اخبار کوتاه

انجمن مینی گلف ایران به عضویت رسمی فدراسیون جهانی درآمد

انجمن مینی گلف ایران، پس از کسب تاییدیه کمیته ملی المپیک و با تلاش واحد امور بین الملل فدراسیون توانست بعد از ۱۵ سال عضویت رسمی و دائمی در فدراسیون جهانی مینی گلف را کسب کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون گلف، پس از اقدام و پیگیری‌های مستمر بین المللی و نیز اخذ تاییدیه کمیته ملی المپیک فعالیت‌های این انجمن تحت پوشش فدراسیون گلف جمهوری اسلامی ایران انجام شد و انجمن مینی گلف کشور توسط فدراسیون جهانی WMF بعنوان عضو دائم به رسمیت شناخته شد.

گفتنی است اخذ تاییدیه کمیته ملی المپیک توسط رشته‌های ورزشی رسمیت حضور آنها در مجامع و فدراسیون‌های بین المللی را بطور ویژه‌ای تقویت می کند. پیشتر انجمن ووبدال ایران در سال ۲۰۱۲ میلادی توسط کمیته ملی المپیک ایران و متعاقبا فدراسیون جهانی ووبدال به رسمیت شناخته شده بود.

حمید عزیزی، رئیس فدراسیون گلف مراتب تقدیر و تشکر خود را از کمیته ملی المپیک اعلام کرد.

معرفی نفرات برتر راند اول مسابقات اتومبیلرانی درگ قهرمانی کشور

راند نخست مسابقات درگ قهرمانی کشور در پیست مجموعه ورزشی آزادی برگزار شد و نفرات برتر این دوره از مسابقات معرفی شدند.

به گزارش پیام آشنا، راند نخست مسابقات اتومبیلرانی درگ قهرمانی کشور جمعه ۳۰ اردیبهشت ماه در پیست مجموعه ورزشی آزادی برگزار شد و نفرات برتر این دوره از مسابقات معرفی شدند.

این رقابت ها در ۸ کلاس آقایان و ۱ کلاس بانوان با حضور ۱۰۰ ورزشکار از سراسر کشور برگزار شد.

محرومیت ۶ وزنه بردار مصری به دلیل دوپینگ

۶ وزنه‌بردار مصری به دلیل دوپینگ دوسال محروم شدند

به گزارش پیام آشنا به نقل از فدراسیون جهانی وزنه برداری، آژانس بین المللی نمونه برداری که زیر نظر آژانس بین المللی دوپینگ فعالیت دارد، شش مورد مربوط به دوپینگ را در وزنه برداران مصری گزارش کرد و بر این اساس این ورزشکاران با دو سال محرومیت از حضور در رویدادهای ورزشی روبرو شدند. مطابق قوانین ضد دوپینگ، فدراسیون جهانی وزنه برداری، ورزشکاران زیر، دو سال از حضور در رویدادهای ورزشی محروم شدند.

بهترین بازیکن فصل لیگ اروپا انتخاب شد

فیلیپ کاستیچ به عنوان بهترین بازیکن فصل لیگ اروپا انتخاب شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیلد، در دیدار نهایی لیگ اروپا دو تیم اینتراخت فرانکفورت و گلاسکو رنجرز اسکاتلند برابر هم به میدان رفتند که این دیدار با تساوی یک بر یک به پایان رسید در ضربات پنالتی تیم آلمانی موفق عمل کرد و ۵ بر ۴ به برتری رسید و قهرمان شد.

فیلیپ کاستیچ ویتگر اینتراخت فرانکفورت به عنوان بهترین بازیکن فصل لیگ اروپا انتخاب شد و او در تمام بازیهای فصل عملکرد خوبی از خود ارائه داد. یاس گل او به رافائل بوره در فینال مقابل گلاسکو رنجرز نقطه عطف او در این فصل لیگ اروپا بود. کاستیچ در فصل جاری بوندسلیگا نیز با چهار گل زده توانست فصل را به خوبی به پایان ببرد.

