

منهایفوتبال

کسب دو نشان طلا و برنز

نمایندگان ایران در روز نخست

نمایندگان ایران در نخستین روز از رقابت‌های بین‌المللی اسکیت در رسته اینلاین فوری استایل در ایتالیا، موفق به کسب یک نشان طلا و یک برنز شدند. روز نخست مسابقات بین‌المللی اینلاین فوری استایل شاخه اسپیداسلالم در میلان ایتالیا با رقابت ورزشکاران شرکت‌کننده در رده سنی کمتر از ۱۹ و بالای ۱۹ سال پیگیری شد.ازاین‌رو ورزشکاران تیم باشگاهی احسان که به نمایندگی از ایران در این رقابت‌ها حضور پیدا کرده‌اند، توانستند خوش بدرخشند و به یک مدال طلا توسط کیمیا کریمی و یک مدال برنز توسط متین نجفیان دست پیدا کنند.متین نجفیان، حمیدرضا نصیریان، پویا سلیمیان، مهسا صفرزاده، نازنین مهدیه، ستیلا نااویی و کیمیا کریمی هفت ورزشکاری بودند که در مراحل مقدماتی و حذفی به رقابت با حریفان خود پرداختند و در پایان این نتایج به دست آمد. کیمیا کریمی در رده سنی کمتر از ۱۹ سال بخش دختران توانست دست‌به‌کار بزرگی بزند و با پیش رو برداشتن تمام رقبای خود صاحب نشان خوش‌رنگ طلا شود. همچنین مهسا صفرزاده در رده سنی بالای ۱۹ سال نیز به‌عنوان چهارمی قاعدت کفرد. در بخش پسران رده سنی بالای ۱۹ سال، متین نجفیان در جایگاه سوم قرار گرفت، ورزشکارانی که موفق به کسب نشان طلا و نقره شدند به مسابقات فینال این رویداد که چهارشنبه هفته جاری بر گزار می‌شود راه یافتند. پیش‌تر ترانه احمدی، رومینا سالک، رضا لسانی و امیرمحمد سواری باتوجه‌به کسب مدال در بازی‌های جهانی (WORLD SKATE ۲۰۲۴ ITALIAN) به‌صورت مستقیم جواز حضور در فینال را به دست آورده بودند.

سپاهان از رشته‌های غیرفوتبالی کناره‌گیری نمی‌کند

باشگاه فولاد مبارک سپاهان هیچ‌گونه تصمیمی مبنی بر توقف فعالیت‌های خود در رشته‌های غیر فوتبالی اتخاذ نکرده است.

در پی انتشار اظهاراتی در رسانه ملی مبنی بر انصراف باشگاه فولاد مبارک سپاهان از تیم‌داری در رشته هندبال، به اطلاع هواداران شریف سپاهان و جامعه ورزشی کشور می‌رساند: باشگاه فولاد مبارک سپاهان هیچ‌گونه تصمیمی مبنی بر توقف فعالیت‌های خود در رشته‌های غیر فوتبالی اتخاذ نکرده و همچنین هیچ‌گونه مکاتبه یا گفت‌وگویی رسمی با فدراسیون‌های ورزشی دراین‌خصوص انجام نشده است. سپاهان همواره خود را متعهد به توسعه ورزش قهرمانی در سطح ملی و حمایت از استعدادهای ورزشی کشور می‌داند و هر گونه شایعه یا برداشت ناصحیح در این زمینه را قویاً تکذیب می‌نماید.

بر تری بانوان بسکتبالیست ایران مقابل یک تیم چینی

تیم ملی بسکتبال بانوان کشورمان در دیداری تدارکاتی مقابل یک تیم چینی پیروز شد.

