گفت‌وگوی «جوان» با دکتر احمد هاشمیان، رئیس اسبق کمیته پزشکی فدراسیون فوتبال

ورزش و روزه هیچ منافاتی با هم ندارند

برنامه تمرینی حرفه‌ای مشکل ورزشکاران روزه‌دار را حل می‌کند

■ شیوا نوروزی

چند روز تا ماه مبارک رمضان باقی‌مانده و بسیاری از مردم و همچنین ورزشکاران خود را برای یک ماه روزه‌داری آماده می‌کنند. همه ساله با آغاز ماه مبارک این ابهام در ذهن بسیاری ایجاد می‌شود که ادامه دادن به فعالیت‌های ورزشی در این ماه چه تأثیری روی بدن می‌گذارد. در این بین ورزشکاران حرفه‌ای که با شدت و قدرت بیشتری تمرین و خود را برای حضور در مسابقات مهم آماده می‌کنند بیش از دیگران باید به نکات پزشکی - تغذیه‌ای اهمیت دهند. در سال‌های گذشته ورزشکاران زیادی با زبان روزه مسابقه داده و تمرین کرده‌اند. با توجه به اینکه دمای هوا با نزدیک شدن به فصل تابستان رو به افزایش است ورزشکارانی که قصد روزه گرفتن دارند باید با استفاده از یک برنامه تمرینی مناسب این ماه پرفضیلت را پشت سر بگذارند. علاوه بر این سایر اقشار نیز می‌توانند در ماه رمضان با درنظر گرفتن شرایط جسمانی خود به ورزش‌های روزمره و همگانی ادامه دهند. به بهانه این مسئله پای صحبت‌های دکتر احمد هاشمیان متخصص پزشکی ورزشی نشستیم و نکات مهمی که ورزشکاران و عموم مردم باید در ماه رمضان رعایت کنند را از وی جویا شدیم.

آیا ورزشکاران می‌توانند در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند؟

مسلم است که هر فرد روزه‌دار به دلیل دریافت کالری کمتر طبیعتاً فعالیت‌های ورزشی‌اش نیز در طول روز باید به همان اندازه کمتر و محدودتر شود. اما با تغییر برنامه تمرینی و ورزشی می‌توان این مشکل را حل کرد و در ماه رمضان نیز فعالیت‌های ورزشی را انجام داد. ورزشکاران می‌توانند طبق برنامه خود فعالیت‌های ورزشی‌شان را در محدوده زمانی افطار تا سحر انجام دهند. البته باید بین افطار و شروع تمرین فاصله زمانی باشد و در صورت رعایت این موارد قطعاً مشکلی نیز برای ورزشکاران ایجاد نخواهد شد.

در صورت رعایت این موارد ورزشکاران دچار افت بدنی نخواهند شد؟

نمی‌توانیم بگوییم که در ماه رمضان هم روزه‌داری کنیم و هم هیچ افت و تغییری در سطح توانایی‌هایمان ایجاد نشود. با این حال افت احتمالی در ماه رمضان به گونه‌ای نیست که نتوان آن را جبران کرد. به ویژه اینکه با در اختیار داشتن یک برنامه تمرینی حرفه‌ای می‌توان شرایط آمادگی جسمانی را در حد مطلوب حفظ کرد. این برنامه باید در زمان بین افطار تا سحر متمرکز باشد. در این صورت افت طبیعی بدن در این ماه قطعاً چندان محسوس نخواهد بود.

پایین آمدن سطح آمادگی جسمانی میزان آسیب‌دیدگی را در ورزشکاران افزایش نمی‌دهد؟

میزان آمادگی جسمانی در مصدومیت‌ها نقش دارد، اما این موضوع با داشتن برنامه‌ریزی دقیق و حرفه‌ای در ارتباط است. در برنامه‌ای که حرفه‌ای تنظیم شده شرایط جسمانی ورزشکار حفظ خواهد شد. اساساً آسیب‌ها ارتباط مستقیمی با آماده نبودن بدن ورزشکار دارد. در صورتی که برنامه تمرینی خوبی در اختیار ورزشکار قرار بگیرد آمادگی بدنی افزایش پیدا می‌کند. قطعاً میزان مصدومیت‌ها در ماه رمضان با سایر ایام سال تغییری نخواهد کرد.

