اخبار کوتاه

راهیابی دو تکواندوکار به اردوی پاراتکواندو

مسابقات انتخابی تیم ملی پاراتکواندو بانوان برگزار شد و دو هوگویوش به اردوی تیم ملی دعوت شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون تکواندو، مسابقات انتخابی تیم ملی پاراتکواندو در دو گروه مردان و زنان و رده سنی جوانان به منظور استعدادیابی و اعزام به رقابت‌های قهرمانی آسیا و بازی‌های پاراآسیایی ۲۰۲۱، روز گذشته (یکشنبه - ۳ اسفندماه) در فدراسیون تکواندو برگزار شد. در پایان رقابت‌های انتخابی گروه زنان، رزا ابراهیمی (مازندران) و مریم عبدالله پور (گیلان) به اردوی تیم ملی پاراتکواندو بانوان دعوت شدند تا تمرینات با ۴ هوگویوش پیگیری شود. اردوی تیم‌های پاراتکواندو بانوان برای نخستین بار از ۱۸ بهمن‌ماه با حضور رایحه شهاب و فاطمه دوداتکه در مرکز جهانی تکواندو آغاز شده که تمرینات خود را زیر نظر عاطفه کشاورز به عنوان سرمربی و الهه مهرابی به عنوان مربی پیگیری می‌کنند.

مدیرعامل استقلال استعفای محمود فکری را تکذیب کرد

مدیرعامل باشگاه استقلال تهران استعفای سرمربی این تیم را تکذیب کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمد مددی مدیرعامل باشگاه استقلال تهران در حاشیه انتخابات هیئت فوتبال استان تهران گفت: وضعیت استقلال مشخص است و فعلا درباره آن اظهارنظر نمی‌کنم.
مدیرعامل باشگاه استقلال تهران درباره شایعه استعفای محمود فکری در ازای پرداخت ۱.۵ میلیارد تومان به حساب باشگاه نساجی و پرداخت مابقی آن به سرمربی استقلال گفت: چنین چیزی را قویاً تکذیب می‌کنم. این موضوع صحت ندارد و آقای فکری سرمربی استقلال است.

تست کرونا آزاد کار تیم ملی مثبت اعلام شد

آزمایش کرونای «علیرضا سرلک» عضو تیم ملی کشتی آزاد در وزن ۵۷ کیلوگرم برای حضور در اردوی تیم ملی مثبت شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، پنجمین مرحله از اردوی تیم ملی کشتی آزاد بزرگسالان برای حضور در رقابت‌های گزینشی المپیک و قهرمانی آسیا در قزاقستان، روزهای ۱۳ تا ۱۳ اسفندماه در محل خانه کشتی شهید «ابراهیم هادی» مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار می‌شود.
بر این اساس دیروز از نفرات دعوت شده به این اردو آزمایش کرونا بعمل آمد که آزمایش کرونای «علیرضا سرلک» در وزن ۵۷ کیلوگرم مثبت شد و وی امکان حضور در این اردو را از دست داد.
رقابت‌های گزینشی قاره آسیا روزهای ۲۰ تا ۲۲ فروردین ۱۴۰۰ و رقابت‌های قهرمانی آسیا روزهای ۲۳ تا ۲۸ فروردین ۱۴۰۰ در شهر آلماتی قزاقستان برگزار خواهد شد.
اسامی نفرات دعوت شده به اردو به شرح زیر است.
۵۷ کیلوگرم: رضا اطری، رحمان عموزادخلیلی (مازندران)، علیرضا سرلک (لرستان) و علی قلی‌زادگان (تهران).
۶۱ کیلوگرم: مجید داستان (تهران)، محمد خدابخشی (مازندران) و داریوش حضرت‌قلی‌زاده (خراسان‌جنوبی).
۶۵ کیلوگرم: بهنام احسان‌پور، امیرمحمد یزدانی (مازندران) و مرتضی قیاسی (لرستان).
۷۰ کیلوگرم: امیرحسین حسینی (تهران)، عرفان الهی و مهدی عشقی (مازندران).
۷۴ کیلوگرم: مصطفی حسین‌خانی، یونس امامی (تهران)، جمال عبادی (خوزستان) و محمدصادق فیروزپور (مازندران).
۷۹ کیلوگرم: علی سلاکومی (مازندران) و حمیدرضا زرین‌پیکر (تهران).
۸۶ کیلوگرم: حسن یزدانی، کامران قاسم‌پور، احمد بتری و امیرحسین فیروزپور (مازندران).
۹۲ کیلوگرم: ارشک محبی (کرمانشاه)، محمد علی‌تبار (مازندران) و امیرعلی آذرپیرا (تهران).
۹۷ کیلوگرم: علی شعبانی، محمدحسین محمدیان، مجتبی گلیج (مازندران)، علیرضا کریمی (البرز) و مبین عظیمی (کردستان).
۱۲۵ کیلوگرم: امین طاهری (تهران)، امیرحسین زارع، عباس فروتن (مازندران) و امیررضا امیری (لرستان).
کادر فنی: غلامرضا محمدی (سرمربی)، ابراهیم مهربان، عباس حاج‌کتاری، محمد اصلانی، حسن طهماسبی، توج کفایی، داود رخش‌خورشید (مربیان)، سجاد امیری (ماساژور)، رامین امیرساسان (متخصص تغذیه) و محسن کاوه (مدیر فنی تیم‌های ملی).

