



سیامک حاجی

روزنامه‌نگار

این روزها بحث بر سر این موضوع که مسابقات فوتبال از چه تاریخی آغاز خواهد شد، حسابی داغ شده و در هر کشوری زمانی تقریبی برای این اتفاق پیش بینی شده است.
باین حال در شرایطی که ویروس کرونا تمام دنیا را تحت‌تاثیر خود قرار داده، آیتم‌های مختلفی باید درکنار هم قرار بگیرند که بتوان یک مسابقه فوتبال را در بهترین حالت برگزار کرد.
استرلین کردن محیط ورزشگاه‌ها، گرفتن تست کرونا، ایجاد محل‌هایی برای قرنطینه، برنامه‌ریزی مناسب برای رویدادها و البته ایجاد جوی مناسب و هیجان‌انگیز در ورزشگاه‌هایی که قرار است مدت‌ها خالی از تماشاگر باشدو عدم حضور هواداران می‌تواند تا حد زیادی از جذابیت این ورزش کم کند.
درکنار تمام این مسائل یکی از اصلی‌ترین فاکتورهایی که وجود دارد، مربوط به خود بازیکنان و آمادگی فیزیکی و مهم‌تر از آن آمادگی روحی آنها برای بازگشت به زمین مسابقه است.

### مشکلات روانی ورزشکاران

هفته گذشته اتحادیه جهانی بازیکنان فوتبال از افزایش افسردگی در بین بازیکنانی که در خانه قرنطینه شده‌اند، خبرداد. اواداکتیور،پزشک‌سابق چلسی در ارزیابی وضعیت این بازیکنان به این نتیجه رسیده که افرادی که به‌تصور عموم بسیار قوی و مانند ماشین‌هایی توقف‌ناپذیر هستند، بسیار آسیب‌پذیرند واضطرابی که سایر مردم در اثر شیوع کووید-۱۹ دارند وارد زندگی ورزشکاران نیز شده است.

ورزشکاران هم مانند همه ما با این پرسش اساسی روبه‌رو هستند که چگونه باید دوباره

## امبایه تمدیدمی کند

کیلیان امبایه که گفته می‌شود مورد توجه باشگاه‌هایی همچون رئال مادرید و لیورپول قرار دارد، ممکن است در جمع پارسی‌ها باقی بماند.
نشریه فرانسوی «اکیپ» با انتشار گزارشی مدعی شد، ستاره فرانسوی پاری سن‌ژرمن قصد دارد قرارداد خود را با این باشگاه فرانسوی تمدید کند. طبق این گزارش، امبایه از وضعیت در پاری سن‌ژرمن راضی است و باشگاه هم پیشنهادی به وی داده که درصورت پذیرفتن آن، دستمزدش هم اندازه نیمار، هم تیمی برزیلی اش خواهد شد. درحال حاضر دستمزد این مهاجم فرانسوی، نصف دستمزد ۶۰۰ هزار پوند در هفته نیمار ۲۸ساله است.
اخیرا نشریه (Sport ۱۰ Le)، فرانسه اعلام کرده بود، یورگن کلوپ، سرمربی آلمانی سرخ‌پوشان مرسی ساید با پدر امبایه ۲۱ساله تماس گرفته و از علاقه‌اش برای پیوستن این بازیکن به لیورپول سخن گفته، این درحالی است که رئالی‌ها هم درحال برنامه‌ریزی برای جذب او در تابستان ۲۰۲۱ هستند.
این مهاجم فرانسوی که تا پایان ماه ژوئن ۲۰۲۲ تحت قرارداد پاری سن‌ژرمن است، این فصل در ۲۳بازی برای پارسی‌ها به میدان رفته وضمن به ثمر رساندن ۳۰ گل، ۱۷ پاس گل هم برای هم‌تیمی‌هایش ساخته است.

## گفت‌وگو

**افسر پزشکی AFC در گفت‌وگو با «فرهیختگان»**: کرونا برای قلب ورزشکار خطرناک‌تر از ریه است

## ورزش

### تاثیرات مخرب قرنطینه طولانی مدت و استرس روی ورزشکاران

## خطر افزایش مصدومیت پس از بازگشت فوتبال



سر کار خود برگردند، آن هم درحالی که تماس بدنی زیادی در فوتبال وجود دارد با این اپیدمی فراگیر، مشکلات زیادی برای آنها ایجاد خواهد شد. آنها پیش از آغاز هرگونه فعالیت ورزشی باید از لحاظ روانشناسی و ذهنی برای رویارویی با هر چالشی آماده شوند و این موضوع بسیار دشوار خواهد بود. مت کانلیف، روانشناس بخش زندگی و علوم ورزشی دانشگاه گرنیویچ دراین باره می‌گوید: «هم‌اکنون تحقیقات زیادی در این زمینه در جریان است. محققان زیادی به بررسی اثرات روانی شیوع این بیماری در عملکردهای ورزشی و حتی سلامت ذهنی افراد

پرداخته‌اند، چرا که این وضعیت تاکنون سابقه نداشته و کاملاً جدید است.»

