

بررسی دلایل مصدومیت ستاره‌های فوتبال پیش از جام جهانی در گفت‌وگوی «جوان» با جلال چراغپور

تفاوت در روش تمرین است نه بدشانسی

کافکت‌وگو
دنیاجردی

و بارها در طول زندگی حرفه‌ای فوتبالیست‌ها در ابعاد مختلف رخ می‌دهد؛ امری عادی که گاه

می‌تواند به کابوسی تلخ و حسرت‌نی عمیق تبدیل شود، وقتی در آستانه رقابت‌های مهمی چون جام جهانی گریبان فوتبالیست‌رامی‌گیرد. بدبختی‌رای که چند ماه قبل اللهیار سیاده‌منش را از جام جهانی قطر محروم کرد این بار بقیه سردار آزمون را گرفته است. جلال چراغپور، کارشناس فوتبال ایران اما این رخداد را نه بدشانسی که نتیجه دوگانگی متدولوژی تمرین می‌خواند.

دیدار پورتو-بایرلورکوزن در لیگ قهرمانان اروپا می‌توانست مصافی جذاب و خاطر‌انگیز برای فوتبال ایران باشد اما نه در دست زمانی که قرار بود سردار آزمون برای رویارویی با طلمری به عنوان یار تعویضی راهی میدان شود، متوجه مصدومیتی شد که او را از حضور در جام جهانی قطر محروم کرد.

■ ■ ■

مصدومیت مهاجم ایرانی بایرلورکوزن بدترین اتفاقی بود که می‌توانست در آستانه جام جهانی برای تیم ملی فوتبال ایران رخ دهد.

بله، بدون شک عدم حضور سردار در جام جهانی کار تیم ملی را سخت می‌کند اما اسم این رخداد را نمی‌توان اتفاق گذاشت.

سردار نمایش خوبی در اردوی اتریش داشت و در مصاف با سنگال نیز تک گل ایران را به ثمر رساند، چه می‌شود که در اندک زمانی کوتاه بعد از بازگشت به تمرینات بایرلورکوزن با مصدومیتی شدید (پارگی فیبر عضلانی) مواجه می‌شود؟

خب این دلیلی کلاماًعلمی دارد.دوگانگی متدولوژی تمرین باشگاهی (بایرلورکوزن) با تمرینات تیم ملی در اردوی اتریش باعث ایجاد این مصدومیت شده است. مهاجم لورکوزن از سطح نخست فوتبال دنیا در آلمان که اوج تکنولوژی تمرینات میدانی فوتبال دنیا را دارد و شاید تنهاانگلیس بتوانداز این لحاظ به گرد پای آن برسد، راهی اردوی چندروزه تیم ملی در اتریش می‌شود.اردویی تدارکاتی با دو بازی دوستانه سنگین آن هم بافاصله زمانی اندک که فشار زیادی هم روی بازیکنان ایجاد می‌کند وسپس بازگشت به تمرینات تیمی که از لحاظ علم متدولوژی تمرین، آمادگی جسمانی وایدئولوژی ورزشی تفاوت بسیار دارد با تمریناتی که در اتریش انجام شده. با این شرایط رخ دادن این گونه مصدومیت‌ها خیلی هم عجیب نیست.

یعنی در واقع دوگانگی متدولوژی تمرینات تیم ملی با تیم باشگاهی سردار باعث رخ دادن این مصدومیت شده است نه فشرده‌گی اردوی تمرینی و بازی‌های دوستانه ایران؟

یک پروفیسور معروف به تازگی در مقاله‌ای عنوان کرد که هر آمادگی جسمانی بعد از ۱۱۱روز،

در هر اندازه‌ای که باشد شروع به افت می‌کند، با توجه به این مقوله، هرگونه عدم تمرین یا تمرین اشتباه بعد از این ۱۴روز، می‌تواند بدن را در آستانه مصدومیت قرار دهد. سردار بعد از حضور در اردوی تیم ملی نمی‌تواند تمرینات لورکوزن را انجام دهد. در عین حال دو بازی دوستانه بافاصله زمانی اندک را هم پشت سر می‌گذارد که این باعث نوسانات تمرینی، فشار و خستگی عضلانی می‌شود که با عدم ریلکسیشن یا عدم ریگناری مناسب بین دو بازی می‌تواند افت بدنی او را به دنبال داشته باشد.

