

شهر

۷۰۲
شنبه ۳

SHAHRRARNEWS.IR
۲۰ خرداد ۱۳۹۹ | ۱۷ شوال ۱۴۴۱ | 09 06 20

گزارش روز

خارجی‌های پرحاشیه!

داستان پرحاشیه مارک ویلموتس بار دیگر به ما یادآوری کرد که فوتبال ایران همیشه پسر بوده از مربیانی که برای تیم‌هایشان دردسرسر آفریده‌اند و با قراردادهای کلان و نتایج ناامیدکننده، دست آن‌ها را در پوست گردو گذاشته‌اند؛ مربیانی که با هزار زرق‌وبرق به ایران آمده‌اند و بعد از چندصباحی فعالیت، با عملکرد قابل قبولی نداشته‌اند یا به دلایل واهی اقدام به ترک ایران کرده‌اند و از اینجا تازه داستان آزار و اذیت‌های گاه‌وبیگاه‌هشان و گرفتن دلارهای بیت‌المال شروع می‌شود. از داستان مرد نجیب بلژیکی که بگذریم، ۲ نمونه اخیر، سرمربیان ابتدای فصل استقلال و پرسپولیس یعنی آندره‌ا استراماچونی و گابریل کالدرون هستند که صبر کی‌روش را نداشتند و پس از انجام‌نشدن تعهدات مالی این باشگاه، تصمیم به بازگشت...

۵۸

ماجرای عجیب اتهام دختران دوچرخه‌سوار به دوپینگ بازگشت ملی‌پوشان به رقابت‌ها از سال ۱۴۰۱

اتحادیه جهانی دوچرخه‌سواری فاطمه هداوند و مانده نظری، ۲ دختر رکابزن ایران، را به دلیل دوپینگ و استفاده از «نانوپلیک استروئید» تا بهمن ۱۴۰۰ از حضور در هر رویدادی محروم کرد؛ اما حالا یکی از این ملی‌پوشان از شرایط عجیبشان در این ماجرا می‌گوید. مانده نظری، ملی‌پوش تیم دوچرخه‌سواری سرعت ایران، که چندی‌پیش نامه محرومیت خود را در دادگاه امضا کرد، درباره محرومیت خود اظهار کرد: پس از مسابقات قهرمانی آسیا پیست ۲۰۱۸ تست دوپینگ من و فاطمه هداوند مثبت اعلام شد، جوری که اصلا توقع نداشتم و حتی اسم آن ماده را تازه حال نشنیده بودیم. در تمام رسانه‌ها نوشته شده بر اثر مصرف استروئید اما این ماده متادین بود. این ماده قیمت بسیار کم و مزه تلخی دارد و فقط باعث می‌شود آب زیر پوست جمع شود و یک حجم کاذب به ورزشکاران دهد، چیزی که اصلا هدف یک دوچرخه‌سوار نیست و بلکه برعکس تأثیر منفی در عملکرد به‌ویژه دوچرخه‌سواران دارد. تمام بانوانی که به اردوی قهرمانی آسیا ۲۰۱۸ دعوت شده بودند، در یک اتاق قرار داشتند و غذایمان یکی بود، اما فقط مکمل پروتئین من و هداوند با یکدیگر مشترک بود و هر دو از یک پروتئین استفاده می‌کردیم. دقیقا در همان اردو مزه مکمل ما تلخ شده و این موضوع را به مربی وقت تیم ملی اطلاع دادیم. خود من مستقیما با سوتیس تلفنی صحبت کردم و زیر بار دوپینگ نرفتم. برای من خیلی مهم بود که ثابت کنیم این فقط یک اتفاق بوده و ما هیچ عنوان دوپینگ نکرده‌ایم. آن‌ها هم به‌صورت شفاهی صحبت‌های ما را قبول کردند، اما نیاز به مدارک داشتند و پرونده ما را به دادگاه فرستادند. این روند دوسال‌ونیم طول کشید. طبق پیگیری‌های ما و وکلای که در سوئیس هستند، نداشتن پول کافی برای پرداخت جریمه‌های سنگین دلاری و وکلای خوب و نبود حمایت کافی باعث این موضوع شد. همین موضوع باعث شد فدراسیون و وزارت ورزش حتی اگر بخواهند هم نتوانند به ما کمک کنند. در نتیجه هیچ شانس برای برد این دادگاه نداشتم و پس از دوسال‌ونیم ما محرومیت خودمان را امضا کردیم و این خبر همه‌جا پخش شد.

