اخبار کوتاه

نمادبازی‌های المپیک کرونایی شد

مجله شیمیان، وابسته به باشگاه خبرنگاران خارجی ژاپن در اقدامی با دست‌کاری در نماد بازی‌های المپیک توکیو به شکل ویروس کرونا با موجی از انتقاد خبرنگاران مستقل ژاپن و کمیته برگزاری بازی‌ها روبرو شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مسئولان کمیته برگزاری بازی‌های المپیک توکیو۲۰۲۰ از دست‌کاری این نماد و ترکیب آن با شکل ویروس کووید۱۹ توسط مسئول انگلیسی بخش هنری مجله شیمیان به شدت انتقاد کردند.

همچنین واکنش جمعی از خبرنگاران مستقل ژاپنی به تبدیل نماد بازی‌های ۲۰۲۰ توکیو به شکل ویروس کرونا به حذف آن از سوی خبرگزاری انتشار دهنده روبرو شد.

این خبرنگاران مستقل در عین حال از رویکرد کمیته برگزاری توکیو۲۰۲۰ بشدت انتقاد کردند کمیته برگزاری توکیو سوء استفاده از لوگوی رسمی بازی‌های المپیک را نقض قانون کپی رایت عنوان کرد و دستکاری لوگوی بازی‌های المپیک را نوعی بی احترامی به ورزشکاران و خانواده‌های متاثر از این ویروس مرگبار کرونا دانسته‌است.

این رویداد جهانی که قرار بود مردادماه امسال در ژاپن برگزار شود به دلیل کرونا به مرداد سال ۱۴۰۰ موکول شد.

پیام‌دلگرم کننده‌قهرمان المپیک ریو به ورزشکاران

الیود کیپچوگ در پیامی دلگرم‌کننده به ورزشکاران سراسر جهان خواستار صبوری آنها برای بازی‌های المپیک شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، الیود کیپچوگ، قهرمان المپیک ریو در ماده ماراتن در پیامی ورزشکاران سراسر جهان را خطاب قرار داد و از آنها خواستار صبوری برای بازی‌های المپیک توکیو شد.

قهرمان پرآوازه المپیک ریو به ورزشکاران گفته است صبور باشید، مثبت فکر کنید و به تصمیم گیران احترام بگذارید.

بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ به دلیل شیوع ویروس کرونا در جهان یک سال به تعویق افتاد.

این دونده مدال طلای ماراتن المپیک ۲۰۱۶ ریو، نقره ۵۰۰۰ متر المپیک ۲۰۰۸ پکن و برنز ۵۰۰۰ متر المپیک ۲۰۰۴ آتن را در کارنامه دارد. علاوه بر این طلای مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۰۳ و نقره ۲۰۰۷ در ماده ۵۰۰۰ متر را هم کسب کرده است.

آدرس منازل کشتی گیران ایرانی در دست نادو

فدراسیون کشتی، در نامه‌ای به اتحادیه جهانی کشتی، اقدامات خود در راه مبارزه با دوپینگ را تشریح کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در نامه فدراسیون کشتی به مواردی هم‌چون، تشکیل کمیته مبارزه با دوپینگ، استفاده از متخصصان در این حوزه، افزایش دو برابری آزمایشات انجام شده در رویدادهای داخلی، برگزاری جلسات با ستاد مبارزه با دوپینگ ایران (نادو) و برنامه‌ریزی برای انجام آزمایشات بیش‌تر تا ۶ برابر در تمامی رویدادهای داخلی از جمله مسابقات قهرمانی کشور، رقابت‌های لیگ، اردوها و ... اشاره شده است.

فدراسیون کشتی هم‌چنین از عزم جدی خود برای مبارزه با دوپینگ و در اختیار قرار دادن آدرس منزل و شماره تلفن بیش از ۱۵۰ کشتی گیر آزاد و فرنگی به مسئولان نادو برای انجام تست‌های سرزده خبر داده است.

درج نام افراد متخلف (دوپینگی) بر روی سایت فدراسیون، گرفتن تعهدنامه از کشتی گیران در بدو ورود به اردوهای آماده سازی برای جلوگیری از دوپینگ و ملزم کردن آن‌ها در برابر پذیرفتن مسئولیت محرومیت‌ها و جریمه‌های مربوط به آن و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مورد مواد نیروزا از دیگر اقدامات در دستور کار فدراسیون است که گزارش آن به اتحادیه جهانی ارسال شده است.

