

خارج از گود

باید در آینده کارهای بیشتری در حوزه توان یابان انجام دهیم

وزیر ورزش با تاکید در ظرفیت های ورزشکاران توان یاب گفت: آنها ورزشکاران سفارش شده هستند و باید برای شان کارهای بیشتری انجام دهیم.

به گزارش مهر، احمد دنیا مالی ضمن تبریک میلاد حضرت فاطمه به خصوص به مادران و دختران ایران گفت: این بازی ها در بخش پاراسیایی جوانان برگزار می شود و کاروان ایران با جمعیت خوبی در آن شرکت کرده است. ما تلاش کردیم تا کاروانی کامل داشته باشیم و این برنامه ریزی را برای بازی های پاراسیایی ناگویا و پارالمپیک لس آنجلس هم داریم. او ادامه داد: برخی از ورزشکاران کاروان ایران برای نخستین بار است که در رویداد بین المللی شرکت می کنند، ما ظرفیت های خوبی در این حوزه داریم و تلاش های بیشتری خواهیم کرد که جامعه هدف ما حضور بیشتری در این تورنمنت ها داشته باشند و شاهد موفقیت های بیشتر در حوزه توان یابان باشیم. وزیر ورزش تصریح کرد: می خواهیم به خانواده ها کمک کنیم که فرزندان خود را به جامعه و ورزش بیاورند و این مسئولیت در مقابل این بچه ها که به صورت سفارش شده هستند، به خوبی انجام بدهیم. او ادامه داد: ما باید در آینده کارهای بیشتری

در حوزه توان یابان انجام دهیم و آسیب شناسی بیشتری داشته باشیم تا به افتخارات بیشتری هم برسیم. دنیا مالی در مورد دیدار با ورزشکاران کاروان پاراسیایی جوانان تاکید کرد: این بچه ها به نوعی ظرفیت هستند طوریکه با یک برد خیلی خوشحال و با یک شکست خیلی ناراحت می شوند، آنها با همه محدودیت ها و مشکلات تلاش می کنند که پرچم ایران را به اهتزاز درآورند. او در مورد پیش بینی اش از جایگاه کاروان ایران در این دوره بازی های پاراسیایی جوانان گفت: این بچه ها تلاش خود را انجام می دهند اما همینکه حضور پیدا می کنند و تلاش می کنند برای مردم ما خیلی عزیز هستند. آنها تلاش می کنند که پرچم ایران همیشه بالا باشد. ما در دوره قبل قهرمان شدیم، بچه ها در این دوره هم تلاش می کنند اما برای ما آنها و کاروان کشوران به قدری عزیز هستند که با هر نتیجه ای عزیز هستند.

سرمربی روسی تمرینات ما را تغییر داد

عضو تیم ملی روئینگ زنان گفت: برنامه‌های سرمربی روسی کاملاً متفاوت است و او در حال آشنایی با بچه‌های تیم ملی است. تمرینات ما تغییر کرده و ارتباط خوبی با سرمربی جدید داریم. مهنا حاجی حسینی در گفت‌وگو با ایرنا درباره تغییرات فدراسیون روئینگ، اظهار داشت: درکل تغییرات ما مثبت بوده و محسن شادی به عنوان رئیس فدراسیون انتخاب شد و قبل از آن هم او به عنوان سرپرست خیلی به ما در برگزاری اردوها کمک کرد. نگاه وزارت هم به ما خیلی جدی بود و تغییرات ما مثبت بوده و چندان نکته منفی نداشتیم و اگر بوده هم جلوی آن گرفته و کاملاً برطرف شده است. امیدوارم در مسابقات آینده در مسابقات قهرمانی آسیا و بازی‌های ناگویا مثال‌های خوش‌رنگی کسب کنیم. او درباره حضور در مسابقات زیر ۳۳ ساله قهرمانی آسیا چنین، خاطرنشان کرد: من در دوفهره سبک وزن مسابقات چین به مدال نقره رسیدم. در مسابقات گرنده‌ری روسیه در دوفهره سبک وزن زیر ۳۳ سال به مدال طلا رسیدیم و در این مسابقات در چهار نفره ۵۰۰ متر بزرگسال هم مدال نقره گرفتیم. ملی‌پوش روئینگ درباره سرمربی روسی تیم ملی یادآور شد: برنامه‌های او کاملاً متفاوت است و وی به تازگی آمده است و در حال آشنایی با بچه‌های تیم ملی است. تمرینات ما تغییر کرده و آنها را انجام می‌دهیم.

