اخبار کوتاه

۲ بانوی کبدی کار به اردوی تیم ملی دعوت شدند

رییس هیات کبدی استان البرز گفت: ۲ نفر از بانوان ورزشکار کبدی این استان به اردوی آماده سازی تیم ملی کبدی بانوان دعوت شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: «حمیدرستم صولت» افزود: این بانوان ورزشکار برای اعزام به بازی های آسیایی هانگژو در کشور چین که شهریور ماه ۱۴۰۲ برگزار خواهد شد به اردوی تیم ملی دعوت شده اند.

وی اظهار کرد: «راحله نادری» یکی از این بانوان ورزشکار است که پیش از این موفق به کسب مدال طلای مسابقات آسیایی ۲۰۱۸ شده بود و این در حالی است که تا پیش از این تاریخ بانوان کشورمان این موفقیت را به دست نیاورده بودند.

وی گفت: «هانا نعیمی» نیز دیگر بانوی جوان ورزشکار کبدی می باشد که با۱۶ سال سن پدیده کبدی کشورمان است.

۲ رکابزن البرزی به اردوی تیم ملی دعوت شدند

رییس هیات دوچرخه سواری استان البرز گفت: ۲ رکابزن البرزی برای شرکت در مسابقات ۲۰۲۳ قهرمانی آسیا در کشور تایلند به اردوی تیم ملی دعوت شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: «ورمند نظری» افزود: «پوریا یعقوبی» در بخش جوانان و «هانادا یعقوبی» در بخش بانوان بزرگسال به اردوی تیم ملی مسابقات قهرمانی دوچرخه سواری (جاده) آسیا که از هجدهم تا بیست و سوم خرداد سال جاری در کشور تایلند برگزار خواهد شد، دعوت شده اند.

وی اظهار کرد: همچنین ۲۰ اردیبهشت ماه مسابقات انتخابی تیم ملی بانوان برای شرکت در مسابقات قهرمانی دوچرخه آسیا ۲۰۲۳ در رشته پیست برگزار خواهد شد که پیش بینی می کنیم برای این مسابقات نیز ۲ نفر از بانوان البرزی انتخاب شوند.

وی گفت: مسابقات قهرمانی دوچرخه سواری پیست نیز در کشور مالزی برگزار خواهد شد.

برای شرکت در مسابقات قهرمانی دوچرخه سواری آسیا (جاده) در بخش آقایان ۲۵ نفر و در بخش بانوان ۱۲ نفر به اردوی تیم ملی دعوت شدند.

فقط به احترام خداداد رفتم
توضیحات محسن قهرمانی درباره یک مرا سم!

روز گذشته تصویری از یک مراسم خودمانی منتشر شد که حواشی زیادی پس از آن در پی داشت؛ توضیحات محسن قهرمانی درباره یک مراسم!

به گزارش پیام آشنا به نقل از «ورزش سه» مراسم تقدیر رئیس هیئت فوتبال خراسان رضوی از سمانه چهکندی، پریا پیشدار، عسل قاجاریان و سمانه قمری بانوان خراسانی عضو تیم‌های ملی فوتبال ایران تقدیر کرد و تصاویر این مراسم در حالی منتشر شد که «خداداد عزیزی» و «محسن قهرمانی» هم در آن حضور داشتند.

در این بین حضور محسن قهرمانی که گفته می‌شود یکی از رقبای اصولی در انتخابات آتی هیئت فوتبال است، در این مراسم عجیب بود اینکه او حاضر شد در کنار اصولی عکس یادگاری بگیرد و طی ماه‌های آینده با او برای کسب کرسی ریاست هیئت فوتبال رقابت کند.

با انتشار این تصاویر اما قهرمانی با ضبط ویدیویی با دلخوری از این شکل استفاده از تصاویرش توضیح داد: «من رفته بودم تا فرم‌های ثبت‌نام ریاست هیئت فوتبال را دریافت کنم که خداداد را دیدم و او از من خواست به اتاق اصولی بروم و از چند بانوی ملی‌پوش تقدیر کنیم من فقط و فقط به احترام خداداد در این جلسه خودمانی حاضر شدم و اگر او نبود، من هم قطعاً وارد جلسه نمی‌شدم.»

قهرمانی که از زمان حضورش در مستطیل سبز به حواشی‌اش معروف بود، حالا با ضبط این ویدئو و توضیحات، گویا شعشیر را از رو بسته و در حد یک عکس ساده هم برای رقابت با رقیبش را ندارد و بالافاصله با این توضیحات خواسته راه خودش را اصولی در انتخابات پیش‌رو جدا کند.