اعلام زمان آغاز لیگ برتر تنیس روی میز بانوان

زمان آغاز مرحله پلی‌آف لیگ برتر تنیس روی میز بانوان مشخص شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در پایان جلسه هماهنگی مرحله پلی‌آف لیگ برتر تنیس روی میز بانوان که به صورت ویدئو کنفرانس برگزار شد، زمان آغاز مرحله پلی‌آف بانوان مشخص شد.

بر این اساس مسابقات از تیرماه ۱۳۹۹ و با حضور تیم‌های شهرداری شهر بابک، دانشگاه آزاد نجف آباد، درین کاشت ماتا و سپاهان اصفهان به مدت چهار روز در آکادمی امیر احتشام زاده مجموعه ورزشی انقلاب برگزار می‌شود.

مرحله پلی‌آف بانوان پیش از این به دلیل شیوع بیماری کرونا به تعویق افتاده بود

سرمربی تیم ملی فوتسال زنان خبر داد:

برگزاری مسابقات جام ملت‌های فوتسال زنان آسیا در شهریور ۱۴۰۰

سرمربی تیم ملی فوتسال زنان از زمان برگزاری جام ملت‌های آسیا و مسابقات داخل سالن آسیا خبر داد و گفت: این ۲ مسابقات به فاصله چهار ماه در خرداد و شهریور ۱۴۰۰ برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، شهناز یاری گفت: سازمان لیگ فوتبال ایران تصمیم گرفت مسابقات مرحله پلی‌آف فوتسال زنان را با توجه به نارضایتی برخی از تیمها برگزار کند. به نظرم باید پروتکل‌های بهداشتی رعایت شود زیرا در بخش زنان از نظر بودجه و هزینه با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنیم و خطر تا حدی در این بخش ورزشکاران را تهدید می‌کند. به همین دلیل با برنامه‌ریزی دقیق‌تر و با هدفی مشخص این دیدارها برگزار شود. زیرا نمی‌دانیم که اکنون شرایط بهداشتی را داریم یا خیر.

وی افزود: جام ملت‌های آسیا به ۳۱ شهریور ۱۴۰۰ موکول شد و مسابقات داخل سالن آسیا به میزبانی تایلند نیز از ۳۱ اردیبهشت تا ۹ خرداد ۱۴۰۰ برگزار می‌شود. با فاصله نزدیک به چهار ماه این ۲ رویداد مهم را پیش‌رو داریم و باید منطقی‌تر و حساب شده در خصوص برگزاری ادامه مرحله پلی‌آف تصمیم گیری کنیم.

سرمربی تیم ملی فوتسال زنان ادامه داد: با توجه به این موضوع بازیکنان تمرینات انفرادی را در برنامه خودداشتند. همچنین ملی‌پوشان نیز زیرنظر کادر فنی و مربی بدن ساز، برنامه‌هایی به آنان ارایه می‌شد و از نظر آمادگی تسبی و فردی در شرایط قابل قبولی شاید باشند اما از نظر تونی و تیمی به هیچ عنوان کار نکردند. الان هم گرچه فکر می‌کنیم که پلی‌آف انجام دادن سه بازی است اما همین ۳ دیدار در بالاترین سطح برگزار می‌شود و اگر بازیکنان بدون آمادگی بخواهند وارد این بازی‌ها شوند احتمال آسیب دیدگی آنان بالا می‌رود و این مساله را هم باید در نظر داشته باشیم.

وی یادآور شد: با توجه به موضوعاتی که به آن اشاره کردم، باز هم سازمان لیگ تصمیم گیرنده است و با ارزیابی شرایط موجود باید تصمیم نهایی را در خصوص برگزاری مسابقات لیگ برتر بگیرد. همچنین در خصوص بازی‌های آسیایی زمان کافی را داریم و بازیکنان آسیب دیده می‌توانند به تیم ملی ملحق شوند و شرایطی هست تا بازیکنانی که در اوج هستند و تمرینات خوبی را پشت سر می‌گذارند هم می‌توانند به تیم ملی ملحق شوند.

