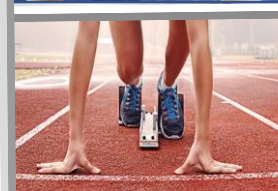


СПОРТ 2021

Научете кои са
най-добрите
спортисти в света!

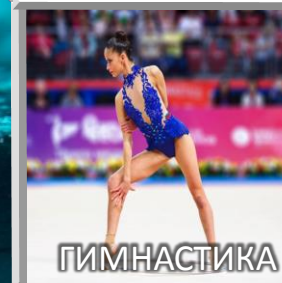
СУ Гео Милев
Издател: 96



БАСКЕТБОЛ



ПЛУВАНЕ



ГИМНАСТИКА



БОКС



**Евгени
Плющенко**

-> Роден през 1982 година на 3 Ноември, руският фигурист още наричан „Краля на леда“, застава пред камерите през 1997 година. Той печели 18 златни, 8 сребърни и 3 бронзови отличия. Може да се похвали със седем европейски и три световни титли, а от скоро и с два олимпийски златни медала. Наскоро Плющенко заяви, че има желание да стане треньор в края на кариерата си на състезател. Той се надява да отвори своя собствена пързалка в Санкт Петербург.

-> Плющенко има две деца от два брака.



**Албена
Денкова и
Максим
Стависки**

Албена Денкова е родена на 3 Декември 1974 година. Тя започва да играе на лед на 8 годишна възраст. През 2007 г. е наградена с орден „Стара планина“ първа степен „за изключителния ѝ принос за развитието на физическото възпитание и спорта в Република България.“

Максим Стависки е роден на 16 Ноември 1977 година в Русия, но през 1996 г. получава българско гражданство и започва да тренира с Албена Денкова. Печелят златните медали на европейското първенство в Берн. На 30 януари 2011 г. те стават родители на момче.



Петър Попангелов

Петър Попангелов е най-успешният български скиор в алпийските дисциплини. Роден е на 31 януари 1959 г. в Самоков. Той е 26 пъти републикански шампион на България по ски. Попангелов е носител общо на 128 купи и 180 медала. Член е на Международната федерация по ски. На 31 януари 2009 г. Българската федерация по ски предлага Петър Попангелов за награждаване с най-високото отличие – орден „Стара планина“.



Алберто Томба

Алберто Томба е знаменит италиански скиор, трикратен олимпийски шампион и двукратен световен шампион, състезател в дисциплините слалом и гигантски слалом. Има девет титли от Световната купа по ски алпийски дисциплини. През 2000 г. е награден с почетен Олимпийски медал за цялостната си спортна кариера и за приноса в развитието на спорта. Печели първата си победа за Световната купа на 27 ноември 1987 г. в Сестриере.



Цветан Соколов

Цветан Николаев Соколов е български волейболист, национал, играещ на пост диагонал. Соколов е роден на 31 декември 1989 в Дупница. Подписва договор с италианския „Тренто“ в 2008 година. Отборът по това време е европейски шампион. В 2011 година подписва нов, 5-годишен договор с Тренто. Печели 2 световни титли, 3 суперкупи и купи на Италия, както и 2 пъти Шампионската лига. За сезон 2012/2013 е взет под наем от Бре Банка Ланути (Кунео) с които достига до финала на Шампионската лига, загубен с 2 – 3 от руския Локомотив (Новосибирск). През 2013/2014 се връща в Тренто под ръководството на Серниоти и печели суперкупата на Италия. През 2014/2015 г. подписва с турския Халбанк, и за втора година печели суперкупата, този път на Турция. През 2016 г. подписва с италианския Кучине Лубе Банка Марке (Чивитанова). Обявен е за спортист номер 1 на град Дупница в 2009 година. Соколов влиза в състава на националния отбор на България през септември същата година. Печели бронзов медал на Европейското първенство по волейбол в Турция.



Жилберто Амаури де Годой Фильо – Жиба

Жилберто Амаури де Годой Фильо е роден на 23 декември 1976 г. Познат просто като „Жиба“, той е легендарен бразилски волейболист, играещ на поста диагонал. Заслужено определян като един от най-добрите в историята на волейбола. Ключов играч в бразилския национален тим. Има злато от Олимпиадата през 2004-а и сребро от Игрите през 2008-а година и 2012-а година. Избран е за най-полезен играч във волейболния турнир на Олимпийските игри през 2004-а, на Световната лига и на Световното първенство през 2006-а, както и в Световната купа и Панамериканските игри през 2007-а година. Три пъти става световен шампион с Бразилия – през 2002-а, 2006-а и 2010-а година.



Ивет Лалова-Колио

Лекоатлетка, родена е в София на 18 май 1984 г. Дъщеря е на спортисти. Баща ѝ – Мирослав Лалов е български спринтьор с лични постижения от 10,4 секунди на 100 м и 21,9 сек. на 200 м, а майка ѝ – Лилия Лалова е състезателка по многобой и настоящ личен кинезитерапевт.

