

#### اخبار

#### گزینه قطعی جانشینی امری در پاری سن ژرمن مشخص شد



از میان چند گزینه‌ای که نام‌شان به عنوان سرمربیان احتمال پاریسی‌ها در فصل آینده برده می‌شد، این باشگاه یکی از آنها را انتخاب کرده است. به نقل از نشریه مارکا، باشگاه پاری‌سن‌ژرمن توماس توخل را برای جانشینی اونای امری در این تیم برای ۲ فصل آینده انتخاب کرده است. این مرد ۴۳ ساله آلمانی در پایان فصل در حالی جای امری را خواهد گرفت که همتای فرانسوی‌اش اسمال در آستانه فتح لوشامپیونه است اما حذف زودهنگام شاگردان وی در مرحله یک‌هشتم نهایی لیگ قهرمانان اروپا به دست رئال‌مادرید اجازه نمی‌دهد او به کارش در پارک دوپرنس ادامه دهد. توخل تنها گزینه ناصر الخلیفی، رئیس باشگاه پاری‌سن‌ژرمن برای هدایت این تیم نبود. او سرمربیان دیگری مانند آنتونیو کونته را هم زیر نظر داشت که البته با توجه به احتمال ماندن این مرد ایتالیایی در لندن، رئیس قطری PSG تصمیم گرفت سراغ گزینه بعدی‌اش برود، کسی که سبک بازی تیم‌هایش چشم‌نواز است و حتی سبک کاری او در بوندس‌لیگا با پپ گواردیولا مقایسه می‌شد. از قرار معلوم توخل گزینه اول و محبوب مالکان قطری باشگاه پاری‌سن‌ژرمن است و انتخاب وی نه فقط به صلاحدید الخلیفی بلکه به دستور خانواده سلطنتی قطر صورت گرفته است. ■ ■ ■

#### شفر به دیدار کی‌روش رفت



سرمربی تیم فوتبال استقلال و سرمربی تیم‌ملی کشورمان با یکدیگر دیدار و گفت‌وگو کردند.
ظهر روز شنبه ویغفرد شفر، سرمربی استقلال با حضور در مرکز یک، به ملاقات کارلوس کی‌روش سرمربی تیم‌ملی رفت. در این ملاقات دوستانه، کی‌روش قسمت‌های مختلف یک از جمله مرکز بدنسازی، استخر و سونا، اتاق‌های پزشکی، اتاق آنالیز ویدئویی، اتاق کار مربیان و مراحل مختلف فعالیت‌های مربیان و بازیکنان تیم‌ملی را به شفر معرفی کرد و درباره آن توضیح داد که با استقبال سرمربی استقلال روبه‌رو شد.
سیدحسین حسینی، ورپا غفوری، روزبه چتمی، سیدمجید حسینی، امید ابراهیمی و پژمان منتظری در اردوهای اخیر تیم‌ملی حضور داشتند. ■ ■ ■

#### جودوی گردنبری ترکیه بریمانلو برنز گرفت



روز دوم از رقابت‌های جودوی گردنبری ترکیه با حذف امید اول ایران برای کسب مدال آغاز شد اما نماینده دوم ایران به مدال برنز رسید. در ادامه این مسابقات که با حضور ۳۱۷ جودوکار از ۵۰ کشور به میزبانی ترکیه در شهر آنتالیا جریان دارد، روز شنبه ۱۸ فروردین‌ماه جودوکاران اوزان ۷۳- کیلوگرم و ۸۱- کیلوگرم روی تاتامی رفتند. محمد محمدی بریمانلو در وزن ۷۲-کیلوگرم پس از استراحت در گام نخست «لوکاس اوتمانه» از فرانسه را شکست داد. وی دور دوم «دنیل ویلیامز» از انگلستان را شکست داد اما در مرحله یک‌چهارم نهایی مقابل «هدایت حیدرف» از آذربایجان شکست خورد و راهی گروه بازنده‌ها شد.

بریمانلو در این مرحله برابر «آکیل ژاکووا» از کوزوو به برتری رسید و راهی دیدار رده‌بندی شد. او در این مبارزه برابر «داوید لیما» از برزیل به برتری رسید و صاحب گردن آویز برنز شد. اما در وزن ۸۱- کیلوگرم سید میلایی که به عنوان سید یک در بالای جدول در این مسابقات حضور داشت، پس از استراحت در گام نخست، برابر «گاریاشویلی» دارنده مدال برنز جوانان جهان از گرجستان باخت و وداع زودهنگامی با تاتامی آنتالیا داشت.

