اخبار کوتاه

گزارش AFC از انتخاب نویدکیا به عنوان سرمربی تیم فوتبال سپاهان

سایت کنفدراسیون فوتبال آسیا به انتخاب محرم نویدکیا که نزدیک به دوهفته در تیم فوتبال سپاهان اصفهان بازی کرد به عنوان سرمربی جدید این تیم انتخاب شد تا این مربی جوان ۳۷ ساله کار خود را از لیگ قهرمانان آسیا شروع کند که از هفته بعد از سر گرفته می شود.

او سالها در تیم فوتبال سپاهان بازی کرد و با این تیم به افتخارات عدیده ای دست یافت. نویدکیای متولد اصفهان یک هافبک خلاق بود و موفق شد با سپاهان پنج عنوان قهرمانی لیگ ایران و چهار جام حذفی را به دست آورد و همچنین در تیمی بود که در سال ۲۰۰۷ به فینال لیگ قهرمانان آسیا رسید و از سال ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۶ نماینده این باشگاه بود، فقط برای یک بار حضور کوتاه در فوتبال آلمان با یوخوم از این تیم جدا شد.

او جانشین امیرقلعه‌نویی شده که ماه قبل از هدایت این تیم استعفا داد.

نویدکیا همچنین ۲۵ بار سابقه پوشیدن پیراهن تیم ملی فوتبال ایران را دارد از جمله دعوت دیرهنگام به جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان.

سپاهان که در لیگ ایران که اخیراً به اتمام رسیده پنجم شد ـ دو بازی در لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۲۰ بازی کرده است در ابتدا مقابل العین امارات با نتیجه ۴-۰ به برتری رسید ولی یک هفته بعد مقابل السد قطر شکست ۳-۰ را متحمل شد.

سرمربی تیم ملی ریکرو: وضعیت کمانداران ایده آل نیست

سرمربی تیم ملی ریکرو گفت: طبیعی است که پس از هفت ماه تعطیلی از دوما وضعیت کمانداران ایده آل نباشد و برنامه ما در چند روز اول این اردوی چهارده روزه ارزیابی تک تک کمانداران است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مجید میرحیمی در حاشیه نخستین اردوی آماده سازی تیم ملی ریکرو در سال ۹۹ در گفت‌وگو با ایرنا اظهار داشت: بعد از یک زمان طولانی بدون تمرین به شکل حرفه‌ای و به دور از فضا و فاصله‌های استاندارد این رشته، سطح آمادگی ورزشکاران به طرز محسوسی کاهش یافته و این سطح آمادگی علاوه بر بحث فنی در حوزه جسمانی و روانی قابل مشاهده است.

وی ادامه داد: ما از روز گذشته تمرینات خود را شروع کردیم و امیدوارم بتوانیم با اجرای یک فرنطینه واقعی تمرینات خود را براساس برنامه‌ریزی صورت گرفته به خوبی دنبال کنیم.

سرمربی تیم ریکرو اضافه کرد: برنامه تمرینات طی هفت ماه باقی مانده سال ۹۹ با هماهنگی فدراسیون تدوین و آماده اجرا است اما نگرانی اصلی ما از پایان تابستان، بازگشایی مدارس و شروع موج جدیدی از کرونا است که چنین شرایطی می‌تواند منجر به تعطیلی دوباره و ناکام ماندن برنامه‌های آماده‌سازی شود. میرحیمی با بیان اینکه اجرای فرنطینه در این شرایط بسیار سخت است، خاطرنشان کرد: برنامه تمرینات را در سالن تیراندازی ورزشگاه المپیک کیش به گونه‌ای طراحی کردیم که ۱۰ تا ۱۲ ورزشکار و کادر فنی در زمان حضور کمانداران کمترین مراجعه کننده یا کار کنان این باشگاه حضور داشته باشند و تمامی موازین بهداشتی از جمله فاصله گذاری، استفاده از ماسک و ضدعفونی کننده رعایت می شود. این کماندار اسبق تیم ملی ریکرو اضافه کرد: همان‌طور که گفتم تمرینات شروع شده است و باید خیلی حساب جلو برویم و بدون فشار و کم کم حجم تمرینات را افزایش دهیم.