ارتباط خوبی با سرمربی جدید داریم. او ادامه داد: با توجه به مواردی که نیاز است تا ورزشکار به مسابقات برود و به مدال برسد، ما هم تمرکز خود را روی مواردی گذاشتیم و از فدراسیون درخواست‌هایی داشتیم. یک سری استانداردها هست و برخی برجسته‌تر و برخی جزئی‌تر می‌شود. محسن شادی چون ورزشکار بود، خوب همه چیز را درباره روئینگ می‌داند و می‌تواند به ما کمک کند. الان هم شرایط مناسبی داریم. حاجی حسینی درباره اردوهای تیم ملی روئینگ گفت: قبلاً در دریاچه آزادی تمرین می‌کردیم که ۱۰۰۰ متر بود و پیست استاندارد نداشت. ۱۱ اردوی ما در ارومیه برگزار می‌شود و پیست ما ۵ کیلومتر هست و خیلی خوب است و استقامتی می‌توانیم تمرین کنیم. تمرینات استقامتی برای این مسافت خیلی راحت‌تر شده است.

به همین دلیل آشنی که در اردوهای تهران نداشتیم به اردوی ارومیه اضافه شده است. سرمای آن مقداری سخت بود و پشت سر گذاشتیم. شادی و اعضای هیات رئیسه اردوهای آینده را بررسی می‌کنند تا به جای گرمسیری بوروم، او درباره کسب سهمیه المپیک لس آنجلس اظهار داشت: صحبت کردن در این زمینه خیلی زود است اما چرا که نه، تلاش من برای همین هست و من در هر دو وزن سبک وزن و سنگین وزن در مسابقات شرکت می‌کنم.

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰

ورزش



میان دود و آلودگی هوا، تغذیه سیر ورزشکاران است

کارشناس تغذیه تأکید می‌کند که تنظیم برنامه غذایی هدفمند می‌تواند نقش مهمی در کاهش آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها، تقویت سیستم ایمنی و حفظ توان ورزشی داشته باشد.

به گزارش ایمنّا، با تشدید آلودگی هوا در برخی از شهرهای کشور خطرهای فعالیت بدنی در محیط‌های آلوده افزایش پیدا کرده است و نقش تغذیه صحیح به‌عنوان یک عامل محافظتی مهم در این زمان پررنگ‌تر می‌شود.

ورزشکاران، به‌ویژه افرادی که تمرینات خود را در فضای باز انجام می‌دهند، به دلیل افزایش حجم تنفس و ورود مستقیم آلاینده‌ها به ریه‌ها، در معرض تهدید جدی‌تری قرار دارند.

این شرایط می‌تواند به بروز استرس اکسیداتیو، التهاب، کاهش عملکرد تنفسی و حتی افت توان هوازی منجر شود. ورزشکاران به دلیل فعالیت بدنی شدید، حجم بیشتری از هوا را در هر تنفس وارد ریه‌ها می‌کنند و همین موضوع آنان را نسبت به سایر افراد، در برابر آلاینده‌های محیطی آسیب‌پذیرتر می‌سازد. ترکیب تمرینات سنگین و هوای آلوده می‌تواند به افزایش التهاب، کاهش ظرفیت تنفسی، افت عملکرد ورزشی و حتی تقویت زمینه بیماری‌های قلبی‌عروقی منجر شود. هنگام فعالیت‌های ورزشی شدید، تنفس از بینی به دهان منتقل می‌شود و در این حالت، هوا بدون فیلتر وارد ریه‌ها می‌شود. این موضوع موجب می‌شود ذرات معلق و گازهایی همچون نیتروژن دی‌اکسید و سولفور دی‌اکسید و همچنین ترکیبات آلی فرار به‌طور مستقیم وارد سیستم تنفسی شوند. نتیجه این چرخه افزایش استرس اکسیداتیو، تحریک مجاری تنفسی، کاهش سطح اکسیژن خون و ایجاد فشار بیشتر بر قلب است. از سوی دیگر آلودگی هوا در کنار اثرهای فوری، پیامدهای بلندمدتی نیز برای ورزشکاران دارد.

