نگاه

بایدها و نبایدهای ورزش در ماه رمضان

گروه ورزشی : محمد حسین یزدی: زمانی که روزه هستید بدنتان کم آب می‌شود؛ اما بازهم در حالت روزه بدنتان کمتر از زمانی که ورزش می‌کنید آب خود را از دست می‌دهد و یا دچار کم‌آبی می‌شود. سوخت اصلی بدن شما برای انجام فعالیت‌های ضروری در زمان روزه‌داری، چربی است؛ پس‌نیازی نیست نگران ورزش در ماه رمضان باشید. روزه‌داری باعث حفظ طراوت ذهنی و شادابی و سلامت جسمی می‌شود و ورزش نیز نه‌تنها با روزه منافات ندارد بلکه اگر به‌صورت صحیح و اصولی انجام شود، فرد روزه‌دار در مقابل خستگی‌ها و دشواری‌های روزه به‌ویژه در هوای گرم مقاوم‌تر می‌شود. ورزش در ماه رمضان، از تجمع چربی در بدن جلوگیری و عمل سوخت‌وساز را تسهیل می‌کند. همچنین ورزش علاوه بر تأثیر مثبت بر توانایی‌های جسمانی، سهم زیادی در افزایش قدرت یادگیری و توانایی‌های ذهنی انسان دارد. ورزش در رمضان برای لاغری ضرری به شما نمی‌رساند فقط کافی است بهترین زمان برای ورزش کردن در ماه رمضان را بدانید.

بهترین زمان برای ورزش کردن در ماه رمضان

بهترین زمان برای ورزش در ماه رمضان زمانی نیست که روزه هستید! چراکه این کار می‌تواند منجر به عضله بیش‌ازاندازه شود و هورمون کاتابولیک کورتیزول را به میزان قابل توجهی بالا ببرد. ورزش در وضعیت کم‌آبی، قدرت بدن را به میزان زیادی کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان داده که تنها کمبود ۳ درصد آب در عضله‌ها باعث کاهش ۱۲ درصدی قدرت بدن می‌شود. ورزش کردن در ساعات روزه‌داری بیشتر برای بدنتان ضرر دارد تا منفعت. پس بهترین زمان برای ورزش کردن بعد از افطار است. بعد از افطار کمی استراحت کرده و بعد از آن ورزش را شروع کنید. در این زمان مطمئناً شما به میزان کافی آب و غذاخورده‌اید و انرژی کافی دارید. همچنین می‌توانید تمام مواد خوراکی ضروری قبل از ورزش را بخورید؛ اما اگر فکر می‌کنید بعد از افطار دیر است؛ بهترین زمان برای ورزش در ماه رمضان یک ساعت مانده به افطار است. در این زمان می‌توانید به مدت کوتاه، اما با شدت بالا ورزش کنید. مثلاً سه دقیقه تمرینات شدید داشته باشید. البته باید گفت بهترین زمان برای انجام ورزش‌های هوازی نیز برای سوزاندن چربی‌ها قبل از سحر است. اگر می‌توانید زودتر از سحر از خواب بیدار شوید، بهتر است این روش را امتحان کنید. یک ساعت و نیم مانده به وعده سحری از خواب بیدار شوید و آب و چای سبز خورده، حدود نیم ساعت صبر کنید. سپس ۳۰ تا ۴۵ دقیقه تمرینات هوازی با شدت متوسط انجام دهید. مثلاً می‌توانید پیاده روی روی تردمیل را امتحان کنید؛ اما اگر بیدار شدن قبل از وعده‌ی سحر سخت است ولی مصمم به انجام ورزش‌های هوازی هستید، بهتر است یک افطار سبک بخورید و بعد از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش هوازی سبک انجام دهید. مثلاً دو سرعتی یکی از ورزش‌های هوازی عالی برای ماه رمضان است. در دو سرعتی کمتر از ده دقیقه زمان برای گرم کردن و آماده شدن نیاز دارد اما به میزان قابل‌توجهی چربی می‌سوزاند و عضله سازی می‌کند. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با نهایت سرعت خود بدوید و بعد برای یک دقیقه راه بروید. این چرخه را ۴ تا ۵ مرتبه تکرار کنید.

