اخبار کوتاه

دو مصدوم دیگر روی دست تن‌هاخ

اریک تن هاخ به دفاع از عملکرد بازیکنان تیمش در دیدار با لوتون پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساکرنت، در چارچوب هفته دوازدهم لیگ جزیره، نتایج سینوسی تن‌هاخ ادامه داشت و پس از شکست در اروپا آنها موفق شدند لوتون را در خانه با تک گل لیندلوف شکست دهند.
ناکامی دوباره مهاجمان یونایتد در گلزنی بار دیگر در این دیدار نمایان شد. هویلوند در اولین شروع خود در یونایتد یک گل زد ولی این گل توسط VAR رد شد. این بازیکن ۲۰ ساله که خرید تابستانی ۷۲ میلیون پوندی (۸۹ میلیون دلار) است، پس از ورود از آتالانتا به دلیل مصدومیت از ناحیه کمر مدتی از ترکیب یونایتد دور بود ولی بعد از بازگشت توانسته است ۵ گل در لیگ قهرمانان به ثمر برساند ولی هنوز در لیگ برتر گل نزده است. هویلوند در نیمه دوم پس از آسیب دیدگی همسترینگ از زمین بیرون رفت.
سرمربی یونایتد با اشاره به مصدومیت مهاجم دانمارکی خود گفت: در این لحظه نمی‌توانم چیزی در مورد شدت مصدومیت هویلوند بگویم چون اطلاع زیادی ندارم. ما به زودی یک ارزیابی انجام می‌دهیم اما باید ۲۴ ساعت صبر کنیم تا ببینیم نتیجه چیست.
منچستر یونایتد یکی از بهترین مهاجمان اروپا را برای شروع فصل جدید به خدمت گرفت. راسموس هویلوند پس از جدایی از آتالانتا راهی یونایتد شد ولی این بازیکن در لیگ برتر نتوانسته است انتظارات را برآورده کند.
تن هاخ اضافه کرد: این فصل ما مصدومیت‌های زیادی داشتیم و الان اریکسن و هویلوند مصدوم هستند و شرایط را برای ما سخت کردند. امیدوارم بازیکنان برگردند و مصدومیت‌های جدیدی رخ ندهد.
هویلوند هنوز منتظر اولین گل خود در لیگ برتر است و دو موقعیت طلایی مقابل لوتون از دست داد تا همچنان در زدن نخستین گلش در لیگ برتر ناکام باشد.
مارکوس رشفورد که در تمام رقابت‌ها در این فصل فقط یک گل به ثمر رسانده است در این دیدار نیز ناکام ماند و آلخاندرو گارناچو دو فرصت گلزنی خوب را از دست داد.
تن هاخ با اشاره به این موضوع گفت: فکر نمی‌کنم این موضوع درباره اعتماد به نفس باشد چرا که مثلا راسموس هویلوند در لیگ قهرمانان اروپا ۵ گل به ثمر رساند و او با اعتماد به نفس کامل وارد این بازی شد ولی نتوانست گلزنی کند.
راشفورد فصل گذشته ۳۰ گل به ثمر رساند، بدیهی است که او اکنون شرایط خوبی ندارد و گل نمی‌زند اما روزی می‌رسد که او دوباره شروع به گلزنی خواهد کرد. آنچه خوب است این است که ما در حال حاضر ۱۳ گلزن در تیم خود داریم و این بیانگر شیوه‌ای است که می‌خواهیم فوتبال بازی کنیم، همه حمله می‌کنند، همه دفاع می‌کنند و همچنین مدافعان می‌توانند گل بزنند.