Ивет Мирославова Лалова-Колио е българска лекоатлетка, състезаваща се в спринта на 60, 100 и 200 метра. През 2003 г. на Европейското първенство за юноши и девойки до 19 г. в Тампере, Финландия печели титлите на 100-м и 200 м. Междувременно завършва средното си образование със специалност „Издателски дейности и масови комуникации“.



Юсейн Болт

Юсейн Болт е най-великият атлет, който светът някога е виждал. Притежател на девет олимпийски златни медала и разбивач на световни рекорди на 100 и 200 метра, неговата история е за един живот, изживян на максимална скорост.

Неговата автобиография, разказва историята от първите му крачки в селските райони на Ямайка до хеттрика на олимпийските игри в Лондон, който го превърна в жива легенда. На световното младежко първенство по лека атлетика през 2003 година, става първи в бягането на 200 метра с резултат 20,40 сек. През 2004 година става първи отново на 200 метра с резултат 19,93 сек.

На шампионата в Ямайка през 2007 година Болт побеждава в дистанцията от 200 м, с резултат 19,75 секунди, подобрявайки с 0,11 сек. националния рекорд, датиращ от преди 36 години, поставен от Дон Куори.

На Световния шампионат по лека атлетика в Осака, Япония 2007, завоюва сребърен медал, победен от американеца Тайсън Гей. През май 2008 година Болт преодолява стометровата дистанция за 9,76 секунди, което време е втори резултат в историята на тази дистанция, след световния рекорд на сънародника му Асафа Пауъл.



Йордан Йовчев

Йордан Йовчев е български гимнастик, телевизионен водещ и спортен коментатор, той е роден на 24 февруари 1973 г. В Пловдив. Висок е 160 см. Той възпитаник на спортното училище в родния си град. Първите си стъпки в гимнастиката прави, когато е седемгодишен. Първият му клуб е Спартак – Пловдив. Активността му е от 1987 до 2012. Наричан е „Българския Железен човек“

През 1991 на Европейското първенство за юноши до 18-годишна възраст, провело се в Атина, става вицешампион в многобоя.

През 1996 на Европейското първенство в Копенхаген става вицешампион на халки и четвърти в многобоя.

През 1996 на Олимпийските игри в Атланта остава четвърти на халки.

През 1999 на Световното първенство в Тиендзин става бронзов медалист в многобоя.

През 2000 на Европейското първенство в Бремен остава четвърти на халки.

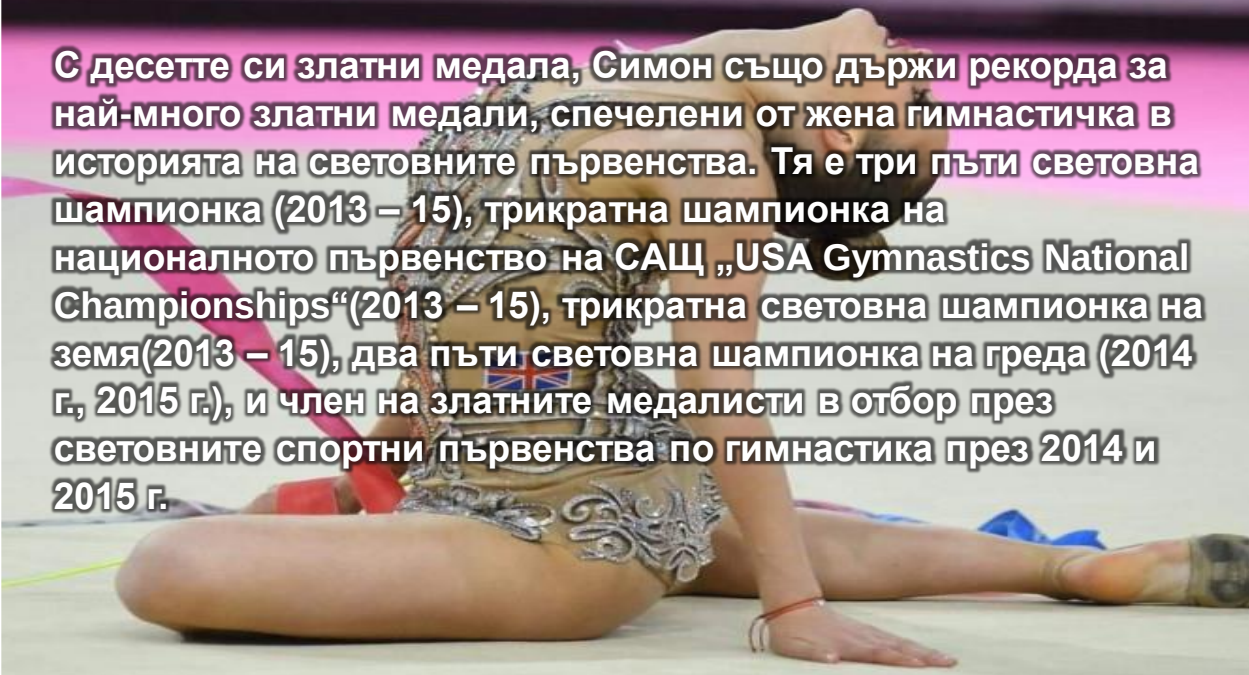
През 2000 на Олимпийските игри в Сидни става двоен бронзов медалист на земя и халки.



