اخبار کوتاه

شرط دردسرساز سانچز؛ ۸ یا ۴ مساله این است

درخواست عجیب فلیکس سانچز از مسئولان فدراسیون فوتبال مذاکرات با این مربی را وارد مرحله جدیدی کرد.

به گزارش پیام آشنا، روند مذاکرات مسئولان فدراسیون فوتبال و سانچز تا پیش از ارسال پیش قرارداد به شکل مثبتی پیش می‌رفت اما از زمان ارسال این قرارداد و تنها به یک دلیل مذاکرات وارد مرحله جدیدی می‌شود.

مدت زمان قرارداد تنها مشکل سانچز با مسئولان فدراسیون فوتبال است و این مربی اسپانیایی خواهان عقد قرارداد ۸ ساله با مسئولان فدراسیون فوتبال است تا مانند تیم ملی قطر بتواند کارهایی زیرنیایی انجام دهد اما این موضوع مورد موافقت تاج قرار نگرفته است.

مسئولان فدراسیون فوتبال به سانچز پیشنهاد داده‌اند که قرارداد اولیه او تا پایان جام ملت های آسیا باشد و در صورت توافق این قرارداد تا پایان جام جهانی آینده تمدید شود.

به همین دلیل مذاکرات فدراسیون فوتبال با سانچز وارد مسیر جدیدی شده و قرار است از دیروز دوباره مسئولان فدراسیون فوتبال با این مربی مذاکره کنند تا شاید این مربی به کاهش مدت قرارداد خود رضایت دهد.

اگر مسئولان فدراسیون فوتبال به این نتیجه برسند که امکان توافق با سانچز وجود دارد به احتمال فراوان نام سرمربی جدید تیم ملی مشخص نمی‌شود و این موضوع به روز های آینده موکول خواهد شد اما اگر تاج احساس کند که سانچز کوتاه نمی‌آید به طور حتم به سراغ گزینه ایرانی و امیر قلعه نویی خواهد رفت و شاید تام او به صورت رسمی اعلام شود.

البته مسئولان فدراسیون فوتبال به دلیل فعالیت تعداد زیادی از بازیکنان تیم ملی در فوتبال اروپا خواهان استخدام مربی خارجی هستند و آنها تمام تلاش خود را برای به خدمت گرفتن سانچز انجام خواهند داد.

دعوای بنزما و دشان دوباره بالا گرفت

ستاره فرانسوی به مصاحبه جدید دیدیه دشان درباره جام‌جهانی واکنش نشان داد.

به گزارش پیام آشنا، درست در زمانی که هواداران فوتبال تصور می‌کردند دعوا و اختلاف دیدیه دشان با کریم بنزما به پایان رسیده است، با مصاحبه تازه سرمربی تیم ملی فرانسه با یک نشریه فرانسوی این اختلاف دوباره اوج گرفته است.

دشان در مصاحبه با Le Parisien روایت خود را از حقایق مربوط به کناره‌گیری بنزما از جام‌جهانی قطر بیان کرده است.

سرمربی تیم ملی فرانسه درباره مصدومیت بنزما در جام‌جهانی و حذف او از لیست تیم در این مصاحبه گفت: کریم صدمه دیده بود، این جام جهانی برای او ارزش زیادی داشت. اوبه من گفت تمام شد. تشخیص پزشک ما یا تشخیصی که در مادرید وجود داشت، مطابقت می‌کرد.

دشان افزود: در بهترین حالت، بازگشت اوبه تمرینات نمی‌توانست قبل از ۱۰ دسامبر(۱۹ آذر) باشد به او گفتم کرنیم، اضطراری نیست. شما بازگشتتان را با مدیر تیم سازماندهی می‌کنید. وقتی از خواب بیدار شدم، فهمیدم که او رفته است. این تصمیم اوبود، او غیر از این به شما نمی‌گوید. من بنزما را درک می‌کنم و به آن احترام می‌گذارم.

