اخبار کوتاه

استعفای رئیس و اعضای هیات‌مدیره باشگاه یوونتوس

رئیس و اعضای هیات‌مدیره باشگاه یوونتوس استعفای دسته‌جمعی خود را اعلام کردند.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از لکای لیبورت، یوونتوس در سه فصل اخیر عملکرد خوبی در رقابت‌های سری A و لیگ قهرمانان اروپا نداشته است. بعد از قهرمانی‌های پیاپی که این باشگاه در سری A به دست آورد، در دو فصل اخیر تیم نتوانسته به جام برسد و در فصل جاری هم عملکرد خوبی از خود نشان نداده است. طبق اعلام شبکه لکای لیبورت ایتالیا یوونتوس از سال ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲ در مجموع ۲۵۴ میلیون یورو ضرر کرده است که این یک رکورد در تاریخ باشگاه است. قرار بود که نشست سهامداران این باشگاه در ۲۳ نوامبر برگزار شود که این نشست به تاخیر افتاد. آندرا آنیلی، رئیس باشگاه یوونتوس، و پاول نودو، نایب‌رئیس، به همراه دیگر اعضای هیات‌مدیره تصمیم گرفتند که استعفای خود را قبل از برگزار نشست فوق‌العاده سهامداران اعلام کنند و این نشان می‌دهد که باشگاه اصلا در شرایط خوبی به سر نمی‌برد. یوونتوس در فصل جاری رقابت‌های سری A هم عملکرد خوبی از خود نشان نداده است و با تیم صدرنشین ناپولی ۱۰ امتیاز اختلاف دارد تا شانس این تیم برای کسب عنوان قهرمانی بعد از دوسال ناکامی کم بشد.

آلونسو: تا زمانی که شانس صعود داشته‌باشیم‌می‌جنگیم

سرمربی تیم ملی لوگوئه می‌گوید این تیم در بازی سوم برای کسب صعود به یک هشتم‌نهایی خواهد جنگید.

به گزارش پیام آشنا: دیگو آلونسو، سرمربی تیم ملی فوتبال لوگوئه گفت: این نتیجه‌ای نبود که می‌خواستیم. متاسفانه شرایط برای ما سخت شد ولی هنوز شانس صعود داریم و بازیکنانم کسانی هستند که تا آخر توان برای کسب صعود خواهند جنگید. تا زمانی که شانس صعود داشته‌باشیم می‌جنگیم و در بازی آخر با غنا همین هدف را دنبال خواهیم کرد. او در پایان گفت: به تیم حریف برای صعود تبریک می‌گوییم و از الان تمام تمرکز ما روی بازی با غنا خواهد بود. و تلاش می‌کنیم به بهترین شکل ممکن برای این دیدار آماده شویم. لوگوئه در دو سوم مرحله گروهی به مصاف غنا می‌رود و برنقال نیز به دیدار کره جنوبی خواهد رفت تا پرونده این گروه با معرفی دیگر تیم صعود کننده بسته شود.

سانتوس: کاملاسز اوار پیروزی بودیم

سرمربی تیم ملی فوتبال برنقال تیمش را شایسته پیروزی در جدال با لوگوئه در جام جهانی معرفی کرد.

به گزارش پیام آشنا: تیم ملی فوتبال برنقال توانست با برتری ۲ برصفر برابر لوگوئه صعود خود را به مرحله یک هشتم‌نهایی جام جهانی قطعی کند و به همین دلیل بازی بعدی برنقال برابر کره جنوبی اهمیت کمتری برای این تیم دارد. فرناندو سانتوس بعد از پیروزی تیمش در این دیدار گفت: کاملا سزاوار پیروزی بودیم و کنترل بازی از ابتدا در اختیار ما بود. طبیعی بود که بعد از زدن گل ما لوگوئه پیش بکشد و به همین خاطر صاحب یکی دو موقعیت نیز شد. در نهایت فکرمی کنم تیم شایسته‌تر بودند شد و خوشحالیم که صعود خودمان را به دور بعد قطعی کردیم ولی هنوز هدف اول ما یعنی سرگروهی قطعی نشده است و باید بتوانیم به این هدف دست یابیم.

قرعه‌کشی جام حذفی انگلیس؛ مصاف سیتی با چلسی

قرعه‌کشی جام حذفی انگلیس انجام شد که در حساس‌ترین دیدار منچرستیی به مصاف چلسی می‌رود.

به گزارش پیام آشنا: قرعه کشی جام حذفی انگلیس انجام شد که در حساس‌ترین دیدار منچرستیی به مصاف چلسی می‌رود. در دیگر دیدارهای مهم منچستریونایتد به مصاف اورتون می‌رود و لیورپول میزبان بولونز است. همچنین آرسنال ۱۴ بار قهرمان این رقابت ها شده است به مصاف تیم لیگ یکی یعنی آکسفورد یونایتد می‌رود.

