اخبار کوتاه

فدراسیون فوتبال روسیه: حضور در آسیا را بررسی می کنیم

فدراسیون فوتبال روسیه با توجه به برخورد اخیر کشورهای اروپایی در قبال جنگ اوکراین قصد دارد که به کنفدراسیون فوتبال آسیا بپیوندد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت امارات، تیم ملی فوتبال روسیه موفق شده بود که راهی پلی آف جام جهانی شود اما حمله به اوکراین باعث شد تا کشورهای اروپایی درخواست حذف فعالیت ورزش روسیه را بدهند و درنهایت تیم ملی فوتبال این کشور هم شانس حضور در جام جهانی را از دست دهد.

فدراسیون فوتبال روسیه دوست دارد که به جای حضور در اتحادیه فوتبال اروپا در کنفدراسیون فوتبال آسیا حضور داشته باشد تا راه رسیدن به جام جهانی برای این تیم راحت شود.

سایت اسپورت امارات به نقل از فدراسیون فوتبال روسیه نوشت که آنها حضور در کنفدراسیون فوتبال آسیا را به جای اتحادیه اروپا بررسی می کنند.

سطح فوتبال روسیه نسبت به بسیاری از تیم های آسیایی بالاتر است و قطعا این اقدام آنها باعث می شود تا راحت تر حضور در جام جهانی را تجربه کنند.

فولکروگ: یک امتیاز مهم را کسب کردیم

زنده گل تیم ملی فوتبال آلمان برابر اسپانیا از ضرورت پیروزی برابر کلتاریکا در هفته پایانی گفت: اونیک امتیاز برابر اسپانیا را مهم دانستم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کیکر، جدال حساس تیم ملی فوتبال آلمان برابر اسپانیا برنده نداشت و بازی با تساوی یک بر یک به پایان رسید. در این دیدار ایتنا آلوارو مورائا برای اسپانیا گلزنی کرد و بعد از آن فولکروگ بازیکن تعویضی زمین ها گل تساوی را به ثمر رساند.

فولکروگ بعد از بازی گفت: ما بدون شک به دنبال کسب سه امتیاز و پیروزی بودیم اما درنهایت به تساوی رسیدیم. این یک امتیاز برای ما مهم بود و باعث شد تا امیدوار به صعود به دور بعد شویم.

او ادامه داد: با این تساوی با احساس خوبی پای به دیدار پایانی می گذاریم. در دیدار برابر کلتاریکا تنها و تنها به پیروزی نیاز داریم. امیدوارم که شرایط در این بازی به سود ما باشد. تیم ملی فوتبال آلمان با تساوی که به دست آورد یک امتیازی شد تا در قعر جدول رده‌بندی قرار گیرد. در این گروه اسپانیا با ۴ امتیاز صدرنشین است و تیم‌های کلتاریکا و ژاپن هم ۳ امتیازی هستند تا هفته پایانی در این گروه بسیار حساس باشد.

نویر: ما همچنان زنده هستیم

سنگربان تیم ملی فوتبال آلمان از عملکرد خط دفاعی در برابر اسپانیا راضی بوده و با وجود قرار گرفتن در قعر جدول رده‌بندی به صعود امیدوار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسکای اسپورت، تیم ملی فوتبال آلمان در دیدار حساس برابر اسپانیا با تساوی یک بر یک متوقف شد. این نخستین امتیاز زمین‌ها در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر است و باعث شد تا این تیم با ۱ امتیاز در قعر جدول رده‌بندی قرار گیرد.

مانوئل نویر بعد از بازی گفت: اسپانیا تیم بسیار خوبی نشان داد و کاملا آماده بود. همچنانکه پیش بینی می‌شد بازی سختی برابر این تیم داشتیم. ما نشان دادیم که آماده مبارزه و رقابت هستیم. اجازه ندادیم که زیاد بازیکنان اسپانیا به دروازه ما نزدیک شوند. عملکرد خوب خط دفاعی ونظم بالای تیمی باعث شد تا اجازه حملات زیاد را به اسپانیا ندهیم.

