اخبار کوتاه

۲۶ بازیکن به اردوی تیم والیبال جوانان دعوت شدند

سرمربی تیم‌والیبال جوانان ۲۶ بازیکن را به نخستین اردوی آمادگی این تیم دعوت کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون والیبال، تیم والیبال جوانان ایران به‌عنوان مدافع عنوان قهرمانی خود را برای حضور در رقابت‌های قهرمانی ۲۰۲۲ آسیا که از ۳۱ مرداد تا هفتم شهریور سال ۱۴۰۱ در کشور بحرین برگزار می‌شود، آماده می‌کند. همچنین این تیم به عنوان نماینده ایران در جام کنفدراسیون والیبال آسیا شرکت خواهد کرد.

اردوی انتخابی تیم ملی والیبال جوانان از ۱۵ تا ۲۵ فروردین با دعوت ۶۰ بازیکن در سه مرحله سال گذشته و ۶ غلامرضا موسنی‌مقدم ۲۶ بازیکن را برای حضور در نخستین اردوی آمادگی‌سازی این تیم دعوت کرد.

عرشیا بهزاد، پندار مومنی‌مقدم، ایلشن داوودی، فرید حق‌شناس، حمیدرضا خلیلی، امیرمحمد گلزاده، امیرمحمد حیدری‌زاد، امیرمحمد خورشیدی، متین جعفری، پویا حسین‌خانزاده، مبین نصری، یونس جولن، عرفان اصغرپور، پارسا حیدری، پویا حسین‌پور، امیرحسین ساعاتی، علیرضا حمیدی، یوسف کاظمی، عرفان نوروزی، مهدی بیانی، شایان سپهری فرد، اسماعیل محتشم، سینا نیرزاده، حسین حاجی کلاته، سجاد جلودارزن و پویا علیزاده بازیکنان دعوت شده به این اردو هستند.

دعوت شدگان باید ساعت ۱۷ روز شنبه ۲۷ فروردین خودشان را به امیرمهدی نفر سرپرست تیم ملی جوانان در خوابگاه شماره دو مجموعه ورزشی آزادی تهران واقع در پشت سالن دوازده هزار نفری معرفی کنند.

شناسنامه، کارت ملی، گذرنامه (کسانی که دارای گذرنامه هستند) و گواهی تحصیلی مدارک است که بازیکنان با همراه خود داشته باشند.

این مرحله از تمرینات تیم ملی والیبال جوانان از روز یکشنبه ۲۸ فروردین آغاز می‌شود و تا ۱۵ اردیبهشت در سالن فدراسیون والیبال پیگیری خواهد شد. غلامرضا موسنی‌مقدم به عنوان سرمربی، امیرمهدی نفر (سرپرست)، مهران زارع، علی فتاحی و محمد منصوری (مربیان)، هادی قاسمی (مربی بدنسازی)، عرفان مداح (فیزیوتراپ)، پویا عزیزی (کمک‌مربی)، محسن سیاهوش و ساقد جدیدالاسلام (آنالیزور)، جلال‌ک محمدرحیمی (ماساژور) و پیمان اکبری به عنوان مشاور فنی، تیم ملی جوانان را در این اردو همراهی می‌کنند.

فرزاد عبداللهی راهی لبنان شد

قهرمان سابق تکواندو ایران تا پایان سال ۲۰۲۲ به عنوان مربی با تیم ملی لبنان همکاری خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون تکواندو، فرزاد عبداللهی قهرمان سابق تکواندو کشورمان، برای هدایت تیم ملی تکواندوی لبنان به عنوان مربی وارد این کشور شد.

او علاوه بر هدایت یک تکواندوکار این کشور که شرایط حضور در رقابت‌های گرندپری را دارد، در مسابقات قهرمانی آسیا، بازی‌های آسیایی و مسابقات قهرمانی جهان تیم ملی لبنان را هدایت خواهد کرد.

