

اخبار کوتاه

CAS خواست
پر پولیس را پذیرفت

پس از مخالفت باشگاه پرسپولیس، دادگاه عالی ورزش پذیرفت شکایت النصر به صورت فوری بررسی شود.

به گزارش پیام آستانه به نقل از ایسنا صبح پنجشنبه دادگاه عالی ورزش در نامه‌ای با باشگاه پرسپولیس خواست در برابر شکایت باشگاه النصر به صورت رسیدگی به آن اظهار نظر کند. باشگاه پرسپولیس هم رسماً با بررسی فوری این شکایت مخالفت کرد. CAS در نامه‌ای رسمی به پرسپولیس با درخواست این باشگاه موافقت کرده تا پرونده به صورت فوری بررسی شود.

به این ترتیب در شکایت النصر به صورت عالی بررسی خواهد شد.

فدراسیون جهانی تنیس روی میز خبر داد
حمایت ۱۵ کشور از
طرح‌های همگانی
تنیس روی میز

فدراسیون جهانی تنیس روی میز ۱۵ کشور از جمله ایران از طرح‌های همگانی تنیس روی میز خبر داد.

به گزارش پیام آستانه به نقل از پایگاه اطلاع رسانی فدراسیون تنیس روی میز، فدراسیون جهانی این رشته با انتشار نام و پرچم ۱۵ کشور حمایت‌آزاد از فعالیت‌های همگانی اعلام‌آوردگی برای برگزاری روز جهانی تنیس روی میز در سال ۲۰۲۱ خورشید. ۱۵ کشور آلبانی، آرژانتین، بلژیک، بلغارستان، فنلاند، فرانسه، ژاپن، فیلیپین، ایران، اتریش، کوزوو، لبنان، هلند، نیجریه، اوکراین و ونزوئلا با مشارکت فعال در بخش همگانی، خود را برای برگزاری روز جهانی تنیس روی میز در ۶ آوریل ۲۰۲۱ اعلامه می‌کنند.

هوداداران زغال هم‌چنان
به زد پندان اعتقاد دارند

هوداداران زغال ماریدین معتقدند همچنان باید به سربویی فرسودگی اعتقاد کرد.

به گزارش پیام آستانه به نقل از آس، باید دید زغال ماریدین اگر هفته آینده از لیک قهرمان رومیا حذف شود چه واکنشی نشان خواهد داد. صمود از سرچاله‌های پستی‌پستی به خود پیوسته‌اند. در ۲۰ دسامبر ۲۰۲۰ در صفر مقلان شاختار در پلینه با پیروزی زمین زغال لیبامهای زبانی را به وجود آورد. سرزمین که قطع پاره‌ها عنوان شده است سخت‌ترین رزهای خود را در ماریدین سوری می‌کند.

هوداداران ماریدین درباره آینده تنیس فرانسوی که سه سال پیش از میان رفتن لیک قهرمان انتخاب کردند و با توافق لاریگا شد نظر دارند در این نظرشناسی ۳۱٪ از هزار نفر بهترین راه‌حل را برای ماریدین انتخاب کردند. ۵۵ درصد اعلام کردند باید همچنان به زمین اعتقاد داشت.

۲۵ درصد دیگر معتقد بودند تغییر سربویی بود شرایط سفیدپوشان را بهتر کند. ۳۳ درصد پیشنهاد به عنوان چالش زمین انتخاب کردند و ۱۲ درصد اول کونداسلی (سربویی کلکتا) را گزینه مناسبی می‌دانستند.

در صورت به نظر می‌رسد باشگاه تصمیم گرفته است اگر از لیک قهرمان حذف شود زمین را برکت کند که هوداداران با آن مخالف هستند.

مسئول شرط‌نما
برای تمدید قرارداد

مهاجم برزیلی ژورن برای تمدید قراردادش خواهند رسید به سالیانه ۱۰ میلیون دلار.