او ادامه داد: در این بازی گل بدی خوردیم با این حال تسلیم نشدیم و به تلاش خود ادامه دادیم. گل فولکروگ زیبا بود و ثابت کرد که ما هنوز زنده هستیم و تسلیم نخواهیم شد. اکنون یک بازی دیگر برای مقدمه است و باید حتما برابر کلتاریکا به پیروزی دست پیدا کنیم تا به دور بعد صعود کنیم. در این گروه شرایط برای صعود پیچیده شده است. اسپانیا با ۴ امتیاز در صدر جدول رده‌بندی است و تیم‌های ژاپن و کلتاریکا ۳ امتیازی هستند و آلمان هم با یک امتیاز در قعر جدول رده‌بندی قرار دارد. در بازی پایانی آلمان و کلتاریکا به مصاف هم می روند. این درحالی است که اسپانیا برابر ژاپن صف آرایی می کند.

تیم بعدی رونالدو از نگاه گری نویل

ستاره سابق منچستر یونایتد بر این باور است که کریستیانو رونالدو یا فرارادلی کوتاه مدت راهی یک تیم سرشناس اروپایی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سان، سرانجام همان طور که پیش بینی می‌شد کریستیانو رونالدو با شیاطین سرخ به پایان خط رسید. مصاحبه جنجالی این بازیکن پرتغالی باعث شد تا باشگاه منچستر یونایتد قرارداد او را فسخ کند گماله زنی های زیادی درباره تیم بعدی رونالدو وجود دارد و این باعث شد تا هم تیمی سابق او هم در این زمینه سخن به میان آورد.

گری نویل گفت: رونالدو قصد دارد که با فرارادلی ۴-۵ ماهه راهی یک تیم بزرگ اروپایی شود. اولویت این بازیکن بازگشت به لیگ قهرمانان اروپا با یک تیم بزرگ است. او می خواهد ثابت کند که همچنان در اوج به سر می برد و منچستر یونایتد به خطا چنین برخوردی که با او داشت مقصر است.

او ادامه داد: رونالدو قصد دارد راهی تیمی شود که زمینه برای گلزنی او مهیا باشد. او می خواهد که در یک تیم فصل ۱۵ تا ۲۰ گل به ثمر رساند و ثابت کرد که تمام نشده است. همه در منچستر یونایتد گفتند که چرا باید رونالدو را حفظ کنیم و به نظرم تیم های دیگر لیگ جزیره هم خواهند گفت که چرا باید چنین بازیکنی را جذب کنیم. برنامه رونالدو فعلا این است که در قوشال اروپا بماند و بعد از آن هم یک برنامه دو ساله دارد و راهی یک تیم دیگر می شود. آیا تجربه بازیکن رونالدو در فوتبال آمریکا خواهد بود؟ آیا در خاورمیانه است؟ یا مکان دیگری که تجربه آن را نداشته است؟ باید منتظر ماند و صبر کرد.

«سلمان الفرج» خانه‌نشین شد

کاپیتان تیم ملی فوتبال عربستان به خاطر مصدومیت پنج هفته از میادین دور خواهد بود و تیم ملی فوتبال این کشور را در بازی سوم مرحله گروهی نمی‌تواند همراهی کند.

به گزارش پیام آشنا سلمان الفرج کاپیتان تیم ملی فوتبال عربستان که در دیدار برابر آرژانتین دچار مصدومیت شده بود پنج هفته از میادین دور خواهد بود و آخرین بازی این تیم را مقابل مکزیک از دست داد. مصدومیت الفرج و شماری دیگر از بازیکنان موجب شده تا سعودی‌ها امید چندانی به صعود از مرحله گروهی مسابقات جام جهانی فوتبال نداشته باشند.

تیم ملی عربستان اکنون به سه امتیاز در رده سوم جدول گروه C قرار گرفته است و در دیدار پایانی به مصاف مکزیک می‌رود.

روزنامه الریاضیه چاپ سعودی در گزارشی با اشاره به مصدومیت کاپیتان این تیم نوشت: سلمان الفرج نیست که از تیم عربستان مصدوم شده بلکه حضور حمد الربیک نیز در دیدار برابر مکزیک در هاله‌ای از ابهام است. نواف العابد نیز در ناحیه پا احساس درد دارد و عبدالله المالکی به خاطر ۲ کارته شدن محروم است.