البته طولی نکشید که برنده توپ طلا پاسخ دشان را داد در چیزی که فقط می‌توان آن را به عنوان کمدی فوتبال توصیف کرد، مهاجم ۳۵ ساله در اینستاگرام دو پست جداگانه منتشر کرد؛ یکی با متن «جسارت» با یک ایموجی دلقک و دیگری با متن «آن دیدیه به پایان رسید.شب‌بخیر»

این واکنش در تضاد با اظهارات مربی سابق او در مورد انتخاب مهاجم برای عدم بازگشت به اردوی تیم ملی فرانسه است.

این واکنش تنها به این شایعه دامن می زند که بنزما آماده بازگشت قبل از پایان جام جهانی بوده است. با این حال، با بازنشستگی بنزما از تیم ملی فرانسه، پایانی ناخوشایند برای آنچه می‌توانست بین مربی و بازیکن باشد رانشان می‌دهد.

فیرمینو خود را به بارسلونا پیشنهاد داد

مهاجم برزیلی لیورپول دوست دارد که در تابستان پیراهن بارسلونا را برتن کند ومنتظر پاسخ تیم اسپانیایی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اموندو دیپورتیو؛ فیرمینو بعد از سال ها حضور در لیورپول و لیگ جزیره در تابستان از قرمز پوشان جدا خواهد شد.

فیرمینو با آمدن نونیز جایگاه خود را در ترکیب اصلی لیورپول از دست داده است و کمتر فرصت بازی به او می رسد و این باعث شد تا او تصمیم به جدایی از تیم بگیرد.

یورگن کلوپ سرمربی لیورپول در نشستی خبری روز جمعه اعلام کرد که از تصمیم فیرمینو برای جدایی شوکه شده است با این حال به آن احترام خواهد گذاشت و این ثبات می کند که جدایی این مهاجم برزیلی از تیم محبوب آنفیلد قطعی است.

روزنامه اموندو از علاقه فیرمینو برای حضور در بارسلونا سخن به میان آورد و نوشت که او خود را به بارسلونا پیشنهاد داده است و منتوجه نظر نهایی آبی اناری هاست.

اموندو در گزارش خود نوشت: فیرمینو از یک طرف می دلد که بارسلونا به دنبال مهاجم است و از طرف دیگر هم به خوبی می دلد که آبی اناری ها باتوجه به وضعیت مالی توان پرداخت رقم های سنگین برای جذب مهاجم را ندارند و به همین خاطر سراغ مهاجمی خواهند رفت که هم بازیکن آزاد باشد و هم رقم بالایی نداشته باشد و او هر دو شرایط را دارد و به همین خاطر گزینه ای وسوسه انگیز برای حضور در بارسلونا است.

البته باشگاه های عربستانی حاضر هستند که رقم بالایی را برای فیرمینو پرداخت کنند اما خود او دوست دارد که راهی بارسلونا شود.

شکست بدموقع اینتر در سری آ ایتالیا

تیم فوتبال اینتر در هفته بیست وششم سری آ ایتالیا شکست خورد.

به گزارش پیام آشنا، درجریان هفته ۲۶ سری آ ایتالیا دوتیم اسپزیا و اینتر به مصاف هم رفتند که این بازی در آخر با باخت ۲ بر ۱ اینتر به اتمام رسید.

دنیل مالدینی در دقیقه ۵۵ و امبالا لوزولا در دقیقه ۸۷ از روی نقطه پنالتی برای اسپزیا گلزنی کردند. در طرف مقابل رومولو کاکو از روی نقطه پنالتی در دقیقه ۸۳ تک گل اینتر را به ثمر رساند.

لائوتارو مارتینز برای اینتر در دقیقه ۱۳ پنالتی از دست داد تا این تیم در یک بازی برخورد با نتیجه ۲ بر ۱ شکست بخورد با این شکست اینتر به هشتمین باخت خود در سری آ دست یافت تا با یک بازی بیشتر ۵۰ امتیازی باقی بماند و در رده دوم سری آ بایستد.

