شهرآرا
۲۳۳۲
شنبه
16
۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۵
۲۸ ذی‌القعده ۱۴۴۷
26 05
SHAHRARANEWS.IR

بوکسور نوجوان مشهدی قهرمان آسیا شد

چمی پا طلایی شد



متین چمی پا، بوکسور مشهدی وزن ۵۷کیلوگرم تیم ملی نوجوانان پسران کشورمان، در فینال مسابقات قهرمانی آسیا با شکست بوکسور اردنی طلایی شد. در روز پایانی مسابقات بوکس قهرمانی نوجوانان آسیا که در تاشکند ازبکستان در حال برگزاری است، سه نماینده بوکس ایران دیروز به روی رینگ رفتند و در اولین مبارزه، ستاره نوظهور مشهدی توانست طلایی شود. متین چمی پا، بوکسور وزن ۵۷کیلوگرم، در فینال مسابقات آسیایی به مصاف نماینده اردن رفت و با یک برد شیرین مدال طلای این رقابت‌ها را از آن خود کرد. چمی پا پیش از این با پیروزی برابر نمایندگان تاجیکستان، قرقیزستان و قزاقستان جواز حضور در فینال را کسب کرده بود. طلای بوکسور مشهدی از این جهت اهمیت دارد که پس از درخشش علی حبیبی‌نژاد، بوکسور وزن ۶۵ کیلوگرم تیم ملی بزرگسالان ایران، در سال‌های اخیر، حالا گویا مشهد یک مشت‌زن شش دانگ دیگر هم قرار است به تیم ملی بوکس معرفی کند و چمی پا می‌تواند ستاره آینده بوکس استان باشد. این ستاره نوظهور بوکس خراسان از رده سنی نونهالان موفقیت را آغاز کرده است و در این رده سنی ابتدا توانست قهرمان ایران و آسیا باشد. او حالا یک رده بالاتر آمده است و در نوجوانان هم توانست با درخشش خیره‌کننده به قهرمانی آسیا برسد. او نفر اول وزن ۵۷ کیلوگرم بوکس کشورمان در این رده سنی است و به نظر می‌رسد با سرمایه‌گذاری که فدراسیون بوکس روی او انجام داده است به احتمال زیاد می‌تواند رده به رده بالا بیاید و در سال‌های آینده جانشین خوبی برای علی حبیبی‌نژاد بوکسور مشهدی تیم ملی بزرگسالان باشد.

رقابت های لیگ دسته دوم و سوم برای نمایندگان مشهد امروز از سر گرفته می شود

بازگشت هیجان سطح پایین!



مرتضی اخوان

بهترین تعبیر برای فوتبال مشهد که حالا دیگر چند سالی است از سطح اول و دوم فوتبال کشور (لیگ برتر و دسته اول) دور است، «هیجان سطح پایین» در لیگ های دسته دوم، سوم و چهارم است؛ جایی که مشهد معمولا یک دو جین تیم ناکام دارد که فصلی پرفرازونشیب را سپری می‌کنند و درنهایت از صعود بازمی مانند. آخرین صعود یک تیم از فوتبال مشهد، از دسته پایین تر به بالاتر به صعود سیاه جامگان از لیگ دسته دوم به دسته اول و بعدتر لیگ برتر، به سال های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۳ برمی‌گردد؛ یعنی بیش از یک دهه پیش! با این همه، لیگ های دسته دوم و سوم فوتبال کشور قرار است پس از تعطیلی نزدیک به هشتادروزه به سبب جنگ تحمیلی، از امروز دوباره ادامه پیدا کند و نمایندگان مشهد در این مسابقات به میدان بروند؛ مسئله ای که شاید اندکی آدرنالین خون فوتبال دوستان این شهر را، هرچند در پایین ترین سطوح ممکن، بالا ببرد.

