اخبار کوتاه

جام جهانی قطر سومین جام جهانی پرتماشاگر تاریخ

جام جهانی قطر در رده سوم پرتماشاگرترین جام‌های جهانی تاریخ قرار گرفت

به گزارش پیام آشنا به نقل از SID، تعداد کل هواداران در ۶۴ بازی جام جهانی قطر ۳ میلیون و ۴۰۴ هزار و ۲۵۲ نفر بود. این رقم سومین رقم تعداد حضور تماشاگر در تاریخ مسابقات است.

تعداد تماشاگران در جام جهانی در ایالات متحده آمریکا در سال ۱۹۹۴ (۳۵۶۸۵۸۷) و برزیل ۲۰۱۴ (۳٬۴۴۱٬۴۵۰) بود.

جام جهانی ۲۰۲۶ که ۴۸ دوره بعدی رقابت‌ها است ۳ سال و نیم دیگر به میزبانی همزمان ۳ کشور ایالات‌متحده آمریکا، مکزیک و کانادا با حضور ۴۸ کشور برگزار خواهد شد.

دلیل شکست فرانسه در فینال از نگاه اوزیل

ستاره سابق تیم ملی فوتبال آلمان غیبت بنزما را دلیل اصلی شکست تیم ملی فوتبال فرانسه برابر آرژانتین در جام جهانی دانست

به گزارش پیام آشنا به نقل از لیبورت، تیم ملی فوتبال فرانسه قصد داشت با شکست آرژانتین به دومین تیم در تاریخ جام جهانی تبدیل شود که از عنوان قهرمانی خود دفاع کرده است.

فرانسه اما در برابر فینال برابر آرژانتین در ضربات پنالتی شکست خورد و نتوانست جام را بالای سر ببرد.

اوزیل از دلیل اصلی شکست فرانسه در برابر فینال سخن به میان آورد. او براین باور است که اگر بنزما در ترکیب فرانسه به میدان می رفت این تیم جام قهرمانی را بالای سر می برد.

اوزیل در این پیام نوشت: بنزما نبود، خبری از جشن و قهرمانی هم نبود. بنزما به خاطر آسیب دیدگی جام جهانی را از دست داد، او تا دو روز قبل از آغاز جام جهانی در اردوی فرانسه بود اما در نهایت دشان به خاطر مصدومیتی که داشت نام او را خط زد. البته بنزما به شرایط بازی رسید و می توانست در نیمه نهایی و فینال به فهرست فرانسه برگردد اما دیدیم دشان با بازگشت این بازیکن مخالفت کرد و اوزیل برلین باور است که همین دلیل شکست فرانسه شد.

الخلیفی: این بهترین فینال تاریخ بود

رئیس باشگاه یاری سن زرمن از فینال جام جهانی بین آرژانتین و فرانسه به وجد آمده است. او به ستایش از مسی و امباپه پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از لیبورت، فینال جام جهانی قطر به پایان رسید و تیم ملی فوتبال آرژانتین توانست برابر فرانسه در ضربات پنالتی به پیروزی دست پیدا کند.

ناصر الخلیفی، رئیس قطری باشگاه یاری سن زرمن بعد از بازی گفت: ما قطری‌ها نشان دادیم که توانایی میزبانی بزرگ‌ترین رقابت‌های جهانی را داریم. من به این میزبانی افتخار می‌کنم و برلین باور هستم که بهترین فینال تاریخ جام جهانی را شاهد بودیم.

او درباره مسی و امباپه گفت: من به عنوان رئیس یک باشگاه فرانسوی، برای فرانسه و امباپه ناراحت شدم امباپه قرار از یک بازی عالی را به نمایش گذاشت. اگر دست من بود دو جام آماده می کردم و یکی را به مسی و یکی را به امباپه می دادم به عنوان یک فرانسوی ناراحت هستم اما به خاطر مسی خوشحال هستم. الخلیفی در ادامه گفت: باشگاه یاری سن زرمن رکوردهای زیادی را در جام جهانی به ثبت رساند و بازیکنان این لیست بیش‌ترین گل را زدند، مسی و امباپه بیش‌ترین گل را زدند و اگر حکیمی هم بهترین عملکرد را داشت. این بهترین پایان برای مسی بود.

