اخبار کوتاه

درخواست پرسپولیس رد شد؛ زمان فینال جام حذفی تغییر نمی کند

رئیس کمیته مسابقات سازمان لیگ گفت: درخواست پرسپولیس برای تغییر تاریخ فینال جام حذفی به صورت رسمی به دست ما نرسیده اما در هر صورت آن را نمی پذیریم.

به گزارش پیام آشنا، فینال جام حذفی فوتبال دهم خردادماه میان تیم های پرسپولیس و استقلال ساعت ۱۸:۳۰ برگزار می شود.
اما بنابر شنیده‌ها پرسپولیس درخواستی را برای سازمان لیگ ارسال کرد تا فینال جام حذفی یازدهم خرداد در روز پنجشنبه برگزار شود.
سهیل مهدی در این زمینه گفت: درخواست رسمی پرسپولیس هنوز به دست ما نرسیده است و حتی اگر هم برسد نمی توانیم این شرایط را قبول کنیم.
رئیس کمیته مسابقات سازمان لیگ گفت: شرایط از قبل به تیم ها اعلام شده و اصلا نمی دانستیم که کدام تیم ها به فینال جام حذفی صعود می کنند.

کلاغ‌ها کهکشانی می‌شوند

با اعلام ادی هاو قرار است بازیکنان تراز اول زیادی جذب تیم جاه‌طلب نیوکاسل شود که توانسته سهمیه لیگ قهرمانان اروپا را در فصل جاری به دست آورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا و به نقل از تلگراف، نیوکاسل مزد فصل درخشان خود را گرفت و تاریخ‌سازی کرد و جواز حضور در رقابت‌های فصل آتی لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورد. نیوکاسل (که در فوتبال انگلیس به کلاغ‌ها معروف است) با تساوی بدون گل مقابل لسترسیتی توانست خودش را به جمع بزرگان فوتبال اروپا برساند.
به این ترتیب ادی هاو، سرمربی نیوکاسل، در این فصل دست به کار بزرگی زد و حالا تیمش بالاتر از لیورپول، چلسی و تاتنهام سهمیه لیگ قهرمانان را به دست آورده است. مالکیت باشگاه نیوکاسل را عربستانی‌ها بر عهده دارند و به نظر می‌رسد که این تیم هم در سال‌های پیش رو به تیمی شبیه پاری‌سن‌ژرمن تبدیل خواهد شد. این همان چیزی است که ادی هاو نیز در نشست خبری خود به آن تاکید و عنوان کرد قرار است بازیکنان جدید زیادی جذب این تیم شوند.
ادی هاو، سرمربی نیوکاسل به سوالی در مورد سیاست نقل و انتقالات باشگاه در تابستان امسال پاسخ داد و گفت: در حال حاضر ما برنامه آماده‌ای برای خرید بازیکنان جدید نداریم ولی درباره خرید بازیکنان بزرگ باید بگویم که بله می‌خواهیم بازیکنانی را خریداری کنیم که بازیکنان بزرگی هستند و در همین راستا خریدهای مهم و بزرگی خواهیم داشت.
صندوق سرمایه گذاری عمومی عربستان در اکتبر سال گذشته باشگاه نیوکاسل را از مایک اشلی خریداری کرد. البته این مدیریت تحت کنترل دولت عربستان نیست. صندوق سرمایه‌گذاری عمومی ۸۰ درصد از بودجه ۳۰۰ میلیون دلاری این قرارداد را تامین کرد.
نیوکاسل در ۱۴ سال گذشته این تحت مالکیت مایک اشلی تاجر میلیاردر بود.
اعلام این خبر باعث خوشحالی هواداران تیم نیوکاسل شد و آنها امیدوار هستند این باشگاه نیز راه تیم‌های ثروتمند را از این به بعد طی کند.