آنچلوتی: مجبور هستم در حق برخی از بازیکنان ظلم کنم

سرمربی رئال مادرید از درخشش شاگردانش در دیدار برابر والنسیا کاملا راضی و خوشحال است. او می‌گوید که مجبور است در رئال به بعضی از بازیکنان ظلم کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مارکا، هفته سیزدهم لالیگا شنبه شب با برگزاری پنج دیدار آغاز شد که در مهم‌ترین آن‌ها، رئال مادرید میزبان والنسیا بود و توانست با نتیجه ۵ بر یک این تیم را شکست دهد.
کارلو آنچلوتی در نشست خبری بعد از بازی گفت: بازی از ابتدا تا پایان زیبا و جذاب بود. نشان دادیم که چه کیفیتی داریم. به نظرم بازی بسیار خوبی بود و با شایستگی تمام به پیروزی دست پیدا کردیم.
او درباره این سوال که آیا این بهترین بازی رئال بود؟ گفت: بله. والنسیا نتوانست بازی همیشگی خود را به نمایش بگذارد چرا که ما بسیار خوب ظاهر شدیم. همه چیز به خوبی پیش رفت و با ارائه یک بازی بسیار خوب به پیروزی رسیدیم. بازی کردن با والنسیا اصلا آسان نیست. ما هم در دفاع و هم در حمله بسیار خوب بودیم. تنها در ۱۵ دقیقه نخست کمی اذیت شدیم. بعد از آن یک بازی استثنایی و بی‌نظیر را به نمایش گذاشتیم. او درباره عملکرد رودریگو و وینیسیوس گفت: همه بازیکنان خوب ظاهر شدند. وینیسیوس و رودریگو درخشیدند و در دو بازی اخیر سطح کیفی بسیار بالای خود را نشان دادند. کارواخال هم بسیار خوب بود. کار من در رئال مادرید آسان نیست چرا که همه بازیکنان باکیفیت و خوب هستند و این باعث می‌شود تا در بازی ندادن به بعضی از بازیکنان ظلم کنم.
آنچلوتی درباره بلینگام گفت: او در فیفا دی به همراه تیم ملی فوتبال انگلیس خواهد بود و بعد از آن به اردوی تیم برمی‌گردد. بلینگام باید از نظر کتف تقویت شود و فعلا کمی درد دارد.
سرمربی رئال مادرید درباره شگفتی‌سازی خیرونا گفت: به نظرم خیرونا می‌تواند برای قهرمانی بجنگد. آن‌ها بسیار خوب کار کرده‌اند و باید اعتراف کرد که بهتر از ما ظاهر شده‌اند.

انریکه هنوز از امباپه راضی نیست

سرمربی پاری سن ژرمن، با وجود اینکه مهاجم فرانسوی هت‌تریک کرد و تیمش را به صدر جدول لیگ رساند، گفت که از کیلیان امباپه خیلی راضی نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساکرنت، تیم‌های پاری سن ژرمن و رنس به مصاف هم رفتند که در نهایت، پی اس جی با نتیجه ۳ بر صفر به پیروزی رسید. کیلیان امباپه هر ۳ گل پاریس را به ثمر رساند. به این ترتیب کیلیان امباپه تعداد گل‌هایش را در این فصل به ۱۳ گل رساند. این در حالی است که او تنها در ۱۱ بازی حضور داشته است.
لوئیس انریکه بعد از این دیدار به آمازون پرایم گفت: امروز از کیلیان خیلی راضی نیستم. در مورد گل‌ها من چیزی برای گفتن ندارم و هیچ شکایتی ندارم اما فکر می‌کنم او می‌تواند به روشی متفاوت به تیم کمک کند چرا که او بازیکن بسیار مهمی است. ما فکر می‌کنیم کیلیان یکی از بهترین بازیکنان جهان است. شکی در این نیست ولی ما به کارهای بیشتری از او در زمین نیاز داریم و می‌خواهیم او کارهای بیشتری انجام دهد. این نظر من است.
پاری سن ژرمن که روز سه شنبه برابر میلان در لیگ قهرمانان اروپا شکست خورد، توانست در این دیدار جبران مافات کند و ۳ امتیاز را به دست بیاورد. وضعیت تیم در لیگ قهرمانان چندان تعریفی ندارد. در گروه تیم پاریسی، بوروسیا دورتموند با ۷ امتیاز در صدر قرار دارد و پاری‌سن ژرمن با ۶ امتیاز دوم است. میلان و نیوکاسل هم به ترتیب با ۵ و ۴ امتیاز در رده‌های سوم و چهارم هستند تا کار برای صعود برای همه تیم‌ها سخت باشد.
کیلیان امباپه با این هت‌تریک، حالا ۱۵ گل در این فصل برای پی اس جی در تمام رقابت‌ها به ثمر رسانده است.
پنجمین برد متوالی در لیگ، پاری سن ژرمن را یک امتیاز بالاتر از نیس قرار داد تا تیم انریکه در صدر جدول رده‌بندی قرار داشته باشد و رمس با هفت امتیاز کمتر در رده چهارم قرار گرفت.

