اخبار کوتاه

تیم ملی کشتی فرنگی دیروز راهی قزاقستان شد

تیم ملی کشتی فرنگی برای حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا، دیروز راهی کشور قزاقستان شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، رقابت‌های کشتی فرنگی بزرگسالان قهرمانی آسیا روزهای ۲۴ و ۲۵ فروردین ماه در شهر آلماتی قزاقستان برگزار می‌شود.

ترکیب تیم اعزامی ایران به این مسابقات به شرح زیر است:

۵۵ کیلوگرم: پویا دادمرز
۶۰ کیلوگرم: مهدی محسن‌نژاد
۶۳ کیلوگرم: میثم دلخانی
۶۷ کیلوگرم: حسین اسدی
۷۲ کیلوگرم: امین کاویانی‌نژاد
۷۷ کیلوگرم: پژمان پشتام
۸۲ کیلوگرم: مهدی ابراهیمی
۸۷ کیلوگرم: ناصر علیزاده
۹۷ کیلوگرم: مهدی بالی
۱۳۰ کیلوگرم: علی‌اکبر یوسفی

همراهان: حبیب‌الله اخلاقی، عادل بالی‌تبار، محمدابراهیم‌امانی (داور)

نفراتی که پیش از این اعزام شده‌اند: محمد بنا (سرمربی)، رسول جزینی، بهروز حضرتی‌پور (مربیان)، محمدعلیزاده (ماساژور)

متخصص تغذیه: دکتر رامین امیرساسان (آزاد و فرنگی)

پایان کار آلکنو در زنیت با مقام پنجمی لیگ والیبال روسیه

«ولادیمیر آلکنو» با کسب مقام پنجمی لیگ والیبال روسیه، تیم زنیت کازان با نتیجه سه بر یک مقابل فاکل نووی اورونگو به برتری رسید. شاگردان آلکنو در ست‌های اول، سوم و چهارم با نتایج ۲۵ بر ۲۱، ۲۵ بر ۱۵ و ۲۵ بر ۱۹ حریف خود را شکست دادند و تنها در ست دوم ۲۴ بر ۲۵ مغلوب شدند. به این ترتیب آلکنو که دوراني طلایی و پر افتخار در تیم زنیت کازان داشت، به کار خود در این فصل پایان داد و از تیم زنیت جدا شد. قرار است آلکنو ۲۵ فروردین به تهران سفر کند تا به صورت مستقیم، تمرینات تیم ملی والیبال ایران را زیر نظر بگیرد.

زنیت کازان در سال ۲۰۰۷ برای نخستین بار قهرمان لیگ والیبال روسیه شد و در این سال‌ها همیشه یکی از رتبه‌های اول تا سوم این رقابت‌ها را به دست می‌آورد اما امسال زنیت برای نخستین بار در دوران سرمربیگری آلکنو، به هیچ مدالی دست نیافت. این تیم این فصل در لیگ قهرمانان والیبال اروپا هم ناکام ماند.

در فصل‌های ۲۰۱۱-۱۲ تا ۲۰۱۷-۱۸ یعنی در طول فقط هفت فصل، زنیت با آلکنو پنج بار لیگ قهرمانان اروپا را فتح کرد ۲ نقره و یک برنز لیگ قهرمانان، یک طلا ۲ نقره و سه برنز در جام باشگاه‌های جهان، ۱۰ قهرمانی، یک دومی و ۲ سومی در لیگ روسیه، هفت قهرمانی در جام حذفی و هفت قهرمانی در سوپرجام روسیه، افتخارات زنیت با این سرمربی ۵۳ ساله بودند.

