

گزارش روز

انتخابات فدراسیون ورزش های زورخانه‌ای و پهلوانی

کارنامه کمرنگ جوهری



ایران ورزشی - انتخابات ریاست فدراسیون ورزش های زورخانه‌ای و پهلوانی روز چهارشنبه ۱۹ خرداد با حضور ۵ کاندیدا برگزار می شود تا رئیس بعدی برای چهار سال آینده مشخص شود.فدراسیونی که در یک دوره چهارساله با مدیریت مجتبی جوهری کار خود را پیش برد و حالا همان جوهری کاندیدای رسیدن به ریاست این فدراسیون برای یک دوره چهارساله دیگر است.

البته اواین باریک رقیب جدی دیگر هم دارد و آن کسی نیست جز مهرعلی باران چشمه که به عنوان سرپرست وارد این فدراسیون شد اما بعد سودای ریاست به سرش افتاد و حالا کاندیدای انتخابات شده است. رقیابت جوهری وباران چشمه برای رسیدن به صندلی ریاست موضوع مهمی است؛ البته باران چشمه به جز دوره سرپرستی کوتاهی که داشت، سابقه مدیریت در این مجموعه را ندارد اما جوهری چهارسال رئیس این مجموعه بوده و حالا که می خواهد برای چهار سال آینده رئیس شود، می توان دوره مدیریت او را نقد کرد. شاید این سوال مهمی باشد که جوهری وقتی به عنوان رئیس فدراسیون انتخاب شد چه چیز را تحویل گرفت و در دوره چهارساله گذشته چه چیز خود به چنگا داشت؟ سوآلی که شاید در روز مجمع هم اعضای مجمع می توانند از جوهری بپرسند و بعد تصمیم بگیرند که آیا باید به جوهری برای یک دوره چهارساله دیگر اعتماد کنند یا نه؟ این فدراسیون اقدام کند خود سوآلی فدراسیون را تحویل می گیرد، در

گزارش و خبر

اردوی چهار جانبه سابرست هادر گرجستان



تیم ملی شمشیربازی اسلحه سابر که برای حضور در بازی های المپیک آماده می شود، دور جدید ۱۲ته خرداد ماه حضور دارد گرجستان پیگیری می کند اعزام تیم ملی شمشیربازی اسلحه سابر به گرجستان براساس دعوتنامه دریافتی از مسئولان شمشیربازی این کشور و انجام می شود. به همین منظور این تیم چهارشنبه (۱۹ خردادماه) عازم قلیس می شود تا در جدید تمریناتش را در این شهر پیگیری کند.

دور جدید تمرینات بوکسورهای پس از قهرمانی آسیا

دعوت از ۱۷ بوکسور در دو گروه

پس از درخشش تیم ملی بوکس ایران در قهرمانی آسیا، دور جدید تمرینات این تیم از روز شنبه هفته آینده ۱۲ خرداد با حضور ۱۷ بوکسور در سالن بوکس حاج احمدزاد نوری برگزار خواهد شد.

طبق اعلام علیرضا استگی سرمربی تیم ملی، ۸ بوکسور در گروه A به اردو دعوت شده و ۹ بوکسور دیگر تحت نام گروه B در این اردو حضور پیدا می کنند و از نظر فنی بررسی می شوند تا در صورت صلاح دید در اردوهای بعدی هم حضور یابند. امید احمدی صفا، دانیال

بررسی پاداش برای کاراته‌کای بدون سهمیه!

سیدرضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک به همراه نصرالله سجادی سرپرست کاروان ایران در المپیک توکیو دیروز صبح از اردوی تیم ملی کاراته بازدید کردند. در این دیدار شهرام هروی سرمربی تیم ملی دقایقی با مسئولان کمیته ملی المپیک صحبت و گزارشی از وضعیت ملی پوشان کاراته ارائه کرد. هروی گفت: «آقای صالحی امیری خود به دنبال این موضوع است و قرار است با وزیر هم صحبت کند تا پاداش پوروشیب تصویب شود. پاداش وی بستگی به مدال سجاد گنج زاده دارد. پوروشیب هم فردی فکر نکرده و جمع را در نظر گرفته است. او باینکه سهمیه داشت امانی تواند در المپیک شرکت کند. باین شرایط با هم کنار تیم است.» سرمربی تیم ملی کاراته در پاسخ به این سؤال که فکر می کنید باز هم در مسابقات فرانسه سهمیه‌ا کسب شود نیز گفت: «اگر اتفاق خاصی نیفتد، مهدی زاده می تواند سهمیه المپیک را بگیرد.»