بعد از خیر مصدومیت اللهیار سیاده‌منش، مصدومیت آزمون شوکی بزرگ به فوتبال ایران بود، اما فکرمی‌کنید با توجه به حضور این بازیکن در آلمان و علم به‌روز این کشور بتوان امیدوی به بازگشت مهاجم تیم ملی داشت؟

اگر فیبر عضلانی آسیب دیده باشد طی دوسه هفته ترمیم می‌شود اما اگر آسیب‌دیدگی و پارگی به غلاف عضلانی کشیده شده باشد، ترمیم آن تقریباً پنج هفته‌ای زمان می‌برد که سه هفته نیز مراحل اولیه برای آماده‌سازی بازیکن برای بازگشت به میدان است. بازپروزی بازگشت به حالت اولیه نیازمند سه هفته فیزیوتراپی، آب‌درمانی، کشش و دویند ساده است، ولی عدم طی کردن این مراحل می‌تواند عواقب بدی در پی داشته باشد، یعنی اگر برای رساندن سردار عجله کنند، ممکن است او در جام جهانی نیز بازی کند اما در بازگشت مجدد به تمرینات باشگاهی مجدداً دچار پارگی غلاف می‌شود که این به معنی پایان فوتبال آزمون خواهد بود.

این مسئله می‌تواند دلیل اصلی ناراضی‌تی باشگاه‌ها برای حضور بازیکنان آنها در فیفادی‌ها باشد؟

صدرصد، این گونه مصدومیت‌هاناشی از تمرینات نامناسب و تغییر یا تفاوت متدولوژی تمرین است که بدن نمی‌تواند خودش را به سرعت با آن تطبیق بدهد، به همین دلیل است که باشگاه‌های بزرگ دنیا در زمان عقد قرارداد به این مورد خاص تأکید ریلکسیشن یا عدم ریگناری مناسب بین دو بازی داشته باشد و این حضور معمولاًبه یک یا دو

فیفادی محدود می‌شود و در بازگشت نیز از بازیکن به طور کامل در بازی‌های اولیه استفاده نمی‌شود و این احتیاط جزئی حدود دو هفته تا ۵اروز زمان می‌برد تا از مصدومیت احتمالی بازیکن ممانعت کند. این مسئله اما تنها به فیفادی‌ها محدود نمی‌شد. شما نگاه کنید بازیکنی مثل مسی هم ماه اول با احتیاط کار می‌کند و سپس می‌تواند به بهترین گلزن تبدیل شود چراکه برای بدن او هم زمان لازم است با تکنیک، روش و متد تیم جدید آشنا شود و بتواند خود را با این متدولوژی جدید تطبیق دهد.

پس با این حساب نمی‌توان حوادث در مصدومیت‌های بازیکنان در آستانه رقابت‌های حائز اهمیتیی چون جام جهانی فوتبال دخیل کرد؟

حوادث، آسیب بیرونی است اما مصدومیت‌هایی چون پارگی عضله درونی است که نوع تمرینات باعث آن می‌شود. شما نگاه کنید مثلاً بازیکن دچار پارگی عضله می‌شود. کسی نیامده عضله او را از دو



یک پروفیسور معروف به تازگی در مقاله‌ای عنوان کرد که هر آمادگی جسمانی بعد از ۱۱۱روز، در هر اندازه‌ای که باشد شروع به افت می‌کند.

با توجه به این مقوله، هرگونه عدم تمرین یا تمرین اشتباه بعد از این ۱۴روز، می‌تواند بدن را در آستانه مصدومیت قرار دهد. سردار بعد از حضور در اردوی تیم ملی نمی‌تواند تمرینات لورکوزن را انجام دهد. در عین حال دو بازی دوستانه با فاصله زمانی اندک را هم پشت‌سر می‌گذارد که این باعث نوسانات تمرینی و فشار و خستگی عضلانی می‌شود



کاش هیچ ستاره‌ای

جام جهانی را از دست ندهد

■ فریدون حسن

جام جهانی فوتبال به عنوان بزرگ‌ترین رویداد ورزشی جهان بعد از المپیک عرصه رقابت ستاره‌های مستطیل سبز است؛ رویدادی که هر چهار سال یک بار چشم تمام جهانیان را به خود خیره می‌کند. تفاوتی نمی‌کند که فوتبالدوست باشی یا نه، جام جهانی که آغاز می‌شود انگار همه چیز تعطیل می‌شود و همه برای یک ماه هیچ چیزی جز فوتبال نمی‌بینند؛ یک شور جهانی که هر کس می‌خواهد به اندازه خود سهمی در آن داشته باشد، از بازیکن و مربی گرفته تا تماشاگر و هواداران او آتش.