آیا ورزشکاران حرفه‌ای باید از این روش استفاده کنند یا افراد مبتدی و آماتور نیز می‌توانند با تغییر برنامه در ماه رمضان به ورزش خود ادامه دهند؟

موارد مطرح شده بیشتر شامل حال ورزشکاران حرفه‌ای می‌شود. باید به این نکته توجه کرد که ورزش حتی در سخت‌ترین شرایط زندگی باید جزئی از زندگی روزمره مردم باشد و هرگز آن را ترک نکنیم. بنابراین برای عموم مردم توجه به ورزش مهم‌تر است. چراکه بدن ورزشکار حرفه‌ای به قدری آماده است که در این ماه به دلیل کم‌تحرکی دچار بیماری‌ها و اختلالات جسمی نشود. در صورتی که تا حدودی افت بدنی را هم تجربه کند اما برخلاف سایر مردم دچار بیماری نمی‌شود. اما سایرین به محض اینکه ورزش را کنار بگذارند با مشکلات زیادی روبه رو خواهند شد؛ افزایش وزن، افزایش چربی خون، افزایش قندخون، افت عملکرد قلبی - ریوی و سیستم اسکلتی - عضلانی از جمله آسیب‌هایی است که متوقف کردن ورزش می‌تواند به بدن انسان وارد کند. برای عموم مردم به هیچ وجه دور شدن از ورزش به صلاح نیست. مردم روزه‌دار در حین ورزش باید مراقب پایین آمدن سطح قند خون و فشار خون خود باشند و به نکات تغذیه‌ای توجه کنند. ضمن اینکه پزشکان بر این باورند روزه‌داری در درمان برخی بیماری‌ها نیز نقش دارد.

مردم در این مدت چگونه می‌توانند با حفظ روزه‌داری به ورزش‌های همگانی بپردازند؟

طبیعی است که با کاهش وعده‌های غذایی در ماه رمضان به دو وعده افطار و سحر تمامی اقشار باید توجه بیشتری به تغذیه خود داشته باشند. مردمی که ورزشکار حرفه‌ای نیستند می‌توانند در فاصله بین افطار تا سحر ورزش معمولی خود را ادامه دهند. ترکیبی از ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی می‌تواند برای عموم مردم اثرات مثبتی داشته باشد. ضمن اینکه در ماه مبارک رمضان از نظر زمانی هم محدودیت‌هایی داریم و باید زمان بین افطار تا سحر را مدیریت کنیم. با این حال می‌توان سطح ورزش را پایین آورد اما هرگز نباید ورزش را متوقف کرد. کاهش سطح تمرینات و ورزش نکردن در ساعات گرم روز از جمله نکاتی است که باید به آن توجه کرد. از طرفی نوشیدن مایعات از جمله نکاتی است که همه مردم باید به آن توجه کنند، چه ورزشکاران حرفه‌ای و چه ورزشکاران آماتور. پایین آمدن سطح آب بدن معمولاً از جمله مشکلاتی است که در برخی افراد به چشم می‌خورد. دلیل این اتفاق هم چیزی نیست جز نداشتن برنامه‌ای حرفه‌ای و مصرف نکردن آب و مایعات کافی از افطار تا سحر است.

توصیه دیگری به ورزشکاران و مردم برای تداوم ورزش در ماه رمضان دارید؟

توصیه ما این است که از فرصت ماه مبارک برای انجام فرایض دینی و ارتقای سطح سلامت خود و جامعه بهره ببرند. تلاش کنند ورزش و روزه‌داری را جزئی از زندگی بدانند؛ دو مقوله مهمی که هیچ منافاتی با هم ندارند. برنامه‌ریزی هوشمندانه می‌تواند هر نوع مشکل احتمالی را از بین ببرد.

