## اخبار کوتاه

### زندگی مجلل رونالدو در ریاض؛ "سلفی ممنوع!"

دیلی میل دریافته که رونالدو ۱۷ اتاق دریک هتل مجلل در ریاض را برای لـکان خود ونزدیکانش اجاره کرده است.

**به گزارش پیام آشـــنا** به نقل از دیلی میل، کریستیانو رونالدو ستاره پرتغالـی در هتل ۹۹ طبقه‌ای ریاض به نام FourSeasons زندگی خواهد کرد. هزینه اقامت برای مهاجم پرتغالی بیش از ۲۵۰ هزار یورو در ماه خواهد بود.

رونالدو یکی از بهترین سـوپرستارها را به صورت اختصاصی برای خود رزرو کرده که دوطبقه را شامل می‌شود.

علاوه بر این، در ۱۷ اتاق رزرو شـــده تیـــم رونالدو، قرار اسـت خانواده، دوسـتان، نیروهای حفاظت از رونالدو و نزدیکان این فوتبالیسـت سرشـناس اقامت داشته باشند. یک دفتر خصوصی، یک اتاق غذاخوری و یک اتاق رسانه‌ای هم در این بین قرار دارد که از امکانات اختصاصی این هتل برای رونالدو اسـت.

همچنین تغذیه رونالدو با دیگر سـاکنان این هتل متفاوت خواهد بود. سرآشپزهای مخصوص، سـرویس غذاخوری اختصاری را برای رونالدو و خانواده‌اش ارائه خواهند کرد.

از کارکنان هتل نیز خواسته شده که درخواست سلفی با رونالدو ندهند. خود هتل در یک مرکز خرید با چندین فروشگاه لوکس قرار دارد که به رونالدو و خانواده او سـرویس خواهند داد.

باشگاه النصر در آخرین روز سـال ۲۰۲۲ میلادی از امضای قرارداد با رونالدو ۳۷ ساله خبر داد و این بازیکن پرتغال را به خدمت گرفت.

### سرمربی هال سیتی: الله یار فوق العاده است

لیام روزنیور ابراز امیدواری کرد مهاجم ایرانی تیـمش خیلی زود با دیگر بتولدبرای تیـمش به میدان برود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از هال نیوز، الله یار صیادمنش ۴ تا ۶ هفته آینده را از دسـت خواهد داد و نمی‌تواند در این مدت تیـمش را همراهی کند.

این ملی‌پوش ایرانی که به تازگی از بند مصدومیت رها شده است، با دیگر این یار از ناحیه همسـترینگ مصدوم شد و تیم پزشکی هال سـیتی دوری او از میادین را ۴ تا ۶ هفته اعلام کرد.

لیام روزنیور، سـرمربی این باشگاه اذعان کرد که این خبر هم برای هال سیتی و هم برای این بازیکن ۲۱ سـاله خبر بدی است ولی پیش‌بینی اولیه حاکی از آن بود که او ممکن اسـت برای مدت طولانی‌تری از فوتبال دور باشد، بنابراین اوضاع آن‌قدر بد نیسـت. او ممکن اسـت یک ماه تا شش هفته از میادین دور باشد که این یک ضربه سخت به تیم ما در ادامه فصل اسـت. صادقانه بگویم، ما احساس می‌کردیم که مصدومیتش می‌توانسـت خیلی بدتر باشد. ما نتایج آزمایش را دریافت کردیم و آن‌طور که قبلاً می‌گفتیم، هر نبود و خوشبختانه دوری او از میادین طولانی نیسـت. او سـرفرفیق آماده‌ای اسـت و امیدوارم زود برگردد. به گزارش ایسنا، الله‌یار صیادمنش، مهاجم جوان هال سـیتی در سـال ۲۰۱۹ و در برابر سـوریه اولین بازی ملی خود را انجام داد. او در همین دیدار موفق به گلزنی شد تا نام خود را به عنوان جوان‌ترین گلزن تاریخ تیم ملی ایران ثبت کند. پیش از صیادمنش، این عنوان به مدت ۱۷ سال در اختیار حسین کعبی بود که ۱۸ و ۱۹ سالگی و در پیروزی ۳ بر صفر ایران مقابل نیوزیلند موفق به گشودن دروازه حریف شده بود. صیادمنش پیش‌تر به خاطر مصدومیت حضور در جام جهانی قطر را از دست داد.

