

## ورزش ایران

وعده جدید بازگشایی آزادی

## میزبانی به زمستان می‌رسد

پروژه بازسازی و تعمیرات ورزشگاه آزادی از اوایل تابستان امسال آغاز شد ولی با گذشت چندماه، هنوز به فاز بهره‌برداری نرسیده و همچنان تحت عملیات عمرانی قرار دارد. از سویی، حدود دو ماه قبل بود که میزبانی از ایران گرفته شد و کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام کرد بازی‌های ملی و باشگاهی ایران باید تا اطلاع ثانوی در زمین بی‌طرف برگزار شود. مسأله‌ای که به ضرر تیم ملی و خصوصاً نمایندگان ایران در آسیا تمام شد و تیم‌های استقلال، پرسپولیس، سپاهان و تراکتور ناچار شدند بازی‌های خود را در لیگ نخبان یا لیگ قهرمانان آسیا ۲ در زمین بی‌طرف برگزار کنند. طبیعتاً برگزاری بازی‌ها در قطر و امارات، نمایندگان ایران را از حضور پر تعداد تماشاگران و امتیاز بازی در خانه محروم کرد و مشکلات دیگری هم از قبیل هزینه‌های سنگین رفت و آمد و زمان و انرژی برای پیمودن مسافت طولانی، گریبانگیر تیم‌های ایرانی شد. با این حال، امیرمهدی علوی، مدیر روابط عمومی فدراسیون فوتبال وعده داده، زمستان امسال موعد بهره‌برداری از ورزشگاه خواهد بود و پس از چندین ماه انتظار بالاخره ورزشگاه صد هزار نفری پایتخت برای میزبانی از تیم‌های ایرانی آماده خواهد شد. ضمناً در پی مکاتبات فدراسیون فوتبال با AFC، قرار شده میزبانی بار دیگر به فوتبال ایران برگردد تا تیم ملی و باشگاه‌های ایران دیگر نیازی به حضور در زمین بی‌طرف نداشته باشند. البته مدیر روابط عمومی فدراسیون فوتبال در اعلام این خبر از تاریخ دقیق بازگشایی ورزشگاه آزادی صحبتی نکرد و باید دید این پروژه کی به سرانجام می‌رسد تا تیم ملی و سرخابی‌ها از خانه به‌دوشی نجات پیدا کنند.

## آتش بازی بانوان فوتبال پرسپولیس در شیراز

هفته چهارم رقابت‌های لیگ دسته اول زنان ظهر دیروز آغاز شد و در مهم‌ترین مسابقه این هفته، تیم زنان پرسپولیس در ورزشگاه قدس شیراز به مصاف ایستاس کران فارس رفت و با نتیجه پر گل پنج بر صفر، میزبان خود را شکست داد. در این دیدار، هاجر قربانی با زدن سه گل و فاطمه صفا راستگو با دو گل، نقش اصلی را در پیروزی پرگل تیم شان ایفا کردند. شاگردان شادی رضایی، با این نتیجه ۹ امتیاز شدند و کماکان در صدر جدول گروه یک لیگ دسته اول زنان قرار دارند.

## محبوبیت جهانی مرتضی مهرزاد



فیلم منتشر شده از مرتضی مهرزاد در صفحه رسمی کمیته بین‌المللی پارالمپیک با ۴۱.۳ میلیون بازدید به عنوان پر بیننده‌ترین ویدیوی سال معرفی شد. این ویدیو ۴۱.۳ میلیون بازدید داشت و به عنوان پر بیننده‌ترین ویدیوی سال ۲۰۲۳ میلادی معرفی شد. مهرزاد در سال ۲۰۱۵ وارد تیم ملی والیبال نشسته شد و ۶ ماه بعد برای اولین بار به بازی‌های پارالمپیک ريو ۲۰۱۶ رفت. او به عنوان بازنشسته‌ترین بازیکن و بهترین اسپیکر زن در المپیک تکیو ۲۰۲۰ و بهترین اسپیکر زن در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۲۲ انتخاب شد.