شب‌های پرهیاهوی فراموش نشدنی

روزی روزگاری جام رمضان

■ دنیا حیدری

ماه رمضان، آرام‌آرام از راه می‌رسد. ماه پربرکت مهمانی خدا که خاطرات زیادی را یادآور می‌شود. خاطراتی از دوران کودکی، اولین روزهای تکلیف و روزه‌داری تا هیجانات ساعات افطار و سحر. ساعاتی که گاه به عبادت خدا سپری می‌شد و گاه با مسابقات پرهیجانی می‌گذشت که بسیاری را به کوچه و خیابان می‌کشید.

مرور برخی خاطرات اگرچه شیرینی‌های خاص خود را دارد و لبخندی شیرین بر لبانمان می‌نشاند اما تلخی گزنده و حسرت‌باری را نیز به دنبال دارد. خاطراتی چون مسابقات جام رمضان که برای نسل امروز چندان آشنا نیست اما برای نسل‌های قبل که فوتبال دو، سه دهه قبل را به خوبی به یاد دارند، کاملاً آشناست. روزگاری که فوتبال، به مسابقات زمین خاکی‌ها ختم می‌شود. مسابقاتی که شب‌های رمضان، بسیاری را به زمین‌های خاکی می‌کشاند و مسابقات جذاب و پرهیجانی را به تصویر می‌کشید. مسابقاتی که جذابیت آن به اندازه‌ای بود که تصمیم بر سر و سامان دادن آن و برگزاری‌اش در سالن‌های ورزشی و به طور رسمی‌تر گرفته شد.

■ **تب جام رمضان**

شاید باورش برای نسل امروز فوتبال سخت و تعجب‌برانگیز باشد اما مسابقات گل کوچک زمین خاکی‌های اطراف شهر که برای پیدا کردن شکل رسمی‌تر تحت عنوان مسابقات جام رمضان پایش به سالن‌های سرپوشیده باز شد، از جمله مسابقات پرهیجانی بود که تماشاگران زیادی را به خود جلب می‌کرد، به طوری که پر بیراه نیست اگر بگوییم سال‌ها قبل، تب جام رمضان برای فوتبال‌دوستان ایرانی چیزی کم از تب جام‌جهانی نداشت. مسابقاتی که سالن ۱۲ هزار نفری آزادی را مملو از جمعیتی مشتاق می‌کرد، به طوری که جای سوزن انداختن نداشت. آن‌هم در شرایطی که بسیاری معتقد بودند به دلیل برگزاری بازی‌ها نیم ساعت بعد از اذان و دور بودن مسافت، بسیاری از علاقه‌مندان شرایط و فرصت تماشای این رقابت‌ها را از نزدیک ندارند.

■ **تعطیلی بازی‌های لیگ**

اولین مسابقات رسمی فوتسال در ایران در سال ۱۳۷۱ برگزار شد. مسابقات موسوم به جام رمضان، که با حضور نیروهای مسلح و پرسپولیس به فینال همراه شد که نیروهای مسلح ۳- ۲ برابر پرسپولیس برنده و قهرمان شد. تیمی که علیرضا منصوریان سرمربی امروز استقلال در آن بازی می‌کرد. عدم وجود تقویم مشخص ورزشی در فوتبال، شرایط را به گونه‌ای فراهم می‌کرد که در ماه رمضان، بازی‌های لیگ تعطیل می‌شد و تیم‌ها به جای مسابقات نه چندان رسمی لیگ که آن زمان به شکل لیگ آزادگان یا لیگ تهران برگزار می‌شد، در مسابقات جام رمضان شرکت می‌کردند آن‌هم با نفرات اصلی و ستاره‌های خود که تماشاگران بیشتری را به سالن‌ها می‌کشید؛ چه در تهران و چه شهرهای دیگر.

