

آن هم در سالی که قهرمان لیگ برتر هم در هفته آخر مشخص شد و پرسپولیس به لطف نمایش درخشان در قائمشهر و در هم شکستن نساجی در همان نیمه اول، عنوان قهرمانی خود را مسجل کرد.

استقلال خوزستان هفت سال پس از آن قهرمانی تکرار نشدنی و ربودن کاپ از دست شاگردان برانکو ایوانکوویچ، با تقلید از روی دست پرسپولیس ها به سهمیه ارزشمند لیگ برتر دست پیدا کردند؛ در لیگی که اواسطش را با ناامیدی نسبت به صعود طی می کردند؛ اما در ادامه با کسب نتایج درخشان خود را به رده دوم رساندند و حالا در بازی آخر کار را در همان نیمه اول تمام کردند تا بدون اما و اگر جشن صعود را در اهواز برپا کنند.

استان خوزستان حالا با صعود استقلال صنعتی، دوباره صاحب سه نماینده شد و پس از سقوط نفت مسجدسلیمان، با حضور فولاد، نفت آبادان و استقلال خوزستان در لیگ بیست و سوم شرکت می کند.

حالا ۲ استقلال در لیگ برتر داریم!

بازگشت به لیگ برتر طی ۴۵ دقیقه، سرنوشت تیمی است که لقب قهرمان سابق فوتبال ایران را بدک می کشد. حالا ۲ استقلال در لیگ برتر داریم!

شاگردان پورموسوی بود و کی خسرو سپاه پور در سومین دقیقه از وقت های تلف شده نیمه دوم از فرصت به دست آمده در محوطه جریمه نهایت بهره را برد و با ضربه بغل پا گل پنجم را برای استقلال خوزستان به ارمغان آورد.

حالا استقلال خوزستان ۷ سال پس از اینکه قهرمانی تاریخی در لیگ برتر را آن هم به دلیل تفاضل گل بهتر نسبت به پرسپولیس تجربه کرد، صعودی قدرتمندانه به لیگ برتر، به عنوان تیم دوم را تجربه کرده است.

صنعت نفت آبادان و استقلال خوزستان روی سکوها برای تشویق شاگردان پورموسوی برای برپا کردن جشن صعود بود و در حالی که آن ها برای نتیجه به دست آمده سر از پا نمی شناختند، اتفاق دیگری رخ داد. در سومین دقیقه از وقت های اضافه نیمه اول، باز هم جواد آقایی پور با نفوذ به عمق دفاع

در نقش سازنده ظاهر شد و با ارسال پاسی برای بهروز بارانسی او را در موقعیت گلزنی قرار داد و این بازیکن با شوتی به قدر دروازه اختلاف را ۳ برابر کرد.

نکته جالب توجه اما حضور هواداران فولاد خوزستان،

از پاس در عمق وزیری پناه نهایت استفاده را برد و با حرکتی شیرجه ای گل دوم را به تسور دروازه آرمان گهر چسباند.

این پایان کار نبود و هفت دقیقه بعد، استقلال ها یورش دیگری به سمت دروازه حریف فرمزپوش خود داشتند. این مرتبه آقایی پور

جریمه نهایت استفاده را برد و با ضربه سر گل اول را وارد دروازه حریف کرمانی کند.

موتور استقلالی ها که تازه روشن شده بود، هشت دقیقه بعد گرم تر شد و در دقیقه ۲۴، بر روی یک ضد حمله، جواد آقایی پور

جنگ برای صعود به لیگ برتر از لیگ یک، درست مثل قهرمانی در لیگ برتر به هفته آخر کشیده شد. جدا از شمس آذر قزوین که از هفته ها قبل حضورش در سطح اول باشگاهی ایران را تضمین کرده بود، سه تیم استقلال خوزستان، سایپا و فجر شهیدسپاسی برای به دست آوردن سهمیه دوم صعود به لیگ برتر با حریفان خود جنگ داشتند.

با این حال از همان ابتدا هم شاگردان سیدسیروس پورموسوی در استقلال خوزستان، دست بالاتر را برای صعود داشتند. چرا که از امتیاز بالاتری نسبت به دو حریف خود برخوردار بودند و از طرف دیگر در خانه با حریفی مثل آرمان گهر سیرجان بازی داشتند که دغدغه ای برای صعود یا سقوط از لیگ یک ندارد.

همین باعث شد تا استقلال خوزستان طوفانی تر از آنچه فکرش را می کردیم کار خود را آغاز کند. در دقیقه ۱۵، نوبت به علی هلیچی رسید تا از سانتر انجام شده به محوطه



ستاره پرسپولیس رکورد دوندگی مودریچ را شکست!

به نظر می آید بازیکنان باید حداقل ۳۰ روز وقت داشته باشند... البته هر بازیکن با برنامه تمرینی خاص خود باید کارهایش را انجام دهد. من به آنها گفتم: اصلا استراحت نکن!

اگر فصول از نظر بدنی در بهترین فرم بودند را نام ببری، به چه کسانی اشاره خواهی کرد؟

این یک راز بزرگ در تیم ماست. در کل اما خیلی راضی هستیم چون با فرم عالی به مهم ترین مرحله فصل می رسیم... اما هنوز دو قدم دیگر در جام حذفی باقی است اما همانطور که گفتم کار تقریباً تمام شده و خوشحالم که موفق بودیم.

بیشترین دوندگی امسال متعلق به چه کسی است؟

نامش را الان نمی توانم بگویم چون هنوز دو بازی دیگر داریم اما او کسی است که در بازی سپاهان ۱۵ کیلومتر دوید!