عبداللهی اخیرا با شاگردان خود در جام ریاست فدراسیون جهانی به میزبانی ایران شرکت کرد و یکی از تکواندوکاران این کشور صاحب نشان برنز شده بود. عبداللهی اینک برای همکاری با یک تیم باشگاهی تکواندو راهی این کشور شده بود. عملکرد وی مورد توجه مسئولان فدراسیون قرار گرفت تا کار خود را با تیم ملی لبنان ادامه دهد. فرزاد عبداللهی سابقه حضور در تیم ملی تکواندو ایران در رده‌های سنی مختلف را دارد و با این تیم سال ۲۰۱۱ عنوان قهرمانی جهان را در رقابت‌های کره جنوبی کسب کرده است. علاوه بر طلای قهرمانی جهان، طلا، نقره و برنز جام جهانی، ۲ طلا و یک نقره بازی‌های آسیایی، برنز بازی‌های آسیایی، طلای غرب آسیا، برنز دانشجویان جهان و ۲ طلای جام باشگاه‌های آسیا از جمله افتخارات فرزاد عبداللهی است.

غیبت دوباره "ایبرا" در ترکیب میلان

میلان در حالی به مصاف تیم جنوا خواهد رفت که زلاتان ابراهیموویچ را به دلیل مصدومیت در اختیار نخواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بی سی سی، در ۴۰ سالگی بدن ابراهیموویچ به نظر می رسد که جواب رقابت های فشرده را نمی دهد. مشکل زانوی چپ دوباره به سراغ بازیکنی آمده است که ۸ گل در لیگ به ثمر رسانده است. علیرغم اینکه فقط ۱۱ بار از ابتدا در ترکیب تیمش بوده است و نیمی از فصل را به طور کامل از دست داده است، اتفاقی که باعث شد فرنچسکو توتی به او پیشنهاد کند به فکر بازنشستگی باشد و بدنش را در نظر بگیرد. استفانو پیولی، سرمربی میلان روز پنجشنبه گفت که ابراهیموویچ یک هفته تا ۱۰ روز دیگر از ترکیب میلان دور خواهد بود، به این معنی که او نه تنها بازی با جنوا، بلکه بازی برگشت نیمه نهایی جام حذفی ایتالیا با اینترمیلان در روز سه شنبه را نیز از دست خواهد داد. پیولی به خبرنگاران گفت: ما امیدوریم که او بتواند برای بازیهای باقی فصل بازگردد. زلاتان مشکلات جسمی دارد. فکر نمی‌کنم چیز زیادی در مورد آینده او تغییر کرده باشد. من متقاعد شدم که او انتخاب درستی خواهد کرد. از هر تصمیمی که او بگیرد حمایت خواهیم کرد.

پیولی در پایان گفت: اگر ما همچنان به دنبال قهرمانی و جام هستیم، به این معنی است که همه تلاش خود را کرده اند ما کیفیت کافی برای جمع آوری امتیازات زیادی از لالا تا پایان فصل داریم و تا جایی که بشود تمام تلاش خود را خواهیم کرد تا بهترین امتیازها را کسب کنیم.

سرمربی تیم ملی والیبال نشسته بانوان مطرح کرد:

بانوان والیبالیست به دنبال سکو در پارا آسیایی

سرمربی تیم ملی والیبال نشسته بانوان، گفت: بعد از ۳ سال دوری از مسابقات، تلاش بر این است که بهترین عملکرد را در بازیهای پاراآسیایی چین داشته باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مریم ایرانمنش درباره وضعیت بانوان برای شرکت در بازیهای پاراآسیایی چین، اظهار کرد: ششمین مرحله اردوی آمادگی تیم در فدراسیون جانبازان و معلولان در حال برگزاری و روند بازیکنان رو به رشد است. با توجه به این که بانوان والیبالیست ۳ سال است در هیچ تورنمنت برون مرزی شرکت نکرده‌اند، سعی کردیم با پیش‌بینی ۱۱ مرحله اردو تا زمان اعزام، تیم خوبی را برای بازیهای پاراآسیایی آماده کنیم.

سرمربی تیم ملی والیبال نشسته بانوان با اشاره به حضور بانوان در مسابقات قهرمانی جهان به میزبانی بوسنی، خاطرنشان کرد: امسال به جز بازیهای پاراآسیایی چین، مسابقات قهرمانی جهان را نیز آبان ماه داریم که با برنامه‌ریزی انجام شده به دنبال آن هستیم تا حضور قدرتمندی در هر دو رویداد داشته باشیم.