■ **اوج هیجان**

اوج هیجان مسابقات جام رمضان در سال ۷۵ بود. زمانی که بازیکنانی چون محمدعلی یحیوی، محمدرضا مهرانپور، صادق ورمزیار، امیر قلعه‌نویی و علیرضا منصوریان برای استقلال، ادموند بزیک، بهروز رهبری‌فرد، رضا شاهرودی و محمود شافعی برای پرسپولیس، سیدعلی افتخاری و بهنام ابوالقاسم‌پور برای سایپا، هاشم حیدری و مجید صالح، حسن شیرمحمدی و علی آذری برای کشاورز و سرژیک تیموریان برای آرارات بازی می‌کردند و از جمله مدعیان این جام بودند. مسابقاتی که حتی پخش تلویزیونی آن نیز مانع از حضور انبوه تماشاگران و فوتسال‌دوستان در سالن ۱۲ هزار نفری آزادی نمی‌شد.

■ **کشف ستاره‌ها**

مسابقات جام رمضان که یکی از هیجان‌انگیزترین و حساس‌ترین مسابقات دو دهه اخیر فوتبال ایران است، بعدها از جنبه‌های دیگری نیز اهمیت یافت. در واقع این مسابقات بازیکنان و ستاره‌های زیادی را به فوتبال و فوتسال کشور معرفی کرد که علی کریمی و وحید شمسایی از جمله آنها بودند. سال ۷۶ بود که بازیکن جوان و ناشناخته تیم فتح با دریبل‌های ویرانگرش بدل به ستاره اول فوتبال ایران شد. هواداران استقلال سالن ۱۲ هزار نفری را پر کرده بودند تا قهرمانی تیمشان را در جام رمضان جشن بگیرند. جام رمضان ۷۶ در دی ماه و با حضور ۳۲ تیم در هشت گروه برگزار شد و در نهایت با پشت سر گذاشتن بازی‌های مقدماتی چهار تیم آتش‌نشانی، فتح، استقلال و پرسپولیس به مرحله نیمه‌نهایی راه یافتند. فتح با شکست پرسپولیس فینالیست شد و حریف استقلال تهران. استقلال همه ستاره‌های سالنی‌بازش را داشت؛ از نوری گرفته تا مهرانپور و ورمزیار، اما آن طرف یک بازیکن جوان بود که برای به آشوب کشیدن سالن کافی بود. علی کریمی بازیکن فتح با درخشش و شکست ۷ بر ۴ استقلال باعث شد نیمی از صندلی‌های سالن ۱۲ هزار نفری شکسته شده و به وسط زمین پرتاب شود. علی کریمی در جام رمضان سال ۷۷ ستاره مسابقات شد. او سه گل زد و یک پاس گل هم داد تا هواداران استقلال را حسابی شاکی کند. مسئله‌ای که زمینه‌ساز حضور او در پرسپولیس شد.

■ **سرایت و کم‌فروغ شدن مسابقات**

بعد از آن نوبت درخشش بازیکنانی همچون بابک معصومی، محمدرضا حیدریان و وحید شمسایی رسید. معصومی، حیدریان و شمسایی نیز از جمله استعدادهای کشف شده از مسابقات جام رمضان بودند که سال‌ها ستاره بلامنازع فوتبال ایران بودند اما جام رمضان دیگر کم کم از تب و تاب افتاد. چراکه این مسابقات بیشتر با حضور تیم‌های فوتسال ادامه پیدا کرد و تیم‌های مطرحی چون پرسپولیس و استقلال که پیش از آن با ستاره‌های چمنی خود در این رقابت‌ها شرکت می‌کردند، از حضور در مسابقات سر باز زدند. آن‌هم در شرایطی که تب و تاب بازی‌های فوتسال جام رمضان ایران به کشورهای حوزه خلیج همیشه فارس سرایت کرده بود. مسابقاتی که البته همچنان در این کشورها برگزار می‌شود که از نمونه آن می‌توان به رقابت‌های جام رمضان کویت اشاره کرد که بسیاری از سالنی‌بازهای سرشناس فوتبال ایران نیز برای بازی در آن به کویت رفته‌اند؛ مسابقاتی که البته بعدها ستاره‌هایی چون روبرتو کارلوس، خاویر زانتی، آلساندرو نستا و دکو را نیز به کویت کشاند.

