



۷۰۶
شنبه

SHAHRRARNEWS.IR
۱۴۹۹ خرداد ۲۲ | ۱۳۹۱ شوال ۲۲ | ۱۴۹۹ ۲۵

گزارش روز

۹۰۰ هزار دلار برای فرار
از ۳ پنجره محرومیت

استقلال ۲ پرونده جدی شکایت در فیفا دارد که اگر اقدامی برای حل و فصل آن انجام ندهد، محرومیت از پنجره نقل و انتقالات و کسر امتیاز در انتظار آبی پوشان خواهد بود. بویان و شفر ۲ خارجی ۲ فصل قبل استقلالی‌ها هستند که حالا بالای جان آن‌ها شده‌اند و موضوع شکایت آن‌ها در فیفا، آبی پوشان را به در دسر انداخته است. بویان در نیم فصل دوم فصل ۹۷-۹۶ به استقلال پیوست و در حالی که مدیران وقت باشگاه می توانستند با کمتر از ۸۰ هزار دلار قراردادش را فسخ کنند، این کار را انجام ندادند تا باشگاه محکوم به پرداخت ۳۳۰ هزار دلار از کل قرارداد به اضافه جریم دیر کرد شود، رقمی که با احتساب دلار امروز، چیزی نزدیک به ۶ میلیارد تومان می شود. باشگاه استقلال در نیم فصل حضور بویان در ایران، تنها...

۰۸ <

برگزاری اولین مسابقات
تنیس بانوان در مشهد

اولین دوره مسابقات جام آدینه بانوان تنیس در مشهد برگزار شد. این رقابت‌ها که از سوزی هیئت تنیس خراسان رضوی در زمین های هتل ثامن پیگیری شد، نفرت برتر خود را شناختند. پرستو رجب خانی به عنوان نفر اول، ۵۰ هزار تومان جایزه نقدی دریافت کرد. در جایگاه دوم اعظم صمدی ایستاد که او نیز ۲۰ هزار تومان جایزه گرفت و فرناز فرزانه و هما باقری نیز به صورت مشترک در رده سوم جای گرفتند. الناز علیایی سرداوری رقابت‌ها را برعهده داشت، همچنین برای ساسان دهی تنیس بانوان قرار است جلسه مربیان این رشته روز سه شنبه در هیئت استان برگزار شود.

آغاز تمرینات بانوان
در پیست اتومبیل رانی

از روز جمعه ۲۳ خردادماه، تمرینات بانوان در رشته های موتورسواری و اتومبیل رانی در پیست مجموعه ثامن برگزار شد. البته این تمرینات تحت تأثیر پروتکل های بهداشتی بود؛ به طوری که ورزشکاران از آوردن همراه منع شده بودند و تماشاچی نیز در پیست حضور نداشت و تنها تعداد کمی ورزشکار در تمرینات شرکت کردند. در این جلسه تمرینی، موسوی نایب رئیس جدید هیئت استان، نیز حضور داشت.

اعلام تقویم رویدادهای
دختران دوومیدانی کار

هیئت دوومیدانی خراسان رضوی، تقویم ورزشی خود در سال ۹۹ را اعلام کرد که براین اساس اولین رقابت دوومیدانی دختران استان در ۲۳ تیرماه برگزار خواهد شد. مسابقات قهرمانی بانوان استان ۲۳ تیرماه در مجموعه ورزشی کوثر پیگیری می شود. پس از آن، مرحله اول المپیاد استعدادهای برتر دختران استان در ۱ تیرماه و در مجموعه کوثر دنبال می شود که مرحله دوم این رقابت‌ها براساس تقویم اعلام شده، اواخر مردادماه اعلام شده است. مردادماه نیز لیگ باشگاه های جوانان استان برگزار خواهد شد. پاییز امسال نیز به مسابقات صحرانوردی در رده های سنی مختلف اختصاص یافته است.