ایرانمنش در پاسخ به این پرسش که چقدر این تیم نسبت به بازیهای پاراآسیایی جاکارتا تغییر کرده است، افزود: در حال حاضر حدود ۶۰ درصد تیم جوانگرایی شده و در شرایط خوبی بسر می‌برد. در بازیهای آسیایی جاکارتا دوم شدیم، این دوره ضمن حفظ جایگاه دومی سعی داریم بهترین عملکرد را داشته باشیم.

وی در پایان پیرامون این پرسش که ترکیب اصلی تیم برای شرکت در بازیهای پاراآسیایی چه زمانی مشخص خواهد شد، گفت: در هشتمین اردو وضعیت ۱۲ نفر اعزامی به چین مشخص می‌شود، البته تا پایان اردوها سعی داریم ۱۴ بازیکن را حفظ کنیم، اما در نهایت ۱۲ نفر به چین اعزام خواهند شد.

میرزازاده: مهمترین هدفم طلای المپیک پاریس است

سنگین وزن تیم ملی کشتی فرنگی در المپیک توکیو، گفت: مهمترین هدفم کسب مدال طلای المپیک ۲۰۲۴ پاریس است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، امین میرزازاده، درباره ادامه اردوی تیم ملی کشتی فرنگی، اظهار کرد: سومین مرحله اردوی تیم ملی در حال برگزاری است و خوشبختانه تمرینات تیم ملی به خوبی زیر نظر کادر فنی و حال برگزاری است. همه بچه‌ها از انگیزه بالایی برخوردارند تا در رویدادهای پیش رو به بهترین نتایج برسند.

دارنده مدال های طلای جوانان و امیدهای جهان، افزود: من هم رفته رفته به آمادگی مطلوب نزدیک می‌شوم و با پشت سر گذاشتن اردوهای تیم ملی در وضعیت خوبی قرار خواهم گرفت و آماده حضور در رقابت های پیش رو خواهم شد.

وی در پاسخ به این سوال که قرار است در کدام یک از مسابقات حاضر شود، خاطرنشان کرد: فعلا برنامه کادر فنی در اینباره به کشتی‌گیران اعلام نشده و قرار است پس از مسابقات قهرمانی رقابت برای رسیدن به دوبنده تیم ملی سخت‌تر باشد. کار ما در رقابت‌های جهانی آسان‌تر خواهد بود و این به نفع همه ماست. مهمترین هدف هر کشتی‌گیری رسیدن به طلای المپیک است و من نیز اینبار با تجاربی که از مسابقات مهم کسب کرده‌ام و هر روز نیز در حال کسب تجربه‌های بیشتر هستم، تمام سعی‌ام را می‌کنم تا به دوبنده تیم ملی در المپیک پاریس دست یابم و به مهمترین هدفم که طلای المپیک پاریس است برسم.

میرزازاده در پایان گفت: از خانواده، مربیان و کادر فنی تیم ملی که در این سال‌ها زحمت زیادی برای من کشیدند تشکر می‌کنم و امیدوارم با افتخارآفرینی در میادین پیش رو بتوانم دلشان را شاد کنم.

«حاشیه‌ها کار تیم های خاص است»

باشگاه پرسپولیس تکلیف گل محمدی را مشخص کرد

باشگاه پرسپولیس با صدور اطلاعیه ای تاکید کرد سرمربی فعلی سرخپوشان فصل آینده هم هدایت این تیم را برعهده خواهد داشت و از هم اکنون به فکر تقویت تیم و پوشاندن نقاط ضعف است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در شرایطی که بسیاری از هواداران از عملکرد دیدارهای اخیر تیم فوتبال پرسپولیس راضی نیستند و خبرهایی مبنی بر احتمال تغییرات در کادر فنی سرخپوشان در پایان فصل منتشر شده است، باشگاه پرسپولیس تاکید کرد با همین کادر فنی فصل آینده را پشت سر خواهد گذاشت.

در اطلاعیه باشگاه پرسپولیس آمده است:

«تمام اخبار مربوط به حضور نفرات جدید در کادر فنی، فهرست مازاد، فهرست نقل و انتقالات و مواردی از این دست، از پایه و اساس، غیر واقع، و موارد از این دست، از پایه و اساس، غیر واقع، دروغین و شاید برنامه‌ریزی شده برای برهم زدن آرامش و همبستگی تیم و باشگاه و هواداران در جهت منافع دیگران باشد.