قرار نیست از الان درهای تیم ملی را ببندیم و فقط روی نفرات خاصی کار کنیم و اگر بازیکنی در شرایط ایده‌آل باشد به تیم ملی دعوت می‌شود. یاری خاطرنشان کرد: منتظر هستیم تا بازیکنان برای دیدارهای پلی‌آف تمرینات خود را شروع کنند و مسابقات انجام شود. در این تاریخ هیچ اردویی را برای ملی‌پوشان در نظر ندارم و باید ملی‌پوشان از نظر رعایت پروتکل‌های بهداشتی در شرایط ایده‌آلی باشند تا بتوانم زمینه برگزاری اردو را فراهم کنیم و بازیکنان بدون دغدغه واسترس وارد اردوها شوند و تمرینات خود را پیگیری کنند. بعد از اتمام لیگ برتر یک زمان استراحت و ریکاوری به بازیکنان می‌دهیم و دوباره اردوهای خود را از سرمی گیریم.

عاطفه رضایی: با شنیدن پروتکل بهداشتی مسابقات خنده‌ام گرفت

سرمربی تیم فوتسال بانوان مس رفسنجان در مورد پروتکل برگزاری مسابقات ورزشی گفت: بعد از خواندن پروتکل مسابقات خنده‌ام گرفت چون اگر مسابقات را لغو می‌کردند، بهتر بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فدراسیون فوتبال اعلام کرده است که مرحله پلی‌آف فوتسال بانوان از اواسط تیر آغاز می‌شود و تیم‌های ملی حفاری اهواز، مس رفسنجان، هیات فوتبال خراسان رضوی و سایپای تهران که به این مرحله راه پیدا کرده‌اند از اواسط خرداد فرصت تمرین دارند.

عاطفه رضایی، سرمربی تیم مس رفسنجان درباره برگزاری مسابقات به ایسنا گفت: از ابتدا هم موافق برگزاری مسابقات بودم چون باشگاه و تیم یک فصل زحمت کشیده‌اند و اسپانسر هزینه کرده است بنابراین لیگ باید نتیجه داشته باشد اما تابع تصمیمات فدراسیون هستیم.

او در مورد زمان آماده سازی تیمها برای حضور در پلی‌آف گفت: کار خیلی سخت است چون بازیکنان آمادگی بدنی و انگیزه قبلی را ندارند با این حال باید ببینیم شرایط بدنی آنها در تمرین چگونه است.

امیدوارم در این مدت به سطح لازم آمادگی برسیم. رضایی در واکنش به این موضوع که به دلیل زمان کوتاه آمادگی بازیکنان، احتمال مصدومیت آنها در جریان مسابقات بالا می‌رود، بیان کرد: برای شروع لیگ هم همین قدر زمان داریم. همیشه از تیم‌مان می‌خواهیم که یک ماه قبل از مسابقات به تمرین بیایند. علاوه بر این فاصله بین مسابقات هم خوب است، بنابراین فکر نمی کنم مشکل خاصی پیش بیاید.

او در مورد شانس قهرمانی تیم خود در لیگ گفت: انگیزه بازیکنان پیش از شیوع کرونا خیلی بالا بود و مطمئن بودیم که توانایی رسیدن به فینال را داریم اما اکنون آمادگی بدنی آنها پایین آمده و کرونا هم ترس دارد. از طرف دیگر شرایط بر اساس پروتکلی که فرستاده‌اند خیلی سخت است. با این حال سعی می‌کنیم به هدفمان برسیم اما در فوتسال نمی‌توان نتیجه را از قبل پیش‌بینی کرد.

رضایی اجرای پروتکل بهداشتی مسابقات ورزشی را "خیلی سخت" دانست و بیان کرد: فکر نمی‌کنم هیچ‌کس بتواند تمام موارد پروتکل را اجرا کند. حتی بعد از خواندن دستورالعمل خنده‌ام گرفت چون اگر مسابقات را لغو می‌کردند، بهتر بود.

جعفری:

امیدوارم شرایط برپایی اردوی فرنگی کاران مهیا شود

سرپرست تیم ملی کشتی فرنگی کشورمان گفت: با توجه به آغاز فعالیت های برخی از رشته های ورزشی، امیدوارم به زودی شرایط برای آغاز اردوهای کشتی هم مهیا شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسام‌الدین جعفری در خصوص آخرین وضعیت تمرینات انفرادی فرنگی کاران اظهار کرد: فعلاً که مثل ماههای گذشته همچنان در حال تدوین و برنامه ریزی و نظارت بر تمرینات بچه ها هستیم که بصورت انفرادی برگزار می شود. البته این روند از تعطیلی کامل تمرینات و اردوها بهتر است اما به هیچ عنوان نمی توان جایگزین خوب و مفیدی برای حضور فرنگی‌کاران در اردوی تیم ملی باشد.

