ایران ورزشی

روزنامه ورزشی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: خبرگزاری جمهوری اسلامی ■ تلفن: ۱۴ ـ ۸۸۵۰۴۱۱۳ ■ نمابر: ۸۴۷۱۱۱۷۳ ■
سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ـ ۸۸۵۰۱۳۰۰ ـ۸۸۷۴۶۵۸۳ ■ انتشارات: ۵ و ۸۸۵۴۸۸۹۲ ■ امور مشترکین: ۸۸۷۴۸۸۰۰ ـ ۸۸۵۲۱۹۵۴ ■
نشانی: تهران، خیابان خرمشهر، شماره ۲۰۸ / صندوق پستی ۵۳۸۸-۱۵۸۷۵ ■ چاپ: ایرانیان

@iranvarzeshii پنجشنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۱- شماره ۷۰۱۲ | نظر خود را به این شماره پیامک کنید 3000 45 12 13

WWW.INN.IR
info@inn.ir

پرونده

سوژه روز

بازی عوض شد

آیسان سعیدی - باخت خفیف برابر نساجی ورای کیفیت و کمیتش برای استقلال یک اتفاق تازه و جدید بود. برای تیمی که ۲۴ هفته در لیگ برتر مقابل هیچ تیمی تسلیم نشده و با واژه باخت بیگانه بوده، شکست برابر نساجی در جام حذفی یک اتفاق عجیب و تازه‌ای را برای استقلال رقم زده است. استقلال در فصل جاری هرگز رنگ باخت را ندیده و این عادت به برد از آبی‌ها تیمی روئین تن ساخته که همیشه با ذهن از پیش برنده مقابل حریفان صف آرایی کنند. از سوی دیگر تنها خط تیره باقی مانده در جدول لیگ برتر از آن استقلال است و همین خط تیره حریفان را در موضع یک تیم بازنده قرار می‌دهد. تیمی که از منظر ذهنی پیش از سوت آغاز بازی، از حریف عقب افتاده و جنگ روانی را به استقلال باخته.

شکست برابر نساجی اما می‌تواند تمامی این معادلات را بر هم بزند. تیمی که تا قبل از بازی یک چهارم نهایی جام حذفی به نظر دست نیافتنی و شکست ناپذیر می‌رسید اما نساجی این هیمنه را شکست و ثابت کرد که مقابل صدرنشین لیگ هم می‌توان برنده از زمین خارج شد. طعنه آمیز اینکه آبی‌ها در روزی قافیه را واگذار کردند که از منظر فنی استیلا و برتری کاملاً محسوسی نسبت به رقیب داشتند و برد آنها محتمل‌ترین و بدیهی‌ترین نتیجه به نظر می‌رسید اما در قمار پنالتی‌ها همیشه شانس و البته برتری و تسلط ذهنی مهمتر از آمادگی و برتری فنی است. این شکست می‌تواند آغاز یک اتفاق جدید برای استقلال و لیگ برتر باشد. نحوه مدیریت و برخورد آبی‌ها با این باخت و البته وضعیت حریفان برابر استقلال سرنوشت لیگ را مشخص خواهد کرد.

گزارش یک

آرمن ساروخانیان

نگرانی‌های هواداران استقلال بعد از ناکامی در جام حذفی

این فقط یک لغزش خفیف است؟

با کنار رفتن پرسپولیس از جام حذفی به نظر می‌رسید که مسیر قهرمانی استقلال هموار شده، ولی این فرصت طلایی با توقف مقابل نساجی از دست رفت. هواداران استقلال خوش‌بین بودند که این فصل با قهرمانی دوگانه به پایان برسد، ولی حالا نگران هستند که ناکامی در جام حذفی روی عملکرد تیم در ۶ هفته سرنوشت‌ساز لیگ برتر هم تأثیر منفی بگذارد.

