

## خزائی: آمادگی روانی نقشی تعیین کننده در ورزش قهرمانی دارد



سیزدهمین دوره تربیت مربی مهارت‌های ذهنی در ورزش که از شهریور ماه به مدت ۱۳، روز آغاز شد، در حالی‌که فداپایان می‌رسد که این دوره با حضور ۱۰ داوطلب واجد شرایط به صورت حضوری و در دو بخش تئوری و عملی برگزار شد. دکتر محمد خزائی همکار مرکز روان‌شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک که دارنده مدرک دکتری تخصصی روان‌شناسی ورزشی از دانشگاه تهران است، در مصاحبه با خراسان ضمن تشریح اهداف آکادمی ملی المپیک از برگزاری این دوره، در خصوص کم و کیف سیزدهمین دوره می‌گوید: تقریباً ما نیز مثل تمام دنیا متوجه این موضوع شده‌ایم که در صورت موفقیت در ورزش قهرمانی، یک ورزشکار باید یکپیکج کاملی داشته باشد و صرفاً آمادگی جسمانی یا مهارت‌های تکنیکی کافی نیست. یکی از مهارت‌هایی که می‌تواند نتایج کمک کند و به تعین کیفیت نامی داشته باشد، آمادگی روانی است. معمولاً بین ۱۰ نفر اول المپیک به لحاظ آمادگی جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی، تفاوت چندانی وجود ندارد و چه بسا که نفر پنجم المپیک آمادگی جسمانی بالاتری نسبت به نفر اول داشته باشد اما روز مسابقه آمادگی روانی تعیین‌کننده است.» مدیر سیزدهمین دوره تربیت مربی مهارت‌های ذهنی در ورزش می‌گوید: «ممکن است در روز مسابقه شنیدن یک خبر ناخوشایند از سوی خانواده یا تحت فشار قرار گرفتن از سوی فضای مجازی، زحمات یک ورزشکار را تحت تأثیر قرار دهد. به همین منظور مرکز مشاوره و مهارت‌های ذهنی آکادمی ملی المپیک به مسئولیت دکتر واعظ موسوی (مدیر مرکز روان‌شناسی ورزشی) این دوره‌ها را برگزار می‌کند. حضور در این دوره‌ها نیز مانند شرح‌های آشنایی متقاضیان با ورزش و روان‌شناسی است و این افراد باید دست کم فارغ‌التحصیل مقطع کارشناسی ارشد باشند. مدیر سیزدهمین دوره تربیت مربی مهارت‌های ذهنی در ورزش با تشریح مهم‌ترین فاکتورهای آموزشی در زمینه روان‌شناسی ورزشی بیان می‌کند: «۱۲ مهارت داریم که طی این دوره‌ها به روان‌شناسان ورزشی آموزش می‌دهیم که از آن جمله می‌توان به آموزش مدیریت کنترل اضطراب به ورزشکاران اشاره کرد. تصویرسازی ذهنی یکی دیگر از این مهارت‌هاست که طی آن به ورزشکار می‌آموزیم که چطور روز مسابقه را برای خود تصویرسازی و برای آن برنامه‌ریزی کند.» اما این که زمان مناسب قرار گرفتن روان‌شناسان ورزشی در کنار تیم‌ها دقیقاً چه زمانی است، سوالی است که خزائی در پاسخ به آن می‌گوید: «این موضوع نسبت به رشته‌های ورزشی متفاوت است اما زمان ایده‌آل برای قرار گرفتن روان‌شناسان ورزشی در کنار تیم‌ها، دست کم سه ماه است. آن هم برای رشته‌هایی که پیچیدگی خاصی ندارند اما برای رشته‌های تیمی مثل فوتبال حداقل باید از ۹ تا ۱۲ ماه قبل، روان‌شناس ورزشی در کنار تیم قرار گیرد تا صرفت شناسایی چالش‌ها و حل آن‌ها داشته باشد.»

ورزش ۵

## کوتاه از فوتبال ایران

## احتمال غیبت بانوان در دربی

مسئولان سازمان لیگ امروز در تستی با شورای تأمین اراک درباره تعداد تماشاگران در دربی ۱۰۴ تصمیم‌گیری خواهند کرد. شنیده می‌شود به دلیل ممکن نبودن تفکیک سکوهای ورزشگاه بین هواداران خانم استقلال و پرسپولیس، احتمال دارد این دربی بدون حضور بانوان برگزار شود.

## بازگشت کریم باقری به پرسپولیس

با پایان لیگ بیست و دوم فوتبال ایران، کریم باقری به دلیل برخی مشکلات نتوانست به همکاری خود با پرسپولیس ادامه دهد و از این باشگاه جدا شد اما حالا با حل شدن مشکلش احتمالاً به زودی به کادر فنی پرسپولیس اضافه خواهد شد.