با برگزاری بازی در هر ورزشگاهی موافقیم
نامه مهم باشگاه پیکان به سازمان لیگ

محل بازی پیکان و پرسپولیس موضوعی بود که باشگاه‌ها را در گرداب مصاحبه و بیانیه‌های متعدد انداخت و سبب شد جدال هفته بیست و هشتم پیش از سوت آغاز بازی‌ها، شروع شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از «ورزش سه»، باشگاه پیکان ابتدا ورزشگاه انقلاب کرج را به عنوان محل میزبانی خود انتخاب کرد اما استاندار البرز از هفته‌ها قبل اعلام کرده بود که امکان برگزاری مسابقات لیگ برتر را در انقلاب کرج ندارد پس از آن انتخاب دوم خودرو سازان ورزشگاه پاس قوامین (دستگردی) بود که مشخصا این استادیوم به دلیل موقعیت جغرافیایی و همچنین نداشتن گیت امکان بلیت فروشی اینترنتی و برگزاری بازی با تماشاگر را نداشت، اعلام برگزاری بازی در ورزشگاه پاس سبب اعتراض اعضای باشگاه پرسپولیس شد و آنها خواهان برگزاری بازی در هر استادیومی بودند که قادر به پذیرش هواداران باشد.

حال در نامه‌ای که باشگاه پیکان روز ۱۲ اردیبهشت و پیش از جنجال و بیانیه‌های خطاب به کشوری فرد، سرپرست سازمان لیگ نوشته اعلام کرده بود: «با برگزاری بازی با پرسپولیس در هر ورزشگاهی که از سوی سازمان لیگ معرفی شود با حضور تماشاگران مشکلی ندارد و همواره در خدمت فوتبال کشور است.» تنها شرط این باشگاه دریافت عواید بلیت‌فروشی این مسابقه و بهره‌برداری از تبلیغات محیطی به صورت کامل و قانونی به عنوان میزبان بوده است. این نامه امضای حمید عباسی بهنگی مدیرعامل باشگاه پیکان را دارد و در پایان آن قید شده این باشگاه همواره آماده تزریق آرامش به جامعه فوتبال است.

چراغ سبز برای بازگشت تکواندوکاران پناهنده به ایران

رئیس فدراسیون تکواندو برای بازگشت تکواندوکاران پناهنده به ایران چراغ سبز نشان داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هادی ساعی رئیس فدراسیون تکواندو امروز جمعه از آمادگی این فدراسیون برای بازگشت تکواندوکاران پناهنده خبر داد.

ساعی که در برنامه تلویزیونی «ورزشگاه» حضور داشت، در این خصوص گفت: پناهندگی بعضی از تکواندوکاران سیاسی نبوده و اجتماعی است که راه برای بازگشت آنها باز است. وی افزود: به سمت تکواندو کراتی که مشکل دارند نمی‌رویم بعضی‌ها مشکلی ندارند و فقط برای بازی کردن رفتند. تلاش می‌کنیم آنها را برگردانیم.

ورزش دانش آموزی البرز رتبه برتر قطب «ب» کشور را دارد

رییس هیات ورزش دانش آموزی استان البرز گفت: ورزش دانش آموزی این استان در مجموع ارزیابی فنی که از طرف فدراسیون ورزش های دانش آموزی انجام شده موفق به کسب رتبه برتر قطب «ب» کشور شده است.

به گزارش پیام آشنا، «سید مسلم رییسی» افزود: استان ها بر اساس میزان برخورداری و کم برخورداری به سه قطب تقسیم می شود که استان البرز رتبه اول را در قطب نیمه برخوردار کسب کرده است.

وی اظهار کرد: ورزش دانش آموزی استان البرز در بخش پسران دارای ۳۰ انجمن ورزشی و در بخش دختران دارای ۲۵ انجمن در ۱۴ رشته ورزشی می باشد.

وی آغاز مسابقات ورزشی دانش آموزی را از سطح مدرسه و همزمان با هفته تربیت بدنی که در هفته سوم مهرماه هر سال می باشد، دانست و گفت: مسابقات ورزشی دانش آموزی به صورت مقطعی از مقطع ابتدایی تا مقطع دوم متوسطه در بخش دختران و پسران به صورت مجزا برگزار می شود.

وی با بیان این که منتخبان هر مقطع در هر مدرسه به مسابقات نواحی و شهرستانی و سپس استانی اعزام می شوند، افزود: منتخبان استانی نیز به مرحله کشوری راه می یابند که مرحله اول مسابقات کشوری در دهه فجر ۱۴۰۱ به میزبانی سه استان فارس، هرمزگان و خوزستان انجام شد.

