

شهر

۷۷۸
شنبه
SHAHRARANEWS.IR
۱۳۹۹ | ۲۳ خرداد ۱۴۴۲ | ۰۹ ۲۰

گزارش روز

مصدق پور اولین قهرمان ریتید ایران در سال ۹۹

اولین رقابت شطرنج سریع ریتید ایران در سال ۹۹ در حالی برگزار شد که بحران کرونایی سبب شده بود این پیکار ها در سال جاری در هیچ جای ایران برگزار نشود؛ رقابت هایی که به همت هیئت شطرنج خراسان رضوی برگزار شد و دست آخر این مسعود مصدق پور بود که توانست از مشهد عنوان قهرمانی را به دست بیاورد. مصدق پور که تنها استادبزرگ شطرنج خراسان رضوی است، در این پیکار ها توانست با امتیاز شش و نیم بر سکوی نخست قرار بگیرد. او با ریت ۲۴۰۷، تنها شطرنج باز بالای ۲ هزار این رقابت ها بود. ستاره مشهدی شطرنج خراسان در حالی به این موفقیت رسید که حضور پرویز خراعی، شطرنج باز نوجوان مشهدی در جایگاه دوم از جذابیت های این مسابقات بود. خراعی که به تازگی به پدیده مظهر شطرنج مشهد بدل شده است، در این مسابقات...

۱۰

بازگشت هیجان فوتبال از کانال اسپانیا!

نودمین دوره لالیگا از امروز به صورت رسمی شروع خواهد شد نودمین دوره رقابت های فوتبال لیگ اسپانیا موسوم به لالیگا از امروز به صورت رسمی آغاز خواهد شد. به همین بهانه نگاهی...

۵۸

دلخوری عزیزی از مراسم قیاسی!

مراسم گرامیداشت سالروز تولد پیش کسوت فوتبال استان مطر ح شد، درحالی از سوی صندوق پیش کسوتان فوتبال استان در محل سالن اجتماعات هیئت فوتبال خراسان رضوی برگزار شد که در کنار متن آن که ارج نهادن به بیش از نیم قرن تلاش این معلم اخلاق در فوتبال بود...

۱۰

سرخابی ها در پیچ تند آسیا

استقلال و پرسپولیس با کوهی از مشکلات به مصاف حریفان عربی خود می روند

۵۸



کتابت محسنی/مشهد، شهریور

رکاب زنی بر فراز خورشید!

یک صبح آدینه با اولین رقابت دوچرخه سواری کوهستان پساکرونایی در مشهد

۱۰

شکست سنگین خانگی تیم بدمینتون فخار

اولین میزبانی نماینده استان در لیگ برتر با ۴ شکست و تنها یک برد همراه شد!

اولین رویداد ورزشی بانوان به میزبانی مشهدی ها با برگزاری هفته نخست فصل جدید لیگ برتر بدمینتون بانوان همراه شد که در پایان یک روز رقابت تیم میهمان توانست بر میزبان غلبه کند. سالن شهید فخار مجموعه ورزشی سجاد مشهد روز پنجشنبه پس از چندین ماه تعطیلی میزبان برگزاری یک رقابت کشوری بود. تیم شهرداری شاهرود به همراه ۱۱ عضو خود به مشهد آمده بود تا برابر تیم شهید فخار مشهد به میدان برود. همچون دیگر مسابقات ورزشی که این روزها برگزار می شود، پروتکل های بهداشتی ویژه ای نیز برای بدمینتون بازان تعریف شده بود. تمامی کادر فنی و کادر داوری ملزم به استفاده از ماسک بودند و برخی داوران علاوه بر ماسک، از شیلد نیز در طول این رقابت ها استفاده کردند. سال های گذشته که سالن فخار ملو از تماشاجی بود، اما این بار تنها بخش کوچکی از ظرفیت تماشاچیان در اختیار افراد قرار گرفته بود.

