گفت و گو

کریم باقری:

کریمی را اخراج کنند ببینیم مشکل حل می‌شود یا نه

■ پرسپولیس با گرفتن ضعیف‌ترین نتایج تاریخ خود، هوادارانش را ناامید کرده و هیچ‌کس فکر نمی‌کرد که این تیم با جذب ستاره‌های فوتبال ایران بعد از گذشت ۹ بازی فقط یک برد به دست آورد و در رده پانزدهم قرار بگیرد. در این میان شنیدن حرف‌های کریم باقری که یکی از اسطوره‌های تاریخ پرسپولیس است در نوع خودش جالب است. او در مورد شرایط بحرانی پرسپولیس و مسایل مختلف دیگر به سوالات پاسخ می‌دهد. گفت‌وگوی اختصاصی باقری را با خبرنگار سایت گل می‌خوانید.

آقای باقری، چرا پرسپولیس این‌طور شده؟

نمی‌دانم.

بازی با سپاهان را دیدید؟

بله، دیدم و متاسفانه ناراحت شدم.

فکر می‌کنید مشکل این تیم چیست؟

من از بیرون بازی‌های پرسپولیس را نگاه می‌کنم و واقعا نمی‌دانم چه مشکلاتی وجود دارد و چه چیزی در این تیم می‌گذرد. واقعا نمی‌توانم حرف خاصی بزنم ولی هواداران از این نتایج ناراضی هستند. به نظر من بازیکنان، مسوولان و کادر فنی پرسپولیس باید جوابگوی هواداران باشند و خیلی شفاف و صادقانه بگویند که مشکلات پرسپولیس چیست.

فکر نمی‌کنید مانوئل باید برکنار شود؟

من نمی‌توانم در این مورد صحبت کنم. به هر حال باشگاه او را آورده و معلوم نیست که چه برنامه‌هایی را برایش تعریف کرده است.

برخی معتقدند مانوئل پیر است و شرایط مربیگری در تیم مطرحی مثل پرسپولیس را ندارد. نظر شما چیست؟

خیلی‌ها در دنیا از مانوئل پیرتر هستند ولی مربیگری می‌کنند و این نمی‌تواند ملاک باشد. در ضمن فکر می‌کنم مشکل پرسپولیس فقط مربی نیست و به هر حال در جاهای دیگر هم مشکل وجود دارد که تیم با این شرایط مواجه شده است.

فکر می‌کنید که کار مانوئل در کنار گذاشتن علی کریمی قبل از بازی با سپاهان درست بود؟

اگر واقعا مشکل کریمی است، پس او را اخراج کنند تا ببینیم این مشکلات حل می‌شود یا نه. اگر با اخراج او مشکلات حل می‌شود کریمی صددرصد خوشحال خواهد شد که خودش نباشد ولی مشکلات پرسپولیس حل شود. من معتقدم مشکل کریمی نیست و او در بازی‌های این فصل حداقل از خیلی‌ها بهتر کار کرده است.

خیلی‌ها معتقدند یکی از مشکلات اساسی پرسپولیس به این دلیل است که اول، بازیکنان انتخاب شدند و سپس سرمربی آمد. نظر شما چیست؟

در سال‌های اخیر معمولا چنین شرایطی وجود داشته و پرسپولیس فقط یک فصل که علی دایی سرمربی بود شرایط خوبی داشت. معمولا هر سال اول بازیکن می‌گیرند بعد مربی انتخاب می‌کنند یا برعکس ولی این مشکلات همیشه وجود دارد.

فکر می‌کنید عملکرد روبانیان در پرسپولیس مثبت بوده؟

جواب دادن به این سوال هم باید از دریچه‌های مختلف باشد. من معتقدم همه چیز در فوتبال فقط خرج کردن و بازیکن گرفتن نیست. اگر نگاهی به ترکیب پرسپولیس بیندازید می‌بینید که این تیم یک هافبک وسط یا یک هافبک دفاعی ندارد. من نمی‌دانم چه کسانی در مورد جذب بازیکنان مشاوره داده‌اند ولی این یک موضوع حساس است و جذب بازیکن باید معقولانه باشد.

قرار است یحیی گل‌محمدی به عنوان دستیار مانوئل کارش را در پرسپولیس شروع کند. آیا او می‌تواند مشکلات پرسپولیس را حل کند؟

هر فردی مختار است در مورد خودش تصمیم بگیرد ولی من اگر جای یحیی بودم به پرسپولیس نمی‌رفتم. نمی‌دانم چه اتفاقاتی در آینده رخ خواهد داد ولی امیدوارم یحیی بتواند به پرسپولیس کمک کند.

واقعا فکر نمی‌کنید که کنار گذاشتن مانوئل شرایط را بهتر کند؟

به نظر شما مانوئل را برکنار کنند، چه کسی را بیاورند؟ الان همین بازیکنان در پرسپولیس فوتبال بازی می‌کنند و اگر فرد دیگری بیاید اوضاع چقدر فرق خواهد کرد؟ من معتقدم مشکلات پرسپولیس فقط به کادر فنی مربوط نمی‌شود.