اینتر با این باخت بد موقع خارج از خانه این فرصت را به تیم‌های میلان، رم و لاتزیو داد تا این تیم‌ها با پیروزی در این هفته، جایگاه اینتر را کسب کنند.

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی هشدار داد؛

نسل آینده ورزش ایران در خطر است!

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی با هشدار نسبت به سلامت ایرانیان و نسل آینده ورزش کشور، گفت: پیشگیری امری بسیار مهمتر از درمان است و نباید اجازه دهیم کم‌تحرکی به دلیل شرایط پیچیده عصر حاضر نسل آینده ورزش کشور را با چالش مواجه کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، غلامرضا نوروزی با اشاره به وضعیت پیچیده به وجود آمده ناشی از کم تحرکی، شیوع کرونا، هجوم بیماری های غیر واگیر، چاقی کودکان و آلودگی هوا در کلان شهرها، اظهار کرد: در صورت عدم مقابله با این وقایع و عدم برنامه‌ریزی صحیح و منون با بیماندهای تلخی برای سلامت ایرانیان روبرو خواهیم بود و باید بدانیم جامعه ورزش کشور نیز از اثرات سوء این مسائل در امان نخواهندبود.

وی با تاکید بر اهمیت ویژه پیشگیری قبل از رسیدن به مرحله درمان، عنوان کرد: گسترده کم‌تحرکی بین ایرانیان با پیدایش کرونا و مشکلات اقتصادی به صورت تصاعدی در حال افزایش است و خطر یکجانشینی در بین قشار مختلف جامعه به ویژه کودکان، نسل آینده ورزش کشور را نیز با خطر جدی موجه کرده است و بی توجهی به سلامت کودکان ممکن است با هدر رفت، جلوگیری از عدم شکوفایی و نبوغ استعدادهای ورزشی روبرو شود.

نایب رئیس کمیته ملی المپیک با بیان اینکه بر اساس «سند تحول دولت مردمی» سهم پایین ورزش عمومی در سبک زندگی مردم یکی از چالش های ورزش ایران به شمار می رود، گفت: بهره‌وری پایین اماکن ورزشی و ضعف دسترسی و بهره‌مندی به ورزش، عامل اصلی این مسئله است و یکی از راهبردهای حل این چالش افزایش بهره‌مندی و گسترش دسترسی عموم مردم به ورزش است که به طور حتم افزایش میزان فعالیت بدنی، گسترده ورزشکاران ایرانی را افزایش می‌دهد.

نوروزی با اشاره به اینکه هر چه میزان سلامت و فعالیت بدنی نسل آینده ایرانیان بهبود یابد و به ورزش عمومی در کشور توجه شود شاهد رشد و ارتقای ورزش قهرمانی خواهیم بود، اظهار کرد: متاسفانه آمار و ارقام اعلامی بسیار نگران کننده است بر اساس آمار اعلامی کم تحرکی، عامل بیش از ۸۰ درصد از مرگ و میرها در ایران است و به طور حتم این وضعیت متناسب با شیوع ویروس کرونا تشدید شده است.

همچنین کم تحرکی در بین بلوغ به بیش از ۶۵ درصد تا حدود ۷۰ درصد و کم تحرکی در بین مردان بیش از ۴۵ درصد است.

وی افزود: آن گونه که متولیان امر اعلام کرده اند، سال ۱۴۰۵ میزان کم‌تحرکی مردان به بیش از ۷۵ درصد و میزان کم‌تحرکی بلوغ به بیش از ۸۰ درصد افزایش می‌یابد که این اتفاق، کاملا نگران کننده است به طور حتم هر چه میزان کم تحرکی در بین جامعه ایرانی افزایش یابد این مسئله نسل آینده ورزش کشور را نیز با خطر مواجه می‌کند و به طور حتم، دایره ورزشکاران را به عنوان پشتوانه ورزش قهرمانی کشور کوچکتر خواهد کرد.