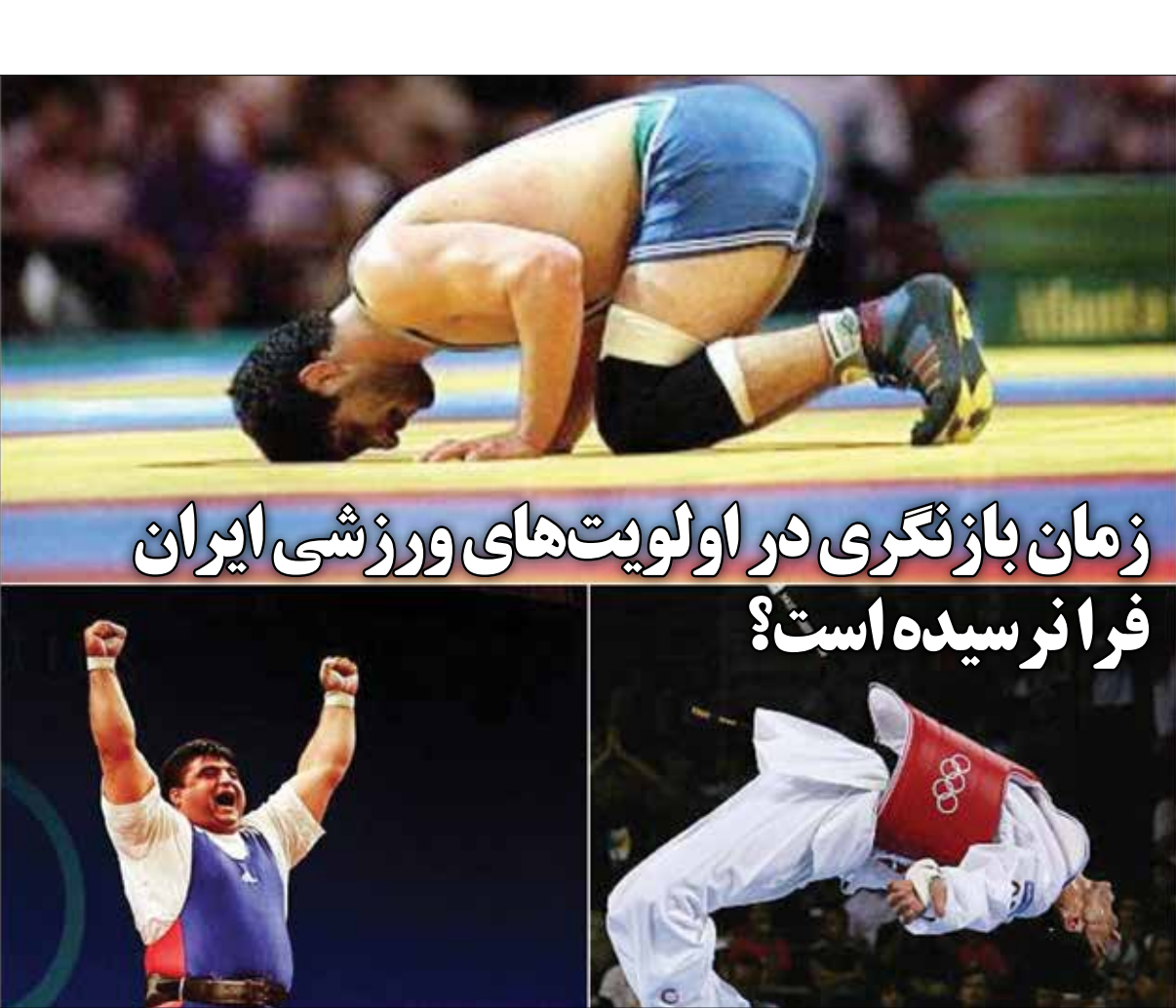
تیم ملی بسکتبال بانوان کشورمان پیش از آغاز رقابت‌های کاپ آسیا دویژن B بانوان که در چین برگزار خواهد شد، در یک دیدار تدارکاتی به مصاف تیم GUANG DONG چین رفت و با نتیجه ۶۹ بر ۶۳ به پیروزی رسید. برنامه دیدارهای تیم ملی ایران در مرحله گروهی: یکشنبه ۲۲ تیر، ساعت ۱۵ (به‌وقت ایران): ایران – جزایر کوکسه شنبه ۲۴ تیر، ساعت ۹:۰۰: ایران – موزلستان چهارشنبه ۲۵ تیر، ساعت ۱۲:۰۰: ایران – تایلند
قهرمان این رقابت‌ها به مسابقات کاپ آسیا دویژن ۸ صعود خواهد کرد.