هر روز با جام جهانی

مدافع آمریکا: ایران در ضد حملات خطرناک است

مدافع تیم فوتبال آمریکا در آستانه بازی با ایران در دیدار سوم مرحله گروهی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر گفت: نباید مقابل ایران بر رینگ و بر خطر بازی کنیم؛ چون ایران در ضد حملات خطرناک است.

به گزارش پیام آشنا، «تیم ریم» عصر یکشنبه در نشستی گفت: این فرصت را خواهیم داشت با انتقال توپ فرصت و موقعیت ایجاد کنیم و حملات خود را پیش ببریم.

ریم خاطرنشان کرد: من فکر نمی کنم تغییر چندانی در بازی با ایران داشته باشیم و با روش و تاکتیکی که مقابل انگلیس بازی کردیم وارد زمین می‌شویم. بازیکن آمریکا خاطرنشان کرد: به طور حتم مقابل ایران جنگنده ظاهر خواهیم شد و ریتم تیمی خود را حفظ خواهیم کرد.

وی تاکید کرد: چند بازیکن خوب در اختیار داریم که در زدن ضربات آخر تیر هر دارند، آنها تمام کننده خوبی هستند و در تغییر کار دفاعی به هجومی عالی عمل می‌کنند.

ریم گفت: در این بازی همه چیز به خودمان بستگی دارد و اگر می‌خواهیم صعود کنیم باید کار خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم؛ می‌دانیم ایران فشرده بازی می‌کند و در ضد حملات خطرناک هستند.

تیم‌های ایران و آمریکا سه‌شنبه هشتم آذرماه ساعت ۲۲:۳۰ به مصاف یکدیگر خواهند رفت.

تیم ملی فوتبال ایران که با کسب ۳ امتیاز در جایگاه دوم جدول قرار دارد در صورت تساوی در این جدال جواز حضور در مرحله حذفی جام جهانی را به دست خواهد آورد.

پرچم ایران توسط آمریکایی‌ها اصلاح شد

پرچم جمهوری اسلامی ایران در سربرگ صفحه توییتر تیم ملی آمریکا اصلاح شد.

صفحات مجازی تیم ملی فوتبال آمریکا برای جدول رده‌بندی گروه B جام جهانی ۲۰۲۲ قطر، نماد "لا اله الا الله" را از پرچم جمهوری اسلامی ایران حذف کرده بود.

این اقدام آمریکایی‌ها، واکنش فدراسیون فوتبال و رسانه‌ها را به همراه داشت. در نهایت فشار رسانه‌ای باعث شد که آمریکایی‌ها پرچم جمهوری اسلامی ایران را در سربرگ صفحه توییترش اصلاح کند اما هنوز جدول رده‌بندی منتشر شده توسط آن‌ها با همان پرچم بدون آرم است.

قضاوت بازی ایران - آمریکا به داور اسپانیایی رسید

داور اسپانیایی دیدار تیم‌های ملی فوتبال ایران و آمریکا در جام جهانی را قضاوت می‌کند.

تیم‌های ملی فوتبال ایران و آمریکا در سومین بازی مرحله گروهی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر به مصاف هم خواهند رفت. این بازی از ساعت ۲۲:۳۰ روز سه شنبه این هفته برگزار می‌شود.

طبق تصمیم فیفا؛ «آنتونیو میگوئل لاهوز» داور ۴۵ ساله اسپانیایی قضاوت این مسابقه را برعهده خواهد داشت.

ایران در گروه B جام جهانی ۲۰۲۲ قطر قرار دارد و با کسب سه امتیاز در دیدار با ولز، در رده دوم جدول این گروه است.

عقب‌نشینی «کلینزمن» مقابل ایران: با کی روش تماس می گیرم!

اظهارات یورگن کلینزمن اسطوره فوتبال آلمان و سرمربی سابق تیم ملی آمریکا بعد از پیروزی ایران مقابل ولز در جام جهانی، به قدری جنجالی شد که واکنش کارلوس کی روش و فدراسیون ایران را به دنبال داشت.

