



۶۹۹
شنبه

SHAHRRARANEWS.IR
۱۷ خرداد ۱۳۹۹ | ۱۴ شوال ۱۴۴۱ | 06 20

گزارش روز

عقب‌نشینی دولت به نفع فوتبال

موضوع اساسنامه فدراسیون فوتبال یکی از چالش‌های اصلی ورزش کشور طی ماه‌های اخیر قلمداد می‌شد که البته مسکوت مانده بود و حتی از سوی مسئولان وقت نیز مورد توجه قرار نمی‌گرفت. شاهد این ادعا نیز ارسال ۴ نامه از سوی فیفا و بی‌پاسخ‌ماندن آن‌ها از سوی مسئولان وقت فدراسیون در سال گذشته است. جلوگیری از برگزاری انتخابات فدراسیون فوتبال از سوی فیفا، باعث شد تا بحث اصلاح اساسنامه بار دیگر رنگ‌بوی جدی به خود بگیرد. در همین راستا نیز فیفا چندین بار با فدراسیون ایران نامه‌نگاری کرد و در نهایت اقدامات لازم برای اصلاح این اساسنامه صورت گرفت تا شرایط متشنج روزهای اخیر کمی به آرامش نزدیک‌تر شود. یکی از چالش‌هایی که فیفا را در تقابل با اساسنامه فدراسیون ایران قرار داده بود، بحث...

۰۸

طرح ملی نشاط زنان با ورزش اجرا می‌شود

طرح جام نشاط و تندرستی به‌عنوان دومین طرح ملی وزارت ورزش و جوانان با هدف ترویج فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی در میان دختران و زنان برگزار می‌شود. فراهادی زاد، معاون توسعه ورزش زنان، با اعلام این خبر گفته است در این طرح ملی زنان و دختران بدون واسطه، بر نامه تمرینات ورزشی روزانه خود را با علم به چگونگی تأثیر بر اندام‌های بدن به ساده‌ترین شیوه از سایت رسمی وزارت ورزش دریافت می‌کنند. هدف اصلی طرح، ارائه اطلاعات و برنامه‌های ورزشی به مخاطبان برای ایجاد عادت ورزش کردن در زندگی روزانه و جلوگیری از فقر حرکتی و ناهنجاری‌های جسمانی و روانی است. در این طرح ۶ شاخص آمادگی جسمانی در ۵۲ برنامه هفتگی و از طریق بارگذاری تمرینات در سایت وزارت ورزش و جوانان «لور ورزش» در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد.

محرومیت ۴ ساله برای دختران دوچرخه‌سوار ایران

اتحادیه جهانی دوچرخه‌سواری از محرومیت ۲ دختر ورزشکار ایرانی به مدت ۴ سال خبر داد. تست دوپینگ هر ۲ ورزشکار در مسابقات قهرمانی آسیا در سال ۲۰۱۸ مثبت شده که در مالزی برگزار شده بود. مانده نظری فاطمه هداوند به دلیل استفاده از ماده ممنوعه استروئید آنابولیک محروم شده‌اند که این نتیجه ۲ سال بعد از مسابقات اعلام شده است. نظری بیست و یک ساله و هداوند بیست و دو ساله تا سال ۲۰۲۲ از حضور در رقابت‌ها محروم خواهند بود. هداوند در سال ۲۰۱۵ در رقابت‌های قهرمانی جوانان آسیا در تایم تریل و جاده به عنوان قهرمانی کشور رسید. نظری نیز در مسابقات بانوان کشور ۲۰۱۶ در تایم تریل دوم و در ماده جاده سوم شد.

پذیرش اشتراک روزنامه شهرآرا

عدد ۱۰۰ را به شماره
۳۰۰۰۰۷۲۸۹ ارسال فرمایید



دونگل رضا با علیرضا

رقابت قوچان نژاد با علیرضا جهانبخش در کسب عنوان بهترین بازیکن آسیایی تاریخ اردیویسه

۱۰



صدرنشین هم بودم دنبال لغو لیگ بودم

۰۸

فتحی به خلیل زاده گفته بود هیچ پولی به‌ور باغفوری نده!

۵۵۹ میلیونی که در دسر ساز شد!

