

یادداشت

تأثیر میزان خواب بر عملکرد شمشیربازان حرفه‌ای

محمدعلی کیهانی
بازیکن تیم ملی شمشیربازی

● خواب یکی از عوامل مهم ریکاوری، به‌خصوص در زمانی که ساعات تمرین شمشیربازان در روز طولانی است، به‌شمار می‌رود. در زمان مسابقات و تمرینات طولانی، یکی از اولویت‌های اصلی شمشیربازان حرفه‌ای، خواب کافی است. برای یک آمادگی بالا، شمشیربازان باید به مقدار کافی، خواب را در برنامه خود داشته باشند و همچنین کمبود خواب منجر به این مشکلات می‌شود؛ سرعت پایین در تصمیم‌گیری، عدم تمرکز کافی، توان عضلانی پایین، حالت روحی نامناسب، عدم تحمل درد، احتمال آسیب بیشتر، پایین آمدن ظرفیت سیستم ایمنی بدن، سخت‌ترشدن یادگیری مهارت‌ها و تنها این مشکلات، گوشه‌ای از اثرات مخرب خواب ناکافی برای شمشیربازان حرفه‌ای است.یک شمشیرباز به چه مقدار خواب نیازمند است؟ ورزشکاران حرفه‌ای به دلیل اینکه فعالیت بیشتری نسبت به افراد عادی دارند، قطعاً به میزان خواب بیشتری هم احتیاج دارند. حال چه مقدار خواب کافی است؟ آماده یک شوک هستید؟ ورزشکاران حرفه‌ای مانند لبرون جیمز و راجر فدرر ۱۱ تا ۱۲ ساعت در شب می‌خوابند. البته در شمشیربازی ساعات خواب متفاوت است و تقریباً برای هر شمشیرباز، میزان خواب لازم براساس میانگین سنی شمشیربازان محاسبه می‌شود؛

دانش‌آموزان، ۶ الی ۱۳ سال: ۹ تا ۱۱ ساعت خواب
نوجوانان، ۱۴ الی ۱۷ سال: ۸ تا ۱۰ ساعت خواب
بزرگسالان، ۱۸ الی ۶۴ سال: ۹ ساعت خواب
پیش‌کسوتان، ۶۵+ سال: ۷ تا ۸ ساعت خواب

طبق آمار، بیش از دوسوم شمشیربازان به علت استرس با اختلال خواب در شب‌های مسابقه روبه‌رو هستند. قطع‌کردن مصرف کافئین از دو بعدازظهر به‌بعد، خوابیدن در اتاق‌هایی که تاریک‌تر است یا رنگی تیره‌تر دارند، نگاه‌نکردن به صفحات تلفن، تبلت، لپ‌تاپ و ... که نور این صفحات اختلال در ترشح هرمون ملاتونین که موجب خواب می‌شود را به‌همراه دارد می‌تواند این مشکل را برطرف کند.
راه‌حلهایی در زمان مسابقه: برنامه خواب و استراحت در زمان مسابقه بسیار اهمیت دارد، بنابراین در هفته قبل از سفرهای طولانی می‌توانید خواب را ذخیره کنید.
با توجه به موقعیت جغرافیایی ایران، هرمون ملاتونین در ساعات ۱۰ الی ۱۱:۳۰ شب در صورت خواب‌بودن ترشح می‌شود. در انتها باید به این نکته اشاره کرد که تنظیم برنامه خواب برای همه دشوار است، ولی باید توجه کرد که از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در سلامت ورزشکاران است، پس سعی کنیم در برنامه‌ریزی خود برنامه خواب را تنظیم کرده و همچنین به‌هم‌تیمی‌ها و دوستان خود نیز که در اردوها و مسابقات همراه ما هستند کمک کنیم تا برنامه خوبی برای خواب خود داشته باشند.