مهین فرهادی زاد، معاون وزیر ورزش خبر داد:

پرداخت پاداش قهرمانان سال ۹۷ در سال جاری

معاون وزیر ورزش و جوانان درباره پرداخت پاداش قهرمانان سال ۹۷ اعلام کرد طی هماهنگی با معاونت توسعه ورزش حرفه‌ای و قهرمانی قرار است پرداخت پاداش ورزشکاران به مرور و طی امسال پرداخت شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا «مهین فرهادی‌زاد» دیروز در نشست با نایب رئیسان فدراسیون‌های شنا، نجات غریق، سه گانه، تکواندو و جودو، اظهار داشت: با تلاشی که بخش معاونت توسعه ورزش زنان وزارت ورزش انجام داد، توانستیم ارزیابی دقیقی از فعالیت ورزش قهرمانی زنان برای ارایه تخصیص بودجه بهتر داشته باشیم.

وی افزود: این معاونت برنامه‌ریزی کاملی برای تقویت ورزش زنان تدوین کرده تا بر این اساس فدراسیون‌ها توجه بیشتری به این بخش داشته باشند.

معاون وزیر ورزش گفت: یکی از شاخص‌های تخصیص اعتبارات امتیاز است که در بخش مدال آوری جهانی، آسیایی و المپیکی، ۵۵۰ امتیاز داریم.

فرهادی زاد ادامه داد: ظرفیت مدال آوری زنان در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا در مقایسه با گوانگژو بیشتر بوده و این نشان می‌دهد که باید سرمایه گذاری بیشتری در بخش زنان انجام شود.

معاون وزیر ورزش خطاب به نایب رئیسان اظهار داشت: برای توسعه ورزش زنان هماهنگی فدراسیون‌ها با سایر نهادها برای استفاده از فضای ورزشی آنان بسیار موثر است.

فرهادی‌زاد ادامه داد: حیطه فعالیت در بخش زنان باید بیش از این فعال‌تر شود تا ورزشکاران زن موفق‌تر از گذشته در عرصه های بین المللی فعال شوند.

در این نشست نایب رئیسان از شرایط جدید تمرینات ورزشکاران با توجه به گسترش کرونا گزارش دادند.

یکی از فعالیت های نایب رئیسان در فدراسیون ها برگزاری دوره های آموزشی مجازی کاربردی بود.

رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اعلام کرد:

عدد اقتصاد ورزش ایران مشخص نیست

رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در خصوص آزمون عملی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی شریف نژاد در نشستی خبری با محویت ارائه گزارش عملکرد دو ساله این پژوهشگاه، برنامه های پیش رو، مسئولیت اجتماعی در زمان همه گیری ویروس کرونا و نیز ارائه آخرین دستورالعمل های اجرایی و فنی و پروتکل های بهداشتی برگزاری آزمون عملی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی برگزار شد، اظهار کرد: در دنیا یک فعالیت علمی اگر بخواهد در جامعه جاری سود به پنج تا ۱۰ سال زمان نیاز دارد اما رسانه ها می توانند این مدت زمانی را کاهش دهند.

وی با اشاره به اینکه ۴۲ هزار داوطلب علاقه‌مند به رشته تربیت بدنی در مقطع کارشناسی وجود دارد که بی سابقه است، گفت: سالانه تعداد ورودی ها بین چهار تا پنج هزار مورد است و در مورد تعداد دانشجویان ورودی بررسی قرار گرفت و در حالی که سال گذشته تعداد متقاضیان ۲۰ هزار نفر بود در سال جاری به عدد ۴۲ هزار مورد رسیدیم.

رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی افزود: تعداد مراکز آزمون گیرنده افزایش یافته است تا بتوانیم مقوله فاصله اجتماعی را رعایت کنیم در مورد آزمون عملی نیز آزمون ها با توجه به شرایط حساس تعدیل شده است و دستورالعمل بهداشتی ویژه‌ای برای اجرای آزمون عملی تنظیم شد که روی سایت پژوهشگاه تربیت بدنی تمام این موارد قابل مشاهده است.

