اخبار کوتاه

بیرانوند و ۹ ستاره دیگر که در قهرمانی جوانان آسیا چهره شدند

فاکس اسپورت ۱۰ ستاره آسیایی را معرفی کرد که در رقابت‌های قهرمانی آسیا چهره شدند

به گزارش پیام آشنا به نقل از فاکس، رقابت‌های قهرمانی جوانان آسیا چهار روز دیگر شروع می‌شود و به همین خاطر فاکس اسپورت در گزارشی ۱۰ ستاره جوان این قاره را معرفی کرد که توانسته بودند در این رقابت‌ها خود را نشان دهند.

به همین خاطر نام خاطر علیرضا بیرانوند دروازه‌بان تیم ملی فوتبال ایران و پرسپولیس در این فهرست قرار دارد. این دروازه‌بان ایرانی در سال ۲۰۱۳ زمانی که در نفت تهران عضویت داشت برای تیم زیر ۲۲ سالههای ایران به میدان رفت. حالا این دروازه‌بان ۱۹۴ سانتیمتری توانسته است خودش را به عنوان یکی از بهترین دروازه‌بان‌های آسیا مطرح کند.

دیگر ستاره‌های قبلی آسیا که در این رقابت‌ها خودشان را مطرح کردند این بازیکنان هستند:

تاکوما آسانو (ژاپن)
آنونگ تو (میانمار)
عبدالله صطیف (عربستان)
کریس ایکونفه دیس (استرالیا)
هونگ لوی جو (کره جنوبی)
عمر خربین (سوریه)
پاک کوانگ ریونگ (کره شمالی)
همام طارق (عراق)
علی سالمین (امارات)

به گزارش ایسنا رقابت‌های فوتبال قهرمانی آسیا و انتخابی المپیک از ۵ تا ۲۳ ژانویه با حضور ۱۶ تیم برتر آسیا در تایلند آغاز می‌شود و تیم ملی امید ایران نیز با تیمهای کره جنوبی، چین و ازبکستان هم گروه است.

سه تیم برتر این مسابقات مجوز حضور در مسابقات فوتبال در بازی‌های المپیک تایستانی ۲۰۲۰ را کسب خواهند کرد.

تنزل درجه داور المپیکی کشتی ایران

داور المپیکی ایران و رئیس پیشین کمیته داوران قدراسیون کشتی با تنزل درجه داوری مواجه شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد ابراهیم امامی یکی از داوران المپیکی و باتجربه ایران که سالها مسئولیت کمیته داوران قدراسیون کشتی را نیز بر عهده داشت به تازگی از داور المپیکی S1 به داور درجه یک بین المللی تنزل پیدا کرد.

این در حالیست که نام محمد ابراهیم امامی صبح امروز به عنوان یکی از داوران درجه یک بین المللی در لیست داوران قضاوت کننده جام تختی در سایت قدراسیون کشتی نیز منتشر شده است.

امامی از داوران خوشنام و باتجربه کشتی ایران محسوب می شود که مبارزات حساس و مهمی را در مسابقات جهانی و المپیک قضاوت کرده بود.

خبر خوب برای پرسپولیس؛ آقای گل به اتریش رفت

معز علی ستاره جوان تیم الدحیل با قراردادی قرضی به تیم لاسک لینس اتریش می پیوندد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، معز علی ستاره جوان تیم ملی قوتبال قطر و باشگاه الدحیل برای انتقال قرضی به تیم لاسک لینس اتریش به توافق رسید و قرار است برای دومین بار به این تیم ملحق شود.

این بازیکن ۲۳ ساله در فصل ۲۰۱۵-۲۰۱۶ عضوی از این تیم بود و در هفت مسابقه یک گل هم زد و حالا دوباره قرار است به اتریش برگردد. معز به جز لاسک برای تیم کالچرال اتوسنای اسپانیا نیز توپ زده است.

تیم لاسک هم اکنون بعد از سازیورگ در رده دوم لیگ ۱۲ تیمی اتریش قرار دارد و توانسته به دور یک شانزدهم نهایی لیگ اروپا نیز صعود کند. آنها باید در این مرحله به مصاف آلکمار هلند بروند.

