

مقصر باشگاه‌ها هستند یا مربیان بدنساز؟

واکاوی مصدومیت‌های زیاد در فوتبال ایران

فوتبال ایران در هفته‌های اخیر مصدومیت‌های زیادی را به خود دیده است.

زندگی و تغذیه به شرایط آرماتی بازگشت. در فوتبال ایران اما اوضاع مصدومیت‌ها کمی متفاوت‌تر از سایر لیگ‌های معتبر جهان است. بدنسازی در فوتبال ایران به شکل اصولی انجام نمی‌شود و این مورد بر کسی پوشیده نیست. تیم‌های بزرگ دنیا قبل از شروع فصل بدنسازی را آغاز می‌کنند و هر بازیکن با توجه به شرایطی که دارد، برنامه خاص خودش را در این راه خواهد داشت. برنامه‌ای که ممکن است در ادامه فصل تغییراتی داشته باشد. در ضمن باشگاه‌ها با توجه به قراردادی که با بازیکنان دارند، آن‌ها را از همه لحاظ کنترل می‌کنند.

فقدان بدنساز و بدنسازی حرفه‌ای

تیم‌های ایرانی بر خلاف تمام سایر نقاط جهان حتی تا زمان شروع

مسابقات لیگ، درگیر نقل و انتقالات هستند و به هیچ وجه زمان مناسبی را به بدنسازی اختصاص نمی‌دهند. ضمن اینکه بازیکنان از لحاظ بدنی با یکدیگر متفاوت هستند و اینکه همه بازیکنان به یک شکل برای شروع مسابقات آماده شوند، چندان با منطق جور در نمی‌آید. در این زمینه بعضی از مربیان بدنساز، حرفه‌ای عمل نمی‌کنند و با این موضوع سرسری برخورد می‌کنند.

نقش باشگاه‌ها در مصدومیت بازیکنان چیست؟

باشگاه‌ها را هم نمی‌توان در این موضوع بی‌تقصیر دانست. مدیران با

استفاده زودهنگام از بازیکن مصدوم

مهدی علیزاده مربی بدنساز فوتبال در خصوص مصدومیت بازیکنان، اظهار داشت: خیلی از باشگاه‌ها بدنسازی درست را رعایت نمی‌کنند. شیوه‌ای که تیم‌ها برای بدنسازی استفاده می‌کنند به پیشگیری از مصدومیت منجر نمی‌شود. تیم‌ها معمولاً خیلی زود بدنسازی تخصصی را شروع می‌کنند و برای آماده‌سازی ابتدایی وقت نمی‌گذارند. این موضوع تعداد آسیب دیدگی‌ها را افزایش می‌دهد. در این شرایط از دقیقه ۶۰-۷۰ به بعد میزان آسیب پذیری بازیکنان افزایش پیدا می‌کند. پارگی عضله و اسپاسم مواردی هستند که در چنین شرایطی زیاد به وجود می‌آیند.

او افزود: ما افزایش استقامت

جس به جای زیاد روی نیمکت تیم‌ها بازیکنان را با شرایط متفاوتی مواجه می‌کنند، زیرا هر مربی سبک تمرینی خاص خودش را دارد. ضمن اینکه مربیان معمولاً کادر ثابتی دارند که با خود به همه جا می‌برند و این موضوع شامل مربی بدنساز نیز می‌شود. به عنوان مثال بازیکنی که در زمان فلان مربی خوب بوده، پس از تغییرات کادر فنی از شرایط ایده‌آل دور می‌شود و نمی‌تواند خود را با وضعیت جدید وفق دهد.

علیزاده ادامه داد: چیزی که خیلی اهمیت دارد، این است که بدنسازی را جدی بگیریم. ابتدا باید آماده‌سازی عمومی داشته باشیم و سپس آماده‌سازی ویژه را شروع کنیم. در طول فصل هم انعطاف پذیری عضلات که برای پیشگیری از مصدومیت است را باید جدی بگیریم. وقتی عضله انعطاف لازم را ندارد، بازی در ۳ جام سخت توصیه نمی‌شود. ما تنها به فکر بدن ورزشی هستیم و اصول حرفه‌ای را رعایت نمی‌کنیم. او اضافه کرد: بدنسازی فقط وزن زدن نیست، بدنسازی فوتبال با سایر بدنسازی‌ها متفاوت است. مادر فوتبال به دنبال افزایش حجم عضله نیستیم و قصد داریم کارایی عضله را افزایش دهیم. خیلی از تیم‌های جهان به دنبال پیشگیری از مصدومیت بازیکنان هستند. مربیان در فوتبال ایران به خاطر زمان کوتاهی که در

تیم‌ها حضور دارند، بازیکنان را به انجام فعالیت‌های انفجاری مجبور می‌کنند. فوتبال فقط دویدن نیست. استفاده از سیستم هوازی مربوط به گذشته بود. ما زمانی ز رنگ هستیم که اجازه ندهیم بازیکنان مصدوم شوند. علیزاده در خصوص اینکه تغییر کادر فنی تیم‌ها و بدنسازها چقدر در مصدومیت بازیکنان تاثیرگذار است، گفت: تیم‌ها باید بدنساز را قبل از شروع فصل شروع کنند و تا پایان فصل ادامه دهند. ضمن اینکه بازیکنان جوان از لحاظ بدنی با