طبیعتاً از دست دادن فرصت حضور در چنین رقابتی جهانی و پربریننده برای ستاره‌هایی که تیم‌های‌شان به این رویداد بزرگ ورزش جهان راه پیدا کرده‌اند، کابوسی است وحشتناک که هیچ کدام از آنها نمی‌خواهند اسیر آن شوند؛ فرصتی برای خودنمایی و راه یافتن به تیم‌های بزرگ فوتبال باشگاهی جهان، با این حال دنیای فوتبال همیشه شاهد این اتفاق نبوده و است که بازیکنان بزرگی به دلایل مختلف در حالی که تیم‌های ملی کشورهای‌شان در جام جهانی حضور داشته‌اند، مجبور به تماشای این مسابقات از قاب تلویزیون بوده‌اند؛ اتفاقی که آینده آنها را تحت تأثیر قرار داده و حتی برای برخی انقدر گران تمام شده است که فوتبال را هم فراموش کرده‌اند.

در این میان نوع برخورد جامعه فوتبال با این ستارگان و بازیکنان پشت خط مانده بسیار مهم و تأثیرگذار است. بازیکنی که جام جهانی را از دست می‌دهد، به لحاظ روحی و روانی در شرایط حساس و بغرنجی قرار می‌گیرد. اگر به خاطر مصدومیت باشد، این صدمه جسمی به هر حال بهبود پیدا می‌کند اما ضربه روحی از دست‌رفتن فرصت حضور در جام جهانی ضربه‌ای نیست که به این راحتی‌ها فراموش شود و التیام پیدا کند، از این رو باید با کارهای روانشناسی و مشاوره‌های درست این بازیکنان را دویاره احیا کرد و آنها را به میدان برگرداند.

اختلاف سلیقه و مسائل انضباطی هم دیگر عامل غیبت برخی ستاره‌ها و بازیکنان مطرح دنیای فوتبال در جام جهانی است؛ مسائلی حاشیه‌ای که هر چند می‌توان جلوی بسیاری از آنها را گرفت اما به هر حال فرار از آنها کار چندان ساده‌ای هم نیست طبیعی است ضربات روحی و روانی این مورد کمتر از مورد قبلی است اما می‌تواند روی عملکرد تیم‌ها تأثیر داشته باشد و از قاب هدف اصلی خود غافل و اسیر حواشی و مسائل غیرمرتبط شود، در نهایت نتیجه لازم را کسب کند. آنچه مهم است غیبت بازیکن بزرگ و ستاره در جام جهانی اتفاق کمی نیست. بازیکنان بزرگ به عنوان سرمایه‌های فوتبال هر کشور به جام جهانی به عنوان یک سگوش پرش نگاه می‌کنند؛ سگوشی برای ارتقای سطح فوتبال‌شان که با خراب شدن آن آینده فوتبالی آنها هم خراب می‌شود. باید آرزو کرد هیچ بازیکنی در جهان فوتبال فرصت حضور در جام جهانی را از دست ندهد. هر چند طی دهه‌های گذشته حتی جام جهانی هم تبدیل به ابزاری سیاسی و فرصتی برای قدرنمایی ایرقدرتها شده‌است اما هنوز هم دستان ستاره‌های جام جهانی و فوتبالی که در آن ارانه می‌شود با تمام رقابت‌های ورزشی متفاوت است.

بازتاب



حسرت‌های بزرگ

■ اشرف رامین

برد و باخت جزئی از فوتبال است و همانطور که بسیاری با موفقیت‌های‌شان در این رشته به افتخارات زیادی دست پیدا می‌کنند، بسیاری نیز سال‌ها برای رسیدن به یک هدف تلاش می‌کنند اما ناکامی تیمی اجازه رسیدن به هدف را به آنها نداده است.