فوتبال

تساوی ارزشمند برای استرالیا

● هر دو دیدار رقابت‌های پلی‌آف بین قاره‌ای جام‌جهانی روسیه برنده‌ای نداشت و با تساوی بدون گل به پایان رسید. به گزارش «ایسنا»، رقابت‌های پلی‌آف بین‌قاره‌ای انتخابی جام‌جهانی ۲۰۱۸ روسیه بامداد روز شنبه با برگزاری دو بازی دور رفت خود را پشت‌سر گذاشت. در اولین مسابقه هندوراس در خانه به مصاف تیم ملی استرالیا رفت که این بازی با تساوی بدون گل به پایان رسید تا همه‌چیز برای صعود به استرالیا کشیده شود. در دیگر دیدار نیوزیلند، نماینده قاره اقیانوسیه در خانه پذیرای پرو بود که این دیدار نیز برنده‌ای نداشت و با تساوی بدون گل خاتمه یافت تا پرو شرایط بهتری برای صعود به جام جهانی پیدا کند. دیدارهای برگشت این مرحله اواخر همین هفته برگزار خواهد شد.

جیری ساناک مربی استقلال شد

● جیری ساناک، مربی اهل جمهوری چک، به‌عنوان دستیار وینفرد شفر در استقلال انتخاب شد. آخرین تیمی که ساناک ۳۹ساله به‌عنوان مربی در آن بوده، مالدو بورسلاو چک بوده است. به‌نظر نمی‌رسد او آخرین خارجی‌ای باشد که به کادر فنی اضافه شده و احتمالاً دستیار شفر در تیم ملی جامائیکا هم به کادر فنی استقلال اضافه می‌شود.

ایتالیا از جام جهانی دور شد

● ایتالیا با شکست برابر سوئد کار سختی برای صعود به جام‌جهانی ۲۰۱۸ روسیه خواهد داشت. پلی‌آف جام‌جهانی ۲۰۱۸ روسیه در منطقه اروپا پیگیری شد و جمع‌شعب سوئد برابر ایتالیا قرار گرفت. میزان توانست با یک گل پیروز دیدار رفت شود و نیچی از راه را برای صعود به جام‌جهانی طی کند. دیدار برگشت دوشنبه‌شب برگزار می‌شود.



عکس Gettyimages

سپ بلاتر متهم به آزار جنسی شد

سولو: رئیس فیفا بدنام‌المس کرد

کرد؛» این مهم‌ترین بخش از صحبت‌های سولو، دروازه‌بان پرافتخار تیم ملی فوتبال آمریکا، است.

او که تا همین‌جا با ۲۰۲ بازی ملی سرشناس‌ترین دروازه‌بان زن دنیا محسوب می‌شود، کارنامه پرباری هم دارد؛ دو قهرمانی در بازی‌های المپیک و قهرمانی در جام جهانی زنان در سالل ۲۰۱۵. سولو البته در دو دوره متوالی جام‌های جهانی یعنی شش‌ماهه خود از دنیای فوتبال بود، به همراه یکی، دو چهره سرشناس دیگر از دنیای فوتبال زنان، به جمع استفاده‌کنندگان از این هشتگ پیوست تا نشان دهد این دروازه‌بان ۳۶ساله آمریکایی هم در زندگی‌اش مورد آزاروآذیت جنسی قرار گرفته است.

هوپ البته هفته پیش اشارهای به این موضوع نکرد؛ ولی روز گذشته که گفت‌وگویی با رسانه پرتغالی‌زبان «اکپرسو» منتشر شد، بسیاری متوجه شدند حداقل یکی از مواردی که سولو مورد آزار جنسی قرار گرفته چیست. «سپ بلاتر پایم را لمس

می‌کرد که انکار این اتفاقات کاملاً طبیعی است». سولو در پاسخ به این سؤال که چرا بعد از چهار سال تازه ماجرای بلاتر را برملا می‌کند، می‌گوید: «شبه برخورد من در این مواقع کاملاً مشخص است؛ می‌روم و روبرودر حرمم را با طرف می‌زنم. چیزی که در این داستان من را بیشتر آذیت می‌کند، این است که بعد از رفتن روی سن، دیگر بلاتر را ندیدم؛ وگرنه حتما به مشتم می‌رفتم و در صورتش می‌گفتم که هرگز حق نداری به من دست بزنی».

