

گزارش «فرهیختگان» از تمام عواملی که روند مصدومیت‌ها را در این فصل افزایش داده است

تمرینات پرفشار، ریکاوری نامناسب و سبک زندگی!



محمدرضا حاجی‌عبدالرزاق خبرنگار گروه ورزش

رقابت‌های لیگ برتر در حالی به هفته نهم خود رسیده است که نزدیک بودن فاصله زمانی برنامه تیم‌های حاضر در آسیا به همراه برنامه‌های تیم ملی در فیفادی که با برگزاری رقابت‌های رسمی برای این تیم دنبال می‌شود؛ موجی از فشردگی برنامه‌ها را برای این دسته از تیم‌ها به خصوص سرخابی‌ها به وجود آورده تا حدی که در همین ابتدای کار و درحالی‌که هنوز یک سوم از رقابت‌های لیگ برتر هم سپری نشده، مصدومان زیادی روی دو دست استقلال و پرسپولیس باقی مانده است. این در حالی است که بررسی فاصله زمانی بازی‌های نمایندگان ایران در بازی‌های داخلی و بین‌المللی به‌طور میانگین فاصله هر پنج روز یک مسابقه را برای این تیم‌ها از زمان آغاز رقابت‌های لیگ نخبگان و لیگ قهرمانان ۲ آسیا (در صورت فاکتور گرفتن فیفادی) در کوروان رقابت‌های داخلی و خارجی به همراه داشته است.

این در شرایطی است که اگرچه برگزاری بازی‌های ملی هم‌زمان با فیفادی، فرصتی ویژه را برای استراحت و ریکاوری این دسته از تیم‌ها فراهم می‌کند اما دو عامل خستگی نفرات ملی‌پوش تیم‌های فوق از یک‌سو و از سوی دیگر آسزگرگیری رقابت‌های باشگاهی با برنامه فشرده و سنگین داخلی و خارجی، به‌نوعی تبعاتی را برای نیروی انسانی و بضاعت فنی این تیم‌ها به وجود آورده تا جایی‌که با رسیدن به هفته نهم رقابت‌های لیگ برتر پرسپولیس و استقلال بیش از هر تیم دیگری در این رقابت‌ها از وجود بازیکن مصدوم در تیم خود زنج می‌برند. اوستون اورونوف، محمد حسین کتعمانی زادگان، ایوب العملود و فرشاد فرجی غایبان پرسپولیس در این هفته‌اند. در استقلال هم روزبه چشمی وضعیت مبهمی دارد و ایمان سلیمی و مهرداد محمدی هم در فهرست مصدومان این تیم قرار دارند. این در حالی است که سوزکول چیکالشی از تراکتور دیگر مصدوم این هفته است و در ترکیب سپاهان نیز محبی و آقایی‌پور نیز به‌تازگی به شرایط تمرین و همراهی تیم آهنفانی بازگشته‌اند.

گذشته از فشردگی تقویم بعضاً برگزاری بازی‌های سنگین مثل دربی در

فاصله زمانی بسیار اندک تا برگزاری دیدارهای لیگ نخبگان به‌نوعی مشکلات را برای این دو بیشتر هم کرده است. در هفته پیش رو هم دو تیم از این برنامه فشرده و سنگین خلاصی پیدا کرده و از یک‌سو استقلالی‌ها بعد از دیدار عصر روز گذشته خارج از خانه خود در حالی‌به مصاف تراکتور می‌روند که چهار روز بعد از آن باید در یکی از حساس‌ترین مصاف‌های خود در لیگ نخبگان به مصاف الهلال رفته و از سوی دیگر نیز پرسپولیس هم پس از بازی دیشب خود برابر شمس آذر، پنج روز دیگر با برگزاری دیدار خارج از خانه مقابل تیم سرسخت استقلال خوزستان، به استقبال دیداربا العرافه در دبی می‌روی.

آمار نگران‌کننده سرخابی‌ها!