اعلام زمان قرعه کشی جام ملت‌های فوتسال آسیا ۲۰۲۴؛

احتمال هم‌گروهی سه ایرانی

زمان قرعه کشی جام ملت های فوتسال آسیا ۲۰۲۴ از سوی کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام شد که در آن احتمال هم‌گروهی سه ایرانی با هم وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا، رقابتهای جام ملتهای فوتسال آسیا ۲۰۲۴ از ۲۹ فروردین تا ۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۳ به میزبانی تایلند برگزار می‌شود.
به همین منظور مراسم قرعه‌کشی این مسابقات روز پنجشنبه ۲۳ آذرماه ساعت ۱۵ به وقت محلی در کوالالامپور (مقر کنفدراسیون فوتبال آسیا) برگزار می‌شود.
سیدبندی کامل این رقابتها به شرح زیر است:
سید اول: تایلند، ایران، ژاپن و ازبکستان
سید دوم: کویت، تاجیکستان، عربستان و ویتنام
سید سوم: عراق، بحرین، کره جنوبی و میانمار
سید چهارم: افغانستان، استرالیا، چین و قرقیزستان
تیم ملی فوتسال کشورمان در مرحله مقدماتی با تیم‌های قرقیزستان، مالدیو و لبنان به رقابت پرداخت و با سه پیروزی به عنوان تیم صدرنشین به جام ملت‌های فوتسال آسیا راه پیدا کرد.
وحید شمسایی هدایت تیم ملی ایران را برعهده دارد. در سید دو سیدمحمد ناظم‌الشریعه عراق را هدایت می کند و در سید سه نیز مجید مرتضایی سرمربی افغانستان است و ممکن است در قرعه‌کشی، اسن سه تیم در یک گروه قرار بگیرند

