اخبار کوتاه

سرمربی تیم ملی آمریکا به دلیل خشونت خانگی تعلیق شد

سرمربی تیم ملی فوتبال آمریکا به دلیل خشونت خانگی که ۳۱ سال پیش انجام داده بود، از کار خود تعلیق شد.

به گزارش پیام آشنا: فدراسیون فوتبال آمریکا گزارشی دریافت کرده که بر مبنای آن گرگ برهالتر سرمربی تیم ملی مردان این کشور، ۳۱ سال پیش با همسر خود رفتار خشونت‌آمیز داشته است. رسانه‌های آمریکایی خبر داده‌اند که کلودیو رینا، بازیکن پیشین تیم ملی آمریکا و دوست قدیمی و خانوادگی برهالتر این گزارش را به فدراسیون فوتبال این کشور ارائه کرده است. پیش از جام جهانی، برهالتر قصد داشت جیوولی رینا را از فهرست بازیکنان حاضر در این مسابقات کنار بگذارد. تصمیمی که البته در نهایت با رای‌گیری از بازیکنان منتفی شد ولی خانواده رینا کینه بدل گرفتند. همسر کلودیو رینا ۳۱ سال پیش شاهد دعوا خانوادگی برهالتر و همسرش بود. به گفته او در این دعوا برهالتر نتوانست عصبانیتش را کنترل کند و به پای همسرش ضربه زد. البته این زوج از یکدیگر جدا نشدند اما این دعوای قدیمی و کینه دوست خانوادگی باعث شده که او در حال حاضر از کارش تعلیق شود. فدراسیون فوتبال آمریکا وکلایی استخدام کرده تا درباره موضوع تحقیق کنند و حتی ممکن است کار به اخراج سرمربی مونق آمریکا بکشد. تیم ملی فوتبال آمریکا در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر با ایران، ولز و انگلیس هم‌گروه بود و بدون شکست در مرحله گروهی راهی یک‌هشتم‌نهایی شد. این تیم در این مرحله مقابل هلند باخت و حذف شد.

بازیکن سرشناسی که به خاطر رونالدو جدا شد

قرارداد بازیکن کامرونی سرشناس النصر عربستان به خاطر پیوستن رونالدو به این تیم فسخ شد.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از الریاضیه ، باشگاه النصر عربستان بعد از پیوستن کریستیانو رونالدو به این تیم مجبور شد که نام یک بازیکن خارجی را از فهرست خود خط بزند. ونسنت ابوکر، مهاجم کامرونی و سرشناس النصر از فهرست تیم خط خورد. باشگاه النصر قرارداد این بازیکن را فسخ کرد تا او سرمایه کار خود در این تیم پایان دهد. گفته می‌شود که این بازیکن مورد توجه منچستریونایتد قرار گرفته است و این احتمال زیاد است که جایگزین کریستیانو رونالدو در این تیم شود.

پسر دیوید بکام هم‌بازی سامان قدوس شد

رومئو بکام با امضای قرارداد قرضی تا پایان فصل به تیم برنتفورد پیوست.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از دیلی میل، رومئو بکام، بازیکن ۲۰ ساله به صورت قرضی از اینتر میامی به برنتفورد پیوست. پدر او دیوید بکام یک ستاره جهانی بود و حالا رومئو بکام در تلاش است راه او را دنبال کند. پسر اسطوره منچستریونایتد قرارداد قرضی با باشگاه لیگ برتری برنتفورد تا پایان فصل امضا کرده است. این بازیکن ۲۰ ساله در تیم U۱۸ انگلیس حضور دارد و پیش از این در باشگاه پدرش اینتر میامی نیز بازی کرده بود. بازیکن جدید برنتفورد بعد از حضور در این تیم گفت: من بسیار مفتخرم و خوشحالم که این جا هستم. برنتفورد بازیکنان خوب و مستعد زیادی دارد و خوشحالم که حالا در کنار این بازیکنان بازی می‌کنم و تلاش خواهم کرد تا بهترین بازی‌های خودم را نشان دهم. رومئو بکام ممکن است به مدتی زمان نیاز داشته باشد تا بتواند با موفقیت‌های پدرش در لیگ برتر برابری کند. اسطوره انگلیس در مجموع ۲۸۸ بازی برای منچستریونایتد انجام داد که ۲۶۴ بازی در لیگ برتر انگلیس بود. دیوید بکهام با "شیطان سرخ" شش قهرمانی انگلیس، دو جام حذفی و چهار سوپر جام به دست آورد. حضور در جام جهانی همراه انگلیس و قهرمانی در لیگ قهرمانان نیز بخشی از کلکسیون جام‌های دیوید بکام بوده است. رومئو بکام نیز در مجموع ۲۶ بازی برای تیم دوم اینتر میامی انجام داد که در آن ۱۲ گل به ثمر رساند.

