



آیا سر بازی  
۲۴ ماه می شود؟

۲

روزنامه صبح ایران

اقتصاد

WWW.EMTIAZDAILY.IR

شنبه / ۲۸ مهر ۱۳۹۷ / ۱۰ صفر ۱۴۴۰ / ۲۰ اکتبر ۲۰۱۸



دریافت بیش از ۱۹۰۰ اثر  
در جشنواره مقاومت

۸

شماره ۲۵۹۶ / ۸ صفحه / قیمت ۱۰۰۰ تومان

رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان تهران هشدار داد:

# زنگ خطر رشد جمعیت در تهران ۲/۱

«امتیاز» بررسی کرد؛

حملات دو جناح به نیمار -

ام باپه و سیلوا - بن یدر



«دو» عدد جادویی این روزهای فوتبال اروپا قلمداد می شود ، حداقل با نگاهی بر آمار گلزنی مهاجمان اروپایی و همکاری آنها به یکدیگر به نظر می رسد به عصر فوتبال مبتنی بر استفاده از دو مهاجم هدف بازگشته ایم . لیونل مسی و لوئیس سوارز ، کریم بنزما و گرت بیل ، دیگو کاستا و آنتوان گریزمان ، کریستیانو رونالدو و ماریو مانزوکچ ، ایگور آسپاس و مکسی گومز ، کیلیان ام باپه و نیمار ، سرخیو آگوئرو و رحیم استرلینگ و البته وسام بن یدر و آندره سیلوا همگی گواهی بر این ادعا هستند...صفحه ۵

بنزین با فعال شدن کارت سوخت «دو نرخ» می شود

## سامانه احیای کارت سوخت آماده شد

عضو کمیسیون انرژی مجلس گفت: سامانه احیای کارت سوخت توسط وزارت نفت آماده شده و هر تصمیمی که دولت اخذ کند این وزارتخانه اجرا می کند. جلال میرزایی با اشاره به احتمال بازگشت کارت سوخت، گفت: کارت های سوخت که در گذشته برای خودروها صادر شده قابل استفاده هستند، مگر اینکه شخصی کارتی را گم و یا خراب کرده باشد که در این صورت درخواست می دهد تا کارت سوخت جدیدی تولید شود. خادمی عضو کمیسیون انرژی مجلس با تاکید بر اینکه با توجه به شرایط به وجود آمده و شدت افزایش مصرف بنزین احیای کارت سوخت پیش بینی می شد، تصریح کرد: با فعال شدن سامانه کارت سوخت، قیمت بنزین ۲ نرخ می شود و یک نرخ بنزین (قیمت فعلی) و با سهمیه مشخص عرضه می شود و یک نرخ نیز با قیمت آزاد در اختیار مصرف کنندگان قرار می گیرد...صفحه ۳



## خرید و فروش تلفنی در بازار ارز!

گزارش «امتیاز» از دومین جلسه هم اندیشی مربیان فوتبال استان تهران با محوریت:

## نحوه آماده سازی تیم های فوتبال



شما را کمی سردرگم کند.

پرسش و پاسخ

طرح سوال و تبادل نظرات قسمت پایانی دومین جلسه هم اندیش مربیان استان تهران بود. اولین سوال پیرامون شیوه نوین تمرینات بود که از دویدن و گرم کردن در آن خبری نیست و از همان ابتدا بازیکنان کار را با توپ و در زمین های کوچک شروع می کنند که مارکاریان در پاسخ گفت : ما گرم کردن با توپ را داریم که به نظر من هم باید جایگزین گرم کردن بدون توپ شود ، چرا که به عنوان مثال اگر ۲۷۰ جلسه در طول فصل داشته باشیم و در هر جلسه ۱۵ دقیقه دویدن را با کار با توپ جایگزین کنیم در پایان ما چیزی حدود ۴۰۰۰ دقیقه زمان بیشتری برای تقویت کیفیت کار با توپ بازیکنان خواهیم داشت . فقط به این نکته باید توجه کرد در ابتدای تمرین توپ فقط روی زمین به گردش در آید ، چرا که ضربات هوایی می تواند موجب مصدومیت های از قبیل کشیدگی همسترینگ شود.

پرسش یکی دیگر از مربیان در این مورد بود که گاهی یک مربی هدایت تیمی را نه از پیش فصل که از میانه های کار بر عهده می گیرد ، در این صورت آماده سازی را به چه صورت باید انجام دهد که سرژیک مارکاریان اینگونه پاسخ داد : در این صورت مربی در ابتدا باید یک سیستم چرخشی به وجود آورده و میان آماده سازی تیم و از دست ندادن بازی ها تعادل ایجاد کند. نخستین کار حذف تمرینات قدرتی در فاصله زمانی ۴-۳ روز قبل از شروع مسابقه است . حرکت بعدی می تواند تغییر نسبت کار به استراحت است ، به طور مثال نسبت یک به سه کار به استراحت را می توان به یک به دو تغییر داد.

