اخبار کوتاه

آرسن ونگر: این جام جهانی آخرین فرصت رونالدو و مسی است

آرسن ونگر این جام جهانی را "آخرین فرصت" برای ستارههایی نظیر لیونل مسی، کریستیانو رونالدو و لوکا مودریچ برای کسب تجربه قهرمانی در جام جهانی می داند.

به گزارش پیام آشنا، به نوشته روزنامه دیلی میل، آرسن ونگر، سرمربی پیشین تیم فوتبال باشگاهی آرسنال انگلیس تاکید کرد، رقابت جام جهانی ۲۰۲۲ قطر آخرین شانس بازیکنان برجستهای همچون کریستیانو رونالدو و لیونل مسی، کاپیتان های تیمهای ملی پرتغال و آرژانتین برای تجربه کردن قهرمانی در جام جهانی است.

آرسن ونگر به عنوان رئیس گروه مطالعه فنی فیفا خدمت می کند و روز شنبه واحد جدید تحلیل دادههای تیمها و بازیکنان را در شهر دوحه در آستانه بازی افتتاحیه جام جهانی بین قطر و اکوادور افتتاح کرد.

ونگر گفت: "من معتقدم این جام جهانی آخرین شانس برای بازیکنان بزرگی است که در ۱۰ یا ۱۵ سال گذشته استعداد خود را برای همه ما بهنمایش گذاشتهاند."

ونگر که بیش از ۲۰ سال سرمربی گری تیم آرسنال را بر عهده داشته ادامه داد: "این بازیکنان به اینجا می آیند و فکرشان این است که یا حالا یا هیچ وقت دیگر. دیدن چنین تورنمنتی هیجان انگیز خواهد بود چون مسی، رونالدو، نیما و کریم بنزما قلههای جهان هستند. همینطور لواندوفسکی آنها همگی به این فکر می کنند که این فرصت من است."

رونالدو لوکا مودریچ، کاپیتان تیم ملی کرواسی هر دو ۳۷ سال سن دارند در حالی که لیونل مسی ۳۵ ساله است و لواندوفسکی، ستاره لهستان ۳۴ سال دارد. نیمار در نسل قدیمی تر ستارههای فوتبال، جوان ترین است و ۳۰ سال سن دارد.

ونگر در ادامه بیان کرد: "شانس در ورزش ما این است که یک ورزش تکنیکی است و با وجود شدت فزایندهای که دارد، وقتی در پایان بازی نگاه می کنید تا ببینید چه کسی تفاوت را ایجاد کرده است، چه کسی باعث پیروزی شامده است این بازیکنان با بینش و توانایی تکنیکی برای محقق کردن بینش خود را می بینید."

ونگر خاطرنشان کرد ریسک کردن بر سر استفاده بد از علم می تواند زیان بار باشد زیرا بازیکنان می توانند بیش از حد از ذهن شان درگیر دادهها باشد و با آزادی بازی نکنند. به همین دلیل است که از علم باید به خوبی استفاده شود تا بازیکنان را تشویق کنیم که تصمیمات جسورانه بگیرند در غیر این صورت، ممکن است به کیفیت بازی آسیب وارد شود.

دشان: برای بنزما بسیار ناراحتم

سرمربی تیم ملی فوتبال فرانسه به خط خوردن بنزما از فهرست نهایی واکنش نشان داد و تاکید کرد که از این وضعیت بسیار ناراحت است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از اکیپ، کریم بنزما به خاطر آسیب دیدگی از فهرست تیم ملی فوتبال فرانسه خط خورد و رسما جام جهانی ۲۰۲۲ را از دست داد.

دیدیه دشان در واکنش به خط خوردن بنزما از فهرست نهایی تیمش گفت: بنزما جام جهانی را هدف بزرگی برای خود قرار داده بود و بسیار آماده بود تا به تیم کمک کند اما متاسفانه مجبور شدیم که او را در فهرست خروجی قرار دهیم. برای بنزما بسیار ناراحتم.

سرمربی تیم ملی فوتبال فرانسه ادامه داد: با وجود آن که شوک بزرگی به تیم وارد شد اما من به تیمم اعتماد کامل دارم. برای مواجه شدن با چالش های بزرگی که در انتظار ماست دست به هر کار خواهیم زد و نهایت تلاش خود را به کار می گیریم تا بهترین نتایج را کسب کنیم.