النصر این بار به دنبال جذب هازارد!

باشگاه النصر عربستان بعد از جذب کریستیانو رونالدو این بار روی ادن هازارد دست گذاشته است.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از فوت میرکاتو، باشگاه النصر عربستان که توانست در فصل نقل و انتقالات زمستانی کریستیانو رونالدو را جذب کند قصد دارد چهره‌های بزرگ جدیدی را جذب کند تا با قدرت مضاعف ادامه لیگ را دنبال کند و در لیگ قهرمانان آسیا هم جام قهرمانی را بالای سر برد. این بار النصر مشتری ادن هازارد ستاره گران قیمت اما افول کرده رئال مادرید شده است و در تلاش است تا این بازیکن را در زمستان جذب کند. هدایت النصر را رودی گارسیا فرانسوی برعهده دارد. این سرمربی سرشناس پیش از این با ادن هازارد در فصل ۲۰۱۰-۲۰۱۱ زمانی که هدایت لیل را برعهده داشت کار کرده است و این باعث شده است تا احتمال حضور هازارد در النصر زیاد باشد. هازارد زیر نظر رودی گارسیا بود که چهره شد و بعد از آن راهی چلسی شد و بهترین دوران فوتبالی خود را در این تیم تجربه کرد. هازارد اما در رئال مادرید نمایش ناامید کننده‌ای داشته است و باوجود آنکه گرانترین بازیکن تاریخ باشگاه است اما بیشتر بازی‌های تیم را به خاطر آسیب دیدگی از دست داده است و اکنون که به شرایط بازی رسیده است نیمکت نشین است و آنچنانی کمتر به او اعتماد می‌کند و این باعث شده است تا احتمال جدایی او زیاد باشد.

آکلاراز تنیس آزاد استرالیا را از دست داد

مصدومیت باعث شد کارلوس آکلار از نوفاد در مسابقات آزاد استرالیا امسال شرکت کند.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از رویترز، کارلوس آکلار، مرد شماره یک تنیس جهان به دلیل مصدومیت مجبور به انصراف از حضور در مسابقات آزاد استرالیا شد. برنده ۱۹ ساله تنیس اوپن آمریکا این موضوع را در تویتر خود اعلام کرد. بر این اساس آکلار در حین تمرینات از ناحیه پای راست دچار آسیب دیدگی عضلانی شد و به همین دلیل در اولین دوره مسابقات گرند اسلم سال جدید میلادی یعنی ۲۰۲۳ که ۱۶ دی ماه آغاز می‌شود، غایب خواهد بود. این تنیسور اسپانیایی نوشت: من خیلی سخت کار کردم تا به بهترین سطحم برای حضور در این استرالیا برسم. سخت است اما به دلیل مصدومیت متوجه شدم قادر به حضور در این رقابت‌ها نیستم و مجبور به انصراف هستم. آکلار در پایان فصل گذشته نیز مصدوم شد ولی بلافاصله به میادین بازگشت. سال گذشته میلادی در دیدار نهایی تنیس آزاد آمریکا، کارلوس آکلار از اسپانیایی به دیدار کیسر رود از نروژ رفت و توانست با نتیجه ۳ بر یک برابر این تنیس باز به برتری برسد و عنوان قهرمانی را به دست بیاورد. او در ۱۹ سالگی با شکستن رکورد لیتون هیوت استرالیایی، جوان‌ترین تنیسوری شد که در صدر جدول برترین تنیسورهای جهان قرار گرفت. این اسپانیایی جوان‌ترین فینالیست اوپن آمریکا از سال ۱۹۹۰ بوده است. ۲۲ سال پیش در این مسابقات پیت سامپراس آمریکایی قهرمان شد. علاوه بر این، آکلار جوان‌ترین فینالیست یک گرند اسلم بعد از رافائل نادال در رولان گاروس سال ۲۰۰۵ شد.