فواید ورزش در رمضان

بسیاری از محققان تائید کرده‌اند که هیچ شواهدی نشان نداده که روزه‌داری به بدن ضرری می‌رساند. به‌شرط آنکه از زمان افطار تا سحر به‌اندازه کافی آب بنوشید. همچنین روزه‌داری باعث ابتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر خواهد شد، اما این حرف اصلاً درست نیست. اگر در زمان افطار پرخوری نکنید و غذاهای کمتری بخورید، دچار هیچ‌گونه مشکل نمی‌شوید. هدف اصلی شما در ماه رمضان بالا بردن متابولیسم بدن است. برای انجام این کار باید تا جایی که می‌توانید عضله سازی کنید. هرچه بافت ماهیچه‌ای و عضلانی بیشتری داشته باشید، متابولیسم بدنتان بالاتر می‌رود و باعث می‌شود حتی در حالت استراحت نیز کالری بسوزانید. پس می‌توانیم بگوییم ورزش کردن نه‌تنها با روزه منافاتی ندارد بلکه اگر به‌صورت صحیح و اصولی انجام شود، سبب عضله سازی، کالری سوزی و لاغری می‌شود.

ورزش مناسب ماه رمضان

برای یک ورزش مناسب باید سه جنبه مختلف را در نظر بگیریم: جنبه قدرتی، انعطاف و هوازی. علت اینکه ورزش‌های قدرتی اولویت دارد، جلوگیری از کاهش توده عضلانی است. ورزش‌های هوازی نیز می‌تواند با شدت ملایم انجام گردد و استقامت را افزایش دهد.

بایدها و نبایدهای ورزش در رمضان

ورزش کردن، راهی مناسب برای سلامت و لذت بردن بیشتر از این ماه است. اگر فرد اصول تغذیه‌ای صحیح را رعایت کند، می‌تواند در کنار روزه‌داری به ورزشی منظم و ملایم نیز بپردازد و این‌گونه سلامت جسمی خود را تأمین نماید. البته باید این نکته مهم را در نظر داشته باشید که قطع تمامی فعالیت‌ها به مدت یک ماه، ممکن است قدرت و استقامت قلبی ـ عروقی شمارا با مشکل مواجه سازد.

برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه رمضان باید از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کرد. فعالیت زیاد فرد روزه‌دار در ماه رمضان، به‌صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق طی ساعات روز منجر می‌شود که می‌تواند موجب عطش فراوان و افت فشارخون فرد شود. با کاهش شدت برنامه ورزشی، می‌توانید فعال بمانید و درعین‌حال انرژی خود را از دست ندهید. به‌عنوان‌مثال اگر همیشه می‌دویدید، آن را به پیاده‌روی سریع تبدیل کنید، یا اگر همیشه به مدت یک ساعت ورزش می‌کردید، زمان آن را (بسته به قدرت جسمانی خود) به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه کاهش دهید. نکته مهم آن است که در این ماه به ورزش ادامه دهید. ثبات و تداوم فعالیت بدنی، عنصری کلیدی برای حفظ سلامت و تناسب‌اندام است که نباید فراموش شود. با این‌که شاید در ماه مبارک رمضان، فرصت زیادی برای ورزش و انجام تمرینات بدنی نباشد، اما همین ۲۰ دقیقه فعالیت هم کمک زیادی به حفظ سلامت و وزن مناسب می‌کند و این‌گونه پس از ماه رمضان برگشتن به برنامه ورزشی عادی ساده‌تر خواهد بود لازم نیست که یک ساعت تمام و به همان شدت سابق ورزش کنید، فقط همان‌قدر که می‌توانید تلاش کنید تا در طول این ماه نیز تداوم برنامه ورزشی را حفظ کرده باشید.

انتخاب زمان مناسب برای ورزش

به‌جای این‌که هر زمان راحت بودید ورزش کنید، زمانی را انتخاب کنید که بیشترین میزان انرژی رادارید و ورزش لطمه‌ای به روزه شما نمی‌زند. مثلاً شاید راحت‌تر باشید اگر در هنگام سحر ۲۰ دقیقه زودتر از خواب بلند شوید و قبل از خوردن سحری ورزش کنید، گروهی نیز ممکن است ترجیح بدهند بعد از وعده افطار ورزش کنند؛ اما به یاد داشته باشید که بلافاصله بعد از مصرف غذا نباید ورزش کرد. پس به میزان انرژی خود در طی روز دقت کرده و زمان مناسب را پیدا کنید. هر زمان از شبانه‌روز که شما بتوانید بدون لطمه به روزه و احساس خستگی ورزش کنید، همان زمان بهترین زمان برای شما خواهد بود.