بعضی از روزنامه‌ها و سایت‌های خبری با کنایه نوشته‌اند که خطر سقوط به دسته اول پرسپولیس را تهدید می‌کند. در این مورد چه صحبتی داری؟

به هر حال این مسایل تاسف‌آور است. متاسفانه پرسپولیس شرایط خوبی ندارد و بعضی‌ها چنین نظری دارند و برخی دیگر هم امیدوارند که پرسپولیس درست شود.

قبول دارید این پرسپولیس ضعیف‌ترین پرسپولیس ۳۰ سال اخیر است؟

نتایج پرسپولیس بسیار ضعیف بوده ولی عملکرد این تیم باید در طول یک فصل مورد بررسی قرار گیرد.

فکر می‌کنید چه بلایی سر انصاری‌فرد، قاضی، جلال حسینی، کریمی و دیگر ستاره‌های پرسپولیس آمده است؟

خیلی از بازیکنانی که به پرسپولیس آمدند در تیم‌های خودشان ستاره بودند ولی بازی کردن در استقلال و پرسپولیس کار هر بازیکنی نیست. بازی کردن در این دو تیم واقعا شرایط خاص خودش را دارد و هر فوتبالیستی نمی‌تواند در پرسپولیس جواب دهد.

فکر می‌کنید هواداران پرسپولیس باز هم صبور باشند؟

حمایت آنها واقعا ستودنی است. من کاری ندارم که بازیکنان پرسپولیس چقدر پول گرفته‌اند و با چه شرایطی آمده‌اند ولی آنها باید بدانند که هواداران از پرسپولیس انتظار دارند و ناراحتی این هواداران اصلا اتفاق خوبی نیست.

راستی حضور شما در تیم‌ملی منتفی شد؟

قبلا صحبت‌هایی صورت گرفت و کی‌روش هم دوست داشت که با تیم‌ملی همکاری کنم ولی در نهایت منتفی شد. فکر می‌کنم بعضی‌ها نخواستند در تیم‌ملی باشم.

چه کسانی؟

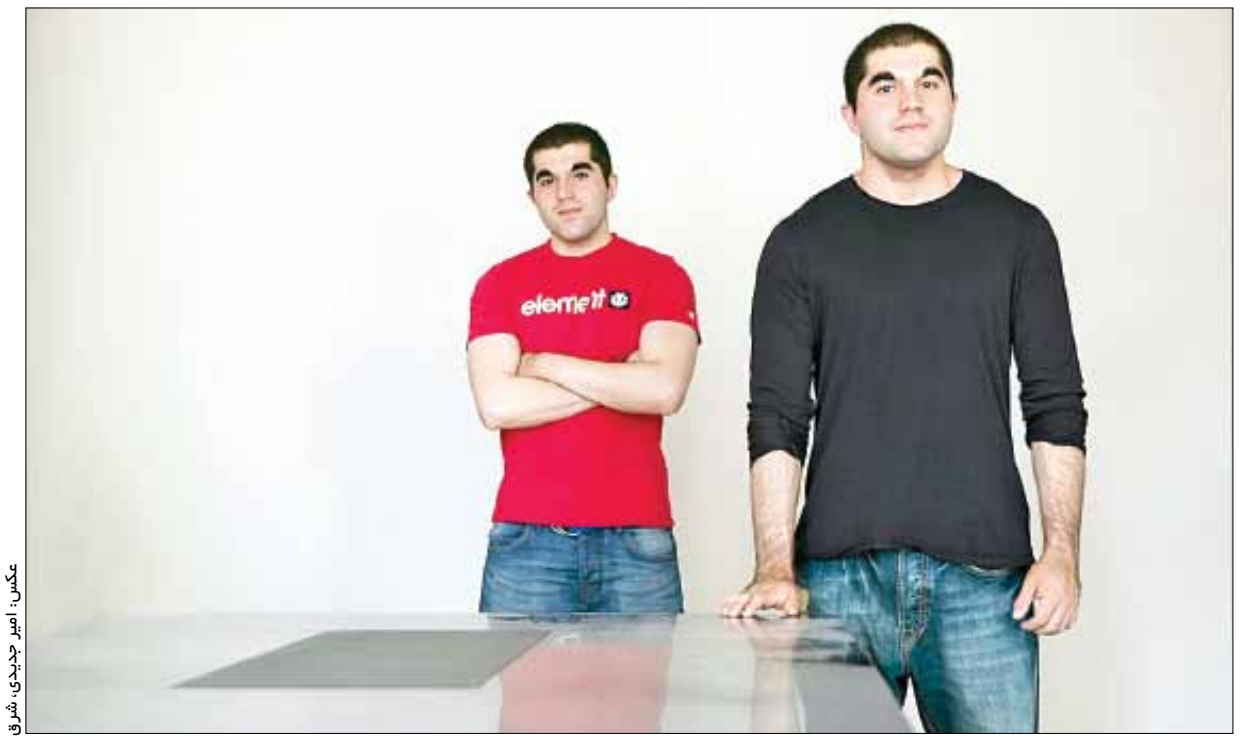
بهتر است دیگر این موضوع باز نشود.

