

نگاه
------

**قبل یا بعد از افطار ورزش کنیم؟**



انجام ورزش قبل و بعد از افطار شرایط خاصی دارد که حتما باید به آن توجه شود، در عین حال توصیه می‌شود فعالیت بدنی ۳ ساعت پس از افطار و همراه با کامل شدن فرآیند هضم و ترجیحا در مکانی با تهویه مطبوع انجام شود. به گزارش ایسنا، تحقیقات نشان داده است که روزه گرفتن به مدت ۳۰ روز متوالی بدون انجام ورزش یا فعالیت بدنی باعث کاهش قدرت و آمادگی جسمانی می‌شود و روزه‌داران باید در ماه رمضان فعالیت فیزیکی منظم داشته باشند تا سالم بمانند اما بهترین زمان ورزش برای روزه‌داران چه زمانی است؛ قبل یا بعد از افطار؟

**ورزش قبل از افطار**

بر اساس این مطلب که از سوی سازمان کبیری، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: جهت انجام تمرینات ورزشی قبل از افطار باید ملاحظاتی در نظر گرفته و دستورالعمل‌های مناسب رعایت شود. ورزش صحیح قبل از افطار باید محدود و کمتر از ۶۰ دقیقه و ترجیحا در مکانی با تهویه مطبوع باشد و پس از افطار، مقدار کافی مایعات و آب نوشیده تا املاح و مواد معدنی از دست رفته بدن جبران و همبظور استراحت مناسبی لحاظ شود.

**ورزش بعد از افطار**

توصیه می‌شود فعالیت بدنی ۳ ساعت پس از افطار و کامل شدن فرآیند هضم انجام شود. ملاحظات لازم جهت انجام ورزش در ماه مبارک رمضان باید به گونه‌ای باشد که انجام حداقل ۳۰ دقیقه روزانه فعالیت بدنی در مکانی با تهویه مطبوع مدنظر قرار گیرد. از ورزش‌های تهاجمی و با شدت بالا در طول روز و به خصوص در هوای گرم خودداری شود چراکه گرما از دست دادن مایعات بدن را افزایش می‌دهد و می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود. باید زمان مناسبی برای تمرین در ماه رمضان انتخاب کنید و این زمان یا قبل از افطار یا ۲ تا ۳ ساعت بعد از افطار است. همچنین بلافاصله پس از افطار از فعالیت بدنی خودداری کنید زیرا تمام انرژی بدن به سمت هضم غذا هدایت می‌شود. افراد باید عدم تحرک بدنی مانند نشستن در مقابل تلویزیون برای مدت طولانی را کاهش دهند و به جای آن فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی را انجام دهند و اگر دچار سرگیجه، حالت تهوع، مشکل در تنفس یا درد قفسه سینه شدند، بلافاصله هرگونه فعالیت بدنی را متوقف کرده و بین افطار و سحری به مقدار کافی آب بنوشند تا در طول روزه داری دچار کم آبی نشوند. نکته مهم نیز اینکه اگر افرادی که از سلامت خود مطمئن نیستند و یا بیماری زمین‌های دارند باید قبل از شروع هرگونه فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنند.

