اخبار کوتاه

گران‌ترین ترکیب تاریخ لیگ جزیره مشخص شد

ترکیب ۱۱ نفره از گران‌قیمت‌ترین بازیکنان تاریخ لیگ برتر انگلیس مشخص شد

به گزارش پیام آشنا، رسانه‌ای آلمانی بر اساس مبلغ انتقال بازیکنان به تیم‌های لیگ برتر انگلیس، ترکیب ۱۱ نفره گران‌قیمت‌ترین بازیکنان تاریخ این لیگ را مشخص کرد.

طبق گزارش وگاه فوتبال، تیم چلسی با پنج نماینده در این ترکیب، رکوردار است. سه بازیکن متعلق به منچستریونایتد است و لیورپول و منچستر سیتی هم هر کدام یک بازیکن دارند.

گران‌قیمت‌ترین بازیکن هم جک گریلیش است که سال گذشته و با انتقال ۱۱۴ میلیون یورویی از استون ویلا به جمع شاگردان پپ گواردیولا اضافه شد.

بازیکنی که گالتیه بی‌صبرانه در انتظار بازگشت او است

سرمربی پاری سن ژرمن قبل از دیدار بزرگ برابر بایرن مونیخ در لیگ قهرمانان اروپا اعتراف کرد که تیمش در خط دفاعی مشکل دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از لوپاریزین، با وجود آن که پاری سن ژرمن در خط دفاعی خود سرخیو رامُوس و مارکینوش را دارد اما گالتیه از عملکرد خط دفاعی راضی نیست.

سرمربی پاری سن ژرمن بر این باور است که غیبت پرسنل کیمیه‌مبه باعث شده است تا عملکرد تیمش در خط دفاعی خوب نباشد.

او گفت: کیمیه‌مبه یکی از ستون‌های اصلی تیم است و در غیاب او اقتدار لازم را در خط دفاعی نداشتیم، انتظار می‌رود که این بازیکن ۸ تا ۱۰ روز دیگر در شرایط بازی قرار گیرد. ما بی‌صبرانه منتظر بازگشت این بازیکن هستیم البته نگران دیدار با بایرن مونیخ نیستم و امیدوارم که تا آن زمان مشکلات ما در خط دفاعی برطرف شود.

سرمربی پاری سن ژرمن ادامه داد: بدون شک باید اعتراف کنم که از عملکرد خط دفاعی راضی نیستم، پاری سن ژرمن در غیاب کیمیه‌مبه بسیار متضرر شد. او یک رهبر در زمین است و بازیکن بسیار تاثیرگذاری است. این بازیکن سرعت و قدرت بالایی دارد و در بازی‌سازی از خط دفاعی بسیار خوب کار می‌کند.

کیمیه‌مبه به خاطر آسیب دیدگی جام جهانی ۲۰۲۲ را هم از دست داد و نتوانست برای تیم ملی فوتبال فرانسه به میدان رود اما او هم توانایی بازی در سمت چپ و هم به عنوان مدافع میانی را دارد.

پاری سن ژرمن در حساس‌ترین بازی خود در فصل جاری ۱۴ فوریه میزبان بایرن مونیخ در مرحله حذفی لیگ قهرمانان اروپا خواهد بود و در ۸ مارس هم باید در آلیانس آرنا دیدار برگشت را برگزار کند.

تیم پاریسی سخت به دنبال قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپاست و در صورتی که نتواند به این ماموریت خود برسد، بسیار بعید است که گالتیه در تیمم باقی بماند.

نیمار آماده نیست!

ورزنامه اکیپ فرانسه نوشت که نیمار بعد از جام جهانی از نظر روحی و جسمی در شرایط خوبی به سر نمی‌برد و این به نگرانی بزرگ برای تیم قبل از رویارویی بزرگ با بایرن مونیخ در لیگ قهرمانان اروپا تبدیل شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اکیپ، نیمار در جام جهانی ۲۰۲۲ نتوانست با تیم ملی فوتبال برزیل عملکرد خوبی داشته باشد.

نیمار در قطر هم مصدوم شد و هم این که برزیل از صعود به نیمه نهایی بازماند و وداعی زود هنگام با این رقابت‌ها داشت تا این بازیکن هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی در شرایط خوبی قرار نداشته باشد.