انتخاب ورزش مناسب

بهترین ورزش در طول ماه رمضان، شنا و پیاده‌روی و ورزش‌های هوازی پس از صرف افطار است، چراکه از گرفتگی عضلات پیشگیری می‌کند. ورزش‌های تفریحی، ملایم و بانشاط (به‌ویژه تمرینات هوازی) موجب تسریع گردش خون می‌شوند. بدین ترتیب خون و درنتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و شادابی و نشاط را در ورزشکاران روزه‌دار به دنبال دارد و ذهن را برای یادگیری و تمرین، خلاق‌تر می‌کند. این امر تنها منحصر به نوجوانان و جوانان نمی‌شود، بلکه در بزرگ‌سالان نیز صادق است. به انواع ورزش‌هایی که به‌طور مستمر و طولانی‌مدت (بیش از ۲ دقیقه) طول می‌کشند و ضربان قلب در هنگام تمرین، کمتر از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب است تمرینات هوازی گفته می‌شود. پیاده‌روی، دوی نرم، دوی استقامت، شنا و دوچرخه‌سواری، استفاده از تردمیل و دوچرخه ثابت جزء ورزش‌های هوازی هستند.

مصرف کربوهیدرات در وعده سحری

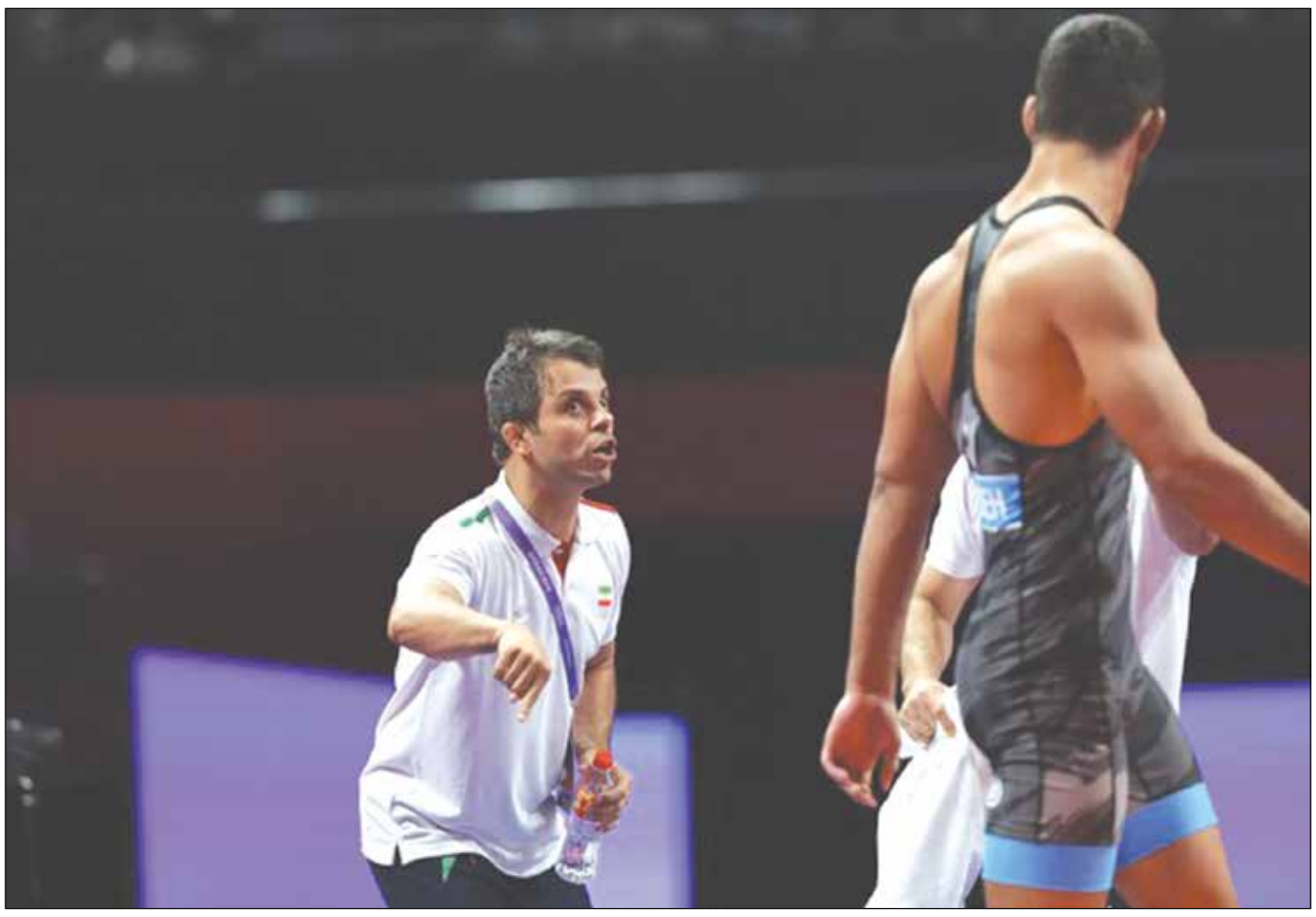
مصرف کربوهیدرات در وعده سحری مانع از مواجهه با کمبود کربوهیدرات در طول روز می‌شود.