در شروع این مسابقه بازی دادن به ذخیره‌ها از سوی مجیدی تصمیم جذابی به نظر می‌رسید، ولی وقتی بازی گره خورد و تعیین سرنوشت برنده به ضربات پنالتی رسید، این سؤال مطرح شد که چرا سرمربی استقلال چنین ریسکی کرده است؟

رضایی، دروازه‌بان جوان استقلال که در مراحل قبلی همین جام یکی از پنالتی‌های نود ارومیه را مهار کرده و مقابل پیکان هم ناجی تیمش شده بود، در جو پراضطراب ورزشگاه آزادی خودش را باخت و تمام ضربات پنالتی نساجی را خلاف جهت حرکت کرد تا این سؤال مطرح شود که حضور حسینی باتجربه درون دروازه نمی‌توانست نتیجه را تغییر بدهد؟

استفاده از ترکیب بازیکنان ذخیره در تورنمنت‌های حذفی برای اولین بار در فوتبال انگلیس رواج پیدا کرد که مربیانش در فشردگی بازی‌ها به‌دنبال روشی برای استراحت دادن به بازیکنان اصلی بودند، ولی با حذف استقلال از لیگ قهرمانان و تعویق مسابقات لیگ برتر فرهاد مجیدی چنین مشکلی نداشت. دلیل اصلی فرهاد برای چنین تصمیمی این بود که بازیکنان ذخیره انگیزه‌شان را از دست ندهند و در شرایط مسابقه باقی بمانند، ولی تغییرات پرشمار ترکیب در برابر حریفی که دو بار در لیگ برتر استقلال را متوقف کرده بود، گران تمام شد.

شکست‌ناپذیری در لیگ برتر یکی از نقاط قوت استقلال در فصل جاری است، ولی گفته می‌شد که با اولین ناکامی ممکن است این تیم گرفتار حاشیه‌های ناخواسته‌ای شود و از اوج سقوط کند. هرچند استقلال در جریان بازی گلی نخورد و مقابل نساجی در ضربات پنالتی مغلوب شد، ولی ترکش‌های این ناکامی در دو روز گذشته سراغ این تیم آمده و مجیدی باید در فاصله نسبتاً طولانی بازی با سپاهان روحیه تیمش را دوباره بالا ببرد.

ساده‌انگارانه است اگر تصور کنیم تنها دلیل حذف استقلال استفاده از بازیکنان ذخیره بوده. تیم مجیدی در سه بازی اخیرش مقابل پرسپولیس، پیکان و نساجی (۳۰۰ دقیقه) فقط یک گل زده و تغییرات این مربی در جریان بازی با نساجی برای رسیدن به فرمول ایده‌آل هم نتیجه نداد.

بازگشت به سه دفاع تصمیم هوشمندانه‌ای از سوی مجیدی بود و این تیم مقابل نساجی موقعیت‌های زیادی به حریف نداد، ولی هیچکدام از ترکیب‌های مختلف خط حمله برای باز کردن دروازه حقیقی کافی نبود. شروع بازی بدون مهاجم بلندزن ایده‌ای بود که جواب نداد و در نهایت مجیدی مجبور شد رمضانی و ژستد را به زمین بفرستد. از طرف دیگر دوباره مشخص شد که وقتی یامگا مهار شود، بقیه مهره‌های هجومی ممکن است قابل اتکا نباشند. در این میان بیشترین اتهام متوجه حسین‌زاده است که در شروع بازی بهترین فرصت‌های بازی را از دست داد.

تحلیل

یونس علیزاده

دشمن شاد نشو رفیق!