قرارداد جدید منعقد می‌شود؛

از سر گیری همکاری فدراسیون بسکتبال با سرمربی یونانی بانوان

فدراسیون بسکتبال از سرمربی پیشین تیم پاناتینایکوس یونان دعوت کرده تا همکاری با این فدراسیون برای همراهی تیمهای بانوان در رده‌های سنی مختلف را از سر بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «النی کاپوجیانی» اوایل سال جاری در پاسخ به پیشنهاد و مذاکرات صورت گرفته از سوی فدراسیون بسکتبال ایران، به تهران سفر کرد و هدایت تیم ملی بانوان کشورمان را بر عهده گرفت.
این مربی اهل یونان که هدایت تیم پاناتینایکوس را در کارنامه دارد، بعد از همراهی دختران ملی پوش ایران در دو رویداد رسمی به کشورش بازگشت و تا به امروز حضور دوباره ای کنار آنها نداشته‌است.
فدراسیون بسکتبال اما با در نظر گرفتن آغاز لیگ برتر بانوان از این مربی دعوت کرده تا طی سفر به ایران، این رقابت ها را زیر نظر داشته باشد و اینگونه همکاری با بسکتبال بانوان را از سر بگیرد.
البته که تیم ملی بسکتبال بانوان رویدادی در پیش ندارد اما در پیش بودن مسابقات زیر ۱۸ سال کاپ آسیا و همچنین رقابت های سه به سه برای دعوت دوباره از «النی کاپوجیانی» مزید بر علت بوده است.
جواد داوری رئیس فدراسیون بسکتبال در گفتگو با مهر با اعلام این خبر گفت: قرار داد «النی کاپوجیانی» در مرحله نخست همکاری و بعد از حضور در دو رویداد موردنظر با فدراسیون بسکتبال به پایان رسید و این مربی فعلا با ما قرارداد رسمی ندارد اما این به منزله عدم ادامه همکاری نیست.
رئیس فدراسیون بسکتبال تصریح کرد: از این مربی دعوت کردیم تا سفری به ایران داشته باشد تا هم لیگ بانوان را زیر نظر بگیرد و هم اینکه در مورد رقابت های پیش رو و برنامه های پیشنهادی‌اش صحبت شود. تیم ملی بزرگسالان رویداد مصوبی ندارد اما قرار نیست از علم و دانش و توانایی این مربی فقط در کنار این تیم بهره مند شویم.
رقابت های ویلیام جونز در چین تایپه اولین رویدادی بود که تیم ملی بسکتبال بانوان با هدایت «النی کاپوجیانی» در آن شرکت کرد و چهارم شد. حضور در این تورنمنت به منظور آماده سازی برای شرکت در رقابت های دیویژن B آسیا انجام شد. ملی پوشان بسکتبال ایران از حضور در این مسابقات به عنوان دوم دست یافتند و نتوانستند سهمیه تیم اول برای صعود به دیویژن A آسیا را کسب کنند.

گاف بزرگ فدراسیون در نیمه‌ماراتن دوبی؛ طلای آسیا پرید

در حالی که تیم دوومیدانی ایران در دو نیمه ماراتن قهرمانی آسیا اول شد اما طلای این مسابقه به کشور دیگری رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نخستین دوره رقابت نیمه‌ماراتن قهرمانی آسیا روز شنبه به میزبانی دوبی برگزار شد و سه دونده ایران در این مسابقه شرکت کردند.
محمدجعفر مرادی، صابر چرخی و منصور بیات، دونده‌های ایران بودند که به رقابت با دیگر شرکت کننده‌ها پرداختند و در پایان صابر چرخی با ثبت زمان ۱:۰۵:۱۸ ساعت در جایگاه چهارم قرار گرفت و رکورد ملی این ماده را شکست، منصور بیات هم با ثبت زمان ۱:۰۵:۲۵ ساعت در جایگاه ششم قرار گرفت و محمدجعفر مرادی که رکوردار دوی ماراتن ایران است، زمان ۱:۰۶:۱۴ ساعت را از خود به جای گذاشت و هشتم شد. دونده ژاپنی با رکورد ۱:۰۳:۴۳ به مقام اولی رسید.
با توجه به این که سه دونده ایران بین ۱۰ نفر اول مسابقات قرار داشتند، مدال طلای تیمی به ایران می‌رسید اما از آن‌جایی که فدراسیون فقط در بخش انفرادی ثبت‌نام کرده بود و در بخش تیمی ثبت نام نکرده بود، مدال طلا به تیم ایران تعلق نگرفت و به تیم هند رسید.
این سه دونده ایرانی در حال حاضر در دوبی هستند و هنوز به کشور بازنگشته‌اند.
دونده‌های ایران هرچند در بخش انفرادی موفق به کسب مدال نشدند اما با توجه به زمان‌های ثبت شده و جایگاهی که کسب کردند می‌توانستند مدال طلای تیمی را به دست بیاورند و حال باید دید چه

کسی مقصر این اهمال کاری است.

احتمال نقره داغ شدن گرایی با محرومیت از المپیک پاریس

کاپیتان تیم ملی کشتی فرنگی به دلیل پرتاب بطری آب به داخل تشک در جریان رقابت های جهانی صربستان، در خوش‌بینانه‌ترین حالت ممکن است یک سال از حضور در میادین کشتی محروم خواهد شد که در این صورت المپیک پاریس را از دست خواهد داد.

