

**آشنایی با حقوق ورزشی**

**• ناصر مزملون**  
 وکیل حوزه ورزش

### احترام به قراردادهای حرفه‌ای فوتبال

یک اصل کلسی در قراردادها به‌خصوص قراردادهای فوتبالی، اصل لزوم و احترام به قراردادهای در فوتبال است که این مهم در ماده ۱۴ مقررات نقل و انتقال بازیکنان فیفا مصوب ۲۰۱۶ پیش‌بینی شده است و واقع بر اساس این اصل یک قرارداد حرفه‌ای بین بازیکن و باشگاه تنها پس از اتمام مدت قرارداد یا بر اساس توافق دو طرفه (اقاله) پایان می‌پذیرد. منتهی به‌عنوان استثنای در این اصل، در ماده ۱۴ مقررات نقل و انتقالات بازیکنان فیفا مصوب ۲۰۱۶ قرارداد را در جایی که دلیل موجهی وجود داشته باشد توسط هر یک از طرفین (بازیکن و باشگاه) قابل فسخ اعلام نموده است.

در واقع فسخ یک‌جانبه قرارداد حتی است که فدراسیون جهانی فوتبال آن را به رسمیت شناخته و در فوتبال ایران هم بعد از گذشت سال‌ها به همان صورتی که در فوتبال روز دنیا جریان دارد به‌طور رسمی در مقررات نقل و انتقالات بازیکنان مصوب ۱۳۹۶ برای بازیکنان و کادر فنی و باشگاه‌ها مورد پذیرش قرار گرفته‌است. اما استفاده از آن تنها در مواردی که دلیل موجهی برای فسخ وجود دارد توصیه شده است چراکه ضمانت اجرای سخت و سنگینی برای آن پیش‌بینی شده است!

اهمیت و حساسیت موضوع زمانی بهتر معلوم و مشخص خواهد شد که متوجه میشویم تشخیص موجه یا غیر موجه بودن فسخ صورت گرفته در وهله اول به خود متقاضی فسخ سپرده شده است نه جوی که در ماده ۱۶ مقررات نقل و انتقالات بازیکنان فیفا و ماده ۱۸ مقررات نقل و انتقالات بازیکنان فوتبال ایران به این مهم اشاره شده است و نتیجتاً بازیکن یا باشگاه صرفاً به تشخیص خود مبنی بر موجه بودن فسخ اقدام به فسخ یکجانبه قرارداد خود می‌نمایند و در صورت شکایت طرف مقابل، بعد از رسیدگی و بررسی توسط مرجع رسیدگی کننده مشخص خواهد شد، که فسخ یکجانبه صورت گرفته موجه بوده یا غیر موجه!

این‌که چه دلیلی برای فسخ یکجانبه، موجه شناخته می‌شود یا غیر موجه، تعریف دقیقی از آن در مقررات وجود ندارد و این موضوع توسط مرجع تصمیم‌گیرنده یعنی کمیته وضعیت بازیکنان یا اتاق اختلاف قابل احراز خواهد بود و در صورتی که مرجع تصمیم‌گیرنده احراز کند که فسخ یکجانبه ناعلی‌التی می‌باشد در صورتیکه بازیکن که درخواست فسخ را کرده فیفا در بعد بین‌المللی و ماده۱۸ مقررات نقل و انتقالات بازیکنان مصوب ۱۳۹۶ در بد داخلی، عواقب و ضمانت اجرای آن را پیش‌بینی نموده است!
وکیل ضمانت اجرا و مجازات پیش‌بینی شده این است که در تمام مواردی که یک قرارداد بدون دلیل موجه به صورت یک‌جانبه فسخ شود باید به طرف مقابل غرامت پرداخت گردد که میزان این غرامت، با توجه به قوانین هر کشور، شانه‌شهای ورزشی و سایر معیارها از قبیل حقوق و مزایای زمان باقی‌مانده از قرارداد و این‌که آیا قرارداد در دوره حفاظت نشده فسخ شده یا خیر تعیین خواهد شد که این وظیفه پرداخت غرامت، قابل انتقال به شخص ثالثی نمی‌باشد و در صورتیکه بازیکن که پرداخت غرامت محکوم شود، بازیکن و باشگاه جدیدی که بعد از فسخ یکجانبه قرارداد به آن پیوسته به‌صورت تضمینی مسئول پرداخت این غرامت خواهد بود یعنی باشگاه قبلی بازیکن نمی‌تواند از هر یک از آن دو غرامت را وصول نماید.
دومین ضمانت اجرا فسخ یکجانبه غیر موجه، مجازات ورزشی است. در واقع هر بازیکنی که قرارداد خود را در دوره حفاظت نشده به‌صورت غیرموجه فسخ نماید علاوه بر پرداخت غرامت، به مجازات ورزشی نیز هم تنبیه خواهد شد.