رکورددار اسپانیا تمرین تیمش را به دلیل مصدومیت از دست داد

گاوی در بازی با آلمان دچار مصدومیت جزئی شد اما به احتمال زیاد تاثیری در حضور او در بازی با ژاپن نخواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا: نقل از ال پائیس، گاوی، هافبک اسپانیایی به دلیل مصدومیت نتوانست در تمرین روز دوشنبه اسپانیا شرکت کند ولی گفته می‌شود که او می‌تواند به بازی آخر تیمش در جام جهانی برسد. گاوی در دقیقه ۶۶ بازی با ژاپن‌ها در ۲۷ نوامبر تعویض شد و این بازی در نهایت با تساوی یک بر یک به پایان رسید. خاطرنشان می‌شود که این هافبک به احتمال زیاد می‌تواند در دیدار نهایی مرحله گروهی با ژاپن به میدان برود. اسپانیایی‌ها برای رسیدن به دو حذفی به حداقل یک تساوی نیاز دارند. گاوی در اولین بازی این تورنمنت با کلتاریکا گلزنی کرد تا با ۱۸ سال و ۱۱۰ روز سن، جوانترین گلزن جام جهانی از سال ۱۹۵۸ شود و همچنین جوانترین اروپایی شد که در جام جهانی گل می‌زند. همچنین هافبک بارسلونا‌ها به جوان‌ترین بازیکنی تبدیل شد که برای تیم ملی اسپانیا در یک تورنمنت بزرگ بین المللی (یورو - جام جهانی) به میدان رفته است.

وینیسیوس: برزیل به نیمار نیاز دارد

ستاره تیم ملی فوتبال برزیل بعد از پیروزی برابر سوئیس اعلام کرد که وضعیت روحی نیمار به خاطر آسیب دیدگی اخیر مناسب نیست.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از گلوبو لیبورت، تیم ملی فوتبال برزیل در دومین بازی خود در مرحله گروهی جام جهانی به مصاف سوئیس رفت و توانست با یک گل به پیروزی دست پیدا کند تا با ۶ امتیاز صعودش را به دور بعد قطعی کند. در این بازی نیمار به خاطر آسیب دیدگی نتوانست تیم را همراهی کند. وینیسیوس ستاره برزیلی ها اعلام کرد که نیمار به خاطر اینکه نتوانست تیم را همراهی کند ناراحت است. او گفت: نیمار بسیار دوست داشت که در کنار تیم باشد اما به خاطر آسیب دیدگی نتوانست به میدان برود و به همین خاطر ناراحت بود. او کمی احساس تب هم داشت. امیدوارم که هر چه سریع‌تر به تمرینات برگردد. او گفت: تیم به او نیاز دارد. نیمار در دیدار برابر کامرون هم نمی‌تواند برزیل را همراهی کند. کادر فنی تیم ملی فوتبال برزیل با توجه به قطعی شدن صعود تیم قصد ندارد که درباره نیمار ریسک کند اما به احتمال خیلی زیاد در مرحله حذفی می‌تواند از این بازیکن استفاده کند. نیمار در دیدار برابر سوئیس که با پیروزی دو برصفر سلسائو همراه شد در دقایق پایانی نتوانست به بازی ادامه دهد و تعویض شد. البته طبق اعلام سرمربی تیم ملی فوتبال برزیل آسیب‌دیدگی این بازیکن به قبل از جام جهانی برمی گردد و در دیدار برابر صربستان تشدید شد.

هر روز با جام جهانی

ایران - آمریکا؛ دوئل جان‌سخت‌ها

آرش عبدی- فوتبال ایران در آستانه یک اتفاق تاریخی قرار گرفته و در صورتی که شاگردان کی‌روش بتوانند مقابل آمریکا به پیروزی برسند، قطعا به یک هشتم نهایی جام جهانی صعود خواهند کرد.

ملی‌پوشان فوتبال ایران در یکی از حساس‌ترین مسابقات خود به مصاف تیم ملی آمریکا می‌روند. مصاف ایران و آمریکا هم تکلیف صعود این ۲ تیم به یک هشتم نهایی جام جهانی را مشخص می‌کند و هم اینکه این دیدار به لحاظ سیاسی شرایط خاص خودش را دارد. پیروزی ایران مقابل ولز باعث شد امیدواری‌ها برای موفقیت این تیم در این بازی بیشتر شود؛ اما قطعا کار آسانی برای شکست آمریکا نیست.

