

## ورزش اصفهان

## هر ورزشکاری دوست دارد پرچم کشورش را بالا ببرد

شمشیرباز اصفهانی تیم ملی گفت: هر ورزشکاری دوست دارد در هر رقابت بهترین نتیجه را بگیرد، پرچم کشورش را بالا ببرد و سرود ملی کشورش را بشنود. زهرا هادی‌عابدینی، شمشیرباز اصفهانی تیم ملی در گفت‌وگو با فارس در خصوص حضور در مسابقات قهرمانی جهان اظهار داشت: بعد از برگزاری مسابقه قهرمانی کشور، نفرت منتخب به اردوی انتخابی تیم ملی دعوت شدند و سپس نفرت برتر در انتخابی مشخص شدندوی با بیان این‌که اردوهای آماده‌سازی خیلی منظم و دقیق بود، گفت: اردوی‌های بدنسازی و تخصصی شمشیربازی داشتیم و اکنون در اردوی متصل به‌اعزام هستیم.عابدینی تصریح کرد:چنگ ۱۲ روزه‌روی تمرینات و اردوها تأثیر داشت اما در شهرهای خودمان تمرینات انفرادی را پیگیری می‌کردیم و آمادگی خوبی کسب کرده‌ایم.شمشیرباز اصفهانی تیم ملی عنوان کرد: مسابقات قهرمانی جهان بعداز المپیک،مهم‌ترین مسابقه شمشیربازی است و بهترین‌های دنیا در این رقابت حضور پیدا می‌کنندو خاطرنشان کرد: اولین‌بار است در این سطح شرکت می‌کنم، امیدوارم بتوانیم نتیجه خوبی بگیریم و پدرخشیم.عابدینی با بیان این‌که، هر ورزشکاری دوست دارد در هر رقابت بهترین نتیجه را بگیرد، گفت: ورزشکار دوست دارد پرچم کشورش را بالا ببرد و سرود ملی کشورش را بشنود.شمشیرباز اصفهانی تیم ملی در پایان یادآور شد: بالا بردن پرچم ایران بعد از چنگ ۱۲ روزه،به مردم ملی‌ثابت می‌کند،نه تنها شکست‌نخورده‌ایم بلکه در بالاآرین سطح ورزش به رقابت می‌پردازیم تا بهترین نتیجه را کسب کنیم.رقابت‌های قهرمانی جهان شمشیربازی ۲۰۲۵ از تاریخ ۲۸ تیر ماه در شهر تفلیس پایتخت گرجستان برگزار خواهد شد و ریحانه رضایی در ایه بانوان، علی امینی و عرفان جعفرزاده در فلوره آقایان و زهرا عابدینی در سایر بانوان نفرت اصفهانی حاضر در این رقابت‌ها خواهندبود.

## زنگ خطر برای ووשו اصفهان به صدا در آمد

وووشوکاران اصفهانی در سطح ملی و بین‌المللی جایگاه ویژه‌ای دارند و درخشش آنها در مسابقات مختلف، گواه این موضوع است اما امکانات سخت‌افزاری استان اصفهان با پتانسیل نیروی انسانی همخوانی نداشتنه و دچار کمبودهای شدیدی است.