به عقیده روانشناسان، استرس تأثیری منفی بر عملکرد افراد دارد. در ورزشکاران این موضوع باعث افزایش بیماری و مصدومیت و همچنین افزایش طول درمان آنها می‌شود. کانلیف ادامه می‌دهد: «استرس می‌تواند روی دوران نقاهت و بهبودی بیماری و آسیب‌ها تأثیربگذارد. همچنین در افزایش ضربان قلب و فشارخون نیز موثر است و به همین دلیل بهبودی افراد را به‌تأخیر می‌اندازد. این موضوع روی تصمیمات بازیکنان در زمین مسابقه نیز اثرگذار است، مثلاً یک پاس

استرس نمی‌شود، بلکه آن را افزایش خواهد داد و مسلماً روی عملکرد بازیکنان در زمین نیز تأثیرگذار خواهد بود. حتی درصورتی که تمام بندهای پروتکل‌های بهداشتی به‌دقت اجراشود، باز هم تضمینی برای سلامت افراد در تمرینات و مسابقات نیست. رافائل متئوس، محقق روانشناسی ورزشی در دانشگاه مادرید نسبت به افزایش خطر مصدومیت در بین بازیکنان در چنین شرایطی هشدار می‌دهد و می‌گوید: «مصدومیت‌پدیده‌ای بسیار پیچیده‌است، چراکه معمولاً علت‌های مختلفی دارد. استرس یکی از علل رایج در ایجاد آسیب‌دیدگی در بین ورزشکاران است. به همین علت اگر آنها مدت زیادی را در محیط‌های استرس‌زا قرار گیرند و نگران ابتلا به کرونا باشند یا در قرنطینه طولانی مدت قرار گرفته و از سرنوشت و آینده خود بی‌خبر باشند شانس مصدومیت‌شان بالا می‌رود.»

براساس تحقیقی که در فرانسه انجام شده، از هر چهار بازیکن، سمنفر از آسیب‌دیدگی هراس دارند و این ترس پس از دومین بازی آنها تا ۶ برابر افزایش می‌یابد. به همین دلیل متئوس معتقد است باشگاه‌ها باید برنامه جامع و دقیقی برای کنترل استرس بازیکنان خود داشته باشند تا در شروع دوباره بازی‌ها دچار مشکل نشوند: «با استفاده از تکنیک‌های به‌روز علمی می‌توان این کار را انجام و میزان استرس در بین بازیکنان را تا حدی زیادی کاهش داد و کنترل کرد. استفاده از یک روانشناس ورزشی می‌تواند باعث شود تا خطر مصدومیت بازیکنان کمتر شود.»

پیش از این نیز مشابه این اتفاق در سال ۲۰۱۱ و در رقابت‌های لیگ‌هاکی آمریکارخ داده بود که میزان آسیب‌دیدگی بازیکنان پس از وقفه‌ای ۱۴ هفته‌ای در مسابقات به مقدار زیادی بالا رفت و در همان ماه نخست تقریباً دو برابر حدنرمال بود.

