

ترابی در سهراهی!

مهدی ترابی برای انتخاب تیم جدیدش در نقل و انتقالات زمستانی ۳ پیشنهاد دریافت کرده است. پرسپولیس، تراکتور و یک تیم ترکیه‌ای خواهان عقد قرارداد با بازیکن العربی قطر هستند. بعد از اینکه باشگاه العربی قطر تصمیم گرفت یوسف المساکنی را به خدمت بگیرد، سرمربی این تیم تر جیح داد این بازیکن را جایگزین مهدی ترابی کند تا شاهد خروج نام این بازیکن از فهرست العربی باشیم. مهدی ترابی که تابستان گذشته از پرسپولیس به العربی دوحه پیوست، نتوانست بازی های خوبی به نمایش بگذارد. مهدی ترابی هنوز به صورت رسمی در فهرست مازاد العربی قرار نگرفته است، اما شنیدن این خبر از سوی تیم های ایرانی کافی بود...

یکشنبه سیاه ستاره ها

زمانی که صحبت از بزرگان فوتبال می شود، قطعاً همه نگاه ها به سوی لیونل مسی و رونالدو می چرخد. یکشنبه سیاه فوق ستاره های فوتبال جهان، با اخراج ستاره آرژانتینی و شکست بد رونالدو پر تغالی...



توقف مدعیان!

باخت مس و تساوی هوادار ترمز مشهدی های لیگ یک کشیده شد

هفته دهم لیگ دسته اول فوتبال ایران با ناکامی مربیان مشهدی همراه بود. عصر دیروز این رقابت ها با برگزاری ۹ مسابقه به پایان رسید که تیم هوادار با هدایت رضا عنایتی مقابل میزبان خود ملوان بندرانزلی با نتیجه مساوی یک بریک متوقف شد؛ البته این تساوی باعث شد تا هوادار این هفته را با صدرنشینی به پایان ببرد. در دیگر بازی مهم دیروز تیم فوتبال مس...

بازگشت استقلال به صدر

پیروزی ۱ امتیازی استقلال و برد کم رمق پرسپولیس در پایان هفته یازدهم



فرش آرا امروز در جدالی حساس میهمان مس سونگون است
نبرد شش امتیازی در تبریز

گپ و گفتی با احمدسخی، پیشکسوت پیام جمع شدن بساط زمین های خاکی مرگ فوتبال مشهد بود

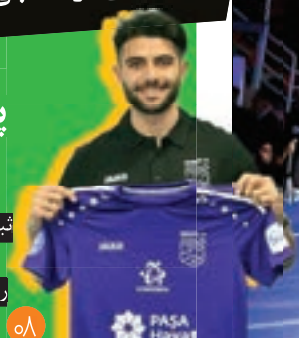


«سهراب» از سفر به مشهد پشیمان شد

بختیاری زاده از پذیرش دستبازی جلالی در نساجی منصرف شد

یک روز سرانجام پرسپولیس می شوم

مدافع مشهدی پیکان بعد جدایی از این تیم، درحالی که همه منتظر ثبت قرارداد او با پرسپولیس بودند به فوتبال آذربایجان و تیم سومقاییت رفت. حجت حق وردی در یک قدمی پیوستن به پرسپولیس...



انقلاب کشتی در مشهد

فدراسیون کشتی و شهرداری مشهد برای اختصاص ۵ سالن و ۵۰ تشک به زیرساخت های کشتی شهر تفاهم نامه امضا کردند



آغاز تلاش مشهدی ها برای رسیدن به فینال والیبال

دختران والیبالست شهر برای بازی در نیمه نهایی لیگ یک راهی یزد و اصفهان شدند

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranevws.ir

از فردا اول بهمن، ۲ تیم والیبال مشهد برای رسیدن به جواز صعود به لیگ برتر باید در شهر های یزد و اصفهان به مصاف حریفان خود بروند. برخلاف دوره مقدماتی که مشهدی ها هم گروه بودند، حالا راه آن ها جدا شده است و هر کدام باید ۲ تیم دیگر را پشت سر بگذارند تا شاید در فینال دوباره با هم دیدار کنند.

