

اخبار

با وجود لغو جام باشگاه‌ها

AFC برگزاری جام ملت‌های ۲۰۲۲ فوئتال آسیا را تایید کرد



کنفدراسیون فوتبال آسیا برگزاری مسابقات فوئتال جام ملت‌های آسیا را در سال ۲۰۲۲ تایید کرد.

به گزارش مهر، بعد از لغو مسابقات فوئتال جام باشگاه‌های آسیا برای سومین سال متوالی که قرار بود تابستان امسال برگزار شود، گمانه زنی‌ها و شایعات مختلف مبنی بر لغو احتمالی مسابقات جام ملت‌های فوئتال آسیا هم شکل گرفت.

بر این اساس گفته می‌شد AFC قصد ندارد جام ملت‌های آسیا را برای دومین دوره متوالی برگزار کند. با این حال، کنفدراسیون آسیا صبح امروز جمعه به صورت رسمی برگزاری این رقابت‌ها را تایید کرد.
فصل اعلام AFC، جام ملت‌های فوئتال آسیا روز ۵ خرداد (۲۶ ماه می) قرعه کشی می‌شود و ۱۶ تیم حاضر در این رقابت‌ها حریفان خود را می‌شناسند.
سایت کنفدراسیون فوتبال آسیا در ادامه اعلام کرد که این بازی‌ها برای ۳ تا ۲۰ مهر ماه (۲۵ سپتامبر تا ۲۰ اکتبر) برنامه‌ریزی شده است.
پیش از این کشور کویت به عنوان میزبان مسابقات جام ملت‌های فوئتال آسیا انتخاب شده بود. کشور ایران هم بعد از شکست تیم‌های مالدیو، ترکمنستان و قرقیزستان در مرحله مقدماتی، جواز حضور در مرحله نهایی جام ملت‌ها را کسب کرد و در قرعه کشی هم در سید نخست حضور خواهد داشت.

طبق چرخه انتخابی تیم ملی

معافیت آزادکاران طلايي و عنوان‌دار از حضور در جام تختي



مسابقات بين المللی جام تختي در حالی ماه آینده به ميزبانی مانزی‌ها برگزار می‌شود که چه‌رهمی طلايي و عنوان‌دار رقابتی‌های جهانی و آسیایی در آن حضور نخواهند داشت.

به گزارش مهر، جندی پیش پیمان درستکار سرمربی تیم ملی کشتی آزاد اعلام کرد ترکیب تیم ملی با تصمیم فدراسیون و پس از جام تختی مشخص خواهد شد. رقابت‌های بین المللی جام تختی نیز خرداد ماه در تنکابن استان مازندران برگزار می‌شود که مدعیان کسب دوبنده تیم ملی باید در این میدان بین المللی داخلی به مصاف هم بروند. اما بر اساس چرخه انتخابی تیم ملی مقرر شده بود هر کشتی‌گیری که در مسابقات جهانی سال گذشته و رقابت‌های قهرمانی آسیا امسال به مدال طلا رسید از حضور در جام تختی معاف شود که طبق این مصوبه ۹ آزادکار عنواندار در جام تختی کشتی نخواهند گرفت. بدین ترتیب رحمان عموزاد در ۶۵ کیلوگرم، یونس امامی در ۷۴ کیلوگرم، علی سوادکوهی در ۷۹ کیلوگرم، امیرحسین فیروزپور در ۹۲ کیلوگرم، محمدحسین محمدیان در ۹۷ کیلوگرم و ودالله محبی در ۱۲۵ کیلوگرم با توجه به کسب مدال طلا در مسابقات قهرمانی ۲۰۲۲ آسیا و همچنین حسن یزدانی در ۸۶ کیلوگرم، کامران کاسپورید در ۹۲ کیلوگرم و امیرحسین زارع در ۹۷ کیلوگرم به دلیل کسب مدال طلای جهان در سال ۲۰۲۱ از حضور در جام تختی معاف شدند. البته دیگر مدال آوران رقابتی‌های جهانی همچنان باید در جام تختی شرکت کنند که طی آن علیرضا سرلک در وزن ۵۷ کیلوگرم، محمد نخودی در وزن ۷۹ کیلوگرم و مجتبی گلیج در وزن ۹۷ کیلوگرم با وجود کسب مدال نقره و برنز در رقابت‌های جهانی ۲۰۲۱ نرؤژ بود در قالب چرخه انتخابی در جام تختی حضور یابند.

