



۷۰۴
شنبه ۵

SHAHRRANNEWS.IR
۲۲ خرداد ۱۳۹۹ | ۱۹ شوال ۱۴۴۱ | 06 20

گزارش روز

راه هموار قهرمانی سرخ‌ها

سازمان لیگ برتر فوتبال ایران بعد از کش‌وقوس‌های فراوان، سرانجام برنامه بازی‌های ۱۶ هفته آینده لیگ برتر را اعلام کرد. پیش‌تر ۲ مرتبه تاریخ شروع بازی‌ها عوض شده بود تا اینکه چند روز قبل اعلام شد ادامه مسابقات لیگ نوزدهم بعد از شیوع ویروس کرونا از روز چهارم تیرماه با بازی مقب‌افتاده فولاد خوزستان و استقلال تهران آغاز خواهد شد و هفته بیست‌ودوم نیز از هشتم تیرماه اسارت می‌خورد. روز گذشته و بعد از آنکه فدراسیون فوتبال برنامه رقابت‌های ۱۶ هفته آینده را برای باشگاه‌ها ارسال کرد، در نامه‌ای تیم‌ها را ملزم به تهیه سخت‌افزارهای لازم و مطابق استانداردهای این سازمان کرد. بدین ترتیب باشگاه باید با هزینه خود تونل‌های ضدعفونی تهیه کند تا اعضای ۲ تیم میهمان و میزبان و البته تیم دآوری قبل از شروع بازی‌ها از آن عبور کنند...

۰۸

حضور در تورنمنت خارجی
پاداش قهرمان لیگ

جنگال رسانه‌ای
تیم‌های مخاف ادامه دارد

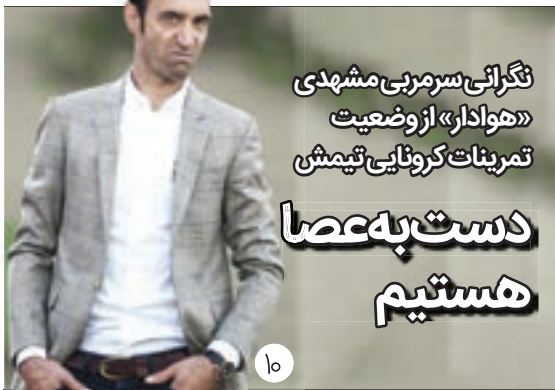
پیدا کردن پایانی برای لیگ برتر فوتبال بانوان، دیگر تبدیل به کلاف سردرگمی شده است که روزه‌به‌روز اختلافات تیم‌ها نیز به‌همین خاطر بیشتر از پیش می‌شود؛ اما فدراسیون دلایل خود برای برگزاری پلی‌آف را محکم‌تر از قبل می‌کند. در تازه‌ترین اظهار نظر شیرین نصیری، مسئول مسابقات فوتبال بانوان گفته است: سرپرست سازمان لیگ فوتبال از کمیته بانوان خواست تا شرایطی فراهم شود که تیم قهرمان در یک مسابقه بین‌المللی دوستانه یا چند جانبه شرکت کند؛ چون جام باشگاه‌های فوتبال بانوان در آسیا نداریم، می‌توانیم با اولویت، تیم‌های اول و دوم لیگ برتر را در مسابقات بین‌المللی شرکت دهیم. پارسال و امسال درباره برگزاری جام باشگاه‌های فوتبال بانوان آسیا صحبت شده است که حتما راه‌اندازی شود و ما هم امیدواریم این اتفاق به‌زودی رخ دهد. بااین حال هنوز یکی از تیم‌های مخالف صد درصدی پلی‌آف در رسانه‌ها به موضوع تعطیلی لیگ پرداخته و واکنش نماینده تیم هیئت فوتبال خراسان رضی را به‌همراه داشت. محسن حیدری، دبیر هیئت فوتبال خراسان رضی گفت: در جلسه فدراسیون مطرح شد که برگزاری مسابقات قطعی است و باشگاه‌هایی که دستاویز مسائل رسانه‌ای شده بودند، دیگر به مسائلی از قبیل لغو بازی‌ها دامن نزنند، اما متأسفانه مجدداً خبری منتشر شد که بازی‌ها به‌سمت تعطیلی می‌رود. او تصریح کرد: از این رویکرد باشگاه‌هایی که در جلسه به یک جمع‌بندی می‌رسند، اما خلاف آن را انجام می‌دهند، تعجب می‌کنم. موضع ما همان قبلی است و همان‌طور که در فصل جاری از جانب اتفاقات و تصمیماتی که سازمان لیگ مجبور شده بگیرد، متضرر شدیم و الان هم تابع نظر سازمان لیگ هستیم و آن را انجام خواهیم داد. حیدری با اشاره به فعالیت تیم‌های معترض به برگزاری بازی‌ها در دهه‌های پایه گفت: من نوعی پیگیر لغو مسابقات هستم، اما از طرف دیگر آکادمی فوتبال را تبلیغ می‌کنم. این مسائل نشان می‌دهد که صداقت در برخی طرفین وجود ندارد و جای نگرانی است که تعدادی از مربیان ادعای سازندگی دارند ولی این برخوردها را انجام می‌دهند.