ورزنامه اکیپ در گزارشی نوشت که نیمار در شرایط روحی و جسمی خوبی به سر نمی‌برد و این به یک نگرانی بزرگ قبل از رویارویی با بایرن مونیخ در لیگ قهرمانان اروپا تبدیل شده است.

در گزارش اکیپ آمده است که گالتیه نگران وضعیت نیمار است و می‌ترسد که این بازیکن نتواند در بازی رفت برابر بایرن مونیخ که سه هفته دیگر برگزار می‌شود در شرایط خوبی قرار داشته باشد.

طبق اعلام اکیپ، نیمار هم‌چنان از ناحیه مچ پا احساس درد دارد و حذف از جام جهانی هم باعث شده است تا او از نظر روحی در شرایط خوبی نباشد.

این بازیکن برزیلی در دیدار اخیر پاری سن ژرمن برابر تیم منتخب ریاض هم عملکرد خوبی نداشت و یک ضربه پنالتی از دست داد.

اسپالتی و فرصت بی‌نظیر برای قهرمانی در لیگ

سرمربی ناپولی اذعان کرد که این تیم فرصتی بی‌سابقه برای کسب قهرمانی در این فصل دارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از فوتبال ایتالیا، لوچلو اسپالتی اعتراف کرد که ناپولی پس از پیروزی خارج از خانه مقابل سالرنیتانا نیاز به تلاش بیشتری دارد.

ناپولی در هفته نوزدهم این رقابت‌ها به مصاف سالرنیتانا رفت و توانست با دو گل به پیروزی دست پیدا کند تا جایگاه خود را در صدر جدول ردبندی مستحکم‌تر کند و نشان دهد که شانس اصلی کسب عنوان قهرمانی در فصل جاری است. ناپولی با پیروزی که در این بازی به دست آورد ۵۰ امتیازی شد تا با اقتدار قهرمان تیم فصل شود.

لوچلو اسپالتی بعد از این دیدار گفت: بازی با تیم هایی مثل سالرنیتانا که در شرایط خوبی در جدول نیستند خیلی سخت است اما مهم‌تر از حریف باید فوتبال خوب بازی کرد. در نیمه اول میدان داری کردیم و توانستیم بازی را به کنترل خود در بیاوریم و سپس موفق به گلزنی شدیم. دو گل به ثمر رساندیم و بازی را به خوبی مدیریت کردیم. ما در نیمه دوم سرعت بازی را کمتر کردیم ولی در آینده باید بهتر از این بازی کنیم. فرصت بی‌نظیر و تکرار نشدنی برای قهرمانی در لیگ داریم.

ناپولی بعد از حذف از رقابت های کوپا ایتالیا اکنون تمرکز خود را معطوف به سری آ و لیگ قهرمانان اروپا کرده است و از طرفی کسر ۱۵ امتیاز از پیوتنتوس مدعی نیز باعث شده شانس ناپولی برای قهرمانی بیشتر شود.

اسپالتی در ادامه با تمجید از دی لورنزو و روحیه بالای تیمی در ناپولی افزود: دی لورنزو در این فصل واقعاً پیشرفت کرده است و این اولین گل او در خارج از خانه پس از تقریباً دو سال بود. او برای ما یک بازیکن بسیار مهم است و سزاوار بازبودن کیتیناتی است. برای او خیلی خوش شانس هستم.

آخرین بازی که ناپولی قهرمانی در سری A را به دست آورد به سال ۱۹۹۰-۱۹۸۹ برمی‌گردد که با درخشش ماردانو توانست به این عنوان دست پیدا کند.

در جدول ردبندی رقابت‌های این فصل سری A، ناپولی با ۵۰ امتیاز در صدر قرار دارد و تیم‌های میلان و اینتر هم به ترتیب با ۳۸ و ۳۷ امتیاز در رده‌های دوم و سوم قرار دارند.

یک کشتی‌گیر دیگر آمریکایی به جمع رقبای حسن یزدانی اضافه شد

در کنار دیوید تیلور، یک کشتی‌گیر دیگر آمریکایی به جمع رقبای حسن یزدانی اضافه شده است.