کلینزمن گفته بود: «کارلوس وقعاً به خوبی با تیم ملی و فرهنگ ایران سازگار است، او در آمریکای جنوبی با کلمبیا شکست خورد و سپس نتوانست با مصر به جام جهانی صعود کند و درست قبل از جام جهانی با ایران به میدان آمد؛ جایی که قبلاً مدت زیادی با ایران کار کرده بود. این تصادفی نیست، این بخشی از فرهنگ آنهاست. آنها مدام روی گوش داوران خط و داور چهارم کار کردند و روی قضاوت آنها تأثیر گذاشتند. صحنه‌های زیادی وجود داشت که در تصاویر تلویزیونی ندیدیم. این فرهنگ آنهاست. آنها شما را از بازی خود خارج می‌کنند»

کی روش هم شب گذشته با انتشار پیامی پاسخ کلینزمن را به این شکل داد: «مهم نیست چقدر به تو بابت آنچه در زمین فوتبال انجام داده‌ای احترام می‌گذارم ولی آن صحبت‌ها درباره فرهنگ ایران، تیم ملی فوتبال ایران و بازیکنانم، مایه شرمساری در فوتبال است. هیچکس نمی‌تواند اتحاد ما را خدشه‌دار کند چرا که این مسائل در سطح ما نیست، حتی اگر هم باشد دوست داریم تو را به عنوان مهمان به کمپ تیم‌های ملی دعوت کنیم؛ با بازیکنان ایران آشنا شوی و از آنها درباره ایران، مردم ایران، شاعران و هنرمندان، جبر (ریاضی) و تمام فرهنگ هزاران ساله ایران یاد بگیری و از بازیکنان ما بشنوی که چقدر آنها به فوتبال عشق می‌ورزند» کی روش سپس به کنایه کلینزمن را به کمپ ایران دعوت کرد تا از نزدیک تیم ملی کشورمان را ببیند اما به شرطی که سرمربی سابق آمریکا از عضویت در «گروه تحقیقات جام جهانی» استعفا بدهد.

بازتاب گسترده صحبت‌های کی روش و انتقاد فدراسیون ایران از کلینزمن، باعث شد تا سرمربی سابق آلمان از موضع قبلی خود عقب بنشیند و توضیحات جدیدی را بدهد.

کلینزمن در گفتگویی اظهار کرد: هرگز از کارلوس یا تیم ایران انتقاد نکردم.

وی افزود: آنچه که من توصیف کردم، شیوه احساسی و عاطفی آنها بود که گاهی حتی قابل تحسین است.

سرمربی سابق آلمان تاکید کرد که با کارلوس کی روش تماس می‌گیرد تا اوضاع را آرام کند.

ثبت سریع‌ترین گل جام جهانی قطر به نام دیویس

سریع‌ترین گل جام جهانی ۲۰۲۲ قطر به نام هاقبک تیم ملی کانادا ثبت شد.

در دیداری از دور دوم گروه F جام جهانی قطر، دو تیم کروئسی و کانادا برابر هم به میدان رفتند که کانادایی‌ها با گلی زودهنگام از حریف خود پیش افتادند.

در دقیقه ۲ آلفونسو دیویس روی ارسال بوچلان با ضربه سر دروازه کرواتها را باز کرد تا سریع‌ترین گل جام تا این لحظه به نام هاقبک تیم ملی کانادا ثبت شود.

زیاش بهترین بازیکن دیدار بلژیک و مراکش شد

هاقبک مراکشی‌ها عنوان بهترین بازیکن دیدار این تیم مقابل بلژیک را از آن خود کرد.

در دیداری از دور دوم گروه F جام جهانی قطر، تیم‌های بلژیک و مراکش از ساعت ۱۶:۳۰ دقیقه برابر هم به میدان رفتند که این دیدار با پیروزی ۲ بر صفر مراکشی‌ها به پایان رسید.

پس از پایان بازی، حکیم زیاش عنوان بهترین بازیکن این دیدار را به دست آورد. او باس گل دوم تیمش را به نام خود ثبت کرد.

مراکشی‌ها با این پیروزی با ۴ امتیاز موقتا صدرنشین شدند و بلژیکی‌ها با ۳ امتیاز در رده دوم ایستادند.

