اخبار کوتاه

طلب یامگا پرداخت شد

با اعلام باشگاه استقلال مطالبات کوین یامگا به او پرداخت شد

به گزارش پیام آشنا، کوین یامگا در فصل گذشته یکی از بهترین و شاخص‌ترین بازیکنان استقلال بود. بازیکنی که در پست دفاع راست عملکرد قابل قبولی را به اجرا گذاشت و توانست گل‌های حساسی را به ثمر برساند. این بازیکن، ۶۰ هزار دلار از فصل گذشته طلب‌کار بود که چندی پیش دومین اخطار خود را به صورت مکتوب برای باشگاه استقلال فرستاد. او در این اخطار تاکید کرده بود باشگاه استقلال موظف است تا ۲۸ تیرماه این مبلغ را پرداخت کند.

باشگاه استقلال اعلام کرد با پیگیری‌های انجام گرفته کوین یامگا روز پنجشنبه با حضور در دفتر علی خطیر مدیرعامل باشگاه استقلال مطالبات خود را دریافت کرد. به این ترتیب یامگا برای سومین فصل متوالی و با نظر جواد نکونام در لیگ بیست‌وسوم با پیراهن استقلال به میدان خواهد رفت. طبق قراردادی که این بازیکن با باشگاه استقلال به امضا رسانده، می‌بایست ۱۰ روز قبل از شروع لیگ برتر، ۱۰۰ هزار دلار به عنوان قسط اول پیش قرارداد به یامگا پرداخت شود.

کاپیتان لیورپول در الاتفاق

کاپیتان سرشناس لیورپول با باشگاه الاتفاق به توافق کامل رسیده است و به زودی از او رونمایی خواهد شد

به گزارش پیام آشنا، این روزها عربستان سعودی با جذب ستارگان دنیای فوتبال در کانون توجه فوتبال دوستان است. عربستانی‌ها در تازه‌ترین پروژه خود به دنبال جذب دو بازیکن سرشناس لیورپول هستند. این بازیکنان در روزهای اخیر مذاکرات رضایت بخشی را با عربستانی‌ها داشتند. جوردن هندرسون کاپیتان سرشناس لیورپول که یکی از بازیکنان تاثیرگذار این تیم محسوب می‌شود با الاتفاق به توافق کامل رسیده است و به زودی از او رونمایی خواهد شد. فابینیو دیگر ستاره سرشناس لیورپول الاتحاد به توافق رسیده و قرار است فصل آینده پیراهن این تیم را بپوشد. روبرتو فیرمینو، دیگر بازیکن سابق لیورپول است که راهی عربستان شده است. او با باشگاه الاهلی عربستان به توافق رسید.

ستاره نیوکاسل صید جدید عربستانی‌ها

باشگاه الاهلی عربستان پیشنهاد نجومی را به ستاره نیوکاسل ارائه کرده است

به گزارش پیام آشنا، سنت مکسی‌مین یکی از پدیده‌های این فصل لیگ برتر فوتبال انگلیس بود. بازیکنی که در نیوکاسل عملکرد مناسبی داشت تا تیمش پس از سال‌ها به لیگ قهرمانان اروپا برسد. حالا باشگاه الاهلی عربستان که چندی پیش روبرتو فرمینیو را به خدمت گرفته، در تلاش برای جذب این ستاره فرانسوی است. پیشنهاد ۲۵ میلیون یورویی برای این بازیکن به باشگاه نیوکاسل ارسال شده و توافقاتی هم صورت گرفته تا او برای فصل بعد راهی فوتبال آسیا شود. بدین ترتیب می‌توان این بازیکن را صید جدید عربستانی‌ها دانست.