مصدومیت بنزما و از دست دادن جام جهانی شوک بزرگی به فرانسه وارد کرد. حضور این بازیکن می توانست کمک زیادی به تیم دشان کند چرا که بنزما در اوج دوران فوتبالی خود بود و توانست در سال ۲۰۲۲ توپ طلا را به دست آورد و به عنوان بهترین بازیکن جهان انتخاب شود.

تیم ملی فوتبال فرانسه که مدافع عنوان قهرمانی در جام جهانی ۲۰۲۲ به شمار می آید در نخستین بازی خود در جام جهانی ۲۰۲۲ سهشنبه به مصاف استرالیا می رود. در دیگر بازی این گروه دو تیم دانمارک و تونس به مصاف هم می روند.

اعتراف هازارد: کیفیت ۲۰۱۸ را ندارم

کاپیتان تیم ملی فوتبال بلژیک قبل از آغاز جام جهانی اعتراف کرد که از آن بازیکن آماده سال ۲۰۱۸ فاصله گرفته است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از اسپورت، تیم ملی فوتبال بلژیک یکی از شانس های کسب عنوان قهرمانی در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر است.

بلژیک یکی از پرمهره ترین تیم های جام جهانی است و بازیکنان سرشناس زیادی را در اختیار دارد که یکی از آنها ادن هازارد است که در رئال مادرید بازی می کند. البته خود هازارد هم اعتراف کرد که از روزهای اوج خود فاصله گرفته است اما با این حال آماده است تا به تیم ملی فوتبال کشورش در این رقابت بزرگ فوتبالی کمک کند.

هازارد گفت: به صراحت بگویم که با آن بازیکن آماده و با کیفیت سال ۲۰۱۸ فاصله دارم. در سال ۲۰۱۸ جزو ۱۰ بازیکن برتر فوتبال جهان بودم و از آمادگی بالایی برخوردار بودم. به هر حال سن من بالاتر رفته است و باید اعتراف کنم که کیفیت ۲۰۱۸ را ندارم و اصلا نمی توانم چنین ادعایی هم داشته باشم. من از نظر ذهنی و بدنی در دو سال اخیر بسیار لذت شدهام و به همین خاطر مجبور به گفتن چنین چیزی شدم.

او ادامه داد: اگر بدنم جواب دهد می توانم در جام جهانی دست به کار های بزرگی بزنم. من همان مهارت ها و توانایی های قبل را دارم و تنها به خاطر دوری از فوتبال اعتماد به نفس خود را از دست دادهام. آیا می توانم دوباره روزهای خوبی را تجربه کنم؟ بدون شک می توانم و من بسیار امیدوار هستم. هازارد در پایان گفت: بازی کردن در جام جهانی اصلا آسان نیست و پیروزی در هیچ بازی راحت نیست. ما باید در بازی نخست خود به پیروزی برسیم تا کار ما برای صعود راحت شود. در گروه سختی قرار داریم و همه تیم ها شانس صعود دارند.

تیم ملی فوتبال بلژیک با تیم های کاقاداماراکش و کرواسی همگروه است.

فیفا هنوز تغییر تابعیت بازیکن سنگال را تایید نکرده است

اسماعیل یاکوبس بعد از سادیو مانه دومین غایب بزرگ سنگال در بازی نخست برابر هلند خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت استار، سنگال ممکن است یک بازیکن بسیار مهم را به دلایل اداری از دست بدهد.

بر اساس گزارش رسانههای سنگال، آلیو سیسه نمی تواند روی اسماعیل یاکوبس مدافع چپ که قرار بود در اولین بازی جام جهانی برابر هلند به میدان برود حساب باز کند. اتفاقی که افتاده این است که فیفا هنوز تغییر ملیت او را تایید نکرده است و این می تواند مستلزم مجازات احتمالی و کسر امتیاز در صورت حضور او در زمین باشد.

بازیکن موناکو در کلن آلمان به دنیا آمد و در رده جوانان بخشی از تیم آلمان بود که قهرمان جام ملتهای زیر ۲۱ سال در سال ۲۰۲۱ شد. با این حال این مدافع اکنون تصمیم گرفت که نماینده کشور سنگال باشد ولی فیفا هنوز تغییر ملیت او را تایید نکرده است.

افتخاری دیگر برای ایران؛

کسب سه مدال برای ایران در مسابقات جام جهانی تکواندو

تکواندوکاران البرزی به مربیگری بیژن گلیزاده سه مدال در مسابقات جام جهانی تکواندو کسب کردند و افتخاری دیگر برای ایران آفریدند.