این که پس از دو قهرمانی پیاپی توسط کادر فنی کنونی و در حالی که مدعی عنوان قهرمانی هستیم، هر روز مطالب جدیدی در ارتباط با تغییرات در کادر فنی پرسپولیس مطرح می‌شود یا این که ۶ بازی باقی مانده به پایان فصل و در کورس قهرمانی صحبت از فهرست مازاد و خرید بازیکنان پرسپولیس می‌شود فراتر از خوراندن اخبار بی اعتبار یک روند غیر عادی خبری است.

در این ارتباط با صراحت کامل و قطعیت اعلام می‌کنیم در باشگاه پرسپولیس هیچ صحبت و دیدگاهی برای تغییرات در کادر فنی وجود ندارد. از این رو هر خبری در این باره ممکن است توطئه‌ای علیه پرسپولیس یا حربه رسانه‌ای گروه‌ها و تیم‌های خاص باشد. باشگاه پرسپولیس در پایان این فصل نیز برنامه‌ریزی‌های خود را بدون هیچ سخن پس و پیش با سرمربیگری یحیی گل‌محمدی و طبق تفکرات وی پیش خواهد برد.

همچنین اعلام می‌شود سرمربی پرسپولیس هم بر خلاف اخبار انتشار یافته در رسانه‌های کروآسی، برنامه‌ای برای به کار گرفتن نفرات جدید چه ایرانی و چه غیر ایرانی، در تیم کاری خود ندارد. نیاز به گفتن نیست که در این مقطع حساس هیچ لیست مازادی هم نمی‌تواند وجود داشته باشد.

باشگاه پرسپولیس به هواداران اعلام می‌کند، همان‌طور که خود به تجربه، خوب می‌دانند با بها دادن به این گونه مطالب و پرداختن به آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی ضمن رونق بخشیدن به خبرسازی‌های ضد پرسپولیس، شرایط را برای تیم محبوب خود دشوار می‌کنند، ضمن آن‌که مقابله ایشان با چنین جریان‌هایی، بهترین سلاح برای توقف روندی است که به زیان پرسپولیس به راه افتاده است ولی علیه دیگر تیم‌ها وجود ندارد. این بسیار شک بر انگیز است.»

یورونیوز: ایران می تواند انگلیس و آمریکا را غافلگیر کند

یورونیوز به بررسی گروه تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورو نیوز، متصفانه است که بگوییم گروه B دارای داستان های خبری فراوان است تا ما را تا جام جهانی ۲۰۲۲ قطر درگیر نگه دارد. انگلیس، ایران، ایالات متحده در کنار ولز، اسکاتلند، یا اوکراین گروه B را تشکیل می دهند که از روز افتتاحیه مسابقات بازیهای این گروه آغاز می شود.

بیایید نگاهی دقیق تر به تیم های تشکیل دهنده گروه بیندازیم انگلیس یک کشور دیوانه فوتبال است که ۵۶ سال است که جامی کسب نکرده است. درگیری بین ایالات متحده و ایران به طور مداوم در داخل و خارج از زمین رخ می دهد. آیا بحران سیاسی اوکراین این کشور را از حضور در جام جهانی محروم می کند؟

آیا سه شیر بالاخره آماده اند تا دوباره غرش کنند؟

انگلیس در شرایط خوبی به سر می برد. شکست تاپذیری در یک سال و نیم - بدون در نظر گرفتن شکست در فینال یورو ۲۰۲۰ مقابل ایتالیا در ضربات پنالتی- امید را به این تیم بخشیده است. تیم گرت ساوث‌گیت که نسبت به قبل جوان شده است حالا در قواره مدعی حتی قهرمانی جام است. علیرغم تلاش هایشان، آنها از جام جهانی ۱۹۶۶ به قهرمانی ترسیده‌اند.

یکی از بازیکنانی که باید در این جام تماشا کرد رحیم استرلینگ از منچستر سیتی است که در طول مسابقات ۲۸ ساله می شود. در سال ۲۰۱۲، او اولین بازی خود را برای انگلیس مقابل سوئد انجام داد. او می تواند بازیکن محوری انگلیس در جام جهانی باشد.

تغییر سبک برای ایران

انتظار می‌رود که حمایت هواداران از ایران از بالاترین میزان حمایت هواداران در قطر باشد. هواداران ایرانی می توانند انتظار تیمی آینده نگرتر از تیم دفاعی را داشته باشند که کارلوس کی روش در جام جهانی ۲۰۱۴ و ۲۰۱۸ مربی آن بود.