### باشگاه پرتغالی متهم به تبانی شد

دادسـتان‌ها به اطلاعات هک شده از ایمیل باشگاه بنفیکا دسـترسی پیدا کردند و به دنبال تایید ادعاهای مربوط به تبانی در این باشگاه پرتغالی هسـتند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از اسـپورتال، سران تیم فوتبال بنفیکا صدرنشین فصل جاری لیگ برتر پرتغال به دلیل تبانی تحت بازجویی قرار گرفته‌اند. رسـانه‌های پرتغالی اعلام کردند که این تحقیقات در نتیجه دسـترسی دادسـتان‌ها به ایمیل‌های هک شده و مربوط به یک دوره چهار ساله بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۰ اسـت.

همه کسـانی که در آن بازه زمانی و پس از آن به عنوان مدیران و اعضای هیات‌مدیره فعال بودند، از جمله روی کاسـتا سـتاره سـابق بنفیکا، آت‌میلان، و پرتغال، تحت بازجویی قرار خواهند گرفت. کاسـتا در سـال ۲۰۲۰ نایب رئیس باشگاه شد اما در نهایت با اسـتعفای لوئیس فیلیپه ویرا رئیس سـابق این باشگاه، ریاست این باشگاه را بر عهده گرفت.

ویرا برای مدت طولانی در این سـمت بود اما به خاطر اتهامات مربوط به کلاهبرداری، جعل، فرار مالیاتی و پولشـویی دسـتگیر شد. در همین راسـتا باشگاه بنفیکا تحقیقات را تایید کرده و در بیانیه‌ای گوناه تایید کرده اسـت که در حال همکاری با مسـئولان مربوطه اسـت.

در ابتدای سـال گذشـته نیز زمزمه‌های تبانی در تیم بنفیکا شـنیده شـد ولی در آن زمان سـران تیم بنفیکا اتهاماتی مبنی بر برداخت ۱.۹ میلیون یورو به یک داور برای قضاوت جابدارانه از این تیم را رد کردند.

بنفیکا در حال حاضر در صدر جدول رده بندی لیگ برتغال قرار دارد و با براگا و پورتو رقابت سـختی برای قهرمانی در این فصل دارد.

### پاتر: ناامیدی هواداران چلسی را درک می‌کنم

سـرمربی تیم چلسـی بعد از شـکست برابر سـیتی اعلام کرد ناامیدی هواداران این تیم را درک می‌کند ولی قول خواهد داد تا سـخت تلاش کند.

**به گزارش پیام آشـــنا**، در ادامـه دیدارهای جـام حذفی انگلیس، منچسترسیتی در خانه به دیدار چلسی رفت و با ۴ گل برابر این تیم به برتری رسید تا در یک هفته دوبار تیم لندنی را شکست داده باشد و به دور بعدی راه یابد. آرسنال باید امشب دوشنبه به مصاف آکسفورد یونایتد برود و در صورت برتری در این دیدار حریف سیتی خواهد شد.

گراهام پاتر، سرمربی چلسی بعد از شکست مقابل منچسترسیتی در جام حذفی گفت: این باخت خیلی دردناک بود. بدیهی اسـت که ما در حال حاضر اصلا خوب نیسـتیم. منچسترسیتی واقعا خوب عمل کرد و ما با مشکل مواجه شدیم. ما مجبور بودیم مقابل منچسترسیتی فقط دنبال توپ بدویم. نیمه اول برای همه ما دردناک و سخت بود. به من سـیتی تبریک می‌گویم. آن‌ها البته مسـتحق برد بودند. ما ناامید شدیم چون دوسـت داشـتیم در رقابت‌ها بمانیم. بازیکنان چلسی در نیمه اول زمانی که با ۲ گل عقب افتاده بودند از سـوی هواداران خودی هوشـ شدند. برای اولین بار در ۲۵ سـال گذشـته بود که چلسی خیلی زود جام حذفی را ترک می‌کند. آن‌ها پس از شکست مقابل سیتی در ماه نوامبر، از جام اتحادیه نیز حذف شده بودند و اکنون تنها در لیگ برتر و لیگ قهرمانان حضور دارند.