استقلال بدموقعی شکست خورد و حذف شد. حذف در جام حذفی، فقط باختن در یک بازی معمولی نیست، داغ از دست دادن یک جام را به همراه دارد و این استقلال بود که چنین داغی را مثل پرسپولیس تحمل کرد. آنها مدتی است که ناخوش شده‌اند. تعارف را کنار بگذاریم؛ استقلالی که در طول فصل نمی‌گذاشت کسی به حریم دروازه‌اش نزدیک شود، حالا با چالش بزرگتری مواجه شده است. البته جدایی بی‌وقت سیاوش یزدانی و محمدحسین مرادمند اوضاع را خراب کرده ولی از تیمی که با یک تاکتیک دفاعی و تفکرات موفق در حفاظت از دروازه پیش می‌رود، انتظارت بیشتری وجود دارد. آبی‌ها در حالی که مشغول کری‌خوانی برای حریف بودند و حذف پرسپولیس را جشن می‌گرفتند، غافلگیر شدند و مقابل تیم محترم نساجی، قافیه را باختند. البته آنها خیال راحتی بابت اتفاقات لیگ دارند. صدرنشین هستند و شش امتیاز از تیم دوم فاصله گرفته‌اند؛ خبر خوب هم این است که پرسپولیس از روزهای اوجش دور شده و با این روند نمی‌تواند به گِردِ استقلال برسد اما آبی‌ها هم نباید درجا بزنند. اگر حذف از جام حذفی، به مثابه یک سیلی محکم زیر گوش‌شان تلقی نشود، اگر آنها به خودشان نیایند، اگر همه چیز را تمام شده بدانند، اگر تمرکز بالایی روی شش دیدار باقی مانده نگذارند، فاتحه قهرمانی در لیگ هم خوانده می‌شود و با دستِ خالی به خانه بازمی‌گردند. کابوسی که استقلالی‌ها را درگیر خود کرده و در پیام‌های فضای مجازی، زیاد به این موضوع برخورد می‌کنیم. استقلال اگر در همین فرم و شرایط باقی بماند، دشمن شاد می‌شود و قطعاً این موضوع، چیزی نیست که هواداران آبی‌ترین تیم آسیا را سرِ ذوق بیاورد. بهتر است به جای تعریف و تمجیدهای بی‌جهت، گاهی به تیمی که فرم خود را از دست داده، هشدار داد تا هر چه زودتر به راه اصلی و موفقیت بازگردد.

تک به تک

سام ستارزاده

علی رضایی که حقیقی نبود

صرف‌نظر از ضربات پنالتی رویارویی در اماتیک ایران و عراق در جام ملت‌های آسیای ۲۰۱۵، علی رضا حقیقی یکی از سنگربانان نسل کنونی فوتبال کشورمان است که هیچ‌گاه به توجه و محبوبیتی که مستحقش بود، دست نیافت. حقیقی دوران کاری‌اش را با مهار پنالتی علی دایی آغاز کرد؛ اما فوتبال ایران او را با شیرجه‌های خلاف جهتش مقابل عراق به یاد دارد. انتقالش به روبین کازان روسیه در دورانی که دروازه‌بان لژیونر برای فوتبال ایران بیش از یک عبارت متناقض‌نما نبود، بیش از تحسین، مایه طنز و شوخی فوتبالدوستان شد. در جام جهانی برزیل، وی مقابل شوت‌های سنگین و فنی ستارگانی همچون مسی، هیگواین و دی‌ماریا تا یک نفس مانده به سوت پایان ایستادگی کرد؛ اما با رونمایی از علیرضا بیرانوند و امیر عابدزاده در لیست تیم ملی، حقیقی با کمترین تمجید ممکن به گوشه‌ای تاریک از ذهن ما فوتبالی‌ها تبعید شد.

علی رضا حقیقی با مهارهای چشم‌نوازش در مقابل دیدگان هزاران هواداران آبی دل پایه‌گذار نخستین شکست تیمی شد که پیمان بسته بود تا مقابل ستاره‌های گرانقیمت سپاهان، پرسپولیس و فولاد زانو نزنند. حال، قرمزهای پایتخت می‌توانند حتی برای سپردن قفس توری‌شان به حقیقی در فصل آینده بیندیشند؛ چهارچوبی که در کنار احمد گوهری کم‌تجربه و حامد لک پرحاشیه احساس امنیت نمی‌کند.

در شرایطی که پرسپولیس با کنار گذاشتن گلر پرحاشیه‌ای چون حامد لک درون دروازه تنها یک گزینه ۵۰ درصدی به نام احمد گوهری دارد، درخشش علیرضا حقیقی در نساجی یک چراغ سبز کوچک محسوب می‌شود تا سرخ‌ها حداقل با مداد نام او را در میان گزینه‌های خود در تابستان بنویسند. اگرچه این روزها نام علیرضا بیرانوند حوالی پرسپولیس شنیده می‌شود و با حضور احتمالی او این معادله حل شده و دیگر جایی برای سایر گزینه‌ها نیست اما حقیقی با فرم فعلی‌اش می‌تواند یک آلترناتیو حداقلی در صورت عدم بازگشت بیرود در تابستان باشد. گزینه‌ای که البته تمایل نیمکت سرخ و ملاحظات آنها در به حساب آوردن او نقش اصلی را ایفا خواهد کرد.