«مرات تفرشی» قهرمان ایرانی‌الاصل «پاورلیفتینگ» انگلستان:

«پاورلیفتینگ» در ایران جدی گرفته نمی‌شود



پویان امیری



عکس: امیر جدیدی، شرق

مرات و مهرداد تفرشی ملیتی ایرانی دارند، اما سال‌های زیادی است در انگلستان زندگی می‌کنند و در همان کشور ورزش پاورلیفتینگ را آغاز کردند. هر دو برادر در یکی از روزهای پایانی فصل تابستان میهمان ما بودند. مهرداد برادر کوچک‌تر به دلیل اینکه تاکنون مقام قابل توجهی به دست نیاورده است حاضر به مصاحبه نبود و گفت هر زمان که اولین مقام قهرمانی را به دست آوردم می‌توانم روبه‌روی شما بنشینم و از این رشته حرف بزنم، اما مرات که یکی از قهرمانان انگلستان در وزن خودش است جور برادر را هم می‌کشد و در مورد مسایل مختلف رشته خود صحبت می‌کند. تشکر ویژه از مجید تفرشی پدر گرامی این دو برادر که مسوولیت ترجمه را بر عهده داشتند و با تشکر از خانم فریبا ناصر زعیم.

■■■

خودتان را معرفی کنید؟ چند سال دارید؟ متولد کجا هستید و چطور شد که در انگلیس رفتید سراغ این رشته؟

مرآت تفرشی هستم، ۲۰ساله که از یک‌سالگی در انگلیس هستم و در حال حاضر در جنوب غرب لندن زندگی می‌کنم. علت ورودم به این رشته ورزشی این بود که من اختلال در تغذیه و غذا خوردن داشتم، به همین دلیل به من توصیه کردند که به باشگاه بدنسازی بروم. در آنجا یکی از دوستانم به من گفت با اینکه جثه درشتی نداری اما بدنت قوی است و برای ورزش بدنسازی مناسب هستی و در همانجا به من توصیه کرد که به دنبال این ورزش بروم و در سال ۲۰۱۰ در قهرمانی انگلیس با وایلد کارت (کارت میهمان) شرکت کردم. در همان سال هم در ۱۸سالگی قهرمان شدم.

پاورلیفتینگ را به عنوان ورزش تفریحی انتخاب کردید یا این رشته را به شما پیشنهاد کردند و الان چقدر به این ورزش علاقه‌مندید؟

من طبیعتا روحیه‌ای دارم که اهل رقابت هستم و فقط برای تفریح یا وقت‌کشی سراغ هیچ ورزشی نمی‌روم. دوست دارم سراغ هر ورزشی که می‌روم جنبه رقابتی و قهرمانی هم در آن وجود داشته باشد، به همین دلیل هم وارد این رشته شدم. وقتی به من توصیه شد که وارد این ورزش بشوم حرفی از رقابت یا قهرمانی نبود اما من خودم وقتی وارد و موفق شدم، هم خودم امیدوار شدم و هم نشان داد کسانی که به من این پیشنهاد را داده بودند حرف‌شان کاملا درست بوده. من دوساله این ورزش را به طور حرفه‌ای شروع کردم و دو سال زمان زیادی برای رسیدن به تمامی اهداف من نیست. کسانی هستند که ۱۰ یا حتی ۲۰ سال است که ورزش می‌کنند و هنوز هم به همه اهدافشان نرسیده‌اند. هدف بعدی‌ای که من دارم شرکت در مسابقات جهانی پاورلیفتینگ در لاس‌وگاس است که باز هم فکر می‌کنم این هدف پایانی من نیست بلکه شروعی است برای موفقیت‌های بعدی. می‌دانم که هم نقاط ضعف دارم و هم نقاط قوت و تصمیم هم این است که نقاط ضعفم را کاهش و نقاط قوتم را زیاد کنم، اما چون تازه‌کارم فرصت زیادی برای این کار و همچنین بالا بردن موفقیت‌ها و زدن رکوردهای تازه دارم.

با توجه به بدن آماده‌ای که برای ورزش کردن دارید آیا به ورزش دیگری هم علاوه بر این ورزش علاقه دارید؟

من زمانی که به دلیل اختلال تغذیه‌ای به باشگاه می‌رفتم به‌علت لاغر بودنم مناسب‌ترین ورزش برایم دو استقامت بود و می‌دویدم، اما بعد از گذشت مدتی که وزنم بهتر شد، ورزش‌های رزمی دیگری مثل تکواندو و کیک بوکسینگ را کار کردم اما به دلیل مصدومیت دیگر نتوانستم ادامه بدهم، بعد در باشگاه هنگام وزنه زدن به نسبت کسانی که جثه‌شان دوبرابر من بود هم وزنه‌های سنگین‌تری می‌زدم و همین باعث تعجب همه شده بود. اینجا بود که فهمیدم در این رشته ورزشی استعداد دارم که در دیگر رشته‌ها نمی‌توانستم داشته باشم و همین شد که دیگر به طور جدی به پاورلیفتینگ فکر کردم.

