اخبار کوتاه

در آستانه نیم فصل دوم؛ تست کرونای بازیکنان پرسپولیس منفی شد

نتیجه تست اعضای تیم فوتبال پرسپولیس منفی شد و هیچ بازیکنی از این تیم به کرونا مبتلا نشده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت باشگاه پرسپولیس، روز گذشته و پیش از شروع تمرین همه اعضای تیم در تست مربوط به تشخیص کووید ۱۹ شرکت کردند. بارسال نتایج این تست‌ها به کادر پزشکی تیم مشخص شد که جواب همه آزمایش‌ها منفی بوده است. پرسپولیس دو جلسه تمرینی دیگر خواهد داشت و دوشنبه در هفته شانزدهم لیگ برتر به مصاف سایپا می‌رود. به گزارش مهر، تیم فوتبال پرسپولیس ساعت ۱۷:۴۵ دوشنبه هفته جاری میزبان سایپا تهران در ورزشگاه آزادی است.

حرکت جوانمردانه ملی پوش اسکواش ایران

سمیع اله قاصدآبادی از ورزشکاران اسکواش در رقابت با علیرضا شاملی دست به حرکت جوانمردانه‌ای زد و در تمام طول مسابقه با حریف مصدوم خود مدارا کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت رسمی فدراسیون اسکواش، سمیع اله قاصد آبادی که در مسابقات اسکواش رنکینگ بین‌المللی که در مجموعه ورزشی حیدرنیا تهران برگزار می‌شود به مصاف علیرضا شاملی دیگر ملی پوش ایران رفت و زمانی که مچ دست شاملی به شدت آسیب دیده بود و او ضربات طرف دست آسیب دیده خود را نمی‌توانست پاسخ دهد و به سختی قادر به اجرا بود ضربات وارده به حریف را به سمتی هدایت کرد تا مصدومیت این بازیکن افزایش پیدا نکند. شاملی که مجبور بود برای حفظ رنکینگ بین‌المللی خود تا پایان بازی در زمین بازی حاضر باشد با دست مصدوم خود تا آخرین لحظه بازی کرد. قاصدآبادی حتی در زمانی از بازی که می‌توانست با پیروزی ۱۱ بر صفر رنکینگ خود را به بهترین شکل افزایش دهد و به رنکینگ ارزشمند شاملی لطمه وارد کند مقابل چشمان تماشاگران و شبکه‌های مجازی که پخش زنده می‌شد توپ را راهی اوت کرد تا این پیام را القا کند که زمین ورزش محیط رقابت‌ها و ارزش‌ها و حرمت‌هاست.

برادران عالمیان از قرنطینه خارج شدند

با منفی شدن تست کرونای برادران عالمیان، آنها اولین جلسه تمرینی خود را در قطر برگزار کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نوشاد و نیما عالمیان به همراه جمیل لطف الله نسبی سرمربی تیم ملی برای حضور در تورهای جهانی تنیس روی میز و مسابقات انتخابی المپیک به قطر سفر کرده اند. آنها در بدو ورود به قطر، تست کرونا دادند و دو روز نیز قرنطینه بودند. با منفی شدن تست کرونای این دوملی پوش و پایان قرنطینه، آنها اولین جلسه تمرینی خود را برگزار کردند. قطر پروتکل های سخت گیرانه ای را برای برگزاری مسابقات در نظر گرفته است به طوری که پینگ پنگ بازان به جز هتل و سالن مسابقه حق تردد در مکان دیگری را ندارند در حین تمرین و مسابقه نیز نباید دست روی میز بکشند یا حوله خود را روی میز بکشند. همچنین نباید بیشتر از چهار نفر در یک مکان حضور داشته باشند. اولین تور جهانی که بردران عالمیان در آن شرکت می کنند، ۱۰ اسفند آغاز می شود.

کوین دورانت آل استار را از دست داد

فوق ستاره تیم بسکتبال بروکلین نتس، بازی آل استار ۲۰۲۱ را به دلیل مصدومیت از دست داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کوین دورانت فوق ستاره تیم بسکتبال بروکلین نتس، به دلیل کشیدگی همسترینگ پای چپ بازی آل استار این فصل (NBA All-Star ۲۰۲۱) را از دست داد و به دلیل مصدومیت شش بازی گذشته تیمش در این فصل رقابت‌های NBA را نیز از دست داده است. به این ترتیب طبق اخبار منتشر شده "جیسون تیتوم" ستاره تیم بوستون به عنوان استارتر در ترکیب تیم کنفرانس شرق آل استار قرار خواهد گرفت و "کومانت سابونس" نیز جایگزین کوین دورانت خواهد شد. دورانت کاپیتانی تیم کنفرانس شرق آل استار را نیز بر عهده داشت که اکنون با توجه به نبود او، "یانیس آنته توکومپو" اصلی ترین گزینه برای کاپیتانی این تیم است.