در استان اصفهان، بیش از ۴۶۰۰ وووشوکار سازمان‌یافته وجود دارد که حدود ۶۰ درصد آنها را آقایان و ۴۰ درصد را بانوان تشکیل می‌دهند؛این نشان‌دهنده پویایی و گستردگی ووشو در این استان است.وووشوکاران اصفهان تنهاته در سطح استانی بلکه در سطح ملی و بین‌المللی نیز جایگاه ویژه‌ای دارند و درخشش آنها در مسابقات مختلف، گواه این موضوع است.باین‌حال به اذعان اهالی ووشو امکانات سخت‌افزاری استان اصفهان با پتانسیل نیروی انسانی همخوانی نداشتنه و دچار کمبودهای شدیدی است. رامین موحدیان، سرمربی تیم ملی وووشو کشورمان در گفت‌وگو با خبرنگار ورزشی فارس در اصفهان دراین‌خصوص اظهار داشت: اصفهان همیشه یکی از میزبان‌های خوب ما در مسابقات قهرمانی کشور بود و یکی از قطب‌های وووشو کشور است.وی افزود: اصفهان تنها استانی است که به‌اصطلاح یک یک کامل را در اختیار دارد، در بخش‌ها و رده‌های مختلف در هر ۲ سبک تالو و سانا ملی‌پوش داشته است.موحدیان تصریح کرد: زنجان یکی دیگر از قطب‌های وووشو است اما مانند اصفهان در همه بخش‌ها مدعی نیست؛ این استان در وووشو ایران نقش جدی دارد اما باتوجه‌به چنین پتانسیلی که وجود دارد، در اختیار امکانات سخت‌افزاری اصفهان بسیار محدود است. سرمربی تیم ملی وووشو گفت: وجود ورزشکاران سازمان‌یافته، قهرمانان ملی و مدیریت خوب در اصفهان می‌تلبد که حداقل ۴ تا ۳ سالن به این شکل و با این امکانات در دسترس باشدوی ادامه داد: این سالن‌ها به‌زیرساخته‌ای مانند تالوفیل، سکو و امکانات بدنسازی نیاز دارند؛ نسبت به سایر استان‌های کشور اصفهان دارای خلأ جدی است. موحدیان با بیان این که استان‌هایی با سطح بسیار پایین‌تر که در شروع کار قرار دارند نیز همین امکانات را دارند، خاطرنشان کرد: شاید این امکانات در ۲۰ سال قبل یک مزیت محسوب می‌شد اما در حال حاضر خیلی از استان‌ها چندین خانه وووشو دارند؛ زی‌ساخت روند پیشرفت را تسریع می‌کند و در اصفهان یک عقب‌افتادی جدی وجود دارد. رواسی، رئیس هیأت وووشو اصفهان نیز اظهار داشت: هم فرادسیون و هم اداره ورزش در ۹ سالی که رئیس هیأت بودم حمایت‌های خوبی را انجام دادند و در سمت مقابل نیز ورزشکاران توانایی‌های خود را اثبات کردندوی افزود: در سال‌های گذشته ۸۰ درصد تیم‌های ملی در بخش آقایان و بانوان و رده های سنی مختلف را اصفهانی‌ها تشکیل می‌دادند که شامل سرپرست، مربی و بازیکنان می‌شده است.رتواسی تصریح کرد: در شکیلی که وجود دارد، این است که خانه وووشو از نظر زیرساختی و سالن بدنسازی نیاز به تجهیز دارد، این مطالبه‌ای چند ساله است که آن را دنبال می‌کنیم و با آامن مهدی صدری به‌عنوان مدیر کل ورزش و جوانان استان، این روند تسریع شده است، رئیس هیأت وووشو اصفهان گفت: قول حمایت داده شده است، بحث سرمایه‌ش و گرمايش مجموعه نیاز به نوسازی دارد و سالن بدنسازی نیز باید تجهیز شودبه گزارش فارس، وووشو مرکب از دو کلمه «وو» و «شو» به معنی هنر رزم، ورزش رزمی ملی کشور چن است که در انواع مختلف حرکات برای سلامتی جسم وروح و روح و شخص در نظر گرفته شده است.در ایران از ابتدای ۱۳۸۲ وووشو فعالیت خود را در قالب فرادسیون مستقل ادامه می‌دهد و با ۲۰ سبک در سی و یک استان فعال است.

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰

# ورزش

چهارشنبه ۲۵ تیر ۱۴۰۴ ■ سال بیست و یکم ■ شماره ۵۲۱۵



# عبور از استپ وزنی با رژیم و ورزش

استپ وزنی یک مرحله طبیعی و قابل مدیریت در روند کاهش وزن است. استپ وزنی ناشی از سازگاری بدن با کاهش کالری دریافتی و تغییرات متابولیکی است. وقتی فرد شروع به کاهش وزن می‌کند، بدن برای جبران کمبود انرژی، ذخایر گلیکوژن و چربی را می‌سوزاند و متابولیسم بدن کاهش پیدا می‌کند تا انرژی کمتری مصرف شود.