تفاوت ناگلزمان با توخل از نگاه دلیخت

مدافع هلندی بایرن‌مونیخ از تفاوت دو مربی خود در بایرن صحبت به میان آورد

به گزارش پیام آشنا به نقل از SPORT۱، بایرن‌مونیخ یک فصل بسیار متفاوت را تجربه کرد. این تیم با هدایت ناگلزمان نتایج درخشانی را به دست آورد و به یکی از آماده‌ترین و بهترین تیم‌های فوتبال اروپا تبدیل شد. با این حال سران این باشگاه آلمانی در تصمیمی عجیب سرمربی جوان خود را برکنار و توماس توخل را به عنوان سرمربی جدیدشان انتخاب کردند. آمدن توخل به یکباره شرایط بایرن را تغییر داد و تیم به کلی افت کرد تا جایی که در نهایت به سختی توانست قهرمانی در بوندسلیگا را کسب کند. ماتیاس دلیخت مدافع هلندی بایرن‌مونیخ از تفاوت ناگلزمان با توخل صحبت کرد و گفت: ناگلزمان از ما می‌خواست که با سرعت و نفرات زیاد حمله کنیم اما توماس آرامش را می‌خواهد. او می‌خواهد در حمله کردن صبور باشیم و بیشتر کنترل توپ و میدان را به دست بگیریم. او ادامه داد: به نظرم تفاوت زیادی بین دو مربی بود. هر کدام از آنها فلسفه خاص خود را دارند. البته به نظرم هر دو می‌توانند تیم را به موفقیت و کسب جام رهبری کنند.

عصبانیت کریستیانو رونالدو و برخورد با فیلمبردار

کریستیانو رونالدو از تساوی برابر الشباب بسیار عصبانی و ناراحت شد که این باعث شد تا سرمربی پرتغالی تیم هم واکنش نشان دهد

به گزارش پیام آشنا به نقل از کوره النصر در بازی آغازین خود در جام باشگاه‌های کشورهای عربی با تساوی بدون گل برابر الشباب متوقف شد. کریستیانو رونالدو از این تساوی بسیار عصبانی و ناراحت بود؛ تا جایی که بعد از بازی، فیلمبرداری را که به او نزدیک شده بودند از خود دور کرد و اجازه تصویربرداری را به او نداد. رونالدو در این بازی به عنوان بازیکن جایگزین وارد زمین شد و گل هم زد که البته داور آن را افساید و مردود اعلام کرد. کاسترو، سرمربی پرتغالی النصر، به عصبانیت کریستیانو رونالدو واکنش نشان داد و گفت: نگاه‌ها همیشه به کریستیانو رونالدو است. بله او ناراحت بود اما اگر نگاه کرده باشید او تنها بازیکن ناراحت تیم نبود بلکه همه بازیکنان از این تساوی ناراحت و عصبانی بودند. جام باشگاه‌های کشورهای عربی به میزبانی عربستان در حال برگزاری است و ۱۶ تیم از کشورهای مصر، مراکش، الجزایر، تونس، عراق، قطر و امارات در چهار گروه باهم رقابت می‌کنند.

یوونتوس تسلیم حکم یوفا شد

باشگاه یوونتوس به حکم یوفا که منجر به حذف این تیم از لیگ کنفرانس شد اعتراضی ندارد و درخواست استیناف نداد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیاست، یوونتوس فصل بسیار عجیبی را پشت سر گذاشت. این تیم فصل قبل به دلیل افزایش غیرواقعی هزینه‌های نقل و انتقالات ۱۰ امتیاز از دست داد و همین باعث شد به رده هفتم جدول رده‌بندی سقوط کند و در نهایت فقط جواز حضور در لیگ کنفرانس اروپا را به دست آورد اما یوفا اجازه حضور بیانکونری‌ها در این رقابت را هم نداد. یوفا روز گذشته یوونتوس را به خاطر نقض قوانین مالی از لیگ کنفرانس اروپا حذف و ۲۰ میلیون یورو جریمه مالی کرد. باشگاه یوونتوس به این حکم یوفا واکنش نشان داد و اعلام کرد با وجود آن که اقدامات مالی خود را صحیح می‌خواند اما حکم یوفا را می‌پذیرد و اعتراضی به آن نخواهد داشت. به این ترتیب طبق اعلام باشگاه یوونتوس آن‌ها درخواست تجدید نظر نخواهند داد و فیورنتینا جایگزین این تیم در لیگ کنفرانس اروپا خواهد شد.