پوری لوی، خبرنگار فوتبال خاورمیانه و شمال آفریقا فاش کرد: ایران در جام جهانی همیشه داستان بزرگی است. آنها رقابت مقدماتی خوبی داشتند. زیر نظر دراگان اسکوچیچ، آنها نشان دادند که کیفیت بالایی دارند. استعدادهای ایرانی تفاوت را برای آنها رقم می زند. سردار آزمون از بایرلورکوزن و مهدی طارمی از پورتو تام های مطرح در ترکیب ایران هستند. ایران شانس خوبی برای مبارزه برای مقام دوم در گروه B با آمریکا دارد.

آمریکا

ایالات متحده آمریکا در جام جهانی حضور دارد. شکی نیست که کریستین پولیسیچ برای تیم حیاتی است اگر آنها امیدوار باشند به یک شانزدهم نهایی راه پیدا کنند. ستاره چلسی تنها با ۲۳ سال، کشورش را در اولین تورنمنت بزرگ خود رهبری خواهد کرد و امیدوار است که تأثیر زیادی برای کشورش بگذارد.

فرانک لوپف دقیقاً این کار را در سال ۱۹۹۸ انجام داد، زمانی که با فرانسه قهرمان جام جهانی شد و به عنوان مدافع سابق چلسی در جام خوش درخشید. لوپف گفت: او با تیم ملی خیلی خوب کار می کند و گل های زیبایی به ثمر می رساند.

او می تواند با چلسی نیز بسیار مفید باشد، اما در چلسی یک رهبر نیست. گاهی اوقات در تحمیل بازی خود با مشکل مواجه می شود. به عنوان کاپیتان آمریکا و رهبر آن تیم، او باید خود را تحمیل کند تا تأثیر بیشتری روی تیم داشته باشد. جام جهانی برای آن وجود دارد و او باید به سطح دیگری برسد. برای او بهترین آرزوها را دارم.

بنابراین، انگلیس ممکن است در گروه B شانس اول باشد، اما ما آمریکایی‌هایی را که در سال ۱۹۵۰ انگلیس را شکست دادند و در سال ۲۰۱۰ یک امتیاز از آن‌ها گرفتند، به دقت زیر نظر خواهیم گرفت. ایران می‌تواند هر دو تیم را غافلگیر کند و ولز، اسکاتلند یا اوکراین گروه B را جذاب تر می کنند.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

یادداشت

خروجی نخستین جلسه «کمیته فنی» در فدراسیون: سرنوشت تیم ملی در اولویت نیست!

در شرایطی کمتر از ۲۲۰ روز تا شروع رقابت‌های جام جهانی فوتبال باقی مانده است که هنوز این علامت سؤال وجود دارد! آیا تیم ملی ایران بامبرگری اسکوچیچ وارد رقابت‌های جام جهانی خواهد شد یا اینکه فردیگری هدایت بوزهای ایرانی را برعهده خواهد گرفت؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از قدس آنلاین، انتشار شایعات و گمانه‌زنی‌های فراوان در رسانه‌های داخلی و خارجی باعث شده احتمالات متعددی درباره کادر فنی تیم ملی فوتبال ایران مطرح شود و از آنجا که برخی اعضای هیئت رئیسه فدراسیون فوتبال با فعالیت دراگان اسکوچیچ در تیم ملی زیاد موافق به نظر نمی‌رسند همچنان اخبار ضد و نقیض درباره این ماجرا وجود دارد و به شکل قاطع نمی توان گفت اسکوچیچ مربی ایران در رقابت‌های جام جهانی است. در همین حال با اعلام سایت فدراسیون فوتبال همانند سال‌های گذشته مرتضی محصص به عنوان رئیس کمیته فنی فدراسیون فوتبال انتخاب شده است و دیگر اعضای کمیته فنی را براهیم قاسم پور، پرویز مظلومی، حمید اسدیلی، نادر عزت‌اللهی و علی اصغر مدیروسا تشکیل می دهند.

با این حال پیش بینی می شد همزمان با معرفی اعضای جدید کمیته فنی فدراسیون فوتبال توسط میرشاد ماجدی با مصوبه‌ای تکلیف اسکوچیچ روشن شود. اما در اوج ناباوری در نخستین جلسه این نشست هیچ تصمیمی در این باره گرفته نشد تا شایعات همچنان در این خصوص با حرارت دو چندانی مطرح شود.