## اردوی روئینگ بدون ستاره‌ها

سه ورزشکار شاخص تیم ملی روئینگ زنان ایران به علت درخواست مرخصی، در اردوی تیم ملی در ارومیه حضور ندارند. تمرینات روئینگ‌ها زیر نظر بهنام مرادخانی سرمربی جدید در ارومیه آغاز شده که در رده سنی بزرگسالان نازنین ملایی، مهسا جاور، زینب نوروزی، فاطمه مجمل، کیمیا زارعی، هانیه خورسند، تینا محمدی و پرنیان ایعانی به اردو دعوت شده‌اند. البته در این اردو سه نفر از ورزشکاران اصلی یعنی مهسا جاور، زینب اردو و نازنین ملایی حضور ندارند. طبق اعلام محسن شادی سرپرست فدراسیون، این سه ورزشکار درخواست مرخصی کرده‌اند و قرار شد در اردوی ارومیه نمانند.

## آخوندتبار در ایونت آبیآ

تینا آخوندتبار بوکسور حرفه‌ای ایرانی در ایونت حرفه‌ای آبیآ در شهر دویی با مربیگری سجاد محرابی به مصاف زینا جورنیک از رومانی با رکورد ۱۱ برد و ۷ باخت می‌رود. رویدادی که در ششم دسامبر برگزار می‌شود. آخوندتبار تاکنون در ۱۱ بازی حرفه‌ای، ۷ برد با ۴ ناک‌اوت، ۲ باخت و یک مساوی به ثبت رسانده است.

## هفته نهم لیگ بسکتبال در چهار شهر

هفته دهم رقابت‌های لیگ برتر بسکتبال امروز در شهرهای مشهد، اصفهان، تهران و ماهشهر برگزار می‌شود. در این روز، تیم طبیعت صدرنشین رقابت‌ها به مشهد می‌رود تا در خانه آسمان ولایت به میدان برود؛ طبیعتی که تا اینجا کار شکستی در پرورنده بازی‌هایشان ثبت نشده است، کار سختی ندارند ولی می‌دانند که هیچ رقیبی را نباید دست کم بگیرند و با تمام قوا باید به میدان بروند. در دیگر دیدارهای هفته نهم، گلنور اصفهان - ذوب‌آهن، کاله - فولاد هرمزگان، پترو نوبین ماهشهر - پالایش نفت آبادان، مهگل البرز - پایش پارت شاهرود و آینده‌سازان تهران - شهرداری گرگان با هم رقابت می‌کنند.

## بانوان هندبالیست ایران در مسابقات قهرمانی آسیا درخشیدند

تیم ملی هندبال زنان ایران برای سومین بار سهمیه جام جهانی را گرفت. شاگردان «نشمن شافعیان» بعد از شکست مقابل ژاپن و کسب پیروزی مقابل هند میزبان، سومین بازی در بیستمین دوره مسابقات قهرمانی آسیا برابر هنگ‌کنگ با صاف‌آرایی کردند و با حساب ۲۶ بر ۱۷ برابر این تیم به برتری رسیدند. بدین ترتیب تیم ملی زنان ایران با کسب این برد با ۴ امتیاز به رده دوم جدول رفت و به دور بعدی و نیمه‌نهایی صعود کرد تا جواز حضور در مسابقات هندبال قهرمانی زنان جهان را

برای سومین بار متوالی کسب کند. ایران پیش از این در سال‌های ۲۰۲۱ اردن و ۲۰۲۲ کره جنوبی نیز به جام جهانی رفته بود. فاطمه خلیلی، سنگربان تیم ملی هندبال زنان ایران نیز پس از دیدار با هنگ‌کنگ به‌عنوان برترین بازیکن زمین شناخته شد. نشمن شافعیان، سرمربی تیم ملی بانوان بعد از برد با ابراز رضایت از عملکرد شاگردانش می‌گوید: «می‌دانستیم که به رده دوم جدول نیاز داشتیم، بنابراین با آنالیز خوبی که انجام داده بودیم و عملکرد خوب بازیکنان در میدان آن‌هم

گفت‌وگو

**مهری رحیمی/ تیراندازی در بوندس لیگا برای هانیه رستمیان تجربه متفاوتی شد. آن هم در سالتی با تماشاگران پرسر و صدا. تماشاگرانی که برای تشویق تیمشان حتی طبل هم می‌زدند. سر و صدا کار را سخت کرده بود، اما نه برای تیرانداز المپیک تیرانداز ایران، او با تمرکز تیر زد و بهترین امتیازات را برای تیمش گرفت. امتیازاتی که هانیه را ستاره تیمش کرد. راضی کرد و هم سرمربی‌اش را. تیرانداز لژیونر ایرانی حالا به فکر حضور در فینال بوندس لیگاست.**

تیراندازی دنیاست و رقابت‌های این کشور برای هر تیراندازی تجربه خیلی خوبی است. من هم خدا را شکر می‌کنم و خیلی خوشحالم که برای تیم خیلی خوبی در بوندس لیگا تیر می‌زنم.

