

خبیهایی از ورزش استان

نتایج مسابقات آمادگی جسمانی بانوان اعلام شد

قاسمی-نفرات برتر مسابقات آمادگی جسمانی استان معرفی شدند. به گزارش خبرنگار ما این مسابقات که در سه رده سنی ۱۸ تا ۲۵ سال، ۲۵ تا ۳۵ سال و ۳۵ سال به بالا در سالن عفاف برگزار شد، در رده سنی اول، الهه ابوترابی، مهتاب امباری و الهام ابوترابی، در رده سنی دوم علی پور، محمزناده و چراغ پیرجندی و در رده سنی سوم ملولی، صالحی و خسروی مقام اول تا سوم این مسابقات را به دست آوردند.

برگزاری اولین جلسه هیئت ر ئیسه جودوی استان

اولین جلسه هیئت رئیسه جودوی استان در سال ۸۸ برگزار شد. رئیس هیئت جودوی استان به خبرنگار ما گفت: در این جلسه که با حضور رئیس، نایب رئیس، دبیر و خزانه دار و اعضا تشکیل شد، برنامه های اجرایی سال ۸۸ بررسی شد و همچنین بودجه پیشنهادی هیئت جودوی استان به تصویب رسید.
تهوری افزود: در این جلسه اعضا با تاکید بر حضور مقتدرانه در مسابقات و حفظ جایگاه آموزش، خواهان برگزاری دوره های مربی گری و داوری برای ارتقای سطح کمی و کیفی جودوی استان شدند.

حضور تیم فوتبال هنرمدان در فیلم سینمایی «رسم زندگی»

تیم فوتبال هنرمدان استان در فیلم سینمایی «رسم زندگی» شرکت می کنند.
ساربابی سرمربی تیم به خبرنگار ما گفت: این تیم تمرینات خود را از اول خرداد ماه آغاز می کند و تمام بازیکنان در فیلم سینمایی «رسم زندگی» به کارگردانی ابوالفضل طیبی شرکت می کنند.
حضور دو جودو کار استان در دوره داوری کاتا

دو جودو کار ارشد استان با دعوت فدراسیون جودو در دوره داوری کاتا شرکت می کنند.
تهوری رئیس هیئت جودوی استان به خبرنگار ما گفت: این دوره به میزبانی استان اصفهان و به مدرسی «ژند» برگزار می شودو آقایان حسن کارکن و عباس حسینی در این دوره شرکت می کنند.

مدیرعامل باشگاه پرسپولیس با اعضای هیئت مدیره و کادر فنی در دیدار با مدیرعامل باشگاه فولاد خراسان

مدیرعامل باشگاه پرسپولیس : کمک ۵ میلیارد دی هدایتی صحت ندارد
مدیرعامل باشگاه پرسپولیس گفت : اسناد و مدارک موجود در باشگاه پرسپولیس نشان می دهد کمک ۵ میلیاردی هدایتی صحت ندارد.
به گزارش فارس، عباس انصاری فرد در یک برنامه تلویزیونی اظهار داشت : پرسپولیس در صورتی که از سازمان تربیت بدنی کمک نمی گرفت دچار مشکلات زیادی می شد و شاید این تیم سربا نمی ماند اما اسناد و مدارک در باشگاه پرسپولیس به ما نشان می دهد هدایتی کمک ۵ میلیاردی به ما نکرده است. وی افزود: شاید هدایتی این کمک را طوری حساب کرده که پول هایی را که از باشگاه پس گرفته را حساب نکرده و فقط پول های که داده را در رسانه ها منتشر کرده است. امیدوارم هدایتی تمام مسائل را بازگو کند. انصاری فرد ادامه داد: تلاش هدایتی برای پرسپولیس را اکتمان نمی کنم اما ایشان ۲ میلیارد به باشگاه کمک کرده و ۸ میلیارد به پرسپولیس تحمیل کرده است. یعنی بودجه های اضافی را در چهارچوب باشگاه قرار داده است. او برای یک بازیکن ۷۰ هزار دلاری؛ ۳۵۰ هزار دلار هزینه کرده است. پس این کمک به پرسپولیس نیست بلکه معنی دیگری می دهد. انصاری فرد خاطرنشان کرد: این کار درآمدزایی در باشگاه نیست که یک نفر پول بدهد و همه چیز را به خود خلاصه کند. وی در خصوص مذاکره با کشور های خارجی درباره پرسپولیس گفت: با کشورهای مختلف گفت و گو کرده ام. آنها به من اعلام کرده اند که قیمت پرسپولیس با هوادارانش بالغ بر هزار میلیارد تومان است. یعنی یک افتخار ایران اسلامی که البته ما نمی توانیم از آن استفاده کنیم. انصاری فرد یادآور شد: مدیری که ۶ ماه در یک کار باشد نمی تواند برای موفقیت تیم برنامه بالایی سرش باشد که حداقل ۵ سال این تیم را در اختیار بگیرد. وی در خصوص وضعیت مالی فصل جدید پرسپولیس نیز گفت : به سازمان تربیت بدنی اعلام کرده ام که برای فصل جدید هیچ پولی نمی خواهیم و حتی به کمک های شخصی نیز احتیاج نداریم. پرسپولیس با این پتانسیل خودش می تواند درآمدزا باشد. مدیرعامل پرسپولیس در خصوص جذب آرفی مهاجم تیم فوتبال پیام مشهد تصریح کرد: با جذب آرفی به دنبال درآمدزایی هستیم. همین امروز از کشورهای عربی پیشنهاد داشتیم که ۳ برابر قراردادی را که با او بسته ام به او بدهند تا من کار نقل و انتقال را انجام بدهم من کار من اشتباه نبوده است. اگر بخواهیم در حال حاضر او را بفروشیم پول ۴ بازیکن را در می آوریم. وی در خصوص واگذاری باشگاه پرسپولیس عنوان کرد: طرحی آماده و به مهندس علی آبادی و دولت ارائه کرده ایم تا در صورت تصویب کارهای واگذاری این تیم به بخش خصوصی انجام شود.