پارک های آبی زیر سونامی کرونا

شیوع کرونا باعث بیکاری ۲ هزار نفری و خسارت ۳۰ میلیاردی
به مجموعه های آبی شده است

۱۰ <

احتمال دارد به جام باشگاه های آسیا اعزام نشویم

ملیحه ینمایی پور، هندبالبست استادسازه مشهد، از دغدغه باز یکنان این تیم می گوید

● شانس اعزام ۵۰ درصد است
هندبالبست مشهدی ادامه داد: من خودم مربی هستم و در این مدت، تعطیلی ورزش و قرنطینه ضربه بدی به ورزشی ها زد. من به عنوان عضو اسوزی فدراسیون جهانی باشگاه و فدراسیون ایران جریمه نقدی سنگینی را متحمل می شود، به همین دلیل هر باشگاهی باید آخرین تصمیم خود را همین ابتدا بگیرد تا تکلیف تیم ها مشخص شود. در صورتی که تیمی از مسابقات کناره گیری کند، فرصتی برای دیگر تیم ها ایجاد می شود و فدراسیون آسیا می تواند سهمیه را به باشگاه های متقاضی بفروشد. همچنین در صورت کناره گیری هر کدام از تیم های استادسازه و کازرون، تیم شهید شاملی کازرون به عنوان تیم های قهرمان و نایب قهرمان فصل گذشته لیگ برتر، جواز حضور در این رقابت ها را پیدا کرد، اما خبری از تصمیمات نماینده مشهد نیست و احتمال دارد آسیب های اقتصادی شیوع ویروس به کسب و کارها و بنگاه های اقتصادی، باعث شود دختران هندبالبست غایب این میدان بزرگ در آسیا باشند. در همین خصوص ملیحه یغمایی پور، بازیکن باتجربه مشهدی، که امسال با پوشیدن پیراهن تیم استادسازه توانست مدال قهرمانی لیگ را به دست آورد، درباره آخرین وضعیت این تیم گفت: در حال حاضر تمرین گروهی نداریم و بازیکنان به تنهایی تمرینات بدن سازی و آمادگی جسمانی را دنبال می کنند و هیچ خبری از طرف باشگاه و مربیان به ما اطلاع داده نشده است. او تصریح کرد: هنوز ۲ تیم استادسازه و کازرون هیچ کدام آمادگی خود برای حضور در جام

باشگاه های آسیا را اعلام نکرده اند و خبری از تصمیم گیری آن ها نیست. در صورتی که تیمی اعلام آمادگی کند و سپس در مسابقات حاضر نشود، ایران جریمه نقدی سنگینی را متحمل می شود، به همین دلیل هر باشگاهی باید آخرین تصمیم خود را همین ابتدا بگیرد تا تکلیف تیم ها مشخص شود. در صورتی که تیمی از مسابقات کناره گیری کند، فرصتی برای دیگر تیم ها ایجاد می شود و فدراسیون آسیا می تواند سهمیه را به باشگاه های متقاضی بفروشد. همچنین در صورت کناره گیری هر کدام از تیم های استادسازه و کازرون، تیم شهید شاملی کازرون به عنوان تیم های قهرمان و نایب قهرمان فصل گذشته لیگ برتر، جواز حضور در این رقابت ها را پیدا کرد، اما خبری از تصمیمات نماینده مشهد نیست و احتمال دارد آسیب های اقتصادی شیوع ویروس به کسب و کارها و بنگاه های اقتصادی، باعث شود دختران هندبالبست غایب این میدان بزرگ در آسیا باشند. در همین خصوص ملیحه یغمایی پور، بازیکن باتجربه مشهدی، که امسال با پوشیدن پیراهن تیم استادسازه توانست مدال قهرمانی لیگ را به دست آورد، درباره آخرین وضعیت این تیم گفت: در حال حاضر تمرین گروهی نداریم و بازیکنان به تنهایی تمرینات بدن سازی و آمادگی جسمانی را دنبال می کنند و هیچ خبری از طرف باشگاه و مربیان به ما اطلاع داده نشده است. او تصریح کرد: هنوز ۲ تیم استادسازه و کازرون هیچ کدام آمادگی خود برای حضور در جام

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

هندبالبست مشهدی تیم استادسازه درباره آخرین تصمیمات این تیم برای حضور در جام باشگاه های آسیا می گوید:

هنوز هیچ چیز مشخص نیست و ما بازیکنان نیز از اعزام یا حتی حضور در لیگ برتر کشور اطلاع نداریم. با وجود اینکه از هفته گذشته کنفدراسیون هندبال آسیا تاریخ رقابت های هندبال باشگاه های زنان آسیا را از تاریخ ۱۶ تا ۲۴ آبان ماه اعلام کرد و ۲ تیم استادسازه مشهد و شهید شاملی کازرون به عنوان تیم های قهرمان و نایب قهرمان فصل گذشته لیگ برتر، جواز حضور در این رقابت ها را پیدا کردند، اما خبری از تصمیمات نماینده مشهد نیست و احتمال دارد آسیب های اقتصادی شیوع ویروس به کسب و کارها و بنگاه های اقتصادی، باعث شود دختران هندبالبست غایب این میدان بزرگ در آسیا باشند. در همین خصوص ملیحه یغمایی پور، بازیکن باتجربه مشهدی، که امسال با پوشیدن پیراهن تیم استادسازه توانست مدال قهرمانی لیگ را به دست آورد، درباره آخرین وضعیت این تیم گفت: در حال حاضر تمرین گروهی نداریم و بازیکنان به تنهایی تمرینات بدن سازی و آمادگی جسمانی را دنبال می کنند و هیچ خبری از طرف باشگاه و مربیان به ما اطلاع داده نشده است. او تصریح کرد: هنوز ۲ تیم استادسازه و کازرون هیچ کدام آمادگی خود برای حضور در جام



پریدر با اشاره به پیشینه پیست و هفت ساله خود از فعالیت در این رشته می گوید: مواردی را در شطرنج دیده و لمس کرده ام که دیگر نامزدها شناختی از آن ها ندارند. تنها کاندیدی زن برای ریاست فدراسیون شطرنج، ادامه می دهد: هفت ساله بودم که وارد شطرنج شدم و تا به امروز به طور مستمر در رده ها و بخش های مختلف این رشته فعالیت داشته ام. به خاطر تجربه مدیریتی که داشتم، مشکلات و کم و کاستی های این رشته را خوب می شناسم و برای هر یک هم برنامه دارم. از طرفی شطرنج بازان دوست دارند نماینده ای از این رشته در میان نامزدها داشته باشند. نایب رئیس فدراسیون شطرنج همچنین تأکید کرد: هر کاری سختی های خودش را دارد، اما به هر حال برخی از نامزدها تازه باید مشکلات را شناسایی کنند.