تمرین تیم‌های ملی والیبال ایران و کوبازیر نظر پیتازا

تمرین مشترک تیم‌های والیبال ایران و کوبا زیر نظر مستقیم پیتازا و دستیارانش برگزار شد. با پیگیری‌های سیدمیلاد تقوی رئیس فدراسیون والیبال کشورمان از فدراسیون جهانی، تیم ملی والیبال ایران با اخذ اجترای ویژه پس از پایان رقابت‌های هفته نوم لیگ ملت‌های ۲۰۲۵، در بلغراد اردو زد و تمرینات خود را در دو نوبت صبح و عصر پیگیری می‌کند. کمپ تمرینی تیم ملی والیبال ایران در شهر کلاودو درحال برگزاری است و کوبایی‌ها هم در همان جا اردوی تدارکاتی خود را برپا کرده‌اند. با رایزنی‌های صورت‌گرفته و هماهنگی‌های انجام شده تیم‌های ملی والیبال ایران و کوبا، نخستین تمرین مشترک خود را برگزار کردند. در این تمرین ابتدا بازیکنان دو تیم زیرنظر مربیان خود به گرم‌کردن مشغول شدند و در ادامه آنها دو قالب دو تیم مجزا مقابل هم ایستادند و تمرینات خود را دنبال کردند. این تمرین در شرایطی برگزار شد که مدیریت و مسئولیت آن به طور کامل در اختیار پیتازا و دستیارانش بود و اعضای تیم ملی کوبا بیشتر نظاره‌گر این تمرین بودند. روبرتلندی سیمون، فوق‌ستاره کوبایی‌ها هم برای تقویت این تیم در ادامه مسابقات لیگ ملت‌های ۲۰۲۵ به جمع سایر بازیکنان این تیم اضافه شده و در نخستین تمرین مشترک با ایران هم حضور داشت.بازیکنان و اعضای کادر فنی تیم های ایران و کوبا در پایان این تمرین که در فضایی بسیار دوستانه برگزار شد از این اتفاق ابراز رضایت کردند و قرار شد دو تمرین مشترک دیگر هم برگزار کنند.

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰

ورزش



در سال‌های اخیر، باوجود دستاوردهای پرافتخار ورزشکاران ایرانی در رشته‌های مدال‌آور مانند کشتی، وزنه‌برداری، تکواندو، کاراته، تیراندازی، و حتی رشته‌های نوظهوری مانند وووشو و سنگ‌نوردی، همچنان فوتبال بخش عمده‌ای از منابع مالی، امکانات، حمایت‌های دولتی و رسانه‌ای را به خود اختصاص داده است. این در حالی است که عملکرد بین‌المللی فوتبال ایران در مقایسه با سایر رشته‌ها، نته‌تها از حیث مدال‌آوری بلکه از نظر موفقیت‌های راهبردی نیز با چالش‌های جدی روبرو بوده است. ورزش ایران با افتخارات متعددی در عرصه‌های بین‌المللی همراه بوده است، اما نکته‌ای که همچنان باعث نگرانی کارشناسان ورزشی است، نحوه تخصیص بودجه و منابع مالی است. درحالی‌که فوتبال همواره بخش عمده‌ای از بودجه و توجه رسانه‌ای را به خود اختصاص داده، رشته‌های مدال‌آور که سال‌هاست پرچمدار افتخارات کشور در المپیک و رقابت‌های جهانی بوده‌اند، اغلب با کمبودهای مالی و امکانات روبرو هستند. رشد کهنکشان‌ی قرارداده‌ها، بازیکنان لیگ فوتبال ایران را به گران‌قیمت‌ترین ورزشکاران کشور تبدیل کرده است که رقم قراردادنشان فاصله زیادی

با دیگر رشته‌های ورزشی دارد. البته فوتبال در تمام جهان، پول‌سازترین ورزش دنیاست؛ اما افزایش بی‌رویه بی‌قاعده هزینه‌های باشگاه‌های ایران که اکثر قریب به اتفاقشان از بودجه عمومی و دولتی استفاده می‌کنند، فضای اقتصادی این رشته ورزشی را در ایران نسبت به

فوتبال حرفه‌ای دنیا متفاوت کرده است.

۴ سهم بودجه: فوتبال در صدر، مدال‌آوران در ته جدول

عدم تناسب در تخصیص منابع برای ورزش‌های مدال‌آور و فوتبال باعث شده تا بسیاری از قهرمانان و مدال‌آوران ایران با مشکلاتی چون نبود امکانات تمرینی مناسب، کمبود تجهیزات، و نبود حمایت مالی کافی برای حضور در رقابت‌های بین‌المللی مواجه شوند. برخی از قهرمانان مجبور شده‌اند هزینه‌های اردو و تمرینات خود را شخصاً یا با کمک خیرین تأمین کنند که این موضوع بار روانی زیادی به تیم‌ها تحمیل می‌کند.