#### پرسپولیس با پیروزی مقابل پدیده پس از هفته‌ها انتظار قهرمان لیگ هفدهم شد

# وقت جام



نیمه اول با نتیجه تساوی بدون گل تمام شد. در نیمه دوم پرسپولیس بازی را هجومی تر آغاز کرد. سرخپوشان تهرانی در دقیقه ۵۴ می‌توانستند روی شوت کامیابی‌نیا و ضربه سر برگشتی احمدزاده به گل برسند که دروازه‌بان حریف این توپ را مهار کرد. هر چند حملات پرسپولیس محسوس‌تر بود ولی بازیکنان این تیم در دقایق میانی نیمه دوم دست به حفظ توپ و مدیریت زمان بازی زدند. بازی با حوصله پرسپولیس در دقیقه ۷۷ جواب داد و وحید امیری توانست روی سانتر ارسالی صادق محرمی و با یک ضربه سر، تگل گل بازی را به ثمر برساند. پدیده که در انتهای جدول در خطر سقوط به لیگ دسته اول

ساعت ۱۷ در اصفهان به مصاف هم رفتند که این بازی در پایان با نتیجه ۳ بر صفر به سود ذوب‌آهن به اتمام رسید. میلاد فخرالدینی (۲۳)، کی‌روش استنلی(۶۸) و بختیار رحمانی(۹۰) برای ذوب‌آهن گلزنی کردند. شاگردان قلعه‌نویی که جدی‌ترین گزینه برای کسب عنوان نایب قهرمانی هفدهمین دوره رقابت‌های لیگ برتر هستند با این پیروزی ۴۸ امتیازی شدند و جای استقلال را در رده دوم گرفتند تا در ۳ هفته پایانی رقابت نزدیکی با این تیم برای کسب نایب قهرمانی داشته باشند.

در آخرین بازی دیروز هم تراکتورسازی و سپاهان در تبریز به تساوی یک- یک رسیدند.

#### حواشی خروج یک اېجنت فیفا از تیم‌ملی

### کی‌روش مخالف رأی تاج



که موج انتقادات رسانه‌ها و هواداران تیم‌ملی را دید و از دلخوری کی‌روش از بامداد میزبانی مطلع شده بود اعلام کرد از این پس بامداد میزبانی هیچ سمتی در تیم‌ملی ایران ندارد و به نوعی دو طرف با یکدیگر قطع رابطه کرده‌اند اما ظاهرا این پایان ماجرای بامداد میزبانی و تیم‌ملی ایران نبوده است. اعلام این خبر در حالی عجیب و جالب توجه بود که چند روز قبل از این ماجرا، کی‌روش در واکنش به انتقادات از بامداد میزبانی، او را به

تیم ملی فوتبال ایران ۲ ماه مانده تا جام‌جهانی ۲۰۱۸ روسیه، جز دغدغه آماده‌سازی، به نظر می‌رسد با مشکلات دیگری از جمله بودن یا نبودن بامداد میزبانی در این تیم نیز مواجه شده است. در حالی که در ماه‌های منتهی به جام‌جهانی ۲۰۱۸ روسیه همه تمرکز هواداران و بازیکنان تیم‌ملی به مرحله آماده‌سازی این تیم معطوف شده، رئیس فدراسیون فوتبال و سرمربی پرتغالی تیم‌ملی در جلسه‌ای که اخیرا داشته‌اند درباره مسائل مختلفی بحث و گفت وگو کرده‌اند که یکی از مباحث در این جلسه، بحث اخراج بامداد میزبانی و چگونگی رسانه‌ای شدن آن بوده است، موضوعی که کی‌روش به‌رغم حاشیه‌های ایجاد شده در اردوی تیم‌ملی از سوی بامداد میزبانی، ظاهرا همچنان تمایل به بازگشت مجدد او به تیم‌ملی دارد. بامداد میزبانی، سرپرست خودخوانده تیم‌ملی که فدراسیون بارها این موضوع را رد کرده، این روزها بین رفتن و نرفتن از اردوی تیم‌ملی معلق است. او در سال‌های گذشته به عنوان نزدیک‌ترین فرد ایرانی به کی‌روش در تیم‌ملی حضور داشت و اکثر کارهای لجستیکی تیم‌ملی در خارج از کشور را انجام می‌داد و نقش پررنگی در هماهنگی بازی‌های تدارکاتی تیم‌ملی ایران داشته است. میزبانی در حالی این فعالیت‌ها

