

«ارتش سرخ» بی دفاع

خبر شو که کننده روز گذشته برای هواداران پرسپولیس فوتبال ایران مصدومیت و غیبت سه هفته‌ای کاپیتان سید جلال حسینی از میدان بود. این خبر وقتی برای پرسپولیس‌ها نگران‌کننده‌تر می‌شود که بدانند محمدحسین کنعانی‌زادگان، دیگرمدافع این تیم، نیز به‌دلیل چهارخطا ره‌شدن از حضور در بازی مقابل آلمینیوم اراک محروم است. حالا ارتش سرخ پایتخت گویای دفاع‌تر از همیشه است و یحیی گل محمدی برای سامان‌دادن به اوضاع ساختار دفاعی تیمش باید تدبیری عاجل کند. شاید این شوخی گل محمدی که باید خودش و پیروانی برای پرکردن حفره بزرگ قلب دفاعی تیمشان در بازی آینده به‌میدان بروند، به‌درستی بیابگر تصویر نگران‌کننده دفاع تیمی باشد که بی‌دفاع‌تر از همیشه به‌آوردگاه اراک پای خواهد گذاشت. پرسپولیس دوشنبه هفته آینده باید در چهارچوب رقابت‌های هفته دوازدهم در اراک به‌مصاف آلمینیوم برود و از همین حالا دغدغه اصلی...

۰۸



نگار: محسن بخشنده / شهرآر

می‌توانستیم به‌بازی برگردیم

تیم فوتسال فرش‌آرا در آخرین دیدار نیم‌فصل اول لیگ برتر مقابل مس سونگون تن به شکست سنگین ۵بر ۳ داد. شاگردان مجید مرتضایی در حالی اولین شکست فصل را پذیرا شدند که با این باخت در جدول جایشان را با مسی‌ها عوض کردند و...



گفت‌وگوی مجله‌معتبر «کیکر» با علی‌دایی به کادرفنی اورتون اضافه می‌شوم

۰۹

استادسازه فاتح شهرآورد خراسانی‌های لیگ یک والیبال

۱۰

شهرخودرو امروز میزبان نساجی خواهد بود جدال با کامپیوتر جلالی در مشهد

۱۰

میراث ماندگار «پ» در فوتبال

پپ گواردیولا به‌عنوان مربی، توانسته است ۳۰ جام کسب کند؛ این یعنی او در دوران مربیگری‌اش به‌طور میانگین در هر ۲۴ بازی برنده یک جام شده و در کشورهای اسپانیا، آلمان و انگلیس توانسته است سلسله کامل داشته باشد. در دوران کواردیولا، او توانسته بسیاری از ستارگان فوتبال مدرن...



۰۸

آخرین فرصت «سینام» برای تکرار تک‌پیروزی تیم

هفته پایانی دور مقدماتی گروه «الف» لیگ برتر بسکتبال در انتظار اتفاقات جذابی است

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

هفته پایانی دور مقدماتی لیگ برتر بسکتبال برای تیم‌های گروه «الف» از راه رسید؛ هفته‌ای سرنوشت‌ساز برای تمامی تیم‌هایی که سودای صعود به پلی‌آف را دارند. در گروه «الف» که گروه مرگ هم نام دارد، چند تیم برتر لیگ حضور دارند که همین اتفاق باعث شده تا بازی‌های جذابی در این گروه برگزار شود. به جز نامی نو اصفهان و سینام مشهد ۵ تیم دیگر همگی تهرانی هستند و با جذب بازیکنان ستاره و ملی‌پوش، کار را برای رقبا سخت کرده‌اند. البته این تیم‌ها از قرارداد با ملی‌پوشان نیز فراتر رفته‌اند و امسال شاهد حضور پر تعداد خارجی‌ها در لیگ برتر بانوان هستیم. نارسینا امسال به لطف بازیکنان خارجی که جذب کرده، توانسته است بر حریفان مدعی دیگر غلبه کند و اکنون بدون شکست در صدر جدول گروهش قرار داشته و سودای قهرمانی در سر دارد. این تیم ۲ بازیکن آمریکایی و روسی دارد. مهرام، دیگر مدعی این گروه، نیز خود را با حضور خارجی‌ها تجهیز کرده است و از ماه قبل با اضافه‌شدن یک مربی و یک بازیکن اوکراینی توانست عملکرد بهتری برابر حریفان داشته باشد و حالا با ۲ شکست در رده دوم گروه قرار دارد. گروه بهمن، قهرمان فصل قبل لیگ بسکتبال، که شباहत زیادی به آن تیم قهرمان ندارد، مهم‌ترین و تأثیرگذارترین مهره خود یعنی سعیده علی، کاپیتان تیم ملی، را امسال در کنار خود ندارد که همین موضوع نقش زیادی در باخت‌های این تیم دارد. با این حال گروه بهمن با ۴ باخت اکنون تیم