«خلیج فارس» نام دیگری ندارد

رقابت‌های فوتبال جام خلیج فارس با نفی جعلی و شیرقفی در بصره عراق در حال برگزاری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، رقابت‌های فوتبال جام خلیج فارس از روز گذشته (۱۶ دی) در بصره عراق آغاز شد و تا نوزدهم ماه جاری ادامه خواهد داشت. در این رقابت‌ها تیم‌های ملی عراق، عربستان، کویت، بحرین، یمن، عمان، قطر و امارات حضور دارند؛ اما اتفاق عجیبی که رخ داد به نام این رقابت‌ها مربوط می‌شود و یکبار دیگر از نام مجعول «خلیج عربی» استفاده شده است.

حتی سایت فیفا هم در اقدامی شیطنت‌آمیز این مسابقات را با همین نام جعلی در سایت رسمی خود قرار داده تا مشخص شود این نهاد بین‌المللی تحت تاثیر دلارهای نفتی کشورهای عربی در جهت خواسته‌های این کشورها عمل می‌کند.

در روزهایی که فدراسیون فوتبال هنوز درگیر انتخاب سرمربی تیم ملی فوتبال ایران است و هیچ راهبرد مشخصی هم در این زمینه ندارد فیفا و برخی کشورهای عربی چنین اقدام شنیعی را انجام می‌دهند. فدراسیون فوتبال ایران با تاخیر به این اقدام به صورت رسمی اعتراض کرد و مراتب را به کنفدراسیون فوتبال آسیا و فیفا و همینطور فدراسیون فوتبال عراق اعلام کرد.

خلیج‌فارس تنها یک نام نیست و به نوعی یکی از نمادهای هویتی کشورمان محسوب می‌شود و نباید مقابل چنین شیطنت‌هایی سکوت کرد. نمگذاری لیگ برتر فوتبال ایران با عنوان خلیج فارس اقدام بسیار مثبتی بود که انجام شد، اما قطعاً کافی نیست و باید واکنش تندی نسبت به این مسئله داشت.

فدراسیون فوتبال می‌تواند در این زمینه از کمک نهادهایی همچون وزارت ورزش، کمیته ملی المپیک و وزارت امور خارجه استفاده کند تا دیگر شاهد چنین اتفاقاتی نبود؛ اما سکوت مقابل این موضوع به هیچ عنوان جایز نیست. شاید اگر فدراسیون فوتبال ایران در حوزه بین‌الملل فعال‌تر بود شرایط دیگری ایجاد می‌شد؛ اما با وجود اینکه مهدی تاج نایب‌رئیس کنفدراسیون فوتبال آسیا است اما عضلا این سمت فایده‌ای برای فوتبال ایران نداشته است.

واکنش فدراسیون فوتبال به برگزاری جام خلیج‌فارس با یک نام جعلی

برگزاری جام کشورهای عربی به میزبانی کشور عراق در شهر بصره با یک نام جعلی، انتقادات زیادی را به همراه داشته است. در این راستا فدراسیون فوتبال دیروز در بیانیه‌ای به استفاده از یک نام جعلی به جای خلیج فارس واکنش نشان داد.

در بیانیه فدراسیون فوتبال آمده است:

در پی استفاده از واژه ای مجعول به جای عنوان تاریخی خلیج همیشه فارس در رقابت‌های جام ملت‌های کشورهای عربی، فدراسیون فوتبال ضمن تاکید بر مغایرت عمیق خلیج فارس، این عنوان برجای مانده از کهن‌ترین منابع تاریخی، اعتراض رسمی جامعه فوتبال و ملت ایران را به این موضوع به فدراسیون جهانی فوتبال ابراز می‌دارد.