بازیکنان مسن‌تر فرق دارند. ما باید برای بازیکنان شناسنامه تهیه کنیم. در این حالت تغییر مربی بدنساز نیز تاثیر زیادی نخواهد داشت. باین وضعیت بازیکنانی که از نظر بدنی با یکدیگر فرق دارند را می‌توان از هم جدا کرد. اکثر مصدومیت‌ها به دلیل برنامه ریزی نادرست در فوتبال ایران، اظهار داشت: اکثر مصدومیت‌ها به دلیل برنامه ریزی نادرست تیم‌ها در بدنسازی است. او لیگ برتر فوتبال ایران به دلیل زمان کمی که قبل از شروع مسابقات وجود دارد، تیم‌ها با آمادگی کافی وارد مسابقات نمی‌شوند. با این برنامه ریزی‌ها حتی اگر بهترین بدنسازها هم در تیم‌ها حضور داشته باشند، نمی‌توان جلوی مصدومیت‌ها را گرفت. نقل و انتقالات زیاد هم کار را سخت می‌کند.

رحیم زاده در ادامه بیان کرد: آسیب‌های عضلانی و اسکلتی خیلی مرمز هستند. زمان بهبود این نوع بیماری‌ها طولانی است و بازیکنان مدت زیادی با آن درگیر هستند. وقتی بازیکنی رباط صلیبی پاره می‌کند باید حتماً جراحی شود. برنامه ریزی‌های غلط در بدنسازی بیشترین آسیب را به نواحی مفصلی وارد می‌کند. او اضافه کرد: مربیان شیوه‌های متفاوتی دارند. بازیکنانی که از فصل قبل به خوبی بدنسازی کرده باشند، در این فصل کمتر دچار مصدومیت می‌شوند.



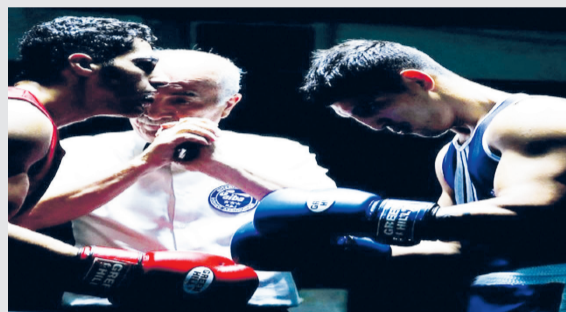
مقدماتی جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ قطر؛

زمان کنفرانس‌های مطبوعاتی پیش از مسابقات اعلام شد

گروه ورزشی	زمان کنفرانس مطبوعاتی
گروه ۸	ساعت ۱۳:۱۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۹	ساعت ۱۳:۳۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۱۰	ساعت ۱۳:۵۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۱۱	ساعت ۱۴:۱۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۱۲	ساعت ۱۴:۳۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۱۳	ساعت ۱۴:۵۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۱۴	ساعت ۱۵:۱۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۱۵	ساعت ۱۵:۳۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۱۶	ساعت ۱۵:۵۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۱۷	ساعت ۱۶:۱۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۱۸	ساعت ۱۶:۳۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۱۹	ساعت ۱۶:۵۰ به مدت ۲۰ دقیقه
گروه ۲۰	ساعت ۱۷:۱۰ به مدت ۲۰ دقیقه



کولاک ملی پوشان بوکس ایران در رقابت‌های آسیایی با کسب ۴ مدال



گروه ورزشی - ملی پوشان بوکس ایران در رقابت‌های قهرمانی آسیا چهار مدال رنگارنگ کسب کردند.

تیم ملی بوکس کشورمان در رقابت‌های قهرمانی آسیا توانستند ۲ مدال نقره و ۲ مدال برنز کسب کنند. تیم ملی بوکس با سرمربیگری علیرضا استکی در رقابت‌های قهرمانی آسیا امارات حاضر شد. امید احمدی صفا، دانیال شه بخش، اشکان رضایی، مسلم مقصودی، شاهین موسوی، میثم قشلاقی، احسان روزبهانی و پوریا امیری دانیال شه بخش ملی پوش المپیک و قشلاقی ملی پوش تازه‌نفس و آینده دار بوکس کشورمان مدال نقره و شاهین موسوی و پوریا امیری مدال برنز این رقابت را کسب کردند.

این ملی پوش با برده مقابل قهرمان جهان توانست مدال نقره خود را قطعی کند و به همه نشان داد که پیروزی مقابل ابر قدرت‌ها برای او نشد ندارد. روزهای خیلی خوبی در انتظار قشلاقی بوکسور ۲۲ ساله کشورمان است. میثم قشلاقی در آخرین بازی خود که برای مدال طلا مقابل ورزشکار ازبکستان می‌جنگید، با ناسادآوری باخت، او در ۲ راند را پیروز شده بود، اما داور در مجموع حرفی او را برنده اعلام کرد. در سال ۲۰۲۰ تیم ملی بوکس ایران

در رقابت‌های قهرمانی آسیا به میزبانی ملازی موفق به کسب ۳ مدال نقره شد. شاگردان علیرضا استکی اسامیل بهترین نتیجه بوکس ایران در رقابت‌های قهرمانی آسیا را از سال ۲۰۰۲ تاکنون کسب کرده‌اند. البته در این بین احسان روزبهانی ملی پوش با سابقه بوکس کشورمان و امید احمدی صفا که از آن‌ها انتظار کسب مدال داشتیم موفق به کسب مدال نشدند. اکبر احدی سرمربی سابق تیم ملی بوکس بیان کرد: به بوکسورهای

تیم ملی فوتبال بانوان جوانان ایران



اقتصاد کیش | پروتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش | گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش | روزنامه