رئیس باشگاه پاری سن زرمن درباره تمدید قرارداد با مسی گفت: بله طبیعتا دوست داریم که قرارداد مسی و امباپه تمدید شود.

کنعانی زادگان محکوم شد

کمیته تعیین وضعیت فدراسیون فوتبال محمدحسین کنعانی زادگان را در پی شکایت مدیر برنامه‌های این بازیکن ملی‌پوش محکوم کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در پی شکایت امیرهوشنگ سعادتی از محمدحسین کنعانی زادگان، کنعانی زادگان مبلغ ۷۰ هزار دلار بابت اصل خواسته و پرداخت هزینه دادرسی به ماخذ ارزش ریال در حق امیرهوشنگ سعادتی محکوم شد. کمیته وضعیت نسبت به دعوی خواهان نسبت به مابقی خواسته بقیه مطالبه ۲۵۰ هزار دلار و همچنین مطالبه خسارت تاخیر تادیه قرارداد صادر کرد. همچنین نسبت به تخلفات احتمالی خواهان مبنی برنقض ماده ۹ مقررات ناظر بر فعالیت وابطه‌ها و نحوه همکاری با آن‌ها مصوب ۱۳۹۷، موضوع طی پرونده جداگانه‌ای در کمیته وضعیت مورد رسیدگی قرار خواهد گرفت.

با توجه به شکایت محمد نوروزی از باشگاه نفت امیدیه، این باشگاه به پرداخت مبلغ ۱۸۰ میلیون ریال بابت اصل خواسته و مبلغ ۳ میلیون و ۶۰۰ هزار ریال بابت هزینه دادرسی در حق خواهان محکوم شد.

پرونده شکایت میرمهدی قریشی از باشگاه شهرداری آستارا، این باشگاه به پرداخت مبلغ یک میلیارد و ۶۵۰ هزار ریال بابت اصل خواسته و مبلغ ۳۵ میلیون ریال بابت هزینه دادرسی در حق خواهان محکوم شد.

آرای صادره ظرف مدت ۷ روز از تاریخ ابلاغ در کمیته استیناف فدراسیون فوتبال قابل تجدیدنظرخواهی خواهد بود.

پیروزی طباطبایی مقابل شطرنج‌باز اسپانیا

ملی‌پوش شطرنج ایران در مسابقات شطرنج اسپانیا مقابل شطرنج‌باز میزبان به پیروزی رسید

به گزارش پیام آشنا، سید محمد امین طباطبایی که در مسابقات سینگفی اسپانیا شرکت کرده است در دور ششم این مسابقات به مصاف نماینده‌ای از اسپانیا رفت و موفق شد به پیروزی برسد. این پیروزی در حالی برای ملی‌پوش ایران به دست آمد که طباطبایی با رتینگ ۲۶۶۰ در این مسابقات حضور دارد. حریف اسپانیایی او در این دور دارای رتینگ ۲۵۰۰ بود. طباطبایی در بازی اول مقابل رژیم مهیوبستی حاضر نشد اما در بازی دوم ناشنم خود موفق شد به پیروزی برسد تا تنها با یک شکست عملکرد خوبی را از خود ثبت کند. طباطبایی با پیروزی در دور ششم ۷٫۵ واحد رتینگ زده خود را افزایش داد او اکنون با ۵ امتیاز در رده ۱۱ این مسابقات قرار گرفته است.

طباطبایی که شانس دهم قهرمانی این مسابقات به شمار می رود در دور هفتم این رقابت‌ها به مصاف شطرنج باز بلژیک با رتینگ ۲۶۰۶ خواهد رفت.

