



۷۱۰
شنبه

SHAHRRARNEWS.IR
۱۴۰۱ تیر ۱۳۹۹ | ۲۹ شوال ۱۴۴۱ | 06 20

گزارش روز

رسول پناه: کمیته انضباطی
باید با زنوزی برخورد کند

سرپرست باشگاه پرسپولیس درباره آخرین وضعیت این باشگاه گفت: در این چند روز هم جلساتی با بازیکنان داشتیم که در راستای ارتباط نزدیک آن‌ها با باشگاه است. اگر مشکلی هم باشد، قطعاً باشگاه حل خواهد کرد. مهدی رسول پناه درباره اینکه توافقی بین باشگاه پرسپولیس و برانکو حاصل نشده است، افزود: برانکو برای دریافت مطالباتش از طریق فیفا اقدام کرده و ما هم از طریق فیفا اقدام کردیم؛ البته به صورت موازی مسیر دیگری را هم رفتیم که مذاکره بود. پیشنهادهایی هم دادیم و منتظر جواب نهایی از سوی طرف مقابل هستیم. سرپرست باشگاه پرسپولیس در پاسخ به این سؤال که تیم‌های ایرانی باید برای شکایت ۱۰۴ هزار دلار پرداخت کنند، بیان کرد: این مبلغ صحت ندارد...

← ۵۸

عکس: مهدی غفوریان / شهرار



کفاشیان نباشد چرخ فوتبال نمی چرخد؟!

حمله تند خداداد عزیزی به جریان بازگشت دوباره
علی کفاشیان به فدراسیون فوتبال

۵۸

قرارداد جدید فایتر ایرانی برای حضور در MMA

۵۹

لغو مراسم برترین‌های سال آسیا به دلیل کرونا

۵۹

اسکوچیچ در راه تهران

۵۹

تبریزی - پرسپولیس فعلاروی هوا!

مصدومیت مهاجم استقلال
برنامه‌های گل محمدی را به هم ریخت

۵۹



رضایی ناراضی!

خبره مشهدی
ورزش جانبازان و معلولان
بعد از ۴۰ سال فعالیت
در این حوزه
بنای قهر با ورزش دارد

۱۵

ورزشکاران برای جلوگیری از گرمزدگی چه کنند؟

با شروع تابستان، گرمزدگی ورزشکاران نیز افزایش می‌یابد. بی‌توجهی به بحث گرما و فعالیت‌های ورزشی و بدنی در دمای بالا ممکن است مشکلاتی را ایجاد کند. به‌عنوان مثال فعالیت بدنی در دمای بالا باعث تعریق شده و آب زیادی از بدن خارج می‌شود. از بین رفتن زیاد آب بدن، گرمزدگی را به دنبال خواهد داشت که بعضی اوقات مرگ ورزشکار را به دنبال دارد.

● هنگام فعالیت‌های ورزشی در فصل گرما باید از چه مایعاتی استفاده کنیم؟

تعریق در حین فعالیت ورزشی یکی از راه‌هایی است که به خنک‌شدن بدن کمک می‌کند و باید بدانید که تعریق فقط از آب تشکیل نشده است و شامل سایر مواد مانند الکترولیت‌ها مانند سدیم، پتاسیم و کلرید نیز می‌شود و میزان الکترولیت‌های ازدست‌رفته به‌همراه تعریق به عواملی از قبیل میزان تعریق، سطح تناسب اندام، میزان و نوع فعالیت ورزشی و درجه حرارت محیط بستگی دارد. خستگی، تیره‌بودن رنگ ادرار، برافروختگی رنگ پوست، ازدست‌دادن اشتها، تحمل‌ناداشتن گرما و گرفتگی عضلات از جمله علائم کم‌آبی در ورزشکاران است که باید این علائم را جدی گرفت و برای درمان آن اقدام کرد.

