

اخبار کوتاه

آغاز مسابقات بین المللی اسکی به میزبانی دیزین کرج

مدیر داخلی پیست بین المللی دیزین کرج، پانزدهم به از آغاز رقابت های بین المللی اسکی آلپین به میزبانی این پیست گفت که در این مورد از رقابت ها ۴۰ ورزشکار در حال رقابت با یکدیگر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت ملی کلههر، فرود رقابت های بین المللی اسکی در ۲ رشته مارلیچ بزرگ و کوچک در حال برگزاری است. وی اضافه کرد در این رقابت ها تا روز چهارشنبه هفته جاری از حدود ورزشکارانی از کشورهای ترکیه، یونانی و هریزگویی و اسکی باوفی از نقاط مختلف کشورمان نامه خواهد داشت. کلههر گفت در رقابت های بین المللی اسکی آلپین به میزبانی پیست دیزین ۲۰ ورزشکار خقم و ۲۰ ورزشکار آثار دره سنی بزرگسالان حضور دارند.

اعزام ۳ جودو کار پارالمپیک به ترکیه

۳ جودوکار پارالمپیک ایرانی شرکت در یک اردوی تمرینی مشترک در ترکیه برای حضور در مسابقات جهانی دیزین کرج خواهند داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رسانه سه جودوکار پارالمپیک که منتظر شرکت در یک اردوی تمرینی مشترک در ترکیه برای حضور در مسابقات جهانی دیزین کرج هستند، در ترکیه به مدت ۱۰ روز تمرینات مشترک با ورزشکاران پارالمپیک ترکیه خواهند داشت. این اردوی تمرینی مشترک در ۱۷ آبان ماه سال جاری در دیزین کرج برگزار خواهد شد. در این اردو باکو و انگلیس پیش بینی شده که این دو رویداد آخرین مرحله کسب سهمیه پارالمپیک توکیو است که محضرش از اردوهای تازه و جدید برای حفظ رتبه و کسب سهمیه است. کسب سهمیه هر خرد عزم این دو رویداد خواهد شد.

مسابقات فایترانی بداندانی انتخابی المپیک احمدی در ۵ روزه بیستم جدول ایستاد

احمد احمدی ستیوار ایران در چهار دور مسابقات انتخابی المپیک باطنی در عمان با حرفان رقابت کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رابط عمومی فدراسیون فایترانی، مسابقات انتخابی المپیک باطنی در قاره آسیا و آفریقا روز گذشته در مرکز ورزش های ایران در منطقه شمال آغاز شد و احمد احمدی در کلاس Laser در چهار دور به مصاف برهان رفت. احمد در دور اول و دوم در رده بیستم قرار گرفت در دور سوم مجتهد و در دور چهارم چهاردهم شد. ستیوار کشورمان تا این جای کار در مسابقات چهار دور به مصاف مجتهد و در دور پنجم در رده بیستم قرار گرفته است. در جدول رده بندی کلاس Laser رقابت ها تا این مرحله پارالمپیک ستیوار، نایبند و هند در رده های برتر قرار دارند. ستیوار با دور تا روز پنجم به رده رقابت نامه دهند تا تکلیف المپین این کلاس در قاره آسیا مشخص شود.

حباب بهداشتی برای گروه تراکتور در لیگ قهرمانان آسیا

فدراسیون فوتبال امارات به دنبال تعیین امنیت و سلامت تیمی که گروه دوگ تیم قهرمان آسیا سیام است، حباب بهداشتی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه «الاتحاد» امارات، فدراسیون فوتبال این کشور تصمیم گرفته است با تصمیم حباب پزشکی امنیت و سلامت تیمی که گروه دوگ تیم قهرمان آسیا است به میزبانی تیم شامپه برگزار می شود را تعیین کند.

بر این اساس توافق نامی بین فدراسیون فوتبال امارات و گروه پزشکی SBS امضا شد. فدراسیون فوتبال امارات در پی برگزاری مسابقات فوتبال در این کشور است. فدراسیون فوتبال امارات در پی برگزاری مسابقات فوتبال در این کشور است. فدراسیون فوتبال امارات در پی برگزاری مسابقات فوتبال در این کشور است.

