



خبر

انتخاب ۲ هاکی‌باز همدانی برای اردوی مشترک ترکیه

سختگویی هیأت هاکی همدان گفت: دو هاکی‌باز همدانی در ترکیب تیم ملی کشورمان برای حضور در اردوی مشترک با تیم منتخب ترکیه انتخاب شدند.

سمانه قاسمی افزود: تیم ملی زیر ۲۳ سال هاکی مردان کشورمان برای اردوی مشترک با تیم ملی ترکیه با هدف آماده سازی و پشتوانه سازی امروز چهارشنبه به این کشور اعزام خواهد شد.

وی بیان کرد: محمد سبحان جعفری و میعاد کرمانی از همدان در ترکیب تیم ملی به این اردو اعزام می‌شوند.

قاسمی اظهار کرد: همچنین سینا نعمتی فخر دیگر هاکی‌باز همدانی انتخاب شده بود اما به دلیل مشغله تحصیلی موفق به حضور در این اردو نشد.

سختگویی هیأت هاکی همدان خاطر نشان کرد: این اردو به مدت یک هفته در آنالیای ترکیه برگزار می‌شود.

کشتی‌گیران اعزامی به پهلوانی کشور مشخص شدند

دبیر هیأت کشتی همدان گفت: کشتی‌گیران اعزامی به مسابقات کشتی پهلوانی قهرمانی کشور با برگزاری یک دوره مسابقه در همدان مشخص شدند.

محمدحسین سلطانی اظهار کرد: این رقابت‌ها در سه رده سنی و با حضور ۸۳ ورزشکار در خانه کشتی همدان برگزار شد.

وی اضافه کرد: در رده سنی نوجوانان امیرحسین موسوی، علی احمدوند، محمدمهدی اصغری، رضا شاه محمدی و امیرمحمد مرادی در اوزان مختلف قهرمان شدند.

سلطانی بیان کرد: همچنین در رده سنی جوانان مهیار اسدی، علی کریمی، علی اسدی، محمد مختاری، تقی نوحادی و عرفان خداجی عناوین قهرمانی اوزان مختلف را به دست آوردند.

وی افزود: در رده سنی بزرگسالان نیز سعید رحمانی، حسن قاسمی، محمد حبیبیان، امیرحسین رفیعی، میثم تراکشوند و ابوالفضل بریط عنوان قهرمانی را تصاحب کردند. سلطانی خاطر نشان کرد: این نقرات به مسابقات قهرمانی کشور اعزام خواهند شد. مسابقات کشتی پهلوانی بزرگسالان قهرمانی کشور جمعه ۲۱ دی در ورزشگاه هو هراز و

چهارشنبه ۱۲ دی‌ماه ۱۳۹۷
سال بیستم
شماره ۴۱۵۴

هگمتانه، گروه ورزش: احمد جمشیدیان سرمربی تیم فوتبال پاس همدان استعفا کرد.

دلیل استعفای سرمربی تیم فوتبال پاس عدم اجرای تعهدات مسؤولان اجرایی استان همدان نسبت به حل مسائل مالی، تنسویه بدهی‌ها در راستای باز شدن پنجره نقل و انتقالات برای تیم پاس از سوی فدراسیون و سایر دغدغه‌های جاری در باشگاه پاس است.

احمد جمشیدیان در گفت‌وگویی اظهار کرد: گذشت هفته‌ها هنوز وعده رفع مشکلات مالی تیم برطرف نشده و به همین دلیل هم نتوانستیم بازیکن جدید در نیم فصل جذب کنیم.

وی اضافه کرد: برخی مسؤولان در گفت‌وگوها همواره از صعود و شرایط مطلوب برای تیم سخن به

سرمربی تیم فوتبال پاس همدان استعفا کرد

میان می‌آورند در حالیکه صعود بدون حمایت واقعی عملی نمی‌شود.