این مجازات از چهار تا شش ماه محرومیت از شرکت در مسابقات رسمی اعم از باشگاهی و تیم ملی است و حتی در صورت وجود علل مشخصه این محرومیت تا شش ماه قابل افزایش است و این مجازات بلافاصله بعد از ابلاغ حکم قابل اجرا خواهد بود. هر چند حکم صادره قابلیت تجدید نظر خواهی را نداشته است.

نکته مهم و شایان ذکر این است که مجازات ورزشی، صرفاً مختص بازیکن نخواهد بود و باشگاه جدید هم که بازیکن یا با قرارداد بسته است فرض بر این گذاشته خواهد شد که باشگاه جدید، بازیکن را تحریک به فسخ یکجانبه قرارداد نموده است و بر همین اساس باشگاه جدید هم از دو بندجره قبل و انتقالات محروم خواهد شد. مگر اینکه مرجع رسیدگی به این نتیجه برسد که تحریکی از سوی باشگاه جدید بازیکن صورت نگرفته است. نمونه بارز این موضوع، پرونده مهدی طارمی بازیکن سابق پرسپولیس بود که پس از اتمام قراردادش با باشگاه پرسپولیس، به باشگاه ریزه اسپورت ترکیه پیوست و درحالی‌که با باشگاه ریزه اسپورت قرارداد داشت و بازیکن این تیم محسوب می‌شد بدون دلیل موجه قرارداد خود را با این باشگاه یکجانبه فسخ و به ایران برگشت و با باشگاه پرسپولیس قرارداد منعقد نمود که با شکایت باشگاه ریزه اسپورت علیه او و باشگاه پرسپولیس در اتاق حل اختلاف فیفا، علاوه بر محرومیت چهارماهه این بازیکن از شرکت در مسابقات رسمی، به پرداخت غرامت به باشگاه ریزه اسپورت همراه با باشگاه پرسپولیس نیز منتهی خواهد شد!

نکته قابل توجه درخصوص مجازات ورزشی این است که بر اساس بند ۱۳ ماده۸ مقررات نقل و انتقالات بازیکنان که برگرفته از بند هشامه مقررات نقل و انتقالات بازیکنان فیفاست نه تنها این مجازات شامل بازیکن و باشگاه جدید می‌شود بلکه شامل تمام اشخاصی که تابع و مشمول اساسنامه و مقررات فیفا و فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی هستند در صورتیکه در تحریک بازیکن به فسخ یک جانبه قرارداد در منظور تسهیل انعقاد قرارداد دیگر، نقش داشته باشند همین مجازات اعمال خواهد شد.

**فسخ یکجانبه در طول فصل مسابقات**
موضوع مهم و سوال اساسی این است که بازیکن در چه زمانی میتواند قرارداد خود را به صورت یک جانبه فسخ کند؟ دو عبارت دیگر را یک قرارداد در طول فصل مسابقاتی به صورت یک‌جانبه قابل فسخ خواهد بود یا خیر؟

اهمیت روشن شدن این موضوع از این جهت است که در ماده۱۶ مقررات نقل و انتقال بازیکنان حرفه‌ای فیفا صورتاً قید شده است که یک قرارداد را نمی‌توان در طول فصل به صورت یکجانبه فسخ کرد.