سامپائولی جایگزین بواش در مارسی شد

باشگاه مارسی از انتخاب سرمربی سابق تیم ملی فوتبال آرژانتین به عنوان جایگزین ویلاس بواش خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از لوپارزین، مارسی با هدایت ویلاس بواش در فصل جاری لیگ فرانسه نتایج نامید کننده ای به دست آورده است و در رده هفتم جدول رده بندی جای دارد. این باشگاه فرانسوی سرمربی پرتغالی خود را از کار برکنار کرد و از انتخاب خوزه سامپائولی به عنوان سرمربی جدید خود و جایگزین بواش خبر داد. قرارداد با سامپائولی تا سال ۲۰۲۳ خواهد بود. این مربی آرژانتینی تجربه زیادی دارد او هدایت تیم ملی فوتبال آرژانتین و شیلی را برعهده داشته همچنان که سابقه کار کردن در سویا سانتوس و آتلتیکو مینیرو را دارد.

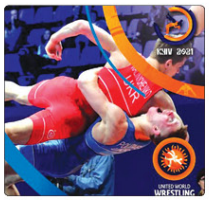
رای دادگاه CAS درباره جودوی ایران برای سومین بار به تعویق افتاد

اعلام رای دادگاه حکمیت ورزش در رابطه با تعلیق جودوی ایران برای سومین بار به تعویق افتاد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا با توجه به تعلیق فدراسیون جودو از سوی فدراسیون جهانی، پس از پیگیری های فدراسیون جودو از طریق دادگاه CAS سرانجام دادگاه حکمیت ورزش ۲۶ شهریور ماه تشکیل جلسه داد، بعد از آن جلسه قرار بر این بود که پس از یک ماه فرصت که به طرفین داده شده بود، رای نهایی صادر شود اما بعد از به پایان رسیدن فرصت توافق دوبار به مدت دو ماه و نیم و دفعه بعد برای یک ماه رای دادگاه حکمیت ورزش تمدید شد.

در نهایت هشتم اسفندماه بعد از دوبار تمدید رای دادگاه، ایمیل جدیدی از سوی دادگاه حکمیت ورزش به فدراسیون جودو ارسال شد و در متن این ایمیل این طور آمده است که رای دادگاه به مدت یک هفته دیگر تمدید شده است.

صعود ۳ کشتی گیر ایران به نیمه نهایی تورنمنت اوکراین



۳ نماینده ایران راهی مرحله نیمه نهایی تورنمنت اوکراین شدند. ۲ کشتی گیر با شکست مقابل رقبا منتظر صعود رقیبشان به فینال هستند و امیرحسین فیروزپور در وزن ۸۶ کیلوگرم کشتی آزاد نیز حذف شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نتایج کشتی گیران ایران در روز نخست به شرح زیر است:

کشتی فرنگی:

در وزن ۵۵ کیلوگرم سجاد عباس پور در دور نخست با نتیجه ۸ بر صفر واچاسلاو بایراکتار از اوکراین را مغلوب کرد وی در دور بعد و در مرحله نیمه نهایی به مصاف الهام بهرام اف قهرمان آسیا از ازبکستان می رود.

در وزن ۷۲ کیلوگرم محمدرضا مختاری در دور نخست مقابل ملاخاز آموبان قهرمان جوانان جهان از ارمنستان با نتیجه ۴ بر صفر مغلوب شد و باید منتظر رسیدن این کشتی گیر به دیدار فینال باشد تا وی نیز بتواند در گروه بازنده ها به کار خود ادامه دهد.

در وزن ۹۷ کیلوگرم مهدی بالی پس از استراحت در دور اول در دور دوم با نتیجه ۱۰ بر صفر جهانگیر تودریف دارنده مدال نقره آسیا از ازبکستان را مغلوب کرد وی در دور سوم و مرحله یک چهارم نهایی در مصاف با آرتور شاهینیان دارنده مدال برنز جهان از ارمنستان با نتیجه ۸ بر صفر به برتری دست یافت و راهی مرحله نیمه نهایی شد. بالی در این دیدار به مصاف گئورگی میلیا دارنده مدال نقره زیر ۲۳ سال جهان از گرجستان می رود.