به گزارش پیام آشنا، در جام جهانی ۲۰۲۲ کشتی آزاد و در فینال بین ایران و آمریکا یک نتیجه غیرمنتظره در وزن ۸۶ کیلوگرم رقم خورد و زاهید والنسیا کشتی‌گیر گمنام آمریکایی توانست علیرضا کریمی چهره مطرح ایران و دارنده سه مدال جهانی را شکست دهد تا در کنار دیوید تیلور، شاهد یک رقیب آمریکایی دیگر در وزن ۸۶ کیلوگرم خصوصا برای حسن یزدانی باشیم.

اولین تورنمنت رنکینگ سال ۲۰۲۳ کشتی جهان از ۱۲ تا ۱۶ بهمن در زاگرب کرواسی برگزار خواهد شد و قرار است حسن یزدانی و زاهید والنسیا در این جام به مصاف هم بروند.

والنسیا با وجود اینکه ۲۶ سال سن دارد به تازگی به جمع مدعیان اضافه شده و در مسابقات انتخابی تیم ملی آمریکا موی دماغ دیوید تیلور شد و در یکی از دو کشتی خود با تیلور از او پیش افتاد؛ اما در نهایت قهرمان آمریکایی جهان و المپیک توانست ۲-۴ والنسیا را مغلوب کند.

حال نبرد احتمالی حسن یزدانی با زاهید والنسیا در تورنمنت زاگرب می‌تواند عیار این چهره جدید آمریکایی را مشخص کند؛ کشتی‌گیری که قدرت بدنی خوبی دارد و به سبک آمریکایی‌ها هم زیرگیری می‌کند اما در دفاع آسیب پذیر است.

ارزیابی وضعیت کمانداران؛

اولتیماتوم سرمربی کره‌ای به زهرا نعمتی

سرمربی کره‌ای تیم ملی تیروکمان بعد از چهارماه حضور در رأس این تیم هنوز از وضعیت کمانداران رضایت کامل ندارد، وی حتی نسبت به جدیدترین رکوردهای گرفته شده از زهرا نعمتی هم انتقاد دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شانزده ملی پوش تیروکمان در هر دو بخش ریکرو و کامپوند مردان و بانوان طی دو هفته گذشته در جزیره کیش پیگیر تمرینات‌شان بودند این نخستین اردویی بود که از زمان حضور «هونگ سونگ هو» در رأس کادر فنی تیم ملی، خارج از تهران و سایت آزادی برگزار شد.

سرمربی کره‌ای تیم ملی تیروکمان که از مهرماه در کنار اردوشنبان قرار گرفت با توجه به شرایط آب و هوایی تهران درخواست برگزاری اردو در جزیره کیش را داد، وی در جریان این اردو برنامه مورد نظر برای رکوردگیری از آنها را همه‌روزه سرقطعه رساند. وی بر اساس نتایج این برنامه می گوید که هنوز از وضعیت کمانداران رضایت کامل ندارد اما انتظار شرایط ایده آل را در آینده می‌کشد.

«هونگ سونگ هو» در گفتگو با مهر در مورد روند تمرینات ملی پوشان تیروکمان در جزیره کیش گفت: از زمان حضور در جزیره به صورت روزانه دو جلسه تمرینات را دنبال کردیم و به نتایج بهتری هم نسبت به اردوهای برگزار شده در تهران دست یافتیم.

وی تصریح کرد: در تهران و به خصوصا یکی دو ماه اخیر، سرما و آلودگی هوا اجازه نمی داد تمرینات مان آنطور که می خواهیم پیش برود اما در جزیره کیش هوای مطبوع و به ویژه سالم خیلی در پیگری با کیفیت تمرینات تاثیرگذار بود.

سرمربی کره ای تیم ملی تیروکمان با یادآوری که دوشنبه آخرین روز اردو در جزیره کیش است، خاطرنشان کرد: چند روزی به کمانداران فرصت می دهیم تا هم کنار خانواده های شان باشند و هم استراحت کنند و مجدد از هفته آینده دور جدید تمرینات را آغاز می کنیم. محل اردوی جدید مشخص نیست اما شاید به خاطر شرایط ایده آل در جزیره کیش درخواست دهیم که مجدد در این جزیره تمرینات را دنبال کنیم.

