اخبار کوتاه

پس از طی کردن طول درمان، حمیده عباسعلی روز جمعه به ایران بازمی گردد

بانوی المپیکی کاراته کشورمان بعد از پایان پروسه درمان خود جمعه هفته جاری به تهران بازمی گردد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیده عباسعلی ۲۱ آبان ماه در هانوفر تحت عمل جراحی قرار گرفت. در این جراحی ۵۰ دقیقه‌ای، دستگاه کلر گذاشته شده در قسمت آسیب دیده پای وی توسط دکتر بلک امینی خارج شد.

وی یک روز بعد از جراحی از بیمارستان مرخص و کارهای درمانی را آغاز کرد وی با تکمیل دوره درمان و پشت سر گذاشتن کارهای فیزیوتراپی قرار است جمعه هفته جاری هانوفر را به مقصد تهران ترک کند.

در صورت فراهم شدن شرایط و تشکیل اردوی تیم ملی، عباسعلی می تواند بدون مشکل در تمرینات تیم ملی شرکت کند.

هزینه اجباری برای حفظ امنیت المپیک
کرونا ۹۶۰ میلیون دلار خرج روی دست ژاپنی‌ها می گذارد

مبلغی که کمیته برگزاری بازی های المپیک باید برای پیگیری از شیوع ویروس کرونا در طول بازی ها هزینه کند، مشخص شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از Kyodo news، کمیته برگزاری بازی های المپیک توکیو قرار است گزارشی از راهکارهایی که برای مقابله با شیوع ویروس کرونا در زمان برگزاری بازی ها در نظر گرفته را در ۲ دسامبر(۱۲ آذر) ارائه کند اما نکته قابل توجه این است که هزینه انجام این اقدامات، ۹۶۰ میلیون دلار تخمین زده شده است.

این هزینه ها شامل راه اندازی زیر ساخت های مراقبتی و بهداشتی، تجهیزات لازم برای جلوگیری از شیوع ویروس و راه اندازی سیستم های گرفتن تست کرونا است. گفته می شود دولت ژاپن تا حدودی این هزینه را تامین می کند با این حال کمیته برگزاری به فکر تامین منابع از طریق اسپانسرها رفتند. خسارت از بیمه و همچنین کاهش هزینه های اضافی است. ژاپن در تلاش است با صرفه جویی بتواند المپیک را با هزینه کمتری برگزار کند و با اصلاحاتی که ژاپن در نظر گرفته ۳۰ میلیارد ین (حدود ۲۹۰ میلیون دلار) صرفه جویی خواهد شد.

پزشک مارادونا، من مسئول قتل او نیستم

پزشک اسطوره فوتبال آرژانتین اتهام وارده به او برای قتل غیر عمد را رد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، دادگاه سن ایسدرو که روی درگذشت دیگو آرمادو مارادونا تحقیق می کند، روز یکشنبه دستور داد تا خانه و کلینیک لئوپولدو لوکه، پزشک ۳۶ ساله اسطوره فوتبال آرژانتین تفتیش شود.

پزشک مارادونا متهم به قتل او شده است و همین باعث شد تا دادگاه حکم تفتیش را پس از درخواست سه فرزند مارادونا صادر کند.

دختران مارادونا درخواست کردند که دلوهایی که لوکه و کادر پزشکی‌اش در چند ماه اخیر به پدرشان داده‌اند بررسی شوند.

و اما لئوپولدو لوکه بعد از تفتیش منزلش در یک نشست خبری شرکت کرد و اتهام وارد شده را رد کرد.

او گفت: من برای نجات جان مارادونا هر آنچه را می توانستم انجام دادم. تمام اقدامات من در راستای بهتر شدن حال مارادونا بود.

پزشک مارادونا پیش از این هم اعلام کرد که حاضر است داوطلبانه در دادگاه حضور پیدا کند تا پاسخگوی سوالات درباره درگذشت مارادونا باشد.

او در حالیکه چشمانش پر از اشک بود، اظهار داشت: اگر من مسئول چیزی بوده باشم قطعاً آن عشق به مارادونا و سلامتی او بود.

مارادونا چهارشنبه هفته قبل به خاطر مشکلات قلبی در سن ۶۰ سالگی درگذشت.

