

شهرار

۷۸۸
شنبه ۴
SHAHRARANNEWS.IR
۲۳ مهر ۱۳۹۹ | ۵ صفر ۱۴۴۲ | 20 09

گزارش روز

آخرین برنامه پیکان برای ماجرای واسعی و استقلال

باشگاه پیکان هنوز تصمیم نهایی خود برای انتقال سعید واسعی به استقلال را نگرفته و در انتظار مشخص شدن تکلیف نقل و انتقالاتی این باشگاه است. سعید واسعی، هافبک موفق فصل گذشته پیکان، یکی از اهداف باشگاه استقلال برای نقل و انتقالات تابستانی محسوب می شود. این در حالی است که در هفته های اخیر مذاکرات برای این انتقال ناکام مانده و آبی ها باوجود توافق طی چند مرحله، نتوانستند مقدمات حضور این بازیکن را در جمع خود فراهم سازند. اکنون با جدایی حمیدرضا گرشاسبی، مدیرعامل سابق باشگاه پیکان و روی کار آمدن اکبر محمدی، باشگاه استقلال همچنان منتظر مشخص شدن مواضع این باشگاه درخصوص این انتقال است. محمدی که این روزها درگیر مراحل پایانی نقل و انتقالات این باشگاه است، در واکنش به موضوع وضعیت انتقال واسعی...

۵۸ <

حضور تنها شطرنج باز مشهدی در اردوی تیم ملی

یک دانش آموز مشهدی به اردوی انتخابی تیم ملی شطرنج دعوت شد. در حالی که تیم دانش آموزان دختر خراسان رضوی زیر ۱۵ سال نیز به فینال رقابت های کشوری صعود کرده بود، در پایان مسابقات شطرنج قهرمانی کشور دانش آموزان دختر که از ۲۹ تا ۳۱ شهریورماه با حضور ۲۲ استان کشور به صورت آنلاین و به میزبانی آموزش و پرورش البرز برگزار شد، تیم خراسان رضوی در رده چهارم کشوری ایستاد. در این میان کیانا معاضدی، قهرمان شطرنج خراسان رضوی و یکی از اعضای تیم استان، توانست در بین ۱۰ منتخب نهایی و دعوت شده به اردوی تیم ملی دانش آموزان ایران قرار بگیرد. تیم ملی قرار است به مسابقات جهانی اعزام شود.

برگزاری مسابقات بدمینتون ویژه بانوان مشهد

پنجمین دوره مسابقات بدمینتون بانوان شهر مشهد برگزار می شود. از سوی معاونت سلامت و تربیت بدنی سازمان اجتماعی و فرهنگی شهرداری مشهد با مشارکت هیئت بدمینتون خراسان رضوی مسابقات ویژه بانوان در مشهد برگزار می شود. مسابقات روز جمعه ۴ مهرماه از ساعت ۸ صبح در مجموعه ورزشی سجاد و سالن بدمینتون شهید فخر برگزار خواهد شد. شرکت در مسابقات برای عموم آزاد است و افراد علاقه مند تا امروز ۲ مهرماه فرصت دارند تا برای ثبت نام به امور تربیت بدنی مناطق شهرداری مراجعه کنند.

ویزای پرتغال علیپور آماده شد

باشگاه ماریتیموی پرتغال انتقال سیمی مهاجم جدید ایرانی اش را تا پایان هفته نهایی می کند. روزنامه Abolâ پرتغال، روز گذشته در مطلبی به نقل از کارلوس پریز، رئیس باشگاه ماریتیمو، مدعی شد ویزای علیپور صادر شده.



۵۹

تراکتور چشم انتظار تعیین تکلیف کاپیتان تیم ملی فوتبال است حفظ حاج صفی مأموریت ویژه منصوریان

احسان حاج صفی یکی از بازیکنان مؤثر تراکتور در فصل گذشته و یکی از جدی ترین مهره ها برای مدعی ماندن این تیم تبریزی در فصل پیش روست. حاج صفی که حالا می شود او را کاپیتان تیم ملی فوتبال ایران...

۵۹

پیروزی دوای درد استقلال!