مهدی غلامی دیگر نماینده ایران در این مسابقات در دور ششم مقابل نماینده هند به پیروزی رسید و ۴ امتیازی شد. او که شانس ۶۹ قهرمانی به شمار می رود اکنون در رده ۵۸ این مسابقات ایستاده است.

به گزارش ایسنا مسابقات سینگفی یک تورنمنت ۱۰ دوره‌یی است که از ۱۲ تا ۲۲ دسامبر ۲۰۲۲ در اسپانیا برگزار می شود. در گروه A این مسابقات حدود ۱۵۰ شطرنج‌باز با یکدیگر در حال رقابت هستند.

ایران در رده ۲۶ جام جهانی



با پایان جام جهانی رده‌بندی نهایی تیم‌های حاضر در جام جهانی مشخص شد.

به گزارش پیام آشنا، جام جهانی ۲۰۲۲ قطر در نهایت به پایان رسید و تیم ملی فوتبال ایران با یک برد و دو باخت نتوانست به دور حذفی راه یابد و در رده ۲۶ از بین ۳۲ تیم قرار گرفت. در بین تیم‌های نماینده آسیا، ژاپن در رده نهم قرار گرفت و بهترین عملکرد را داشت. استرالیا در رده ۱۱ و عربستان در رده ۲۵ جای گرفتند.

همچنین تیم ملی فوتبال قطر با حضور در رده ۳۲، ضعیف‌ترین تیم این دوره از رقابت‌ها شد.

مدیر اجرایی تیم فوتسال مقاومت البرز:

مصمم به ارتقای جایگاه تیم هستیم



مدیر اجرایی تیم فوتسال مقاومت البرز با بیان اینکه جایگاه کنونی این تیم در جدول رتبه بندی لیگ برتر قابل قبول نیست، اعلام کرد: تلاش ها برابن است تا در هفته های آینده این جایگاه ارتقا یابد.

به گزارش پیام آشنا، ابراهیم سوری ضمن قدردانی از زحمات کادر فنی سابق تیم فوتسال مقاومت البرز، افزود: کادر فنی جدید در هفته یازدهم کار را تحویل گرفت که متاسفانه دیگر نمی توانیم هیچ بازیکنی را به تیم اضافه کنیم و با همین بضاعت کار را ادامه دهیم.

وی با بیان اینکه این بازیکنان شایستگی دارند که در رتبه های بالایی جدول قرار گیرند، اظهار کرد: با همین بازیکنان تا انتهای فصل ادامه خواهیم داد ولی هم کادر فنی و بازیکنان شایسته ای داریم ؛ در هفته های آتی رتبه جدولی را تغییر خواهیم داد.

سوری گفت: تعدادی از بازیکنان تیم فوتسال مقاومت البرز همچون طلایی، یلایی، ابوالقاسمی و افضلی افراد با تجربه ای بودند که در پایان فصل گذشته از تیم جدا شدند که عنوان چهارم لیگ برتر در فصل قبل نتیجه زحمات این افراد بود.

مدیر اجرایی تیم فوتسال مقاومت البرز با بیان اینکه در فصل جدید بازیکنان دیگری به تیم اضافه شدند، افزود: اکنون این افراد در آموزش به سر می برند و دست کادر فنی تیم برای استفاده از این بازیکنان کوتاه است.

وی تصریح کرد: ۷۰ درصد بازیکنان کنونی تیم مقاومت از فصل گذشته توپ می زنند که در کسب عنوان چهارمی سهیم هستند.

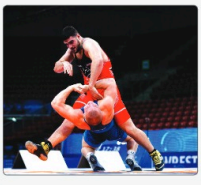
سوری با بیان اینکه به آینده تیم خوشبین هستیم و خودمان را به لیگ اثبات می کنیم، از حمایت های فرماده سپاه استان البرز به عنوان رئیس هیات مدیره باشگاه مقاومت البرز و همچنین مدیرعامل باشگاه قدردانی کرد.