از ۱۸سالگی که این ورزش را شروع کردید تا الان در چند مسابقه شرکت کردید؟

دوبار در مسابقات جهانی شرکت کردم، یک‌بار در سال ۲۰۱۰ در سن زیر ۱۹ سال در فنلاند، که قهرمان شدم و این موفقیت بزرگی برایم بود. در سال ۲۰۱۱ می‌خواستم خیز بلندی بردارم که رکورد جهان را بزنم اما متاسفانه نشد و حذف شدم. ولی با وجودی که یک شکست بود اما تجربه خوبی شد برای اینکه بتوانم برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تری انجام دهم، هم از جهت قدرت و هم کنترل وزن برای موفقیت بیشتر.

الان در چه وزنی شرکت می‌کنید؟

من الان ۷۱ کیلو هستم اما چون می‌خواهم در وزن ۷۵ کیلو شرکت کنم باید تا دو ماه دیگر به وزن موردنظر برسم.

چند تا وزن در پاورلیفتینگ داریم؟

وزن ۵۶، ۶۰، ۶۷/۵، ۷۵، ۸۲/۵، ۹۰، ۱۰۰، ۱۱۰، ۱۲۵، ۱۳۴ و مثبت ۱۳۵.

کسانی که در وزن ۷۵ کیلو قدشان بلندتر باشد ضریب موفقیت‌شان بالاتر می‌رود، من هم به نسبت دیگران به موفقیت خود امیدوارترم. مشکل کسانی که در این وزن چاق می‌شوند و قد کوتاهی دارند این است که بدن‌شان ظرفیت چاق شدن ندارد و دست و پایشان برای افزایش وزن جا ندارد اما من به‌دلیل قد بلندم می‌توانم چاق شوم و با قدرت بیشتری وزنه بزنم. یک نکته مهمی هم در پاورلیفتینگ هست که همه چیز به قدرت مربوط نمی‌شود. اتفاقا کسانی که لیفت می‌زنند اگر قد و دست‌شان کوتاه‌تر باشد راحت‌تر می‌توانند وزنه بزنند پس من به دلیل قد بلندم باید قوی‌تر باشم تا بتوانم وزنه بزنم.

این مسابقاتی که در لاس‌وگاس برگزار می‌شود، مهم‌ترین مسابقات مربوط به این رشته است یا از این مهم‌تر هم هست؟ در کل درجه‌بندی این مسابقات چگونه است؟

برای فدراسیونی که من با آنها کار می‌کنم مهم‌ترین مسابقات است، چون ما چند تا فدراسیون داریم ولی به این معنی نیست که همه می‌توانند در این مسابقات شرکت کنند چراکه این مسابقات یا در آمریکا برگزار می‌شود یا در اروپا و این برای شرکت‌کنندگانی که زیاد نزدیک نیستند سخت است که در آنجا حاضر شوند، اما امسال تقریبا تمام کسانی که برای من به عنوان رقیب محسوب می‌شوند شرکت کرده‌اند و به همین دلیل اهمیت این مسابقات برای من زیاد است.

پاورلیفتینگ در چند کشور گسترش دارد و در چه قاره‌ای بیشتر از آن استقبال می‌شود؟

به‌طور کلی آمریکا هم به دلیل قهرمانانش و هم به دلیل برنامه‌ریزی‌هایی که در این زمینه دارد در صدر قرار دارد. بعد از آن روسیه و بعد هم اوکراین، کلا کشورهای اروپای شرقی در این زمینه بسیار قوی هستند. بریتانیا هم در این رشته قوی است تا جایی که دوسال پیش در فنلاند قهرمان تیمی شدند. خود من در ۲۰۱۰ و ۲۰۱۱ هم در رده جوانان و هم نوجوانان قهرمان انگلیس شدم و رکورد انگلیس را در رده ۱۹ سال در وزن ۶۷ کیلو زدم. امسال هم در رده ۷۵ کیلو هیچ شرکت‌کننده‌ای نبود و من به راحتی می‌توانستم شرکت کرده و قهرمان شوم اما ترجیح دادم که در بزرگسالان شرکت کنم و با چهار کیلو وزن کمتر از ۷۵ کیلو نفر دوم شدم که البته با همین رتبه هم مجوز شرکت در مسابقات جهانی را گرفتم، نفر اول هم با دو کیلو اختلاف توانست موفق‌تر شود و اول شد. البته او ۸۰ کیلو بود و پنج کیلو کم کرده بود اما من ۷۱ کیلو وزن طبیعی‌ام بود، با این وجود فقط دو کیلو کمتر از او زدم که ۱۲ سال هم از من بزرگ‌تر بود.