نفر به نفر

مازیار فیروزی

جام حذفی را باخته، دنیا که به آخر نرسیده!

اینکه هواداران استقلال به دلیل شکست مقابل نساجی و حذف از جام حذفی ناراحت هستند به جای خود اما دلیلی ندارد که فضای مجازی انتقال دهنده استرسی بیجا به تیم و بازیکنان باشد.

لیگ فعلاً تعطیل است و استقلال ۶ امتیاز از رقیب جدی خودش یعنی پرسپولیس پیش است. می‌شود گفت یک حاشیه امن که فرهاد مجیدی و شاگردانش باید به بهترین شکل ممکن از آن استفاده کنند. سرنوشت استقلال دست خودش است. فرمول یک فرمول مشخص است، نباز و قهرمان شو. درست است که استقلال بازی‌های سختی را در پیش دارد اما آنها رکورددار هستند، رکورددار نباختن در لیگ و بدون تعارف این اصلاً اتفاقی نیست. دنیا برای استقلال و استقلالی‌ها با یک شکست مقابل نساجی به پایان نرسیده، درست که جام حذفی از دست‌شان پریده اما قهرمانی در لیگ برتر می‌تواند مثل تزریق یک خون ساده باشد در رگ‌های تیمی که ۱۰ سال است انتظار این اتفاق را می‌کشد. کسی نمی‌تواند جشن استقلالی‌ها را خراب کند مگر اینکه خودشان نخواهند این اتفاق بیفتد. ۶ هفته تا پایان رقابت‌های لیگ برتر باقی مانده و در اینجا نقش فرهاد مجیدی بسیار مهم است. آنها اگر قهرمانی می‌خواهند باید این ۶ هفته را دندان روی جگر بگذارند، تمرکز داشته باشند و به حاشیه‌ها دامن نزنند. حاشیه‌هایی که مثل سم می‌ماند و خیلی زود بر تار و پود تیم اثرش را می‌گذارد. آقای مجیدی کل کل، نقدهای داوری، جواب دادن به این و آن و خیلی چیزهای دیگر را بگذارید برای آینده؛ حالا فقط باید به قهرمانی استقلال فکر کرد، همین و بس.

کاریکاتور

سه‌شنبه عجیب و غریب لیگ قهرمانان باعث شد تا رئال که پیش‌تر پاری سن‌ژرمن را حذف کرده بود، چلسی را هم ببرد. آن هم با درخشش دوباره بنزما. اونای امری و تیمش هم بعد از حذف یوونتوس، بایرن مونیخ را هم حذف کردند تا مدیران آرسنال بیش از پیش حرص بخورند.

در چنین روزی

خداداد و دایی از همین حالا آشتی کنند

اعضای محترم کجا تشریف داشتند؟

حادثه برای مجتبی محرمی

۱۸ سال پیش در چنین روزی روزنامه ایران ورزشی در صفحه آخر خبری کار کرده که هنوز هم خواندنی است: «حادثه برای مجتبی محرمی»! در این خبر می‌خوانیم: «مدافع سال‌های نه چندان دور پرسپولیس روزهای بدی را سپری می‌کند. خودش می‌گوید: حالا می‌فهمم نفرین الهی زمین‌گیر شوی یعنی چه؟ او روز شنبه در حالی که می‌خواسته از روی نرده‌های وسط خیابان بپرد، پایش به نرده‌ها گیر کرده و زمین خورده. این اتفاق در خیابان شریعتی منطقه قلهک رخ داد و مدافع اسبق تیم ملی را راهی بیمارستان کرد. خودش می‌گوید: نفهمیدم چطور شد. شاید پیر شدم. وقتی افتادم دیدم نمی‌توانم راه بروم. طبق گفته خودش که همچنان شوخ‌طبعی را حفظ کرده مهره سوم کمرش لب‌پر شده. او حداقل باید تا دو هفته استراحت مطلق داشته باشد و داروهایش را مصرف کند. شماره هشت جادویی پرسپولیس که زمانی هیچ‌کس حریفش نبود، حالا حتی نمی‌تواند از روی نرده‌ها بپرد. ای روزگار!»

