



۷۰۸
شنبه ۱۳

SHAHRRANNEWS.IR
۱۶ 06 20 | ۲۴ شوال ۱۴۴۱ | ۲۷ خرداد ۱۳۹۹

گزارش روز

نامه مشکوک!

افزایش آمار مبتلایان به ویروس covid-۱۹ باعث شد تا باشگاه‌های فوتبال لیگ برتر بسار دیگر به از سرگیری این مسابقات واکنش نشان دهند. عصر دیروز بود که نامه‌ای در رسانه‌ها منتشر شد که در آن بازیکنان، مربیان و اعضای کادر فنی ۷ تیم فوتبال تراکتور، شهرخودرو، نفت مسجدسلیمان، ماشین‌سازی، پارس جنوبی، پیکان و نساجی از رئیس فدراسیون فوتبال درخواست کرده بودند که ادامه مسابقات امسال را لغو کند. در بخشی از این نامه که البته تاریخ مشخص نیست، آمده است: سازمان لیگ در حالی اصرار به برگزاری مسابقات دارد که با استناد به مدارک موجود، وضعیت شیوع و خطر ابتلا در کشور عزیزمان به شدت سیر صعودی دارد و مراجع علمی و ستاد مقابله با کرونا در این زمینه به حق هیچ گونه مسئولیتی را نمی پذیرند...

۵۸

معمای «میرو»!

مهاجم اوکراینی شهرخودرو همچنان غایب بزرگ
و سؤال برانگیز اردوی این تیم است

۱۰



عکس: محسن پخشنده/اخبار

پیش‌کسوتان
فوتبال
۷۹

هنوز بغض سقوط پیام را به دل دارم

پای حرف‌های محمد سهیمی
پیش کسوت پیامی فوتبال مشهد

۱۰

درخواست ساخت سر دیس حمید توکل از شهرداری

۱۰

سردار آزمون در رادار توپچی‌ها

۵۹

به بشار گفتم در ایران هیچ تیمی بهتر از پرسپولیس نیست

۵۹

عبور پیکان از شهرخودرو در تهران!

۱۰

خائن
کسی است که
عکس حجازی
را پاره می‌کند

۵۸

امروز و فردای فدراسیون برای تعیین تکلیف لیگ بانوان

نماینده مشهد برای آغاز تمرینات خود همچنان چشم انتظار نامه فدراسیون فوتبال است

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

فدراسیون فوتبال با گذشت ۳ روز از زمانی که برای تعیین تکلیف پلی آف بانوان مشخص کرده بود، همچنان تیم‌های حاضر در پلی آف را بلاتکلیف گذاشته است.

روز یکشنبه هفته گذشته بود که جلسه سازمان لیگ با حضور نمایندگان ۴ تیم حاضر در پلی آف لیگ برتر فوتسال بانوان برگزار شد تا پایدی برای مخالفت‌ها و نگرانی‌های تیم‌ها باشد. قرار شد در چند روز آینده استعلام وضعیت شیوع ویروس در ۴ شهر مشهد، رفسنجان، اهواز و تهران که نمایندگانی در پلی آف دارند، گرفته شود و براساس آن زمان شروع تمرینات و برگزاری دیدارهای باقی‌مانده را اعلام کنند؛ خبری که تیم‌ها برای شنیدنش در یک هفته اخیر چشم به نامه‌های رسیده هیئت فوتبال استان دوخته بودند، اما امروز فردای فدراسیون، آن‌ها را کلافه کرده است.

وضعیت مهم ۴ شهر پیگیری تیم‌ها از فدراسیون و سازمان لیگ به این منتهی شده است که از روز شنبه استعلام‌های وضعیت هر ۴ شهر رسیده و اجازه تمرینات نیز صادر شده است و با توجه به آن قرار است اجازه شروع تمرینات را بدهند؛ هر چند این خبر به صورت رسمی به تیم‌ها هنوز ابلاغ نشده است و دلیل عدم انتشار آن مشخص نیست، علاوه بر آن، باید زمان شروع مسابقات یعنی بازی برگشت

