

در روزی که ستاره ارمنی خط آتش پرسپولیس در زمین آزادی با غرور گام برمی داشت و صدر جدول گل‌زنان لیگ برتر اول را در دست داشت، رضا عنایتی چراغ اولین‌ها را برای مشهد روشن کرد و در توفان یک‌نیمه‌ای اش، خرمن استقلال رشت را به آتش کشید. ۱۸ سال پیش در چنین روزی ابومسلم در آخرین دیدار لیگ برتر اول و در حالی که همه چیز برای آقای گلی ادموند بازیکیان، همان «بزیک» خط حمله پرسپولیس، فراهم بود، با درخشش شگفت‌انگیز رضا عنایتی، مهاجم بومی و آینده‌دارش توانست استقلال رشت را در ورزشگاه تختی با نتیجه ۲ بر ۰ از پیش‌رو بردارد؛ پیروزی اعجاب‌آوری که با ۷ گل رضای آقای گل همراه بود تا عنایتی، پسر مشهدی بیست‌وپنج‌ساله، نخستین آقای گل...

۱۰



طارمی در فهرست خرید مربی فصل آینده فیورنتینا

مهاجم تیم ملی ایران ممکن است در سال آینده بازیکن یک تیم ایتالیایی شود

۵۸

رحمان رضایی نامزد بهترین آسیایی تاریخ سری آ

۵۹

دیباچه امروز تست می‌دهد

۵۹

امشب، افتتاح سالن نونوار قدس طلاب مشهد

۱۰

طلای المپیک ۲۰۲۴ برای من است

علیپور: الان باید در آمریکا می‌بودم، ولی نشد!

۱۰

روزگار «آفاق» در آمریکا

بسکتبالیست ملی پوش مشهدی بعد از بازنشستگی مسیر زندگی‌اش را تغییر داده است

۱۰



سردار ایرانی، جانشین زلاتان؟

سایت کالجو مركاتو از احتمال انتقال آزمون به میلان خبر داد

SARDAR AZMOUN

۵۸

قید پاداش فدراسیون فوتبال را زده‌ام

گلایه‌های بهترین بازیکن آسیا از رفتارهای تبعیض آمیز فدراسیون در قبال فوتسال زنان

ما خیلی مسائل را فهمیدیم.

هر سال پسرقت می‌کنیم

او افزود: به جای اینکه به فکر مقام‌های بالاتر و سسکوهای جهانی و پیشرفت باشیم، پسرقت می‌کنیم. در فوتسال ایران استعداد و توانایی وجود دارد و جوان‌های خوبی به لیگ برتر آمده‌اند. در کنار جوانان، مادر تیم ملی بازیکنی داریم که ۱۰ سال است برای تیم ملی بازی می‌کند؛ اما همچنان مثل جوان بیست‌ساله خوب است، ولی متأسفانه فدراسیون مدیریت خوبی ندارد.

بازیکن تیم فوتسال مشهد در لیگ برتر درباره وضعیت لیگ گفت: با این شرایط که پیش آمده، احتمال می‌دهند که بازی‌های پلی‌آف برگزار نشود.

اگر این اتفاق بیفتد، تیمی که تا الان کلی هزینه کرده است، وقتی کارش نیمه‌تمام می‌ماند، سال دیگر هزینه نخواهد کرد. الان کرونا در همه‌جای جهان هست و فقط مخصوص ایران نیست. اگر قرار باشد که همه چیز را تعطیل کنیم، خودمان ضرر می‌کنیم. با این شرایط اصلاً معلوم نیست اسپانسر باشد یا نباشد و روزبه‌روز شرایط بدتر و بدتر خواهد شد. الان فدراسیون تصمیم گرفته است پلی‌آف را برگزار کند تا قهرمان مشخص شود. تیم حفاری که اول است و مشکلی هم ندارد. امتیازها خیلی به هم نزدیک است و نمی‌توان گفت کدام تیم قهرمان است. از طرف دیگر باید به فکر آینده هم باشیم. فقط لیگ امسال نیست که ما بگوییم این ۳ بازی برگزار شود و بازی‌ها تمام شود. لیگ‌های بعد هم هست و واقعا بازیکنان توی ذوقشان می‌خورد. ما با این کارها خودمان به خودمان ضربه می‌زنیم.