حضور ۶ تکواندوکار در مرحله نهایی رقابت های گرندپری

مرحله نهایی رقابت های گرندپری یا حضور ۶ نماینده از ایران در دوبخش تکواندو و پاراتکواندو به میزبانی عربستان از هفدهم آذر برگزار خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا، مسابقات فینال گرندپری ۱۸ و ۱۹ آذرماه در عربستان و به میزبانی ریاض برگزار خواهد شد. همچنین رقابت‌های پاراگرندپری ۱۷ آذر ماه برگزار می‌شود.

این رقابت‌ها با حضور ۱۶ تکواندوکار برتر رنکینگ المپیکی در هر وزن برگزار خواهد شد و با توجه به ثبت نام اولیه ۱۳ نفر در ۲ بخش تکواندو و پاراتکواندو از کشورمان برای این رویداد مهم، درنهایت ۶ نفر تائید نهایی شدند و در این رقابت‌ها حضور خواهند داشت.

سجاد مرداني (وزن به اضافه ۸۷ کیلوگرم) و مبینا نعمت زاده (وزن منهای ۴۹ کیلوگرم با سرمربیگری بیژن مقالو در گروه مردان و مینو مداح در گروه زنان، به ریاض خواهند رفت.

در بخش پاراتکواندو نیز، سعید صادقیان پور (وزن منهای ۶۳ کیلوگرم)، علیرضا بخت (وزن منهای ۸۰ کیلوگرم)، حامد حق شناس (وزن به اضافه ۸۰ کیلوگرم)، مریم عبداله پور (وزن منهای ۴۷ کیلوگرم)، روزا ابراهیمی (وزن منهای ۵۷ کیلوگرم) و رایحه شهاب (وزن منهای ۶۵ کیلوگرم) به این رویداد اعزام می‌شوند.

مرتضی سلطانی سرمربی تیم ملی پاراتکواندو مردان است و علی کریمی صابر به عنوان مربی وی را همراهی می کند. در بخش زنان نیز عاطفه کشاورز هدایت تیم ملی را برعهده دارد و زهرا حسینی دستیار او خواهد بود.

همچنین جمشید سپهرلی سرپرست تیم ملی در رویداد فینال گرندپری ریاض خواهد بود.

تمجید رسانه ایتالیایی از میلاد عبادی پور

میلاد عبادی پور با درخشش در لیگ والیبال ایتالیا موفق شد ارزشمندترین بازیکن زمین نام بگیرد.

به گزارش پیام آشنا، در جریان هفته نهم لیگ والیبال ایتالیا تیم میلانو با حضور میلاد عبادی پور کاپیتان تیم ملی والیبال ایران به مصاف ترنتینو رفت و ۳ بر ۱ به پیروزی رسید. این بازی در چهار ست و به ترتیب با نتایج ۲۵ بر ۲۰، ۲۱ بر ۲۵، ۲۵ بر ۱۵ و ۲۵ بر ۲۲ به سود میلانو به پایان یافت.

عبادی‌پور در این رقابت ۱۷ امتیاز برای تیمش کسب کرد. ملی پوش والیبال ایران ۱۵ امتیاز از حمله و ۲ امتیاز از دفاع به دست آورد. در این بازی عبادی پور توانست بدرخشد و به عنوان ارزشمندترین بازیکن انتخاب شود؛ این اولین بازی است که عبادی پور موفق شده در لیگ والیبال ایتالیا این عنوان را کسب کند.

رسانه ایتالیایی sportiamoci درباره این بازی نوشت: در مرکز زمین، عبادی‌پور شگفتی‌ساز بازی بود و توانست بهترین امتیازآور تیم و بازی نام بگیرد. ایشیکوا استاره ژاپنی والیبال جهان هم به عبادی‌پور کمک کرد تا حملات میلانو قوی‌تر شود.

به گزارش ایسنا، تیم میلانو با این پیروزی، در حال حاضر با ۵ برد ۱۴ امتیازی است و در رتبه ششم سری آ قرار دارد.