## استقلال و هوادار در شهر قدس

دیدار تیم‌های استقلال و هوادار تهران در ورزشگاه شهر قدس برگزار خواهد شد. این دیدار از هفته هفتم رقابت‌های لیگ برتر بوده و با توجه به این که در همان روز بر سپولیس در ورزشگاه تختی میزبان چادرملو یزد است، سازمان لیگ قصد دارد دیدار آبی‌پوشان را در شهر قدس برگزار کند.

### ۳ پرسپولیسی دور از تمرینات گروهی

در آستانه دربی ۱۰۴ سه بازیکن پرسپولیس همچنان به دلیل مصدومیت نمی توانند در تمرینات گروهی این تیم حضور یابند. مرتضی پور علی گنجی، ایوب العمودو اوستون اوروئوف کماکان زیر نظر کادر پزشکی، برنامه اختصاصی خود را انجام دادند و سایر بازیکنان بدون مشکل در اختیار کادر فنی بودند.

مدعی شده بود نگونامی خواهد مارجا  
قرار داد ۱۶ میلیارد تومانی او افشا کند. گویا  
سمیعی بدون اطلاع نگونام، مبلغ قرار داد او را  
به سازمان لیگ ۱۶ میلیارد تومان به جای ۳۲  
میلیارد تومان گزارش کرد ده از این حیث مرتکب  
تخلف شده است! ما مارجا به اگر صحت داشت  
تخلف مدیر عامل باشگاه استقلال هم سقف هم  
دور زده و هر غیر واقعی ثبت کرده هم مرتکب  
جعل شده است. اتفاقی که پرسپولیس و قریبا  
هم می توانند آن استفاده کرده و بعد از هر  
بازی با استقلال به عدم رعایت سقف معترض  
شوند و طرح دعوی کنند. البته روز گذشته احمد  
شهریاری رئیس هیئت مدیره باشگاه وراکنش  
به اتفاقات، خرده ده به حمایت از نگونام پرداخت  
تاکید کرد هیچ مقامی در مجموعه باشگاه حق  
اظهار نظر در خصوص سمرعی تیم را ندارد.  
این در حالی بود که سمیعی هم در اقدامی  
مشابه کلیه معاونان، مدیران و مسئولان باشگاه  
استقلال را تا پس از در پی پایتخت از مصاحبه و  
اظهار نظر بار سانه هانم کرد.

## رضائیان ستاره ای علیه دفاع استقلال!

گذشته؛ این اشفتگی و بحران مدیریتی در باشگاه استقلال، آبی‌ها به لحاظ فنی هم با چالش‌های فراوانی مواجه هستند. ناهماهنگی بازیکنان قبلی و جدید، نازاری در برخی پوست‌ها، وضعیت به هم ریخته خط دفاعی و دروازه، استقلال که کل در ۴ بازی دریافت کرده و هم‌اکنون خلاً بزرگی که پشت ران رضاییان هنگام مشارکت در فاز هجومی ایجاد می‌شود نداشته‌اند. مهاجم تمام‌کننده مسائلی است که اجازه نداده استقلال حداقل نتایج فصل گذشته را تکرار کند. ترکیب مداوم رضاییان و حضور همیشگی اش در نیمه حریف باعث می‌شود فضای پشت سر او خالی بماند و همواره یکی از مدافعان باید آن را پوشش دهد که در این حالت عمق دفاع استقلال آسیب‌پذیر می‌شود و مهاجمان تیم‌های حریف به راحتی نفوذ می‌کنند. در واقع ران رضاییان اگر چه در فاز حمله بازیکن موفق است و با درخشش در همین چند بازی ستاره استقلال‌ها شده اما در فاز دفاعی ناخواسته به استقلال ضربه زده، موضوعی که حتی از چشم کارکنان هم دور ماند و در چهار بازی برای رفع آن اقدام نکردند.