هونگ سونگ هو در پاسخ به این پرسش که «با در نظر گرفتن اردوی کیش و شرایط مساعد تمرینات در این اردو آیا کمانداران به شرایط ایده آل و موردنظر رسیده اند؟»، گفت: کمانداران در مجموع نسبت به روزهای ابتدایی که کنارشان قرار گرفتم خیلی شرایط بهتری کسب کرده اند اما هنوز به راضی کننده نیست. البته با تغییراتی که در شرایط فنی و آمادگی جسمانی آنها ایجاد شده است انتظارات تغییرات خیلی زیاد و خوبی در آینده ای نزدیک را داریم. در وقع بابت این موضوع و اینکه به شرایط موردنظر دست پیدا کنیم، نگران نیستیم.

وی در عین حال اجرای برنامه رکوردگیری در جریان اردوی کیش را یادآور شد و تصریح کرد: با توجه به مسابقات کاپ آسیا و برنامه ای که برای اعزام به این رقابت داریم از کمانداران یک مرحله رکوردگیری انجام شد تا نتایج آن مبنای چگونگی پیگیری تمرینات در اردوی آینده باشد. بر همین اساس است که می گویم هنوز از وضعیت ورزشکاران تیم راضی نیستم.

سرمربی کره ای تیم ملی تیروکمان همچنین در خصوص زهرا نعمتی که از وی در جریان اردوی کیش رکوردگیری شد، توضیح داد. وی گفت: از نظر رکوردی زهرا نعمتی پایین تر از برخی دیگر از کمانداران بود، وی باید این مسئله را زیر نظر داشته باشد. به هر حال ملاک ما برای انتخاب‌های نهایی نتایج رکوردگیری است که گویای شرایط آمادگی ورزشکاران است. زهرا نعمتی و هر کماندار دیگری برای اینکه بتواند در ترکیب تیم قرار بگیرد باید به سطح رکوردهای موردنظر ما برسد. به نام ما توجه ندارم، فقط در این صورت است که کمانداری را در ترکیب اصلی تیم ملی قرار می دهم.

هونگ سونگ هو با یادآوری اینکه تیم ملی تیروکمان لغشدهاء در کاپ آسیا (تایوان) شرکت می کند در مورد ترکیب تیم اعزامی به این رقابت ها توضیح داد و گفت: با ۴ ورزشکار در هر بخش ریکرو و کامپوند مردان و زنان تمرین می کنیم و حداکثر با همین تعداد نفر هم می توانیم در مسابقات شرکت داشته باشیم اما در مورد ترکیب، اعزامی باید نشستی با کادر فنی داشته باشیم تا با در نظر گرفتن نتایج رکوردگیری، تصمیم نهایی گرفته‌شود.

نبرد ۷ ساعته شطرنج‌باز ایران؛

مقصودلو چگونه حریف آمریکایی را متوقف کرد

فدراسیون جهانی شطرنج معتقد بوده که رقابت علی یوشف ایران با ملی پوش آمریکا هیجان انگیزترین بازی‌ها در دور هفتم مسابقات شطرنج تاتا استیل بوده است.

به گزارش پیام آشنا، در دور هفتم هشتاد و پنجمین دوره مسابقات شطرنج تاتا استیل، پرهام مقصودلو مرد شماره یک شطرنج ایران، در جدول مسترز این مسابقات به مصاف کاروانا آمریکایی رفت و به تساوی رسید. مقصودلو که دارای رتینگ ۲۷۱۹ است، در حالی در این بازی مساوی کرد که حریفش در این دور دارای رتینگ ۲۷۶۶ بود. در اواخر این رقابت، حریف مقصودلو پیش بود اما شطرنج باز ایران پس از حدود ۷ ساعت و ۱۰ دقیقه بازی موفق شد باخت را با تساوی عوض کند.

فدراسیون جهانی شطرنج در خصوص این مسابقه نوشت: در هیجان‌انگیزترین بازی دور هفتم مسابقات تاتا استیل، مقصودلو در دفاع بهتر ظاهر شد و توانست به تساوی برسد. پرهام با تلاش برای بردن به هر قیمتی از خط باریک عبور کرد چرا که او پیاده خود را تا b7 پیش برد اما در طول راه یک مهره را از دست داد. کاروانا به پیروزی بسیار نزدیک شد اما چند حرکت پیروز را از دست داد و به مقصودلو اجازه داد تا یک تساوی را تضمین کند.

به گزارش ایسنا، هشتاد و پنجمین دوره مسابقات تاتا استیل یک بازی رفت و برگشتی ۱۴ نفره است که از ۱۴ تا ۲۹ ژانویه در هلند برگزار می شود. پرهام مقصودلو به جای "دودا" در این مسابقات دست به مهره شده است.