درحالیکه در عمل مشاهده می‌شود، قراردادهایی زیادی از سوی بازیکنان به صورت یکجانبه آنهم در طول فصل، فسخ می‌شود و پس از رسیدگی در مراجع قانونی (کمیته وضعیت بازیکنان و اتاق حل اختلاف) فسخ صورت گرفته به رسمیت شناخته شده است.

در پاسخ باید گفت که رویه قضایی مراجع مذکور در برخورد با چنین پرونده‌هایی این است که در صورت وجود دلیل موجه و قابل قبول امکان فسخ یکجانبه را در طول فصل، عملاً پذیرفته شده و آن را به‌عنوان تنها استثنای اصل لزوم قراردادهای، به رسمیت شناخته‌اند که به‌نظر می‌رسد فلسفه پذیرش آن مربوط به آزادی قراردادهای است.

اما در ایران مطابق رویه حاکم در سازمان لیگ فوتبال، این حق (فسخ یک جانبه در صورتی که آنهم در طول فصل مسابقاتی، در صورتی که پذیرش است که مورد تأیید کمیته وضعیت بازیکنان قرار بگیرد.

علاوه‌بر فسخ یکجانبه قرارداد که به آن اشاره شد، در مقررات نقل و انتقالات بازیکنان حق فسخ به دلیل موجه ورزشی هم برای بازیکنان پیش‌بینی شده است.

این حق بر خلاف فسخ یکجانبه که برای هر دو طرف قرارداد وجود دارد فقط مختص بازیکن است و باشگاهها نمی‌توانند از آن استفاده کنند.

و در ماده ۱۶ مقررات نقل و انتقالات بازیکنان ایران پیش‌بینی شده یک بازیکن در صورتی که در طول یک فصل در کمتر از ده درصد از مسابقات رسمی باشگاه خود، به میدان رفته باشد می‌تواند قبل از خاتمه قرارداد به استناد به این حق (دلیل موجه ورزشی) قرارداد خود را به‌صورت یکجانبه فسخ نماید. نکته مهم در اعمال این حق این است که بازیکن تنها طرف وارز ۱۵ آخرین مسابقه رسمی باشگاه خود، می‌تواند قرارداد خود را فسخ کند و قبل و بعد از آن چنین حق نخواهد داشت.
در مورد محاسبه ده درصد از مسابقات یا اصول رسیدگی‌های انجام شده در ۱۰ دقیقه‌ی منتهی و پس تعداد دقیقی که بازیکن به مدت یک هفته و بازی کرده است محاسبه می‌شود. چنانچه دقیق حضور بازیکن، کمتر از ده درصد از کل دقیق مسابقات رسمی آن باشگاه باشد، فسخ صورت گرفته، موجه شناخته خواهد شد. در غیراینصورت بازیکن به مجازات مقرر و پیش‌بینی شده در ماده ۱۷ مقررات نقل و اقالات فیفا محکوم خواهد شد.

امیررضا خادم چند روز بعد از ثبت نامش در انتخابات فدراسیون کشتی به ابهام‌هایی که چگونگی حضورش به وجود آمده بود، پاسخ داد. به گزارش «ورزش سه»، در شرایطی که امیررضا خادم به عنوان اولین نامزد در انتخابات فدراسیون کشتی ثبت نام کرد؛ قبل از پایان نام‌نویسی سایر نامزدها تصمیم به برگزاری نشست خبری گرفت. در جلسه امروز برادر رئیس سابق فدراسیون قصد داشت به ابهام‌ها پاسخ بدهد و سوالات زیادی هم مطرح شدد.
با این حال بخش اعظمی از جلسه و سوالات به مدیریت رسول خادم و دوران حضور او در فدراسیون برمی‌گشت. از آنجایی که جدا از رابطه برادرانه، برادرش را در انتخابات پیش رو دارد، نامزد انتخابات فدراسیون کشتی حتی به‌خاطر اشتباهات رئیس قبلی هم نقد شد.

