روزنامه سراسری
ارک
ArkDaily Newspaper

نشانی الکترونیکی روزنامه ارک
سایت: www.rooznameark.com
ایمیل: ark.tabriz@yahoo.com
مجری سایت روزنامه: ساناز اشراقی

مدیر مسئول وصاحب امتیاز: محمد اشراقی
مدیر اجرائی: معصومه حجازی
تاسیس: ۱۳۷۰ – زمینه انتشار: فرهنگی – هنری – ادبی – علمی
تلفن: ۵۴۰۱۹۱۴ – ۵۴۱۲۷۱۹ – تلفاکس: ۵۴۱۲۷۱۶ (۰۴۱۱) –
همراه: ۰۹۱۴۴۱۵۶۶۸۰
ishraghi@yahoo.com
نشانی: – تبریز خیابان آزادی – خیابان مارالان نرسیده به میدان فدک
لیتوگرافی: رنگین تبریز – چاپ: پرنیان

روزنامه سراسری ارک
* سال: بیست و دوم
* شماره (سایی): ۲۶۲۸
* ایگیر می ایکینجی ایل
* سه شنبه
* ۱۸ بهمن ۱۳۹۰
* ۷ فوریه ۲۰۱۲
* ورزش ۸

میانه میزبان رقابتهای والیبال قهرمانی و انتخابی جوانان آذربایجانشرقی

سرویس خبری روزنامه ارک: رقابتهای والیبال قهرمانی و انتخابی جوانان آذربایجانشرقی به میزبانی میانه ۱۹ الی ۲۱ بهمن برگزار خواهد شد.
در این دوره از رقابتها تیمهای میانه ، مرند ، بناب ، ملکان و هشترود حضور دارند و به مدت ۳ روز بصورت دوره ای با هم رقابت میکنند.
۱۹ بهمن ماه از ساعت ۱۷ مرند با میانه و ساعت ۱۸ ملکان با هشترود ، ۲۰ بهمن ماه از ساعت ۹ بناب با ملکان و از ساعت ۱۱ مرند با هشترود ، ۲۰ بهمن ماه از ساعت ۱۶ مرند با بناب و میانه با هشترود ، ۲۱ بهمن ماه از ساعت ۹ ملکان با مرند و از ساعت ۳۱۰/۳۰میانه با بناب و از ساعت ۱۵ هشترود با بناب و از ساعت ۱۶/۳۰ میانه با ملکان رقابت خواهند کرد

برترین های رقابتهای تیراندازی مدیران و فرمانده هان در تبریز معرفی شد

سرویس خبری روزنامه ارک: رقابتهای تیراندازی مدیران ادارات و فرمانده هان پایگاههای مقاومت ادارات تبریز با معرفی نفرات برتر به مناسبت دهه مبارکه فجر پایان یافت.در این دوره از رقابتها ۳۱ تیرانداز در تفنگ بادی در مسافت ۱۰ متر با هم در ۲ بخش مدیران و فرماندهان رقابت کردند.در این رقابتها سید محمد شروین اسبقیان مدیر کل ورزش و جوانان آذربایجانشرقی نیز حضور داشت.در بخش مدیرانفضلی زاده از تامین اجتماعی با ۱۰۳ امتیاز قهرمان شد و محمد فرقانی از مخابرات و بهزاد زندیه از دامپزشکی به ترتیب با ۸۴ و ۷۲ امتیاز دوم و سوم شدند.در بخش فرماندهان حسین محجل حکم آبادی از بنیاد مسکن با ۱۱۸ امتیاز قهرمان شد و جعفر حسین زاده از بانک رفاه با ۱۰۶ امتیاز دوم شد و نصیر بخشی زاده از حوزه بسیج کارمندی با ۹۶ امتیاز در جایگاه سومی ایستاد