گزینه اصلی شرق آسیا بر سر گزینه ریاست AFC

رئیس فدراسیون فوتبال کره جنوبی گزینه مورد نظر کشورهای شرق آسیا برای شرکت در انتخابات ریاست کنفدراسیون فوتبال آسیا است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از الریاضیه، قرار است که انتخابات ریاست کنفدراسیون فوتبال آسیا در ابتدای سال ۲۰۲۲ برگزار شود.

روزنامه الریاضیه عربستان به نقل از منابعی خاص نوشت که مونگ جیو چونگ، رئیس فدراسیون فوتبال کره جنوبی قصد دارد که در انتخابات پیش روی کنفدراسیون فوتبال آسیا شرکت کند و ریاست ائتلاف کشورهای شرق آسیا را برعهده بگیرد.

طبق اعلام الریاضیه فدراسیون های شرق آسیا تنشست های خود را برای رسیدن به جمع بندی نهایی آغاز کرده اند و می خواهند بر سر انتخاب گزینه نهایی به توافق برسند.

الریاضیه در ادامه نوشت که فدراسیون فوتبال ژاپن و چین با نامزدی مونگ چونگ موافقت کرده اند و این شانس او را برای برنده شدن در انتخابات ریاست AFC بالا می برد.

از سال ۲۰۱۳ تاکنون ریاست کنفدراسیون فوتبال آسیا را بن سلمان بحرینی برعهده دارد.

پیش از او ژانگ جیلانگ از چین برای مدت دو سال رئیس AFC بود.

سمیه یزدانی، بانوی رکابزن تاریخ ساز:
تاسف آور است در لیگ پولی نمی گیریم

بانوی رکابزن لژیونر ایران گفت: کرونا تا حدودی جلوی پیشرفت من را گرفت اما اهداف بزرگی دارم و نمی گذارم هیچ چیزی باعث بی انگیزگی ام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سمیه یزدانی درباره ی اینکه با وجود آغاز فعالیت تیم اسپانیایی خود، نتوانست تیمش را همراهی کند، بیان کرد: تیم من حدوداً از مرداد فعالیتش را آغاز کرد و در چند مسابقه در کشور اسپانیا شرکت کرد اما من به دلیل اینکه مسابقه جاده قهرمانی جهان را در شهربورو پیش رو داشتم ترجیح دادم که ایران بمانم و برای حضور در آن رقابتها آماده شوم. از این رو نتوانستم تیممو راهمراهی کنم ولی مشافهته شرایط شرکت در مسابقات قهرمانی جهان هم پیش نیامد.

یزدانی در پاسخ به این پرسش که اکنون تکلیف قرارداد او با تیم اسپانیایی چگونه است، گفت: فصل دوچرخه سواری در مهر تمام شد و قرارداد من هم برای سال ۲۰۲۰ به پایان رسید. در حال حاضر مجدداً برای سال ۲۰۲۱ با همان تیم قبلی قرارداد بسته ام و مسابقات ما نیز از اسفند شروع می شوند.

بانوی رکابزن ایران در باره ی اینکه با عضویت در یک تیم اروپایی برنامه زیادی برای پیشرفت خود داشت و توانست برنامه های خود را عملی کند با خیر، تصریح کرد: تاحدودی کرونا جلوی پیشرفت من را گرفت ولی پیش از شیوع ویروس کرونا خوشبختانه توانستم با حضور در دو مسابقه ی سطح بالا با بهترین دوچرخه سواران اروپایی رقابت کنم و از اختلاف سطح خودم با بهترین ها مطلع شوم. من به این باور رسیدم که با تلاش بیشتر می توانم در سطح رکابزنان اروپایی باشم.

او در مورد وضعیت قراردادها در لیگ برتر بانوان در داخل ایران نیز گفت: ما در لیگ ایران قراردادی نداریم و در ازای شرکت در مسابقات لیگ پولی دریافت نمی کنیم که مسئله خیلی تأسف آوری است.

تنها دختر دارنده مدال برنز قهرمانی جاده آسیا در ایران در پاسخ به این پرسش که چقدر تلاش کرده تا بلاتکلیفی که در برگزاری مسابقات وجود دارد، در انگیزه اش تاثیر نگذارد، تاکید کرد: من به دلیل اینکه اهداف بزرگی در دوچرخه سواری دارم و از طرفی به شدت به رشته ام علاقه مند هستم بنابراین هیچ چیزی نمی تواند باعث بی انگیزگی ام شود. در حال حاضر نیز مثل همیشه خیلی قوی تمرینم را ندنبال می کنم تا بتوانم دوباره در قهرمانی آسیا موفق شوم.