شریف نژاد به مقوله مسئولیت های اجتماعی این پژوهشگاه اشاره کرد و گفت: در حوزه فعالیت بدنی و علوم ورزشی کرد و گفت: در حوزه فعالیت بدنی و علوم ورزشی ما با همکاری فدراسیون ها تلاش می کنیم تا با کاهش تنش های اقتصادی ورزش ایران نیز هیچگونه اطلاعات و آماری وجود ندارد و مشخص نیست

منظور آگاهی بخشی به جامعه در خصوص انجام فعالیت بدنی در منزل در دستور کار قرار گرفت.

وی در مورد فعالیت باشگاه های ورزشی در دوران شیوع ویروس کرونا عنوان کرد با توجه به وجود نگرانی ها به طور کلی فعالیت باشگاه های ورزشی در این روزها تعطیل شد اما جلسات با ستاد فرماندهی مقابله با کرونا در کلانشهر تهران به منظور در نظر گرفتن تمهیدات لازم و شروع مجدد فعالیت باشگاه ها مرکز قرار شد.

رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اعلام داد: قرار بر این شده است تا آموزش های لازم از سوی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی برای باشگاه داران در نظر گرفته شود، مسئله ای که موجب می شود با حداکثر حساسیت و رعایت مسائل بهداشتی فعالیت ها پیش برود.

رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اعلام اینکه ۵۴ طرح پژوهشی در دستور کار این پژوهشگاه قرار گرفته است، گفت: در ۳۷ مورد اعتقاد قرارداد صورت گرفته است و ۲۶ طرح نیز خاتمه یافته اند.

شریف نژاد به ایجاد اتاق های تندرستی در دانشگاه ها اشاره کرد و افزود: تعداد ۱۶ اتاق تندرستی در سال گذشته در دانشگاه ها ایجاد شده است و تلاش برای تغییر نگاه سنتی در این بخش بوده است و باید بدانیم حداقل ۵۰ درصد تجهیزات اتاق های تندرستی که در مجاورت خوابگاه های دانشگاهی ایجاد شده اند تولید داخل هستند.

وی با اشاره به ایجاد مرکز ملی نوآوری و فناوری های ورزش ایران، اظهارنظر کرد: حمایت از استارتاپ ها در این مرکز در دستور کار قرار دارد و ایجاد مرکز مربوطه برای حمایت از عملیاتی شدن ایده ها در بخش فناوری های ورزشی است.

رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در خصوص استفاده فدراسیون ها از طرح های پژوهشی، عنوان کرد: تا قبل از سال ۹۰ چنین مساله ای اصلا مورد توجه قرار نگرفته بود و اما در حال حاضر ۱۲ فدراسیون در این راستا ورود و درخواست کرده اند پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی نیاز آن ها را در قالب طرح بررسی کنند.

شریف نژاد، در مورد استفاده از تجهیزات ورزشی داخلی اعتماد کاملی از سوی فدراسیون ها شکل نگرفته و با توجه به اینکه امکان واردات به دلیل اعمال تحریم ها نیست چندگانگی در این زمینه به وجود آمده است در برخی زمینه ها کیفیت تولید داخل در قیاس با نمونه های خارجی پایین تر است، در برخی موارد هم ممکن است سوءاستفاده هایی در راستای عدم خرید محصولات داخلی وجود داشته باشد، هر چند در کنار این موارد هنوز به خوبی فرهنگ استفاده از تولیدات داخلی نهادینه نشده است.

وی در مورد اثرگذاری فعالیت های پژوهشی در حوزه ورزش ایران، اظهار کرد: در حوزه کودکان و سالمندان فعالیت های مختلفی صورت گرفته است و با توجه به اهمیت بسیار بالای این دو گروه سنی مبادرت به تولید محتوا کرده ایم. در مورد کودکان با نیازهای ویژه نیز ورود کرده ایم و بسته های تمرینی در اختیار خانواده ها قرار گرفته است.

شریف نژاد در پاسخ به سوال ایسنا مبنی بر اینکه آیا رقم مشخصی در خصوص حجم اقتصاد ورزش ایران وجود دارد یا خیر؟ اظهار کرد: یکی از مشکلات اصلی ما این است که ورزش در وزارت صنعت به عنوان یک صنعت تعریف نشده است که این مساله کار ما را بسیار سخت کرده است و نمی‌توانیم به عدد مشخصی در خصوص اقتصاد ورزش ایران برسیم.