تیم فوتسال مقاومت البرز هم اکنون با ۱۱ امتیاز در رده ۱۳ جدول لیگ برتر قرار دارد.

پس از پایان نیم فصل اول، «فرهاد کشاورز» از سرمربی گری فوتسال مقاومت خداحافظی کرد و «هیرداد لطفی» به عنوان سرمربی تیم فصل دوم فوتسال مقاومت البرز معرفی شد.

پیش از این نیز «حسن رضایی» مدیریت اجرایی فوتسال مقاومت البرز را برعهده داشت.

عموزاد و معصومی نامزد ستاره کشتی جهان در سال ۲۰۲۲



۲ آذرکار ایران نامزد کسب عنوان ستاره جوان کشتی جهان در سال ۲۰۲۲ شدند.

به گزارش پیام آشنا، اتحادیه جهانی کشتی ۵ نامزد کسب عنوان برترین کشتی‌گیر جوان در سال ۲۰۲۲ را معرفی کرد که از ایران ۲ نماینده در این لیست قرار دارد.

رحمان عموزاد خلیلی، دارنده مدال طلای جهان ۲۰۲۲ و امیررضا معصومی، سنگین وزن با آتیه ایران و دارنده مدال‌های طلای نوجوانان جهان ۲۰۲۱ و طلای امیدهای جهان ۲۰۲۲، نامزدهای کسب این عنوان هستند

رحمان عموزاد و امیررضا معصومی از ایران، تابشی نارکلی از ژاپن، بیلی دیاکومیهالیس از آمریکا و آرسن هاروتونیان از ارمنستان، ۵ نامزد کسب عنوان ستاره کشتی آزاد جهان در سال ۲۰۲۲ هستند.

سرمربی مکزیک مرد پنهان قهرمان آرژانتین

بسیاری از مردم مکزیک همچنان از عملکرد تاتا مارتینو، سرمربی سابق این تیم، برابر آرژانتین عصبانی هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ورزش سه، انتقادها از تاتا مارتینو با وجود به پایان رسیدن مسابقات جام جهانی ۲۰۲۲ قطر همچنان ادامه دارد و به نظر می‌رسد که مردم مکزیک به این زودی خاطره تلخ این رقابت‌ها را از یاد نخواهند برد.

بسیاری باور دارند که استراتژی اشتباه اتخاذ شده از سوی این مربی در دیدار برابر آرژانتین بود که باعث شد شاگردان لیونل اسکالونی پس از شکست برابر عربستان بار دیگر به این بازی‌ها برگردند و فرصت صعود از مرحله گروهی را پیدا کنند.

آنها پیش از بازی برابر آرژانتین امیدوار بودند که بتوانند شرایط را به سود خودشان تغییر دهند و حداقل کار صعود را برای لیونل مسی و یارانش دشوار کنند اما این اتفاق در نهایت رخ نداد.

تاتا مارتینو بارها در طول این مدت به این متهم شده که در این بازی به سود کشوری که در آن متولد شده عمل کرد و فشار لازم را توسط بازیکنان مکزیک به آرژانتین وارد نکرد و همین باعث شده که حالا تعدادی معتقد باشند که او هم در قهرمانی تیم ملی کشورش نقش داشته است.

یکی از کاربران با اشاره به همین موضوع در توییتر نوشت: «مسی بهترین بازیکن تاریخ است و قهرمان شد. عجب بازی بین آرژانتین و فرانسه شاهد بودیم. افرادی خواهند بود که از سرقت و سارقان صحبت خواهند کرد؛ اما تنها سارق واقعی در این جام تاتا مارتینو است.»

این در حالی است که مسی هم در نشست خبری با کنایه گفته بود: «ما می‌خواهیم از تاتا مارتینو تشکر کنیم، اگر او بازی برابر مکزیک را به ما واگذار نکرده بود نمی‌توانستیم قهرمان شویم.»

