اخبار کوتاه

ژاوی: بی‌نقص و بسیار خوب بودیم

سرمربی بارسلونا بعد از پیروزی برابر بیلباو به ستایش از عملکرد شاگردانش پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مارکا، بارسلونا در هفته یازدهم رقابت های لالیگا پیروزی قاطع را برابر بیلباو به دست آورد. آبی اُناری ها که در نوکمپ از بیلباو بدبیاری کردند با ۴ گل به پیروزی دست پیدا کردند. ژاوی در نشست خبری بعد از بازی به ستایش از عملکرد شاگردانش پرداخت.

سرمربی آبی اُناری ها گفت: پیش بینی می کردم که بازی سختی باشد. برای کسب پیروزی در این بازی نیاز به این داشتیم که خط میانی خود را فعال و قدرتمند کنیم و به همین خاطر با یک هافبک بیشتر بازی کردیم و این تغییر به خوبی جواب داد و توانستیم کنترل میانه میدان را به دست بگیریم. براین باور هستم که یک بازی بی نقص و بسیار خوب را به نمایش گذاشتیم و با شایستگی به پیروزی دست پیدا کردیم. ژاوی ادامه داد: بسیار خوب بودیم و قدرتمندانه ظاهر شدیم. این یک پیروزی روحیه بخش و بسیار خوب بود بعد از شکست در برانئو و پیروزی ارزشمند و قاطعانه را به دست آوردیم تا نشان دهیم که آن شکست را فراموش کرده‌ایم. باید توکمپ به یک دژ محکم برای ما تبدیل شود. هواداران یک فضای بسیار خوب را به وجود آوردند. همه بازیکنان بسیار خوب بودند به ویژه دمبله که شب فوق العاده ای را تجربه کرد و سرنوشت ساز ظاهر شد. او در پایان درباره مصدوم های تیمش گفت: آسیب دیدگی گاوی جدی نیست و درباره سرخیو روبرتو هم باید بگویم که فکر نمی کنم آسیب دیدگی او جدی باشد. بارسلونا با پیروزی که در این بازی به دست آورد ۲۸ امتیازی شد و اختلاف خود را با رئال مادرید صدرنشین به ۲ امتیاز کاهش داد.

یواخیم لوو آماده بازگشت به نیمکت مربیگری

سرمربی پیشین تیم ملی فوتبال آلمان عنوان کرد آماده است تا باز دیگر هدایت یک تیم را بر عهده بگیرد.

به گزارش پیام آشنا، یواخیم لوو پس از پایان دوره مربیگری خود در تیم ملی فوتبال آلمان در سال ۲۰۲۱ هنوز به عنوان مربی مشغول به کار نشده و بدون تیم است. این مربی ۶۲ ساله در گفت‌وگو با "گیگر" دلایل بیکار حضور را بیان کرد. سرمربی پیشین تیم ملی فوتبال آلمان احساس می کند آماده بازگشت به فوتبال است. لوو گفت: قصد دارم دوباره در فوتبال مسئولیتی را بر عهده بگیرم. وقتی الان فوتبال را تماشا می کنم دوباره احساس انگیزه می کنم. دلم تنگ شده است و دوست دارم بار دیگر به عنوان مربی مشغول به کار شوم. لوو پس از ۱۵ سال مربیگری در تیم ملی فوتبال آلمان، در تابستان ۲۰۲۱ پس از حذف آلمان از یورو ۲۰۲۰، تصمیم به رفتن از تیم ملی آلمان گرفت. حالا او دوست دارد دوباره به عنوان مربی کار کند. او در ادامه صحبت‌هایش گفت: اگر احساس کنم چالشی برایم جذاب است، آماده هستم. در واقع منتظر یک پیشنهاد خوب هستم تا به عنوان مربی مشغول به کار شوم. او درباره حضور در جام جهانی ۲۰۲۲ گفت: من دوست دارم جام جهانی را در کشور قطر تجربه کنم و برای این رقابت‌ها راهی قطر خواهم شد. نمی‌دانم سرمربی یک تیم باشگاهی خواهم شد یا ملی. فعلا قصد دارد خودم را آماده حضور در جام جهانی کنم و بازی‌ها را تماشا کنم تا ببینم چه اتفاقی رخ خواهد داد.