ایخبارکوتاه
-------------

### حساب‌های مالی فدراسیون فوتبال مسدود شد

فدراسیون فوتبال به دلیل بدهی انباشته با مسدودی حساب‌های جاری خود برای هرگونه پرداخت و معامله مالی روبرو شد. به گزارش مهر، فدراسیون فوتبال ایران پس از صعود به جام جهانی ۲۰۲۲ قطر با مشکلات فراوان داخلی دست و پنجه نرم کرد. هیأت رئیسه فدراسیون فوتبال پس از عزل موقت شهبالدین عزیزی خادم از ریاست این مجموعه نه تنها نتوانست منابع مالی لازم برای امور جاری را فراهم کند بلکه با بدهی‌های گذشته نیز روبرو شده است. سازمان امور مالیاتی به دلیل بدهی بیش از ۸۰ میلیارد تومانی فدراسیون فوتبال تصمیم به مسدود کردن حساب‌های جاری این نهاد حقوقی گرفت تا بخش مالی از انجام هرگونه فعالیت منع شود. میرشاد ماجدی سرپرست فدراسیون فوتبال که به دلیل اختلافات عمیق بین اعضای هیأت رئیسه بیشتر از همیشه تنها مانده است نتوانست در قبال اخطارهای قبلی مالیاتی تمهیداتی را بیاندیشد تا کار به بسته شدن حساب‌های فدراسیون کشیده شود. مسدودی حساب‌های فدراسیون در حالی اتفاق افتاده که این مجموعه هنوز موفق به تسویه با کارمندانی که در اسفندماه گذشته اخراج کرده بود نشده است و مطالبات تعدادی از مربیان تیم ملی ایران همچون کریم باقری، وحیدهاشمیان و مهرداد خانبان را پرداخت نکرده است تا بحران در سالی که جام جهانی ۲۰۲۲ قطر برگزار می‌شود به اوج برسد.



فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران ۲۰۲۲ I B IRAN Football Federation

فدراسیون فوتبال به دلیل بدهی انباشته با مسدودی حساب‌های جاری خود برای هرگونه پرداخت و معامله مالی روبرو شد. به گزارش مهر، فدراسیون فوتبال ایران پس از صعود به جام جهانی ۲۰۲۲ قطر برگزار می‌شود به اوج برسد.

### تکذیب شایعه فروش پاری سن ژرمن

خبرنگار قطری شایعات احتمال فروش باشگاه پاری سن ژرمن بعد از جام جهانی ۲۰۲۲ را تکذیب کرد. به گزارش شایعاتی در زمینه احتمال فروش باشگاه پاری سن ژرمن از سوی ناصر الخلیفی قطری در برخی از رسانه‌های اسپانیا و فرانسه مطرح شد. طبق گزارش‌های رسیده قطری‌ها باشگاه پاری سن ژرمن را بعد از برنده شدن میزبانی جام جهانی ۲۰۲۲ به دلیل تمهدهایی که طرف فرانسوی دادند، خریداری کردند. ناصر الخلیفی در ۱۲ سال گذشته سرمایه‌ عظیمی را به باشگاه پاری سن ژرمن تزریق کرد تا این تیم به یکی از غول‌های بزرگ اروپا تبدیل شود. حضور ستارگان بزرگ فوتبال در این تیم مثل لیونل مسی، سرخیو راموس، نیمار و کیلیان امپابه نشان دهنده این واقعیت است. اما شایعه احتمال فروش باشگاه پاری سن ژرمن از سوی قطری‌ها بعد از اتمام مسابقات جام جهانی ۲۰۲۲ به میزبانی قطر تکذیب شد. محمد الکعبی خبرنگار قطری نزدیک به الخلیفی مالک باشگاه پاری سن ژرمن در این زمینه اعلام کرد شایعات مطرح شده در زمینه فروش باشگاه پاری سن ژرمن بعد از جام جهانی ۲۰۲۲ صحت ندارد.

### اقدام طوفانی باینر در نقل و انتقالات

باشگاه باینر مونیخ سعی دارد در پنجه تابستانی، ۲ ستاره بزرگ آژاکس را خریداری کند. به گزارش فارس، فابریزو رومانو خرد دار که باشگاه باینر مونیخ با «ایران گرانبرخ» به توافق شخصی رسیده و می‌خواهد با او در تابستان قراردادی ۵ ساله

امضا کند. ستاره ۱۹ ساله هلندی عملکردی دیدنی در آژاکس از خود به نمایش گذاشته و جزو پدیده‌های فوتبال لقب گرفت. او به تیم ملی هلند نیز دعوت شد

