

هیچ کدام از مدعیان کسب جام نتوانسته‌اند با شروع دوباره لیگ نتایج خوبی بگیرند و تنها پرسپولیس در کسب نتیجه، فوق العاده عمل کرده است. پرسپولیس در آستانه کسب عنوان چهارمین قهرمانی خود است و این قهرمانی در حالی رقم می‌خورد که انصافاً هیچ کدام از تیم‌های مدعی نتوانسته‌اند همچون پرسپولیس در شروع دوباره لیگ، آماده و سر حال باشند. نگاهی به بازی‌های اخیر تیم‌های بالانشین لیگ نشان می‌دهد که این تیم‌ها بیشتر از اینکه تمرکز خود را در میدان مسابقه برای کسب نتیجه بگذارند، تمام حواس خود را معطوف به جنگ‌های خارج از زمین کرده بودند و در این جدال‌ها هم توفیقی نداشته‌اند. نگاهی منصفانه نشان می‌دهد تمام رقابتی پرسپولیس نه تنها با شروع مجدد لیگ مخالفت کردند و تمام تلاش خود...

۰۸



«سهراب» از غیب رسید

بختیاری زاده در حالی امروز به عنوان سرمربی شهرخودرو معرفی می‌شود که در بین گزینه‌های مطرح شده دیده نمی‌شد!

۱۰

وباز هم
کاندید اتوری
مهاجرانی
رقابت پیش کسوت
مشهدی با
۹ مربی برتر تاریخ
جام ملت‌های آسیا



رشته‌های میثاقیان
پنبه می‌شود؟
ملوان در خطر سقوط
به دسته پایین تر قرار گرفت!

محکومیت پیام
به پرداخت طلب ۵ بازیکن

۱۰

۲۵ درصد
تیم فوتسال بانوان مشهد
درگیر کرونا شدند

مربی مشهدی
در کادر تراکتور

۰۸

بازگشت پرشکوه مرد
شاکي به فرمول یک

۰۸

قبولی در کنکور

(ریاضی تجربی، انسانی، زبان، هنر، رشته های فنی و کارودانش و آزمون نمونه نیر هوشان)

با یک مشاوره تحصیلی تخصصی ریلکس کنکور

(کار دانی، کارشناسی، ارشد و دکتری تمامی رشته ها)

مورد تایید کارشناسان ممتاز آموزش و پرورش و مدرسین دانشگاه ها

با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

برخی از مطالب مورد بررسی در این یکج ارزشمند:

- ۱ اصول موفقیت در کنکور
- ۲ روش برنامه ریزی علمی و اصولی
- ۳ مدیریت صحیح و علمی زمان
- ۴ روش علمی مطالعه آزمون های تستی
- ۵ تکنیک های تست زنی به روش رتبه های برتر و...

ذی وی دی مشاوره تحصیلی:

شامل ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه مشاوره تخصصی تحصیلی (معادل ۲ جلسه ۴۵ دقیقه ای) که برطرف کننده و پاسخگوی تمامی سوالات و نیازهای شما برای قبولی در رشته دلخواهتان خواهد بود.

هزینه هر جلسه مشاوره با قابلیت کاربرد آسان و نتیجه بخش حداقل ۵۰۰۰۰ تومان می باشد بنابراین با این دی وی ارزشمند حداقل ۱۵۰۰۰۰ تومان می باشد.

در حالیکه به همراه یک عدد کوله پشتی با کیفیت تنها به قیمت ۶۲۵۰۰۰ تومان عرضه می گردد.

شما باید موفق شوید
ریلکس کنکور
Relax konkur

تپه محصول با شماره گیری
***646566 *6655**

ما را در فضای مجازی دنبال کنید

QR codes for social media links.

شهرآوارزش حامی ورزش مشهد

@shahravarzeshi
SHAHRRARANNEWS.IR

خیز «اشتادسازه» برای دومین قهرمانی

سرمربی تیم هندبال بانوان مشهد از سومین حضور این باشگاه در لیگ برتر می گوید



یغمایی پور که در کنار ملی پوشان و ستاره های تیم در قهرمانی تیم شهرشان سهیم بودند، باید دید امسال ۳ سهمیه بازیکنان بومی اشتادسازه بیشتر می شود یا کمتر. یغمایی پور درباره حضورش در اشتادسازه برای فصل بعد تصریح کرد: من و ۲ بازیکن دیگر مشهدی تیم از جاهای دیگر نیز پیشنهاد داشته ایم. با تیم مشهد نیز صحبت هایی کرده ایم، اما تمدید قرارداد با اشتادسازه هنوز مشخص نیست و حضور ما در تیم، اوایل مردادماه تعیین می شود.

او ادامه داد: ترکیب تیم کامل نشده و قرار است از اواسط مردادماه بازیکنان غیربومی برای برگزاری تمرینات به تیم بپیوندند. تغییرات در همین بازه ۲۰ روز آینده مشخص خواهد شد.