عملکرد ناامیدکننده چلسی در خارج از خانه در ورزشگاه اتحاد هم چنین باعث شد تا هواداران چلسی در حمایت از توماس توخل که در سـیتفبر اخراج شـد و هم‌چنین رومن آبرامویچ مالک پیشین باشگاه شعار دهنـد.

بازی بعدی چلسـی در دابی لندن در خارج از خانه مقابل فولام اسـت که روز پنجشـنبه برگزار می‌شود. تیم پاتر در رده دهم لیگ قرار دارد و فاصله ۱۰ امتیازی با تیم چهارم دارد و کار سـختی در این فصل برای کسـب سـهمیه لیگ قهرمانان دارد.

در نشست های تخصصی انجام شد:

# بررسی ۱۷ رشته کاندیدای اعزام به بازی‌های آسیایی

دور نخســت نشست‌های تخصصی نمایندگان کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش با رشته‌های کاندید اعزام به بازی‌های آسیایی تاکنون برای ۱۷ رشته برگزار شده است.

**به گزارش پیام آشـــنا**، بعد از معرفی مناف هاشمی به عنوان سرپرسـت کاروان اعزامی به بازی های آسیایی و به منظور ارزیابی وضعیت رشته هایی که شانس حضور در این بازی ها را دارند، برگزاری نشست های تخصصی و فنی با مسئولان آنها در دستور کار قرار گرفت.

این نشســت ها با حضور مشترک نمایندگان کمیته ملی المپیـک و وزارت ورزش به صورت هفتگی پیگیری می شـود و طی آن وضعیت رشـته ها، برنامه مسئولان شان برای حضور در هانگژو، کمبودهای احتمالـی در این زمینه و وضعیت نتیجه گیری و شانس مدال آوری ارزیابی می شود.

کبدی، لـسکواش، تنیـس روی میز، قایقرانی، وزنه برداری، والیبال، بسـکتبال، ووشو، بازی های الکترونیک (فدراسیون‌های ورزش‌های همگانی)، سبک تاکرا (فدراسیون لجن‌های ورزشی)، سه گانه، بدمینتون، اسکیت، تیراندازی، شناو تکواندو ۱۷ رشته ای هسـتند که تاکنون در نور نخست نشست های تخصصی و فنی شرکت کرده اند.

این نشسـت های طی هفته های آینده (روزهای شنبه و چهارشنبه) برای دیگر فدراسـیون های کاندید اعزام به بازی های آسـیایی پیگیری می شـود. سید مناف هاشـمی دبیر کل کمیته و سرپرسـت کاروان ایران در بازی های آسـیایی، نصرالله سـجادی مشـاور رئیس کمیته ملی المپیک، مهین فرهادی زاد نایب رئیس کمیته، سیدمحمد بولادگر معاون توسعه ورزش حرفه‌ای وقهرمانی وزارت ورزش، مریم کاظمی پور معاونت توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش، علیرضا پاکدل سرپرسـت آکادمی، آرش فرهادیان مدیرکل دفتر امور مشـترک فدراسـیون‌ها و دبیر شورای برون مرزی، علی رغیتی نماینده وزارت ورزش و جوانان نفرات شرکت کننده در این نشست ها هسـتند.

در پایان دور نخسـت نشسـت های تخصصی با فدراسـیون های کاندید اعـزام به بازی های آسـیایی، مرحله دوم نشست ها بر اساس نتیجه ارزیابی های به دست آمده آغاز می شود.

نوزدهمین دوره بازی های آسـیایی اول تا ۱۶ مهرماه سـال آینده در هانگژو چین برگزار می شود.

# تشییع غریبانه آخرین رقیب تختی

تشییع پیشکسوت کشتی ایران و آخرین رقیب جهان پهلوان تختی در غیاب مسئولان ورزش در سالن جهلبخت توفیق ورزشگاه شیرودی برگزار شد

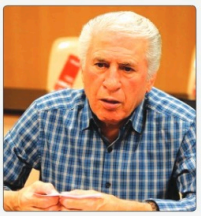
**به گزارش پیام آشنا**، مراسم تشییع داود ایوب دارنده مدال سـنگین وزن آسـیا در سال ۱۹۸۳ و آخریـن رقیب رقیب جهان پهلوان تختی، از سـالن جهلبخت توفیق به سمت بهشت زهرا(س) برگزار شد.