در ادامه بخش‌های مهم صحبت‌های امیررضا خادم را می‌خوانید.

**رسول ۲ روز بعد از استعفا گفت راهم را ادامه بده**
روحیات من خیلی با حوزه مجلس جور نبوده اگرچه عملکرد من در معاون پارلمانی با وجود ورود پررنگ نمایندگان در حوزه ورزش مشخص است چون کمترین استیضاح و سؤال را داشتم. از چند ماه قبل آگزینه‌را پیش روی خودم گذاشتم؛ اول این‌که به وزارت کار بروم و مدیریت یکی از هولدینگ‌های این وزارتخانه به من سپرده شود. گزینه دوم نیز این بود که من به یکی از فدراسیون‌های دیگر بروم که البته جود نبود. شریعت، وزیر کار با سلطانی فر صحبت کرد و حضور من در این وزارتخانه جدی شد. در این میان موضوع استعفاي رسول از فدراسیون کشتی اتفاق افتاد. فکر می‌کنم یکی، ۲ روز بعد از استعفاي او بود که در خانه پدری‌مان همدیگر را دیدیم. آنجا بود که رسول به من گفت خوب است که تو به کشتی بیایی و در انتخابات شرکت کنی. او در این رابطه اصرار داشت چون می‌گفت ۸،۷ سال فعالیت‌هایی کردم و به نظر تم که من توانی این راه را ادامه دهی. من آنجا به‌صورت قاطع گفتم که چنین قصدی را ندارم و این‌کار را نمی‌کنم. علتش هم عدم علاقه من نبود چون تصور من این بود که اگر بعد از رسول بیایم، هر کاری بخوامم انجام دهم و معیار برگزیده باشم، می‌گویند کارهای برادرت مشکل داشته است!

**رئیس جمهور قبلی نگذاشت رئیس فدراسیون ملی البته یادتان هست که وقتی رسول خادم مدیر تیم‌های ملی پیمان آقا‌زاده درخواست خود برای عضویت در انجمن کیک بوکسینگ واکو ایران را به شرح زیر اعلام کرد:**
اینجانب پیمان آقا‌زاده ازورزشکاران رشته ورزشی کیک بوکسینگ در ایران که تا کنون با سبک (wka.wpk.a. aikiaa) در فدراسیون ورزش‌های رزمی فعالیت داشته‌ام، بدینوسیله انصاف خودرا در ادامه هر گونه همکاری با سبک (wka.wpk.a.aikia) و فدراسیون ورزش‌های رزمی اعلام نموده و از انجمن کیک بوکسینگ واکو ایران به ریاست ناصر نصیری تقاضای عضویت می‌نمایم.
همچنین اعلام نموده که پس از سال‌ها فعالیت در این سبک و با فدراسیون ورزش‌های رزمی به این نتیجه رسیدم که به صلاح اینجانب و هنرجویان تحت پوشش است که با انجمن واکو ایران که تشکیلاتی معتبر به

در دوره سرپرستی مرحوم خطیب بود، من برای ریاست ثبت نام کردم. دولت وقت هم چون می‌دانستند من رای می‌آورم، ۲سال انتخابات را برگزار نکردند و به‌شکل‌های مختلف به من پیام می‌دادند که کنار بکش. من فکر نمی‌کردم موضوع اینقدر برای رئیس جمهور وقت مهم باشد که نخواهد من رئیس فدراسیون کشتی باشم. در نهایت هم بعد از المپیک که قرار شد ثبت نام جدید باشد، رسول گفت اگر تو نمایی، من ثبت نام کنم. من هم گفتم که تو برو و من نمی‌آیم.