به گزارش پیام آشنا، در جریان برگزاری رقابت محمدرضا گرایی مقابل حریف ژاپنی در مسابقات کشتی فرنگی قهرمانی جهان، در شرایطی که گرایی در حال شکست مقابل حریف خود بود، یک بطری آب از روی سکوهای تماشاگران به روی تشک پرتاب شد؛ اتفاقی که منجر به وقفه در جریان مبارزه و در نهایت پیروزی محمدرضا گرایی شد. گرایی در نهایت در این رقابت ها به مدال برنز جهان و سهمیه المپیک رسید اما در صورت شکست در این مبارزه به مدال یا سهمیه المپیک نمی‌رسید.
پس از این اتفاق ژاپنی‌ها با اعلام این که محمدعلی گرایی برادر محمدرضا گرایی عامل پرتاب بطری به روی تشک بوده است خواستار برخورد با او شدند که در نهایت نیز وی از روی سکو به بیرون سالن هدایت شد.
فدراسیون کشتی و محمدعلی گرایی دفاعیه خود در رابطه با این اتفاق را به اتحادیه جهانی کشتی ارسال کردند و قرار است کمیته انضباطی اتحادیه جهانی درباره میزان محرومیت گرایی تصمیم گیری کند. شنیده شده اتحادیه جهانی کشتی با هدف جلوگیری از تکرار این قبیل اتفاقات محرومیت سنگینی را برای کاپیتان تیم ملی کشتی فرنگی در نظر خواهد گرفت که طبق شنیده ها در خوشبینانه ترین حالت وی با محرومیت یکساله از حضور در میادین کشتی روبرو خواهد شد؛ اتفاقی که باعث خواهد شد گرایی نتواند شانس خود را برای حضور در آخرین المپیک دوران قهرمانی خود امتحان کند.

«بختک» دوپینگ روی سینه وزنه‌برداری

طبق قوانین فدراسیون جهانی وزنه‌برداری هر کشور در فاصله ۱۸ ماه مانده تا المپیک نباید بیش از سه تست دوپینگ مثبت داشته باشد این در حالی است که یکی از سه فرصت ایران سوخته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تست عباس فخرزاع ملی‌پوش وزنه‌برداری ایران که در مسابقات قهرمانی کشور روی سکوی نخست ایستاد، با اعلام ستاد مبارزه با دوپینگ مثبت و به مدت سه سال از حضور در میادین ورزشی محروم شد. مثبت شدن تست دوپینگ این ملی‌پوش وزنه‌برداری در رده‌های پایه سنی زنگ خطر را برای وزنه‌برداری ایران به صدا درآورد.
بنابه تصمیم و تصویب هیأت رئیسه فدراسیون بین‌المللی وزنه‌برداری (IWF)، اگر هر کشوری در فاصله ۱۸ ماه منتهی به المپیک ۲۰۲۴ پاریس بیش از سه مورد تست مثبت دوپینگ داشته باشد، به طور کامل از حضور المپیک محروم خواهد شد. این تصمیم از سوی فدراسیون بین‌المللی وزنه‌برداری با جدیت تمام در حال پیگیری است و آن‌ها برای ترویج ورزش پاک، مأموران وادا را مأمور کرده‌اند تا در هر زمان و هر مکان نمونه آزمایش ورزشکاران حاضر در لیست IWF را گرفته و به آزمایشگاه‌های معتبر ارسال کنند.

