

فوتبال ایران ۱۹ سال بعد از اینکه پسوند حرفه‌ای روی خود گذاشته است، هنوز هم زیانده و بدون درآمدزایی محسوب می‌شود. به گزارش ورزش ۳، در گیاره روز شروع دوباره لیگ برتر بعد از تعطیلی نزدیک به هفتاد و اندی روز و در حالی که خیلی از تیم‌ها با بیانیه‌نویسی و اعتراضات خود به دنبال تعطیلی مسابقات این فصل هستند، پرسپولیس و یحیی گل محمدی مصمم‌تر از گذشته تمرینات خود را دنبال می‌کنند تا به پوکر قهرمانی دست یابند؛ قهرمانی زینده برای مدیران این باشگاه افاصله ده‌امتیازی آن‌ها در صدر جدول، بزرگ‌ترین امیدواری را برای هوادارانشان شکل داده است تا سرخ‌ها برای چهارمین بار پیاپی بتوانند سکوی قهرمانی را به فرق خود در بیاورند و سرود قهرمانی...



## تمرین‌های با ماسک و دستکش

گزارشی از آماده‌سازی شهرخودرو مشهد با رعایت پروتکل‌های بهداشتی

کتابخانه مشهد، شهریار

## لیگ بر گزار نشود باشگاه‌ها پول نمی‌دهند

خلیل‌زاده: بیشتر حرف‌هایی که درباره کرونا زده می‌شود، بهانه است

SHOJA KHALILZADEH

۸



## مثل احمق‌ها!

گزارش انتقادی «اکیپ» از تعطیلی لوشامپیونه

۸

دبیر هیئت فوتبال خراسان رضوی:

## مدارس فوتبال قبل از شروع کار باید مجوز سلامت بگیرند

۱۰

غلامرضا بهروان در گفت‌وگو با شهرآرآ:

## باید قهرمان و ۳ تیم دیگر رابه AFC معرفی کنیم

۹

## تسویه حساب با پادوانی تا ۱۰ روز آینده

۹

## ثبت اولین مورد مرگ یک فوتبالیست بر اثر کرونا

۸



## مزمه‌های بازگشت امیرحسینی از سایپا به پیکان!

۸

## زور مریان به سازمان لیگ نرسید

پلی‌آف لیگ برتر فوتبال بانوان با رعایت پروتکل‌های بهداشتی قطعاً برگزار می‌شود

لیگ در مسابقات حضور دارند و پروتکل‌های بهداشتی رعایت خواهند شد. یک بازی از مرحله برگشت پلی‌آف برگزار شده و تعداد زیادی باقی نمانده است. او در پاسخ به این سؤال که با توجه به صحبت‌های سرمربی تیم ملی احتمال افزایش آسیب بازیکنان زیاد خواهد شد، به چه دلیل اصرار به برگزاری مسابقات است؟ گفت: طبق برنامه اعلام‌شده بازیکنان و تیم‌ها حدود ۲۴، ۲۵ روز برای آماده‌سازی زمان دارند و در این مدت می‌توانند به آمادگی بدنی خوبی برسند. در حال حاضر این شرایط برای همه وجود دارد. سعی داریم طبق برنامه پیش برویم و مسابقات برگزار شود.

برتر فوتبال زنان، نیز در گفت‌وگو با خبرنگار مهر درباره این خبر گفت: مسابقات پلی‌آف با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برگزار می‌شود. او تصریح کرد: ما مسئول برگزاری رقابت‌ها هستیم. قبلاً به دلیل شیوع ویروس کرونا با تصمیم ستاد مبارزه با کرونا، مسابقات برگزار نشد، اما حالا با اعلام ستاد مبارزه با کرونا برگزاری فعالیت‌های ورزشی منعی ندارد و طبق نامه ارسال‌شده با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، تیم‌ها می‌توانند از ۱۷ خردادماه تمرینات خود را آغاز کنند و نخستین مسابقه نیز روز ۱۳ تیرماه انجام خواهد شد.

