

شهرار

۷۶۷
شنبه ۵
SHAHRARANNEWS.IR
۲۷ شهریور ۱۳۹۹ | ۷ مهرم ۱۴۴۲ | ۲۸ ۲۹

گزارش روز

«نه» یحیی به پیشنهاد
۱۰میلیاردتومانی سپاهان

سپاهان شانس قهرمانی در لیگ برتر و همچنین جام حذفی را از دست داده و درنهایت این ها منجر به حضورنداشتن این تیم در لیگ قهرمانان آسیا در فصل آینده شده است و پس از این اتفاق، مدیران تیم خیلی سریع یارگیری را آغاز کرده اند تا تماشاگران تیم کمتر به ناکامی سپاهان فکر کنند. ابتدا محمدرضا ساکت به عنوان مدیرعامل تیم معرفی شد و یه دنبال آن باشگاه از حضور دانیال اسماعیلی فر در ترکیب تیم خبر داد. این خبر برای خیلی ها شوک آور بود؛ به این خاطر که صحبت از حضور این بازیکن در تیم یحیی گل محمدی بود. باشگاه برای اینکه یحیی را راضی به حضور در ترکیب سپاهان کند، یک پیشنهاد مالی جذاب به او داده است؛ یک روز پیش از شهرآورده ۱۰میلیارد تومان برای یک فصل. باشگاه پرسپولیس خیلی زود این خبر را تکذیب و اعلام کرد...

۹۹

دروازه های منچستر برای لئو باز می شود

سیتیزن ها این روزها جدی ترین مشتری فوق ستاره آرژانتینی هستند

کمتر کسی گمان می کرد که مسئله جدایی لیونل مسی از بارسلونا تا این حد جدی شود، اما به نظر می رسد این اتفاق در حال رخ دادن است...



بازیکن مشهدی پیکان در رویای کوچ بزرگ دوست دارم در یک تیم پُر هوادار باشم

هافبک پیکان که یکی از اهداف نقل و انتقالات تابستانی محسوب می شود، از علاقه اش برای دستیابی به موفقیت بیشتر و حضور در تیمی پر هوادار خبر داد. سعید واسعی در این فصل با ثبت ۵ گل، ۳ پاس گل و گرفتن ۲ پنالتی هر چند نتوانست به وعده اش برای ثبت ۱۰ گل عمل کند...