در ماه‌های اخیر هم از من سؤال شد که علاقه داری به سمت کشتی بروی که من هم گفتم نه. در نهایت هم یکی، ۲ماه قبل مصاحبه‌ای کردم و این را گفتم چون کاملاً برایم قطعی و جدی بود که ثبت نام نکنم. کارهای انتقال من به وزارت کار هم تهایی شدد. در این مدت انواع تماس‌ها را داشتم که از هیئت‌ها و دوستان دیگر می‌گفتند انصراف نده و برای انتخابات جلو بی. حتی مجبور بودم جواب برخی از دوستان را ندهم چون می‌دانستم درباره کشتی می‌خواهند حرف بزنند. فکر می‌کنم ۲ماه قبل هم بود که در جلسه با مدیران خداحافظی کردم و گفتم از شنبه نمی‌آیم. چند روز بعد وزیر به من گفت فصل بوجه‌را سببری کنیم و بعد برو. فصل بوجه هم تمام شد و دیگر من جدا شدم.

**در استقلال و پرسپولیس هر کاری کردند تا من زیر سؤال بروم**
یک روز پرسستم و با خودم فکر کردم، به خودم گفتم این مسیری که می‌روم فقط به واسطه آشنایی با فلان مدیر است. البته از خودم اطمینان داشتم و می‌دانستم سالم کار می‌کنم، اما وزیر بعدی هم قطعاً فرد مورد نظر خودش را می‌آورد و من نمی‌توانم کارم را به نتیجه برسانم. از طرفی تجربه‌ای که در مدیریت باشگاه‌های استقلال و پرسپولیس داشتم، تصور این بود که می‌تواند آن تجربه تکرار شود. من می‌دانم در این خاطر چه کار کردم. این تیم زمانی که من ورود کردم، به‌خاطر مسائل مالی دیگر امکان حضور در لیگ را نداشتند. استقلال و پرسپولیس سابق قبل از مسئولیت من جمعاً ۶میلیارد اسپانسر جذب کرده بودند. آن‌سالی که من مسئولیت داشتم، این مبلغ به ۶۸میلیارد تومان رسید. آن‌قدر عدد بالا بود که سازمان بازرسی هم ورود کرد. البته من توضیح دادم و هیچ‌وقت دیگر آن سؤال نشد. آنجا یک‌سری ادم هرکار که خواستند، کردند

## ورزش

**رسول گفت راهم را ادامه بده!**

## امیر خادم: من بهترین گزینه ریاست فدراسیون هستم!

تا اعتبار من زیر سؤال برود. امروز فضای این ۲تیم مرا به‌عنوان فردی که در آن حوزه موفق نبودم، می‌شناسند. من چندباری در مناظره‌های تلویزیونی مقابل ۲مدیری که سال‌ها در فوتبال بودند، نشستم و پاسخ دادم تا خیلی از مسائل روشن شود. این برای من تجربه‌ای بود که به حوزه دیگری ورود نکنم.

**برای المپیک ۲۰۲۰ نمی‌توانیم خیلی امیدوار باشیم!**
حدوداً ۴۰نفر در مجمع انتخاباتی حق رای دارند و شنیده‌ام که آنها قرار است از نامزدها دعوت کنند تا دیدگاه‌هایشان را جمع‌بندی کنند. من فکر نمی‌کنم درست باشد که در این نشست برنامه‌هایم را بگویم. ضمن این‌که امروز همه می‌توانند موضوعات مختلف را در فضای مجازی جستجو کنند و طبیعتاً کسانی که سسکان اجرایی کار را برعهده دارند به سرعت اشکالات و ایراداتشان در فضای مجازی مطرح می‌شود و افراد زیر سؤال می‌روند. من امیر خادم که گذشتم‌ام کاملاً برای همه مشخص است بخش عمده‌ای از کارم کاملاً شفاف بوده و همیشه در یک اتاق شیشه‌ای زندگی کرده‌ام اما اگر باز این ابهامی وجود داشته باشد به آن پاسخ خواهم داد. تصورم این است که در ارتباط با المپیک پیش رو خیلی نمی‌توانیم امیدوار باشیم و شب گذشته نیز با سرمربیان دو تیم صحبت کردم. حتی اگر تصورمان این باشد که کشتی گیر ما به یک نفر هم می‌بازد در واقع همین یک نفر می‌تواند مدال را از کشتی ما بگیرد و اگر روی طلا حساب کنیم و فکرمان روی نقره و برنز باشد امکان دارد که با اتفاقات پیش رو حتی نقره و برنز را هم نگیریم. من با چنین شرایطی به کشتی می‌آیم.