سفر بدون چمنیان به گلستان

تیم فوتبال فردوسی ثامن مشهد (اتحاد طرقبه شاندیز) درحالی امروز از ساعت ۱۶ در ورزشگاه تختی کردکوی به مصاف آسمان گلستان خواهد رفت که پس از کش‌وقوس های فراوان و ۷۸ روز تمرین نکردن، بازیکنانش روز پنجشنبه گرد هم آمدند و با یک جلسه تمرین، صبح دیروز عازم محل برگزاری رقابت شدند! تیمی که تا سه روز پیش تکلیف مالکیت و مدیریتش مشخص نبود و عملا مالک آن قصد انحلال تیم را داشت، اما سرانجام از دقیقه نود هیئت فوتبال استان به قضیه ورود کرد و مدیریت امور اجرایی و اداری تیم را به عهده گرفت. نکته جالب آنکه پس از ورود هیئت فوتبال، بازیکنان و کادرفنی که مطالباتی داشتند، از این هیئت طلب حل وفصل مشکلات مالی را کردند و با پادرمیانی رئیس هیئت فوتبال، تمرینات اگرچه خیلی دیر، سرانجام بدون حضور سرمربی آغاز شد. عباس چمنیان که از روز اول کنار این تیم بود، در ایام تعطیلی تمرینات انتقادات زیادی به وضعیت تیم داشت و از هیئت فوتبال خواسته بود که به قضیه ورود کند. اما حالا با ورود هیئت فوتبال به ماجرا، چمنیان به طرز مشکوکی با تیم عازم گلستان نشد و به نظر می‌رسد طبق شنیده‌ها اصلا با او تماسی گرفته نشده است. نماینده مشهد که به شدت با مشکلات مالی و مدیریتی روبه روست، در جایگاه هفتم جدول رده بندی گروه دوم لیگ دسته دوم فوتبال کشور قرار دارد و با این وضعیت، بیش از آنکه به فکر معجزه و رساندن خود به بالای جدول برای صعود باشد، باید در پی نیفتادن باشد. زیرا فاصله امتیازات در لیگ دسته دوم کم است و تیم مشهد با یک لغزش می تواند کاندیدای سقوط شود! مشهدی ها در جدول بیست وپنج امتیازی هستند و با پله صعود، یعنی جایگاه دوم جدول که فعلا دست تیم شاهین بندرعامری با ۳۱امتیاز است، شش امتیاز فاصله دارند و با پله سقوط که فعلا در اختیار تیم آسمان گلستان با هفده امتیاز است، هشت امتیاز فاصله دارند. هفته نوزدهم رقابت های لیگ دسته دوم فوتبال کشور درحالی برگزار می‌شود که هشت هفته به پایان این مسابقات باقی است.

امید خراسان به پشتیبانی سربازان

تیم فوتبال پشتیبانی نزاجای مشهد یکی از دو نماینده استان در لیگ دسته سوم است؛ تیمی که پرامیدترین تیم کنونی فوتبال مشهد در لیگ های دسته دوم تا چهارم است. سربازان امید کاتب در مدت تعطیلی مسابقات به صورت مرتب و منظم تمرین کردند و می توان با توجه به دوری مشهد از جنگ، این تیم را آماده ترین تیم فوتبال ایران در لیگ دسته سوم دانست. زیرا تیم های دیگر در شهرهای خودشان هرکدام با وضعیت ویژه جنگی روبه رو بودند و هیچ‌کدام اندازه این تیم تمرین نکردند. شاگردان کاتب امروز و در شروع دوباره لیگ دسته سوم، در چارچوب هفته هفدهم این رقابت ها باید از ساعت ۱۴:۳۰ در ورزشگاه ثامن الائمه(ع) مشهد به مصاف تیم آلومینیوم ب اراک بروند؛ دیدار تیم های رده سوم و دوازدهم جدول دوازده تیمی گروه اول این رقابت ها که برای هر دو تیم از حساسیت ویژه ای برخوردار است. تیم فوتبال پشتیبانی نزاجای مشهد درحالی با ۲۶امتیاز در جایگاه سوم جدول است که با پله صعود یعنی جایگاه دوم فقط یک امتیاز فاصله دارد. در سوی دیگر، آلومینیوم ب اراک با ۱۰امتیاز قعرنشین است و به شدت خطر سقوط را احساس می‌کند. این همه درحالی است که دیگرنماینده فوتبال مشهد، تیم ابومسلم ثامن، نیز روز یکشنبه باید بازی این هفته خود را برابر صالحین شمیرانات برگزار کند. این بازی از ساعت ۱۷:۴۰ فردا در زمین چمن هرندی شهر تهران برگزار می شود. ابومسلمی ها تمریناتشان را تازه یک هفته است که شروع کرده اند و به نظر می رسد بازیکنان از حیث آمادگی از وضعیت چندان خوبی برخوردار نیستند. با وجود این، مدیران تیم هر طور بود تیم را با همان کادرفنی قبلی دور هم جمع کردند تا در این بازی حاضر شوند و خطر ثبت شکست ۳ بره برای آن ها از سرشان دور شود. ابومسلم با ۲۱امتیاز در مکان هفتم جدول است و با پله سقوط سه امتیاز و با صعود شش امتیاز فاصله دارد.

