اخبار کوتاه

سهمیه بازیکنان خارجی مشخص شد

هیات رئیسه سازمان لیگ فوتبال تعداد بازیکنان خارجی بیست و سومین دوره لیگ برتر فوتبال را مشخص کرد که از ۳+۳ به ۶+۶ افزایش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا مهدی تاج، رئیس فدراسیون فوتبال روز جمعه از موافقت هیات رئیسه سازمان لیگ با افزایش سهمیه بازیکنان خارجی باشگاههای لیگ برتری خبر داد. همچنین این قانون پس از تصویب در هیات رئیسه سازمان لیگ فوتبال باید در هیات رئیسه فدراسیون فوتبال مصوب شود.

در همین راستا پیگیری های خبرنگار ایسنا مشخص کرد که قرار است سهمیه بازیکنان خارجی از ۴ بازیکن خارجی (شامل یک بازیکن با ملیت آسیایی) به ۷ بازیکن خارجی (شامل یک بازیکن با ملیت آسیایی) افزایش پیدا کند.

این قانون در شرایطی تغییر می کند که در فصل ۲۴-۲۰۲۳ لیگ قهرمانان آسیا هم تعداد مجاز بازیکنان خارجی افزایش یافته است. در آیین نامه فصل جدید این رقابت ها محدودیتی در ثبت بازیکن خارجی وجود ندارد اما از بین آن ها تنها ۶ بازیکن با ملیت خارجی شامل یک بازیکن با ملیت آسیایی می توانند در لیست ۲۳ نفری هر بازی حضور داشته باشند.

مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال علت این تصمیم را افزایش بی رویه قیمت بازیکنان داخلی و کنترل بازار در فصل نقل و انتقالات بیان کرده است.

مسی و رونالدو روی هم به اندازه این ورزشکار زن ثروت ندارند

ثروت و دارایی ورزشکار المپیکی دانمارک از ثروت مسی و رونالدو روی هم بیش تر است تا او جزو خاص ترین ورزشکاران دنیا باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت بایبل، لیونل مسی و کریستیانو رونالدو در ۱۵ سال گذشته ستاره های اصلی دنیای فوتبال بودند با این حال یک ورزشکار المپیکی وجود دارد که از مجموع هر دو فوق ستاره بیش تر می ارزد.

مسی و رونالدو دو تا از بهترین بازیکنان تاریخ فوتبال هستند و دستمزدهای زیاد و میالغ چشمگیری در طول این سال ها به دست آوردهاند. با این حال دارایی خالص این دو هنوز کمتر از آنا کلسوزاک، سوارکار المپیکی دانمارکی است.

کلسوزاک، ورزشکار دانمارکی در بازی های المپیک تابستانی ۲۰۱۲ و ۲۰۱۶ بود. در المپیک لندن او در مسابقات تیمی چهارم شد و نتوانست به برنز المپیک برسد. این ورزشکار زن یکی از مرفه ترین ورزشکاران روی کره زمین است.

ثروت خالص این زن ۳۳ ساله یک میلیارد دلار (۸۰۰ میلیون پوند) تخمین زده می شود که جای تعجب نیست که مدیون موفقیت ورزشی او نیست. کلسوزاک به همراه برادرش آنده و مادرش هلی صاحب یک خط تولید کفش دانمارکی ECCO است. این شرکت که کلسوزاک در هیات نظارت آن فعال است، دارای محصولاتی است که در ۹۰ کشور در سراسر جهان به فروش می رسد و همچنین بیش از ۲۲۰۰ فروشگاه حضوری و غیرحضوری دارد.

همه اینها به این معنی است که ارزش دارایی او بیش تر از مجموع دارایی های مسی و رونالدو روی هم است. مسی که در ماه دسامبر با آرژانتین قهرمان جام جهانی شد، دارایی معادل ۶۰۰ میلیون دلار (۴۸۰ میلیون پوند) دارد. در همین حال تصور می شود که ثروت رونالدو به مرز ۴۰۰ میلیون پوند نزدیک شود.