ورزشکاران را ندارد و حتی از فدراسیون برای سلامتی خودشان تضمین خواستند. در این مدت مدیران باشگاه‌ها با فدراسیون مذاکرات زیادی داشتند و مریان و بازیکنان دیدگاه‌های خود را در رسانه‌ها اعلام کردند، اما در نهایت سازمان لیگ آب پاکی را روی دست تیم‌ها ریخت و اعلام کرد پلی‌آف حتماً برگزار می‌شود. ۴ تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی، مس رفسنجان، ملی‌حرف‌آه‌ها و سایپا تهران باید در پلی‌آف به رقابت بپردازند تا قهرمان لیگ شناخته شود و از ۱۷ خردادماه یعنی روز شنبه هفته آینده تمریناتشان را می‌توانند آغاز کنند.

با وجود ناراضی‌ت و شکایت برخی مریان و بازیکنان، با تأیید فدراسیون فوتبال، پلی‌آف لیگ برتر فوتبال بانوان بالاخره برگزار می‌شود. در کمتر از ۱۰ روز گذشته، اختلافات فوتسال‌های در بین بانوان بالا گرفته است. عده‌ای موافق برگزاری ۳ بازی باقی‌مانده از پلی‌آف و تعدادی نیز مخالف شدید پیگیری ادامه لیگ هستند. موافقان می‌خواهند تکلیف قهرمان فصل در شرایط عادلانه مشخص شود تا تلاش تیم‌ها در یک فصل به هدر نرود و اسپانسرهای لیگ بانوان دور نشوند و در مقابل مخالفان نگران سلامتی بازیکنان و کادر خود هستند و معتقدند یک عنوان قهرمانی ارزش به‌خطر انداختن جان

## بانوان پدلیست مجوز جهانی شدن گرفتند

طی پیامی از سوی رئیس فدراسیون جهانی «پدل» پس از ماه‌ها رایزنی بالاخره با شرکت بانوان پدلیست ایرانی در رقابت‌های جهانی با لباس مصوب موافقت شد. با توجه به شیوع ویروس کرونا و عدم برگزاری جلسات فدراسیون جهانی پدل، این موضوع به صورت مستقیم از سوی رئیس فدراسیون جهانی به فدراسیون ایران اعلام شد. با صدور این مجوز حضور بانوان ورزشکاران انجمن پدل کشورمان با لباس مصوب وزارت ورزش و جوانان اجرایی شد. پدل زیرمجموعه اسکواش، ورزشی راکتی است که دونفره یا به صورت تیم دونفره در زمینی احاطه‌شده با دیوارهای معمولاً شیشه‌ای بازی می‌شود و زمین این رشته ورزشی تلفیقی از اسکواش و تنیس است.

## بررسی ورود بانوان به ورزش زورخانه‌ای

بررسی‌ها برای ورود بانوان به رشته پهلوانی و زورخانه‌ای آغاز می‌شود. محسن مهرعلیزاده که ریاست فدراسیون جهانی پهلوانی و زورخانه‌ای را بر عهده دارد، می‌گوید: تازه‌حال در این رابطه هیچ‌گونه فعالیتی انجام نشده است و مطالعه‌ای نکرده‌ایم. اینکه آیا اثرات ورزشی آن روی بانوان و آقایان می‌تواند مثل تمام ورزش‌های دیگر برابر باشد یا خیر، باید بررسی شود. اگر بتوانیم مسائل شرعی را طوری در نظر بگیریم که قابل رعایت باشد، نباید حضور بانوان در این رشته مشکلی داشته باشد.

