

شکست تیم فوتبال ایستاسی فارس از ملوان انزلی در لیگ برتر زنان

دیدار تیم‌های فوتبال ایستاسی کران فارس و زنان ملوان انزلی در ورزشگاه شهید دستغیب شیراز با نتیجه پنج بر سه به سود تیم ملوان پایان یافت. به گزارش خبرنگار ایرنا، مربی تیم ملوان انزلی پس از اتمام بازی در مصاحبه‌ای از ضعف داوری در لیگ برتر و مدیر تیم کران ایستاسی نیز از عدم حمایت مسئولان استان سخن گفتند. مدیر تیم ایستاسی کران فارس در این باره گفت: تیم مان موفق شد در بازی با تیم انزلی با پیروزی مواجه شود، با وجود این که این تیم مشکلاتی از بازیکن‌های تیم ملی در تمامی رده‌ها می‌باشد و پشتوانه بسیار خوبی دارد و اما بازیکنان ما هیچ گونه منبع مالی و اسپانسرری ندارد. سمانه امیری، انتظاراتی که از مسئولین استان دارد را بارزگو



افتخار آفرینی ورزشکاران فارس در ماهی که گذشت

سکو

وضعیت نابسامان سالن شمشیر بازی شیراز

شمشیربازان جوان شیراز شرکت کننده در تیم ملی خواستار حمایت هرچه بیشتر تر وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک از این رشته شمشیربازی می‌باشند. به خبرنگار ایرنا گفته تا به حال اردوهای بسیار خوبی را برای آماده سازی تیم جهت شرکت در مسابقات آسیایی پشت سر گذاشته‌ایم و چند مرحله اردوی دیگر تا زمان اعزام تیم برگزار خواهد شد. مدیر روضایی نیز ادامه داد: انتظار داریم کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش برای این رشته که مظلوم و بدون پشتوانه واقع شده است، حمایت بیشتری انجام دهند؛ چرا که ما کرسی‌های بسیار خوبی در دنیا داریم و بازیکنان نیز مدال‌های خوش رنگی در سطح آسیا و جهان در رده بزرگسالان را به دست آورده‌اند. از این رو توقع داریم از نظر سخت و نرم افزاری این رشته را حمایت کننند. رییس کمیته مربیان



شمشیربازی از مشکلات این رشته سخن به میان آورد و به ایرنا گفته: تجهیزات هیات امکانات سالن شمشیر بازی شیراز اصلاً رضایت بخش نیست و بسیار محدود است. زهرا فتاحی افزود: این سالن به هیچ وجه در حدی نیست که میزبان اردوی تیم ملی باشد. برای همین از سرپرست اداره کل ورزش و جوانان عاجزانه درخواست داریم به این رشته که استعدادهای شگفت انگیزی دارد و در المپیاد نیز مقام کسب کرده است، توجه بیشتری کند. وی همچنین از کمبود تجهیزات و امکانات سالن شمشیربازی فاقده هرگونه امکانات گرمایشی است و این سالن بزرگ تنها با ۲ کیلوگاز و یک بخاری به صورت موقت گرم می‌شود که باسختی ملامت شمشیربازان را به دنبال دارد. در طی این اردوها، تیم ملی شمشیر بازی خود را برای مسابقات آسیایی که در اسفند ماه سال جاری در کشور بحرین برگزار می‌شود، آماده می‌کند.

توانایی بالای لارستان در مدار ورزش



رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان از برگزاری چند رویداد مهم ورزشی در سطح کشوری و منطقه‌ای خبر داد و گفت: کلتوری سالن ورزشی اختصاصی بانوان لار در ایام منتهی به هده مبارک فجر انجام خواهد شد. محمد حسن طیبی در گفتگو با خبرنگار فارس در لارستان، با ابراز خرسندی از برگزاری چندین رویداد مهم ورزشی طی ماه‌های گذشته در لارستان اظهار داشت:

خوشبختانه نگاه مسئولان ملی و استانی نسبت به ورزش لارستان مثبت است و امید می‌رود در آینده شاهد اتفاقاتی شگفت انگیز در این خطه باشیم. وی با برشمردن مهم ترین رویدادهای ورزشی لارستان طی ماه‌های بهمن و اسفند، افزود: مسابقات شنا بین دانشگاه‌های دولتی با حضور سه استان فارس، کهگیلویه و بویراحمد و بوهره‌از ۱۴ الی ۱۹ بهمن ماه سال جاری به میزبانی لار برگزار می‌شود. طیبی با اشاره به این که مسابقات نجات غریق استانی در قسمت بانوان و آقایان نیز از ۱۹ تا ۲۰ بهمن ماه در این شهرستان به اجرا می‌آید، اظهار کرد: برگزاری کلاس ارتقاء مربیگری شنا در ۲۳ به ۲۴ بهمن شهرستان‌های فارس در لارستان صورت می‌گیرد. دین مسوول به برگزاری مسابقات قهرمانی جوانان تنیس روی میز کشور با حضور ۲۰۰ نفر در بهمن ماه خبر داد و عنوان کرد: قرار است اردوی تیم ملی تنیس روی میز جوانان کشور در بهمن ماه امسال به میزبانی لار برگزار شود. او با اذعان به این که مسابقات تنیس روی میز قهرمانی شهرستان‌های استان فارس در بهمن ماه سال جاری در لار برگزار می‌شود، یادآور شد: مسابقات دمیتنون پیشکسوتان آقایان کشور در نیمه اول اسفند در لارستان برگزار خواهد شد. طیبی به برگزاری کلاس مربیگری در ۳ سبکتبال با حضور شهرستان‌های مختلف در بهمن ماه اشاره کرد و افزود: کلاس مربیگری تنیس خاکی با حضور شهرستان‌ها در بهمن ماه برای می‌شود. رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان همچنین از افتتاح چند پروژه عمرانی خبر داد و گفت: افتتاح رختکن و سرویس اداری تنیس روی میز در مجموعه دانیشیر در ۲۴ بهمن ماه در حاشیه مسابقات قهرمانی جوانان کشور انجام خواهد شد. او با اشاره به افتتاح سالن ورزشی چند منظوره و چمن مصنوعی روستای باغ که به‌صورت مشترک توسط دولت و بخشین احداث شده است، تصریح کرد: در آینده نزدیک خانه کشتی در روستای بریز و سالن بدنسازی روستای کرمنسج افتتاح می‌شود.

فارس؛ قهرمان سومین دوره مسابقات فریزی کشور



رئیس انجمن فریزی ایران خبر داد: مسابقات فریزی میدانی قهرمانی کشور در سه ماده حداکثر زمان پرواز، وقت و مسافت با حضور ۱۸ تیم در مجتمع فرهنگی ورزشی ولایت دانشگاه علوم پزشکی شیراز برگزار شد. گزارشی را به رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی، علی ذاکریان، در گفت و گویی عنوان کرد: در پایان بخش انفرادی، فرشید فیضی از فارس در ماده وقت و امیر حسین کبابی از فارس در ماده حداکثر زمان پرواز و مقام‌های نخست دست یافتند و در ماده مسافت امیر علی محمودی از تهران در جایگاه اول ایستاد. وی همچنین ادامه داد: در بخش تیمی نیز تیم استان فارس جایگاه نخست را از آن خود کرد و مازنرلان و تهران به ترتیب دوم و سوم شدند. تیم البرز هم صاحب کاپ اخلاقی مسابقات شد. ذاکریان، با پایان این مسابقات گفت: نفرات برتر برای حضور در مسابقات بین‌المللی در اردوی تیم ملی شرکت خواهند کرد. رئیس انجمن فریزی از همکاری و حمایت علی خلیلی، رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی، غلامیان سرپرست هیات ورزش‌های همگانی استان فارس، تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در برگزاری این رویداد ورزشی قدرتی کرد و افزود: در این دوره شاهد استقبال بیش تری از ورزشکاران سراسر کشور بودیم و یاد و خاطره زنده یاد مرادپور، مسئول کمیته فریزی استان یزد گرامی داشته شد.