محسوب شود.

که نماینده مشهد در ۳ کوارتر برنده میدان بود، اما ناگهان در کوارتر چهارم همه‌چیز تغییر کرد و باز با اختلاف بیش از ۳۰ گل توانست در این کوارتر پیروز شود تا ورق برای سینام در یک ربع آخر برگردد. می‌توان این شانس را برای بازیکنان مشهدی سینام پیش‌رو دارد؛ یکی مقابل تیم انتهایی جدولی گاز و دیگری برابر باز تهران.

فردا پنجشنبه این رقابت‌ها با دیدار گروه بهمن و شرکت گاز و سپس بازی جذاب و دیدنی و حساس نارسینا و مهرام در تهران پیگیری می‌شود؛ دیداری که می‌تواند تکلیف صدرنشین را روشن کند. بعد از این بازی جنجالی، عصر فردا مشهدی‌ها با تیم باز تهران دیدار خواهند داشت. در دور رفت باز توانست ۷۹ بر ۵۰ بر تیم سینام غلبه کند؛ دیداری

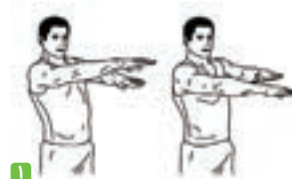


در بازی دوم روز جمعه نوبت به مشهدی‌ها می‌رسد که هنوز ۲۴ ساعت از مسابقه قبلی آن‌ها نگذشته است. سینام بازی نسبتاً راحت‌تری در پیش دارد؛ زیرا تیم شرکت ملی گاز تنها تیمی است که امسال سینیامی‌ها توانسته‌اند آن را شکست دهند و حالا دوباره باید برابر این تیم بازی کنند. سینام در دور رفت تیم شرکت ملی گاز تهران را ۶۷ بر ۷۵ پیش‌رو برداشت و شانس بالایی دارد تا دوباره این پیروزی را تکرار کند. تیم گاز هنوز حتی یک پیروزی هم کسب نکرده است و در صورت شکست دادن سینام، اولین برد خود را جشن خواهد گرفت.

در این شرایط بردوباخت سینام خیلی تفاوتی برای آن‌ها نخواهد داشت؛ زیرا ۴ تیم از این گروه به مرحله پلی‌آف صعود می‌کنند و شانس بسیار ضعیفی برای مشهدی‌ها وجود دارد که در بین ۴ تیم اول قرار بگیرند.

از احتمال لغو تارونمایی پنهانی دور از چشم رسانه‌ها داستان لباسی که رونمایی نشد!