● قول آغاز لیگ، آخر شهریورماه چیزی که در تقویم سال جدید فدراسیون ثبت شده است، شروع لیگ برتر بانوان از روزهای پایانی شهریورماه است. لیگ برتر مردان نیز براساس این تقویم باید از نیمه شهریورماه آغاز شود. باید دید بحران شیوع ویروس در ایران در یکی دو ماه اخیر به چه شکل پیش می رود. فدراسیون امسال تصمیم گرفته تا برای مدیریت بهتر لیگ و جلوگیری از حواشی مالی، قراردادهای فصل قبل تیم ها به طور کامل تسویه شود و در صورت پرداخت نشدن حق حقوق کامل بازیکنان و کادر فنی، از حضور آنان جلوگیری خواهد شد. البته این موضوع شامل اشتادسازه نمی شد، زیرا این تیم با خوش قولی، قراردادهای بازیکنان را که از نظر ریالی یک سر و گردن از تیم های دیگر بالاتر بود، فصل گذشته پرداخت کرد.

● سهم مشهدی ها تغییر می کند؟ در حالی که شافعیان از تمدید قرارداد با بیشتر بازیکنان فصل قبل خبر داده است، ملیحه یغمایی پور، بازیکن مشهدی این تیم، می گوید او و هم تیمی های مشهدی اش هنوز تصمیم نهایی را نگرفته اند. فصل گذشته اشتادسازه فقط ۳ بازیکن مشهدی در ترکیب خود داشت، المیرا غزنوی، محدثه جلالی فر و ملیحه

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

پانزدهمین دوره لیگ برتر بانوان سال گذشته با قهرمانی تیم اشتادسازه مشهد به پایان رسید، اتفاقی که قرار است در فصل جدید نیز تکرار شود و این تیم مشهدی با هم به دنبال کسب عنوان قهرمانی است.

سال گذشته، در شهریورماه قرعه کشی لیگ برتر هندبال بانوان انجام شد و از ۱۳ بان ماه نیز استارت این رقابت ها با حضور ۸ تیم زده شود. فصل گذشته، مشهد ۲ نماینده در لیگ برتر داشت. تیم اشتادسازه که دومین سال حضور خود در لیگ را تجربه می کرد، با شکل و شمایل کاملاً متفاوت ظاهر شد تا نشان دهد به دنبال کاپ قهرمانی است و اتفاقاً به این هدف هم رسید؛ اما این باشگاه به دلایلی که اعلام نشد و احتمالاً مسائل مالی بود، قید حضور در جام باشگاه های آسیا را زد. اما فصل قبل نماینده دوم مشهد، با نام ارشاشید طریقه و شانیدیز شروع خوب و قدرتمندی داشت. تمرینات خوبی را پیش از فصل داشت و بازیکنان تیم امیدواری زیادی برای رقابت با تیم همشهری خود داشتند، اما همه چیز از هفته سوم لیگ تغییر کرد و با اختلافاتی که بین حامی مالی با فدراسیون و بازیکنان شکل گرفت، این تیم به حاشیه رفت و با مشکلات مالی متعددی برای گرفتن سالن تمرین و حتی سالی برای میزبانی از مسابقات خانگی روبه رو شد. شرایط تا جایی پیش رفت که اسپانسر تصمیم گرفت تیم را از نیم فصل دوم از لیگ بیرون بکشد و به این ترتیب امتیاز لیگ برتری این تیم از بین رفت.

● شافعیان: برای دومین قهرمانی تلاش می کنیم نشمین شافعیان، سرمربی سابق تیم ملی، که کارنامه پرباری در قهرمانی تیم های مختلف لیگ داشته است، سال قبل برای اولین بار به مشهد آمد و با ترکیبی از ستارگان ایران و چند چهره بومی موفق شد کاپ قهرمانی و کسب جواز حضور در باشگاه های آسیا را برای هندبال بانوان مشهد به ارمغان بیاورد. حالا دوباره از شروع اشتادسازه برای کسب دومین قهرمانی خبر می دهد.

نشمین شافعیان، سرمربی تیم هندبال اشتادسازه مشهد، در این باره تصریح کرد: تیم اشتادسازه برای تکرار عنوان قهرمانی در لیگ برتر هندبال تلاش می کند و قرار است تمرینات آغاز شود. او به باشگاه خبرنگاران جوان گفت: مدیرعامل باشگاه اشتادسازه مشهد برای هدایت این تیم با من صحبت کرد و ترکیب تیم برای فصل آینده لیگ برتر مشخص

تمرینات سی روزه روز پنجم

قرار است برنامه ای سی روزه بدون تجهیزات و با چربی سوزی بالا را در یک ماه دنبال کنیم. تمرینات به نوعی طراحی شده است که تمامی عضلات بدن در طول برنامه درگیر باشد. هر روز یک برنامه جدید ارائه می شود و ۲ روز تکراری نخواهید داشت. در هر سطح آمادگی بدنی که باشید، می توانید آن را انجام دهید؛ ولی باید تمام حرکات رنجیره را پشت سرهم بدون استراحت انجام دهید. تمرینات امروز را در ۲۱ دقیقه به پایان برسانید و این ۷ حرکت را ۷ مرتبه تکرار کنید.

۷ مرتبه تکرار رنجیره روز پنجم

1 jumping jacks زمان انجام: ۳۰ ثانیه

2 basic burpees زمان انجام: ۱۰ ثانیه

3 jumping jacks زمان انجام: ۳۰ ثانیه

4 squat hold زمان انجام: ۱۰ ثانیه

5 jumping jacks زمان انجام: ۳۰ ثانیه

6 squat hold زمان انجام: ۱۰ ثانیه

7 raised arm circles زمان انجام: ۶۰ ثانیه