در رشته‌های مهارت‌های فردی تیم استان فارس به قهرمانی دست یافت. این رقابت‌ها در سالن شهید آیت الله دستغیب شیراز و با عنوان گرامیداشت شهدای حرم مطهر شاهچراغ (ع) برگزار شد. در پایان تیم فارس با کسب ۱۱۱ امتیاز برسکوی قهرمانی ایستاد و تیم‌های اصفهان و تهران به ترتیب با ۱۰۲ و ۷۸ امتیاز در جایگاه دوم و سوم قرار گرفتند. گفتنی است نفرات برتر رشته‌های انفرادی در چرخ تیز و در وزن‌های مختلف، محمدرضا در قدمی از خراسان رضوی، علی جلیجو از تهران، سیدعباس حسینی از البرز عنوان نخست به خود اختصاص دادند و در چرخ چمنی هم عباس مرادی زاده از یزد، علی جلیجو از تهران و سید عباس حسینی از البرز صاحب مدال طلا شدند. همچنین در رشته میل بازی نیز که در وزن‌های مختلف برگزار شد، رسول قربانی از اصفهان، علی اکبر خاکنوست از قم و مرتضی گلرخ از خراسان رضوی صاحب عنوان قهرمانی شدند و رشته سنگ هم مصطفی امینی از چهارمحال و بختیاری و رضا قادری و عظیم راحمی از فارس به مقام نخست دست یافتند. همچنین در رشته کباده و در وزن‌های مختلف، رضا سلیمانی از فارس، هادی اشرفیان از تهران و سیدمحسن جوادی از فارس صاحب عنوان قهرمانی شدند و در رشته میل گیری سنگین هم حسن شمس جعفر نوری از همان و مصطفی مفید از استان مرکزی به مقام نخست رسیدند. در مراسم اختتامیه این رقابت‌ها که با حضور مهر علی باران چشمه رییس فدراسیون ورزش‌های زورخانه‌ای برگزار شد، نماد ورزش زورخانه‌ای و لوح سپاس به خانواده شهیدان محمدرضا کاشورز و آرام سراهی داران از شهدای حمله تروریستی حرم مطهر شاهچراغ (ع) اهدا شد و از محمدحسین قدرتی کودک فدائاری که در این حادثه تروریستی برای کمک به پدر زخمی اش شاکت، تقدیر به عمل آمد.



کشور خود افتخار آفرین باشم. اکبرا در آخر گفت: از علاقه مندان و افرادی که به تازگی شروع به فعالیت در هر کاری کردند می‌خواهم که هیچگاه ناامید نشوند و دست از تلاش خود نکشند و مطمئن باشند روزی به نتیجه تلاش‌های خود می‌رسند.

قهرمانی در مسابقات ورزش‌های زورخانه‌ای
در عرصه‌های دیگر و در میدان رقابت‌های زورخانه‌ای بزرگسالان کشور

این امید به جامعه ورزشی تزیین شد که هیچ مانعی نمی‌تواند جوانان و نوجوانان غیرت مند فارس را از پیروزی در رقابت‌های سراسری و حتی جهانی بازدارد

هم برای آینده این است که بتوانیم در تیم ملی ورزش بزرگسالان برسم و بتوانیم برای موفقیت‌های بیشتر می‌باشد، چشم انداز من

عوارض هورمون‌ها در زنان بدنساز

استروئیدهایی با قدرت آندروژنی بالا استفاده می‌کنند به دلیل بالا رفتن سطح سرمی تستوسترون با رشد موهای زائد بدن و صورت مواجه می‌شوند. رشد موهای زائد در بدن زنان معمولاً در نقاطی از پوست صورت می‌گیرد که این نقاط بیشترین گیرنده‌های آندروژن را در خود دارند و در برابر استروئیدهای آندروژنی حساسیت بالایی از خود نشان می‌دهند. همچنین، اثرات آندروژنیک استروئیدها باعث ایجاد یا تشدید طاسی با الگوی مردانه می‌شود. چرب شدن پوست و بروز انواع جوش‌های چرکی و آکنه نیز یکی از عوارض شایع مصرف استروئید است که در ناحیه پشت و کمر و صورت ظاهر می‌شوند و هرچه

خطرناک و غیرقابل چشم‌پوشی است. در تعدادی از موارد، حملات قلبی و مرگ ناشی از مصرف آنابولیک استروئیدها گزارش شده است. مینی بر گرفتگی شریان کرونر در مرگ این ورزشکاران مشاهده شده است. بروز بیماری عضلات قلبی در مصرف کننده‌های داروهای آنابولیک نیز شایع است و از علائم آن خستگی شدید درد قفسه سینه و مشکلات تنفسی می‌باشد. زنانی که از استروئید آنابولیک و آندروژن استفاده می‌کنند با برهم خوردن نظم دوره قاعدگی و خونریزی‌های نامنظم روبه‌رو می‌شوند، همچنین اختلال در باروری را نیز در این افراد باید محتمل دانست. خانم‌هایی که از استروئیدها مخصوصاً

