

شهر

۱۳۹۹
شنبه ۴
SHARRANNEWS.IR
۱۳ دی ۱۳۹۹ | ۲۹ جمادی‌اولی ۱۴۴۲ | 01 21

زمین، مشکل فوتبال مشهد در دهه ۶۰

چرخ فوتبال خراسان بعد از انقلاب اسلامی عملاً از اوایل سال ۶۰ به راه افتاد. بعد از پیروزی انقلاب اسلامی در سال ۵۷ تا ۲ سال فوتبال در کشور به حالت تعطیل یا نیمه‌تعطیل درآمد بود و خبری از برگزاری بازی‌های مرتب باشگاهی نبود. از سال ۶۰ به تدریج شرایط برگزاری دوباره مسابقات فوتبال فراهم شد و در ابتدا این مسابقات باشگاه‌های تهران بود که راه افتاد. بعد از آن در سطح شهرستان‌ها هم مسابقات فوتبال اندک‌اندک آغاز شد که در مشهد و خراسان از سال ۶۲ رقابت‌های فوتبال به صورت منظم از سر گرفته شد. در این سال محمدعلی میرزاییان که در آن زمان رئیس کل یکی از بانک‌های استان خراسان بود، به سمت رئیس هیئت فوتبال استان انتخاب شد. او که خودش فوتبالیست بود و در مکتب شاهین بزرگ شده بود، می‌دانست که راه‌اندازی دوباره مسابقات باشگاهی مهم‌ترین کار هر رئیس هیئتی است و برای همین با تلاش و کوشش زیاد...

چهارشنبه
باونستالی

رنال برای امپایه ۶ بازیکن را می‌فروشد

باشگاه رنال مادرید قصد دارد برای انتقال امپایه به این تیم، ۶ بازیکن خودش را به فروش برساند. مادریدی‌ها تخمین زده‌اند که با جدایی بیل، ایسکو، سبا یوس، پوچ، پراهیم دیاز و مارسلو می‌توانند بودجه ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلیون یورویی این انتقال...



رئیس انجمن صنفی مربیان فوتبال، فوتسال و فوتبال ساحلی خراسان رضوی برگزار می‌کند فوتسال در مشهد

رئیس انجمن صنفی مربیان فوتبال، فوتسال و فوتبال ساحلی خراسان رضوی از برگزاری و بینار بزرگ تخصصی فوتسال در هفته اول بهمن خبر داد. آرمن رهبر در این باره گفت: انجمن صنفی مربیان فوتبال استان تعامل خیلی خوبی را با هیئت فوتبال خراسان رضوی داشته است و دوستانمان...



طوفان پس از آرامش دعای کادر فنی سرخابی‌ها با هیئت مدیره



فروش آرا امروز میزبان تیم تازه وارد لیگ است جدال با «راگا» با تجربه

شریعت، فاتح شهر آورد مشهدی‌های لیگ ۳

**افتخار جدید
فوتسالیست مشهدی**

نام حسین طیبی در میان
۱۰ فوتسالیست برتر جهان قرار گرفت

طایمی بهترین بازیکن
ماه دسامبر پرتغال

سازمان لیگ فوتبال پرتغال، ستاره ایرانی پور تو را به عنوان بهترین مهاجم ماه دسامبر انتخاب کرد. طایمی که در این ماه ۳ بازی انجام داد و توانست ۳ گل و یک پاس گل را...



۳ گل مفت!

شهر خودرو با وجود نمایش خوب برابر نفت مسجدسلیمان، تن به شکستی سنگین داد!

هم گروه استادسازه در آستانه انحلال

در حالی که روز دوشنبه تیم بانوان پرسپولیس بهبهان باید در مرحله رفت دور دوم لیگ برتر هندبال بانوان کشور رودرو تیم شهید شاملی قرار می‌گرفت، نماینده خوزستان در این مسابقه حاضر نشد. این تیم که در ابتدای فصل نیز با مشکلات مالی روبرو بود و به سختی در مرحله مقدماتی شرکت کرد، حالا گفته می‌شود به خاطر نبود اسپانسر و مشکلات مالی احتمالاً قید ادامه رقابت‌ها را بزند و منحل شود. تیم هندبال مردان خوزستان نیز وضعیت مشابهی دارد و رئیس هیئت هندبال خوزستان می‌گوید اگر تا هفته آینده پول نرسد، هر ۲ تیم منحل خواهند شد.