Симон Ариан Байлс

Симон Ариан Байлс е родена на 14 март 1997. Тя е американска спортна гимнастичка. Симон е първата афро-американка световен шампион и първата жена, която спечелила три поредни титли. Тя е с общо четиринадесет медала, десет от тях златни.

С десетте си златни медала, Симон също държи рекорда за най-много златни медали, спечелени от жена гимнастичка в историята на световните първенства. Тя е три пъти световна шампионка (2013 – 15), трикратна шампионка на националното първенство на САЩ „USA Gymnastics National Championships“ (2013 – 15), трикратна световна шампионка на земя (2013 – 15), два пъти световна шампионка на гредата (2014 г., 2015 г.), и член на златните медалисти в отбор през световните спортни първенства по гимнастика през 2014 и 2015 г.

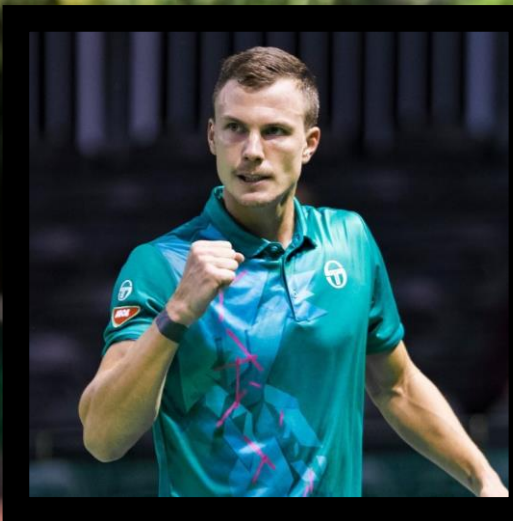




Григор Димитров

Григор Димитров напълно заслужено има репутацията на един от най-атлетичните и технични играчи в мъжкия тенис през последните години.

Българинът не спира да изумява както фенове, така и експерти със своите изпълнения на корта, които редовно му печелят място в най-различни класации. Димитров определено може да бъде доволен от представянето си през 2020г. През февруари той достигна до полуфинал на турнира в Акапулко, където загуби от Рафаел Надал. След като отпадна във вторите кръгове на Мастърса на Синсинати и US Open българинът изигра много добър сезон на клей. Димитров се класира на 1/4-финал на Мастърса в Рим, а след това за първи път в кариерата си достигна до 1/8-финал на Ролан Гарос.



Мартин Фучович

Мартин Фучович е съперникът на Григор Димитров във втория кръг на Мастърса Western & Southern Open.

Унгарецът надделя над Норберт Гомбос с 6-3 6-4 и за него следва първа среща с българина в АТР тура. 28-годишният унгарец се намира под номер 84 в световната ранглиста. Най-доброто му постижение обаче е 31-ото място, което постигна през 2019г. Точно тогава игра финал на Sofia Open, но загуби от Даниил Медведев. Фучович обаче спечели другия си АТР финал. През 2018, в Женева, той се наложи над Петер Гойовчик с 6-2 6-2. През тази година активът на унгареца е 8 победи и 5 загуби. Той записва 3 успеха на "мейджъра" в Мелбърн, включително сруещу Денис Шаповалов и Яник Синер, но загуби от Роджър Федерер на осминафиналите, макар да спечели сет. След това обаче записва само един АТР успех, както и две победи за Купа "Дейвис".



Невен Нешев и Константин Митев

Невен Нешев е роден в гр.Луковит на 02.12.1981г.През зимата играе за Арда.Висок е 195 см, тежи 86 кг и играе с дясна ръка.Става двукратен балкански шампион, републикански шампион в периода 2003-2008г, носител на над десет титли от веригата турнири М-тел, достигнал основна схема на турнир от световната верига SWATCH.

Константин Митев е роден на 27.10.1984 в гр.Хасково.В момента се състезава за иранският Санг Спорт Клуб.Висок е 196 см, тежи 85 кг и играе с дясна ръка.

- Двукратен републикански шампион, през 2009 става балкански по плажен волейбол, многократен финалист на турнирите от серията М-тел.
- Завоювали място в основна схема на SWATCH турнир
- спечели сребърните медали на силния европейски турнир , който приключи днес на Южния плаж във Варна



Каря Кирай

3 ноември 1960 г. Баща му е лекар. На младини е тренирал волейбол, бил е член на унгарския национален отбор за юноши през 1954 г.Карч наследява от баща си любовта към волейбола и в дует с него още 11-годишен печели първата си победа в турнир по плажен волейбол в Калифорния.