ژوسوس: تساوی مقابل ساوتهمپتون برای ما مثل شکست بود

مهاجم آرسنال عنوان کرد تساوی یکشنبه مقابل ساوتهمپتون مانند یک شکست بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از گاردین، تیم‌های ساوتهمپتون و آرسنال در لیگ برتر انگلیس به مصاف یکدیگر رفتند که این بازی با نتیجه تساوی یک بر یک به پایان رسید. آرسنال که در ۱۰ بازی به ۹ برد و یک شکست رسیده بود، در یازدهمین مسابقه برابر ساوتهمپتون نتوانست دست پر از زمین خارج شود. گابریل ژسوس بعد از این دیدار گفت: به نظر می‌رسد بازی را باختیم، به خاطر نحوه بازی‌مان شایسته کسب ۳ امتیاز این بازی بودیم. موقعیت‌های زیادی داشتیم که با بی‌دقتی از دست رفت. متاسفانه در نیمه دوم سطح بازی ما افت کرد و نتوانستیم مثل نیمه اول بازی کنیم. ما باید باهوش باشیم و ببینیم چه اشتباهی کردیم. باید پیشرفت کنیم و در بازی‌های بعدی بهتر از این باشیم. باید تلاش کنیم تا به همان سطحی که فصل را شروع کردیم برگردیم. او در ادامه صحبت‌هایش گفت: هیچ بهانه‌ای برای این تساوی وجود ندارد. ما چند روز فرصت داریم تا آماده شویم تا روی کارهایی که باید در زمین انجام دهیم کار کنیم. برخی از بازیکنان هستند که به زمان بیش تری برای ریکاوری نیاز دارند. با این نتیجه تیم فوتبال آرسنال با کسب اولین تساوی فصل ۲۸ امتیازی شد و در رتبه اول جدول ماند. ساوتهمپتون هم با ۱۲ امتیاز در رتبه پانزدهم جدول رده بندی لیگ برتر انگلیس جای گرفت. توپچی‌های لندن در دیدار بعدی خود باید پنجشنبه شب در لیگ اروپا در زمین آینده‌هون قرار گیرد. آرسنال از ۴ بازی خود ۱۲ امتیاز کسب کرده است و در صدر جدول گروه قرار دارد و صعود خود را به دور بعدی لیگ اروپا قطعی کرده است. آرسنال بعد از این دیدار باید در لیگ برتر به دیدار ناتینگهام برود.

عملکرد خیره کننده دو مهاجم آماده فوتبال جهان

روبرت لواندوفسکی و ارلینگ هالند دو مهاجم پیشین بوندسلیگا در فصل جاری آمار خیره کننده‌ای از خود نشان داده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، ارلینگ هالند و روبرت لواندوفسکی فصل قبل در رقابت‌های بوندسلیگا بازی می‌کردند. این دو بازیکن تصمیم به جدایی از بوندسلیگا گرفتند که یکی پیراهن بارسلونا را بر تن کرد و دیگری هم رامی لیگ جزیره شد تا برای منچستر سیتی بازی کند. هم هالند و هم لواندوفسکی عملکرد بسیار خوبی در فصل جاری داشته‌اند و رقابت تنگاتنگی برای کسب کفش طلا دارند. لواندوفسکی با پیراهن بارسلونا در فصل جاری در ۱۵ بازی موفق به زدن ۱۷ گل شده است و با اختلاف زیاد بهترین گلزن تیم است این درحالی است که ارلینگ هالند عملکرد بسیار بهتری داشته است و توانسته ۲۲ گل به ثمر رساند تا نشان داد که یک فوق ستاره جدید در فوتبال جهان است.