به گزارش ایبنا، استپ وزنی با توقف کاهش وزن یکی از چالش‌های رایج و ناامیدکننده‌ای است که بسیاری از افراد در مسیر کاهش وزن با آن مواجه می‌شوند. این اتفاق زمانی می‌افتد که پس از یک دوره کاهش وزن موفق و چشمگیر وزن فرد به طور ناگهانی ثابت می‌ماند و دیگر کاهش پیدا نمی‌کند، حتی اگر برنامه غذایی و ورزشی به همان صورت ادامه پیدا کند.

این وضعیت که به آن پلاتو یا فلات کاهش وزن نیز گفته می‌شود، می‌تواند موجب کاهش انگیزه و احساس ناامیدی در فرد شود. مقاومت بدن به کاهش وزن با WIGHT LOSS PLATEAU به نام استپ وزنی در میان عموم شناخته می‌شود و به حالتی گفته می‌شود که با وجود کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی فرد شاهد وزن قبلی خود است و با رفتن روی ترازو

رئیس فرادسیون تکواندو گفت: به دلیل نزدیکی فاصله زمانی مسابقات قهرمانی جهان و کشورهای اسلامی دو تیم برای این دو رویداد خواهیم داشت. هادی ساعی در گفت‌وگو با تسنیم، در خصوص شرایط تیم‌های نونهالان و نوجوانان کشورمان برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا در مالزی اظهار داشت: همان‌طور که می‌دانید اردوهای خود را تا روز گذشته برگزار کردیم، اما روز گذشته تصمیم گرفتیم که تیم نونهالان را اعزام نکنیم. دلیل این تصمیم مشکل پرواز و تهیه بلیت است که هنوز حتی توانستیم برای رده‌های سنی بالاتر نیز بلیت قطعی پیدا کنیم.

**۴ شرکت‌های هواپیمایی تعهدی برای اعزام کل تیم‌های تکواندو به مالزی ندادند** او تصریح کرد: با شرکت‌های هواپیمایی مکاتبات زیادی داشتیم، اما آنها اعلام کردند که به دلیل شرایط پیش‌آمده نمی‌توانند تعهدی برای اعزام کل تیم بدهند. در این شرایط و باتوجه‌به مسیر طولانی و سخت حضور در مالزی، با مشورت دوستان فنی تصمیم به عدم اعزام رده سنی نونهالان بگیریم. قطعاً در صورتی که شرایط یک مقدار به ثبات برسد، حتماً این نفرت رده سنی نونهالان که در انتخابی‌ها حضور پیدا کردند و در آن شرایط در اردو بودند را به یک تورنمنت اعزام خواهیم کرد تا انگیزه آنها کم نشود.

**۴ حتماً باید در مالزی حضور داشته باشیم** رئیس فرادسیون تکواندو با اشاره به هزینه‌های سنگین تهیه بلیت عنوان کرد: قیمت بلیت‌ها در این شرایط چندبرابر شده و واقعاً هزینه‌ها سنگین است. به‌خاطر اینکه بازی‌های آسیایی جوانان را در منامه در پیش داریم، مسابقات قهرمانی آسیا مالزی یک پیش‌زمینه برای این مسابقات است و از طرفی انتخابات اتحادیه تکواندو آسیا نیز در مالزی برگزار شود. در این شرایط سخت باید حتماً آنجا حضور داشته باشیم، اما تعداد را کاهش دادیم و تیم نوجوانان را که قرار است در بازی‌های آسیایی حضور داشته باشد را اعزام خواهیم کرد.

**۴ پاراتکواندو در قهرمانی آسیا حضور خواهد داشت**

ساعی در پاسخ به این سؤال که باتوجه‌به برگزاری مسابقات پاراتکواندو قهرمانی آسیا این تیم اعزام خواهد شد، گفت: پاراتکواندو نیز اعزام خواهد شد؛ چرا که مسابقات قهرمانی آسیا ۴۰ امتیاز دارد و امتیازات آن در مسیر کسب سهمیه پارالمپیک ۲۰۲۸ لس‌آنجلس مهم خواهد بود.