فوتبال خارجی

رسول مجیدی

۵ برداشت از شب مجنون‌کننده لیگ قهرمانان

از آنالیز چلسی تا فاکتوری به‌نام شانس

۱ - شب دیوانه‌واری بود. مجنون‌کننده. از آن شب‌هایی که غیرفوتبالی‌ها هم عاشق فوتبال می‌شدند. دو بازی حساس که هر دویش حماسی شد: رئال بازی که ۳ - صفر عقب بود را برگرداند و در مجموع با پیروزی ۵-۴ به مرحله نیمه‌نهایی رسید و بایرن علی‌رغم پیروزی یک- صفر در دقیقه ۸۵ گل خورد تا در مجموع این ویارئال باشد که به مرحله بعدی می‌رسد. مگر می‌شود این شب را از یاد برد؟

۲ - چلسی در بازی سه‌شنبه شب فوق‌العاده بود. کمتر کسی فکرش را می‌کرد این تیم در ۹۰ دقیقه در برنابئو سه گل به رئال بزند و تازه چند گل نزند. تغییر تاکتیکی که توخل داده بود دلیل این برتری کیفی بود. توخل ورنر و هاورتز را کناره‌های میدان فرستاده بود و میسون مونت را در پست شماره ۱۰ به بازی گرفت. دو بازیکن کناری تیم یعنی آلونسو و جیمز هم مدام به تو می‌زدند تا حواس بازیکنان کناری رئال کاملاً درگیر ۴ بازیکن چلسی باشد که نزدیکی‌های خط طولی زمین بازی می‌کردند: ورنر و آلونسو در چپ و هاورتز و جیمز در راست. در نتیجه وقتی توپ از وسط زمین به نزدیکی‌های محوطه جریمه رئال می‌آمد دو مدافع وسط این تیم یعنی آلابا و ناچو مجبور به ترک پست‌شان می‌شدند و این یک فضای خالی به بازیکنانی نظیر مونت می‌داد. گل اول چلسی از همین فضا و با همین تاکتیک به دست آمد. ضمناً گل سوم هم که ورنر زد دقیقاً با چنین حربه‌ای به دست آمد. یک فضای خالی در دفاع رئال پیدا شد و کواچیچ با یک پاس خالی توپ را جایی انداخت که دیگر مدافعان وسط رئال در آن حضور نداشتند.

۳ - بایرن هم در بازی همزمان دست به تغییرات گسترده تاکتیکی زده بود و با اینکه بهتر از بازی رفت بود اما مثل چلسی حذف شد. بایرنی‌ها در این بازی از سیستم ۲-۴-۱-۳ استفاده کردند. یک سیستم بسیار هجومی. مولر و لوا در خط حمله بودند. جمال و گورتزکا در هاف‌اسپیس‌ها، کیمیچ در پست هافبک دفاعی و مهم‌تر از همه پست‌های جناحی بود: سانه در چپ و کومان در راست. این سیستم گرچه با نفرات زیادی در خط حمله ظاهر می‌شد اما در آخر حریف دفاع فشرده ویارئال نشد و فقط یک بار به گلزنی منجر شد. بایرن در مجموع ۱۸۰ دقیقه بازی با تیم اسپانیایی تنها یک گل زد و این برای ناگلزمان بسیار نمره ضعیفی است.

۴ - وقتی ویارئال موفق شد یوونتوس را حذف کند همه از افول بیانکونری گفتند اما حالا اونای امری صدرنشین بوندس‌لیگا را هم حذف کرده. با یک تاکتیک حساب شده و ضدحملات ویرانگر. ویارئال در هر دو بازی می‌توانست گل‌های بیشتری به ثمر برساند اما با این همه بدون رسیدن به وقت‌های اضافه به جمع چهار تیم نهایی رسید. امری استاد پیروزی در بازی‌های حذفی است و این را قبلاً با سویا و همین ویارئال در لیگ اروپا ثابت کرده. آیا امسال یک فینالیست متفاوت خواهیم داشت؟