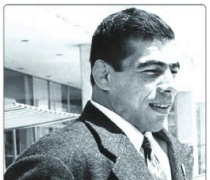
روشن است که خلیج فارس، نامی اصیل و تاریخی است که از اسلیان دور و به صورت مستمر در همه زبان‌ها و ادبیات جهانی استفاده شده و در اطلس‌های در بردارنده نقشه‌های کهن و نقشه‌های تاریخی هم، به صورت کامل با این عنوان از آن یاد شده است.

بر این اساس، سوابق متقن و استوار اسناد مربوطه جهت تصحیح روندهای نامطلوب خلاف عرف بین المللی در سال‌های آتی، توسط فدراسیون فوتبال ایران به فیفا ارسال خواهد شد.

گفتنی است که بیست و پنجمین دوره مسابقات جام کشورهای عرب حوزه خلیج فارس به میزبانی شهر بصره از دیروز با شرکت تیم‌های عراق، عربستان سعودی، عمان، یمن، بحرین، کویت، قطر و امارات آغاز شده است.

پنجاه و پنجمین سالگرد جهان پهلوان غلامرضا تختی

میراث "تختی"!



هر سالم آمدن و رفتنش را پاس می‌داریم تا در روزگاری که سخت محتاج مروت و جوانمردی است، به پهلوانی مردی مرتمدار بیاندیشیم، پهلوانی که همیشه سمت مردم بود و پاسخگو؛ و همین شد رمز جاودانه شدنش.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، غلامرضا تختی پنجم شهریور ماه سال ۱۳۰۹ در محله خانی‌آباد در جنوب تهران، چشم به جهان گشود و سرانجام در یک روز سرد زمستانی در ۱۷ دی ۱۳۴۶ در سن ۳۷ سالگی چشم از جهان فروبست. عمرش کوتاه بود اما عمق وجودش چنان بلند که سال‌هاست، پهلوانی را با نام زیبایش معنا می‌کنیم.

تختی یک مدال طلا، دو نقره و یک مقام چهارمی المپیک، دو طلا و دو نقره قهرمانی جهان به همراه طلای بازی‌های آسیایی را در کارنامه زرین و پرافتخار خود دارد.

به عشق مردم پنجه در پنجه حریفان انداخت و بارها از سکوهای افتخار بالا رفت، او مدال‌هایش را از مردمی می‌گرفت که حتی شکست جهان پهلوانشان را پیروزی می‌دیدند و پرشورتر از همیشه به استقبالش می‌رفتند.

چه در میدان مبارزه و چه در کوچه و بازار، مردانگی و مردمداری را از یاد نبرد و برای گرفتن پست و قدرت به هر شیوه‌ای متوسل نشد، نقش بازی نکرد و خود واقعی لقب بود، تختی لحظه‌ای از یاد مردم غافل نشد، لحظه‌ای رو بروی مردم قرار نگرفت و همیشه پای مردم ماند.

خیلی ها آمدند و رفتند، همپای تختی مدال آوردند، درخشیدند و از سکوهای جهانی و المپیک بالا رفتند اما هرگز تختی نشدند؛ بنده ثروت و قدرت شدند، حق و عدالت را نادیده گرفتند و مردم را فراموش کردند و چه زود فراموش شدند!

برخی اما میراث تختی شدند، قهرمان شدند و پهلوان ماندند، در کنار مردم و فدای مردمشان شدند، مردمی غریب و تنها که هنوز هم دلخوش تختی و میراث اویند.

کاش بودی تا در تاریکی و ناامیدی، امیدمان می‌شدی و دلخوش به حضورت بودیم؛ روحت شاد جهان پهلوان.