طبق گزارش فوربس، مسی به دلیل قرارداد با یاری سن ژرمن و فعالیت های تبلیغاتی، سالانه ۹۵۵ میلیون پوند به خانه می برد. این بازیکن ۳۵ ساله یک منزاه مارک دار در یارسلونا خط تولید لباس و قرارداد مادام العمر با آدیداس هم دارد.

رونالدو هم قرارداد مادام العمر با نایکی دارد و در زمینه اسپانسری هم حضور فعالی دارد. این مبلغ پوش پرتغالی در ابتدای سال با امضای قراردادی ۱۷۲ میلیون پوندی در سال به تیم النصر عربستان سعودی پیوست.

آرتتا: در حد سیتی نبودیم

سرمربی آرسنال اعتراف کرد که تیمش در حد رقابت با سیتی در لیگ برتر نبود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساکرنت، آرسنال با شکست یک بر صفر مقابل ناتینگهام فارست در هفته سی و هفتم لیگ برتر انگلیس، قهرمانی را به منچسترسیتی واگذار کرد.

مایکل آرتتا بعد از پایان رویای قهرمانی تیمش در این فصل و قهرمانی سیتی گفت: این قهرمانی را به منچسترسیتی تبریک می گویم. برای ما این یک روز غم انگیز است. ما باید با حقیقت روبرو شویم. آنقدر خوب نبودیم که حریف را شکست دهیم. اگر سه ساعت هم بازی می کردیم باز هم نمی توانستیم گل بزنیم. من مسئولیت این ناکامی را می پذیرم. ورزش همین است. وقتی همه چیز خوب پیش برود، عالی است. وقتی نه، دیگر به خاطر روح ورزش است و باید با آن کنار آمد. او در بخش دیگری از صحبت های خود گفت: ما بابت گل هایی که در بازی های اخیر خودمیم هزینه گزافی دادیم اما نمی توان تقصیر را فقط به گردن یک نفر انداخت. کل تیم باید بهتر بازی می کرد اما در هفته های اخیر کل تیم ضعیف بود. این یک روز بسیار غم انگیز برای ماست. ما ۱۱ ماه برای قهرمانی کار کردیم، مدت زیادی در اوج بودیم و جنگیدیم اما کافی نبود.

سرمربی آرسنال بعد از ناکامی در راه کسب عنوان قهرمانی اضافه کرد: وقتی بخواهید به قهرمانی در پایان فصل برسید به ۲۴ بازیکن تراز اول نیاز دارید که در بهترین حالت خود بر از اعتماد به نفس و آماده بازی باشند و به دلایل بسیاری ما این را نداشتیم.

آرسنال در این فصل به مدت ۲۴۸ روز در صدر جدول رده بندی قرار گرفت که بیشترین تعداد روز صدرنشینی برای تیمی است که در پایان موفق به قهرمانی در لیگ برتر نشده است.

آرتتا اضافه کرد: ما درس های بزرگی آموختیم. ما در این پاشگاه تغییرات زیادی انجام دادیم و قدم های بزرگی برداشتیم. اگر قهرمان می شدیم نور علی نور بود ولی ما در هفته های اخیر کوتاهی کردیم. می دانم که در سطح منچسترسیتی نیستیم اما باید راهی پیدا کنیم تا بالین تیم رقابت کنیم. مثلا امروز باید خیلی بهتر جلوی ناتینگهام بازی می کردیم. ما باید فشار بیشتری روی حریفانمان بیاوریم.

او ادامه داد: ما هنوز پیروز نشدهایم. من می خواهم برنده شوم. من عاشق برنده شدن هستم و وقتی به آنجا نرسیدم، دردناک بود. ما گل های زیادی در بازی های خودمان دریافت کردیم و در این لیگ نمی توان اینطور قهرمان شد. باید راهی برای بالا بردن بازیکنان پیدا کنیم. این یک پایان ناامیدکننده است. ما یک بازی دیگر داریم و باید لبخند را بر لبان هواداران بازگردانیم.