بعد از حضور موفق آمیز در ریاض؛

گزارش سایت فدراسیون جهانی از رکوردشکنی پاراتکواندوکاران ایران



فدراسیون جهانی تکواندو در گزارشی به تمجید از عملکرد نمایندگان ایران در مرحله نهایی رقابت های پاراگرندبری ریاض پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون تکواندو، فدراسیون جهانی تکواندو در جدیدترین گزارش تفصیلی خود به‌بررسی عملکرد پاراتکواندوکاران به ویژه نمایندگان حاضر در مرحله نهایی گرندپری ریاض ۲۰۲۲ پرداخت و حضور ۴ فینالیست و طلایی ایران را یک رکورد بزرگ برای تکواندو کشورمان تلقی کرد.

فدراسیون جهانی همچنین به پاراتکوندوکاران ایرانی لقب «ایرانیان چیره و مسلط» داده است.

حامد حق شناس فینال رقابت‌های قهرمانی پاراتکواندوی جهان پیشین را برابر «لیوان میکولیچ» از کروئاسی تکرار کرد و مجدداً برابر وی به برتری رسید و طلایی شد. میکولیچ با این باخت سر تعظیم برابر ملی پوش ایرانی فرود آورد و اعتراف کرد «رنگ نقره‌ای دیگر به رنگ اصلی شخص او تبدیل شده است». او معتقد بود شرایط در پارالمپیک پاریس ۲۰۲۴ مطمئناً برایش متفاوت خواهد بود.

علیرضا بخت دیگر ایرانی بود که توانست مدال طلا را تصاحب کند. او پیش تر در پاراگرندپری صوفیه این مدال را تصاحب کرده بود.

مریم عبداللهپور و سعید صادقی‌پور دیگر نمایندگان ایران بودند که طلایی شدند و با برنز روز اپراهیمی مشخص شد ایران برای کسب مدال در این رویداد قصد دستیابی به جدیدگاه داشته است و می‌خواهد این بار خبز بلندی برای کسب مدال و تکرار افتخارات اصغر عزیزی و مهدی پورهدما پاراتکواندوکاران طلایی ونقره‌ای پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو، این بار در پاریس ۲۰۲۴ داشته باشند.

صادقی‌پور پس از کسب برنز در مسابقات قهرمانی آسیا هوشمینه ۲۰۲۲ در اوایل سال جاری، این بار از پیروزی خود در ریاض با کسب نشان طلا لذت برد.

سعید صادقی‌پور در گفت و گو با فدراسیون جهانی تکواندو عنوان کرد: بعضی اوقات لازم است با طوفان‌های زندگی مواجه شویم و آنها را به آغوش بگیریم، اما باید بدانیم هیچ نهاگی بدون باران رشد نمی کند و باشد که همیشه این اتفاق خوب را به یاد آر بماند.

جزییات تغییرات آیین نامه هیات های ورزشی

ریاست هیات‌های ورزشی شغل نیست

با تایید آیین نامه جدید نحوه فعالیت هیات‌های ورزشی استانی و شهرستانی از سوی وزیر ورزش و جوانان، هیات‌های ورزشی استانی و شهرستانی به زودی رنگ و بوی تازه‌ای به خود می‌گیرند.

نحوه فعالیت هیات‌های ورزشی استانی و شهرستانی به فدراسیون‌های ورزشی ابلاغ شد.

به تازگی امادجا وزارت ورزش و جوانان آیین نامه نحوه فعالیت هیات‌های ورزشی ورزشی استانی و شهرستانی را دستخوش تغییراتی کرده تا از (۲۸) ماده و (۴۰) تبصره به (۳۰) ماده و (۲۴) تبصره تبدیل شود.

یکی از تغییرات مهم در آیین‌نامه نحوه فعالیت هیات‌های ورزشی استانی و شهرستانی اضافه شدن عنوان «آزاد کیش» به تعریف هیات است که از این به بعد عبارت «هیات» تحت عنوان «هیات ورزشی استان و منطقه آزاد کیش» خواهد بود.

