



شنبه ۷۰۹

20 SHAHRRANNEWS.IR
۳۱ خرداد ۱۳۹۹ | ۲۸ شوال ۱۴۴۱ | 06 20

گزارش روز

حاشیه دکتري در استقلال!

مصدوميت مرتضی تيريزی و پارگی رباط پای اين بازیکن باعث شد تا حرف و حدیث‌های زیادی درباره کادر پزشکی استقلال و نارضايتی تیم فنی آبی پوشان از ايسن کادر به وجود بیاید. بعد از آنکه در چند روز گذشته به تيريب رضا آذری و مرتضی تيريزی از ناحیه رباط صلیبی مصدوم شدند، کادر پزشکی استقلال و در رأس آن هادکتر ستوده از بدن ساز اين تیم خواست تا تمرینات مناسبی را برای اين بازه زمانی در نظر بگیرد تا آمار مصدومان اين تیم کاهش پیدا کند. بعد از اين صحبت‌ها که در ابتدا روی کانال رسمی باشگاه استقلال منتشر و بعد از چند ساعت حذف شده بود، فرهاد مجیدی، سرمربی استقلال، به داستان ورود کرد و ضمن حمایت از بدن ساز اين تیم، با انتشار پستی، علی ربیانی را باسواد ترين و علمی ترين مربی بدن ساز دوران حرفه ورزشی اش...

← ۰۸

پاداش قهرمانی یک تیم
معادل پاداش یک مترجم!
پول بانوان تیم ملی فوتبال چه شد و کجارتفت؟

فدراسیون فوتبال در حالی بارها از پرداخت پاداش دختران فوتسالیست طفره رفته که علت آن را مشکلات مالی عنوان کرده است، اما اتفاق تلخی است که مترجم تیم ملی فوتبال مردان ۱۹هزار یورو یا به عبارتی ۳۸۰میلیون تومان پاداش گرفته که تقریباً معادل مجموع پاداش قهرمانی کل تیم فوتبال بانوان در آسیاست، اما پس از ۲ سال بانوان قهرمان هنوز به حق خود نرسیده اند.

دومین قهرمانی تیم ملی فوتبال بانوان ایران در آسیا، ۱۲۲دیهیشت ماه ۹۷ رقم خورد. به دلیل دومین قهرمانی این قهرمانان بی ادعا، فدراسیون فوتبال وعده پرداخت پاداش ۲۲میلیونی را به آن‌ها داد که با گذشت ۷۶۰روز از قهرمانی آن‌ها، این پاداش هنوز پرداخت نشده است. پوشیده نیست که فوتبال و به ویژه فدراسیون با مشکلات مالی زیادی مواجه است، اما آیا فقط برای پرداخت پاداش بانوان که افتخار آفریننده، مشکل مالی وجود دارد؟ فدراسیون چگونه از پرداخت پاداشی ناچیز به بانوان طفره می رود، اما در این مدت هزینه های شگفت انگیزی کرده که پاسخ روشن و شفافى هم برای آن ندارد؟

جالب است که فدراسیون فوتبال بودجه پرداخت این پاداش را هم از وزارت ورزش گرفته است و ژاله فرامرزیان، معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت ورزش درست ۱۷روز پس از قهرمانی تیم فوتبال بانوان گفته بود: «با وجود اینکه این قهرمانی در سال ۹۷ اتفاق افتاد، با تأکید رئیس جمهور و وزیر ورزش و جوانان، پاداش این قهرمانان هم به همراه دیگران برای تجلیل از کار بزرگی که صورت گرفت پرداخت شده و در اختیار فدراسیون فوتبال قرار گرفته است.» اما مشخص نیست این پول کجا رفته است. فدراسیون در این تاریخ در گير جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه و آمادگی شاگردان کارلوس کی روش بود. هر چند سخن گوی فدراسیون فوتبال چندی پیش گفته بود که برای پرداخت پاداش ۲۲میلیون تومانی بانوان منتظر دریافت مطالباتشان از فیفا هستند، نکته ای که تأمل برانگیز است.



«مهاجری» در نصف جهان!