فاکتور مهم در ورزش قهرمانی

که مربی برای هدایت مطلوب ورزشکاران باید با جنبه های روانی موفقیت ورزشی، آشنایی داشته باشد.

ورزشکاران است، این فشار می تواند آثار مثبت و منفی داشته باشد.

توسعه مهارت های روانی که قابل آموزش است، می تواند به ورزشکاران کمک کند تا مهارت های ورزشی را به شکل مطلوب تری انجام دهد.

در همین خصوص با یکی از صاحب نظران این میحث، الهام محمودی فر، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه، گفت و گویی به شرح زیر داشتیم.

به عنوان اولین سوال، آیا تنهایی با اتکا به آمادگی جسمانی می توان به پیروزی رسید؟

آمادگی جسمانی به تنهایی ضامن موفقیت ورزشی نیست.
یک ورزشکار موفق باید از وضعیت روحی روانی مناسبی نیز برخوردار باشد.
در واقع آمادگی روانی می تواند در ورزشکاری که از نظر فیزیکی شرایط مناسبی دارد، عامل موفقیت باشد.

آیا روانشناسی ورزشی در موفقیت ورزشکاران نقش دارد؟

اهمیت روانشناسی در کارایی ورزشی به وضوح توسط مربیان، ورزشکاران، تماشاگران و خبرنگاران ورزشی مشخص شده است.

در مصاحبه های بعد از مسابقات در پاسخ به علل شکست یا پیروزی به طور معمول دلایلی نظیر تیم امروز انگیزه کافی نداشت، هماهنگی و توازن در کار تیم به چشم نمی خورد یا تیم به مرز خود باوری رسیده است عنوان می شود که حاکی از نقش مهم عوامل روانی هستند.

آیا با پیشرفت های نوین در علوم تربیت بدنی نقش روانشناسی ورزشی از بین رفته است؟

با پیشرفت های حاصله در نحوه آماده سازی تکنیکی و فیزیکی ورزشکاران، تفاوت بین تیم های پیروز و مغلوب به حداقل رسیده است و نقش روانشناسی ورزشی در این میان بسیار بارز و برجسته شده است.

آیا می توان مهارت های روانی را در ورزشکاران تقویت کرد؟

در گذشته اعتقاد بر این بود که مهارت های روانی مهم برای کسب موفقیت ورزشی ذاتی وارنی هستند و ورزشکاران یا از این مهارت ها برخوردارند یا این که فاقد آن ها هستند. با این وجود علم نوین این نظریه را رد کرده و نشان داده که با آموزش مناسب می توان این مهارت های روانی را در ورزشکاران ایجاد کرد. با آموزش این مهارت ها، ورزشکار فعالیت های ورزشی را به شکل مطلوب تر انجام می دهد، از ورزش بیشتر لذت می برد و موفقیت های بیشتری نایل می شود.
ورزشکاران حرفه ای چگونه مهارت های روانی را می آموزند؟

امروزه بیشتر ورزشکاران حرفه ای یک روانشناس ورزشی دارند که به آن ها در یادگیری مهارت های روانی مناسب کمک می کند. همچنین دوره های روانشناسی ورزشی در برنامه های آموزش مربی گنجناشته شده اند، چرا مناسبی ندارند.