به گزارش پیام آشنا، مسابقات جام جهانی تکوانـدو IAF در تاریخ ۷ آبان ۱۴۰۱ با حضور ۱۷ کشور برگزار شد که سه مدال ارزشمند، ارمغان کشور ایران بود. محمد فرهمند در این مسابقات که به میزبانی کشور گرجستان برگزار شد، مدال طلا را از آنِ خود کرد.

غلامرضا اسلامی و مهدیار یزدانی با کسب مدال های نقره، برای ایران افتخاری دیگر آفریدند. رشته تکواندو آی تی اف با همان هیئت که اخیرا با سامدهی فدراسیون تکواندو با استقبال بسیار خوبی مواجه شده است، قطعا با حمایت بیشتر مسئولان جایگاه خود را در دنیا پیدا خواهد کرد. بهویژه آی تی اف لـستان البرز که در مسابقات کشوری نیز با اختلاف بسیار بالا از لستان های دیگر مقام قهرمانی را کسب کرد و نشان داد ظرفیت بالایی در این رشته دارد.

مدیر فنی تیم ملی هندبال زنان:

هدف ما در آسیا فقط کسب سهمیه جهانی است

مدیر فنی تیم ملی هندبال زنان می گوید هدف این تیم رسیدن به سهمیه جهانی در مسابقات آسیایی است.

به گزارش پیام آشنا بـه نقل از ایسنا، غلامعلی اکبرآبادی مدیر فنی تیم ملی هندبال زنان در نشست خبری تیم ملی هندبال زنان اعزامی به مسابقات آسیایی گفت: موفقیت های اخیر ماحصل تلاش همه ارکان در فدراسیون و کادر فنی بود. ما در مسابقات قهرمانی جهان دخترانِ نوجوان خیلی راحت به یک شانزدهم صعود کردیم. دو بازیکن آناز یارمحمدی و فاطمه مریخ ۴ روز صفحه اول رسانه ها بودند.

او در پاسخ به این سوال که چه دورنمایی برای تغییرات محسوس در ترکیب تیم ملی به وجود آمده گفت: از آخرین تیم بزرگسالان که تشکیل شده باید گفت ۵۰ درصد تیم را تغییـر دادیم و جوان گرایی کردیم. اکنون جوانانی داریم که شایسته هستند و بهتر کمک می کنند. هر بازیکنی که آمادگی داشت و در باشگاه حاضر شد و بازی آنها را دیدیم دعوت شد.

وی گفت: این مشکل وجود داشت که فاصله آخرین بازی ما در لیگ و بزرگسالان زیاد است. به اصطلاح خواب بازیکنان زیاد است و این سبب می شود که بازیکنان از فرم درصد تیم را تغییـر دادیم و جوان گرایی کردیم. اکنون جوانانی داریم که شایسته هستند و بهتر کمک می کنند. هر بازیکنی که آمادگی داشت و در باشگاه حاضر شد و بازی آنها را دیدیم دعوت شد.

وی گفت: این مشکل وجود داشت که فاصله آخرین بازی ما در لیگ و بزرگسالان زیاد است. به اصطلاح خواب بازیکنان زیاد است و این سبب می شود که بازیکنان از فرم خارج شوند. در این شرایط بازیکن نیاز به ظرفیت ذهنی و آمادگی بالاتری دارد اما زمان ما برای آماده سازی خیلی خیلی کوتاه بود. در نهایت اینکه هیچ بازیکنی از دید ما خارج نشده و این نفراتی که در تیم هستند آماده ترین ها در ادوهای اخیر هستند. این بازیکنان زیادی دارد که همه خوب هستند اما در این مقطع و با تغییراتی که دادیم

این بازیکنان جواب خواسته ما را دادند.

پاکدل فر خصوص غیبت فاطمه خلیلی در اردو و اعزام به مسابقات گفت: در مورد فاطمه خلیلی باید بگویم چند مرتبه نایب رئیس فدراسیون باشگاه او مذاکره کرد حتی دویار با فدراسیون هندبال ترکیه مکاتبه کردیم و حبیبی هم که ساکن ترکیه هست پیگیری کرد ولی در نهایت باشگاه وی اجازه حضور در تمرینات تیم ملی را نداد. حتی برای اردو آخر هم اجازه نداد و کادر فنی تصمیمات لازم را گرفت.