مصرف پروتئین

در نظر داشته باشید که برای جلوگیری از افت بدنی‌تان بایستی در وعده سحری و افطاری پروتئین کافی مصرف کنید. حالا که می‌دانید ورزش در ماه رمضان برای لاغری ضرری ندارد بهتر است برنامه ورزشی منظمی داشته باشید تا در این ماه دچار اضافه‌وزن نشوید. ورزش در ماه رمضان را جدی بگیرید و آن را با برنامه غذایی سالمی که توسط متخصص تغذیه توصیه‌شده همراه کنید تا ماه رمضان را نیز بدون نگرانی پشت سر بگذارید. برای داشتن برنامه غذایی به سایت غفاری دایت مراجعه کرده و در قسمت رژیم من برنامه را دریافت کنید تا در کنار آن، ورزش در رمضان را نیز با خیال راحت انجام دهید.

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی:

ترک‌ها رسم مهمان‌نوازی را به جا نیاوردند



سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی، عملکرد مهدی محسن‌نژاد در جام وهبی امره را نا امید کننده دانست و گفت: از رستمی، گرمسیری و فردین هدایتی نیز انتظار بیشتری داشتم. حسن رنگرز در گفتگو با ایسنا، درباره عملکرد فرنگی‌کاران ایران در رقابت‌های بین‌المللی جام وهبی‌امره در آنتالیای ترکیه، اظهار کرد: هدف اصلی ما از حضور در این رقابت ها شناخت ترکیب نهایی تیم ملی برای رقابت‌های قهرمانی آسیا و مسابقات کسب سهمیه المپیک بود و در کنار آن خدا را شکر در نهایت موفق به کسب عنوان قهرمانی این مسابقات شدیم.

عملکرد محسن‌نژاد ناامید کننده بود اسماعیلی خیلی خوب ظاهر شد

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی، با اشاره به عملکرد فرنگی‌کاران ایران، گفت: پویا دادمرز عملکرد خوبی در این رقابت‌ها داشت و توانست موقعیت خود را در وزن ۵۵ کیلوگرم تثبیت کند. متاسفانه مهدی محسن‌نژاد عملکرد ناامید کننده‌ای داشت تا جاییکه ضعیف‌ترین کشتی‌گیر ما در این رقابت‌ها بود. ده‌بزرگی نیز کشتی‌های خیلی خوبی گرفت و این شانس را دارد که با درخشش در مسابقات آسیایی به عنوان منتخب این وزن به کار خود ادامه بدهد. سعید اسماعیلی انصافا نشان داد کشتی‌گیر با استعداد و خوش آتیه کشتی ایران است و در این رقابت‌ها خیلی خوب و فنی ظاهر شد. رستمی در وزن ۷۲ کیلوگرم خیلی ضعیف ظاهر شد و عملکرد او در این رقابت‌ها جای سوال داشت.

از هیچ کدام از ۷۷ کیلوها راضی نیستم

وی در ادامه با اشاره به اعزام ۴ کشتی‌گیر در وزن المپیکی ۷۷ کیلوگرم به جام وهبی امره، گفت: هدف ما این بود که از تمام ظرفیت های فنی خودمان در این وزن استفاده کنیم تا در نهایت با محک همه نفراتمان به بهترین گزینه برسیم. در مجموع از عملکرد هر ۴ کشتی‌گیر وزن ۷۷ کیلوگرم راضی نیستم و آن‌ها نتوانستند در ارزیابی های فنی انتظارات کادر فنی را برآورده کنند.