بازیکنانم هزار تومان هم نگرفته‌اند؛

انتقاد سرمربی تیم لیگ برتری بسکتبال از عدم پرداختی به بازیکنانش

سرمربی تیم بسکتبال صنایع هرمزگان با تاکید بر اینکه تیمش تا حد امکان پیگیر دیدارهایش در لیگ برتر خواهد بود نسبت به شرایط بازیکنانش و عدم پرداختی به آنها انتقاد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در جارچوب هفته نهم لیگ برتر بسکتبال تیم صنایع هرمزگان دوشنبه میزبان مس کرمان خواهد بود. این دیدار در شرایطی برگزار می شود که هرمزگانی ها هفته گذشته به خاطر شرایط مالی از دیدار با مهرام امتناع کرد و باخت فنی ۲۰ به صفر را متحمل شدند.

شرایط بدمالی در مجموعه صنایع هرمزگان کماکان ادامه دارد با این حال سرمربی این تیم می گوید که برای اینکه حضور تیمش در لیگ برتر نیمه تمام نماند به دیدارها ادامه خواهد داد. وی در عین حال نسبت به شرایط ایجاد شده و اینکه بازیکنانش تا به امروز دریافتی نداشته اند، انتقاد کرد.

رضا هنگام پور در بابیان اینکه بازیکنان تیم صنایع هرمزگان به لحاظ روحی و روانی اصلا شرایط مساعدی ندارند، گفت: از ابتدای فصل که دیدارهای مان را در لیگ برتر آغاز کردیم، بازیکنان با مشکلاتی مواجه بودند که موضوع قرارداد و عدم پرداختی مطالبات از مهمترین آنها بود. وی ادامه داد: با این شرایط بازیکنان به دیدارهای خود در لیگ ادامه دادند اما باید پذیرفت که شرایط بد مالی به لحاظ روحی بازیکنان را خیلی تضعیف می کند. هشت هفته از مسابقات گذشته است، بیش از آن هم بازیکنان در نوره تمرینی پیش فصل حضور داشتند، حدود یک ماه هم لیگ به خاطر تیم ملی تعطیل بود با این حال تا به امروز بازیکنان صنایع هرمزگان هزار تومان هم به عنوان مستمزد دریافت نکرده اند.

سرمربی تیم بسکتبال صنایع هرمزگان تاکید کرد: همین مسائل باعث شد که هفته گذشته نتوانیم دیدار برابر مهرام را انجام دهیم. البته صحبت هایی انجام شده و امیدواری هایی برای تغییر شرایط ایجاد شده است. با همین امیدواری اندک بازیکنان را متقاعد کردیم که به کارمان در مسابقات ادامه دهیم به این امید که به زودی اتفاقات خوبی برامون تیم و وضعیت آنها رقم بخورد. هنگام پور تاکید کرد: نمی خواستیم حضورمان در لیگ برتر نصف و نیمه بماند. به همین دلیل با هر زحمتی بود برای دیدار امروز آماده شدیم و سعی می کنیم این روند را ادامه می دهیم. فقط امیدوارم مسئولان صنایع هرمزگان هم توجه لازم را به تیم و بازیکنان داشته باشند. این مجموعه به لحاظ مالی، شرایط بدی ندارد. در کل صنایع هرمزگان مجموعه پولداری است امامنی دانم چرا به تعهدات خود در قبال بسکتبال عمل نمی کند. وی با ابراز امیدواری نسبت به تغییر شرایط فعلی خاطرنشان کرد: مسئولان باید به این مسئله توجه داشتند باشند که با این شرایط هیچ امیدی نسبت به نتیجه گیری و حتی تداوم حضور وجود ندارد. ما صالح فروتن و دلیرزهان را در ترکیب تیم داشتیم که از دست دادیم. برای جذب دو بازیکن خارجی برنامه داده بودیم که به خاطر فراهم نبودن شرایط لازم از جذب آنها بازماندیم. سایر بازیکنان هم به خاطر شرایط موجود و به ویژه مسائل مالی اصلا انگیزه و امیدی از حضور در تمرین و مسابقات ندارند. همینکه با این شرایط آنها را راضی به ادامه مسابقات کرده ایم، خوب است اما امیدوارم مسئولان هم همراهی هایی داشته باشند.

سرمربی تیم بسکتبال صنایع هرمزگان به دیدار امروز برابر مس کرمان اشاره داشت و تاکید کرد: میزبان این بازی هستیم اما با بدترین شرایط ممکن، شرایط بدتر از آن است که با صحبت های من و امیدواری هایی که می دهم خوب و مساعد شود. با همه اینها امیدارم دیدار امروز به گونه ای پیش برود که برای خود بازیکنان روحیه و انگیزه ای داشته باشد.