مهدی منصوریان مدیر عامل باشگاه سنگ آهن نیز در پاسخ به این سوال که این باشگاه تا چه زمانی از تیم ملی زنان حمایت خواهد کرد و آیا در قهرمانی جهان هم حامی خواهد بود گفت: امسال در این قالب ظاهر شدیم که حامی تیم ملی شویم که بازیکنان بهتر دیده شوند. حرفهای زیادی در سال های آینده خواهیم داشت. ادامه همکاری در سـال های آینده نگاه فدراسیون و باشگاه را می طلبد. قاعدتا در رشته های دیگر در لیگ حضور داریم اما نگاه ما به زنان می تواند همکاری بهتری را در آینده در پی داشته باشد.

وی در پاسخ به این سوال که آیا تیم ملی دوباره می تواند سهمیه جهانی بگیرد گفت: هیچ تیمی نمی آید که امیدی نداشته باشد. ما زمان کوتاهی است که ازدوهای آمادگی را آغاز کردیم اما در همین فرصت کم بازیکنان فوق العاده پیشرفت کرده و امید دارند. با هوش بالا و سخت کوشی که دارند امیدواریم که سهمیه جهانی بزرگسالان را دوباره کسب کنیم.

در ادامه این نشست اکبرآبادی در پاسخ به این سوال که آیا در کره دیدار تدارکاتی خواهید داشت گفت: هم با ژاپن قرار بود بازی داشـته باشیم اما به دلیل سفر و توان تیم مخالف بودم. می خواهم توان بازیکنان را برای بازی های هند، استرالیا و ازبکستان صرف کنیم. ما همه موارد را در ۴۰ روز تجمع دادیم که باید از بازیکنان و کادر تشکر کنم که روزی ۶ یا ۷ ساعت با انگیزه تمرین داشتند و نسبت به قبل جلوتر هستیم. هیچ دیدار تدارکاتی نداریم و قبل از بازی با هند دو تمرین داریم. بیشتر از کانی هم وقت نداریم.

وی در مورد جلوگرایی تیم ملی هندبال زنان گفت: نظر من با سـایر مربیان متفاوت است. علاوه بر اینکه تجربه مسابقات جهانی را هم داشتیم و در تحلیل های رسانه ها هم مشخص بود که لازم بود از یک جا جوانگرایی آغاز شود. اگر چند نوجوان ما مصدوم نبودند آنها را هم در تیم ملی بزرگسـالان قرار می دادم و میانگین سنی را حتی پایین تـر می آوردم که این موضوع به خاطر کیفیت کار است.

وی گفت به خاطر تغییر در سـبک بازی یک هندبال سرعتی با دفاع مستحکم لازم داریم و برای ارائه این نوع بازی بازیکنان بایـد از آمادگی و انرژی جوانی برخوردار باشند و در کنار آن بازیکنان باتجربه مثل وطن پرست به عنوان مغز متفکر تیم حضور دارند که ما را به مقصود می رسانند. کسانی هم که کنار هستند مطمئنا بازیکنان خوبی هسـتند. الان در این زمان کم که هدف کسب سهمیه است مجبوریم نگاه به بازیکنانی باشد که بیشتر را ما کار کردند و می توانند اهداف ما را اجرا کنند.

تیشه گران مطرح کرد:

اعزام تیم‌های ناشنوایان به مسابقات برون مرزی در صورت داشتن حامی مالی

رئیس فدراسیون نـاشـنوایان گفت: با توجه به کمبود منابع مالی فدراسـیون و ترافیک زیاد اعزام تیم‌های ناشنوایان در سال جاری به مسابقات برون مرزی، به تیم‌ها اعلام کردیم که در صورت داشتن اسپانسر امکان اعزام آنها فراهم خواهد شد. در حال حاضر برای اعزام تیم فوتسال به قهرمانی جهان چیزی حدود یک میلیارد و پانصد میلیون تومان اعتبار نیاز داریم که با توجه به اعتبارات فدراسیون واقعا شرایط سختی برای اعزام تیم داریم.