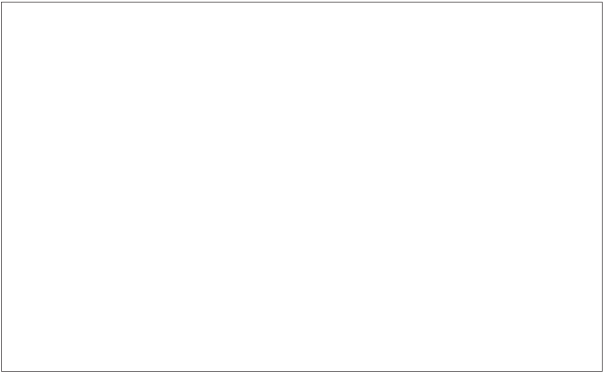
جمشیدیان بیان کرد: در باشگاه پاس همه به دنبال صعود هستند اما تنها تیم لیگ ۲ هستیم که هفته اول را بدون اضافه شدن یک بازیکن انجام دادم در حالیکه حتی تیم‌های قهرنشین گروه ب به اندازه پولی که نیم فصل اول به اعضای تیم پرداخت شد، بازیکن جدید جذب کردند.

وی افزود: در نیم فصل یکی از بازیکنان مدنظر ما با سه برابر پیشنهاد ارائه شده به تیم قهرنشین گروه ب رفت.

جمشیدیان تأکید کرد: زمینه‌های صعود به هیچ عنوان در این تیم مهیا نیست و توان راهیابی به لیگ یک وجود ندارد و اگر این مهم اتفاق بیفتد به دلیل

رئیس هیأت بوکس استان همدان:

بوکسورهای همدان در مسابقات قهرمانی کشور ۲ نشان نقره کسب کردند



تهران و احسان اعظمی از اردبیل به‌طور مشترک روی سکوی سوم قرار گرفتند.

دوامی خاطر نشان کرد: همچنین در رقابت‌های وزن ۵۲ کیلوگرم رضا حیدری از لرستان به مقام قهرمانی رسید، سبحان صحرایی از همدان نایب‌قهرمان شد، یوسف صدراایی از اصفهان و محمدحسین حقی از زنجان به‌طور مشترک سوم شدند و درنهایت تیم همدان با دو نشان نقره در این رقابت‌ها به کار خود پایان داد.

وی با بیان اینکه داوری‌ها به سود تیم میزبان بود، گفت: متأسفانه در حق تیم همدان اجحاف شد وگرنه یکی از این دو نشان می‌توانست به رنگ طلا باشد.

رئیس هیأت بوکس استان همدان با اشاره به اینکه این مسابقات از لحاظ فنی در سطح بالایی قرار داشت، عنوان کرد: از ابتدای سال جاری هیأت بوکس استان همدان موفق به کسب هفت نشان رنگارنگ شده که افتخار بسیار بزرگی برای این رشته ورزشی است.

رئیس کمیته فوتبال محلات همدان:

عده‌ای دنبال کارشکنی در فوتبال محلات همدان هستند

وی با اشاره به حمایت مسؤولان بیان کرد: اعضای شورای شهر، شهرداری و سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری همدان حمایت‌هایی از ورزش فوتبال محلات نسبت به سال‌های گذشته به بلوغ و شکوفایی بسپار خوبی رسیده و به همین دلیل است که می‌خواهند این اقدامات را زیر سؤال ببرند.

پنجاه‌آبادی خاطر نشان کرد: در حال حاضر فوتبال محلات با ۲۰ عضو اصلی که دارای ابرلاغ از بنده و مدیرعامل سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی

تلاش و تعصب اعضای تیم است.

وی پیگیری‌های اعضای هیأت مدیره را کارگشا ندانست و گفت: زمان این رسیده که موقعیت را در اختیار افرادی دیگر قرار دهم تا تیم را هدایت کنند.

جمشیدیان با فدرانسی از اعضای تیم پاس و هواداران ابراز امیدواری کرد پاس نه به پشتوانه منابع مالی که سال‌های قبل پایمال شد بلکه با حمایت هواداران و غیرت بازیکنان و کادر فنی به لیگ یک صعود کند.

جمشیدیان عصر روز دوشنبه پس از تساوی مقابل بعث کرمانشاه از سمت خود استعفا کرد.

گفتنی است، تیم فوتبال پاس همدان از تیم‌های حاضر در لیگ دسته ۲ فوتبال کشور با احمد جمشیدیان در فصل جاری با وجود مشکلات عدیده

خبر

ورزش تی آر ایکس و فواید آن

هگمتانه، گروه ورزش: ورزش تی آر ایکس یک ورزش بر پایه وزن بدن است که افراد در منزل هم می‌توانند به انجام آن بپردازند. ورزش‌های بر پایه وزن بدن در چند سال اخیر مورد توجه بسیاری از افراد قرار گرفته‌اند. در انجام این تمرینات شما نیاز به هیچ گونه وسیله ورزشی ندارید و در حقیقت با استفاده از وزن بدن خودتان عضلات را تقویت می‌کنید

ورزش تی آر ایکس، ورزشی است که بدن شما را بدون نیاز به هیچ وزنه‌ای ورزیده می‌کند و سطح استقامت شما را افزایش می‌دهد.