**۴ برای پست نایب‌رئیس‌ی اتحادیه تکواندو آسیا نامزد شد**

بعد جدیدی را مشاهده نمی‌کند. در این حالت ویژه، بدن احساس می‌کند که در حالت تمام شدن انرژی خود است و به همین دلیل خود را برای ذخیره چربی آماده می‌کند. استپ وزنی یک مرحله طبیعی و قابل مدیریت در روند کاهش وزن است. استپ وزنی ناشی از سازگاری بدن با کاهش کالری دریافتی و تغییرات متابولیکی است. وقتی فرد شروع به کاهش وزن می‌کند، بدن برای جبران کمبود انرژی، ذخایر گلیکوژن و چربی را می‌سوزاند و متابولیسم بدن کاهش پیدا می‌کند تا انرژی کمتری مصرف شود.

این واکنش به نوعی مکانیسم محافظتی تکاملی است که مغز با دریافت سیگنال‌های هورمونی، سرعت سوخت و ساز را کاهش می‌دهد تا از ذخایر چربی محافظت کند و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری نماید. همچنین عوامل دیگری همچون کاهش فعالیت بدنی، پاییند بودن به رژیم غذایی، تغییرات هورمونی، مصرف برخی داروها و حتی شرایط فیزیولوژیکی می‌تواند در ایجاد استپ وزنی نقش داشته باشد. استپ وزنی به دو نوع اصلی کاذب و واقعی تقسیم می‌شود. در استپ وزنی کاذب کاهش وزن ادامه دارد، اما بسیار

چهارشنبه ۲۵ تیر ۱۴۰۴ ■ سال بیست و یکم ■ شماره ۵۲۱۵

خواهد شد. با این حال مطالعات نشان می‌دهد که ورزش کردن می‌تواند با این اثر مقابله کرده و استپ وزنی را از بین ببرد. به نظر می‌رسد تمرینات مقاومتی مؤثرترین نوع ورزش برای کاهش وزن باشد. از سوی دیگر مردم تمایل دارند مقدار غذایی که می‌خورند دست‌کم بگیرند. ردیابی کالری‌ها و درشت‌مغذی‌ها، پروتئین، چربی و کربوهیدرات می‌تواند اطلاعات دقیقی در مورد میزان دریافتی ارائه دهد. این کار به افراد این امکان را می‌دهد که در صورت نیاز رژیم غذایی خود را اصلاح کرده و بتوانند بر استپ وزنی خود غلبه کنند. بهترین رژیم غذایی شامل همه مواد مغذی و گروه‌های غذایی است. یکی از اصلی‌ترین گزینه‌هایی که به کاهش وزن کمک می‌کند، داشتن یک رژیم غذایی سالم است. یکی از تصورات غلط برای کاهش وزن حذف یک ماده غذایی از رژیم غذایی است. این در حالی است که افراد برای کاهش وزن و افزایش متابولیسم به یک سطح کالری مشخص نیاز دارند. حفظ عادات سالم در رژیم غذایی برای عبور از استپ وزنی بسیار مهم است. رژیم فستینگ یا روزه‌داری متناوب یکی دیگر از راه‌حل‌هایی است که می‌تواند به شکستن استپ وزنی کمک کند. روزه‌داری متناوب ممکن است به افراد کمک کند کالری کمتری مصرف کنند، توده عضلانی را حفظ کرده و میزان متابولیسم خود را در طول کاهش وزن حفظ کنند. یکی دیگر از راه‌حل‌ها برای عبور از استپ وزنی، شوک دادن به بدن است. رژیم‌های شوک برای خارج شدن از فلات کاهش وزن شامل حذف یک یا دو فاکتور اصلی از رژیم غذایی می‌شوند که طی آن به متابولیسم بدن شوک وارد شده و کاهش وزن شروع می‌شود. حذف فسیتینگ یا رژیم شوک و افزایش تحرک روزانه توصیه می‌شود. اصلی‌ترین دلیل بروز استپ وزنی پیروی نکردن دقیق از رژیم غذایی، دریافت بیش از حد کالری مورد نیاز، نداشتن فعالیت‌های لازم، استرس و بی‌خوابی و واکنش بدن نسبت به افزایش متابولیسم است. یکی از کارهایی که می‌تواند به شکستن فلات کاهش وزن کمک زیادی کند، تجدید فعالیت‌های ورزشی است. از آنجایی که با کاهش وزن متابولیسم بدن هم کمتر می‌شود، در نتیجه میزان کم کردن وزن هم کند را کنارگذاشت.

