

اخبار کوتاه

سون دره‌های خروج را بست

سازوگرمای ناآهنگبار در پیوستن به لیگ خورستان خولستان ایامه همگامی با تیم اندکی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سون ۱۵ تا ۲۰ فروردی ۲۲ میلیون پهنی از بازمرد کوز به ناآهنگ بوست و ناآهنگ در خوش خوی فنی فوتبال ایران از فضای ناآهنگ به کشورهای وی ترمج کرد. ناآهنگ نامی را با عراق امضا کردیم که به نفع ما خواهد بود و با این شرایط می توانیم اردوهای بیشتری را در آن کشور برگزار کنیم. و توکل و افراتیز در کرمانشاه و خورستان حضور پیدا خواهند کرد و این موضوع می تواند طبعات خوبی به ما داشته باشد.

حضور بانوان در ورزشگاه‌ها به تصویب شورای امنیت رسیده است



رئیس فدراسیون فوتبال کشورمان گفت: ورود بانوان را خواهیم داشت. شورای امنیت ملی این موضوع را تصویب کرده و کارگروهی برای آن تعیین شده است.

به گزارش پیام آشنا، مهدی تاج با اشاره به تلاش‌های صورت گرفته در راستای ارتقای سطح فنی فوتبال ایران از فضای ناآهنگ به کشورهای وی ترمج کرد. ناآهنگ نامی را با عراق امضا کردیم که به نفع ما خواهد بود و با این شرایط می توانیم اردوهای بیشتری را در آن کشور برگزار کنیم. و توکل و افراتیز در کرمانشاه و خورستان حضور پیدا خواهند کرد و این موضوع می تواند طبعات خوبی به ما داشته باشد.

سهراب مرادی از وزنه‌داری خداحفاظی کرد

فهرمان زورناری المپیک ریو تصمیم گرفت از تیمی شناختنی کند.
به گزارش پیام آشنا، سهراب مرادی پس از زورگرایی تیم ملی تصمیم گرفت از تیم ملی شناختنی کند.
مرادی تصمیمی را به فدراسیون و کادر فنی تیم ملی اطلاع داد.
به نظر می‌رسد این تصمیم مرادی به نتیجه زورگرایی برمی‌گردد. او در زورگرایی تیم

کعبودقایق مشکل قایقرانان اعزامی به بازیهای پار آسیایی

سرمربی تیم ملی پاراکانو با اشاره به اعزام ۶ قایقران پاراکانو به بازیهای پار آسیایی گفت: مشکل ما اینست که در این تیم کمبود کایق داریم. ما در این تیم کمبود کایق داریم. ما در این تیم کمبود کایق داریم. ما در این تیم کمبود کایق داریم.

رئیس کمیته داوران فدراسیون کشتی: اتحادیه جهانی کشتی سهمیه کامل را به داوران S۱ ایران داد

رئیس کمیسیون داوران گفت: اتحادیه جهانی سهمیه کامل را به داوران S۱ ایران داد. اتحادیه جهانی سهمیه کامل را به داوران S۱ ایران داد. اتحادیه جهانی سهمیه کامل را به داوران S۱ ایران داد.

رقابتی بین المللی فرانسه؛ پاراکانندو کاران ایران رقبای خود را شناختند

سید صادق‌المیر در وزن ۴۷ کیلوگرم پس از فرشته پرگزاد و طی آن هشت نماینده ایران در مسابقات جهانی خود را شناختند. سید صادق‌المیر در وزن ۴۷ کیلوگرم پس از فرشته پرگزاد و طی آن هشت نماینده ایران در مسابقات جهانی خود را شناختند.

شهبخش: سختی کارمان در هانگرو قابل توصیف نیست

میلوش ملچر بوسون یکی از یابان ایتمکله امینوزر است در بازیهای آسیایی جیوه اسپر لتاناری نوشتگ سختی کارمان در بازیهای آسیایی قتل توصیف نیست. میلوش ملچر بوسون یکی از یابان ایتمکله امینوزر است در بازیهای آسیایی جیوه اسپر لتاناری نوشتگ سختی کارمان در بازیهای آسیایی قتل توصیف نیست.