این انتقال خبر خوبی برای پرسپولیس هم بود. نماینده ایران با تیم الدحیل در لیگ قهرمانان آسیا هم گروه است و نبود معز علی، آقای گل جام ملتهای آسیایی ۲۰۱۹ که سابقه گلزنی مقابل سرخپوشان تهرانی را نیز دارد می تواند از زهر خط حمله مهتابی پوشان کم کند. جایی که ماریو مانژوکیچ و ادمیسلون هنوز در آن قرار دارند.

مسابقات اتومبیلرانی گرامیداشت یاد سردار سلیمانی برگزار شد

راند سوم مسابقات اتومبیلرانی سرعت متبرک به نام شهید والامقام حاج قاسم سلیمانی در اولین ماه زمستان برگزار شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، راند سوم مسابقات اتومبیلرانی سرعت در سال جاری روز جمعه ۱۳ دی ماه متبرک به نام شهید والامقام حاج قاسم سلیمانی در اولین ماه زمستان با حضور بهترین‌های کلاس‌های مختلف به میزبانی بیست اتومبیلرانی آزادی برگزار شد.

با توجه به نزدیک تر شدن به پایان سال و کسب امتیازات لازم برای قرار گرفتن در جمع بهترین‌ها، شرکت کنندگان استقبال خوبی از این راند به عمل آورده و پر انگیزه تر از راندهای قبلی با در عرصه رقابت‌ها گذاشته بودند.

با توجه به فاصله کم بین راند دوم و سوم و آمادگی خوب شرکت کنندگان، علاقمندان به اتومبیلرانی شاهد رقابت‌های نزدیک و پر هیجانی بودند. در طول برگزاری مسابقات نیز بارها از سوی کمیته برگزاری رقابت‌ها یاد و خاطر سردار رشید اسلام سپهبد پاسدار قاسم سلیمانی فرمانده دیرا دل سپاه قدس که در حرکت رذیلانه آمریکایی‌ها به شهادت رسید گرامی داشته شد.

پس از ترور سردار ایرانی و تهدید به انتقام سخت؛

لغو اردوی تیم ملی آمریکا در قطر

سایت فدراسیون فوتبال آمریکا اعلام کرد برخلاف برنامه قبلی اردوی تیم ملی این کشور در قطر به خاطر بالا گرفتن تنش‌ها پس از ترور سردار ایرانی لغو شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا از مدتها پیش قرار بود تیم ملی فوتبال آمریکا اردوی آمادگی در کشور قطر برگزار کند که این اردو لغو شد در بیانیه فدراسیون فوتبال این کشور آمده است: "با توجه به رویدادهای اخیر در منطقه، تیم ملی فوتبال آمریکا تصمیم به لغو اردوی تدارکاتی خود در کشور قطر گرفت. جایی که قرار بود اردوهای تمرینی در این کشور برگزار شود. همراه با فدراسیون فوتبال قطر، تلاش می کنیم تا در آینده نزدیک مقدمات این اردو را فراهم کنیم تا بتوانیم از امکانات این کشور بهره بگیریم."

قرار بود از یکشنبه ۱۵ دی اردوی ۲۰ روزه تیم ملی فوتبال آمریکا در قطر برگزار شود که با لغو این اردو قرار است جای دیگری تدارک دیده شود تا تیم ملی آمریکا خودش را برای بازیهای پیش رو آماده کند.

سردار قاسم سلیمانی و همراهانش روز جمعه در محوطه فرودگاه بغداد به دست نیروهای آمریکایی به شهادت رسیدند و شورای عالی امنیت ملی ایران نیز با فاصله از انتقامی سخت از مسببان این حادثه خبر داد.

با وجود امیدواری پزشکان؛

دغدغه کادر فنی کشتی آزاد برای بازگشت حسن یزدانی و علیرضا کریمی

روند تمرینات تیم ملی کشتی آزاد در حالی پیگیری می‌شود که کادر فنی این تیم همچنان دغدغه درمان قطعی و بازگشت حسن یزدانی و علیرضا کریمی را دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پس از اینکه مصدومیت حسن یزدانی و سپس علیرضا کریمی شوک بزرگی به متولیان ورزش و اهالی فدراسیون کشتی وارد آورد، معاینات تخصصی پزشکی نشان داد این دو قهرمان نامدار به المپیک ۲۰۲۰ توکیو خواهند رسید البته این نگاه خوشبینانه مشروط بر این است که یزدانی و کریمی در طول ماههای آتی روند درمانی مطلوب و منظمی را طی کنند و در نهایت به نتیجه قابل پیش بینی پزشکان دست یابند.