رییسی با بیان این که مرحله دوم مسابقات کشوری نیز قرار است تابستان ۱۴۰۲ برگزار شود، اظهار کرد: هنوز میزبان برگزاری این مرحله از مسابقات کشوری مشخص نشده است.

وی یادآور شد: در مرحله اول مسابقات کشوری حدود ۱۶۰ نفر دانش آموز البرزی اعزام شدند و برای مرحله دوم نیز قرار است حدود ۳۵۰ نفر اعزام برای مسابقات کشوری اعزام شوند.

رییس هیات دانش آموزی استان البرز گفت: در مرحله اول مسابقات کشوری تیم بسکتبال پسران البرز مقام سوم، تیم دو و میدانی دختران البرز مقام سوم و تیم شنای پسران مقام سوم کشوری را کسب کردند.

وی ادامه داد: استان البرز موقعیت های مختلفی برای موفقیت در رشته های ورزشی دانش آموزی به لحاظ قومیت های متعددی که در آن ساکن هستند دارد به طوریکه تعدادی از دانش آموزان البرزی در رشته های والیبال، بسکتبال و فوتسال به تیم ملی دعوت شده اند.

رییسی ورزش دانش آموزی را پایه و پشتوانه تیم های ملی دانست و گفت: در تعاملی که با اداره کل ورزش و جوانان استان داشته ایم قرار است یک دوره استعدادیابی ورزشی در سطح استان با همکاری اداره کل و هیات های ورزشی برگزار شود.

کریمی:

فدراسیون و سازمان لیگ کاری جز تخلف ندارند

سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال گفت: متاسفانه سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال کاری به جز اینکه در فوتبال ایران تخلف انجام دهند، ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: حجت کریمی سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال در برنامه تلویزیونی «ورزشگاه» با اشاره به حاشیه‌هایی که پیش از بازی پرسپولیس و پیکان شکل گرفته است، اظهار داشت: من در این باره بهتر است توضیح کاملی را بیان کنم تا همه از واقعیت و اصل ماجرا باخبر شوند.

متاسفانه آقایان در سازمان لیگ قرار رو به جلو انجام می‌دهند!

سرباشگاه استقلال را بربندند، داوری‌ها به صدر باشگاه استقلال بود. این اشتباهات بارها و بارها اتفاق افتاد. مشکلات و چالش‌های زیادی برای استقلال شکل گرفت که نیازی به توضیح نیست و همه از آن باخبر هستند.

سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال خاطرنشان کرد: شب قبل از اینکه مکان رسمی بازی پرسپولیس و پیکان اعلام شود، ساعت ۱۱ شب منصور قنبرزاده(نایب رئیس فدراسیون) با من تماس گرفت و گفت فردا جلسه مهمی قرار است در شورای تامین استان تهران برگزار شود که حتما در آن شرکت کنید. آنجا اعلام شد می‌خواهند بازی پرسپولیس و پیکان روز شنبه در ورزشگاه آزادی برگزار شود که من با آن مخالفت کردم و گفتم همانطور که بازی استقلال و پیکان در ورزشگاه دستگردی و بدون حضور تماشاگران برگزار شد همین اتفاق هم باید برای باشگاه پرسپولیس رخ بدهد.

کریمی تصریح کرد: شورای تامین استان تهران نیز در این جلسه اعلام کرد بازی پرسپولیس و پیکان باید خارج از تهران و بدون حضور تماشاگران برگزار شود. حتی آنها پیشنهاد دادند که این مسابقه در اراک برگزار شود اما متاسفانه قنبرزاده مخالفت کرد و گفت زمان کافی برای انجام این کار نداریم و من در واکنش گفتم که «می‌توئید بازی را ۲۴ ساعت عقب انداخته تا شرایط یکسانی برای همه تیم‌ها وجود داشته باشد.»

سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال تاکید کرد: قنبرزاده در جلسه از شورای تامین استان عذرخواهی کرد این اتفاق نه یک بار بلکه دو بار در جلسه افتاد. یکی از عزیزان شورای تامین خطاب به نایب رئیس فدراسیون فوتبال گفت شما مسئول برگزاری مسابقات فوتبال هستید چطور در مصاحبه‌هایتان اعلام می‌کنید این نهاد باید تصمیم‌گیری کند؟ حتی در این جلسه از سوی شورای تامین به قنبرزاده گفته شد چطور در شهر آورد وقتی می‌خواستیم زمان بازی را یک ساعت تغییر دهیم سهیل مهدی هزار بهانه آورد!