## خلا ویرانگر در جای خالی رضائیان و جنگ قدرت در بیرون

# آشفتگی عجیب در استقلال پیش از دربی

سارا مسیحا  
info@khorasannews.com

اختلاف سرمربی و نماینده هلدینگ و در ادامه مدیرعاملی که انتخاب شد، آشکار شد تا جایی که پیش از آغاز فصل و در هفته سوم لیگ صحبت از قطع همکاری با نکونام جذب مربی خارجی می بود. اتفاقی که با شروط و شروط به ایفای موقت منجر شد و بر دسه گله استقلال مقابل الغرافه قطر جایگاه نکونام را آنتیتیت کرد. اما در بازی با نساجی یک بار دیگر خرم چرخ زمین استقلال سرباز کرد و با توافق آبی ها مقابل این تیم از دست دادن ۱۰ امتیاز حساس در آستانه دربی ۱۰۴ چند دستگی در باشگاه بیش از پیش عیان شد. مصاحبه حقدوست مشاور و دستیار سمیعی مدیرعامل باشگاه علیه نکونام، واکنش تند سرمربی استقلال را در پی داشت و او در جمع خبرنگاران گفت تا فردا ظاهر (اول مهر) گل را زبانش دوباره مصاحبه می کنم. نکونام با اشاره سر بسته به اتفاقی که سمیعی رقم زده گفته است اگر بگویم او بدون اجازه من چه کار کرد باید از فویتال برود. این اظهار نظر تهدیدآمیز نکونام گمانه زنی در باره آنچه می خواهد علیه مدیرعامل باشگاه بگوید آغاز شد و در این زمینه یکی از کانال های تلگرامی

## گاریدو پرسپولیسى هارا ديد کرد



افشای ترکیب تیم پر سپولیس در چند وقت اخیر یکی دو شب قبل از بازی باعث شده تا خوان کار لوس گاردو سرمربی اسپانیایی این تیم از این مسئله بسیار ناراحت و عصبانی باشد. گاردو بابت این موضوع به کلیه اعضای تیمش اعم از کادر فنی، کادر تدارکات، کادر پزشکی و بازیکنان اعلام کرده در صورتی که متوجه هویت افشاکننده ترکیب تیمش شود، بدون توجه به سابقه و جایگاهش او را از تیم اخراج خواهد کرد. در این باره شنیده می شود که سرمربی اسپانیایی پر سپولیس حتی به مسئولان باشگاه هم تذکر داده تا با کانال های تلگرامی که شب قبل از بازی ترکیب این تیم را منتشر می کنند برخورد کنند.

## نگرانی از یک ہا از مصدومیت اورونوف

ای اسپوئلیس و آلومینیوم در هفته پنجم لیگ برتر به مصاف هم آمدن بازی با برتری دو بر صفر شاگردان گاردیو به پایان رسید. در همان اول این بازی اوستون اورونوف ونگتر از بکستانی اسپوئلیس رو به رو با زمین بازی خارج شد و هنوز تکلیف حضور او برای استقلال مشخص نیست. سایت از بکستانی «gazetabirja» باره نوشت: هنوز مشخص نیست که این مصدومیت چه مدت رونف را از میادین دور خواهد کرد، اما برخی خبرنگاران نگار هستند که او نتواند در مسابقات ملی از بکستان در ماه اکتبر شرکت کند. این موضوع می تواند تأثیر قابل توجهی بر برنامه های تیم ملی از بکستان داشته باشد.



## میزبانی از رونالدو شاید در تختی

احمد دنیا مالی وزیر ورزش و جوانان پس از بازدید از مجموعه ورزشی تختی گفت: در نظر داریم با کارهایی که انجام شده و می شود و تأیید ناظران، چند بازی در این مجموعه ورزشی برگزار شود. ۱۴ مهر سپهپلیس با چادر ملو بازی دارد و یکم آبان هم استقلال در لیگ نخعیان آسیا بازی خواهد داشت که سازمان لیگ برای برگزاری این دو بازی در این ورزشگاه در صورت تأیید ناظران در حال برنامه ریزی است. استقلال ایران و النصر عربستان در هفته سوم لیگ نخعیان در تهران بازی دارند و ناظران سازمان لیگ و AFC این ورزشگاه را بررسی خواهند کرد و در صورت تأیید شرایط، بعد از ورزشگاه تختی میزبان رونتالدو برای انش مقابل آبی های تهران خواهد بود.

## اخبار منهای فوتبال

## بازگشت یزدانی به ایران پس از عمل جراحی کتف

حسن‌یزدانی دارندۀ ۱۰ مدال طلا، نقره و برنز کشتی آزاد جهان و المپیک که سه‌شنبه هفته‌گذشته کتف خود را در شهرنپس فرانسه از سه ناحیه مورد عمل جراحی قرار داده بود، صبح دیروز به ایران بازگشت و مورد استقبال نایب رئیس هیئت کشتی استان تهران قرار گرفت.