آمریکا چگونه تیمی است؟

تیم ملی آمریکا در ۲ دیدار گذشته خود مقابل ولز و انگلیس با ۲ سیستم متفاوت بازی کرد. این تیم در بازی اول خود با سیستم ۴-۳-۳ به مصاف ولز رفت؛ اما در بازی با انگلیس سیستم خود را به ۴-۴-۲ تغییر داد و با توجه به اینکه به پیروزی مقابل ایران احتیاج زیادی دارد احتمالا در بازی سوم خود از سیستم ۴-۳-۳ استفاده خواهد کرد. یلکی‌ها خیال‌شان از درون فرودگاه راحت است؛ چرا که «هت ترئر» در بازی با ولز و به خصوص بازی با انگلیس یکی از بهترین بازیکنان تیمش بود. تعداد گل خورده آمریکا در این ۲ بازی تنها یک گل بوده و این تعداد گل خورده نشان می‌دهد این تیم به لحاظ سیستم دفاعی وضعیت بسیار خوبی دارد و کی‌روش باید چاره‌ای برای شکستن این سیستم دفاعی ببینند.

«کریستین پولیسیچ» ستاره تیم آمریکا محسوب می‌شود. ستاره چلسی هم به عنوان هافبک چپ و هم به عنوان وینگر چپ بازی می‌کند و قطعا مدافعان ایران به خصوص رامین رضاییان کار دشواری برای مهار این بازیکن خواهند داشت.

نقطه قوت آمریکا علاوه بر سیستم دفاعی مستحکم‌اش، میزان پاس‌های سالم این تیم است. درصد پاس‌های سالم آمریکا‌ن برهالتر در ۲ بازی قبلی‌شان مقابل ولز و انگلیس به ترتیب ۸۷ و ۸۳ درصد بوده است. علاوه بر این‌ها آمریکایی‌ها در خط حمله خود تیموتی وآ را دارند که فرزند زرّوآ ستاره سال‌های دور آخمیان است. این بازیکن زننده تنها گل آمریکا‌ئ‌ها به اینجای کار بوده که وارد دروازه ولز کرد.

شرایط تیم ایران برای بازی مرگ و زندگی

شکست سنگین از انگلیس این تصور را به وجود آورد که ایران به بدترین شکل ممکن و با ۶ شکست، جام جهانی قطر را ترک خواهد کرد؛ اما پیروزی معجزه‌وار مقابل ولز باعث شد شاگردان کی‌روش نه تنها حذف نشوند؛ بلکه حالا پس از انگلیس بیشترین شانس را برای صعود به یک‌هشتم‌نهایی داشته‌باشند.

همزمان با بازی ایران و آمریکا انگلیسی‌ها به مصاف ولز می‌روند و روی کاغذ پیروزی آنها در این بازی حتمی است. با این نتیجه اگر ایران مقابل آمریکا به تساوی هم برسد رفی مرحله حذفی جام جهانی خواهد شد؛ اگر ایران مقابل آمریکا به تساوی برسد و ولز بتواند انگلیس را مغلوب کند ۳ تیم انگلیس، ولز و ایران ۴ امتیازی خواهند شد و سرنوشت صعود به یک‌هشتم نهایی با تفاضل گل مشخص خواهند شد.

کی‌روش با توجه به ۲ دیدار پیشین تیم ملی مقابل انگلیس و ولز ترکیب بازی با ولز به مصاف احتمال فراوان با همان ترکیب بازی با ولز به مصاف آمریکا خواهد رفت. آمریکایی‌ها می‌دانند تبحر ایران در ضدحمله است و قطعا برای این حربه کی‌روش راهکارهایی در نظر خواهند گرفت به همین خاطر لازم است که سرمربی برتغالی ایران برای این بازی پلن B داشته باشد. شاید بازی ملکه که هیچ وقت در تفکرات کی‌روش جایی نداشته بهترین راهکار برای شکست آمریکا باشد.

ملی‌پوشان فوتبال ایران تا الان ۶ گل به ثمر رساندند و به همین دلیل این امیدواری وجود دارد که بتوانند دروازه تیم آمریکا را هم باز کنند. هر چند همانطور که گفته شد آمریکا سیستم دفاعی مستحکم و دروازبان مطمئنی در اختیار دارد به نظر می‌رسد علیرضا بیرانوند به بازی با آمریکا می‌رسد و بار دیگر دروازبان اول تیم ملی خواهد شد. البته حسین حسینی مقابل ولز عملکرد درخشانی داشت و یکی از بهترین بازیکنان ایران در این بازی بود.

تنها غایب ایران برای این بازی علیرضا جهانبخش است که در دو بازی گذشته ۲ کارت زرد دریافت کرد و مقابل انگلیس در ترکیب تیم ملی حضور داشت؛ اما آنقدر ضعیف ظاهر شد که بین دو نیمه تعویض شد. در بازی با ولز هم به عنوان بازیکن تعویضی به میدان آمد و بازهم نتوانست بازی قابل قبولی به نمایش بگذارد و به همین خاطر غیبت این بازیکن در بازی با آمریکا نمی‌تواند برای تیم ایران چالشی ایجاد کند.