وی گفت: اگر نتوانیم اعتبارات لازم را برای اعزام تیم ها فراهم کنیم، تیمی را به مسابقات اعزام به مسـابقات قهرمانی آسیا قرقیزستان، اظهار کرد: با توجه به کمبود منابع مالی فدراسـیون و ترافیک زیاد اعزام تیم‌های ناشنوایان در سال جاری به مسابقات برون مرزی، به تیم‌ها اعلام کردیم که در صورت داشتن اسپانسر امکان اعزام آنها فراهم خواهد شد. در حال حاضر برای اعزام تیم فوتسال به قهرمانی جهان چیزی حدود یک میلیارد و پانصد میلیون تومان اعتبار نیاز داریم که با توجه به اعتبارات فدراسـیون واقعا شرایط سختی برای اعزام تیم داریم.

وی گفت: اگر نتوانیم اعتبارات لازم را برای اعزام تیم ها فراهم کنیم، تیمی را به مسابقات اعزام نخواهیم کرد. واقعا اعزام ۴ رشته به طور همزمان به مسـابقات قهرمانی آسیا کار بسیار سختی است که در صورت عدم حمایت از سوی وزارت ورزش و نداشتن اسپانسر امکانپذیر نیست.

رئیس فدراسیون نـاشـنوایان در پاسخ به این پرسش که وضعیت تیم فوتسال زیر ۲۱ سال را برای شرکت در مسابقات قهرمانی جهان چگونه ارزیابی می کنید، افزود: در رده سنی بزرگسالان چند سالی است که قهرمان جهان هستیم، در رده سنی زیر ۲۱ سال نیز این انتظار وجود دارد که روی سکو قرار بگیرند، هر چند این مسابقات برای اولین بار در رده سنی زیر ۲۱ سال برگزار می‌شـود، اما انتظار بهترین نتیجه از تیم ملی فوتسال در قهرمانی جهان مالزی را داریم.

تیشه گران در پایان با اشاره به برگزاری مراسم تجلیل از بانوان مدال آور با حضور رئیس جمهور و افزایش پاداش مدال آوران ناشنوا تا ۶۰ درصد افراد سالم، تصریح کرد: وزیر ورزش و جوانان به قول خود عمل کرد و پاداش مدال آوران ناشنوا در رقابتهای المپیک برزیل و قهرمانی جهان تا ۶۰ درصد افراد شنوا واریز شد که جای تشکر و قدردانی دارد. البته در این مراسم این جوایز به صورت حواله در اختیار فدراسیون گذاشته شد که امیدوارم زودتر پاداش ها واریز شود.

رئیس و نائب رئیس وادا ابقا شدند

هیئت مدیره آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (وادا) با ابقای «ویتولد بانکا» و خانم یانگ در سمت رئیس و نایب رئیس این سازمان، مهر تاییدی بر عملکرد سه ساله آنان زد.

به گزارش پیام آشنا، هیئت مدیره وادا در آخرین نشست خود در مونترال کانادا، دوباره ویتولد بانکا و یانگ را برای دومین و آخرین دوره سـه ساله ریاست و نایب رئیسی وادا، انتخاب کرد.

وادا در سیستم مبارزه با دوپینگ باید تقویت شود و این مستلزم توجه کامل تمامی ذینفعان مبارزه با دوپینگ در دنیاست. ما مصمّم هستیم که با نبوغ، حمایت و اتحاد همه اعضای وادا، ایدههای تـازه و نوآورانه برای جامعه ورزش در سراسر جهان ایجاد خواهیم کرد.

طبق اساسنامه وادا هر فرد می تواند تنها دو دوره سه ساله ضد دوپینگ و هشت استاندارد بین المللی مرتبط با آن را آغاز کرد.

در این مراسم، بانکا گفت: موجب افتخار است که برای سه سال دیگر به عنوان رئیس وادا انتخاب شدم. اولین دوره من چالش های زیادی را به همراه داشت، از جمله بیماری همه گیر کرونا. من به روشی که وادا و جامعه ورزش پاک در سرتاسر جهان این چالش بزرگ را مدیریت کردند و سیستم را حفظ کردند، افتخار می کنم.

وی افزود: سیستم مبارزه با دوپینگ باید تقویت شود و این مستلزم توجه کامل تمامی ذینفعان مبارزه با دوپینگ در دنیاست. ما مصمّم هستیم که با نبوغ، حمایت و اتحاد همه اعضای وادا، ایدههای تـازه و نوآورانه برای جامعه ورزش در سراسر جهان ایجاد خواهیم کرد.