شکست رم مقابل ناپولی

تیم فوتبال ناپولی با پیروزی مقابل آس رم توانست صدرنشینی خود را در سری آ ایتالیا تثبیت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در جریان هفته یازدهم لیگ فوتبال سری آ ایتالیا دو تیم آس رم و ناپولی به مصاف یکدیگر رفتند که در این بازی رم با نتیجه یک بر صفر شکست خورد. تک گل این رقابت توسط ویکتور اوسیمین در دقیقه ۸۰ برای ناپولی به ثمر رسید. با این پیروزی ناپولی صدرنشینی خود را در سری آ ایتالیا تثبیت کرد. تیم فوتبال ناپولی با ۹ برد و ۲ تساوی هم‌چنان بدون شکست است و با ۲۹ امتیاز در صدر سری آ قرار دارد. هم‌چنین تیم آث میلان با ۲۶ امتیاز در جایگاه دوم این لیگ جا دارد. آس رم با این شکست ۲۲ امتیازی باقی ماند و در رده پنجم قرار گرفت.

پایان مسابقات قهرمانی جهان مصر

۱۹ تیرانداز، ۴ مدال و یک سهمیه المپیک پاریس

تیم ملی تیراندازی ایران با ۱۹ ورزشکار راهی مسابقات قهرمانی جهان مصر شد که حاصل آن یک سهمیه المپیک پاریس، یک مدال نقره و سه برنز بود.

به گزارش پیام آشنا، مسابقات تیراندازی قهرمانی جهان از ۲۰ مهر تا ۳ آبان به میزبانی قاهره مصر برگزار شد. تیم ملی تیراندازی ایران با تیراندازان جوان و بزرگسال راهی این مسابقات شد که سهم کاروان ایران در این مسابقات یک سهمیه المپیک، یک مدال نقره و سه برنز بود.

اعزام ۱۹ تیرانداز و تنها کسب سه مدال تیمی در رده بزرگسالان

فدراسیون تیراندازی ۱۳ تیرانداز بزرگسال و ۶ تیرانداز جوان را به این مسابقات اعزام کرد که حاصل این نفرات تنها یک مدال نقره و دو برنز در بخش تیمی و میکس تپانچه بود که در این مدال‌ها سهمیه المپیک توزیع نمی‌شود. تیم میکس تپانچه، تیم تپانچه زنان و مردان در این مسابقات صاحب مدال شدند. نکته قابل توجه اینکه ملی‌پوشان ایران در ماه‌های انفرادی صاحب هیچ مدالی نشدند.

کسب اولین سهمیه المپیک پاریس توسط رستمیان

هانیه رستمیان که پرچمدار کاروان ایران در المپیک توکیو بود در روزهای پایانی این مسابقات در تپانچه ۲۵ متر صاحب سهمیه المپیک پاریس شد. او اولین ورزشکار ایران است که توانسته سهمیه المپیک ۲۰۲۴ را بدست آورد. این دومین بار است که تیراندازی ایران در مسابقات قهرمانی جهان صاحب سهمیه المپیک می‌شود. پیش از این مه لقا جام بزرگ در قهرمانی جهان مونیخ در ماده تفنگ صاحب سهمیه المپیک لندن شده بود.

تنها مدال انفرادی قهرمانی جهان برای صادقیان

آرمینا صادقیان کوچکترین عضو کاروان ایران در المپیک توکیو بود اما به عنوان عضو تیم جوانان به این مسابقات اعزام شد. او در قهرمانی جهان تنها مدال بخش انفرادی کاروان ایران را در تفنگ سه وضعیت بدست آورد. صادقیان پیشتر نیز در رده جوانان صاحب چندین مدال آسیایی و جهانی شده بود. رکورد او در بخش جوانان در تفنگ سه وضعیت بهتر و در بادی در سطح دیگر نمایندگان ایران در بخش بزرگسالان بود.

