

نگاه

بهترین زمان ورزش در شهرهای آلوده!



در کلان شهری چون تهران، قبل از ساعت ۷ صبح که میزان آلاینده‌ها به گونه قابل توجهی کمتر است، بهترین زمان برای انجام فعالیت‌های ورزشی است. به گزارش ایسنا، با گسترش آلودگی هوا به ویژه در کلان شهرها و شهرهای صنعتی، سوالی که پیش می آید ارتباط این آلودگی با فعالیت های ورزشی است و باید بدانیم که بیش از ۱۸۰ نوع آلاینده هوا شناسایی شده و انواع ریزگردها با قطره‌های متفاوت در هوا وجود دارد که همگی این‌ها می‌توانند نه تنها روی افراد پرخطر مبتلا به بیماری قلبی و بیماری‌های زمینهای و دیگر بیماری‌ها تأثیرگذار باشد بلکه در فعالیت فیزیکی و ورزشی افراد سالم هم می‌تواند تاثیر بگذارد و در این راستا باید به چند نکته بسیار مهم توجه داشت.

شدت و نوع فعالیت ورزشی در شرایط آلودگی هوا

بر اساس این مطلب که از سوی سید اشکان اردبیشهت، دبیر فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده، آمده است: با توجه به اینکه با افزایش فعالیت ورزشی و تنفس دهانی به ویژه در ورزش‌های هوازی مثل دوچرخه‌سواری و دوومیدانی، میزان نفوذ آلاینده‌ها در بدن بیشتر می‌شود و سدهای محافظتی بدن بعد از گذشتن زمان اندکی کارایی لازم را نخواهد داشت، بنابراین توصیه می‌شود ورزش‌های با شدت بالا در زمان آلودگی هوا محدود شده و بیشتر به ورزش‌های سبک پرداخته شود.

شرایط مکانی فعالیت ورزشی

توصیه می‌شود بیشتر فعالیت ورزشی در سالن‌های بسته و به دور از مراکز ترافیکی و صنعتی شهرها انجام و از فعالیت ورزشی در فضای باز جدا خودداری شود، به ویژه برای افراد پرخطر دارای بیماری‌های زمینهای و قلبی ربوی باید به این مسئله توجه داشت و چنانچه بنا به اقتضای شرایط لازم به فعالیت ورزشی در فضای باز وجود دارد، طبیعتا بوسطن‌های حواشی شهرها مکان مناسبتری برای انجام فعالیت‌های ورزشی تلقی می‌شوند.

چه ساعتی از شبانه روز برای ورزش مناسب‌تر است؟

در کلان شهرهایی مثل تهران قبل از ساعات ۷ صبح میزان آلاینده‌ها به میزان قابل توجهی کمتر است، بنابراین پیش از ساعت ۷ صبح می‌تواند زمان مناسب‌تری برای انجام فعالیت‌های ورزشی باشد.

نوع تغذیه

در زمان آلودگی هوا فعالیت ورزشی الزاما باید با تغذیه مناسب همراه باشد و توجه به مصرف کافی سبزیجات و میوه‌جات که حاوی ویتامین‌های A-E-C و آنتی‌اکسیدان‌ها به صورت جدی مورد توجه قرار گیرد و از طرفی برای پیشگیری و خنثی کردن سرب هوای آلوده، توجه مصرف لبنیات به ویژه شیر توصیه می‌شود چرا که کلسیم موجود در شیر می‌تواند سرب را در بدن خنثی کند.

در مجموع مسئله‌ای که ورزشکاران حرفه‌ای هنگام فعالیت ورزشی به آن توجه لازم را نداشته باشند تا با حداقل خطرات و عوارض ناشی شرایط آلودگی هوا، این شرایط را پشت سر بگذارد و توصیه می‌شود گروه‌هایی که می‌توانند فعالیت ورزشی در این زمان نداشته باشند، ورزش کردن را به تعویق بیندازند.

اخبار کوتاه

پیشهاد وسوسه‌انگیز ایران به کی‌روش!



