اخبار کوتاه

تمرین زدگی تیم‌های لیگ برتری فوتسال

در حالی که اکثر تیم‌های لیگ برتر فوتسال از ماه‌ها قبل تمرینات خود را آغاز کرده‌اند هنوز زمان برگزاری مسابقات مشخص نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فصل جدید لیگ برتر فوتسال هنوز آغاز نشده است و ستاد مقابله با کرونا معجزهای لازم را در این خصوص صادر نکرده است. این در حالی است که پیش از این سازمان لیگ فوتسال اول آبان را زمان شروع این بازی‌ها در نظر گرفته بود و با توجه به اعلام قطعی این تاریخ، اکثر تیم‌ها برنامه ریزی خود را برای شروع مسابقات در این تاریخ قرار دادند به جز سه چهار تیم، بقیه تیم‌ها که اکثرا در زمره مدعیان هستند از اوایل شهریور تمرینات خود را شروع کردند و حتی در هفته‌های اخیر شاهد برگزاری چند بازی دوستانه بین تیم‌ها هم هستیم اما نامشخص بودن زمان شروع بازی‌ها هم تیم‌ها را تمرین زده کرده و هم در بلاتکلیفی قرار داده است. اکثر مربیانی که تمرینات تیم‌شان را دوتر شروع کرده‌اند از شرایط کنونی گلایه دارند و خواستار مشخص شدن وضعیت لیگ هستند. ستاد مقابله با کرونا هنوز تصمیمات لازم را در این باره نگرفته اما شنیده می‌شود در ماه آبان امکان برگزاری بازی‌ها نیست و باید به فکر تمهیدات لازم برای برگزاری لیگ در آذر بود تا تیم‌ها بیش از این متضرر نشده و در نهایت فصل جدید رقابت‌ها شروع شود.

۶۳ بازی خانگی بدون شکست برای لیورپول

لیورپول با امتیاز گرفتن از مسنهام توانست رکورد شکست ناپذیری خود در خانه را به ۶۳ بازی برساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سانرت، لیورپول باز هم در آنفیلد شکست ناپذیر ماند و توانست وستهام را در هفته هفتم لیگ برتر انگلیس با نتیجه ۲ بر یک شکست دهد. قرمزهای لیورپول آخرین بار در سال ۲۰۱۷ در خانه شکست را تجربه کرده بودند جایی که با نتیجه ۲ بر یک برابر کریستال پالاس شکست خوردند. از آن زمان تاکنون هیچ تیمی نتوانسته است در لیگ برتر انگلیس لیورپول را شکست دهد و حالا این تیم در حالی به رکورد ۶۳ بازی بدون باخت خانگی رسید که در سال ۱۹۷۸ نیز آن‌ها به چنین رکوردی دست یافته بودند. رکورد شکست ناپذیری در تاریخ لیگ برتر انگلیس در اختیار چلسی است که از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۸ در استفورد بریج نباخت و رکوردی نظیر ۸۶ بازی بدون باخت خانگی ثبت کرد. رکوردی که لیورپول در این فصل حتی در صورت ادامه روند شکست ناپذیری نیز به آن نخواهد رسید.

وضعیت مصدومیت دو بازیکن پرسپولیس

پزشک تیم فوتبال پرسپولیس وضعیت دو بازیکن مصدوم این تیم را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا حقیقت در گفت‌وگو با رسانه باشگاه پرسپولیس، در خصوص آخرین وضعیت محمد حسین کنعانی زادگان که در بازی با گل‌گهر سیرجان مصدوم شده بود گفت: دیروز و در اواخر بازی بازیکن تیم حریف با آرنج ضربه خطرناکی به شانه کنعانی‌زادگان زد بعد از ارزیابی‌های اولیه که صورت گرفت خوشبختانه متوجه شدیم که شکستگی در این ناحیه وجود ندارد اما به خاطر اینکه این بازیکن با درد زیادی روبه‌رو شده بود از بازی بیرون رفت. بعد از بازی هم بررسی‌های لازم انجام شده و قرار است مجدداً آخرین وضعیت کنعانی زادگان مورد بررسی قرار بگیرد. وی در خصوص آخرین وضعیت عیسی آل کثیر و اینکه چه زمانی به تمرینات اضافه می‌شود افزود: روز گذشته از پای این بازیکن برای سومین بار عکس گرفته شد و قرار است فعلاً درمان ادامه داشته باشد. با نظر پزشک آن تا یک هفته دیگر پای آل کثیر در آتل و بدون حرکت خواهد ماند. پزشک تیم پرسپولیس در مورد وضعیت آرمان رمضانی که روز گذشته در بازی تدارکاتی مقابل گل گهر سیرجان بازی نکرده بود گفت: این بازیکن به دلیل کشیدگی همسترینگ زیر نظر کادر پزشکی قرار دارد و فعلاً تمرینات او زیر نظر پزشکان انجام می‌شود. از نظر پزشکی باید بگویم که رمضانی به بازی با اسایا که در هفته اول لیگ برتر برگزار می‌شود نمی‌رسد.