آماده‌سازی تیم مخوف الهلال برای فصل بعد

روزنامه سعودی اسپورت پیش بینی کرد که الهلال با تیمی متفاوت و پرستاره فصل بعد به میدان رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سعودی اسپورت، الهلال در فصل نقل و انتقالات تابستانی تغییرات زیادی خواهد داشت.
بن نافل، رئیس باشگاه الهلال قصد دارد که با ترکیب متفاوت و پرستاره تیمش را راهی فصل بعد کند. الهلال در فصل جاری با هدایت رامون دیاز عملکرد خوبی نداشته است. این تیم در رقابتهای لیگ عربستان شانسی برای قهرمانی ندارد و در فینال لیگ قهرمانان آسیا هم برابر نماینده ژاپن مغلوب شد. جام حذفی تنها رقابتی بود که الهلال توانست در آن قهرمان شود و به همین خاطر سران باشگاه به دنبال بستن تیمی پرستاره هستند.
سعودی اسپورت پیش بینی کرد که الهلال در تابستان با لوئیس انریکه قرارداد امضا کند و با ترکیب مخوف زیر به میدان رود:
هوگو لوریس، یوردی آلبا، علی البلیهی، هیون سون، سعود، محمد کنو، بوسکتس، آنخل دی ماریا، میشل، لیونل مسی و مهدی طارمی.

باشگاه فولاد مجوز حرفه‌ای گرفت

کنفدراسیون فوتبال آسیا مجوز حرفه‌ای باشگاه فولاد خوزستان در فصل ۲۰۲۴-۲۰۲۳ را صادر کرد. دبیرکل فدراسیون فوتبال در نامه‌ای اعلام کرد که مجوز باشگاه فولاد خوزستان در فصل ۲۰۲۴-۲۰۲۳ از سوی کنفدراسیون فوتبال آسیا تایید شده است.

به گزارش پیام آشنا، در بخشی از متن این نامه آمده است:
«احتراما به استحضار می‌رساند مدارک باشگاه فولاد خوزستان برای اخذ مجوز باشگاهی در چرخه ۲۰۲۴-۲۰۲۳ مورد بررسی اعضا قرار گرفت و با توجه به عملکرد باشگاه در کلیه معیارهای A حائز شرایط دریافت مجوز AFC و ملی ایران (N۱) تشخیص داده شده است.»

ابراز امیدواری کلوپ به قهرمانی دورتموند در بوندسلیگا

سرمربی لیورپول دوست دارد تیم سابقش در نبرد با بایرن مونیخ عنوان قهرمانی بوندسلیگا را کسب کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیلد، یورگن کلوپ، سرمربی فعلی لیورپول که دورتموند را در سال‌های ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲ به قهرمانی در بوندسلیگا رساند ابراز امیدواری کرد تیم سابقش بتواند بالاتر از بایرن مونیخ عنوان قهرمانی را در آلمان کسب کند. یورگن کلوپ آخرین مربی قهرمان دورتموند در بوندسلیگا است. او درباره شانس قهرمانی زردپوشان در آلمان گفت: امیدوارم دورتموند قهرمان شود می‌دانم این اتفاق چه معنایی برای شهر و به طور کلی هواداران دورتموند خواهد داشت. جالب نیست یک تیم همیشه قهرمان لیگ شود و به نظرم این قهرمانی معنا و مفهوم زیادی برای هواداران دورتموند خواهد داشت.
این مربی ۵۵ ساله که دورتموند را به قهرمانی رساند، افزود: همه ما می‌دانیم که بایرن سال آینده به هر حال شانس اول قهرمانی است و برای قهرمانی مبارزه خواهد کرد. بایرن تیمی است که هر سال برای قهرمانی تلاش می‌کند. کلوپ در سال ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲ سیاه و زردها را به قهرمانی در بوندسلیگا رساند و دیروز شنبه دورتموند با پیروزی مقابل ماینتس، جایی که کلوپ دوران مربیگری خود را با آن تیم آغاز کرد، برای نهمین بار قهرمان بوندسلیگا خواهند شد. او در بخش پایانی صحبت‌هایش نیز گفت: من ادین ترزیچ، سرمربی دورتموند را به خوبی می‌شناسم، من افراد زیادی از دورتموند را به خوبی می‌شناسم. ما همیشه با هم در تماس بوده‌ایم و هنوز هم هستیم. ترزیچ در حال حاضر دوره خیلی سخت و پرفشاری را پشت سر می گذارد و برای او آرزوی موفقیت دارم.

ملی‌پوش کشتی زنان:

امتیازاتم را پاک کردند و دست حریفم را بالا بردند

سپیده بابایی در مورد مسابقات قهرمانی آسیا گفت: کشتی اول به حریف ازبکی خوردم که دو امتیاز داشتم و حریفم اخطار گرفته بود اما کشتی که تمام شد دست او را بالا بردند.