به دلیل تفاوت‌هایی که بین خانم‌ها و آقایان وجود دارد، عوارض مصرف استروئیدها در بانوان به شکل‌های دیگر و با شدت بیش تری جلوه می‌کند. به گزارش ایستنا، با وجود این که سوء مصرف مواد هورمونی به خصوص استروئیدهای آنابولیک آندروژنیک بیش‌تر در آقایان بدنساز شایع است، متأسفانه این روزها بسیاری از خانم‌ها که در ابتدا تنها به منظور تناسب اندام یا کاهش توده چربی بدن وارد باشگاه‌های بدنسازی شده بودند نیز درگیر مصرف آنسوء هورمون‌ها، پرو هورمون‌ها و انواع استروئیدهای آنابولیک آندروژنیک شده‌اند. عوارض قلبی عروقی و کبدی ناشی از سوء مصرف این داروها جزء عارضه‌های



مشکلات مالی متعدد تیم فوتبال بانوان پرسپولیس شیراز

سرمربی نماینده شیراز در لیگ دسته اول فوتبال بانوان کشور علت اصلی افت

نتایج این تیم در مشکلات عدیده مالی عنوان می‌کنند. تیم فوتبال بانوان پرسپولیس شیراز که در لیگ دسته اول فوتبال کشور را خوب آغاز کرده بود، در چند هفته اخیر نتایج ضعیفی کسب کرد و امیدهایش برای صعود کمرنگ شد. سرمربی این تیم در گفتگو با ایستنا، مشکلات مالی را علت اصلی این نزول دانست و گفت: متأسفانه با پرداخت نشدن حق و حقوق‌های مان، انگیزه کادر فنی و بازیکنان از بین رفته است.



ندا روستا ادامه داد: مدتی است که دچار مشکلات عدیده مالی هستیم. می‌دانید که وقتی مشکل مالی باشد، هیچ‌کس انگیزه‌ای برای کار کردن ندارد و به طور کلی در مدت اخیر، تمرینات این تیم به صورت نصفه و نیمه انجام شد. در پاسخ به این سوال که اعتراض بازیکنان و عوامل تیم، به مدیریت خود باشگاه بوده است یا سایر مسئولان شهر و استان، بیان کرد: قرار بود حقوق ما توسط باشگاه پرداخت شود اما مدیریت تیم اعلام کرد که چون کمک مالی و اسپانسرری نداریم، نمی‌توانیم این حقوق‌ها را پرداخت کنیم. به همین علت ترجیح دادم اعتصاب کنم. روستا افزود: البته مدیریت باشگاه هم روی قول‌هایی که برخی مسئولان به او داده بودند حساب کرده بود اما چون به این قول‌ها عمل نشد، وی هم نتوانست حق و حقوق کادر فنی و بازیکنان را پرداخت کند.

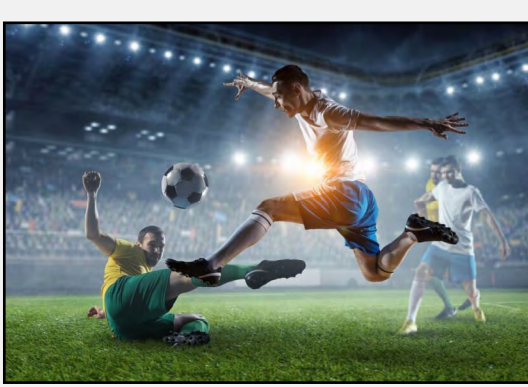
انگیزه بالای بسکتبالیست‌های جوان شیرازی

یک تن از بسکتبالیست‌های شیرازی معتقد است: من و دیگر جوانان شیرازی حاضر در تیم بسکتبال با وجود تیم یک تیم در لیگ برتر، با انگیزه بسیاری تمرین می‌کنیم تا در آینده بتوانیم در شهر خود را بالاترین سطح مسابقات کشوری شویم. برضا نادری که نخستین سال حضور خود در یک تیم شیرازی را تجربه می‌کند، بیان کرد: امسال با بازگشت شیراز به لیگ برتر بسکتبال، دوباره بازیکنان این رشته در شیراز مجال این را یافته‌اند که در شهر خود حضور