فقط مردها نیستند که بقیه را آزار می‌دهند

سولو در این گفت‌وگو به موارد دیگری از آزاروآذیت جنسی هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «آزاروآذیت جنسی موردی شایع است؛ فقط در هالیوود نیست، بلکه هر جایی و از سوی هرکسی می‌تواند رخ بدهد. بیشتر عادت کرده‌ایم از مردان سفیدپوست بانفوذ صحبت کنیم؛ چون تصورمان این است که اگر نام این افراد را ببریم، تأثیر بیشتری دارد؛ ولی می‌خواهم بگویم آزار جنسی از سوی

هرکسی و هر جایی می‌تواند رخ دهد». سولو که سال‌هاست برای تیم ملی آمریکا بازی می‌کند، می‌گوید به چشم خودش صحنه‌های زیادی دیده که آزاروآذیت جنسی در آن موج می‌زنند: «در ورزش این اتفاقات زیاد می‌افتد. من خودم بارها دیده‌ام. دیده‌ام که بازیکنان زن با مربی تیم قرار می‌گذارند و بعضاً هم شده که با هم ازدواج کنند. البته فقط مربی نیست؛ چون کمک‌مربی، پزشک تیم و مدیر رسانه‌ای تیم نیز هستند. هرگز یک مربی نباید به خودش اجازه دهد چنین کارهایی کند به‌ویژه وقتی بازیکنانش جوان هستند». سولو به نمونه دیگری هم اشاره می‌کند که نشان می‌دهد همیشه آزاروآذیت جنسی از سوی مردان صورت نمی‌گیرد: «جالب است بدانید من از سوی تعدادی از بازیکنان تیم که هنوز هم حاضر هستند مورد آزار قرار گرفته‌ام؛ زمانی که دوش گرفته‌ام یا زمانی که در رختکن بوده‌ام؛ ولی همان‌موقع حرمم را صریح و رک در صورتشان گفتم؛ به آنها گفتم هرگز اجازه ندارید بدن من را لمس کنید! هرگز!».

سال‌های سیاه بلاتر

هوپ سولو که خودش دوران کودکی بسیار سختی داشته، حالا چند ماه دیگر را باید دور از میادین باشد. در المپیک ریو زمانی که آمریکا مقابل سوئد شکست خورد، سولو، زنان فوتبال سوئد را یک مشت عوضی خطاب کرد و همین مورد برایش محرومیت شش‌ماهه‌ای در پی داشت.
باین‌حال، در سال‌های گذشته همواره به‌عنوان یکی از برترین فوتبالیست‌های زن دنیا مطرح بوده و در مراسم مختلفی که در تمجید از آنها و دیگر بازیکنان برگزار شده، حضور داشته است. این داستان تازه هم در یکی از آن مراسم‌ها رخ داده و سپ بلاتر، رئیس پیشین فیفا را نشانه رفته است.
بلاتر که به اتهام فساد مالی مجبور شد از سمت ریاست فیفا استعفا دهد، از همه فعالیت‌ها در این زمینه محروم شده و هر روز پرونده جدیدی علیه او شکل می‌گیرد. البته این اولین‌بار نیست که بلاتر پایش در پرونده‌های این چنینی باز می‌شود؛ چون پیش‌تر هم شایعات زیادی درباره او رواج داشت مبنی بر اینکه با دادن پیشنهادهای کلان مالی، سعی در اغواکردن زنان سرشناسی داشته که در مراسم‌های فیفا حاضر شده‌اند. البته بعد از انتشار این خبر، بلاتر ۸۱ساله مجبور به نشان‌دادن واکنش شده است؛ او از طریق این چنینی باز می‌شود؛ چون پیش‌تر هم شایعات «مسخره‌گشت» به بلاتر معتقد است حرف‌های دروازه‌بان سرشناس تیم ملی آمریکا بی‌اساس است و آنها را مسخره خوانده؛ همین.