مورد مهم بعدی تعریف اکثریت مطلق آرا است که از این به بعد «اکثریت مطلق آرا» تحت عنوان «نصف بعلاوه یک رای اعضای حاضر» خواهد بود. یکی از چالش‌هایی که در انتخابات فدراسیون‌ها خود را نشان داده بود به مفهوم حداکثر مطلق آرا در دستورالعمل شرایط اختصاصی نامزدهای دارای وثاقت و اهلیت نحوه ثبت نام و رای گیری برای داوطلبان پست های هیات رئیسه فدراسیون های ورزشی باز می گشت. در تعریف حداکثر مطلق آرا آمده بود: نصف بعلاوه یک اما در رابطه با اینکه باید تعداد آرای اعضا حاضر در مجمع یا تعداد اعضای حاضر در مجمع ملاک عمل قرار گیرد چالش و ابهام وجود داشت تا در نهایت در آیین نامه جدید این تعریف اصلاح شده باشد.

در ماده ۶ که مربوط به ارکان هیات است، مورد رئیس هیات به رئیس یا سرپرست هیات تغییر پیدا کرده است.

در ماده ۷ که مربوط به مجمع عمومی است در یکی از موارد پیش از این استان هایی که دارای بیش از (۱۰) هیات شهرستانی فعال یا ابلاغ رئیس هیات بودند از طریق انتخابات، تعداد ۱۰ هیات در چارچوب مقررات به عنوان عضو مجمع انتخاب می شدند اما در اصلاحیه جدید ابلاغ شده از سوی وزارت ورزش و جوانان، استان هایی که دارای بیش از (۲۰) هیات شهرستانی فعال یا ابلاغ رئیس هیات بودند از طریق انتخابات، تعداد (۱۵) هیات در چارچوب مقررات به عنوان عضو مجمع انتخاب می شوند. همچنین در مورد دیگری از این مساله پیش از این موسی یا نماینده تام الاختیار (یا معرفی نامه رسمی) کلیه باشگاه های برتر استان در بخش اگابان و بلوان به عنوان عضو مجمع انتخاب می شدند اما در آیین نامه جدید این مورد به موسی یا نماینده تام الاختیار (یا معرفی نامه رسمی) (۳) باشگاه های برتر استان در بخش آقایان و (۲) باشگاه برتر استان در بخش بانوان به عنوان (در صورت دارای بودن برخی شرایط که در آیین نامه ذکر شده است) به عنوان عضو مجمع انتخاب می شوند.

در ماده ۱۱ ترکیب هیات رئیسه دستخوش تغییر شده و در مورد پنجم از ۳ نفر عضو به ۲ نفر تغییر ورزشی تغییر پیدا کرده است.

در ماده ۱۴ نیز که مربوط به رئیس هیات استان است که بر اساس آن فعالیت رئیس هیات استان به صورت انتخاری و باره وقت به شمار می رود و هیچگونه حقوق و مزایا تعهد به کارگیری یا رابطه استخدامی را برای هیات، فدراسیون و دولت ایجاد نمی کند. همچنین در همین ماده برخلاف آیین نامه قبلی اعلام شده است، محدودیت سه دوره حضور متوالی در سمت ریاست هیات استان از زمان ابلاغ آیین نامه جدید اعمال می‌شود و شامل موارد قبل از ابلاغ آیین نامه نخواهد شد.

در ماده ۱۵ نیز که مربوط به اتمام دوره ریاست، فوت، استعفا یا عزل رئیس هیات است یک حذف مهم مدنظر قرار گرفته و بر اساس آن یکی از مواردی که امکان عزل رئیس را فراهم می کرد، حذف شده است و از این به بعد امکان عزل رئیس هیات با رای حداقل (۴) عضو هیات رئیسه امکان پذیر نیست.