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی با اشاره به اینکه بر اساس اعلام مسئولان، بیش از ۲۰ درصد کودکان ایرانی نیز دچار چاقی هستند، عنوان کرد: وقتی کودک در سنین پایین به چاقی دچار می‌شود این اتفاق در طول زمان با او خواهد بود و به احتمال بسیار زیاد دوران جوانی و نوجوانی را با همین سبک زندگی ادامه می‌دهد و زمانی که به میانسالی می‌رسد، کارایی و بهره‌وری پایین‌تری نسبت به کودکانی دارد که از وزن کمتری برخوردار هستند.

همچنین بر اساس اعلام فدراسیون دانش آموزی، با توجه به شیوع ویروس کرونا و تعطیلی آموزشگاه ها و ورزشگاه ها حدود ۳۰ درصد دانش آموزان دچار کم تحرکی شده اند و در بخش دانش آموزی طی چند سال آینده بیش از ۳ میلیون دانش آموز چاق خواهیم داشت.

نوروزی ادامه داد: اگر میزان چاقی و اضافه وزن دانش‌آموزان ایرانی را طبق آمار اعلامی ۲۲ تا ۲۵ درصد برآورد کنیم این یعنی از بین ۱۴ میلیون نفر جمعیت دانش آموزی کشور، حدود ۳ تا ۳.۵ میلیون نفر چاق یا دارای اضافه وزن به شمار می‌روند که این روند برای نسل آینده ورزش کشور نگران کننده است.

وی با بیان اینک طبقه گفته مسئولان طی هشت سال گذشته نرخ «چاقی» دانش‌آموزان رشد داشته و به ازای هر چهار دانش‌آموز یک دانش‌آموز مبتلا به چاقی و اضافه‌وزن است، تصریح کرد: از حیث وزرش و چاقی خانواده‌ها، بیش از ۶۵ درصد مادران مبتلا به چاقی و اضافه‌وزن هستند و زمانی که مادران به عنوان ستون اصلی تربیتی فرزندان با چالش اضافه وزن و کم تحرکی روبرو باشند به طور حتم، نوع نگاه به ورزش در خانواده‌ها متاثر خواهد شد و این رویه موجب خواهد شد کودک با الگوبرداری از مادر میل و رغبتی به ورزش نشان ندهد در حالی که مادران ورزشکار به طور حتم، بهترین الگو برای فرزندان به شمار می‌روند و رغبت به ورزش کردن در بین کودکان را نو جندان می‌کنند.

نایب رئیس کمیته ملی المپیک با اشاره به آمار اعلام شده، در حدود ۶۰ درصد جمعیت ایران دارای افزایش وزن هستند، تصریح کرد: طبق آخرین گزارش‌های آماری به طور مستقیم و غیرمستقیم سالانه ۴۵ هزار میلیارد تومان برای درمان در کشور هزینه می‌شود مسئولیت اجتماعی وظیفه خود می‌داند در این رابطه هشدارهای لازم را ارائه کند تا نسل آینده ورزش کشور در بهترین شرایط رشد کرده و از تعمقی آسیب‌های جسمانی و روانی در امان باشد.

دعوت ۱۶ تیرانداز به اولین اردوی تیم ملی تیراندازی دانشجویان

رقابت‌های انتخابی تیم ملی تیراندازی دانشجویان برای شرکت در سی یکمین یونیورسیاد دانشجویان جهان برگزار و ۱۶ تیرانداز به اولین اردوی تیم ملی دعوت شدند.

به گزارش پیام آشنا، مسابقات انتخابی تیم ملی تیراندازی دانشجویان به منظور شرکت در سی و یکمین یونیورسیاد دانشجویان جهان با همکاری فدراسیون تیراندازی در سالن ۸۰ خط فدراسیون تیراندازی در دو بخش دختران و پسران در دو ماده تفنگ و تپانچه برگزار شد.

بنابراین گزارش پس از بررسی نتایج و رکوردهای تیراندازان از سوی کمیته فنی ۱۶ تیرانداز نیز برای شرکت در اولین اردوی تیم ملی تیراندازی دانشجویان دعوت شدند.