وی با اشاره به آغاز فعالیت برخی رشته های ورزشی تصریح کرد: طی روزهای اخیر شاهد این بودیم متولیان ورزشی و بهداشتی کشورمان با انتشار اطلاعیه، مجوز آغاز به فعالیت برخی رشته ها را صادر کردند که این موضوع جای خوشحالی و امیدواری دارد. البته رشته کشتی و چند رشته دیگر ورزشی به دلیل پربرخورد بودن فعلاً از این مجوز مستثنی هستند و باید همچنان منتظر بهبود شرایط و فروکش کردن بیشتر ویروس کرونا باشیم.

سرپرست تیم ملی کشتی فرنگی کشورمان افزود: فعلا برنامه خاصی برای از سرگیری و شروع مجدد اردوهای تیم ملی به ما ابلاغ و اعلام نشده اما کادر فنی و فرنگی کاران از هر نظر آماده و منتظرند تا به محض صدور مجوز، وارد گود شوند و روند همیشگی خود را آغاز کنند.

جعفری در پایان ادامه داد: با توجه به اینکه اتحادیه جهانی کشتی تا اوایل تیرماه تمامی برنامه ها و رویدادهای رسمی را به تعویق انداخته، ما برای این زمان برنامه ریزی ویژه ای انجام دادیم تا به محض عادی شدن وضعیت، وارد عمل شویم. در همین راستا محمد بنا هم چندی پیش درخواست برگزاری اردو در تیرماه را ارائه داده بود که فعلا باید منتظر باشیم و ببینیم، شرایط شیوع کرونا تا آن زمان چگونه خواهد شد.

نایب رئیس فدراسیون شطرنج مطرح کرد؛

جذب مربی خارجی برای تیم ملی بانوان در برنامه فدراسیون شطرنج

نایب رئیس فدراسیون شطرنج از برنامه این فدراسیون برای جذب مربی خارجی و به کارگیری در راس تیم ملی بانوان خبر داد اما در عین حال گفت که شرایط مالی در این زمینه تعیین کننده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شادی پریدر با یادآوری اینکه امیررضا پوررمضانعلی تمرینات تیم ملی شطرنج بانوان را زیر نظر دارد، گفت: جذب مربی خارجی برای این تیم را در برنامه داریم البته در صورتیکه شرایط کرونا و موقعیت مالی فدراسیون اجازه آن را بدهد.

وی تصریح کرد: در این شرایط که کرونا بحران عجیبی در جهان ایجاد کرده، جذب مربی و همکاری حضوری با او سخت تر از قبل شده است. بنابراین در عین حال که به مربی خارجی فکر می کنیم، تیم نگاهی هم به همکاری مجازی با او داریم و اینکه ملی پوشان از راه دور با وی در ارتباط باشند.

نایب رئیس امور بانوان فدراسیون شطرنج تاکید کرد: طبیعی است این موضوع به لحاظ هزینه برای فدراسیون مقرون به صرفه هم است. هزینه جذب مربی به صورت مجازی کمتر است. در کل اما وضعیت مالی فدراسیون در مورد به کارگیری مربی خارجی کاملا تعیین کننده خواهد بود. فعلا ابتدای سال هستیم و هنوز وضعیت مالی فدراسیون برای طول سال به صورت دقیق مشخص نیست.

پریدر ادامه داد: اگر شرایط اجازه دهد که برای تیم ملی بانوان شطرنج مربی خارجی به خدمت می گیریم درغیر این صورت این تیم کماکان با نظر پور رمضانعلی که از استاد بزرگان شطرنج ایران به حساب می آید، تمریناتش را دنبال خواهد کرد.

وی تاکید کرد: برای بازیکنان تیم ملی شطرنج بانوان به خصوص بازیکنی در سطح سارا خادم الشریعه خوب است که زیر نظر مربی خارجی تمرین داشته باشد اما در کل نیاز این تیم به مربی غیرایرانی نسبت به تیم ملی مردان کمتر است. اولویت فدراسیون جذب مربی خارجی برای تیم مردان است و به همین دلیل اجرای این برنامه در تیم بانوان با اما و اگر همراه است.

نایب رئیس بانوان فدراسیون شطرنج همچنین در مورد حضور سارا خادم الشریعه در مسابقات آنلاین فیده گفت: نتایج سارا خادم الشریعه در این رقابت ها بد نبود. او روز اول مسابقه تمرکز زیادی نداشت و به همین دلیل امتیازات زیادی از دست داد اما در روز دوم و سوم موفق به کسب نتایج بهتر شد.