به گزارش پیام آستانه به نقل از اس‌اگر، قرارداد نیمه‌سال پارلیمن ژورن تا سال ۲۰۲۲ است. هیات مدیره می‌خواهد این زمان‌بندی را شود. با این حال مهاجم برزیلی برای ادامه همکاری شرط گذاشته است. او یک حوضچه فرسودگی با مشکلاتی در فرانسوی با نزدیکان نیمه‌سال صحبت کرده است و مشخص شده بازیکن برزیلی آماده تمدید قرارداد است اما نمی‌تواند آن را بپذیرد. او به نظر می‌رسد که تقویت شود چه از لحاظ سربویی چه بازیکن. به نظر می‌رسد بازیکن مورد نظر سالیانه ۱۰ میلیون دلار. ژورن لیول می‌است. تیمار پس از پیروزی ۳ بر یک تیم مقلان مجستریزینو در لیک قهرمان اتفاق کرد. اگر سه سال پیش روزیاید در لیک هم‌هاری کند.

مهاجم برزیلی می‌خواهد بیندیرنده PSG برای آینده جست و سپس پاسخ روشنی در رابطه با تمدید قراردادش دهد. نزدیکان بازیکن این گزارش گفتند: «مطلبی بدلیام هم‌هاری ۱۸ ماهه قراردادش باقی‌مانده است.»

در طرف ناصر الحلیفی، مالک باشگاه فرانسوی درباره احتمال انتقال اعضای قرارداد با سی‌سکوت کرد. باید منتظر ماند تا تصمیم نهایی در خصوص ژورن آرزویش در پیروزی زمین زغال ماریدین را بداند. قرارداد کلکتا نیمه‌سال تا زمان آینده و پایان می‌رسد و این بازیکن از دیومیه ۲۰۲۱ یعنی یک ماه دیگر می‌تواند با باشگاه‌های دیگر مذاکره کند.

روزنامه‌های ورزشی خبر داد

نحوه برگزاری لیگ قهرمانان آسیا در گروا کسن

فدراسیون فوتبال آسیا به کشورهای عضو خود اطلاع کرد که لیگ قهرمانان آسیا تا اپریل ۲۰۲۱ برگزار نمی‌شود و کشورها تقویم لیگ داخلی خود را بر این اساس تنظیم کنند.

به گزارش پیام آستانه به نقل از مهر، روزنامه ورزشی عربستان در شماره روز پنجشنبه خود به نقل از منابع آگاه خبر داد AFC ژوئن ۲۰۲۱ را به عنوان تاریخ جدید برگزاری فصل آینده رقابتی لیگ قهرمانان آسیا برمی‌داند.



فدراسیون فوتبال آسیا به کشورهای عضو خود اطلاع کرد که لیگ قهرمانان آسیا تا اپریل ۲۰۲۱ برگزار نمی‌شود و کشورها تقویم لیگ داخلی خود را بر این اساس تنظیم کنند.

جام جهانی ۲۰۲۰ صربستان؛

صف آرای ستارگان کشتی فرنگی روسیه برای فتح صربستان



کافر تیم کشتی فرنگی روسیه تصمیم دارند تیمی پر مهر و موعنی را به رقابت‌های جام جهانی صربستان بفرستند.

به گزارش پیام آستانه به نقل از مهر، رقابت‌های جام جهانی کشتی فرنگی در حالی آغاز می‌شود که صربستان برتر است. تیم ملی کشتی فرنگی روسیه در کنگو تا سابت فدراسیون کشتی این کشور گفت زمان زیادی است که خارج از کشور مبارزه کرده‌اند و بر همین وضعیت جام جهانی آینده خود را می‌بینند. گویا حدود ۵۰ کشور در جام جهانی صربستان حضور دارند و همه ضد صربستان هستند. رقابت‌های در مسابقات کشتی فرنگی روسیه در مسکو در ۲۰۲۰ برگزار می‌شود. تیم ملی کشتی فرنگی روسیه در مسابقات کشتی فرنگی روسیه در مسکو در ۲۰۲۰ برگزار می‌شود. تیم ملی کشتی فرنگی روسیه در مسابقات کشتی فرنگی روسیه در مسکو در ۲۰۲۰ برگزار می‌شود.