خراسان در کشتی می‌ماند

دستور استاندار برای حضور یک نماینده از استان در مسابقات لیگ برتر کشتی کشور

۱۰



نگرانی سرمربی مشهوری
«هوادار» از وضعیت
تمرینات کروئالی تیمش

دست به عصا
هستیم

۱۰

روز صعود، روز فرار
پیام مشهد ۱۲ سال پیش در چنین روزی
صعودش به لیگ برتر فوتبال را جشن گرفت

۱۰

یادو خاطر دپهلوانان در شهر
رونمایی از سردیس «پهلوان حاج محمد
خادم» همزمان با روز «فرهنگ پهلوانی و
ورزش زورخانه‌ای»

۱۰

آماده‌سازی ورزشگاه
آزادی برای شروع
دوباره لیگ

۰۸

افزایش ۱۵ درصدی شهریه
باشگاه‌های ورزشی

۱۰



بازگشت فوتبال
به سرزمین ماتادورها

۰۸

به جای «حمایت» آرزوی سلامتی کردند!

گلایه ملی‌پوش شطرنج بانوان از روزهای سخت جنگیدن با کرونا

در بیمارستان بستری می‌شدم؛ اما به‌خاطر نبود وضعیت استاندارد در آن وضعیت ترجیح دادم در خانه بمانم و خودم را قرنطینه کنم تا به‌مرور بهتر شوم که روزهای بسیار سختی بود. از همان ابتدا من هیئت استان و فدراسیون را در جریان این موضوع قرار دادم و در این مدت مسئولان فقط برای من آرزوی سلامتی کردند. حتی در تماسی که با هیئت داشتم، فقط عنوان کردم نمی‌خواهم در بیمارستان‌هایی که برای بستری بیماران در نظر گرفته شده بودند بستری شوم؛ زیرا بیشتر باعث بیماری می‌شود و آن‌ها نیز فقط یک مرکز دیگر را معرفی کردند که باید ۷۰۰ هزار تومان پرداخت می‌کردم که از عهده من خارج بود و به‌همین دلیل در خانه از خودم مراقبت کردم. در این مدت فقط مسئول انجمن شطرنج فدراسیون بود که جویای حالم بود و گفت در صورت نیاز می‌تواند کمک مالی داشته باشد.

کسب‌وکارهایی که به بن‌بست رسیدند

این ملی‌پوش شطرنج نابینایان تصریح می‌کند: من در فرهنگ سرا مشغول به کار هستم و کلاس‌های آموزش شطرنج دارم، اما از همان اسفندماه که به‌دلیل شیوع بیماری مشاغل و کلاس‌ها تعطیل شدند ما نیز دیگر کلاس حضوری نداشتیم؛ ولی آموزش را به‌صورت آنلاین تغییر دادم و در این مدت سعی کردم با شاگردانم به‌صورت مجازی کار کنم. خدا را شکر خوب بود و باعث شد تمرکز و دقت بچه‌ها بالاتر برود، اما شرایط امسال با سال قبل زمین تا آسمان فرق می‌کند. سال پیش این موقع متقاضیان و شاگردان بسیار زیاد بودند و این درحالی است که الان تعداد بسیار ریزش داشته و متقاضیان کمتری دارم و همین موضوع بر درآمد ما تأثیر گذاشته، به‌ویژه که همسر من نیز با تعطیلی کسب‌وکار خود روبه‌رو بوده و بیکاری، کار را سخت کرده است. حتی به‌دلیل مشکلات مالی کلاس با