آبی پوشان ایران برای صعود به جمع ۱۶ تیم برتر آسیا، باید امشب برنده شوند

۵۸



سومین دوره رقابت های بدمینتون پارکی در بوستان ملت با شور و هیجان خاصی در حال برگزاری است

۱۰ <

اولین دوره مسابقات فوتبال بانوان در مشهد

به مناسبت هفته دفاع مقدس برگزار می شود

نیز بسیار علاقه مند هستند تا در مسابقات حاضر شوند. او افزود: برخی شهرستان ها نیز بسیار تمایل داشتند شرکت کنند، اما به دلیل اینکه نمی توانیم در مشهد برای آن ها محل اسکان در نظر بگیریم، منصرف شدند؛ در حالی که ما از حضور هر چه بیشتر تیم های دختران خوش حال می شویم. متأسفانه رفت و آمد و اسکان در ۲ روز هم برای برخی تیم ها زیاد بود و از پس پرداخت آن بر نمی آمدند. هزینه بانوان حتی یک دهم تیم های مردان و پسران نیست و امیدوارم سازوکاری شکل بگیرد تا بتوانیم بیشتر هوای تیم های بانوان را داشته باشیم. میرزاده خاطرنشان کرد: انسیه مافی نژاد به عنوان مسئول کمیته داوران ۱۲ داور را برای قضاوت در این رقابت ها آماده می کند.

میرزاده با بیان اینکه رقابت ها در ۲ روزه پنجشنبه و جمعه برگزار می شود، تصریح کرد: پنجشنبه و جمعه، سوم و چهارم مهر، از ساعت ۸ صبح بازی ها شروع خواهد شد و در صورتی که تعداد تیم ها زیاد باشد، فینال به روز شنبه کشیده خواهد شد. در تلاش هستیم تمامی پروتکل های بهداشتی را رعایت کنیم و به همین خاطر بازی ها نمی توانند تماشاچی داشته باشند. نایب رئیس بانوان هیئت فوتبال مشهد درباره تعداد تیم های شرکت کننده در این مسابقات گفت: با توجه به اینکه برخی تیم های شهرستانی دیر مطلع شدند و از حضور در رقابت ها استقبال کردند، زمان ثبت نام را تا امروز تمدید کردیم و تیم ها هنوز مهلت دارند ثبت نام کنند. تاکنون ۴ تیم مشهدی حضور خود را قطعی کرده اند. شهرستان هایی همچون نیشابور، قوچان و گناباد

مسابقات فوتسال در قالب گل کوچک دختران را برگزار کنیم؛ اما شرایط موجود و پروتکل های بهداشتی باعث شد تا رقابت ها را از سالن به فضای باز بیاوریم. در این رقابت ها استعدادیابی یکی از اهداف اصلی خواهد بود. او ادامه داد: براساس برنامه ریزی که صورت گرفته است، مسابقات به شکل مینی فوتبال در زمین شماره یک تختی پیگیری خواهد شد و تیم ها در نیمی از زمین چمن استاندارد به میدان می روند. هر تیم با حضور ۷ بازیکن و یک دروازه بان در بازی حاضر می شوند. البته زمان مسابقه بستگی به تعداد نهایی تیم ها خواهد داشت و ممکن است تغییر کند. رده سنی بازیکنان آزاد است و بازیکنان بالای ۱۴ سال در رشته های فوتبال و فوتسال می توانند برای تیم ها بازی کنند.

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

اولین دوره رقابت های فوتبال بانوان یادواره هفته دفاع مقدس در مشهد برگزار می شود. این خبری خوش برای دختران فوتبالیست و فوتسالیست استان است که تازه حال در شهر خود رقابت رسمی فوتبال را تجربه نکرده اند. این رقابت ها می تواند شروعی امیدبخش برای رونق فوتبال بانوان مشهد باشد تا باوجود استعدادهای فراوان شاهد حضور نماینده ای از این شهر در بالاترین سطح رقابت های کشوری یعنی لیگ برتر باشیم. الهه میرزاده، نایب رئیس بانوان هیئت فوتبال مشهد، به عنوان متولی و برگزارکننده این رقابت ها تصریح کرد: از ماهه قبل در تلاش بودیم

بارایزنی فدراسیون و همکاری هیئت خراسان رضوی بالاخره میز بینگ پنگ به خانه اشتري رسيد