آغاز اردوی پاراتیراندازی در آزادی تنها با ۲ ورزشکار

سرمربی تیم ملی پاراتیراندازی: ۲ ماه است از ساره جوانمردی خبر ندارم

تیم ملی پاراتیراندازی در حالی از دیروز اردوی آمادسازی خود را برای شرکت در بازیهای پاراآسیایی هانگژو چین در سالن تیراندازی آزادی آغاز می‌کند که از ۵ ورزشکار دعوت شده، تنها ۲ تیرانداز در اردو حضور دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین امیری اظهار کرد: دومین مرحله اردوی آمادهسازی ورزشکاران پاراتیرانداز برای شرکت در بازیهای پاراآسیایی هانگژو چین از دیروز شنبه ۱۷ دی در حالی در سالن تیراندازی ورزشگاه آزادی آغاز شد که از بین ساره جولمردی، نسرین شاهی، رقیه شجاعی، زهرا غلامزاده و محمدرضا مسرشفعی که به این اردو دعوت شده بودند تنها نسرین شاهی و محمدرضا میرشفیعی شرایط حضور در اردو را دارند و رقیه شجاعی به دلیل بیماری مادرش و زهرا غلامزاده به جهت این که در گیر امتحانات دانشگاه است، چند روز دیگر به اردو اضافه خواهند شد.

وی درباره وضعیت ساره جولمردی نیز گفت: وی مدت ۲ ماه است که در اردو حضور پیدا نمی‌کند و به عنوان سرمربی، اطلاعی از وضعیت او ندارم که آیا بالاخره تمرینات خود را با تیم پیگیری خواهد کرد یا خیر؟

سرمربی تیم ملی پاراتیراندازی پیرامون این پرسش که با این شرایط وضعیت تیم را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ خاطرنشان کرد: در اردوی اول بعد از مسابقات جهانی امارات ما ۱۲ ورزشکار را به اردو دعوت کردیم که تنها امکان حضور ۵ تیرانداز در اردو فراهم شد، در اردوی دوم نیز از ۹ ورزشکاری که لسم آنها را به فدراسیون داده بودیم تنها ۵ تیرانداز که شانس کسب مدال در بازیهای پاراآسیایی را داشتند به اردو دعوت شدند که متاسفانه فقط ۲ نفر در اردو حضور پیدا کردند.

امیری خاطرنشان کرد: بعد از مسابقات جهانی امارات سعی کردیم تمرینات ساختاری و تکنیکی را در دستور کار قرار دهیم؛ اما تیراندازان را در شرایط بهتری برای بازیهای پاراآسیایی هانگژو چین آماده کنیم. امیدوارم بعد از مسابقات قهرمانی کشور، استعدادهای جدیدی شناسایی و به تیم ملی اضافه شوند.

وی در پایان تصریح کرد: قبل از مسابقات جهانی امارات تلاش من ارتقای شرایط روحی و روانی تیراندازان بود، اما الان شرایط به گونه‌ای است که باید کارایی تیراندازان را از نظر ساختاری و تکنیکی ارتقاء دهیم؛ تا دچار افت رکورد نشوند، هر چند معتقدم بهترین عملکرد را در هانگژو خواهند داشت.

هشدار وادا از افزایش مصرف ترامادول در میان ورزشکاران

براساس داده‌های آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (وادا)، استفاده از ترامادول در میان ورزشکاران افزایش یافته و به همین دلیل ترامادول از سال ۲۰۲۴ در فهرست ممنوعه قرار خواهد گرفت.

به گزارش پیام آشنا: آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ، فهرست ممنوعه ۲۰۲۳، یکی از هشت استاندارد بین‌المللی وادا را اجرایی کرد و همه متعهدین به کد جهانی مبارزه با دوپینگ ملزم به اجرای آن هستند.

این فهرست مشخص می‌کند چه مواد و روش‌هایی در داخل و خارج از مسابقه و چه موادی در رشته‌های ورزشی خاص ممنوع هستند. براساس مقررات مبارزه با دوپینگ، هر ماده یا روشی که باعث افزایش احتمالی یا قطعی عملکرد ورزشی شود یا با عوارض جدی و مخاطره برای سلامت همراه باشد و همچنین استفاده از آن روح ورزش را خدشه‌دار نماید در لیست ممنوعه قرار می‌گیرد.

