



آقای خاص حالاً حالا قاصد خدا حافظی ندارد!

روزه مورینیو در پور تو بود که خود را به عنوان یک مربی ارزشمند به فوتبال دنیا معرفی کرد. او سابقه دستگیری...

راه اندازی «لیگ کنفرانس اروپا» با حضور ۱۸۴ تیم!

ایده یوفابرای شرکت همه کشورهای اروپایی در مسابقات باشگاهی قاره فوتبال باشگاهی در اروپا بعد از ۲۲ سال، یک بار دیگر با ۳ جام پیش خواهد رفت. هواداران قدیمی فوتبال در اروپا مطمئناً جام اینتر تو تو را به یاد می آورند؛ رقابت هایی که قبل از لیگ اروپا شروع می شد و مسابقات جذابی هم بعضاً در آن برگزار می شد. حالاً اما یکبار دیگر فوتبال باشگاهی...

بعضی ها گفتند خوب شد گردن بندش راز دند!

گفت وگویی مفصل علی دایی بعد از مدت هایی خبری و سکوت



بازی لغوشد سرخ هادر اردو ماندند

سرخ هادر اردو ماندند

احتمال لغو دیدار شهر خود رو و ذوب آهن

احتمال لغو دیدار شهر خود رو و ذوب آهن

اینجا همه به تعهداتشان عمل می کنند

رضایت کشتی گیر مشهدی از دریافت ۶۵ درصد قرارداد پیش از شروع دور برگشت لیگ

ماجرای اختلاف کیروش و خامس که باعث اخراج مربی پرتغالی شد
رابطه سرد کیروش با خامس رودریگز، دلیل اصلی پایان همکاری مربی پرتغالی با تیم ملی کلمبیا بود. رسانه های این کشور دیروز مدعی شدند...



اشتادساز ه در مسیر سخت

مأموریت دشوار نماینده مشهد برای دفاع از عنوان قهرمانی خود در لیگ برتر هندبال

مصاحبه انگیزشی کریم باقری با خبرگزاری روتیز درباره فینال لیگ قهرمانان آسیا جام را در چمدانمان می گذاریم و برمی گردیم

تیم فوتبال پرسپولیس که پیش از این صعودش به دیدار فینال لیگ قهرمانان آسیا به عنوان نماینده منطقه غرب را قطعی کرده...

نخستین پیروزی مولتی کافه در لیگ برتر

تیم بسکتبال بانوان مولتی کافه مشهد مقابل سپهراد پیروز شد. هفته سوم و چهارم گروه «ب» لیگ برتر بسکتبال بانوان در روزهای پنجشنبه و جمعه در تهران برگزار شد و نماینده مشهد در این گروه به مصاف حریفان رفت. مولتی کافه مشهد قرار بود در این مرحله ۲ دیدار برابر تیم های سپهراد تهران و شهر گران انجام دهد؛ اما روز قبل از شروع بازی ها فدراسیون اعلام کرد دیدارهای تیم کافه در این مرحله لغو شده است. مولتی کافه در باز برابر سپهراد تهران در کوارتر نخست بسیار موفق ظاهر شد و توانست تیم مقابل را غافل گیر کند و با نتیجه ۱۸ بر ۸ پیروز شود. اما کوارتر دوم حریف اجازه پیروزی نداد و بازی با نتسای ۱۴ بر ۱۴ تمام شد. نماینده مشهد در کوارتر سوم با اختلاف نزدیک بازی را ۱۶ بر ۱۶ واگذار کرد و حتی کوارتر چهارم را ۱۹ بر ۱۳ مشغدی ها شکست خوردند؛ اما در نهایت نتوانستند با نتیجه های بسیار نزدیک ۵۹ بر ۵۹ پیروز شوند و به این ترتیب مولتی کافه به اولین پیروزی خود در لیگ برتر دست یافت. مشغدی های گروه «ب» تا به حال ۲ شکست برابر آبادان و شورای شهر قزوین تجربه کرده اند و کسب یک پیروزی جایگاه آن ها را از انتهای جدول تغییر داد. این تیم با تیم کنکو هم امتیاز شده؛ اما به دلیل تفاضل بیشتر یک پله پایین تر قرار گرفت و پنجم شد.

برگزاری دور رفت و برگشت لیگ یک فوتسال بانوان

برنامه دور رفت و برگشت رقابت های لیگ برتر فوتسال بانوان از سوی سازمان لیگ فوتسال اعلام شد. پس از آنکه اعلام شد لیگ برتر فوتسال بانوان ۶۵ قرعه کشی می شود، سازمان لیگ برنامه رقابت های باقی مانده از دسته یک را مشخص کرد تا تکلیف ۲ تیم صعود کننده به لیگ برتر نیز مشخص شود. بر این اساس روز پنجشنبه ۲۷ آذر دور رفت با حضور ۱۶ تیم برگزار می شود. تیم ها در دسته های چهار تیمی در استان های چهار محال و بختیاری، مرکزی، هرمزگان و همدان رقابت می کنند. پس از آن دور برگشت چهارشنبه ۲۳ دی، پیگیری می شود و تیم ها در تهران، خراسان شمالی و هرمزگان رقابت خواهند کرد تا تیم های برتر هر گروه مشخص شوند.