وی ادامه داد: تنها اطلاع حدودی که وجود دارد این است که در سال ۹۶ تا ۹۷ حدود یک میلیون دلار واردات تجهیزات ورزشی به کشور داشته ایم و در زمینه میزان صادرات اصلا عدد مشخصی وجود ندارد و شاید بیشتر از ۲۰۰ هزار دلار صادرات صورت نمی گیرد که آن هم در حوزه پوشاک و تجهیزات بدنسازی است.

رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با بیان اینکه اعداد مذکور نیز در بخش تجهیزات ورزشی است، گفت: در مورد سایر بخش های اقتصادی ورزش ایران نیز هیچگونه اطلاعات و آماری وجود ندارد و مشخص نیست

این اتفاق قابل پیش‌بینی بود؛

چراغ سبز فدراسیون کشتی به استعفای عجیب محمد بنا

استعفای عجیب و پیامکی محمد بنا از سرمربیگری تیم ملی کشتی فرنگی با واکنش متفاوت و جالب توجه فدراسیون کشتی مواجه شد که گویای چراغ سبز متولیان به این تصمیم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، روز گذشته فصلی دیگر از سریال استعفاهای دورهای محمد بنا از سرمربیگری تیم ملی کشتی فرنگی تکرار شد. تصمیمی که‌اهالی کشتی چندان با آن بیگانه نیستند و «آقای خاص» کشتی ایران را با این خصیصه می شناسند. گویا محمد بنا بعد از نشست اخیر خود با متولیان فدراسیون کشتی مبنی بر چگونگی برگزاری اردوهای تیم ملی به آن اعدادی که انتظار داشت نرسید و به محض پایان جلسه، پیامکی مبنی بر قطع همکاری را برای علیرضا دبیر رئیس فدراسیون کشتی ارسال می کند.

البته خبر استعفای محمد بنا زمانی منتشر می‌شود که وی پیام دیگری در گروه واتس آپی اعضای کادر فنی کشتی فرنگی می نویسد و با اعلام قطع همکاری، از مربیان و همکاران خود حلالیت می طلبد.

تا این بخش از سریال آشنا و همیشگی استعفای محمد بنا، مود جدیدی وجود ندارد، اما نکته حائز اهمیت در تصمیم اخیر آقای خاص، نوع واکنش فدراسیون کشتی با تصمیم به استعفای محمد بنا بود.

فدراسیون کشتی بر خلاف دفعات قبل که به محض اعلام نارضایتی محمد بنا از وضعیت موجود و احتمال استعفای او سعی در مرتفع کردن ابهامات و مشکلات به هر قیمتی داشت، این بار واکنشی خنثی به قهر و استعفای محمد بنا نشان داد، واکنشی که گویای موضع و سیاست کلی و متفاوت فدراسیون کشتی در این برهه حساس و البته چراغ سبزی به استعفای محمد بنا تلقی می شود.

شب گذشته چند ساعت بعد از انتشار خبر استعفای محمد بنا، رئیس فدراسیون در گفتگو با بخش های مختلف خبری تلویزیون صراحتا اعلام کرد باید شفاف با مردم صحبت کرد و به تصمیمات یکدیگر احترام گذاشت.

در نگاه نخست به این واکنش فدراسیون کشتی، کاملا مشخص است استعفای محمد بنا چندان دور از ذهن نبوده و گویا در چند ماه گذشته پاره اقدامات و تصمیماتی مبنی بر استعفا از سوی محمد بنا صورت گرفته است. در واقع می توان اینگونه به موضوع نگاه کرد که دیگر خبری از اصرار و مصلحت اندیشی فدراسیون برای نگه داشتن محمد بنا به هر قیمتی نیست و متولیان کشتی دست او را باز گذاشته اند که یا بماند و یا شرایط کنونی به کارش ادامه دهد و یا در کمال احترام از سرمربیگری تیم ملی کنار برود.

نکته

رابطه نادرست چای و قهوه با ورزش چه زمانی است؟

به دلیل ادرار آور بودن نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای، چند ساعت قبل و بعد از ورزش نباید مصرف شوند چرا که باعث هدر رفت آب بدن خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نیاز روزانه به مایعات در زنان و مردان ۲.۷ لیتر است که ۲۰ درصد آن از طریق سبزیجات و میوه ها تامین می شود و ۸۰ درصد آن نیز باید از نوشیدن مایعاتی مانند آب، شیر، آب میوه و نوشیدنی های ورزشی تامین شود.