سایه شوم دوپینگ بر سر وزنه‌برداری ایران

المپیک پاریس مرداد سال ۱۴۰۳ برگزار می‌شود و طبق قانون فدراسیون جهانی، هر کشوری که به دنبال کسب سهمیه المپیک است در فاصله ۱۸ ماه مانده به بزرگترین اوردگاه ورزشی، نباید بیش از سه نمونه تست دوپینگ مثبت داشته باشد. در واقع از ۵ بهمن سال ۱۴۰۱ وزنه‌برداری ایران شرایط حساسی پیش رو داشته است، هر چند که پیش از این نمونه‌های تست دوپینگ مثبت اعلام شده بود اما در این بازه زمانی نبوده است و همین موضوع را می‌تواند خوش‌شانسی این رشته ورزشی تلقی کرد.
به عنوان مثال در فروردین سال ۱۴۰۱ مسعود نصرتی دوپینگی اعلام شد، در اردیبهشت و خرداد همان سال (۱۴۰۱) محمد نیری و محمدهادی پورحسینی از دوپینگی‌های وزنه‌برداری ایران بودند که همگی سه سال از حضور در میادین محروم شدند. البته در مهر ۱۴۰۱ هم یک وزنه‌بردار در رده سنی نوجوانان تست دوپینگش مثبت اعلام شد.

هشدار برای وزنه‌برداری

وزنه‌برداری در یک دهه گذشته قربانیان زیادی در استفاده از مواد نیروزا گرفته است و اگر در فاصله ۹ ماه مانده تا المپیک پاریس سایه شوم دوپینگ بر وزنه‌برداری ایران چنبره بزند باید فاتحه این رشته را در المپیک پاریس برای همیشه بخوانیم.
در المپیک توکیو به دلیل آمار زیاد دوپینگی در وزنه‌برداری ایران تنها دو سهمیه به ایران تعلق گرفت و در نهایت پرونده وزنه‌برداری در المپیک توکیو تنها با یک مدال نقره بسته شد.
حالا اگرچه تنها یک نمونه تست دوپینگ مثبت اعلام شده در بازه زمانی باقی مانده تا المپیک پاریس قرار دارد اما باید از همین حالا فدراسیون وزنه‌برداری توجه بیشتری به این موضوع داشته باشد به خصوص اینکه در آستانه رقابت‌های جهانی وزنه‌برداری در رده سنی جوانان به میزبانی مکزیک آغاز هستیم و نباید این معضل شوم وزنه‌برداری ایران را گرفتار کند.

تیم ملی اسنوکر از راهیابی به نیمه‌نهایی قهرمانی جهان بازماند

تیم ملی اسنوکر کشورمان با قبول شکست برابر هنگ‌کنگ از راهیابی به مرحله نیمه‌نهایی پیکارهای قهرمانی جهان بازماند.

به گزارش پیام آشنا، تیم ملی اسنوکر کشورمان دیروز (یکشنبه) در مرحله یک چهارم نهایی رقابت‌های اسنوکر تیمی قهرمانی جهان در حالی که ۲ بر صفر از تیم ملی هنگ‌کنگ پیش بود با نتیجه ۴ بر ۲ شکست خورد و از دور رقابت‌ها کنار رفت.
امیر سرخوش و علی قره‌گوزلو در تیم ملی اسنوکر کشورمان در مرحله گروهی مسابقات ۳ بر صفر سرپلانکا را شکست دادند اما در ادامه و پس از قطعی شدن صعود به مرحله حذفی ۳ بر ۲ از تیم قبرس شکست خوردند و به عنوان تیم دوم گروه خود به دور حذفی راه پیدا کردند.
ملی‌پوشان اسنوکر کشورمان با راهیابی در جمع ۱۶ تیم راه یافته در مرحله حذفی در مقابل تیم فنلاند قرار گرفتند و موفق شدند با نتیجه ۴ بر یک به پیروزی دست پیدا کنند.
سرخوش و قره‌گوزلو در مرحله یک چهارم متاسفانه مقابل تیم هنگ‌کنگ تن به شکست دادند و شانس رسیدن به نیمه نهایی مسابقات را از دست دادند.
از صبح فردا ۲۱ ابان ماه ۱۴۰۲ سرخوش و قره گوزلو در اسنوکر ۶ توپ به مصاف حریفان خود خواهند رفت.
رقابت‌های اسنوکر تیمی قهرمانی مردان جهان روزهای ۱۷ تا ۲۱ آبان به میزبانی کشور قطر برگزار شد و تیم ملی اسنوکر کشورمان متشکل از امیر سرخوش و علی قره‌گوزلو تحت هدایت کامران شهلا در این رقابت‌ها حضور یافت.