ستاره آرزمون که در بازی با ولز به دلیل مصدومیت نتوانست ۹۰ دقیقه بازی کند. برای بازی مقابل آمریکا مشکل خاصی ندارد و حضور او در ترکیب اصلی بهترین خبر برای کی‌روش خواهد بود. فاز هجومی ایران که از مهدی طارمی، سردار آزمون و علی قلی‌زاده تشکیل شده می‌تواند برای هر تیمی خطرناک باشد.

خودزنی ممنوع

این ترس وجود دارد که کارلوس کی‌روش برای کسب تساوی تیمش را به مصاف آمریکا بفرستد. همین موضوع باعث می‌شود بازیکنان ایران محدود شوند و همین مسئله به سود آمریکا خواهد بود. اگر ایران مقابل ولز شجاعانه بازی کرد به این دلیل بود که چاره دیگری نداشت و بایدد ۳ امتیاز این بازی را به دست می آورد در بازی با آمریکا هم باید چنین تفکری در تیم ملی ایجاد شود و بازیکنان ایران از همان دقیقه اول بازی به دنبال گلزنی باشند؛ در غیر این صورت ترس و احتیاط پیش از حد می‌تواند شانس صعود ایران به مرحله حذفی را از بین ببرد.

راز شادی گل «اِنر والنسیا» فاش شد

همسر «اِنر والنسیا» راز شادی پس از گل این بازیکن برابر تیم ملی فوتبال هلند را فاش کرد و گفت: آنان در حال نگارش تاریخی دیگر از فوتبال اکوادور هستند.

به گزارش پیام آشنا «اِنر والنسیا» یکی از موثرترین بازیکنان حاضر در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر در ۲ بازی نخست اکوادور به گل‌به ثمر رساند و این تیم را صاحب چهار امتیاز کرد. اکوادور در امروز در دیدار سوم مرحله گروهی برابر سنگال قهرمان آفریقا صفآرایی خواهد کرد.

نماینده آمریکا جنوبی با کسب یک تساوی مقابل سنگال می‌تواند به مرحله حذفی صعود کند.

امانتکه جلب کیجکاوی فوتبال‌دوستان درمورد شادی پس از گل «اِنر والنسیا» در برابر تیم ملی فوتبال هلند است. وی پس از پایان این دیدار در توضیح این شادی گفت: تنها «هاتون اسکوبار» همسرش راز شادی پس از گلش را می‌داند.

رونلنه گالنگرافو چاپ اکوادور مصاحبه‌ای به نقل از «هاتون اسکوبار» همسر والنسیا منتشر کرد که راز گل این بازیکن را فاش کرده است. اسکوبار گفت: او دارد تاریخ را می‌نویسد. اگر می‌خواهید معنای واقعی ودقیق این شادی را بدانید باید بگویم حرکات خاص والنسیا پس از گل «ادامه نوشتن تاریخ برای اکوادور» است.

احتمال نیمکت‌نشینی بیل و رمزی مقابل انگلیس

تیم ملی ولز که در گروه B جام جهانی تنها با یک امتیاز حاصل از مساوی برابر آمریکا در قعر رده بندی گروه است باید امروز انگلیس را شکست دهد تا شانس برای صعود دانسته باشد در حالی که پیروزی زیر اختلاف چهار گل هم ممکن است برای صعودش کافی نباشد که در این صورت نیاز به مساوی شدن بازی تیم‌های ملی ایران و آمریکا دارد.

پیج درنسیت خبری گفت: "این تورنمنت نشان داد که مرتیمی شکست پذیر است. بنابراین، مسلما تیم ملی انگلیس را می‌توان شکست داد. آن‌ها مجموعه بازیکنان فوق‌العاده‌ای برای انتخاب کردن دارند. بنابراین هر ترکیبی که انگلیس برای زمین بازی انتخاب کند، چالش سختی برای ما خواهد بود. اما ما می‌خواهیم نشان دهیم که اینجا نیامده‌ایم تا فقط نمایش‌های ناامیدکننده‌دلت‌تمام‌ایم."

پیج خاطر نشان کرد: "عامل سرخوردگی و یأس من از بازیکنان این است که ما اصلا نزدیک به سطح عملکردی که ما رابه جام جهانی رسانده است، خود را نشان ندادیم. ما باید بر آخرین بازی خود (شکست مقابل ایران) خط بکشیم و صرف نظر از نتیجه، باید عملکردی را که دهیم که مولدارمان برا آن افتخار کرده و احساس کنند بخشی از این مسابقات هستند."

راب پیج خاطر نشان کرد: "در حال حاضر زمان سختی برای ما است. اما خوبی این تورنمنت فوتبال این است که شما فرصت دارید که سریع آن را درست کنید."