مرحله نیمه نهایی لیگ دسته یک والیبال بانوان از روز چهارشنبه اول بهمن آغاز می شود تا در پایان ۳ روز جدال، ۴ تیم صعود کننده به مرحله نهایی مشخص شوند. از هر گروه ۲ تیم برتر به مرحله بعد می روند و تیم های دیگر به کار خود در لیگ پایان می دهند. در گروه D، آریامقام پارس مشهد، جوانان

زرتشتی، ساسونگ قائمشهر و پاس گرگان حضور دارند و در گروه B، تارغاف اصفهان، مس رفسنجان، استادسازه مشهد و دامادی همدان جای گرفته اند. این گروه بندی بر اساس قرعه کشی صورت گرفت و این احتمال وجود داشت ۲ تیم مشهدی با هم با یکدیگر هم گروه باشند.

نگاهی به مرحله قبل لیگ هفته اول دی، مرحله اول رقابت های لیگ دسته یک والیبال بانوان به میزبانی ۳ شهر برگزار شد. ۴ تیم مشهدی با یکدیگر هم گروه شدند و در خانه خود به میدان رفتند. در پایان ۴ روز رقابت، آریامقام پارس مشهد با ۴ پیروزی و بدون شکست سر گروه و استادسازه مشهد با ۳ پیروزی و یک شکست نایب قهرمان شد و هر ۲ تیم به مرحله بعد یعنی نیمه نهایی صعود کردند. تیم پاس گرگان با



آریامقام پاس مشهد به میدان می رود و این بار حریف آن ها ساسونگ قائمشهر خواهد بود. در روز آخر رقابت ها نیز مشهدی ها ساعت ۱۱ برابر تیم جوانان زرتشتی یزد بازی می کنند. رقیب اصلی آریامقام در این مرحله احتمالاً تیم جوانان زرتشتی است که ۳ پیروزی و ۹ امتیاز کسب کرده است. ۲ تیم دیگر بعدی است که آریامقام را به چالش بکشند. ساسونگ قائمشهر و پاس گرگان هر ۲ فقط ۲ پیروزی داشته اند و آریا تجربه بازی و پیروزی مقابل گرگان را از مرحله قبل دارد. آریامقام نماینده مشهد است، اما بیشترین تعداد بازیکن غیربومی را در بین تیم های هم شهری در اختیار دارد. آن ها از ۷ بازیکن غیربومی و البته با تجربه در مرحله قبل استفاده کردند. آریامقام از حالا برای حضور در سوپرلیگ فصل آینده برنامه ریزی کرده و حتی با بازیکنان مدنظر خود برای لیگ برتر سال ۱۴۰۰

قرارداد بسته است و این نشان می دهد در هر صورت آن ها سال بعد لیگ برتری خواهند بود. فرشته رسول زاده، مربی بین المللی والیبال بانوان مشهد، که مسئول کمیته مربیان هیئت استان نیز هست، هدایت تیم آریامقام را بر عهده دارد.

دیدارهای دشوار استادسازه جوان و بومی اما در گروه دوم نیمه نهایی و همان گروه F، رقابت ها در اصفهان برگزار می شود و تیم استادسازه مشهد باید مقابل هم گروهی های خود در این شهر به میدان برود. فردا اول بهمن در نخستین بازی و از ساعت ۱۱ صبح استادسازه به مصاف مس رفسنجان می رود. روز پنجشنبه دوم بهمن ساعت ۱۴:۳۰ دیدار ریف اصفهان و استادسازه مشهد برگزار می شود و در نهایت و در آخرین روز بازی ها جمعه دیدار تیم های استادسازه و دختران دامادی همدان پیگیری خواهد شد. استادسازه با ۲ تیم صدرنشین هم گروه است. مس رفسنجان با ۴ بازی خود را با امتیاز کامل پیروز شده و رقیب سرسختی محسوب می شود. ریف با ۴ بازی خود را برده است، اما در ۲ بازی این پیروزی را در دست پنجم به دست آورده و در نتیجه دام امتیازی است و این نشان می دهد که می توان برابر این تیم به پیروزی هم فکر کرد؛ ولی تیم دامادی همدان فقط ۲ بازی را پیروز شده است و ۷ امتیاز دارد و رقیب آسان تری برای استادسازه خواهد بود و باید از این فرصت مشهدی های گروه برای کسب امتیاز استفاده کنند. تیم استادسازه اعلام کرد تنها ۲ بازیکن غیر مشهدی دارد و با بازیکنان بومی توانسته است تا این مرحله صعود کند. سمیه پازش، یکی دیگر از مربیان بین المللی مشهد، استادسازه را هدایت می کند.