دارد و سپس نکته مهم این است که هماهنگی کامل در طراحی تمرینات برای رسیدن به جنبه های فیزیکی، فنی و تاکتیکی داریم... ما کار نزدیکی با آقا یحیی و اوسمار داریم و این هماهنگی بسیار مهم است.

اواخر فصل باتوجه به خستگی بازیکنان آیا فشار تمرین بدنسازی را کاهش دادی؟

الته. این یکی از اصول اصلی ترین بدنی است... در این روش اطلاعات GPS برای نظارت بر بازیکنان در تمرینات و مسابقات انفرادی و گروهی بسیار مهم است و ما سعی کردیم به این شکل فشار لازم و نه حداکثری را به بازیکنان وارد کنیم.

فکر میکنی بازیکنان بعد از پایان فصل چه مقدار زمان استراحت نیاز داشته باشند؟

کم باشد، آنها مجبور خواهند بود بیشتر بازی کنند و بیشتر در معرض مصدومیت قرار خواهند گرفت و طبیعتاً بدنهایشان برای پایان فصل تحلیل خواهد رفت.

به نظرت بازیکنان در این یک سال آیا از نظر بدنی پیشرفت داشتند؟

تا آنجا که من می دانم قطعاً بله... من در مورد مصدومیت های فصل گذشته و آمادگی بدنی از بخش پزشکی پرسیدم، آنها به من گفتند که شاخص آسیب در این فصل کاهش یافته است.

در مورد آمادگی جسمانی فقط نگاهی بیندازید که عملکرد تیم چگونه است؟ این فصل ما تلاش زیادی کردیم و توجه زیادی به پیشگیری از مصدومیت داشتیم... در این راه حسن تشکرنیا نقش مهمی داشت و او این کار را کاملاً انجام می دهد.

برای یک تیم هماهنگی با وظایف در زمین فوتبال بسیار نیاز است. همچنین علی اعظم به عنوان فیزیوتراپ نقش زیادی با در مانگر و برنامه های توانبخشی

به نظرم باید این سوال را از باشگاه یا مدیر برنامه من پرسید. من پرسپولیس را دوست دارم اما هنوز اتفاقی برای فصل آینده نیفتاده و ما دو بازی دیگر داریم.

این فصل پرسپولیس ۳۰ بازی در لیگ برتر داشت و شاید ۷ بازی در جام حذفی. برای تو سخت نبود بازیکنانی رو تمرین بدهی که قران است ۲۷ بازی در طول فصل انجام دهند؟

نه تنها سخت نبود بلکه لذت زیادی هم داشت. همانطور که در مصاحبه های قبلی به شما گفتم، با برنامه ریزی همه چیز آسان خواهد بود و ما برای طول فصل برنامه داشتیم.

امکان دارد فصل آینده باتوجه به لیگ قهرمانان آسیا، تعداد بازی های تیم به ۵۰ برسد. به نظرت بازیکنان فعلی توانایی این تعداد بازی را دارند؟

بسیار مهم است که یک تیم با ۲۴ بازیکن با سطح مشابه داشته باشید. چون طبیعتاً اگر تعداد بازیکنان

داشتند، این بود که در طول فصل خوب تمرین کردیم و ثمره اش را آخر فصل دیدیم. به نظرم باید نگاهمان اینطور باشد.

دوست داشتیم در مورد شیخ دیاباته صحبت کنی چون او مصدومیت های خیلی زیادی داشت.

دلیل اصلی این است که او بسیار دیر آمد و بیش از ۶ ماه بدون تمرین بود. به نظر من این یک نقص بزرگ برای او بود.

*و حید امیری این فصل با ۳۴ سال، عملکرد خوبی داشت و فیکس بود. در تمرینات چگونه بود؟

او یکی از بهترین بازیکنان حرفه ای فوتبال است که در دوران مربیگری تمرین داده ام... در همان سطحی که چیکو فلورس (الدهیل) یا سوسو (آت میلان، سویا) قرار داشت. امیری الگوی کاملی برای بازیکنان جوان فوتبال ایران است.

یک سوال مهم این است که آیا شما در فصل آینده هم در کنار پرسپولیس حضور خواهید داشت؟

مدت باید تمرینات خود را ادامه دهند. او علاوه بر این اظهارات، از کار خود دفاع کرده و با کنایه به کادر بازی ۱۵ کیلومتر برای سرخپوشان دویده است. ستاره پرسپولیس رکورد دوندگی مودریچ را شکست!

به پولوسادا، عضو اسپانیایی کادر فنی پرسپولیس است. فارغ التحصیل دانشگاه ورزشی مادرید، مربی سابق نساجی که در تابستان ۱۴۰۱ به کادر فنی پرسپولیس پیوست تا نقش مربی بدنساز را در کادر فنی یحیی گل محمدی ایفا کند.

او در گفت و گویی به زوایای به خصوصی از تمرین پرسپولیس اشاره کرده و در مورد آمادگی بدنی وحید امیری صحبت های جالبی را مطرح و او را با هافبک سابق میلان و سویا مقایسه کرده است. چه در مورد میزان دوندگی بازیکنان پرسپولیس نیز صحبت کرده و از بازیکنی گفته که در یک بازی ۱۵ کیلومتر دوندگی داشته تا یک رکورد در حد جهانی را به ثبت برساند.

لوسادا همچنین اعلام کرده که بازیکنان پرسپولیس ۳۰ روز استراحت خواهند داشت اما در این



نونها لان بسکتبال پاس بندر لنگه؛ قهرمان لیگ بسکتبال استان هرمزگان



روزنامه اقتصاد کیش

تماس: ۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹ | مدیرییت: ۰۹۱۲۷۶۹۲۰۵۷

واتساپ: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴ | اینستاگرام: @eghtesadkish | تلگرام: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