نکته

فعالیت‌های بدنی مناسب کودکان و نوجوانان

دستورالعمل های فعالیت بدنی برای کودکان ونوجوانان براساس نیازهای فیزیکی و ویژگی های کودکان ونوجوانان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کودکان و نوجوانان باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی را به صورت بخشی از نقل و انتقالات، آموزش فعالیت بدنی، ورزش، بازی آزاد و تمرینات برنامه ریزی شده انجام دهند و فعالیت ها باید ترکیبی از شدت متوسط و شدید باشند.

فعالیت های بدنی با شدت متوسط فعالیتی است که باعث افزایش تنفس، عرق کردن وضربان قلب شود و شدت شدید به صورت قابل توجهی باعث افزایش این موارد در قلب قلب می‌شود.

انواع فعالیت بدنی

فعالیت کودکان و نوجوانان باید متنوع، مناسب برای رشد ولذت بخش باشد. نمونه هایی از فعالیت های هوازی شامل دوچرخه سواری، پیاده روی، دویدن، بازی در میدان بازی (فوتبال، لاکراس، بسکتبال، والیبال، هاکی) رقص وشنا است و باید توجه داشته باشید که در کودکان و نوجوانان سالم کنترل ضربان قلب درطول فعالیت ضروری نیست.

کودکان و نوجوانان باید دو یا سه روز در هفته، در فعالیت های افزایش دهنده قدرت عضلات شرکت کنند.

نمونه هایی از این فعالیت ها برای کودکان خردسال شامل پریدن، ژیمناستیک وانواع مختلف بازی ها است و کودکان و نوجوانان بزرگ تر می توانند در تمرینات قدرتی تحت نظارت یا تمرکز بر تکنیک مناسب شرکت کنند ونمونه هایی از فعالیت های مناسب هم شامل ورزش های سبک بدون نیاز به وسیله، صخره نوردی، تمرین های قدرتی با دمبل، توپ های پزشکی وبندهای الاستیک است.

برلساس این مطلب که توسط سازگ کبیری تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: بی تحرکی یکی از عوامل مهم اضافه وزن ونداشتن آمادگی جسمانی است وبی تحرکی مانند تماشای تلویزیون، استفاده از رایانه وتلفن وبازی های ویدئویی بدون تحرک، باید روزانه کمتر از ۲ ساعت باشد.

ملاحظات ویژه برای کودکان ونوجوانان

باید به کودکان بازخورد مثبت بدهید و سبک زندگی فعال را تشویق کنید ودرعین حال کودکان ونوجوانان باید با انواع فعالیت های فیزیکی و ورزشی آشنا باشند ولی امر برای جلوگیری از آسیب های بیش از حد و پیشرفت کامل مهارت های حرکتی مهم است. همچنین مهارت های لازم باید از یک فرد حرفه ای شایسته یادگرفته شود تا از آسیب جلوگیری شود.

جوانانی که نمی توانند روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند باید به تدریج تناوب ومدت فعالیت خود را افزایش دهند تا بتوانند به این هدف برسند. همچنین برنامه فعالیت بدنی در جوانان با شرایط خاص (مثل دیابت، اختلالات حرکتی) یا معلولیت باید با توجه به نیازهای خاص آنها طراحی شود.

اخبار

کاندیداهای کمیته ملی پارالمپیک همچنان منتظر تائید صلاحیت

در فاصله دو هفته مانده به زمان برگزاری انتخابات کمیته ملی پارالمپیک، هنوز تایید صلاحیت ۲۱ کاندیدای این کمیته برای تصدی ۶ پست در نظر گرفته شده، تعیین تکلیف نشده است.

به گزارش پیام آشنا، با وجود این که زمان ثبت نام از کاندیداهای کمیته ملی پارالمپیک برای تصدی ۶ پست رئیس، نایب رئیس زنان و مردان، بازرس، خزانه دار و هیات اجرایی ۲۲ آبان به پایان رسید و ۲۱ کاندیدا برای شرکت در مجمع انتخابات این کمیته نام نویسی کردند، با گذشت ۲ دوهفته از زمان ثبت نام کاندیداها و فاصله دو هفته مانده تا زمان برگزاری انتخابات کمیته ملی پارالمپیک، هنوز صلاحیت کاندیداها تعیین تکلیف نشده است.