#### کیوسک



اینگونه به نظر می‌رسد که بارسا پیش از ال‌کلاسیکوی ۱۶ اردیبهشت قهرمانی خود در لالیگا را مسجل خواهد کرد و طبق رسمی قدیمی رئال می‌تواند برای بارسا گارد افتخار تشکیل دهد.
رئال امروز در برنابئو میزبان اتلتیکو خواهد بود و در صورت پیروزی بر این تیم فاصله ای‌واناری‌ها با تیم دوم (اتلتیکو) به ۱۲ امتیاز افزایش خواهد یافت. این به آن معناست که بارسا می‌تواند تا قبل از هفته ۳۶، قهرمانی خود را مسجل کند و در ال‌کلاسیکو منتظر گارد افتخار رئال باشاش.
زدیان که در نشست خبری داری شرکت کرده بود، در پاسخ به سوالی در این باره گفت: «برای بارسا گارد افتخار

تشکیل نمی‌دهیم. پس از قهرمانی ما در جام باشگاه‌های جهان، بارسا باید برای ما گارد افتخار تشکیل می‌داد و این کار را نکرد، پس ما هم در موقعیت مشابه این کار

را انجام نمی‌دهیم و این تصمیمی است که من گرفته‌ام. البته الان تمرکز من فقط روی داری و

کسب ۳ امتیاز آن است. این یک بازی لایگلاست و برد در آن برای هواداران ارزش زیادی دارد. اتلتیکو الان بالاتر از ما در رده دوم قرار دارد و معتقد به شایستگی هم در این رتبه قرار

گرفته‌است. ما هدف‌مان کم کردن فاصله با این تیم است. درباره گارد افتخار تصمیم‌مان قطعی است و

و آخرین سوال درباره استراحت دادن به رونالدو بود که ریزو جواب داد: «در این باره خیلی طبیعی با او صحبت کرده‌ام و مشکلی وجود ندارد. می‌دانیم که برخی بازیکنان بایدبیشتر استراحت کنند. درباره جزئیات چیزی به شما نمی‌گویم و همه چیز بین خودمان باقی خواهد ماند».