لیگ برتر فوتبال؛

جدال ته جدولی شهرداری تبریز و شاهین بوشهر

سرویس خبری روزنامه ارک: تیم های فوتبال شهرداری تبریز و شاهین بوشهر که در انتهای جدول رده بندی و در همسایگی هم قرار دارند، در هفته بیست و پنجم مسابقه های لیگ برتر جدالی از نوع تیم های ته جدولی برگزار می کنند.
در رقابت های ایستگاه بیست و پنجم که روزهای دوشنبه تا پنجشنبه این هفته و با انجام ۹ بازی دنبال می شود، دیدار دو تیم شاهین بوشهر و شهرداری تبریز از این حیث که در انتهای جدول رده بندی و در رده های شانزدهم و هفدهم جدول جای گرفته اند، حایز اهمیت است.هر دو تیم که از کم تجربه های لیگ برتر به شمار می روند، صاحب ۲۵ امتیاز از ۲۴ بازی هستند اما شهرداری به لطف گل زده بیشتر نسبت به حریف یک پله بالاتر از آن قرار دارد.
دو تیم برای اینکه فاصله امتیازی خود را با تیم های بالای نیمه دوم جدول کاهش دهند و از انتهای جدول فاصله بگیرند، برای کسب برتری مقابل هم صف آرایی خواهند کرد چرا که می دانند تساوی به درد هیچ یک از آنها نمی خورد و بیشتر به نفع رقیبان بالاتر از آنهاست.
هر کدام از این تیم ها بتواند در این بازی سه امتیاز را از آن خود کند با توجه به دیدار سخت رقیبان در این هفته صعود سه پله ای در جدول رده بندی برای آنها محتمل خواهد بود.
شهرداری تبریز با سرمربیگری مدیرروستا که هفت هفته از آن می گذرد تا کنون و در بازی های خارج از خانه فقط مقابل سایپا صاحب برتری شده و در دو بازی مقابل سپاهان و راه آهن نتیجه را واگذار کرده است.
این تیم در بازی با سایپا نشان داد که از پتانسیل خوبی برخوردار است و با کمی دقت از سوی کادر فنی و بازیکنان، تکرار این برتری مقابل شاهین بوشهر دور از دسترس نخواهد بود.
مدیرروستا که از هفت بازی گذشته فقط موفق به کسب پنج امتیاز شده در این هفته برای اینکه از هشتمین مصاف خود هشتمین امتیاز را نیز دشت کند رو در روی شاهینی قرار می گیرد که با توجه به نتایج ضعیف هفته های گذشته دست به تغییر سرمربی زده و در این بازی با افکار و اندیشه های ابراهیم قاسمپور مقابل شهرداری صف آرایی می کند.شاهین بوشهر نیز همانند شهرداری تبریز در نیم فصل دوم نتایج خوبی کسب نکرده و از هفت بازی پنج امتیاز به دست آورده و برای اینکه به این روند پایان دهد و با ته جدول فاصله باز کند چاره ای جز برد حریف این هفته خود ندارد.

تساوی وردربرمن مقابل فرایبورگ، برتری کلن در فریتس والتراشتادیون

سرویس خبری روزنامه ارک: در آخرین سری از مسابقات هفته بیستم بوندس‌لیگا وردربرمن در دیدار خارج از خانه با فرایبورگ به تساوی رسید اما کلن با برد از کایزرس لاترن خارج شد.

تساوی مارسی و لیون

سرویس خبری روزنامه ارک: در هفته بیست و یکم فوتبال فرانسه، مارسی و لیون در ولودروم مساوی کردند و ۲ دیدار نیز به زمان دیگری موکول شد.
به گزارش خبرگزاری فارس، ۲ تیم مارسی و لیون در ورزشگاه خانگی مارسی با یکدیگر دیدار کردند که در نهایت این دیدار با نتیجه ۲ بر ۲ به پایان رسید.

نمایندگان ایران ۲۵ بهمن عازم پکن می‌شوند

سرویس خبری روزنامه ارک: نمایندگان ایران در کنفدراسیون والیبال آسیا ۲۵ بهمن ماه برای شرکت در اجلاس این کنفدراسیون عازم پکن می‌شوند.

فوتبالیست سرابی موفق در ورزش و تحصیل!