به رستمی و گرمسیری یک فرصت دیگر دادیم

رنگرز خاطرنشان کرد: در وزن ۸۲ کیلوگرم انتظار داشتم رسول گرمسیری به مدال طلای این رقابت ها برسد. ما تصمیم گرفتیم به رستمی و گرمسیری یک فرصت دیگر که آن‌هم انتخابشان به عنوان عضو تیم ملی در رقابت‌های قهرمانی آسیاست بدهیم. امیدوارم آن‌ها از این فرصت به بهترین شکل استفاده کنند. قطعا ارزیابی‌های ما بعد از رقابت‌های قهرمانی آسیا صورت می‌گیرد. در وزن ۹۷ کیلوگرم نیز محمودی کشتی‌گیر جوان ما بود که تمام تلاش خود را به کار گرفت و این مسابقات میدان خوبی برای او برای کسب تجربه بود. همچنین در این وزن شاهد رقابت جدی ساروی با مهدی بالی بودیم که در نهایت ساروی ملی‌پوش ما در قهرمانی آسیا شد.

از فردین هدایتی انتظار بیشتری داشتم

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی، ادامه داد: در وزن ۱۳۰ کیلوگرم نیز از فردین هدایتی با توجه به کشتی‌هایی که در مسابقات رنکینگ کرواسی گرفته بود، انتظار بیشتری داشتم اما به لحاظ بدنی در شرایط مناسبی قرار نداشت. امین میرزازاده نیز در دیدار نیمه نهایی از ناحیه زانو که قبلا هم مشکل داشت، دچار آسیب‌دیدگی شد و بلافاصله پس از مشورت با رییس فدراسیون و دکتر کیهانی تصمیم گرفتیم او را از دیدار فینال معاف کنیم که بعدا نیز مشخص شد تصمیم بسیار درستی بوده است چرا که اگر او کشتی می‌گرفت می‌توانست منجر به پارگی رباط او شود.

رقابت‌های آسیایی مبنای اصلی ما برای انتخابی جهانی و المپیک است

وی خاطرنشان کرد: سطح کمی و کیفی جام وهبی امره نسبت به سال‌های قبل بالاتر بود تا جاییکه می‌توان گفت سطح این جام در حد مسابقات رنکینگ کرواسی بود. ما نیز طبق چرخه انتخابی نفرات منتخب را به این مسابقات اعزام کردیم و در نهایت طبق ارزیابی‌های فنی به اهدافی که برای شناخت ترکیب تیم ملی داشتیم، رسیدیم. در صورتیکه نفرات ما در قهرمانی آسیا عملکرد خوبی داشته باشند شانس حضور در مسابقات جهانی و المپیک را دارند، در غیر اینصورت بررسی مجدد انجام خواهد شد. مبنای اصلی ما برای ترکیب تیم ملی در جهانی و المپیک، رقابت‌های قهرمانی آسیا خواهد بود.

محمدرضا گرایی گیر کرد و ضربه شد

رنگرز در ادامه گفتگو با ایسنا، درباره ضربه فنی شدن محمدرضا گرایی در فینال تورنمنت بلغارستان، گفت: گرایی در این مسابقات در وزن غیرتخصصی خودش به میدان رفت و در حالیکه در دیدار فینال از حریف خود جلو بود بر اثر غافلگیری گیر کرد و ضربه فنی شد. گرایی این حریف را در دور مقدماتی همین مسابقات نیز ۸ بر صفر شکست داده بود اما در جریان دیدار فینال بر اثر یک اتفاق ضربه فنی شد. با توجه به عملکرد گرایی و شرایط وزنی او، کادر فنی تصمیم گرفت او را در وزن ۷۲ کیلوگرم به میدان بفرستد تا در شرایط مسابقه قرار گیرد.

احتمال برگزاری مبارزه انتخابی میان گرایی و اسماعیلی

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی، در پاسخ به این سوال که با توجه به عملکرد بی‌نقص سعید اسماعیلی و اینکه بسیاری او را استعداد ناب کشتی ایران می‌دانند، آیا قرار است میان او و محمدرضا گرایی برای معرفی نماینده وزن ۶۷ کیلوگرم ایران در المپیک پاریس دیدار رو در رو برگزار شود، خاطرنشان کرد: ۲ راهکار حضور هر دو کشتی‌گیر در یک تورنمنت بین‌المللی و هم مبارزه رو در رو مد نظر کادر فنی خواهد بود. همه چیز در اینباره منوط به عملکرد سعید اسماعیلی در مسابقات قهرمانی آسیا خواهد بود تا پس از آن تصمیم نهایی را اتخاذ کنیم.