۰۹

شهر خودرویی‌ها پول دار شدند

۱۰

جای خالی پهلوانان خراسانی در قاب‌های شهری

۱۰

انصاری دوباره رباط صلیبی پاره کرد

۰۹



شروع «شریعت نوین» برای حضور در لیگ دسته سوم

۱۰

شریف: باید تصمیمی گرفته شود که برای همه تیم‌ها منفعت داشته باشد

نغوزمان آغاز تمرینات دختران فوتبالیست به دنبال جلسه تصمیم‌گیری فدراسیون

● تماس‌های عجیب از رسانه‌ها شریف می‌گوید: در هفته گذشته بیش از ۶۰ تماس از خبرنگارانی داشتم که در طول برگزاری لیگ حتی یک بار هم پیگیر اخبار نبودند و هیچ تماسی نداشتند؛ اما حالا با نیت‌های مختلف و ایجاد جو رسانه‌ای به این موضوع می‌پردازند که از نظر من عجیب است. صحبت‌های وزارت بهداشت و فدراسیون در این مدت برای ما مرجع بوده و زمانی که گفتند بعد از ۴ روز حضور در شهر میزبان بازی نباید برگزار شود، قبول کردیم و حالا که اجازه برگزاری مسابقات را داده‌اند نیز همین‌طور برخورد کردیم و نمی‌دانم مشکل کار کجاست. ● فینال نیاشد، خبری از قهرمان نیست سرمربی تیم هیئت خراسان تأکید می‌کند: طی صحبت‌هایی که با مسئول لیگ داشتم، نصیری اعلام کرد بنای فدراسیون بر برگزاری پلی‌آف است؛ اما در صورتی که حتی تصمیم گرفته شود مسابقات برگزار نشود، لیگ نیمه‌تمام رها خواهد شد و هرگز قهرمان مشخص و معرفی نخواهد شد. دو تیمی که مخالف برگزاری مسابقات هستند، می‌گویند دیدارهای باقی‌مانده را پیش از شروع فصل جدید برگزار کنیم، اما چنین موضوعی امکان‌پذیر نیست. تیم‌ها برای فصل جدید ممکن است تغییر کنند. برخی بازیکنان جدا می‌شوند، تیم قوی‌تر می‌شود یا ضعیف‌تر، شاید اصلاً ما فصل بعد نباشیم و همه این احتمالات ممکن است وجود داشته باشد. باید پیشنهادی بدهیم که فقط برای خودمان مناسب نباشد و دیگر تیم‌ها نیز منفعت ببرند.

بهدنیال از بین‌بردن تنش‌های موجود است و قرار است رأی‌گیری شود. هر تصمیمی که گرفته شود، از بالاترین بهترین است؛ زیرا در این مدت برنامه بدن‌سازی بازیکنان به‌شکلی بود که بتوانند از روز شنبه تمرینات سالی خود را شروع کنند و هر تغییری در برنامه قبلی، کار را برای ما سخت می‌کند. او تصریح می‌کند: اینکه ۲ جبهه شکل گرفته است، اصلاً خوب نیست. به‌ر حال یا پلی‌آف و فینال برگزار می‌شود یا نمی‌شود، اما بهتر از این است که روحیه جوانمردی و فیرپلی را زیر پا بگذاریم و با طعنه و کنایه صحبت نشود. همه ما فوتسالی‌ها یک خانواده هستیم و در هر عامل ۴ تیم، سرمربی تیم ملی و مسئول سازمان لیگ طی این جلسه جمع‌بندی نهایی موافقان و مخالفان را مطرح کرده و تصمیم قطعی را برای ادامه مسابقات خواهند گرفت. فدراسیون



تغییر و تحولات برای دختران فوتبالیست و فوتسالیست

مسئول جدید کمیته فوتبال بانوان مشهد معارفه شد

مهم، پویاتر از گذشته باشد. از سال ۸۷ در هیئت فوتبال خراسان رضوی به‌عنوان مشاور و پس از آن به‌عنوان سرپرست تیم‌های لیگ‌برتری مشغول به کار بودم. او درباره اقدامات انجام‌شده در بخش بانوان فوتبال و فوتسال مشهد اظهار کرد: یک دوره کلاس مربیگری در جیک ایران و یک دوره کلاس داوری در جیک ۳ در حوزه فوتسال برگزار کردیم. در سال ۹۷ در هیئت فوتبال مشهد به‌عنوان کمیته اجرایی میزبان جشنواره ملی