حضور ۲ کمان دار خراسانی در اردوی تیم ملی

در حالی دور جدید تمرینات تیم ملی کامپوند ایران از روز گذشته در تهران آغاز شده است که ۲ بازیکن کمان دار استان به این تمرینات دعوت شده اند. شیرین ریحانی از خراسان رضوی در کنار گیسو بایبوردی و آرزو طاهریان از تهران در اردو حضور دارند؛ اما سرمربی تیم ملی کامپوند به جز این ورزشکاران از ۲ کمان دار با تجربه نیز دعوت کرده تا بتوانند در این اردو شرایط آمادگی آن ها را ارزیابی کند. یکی از این ۲ ورزشکار ویدا حلیمیان، ملی پوش سابقه مشهدی و مدال آور آسیا و جهان است که به همراه راحله فارسی در تمرینات حضور دارند.

داستان عجیب شیرازی ها در لیگ برتر فوتسال

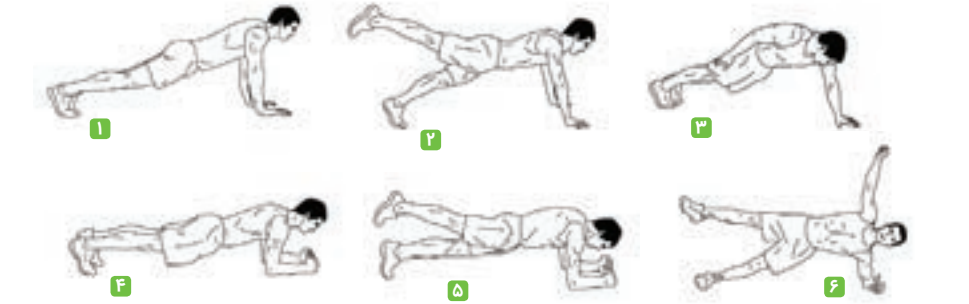
تیم فوتسال پارس آرا شیراز در هفته نخست لیگ برتر به دلیل ثبت نشدن قراردادها حذف شد، اما به طرز عجیبی دوباره به مسابقات برگشت. ستاره زارع، سرمربی جدید پارس آرا شیراز، می گوید از آنجا که اسپانسر مالی تیمان مشخص نبود، نتوانسته بودیم قرارداد بازیکنانمان را ثبت کنیم؛ اما ورودی شرکت در لیگ را پرداخت کرده بودیم و حتی روز سه شنبه به رئیس سازمان لیگ اعلام کردیم که در مسابقات لیگ شرکت می کنیم. در واقع اعلام انصراف نکرده بودیم. اما به دلیل ثبت نشدن قرارداد بازیکنان، روز چهارشنبه اعلام کردند تیم ملارد، تیم سوم لیگ یک، را جایگزین تیم پارس آرا شیراز کرده ایم و ما هم پیگیری کردیم که اصلاً چنین چیزی امکان ندارد.