همچنین آسگار کنوف بازیکن دیگری از تیم فرانکفورت به عنوان بهترین بازیکن جوان این فصل لیگ اروپا انتخاب شد. این بازیکن ۲۰ ساله در ژانویه به صورت قرضی از بیوروسیا دورتموند جذب شد و به سرعت جایگاه ثابتی را در ترکیب تیمش به دست آورد. این هافبک شوتزن در مرحله حذفی در مقابل تیم های بارسلونا و وستهام یونایتد گل های خوبی زد. در فینال لیگ اروپا اینتراخت فرانکفورت در ضربات پنالتی گلاسکو رنجرز را شکست داد و بدین ترتیب اولین قهرمانی قاره‌ای خود در ۳۲ سال گذشته را به دست آورد. پس از اینکه بازی دو تیم با تساوی یک بر یک به پایان رسید، کوین تراپ دروازه بان اینتراخت ضربه پنالتی آرون رمزی از گلاسکو را مهار کرد و در ادامه، رافائل بوره توانست پنالتی تعیین کننده خود را به گل تبدیل کند و اینتراخت را به قهرمانی در این دوره از رقابت ها برساند.

طارمی یک فصل دیگر هم در پورتو می‌ماند

رسانه‌های پرتغالی خبر دادند که ستاره تیم ملی فوتبال ایران پس از نمایش درخشان در تیم پورتو، یک فصل دیگر هم در این تیم بازی می‌کند.

به گزارش پیام آشنا، «مهدی طارمی» ۲ سال پیش با قراردادی پنجساله به ارزش چهار میلیون یورو از رئوآوه پرتغال راهی پورتو شد و در این تیم هم نمایش درخشانی ارائه کرد. طارمی امسال هم به عنوان بهترین بازیکن لیگ برتر پرتغال انتخاب شد و هم تیمش را به قهرمانی لیگ رساند.

عملکرد خوب طارمی باعث شد گمانه‌زنی‌ها درباره جدایی او از پورتو به فروش این بازیکن به یک باشگاه بزرگ‌تر اروپایی مطرح شود. با این وجود ۲ رسانه پرتغالی خبر دادند که مهاجم تیم ملی فوتبال ایران دست کم یک سال دیگر در پورتو می‌ماند.

رئیس فدراسیون ورزش های همگانی:

آقای رئیس جمهور صدای ورزش همگانی را بشنوید

رئیس فدراسیون ورزشهای همگانی از رئیس جمهور خواست توجه ویژه ای به تامین سلامت مردم و خطراتی که آنها را تهدید می کند داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون ورزشهای همگانی، سومین هفته همایش پیاده روی ایرانیان با مشارکت شهرها و استان های مختلف برگزار شد که استان های زنجان، تهران فارس، گیلان، قم، اردبیل، مرکزی، کرمانشاه و کرمان مشارکت پرتعدادتری در این همایش داشتند.

افشین ملایی که در همایش پیاده روی شهر ابهر زنجان شرکت کرده بود با اشاره به وضعیت کم تحرکی مردم و خطراتی که آنها را تهدید می کند روی سخنش با رئیس جمهور قرار داد و گفت: آقای رئیس جمهور محترم، امیدوارم صدای من را به عنوان نماینده مردم در حوزه ورزش همگانی بشنوید

وی ادامه داد: از حضرتعالی درخواست دارم از مشاورین خود بخواهید وضعیت کم تحرکی ایرانیان را به طور رسمی به شما گزارش کنند. امیدوارم اگر این گزارش را مطالعه فرمودید بیش از هر زمان دیگری به ضرورت ورزش در بین تمامی اقشار جمعیت اقدامات موثرتری را در دستور کار قرار بدهید.

رئیس فدراسیون ورزشهای همگانی در ادامه صحبت هایش با رئیس جمهور گفت: خواهش من این است که آمار کم تحرکی را مطالعه بفرمایید و به استناد آن گزارش اقدامات لازم را پشتیبانی کنید.

پهلوانان البرز معرفی شدند

همزمان با گرامیداشت هفته فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای، ورزشکاران اخلاقی مدار و برتر در حوزه فرهنگ ورزش استان البرز تقدیر شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، منوچهر خسروزاده رئیس هیات ورزش‌های زورخانه‌ای استان البرز گفت: جشنواره رسم جوانمردی گرامیداشت هفته فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای با حضور مدیرکل فرهنگی وزارت ورزش و جوانان، مدیرکل ورزش و جوانان استان البرز، معاونین توسعه امور ورزش، فرهنگی و امور جوانان اداره کل ورزش و جوانان، خانواده شهدا و جانبازان، روسای ادارات ورزش و جوانان شهرستان‌ها، هیئت‌های ورزشی و سازمان‌های مردم نهاد جوانان در پارک تنیس کرج برگزار شد.