معتبر شرکت خواجه کشتی مانند فوتبال، هالی وود کمال نیست و کشتی گران‌ترین به وقت است. تیم ملی کشتی فرنگی روسیه در مسابقات کشتی فرنگی روسیه در مسکو در ۲۰۲۰ برگزار می‌شود. تیم ملی کشتی فرنگی روسیه در مسابقات کشتی فرنگی روسیه در مسکو در ۲۰۲۰ برگزار می‌شود.

رئیس سازمان لیگ هندبال خبر داد:

آغاز هر حله سوم لیگ برتر هندبال زنان از نیمه دوم دی



مسابقات مرحله سوم لیگ برتر هندبال زنان از نیمه دوم دی آغاز می‌شود و احتمالاً فصل آینده در مسابقات کشتی فرنگی روسیه در مسکو در ۲۰۲۰ برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آستانه به نقل از ایسنا، سازمان لیگ هندبال زنان از نیمه دوم دی آغاز می‌شود و احتمالاً فصل آینده در مسابقات کشتی فرنگی روسیه در مسکو در ۲۰۲۰ برگزار می‌شود.

میزبان دور بعدی مسابقات لیگ برتر هندبال زنان باشد. مراد کریمی رئیس سازمان لیگ هندبال در خصوص شرایط مسابقات لیگ برتر هندبال زنان گفت: «خاتمه مسابقات به خوبی در حال برگزاری است. متعهد می‌مانیم.»

فائزه توسلی:

کرونا بیشترین آسیب را به ورزش نایبانیان زده است

وی با بیان این که اکثر رشته‌های ورزشی نایبانیان و کم بینانیان "اسمی" است گفت: پیگیری امور ورزشی ورزشکاران نایبانیان و کم بینانیان در طریق جسمانی آنها به صورت آنلاین امکانپذیر نیست و تنها در بعضی رشته‌ها همچون شطرنج، می توان مسابقاتی را به صورت مجازی و آنلاین برگزار کرد. نایب رئیس با بیان فدراسیون نایبانیان و کم بینانیان یا اشاره به تعطیلی بیشتر رشته‌های ورزشی این حوزه، ادامه داد: متأسفانه درصد آسیب کرونا در نایبانیان و کم بینانیان کمترین است. به نظر می‌رسد که آسیب‌های ورزشی و فیزیکی در نایبانیان و کم بینانیان کمترین است. به نظر می‌رسد که آسیب‌های ورزشی و فیزیکی در نایبانیان و کم بینانیان کمترین است.

مریم صدیقیان راه، سرمربی تیم پارکور دختران مطرح کرد:

ورزش همگانی راهکار عبور از یکنواختی زندگی



سرمربی تیم پارکور دختران ادامه داد: «به تعطیلی باشگاه‌های ورزشی و عدم تحرک در دوران قرنیه گفت‌وگو ورزش همگانی، مسکن‌های کاربردی از آسیب‌های جسمی و روانی دوران کرونا محسوب می‌شود.»

به گزارش پیام آستانه به نقل از ایرنا، مردم سفیدپاران ضمن تأکید بر رعایت مسکن‌های کاربردی از آسیب‌های جسمی و روانی دوران کرونا محسوب می‌شود.

تکنه

تمرین‌های بدنسازی مناسب
پس از بهبودی مبتلایان به کرونا

مبتلایان به کرونا پس از بهبودی می‌توانند تمرینات بدنسازی خاص و مناسبی را به‌طور بهبود وضعیت جسمانی خود انجام دهند.