۴ عملکرد درخشان رشته‌های مدال‌آور در برابر هزینه‌های اندک

اگرچه فوتبال محبوب‌ترین رشته ورزشی ایران است، اما عملکرد آن در رقابت‌های جهانی و آسیایی در سال‌های اخیر چندان قابل‌توجه نبوده است. تیم

دوشنبه ۱۶ تیر ۱۴۰۴

شماره ۵۲۰۸

است؟

از عوامل مهم در تمرکز بودجه روی فوتبال، محبوبیت گسترده این ورزش در بین مردم و تأثیرگذاری آن در فرهنگ عامه است. فوتبال به‌عنوان ورزشی مردمی و پرتماشاجی، همواره بیشترین توجه رسانه‌ها و اسپانسرها را جلب کرده است. این موضوع باعث شده که سیاست‌گذاران نیز به سمت حمایت بیشتر از فوتبال حرکت کنند.
بالبین حال، این نگاه یک‌جانبه می‌تواند باعث نادیده‌گرفتن رشته‌های دیگر شود که توانایی‌های بالقوه زیادی در کسب افتخارات بین‌المللی دارند. نبود پوشش رسانه‌ای مناسب و تبلیغات کم برای سایر رشته‌ها، بر جنب سرمایه و حمایت عمومی از این ورزش‌ها تأثیر منفی گذاشته است.

۴ پیشنهادات برای آینده: سیاست‌گذاری راهبردی و حمایت همه‌جانبه

برای ایجاد توازن و ارتقای جایگاه ایران در ورزش جهان، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند تدوین سیاست‌های بودجه‌ای مبتنی بر شاخص‌های عملکردی و مدال‌آوری در اولویت قرار گیرد از سوی دیگر افزایش حمایت‌های مالی و تسهیل دسترسی به امکانات برای رشته‌های مدال‌آور و توسعه زیرساخت‌های آموزشی و پژوهشی در رشته‌های اولویت‌دار و توجه ویژه به ارتقای جایگاه زنان در ورزش و حمایت از رشته‌های نوظهور در دستور کار باشد. این در حالی است که بهبود نظام تبلیغات و پوشش رسانه‌ای متوازن برای تمام رشته‌ها و تشویق بخش خصوصی و اسپانسرها به سرمایه‌گذاری در رشته‌های دیگر رویکردهایی هستند که می‌توان به آن نگاه ویژه داشت.

۴ فرصت برای تغییر و پیشرفت

ورزش ایران در آستانه یک مرحله حساس قرار دارد؛ مرحله‌ای که باید اولویت‌ها و ساختار حمایتی خود را بازنگری کند. اختصاص بهینه منابع و توجه به رشته‌های مدال‌آور نه‌تنها به کسب افتخارات بیشتر کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش امید و نشاط اجتماعی، ارتقای سلامت عمومی و تقویت هویت ملی خواهد شد. اگر سیاست‌گذاران ورزشی کشور بتوانند این تغییر مهم را عملی کنند، می‌توان امیدوار بود که در آینده‌ای نچندان دور، ایران به جایگاه واقعی خود در میان قدرت‌های ورزشی جهان دست یابد و نام خود را در بالاترین سطح رقابت‌های بین‌المللی ثبت کند.

رژیم ژنتیکی، لاغری با دستور بدن



ژنی به نام آرامش کارشناس حوزه تغذیه تأکید می‌کند در یوگا هدف انعطاف، تمرکز و آرامش است. در این ورزش حساسیت به گلویت یا لبنیات می‌تواند دوی التهابات مفصل و تمرکز تأثیر بگذارد. برخی ژن‌ها همچون MTHFR یا COMT بر متابولیسم مغزی و خلق‌وخو تأثیر دارند. رژیم می‌تواند به بهبود خلق و ریلکسیشن کمک کند.
دربرابر تأثیرگذاری عوامل دیگر در کنار ژنتیک بر رژیم یادآور می‌شود.واقعیت این است که ژنتیک تنها یکی از عوامل تأثیرگذار بر نتیجه رژیم غذایی است و بررسی دقیق‌تر نشان می‌دهد که مجموعه‌ای از عوامل مختلف زیستی، روانی و رفتاری در کنار ژنتیک نقش دارند.