خسروزاده گفت: این مراسم که با استقبال مردم و ورزشکاران برگزار شد، بیش از ۲۰۰ پاستانی کار به اجرای برنامه‌های نمایشی ورزش‌های زورخانه ای پرداختند.

در حاشیه این مراسم حجت‌الاسلام والمسلمین احدی مدیرکل فرهنگی وزارت ورزش و جوانان گفت: جشنواره رسم جوانمردی برای معرفی برترین های اخلاق هر استان برگزار شده و بنا داریم هرساله به طور مستمر در هفته فرهنگ پهلوانی ادامه داشته باشد.

وی با بیان اینکه این جشنواره نمادی برای ایجاد انگیزه پهلوانی در ورزشکاران است گفت: معرفی پهلوانان گمنام از مهمترین اولویت ها و اهداف جشنواره رسم جوانمردی به شمار می رود .

مدیرکل فرهنگی وزارت ورزش و جوانان تصریح کرد: انتظار داریم صدا و سیما و رسانه‌های ما پهلوانی و مردانگی ورزشکاران را پررنگ‌تر منعکس کنند.

در آستانه سفر به عراق؛

عدم همکاری باشگاه استقلال با تیم فوتبال امید

تمرینات تیم فوتبال امید در زمین شماره ۲ مرکز ملی فوتبال، در دو نوبت صبح و بعدازظهر، پیگیری شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت فدراسیون فوتبال، با توجه به همکاری و تعاملی که کادر فنی تیم امید با باشگاهها داشت، بازیکنان تیم‌های لیگ برتری و لیگ یکی، از روز آغاز اردو، به تدریج به اردوی تیم امید اضافه شدند تا منافع باشگاهها هم تأمین شود.

با توجه به پایان هفته بیست و هشتم لیگ برتر و بر اساس توافقی که کادر فنی تیم امید با تیم‌های لیگ برتری داشت، بازیکنان به تدریج، به اردو اضافه شدند و تمرینات تیم، در دو نوبت صبح و بعدازظهر در مرکز ملی فوتبال پیگیری شد.

بازیکنان تیم امید در روزهای گذشته، صبح‌ها در زمین شماره یک و عصر در زمین شماره دو مرکز ملی فوتبال تمرین کردند.

با توجه به عوض شدن زمان پرواز تیم امید به عراق تمرین نوبت عصر دیروز بازیکنان لغو شد و دیروز صبح، تمرین تیم امید در زمین شماره یک پیگیری شد.

تا ظهر دیروز، علیرضا بلویه، محمدامین حزباوی، میلاد کر، امیر جعفری، علی خدابخشی، محمد قربانی، علی جواد گلامرزی ثابت، بلال آرازی، علی پیلارام، عرفان شهریاری، رضا کاظم‌آر، امیرعلی صادقی، محمدحسین اسلامی، عادل یوسفی، محمد خدابنده‌لو، یاسین سلمانی، محمدحسین زواری، احمد شریعت‌زاده، سامان فلاح در اردو حضور دارند.

مهدی هاشمی‌نژاد و محمدمهدی احمدی دو بازیکن تیم نفت مسجدسلیمان به جهت حساسیت بازی این تیم مقابل صنعت نفت آبادان و نیاز مبرم کادر فنی نفت مسجدسلیمان به این دو بازیکن در ایران مانند تا به محض مشخص شدن وضعیت نفت مسجدسلیمان در لیگ برتر، به اردوی تیم امید ملحق شوند.

لازم به ذکر است با توجه به توافق کادر فنی تیم امید با کادر فنی استقلال، قرار بود علیرضا رضایی دروازه بان استقلال در اردوی عراق و رقابت‌های قهرمانی آسیا در ازبکستان، تیم امید را همراهی کند و سینا سعیدی‌فر، دیگر دروازه‌بان ملی‌پوش استقلال، در تهران کنار تیم باشگاهی‌اش بماند و پس از پایان لیگ برتر به اردوی تیم امید در ازبکستان بپیوندد اما کادر فنی استقلال علیرضا رضایی را در اختیار تیم امید قرار نداد. این در حالیست که کادر فنی تیم امید، به توافقش با باشگاه استقلال عمل کرده بود و سعیدی‌فر را دیشب در اختیار استقلال قرار داد.