نتیجه دور از انتظار فروغی در تپانچه بادی

تیراندازی ایران در المپیک توکیو با کسب مدال طلای تپانچه بادی جواد فروغی به جمع فدراسیون‌های المپیکی پیوست و انتظارات از این رشته و جواد فروغی بالا رفت. فروغی شاید یکی از امیدهای کسب سهمیه المپیک در قهرمانی جهان مصر بود اما او در تپانچه بادی بعد از سجاد پورحسینی که دهم شد در رده سی و سوم ایستاد. البته فروغی در تپانچه ۲۵ متر که به دلیل کمبود تجهیزات تمرین آنچنانی وجود ندارد توانست در رده یازدهم و در تپانچه ۵۰ متر در رده نهم قرار گیرد.

عملکرد خوب اما بدون سهمیه نکونام در تفنگ بادی

در تفنگ بادی مردان امیرمحمد نکونام که یکی دیگر از شانس‌های کسب سهمیه المپیک بود به فینال راه یافت اما نتوانست مدال و سهمیه المپیک را کسب کند. نکونام رکورد خودش در این ماده را ارتقاء داد و در نهایت در رده ششم قرار گرفت.

درخشش سایا تیموری در تفنگ بادی جوانان

سایا تیموری که اولین حضورش را در مسابقات قهرمانی جهان تجربه می‌کرد در تفنگ بادی جوانان درخشید و توانست با قرارگیری در رده ششم مقدماتی به فینال راه یابد. البته او در مرحله فینال هشتم شد و نتواست به مدال برسد.

عملکرد ضعیف نجمه خدمتی، الهه احمدی و مهیار صداقت

نجمه خدمتی در این مسابقات در تفنگ بادی تیر زد اما او در میان دیگر نمایندگان ایران با پایین‌ترین رکورد در رده پنجاه و هشتم ایستاد. او همچنین در مرحله مقدماتی اول تفنگ سه وضعیت متوقف شد و به مرحله دوم مقدماتی راه نیافت. خدمتی پیش از این در المپیک توکیو در تفنگ بادی تیر نزده بود و از این بابت دلخور بود. الهه احمدی نیز در تفنگ سه وضعیت رکورد خوبی ثبت نکرد و در رده پنجاه و پنجم قرار گرفت. مهیار صداقت نیز ملی‌پوش المپیکی ایران در تفنگ بادی و سه وضعیت پایین تر از سایر ملی‌پوشان قرار گرفت.

امیرحسین معصومی چهارمین طلایی کشتی ایران در اسپانیا

نایب قهرمانی ایران با ۴ طلا و یک نقره

امیررضا معصومی به مدال طلای مسابقات کشتی آزاد قهرمانی زیر ۲۳ سال جهان دست یافت.

به گزارش پیام آشنا در آخرین مبارزه رقابت های کشتی آزاد زیر ۲۳ سال قهرمانی جهان ۲۰۲۲ در اسپانیا، امیررضا معصومی سنگین وزن با آتیه ایران و دارنده مدال طلای نوجوانان جهان ۲۰۲۱، در فینال وزن ۱۲۵ کیلوگرم برابر سولومون ماشئولی قهرمان زیر ۲۳ سال اروپا از گرجستان به روی تشک رفت و در مدت زمان ۳ دقیقه و ۳۸ ثانیه با نتیجه ۱۳ بر ۲ به برتری رسید و چهارمین و آخرین مدال طلای ایران در این رقابت ها را بر گردن آویخت.

معصومی پیش از این در دور مقدماتی این وزن که روز گذشته شنبه برگزار شد، در دور اول ۱۱ بر صفر آدیل میسیرجی از ترکیه را مغلوب کرد، سپس ۱۰ بر صفر میلان کوبرسوگ از مجارستان را شکست داد و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. وی در این مرحله نیز برابر علیشیر برگالی دارنده مدال نقره آسیا از قزاقستان با نتیجه ۶ بر ۳ به برتری رسید و راهی فینال شد.

پیش از این محمدصادق فیروزپور در ۷۴، امیرحسین فیروزپور در ۹۲، امیرعلی آذرپیرا در ۹۷ کیلوگرم به مدال طلا رسیدند و امیرمحمد یزدانی نیز در وزن ۷۰ کیلوگرم به مدال نقره رسید.