به گزارش پیام آشنا، تیم ملی کشتی آلیش زنان ایران در مسابقات قهرمانی آسیا شرکت کرد و در دو سبک آزاد و کلاسیک موفق شد روی سکوی قهرمانی قرار بگیرد.
سپیده بابایی، ملی‌پوش وزن ۵۵ کیلوگرم ایران که در سبک کلاسیک مدال نقره را به دست آورد، در مورد این مسابقات به ایسنا گفت: برنامه‌ای که در بخش آزاد و کلاسیک به ما داده بودند با برنامه‌ای که اجرا شد، فرق داشت. سبک وزن هستم و همیشه وزن کم می‌کنم. روز اول کشتی گرفتیم و فینال‌ها را به روز بعد موکول کردند که ابتدا باید برای آزاد وزن کشی انجام می‌دادیم و بعد فینال کلاسیک را برگزار می‌کردیم.
او با بیان اینکه چنین کاری اصولی نبود و باید برای سبک آزاد وزن کم می‌کردم، ادامه داد: فکر کنید مسابقات کلاسیک ساعت یک تمام شد و به خوابگاه رفتیم. باید برای فردا ساعت ۷ صبح که وزن کشی آزاد بود سه کیلو کم می‌کردم و بعد هم در فینال کلاسیک کشتی می‌گرفتم. آن شب اصلا نتوانستم بخوابم و وزن کم کردم. در مسابقه فینال هم پدر حریفم دستش در داوری باز بود و کمکی شد که برنده شود.
بابایی در مورد چهارمی خود در کشتی سبک آزاد گفت: متاسفانه در کشتی اول به حریف ازبکی خوردم و با اینکه جلو بودم اما وقتی کشتی تمام شد امتیازات و اخطارها از اسکوربورد پاک شد. دو امتیاز داشتم و حریفم اخطار گرفته بود اما کشتی که تمام شد دست او را بالا بردند. دیدیم امتیازات من و اخطارهای او پاک شده است. با وجود اعتراض به نتیجه نرسیدیم و بازنده اعلام شدم، حتی یکی از مربیان مردانمان که برای من اعتراض کرده بود کارت قرمز گرفت.
بابایی به کسب اولین مدال زنان ایران در سبک قزاق کوراش قهرمانی آسیا اشاره و بیان کرد: در کنار سبک‌های آزاد و کلاسیک، مسابقات دو سبک دیگر برگزار شد که در سبک قزاق کوراش شرکت کردم و موفق شدم نقره بگیرم. رقبای خوبی داشتم به گونه‌ای که هر مسابقه مثل فینال بود. او در مورد امکانات کشور میزبان برای آلیش کاران حاضر در این مسابقات گفت: امکانات خیلی نسبت به مسابقات جهانی خوب بود. در مسابقات جهانی در کانکس اسکان داده شدیم اما امکانات قهرمانی آسیا خوب و راضی‌کننده بود. مسابقات هم سطح بالایی داشت.
بابایی به حمایت وزارت ورزش و جوانان از کشتی زنان اشاره و بیان کرد: کسی از طرف وزارت ورزش و جوانان این بار به اردوی ما نیامد اما در اردوهای قبل خیلی قول‌ها به ما دادند که حضور عملی نشده است. امیدوارم این بار به آنها عمل کنند
او در پایان گفت: از آقای دبیر بابت امکاناتی که برایمان فراهم کرد تشکر می‌کنم. اردویمان در کمپ تیم‌های ملی برگزار شد و همه چیز عالی بود. از خانم نقیبی، عظیمی، گلستانی و خانم شهریان که زحمت کشیدند هم تشکر می‌کنم.