شما گفتید پاورلیفتینگ چند تا فدراسیون دارد، دلیل اینکه همه آنها یکی نمی‌شوند، چیست؟

این رشته دو فدراسیون دارد، یکی IPF و یکی WPC که این دو با هم وجه تمایزاتی دارند. اول اینکه در فدراسیون اول اجازه استفاده از تجهیزات محدود است در حالی که در فدراسیون دوم محدودیتی وجود ندارد. البته هر دو اینها یک‌سری قانون برای ورزش چه با تجهیزات و چه بدون آن را دارند اما WPC مشخص‌تر عمل می‌کند. دوم تست مواد نیروزاست که اولی به نسبت دومی سختگیری بیشتری دارد. این به معنی فاسد بودن یا سالم بودن این دو قسمت نیست. WPC معتقد است چون این ورزش از نظر اسپانسر دارای محدودیت است و احتمال المپیکی شدن آن هم خیلی کم است اگر بنا باشد که سختگیری بیش از حد داشته باشد همین اندک محبوبیت خود را نیز از دست می‌دهد در حالی که IPF تلاش می‌کند پاورلیفتینگ در المپیک هم مثل پارالمپیک شرکت داده شود، گرچه تصور عموم من‌جمله خود من این است که این یک آرزو است چون به واقعیت خیلی نزدیک نیست. به‌هرحال دلیل اول که همان مساله تجهیزات و امنیت بیشتر است مهم‌ترین تفاوت این دو فدراسیون است.

این تجهیزات شامل چه چیزهایی است؟

یک لباس جلیقه‌مانند است که بسیار تنگ و ضخیم است و برای رو فرم نگه داشتن و جلوگیری از اذیت شدن بدن هنگام ضربه زدن است، به علاوه زانوبند، مچ‌بند و کمربند.

تا حالا به باشگاه‌های بدنسازی در ایران سر زده‌اید؟

بله، این چند روزی که در ایران بودم این کار را کردم.

خب نظرتان درباره این باشگاه‌ها چیست؟

باشگاهی که الان من در آنجا کار می‌کنم در شهرک اکباتان است و به نسبت سایر باشگاه‌های ایران دارای تجهیزات پاورلیفتینگی قوی است. من به باشگاه‌های زیادی رفته‌ام و همه آنها هم دارای وسایل و تجهیزات پیشرفته و مدرن بودند اما نه در رشته پاورلیفتینگ و این بسیار ناراحت‌کننده است که در تهران نسبت به این رشته ورزشی بی‌توجه‌اند چراکه ایران قهرمانان پارالمپیک خوبی هم دارد اما تجهیزات این ورزشکاران مطابق با استانداردهای جهانی نیست. من در محل سکونتم به باشگاهی می‌روم که خیلی مدرن نیست اما تجهیزات بسیار خوبی دارد.

با توجه به اینکه ایران ورزشکاران خوبی در این رشته دارد، فکر می‌کنید با کامل‌تر شدن تجهیزات این ورزش بتوان نقاط ضعف را جبران کرده و در تمامی رشته‌ها حرفی برای گفتن داشت؟

دوتا مساله برای ورزشکاران ایرانی وجود دارد که قابل حل هم هست؛ اول مساله تجهیزات ورزشی در سطح استانداردهای جهانی است که به آن اشاره شد. مثلا من در همین باشگاهی که مشغول به تمرین هستم قهرمانان تیم‌ملی ایران هم هستند که بعضی‌هایشان ۴۳۰ تا ۴۴۰ کیلو وزنه می‌زنند ولی این باشگاه که من توانستم آن را قدری مطابق با استانداردهای جهانی ببینم هم تا ۳۸۰ کیلو بیشتر وزنه ندارد و این ورزشکاران نمی‌توانند رکوردهایشان را در آنجا امتحان کنند و این اصلا خوب نیست.

دوم مشکلات و تعویضات سیاسی است که در مورد حضور ورزشکار ایرانی وجود دارد، چون پاورلیفتینگ جزو المپیک نیست

فدراسیون‌ها هم خود را موظف نمی‌دانند که از دولت‌ها برای گرفتن ویزا کمک بگیرند، بنابراین ورزشکاران ایرانی یا نمی‌توانند یا به سختی می‌توانند ویزای آمریکا یا کشوری اروپایی را بگیرند در نتیجه به‌دلیل این محدودیت‌ها در بسیاری از مسابقات بزرگ حضور ندارند.

متاسفانه به این دلیل هم ایرانی‌ها عمدتا در مسابقات آسیایی شرکت می‌کنند ولی در عرصه‌های جهانی مثل سابق حضور ندارند و این لطمه بزرگی به ورزشکاران ایرانی است که استعداد زیادی هم در این زمینه دارند.

جایزه‌های نقدی مسابقات چگونه است؟

در خیلی از مسابقات جوایز نقدی محدود است یا اصلا نیست اما در مسابقاتی که در آمریکا هست جوایز نقدی حداکثر تا پنج‌هزار دلار وجود دارد. در مسابقات رسمی جهانی جایزه نقدی به آن صورت وجود ندارد اما خود ورزشکاران اکثرا اسپانسر دارند اما اسپانسر مالی به ندرت پیش می‌آید که داشته باشند. مثلا اسپانسر خود من حمایت مالی ندارد اما از نظر مکمل‌های غذایی مرا ساپورت می‌کند. کلا این ورزش، ورزشی نیست که در آن پول زیادی جابه‌جا شود.