طبق اساسنامه وادا هر فرد می تواند تنها دو دوره سه ساله (در مجموع ۶ سال) ریاست این سازمان مهم بین المللی در حوزه ورزش را بر عهده داشته باشد. از این رو دور دوم ریاست و نایب رئیسـی وادا از اول ژانویه ۲۰۲۳ آغاز و تا پایان سال ۲۰۲۵ ادامه خواهد داشت.

گفتنی است، آقای بانکا قهرمان دوی ۴۰۰ متر است و در حال حاضر ۳۸ سال سن داشته و متولد لهستان است. وی در ۳۱ سـالگی به مدت ۳ سال وزیر ورزش لهستان بوده و فارغ التحصیل دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه سیلسیای لهستان است. همچنین خانم یانگ قهرمان اسکیت سرعت بوده که چندین مدال جهانی و المپیک در کارنامه خـود دارد. یانگ متولد ۱۶۷۶ در چین بوده و در سال ۲۰۰۷ با مدرک مدیریت بازرگانی از دانشکده اقتصاد و مدیریت دانشگاه تسینگهای چین، فارغ التحصیل شده است.

نکته

در سطح قهرمانی آمادگی جسمی مهم‌تر است یا ذهنی؟

اغلب فاکتورهای آمادگی ذهنی است که می تواند بیشترین تأثیر را روی نتیجه عملکرد بازیکن و تیم داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در طول دوره آمادهسازی یک بازیکن تمرکز زیادی روی پرورش و توسعه جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی وجود دارد اما زمانی که فشار و استرس زیاد می شود، اغلب فاکتورهای آمادگی ذهنی است که می تواند بیشترین تأثیر را روی نتیجه عملکرد بازیکن و تیم داشته باشد.

بسیاری از مربیان و ورزشکاران برجسته بر این باورند که ۴۰ تا ۹۰ درصد موفقیت در سـطوح بالای رقابت و عملکرد از فاکتورهای ذهنی ناشی می شود، بنابراین یک بازیکن باید آمادگی ذهنی خود را توسعه داده و آن را تقویت کند و این موضوعی است که نباید دست کم گرفته شود.

بر اساس این مطلب که توسط هوشنگ اسماعیلی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: واژه آمادگی ذهنی مفهومی پویاست که همواره باید توسعه یابد و تقویت شود چراکه ظرفیت های ذهنی بازیکنان همواره در شرایط مختلف و پیش بینی نشده به چالش کشیده می شود و باید بدانیم آمادگی ذهنی به توانایی بهره گیری از افکار، عواطف و احساسات، رفتارها و فعالیت ها در به نمایش گذاشتن رفتار و عملکردی هدفمند و با ثبات در شرایط و موقعیت های مختلف پرفشار و پراسترس گفته می شود.

بازیکنان هزاران سـاعت تمرین برای پرورش مهارت های تکنیکی و تاکتیکی خود انجام می دهند و تمرینات آمادگی جسمانی با تمرکز روی جنبه های ویژه عملکرد مانند استقامت، سرعت، چابکی، قدرت و توان انفجاری اجرا می کنند اما آنچه که ورزشکاران اغلب از آن غافل می شوند تمرین کردن روی ذهن است.

مانند آمادگی جسمانی، دستیابی به آمادگی ذهنی نیز نیازمند میزان زیادی تمرین سنجیده و باکیفیت است و همانطور که عضلات بدن را می توان شکل داد و تقویت کرد هر بازیکنی می تواند ذهن خود را تقویت کرده و به شکل مناسب درآورد.

اهداف تمرینات آمادگی ذهنی

از جمله مهمترین اهداف تمرینات آمادگی ذهنی شامل بیشینه کردن کیفیت عملکرد در شرایط مختلف، افزایش کیفیت تمرین، حفظ و بهبود سلامت ذهنی و روانی و نیز ویژگی ها و مهارت های آمادگی ذهنی است.

ویلیامز و کرین (۲۰۰۵) تمام تحقیقات مربوط به ویژگی های ذهنی ورزشـکاران برجسته را از سال ۱۹۸۵ تا سال ۲۰۰۵ مورد بررسی قرار دادند و برمبنای این پژوهش و ملاحظاتی که در این زمینه انجام گرفت، ورزشکاران نخبه از نظر ذهنی دارای ویژگی های مختلفی هستند.