ایران ورزشی - در فاصله حدود ۵۰ روز تا آغاز بازی های المپیک توکیو، رئیس کمیته ملی المپیک به همراه نصرالله سجادی سرپرست کاروان اعزامی به توکیو و بیمان فخری، معاون کاروان روی روی خبرنگاران می نشینند تا گزارشی از وضعیت موجود بدهند و به سوآلاتی که درباره کاروان وجود دارد، پاسخ بدهند. در این نشست صالحی امیری درباره آنچه نایبه امروز انجام شده، می گوید: «برای ساماندهی کاروان در سه گروه ستاد عملیاتی، عالی و ستاد فرهنگی فعالیت هایی را پیش بردیم. در حال حاضر همه ملی پوشان اعزامی در توکیو در اردوی داخلی یا بیرون مرزی حضور دارند، همگی در آمادگی کامل به سر می برند. وظیفه حمایت و پشتیبانی خود را به صورت مستمر انجام داده و هر آنچه برای حضور با عزت لازم باشد، انجام می دهیم.» او تأکید دارد شرایط به گونه‌ای برنامه ریزی شده که کاروان ایران امیرز در المپیک حاضر شود.

صالحی امیری با تأکید بر اینکه تاکنون برای کاروان محدودیتی نداشته‌یم، ادامه می دهد: «با وجود خیلی از کمبودها، حمایت حداکثری را از طرف دولت داشتیم و مطمئن هستیم قهرمانان ما در توکیو خواهند درخشید و کام ملت را شیرین می کنند.»

او اشاره ای به شرایط کلتی ورزش دارد و می گوید: «امروز تمام ورزشکاران ما از نظر روحی و جسمی آمادگی صد درصدی دارند، حتی ورزشکاری مانند سهراب مرادی که کسب سهمیه نکرده همچنان امیدوارانه بیگیر تمریناتش است، در کاراته و کشتی هم شرایط به همین شکل است. برای حل بخشی از معضلات روحی و روانی ورزشکاران که مربوط به مسائل مالی می شود، اقدام شده است، علاوه بر اینکه ۱۰ نفر روسیه هستند، تمام اعضا حقوق ماهیانه گرفته اند. با فدراسیون ها هماهنگ هستیم که به مسائل آنها رسیدگی شود. تقریباً روزی نیست کهغدغه ورزشکاران رانداشته باشیم.»

صالحی امیری در واکنش به برشی که در رابطه با پاداش های مدال اوران و تأثیر تغییر دولت در رابطه به آن مطرح شد نیز اینطور پاسخ می دهد: «تغییر دولت در نگاه ملی برمنافع ملی تأثیر نخواهد داشت. همه دولت ها آرزوی درخشش کاروان را دارند. این وظیفه نهادهای مسئول در ورزش است که پشتیبان ورزشکاران باشند. آنچه به عنوان پاداش مطرح شد در تعهدات دولت است. ما هم تعهدات خود را انجام می دهیم و تا امروز هم به این تعهدات عمل کرده ایم. تا الان، ۵ درصد بوجه فدراسیون ها، بخشی از پاداش های برای حضور در المپیک و... انجام شده است.»

صالحی امیری در مورد فعالیت های فرهنگی پیش شده برای المپیک هم مواردی را مطرح می کند: «ستاد فرهنگی همزمان با ستاد عملیاتی شکل گرفت، مرحله به مرحله با یکدیگر فعالیت های این ستاد یود. برنامه های فرهنگی ما همگی داشتم اما با شیوع کرونا محدودیت هایی اعمال شد و ما مجبور به محدود کردن برنامه های خود شدیم. در این زمینه اخیراً نشست هایی با سفیر ژاپن داشتیم، نتیجه‌ای که تا امروز حاصل شد این است که با اعمال محدودیت ها، فعلا برگزاری نمایشگاه ایران زیبا، نمایش فیلم بازی نویس، توزیع هدایا و برگزاری نمایشگاه صنایع دستی را خواهیم داشت. برای هفته المپیک هم یک هفته برنامه خواهیم داشت.»

