



۶۹۷
شنبه ۲
SHAHRRARANNEWS.IR

۱۳ خرداد ۱۳۹۹ | ۰۹ شوال ۱۴۴۱ | 06 20

گزارش روز

هاراگیری

به سبک مدیران پرسپولیس

بزرگ ترین حریف پرسپولیس برای جلوگیری از چهارمین قهرمانی متوالی این تیم، خود سرخ پوشان هستند. به نظر می رسد مدیریت نیمه قرمز پایتخت تصمیم گرفته است تا به هر نحوی با حاشیه های ایجاد شده برای این تیم، جلوی موفقیت های آینده پرسپولیس را بگیرد. داستان انتقال جایی گل محمدی، رفتن عجیب انصاری فرد، کالدرون، برانکو، بازیکنان خارجی و... هر کدام به تنهایی برای ضربه زدن به تیمی که در کورس برای پوکر قهرمانی است، کافی به نظر می رسد. روز شنبه بود که مهدی رسول پناه ابتدا در صحبت هایی چک صادر شده از سوی باشگاه پرسپولیس را پرشأنه خواند و مدعی شد آن را در مراجع قضایی دنبال خواهد کرد. رسول پناه عنوان کرد...

۰۸

دومین نایب رئیس بانوان وزنه برداری هم استعفا کرد

بهار بهرامی، نایب رئیس بانوان فدراسیون وزنه برداری، از سمت خود کناره گیری کرد. او جانشین ریچانه طریقت شده بود و حالا علی مرادی باید به فکر یک نفر دیگر برای صندلی نایب رئیسی فدراسیون باشد. بهرامی که در سال ۹۸ سالی پرکار را در زمینه توسعه وزنه برداری زنان و حضور تیم ملی ایران در مسابقات قهرمانی آسیا و مسابقات جهانی تایلدن سپری کرد، اکنون از سمت خود کناره گیری کرده است. او جانشین ریچانه طریقت شد که اولین تیم ملی ایران را در مسابقات برون مرزی شرکت داده بود.

تکلیف دختران پینگ پنگ باز مشخص شد

فدراسیون تنیس روی میز زمان قطعی برگزاری رقابت های پلی آف لیگ برتر بانوان را اعلام کرد. براساس تصمیم جدید فدراسیون، رقابت های دختران در روزهای ۲۴ تا ۲۷ تیرماه در آکادمی امیراحشامزاده تهران پیگیری می شود و ۴ تیم باید برای مشخص شدن قهرمان لیگ به رقابت بپردازند. طی نامه ای، پروتکل های بهداشتی را که تیم ها بایستی در تمرینات و مسابقات رعایت کنند، فدراسیون با باشگاه ها ابلاغ کرده است و آن ها باید ۲ بار تا شروع مسابقات تست کرونا را پشت سر بگذارند. مهدید اشتري می پوش مشهدي نیز برای تیم شهر بابک به مدلی می رود که این تیم شانس زیادی برای کسب قهرمانی دارد.



روزنامه شهر امید و زندگی

اگر پاتوسی نیامد باید بازی با استقلال عقب بیفتد

نکونام: یکی از پروتکل های آلمان و اسپانیا را هم رعایت نمی کنیم

JAVAD NEKOUNAM

۰۸



طلوع «ستاره هشتم» در عصر جدید

درخشش دختران ورزشکار مشهدی با اجرای جذاب و متفاوت

در برنامه پرمخاطب استعدادیابی تلویزیون

هر چند آن ها اولین گروه دختران ورزشکار در این رقابت ها نیستند اما با اجرای خاص و متفاوت خود نشان دادند که حریف قدرتمندی برای دیگر گروه ها هستند.

نام گروه نیز شناسنامه آن هاست، عدد هشت برای مشهدی ها ارزشمند و مقدس است. کاپیتان دختران می گوید به یاد امام رضا(ع) نام تیم را ستاره هشتم گذاشتیم. خیلی دلمان می خواست قبل از رفتن به تهران و صحنه به زیارت امام هشتم می رفتیم و از ایشان یاری می گرفتیم اما به دلیل تعطیل بودن حرم به خاطر قرنطینه این اتفاق نیفتاد اما در دلمان از امام رضا کمک خواستیم و کمکمان کردند و توانستیم اجرای موفقی داشته باشیم. همچنین خواستیم این پیام را برسانیم که با حجاب هم می توانیم دست به کارهای بزرگی بزنیم.