ترامادول به عنوان یک ماده شبه مخدر برای چندین سال در برنامه نظارت مصرف وادا بود که متأسفانه داده‌های جمع‌آوری شده، استفاده قابل توجه ترامادول در ورزش رانشان داد. سوء مصرف ترامادول در جمعیت عمومی، با خطرات وابسته به دوز، شامل وابستگی فیزیکی، اعتیاد به مواد مخدر و مصرف بیش از حد (Over dose) همراه دارد که نگران کننده است. همچنین، مطالعات تحقیقاتی افزایش عملکرد ورزشی بالقوه برای ترامادول را تایید کرده، در همین راستا بسیاری از کشورها کنترل مصرف آن را در دستور کار قرار دادند.

در جلسه سپتامبر ۲۰۲۲ کمیته اجرایی وادا، توصیه گروه متخصصین مشاور فهرست ممنوعه، مبنی بر ممنوعیت ماده شبه مخدر ترامادول در زمان رقابت‌ها تایید شد ولی به منظور فراهم کردن فرصت برای درک بهتر موضوع، ایجاد ارتباط و آموزش گسترده ورزشکاران، نیروهای پشتیبان و کادر پزشکی، اجرای عملی ممنوعیت مصرف ترامادول در مسابقات با تاخیری یکساله از اول ژوئیه ۲۰۲۴ تعیین شد.

آژانس بین‌المللی مبارزه با دوپینگ از تمامی ورزشکاران، نیروهای پشتیبان و دینفاعان خواسته به قانون منع مصرف ترامادول که قرار است از سال ۲۰۲۴ اعمال شود توجه داشته باشند. فرصت یک ساله باقیمانده تا اجرای این ممنوعیت به جامعه علمی و ورزشی فرصت می‌دهد، روندی را در پیش گیرند تا رعایت عدالت برای ورزشکاران تضمین شود. همچنین، به مقامات ورزشی فرصت می‌دهد، از ابزارهای آموزشی لازم برای آموزش و تفهیم منع مصرف ترامادول به ورزشکاران، پرسنل پزشکی و پشتیبان استفاده نمایند.

منصور رشیدی مطرح کرد؛

استقلال ضعف تاکتیکی داشت

یک پیشکسوت تیم فوتبال استقلال می‌گوید آبی‌پوشان پایتخت در مصاف با تراکتور ضعف تاکتیکی داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، منصور رشیدی، پیشکسوت تیم فوتبال استقلال درباره شکست ۲ بر صفر آبی‌پوشان پایتخت مقابل تراکتور در هفته یازدهم رقابت‌های لیگ برتر اظهار کرد: روی خط دفاع نمی‌شود حساب کرد و صحبت کرد. خط دفاع عملکرد خوبی نداشت. سید حسین حسینی آماده نبود و می‌توانست گل اول را مهار کند. خط هافبک و خط حمله نتوانستند عملکرد خوبی داشته باشند. مهاجمان در بازی گم بودند و باید در بازی آن‌ها را پیدا می‌کردی. تراکتور تیم هماهنگی بود و توانست عملکرد خوبی داشته باشد.

او درباره تاثیر غیبت رکارنو سابینتو در بازی گفت: شاید غیبت سابینتو در بازی تاثیر گذاشت. اگر او کنار خط بود و محروم نمی‌شد، شاید اتفاقات دیگری رقم می‌خورد. استقلال ضعف تاکتیکی داشت و مشخص نبود که چه برنامه‌ای برای بازی دارد. استقلال در هفته‌های قبل تیم آماده‌ای بود و نمی‌دانم چرا استقلال در این بازی، چنین عملکردی داشت.

رشیدی خاطرنشان کرد: اتن فصل نقل و انتقالات است. استقلال نیاز به یک هافبک وسط و یک مدافع مطمئن دارد. درست است که استقلال جوانان خوبی دارد اما این هافبک‌ها نتوانستند انتظارات را برآورده کنند. روی مهاجمان تیم هم نمی‌شود ۱۰۰ درصد حساب کرد. فابدی در ۲ سال گذشته، بازیکن بسیار بهتری بود اما این بازیکن رو به رو زارد پسرفت می‌کند. این بازیکن باید یک تجدید نظری روی عملکرد خود داشته باشد تا بتواند مفید باشد.