تایید مذاکره حسینی با باشگاه یونانی و پیشنهاد سه ساله ترابوزان

مدیر برنامه سیدمجید حسینی مدافع تیم ملی فوتبال ایران ضمن تایید پیشنهاد یک باشگاه یونانی به این بازیکن، از پیشنهاد «خوب» باشگاه ترابوزان ترکیه برای تمدید قرارداد سه ساله خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شرایط سیدمجید حسینی مدافع ایرانی تیم فوتبال ترابوزان اسپور برای ماندن در این تیم یا جدایی از جمع بازیکنان ترابوزان در پایان فصل هنوز مشخص نیست. ماه هاست که خبرهای مختلفی از مذاکره تیم‌های اروپایی با حسینی رسانه‌ای شده اما هنوز سرنوشت این مدافع ایرانی مشخص نشده است.

علیرضا پیکان مدیر برنامه حسینی در تازه‌ترین مصاحبه خود با نشریه «sdna» یونان، مذاکره باشگاه پاناتینایکوس با موکل خود را رد کرد و گفت: باشگاه آک به حسینی علاقه مند است و با این باشگاه در حال مذاکره‌ایم.

وی تاکید کرد: گزینه انتقال حسینی به یونان باز است اما گزینه‌های دیگری هم وجود دارد.

مدیر برنامه حسینی خاطرنشان کرد: باشگاه ترابوزان اسپور پیشنهاد خوبی برای تمدید قرارداد حسینی به مدت سه سال دیگر به ما ارائه کرده است. تمام پیشنهادات را بررسی می‌کنیم و در پایان ماه (آوریل) تصمیم گیری خواهیم کرد.

مرگ قهرمان المپیک به اثر کرونا

تیرانداز مجارستانی دارنده مدال طلای المپیک ۲۰۰۴ آتن و برنز ۲۰۰۰ سیدنی به دلیل ابتلا به ویروس کرونا درگذشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دیلا ایگالی مجارستانی ورزشکار رشته تیراندازی و دارنده مدال‌های طلای جهان، اروپا و المپیک در سن ۵۶ سالگی به دلیل ابتلا به ویروس کرونا از دنیا رفت.

او ورزشکار بسیار موفقی بود. ایگالی در المپیک ۲۰۰۰ سیدنی در ماده اسکیت به مدال برنز رسید. در المپیک ۲۰۰۴ آتن علاوه بر ۴ عنوان قهرمانی جهان و ۵ عنوان قهرمانی اروپا قهرمان ماده اسکیت زنان شده بود.

رضایی خبر داد:

معرفی پارالمپین‌های اعزامی به توکیو در دهه اول اردیبهشت‌ماه

سرپرست کاروان ورزش ایران در پارالمپیک توکیو از اعلام فهرست اولیه و اعضای این کاروان در دهه اول اردیبهشت ماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هادی رضایی با یادآوری اینکه کمیته بین المللی پارالمپیک (IPC) زمانی را برای معرفی فهرست بلند و ابتدایی اعضای کاروان ورزش کشورهای مختلف برای حضور در بازی‌های پارالمپیک توکیو مشخص کرده است، گفت: تا پایان دهه اول اردیبهشت ماه فرصت داریم تا حداکثر ورزشکارانی که در رشته‌های مختلف شانس حضور در بازی‌های پارالمپیک را دارند به IPC معرفی کنیم.

بر همین اساس در این بازه زمانی اسامی ورزشکارانی که احتمال حضورشان در این بازی‌ها وجود دارد نهایی و اعلام رسمی می‌کنیم. وی ادامه داد: فهرست نهایی کاروان اعزامی به بازی‌های پارالمپیک توکیو از همین لیست بلند مشخص خواهد شد. برای تعیین نهایی ورزشکاران اعزامی رکوردهای روز آنها و کلاس بندی پزشکی‌شان را در نظر خواهیم داشت.