به گزارش پیام آستانه به نقل از ایسنا، باید سعی کنید تمرین‌های بدنسازی را برای مدت ۲۲ تا ۲۴ دقیقه در تعداد پنج روز در هفته انجام دهید. نوع مختلف تمرین‌های بدنسازی باید به گونه ای باشد که هر حرکتی به‌شما احساس کمبود نفس متوسط تا شدید بدهد.

برای تمرین‌های بدنسازی خود باید زمان بگذرانید و تدریجاً زمان تمرینات کم کنید و افزایش دهید. همچنین می‌توانید زمان استراحت را افزایش دهید. هدف شما در هر جلسه ۲۲ دقیقه یا یک دقیقه فعالیت است. هفته‌ها داشته باشید و احتمالاً مدت زمانی طول می‌کشد تا سطحی که قبل از بیماری می‌توانستید ورزش کنید به دست آورید.

نمونه‌هایی از تمرین‌های بدنسازی
مارش بر یک نقطه: اگر لازم بود یک مینیال با یک سطح لگن‌های ثابت حمایت کمک بگیرد و یک مینیال در نزدیکی خود را استراحت کرن داشته باشید. همچنین می‌توانید هر بار یک روز با توپا بازی کنید.
پیشروی کرن: کرن این تمرین به گونه ای است که ارتفاع را بالاتر برمی‌سازد و سعی کنید اگر می‌توانید به ارتفاع بلند برسید و زمانی بهتر است این تمرین را انتخاب کنید که امکان بلند روی بیرون از منزل را ندارد.

بالا رفتن پا به
این تمرین به گونه ای است که ارتفاع را بالاتر برمی‌سازد و سعی کنید اگر می‌توانید به ارتفاع بلند برسید و زمانی بهتر است این تمرین را انتخاب کنید که امکان بلند روی بیرون از منزل را ندارد.

بالا رفتن پا به
این تمرین به گونه ای است که ارتفاع را بالاتر برمی‌سازد و سعی کنید اگر می‌توانید به ارتفاع بلند برسید و زمانی بهتر است این تمرین را انتخاب کنید که امکان بلند روی بیرون از منزل را ندارد.

بهبودی
رعایت شده و مسافت لازم برای برگزاری مسابقات وجود دارد. برنامه لیگ هم طبق برنامه انجام شد. فردا دوباره دیگر خواهیم داشت و دور برگشت مسابقات تمام خواهد شد.

دوین آرام با دوچرخه سواری
تیم‌هایی که از لحاظ فنی ناکارآمد بودند، دوین آرام با دوچرخه سواری انجام دهد. اگر به رفتن به اندازه کافی باعث نفس زدن در شام می‌شود و اگر قبل از اینکه دچار این بیماری شوید می‌دیدید و با دوچرخه سواری می‌کردید، بهترین زمان است که آرام با دوچرخه سواری کنید.

اصحاب
مصداقیت دروازهبان استقلال
جدی نیست

شورویان استقلال در تمرین امروز دچار مصدومیت شد اما او مشکلی برای همراهی تیمش ندارد.

به گزارش پیام آستانه به نقل از "ورزش سه"، شریف‌مظفری دروازهبان باخچره و ملی پوش استقلال که در بازی گذشته در ترکیب این تیم به میدان رفته و عملکرد خوبی هم داشته در جریان تمرین امروز دچار مصدومیت شد. مظفری بعد از مصدومیتش از تمرین خارج شد تا کارشناس معاینه اش کند. بعد از معاینه این دروازهبان توسط دکتر سیاهپوش پزشک متخصص شد. مشکل مظفری مشکلی برای ادامه تمرینات گروهی ندارد و همین دلیل او به تمرین بازمشت. با این تفسیر مظفری می‌تواند در بازی های آینده دچار با صنعت نفت ایلام نیز تیمش را همراهی کند.