اسامی کاندیداها برای تصدی پست‌های ریاست، نایب رئیس زنان و مردان، بازرس، خزانه دار و هیات اجرایی به شرح زیر است:

محمدشروین اسبقیان، محمد پولاگر، محمدرضا مظلومی، غفور کارگری و جلیل کوهپایه زاده (ریاست)

محمدشروین اسبقیان، محمد پولادگر، غفور کارگری و هادی رضایی (نایب رئیس مردان)

رقیه اکرمی، مژگان نصیری، فریبا محمدی، مریم شکوهی، سیما لیموچی و مریم کاظمی پور (نایب رئیس بانوان)

علی کشفیاقلم‌قلمی و امیر مقدارفرد (بازرس)

نعمیه نعیمی، مهدی گودرزی و محمدتقی نامی (خزانه دار)

علی کشفیاقلم‌قلمی، رقیه اکرمی، الهه شیعه، محمدرضا مظلومی، مژگان نصیری، محمد کاظم واعظ موسوی، فریبا محمدی، امیر مقدارفرد، مریم شکوهی، مریم کاظمی پور، هادی رضایی، عباس نظریان، جلیل کوهپایه زاده و سیما لیموچی (هیات اجرایی)

انتخابات کمیته ملی پارالمپیک ۲۲ آذر در محل کمیته ملی پارالمپیک برگزار می‌شود.

فرهادیان: اساسنامه فدراسیون‌ها نباید در تعارض با قوانین کشور باشد

مدیرکل امور مشترک فدراسیون‌های ورزشی وزارت ورزش و جوانان با اشاره به آغاز رسمی فرآیند انتخابات فدراسیون ژیمناستیک از امروز گفت: اساسنامه فدراسیون‌های ورزشی نباید در تعارض با قوانین کشور باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا آرش فرهادیان، مدیرکل امور مشترک فدراسیون‌ها از آغاز فرآیند ثبت‌نام از نفرزهای ریاست فدراسیون ژیمناستیک خبر داد و گفت: مطابق با اساسنامه و براساس مهلت قانونی ۱۲۰ روزه، به فدراسیون‌های ورزشی اعلام می‌شود تا انتخابات خود را برگزار کنند. این درحالی است که شرایط فدراسیون ژیمناستیک تا حدی متفاوت بود. آن هم به این دلیل که چند دوره با سرپرست اداره شده بود. اما هم مطابقه جلسه ژیمناستیک و هم خواسته وزارت ورزش این بود که بتوانیم در یک بازه زمانی کوتاه‌تر فرآیند ثبت‌نام از کاندیداهای ریاست این فدراسیون را برگزار کنیم.

وی افزود: طبق صحبت‌های انجام شده، جلسه هیئت رئیسه فدراسیون مطابق با مقررات برگزار و نامه مربوطه به اداره کل امور مشترک فدراسیون‌ها ارسال شد. طی مکاتبه با فدراسیون ژیمناستیک و صحبت با سرپرست فدراسیون و نیز اعضای هماهنگی‌های لازم با دبیر، مقرر شد فردا دوشنبه هفته آذرماه فرآیند ثبت‌نام از کاندیداهای ریاست فدراسیون آغاز شود تا درنهایت بتوانیم مطابق با قوانین، هرچه سریع‌تر انتخابات این فدراسیون را برگزار کنیم. وی ادامه داد: در هر پیچ‌های دنیا و در هیچ‌جنگی، چه ورزش و چه بخش‌های دیگر، اساسنامه‌ها نباید در تعارض با قانون یک کشور باشند؛ این محل اشکال است. قرار نیست هر فدراسیونی مدعی شود اساسنامه چهارگانه دارد و مطابق با قوانین خودش عمل خواهد کرد. دوستان به این نکات دقت کنند تا این شاء ا... بتوانیم بر اساس قوانین و مقررات انتخابات فدراسیون‌ها را برگزار کنیم.