مژده رنگیان

m.rangian@shahraraneews.ir

گزارش روز

در گیر بیماری کرونا شدند. دور برگشت با وقعه ای بیش از ۳۰ روز، از نهم آذرماه در مشهد آغاز شد. برخلاف مرحله نخست که ۸ تیم در رقابت ها حاضر شدند، تیم کرینات سدیم فیروز آباد استان فارس اعلام کرد به دلیل ابتلای بیش از ۳۵ درصد بازیکنانش در این مرحله شرکت نمی کند. کرینات، هم گروهی اشتادساز ه مشهد در گروه «الف» بود و این به معنی کم شدن یکی از ۳ بازی آن ها در دور برگشت بود. اشتادساز ه چندان مطلوب و دلخواه دور برگشت را آن هم در خانه آغاز نکرد. سپاهان، حریف زخم خورده دور رفت، برای جبران به زمین آمد و اتفاقاً توانست پیروز از میدان بیرون بیاورد. به این شکل جنگ این ۲ مدعی نزدیک تر و حساس تر شد. اشتادساز ه پیروزی نسبتاً آسانی را در بازی بعد برابر پرسپولیس بهیچان داشت و با یک شکست و یک پیروزی به کار خود پایان داد. اشتادساز ه ۵۵ گل به ۲ حریف خود زد و ۴۴ گل نیز دریافت کرد.

نگاهی به اتفاقات دور رفت و برگشت با توجه به شکل و شمایل جدید لیگ امسال، تیم ها در ۲ گروه دسته بندی شدند. اشتادساز ه مشهد با هدایت نشمین شافعیان در گروه «الف» با تیم های سپاهان و پرسپولیس و کرینات سدیم فارس هم گروه شد. شاملی کازرون نیز با تیم های تاسیسات دریایی سنگ آهن بافق و ذوب آهن اصفهان در گروه «ب» قرار گرفت. مسابقات دور رفت شانزدهمین دوره از لیگ برتر هندبال بانوان از ۲۸ مهر و با حضور ۸ تیم به میزبانی تهران آغاز شد و پس از برگزاری ۱۲ دیدار به پایان رسید. در نهایت تیم اشتادساز ه و شهید شاملی، صدر نشین دور رفت این رقابت ها شدند. اشتادساز ه هر ۳ حریف خود یعنی سپاهان، پرسپولیس و کرینات را شکست داد و با امتیاز در صدر جدول گروه اول قرار گرفت. پس از آن سپاهان با ۴ امتیاز دوم شد، پرسپولیس با یک پیروزی سوم و کرینات بدون کسب هیچ امتیازی در انتهای جدول گروه خود جای گرفت. در این مرحله نماینده مشهد ۸۷ گل به ثمر رسانده بود و ۵۹ گل نیز دریافت کرد. بعد از پایان مرحله رفت، تیم های اصفهانی به شکل چشم گیری

و همین موضوع باعث شده است آن حاضر را که در دور رفت در اختیار داشتند، از دست بدهند. شاید اگر تیم کرینات در این مرحله حاضر می شد، آن ها می توانستند پیروزی پرگلی به دست بیاورند و از سپاهانی ها جلو بزنند تا شاید در مرحله سوم کار راحت تری داشته باشند.

قدرتی: هر چند سخت، اما قهرمان می شویم
اشتادساز ه مشهد امسال رنگ و بوی بومی تری به خود گرفته است و از حضور ۶ بازیکن مشهدی در ترکیب خود استفاده می کند. چند بازیکن ملی پوش و باتجربه از تیم جدا شدند و چند بازیکن دیگر به تیم پیوستند. ستاره های بین تیم ها بیشتر پخش شدند و توازن خوبی بین تیم های مدعی ایجاد شد. با تقویت تیم های دیگر و رقابت بر سر جذب ستاره ها و افزایش قراردادها، دیگر نمی شد اشتادساز ه را تنها تیم کهنکشان و پول دار لیگ نامید؛ بلکه تیم های دیگر همچون سپاهان و شاملی نیز وضعیت مشابهی داشته باشند. تکلیف چند تیم تازه کار و جوان نیز از ابتدای فصل قابل پیش بینی بود. سعیده قدرتی، چهره جدید کادر فنی اشتادساز ه است؛ کسی که تا سال گذشته به عنوان بازیکن برای این تیم به میدان می رفت و حالاً امسال در کنار نشمین شافعیان هدایت تیم را بر عهده دارد. او درباره عملکرد تیم مشهد در این مرحله از مسابقات می گوید: حقیقت این است که پیش بینی نمی کردیم در زده دوم گروه قرار بگیریم. دور قبل صدر نشین بودیم و می خواستیم این مسیر را ادامه دهیم. در بازی با سپاهان همه چیز پایایی بود، آن ها دور رفت باخته بودند و انگیزه زیادی برای جبران داشتند. ما هم آن چنان که انتظار داشتیم، ظاهر نشدیم و چند اشتباه فردی و تیمی داشتیم و به هر حال این شکست رقم خورد. این خاصیت هر بازی است و برد و باخت وجود دارد. او ادامه داد: این شکست را فراموش کرده ایم. در بازی بعدی پیروزی پرگلی به دست آوردیم. هدف فعلی ما حضور در جمع ۴ تیم صعود کننده به نیمه نهایی است و در نهایت قهرمانی این فصل را می خواهیم. مربی اشتادساز ه درباره اینکه در مرحله سوم کار