یک سایت عربی زبان

مدعی شد فدراسیون فوتبال ایران پیشنهاد وسوسه کننده‌ای به کارلوس کی‌روش داده و این پیشنهاد نقش زیادی در جدایی این مربی از تیم مصر داشته‌ست. به گزارش مهر، سایت «کوره»

در خبری نوشت: «یک منبع رسمی در فدراسیون مصر فاش کرد که در دوره گذشته کارلوس کی روش سرمربی پرتغالی پیشین فراعنه ۴ پیشنهاد دریافت کرده است. این منبع به کوره گفت: این پیشنهادات از تیم‌های استرالیا، عراق، تونس و ایران است.» این منبع خبری مدعی شد این پیشنهادات در امتناع کارلوس کی روش در ماندن در تیم ملی مصر نقش داشته‌ست. سایت کوره در ادامه به نقل از این فرد نوشت: «پیشنهادات برای کی روش وسوسه‌انگیز بود به خصوص ایران که به جام جهانی صعود کرد و استرالیا که در پلن آف آسیا به مصاف امارات می‌رود.» فدراسیون فوتبال مصر روز گذشته با توافق دو طرفه قرارداد کی روش را فسخ کرد. این خبر در حالی منتشر شده است که تیم ملی فوتبال ایران با هدایت دراگان اسکوچیچ به جام جهانی قطر صعود کرده است. با وجود تاکید مسئولان فدراسیون فوتبال مبنی بر ادامه همکاری با اسکوچیچ در جام جهانی اما هنوز گمانه زنی‌هایی مبنی بر احتمال برکناری این مربی کروات وجود دارد. کارلوس کی روش پیش از این هدایت تیم ملی ایران را بر عهده داشت و با این تیم به جام‌های جهانی ۲۰۱۴ و ۲۰۱۸ راه یافت.

ژاوی: منتظر لغزش رئالیم



سرمربی بارسلونا با وجود

اختلاف زیادی که تیمش با رئال مادرید دارد امیدوار به کسب عنوان قهرمانی در لالیگا است. به گزارش ایسنا ، بارسلونا به روند خوب خود با ژاوی ازمه‌ا‌د و این بار نتوانست لوانته را با نتیجه سه

بر دو شکست دهد. با این پیروزی آبی اناری‌ها ۶۰ امتیازی شدند تا اختلاف خود را با رئال مادرید با وجود یک بازی کمتر به ۱۲ امتیاز برسانند. ژاوی بعد از پیروزی برابر لوانته گفت: هر بار که خود را به زمین حریف رساندیم بهتر بازی کردیم. من از عملکرد ترشتگن و دیگر بازیکنان راضی هستم. آنها بسیار حرفه ای هستند و با جدیت کار می‌کنند. بعد از بازی پنج‌شنبه بازیکنان خسته بودند و این خستگی به خوبی در تیم نمایان بود. ژاوی در پایان گفت: قهرمانی در لالیگا بسیار سخت است چرا که رئال شکست ناپذیر نشان می‌دهد یا این حال این احتمال وجود دارد که آنها امتیاز از دست دهند. منتظر لغزش رئال هستیم. خوشبختانه بازی خوبی را به نمایان گذاشتیم و پیروزی لذت بخشی بود. ترشتگن شب خوبی را پشت سر گذاشت و دی یانگ هم در بهترین زمان گل زد. ما مهاجم خوبی مانند اوبامیانگ داریم و خوشبختانه تیم خوبی داریم.

اعلام گروه‌بندی والیبال قهرمانی باشگاه‌های آسیا

کنفدراسیون والیبال آسیا(AVC) نام هشت تیم شرکت کننده در مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های مردان آسیا ۲۰۲۲ را اعلام کرد. به گزارش ایسنا، مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های مردان آسیا ۲۰۲۲ از ۲۴ تا ۳۰ اردیبهشت با حضور هشت تیم به میزبانی ایران در سالن فدراسیون والیبال برگزار خواهد شد. کنفدراسیون والیبال آسیا(AVC) نام هشت تیم شرکت کننده در مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های مردان آسیا ۲۰۲۲ را اعلام کرد که گروه‌بندی مرحله مقدماتی بدین شکل است:

گروه A: ایران (بیکان)، تایلند (ناخون راتچاسیمای)، ازبکستان (اوزتلیوم) ژاپن (ساتوری سانبرذ)
گروه B: ایران (مقاومت شهداب یزد)، قطر (الریان)، قزاقستان (تاراز) و عراق (باشگاه البحری)

ناکامی پرسپولیس در جام حذفی و احتمالاً لیگ برتر این سؤال را در آذهان متبادر می‌کند که مشکل سرخپوشان پس از چند قهرمانی متوالی چیست؟

به گزارش فارس، تیم فوتبال پرسپولیس در ورزشگاه آزادی مقابل حدود ۱۵ هزار هوادار خودی از تیم آلومینیوم اراک شکست خورد تا علاوه بر حذف از جام حذفی وارد حواشی زیادی شود. تیم پرسپولیس که در پنج فصل اخیر قهرمان بلامنازع تیم ایران بوده، در لیگ برتر هم شانس زیادی برای تکرار قهرمانی نداردو به نظر می‌رسد که استقلال رقیب سنتی و دیرینه بتواند به دوران حکومت سرخ‌ها در فوتبال ایران پایان دهد.

با حذف از جام حذفی یحیی گل محمدی سرمربی پرسپولیس روزهای کابوس‌واری را سپری می‌کند و به نظر می‌رسد که با ناکامی احتمالی در لیگ برتر شرایط از اینی که هست بدتر شود. ناکامی پرسپولیس البته فقط به مستطیل سبز محدود نمی‌شود، چرا که اتفاقات زیادی در این بین رخ داده که قابل بررسی است. گل محمدی بعد از بازی با آلومینیوم اعلام کرد که این روزهای پرسپولیس قابل پیش‌بینی بود که به نظر می‌رسد پیرپراه نگفته باشد. عواملی در ماه‌های اخیر دست به دست هم داد تا پرسپولیس تبدیل به تیمی شود که امروزه با آن روبرو هستیم.

تمرکز گل محمدی کجاست؟

یکی از دلایل اصلی ناکامی‌های چند وقت اخیر پرسپولیس به نداشتن تمرکز کافی از سوی یحیی گل‌محمدی برمی‌گردد. گل‌محمدی که قاعدتاً باید تمرکز خود را روی مسائل فنی بگذارد درگیر حواشی شد. از استعفاهای تکراری گرفته تا وظایفی که در چارچوب کاری یک سرمربی نیست باعث شد تا سرمربی پرسپولیس



بخش عمده‌ای از تمرکز خود را روی تیم از دست بدهد. گل‌محمدی شرایطی را پیش آورد که حالا پرسپولیس هم جام حذفی را از دست داده و هم اینکه شانس بسیار کمی برای قهرمانی در لیگ برتر دارد. هواداران پرسپولیس به عنوان صاحبان اصلی این باشگاه از تیمی که چند دوره متوالی قهرمان لیگ شده طبعاً انتظار تکرار موفقیت دارند اما سرمربی سرخ‌ها شب گذشته در کنفرانس خبری خود به نوعی آب پاکی را روی دست آنها ریخت که شاید امسال نباید منتظر قهرمانی باشند.

خریده‌های ناموفق بلای جان پرسپولیس

بارها اعلام شده که پرسپولیس بازیکنان زیادی را از



دست داده اما کمتر کسی به این مسئله اشاره می‌کند که پرسپولیس ورودی‌های زیادی هم داشته و اینطور نبوده که با کمبود بازیکن روبه رو بوده. احمد گوهری که در نیم‌فصل از نفت آبادان به پرسپولیس آمد نشان داده که به هیچ عنوان گلر قابل اعتمادی نیست و نمی‌تواند بازی از دوش پرسپولیس بردارد. صفروف و هنانوف نشان دادند که پرسپولیس نمی‌تواند روی آنها حساب زیادی کند. آنها که از یک تیم ناشناخته وارد فوتبال ایران شدند در این ماه‌ها نتوانستند خود را با شرایط پرسپولیس و البته فوتبال ایران وفق دهند به طوری که در یک بازی که با حضور هواداران برگزار شد تحت‌تأثیر تماشاگران قرار گرفتند و کرایلی