گفته می شود میرشاد ماجدی، سرپرست فدراسیون فوتبال در نخستین نشست با اعضای کمیته فنی از آن‌ها خواسته به وی در انتخاب سرمربی تیم ملی نوجوانان و جوانان کمک کنند.

بخش خنده دار این داستان جایی بود که سخنگوی کمیته فنی در گفتوگو با رسانه ها عنوان کرد حتی فرصت بررسی شرایط ادامه همکاری دراگان اسکوچیچ را بدست نیاوردیم و در جلسات بعدی در این خصوص تصمیم‌گیری خواهیم کرد!

از موضع گیری ابراهیم قاسم‌پور سخنگوی کمیته فنی فدراسیون فوتبال کاملاً پیداست چه فاجعه‌ای در این کمیته در حال وقوع است، آن‌ها بدون توجه به اهمیت این موضوع به سادگی از کنار تعیین تکلیف سرمربی تیم ملی عبور می‌کنند؛ چون خودشان هم می‌دانند تصمیم‌گیری آن‌ها ذره‌ای اثرگذار نیست و اصلاً هیئت رئیسه نظر آن‌ها را حتی به عنوان نظر مشورتی قبول ندارد؛ چون تصمیم‌گیری درباره تیم ملی فراتر از حوزه مدیریت فدراسیون فوتبال است به همین دلیل آن‌ها ترجیح می‌دهند دور هم جمع شوند و گپ دوستان بزنند تا وقت خود را تیم ملی بزرگسالان کنند.

این موضوع و اتفاق باعث شد منتقدان فدراسیون فوتبال میرشاد ماجدی را بابت انتخاب افراد امتحان پس داده و بدون کارنامه برای حضور در کمیته فنی به شدت سرزنش کنند و خوشبختانه واکنش فوری اعضای هیئت رئیسه فدراسیون فوتبال به حضور افراد شکست خورده در کمیته فنی فدراسیون فوتبال شوند.

یک نگرانی بزرگ برای هواداران تیم ملی وجود دارد که با این وقت‌کشی سرنوشت تیم ملی برای حضور قدرتمند در این رقابت‌ها چه خواهد شد؟ به نظر می رسد در برهه کنونی جدال‌های لفظی، مانور قدرت اعضای هیئت رئیسه و ماجراجویی برخی واسطه‌ها برای معرفی گزینه خود به عنوان سرمربی تیم ملی سرنوشت فوتبال ایران را به شدت تهدید می‌کند.

سیناحسینی
Alborz.payam@gmail.com

نکته

ورزش‌های مناسب در زمان آلودگی هوا

در شرایطی که هوا سرد یا آلوده است انجام ورزش‌هایی مانند یوگا و تای چی که برای تقویت قفسه سینه، دیافراگم و عضلات سر و گردن انجام می‌شود مناسب است اما به شرطی که در مکان بسته مدنظر قرار گیرد و محیط از نظر تنفسی سالم باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، یکی از دلایل افزایش خطر ورزش در هوای آلوده این است که در طول فعالیت هوازی معمولا هوای بیشتری داخل ریه فرستاده شده و تنفس عمیق‌تر می‌شود و چون به احتمال زیاد به تنفس بیشتر از طریق دهان خود در طی ورزش می‌پردازید، هوایی که در تنفس توسط بینی خود فیلتر می‌کنید در این حالت دیگر فیلتر نکرده و ذرات آلودگی موجود در هوا مستقیم وارد سیستم تنفسی شما می‌شود، بنابراین در هوای آلوده هر چه حجم هوای ریوی ورزشکاران بیشتر باشد، بیشتر تحت تاثیر آلاینده‌ها قرار خواهند گرفت.

برای به حداقل رساندن عوارض ورزش در هوای آلوده، لازم است که در فضای باز ورزش نشود و اگر در اماکن سرپوشیده ورزش می‌کنید باید به این نکته توجه کنید که آن مکان از تهویه مناسب برخوردار باشد؛ همچنین مصرف مایعات می‌تواند تاثیر آلاینده‌ها را به حداقل برساند. مصرف این مایعات در هوای آلوده باعث کاهش اثرات آلاینده‌ها بر ریه می‌شود، همچنین آب میوه طبیعی به دلیل داشتن آنتی اکسیدان و ویتامین ها در دفع آلاینده‌ها مؤثر است.