یزدانی در مورد برنامه ریزی خود برای موفقیت در سال ۲۰۲۱ تاکید کرد: مهم ترین هدفم کسب نتایجی بهتر از سال قبل در تورهای اروپایی است و با توجه به تمرینات سختی که انجام می دهم امیدوارم بتوانم روز به روز پیشرفت خودم را در دوچرخه سواری ببینم و مزد زحماتم را بگیرم. همچنین دوباره پرچم ایران را در قهرمانی آسیا به اهتزاز دربیاورم.

او در پایان گفت: آرزوی سلامتی برای همه ورزشکاران دارم که با وجود مشکلات اقتصادی اما با هزینه های شخصی خود باز هم با تمام توان تلاش می کنند تا موفق شوند و برای ایران افتخار آفرین باشند.

«تهدید بزرگِ» سلامتی مردم؛
الگوی ورزش کردن تغییر کرده است

مدیر انجمن جامعه ورزش و فرهنگ ایران با بیان این که الگوی ورزش کردن تغییر کرده، گفت: عدم آگاهی جامعه از سواد ورزشی یک معضل است به همین دلیل هنگام تعطیلی باشگاه‌ها مردم دچار مشکل می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ماشینی شدن زندگی و حرکت ناخوسته به سمت «پارتمان نشینی» بهداشت و سلامتی مردم را با خطراتی مواجه کرد که استرانژ از حدود دو دهه پیش خورد و حالا تبعاتش گریبان بسیاری از افراد را گرفته است. کم تحرکی و به دنبال آن چاقی مفرط که از مدتها پیش لایه‌های مختلف جامعه را در بر گرفته بود حالا به سنین پایین رسیده تا زنگ خطر برای سلامتی مردم به صدا در آید.

گروه ورزشی مهر در تلاش است در گفتگو با کارشناسان، صاحب نظران، مسئولان و افراد مرتبط با ورزش، راهکارهای خروج از این وضعیت و توجه بیش از گذشته مسئولان به «تهدید بزرگ» سلامتی مردم را بررسی کند تا شاید اتفاق تازه ای در این بخش رخ بدهد.

مجید خاتونی در گفتگو با مهر درباره تأثیر ویروس کرونا بر کم تحرکی مردم و عدم ورزش کردن گفت: ویروس کرونا که رهاورد جهانی است، علاوه بر به خطر انداختن سلامتی انسان‌ها، باعث شد چرخه‌های زندگی اجتماعی کند شود و بسیاری از کسب‌وکارهایی که وابسته به رونق زندگی اجتماعی هستند، با بحران مواجه و بسیاری از حرفه‌ها و مشاغل زمین‌گیر شوند. از جمله مشاغلی که مربوط به صنعت ورزش هستند، ویروس کرونا کارکرد ورزش را نیز دچار وقفه و اختلال کرده است.

مدیر انجمن جامعه ورزش و فرهنگ ایران افزود: در این شرایط خاص، ورزش همانند بسیاری از نهادها در سطوح جهانی و محلی دچار رکود شده که حوزه‌های سلامتی، حرفه‌ای، قهرمانی و تفریحی ورزش هر کدام به نوعی از این ویروس لطمه دیده‌اند. عنصر «تماشاگر» که مؤلفه اصلی ورزش حرفه‌ای است، در شرایط کرونایی خانه نشین شده است. ورزش همگانی نیز که با کار جمعی و گروهی در پارک‌ها، بوستان‌ها و باشگاه‌ها انجام می‌شد، دچار اختلال و وقفه شده چرا که باید فاصله گذاری جسمانی، پرهیز از تجمعات و رعایت پروتکل‌های بهداشتی انجام شود.

وی گفت: ; واقع ویروس کرونا باز تعریفی از مفهوم «زندگی» و «ورزش» را در پی داشته است. تغییر الگوی ورزش کردن از باشگاه‌ها به خانه‌ها برای جامعه حاوی این نکته مهم بوده که برای ورزش به ویژه ورزش سلامت محور، به امکانات و باشگاه‌های مجهز نیاز نیست و می‌توان با امکانات ساده با تقویت سیستم ایمنی و دفاعی بدن در مقابله با چنین بیماری‌هایی اقدام نمود.