راب پیج در مواجهه با پرسش در مورد وضعیت گرت بیل و آرون رمزی گفت: "من تیمی را انتخاب می کنم که در حالی وارد زمین بشود که همه تلاشش را برای آمادش انجام دهد. تیمی که از نظر من با انگلیس رقابت خواهد کرد، چه با (نیل و رمزی)، چه بدون آنها. اگر آنها از اول در ترکیب نباشند آیا می‌توانند وارد زمین شوند و تاثیری داشته باشد؟ این همیشه معضل من بوده است. آنها فوتبالیست های با استعدادی هستند و همه ما در حال حاضر کمی به خاطر نامطلوب بودن نتایج مورد انتقاد هستیم. ما آنقدر بزرگ هستیم که بتوانیم آن را قبول کنیم و مشکلی با آن نداریم. ما تیمی آماده برای مسابقه با انگلیس خواهیم داشت."

کاسمیرو بهترین بازیکن بازی برزیل - سوییس شد

تیم ملی فوتبال برزیل موفق شد با یک گل سوییس را شکست داد و صعودش را به دور حذفی قطعی کرد. تک گل برزیل را در این دیدار کلمیرو به ثمر رساند و زمینه‌ساز صعود تیمش شد.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از مرکز رسانه فوه قضاییه، «وریا غفوری» دیروز پس از انجام آخرین تحقیقات قضایی آزاد شد.

برلساس این گزارش، با بررسی پرونده، انجام آخرین تحقیقات قضایی، نظر دادستان عمومی و انقلاب تهران و بازپرس پرونده «وریا غفوری» پس از حضور در دادسرای تهران با سپردن قرار وثیقه منلب از زندان آزاد شد. وی از سوم آذرماه در بازداشت به سر می‌برد.

سرمربی تیم کشتی آزادنوجوانان تغییر کرد

«بهنام احسان‌پور» به عنوان سرمربی تیم کشتی آزاد نوجوانان انتخاب شد

به گزارش پیام آشنا: بهنام احسان‌پور قهرمان لبق کشتی آزاد هدایت تیم کشتی آزاد نوجوانان را تا پایان مسابقات جهانی ۲۰۲۳ برعهده گرفت. وی پس از دو سال حضور در کادر فنی تیم کشتی آزاد بزرگسالان و کسب تجربه لازم این مسئولیت را پذیرفت.

ضمن قدردانی از زحمات یک‌ساله مجید ترکان، «قرارداد وی تا پایان مسابقات جهانی ۲۰۲۲ ایتالیا رم بود.

فینال لیگ برتر کشتی فرنگی ۱۸ آذر برگزار می‌شود

فینال بیست‌ودومین دوره رقابت‌های لیگ برتر کشتی فرنگی ۱۸ آذرماه سال جاری در تهران برگزار خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا: حمید باری رئیس سازمان لیگ در این خصوص گفت: با توجه به آغاز چرخه انتخابی تیم ملی کشتی فرنگی ۳۰ آذرماه، طبق هماهنگی به‌عمل آمده با کادر فنی تیم ملی، مسابقات نیمه‌نهایی و فینال لیگ برتر کشتی فرنگی ۱۸ آذرماه در سالن شهدای هفتم تیر تهران برگزار خواهد شد. رئیس سازمان لیگ با تفدیر از باشگاه‌های حاضر در لیگ برتر گفت: لیگ برتر کشتی فرنگی فصل با شکوهی بالایی برگزار شد و این امر را می‌بینیم. دلیل این موضوع برگزاری جام چهاق و برنامه‌های کادر فنی بود که نتوانستیم زمان زیادی در اختیار داشته باشیم. باری در پایان اظهار کرد: در پایان سال با برگزاری جام باشگاه‌های جهان در کشتی فرنگی و با برنامه‌ریزی مناسب برای لیگ سال آینده لیگ‌های حاضر را حفظ و باشگاه‌های بیشتری نیز جذب لیگ فرنگی خواهیم کرد.

روشن: شوت چشمی در خاطرات ثبت شد

بازیکن لبق تیم ملی فوتبال ایران گفت: رویه چشمی در حساس‌ترین لحظات شوتی زد که برای همیشه در خاطرات ثبت شد. خدا این بازیکن را خیلی دوست داشت و کمک کرد تا توپ او تبدیل به گل شود.

به گزارش پیام آشنا، حسن روشن گفت: رمز موفقیت و پیروزی ایران در بازی مقابل ولز فوتبال تهاجمی بود، تا بهر خلاف جدال با انگلیس دفاعی بازی نکردند و این باعث شد تا برنده شویم.