سرپرست کاروان ورزش ایران در پارالمپیک توکیو با یادآوری اینکه پیش از این ستاد بازی‌های پارالمپیک اعزام ۵۰ ورزشکار و ۲۰ مربی در ۱۰ رشته به بازی‌های توکیو را تصویب کرده بود، خاطرنشان کرد: البته به واسطه حضور دوومیدانی کاران در مسابقات بین المللی فزاع و سهمیه‌های جدیدی که IPC در این رشته به ایران اختصاص داده است، تعداد ورزشکاران و همراهان فنی این فهرست به ترتیب به حدود ۶۰ و ۲۷ نفر افزایش یافته است. در هر صورت اینکه رشته‌های مصوب در این رشته و ورزشکاران و مربیان مصوب در هر یک از آنها ملاک اعزام هستند مگر اینکه کسب سهمیه‌های جدید یا تغییر و افت رکوردها ترکیب موردنظر را دستخوش تغییر کند.

وی خاطرنشان کرد: تیراندازان هم در مسابقات امارات شرکت داشتند. رکوردهای آنها هم در تصمیم نهایی برای تعیین کننده است.

رضایی گفت: برای جودوکاران هم اعزام‌هایی پیش بینی شده است. این اعزام‌ها باید انجام شود تا از نظر کلاس بندی تاییدیه لازم برای اعزام را بگیرند. در هر صورت اینکه تا به امروز در ترکیب تعیین شده برای اعزام به توکیو تغییری ایجاد نشده اما پیش از اعلام فهرست ابتدایی (فهرست بلند) و فهرست نهایی دو فاکتور رکوردها و کلاس بندی را در نظر خواهیم داشت و بر اساس آن تصمیم گیری می‌کنیم.

تمجید اتحادیه جهانی از ستاره کشتی ایران

گرایی: به این نمایش افتخار می کنم

اتحادیه جهانی کشتی از نمایش محمدرضا گرایی در رقابت های کشتی فرنگی گزینشی المپیک که با ۴ پیروزی قاطع بدون دادن حتی یک امتیاز همراه بود، تمجید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، عملکرد خیره کننده محمدرضا گرایی فرنگی کار وزن ۶۷ کیلوگرم ایران در رقابت های گزینشی المپیک در قاره آسیا با تمجید اتحادیه جهانی کشتی همراه بود.

سایت اتحادیه جهانی کشتی در اینباره نوشت: گرایی پیش از این اعلام کرده بود اطمینان دارد به برادر بزرگتر خود در المپیک توکیو ملحق می شود.

اتحادیه جهانی با اشاره به برتری قاطع ۹ بر صفر گرایی مقابل هان سو ریو کره ای و دارنده مدال های طلای جهان در دیدار فینال، به نقل از گرایی نوشت: "روز خوبی بود، من در همه مبارزاتم بدون اینکه امتیازی به حریفانم بدهم همه آن ها را با امتیاز عالی شکست دادم، بنابراین به کسب این نتایج افتخار می کنم. من از یک خانواده کشتی گیر می آیم و برادرم همیشه از من حمایت و من را به سمت جلو تشویق می کند."

گرایی ۲۴ ساله ادامه داد: "بدن من کاملا برای این رقابت ها آماده بود و دقیقا طبق برنامه ای که داشتم کشتی گرفتم."

اتحادیه جهانی در ادامه عنوان کرد: گرایی در وقت نخست مبارزه فینال پشت حریف ۳۳ ساله کره ای را به تشک زد و ۵ امتیاز گرفت و در تایم دوم نیز بار دیگر پشت قهرمان جهان را به تشک کوبید و ۴ امتیاز دیگر گرفت تا ۹ بر صفر پیروز شود. گرایی هر ۴ مبارزه خود را با امتیاز عالی به پایان رساند. او آخرین بار در رقابت های جهانی زیر ۲۳ سال در وزن غیر المپیکی ۷۲ کیلوگرم بر سکوی نخست جهان ایستاد. در آلمانی با عملکردی که نشان داد به سطح بالاتری رسید.

به گزارش ایسنا، محمدرضا گرایی در رقابت های گزینشی المپیک با کسب ۲ برتری ۸ بر صفر و دو پیروزی ۹ بر صفر قاطعانه به سهمیه المپیک و مدال طلا رسید.