تی آر ایکس به معنای مجموعه تمرینات مقاومتی است که اولین بار توسط نیروی دریایی ارتش آمریکا مورد استفاده قرار گرفت. این تمرینات نوعی از تمرینات تعلیمی بر پایه وزن بدن است که به وسیله طناب مخصوص آن انجام می‌شود. ورزش تی آر ایکس به یک پدیده جهانی تبدیل شده است. تمرینات این ورزش علاوه بر عضله سازی، استقامت و تعادل شما را تقویت می‌کند. در این ورزش شما با هیچ وزنه‌ای طرف نیستید و تنها چالش شما جاذبه زمین و وزن خود شماست. تمام چیزی که نیاز دارید تسمه یا باندهای غیرکشی تمرینی هستند که باید به یک نقطه مطمئن (مانند میله بارفیکس، چارچوب در دستگاه‌های بدنسازی) وصل شوند و با توجه به نوع تمرین با دستس یا پا برای گرفتن تسمه از آن استفاده کنید. به طور معمول قسمتی از بدن از تسمه آروادین می‌شود یا بر تسمه تکیه داده می‌شود تا مقاومت و ثبات لازم انجام حرکت را به وجود آورد. این نوع تمرینات تعادل ورزشکار را به چالش کشیده که هیچ راهی به جز حفظ تعادل ندارد، به این معنا که تمرینات تی آر ایکس سمت‌های میانی بدن، پشت، شانه‌ها و لگن را برای کنترل بدن حین تمرینات درگیر می‌کند. از آنجایی که این تسمه قابل حمل و جابه‌جایی است می‌توانید هر جایی و هر زمانی هر نوع تمرینی که دوست دارید، انجام دهید. برای داشتن عضلات سفت شکمی باید با تمرینات شکم شروع کنید. و تمرینات تی آر ایکس یک گزینه مناسب برای این هدف هستند؛ چراکه تقریباً اکثر تمریناتی که با استفاده از این طناب ورزشی انجام می‌دهید بر تمام بدن و به خصوص عضلات میان تنه و شکم و پهلوها تأثیر گذارند.

۵۰۰ نفری انقلاب کرج برگزار می‌شود.

وی افزود: ما یک قدم از مواضع خود کوتاه نمی‌ایم؛ چراکه فضا برای جوان این افراد که به دنبال مسائل غیرورزشی هستند فراهم می‌شود.

شهرداری همدان هستند اداره می‌شود ضمن اینکه چندین برابر شاید نزدیک به ۷۰ نفر به‌طور غیرمستقیم در کمیته فوتبال محلات فعالیت می‌کنند.

دعوت ورزشکاران ملایری به اردوی تیم‌های ملی کشور

هگمتانه، گروه ورزش: رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان ملایر از دعوت هشت ورزشکار ملایری به اردوی تیم‌های ملی کشور در دو ماه گذشته تا کنون خبر داد.

مهدی رضایی از دعوت هشت ورزشکار ملایری به اردوی تیم‌های ملی کشور در دو ماه گذشته تا کنون خبر داد و گفت: هشت نفر از ورزشکاران این

شهرستان در دو بخش آقایان و بانوان در رشته‌های متعدد ورزشی به اردوی تیم‌های ملی کشور راه یافتند. وی در ادامه افزود: در رشته وزنه‌برداری در بخش بانوان پریا حاج علی‌اکبری رده سنی نوجوانان و در بخش آقایان علیرضا زندی رده سنی جوانان، در رشته هندبال الناز یارمحمد توسکی و مانده شهبازی رده سنی نوجوانان، در رشته بوکس مجید سبزی رده

سنی بزرگسالان، رشته ورزشی دو و میدانی جانبازان و معلولان احمد غفاری رده سنی بزرگسالان، مهدی میرفلاح در رشته فوتسال رده سنی زیر ۲۰ سال فوتسال امیدهای کشور و در رشته ورزشی شنا پیمان روزبهنایی عضو تیم ملی ارتش جمهوری اسلامی ایران در مسابقات لیگ ارتش کشور به اردوی تیم‌های ملی کشور دعوت شدند.