کند شده یا به‌طور موقتی متوقف می‌شود و به‌طور معمول خنده‌خود برطرف می‌شود، اما در استپ وزنی واقعی کاهش وزن به طور کامل متوقف شده و نیاز به تغییرات اساسی در برنامه غذایی و ورزشی برای شکستن این مرحله وجود دارد. شناخت علائم استپ وزنی همچون ثابت ماندن وزن برای چند هفته متوالی، کاهش انگیزه و انرژی، احساس گرسنگی بیشتر یا سردی کمتر و کاهش سرعت کاهش سایز بدن به فرد کمک می‌کند تا به موقع برای مقابله با این وضعیت اقدام کند. برای خروج از استپ وزنی، راهکارهایی همچون تغییر در نوع و میزان فعالیت‌های ورزشی، اصلاح رژیم غذایی، استفاده از تکنیک‌های رژیم فستینگ یا رژیم شوک و افزایش تحرک روزانه توصیه می‌شود. اصلی‌ترین دلیل بروز استپ وزنی پیروی نکردن دقیق از رژیم غذایی، دریافت بیش از حد کالری مورد نیاز، نداشتن فعالیت‌های لازم، استرس و بی‌خوابی و واکنش بدن نسبت به افزایش متابولیسم است. یکی از کارهایی که می‌تواند به شکستن فلات کاهش وزن کمک زیادی کند، تجدید فعالیت‌های ورزشی است. از آنجایی که با کاهش وزن متابولیسم بدن هم کمتر می‌شود، در نتیجه میزان کم کردن وزن هم کند را کنارگذاشت.

# دو تیم در قهرمانی جهان و کشورهای اسلامی داریم



انجام شده بود و شرایط بچه‌ها نیز خیلی خوب بود، اما به دلیل عدم صدور روادتی این فرصت را نیز از دست دادیم.

**۴ فرادسیون جهانی به دنبال محاسبه مدال مسابقات میکس در المپیک لس‌آنجلس است**

رئیس فرادسیون تکواندو در خصوص حضور تکواندو ایران در مسابقات جام جهانی کره‌جنوبی نیز عنوان کرد: درحالی‌که در نوره گذشته مسابقات جام جهانی در بخش بانوان و آقایان قهرمان شده بودیم نیز نتوانستیم اعزام شویم. این مسابقات ۴۰ امتیاز تیمی داشت. قرار است مسابقات میکس جام جهانی در المپیک ۲۰۲۸ لس‌آنجلس نیز برگزار شود و فرادسیون جهانی در تلاش است تا مدال این مسابقات در رتبه‌بندی مدال‌ها محاسبه شود.

حتی اگر این اتفاق نیفتد نیز قرار است مسابقات تیمی در لس‌آنجلس برگزار شود. امیدوارم اتفاقات اخیر در نهایت باعث نشود؛ مانند دوره گذشته در مراحل آخر کسب سهمیه المپیک مجبور به حضور در مسابقات قارامی شویم. علاقلانه این است کادر تیم‌های نوجوانان در بازی‌های آسیایی جوانان حضور ملی‌پوشان تکواندو داشت. قرار است مسابقات میکس جام جهانی در المپیک ۲۰۲۸ لس‌آنجلس نیز برگزار شود و فرادسیون جهانی در تلاش است تا مدال این مسابقات در رتبه‌بندی مدال‌ها محاسبه شود.