دیوید سیمن، دروازه بان سابق آرسنال هم گفت: عبارت «خراب کردن فصل» من را آزار می دهد. این عبارت کلری را که آرسنال در این فصل انجام داده است زیر سوال می برد. آنها فصل شگفت انگیزی را پشت سر گذاشتند. امسال رسیدن به کسب سهمیه لیگ قهرمانان آسان نبود ولی آرسنال توانست در این رقابت سخت حداقل دوم شود. روی کین، برنده هفت دوره لیگ برتر انگلیس نیز در صحبت با Sky Sports گفت: می توانیم آرسنال را با یکی از بهترین تیم های تاریخ لیگ برتر مقایسه کنیم. آنها یک فصل درخشان را پشت سر گذاشتند.

در مجموعه ورزشی شریعتی کرج برگزار می شود:

آغاز نخستین دوره آموزشی داوری مینی فوتبال بانوان در البرز

نخستین دوره آموزشی داوری مینی فوتبال بانوان با حضور نمایندگانی از چند استان کشور از دیروز یکشنبه در البرز آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا رحمتی، افزود: نخستین دوره آموزشی داوری مینی فوتبال بانوان از دیروز یکشنبه به مدت سه روز به صورت تئوری و عملی آغاز شد.

وی با بیان اینکه دوره تئوری این آموزش ها در مجموعه ورزشی شریعتی کرج و دوره عملی آن در زمین چمن مصنوعی کوثر کرج برگزار می شود، اظهار کرد: این دوره آموزشی به صورت رایگان برای علاقه‌مندان به داوری این مسابقات برگزار می شود و در پایان دوره مدرک معتبر برای قضاوت رقابت ها ارایه می شود.

وی گفت: این دوره آموزشی به منظور تربیت داوران برای قضاوت مسابقات مینی فوتبال محلات که به صورت سراسر کشوری در تمام استان ها با عنوان «مسابقات مینی فوتبال محلات ایرانیان» برگزار می شود، اجرا شده است.

رحمتی با اشاره به اینکه در این دوره آموزشی ۴۱ نفر از بانوان حضور دارند، افزود: پس از برگزاری این دوره از آموزش ها، آموزش داوران در بخش آقایان نیز برگزار می شود.

وی در خصوص برگزاری مسابقات مینی فوتبال محلات نیز گفت: برای شرکت در این مسابقات یک هزار و ۵۴۵ تیم از محلات استان به خصوص با استفاده از ظرفیت های دانش آموزی، دانشجویی و پایگاه های بسیج ثبت نام کرده اند که در هفته جاری قرعه کشی تیم ها انجام می شود و هفته آینده آغاز مسابقات را در شهرستان های کرج، ساوجبلاغ و نظرآباد رادر مسابقات برگزار می کند.

رئیس هیات ورزش های همگانی استان البرز توسعه نشاط در بین محلات استان و شناسایی استعدادهای برتر در این ورزش را از اهداف برگزاری این مسابقات دانست.

واکنش اسبقیان به احتمال لغو اعزام والیبال نشسته مردان به قهرمانی آسیا

رئیس فدراسیون جانبازان و معلولین گفت: تیم والیبال نشسته مردان در صورت مدیریت منابع مالی و حضور ۵۰ درصدی جوانان در ترکیب تیم، به قهرمانی آسیا قزاقستان اعزام خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا، سید محمد شروین اسبقیان درباره وضعیت تیم ملی والیبال نشسته مردان برای اعزام به مسابقات قهرمانی آسیا قزاقستان، اظهار کرد: تیم والیبال نشسته مردان یکی از پرافتخارترین تیم‌هادر پارالمپیک،مسابقات آسیایی و جهانی است و در کلکسیون افتخارات فدراسیون قرار دارد به لحاظ مدیریت منابع مالی، با تمام مشکلات و شرایط سخت اقتصادی سعی کردیم در سال گذشته اردوها را برپا کنیم و هیچ توقفی در برگزاری اردوها در تمام رشته‌های ورزشی نداشتیم. بعضی وقت‌ها منابع مالی سبب می‌شود تا سفرها را لوالویت بندی و ورزشکاران را به مسابقاتی اعزام کنیم که نیاز ۱۰۰ درصد آنها باشد.