آغاز تمرینات شناگران کل کشور از آذر

دبیر فدراسیون شنا: شیرجه و واترپلو گفت: قرار است هیات‌های استانی یک استخر به فدراسیون معرفی کنند تا فدراسیون برای آغاز تمرینات شناگران مجوز را از ستاد مقابله با کرونا بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حمید اسکندریون در خصوص آغاز لیگ برتر واترپلو و شنا اظهار کرد: هنوز زمان آغاز لیگ برتر شنا و واترپلو مشخص نیست اما فدراسیون به تمامی هیات‌ها نامه نوشته تا یک استخر معرفی کنند تا ما بتوانیم از ستاد عالی مقابله با کرونا مجوز فعالیتش را بگیریم.

وی افزود: اگر مجوز فعالیت گرفته شود بعد از آن شناگران هر استان می‌توانند از یک استخر استفاده کنند و بعد از آن نیز می‌توان برای آغاز لیگ شنا و واترپلو برنامه‌ریزی کرد.

دبیر فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو در خصوص تمرینات ملی‌پوشان اظهار کرد: تمرینات ملی‌پوشان هم خوب پیش می‌رود و در حال تمرین هستند.

اسکندریون گفت: بیکاری بیش از حد در هر زمینه‌ای خوب نیست. در این رشته بیش از ۳۰۰ هزار نفر مربی، ناجی غریق و داور بیکار شدند ما به وزارت ورزش نامه نوشتیم که برای این افراد کمکی در نظر گرفته و اقداماتی برای رفع بیکاری این افراد انجام شود.

مرتضی مهرزاد، بلندقامت ترین ورزشکار والیبال نشسته جهان:

۱۰ ماه از تمرینات حرفه ای دور بوده ام



بلندقدترین ورزشکار والیبال نشسته جهان گفت: نزدیک به ۱۰ ماه است که از تمرینات حرفه ای دور هستم و تنها در منزل کار بدنسازی انجام می دهم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مرتضی مهرزاد اظهار کرد: از زمان شیوع بیماری کرونا و تعطیلی اردوها با ارتباطی که با مربی تیم ملی دارم تمرینات بدنسازی خود را در منزل پیگیری می کنم تا از نظر بدنی دچار افت نشوم.

البته در رشته های تویی تنها کار بدنسازی کافی نیست و باید با تمرین گروهی در زمین، از نظر تکنیکی و تاکتیکی خود را تقویت کنیم. البته چند وقتی است که اداره کل ورزش و جوانان چالوس سالنی را در اختیار من قرار داده است که در هفته یک تا دو جلسه تمرینات تویی انجام می دهم.

وی در پاسخ به این پرسش که در این مدت چقدر از نظر تکنیکی و تاکتیکی دچار افت شده اید، افزود: به هر صورت ۱۰ ماه دوری از تمرینات گروهی و تعطیلی اردوها در افت تکنیک و تاکتیک بی تاثیر نبوده و با تشکیل اردوها باید زمان زیادی را طی کنیم تا دوباره آمادگی قبلی خود را پیدا کنیم.

مهرزاد ادامه داد: در این مدت از تمرینات حرفه ای به دور بودم و واقعا شرایط سخت است، امیدوارم زودتر اردوها برگزار شود تا بیش از این دچار افت نشویم.

وی در پایان درباره تمجید کمیته بین المللی پارالمپیک از او به عنوان بلندقامت ترین مرد جهان در والیبال نشسته گفت: این مساله بیشتر جنبه سرگرمی دارد و از اهمیت زیادی برخوردار نیست، به هر صورت تصور نمی کنم موضوع خیلی مهمی باشد که رسانه ها بخواهند روی آن مانور بدهند.

سهراب مرادی:

شرایط سختی داریم



سهراب مرادی همزمان با حضور در اردوی تیم ملی وزنه برداری کشورمان از دیروز در کمپ تیم‌های ملی آغاز شد تا برنامه‌های این رشته المپیکی و پرافتخار بعد از مدتها تعطیلی به دلیل شیوع ویروس کرونا، دوباره به جریان بیفتد.