■ **سوژه ویژه**

از مهم‌ترین اتفاق مسابقات جام رمضان که طی سال‌های گذشته برگزار شده، می‌توان به رویارویی علی کریمی و علی دایی اشاره کرد. دیداری که در واقع شاید اولین درگیری و کدورت آنها نیز باشد. مسئله‌ای که به جام رمضان سال ۱۳۷۵ برمی‌گردد. زمانی که علی دایی به همراه برادران و دوستانش تیمی را برای شرکت در مسابقات جام رمضان تشکیل داد. تیمی که در یکی از مسابقات مقابل فتح تهران قرار گرفت. تیمی که آن روزها ستاره و جوان جویای نامی مانند علی کریمی را در ترکیب خود داشت. دیدار دو تیم پرتنش برگزار شد و کریمی که در بهترین روزهای خود به سر می‌برد، در چند صحنه، با عبور دادن توپ از میان پاهای دایی از این بازیکن ملی‌پوش گذشت تا در نهایت تکنیک ناب کریمی، دایی را عصبانی کرده و به عکس‌العمل وادارد؛ اتفاقی که اولین درگیری میان این دو اسطوره بی‌بدیل فوتبال ایران را باعث شد.

فرصت ماه رمضان برای فرهنگ‌سازی در جامعه ورزش

نگاه

سعید احمدیان

ماه رمضان در حالی از راه می‌رسد که به نظر می‌رسد متولیان ورزش کشور برنامه‌ای برای استفاده از این ماه معنوی در راستای گسترش معرفت دینی و فرهنگ اسلامی بین ورزشکاران ندارند، طوری که می‌شود گفت ورزش در این ماه تعطیل می‌شود! این در حالی است که این ماه مبارک یکی از بهترین ماه‌های سال برای ترویج معنویت و اخلاق در ورزش ایران است. قابل انکار نیست که در برخی رشته‌های ورزشی مانند فوتبال در سال‌های اخیر شاهد رشد بی‌اخلاقی‌ها و فراموشی فرهنگ پهلوانی هستیم و این مسئله سبب شده تا این ورزش درگیر حاشیه‌های فراوانی باشد. هرچند قاطبه جامعه ورزش کشورمان از حاشیه‌ها و بی‌اخلاقی‌های رایج در فضای ورزشی مبرا هستند اما سقوط اخلاقی و معنوی در بین برخی ورزشکاران مسئله‌ای نیست که بتوان از کنار آن به سادگی عبور کرد. رشد مسائل غیر اخلاقی و غیر فرهنگی در ورزش کشور در سال‌های اخیر به یکی از دغدغه‌های اصلی دلسوزان جامعه ورزش تبدیل شده و آنها با انتقاد نسبت به فراموشی ارزش‌های دینی و اخلاقی در ورزش، نسبت به ادامه این روند به مدیران و تصمیم‌گیرندگان ورزش هشدار داده‌اند. با این حال همان طور که بارها اشاره شده متولیان ورزش برای فرهنگ‌سازی و ترویج اخلاق و فرهنگ اسلامی در ورزش کشور برنامه‌ای ندارند و همواره فرهنگ در حاشیه قرار گرفته است؛ مسئله‌ای که سبب شده در مسائل فرهنگی در برنامه‌ها و مسابقات ورزشی کمترین جایگاه را داشته باشد.

نتیجه بی‌توجهی به فرهنگ و اخلاقیات در سطح متولیان ورزش را می‌توان امروز در سطح ورزش دید؛ ورزشی که برخی چهره‌های مشهور آن که الگوهای گروهی از جامعه به حساب می‌آیند، بویی از فرهنگ و اخلاق نبرده‌اند و با رفتارهای ناشایست و ضدارزشی‌شان در راهروهای دادگاه دیده شده‌اند. این موضوع نمایانگر کم‌کاری متولیان ورزش در عرصه فرهنگ است، چه باشگاه‌ها و چه فدراسیون‌ها و چه وزارت ورزشی‌ها، بیشتر از آنکه به جنبه‌های فرهنگی یک قهرمان توجه داشته باشند، تمام برنامه‌ریزی‌شان متوجه مسائل فنی و مدال‌آوری یک ورزشکار است و تمامی بودجه‌ها نیز در این رابطه تخصیص داده می‌شود و در مقابل برنامه‌های فرهنگی در ورزش از کمترین بودجه برخوردار هستند.