برای انجام فعالیت‌های ورزشی کوتاه‌مدت، مصرف آب به‌تنهایی کافی است؛ اما برای فعالیت‌های ورزشی طولانی‌مدت بهتر است از نوشیدنی‌های حاوی سدیم و پتاسیم و الکترولیت‌ها استفاده شود. بدن ورزشکار برای فعالیت‌های ورزشی نیاز به مایعات دارد. اگر ورزشکاری حدود یک ساعت ورزش می‌کند، آب معمولی می‌تواند نیازهای او را برطرف کند؛ اما اگر فعالیت ورزشی چند ساعت طول بکشد، مانند کوه‌نوردی و ورزش‌هایی که ورزشکار در باشگاه به‌مدت چند ساعت آن را انجام می‌دهد، حتماً باید ورزشکار علاوه بر آب، مواد قندی و نمکی استفاده کند.

مواد نمکی شامل سدیم و پتاسیم می‌شود که می‌توان آن‌ها را در پودر آراس پیدا کرد. برای تهیه این پودر باید به داروخانه‌ها مراجعه کرد. این پودر را با دستورالعمل‌های موجود با آب مخلوط می‌کنیم. به‌عنوان مثال نصف قاشق چای‌خوری این پودر با یک لیتر آب مخلوط می‌شود؛ حتی می‌توان مقداری مواد شیرین به ترکیب اضافه کرد تا این یک نوشیدنی ورزشی شود. همچنین می‌توان از مقداری آب‌لیمو در آن استفاده کرد. این بهترین نوشیدنی است که یک ورزشکار می‌تواند در طول تمرین از آن استفاده کند که در هر ساعت ورزش باید ورزشکار یکی دو لیوان آب استفاده کند. آب یونیزه‌شده هم به‌دلیل داشتن نمک، توصیه می‌شود و می‌تواند نیازهای مایعاتی بدن ورزشکاران را تأمین کند.

درمجموع میزان مصرف مایعات در مقاطع زمانی مختلف برای ورزشکاران متفاوت است؛ دوسه ساعت قبل از فعالیت ورزشی حدوداً ۵۰۰-۶۰۰ میلی‌لیتر، در حین فعالیت ورزشی هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ۲۰۰-۳۰۰ میلی‌لیتر و پس از فعالیت ورزشی به‌ازای هر کیلوگرم وزن ازدست‌رفته ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌لیتر، میزان مناسب مصرف مایعات در ورزشکاران خواهد بود.



اشتاد آسیایی؟!

امروز آخرین فرصت تیم بانوان مشهدی
برای حضور در جام باشگاه‌های هندبال قاره کهن است

← ۵۷

است و می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. ● تاریخچه حضور ایرانی‌ها در جام باشگاه‌های آسیا

این برای نخستین‌بار است که یک تیم در این مدت مسئولان باشگاه اشتادسازه هیچ صحبتی از تصمیم این باشگاه برای حضور در آسیا به میان نیاورده و موضع سکوت را انتخاب کرده‌اند؛ حتی در واکنش به مهلت فدراسیون و احتمال ازدست‌دادن امتیاز آسیا، مدیران باشگاه، پاسخ‌گوی تلفن خود نبودند و شریعتی، مدیر داخلی اشتادسازه، در این‌باره اظهار کرد: تا دقیقه ۹۰ هیچ چیز مشخص نیست. هنوز تصمیم نهایی از سوی باشگاه اشتادسازه گرفته نشده است و باید بررسی‌های نهایی در این‌باره صورت بگیرد.

گذشته با حضور مدیرعامل باشگاه و معاونت او خاطرنشان کرد: تا قبل از پایان زمان اداری امروز، باشگاه به‌صورت رسمی تصمیم خود را به فدراسیون اعلام خواهد کرد و رسانه‌ای فوری به‌صادق‌زاده، نایب‌رئیس بانوان هیئت هندبال استان و مدیرفنی تیم نیز در پاسخ به تصمیم این باشگاه و جلسه‌ای که هفته پیش با حضور مدیرعامل باشگاه و معاونت امور بانوان اداره کل ورزش و جوانان برای تعیین تکلیف هندبالی‌ها برگزار کرد، اظهار داشت: جلسه نتایج بسیار خوبی داشت.