۵ - و اما رئال. آنچلوتی حالا سومین مربی دنیاست که در هشت فصل و با تیم‌های مختلف به نیمه‌نهایی لیگ قهرمانان اروپا رسیده. تیم او واقعاً نباز است و هیچوقت امیدش را از دست نمی‌دهد. کریم بنزما در اوج است و کاملاً تعیین کننده. مودریچ در ۳۶ سالگی مثل جواهری قیمتی می‌درخشد. پاس بیرون پای او بیشتر به هنر شبیه بود تا ورزش. با این همه رئال در بازی رفت و برگشت مقابل چلسی از فاکتور شانس هم بهره برد. فاکتوری که هر تیمی برای قهرمانی به آن نیاز دارد و مادریدی‌ها بخوبی از آن استفاده می‌کنند و بدون فرصت‌سوزی به‌دنبال قهرمانی چهاردهم هستند.

کتاب روز

رونمایی از خاطرات «حسین کلانی»

بزودی کتاب خاطرات «حسین کلانی» با نام «معمار سرطلایی» روانه بازار می‌شود.

کتاب «معمار سرطلایی: گفت‌وگو با حسین کلانی»، چهارمین کتاب از مجموعه تاریخ شفاهی فوتبال ایران است که توسط کمیته ملی المپیک گرد آمده و توسط انتشارات نگارستان اندیشه منتشر شده است.

براساس این خبر، کمیته ملی المپیک با راه‌اندازی پروژه تاریخ شفاهی ورزش ایران تلاش کرده تا نسبت به شناسایی، گردآوری، حفاظت و صیانت از پیشینه و میراث مستند ورزش کشور و به‌تبع آن المپیک و پارالمپیک اقدام کند.

این کتاب حاصل هفت جلسه گفت‌وگو با حسین کلانی، بازیکن بنام فوتبال کشورمان است. در این هفت جلسه کوشش شده در گفت‌وگو با حسین کلانی بخش‌هایی از تاریخ فوتبال و تأثیر آن در فرهنگ معاصر واکاوی شود. در این گفت‌وگوها با رویکرد فرهنگی از زندگی و سوانح عمر ورزشی و اجتماعی کلانی سخن به میان آمده است.

حسین کلانی در سوم بهمن سال ۱۳۲۳ در چهارراه سیدعلی، خیابان سعدی، ساعت ۱۱ صبح یک روز سرد زمستانی به دنیا آمده و کودکی‌اش را در تهران، کرمانشاه و سپس اصفهان سپری کرده است. کلانی دوران دبیرستان را در مدرسه رشید یاسمی یا همان مدرسه نیکی علاء که امروز شهید مدنی نام گرفته در شمیران تهران، درس خوانده است. در ادامه با آنکه در رشته پزشکی دانشگاه ملی، پذیرفته شده بود، رشته معماری همان دانشگاه را ادامه داد و فارغ‌التحصیل شد. او بعدها از دانشگاه کالیفرنیا دکترای معماری گرفت و پس از بازگشت به ایران، زندگی حرفه‌ای خود را در این رشته ادامه داد. او در این کتاب از گرایش‌ها و فعالیت‌های سیاسی‌اش در دوران جوانی سخن گفته و زندگی ورزشی‌اش را با جزئیات کامل بازگو کرده است.

ولخرجی روز

روزی که آبراموویچ برای غذای محبوبش ۴۰ هزار پوند پول پیک پرداخت!

رومن آبراموویچ تاجر روس و مالک چلسی که در مسیر فروش باشگاه لندنی است، یک بار برای اینکه غذای محبوبش را با جت اختصاصی برایش بیاورند، ۴۰ هزار پوند هزینه کرد.

تاجر روس که یکی از ثروتمندترین انسان‌های کره زمین است، ناگهان هوس یک غذای ژاپنی را می‌کند. آبراموویچ باید این غذا را از رستورانی به‌نام «اوبون» سفارش می‌داد که در منطقه «کاناری وارف» در لندن قرار گرفته است.