افسانه سازی زیدان در رئال

زیزو امروز برای دویستمین مرتبه
روی نیمکت مادریدی های نشیند

امیدوارم از پنجره نقل و انتقالات
محروم نشویم

نکونام: در هواپیما دیدم که هیچ کس
پروتکل های بهداشتی را رعایت نمی کند

سعادت مند امروز دادگاهی
می شود

مهر و موم ۸۵ باشگاه ورزشی
متخلف در مشهد

مدیران فوتبال ایران
بودجه ها را پیش خور می کنند!

دادرس: کفاشیان پول هایی گرفته
که باید آن ها را برگرداند

قوچان نژاد
سرپرست جدید
پست خبر ساز

رئیس هیئت والیبال استان

معاون ورزشی

مدیرکل شد

۱۰ <

انرژی روانی ورزشکاران چیست؟

ورزشکاران زنده علاوه بر تنظیم انرژی جسمانی باید بتوانند انرژی روانی خود را طی یک رویداد ورزشی یا دوره ای از مسابقات تنظیم کنند. انرژی جسمانی با تمرین بدنی منظم و تغذیه مناسب توسعه می یابد، اما انرژی روانی با تمرینات ذهنی و ایجاد افکار مثبت افزایش می یابد. جسم و روان، اثر متقابل بر هم دارند. مربی خیره و آگاه علاوه بر پرورش جسم ورزشکار به پرورش ابعاد روحی روانی وی نیز توجه دارد. بسیاری از اعمال ما تحت تأثیر افکار و فرایندهای روانی ما قرار دارند. ورزشکاران وقتی از سطح انرژی سرشاری برخوردار باشند و افکاری مثبت داشته باشند، بهترین سطح عملکردی را به ثبت می رسانند. بنابراین نه تنها لازم است که سطح انرژی روانی توسعه یابد، بلکه باید در بهترین سطح نیز حفظ شود. ● مفهوم انرژی روانی

در روان شناسی، انرژی روانی به عنوان سطحی از برانگیختگی، بیداری و فعالیت ذهن و بدن توصیف شده است. انرژی روانی پایه و اساس کارکردهای ذهنی محسوب می شود و انگیزش را پایه ریزی می کند. انرژی روانی ۲ بعد مثبت و منفی دارد. انرژی روانی مثبت همراه با شادی و سرخوشی است و انرژی روانی منفی با خشم و اضطراب توأم است. از سوزی دیگر میزان انرژی روانی ممکن است کم یا زیاد باشد. برای مثال وقتی شما به تماشای تلویزیون مشغول هستید، به میزان کمی از انرژی روانی نیاز دارید؛ اما هنگام مسابقه و رویارویی با حریف، میزان انرژی روانی برای موفقیت و غلبه بر حریف لازم دارید. اگر میزان انرژی روانی در این شرایط از حد مطلوب و مناسب بالاتر برود، مخل فعالیت است و اجرای فرد تخریب می شود. از این رو ورزشکار به سطح مطلوب و بهینه ای از انرژی روانی نیاز دارد. این سطح مطلوب و مناسب با توجه به نوع رشته ورزشی و موقعیت رقابت، متغیر است. صرفه جویی در انرژی جسمانی از طریق توصیه به حذف حرکات زائد صورت می پذیرد و صرفه جویی در انرژی روانی از راه تمرکز روی محرک اصلی و هدف واقعی محقق می شود. انرژی روانی نه تنها می تواند سودمند باشد، بلکه ممکن است مضر و مخل فعالیت نیز باشد. در تنظیم انرژی روانی باید توجه را از عوامل مزاحم و متداخل در فعالیت به عوامل اصلی و هدف در تمرین و مسابقه متمرکز کرد. اولین قدم در راه تنظیم انرژی روانی، توسعه شناخت فرد از وضعیت جسمی و روانی خود است. خودآگاهی از وضعیت روانی از طریق گسترش قوه تصویرسازی محقق می شود. استرس و انرژی روانی بالا تا حد زیادی به هم نزدیک هستند، اما یک مفهوم ندارند. استرس زمانی به وجود می آید که بین خواسته های مهم و پراهمیت از نظر ورزشکار و توانایی و ظرفیت وی برای اجرای آن ها تعارض روی دهد. اگر ورزشکار هنگام مسابقه سطح انتظارات و توقعات را بالاتر از میزان توانایی ها و مهارت خود بباید، دچار استرس ناشی از اضطراب می شود؛ البته درک نکردن تفاوت این ۲ مفهوم، مربیان را در یافتن محدوده بهینه انرژی روانی گمراه می کند.