اینجا امید ادامه دارد...

یادداشت

با ارسال نامه به اتحادیه جهانی اعلام شد؛

عزم جدی فدراسیون کشتی در مبارزه با دوپینگ

فدراسیون کشتی برنامه ای از اقدامات خود در رابطه با مبارزه با دوپینگ را به اطلاع اتحادیه جهانی رساند

به گزارش پیام آشنا به نقل از فدراسیون کشتی، در نامه فدراسیون کشتی به تشکیل کمیته مبارزه با دوپینگ، استفاده از متخصصان در این حوزه، افزایش دوبرابری آزمایشات انجام شده در رویدادهای داخلی، برگزاری جلسات با ستاد مبارزه با دوپینگ ایران (نادو) و برنامه ریزی برای انجام آزمایشات بیشتر تا ۶ برابر در تمامی رویدادهای داخلی از جمله مسابقات قهرمانی کشور، رقابتهای لیگ، اردوها و ... اشاره شده است.

همچنین در این نامه فدراسیون کشتی ایران از عزم جدی خود برای مبارزه با دوپینگ و در اختیار قرار دادن آدرس منزل و شماره تلفن بیش از ۱۵۰ کشتی گیر آزاد و فرنگی به مسئولین نادو برای انجام تست های سرزده خبر داده است.

درج نام افراد متخلف (دوپینگی) بر روی سایت فدراسیون، گرفتن تعهدنامه از کشتی گیران در بدو ورود به اردوهای آماده سازی برای جلوگیری از دوپینگ و ملزم کردن آنها در برابر پذیرفتن مسئولیت محرومیت ها و جریمه های مربوط به آن و برگزاری کارگاه های آموزشی در مورد مواد نیروزا از دیگر اقدامات در دستور کار فدراسیون است که گزارش آن به اتحادیه جهانی ارسال شده است.

لیگ بسکتبال اروپا لغو شد

اتحادیه بسکتبال اروپا به صورت رسمی فصل جاری مسابقات یورو لیگ را نیمه تمام اعلام کرد اما مسئولان لیگ حرفه‌ای آمریکا همچنان به دنبال ادامه مسابقات هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، شیوع ویروس کرونا همچنان سایه خود بر ورزش جهان را سنگین نگه داشته و با اینکه ورزشکاران تمایل زیادی دارند تا به مسابقات بازگردند اما هنوز اکثر کشورها تن به ادامه مسابقات نداده‌اند.

مسئولان اتحادیه لیگ بسکتبال حرفه‌ای آمریکا اعلام کردند که به احتمال فراوان مسابقات این فصل به صورت متمرکز ادامه پیدا خواهد کرد. حتی اخباری منتشر شده که این لیگ قرار است در فلوریدا ادامه پیدا کند و کارش را به پایان برساند. با این حال یورولیگ به طور رسمی لغو شد تا فصل ۲۰۱۹-۲۰۲۰ این لیگ معتبر در قاره سبز به دلیل شیوع ویروس کرونا نیمه تمام باقی بماند. بسیاری از بسکتبالیست‌های سرشناس جهان ابراز تمایل کرده‌اند تا رقابت‌ها ادامه پیدا کند.

سخنگوی فدراسیون پزشکی ورزشی اعلام کرد؛

اختصاص کیت ارزان تست کرونا به لیگ برتری‌ها

سخنگوی فدراسیون پزشکی ورزشی در مورد جزییات و هزینه انجام تست‌های کرونا از سوی باشگاه‌های فوتبال و نیز مسائل مطرح شده در رابطه با پرواز چارتری و هتلینگ تیم‌ها توضیح داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضا سعیدی سخنگوی فدراسیون پزشکی ورزشی در مورد پروتکل تهیه شده به منظور از سرگیری رقابت های فوتبال ایران اظهار کرد: تدوین دستورالعمل بازگشایی و از سرگیری لیگ فوتبال با هماهنگی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی صورت گرفت و در واقع کار اصلی که فدراسیون پزشکی ورزشی انجام داد تدوین و تجمیع این دستورالعمل و پروتکل بود و خوشبختانه با رایزنی صورت گرفته با وزارت بهداشت و نیز بازنگری نسبت به پروتکل های موجود در دنیا، پروتکل بومی خاص کشور خودمان تدوین شد. سخنگوی فدراسیون پزشکی ورزشی در مورد هزینه تست PCR نیز اعلام کرد: در طول دوره انجام مسابقات که بر اساس دستورالعمل تکلیف شده هر پنج روز یک بار انجام شود، اگر هر تیم را ۲۵ نفر در نظر بگیریم جمعا ۲۵۰ تست باید انجام شود که در حال حاضر هزینه تست ها به صورت آزاد ۶۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان است اما در جلسه ای که دیروز در ستاد مقابله با گسترش کرونا در ورزش انجام گرفت قرار شد پس از رایزنی با وزارت بهداشت آزمایش ها در آزمایشگاه های امین این وزارتخانه انجام شود تا کیت ها به صورت ارزان‌تر و با تعرفه دولتی در خدمت باشگاه ها قرار گیرد تا تحت فشار مالی قرار نگیرند چرا که اطلاع داریم در مضیقه مالی هستند.