کادر فنی تیم امید تا ساعات آینده دروازه‌بان جدیدی به اردوی تیم امید دعوت خواهد کرد.

ضمن اینکه رضا کاخ‌ساز دروازه‌بان تیم پیکان، جانشین سینا سعیدی‌فر در اردوی تیم امید شد.

کاروان تیم امید، ساعت ۲۱:۴۰ امشب تهران را به مقصد بغداد ترک می کند تا در روزهای سوم و ششم خرداد، در دو بازی دوستانه در بغداد به مصاف تیم امید عراق برود.

---

۶۰۰ هزار نفر در مراسم افتتاحیه متفاوت المپیک پاریس

رئیس کمیته سازماندهی بازی‌های المپیک پاریس اعلام کرد تا ۶۰۰ هزار نفر می‌توانند در مراسم افتتاحیه بازی‌های المپیک حضور داشته‌باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تایمز، توتی استنگوت، رئیس کمیته سازماندهی بازی‌های المپیک پاریس ۲۰۲۴ اعلام کرد تا ۶۰۰ هزار نفر می‌توانند در مراسم افتتاحیه بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۲۴ پاریس حضور داشته باشند.

در این جلسه تحوه برگزاری مراسم افتتاحیه بازی ها توضیح داده شد که قرار است نه در استادیوم، بلکه برای اولین بار در مرکز شهر پاریس برگزار شود. بر این اساس برای اولین بار، مراسم افتتاحیه در استادیوم برگزار نمی‌شود. بر اساس برنامه‌ریزی‌های منتشر شده این مراسم در قلب شهر پاریس در کنار رود سن برگزار می‌شود. به این ترتیب ورزشکاران در سطح شهر رژه خواهند رفت و دیگر در ورزشگاه نخواهند بود.

استنگوت گفت: امیدوارم ۶۰۰ هزار تماشاگر بتوانند مراسم افتتاحیه را تماشا کنند که ده‌برابر بیشتر از چیزی است که در طول مراسم به ورزشگاه می‌آید.

پاریس همچنین برای رفاه حال تماشاگران حاضر در بازی‌های المپیک، وسایل نقلیه پرنده برقی را آزمایش خواهد کرد. برگزارکنندگان به طور آزمایشی قصد دارند در طول بازی‌ها «تاکسی‌های پرنده» را مورد استفاده قرار دهند و هواداران و تماشاگران تیم ها برای اینکه در ترافیک نمانند از این وسایل استفاده کنند.

رسانه اروپایی: سلطه تیم‌های ایرانی بر والیبال آسیا

رسانه اروپایی به تمجید از تیم‌های ایرانی و تیم والیبال پیکان پرداخت.

به گزارش پیام آشنا، دیدار فینال والیبال باشگاه‌های ۲۰۲۲ آسیا بین تیم‌های پیکان ایران و سانتوری سانبردز ژاپن در سالن ۱۲ هزار نفری آزادی تهران برگزار شد که تیم پیکان در حضور پرشور تماشاگران خود با پیروزی نفس‌گیر سه بر دو (۲۱ بر ۲۵، ۲۶ بر ۲۸، ۲۵ بر ۱۳، ۲۵ بر ۲۰ و ۱۵ بر ۱۲) مقابل سانتوری ژاپن قهرمان باشگاه‌های آسیا شد و سهمیه رقابت‌های جهانی را به دست آورد.

پس از این قهرمانی رسانه اروپایی worldofvolley نوشت: پیکان بر آسیا حکومت می‌کند. پیکان تهران برای هشتمین بار قهرمان مسابقات والیبال قهرمانی مردان آسیا شد تا سلطه تیم های ایرانی در این قاره به ۷ سال برسد. تیم والیبال پیکان تهران که میزبان این مسابقات بود با برتری ۳ بر ۲ مقابل نماینده ژاپن قهرمان شد. تیم ژاپنی که برای انتقام شکست دور رفت با به این رقابت گذاشته بود تیم قدرتمندی را به میدان فرستاد اما تیم میزبان هم ترکیب قدرتمندی داشت.