توفانبی بالا در تمرکز و تمرکـز دوباره (پس از بـه وجود آمدن یک شرایط غیر منتظره یا نامطلوب)، اعتماد به نفس بالا، تعهد و توفانبی در هدف گذاری، آرامش (خونسردی)، انگیزه، داشتن چشم انداز و دورنما در عملکرد، نگرش و تفکر مثبت، توجه و تمرکز کامل روی وظایف و اهداف خـود، عدم توجه به موارد حاشـیه ای و کم اهمیت و خارج از کنترل، کنترل احسـاسات و عواطف، توانایی مدیریت استرس و اضطراب

توفانبی کنترل سطوح برانگیختگی و آرامش رقابتی بودن به طور مناسب و سـختار یافته، توفانبی پذیرا بودن، فشار و مدیریت کردن آن، توفانبی تطبیق پذیری و خودتنظیمی با شرایط و محیط های مختلف، شور و شوق و عشق به ورزش، سخت کوشی، مسئولیت پذیری و توفانبی رفتار مناسب در محیط تیم.

ویژگـی های بالا تضمین کننده اجرای بالاترین سـطوح عملکرد در ورزشکاران نخبه نمی باشد اما در بین ورزشکاران برتر وجود دارد. اکثر ورزشـکاران نخبه این ویژگی ها را از طریق پرورش و توسعه هدفمند آمادگی ذهنی و با سال ها یادگیری از تجربیات شخصی به دست آورده اند.

اخبار

ریاست فدراسیون بوکس از ثوری گرفته شد

سـیامک صالحی به طور موقت، جانشین حسـین ثوری در فدراسیون بوکس شد.

به گزارش پیام آشنا، روز شنبه ۲۸ آبان ۱۴۰۱، حسین ثوری رئیس فدراسیون بوکس ایران، در حالی که به همراه تیم جوانان عازم مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۲۲ اسپانیا شده است، با انتشار ویدیویی در یکی از رسانه های خارج از کشور اعلام عدم بازگشت و پاندمک کرد. با توجه به شرایط، طبق قوانین و اساسنامه، همه مسئولیت های رئیس به نایب رئیس واگذار می شود.

نازنین ملایی به عضویت کمیسیون ورزشکاران فدراسیون جهانی درآمد

بانوی المپین روئینگ ایران به عضویت کمیسـیون ورزشکاران فدراسـیون جهانی روئینگ درآمد.

به گزارش پیام آشنا، بانوی المپین روئینگ ایران به عضویت کمیسـیون ورزشکاران فدراسـیون جهانی روئینگ درآمد. به گزارش ایرنا، در پی برگزاری انتخابات کمیسـیون‌های فدراسیون جهانی روئینگ، نازنین ملایی بانوی المپین روئینگ ایران به عضویت کمیسـیون ورزشکاران این فدراسیون درآمد. فدراسیون جهانی طی ایمیلی به فدراسیون قایقرانی و ملایی دعوت کرده تا در گردهمایی کمیسـیون‌های مختلف فدراسیون جهانی برای تدوین برنامه‌های سال پیش‌رو حضور پیدا کند.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۹۷۲-۱۴۰۱۰۱۱۰۰۱۶۰۳۳۱۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای داود بخشی پورخدائی به شناسنامه شماره ۹۹۸۶ صادره از کرج فرزند قربان در ششـدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۳۹۵/۹۶ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۱۹۶ فرعی از ۱۴۳ اصلی واقع در البرز و با خریداری از اقایان کامران ومنوچهر هاشم خانی وبا مالکیت مالک اولیه آقای محمود کارخانه تایید مینماید. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۵۱۹ الف
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۸/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۱/۰۸/۳۰
حسین رضانوری شاد - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج
از طرف الهه عزیزی

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه یک
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۲۶-۱۴۰۱۰۳۳۱۰۰۹۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فرزانه راد فرزند علی به شماره شناسنامه ۵۶۹ به صورت شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۸۱/۲۰ مترمربع مفروز از پلاک ۷۴۶۰ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در کرج خریداری ازمالک رسمی آقای مهدی کمری وبرنه بانو صیاد پری غلامی (خانم زینب محمودی وخانم صغری محمودی وآقای علی محمودی وآقای محمد محمودی) به طور قوانله ای و وکالتی که مالکیت نامبرده درصفحه ۴۴۹ دفتر ۱۰۹۰ وصفحه ۱۹۷ دفتر ۱۳۴۹ مجرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۵۲۱ الف
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۸/۱۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۳۰
مسلم مرزآرا - رئیس ثبت اسناد و املاک