لهستان، آخرین حریف هندبال ایران در دور اصلی قهرمانی جهان

تیم ملی هندبال مردان ایران در سومین دیدار خود از مرحله اصلی مسابقات قهرمانی جهان باید مقابل لهستان میزبان به میدان برود.

به گزارش پیام آشنا، در مرحله اصلی بیست و هشتمین دوره مسابقات هندبال قهرمانی مردان جهان هر تیمی دو دیدار انجام داده‌اند و دیروز ۲ بهمن نیز سومین دیدارهای گروه A و B آغاز خواهد شد. تیم ملی هندبال مردان ایران در سومین دیدار خود از مرحله اصلی باید مقابل لهستان میزبان به میدان برود.

ملی‌پوشان هندبال ایران در مرحله گروهی این مسابقات با شیلی، مونتنگرو و اسپانیا همگروه بودند. آنها با نتیجه ۳۱ بر ۳۴ مقابل مونتنگرو و با حساب ۲۲ بر ۳۵ برابر اسپانیا شکست خوردند اما با برد ۳۵ بر ۲۴ مقابل شیلی با قرارگیری در رده سوم مرحله گروهی راهی مرحله اصلی مسابقات شدند. این لیون صعود تیم ملی هندبال مردان ایران به دور اصلی قهرمانی جهان است.

ملی‌پوشان ایران در لولین و دومین دیدار خود از مرحله گروهی با نتیجه ۲۱ بر ۳۸ مقابل اسلوونی و با حساب ۲۹ بر ۴۱ برابر فرانسه مغلوب شدند. شاگردان وویوویچ باید در سومین دیدار مقابل میزبان به میدان بروند.

لهستان یکی از قدرت‌های هندبال اروپاست که تاکنون ۱۰ بار در قهرمانی اروپا حضور داشته و چهارمی بهترین نتیجه آنها از حضور در این مسابقات بوده است.

لهستان همچنین در ۱۷ دوره مسابقات قهرمانی جهان حضور داشته است. در مجموع حضورش در این مسابقات به یک مدال نقره و سه برنز رسیده است. آنها در سه دوره المپیک نیز حضور داشته‌اند و یک مدال نقره بهترین نتیجه این تیم در سه تجربه حضورش در المپیک بوده است.

تیم ملی لهستان پیش از دیدار مقابل ایران در دور اصلی این مسابقات مقابل اسپانیا با نتیجه ۳۳ بر ۲۷ شکست خورده و برابر مونتنگرو با نتیجه ۲۷ بر ۳۰ پیروز شده است. لهستانی‌ها با این نتیجه از حضور در یک هشتم نهایی حذف شدند. آنها اکنون به دنبال سومین برد مقابل ایران هستند تا بتوانند به رده سوم گروه صعود کنند و به عنوان میزبان به نتایج بهتری دست یابند.

هدایت تیم ملی لهستان را پاتریک رامبل به عهده دارد. این تیم ستاره‌هایی همچون شیمون سیکو بغل چپ، آرکادیوش موریتو گوش راست، کامیل سیپرزاک پخش، متیوس کورنکی دروازه‌بان را در اختیار خود دارد.

پیش از شروع مسابقات قهرمانی جهان تیم ملی ایران در یک تورنمنت چهارجانبه مقابل لهستان به میدان رفت که این دیدار با نتیجه ۳۲ بر ۳۷ به سود لهستان با پایان رسید.

بازسازی آزادی ۶۰۰ میلیارد هزینه دارد

سرپرست شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی آزادی این شرکت برای همکاری درخصوص اجرایی شدن VAR در ورزشگاه آزادی خبر داد و گفت: بودجه ۷۳۵ میلیاردی مطلوب ما نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهیار عسگریان سرپرست شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی به تشریح اهداف و برنامه‌های این شرکت پرداخت.

وی با تفکیک اهداف این مجموعه به سه بخش توسعه سرقه ورزش، ساخت اماکن ورزشی و نگهداری از این اماکن گفت: در زمینه توسعه سرقه ورزشی به دنبال همکاری با فدراسیون‌ها و توانمندسازی آن‌ها در راستای ارتقای جایگاه ورزش قهرمانی ایران در دنیا و افزایش سرقه موثر ورزش همگانی از طریق استفاده حداکثری از ظرفیت‌های ورزشی موجود هستیم.