وی اضافه کرد: در ادامه گفته شد نامه‌ای از سوی باشگاه پیکان در اختیار سازمان لیگ قرار گرفته که «هزی را هر کجا برگزار کنید موافقت خواهیم کرد.» ریاست شورای تامین استان تهران اعلام کرد در اراک بازی کنند که قنبرزاده گفت زمان ندارند! ای کاش مرام و مردانگی داشته باشیم تا اشتباهات خود را گردن دیگران نیندازیم. آقای قنبرزاده و تیمش مرام و مردانگی ندارند. آنها در ابتدا این اتفاقات را گردن شورای تامین انداخته بودند، بعد از جلسه که از شورای تامین بیرون آمدیم قرار بر این شد اعلام شود سازمان لیگ این تصمیم را گرفته است!

وی در پاسخ به این پرسش که «آیا ادعای سازمان لیگ درباره اینکه شما به عنوان سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال صورتجلسه برگزاری بازی پرسپولیس و پیکان در ورزشگاه آزادی را امضا کرده‌اید حقیقت دارد؟» اعلام کرد: صورتجلسه‌ای که قنبرزاده اعلام می‌کند صورت‌جلسه حضور در جلسه است نه صورت‌جلسه‌ای که بنده اعلام کنم بازی در استادیوم آزادی برگزار شود و تاکید می کنم نامه‌ای که من امضا کردم نامه‌ای نبود که بازی در ورزشگاه آزادی برگزار شود.

سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال اظهار داشت: قنبرزاده که بیقایه را منتشر کرد و همه تقصیرات را گردن باشگاه استقلال انداخت! امانمی دانم! چه کاره هستیم؟ ما مسئول برگزاری مسابقات هستیم. من موافق نبودم، ای کاش یک نفر از عزیزانی که از طرف شورای تامین استان تهران در جلسه حضور داشت، شهادت دهد که چطور از استقلال دفاع کردم.

وی ادامه داد: قنبرزاده می‌گوید که حجت کریمی دست خوب من است؛ من با کسی که به استقلال ضربه زده دوستی ندارم. در جلسه شورای تامین استان تهران که ۱۵ نفر حضور داشتند همه مخالف برگزاری بازی در ورزشگاه آزادی بودند. خود او اعلام کند که سازمان لیگ این تصمیم را گرفته است و هیچ کدام از عامه مسوولیتی را بر عهده نگیرند. ای کاش قنبرزاده با وجدان خودش راحت باشد، فدراسیون، سازمان لیگ پول استقلال را نمی‌دهند یا وجدان خودشان راحت باشند، هفته گذشته نیز رنگی بودن سازمان لیگ بر همه مشخص شد، همه فهمیدند که سهیل مهدی کارمند(قشین) پیروانی(سرپرست پرسپولیس) است.

وی افزود: دیروز آقایان به شورای تامین امنیت استان البرز رفته و درخواست کردهاند بازی در این محل برگزار نشود به قول یکی از افرادی که از سوی شورای تامین استان تهران در جلسه حضور داشت، مگر قرار بود چه اتفاقی در روز بازی رخ دهد که شورای تامین استان البرز قبول نکرد بازی برگزار شود؟! سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال قرار رو به جلو انجام می‌دهند، متاسفانه سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال کاری به جز اینکه در فوتبال ایران تخلف انجام دهند ندارند.

هفته بیست‌وهشتم لیگ برتر فوتبال؛

پرسپولیس به‌دنبال تثبیت صدرنشینی و تلاش گل گهر برای سهمیه آسیا در موقعیت مهدی

در ادامه هفته بیست‌وهشتم رقابت‌های فوتبال لیگ برتر فردا ۳ دیدار انجام خواهد شد که پرسپولیس در آزادی به‌دنبال تثبیت صدرنشینی خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: هفته بیست‌وهشتم رقابت‌های فوتبال لیگ برتر شنبه ۱۶ اردیبهشت با برگزاری ۳ دیدار به پایان خواهد رسید. مهم‌ترین دیدار روز پایانی دیدار پرسپولیس مقابل پیکان خواهد بود که شاگردان یحیی گل‌محمدی می‌توانند با برتری در این دیدار مسیر قهرمانی را هموار کنند.