## سیاست جدید کمیته المپیک برای بازی‌های آسیایی ژاپن

دومین نشست تخصصی هماهنگی و بررسی کاروان اعزامی به بازی‌های آسیایی ناگویا ژاپن صبح دیروز با حضور مسئولان کمیته ملی المپیک، وزارت ورزش و جوانان، مرکز نظارت و آکادمی ملی المپیک برگزار شد. در این نشست محمود خسروی‌فوار رئیس کمیته ملی المپیک گفت: «با نتایج خوبی که در المپیک پاریس کسب شد انتظارات از کاروان ایران در بازی‌های آسیایی پیش‌رو بالاتر رفته و باید تلاش کنیم کاروانی مطلوب و با نگاهی کیفی عازم این بازی‌ها شود که افزایش رشته‌های مدال آور و تغییر رنگ مدال‌ها از نقره به طلا و از برنز به نقره باید در دستور کار جلسات قرار گیرد.» مناف هاشمی دبیر کل کمیته ملی المپیک نیز گفت: «باید نقاط ضعف و قوت کاروان‌های اعزامی به المپیک پاریس و بازی‌های آسیایی هانگژو بررسی شود تا کاروان اعزامی به بازی‌های آسیایی ناگویا ژاپن مورد بررسی و اجرا قرار گیرد که مهم‌ترین آن افزایش مدال‌های طلا و رشته‌های مدال آور و توجه به بانوان در کسب مدال می‌تواند باشد.»

مرحله گروهی در حالی برگزار شد که مسلم  
اولاد قباد که زنده یکی از گل‌های تیم ملی  
بود، به عنوان بهترین بازیکن ایران و فرانسه  
انتخاب شد. سالار آقاپور (۲۲ گل) و علی رضا  
رفیعی پور دیگر گلزنان ایران در بازی شب  
گذشته بودند. با پایان دور گروهی، چهره ۱۶  
تیم‌ها یافته به مرحله یک هشتم نهایی به شرح  
زیر مشخص شد:

گروه A: پاراگوئه، هلند، کاستاریکا  
گروه B: برزیل، تایلند، کرواسی  
گروه C: آرژانتین، اوکراین، افغانستان  
گروه D: اسپانیا، قزاقستان  
گروه E: پرتغال، مراکش  
گروه F: ایران، فرانسه، ونزوئلا

### برنامه مرحله یک هشتم نهایی:

۳مهر  
هلند - اوکراین  
برزیل - کاستاریکا  
۴مهر  
پاراگوئه - افغانستان  
اسپانیا - ونزوئلا  
۵مهر  
پرتغال - قزاقستان  
ایران - مراکش  
۶مهر  
آرژانتین - کرواسی  
تایلند - فرانسه



۹۱ امتیاز مقدرانه از گروه F صعود کند. به این ترتیب ایران در مرحله یک هفتم حریف تیم دوم گروه F یعنی مراکش شد؛ تیمی که با برتغال همگروه بود و در آخرین دیدار مرحله گروهی به مصاف این تیم رفت و با قبول شکست از برتغالی‌ها با ۱۶ امتیاز در گروهش دوم شد. حالا تیم ملی کشورمان در شبی که تیم ملی افغانستان هم با مرتضایی سرمربی ایرانی‌اش صعودی تاریخی به مرحله یک هفتم نهایی را تجربه کرده باید خود را آمیهای بازی با مراکش کند. این دیدار در حالی روز پنجم مهرماه برگزار خواهد شد که از نظر شمسایی، دیدار مرگ و زندگی است: بازی با مراکش دیداری است که هم برای ما و هم مراکش، حکم مرگ و زندگی دارد و هر کس ببرد می‌ماند و هر کس ببازد از گردونه خارج می‌شود. مراکش تیم بزرگی است و بسیار بازی‌های تدارکاتی در این مدت کرده است، ما هم این حسیت و آمدمید که در جام جهانی با تمام وجود برای موفقیت بازی می‌کنیم. تیم ملی فوئسال ایران در صورت پیروزی برابر مراکش، در دور یک چهارم نهایی باید و روزی برنده دیدار تیم‌های برزیل و کاستاریکا قرار گیرد. آخرین دیدار تیم ملی

رانسه بود که موفق شد با نتیجه ۴ بر یک گوی میدان و البته صدرنشینی را به ایران واگذار کند. پیش از این دیدار امامت ملی در شوک بزرگی هم فرو رفته تا چرا که وحید شمسایی سرمربی ایران رست ساعاتی پیش از بازی با فرانسه به آنگلوزان چهار و در بیمارستان بستری شد. این در حالی بود که پیش از این شمسایی از ابتلای چند تن ملی پوشان به آنگلوزا به دلیل تغییر آب آب هوایی خبر داده بود و به نظر می رسید حریف اصلی ایران در بازی شب گذشته همین ویروس شهر بود. با وجود بیماری چند ملی پوش و سرمربی تیم ملی، ایران در مصاف با فرانسه سرخیز به پیشنه های کارشناسان و هواداران ای باخت محسوس، این تیم را شکست داد تا

رونمایی از ۱۶ تیم راه یافته به یک هشتم نهایی جام جهانی فوتسال - ازبکستان

# ایران-مراکش بازی مرگ و زندگی

اصلائی  
info@khorasannews.com

[illegible]