مهدی مهدوی کیا:

از رقیبان عقب هستیم و به بازی‌های دوستانه نیاز داریم

جوان‌تر با مصدومیت و بدون اطلاع کادرفنی تیم گفت: بازیکنان جوان دوست دارند تحت هر شرایطی در اردو باشند و برخی‌ها در اردوهای قبلی با مصدومیت آمدند. برای ما مهم است که بدانیم شرایط بدنی بازیکنان چگونه است اما طبیعی است که این بازیکنان در این سن و سال دوست داشته باشند در اردو باشند. با این حال سعی می‌کنیم با هماهنگی کادر پزشکی به وضعیت بازیکنان توجه داشته باشیم.

او درباره پیشرفت فوتبال در شرق آسیا بیان کرد: فقط تیم‌های شرق آسیا نیستند و تیم‌های حوزه خلیج فارس هم در این مساله از ما جلوتر هستند. مثلاً در بحث بازی‌های دوستانه بسیار وضعیت بهتری دارند و قطر در این دو سال حداقل ۲۰ بازی انجام داده و در مسابقات مختلف حضور پیدا کرده است.

البته تیم ما پتانسیل خیلی بالایی دارد و در تاجیکستان هم بدون بازی دوستانه هر سه بازی‌مان را با پیروزی تمام کردیم. امیدوارم در ماه‌های آینده شرایط بهتر شود. مهدوی کیا دربارۀ بحث قراردادهای کادرفنی بیان کرد: مسائلی در این خصوص وجود داشت اما با توجه به فعل و انفعالات فدراسیون فوتبال این بحث‌ها به تعوق افتاد اما حل شده است.

چرا سپاهان مغلوب الدحیل شد؟



دست برد. چند دقیقه بعد نیز پرس بازیکنان سپاهان سبب شد تا فرمزپوشان الدحیلی توپ را لو بدهند و اینبار پاس عمقی محمدرضا حسینی شهریار مانلوا را

شنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۱-۲۰ رمضان ۱۴۴۳-۱۲ آوریل ۲۰۲۲-سال بیست‌ویکم-شماره ۵۶۸۹ *مردم سالاری*

از خریده‌های ناموفق تا عدم تمرکز

دلیل ناکامی پرسپولیس پس از چند قهرمانی چیست؟

بسیارضعیفی داشتند. رضا اسدی، مهدی مهدی‌خانی و... تا اینجا‌ی فصل فوتبالی باری از پرسپولیس برنداشتند که این مسئله موضوعی است که کادرفنی باید پاسخگو دلیل جذب آنها باشد.

ترکیبی که هر بازی تغییر می‌کند

عدم ثبات ترکیب پرسپولیس در بیشتر بازی‌ها باعث یک نوع سردرگمی تاکتیکی شده به طوری که این تغییرات متوالی حتی تمرکز را از بازیکنان هم گرفته است. شش گذشته اعلام شد که علی نعمتی در پست دفاع چپ بازی خواهد کرد اما با مصدومیت فرشاد فرجی او به پست دفاع وسط آمد. مشخص نبود اگر قرار است نعمتی دفاع چپ بازی کند چرا با مصدومیت مدافع وسط تغییر پست داد و اگر قرار بود او دفاع وسط باشد به چه دلیل سعید آقایی از ابتدا بازی نکرد؟!

حواشی خودساخته بلای جان پرسپولیس

تیم و باشگاه پرسپولیس در فصل جاری فوتبال ایران بیشتر از آنکه تمرکز روی مسائل فوتبالی بگذارد درگیر حاشیه‌ها و بی‌پایه‌نویسی‌ها بود.

بگردن رقابت به فضای مجازی و درگیر کردن آذهان عمومی با مسائلی که از تباطی به نتیجه‌گیری سرخپوشان نداشت شرایط را به گونه‌ای رقم زد که تمرکز از همه اعضای باشگاه و تیم گرفته شد. شاید بهتر است علاوه بر کمیته انضباطی و کمیته اخلاق، رضا درویش مدیرعامل پرسپولیس شخصاً وارد ماجرا شده و اجازه حاشیه‌سازی را به زیر دستاش ندهد.