تکواندو قهرمانی جهان - باکو

برنامه نمایندگان ایران در جام بیست و ششم

رقابت های تکواندو قهرمانی جهان از روز دوشنبه هشتم خردادماه با حضور ۱۵ تکواندوکار تیم ملی کشورمان به میزبانی آذربایجان آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، بیست وششمین دوره مسابقات تکواندو قهرمانی جهان با حضور ۹۴۹ تکواندوکار از کشورهای مختلف به مدت ۷ روز در سالن کریستال شهر باکو برگزار خواهد شد.
بر همین اساس دوشنبه ۸ خرداد در روز نخست این مسابقات تکواندوکاران وزن ۶۸- کیلوگرم مردان و ۵۷- کیلوگرم زنان به مصاف رقبای خود می‌روند که متین رضایی و تینا مدانلو نمایندگان کشورمان خواهند بود.
سه شنبه در روز دوم تکواندوکاران اوزان ۵۸- کیلوگرم آقایان، ۶۷- و ۷۳- کیلوگرم بانوان مبارزات خود را برگزار می کنند که علیرضا حسین پور، زینب اسماعیلی و زهرا پوراسماعیل از کشورمان به دیدار حریفان خود خواهند رفت. مبارزات ۳ وزن ۸۰- و ۸۷- کیلوگرم آقایان و ۴۹- کیلوگرم بانوان در چهارشنبه دهم خردادماه برگزار می‌شود که مهران برخورداری، آرین سلیمی و غزل سلطانی نمایندگان تیم ملی ایران در روز سوم می‌باشند. پنجشنبه ۱۱ خرداد رقابت‌های دو وزن ۶۳- کیلوگرم آقایان و ۷۳+ کیلوگرم بانوان برگزار می‌شود که تیم ایران نماینده‌ای در بخش بانوان ندارد و فرزان عاشورزاده تنها تکواندوکار ایران است که مبارزات خود را برگزار می‌کند. روز پنجم این دوره از مسابقات جمعه ۱۲ خردادماه مبارزات دو وزن ۵۴- کیلوگرم آقایان و ۴۶- کیلوگرم بانوان انجام خواهد شد که مهدی حاج موسایی و سعیده نصیری نمایندگان کشورمان می‌باشند. میرهاشم حسینی و نرگس میرنورالهی شنبه سیزدهم خردادماه در ۷۴- کیلوگرم آقایان و ۶۲- کیلوگرم بانوان به دیدار حریفان خود می‌روند و یکشنبه چهاردهم خردادماه در روز پایانی، علیرضا نادعلیان و ناهید کیانی در اوزان ۸۷+ کیلوگرم آقایان و ۵۳- کیلوگرم مسابقات خود را برگزار می‌کنند
هدایت تیم ملی در این مسابقات و در بخش مردان برعهده بیژن مقانلو به عنوان سرمربی و مسعود حجی زواره به عنوان مربی است. مینو مداح سرمربی و مهروز ساعی نیز مربی تیم بانوان خواهند بود.
تیم ملی ایران که بامداد جمعه تهران را به مقصد استانبول ترک کرده بود، پس از ورود به این شهر و استقرار در هتل و استراحتی چند ساعته، عصر جمعه اولین تمرین خود را انجام داد.

مذاکره پینگ‌پنگ برای افزایش سهمیه هانگژو

رئیس فدراسیون تنیس روی میز اعلام کرد که برای افزایش سهمیه تنیس روی میز مردان ایران در بازیهای آسیایی با مسئولان ورزش مذاکره می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهرداد علی‌قارداشی درباره عملکرد پینگ پنگ بازان ایران در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۲۳ آفریقای جنوبی بیان کرد: این دومین دوره مسابقات قهرمانی جهان است که با روش جدید برگزار می شود. نسبت به دور قبل از نظر تعداد نفرات شرکت کننده، پیشرفت ۱۰۰ درصدی در بخش انفرادی و دونفره و از نظر کیفی هم ارتقای چشمگیری داشتیم. دلیل این ادعا هم بعد از انتشار رنکینگ جدید انفرادی و دونفره مشخص می شود. قطعا این رنکینگ با ارتقای ملی‌پوشان ایران همراه خواهد بود.
قارداشی در پاسخ به این پرسش که عملکرد کدام یک از بازیکنان بهتر بود و از چه کسی انتظار بیشتری داشت؟ تاکید کرد: خیلی از قهرمانان کشورهای دیگر موفق به کسب سهمیه جهانی نشده بودند و سطح رقابت ها بالا بود. همه بازیکنان ما بودند ولی خدا را شکر نوشاد بهتر نتیجه گرفت.
رئیس فدراسیون تنیس روی میز در مورد مصدومیت نیما عالمیان گفت: وضعیت نیما عالمیان بهتر است. قرار است نیما و امیرحسین هدایی را دو ماه دیگر به مسابقات پرو و برزیل اعزام کنیم.
او در مورد اینکه تنها یک سهمیه مردان به تنیس روی میز در بازی های آسیا داده شد، گفت: احتمال می دادم که این اتفاق بیفتد و برای گرفتن سهمیه بیشتر در مردان مذاکره می کنم و با مسئولان صحبت خواهم کرد.

لغو اعزام تیم ملی ژیمناستیک جوانان به آسیایی بخاطر نداشتن ایمیل!