دائم پناه فینال تشریفاتی لیگ دسته اول فوتسال کشور را به حریفش باخت

دل سوختگان قم دل مشهد را سوزاند

گزارش جیبی

فینال رقابت های لیگ دسته اول فوتسال کشور دیروز برگزار شد و فوتسال مشهد در حسرت قهرمانی ماند؛ قهرمانی ای که هیچ‌گاه برای فوتسال این شهر به دست نیامده است و انتظار می رفت دست‌کم در لیگ دسته اول حاصل شود، اما مشکی وقرمزهای بازرگانی دائم پناه مشهد با وجود همه تلاشی که کردند، نتوانستند از پس تیم قمی برآیند؛ دیدار میان تیم های بازرگانی دائم پناه و دل سوختگان اهل بیت(ع) قم که با برتری ۲ برا به سود تیم قمی به پایان رسید. قصه این فینال برای نماینده مشهد مثل بازی صعود به لیگ برترشان برابر استقلال دراماتیک تمام نشد و درنهایت مشهدی ها تهران را دست خالی و با عنوان نایب قهرمانی لیگ دسته اول ترک کردند.

خیال اشتباه در فینال

خیال اینکه تیم قم به واسطه نزدیک به سه ماه دوربودن از میادین و بازی نکردن، وضعیت آرمانی برای دیدار با تیم مشهد ندارد، فقط یک نیمه درست از آب درآمد. مشکی قرمزهای دائم پناه مشهد درحالی دیروز در فینال لیگ دسته اول فوتسال به مصاف سفیدپوشان قمی رفتند که با توجه به برگزاری بازی صعود هفته گذشته شان برابر استقلال، از آمادگی بهتری برخوردار بودند. در عوض تیم قمی نزدیک سه ماه از میادین دور بود و بازیکنانش وضعیت چندان خوبی نداشتند. بازی با تسلط کامل و کافی مشهدی ها بر توپ و میدان آغاز شد و در همان نیمه اول متین محمدپور توانست تیم مشهد را به گل برساند. اما با شروع نیمه دوم، تیم قمی رفته رفته خودش را در میدان پیدا کرد. قمی ها که ستاره هایی چون فردین قاسمی (آقای گل لیگ دسته اول) و علیرضا وفایی را در ترکیب داشتند، هرچه از بازی گذشت، عملکردشان بهتر شد و درنهایت توانستند گل تساوی بخش را به تیم مشهد بزنند.