حتی اگر این اتفاق نیفتد نیز قرار است مسابقات تیمی در لس‌آنجلس برگزار شود. امیدوارم اتفاقات اخیر در نهایت باعث نشود؛ مانند دوره گذشته در مراحل آخر کسب سهمیه المپیک مجبور به حضور در مسابقات قارامی شویم. علاقلانه این است کادر تیم‌های نوجوانان در بازی‌های آسیایی جوانان حضور ملی‌پوشان تکواندو داشت. قرار است مسابقات میکس جام جهانی در المپیک ۲۰۲۸ لس‌آنجلس نیز برگزار شود و فرادسیون جهانی در تلاش است تا مدال این مسابقات در رتبه‌بندی مدال‌ها محاسبه شود.

رئیس فرادسیون تکواندو در مورد کاهش سن ساعی افزود: ضمن اینکه سن حضور در بازی‌های آسیایی جوانان یک سال پایین‌تر از سن مسابقات نوجوانان قهرمانی آسیا اعلام شد و خیلی از بچه‌های حاضر در مسابقات مالزی نمی‌توانند در بازی‌های آسیایی حضور داشته باشند. به خاطر همین موضوع در اردوهای قهرمانی آسیا، تعدادی از بچه‌های متولد سال ۸۸ که شرایط حضور در بازی‌های آسیایی جوانان را دارند را نگه داشتیم و در کنار ۱۰ تکواندوکار اعزامی، ۸ تکواندوکار دیگر را نیز در اردو داریم.

**۴ برای مسابقات جهانی و کشورهای اسلامی دو تیم خواهیم داشت**

رئیس فرادسیون تکواندو در مورد کاهش سن ساعی افزود: ضمن اینکه سن حضور در بازی‌های آسیایی جوانان یک سال پایین‌تر از سن مسابقات نوجوانان قهرمانی آسیا اعلام شد و خیلی از بچه‌های حاضر در مسابقات مالزی نمی‌توانند در بازی‌های آسیایی حضور داشته باشند. به خاطر همین موضوع در اردوهای قهرمانی آسیا، تعدادی از بچه‌های متولد سال ۸۸ که شرایط حضور در بازی‌های آسیایی جوانان را دارند را نگه داشتیم و در کنار ۱۰ تکواندوکار اعزامی، ۸ تکواندوکار دیگر را نیز در اردو داریم.

رئیس فرادسیون تکواندو در مورد کاهش سن ساعی افزود: ضمن اینکه سن حضور در بازی‌های آسیایی جوانان یک سال پایین‌تر از سن مسابقات نوجوانان قهرمانی آسیا اعلام شد و خیلی از بچه‌های حاضر در مسابقات مالزی نمی‌توانند در بازی‌های آسیایی حضور داشته باشند. به خاطر همین موضوع در اردوهای قهرمانی آسیا، تعدادی از بچه‌های متولد سال ۸۸ که شرایط حضور در بازی‌های آسیایی جوانان را دارند را نگه داشتیم و در کنار ۱۰ تکواندوکار اعزامی، ۸ تکواندوکار دیگر را نیز در اردو داریم.

**۴ برای مسابقات جهانی و کشورهای اسلامی دو تیم خواهیم داشت** رئیس فرادسیون تکواندو در مورد کاهش سن اردونشیان تیم ملی بزرگسالان عنوان کرد: خدا را شکر حتی با وجود پایین آمدن سنی قهرمانی در دنیای دانشندو، شرایط سنی تیم ما از خیلی از تیم‌های دنیا نیز پایین‌تر است. این موضوع دست ما را برای انتخاب ترکیب خیلی باز خواهد کرد. مسابقات جهانی چین خیلی به کشورهای اسلامی نزدیک است و ما مجبور هستیم دو تیم داشته باشیم. حقالق در بخش آقایان این اتفاق خواهد افتاد و در بخش بانوان نیز شاید مجبور شویم در یکی، دو وزن نفرت ثابت داشته باشیم.