### اثرات محیط‌های استرس‌زا

آغاز دوباره مسابقات نه تنها باعث کاهش این

### اینتر هم پوگبارا می‌خواهد

باشگاه یوونتوس به همراه رئال مادرید مدت‌هاست پوگبا را زیرنظر دارند و برای به خدمت گرفتن این بازیکن در تابستان پیش‌رو برنامه‌ریزی می‌کنند، اما حالا خبر می‌رسد که یک باشگاه دیگر در سری A نیز به صف مشتریان این هافبک فرانسوی اضافه شده است. نشریه ایتالیایی «گاتزتا دلوسپورت» چاپ میلان با انتشار گزارشی مدعی شد باشگاه اینتر خود را آماده رقابت با باشگاه‌هایی همچون یوونتوس و رئال مادرید برای جذب پل پوگبا می‌کند. طبق این گزارش آنتونیو کونته از وضعیت خط‌میانی تیمش راضی نیست، این درحالی است که کریستین اریکسن که در پنجره زمستانی اخیر از تاتنهام به نراتزوری پیوست، هنوز نتوانسته خودش را در این تیم جا بیندازد. از این رو کونته خواهان اضافه‌شدن پوگبا به خط میانی تیم تحت‌هدایتش است. درحالی که انتظار می‌رود باشگاه اینتر در پایان فصل با فروش چند بازیکن خود از جمله لائوتارو مارتینس، بودجه لازم برای خرید پوگبا را تأمین کند، مدیران این باشگاه امیدوار هستند تا هافبک پیشین یوونتوس نیز برای عملی شدن این انتقال با کاهش دستمزد خود موافقت کند.

### تخفیف ۵۰ درصدی نیمار به بارسا

روزنامه اسپانیایی مدعی شد نیمار برای بازگشت به بارسلونا پیشنهاد سوسه‌انگیز پاری سن‌ژرمن را رد کرده است. نیمار در سال ۲۰۱۷ از بارسلونا جدا شد و با ۲۲۲ میلیون یورو راهی پاری سن‌ژرمن شد. این فوق ستاره برزیلی سومین فصل حضورش را در پاری سن‌ژرمن تجربه می‌کند اما از حضور در این تیم راضی نیست و هواداران تیم پارسی هم از عملکرد این بازیکن رضایت ندارند. با این حال باشگاه پاری سن‌ژرمن قصد دارد قرارداد نیمار را تمدید کند و مانع جدایی او شود. روزنامه الموندو اسپانیا در شماره روز دوشنبه نوشت که نیمار برای بازگشت به بارسلونا حاضر است دست به هر کار بزند تا جایی که او پیشنهاد سوسه‌انگیز باشگاه را برای تمدید قراردادش رد کرده است و می‌خواهد به بارسلونا برگردد. طبق اعلام روزنامه الموندو، نیمار برای بازگشت به بارسلونا حتی حاضر است حقوق خود را هم نصف کند که این هم نشان می‌دهد او خیلی دوست دارد به آبی‌ناری‌ها برگردد.

## فوتبال در ایران هم مثل تمام دنیا آغاز می‌شود

می‌کند. ضمن اینکه ما در کشور اسلامی زندگی می‌کنیم

و موضوع ماه رمضان را هم داریم که حالا بازیکنان ناآماده از لحاظ بدنی چگونه می‌توانند تمرینات سنگین را در شرایط روزه‌داری انجام دهند.»

او خاطرنشان کرد: «یک بازیکن برای رسیدن به آمادگی قبل از مسابقات باید نیمی از زمانی را که در قرنطینه بود با تمرینات اصولی بگذراند تا بتواند به آمادگی قبل از تعطیلی تمرینات برگردد. الگوی این تمرینات هم ابتدا به صورت انفرادی است، بعد در گروه‌های کوچک و سپس تمرینات گروهی. البته چون بازیکنان ما در دوران قرنطینه تمرینات انفرادی داشته‌اند کار آنها برای رسیدن به دوران آمادگی سهل‌تر است.»

اینکه آیا تنها صفتی که باید همچنان تعطیل باشد ورزش است، سوال بعدی ما از حسن میرزایی بود. او در این خصوص گفت: «با توجه به اینکه در ورزش ما فشار بیش از حد به بدن وارد می‌کنیم، این صنف را از تمام اصناف جدا می‌کند. با توجه به ناشناختگی این ویروس که به اجزای مختلفی در بدن ضربه بزند که از کلیه، ریه، مغز و قلب می‌توانیم نام ببریم، اما موضوعی که این ویروس را برای یک ورزشکار خطرناک می‌کند موضوع قلب‌است. این ویروس از دو طریق می‌تواند به قلب ضربه بزند که یکی توفان مواد التهابی است که در بدن برپا می‌شود و این می‌تواند به بافت قلب آسیب بزند و التهاب قلبی ایجاد کند و بحث دیگر درگیری مستقیم بافت و سلول‌های قلبی است و می‌تواند به صورت مستقیم