در همین راستا سهراب مرادی قهرمان جهان و المپیک همزمان با حضور در نخستین روز از اردوهای تیم ملی وزنه‌برداری به روابط عمومی فدراسیون وزنه برداری گفت: روند برگزاری اردوها از دیروز با رعایت پروتکل‌های بهداشتی شروع شد. به همین دلیل شاهد موج انگیزه بین بچه‌های اردوتشین هستیم تا رفته رفته به روزهای اوج خود بازگردند.

وی در خصوص محدودیت‌های اخیر برای عدم ابتلاء به ویروس کرونا در اردوی تیم ملی گفت: شرایط برایمان کمی سخت و متفاوت با اردوهای قبلی است. اما به هر حال باید بتوانیم مثل همه ورزشکاران پروتکل‌های بهداشتی را در روند تمرینات رعایت کنیم تا در اردو تمرینات خوب و مطلوبی داشته باشیم.

قهرمان المپیک و جهان در پایان به سطح آمادگی جسمانی خود اشاره و عنوان کرد: تمریناتم را بعد از مدتها به شکلی جدی در این مرحله از اردو شروع می کنم. آمادگی ۵۰ درصدی داشتم ولی خیلی جا دارد که به آمادگی ایده آل و مطلوب برسم. البته هنوز یک مقدار آسیب دیدگی دارم اما امیدوارم در زمان باقی مانده تا میادین پیش رو به شرایط ایده‌آل برسیم. از فدراسیون وزنه برداری هم برای برگزاری این اردو در شرایط دشوار تشکر می‌کنم.

جزییات جدیدترین محدودیت‌های ورزشی ایران به دلیل کرونا

با توجه به محدودیت‌های جدید اعمال شده در مشاغل گروه شغلی دو، سه و چهار، تعطیلی در حوزه ورزش به ۸۹ شهرستان و مرکزهای ۲۵ استان رسید.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، طبق جدول گروه‌های شغلی، مراکز تمرین و انجام مسابقات ورزشی نیز در گروه شغلی دو، استخرهای سرپوشیده به عنوان گروه شغلی سه و باشگاه‌های ورزشی ورزش‌های پرخورد از جمله کشتی، کاراته و جودو و نیز باشگاه ورزشی سالنی به عنوان گروه شغلی چهار تعیین شده‌اند.

محدودیت ورزشی در ۸۹ شهرستان

محل‌های تمرین و انجام مسابقات ورزشی نیز در گروه شغلی دو، استخرهای سرپوشیده به عنوان گروه شغلی سه و باشگاه‌های ورزشی ورزش‌های پرخورد از جمله کشتی، کاراته و جودو و نیز باشگاه‌های ورزشی سالنی به عنوان گروه شغلی چهار، در ۸۹ شهرستان تا ۱۴ آبان ماه تعطیل خواهند بود.

هفته گذشته ۴۳ شهرستان در وضعیت بحرانی بودند که در گروه ای شغلی دو، سه و چهار محدودیت ایجاد شده بود. این محدودیت‌ها به مدت یک هفته دیگر در این شهرستان‌ها تمدید شد تا شاهد تعطیلی مراکز تمرین و انجام مسابقات ورزشی، استخرهای سرپوشیده و باشگاه‌های ورزشی ورزش‌های پرخورد از جمله کشتی، کاراته و جودو و نیز باشگاه‌های ورزشی سالنی تا ۱۳ آبان ماه سال جاری باشیم.

محدودیت ورزشی در مرکز ۲۵ استان به مدت ۱۰ روز

از روز چهارشنبه هفته جاری به مدت ۱۰ روز اعمال می‌شود و قابل تمدید خواهد بود.

این محدودیت‌های در استان‌های البرز، خراسان رضوی، آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، فارس، قم، مرکزی، خوزستان، اصفهان، اردبیل، کرمانشاه، خراسان شمالی، ایلام، چهارمحال و بختیاری، خراسان جنوبی، بوشهر، هرمزگان، یزد، ایلام، همدان، زنجان، تهران، کردستان، سمنان و کرمان اعمال می‌شود و قابل تمدید خواهد بود.