سعی دارم ۷سال دوری از تیروکمان را در تایلند جبران کنم

عضو تیم ملی کامپوند بانوان گفت: هر چند ۷ سال از تیروکمان دور بودم، اما تلاشم بر این است که دوباره در کاپ آسیا تایلند بهترین عملکرد را داشته باشم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ویدا حلیمیان در ارزیابی از رقابت‌های لیگ برتر تیروکمان اظهار کرد: هر چند لیگ امسال به دلیل شرایط کرونا متفاوت از سال های قبل برگزار شد، اما لیگ پویا و منظم بود و سبب شد تا کمانداران پس از یکسال دوباره در شرایط رقابت قرار بگیرند و از نظر آمادگی بدنی و رکوردی خود را مورد ارزیابی قرار دهند.
وی درباره حضور خود در رقابت های کاپ آسیای تایلند در اردیبهشت سال آینده گفت: حضور در این مسابقات بعد از هفت سال دوری از تیروکمان برای من اهمیت زیادی دارد، هر چند به دلیل کرونا و کمبود مسابقات شرایط ایده آل نیست و در تایلند برابر حریفان آسیایی رقابت سختی را خواهیم داشت، اما برای کسب بهترین نتیجه تلاش خواهم کرد.
حلیمیان در پایان یکی از مشکلات این رشته را کمبود تجهیزات عنوان کرد.