کسب تنها یک پیروزی در گام اول برخلاف فصل گذشته که ۲ نماینده از مشهد در لیگ برتر حضور داشت، اما امسال در غیاب آکادمی پونا، تیم شهید فخار مشهد حمایت هیئت بدمینتون استان راهی این مسابقات شده است؛ تیمی که با ۱۰۰ درصد بازیکنان بومی بسته شده است و راه سختی برای مقابله با ۴ تیم مدعی دیگر دارد. در قدم نخست نیز لیگ روی دشوار خود را به مشهدی ها نشان داد و آن ها ۴ بر ۱ مغلوب حریف خود شدند. در مسابقه یک نفره اول، پگاه کامرانی

گزارش روز

از شهرداری شاهرود با نتایج ۲۱ بر ۶ و ۲۱ بر ۸ مهر و روشنایی از فخار مشهد را شکست داد. در مسابقه یک نفره دوم، الناز فیض منش با برتری ۲۱ بر ۱۴ و ۲۱ بر ۱۷ بر حریف مشهدی ساناز تقوی، دومین برد شاهرود را رقم زد. در رقابت دوبل اول، تیم دونفره هاله همدانچی و پگاه کامرانی ۲ بر ۰ و با امتیازات ۲۱ بر ۱۴ و ۲۱ بر ۱۹ تیم دوپل شیرین حسینی و فافنه بقابری از تیم شهید فخار را شکست داد. نماینده مشهد در این بازی در گیم دوم تا حوالی جبران پیش رفت، اما این تلاش ناکام ماند. در دومین رقابت دونفره، تیم دوپل الناز فیض منش و پگاه شاکر از شهرداری سمنان این بار با امتیازات ۲۱ بر ۱۲ و ۲۱ بر ۱۳ تیم دونفره ساناز تقوی و نیلوفر باختری را شکست داد.



سراجم در آخرین رقابت این بازی، شیرین حسینی از تیم شهید فخار مشهد با امتیازات ۲۱ بر ۱۰ و ۲۱ بر ۷ برابر زهرا دارابی از شهرداری شاهرود پیروز شد و تنها پیروزی میزبان در این هفته رقم خورد. نماینده شاهرود نیز با کسب این پیروزی برای دیگر حریفان خود خطونشان کشید و خود را مدعی کسب قهرمانی در فصل جدید دانست. هنوز ۷ بازی پیش روی ۲ تیم باقی مانده است. تیم بدمینتون شهید فخار مشهد هفته دوم بازی ندارد و پنجشنبه، سوم مهر در چارچوب هفته سوم این بازی ها در تبریز به مصاف میلاد تبریز خواهد رفت.

● سطح فنی بالاست

او درباره داوری این رقابت ها نیز تصریح کرد: داوری از سطح خیلی بالایی برخوردار است. خوشبختانه باتوجه به داوران فعالی که در خراسان رضوی حضور دارند، در فدراسیون در جایگاه خوبی قرار داریم. در همین بازی ها ۶ داور مشهدی قضاوت می کنند.

سرمربی تیم بدمینتون بانوان شهید فخار مشهد خاطر نشان کرد: متأسفانه امسال برخلاف سال های گذشته که مسابقات به صورت متمرکز برگزار می شد، فدراسیون تصمیم گرفت هفته به هفته برگزار شود. این تصمیم فدراسیون قابل احترام است، ولی هزینه های رفت و آمد به شهرهای دور و اقامت در آنجا دوبرابر شده و شرایط سختی را رقم زده است. همیشه ورزش بانوان به خاطر عدم پخش بازی ها در صداوسیما و پوشش رسانه ای نامناسب درباره جذب اسپانسر لطمه دیده است. امیدوارم نگاه به ورزش بانوان مهربانانه شود.