در حالی که فدراسیون بدن‌سازی در دعوت از خبرنگاران اعلام کرده بود مراسم رونمایی از لباس پاورلیفتینگ بانوان برگزار می‌شود، اما خبری از رونمایی نبود. فدراسیون بدن‌سازی در اولین مراسم رسمی این فدراسیون پس از انتخاب عبدالمهدی نصیری‌زاده به‌عنوان رئیس، از خبرنگاران برای حضور در مراسم رونمایی لباس بانوان پاورلیفتینگ کار دعوت کرد و رسانه‌ای شد. در حالی که تعداد زیادی از خبرنگاران برای پوشش خبری در این مراسم حاضر شدند، هیچ خبری از رونمایی نبود و تنها مراسم کمک مؤمنانه برگزار شد و از یک سالن خصوصی، تحت عنوان آکادمی مخصوص بانوان، نیز رونمایی شد که این موضوع اعتراض خبرنگاران را در پی داشت. نصیری‌زاده، رئیس جدید فدراسیون، در پاسخ به اعتراض خبرنگاران که عنوان کردند چرا در دعوت‌نامه فدراسیون عنوان شده بود قرار است از لباس بانوان رونمایی شود اما خبری از این موضوع نبود، اعلام کرد: قبلاً مراسم رونمایی برگزار شده است و شما نبودید! در این مراسم عبدالحمید احمدی معاون توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و طهماسبی مدیرکل دفتر امور بین‌الملل وزارت ورزش و جوانان، نمایندگان وزارت بودند. زمانی که خبرنگاران از عبدالحمید احمدی، معاون وزیر ورزش، درباره رونمایی نکردن از لباس بانوان ورزشکار سؤال شد، آن‌ها را به رئیس فدراسیون ارجاع داد و البته پاسخ عجیبی داد و عنوان کرد به‌منظور شرکت در مراسم کمک‌های مؤمنانه فدراسیون بدن‌سازی حضور یافته است نه مراسم رونمایی از لباس پاورلیفتینگ بانوان! احمدی درباره فعالیت بانوان در این رشته هم گفت: ما حساسیتی روی فعالیت بانوان در رشته‌های ورزشی نداریم و اصل این است که مجموعه ورزش ما پاک باشد. پاورلیفتینگ جزو رشته‌های پرطرفدار محسوب می‌شود که انتظار می‌رود در آینده شاهد رشد و پیشرفت این ورزش باشیم. بعد از این اتفاق، برخی رسانه‌ها می‌گویند که وزارت ورزش مانع رونمایی از لباس پاورلیفتینگ بانوان شده است که تاکنون در این باره پاسخی نداده‌اند. در نهایت بعد از افتتاح آکادمی تخصصی پاورلیفتینگ بانوان در تهران، از ۳۰۰ بسته معیشتی و کمکی برای جامعه ورزشکاران کم‌بضاعت و آسیب‌دیده در دوران کرونا، رونمایی شد.



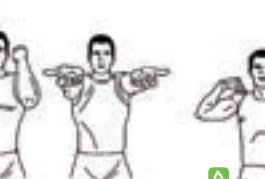
arm scissors
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



scissor chops
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



shoulder rotations
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



bicep extensions
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



shoulder taps
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



clench / unclench
تعداد تکرار: ۳۰ مرتبه

۳ تا ۵ مرتبه تکرار زنجیره امروز



اسان اما تاثیرگذار بر بدن و مغز

زنجیره ورزشی امروز با نام مهارت، تمرینی است که به تحرک اندام فوقانی شما کمک می‌کند. زبردستی و انجام درست حرکات پیچیده یک فرایند عصبی زیست‌شناختی است که به سلامت مغز و بدن نیاز دارد و به حفظ ارتباطات عصبی عالی کمک می‌کند. ممکن است تمرینات آسان به نظر برسد، اما در نظر بگیرید که نه تنها در بدن و عضلات شما تأثیرگذار است، بلکه در مغز شما نیز کار می‌کند و به این‌شکل هم بدن و هم مغز خود را ورزش داده‌اید. بعد از بالا رفتن مهارت در انجام این تمرینات، وقت آن است که به سراغ حرکات ظریف‌تر و پیچیده‌تر بروید. اگر تازه ورزش را شروع کرده‌اید، این زنجیره را ۳ مرتبه تکرار کنید. اگر آمادگی خوبی دارید، ۳ مرتبه زنجیره را انجام دهید و در نهایت اگر ورزشکار حرفه‌ای هستید، ۵ مرتبه زنجیره را انجام دهید.