تاجر روس به حدی به غذاهای این رستوران علاقه دارد که یک بار و در زمانی که در لندن نبوده، سعی می‌کند هر طور شده این غذا را بخورد. آبراموویچ که در آن لحظه در شهر باکو در کشور آذربایجان حضور داشت، از کارمندانش در لندن خواست تا غذا را از طریق یک لیموزین به فرودگاه لوتون برسانند تا از آنجا این غذا با جت شخصی به دستش برسد. بدین ترتیب مسافت ۲۵۰۰ مایلی با یک جت شخصی طی شد و بعد از آن غذا به دست رومن و دوستانش رسید. پرواز اختصاصی از لندن به باکو چیزی حدود ۴۰ هزار پوند هزینه دارد اما به نظر می‌رسد که برای تاجر روس چنین هزینه‌هایی چندان مشکل نیست و به همین خاطر او با دست و دلبازی تمام توانست برای اینکه صاحب غذای محبوبش شود، دست به جیب شود!

طنزیم

هومن جعفری

ملوان

یعنی لوکا مودریچ یک پاسی داد که دنیا مشغول تحسین کردن آن است! سؤال اصلی اینکه آخرین بار که در فوتبال ایران گلی، پاسی، چیزی را دیدید که همه متفق‌القول تحسینش کردند، یادتان هست؟ فقط دعوا و حاشیه نباشد. فنی و فوتبالی!

اما پریشب هم شبی بود. بارسلونا حذف شد! چلسی حذف شد! مجیدی و خسروی هم از خجالت یکدیگر درمی‌آیند! جداً که این شب‌ها و روزها برای اهل فوتبال نعمتی است! آنها که فوتبال خارج را دنبال می‌کنند مدام حظ بصری می‌برند. آنهایی که فوتبال ایران را دنبال می‌کنند هم مدام توبه می‌کنند و معنویت‌شان بیشتر می‌شود!

این قصه دروازه‌بان ذخیره کروات پرسپولیس هم جالب شده. علاوه بر اینکه یک میلیون دلار به آقا بدهکارند، یک بار هم به طرف پول پرداخت کرده‌اند ولی استاد پیچانده! تا دو سال پیش شما روزنامه‌ها و سایت‌ها را دنبال می‌کردی، همه متفق‌القول از مرام استاد را دو تعریف می‌کردند و اینکه چقدر بچه خوب و پاکدستی است و چقدر دروازه‌بان خوبی است! الان کسی صدایش در نمی‌آید که دروازه‌بان ذخیره چرا باید یک میلیون دلار برپرسپولیس را نقره داغ کند!

بسیار بسیار خوشحالم که ملوان در آستانه بازگشت به لیگ برتر است. اتفاق از این بهتر نداریم. هر چه تیم‌های پشتوانه‌دار و مردمی و با سابقه در فوتبال ایران آقایی کنند، کم است! حیف از سپیدرود و چوکا و خیلی تیم‌های دیگر شمال که تماشاگر دارند اما بالا بیا نیستند!

ورزش و جنگ

سختی‌های بانوان ورزشکار یمنی زیر آتش جنگ

با وجود جنگ و بحران اقتصادی، زنان یمنی همچنان ورزش حرفه‌ای خود را در این کشور دنبال می‌کنند.

به گزارش ویدل ایست نیوز، سهام عامر یک کیک‌بوکسور یمنی است که در مسابقات قهرمانی جهان شرکت کرده و در مسابقات داخلی و خارجی مدال کسب کرده است. شروع جنگ در یمن در سال ۲۰۱۴ سفر مکرر به خارج از کشور را برای این جوان ۲۵ ساله دشوار کرد تا بتواند در خارج از کشور رقابت کند، بنابراین او تصمیم گرفت از استعدادهای یمنی استفاده کند. او در سن ۱۸ سالگی یک باشگاه ورزشی در شهر صنعا، پایتخت یمن راه‌اندازی کرد که به آموزش نسل جدیدی از رزمی‌کاران زن اختصاص دارد.

عامر کیک‌بوکسینگ را از ۶ سالگی شروع کرد و تاکنون حرفه موفقی داشته و کمربند مشکی و همچنین مدال‌های مسابقات منطقه‌ای را به دست آورده است. برجسته‌ترین کار او کسب مدال طلا در مسابقات قهرمانی باشگاه‌های عرب در امان در سال ۲۰۱۷ بود که با وجود درگیری در یمن در آن شرکت کرد.