در باره کارهای بزرگ و خوبی صحبت و تصمیم‌گیری شد؛ اما برای خبر حضور در جام باشگاه‌های آسیا اجازه دهید مدیران باشگاه تصمیمات را اعلام کنند؛ حتی اگر فرصت جام باشگاه‌های آسیا از دست برود، مسابقات آسیایی تیم ملی و رقابت‌های آسیایی رده‌های سنی دختران نیز در پیش چهارم و ششم را کسب کرد.

فرصت حضور در این رقابت‌ها را به دست می‌آورند که در لیگ برتر سال ۹۸، تیم اشتادسازه مشهد توانست با کسب عنوان قهرمانی بانوان کشور راهی باشگاه‌های آسیا شود. تیم شهید شاملی کازرون نیز به‌عنوان نایب‌قهرمان رقابت‌ها این شانس را به دست آورده است تا با بهترین‌های آسیا رقابت کند.

این درحالی است که تاکنون هیچ‌کدام از باشگاه‌های مشهد و کازرون به‌طور رسمی آمادگی و موضع خود را به فدراسیون برای شرکت در مسابقات آسیایی اعلام نکرده‌اند. ● ضرب‌الاجل فدراسیون به مشهدی‌ها

روز گذشته اما فدراسیون نسبت به بی‌تفاوتی ۲ باشگاه واکنش نشان داد و اعلام کرد این ۲ تیم تنها تا امروز فرصت دارند تا آمادگی خود برای حضور در جام باشگاه‌های آسیا را اعلام کنند، در غیر این‌صورت امتیاز آن‌ها می‌سوزد. حمیدرضا عزتی، دبیر فدراسیون هندبال، به ایسنا گفته است پیش‌بینی شده که مسابقات جام باشگاه‌های آسیایی بانوان در آبان ماه است. اشتادسازه و شاملی کازرون قهرمان و نایب‌قهرمان فصل قبل هستند که تا این لحظه برای حضور در جام باشگاه‌ها اعلام آمادگی نکرده‌اند، اما ۲ تیم قهرمان و نایب‌قهرمان لیگ برتر هندبال بانوان فقط تا اول تیر ماه زمان دارند تا تصمیم خود را اعلام کنند.

او تصریح کرده است: فدراسیون به این ۲ باشگاه نامه زده که تا اول تیر فرصت دارند برای حضور در مسابقات، اعلام‌آمادگی کنند؛ اما هنوز هیچ مکاتبه‌ای از این ۲ تیم دریافت نکرده‌ایم. اگر این تیم‌ها آمادگی خود را اعلام کنند، آن‌ها را به کنفدراسیون آسیا معرفی خواهیم کرد؛ در غیر این‌صورت نمایندگی

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

توب و نور

سال ۹۸ تیم اشتادسازه مشهد در لیگ برتر هندبال بانوان با موفق شد قهرمان ایران شود و برای اولین‌بار نماینده‌ای از مشهد جواز حضور در جام باشگاه‌های آسیا را کسب کند، اما این باشگاه فقط تا امروز فرصت دارد تا تصمیم خود برای حضور در آسیا را اعلام کند. احتمال دارد آسیب‌های اقتصادی شیوع و ویروس به کسب و کارها و نگاه‌های اقتصادی، باعث شود دختران هندبالیست تیم مشهد، غایب این میدان بزرگ در آسیا باشند.

قرار است پنجمین دوره رقابت‌های هندبال قهرمانی جام باشگاه‌های بانوان آسیا از تاریخ ۱۶ تا ۲۴ آبان‌ماه ۹۹ برگزار شود. شهر آلمانی قزاقستان نیز به‌عنوان میزبان قهرمانی باشگاه‌های بانوان آسیا مشخص شده است و ۲ تیم ایرانی نیز جواز حضور در این رقابت‌ها را در اختیار دارند. پیش‌ازاین براساس اعلام فدراسیون جهانی، قرار بود این مسابقات ۶شهریورماه به میزبانی قزاقستان برگزار شود. از اول اسفندماه حتی بازیکنان منتظر شروع تمرینات و اردوهای آسیایی بودند؛ اما شیوع سراسری ویروس، تمام برنامه‌های ورزشی را به حالت تعلیق درآورد و امکان ورزشی تعطیل شد. حالا با گذشت چندین ماه از روزهای اوج این ویروس، زمانی برای مسابقات معوقه تعیین می‌شود و به‌این ترتیب تکلیف هندبال قهرمانی آسیایی بانوان نیز مشخص شده است.