نگاهی به ۳ دیدار روز شنبه خواهیم داشت:

پرسپولیس به‌دنبال تثبیت صدرنشینی و تلاش گل‌گهر برای سهمیه آسیا در موقعیت مهدی

گل‌گهر در چند هفته گذشته افت شدیدی داشته است و عملکرد ضعیف آن‌ها باعث شد تا رتبه چهارم را از دست بدهند. شاگردان سعید الهویی در ۳ دیدار گذشته خود در لیگ برتر نتوانستند به پیروزی دست پیدا کنند و حاصل کار آن‌ها در ۳ دیدار گذشته ۲ تساوی و یک شکست بوده و با ۴۵ امتیاز در رتبه پنجم جدول قرار دارند. گل‌گهر با شکست مقابل پرسپولیس از گردونه رقابت‌های جام حذفی نیز کنار رفت تا تنها امید آن‌ها پس گرفتن رتبه چهارم از تراکتور باشد و بتوانند سهمیه آسیا را بدست بیاورند. گل‌گهر در این دیدار رضا شکاری بهترین گلزن خود را به دلیل ۴ اخطاره بودن در اختیار ندارد.

در مقابل آلومینیوم با هدایت مهدی رحمتی عملکرد قابل قبولی در این فصل داشته و با ۳۵ امتیاز در رتبه هشتم جدول قرار دارد و خطر سقوط آن‌ها را تهدید نمی‌کند. آلومینیوم با ۱۲ گل خورده به همراه پرسپولیس بهترین خط دفاعی لیگ را دارد و در این هفته باید مقابل گل‌گهری قرار بگیرد که یکی از بهترین خط حمله‌های لیگ را با ۴۰ گل در اختیار دارد. آلومینیوم با ۱۴ تساوی، سلطان تساوی لیگ برتر نامیده می‌شود که یکی از آن‌ها به تساوی بدون گل ۲ تیم در دیدار رفت برمی‌گردد.

پرسپولیس به‌دنبال تثبیت صدرنشینی و تلاش گل‌گهر برای سهمیه آسیا در موقعیت مهدی

نساجی‌مازندران – هوادار؛ محکوم به پیروزی برای فرار از منطقه سقوط

نساجی‌مازندران با هدایت کارلوس هرنلندز موفق شد اولین پیروزی خود را با این تیم در جام حذفی با برتری ۳ بر صفر مقابل پیکان جشن بگیرد و به جمع چهار تیم نهایی این رقابت‌ها برسد. اما وضعیت نساجی در لیگ برتر زیاد جالب نیست و این تیم با ۲۵ امتیاز در رتبه سیزدهم جدول قرار دارد و تنها ۵ امتیاز با منطقه سقوط فاصله دارد. نساجی برای فرار از منطقه سقوط و ایجاد حاشیه امن محکوم به پیروزی در این دیدار خواهد بود. در مقابل هوادار با هدایت ساکت الهامی نیز موفق شد با برتری ۲ بر یک برابر استقلال ملاثانی، راهی مرحله نیمه‌نهایی جام حذفی شود. وضعیت هوادار در جدول لیگ برتر بهتر از نساجی است و این تیم با ۳۰ امتیاز در رتبه دهم قرار دارد و خطری از بابت سقوط آن‌ها را تهدید نمی‌کند. دیدار رفت ۲ تیم با تساوی یک بر یک به پایان رسیده بود.

پیکان – پرسپولیس؛ تثبیت صدرنشینی در اکباتان‌جنجالی

شاگردان گل‌محمدی پس از برتری مقابل استقلال و تساوی سپاهان برابر ملوان به صدر جدول صعود کردند تا سرنوشت قهرمانی در دست خودشان باشد. پرسپولیس با برتری در مقابل گل‌گهر به جمع چهار تیم نهایی جام حذفی نیز صعود کرده و حالا این تیم رویای کسب دوگانه را در سر دارد. پرسپولیس با برتری در این دیدار می‌تواند جایگاه خود را در صدر جدول تثبیت کند.

پرسپولیس همه ۵ بازی خود در سال جدید را برتری به پایان و ۱۰ گل زده و تنها ۲ گل خورده را در کارنامه خود به ثبت رسانده است. در حالی که تیم پیکان یک برد یک مساوی و سه باخت دارد و در ۵ بازی گذشته خود تنها یک گل زده داشته است. ضمن این که آنها زیاد هم گل نخورده و در این مدت با دریافت ۵ گل بازی‌های بسیار کم گلی داشته‌اند. پیکان با ۲۷ امتیاز در رتبه یازدهم قرار دارد و خطر سقوط این تیم را تهدید نخواهد کرد.