آسیب‌های مکرر اکسیداتیو و التهابی می‌تواند موجب افزایش ریسک ابتلاء به بیماری‌های مزمن، کاهش کیفیت ریکاوری، افت توان هوازی و ضعف سیستم ایمنی شود. با وجود این چالش‌ها، تغذیه صحیح نقش اساسی را در تقویت سیستم دفاعی بدن و کاهش اثرات مخرب آلودگی هوا ایفا می‌کند. تغذیه هدفمند می‌تواند همچون یک سپر محافظ عمل کند و اثرهای آلاینده‌ها را تا حد قابل توجهی کاهش دهد. یکی از مهم‌ترین نکات تغذیه‌ای، افزایش مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان است. ویتامین‌هایی همچون C و E، مواد معدنی همچون سلنیوم و روی و ترکیبات گیاهی همچون پلی‌فنل‌ها، فلاونوئیدها و بتاکاروتن به‌عنوان عوامل کلیدی در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد شناخته می‌شود. این مواد در میوه‌ها و سبزیجات رنگی، مغزها، دانه‌های روغنی، چای سبز، انگور، اار و سبزیجات برگ‌تیره پیدا می‌شوند. آلودگی هوا می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را کاهش دهد و ورزشکاران در چنین شرایطی بیشتر در معرض ابتلاء به سرماخوردگی‌ها و عفونت‌های تنفسی قرار می‌گیرند. مصرف کافی ویتامین D، ویتامین A، پروبیوتیک‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳، زردچوبه و زنجبیل می‌تواند تا حد زیادی این خطر را کاهش دهد. از سوی دیگر وضعیت سیستم قلب‌عروق در هوای آلوده اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند؛ به همین دلیل مصرف غذاهای سرشار از نیترات طبیعی همچون چغندر، کرفس و اسفناج می‌تواند به گشادشدن عروق و بهبود جریان خون کمک کند. همچنین دریافت کافی آهن، فولات و ویتامین B۱۲ برای جلوگیری از کم‌خونی و افزایش ظرفیت حمل اکسیژن در خون ضروری است.

یکی دیگر از نکات مهم در روزهای آلوده، توجه به هیدراتاسیون است. آلاینده‌ها موجب خشکی راه‌های تنفسی و کاهش رطوبت مخاط می‌شوند؛ موضوعی که خطر التهاب و تحریک ریه‌ها را افزایش می‌دهد؛ به همین دلیل ورزشکاران باید در این روزها مصرف آب را افزایش دهند و در صورت انجام تمرینات سخت، از نوشیدنی‌های الکترولیت‌دار نیز استفاده کنند.

مصرف میوه‌هایی همچون پرتقال، سیب، کیوی و سبزیجات آب‌دار نیز به حفظ رطوبت بدن کمک می‌کند. رعایت اصول تغذیه‌ای و ورزشی به‌ویژه برای دوندگان، دوچرخه‌سواران، فوتبالیست‌ها و افرادی که تمرینات مستمر و سنگین دارند ضروری است؛ زیرا حجم تنفس این افراد با فعالیت شدید چند برابر می‌شود. تغذیه ورزشی صحیح می‌تواند ابزار مهمی برای کاهش آسیب‌پذیری بدن ورزشکاران باشد. هرچند هیچ برنامه غذایی نمی‌تواند مانع ورود آلاینده‌ها به بدن شود، اما می‌تواند میزان التهاب، استرس اکسیداتیو، ضعف ایمنی و افت عملکرد را تا حد قابل‌توجهی کاهش دهد؛ به همین دلیل آگاهی ورزشکاران از اصول تغذیه صحیح در هوای آلوده و استفاده از این راهکارها در کنار مدیریت زمان تمرین، می‌تواند تأثیر مهمی بر سلامت و عملکرد آنان داشته باشد.

سرمربی تیم هندبال سپاهان‌نوین اصفهان گفت: سپاهان‌نوین هنوز تمام ظرفیت خود را نشان نداده و پتانسیل اصفهان هم فراتر از ترکیب فعلی تیم است. مجید رحیمی‌زاده پس از پیروزی تیم هندبال سپاهان‌نوین مقابل سنگ‌اهن باقی اظهار کرد: بازی بسیار پر فشار و حساسی بود.