فدراسیون سکوتش را شکست

یاری: مشروط به برزیز اعلام آمادگی کردیم

سرمربی تیم فوتسال بانوان می گوید فدراسیون ۱۵ شهرپروماه آمادگی خود برای حضور در جام جهانی کوچک را به صورت مشروط اعلام کرده است و شرکت یا عدم شرکت ایران به شرایط شیوع ویروس کرونا بستگی دارد. درحالی که سکوت این روزهای فدراسیون، اهالی فوتبال و فوتسال بانوان را آزار می دهد و حتی مدتی اعضای تیم ملی تمایلی برای صحبت با رسانه ها نداشتند، شائبه ممنوع المصاحبه شدن آن ها تقویت شد؛ اما به محض مطرح شدن این موضوع، فدراسیون فوتبال اقدام به انتشار مصاحبه اختصاصی با شهناز یاری، سرمربی دختران فوتسالیست کرده است تا نشان دهد اوضاع آن قدرها هم بد نیست. یاری، سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان، درباره لغو اردوی ۲۱ شهریور گفت: قرار بود نخستین اردوی تدارکاتی تیم ملی فوتسال بانوان در شهریور برگزار شود که به دلایل مباحث مربوط به شیوع ویروس کرونا این اردو برگزار نشد. بر همین اساس طبق زمان بندی که صورت گرفته است، در مهر ماه ۲ اردو خواهیم داشت. اردوی اول، هفته اول مهرماه است که به مرحله انتخابی اختصاص دارد و فاز دوم مهرماه به اردوی اصلی که با حضور بازیکنان جدید و قدیمی برگزار خواهد شد، اختصاص دارد. او همچنین درباره حضور تیم ملی در تورنمنت بین المللی برزیز تصریح کرد: آمادگی خود را با توجه زمانی که از سوی فدراسیون فوتبال برزیز اعلام شده بود، با ارسال نامه ای به صورت مشروط اعلام کردیم. تضمین سلامت بازیکنان و اهمیت منطقی بودن اعزام ملی پوشان به برزیز با توجه به شرایط کووید ۱۹ در کشور برزیز که هم اکنون در رده دوم جهان به عنوان یک کشور پرخطر قرار دارد، برایمان اولویت است و با ایمیلی به این کشور اعلام کردیم که اگر شرایط مهیا باشد، می توانیم در این تورنمنت بین المللی حضور یابیم. اگر بیماری کرونا در برزیز تشدید شود، احتمال تغییر زمان مسابقات از آذر به ماه دیگری وجود دارد. یاری گفت: بهترین های قاره ها در این تورنمنت حضور خواهند داشت و شرکت در این تورنمنت برایمان اهمیت بالایی دارد، اما مهم ترین نکته این است که سلامتی بازیکنانمان برای شرکت در این تورنمنت به خطر نیفتد.



۱

knee hug stretches
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
هر پا



۲

back extensions
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه



۳

bow pose hold
زمان انجام: ۲۰ ثانیه



۴

knee rolls
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه

۴ مرتبه تکرار زنجیره روز هفدهم

دومین برنامه سی روز ورزش در خانه بدون هیچ تجهیزاتی آغاز شد. هدف از این برنامه، انجام تمرینات تقویت عضلات پشت، کمر و شکم است که در کاهش گرفتگی های کمر در اثر ضعف عضلات و کمردرد تأثیر زیادی دارد. عضلات کمر و میان تنه به شما در نشستن، راه رفتن یا دویدن کمک می کنند و باعث می شوند این کارها را راحت تر و بدون درد انجام دهید. اگر شغل کم تحرکی دارید یا ساعت های زیادی را پشت میز یا دستگاهی می گذرانید یا خانه دار هستید، انجام روزانه این برنامه ورزشی برای شما یک ضرورت محسوب می شود. تمرینات بسیار کوتاه هستند و کمتر از نیم ساعت از وقت شما را در روز خواهند گرفت. تمرینات امروز کششی و درمانی هستند. اگر کمردرد دارید می توانید این حرکات را به آرامی انجام دهید تا درد کاهش پیدا کند. این زنجیره را ۴ بار تکرار کنید.



تمرینات تقویت عضلات کمر و شکم

ورزش در خانه