بازی های تابستانی ناشنوایان - روسیه

کسب ۲ مدال نقره تنیس روی میز و ۲ مدال برنز جودو ناشنوایان ایران

در پایان چهارمین روز از بازیهای تابستانی ۲۰۲۳ ناشنوایان در روسیه، ۲ مدال نقره و ۲ مدال برنز دیگر برای کاروان ناشنوایان کشورمان به دست آمد



به گزارش پیام آشنا، در چهارمین روز از بازیهای تابستانی ۲۰۲۳ ناشنوایان در اوفای روسیه تعداد مدال های کاروان محرم به ۹ مدال (۳ مدال نقره و ۶ مدال برنز) رسید.

تیم کاتای کشورمان با ترکیب علیرضا ساعتیان و محمد آسیایی پس از تیم های روسیه الف و روسیه ب بر سکوی سوم ایستاد.

در تیمی نیز تیم ایران در دور اول ۳ بر ۲ مغلوب روسیه الف شد، در دور دوم ۵ بر صفر قرقیزستان را شکست داد، در مسابقه سوم برابر تیم روسیه ب ۳ بر ۲ بازی را واگذار کرد و در پایان و پس از برتری ۴ بر ۱ مقابل تاجیکستان بر سکوی سوم ایستاد.

تیم های ملی تنیس روی نیز آقایان و بانوان نیز عنوان نایب قهرمانی را بدست آوردند.

در دوومیدانی طارق عبیات در مرحله نیمه نهایی رقابت ۲۰۰ متر با ثبت رکورد ۲۳.۱۹ از صعود به فینال بازماند و در فینال رقابت های ۱۵۰۰ متر علی علیزاده با رکورد ۴.۲۴ به مقام هفتم رسید.

در ادامه این مسابقات ورزشکاران کشورمان در تنیس روی میز انفرادی بانوان و آقایان، دوومیدانی امدادی و فوتبال دیروز -شنبه ۷ مردادماه به مصاف حریفان رفتند. کاروان اعزامی ناشنوایان کشورمان در چهار رشته ورزشی فوتبال ، جودو، دوومیدانی و تنیس روی میز در این رقابت‌ها شرکت کرده است.

سی و یکمین دوره یونیورسیاد - چین

نخستین مدال ایران را ووشو کسب کرد

روز نخست از سی و یکمین دوره یونیورسیاد جهانی دانشجویان با کسب نخستین مدال کاروان ورزشی ایران و در رشته ووشو آغاز شد

به گزارش پیام آشنا، این رقابت‌ها دیروز شنبه هفتم مردادماه در ۱۸ رشته ورزشی و با حضور ورزشکاران ۱۱۹ کشور به میزبانی چین در شهر چنگدو آغاز شد. در اولین روز رسمی این مسابقات، ورزشکاران کاروان ایران در رشته‌های تالو، تکواندو و در بخش پومسه، والیبال، تیراندازی، جودو و تیراندازی باکمان به مصاف رقبا می‌روند.

اما در صبح اولین روز مسابقات و در رشته تالو فرم ووشو، شاهین بنی طالبی در فرم «نان چوان» در رده سوم ایستاد و اولین مدال کاروان دانشجویان ایران را به رنگ برنز کسب کرد. در مسابقات این رشته که در سالن چنگ بی برگزار شد، ۱۰ ورزشکار شرکت کردند که نمایندگان چین و هنگ کنگ مدال طلا و نقره گرفتند و نماینده شایسته کشورمان در رده سوم ایستاد.

همچنین، فاطمه حیدری در فرم نان دائو در میان ۹ نفر به عنوان ششم بسنده کرد. در این فرم ورزشکاران کشورهای چین، کره جنوبی و ماکائو اول تا سوم شدند. سی و یکمین دوره یونیورسیاد دانشجویان جهان از ۶ الی ۱۷ مردادماه در چنگدو برگزار می‌شود.