دو تیم در رابطه با مکان برگزاری این دیدار با هم دچار چالش شده بودند و در نهایت سازمان لیگ ورزشگاه آزادی را برای این مسابقه انتخاب کرد. دیدار رفت ۲ تیم با تساوی بدون گل به پایان رسیده بود.

برنامه مسابقات هفته بیست و هفتم لیگ برتر:

هفته بیست‌وهشتم: روز فرهنگ پهلوانی و روز بیماری های خاص و صعب العلاج

جمعه ۱۵ اردیبهشت

نفت مسجد سلیمان – فولاد مبارکه سپاهان اصفهان – ساعت ۱۸ / ورزشگاه شهید بهنام محمدی مسجدسلیمان

ذوب آهن اصفهان- فولاد خوزستان – ساعت ۱۸ / ورزشگاه فولادشهر اصفهان

ملوان بندر انزلی – مس رفسنجان – ساعت ۱۸ / ورزشگاه تختی انزلی

مس کرمان -تراکتور تبریز – ساعت ۱۸ / ورزشگاه شهیدباهنر کرمان

استقلال -صنعت نفت آبادان – ساعت ۱۸ /ورزشگاه آزادی تهران

شنبه ۱۶ اردیبهشت

گل گهر سیرجان – آلومینیوم اراک – ساعت ۱۸ / ورزشگاه شهیدسلیمانی-سیرجان

نساجی مازندران – هوادار تهران – ساعت ۱۸ / ورزشگاه وطنی قائمشهر

پیکان تهران – پرسپولیس – ساعت ۱۸ / ورزشگاه آزادی

عنوان برترین بازیکن زمین پیش در آمد است؛

موفقیت تاریخی در انتظار کاپیتان تیم ملی!

کاپیتان تیم ملی با نمایشی درخشان در مسابقه شب گذشته برابر المپیاکوس ضمن کسب عنوان جایزه برترین بازیکن زمین، در آستانه ثبت دبل قهرمانی در یونان قرار گرفته است؛ موفقیت تاریخی در انتظار کاپیتان تیم ملی!

به گزارش پیام آشنا به نقل از «ورزش سه»، در ادامه مسابقات قهرمانی سوپرلیگ یونان، تیم فوتبال آک آتن با وجود توقف برابر المپیاکوس به لطف تساوی پاناتنایکوس مقابل رقیبش، هم‌امتیاز با هم‌شهری خود در صدر جدول باقی ماند.

در حالی که احسان حاج‌صفی و میلاد محمدی، دو لژیونر ایرانی زردپوشان در ترکیب اصلی آک قرار داشتند، شاگردان ماتیاس آلمبدا با وجود برخورداری از چندین موقعیت گلزنی، موفق به باز کردن دروازه تروللاکیس نشدند تا در نهایت این بازی با تساوی بدون گل به پایان برسد. هرچند زردهای آتن با پیروزی در این مسابقه می‌توانستند منحصرا صدرنشین جدول مرحله قهرمانی سوپرلیگ یونان لقب بگیرند اما همین تک‌امتیاز هم باعث شد تا از کورس عقب نمانده و کماکان به دو بازی آینده برای قهرمانی چشم بدوزند.

تک امتیازی که البته در سایه درخشش کاپیتان تیم ملی برای این تیم به دست آمد. حاج‌صفی که در دیدار هفته گذشته برابر پاناتنایکوس هم در ترکیب تیمش عملکرد موفقی به ثبت رسانده بود و از نظر شرایط دفاعی آمار قابل توجهی داشت، این هفته در فاز هجومی عالی ظاهر شد و با رقم‌زدن گشت‌های دائمی در این پست، سمت راست دفاع المپیاکوس را به محل جولان و موقعیت‌سازی‌های خود تبدیل کرده بود.

احسان در این مسابقه آمار جالب توجه چهار پاس کلیدی، پیروزی در هر چهار دوئل زمینی، آمار موفقیت صد درصدی در اقدام به دریبل و میانگین ۷۵ درصدی درستی پاس به رغم ارسال سه سانتر را به جا گذاشت.

در فاز تدافعی نیز با یک توپ‌گیری، دو تکل صحیح و یک دفع شوت، عملکرد قوی‌العاده‌ای از خود به جا گذاشت تا جایی که در نهایت به عنوان برترین بازیکن زمین از سوی برگزارکنندگان مسابقات لقب گرفت.

کاپیتان تیم ملی در شرایطی این عنوان را از آن خود کرده که در طول فصل در زمره برترین بازیکنان سوپرلیگ یونان بوده و از لحاظ نمره فردی، جزو یازده بازیکن برتر فصل و همچنین برترین مدافع چپ لیگ بوده است.