در بخش دختران در رشته تفنگ نخبه خدمتی، آرمینا صادقیان، فاطمه امینی، فاطمه کرم زاده و شرمینه چهل ابرانی و در رشته تپانچه هم هلیه رستمیان، فاطمه شکاری، لعبا محمدی و آمیتیس جعفری به تیم ملی دعوت شدند.

در بخش پسران نیز در رشته تفنگ، امیر محمد نکو نام، علی رضایی، مهیار صداقت و علیرضا دلشور، در رشته تپانچه سجاد پور حسینی، امیر محمد مقدم و محمد حسین کیا در لیست دعوت شدگان قرار گرفتند.

لازم به ذکر است اولین مرحله اردوی آمادگی تیم ملی تیراندازی دانشجویان ۶ فروردین ۱۴۰۲ در محل فدراسیون تیراندازی برگزار خواهد شد.

سی و یکمین دوره یونیورسیاد تابستانی دانشجویان جهان ۶ لغایت ۱۷ مرداد ماه سال آینده در شهر چنگدو کشور چین برگزار می‌شود.

پیکارهای کشتی باچوخه اسفر این اوایل اردیبهشت ماه برگزار خواهد شد

رئیس کمیته کشتی باچوخه از برگزاری مسابقات ایران این رشته در اوایل اردیبهشت‌ماه سال ۱۴۰۲ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، رقابت‌های کشتی با چوخه ایران با حضور دهها هزار نفر از مردم مناطق خراسان همه ساله در ۱۴ فروردین ماه در گود چشمه زینل خان اسفراین برگزار می‌شود. اهمیت این مسابقات تا جایی است که شهر به حالت تعطیل در آمده و در پایان نیز به چوخه‌کاران برتر جوایزی اهدا می‌شود؛ جوایزی برگرفته از زندگی سنتی مردم مناطق خراسان.

در سال‌های گذشته این مسابقات در روز ۱۴ فروردین ماه برگزار می‌شد و کمتر شاهد تعطیلی آن بودیم. این مسابقات تنها در سال ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ به خاطر شیوع ویروس کرونا تعطیل شد.

همزمان شدن این مسابقات امسال با ماه مبارک رمضان موجب شد تا مسئولان کشتی با چوخه زمان برگزاری پرطرفدارترین بازی بومی ومحلی ایران را به اردیبهشت ماه موکول کنند.

احمد شکفته اظهار کرد: با توجه به همزمانی مسابقات کشتی با چوخه در ماه مبارک رمضان، قرار است تا این رویداد، ابتدای اردیبهشت ۱۴۰۲ و در یکی از روزهای دوم یا سوم این ماه برگزار شود.

رئیس کمیته کشتی با چوخه با اشاره به اینکه پنج رویداد بین‌المللی در دستور کار این کمیته قرار دارد، گفت: رقابت‌های کشتی با چوخه به ترتیب در گودهای اسفراین، امام مرشد فاروج، رهنورد قوچان، شیروان و کلات نادری طبق تقویم در اردیبهشت ماه برگزار خواهد شد. با توجه به فراگیری این ورزش قرار است تا کشتی‌گیرانی از اینچ کشورارمنستان، تاجیکستان، ترکمنستان، گرجستان و ترکیه را به این رویداد دعوت کنیم. حضور ورزشکاران خارجی نیازمند منابع مالی خاص است که اگر حامی مالی با توجه به پخش زنده این رویداد از این رویداد استقبال کنند، آن را بین‌المللی برگزار خواهیم کرد.

کشتی سنتی با چوخه خراسان شمالی در ورزش‌های پرطرفدار این خطه است که در سال ۸۷ به عنوان میراث معنوی در فهرست آثار ملی میراث ناملموس ثبت شده است. چوخه وازهای کردی و نام لباسی است که کشتی‌گیران این رشته به تن می‌کنند که از شنل کوتاهی که کشتی‌گیران آن را با شال سفیدرنگی محکم می‌کنند، تشکیل شده و از آنجا که این کشتی از دیرباز در بین عشایر کرد شمال خراسان مرسوم بوده، به کشتی با چوخه معروف شده است.