وی افزود: من همیشه گفته ام و باز می گویم وقتی فوتبال ایران بتشیل هجومی دارد نباید دفاعی بازی کند، وقتی دفاعی بازی می‌کنید این فرصت را به حریف می‌دهید تا حملات زیادی را بر روی دروازه‌مان تدارک ببیند. بازیکن لبق تیم ملی خاطرنشان کرد: خداقبت ونکنیک بازیکنان ایران نقش مهمی در پیروزی ایران مقابل ولز ایفا کرد. آنها دیگر لسیر تاکتیک دفاعی کی‌روش نبودند و همه‌ی بودند که انتظار می‌رفت.

نکته

سردردهای ورزشی!

سردردها در ورزش به ۲ نوع اولیه و ثانویه تقسیم می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از اینسایت، سردردهای ورزشی حین یا بعد از ورزش شدید رخ می‌دهند و هنگام ورزش با فعالیت بدنی، عضلات سر، گردن و جمجمه خون بیشتری برای گردش نیاز دارند که خود باعث گشاد شدن عروق خونی و در نتیجه سردرد می‌شود و برخی از فعالیت‌ها که مرتبط با سردرد ورزشی هستند شامل دویدن، قایقرانی، تنیس، شنا و وزنه‌برداری هستند.

سردردهای ورزشی به ۲ گروه تقسیم می‌شوند: سردردهای ورزشی اولیه که معمولا مرتبط با مشکل زمینه‌ای نیستند و شامل دارو قابل پیشگیری هستند

سردردهای ورزشی ثانویه اما معمولا ناشی از مشکلات داخل مغزی مثل خونریزی، تومور یا مشکلات خارج مغز مثل بیماری شریان کرونری هستند

برلساس این مطلب از سوی سلاز کیبری متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و تسط فیلراسون پزشکی ورزشی در اختیار اینسایت قرار گرفته آمده است: سردردهای ورزشی اولیه ماهیت ضربان دار و دوطرفه داشته و حین یا بعد ورزش شدید رخ می‌دهند و به مدت ۵ دقیقه تا ۴۸ ساعت طول می کشند. سردردهای ورزشی ثانویه نیز علاوه بر این موارد با علائمی مثل تهوع، کاهش سطح هوشیاری، دوبینی و سفتی گردن روبرو می‌شوند و حداقل یک روز و گاهی چندین روز طول می کشند و حتما باید توسط پزشک بررسی شوند.

ورزش در هوای گرم، ورزش در ارتفاع و سابقه خانوادگی میگرن از جمله فاکتورهای خطر در بروز سردرد ورزشی هستند در نتیجه افرادی که مستعد این مشکل هستند، بهتر است از ورزش در هوای گرم، مرطوب یا ارتفاعات اجتناب کنند. نوشیدن آب حین و خصوصا بعد ورزش کلید اصلی جلوگیری از سردرد ناشی از ورزش است و گرم کردن مناسب قبل از ورزش سنگین نیز می‌تواند از بروز سردرد ورزشی جلوگیری کند.

اخبار

احسان‌پور به جای ترکان سرمربی تیم کشتی آزاد نوجوانان شد

بهنام احسان پور بعنوان سرمربی تیم ملی کشتی آزاد نوجوانان انتخاب شد

به گزارش پیام آشنا: بهنام احسان پور قهرمان لبق کشتی آزاد هدایت تیم کشتی آزاد نوجوانان را تا پایان مسابقات جهانی ۲۰۲۳ برعهده گرفت. وی پس از دو سال حضور در کادر فنی تیم کشتی آزاد بزرگسالان و کسب تجربه لازم این مسئولیت را پذیرفت.

ضمن قدردانی از زحمات یک‌ساله مجید ترکان، «قرارداد وی تا پایان مسابقات جهانی ۲۰۲۲ ایتالیا رم بود.

«وریا غفوری» آزاد شد

«وریا غفوری» دیروز سه‌شنبه هشتم آذر با التزام از زندان به دادسرا و انجام آخرین تحقیقات قضایی آزاد شد.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از مرکز رسانه قوه قضاییه، «وریا غفوری» دیروز پس از انجام آخرین تحقیقات قضایی آزاد شد.

برلساس این گزارش، با بررسی پرونده، انجام آخرین تحقیقات قضایی، نظر دادستان عمومی و انقلاب تهران و بازپرس پرونده «وریا غفوری» پس از حضور در دادسرای تهران با سپردن قرار وثیقه منلب از زندان آزاد شد. وی از سوم آذرماه در بازداشت به سر می‌برد.