سجادی، نمایندگان مجلس به المپیک نمی روند

کاروان ایران آماده اعزام است

در جریان نشست مسئولان کاروان اعزامی به المپیک، نصرالله سجادی به عنوان سرپرست کاروان ایران در توکیو مواردی را مطرح می کند که قابل تأمل است. او ابتدا گزارشی از برنامه های کاروان ارائه می کند و می گوید: «طبق اعلام کمیته برگزاری بازی ها، به منظور حفظ سلامتی و ایمنی ورزشکاران تأکید شده کاهش تردد در دهکده ورزشکاران انجام گیرد. ورزشکاران و همراهان ۱۵ روز کمتر از مسابقه خود نمی توانند در دهکده مستقر شوند. و اگر شرکت کنندگان اختلاف ساعتشان با ژاپن زیاد باشد می توانند درخواست بدهند که زودتر بیایند و این درخواست بررسی می شود. برای رشته های انفرادی استثنا دارند و اگر رقابت یک ورزشکار زودتر از سایرین تمام می شود، باید از قبل درخواست بدهند. تا ۷۲ ساعت در دهکده بماند. اگر هر یک از افراد اعم از ورزشکار، مربی، کادر سرپرستی و خبری تستش مثبت باشد باید ۱۵ روز قرنطینه شود. میزان تلاش دارد برای تأمین سلامت همه حاضرین دقت های لازم را انجام دهد. زمان استقرار در دهکده بازی ها

رئیس کمیته ملی المپیک نگرانی ها درباره

تغییر دولت و تأثیر آن در پرداخت پاداش

مدال آوران المپیک اطمینان داد که همه

دولت ها آرزوی درخشش کاروان را دارند و

پاداش های تعیین شده در تعهدات دولت است

نیز ۲۲ تیرماه است و کادر سرپرستی می تواند مستقر شود.»

سجادی با این توضیح تأکید دارد که همه کارها برای اعزام بی دردسر کاروان ایران به المپیک انجام شده است: «هم های ما از یک سال قبل به صورت فشرده تمرینات خود را ادامه می دهند و در شرایط خیلی دقیق کاری می کنند و مشکلی تا به امروز برای ورزشکاران و مربیان پیش نیامده است. می توانیم این اعلام کنیم که آمادگی حضور در بازی ها را داریم. بازی ها اول مرداد برگزار می شود که افتتاحیه آن به گسترده گی دوره های قبل نیست. ورزشکاران فقط مجاز به تردد در دهکده و سالن ها هستند. رشته هایی که در دهکده اصلی نیستند مثل دوچرخه سواری اجازه تردد در دهکده اصلی بازی ها را ندارند.

سرپرست کاروان ایران در مورد انتخاب برچمدان هم توضیح کوتاهی می دهد: «در جلسه بعدی ستاد عالی تصمیم می گیریم و برچمدان باید از میان تیم هایی باشد که آن زمان در المپیک حضور داشته باشند.»

در ادامه نشست، سجادی با این سؤال مواجه می شود که چرا از وضعیت مدالی و نتیجه کاروان ایران در المپیک پیش بینی انجام نمی شود: «این موضوع به این معنی نیست که فدراسیون ها نمی داندند چه کاری می خواهند در المپیک انجام دهند. در کارته،



صالحی امیری: کاروان ایران با «عزت» در المپیک حاضر می شود

تغییر دولت در نگاه ملی بر منافع ملی تأثیر ندارد

کشتی، تکواندو و شمشیربازی تیمی بالای ۷۰ درصد شانس کسب مدال داریم. در رشته‌های مانند وزنه‌برداری چون هنوز سهمیه‌ها اعلام نشده نمی توان پیش بینی مدال کرد. در کلت وضعیت خوب است. ابتدا امیدواریم که ورزشکاران ما مبارزه خوبی انجام دهند و گرفتن مدال در مرحله بعد قرار دارد.»

سجادی در مورد لحاظ نشدن سهمیه المپیک بر مینانو در جودو در سهمیه کاروان و اینکه او می تواند زیر پرچم IOC شرکت کند یا خیر، توضیح کوتاهی می دهد: «تا امروز از سوی فدراسیون جهانی جودو چنین چیزی اعلام نشده است. اگر سهمیه گرفته بود به میزبان و کمیته ملی المپیک اعلام می شد چون سهمیه نگرفته پس زیر پرچم کمیته بین المللی المپیک هم نمی تواند مسابقه بدهد.»