این پیشکسوت تیم فوتبال استقلال در پایان درباره وضعیت آبی‌های بایتخت و کورس قهرمانی مسابقات گفت: اگر این بازی استقلال را مد نظر داشته باشیم، استقلال مدعی قهرمانی نخواهد بود و حتی رتبه چهارم هم برای این تیم زیاد است. استقلال باید بازی خوبی ارائه دهد و موفقیت‌سازی کند. استقلال مقابل تراکتور عملکرد خوبی نداشت. وقتی این همه هزینه برای تیم می‌شود، باید یک شرایط خوبی شکل بگیرد.

نکته

رابطه عجیب چربی و تکواندو!

کنترل میزان چربی بدن تکوندوکار نه تنها به حفظ توده عضلانی وی کمک می کند بلکه باعث افزایش سرعت، چابکی و تمرکز ورزشکار می شود.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از ایسنا، تکوندو به عنوان یک رشته مدرن رزمی که راه‌ی دارای بیشترین تعداد ورزشکار در میان ورزش های رزمی در سراسر دنیا است و در این ورزش کنترل میزان چربی بدن تکوندوکار نه تنها به حفظ توده عضلانی وی کمک می کند بلکه باعث افزایش سرعت، چابکی و تمرکز ورزشکار می شود.

در این ورزش فرد باید توان هوازی و بی هوازی خود را بهبود ببخشد و ورزشکاران باید زمان زیادی را برای انجام تمرینات بگذارند. در ورزش تکوندو نیز مانند سایر رشته های ورزشی، رعایت تعادل و تنوع در گروه های غذایی در عملکرد ورزشکاران نقش مهمی دارد.

قبل از ورزش استفاده از کربوهیدرات های پیچیده و با شاخص قندی پایین تا متوسط توصیه می شود چرا که غذا با شاخص قندی بالا در ساعت قبل از مسابقه باعث بالا رفتن قندخون و در نتیجه افزایش ترشح انسولین ونهایتا افت قندخون و کاهش عملکرد می شود.

در حین ورزش و تمرین زیر یک ساعت، نوشیدن آب ساده به تنهایی کافی است ولی اگر تمرین بیشتر از یک ساعت باشد مصرف مایعات قندی توصیه می شود؛ مایعاتی که بین ۶ تا ۸ درصد قند داشته باشند و برای جذب بیشتر مایعات، بهتر است از ترکیب چند قند مانند ترکیبی از گلوکز و فروکتوز و یا دکستروز استفاده شود.

بر اساس این مطلب که از سوی لاله کیوانمرز، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: در طول تمرین و مسابقه ذخایر گلیکوژن از دست می رود، بنابراین بلافاصله بعد از تمرین باید جایگزینی ذخایر از دست رفته شروع شود و بعد از تمرین مصرف کربوهیدرات با شاخص قندی متوسط تا بالا توصیه می شود، هرچند که اگر همراه با پروتئین هم باشد، منبع خوبی برای بازسازی است.

اخبار

اردوی مشترک وزنه برداری ایران با ۳ کشور

چهار اردوی مشترک وزنه‌برداری بین کشورهای ایران، قطر، بحرین و ازبکستان برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا: سجاد انوشیروانی سرپرست فدراسیون وزنه برداری رایزنی هایی را با رویای فدراسیون قطر، بحرین و ازبکستان انجام داد و در نهایت، چهار کشور به این توافق رسیدند که چهار اردوی مشترک را برگزار کنند. طبق توافقات انجام شده قرار است تا آغاز مسابقات جوانان جهان ۲۰۲۳ که آبان سال آینده برگزار می شود، چهار اردو در این چهار کشور برگزار شود و میزبان نخست این اردوها ایران است. نخستین اردوی مشترک نیز اسفند سال جاری به میزبانی تهران برگزار خواهد شد.