شیوا از میزبان نخستین دوره مسابقات بین المللی تنیس

رقابت های سطح چهار بین المللی تنیس جوانان برای نخستین بار در ایران و در شهر شیراز برگزار می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا این رویداد از ۱۵ اردیبهشت تا یکم خرداد ماه در مجموعه ورزشی کویبو شیراز برگزار می شود. این تورنمنت بین المللی تنیس جوانان برای نخستین بار در ایران و در شهر شیراز برگزار می شود. این تورنمنت بین المللی تنیس جوانان برای نخستین بار در ایران و در شهر شیراز برگزار می شود. این تورنمنت بین المللی تنیس جوانان برای نخستین بار در ایران و در شهر شیراز برگزار می شود.

بودجه پرداختی کمیته ملی المپیک به فدراسیون ها ۵۰ میلیارد تومان شد



کمیته ملی المپیک در سال ۱۴۰۰ حدود ۵۰ میلیارد تومان به عنوان بودجه به فدراسیون ها پرداخت خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستاد کمیته ملی المپیک در جلسه هیات اجرایی بودجه فدراسیون ها با رأی سال ۱۴۰۰ تصویب کرد. برای سال جاری حدود ۵۰ میلیارد تومان کمک مالی مستقیم به فدراسیون ها انجام می گیرد.

از آنجا که کمیته ملی المپیک سال پروموتیو ۷۰ میلیارد تومان هزینه انعام به رویدادهای المپیکه بازی های کشورهای اسلامی، آسیایی جوانان، زمستانی، داخل سالن آسیا و ساحلی شود.

زهران نعمتی، کماندار طلایی ایران:

۱۴۰۰ از سال های تاریخی ورزش زنان خواهد بود



دارنده طلای پارالمپیک، سال ۱۴۰۰ را یکی از سال های تاریخی ورزش زنان ایران می بیند. نعمتی کرد و گفت، کسب مدال خوشترنگ در المپیک توکیو برای من دوران بدرستی نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زهران نعمتی که طی چند روز گذشته به عنوان فرد بیشکام در نسل جوان IPC در سوید کمیته بین المللی پارالمپیک معرفی شد، افزود: امروز ورزش زنان با وجود مشکلات زیاد مسکوهای افتخار را در عرصه مشکلات جهانی و آسیایی کسب می کند و در مجال می گردند که البته حضور آنها در مسابقات بین المللی خود یک موفقیت و جایزه است. بانوی کماندار طلایی ایران می گوید: اما مهم است زنان و مردان به این خود باوری برسند که می توانند با توانایی های خود مدال بگیرند و افتخار کسب کنند. نعمتی ورزش ایران در سال ۹۹ این گونه توصیف می کند: با وجود ویروس کرونا ورزش دنیا سکنه کرده و بسیاری از فعالیت ها متوقف شد و تحولات شد و کار را سخت کرد. عضو تیم ملی تیرو کمان اظهار امیدواری

کرد که نباید انگیزه را از دست داد و خود من هم در این شرایط سخت تلاش می کنم تا در پارالمپیک توکیو بهترین نتیجه را برای کشورم کسب کنم. نعمتی در ادامه سال ۱۴۰۰ را برای ورزش زنان ایران توصیف می کند و می گوید: ۱۴۰۰ می تواند یکی از سال های تاریخی باشد زیرا ستاره های بی نظیری در کاروان ایران هستند که می توانند تاریخ سازی کنند. وی درباره کسب سهمیه تیرو کمان برای بازی های المپیک گفت: سخت تلاش می کنم تا سهمیه المپیک را کسب کنم و اگر هم رقابت های کسب سهمیه به دلیل کرونا برگزار نشود بخت سهمیه ما نیز حتی از طریق رتبه بندی است. بانوی پرچمدار کاروان المپیک ایران در سال ۲۰۱۶ رقابت های ایرن دوره از بازی ها را ساخت و ستگین عنوان کرد که بهترین ورزشکار آسیایی در سال ۲۰۱۳ و بهترین ورزشکار دنیا در سال ۲۰۱۲ و زمره افتخارات ورزشی این بانوی مدال آور کسورمان است.