سجادی در پاسخ به این پرسش که چند نفر میمان قرار است به المپیک بروند و آیا همه ورزشی هستند یا مثل ادوار گذشته نامیدگان مجلس هم حضور خواهند داشت، می گوید: «کمیته برگزاری بازی ها تعداد میهمانان را کم کرد و در طبق برنامه ریزی انجام شده حدود چهار کارت داریم که برای هر کارت سه نفر اعزام می شوند و چرختنی است. برنامه ریزی کردیم از فدراسیون ها و هیأت اجرایی وزارت ورزش افرادی بروند که در این بین نماینده مجلس نداریم. صد درصد همه ورزشی هستند. وزیر هم نهم مرداد در المپیک حضور پیدا می کند.»

فخری: چهره هایی در کاروان داریم که شگفتی ساز می شوند

بیمان فخری که علاوه بر میرگیری رئیس کمیته ملی المپیک از اعضای کادر سرپرستی کاروان ایران هم هست درباره برخی از اتفاق هایی که در ارتباط با کاروان در جریان است، توضیحاتی می دهد. او در جمع خبرنگاران می گوید: «به لحاظ حقوق بشری کمیته بین المللی المپیک و اکسپانسیون را اجباری نکرد اما کشورها را ترغیب می کند که واکنس بزنند. آنجا که ۷۲ ساعت قبل از حرکت، ورزشکاران باید تست کرونا بدهند یا پنج آزمایشگاه صحبت شده که تست کاروان گرفته شود. کاروان در ۱۲ گروه از ۱۲ تیر تا هشت مرداد به المپیک می رود که آخرین گروه کشتی آزاد است و چهار مرداد نیز در ۱۳ گروه کاروان به ایران بر می گردد.»

او در مورد شکسته شدن رکورد کسب سهمیه المپیک هم می گوید: «رکورد کسب سهمیه و تعداد رشته ها قطعاً شکسته خواهد شد اما درباره رکورد زنان سخت است صحبت کنیم. ما در دوومیدانی و کاراته شانس خوب زنان را خواهیم داشت. اگر در باریس سهمیه‌ای کسب شود، در این صورت تعداد زنان هم اضافه خواهد شد.»

فخری در مورد اینکه چرا پیش بینی مدال انجام نمی شود و به نظر می رسد ورزشکار شاخص در کاروان نداریم، می گوید: «آرژانتی که از اول اردیبهشت آماده شده است و در بازی ها اعلام شده است چه تعداد مدال کسب می شود ولی مطمئناً آرژانتی اولیه داشته ایم.

ورزشکاران شاخص خوبی در این دوره داریم، سه ورزشکار کاراته ما رتینگ یک جهان را دارند. ورزشکارانی داریم که شاید شما بفرآوردی مدال از آنها نداشته باشید اما ما داریم و مطمئن هستیم شگفتی ساز می شوند.»

رئیس مرکز نظارت بر تیم های ملی در مورد آخرین وضعیت احسان حدادی هم توضیحاتی می دهد: «کمر او آسیب دیده و قرار است کمپوسون پزشکی تشکیل شود. حدادی در شدیدی دارا اما تمرینات خود را پیگیری می کند و منتظریم که برگردد.»

می شود. محمدیان مدال نقره جهان در وزن ۸۶ کیلوگرم را دارد و علیرضا کریمی نقره و برنز جهان در وزن ۸۶ و ۹۲ کیلوگرم را کسب کرده است. علی شعبانی هم که به قهرمانی جهان در سال ۲۰۱۹ اعزام شده بود، دست خالی برگشت. سهمیه حضور در المپیک این وزن را هم محمد حسین محمدیان کسب کرد. در وزن ۱۲۵ کیلوگرم هم امیرحسین زارع به همراه امین طاهری راهی لهستان شدند تا آنها نیز برای برخی از انتخاب ها در این وزن رخ داد و حالا همه منتظر هستند که ببینند تکلیف این وزن در لهستان چه می شود. این امیدواری وجود دارد که در لهستان تمامی گر ه های ترکیب تیم ملی باز شود و این تیم وقتی به تهران بر می گردد نفرات اعزامی به بازی های المپیک را شناسایی کرده باشد.