در ادامه بحثی از سوی خیامی مربی رده های سنی فوتبال تهران شکل گرفت که در فوتبال تهران که بازی مستقیم و نتیجه گرا حرف اول و آخر را می زند چه نیازی به کار با توپ به جای گرم کردن و فوتبال روی زمین داریم که مدرسان نظرات مختلفی اسماعیل زاده ضمن تقاضای تشویق خیامی فراسوی حصار ادامه ادامه داد : به نظرم نتیجه در رده های پایه اهمیت چندانی ندارد و مربیانی نظیر شما که به خوب فوتبال بازی کردن عقیده دارند همیشه در خاطر اهالی فوتبال خواهید ماند.



مارکاریان مربی و بدنساز فوتبال مهیا گردد.

نکات کلیدی درنحوه آماده سازی تیم

امروز به موضوع آماده سازی پیش فصل و هم چنین هفته به هفته یا همان اقدامات بین دو بازی خواهیم پرداخت. مربی سابق امیدهای استقلال ادامه داد: بدیهیست که آماده سازی یک تیم فوتبال جزئیات زیادی را شامل می شود لیکن از بین آن ها امروز ۱۱ نکته مهم را برای مربیان محترم تشریح خواهیم کرد. نخست رعایت اصول اساسی می باشد که ۲۴ مورد را در برمی گیرد و اولین اصل آن می گوید بدون گواهی سلامت پزشک بازیکن حتی در کلاس تئوری هم نمی تواند حضور پیدا کند. شده نظیر برنامه کلیشه ای ۸ هفته ای می باشد، چرا که معایب زیادی در آن ها وجود دارد. به طور مثال در همین برنامه ۸ هفته ای ما ۴ نقص بزرگ مشاهده می کنیم : نخست مشکل محدودیت زمان است ، گاهی شاید ما اصلا ۸ هفته تا شروع مسابقات وقت نداشته باشیم ، دومین ایراد این روش نداشتن امکانات پیاده کردن آن است ، تفاوت های فردی و هم چنین عدم تناسب برنامه با سطح بازیکنان ایرادات دیگر برنامه معروف ۸ هفته ای می باشند.

در منابع مختلف دیده شده است که اولین روز آماده سازی از بازیکنان آزمون اولیه یا پیش آزمون گرفته شود. شاید در یک تیم ایده آل و متشکل از بازیکنان تمام حرفه ای این آزمون کارآمد باشد ولی در فوتبال و علی الخصوص رده های سنی پایین تر که بازیکنی که در تعطیلات احتمال پرچوری و تمرین نکردن را داشته است سعی می کند بیشترین نیروی خود را گذاشته و در آزمون خوبی بگیرد ولی این امر در نهایت به درد عضلاتی با تأخیر و گاهی در پی آن مصدومیت شدید منجر می شود. از نظر من گرفتن اولین تست یک یا دو هفته بعد از شروع تمرینات راهکار بهتری خواهد بود.

نکته بعدی اجتناب از سالن ورزش در صورت عدم تجربه و دانش کافی در این زمینه می باشد. هر چند کار با وزنه بسیار ارزشمند و تأثیرگذار می باشد ولی این نوع تمرینات مانند تیغ دو لبه می مانند چرا که در صورت عدم مهارت کافی و تخصص مربی و بروز یک حرکت اشتباه موجب آسیب های شدید در بازیکن می شود. تمرینات مبتنی بر استفاده از وزن بدن می تواند

جایگزین خوبی برای کار وزنه باشد .

اجتناب از اردوهای فاقد پشتوانه علمی که گاهی بیشتر حالت نمایشی دارد نکته دیگریست که باید آن را رعایت کرد. در این اردوها مشکلات بسیاری از قبیل تغییرات آب و هوایی و ساعت بیولوژیکی بدن ، احتمال مصدومیت بازیکنان ، مسمومیت های غذایی و حتی پرواز زدگی ممکن است برای بازیکنان به وجود آمده و آماده سازی تیم را نه تنها بهبود نبخشد بلکه با مانع رو به رو کند.