دشواری نسبت به سپاهان دارند و باید به مصاف شاملی بروند، گفت: شاید این مسیر سخت باشد، اما باید آن را انجام بدهیم. اگر مسابقات مانند سال گذشته برگزار می شد، به هر حال همه تیم ها باید برابر هم بازی می کردند. در مدت باقی مانده روی نقاط ضعف تیم کار می کنیم. نام تیم ها برای مافوقی نمی کند و باید همه آن بازی ها را پیروز شویم. بچه ها چند روز استراحت خواهند داشت و بعد از آن دوباره تمرینات را از سر می گیریم. قدرتی درباره حضورش روی نیمکت اشتادساز ه در این فصل تصریح کرد: اولین سال مربیگری من در لیگ برتر بود و باعث افتخار است که نشمین شافعیان از من خواستند که در کنارشان حضور داشته باشم و چیزهای زیادی آموختم. این موضوع بسیار برای من ارزشمند است. او درباره عملکرد دختران هندبال لیگ مشهدی گفت: کارشان حضور داشته باشم و چیزهای زیادی آموختم. این موضوع بسیار برای من ارزشمند است. او درباره عملکرد دختران هندبال لیگ مشهدی گفت: کارشان حضور داشته باشم و چیزهای زیادی آموختم. این موضوع بسیار برای من ارزشمند است.

تکلیف تیم غایب چه می شود؟
تکلیف تیم کرینات سدیم فیروز آباد که غایب این دور از مسابقات بود، مشخص نیست. باید این تیم مدارک لازم را به فدراسیون ارائه کند و در نهایت در کمیته انضباطی برای این تیم تصمیم گرفته خواهد شد. هر چند این تیم ۲ بازی خود در دور رفت را شکست خورده است و شاید ترجیح دهند از ادامه فدراسیون حذف شود. تا نیمه دوم دی، تکلیف تیم کرینات مشخص خواهد شد و سپس مسابقات مرحله سوم برگزار می شود. هنوز تکلیف میزبان مسابقات مشخص نیست؛ اما تیم فولاد مبارک که سپاهان برای مرحله بعدی مسابقات درخواست داده است. باید در نهایت کمیته مسابقات درباره میزبان تصمیم گیری کند.

همه چیز در ابراهام وجود داشت. هاشمی شروطی برای برطرف شدن محدودیت ها و مشکلات و نبود تجهیزات گذاشته بود. المپین های تفنگ پس از تمدید فدراسیون تیراندازی با سرمربی که با او کسب سهمیه کرده اند، باید در زمان اندکی که تا المپیک مانده، بدون تغییر تکنیک و تاکتیک تمریناتشان را ادامه دهند. تصمیم گیری درباره زمان آغاز اردوی تیم ملی تفنگ در روزهای آینده انجام خواهد شد و به زودی ملی پوشان به اردو باز خواهند گشت. تیراندازی ایران برای توکیو صاحب ۶ سهمیه شده که ۴ سهمیه آن در رشته تفنگ است.

بعد از گذشت بیش از ۳ ماه که مسئولان فدراسیون تیراندازی در حال مذاکره با الهام هاشمی برای تمدید قرارداد سرمربیگری تیم ملی تفنگ بودند، بالاخره تکلیف تیراندازان مشخص شد و قرارداد خانم سرمربی را تمدید کردند. قرارداد فعلی هاشمی تا پایان المپیک توکیو و مراد ۱۴ خواهد بود. پس از تعویق یک ساله المپیک توکیو، قرارداد الهام هاشمی که تا پایان مراد امسال و در واقع پایان المپیک توکیو بسته شده بود، به پایان رسید و پس از آن مذاکرات برای تمدید قرارداد این سرمربی آغاز شد. اما مذاکرات پیش نمی رفت و

ورزش در خانه

یک برنامه مناسب سی روزه و بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که می خواهد برنامه های ورزشی با تناسب اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند. کسانی که در حال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن هایی که اضافه وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت نگه داشتن ضربان قلب شما در حالی که بر عضله سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده است، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به صورت ایستاده انجام می شود، هیچ پرشی یا حرکتی با ضربه زیاد وجود ندارد. شما باید بتوانید چیزی را نگه دارید و بتوانید تمرین «شستن و ایستادن» را انجام دهید. این نوع تمرینات برای افراد مسن یا میان سال و افرادی که از نظر حرکتی یا مشکلات مفصلی یا محدودیت روبرو هستند، مناسب است.

arm extension
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

arm circles
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

clench/unclench
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

clench/unclench
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز چهاردهم