در مورد تحصیلات‌تان هم لطفا توضیحی بدهید.

من سال آخر رشته تغذیه و علوم ورزشی هستم که دقیقا مرتبط با رشته ورزشی من هم هست. مساله اصلی مدیریت زمان بین درس خواندن و ورزش کردن است، چراکه با توجه به اینکه من سال آخر هستم حجم درس‌ها هم فشرده‌تر است و من باید توازن بین درس‌ها و ورزشم ایجاد کنم تا به مشکل نخورم و هیچ کدام به دیگری لطمه وارد نکند.

در مورد برادر دوقلویتان که ایشان هم در این رشته هست بگویید؟

برادرم مهرداد در رشته تحصیلی روانشناسی ورزشی مشغول به تحصیل است. ایشان یک سال بعد از من وارد این رشته شد و قبل از آن ورزش‌های رزمی انجام می‌داد اما الان که وارد این رشته شده با اینکه گفتن این حرف کمی سخت است اما بهتر از من عمل کرده چراکه نسبت به من که در این ورزش لجباز و تهاجمی هستم صبورتر است و برعکس من بدون هیچ عجله‌ای مشغول به این کار است. یعنی در مقایسه یک‌سال اول خودم با ایشان میزان موفقیت‌هایش بیشتر از من و تعداد شکست‌هایش کمتر از من بوده است. البته فعلا من موفق‌تر بوده‌ام اما مطمئنم برادرم با توجه به روشی که دارد، می‌تواند مثل من یا حتی بیشتر هم موفقیت کسب کند. در ضمن هر کدام از ما هم بر حسب علاقه‌مان در یکی از این فدراسیون‌ها مشغول به فعالیت هستیم. اهداف ما مشترک است اما رویکردمان با هم متفاوت است، با اینکه دوقلو هستیم و همه انتظار دارند تمام کارها و علایق‌مان مثل هم باشد اما ما دو شخصیت کاملا متفاوت از هم داریم.

مسابقاتی که پیش رو دارید، چیست؟

مسابقات مقدماتی قهرمانی انگلیس است که در اواخر نوامبر یا اوایل آذرماه برگزار می‌شود که در واقع انتخابی قهرمانی انگلیس است.

با توجه به اینکه والدین شما هر دو ایرانی هستند آیا حاضرید که یک روز با نام ایران در مسابقات شرکت کنید؟

لزومی ندارد که من بگویم ریشه‌ام از کجاست چراکه از اسم و فامیل من کاملا مشخص است که اسم من خالص انگلیسی نیست ولی با توجه به اینکه من از کودکی در انگلیس بزرگ شدم نسبت به آنجا بیشتر احساس تعلق خاطر دارم تا ایران، یعنی در ایران از نظر فرهنگی بیشتر احساس غربت می‌کنم نه در انگلیس و ترجیح می‌دهم بنا به دلایلی فعلا با نام انگلیس مسابقه بدهم. البته این تصمیم الان من است و نمی‌دانم که عوض می‌شود یا نه. به غیراز مسابقات جهانی، ملیت در هیچ مسابقه‌ای مطرح نیست و من با نام باشگاهم در مسابقه شرکت می‌کنم. البته برادرم با من متفاوت است و دوست دارد با نام ایران در مسابقات شرکت کند.

در این مدتی که در ایران تمرین می‌کنید برخورد دیگر ورزشکاران در باشگاه با شما چطور است؟

در این سه هفته‌ای که من در ایران مشغول به تمرین هستم برخورد دیگران با من خوب است. البته من برنامه تمرینی جداگانه دارم و فقط یک‌بار با آنها تمرین کرده‌ام. فقط یک نکته هست که چون در مسافرت هستم برنامه غذایی و تمرینی من تغییر کرده و همین باعث شده که بعضی از آنها که از سوابق من اطلاع ندارند مرا دست‌کم بگیرند اما در کل با من مهربان هستند.