سرمربی مشهدي سابق نساجی یکی از ۲ گزینه اصلی هدایت تیم ذوب آهن است

← ۱۰



«جاوید»
برنده
دوئل اول
با «بی غم»

۱۰

دلبری های طارمی
تمامی ندارد

گل زنی های آقای خیریت
در لیگ پر تعال ادامه دارد

۰۸

میر و در راه بازگشت
به مشهد

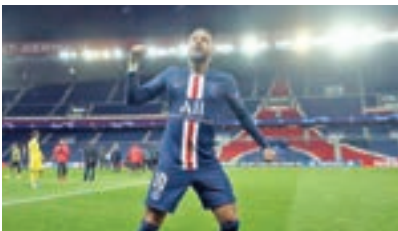
۱۰

انتصابات جدید
در هیئت پُرانتصاب
انجمن های ورزشی!

۱۰

بدن ساز مشهدي
به تیم میثاقیان پیوست

۱۰



بارسلونا
نیمار را محکوم کرد

۰۸

نایب رئیس بانوان فدراسیون در جلسه مجازی با معاونت بانوان خراسان رضوی:

به دختران پینگ پنگ باز مشهدي بودجه ویژه اختصاص یابد

ایزوله سازی سالن تنیس روی میز استفاده شود.

● از دختران با استعداد به طور ویژه حمایت شود

نایب رئیس بانوان فدراسیون پینگ پنگ همچنین به موضوع حمایت مالی خراسان رضوی اشاره و عنوان کرد برای سال پیش رو و نیز سال های آینده خراسان رضوی شرایطی را برای تشکیل تیم لیگ برتری دختران مشهد و اعزام به مسابقات باشگاهی و قهرمانی مهیا کند. او همچنین در ادامه صحبت های خود خواست تا با توجه به حضور تنیس استرتی در تیم ملی و آینده روشن

نونهالان مشهد در بخش دختران، هزینه ای ثابت و سالانه به بخش بانوان این هیئت اختصاص یابد تا بتوان سرمایه گذاری خوبی برای پرورش استعداد های این رشته صورت گیرد که این صحبت های کیوانی با واکنش خوب سروری همراه شد؛ به طوری که از سوی معاونت بانوان استان قول مساعدی برای تحقق این موضوعات ارائه شد.

● تأکید بر تعامل بیشتر با آموزش و پرورش

در این جلسه مجازی بر تعامل هر چه بیشتر اداره تربیت بدنی و آموزش و پرورش با هیئت تنیس تأکید شد که افزایش نیروهای داوری و



نایب رئیس سابق کشتی
در راه وزنه برداری

گزینه اصلی فدراسیون وزنه برداری برای سمت نایب رئیس بانوان معرفی شده و احتمالاً حکم او هفته آینده صادر می شود. مدتی پیش بهار بهرامی از سمت خود به عنوان نایب رئیس بانوان وزنه برداری کناره گیری کرد. اکنون نیز فدراسیون وزنه برداری گزینه اصلی خود برای این پست را به وزارت ورزش معرفی کرده است. مریم منظمی به عنوان نایب رئیس بانوان برای فدراسیون وزنه برداری در نظر گرفته شده و احتمالاً هفته آینده حکم او صادر می شود. منظمی در زمان ریاست رسول خادم، نایب رئیس بانوان فدراسیون کشتی منظمی در صورتی که فعالیت خود را آغاز کند، سومین نایب رئیس بانوان وزنه برداری در زمان مدیریت علی مرادی خواهد بود. ریحانه طریقت و بهار بهرامی پیش از این سمت نایب رئیس بانوان را برعهده داشتند.

دستور جلوگیری
از ورود بانوان به زورخانه ها

رئیس هیئت ورزش های زورخانه ای استان تهران در نامه ای بر جلوگیری از ورود بانوان به زورخانه ها تأکید کرده و از برخورد با متخلفان خبر داده است. چند روز پیش ۲ تن از بانوان وزنه برداری زورخانه ای نظیر کباده کشی که با حجاب کامل اسلامی بود، صورت گرفت که هیئت ورزش های زورخانه ای تهران بلافاصله حکم به برکناری مرشد و زورخانه دار این زورخانه داد. پس از این اقدام، عباس صیغی، رئیس هیئت ورزش های زورخانه ای استان تهران، در دستور کتبی به رؤسای هیئت های شهرستان های استان تهران، ورود بانوان به زورخانه ها را ممنوع اعلام کرد. این در حالی است که رئیس فدراسیون چندی پیش از موافقت برخی مراجع تقلید با فعالیت بانوان خبر داده بود.