با مشخص شدن تکلیف سه وزن ۹۷، ۹۷ و ۱۲۵ کیلوگرم ترکیب تیم ملی برای المپیک کامل می شود. تاپیش از این رضاططری در ۵۷ کیلوگرم، مرضی قیاسی در ۶۵ کیلوگرم و حسن زردانی در ۸۶ کیلوگرم برای المپیک آماده شده بودند. کادر فنی علاوه بر اینکه اعلام کرده نفرات اعزامی به المپیک بر اساس نتایج این مسابقات مشخص می شود، این وعده را هم داده که اگر نتایج به دست آمده تکلیف را مشخص کند، مسابقه انتخابی در روز د در همان لهستان برگزار می شود.

خبر و مصاحبه

نایب رئیسی لیموچی در کمیته توسعه ورزشی APC

سیمالیموچی، نایب رئیس بانوان کمیته ملی پارالمپیک به عنوان نایب رئیس کمیته توسعه ورزشی و بازی های کمیته پارالمپیک آسیا منصوب شد. این انتصاب به پیشنهاد خاتم الزلی فانگ، رئیس کمیته توسعه ورزشی و بازی های APC انجام شده و به موجب آن سیمالیموچی تا سال ۲۰۲۳ عهده دار سمت نایب رئیسی کمیته توسعه ورزشی و بازی های کمیته پارالمپیک آسیا خواهد بود.

دعوت ۶۰ بازیکن به اردوی هندبال زنان

کادر فنی تیم ملی هندبال زنان اسامی ۶۰ بازیکن دعوت شده به نخستین مرحله اردوی آمادگی را اعلام کرد. اولین مرحله اردوی تیم ملی هندبال زنان به منظور آمادگی هر چه بیشتر برای شرکت در رقابت های هندبال قهرمانی زنان آسیا و انتخابی جهانی از ۲۰ لغایت ۲۶ خرداد ماه جاری در مشهد برگزار می شود. بر همین اساس کادر فنی تیم ملی اسامی ۶۰ بازیکن را اعلام کرد که آنها در دو گروه به اردو فراخوانده شدند.

این ۶۰ نفر در قالب دو گروه حدوداً ۳۰ نفره وارد اردو خواهند شد. طبق برنامه گروه اول از ۲۰ تا ۲۳ خرداد و گروه دوم از ۲۳ تا ۲۶ خرداد در اردو خواهند بود تا کادر فنی بازی نظر گرفتن آنها، نفرات برتر را برای حضور در دوره بعدی اردو ها انتخاب کند.

عزت الله زمگره به عنوان مدیر فنی، خدیجه قانع به عنوان مربی، نشمین شافعیان به عنوان مشاور فنی، فاطمه جعفری به عنوان فیزیوتراپ و ناهید مقبول به عنوان سرپرست تیم را هدایت خواهند کرد. مسابقات هندبال قهرمانی زنان آسیا از ۲۴ شهریور به میزبانی کره جنوبی آغاز می شود که تیم ملی ایران نیز آمادگی خود را جهت حضور در این دور از رقابت ها اعلام کرده است. در این دوره از مسابقات در صورت حضور ۱۲ تیم، ۶ تیم نخست سهمیه جهانی را کسب خواهند کرد.

توضیح رضایی درباره سهمیه های باقی مانده پارالمپیک

سرپرست کاروان ایران در بازی های پارالمپیک توکیو می گوید تکلیف سهمیه باقی مانده در رشته های دوچرخه سواری، قایقرانی، دوومیدانی، تیراندازی و پارا تکواندو امروز سه شنبه پس از برگزاری هیأت محبت و رئیس هیأت اجرایی کمیته ملی پارالمپیک مشخص خواهد شد.

هادی رضایی در توضیح شرایط کاروان پارالمپیک ایران گفت: «در حال حاضر اعزام ۵۴ ورزشکار از بازی های پارالمپیک توکیو قطعی شده است و تکلیف اعزام ۱۲ ورزشکار دیگر، در رشته های دوچرخه سواری، قایقرانی، دوومیدانی، تیراندازی و پارا تکواندویس در جلسه هیأت رئیسه و هیأت اجرایی کمیته ملی پارالمپیک که روز سه شنبه ۱۸ خرداد ساعت ۱۴ در محل آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک برگزار می شود، مشخص خواهد شد.»