پرسپولیس یکی از تیم‌هایی است که در فصل جاری تعداد زیادی از نفرات شاخص خود را به دلیل مصدومیت در بازی‌های حساس در اختیار نداشته و این روند همچنان در تیم قهرمان فصل گذشته رقابت‌های لیگ برتر ادامه دارد. واقعیت امر این است پرسپولیس بدنسازی سنگینی را در تابستان پشت سر گذاشت و انتظار می‌رفت که این مسئله کمک زیادی به این‌تیم کند تا کمترین آمار مصدومان را در فصل جاری داشته باشد اما خلاف این مسئله اتفاق افتاد. از همان ابتدای فصل امید عالیشاه دچار آسیب دیدگی شد که از ناحیه انگشتش پای او دچار شکستگی شده بود و این را باید به حساب اتفاقات فوتبالی گذاشت. اما در ادامه بازیکنانی چون

قراردادی کمتر از یک فصل برای سرمربی جدید نماینده رفسنجان

همکاری پریسک شجاعی و مس

پیداکنند. به همین دلیل در میانه‌های فصل جاری قصد ترک مس رفسنجان را داشت؛ چراکه نه از امکانات موجود راضی بود و نه عملکرد خود را در این تیم می‌پسندید. مدیران مس اما بااستغفای او موافقت نکردند.نویدکیاهرچندتلاش کردمس را از بحران خارج کرده و شرایط بهتری را رقم زد اما در نهایت موفق نشد و خودش تصمیم به جدایی مجدد گرفت. بر خلاف آنچه گفته می‌شود محرم به دلیل مشکلات مالی باشگاه مس راز ترک نکرد و بیشتر به این دلیل که نتوانست ضعف‌های تاکتیکی تیمش را برطرف کند از آنها جداشد. او ترجیح داد مس را رها کند و هم فرصت همکاری مجدد آنها با مربی جدید بدهد و هم شانس خود را در تیمی دیگر امتحان کند.این جدایی توافقی باعث شدتامحرم نویدکیا، امیرحسین پیروانی را به عنوان سرمربی موقت تاانتخاب مربی جدید به باشگاه پیشنهاد کند.از این رو مسی‌ها در بازی اخیر مقابل ملوان با هدایت پیروانی به میدان رفتند و در خانه تن به تساوی یک بر یک دادند.

شجاعی اولویت اول نبود

مدیران باشگاه مس هیچ برنامه‌ای برای جانشین نویدکیا نداشتند؛ چراکه جدایی این مربی جزه اهداف‌شان نبود.از این رو پس از اینکه نویدکیا باشگاه مس را ترک کرد در اتاق فکر این باشگاه جلسه در خصوص انتخاب سرمربی جدید برگزار شد و پرونده محمد ربیعی به عنوان تنها پیشنهاد جانشینی نویدکیا روی میز قرار گرفت. هرچند در همان زمان نیز زرمیه‌هایی از حضور احتمالی مسعود شجاعی و علیرضا منصوریان در این تیم شنیده می‌شد. از آنجا که محمد ربیعی سرمربی ذوب‌آهن بود تلاش‌های مدیران باشگاه مس حتی در مرادبه با مقامات سیاسی برای این انتقال بی‌فایده بود. مسی‌ها از طریق مقامات صنعتی وارد مذاکره شده بودند در حالی‌که باشگاه ذوب‌آهن تحت پوشش وزارت کار بود؛ از این رو تلاش‌های سیاسی مدیران این باشگاه حتی با سفر به تهران نیز ممکن نشد و ذوبی‌ها تحت هیچ شرایطی حاضر نشدند سرمربی خود را از دست بدهند.

با این حال مسی‌ها بعد از محمد ربیعی به سراغ جواد کونام رفتند اما همچنان نیم‌نگاهی به مسعود شجاعی و علیرضا منصوریان داشتند. در نهایت وقتی کونام نیز به آنها جواب منفی داد و حاضر نشد برای همکاری اقدام کند مدیران باشگاه مس به سراغ مسعود شجاعی رفتند و مذاکره با او را برای هدایت تیم مس آغاز کردند. مدیران باشگاه مس رفسنجان در حالی با منصوریان حتی مذاکره نکردند که این مربی تلاش زیادی برای تصاحب نیمکت مس انجام داد. بعد از تجربه ناموفق این مربی در تیم فولاد و حتی پیش از آن، کمتر تیمی حاضر به همکاری او اوست، با این حال هرگاه تیمی مربی خود را برکنار کرده یا از دست می‌دهد منصوریان تلاش زیادی می‌کند تا خود را به چرخه مربیان لیگ برتر بازگرداند اما تاکنون موفق نشده است. این بار هم با وجود اینکه تلاش زیادی کرد تا از طریق مقامات غیرورزشی هدایت این تیم را بر عهده بگیرد اما ناموفق بود.