۶۳۵ پروژه ورزشی در دست ساخت شرکت توسعه

عسگریان با اشاره به ساخت اماکن ورزشی به عنوان دومین هدف این مجموعه افزود: در حال حاضر ۶۳۵ پروژه ورزشی در جریان ساخت وجود دارد و این شرکت وظیفه دارد آن‌ها را به بهره‌برداری برساند. تکمیل پروژه‌ها بر اساس میزان پیشرفت فیزیکی و محل اجرای پروژه از منظر افزایش سرقه ورزشی موجود، برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی می‌شود. دیگر برنامه و هدف تعریف‌شده در شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی، رسیدگی به وضعیت پروژه‌های ورزشی غیرقابل بهره‌برداری است که متاسفانه به دلیل افتتاح زودهنگام پروژه‌ها در سنوات گذشته، قابلیت بهره‌برداری ندارند. در این زمینه با تاکیدات و دستورات سجادی مقام عالی وزارت ورزش و جوانان، اقدامات موثری برای تکمیل پروژه‌ها و فراهم آوردن شرایط بهره‌برداری آن‌ها توسط این شرکت انجام شد.

شیرودی و مجموعه‌های جوگان در صف بازسازی

وی ادامه داد: طی ماه ۱۶ ماه گذشته اقدامات بسیار ویژه‌ای در زمینه نگهداری مجموعه ورزشی آزادی انجام شده که برخی از آن‌ها مانند تعویض و به‌روزرسانی سیستم برق و کابل‌های قدیمی است که برای نخستین بار در طول پنجاه سال گذشته اتفاق افتاده است. همچنین بازسازی، بهسازی و مقاوم‌سازی سکوهای استادیوم یکصد هزار نفری آزادی نیز در دست اقدام است. همین رویه و برنامه‌ها برای نگهداری سایر اماکن و مجموعه‌های ورزشی شهید شیرودی، مجموعه‌های جوگان و سواری‌کاری نوروزآباد، شهدا و مجموعه دیزین در حال انجام است.

هیچ مشکلی سکوهای آزادی را تهدید نمی‌کند

عسگریان در واکنش به بازسازی استادیوم آزادی و طرح موضوع خطر ریزش آن این مجموعه گفت: در خصوص استادیوم آزادی باید از فنداسازی و انتشار اخبار بی‌پایه و بی‌اساس و نگران‌کننده خودداری کنیم و اجازه دهیم موضوع از طریق مراجع ذی‌صلاح بررسی و اظهار نظر شود. در بررسی‌های اولیه مشخص شد مشکلی سکوهای آزادی را تهدید نمی‌کند و آزمون‌های بازگشایی تکمیلی برای چند بخش پایانی هم انجام شده و به محض دریافت نتیجه، مراتب اطلاع‌رسانی خواهد شد. ورزشگاه آزادی نیاز به مرمت و بازسازی دارد که برآورد ما حدود ۶۰۰ میلیارد تومان است. با توجه به عنایت دولت مردمی و نماینده‌گان مجلس شورای اسلامی انشاءالله این موضوع با جدیت دنبال می‌شود.

واکنش عسگریان به بودجه ۷۰۰ میلیاردی شرکت توسعه

عسگریان درحالی که هزینه ۶۰۰ میلیاردی بازسازی مجموعه ورزشی آزادی اشاره کرد که بودجه پیشنهاد دولت در لایحه بودجه ۱۴۰۱ برای شرکت توسعه، ۷۳۵ میلیارد تومان است. وی در واکنش به این موضوع گفت: نمی‌توان گفت مبلغ پیشنهادی بودجه برای شرکت توسعه در لایحه ۱۴۰۱، مطلوب و کافی است اما محدودیت‌های موجود و افزایش حدودا ۴۵ درصدی بودجه ورزش، نشان از آن دارد که رئیس محترم دولت مردمی اعتقاد ویژه‌ای به افزایش سرقه ورزشی کشور و سلامت جامعه دارد و امید است با مشارکت بخش خصوصی و جذب سرمایه‌گذاری این مهم محقق گردد.