سرمربی تیم کشتی آزادنوجوانان تغییر کرد

«بهنام احسان‌پور» به عنوان سرمربی تیم کشتی آزاد نوجوانان انتخاب شد

به گزارش پیام آشنا: بهنام احسان‌پور قهرمان لبق کشتی آزاد هدایت تیم کشتی آزاد نوجوانان را تا پایان مسابقات جهانی ۲۰۲۳ برعهده گرفت. وی پس از ۲ سال حضور در کادر فنی تیم کشتی آزاد بزرگسالان و کسب تجربه لازم این مسئولیت را پذیرفت. احسان‌پور برنز پیکارهای جهانی را کارنامه ورزشی خود دارد. پیشتر مجید ترکان سرمربی تیم نوجوانان بود که قرارداد وی تا پایان مسابقات جهانی ۲۰۲۲ ایتالیا رم بود.

فینال لیگ برتر کشتی فرنگی ۱۸ آذر برگزار می‌شود

فینال بیست‌ودومین دوره رقابت‌های لیگ برتر کشتی فرنگی ۱۸ آذرماه سال جاری در تهران برگزار خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا: حمید باری رئیس سازمان لیگ در این خصوص گفت: با توجه به آغاز چرخه انتخابی تیم ملی کشتی فرنگی ۳۰ آذرماه، طبق هماهنگی به‌عمل آمده با کادر فنی تیم ملی، مسابقات نیمه‌نهایی و فینال لیگ برتر کشتی فرنگی ۱۸ آذرماه در سالن شهدای هفتم تیر تهران برگزار خواهد شد. رئیس سازمان لیگ با تقدیر از باشگاه‌های حاضر در لیگ برتر گفت: لیگ برتر کشتی فرنگی فصل با شکوهی بالایی برگزار شد و این امر را می‌بینیم. دلیل این موضوع برگزاری جام چهاق و برنامه‌های کادر فنی بود که نتوانستیم زمان زیادی در اختیار داشته باشیم. باری در پایان اظهار کرد: در پایان سال با برگزاری جام باشگاه‌های جهان در کشتی فرنگی و با برنامه‌ریزی مناسب برای لیگ سال آینده لیگ‌های حاضر را حفظ و باشگاه‌های بیشتری نیز جذب لیگ فرنگی خواهیم کرد.

اسبقیان: نگرانی برای حضور ساره جوانمردی در پارا آسیایی وجود ندارد

رئیس فدراسیون جانبازان و معلولین با اشاره به این که مشکلی برای حضور ساره جوانمردی در بازی‌های پارا آسیایی وجود ندارد، گفت: او الگوی سایر تیرندازان است و انگیزه و اعتماد به نفس بالا در بازی‌های پارا آسیایی هانگژو چین حضور خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا، محمد شروین اسبقیان درباره وضعیت ساره جوانمردی برای حضور در تمرینات تیم ملی و شرکت در بازی‌های پارا آسیایی هانگژو چین، اظهار کرد: جوانمردی با کسب ۳ مدال طلای پارالمپیک و افتخارات زیادی که در بازی‌های پارا آسیایی و جهانی دارد، یکی از پرافتخارترین تیرندازان کشورا ست و با روحیه و اعتماد به نفس بالایی که دارد هیچ نگرانی برای حضور وی در بازی‌های پارا آسیایی هانگژو چین و پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس وجود ندارد و قطعا افتخارات خود را در این دو رویداد مهم دوباره تکرار خواهد کرد.

رئیس فدراسیون جانبازان و معلولین افزود: ساره جوانمردی در حال حاضر برچم‌دار و پرافتخارترین ورزشکار ما است و حضور وی در اردوی تیم ملی برای سایر تیرندازان روحیه بخش است.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا ساره جوانمردی ادامه تمرینات خود را برای حضور در بازی‌های پارا آسیایی با مربیان داخلی ادامه خواهد داد یا به دنبال جذب مربی خارجی هستید؟ گفت: ضرورتی برای حضور مربی خارجی وجود ندارد و وی تمرینات خود را همراه سایر تیرندازان با مربیان داخلی ادامه خواهد داد.

اسبقیان همچنین در خصوص زمان تشکیل اردوی تیم ملی والیبال نشسته مردان، خاطرنشان کرد: در حال حاضر به دنبال برگزاری لیگ برتر والیبال نشسته در آذرماه هستیم و با هماهنگی کادر فنی و رئیس انجمن برای برپایی اردوی تیم ملی تصمیم‌گیری خواهیم کرد تا بازیکنان به خاطر حضور در لیگ دچار آسیب نشوند.

وی همچنین از اعزام تیم ورزشی به مسابقات بین‌المللی قزاق امارات خبر داد و گفت: تیم پاراوزنه‌برداری به مسابقات اواخر آذر برای شرکت در این رقابت‌ها راهی امارات می‌شود. رئیس فدراسیون جانبازان و معلولین همچنین در خصوص وضعیت روح الله رستمی و حضورش در اردوی تیم ملی پاراوزنه‌برداری، گفت: وی با هماهنگی حسین توکلی تمرینات خود را در اردو پیگیری می‌کند تا آسیب‌دیدگی کتفش بهبود پیدا کند.