عربستان و امارات در قطر هم نمی‌خواهند بازی کنند

در ایران و قطر به میدان نخواهند رفت». سعید الطنجینی، نایب‌رئیس فدراسیون فوتبال امارات، هم دراین‌باره گفت: «کشور امارات همواره با عربستان همراه و همیار بوده است». به نوشته «الاقتصادیه» دو کشور عربستان و امارات، عمان اردن را به‌عنوان میزبان دیدارهای تیم‌های خود با ایران و قطر معرفی کرده‌اند. کنفدراسیون فوتبال آسیا ۲۴ نوامبر، (سوم آذر) درباره این خواسته عربستان و امارات رأی نهایی خود را اعلام خواهد کرد. امارات هم دو سال پیش از کنفدراسیون فوتبال آسیا خواسته بود که بازی‌هایش با ایران در زمین بی‌طرف برگزار شود که ای‌اف‌سی این خواسته غیرمنطقی امارات را نپذیرفت اما به تقاضای عربستان تن داد. با توجه به اینکه معمولا در هر گروه لیگ‌قهرمانان آسیا در منطقه غرب یک تیم از عربستان، ایران، امارات و قطر حضور دارند، اگر قرار باشد کنفدراسیون فوتبال آسیا با خواسته این دو کشور عربی موافقت کند، مسابقات به‌شکل عجیبی برگزار خواهد شد. به‌نظر می‌رسد با خواسته امارات موافقت نخواهد شد و در نهایت همان بازی تیم‌های ایرانی و عربستانی در زمین بی‌طرف برگزار می‌شود.

همان‌طور که انتظار می‌رفت اختلاف سیاسی عربستان و امارات با قطر به زمین فوتبال هم کشیده شد؛ دو کشور عربستان و امارات در ادامه رفتارهای غیرحرفه‌ای خود اعلام کردند که در فصل جدید لیگ قهرمانان آسیا برابر ایران و قطر، فقط در زمین بی‌طرف به میدان خواهند رفت. به گزارش «ایسنا» و به نقل از «الاقتصادیه»، کشور عربستان بعد از اختلاف سیاسی‌اش با ایران، تأکید کرد که در خاک ایران به میدان نخواهد رفت و براین‌اساس می‌تواند رخ بدهد. بیشتر عادت کرده‌ایم از مردان سفیدپوست بانفوذ صحبت کنیم؛ چون تصورمان این است که اگر نام این افراد را ببریم، تأثیر بیشتری دارد؛ ولی می‌خواهم بگویم آزار جنسی از سوی

۲۵ دی زمان برگزاری انتخابات کمیته ملی المپیک

با توجه به زمان مصوب برای برگزاری انتخابات کمیته ملی المپیک، بعدی است پروسه تصویب نهایی و ابلاغ اساسنامه جدید به نتیجه برسد. بنابراین انتخابات ۲۵ دی ماه کمیته ملی المپیک براساس اساسنامه قدیمی و فعلی این کمیته برگزار می‌شود. اگر انتخابات با اساسنامه قدیمی برگزار شود، چالش بست خزانه‌داری پیش‌روی کمیته ملی المپیک است. در اساسنامه جدید، انتخابات خزانه‌دار حذف شده و خزانه‌دار به پیشنهاد رئیس کمیته و تأیید هیئت اجرایی با تنفید مجمع عمومی برای چهار سال و تا پایان دوره هیئت اجرایی منصوب می‌شود.

اما براساس اساسنامه قدیمی، پست خزانه‌داری هم در انتخابات وجود دارد و این یعنی دوباره چالش. چراکه طبق قانون ریاست فدراسیون و خزانه‌داری شغل محسوب می‌شوند. از این رو هر رئیس فدراسیونی بخواهد برای این پست کاندیدا شود، باید از سمتش استعفا دهد. بنابراین باید دید کمیته ملی المپیک برای این مسئله چه تصمیمی می‌گیرد و بالاخره تکلیف پست خزانه‌داری چه می‌شود.