کاروان ایران در ۱۱ رشته در این رویداد حاضر است.

برنامه ملی‌پوش وزنه‌برداری بانوان برای حضور در دسته المپیکی

ملی‌پوش وزنه‌برداری بانوان ایران گفت: دوست دارم تا در دسته المپیکی باشم و با نظر کادر فنی باید در دسته ۷۱ کیلوگرم وزنه بزم تا المپیکی شوم. البته شاید در مسابقات بعدی انتخابی المپیک در این دسته وزنه بزنم و هنوز مشخص نیست



به گزارش پیام آشنا، فاطمه کشاورز ، گفت: از سال ۱۳۹۹ عضو تیم ملی هستم و در رده بزرسالان وزنه می‌زنم؛ اما با رده جوانان هم به مسابقات قهرمانی نوجوانان و جوانان آسیا هند اعزام می‌شود. پدرم مشوقم بود و علاقه زیادی به وزنه‌برداری داشت و همواره مسابقات این رشته را دنبال می‌کردیم و همین موضوع سبب شد تا وارد این رشته شوم.

وی افزود: مسابقات نوجوانان جهان در عربستان نخستین رقابتی بود که در آن شرکت کردم و بعد از آن در بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی، قهرمانی آسیا در بحرین و مسابقات قهرمانی آسیا در کره‌جنوبی حضور یافتم و از آن زمان تاکنون رکوردهایم خیلی بهتر شد و تجربه‌های خوبی کسب کردم. خیلی چیزها یاد گرفتم و مخصوصا که سیده الهام حسینی در این مدت در کنار ما بود و به ما کمک کرد.

ملی‌پوش وزنه‌برداری عنوان کرد: اولین رکوردم در دسته ۶۴ کیلوگرم در اردوی تیم ملی در یک ضرب ۷۶ کیلوگرم و در دوضرب ۹۵ کیلوگرم بود و آخرین رکوردم ۹۰ کیلوگرم یک ضرب و ۱۱۵ کیلوگرم دوضرب بود. در مسابقات نوجوانان و جوانان آسیا هند در دسته ۶۴ کیلوگرم شرکت می‌کنم؛ اما سطح رکوردها در این مسابقات پایین‌تر است.

وی ادامه داد: دوست دارم تا در دسته المپیکی باشم و با نظر کادر فنی فدراسیون وزنه‌برداری باید در دسته ۷۱ کیلوگرم وزنه بزم تا المپیکی شوم البته شاید در مسابقات بعدی انتخابی المپیک در این دسته وزنه بزنم و هنوز مشخص نیست.

کشاورز گفت: مسابقات قهرمانی آسیا در کره‌جنوبی به دلیل گزینشی المپیک، بسیار سخت بود زیرا قهرمانان المپیک، جهان و آسیا در آن حضور داشتند؛ اما دسته من المپیکی نیست و رقابت در آن کمتر است. امیدوارم عملکرد خوبی در رقابت‌های پیش رو داشته باشیم و رکوردهای خوبی ثبت کنیم. در مسابقات نوجوانان جهان در عربستان در یک ضرب چهارم و دوضرب و مجموع هفتم شدم. در رقابت‌های نوجوانان و جوانان آسیا هند هم شانس مدال هستم.

کشاورز در مسابقات قهرمانی آسیا کره جنوبی دو برنز دوضرب و مجموع دسته ۶۴ کیلوگرم را کسب کرد. فاطمه کشاورز در پیکارهای قهرمانی نوجوانان و جوانان آسیا در هند روز سه‌شنبه ۱۰ مرداد به روی تخته خواهد رفت.

کشتی قهرمانی آسیا؛ چهار آزادکار جوان راهی فینال شدند

چهار نماینده کشورمان در پیکارهای قهرمانی کشتی آزاد جوانان آسیا به فینال راه یافتند



به گزارش پیام آشنا، مسابقات پنج وزن دوم رقابت‌های کشتی آزاد جوانان قهرمانی آسیا در شهر امان اردن آغاز شد که در پایان مسابقات مقدماتی ۴ نماینده کشورمان به دیدار فینال راه یافتند.