در این ۲ سال ارزشمان را فهمیدیم

ملی پوش فوتسال زنان ایران درباره بدقولی دوساله فدراسیون برای پرداخت پاداش قهرمانی گفت: واقعا دیگر این پاداش هیچ ارزشی برایم ندارد و قیدش را زده‌ام و بهتر است که دیگر به خاطر آن نچنگیم و خودمان را خسته نکنیم. کل انرژی‌مان را گذاشتیم تا این ۲۲ میلیون را بدهند که ندادند. فقط قبل از شیوع ویروس کرونا شماره حساب گرفتند و گفتند ۵۰ درصد پاداش را اواریز می‌کنیم، بازم هنوز اتفاقی نیفتاده است. با این حرکت کار ما را خیلی بی‌ارزش کردند و فهمیدیم فوتسال زنان ایران، قهرمان آسیا که سهل است، حتی اگر قهرمان جهان هم بشود، رفتار همین است که بوده و تغییری نمی‌کند. ۲۰ سال گذشته است و دیگر این پول به هیچ دردی نخواهد خورد. این پاداش مهم نیست، یکسری رفتارها و ارزش‌ها مهم بود که در این ۲ سال

۴ ماه قبل از مسابقه، تازه یاد تیم ملی می‌افتند

بهترین گل‌زن فوتسال زنان آسیا ادامه داد: از سال ۲۰۱۸ که به مسابقات قهرمانی آسیا رفتم تا به امروز، به هیچ تورنمنتی نرفتم و حالا بعد از ۴ سال اگر بخواهیم بدون تدارکات مناسب به مسابقات برویم، با توجه به تغییراتی که در تیم ملی خواهیم داشت، به مشکل برخوردیم. فدراسیون فوتسال اگر تیمی در حد قهرمانی آسیا می‌خواهد و دوست دارد سومین قهرمانی متوالی آسیا را به دست بیاوریم، باید برنامه‌ریزی دقیقی برای تیم ملی داشته باشد. با توجه به زمان خوبی که داریم، اردوهای فشرده و مسابقات دوستانه می‌تواند به آمادگی تیم ملی کمک کند؛ اما به‌طور کلی در ایران این‌طور بوده که سه چهار ماه قبل از مسابقات تازه پاداش می‌افتد که تیم ملی هم وجود دارد و شروع به برنامه‌ریزی می‌کنند.

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

با مشخص شدن زمان جایگزین برای برگزاری رقابت‌های قهرمانی فوتسال زنان آسیا و بازگشایی سالن‌های ورزشی هنوز خبری از برنامه‌های فدراسیون فوتسال برای فوتسالیست‌ها نیست، به‌ویژه که سازمان لیگ همچنان درگیر اختلافات و بایده‌نابایدی‌های برگزاری پلی‌آف لیگ برتر بانوان است. سارا شیربیک، خانم گل آسیا و نامزد دریافت عنوان بهترین بازیکن دنیا، در فصل نیمه‌تمام لیگ برتر با پیراهن تیم هیئت فوتسال خراسان رضوی به میدان رفت. این ستاره فوتسال زنان اما این‌روزها از بلاکلیفی و بی‌توجهی فدراسیون گلایه‌مند است.

شیربیک درباره برنامه‌های تیم ملی فوتسال زنان پس از لغو مسابقات قهرمانی آسیا گفت: در اوایل سال ۱۴۰۰ مسابقات بازی‌های آسیایی داخل سالن را به میزبانی تایلند داریم که هر ۴ سال برگزار می‌شود. مسابقات فوتسال قهرمانی آسیا هم که قرار بود در سال ۲۰۲۰ به میزبانی کویت برگزار شود، به سال بعد موکول شده است و فکر می‌کنم اواخر شهریور ۱۴۰۰ برگزار شود. بعد از کرونا هیچ خبری نیست و همه‌جا تعطیل شده است. در تیم ملی هم هنوز خبری نیست و چیزی به ما اعلام نکرده‌اند. پیش‌ازین می‌گفتند زمان نداریم و زمان را از دست داده‌ایم که نمی‌توانیم اردوهای را که نیاز است، برگزار کنیم؛ اما حالا که مسابقات یک سال عقب افتاده، زمان خوبی برای تیم ملی فراهم شده است.