رضا رودهی بیست و چهار ساله است و سال پیش هم کاپیتانی تیم پسران خورشید را برعهده داشته است. او لیسانس تربیت بدنی دارد و ۱۵ سالی می شود که در رشته طناب زنی به صورت حرفه ای فعالیت می کند و به همین واسطه، موفق به ثبت ۶ رکورد ملی شده و یک رکورد جهانی گینس را هم جابه جا کرده است. او امسال دست به کار بزرگی زده و با تشکیل تیمی با حضور دختران ورزشکار حرفه ای با نامی جدید راهی برنامه عصر جدید شده است و باید دید دختران می توانند روی دست پسران شهرشان بزنند یا خیر.

دخترانی از جنس قهرمانی کوچک ترین عضو گروه، ساراست که فقط ۷ سال دارد و با نمایش دیدنی خود با شمشیر

تالو باعث تشویق تماشاچیان شد. سه سال ژیمناستیک را دنبال می کرده و حالا یک سال است ووشو و تالو را انتخاب کرده است. قهرمانان ژیمناستیک کشور و خراسان نیز در این گروه درخشیدند اما نکته جالب حضور یک مدال آور دوومیدانی نیز در جمع این دختران است. سارا کریمی ۲ سال پیش موفق شد اولین مدال بین المللی پرش با نیزه مشهد را در مسابقات آسیایی داخل سالن کسب کند و مدال برنز رقابت ها را از آن خود کند، اما کریمی در این سال ها دوباره به رشته ورزشی قدیمی خود یعنی ژیمناستیک روی آورده و با همین رشته عضوی از گروه ستارگان هشتم شده است.

اهدای اجرا به یاکیانان دختران ورزشکار مشهدی حدود ۷ دقیقه برای تماشاچیان به نمایش پرداختند. اجرای اول گروه ستارگان هشتم با نمایش طناب زنی حرفه ای آغاز شد و پس از آن ژیمناستیک کاران وارد صحنه شدند و با حرکات مهیج نمایشی و عبور از حلقه، تشویق حضار را به همراه داشتند. ابتکار جالب و جذاب ستاره های هشتم یک جلیقه زرد رنگ بود که با مهارت و حرکات خاص به تن خود می کردند که البته داستان خاصی پشت این لباس بود. کاپیتان تیم مشهدی ها در باره این جلیقه می گوید «آن نماد پاک بانان و رفتگران است و می خواستیم با داشتن جلیقه آن ها در کارمان از زحمات تقدیم می کنیم».

در ادامه حرکات تالو با چهره ای کاملاً جدی ساری هفت ساله نیز از جذابیت های دیگر نمایش آن ها بود و بعد از آن نیز نمایش انعطاف پذیری و رزمی خاتمه بخش این اجرا

بود، اجرایی که با دست های گرم و پرشور تماشاچیان همراه بود و به جز چراغ های سفیدی که همه داوران به این دختران تقدیم کردند، رؤیا نونهالی داور برنامه استعدادیابی تنها فرصت چراغ طلایی خود را به قهرمانان مشهدی اختصاص داد تا مستقیم جواز حضور در نیمه نهایی را کسب کرده و دختران با اشک و جیغ و خوش حالی صحنه را برای نمایش بهتر در نیمه نهایی ترک کنند.

نتیجه تلاش هایمان را دیدیم سعیده که خواهر ساری هفت ساله گروه است و هر دو ژیمناستیک کار هستند، با بیان اینکه این برنامه سکوی پرش بزرگی برای ماست تا موفقیت ما دیده شود تصریح می کند: در این چند ماه خیلی سختی کشیدیم. آن شب همگی ستاره هشتمی ها با هم اشک شوق ریختم. شیرینی این رنگ طلایی مبارکمان باشد. سرپرست گروه و مربیان بسیار زحمت کشیدند و خدا را شکر نتیجه آن را دیدیم. در گذشته دیده نمی شدیم و خوش حالیم که این مقدار از اجرای ما استقبال شد. حانه عطایی هم که یکی از دختران موفق و ژیمناستیک کار این گروه و سیزده ساله است و مدال های متعددی دارد به همراه خواهر کوچک خود ریچانه در این گروه حضور دارد و می گوید همیشه از بازی های کودکانه فاصله گرفتیم. از کارتون های تلویزیونی، از دورهمی های دخترانه دور بودیم و حرف های زیادی در این سال ها شنیدیم ولی مطمئن بودیم یک روزی مثل شب پخش برنامه دیده می شویم و طعم شیرین موفقیت به ما چسبید. از تمام کسانی که در این مدت در کنارمان بودند و باعث دیده شدن ستاره ها شدند سپاسگزاریم.