حسن یزدانی که فعلا دوران نقاهت و روند درمانی پس از جراحی زانوی خود را طی می کند و فعلا خبری از او در اردو نیست، اما علیرضا کریمی با وجود بازگرفتن قابل پیش بینی تیم تمرینات بالا ئنه به جرات می توان غلامرضا محمدی سرمربی تیم ملی کشتی آزاد را یکی از نگران ترین افراد در جریان مصدومیت این دو آزادکار خواند که به رغم نگاه خوشبینانه پزشکان معالج، همچنان دغدغه بازگشت مطلوب یزدانی و کریمی را دارد.

محمدی در تازه ترین اظهارانش در خصوص مصدومیت این دو آزادکار گفت: سعی داریم روند درمان حسن یزدانی با دقت و همچنین با حوصله انجام شود. ما واقعا به او نیاز داریم در نتیجه باید زمانی از بازگشتش مطمئن شویم که بطور کامل روند درمان را پشت سر گذاشته و آمادگی قابل قبولی داشته باشد. انتظارات از ما بالاست و ما نیز دغدغه بازگشت این آزادکار را داریم اما با توجه به وضعیت او بسیار امیدواریم او تا اواسط ماه آینده به کشتی بازگردد و در المپیک هم حضور داشته باشد.

سرمربی کشتی آزاد به آخرین وضعیت کریمی هم اشاره کرد و گفت: نگرانی من بیشتر متوجه وضعیت کریمی و روند درمانی او با توجه به زمان باقیمانده تا المپیک است. کریمی دو راه برای درمان داشت که اولی جراحی بود و دومی درمان از طریق پی آر یی که با توجه به المپیک و تلاش برای بازگشت او، تصمیم گرفته شد راه دوم برای درمان کریمی پیگیری شود. در نتیجه امیدواریم او با همین روش تا سه ماه دیگر شرایط بازگشت مطلوب به کشتی را داشته باشد، هرچند که فعلا در اردو تمرینات سبک و بالاتنه را در دستور کار دارد.

به گزارش مهر، تمام تلاش متولیان فدراسیون و کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد برای درمان و بازگشت هر چه سریعتر علیرضا کریمی و حضور او در المپیک به کار گرفته شده اما اگر هر اتفاقی غیر این رخ دهد، گزینه های دیگری در وزن او وجود دارند که می توانند جایگزین وی شوند.

استعفای دسته جمعی در کمیسیون ورزشکاران کمیته المپیک

تعدادی از اعضای کمیسیون ورزشکاران تصمیم به استعفا گرفته اند و درخواست خود را نیز به رییس کمیته ملی المپیک داده اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کمیسیون ورزشکاران کمیته ملی المپیک در حالی که قرار بود به بسیاری از مشکلات و مسائل ورزشکاران رسیدگی کند اما غیر فعال شده است و حتی تعداد زیادی از اعضای آن نسبت به این وضعیت کمیسیون گلایه دارند. از این رو ۸ تا ۱۰ نفر از اعضا از حضور در این کمیسیون استعفا داده و درخواست خود را به رضا صالحی امیری رییس کمیته ملی المپیک داده‌اند.

سه شنبه هفته گذشته نیز کمیسیون ورزشکاران در حالی تشکیل جلسه داد که تنها پنج نفر از اعضا هادی ساعی، آرش میرلساعیلی، الهه احمدی، حمیدرضا قلی پور و افشین نوروزی حضور داشتند.

مورد مهم دیگر این است که طبق آیین نامه کمیسیون ورزشکاران، رییس و نایب رییس کمیسیون به مدت یک سال انتخاب می شوند و آرش میرلساعیلی نیز پنجم آبان ۹۷ پس از استعفای سوریان از ریاست به عنوان رییس جدید کمیسیون انتخاب شد، بنابراین حتی دو ماه است ریاست او نیز به پایان رسیده است.