وی همچنین از اعزام تیم والیبال نشسته بانوان به مسابقات قهرمانی آسیا قزاقستان خبر داد و افزود: تیم‌بانوان با حمایت کمیته ملی پارالمپیک ووزارت ورزش و جوانان و فدراسیون به قهرمانی آسیا اعزام می‌شود. همچنین به دلیل ایجاد انگیزه برای حضور قدرتمند در بازیهای پاراآسیایی هانگژو و همچنین کسب سهمیه پارالمپیک پاریس و تقویت بعد فنی و تکنیکی و تاکتیکی، این تیم اعزام می‌شود، اما در خصوص مردان در حال رایزنی از سوی کمیته ملی پارالمپیک ودوستان وزارت ورزش و جوانان هستیم تا اگر بتوانیم منابع مالی را به خوبی مدیریت کنیم تیم والیبال نشسته مردان را با ترکیب ۵۰ درصد جوانان به قزاقستان اعزام کنیم. البته این مصوبه هیات رئیسه فدراسیون نیز هست که روز گذشته مورد تایید قرار گرفت.

وی در پایان در پاسخ به این پرسش که در چند رشته در بازیهای پاراآسیایی هانگژو چین شرکت خواهید کرد؟ گفت: در ۷ رشته دوومیدانی، تیراندازی، وزنه‌برداری، بسکتبال با ویلچر، والیبال نشسته، شنا و بوچیا نیز با حمایت کمیته ملی پارالمپیک در بازیهای پاراآسیایی هانگژو چین شرکت خواهیم کرد.

مسابقات پاراتیراندازی قهرمانی جهان از سوم تا ۱۱ خرداد در کره جنوبی برگزار می شود و ۷ ورزشکار زن و مرد دیروز یکشنبه ۳۱ اردیبهشت عازم این مسابقات شدند.

محمدرضا امینی، نسرین شاهی، فائزه احمدی، معصومه خدابخشی، زهرا غلامزاده، رقیه شجاعی و مهسا حاجی محمدی نفرات اعزامی به این رقابتها را تشکیل می دهند که در ماده های تپانچه و تفنگ بادی ۱۰ متر بانوان، ۵۰ متر تپانچه خفیف، تفنگ SH۷ ایستاده و درازکش به رقابت خواهند پرداخت.

هدایت این تیم را حسین امیری (سرمربی) و زینب آقا علی اکبری و خدیجه برمکی (مربیان) برعهده دارند.

این رقابتها برای کسب سهمیه پارالمپیک پاریس است که تیم پاراتیراندازی ایران پیش از این موفق به کسب ۳ سهمیه پارالمپیک پاریس توسط محمدرضا میرشفیعی در تپانچه ۵۰ متر خفیف، نسرین شاهی در تپانچه ۱۰ متر بادی و زهرا غلامزاده در ۵۰ متر تفنگ SH۷ شده است.

مشکل جدید در تیراندازی؛

توقف مسابقات به خاطر کاغذ دستگاه‌های الکترونیک!

مسئول کمیته مسابقات فدراسیون تیراندازی گفت: توقف در جریان مسابقات آزاد تفنگ و تپانچه مردان به دلیل کاغذهای دستگاه الکترونیک بود.

به گزارش پیام آشنا، جمعه ۲۹ اردیبهشت اولین دوره مسابقات آزاد تیراندازی در بخش تپانچه و تفنگ مردان برگزار شد و نفرات برتر مشخص شدند. البته اتفاق حاشیه‌ای که در این مسابقات وقفه بوجود آورد، مشکلات موجود در دستگاه‌های الکترونیکی بود که موجب شد تا برخی از شرکت‌کننده‌ها ساعت‌ها منتظر باشند و خط شلیک خود را چند بار تغییر دهند. این مشکل در حدی بود که مسابقه قلق که ۱۵ دقیقه زمان می‌خواهد بیشتر از یک ساعت طول کشید.