قدرت جوانی، غالب بر قدرت تجربه

گل دوم و پیروزی بخش تیم قم درحالی به دست آمد که فردین قاسمی، ستاره جوان این تیم که توانسته بود عنوان آقای گلی لیگ دسته اول را پیش از این بازی به دست آورد، در یک صحنه لب خط با قدرت بهادری، کاپیتان و ستاره باتجربه تیم مشهد، تنه به تنه شد و با یک سرتوپ خوب، بهادری را از پیش رو برداشت تا با حامد سنایی، سنگربان مشهد، تک به تک شود و با ضربه ای دقیق توپ را وارد دروازه مشهدی ها کرد. پس از این گل بود که تیم مشهد تمرکزش را دقایقی از دست داد و چیزی نمانده بود گل سوم را هم روی دو ضربه پنالتی از روی نقطه دوم که برای حریف به دست آمد، دریافت کند. با این همه، تیم مشهد شش دقیقه نتوانست روی پاورپلی به تیم قم گل بزند و درنهایت بازنده بازی شد. به هرحال تیم های مشهد و قم هردو به لیگ برتر فصل آینده فوتسال کشور صعود کردند.

ورزش بانوان

درخشش مشهدی ها در بسکتبال سه نفره

دانشگاه پیام نور تهران با هدایت سرمربی مشهدی قهرمان مسابقات بسکتبال سه نفره دانشجویان دختر کشور شد و جواز حضور در مسابقات آسیایی را کسب کرد. تیم مشهد نیز به نایب قهرمانی رسید. مسابقات قهرمانی بسکتبال سه نفره دانشجویان دختر دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه فردوسی مشهد با حضور شش تیم به صورت دوره‌ای برگزار شد و پس از برگزاری دیدارهایی جذاب و نفس‌گیر، با قهرمانی تیم دانشگاه پیام نور تهران به پایان رسید. تیم بسکتبال سه نفره دانشگاه پیام نور تهران با هدایت سحر رضازاده، مربی مشهدی و کاپیتان تیم باتسام مشهد، قهرمان مسابقات دانشجویان دختر کشور شد و سهمیه حضور در رقابت های آسیایی چین ۲۰۲۶ را کسب کرد. تیم دانشگاه فردوسی مشهد، میزبان مسابقات، نایب قهرمان شد و تیم دانشگاه تهران در جایگاه سوم قرار گرفت. تیم قهرمان با هدایت مربی مشهدی اش تیرماه امسال به عنوان نماینده ورزش دانشگاهی کشور به مسابقات آسیایی چین ۲۰۲۶ اعزام خواهد شد.

حضور مربی و بازیکن مشهدی در اردوی ملی کبدی

بازیکن و مربی مشهدی به ششمین مرحله اردوی آماده سازی تیم ملی کبدی زنان دعوت شدند. مرحله ششم اردوی آماده سازی تیم ملی کبدی بانوان اعزامی به بازی های آسیایی ناگویا ۲۰۲۶ از بیست وششم اردیبهشت تا پنجم خرداد به میزبانی استان گلستان و شهر گنبد برگزار می شود. به همین منظور نام بازیکنان دعوت شده به این مرحله از اردوی آماده سازی تیم ملی اعلام شد و آیناز فرامرزی، ورزشکار مشهدی، در کنار سمانه افخم، مربی مشهدی تیم ملی، در اردو حضور دارد.

بانوان والیبالیست استان در اردوی دهم

شش بازیکن و مربی خراسانی به اردوی تیم ملی والیبال نشسته زنان دعوت شدند. این اردو به منظور حضور در مسابقات پاراآسیایی ناگویا ۲۰۲۶ از بیست وهشتم اردیبهشت به مدت دو هفته در کمپ تیم های ملی فدراسیون در تهران برگزار می شود. در این اردو هادی رضایی به عنوان مشاور فنی تیم ملی زنان و زکیه احتشام آزاد به عنوان مربی بدن ساز حضور دارند. همچنین زهرا منیدری، فاطمه جهانی، ندا پنجه باشی و زهرا لطفی به عنوان ورزشکاران خراسانی حضور خواهند داشت.