ناگهان مسعود

هرچند مسعود شجاعی رسماً از سوی باشگاه مس رفسنجان به عنوان

گنورگی گولسیبانی، مرتضی پورعلی‌گنجی، اوستون اورونوف (در دو مقطع)، ایوب العملود (در دو مقطع)، امید عالیشاه، فرشاد فرجی و محمدحسین کتعمانی زادگان دچار مصدومیت شدند که در این بین فقط کتعمانی زادگان و مرتضی پورعلی‌گنجی مصدومیت‌شان از ناحیه هسترینگ نبود. در حال حاضر هم اورونوف، ایوب، فرجی و کتعمانی حداقل در دو بازی آینده سرخپوشان غایب خواهند بود. خود گاریدو اعتقاد دارد که این مصدومیت‌ها را باید به حساب اتفاقات فوتبالی گذاشت اما برخی کارشناسان و پزشکان اعتقاد دارند عوامل زیادی از جمله تمرینات پرفشار، ریکاری نامناسب، نحوه زندگی حرفه‌ای بازیکن و… می‌تواند سبب آسیب دیدگی شود.

استقلالی‌ها هم از این قاعده مستثنی نبوده‌اند، از ابتدای فصل این تیم نیز با مصدومان پرتعدادی مواجه بوده است. از سلیمی، چشمی و محمدی که هر سه سوغات رقابت‌های آسیایی محسوب شده و هنوز به میادین بازی‌نگشته‌اند و تازه این نفر آخر حدود سه ماه دیگر به میادین برمی‌گردد، تا آسیب دیدگی نفراتی مانند جلالی، کوشکی و… در حین فصل تااین جای کار باعث شده است تااین تیم هم مانند پرسپولیس در این مدت هیچ‌گاه برای رقابت‌های خود اسکواد کاملی را به همراه نداشته باشد!

بازیکن بعد از پایان فصل به حال خود رها می‌شود!

حال اینکه چه اتفاقی رخ می‌دهد که در فوتبال ایران بیشتر از میانگین جهانی شاهد مصدومان پرتعداد تیم‌ها در این مقطع از فصل هستیم

ابهامی است که ذهن هواداران فوتبال را به خود مشغول کرده است. اینکه آیا برای روزهای پیش رو وب نزدیک شدن به هفته‌های میانه فصل و حتی پایانی، این روند نگران‌کننده ادامه پیدا کرده و تشدید می‌شود یا اینکه با کم شدن فشار رقابت‌ها با پایان مرحله گروهی رقابت‌های آسیایی این روند هم کاهشی می‌شود، به‌طور حتم با رسیدن به این روزها پاسخ بهتری را برای این ابهامات می‌توان ارائه داد. هرچند با آغاز رقابت‌های جام حذفی و ادامه رقابت‌های آسیایی در مرحله حذفی، در صورت صعود تیم‌های ایرانی به مراحل بالاتر این دو توژنمنت، رقابت‌ها در جبهه‌های دیگر ادامه پیدا می‌کند.

اولین مشکل نسبت به این امر به برنامه‌ریزی و زمان بندی مسابقات مربوط می‌شود که این امر از قدراسیون فوتبال و سازمان لیگ نشات می‌گیرد. در فوتبال اروپا شاهد آنیم که برنامه فصل رقابت‌ها در همان پیش‌فصل به‌صورت کامل با تاریخ دقیق و حتی ساعت و مکان برگزاری آن اعلام می‌شود اما در فوتبال مثلاً حرفه‌ای ایران همواره شاهد آنیم که برنامه رقابت‌ها نهایتاً پنج تا شش هفته یکبار اعلام شده این در حالی است که