نکته

هنگام کاهش وزن دچار این اشتباهات نشوید

شاید فکر کنید که جایگزین کردن نوشابه‌های رژیمی، به جای نوشابه‌های شیرین و پرکالری یک راه مؤثر در کاهش وزن است. اما باید بگویم که خودتان را گول نزنید! نوشیدنی‌های رژیمی نیز مضرات بسیاری دارند.

هنگام کاهش وزن دچار این اشتباهات نشوید

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، شاید گاهی اوقات فکر کنید که بهترین روش‌ها را برای کاهش وزن به کار گرفته‌اید اما به نتیجه دلخواهتان نمی‌رسید. در واقع نکته قابل توجه این است که شما به توصیه‌های نادرست و یا باورهای قدیمی عمل می‌کنید و همین مسئله مدت‌ها مانع رسیدن شما به وزن ایده‌آل شود. راه‌های زیادی برای کاهش وزن سریع وجود دارد و ممکن است برخی از آنها اثر طولانی‌مدت داشته باشند و شما را لاغر نگه دارند. اما اکثر روش‌های کاهش وزن در بهترین حالت بی‌اثر هستند و در برخی موارد می‌توانند عواقب خطرناکی برای سلامتی داشته باشند. به یاد داشته باشید که اضافه‌وزن، حاصل سبک زندگی نادرست طی ماه‌ها یا سال‌هاست، نباید انتظار داشته باشید که یکشبه وزن خود را کم کنید.

برای اینکه در روند کاهش وزن و کسب نتیجه مطلوب موفق باشید، باید از انجام این کارها پرهیز کنید:

نخوردن فیبر کافی

کربوهیدرات‌ها اغلب دشمن کاهش وزن در نظر گرفته می‌شوند، با این حال، همه کربوهیدرات‌ها برابر نیستند.

فیبر یک کربوهیدرات پیچیده است که به کاهش وزن کمک می‌کند و باعث می‌شود برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. هوس‌های غذایی و مصرف کلی کالری را کاهش دهید. فیبر همچنین به عملکرد سالم روده کمک می‌کند. برای دریافت فیبر بیشتر و سایر مواد مغذی مهم، در طول روز مقدار زیادی سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل مصرف کنید.

چشم‌پوشی از هیدراتاسیون

نوشیدن آب، زیاد باعث بالا نگه داشتن متابولیسم، کاهش گرسنگی و بهبود هضم و سلامت کلی بدن می‌شود.

سعی کنید حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز بنوشید. ممکن است در هوای گرم و در حین فعالیت بدنی به آب بیشتری نیاز داشته باشید تا با از دست دادن مایعات ناشی از تعریق مقابله کنید.

اجتناب از مصرف چربی‌ها

اگرچه نظارت بر میزان مصرف چربی مهم است اما نباید آنها را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید. در مورد کاهش وزن این مورد که چه مقدار و چه نوع چربی می‌خورید مهم است. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی، آجیل و دانه‌ها می‌توانند به مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه دارند و سرعت چربی سوزی شما را افزایش دهند.

پیروی از یک رژیم غذایی بیش از حد محدود

برای کاهش وزن موثر، رژیم غذایی شما باید پایدار باشد از حذف کل گروه‌های غذایی (مانند کربوهیدرات‌ها) خودداری کنید، زیرا این امر احتمال ترک کل رژیم را افزایش می‌دهد.

عدم ترکیب رژیم غذایی با ورزش

کاهش وزن سالم نیاز به تعادل بین رژیم غذایی و ورزش دارد. برای کاهش وزن، فعالیت بدنی کافی همراه با رژیم غذایی با کالری محدود به اندازه هم مهم هستند.

خوردن نمک زیاد

در حالی که نمک برای طعم دادن به وعده‌های غذایی کم کالری استفاده می‌شود، نمک بیش از حد می‌تواند منجر به احتباس مایعات شود که ممکن است باعث افزایش وزن بدن شود. علاوه بر این، مصرف نمک بیش از حد می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته شود.

نخوردن پروتئین کافی

پروتئین به افزایش احساس سیری و ساخت توده عضلانی کمک می‌کند که به کاهش چربی بدن منجر می‌شود. اگر افراد سالم به حداقل ۰/۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز نیاز دارند، به عنوان مثال، اگر شما ۶۰ کیلوگرم وزن دارید، به ۴۸ گرم پروتئین در روز نیاز دارید. نیاز مطلق پروتئین، ممکن است بسته به عواملی مانند سن، جنس، سطح فعالیت و شرایط سلامت زمینه‌ای متفاوت باشد.