اهدای پرچم سکوی قهرمانی و نایب قهرمانی المپیک لندن به موزه ورزش

پرچم سکوی قهرمانی و نایب قهرمانی دسته فوق سنگین رقابت‌های وزنه‌برداری بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن تقدیم موزه ملی ورزش شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی کمیته ملی المپیک، بهداد سلیمی و سجاد گوشبوراتی دارنده دو نشان ارزشمند طلا و نقره بازی‌های المپیک لندن هستند که همزمان پرچم کشورمان را روی سکو بردند.

رئیس و نایب رئیس فدراسیون وزنه برداری طی مراسمی این پرچم را جهت نمایش در موزه ملی ورزش، المپیک و پارالمپیک تقدیم مهرداد برزگریان معاون موزه ملی ورزش کردند.

مهرداد برزگریان معاون موزه ملی ورزش ضمن تقدیر از دو قهرمان المپیکی کشورمان عنوان داشت: موزه ملی ورزش متعلق به مردم عزیز و جامعه ورزش کشور بوده و این حرکت ارزشمند از سوی دو المپین محبوب و شایسته کشورمان می‌تواند باعث افزایش انگیزه برای دیگر قهرمانان عزیز جهت اهدا یادبودهایشان به موزه ملی ورزش گردد.

فروش بلیت المپیک پاریس رکورد زد

دور اول فروش بلیت بازی‌های المپیک با یک رکورشکنی همراه بود و بزرگترین فروش بلیت تا به امروز در فرانسه لقب گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت swimswam، حدود ۳.۲۵ میلیون بلیت برای بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس در مرحله اولیه فروش بلیت‌های این دوره از رقابت ها فروخته شد که بزرگترین فروش بلیت تا به امروز در فرانسه است. ورزش‌هایی که بیشترین بلیت برای آنها فروخته شد، فوتبال، دوومیدانی، راگبی، سکتبال و والیبال بودند.

نکات جالب درباره بابان بلیت فروشی در مرحله اول اینکه دو، سوم خریداران بلیت، فرانسوی بودند، همچنین ۴۵ درصد زن و ۴۴ درصد زیر ۳۵ سال بودند. در مجموع افرادی از ۱۵۸ کشور مختلف برای خرید بلیت اقدام کردند. حدود نیمی از بلیت‌ها درصد آن ۲۰۰ یورو یا بیشتر قیمت داشتند.

سه راه برای تجربه بازی های المپیک تابستانی ۲۰۲۴ پاریس وجود دارد: بلیت رویدادهای فردی، بسته‌های مسافرتی و بسته‌های مهمان نوازی که همه اینها در وب سایت رسمی پاریس ۲۰۲۴ در دسترس هستند.

مرحله دوم خرید بلیت های بازی‌های المپیک روز چهارشنبه هفته جاری مصادف با ۵۰۰ روز مانده به شروع بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس آغاز می‌شود، این مرحله بلیت‌های انفرادی برای همه رشته های ورزشی در المپیک، از جمله فینال‌های پرتقاضا یعنی فینال ۱۰۰ متر شنا و دو ۱۰۰ متر و همچنین مراسم افتتاحیه و اختتامیه در دسترس خواهندبود.

فروش ۱۰ میلیون بلیت برای المپیک

در مجموع ۱۰ میلیون بلیت برای المپیک تابستانی سال آینده فروخته خواهد شد. حدود ۸۰ درصد بر روی پلتفرم رسمی برای علاقه مندان در دسترس خواهد بود و ۲۰ درصد دیگر برای مقامات محلی، اسپانسرهای مختلف، شبکه های پخش‌کننده و جامعه ورزشی در فرانسه توزیع می‌شود.