نکته

تمرین مقاومتی ناجی بزرگسالان مسن

پیری تعادل بین اکسیدان‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، التهاب با درجه پایین و پاسخ پروتئینی را شامل می‌شود که در سطح سلولی رخ می‌دهد و مسئول بسیاری از اختلالات سلامتی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فاو، ثابت شده است که ورزش پاسخ التهابی را تنظیم می‌کند، اکسیدان‌هایی مانند رادیکال‌های آزاد را که در سلول‌ها تجمع می‌کنند به دی‌ان‌ای آسیب می‌رسانند را متعادل می‌کند و روند محافظت سلول‌ها از خود در برابر این عوامل استرس‌زا را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این، تمرینات مقاومتی در افراد مسن برای کمک به حفظ عضلات، استقامت، تعادل و تعادل توصیه می‌شود.

پیری و بیماری‌های مرتبط با تغییرات در وضعیت اکسیدانتیو و التهاب با درجه پایین و نیز با کاهش پاسخ پروتئین واتاشیده شبکه آندوپلاسمی (ER) همراه است. پاسخ پروتئین واتاشیده یک مکانیسم عملکردی است که توسط آن سلول‌ها تلاش می‌کنند تا از خود در برابر استرس شبکه آندوپلاسمی محافظت کنند که ناشی از تجمع پروتئین‌های واتاشیده/کرتاشیده است.

یک گروه از پروتئین‌های مرتبط با فرآیند پیری، پروتئین شوک حرارتی میتوکندری ۶۰ (HSP۶۰) نشان داده است که نقش محافظتی در توازنی سلول‌ها برای فعال و سالم ماندن دارد. در حال حاضر، تحقیقات محدودی برای بررسی اثرات تمرین مقاومتی در افراد مسن بر بیان پروتئین شوک حرارتی میتوکندری ۶۰ و پروتئین کلوتو (Klotho)، زن تاثیرگذار در فرآیند پیری پستانداران نقش دارد.

نتایج تحقیق جدید توسط محققان دانشگاه آتلانتیک فلوریدای آمریکا با همکاری دانشگاه لئون در اسپانیا بررسی کرد که آیا یک برنامه تمرین مقاومتی هشت هفته‌ای وضعیت اکسیدانتیو، فعال سازی پاسخ پروتئین واتاشیده و مسیرهای التهابی کلیدی همچنین روابط آنها با پروتئین شوک حرارتی میتوکندری ۶۰ و پروتئین کلوتو را تعدیل می‌کند یا خیر.

برای این تحقیق، محققان این پروتئین‌ها را در سلول‌های تک هسته‌ای خون محیطی افراد مسن تجزیه و تحلیل کردند. علاوه بر این، آنان از شبیه‌سازی رایانه‌ای برای پیش‌بینی پروتئین‌های کلیدی مرتبط با این مولکول‌های زیستی که زمینه ساز سازگاری‌های فیزیولوژیکی با ورزش هستند، استفاده کردند. آنان حدود پنج تا ۶ روز قبل و بعد از دوره تمرینی و درست قبل از مداخله تمرینی از افراد جوانی که برای ارزیابی پایه وارد شده بودند، نمونه خون جمع‌آوری کردند. محققان همچنین نشانه‌های زیستی مختلف استرس اکسیداتیو را در سلول‌های تک هسته‌ای خون محیطی تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد که سطوح پروتئین‌های التهابی (TLR۴، pIRAK۱ و TRAF۶)، همچنین نشانگرهای مختلف تعادل آکسایش-احیا (کاتالاز، GSH، LP، NRF۲، SOD۱، PC، ROS و SOD۲)، با تمرین تغییر نکردند.

نکته مهم این است که افراد مسن تمرین نکرده کاهش معناداری در نسبت آنزیم فسفریله نیازمند به اینوزیتول یک به آنزیم نیازمند به اینوزیتول یک (pIRE۱/IRE۱) در مقایسه با افراد سالمند تمرین کرده نشان دادند.

چنین یافته‌ای با تجزیه و تحلیل همبستگی نیز تایید شد و نشان داد که استرس شبکه آندوپلاسمی مکانیسم مهمی است که بوسیله IRE۱ تعدیل شده است. علاوه بر این، تجزیه و تحلیل اثر تمرین بر بیان پروتئین شوک حرارتی میتوکندری ۶۰ و پروتئین کلوتو با روابط آنها با سایر متغیرهای بیولوژیکی نشان داد.