عامر می‌گوید تمرین‌کنندگان هنرهای رزمی در نهایت شخصیت قوی‌تر و سطح بالایی از اعتماد به نفس دارند. این ادعا توسط مطالعات علمی متعدد تأیید می‌شود که می‌گویند علاوه بر فواید سلامت جسمانی، کسانی که در هنرهای رزمی شرکت می‌کنند از سطوح پایین‌تری از اضطراب و بروز کمتر افسردگی برخوردار هستند. برخی از محققان می‌گویند که چنین ورزش‌هایی می‌توانند جایگزین ارزان قیمتی برای درمان باشند.

عامر می‌گوید که یک دختر باید هنرهای رزمی بیاموزد تا وقتی در اتوبوس، رفتن به خرید یا راه رفتن در خیابان مورد آزار و اذیت قرار گرفت، بتواند از خود دفاع کند.

اجرا در یک سالن ورزشی در وسط شهری که هدف حملات هوایی قرار گرفته و در میان یک منطقه جنگی دشوار است و سختی‌های این کار را بیشتر می‌کند. به‌دلیل محاصره ائتلاف تحت رهبری عربستان که برای کنترل کشور تحت کنترل حوثی‌ها می‌جنگد، تهیه تجهیزات ورزشی سخت است. با توجه به کمبود منابع، ارگان‌های رسمی ورزشی یمن نیز ورزش مردان را در اولویت قرار می‌دهند.

ورزش و تندرستی

بهترین تغذیه و زمان ورزش برای ورزشکاران در رمضان

در ماه رمضان سؤالات متعددی برای ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی پیش می‌آید که آیا می‌توانند در این ماه پیشرفتی داشته باشند یا خیر؟ چگونه عمل کنند که دچار افت بدنی و عضلانی نشوند؟ چه موقعی از روز را به ورزش بپردازند؟ در سحر چه غذایی و مکملی بخورند و در افطار چه؟

بر اساس مطلبی که اخیراً از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی منتشر شده: اول اینکه زمان سحر باید از کربوهیدرات‌های مرکب (ترکیبی از انواع مختلف غذاهای قندداری مانند پاستا، غلات کامل، میوه‌ها، آجیل و دانه‌ها) استفاده کنیم و این نوع کربوهیدرات همان‌طور که از نوع کند هضم هستند در مدت طولانی‌تری نسبت به سایر قندها می‌توانند انرژی یکنواختی را در اختیار افراد قرار دهند و به یکباره باعث بالا رفتن سطح انسولین نمی‌شوند و در نتیجه با گرسنگی شدید روبه‌رو نمی‌شوند. پس از آن استفاده از گوشت گوساله و مقداری میوه -ترجیحاً هندوانه- و همچنین سبزیجات تازه مثل کاهو و ماست کم چرب و نوشیدن ۲ لیوان شیر بعد از غذا توصیه می‌شود، زیرا پروتئین شیر از نوع کازئین است و می‌تواند برای مدت طولانی‌تری سطح آمینو اسید خون را بالا نگه دارد؛ ضمن اینکه دقت داشته باشید در این وعده از مصرف «نمک»، کله پاچه، انواع سوسیس و کالباس، زولبیا و بامیه و مواد بی‌ارزش خودداری کنید زیرا این مواد باعث تشنگی شدید شده و نیاز غذایی شما را برطرف نمی‌کند.

حدود نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه قبل از افطار، نوبت به انجام یک تمرین سبک ۳۰ دقیقه‌ای میل به هوازی، با وزنه‌های سبک و تکرارهای ۸ تا ۱۲ تایی است و در این زمان بدن شما از اذان صبح تا زمان افطار تغذیه نکرده و ذخایر گلیکوژن به حداقل رسیده و یکی از بهترین زمان‌ها برای سوزاندن چربی است که در همان ابتدای تمرینات، بدن در فاز چربی سوزی قرار می‌گیرد و از سوی دیگر با انجام تمرینات سبک با وزنه، تارچه‌های عضلانی را تحریک کرده و از تحلیل رفتن عضلات جلوگیری می‌شود، در عین حال باید طوری برنامه‌های تمرینی را تنظیم کرد که پایان تمرینات، زمان افطار باشد.