پول هم در پاورلیفتینگ هست؟

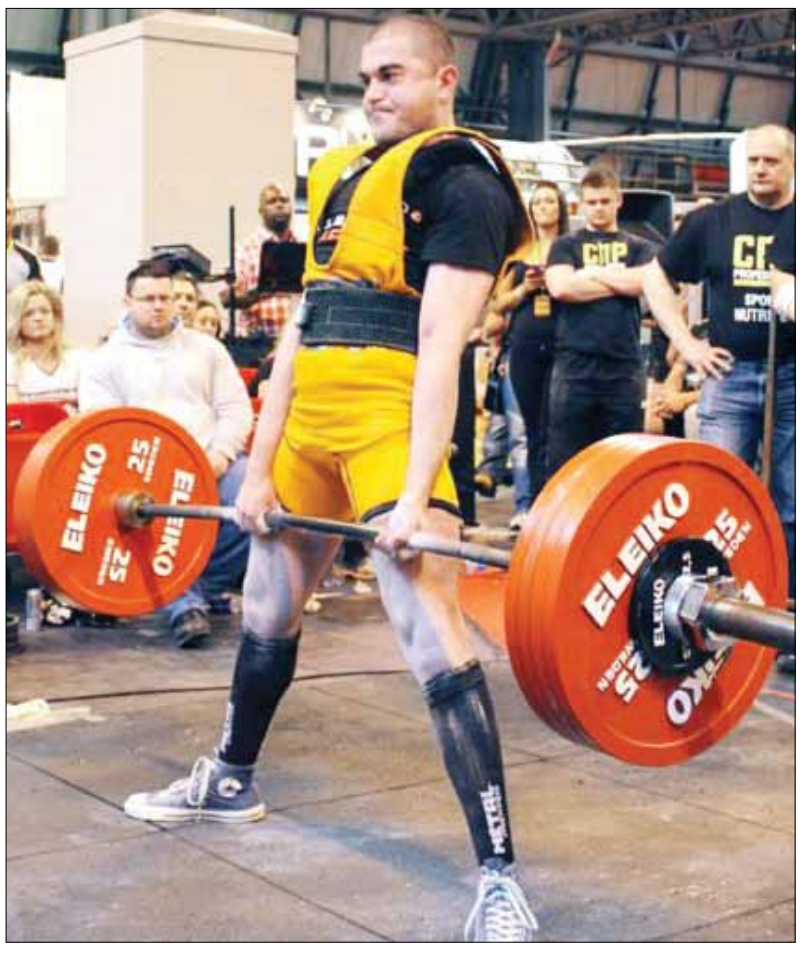
بله هست اما من توجه چندانی به آنها ندارم و فقط به نتیجه وزنه‌ای که می‌زنم اهمیت می‌دهم.

در مورد تغذیه، استراحت و مطالعه‌تان یک توضیحی بدهید.

من چون اسپانسر ندارم برنامه‌ای که دارم با بقیه فرق می‌کند. البته برنامه همه با هم متفاوت است حتی من و برادرم که دوقلو و از نظر ژنتیکی شبیه هم هستیم نیز دارای برنامه متفاوتی با هم هستیم. در روزهای تمرین هیدروکربات و پروتئین بیشتر و چربی کمتری مصرف می‌کنم و در روزهایی که تمرین نمی‌کنم چربی و پروتئین بیشتر و هیدروکربات کمتری استفاده می‌کنم و این تغییر برای سوخت و ساز بیشتر من در روزهای تمرینم است. برخلاف ایرانی‌ها که غذای زیادی می‌خورند من در روز شش وعده غذایی دارم که میزان‌شان کم است اما به نسبت خوراک یک انسان معمولی بیشتر است.

تا چندسالگی می‌توان این ورزش را ادامه داد؟

تا زمانی که مرا به بیمارستان ببرند و دیگر اجازه ندهند ورزش کنم!



گزارش

«کارلوس کی‌روش» سرمربی تیم‌ملی در گفت‌وگو با سایت «فیفا»:

شانس ایران برای صعود با ۳ تیم دیگر برابر است

■ کارلوس کی‌روش سرمربی تیم‌ملی فوتبال ایران هر چند روزهای خوبی را در فوتبال ایران سپری نمی‌کند و با توجه به نمایش ضعیف تیم‌ملی ایران با انتقادهای زیادی روبه‌رو شده است، اما همچنان در دنیای فوتبال یکی از مربیان شناخته‌شده و قابل اتکا محسوب می‌شود. سایت فیفا با او در مورد مسایل مختلف صحبت کرده است، از جمله حضور در ایران و بازی‌های مقدماتی جام‌جهانی و مربیگری او در زمانی که سرمربی پرتغال و رئال مادرید بود.

سرمربی تیم‌ملی کشورمان در مورد وضعیت ایران در مسابقات مقدماتی جام‌جهانی می‌گوید: آثار و علایم بیانگر خیلی چیزها است اما خوب می‌دانم راهیابی به صورت مستقیم چقدر دشوار است. از نظر من دو پله اول و دوم جدول در اختیار ایران، کره‌جنوبی، ازبکستان یا قطر خواهد بود. برای لبنان که با چند نتیجه بهار خوبی آغاز کرده، احترام زیادی قایل هستم و به گمانم این تیم شانس دارد که با کسب مقام سومی به کارش پایان دهد. می‌دانیم مرحله انتخابی دشوار است و اینکه هر بازی به معنای یک مرحله آماده‌سازی قابل دسترس است. از زمانی که به ایران آمدم، تلاش کردم روحیه بازیکنان را تغییر دهم. امیدوارم آنها درک کنند هر بازی چقدر با اهمیت است.