استقلال - صنعت نفت؛
۱۸ سال و فقط یک مساوی!

دیدار استقلال و صنعت نفت در سالی‌های گذشته همواره یک برنده داشته است.

به گزارش پیام آستانه به نقل از "ورزش سه"، استقلال و صنعت نفت در حالی بازی رویدوشده در هفته پنجم به مصاف هم بروند که در طول تاریخ برگزاری لیگ برتر، تنها یکبار کل دو تیم به تساوی فاجعه‌دهنده هم‌هاری بازی دو تیم یک برنده داشته است.

به دلیل اینکه صنعت نفت در ۱۰ دوره از ۱۹ دوره برگزاری بازی دو تیم یک برتر در دسته اول حضور داشته، این تیم در مجموع ۱۸ بار در رقابت‌های لیگ برتر به مصاف استقلال است. نخستین بازی دو تیم در دوین دوره لیگ برتر در تاریخ ۱۸ آبان ۸۱ برگزار شد. آن دیدار که در آرمان به انجام رسید، با یک گل به سود برزیلی‌های ایران تمام شد. یک گل آن بازی را حمیدرضا ختم‌کارلی وارد دروازه استقلال کرد.

تتبیصت نشینی نفت در گروه دوم
لیگ بسکتبال زنان

روز یازدهم از هفته دوم رقابت‌های لیگ برتر بسکتبال زنان در گروه ب با پیروزی تیمهای پارس نفت ایلام و سپهرده تهران به پایان رسید.

به گزارش پیام آستانه به نقل از ایسنا، هفته دوم از رقابت‌های لیگ برتر بسکتبال زنان در گروه ب که از روز گذشته (پنجشنبه) آغاز شده بود، دیروز با دو دیدار به پایان رسید. ابتدا تیم‌های سپهرده تهران و نوبت‌افزار کنگو تهران به مصاف هم رفتند که سپهرده با ۶۱ حاسب ۵۷ برتری رسید. این تیم روز گذشته مقلان کنگو شکست خورد. در دومین و مهم‌ترین دیدار این هفته نیز تیم‌های معنی شهریار ذوقین و پارس نفت ایلام هم‌هاری قرار گرفتند که در پایان نت با حاسب ۶۱ برتری بسکتبال مسترین این گروه به پایان.

در دیدار فائزه شاهروری بازیکن نفت پیشرو استار (۲۴ امتیاز) با گرفتن شش از فائزه افشارزادگان کل تیم ۱۸ امتیاز به دست آورد. در مسابقه تیم‌های پارس شهرگلان در این هفته به دلیل اینکه پنج بازیکن مبتلا به کرونا داشت، لغو شد.

سمت‌سوی ورزش خواهند آمد. وی با بیان اینکه داشتن فعالیت فیزیکی در دوان خفتمندی برای هر سن و نسلی یک ضرورت است. افزود: فعالیت بدنی را نباید تنها آن را به فعالیت ورزشی منتهی کنیم بلکه انجام کار سبک، پیاده‌روی، تفریح و رعایت دستورالعمل بهداشتی را هم در نظر بگیریم. فعالیت‌هایی هستند که می‌تواند می‌جوان را در فرآیند کند و یکسواختی زندگی او را بین برد. این که در این دوره زمانی و شرایط سخت کرونایی به ورزش معنوی یکی از ابزارهای عبور از مشکلات تأکید می‌شود به آن خاطر است که شیوع ویروس کرونا خود موجب ایجاد حساسی شده که بسیاری از فعالیت‌های بدنی را محدود می‌کند. در این دیدار فائزه شاهروری بازیکن نفت پیشرو استار (۲۴ امتیاز) با گرفتن شش از فائزه افشارزادگان کل تیم ۱۸ امتیاز به دست آورد. در مسابقه تیم‌های پارس شهرگلان در این هفته به دلیل اینکه پنج بازیکن مبتلا به کرونا داشت، لغو شد.