کشتی آزاد:

در وزن ۵۷ کیلوگرم قلی زادگان در دیدار نخست با نتیجه ۴ بر ۲ مقابل محمودجان شاوکاتوف دارنده مدال برنز آسیا از ازبکستان مغلوب شد و باید منتظر حضور این حریف در دیدار فینال باشد تا وی نیز بتواند در گروه شانس مجدد به کار خود ادامه دهد.

در وزن ۷۴ کیلوگرم محمدصادق فیروزپور پس از استراحت در دور اول در دور دوم با نتیجه ۱۱ بر صفرایشاک بوخورس از الجزایر را شکست داد وی در دور سوم مقابل اشرف آشیروف از آذربایجان با نتیجه ۵ بر صفر به پیروزی رسید و راهی مرحله یک چهارم نهایی شد. فیروز پور در این مرحله مقابل کلاسو کالموف از اوکراین با نتیجه ۳ بر ۲ به برتری دست یافت و راهی مرحله نیمه نهایی شد. وی در این مرحله به مصاف مراد کورماگومدوف کشتی گیر روسی الاصل از مجارستان می رود.

در وزن ۸۶ کیلوگرم امیرحسین فیروزپور در دور نخست مقابل عثمان گوجن دارنده مدال برنز زیر ۲۳ سال جهان از ترکیه با نتیجه ۸ بر ۸ مغلوب شد و با توجه به شکست این کشتی گیر مقابل شاپیف از ازبکستان، فیروزپور از دور رقابت ها کنار رفت.

پویش اهدای خون به یاد مهرداد میناوند و علی انصاریان

سازمان انتقال خون ایران در همه فوتبالیست ها دعوت کرد تا به یاد دو بازیکن سابق تیم ملی فوتبال ایران علی انصاریان و مهرداد میناوند از ۸ تا ۲۵ اسفند ماه در مراکز اهدای خون حاضر شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان انتقال خون ایران، پویش اهدای خون خانواده بزرگ فوتبال ایران به یاد علی انصاریان و مهرداد میناوند از ۸ تا ۲۵ اسفند برگزار می‌شود. اعداد ۸ و ۲۵ برگرفته از شماره پیراهن این دو فوتبالیست سرشناس کشور است که چندی قبل با فاصله اندک در اثر ابتلا به ویروس کرونا جان باختند.

سازمان انتقال خون ایران در تلاش است تا در قالب پویش «اهدای خون فوتبالی ها» ضمن جلب مشارکت خانواده فوتبال ایران همچون فوتبالیست‌ها، مربیان، پیشکسوتان، مدیران، هواداران و دوستداران این ورزش مردمی به کار انسان دوستانه اهدای خون برای نجات جان بیماران، یاد و نام مرحوم علی انصاریان و مرحوم مهرداد میناوند چهره‌های فقید فوتبال ایران را زنده نگه دارد.

روابط عمومی سازمان انتقال خون ایران امیدوار است جامعه بزرگ فوتبال در سراسر کشور با استقبال از این کار زیبا و خیرخواهانه صحنه‌هایی ناب از انسانیت و مهرورزی را رقم زنند تا با تحقق ودعای خیر بیماران نجات یافته با اهدای خون، آرام بخش روح دو جوان سفر کرده فوتبال ایران باشد.

گفتنی است هرساله در واپسین روزهای سال و آستانه سال نو آمار اهدای خون کاهش می‌یابد و این در حالی است که نیاز به خون همیشگی است و ادامه حیات و نجات جان بسیاری از بیماران در گرو وجود ذخایر خون کافی و سالم در مراکز انتقال خون سراسر کشور است.

بی‌نظمی در مسابقات؛ مهر پایان شگفتی‌های لیگ فوتسال زنان

این فصل از لیگ برتر فوتسال زنان به دلیل تفاضل گل بالای تیم‌ها در یک دیدار و انصراف تیم‌های ضعیف برابر مدعیان قهرمانی می‌تواند مهری بر پایان شگفتی‌ها باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ۷ هفته از لیگ فوتسال زنان می گذرد اما هنوز به اواسط فصل نرسیده، صدای اعتراض سرمربیان فوتسال به گوش می‌رسد.

فصل گذشته از نقطه نظر سرمربیان تیم‌های لیگ برتری، فصل شگفتی‌ها، عملکرد تیم‌ها برای صعود به مرحله پلی آف، بسیار خوب، رقابت‌ها بالا و بازی‌ها دیدنی بود.