علم ورزش

ناهار کاری چطور چربی سوز باشد؟

ظهر شده است و یک ساعت فرصت داری. یک گروه می روند ساندویچ و نوشابه می خورند و یک گروه ناهار را حذف می کنند (فکر می کنند لاغر می شوند) و یک گروه هم بشقاب های سنگین چلوکباب را تمام می کنند و تا غروب در چرت بعدازظهر غرق می شوند. نتیجه هر سه گروه: انباشت چربی، خستگی مفرط و کاهش بهره وری. اما اگر همین یک ساعت را طلایی مدیریت کنید، هم چربی می سوزانید، هم انرژی سرکار را دارید و هم کمردرد و واریس را فراری می دهید.

۳ قانون طلایی بشقاب ناهار کاری:

۱. نصف بشقاب سبزیجات فیبردار: کاهو، کلم، بروکلی، کرفس، فلفل دلمه ای. فیبر زیاد، کالری نزدیک به صفر. معده را پر می کند و قند خون را پایدار نگه می دارد. هیچ‌گاه ناهار را با نان یا برنج شروع نکنید؛ اول سبزی بخورید.

۲. یک چهارم بشقاب، پروتئین کم چرب: سینه مرغ کبابی، ماهی تون بدون روغن، تخم مرغ آب پز، عدس یا ماش. پروتئین موجب ترشح هورمون سیری (PYY) می شود و تا چهار ساعت شما را از ولع مصنوعی نجات می دهد.

۳. یک چهارم بشقاب کربوهیدرات پیچیده: برنج قهوه ای، نان سنگک و سیب زمینی آب پز. کربوهیدرات را حذف نکنید، اما تصفیه شده (نان سفید، برنج سفید، ماکارونی) را قاطعانه کنار بگذارید. قند ساده، انسولین را جهش می دهد و همه چربی را ذخیره می کند.

▪ممنوعات مطلق ناهار کاری: نوشابه (حتی نوع رژیمی)، سس مایونز، آب میوه صنعتی، غذاهای سرخ‌کرده و نمک اضافی (ورم صبح را به همراه دارد).

▪ حرکت چربی سوز درست پس از لقمه آخر

بعد از ناهار دراز نکشید، اما ورزش سنگین هم نکنید. پنج دقیقه حرکت متابولیک کافی است:

دو دقیقه پیاده روی آرام، یک دقیقه اسکات دیواری: به دیوار تکیه دهید، زانوها را نود درجه خم کنید و بیست ثانیه نگه دارید (سه بار تکرار). این حرکت عضلات بزرگ پا را فعال می کند و متابولیسم را تا ۳۰ درصد بالا می برد. یک دقیقه کشش ایستاده: دست ها را بالا ببرید، به چپ و راست خم شوید. این کار کبد و لوزالمعده را تحریک می کند که انسولین بهتری ترشح کنند. یک دقیقه تنفس شکمی: دست روی شکم، نفس عمیق بکشید (شکم باد کند، سینه حرکت نکند) و آرام بازدم. این حرکت استرس کاری را کاهش می دهد و کورتیزول (هورمون ذخیره‌کننده چربی شکمی) را پایین می آورد.

نکته نهایی: آب گرم با لیموی تازه، بهترین همراه ناهار کاری است.

▪ گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی

روزنگار



در چنین روزی

بیست وششم اردیبهشت سال ۱۳۵۴ در اولین فصل حضور ابومسلم مشهد در لیگ تخت جمشید و در چارچوب هفته دهم این رقابت ها، مشکی پوشان در آخرین جمعه اردیبهشت میزبان پرسپولیس تهران بودند. سرخ پوشان که از بدو تأسیس باشگاهشان اولین بار در مشهد به میدان می رفتند، با چنان استقبالی از سوی مشهدی ها روبه رو شدند که ساعت ۱۰ صبح، ظرفیت ورزشگاه تکمیل شد و اولین بار در مشهد بازارسیاه بلیت به وجود آمد. قضاوت یک داور انگلیسی هم بر جذابیت این دیدار افزود؛ دیداری پرهیجان که با پنج کارت زرد و یک کارت قرمز و البته پیروزی سرخ پوشان با تک گل دقیقه ۵+۹۰ محمدرضا زادمهر همراه بود.