پاریس ۲۰۲۴ همچنین لوبان بازی های المپیک و پارالمپیک با برابری جنسیتی خواهد بود که در آن سهمیه کلی ورزشکاران ۱۰۵۰۰ ورزشکار به طور مساوی تقسیم می‌شود.

المپیک ۲۰۲۴ از ۲۶ جولای تا ۱۱ آگوست (۵ تا ۲۱ مرداد ۱۴۰۳) و پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس هم ۲۸ آگوست تا ۸ سپتامبر (۷ تا ۱۸ شهریور ۱۴۰۳) برگزار خواهند شد.

نکته

مبتلایان دیابت چگونه ورزش کنند؟

توصیه‌های کلی که به ورزشکاران دیابتی می‌شود، مشابه توصیه‌های عموم مردم است با این تفاوت که برای ورزشکاران مبتلابه دیابت، کاری ومایعات بیشتری مورد نیاز است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ این امکان وجود دارد که در رقابت‌ها و تمرینات ورزشی در رده‌های بالا شرکت کنند و الگویی بسیاری ازبیماران جوان مبتلابه دیابت باشند.

ورزش فواید سلامتی و اجتماعی متعددی دارد و باید به همه بیماران مبتلابه دیابت نوع ۱ توصیه شود یا این حال، مدیریت گلوکز خون در هنگام ورزش از ورزش در این بیماران به دلیل افزایش خطر هیپوگلیسمی یا هیپرگلیسمی ناشی از ورزش چالش برانگیز است.

مدیریت گلوکز خون در ورزشکاران مبتلا به دیابت مستلزم درک فیزیولوژی هموستاز گلوکز در حین و بعد از ورزش توسط پزشک و خود بیمار است. عوامل متعددی بر کنترل قند خون درهنگام ورزش در بیماران مبتلابه دیابت تأثیر می گذارد که از جمله آن می توان به شیوه مصرف انسولین، میزان انسولین در گردش خون، محل تزریق انسولین، سطح گلوکز خون قبل از ورزش، ترکیب وعده غذایی قبل از ورزش و مدت و شدت ورزش اشاره کرد.

در طول تمرین هوازی، جذب گلوکز عضلانی از طریق مکانیسم‌های مستقل از انسولین تا پنج برابر افزایش می‌یابد در مقایسه با ورزش های هوازی، ورزش مقاومتی با خطر کمتری در کاهش اولیه گلوکز خون در حین ورزش و ریسک بیشتر کاهش گلوکز خون در بلند مدت در طول دوره ریکاوری همراه است.

هیپرگلیسمی پس از ورزش را می توان پس از تمرینات هوازی و بی هوازی با شدت های بالا مشاهده کرد که عمدتا توسط هورمون های ضد تنظیمی ایجاد می‌شود.

براساس این مطلب که از سوی محمد حسبی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: تشخیص دیابت نوع ۱ نباید بیماران را از انجام هر سطحی از فعالیت از جمله ورزش های حرفه ای رقابتی باز دارد یا این حال، بسیاری از بیماران از ترس هیپوگلیسمی ورزش نمی کنند.

رویکردهای متفاوتی برای جلوگیری یا محدود کردن هیپوگلیسمی به کار می‌رود که از جمله آن افزایش مصرف کربوهیدرات قبل از ورزش، کاهش انسولین پایه، کاهش انسولین بولوس برای وعده غذایی قبل از ورزش و قطع انسولین پایه برای بیماران تحت تزریق مداوم انسولین زیر جلدی است.

ورزشکاران مبتلابه دیابت باید همیشه سطح گلوکز خون قبل از ورزش خود را بررسی کنند و سطح هدف بین ۱۲۰ تا ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد. اگر گلوکز خون قبل از ورزش بین ۹۰ تا ۱۴۹ میلی گرم در دسی لیتر باشد، مصرف نیم تا یک گرم کربوهیدرات در ساعت کربوهیدرات در شروع ورزش، توصیه می شود.