به همین دلیل شمار آسیب دیدگان بالا رفت و سرمربی تیم ملی فوتسال زنان عنوان کرد که با لشگری از مصدومان روبرو شده است و بسیاری از ملی‌پوشان در اردو نمی‌توانند شرکت کنند.

هر چند در ابتدا و اواسط فصل گذشته ۲ تیم منحل شد و یک تیم هم امتیاز خود را به تیم دیگر داد. سرمربیان در آن فصل هم از زیاد بودن تعداد تیم‌ها شاکی بودند اما پس از انصراف و انحلال این تیم‌ها، شاهد بازی‌های با کیفیت و فشرده‌ای بودیم.

حال تصور می کردیم که با آغاز لیگ برتر این فصل هم به تکرار شگفتی‌ها برسیم اما با اضافه شدن دو تیم هیات فوتبال رودان و کیمیای اسفراین و بسته شدن لیگ برتر با ۱۴ تیم شاهد پایین آمدن کیفیت بازی‌ها شده‌ایم.

به گونه‌ای که با مشاهده نتایج دیدارها متوجه اختلاف بالای گل ها در یک دیدار می‌شویم و این امر نشان دهنده پایین بودن کیفیت بازی‌ها است. به عنوان نمونه مس رفسنجان هفته گذشته در دیدار برابر کیمیای اسفراین ۱۴ گل به ثمر رساند که این نتیجه نمی‌تواند نویدبخش شگفتی در لیگ فوتسال زنان باشد.

رقابتی یک طرفه که نشان دهنده ضعف بالای تیم اسفراین است که حتی نمی‌تواند یک گل را درون دروازه تیم مدافع عنوان قهرمانی جای دهد.

حال از این موضوع که بگذریم، مورد بعدی عدم حضور تیم‌های ضعیف برابر تیم‌های قوی است. این قضیه می‌تواند به ضرر تیم‌های مدعی قهرمانی تمام شود.

شهناز یاری در گفت و گو با ایرنا عنوان کرد که از ۶ هفته از لیگ فوتسال زنان، دو هفته بازی نداشتیم زیرا تیم‌های شهروند ساری و فجر شیراز از بازی برابر ما انصراف دادند. سازمان لیگ باید پاسخگوی این بی‌نظمی باشد.

اما بدرستی اگر سازمان لیگ فصل جدید لیگ برتر فوتسال زنان را با تیم‌های کمتر و باکیفیت ببندد، چه اتفاقی می‌افتد. چرا مسئولان این سازمان تاکید بر زیاد بودن تیم‌ها دارند که در ابتدا یا اواسط فصل آن تیم منحل شود یا انصراف دهد و به دلیل ضعف در بازی‌ها و کمبود بودجه برابر تیم‌های مدعی حاضر به بازی نشود.

به نظر می‌رسد یا ادامه این روند نه تنها به تیم‌های مدعی قهرمانی آسیب می‌رسد بلکه شاهد پایین آمدن کیفیت بازی‌ها و نیز مهری بر پایان شگفتی در لیگ فوتسال زنان خواهیم بود.

پورشیب: به چیزی جز المپیک فکر نمی کنم

کاپیتان تیم ملی کاراته با انتقاد شدید از بی توجهی مسئولان استان ایلام، گفت: سال هفت در تیم ملی حضور دارم و مدال های مختلفی گرفتم اما مسئولان استان ایلام هیچ توجهی به من نداشتند که آنها را به خدا واگذار می کنم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ذبیح الله پورشیب درباره شرایط تیم ملی کاراته برای حضور در رقابت های لیگ جهانی ترکیه و مراکش اظهار کرد: خدا را شکر با زحمات کادر فنی و حمایت های فدراسیون شرایط بسیار خوبی بر تیم ملی حاکم است و تمامی بچه ها با انگیزه و تلاش زیاد تمرینات خود را برای تکرار موفقیت های بزرگ کاراته ایران پشت سر می گذارند. هفتمین مرحله اردوی تیم ملی را پشت سر می گذاریم و پس از اردوی هشتم در رقابت های ترکیه حاضر می شویم. خوشبختانه همه نفرات حاضر در اردو با تمرینات منسجم زیر نظر کادر فنی در شرایط خوب روحی و بدنی قرار دارند و به دنبال بهترین نمایش در رقابت های ترکیه و مهمتر از آن رقابت های گزینشی مراکش هستیم. امیدوارم رقابت های ترکیه لغو نشود و بتوانیم پیش از مسابقات مراکش خود را در این مسابقات محک بزنیم.