- Олимпийски шампион (1996) и победител в 147 международни турнира
- Носител на индивидуални награди на AVP:
- Най-полезен играч (1990, 1992, 1993, 1994, 1995, 1998)
- Спортсмен на годината (1995, 1997, 1998)
- Завръщане на годината (1997)
- Най-добър в защита (2002)
- Най-добър в атака (1990, 1993, 1994)





Петър Райчев Стойчев

Петър Райчев Стойчев е роден на 24 октомври 1976г. в Момчилград. Състезава се за спортен клуб Левски в дисциплините 400м. и 1500м. свободен стил. Той е български плувец и политик както и министър на физическото възпитание и спорта в служебното правителство на Марин Райков (от 13 март 2013г.)

-На 23 юли 2011 г. той става световен шампион в плуването на 25 km в открити води на Световното първенство по плувни спортове в Шанхай.

-Носител е на световната купа по плувен маратон за 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011 г. – 11 поредни години.

-През 2007 г. поставя световен рекорд по най-бързо преплуване на протока Ла Манш – за пръв път в историята под 7 часа. От стартиралите 33 плувци 16 се отказват и не завършват състезанието поради високата температура на водата (30,9 °C).

-Плувецът е първият и единствен българин, поканен и приет в Международната зала на плувната слава (САЩ) – елитарен клуб на най-бележитите спортисти.

-Той е избран за най-добър плувец в света в най-мощното гласуване на сайта на Световната асоциация по плуване в открити води за 2009 г.



Майкъл Фред Фелпс II

Майкъл Фред Фелпс II е американски плувец и спортистът с най-много златни олимпийски медали за всички времена. Роден е на 30 юни 1985 година в Балтимор, САЩ. Баща му е полицаи, а майка му – учителка. Има две по-големи сестри – Уитни и Хилъри, които също са плувкини.

-Има 28 олимпийски медала и е 23-кратен олимпийски шампион. Държи рекордите за най-много златни медали за всички времена (23), за най-много златни медали в индивидуално състезание (13) и за най-много олимпийски медали в индивидуално състезание за мъже (16).

-Спечелва 8 златни медала на Олимпиадата в Пекин през 2008 г. Фелпс и заради това постижение спечелва и рекорда за най-много първи места в една Олимпиада.

-На Олимпийските игри в Лондон през 2012 година Майкъл Фелпс спечелва 4 златни и два сребърни медала, и обявява своето оттегляне от спорта.

-Завръща се през април 2014. Участва за пети път на олимпийски игри в Рио де Жанейро 2016. Печели 5 златни и един сребърен медал и е избран за капитан и знаменосец на американския олимпийски отбор.



Кубрат Венков Пулев

Роден на 4 май 1981 г. в София. Първите си стъпки в бокса прави в залата на Локомотив, но поради лошите условия започва боксовата си кариера на 13 години в школата на ЦСКА. Преди да започне да тренира бокс е тренирал 1 година футбол. Състезава се в категорията на най-тежките – над 91 кг.

-През 1998 г. е привлечен в националния отбор на България, след като зад гърба си вече има много отличия от детски и юношески състезания.

През 2002 г. Кубрат печели първото си голямо отличие – купа „Странджа“. През 2005 завоюва бронзов медал на световното първенство в Китай, а през 2006 – и на европейското в Пловдив. Участва и на Летните олимпийски игри в Пекин през 2008 г. и няколко месеца след това става европейски шампион в Ливърпул в категория над 91 кг.

От 2009 г. е в професионалния бокс и постига успехи само за две години и половина. Понастоящем Кубрат Пулев тежи 112 кг и е висок 194 см.



Антъни Олуафеми Олашени Джошуа

Роден на 15 октомври 1989г. Уотфорд, Хартфордшир, Англия. Той е двукратен световен шампион в тежка категория във версии Международната боксова федерация, Световната боксова асоциация и Световната боксова организация в тежка категория. Преди това е завоювал титлите на Великобритания и Британската общност в тежка категория.

ABA шампион в тежка категория (2010, 2011)

Златен медалист в тежка категория (Олимпийски игри Лондон 2012)

IBF световен шампион в тежка категория (2 пъти (2016; настоящ)

WBA световен шампион в тежка категория (2 пъти (2017; настоящ)

IBO шампион в тежка категория (2 пъти) (2017; настоящ)

WBO световен шампион в тежка категория (2 пъти) (2018; настоящ)

Орден на Британската империя



Александър Везенков

Александър „Алекс“ Везенков е български баскетболист с гръцко и кипърско гражданство. Играе на позиция тежко крило и е висок 206 см.

На клубно ниво играе за БК Олимпиакос в гръцкото баскетболно първенство, а на национално ниво представя националния отбор на България.

В края на юни 2017 година е изтеглен в драфта на НБА от Бруклин Нетс под номер 57.