تعلیق دوچرخه‌سواری کذب است

سرپرست فدراسیون دوچرخه‌سواری گفت: تعلیق دوچرخه‌سواری ایران نشر اکاذیب است و چنین چیزی صحت ندارد.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از ایسنا، رسول هاشم کندی در مورد حواشی برگزار نشدن انتخابات فدراسیون دوچرخه‌سواری و بحث تعلیق شدن فدراسیون بیان کرد: تعلیق موضوعی است که در رسانه مطرح می شود اما بدون منبع است و صحت ندارد نمی‌دانم چگونه می گویند در حال تعلیق است و برلسانس کدام نامه، فدراسیون تعلیق شده است. به هیچ عنوان فدراسیون در حال تعلیق نیست و نشر اکاذیب است. او ادامه داد: در مورد آقای حقی که می‌گویند نادیده میرگی می‌کرد داشت، غیرقانونی نبود و به واسطه شیطنت دوستان مجبور شدیم، نامه هایی به نادو و اتحادیه جهانی بدهیم و توضیح دهیم مشکلی هم پیش نیامد و آقای حقی کارت اتحادیه جهانی داشت و موضوع را با اتحادیه جهانی حل کردیم. استاد و نامه ها موجود است و هیچ خطر تعلیقی فدراسیون را تهدید نمی کند. خوشبختانه فضای کلی بهتر و زیاد است و نیازی نیست که نامه‌ها را پاک کنیم!

اولین پیروزی ایران در مسابقات کسب سهمیه تنیس روی میز جهان

تیم دونفره ایران در نخستین بازی مسابقات کسب سهمیه قهرمانی جهان ۲۰۲۳ به پیروزی رسید.

به گزارش پیام آشنا: مسابقات تنیس روی میز انتخابی قاره آسیا برای کسب سهمیه قهرمانی جهان ۲۰۲۳ به میزبانی دوحه قطر آغاز شد. در نخستین روز از مسابقات، جدول دونفره برگزار شد که تیم ایران موفق به کسب پیروزی شد. تیم امین احمدیان و امیرحسین هدایی در نخستین بازی خود برابر تیم امارات با نتیجه ۳ بر ۱ به پیروزی رسید و راهی دور بعد مسابقات شد. تیم هدایی و احمدیان در دومین بازی خود دوشنبه هفته جاری به مصاف تیم هند می رود. تیم نوشاد و نیما عالمیان نیز در بازی اول لبنان داشت و دوشنبه هفته جاری نیز در بازی دوم با تیم قزاقستان رقابت می کند. اگر تیم هدایی و احمدیان و برادران عالمیان در بازی بعدی خود نیز پیروز شوند، جزو هشت تیم اول مسابقات قرار می گیرند و سهمیه دوفره را به دست می آورند. رقابت های انفرادی نیز از امروز (یکشنبه) آغاز می شود. بازیکنان ایران اگر جزو شانزده نفر برتر مسابقات قرار نگیرند، کسب سهمیه جهانی آنها قطعی است.

اخطاریه زوج

آقای عبدالحسین خدادادیان فرزند علی اکبر به شماره ملی ۳۳۵۱۵۳۴۷۹۸ متولد ۱۳۵۳/۰۱/۱

بسلام بانوجه به اینکه همردائمی شما خانم راضیه جمهور فرزند قربانعلی با دائمه قطعی شماره ۳۵۳۲۳۷۲ متولد ۱۴۰۱/۰۱/۱۶ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۶ ازشعبه ۹ دادگاه خانواده شهرستان کرج به این دفتر مراجعه وتقاضای صیغه طلاق ویثبت آن را دارد لذا از جنابعالی دعوت به عمل می آید ظرف مدت ده روز ازتاریخ نشر آگهی جهت اجرای صیغه طلاق وثبت آن به این دفترمراجعه فرمایید درغیر اینصورت برابر قوانین ومقررات قدام خواهد شد. ۵۵۰ ف

محل حضور: اکرج محمدشهر بلوار امام خمینی جنب بانک ملی دفتر طلاق ۳۵ کرج شماره تلفن: ۰۲۹۵۰-۰۲۶۳۶۲۰

سردفتر طلاق ۳۵ کرج
محمد فیضی