برای تیم ایران حسین محمدآقایی در وزن ۷۴ کیلوگرم، امیرحسین علیزاده در وزن ۸۶ کیلوگرم، محمدمبین عظیمی در وزن ۹۲ کیلوگرم و امیرعلی پولادی در وزن ۱۲۵ کیلوگرم به دیدار فینال راه یافتند.

نتایج نمایندگان کشورمان به شرح زیر است:

در وزن ۶۱ کیلوگرم شهداد خسروی در دور نخست با نتیجه ۶ بر ۶ مغلوب عبدنور نورلانبک از قزاقستان شد و با توجه به شکست حریفش در مرحله نیمه نهایی، وی از دور رقابت‌ها کنار رفت.

در وزن ۷۴ کیلوگرم حسین محمدآقایی در دور نخست با نتیجه ۱۲ بر ۲ ستونگ مین‌پارک از کره‌جنوبی را مغلوب کرد. وی در دور دوم با نتیجه ۱۳ بر ۲ باتبایار باتسوخ از مغولستان را از پیش رو برداشت و در مرحله نیمه‌نهایی با نتیجه ۱۱ بر ۴ برابر محمددین عبدالله‌یف از تاجیکستان پیروز شد و به دیدار فینال راه یافت. محمدآقایی در این دیدار به مصاف یرخان بیک‌سلطان‌اف از قزاقستان می‌رود.

در وزن ۸۶ کیلوگرم امیرحسین علیزاده در دور نخست با نتیجه ۱۲ بر صفر کوتا ماسودا از ژاپن را از پیش رو برداشت و در دور بعد با نتیجه ۶ بر صفر امانگالی کالدیبک از قزاقستان را مغلوب کرد. علیزاده در مرحله نیمه نهایی با نتیجه ۶ بر ۴ اسکندربیک تاجیبایف از ازبکستان را شکست داد و به دیدار فینال راه یافت. وی در این دیدار به مصاف موکول داهیا از هند می‌رود.

در وزن ۹۲ کیلوگرم محمدمبین عظیمی در دور نخست با نتیجه ۱۱ بر صفر دلگردالای دمبرل از مغولستان را مغلوب کرد. وی در دور بعد با نتیجه ۱۰ بر صفر ستوشا واودوا از سریلانکا را شکست داد و در مرحله نیمه‌نهایی با نتیجه ۱۱ بر صفر مقابل نوردولت بکنوف از قزاقستان به پیروزی دست یافت و راهی دیدار فینال شد. عظیمی در این دیدار به مصاف شهرزاد پویونوف از ازبکستان می‌رود.

در وزن ۱۲۵ کیلوگرم امیرعلی پولادی در دور نخست با نتیجه ۱۱ بر صفر سوتا نانگانو از ژاپن را مغلوب کرد. وی در دور بعد و در مرحله نیمه نهایی با نتیجه ۱۳ بر صفر راجات راحول از هند را از پیش رو برداشت و به دیدار فینال راه یافت. پولادی در دیدار پایانی به مصاف نامبارداگوا باتبایار از مغولستان می‌رود.

روز گذشته و در پنج وزن نخست، علی رضایی در وزن ۷۰ کیلوگرم به مدال طلا و ابراهیم خواری در وزن ۵۷ کیلوگرم، ابراهیم الهی در وزن ۶۵ کیلوگرم و فرزاد صفی جهانشاهی در وزن ۷۹ کیلوگرم به مدال نقره دست یافتند.

حسینی: بودجه کفاف اعزام‌های بوکس را نمی‌دهد

رئیس فدراسیون بوکس با اشاره به مشکلات مالی که در همه فدراسیون ها وجود دارد گفت: اعزام ملی پوشان به رویدادهای بین المللی هزینه سنگینی به همراه دارد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، روح الله حسینی درباره وضعیت تیم ملی بوکس گفت: تیم ملی بوکس با حضور ۶ بوکسور برای برگزاری یک اردوی مشترک راهی اردن شد. قرار بود ۲۳ روز در این کشور باشند اما فکر می‌کنم کمتر خواهند بود.