به گزارش مهر، تیم ملی کشتی آزاد کشورمان با توجه به تعویق بازی‌های آسیایی هانگژو چین خود را برای مسابقات قهرمانی جهان آماده می‌کند که این رویداد مهم بین المللی طی روزهای ۱۹ تا ۲۷ شهریورماه در شهر بلگراد صربستان برگزار می‌شود.

به گزارش خبرآنلاین، یک بار دیگر شوک به ورزش ایران؛ یکتا جمالی در مسابقات جهانی یونان مدال نقره را گرفت، روی سکو رفت اما از ساعاتی بعد دیگر خبری از او نبود. خبر خیلی زود به ایران رسید. زودتر از آنچه که به‌شود فکرش را کرد. آنجا که علیرضا یوسفی داشت وزنه می زد و رکوردها راجابه‌جا می کرد کسی خبر نداشت که قرار است ساعاتی بعد سروسزدها جای دیگری باشد! همه در سالن بودند و انگار کسی خبر نداشت که دارد چه اتفاق‌هایی در هتل می افتد؟ حالا تیم برگشته غیر از ۲ نفر. یکی یکتا جمالی و دیگری علی مرادی که در یونان مانده تا بتواند دختر گمشده وزنه برداری را پیدا کند.سوال اینجاست که آیا او پناهنده شده یا اتفاق دیگری برایش افتاده؟کسی چیز دقیقی نمی داند و خیلی‌ها فرض را بر این گذاشته اند که او دیگر قرار نیست به کشور برگردد!

تماس های بی پاسخ و شروع یک دلهره

مراسم توزیع مدال و خوشحالی برای شکستن رکوردهای مختلف توسط علیرضا یوسفی که تمام شد تازه نقرات اعزامی پادشان افتاد که یک نفر در سالن نیست.نه در سالن که در هتل هم نبود.هر چه با موبایل جمالی تماس می گرفتند خاموش بود. از همان جا بود که دلهره ها آغاز شد.رسیدن به هتل و روبه‌رو شدن با یک واقعیت؛اینکه جمالی نیست. پرس و جوها هم فایده ای نداشته و چون پلیت‌ها برای برگشت به ایران رزرو شده بود اعضای کاروان می‌ماند تا شاید کاری از دستش بر بیاید.

مقصر شماره یک؛کاشی پازنشسته شده بودی آقای علی مرادی!

۲ نفر ورزشکار برای مسابقات قهرمانی جهان و این همه همراه، جالب اینجاست که کاروان به تهران برگشته اما علی مرادی رئیس فدراسیون وزنه برداری که تمام تلاش خودش را کرد تا پازنشستگی‌اش را به تعویق بیندازد در یونان مانده. آن هم به گمان اینکه می تواند دختر وزنه برداری را پیدا کند و به ایران بازگرداند! نکته جالب اینجاست که علی مرادی حتی سرپرست هم با تیم راهی نکرده و خودش نقش سرپرست را بازی می کرده است.شاید اگر یک نفر به عنوان سرپرست در اعزام حضور داشت آن وقت حواسش سرگرم توزیع مدال‌ها نبود و احتمالا این اتفاق هم نمی‌افتاد!

خانم مربی! شما کجا بودی؟

ابتدا اینطور عنوان شد که اکبر خورشیدی مربی دختر ایرانی در این مسابقات است. حتی در دوربین‌ها هم خورشیدی نقش اول را بازی می‌کند اما آطور که از داخل فدراسیون خبر رسیده یک نفر از خانم‌های مربی به نام سعیده عبدالملکی هم به عنوان مربی راهی یونان شده بود. هنوز مسئولان فدراسیون توضیحی در این مورد نداده‌اند که اگر خورشیدی مربی یکتا جمالی بوده پس عبدالملکی در یونان چه کار می کرده است؟ معمولا و در اعزام ها،

یازگشت کاروان وزنه‌برداری به ایران خبری از یکتا جمالی نبوده است.