### احتمال میزبانی ارومیه در کشتی باشگاه‌های جهان

باوجودی که ویروس کرونا تمام فعالیت‌های کشتی در سراسر دنیا را ۱۰ تیرماه رسماً به حالت تعلیق درآورده است، اما تلاش‌ها برای برگزاری لیگ برتر و لیگ باشگاه‌های جهان در سال ۹۹ همچنان ادامه دارد. فدراسیون کشتی تصمیم دارد لیگ برتر آزاد و فرنگی را در شهر یوماره استارت بزند و در ادامه نیز مسابقات باشگاه‌های جهان در هر دو رشته در آرم‌ها برگزار شود. امسال برخلاف سال گذشته، رقابت‌های آزاد فرنگی در دو شهر مجزا به انجام خواهد رسید و تا امروز میزبانی کردستان از مسابقات فرنگی باشگاه‌های جهان قطعی شده است. عبدالمهدی نصیرزاده، رئیس سازمان لیگ کشتی در این باره خبر داد که ارومیه نیز میزبانی رقابت‌های کشتی آزاد را برعهده خواهد گرفت.

@farhikhtegandaily



**فرهیختگان**

WWW.FDN.IR

### مصاحبه روز

**فیگودر گفت‌وگو با سان لندن:**

#### کار با فدراسیون پرتغال خیلی سخت است

مرد ۴۷ ساله پرتغالی در گفت‌وگو با سان لندن در روزهای اقامت خود در جزیره‌ای در جنوب پرتغال، از آخرین وضعیت خود و برنامه‌های مشترکش با فدراسیون فوتبال پرتغال و همچنین یوفا خبرداد.

لوئیس فیگو مادیرا که در کارنامه خود سابقه درخشش به‌عنوان یک هافبک تهاجمی در اسپورتینگ، بارسلونا، رئال مادرید و البته اینترمیلان را دارد در پاسخ به‌سوالی درباره شایعه قرارداد خود با یوفا گفت: «این خبر آن قدر عجیب نیست که اسمش را شایعه بگذارید. بیش از ۵ سال است که من با یوفا قرارداد دارم و به‌عنوان سفیر فوتبال اتحادیه اروپا در سایر قاره‌ها فعالیت می‌کنم و مشخص است که درآمد هم دارم.»

وی ادامه داد: «قبل از بحران ناشی از شیوع ویروس کرونا، قرار بر این بود که من در قاره آفریقا به‌خصوص در چند کشور شمالی این قاره اقدام به استعدادیابی کرده و یک بنیاد خیریه زیرمجموعه یوفا تأسیس و آن را مدیریت کنم، اما اکنون این پروژه فعلاً لغو شده و باید صبر کنیم تا آینده درباره آن تصمیم بگیرد.»

فیگودر باره مذاکرات خود با فدراسیون فوتبال پرتغال تصریح کرد: «خبر مربوط به مربیگری من دروغ محض است من هرگز چنین چیزی را نپذیرفته‌ام و البته آنها نیز چنین چیزی را با من مطرح نکرده‌اند. قرارداد من با فدراسیون به‌عنوان مشاور در امور قراردادهای حقوقی است و من توانسته‌ام برای پرتغال کرسی‌های مهمی در یوفا و فیفا کسب کنم. کار کردن با فدراسیون فوتبال پرتغال خیلی سخت است و شرایط سخت آنها گاهی من را از ادامه فعالیت در این حوزه پشیمان می‌کند.» فیگو درباره بنیاد خیریه مشترک خود با میشل سالگادو و اینیستا گفت: «هیات‌مدیره این بنیاد خیریه در زمان حضور من در بارسلونا شکل گرفت. پس از آن بارها تغییر کرد و اکنون ما دوستان مشترک زیادی داریم. در این بحران خاص نیز کمک‌های زیادی از سوی مردم و خبران در اسپانیا، ایتالیا و پرتغال جمع‌آوری شد. بیشتر آنها به سمت بیمارستان‌ها هدایت شد و البته طبق برنامه قبلی به کودکان مبتلا

به سرطان کمک مالی بیشتری کردیم.»

فیگو درباره حضور رونالدو در یوونتوس گفت: «از همان ابتدا به او گفتم که اشتباه می‌کند، البته رئال مادرید رفتار خوبی با او نداشت، همان‌طور که با بسیاری از ستارگان خود بدرفتاری می‌کند اما بهتر بود صبر کند و انتخاب بهتری داشته باشد. در حال برای هموطن خود همیشه آرزوی موفقیت کرده‌ام، رونالدو را بسیار دوست دارم و از اینکه کوردر مارشکسته است، بسیار خوشحالم.»