شروع کنند، اما خبرها از گوشه کنار می‌آید که حریفان تیم هیئت خراسان تمرینات خود را جسته‌گریخته شروع کرده‌اند. مسی‌ها از هفته قبل از همه بازیکنان خود تست کرونا گرفته بودند تا تمرینات را شروع کنند و شنیده می‌شود تمرینات سالی را نیز آغاز کرده‌اند؛ حتی فیلم تمرینات برخی بازیکنان یکی دیگر از تیم‌ها نیز دیده شده و به درازا کشیدن وعده فدراسیون

کرد و توانست حامی مالی خوبی داشته باشد. می‌خواستیم قهرمان لیگ شویم. سلامتی بازیکنان مهم است، اما اگر بخواهیم مثل دیگر کشورهای اروپایی به صورت حرفه‌ای با این موضوع برخورد کنیم، باید بدانیم که کرونا از بین نمی‌رود. لغو مسابقات هم فایده‌ای ندارد، زیرا این بیماری همواره هست و باید با آن کنار بیاییم و اجازه دهیم تا ادامه مرحله حذفی برگزار شود.

دروازه‌بان ملی پوش تیم هیئت فوتبال خراسان ادامه داد: مسابقات لیگ برتر فصل بعد خیلی نزدیک است و مسابقات قهرمانی آسیا را نیز در سال ۱۴۰۰ در پیش‌رو داریم. به نظرم برگزار نشدن ادامه مسابقات لیگ، انگیزه بازیکنان را کم می‌کند. در حال حاضر چون مسابقات این فصل ناتمام باقی مانده است، هنوز پیشنهادی از هیچ باشگاهی نگرفته‌ام. به نظرم اگر الان بازی‌ها برگزار نشود، لیگ فصل بعد نیز به تعویق می‌افتد. در این فصل هر بازی حکم فینال برای تمامی تیم‌ها داشت و فشار بازی‌ها زیاد بود. لطف‌آبادی یادآور شد: در حال حاضر برنامه‌ای برای تیم ملی نداریم، اما در صحبت‌های شهناز یاری، سرمربی تیم ملی، با رسانه‌ها خواندم که شاید ۲ اردو در مردادماه برای تیم ملی برگزار شود.

شروع کنند، اما خبرها از گوشه کنار می‌آید که حریفان تیم هیئت خراسان تمرینات خود را جسته‌گریخته شروع کرده‌اند. مسی‌ها از هفته قبل از همه بازیکنان خود تست کرونا گرفته بودند تا تمرینات را شروع کنند و شنیده می‌شود تمرینات سالی را نیز آغاز کرده‌اند؛ حتی فیلم تمرینات برخی بازیکنان یکی دیگر از تیم‌ها نیز دیده شده و به درازا کشیدن وعده فدراسیون

کرد و توانست حامی مالی خوبی داشته باشد. می‌خواستیم قهرمان لیگ شویم. سلامتی بازیکنان مهم است، اما اگر بخواهیم مثل دیگر کشورهای اروپایی به صورت حرفه‌ای با این موضوع برخورد کنیم، باید بدانیم که کرونا از بین نمی‌رود. لغو مسابقات هم فایده‌ای ندارد، زیرا این بیماری همواره هست و باید با آن کنار بیاییم و اجازه دهیم تا ادامه مرحله حذفی برگزار شود.

دروازه‌بان ملی پوش تیم هیئت فوتبال خراسان ادامه داد: مسابقات لیگ برتر فصل بعد خیلی نزدیک است و مسابقات قهرمانی آسیا را نیز در سال ۱۴۰۰ در پیش‌رو داریم. به نظرم برگزار نشدن ادامه مسابقات لیگ، انگیزه بازیکنان را کم می‌کند. در حال حاضر چون مسابقات این فصل ناتمام باقی مانده است، هنوز پیشنهادی از هیچ باشگاهی نگرفته‌ام. به نظرم اگر الان بازی‌ها برگزار نشود، لیگ فصل بعد نیز به تعویق می‌افتد. در این فصل هر بازی حکم فینال برای تمامی تیم‌ها داشت و فشار بازی‌ها زیاد بود. لطف‌آبادی یادآور شد: در حال حاضر برنامه‌ای برای تیم ملی نداریم، اما در صحبت‌های شهناز یاری، سرمربی تیم ملی، با رسانه‌ها خواندم که شاید ۲ اردو در مردادماه برای تیم ملی برگزار شود.