برگزاری رقابت‌های انتخابی؛

تغییر ترکیب تیم‌های ملی تنیس روی میز بعد از دو سال

ترکیب تیم‌های ملی تنیس روی میز مردان و بانوان به دلیل در پیش بودن مسابقات قهرمانی آسیا بعد از حدود دو سال تغییر خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، لغو متوالی رقابت‌های بین المللی تنیس روی میز طی سال گذشته میلادی توقف در برنامه‌های داخلی تیم‌های ملی کشورمان را به همراه داشت طوری که به خاطر عدم اعزام این تیم‌ها و در کل عدم حضور در میادین آسیایی و جهانی هیچ رقابتی هم ویژه انتخاب ملی پوشان برگزار نشد.

البته اسفندماه سال گذشته پینگ پنگ بازان ایران در دو مرحله مسابقات گزینشی المپیک (آسیایی و جهانی) شرکت کردند اما ترکیب بازیکنان اعزامی به این رقابت‌ها بر اساس تصمیماتی بود که پیش از برای المپیک گرفته شده بود نه مسابقات انتخابی تیم ملی و نتایج آن.

این مهم یعنی برگزاری مسابقات انتخابی تیم ملی برای سال جاری در دستور کار فدراسیون تنیس روی میز قرار گرفته تا بعد از نزدیک به دو سال ترکیب تیم‌های ملی در هر دو بخش مردان و بانوان تغییر کند.

آخرین رویدادی که به منظور انتخابی ترکیب بازیکنان ملی پوش تنیس روی میز برگزار شد، مربوط به آذرماه سال ۹۸ می‌شود. قرار بود اوایل فروردین ماه ۹۹ رقابت‌های تیمی قهرمانی جهان در کره‌جنوبی برگزار شود و به همین دلیل مسابقات گزینشی برگزار شد تا ترکیب بازیکنان اعزامی مشخص شود. بر اساس رقابت‌های برگزار شده در آن زمان نیما و نوشاد عالمیان همراه با امیرحسین هدایی، افشین نوروزی و آریا امیری در بخش مردان همراه با مهشید اشتری، شیما صفایی، ندا شهسواری، پریناز حاجیلو و کیمیا رستمی در بخش بانوان ترکیب تیم‌های ملی را به خود اختصاص دادند.

البته که برگزاری مسابقات قهرمانی جهان بعد از دو سه مرحله جا به جایی در نهایت منتفی شد و برای این ترکیب‌ها هم اعزامی صورت نگرفت اما به هر حال تیم‌های ملی مردان و بانوان تنیس روی میز از سال ۹۸ تا به امروز ترکیب جدیدی به خود ندیده‌اند. فدراسیون تنیس روی میز البته قصد دارد به خاطر در پیش بودن مسابقات قهرمانی آسیا، رقابت‌های انتخابی تیم ملی در هر دو بخش را طی سال جاری برگزار کند.

به خاطر پاندمی کرونا و به خصوص شرایط جدیدی که این ویروس در کشور ایجاد کرده زمان برگزاری رقابت‌های انتخابی تیم ملی مردان و بانوان مشخص نیست اما قاعدتاً با توجه به زمانی برگزاری مسابقات قهرمانی آسیا در بازه زمانی ۱۰ تا ۲۱ شهریورماه (قطر) این رقابت‌ها باید در همین نیمه نخست سال برگزار شود. البته با لحاظ کردن چالش‌هایی که وجود دارد و می‌تواند برگزاری مسابقات را تحت تاثیر قرار دهد.

علاوه بر کرونا و محدودیت‌هایی که به دنبال خواهد داشت، رقابت‌های باشگاهی برنامه نیمه تمامی است که فدراسیون تنیس روی میز قصد دارد در ۶ ماهه نخست سال و پیش از المپیک آن را به سرانجام برساند. اهمیت المپیک و زمانی که باید صرف حضور در آن شود هم غیرقابل چشم پوشی است. در این میان درگیری بازیکنانی مانند نوشاد و نیما عالمیان و امیرحسین هدایی در لیگ‌های فرانسه و مجارستان قابل توجه خواهد بود در برنامه ریزی هایی که مسئولان فدراسیون تنیس روی میز برای برگزاری رقابت‌های انتخابی تیم ملی خواهند داشت.