مهندسید اشتري، ستاره جوان مشهدی در تنیس روی میز است که از دوران نوجوانی توانسته است با درخشش در آسیا و ایران به یکی از امیدهای تیم ملی در رقابت های بزرگ تبدیل شود، اما از بهمن سال گذشته که شیوع ویروس همه چ را به تعطیلی کشاند، او نیز تمرینات تیم باشگاهی و اردوهای تیم ملی را مانند دیگر ورزشکاران ترک کرد و خانه نشین شد؛ تفاوتی که این ملی پوش با دیگر هم تیمی های خود داشت، چالش بزرگ نبود میز بینگ پنگ در خانه خود بود. در ماهه ای که تمامی سالن ها و باشگاه ها تعطیل و در قرنطینه بودند، اشتري مجبور بود به تمرینات بدن سازی خانگی بسنده کند تا آمادگی جسمانی خود را حفظ کند و بارها این بینگ پنگ باز از نبود میز و تمرین در این دوران گلایه کرده بود. بالاخره گویا با رایزنی فدراسیون، هیئت خراسان رضوی یک میز را به خانه ای ورزشکار منتقل کرد تا بتواند تمریناتش را پیگیری کند. حمیده ایرانمنش، سرمربی تیم ملی تنیس روی میز بانوان، که از راه دور این روزها شاگردانش را هدایت می کند، درباره وضعیت بازیکن مشهدی تیم ملی تصریح کرد: مهندسید اشتري در ابتدا وضعیت نامساعدی داشت، اما با هماهنگی هیئت استان، میز را اختیارش قرار گرفت تا در خانه تمرین کند، یعنی هیئت ها هم با بازیکنان همکاری می کنند تا در شرایط خوبی قرار بگیرند. البته ندا شهسواری در خانه سالن دارد و از ابتدای شیوع کرونا شرایط تمرین را داشت، از طرفی چون به خاطر این بیماری در خانه مانده، تمریناتش را جدی تر دنبال کرده است. اشتري که چند روز پیش وارد بیست و یک سالگی شد، به مهم ترین سال های زندگی حرفه ای ورزشی خود نزدیک می شود و باید برای تعبیر رؤیای المپیک خود در ۴ سال دیگر از امروز برنامه ریزی کند. او امسال نیز پیراهن تیم باشگاهی شهریارک را با هدایت ایرانمنش به تن می کند و باید در یکی دو ماه آینده آماده حضور در لیگ برتر شود. سرمربی شهریارک در این باره نیز گفته است: تمرینات بازیکنان باشگاهی را هم دنبال می کنم و اگر قرار باشد لیگ از اواخر آبان برگزار شود، حتما یک اردوی طولانی برگزار می کنیم تا بازیکنان تیم در شرایط مسابقه قرار گیرند و آماده شوند.



و قوت وجود دارد، گفت: از آنجاکه همه کشتی را یک رشته مردانه می دانند، به ما مقداری کم لطفی می کنند. امیدوارم بیشتر به کشتی زنان توجه شود، زیرا رشته ما مدال آور است. در مسابقات ایندور گیم ۲۰۱۷ ترکمنستان همه ما با مدال برگشتیم و نشان دادیم که زنان کشورمان ظرفیت های بالایی دارند. خیلی تلاش کردم تا رشته دیگری را انتخاب کنم، اما نمی توانم دست از کشتی بکشم. در سطح ملی هم کار کردم و در ۲ سال گذشته نفر دوم تیم ملی جودو در ایران شدم؛ اما وقتی بحث اردوی تیم ملی کشتی باشد، همه رشته ها را رها می کنم تا به کشتی بپردازم.

عضو تیم ملی کشتی آلیش می گوید همه کشتی را یک رشته مردانه می دانند و به همین دلیل به ما مقداری کم لطفی می کنند. امیدوارم بیشتر به کشتی زنان توجه شود، زیرا کشتی آلیش نیز مدال آور است. زهرا یزدانی اظهار کرد: وقتی به خاطر کرونا باشگاه ها تعطیل است و اردویی هم برگزار نمی شود، در خانه باید تمرین کنیم و من هم از این امر مستثنا نیستم و در ساحل هم با برادرم امیرمحمد یزدانی، عضو تیم ملی کشتی آزاد تمریناتم را پیگیری می کنم. دوسه هفته کسالت داشتم، اما الان بهترم و طبق برنامه پیش می روم. او با اشاره به اینکه در هر سیستمی نقاط ضعف

گلایه دختر ملی پوش کشتی از کم لطفی ها فکر می کنند کشتی رشته ای مردانه 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. تمرینات امروز کشتی هستند و تعداد هر بار انجام هر حرکت زیر تصویر نوشته شده است. پس از یک دور انجام ۴ حرکت ذکر شده، ۴ مرتبه این زنجیره را تکرار کنید.



تقویت عضلات کمر و شکم

تعداد تکرار: ۸ مرتبه

تعداد تکرار: ۶ مرتبه

تعداد تکرار: ۴ مرتبه

۴ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و هفتم

ورزش در خانه