بوکسورهای معترض مقابل وزارت ورزش تجمع کردند

خانواده بوکس روی رینگ انتخابات

حرف و حدیث‌های زیادی پشت سرش وجود داشته است. این حرف و حدیث‌ها اما روزبه‌روز در حال بیشترشدن است. دیروز جمعی از اهالی بوکس علیه سرپرست فدراسیون موضع گرفتند و در محل وزارت ورزش و جوانان تجمع کردند. طبق قانون جدید که وزارت ورزش و جوانان برای فدراسیون‌های ورزشی وضع کرده، سرپرست‌های فدراسیون‌ها حق شرکت در انتخابات ریاست فدراسیون‌ها را ندارند و تنها در یک دوره کوتاه‌مدت مسئول اداره فدراسیون مربوطه و برگزاری انتخابات ریاست آن را بر عهده دارند. از این شرایط گفته می‌شود دآوری با لابی‌هایی که از ابتدا با وزارت ورزش کرده، به این شرط حاضر شده سرپرستی فدراسیون بوکس را بپذیرد که فضا را برای ریاست چهارساله او در این فدراسیون مهیا کنند. مخالفان دآوری معتقد هستند دآوری در مدت حضور در سرپرستی این فدراسیون به دنبال مهندسی انتخاب است و با اقدامات غیرقانونی به دنبال رسیدن به هدف خود یعنی ریاست است.

نام‌نویسی از کاندیداهای شرکت‌کننده در انتخابات فدراسیون بوکس چندی‌پیش به پایان رسید و افشین دآوری برخلاف قانون موجود برای انتخابات ثبت‌نام کرد!اگرچه هنوز زمان برگزاری انتخابات مشخص نشده اما شنیده می‌شود او در نظر دارد در فاصله یک ماه مانده تا انتخابات از سرپرستی استعفا بدهد تا به این طریق بتواند روی قانون‌شکنی خود سرپوش بگذارد. دآوری دو سال پیش نیز درحالی‌که ریاست فدراسیون دوومیدانی را بر عهده داشت، ناگهان ورزش را به حال خود رها کرد تا بسرای انتخابات مجلس کاندیدا شود. در تجمع اعتراض‌آمیز، روز گذشته افرادی مانند علیرضا استکی، همایون امیری، رضا مهدی‌پور، مرتضی سپهوند، مهدی هاشمی، محمد عاشری و بیزن باتمانی حضور داشتند و نام‌ای نیز برای وزیر ورزش و جوانان تهیه کرده بودند. علیرضا استکی، مربی سابق تیم ملی بوکس می‌گوید: «موضوع اعتراض این است که دآوری سرپرست فدراسیون است و می‌تواند مستقیماً با هیئت‌ها در ارتباط باشد و برای جمع‌کردن رأی لابی کند. فکر می‌کنم اگر به این ماجرا رسیدگی نشود قطعاً این تجمعات با نفرات بیشتری مقابل وزارت ورزش و جوانان صورت خواهد گرفت».دآوری دیروز بعد از تجمع بوکسورها به این حرکت واکنش نشان داد: «من از همه خواشم می‌کنم منافع بوکس را در نظر بگیرند، علی استکی که در مقابل وزارت ورزش و جوانان حضور پیدا کرده، در مقطعی در تیم ملی بوکس به‌عنوان مربی فعالیت می‌کرده است، عملکرد آنها همین است که حالا می‌بینیم، لازم نیست من بگویم، ما یک برنز بیشتر نتوانستیم

خبر

هت‌تریک فرشاد پیوس در دیدار بزرگداشت «فریدون رادبوی»