### منزهای فوتبال

### آغاز کار جانشین کولا کوویچ از ابتدای سال بعد

نشست یک‌روزه هم‌اندیشی پیشکسوتان، مربیان، کارشناسان و اصحاب رسانه دیروز (دوشنبه) به ریاست محمدرضا داورزنی، رئیس فدراسیون والیبال برگزار شد. رئیس فدراسیون والیبال، با مطرح کردن این پرسش که از نیم‌ملی در آینده چه انتظاراتی داریم، گفت: «هدف برگزاری نشست‌های هم‌اندیشی، برآورده کردن انتظارات مردم از تیم ملی و والیبال ایران است و باید با استفاده از ظرفیت خانواده والیبال به ارتقای جایگاه جهانی این رشته ورزشی کمک کنیم.» داورزنی با یادآوری اینکه والیبال ایران در رده‌های سنی نوجوانان و جوانان قهرمانی کسب کرده و در بزرگسالان نیز در جمع ۸ تیم برتر جهان قرار دارد، گفت: «باید با برنامه‌ریزی بهتر و استفاده از توانایی خانواده این رشته ورزشی، به تثبیت و ارتقای این جایگاه کمک کنیم. هرچند وضعیت ایران و جهان از نظر بحران ویروس کرونا، به گونه‌ای است که هنوز تکلیف برگزاری مسابقات ۲۰۲۰ مشخص نیست. برنامه پیشنهادی کنفدراسیون والیبال آسیا برای مسابقات قهرمانی نوجوانان و جوانان این رشته در قاره آسیا تدوین شده، اما هنوز برگزاری آنها نیز قطعی نیست.

از سوی دیگر پیش‌بینی شده که لیگ‌های ملی کشورها زودتر شروع شود تا در آوریل به پایان برسد تا تیم‌های ملی فرصت مناسب برای آماده‌سازی المپیک توکیو داشته باشند.» داورزنی درمورد انتخاب سرمربی آینده تیم ملی والیبال ایران اظهار داشت: «بحث ارز که این روزها زیاد درمورد آن صحبت می‌شود، یک موضوع ثانویه است. باید بدانیم والیبال ایران آماده حضور در المپیک است. هرکسی به‌عنوان سرمربی آینده تیم ملی انتخاب شود، از ۵ فروردین‌ماه زودتر نمی‌تواند کارش را شروع کند و تا مردادماه زمان دارد تا تیم را آماده حضور در المپیک کند.»

### حسنی‌پور: بعد از دوره کرونا وضعیت خوبی دارم

سعید حسنی‌پور، مربی تیم ملی کاراته در گفت‌وگو با تسنیم، درباره ابتلا به ویروس کرونا و شکست این بیماری اظهار داشت: «در اوایل شیوع ویروس کرونا در ایران و در اواخر سال گذشته برای انجام کاری به امارات سفر کردم که در این کشور جواب تست کرونا من مثبت اعلام شد و برای درمان بیماری ۲۱ روز در بیمارستان بستری شدم. به‌دلیل دوری از ایران و به‌خاطر اینکه خانواده‌ام نگران نشوند، خبر ابتلا به ویروس کرونا را حتی به آنها هم اعلام نکردم. البته درحال حاضر و پس از پشت‌سُر گذاشتن مراحل درمانی و بازگشت به ایران خانواده‌ام همه چیز را می‌دانند. دقیقاً در روزهایی که کرونا مبتلا شدم که سیامند رحمان، قهرمان بزرگ ورزش کشتیوماد حود هست کیوگورمز از دست‌دادم، ما امداراشکر درحال حاضر شرایط خوبی دارم.»

مربی تیم ملی کاراته درباره علائم بیماری و نحوه درمان خود عنوان کرد: «پس از ورود به کشور امارات تستی از من گرفته شد که نتیجه آن مشکوک بود. فردای تست اول، تست دوم را انجام دادم که نتیجه آن مثبت شد. پس از این اتفاقی تا ۱۶ روز هر سه‌روز یک‌بار از من تست می‌گرفتند که نتیجه آن مثبت می‌شد. نکته جالب اینکه در ابتدا تنها گلودرد داشتم و اصلاً فکر نمی‌کردم کرونا داشته باشم. از لحاظ روحی در مدت ۲۱ روز بستری در بیمارستان روی روزهای سختی را پشت سر گذاشتم. در این مدت خیلی اذیت شدم و حدود هشت کیلوگرم وزن از دست‌دادم، ما امداراشکر درحال حاضر شرایط خوبی دارم.»