علت این توقف‌ها به گفته شرکت‌کنندگان استاندارد نبودن رول‌های کاغذی استفاده شده در دستگاه‌های الکترونیک است. آنها مدعی هستند که کاغذهای استاندارد این دستگاه‌ها با مبلغ ۱۲۰ هزار تومان در بازار ایران موجود است و هر رول آن در مسابقه برای ۴ تیراندار کافی است اما فدراسیون با وجود دریافت ورودی ۲۲۰ هزار تومانی، این کاغذها را تهیه نکرده است.

یکی دیگر از اعتراض‌های شرکت‌کنندگان مشکل ثبت امتیاز است که مدعی هستند این دستگاه‌ها به خاطر خرابی رکوردهای واقعی را نشان نمی‌دهد. گویا این دستگاه‌ها خارجی است و باید مدت‌ها قبل به روزرسانی می‌شدند اما با استفاده از کاغذهای غیر استاندارد روز به روز بیشتر آسیب دیده و مستهلک شده‌اند و حالا باید تعمیر و به روز شوند.

این اولین مسابقه‌ای هم نیست که تیراندازان در آن دچار چالش می‌شوند و آنها در مسابقات المپیاد هم که در سال گذشته برگزار شد با این مشکلات روبه رو بودند.

البته رئیس کمیته مسابقات فدراسیون این اعتراض‌ها را رد می‌کند و می‌گوید که این کاغذها وارداتی هستند و به دلیل تحریم‌ها فدراسیون نمی‌تواند آن‌ها را تامین کند. علی گداری می‌گوید که حدود ۶ ماهی است که این کمبود وجود دارد و حتی ملی‌پوشان نیز نسبت به آن معترض هستند.

علی گداری رئیس کمیته مسابقات فدراسیون تیراندازی در مورد مشکلات پیش آمده و توقف در حین مسابقات مسابقات آزاد تیراندازی به ایسنا گفت: این توقف‌ها به خاطر کاغذ دستگاه‌ها بود. این کاغذهای ۱۸۰ گرمی وارداتی است و اکنون مشکل واردات داریم. سر این داستان به مشکل خوردهایم ولی حالا یک نوع ایرانی آن پیدا شده است و امروز کارهای آن را انجام دادیم و به کارخانه بردهایم تا ببینم می‌شود جایگزین کرد.

وی گفت: من علاوه بر مسئول مسابقات، سرپرست سالن‌ها و مسئول نگهداری آن‌ها هستم. اکنون ۶ ماه است که این مشکل را در تیم ملی هم داریم و پیگیر آن هستیم. در سفر آخر (جام جهانی باکو) هم که تیم ملی با رئیس فدراسیون جلسه داشتند! از این وضعیت گله کردند. امیدوارم این کاغذها جواب دهد و تیراندازان بتوانند از آن استفاده کنند.

گداری در ادامه در پاسخ به این سوال که برخی از شرکت‌کننده‌ها در مسابقات از نتایج بدست آمده توسط دستگاه‌های الکترونیک هم گلایه دارند گفت: من این را قبول ندارم و این موضوع را تایید نمی‌کنم. اگر اینطور بود باید در این مجموعه را می‌بستیم. در حل حاضر فدراسیون جانبازان با فدراسیون تاشنوایان با وجودی که سالن مجهز دارند از سالن ما استفاده می‌کنند! اگر این مشکل باشد چرا باید از ما اجاره کنند.

مسئول کمیته مسابقات فدراسیون تیراندازی گفت: این ذهنیت تیراندازان است که مسابقه را با چند صدم درصد واگذار می‌کنند و می‌گویند دستگاه‌ها غلط ثبت می‌کنند. با این دستگاه‌ها بارها تیر زده‌اند و آنها تست شده هستند. ضمن اینکه زوری هم هست و اگر کسی معترض باشد، زوری موظف است دانه به دانه امتیاز تیرها را روی کاغذ شطرنجی محاسبه کند. تا حالا نداشتیم کسی نسبت به تمرهاش معترض باشد.