را دریافت کرد. میرزی، مسئول سابق کمیته بانوان هیئت فوتبال مشهد، درباره چالش‌هایی که در این مدت بانوان با آن روبه‌رو بودند، اظهار کرد: مهم‌ترین دغدغه دختران فوتسالیست تغییراتی شد و با رفتن فاطمه میرزی، مسئول جدیدی عهده‌دار این سمت شد. طی مراسم تودیع و معارفه از تلاش‌های میرزی قدردانی شد و میرزاده به‌عنوان مسئول جدید کمیته بانوان هیئت فوتبال مشهد معرفی شد و حکم خود

مراسم تودیع و معارفه مسئول کمیته بانوان هیئت فوتبال مشهد برگزار شد. در پایان هفته گذشته با تصمیم حسین بادامکی، رئیس هیئت فوتبال مشهد، کمیته بانوان مشهد دستخوش تغییراتی شد و با رفتن فاطمه میرزی، مسئول جدیدی عهده‌دار این سمت شد. طی مراسم تودیع و معارفه از تلاش‌های میرزی قدردانی شد و میرزاده به‌عنوان مسئول جدید کمیته بانوان هیئت فوتبال مشهد معرفی شد و حکم خود

خبر ویژه

آیا طناب‌زدن موجب افزایش قد می‌شود؟

بسیاری معتقد بوده‌اند که ورزش‌هایی مانند والیبال و بسکتبال باعث افزایش قد می‌شود و تعدادی هم مخالف آن بوده‌اند. طناب‌زدن نیز از این قائده مستثنا نبوده و عده‌ای معتقدند انجام این تمرین، قد کودکان را افزایش خواهد داد.

بحث برانگیزترین فاکتور برای رشد قد، ورزش است. به‌طور کلی فعالیت بدنی منظم باعث کاهش توده چربی و افزایش توده بدون چربی یعنی استخوان و عضله می‌شود. فعالیت بدنی به‌ر شکل و در قالب هر ورزشی که باشد، به بهبود رشد جسمانی کمک می‌کند؛ ولی تابه‌حال به اثبات نرسیده است که ورزش ویژه‌ای باعث افزایش قد شود. در بدن، هورمونی به نام هورمون رشد وجود دارد که در سنین کودکی و نوجوانی تکثیر سلولی، مناطق غضروفی سر استخوان‌های دراز را که رشد استخوان در آنجا انجام می‌شود، تحریک می‌کند و موجب افزایش رشد می‌شود. فینال نیاشد، خبری از قهرمان نیست

● قد ورزشکار در گرو ژنتیک مطالعات تحقیقاتی در این زمینه وجود ندارد که طناب‌زدن موجب افزایش قد می‌شود. در واقع بیشتر رشد قد هر فرد، به ژنتیک او ربط دارد؛ اما عواملی مانند بیماری، بی‌خوابی یا تغذیه کافی می‌تواند بر عدم رسیدن فرد به مقدار قد تعیین‌شده توسط ژنتیک نقش منفی داشته باشد. خواب زیاد، ورزش زیاد و حتی تغذیه غنی، عاملی در افزایش قد نیست، بلکه شما را به حداکثر میزانی که ژنتیک تعیین کرده است، می‌رساند.

در واقع فعالیت‌های جسمانی منظم باعث افزایش ترشح هورمون رشد می‌شوند، با افزایش ترشح هورمون رشد و رعایت فاکتورهای مانند تغذیه صحیح، ورزش، خواب و استراحت و با در نظر گرفتن اصل ژنتیک، در سن رشد، می‌تواند موجب افزایش قد شد. تا حدودی تمرینات کششی و حتی آویزان کردن بدن، می‌تواند باعث کاهش فشردگی ستون فقرات شود، اما پس از مدتی دوباره این فشردگی ایجاد می‌شود.

● نکته مهم برای کودکان

در این میان ورزش‌هایی وجود دارد که در سنین رشد پیشنهاد نمی‌شود. به‌طور کلی ورزش‌هایی که باعث ضربه به استخوان‌ها و مفاصل شود، ممکن است برای رشد قد مضر باشند و چه‌بسا باعث توقف یا کم‌شدن رشد طولی استخوان‌ها شوند و برعکس فعالیت‌هایی که درون آب انجام می‌شوند، بهترین گزینه برای افراد در حال رشد است. ورزش‌های آبی مانند شنا به‌دلیل اینکه درون آب انجام می‌شوند و در آب، مفاصل و استخوان‌ها به‌مراتب فشار کمتری را متحمل می‌شوند، به افراد در حال رشد پیشنهاد می‌شود.

سلام و ورزش