در لیگ برتر را تجربه کنند. هر چند سال‌ها دوری از لیگ برتر و آماده نبودن زمینه لازم برای پیشرفت در این رشته محبوب و پرطرفدار ورزشی در شیراز باعث شد که نتوانیم شاهد ظهور بسکتبالیست‌های شاخصی در این کلان‌شهر باشیم. وی ادامه داد: با این حال، بازیکنان خوبی از شیراز در تیم لیگ برتر لیومندیس حضور دارند که در ماه‌های اخیر توانسته‌اند توانایی خود را از هر لحاظ اثبات کنند. برضا نادری در خصوص دیدار تیمش مقابل صدرنشین رقابت‌ها که منجر به شکست خانگی شد، به خبرنگار ایستنا گفت: با توجه به تمریناتی که زیر نظر کادر فنی



داشتیم، تمام سعی‌مان این بود که چه در دفاع و چه در حمله، موثر عمل کنیم اما متأسفانه در دقایقی از بازی تمرکزمان را از دست دادیم. به همین دلیل اختلاف امتیازی ایجاد شد و دیگر نتوانستیم آن را جبران کنیم. با این حال، نمایش ما جای امیدواری داشت که در بازی‌های بعد بتوانیم از خجالت شهرمان در بیاییم. وی در پاسخ به این سوال که حضور یک تیم شیرازی چقدر توانسته برای او و سایر بازیکنان بومی خوشایند باشد، گفت: این امر قطعاً اتفاق بسیار خوبی برای ما بود. خدا خواست این تیم شکل بگیرد و بچه‌های استان فارس بیش‌تر دیده شوند. امیدوارم از این تیم حمایت شود و برای کسانی که در این استان علاقه‌مند به بسکتبال هستند، انگیزه ایجاد شود. آن‌هایی که بسکتبال را تمرین می‌کنند، حالا با ورود لیومندیس به لیگ برتر تمرینات را جدی‌تر دنبال می‌کنند تا بتوانند بعدها به این تیم اضافه شوند.



تأثیرات کافئین بر عملکرد فوتبالیست‌ها

پژوهشگران دریافته‌اند که مصرف کافئین با دوز پایین چند ساعت پیش از آغاز بازی فوتبال هم اثرات مثبت و هم اثرات منفی بر عملکرد بازیکنان این رشته ورزشی دارد.

به گزارش ایستنا، فوتبال ترکیبی از فعالیت‌های کم شدت مانند پایداری، هسته دویین و ایستادن همراه با سریع دویین، چرخش و تکل زدن با فعالیت‌های بدنی شدید است. عملکرد و موفقیت یک بازیکن در زمین مسابقه، هم به آمادگی جسمانی وی و هم به تصمیم‌گیری سریع او بستگی دارد. کافئین می‌تواند توجه، دقت و سرعت و همچنین انرژی و خلق و خوی فرد را بهبود بخشد. با این حال، تأثیرات کافئین بر عملکردهای شناختی بالاتر مانند حل مسئله و تصمیم‌گیری، نتیجه جالب دارد و باعث ایجاد اختلال در این موارد می‌شود. بنابراین، می‌توان گفت که تصمیم‌گیری تحت تأثیر منفی مصرف کافئین قرار دارد. مریان ممکن است این میزبانه‌های عملکردی را برای بررسی در تمرین مقید بدانند. در طول یک مسابقه فوتبال، بازیکنان باید نشانه‌های مختلفی مانند موقعیت حریف، سازماندهی تیم و فشار زمان را پردازش کنند. تصمیم‌گیری در ارسال پاس اهمیت ویژه دارد. چایی که یک پاس خوب می‌تواند موقعیت‌های گلزنی ایجاد کند، ناگفته نماند که بسیاری از پارامترهای دیگر مانند دوز کافئین نسبت به وزن بدن، دفعات مصرف کافئین و موقعیت‌های خاص بازیکنان یا سبک بازی آن‌ها می‌توانند دخیل باشند.