به این ترتیب تیم ملی کشتی آزاد امید ایران با هدایت پژمان درستکار با کسب ۴ مدال طلا و یک نقره پس از گرجستان بر سکوی نایب قهرمانی رقابت های جهانی زیر ۲۳ سال در اسپانیا ایستاد.

احمد محمدنژاد چوان در ۵۷، آرمین حبیب زاده در ۶۱ و کیان محمود جالئو در ۶۵ کیلوگرم نیز از دور رقابت ها کنار رفتند.

محمد نخودی در وزن ۷۹ کیلوگرم به سر وزن نرسید و سجاد غلامی نیز پس از شکست مقابل آمریکا به دلیل تزریق سرم در سالن، از مسابقات کنار گذاشته شد.

واکاوی شکست تیم بسکتبال سه نفره دختران در کاپ آسیا

سرمربی تیم بسکتبال سه نفره زیر ۱۷ سال دختران گفت: بازیکنانی که به کاپ آسیا اعزام شدند در بسکتبال ۵ نفره بازی می‌کردند و در سه به سه قوی نبودند و از نظر سرعت و مدیریت زمان مشکل داریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، نازی طاژپور درباره عملکرد تیم دختران در کاپ آسیا، گفت: بازیکنانی که به این رقابت‌ها اعزام شدند در بسکتبال ۵ نفره بازی می‌کردند. فهرستی که به ما دادند تا بازیکنان را برای اعزام به آسیا انتخاب کنیم، در سه به سه قوی نبودند. بازیکنان کشورهای دیگر روی سرعت و بدن‌سازی خیلی کار کردند.

تیم بسکتبال سه نفره دختران زیر ۱۷ سال ایران مهر ماه امسال برای اولین بار به کاپ آسیا در ملازی اعزام شد و در دیدار دوم خود در مرحله مقدماتی نتیجه را با نتیجه ۲۱-۱۰ به چین تایپه واگذار کرد. این تیم در بازی اول در برابر ملازی میزبان مسابقات، متحمل شکست نزدیک ۸_۷ شد. تیم بسکتبال سه نفره دختران زیر ۱۷ سال با دو شکست از صعود به مرحله بعدی بازماند.

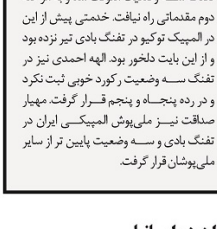
وی افزود: باید نقطه ضعف بازیکنان را جبران و روی سرعت و بدن‌سازی آنها کار کنیم. به همین دلیل نتوانستیم در کاپ آسیا نتیجه بگیریم زیرا سرعتی نبودیم و بازیکنان کشورهای چین تایپه و ژاپن بسیار سرعتی بودند. در بسکتبال سه نفره تنها ۱۰ دقیقه فرصت برای جبران داریم و فرصت اندک است. بازیکنان ما سنگین‌تر بودند و باید بدن‌سازی کار کنند.

سرمربی بسکتبال سه نفره زیر ۱۷ سال دختران عنوان کرد: در هر صورت تیم دختران ایران چندین سال از نظر بدنی نسبت به کشورهای دیگر عقب‌تر است. خیلی روی بسکتبالیست‌های کشورهای آسیایی کار شده است و عملکرد مربیان خارجی بهتر از عملکرد مربیان پایه ایران است. باید از ۱۲ سالگی روی سرعت و بدن‌سازی دختران سرمایه‌گذاری کنیم تا رده پایه قدرتمندی داشته باشیم.

طاژپور اضافه کرد: اینکه دختران به سالن بیایند و ثبت نام و یک مدت تمرین کنند، فایده‌ای در روند رشد آنها ندارد و باید تمرینات ادامه‌دار باشد. نه اینکه ملی‌پوشان بسکتبال ۵ نفره به بسکتبال سه نفره بیایند. باید در بسکتبال سه نفره آموزش تخصصی به بازیکنان داده شود.