نکته

۶ آسیب شایع ورزشی و علل آن

آسیبهای شایع ورزشی شامل کشیدگی و پارگی عضلات و پارافه آسیبهای زانو، درد ساق یا هنگام ورزش، آسیبهای تاندون آشیل و کشککی ها و در رفتگی ها است.

به گزارش پیام آشنا امروزه آسیب‌هایی در فعالیت‌های ورزشی همواره یکی از مشکلات جانشین جامعه ورزش بوده و در حمله جانشین طب ورزش، درمان و پیشگیری است و در صورت عدم تشخیص به موقع و حاد منجر می‌گردد به آسیب‌های مزمن و در درازمدت منجر به مشکلات مزمن می‌گردد. آسیب‌های مزمن در درازمدت منجر به مشکلات مزمن می‌گردد.

افواق آسیبهای شایع ورزشی

آسیبهای ورزشی به دو صورت حاد یا مزمن ایجاد می‌شود. همچنین انواع آسیبهای ورزشی شامل کشیدگی و پارگی عضلات و پارافه آسیبهای زانو، درد ساق یا هنگام ورزش، آسیبهای تاندون آشیل و کشککی ها و در رفتگی ها می‌شوند.

علل آسیب‌های ورزشی

بر اساس این مطلب که از سوی ژورنال مورستی‌نیا گزارش شد، پزشکان ورزشی گفته‌اند که متوسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایستار گرفته‌اند. استمدت عدم کردن مناسب و نداشتن آمادگی لازم جسمی، محیط نامناسب و ناهمگونی ابزار و وسایل غیر استاندارد، نبودن فیزیکی مناسب برای ورزشکار و برخورد نامناسب پزشکی ورزشکار با پکتیکر و آخر، نداشتن مهارت کافی ورزشکار در اجرای صحیح فعالیت از جمله علل بروز آسیب‌های ورزشی است.

خبر

ورود وزیر ورزش به درگیری

در تمرین جهانی استقلال در تهران حضور وزیر ورزش و جوانان کشور در تمرین استقلال حضور داشت.

به گزارش پیام آشنا وزارت ورزش و جوانان با بیان اینکه وزیر ورزش و جوانان در تمرین استقلال حضور داشتند. وزیر ورزش و جوانان در تمرین استقلال حضور داشتند.

احضار گالتیه و پسرش به دفتر پلیس فرانسه

پلیس فرانسه گالتیه و پسرش را در جریان فعالیت‌های غیرقانونی احضار کرد.

اطلاعیه باشگاه پیکان درباره یک ستاره

باشگاه پیکان در مورد این شرایط مدافع خود اطلاعیه صادر کرد.

گزارش پیام آشنا به نقل از گل گالتیه که در حال حاضر با پلیس فرانسه درگیر است

گزارش پیام آشنا به نقل از گل گالتیه که در حال حاضر با پلیس فرانسه درگیر است.

گزارش پیام آشنا به نقل از گل گالتیه که در حال حاضر با پلیس فرانسه درگیر است

گزارش پیام آشنا به نقل از گل گالتیه که در حال حاضر با پلیس فرانسه درگیر است.

گزارش پیام آشنا به نقل از گل گالتیه که در حال حاضر با پلیس فرانسه درگیر است

گزارش پیام آشنا به نقل از گل گالتیه که در حال حاضر با پلیس فرانسه درگیر است.

گزارش پیام آشنا به نقل از گل گالتیه که در حال حاضر با پلیس فرانسه درگیر است

گزارش پیام آشنا به نقل از گل گالتیه که در حال حاضر با پلیس فرانسه درگیر است.

گزارش پیام آشنا به نقل از گل گالتیه که در حال حاضر با پلیس فرانسه درگیر است

گزارش پیام آشنا به نقل از گل گالتیه که در حال حاضر با پلیس فرانسه درگیر است.