این مسابقه از نظر امتیازی برای ما اهمیت داشت و برای تیم مقابل نیز همین‌طور مهم بود. بازیکنان توانستند در نیمه دوم بسیار بهتر از نیمه نخست ظاهر شوند و برتری میدان را به دست بگیرند.

او افزود: فکر می‌کنم اگر از موقعیت‌ها بهتر استفاده می‌کردیم، می‌توانستیم اختلاف امتیازی بهتری ایجاد کنیم.

در برخی لحظات و بخش‌هایی از بازی، به‌دلیل فشار زیاد روی هر دو تیم، میزان اشتباهات بازیکنان افزایش یافت؛ با این حال در نهایت با اختلاف چهار تا پنج امتیاز توانستیم برنده شویم.

سرمربی سپاهان‌نوین اظهار کرد: به تیم حریف تبریک می‌گویم؛ واقعاً خوب بازی کردند.

همچنین تبریک ویژه‌ای به بازیکنان تیم خودمان می‌گویم که پیروز میدان شدند.

امیدوارم بازیکنان پس از این دو مسابقه به شرایط مطلوب خود بازگردند و شاهد نمایش‌های بهتری

شرایطی که آلودگی هوا به یک چالش جدی برای سلامتی به‌ویژه برای ورزشکاران تبدیل شده تهیه یک استراتژی تغذیه‌ای هدفمند می‌تواند سپری محکم در برابر اثرات مضر آلاینده‌ها باشد. ذرات معلق، ازن و دی‌اکسید نیتروژن موجود در هوا می‌تواند موجب ایجاد استرس اکسیداتیو و التهاب شدید در بدن شود که عملکرد سیستم ایمنی و توانایی ورزشی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. او افزود: ورزشکاران باید بر مصرف غذاهای ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدانی تمرکز کنند. به عنوان نمونه یک رژیم مشابه رژیم مدیترانه ای شامل چربی‌های سالم (که حاوی امگا ۳ برای کاهش التهاب باشد)، پروتئین‌های با کیفیت (که برای تولید آنتی بادی‌ها و ترمیم بافت‌ها ضروری هستند)، انواعی از میوه‌ها و سبزیجات رنگی و لویه‌هایی همچون زردچوبه (به علت وجود کورکومین و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهاب) است.

۴ آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند در هوای آلوده
کارشناس تغذیه عنوان کرد: مصرف میوه‌های خانواده «بری» شامل شاتوت، بلوبری و تمشک که سرشار از آنتی‌سیانین‌ها هستند در روزهای آلوده اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا این ترکیبات توان بالایی در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد دارند. همچنین مرکباتی همچون پرتقال، لیموترش و نارنگی به دلیل غنی بودن از ویتامین C که یک آنتی‌اکسیدان محلول در آب است نقش مهمی در کاهش اثرات مخرب آلاینده‌ها ایفا می‌کنند. او خاطرنشان کرد: منابع حاوی ویتامین E، ویتامین C و گلوکوزینولات‌ها نیز به‌دلیل نقش‌کی که در دفع سموم و حمایت از سیستم دفاعی بدن دارند برای مصرف در این روزها توصیه می‌شوند. علاوه بر این هویج و کدو تنبل به‌واسطه داشتن بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین A و همچنین گوجه‌فرنگی به دلیل دارا بودن لیکوپن، یک کاروتنوئید قوی با خاصیت ضدالتهابی نمونه‌هایی از خوراکی‌های مفید و ضروری برای مقابله با اثرات آلودگی هوا محسوب می‌شوند.

۴ آب، الکترولیت‌ها و مکمل‌ها؛ نیازهای ضروری بدن در هوای آلوده

ترکان تصریح کرد: بدن انسان برای متابولیسم و دفع سموم به آب کافی نیاز دارد و در چنین شرایطی نیاز ورزشکار به آب بیشتر می‌شود.

به‌طور کلی علاوه بر نیاز بایه (حدود ۳۰ تا ۳۵ میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن)، ورزشکاران باید دست کم ۵۰۰ میلی لیتر آب و نوشیدنی‌های الکترولیتی پس از تمرینات طولانی و تعریق زیاد مصرف کنند.