مژده رنگیان
m.rangian@shahrarnews.ir

بانوی مشهوری هر عنوانی را که نیاز باشد یک ورزشکار برای کشورش در سطح جهانی و قاره‌ای کسب کند و به‌بهترین‌ها در رشته ورزشی خود تبدیل شود، دارد؛ بااین‌حال مسئولان چشم‌های خود را بر روی ورزشکار نابینای خود بسته‌اند و در روزهای سخت در کنارش نیستند. ملیحه صفایی از سال ۷۷ شطرنج نابینایان را آغاز کرده است. ۲۰ سال است عناوین قهرمانی و پوشیدن پیراهن تیم ملی را در کارنامه دارد. از قهرمانی بانوان جهان تا قهرمانی آسیا و ایران و مسابقه چشم‌بسته با شطرنج‌بازان بینا و آموزش شطرنج با آن‌ها را تجربه کرده است و پیش از شیوع ویروس در سراسر دنیا قرار بود در رقابت‌های قهرمانی زنان جهان و المپیک آسیایی معلولان شرکت کند؛ اما قرنطینه و تعطیلی همه برنامه‌های ورزشکاران را برهم زد. از بد حادثه این ملی‌پوش مشهوری نیز در این روزها درگیر بیماری جهانی شده و مجبور شد چندین هفته به جدال با «کرونا» برود؛ اما به‌جز رنج بیماری، رنج بی‌توجهی مسئولان نیز به دردهای این قهرمان ملی اضافه کرد.

مسئولان فقط آرزوی سلامتی کردند

او در این باره می‌گوید: هر زمانی که مسئولان به ما نیاز داشتند، مادر خدمتشان بودیم و با تمام توان در میادین حاضر می‌شدیم؛ اما زمانی که ورزشکاران نیاز به کمک دارند، خبری از حمایت نیست. در این مدت خبری از فدراسیون، هیئت و اداره کل استان نبوده است، با اینکه من ملی‌پوش آن‌ها هستم، در این مدت هیچ کمک و بسته معیشتی یا حمایتی از سوی آن‌ها نداشتیم. صفایی ادامه می‌دهد: در اردیبهشت و ماه رمضان من درگیر بیماری شدم. تشخیص دکتر، ابتلا به بیماری کرونا بود و باید

یک پای فینال بسکتبال بانوان انصراف می‌دهد

فدراسیون می‌گوید احتمال دارد تیم بانوان شهر گرگان از برگزاری بازی فینال بسکتبال انصراف دهد. بازی برگشت فینال بسکتبال بانوان بین تیم‌های گروه بهمین و بانوان شهر گرگان اواخر سال ۹۸ به‌دلیل شیوع ویروس کرونا لغو شد و هنوز تصمیم‌گیری قطعی در این زمینه انجام نشده است. به گفته فریده شجاعی، نایب‌رئیس بانوان فدراسیون، قرار بود جلسه‌ای با حضور سرمربیان تیم‌های فینالیست برگزار شود، اما سرمربی تیم گرگان نتوانسته است در این جلسه شرکت کند و به‌صورت تلفنی رضایت خود را برای اعلام پایان لیگ اعلام کرده است. باید باشگاه گرگان به‌صورت کتبی به ما نامه انصراف از برگزاری فینال را بدهد، اما هنوز چنین نامه‌ای نداده است. اگر بخواهند بازی کنند هم شرایط را برای فینال مهیا می‌کنیم.

اخبار
کوتاه
ورزش
بانوان

مراسم تجلیلی از من به‌مناسبت روز زن داشته باشند؛ اما با گذشت مدت زیادی اعلام کردند مراسم لغو شده است و دیگر خبری از آن مراسم نشد و هیچ‌کس دیگر پاسخگو نیست و کاری نکردند. او درباره شرایط شطرنج نابینایان و برنامه‌هایی که در پیش دارند، تأکید می‌کند: از نظر تمرینات وضعیت خوبی داریم. همه مسابقات به‌صورت مجازی و آنلاین برگزار می‌شود. انجمن کشور به‌صورت دائمی در حال برگزاری رقابت‌ها به مناسبت‌های مختلف مثل عید فطر و جام رمضان بوده و هفتگی تورنمنت آنلاین از طریق نرم‌افزار برگزار می‌شود. با توجه به لغو همه رقابت‌ها احتمالاً تا آخر امسال باید شطرنج را فقط به‌صورت آنلاین دنبال کنیم و خبری از مسابقات حضوری نیست. سال ۲۰۲۱ مسابقات زنان جهان، المپیاد معلولان و کسب سهمیه پارآسیایی را در پیش داریم و سال شلوغی است.



