



۶۹۴
شنبه ۵

SHAHRRARNEWS.IR
28
05 20 | ۱۳۹۹ | ۵۵ شوال ۱۴۴۱

گزارش روز

سانپول؛ سناریوی جدید دلال‌ها!

خبر نزدیک شدن ویلی سانپول به نیمکت تیم ملی فوتبال روز گذشته در حالی فضای رسانه‌ای کشور را تحت تأثیر قرار داد که پیش از این نیز بار دیگر بحث کناره‌رفتن مربی کروات پیش از شروع به کارش مطرح شده بود! خبری که البته خیلی زود با واکنش فدراسیون فوتبال روبه‌رو شد، اما چیزی از داغی آن کم نکرد تا ثابت شود نیمکت تیم ملی فوتبال همچنان برای دلال‌ها جذاب و پول‌ساز است. ویلی سانپول، ستاره اسبق سمت راست خط دفاعی تیم ملی فرانسه و باشگاه بایرن مونیخ چندی پیش ناگهان در برنامه فوتبال ۱۲۰ ظاهر شد و پس از آن بود که نامش در فوتبال ایران مطرح شد! مدافع سرعتی اسبق باواریایی‌ها که سابقه بازی با وحید هاشمیان و علی کریمی را دارد، در این برنامه شماره ۸ سابق بایرن را یکی از تکنیکی‌ترین بازیکنان...

۰۸



«فرشی» ستاره‌ساز

بازخوانی پرونده حیات باشگاهی که پایگاه بسکتبال مشهد در حوزه پرورش استعدادها تلقی می‌شود

۱۰



در آخرین لحظه وارد لیگ خواهیم شد

۱۰

پای ۲ میلیارد تومان در میان است

کریم باقری به تیم ملی «نه» می‌گوید؟! ۰۸

نارضایتی استقلالی‌ها از چمن مجموعه انقلاب ۰۸

WTO علیه رؤیاپردازی بن سلمان

سازمان تجارت جهانی مانع انتقال نیوکاسل به شاهزاده عربستانی ۰۸

«بشار» همچنان منتظر عمل به وعده پرسپولیسی‌ها ۰۹



شهر خودرو همچنان دستخوش تلاطم ۱۰

افزایش شهریه باشگاه‌ها، عرف یا قانون؟!

بالارفتن عجیب شهریه‌های باشگاه‌های ورزشی، نارضایتی بانوان ورزشکار را به همراه داشته است

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

هم‌زمان با صدور مجوز برای بازگشایی باشگاه‌های ورزشی، گروه زیادی از بانوان تصمیم گرفتند بعد از ۳ ماه دوری دوباره به باشگاه‌های ورزشی بازگردند اما خیلی زود از تغییرات و اتفاقات جدیدی که رقم خورده بود، تعجب کردند. افزایش عجیب قیمت شهریه‌ها و رسیدگی نکردن باشگاه‌ها به شکایات ورزشکاران خیلی زود خبر ساز شد.

برخی باشگاه‌های ورزشی که البته در مناطق برخوردار مشهد نیز هستند چیزی حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ هزار تومان به شهریه‌های خود اضافه کرده و در توجیه این افزایش قیمت، تأمین لوازم ورزشی ورزشکاران همچون ماسک، شیلد، مواد ضد عفونی کننده و زیرانداز برای هر ورزشکار را عنوان کرده‌اند و برخی باشگاه‌های دیگر از ورزشکاران خواستار ثبت‌نام جدید در کلاس‌های نیمه خصوصی با تعداد افراد محدود داشته‌اند و در مقابل شهریه‌های از پیش پرداخت شده ورزشکاران پاسخ گو نیستند. تعدادی از شکایت‌ها نیز به دلیل رعایت نکردن پروتکل‌های ورزشی از سوی تعدادی از باشگاه‌ها بوده است.

شهریه‌های بالاتر و سوخته یکی از بانوانی که پیش از شیوع ویروس به طور مستمر در کلاس‌های ورزشی حضور داشته و حالا با مشکل جدی روبه‌رو شده است،

در باره این موضوع می‌گوید: عملاً گرفتن شهریه دوباره موضوعیت ندارد. برای شخصی مانند من که همیشه سه‌ماهه ثبت نام و تمدید می‌کنم، دریافت شهریه پیش بدون ارائه خدمات یک مدل فریز کردن و پس‌انداز پول برای باشگاه محسوب می‌شود. معقول‌ترین این است که جلسات از زمان تعطیلی باشگاه ادامه پیدا کند. مشخص نیست این اوضاع چه میزان طول بکشد و تکلیف شهریه‌هایی که پرداخت کرده‌ایم معلوم نیست. راحله محمدی خاطر نشان می‌کند: تعداد زیادی از افراد همین مشکل را دارند. ما وجه پرداخت کرده‌ایم بدون هزینه باشگاهی. عملاً نه حقوق مربی طبق روال پرداخت شده است نه پرسنل. پس شهریه‌های پلاک شده بدون ارائه خدمات هستند.