کمیسیون ورزشکاران در حالی در چنین وضعیت آشفته ای قرار دارد که در آستانه المپیک قطعا ورزشکاران بیش از هر زمان دیگری به فعالیت های این کمیسیون احتیاج دارند و مهم تر اینکه ایران قرار است در انتخابات کمیسیون ورزشکاران IOC شرکت کند اما تاکنون هیچ حرکتی از این کمیسیون مشاهده نشده که برای رای آوردن سعید معروف در انتخابات لابی های لازم انجام شود. دلیل اصلی آن هم فراموش شدن شعارهایی است که در ابتدا مطرح شد و اکنون هم این کمیسیون درگیر اختلافات داخلی است.

البته گفته می شود صالحی امیری قرار است به استعفای اعضای کمیسیون رسیدگی کند و در مورد این وضعیت تصمیم بگیرد. حالا باید دید سرنوشت کمیسیون ورزشکاران در نهایت به کجا ختم خواهد شد.

آرش میرلساعیلی، هادی ساعی، قاسم رضایی، کمیل قاسمی، الهه احمدی، مجتبی عابدینی، سعید حسنی پور، حمیدرضا قلی پور، یوسف کرمی، مهدی کامرانی، زهرا نعمتی، علیداد ساوه شمشکی، کیمیا علیزاده، حمید سوریان و کیاوش رستمی کسانی بودند که ابتدا در انتخابات رای آوردند اما سیس سوریان و رستمی کنار رفتند و حسن تفتیان و افشین نوروزی جایگزین شدند.

ناراحتی شمشیربازان از بلاتکلیفی لیگ

در حالی که کمتر از سه ماه به پایان سال باقی مانده اما هنوز تکلیف برگزاری لیگ شمشیربازی مشخص نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شمشیربازی سابر ایران در سالهای اخیر توانسته به موفقیت های زیادی از کسب مدال جهانی گرفته تا حضور بین پنج تیم برتر دنیا دست پیدا کند. اکنون هم این رشته یکی از امیدهای ایران در المپیک ۲۰۲۰ برای کسب مدال است.

با وجود اینکه سابر ویترین چشمگیری از خود در جهان به نمایش گذاشته اما در داخل با مشکلاتی دست و پنجه نرم می کند که شاید اگر کشورهای دیگر از وجود این کمبودها مطلع شوند برایشان بسیار تعجب آور باشد.

سالها در مورد اینکه شمشیربازی سالن تخصصی ندارد، صحبت شد اما نه تنها هیچ راه حلی برای آن پیدا نشد بلکه خود ملی پوشان هم تصمیم گرفتند دیگر بحث سالن را مطرح نکنند چرا که به خوبی می دانند صحبت از آن بی فایده است و قرار نیست اتفاق خاصی رخ دهد.

اکنون هم شمشیربازان ایران درگیر بلاتکلیفی لیگ شده اند و اصلا نمی دانند قرار است لیگ برگزار شود یا نه. البته سالهای گذشته هم وضعیت لیگ شمشیربازی تعریف چندانی نداشته است. نبود تیم های اسم و رسم دار و قراردادهای پایین روی کیفیت لیگ تاثیر گذار بود اما امسال شرایط بغرنج تر شده و به نظر می رسد ورزشکاران نباید روی لیگ حسابی باز کنند.

مجتبی عابدینی کاپیتان تیم ملی سابر ایران در مورد وضعیت نامشخص لیگ گفت: ابتدا عنوان کردند لیگ قرار است مهر ماه برگزار شود بعد از آن آبان و آذر را به عنوان زمان برگزاری لیگ مشخص کردند. اما الان نیمه دی ماه است و هیچ خبری از برگزاری لیگ نیست. متاسفانه استقبالی از لیگ نشده است و ورزشکاران از این موضوع بسیار ناراحت هستند. این در حالی است که لیگ می تواند هم از لحاظ مالی و هم تکنیکی کمک زیادی به ورزشکاران کند.

او در پاسخ به این پرسش که خود او یا تیمی صحبتی نداشته است، تاکید کرد: اصلا تیمی نیست که بخواهیم صحبت کنیم و معلوم نیست که قرار است چه اتفاقی بیفتد.