در این شرایط، عوض شدن فضای فرهنگی ورزش و کاهش مسائل غیر اخلاقی در بین ورزشکاران به خصوص رشته‌هایی مانند فوتبال، نیازمند تغییر نگاه مسئولان و توجه ویژه‌شان به فرهنگ‌سازی در ورزش کشور است. در این بین ماه رمضان یکی از بهترین زمان‌هایی است که می‌توان به رشد اخلاق و ارزش‌های دینی در جامعه ورزش کمک کرد و بداخلاقی‌های رایج در فضای ورزش را کاهش داد. یکی از برنامه‌هایی که در این زمینه باید مورد توجه جدی قرار بگیرد، برگزاری مسابقات مختلف به مناسبت ماه رمضان در رشته‌های مختلف ورزشی با حضور قهرمانان بزرگ است. برگزاری این مسابقات در رشته‌های مختلف علاوه بر اینکه مردم زیادی را به سالن‌ها می‌تواند بکشاند، می‌تواند فرصتی برای اجرای برنامه‌های فرهنگی و معنوی در محیط ورزش هم باشد و به ترویج اخلاق و فرهنگ اسلامی در ورزش کشورمان کمک کند. شب‌های ماه رمضان ظرفیت بزرگی برای جامعه ورزش در جهت فرهنگ‌سازی است اما متأسفانه این پتانسیل در سال‌های اخیر فراموش شده و همان طور که اشاره شد متولیان ورزش به جای اینکه در این ماه شلوغ‌ترین روزهای سالشان را از نظر برگزاری برنامه‌های فرهنگی پیش رو داشته باشند، نیمه‌تعطیل هستند و فعالیت‌ها و مسابقاتی که می‌تواند به یک محفل بزرگ برای استفاده معنوی از این ماه مبارک منتهی شود، در برنامه‌های سالانه مسئولان جایی ندارد.

این در حالی است که در گذشته نه چندان دور برگزاری مسابقات ورزشی بعد از افطار با حضور چهره‌های مشهور شور و هیجان خاصی به سالن‌های ورزشی می‌داد؛ امری که در دو دهه گذشته فراموش شده و این مسابقات این روزها بیشتر در سطح محلات دنبال می‌شود و با توجه به بی‌برنامگی فدراسیون‌های مختلف و وزارت ورزش، ماه رمضان که فرصت بزرگی برای ترویج اخلاق و مسائل دینی است، بدون اینکه برنامه خاصی وجود داشته باشد، سپری می‌شود و این فرصت از دست می‌رود. به نظر می‌رسد مسئولانی که دم از فرهنگ در ورزش می‌زنند، باید در عمل هم با برنامه‌ریزی‌هایی که در طول ماه‌های سال و به خصوص ماه رمضان انجام می‌دهند، شعارهایشان را عملی کنند تا جامعه ورزش از بی‌اخلاقی‌ها تهی و سرشار از ارزش‌های معنوی و اخلاقی شود.

روزه‌داری در فوتبال اروپا روزه‌خوری در فوتبال ایران!

حاشیه

فریدون حسن

پیش از این بارها مطالبی از روزه‌داری ستارگان بزرگ فوتبال دنیا در ایام ماه مبارک رمضان شنیده، دیده و یا خوانده‌اید. بارها شنیده‌اید که بزرگانی چون فرانک ریبری، کریم بنزما، مسوت اوزیل، یحیی توره، کانوته، رمزی و سیدوکیتا به‌رغم حضور در سطح اول دنیای فوتبال و باشگاه‌های صاحب‌نام در ماه مبارک رمضان به وظیفه شرعی و دینی خود عمل می‌کنند. و باز حتماً بارها خوانده‌اید که سرمربیان بزرگ تیم‌های بزرگ جهان به‌رغم برنامه‌ریزی‌های دقیق این باشگاه‌ها برای بازیکنان و تیم‌ها وقتی با مسئله روزه‌داری بازیکنان مسلمان تیمشان مواجه می‌شوند به گونه‌ای کاملاً منطقی با آن برخورد کرده و با ارائه برنامه‌های تمرینی خاص برای این قبیل بازیکنان در ماه رمضان به آنها در روزه‌داری کمک می‌کنند.