وی گفت: در بسکتبال ۵ نفره بازیکنان ۴۰ دقیقه فرصت جبران دارند اما در سه نفره زمان فقط ۱۰ دقیقه است و باید زمان را مدیریت کنند. در سنین پایین ضعف در مدیریت وجود دارد. هرچند دختران در کاپ آسیا متوجه نقطه ضعف خود شدند.

سرمربی تیم بسکتبال گروه بهمن خاطرنشان کرد: در این فصل از لیگ برتر ۱۰ تیم حضور دارند. چهار ملی‌پوش در تیم داریم اما قصد جذب لژیونر را نداریم. شیمیدر قم یکی از حامیان خوب و اکسون از لیگ رفتند و بازیکنان این دو تیم در تیم‌های دیگر پخش شدند و وضعیت لیگ بهتر می‌شود.



زنگ خطر به صدا درآمد

عملیات غیرممکن فرار از تخلف دوپینگ!

با انتشار فهرست کامل مواد، داروها و روش‌های ممنوعه در سال ۲۰۲۳ میلادی که مصداق بارز دوپینگ به شمار می‌رود زنگ خطر مبارزه با دوپینگ به در سال آینده به صدا درآمده است و هیچ توجیهی از ورزشکارانی که نسبت به این مسئله غفلت می کنند، پذیرفته نمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا، از ابتدای ژانویه ۲۰۲۳ (۱۱ دی ۱۴۰۱) ورزشکاران سراسر جهان باید بر اساس جدیدترین فهرست مواد و داروهای ممنوعه، نسبت به عدم استفاده از این مواد یا روش‌های ممنوعه اقدام کنند و در غیر این صورت، مصداق ورزشکار دوپینگی به شمار می‌روند.

فهرست ممنوعه، بخشی اجباری از استانداردهای بین المللی برنامه جهانی مبارزه با دوپینگ است و فهرست مواد و روش های ممنوعه هر سال توسط گروه کارشناسان وادا (سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ) در کشورهای مختلف بازنگری شده و این امر به منظور ارائه آموزش مناسب به ورزشکاران، مربیان و نیروهای پشتیبان و شرح تغییرات به ورزش کشورها، منتظر قرار می گیرد و در نهایت فهرست مواد و روش های ممنوعه جدید از ابتدای ژانویه ۲۰۲۳ (۱۱ دی ۱۴۰۱) اجرایی خواهد بود.

از ابتدای سال ۲۰۲۲ میلادی تا کنون شاهد افزایش نمونه‌های مثبت ورزشکاران ایرانی بوده‌ایم، مسئله‌ای که در درجه اول ناشی از هوشمندسازی نمونه گیری‌ها است و در درجه دوم با دستورالعمل سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ (وادا) ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) ملزم است نمونه گیری‌ها را از افراد با ریسک بالاتر دوپینگ و در رشته های پرخطر اخذ کند. همچنین ایران نادو باید علاوه بر نمونه گیری داخل مسابقات، نمونه ها را در داخل اردو نیز اخذ کند و مزیت بالا بودن تعداد دوپینگی ها این است که ورزشکاران اعزامی به بازی های جهانی، ورزشکارانی پاک خواهند بود و نمونه مثبتی از سوی ورزشکاران ایرانی در رقابت های بین‌المللی نخواهیم‌داشت.

توجه ورزشکاران ایرانی به فهرست کامل مواد، داروها و روش‌های ممنوعه در سال ۲۰۲۳ میلادی که مصداق بارز دوپینگ به شمار می‌رود امری اجتناب ناپذیر است و به هیچ‌وجه قابل توجیه نیست که علی‌رغم اطلاع رسانی‌های چند باره ورزشکاری خود را به خواب غفلت بزند و از ناآگاهی صحبت کند.