پیکان با بازیکنانی مانند معروف، موسوی، اتگایت و عبدالعزیز توانست نماینده ژاپن با حضور موزرسکی را شکست دهد. سعید معروف در پایان این بازی عنوان ارزشمندترین بازیکن را به نام خود کرد.

آگهی نوبتی عمومی سه ماهه اول سال ۱۴۰۱ قسمتی از املاک حوزه ثبتی ناحیه یک کرج

باستناد ماده ۱۱ قانون و ۵۹ آیین نامه ثبت کلیه املاک واقع درحوزه ثبتی ناحیه کرج که درخواست آنها درسه ماهه چهارم سال ۱۴۰۰ پذیرفته شده مقتضی است که درموعود مقرر منتشر گردد و جهت اطلاع عموم برای هریک از متقاضیان ثبت بشرح ذیل اعلام می گردد:

املاک بخش مرکزی کرج:

پلاک ۳۵۵ اصلی

پلاک ۸۱ فرعی ازاصلی مذکور

شدانگ یک قطعه زمین بایر به مساحت ۳۴۰/۷۹ متر مربع به نام آقای باقرلویسی فرزند غلامحسین مفروز از ۳۵۵ اصلی واقع در وسیه حوزه ثبتی ناحیه یک بدینوسیله به اطلاع کلیه مالکین مجاور و ماوراء پلاک های فوق الذکر می رساند:

اشخاصی که نسبت به املاک فوق اعتراض داشته وازتاریخ انتشار اولین آگهی نوبتی به مدت ۹۰ روز اعتراض کتبی خود را به اداره ثبت اسناد واملاک ناحیه یک کرج تسلیم و رسید دریافت نمایند وبموجب ماده ۸۶ آیین نامه قانون ثبت معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی طرح دعوی اخذ شده ازآن مرجع قضایی درغیر اینصورت حق واخواهی از آنان سلب خواهد شد.

توضیحا حقوق ارتفاقی املاک مذکور هنگام تحدید حدود مشخص خواهد شد.۹۰۰/ف

تاریخ انتشار نوبت اول آگهی روز پنجشنبه ۱۴۰۱/۰۲/۱

تاریخ انتشار نوبت دوم آگهی روز یکشنبه ۱۴۰۱/۰۳/۰۱

مسلم مرزآرا

سرپرست اداره ثبت اسناد واملاک ناحیه یک کرج

نگاه

۵ راز کسب مدال در المپیک

پنج تمرین ذهنی وجود دارد که ورزشکاران المپیک به عنوان رمز موفقیت خود از آن یاد کرده‌اند

به گزارش پیام آشنا، تجسم نتیجه مورد نظر، مدیتیشن روزانه، رهایی از افکار ناخوشایند، تنظیم هوشمندانه اهداف و همراه شدن با جریان ذهنی آرام پنج تمرین ذهنی هستند که ورزشکاران المپیک به عنوان راز موفقیت خود از آن نام بردهاند.

نتیجه مورد نظر خود را تجسم کنید

بسیاری از قهرمانان از روش‌های تصویرسازی ذهنی یا تجسم در رقابت‌های خود و اجرای آن‌ها در نقطه اوج استفاده کرده‌اند. با توجه به برخی مطالعات و بررسی‌ها اعلام شده که تمرین ذهنی تقریبا وابسته به کارایی و اثرگذاری تمرین بدنی است و با یک بررسی منتشر شده در مجله ورزش و روانشناسی تمرین در ۱۹۹۶ پی برده شد که تصور ذهنی بلند کردن وزنه موجب تغییرات واقعی در فعالیت‌های ماهیچه‌ها می‌شود.

پژوهشگر آنگی لوان (Angie LeVan) در روانشناسی امروز می نویسد که "تصویر سازی ذهنی بر فرایندهای بازسازتی مغز تاثیر می گذارد: کنترل حرکت عضلانی، توجه ادراک، برنامه ریزی و حافظه از جمله این موارد هستند. بنابراین مغز برای انجام واقعی طی تصویر سازی آموزش داده می شود. "

هم چنین محققان به این نکته پی برده اند که تمرین ذهنی می تواند انگیزه حرکت، اعتماد و خودکارآیی را افزایش دهد و انجام حرکات عضلانی را بهبود بخشد. مغز را برای موفقیت آماده کند و حالت خلسه ذهنی و نشاط آور را افزایش دهد و هنگامی که قهرمان تصویرسازی می کنند، آن ها در واقع اتفاق در حال رخداد را در ذهنشان احساس می کنند و ملی تصویر سازی شخص تمامی احساس را در تجربه شکل می دهد.