او در پاسخ به این سوال که چند دستگاه از سالن ۸۰ خط خراب است، گفت: همه دستگاه‌های ما در این سالن الکترونیکی هستند و در حال حاضر ۲۰ خط از ۸۰ خط خراب است. ۶۰ دستگاه هم که سالم هستند نیاز به کاغذ دارند.

گداری در مورد افزایش هزینه ورودی مسابقات از ۶۰ تومان به ۲۲۰ تومان گفت: قبلا هم مبلغ ۱۶۰ تومان بود که ۵ نفر در کمیته مسابقات نشستیم و همه چیز را مو به مو حساب کردیم که برای هر نفر چقدر برق، رول کاغذ و حق الزحمه داوران هزینه می‌شود. همه را حساب کردیم و ۲۴۰ هزار تومان شد. ۲۰ هزار تومان سهم فدراسیون و مابقی را از خود ورزشکاران گرفتیم. مسابقات آزاد است و ۱۸ سکو جایزه داریم. جوایز باید از جایی تامین شود. مبلغ برای نفرات اول، دوم و سوم جوایز ۲ میلیون، یک میلیون ۸۰۰ هزار تومان و یک میلیون و پانصد هزار تومان است.

او در پاسخ به این سوال که آیا در مسابقات نفراتی بودهاند که مسابقه ندهند و نتوانند در خط بایستند، گفت: مگر اینکه کسی ثبت نام نکرده باشد. در غیر اینصورت نداشتیم کسی که در خط قرار نگرفته باشد.

گداری، همچنین در مورد تغییر خط تیراندازان در جریان مسابقه گفت: به خاطر مشکل کاغذ خطها جا به جا شد. در تیراندازی اگر دستگاه خراب شود طبق قانون داور اجازه دارد خط او را عوض کند و مجدد به او فرصت مسابقه بدهد. این یک چیز طبیعی است. اما اینکه به کسی خط نداده باشیم مسابقه بدهد اینطور نبوده است.

۳۱۴ نمونه گیری توسط ایران نادو در سال ۲۰۲۳

کشتی پهلوانی صدرنشین دوپینگ!

از ابتدای سال ۲۰۲۳ میلادی تا ۲۴ اردیبهشت‌ماه سال جاری بر اساس نمونه‌گیری‌های صورت گرفته توسط ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو)، نمونه دوپینگ ۵ ورزشکار ایرانی، مثبت شده است.

به گزارش پیام آشنا، بر اساس آمار نمونه‌گیری دوپینگ از ابتدای ۲۰۲۳ میلادی تا ۲۴ اردیبهشت سال جاری از سوی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) در مجموع در ۱۶ رشته ورزشی مختلف، ۳۱۴ نمونه دوپینگ از ورزشکاران گرفته شده که ۲۸۴ مورد نمونه ادرار و ۳۰ مورد نمونه خون بوده است.

از نمونه‌های دوپینگ گرفته شده پنج تست مثبت شده است که یک نمونه مربوط به رشته بسکتبال، یک نمونه مربوط به رشته فوتبال، یک نمونه مربوط به رشته شنا و ۲ نمونه مربوط به رشته کشتی پهلوانی است. کشتی پهلوانی تنها رشته‌ای است که دو نمونه مثبت دارد.

در عین حال تعداد نمونه‌های اخذ شده در رشته‌های مختلف ورزشی از ابتدای سال میلادی در رشته فوتبال ۲۴ نمونه، ونزه‌برداری ۴۳ نمونه، کشتی ۲۵ نمونه، دوچرخه‌سواری ۲۰ نمونه، قایقرانی ۲۴ نمونه، والیبال ۲۶ نمونه، بسکتبال ۱۲ نمونه، تیراندازی ۱۹ نمونه، دوومیدانی ۱۴ نمونه، شنا ۱۹ نمونه، کشتی پهلوانی شش نمونه، پاورلیفتینگ ۱ نمونه، تکواندو ۲۲ نمونه، بوکس هفت نمونه، پارالشنا ۴ نمونه و پارادوومیدانی هفت نمونه ادرار بوده است.