طرح‌ها نهایی شده است؛

رونمایی از لباس کاروان المپیک ایران در نشست پایان سال وزیر و روسا

پوشش ورزشی و رسمی مردان و بانوان کاروان اعزامی به بازی‌های المپیک نهایی شده و قرار است در آخرین نشست مشترک وزیر ورزش با روسای فدراسیون‌های ورزشی - در سال جاری- از آنها رونمایی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بیشتر از یک سال از طرح موضوع لباس ورزشکاران ایران برای بازی‌های المپیک و پیگیری آن در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی توسط ستاد فرهنگی المپیک می‌گذرد، اما وجود برگزاری نشست‌ها و ارزیابی‌های لازم در این زمینه هنوز مشخص نیست نتیجه تمام اقداماتی که «برای اولین بار» در این حوزه صورت گرفت چه پوششی را برای مسافران توکیو نهایی کرده است.
البته که پوشش ورزشکاران و همراهان آنها در کاروان المپیک در یکی از نشست‌های اخیری که در این زمینه تشکیل شد، به تصویب نهایی رسیده است. این نشست در محل کمیته ملی المپیک با حضور ریاست این کمیته همراه با مسعود سلطانی فر وزیر ورزش و کادر سرپرستی کاروان اعزامی برگزار شد تا بر اساس گزارش هیات داوری تصمیم گیری نهایی صورت بگیرد.
۱۲ کالکشن لباس (سه طرح فینالیست برای هر ست) که در نشست آذرماه ستاد عالی مورد بازبینی قرار گرفته بود مجدداً در نشست این مدیران بررسی شد و از میان آنها طرح نهایی برای هر ست ورزشی و رسمی مردان و بانوان مشخص شدند.
اینگونه پروژه طراحی لباس کاروان ورزش ایران در المپیک که برای نخستین بار پای وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی را به میان آورد، بعد از گام‌های بلند و حرفه‌ای برای اعلام فراخوان عمومی به طراحان، دریافت طرح‌های پیشنهادی و انتخاب گزینه‌های برتر، نمونه دوزی، ارزیابی توسط داوران و کارشناسان عرصه مد و لباس و... در نهایت با انتخاب داخلی مدیران بسته شد.
اما «رونمایی از لباس کاروان المپیک قرار است به چه صورت انجام شود؟» اگر تاثیرات بازدارنده کرونا دوباره بهانه دست مدیران درگیر با حوزه کاروان المپیک و مباحث فرهنگی آن ندهد قرار است طرح‌های مصوب و نهایی پوشش المپین ها در نشست پایان سال وزیر ورزش با روسای فدراسیون‌های ورزشی رونمایی شود. اینکه این نشست چه زمانی برگزار می‌شود اصلاً مشخص نیست. مسعود سلطانی فر در روزهای پایانی هر ماه نشست مشترکی با روسای فدراسیون‌های ورزشی برگزار می‌کند اما برگزاری منظم این نشست طی ماه‌های اخیر به دلیل کرونا و الزام رعایت پروتکل‌های بهداشتی برای آن تا حدی دستخوش تغییرات شد. نشست بهمن ماه هم اصلا برگزار نشد و در حال حاضر وزارت ورزش برای نشست استعداد هم برنامه مصوبی ندارد.
البته آنچه مسلم است برگزاری قطعی یک نشست مشترک میان وزیر ورزش و روسای فدراسیون‌ها به بهانه پایان سال در دستور کار وزارت ورزش است اما هنوز زمان این نشست نهایی نشده است.
در هر صورت اینکه این نشست با حضور مسئولان مرتبط با کاروان المپیک برگزار خواهد شد چراکه قرار است رونمایی از لباس مسافران المپیکی تو کیو مهمترین دستورالعمل آن باشد، برای مسافران توکیو ملاک های ویژه و متناسب با لباس آنها هم طراحی شده که در این نشست رونمایی می‌شوند.
همچنین هویت های بصری شامل لوگو، پوستر، محصولات تبلیغاتی و کالاهای فرهنگی هم نتیجه اقدامات فرهنگی انجام شده برای کاروان ایران است که قرار است در همین نشست ارائه شوند.

آنا براتی، سرمربی تیم ملی آلیش زنان:

تکنیک دختران کشتی گیر خوب است

آنا براتی می گوید از سطح مسابقات قهرانی کشور آلیش زنان راضی است و تقسیم مدال‌های طلا بین استان‌های مختلف را نشانه‌ای از نزدیک شدن سطح ورزشکاران بهم می‌داند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مسابقات قهرمانی کشور کشتی آلیش زنان یکشنبه برگزار و نفرات برتر اوزان مختلف مشخص شد. کشتی زنان که پس از شیوع ویروس کرونا فعالیتی نداشت و تنها یک اردوی کوتاه مدت تیم ملی برگزار شد، شاهد رقابت دختران کشتی گیر بود.
آنا براتی، سرمربی تیم ملی در گفتگو با ایسنا با اعلام رضایت از سطح مسابقات، بیان کرد: مسابقات خیلی خوب برگزار شد و راضی بودم. هر چند تعطیلی های ناشی از شیوع کرونا سطح برخی از کشتی‌گیران را پایین آورده بود اما خوشحالم که مسابقات برگزار و مدال‌های طلا بین استان‌های مختلف تقسیم شد.
او افزود: خیلی از استان‌ها با اینکه فکرش را نمی‌کردیم، مدال گرفتند که این موضوع نشان می‌دهد سطح کشتی‌گیران بهم نزدیک شده است. به نفع ماست چون استان‌ها برای ارتقای سطح خود تلاش می‌کنند.
براتی به بیان اینکه دوری از مسابقات تاثیر زیادی روی کشتی‌گیران نداشته است، گفت: در این مدت دختران، مخصوصا اعضای تیم ملی تمرینات خود را داشتند. هرچند برخی از ملی‌پوشان باختند و کسی مثل زهرا یزدانی هم جزء تیم مازندران قرار نگرفته و در مسابقات حضور نداشت اما در کل برای قهرمانی کشور خوب بود. از طرفی تکنیک خوبی هم داشتند و مشخص بود که مربیانمان کار می‌کنند.
او در مورد دلیل حضور نداشتن زهرا یزدانی، دارنده مدال برنز مسابقات جهانی قزاقستان است، گفت: او در انتخابی استان مازندران مقابل یکی از رقبایش شکست خورده و در تیم اعزامی قرار نگرفته بود.
براتی در مورد اردوی تیم ملی گفت: قرار است اردوی تیم ملی را هفته سوم اسفند برگزار کنیم اما همه چیز بستگی به شرایط کرونا دارد. از طرفی اگر مجوز تعداد بالا را بدهند، نفرات اول تا سوم هر وزن را دعوت می‌کنیم در غیر این صورت نفرات اول و دوم را خواهیم داشت.
سرمربی تیم ملی در مورد امکان حضور زهرا یزدانی در اردوی اسفند بیان کرد: هنوز تصمیمی در این مورد گرفته نشده است. نمی‌دانم او آمادگی دارد یا نه اما اگر آماده باشد، باید با فدراسیون صحبت کنیم چون در بخش زنان تبصره‌ای نداریم که آیا قهرمانی که در مسابقات کشوری شرکت نمی‌کنند امکان حضور در تیم ملی را دارند یا نه.