اکران پهلوانی

اقدام ویژه مدیریت شهری در روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای در سطح شهر

۱۰



۲ خارجی شهر خودر و هم‌چنان به ایران نمی‌آیند

سفر بی بازگشت؟!

۵۸

بمیرم هم عذرخواهی نمی‌کنم

دادکان: به‌زور این آدم‌ها را به ورزش تحمیل کرده‌اند

۵۹

ملوان به اندازه ابو مسلم

برایم عزیز است

میثاقیان: قول می‌دهم که ملوان را لیگ برتری کنم!

۵۸

بازگشایی اماکن ورزشی

شهرداری مشهد از امروز

۱۰

گپ‌وگفتی با اکبر ایزدی

پیش کسوت پیامی فوتبال مشهد

آسیابی شدن شهر خودرو

یک سورپرایز بود

۱۰



ستاره

مشهدی

در نظر سنجی

AFC

جهانبخش

را گرفت!

۱۰

با بیش‌کسوتان فوتبال ۷۸

عکس: محسن بخشبند / افروز

«اشتری» بدون بازی در فینال، دوباره قهرمان شد

پیش‌بینی ورزشکار مشهدی درباره سرنوشته لیگ تنیس روی میز به حقیقت پیوست

پیرازند، اما پس از ۱۰ روز و مواجه با مخالفت‌های باشگاه‌ها و خانواده ورزشکاران، فدراسیون تصمیمش را تغییر داد و پایان لیگ را اعلام کرد. حضور ملی‌پوش مشهدی در تیم ستارگان براساس جدول رقابت‌ها، تیم نخست جدول که بدون هیچ شکستی پرامتیازترین تیم مسابقات بود، به‌عنوان قهرمان این فصل معرفی شد. شهر بابک قهرمان شد و دانشگاه آزاد نجف‌آباد، سپاهان و درین کاشت مانا نیز براساس امتیازات کسب‌شده در رده‌های دوم تا چهارم قرار گرفتند. تیم شهرداری شهر بابک که دومین سال حضور خود در لیگ را تجربه می‌کند و اتفاقا سال گذشته نیز به قهرمانی رسیده بود، امسال دوباره این عنوان را از آن خود کرد. در این ۲ سال حمیده ایرانمنش، پیرازند، اما پس از ۱۰ روز و مواجه با مخالفت‌های باشگاه‌ها و خانواده ورزشکاران، فدراسیون تصمیمش را تغییر داد و پایان لیگ را اعلام کرد. حضور ملی‌پوش مشهدی در تیم ستارگان براساس جدول رقابت‌ها، تیم نخست جدول که بدون هیچ شکستی پرامتیازترین تیم مسابقات بود، به‌عنوان قهرمان این فصل معرفی شد. شهر بابک قهرمان شد و دانشگاه آزاد نجف‌آباد، سپاهان و درین کاشت مانا نیز براساس امتیازات کسب‌شده در رده‌های دوم تا چهارم قرار گرفتند. تیم شهرداری شهر بابک که دومین سال حضور خود در لیگ را تجربه می‌کند و اتفاقا سال گذشته نیز به قهرمانی رسیده بود، امسال دوباره این عنوان را از آن خود کرد. در این ۲ سال حمیده ایرانمنش،



مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

ملی‌پوش مشهدی پینگ‌پنگ به‌همراه تیم باشگاهی خود بدون بازی در پلی‌آف برای دومین بار عنوان قهرمانی کشور و طلای لیگ را به دست آورد.