۴ ژن‌ها و استرس بر متابولیسمم تأثیر می‌گذارند

باقری ادامه می‌دهند:ژن‌ها تعیین می‌کنند که چگونه بدن شما چربی، کربوهیدرات و پروتئین را پردازش می‌کند. برخی افراد به طور ژنتیکی مستعداضافه‌وزن، مقاومت به انسولین یا ذخیره چربی هستند.
بالبین حال ژنتیک، سرنوشت نیست و می‌تواند مسیر را سخت‌تر یا آسان‌تر کند. اما تعیین‌کننده مطلق نیست.
واخاطر نشان می‌کند:استرس مزمن نیز سطح کورتیزول را بالا می‌برد و ممکن است منجر به افزایش اشتها، پرخوری و ذخیره چربی به‌ویژه در ناحیه شکم شود.

کم‌خوابی می‌تواند موجب برهم‌خوردن تعادل هورمون‌های گرسنگی (گرلین و لپتین) می‌شود. خواب ناکافی با افزایش وزن، کاهش متابولیسم و افزایش میل به غذاهای پر کالری مرتبط است.

۴ ایده‌آل ورزش در کنار رژیم یعنی سبک زندگی
کارشناس تغذیه عنوان می‌کند:یکی از عوامل تأثیرگذار بر رژیم فعالیت بدنی است. باوجود رژیم غذایی خوب، نداشتن تحرک

صفت امروز

خارج از گود

رنکینگ شطرنج‌بازان ایران در جام جهانی

رنکینگ مسابقات جام جهانی شطرنج ۲۰۲۵، باتیان، پیش از آغاز رقابت‌ها اعلام شد.
دو نماینده شطرنج بانوان ایران (استاد بزرگ مینیا علی‌نسب و استاد بین‌المللی آناهیتا زاهدی‌فر)، در رقابت‌های جام جهانی شطرنج بانوان ۲۰۲۵ که به میزبانی گرجستان برگزار می‌شود، حضور خواهند داشت که رتبه ملی‌پوشان ایران در رنکینگ ابتدایی مشخص شد.

طبق رنکینگ اعلام شده برای این مسابقات که با حضور ۱۰۷ شطرنج‌باز برگزار خواهد شد، مینیا علی‌نسب با ریتینگ ۲۳۱۱ در رتبه ۶۶ قرار دارد و آناهیتا زاهدی‌فر نیز با ریتینگ ۲۱۴۲ در رتبه ۸۹ جای گرفته است.
لی تینگچی، ژو جینر و تان ژونگی از چین به ترتیب با ریتینگ‌های ۲۵۵۲، ۲۵۴۷ و ۲۵۴۶، در رتبه‌های اول تا سوم این رنکینگ قرار دارند و مدعیان اصلی کسب عنوان قهرمانی در جام جهانی به شمار می‌روند. مسابقات جام جهانی شطرنج بانوان ۲۰۲۵ – گرجستان، به صورت حذفی بر گزار می‌شود.

حریف سپاهان در هلند اردو می‌زند

باشگاه الدحیل سپاهان در پلی‌اف لیگ نخیکان آسیا اردوی دو هفته‌ای را در کشور هلند برگزار می‌کند. به گزارش ایسنا، الدحیل، حریف سپاهان در پلی‌اف لیگ نخیکان آسیاست.

این تیم قطری تمرین‌های تابستانی‌اش را زیر نظر جمال بلماضی آغاز کرد تا خود را برای فصل پیش رو و به‌ویژه دیدار حساس برابر سپاهان در لیگ نخیکان آسیا آماده کند. این بازی قرار است که ۱۲ اوت (۲۱ مرداد) برگزار شود.

باشگاه الدحیل اعلام کرد که این تیم اردوی تابستانی خود را در کشور هلند برگزار خواهد کرد. طبق اعلام باشگاه الدحیل کاروان الدحیل قطر را در ۱۸ ماه میلادی جاری به مقصد هلند ترک خواهند کرد و این اردوی خارجی آن‌ها تا ۴ اگوست ادامه خواهد داشت.