نتیجه خوبی که در مسابقه گرفتی، نشان می‌دهد راه و درست رفتی؟

به هر حال حضور تیراندازان خیلی خوب می‌رود. بوندس لیگا و تقسیم ملی پوشان آلمان هم در تیم‌ها سطح رقابت‌ها را بالا برده است و این لیگ شرایط متفاوتی از رقابت‌های جهانی و آسیایی دارد.

استوری گذاشته بودی، انگار صدای طبل و تشویق ها از دست کرده بود، آره؟ مسابقه در چنین جوی

## هت‌تریک در جهانی شدن

بعد از مسابقه سختی که مقابل هندی‌های میزبان داشتیم، توانستیم یک برد خود را کسب کنیم. من هم سعی کردم از تمامی نفرت‌ها استفاده کنم تا در شادی صعود همه سهمی باشم. من به نوبه خودم این برد و این صعود را به جامعه هندبال و مردم عزیز کشور تقدیم می‌کنم.»

این تیم با ترکیب هانیه کریمی، ساناز رحیمی، آرزو کیانی‌آز، زهرا فقیهی، مرهربان بدوی، عطیه شهسواری، اسرا زندی، حدیث نوروزی، نسترن فراهانی، بهار ایزدکسب، الناز پارمحمدی، ستاره را کسب می‌کنند.

چطور تجربه‌ای بود؟ تمرکزت را بهم نزد؟

یکی از شرایط متفاوت بوندس لیگا، حضور تماشاگران زیاد در سالن است. سر و صدا آزاد است و حضور آنها با شکر می‌کنم و خیلی خوشحالم که برای تیم خیلی خوبی در بوندس لیگا تیر می‌زنم.

توازی مسابقه قبل در آلمان ماندی و در باشگاهت تمرین کردی، شرایط

با این شرایط پیشنهادی برای تمدید قراردادت در فصل جدید داری؟

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

## امتیازاتم، توقع مربی‌ام را از من بالا برد رستمیان امیدوار به ماندن در بوندس لیگا

دو مسابقه با فاصله دوهفته برگزار شد، به خاطر همین من هم آنجا ماندم و در باشگاه تمرین می‌کردم. البته تمرین بادی داشتم، چرا که مسابقه بادی بود. در این دو هفته تمرین خیلی خوبی داشتم و یکسری تجهیزات را هم به‌روز کردم.

خودت فکرمی کردی باز هم مثل سری قبل بهترین امتیاز را برای تیمت بگیری؟

رنکینگ تیراندازان بعد از مسابقه دوبه‌دو با هم مشخص می‌شود. من هم که نفر اول تیمم بودم با نفر اول تیم بعدی رقابت داشتم. نفر اول بودن و ثبت امتیازات توقع سرمربی‌ام را بالا برد و همین شرایط را کمی سخت کرد، اما خدا را شکر من خوب کار کردم و از مسابقه، استرس و هیجان را بالا می‌برد و در واقع کنترل ذهن و استرس برگ برنده تیرانداز می‌شود. کار سخت بود اما من با تمرکز بیشتر خوب کار کردم و امتیاز ۹/۱۰ را گرفتم.

با این شرایط پیشنهادی برای تمدید قراردادت در فصل جدید داری؟

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بدنساز داشتم. هم تنها تمرین می‌کردم و هم با تیم.

انگار شرایط خوب باشگاه آلمانی در دست است؟

بله. آنجا تمرین خیلی خوبی در آرامش داشتم و جو تیم عالی بود، با اینکه فشار مسابقه خیلی بالا بود ولی من راحت تیر می‌زنم. اگر بتوانم برای تیمانه ۲۵ متر مسابقه‌ای که آنجا برگزار می‌شود هم در باشگاه آلمانی تمرین کنم و مسابقه بدهم، شک نکنید شرایط خیلی بهتر می‌شود و بهتر برای مسابقات جهانی آینده آماده می‌شوم و نتیجه بهتری هم می‌گیرم.

تو در باشگاه آلمانی ات روزی چند ساعت تمرین می‌کنی؟

روزی دو جلسه تمرین صبح و بعد از ظهر و بد