برخی جنبه های رقابت نظیر ازدحام، انتظارات مردم و مسئولان اهمیت زیاد رویداد ورزشی بر میزان اضطراب ورزشکاران می افزایند.

این امر می تواند به از دیاد تنش عضلانی قوت قلب و نداشتن کارایی مطلوب بینجامد.

مهارت های روانی سودمند کدامند و چگونه باید آموزش داده شوند؟

خیر، کسب مهارت های روانی به تمرین و وقت نیازمند است و نباید انتظار معجزه ای آنی از آن ها داشت بنابراین مربی و ورزشکار باید در



جمله می می توان به مهارت جسمن با تصویر سازی، هدف چینی، حذف افکارمنفی و روش های آرام سازی اشاره کرد. نکته مهم در مورد تمام این تکنیک ها آن است که باید تمرین شوند.

در حالت مطلوب مربیان باید در جلسات تمرین فرصتی را به مطرح کردن مهارت های روانی اختصاص دهند. به علاوه ورزشکاران باید مهارت های خاصی نظیر آرامش تدریجی عضلانی را در خارج از محیط بازی تمرین کنند. برای افزایش قوت قلب و جسارت ورزشکاران چه کارهایی را می توان انجام داد؟ استفاده از برخی تکنیک ها می تواند بر قوت قلب بیفزایند.

هدف چینی مناسب، ارائه تلقی مثبت از رقابت و ایجاد یک محیط آرام و امن از جمله این تکنیک ها هستند.

منظور از هدف چینی چیست و ورزشکار باید چه اهدافی را دنبال کند؟

انتخاب هدف صحیح و تلاش در راه رسیدن به آن ها در ایجاد اعتماد به نفس و تقویت قابلیت های جسمانی و روانی ورزشکاران بسیار موثر است. هدف چینی این امکان را به ورزشکار می دهد که حرکت رو به جلویی را برنامه ریزی کند و پیشرفت های اساسی مورد نیاز برای حصول موفقیت را تجزیه و تحلیل و اهداف واقعی را دنبال کند.

آیا اعتماد به نفس مترادف اعتقاد به

■ قاسمی

بردن است؟
خیر، برخی پیش باوری بسر در مترادف اعتماد به نفس می دانند.

این اعتقاد غلط نه تنها همیشه باعث ایجاد اعتماد به نفس نمی شود، بلکه در بسیاری از موارد باعث ایجاد ضعف اعتماد به نفس یا اعتماد به نفس بیش از حد و غیر واقعی می شود.

اعتماد به نفس با تصورات و رویاهای غیر واقعی مرتبط نیست، بلکه با اهداف و آمال واقعی ارتباط دارد.

اعتماد به نفس واقعی توقعات واقعی و متناسب ورزشکار برای رسیدن به پیروزی است.

ورزشکار باید از نوعی اعتماد به نفس برخوردار باشد که فکر کند تلاش و زحماتش می تواند به تصحیح ضعف ها بینجامد نه این که فکر کند همیشه برنده است.

چرا گاهی ورزشکاران هنگام بازی تمرکز خود را از دست می دهند؟

تمرکز نداشتن روی فعالیت ورزشی مورد نظر به خاطر شلوغی، داور، تیم حریف یا افکار پراکنده خود فرد باعث حواس پرتی می شود که یک مشکل شایع برای ورزشکاران است.

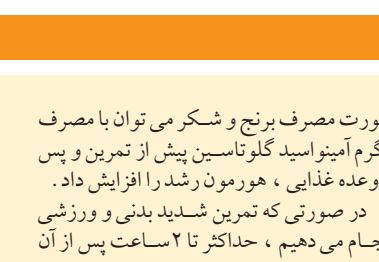
در ابتدا باید علل حواس پرتی را شناسایی و سپس با برنامه ریزی از طریق تمرینات ذهنی باید تمرکز را به دست آورد.

روانشناسی ورزشی چه کاربردی در مورد ورزشکاران آسیب دیده دارد؟

زمانی که ورزشکار آسیب دیدگی پیدا می کند ممکن است افسرده شود یا چنین تصور کند که زمان آماده سازی را از دست داده است با این که هرگز دوباره به سطح آمادگی قبلی نخواهد رسید.
در این موارد یک برخورد همه جانبه برای توان بخشی ورزشی لازم است. در این برنامه توان بخشی، تمرین ذهنی مهارت هایی که به خاطر آسیب قابل اجرا نیستند و نیز تمرین فیزیکی دیگر اعضای بدن برای حفظ آمادگی جسمانی گنجناشته می شود. از سوی دیگر آموزش مهارت های آرام سازی از طریق کاهش تنش عضلانی ناخواسته و تجسم صحنه بازگشت به مسابقه از طریق افزایش قوت قلب به ورزشکار کمک می کنند.