کاپیتان باتجربه تیم ملی کاراته ایران، درباره رقابت با سجاد گنج زاده دیگر نماینده سنگین وزن ایران برای کسب سهمیه المپیک توکیو در رقابت های لیگ جهانی مراکش، گفت: رقابت های مراکش اهمیت زیادی برای ما دارد و هدفم این است بهترین نمایش را در این مسابقات داشته باشم. بر اساس رنکینگ فدراسیون جهانی هر دو موفق به کسب سهمیه المپیک شده ایم اما فقط یک نفر از ما می تواند به المپیک برسد، بنابراین نتیجه مراکش و کسب امتیاز بالاتر نقش بسیار مهمی در اینبـاره ایفا می کند در نهایت امیدوارم هر کس که بتواند در المپیک بهترین نتیجه را بگیرد نماینده ایران در المپیک توکیو شود. تمامی بچه ها شایستگی کسب موفقیت برای ایران را دارند و من نیز از اولین هدفم رسیدن به المپیک و سپس کسب خوشرنگ ترین مدال المپیک است. کسب مدال های خوشرنگ برای کاراته ایران در المپیک دور از دسترس نیست و کاراته ایران بارها با افتخارآفرینی در رقابت های جهانی، شایستگی های خود را اثبات کرده اند.

پورشیب با تاکید بر اینکه به چیزی جز حضور در المپیک و کسب افتخار برای ایران فکر نمی کند، خاطرنشان کرد: در این ۱۵ سال که در خدمت تیم ملی بوده ام، همیشه تلاشم این بود که به بهترین نتیجه برسم. هیچوقت در هیچ مسابقه ای تسلیم نشدم و مطمئن باشید تسلیم نمی شوم، با همه توان می جنگم و سرنوشت را به دست خدا می سپارم. شک نکنید به المپیک فکر می کنم و کم نمی گذارم.

نکته

ضرورت قطع موقت فعالیت ورزشی در مبتلایان به کرونا

یک کارشناس تربیت بدنی گفت: دوران نقاهت کرونا معمولا حدود سه هفته به طول می انجامد که در این دوران چون ریه ها در حال بازسازی و ترمیم هستند، پیشنهاد می شود که فعالیت ورزشی به طور موقت قطع شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سولماز غزنوی درخصوص نقش تغذیه و رژیم ورزشکاران در مقابله با کرونا، اظهارکرد: در این دوران، ورزشکاران به ویژه ورزشکاران رشته های قدرتی، استقامتی و بدنسازان باتوجه به این که تمرینات متوالی و منظم دارند باید از ترکیبات آنتی اکسیدان در برنامه غذایی خود استفاده کنند زیرا سلول های بدنی شان به ویژه تارهای عضلانی شان در معرض آسیب هستند. ترکیبات آنتی اکسیدان که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن هستند نیز در سبزیجات وجود دارند ضمن این که ویتامین C هم باعث افزایش سیستم ایمنی بدن ورزشکاران می شود که استفاده از آن در حین تمرین پیشنهاد می شود زیرا باعث ریکاوری عضلات و جلوگیری از ضعف و در نهایت تمرین بهتر می شود.

لزوم مصرف ویتامین های C، E و B برای ورزشکاران

وی افزود: علاوه بر ویتامین C ویتامین E نیز برای ورزشکاران خیلی مهم است و مصرف این ویتامین بدن را مقابل عفونت ها مقاوم می کند و این ویتامین بیشتر در مغزهایی چون بادام زمینی و فندق موجود است. همچنین ورزشکاران در دوران کرونا باید ویتامین B بیشتری استفاده کنند و این ویتامین هم در مواد غذایی و میوه ها چون موز، سینه مرغ، ماهی، سیب زمینی پخته و نخود وجود دارد. ورزشکاران باید این موضوع را هم مدنظر داشته باشند که این ویتامین ها باید در کنار هم مصرف شوند، نه این که فقط توجه آن ها به استفاده از یک نوع ویتامین خاص باشد.