بالا بردن شهریه، عرف یا قانون؟ بهاره صمدی نیز که از رویه بازگشایی باشگاه‌ها گلایه دارد، تصریح می‌کند: به نظر من نیز توجیهی ندارد که بخواهند دوباره هزینه دریافت کنند. متضرر شدن در کرونا برای همه بوده و دلیلی ندارد که هنر جوهای باشگاه این ضرر را جبران کنند. وضعیت تا پایان سال عادی نمی‌شود و همچنان باید کلاس‌های من که قبلاً ثبت‌نام کرده‌ام، بالاتر تکلیف بماند؟ من یک ساله کلاس‌هایم را تمدید کرده‌ام و والان مجبورم می‌کنم دوباره هزینه کنم؟ باشگاه‌ها نباید در این شرایط فشار را روی دوش بقیه بیندازند. دلشلیش را از باشگاه که جویا شدمیم، مدیریت پاسخ داد که همه باشگاه‌ها به همین صورت هستند و کاری نمی‌توانند انجام دهند و قانون فعلاً همین

است! البته من فکر می‌کنم اگر همه باشگاه‌ها به همین منوال هستند بیشتر عرف شده نه قانون! دفاع از باشگاه‌ها برای افزایش شهریه اما ماجرا از دید مربیان جور دیگری است. یکی از مربیان زن باشگاه‌های ورزشی قرار است از شنبه کلاس‌هایش شروع شود و او نیز تغییر بزرگی در کلاس‌هایش دارد. کسانی که علاقه مند به حضور در این کلاس‌ها هستند باید برای ۱۲ جلسه که پیش از شروع سال جدید حدود ۱۷۰ هزار تومان بوده است، حالا ۲۵۰ هزار تومان بپردازند، هزینه‌ای که برای کلاس‌های نیمه خصوصی گرفته می‌شود. شیمیا صفری می‌گوید: در هر شیفت بیشتر از ۸ ورزشکار نمی‌توانند حضور داشته باشند و در واقع کلاس‌ها نیمه خصوصی محسوب می‌شوند. پیش از تعطیلی‌ها در هر کلاسی بین ۱۵ تا ۲۰ نفر حضور داشتند. درباره گلایه ورزشکاران، به نظر نیاز داریم تا یاد درک بیشتری به قضیه نگاه کنیم. هنر جو سال گذشته برای یک سال بعد ثبت نام کرده است. در آن زمان همه قیمت‌ها کمتر و متفاوت‌تر بوده است. با گذشت زمان و تغییراتی که روی ارزش پول ما روی داده متوجه می‌شویم که باشگاه‌ها با مشکلات بزرگی روبه‌رو می‌شوند.

او ادامه می‌دهد: در این شرایط نباید فقط به خودمان فکر کنیم. مربیان از بهمن ماه سال گذشته دیگر هیچ درآمدزایی نداشته‌اند و حالا بعد از ماه‌ها به باشگاه‌ها بر گشته‌اند. این هزینه‌ای که الان گرفته می‌شود فقط پول دستمزد مربی می‌شود. باشگاه‌ها هم هزینه‌های جانبی بسیار

برای کسب نتایج بهتر چه مکمل‌هایی را با هم مصرف کنیم؟

به‌منظور رسیدن به بالاترین سطح عملکرد ورزشی ترکیب، مکمل‌های ورزشی می‌تواند بسیار مؤثر باشد؛ بنابراین آگاهی از نحوه مصرف هم‌زمان مکمل‌ها و ترکیب آن‌ها بسیار ضروری است. باین‌حال شاید با این سؤال مواجه شده باشید که بهترین ترکیب مصرف مکمل‌ها چیست؟ در مصرف مکمل‌ها موضوعی که باید به آن توجه کنیم، این است که عملکرد ورزشی ما به‌طورمثال استقامتی است یا قدرتی یا سرعتی.

ورزشکاران استقامتی مهم‌ترین هدف، افزایش انقباض‌های تکراری و تولید یک نیروی ثابت در بلندمدت و مقابله با خستگی ناشی از فشار تمرین است. جهت انجام این فرایند مصرف مکمل سدیم بی‌کربنات توصیه می‌شود. باین‌حال مکمل کافئین در کنار سدیم بی‌کربنات باعث بهبود عملکرد شما در میان‌مدت و بلندمدت شده است. مکمل بتا آلانین هم به حفظ عملکرد شما به‌ویژه در حین تمریناتی طولانی کمک شایانی خواهد کرد. در نتیجه برای ورزشکاران استقامتی مصرف سدیم بی‌کربنات + بتا آلانین + کافئین توصیه می‌شود.

ورزشکاران قدرتی، نیاز به قدرت عضلانی دارند؛ در اینجا منظور ما قدرت مطلق است که در تمامی رشته‌های ورزشی و بدن‌سازان در بازه‌ای از برنامه‌ریزی تمرینی سالانه خود در فاز قدرت تمرین می‌کنند. اولین مکمل کراتین است. کراتین در ساخت عضله و افزایش نیرو و در نهایت عملکرد ورزشی شما کمک خواهد کرد. مکمل دوم سیترولین است که در تولید نیتریک اکسید برتر از آرژنین است، به‌همین دلیل ترکیب این مکمل با کراتین ترکیبی مؤثر جهت افزایش عملکرد ورزشی شما خواهد بود. در نتیجه برای ورزشکاران قدرتی مصرف هم‌زمان کراتین + آل سیترولین توصیه می‌شود.

همین امروز تبلیغات خود را شروع کنید

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

۰۵۱ - داخلی ۵۲۷ agahi.shahraranews@gmail.com



روزنامه شهر امید و زندگی