**خودم معتقدم بهترین گزینه برای ریاست هستم!**

ماموریت‌م امروز با فردا برای وزارت کار می‌آید و به هیئت مدیره یکی از شرکت‌ها می‌روم. اگر در کشتی رأی نیاورم مسیر کاریم کاملاً مشخص است. مسیر کاریم کاملاً مشخص است اگر در کشتی رأی بیاورم آنجا مدیر عامل نخواهم شد. اما اگر رأی نیاورم وضعیت فرق خواهد کرد. ضمن این‌که درخصوص این یک با رأی آوردن در انتخابات فدراسیون کشتی دو شغله محسوب می‌شوم و باید از یکی از دو پست انصراف دهم، بعداً صحبت خواهد شد. به هر حال آنجا یکی هولدینگ بزرگ است و کار سنگین. من معتقدم برای پست ریاست فدراسیون کشتی بهترین هستم و این تصور شخصی من است. الزماً این‌طور نیست و ممکن است تصور من اشتباه باشد.

## در خواست عضویت پیمان آقا زاده برای عضویت کیک بوکسینگ واکو

ریاست ناصر نصیری نماینده رسمی کنفدراسیون کیک بوکسینگ آسیا (واکو آسیا) و سازمان واکو درایران است فعالیت نمایم.
اینجانب پیمان آقا‌زاده متعهد می‌شوم که کلیه ضوابط و مقررات انجمن کیک بوکسینگ واکو ایران، کنفدراسیون کیک بوکسینگ واکو آسیا و سازمان واکو را درسطوح و مراحل فعالیت خود با حفظ امانت و صیانت رعایت نموده و همچنین این اطلاعیه را با صراحت تکمیل نمایم.

لازم به یادآوراست که این تصمیم با توجه به معرفی انجمن کیک بوکسینگ واکو ایران به‌عنوان متولی ورزش کیک بوکسینگ در ایران توسط وزارت ورزش و جوانان و تأیید جایگاه و ادامه فعالت آن انجمن در ورزش کیک بوکسینگ است.

**علیرضا فغانی:**

## کاش یک مقدار انصاف داشته باشیم



تمام ایرانی‌ها از سوی این کمیتهی تحریم شدند. لباس‌های ما را هم فیفا می‌دهد. به نقل از تسنیم، وی در مورد انتقادهایی که نسبت به قضاوت او دربرخی مسابقات لیگ این‌طور هم نیست که بگوییم چون ما رده‌بندی جام جهانی را قضاوت کرده‌ایم پس داوران‌مان از فوتبال ما جلوتر است. حقوق داوران لیگ برتری هر پنج الی شش هفته یکبار پرداخت می‌شود اما در لیگ‌های پایین‌تر وضعیت بدتر است. فغانی در مورد تحریم‌ش از سوی کمیتهی نایکی گفت: تحریم فقط در مورد من نبوده است. عشق و علاقه به دآوری و تمرکز ربطی به