ضرر سنگین باشگاه‌های فوتبال به دنبال سکوت فدراسیون

طولانی شدن بلاتکلیفی لیگ فوتبال، نارضایتی بازیکنان را روزه‌به‌روز بیشتر می‌کند. سارا قهی، کاپیتان تیم ملی فوتبال، که برای تیم هیئت البرز به میدان می‌رود، درباره مشکلات تیم باشگاهی خود می‌گوید: باشگاه ما مجبور است اجاره شش میلیون تومانی خانه‌ای را که برای بازیکنان گرفته است، پرداخت کند؛ زیرا اگر سازمان لیگ به‌هنگام اعلام کند که مسابقات برگزار شود، بازیکنان شهرستانی نمی‌توانند بدون جاومکان باشند. باید زودتر تصمیم گرفته شود، زیرا باشگاه‌ها از این بلاتکلیفی خیلی ضرر می‌کنند. هرچند بیشترین ضرر را بازیکنان می‌کنند و آسیب زیادی می‌بینند. فدراسیون فوتبال در دورانی که درگیر حواشی نبود، توجه چندانی به فوتبال زنان نداشت و اکنون که این همه حواشی دارد، دیگر فوتبال زنان را پیگیری نمی‌کند.

چگونه با اضطراب ورزشی مقابله کنیم؟

بسیاری از ورزشکاران بهترین عملکرد خود را در تمرینات نشان می‌دهند، اما هنگام مسابقه و رقابت، دچار احساس خفگی یا همان اضطراب ورزشی می‌شوند که با انجام چند کار ساده می‌توانید بر آن غلبه کنید. استرس فقط در ذهن ما زندگی می‌کند. این شرایط خارجی نیستند که باعث استرس می‌شوند، بلکه شیوه تفکر ما درباره یک رویداد است که احساس اضطراب و ترس را به وجود می‌آورد.

پیش از رویداد

دل‌شوره‌های پیش از مسابقه، طبیعی هستند و آن‌ها را بپذیرید و به مقابله با آن نپردازید. ترشح آدرنالین، عادی است و بخشی از آمادگی طبیعی بدن شما برای مسابقه است که پس از شروع مسابقه، این احساس فروکش خواهد کرد. به‌موقع در محل مسابقه حاضر باشید، قبل از مسابقه بدن خود را کاملاً گرم کنید، از قواعد مسابقه آگاه باشید، برای چند دقیقه به تصویرسازی ذهنی بپردازید، راحت آسوده تنفس کنید، چشم‌هایتان را ببندید و تجسم کنید که همه کارها به‌خوبی پیش می‌رود و شما عملکرد خوبی دارید و با یک راهبرد و هدف مشخص وارد میدان شوید.

در حین رویداد

بر روی کاری که در دست دارید تمرکز کنید نه نتیجه آن. حواس خود را متوجه حال حاضر کنید و از فکر کردن به خیلی جلوتر یا پایان کار خودداری کنید. اگر متوجه شدید که افکار منفی به سراغتان آمده یا به منفی صحبت کردن با خود پرداخته‌اید، متوقف شوید و فقط بر روی تنفس‌تان تمرکز کنید. تمرکز بر روی ریتم تنفس، به‌طورخود کار شما را به حال حاضر برمی‌گرداند. کافی است خودتان را مجبور به لبخند زدن کنید، حتی برای چند ثانیه. برنامه تمرین خود را بطوری طراحی کنید که شرایط شبیه به مسابقه را برایتان شبیه‌سازی کند. اگر عادت داشتید که همیشه تنها تمرین کنید، پیوستن به یک گروه به‌نحوی که بتوانید این نوع شبیه‌سازی را انجام دهید، در نظر بگیرید. مربیان معمولاً مانع می‌شوند تا ورزشکار بر واماندگی و احساس خفگی خود در حین مسابقه غلبه کند. مثلاً به ورزشکار می‌گویند «ضربه بعدی خیلی حساس است». این گونه حرف‌ها فقط افزایش فشاری را که ورزشکار برای انجام عملیات حس می‌کند، باعث می‌شود.

تکنیک ۵ نفس

این تکنیک را ایستاده، درازکشیده یا نشسته می‌توان اجرا کرد. باید از طریق بینی یک نفس عمیق و آرام بکشید، سپس به آرامی بازدم خود را از دهان خارج کنید؛ به‌طوری که اگر شعله شمعی لرزان و کوچک پیش‌روی شما باشد، خاموش نشود. یک دم عمیق بگیرید و سعی کنید هنگام بازدم، عضلات صورت و گردن را آرام سازید. نفس عمیق دوم و سعی کنید هنگام بازدم‌شانه و بازوانتان را آرام سازید. نفس عمیق سوم و هنگام بازدم، قفسه سینه، شکم و پشت خود را آرام سازید. نفس عمیق چهارم را گرفته و هنگام بازدم، ران، ساق و کف پاهایتان را آرام سازید با نفس عمیق پنجم سعی کنید تمام بدن خود را آرام سازید.