نکته

۶ عامل احساس خستگی بعد از ورزش

احتمالا برای شما هم پیش آمده که با داشتن حدی از فعالیت بدنی، دچار خستگی شوید؛ اما اگر این احساس زودتر از حد به سراغ شما می‌آید احتمالا لازم باشد مواردی را در شیوه زندگی خود اصلاح کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اگر چند دقیقه بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه فشار بسیار زیادی به بدن‌تان وارد می‌شود، پای عوامل دیگری در میان است که احتمالا خودتان از آنها بی‌خبر هستید.
این شکایت بسیاری از افراد است که پس از چند دقیقه فعالیت بدنی ناگهان احساس می‌کنند توانی برای ورزش کردن ندارند.
بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، شش عامل مهم در بروز این نوع خستگی نقش دارند:
_ کم شدن آب بدن: کاهش میزان مایعات بدن می‌تواند باعث افزایش غلظت خون شود و در این هنگام کار پمپاژ توسط قلب دشوار می‌شود. یک راه برای این که تشخیص دهید دچار کم آبی هستید یا نه این است که قبل و بعد از ورزش، خود را وزن کنید. اگر بیش از دو درصد از وزن‌تان از دست رفته باشد، این یعنی دچار کم آبی شده‌اید و باید بیشتر مایعات بنوشید.
_ مشکلات تیروئید: کم کاری تیروئید می‌تواند منجر به احساس خستگی، افزایش وزن، افسردگی و درد عضلانی شود. این در حالی است که ۶۰ درصد افراد مبتلا به این اختلال، مشکل خود را جدی نمی‌گیرند و از علائم آن به طور کامل صرف نظر می‌کنند. اگر حین ورزش دچار خستگی می‌شوید، برای بررسی مشکلات احتمالی تیروئید با پزشک‌تان مشورت کنید.
_ کاهش سطح گلیکوژن: گلیکوژن میزان کربوهیدرات ذخیره شده در بدن است و زمانی که میزان آن کاهش می‌یابد، بدن برای جبران آن به خصوص حین ورزش، سراغ گلیکوژن ذخیره شده در کبد می‌رود. بهترین راه برای جلوگیری از کاهش سطح گلیکوژن، مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات قبل از انجام ورزش است.
_ بی‌خوابی و استرس: داشتن یک روز پر از استرس و خواب بد شبانه، هر دو باعث کاهش سطح انرژی و احساس خستگی می‌شود. بنابراین اگر حین ورزش احساس خستگی می‌کنید، باید سبک و روال زندگی، شغل و دیگر روابط اجتماعی‌تان را از نظر میزان استرس بررسی کنید.
_ ابتلا به آسم و آلرژی: هر دو بیماری می‌تواند میزان اکسیژن در ریه‌ها را کاهش دهد و باعث احساس خستگی حین ورزش شود. اگر شما تجربه سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس، بلافاصله بعد از تمرینات ورزشی را دارید، ممکن است به آسم ناشی از ورزش یا انقباض برونش مبتلا شده باشید. اگر شما در مورد ابتلا به آسم و آلرژی در خود مشکوک هستید، با پزشک خود در مورد پیشنهاد راه‌هایی برای باز کردن راه‌های هوایی در سالن ورزشی مشورت کنید.
_ کم خونی: این وضعیت یعنی میزان گلبول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن ناکافی است و همین کمبود اکسیژن در بدن باعث احساس کسالت و خستگی حین ورزش می‌شود. شایع‌ترین علت این وضعیت، کمبود آهن است و زنان بیشتر آن را تجربه می‌کنند. نشانه‌های دیگر کم‌خونی شامل بی‌خوابی، سرگیجه، گرفتگی عضلات پا، پوست رنگ پریده، کبودی آسان است. مصرف غذاهای حاوی گوشت قرمز و یا محصولات غنی شده با آهن برای رفع این نوع کم خونی مفید است.