سرویس خبری روزنامه ارک: حسین خاکپور هافبک تیم امید گسترش فولاد از آن دسته بازیکنانی می باشد که در سه سال گذشته روز به روز پخته تر شد و با شکوفا شدن استعداد ذاتی این بازیکن شاهد بازیهای درخشان از او بودیم . خونسردی ،تکنیک مناسب ،شعور ذاتی ،و قدرت بدنی عالی و بازیسازی از جمله ویژگی های این فوتبالیست سرابی می باشد . گفتگویی با این فوتبالیست شایسته و ارزنده انجام دادیم که می خوانیم : خاکپور متولد هیجدهم تیرماه ۱۳۷۱ در شهرستان سراب بوده و در حال حاضردانشجوی رشته کامپیوتر می باشد .
فوتبال را بطور رسمی از سال ۱۳۸۴ از تیم شهرداری سراب در مسابقات استان شروع کرد و سپس در تیم های آموزشگاهی استان توپ زد و در دیدار تیم منتخب جوانان استان برابر تیم ملی جوانان تنها بازیکن شهرستانی حاضر در ترکیب تیم منتخب آذربایجانشرقی بود . سه سال هم است که عضو تیم های جوانان و امید گسترش فولاد می باشد .
مربیان حسین تاکنون آقایان غلامحسین خرم، شهنام حسینی و وحید مطلبی در سراب و در تبریز نیز افتخار شاگردی آقایان ناصر چرتابیه ، علی اکبر استاد اسدی ،داود فعال ،عباس محمدیان ،حسین علی پور و علی نظری را داشتم .
مربیانم در سراب و دایی بنده آقای علی تقی زاده مشوقین اصلی بنده در رو آوردن به ورزش فوتبال بود . والنسیا بازیکن تیم منچستر یونایتد نیز الگوی فوتبالیست سرابی میباشد .
خاکپور در پایان از پدر و مادرش که در همه حال یار و یاورش در امر ورزش و تحصیل بودند نهایت تشکر و قدردانی را نمود .

مقاله

کفش ورزشی مناسبی بخرید

ادامه از شماره قبل و...
راحتی پاهای‌تان را فراموش نکنید
کفش ورزشی نباید خیلی گشاد یا خیلی تنگ باشد. بهترین حالت زمانی است که پشت پای شما با کفش به اندازه قطر یک انگشت فاصله داشته باشد.
کفشی که می‌خرید باید با فرم پای شما نیز هماهنگی داشته باشد و در آن راحت باشید.
کفش ورزشی باید :
* از پا محافظت کند.
* پا در آن راحت باشد.
* هنگام حرکت، فشارها و نیروهای وارد به پا را تعدیل کند.
* اندازه ی پا باشد.
* وزن مناسبی داشته باشد.
* نرم و انعطاف پذیر باشد.
* آب و رطوبت در آن نفوذ نکند.
* هوا بتواند در آن جریان پیدا کند و قابلیت تبادل هوا را داشته باشد.
۵ توصیه مهم
۱- در هنگام خرید کفش ورزشی به شکل کفش، رنگ و قیمت آن کاری نداشته باشید. پیش از اعمال هر گونه سلیقه‌ای، به فروشنده بگویید که برای چه نوع ورزشی، چه کفشی می‌خواهید و از میان گزینه‌های پیشنهادی او، گزینه مورد علاقه تان را انتخاب کنید.
۲- کفش‌های مارک‌دار و گران الزاما کفش‌های مناسبی نیستند، پس تنها در پی مد نباشید!
۳- وقتی کفش ورزشی جدیدی خریدید، با آن ورزش طولانی مدت نکنید. پیش از آغاز یک دوی ماراتون، حداقل ۵ ساعت با کفش جدید راه بروید و حرکات نرمشی انجام دهید.
ادامه دارد

بهراد اکرمی قهرمان شنای زیر ۱۸ سال شد

سرویس خبری روزنامه ارک: بهراد اکرمی دانش آموز دبیرستان سروش در مسابقات شنای دانش آموزان با کسب بهترین زمان، به عنوان قهرمان ماده ۵۰ متر شنای آزاد زیر ۱۸ سال معرفی شد . کریم پادش اصل دبیر ورزش پر سابقه دبیرستان سروش، درباره این مسابقات اظهار داشت : می بایستی در طول سال و به مناسبت های مختلف نظیر این مسابقات برگزار شود تا چهره ها و استعدادهای درخشان شناسایی و زیر نظر مربیان مجرب و توانمند شهر و دیارمان در حد و اندازه های قهرمان کشوری و ملی تعلیمات و امادگی های لازم را کسب نمایند .