ملی پوش شنا:

برای بهترین نتیجه تمام تلاشم را می کنم

مهدی انصاری گفت: همیشه در همه مسابقات تمام سعی خود را می کنم که بهترین نتیجه کسب شود، فرقی نمی کند آن مسابقه کسب سهمیه المپیک باشد یا خود المپیک.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ملی پوش شنا در خصوص شرایط تمرینات‌اش اظهار کرد: شرایط خوب است و تاکنون روزی دو مرتبه بی وقفه تمرین دارم. نمی دانم تمرینات ما از شنبه تعطیل می شود یا خیر! فقط امیدوارم این اتفاق نیفتد چون شرایط با توجه به ۱۰ روز تعطیلی که اعلام کرده اند برای ما سخت خواهد شد. در حال حاضر همه چیز خوب است و تمرینات را انجام می دهیم. امیدوارم که نتیجه خوبی را در مسابقات انتخابی المپیک کسب کنیم.

انصاری در ادامه در خصوص مسابقات کسب سهمیه المپیک گفت: به ما اعلام شده که مسابقات آخر خرداد در یکی از کشورهای صربستان یا ترکیه خواهد بود. البته اطلاعات دقیقی از زمان و محل برگزاری مسابقات ندارم. رکورد ورودی المپیک برای ماده ۱۰۰ متر پروانه ۵۳ ثانیه و ۵۲ صدم ثانیه است. رکورد ملی این ماده نیز ۵۴ ثانیه و ۱۷ صدم ثانیه و دست من است و تقریبا من ۶۰ صدم ثانیه با ورودی المپیک فاصله دارم.

رکورددار ۱۰۰ متر پروانه در ادامه در خصوص شانس کسب سهمیه گفت: نمی توان از اکنون حرفی در این باره زد. نمی شود بگویم ۸۰-۹۰ یا ۱۰۰ درصد شانس کسب سهمیه وجود دارد. ممکن است گاهی اتفاقی رخ دهد و شرایط در آن لحظه به گونه ای باشد که نتوان عملکرد خوبی داشت. به همین دلیل هیچ گاه در این مورد چیزی نمی گویم.

انصاری افزود: همیشه در همه مسابقات تمام سعی خود را می کنم که بهترین نتیجه کسب شود. نتیجه‌ای که از نظر خودم، مربی و اطرافیانم بهترین نتیجه باشد. تمام توانم را در مسابقات خواهم گذاشت و فرقی نمی کند آن مسابقه کسب سهمیه المپیک باشد یا خود المپیک. در هر مسابقه که شرکت کنم سعی می کنم بهترین عملکردم را داشته باشم که زمانی که از لب بیرون می آیم نگویم ای کاش تندتر شنا می کردم.

وی گفت: برای آخر این ماه هم درخواست کردم که با بازهم رکوردگیری انجام شود. چون ما هرچه در مسابقه بیشتری شرکت کنیم زودتر به شرایط بدنی که انتظار داریم می رسیم. تعداد مسابقات ما متاسفانه کم است و نمی دانیم شرایط چه خواهد شد. من درخواست دادم تا هر ماه یا هر ۱۵ روز یک رکوردگیری داشته باشیم تا لشبانهامان را آنالیز کنیم و با آمادگی کامل به مسابقات کسب سهمیه اعزام شویم.

انصاری گفت: در دوباری که رکوردگیری شده شرایط من بهتر شده است. در رکوردگیری دوم نسبت به هفته قبلش یک ثانیه کاهش رکورد داشتم. اکنون هم آنالیز کرده ام و برای رکوردگیری بعدی که آخر این ماه انجام می شود برنامه دارم تا با تولم یک ثانیه دیگر کمتر شنا کنم و هر چه سریعتر به رکورد مورد نظر برسم.