کاظم‌زاده: تیم ملی بوکس شرایط خوبی دارد

بوکسور وزن ۶۹ کیلوگرم تیم ملی ایران ضمن اعلام رضایت از وضعیت ملی پوشان در اردوها، اظهار کرد: شخصا نیز شرایط خوبی دارم و با توجه به حضور در میادین مختلف در انتخابی المپیک با تجربه میارزه می کنم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سجاد کاظم‌زاده درباره شرایط تیم ملی بوکس ایران جهت حضور در رقابت‌های انتخابی المپیک، توضیح داد: خدا را شکر اردوهای خوبی داشتیم و ملی‌پوشان حتی اگر هم ناچیز، اما حقوق خود را به موقع و منظم از طرف فدراسیون دریافت کردهاند که جا دارد تشکر کنم. شرایط خوبی داریم، بوکسورها همه از نظر ذهنی آماده هستند و قصد دارند با عملکرد خوب در تورنمنت احمد کمرت کشور ترکیه، خود را به صورت صد در صد از نظر جسمانی برای مسابقات انتخابی المپیک در چین آماده کنند.

او همچنین در مورد شرایط بدنی و روحی خود نیز گفت: خوشبختانه نه تنها من، بلکه همه آماده هستیم. شرایط خوبی دارم و با توجه به حضور در رقابت‌های مختلف از جمله قهرمانی آسیا، تورنمنت‌های مختلف، بازی‌های آسیایی و قهرمانی جهان تجربه خوبی به دست آوردهام. توکل من به خدا است و سعی می کنم از تجربیات و نکته‌هایی که کادرفنی آموزش داده استفاده کنم تا به هدف خود که سهمیه المپیک است برسم.

بوکسور وزن ۶۹ کیلوگرم تیم ملی ایران در مورد حریفان قدر این وزن، اظهار کرد: در این وزن کشورهای زبکستان، تایلند و چین بوکسورهای خوبی دارند با این حال در بوکس چیزی مشخص نیست و شاید یکباره یک بوکسور خوب از کشوری که انتظارش را ندارم در مسابقات وجود داشته باشد. با این حال همه تلاش خود را انجام خواهم داد تا به هدف بزرگم یعنی بازی‌های المپیک برسم و پرچم ایران را بالا ببرم.

او افزود: البته هیچ چیز از قبل تعیین شده نیست و تنها باید با بیشترین توان تلاش کرد، به عنوان مثال کشور ترکمنستان یک بوکسور بسیار خوب در وزن ۶۳ کیلوگرم رونمایی کرد که حتی در قهرمانی جهان بسیار فوق‌العاده ظاهر شد. الان نیز چیزی مشخص نیست، اما رقبای خود را می‌شناسم و سعی می کنم با شناختی که از آن‌ها دارم، مقابلشان با تجربه مبارزه کنم.

دارنده مدال برنز بوکس آسیا در مورد تاثیر رقابت‌های جام احمد کمرت روی روند آماده سازی ملی‌پوشان ایران، گفت: مطمئن باشید که این تورنمنت تدارکاتی تاثیر بسیار زیادی در آماده شدن بوکسورها خواهد داشت. ما اردوهای خوبی داشته‌ایم و به صورت منظم تمرین کردهایم. ۲۱ یا ۲۲ دی ماه عازم خواهیم شد و ۲۹ همین ماه هم به تهران برمی گردیم. فکر کنم بعد از بازگشت دو هفته زمان داریم که ریکاوری کنیم و برای مسابقات انتخابی المپیک آماده شویم. سطح مسابقات احمد کمرت بالا است و ان شاءالله با استفاده از این تورنمنت در چین نتایج خوبی کسب می کنیم.

او همچنین در پاسخ به این سوال که آیا کادرفنی عملکرد خوبی در ارائه برنامه‌های تمرینی داشته است؟ تصریح کرد: جا دارد از مربیان و خصوصا سرمربی تیم تشکر کنم که در اردوها به هیچ وجه کم نگذاشته‌اند. با کمک آقای استکی حقوق بوکسورها به موقع پرداخت شده و از نظر فنی هم همه مربیان و اعضای کادرفنی به صورت صد در صد در اختیار تیم بودهاند. کار سخت است، اما هیچ یک از اعضای کادرفنی و ملی‌پوشان در انجام وظایف خود کم نگذاشته‌اند. همه تلاش کادرفنی رشد سطح فنی بوکسورها بوده است و خدا را شکر روندی هم که ملی‌پوشان طی کرده‌اند قابل قبول است.