تکنه

هنگام ورزش چه بخوریم؟

صرف نوشیدنی ها و برخی مواد غذایی در حین تمرین ورزشی مسابقات برای کودکان و بزرگسالان از اهمیت ویژه برخوردار و بر عملکرد آن ها تاثیر گذار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستاد، رعایت نکات تغذیه ای در حین ورزش و فعالیت ورزشی به ویژه در مسابقات طولانی اهمیت ویژه دارد و رژیم غذایی ورزشکاران در کنار دریافت منظم و موزون، مهم ترین تاثیر را بر عملکرد ورزشکار خواهد داشت و پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می تواند به پیشگیری از بروز آسیب ها و بیماری ها در جریان تمرینات و مسابقات کمک کند. غذای ورزشکاران همیشه مورد توجه بوده است اما شاید به تغذیه در حین تمرین یا مسابقه آن چنان توجهی نشده باشد. بنابراین لازم است ورزشکاران و مربیان در این زمینه اطلاعاتی داشته باشند و بدانند تغذیه هنگام مسابقه به ویژه اگر مدت زمان آن طولانی باشد بسیار تاثیر دارد.

در ورزش های سبک و ورزش هایی که کمتر از ساعت طول می کشند، به غذایی حین مسابقه نیاز نداریم و ذخیره گلیکوژن عضلات انرژی لازم برای فعالیت ورزشی را تأمین می کند و تازگی به مصرف قند خالص نیست.

در ورزش های سبک و ورزش هایی که کمتر از ساعت طول می کشند، به غذایی حین مسابقه نیاز نداریم و ذخیره گلیکوژن عضلات انرژی لازم برای فعالیت ورزشی را تأمین می کند و تازگی به مصرف قند خالص نیست. برای اسواپ این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار اسفان قرار گرفته، آمده است: باید توجه داشت که از نظر تغذیه ای، کمتر از پنج درصد باشد، کافی است و آب بیشتر از ۱۰ درصد باشد باعث کرامپ، تهوع و اسهال می شود. در ورزش های استقامتی، گلوزک ماده ای است که هر ۱۰-۱۵ دقیقه به انرژی تبدیل می شود و باید جبران شود. در عین حال حفظ مایعات بدن در اجرای ورزشی اهمیت ویژه ای دارد و صرف مایعات در حین ورزش (در مواقع لزوم) و به ویژه در آب و در هوای گرم بسیار مهم است.

در طول ورزش برای جلوگیری از کمبود انرژی و جلوگیری از گرما، آب به میزان ۱۵۰-۲۵۰ سی سی مایعات در هر ۱۵-۲۰ دقیقه باید به بدن اضافه شود. این امر به بدن کمک می کند تا در طول ورزش با کمبود انرژی مواجه نشود. همچنین، آب به بدن کمک می کند تا در طول ورزش با کمبود انرژی مواجه نشود. همچنین، آب به بدن کمک می کند تا در طول ورزش با کمبود انرژی مواجه نشود.

اخبار

کسب سهمیه المپیک ۲ سال بعد از ابتلا به سرطان خون

شکار زاینی ۲ سال بعد از ابتلا به سرطان خون، توانست سهمیه رقابت های المپیک ۲۰۲۰ توکیو را به دست بیاورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورتس، ریکاکو ایکه شکار زاینی تنها دو سال پس از تشخیص سرطان خون، سهمیه المپیک را به دست آورد. این ورزشکار در مسابقات قهرمانی کشور ژاپن توانست ۱۰۰ روز بفره را در زمان ۵۷:۷۷ ثانیه شکست دهد. بعد از پایان مسابقه وقتی فهمید به چه موفقیتی دست یافته توانست گفت خود را باور کند و احساساتی شد و به سختی صحبت می کرد. وی گفت: پس از اصلا انتظار پیروزی در ۱۰۰ ساله در نداشتیم و نسبت به مسابقات مقدماتی المپیک ۵ سال پیش آماده تر شده بودم. فکر نمی کردم که فعلا بتوانم رقابت کنم اما من برای پیروزی سخت تمرین کردم و در پایان توانستم برنده شوم. همیشه برای کسب سخت تلاش می کردم. این شکار زاینی یکی از برطرف ترین ورزشکاران در کشور خود است و نگاه ویژه ای روی او برای حضور در بازی های المپیک است. یکی در بازی های آسیایی جاکارتا در سال ۲۰۱۸ شش مدال طلا کسب کرد. وی در بازی های المپیک ۲۰۱۶ ریو روزگرو در ۱۰۰ متر برنده شد.