دکتر جان داکلوتر (JoAnn Dahlkoetter)، روانشناس ورزشی درباره اسکیت باز سرعتی که به وی مراجعه کرده بود نوشت: او حرکت پا به طرف جلو را احساس می کند، صدای شکافتن برف با اسکیت را می شنود، خودش را در حرکت رویه جلو در رقابت می بیند و تمامی عوامل و جزئیات مسابقه را قبل از اجرایی کردن حرکت تجربه می کند.

روزانه مدیتیشن کنید

بر اساس این مطلب که از سوی رضوان رشنو و افسانه صنعت کاران تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: جامی آندرسون ورزشکار اسنوبورد در اسلوب استایل سومین مدال آور بازی ها المپ گرفت اما راز موفقیتش چه بود؟ دانستن این نکته که در میان بزرگ ترین رقابت زندگیش چگونه آرام و راحت باشد. آندرسون به واشنگتن پست گفت: من خیلی عصبانی بودم حتی نمی توانستم چیزی بخورم، سعی می کردم خودم را آرام کنم، مقداری موزیک مدیتیشن گوش دادم، مقداری عود سوزاندم، شمع را روشن کردم، سعی کردم کمی یوگا و مدیتیشن انجام بدهم در کل حرکات خوبی بود، خوشبختانه بسیار خوب خوابیدم و این موفقیتم را تثبیت کرد.

باید خاطرنشان کرد بسیاری از بازیکنان موفق دنیا از مدیتیشن به عنوان تمرینی بسیار مناسب نام برده اند.

افکار ناخوشایند را از سر بیرون کنید

باید خود گفتاری منفی را کنترل کرد. آیا افکار تان باعث بهبود عملکرد می شود یا خود گویی شما باعث ترس، عدم اعتماد به نفس شده و احساس بی ارزشی و بهم ریختگی را در پی دارد؟ قهرمانان بزرگ توانایی کنترل بر خودگفتاری خود را دارند و موفق به بیرون راندن افکار ناخوشایند خود می شوند. طبق نظر روانشناس آنتونیس هاتزیگئورگیادیس (Antonis Hatzigeorgiadis)، خود گفتاری انگیزشی و آموزشی به طور خاص به قهرمانان موفقیت برتر رقابت می دهد. هاتزیگئورگیادیس در یک مصاحبه مطبوعاتی چنین گفت: ذهن، عمل را تعدیل می کند و اگر ما در قاعده مند کردن افکارمان موفق هستیم، این مسئله به رفتارمان کمک خواهد کرد.

اهداف را هوشمندانه تر تنظیم کنید

تمامی قهرمانان المپیک دارای یک هدف روشن و رویاهای بزرگی هستند. زمانی آن ها قهرمانان جوانی بودند که برخلاف انتظار می توانستند رویای رقابت بر علیه بهترین ها را در میدان داشته باشند. اسکیت باز سرعتی دان جانسن (Dan Jansen)، که برنده طلای المپیک در ۱۹۹۴ شد، گفت: هر چه اهدافتان را بالاتر در نظر بگیرید، برای رسیدن به آن تلاش بیشتری باید بکنید. در جایی دیگر یکی از شنا گران المپیک می گوید: هدف گزینی دارای دو بخش مهم است، یکی این که آن ها را یادداشت کنید و دیگری این که در جایی قرار دهید که هر روز دیده شود. من معمولا آینه حمام یا در یخچال را توصیه می کنم این ها دو مکانی هستند که همیشه به آن نگاه خواهید کرد. هنگامی که اهداف ایجاد و در مقابل چشم قرار می گیرند، بهتر و خاص تر تعقیب می شوند و طبق نظر مولف نیروی عادت، چارلز دوهیگ (Charles Duhigg)، افراد اغلب در هنگام خلق اهدافشان انتخاب اشتباه انجام می دهند.