علی مرادی در یونان دنبال یکتا جمالی می‌گردد

چرا دختر تاریخ‌ساز وزنه‌برداری به ایران برگشت؟



به خصوص در این رده سنی مربیان چهار چشمی حواس شان به ورزشکاران، به خصوص ورزشکاران دختر هست اما ظاهرا مربی مخفی اعزامی اصلا حواسش به این چیزها نبوده و در زمان وزنه زدن علیرضا یوسفی در سالن بوده است. علیرضا یوسفی در سالن حضور داشته و این صدا متعلق به یکتا جمالی است اما ظاهرا سعیده عبدالملکی بوده که در سالن حضور داشته است.

معمولا این هم یکی دیگر از قواعد سفر برای کاروان‌های ورزشی اعزامی است که پاسپورت نقرات دست سرپرست کاروان می‌ماند. خبرهای رسیده حکایت از این دارد که این بار ظاهرا دوستان فراموش کرده اند که پاسپورت یکتا جمالی را از او بگیرند. نکته

جالب تر سکوت مسئولان فدراسیون وزنه برداری نسبت به این اتفاق است. هنوز مشخص نیست که چرا آنها و در راس فدراسیون علی مرادی توضیحی دراین‌باره نمی‌دهند که چه بلایی سر یکتا جمالی آمده است و اصلا آیا او پناهنده شده یا مشکل دیگری برایش پیش آمده است؟ تنها اظهار نظر مربوط به زهرا پورامین سرپرست نائِب رئیس زنان فدراسیون وزنه‌برداری است که به خبرنگار ایرنا گفته:«نمی‌دانم چه اتفاقی افتاده اما (علی مرادی) عنوان مربی راهی یونان شده بود. هنوز مسئولان فدراسیون توضیحی در این مورد نداده‌اند که اگر خورشیدی مربی یکتا جمالی بوده پس عبدالملکی در یونان چه کار می کرده است؟ معمولا و در اعزام ها، برگردانیم.»

معجزه پرسپولیس چگونه اتفاق می‌افتد؟

پایین‌تر از رکورد همیشه‌گی یحیی



یحیی گل‌محمدی برای اولین بار فصل را با کمتر از ۶۷ امتیاز با پرسپولیس به پایان خواهد رساند و رکورد پرامتیازترین فصل فوتبال ایران که متعلق به اوست، در آستانه واگذاری به رقیب سنتی قرار دارد.

به گزارش ورزش سه، توقف مقابل ذوب آهن باعث شد تا پرسپولیس فرصت حفظ اختلاف چهار امتیازی را از دست بدهد

و با بازگشت به فاصله شش امتیاز، شانس قهرمانی‌اش را تا حد زیادی از دست رفته ببیند. حالا یحیی باید امیدوار باشد که استقلال حداقل دو بار شکست بخورد تا فصل برای او و شاگردانش با قهرمانی به پایان برسد.

ضعیف‌ترین پایان‌بندی ممکن

پرسپولیس در سه فصل گذشته همیشه توانسته بود دوره پایانی لیگ را با متوسط دو یا بیشتر از دو امتیاز به ازای هر بازی به اتمام برساند اما این بار به نظر می‌رسد ماجرا برای شاگردان گل‌محمدی متفاوت باشد. سرخوشان از شش بازی اخیر تنها ۹ امتیاز کسب کردند تا به این ترتیب متوسط ۱٫۵ امتیازی را ثبت کنند که ضعیف‌ترین نتیجه در ۵ سال اخیر محسوب می‌شود.

برای پرسپولیس فقط کافی بود که ذوب آهن، استقلال و هوادار را شکست دهد تا حالا صدر جدول را در سیطره خود داشته باشد و نکته جالب اینکه پرسپولیس با دستیابی به این هدف خیلی هم دور نبود و شاید کمی نیاز به خوش‌شانسی یا دقت بیشتر، حواس جمع‌تر و تمرکز کامل‌تر داشت تا بتواند کار را در این سه بازی در بیابد و حالا با ۶۰ امتیاز جای استقلال را در صدر جدول بگیرد. پرسپولیس همیشه در ۱۰ بازی پایانی جام را برای خود می‌کرد اما این بار نتایج ضعیف در ۴ مسابقه باعث شد تا قهرمانی از دست برود.