مدیر انجمن جامعه ورزش و فرهنگ ایران افزود: بیماری کرونا از یکسو با ایجاد ترس و اضطراب در میان جامعه ورزش و از سوی دیگر اختلال در تقویم رویدادهای ورزشی، مهم بودن فعالیت‌های ورزشی برای افراد جامعه را بیش از پیش به همراه داشت. در این میان اوقات فراغت خلاقانه و تغییر سبک زندگی نیز به چشم آمد. در ادامه، نکته‌ای که این شرایط به ما گوشزد کرد و باید مورد توجه دولتمردان و نهادهای سیاست گذار قرار گیرد این است که توان و امکانات ورزشی جامعه تنها معطوف به دولت نیست بلکه جامعه مدنی و ساختارهای مردم‌نهاد پتانسیل بسیار موثری دارند که در این ایام شاهد آن بودیم. آگاهی‌سازی ورزشی و حتی آموزش فعالیت‌های بدنی توسط بسیاری از نهادهای مدنی انجام گرفت که برای سیاست‌ها و برنامه‌های متمرکز بر ورزش و سلامت کشور نقطه قابل اتکا خواهد بود.

وی ادامه داد: نکته دیگر آنکه جامعه ایرانی به دلیل آنکه از سطح سواد ورزشی بالایی برخوردار نیست، در این شرایط با یک مشکل مواجه شد؛ زمانی که مربیان و باشگاه‌ها در دسترس نبودند، بسیاری از افراد نمی‌دانستند که چگونه باید ورزش کنند. این فقدان سواد حرکتی خطری است که هنوز جامعه را تهدید می‌کند و بخشی از افراد فعالیت بدنی کافی و هدفمند ندارند که این مسئله باعث بروز مشکلات جسمی، روحی و روانی خواهد شد.

مدیر انجمن جامعه ورزش و فرهنگ ایران تأکید کرد: سیاست‌ها و شیوه‌های بکار گرفته شده در سال‌های گذشته نتوانسته سواد ورزشی و آگاهی از فعالیت‌های بدنی را به اندازه مناسب در حوزه آموزش عمومی بخصوص مدارس و دانشگاه‌ها به شهروندان تفهیم نماید. بحث دیگر آن است که کرونا بیشتر روی اقشار بی‌بضاعت و کم‌بهره‌مند که با مشکلات معیشتی روبرو هستند و ورزش در سبد زندگی آنان خالی است اثر گذاشته است. چرا که با عدم دسترسی به امکانات ورزشی استاندارد و لرزان قیمت با دغدغه‌های معیشتی، زمان کافی برای انجام فعالیت‌های ورزشی ندارند. بحران اقتصادی موجود که کووید ۱۹ بر آن دامن زده به اقشار کم‌درآمد فشار بیشتری وارد آورد که همین یک تهدید است و خلأ ورزش در سبد زندگی اقشار کم برخوردار، خطر بزرگی را برای جامعه به همراه دارد. «ورزش رایگان برای همه» که در اصل سوم قانون اساسی کشور نیز بر آن تاکید شده در اینجا نمود پیدا می‌کند که نباید مغفول مانده و در حد یک شعار باقی بماند، بلکه به اقدامات عملی عاجل نیاز دارد.

خاتونی در پاسخ به این سؤال که راهکار و پیشنهاد شما برای مردم در شرایط کرونایی برای انجام فعالیت‌های ورزشی چیست؟ گفت: رعایت پروتکل‌های بهداشتی یک وظیفه و تکلیف ملی است که باید توسط کنشگران ورزشی نیز اجرا گردد. همبستگی و هم افزایی مابین جامعه ورزش و نهادهای حوزه سلامت و بهداشت باید تقویت گردد.

وی ادامه داد: از سوی دیگر وزارت ورزش و فدراسیون‌ها، شهرداری‌ها و همچنین مراکز باشگاه‌های خصوصی ضمن اجرای پروتکل‌های بهداشتی به صورت آموزش از طریق شبکه‌های اجتماعی، اطلاعاتی را به شهروندان و مردم انتقال دهند که در خانه و مکان‌های ایمن و محل کار بتوانند فعالیت‌های ورزشی را انجام دهند تا با تقویت قوای جسمانی در برابر ویروس کرونا آمادگی سیستم دفاعی داشته باشند.

