

شهر

۸۵۱
شنبه
SHAHRARANEWS.IR
۱۲ 20 | ۲۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۲ | آذر ۱۳۹۹

رو به روی استقلال دست و پا بسته نیستیم

سر مربی تیم فوتبال شهر خودرو مشهد در آستانه دیدار حساس تیمش در چهار چوب هفته ششم لیگ برتر فوتبال مقابل استقلال تهران، گفت: استقلال تیم بزرگی است که کادرفنی و بازیکنان خوبی دارد. آن‌ها تدارک خوبی برای لیگ امسال داشته‌اند؛ ولی ما هم دست و پا بسته نیستیم و تمام تلاشمان را می‌کنیم که یک بازی قابل قبول را به نمایش بگذاریم...

۵۸



آقای خاص بهترین مربی ماه لیگ قهرمانان شد

سر مربی تاتنهام به عنوان بهترین مربی ماه نوامبر لیگ برتر انگلیس انتخاب شد. مورینیو در حالی به این جایزه دست یافت که توانست تاتنهام را صدرنشین لیگ برتر کند. شاگردان مورینیو...

۵۷

«رعد پدافند» روی دور شکست

سربازهای مشه‌دی تیم بسکتبال رعد پدافند هوایی، دیدارهای خود در چهارچوب هفته سوم و چهارم لیگ برتر را با ۲ شکست سنگین دیگر پشت سر گذاشتند. شاگردان جمال سیفی در دیدار هفته سوم خود که به صورت متمرکز در تالار آزادی تهران برگزار می‌شود...

۵۸



شب خوشی «بیرو» در لندن

علیرضاییرانوند بعد از مدت‌ها نیکم نشینی در یک بازی خاص به زمین رفت و احساس شد...



بازی تدارکاتی با حریف کرونیایی! پرسپولیس پیش از سفر به قطر امروز به مصاف ذوب آهن می‌رود

۵۷

سایه «اولسان» روی پرسپولیس افتاد

۵۶

سورپرایز اورتون برای شهریار

پیشنهاد جدی باشگاه انگلیسی به علی دایی برای حضور در کادر مدیریتی این باشگاه



مدیرعامل جدید باشگاه
«اومسلم شهریهشت»:

خبر پیاده شدن محمد رضا عباسی،
مالک باشگاه «اومسلم شهریهشت»
از قطار این تیم خیلی زود با جانشینی
سید هاشم حسینی، مرد کهنه کار
عرصه مدیریت فوتبال مشهد...

دنبال ترک اندن بمب نیستیم

۵۸

درخشش گمنامان

درباره ۲ بازیکن جوان مشه‌دی تیم فجر سپاسی شیراز که رقم زننده بزرگ‌ترین رخداد این هفته لیگ دسته یک فوتبال کشور شدند



۵۸

«سینام» سرانجام طعم پیروزی را چشید

مشه‌دی‌ها دور رفت را با پیروزی تمام کرده و دور برگشت را با شکست آغاز کردند!

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranevws.ir

نماینده مشه‌د در گروه «الف» لیگ برتر بسکتبال بانوان دور رفت را با پیروزی به پایان رساند و دور برگشت را با شکستی یک طرفه آغاز کرد.

روز پنجشنبه ۲۰ آذر آخرین هفته از دور رفت مسابقات در تهران و به صورت متمرکز برگزار شد. در آخرین بازی تیم سینام مشه‌د، آن‌ها باید برابر تیم شرکت ملی گاز به میدان می‌رفتند. شرایط برای هر ۲ تیم تقریباً مساوی بود و هر ۲ تیم از اول فصل طعم پیروزی را نچشیده بودند و با قبول شکست‌های متوالی در انتهای جدول گروه خود قرار داشتند. هر ۲ تیم تشنه برنده شدن بودند و برای این کار انگیزه بالایی داشتند؛ اما کار برای مشه‌دی‌ها سخت‌تر بود، زیرا آن‌ها روز قبل‌تر از این

وبینار آموزشی داوری توسط کمک‌داور بین‌المللی مشه‌د

تلاش مافی‌نژاد برای بهبود داوری فوتبال بانوان

کند و ۲۳ بر ۱۰ و ۱۸ بر ۱۱ به پیروزی رسیدند. در کوارتر پایانی تیم گاز تلاش کرد برگشت خوبی داشته باشد و امتیازهای از دست داده را جبران کند تا شاید بتواند با اختلاف کم به پیروزی برسد. اتفاقاً موفق نیز شد و ۲۸ بر ۱۸ کوارتر چهارم را برد؛ اما در شمارش امتیازهای نهایی این تیم سینام بود که ۷۵ بر ۶۷ برنده شد. شاگردان سمانه سقا برای اولین بار در این فصل موفق شدند پیروزی خود را جشن بگیرند. دوامتیازی که از این بازی کسب کردند، آن‌ها را به صورت موقت ۲ پله بالا کشید و در پایان دور رفت مسابقات با ۸ امتیاز در رده پنجم گروه «الف» جای گرفتند. باز تهران و گاز، تیم‌های انتهایی این جدول هستند.