خبر

لیست عجیب تیم ملی؛ از حضور غیرمنتظره شاگرد سابق تا بی‌توجهی ژنرال به جوانگرایی

لیست جدید تیم ملی فوتبال کشورمان در حالی منتشر شد که وجود نام برخی از بازیکنان در این فهرست کمی عجیب به نظر می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آخرین دیدار هفته دهم لیگ برتر فوتبال کشورمان با دیدار حساس سپاهان و پرسپولیس به پایان می‌رسد و اردوی تیم ملی جهت حضور در رقابت‌های انتخابی جام جهانی آغاز می‌شود. از این رو امیر قلعه‌نویی سرمربی تیم ملی لیست ۲۰ نفره‌ای را اعلام کرد که وجود نام برخی از این بازیکنان جای تعجب دارد. البته این لیست بعد از بازی سپاهان و پرسپولیس کامل می‌شود.

کریم انصاری‌فرد
این مهاجم ۳۳ ساله در حال حاضر در تیم فوتبال اومونیا قبرس بازی می کند. انصاری‌فرد در ۱۱ دیدار اخیر خود تنها توانسته یک گل بزند. او همچنین توانسته ۳ کارت زرد دریافت کند که با توجه به پست او، این موضوع عجیب به نظر می‌رسد.
با توجه به اینکه تیم ملی در بازی‌های انتخابی جام جهانی باید روبروی هنگ‌کنگ، چین و ازبکستان قرار بگیرد، قلعه‌نویی می‌توانست با دعوت از یکی از مهاجمان جوان لیگ برتر، به جوانگرایی تیم ملی کمک کند؛ البته قلعه‌نویی در این پست سعید سحرخیزان را دعوت کرده که این نکته مثبتی است اما او می‌توانست با دعوت از یکی دیگر از بازیکنان جوان، فرصت دیگری را برای جوان‌ترها مهیا کند.

امید ابراهیمی
ابراهیمی هافبک دفاعی تیم فوتبال الشمال قطر در این فصل با تیمش در جایگاه نهم لیگ قطر قرار دارد. این هافبک ۳۶ ساله در این فصل نتوانسته عملکرد چندان خوبی داشته باشد اما در کمال ناباوری، قلعه‌نویی شاگرد قدیمی خود را به اردوی تیم ملی دعوت کرده است.
این دعوت یک نکته دیگری هم دارد. در این لیست سعید عزت‌اللهی، علی کریمی، روزبه چشمی و احمد نوراللهی هم حضور دارند که پست اصلی این بازیکنان هافبک دفاعی است. با این تفاسیر به نظر می‌رسد که قلعه‌نویی قصد ندارد از تیم‌های سپاهان و پرسپولیس، هافبک دفاعی دیگری به تیم ملی دعوت کند. بدین ترتیب بازیکنانی چون محمدجواد حسین نژاد و میلاد سرلک شانس کمی برای حضور در لیست جدید تیم ملی خواهند داشت.
امیر قلعه‌نویی باید در کنار تمرکز در نتیجه‌گیری، نگاهی هم به جوانگرایی در تیم ملی داشته باشد چرا که هر روز سن بازیکنان قدیمی تیم ملی بالاتر می‌رود و با توجه به عدم توجه کادرفنی تیم ملی به جوانگرایی، تیم ایران در آینده‌ای نه چندان دور به مشکل کمبود بازیکن برخواهد خورد.
سرمربی تیم ملی در یکی از آخرین مصاحبه‌های خود عنوان کرده بود که احتمالا در اردوی چهار یا پنج بازیکن جوان را دعوت خواهد کرد اما حالا با انتشار این لیست به نظر می‌رسد که او به جوانگرایی بی‌توجهی کرده‌است.