مدام در زمان بندی و ساعت و مکان برگزاری هم تغییراتی حاصل می‌شود! وقتی به فوتبال اروپا نگاه می‌کنیم شاهد آنیم که بازیکنان در دو مقطع زمانی نیم فصل و پایان فصل با ارائه تست‌های آمادگی جسمانی پا به تعطیلات می‌گذارند و برای بازگشت دوباره به تمرینات نسبت به تست اخیر خود باید از آمادگی ۶۰ تا ۷۰ درصدی برخوردار باشند و نسبت به این آمادگی، مابقی آن را در طول مدت بدنسازی به دست خواهند آورد. همین ریکاوری آمادگی جسمانی در مدت زمان بدنسازی باعث می‌شود تأتیم‌های حرفه‌ای اروپایی از توانمندی کامل و لازم برای برگزاری دیدارهای

خود به‌صورت میانگین هر چهار روز یکبار برخوردار باشند. چه‌بسا در خلال دیدارها داخلی و لیگ این کشورها شاهد برگزاری رقابت‌های بین‌المللی از جمله لیگ قهرمانان و لیگ اروپا نیز باشیم.

علم فوتبال در دوره زمانه امروز اهمیت بسیار زیادی پیدا کرده است. در بحث برگزاری رقابت‌های مختلف در فاصله زمانی نزدیک (چهار یا پنج روز یکبار) دانش ریکاوری پراهمیت‌ترین بحثی است که در فوتبال روز دنیا به شمار می‌رود. این در حالی است که استارت ریکاوری برای بازی بعدی، در جریان یک مسابقه خورده می‌شود. اما متأسفانه در فوتبال ایران نه‌تنها قواعد یک ریکاوری درست رعایت نمی‌شود بلکه مشکل اصلی در خصوص مصدومیت پرتعداد تیم‌ها در ارتباط مستقیم با برنامه فشرده رقابت‌ها به یک بحث مهم دیگر مربوط می‌شود؛ اینکه بازیکن تا فصل تمام می‌شود به حال خود رها شده و در خصوص رفتار و نحوه زندگی وی در این مقطع زمانی، برنامه خاصی در زمینه آمادگی جسمی دنبال نمی‌شود تا این که بازیکن با حداقل آمادگی وارد چرخه تمرینات پیش فصل می‌شود یا همین دلیل است که در طول یک دوره رقابت مثل لیگ برتر فوتبال ایران شاهد آسیب‌دیدگی فراوان بازیکنان تیم‌ها به خصوص تیم‌هایی که در دو جبهه داخلی و آسیایی رقابت می‌کنند، هستیم. پس به‌صورت کلی عامل اصلی اینکه یک بازیکن ایرانی نمی‌تواند به‌صورت میانگین هر چهار روز یکبار مسابقه بدهد به برنامه‌های مرتبط با آمادگی جسمانی بازیکن و عدم ریکاوری مناسب برمی‌گردد.



ماراتن بازی با بزرگان

تیم مس در ادامه رقابت‌های لیگ برتر با توجه به بازی عقب‌افتاده هفته چهارم مقابل استقلال هفت بازی تا پایان مسابقات نیم فصل اول دارد. کار شجاعی با تیم مس اصلاً راحت نیست؛ چراکه آنها پس از بازی هفته دم مقابل نساجی پایین‌نشین به ترتیب مقابل استقلال و سپاهان به میدان می‌روند و بازی با پرسپولیس در هفته سیزدهم نیز یکی از چالش‌های سخت آنها خواهد بود. از طرفی دیگر بازی‌های تیم مس نیز راحت نیست؛ چراکه با توجه به حضور آنها در رده سیزدهم جدول رده‌بندی باید با حریفانی چون نساجی، هوادار، ذوب آهن و خیبر بازی کنند. در این بین به جز ذوب‌آهن سه تیم دیگر رقیبان مستقیم پایین جدولی به حساب آمده و رقابت سرسختی در انتهای جدول با یکدیگر دارند. اگر مسی‌ها بتوانند هر یک از این رقیبان را در بازی‌های پیش‌رو شکست داده و سه امتیاز بازی را به نفع خود مصادره کنند راه پرباشان هموار می‌شود و با رقیبای قعرنشین فاصله امتیازی پیدا خواهند کرد. به این ترتیب هیچ یک از هفت بازی باقی‌مانده تیم مس راحت نیست.