وی در پایان درباره وضعیت تیم پارادوومیدانی برای اعزام به مسابقات بین‌المللی، تصریح کرد: برای این تیم دو تورنمنت بین‌المللی قزاق امارات و مراکش را پیش‌بینی کردیم که برپایی این تورنمنت‌ها زمان تشکیل اردوی تیم ملی والیبال نشسته مردان، خاطرنشان کرد: در

گرفته شدن میزبانی مسابقات جهانی کشتی ناشنوایان از ایران بخاطر ۳ دوپینگ در المپیک

پس از مثبت شدن تست دوپینگ ۳ ملی پوش ناشنوا در بازی‌های المپیک برزیل، میزبانی مسابقات جهانی کشتی فرنگی و آزاد در رده سنی جوانان و بزرگسالان از ایران گرفته شد.

به گزارش پیام آشنا، مهدی نصیبی اظهار کرد: در جریان برگزاری بازی‌های المپیک ناشنوایان در برزیل میزبانی مسابقات جهانی کشتی آزاد و فرنگی ناشنوایان در رده سنی جوانان و بزرگسالان در سال ۲۰۲۳ از سوی کنفدراسیون آسیا به ایران داده شده بود که متاسفانه به دلیل مثبت شدن تست دوپینگ ۳ ورزشکار ایران در رشته‌های جودو، دوومیدانی و کشتی طبق قانون کنفدراسیون آسیا این میزبانی از ایران گرفته و به قزاقستان داده شد.

وی از اعلام آمادگی ایران برای شرکت در مسابقات قهرمانی آسیا در ۴ رشته کاراته، تکواندو، جودو و کشتی لغفده‌ام به میزبانی قزاقستان خبر داد و گفت: این رقابتها در صورتی لغفده‌ام به میزبانی قزاقستان برگزار خواهد شد که تعداد تیم‌های شرکت کننده به حد نصاب لازم برسد. بنابراین کنفدراسیون آسیا تا ۲۰ آذر به کشورها فرصت داده تا آمادگی خود را برای شرکت در این رقابتها اعلام کنند، در صورتی که تعداد تیم‌های خارجی شرکت کننده به حد نصاب لازم نرسد، این احتمال وجود دارد که مسابقات قهرمانی آسیا برگزار نشود. دبیر فدراسیون ناشنوایان همچنین از برگزاری مسابقات قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی کشتی آزاد و فرنگی از فردا سه‌شنبه ساعت ۹ صبح در محل فدراسیون خبر داد و افزود: حضور تمام کشتی‌گیران حتی کسانی که در بازی‌های المپیک موفق به کسب مدال شدند در رقابتهای انتخابی الزامی است و کشتی‌گیرانی که در قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی حضور پیدا نکنند، به تیم ملی دعوت نخواهند شد.

نصیبی در پایان درباره وضعیت کادر فنی کشتی آزاد و فرنگی ناشنوایان و احتمال تغییرات در کادر فنی، اظهار کرد: فعلا وضعیت کادر فنی کشتی آزاد و فرنگی ناشنوایان مشخص نیست و بعد از پایان رقابتهای انتخابی و قهرمانی کشور با تصمیم رئیس انجمن وضعیت کادر فنی مشخص خواهد شد.

زمان اعزام تیم ملی وزنه‌برداری به مسابقات جهانی اعلام شد

اعضای تیم‌های ملی وزنه‌برداری مردان و زنان کشورمان در قالب سه گروه عازم رقابت‌های جهانی می‌شوند. گروه نخست دوازدهم آذر راهی کلمبیا خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا، پیکارهای وزنه‌برداری قهرمانی سال ۲۰۲۲ جهان به عنوان یکی از مراحل گزینشی المپیک ۲۰۲۴ پاریس روزهای ۱۴ تا ۲۵ آذر در بوگوتا پایتخت کلمبیا برگزار خواهد شد.

حافظ قشقایی وزنه‌بردار دسته ۶۷ کیلوگرم کشور همراه با بهداد سلیمی سرپرست تیم و سعید علی حسینی سرمربی روز شنبه ۱۲ آذرماه تهران را به مقصد استانبول و بوگوتا ترک خواهند کرد.

گروه نوم ۱۳ نفر است که شامل چهار عضو تیم ملی زنان و سه عضو تیم ملی مردان روز ۱۵ آذرماه عازم محل مسابقات خواهند شد.

وزنه‌برداران گروه دوم عبارتند از میرمصطفی جوادی (دسته ۸۱ کیلوگرم)، کیانوش رستمی (دسته ۸۹ کیلوگرم)، رضا دهدار (دسته ۱۰۲ کیلوگر