۱۰

شام آخر در ورزشگاه شیک

استادیوم امام رضا (ع) به عنوان میزبان فینال جام حذفی فوتبال کشور انتخاب شد

۱۰



یک غیربومی عاشق مشهد
درباره حسین فکری که به فوتبال خراسان خدمت کرد

۱۰

غیبت تقییان و ناکامی خراسان
در جایزه بزرگ

۱۰

رضا قوچان نژاد
شانس اول خط آتش زووله

۱۰

اعتراض سرمربی فرش آرا
به تاریخ شروع لیگ برتر

لیگ بعد

از جام ملت ها

هزینه

کمتری دارد

۱۰



استقلال با پنالتی به مشهد رسید

شاگردان مجیدی با شکست رقیب دیرینه خود حریف تراکتور در فینال جام حذفی شدند

۹۸



عکس: ایراسپورت

تیم باشگاهی مهشید اشتري برای فصل جديد اعلام آمادگی کرد

مشهدی ها همچنان بدون نماینده در لیگ تنیس روی میز

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

گزارش روز

فدراسیون تنیس روی میز همچون فدراسیون های دیگر این روزها به تکاپو برای از سرگیری رقابت ها و برگزاری لیگ ها افتاده است و از باشگاه ها و تیم های علاقه مند خواسته است تا آمادگی خود را برای حضور در فصل جدید مسابقات آماده کنند و بعید است امسال هم طلسم غیبت نماینده ای از مشهد باوجود ستاره های بومی در این لیگ شکسته شود. در اولین قدم تیم تنیس روی میز شهر بابک، قهرمان فصل گذشته لیگ بانوان برای فصل آینده اعلام آمادگی کرد. در ۲ سال اخیر شهرداری شهر بابک قهرمانی لیگ برتر بانوان باشگاه های کشور را کسب کرده است که در هر ۲ سال مهشید اشتري، ملی پوش جوان مشهدی، نیز برای این تیم به میدان رقابت رفته است و با پیشی گرفتن از حریفان در ثبت نام لیگ نیز اشتیاق و برنامه های خود برای قهرمانی فصل آینده را نشان داده است و می خواهد دوباره با داشتن ستاره های پینگ پنگ، جام را از آن خود کند. البته فصل گذشته این رشته مانند بسیاری از ورزش های دیگر نیمه تمام باقی ماند و پس از ۳ مرتبه تغییر در زمان برگزاری پلی آف تنیس روی میز بالاخره براساس امتیازات کسب شده لیگ را پایان دادند و شهر بابک با هدایت حمیده ایرانمنش سرمربی تیم ملی و به همراه بازیکنان ملی پوشی همچون اشتري

به قهرمانی دست یافت. این تیم بدون ثبت هیچ شکستی، عنوان پرامتیازترین تیم مسابقات را به دست آورد.

●

تجربه هفتمین لیگ در بیست سالگی درواقع مهشید اشتري به عضویت باشگاه شهر بابک درآمده است و احتمال دارد این تیم کرمانی برای این ورزشکار مشهدی همچون شهرداری بم برای سمانه چهکندي، فوتبالیست مشهدی، تبدیل به خانه دوم شود. همچون فوتبال در پینگ پنگ نیز بانوان مشهدی تیمی در لیگ کشور ندارند و پینگ پنگ باز مشهدی حالا در آستانه سومین سال حضور در لیگ با پیراهن شهر بابک کرمان است تا سومین قهرمانی را نیز به دست آورد.



امسال با حضور پینگ پنگ باز بیست ساله مشهدی در این باشگاه، او هفتمین سال حضورش در لیگ برتر را تجربه می کند. او در این مدت در تیم های مختلفی حضور داشته و برای استان های مختلف به میدان رفته است؛ اما هیچ گاه نتوانسته است برای نماینده شهر خود بازی کند و درواقع هیچ اسپانسر در خراسان رضوی حاضر نشده است از تیمی در لیگ تنیس روی میز حمایت کند. پیش از این نیز اشتري از این موضوع گلایه کرده و گفته بود: در این سال ها مشهد نماینده ای در لیگ نداشته و دلیل آن هم کاملاً مشخص است. در استان های دیگر اسپانسرهای صنعتی مثل پتروشیمی و ذوب آهن و کارخانه های

● شروع لیگ از آبان ماه

در روز گذشته جلسه هماهنگی لیگ برتر بانوان با حضور دبیر فدراسیون و کمیته مسابقات و نمایندگان باشگاه ها در آکادمی تنیس روی میز تهران برگزار شد. جلسه هماهنگی لیگ برتر بانوان به صورت حضوری و وبیناری برگزار شد و تاکنون حضور ۳ تیم شهرداری شهر بابک، دانشگاه آزاد و پادما یک اصفهان قطعی شده است و باید دید دیگر باشگاه ها تمایلی برای حضور در این لیگ خواهند داشت یا خیر. فدراسیون حضور ۸ تیم در لیگ را پیش بینی می کند. با توجه به تاریخ برگزاری این رقابت ها از آبان ماه، تیم ها تا پایان شهریور مهلت خواهند داشت اعلام آمادگی خود را به فدراسیون ارسال کنند. دانشگاه آزاد نجف آباد، نایب قهرمان مسابقات، ثبت نام کرده است؛ اما هنوز خبری از سپاهان اصفهان و درین کاشت مانا که امسال در پلی آف حضور داشتند، نیست.