علاوه بر این همانند چهار هفته گذشته، تعطیلی باشگاه‌های ورزشی، ورزش‌های پر برخورد از جمله کشتی، کاراته، جودو و موارد مشابه، استخرهای سرپوشیده و باشگاه‌های بدنسازی بر اساس ابلاغیه ستاد ملی مقابله با کرونا برای در پایتخت اعمال می‌شود و تا ۱۴ آبان‌ماه ادامه می‌یابد. با توجه به این که الگوی بیماری در استان تهران و البرز شبیه هم است و مراودات زیادی بین این دو استان صورت می‌گیرد، مقرر شد مصوبات در ارتباط با استان تهران، در ارتباط با استان البرز هم وضع شود.

نکته

میزان کالری مورد نیاز روزانه ورزشکاران نوجوان

نوجوانان ورزشکار، برای حرکات قدرتی و استقامتی حین تمرین و مسابقه، به تامین کالری لازم نیاز دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پسران نوجوان روزانه به ۳ تا ۴ هزار کیلوکالری و دختران نوجوان به ۲۲۰۰ تا ۳ هزار کیلوکالری انرژی نیاز دارند و توصیه می شود برای تامین کالری مورد نیاز از میوه ها، سبزیجات، نان و غلات سبوس دار، لبنیات کم چرب، پروتئین های خالص و کم چرب و هم چنین چربی های سالم و دوستدار سلامت قلب استفاده کنند چراکه استفاده از این منابع غذایی، نیاز ورزشکار به ویتامین ها و املاح معدنی را تامین می کند.

صبحانه، بهترین وعده و زمان برای مصرف غلات سبوس دار همراه با شیر کم چرب و میوه ها یا غلات سبوس دار همراه با کره بادام زمینی، موز یا آب میوه طبیعی است. برای ناهار نیز، لوبیاها، گوشت مرغ گریل شده از منابع غذایی مغذی و جایگزین های سالمی برای غذاهای سرخ شده و قست فود ها هستند.

ماکارونی همراه با سالاد و سبزیجات و روغن زیتون انتخاب های خوبی برای شام و ریکاوری هستند و می توان شیر کم چرب هم نوشید. در عین حال کربوهیدرات مهم ترین سوخت برای ورزشکاران است و نه تنها باعث ذخیره سازی سوخت در عضلات می شود، بلکه برای تمرین روز بعد هم ضروری است.

پیش از تمرین، به خصوص اگر ناهار زود مصرف شده باشد، یک میان وعده سبک مناسب است و همچنین توصیه می شود یک تا ۲ لیوان آب نوشیده شود ضمن اینکه نوشیدنی های ورزشی، شیر کم چرب و موز به ریکاوری بعد از تمرین کمک می کند.

باید بدانید پروتئین غذایی به ساخت عضلات کمک می کند و عضلات می توانند بسیاری از اسیدهای آمینه مورد نیاز خود را از طریق غذاها به دست بیاورند.

انتخاب های مناسب برای تامین پروتئین شامل گوشت کم چربی، گوشت مرغ، بوقلمون، ماهی، تخم مرغ، شیر کم چربی و ماست است و لوبیاها، نخود، دال عدس، آجیل ها و دانه ها نیز منبع خوبی از پروتئین به شمار می روند.

در این مطلب که از سوی کمیسیون سلامت فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است برای کمک به ریکاوری عضلات باید سعی شود در هر وعده غذایی مقداری پروتئین وجود داشته باشد و نوجوانان فعال، برای تامین کالری به میان وعده نیاز دارند که برخی از میان وعده ها شامل نوشیدنی های ورزشی یا آبمیوه، چوب شور، کره بادام زمینی، انجیر، میوه های خشک یا پوره میوه ها هستند.