Професионална кариера Най-добър млад играч на гръцкото първенство: 2013, 2014, 2015 Най-полезен играч на гръцкото първенство: 2015

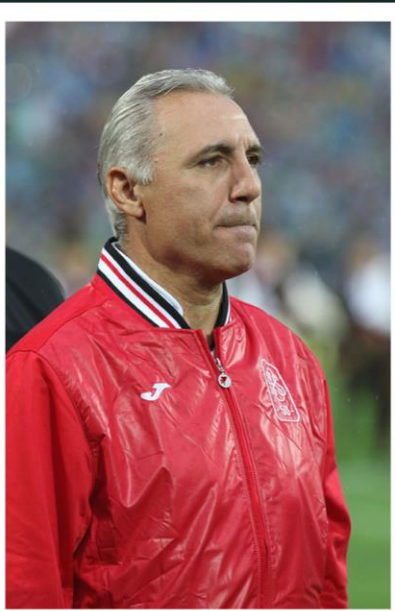


Леброн Джеймс

Леброн Джеймс е американски баскетболист. Играе за Лос Анджелис Лейкърс на позицията леко крило. Висок е 203 см и тежи 113 кг. Четирикратен шампион е на НБА.

Взема участие в шестнадесет мача на звездите. Олимпийски шампион от Летните олимпийски игри в Пекин 2008 и тези в Лондон 2012.

Четирикратен носител на наградата за Най-полезен играч (MVP) през редовния сезон в НБА (2009,2010,2012,2013). През 2012 и 2013 г. става шампион на НБА с отбора на Маями Хийт и печели приза „Най-полезен играч на финалите“ (NBA Finals MVP)



Христо Стоичков

Роден е на 8 февруари 1966 г. в Пловдив. Първи стъпки в организирания футбол прави в школата на Марица (Пловдив). Дебютът му е в мъжкия отбор на Завод „Юрий Гагарин“, а по-късно играе за УСМ и Хеброс.

Христо Стоичков Стоичков, популярен още като „Камата“, е световноизвестен български футболист. Той е признат за най-успешния български футболист в историята, избран в идеалния отбор на България за всички времена, носител на най-престижните футболни награди (Златна топка, Златна обувка). Носител на Суперкупата на Европа, Купата на европейските шампиони, Купата на носителите на национални купи, избран в идеалния състав и голмайстор на Световното първенство по футбол 1994 г.



Едсон Аранчис до Насименто

Едсон Аранчис до Насименто (известен с псевдонима си Пелè) е бразилски футболист, определян като най-добрия футболист на всички времена.

Той е роден в Треш Корасоинш, щата Минаш Жерайш на 23 октомври 1940 г. Баща му е професионален футболист, но прекратява кариерата си след травма в коляното.

През 1956 г. на 15 години започва кариерата си в младежкия отбор на Сантош, а година по-късно вече играе в основния им отбор. Известен е с прозвището Пеле. Едва 16-годишен става голмайстор на бразилския шампионат и 10 месеца след подписването на първия си професионален договор е включен в националния отбор на Бразилия.

До 1974 г. Пеле е отбелязал 1087 гола в 1120 изиграни мача за своя отбор Сантош. На 19 ноември 1969 г. на стадион Маракана отбелязва своя гол номер 1000. По този повод в Бразилия е издадена специална пощенска марка, а президентът обявява деня за празник.

Владимир Илиев



Владимир Илиев Илиев е български състезател по биатлон. Роден е на 17 март 1987 в град Троян. Владимир Илиев участва в състезания от 1997 година и е част от националния отбор по биатлон на България от 2004 година. Първите му състезания са на ниво Европейска купа през сезон 2004/2005 в стартовете в Обертилиах. Той има много постижения като тези във Ванкувър 2010, Сочи 2014 и Пьонгчанг 2018

- индивидуално- 79-то 38-мо и 19-то място
- спринт- 83-то, 59-то и 54-то място
- щафета- 16-то, 15-то и 16-то място.

Оле Ейнар Бьорндален



Оле Ейнар Бьорндален е норвежки биатлонист роден на 27 януари, 1974 в Драмен, Норвегия, осемкратен олимпийски шампион, трикратен сребърен медалист и носител на бронзов медал от олимпиадите в Нагано, Солт Лейк Сити, Торино и Сочи. Той е единственият биатлонист, спечелил четири златни медала от една олимпиада – (тази през 2002 г). През олимпийските игри има 6 състезания в Лилихаммер 1994, Нагано 1998, Солт Лейк Сити 2002, Торино 2006, Ванкувър 2010 и Сочи 2014.