خاتونی در پایان گفت: اتفاق خوبی که در حال حاضر در جریان است، طرح‌ها و پویش‌های مختلف جامعه ورزش است. تقریباً در یک سال گذشته بسیاری از افراد و دستگاه‌های ورزشی پای کار آمده‌اند و در حال آموزش و آگاهی‌سازی مردم هستند تا با تغییر نگاه نسبت به ورزش در منازل و حتی محیط کار فعالیت بدنی داشته باشند. این گزاره، باید بیشتر ترویج و روی آن تحقیق و پژوهش انجام شود تا بر روی روش‌های بهینه و اثرگذار برنامه‌ریزی صورت گیرد و مطابق با ذائقه و نیاز شهروندان، فعالیت‌ها و طرح‌های ورزشی پیشگیرانه، طراحی و اجرا شود.

نجات راننده فرمول یک از آتش در جایزه بزرگ بحرین

راننده سرشناس فرمول یک در رقابت‌های جایزه بزرگ بحرین از حادثه آتش سوزی جان سالم به در برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از راشاتودی، رومن گروژان راننده فرانسوی فرمول یک خوش شانس بود که از حادثه آتش سوزی خودرو خود در این رقابت‌ها جان سالم به در برد. خودرو او در اثر برخورد با مانع در مراحل اولیه جایزه بزرگ بحرین روز یکشنبه شعله ور شد.

گروسژان که در دور اول از سه دور خارج می شد با سرعت با موانع برخورد می کند و ماشین او بلافاصله شعله ور می شود. تیم امداد خیلی سریع به کمک او می‌رود تا بتوانند جان او را نجات دهند.

این مسابقه بلافاصله با پرچم قرمز همراه شد زیرا خدمات پزشکی تاکید به حضور فوری در این صحنه داشتند.

این راننده در حادثه پیش آمده دچار سوختگی جزئی شد و خیلی سریع مورد درمان قرار گرفت. اگر او دیرتر از خودرو خود خارج شده بود با مشکل بسیار جدی روبرو می‌شد.

لوییس همیلتون، قهرمان جهان به این حادثه واکنش نشان داد و از سلامتی رقیب خود ابراز خوشحالی کرد.

او در توئیتر خود نوشت: من بسیار سپاسگزارم که رومن ایمن است. وای ... خطری که ما متحمل می شویم شوخی ندارد. ببینید که ما زندگی خود را برای این ورزش به خطر می‌اندازیم.

سرمربی تیم فوتبال پیکان:
استقلال مدعی قهرمانی است

سرمربی تیم فوتبال پیکان تهران با اشاره به شرایط بازیکنان این تیم گفت: استقلال تهران مدعی کسب قهرمانی است اما می خواهیم آنها را بپریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی تارتار در نشست خبری آنلاین قبل از بازی استقلال تهران و پیکان تهران گفت: ابتدا شهادت آقای فخری زاده را تسلیت می گویم که دنیا هم از این موضوع متاثر است.

سرمربی تیم فوتبال پیکان تهران ادامه داد: بازی سنگینی با استقلال خواهیم داشت. این تیم مدعی اصلی قهرمانی است. آنها از دو سه هفته اخیر خوب نتیجه گرفتند اما جوانان پیکان کوه انگیزه هستند بخصوص مقابل تیم‌های بزرگ.

وی یادآور شد: فقط امیدوارم با توجه به بازندگی، چمن بازی کیفیت خوبی داشته باشد و بازی فنی خوبی برگزار شود. تفکرات من در این ۱۲-۱۳ سال به شکلی بوده که در همه بازی‌ها به دنبال کسب ۳ امتیاز هستیم البته به استراتژی‌های خاصی که در نظر می‌گیریم.

سرمربی تیم فوتبال پیکان در پاسخ به این سوال که آیا تیمش برای تساوی بازی می‌کند یا ۳ امتیاز عنوان کرد: بازندگی‌های اخیر باعث شد در چمن مصنوعی تمرین کردیم که جا دارد از این بابت از باشگاه تشکر کنم. برای برد در بازی فردا تاکتیک‌های خوبی در نظر گرفتیم.