اسد زاده دروازه بانی آینده دار و مستعد

سرویس خبری روزنامه ارک: دروازه بانی که در فوتبال مهره تعیین کننده و کلیدی مشهور است در حال حاضر در فوتبال پایه شهرمان دروازه بانانی آینده دار وجود دارد که اندکی توجه به آنان باعث رشد و شکوفایی استعداهای گلرها خواهد شد .
فرزاد اسدزاده دروازه بان تیم نوجوانان شهرداری در رقابت های لیگ برتر استان با محافظت از دروازه تیمش نشان داد که آینده درخشانی پیش رو دارد . واکنش های تماشایی و خروج های به موقع و جسارت اسد زاده در مصاف های تک به تک بی نظیر است . شهرداری با وجود اسد زاده از درون دروازه آسوده خاطر است .

تبریز قهرمان پانزدهمین دوره رقابتهای بدمینتون قهرمانی مردان آذربایجانشرقی شد

سرویس خبری روزنامه ارک: تبریز قهرمان پانزدهمین دوره رقابتهای بدمینتون قهرمانی مردان آذربایجانشرقی جام فجر شد.
در این دوره از رقابتها که با حضور ۶ تیم در سالن گنجویان تبریز برگزار شد تیم تبریز به مقام قهرمانی ذسید و تیمهای مرند و اهر به ترتیب دوم و سوم شدند.
در رقابتهای انفرادی وحید باباپور ، هادی یوسفی و علی هفت برادران هر ۳ از تبریز قهرمان شدند.
در رقابتهای دوبل هادی یوسفی و آرش آمانی از تبریز قهرمان شد و وحید باباپور و علی هفت برادران و تیم مصطفی ایمانی و آرش رضوی نژاد از تبریز دوم و سوم شدند.

فرزاد باهر ارسباران شمشیربزا تبریزی در صدر شمشیربازان آسیایی قرار گرفتند

سرویس خبری روزنامه ارک: جدیدترین رنکینگ جهانی شمشیربازی در رده جوانان اعلام شد که بر اساس آن فرزاد باهر ارسباران و سامان آزادیان در صدر شمشیربازان قاره آسیا قرار دارند.
در رنکینگ اعلام شده فرزاد باهر ارسبارن با رنک ۳۰ در اسلحه سابر و سامان آزادیان با رنک ۳۴ در اسلحه اپه رتبه نخست قاره آسیا را به خود اختصاص داده اند.فرزاد باهر ارسباران شمشیرباز تبریزی و نماینده ایران در اسلحه سابر به مقام نایب قهرمانی جام جهانی شمشیربازی جوانان جهان شده بود.

علیرضا رهنما تنیسور تبریزی به مقام هشتمی تنیس روی میز دسته برتر نوجوانان کشور دست یافت

سرویس خبری روزنامه ارک: مسابقات تنیس روی میز دسته برتر نوجوانان کشور با قهرمانی آرمان حاجیعی از تهران به پایان رسید و علیرضا رهنما تنیسور تبریزی با ۲۳ امتیاز به مقام هشتمی رقابتها دست یافت.
این رقابت ها با حضور شانزده پینگ پنگ باز نوجوان به میزبانی زنجان برگزار شد که در پایان آرمان حاجیعی از تهران با ۲۹ امتیاز عنوان قهرمانی را کسب کرد و عرفان قرآنی از تهران و مهدی ثابت از فارس در مکان های دوم و سوم قرار گرفتند.