وی افزود: بعد از این اردو، از تیم ترکیه که نایب‌قهرمان اروپاست دعوت کردیم برای برگزاری اردوی مشترک به تهران بیاید که در شهریور این اردو برگزار می‌شود. بعد از آن هم ملی‌پوشان برای حضور در یک تورنمنت راهی بوسنی می‌شوند و ۶ روز بعد هم بازی‌های آسیایی هانگژو را پیش رو داریم.

رئیس فدراسیون بوکس در مورد تعداد سهمیه بوکس در بازی‌های آسیایی هانگژو گفت: با صحبت‌هایی که با کمیته ملی المپیک داشتیم قرار است بوکس ۵ سهمیه در بازی‌های آسیایی داشته باشد. البته با توجه به اینکه این مسابقات، انتخابی المپیک ۲۰۲۴ هم محسوب می‌شود کار برای ما خیلی سخت خواهد بود، اما در چند وزن شانس کسب مدال داریم.

حسینی در مورد وضعیت بودجه فدراسیون‌های ورزشی گفت: متأسفانه الان اکثر فدراسیون‌ها با مشکلات اقتصادی زیادی روبه‌رو هستند و بودجه هم کفاف آن‌ها را نمی‌دهد. با این حال وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک در حد توان به فدراسیون‌ها کمک می‌کنند اما جوابگو نیست. هزینه بلیط یک تیم برای حضور در یک مسابقه بین‌المللی، میلیاردی است و با این بودجه ناچیز دولتی نمی‌توان آن را تأمین کرد. ما باید به فکر درآمدزایی و جذب اسپانسر باشیم.

رئیس فدراسیون بوکس همچنین در واکنش به اینکه تکلیف انتخابات مشخص شد و برای جذب اسپانسر چه اقداماتی انجام داده گفت: پیگیر آن هستیم. این موضوع زمان بر است اما ما همه تلاشمان را به کار می‌گیریم. بوکس نیاز به سرمایه‌گذار دارد تا دیده شود.

وی در مورد تذکر کمیته ملی المپیک بابت غذای ملی‌پوشان اظهارداشت: کمیته به ما تذکر نداد بلکه در مورد کیفیت غذای ملی‌پوشان توصیه کرد که ما هم به آن توجه کردیم. برخی ملی‌پوشان گفته بودند که غذای فدراسیون چرب است و مناسب رژیم آن‌ها نیست. البته غذای ورزشکاران با تأیید مربیان است. با این حال ما این موضوع را مدنظر قرار دادیم.

نکته

درد زایمان زنان ورزشکار کمتر است؟

امروزه اقدام به ورزش در سنین باروری برای زنان به ویژه طی دوران بارداری مورد تاکید علم طب قرار دارد و درد کمتری طی فرآیند زایمان از سوی زنان ورزشکار در مقایسه با زنان غیر ورزشکار تحمل می‌شود

به گزارش پیام آشنا، اهمیت ورزش در جهان امروز چنان است که تمام جوامع بشری می‌کوشند فعالیت‌های ورزشی را هر چه گسترده‌تر در برنامه زندگی انسان‌ها بگنجانند و از آنجا که زنان با توجه به فیزیولوژیک بدن، نقش‌ها و رویدادهایی که در زندگی تجربه می‌کنند به نظر می‌رسد نیازمند توجه به ورزش در ابعاد مختلف زندگی خود باشند.

بر اساس این مطلب که از سوی پریسا آسمند؛ روانشناس ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته به بررسی مطالعات مختلف با موضوع ورزش در زندگی زنان پرداخته‌ایم.