نکته

ورزشی که موجب طول عمر می‌شود

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد هر گونه فعالیت بدنی که باعث عرق کردن شود و نفس را بند آورد، امید به زندگی و طول عمر را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایکولوژی، کسانی که در برخی از انواع ورزش‌های شدید مانند تنیس رقابتی، آهسته دویدن یا ایروبیک شرکت می‌کنند، نسبت به آن‌هایی که فعالیت‌های متوسطی مانند تنیس دوبله، کارهای خانه یا شنا انجام می‌دهند، بیشتر عمر می‌کنند.

این یافته حاصل نتایج مطالعه بزرگ استرالیایی است که ۲۰۴ هزار و ۵۴۲ فرد میانسال و مسن را طی ۷ سال مورد بررسی قرار داده است.

آنان پیشنهاد کردند، سطوح بالاتر فعالیت شدید تاثیر بسزاتری نسبت به فعالیت متوسط بر سلامت انسان دارد.

نتایج آن‌ها نشان می‌دهد خطر مرگ زودهنگام در کسانی که ورزش‌های شدید انجام می‌دهند، در مقایسه با آنانی که فقط ورزش متوسط انجام می‌دهند ۱۳ درصد کمتر است.

دکتر کلاوس گیل، محقق ارشد این تحقیق، گفت: مزایای فعالیت شدید برای مردان و زنان در تمام سنین صادق و مستقل از کل زمان صرف شده برای فعالیت است.

نتایج نشان می دهد که چه چاق باشید، چه لاغر و چه بیماری قلبی یا دیابت داشته باشید یا خیر، اگر تولید فعالیت‌های شدید را مدیریت کنید این موضوع می‌تواند مزایای قابل توجهی برای طول عمر داشته باشد.

در حال حاضر سازمان بهداشت جهانی و مقامات بهداشتی در ایالات متحده، استرالیا و بریتانیا به جمعیت بزرگسال توصیه می کنند که حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت شدید یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته انجام دهند.

محققان پیشنهاد می کنند دستورالعمل‌های یافتنی و بهداشت عمومی باید تمرینات با شدت شدید را برای بهبود امید به زندگی افراد توصیه کنند.

شرکت کنندگان در این مطالعه به گروه تقسیم شدند: کسانی که ورزش متوسط داشتند و کسانی که حداقل ۳۰ درصد از تمرینات خود را با شدت بالا انجام می دادند.

خطر مرگ و میر در افرادی که کمی فعالیت شدید انجام می‌دادند در مقایسه با افرادی که ورزش شدید انجام نمی‌دادند، ۹ درصد کمتر بود.

کسانی که بیش از ۳۰ درصد ورزش با شدت بالا انجام دادند، ۱۳ درصد کمتر از میزان معمول مرگ و میر را نشان دادند.

دکتر گیل گفت: نتایج تحقیقات ما نشان می دهد که حتی مقدار کمی از فعالیت شدید می تواند به کاهش خطر مرگ زودهنگام کمک کند.

نتایج مطالعات قبلی نشان می دهد که تمرینات اینتروال با تلاش‌های شدید کوتاه اغلب برای افراد مسن از جمله کسانی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند، مفید است.

نتایج این مطالعه در نشریه JAMA Internal Medicine منتشر شده است.

اخبار

۶ مدال برنز کاراته کاهای ایران در آسیا؛ نتایج دور از انتظار باتجربه‌ها

سومین روز مسابقات کاراته قهرمانی آسیا ۲۰۲۲ به میزبانی ازبکستان با برگزاری مسابقات کاتا و کومیته بزرگسالان به پایان رسید و تیم ایران به ۶ مدال برنز رسید.

به گزارش پیام آشنا، این رقابت‌ها در تمامی رده‌های سنی به میزبانی تاشکند در حال برگزاری است.

در مسابقات روز یکشنبه، سارا بهمنیار، فاطمه سعادتی، مینا حیدری و لیلا برجعلی در کومیته بانوان و علی مسکینی و صالح لاذری در کومیته آقایان موفق به کسب مدال برنز شدند.