با جریان ذهنی آرام همراه شوید

وارد شدن در یک جریان ذهنی آرام (اغلب به عنوان حالت خلسه و تمرکز ذهنی بالا) برای دست یابی به بهترین عملکرد به قهرمانان کمک می کند و حالت سیال به عنوان یک حالت ذهنی تعریف می شود که در آن فرد اندیشه و آگاهی خود را تعالی می بخشد و به یک حالت اوج راحت و تمرکز اطمینان بخش، دارای آرامش و اعتماد می رسد.

اخبار

نقره داغ دوچرخه‌سواران دوپینگی

ورزشکاران رشته دوچرخه‌سواری که سابقه محرومیت ناشی از دوپینگ دارند به مدت ۵ سال پس از پایان مدت محرومیت خود نیز امکان مربی گری نخواهند داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرناد شارکی، قلم مقام دبیرکل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) در خصوص اینکه آیا فردی که مرتکب دوپینگ شده است، پس از پایان مدت محرومیت خود امکان مربی گری دارد یا خیر؛ تصریح کرد این مسئله در مورد رشته ورزشی دوچرخه‌سواری متفاوت است و صرفا در این رشته ورزشی فردی که مرتکب دوپینگ و محرومیت ناشی از آن شده، به مدت پنج سال پس از پایان مدت محرومیت نیز امکان مربی گری ندارد. قلم مقام دبیرکل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) ادامه داد: بر اساس اعلام اتحادیه جهانی دوچرخه‌سواری، قوانین این اتحادیه به گونه‌ای است که اگر ورزشکاری مرتکب دوپینگ شود به مدت ۵ سال پس از پایان محرومیتش حق مربی گری ندارد و بر همین اساس سال گذشته در نامه‌ای به فدراسیون دوچرخه سواری اعلام کردیم این قانون اتحادیه جهانی دوچرخه‌سواری است و باید رعایت شود.

احتمال شکایت فدراسیون کشتی روسیه از IOC به دادگاه عالی ورزش

میخائیل مامیاشویلی ضمن انتقاد شدید درباره احتمال کنار گذاشته شدن ورزشکاران روس از انتخابی المپیک، شکایت به دادگاه عالی ورزش را رد نکرد.

به گزارش پیام آشنا میخائیل مامیاشویلی رئیس فدراسیون کشتی روسیه عنوان کرد این فدراسیون به دلیل محرومیت کشتی گیران روسی از شرکت در مسابقات بین المللی ممکن است به دادگاه عالی ورزش شکایت کند. در ۲ مارس، اتحادیه جهانی کشتی به دلیل شرایط اوکراین، ورزشکاران روسیه را از شرکت در مسابقات بین المللی تحت پوشش این سازمان محروم کرد. همچنین در بیانیه این سازمان در مورد لغو تمام مسابقات بین المللی برنامه ریزی شده در روسیه گفته شده است. مامیاشویلی خاطرنشان کرد: زمانی که تمام ارزشهایی که جهان متمدن همیشه به آن افتخار کرده نقض می شود، من چشم انداز رفتن به دادگاه را چندان باقیبده نمی‌دانم اما این کار را هم رد نمی کنم. صراحتا این نژادپرستی آشکار است. من آدم کوچکی هستم، اما به شما توصیه می کنم ما را عصبانی نکنید. در مورد پذیرش ورزشکاران روسی در مسابقات و مهمتر از همه در مسابقات انتخابی بازی های المپیک تصمیمی عاقلانه بگیرید. حضور در انتخابی المپیک حتی در شدیدترین حالات باید برای همه باقی بماند. رئیس فدراسیون کشتی روسیه همچنین انتظار دارد که مسابقات کشتی حرفه ای لیگ پادیومی نه تنها در روسیه، بلکه در خارج از کشور نیز برگزار شود. مامیاشویلی خاطرنشان کرد: در آینده نزدیک کمیته اجرایی را تشکیل خواهیم داد و به همراه علاقمندان برنامه‌های بعدی را در جهت رعایت منافع ورزشکاران وسودآوری اقتصادی انجام خواهیم داد. نمایندگان ورزش ما مستحق کسب درآمد برای حضور خود در رقابت ها هستند و باید مطالبات آنها پرداخت شود. ما سعی خواهیم کرد لیگ پادیومی را به یک رویداد بین المللی تبدیل کنیم تا نه تنها در خاک روسیه، بلکه در قلمرو کشورهایی که علاقه مند به چنین اقدامی هستند نیز برگزار شود.