امروزه اقدام به ورزش در سنین باروری برای زنان خاصه طی دوران بارداری مورد تاکید علم طب قرار دارد و افزایش سطح آندروفین‌ها در خون به دلیل ورزش، علت تحمل درد کمتر طی فرآیند زایمان از سوی زنان ورزشکار در مقایسه با زنان غیر ورزشکار معرفی می‌کند. محققان آمریکایی در مطالعه وسیع خود روی زنانی که در دوران بارداری به طور مرتب ورزش می‌کردند، دریافتند که زنان ورزشکار، زایمان فعال کوتاه‌تر و زایمان‌های سزارین کمتری دارند. در این گروه از زنان مایع آمنیون آغشته به مکونیوم کمتر دیده و جنین آن‌ها در طول زایمان متحمل ریسک کمتری می‌شود.

از طرفی نوزاد مادران ورزشکار سازش بهتری با محیط خارج از رحم در مقایسه با نوزاد مادران غیر ورزشکار از خودشان می‌دهند و محرک‌هایی از قبیل صدا و لرزش حاصل از ورزش مادر در دوره قبل از تولد را عامل تکامل مغزی و رفتاری مثبت نوزادان مادران ورزشکار ذکر کرده‌اند و در مطالعه دیگری نشان داده‌اند که حجم خون به طور قابل توجهی در زنان بارداری که به طور منظم ورزش می‌کنند، بیشتر است.

همچنین بهبود گردش خون سیستمیک مادر، عامل رفع یا تخفیف عوارض مادری دوران بارداری است. بنابراین به نظر می‌رسد آگاهی زنان و نیز برنامه‌ریزی‌های بهداشتی بیشتر در این زمینه می‌تواند به افزایش کیفیت دوران بارداری کمک کند و در کنار دوران بارداری، توجه به ورزش‌های بعد از زایمان هم با توجه به اینکه یک روند طبیعی در مقاطعی از زندگی زنان است و آن‌ها را با تغییرات قابل توجه روحی و جسمی همراه می‌کند، می‌تواند موثر باشد.

عدم آگاهی از این تغییرات و چگونگی مقابله با مشکلات احتمالی ناشی از آن، ممکن است منجر به بروز صدماتی شود که گاه آثار ناشی از آن می‌تواند مادر را حتی تا سال‌ها بعد از زایمان، دچار ناراحتی کرده یا باعث بروز زودرس مشکلاتی شود که معمولا در دوران پیری گریبان‌گیر زنان می‌شود.

به زنان توصیه می‌شود که در دوران بعد از زایمان، هرچه سریع‌تر به انجام تمرینات ورزشی مناسب اقدام کنند چرا که هدف اصلی تمرینات بعد از زایمان، بازگرداندن وضعیت جسمانی مادر تا حد امکان به وضعیت قبل از بارداری است.

فعالیت‌های ورزشی در دوران بعد از زایمان باعث کاهش وزن و اندازه دور کمر زنان و همچنین باعث افزایش قدرت عضلات شکم و انعطاف‌پذیری عضلات پشت ران و کمر می‌شود و این موضوع بر کاهش دردهای فیزیولوژیکی و افزایش سلامت در زنان می‌تواند موثر باشد.

از طرفی مشکلات جنسی بعد از زایمان که تاثیرگذار بر کیفیت زندگی افراد است هم می‌تواند به دلیل کاهش قدرت عضلات کف لگن بعد از زایمان باشد و از دلایل عمده‌ای است که تأثیر منفی بر عملکرد جنسی زنان در دوره پس از زایمان دارد و در این راستا ورزش‌های تقویت‌کننده عضلات کف لگن در دوره پس از زایمان توصیه می‌شود و یکی از ورزش‌های موثر در این زمینه انجام ورزش‌های کگل (Kegel) است که بدون درد و عارضه هستند و در هر زمانی از شبانه روز می‌توان به انجام آن‌ها مبادرت کرد.

خبر

ابهام در تعداد تیم های فصل جدید لیگ بسکتبال

با وجود گذشت سه هفته از اتمام فرصت اعلام آمادگی تیم‌ها برای حضور در لیگ برتر بسکتبال، هنوز وضعیت دو تیم نامشخص و در نتیجه تعداد تیم‌های شرکت‌کننده نهایی نشده است

به گزارش پیام آشنا، طبق اعلام سازمان لیگ بسکتبال، ۲۰ تیر آخرین فرصت برای اعلام آمادگی رسمی تیم ها جهت حضور در فصل جدید رقابت‌های لیگ برتر باشگاه‌های کشور بود.