تکلیف ۱۲ سهمیه دیگر کشتی

وزارت ورزش ۱۲ سهمیه دیگر از رقابت های کشتی آزاد المپیک ۲۰۲۰ توکیو با توجه به نتایج مسابقات کشتی آزاد آفریقا-اقیوسه مشخص شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رقابت های کشتی آزاد آفریقا-اقیوسه برای کسب سهمیه المپیک توکیو در کشور تونس برگزار شد. در پایان رقابت های کشتی آزاد، نفرات اول و دوم توانستند سهمیه المپیک را کسب کنند که اسامی آنها به شرح زیر است: ۵۷ کیلوگرم - ۱ عبدالقادر یوسف (کینه بیسواس) - ۲ عبدالجبار خیرانی (الجزایر) ۶۵ کیلوگرم - ۱ امانا ایبازا (سنگال) هایت منداخاوی (تونس) ۷۴ کیلوگرم - ۱ امراض رمضان حسین (مصر) - ۲ اگوستو میندا (کینه بیسواس) ۸۶ کیلوگرم - ۱ اکریبیم اجومور (نجره) - ۲ فاضل بنفراجه (الجزایر) ۹۷ کیلوگرم - ۱ محمد سادوی (تونس) - ۲ محمد فاره (الجزایر) ۱۱۵ کیلوگرم - ۱ دیالین کمال عبدالمنظرب (مصر) - ۲ جاهد رحال (الجزایر)

انتقاد پدر جو کوویچ از فدراسیون او "سوگلی" رسانه هاست

پدر نوک جو کوویچ با انتقاد از رسانه اعلام کرد، موفقیت های پسرش دیده نمی شود و همه توجه ها به سوی یک ورزشکار خاص است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رسانه ای، پدر نوک جو کوویچ بار دیگر با انتقاد از رسانه ها اعلام کرد که آنها «پیروزی های این سوپرستار صرب را مزاح می شوند و تمام تمرکز و توجه خود را به یک بازیگر یعنی راجر فدرر می کنند. پدر این تیمسور مطرح و قدرتمند گفت: می دلم که پیروزی های معلوم ما موجب ناراحتی رسانه ها شود. وی این پیروزی است که دو روز در رسانه ها با تمرکز متفاوتی درآورد و سوگلی های رسانه ها شده است و همه فقط به او توجه دارند. من نمی خواهم وارد بازی آنها شوم. تیمسور میگوید: ۳۱۱ هفته پایبی در صدر رتبه بندی ATP ایفای مده و کهنروا داشت و آمادگی خود را برای حضور در مسابقات کسب کرد. او با متعادل با این تیمسور نتایج آتاهالی اعلام کرد و بود که در مسابقات جهانی می تواند جزئیات ملی پوزان آنها باشد. در مکاتبات جدید اعلام شده با این کشورها مجدد این موارد باورایی و تأکید شده که زمان دقیق برنامه های مورنظ اعلام شود.

رئیس هیات فوتبال: مسئولان البرز مشکلات گل ریحان را بر طرف کنند



رئیس هیات فوتبال البرز از مسئولان استان خواست این تیم را تنها نگذارند و برای رفع مشکلات آن یاری کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، منصور بیگ وردی گفت: مسئولان گل ریحان این تیم را تنها نگذارند و برای رفع مشکلات خودی به سر نمی برد و از مشکلات بسیاری به خصوص در بخش مالی رنج می برد. وی اضافه کرد: به همین منظور تا کنون چندین بار درخواست برگزاری نشست هایی با مسئولان ارشد استانی با هدف از بین بردن مشکلات تنها نماینده استان در رقابت های لیگ فوتبال شده یک کپویر اراهه دادیم اما تا این لحظه همه گونه جوابی نگرفته ایم. بیگ وردی گفت: هیات فوتبال البرز تمام تلاش خود را برای مامل و هماهنگی های لازم با باشگاه گل ریحان و سازمان های دولته

اما این تیم امروز دچار مشکلات اقتصادی شدیدی است که حل آن نیازمند این است که مسئولان استانی یاری یاری کنند. وی ادامه داد: شان جایگاه فوتبال البرز بسیار