در شـرایطی که قرار بود این مراسم از ساعت ۹ در سالن توفیق برگزار شـود اما مراسم با تاخیر یک ساعته برگزار شد و این در حالی بود که پیکر مرحوم ایوب در این مدت در آمبولانس در انتظار ورود به سالن توفیق بود!

در این مراسـم مسـئولان وزارت ورزش، کمیته المپیک و فدراسیون کشـتی حضور نداشتند و تشـییع با تعداد حدود ۲۰ تا ۳۰ نفر از اعضای خانواده، دوسـتان و پیشکسـوتان رشته کشتی همچون منصور برزگر، علی‌اکبر حیدری و بهرام مشتاقی برگزار شد.

جوادی:

# دعوت فدراسیونِ دبیر را هیچ‌وقت نمی‌پذیرم



قهرمان لسق کشتی جهان با بیان اینکه رئیس فدراسـیون کشتی یار گیری خاص خود را دارد گفت: من خارج از تفکروی هسـتم و کاری هم با این فدراسیون ندارم.

**به گزارش پیام آشـــنا** به نقل از ایرنا، ابراهیم جـوادی دارنده چهـار مدال طـلای قهرمانی جهان گفت: علیرضا دبیر در چند سال گذشته فدراسیون را با فکر خاص خود اداره کرده و امثال من جایی در این فدراسیون نداریم زیرا با مدیریت گذشـته کار کردیم. البته من نیز کاری با وی و حلقه مدیریتش ندارم و اتفاقات کشتی و عملکرد فدراسـیون را نیز دنبال نمی‌کنم. ضرورتی ندارد که من بخواهم عملکرد دبیر و فدراسیون تحت هدایت وی را دنبال کنم.

دارنده مدال برنز المپیک ۱۹۷۲ مونیخ در پاسخ به پرسشی با این عنوان که اگر فدراسیون برای مراسم تجلیل شما را دعوت کند احتمال حضور شما جدا قدر است؟ گفت: دبیر هیچ وقت این کار را نخواهد کرد چون من در تیم او نیستم. اگر هم دعوتنامه هم باشد، من نمی‌روم زیرا هر کسی یک نظر دارد و نظر دبیر نیز اینگونه است که با ما نمی تواند کار کند.

وی تاکید کرد: البته هر مدیری حق دارد تیم خود را انتخاب کند و دبیر به عنوان رئیس فدراسیون نیز این حق را برای خود قائل است.

جـوادی که ۲ مدال طلای بازی های آسـیایی سـالهای (بلگوک ۱۹۷۰ و تهران ۱۹۷۴) را در کارنامه دارد: از هیچ مسئولی گلایه ندارم و سرم به کار خودم است. من تحولات کشتی را دنبال نخواهم کرد و کاری هـم به کار تیم مدیریتی فدراسـیون ندارم. امیدوارم موفق باشند. البته تنها کشتی نیسـت بلکه از مسئولان ورزش ایران نیز کسی احوالی از من نمی گیرد.

وی در پایان این را هم افزود: یک ماه اسـت که زانویم را جراحی کردم اما کدام مسئول سراغی از من گرفته اسـت. گلایه ای از این کار ندارم زیرا می‌دانم آنان کاری برایم انجام نخواهند داد.

# تنیسورها با وجود ابتلا به کرونا هم می‌توانند در اپن استرالیا شرکت کنند

برگزارکنندگان اپن استرالیا به تنیسورهای مبتلا به کرونا هم اجازه می‌دهند که در این مسابقات شرکت کنند

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از خبرگزاری تاس، رقابت‌های تنیس این اسـترالیا بـه عنوان اولین گرندسـلام سـال ۲۰۲۳ میلادی به زودی شروع می‌شود و ظاهرا هیچ سخت گیری مربوط به کرونا قرار نیسـت در این دوره اعمال شود.