با وجود گذشت سه هفته از این مهلت تعیین شده اما هنوز وضعیت دو تیم برای شرکت در این فصل از رقابت ها نامشخص است و در نتیجه تعداد تیم های شرکت کننده نهایی نشده است.

شهرداری گرگان، کاله آمل، نفت آبادان، مس رفسنجان، مس کرمان، ذوب آهن اصفهان، مهرام، طبیعت، صنایع هرمزگان و نبوغ اراک ۱۰ تیمی هستند که با اعلام آمادگی رسمی، حضور خود در فصل جدید رقابت‌های لیگ برتر بسکتبال قطعی کرده‌اند. آویژه صنعت و لیموندیس اما هنوز از این حیث بلاتکلیف هستند.

آویژه صنعت از تیم های لیگ برتری سال گذشته بود که مسئولانش به دلیل برخی مشکلات تصمیم به کناره گیری از مسابقات گرفتند. البته طی هفته های اخیر رایزنی هایی از طرف فدراسیون به منظور تغییر تصمیم اتخاذ شده و بازگشت این تیم به مسابقات گرفته شد اما گویا هنوز به نتیجه قطعی منجر نشده است همانطور که وضعیت تیم لیموندیس نهایی نیست. این تیم جایگزین تیم دوم مهرام در لیگ برتر شده است. تیم دوم مهرام از لیگ دسته اول جواز حضور در لیگ برتر را گرفت اما از آنجا که تیم اول مهرام در لیگ برتر حضور داشت امکان پذیرش آن وجود نداشت. بنابراین امتیاز تیم دوم مهرام به تیم لیموندیس فروخته شد. اما از نظر سازمان لیگ تیم‌ها برای ورود به لیگ برتر باید فاکتورها و شرایطی مشخصی داشته باشند. این موضوع در مورد لیموندیس در حال بررسی است و هنوز به نتیجه قابل استناد منجر نشده است.

محسن معزی فر سرپرست سازمان لیگ بسکتبال در گفتگو با مهر با تاکید طی هفته جاری تکلیف تیم های یازدهم و دوازدهم لیگ برتر مشخص می‌شود، گفت: هفته گذشته به صورت حضوری صحبت هایی با مسئولان لیموندیس داشتیم. این صحبت ها به صورت تلفنی با مدیران مربوط به تیم آویژه صنعت هم مطرح شد. قرار است طی هفته جاری نتیجه این مذاکرات قطعی و به صورت رسمی به سازمان لیگ اعلام شود.

وی با تاکید بر قطعی بودن حضور ۱۰ تیم در فصل جدید لیگ برتر بسکتبال - تا به امروز - گفت: تلاشمان این است که این فصل از مسابقات را با ۱۲ تیم برگزار کنیم اما معیارمان برای پذیرش تیم ها فاکتورها و شرایط خاص لیگ برتر است که تیم ها باید داشته باشند وگرنه با توجه به متقاضیانی که داریم، ۱۲ تیمی کردن مسابقات کار سختی نیست.

معزی فر تصریح کرد: بنابراین روی ۱۲ تیمی برگزار شدن مسابقات که ایده آل سازمان لیگ است، پافشاری زیادی نداریم. این هفته در مورد دو تیم آویژه صنعت و لیموندیس تعیین تکلیف می شود. اگر این دو تیم به هر دلیلی شرایط حضور را نداشتند باشند در مورد تیم های متقاضی بررسی های لازم صورت گرفته و بعد از آن پرونده تیم های شرکت کننده در مسابقات بسته خواهد شد. با در نظر گرفتن شرایط، احتمال ۱۰ تیمی برگزار شدن مسابقات دور از ذهن نیست. برای مان کیفیت مسابقات بیشتر از کمیت اهمیت دارد.