**۴ سعی می‌کنیم از دو کادرفنی برای مسابقات جهانی و کشورهای اسلامی استفاده کنیم** او در مورد اینکه قرار است دو تیم با دو کادرفنی جداگانه داشته باشیم با کادرفنی تیم ملی ثابت خواهد بود، گفت: هنوز در این خصوص تصمیم‌گیری نشده است، اما سعی خواهیم به دلیل نزدیکی مسابقات کشورهای اسلامی و قهرمانی جهان از دو کادرفنی استفاده کنیم. با هم باید ببینیم نظر کمیته فنی چه چیزی است و شرایط چگونه خواهد بود تا بتوانیم تصمیم بگیریم.

**۴ اعضای کمیته فنی تغییر خواهند کرد** او در مورد عدم برگزاری جلسه کمیته فنی و انتخاب قطعی سرمربی تیم ملی بانوان تصریح کرد: قبل از جنگ قصد داشتیم جلسه کمیته فنی را برگزار کنیم، اما به خاطر این شرایط به تعویق افتاد. اعضای کمیته فنی تغییر خواهند کرد و با مشخص شدن نفرت جدید کمیته فنی برگزاری جلسه کمیته فنی را اعلام خواهیم کرد. این اتفاق احتمالاً بعد از مسابقات قهرمانی آسیا رده‌های پایه در مالزی خواهد بود؛ چون دیگر فرصت نیست. در حال حاضر خیلی درگیر تهیه بلیت و شرایط اعزام تیم هستیم و امکان برگزاری انجام دادیم. از طرفی کادرفنی ما در مسابقات مالزی شناخت بیشتری نسبت به بچه‌ها پیدا می‌کنند و

# اصفهان امروز

## خارج از گود

## روز پر جنب‌وجوش فوتبال اصفهان

نزدیک شدن به شروع دوره بیست و پنج لیگ برتر فوتبال جنب و جوش نقل و انتقالات را نیز در تیم های لیگ برتری فوتبال اصفهان بیشتر کرده است. به گزارش ایرنا، تیم فوتبال سپاهان با اضافه کردن برانکو کانچ صرستانی به عنوان مربی دروازه‌بان‌ها و دستیار محرم نویدکیا آغاز کرد. کانچ که در فصل ۲۰۲۳-۲۰۲۴ در تیم الهلال عربستان فعالیت داشت، سابقه کار در تیم‌های دبرسن، گرتیه، التعاون و رداسنار در هم در کارنامه دارد.

**۴ آرش رضاوند رسماً طلایی پوش شد**

هافبک فصل گذشته استقلال که از هفته های گذشته زمزمه‌های سپاهانی شدنش به گوش می‌رسید، امروز با قراردادی ۲ ساله رسماً طلایی پوش شد. این بازیکن سابقه بازی در تیم‌های استقلال، فولاد خوزستان، سایپا و نفت تهران را در کارنامه دارد. رضاوند همچنین برای تیم ملی امید ایران به میدان رفته است.

**۴هادی محمدی یک سال دیگر با سپاهان تمدید کرد**

رسانه رسمی باشگاه سپاهان همچنین خبر از تمدید یکساله با هادی محمدی با توجه به درخواست محرم نویدکیا، سرمربی تیم فوتبال سپاهان، داد. محمدی موانع باتجربه تیم سپاهان ۲ فصل گذشته در جمع طلایی پوشان حضور داشت؛ این بازیکن توانایی بازی به عنوان دفاع میانی و راست را دارد.

**۴ یک قرارداد جدید و ۲ تمدید بازیکن در ذوب آهن حدادی فر**

تیم فوتبال ذوب آهن اصفهان نیز با افزودن یک مدافع جدید و تمدید ۲ بازیکن دیگر، در رقابت با همشهری خود در فصل نقل و انتقالات عقب نماند.