قرمزها حتی اگر چهار بازی پایانی را هم با پیروزی به اتمام برسانند، بازهم نمی‌توانند رکورد دو فصل اخیر خود با یحیی گل‌محمدی را تکرار کنند و در بهترین حالت با متوسط امتیازی ۲٫۱ به ازای هر بازی، این دوره را به پایان خواهند رساند.

پایان سلطنت شش ساله؛ سقوط فراسید؟

آخرین باری که تیمی موفق شد بیشتر از پرسپولیس امتیاز بگیرد، به لیگ چهاردهم برمی‌گردد که ۷ تیم بالاتر از شاگردان حمید درخشان قرار گرفتند و در صدر آنها سپاهان بود که لیگ برتر را در رقابت با نفت تهران و تراکتور فتح کرد. پس از آن حتی در فصلی که

خانمی که در سالن می‌گفت ماشالا یکتا نبوده پس از شایعه پناهندگی یکتا جمالی خیلی‌ها ریز شده بودند روی فیلم‌های وزنه زدن علیرضا یوسفی در سالن. یک خانم در آنجا با گفتن «ماشالا ماشالا علیرضا» دارد به او روحیه می‌دهد. ابتدا تصور شد که این صدا متعلق به یکتا جمالی است اما ظاهرا سعیده عبدالملکی بوده که در سالن حضور داشته است.

قبل از سفر اتفاقی افتاده بود؟

بر اساس اخبار رسیده شایعه شده که ظاهرا چند روز قبل از سفر به یونان اختلافی بین یکتا جمالی و سارا آذری، مسئول حسابداری فدراسین پیش می‌آید. خبرآنلاین این درگیری را تایید نمی‌کند اما به نظر می‌رسد که علی مرادی در این درگیری طرف آذری را می‌گیرد که این اتفاق باعث دلخوری یکتا جمالی شده است. خبرآنلاین آمادگی این را دارد تا توضیحات فدراسیون وزنه برداری را در این زمینه متعکس کند. این در حالی است که از زمان انتشار این خبر اهالی وزنه برداری در پیام‌های ارسالی خود به بزرگترین صفحه خانواده وزنه برداری در ایران «به اشتراک گذاشته است. پست آخری که جمالی گفت که به عنوان نخستین مدل آور زنان وزنه برداری ایران اهمیتی به او داده نمی‌شد! آیا مجموع این اتفاق‌ها دلایل بر ناپدید شدن دختر وزنه برداری

کسانی که تا به اینجای کار حمایت کردند و …»

قرمزها جام را به استقلال خوزستان واگذار کردند نیز در تیم ۵۷ امتیازی بودند تا به شکلی استثنایی و تاریخی، شش فصل متوالی هیچ تیمی بیشتر از پرسپولیس امتیاز نگیرد.

اما حالا اختلاف شش امتیازی در فاصله چهار هفته تا پایان باعث شده تا پرسپولیس در آستانه از دست دادن این تاج و تخت شش ساله قرار بگیرد. نکته تلخ برای قرمزها این خواهد بود که این اتفاق به دست رقیب سنتی رقم می‌خورد و آنها سرانجام فصل را در حالی به پایان می‌رسانند که تیمی بیش از آنها امتیاز گرفته است.

استقلال در کنار پرسپولیس حالا سریع‌ترین تیم شصت امتیازی فوتبال ایران خواهد بود و شاید رکورد بیشترین امتیاز در یک فصل (۶۷) را هم بشکند و اولین تیم ۷۰ امتیازی لیگ برتر ایران لقب بگیرد.

برای پرسپولیس معجزه خواهد بود که این اختلاف شش امتیازی را جبران کند؛ پیروزی در چهار بازی و چشم بستن به تیم‌هایی که باید روند شکست ناپذیری آبی‌پوشان را از بین ببرند.