بزرگاری دیدار مهم هندبالی برای مشهدی‌ها

روز گذشته ادامه مسابقات مرحله دوم لیگ برتر هندبال بانوان در تهران پیگیری شد و تیم‌های گروه «الف» به میدان رفتند. ابتدا سنگ آهن باقی با کرنات سدیم بازی کرد. هر ۲ تیم در حالی امروز وارد زمین شدند که بازی قبلی خود را با شکست پشت‌سر گذاشته بودند. سنگ آهن باقی یزد در این بازی موفق شد با نتیجه ۲۸ بر ۲۲ حریفش را مغلوب کند. سپاهان نیز در بازی مهمی به مصاف تاسیسات دریایی رفت که این دیدار با پیروزی ۲۵ بر ۱۹ اصفهانی‌ها به پایان رسید. امروز چهارشنبه دیدار بسیار حساس مشهدی‌ها و تیم کازرون برگزار می‌شود. این ۲ تیم حریفان اصلی گروه خود برای صعود به نیمه‌نهایی هستند که دیدار سرنوشت‌ساز محسوب می‌شود.

مولتی کافه در پیج سبقت از رقیبان

آخرین هفته از مرحله مقدماتی لیگ برتر بسکتبال بانوان امروز و فردا پیگیری می‌شود

در واقع می‌توان گفت ۲ تیم در یک سطح باید یک نبرد پایاپای را پشت‌سر بگذارند. این یک فرصت بزرگ و حساس است تا مشهدی‌ها بتوانند از تیم گرگان در این پیج سبقت بگیرند و یک پله خود را بالا بکشند. مشهدی‌ها به جز فردا چهارم دور برگشت دوباره قرعه به سه تقابل این ۲ تیم خورده است و باید برای اولین بار برابر هم صف‌آرایی کنند. گرگانی‌ها در جدول وضعیت خیلی مشابهی با تیم مشهد دارند و هر دو با تعداد برد و باخت، امتیاز و تعداد بازی‌های مشابه، پنجم و ششم جدول هستند. تیم شهرداری گرگان با تیم کافه پیش این باشگاه، زمین تا آسمان فرقی کرده است. سرمربی فصل قبل بازیکنان مطرح خود را به تیم جدید برده است و گرگانی‌ها دیگر شباهت خیلی کمی به تیم نایب‌قهرمان فصل قبل دارند.

مولتی کافه بازی نکرده است. گرگانی‌ها هفته چهارم دور رفت به‌دلیل انضباطی بازیکنان به جدول هستند، ۴ تیم بعدی بسیار نزدیک به هم پیش می‌روند و هر کدام ۲ پیروزی تا به حال کسب کرده‌اند. مشهدی‌ها با حتی یک پیروزی می‌توانند در جدول بالا بروند. بر اساس اعلام فدراسیون بازی‌های معوقه هفته آینده برگزار می‌شود. دو دیدار مشهدی‌ها روز شنبه ۴ بهمن ماه و یکشنبه ۵ بهمن در تهران برگزار می‌شود. در بازی اول مولتی کافه و شهرداری گرگان رقابت می‌کنند و در دیدار روز بعد مشهدی‌ها به مصاف تیم پالایش نفت آبادان می‌روند.

رقابت با گرگان، فرصت طلایی مشهدی‌ها
شهرداری گرگان در این فصل هنوز برابر جدول به‌سمت بالا صعود کنند. به جز شوروی شهر قزوین و پالایش نفت آبادان که ۲ تیم صدر جدول هستند، ۴ تیم بعدی بسیار نزدیک به هم پیش می‌روند و هر کدام ۲ پیروزی تا به حال کسب کرده‌اند. مشهدی‌ها با حتی یک پیروزی می‌توانند در جدول بالا بروند. بر اساس اعلام فدراسیون بازی‌های معوقه هفته آینده برگزار می‌شود. دو دیدار مشهدی‌ها روز شنبه ۴ بهمن ماه و یکشنبه ۵ بهمن در تهران برگزار می‌شود. در بازی اول مولتی کافه و شهرداری گرگان رقابت می‌کنند و در دیدار روز بعد مشهدی‌ها به مصاف تیم پالایش نفت آبادان می‌روند.

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

مرحله مقدماتی لیگ برتر بسکتبال بانوان در گروه «ب» به ایستگاه پایانی خود رسیده است. مولتی کافه، نماینده مشهدی‌ها در این گروه است و باید فردا و پس‌فردا در تهران برابر حریفان خود به میدان برود. البته این پایان کار مولتی کافه نیست و آن‌ها ۲ بازی باقی مانده از این مرحله را نیز در پیش دارند. فردا پنجشنبه ۵ دی، از ساعت ۱۰ صبح مولتی کافه برابر بانوان شهر گرگان به میدان می‌رود و روز جمعه نیز نوشت‌افزار کنگو حریف مشهدی‌ها خواهد بود. مولتی کافه اکنون با ۶ بازی انجام‌شده در انتهای جدول گروه شش تیمی خود جای گرفته است. آن‌ها تا به اینجای ۲ پیروزی و ۴ باخت تجربه کرده‌اند. با وجود اینکه آن‌ها گل‌های زیادی به حریفان خود زده‌اند و در حمله بین هم تیمی‌های خود ضعیف‌ترین عملکرد را داشته‌اند، در دفاع عملکرد بهتری داشته و امتیازات کمتری به حریفان داده‌اند. مولتی کافه در جدول ۴۱۷ گل خورده و در مجموع ۸ امتیاز دارد. مولتی کافه هر ۲ پیروزی خود در این فصل را برابر سپهر داد تهران به دست آورده است و هنوز طعم پیروزی برابر دیگر هم‌گروهی‌های خود را تجربه نکرده است.



