

تمرین ۱۲۰ دقیقه ای تیم ملی در ایروان

5 - مهر - 1395

ملی پوشان فوتبال ایران در ادامه تمرینات خود در ارمنستان عصر امروز در کمپ تیمهای ملی این کشور ۱۲۰ دقیقه تمرین کرد.

این تمرین از ساعت ۱۶:۱۵ در سالن بدنسازی این کمپ آغاز شد. این تمرین ابتدایی با نظارت کارلوس کی روش برگزار شد. در ادامه و بعد از این تمرین سی دقیقه ای بازیکنان به زمین چمن آمدند و در هوایی خوب به تمرین پرداختند.

شروع این تمرین کارهای ابتدایی انفرادی همراه با توپ بود. سپس بازیکنان حاضر در اردو دو به دو تقسیم شدند و به پاسکاری پرداختند.

بخش بعدی به عبور از موانع با استارتهای انفجاری و ضربه به دروازه های کوچک اختصاص داشت که این بخش بر نشاط و جدیت تمرین افزود.

در ادامه کی روش با تقسیم کردن بازیکنان به دو گروه سبز و نارنجی از بازیکنان خواست با تمرکز راههای مختلف تهاجمی و تدافعی را تمرین کنند. تمرکز خواسته اصلی سرمربی تیم ملی در این بخش بود. عملکرد بازیکنان در این قسمت بارها با تشویق کی روش همراه شد و او از عملکرد بازیکنان در این بخش از تمرین ابراز رضایت کرد.

سه دروازه بان حاضر در اردوی تیم ملی نیز تمرینات اختصاصی خود را انجام دادند.

پژمان منتظری مدافع تیم ملی هم تمرینات پس از دوران جراحی را این روزها پشت سر می گذارد.

مرتضی پورعلی گنجی مدافع ایرانی تیم السد قطر هم ساعاتی پس از ورودش به اردوی تیم ملی همزمان با تمرین ملی پوشان در سالن، تمرین ریکاوری انجام داد.

سلیمی: هر زمان بخواهند آماده رکوردگیری هستم

5 - مهر - 1395

به گزارش خبرگزاری ایپنا ، رسیدن یا نرسیدن بهداد سلیمی به المپیک ریو یکی از مهمترین خبرهای المپیک ایران بود که بالاخره مشخص شد که سلیمی دومین المپیک خود را نیز تجربه خواهد کرد. اکنون مهمترین موضوعی که در مورد این وزنه‌بردار وجود دارد بحث رکوردهایش هست و حتی حرف و حدیث در مورد آن زیاد است اما سلیمی خیلی از این اعداد و ارقامی که مطرح میشود را شایعه میدانند و تنها به گفتن اینکه شرایطش خوب است، اکتفا کرد. - آقای سلیمی! گمانه‌زنی‌هایی که در مورد رکوردهای شما در یک ضرب وجود دارد و حتی گفته میشود به 220 کیلوگرم هم رسیده‌اید، چقدر صحت دارد؟ شایعه‌سازی می‌کنند، نمی‌دانم روی چه حسابی این حرفها زده میشود اما خیلی مستند نیست. البته شرایطم خوب است و وزنه‌های خوبی توانسته‌ام بزنم. در دو ضرب نیز توانسته‌ام به وزنه 250 کیلوگرم برسم دنبال افزایش رکورد در روزهای باقی مانده هستم تا به وزنه‌های خوبی بالاتر از 250 کیلوگرم برسم. - بالاخره رکوردگیری از شما انجام میشود یا دیگر ضرورتی برای انجام این کار وجود ندارد؟ با توجه به وزنه‌هایی که در تمرینات زده بودم، شورای عالی فنی لطف داشتند و من را برای المپیک انتخاب کردند. با این حال هر زمان که بگویند آمادگی رکوردگیری دارم. البته در تمرینات به وزنه‌هایی رسیدم که نمیتوان گفت ایده‌آل اما خوب است. اعضا شورای فنی نیز از وضعیت من با خبر هستند، حالا بازهم تابع تصمیمات هستم. - به روز مسابقه فکر میکنید؟ بله همیشه فکر میکنم البته استرسم خیلی کمتر از چهار سال قبل است. - به نظر می‌رسد نسبت به المپیک لندن فشارها بر روی شما کمتر است؟ بله، یک مقدار فشارها از روی من برداشته شده و راحت تر کار می‌کنم زیرا استرسم کمتر است. با توجه به وزنه‌هایی که کیانوش و سهراب زده‌اند، الان توقعات از آنها بیشتر است. همین موضوع باعث می‌شود با خیال راحت تری کار کنم. - با این حال خیلی با انگیزه تمرین میکنید؟ انگیزه‌ام زیاد است و تمرینات خوبی را پشت سر گذاشته‌ام، شرایطم خدا را شکر از آن چیزی