دختران بینگ‌پنگ باز ۲ بار تست کرونا می‌دهند

دختران بینگ‌پنگ باز برای رفتن به پلی‌آف لیگ برتر با قوانین سختی روبه‌رو خواهند بود. فدراسیون تنیس‌روی‌میز زمان برگزاری مرحله پلی‌آف بانوان را که به‌دلیل شیوع کرونا به تعویق افتاده بود، تیرماه اعلام کرد و ۴ تیم به‌مدت ۴ روز در تهران به رقابت می‌پردازند. قرار است باشگاه‌ها قبل از شروع اردوها از ورزشکاران خود تست کرونا بگیرند و این تست ۴ روز قبل از مسابقات در تهران تکرار می‌شود. تیم‌ها در صورتی اجازه شرکت در مسابقات را کسب می‌کنند که شرایط کل تیم خوب باشد. محدودیت دیگر، به تعداد بازیکنان مربوط است؛ هر تیم می‌تواند با ۶ بازیکن، سرمربی، مربی و سرپرست در کل ۹ نفر در مسابقات شرکت کند. علاوه‌بر این شرط حضور مدیران عامل باشگاه‌ها در اختتامیه، داشتن نتایج تست کروناست.

اردوی تیم ملی بانوان در انتظار رضایت خانواده‌ها

اردوی تیم ملی تیراندازی بانوان برای آغاز تمرینات، در انتظار رضایت و تصمیم خانواده ملی‌پوشان است. نایب‌رئیس بانوان فدراسیون تیراندازی می‌گوید جلسه برای آغاز به کار اردوها برگزار شد، اما نتیجه‌ای نداشت. خانواده ملی‌پوشانی که در شهرستان نداشتند، باید نظر خود را اعلام کنند. قرار است مربیان تمامی جوانب را بسنجند و در نهایت تصمیم‌گیری شود. احتمالاً اردوها پس از برگزاری امتحانات دانشگاه‌ها خواهد بود.

چرا بعد از ورزش گرسنه می‌شویم؟

بسیاری از افراد بعد از ورزش، احساس گرسنگی شدیدی می‌کنند و این خیلی آزاردهنده است؛ زیرا هیچ‌کس نمی‌خواهد چربی و وزنی را که از طریق ورزش کردن از دست داده است، دوباره با پرخوری به دست بیاورد. اما کمی احساس گرسنگی بعد از باشگاه طبیعی است. در واقع بدن، خود را از طریق غذا تغذیه و ترمیم می‌کند؛ اما احساس گرسنگی شدید و خارج از کنترل، احتمالاً نشانه وجود یک مشکل است و باید از شدت تمرین کم کنید. محققان معتقدند ورزش کردن با شدت عادی مانع از گرسنگی می‌شود، اما ورزش‌های شدید یا طولانی مدت به عضلات سیستم عصبی مرکزی فشار وارد می‌کنند و باعث می‌شوند آن‌ها برای ترمیم و تقویت دوباره خود به غذای بیشتری نیاز پیدا کنند.

اگر بیش از آن مقداری که بدنتان عادت دارد ورزش کنید، ممکن است احساس گرسنگی شدید، خستگی و درد و ناراحتی کنید. این امر نشانه خوبی برای رژیم غذایی نیست. از قبل غذایی را که بعد از ورزش می‌خواهید بخورید، آماده کنید. غذاهای سالم و مغزی بخورید و از خوردن غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید. به‌دنبال بهانه برای رفتن به رستوران بعد از باشگاه نباشید. اگر قبل از ورزش کردن به اندازه کافی غذا نخورید، بعد از ورزش کردن احساس گرسنگی بیشتری می‌کنید. غذایی که قبل از ورزش می‌خورید، باید شما را به اندازه کافی سیر کند، نه اینکه شما را کامل سیر کند و حاوی مقداری پروتئین و کربوهیدرات کم باشد. برای کنترل گرسنگی پس از ورزش، قهوه بنوشید. مدت زیادی است که از قهوه برای کاهش اشتها استفاده می‌شود؛ به‌ویژه قهوه بدون کافئین نسبت به قهوه عادی آثار کاهش‌دهنده اشتها را دارد. خوردن میان‌وعده‌های حاوی پروتئین یا آجیل بلافاصله بعد از ورزش روش خوبی برای برطرف کردن گرسنگی است. ممکن است بدن احساس تشنگی را با احساس گرسنگی هم اشتباه بگیرد.

همین امروز تبلیغات خود را شروع کنید

مشهد - خیابان دانشگاه - نبش دانشگاه ۱ - روزنامه شهرآرا - طبقه دوم

۰۵۱ ۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۵۲۷ agahi.shahraranews@gmail.com