جلسات بدون دوراندیشی و بررسی این‌روزها بالای جان رقابت‌های نیمه‌تمام رشته‌های مختلف شده است. فدراسیون‌ها بعد از چند ماه تعطیلی برای تعیین تکلیف لیگ‌هایی که در میانه راه لغو شده بودند، جلساتی برقرار می‌کنند و به‌سادگی زمان برگزاری رقابت‌ها را اعلام می‌کنند؛ اما بلافاصله با مخالفت ورزشکاران و تیم‌ها برای حضور در مسابقات روبه‌رو می‌شوند و در نتیجه با لیگ‌ها بدون برگزاری بازی تمام‌شده اعلام می‌شوند یا به حال خودشان رها می‌شوند تا زمان، مشکل آن‌ها را حل کنند. لیگ تنیس روی میز بانوان نیز دقیقا همین سناریو را داشت و در حالی که ششم خردادماه زمان برگزاری پلی‌آف باقی‌مانده را فدراسیون اعلام کرد، باشگاه‌ها یک‌به‌یک شروع به مخالفت برای حضور در رقابت‌ها کردند که در نتیجه باعث شد پرونده لیگ بدون فینال و بدون جذابیت و رقابت بسته شود. این‌روزها دنیای ورزش به‌ویژه لیگ‌های بانوان با تسب قهرمانی‌هایی بدون جشن و جام روبه‌رو شده است. البته هنوز فدراسیون تصمیمی برای لیگ مردان اتخاذ نکرده است و باید دید تصمیمات مشابهی در این زمینه می‌گیرد یا خیر.

توپ و قور

ادامه منع پزشکان برای بازگشت عباسعلی به سالن تمرین

ناامیدی بانوی رکاب‌زن قهرمان از آینده دوچرخه‌سواری

حضور زهرا نعمتی در کیش با هزینه کمیته ملی پارالمپیک

زهرا نعمتی که سومین حضور خود در بازی‌های پارالمپیک را قطعی کرده، از اول تیرماه و با حمایت مالی کمیته ملی پارالمپیک تمرینات آماده‌سازی‌اش را در جزیره کیش پیگیری می‌کند. این پاراکمان‌دار سال گذشته در اولین اعزام به رقابت‌های انتخابی پارالمپیک سهمیه این بازی‌ها را برای خود قطعی کرد. از آنجاکه براساس مصوبه کمیته ملی پارالمپیک، زهرا نعمتی یکی از طلایی‌های مسلم در کاروان اعزامی به توکیو به حساب می‌آید، می‌تواند در این جزیره و با حمایت مالی این کمیته تمرین داشته باشد. بنابراین هزینه دور جدید تمرینات زهرا نعمتی در کیش برای اسکان، تغذیه و... به‌صورت کامل توسط کمیته ملی پارالمپیک پرداخت می‌شود. نعمتی در ۲ پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن و ۲۰۱۶ ریو به‌عنوان قهرمانی دست یافت.

قهرمان دوچرخه‌سواری بانوان نسبت به آینده این رشته ناامید است. فرانک پرتوآذر، قهرمان دوچرخه‌سواری بانوان در بخش کوهستان که در مسابقات ۲۰۱۷ آسیا نیز مدال آور بود و به اولین بانوی مدال آور در مسابقات قهرمانی آسیا در تاریخ دوچرخه‌سواری ایران تبدیل شد، حالا از نبود حمایت مسئولان گلایه‌مند شده است. او با انتشار متنی در صفحه شخصی‌اش نوشته است: ورزشی که نمی‌تواند هیچ حمایتی از ورزشکار نخبه و تنه‌امدال آورش کند، استعدادیابی در آن چه دلیلی می‌تواند داشته باشد؟ پرتوآذر با اشاره به اینکه برنامه‌ای برای آینده وجود ندارد، خطاب به رکاب‌زنان تازه‌کار گفته است: صفر تا سکو با خودتان است. او با قرارگرفتن در جایگاه ۸۷ جهان، در رده نخست آسیا قرار دارد و در سال‌های ۹۶ و ۹۷، نفر اول آسیا بوده است.