طبق گزارش‌ها حتی تماسـاگران ملزم به همراه داشـتن نتیجه آزمایش منفی کرونـا یا گواهی واکسـینلیوس نیسـتند. برگزارکنندگان تنیس این استرالیا درباره شرایط حضور در این رقابت‌ها گفت: ما قبلاً به تنیسورها و همچنین به بیش از ۱۲ هزار نفر از کارکنان مسابقات گفته‌ایم که اگر احساس ناراحتـی کردند باید در خانه بمانند. ما کردیم. اگر فردی احسـاس بیماری دارد و نتیجه آزمایش او مثبت بود، نتیجه آزمایـش را به برگزارکنندگان گزارش دهد تا پزشک مسابقات بتواند سلامت این افراد را تحت نظر داشته باشد. همچنین در همین راسـتا تماشاگران ملزم به همراه داشتن نتیجه منفی آزمایش کرونا یا گواهی واکسینلیوس نیسـتند. هر کسـی که احسـاس ناخوشـی می کند بهتر است توصیه های دولت را برای انجام آزمایش کرونا دنبال کرده و در صورت مثبت بودن نتیجه به مدت پنج روز در قرنطینه بماند.

انتظـار می‌رود حداقـل ۹۰۰ هزار تماشـاگر در بازی‌های اوپن استرالیا که از هفته بعد در ملبورن برگزار می‌شـود، شرکت کنند. مقامات این کشور تمام الزامات بهداشتی و محدودیت‌های اتخاذ شده در زمینه همه‌گیری ویروس کرونا را لغو کرده‌اند.

سال گذشـته به دلیل قوانین سختگیرانه دولت استرالیا در قبال کرونا، نواک جوکوویچ تنیسور صرب که در آن زمان نفر اول تنیس جهان بود، از حضور در مسابقات محروم شد. او در ۵ ژانویه در فرودگاه ملبورن پس از عدم ارائه مدارک معافیت پزشکی بازداشت و سپس ویزای این ورزشکار لغو شد و او مجبور به ترک کشور شد.

جنجال در فرانسه؛

# امباپه رئیس فدراسیون فوتبال را متهم کرد؛ زیدان یعنی خود فرانسه

«کیلیان امباپه» ستاره خروس‌ها از «نوئل لو گرات» رئیس فدراسـیون فوتبال فرانسه به دلیل بی‌احترامی به زین‌الدین زیدان انتقاد کرد.

**به گزارش پیام آشـــنا**، رئیس فدراسیون فوتبال فرانسـه، قول داده بود که اگر نشان به نیمه نهایی جام جهانی قطر برسـد، آینده او در دسـتان خودش اسـت. رئیس‌جمهور فرانسه نیز از آن زمان ابراز تمایل کرده بود که نشان بعد از جـام جهانی ۲۰۲۲ قطر همچنان به عنوان سرمربی باقی بماند. از همین رو قرارداد نشان تا جام‌جهانی ۲۰۲۶ با فرانسه تمدید شد.

بعد از فینال جام‌جهانی ۲۰۲۴ که فرانسه در ضربات پنالتی مغلوب آرژانتین شد، شایعات زیادی در رابطه با نیمکت خروس‌ها مطرح و حتی از زیدان به عنوان جانشین نشان نام برده شده بود.

زیدان از زمان ترک رئال مادرید در تابستان ۲۰۲۱ بیکار بوده و فصل گذشته به نیمکت منچستریونایتد نیز نزدیک شده بود. هافیک افسانه‌ای فرانسـه بارها از تمایل خود برای بازگشت به نیمکت رئال پس از دو دوره موفق در هدایت این تیم صحبت کرده بود.

حال شـنیده‌ها حاکی از آن است که زیدان با حمایت رونالدو اسـطوره فوتبال برزیل به عنوان جدی‌ترین گزینه برای هدایت سلساؤ مطرح شده است.

پس از اعلام تمدید قرارداد با نشـان طولی نکشید که این بار با صحبت‌های نوئل لو گرات (رئیس فدراسیون فرانسه) تیم ملی فرانسه دچار آشـفتگی شد. لو گرات در گفت‌وگو با یک شـبکه رادیویی صحبت‌های تندی در مورد زیدان مطرح کرد که حاشیه‌های زیادی را ایجاد کرد.

لو گرات گفت: زیدان همیشـه زیر نظر بود، نیازی به داسـتان گفتن نیسـت. او هواداران زیـادی دارد، برخی منتظر جدایی نشـان بودند. اما چه کسـی می‌تواند به طور جدی از نشان انتقاد کند؟ هیچکس نمی‌تواند.