در راستای آماده سازی المپیک انجام شد: مکتبه دوباره فداسیون بسکتبال ۶ کشور



فدراسیون بسکتبال به منظور نهایی کردن برنامه آماده سازی تیم ملی برای حضور در المپیک، مکتبه چندین بازیکن ۶ کشور داشته و موضع آنها را در مورد بازی های و ورزش های قبلی خواست شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، با توجه به برنامه لیگ بسکتبال و اینکه فصل جاری این رقابت ها حداکثر تا نیمه اردیبهشت ماه ادامه خواهد داشت، فدراسیون بسکتبال قصد دارد از اواخر ماه آینده با لاول خرده ماه اردوهای آماده سازی تیم ملی را برای حضور در المپیک توکیو آغاز کند. فدراسیون در برنامه اولی خود برای تیم ملی که آن را در اختیار کمیته ملی المپیک هم قرار داده است، چهار مرحله اردو همراه با حضور در این تورنمنت بین المللی برای آماده سازی ملی پوزان پیش بینی کرده است. البته با توجه به لغو سال گذشته، پنجمه سوم انتخابی کاپ آسیا انتخابی دارد. حضور در این پنجمه در برنامه زمانی جدید جایگزین یکی از تورنمنت های پیش بینی شده است. البته زمان جدید پنجمه سوم انتخابی کاپ آسیا (کاپ آسیا) توسط فدراسیون بسکتبال آسیا (آسیا) اعلام شده است. فدراسیون طرف مذاکره ایران هم برای میزبانی از تیمی کشورمان با سفر به تهران، به خاطر برنامه ای که زمان بندی دقیقی از آن بوده است، این کشور را کشته از ایران اعلام کرده.

کشور قرار دارد مشکلات اقتصادی و کمبود بازیکن از مهم ترین مشکلات است که این تیم از آن رنج می برد و سبب شد تا گل ریحان عملکرد ضعیفی در فصل قبل داشته باشد. در حالی که تنها یک روز به دسته شدن پنجمه نقل و انتقالات مانده اما به دلیل بدهی مالی این باشگاه پنجمه آن بسته که سبب شده تا گل ریحان نتواند تا به امروز نسبت به جذب بازیکن جدید اقدام کند.

از سوی دیگر اصغر غزالیار سرمربی سابق این تیم نیز به دلیل عملکرد ضعیف از تیم کنار گذاشته شده که به همین منظور از سوی مدیریت باشگاه پیشنهاد سرمربی گری به مدیر تیم داده شده اما وی در مصاحبه ای کرد و گفته با ایرنا داشت. به همین دلیل این پیشنهادات منوط به موافقت سایر اعضای مدیریت است.

دعوت کرد تا در تورنمنتی که نماینده گانی از قاره اروپا، آمریکا و آفریقا هم در شرکت دارند، حضور داشته باشد. زاینی ها لوالخر خرده ماه را به عنوان زمان برگزاری این تورنمنت اعلام کرده اند. زمان دقیق را مشخص نکرده. مسئولان فدراسیون بسکتبال در مکتبه خبری که با متعادل با این تیمسور نتایج آتاهالی اعلام کرد و بود که در مسابقات جهانی می تواند جزئیات ملی پوزان آنها باشد. در مکاتبات جدید اعلام شده با این کشورها مجدد این موارد باورایی و تأکید شده که زمان دقیق برنامه های مورنظ اعلام شود.

دعوت کرد تا در تورنمنتی که نماینده گانی از قاره اروپا، آمریکا و آفریقا هم در شرکت دارند، حضور داشته باشد. زاینی ها لوالخر خرده ماه را به عنوان زمان برگزاری این تورنمنت اعلام کرده اند. زمان دقیق را مشخص نکرده. مسئولان فدراسیون بسکتبال در مکتبه خبری که با متعادل با این تیمسور نتایج آتاهالی اعلام کرد و بود که در مسابقات جهانی می تواند جزئیات ملی پوزان آنها باشد. در مکاتبات جدید اعلام شده با این کشورها مجدد این موارد باورایی و تأکید شده که زمان دقیق برنامه های مورنظ اعلام شود.