و توانست در بورو ۲۰۲۲ نیز برای آنها بازی کند. گرانوبرخ در پست‌هافبک میانی توپ می‌زند و تا سن ۱۹ سالگی توانسته ۱۰۰ بازی برای آژاکس انجام دهد. البته او با آژاکس قرار دارد و باید دید کارخانه بازیکن سازی چه مبلغی در ازای فروش او دریافت خواهد کرد. سایت ترانسفرمارکت ارزش او ۳۵ میلیون یورو تخمین زده است. از سوی دیگر، باینر مونیخ با «حصیر مزراوی» در آستانه توافق قرار گرفته و این باشگاه می‌خواهد این گزینه بارسلونا را به بوندسلیگا آورد. مزراوی ۲۴ ساله که برای تیم ملی مراکش بازی می‌کند، در پست دفاع راست به یکی از خوب‌های لیگ هلند لقب گرفته است و امسال تصمیم دارد به تیمی بزرگتر نقل مکان کند.

### پر سپولیس برترین تیم ایران در رده‌بندی جهانی

فدراسیون تاریخ و آمار ۳۰۰ باشگاه برتر جهان را معرفی کرد که پرسپولیس بهترین جایگاه را در بین تیم‌های ایرانی دارد. به گزارش ایسنا، فدراسیون بین المللی تاریخ و آمار اقدام به معرفی ۳۰۰ تیم باشگاهی برتر جهان در سال جاری میلادی کرد. این مرجع آماری فوتبال جهان هر سال بهترین تیم‌های باشگاهی جهان را در ماه آوریل معرفی می‌کند. نتایج تیم‌ها از آوریل ۲۰۲۱ تا هفته قبل در این رده بندی لحاظ شده است. بر این اساس چلسی انگلیس قهرمان فصل قبل لیگ قهرمانان اروپا بالاتر از پالمیراس، آلتینکوکو مینیرو و منچستر سیتی در رده نخست قرار دارد.

**دراگان بالاتر از فلیک!**

# اسکوچچ کم‌تجربه‌ترین مربی جام جهانی نیست



دراگان اسکوچچ نسبت به برخی از مربیان حاضر در جام جهانی از تجربه بیشتری به عنوان سرمربی تیم ملی ایران برخوردار است. به گزارش ایسنا، تیم ملی ایران به عنوان یکی از تیم‌های حاضر در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر مهپای حضور در این مسابقات و رویارویی با تیم‌های انگلیس، آمریکا و برنده پلِی آف اروپا می‌شود. در فاصله حدود هفت ماه باقی مانده تا این رقابت‌ها، اظهارات مختلفی در ارتباط با آینده کاری اسکوچچ به عنوان سرمربی تیم ملی ایران وجود داشته که فدراسیون فوتبال حمایت کامل خود را از این مربی نشان داد و تا حدودی زیاد این مباحث کاهش یافته است.

برخی از انتقادات منفی علیه اسکوچچ، با هدف قراردادن رزومه او به عنوان سرمربی تیم ملی ایران بود که تا قبل از هدایت ایران، تجربه فعالیت در هیچ تیم ملی را نداشت اما نگاه به روزمه ۲۹ مربی حاضر در این جام (حضور سه تیم نهایی نشده است) نشان می‌دهد که سرمربی کروات تیم ملی بیشتر از برخی مربیان حاضر در این جام به عنوان مربی هدایت تیم ملی را داشته است.

در این گزارش، به بررسی تجربه و سابقه ۲۹ مربی حاضر در جام جهانی پرداختیم و فعالیت آن‌ها را به عنوان

### سیاه‌های که چهره بی‌شکست استقلال را خط انداخت

## هفت اشتباه استراتژیک برای حذف از جام

در روزی که فرهاد مجیدی و کادرفنی اشتباهات استراتژیکی انجام دادند استقلال یکی از آسان ترین قهرمانی‌های جام حذفی را از دست داد.

به گزارش «ورزش سه»، قلعاً خود فرهاد مجیدی هم قبول دارد که استقلال می توانست به یکی از آسان ترین قهرمانی‌های جام حذفی دست پیدا کند. در شرایطی که آنها از حذف پرسپولیس، سپاهان، فولاد، مس رفسنجان، گل گهر و تمامی حریفان مدعی قهرمانی خبر داشتند، اما آبی پوشان تعارف تمامی تیم‌های بزرگ لیگ را پس زده و به شکل عجیب و ناباورانه ای از جام حذفی کنار رفتند.