نکته

تاثیر ورزش و تغذیه بر وزن افراد

رژیم غذایی و فعالیت ورزشی برای تناسب اندام مهم هستند، اما آن چه بسته به اهداف شما متفاوت خواهد بود، نوع و مقدار غذایی است که می‌خورید و تمرین‌های ورزشی است که انجام می‌دهید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، برای این که بدانید چه مقدار کالری دریافت می کنید، هر روز غذاهایی را که می‌خورید و نوشیدنی‌هایی که می‌نوشید، به اضافه کالری که دارند، یادداشت کنید و با نوشتن آنچه می‌خورید و می‌نوشید، بیشتر متوجه می‌شوید که چه چیزی مصرف می‌کنید و در عین حال فعالیت بدنی خود و مدت زمان انجام آن را هر روز یادداشت کنید.

تناسب اندام

در این مطلب، که از سوی محمد مهرتاش، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: برای برخی، تناسب اندام می‌تواند به معنای از دست دادن چربی باشد و برای برخی دیگر، این مسئله می‌تواند به معنای افزایش عضله تلقی شود، اما باید مدنظر داشته باشید که نمی‌توانید این کار را فقط با رژیم یا ورزش انجام دهید. هنگامی که اهداف خود را شناسایی کردید، به یاد داشته باشید تناسب اندام برای هر فرد متفاوت است و برنامه های تمرینی و تغذیه ای که به شما در دستیابی به آن ها کمک می کند را باید انتخاب کنید.

غذا خوردن

چربی سوزی یک هدف معمول تناسب اندام است و گرچه ورزش مطمئنا می تواند شما را در رسیدن به این هدف یاری کند، اما در بین مربیان یک جمله مشهور وجود دارد و آن این است که شما نمی توانید یک ورزشکار با رژیم غذایی ضعیف را تمرین دهید.

برای از دست دادن وزن اضافی، باید کالری بیشتری نسبت به میزان مصرف خود بسوزانید، برای مثال نیم ساعت دویدن حدود ۳۰۰ کالری می سوزاند که معادل یک لیوان یک لیوان شیر موز می شود و به عبارت دیگر، آسان است که تمام سخت‌کوشی های خود را با خوردن مقدار زیادی غذای بی ارزش و پر کالری دور بریزید.

اگر به طور مداوم در حال افزایش وزن هستید به این معنا است که روزانه بیش از میزان سوزاندن کالری، در حال مصرف کالری هستید و بهترین راه برای تغییر این مساله، کاهش کالری دریافتی است.

برنامه تمرینی یک هفته‌ای برای تازه‌واردها

این بدان معنا نیست که شما باید رژیم سختی را دنبال کنید. شما می توانید با توجه بیشتر به آنچه می خورید شروع و آن را به تدریج تنظیم کنید و به یاد داشته باشید، گاهی اوقات این تغییر می تواند به سادگی قطع نوشیدنی های شیرین باشد.

هنگامی که رژیم خود را مرتب کردید، ورزش می تواند به شما در مسیر تناسب اندام و فعالیت های قلبی عروقی مانند دویدن، دوچرخه سواری و شنا می تواند به شما در سوزاندن کالری اضافی کمک کند. در حالی که تمریناتی مانند دو سرعت و ورزش با وزنه می تواند سوخت و ساز بدن شما را افزایش دهد، به این معنی که حتی هنگام استراحت، کالری بیشتری می سوزانید.

عضله‌سازی

در حالی که سوزاندن چربی های اضافی نیاز به کاهش کالری دریافتی دارد، اگر می خواهید عضله بسازید باید آن را افزایش دهید. این بدان معنا نیست که شما باید کلوچه، بستنی و غذاهای ناخواسته مورد علاقه خود را بخورید چراکه متأسفانه این فقط به شما در ساختن چربی و نه عضله کمک می کند.