تیم‌های برتر در لیگ‌های کشورهای مختلف

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

توب و نور

سال ۹۸ تیم اشتادسازه مشهد در لیگ برتر هندبال بانوان با موفق شد قهرمان ایران شود و برای اولین‌بار نماینده‌ای از مشهد جواز حضور در جام باشگاه‌های آسیا را کسب کند، اما این باشگاه فقط تا امروز فرصت دارد تا تصمیم خود برای حضور در آسیا را اعلام کند. احتمال دارد آسیب‌های اقتصادی شیوع و ویروس به کسب و کارها و نگاه‌های اقتصادی، باعث شود دختران هندبالیست تیم مشهد، غایب این میدان بزرگ در آسیا باشند.

قرار است پنجمین دوره رقابت‌های هندبال قهرمانی جام باشگاه‌های بانوان آسیا از تاریخ ۱۶ تا ۲۴ آبان‌ماه ۹۹ برگزار شود. شهر آلمانی قزاقستان نیز به‌عنوان میزبان قهرمانی باشگاه‌های بانوان آسیا مشخص شده است و ۲ تیم ایرانی نیز جواز حضور در این رقابت‌ها را در اختیار دارند. پیش‌ازاین براساس اعلام فدراسیون جهانی، قرار بود این مسابقات ۶شهریورماه به میزبانی قزاقستان برگزار شود. از اول اسفندماه حتی بازیکنان منتظر شروع تمرینات و اردوهای آسیایی بودند؛ اما شیوع سراسری ویروس، تمام برنامه‌های ورزشی را به حالت تعلیق درآورد و امکان ورزشی تعطیل شد. حالا با گذشت چندین ماه از روزهای اوج این ویروس، زمانی برای مسابقات معوقه تعیین می‌شود و به‌این ترتیب تکلیف هندبال قهرمانی آسیایی بانوان نیز مشخص شده است.

تیم‌های برتر در لیگ‌های کشورهای مختلف

پایان در دسره‌های قرنطینه برای ملی‌پوش پیینگ‌پنگ

ملی‌پوش جوان تنیس‌روی‌میز از افت عملکردش در دوران قرنطینه و تعطیلی تمرینات می‌گوید. مهشید اشتری که به‌دلیل نداشتن میز پیینگ‌پنگ شرایط تمرین در دوران قرنطینه را نداشت و فقط چندروزی است تمریناتش را به‌صورت خصوصی در سالن ورزشی این رشته آغاز کرده است، اظهار می‌کند از زمانی که سالن‌ها باز شده است، تمریناتم را آغاز کرده‌ام؛ اما با توجه به اینکه مدتی از فضای مسابقات و تمرین دور بودم، کمی افت کرده‌ام. البته تا حدودی به شرایط قبلی خود برگشته‌ام. با شرکت در مسابقه متوجه می‌شوم که تا چه اندازه افت داشته‌ام، اما اکنون چون مسابقه‌ای ندارم و روال تمرینی‌ام را انجام می‌دهم، نمی‌توانم درست در این‌باره صحبت کنم. البته این افت برای همه ورزشکاران اتفاق افتاده است.

اخبار کوتاه ورزش بانوان

تمرین بانوی دوندۀ در پارک برای رکوردشکنی!