در لبه پریشانگه؛ این چهار بازی را ببر!

شاید آخرین رسمانی که پرسپولیس و یحیی می‌توانند به آن چنگ بزنند، همین دست‌سپایی به استناددار نماندن قهرمانی است. اینکه فصل را با بیش از ۶۰ امتیاز به پایان برسانند تا دستاوردی برای ارائه به هواداران خود داشته باشند؛ اینکه بگویند در سطح قهرمانی بودند اما…

پرسپولیس با پیروزی مقابل تراکتور و سپاهان فرصت دست‌سپایی به این رکورد را خواهد داشت و شاید معجزه بزرگتر در انتظار قرمزها باشد؛ استقلال در این هفته‌ها با تیم‌های فولاد، الومینیوم، مس رفسنجان و نفت مسجدسلیمان دیدار خواهد کرد که هر یک به صورت جدا، می‌توانند مدعیان را تسلیم کنند.

اما برای قرمزها بالاتر از نتایج رقیب سنتی، نتایج خودشان خواهد بود که علاوه بر فصل جاری، شاید سرنوشت آینده باشگاه را هم دستخوش تغییر کند.

۵راز کسب‌مدال در المپیک

افزایش دهد و هنگامی که قهرمانان تصویرسازی می‌کنند، آن‌ها در واقع اتفاق در حال رخداد را در ذهنشان احساس می‌کنند و طی تصویر سازی شخص تمامی احساسش را در تجربه شکل می‌دهد. جان داکلوتر (JoAnn Dahlkoetter) روانشناس ورزشی درباره اسکیت باز سرعتی که به وی مراجعه کرده بود نوشت: او حرکت با په طرف جلو را احساس می‌کند، صدای شکافتن برف با اسکیت را می‌شنود، خودش را در حرکت روبه جلو در رقابت می‌بیند و تمامی عوامل و جزئیات مسابقه را قبل از اجرایی کردن حرکت تجربه می‌کند.

بر اساس این مطلب که از سوی رضوان رشنو و افسانه صنعت‌کاران تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: جامی آندرسون ورزشکار اسنوئورد در اسلوپ استایل سومین مدال آور بازی‌ها لقب 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 سوژاندم، 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 خاطرشان کرد بسیاری از بازیکنان موفق دنیا از مدیتیشن به عنوان تمرینی بسیار مناسب نام برده اند.

افکار نا خوشایند را از سر بیرون کنید

باید خودگفتاری منفی را کنترل کرد. آیا افکارناان باعث بهبود عملکرد می شود یا خودگویی 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 هاتزگورگیادیس (Antonis Hatzigeorgiadis) خود گفتاری انگیزشی و آموزشی به طور خاص به قهرمانان موقعیت برتر رقابت می دهد. هاتزگورگر گیادیس در یک مصاحبه مطبوعاتی چنین گفت: ذهن، عمل را راهنمایی می کند و اگر ما در قاعده مند کردن افکارمان موفق هستیم، این مسئله به رفتارمان کمک خواهد کرد.

اهداف را هوشمندانه‌تر تنظیم کنید

تمامی قهرمانان المپیک دارای یک هدف روشن و رویاهای بزرگی هستند. زمانی آنها قهرمانان جوانی بودند که برخلاف انتظار می توانستند رویای رقابت بر علیه بهترین‌ها 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 گرینی دارای دو بخش مهم است، یکی این که آن‌ها 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 می‌کنم این‌ها 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

اخبار

آغاز راه قطر ۱۵ خرداد در کانادا

اولین دیدار تدارکاتی تیم ملی فوتبال ایران برای جام جهانی قطعی شد



تیم ملی فوتبال ایران که خود را برای حضور در جام جهانی آماده می‌کند در اولین دیدار تدارکاتی به مصاف تیم ملی کانادا خواهد رفت و قرار است دومین حریف هم بزودی مشخص شود.