تمامی این موارد را بگذارید در کنار توجه خاص رسانه‌ها و هواداران تیم‌های بزرگ فوتبال دنیا به این قبیل بازیکنان آن هم به واسطه اعتقادشان و پایبندی به اصول دین مبین اسلام تا متوجه شوید اوضاع در فوتبال اروپا برای بازیکنانی که قصد دارند هم روزه بگیرند و هم از شرایط مسابقه دور نباشند چگونه است. اما بعد از این مقدمه بلند باید توجه داشته باشیم که شرایط در فوتبال ایران و در کشور اسلامی ما با آنچه در اروپا و ممالک غیراسلامی روی می‌دهد کاملاً متفاوت است.

البته ماه مبارک رمضان امسال مصادف شده با پایان رقابت‌های لیگ برتر اما در طول سال‌هایی که در این ماه رقابت‌های فوتبال باشگاهی برگزار می‌شد متأسفانه شاهد برخی بی‌اخلاقی‌ها چه از سوی بازیکنان و چه از سوی مربیان بودیم که خب جای تأسف دارد. شنیده‌ها حاکی از آن است که در چنین ایام مبارکی در فوتبال ایران روزه گرفتن برای بسیاری از بازیکنان در تیم‌های گوناگون ممنوع است! بله درست خوانده‌اید ممنوع است! برخی بازیکنان در حرف‌هایی کوتاه مدعی شده‌اند که مربی سر جلسه تمرین به آنها گفته که جلوی چشمش آب بخورند تا مطمئن شود روزه نیستند و این در حالی است که آنها می‌خواستند به وظیفه شرعی و دینی خود عمل کنند. عکس این مسئله هم البته صادق است؛ اینکه برخی بازیکنان اسمی و نامدار هم هیچ ابایی از روزه‌خواری ندارند و تأسف‌بارتر اینکه وقتی با اعتراض بقیه روبه‌رو می‌شوند وقیحانه هم برخورد می‌کنند. دیدن و شنیدن چنین اتفاق‌های زشتی آن هم در یک کشور اسلامی که اکثر قریب به اتفاق مردم آن در ماه مبارک رمضان به رغم انجام کارهای روزمره و بعضاً سخت حاضر به ترک امر واجب خود نیستند جز تأسف و حسرت نمی‌تواند در پی داشته باشد، آن هم در شرایطی که علم پزشکی امروز ثابت کرده روزه‌داری هیچ منافاتی با انجام ورزش و حتی ورزش حرفه‌ای ندارد که اگر داشت به طور حتم بزرگان فوتبال دنیا اجازه روزه‌داری به بازیکنانشان را نمی‌دادند، آن هم در سطح اول فوتبال دنیا با برنامه‌های منحصر به فرد و مدرن آن. این مشکل در سال‌های قبل وجود داشته اما هیچ مسئولی از فدراسیون فوتبال، سازمان لیگ و یا کمیته اخلاق با آن برخورد جدی نکرده است. همانطور که عنوان شد امسال شرایط به گونه‌ای است که فوتبال باشگاهی در ماه مبارک تعطیل است اما در سال‌های آینده این مسئله دوباره اتفاق خواهد افتاد پس لازم است برای یکبار هم که شده مسئولان فوتبال کشور پیش از وقوع اتفاق جلوی آن را بگیرند و تمهیداتی برای جلوگیری از این بی‌اخلاقی بزرگ اتخاذ کنند.

باید توجه داشت که فوتبالیست‌های معتقد کشورمان باید در شرایطی کاملاً مهیا بتوانند واجبات مذهبی خود از جمله روزه ماه رمضان را انجام دهند نه اینکه حسرت برنامه‌ها و شرایط مساعد بازیکنان اروپایی را آن هم در کشورهای غیرمسلمان بخورند و به این نتیجه برسند که «روزه‌داری در اروپا کاری راحت‌تر از تهران و ایران است.»