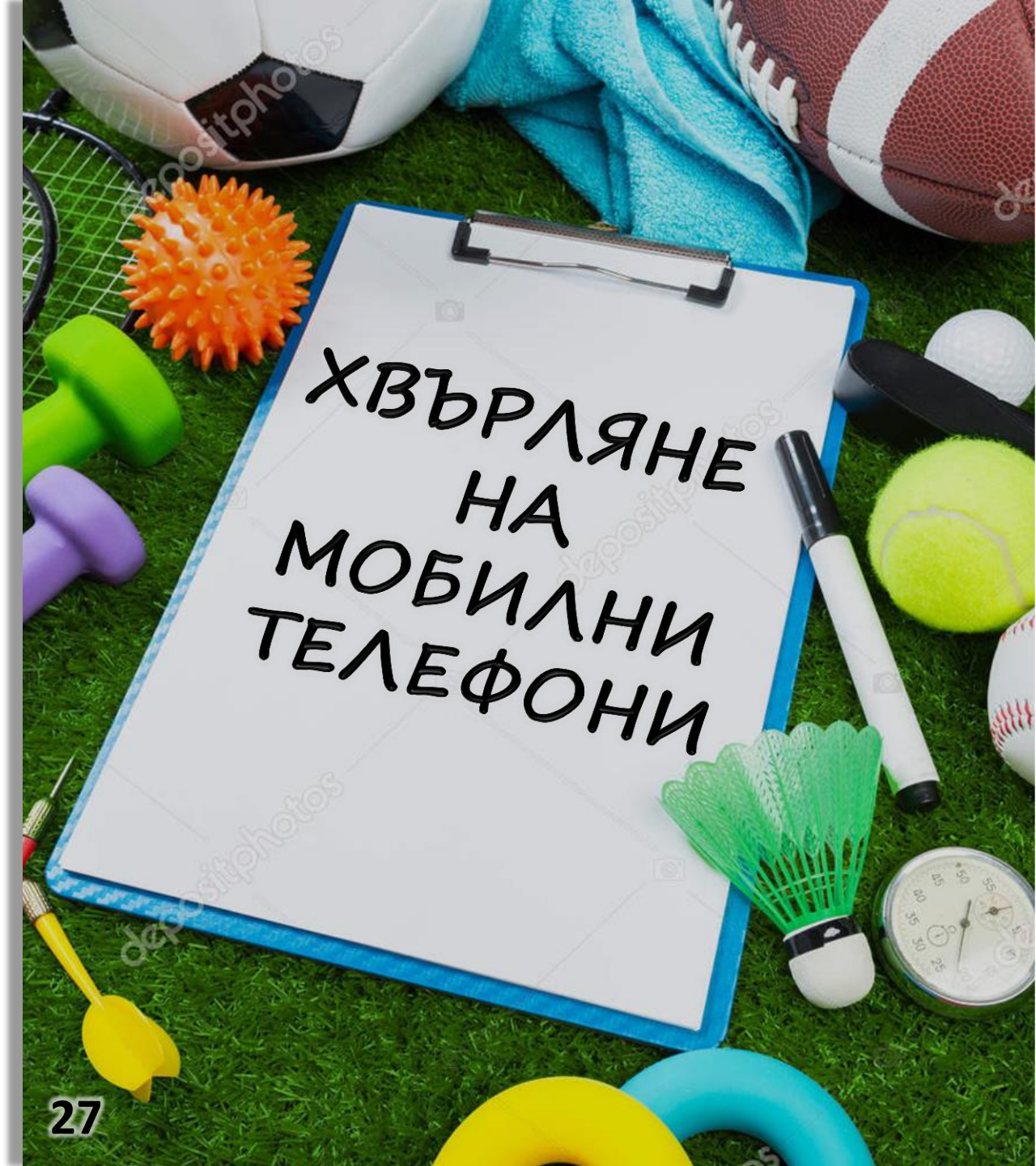
Екстремно гладене



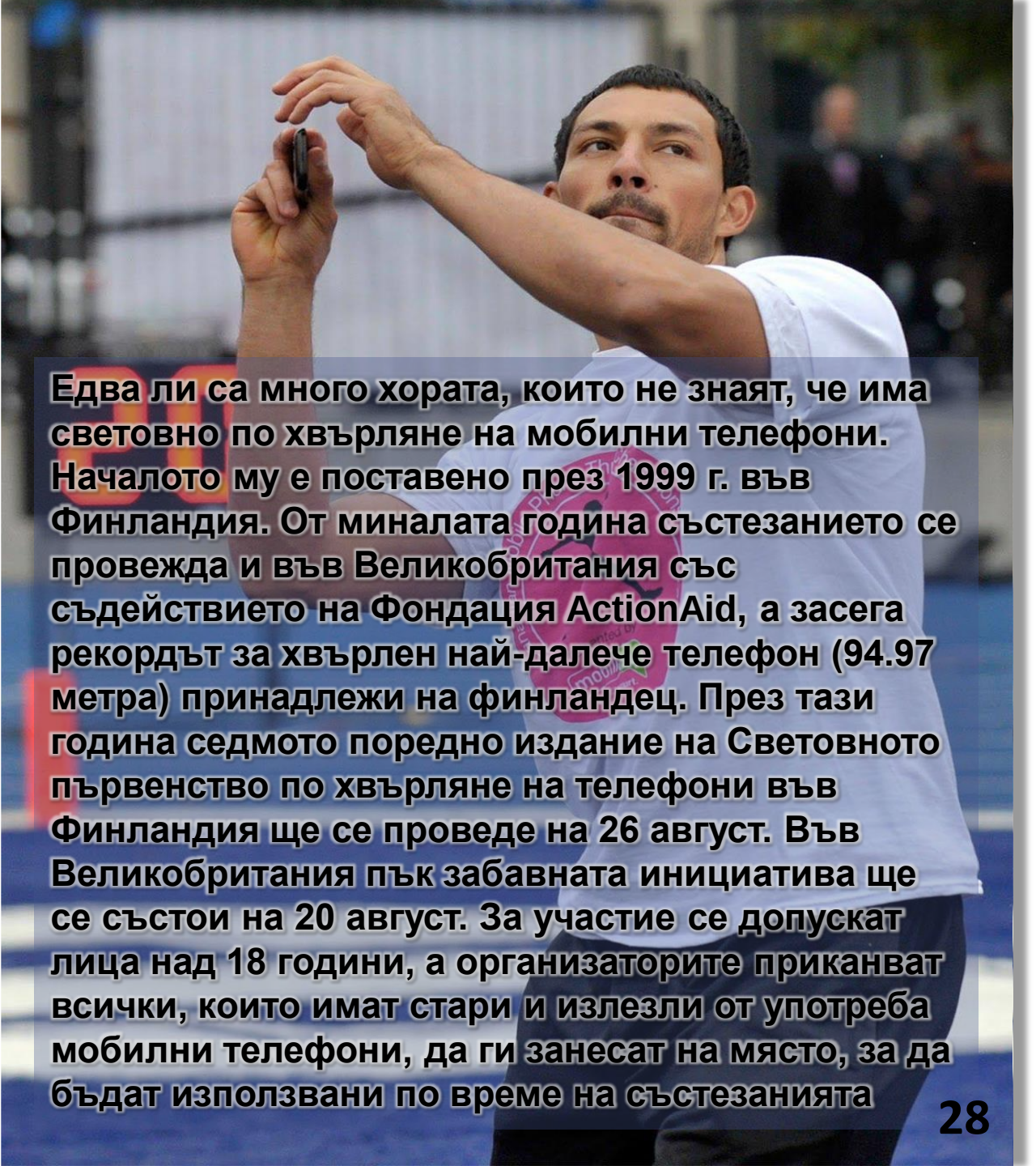
Босабол



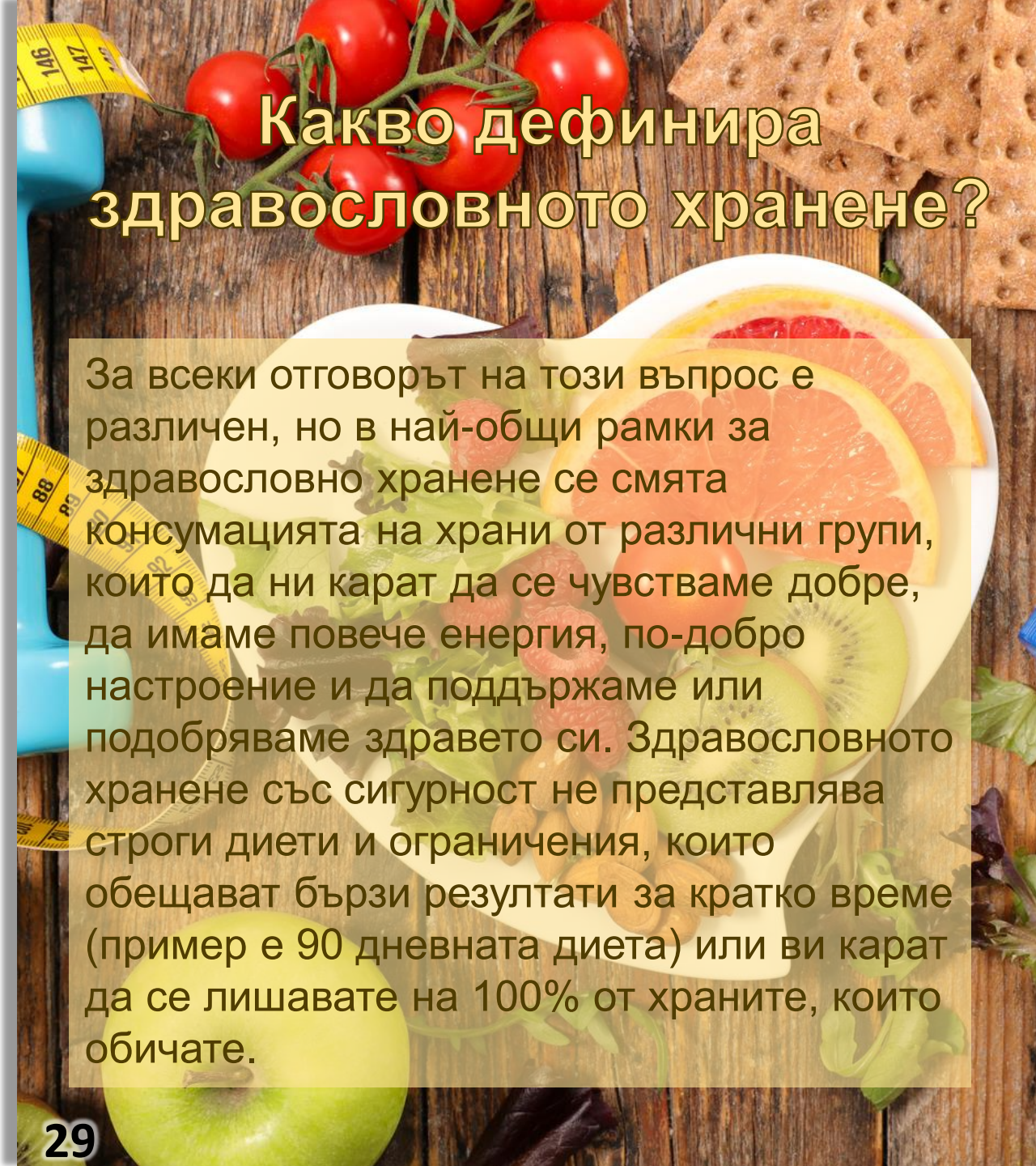
Босаболът е комбинация от волейбол, футбол, гимнастика и капоейра. Практикува се на специално, надуваемо игрище, върху което, от всяка страна на мрежата, е поставен по един трамплин. Участват два отбора от между 3 и 5 играчи