مجیدی در نشست خبری پس از بازی، حذف از این تورنمنت را بر عهده گرفت و اعتراف کرد که خود او مقصر این شکست بوده است. مسئله ای که با مرور بازی استقلال و نگاه به اشتباهات تاکتیکی و چیدمانی آبی پوشان، بیشتر به آن پی می بریم که افکار عجیب کادرفنی از عوامل اصلی باخت استقلال برابر نساجی بوده است.

**اشتباه اول: انتخاب سیستم اشتباه**

استقلال در هنگام حمله کاملاً با سیستم ۲۵۲ بازی می کرد و در هنگام دفاع نیز جلالی و وریا به عقب می آمدند تا تیم ساختار ۵ دفاعه به خود بگیرد. استقلال در فاز دفاعی روز بسیار خوبی را سپری کرد و بجز شوت صابر حمدانی که به تیرک دروازه برخورد کرد، این تیم موقعیتی را به نساجی نداد اما آبی پوشان در فاز حمله و بخصوص خط میانی، با چینش اشتباهی پای به زمین مسابقه گذاشتند.

استقلال در حالی با ۲ مهاجم (حسین زاده و یامگا) بازی می کرد که این دو بازیکن هرگز مهاجم نوک تخصصی نبوده اند. شاید بهتر بود که مجیدی برای اجرای ایده اش، از یک مهاجم نوک (ارسلان یا ژستد) استفاده می کرد و یامگا به همراه حسین زاده پشت سر این بازیکن به میدان می رفتند. سبحان خاقانی به عنوان یکی از عناصر تهاجمی استقلال، عملاً در این دیدار هیچ نقشی در جریان بازی نداشت. آمار تنها ۱۰ پاس از او در طی ۶۳ دقیقه نشان از حضور این بازیکن در پستی داشت که عملاً کارایی برای آبی‌ها در بی نداشت.

**اشتباه دوم: حضور همزمان جلالی و سلمانی**

هنوز به درستی مشخص نیست که آینده کادرفنی استقلال در استفاده همزمان از جلالی و سلمانی برابر نساجی چه بوده است. در حالیکه مهدی مهدی پور یکی از بازیکنان شاخص تیم مجیدی در این فصل بوده، اما او در دیدار روز گذشته نیمکت نشین بود تا سلمانی در پست او بازی کند.

مربی تیم ملی فعلی خود و همینطور سایر تیم‌های ملی که پیش از این در آن‌ها فعالیت کرده‌اند، در نظر گرفتیم. طبق آمارهای موجود، اسکوچچ تنها مربی حاضر در جام نیست که بعد از فعالیت در رده باشگاهی، اولین تجربه خود در یک تیم ملی را تجربه می‌کند. از سوی

طریق اطلاعات موجود، خردادو مارتینو، سرمربی تیم



اشتباه را دوباره تکرار نمی کند و یکی از سه مهاجم تیمش را در ترکیب اصلی قرار می دهد.

**اشتباه ششم:دروازه‌بان (شاید)**

هیچ شکی در توانایی‌های بالای علیرضا رضایی وجود ندارد و شاید اگر او تنها یکی از پناثی‌ها را مهار می کرد، اکنون ماهیت این نوشتار در تمجید از او و مجیدی بابت این انتخابش بود اما رضایی جوان در کمال ناباوری مسیر هر پنج پناثی را اشتباه تشخیص داد و به کار تیمش نیامد.در دو فصل گذشته، درخشش سیدحسین حسینی باعث پیروزی استقلال برابر پرسپولیس و در ضربات پناثی شده بود.

با حذف از رقابت های حذفی، اکنون کادرفنی استقلال یکی از سخت ترین مأموریت‌های خود را در پیش خواهد داشت. آنها باید کاملاً ادامه مسابقات لیگ برتر را با جدیت دنبال کنند و حذف از جام حذفی، زنگ خطری برای آبی‌ها خواهد بود.