کی‌روش یکی از مشکلات فعلی‌اش را مسافت زیادی که تیم‌ها برای برگزاری یک بازی باید بروند، می‌داند: همه تیم‌ها قابلیت راهیابی دارند و می‌خواهند در هر بازی برنده شوند و به سه امتیاز برسند. همه تیم‌ها می‌جنگند که به این سه امتیاز برسند. فرقی هم ندارد در خانه خودشان باشند یا خانه حریف. از این جهت بحث خوش‌شانسی در کنار یکسری عوامل دیگر مطرح است؛ عواملی که تیم قادر به کنترلش نیست. برنامه زمانی‌مان فشرده است. اینکه از یک طرف قاره پهناور آسیا به سمت دیگر آن بروید، خود به منزله یک مانع بسیار سخت است که در این بین هر تیم و کشوری هم برای خودش، هواپیمای اختصاصی ندارد. امیدوارم این‌گونه موارد تغییر کنند زیرا بُعد مسافت برای ما مشکل واقعی است.

کی‌روش در جام‌جهانی ۲۰۱۰ به عنوان سرمربی تیم‌ملی پرتغال نتوانست نتایج خوبی بگیرد. او در مورد ناکامی خود می‌گوید: بازی‌های زیادی که تعدادشان بیش از ۲۱ بازی در سال‌های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰ بود، انجام دادیم. از این همه مسابقه، تنها در آخرین دیدار که مقابل اسپانیا بود، بازنده شدیم؛ باختی که ما را از جام‌جهانی حذف کرد و آنها برای قهرمانی جهان رفتند. با این وجود دوست دارم به این نکته نیز اشاره کنم که در بهترین شرایط آمادگی نبودیم. پس از یک فصل طولانی، مجبور شدیم با عجله و شتاب خود را مهیا کنیم. به این دلیل چند بازیکن‌مان را به‌دلیل مصدومیت از دست دادیم که یکی از آنها، نانی در روز قبل از آن بازی بود. بقیه مصدوم‌ها نیز به تیم بازگشتند و بقیه بازیکنان تیم نیز در بالاترین سطح تکنیکی و فیزیکی نبودند. بعد هم همه چیز به اتکای درخشش کریس رونالدو درآمد که در اصل عملکرد خوبی داشت و من از عملکردش کلی رضایت داشتم.

او که سال‌ها دستیار فرگوسن در منچستر یونایتد بود، از این مربی می‌گوید: صحبت در مورد سرآلکس سخت است. دوست دارم بگویم او به‌دلیل شخصیت فوق‌العاده‌اش بر فوتبال تاثیر گذاشته است. او از همان ژنی است که پله پدید آمد و بعد مارادونا، دی‌استفانو و پوشکاش به دنیای فوتبال وارد شدند. در فوتبال مردانی هستند که باعث جاری شدن احترام فوق‌العاده زیادی می‌شوند. وقتی به ورزشگاه بروید و نتوانید حتی هیچ کمکی کنید، مردم برایتان کف می‌زنند و هورا می‌کشند و فرگوسن یکی از این افراد است.

سرمربی پرتغالی تیم‌ملی در مورد مربیگری‌اش در رئال مادرید گفت: آن موقع از سیاست بدی که از جانب روسا اعمال می‌شد، لطمه خوردیم؛ مقاماتی که بدون در نظر گرفتن نیازهای فنی تیم، خرید و فروش بازیکن می‌کردند. والدانو (مدیر داخلی سابق) از اینکه به حرف من گوش دهد، خودداری می‌کرد. مبنای کارشان صرفا فقط استخدام ستارگان بود که باعث بی‌ثباتی تیم می‌شود و برای باشگاه نیز، میلیون‌ها یورو نیز هزینه گزاف دربر دارد و سرانجام منجر به اخراج مربیان زیادی هم می‌شود. اکنون با سیاست رییس کنونی باشگاه که به حرف مربی‌اش گوش می‌دهد و به توصیه‌های مربی عمل می‌کند، موافق هستم. نتیجه این کار برای باشگاه کسب دو مقام قهرمانی مهم در دو سال گذشته بوده است.

تفاوت در سطح مربیگری در تیم‌ملی و باشگاهی آخرین سوال فیفا از کی‌روش است: به نظرم این دو شغل با هم متفاوت هستند. دوست دارم در آغاز یک دوره آماده‌سازی یا یک بازی، مربی تیم‌ملی کشوری باشم اما دلم مربیگری باشگاهی برای یک دوره طولانی را هم می‌خواهد. من دوستدار کار به صورت روزبه‌روز هستم؛ اینکه به ورزشگاه بروم و آموزش دهم. بهترین لحظات من در زمین ورزش، موقعی است که با بازیکنانم هستم. این حالت با کار در تیم‌های ملی که یک شکل استخدام خشک و خالی را طلب می‌کنند، فرق دارد. در این حالت شما در اصل برای هواداران همه تیم‌های باشگاهی کار می‌کنید؛ کاری که به واقع خیلی دشوار است. شما می‌توانید به یکباره از زمین به آسمان در یک بازی ارتقا یابید در حالی که اگر بازنده شوی، پایین‌ترین جایگاه را داری زیرا کل کشور علیه تو هستند. این اصلی است که به هر حال در فوتبال گفته می‌شود. من هم نمی‌دانم چرا اما عاشق مربیگری هستم.