موثرترین راه عضله سازی از طریق تمرینات مقاومتی است و این فعالیت ها باعث آسیب ریز فیبرهای عضلانی شما شده و آن ها را مجبور می کند تا خود را ترمیم کرده و از قبل قوی تر و ضخیم‌تر شوند. برای این که عضلات شما بتوانند خود را به درستی ترمیم کنند، به مقدار زیادی پروتئین که برای رشد عضلات ضروری است، نیاز دارند.

می‌توانید پروتئین را از طریق مکمل های غذایی یا از طریق منابع غذایی مانند گوشت، تخم مرغ، شیر، آجیل و لوبیا دریافت کنید. اگر متوجه شدید که عضله سازی نمی کنید یا وزن اضافه نمی کنید، کالری و پروتئین دریافتی خود را تا حدی افزایش دهید.

همچنین باید به خاطر داشته باشید فعالیت های قلبی عروقی با سرعت پایین مانند آهسته دویدن، کالری های اضافی را بدون شکستن عضله می سوزاند و اگر این فعالیت ها را انجام می دهید، باید برای جایگزینی کالری از دست رفته بیشتر غذا بخورید.

خبر

سمیرا جلیلوند، عضو تیم ملی زنان:

هوش و ادارک مهمترین مولفه‌های گلبال است

عضو تیم ملی گلبال زنان ایران گفت: برخی تصور می‌کنند که گلبال رشته ساده‌ای است که یک تصور نادرستی است زیرا تمرکز، هوش و ادراک مهمترین فاکتور این ورزش به شمار می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سمیرا جلیلوند با بیان اینکه معلولیت با خود محدودیت را به همراه دارد گفت: اگر فرد معلول تسلیم محدودیت های ناخواسته ناشی از معلولیت شود موجب خواهد شد تا وی به انزوا رفته و ارتباطش با جامعه کم شود اما معلولان برای رهایی از محدودیت‌ها به دنبال آن هستند تا با ابزارهای مختلفی مانند تحصیل و ورزش از این محدودیت‌ها فرار کنند. من به عنوان یکی ورزشکار باور دارم که ورزش یکی از مهمترین میانبرها برای عبور از محدودیت‌ها به شمار می‌رود.

کاپیتان تیم ملی گلبال زنان ایران با بیان اینکه در خانواده ورزشی زندگی را تجربه کرده است افزود: ۲ برادرم کم بینا هستند و در این رشته فعالیت دارند. فعالیت آنان موجب شد تا من نیز به گلبال علاقمند شوم. این رشته مخصوص نابینایان است. از سال ۱۳۸۵ که نخستین شاگله‌های تیم تشکیل شد در آن حضور داشتم و اکنون نیز کاپیتان تیم هستم. در سطح ملی و باشگاهی افتخارات زیادی کسب کرده و به دنبال انتقال تجربه به جوانان هستم.

وی ادامه داد: هوش، ادراک و تمرکز لازمه‌های اصلی موفقیت در گلبال است و اگر کسی تصور می‌کند که این رشته ساده است سخت در اشتباه می‌باشد. نابینایان و کم بینایان و افراد سالم هم می‌توانند در گلبال حضور داشته باشند اما چشم‌بند آن به گونه‌ای است که همه افراد حاضر در این بازی باید نابینا باشند. در ایران استعدادهای زیادی وجود دارد که می‌توانند گلبال را در سطح جهانی مطرح می‌کنند اما برخی از شرایط موجب شده تا آنان نتوانند آنگونه که لازم است پیشرفت کنند. تیم گلبال زنان ایران مدال برنز بازی‌های پاراآسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا را در کارنامه دارد اما قاطعانه می‌گویم که اگر امکانات تیم زنان در حد مردان باشد افتخارآفرینی ما بیشتر از آنان هم خواهد شد.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.