تمرکز روی ترازو

وزن شما تحت تأثیر عوامل مختلفی است که ممکن است روی ترازو منعکس نشوند. به‌جای رنج کشیدن بر روی ترازو، به دنبال پیشرفت‌هایی از نظر کاهش اینچ، انعطاف‌پذیری، استقامت، نحوه تناسب لباس‌هایتان و نحوه ظاهر شدنتان در آینه باشید.

انجام ندادن تمرینات صحیح

بسیاری از مردم فکر می‌کنند برای کاهش وزن، تنها کاری که باید انجام دهند این است که ساعت‌ها روی ترمیل راه بروند یا تمرینات هوازی انجام دهند. با این حال، به خاطر داشته باشید که تمرینات با وزنه انجام حرکات کششی و تمرینات مقاومتی نیز بسیار مهم هستند.

این تمرینات به شما کمک می‌کند تا عضله سازی کنید و کالری بیشتری بسوزانید و ترکیب بدن خود را بهبود بخشید.

خوردن کالری زیاد با خیالی کم

به طور کلی، شما باید کالری دریافتی هفتگی خود را ۳۵۰۰ کالری کاهش دهید تا یک پوند چربی در هفته از دست بدهید. این نتیجه را می‌توان با کاهش ۴۰۰-۵۰۰ کالری از کالری دریافتی روزانه خود به دست آورد. اگر کالری کمتری از آنچه در روز می‌سوزانید تغذیه می‌کنید، وزن کم نمی‌کنید. با این حال، خوردن کالری بسیار کم نیز می‌تواند باعث کند شدن متابولیسم شما شود و کاهش وزن را برای شما سخت‌تر کند.

داشتن انتظارات غیر واقعی کاهش وزن

بسیاری از مردم در اینترنت برای راهنمایی در مورد «چگونه در یک هفته ۱۰ پوند وزن کم کنم» یا «آیامی توانم ۵ اینچ در ۱۰ روز کم کنم؟» جستجو می‌کنند. این اغلب به مقالات جذابی پیوست می‌شود که ادعایی کنند چقدر راحت می‌توانید به این اهداف بدون توجه به پیامدهای سلامتی آن، دست یابید.

انتظارات خود را واقع بینانه و سالم نگه دارید. هدف از دست دادن ۱ تا ۲ پوند در هفته ایمن، منطقی و حمایت کننده از کاهش وزن طولانی مدت است.

کم یا زیاد ورزش کردن

اگر همزمان با محدود کردن کالری، به اندازه کافی ورزش نکنید، ممکن است توده عضلانی خود را از دست داده و متابولیسم خود را کاهش دهید که تلاش های کاهش وزن شما را مختل می‌کند. برعکس، ورزش بیش از حد نیز می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی شود و بر هورمون‌های شما تأثیر منفی بگذارد و منجر به استرس شود.

فریب میان وعده های «سالم»

محصولات زیادی وجود دارند که به عنوان میان وعده های سالم و کم کالری تبلیغ می شوند که می توانند به کاهش وزن شما کمک کنند: کوکی های بدون قند، کیک های کوچک بدون آرد، چیپس سبزیجات و غیره در این دسته جای می گیرند.

عدم درخواست مشاوره حرفه‌ای

وقتی صحبت از کاهش وزن به میان می‌آید، تصور می کنید که می‌دانید چگونه آن را به نتهایی انجام دهید. با این حال، بسیاری از مردم متوجه می‌شوند که از نوع رژیم غذایی یا ورزش مناسب برای رسیدن به نتیجه پیروی نمی‌کنند. حتی ممکن است شرایط زمینه ای مانند سندرم کوشینگ، یا بیماری تیروئید داشته باشید که می تواند بر توانایی شما در کاهش وزن تأثیر بگذارد. از کمک گرفتن از متخصصان واجد شرایط مانند متخصصین تغذیه، پزشکان و مربیان بدنی دریغ نکنید تا مطمئن شوید که رژیم غذایی و برنامه ورزشی مناسبی را متناسب با نیازهای فردی خود دریافت می کنید. حذف صبحانه: ناهار یا شام ممکن است سلامتترین راه برای کاهش کالری دریافتی باشد اما انجام این کار نتیجه معکوس دارد. یک مطالعه حیوانی نشان داد موش‌هایی که فقط یک وعده غذا در روز می‌خوردند، در دیگر ساعات روز به دلیل گرسنگی بی‌وقفه، پرخوری می‌کردند و چربی شکمشان افزایش پیدا می‌کرد.