مظلوم مثل تیم ملی فوتبال ایران؛

AFC پای انتخابی جام جهانی در میان است؟

وزیر ورزش عراق جلسه ای را با رئیس کنفدراسیون فوتبال آسیا برگزار کرد که این جلسه نمی‌تواند بی ارتباط با بحث میزبانی مسابقات انتخابی جام جهانی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «عدنان درجال» بازیکن و سرمربی پیشین تیم ملی فوتبال عراق و وزیر فعلی ورزش این کشور جلسه‌ای را با شیخ سلمان رئیس بحرینی کنفدراسیون فوتبال آسیا برگزار کرد.
عدنان درباره این جلسه گفت: با شیخ سلمان ملاقات کردیم بحث پیرامون مهمترین برنامه‌های آینده کنفدراسیون آسیا بود. از شیخ سلمان برای استقبال گرم و موضعگیری‌های برجسته در حمایت از روند فوتبال عراق تشکر می‌کنیم.
شیخ سلمان هم از جایگاه برتر ورزش عراق در صحنه آسیا و دستاوردهای عراق در زمینه پیشرفت زیرساخت‌های ورزشی تمجید کرد.
به گزارش مهر، این جلسه در حالی برگزار شده است که در روزهای گذشته کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام کرد مسابقات مرحله دوم انتخابی جام جهانی و انتخابی جام ملت‌های ۲۰۲۳ آسیا به صورت متمرکز در خرداد ماه برگزار خواهد شد.
کشورهای داوطلب می‌توانند درخواست خود را برای میزبانی در هر گروه، به AFC ارسال کنند. قرار است نتیجه نهایی روز ۲۵ اسفند مشخص شود. ایران در این مرحله با کشورهای عراق، هنگ کنگ، بحرین و کامبوج همگروه است و از همین حالا نگرانی‌هایی مبنی بر از دست دادن میزبانی بازی‌ها برگشت شدت گرفته است.
از یک سو گفته می‌شود بحرین به واسطه رئیس بحرینی کنفدراسیون آسیا شانس بالایی برای گرفتن میزبانی دارد و حالا هم که عراقی‌ها با وزیر ورزش فوتبال دوست خود به ملاقات شیخ سلمان رفتند.
دیپلماسی ورزشی عراق در حالی که فدراسیون این کشور بدون رئیس بوده و باهیات عادی سازی اداره می‌شود، برای گرفتن میزبانی حساس‌ترین بازی‌ها آغاز شده است.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۳۱۰۵۷۰۰۱۷۹۹ هیات اول‌دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای داود قاسمی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۷۸۱ صادره از خدابنده در ششدانگ یک زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۴۸/۱۰ مترمربع پلاک ۲۱۵۸ فرعی از ۹/۱ اصلی واقع در ماهدشت خریداری از مالک رسمی آقای کرمعلی قاسمی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۹۹/۸۰۴ ف م الف
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۰
محمد ابراهیم بحیرائی - رئیس ثبت اسناد و املاک