ملی‌پوشان ژیمناستیک ایران فرصت حضور در رقابت‌های قهرمانی جوانان آسیا را از دست دادند.

به گزارش پیام آشنا، دهمین دوره مسابقات ژیمناستیک هنری قهرمانی جوانان آسیا در خرداد به میزبانی سنگاپور برگزار خواهد شد. قرار بود ملی‌پوشان ایران هم در این رویداد مهم شرکت کنند، اما گویا ثبت نام انجام نشد تا مسابقات جوانان آسیا در غیاب ژیمناست‌های ایران برگزار شود.
برای این اعزام باید از سوی فدراسیون ایران و به وسیله ایمیل، اسامی ورزشکاران تایید می‌شد، اما با توجه به اینکه مسئولان فدراسیون ایمیل را در اختیار ندارند، نتوانستند اقدامات لازم را در این خصوص انجام دهند. پیش از این نیز ژیمناست‌ها در شاخه‌های مختلف با همین مشکل روبرو شده بودند که باعث آسیب به این رشته می‌شود. باید دید چرا وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک هر چه زودتر این مشکل را حل نمی‌کنند؟
امیر اعظمی مربی تیم ملی جوانان درباره تعطیل شدن اردوی تیم ملی به ایسنا گفت: ثبت‌نام ورزشکاران انجام نشده و با توجه به اینکه دیگر فرصتی برای ثبت نام نبود اردوی تیم ملی روز گذشته تعطیل شد.
وی افزود: به هر حال با وجود افرادی که ایمیل را در اختیار دارند، همچنان این داستان ها را داریم. در این دوره مسابقات آسیا شانس زیادی برای کسب مدال داشتیم. دو دوره و سه دوره قبل مدال آسیا داشتیم اما این دوره خیلی فوق العاده بودند. در ترکیه در مسابقات جهانی بین تیم‌های آسیایی بین سه تیم اول بودند و قطعا در این مسابقات هم روی سکو بودیم.

روز سرنوشت‌ساز رونالدو در لیگ عربستان

ستاره پرتغالی در رقابت های دیروز لیگ برتر عربستان دست به دعا است تا الاتحاد شکست بخورد.

به گزارش پیام آشنا، دیروز هفته بیست و نهم لیگ برتر عربستان برگزار می‌شود تا سرنوشت قهرمان این رقابتها یک هفته مانده به پایان لیگ مشخص شود. کریستیانو رونالدو ابرستاره پرتغالی با النصر با ۶۳ امتیاز در رده دوم قرار دارد و الاتحاد با ۶۶ امتیاز صدرنشین لیگ است. دارنده ۵ توپ طلای بهترین بازیکن دنیا امروز برایش بسیار

سرنوشت ساز است. اگر الاتحاد در بازی امروزش مقابل الفیحا به پیروزی برسد رونالدو فصل ۲۰۲۲-۲۰۲۳ را بدون گرفتن جام به پایان می‌رساند و کابوسی بزرگ برای ابرستاره پرتغالی بعد از انتقال به لیگ عربستان ایجاد می‌شود.
رونالدو در نیم فصل دوم به النصر ملحق شد. گلزنی‌های متعدد ابرستاره پرتغالی باعث نشده تا تیمش در نتایج بهبود پیدا کند و اگر الاتحاد برنده بازی شود رونالدو از ۴ جام ممکن برای قهرمانی با النصر بدون جام فصل را به پایان می‌برد.
اما در صورت تساوی یا باخت الاتحاد و به پیروزی رسیدن النصر مقابل الاتفاق در بازی تکلیف قهرمان به هفته پایانی می‌کشد.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۳۱۰۱۱۰۰۰۴۹۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمیدقاضی بشناسنامه شماره ۳۸۱۶ صادره از کرج فرزند محمد در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی درآن به مساحت ۶۶۰ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۶۶۵ فرعی از ۱۷۰ اصلی واقع درالبرز و با خریداری از آقای علی اصغر خاکباز که خود مالک اولیه می باشد تایید میتماید لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۶۰۳/ف- م/الف
تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۲/۰۳/۷
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۲/۰۳/۲۳

حسین رضا نوری شاد
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج
از طرف یوسف کشتکار دینه رودی