نکته

راهکارهای جلوگیری از ابتلای ورزشکاران به بیماری‌های عفونی

یک عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس در ارتباط با نکات مهم مورد توجه توسط ورزشکاران برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های عفونی و مسائل مهم به منظور بازگشت ورزش در صورت ابتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونت‌های گوارشی توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدیه ملانوری شمسی در خصوص نکاتی که باید توسط ورزشکاران برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های عفونی رعایت شود، اظهار کرد: تغییرات در سبک زندگی و آموزش های بهداشتی، شستن مداوم دست ها با صابون یا ژل ضدعفونی کننده، محدود کردن ارتباطات اجتماعی به ویژه در هنگام اوج تمرینات، کمتر دست زدن به صورت، چشم و دهان، کمتر دست زدن به سطوح عمومی و استفاده از وسایل شخصی (حوله، مسواک، لیوان و ...) از جمله نکات مختلفی است که باید توسط ورزشکاران برای جلوگیری از بیماری های عفونی مدنظر قرار گیرد.

وی همچنین در پاسخ به اینکه یک ورزشکار در صورت ابتلا به بیماری های عفونی چه زمانی می تواند به تمرین برگردد؟ بیان کرد: در صورتی که علائم بیماری گردن به بالا و دارای علائم خفیف باشد ورزشکار نیاز به استراحت کوتاه مدت دارد و نیاز به کاهش بار تمرین است اما در صورتی که علائم بیماری گردن به پایین نظیر تورم غدد لنفی، اسهال، خستگی و سرفه خشک (بیماری ویروسی سیستمیک) باشد، ورزشکار چندین روز نباید فعالیت ورزشی داشته باشد و لازم است که تا زمان بهبودی علائم استراحت کند، در غیر این صورت مدت زمان بهبود طولانی می‌شود و می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در ورزشکاران شود.

نکات مورد توجه به منظور بازگشت به فعالیت‌های ورزشی

این دانشیار دانشگاه تربیت مدرس در مورد نکات مورد توجه به منظور بازگشت به فعالیت‌های ورزشی در هنگام ابتلا به بیماری‌های مجاری تنفسی فوقانی یا عفونت های گوارشی در ورزشکاران، عنوان کرد: در نظر داشته باشید برای بیماری های ویروسی ناشناخته مانند COVID-۱۹ یا آنفولانزای شدید حتما دستور پزشک را برای بازگشت به فعالیت ورزشی مدنظر قرار گیرد.

ملانوری شمسی افزود: حداقل یک روز بعد از توقف تب یا بهبود علایم تنفسی یا گوارشی قبل از بازگشت به فعالیت ورزشی منتظر بمانید. همچنین فعالیت با شدت خیلی پایین و با زمان کم شروع شود (۴۵-۳۰ دقیقه با ضربان حدود ۱۲۰ ضربه در دقیقه) و به تدریج افزایش یابد (چهار روز اول بعد از بهبودی را با احتیاط پشت سر بگذارید و به علایم بدنتان حساس باشید).

وی با بیان اینکه در صورت مشاهده هر گونه بازگشت به علایم قبلی به پزشک مراجعه کنید، گفت: علاوه بر این منتظر بمانید تا علایم در صورت بازگشت کاملا برطرف شوند، همچنین سطح تحمل خود را بعد از دوره بیماری در نظر بگیرید و زمان‌های ریکاوری را افزایش دهید و در نهایت نیز اگر در محیط بیرون مجبور به فعالیت هستید هفته اول بعد از بیماری پوشش بیشتری را در سرما استفاده کنید.