## اقدام خیرخواهانه ملی‌پوش مشهدی کشتی بانوان

اولین کاپیتان مشهدی تیم ملی تاریخ ایران در کشتی کلاسیک این روزها که با تعطیلی رشته ورزشی خود روبه‌روست، در کنار بانوی قهرمان آسیا دست به کار خیر و کمک‌رسانی به مردم روستاهای محروم زده است. کشتی میراث خانوادگی میمنت قاسمی بوده و از پدرش به ارث برده و برادرش به‌عنوان مربی، حریف تمرینی و مشوق او، کمک کرد تا او بتواند به آرزوی خود برسد و پیراهن تیم ملی کشتی کشورش را به تن کند. درحالی‌که رقابت‌های قهرمانی کشور در رشته‌های کشتی و گراپلینگ از بهمن‌ماه به حالت تعلیق درآمده است و ورزشکار بیست‌وپنج‌ساله مشهدی تصمیم گرفت در کنار دیگر قهرمانان ملی ایران در پویش کمک‌های

مردمی حضور پیدا کند. قاسم‌آبادی در چند روز گذشته به‌همراه نهمه خدمتی، ملی‌پوش تیراندازی و قهرمان بازی‌های آسیایی، در روستاهای مرزی سرپیش به یاری مردم این منطقه رفت. سرپیش از شهرستان‌های خراسان جنوبی است و از آنجا که «خدمتی» ورزشکاری بیرجندی است، به دعوت او قهرمان مشهدی نیز به این پویش پیوسته است. او درباره پویش کمک به مردم که در این روزهای گوناگونی راه‌اندازی شده، گفته است به دلیل تعطیلی مسابقات و تمرینات زمان آزاد بیشتری داشتیم و خوش‌حالمیم به‌عنوان عضو کوچکی از خانواده ورزش به نیازمندان کمک کردیم.



## رابطه ورزش زنان و کاهش ریسک مرگ چیست؟

اگر فقط می‌توانید در روز به‌مدت چند دقیقه ورزش کنید، آن هم فواید زیادی دارد. بدن به ورزش به شیوه‌ای پاسخ می‌دهد که برای چالش‌هایی مشابه در آینده آماده شود. نکته ساده‌ای که وجود دارد، این است که ورزش پُرشدت بیشتر از ورزش با شدت متوسط، بدن را به چالش می‌کشد و برای همین، واکنش بدن قوی‌تر می‌شود؛ چون می‌خواهد برای چالش‌های شدید بعدی آماده‌تر شود. این واکنش‌ها شامل افزایش جریان خون به سمت عضلات و افزایش توده و قدرت عضلانی می‌شود. چربی بدن نیز کاهش می‌یابد و تبدیل به سوخت می‌شود و سیگنال‌دهی انسولین بهتر می‌شود که خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می‌دهد. ورزش پُرشدت، مثلاً تمرینات بدن‌سازی با شدت بالا، ریسک نسبت ضمنای بهره‌بردن از ورزش‌های پر شدت، زمان کمتری نسبت به انجام ورزش‌هایی با شدت متوسط از شما می‌گیرند و نیازی نیست وقت زیادی صرف آن‌ها کنید. این مسئله مهمی برای همه است، اما در مورد خانم‌ها اهمیت بیشتری دارد. ضمناً خانم‌ها بیشتر در معرض بوکی استخوان هستند و ورزش یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ سلامت و تراکم استخوان‌هاست. خانم‌ها با افزایش سن، بیشتر از آقایان دچار ضعف بدنی می‌شوند و برای همین بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌ها و انواع ناتوانی‌ها هستند. تقویت عملکرد عضله و افزایش بافت آن با ورزش، بهترین راه پیشگیری از ضعف بدنی است. خانم‌هایی که تمرینات پر شدت انجام می‌دهند، کمتر ممکن است در اثر بیماری‌های قلبی، سرطان و سایر عوارض فوت کنند و این محققان دریافته‌اند زنانی که ظرفیت ورزشی‌شان پایین است، تقریباً چهار برابر بیشتر مستعد مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی هستند. زنانی که توان ورزشی کمی دارند، در مقایسه با آن‌هایی که سطح توان ورزشی‌شان بالاتر است، دوبرابر بیشتر در معرض مرگ ناشی از سرطان و چهار برابر بیشتر در معرض مرگ ناشی از سایر عوارض هستند.

همین امروز تبلیغات خود را شروع کنید

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

۳۷۲۸۸۸۸۱ - ۰۵۱ داخلی ۵۲۷ agahi.shahraranews@gmail.com



روزنامه شهر امید و زندگی