کشتی‌گیر ترک اخلاق را رعایت نکرد

وی درباره درگیری محمدرضا مختاری با حریف ترکیه‌ای، خاطرنشان کرد: قبل از حضور در این مسابقات و با توجه به سبقه ترک‌ها در میزبانی از مسابقات مختلف، این قبیل رفتارها قابل پیش‌بینی بود بر همین اساس نیز هشدارهای لازم به کشتی‌گیران داده شد تا در صورت بروز مشکل متناسب با شان و شخصیت یک کشتی‌گیر ایرانی برخورد داشته باشند. انصافا کشتی‌گیر ترک اخلاق را رعایت نکرد و بارها در جریان مبارزه به مختاری ضربه زد و علی رغم اعتراض مربیان ما تصاویر بازبینی نشد. می‌توانم بگویم این مبارزه را داوران با بی‌توجهی‌هایشان به رفتارهای کشتی‌گیر ترکیه به جنجال کشیدند. در نهایت نیز مختاری به ضربه‌های او واکنش نشان داد که کار به جنجال کشیده شد.

از مختاری انتظار خویشتنداری داشتیم

رنگرز تصریح کرد: هر چند بانی و مسبب این جنجال کشتی‌گیر ترک بود اما از مختاری انتظار خویشتنداری داشتیم. با اتفاقی که رخ داد به نظر می‌رسد علی رغم شانس بالایی که مختاری با عملکرد خوب خود برای رسیدن به تیم ملی داشت، به احتمال زیاد از سوی اتحادیه جهانی کشتی با محرومیت مواجه خواهد شد. متاسفانه برخی مسئولان فدراسیون کشتی ترکیه و برگزاری مسابقات با رفتارهای خارج از عرف خود، رسم مهمان‌نوازی را به جا نیاوردند.

بی‌اخلاقی در کشتی مورد قبول ما نیست

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی، در پایان، گفت: از همه مردم عزیز ایران که این صحنه‌های غیر ورزشی را مشاهده کردند و خاطر آن‌ها مکدر شد صمیمانه عذرخواهی می‌کنم و قطعا این قبیل اتفاقات از نظر کادر فنی تیم ملی مورد قبول نیست و نخواهد بود.

زلاتان رئیس جام‌جهانی شد

اسطوره فوتبال دنیا به عنوان رئیس جام‌جهانی منصوب شد، جام جهانی‌ای که متفاوت با جام جهانی فوتبال است.

به گزارش ایرنا، جام جهانی «کینگز لیگ» توسط جرارد پیکه، ستاره پیشین بارسلونا و تیم ملی فوتبال اسپانیا راه‌اندازی شد که دارای قوانین متفاوتی نسبت به فوتبال بود. این بار در مکزیک نیز از ایده جالب پیکه پیروی شده و ۳۲ تیم از ۵ تا ۲۰ خرداد ۴۰۳ به رقابت می‌پردازند. ۱۰ تیم از لیگ کینگز آمریکا، ۱۰ تیم از اسپانیا و ۱۲ تیم مهمان در این مسابقات شرکت می‌کنند و زلاتان ابراهیموویچ، اسطوره سوئدی فوتبال جهان نیز ریاست این تورنمنت را به عهده دارد. این مسابقات در ۲ نیمه ۲۰ دقیقه‌ای با حضور تیم‌های ۷ نفره برگزار می‌شود و تعداد تعویض‌ها برای هر تیم نامحدود است. کارت زرد و قرمز مانند فوتبال وجود دارد و قانون آفساید نیز برقرار است. استفاده از VAR مانند والیبال یا کشتی به درخواست تیم‌ها صورت می‌گیرد و البته اشتباه در انجام این درخواست، فرصت تکرار آن را می‌گیرد. در صورت تساوی بازیکنان به جای ضربات پنالتی باید ظرف مدت پنج ثانیه، از میانه میدان در موقعیت تک به تک، توپ را وارد دروازه کنند.