همین امروز تبلیغات خود را شروع کنید

مشهد - خیابان دانشگاه - نبش دانشگاه ۱ - روزنامه شهرآرا - طبقه دوم

۰۵۱ ۳۷۲۸۸۸۸۱ - داخلی ۵۲۷

agahi.shahraranews@gmail.com



لبه تیغ!

باشگاه های بدن سازی بعد از کش و قوس های فراوان، فعالیت پسا کرونایی شان را آغاز کردند

۱۰

پای حرف های رضا اسماعیلی پیش کسوت داوری فوتبال مشهد

عشق به کار داوری کمتر شده است

۱۰

دیاپاته مجوز تمرین با آبی ها را نگرفت

۰۹

برنامه مسابقات دسته ۱۲ اعلام شد

۰۸

خداوردی در نزدیکی نیمکت پیام

۱۰



جعفری: فوتبال بازی نکنیم چه کار کنیم؟!

۱۰

چگونه حجم عضلانی را افزایش دهیم؟

جهت رسیدن به بالاترین سطح عملکرد ورزشی، ترکیب مکمل های ورزشی می تواند بسیار مؤثر باشد؛ بنابراین آگاهی از نحوه مصرف هم زمان مکمل ها و ترکیب آن ها بسیار ضروری است. نکته مهم، مصرف این مکمل ها زیر نظر مربی حرفه ای است و نباید خودسرانه استفاده کنیم.

مکمل ها برای افزایش حجم عضله

گزینه های مکمل برای به دست آوردن حجم عضلانی در بازار تقریباً نامحدود است. متأسفانه هیچ مکملی به تنهایی توانایی تغییر در آنابولیسم پروتئین تولید شده در عضله ها را ندارد و به همین جهت می توان نتیجه گرفت هیچ مکملی به تنهایی قادر نیست شما را به هدفتان که افزایش توده خالص عضلانی است، برساند؛ اما در اینجا بهترین ترکیب ها معرفی می شوند.

پیشنهادهای مکمل برای دریافت بیش از حد پروتئین تأثیری در کسب حجم عضلانی شما نخواهد داشت، اما کراتین در افزایش حجم توده عضلانی کمک بسزایی می کند. پیشنهاد دوم BCAA است. دریافت آمینو اسیدهای ضروری و غیر ضروری به ویژه لوسین در افزایش حجم عضلانی کمک شایانی خواهد کرد؛ زیرا شما با تغذیه عادی قادر به تأمین لوسین مورد نیاز بدنانت نیستید، به همین دلیل مصرف BCAA و به ویژه لوسین برای کسب عضله بیشتر بسیار ضروری بوده و با مکمل کراتین نیز به خوبی سازگار است. پیشنهاد سوم، ترکیب کراتین با بتا آلانین است. این ترکیب یک تقویت کننده عملکرد در تمرینات پر فشار است که می تواند نتایج دریافتی از آن را بیش از پیش افزایش دهد. تحقیقات جدید گویای این است که مصرف کراتین و بتا آلانین هنگامی که با هم ترکیب شوند، نسبت به زمانی که جداگانه مصرف شوند، نتایج بیشتر و بهتری به همراه دارد. اگر درصدد افزایش توده عضلانی هستید، مصرف مکمل کراتین به همراه BCAA یا بتا آلانین توصیه می شود. اگر پروتئین وی و گینر را با هم ترکیب کنید و میزان کالری دریافتی تان را افزایش داده اید، چنین ترکیبی مناسب دوره حجم و افزایش عضله سازی یا وزن گرفتن خواهد بود. مصرف هم زمان پروتئین وی و گینر در صورتی مفید است که برای ورزشکار برنامه افزایش وزن و حجم به طور هم زمان نوشته شده باشد. در این شرایط فرد ورزشکار می تواند در کنار عضله سازی افزایش وزن نیز داشته باشد. بهتر است که با توجه به میزان نیاز بدن خود و توصیه مربی تان این ۲ مکمل را در کنار هم مصرف کنید.



همین امروز تبلیغات خود را شروع کنید

مشهد - خیابان دانشگاه - نبش دانشگاه ۱ - روزنامه شهرآرا - طبقه دوم

۰۵۱ ۳۷۲۸۸۸۸۱ - داخلی ۵۲۷

agahi.shahraranews@gmail.com