اخبار

سی‌وچهارمی کیاشمشکی در مارپیچ کوچک

رقابت‌های اسکی قهرمانی جهان کورتینا با برگزاری مسابقه نهایی مارپیچ کوچک به پایان رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مرحله نهایی مارپیچ کوچک قهرمانی جهان دیروز برگزار شد و بهنام کیاشمشکی به عنوان تنها نماینده ایران به رقابت با دیگر اسکی‌بازان پرداخت. او در مانش اول مسابقات و بین ۱۰۰ اسکی‌باز در جایگاه ۵۳ قرار گرفت و در مانش دوم هم بین ۳۷ ورزشکاری که از پایان بازی‌ها عبور کردند، سی‌وچهارم شد.
به این ترتیب مسابقات اسکی آلپاین قهرمان جهان به میزبانی کورتینا ایتالیا به پایان رسید.
تیم ایران با ۸ ورزشکار زن و مرد در این رقابت‌ها شرکت کرد. عاطفه احمدی، فروغ عباسی، مرجان کلهر، صدف صدف ساوه شمشکی، بهنام کیاشمشکی، نیما بهلا، پوریا ساوه شمشکی و مرتضی جعفری علی‌پوشان ایران در این مسابقات بودند که مرتضی جعفری و صدف ساوه شمشکی در اولین روز مسابقات و مانش اول مارپیچ بزرگ دچار مسمومیت شدند و ادامه مسابقات را از دست دادند.
علی‌پوشان ایران در اولین گام پنج‌شنبه، ۳۰ بهمن در مسابقات مارپیچ بزرگ شرکت کردند. در روز دوم پوریا ساوه شمشکی تنها نماینده ایران در مسابقات نهایی مارپیچ بزرگ بود، که در جایگاه چهل و یکم قرار گرفت. اسکی‌بازان ایران شنبه، ۲ اسفند نیز در مسابقات مارپیچ کوچک شرکت کردند.

از آسیب دیدگی جدی علی داودی تا جنگیدن برای رسیدن به مدال المپیک

وزنه بردار فوق سنگین ایران عنوان کرد که دچار آسیب دیدگی جدی شده بود که به خیر گذشت و مصمم است وزنه های بهتری تا المپیک توکیو بزند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی داودی وزنه بردار فوق سنگین ایران تنها وزنه برداری است که شش مسابقه گزینشی المپیک خود را گذرانده است و امتیاز لازم برای اینکه جزو هشت نفر اول رنکینگ انتخابی المپیک قرار بگیرد را نیز کسب کرده است.
از آنجا که ارمنستان تنها یک سهمیه المپیک دارد و در دسته ۱۰۹ کیلوگرم نیز شانس گرفتن مدال طلا را دارد، بنابراین اگر اتفاق خاصی نیفتد گزینه اعزام به المپیک ارمنی ها سیمون مارتیروسیان است و در این شرایط گور میناسیان وزنه بردار فوق سنگین آنها المپیک توکیو را از دست می دهد.
با وجود تلاخازه وزنه بردار مطرح گرجستانی شانس کسب مدال طلا کم است اما امکان گرفتن مدال نقره المپیک زیاد است. داودی در فینال لیگ وزنه برداری رکورد مجموع ۴۵۱ کیلوگرم را ثبت کرد که با توجه به این رکورد، شانس گرفتن نقره المپیک را دارد هر چند که او به این رکورد بسنده نخواهد کرد و قطعا به دنبال رکوردهای بالاتری است تا با خیال راحت تر قدم به بازی های المپیک بگذارد.
علی داودی در گفتگو با ایسنا درباره ی برنامه خود برای افزایش رکوردهایش تا المپیک توکیو بیان کرد: من در مسابقه لیگ داشتم رکورد ۲۰۶ کیلوگرم را در یک ضرب ثبت می کردم اما لحظه آخر افتاد. در اردوی تیم ملی در اهواز هم ۲۰۷ یک کیلوگرم در یک ضرب و ۲۵۶ کیلوگرم در دوضرب را هم زده ام. اما اگر می خواهم چند سال دیگر هم وزنه بزنم، بنابراین باید رکوردهایم را افزایش بدهم. این رکوردها برای مدال نقره کافی است اما برای بهترین شدن باید بیشتر وزنه بزنم. او ادامه داد: ۱۰۰ درصد به دنبال این هستم که در قهرمانی آسیا باز هم افزایش رکورد داشته باشم. از طرفی چون نزدیک المپیک هم هستیم می خواهم قبل از حضور در بازی ها یک عملکرد خوب داشته باشم. اگر در یک ضرب و دوضرب قهرمانی آسیا حدود پنج کیلوگرم افزایش رکورد داشته باشم خیلی خوب می شود. سپس تا المپیک هم دوباره رکوردهایم را افزایش می دهم.
وزنه بردار فوق سنگین ایران از مصدومیت جدی شانه خود در ماه های گذشته خبر داد و تصریح کرد: حدود پنج ماه پیش که در حال تمرین بودم شانه راستم هنگام زدن وزنه ۲۰۵ کیلوگرم در یک ضرب آسیب جدی دید که آن را رساله ای هم نکردم. توسط سه پزشک معروف هم معاینه شدم و دو نفر از آنها معتقد بودند که باید عمل جراحی انجام دهم. خدا را شکر که به خیر گذشت. فکر می کنم ۹۰-۸۰ درصد درمان شده است. اکنون هم مصمم هستم وزنه های بهتری مخصوصا در یک ضرب بزنم.
داودی با اشاره به شانس بالای خود برای کسب مدال نقره المپیک تاکید کرد: در بازی های المپیک هیچ چیزی مشخص نیست و ممکن است یک نفر بیاید و شگفتی ساز شود، بنابراین هیچ چیزی قابل پیش بینی نیست. من هم خیالم راحت نیست که حالا به المپیک می روم و می گویم که حالا من زنم و مدال نقره را می گیرم. من تا آخرین لحظه می جنگم تا بهترین نتیجه را داشته باشم.