کالج آمریکایی پزشکی ورزشی نیازهای کلی انرژی را برای ورزشکاران رقابتی بدین ترتیب توصیه می کند:

۱- مصرف کربوهیدرات معادل ۳ تا ۱۰ گرم در کیلوگرم در روز (تا ۱۲ گرم در کیلوگرم در روز برای فعالیت های شدید و طولانی مدت)

۲- مصرف پروتئین معادل ۱.۲ تا ۲ گرم در کیلوگرم در روز برای ورزشکاران استقامتی وقدرتی

۳-مصرف چربی معادل ۲۰ تا ۳۵ درصد کل انرژی دریافتی

مصرف ۲۰ درصد یا کمتر انرژی ناشی از سوخت وساز چربی ها برای عملکرد مفید نیست. در یک رژیم چند نوبته تزریق انسولین در روز، انسولین طولانی اثر یک یا دوبار در روز برای کنترل پایه وانسولین کوتاه اثر قبل از غذا به عنوان جبران کربوهیدرات های مصرف شده تجویز می‌شود.

برای بیمارانی که از چنین رژیمی استفاده می‌کنند، تنظیم انسولین بولوس وعده‌های غذایی باید برای ورزش انجام شده در عرض ۳ ساعت پس از مصرف وعده غذایی در نظر گرفته شود تا از هیپوگلیسمی پیشگیری شود.

برای ورزش‌ها شدت کم که به مدت ۳۰ دقیقه انجام، کاهش ۲۵ درصدی دوز انسولین سریع قبل از غذا توصیه می شود. برای فعالیت‌های با شدت کم به مدت ۶۰ دقیقه و برای تمرین با شدت متوسط که به مدت ۳۰ دقیقه انجام می شود، کاهش ۵۰ درصدی دوز انسولین سریع قبل از غذا توصیه می شود و پیش از انجام تمرین با شدت بالا به مدت ۳۰ دقیقه باید از کاهش ۷۵ درصدی دوز انسولین سریع قبل از غذا استفاده کرد؛ همچنین کاهش دوز پایه انسولین ۲۰ تا ۲۰ درصد نیز ممکن است قبل از یک تورنمنت یا ورزش بسیار سنگین برای جلوگیری از هیپوگلیسمی لازم باشد.

اخبار

جام جهانی ژیمناستیک باکو؛ مدال نقره دارحلقه به نماینده ایران رسید

«مهدی احمدکهنی» به مدال نقره دارحلقه جام جهانی ژیمناستیک دریاکو رسید.

به گزارش پیام آشنا، مهدی احمدکهنی نماینده ایران در مسابقات دارحلقه جام‌جهانی ژیمناستیک باکو موفق به کسب مدال نقره شد. احمدکهنی در فینال این وسیله با کسب امتیاز ۱۴.۵۰۰ نایب قهرمان شد و به مدال نقره دست یافت.

در این رقابت ورزشکارانی از جمهوری آذربایجان و اتریش به مدال‌های طلا و برنز رسیدند.

احمدکهنی چندی پیش در جام جهانی آلمان به مدال نقره رسیده بود و در قطر به عنوان ششم بسنده کرد.

مهدی لفتی دیگر نماینده ایران در مسابقات پرش از حرک به فینال رسیده است.

حضور ایران با سه نماینده در مسابقات اسنوکر قهرمانی آسیا

تیم ملی کشورمان با سه نماینده در اسنوکر قهرمانی آسیا رقابت‌های خود را آغاز کرد.

به گزارش پیام آشنا، مسابقات اسنوکر قهرمانی آسیا در ۱۳ گروه ۴ نفره به مدت سه روز ۲۰ لغایت ۲۲ اسفندماه ۱۴۰۱ به میزبانی کشور قطر و در شهر دوحه برگزار می‌شود. تیم ملی کشورمان با ترکیب امیر سرخوش، سیاوش مزینی و شاهین سبزی زیر نظر کامران شهلا سرمربی تیم ملی در این مسابقات حضور دارد.

منصور مقدم و حسن اسماعیل‌زاده داوران بین‌المللی کشورمان هستند که در این مسابقات حضور دارند.