قرار است که الدحیل در اردوی خارجی خود ۴ بازی دوستانه را برگزار کند. این باشگاه قطری بعد از فصل تلخی که با نایب‌قهرمانی این تیم به پایان رسید تصمیم گرفت که گالتیبه فرانسوی را از کار بر کنار کند.
و جمال بلماضی الجزییری بار دیگر هدایت تیم را برعهده گرفت، الدحیل قابلیت بسیار خوبی در فصل نقل‌وانتقالات تابستانی داشته است به‌طوری‌که برای تقویت خط حمله خود بازیکنان مهاجم پیشین میلان و همچنین عادل بولینه الجزییری را جذب کرده است. این در حالی است که این تیم برای تقویت خط دفاعی خود هم یوسف سالبی را از ویراتل جذب کرد. این تیم قطری در ترکیب خود بازیکنان سرشناس دیگری مثل وراتی و حکیم زیاش را هم در اختیار دارد و طبق اعلام رسانه‌های قطری به دنبال اسماعیل بن ناصر هافبک میلان است.

تیم ملی فوتبال ایران بسیار قدرتمنداست

سرمربی تیم ملی مالزی به هم گروهی تیشم با ایران در مسابقات کافا اشاره کرد و تیم ملی کشورمان را تیمی قدرتمندانست.

تیم ملی فوتبال مالزی به‌عنوان تنها نماینده غیر از آسیای میانه، در رقابت‌های قهرمانی آسیای مرکزی (CFA Cup ۲۰۲۵) شرکت خواهد کرد. شاگردان پیتز چکلاموفسکی در تلاش هستند تا با رویآوری با تیم‌های قدرتمندتر، سطح بازی خود را بالا ببرند و در ادامه، در دیدار برگشت مرحله مقدماتی جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۷، مانع از جبران شکست تیم ملی ویتنام شوند. در بازی رفت، مالزی با نتیجه قاطع ۴ بر صفر، ویتنام را شکست داده بود.

با وجود تلاش برای ارتقای سطح تیم مأموریت اصلی مالزی، شکست تیم ملی ویتنام و کسب تنها سهمیه صعود از گروه F به مرحله نهایی جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۷ است. بر اساس قرعه‌کشی رقابت‌های کاپ آسیای مرکزی، مالزی در گروه B با تیم ملی قدرتمند ایران (رتبه ۱۸ جهان)، تاجیکستان میزبان (رتبه ۱۰۴) و افغانستان (رتبه ۱۶۰) هم‌گروه شده است.

این رقابت‌ها با حضور هشت تیم در دو گروه از تاریخ ۲۸ اوت تا ۸ سپتامبر ۲۰۲۵ در شهر حصار تاجیکستان برگزار خواهد شد. طبق برنامه، مالزی در دیدار نخست خود در تاریخ ۲۸ اوت به مصاف میزبان، تاجیکستان می‌رود. سپس در تاریخ ۱ سپتامبر با ایران بازی می‌کند و در نهایت در ۴ سپتامبر به مصاف افغانستان خواهد رفت. سرمربی مالزی چکلاموفسکی، در مورد تیم ملی ایران گفت: ایران تیم بسیار قدرتمندی است. آن‌ها با صدرنشینی در گروه خود، به جام جهانی ۲۰۲۶ صعود کرده‌اند. بازیکنان زیادی از ایران در فوتبال اروپا بازی می‌کنند؛ از جمله مهدی طارمی (اینترن میلان) و علیرضا جهانبخش و ایران سه بار قهرمان جام ملت‌های آسیا شده است.

کادر فنی مالزی، دیدار نخست این تیم مقابل تاجیکستان را احساسی‌ترین بازی توصیف کرده‌اند؛ چرا که این دیدار فرصتی برای بازیکنان مالزی است تا در شرایط فشار از سوی تماشاگران میزبان، تجربه ارزشمندی کسب کنند. تاجیکستان تیمی سخت‌کوش و با سبک بازی نزدیک به فوتبال اروپا توصیف شده است. این تیم با جایگاه ۱۰۴ در رده‌بندی فیفا، بالاتر از مالزی را رتبه ۱۳۱ قرار دارد. تیم ملی مالزی امیدوار است در کنار ایران و تاجیکستان، برای صعود به مرحله نیمه‌نهایی رقابت کند.