با همه این اوصاف پرسپولیس وارد راهی شده که احتمالاً برای رسیدن به روزهای خوب نیاز به اقدامات تازه‌تری دارد؛ حالا این اقدامات هر چیز می‌تواند باشد!



باعث افتخار است و همیشه سعی کردم با تمام وجود در تیم ملی کار کنم. خوشحالم که خاطرات خوبی را به جا گذاشتیم. دوران خوبی بود اما متأسفانه خیلی زود تمام شد.

در موقعیت تک به تک قرار داد ولی ضربه پای چپ او ضعیف بود تا آلدرویرلد برسد و توپ را به زمین بازگرداند. پس از این‌ دو موقعیت سپاهان تعویض‌هایی در بازی انجام شد که ریتم بازی را تحت تاثیر قرار داد و الدحیل نبض بازی را به طور کامل در اختیار گرفت. نتیجه این تغییرات ایجاد یک موقعیت ویژه برای نام تانه هی بود که ضربه او در دهانه دروازه به اوت رفت، اما چند دقیقه بعد حملات پرسشمار تیم الدحیل از سمت راست خط دفاعی سپاهان به ثمر نشست و ارسال معز علی برای اولونگا تک گل مسابقه را رقم زد. تگاهی به آمار بازی هم نشان می‌دهد که سپاهان و الدحیل در ایجاد موقعیت‌های گلزنی عملکرد مشابهی داشته‌اند، اما آنچه سبب شد تا نماینده قطر سه امتیاز را بگیرد، حضور متوالی آنها طی سال‌های اخیر در لیگ قهرمانان آسیا بود و البته استفاده از بازیکنان بین المللی تا آنها نسبتب به سپاهان که تازه پس از چند سال در حال رسیدن به ثبات است، تجربه بالاتری داشته باشند و این را در عمل نشان دهند.

نمایش بی نظیر احترام؛ قرار شام گواردیولا و کلوپ

تیم های کلوپ مثبت و تهامچی هستند و من همیشه سعی می کنم از او تقلید کنم. یورگن کلوپ بهترین بوده و به دلایل بسیار الهام بخش است. فکر می کنم هر دو سعی می کنیم نمایشی زیبا را با بازیکنان خوبی ارائه دهیم. چهار تا پنج سال گذشته این نبرد باورکردنی بوده و لیورپول تیمی باکیفیت است.»

این دو سرمربی بزرگ و پرافتخار در سال‌های اخیر بارها یکدیگر را مورد ستایش قرار داده و «بهرترین» خطاب کرده‌اند. این نمایش احترام برانگیز از سوی کلوپ و گواردیولا شاید به اندازه دیدار تماشایی لیورپول و سیتی برای هواداران جذاب باشد.

گواردیولا تا توانست از کلوپ تمجد کرده و مدعی شد روزی در تالار مشاهیر با او شام خواهد خورد.

پس گواردیولا در پایان ایسن دیدار گفت: «من واقعا برای یورگن کلوپ احترام قائل هستم و با باعث شده من به سرمربی بهتری در فوتبال تبدیل شوم. ما دوست نیستیم و با هم ناهار نمی خوریم. من شماره تلفن یورگن کلوپ را دارم، اما با او تماس نمی گیرم، البته ما یک روز در تالار مشاهیر با هم شام خواهیم خورد. احترام زیادی بین من و کلوپ وجود دارد و او می داند که شنیده آینده و در فینال جام حذفی، من سعی خواهیم کرد یورگن را شکست دهم.

کرد و این دو تیم شش روز دیگر این بار در نیمه نهایی جام حذفی یکدیگر در ملاقات خواهند کرد. پس هواداران فوتبال می توانند به زودی شاهد روبرواری جذاب تیم های تحت هدایت این دو سرمربی نامدار باشند.