در مسابقات دیروز، نفرات باتجربه‌ای چون امیرمهدی زاده، یمن عسگری و ذبیح‌الله پورشیب عملکرد دور از انتظاری داشته و حذف شدند.

رقابت‌های فینال کومیته انفرادی روز سه‌شنبه برگزار می‌شود.

بدین ترتیب تا پایان روز سوم نمایندگان کاراته ایران موفق به کسب ۶ طلا ۶ نقره، ۱۷ برنز و مجموع ۲۹ مدال شدند.

تهدید انگاپت به تحریم لیگ ملت‌های والیبال

ملی‌پوش والیبال فرانسه و ستاره والیبال جهان فدراسیون جهانی را تهدید کرد

به گزارش پیام آشنا، championat اعلام کرد که رسولی جدی در والیبال جهان در راه است. فدراسیون جهانی والیبال (FIVB) به تازگی تقویم لیگ ملت های ۲۰۲۳ را منتشر کرده و شهرهای محل برگزاری مسابقات مرحله مقدماتی را اعلام کرده است. والیبالیست‌ها بی‌رحمانه از تقویم جدید انتقاد کرده‌اند، حتی رهبر والیبال جهان این مسابقات را تهدید به تحریم کرده است.

اروین انگاپت، کاپیتان تیم ملی والیبال فرانسه، قهرمان المپیک و بازرس‌ترین بازیکن المپیک و لیگ ملت‌های سال گذشته عصابیت خود را به وضوح بیان کرد، او همچنین تهدید کرد که مسابقات را تحریم خواهد کرد.

ستاره فرانسوی والیبال جهان در این باره گفت: ما تقویم منتشر شده را دیده‌ایم. راستش را بخواهید دیگر نمی دانم چه کار کنم، به نظرم می‌رسد تنها کاری که می توان انجام داد بازی نکردن در این لیگ ملت‌ها خواهد بود زیرا این کار بویج است، به احتمال زیاد به زودی در این باره جلساتی با بازیکنان و کاپیتان تیم‌های دیگر خواهیم داشت.

ناراضیتی بازیکن فرانسه به دلیل برنامه بسیار دشوار و فشرده بازی‌ها است. مسابقات مرحله مقدماتی لیگ ملت‌ها همزمان در شش کشور ژاپن، فرانسه، هلند، فیلیپین، کانادا و آمریکا برگزار خواهد شد. تیم ملی فرانسه در مدت زمان نسبتا کوتاهی باید در مرحله گروهی در ژاپن، زمین خاکی و در ایالات متحده به میدان برود. هر یک از ۱۶ تیم حاضر در این مسابقات باید در مجموع ۱۲ بازی در سه کشور انجام دهد.

انگاپت ۳۱ سال اولین بازیست که از عملکرد FIVB انتقاد می کند. او پیش از این درباره ناشوفی تقویم لیگ ملت‌ها، مشکلات لجستیکی و استراحت سازمانی در تورنمنت‌های بزرگ صحبت کرده بود.

در واقع، مشکل بازی‌های فشرده برای اولین بار نیست که مطرح می‌شود. در تابستان ۲۰۲۲، این موضوع در جلسه سران FIVB با کاپیتان‌های تیم‌های ملی مورد بحث قرار گرفت. میلاد عبادی‌پور، کاپیتان تیم ملی والیبال ایران در این باره گفته بود: از جمله موضوعاتی که در این جلسه مطرح شد، بحث برنزا رها بود. تقویم به گونه‌ای تنظیم شده است که هر از چند گاهی باید از این سر کره زمین به آن سر دنیا برویم. در مورد فشردگی مسابقات هم صحبت کردیم. درست پس از پایان فصل باشگاهی، تعداد آن‌ها بسیار زیاد است. در زندگی ما چیزی جز والیبال وجود ندارد. نه استراحت است، نه زمانی برای دیدار با خانواده، نه تعطیلات.