اولین پیروزی در دقیقه ۹۰

تیم گاز با ۴۰ گل خورده عنوان ضعیف‌ترین خط دفاع را به خود اختصاص داده بود و این خبر خوبی برای تیم سینام بود تا با تلاش بیشتر بتواند نخستین پیروزی خود در لیگ برتر را جشن بگیرد. هر چند شروع بازی برای مشه‌دی‌ها چندان دل‌چسب نبود و کوارتر اول را ۱۸ بر ۱۶ واگذار کردند؛ اما در ۲ کوارتر بعدی این باخت را جبران

در این دیدار باز هم گروه هم‌بند بود؛ تیمی که ۲ روز پیش در بازی معوقه، از آن شکست خورده بودند. قابل پیش‌بینی بود که نمی‌توان از سینام در سومین بازی متوالی توقع داشت عملکرد درخشانی داشته باشد. همین موضوع نیز رقم خورد. تیم هم‌بند که روز پنجشنبه را استراحت کرده بود، در اولین بازی دور برگشت مقتدرانه ۹۶ بر ۲۷ به پیروزی رسید. این دیدار کاملاً یک طرفه دنبال شد. در کوارتر اول هم‌بند ۲۲ بر ۱۱ پیروز شد، ۲ کوارتر بعدی بدترین عملکرد سینام بود؛ زیرا آن‌ها ۲۵ و ۲۴ بر ۷ بازی را به حریف خود واگذار کردند و در نهایت در کوارتر پایانی ۲۵ بر ۱۴ بازی را خاتمه دادند.

به این ترتیب ۳ روز دشوار برای سینامی‌ها به پایان رسید و به مشه‌د بازگشتند. آن‌ها ۲ هفته دیگر باید به میدان بروند و خود را آماده بازی برابر تیم مهرام تهران کنند.

این حمایت‌ها و پشتوانه‌سازی‌ها در آینده مشخص خواهد شد. بزرگ‌ترین مشکل داوران خانم خراسانی، برگزاری نشدن مسابقات فوتبال در استان است. تهدادغدغام در سال‌های اخیر همین موضوع بوده است. قضاوت در مسابقات باعث پیشرفت و افزایش تجربه داوران می‌شود و هرچه هم که برای داوران کلاس و دوره‌های آموزشی برگزار کنیم، به اندازه قضاوت در مسابقات کارایی ندارد. قرار شده به همت کمیته بانوان هیئت فوتبال خراسان رضوی مسابقات بخش بانوان هم استارت بخورد، البته به دلیل شرایط کرونایی این اتفاق هنوز میسر نشده است.

کمک‌داور مشه‌دی با حضور داوران فوتبال بانوان استان، وبینار آموزشی برگزار کرد. انسیه خباز مافی‌نژاد، کمک‌داور بین‌المللی فوتبال کشور، در پایان هفته گذشته به صورت مجازی وبیناری و آخرین تغییرات را به بانوان داور خراسانی تدریس کرد. او گفته است اکنون داوران خانم خراسانی وضعیت خوبی ندارند، ریشه این ماجرا هم به کم‌کاری‌های صورت گرفته در دوره‌های گذشته مربوط می‌شود. هیئت فوتبال خراسان رضوی ۳ ماه است که به دنبال پشتوانه‌سازی است و حمایت‌های خوبی هم از بخش داوران خانم انجام داده است، اما تأثیر



فاطمه شریف، مربی مشه‌دی تیم ملی تشریح کرد از حضور در وبینار مدرسان آسیا تا تجربه ترجمه کتاب تخصصی فوتسال