او درباره مکمل‌های مؤثر در هوای آلوده بیان کرد:

شنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۴ ■ **سال بیست و دوم** ■ شماره ۵۳۱۶

اصفهان‌امروز

ورزش ایران

رتبه ۶۸ جهان برای فوتبال بانوان ایران

تیم ملی فوتبال بانوان با دو پله صعود در رده شصت و هشتم رتبه بندی فیفا قرار گرفت.

در جدیدترین رده‌بندی تیم‌های ملی فوتبال زنان، تیم ملی ایران با دو پله صعود در رده شصت و هشتم دنیا و سیزدهم آسیا قرار گرفت. تیم ملی فوتبال بانوان به تازگی دو مسابقه دوستانه با ازبکستان برگزار کرد. اسپانیا، آمریکا و آلمان تیم‌های اول تا سوم این رتبه بندی هستند.

تیم ملی فوتبال بانوان خود را برای حضور در مسابقات جام ملت‌های آسیا در اسفند امسال در استرالیا آماده می‌کند.

پس از ۲۱ سال، کرسی IOC دوباره به ایران رسید

رئیس کمیته ملی المپیک کشورمان با ابراز خرسندی از اینکه ثریا آقایی به عضویت کمیته بین‌المللی المپیک درآمده و IOC MEMBER شده است، این اتفاق را مایه امید و افتخار بانوان ورزشکار ایرانی دانست.

محمود خسروی وفا در نشست خبری برای معرفی ثریا آقایی به‌عنوان عضو IOC گفت: پس از مدت‌ها این پست به ایران رسید، اینهم به بلندای این کشور. در طول ۱۰۰ سال دو نفر از ایران بیشتر در این پست نبوده و امروز یک خانم ایرانی در این جایگاه قرار گرفت. از کمیته بین‌المللی المپیک تشکر می‌کنم که این فرصت را به ورزش کشورمان داد. این اتفاق همزمان با تولد ثریا آقایی رخ داده است که به فال نیک می‌گیریم. او در ادامه افزود: دو ماه پیش که با رئیس کمیته بین‌المللی المپیک جلسه گذاشتیم، ظرفیتی پیش آمد تا در این ملاقات‌ها ارتباطات خوبی برقرار کنیم و سپس به ما اعلام شد که می‌خواهیم یک نفر را انتخاب کنیم. ماهم دیدیم بهتر از ثریا آقایی نیست. من امانتداری کردم و خبر را اعلام نکردم. تنها با آقایی صحبت کردم و به او گفتم که از شما خواهش می‌کنم نذر کنید که نماینده خوبی برای ایران باشید. او از خواستم از پدر و مادر خود بخواهد تا برای رقم خوردن این اتفاق خوب دعا کنند. رئیس کمیته ملی المپیک کشورمان همچنین یادآور شد: اولین مرحله کار عضویت او در کمیسیون ورزشکاران بود و سپس IOC اعلام کرد که در این جلسه قرار است عضویتش در کمیته بین‌المللی المپیک اعلام شود. این خبر به بانوان ورزشکار ایران قطعاً امید و افتخار زیادی می‌دهد، خسروی‌وفا همچنین خاطر نشان کرد: ثریا آقایی از این به بعد تابع کمیته بین‌المللی المپیک است و می‌خواهیم برای او دفتری تدارک ببینیم. او از این به بعد تابع پروتکل‌های بین‌المللی است. آقایی حاقل شش سال IOC MEMBER خواهد ماند. امیدوارم شایستگی داشته باشیم به کشور تاریخی و پهناور خود خدمت کنیم. خسروی‌وفا با یادآوری این جمله که هن و هر کسی در آینده در کمیته ملی المپیک باشد باید به این سمت افتخار کند درباره اینکه چرا به خلاف گذشته فرد سیاسی معرفی نشده و این اتفاق خوبی بود که یک ورزشکار را نظر گرفته شده است، گفت: از هاشمی طبا که سال‌ها این مسئولیت را در IOC داشت تشکر می‌کنم، اما پست او راحت از دست رفت. IOC گزینه‌های زیادی داشت، اما من اولین گزینه که ثریا آقایی بود را تأیید کردم، چون از او شناخت داشتم و اجازه نادم اسامی نغات بعد را بگویند. اگر فرد سیاسی انتخاب می‌شد به این زیبایی نبود. ما حمایت حاکمیت را داشتیم، ولی ورزشی عمل کردیم. او صحبت‌هایش را با اینطور ادامه داد: در زمینه حمایت از ورزشکاران و جامعه ورزش خانم آقایی کمک خواهد کرد. در دیپلماسی ورزشی در جایگاه‌های بین‌المللی بالا یقیناً دسترسی خوبی به رؤسای کمیته بین‌المللی المپیک داریم.