که همه و حتی خودم فکر می‌کردم، بهتر و جلوتر است. اوایل احتمال زیادی می‌دادم که به المپیک نرسم اما هرچه جلوتر رفتم به خودباوری رسیدم که می‌توانم در المپیک شرکت کنم، شرایط نیز به گونه‌ای پیش رفت که تا الان همه چیز مثبت بوده است. - چراغ خاموش حرکت کردن بهداد سلیمی به این منزله است که می‌خواهد در المپیک همه را سورپرایز کند؟ ان‌شالله آنجا چراغ‌ها را روشن می‌کنم (با خنده). در المپیک 50 درصد کار 6-7 ماه تمرینی است که انجام می‌دهیم اما 50 درصد اصلی آن روز رقابت در المپیک است. هر کسی 50 درصد دوم کار را با راندمان بالایی به پایان برساند، می‌تواند موفق شود. ما در روز مسابقه با وزنه و با شخص رقابت داریم. از طرفی در المپیک امتیاز معنی ندارد و همه برای کسب مدال تلاش می‌کنند بنابراین شرایط سخت است. به نظرم بخش اصلی کار 50 درصد دوم است که باید خوب تمام شود. - در مورد حدس و گمان‌هایی که در مورد رنگ مدال وزنه برداران زده می‌شود، چه نظری دارید؟ به هر حال توقعاتی است که مردم با توجه به نتایج سال‌های قبل از ما دارند که توقعاتی بجاست. ما به عنوان نماینده یک ملت در المپیک شرکت می‌کنیم، مردم دوست دارند نماینده آنها بهترین نتیجه را بگیرد. از این رو من این موضوع را به فال نیک می‌گیرم و انرژی مثبتی است که از سوی مردم به ما داده می‌شود. - به نفراتی که برای اولین مرتبه المپیک را تجربه می‌کنند، کمک می‌کنید تا استرس بر روی کارشان تاثیر نگذارد؟ من، سهراب و کیانوش که تجربه المپیک داریم، براری و هاشمی نیز در مسابقات جهانی بوده‌اند و یا مدال جهانی دارند بنابراین از نظر تجربه در شرایط خوبی هستند. با این حال اگر المپیک را خیلی برای خودشان بزرگ نکنند، می‌توانند نتیجه خوبی بگیرند. - بعد از هر مصدومیت ترس از بازگشت آن وجود دارد، توانسته‌اید این مرحله را رد کنید؟ تیمی که با من کار کرد از پزشک جراح، فیزیوتراپ و مربی بدنساز گرفته تا پزشک تغذیه کامل و حرفه‌ای بودند. کار خوبی که انجام شد بعد از جراحی با یک پزشک روانشناس خوب صحبت کردم و جلسات زیادی داشتیم، هنوز هم با هم در ارتباطیم. خدا را شکر بحث ترس تا حد زیادی با کمک روانشناسم برطرف شد. - بهداد سلیمی به شادی بعد از کسب مدال هم فکرده است؟ بله. اما سورپرایز است و حالا بماند برای المپیک.