وی درباره ابهام در دلایل استعفایش و سپس بازگشت وی نیمکت تیم گفت: آن قضیه تمام شده است و من الان سرمربی تیم هستم.

تارتار در خصوص اعتراض استقلال به بازی در زمین شرایط شهرقدس تصریح کرد: امیدوارم شرایط زمین مساعد باشد. اگر زمین مثل وضعیت بازی با شهرخودرو باشد اصلا نمی‌توان بازی کرد. امیدوارم مسئولان زمین فکری کرده باشند. چون این حجم از آب را به شکلی از زمین خارج کنند که مشکلی برای چمن به وجود نیاید.

سرمربی تیم فوتبال پیکان در خصوص شایعه مذاکره تراکتور با وی عنوان کرد: قبلا هم گفتم الان مربی پیکان هستم و در مورد بازی فردا اگر سوالی دارید در خدمت هستم.

وی افزود: اتفاقاتی در همین ابتدای فصل افتاده است که دوست من محمود فکری هم محروم شد. من او را خیلی خوب می‌شناسم و در کلاس‌های مربیگری با هم بودیم. او اصلاً آدمی نیست که توهین کند و الفاظ بد به کار ببرد. امیدوارم اگر امکان دارد محرومیت فکری را برای بازی فردا ببخشند.

تارتار تصریح کرد: روی صحبتم با کمیته اخلاق و انضباطی است. برخی مربیان برای نتیجه گرفتن دست به هر کاری می‌زنند، اینکه روی نیمکت حریف یا داور تمرکز کنیم و به هر کدام از همکارانمان یک وظیفه بدهیم که هر هفته یکی اخراج شود که ما منفعت ببریم برای فوتبال‌مان خوب نیست.

وی خاطرنشان کرد: شما اگر ماراداونا و اسطوره دنیا هم باشید اسیر خاک می‌شوید پس بهترانت نامی نیک از ما بماند امیدوارم کمیته اخلاق روی نیمکت‌ها بررسی لازم را انجام دهد.

سرمربی تیم فوتبال پیکان ادامه داد: به داوران می گویم اگر نیمکتی شلوغ کرد و به آنها کارت زرد و قرمز داده شد بخواهند برای آنها در سوت‌هایشان جبران کنند.

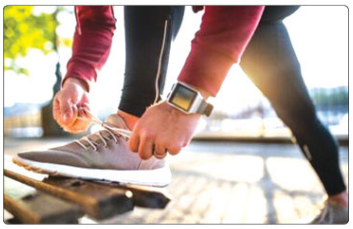
وی افزود: البته من به سلامت داورانمان ایمان دارم و دیدیم که به حق گروه داوری بنالتی ما با ذوب آهن را برگرداندند ولی من از آنها می‌خواهم بانیمکت‌های شلوغ برخورد قاطع کنند.

تارتار درباره مصدومیت دیبانته گفت: نمی دانم چه حکمتی است که دیبانته هر وقت به تیم ما می‌خورد و یا در بازی یا بیرون از زمین مصدوم می‌شود ولی ما این موضوع را به فال نیک می‌گیریم. او از خارجی‌های خوب فوتبال ایران است.

نکته

میزان فعالیت بدنی مناسب برای تمامی بازه‌های سنی

میزان مناسب فعالیت بدنی برای هر بازه سنی متفاوت است و شیوه خاصی در رابطه با فعالیت بدنی وجود دارد که بهتر است براساس آن عمل کرد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نوزادان کمتر از یک سال باید چندین بار در روز و کودکان کمتر از ۵ سال باید ۱۸۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشند، همچنین کودکان سه تا چهار سال باید یک ساعت در روز فعالیت متوسط یا شدید داشته باشند.