در آینده درباره میزبانی المپیک تصمیم می‌گیرند و با تعلیق و اضافه کردن کشورها و سایر موارد که رأی و تصمیم ثریا آقایی هم مهم است، قطعاً گفتار، ادبیات و رفتار آقایی از امروز دیپلماسی ورزشی خواهد داشت. خسروی‌وفا در جمع خبرنگاران هم اظهار داشت: ۲۱ سال بود این سمت (عضویت در کمیته بین‌المللی المپیک) را نداشتیم و تا امروز حسرت می‌خوردیم که چرا در این سطح در IOC عضو نداریم. او راجع به اینکه آیا با اتفاقات فوتبال مذاکرات لازم با مسئولان IOC درباره اینکه مشکلی برای کاروان ایران در المپیک پیش نیاید، کارهای لازم با کمیته المپیک آمریکا را انجام داده است و باید مطابق با دستورالعمل IOC برگزار شود. قول دادند کسی با مشکل روبه‌رو نمی‌شود و تأکید کردند همزمان با ستاد برگزاری مسابقات با IOC هماهنگی انجام می‌شود.

من خوش‌بین هستم اتفاقی نمی‌افتد. او در پاسخ به این پرسش که نگران تکرار اتفاق گذشته در از دست رفتن کرسی ایران با حضور مدیران جدید نیست، گفت: نگرانی ما الان کمتر است، چون در آن زمان نفرات قبلی به واسطه سمت در کمیته ملی المپیک رفتند، ولی آقایی به واسطه کمیسیون ورزشکاران عضو IOC است و اتفاقات قبیل در آینده نمی‌افتد که کسی هوس کند آن کرسی را بگیرد. با باید در انتخابات رأی بیابورد یا رئیس IOC شخصاً اقدام کند.

اصفهان معدن استعداد هندبال

چه حجم عظیمی از بازیکنان خوب در اصفهان فعالیت می‌کنند. ما نیز در باز زمانی محدودی که داشتیم، توانستیم بهترین ترکیب ممکن را انتخاب کنیم.

۴ با دو امتیاز مهمم این بازی، آماده مصاف با مس می‌شویم

محمد کیانی، بازیکن تیم هندبال سپاهان‌نوین نیز اظهار کرد: هر دو تیم ۶۰ دقیقه جنگیدند و با جنگندگی خوب، توانستیم این دو امتیاز مهم را به‌دست بیاوریم و خودمان را برای مسابقه سخت هفته آینده مقابل مس کرمان آماده کنیم.

او درباره برخی ناهماهنگی‌ها و موقعیت‌هایی که در چارچوب قرار نگرفت افزود: این اتفاقات ناشی از حساسیت مسابقه است و در هندبال امری طبیعی محسوب می‌شود.

از آنجا که تیم ما کمی دیر تشکیل شد، با وجود اینکه تمام بازیکنان بومی هستند و شناخت خوبی از یکدیگر دارند، اما رسیدن به آمادگی بدنی، تاکتیکی و تکنیکی و اجرای کامل برنامه‌های مدنظر کادر فنی زمان‌بر بود. بازیکن تیم هندبال سپاهان‌نوین اظهار کرد: همان‌طور که مشاهده کردید، تیم کم‌کم آماده می‌شود و به هماهنگی خوبی رسیدیم.

مطمئن باشید در مسابقه آینده، شاهد بازی بسیار بهتر، روان‌تر و باکیفیت‌تری از تیم خواهید بود.



اصفهان هستند تنها یک بازیکن داریم که اهل شهر دیگری است: بقیه بازیکنان، بومی اصفهان‌اند. پتانسیل اصفهان بسیار بالاست و حتی می‌توانستیم تیمی گسترده‌تر داشته باشیم.

او افزود: روزی که برای تشکیل تیم اقدام کردیم، حدود ۷۰ بازیکن حضور داشتند؛ این نشان می‌دهد