مدرس بین‌المللی فوتسال بانوان از حضور در وبینارهای تخصصی مدرسان آسیا خبر داد. فاطمه شریف، مربی مشه‌دی تیم ملی، در این باره گفت: دوره‌های ویژه مدرسان خانم کنفدراسیون فوتسال آسیا از سال ۹۵ آغاز شده است که من نیز به عنوان نماینده ایران در این دوره در مالزی در کنار ۱۲ شرکت‌کننده حضور داشتم. دوره دوم آن در سال ۹۷ برگزار شد که باز هم شرکت داشتم. قرار بود فروردین ۹۹ دوره سوم مدرسین فوتسال آسیا برگزار شود که به دلیل شیوع ویروس کرونا لغو شد، اما کنفدراسیون تصمیم گرفت به صورت چند وبینار این دوره را برگزار کند. دوره‌ها بسیار ارزشمند بودند که در ۲ دوره رودیگو مربی مطرح برزیلی تدریس کرد و یکی دیگر از دوره‌ها توسط سرمربی تیم ملی بانوان پرتغال پیگیری شد. شاید کرونا ضررهای زیادی داشت، اما در این مورد کمک کرد تا این فرصت‌ها پیش بیاید. او خاطرنشان کرد: سال‌های قبل باید هزینه و زمان زیادی برای حضور در دوره‌ها صرف می‌شد و شاید در آن صورت این مربیان مطرح قبول نمی‌کردند برای شرکت در دوره، مسیر طولانی را طی کنند. در طول این ۴ دوره من به همراه شهرزاد مظفر یکی از بهترین مربیان آسیا، نمایندگان ایران در دوره مدرسان بوده‌ایم. مدرس مشه‌دی فوتسال آسیا همچنین درباره اولین تجربه خود در ترجمه کتاب تخصصی فوتسال گفت: کتابی که ترجمه شده است، درباره مفاهیم و ایدئولوژی فوتسال است. در فوتسال یکی از مشکلاتی که مدرسان با آن روبرو هستند، واژه‌شناسی است که حالت مشخصی ندارد و هر کسی اصطلاحات را جور دیگری تعریف می‌کند. در سمینارهای AFC نیز اخیراً بر این موضوع تأکید و پیشنهاد شده تا اصطلاحات تخصصی تعریف مشخص و یکسانی پیدا کنند که در کل‌قاره آسیا مربیان و مدرسان از آن استفاده کنند. با توجه به اهمیت موضوع تصمیم گرفتم یکی از منابع‌های استاندارد در این باره را در ایران ترجمه کنم. کتاب «فوتسال از پایه تا حرفه‌ای، روش‌ها و فرایندهای تمرینی»، نوشته مارکینوش خاویز، سرمربی تیم ملی برزیل است.

حضور تیم طبقه و شاندیز در لیگ یک هندبال بانوان

تیم دختران طبقه و شاندیز استان در لیگ دسته یک هندبال بانوان شرکت خواهد کرد. علیرضا قلی‌زاده، رئیس هیئت هندبال شهرستان طبقه شاندیز، با تأیید این خبر گفته است هفته جاری اسامی بازیکنان و کادرفنی تیم اعلام خواهد شد. بازی‌های این تیم همچون دوره‌های گذشته در مشه‌د برگزار می‌شود و رئیس هیئت طبقه خواستار همکاری هیئت استان برای در اختیار قرار دادن سالن مسابقه شده که در این خصوص از سوی رئیس هیئت استان قول همکاری داده شده است. تیم هیئت طبقه و شاندیز فصل گذشته در لیگ برتر با نام ارشیانید حضور داشت، اما به دلایل مختلف در نیم فصل دوم انصراف داد و به لیگ یک سقوط کرد.

حضور دختر تکواندوکار خراسانی در رقابت‌های جهانی

دختر تکواندوکار خراسانی در رقابت‌های پومسه جهانی شرکت کرد. مسابقات پومسه آزاد جهانی ناشنوایان با حضور ۶ ورزشکار ایرانی به صورت مجازی برگزار و نتایج برای اعلام داوری به فدراسیون جهانی ناشنوایان ارسال شد. در بخش بانوان ۲ ورزشکار ملی پوش حضور داشتند که یکی از آن‌ها زهرا ابراهیمی، تکواندوکار ناشنوای استان بود و به همراه مریم خداینده و فاطمه زارع فرم‌های خود را در محل خانه تکواندوی فدراسیون اجرا کردند و فیلم برگزاری مسابقات طبق استانداردهای اعلامی برای داوری و اعلام نتایج به فدراسیون جهانی ارسال شد.

ورزش در خانه

ورزش در خانه



یک ماه بدون تجهیزات
در خانه ورزش کنید

یک برنامه مناسب سی‌روزه و بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که می‌خواهد برنامه‌های ورزشی یا تناسب اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که در حال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن‌هایی که اضافه وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت نگه داشتن ضربان قلب شما در حالی که بر عضله‌سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده‌اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به صورت ایستاده انجام می‌شود، هیچ پرشی یا حرکتی با ضربه زیاد وجود ندارد. شما باید بتوانید چیزی را نگه دارید و بتوانید تمرین «نشستن و ایستادن» را انجام دهید. این نوع تمرینات برای افراد مسن یا میان‌سال و افرادی که از نظر حرکتی با مشکلات مفصلی یا محدودیت روبرو هستند، مناسب است.



sit to stand
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

leg raises
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

raised leg swings
تعداد تکرار: ۱۲ مرتبه

calf raises
تعداد تکرار: ۶ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز نوزدهم