او همچنین درباره وضعیت یک سهمیه باقی مانده در رشته پارا تیر و کمان گفت: «برای اینکه تکلیف جانشین مرحوم رامضیه شیرمحمدی در بازی های پارالمپیک توکیو مشخص شود، قرار است تیم ملی پارا تیر و کمان چک تیرماه در مسابقات بین المللی چک شرکت کند تا وضعیت جانشین مرحوم شیرمحمدی و همچنین پنج سهمیه کسب شده (۴ سهمیه در مردان یک سهمیه در زنان) مورد بررسی قرار گرفته و برای اعزام به توکیو نهایی شود.»

دعوت روسیه از هوکوپوشان نوجوان

تیم تکواندوی نوجوانان کشورمان با ترکیب ۵ نفره به منظور شرکت در اردویی مشترک ۲۵ خرداد تا ۷ تیرماه در شهر سوچی حضور پیدا می کند. کمب بین المللی روسیه از ۲۵ خرداد تا ۷ تیرماه به میزبانی شهر فدراسیون تکواندوی روسیه از ۵ فدراسیون تکواندو کار ایرانی به همراه سرمربی برای حضور در این کمب دعوت کرده است.

مسابقات انتخابی با حضور نفرات اول رتینگ یک لیگ نوجوانان که شرایط سنی شرکت را داشتند، برگزار شد و ۵ نفر برتر انتخاب شدند.

امیرعباس رهنما (وزن ۴۸- کیلوگرم)، امیرحسین ملکی (وزن ۵۵- کیلوگرم)، متین رضایی (وزن ۶۳- کیلوگرم)، رضا کلهر (وزن ۷۳- کیلوگرم) و ابوالفضل عباسی (وزن ۷۴- کیلوگرم) برای حضور در این اردو دعوت شده اند. این نفرات به همراه سرمربی تکواندو کار ایرانی به همراه سرمربی برای حضور در این کمب دعوت کرده است.

مسابقات انتخابی با حضور نفرات اول رتینگ یک لیگ نوجوانان که شرایط سنی شرکت را داشتند، برگزار شد و ۵ نفر برتر انتخاب شدند.

امیرعباس رهنما (وزن ۴۸- کیلوگرم)، امیرحسین ملکی (وزن ۵۵- کیلوگرم)، متین رضایی (وزن ۶۳- کیلوگرم)، رضا کلهر (وزن ۷۳- کیلوگرم) و ابوالفضل عباسی (وزن ۷۴- کیلوگرم) برای حضور در این اردو دعوت شده اند. این نفرات به همراه سرمربی تکواندو کار ایرانی به همراه سرمربی برای حضور در این کمب دعوت کرده است.

مسابقات انتخابی با حضور نفرات اول رتینگ یک لیگ نوجوانان که شرایط سنی شرکت را داشتند، برگزار شد و ۵ نفر برتر انتخاب شدند.



حضور در المپیک را از زیبایی کند. در وزن ۷۴ کیلوگرم یونس امامی و مصطفی حسین خانی تاپنجای کار انتخاب شده اند که رقابت آنها در لهستان انتخابی این وزن برای المپیک است. نفر برتر این وزن در این رویداد مشخص می شود و مجوز حضور المپیک را به دست می آورد. یونس امامی با حضور

در مسابقات گزینشی سهمیه المپیک را کسب کرد ولی حسین خانی در آخرین رویدادش در قهرمانی آسیا شکست خورد و نتوانست به قهرمانی برسد. تیم ملی کشتی آزاد با نظر کادر فنی در ۴ وزن ۸ کشتی گیر را به این مسابقات اعزام کرده تا بتوانند نفرات خود را برای شناخت ترکیب تیم ملی اعزامی به بازی های المپیک شناسایی کند. در وزن ۶۱ کیلوگرم رضا طراعی در حضور در لهستان در این وزن انتخاب شده، نفر اول تیم ملی کشتی آزاد در وزن ۵۷ کیلوگرم است. او در یک وزن بالاتر محکم می خورد تا بدون اینکه وزن کم کند و تحت فشار قرار بگیرد میزان آمادگی اش برای