بر اساس این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته است، کودکان و نوجوانان پنج تا ۱۷ سال باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند. این گروه سنی حداقل باید ۳ بار در هفته فعالیت هایی را انجام دهند که باعث تقویت عضلات و استخوان ها می شوند. بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید داشته باشند، این گروه سنی باید دو یا چند بار در هفته فعالیت های تقویت کننده عضلات را انجام دهند. سالمندان بیشتر از ۶۴ سال باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید داشته باشند؛ این گروه سنی باید دو یا چند بار در هفته فعالیت های تقویت کننده عضلات را انجام دهند. سالمندان با قدرت حرکتی ضعیف تر باید سه یا چند روز در هفته فعالیت هایی را انجام دهند که باعث افزایش تعادل و کاهش احتمال افتادن شود. فعالیت بدنی عملکرد ایمنی را بهبود بخشیده و التهاب را کاهش می دهد، بنابراین می تواند شدت عفونت ها را کمتر کند.

همچنین فعالیت بدنی می تواند شیوع برخی از بیماری های زمینه ای از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد، این بیماران درصورت ابتلا به بیماری کووید ۱۹ در معرض خطر بیشتری هستند و شیوع عوارض کووید ۱۹ در این بیماران بیشتر است.

فعالیت بدنی با کاهش علایم اضطراب و افسردگی می تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند کنترل استرس عمل کند و استرس و اضطراب ناشی از شیوع بیماری کووید باعث اختلال در سطح کورتیزول می شود که تاثیر منفی بر عملکرد ایمنی و التهاب دارد.

علاوه بر این فعالیت بدنی می تواند سطح کورتیزول را در حد تعادل حفظ کند و داشتن فعالیت بدنی مناسب یکی از بهترین روش ها برای حفظ ذهن و بدن سالم است.

خبر

شروع مسابقات ووشو نزدیک‌تر از قبل

باتاییید پروتکل‌های بهداشتی پیشنهاد شده فدراسیون ووشوی ایران به فدراسیون جهانی، به نظر می‌رسد که هر چه زودتر پایه دیدار شاهد آغاز مسابقات ووشو در سراسر جهان باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، از زمان اولین دوره تعطیلی مسابقات ورزشی در کشور بخاطر کرونا و اکنون که شاهد آغاز اردوها و لیگ ها در برخی رشته‌ها هستیم، ووشو از جمله رشته‌هایی است که هجنان بدون برگزاری لیگ و اردوها در سکوت کار خود را پیش می‌برد. البته اکنون به نظر می‌رسد که فدراسیون ووشو قصد دارد با اقداماتی بین‌المللی مسابقات را آغاز کند.

طبق اعلام فدراسیون جهانی ووشو، این رشته تا پایان سال ۲۰۲۰ هیچ رویداد بین‌المللی ندارد در چنین شرایطی، فدراسیون ووشوی ایران قصد دارد حداقل لیگ برتر خود را در سریع‌ترین زمان ممکن آغاز کند که طبق گفته امیر صدیقی رئیس فدراسیون ووشو، احتمالا مسابقات لیگ این رشته اسفند برگزار شود.

حال در راستای همین اقدامات کمیته پزشکی فدراسیون ووشوی ایران تحت ریاست امیرعباس لشکری، پروتکل‌های بهداشتی را به منظور برگزاری رویدادها و تمرینات این رشته در شرایط کرونایی به فدراسیون جهانی ووشو ارائه کرد، که گویا این قوانین و دستورالعمل ها مورد تایید هیات رئیسه IWUF قرار گرفته است.

امیرعباس لشکری در آخرین مصاحبه خود با سایت فدراسیون گفت: برای برگزاری مسابقات نیاز به یک پروتکل داشتیم که بر همین اساس، یک پروتکل را به همراه امیر صدیقی رئیس فدراسیون تهیه و به فدراسیون پزشکی ورزشی و ستاد مقابله با کرونا در ورزش ارائه کردیم. متوجه شدیم که این دستورالعمل مینوئلد یک وجهه بین‌المللی داشته باشد، چون تمام ضوابط در آن برای برگزاری رویدادهای مختلف ووشو در نظر گرفته شده‌اند به همین دلیل آن را به فدراسیون جهانی ارائه دادیم. خوشبختانه مسئولان مربوطه هم از این موضوع استقبال کردند این دستورالعمل توسط دبیرکل IWUF بررسی و به کمیته پزشکی که من ریاستش را بر عهده دارم ارجاع داده شد. در این کمیته با مشورت سایر اعضا تغییراتی در آن صورت گرفته و سپس توسط فدراسیون جهانی تایید و به همه فدراسیون‌های عضو نیز ابلاغ شد.