خیلی ها معتقدند روانشناسی ورزشی در مورد تیم های حرفه ای کاربرد دارد، چه توضیحی دارید؟

یکی از جنبه های مهم روانشناسی ورزشی این است که چگونه مردم را به فعالیت بدنی بیشتر تشویق کنیم، انجام فعالیت ورزشی همچنین در بیماریان که برای بهبود بیماری نظیر دیابت، آسم، چاقی، پوکی استخوان توصیه به ورزش شده اند، حایز اهمیت است. تکنیک های مناسب برای کمک به مردم برای پرداختن به ورزش شامل انتخاب اهداف ورزشی واقعی و متناسب با وضعیت فرد، مدیریت زمان و حمایت از سوی دوستان و خانواده است.
به عنوان سوال پایانی، مهم ترین آثار ورزش روی وضعیت روانی را بیان کنید.
ورزش روی وضعیت روانی تاثیر به سزایی دارد. ورزش در ور حجه من تاثیر به سزایی داشته است و باعث شده در کارهای پیشرفت خوبی داشته باشم. وی عامل موفقیت خود را توکل بر خدا، علاقه خود زحمات والدین و مربی اش دانست و خواستار رفع مشکلات موجود در این رشته شد، او افزود: رفع شدن مشکلات کاراته باعث پیشرفت این رشته ورزشی خواهد شد. وی در پایان به علاقه مدندان ورزش توصیه کرد: یک رشته را به طور مداوم دنبال کنند تا به پیشرفت های بزرگ برسند.



صورت مصرف برنج و شکر می توان با مصرف ۲ گرم آمپوناسید گلو تاسین پیش از تمرین و پس از وعده غذایی، هورمون رشد را افزایش داد.

در صورتی که تمرین شدید بدنی و ورزشی انجام می دهیم، حداکثر تا ۲ ساعت پس از آن سریع از معده خارج شوند.
این متخصص تغذیه هشدار داد: ورزشکار هنگام برخاستن از سر مز غذا، قبل از مسابقه به هیچ وجه نباید احساس سنگینی وعده کند.
به همین علت تا حد امکان باید از غذاهای کربوهیدراتی استفاده کرد. مصرف گوشت کم چرب و میوه، در حد تعادل مناسب است.
دکتر کشاورز ضمن اشاره به منع مصرف مواد لبنی و غذاهای چرب خاطرنشان کرد: ورزشکاران ورزش های قدرتی به یاد داشته باشند دو سوم از هر وعده غذایی آن ها باید به مواد غذایی با کربوهیدرات مرکب اختصاص داده شود.



باید از مواد قندی تند کنش مانند آب میوه های تازه، پوره سیب زمینی و نوشیدنی های قندی تازه، همراه منابع پروتئینی زود جذب مانند سفیده تخم مرغ و پودرهای پروتئینی استفاده کرد تا ترشح هورمون رشد افزایش یابد.

مصرف ترکیبی ۳۳۴ گرم، هوانگ (یک گیاه چینی) ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی گرم کافئین (یک تا ۲ فنجان قهوه) پیش از فعالیت می تواند مانند یک محرک برای افزایش نیروی انتقاضی عضله عمل کند. این کار همزمان با افزایش سطح نورایی نفرین در مغز است که گلیکوژن را زیاد می کند و در نهایت می تواند منجر به بالا رفتن سطح هورمون رشد شود.

کاراته کای مود: یک ماه دیگر مسابقه داریم، اما امکانات مناسب برای تمرین نداریم



مسعودی نسب- در هفته های قبل چندین گزارش از وضعیت نامطلوب رشته کاراته در مود تهیه کردیم. اما هنوز مشکلات و موانع بر طرف نشده است و کاراته کاهای باشگاه ذوالفقار بسج حدود ۳ ماه است که در خیابان تمرین می کنند. یکی از کاراته کاهای شهر در معرفی خود گفت: حسین سبزیان، متولد ۱۳۷۰ هشم و حدود ۴ سال است که کاراته