● در دیداری دوستانه که به مناسبت سالروز درگذشت زنده‌یاد «فریدون رادبوی»، بازیکن اسبق باشگاه هما، در ورزشگاه شهید شیرودی تهران برگزار شد، تیم منتخب پیش‌کسوتان تهران به لطف گلزنی فرشاد پیوس مقابل یاران رادبوی به پیروزی رسید. در این بازی که به قضاوت نوید مظفری برگزار شد، تیم پیش‌کسوتان با حساب ۳ بر ۲ به پیروزی رسید که هر سه گل این تیم را فرشاد پیوس به ثمر رساند. گل‌های تیم یاران رادبوی را احمدحاج علی‌گل و نریمان خان‌بابایی زدند. تیم یاران رادبوی را پیش‌کسوتانی چون داریوش علیزاده، اصغر مرادی، مجید اسدی، ناصر دهقان، محمد نوری، پرویز ببخس، نریمان خان‌بابایی، محمد خضربی، احمدحاج علی‌گل، ایرج راجب، بهروز تابانی (کاپیتان)، جلال جباری، محمدرضا احمدی، بابک حسینی، اشکبوس نظری، مسعود غنی‌عطیمی، مهران امانی، سعید مظاهری و احمد سمنجری، اصغر حاج علی‌پور و محمود سجادی تشکیل می‌دادند. سرمربی این تیم، گودرز حبیبی و سرپرست آن نیز مهدی تفرشی بود. اما در تیم پیش‌کسوتان تهران نیز فریدون برقی، سیروس تابانی، فرشاد پیوس، فرامر زاده‌می، محمد آینه‌چی، حسن شهری، علی روزبهانی، صادق درودگر، حسین کاشی‌نژاد (کاپیتان)، محسن‌تهرانی، سعید نعیم‌بادی، مهدی کاشانی، خسرو حاج‌خلیل، صدقلی قدیری، محمود اخشیجان، ایوب سلیمی مقدم، جعفر شهزایی، رضا گل‌محمدی، مجید نامجوهمطلق و مجید علیان حضور داشتند. سرمربی این تیم محمدتوانایی، سرپرست آن عباس رضایی و مدیرفنی، محمد پروازی‌نسب بودند. در جریان این بازی نمادین نام و یاد زنده‌یادان ابراهیم آشتیانی، اکبر افتخاری، کاظم سعیدعلیخانی، منصور پورحیدری، ناصر حجازی، همایون بهزادی، غلامحسین مظلومی و... گرمی داشته شد و ازسوی خانواده زنده‌یاد فریدون رادبوی هدایایی به مهدی تفرشی، گودرز حبیبی، محمد توانایی و محمد پروازی‌نسب اهدا شد. تنی چند از چهره‌های نام‌آشنای فوتبال، ازجمله اکبر کارگرجم، مهدی حاج‌محمد، دکتر علیرضا اسدی، وحید امیری، نصیر استادرحیمی، منصور فریاد شیران، فرهاد کامل و... در ورزشگاه شهید شیرودی حضور داشتند.

سنگال به جام جهانی صعودکرد

● سنگال توانست با شکست آفریقای جنوبی حضورش را در جام‌جهانی ۲۰۱۸ روسیه قطعی کند. به گزارش «ایسنا»، مرحله مقدماتی جام‌جهانی ۲۰۱۸ روسیه جمعه‌شب در آفریقا برگزار شد. در نخستین بازی و در گروه D، سنگال برابر آفریقای جنوبی قرار گرفت و با دو گل میزبان‌ش را شکست داد. سنگال با این پیروزی صعودش را به جام‌جهانی قطعی کرد. پیش از این تیم‌های مصر و نیجریه از قاره آفریقا به این رقابت‌ها صعود کرده بودند.

برنامه

- دوستانه**
- دوشنبه ۲۲ آبان**
- ایران- ونزوئلا (ساعت ۱۷:۳۰)**
- مقدماتی جام جهانی**
- یکشنبه ۲۱ آبان**
- سوئیس-ایرلند شمالی، یونان-کرواسی، کنگو-اوگاندا، غنا- مصر**
- دوشنبه ۲۲ آبان**
- ایتالیا-سوئد**
- سه‌شنبه ۲۳ آبان**
- ایرلند-دانمارک، سنگال-آفریقای جنوبی، بوزکینافاسو-کیپ‌پورد،**
- چهارشنبه ۲۳ آبان**
- پرو-نیوزیلند، استرالیا-هندوراس**

پریده‌اخبار

- امید احمدی صفا در مسابقات جهانی کیک‌بوکسینگ واکو در بوداپست مجارستان به مدال نقره رسید.**
- لوکا بوتاجیچ، سرمربی سابق گسترش فولاد تبریز سرمربی العربی قطر شد.**
- تیم ملی تنیس نونهالان دختر ایران در مسابقات قهرمانی آسیا مقام هشتم را به دست آورد.**
- مهدی تاج، رئیس فدراسیون فوتبال از کمیته‌های فنی و توسعه و جوانان خواست گزارش کاملی درباره علل ناکامی تیم فوتبال جوانان را بر رقابت‌های مقدماتی قهرمانی آسیا ارائه دهند.**
- پیکر مرحوم «اکبر افتخاری» پیش‌کسوت فوتبال ایران دیروز با حضور علاقه‌مندان و جامعه ورزش کشور در ورزشگاه شهید شیرودی تهران تشییع و در قطعه نام‌آوران بهشت زهرا(س) به خاک سپرده شد.**