عدم حذف وعده‌های غذایی

این کارشناس تربیت بدنی با اشاره به اهمیت تغذیه ورزشی برای ورزشکاران، گفت: خیلی از ورزشکاران باتوجه به تعطیلی باشگاه در دوران کرونا، تمرین ندارند و به همین خاطر از این که دچار اضافه وزن شوند، هراس دارند و به همین دلیل خیلی از وعده های غذایی خود را حذف می کنند یا رژیم هایی را لحاظ می کنند که به بدنشان آسیب وارد می کند، در حالی که هیچ وعده غذایی اصلا نباید حذف شود و تنها باید حجم مواد غذایی کم شود، یعنی اگر در دورانی که فعالیت ورزشی داشته ۱۰ قاشق برنج مصرف می کرده، در این دوران که فعالیت ندارد یا فعالیتش به حداقل رسیده است باید تعداد قاشق های برنج خود را به شش قاشق کاهش دهد.

نیاز به پروتئین کمتر در دوران کرونا در پی فعالیت کمتر

وی عنوان کرد: به دلیل تعطیلی باشگاه ها در دوران کرونا، خیلی از ورزشکاران در خانه تمرین می کنند و به تبع مدت زمان و شدت تمرین آن ها نیز کمتر می شود و طبیعتا نیاز کمتری به پروتئین ها دارند زیرا نیاز و مصرف ورزشکار به پروتئین بر حسب سن، جنس و میزان فعالیت ورزشی اش است. پس وقتی شدت ورزش کمتر شود، باید پروتئین کمتری هم به بدن برسد. البته ورزشکاران نسبت به سایر افراد به پروتئین بیشتری نیاز دارند که پروتئین را می توان از طریق مصرف سینه مرغ، سفیده تخم مرغ، شیر، حبوبات و گوشت قرمز به بدن رساند. همچنین گوشت قرمز نسبت به گوشت سفید، پروتئین بیشتری دارد اما چربی اش بیشتر است و به همین دلیل مصرف گوشت قرمز هفته ای یک بار پیشنهاد می شود.

تاثیر فعالیت ورزشی در دوران کرونا

غزنوی درباره تاثیر فعالیت ورزشی در دوران کرونا نیز گفت: ورزش باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و خیلی از افراد از روزی که کووید ۱۹ وارد کشور شده است، از ترس ابتلا نشدن به این ویروس خودشان را قرنطینه کردند و هیچ فعالیت جسمانی و فیزیکی نداشته اند که این باعث افسردگی و بی حوصلگی آن ها شده است، در حالی که افراد وقتی ورزش می کنند، فعالیت باعث ترشح هورمون های نشاط آور اندورفین در بدن آن ها می شود که استرس را کم می کند. از آن جا که استرس نیز باعث کاهش سیستم ایمنی بدن می شود، ترشح این هورمن، افراد را از افسردگی رهایی می دهد. پس افراد در دوران قرنطینه می توانند در قالب بازی یا ورزش هایی چون دوچرخه سواری، پیاده روی و ورزش در خانه، فعالیت ورزشی داشته باشد.

در دوران کرونا، ورزش هوازی طولانی مدت پیشنهاد نمی‌شود

وی در فواید فعالیت ورزشی، افزود: ورزش باعث افزایش متابولیسم بدن، حجم ریه ها و استقامت قلب و تنفس، تقویت سیستم ایمنی، بهتر شدن جذب مواد غذایی و گردش خون در بدن و تقویت روحیه می شود. همچنین من به عنوان یک مربی در زمان کرونا به افراد در صورت مجاز بودن فعالیت باشگاه ها، ورزش های هوازی با مدت زمان طولانی را پیشنهاد نمی کنم زیرا فرد با داشتن ماسک نمی تواند دم و بازدم خوبی داشته باشد اما ورزش هایی چون فیتنس، کار با دستگاه و ورزش های قدرتی را پیشنهاد می دهم.

قطع موقت فعالیت ورزشی در مبتلایان به کرونا

این مربی درباره این که مبتلایان به کرونا هم می توانند ورزش کنند؟ عنوان کرد: دوران نقاهت کرونا معمولا حدود سه هفته به طول می انجامد و در این دوران چون ریه ها در حال بازسازی و ترمیم هستند، پیشنهاد می شود که فعالیت ورزشی به طور موقت قطع شود اما فرد می تواند خیلی از تمرینات تنفسی را با مشورت پزشک انجام دهد.

وی در پایان تاکید کرد: در هر صورت افراد در دوران کرونا ضمن حفظ رژیم باید فعالیت ورزشی هم داشته باشند زیرا فعالیت ورزشی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و اضافه وزن در دوران کرونا نیز خطر ابتلا به کووید ۱۹ را افزایش می دهد.

سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور
اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان البرز

مزایده اماکن قابل واگذاری (نوبت دوم)

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.