همچنین یکی از مهم‌ترین وظایف فدراسیون‌های ورزشی، مربیان و کمیته‌های پزشکی مربوطه این است که ورزشکاران را از فهرست کامل مواد، داروها و روش‌های ممنوعه در سال ۲۰۲۳ آگاه کنند و مانع از محرومیت ورزشکاران به دلیل استفاده از ماده ممنوعه دوپینگ شوند.

گفتنی است، فهرست مواد و روش‌های ممنوعه جدید از ابتدای ژانویه ۲۰۲۳ (۱۱ دی ۱۴۰۱) اجرایی خواهد بود.

یادداشت

چگونه صحیح راه برویم؟

راه‌رفتن از ۲ مرحله ایستایش و نوسان تشکیل می‌شود؛ در مرحله ایستایش پا با زمین تماس دارد و در مرحله نوسان پا از زمین بلند می‌شود. در حدود ۶۰ درصد طول راه رفتن پا با زمین تماس دارد و ۴۰ درصد آن پا با زمین تماس ندارد و با افزایش سرعت راه‌رفتن و تبدیل راه‌رفتن به دویدن طول ایستایش کاهش می‌یابد و به مرحله نوسانی یا اضافه می‌شود.

از قرار گرفتن پاشنه یا تا قرار گرفتن پاشنه مقابل روی زمین را قدم می‌گویند و از قرار گرفتن پاشنه یک پا روی زمین تا قرار گرفتن همان پاشنه روی زمین گام خوانده می‌شود. طول گام با اندازه قد تغییر می‌کند و به طور متوسط گام حدود ۱۴۰ تا ۱۶۰ سانتی‌متر می‌تواند باشد.

در مورد نحوه صحیح راه رفتن باید اعلام کرد که هنگام قدم برداشتن از تکنیک پاشنه تا پاشنه یا همان پاشنه تا پنجه استفاده کنید و زمانی که می‌خواهید پاشنه پا را از زمین جدا کنید، حرکت را تا انگشت و پنجه‌ی پا ادامه دهید. ابتدا پاشنه را از زمین جدا کرده، سپس قسمت میانی و در آخر پنجه را از زمین بردارید و هنگام گذاشتن پا بر زمین ابتدا پاشنه و سپس حرکت را تا پنجه‌ی پا ادامه دهید و شانه‌ها را پایین آورده و عقب نگه دارید تا شانه‌هایی صاف داشته باشید و از خم شدن و یا قوز کردن بپرهیزید.

شانه‌ها را به دور گردن جمع نکنید، پشت خود را صاف نگه دارید و بگذارید گردن شما کاملا نمایان شود. سر شما باید در امتداد ستون فقرات شما باشد. خطی را تصور کنید که از سمت ستون فقرات به سمت سر شما کشیده شده و شما را مجبور می‌کند که صاف قرار گیرید.

لازم نیست که حتما نگاهتان را به نقطه‌ای متمرکز کنید اما از نگاه کردن به پایین خودداری کنید زیرا سر در موقعیت اشتباهی قرار می‌گیرد و احتمال آسیب رساندن به گردن وجود دارد.

یکی دیگر از نکاتی که در راه رفتن باید مد نظر داشت این است که هنگام راه رفتن باید دو تا پا نزدیک به هم قرار گیرند چرا که اگر فاصله دو پا از هم زیاد باشد، فرد با کمر درد و خستگی مواجه می‌شود.

پیرزن‌ها یا پیرمردهایی کهمیشه دست به کمر هستند، فاصله بین پاهایشان بسیار زیاد است و برای دانستن نحوه صحیح راه رفتن باید توجه داشت که در زمان راه رفتن، پای برداشته شده را مستقیما در زیر همان شانه قرار دهید و اندکی زانوها را خم کنید. شاید فکر کنید که پاهای صاف می‌تواند جذابیت بیشتری ایجاد کند اما قفل کردن زانوها می‌تواند بدن را در وضعیت بدی قرار دهد.