همچنین در رشته دوچرخه‌سواری ۹ نمونه، قایقرانی ۱۹ نمونه و دوومیدانی ۲ نمونه خون گرفته شده است.

نکته

ورزش‌های مناسب برای بیماران ام‌اس

انواع ورزش‌های کششی، ورزش‌های تعادلی، ورزش‌های هوازی، ورزش‌های قدرتی، ورزش‌های ترکیبی، ورزش‌های آبی و ورزش‌های کششی برای بیماران مبتلا به ام‌اس مناسب و قابل توصیه است.

به گزارش پیام آشنا، در تاریخچه بیماری اماس ورزش توصیه نمی‌شد به این دلیل که اعتقاد داشتند ورزش علائم را تشدید می‌کند ولی از سال ۱۹۹۶ مطالعات در این زمینه انجام و فواید انواع مختلف ورزش روی بیماد بیماری اماس مشخص شد. مطالعات اخیر بهبودی روی سایز فیبر عضلانی، حجم ماده خاکستری مغز، تراکم ماده سفید، فاکتورهای رشد نورال فاکتورهای ایمنی و هورمون‌های رشد را نشان دادهاند.

بر اساس این مطالب که توسط مریم ابوالحسنی، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: انواع ورزش‌های کششی، ورزش‌های تعادلی، ورزش‌های هوازی، ورزش‌های قدرتی، ورزش‌های ترکیبی، ورزش‌های آبی و ورزش‌های کششی برای بیماران مبتلا به ام اس مناسب و قابل توصیه‌است.

فواید ورزش‌های کششی

فواید این نوع ورزش شامل کاهش کوفتگی‌های عضلانی، پیشگیری از آسیب، کاهش خشکی بدن، درمان اسپاسم، پیشگیری از جمع شدگی مفاصل بوده و انواع مناسب این ورزش‌ها برای مبتلایان به ام اس شامل یوگا و تایی چی یا مدیتیشن است.

فواید ورزش‌های تعادلی

بهبود توانایی عملکردی، بهبود راه رفتن، کاهش خطر به زمین افتادن و آسیب از جمله فواید ورزش‌های تعادلی بوده و یک مثال خوب برای ورزش‌های تعادلی ورزش تایی چی یا مدیتیشن است و باید بدانیم که ورزش‌های تعادلی باید برای هر فرد به طور جداگانه طراحی شود.

فواید ورزش‌های ایروبیک یا هوازی

از جمله فواید ورزش‌های ایروبیک یا هوازی نیز می‌توان به بهبود استقامت، بهبود انرژی، بهبود عملکرد قلب و عروق، کاهش احتمال عفونت‌های تنفسی اشاره کرد و انواع ورزش ایروبیک شامل پیاده‌روی، ترمیل، دوچرخه و شناست.

اگر فرد در راه رفتن یا تعادل مشکل دارد از دوچرخه ثابت استفاده کنید. شنا برای افزایش کشش و آمادگی قلبی عروقی مناسب است. پیاده‌روی یک ورزش ایدهال در ام اس به شمار می‌رود و می‌توان از یک عصای پیاده‌روی استفاده کرد و بهترین سایز چوب اندازه قد ضریدر عدد ۰۶۸ است.

فواید ورزش‌های قدرتی

فواید ورزش‌های قدرتی شامل افزایش توان، محافظت مفاصل، بهبود عملکرد و راه رفتن و انواع این نوع ورزش شامل وزنه، استفاده از ماشین‌های قدرتی و کش های قدرتی است در فاز ابتدایی شروع این نوع تمرینات تمرین با ماشین به تمرین با وزنه آزاد ارجحیت دارد و برای افرادی که نمی‌توانند در بیرون از خانه ورزش کنند استفاده از کش‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود.