## ۱۱

**ورزش را زندگی کنیم**

**• هومن بزگار**  
 متخصص رفتار حرکتی

### زمان مفید برای ورزش کردن



یک تفکر سنتی وجود دارد که می‌گوید: هر چقدر فشار بیشتری در حین تمرین روی خودتان بیاورید، نتایجش را سریع‌تر به چشم‌تان می‌بینید. پس سخت تمرین کنید، پشتکار داشته باشید، و از پیشرفتی که در این مدت کوتاه می‌کنید شگفت‌زده خواهید شد. این احتمال است، که اگر به‌صورت مرتب ورزش کنید و به باشگاه بروید، به این نتیجه برسید که هر چه بیشتر ورزش کنید بهتر است.

این طرز فکر مختص شما نیست. اکثر مردم فکر می‌کنند اگر ساعت‌های مدید هر روز تمرین هوازی بکنند، تمرینات ویژه‌ای داشته باشند، و تمرینات کشتی و ریکواری انجام بدهند، فقط در این‌صورت به بهترین فرم بدنی‌شان در تمام زندگی می‌رسند. از آنجایی‌که چند ساعت در روز را برای ورزش کردن هدر می‌دهید، من خیر خوشی برایتان دارم: تمرینات طولانی لزوماً بهتر نیستند. در حقیقت، می‌توانید پیشرفت بیشتری را در مدت زمان کمتر با استفاده از یک سبک تمرینی فوق‌العاده مؤثر به‌نام تمرین مقطعی بر شدت یا (HIIT) بدست آورید.

**HIIT دقیقاً چیست؟**

HIIT-استراتژی تمرینی بر اساس دوره‌های کوتاه مدت پر فشار تمرینی و متناوب است. ورزش غیر هوازی با شدت بالا و مدت زمان استراحت خیلی کم. در واقع، در مدت زمان کوتاه تا جایی که در توان‌تان است سخت تمرین می‌کنید، کمی استراحت می‌کنید، سپس دوباره سخت تمرین می‌کنید. و کل جلسه تمرینی به سبک HIIT معمولاً چیزی بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.

درحالی‌که شیوه سنتی HIIT شامل ورزش‌های هوازی مانند دو سرعت، دوچرخه سواری و شنا کردن است، شما می‌توانید انواع تمرینات مانند این برنامه تمرین هوازی پر فشار و با برنامه تمرینی پر فشار با وزنه را برای داشتن تمرین کوتاه‌تر و مؤثر انجام بدهید.

پنج دلیل برای اینکه چرا باید کمتر ورزش کنید و بیشتر از شیوه HIIT استفاده بکنید ذکر شده است:

- بهباله وقت ندارم: از این زین می‌برد
فکر می‌کنید بهانه تمرین نکردن رایج در بین مردم چیست؟ درست است کمبود وقت. بارها و بارها، مردم تصمیم می‌گیرند تا ورزش کنند و برای اینکه برنامه ریزی می‌کنند اما تمام برنامه‌هایشان بدلیل نداشتن وقت کافی بهم می‌خورد و واقعاً، چه کسی هر روز یک تا دو ساعت وقت اضافی دارد که در باشگاه هدر بدهد؟ این مشکل افراد با مشغله فقط نیست؛ مشکل همه است. اما چیزی که در مورد HIIT وجود دارد این است که: از آنجایی که فقط ۱۰ الی ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا تمام بشود، بهانه وقت ندارم! را کاملاً زیر سؤال می‌برد. چونکه دیگر مهم نیست چقدر سرتان شلوغ است، می‌توانید حتماً چند دقیقه وقت در روز برای عرق ریختن و ورزش کردن پیدا کنید.
- واقعاً کارآمدتر است
اگر از دویدن متفر هسیتید، اما همیشه فکر می‌کردید که دویدن زیاد بهترین راه کاهش وزن است، در اینجا خبر خوشی برایتان دارم: اشتباه می‌کردید. تمرینات کوتاه و پرشدت واقعاً می‌توانند برای کاهش وزن، ساخت عضله و افزایش استقامت‌تان به نسبت دویدن‌های طولانی مدت مؤثرتر باشند. در حقیقت، شما می‌توانید فقط ۱۵ دقیقه تمرین HIIT در برابر یک ساعت دویدن نتایج به‌مراتب بهتری بگیرید. این باعث می‌شود که این نوع تمرین ایده آل‌ترین روش و سریع‌ترین روش برای کاهش وزن، بالا بردن آمادگی جسمانی و یا حتی آماده شدن برای مسابقه باشد.
- کالری بیشتری می‌سوزانم
اگر دارید تلاش می‌کنید تا چند کیلو وزن کم کنید، خوشحال می‌شوید اگر بدانید که فقط با ۱۰ دقیقه تمرین پر فشار مثل HIIT می‌توانید کالری به‌مراتب بیشتری را به نسبت یک و نیم ساعت دویدن به‌تری ترمیدل بسوزانید و نه تنها کالری بیشتری را در زمان کمتری HIIT نسبت به تمرینات هوازی می‌سوزاند، همچنین باعث می‌شود که تا ۲۲-۴۸ ساعت پس از تمرین سوخت و ساز بدنتان فعال باشد. یعنی این‌که بعد از تمام شدن تمرین برای مدت زمان خیلی بیشتری بدنتان هنوز مشغول سوزاندن کالری است.
- چربی‌ها را می‌سوزاند (بجای عضلات)
وقتی که برای ساعت‌ها با هدف کاهش وزن تمرین هوازی انجام می‌دهید، به همان نسبت تمرینتان مجبور می‌شوید غذای بیشتری هم مصرف کنید. اما نه تنها ترمیدل‌های طولانی مدت، با دیگر تمرینات هوازی این چنین باعث سوزاندن چربی‌تان نمی‌شود، بلکه ماهیچه‌های با ارزش‌تان را هم در این راه از دست می‌دهید.

چرا چنین می‌شود؟ خوب، (عضلات به بدنتان شکل می‌دهند و شما را قوی‌تر می‌کنند)، هر چقدر عضلات کمتری داشته باشید سوخت و ساز بدنتان هم به همان نسبت پایین‌تر می‌آید. و سوخت و ساز پایین‌تر یعنی این‌که در طول روز کالری کمتری می‌سوزانید و این یعنی این‌که باید سخت‌تر تمرین کنید تا بتوانید وزن‌تان را کم کنید.

اما از سوی دیگر، تمرین کوتاه پر فشار که به‌صورت مقطعی انجام می‌شود این اطمینان را می‌بخشد که بدنتان کالری بیشتری از چربی و نه عضله می‌سوزاند. در حقیقت، HIIT می‌تواند به شما کمک کند تا چربی بیشتری را نسبت به هر روش تمرینی دیگری بسوزانید، به همین دلیل است که ورزشکاران حرفه‌ای، بدن سازان و کسانی که مرتباً باشگاه می‌روند زمانی‌که می‌خواهند چربی بدنتان را کم کنند از این روش استفاده می‌کنند.

۵.باعث می‌شود سریع تر نتیجه بگیرید
حتی اگر تمرینات هوازی طولانی مدت را مرتب انجام بدهید، ممکن است یکماه (یا بیشتر) طول بکشد تا اولین نتایجش را به چشم‌تان ببینید. و یک سناریو بدتر، بدنتان ممکن است بعلت تمرین زدگی دیگر نتواند پیشرفت بکند. اما با تمرین‌های HIIT. شما ممکن است در کمتر از هفته نتایجش را کاملاً متوجه شوید و احساس کنید.

در حقیقت، بعد از چند جلسه تمرینی HIIT احساس سلامتی، قدرت و آمادگی جسمانی بیشتری را خواهید داشت. حالا فکرتش را بکنید بعد از یک ماه چقدر پیشرفت می‌کنید!<sup>۱۴</sup>