در بین ۱۲ پارامتر آمادگی جسمانی بدن قدرت ، سرعت و استقامت اصلی ترین نقش را دارند ، توجه یکسان به هر سه فاکتور و ایجاد توازن بین آنها باعث توسعه همه جانبه بدن و در پی آن افزایش کارایی و کاهش مصدومیت ها خواهد شد. نکته بعدی رعایت نسبت کار به استراحت است . به طور مثال اگر بازیکنی ۲۰ ثانیه استراحت می زند بعد از آن باید سه برابر آن یعنی ۱ دقیقه استراحت داشته باشد . موضوعی که در تمرینات تیم هایی نظیر بایرن مونیخ هم به وضوح دیده می شود.

امروزه کماکان شاهدیم که برخی مربیان به جای کار در زمین های کوچک بازیکنان را دور زمین می دواند واز الگوهای غیر متغیر که به هیچ عنوان شدت کار تمرینات در زمین های کوچک را ندارند استفاده می کنند. در حالی که با تقسیم زمین فوتبال به زمین های کوچکتر به عنوان مثال تمرین های پرسینگ با فشار چند برابری می تواند انجام شود.

نکته بعدی توجه به جدول شدت و حجم تمرینات می باشد که بر اساس آن بیشینه و کمینه کار هوازی و بی هوازی که یک تیم می تواند انجام دهد قابل مشاهده است. دهمین نکته کلیدی در آماده سازی یک تیم قدرت ابتکار عمل و دستکاری برنامه تمرینی در صورت نیاز است. ممکن است برای برنامه از پیش تعیین شده شما مشکلاتی از قبیل تغییرات ناگهانی آب و هوایی ، تعداد مربیان و بازیکنان و یا لوازم تمرین به وجود آید ، در اینجاست که مربی باید توانایی تغییرات فوری در برنامه را داشته باشد.

آخرین نکته استفاده از منابع و کتب معتبر می باشد که به مربیان گرمای توصیه می شود از منابع با زبان اصلی استفاده کنند ، چرا که از یک کتاب انگلیسی ممکن است ده ترجمه متفاوت چاپ شود و

خبر

ایران، رتبه اول منطقه در استاندارد سازی

معاون سازمان استاندارد: هدف استاندارد، کمک برای توسعه پایدار است و تاکنون ۳۷ هزار استاندارد تعریف کرده ایم.

وحید مرندی مقدم که به مناسبت روز جهانی استاندارد- گفت: توسعه استاندارد لازمه توسعه پایدار است و مقام معظم رهبری بیشتر به مقوله استانداردسازی تمام تولیدات تاکید دارند.

وی با اشاره به وظیفه وزارتخانه ها برای رعایت استانداردها افزود: سازمان ملی استاندارد هم اکنون ۳۷ هزار استاندارد را تعریف کرده است و ما در بحث استانداردسازی در بین کشورهای منطقه رتبه اول را داریم و در حوزه بین الملل از رتبه ۵۰ به رتبه ۲۲ کشورهای عضو ایرو رسیدیم که افتخار است.

مرندی پایان اینکه ما امروز عضو هیات مدیره سازمان استاندارد کشورهای اسلامی هستیم ، گفت: در تعریف غذای حلال ، استاندارد را تعریف کردیم که مورد قبول هر ادیان اسلامی باشد.

وی با اشاره به ۲۵۰۰ آزمایشگاه همکار با سازمان استاندارد و همکاری ۳۵۰ شرکت بازرسی داخلی و خارجی و اشتغالزایی در این حوزه ها گفت: ظرفیت های سازمان در خارج نیز بستر رشد مناسبی برای سایر بخش ها ایجاد کرده است.

مرندی با تاکید بر اینکه هدف رسیدن به الگوی اسلامی ایران پیشرفت است ابراز امیدواری کرد سازمان استاندارد در این خصوص موفق شود.

مهرداد امامقلی پور

ارتقای سطح علمی و دانش فنی امریست که حتی بزرگترین مربیان هم پیوسته به آن توجه می کنند و در کلاس های آموزشی روز شرکت می کنند ، چرا که علم ورزش همواره درحال تغییر و به روز شدن است ، در همین راستا از اسفند ماه سال گذشته جلسه هم اندیشی مربیان فوتبال استان تهران آغاز به کار کرد. بدون شک آماده سازی یک تیم فوتبال از مهم ترین عوامل موفقیت یا ناکامی آنها در طول فصل قلمداد می شود . بارها مشاهده هرگاه تیمی پیش فصل خوبی را پشت سر نگذاشته، مشکلات عدیده ای از قبیل مصدومیت گریبان بازیکنان را گرفته است. در دومین جلسه هم اندیشی مربیان استان تهران با بحث و تبادل نظر پیرامون نحوه آماده سازی و نکات مربوط به آن روز سه شنبه گذشته برگزار گردید.