ورزش آبی

دمای مناسب آب از ۲۷ تا ۲۹ درجه سانتیگراد است و مزیت آن این است که مزایای انتقال حرارت در آب نسبت به خشکی (۲۵ برابر) سریع‌تر صورت می‌گیرد. به دلیل کاهش وزن و شناوری؟ دامنه حرکتی خوب برای بیماران با ضعف اندام ایجاد می‌کند و اگر میزان آب تا سطح سینه باشد؛ حمایت بهتری ایجاد کرده و اشخاص قادر به ایستادن و حفظ تعادل با تلاش کمتر نسبت به خشکی هستند.

پوشیدن وسایل خاص روی اندامها سبب افزایش مقاومت آب برای حرکت شده و باعث تقویت عضلات می‌شود. آب درمانی همراه با تکنیک‌های خاص در آب می‌تواند برای کاهش علائم و عملکرد بهتر نقص‌های حرکتی انجام شود و کاهش تمدد ما در آب از ایجاد علائم اماس و حملات جلوگیری کرده و برای خنک‌سازی بدن قبل از ورزش هم مناسب است.

اخبار

سرمربی تیم ملی فوتبال امید معرفی شد

سرمربی تیم ملی فوتبال امید ایران معرفی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فدراسیون فوتبال، مهدی محمدنبی، نایب رئیس فدراسیون فوتبال اعلام کرد: بر اساس پیشنهاد امیر قلعه نویی، سرمربی تیم ملی و موافقت فدراسیون فوتبال و کمیته ملی المپیک، غلامرضا عنایتی به عنوان سرمربی تیم ملی امید ایران منصوب شد.

اعلام زمان انتخابات ۲ فدراسیون

مدیر کل امور مشترک فدراسیون‌های ورزشی وزارت ورزش و جوانان گفت: طی چند روز آینده با برگزاری جلسه‌ای با مدیر کل ورزش و جوانان استان تهران انتخابات بندسازی تهران بررسی و ابهامات وارده مرتفع خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا، آرش فرهادیان در پاسخ به این پرسش که گفته می‌شود انتخابات بندسازی استان تهران علی رغم مخالف وزارت ورزش و جوانان برگزار شد اظهار کرد: چند روز قبل از برگزاری مجمع انتخابات بندسازی تهران نامه‌ای به اداره کل ورزش و جوانان استان تهران ارسال کردیم مبنی بر این که ابهاماتی در برگزاری مجمع وارد است و در آن نامه به ۵ موضوع اشاره شده بود که بعد از رفع این ابهامات اداره کل ورزش و جوانان استان تهران نسبت به برگزاری مجمع اقدام کند.

وی گفت: چند روز بعد نامه‌ای از اداره کل ورزش و جوانان استان تهران دریافت کردیم که نسبت به ابهامات وارده توضیحاتی ارائه کرده بودند؛ از جمله می‌توان به موضوع بازنشستگی یکی از کادیداها اشاره کرد که توضیحات آنها منطقی بود.

وی خاطرنشان کرد: یکی دیگر از ابهامات مربوط به ماده ۱۵ آیین نامه در خصوص نحوه فعالیت هیات های استانی و شهرستان اداره کل بود که در اختیار معاونت ورزش حرفه‌ای و قهرمانی گذاشته شده بود که تنها این مورد نیاز به بررسی بیشتر داشت. قرار شد طی جلسه‌ای که با مدیر کل ورزش و جوانان استان تهران طی یکی -دو روز آینده خواهیم داشت این بند بررسی و ابهامات برطرف شود.

وی در پایان به برگزاری مجمع انتخابات فدراسیون بدمینتون در ۲۲ خرداد و بولینگ و بیلیارد در ۳ آبر اشاره کرد و گفت: در حال حاضر تجدید نظر سولیق مدیریتی کاندیداهای بوکس و لنجمن های ورزشی انجام شده و روز دوشنبه نیز شورای تجدید نظر برای بررسی سولیق مدیریتی کاندیداهای آمادگی جسمانی و ورزش های روستایی و بازیهای بومی و محلی برگزار می شود.