بر اساس نیاز بدن ضروری است که در طول روز هشت تا ۱۰ لیوان مایعات مصرف شود و در این بین نباید استفاده از مایعات را به قبل، حین و بعد از ورزش محدود کرد. هر لیوان آب ۲۴۰ میلی لیتر است و قبل و بعد از ورزش، به ویژه در محیط گرم، بهتر است که خود را وزن و میزان از دست رفتن آب را محاسبه کنید.

منتظر نباشید تا اول احساس تشنگی کنید، بعد آب بنوشید و در فواصل منظم و در طول فعالیت مایعات مصرف کنید، همچنین از نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای، چند ساعت قبل و بعد از ورزش استفاده نکنید چرا که این نوشیدنی ها ادرار آور هستند و باعث از دست رفتن آب بدن می شوند.

می توان برای جلوگیری از کرامپ عضلانی، الکترولیت هایی مانند سدیم به میزان ۰.۵ تا ۰.۷ گرم در لیتر برای فعالیت های بیشتر از یک ساعت به نوشیدنی اضافه کرد.

همچنین قبل از ورزش، ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر آب یا نوشیدنی ورزشی، در بازه زمانی ۲ تا سه ساعت قبل از ورزش بنوشید و حین ورزش نیز، ۱۵۰ تا ۲۵۰ میلی لیتر مایعات هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه مصرف کنید، در عین حال باید توجه داشته باشید که سرعت مسابقه، شرایط محیط و تحمل فرد روی کیفیت اثر می گذارد.

پس از ورزش، برای اطمینان از هیدراسیون مناسب، ۲۵ تا ۵۰ درصد بیشتر از وزن از دست رفته بدن، طی چهار تا شش ساعت مایعات بنوشید و به ازای هر نیم کیلوگرم وزن از دست رفته حین ورزش، ۴۵۰ تا ۶۵۰ میلی لیتر مایعات مصرف کنید.

بر اساس این مطلب که از سوی سارا مرادی، کارشناس ارشد تغذیه تهیه و از طریق فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته است، اگر ورزشکار در دفعات مکرر روزانه تمرین می کند، ۸۰ درصد آب مورد نیاز بدنش را از دست داده که باید قبل از شروع تمرین بعدی جایگزین شود.

اخبار

طلب ۱ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومانی دستیار سابق برانکو پرداخت شد

باشگاه شهرخودرو مشهد از پرداخت طلب ۱ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومانی «آنده پاندایج» مربی سابق این تیم خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پس از شکایت آنده پاندایج کروات بابت مطالبات پرداخت نشده خود در دوران مربیگری‌اش در بدیده که از سوی مدیران وقت این باشگاه انجام نشده بود، فیفا ضمن صدور رای علاوه بر الزام باشگاه شهرخودرو به پرداخت دستمزد این مربی کروات، جریمه‌ای را هم به آن اضافه و اعلام کرد پنجره نقل و انتقالاتی این تیم نیز بسته شده است. در پی مذاکرات بلند مدت خدایی عضو هیات مدیره هلدینگ شهرخودرو به نمایندگی از مالک و هیاتمدیره این باشگاه با پاندایج که تا ساعات پایانی روز گذشته به وقت اگزاب به دفتر باشگاه می آمد، این مربی هرگز حاضر به تخفیف و تقسیط طلب سنگین خود با احتساب قیمت بالای دلار در ایران نشد. در نهایت صبح دیروز فرهاد حمیدوی مالک باشگاه با واریز حدود ۱ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان طلب این مربی کروات را نقدا پرداخت کرد بنا به روال قانونی، شهرخودرویی‌ها با این اقدام خود اکنون در نهایت صبح دیروز فرهاد حمیدوی مالک باشگاه با واریز حدود ۱ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان طلب این مربی کروات را نقدا پرداخت کرد بنا به روال قانونی، شهرخودرویی‌ها با این اقدام خود اکنون در نهایت حاضر به تخفیف و تقسیط طلب سنگین خود با احتساب قیمت بالای دلار در ایران نشد.