بانوی ملی پوش و رکورددار دوومیدانی

از خداحافظی اش می گوید

آرامشم مهم تر از ورزش قهرمانی است

ملی پوش و رکورددار رشته های هفتگانه، پنجگانه و پرش ارتفاع ایران می گوید مدت هاست مربی برای ملی پوشان در نظر گرفته نشده و مجبور است با هزینه شخصی به تمرینات ادامه دهد و به همین دلیل می خواهد از تیم ملی خداحافظی کند. او درباره تصمیمش برای خداحافظی از تیم ملی عنوان کرد: به احتمال زیاد خداحافظی خواهم کرد؛ ولی در مسابقات داخلی شرکت می کنم. من در این سال های آخر به ویژه آخرین مسابقاتی که اعزام شدم، خیلی اذیت شدم و الان واقعا به جایی رسیده ام که فکر می کنم آرامشم خیلی مهم تر از این است که بخوام ورزش حرفه ای کنم. من ۱۰ تا ۱۲ سال عضو تیم ملی بودم و تقریباً ۲۰ بازی آسیایی خارج سالن رفتم، ۲ بازی آسیایی داخل سالن رفتم و ۵ قهرمانی آسیا و ۵ مدال آسیایی دارم و فکر می کنم اگر بخوام بیشتر از این وقت بگذارم و هزینه کنم، از نظر روحی خودم به هم می ریزم و ترجیح دادم که فقط تفریحی در مسابقات شرکت کنم. وی خاطرنشان کرد: متأسفانه آن طور که باید، به ملی پوشان دوومیدانی توجه نمی کنند. مثلاً امسال حتی این مطرح شد که من خداحافظی کرده ام؛ ولی هیچ کس با من تماس نگرفت که چرا این کار را کردی. البته اخیراً آقای مبینی که سرپرست فدراسیون هستند، با من تماس گرفتند و از من خواستند که برگردم، ولی باید یک سری شرایط مهیا باشد که من خیلی آن شرایط را مهیا نمی بینم. فعلاً تصمیمی ندارم که بخوام حرفه ای ورزش کنم. اولین چیزی که ما نداریم، مربی است؛ یعنی من تمام این سال ها درگیر این مشکل بودم که ۲ سال مربی داشتم، ۲۰ سال مربی نداشتم، مربی ام قهر می کرد، مربی ام آشتی می کرد، با فدراسیون درگیر می شدم و...؛ یعنی واقعا دیگر بعد از ۱۲-۱۳ سال نمی توانم این تنش ها را تحمل کنم. از سال ۲۰۱۸ که آخرین مسابقاتم را در بازی های آسیایی جاکارتا انجام دادم، دیگر مربی نداشتم و یکی از دلایلی که تمرین نمی کنم، همین است. همین طور ما قبلاً حقوق می گرفتیم برای لباس و مکملمان کمک هزینه دریافت می کردیم و الان چهارپنج سال است که تمام این کمک هزینه ها قطع شده است.

دومین برنامه سی روزه 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. در تمرینات امروز تنها ۴ حرکت را در زنجیره دارید که این سری حرکات باید ۴ ست انجام شوند. بین انجام هر حرکت متفاوت می توانید ۲۰ ثانیه استراحت کنید و بین هر ست کامل یک دقیقه استراحت داشته باشید.



تمرینات سی روزه
تقویت عضلات کمر و شکم



۱

swimmers
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
تعداد ست: ۴ ست
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه



۲

bottom to heels stretch
تعداد تکرار: ۵ مرتبه
تعداد ست: ۴ ست
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه



۳

knee in & twists
تعداد تکرار: ۱۰ مرتبه
تعداد ست: ۴ ست
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه



۴

sitting twists
تعداد تکرار: ۲۰ مرتبه
تعداد ست: ۴ ست
زمان استراحت: ۲۰ ثانیه

۴ مرتبه تکرار زنجیره روز ششم

ورزش در خانه