تمرین می کنم تاکنون در ۳ دوره مسابقات استانی شرکت کردم و در وزن های منهای ۶۰ کیلوگرم و منهای ۵۵ کیلوگرم به مقام نایب قهرمانی دست یافتم. البته افتخار حضور در یک دوره از مسابقات کشوری را هم داشته ام. وی در بیان نقش ورزش در زندگی اش اظهار داشت: ورزش باعث شده است از انحرافاتی که در جامعه وجود دارد مصون بمانم و توانایی کارهای روزانه را با موفقیت به دست آورم. وی در شرح عامل موفقیت خود تصریح کرد: در وهله اول توکل بر خدا، سپس تلاش مربی ام، علی عربی و پشتیبان خود مهم ترین دلایل موفقیت من هستند. وی در بیان کمبودهای رشته کاراته اظهار داشت: با وجود سالن تازه تاسیس، هنوز در خیابان تمرین می کنیم حتی در شبهای سرد که این موضوع سبب شده بسیاری از ورزشکاران دچار ضعف قوای جسمی شوند. در نهایت هم شاهد از هم پاشیدگی کلاس و تمرینات هستیم و تنها افرادی که کمربند مشکی دارند به تمرین ادامه می دهند. یک ماه دیگر قرار است مسابقات استانی شرکت کنیم. از امکانات خوب برای تمرین برخوردار نیستیم و افراد هم تمرکز کافی برای این مسابقات ندارند، امیدواریم مسئولان فکری به حال ما بکنند.

وی در توصیه به علاقه مدنان به ورزش افزود: به تمام هم سن و سالانم توصیه می کنم ابتدا درس و سپس در کنار درس، ورزش کنند. سبزیان در پایان خاطر نشان کرد: از حمایت خانواده ام در ورزش و تلاش مربی ام قدردانی می کنم و امیدوارم روزی در این ورزش به اوج برسم و امیدوارم هر چه سریع تر مشکلات کاراته مورد رفع شود. یکی دیگر از کاراته کاهای مود هم به خبرنگار ما گفت: ۴ سال است که تمریناتم در این رشته را شروع کردم و تاکنون در ۳ دوره مسابقات استانی و یک دوره مسابقات کشوری حضور داشته ام ۵ مقام سومی در وزن های منهای ۵۰ کیلوگرم، منهای ۵۵ کیلوگرم و منهای ۶۰ کیلوگرم در کارنامه خود ثبت کرده ام. میثم شکیب زاده افزود: ورزش در ور حجه من تاثیر به سزایی داشته است و باعث شده در کارهای پیشرفت خوبی داشته باشم. وی عامل موفقیت خود را توکل بر خدا، علاقه خود زحمات والدین و مربی اش دانست و خواستار رفع مشکلات موجود در این رشته شد، او افزود: رفع شدن مشکلات کاراته باعث پیشرفت این رشته ورزشی خواهد شد. وی در پایان به علاقه مدندان ورزش توصیه کرد: یک رشته را به طور مداوم دنبال کنند تا به پیشرفت های بزرگ برسند.

صورت مصرف برنج و شکر می توان با مصرف ۲ گرم آمپوناسید گلو تاسین پیش از تمرین و پس از وعده غذایی، هورمون رشد را افزایش داد.

هدایتی: برای هزینه هایم در پرسپولیس مدرک دارم
هدایتی رئیس هیئت مدیره باشگاه پرسپولیس گفت: برای هزینه هایم در پرسپولیس مدرک دارم و امیدوارم سازمان تربیت بدنی جواب انصاری فرد را بدهد.
وی درباره اظهارات انصاری فرد مبنی بر عدم کمک ۵ میلیاردی به باشگاه پرسپولیس عنوان کرد: واقعا برای مدیرعامل باشگاه پرسپولیس متاسفم. من برای تمام هزینه هایم در باشگاه پرسپولیس اسناد و مدارک دارم و از امور مالی باشگاه نیز نامه ای درباره کمک ۴ میلیارد و هشتصد میلیون تومانی تاییدیه دارم. امیدوارم سازمان تربیت بدنی جواب انصاری فرد را بدهد تا مشخص شود که چه کسی در حال فریب مردم است. وی ادامه داد: در صورت لزوم و عدم پاسخگویی از سوی مسئولان به حرف های کذب انصاری فرد، نامه مسئول مالی باشگاه پرسپولیس را که مسئولان مالی باشگاه پرسپولیس را به پرسپولیس آوردم که شاید افراد دیگر نمی توانستند این کار را انجام دهند؛ اما حالا مدیر عاملی که من از او حمایت می کردم به من تهمت هزینه های اضافه را در پرسپولیس می زند.