ХВЪРЛЯНЕ НА МОБИЛНИ ТЕЛЕФОНИ



Едва ли са много хората, които не знаят, че има световно по хвърляне на мобилни телефони. Началото му е поставено през 1999 г. във Финландия. От миналата година състезанието се провежда и във Великобритания със съдействието на Фондация ActionAid, а засега рекордът за хвърлен най-далече телефон (94.97 метра) принадлежи на финландец. През тази година седмото поредно издание на Световното първенство по хвърляне на телефони във Финландия ще се проведе на 26 август. Във Великобритания пък забавната инициатива ще се състои на 20 август. За участие се допускат лица над 18 години, а организаторите приканват всички, които имат стари и излезли от употреба мобилни телефони, да ги занесат на място, за да бъдат използвани по време на състезанията



Какво дефинира здравословното хранене?

За всеки отговорът на този въпрос е различен, но в най-общи рамки за здравословно хранене се смята консумацията на храни от различни групи, които да ни карат да се чувстваме добре, да имаме повече енергия, по-добро настроение и да поддържаме или подобряваме здравето си. Здравословното хранене със сигурност не представлява строги диети и ограничения, които обещават бързи резултати за кратко време (пример е 90 дневната диета) или ви карат да се лишавате на 100% от храните, които обичате.



Какво представлява диетата?

Диета често се свързва с режим за сваляне на излишно тегло, но всъщност представлява храната, която консумираме в рамките на 24 часа, една седмица, един месец или друг период от време. Добрата диета е тази, която насърчава добро и оптимално здраве.

Трябва да включва няколко групи храни, защото една единствена група не може да предостави всичко, (протеин, въглехидрат, мазнини, фибри, витамин и минерали) от което един човешки организъм се нуждае.

Какво да ядем?

За повечето хора, които нямат хранителни алергии, това може да случи като се наблегне на следните храни:

- Чисти меса (без кожа / с изрязани мазнини) – източници главно на протеин;
- Риба (като съомга, пъстърва, херинга) – източници главно на протеин, ненаситени и омега 3 мазнини;
- Разнообразие от зеленчуци – източници на фибри, витамини и минерали;
- Пълнозърнести храни (като овесени ядки, кафяв ориз и див ориз, киноа) – източници главно на комплексни въглехидрати, витамини и минерали;

- Сурови ядки и семена (бадеми, лешници, фъстъци и лен, слънчоглед, елда) – източници главно на мазнини, витамини и минерали;
- Растителен протеин (като боб и леща) – източници главно на сложни въглехидрати, фибри и протеин;
- Ограничени количества плодове (защо е необходимо ограничение в плодовете?) – източници главно на фибри, витамини и минерали;
- Ограничени количества млечни продукти. – източници на витамини, минерали и балансирано количество протеин, въглехидрат и мазнини.

Какво да пием?

Консумацията на вода също има основна роля когато говорим за здравословно хранене. Всъщност, прекомерната консумация на напитки с добавена захар и други подобрители са провалили не една диета или хранителен режим.

Ако имате нужда да добавите вкус към водата си, добавяйте резен лимон, лайм, краставица или натурален чай.

Кафето също може да е подходяща опция, ако не сте прекалено чувствителни към него и не пречи на ежедневните ви дейности или сън.

Дори в хранителни добавки за отслабване, кофеинът често е основна съставка и може да е полезен, ако целта ни е допълнително изгаряне на мазнини.



<https://youtu.be/ZxytQ2kFdUY>



<https://youtu.be/0XrFPk6OOTk>



СПОРТ 2021



Научете повече на
нашия сайт: sport.bg