مهم‌ترین قانون این جام، موقعیت استفاده از کارت طلایی برای هر تیم است؛ تیم‌ها با این کارت می‌توانند به صورت تصادفی یک ضربه آزاد در هر نقطه، حذف بازیکن رقیب به مدت ۲ دقیقه و یا فرصت ۲ دقیقه‌ای برای زدن یک گل و ۲ برابر شدن آن درخواست کنند.

زلاتان ابراهیموویچ در تیزر معرفی به عنوان رئیس جام جهانی کینگز اظهار داشت: بیشتر از ۳۰ جام بردم و بیش از ۵۰۰ گل به ثمر رساندم. هیچ کس نیست که من را نشناسد. من دلتنگ فوتبال نیستم، فوتبال دلتنگ من است. من بهترینم. به جام جهانی من خوش آمدید.

فعلا خبری از اردوی خارجی نیست

سرمربی تیم ملی وزنه‌برداری گفت: در مورد علی داودی و مصطفی تصمیم بر این است که در جام جهانی تایلند رقابت کنند مگر جو مسابقات آسیب زننده باشد.

به گزارش ایسنا، نواب نصیرشلال در حاشیه تمرین تیم ملی وزنه‌برداری پیش از اعزام به جام جهانی تایلند بیان کرد: هفته چهارم اردو دارد به پایان می رسد و در آستانه اعزام به جام جهانی تایلند و آخرین مسابقه کسب سهمیه المپیک هستیم. پس از آن چهار ماه تا المپیک پاریس داریم.

او در مورد جام جهانی تایلند گفت: تقریبا در دو وزن ۸۹ و فوق سنگین سهمیه قطعی است اما در دسته ۱۰۲ کیلوگرم نیاز داریم رقابت کنیم و رکورد خوبی ثبت کنیم تا سهمیه قطعی شود. تصمیم بر این است در این مسابقات داودی و جوادی سنگین کار کنند و یک مسابقه مهم باشد که در این فرصت باقی مانده تا المپیک آخرین وزنه سنگین قبل از المپیک را بزنند. تا الان تصمیم بر این است و باز هم بستگی به شرایط دارد. اگر جو رقابت آسیب زننده باشد یک مقدار از آسیب جلوگیری می کنیم.

او در مورد نیاز علی داودی به ارتقاء رکورد در یک ضرب گفت: طبق برنامه ریزی که برای علی داودی داشتیم، اصلاح تکنیک انجام دادیم و در این مدت افزایش رکورد داشت. امیدوارم ماه‌های آینده شرایط رکوردی بهتری داشته باشد.

او در مورد برگزاری اردوی خارجی گفت: فعلا تصمیم بر این نیست چون در کنار تیم المپیک، تیم جوانی داریم که نحوه تمریناتشان برایمان مهم است. ممکن است تیم را به دو بخش تقسیم کنیم و یک تیم به اردوی خارجی برود و بقیه ایران باشند یا همه تیم در ایران تمرین کنیم.

سرمربی تیم ملی در مورد جوایز المپیک گفت: باید برای ورزشکار هزینه شود و هزینه باید در یکی، دو سال قبل از المپیک انجام شود.

انتخابات فدراسیون والیبال و همه احتمالات

انتخابات فدراسیون والیبال در شرایطی برگزار می‌شود که به نظر می‌رسد میلاد تقوی بیشترین شانس را برای پیروزی در این انتخابات دارد.

به گزارش ایرنا، شنبه هفته آینده تکلیف ریاست فدراسیون والیبال مشخص می شود؛ انتخاباتی که ریاست یکی از مهمترین فدراسیون‌های کشور را مشخص خواهد کرد و اعضای مجمع فدراسیون والیبال باید از میان محمود افشاردوست، پیمان اکبری، سیدمیلاد تقوی، محمد منصوری و امیرحسین منظمی جانشین محمدرضا داورزنی را که سال‌ها ریاست این فدراسیون را بر عهده داشت انتخاب کنند.

در میان این گزینه‌ها امیرحسین منظمی و محمد منصوری از کمترین شانس ممکن برای پیروزی در انتخابات ۲۶ اسفند برخوردارند. منظمی در مقطعی و در دوران ریاست ضیایی، دبیر فدراسیون والیبال بود و در هیئت رئیسه فدراسیون والیبال هم حضور داشت. منصوری هم همچون منظمی سابقه سال‌ها بازی در سطح اول والیبال ایران را دارد اما اینکه این دو نفر بتوانند در انتخابات فدراسیون والیبال به پیروزی برسند دور از ذهن و بعید به نظر می‌رسد.