در خواست برای پخش مرده
فوتبال دختران

فوتبال بانوان ایران حل بسیاری از مشکلات خود را در پخش تلویزیونی می داند؛ در حالی که آن ها به جای پخش زنده، به پخش بازی ها با تأخیر و حتی در زمان های کوتاه نیز راضی هستند. با وجود اظهار نظارهای زیادی که صورت گرفته است، مریم ایراندوست، مربی باتجربه دختران، گفته است در این سال ما مهم ترین ضعف فوتبال زنان، نبود پخش مالی هم جذب این رشته نمی شوند و فوتبال زنان نیز به جایی نمی رسد. باز خورد تمامی این اتفاقات به تیم ملی می رسد. مصداق این موضوع بی توجهی فدراسیون به لیگ فوتبال بانوان است که هیچ تصمیمی برای ادامه آن یا اعلام پایان مسابقات گرفته نمی شود.

چرا ورزش کردن با ماسک
خطرناک است؟

اماکن ورزشی اکنون پس از گذشت حدود ۴ ماه تعطیلی در پی شیوع بیماری، به تدریج و با رعایت اصولی همچون استفاده اجباری از ماسک در حال بازگشایی هستند، محققان اما بر ايسن باورند که استفاده از ماسک در فعالیت های ورزشی مخاطراتی به همراه دارد که در این مدت اخیر حتی منجر به فوت چند نفر نیز شده است. چالش های زیادی برای از سرگیری تمرینات ورزشی وجود دارد که یکی از آن ها در رابطه با تنفس است. ماسک استنشاق مقدار هوای مورد نیاز را برای انجام ورزش های سنگین، دشوار می کند. افرادی با مشکل قلبی و عروقی یا افرادی که با بیماری های زمینه ای مانند آسم، برونشیت، از انجام تمرینات با ماسک با پزشک خود مشورت کنند.

● هنگام ورزش با ماسک چه اتفاقی می افتد؟

پوششیدن هر نوع ماسکی، در مقایسه با تنفس طبیعی، باعث کاهش جریان هوا به ریه های شما می شود. کمبود اکسیژن در ریه ها و عضلات باعث می شود که ورزش کردن دشوار شود. ماسک های مختلف بسته به ضخامت موادشان محدودیت های مختلفی در عبور جریان هوا دارند. هر چه هوا کمتر شود، بدن شما اکسیژن کمتری برای استفاده در حین ورزش برای تبدیل گلوکز به انرژی مصرف می کند. زمانی که ورزش سنگینی انجام می دهیم، اسید لاکتیک تولید شده به دی اکسید کربن تبدیل شده و با زدم می شود؛ اما اگر دی اکسید کربن در ماسک تجمع یابد، سطح اکسیژن خون پایین می آید. هر کسی، حتی افرادی که قدرت بدنی نسبتاً بالایی دارند، باید هنگام ورزش با ماسک انتظار خستگی بیشتری را داشته باشند. بدن شما طی چند هفته با متابولیسم اکسیژن وفق پیدا می کند، اما این کار به زمان نیاز دارد. اگر احساس سرگیجه، سبکی سر یا تنگی نفس دارید، باید بنشینید و استراحت کنید. اگر علامت زود برطرف نشود، باید ماسک خود را درآورید و به طور طبیعی نفس بکشید. همیشه قوانین بهداشت عمومی را رعایت کرده و به سرعت مرطوب می شوند. نفس کشیدن از طریق پارچه مرطوب منجر به احساس تنش بیشتری نسبت به زمان خشک بودن می شود. ماسک مرطوب کارایی ضد میکروبی خود را از دست می دهد. پوشیدن یک ماسک صورت باعث ایجاد میکروکلیدیم گرم و مرطوب در اطراف صورت شما را به خواهد شد. در واقع ماسک، قسمت پایین صورت شما را به یک سسونا ی کوچک تبدیل می کند و منجر به ایجاد عرق زیر ماسک و افزایش ترشحات بینی می شود که عوارض ناخوشایندی دارد.