بانوی المپیک کاراته ایران که این‌روزها در استراحت به سر می‌برد تا روزهای نقاهت پس از جراحی زانویش را بگذراند، از امید بیشتر خود برای برگشتن به تاتامی می‌گوید. حمیده عباسعلی می‌گوید: دوران مصدومیت برای هر ورزشکاری، دشواری‌های خاص خودش را دارد و امیدوارم این‌روزها هر چه سریع‌تر به پایان برسد و بتوانم بر قدرت‌تر از قبل به روی تاتامی بازگردم. او در کنار فیزیوتراپی تمرینات طراحی‌شده پزشکان را برای بالا بردن قدرت بدنی خود انجام می‌دهد. هنوز پزشکان به او اجازه حضور در سالن و تمرینات را نداده‌اند و قرار است بعد از اجازه پزشک و باز شدن سالن بدن‌سازی آکادمی ملی المپیک، تمرینات بدن‌سازی خود را به‌مرور آغاز کند. هرچند مسابقاتی در ماه‌های آینده وجود نداشته و عباسعلی نیز عجلایی برای بازگشت به تمرینات ندارد.

اخبار کوتاه ورزش بانوان

روش‌های ریلکس کردن عضلات بعد از تمرین

همین که تمرینات ورزشی خود را به پایان برسانید، در عضلات خود احساس فشار می‌کنید. به این دلیل که به‌سختی تمرین کرده‌اید، احساس خوبی دارید؛ اما چیزی که فراموش کرده‌اید، یکی از نکات کلیدی تمرین مناسب یعنی «ریلکس کردن عضلات» است. در ادامه چندین روش برای التیام‌دادن به ماهیچه‌ها پس از انجام تمرینات ورزشی آورده شده است.

تنفس

این تمرین را می‌توانید در زمان خنک کردن یا پیش از خواب انجام دهید. سعی کنید تنفس خود را کنترل کنید و نفس‌های آرام و عمیق بکشید. هر حله دم‌بازدم باید ۴ ثانیه طول بکشد. در زمان بازدم تصور کنید که تمام فشارها و انرژی‌های منفی از بدن شما در حال بیرون آمدن هستند. احساس کنید که ماهیچه‌هایتان در آرامش قرار گرفته‌اند و اگر در تخته‌خواب دراز کشیده‌اید، احساس سنگینی می‌کنید. هر بار که نفس می‌کشید، بزر روی گروهی از عضلات خاص بدن خود تمرکز کنید و این کار را برای تمام قسمت‌های بدن خود تکرار کنید.

کشد

این حرکات معمولا در گروه تمرینات ورزشکاران قرار ندارند و مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند. حرکات کششی یک از حرکات مهم برای تسریع روند بهبودی و جلوگیری از سخت‌شدگی عضلات به‌شمار می‌روند. این حرکات را باید فوراً بعد از اتمام تمرینات و زمانی که ماهیچه هنوز گرم است و انعطاف‌پذیری بالاتری دارد، برای مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید تا کشش را کاملاً در ماهیچه‌های خود احساس کنید. در این نوع حرکات نباید درد زیادی در ماهیچه‌های خود احساس کنید.

خواهیدن

کمبود خواب نه تنها فرایند بهبودی را به تأخیر می‌اندازد، بلکه استرس و فشار را در شما افزایش می‌دهد و باعث می‌شود تا ماهیچه‌ها سفت‌وسخت شوند. سعی کنید هر شب ۷ ساعت خواب مطلوب داشته باشید و اگر برنامه کارتان اجازه می‌دهد، بعدازظهرها یک چرت بیست‌دقیقه‌ای هم بزنید.

وارونه شدن

شاید این یکی از راه‌های غیرمعمول ریلکس کردن ماهیچه‌ها باشد، اما اگر اجازه دهید که کشش زمین کار خود را انجام دهد، به‌مراتب ماهیچه‌هایتان احساس بهتری پیدا خواهند کرد. پس از اینکه تمریناتان به اتمام رسید، یک میله بارفیکس پیدا کنید و پاهای خود را از قسمت زانو به آن قلاب کنید و بعد دست‌های خود را به آرامی رها کنید و چند ثانیه در این حالت باقی بمانید. بر روی آزاد کردن فشار موجود در تک‌تک عضلات خود تمرکز کنید و بگذارید جاذبه شما را به سمت خود بکشد. برای مدت طولانی در این حالت باقی نمانید، چراکه انباشته شدن خون بیش از حد در مغز مشکلات فراوانی را به‌همراه دارد.