وی بـا انتقـاد از مجری برنامـه گفت که خبرنگاران در تلاش هسـتند تا برای زیدان بازگرمی کنند و برایش تیم پیدا کنند!

اما او نه تنها ورود احتمالی زیدان را تکذیب کرد، بلکه تا آنجا پیـش رفت که ادعا کرد، تماسی از زیدان دریافت نمی‌کرد.

او گفت: اگر زیدان می‌خواست با من تماس بگیرد، من تلفن را بر نمی‌داشـتم. برای من اهمیت ندارد که او می‌خواهد هدایت تیم ملی برزیل را به عهده بگیرد. او می‌تواند هر کجا که می‌خواهد برود.

رئیس اتحادیه فوتبال فرانسه ادامه داد: من هرگز زیـدان را ندیده‌ام، هرگـز به جدایی از دیدیـه دشـان فکر نکرده‌ایـم. برخی از روزنامه‌نگاران نیـاز به تغییر یا اختراع دارند زیرا نمی‌دانند چه بنویسند و چیزهای بد را به چیزهای خوب ترجیح می‌دهند.

همین لحن و اظهارات بود که سـتاره جوان فرانسه را به اعتراض و حمایت از زیزو واداشت. امباپه، فوق ستاره کنونی فوتبال فرانسه که ماه گذشته ۸ گل در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر به ثمر رساند، در توییتر به اظهارات لو گرات پاسخ داد و نوشت: زیدان یعنی خود فرانسه، ما به اسطوره‌های خود این گونه بی احترامی نمی‌کنیم.

## نکته

### در چه صورتی ابتلای فوتبالیست‌ها به عفونت‌های تنفسی زیاد می‌شود؟

یک اسـتاد تربیت بدنی گفت: تمرین‌های بدنامدت و با شدت بالا سبب افزایش لیتاد و افزایش میلگین بروز خطر عفونت های مجاری تنفسی فوقانی در یک فوتبالیست می‌شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، علی دل‌پیشه اظهار کرد: در ورزش فوتبال در برهه ای از فصل مسـابقات، شدت و حجم تمرین برای بازیکنان، بیش از حد توان فیزیکی آن ها می شود و در این صورت احتمال ابتلا به عفونت های مجاری فوقانی تنفس در بین آن ها بسیار زیاد می شود. در واقع تمرین های بلند مدت و با شدت بالا (دوره های تمرینی طولانی مدت و شدید) سبب افزایش لیتاد و افزایش میلگین بروز خطر، عفونت های مجاری تنفسی فوقانی می شود.

وی ادامه داد: بحث عوامل آمادگی جسمانی یکی از دلایل حضور موفق تیم ها در یک تورنمنت ورزشی است و برنامه های مرتبط با این عوامل باید آن قدر به خوبی سـازماندهی شده باشند که نه تنها به طور تدریجی باعث ایجاد سارگاری های فیزیولوژیکی در بدن ورزشکار شود، بلکه برای افزایش آمادگی بدنی، خستگی ورزشکار را نیز مدیریت کند؛ که نهایتا منجر به ارتقای عملکرد ورزشی نیز می شود.

این استاد دانشگاه عنوان کرد: در بحث توسعه و حفظ آمادگی یک تیم برای رویارویی با حریفان عوامل عملکردی چند بعدی وجود دارد که ویژگی های ذهنی — روانی بازیکنان یکی از آن ها است. کیفیت تکنیکی —مهارتی، استراتژی و تاکتیک مدنظر کارفرمایی و تیمی تاثیرگذار است. البته علم تمرین در ایران در حد حرف است اما در دنیا علم تمرین بنیادی است و بنیاد تمرینات تکنیکی و تاکتیکی، بدنسازی، آسیب شناسی ذهنی را شامل می‌شود که همگی مکمل هم هسـتند. اگر این علم نباشد یک رشته قهرمانی خوب نمی‌تواند شکل بگیرد.

دل‌پیشه گفت: بدنسازی فقط وزنه زدن و تقویت عضله نیست و نباید آن را با بیورش لدام اشتباه گرفت. بدنسازی یک علم است که براساس برنامه های اصولی باید پیگیری شود. اگر برنامه اصولی علمی در بشـت تمرینات یک ورزشکار نباشد بدون شک او با مشکلات فراوانی مواجه خواهد شد. برنامه تمرینی بدنسازی برای رسیدن به قله افتخار باید در رده‌های سنی نوجوان و جوان نیز پیگیری شود. البته این شیوه از تمرین باید با رعایت شرایط سنی و جسمی ورزشکار باشد.