نکته

تمرینات قدرتی چه فایده‌ای دارد؟

بسیاری از افراد در تمرینات قدرتی با وزن، مرتکب اشتباهات رایج تکنیکی و دچار آسیب می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا، امروزه نقش مهم تمرینات قدرتی در افزایش وضعیت بدنی، آمادگی ورزشکاران در فصول مختلف تمرینی، فیتنس، پیشگیری از آسیب و نیز به عنوان یکی از اجزاء اصلی در برنامه روتین ورزشی گروه‌های گوناگون با اهداف درمانی مانند بیماری‌های مزمن متابولیک و چاقی، دیابت، فشار خون، سالمندان، بانوان باردار، بیماری‌های اسکلتی عضلانی مانند روماتوئید آرتریت، آرتروز مفاصل، پوکی استخوان، تنگی کانال نخاعی، انواع دیسکوپاتی، سارکوپنیا، سرطان، پارکینسون، اماس، فلج مغزی، HIV، ناتوانی ذهنی و سندرم داون، نارسایی مزمن کلیوی، بیماری‌های قلبی و ریوی، بیماری‌های عروق محیطی و... بر همگان روشن و واضح است.

فواید و تاثیرات تمرینات قدرتی

طبق نتایج مطالعات وسیع انجام شده در بررسی فواید و تاثیرات تمرینات قدرتی و مقاومتی، علاوه بر تاثیرات مفید فیزیکال، اثرات آن بر سلامت روان و خلق و خوی افراد نیز، کاملا اثبات شده و روز به روز به اهمیت آن افزوده می‌شود که از جمله این موارد می‌توان به کاهش دردهای مزمن بدنی، خصوصا کمردردهای مزمن با منشاء روانی و سایکوسوماتیک، بهبود افسردگی، کاهش اضطراب، بهبود علایم سندرم خستگی مزمن، افزایش اعتماد بنفس، ارتقاء کیفیت خواب، بهبود رفتارهای شناختی و ادراک، بهبود روابط اجتماعی، ارتقاء سلامت روان و بهبود عملکرد مغز اشاره کرد.
بر اساس این مطلب که از سوی ابوالفضل هاشم‌پور، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: تمرینات قدرتی با انواع مختلف روش‌ها مانند تمرینات بر پایه وزن بدن، تمرینات با وزنه‌های آزاد، ماشین‌های گوناگون، کش‌های ورزشی و... در فازهای ابتدایی، میان دوره و پیشرفته بازتوانی پس از آسیب‌های ورزشی نیز کاربرد همه گیر دارد.
لازم به ذکر است که امروزه رویکرد گنجاندن تمرینات قدرتی در کنار تمرینات هوازی، کششی، تعادل و هماهنگی عصبی عضلانی، مورد توجه متخصصان علوم ورزشی است و مهم‌تر آنکه تمرینات قدرتی باید در جهت بهبود و ارتقاء عملکرد سیستم اسکلتی عضلانی افراد بوده و جنبه‌های زندگی روزمره، جنبه‌های شغلی و ورزش اختصاصی افراد را نیز در نظر داشته و مورد پوشش قرار دهد.