محمود افشاردوست، دیگر گزینه ریاست فدراسیون والیبال است. او کاپیتان تیم ملی والیبال بوده و علاوه بر حضور در کادرفنی این تیم سمت دبیری فدراسیون والیبال را برای چندین سال بر عهده داشته است. به نظر می‌رسد افشاردوست در صورتی که از کاندیداتوری انصراف ندهد می‌تواند تعدادی از آرای اعضای مجمع را از آن خود کند؛ اما بعید است این تعداد آرا برای پیروزی او کافی باشد.

در بین کاندیداهای ریاست فدراسیون والیبال پیمان اکبری هم حضور دارد. او به لحاظ دوران قهرمانی شرایطی مشابه محمود افشاردوست دارد؛ با این تفاوت که اکبری بر خلاف افشاردوست سابقه‌ای در مدیریت ورزشی ندارد. شنیده می‌شود این ۴ کاندیدای ریاست فدراسیون والیبال قصد ائتلاف دارند و ۳ نفر از آنها به نفع نفر دیگر انصراف خواهد داد و احتمالا از بین محمود افشاردوست و پیمان اکبری یک نفر از آنها به عنوان کاندیدا در مجمع شرکت خواهد کرد.

پنجمین کاندیدای ریاست فدراسیون والیبال که بیشترین شانس را برای کسب حداکثر آرا در مجمع ۲۶ اسفند دارد میلاد تقوی است. رئیس اسبق هیئت والیبال استان مازندران که ۶ سال رئیس این هیئت بود و ۴ سال سمت دبیر کلی ریاست فدراسیون والیبال را در زمان داورزنی بر عهده داشت، یکی از مطرح ترین گزینه‌های ریاست این فدراسیون است. او به جهت اینکه کاندیدای ریاست فدراسیون والیبال بود از دبیر این فدراسیون کناره‌گیری کرد.

با توجه به رابطه حسنه تقوی با داورزنی، قطعا رئیس پیشین فدراسیون والیبال آرای تعداد زیادی از اعضای مجمع که با او همسو بودند را به نفع تقوی جمع خواهد کرد. ضمن اینکه تقوی در ۴ سال گذشته ارتباط خوبی با روسای هیئت‌های استانی داشته و این مسئله به سود او خواهد بود.

بهنام محمودی هم که از او به عنوان جدی‌ترین رقیب میلاد تقوی برای احراز پست ریاست فدراسیون والیبال نام برده می‌شد تایید صلاحیت نشد و نمی تواند در مجمع انتخاباتی این فدراسیون حاضر شود.

در لیگ قهرمانان اروپا مدعی قهرمانی هستیم

سرمربی آبی-اناری‌ها از نمایش شاگردانش در دیدار برابر ناپولی راضی است. او گفت بارسلونا از شانس‌های قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپاست. به گزارش ایسنا، بارسلونا که در دیدار رفت دور یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان اروپا با تساوی یک بر یک برابر ناپولی متوقف شده بود در بازی برگشت توانست با نتیجه سه بر یک به پیروزی دست پیدا کند تا مقتدرانه راهی دور بعد شود.

به نوشته اسپورت، ژاوی در نشست خبری بعد از بازی گفت: به این بازیکنان و تیمم به شدت افتخار می کنم. بازیکنان بارسلونا نهایت تلاش خود را به کار گرفتند. ما در بسیاری از لحظات بازی کنترل توپ و میدان را در اختیار داشتیم. من پیش از این هم گفتم که اعلام خداحافظی من باعث تغییراتی مثبتی در تیم شده و این تغییرات همچنان ادامه دارد.

او ادامه داد: بعد از ۴ سال توانستیم راهی یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا شویم و این گامی مثبت است و باید از این موفقیت لذت ببریم. انتقادهای زیادی از تیم ما شد اما امشب نشان دادیم که می‌توانیم در لیگ قهرمانان اروپا برای کسب عنوان قهرمانی رقابت کنیم. این بارسلونا توانایی‌های بالایی دارد و می‌تواند بهتر از این هم ظاهر شود. ژاوی در پایان گفت: فرصت‌های خوبی را روی دروازه حریف خلق کردیم و می توانستیم بیشتر از این هم گل بزنیم. در نهایت مهم صعود بود که به آن رسیدیم وفکر می‌کنم شایسته صعود هم بودیم.