به گزارش مهر، بر اساس توافق صورت گرفته فدراسیون فوتبال ایران با فدراسیون فوتبال کانادا، تیم ملی کشورمان روز پنجم ماه ژوئن ۱۵ خرداد در شهر ونکوور برابر تیم ملی این کشور نخستین دیدار تدارکاتی خودش را پیش از حضور در مسابقات جام جهانی ۲۰۲۲ برگزار می‌کند. فدراسیون فوتبال پس از قطعی کردن، این مسابقه به دنبال توافق با برخی از کشورها به منظور انجام دومین بازی تدارکاتی در فیفا دی پیش‌روی خواهد بود.

نخستین پیروزی فیروزجا در رقابت‌های رومانی پس از هفت دور

علیرضا فیروزجا بالاخره توانست پس از هفت دور در رقابت‌های رومانی، به اولین پیروزی خود دست‌یابد.

به گزارش ایسنا، علیرضا فیروزجا که در سوپررتونمنت شترنج کلاسیک سوپریت رومانی شرکت کرده است، پنج‌شنبه شب در دور هفتم این رقابت‌ها به مصاف سوپر استاد بزرگ دومینگوئز که با پرچم آمریکا در این رقابت‌ها شرکت کرده رفت و توانست به اولین پیروزی خود دست‌یابد.

فیروزجا که با ریتینگ ۲۸۰۴ در این مسابقات حضور دارد درحالی به پیروزی دست یافت که در این دیدار ریتینگ ۲۷۵۳ بود. فیروزجا با این پیروزی ۳٫۵ امتیازی شد و توانست در رده ششم این رقابت‌ها بایستد. این شطرنج باز که در دور های قبل نتوانسته بود حریفانش را باوجود برتری شکست دهد به پنج تساوی و یک شکست دست یافته بود. به گزارش ایسنا، وسلی سو و لئون آرویان دو شطرنج باز ۴٫۵ امتیازی این رقابت‌ها هستند که موفق شدند در صدر این مسابقات قرار بگیرند. سوپررتونمنت رومانی اولین رقابت از سری مسابقات گرندتورس ۲۰۲۲ است که در آن ۱۰ شطرنج‌باز به مصاف هم می‌روند. قرار است پنج رقابت در سری رقابت‌های گرند چس تور برگزار شود که مجموع جوایز آن ۱٫۴ میلیون دلار تخمین زده شده است. همچنین قهرمان سوپررتونمنت رومانی می‌تواند ۱۰۰ هزار دلار را به دست آورد.

انتخاب کادر فنی و سرپرست

سر مربی جدید تیم ملی بسکتبال ایران انتخاب شد



فدراسیون بسکتبال سعید ارمغانی را به عنوان سرمربی جدید تیم ملی ایران انتخاب و معرفی کرد.

به گزارش مهر، سعید ارمغانی به عنوان سرمربی جدید تیم ملی بسکتبال انتخاب شد و فدراسیون بسکتبال از زحمات مصطفی هاشمی سرمربی پیشین و اعضای کادر فنی و سرپرستی تیم ملی هم تقدیر و تجلیل می‌کند.

رضا شجاع پور به عنوان سرپرست، محمد کسایلی پور ، مهران آتشی و زلاتکو چوانووچ به عنوان مربیان انتخاب شدند. سعید ارمغانی که پیش از این نیز سابقه سرمربیگری تیم ملی را درکارنامه دوران مربیگری داشته است، قبل از این انتصاب به عنوان سرمربی تیم بزرگسالان کاساشوک بوداپست فعالیت داشت.

چوانووچ مربی خارجی تیم ملی نیز پیش از این، سرمربی بی سی کومارنو در سوپر لیگ اسلواکی بود.

مراسم معارفه کادر فنی جدید تیم ملی بسکتبال ایران اوایل خردادماه برگزار می‌شود.



نیروی عادت، چارلز دوهیگ (Charles Duhigg)، افراد اغلب در هنگام خلق اهدافشان انتخاب اشتباه انجام می‌دهند.

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 می‌کند و حالت سیال به عنوان یک حالت ذهنی تعریف می‌شود که در آن فرد آندیشه و آگاهی خود را تعالی می‌بخشد و به یک حالت اوج راحت و تمرکز آمیتیمان بخش، دارای آرامش و اعتماد می‌رسد.