#### گزارش

پشت‌برده آمادگی بدنی عجیب رونالدو

**تغذیه، تمرین و استراحت**

ستاره پرتغالی به‌خاطر توانایی‌های ورزشی استثنایی‌اش، همواره یک الگو و مثال بوده و گلی که او در دیدار مقابل یوونتوس به ثمر رساند، بار دیگر توجهات را به او جلب کرد. رونالدو که ۲ ماه قبل ۳۳ ساله شد، با یک برگردان تماشایی دروازه بوفون را باز کرد و نشان داد از نظر شرایط فیزیکی، همچنان در شرایطی فوق‌العاده قرار دارد. داده‌های پزشکی که توسط باشگاه رئال‌مادرید ثبت شده، نشان می‌دهد چربی بدن رونالدو ۷ درصد است. این عدد برای بازیکنان دیگر معمولاً ۱۰ و ۱۱ درصد است. علاوه بر این، حجم عضله او ۵۰ درصد است که به شکل قابل‌توجهی فراتر از بازیکنان دیگر که حجم عضله‌شان از ۴۶ درصد فراتر نمی‌رود است. البته رونالدو با این توانایی‌ها به دنیا نیامده است. او سال ۲۰۰۳ در زمان پیوستنش از اسپورتینگ به یونایتد، یک نوجوان ترک‌های بود. بنابراین برنده ۵ توپ طلا چگونه توانسته چنین فیزیک استثنایی برای خود بسازد؟ نخستین و اصلی‌ترین موضوع این است؛ با گرم کردن آغاز کنید تا ریسک مصدومیت را پایین‌بیاورید. در تمرینات معمولاً چندین بار با سرعت، فواصل مشخص را می‌دویم تا بدن‌مان گرم شود. حتما کار مشابهی را در تمرینات‌تان انجام دهید، حتی نرم دویدن یا تردمیل و دوچرخه ثابت. تمرینات رونالدو همواره ترکیبی از تمرینات هواری و وزنه زدن است. در حقیقت توصیه او این است که ترکیبی از این دو نوع تمرین، باعث می‌شود در تمام نقاط بدن ماهیچه‌ها بهبود یابد. در هنگام بازی‌ها، تمرینات مخصوص برای بالا رفتن آمادگی برای بازی‌ها انجام می‌شود. او در این رابطه توصیه کرده: «ما در تمرینات دوندگی بالایی داریم و این موضوع می‌تواند در تمرینات شما اضافه شود، چه وقتی در باشگاه تمرین می‌کنید و چه وقتی بیرون از باشگاه تمرین می‌کنید. سعی کنید دودین را به هر تمرینی که انجام می‌دهید اضافه کنید». البته وزنه زدن تنها به زمانی که رونالدو در کمپ تمرینی رئال‌مادرید حضور دارد، محدود نمی‌شود. او در این رابطه گفت: «سعی کنید هر جا می‌توانید وزنه بزنید. حتی در اتاق خواب‌تان هم می‌توانید این کار را انجام دهید، وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید یا شب قبل از خواب. وقتی دائم انجام دهید، مثل یک عادت برای‌تان خواهد شد. وقتی بهترین ماشین را در اختیار دارید، باید بهترین سوخت را نیز برای آن تامین کنید». رونالدو نیز طبق آنچه انتظار می‌رود، رژیم بسیار دقیقی دارد. او در این رابطه خاطرنشان کرد: «یک تمرین خوب حتما باید با یک رژیم خوب همراه باشد. من رژیمی با پروتئین بالا دارم، به علاوه موادی با کربوهیدرات کامل، میوه و سبزیجات و البته ممنوعیت از غذاهای قندی». رونالدو به وفور ماهی می‌خورد و غذای محبوب او، بالکالئو براز است که متشکل از ماهی کاه، پیاز، سیب زمینی و نیمرو است. در رستوران، گاهی او استیک و سالاد هم سفارش می‌دهد. رونالدو ادامه داد: «جاید برنامه غذایی‌تان مرتب باشد. اگر مرتب تمرین کنید و سطح انرژی بدن‌تان را نیز بالا نگه دارید، عملکرد بهتری خواهید داشت. من گاهی ۶ وعده کوچک در روز می‌خورم و مطمئن می‌شوم انرژی لازم برای تمرینات به بدنم رسیده است. مصرف مایعات نیز حیاتی است. نوشیدن آب بسیار مهم است». البته یکی از نکات مهمی که باعث شده رونالدو بدنی آماده و در بهترین فرم ممکن داشته باشد، دوری از الکل است. زندگی سالم چیزی نیست که رونالدو چندین ساعت در روز برایش وقت بگذارد بلکه سبک زندگی‌اش را بر اساس این موضوع چیده است. این موضوع نه‌تنها یک چالش فیزیکی بلکه یک چالش ذهنی است. او در این رابطه گفت: «باید یاد بگیرید در کنار بدن‌تان، ذهن‌تان را نیز تمرین دهید. آمادگی ذهنی به اندازه آمادگی فیزیکی مهم است و به شما کمک می‌کند به اهداف‌تان برسید. منظم باشید، به خودتان انگیزه دهید و برنامه روزانه‌تان را انجام دهید. برای من هیچ جای آسان گرفتن وجود ندارد و باید به خودم سختگیر باشم».
با هدفگذاری و تمرین کردن با یک دوست، می‌توانید یک برنامه تمرین مشخص و مرتب تدوین کنید. وقتی تمرینات رونالدو تمام می‌شود، او سعی می‌کند یخوبی استراحت کند. در حقیقت بخش مهمی از زندگی او نیز به استراحت گذشته که این موضوع نیز در آمادگی بدنش خیلی موثر بوده است». او در این رابطه گفت: «تمرین کردن خیلی مهم است ولی زندگی با آرامش و استراحت به شما کمک می‌کند از لحاظ فیزیکی و ذهنی در بهترین شرایط ممکن باشید. من اوقات فراغتم را با خانواده و دوستانم می‌گذارم که به من کمک می‌کند آرامش داشته باشم. خواب مرتب و خوب باعث می‌شود بیشترین بهره را از تمرینات ببرید. من خوابم و زود از خواب بیدار می‌شوم، بویژه در روز بازی‌ها. خوابیدن به عضلات کمک می‌کند ریسک‌آوری کنند و این خیلی مهم است».