اگرچه افراد سالمند در دو زن در برنامه تمرینی گنجانده شدند اما محققان هیچ اثر جنسیتی در این تحقیق پیدا نکردند. این یافته‌ها ممکن است تا حدی از اثر تعدیلی تمرین مقاومتی بر شبکه آندوپلاسمی در سالمندان حمایت کند.

لازم به ذکر است pIRE۱ و IRE۱ پروتئین گذر غشایی شبکه آندوپلاسمی، یک جزء ضروری از مسیر پاسخ پروتئین واتاشیده است.

چون یونگ فیل هوانگ محقق و استاد دپارتمان علوم ورزش و ارتقای سلامت در کالج علوم چارارا ای.اشمیت دانشگاه آتلانتیک فلوریدا گفت: فعالیت بدنی منظم به‌عنوان یک مداخله موثر در بهبود بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند پوکی استخوان، ناتوانی یا از دست دادن عضلانی و دینامیتی یا از دست دادن قدرت عضلانی، بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ پیشنهاد می‌شود.

اگرچه اثرات مفید تمرینات بدنی منظم برای کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو به‌خوبی ثابت شده است، فرآیندهای این سازگاری‌های فیزیولوژیکی با توجه به تاییدگی پروتئین یا پاسخ پروتئین واتاشیده باید مورد بررسی قرار گیرند. به همین دلیل است که ما از یک رویکرد زیست‌شناسی سیستمی برای تحقیق خود استفاده کردیم.

پروتکل تمرین مقاومتی برای تحقیق شامل ۱۶ جلسه در طول هشت هفته (دو جلسه در هفته) با حداقل ۴۸ ساعت فاصله بین جلسات بود. شرکت کنندگان با ۱۰ دقیقه گرم کردن بر روی یک دوچرخه ثابت شروع کردند.

در ادامه هشت تمرین مقاومتی مختلف (پرس سالق با کشش مچ پا، پرس نیمکت، کشش سالق با حرکت خم کردن عضله دوسر بازویی، پروله، کشش قرقره از بالا و لیفت جانبی دمبل) با استفاده از دستگاه تمرین انجام شد. برای هر تمرین، شرکت‌کنندگان سه بار ۱۲-۸-۱۲ تکراری را انجام دادند. بین هر تکرار دو تا سه دقیقه استراحت و بین هر تمرین سه دقیقه استراحت وجود داشت.

هوانگ افزود: ما می‌دانیم که فعالیت بدنی برای افراد مسن چقدر اهمیت دارد و کار ما تحقیقات را در کمک کردن به روشن شدن مزایای ورزش در این جمعیت، یک گام پیش می‌برد.

یافته‌های این تحقیق در مجله Antioxidants منتشر شد.

خبر

یک طرفه‌ترین نبرد در UFC؛ کمربند سبک وزن به مبارز آمریکایی رسید

جاهلی هیل توانست عنوان قهرمانی سبک وزن UFC را به دست بیاورد و حریف خود از کشور برزیل را شکست دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از استار، جاهلی هیل آمریکایی در دوئل برای کسب عنوان قهرمانی مسابقات (UFC) در سبک وزن، گلوور تکسیرا برزیلی را شکست داد و عنوان قهرمانی را به خود اختصاص داد.

هیل ۳۱ ساله برای اولین بار قهرمان سبک وزن UFC شد. پیش از این دارنده کمربند این وزن، یزا پروجارکا از جمهوری چک بود که مصدوم شد و داوطلبانه این عنوان را از دست داد. در ادامه و اواخر سال ۲۰۲۲ میلادی ماگومد آنکالایف روس و یان باخووچ لهستانی برای کسب کمربند قهرمانی سبک وزن UFC با هم مبارزه کردند که این دیدار نیز برنده‌ای نداشت تا همچنان کمربند سبک وزن UFC خالی مانده باشد.

در نهایت جاهلی هیل آمریکایی توانست در یک رقابت برتر بر حریف خود غلبه کند و این عنوان را به دست بیاورد.

این رقابت هم در برزیل برگزار شد و خیلی از برزیلی‌ها امیدوار به قهرمانی نماینده کشور خودشان بودند ولی شب شب برزیلی‌ها نبود. چرا که قبل از این مبارزه هم دیوسون فیگوئرادو نیز برابر براندون مورنو شکست خورد تا شب ناخنی برای میزبان رقم بخورد.