خبر خوش نایب‌رئیس بانوان فدراسیون برای دختران کشتی گیر منتظر مجوز مسابقات کشتی بانوان هستیم

با وجود اینکه این روزها خبر تعطیلی کشتی کلاسیک زنان به گوش می‌رسد و انتشار این خبر موجب نگرانی برخی علاقه‌مندان شده است، نایب‌رئیس بانوان برای برگزاری برنامه‌های این رشته در ماه‌های آینده قول مساعد داده است. چندین پیش‌حقی علی‌رضا دبیر، رئیس فدراسیون کشتی، اعلام کرد: وقتی در رشته‌ای که از نظر شرعی و اسلامی و همچنین با توجه به نوع لباس و پوشش مربوط به آن نمی‌توان برنامه و مسابقه‌ای داشت، چرا باید آن را دنبال و برای آن سرمایه‌گذاری کرد. کشتی کلاسیک بانوان در سال ۱۳۹۶ شروع به فعالیت کرد و فدراسیون کشتی توانست مجوز لباس کشتی کلاسیک دختران ایرانی را از اتحادیه جهانی دریافت کند و برای نخستین بار زنان کشتی‌گیر ایرانی به مسابقات بین‌المللی رفتند و دختران ایرانی در مسابقات لبنان بین تیم‌های مسلمان به قهرمانی رسیدند، اما این آخرین رویداد بین‌المللی ایرانیان بود. فاطمه درخشانی، نایب‌رئیس بانوان فدراسیون کشتی، می‌گوید: برنامه‌های مناسبی را برای کشتی بانوان در نظر داریم که برخی از آن‌ها را اجرایی خواهیم کرد و برخی دیگر نیز منوط به بهبود شرایط به‌واسطه ویروس کرونا و گرفتن مجوزهای لازم است. اکنون که شرایط انجام تمرینات و مسابقات در رشته‌های بانوان وجود ندارد، انجام برنامه‌های مجازی در دستور کار ما قرار دارد. او تصریح کرد: به‌همین منظور به‌زودی و بینار دانش‌افزایی برای مربیان آلیش و کلاسیک بانوان برگزار می‌شود که موضوعات آن در مورد تغذیه، فیزیوتراپی، قوانین مسابقات و بازآموزی فنون است. درخشانی با بیان اینکه اولویت اول ما برگزاری رقابت‌های قهرمانی کشور است، تصریح کرد: باید منتظر ممانعت تا شرایط کرونا بهبود پیدا کند و همچنین مجوزهای لازم را به‌منظور برگزاری مسابقات دریافت کنیم و پس از آن قطعا رقابت‌های قهرمانی کشور در رشته‌های آلیش و کلاسیک بانوان برگزار خواهد شد. او خاطر نشان کرد: برای اینکه کشتی‌گیران از تمرینات دور نمانند، به‌دنبال کسب مجوز برای برگزاری اردو تیم آلیش بانوان هستیم و در صورت فراهم شدن شرایط، اسامی نفرات دعوت‌شده به‌زود اعلام خواهد شد.

ورزش در خانه

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می‌کنیم تا بر اساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن‌ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. انجام حرکات مربوط به شکم همیشه جزو تمرینات سخت برای افراد محسوب می‌شود. از سوی دیگر ورزشکاران مشکلات زیادی با چربی‌های ناحیه شکم دارند زیرا دیرتر از چربی دیگر اندام‌ها از بین می‌روند. مجموعه حرکات امروز به صورت اختصاصی به شکم می‌پردازد و با انجام روزانه این حرکات می‌توانید طی چند ماه به نتایج دلخواه برسید. از سوی دیگر تقویت عضلات شکم می‌تواند به شما در انجام کارهای روزانه مانند نشستن و راه رفتن کمک کند و توانایی بدن را ارتقا دهد. این زنجیره را ۳ تا ۵ مرتبه در روز می‌توانید در کنار دیگر تمرینات خود تکرار کنید.

HOME WORKOUT

ماده ششم
کتاب برای تکرار شکم خود

- 1 jumping jacks**
تعداد تکرار: ۶ مرتبه
- 2 side leg raises**
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
- 3 bicep extensions**
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
- 4 butt kicks**
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
- 5 torso twists**
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
- 6 calf raises**
تعداد تکرار: ۶ مرتبه

۳ تا ۵ مرتبه تکرار زنجیره امروز