نکته

مهمترین مزیت توپ‌های مدیسن‌بال چیست؟

رئیس کمیته دو و میدانی فدراسیون جهانی نابینایان و کم‌بینایان و عضو هیأت علمی دانشگاه لرستان می‌گوید: بهتر است در شروع تمرینات از توپ‌های مدیسن‌بال استفاده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مصطفی بهرامی اظهار کرد: وزنه سومین ماده از گروه پرتاب‌هاست. وسایلی که در پرتاب‌های نیزه و دیسک مورد استفاده قرار می‌گرفتند، در وزنه کاربرد کمتری دارند.
وی ادامه داد: در این پرتاب برای تمرین افراد مبتدی می‌بایست به جای استفاده از وسایل سنگین از وسایل سبک‌تری استفاده کرد، چراکه می‌توانند نتایج بهتری کسب کنند.
بهرامی افزود: در آغاز تمرینات از توپ‌های مدیسن‌بال باید استفاده شود. حسن این توپ‌ها در این است که می‌توان آنها را هم در مراحل مختلف یادگیری و هم در هنگام گرم کردن بدن مورد استفاده قرار داد.
عضو هیأت علمی دانشگاه لرستان اضافه کرد: ضمن اینکه مهمترین مزیت این توپ‌ها ایمنی اینجا در هنگام پرتاب است.
وی تصریح کرد: در ساده‌ترین روش تمرینی این توپ‌ها، دو نفر می‌توانند روبروی هم قرار گرفته و به طور متناوب به سمت هم پرتاب کنند.
بهرامی گفت: بنابراین در هنگام آموزش می‌بایست روی مسائل مهم تکنیکی از قبیل وضعیت پاها، دست‌ها، انتقال وزن، رهایی و... تمرکز کرد.

مزایده اماکن قابل واگذاری (نوبت اول)
سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور
اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان البرز
اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان البرز در نظر دارد اماکن قابل واگذاری خود را به اشخاص حقیقی و حقوقی دارای شرایط و مجوزهای مربوطه با حفظ کاربری به صورت اجاره واگذار نماید.
متقاضیان می توانند با استفاده از سامانه ستاد به آدرس اینترنتی: (www.setadiran.ir) با شماره مزایده ۵۰۹۹۰۰۳۸۱۸۰۰۰۰۰۴ جهت ارایه پیشنهاد خود اقدام نمایند.
مهلت ارایه پیشنهاد: تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۲ ساعت: ۱۱:۰۰
متقاضیان محترم می توانند به بخش اطلاعیه های مهم سایت اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان البرز به نشانی ALBORZTVTO.IR مراجعه نمایند.