**۴ آلبون سابو به ذوب آهن بر گشت** مدافع سابق ذوب آهن پس از یک دوره حضور در لیگ فوتبال آذربایجان به جمع گاندها بازگشت، آرش قادری مدافع اسبق تیم فوتبال این باشگاه پس از حضور موفق در فوتبال آذربایجان و تیم «سوران تووز» با عقد قراردادی ۲ ساله به ذوب‌آهن بازگشت. این بازیکن فصل گذشته در ۲۲ بازی برای «سوران تووز» آذربایجان به میدان رفت و از مهرهای اصلی خط دفاعی این تیم بود. مدافع ذوب آهن که فوتبال خود را از باشگاه آویمپیوم اراک آغاز کرده، سابقه حضور در تیم‌های پیکان، تراکتور

را نیز در کارنامه دارد. محمود قاندرحمتی قرارداد خود با ذوب‌آهن را تمدید کرد

هافبک باتجربه ذوب آهن قرارداد خود را به مدت ۲ فصل دیگر با ذوب‌آهن تمدید کرد. قاندرحمتی حضور در تیم‌های بعثت کرمانشاه، خیبر خرم‌آباد، سپاهان، نفت مسجد سلیمان، آویمپیوم

اراک و نساجی مازندران را دارد.

**۴ ملی‌پوش امید با ذوب‌آهن گشت**

**تمدید کرد**

ابوالفضل حسینی‌فر مدافع ملی‌پوش تیم ملی امید، قرارداد خود را برای سه فصل دیگر با ذوب‌آهن تمدید کرد. بنابر گفته روابط عمومی باشگاه ذوب‌آهن این تمدید قرارداد در راستای اجرای پروسه سه ساله جوان‌گرایی این باشگاه و حفظ استعدادهای آینده‌دار فوتبال کشور انجام شده است.

## اعتراض پیتازا به FIVB جواب داد

با اعتراض سرمربی تیم ملی والیبال ایران به فدراسیون جهانی، یک جلسه تمرین ۲ ساعته در بهترین زمان ممکن به تیم ایران اختصاص پیدا کرد.

به گزارش مهر، تیم ملی والیبال ایران به منظور حضور قدرتمند در هفته سوم لیگ ملت‌های والیبال ۲۰۲۵ از ظهر روز یکشنبه وارد شهر گاناسک، محل برگزاری این رقابت‌ها شد. مردان والیبال کشورمان روز یکشنبه استراحت داشتند و تمرینات آماده‌سازی خود را از روز دوشنبه در این شهر، با تمرین وزنه در یکی از باشگاههای بدنسازی نزدیک مهر، در هتل محل اقامت تیم‌ها آغاز کردند. بر اساس برنامه اعلام شده از سوی کمیته برگزاری مسابقات در گاناسک، نخستین تمرین توبی تیم ایران در این شهر قرار بود ساعت ۹ صبح روز دوشنبه برگزار شود که این موضوع با اعتراض و ناراحتی روبرو تو پیتازا مواجه شد و از کمیته برگزاری خواست تا در ساعتی نزدیک به ساعت مسابقه نخست هفته سوم، تمرینات خود را برگزار کند. با اعتراض کادرفنی تیم ایران به این برنامه، ساعت تمرین به ۲ ساعت ۱۱ تغییر یافت اما بازهم پیتازا راضی نشد و این بار دتتتر از همیشه نسبت به مسئولان و ناظرین فرادسیون جهانی والیبال اعتراض کرد و از آنها خواست تا بهترین ساعت ممکن را در اختیار تیم ایران قرار دهند. این بار مسئولان فرادسیون جهانی والیبال بلافاصله وارد عمل شده و هماهنگی لازم برای برگزاری یک جلسه تمرین ۲ ساعته در سالن تمرین ورزشگاه ارگو آرنا را انجام دادند تا تیم ایران نخستین تمرین توبی خود را از ساعت ۱۹:۳۰ به وقت محلی با حضور تمامی نفرتا برگزار کنند. برگزاری تمرینات دو تا سه روز قبل از بازی، مطابق با ساعت مسابقه، با حساسیت‌های زیادی همراه است که سرمربیان تیم‌ها را همواره دچار چالش می‌کند.