هر شخصی قدم برداشتن منحصر به فرد خود را دارد و لازم است شما هم حالت راه رفتن منحصر به فرد خود را پیدا کنید و باید بدانید اگر بلندتر یا کوتاه‌تر از حد طبیعی قدم بردارید، این مسئله می‌تواند باعث آسیب و فشار به ماهیچه‌ها شود.

علی شعبانی‌فرد
متخصص حرکات اصلاحی
Alborz.payam@gmail.com

اخبار

پیروزی نفس گیر یاران عبادی‌پور مقابل یاران انگاپت

تیم والیبال میلانو در یک بازی حساس مقابل مودنا به پیروزی رسید.

به گزارش پیام آشنا، در جریان هفته چهارم لیگ والیبال ایتالیا، تیم والیبال میلانو به مصاف مودنا رفت و در یک بازی بسیار نزدیک با نتیجه ۳ بر ۲ پیروز شد. میلاد عبادی‌پور، کاپیتان تیم ملی والیبال ایران که برای میلانو بازی می‌کند در این رقابت ۱۵ امتیاز برای تیمش کسب کرد. هم‌چنین بازی هم‌تیمی عبادی‌پور با کسب ۲۱ امتیاز بهترین بازیکن تیمش نام گرفت.

در تیم مودنا، انگاپت ۱۶ امتیاز کسب کرد اما هم تیمی او لاگوم زیچا با کسب ۲۸ امتیاز بهترین بازیکن زمین نام گرفت. این دیدار حساس ۲ ساعت و ۲۱ دقیقه‌ای با نتایج ۲۴ بر ۲۵،۲۶ بر ۲۱، ۲۱ بر ۲۵،۲۵ بر ۲۳ و ۱۶ بر ۱۴ به سود یاران عبادی‌پور به پایان رسید.

هم‌چنین در جریان هفته پنجم لیگ والیبال روسیه، تیم والیبال اورال اوفا به مصاف اولامت رفت و توانست با نتیجه ۳ بر صفر به پیروزی برسد. اسفندیار که برای تیم اورال بازی می‌کند در این مسابقه ۱۵ امتیاز کسب کرد. اورال با نتایج ۲۵ بر ۲۰، ۲۵ بر ۲۰ و ۲۵ بر ۱۶ مقابل حریفش به پیروزی رسید.

«آزمون» هدیه زمستانی به سرمربی زنیت

سرمربی تیم فوتبال زنیت سنت پترزبورگ خواهان جذب سردار آزمون مهاجم تیم ملی ایران شده است.

به گزارش پیام آشنا، سایت sports روسیه در خبری مدعی شد سردار آزمون در آستانه بازگشت به تیم زنیت سنت پترزبورگ قرار دارد.

این رسانه اعلام کرد «سرگئی سماک» سرمربی زنیت درخواست جذب سردار آزمون را داشته و از مهاجم تیم ملی ایران به عنوان یکی از هدیه‌های زمستانی برای سماک نام برده است.

در بخشی از گزارش این سایت آمده است: «زنیت تلاش خواهد کرد تا سردار آزمون را از بابر لوکوزن که اخیراً به سختی در آن بازی کرده است، بازگرداند. گزارش‌ها حاکی از آن است که باشگاه روسی قصد دارد قرارداد قرضی آزمون را ترتیب دهد، این امکان وجود دارد که قرارداد، گزینه خرید دائمی داشته باشد. سایت ترانسفر مارکت قیمت سردار آزمون را ۱۸ میلیون یورو برآورد کرده است.»

آزمون در حالی منتظر باشگاه زنیت قرار دارد که سه فصل در این تیم حضور داشت و کوردار بیشترین گل زده در بین بازیکنان خارجی روسیه است. او به همراه «واگنر لاو» مهاجم سابق باشگاه زسکا ۸۵ گل زده در روسیه دارد.

پیش از این خبرهایی از علاقه باشگاه زنیت و دینامو روسیه به آزمون منتشر و از سوی بعضی از رسانه‌های این کشور تکذیب شده بود. خبر سایت sports جدیدترین خبر در ارتباط با مهاجم تیم ملی ایران است.