آغاز جلسه

دومین جلسه هم اندیشی مربیان استان تهران با حضور قریب به ۴۰ تن از مربیان رده های مختلف سنی پایتخت و مدرسان سابق فوتبال کشورمان اساتید نظرازه ، اسماعیل پور ، سرژیک مارکاریان و دکتر ریاحی روز سه شنبه ۲۴ مهرماه در سالن همایش های مجموعه فرهنگی سیدالشهدا برگزار گردید.

پس از تلاوت آیاتی چند از قرآن کریم و پخش سرود ملی جلسه با صحبت های دکتر ریاحی آغاز شد. رئیس کمیته آموزش هیات فوتبال استان تهران ضمن تشکر از حضور اهالی فوتبال و قدردانی از اشتیاق آن ها برای ارتقای دانش فوتبال، گلایه ای خود بابت فاصله زمانی زیاد میان جلسات اول و دوم را ابراز داشت و تاکید کرد قرار اولیه بر آن بود که جلسات هر دو ماه یک بار به صورت مرتب برگزار گردد. در پی آن تصاویری مربوط به آنالیز مسابقات اخیر باشگاهی در اروپا و تیم ملی فوتبال کشورمان پخش شد تا کم کم فضا برای بخش اصلی جلسه یعنی ارائه سرژیک

توجه

به آگاهی اعضاء اراضی ۲۱ هکتاری  
جنب بیمارستان شهرستان کنارک  
میرسانند. اراضی مذکور از مورخه  
۱۳۹۷/۸/۱۹ الی ۱۳۹۸/۰۱/۰۴

آماده انتخاب و تحویل می باشد.

مالک سیاه خان هاشمزی

شماره تماس ۰۵۴۳۵۳۸۶۰۴۶

سرمقاله

جواد خیابانی و مسئله  
زبان های خارجی

آرش جمشیدیور

ویدیوی صحبت انگلیسی جواد خیابانی و مربی تیم بولیوی، سزار فاریاس، به تازگی در فضای مجازی می چرخد (البته فاریاس ظاهراً مربی سرپرست تیم بولیویست). هرچند کاربران ایرانی عمدتاً بر صحبت انگلیسی خیابانی تمرکز کرده اند، ویدیوی کامل صحبت های خیابانی و فاریاس نشان می دهد که فاریاس نیز آشنایی بسیار اولیه ای با زبان انگلیسی دارد و در سخنان او یک جمله با دستور زبان درست وجود ندارد. از فاریاس که بگذریم، مورد خیابانی اولین مورد نیست (امیدوارم دست کم آخرین مورد باشد) که یک شخص یا مقام ایرانی از سخن گفتن به زبان انگلیسی ناتوان است. پیش از این، احمدی نژاد (در دیدار با مدوف در مان پور) نیز همین مشکل را داشتند. در مورد خیابانی، شکی نیست که مسئول اصلی سوژه شدن او خود اوست. با این حد از انگلیسی دانی، قطعاً باید از مترجم کمک می خواست. در هر صورت، وقتی از ویدیوی سخنان او با فاریاس و جو فعلی فاصله می گیریم، پرسش هایی ناگزیر به ذهن هجوم می آورند.

به راستی، چرا با این که زبان انگلیسی چندین سال در مدارس و دانشگاه های ما آموزش داده می شود، ما مهارت های چهارگانه خواندن، نوشتن، شنیدن و سخن گفتن را نداریم؟ از کسانی چون خیابانی و مقامات سیاسی که بگذریم، همه ما به درجات مختلف در خواندن متون انگلیسی، نوشتن به انگلیسی، فهم شنیداری انگلیسی، و سخن گفتن به انگلیسی مشکل داریم. ترجمه های بد و ضعیفی که از انگلیسی می شود نشان دهندۀ فهم نارسای ما از متون انگلیسیست. پرسش مطرح می شود که نقش وزارت آموزش و پرورش، و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در این میان چیست، و مسئولیت ضعف ما در انگلیسی دانی بر دوش کیست؟ ...

سخن گفتن به انگلیسی کابوسی برای ماست. و بسیاری از ما از نوشتن به زبان انگلیسی ناتوان ایم. این واقعیت نشان می دهد که هیچ یک از مهارت های انگلیسی دانی را به دست نیاورده ایم. این سرزنش خیابانی که فارغ شویم، این پرسش مطرح می شود که نقش وزارت آموزش و پرورش، و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در این میان چیست، و مسئولیت ضعف ما در انگلیسی دانی بر دوش کیست؟ ...

ادامه در صفحه ۴