اما پپ گواردیولا و یورگن کلوپ هم در ابتدای مسابقه و هم در پایان این دیدار جذاب خوش و بش گرمی با یکدیگر داشته و نشان دادند رابطه خوبی با هم دارند. جالب اینجاست به نظر می رسید سرمربی سیتی در پایان بازی فراموش کرد به سمت کلوپ برود، اما سرمربی لیورپول او را صدا کرد و آنها به گرمی یکدیگر را در آغوش گرفتند. اما در نشست خبری پس از مسابقه بود که پپ

وعده اسکیت برای بازی‌های آسیایی:

حتما ۲ مدال می‌گیریم

باید رنگ شود که با زمین هایی که مسابقه می دهیم، همخوانی داشته باشد. نایب رئیس بانوان اسکیت نیز گفت: اسکیت رشته ای است که زنان زیادی در آن فعالیت دارند. دختران برای بازی های آسیایی نیاز به اردوها و مسابقات تدارکاتی در خارج از کشور دارند و اگر این نیازها برطرف شوند، شانس کسب مدالشان بیشتر می شود. آنها همچنین نیاز به مربی خارجی دارند. امیدوارم توجه ویژه ای به این رشته شود. جلال استادی، مربی تیم ملی اسکیت نیز تاکید کرد: این درخواست را دارم با چهار سهمیه دختر و چهار سهمیه پسر در این بازی ها شرکت کنیم. برای ما بهتر است که با ظرفیت کامل شرکت کنیم چون کمک زیادی به ما خواهد کرد. درخواست داریم که چرخ های مخصوص را که فقط آمریکا تولید می کند وارد کنیم. نیاز به ۲۰۰ تا ۳۰۰ چرخ داریم. در ادامه، صالحی امیری در این بازدید بیان کرد: اسکیت رشته جذابی است و علاقه به مندی آن نیاز است. سرمایه گذاری زیادی نیاز ندارد و باید همه دست به دست هم دهیم و هدف گذاری کنیم تا ظرفیت این رشته را در ایران افزایش دهیم. البته چون علاقه مندی آن در دختران بیشتر است باید تلاش شود که تعداد دختران در این رشته بیشتر شود. من از آقای فخری پرسیدم که ظرفیت اسکیت در بازی های آسیایی چند نفر است که گفت شش نفر و من در خواست کردم دو نفر دیگر اضافه شود و تعداد اعزامی های اسکیت به بازی‌های آسیایی هشت

رئیس فدراسیون اسکیت در بازدیدی که رئیس کمیته ملی المپیک از این فدراسیون داشت، وعده کسب ۲ مدال قطعی در بازی های آسیایی را داد و ورزشکاران اعزامی آن به هشت نفر افزایش یافت. به گزارش ایسنا، رضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک به همراه پیمان فخری سرپرست کاروان ایران در بازی های آسیایی و نصرالله سجادی از فدراسیون اسکیت بازدید کردند. مجید هنرجو، رئیس فدراسیون اسکیت در این بازدید گفت: ورزش کشور یک نفر دارد که دلشوز است و امیدوارم در آینده هم بتوانیم از کمک های شما بهره مند شویم. چهار رشته ما در بازی های آسیایی حضور خواهند داشت. دو رشته ما حتما مدال خواهند گرفت اما رنگ آن رانمی گویم چون کشورهای دیگر هم بیکار نیستند و دارند کار می کنند. ما هر روز بررسی می کنیم که رقیا چه رکورد هایی دارند اما نظران این است که امکان گرفتن مدال هست. او در مورد مشکلات ورزشکاران اسکیت بیان کرد: مشکل ورزشکاران ما تجهیزات است و مصرف چرخ آنها بسیار بالاست. ما در بخش سرعت می خواهیم از دو بازیکنر به رده جهان استفاده کنیم که کنار بازیکنان ما باشند تا رقابت ایجاد شود. ما کارهای اداری آن را انجام می دهیم و از کمیته ملی المپیک کمک می گیریم. مذاکره ای با مربی کلمبیا هم داشتیم که دو، سه هفته به ایران بیاید و آموزش هایی را به مربیان ایرانی بدهد. زمینی که داریم