ستاره آمریکایی نارسینا از بسکتبال و زندگی در ایران می گوید

«شوماری هریس» از لاس وگاس تا لیگ بانوان ایران



ستاره آمریکایی فصل جاری لیگ برتر بسکتبال زنان ایران در آستانه ۲۶ سالگی اش می گوید که ایران برایش تجربه ای متفاوت بوده است. او برای اولین بار است که بازی در ایران را تجربه می کند و در مدت ۷ ماه تبدیل به ستاره درخشان بازی های ناز سینما و لیگ بانوان شده و نتوانسته است نقش پررنگی در بی رقیب بودن و صدرنشینی تیمش داشته باشد. رسانه «ای دیلیو اسپورتنس» گفت گویی با این بازیکن خارجی لیگ بانوان ایران داشته است. شوماری هریس، گارد رأس نارسینا، در لاس وگاس نوادا متولد و بزرگ شده است. در دسامبر ۲۰۱۷ کالج را به پایان رساند و این سومین سال است که در خارج از کشور بسکتبال حرفه ای بازی می کند. هریس درباره حضورش در لیگ ایران گفت: در ژوئن سال ۲۰۲۰ من به یک دوره تمرینی پیش فصل دعوت شدم و به دنبال چالش جدیدی بودم. چند ماه بعد دایمی من که میزبان آن اردو بود، به من گفت پیشنهادی از طرف ایران وجود دارد و یک تیم ایرانی به دنبال یک گارد رأس است. این فقط یک جست و جوی عادی برای یافتن بازیکن بود و آن ها من را پیدا کردند و روند پیچیده ای نداشت. من حس می زنم آن ها به حضور من در ایران علاقه مند بودند؛ زیرا خیلی زود با من قرارداد امضا کردند. این بسکتبالیست آمریکایی درباره کیفیت لیگ دختران ایران تصریح کرد: صادقانه بگویم کیفیت بسکتبال ایران بهترین نیست، اما می دانم بسکتبال زنان در ایران به اندازه کشورهای توسعه یافته بسکتبال، در گذشته فعال نبوده و اکنون هم مسابقات منطقه ای و دانشگاهی در ایران، رواج ندارد. اینجا فرصت های زیادی برای یک بسکتبالیست مانند آموزش حرفه ای و فعالیت ورزشی در کالج وجود ندارد؛ بنابراین من به بازیکنان احترام می گذارم، زیرا آن ها آنچه از دستشان برمی آید، با تمام وجود انجام می دهند و این بارزش است. شوماری هریس درباره داشتن حجاب هنگام بازی بسکتبال گفت: حجاب برای هر کسی که قبلاً مجبور نبوده است با آن بازی کند، سخت است. می توانم بگویم حتی گاهی اوقات ناراحت کننده است. حجاب باعث می شود شما به شدت عرق کنید، اما مثل هر چیز دیگری در زندگی، با تمرین به آن عادت می کنید. فکر می کنم پس از تجربه ایران، باید تلاش کنم به بازی بدون آن عادت کنم و به روال سابق برگردم.



یک مرتبه تکرار زنجیره امروز

میان تنه و شکم قوی، تمام فاکتورهای آمادگی جسمانی بدن شما را تقویت می کند و بالا می برد؛ اما داشتن یک شکم قوی به زمان، تلاش و فداکاری زیادی نیاز دارد. تمرین Plank Select با همان پلانک کار شما را این مسیر را آسان تر می کند. انجام تمرینات پلانک در شکل های مختلف باعث می شود تا شما عضلات مختلف شکمی را تمرین دهید و با حفظ این موقعیت ها، روز به روز شکم و میانه تنه شما قدرتمندتر می شود. با انجام این تمرینات در کنار دیگر تمرینات آمادگی جسمانی خیلی سریع تر به نتیجه دلخواه خود دست پیدا می کنید و قوی تر می شوید. در هر حرکت مطابق شکل روی زمین قرار بگیرید و تا ۱۵ ثانیه ساعت خود را چک کنید. بیشترین زمانی را که می توانید در هر حرکت باقی بمانید، ثبت کنید؛ اما در مجموع اگر ورزشکار حرفه ای نیستید، بین دوسه دقیقه هر حالت را حفظ کنید و در صورت حرفه ای بودن در هر حرکت ۴ دقیقه باقی بمانید.



پلانک و دیگر هیچ