سه دیدار خارج از خانه سخت و دشوار برابر سپاهان، فولاد و مس رفسنجان، ممکن است قهرمانی لیگ را هم از استقلال بگیرد. پس فرهاد مجیدی و کادرفنی او باید روحیه از دست رفته بازیکنان را ریسکاوری کرده و تنها روی قهرمانی لیگ برتر تمرکز کنند. استقلالی‌ها باید شکست برابر نساجی را یک تجربه و درس عبرتی برای خود تصور شوند و روی این موضوع فکر کنند که چگونه می توانند در بازی بعدی خود برابر سپاهان دست پر از زمین خارج شوند. قهرمانی لیگ برتر قطعاً کار بزرگی در کارنامه فنی فرهاد مجیدی خواهد بود و آنها باید جدیت در کار را بالا برده و قافیه را به پرسپولیس بنانزند.

#### چوب جادویی به نام اعتماد

## از انقلاب ژاوی تا کودتای یحیی علیه خودش

و کنعانی نوبت به آزمون مهم یحیی رسید. او برخلاف برانکو یک چیز را نداشت، اعتماد به بازیکنی که خودش آورده است. مگر می‌شود ۲۴ هفته لیگ و ۳ هفته حذفی، او ۲ هفته متوالی یک ترکیب ثابت را تست نکند؟ تردید نکنید! اگر هنانسوف از روزی که فیکس شد، ثابت در پستش می‌ماند و با هر اشتباهی یا بدون اشتباه روی نیمکت برچ نمی‌شد، حالا پرسپولیس یک مدافع با اعتماد به نفس استاندارد را داشت.

هنوف از لحاظ فنی، بهترین مدافعی بود که یحیی آورد. فرجی و و ابراهیمی، هیچکدام در استانداردهای پرسپولیس موفق ظاهر نشدند اما اگر هر یک از اینها به هر ترتیبی تا آنها، کنار هنانوف فیکس می‌ماند، تردید نکنید در این برهه لیگ و حذفی آنها دو مدافع با اعتماد به نفس عالی داشتند.

نمونه دم دستمی می‌خواهید همین حسین حسینی، سیاوش یزدانی و مردامند در استقلال. سه بازیکنی که فصول گذشته به واسطه تغییرات زیاد، اعتماد به نفس لازم را نداشتند و مرتب هر یک اشتباه می‌کردند چون می‌دانستند یک نفر بیرون است که جانشین شان می‌شود. اما مجیدی این فصل به هر سه آنها گارانتی ثابت بودن را داد. نتیجه را هم همه دیدند.

مجیدی از الگوی برانکو استفاده کرد اما یحیی و مطهری به دنبال کشف رازهای بزرگ بودند! سادگی فوتبال را فراموش کردند و خواستند اثبات کنند، کشفیات شان حتما موجب ارتقای فوتبال پرسپولیس می‌شود. نتیجه حالا پیش روی شان است.

راز او موفقیت این است؛ سرمربی خیلی سریع و فوری به بازیکن استانداردش می‌رسد و سپس تنها وظیفه ای که دارد، دادن اعتماد به نفس به آنهاست. به غیر از ترابی، امیری و سزرلک که حقیقتاً می‌دانستند درهرحالتی ثابت هستند، این وضعیت برای کدام بازیکن وجود داشت؟

یحیی که بیشتر در ذوب و پدیده، ده‌ها جوان و ستاره به فوتبال ایران معرفی کرد، از خودش بپرسد بعد از سه فصل در پرسپولیس چه کسی را معرفی کرده است؟ لک که بهترین خریدش بود را عملاً به واسطه همین اشتباهات، نابود کرد. خریدهای خودش را قابل ندانست.

چهارشنبه ۲۴ فروردین ۱۴۰۱-۱۱ ومنتان ۱۴۴۳-۱۳ آوریل ۲۰۲۲- نسل بیستویکم- شماره ۵۶۰

مردم سالاری