بیشترین خطر برای کودکان و سالمندان

بر اساس این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، توجه به این مسئله برای سالمندان و کودکان ضروری است و چرا که این دسته از افراد به میزان بیشتری در معرض خطر سرب هستند و از این رو ورزش و فعالیت بدنی در هوای آلوده به هیچ عنوان برای سالمندان و کودکان توصیه نمی‌شود، ضمن اینکه کودکان به دلیل حساس بودن مخاط بینی، حنجره، نای و روده، بیشتر در معرض آسیب هستند.

تعلمی ورزش ها زمانی که هوا آلوده است، باید در فضای بسته مانند سالن‌های ورزشی یا منزل انجام شود و در این فضاها حتما دستگاه‌های تصفیه هوا وجود داشته باشد چرا که این دستگاه ها با مکشی که انجام می‌دهند هوای آلوده را تصفیه می‌کنند و در چنین شرایطی بسیار مناسب هستند.

چه ورزش‌هایی در هوای سرد و آلوده توصیه می‌شود؟

در شرایطی که هوا سرد یا آلوده است انجام ورزش‌هایی مانند یوگا و تای چی که برای تقویت قفسه سینه، دیافراگم و عضلات سر و گردن انجام می‌شود مناسب است اما به شرطی که در مکان بسته مدنظر قرار گیرد و محیط از نظر تنفسی سالم باشد و اگر موقع آلودگی هوا در فضاهای باز یا پارک انجام شود، همان میزان آلودگی به بدن فرد وارد می شود.

انجام ورزش های هوازی و کششی برای تقویت قفسه سینه، در باشگاه ها، منازل و پارکینگ ساختمان‌ها به شرطی باید انجام شود که دستگاه تصفیه هوا نصب باشد نه اینکه فقط یک پنکه هوا را بچرخاند.

به صدای بدن گوش کنید

در عین حال باید توجه داشته باشید که به صدای بدنتان گوش دهید چرا که واکنش بدن هر فرد نسبت به آلودگی هوا متفاوت و علائم مختلفی دارد و اگر متوجه علائمی از جمله درد قفسه سینه یا تنگی نفس، تعریق غیرطبیعی، مشکل در تنفس، سرفه مداوم و یا خس خس سینه شدید، سریعا ورزش را متوقف و به مراکز پزشکی مراجعه کنید.

خبر

همزمان با تکذیب سرمربی ایران مصاحبه اسکوچیچ در رسانه کروات ناپدید شد!

«دراگان اسکوچیچ» سرمربی تیم ملی فوتبال مصاحبه اخیر خود در یک رسانه کرواسی را تکذیب کرد و همزمان این مصاحبه از رسانه کروات حذف شد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، روز پنجشنبه بود که بخش اینترنتی روزنامه lavoce کرواسی مصاحبه‌ای بلند از دراگان اسکوچیچ سرمربی تیم ملی ایران منتشر کرد. این روزنامه در واقع به زبان ایتالیایی است و در کشور کرواسی مشغول فعالیت است. کمتر از یک روز بعد از انتشار این مصاحبه، اسکوچیچ گفتگویش با روزنامه مزبور را رد و نقل قول‌هایش را تکذیب کرد. اسکوچیچ جمع در این خصوص به سایت فدراسیون فوتبال ایران گفت: من هیچ گونه گفت و گویی با این رسانه نداشته‌ام و موضوعات منتشر شده در این مصاحبه نیز به هیچ وجه مطرح نشده در حالی که این مصاحبه به نقل از من در بسیاری از رسانه‌ها منتشر شده است. بررسی سایت اینترنتی این روزنامه نشان می‌دهد که مصاحبه اسکوچیچ پیش از تکذیب این مربی، از روی سایت حذف شده است. این در حالی است که گفتگوی سرمربی تیم ملی ایران روز گذشته روی سایت قرار داشت و مشخص نیست که آیا خبرنگاران این روزنامه اقدام به انتشار مصاحبه جعلی و خیالی کرده‌اند و یا ملاحظاتی باعث به حذف گفتگوی اسکوچیچ شده است.