رکورددار دوی سرعت بانوان ایران به‌دلیل دوری از پیست دوومیدانی در پارک تمرین می‌کند. فرزانه فصیحی که با رکوردشکنی در دوی ۶۰متر، عنوان اولین بانوی دوندۀ ایرانی را کسب کرد و سهمیه مسابقات جهانی داخل سالن را نیز به دست آورده است، می‌گوید فاصله زیادی در ورزشگاه آفتاب قرار دارد. او ادامه می‌دهد: در پارک و جاهای مختلف تمرین می‌کنم که خیلی سخت است، چون ورزشگاه آفتاب انقلاب تنهايستی است که درحال حاضر داریم و با من خیلی فاصله دارد. برای تمرین در این ورزشگاه، ۲ ساعت رفت و ۲ ساعت برگشت طول می‌کشد و ۳ ساعت هم تمرین داریم که خیلی خسته می‌شوم. در نزدیکی‌هایم هم پیستی نیست که آنجا تمرین کنم، به همین دلیل در پارک و محل‌های غیراستاندارد تمرین می‌کنم.

جوایز نقدی برای قهرمان لیگ برتر و دسته اول والیبال بانوان

قرار است از فصل جدید برای تیم‌های برتر لیگ برتر و دسته اول والیبال بانوان جایزه‌های نقدی در نظر گرفته شود. مهناز شاددل، مشاور بانوان رئیس فدراسیون والیبال، درباره این تصمیم گفته است: فدراسیون والیبال برای ایجاد انگیزه در باشگاه‌ها برای تیم‌داری در لیگ‌های بانوان، ورودی لیگ‌های بانوان در سال ۹۹ را افزایش نداده و قرار است پاداش نقدی برای تیم‌های اول تا سوم لیگ‌های بانوان در نظر گرفته شود که میزان آن در لیگ برتر بانوان، به ترتیب یک میلیارد ریال برای قهرمان، ۵۰۰ میلیون ریال برای نایب‌قهرمان و ۲۵۰ میلیون ریال برای تیم سوم است. قهرمان لیگ دسته یک بانوان، ۵۰۰ میلیون ریال جایزه نقدی دریافت می‌کند و تیم‌های دوم و سوم نیز به ترتیب ۲۰۰ و ۱۰۰ میلیون ریال پاداش دریافت خواهند کرد.

شهرار

مرادی | هیچ وقت این قدر منتظر

برگزاری یک مسابقه نبودیم. بی‌صبرانه از شروع مجدد لیگ استقبال می‌کنیم.

شهروند | من یک مربی ورزشی هستم که در این چند ماه، من و همکارانم بیشترین ضرر را از شیوع ویروس دیده‌ایم. ماه‌ها حقوقی پرداخت نشده و خبری از بیمه بیکاری هم نیست. در حال حاضر هم باشگاه‌ها با کمترین میزان مراجعه‌کننده روبه‌رو هستند و مشخص نیست تا کی این شرایط ادامه دارد. لطفاً مدیران، فکری به حال ما کنند.

شهروند | موضع‌گیری‌های باشگاه شهر خودرو برای شروع لیگ، کمی عجیب است. مخالف شروع مسابقات هستند، اما مدرسه فوتبال و والیبال این باشگاه برای بچه‌ها در حال تبلیغ است. همان قدر که مسابقات خطرناک است، این کلاس‌ها هم برای بچه‌های ما خطر دارند.

سمعی | چرا مدیران پرسپولیس برای نگهداشتن بشار رسن تلاش نمی‌کنند و خبری از تمدید این بازیکن نیست؟ چه استدلالی پشت آن است؟

شهروند | من به‌عنوان یک پدر، هنوز قانع نشده‌ام که فرزندم می‌تواند در مدارس فوتبال ثبت‌نام کند و در تمرینات حاضر شود و خطر رمی شدن او را تهدید نمی‌کند. هیئت استان برای این موضوع اقدامی کرده است؟

شهروند | خواندن احوالات پیش‌کسوتان این شهر که سال‌ها برای ما خاطره‌ساز می‌کرده‌اند، بسیار دلنشین است. از شما سیاست‌گذاریم.

با ما در ارتباط باشید

info@shahrara.com
shahraravarzeshi
۷۲۸۸۹-۳۰۰
۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱-۵