ملی‌پوش بوکس ایران افزود: امیدوارم در رقابت‌های انتخابی المپیک شانس هم با بوکسورهای ایران یار باشد تا ضمن این آمادگی که دارند، با قرعه‌های خوبی هم مواجه شوند تا همه و یا حداکثر آن‌ها سهمیه بگیرند. من هم تلاش خود را خواهم کرد تا دل مردم ایران را شاد کنم. نفرات جدیدی هم به تیم ملی وارد شده‌اند که بوکسورهای خوبی هستند. اگر روز روز نمایندگان ایران باشد و بد شانسی نیاوریم، کسب سهمیه المپیک ۲۰۲۰ دور از دسترس نیست.

کاظم‌زاده در پایان و در پاسخ به این سوال که آیا فدراسیون بوکس ایران برای بوکسورهایی که کسب سهمیه کنند جایزه‌ای در نظر گرفته است؟ توضیح داد: بله، خدا را شکر ما نایب رئیس خوبی در فدراسیون داریم که به فکر بوکسورها و حامی ما است. البته شخصا به فکر این جایزه نیستم، تنها برای موفقیت در انتخابی المپیک و رسیدن به توکیو عازم چین می‌شوم. همه بوکسورها نیز همانند من ابتدا به موفقیت تیم ملی ایران فکر می کنند و جوایز اولویت من نیست.

یادداشت

۸ آسیب‌دیدگی شایع در کوهنوردی

با اشاره به اینکه ایجاد زخم‌ها به صورت‌های مختلف و معمولا در دستها و انگشتان یا بیشتر ایجاد می‌شود، اظهار کرد: این آسیب دیدگی‌ها شامل کوبیدگی‌ها، له شدگی یا قطعا، خونریزی‌های زیر پوستی، خراش‌های پوستی، تاول‌ها و آسیب ناخن‌های پا است و استفاده از جوراب و کفش مناسب و مراقبت‌های بهداشتی مداوم خصوصا در پا می‌تواند بسیار موثر باشد. دومین مورد سوختگی است؛ آفتاب سوختگی یکی از متداول‌ترین آسیب‌های کوهنوردان است و استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و همچنین کلاه، دستکش و عینک مناسب می‌تواند این آسیب‌ها را به حداقل برساند.

به گفته وی آسیب‌دیدگی بعدی شامل سرما زدگی است. صعود به ارتفاعات و مناطق سردسیر به مدت طولانی باعث کاهش دمای بدن و آسیب به اندام‌ها و ایجاد اختلال در عملکرد آن‌ها می‌شود و در موارد شدید و عدم رسیدگی به موقع با مرگ همراه خواهد بود. همچنین کم آب شدن بدن چهارمین موردی است که می‌توان به آن اشاره کرد، زمان طولانی فعالیت کوهنوردی و عدم دریافت مایعات به میزان لازم باعث بروز این حالت می‌شود که می‌توان با نوشیدن مایعات، آب میوه‌های طبیعی و سرم های ورزشی از آن جلوگیری کرد.

این توانبخش ورزشی آسیب عضلات را دیگر آسیب ورزشی کوهنوردی دانست و بیان کرد: حرکات طولانی و عدم آمادگی مناسب می‌تواند آسیب‌های مختلفی را از قبیل درد و کوفتگی عضلات، کشیدگی عضلات خصوصا در عضلات اندام تحتانی و یا حتی پارگی‌های عضلات ایجاد کند و دانستن آمادگی بدنی لازم، گرم کردن صحیح، برخورداری از توان عضلانی مناسب و استفاده از تجهیزات مناسب می‌تواند در پیشگیری از آسیب عضلات موثر باشد.

وی ادامه داد: دیگر آسیب وارده به افرادی که کوهنوردی می کنند آسیب مفاصل است که شامل مفاصل زانو، مچ پا و مفصل شانه خواهد بود، مفاصلی که معمولا از مفاصل درگیر در کوهنوردی به شمار می‌آیند و پیچ خوردگی مچ پا و زانو معمولا شایع تر هستند و باید در نظر داشت که استفاده مداوم از کوله پشتی و یا زمین خوردن باعث ایجاد آسیب در مفصل شانه می‌شود و این آسیب‌ها می‌تواند از یک کشیدگی ساده تا پارگی تاندون‌ها و یا رباط‌های این مفاصل باشد.