عوامل ایجاد آسیب

در کنار عوامل زیادی که به عنوان ریسک فاکتورهای ایجاد آسیب در ورزش شناخته شده‌اند مانند عدم ریکاوری کافی ورزشکار، خواب مختل، تغذیه نامناسب، برنامه‌های تمرینی با فشار و شدت زیاد، محیط تمرینی و وسایل و تجهیزات غیر استاندارد ورزشی، اجرای تکنیک‌های اشتباه و بیومکانیک آسیب‌زا در تمرینات، نقش بسیار مهمی را در ایجاد آسیب، ایفا می کنند.
به دفعات مشاهده شده است که ورزشکاران مراجعه کننده به کلینیک‌های ماسکولواسکلتال مانند ارتوپدی، پزشکی ورزشی، توانبخشی، فیزیوتراپی و... پس از گذراندن دوره‌های درمانی و بازتوانی، مدتی اندک پس از آن با آسیب مجدد در همان ناحیه قبلی و یا نواحی دیگر بدن، مراجعه می کنند این در حالی است که متاسفانه برخی از آسیب‌ها در صورت تکرار، منجر به تشدید ضایعه شده و بعضا فرجام خداحافظی از دنیای ورزش را برای ورزشکار در پی خواهد داشت.
شناخت بیومکانیک صحیح ورزشی مطابق با علوم آنتروپومتری و آناتومی حرکتی انسان در کنار آنالیز دقیق کینماتیک حرکات و تکنیک‌های ورزشی خصوصا در تمرینات با وزنه، باید بیشتر مورد مطالعه و بحث قرار گرفته و مربیان تیم‌ها و ورزشکاران، توجه بیشتری به این دانش نوین کنند.
لزوم پرداختن به این مباحث اصولی و مهم از آنجا بیشتر آشکار می‌شود که در باشگاه‌های پیشرفته کشورهای مترقی و اول ورزش دنیا، کلینیک‌های پزشکی ورزشی با در اختیار داشتن نیروهای متخصص و زبده در علوم ورزشی و پزشکی، اسکلتی-عضلانی با تجهیزات اصولی و پیشرفته، پیشرو در ارائه این خدمات از سطوح پایه، ابتدایی و مراحل استعدادیابی ورزشی تا سطوح پیشرفته ملی و بین المللی و ورزش حرفه‌ای، تمامی آنالیزهای لازم را در پرونده ورزشکار و بیمار، ثبت می‌کنند.
در ایده‌آل‌ترین حالت، متخصص آسیب‌شناسی ورزشی آگاه به بیومکانیک ورزشی باید در جلسات تمرینات ورزشکاران حضور داشته و تمامی حرکات را با دقت کامل رصد، اشتباهات تکنیکی را شناسایی و ثبت و به ورزشکار و مربی گوشزد کند تا نقایص با بررسی و اصلاح اصولی مرتفع و برطرف شود در در غیر این صورت، سیکل معیوب آسیب، مرتبا تکرار شده و درمان و بازتوانی نتیجه مطلوبی را نخواهد داشت.

خبر

تمدید قرارداد ساپینتو به نتیجه رسیده است

سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال گفت: قرار است این هفته وکیل ساپینتو به ایران بیاید تا کارهای تمدید قرارداد نهایی شود.

به گزارش پیام آشنا، حجت کریمی، سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال درباره دربی فینال جام حذفی، اظهار کرد: برای ما هیچ تفاوتی نداشت چه تیمی به فینال برسد. قطعا حضور پرسپولیس انگیزه بازیکنان استقلال را هم افزایش خواهد داد. با شناختی که از سرمربی و بازیکنان تیم‌مان دارم، مطمئن هستم بعد از اتفاقات مربوط به دربی برگشت لیگ، همه آن‌ها برای رویارویی با پرسپولیس ثانیه شماری می‌کردند تا آن شکست را جبران کرده و دل هواداران را شاد کنند.
کریمی در رابطه با موضوع تقاضای حضور داور خارجی در دربی فینال جام حذفی تصریح کرد: ما حاضریم همه هزینه‌های حضور داور خارجی برای دربی فینال را پرداخت کنیم. بحث یک جام و قهرمانی در میان است. بنابراین به خاطر همین موضوع است که ما در این قضیه اصرار داریم تا از یک داور خارجی در دربی فینال استفاده شود. البته خدای ناکرده نمی‌خواهیم ارزش داوران ایرانی را پایین بیاوریم اما در ماه‌های اخیر تیم ما اسیر اشتباهات داوری بود.
وی درباره صحبت‌های یحیی گل‌محمدی که گفته اگر من رفتارهای سرمربی استقلال را می‌کردم مادام العمر محروم می‌شدم، خاطرنشان کرد: عجیب است که افراد رفتارهای خودشان کنار زمین را به این سرعت فراموش می‌کنند. در همین لیگ امسال چند بار سرمربی پرسپولیس به داوران نسبت به قضاوت‌شان اعتراض‌های شدیدی را انجام داده است. جالب است که به این سرعت رفتارهای خودشان را فراموش می‌کنند.
سرپرست مدیرعاملی استقلال درباره تمدید قرارداد ساپینتو، بیان کرد: جلسه‌ای را با ایشان برگزار کرده‌ایم و قرارداد به نتیجه رسیده و منتظر همراه اول هستیم که پول را به حساب باشگاه واریز کند تا هم مطالبات ایشان و هم بازیکنان را پرداخت کنیم. قرار است این هفته وکیل او به ایران بیاید تا کارهای تمدید قرارداد نهایی شود.
کریمی درباره بحث اسپانسری همراه اول گفت: جلسه ای را با مسئولان این شرکت برگزار کردیم توافقاتی حاصل شد تا بخشی از مطالبات استقلال طی امروز پرداخت شود تا ما هم برای پرداخت مطالبات کادر فنی و بازیکنان تیم اقدام کنیم.