پلی آف و سپس رده‌بندی و فینال را نیز سازمان لیگ مشخص کنند. گفته می‌شود از زمان ارسال نامه به تیم‌ها، ۲۵ تا ۳۰ روز مهلت داده می‌شود تا تیم‌ها خود را برای حضور در مسابقات آماده کنند و با این اوصاف در خوشبینانه‌ترین حالت باید در هفته پایانی تیرماه منتظر بازی برگشت باشیم.

● شروع تمرینات در سایه طبق اعلام سازمان لیگ فوتسال، قرار بود ۴ تیم حاضر در مرحله پلی آف فوتسال بانوان تمرینات خود را از ۱۷ خردادماه آغاز کنند و رقابت‌ها تیرماه سال جاری برگزار شود؛ اما به دنبال اعتراضات دنا به دار ۲ تیم سایپا و ملی حفاری اهواز هیچ یک از تیم‌ها تمرینات خود را آغاز نکردند و منتظر کدخدانمنشی سازمان لیگ و فدراسیون نشستند. در حالی که مشهدی‌ها قول دادند تا زمان صدور مجوز فدراسیون صبر کنند و تمرینات خود را



چرا تمرکز روی تأثیر حرکات تمرین عملکرد را بهتر می‌کند؟

افراد زیادی در باشگاه هستند که وزنه‌ای را برمی‌دارند و فقط آن را از نقطه A به نقطه B می‌رسانند و ماه‌ها همین را تکرار می‌کنند اما اگر این افراد با تمرکز تمرین کنند و روی عضله‌ای که در حال کار کردن روی آن هستند فکر کنند، دست‌کم نتایجی خواهند گرفت. معمولاً توصیه‌ای که در مورد تمرکز می‌شود، این است که از قدرت ذهن‌تان در تمرینات بدن‌سازی برای ایجاد ارتباط ذهنی عضلانی استفاده کنید. پیش از اینکه یک ست را شروع کنید، در مورد عضلاتی که قصد دارید فعالشان کنید، خوب فکر کنید. هر بار تمرین در مورد انقباض و انقباض‌های عضلانی نیز فکر کنید. وقتی وزنه‌ای را بلند می‌کنید، انقباض عضله را احساس کنید و وقتی سر جای اوش برمی‌گردانید، کشش آن را نیز حس کنید. مثلاً وقتی روی عضلات سینه‌ای کار می‌کنید، با بالابردن وزنه، عضله را منقبض کنید و با آهسته پایین آوردن وزنه، عضله را بکشید. اما اکنون مطالعاتی صورت گرفته که یافته‌ها پشیمان‌گویی واقعیت‌های متفاوتی هستند؛ یعنی تمرکز روی تأثیر حرکت بدن، مؤثرتر از تمرکز روی خود بدن است. وقتی تمرکزتان بیرونی باشد، اتوماتیک‌تر و مؤثرتر عمل خواهید کرد. این پدیده در هر ورزشی کاربرد دارد. در بدن‌سازی بهتر است تمرکز بیشتر روی نحوه حرکت وزنه باشد. هنگام دویدن، به جای تمرکز روی حرکت پاها یا تنفس، روی فشاری که به زمین وارد می‌کنید، تمرکز کنید. وقتی توجه‌تان را از بدنتان به سمت تأثیر حرکت بدن بر پیرامونتان معطوف می‌کنید، فرم و عملکرد بهتری دارید. اگر شما باور کنید که فرم اجرایتان نیز مؤثرتر است. به گفته دانشمندان دلیلش هم این است که داشتن اعتمادبه‌نفس در اجرای فرم، باعث می‌شود کمتر فکر کنید. بازخورد مثبتی که می‌گیرید، به شما آرامش می‌دهد و دیگر نگران رانندگانتان نیستید. در تمرین‌های یک‌نفره هم می‌توانید ذهن‌تان را مشغول این مسئله کنید که فرم خوبی دارید یا به یکی از موفقیت‌هایتان فکر کنید.

همین امروز تبلیغات خود را شروع کنید

مشهد - خیابان دانشگاه - نبش دانشگاه ۱ - روزنامه شهرآرا - طبقه دوم

۳۷۲۸۸۸۸۱ - ۵۱ داخلی ۵۲۷ agahi.shahraranews@gmail.com



روزنامه شهر امید و زندگی