این توانبخش ورزشی با اشاره به اینکه هفتمین آسیب مربوط به شکستگی‌ها است و معمولا در انگشتان پا به دنبال سقوط سنگ بر روی پنجه، پا و یا بد قرار گرفتن نوک کفش در بین سنگ‌ها و یا حتی پیچ خوردگی مچ پا ایجاد می‌شود، اظهار کرد: شکستگی می‌تواند در اثر پرت شدن و یا سقوط در نقاط مختلف ایجاد شود. شاید بتوان درد پا را به عنوان آخرین آسیب‌دیدگی دانست که به علت پیاده روی طولانی و فشار مداوم بر پاها، ضعیف بودن عضلات کف پا و عدم وجود قوس مناسب و خصوصا کفش نامناسب، ایجاد می‌شود. درد در این قسمت جزو موارد شایع در این رشته ورزشی به شمار می‌رود.

رضا کاظمی
توانبخش ورزشی

خبر

پارتکواندو ایران با ۲ سهمیه در توکیو

تعداد سهمیه‌های پاراتکواندو ایران در توکیو با سعود «اصغر عزیزی» به جمع چهار نفر برتر وزن به اضافه ۷۵ کیلوگرم در ردهبندی فدراسیون جهانی به عدد ۲ رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آخرین جدول ردهبندی پاراتکواندوکاران در سال ۲۰۱۹ اعلام شد و «اصغر عزیزی» ملی‌پوش این رشته که در مسابقات قهرمانی اروپا موفق به کسب امتیاز شده بود توانست دومین سهمیه را برای تکواندو ایران در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو بدست آورد. عزیزی با کسب ۱۶۰/۴۸ امتیاز و قرار گرفتن در میان چهار نفر برتر جدول ردهبندی، موفق به کسب سهمیه شد.

هشتمین دوره مسابقات پاراتکواندو قهرمان اروپا با حضور ۲۳۹ هوگوپوش، سوم آذرماه در شهری «باری» ایتالیا برگزار شد که با تصمیم فدراسیون جهانی تکواندو، امتیاز این مسابقات برای تکواندوکاران قاره اروپا G۴ و برای تکواندوکاران سایر قاره ها G۲ بود.

پیش از این «مهدی پوررهنما» تکواندوکار وزن منهای ۷۵ کیلوگرم در کلاس K۴۴ نیز آذرماه سال گذشته با اختلاف امتیاز بالا نسبت به حریفان، سهمیه خود را برای حضور در بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ قطعی کرده بود.

هم اکنون اردوی آمادگی ملی‌پوشان معلول این رشته برای حضور در بازی های پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو در جزیره کیش در حال پیگیری است و تا روز ۲۶ دی ماه نیز ادامه دارد. هدایت این ۲ ملی‌پوش برعهده «پیام خانرقاخی» به عنوان سرمربی و مهدی احمدی به عنوان مربی است.

آگهی تغییرات شرکت زرچین تابان آرویج شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۱۹۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۱۵۴۴۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۰۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
-آقای مهدی خرم جاه فرزند بشماره ملی ۴۸۹۹۹۴۴۰۸۱ با دریافت ۵۱۰۰۰۰ ریال از زمره شرکاء خارج گردید و دیگر هیچگونه حق و سمتی ندارد. -سرمایه شرکت از مبلغ ۱۵۱۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش یافت. به موضوع شرکت تأمین و تجهیز نهادهای دام و طیور - فرآورده های دامی و گوشتی، بسته بندی مرکبات و خشکبار الحاق و در نتیجه ماده های مذکور در اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید. لیست شرکاء شرکت بعد از صورتجلسه کاهش سرمایه - آقای سعید تیموری بشماره ملی ۴۰۴۰۰۵۰۷۹۷ دارای ۴۹۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای مهدی خرم جاه بشماره ملی ۴۸۹۹۹۴۴۰۸۱ دارای ۵۱۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری ساوجبلاغ (۷۱۹۶۳۵)