وی خاطر نشان کرد: در کنار بدنسازی بحث تغذیه یک امر مهم و کلیدی به شمار می‌رود. مثلا در نوراهای که تمرین با وزنه توصیه می‌شود باید مقدار پروتئین به میزان لازم باشد. وقتی کار استقامتی انجام می‌شود در کنار پروتئین باید کربوهیدرات به میزان لازم مصرف شود. بدنسازی و تغذیه مناسب مکمل هم هسـتند. اگر منابع غذایی فرد با ارزیابی علمی و تخصصی جولگوی فعالیت بدنی او نبود باید از مکمل‌ها استفاده کند. همچنین ارزیابی نباید براساس تشخیص فردی باشد، بلکه باید زیر نظر یک متخصص تغذیه و بدنسازی شکل گیرد.

این اسـتاد دانشگاه بیان کرد: استعدادها را باید شکوفا کرد. در برخی از رشته‌ها استعدادهای ملی سوخته و از بین می‌روند و به نقطه اوج نمی‌رسند. این نقطه زمانی به وجود می‌آید که بتوانیم از نظر بیولوژیکی، داده‌های فنی را به ورزشکاران تزریق کنیم. یک ورزشکار را باید از نظر شخصیتی، روحی ـ روانی ـ انگیزشی، بافت بدنی و زن‌شناسیم و تمام ساختارها را هماهنگ و هم راستا کنیم تا ورزشکار به اوج برسد.

وی ادامه داد: در ورزش ایران آن طور که باید و شاید شاهد علم تمرین در ورزش نیسـتیم، چرا که مقایلهایی وجود دارند که به اصطلاح اجازه ورود متخصصان علم روز در ورزش را نمی‌دهند. دیـروزه دنیا از علم به صورت علمی و حرفـه‌ای و در کنار آن از کارشناس تغذیه، روان پزشک ورزشی و متخصصان رشته‌های مختلف به طور ویژه بهره می‌برد، در حالی که ما این را در ایران شاهد نیسـتیم.

دل‌پیشه گفت: در ایران علم تمرین در اولویت قرار ندارد و مقداری از این بابت عقب مانده‌ایم. در صورتی که مهمترین اصل، تمرین است. تا ورزشکار صحیح تمرین نکند و سیستم عضلانی و اسکلتی خود را علمی و دانشگاهی تقویت نکند، طبیعتا نمی‌تواند نتیجه بگیرد.

اخطاریه

دفترخانه ازدواج ۸۰ وطلاق ۱۴ شهر کرج استان البرز
کرج-شهرک اوج انتهای نواب ۷روبروی پارک مینای ۲
شماره ۶۶
۰۲۶۳۲۵۱۳۱۳۳
مخاطب محترم خانم شهربانو براتچشمه

به اطلاع می رسـاند همسـر شما آقای روح الامین براتچشمه ، جهت اجـرای دادنامه شـماره ۱۴۰۱۰۱۳۹۰۰۰۳۸۶۵۴۰۵ به مورخه ۱۴۰۱/۷/۲۸ ازشعبه ۱ کرج دادنامه به این دفتر مراجعه وتقاضای ثبت طلاق را نموده‌اند.لذا اینجانب جهت تصرف نامبرده ازطلاق موثر وقع نشـد لـذا دراجرای قانون حمایت از خانواده به شماخطار میگردد ظرف مدت یک هفته ازتاریخ ابلاغ این اخطاریه به جهت اجرای دادنامه به دفترخانه مراجعه نمایید.وبا در صورت وجود مانع شرعی یاقانونی مراتب راکتبا اعلام نمایید درغیر این صورت برابر مقررات وضوابط شرعی وقانونی نسبت به اجرای دادنامه اقدام میگردد.۵۵۴ ف

نشانی زوج:مجهول المکان میباشد.
نشانی کرج شهرک اوج انتهای نواب ۷ پ ۶۶
تلفن:۰۲۶۳-۳۲۵۱۳۱۳۳

با احترام دفتر ازدواج۸۰وطلاق ۱۴ کرج
محمدرضا قدیانی