خبر

قیمت ارز و کرونا، مشکل پینگ پنگ بازان ایران برای اعزام به مسابقات جهانی

رئیس فدراسیون تنیس روی میز می گوید از الان نمی توانم قول قطعی برای اعزام تیم ملی به مسابقات قهرمانی جهان را بدهم و متناسب با شرایط تصمیم گیری می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهرداد علی قارداشی درباره ی اعزام تیم ملی پینگ پنگ به مسابقات قهرمانی تنیس جهان بیان کرد: آخرین خبر این است که مسابقات تیمی قهرمانی جهان برگزار می شود اما ما باید جلو برویم و ببینیم شرایط از لحاظ حفظ سلامتی ملی پوشان و مسائل اقتصادی چگونه است و سپس با مشورت با کمیته فنی و هیات رئیسه تصمیم نهایی را می گیریم در حال حاضر شرایط به گونه است که نمی توان برای چند ماه دیگر به طور قطعی قول داد و ما متناسب با شرایط تصمیم می گیریم. رئیس فدراسیون تنیس روی میز در پاسخ به این پرسش که فکر نمی کند باید زودتر تصمیم گیری شود تا برای تمرین ملی پوشان و اخذ ویزا و دیگر کارهای اعزام برنامه ریزی ها شود، تاکید کرد: ما پیش بینی های لازم را انجام می دهیم. مسابقات در اسفند برگزار می شود اما هنوز نمی دانیم هزینه چقدر می شود و اسپانسرها و وزارت ورزش چقدر می توانند کمک کنند. همچنین باید با توجه به شرایط شیوع کرونا در ایران، ببینیم چه قوانینی برای ما می گذارند اما مطمئن باشید با توجه به شرایط بهترین تصمیم را می گیریم. او ادامه داد: بهمن سال گذشته اعلام کردم ۵ مرد و ۵ زن را به مسابقات اعزام می کنم و پولش را داشتم اما از بهمن سال گذشته تاکنون شرایط خیلی تغییر کرده است و چه کسی فکرش را می کرد که قیمت ارز و بلیت هواپیما تا این اندازه افزایش داشته باشد. حالا باید مجددا بررسی کنم که تیم ها را ۳-۴ بازیکن باید ببرد یا می توانم هزینه ها را تامین و پنج بازیکن را اعزام کنم حتی در مورد اعزام همان تعداد نفرات که هم باید بررسی انجام گیرد. آخرین تصمیم فدراسیون جهانی این است که مسابقات جهانی برگزار می شود و ما هم اگر شرایطمان خوب باشد شرکت خواهیم کرد اما قول ۱۰۰ درصدی نمی دهم. اگر اسپانسر بگیرم و وزارت ورزش هم پول بدهد و شرایط اخذ ویزا هم خوب باشد، در مسابقات شرکت خواهیم کرد.

کمیسیون نظارت بر سازمان های صنفی مرکز استان البرز

هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی

آگهی فراخوان برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه صنف خواربار فروشان کرج

در اجرای ماده ۱۱ آیین نامه اجرایی نحوه برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه های صنفی (موضوع تبصره ۳ ماده ۲۲ و ۲۳ ق.ن.ص) بدینوسیله از کلیه اعضای دارای پروانه کسب معتبر (دائم یا موقت) آن اتحادیه دعوت می گردد با در دست داشتن اصل یا تصویر پروانه کسب و یا کارت شناسایی معتبر از ساعت ۹:۰۰ لغایت ۱۶:۰۰ روز دو شنبه مورخ ۹۹/۰۹/۰۳ جهت شرکت در انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه شخصا به نشانی کرج- میدان سپاه به سمت سه راه رجائی شهر نرسیده به بازار ملاصدرا، کانون فرهنگی شهید سبحانی مورد نظر خود را از بین افراد ذیل به تعداد هفت نفر اعضای اصلی هیات مدیره و یک نفر بازرس اصلی انتخاب نمایند.

شایان ذکر است تعداد اعضای اصلی هیات مدیره هفت نفر، تعداد اعضای علی البدل هیات مدیره سه نفر و همچنین تعداد بازرس اصلی یک نفر و بازرس علی البدل نیز یک نفر می باشد.

ضمن اینکه ماسک و دستکش میان رای دهندگان به صورت رایگان توزیع می گردد.

اسامی داوطلبان عضویت در هیات مدیره به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام	ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	حکیمی زنور	علی	۱۱	عظیمی شیروانه ده	علی
۲	حیدری	علی	۱۲	عینی قره اونه	احمد
۳	رمضان پورآسیابر	فرشید	۱۳	فاضلی	ثیما
۴	زرندی	عباس	۱۴	فتح اله زاده	محمد
۵	زینعلی	حسن	۱۵	کاظمی	علی رضا
۶	سمرد	مهتاب	۱۶	کاظمی بهمند	محمد
۷	شیخ الاسلامی	علی	۱۷	محمد جعفری	حسین
۸	طی	هوشنگ	۱۸	ورزیده	مصطفی
۹	ظفرطلب	عباس	۱۹	هنری رستگار	معصومه
۱۰	عظیمی	حیدر			

اسامی داوطلبان عضویت در بازرسی به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام	ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	زارع منگابادی	ابوالفضل	۵	قهرمانی آزاد	طاهره
۲	سلامت شیروانه ده	علی	۶	کرمی	بهمن
۳	صدری	ساناز	۷	نامور علی آبادی	نسیم
۴	علی محمدی	حسین	۸	نظری لله لو	رضا

کورش مرادی

رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه های صنفی شهرستان کرج