هر چه به زمان شروع بازی‌های جام جهانی قطر نزدیک می‌شویم، غایبان بیش از پیش حسرت می‌خورند و آرزو می‌کنند ای کاش قدر فرصت‌ها را بیشتر می‌دانستند. ایتالیایی‌ها این حس را خوب درک می‌کنند. ناکامی لاجوردی‌پوشان در راهیابی به قطر ۲۰۲۲ باعث شد ستاره‌های این تیم باز هم حسرت به دل بمانند. مارکو وراتی ۲۹ساله یکی از بازیکنانی است که نتوانست مانع شکست ایتالیا مقابل موندئنه در آخرین کورسوی کسب سهمیه شود و حالا باید از دور نظاره گر بازی‌ها باشد. جای خالی دونارو مانسگران شماره یک لاجوردی‌پوشان در قطر احساس خواهد شد. دروازه‌بان ایتالیا یانیکه در اروپا ستاره تیمش لقب گرفت ولی در انتخابی جام جهانی همانند سایر بازیکنان این تیم ناکام بود. باستونی مدافع و بالا و کیه‌راه‌فیک‌های ایتالیا هم جزو غایبان خواهند بود. ایتالیا دومین دوره‌ای است که از صعود به جام جهانی بازمی‌ماند.

همچنین نبود ارلینگ هالند در قطر ضربه بزرگی به مسابقات ۲۰۲۲ خواهد زد. ستاره این روزهای من‌سیتی دالش‌خود پوش تیم‌ملی نروژ می‌تواند یکی از سهمیه‌های اروپا را به خود اختصاص دهد ولی باعث به هلند و برد ترکیه مقابل مونته‌نگرو، حتی به نروژ شانس حضور در پلی‌آف را هم نداد. به این ترتیب هالند در روزهای برگزاری بازی‌ها باید از دور شاهد درخشش ستاره‌های جام باشد. زلاتان ابراهیموویچ دوباره غیبت در جام جهانی را تجربه خواهد کرد. سوئدنی‌ها امیدوار بودند در پلی‌آف معجزه رخ دهد و از پس لهستان بربیایند اما این مسئله تنها در حد یک رؤیا باقی ماند تا به جای هم تیمی‌های ایبرا، لواندوفسکی و هم‌تیمی‌هایش بلیت قطر را رزرو کنند. دیوید آلابا افتخارات زیادی در عرصه باشگاهی به دست آورده اما در عوض هرگز به آرزویش در عرصه ملی دست نیافته‌است. تیم‌ملی اتریش آخرین بار در سال ۱۹۹۸ به این مسابقات راه یافت و از آن به بعد دیگر موفق به تکرار آن نشده‌است. امسال نیز همان رویه ادامه پیدا کرد تا ستاره ۲۹ساله منتظر سال‌های آینده بماند. مهاجم خطرناک لیورپول شانس حضور در قطر را از دست داده‌است چراکه تیم‌ملی مصر با هدایت کی‌روش و در مصاف با سنگال باخت تا تیم آفریقایی و محمد صلاح مشهور در جام جهانی غایب باشند. در جام ۲۰۱۸ هم ستاره‌هایی چون بوفون، کیه‌لینی، فان‌دایک، گرت بیل، آرتور ویدال و سانچس به خاطر حذف تیم‌های‌شان غیبت داشتند. زلاتان، آلابا، گرت بیل و لواندوفسکی هم بزرگ‌ترین غایبان جام جهانی ۲۰۱۴برزیل لقب گرفتند.

سر بگیرد و بکشد که این در اثر جمع بودن عضلات او در یک انقباض دایمونیک انجام می‌شود. عضله شده‌است. مثل بند رختی که بیش از اندازه روی آن لباس آویزان شود. در تمریناتی که مربیان آمادگی جسمانی می‌دهند، می‌دانند با تمرینی که می‌دهند، دامنه ارتجاع عضله را زیاد می‌کنند. در نتیجه در یک متدولوژی خاص، این گونه موارد به ندرت رخ می‌دهد اما حالا مربی‌ای داریم که بدون هیچ گونه محاسبه‌ای، به بازیکن می‌گوید یک پا جلو، یک پا عقب، یک پا ر ۱۰ ثانیه و بار دیگر ۲۰ ثانیه شمارش می‌کند. همسرتینگ روی کشش کار می‌کند بدون اینکه زمان، میزان و دامنه کشش و منحنی اعداد و ارقام در نظر گرفته شود و صرفاً به آن به چشم گرم کردن نگاه می‌کند و به همین راحتی مشکلاتی رخ می‌دهد که ما از آن به عنوان بدبختی و بدشانسی یاد می‌کنیم.

با این شرایط انجام بازی دوستانه تیم ملی درست قبل از آغاز جام جهانی در قطر نمی‌تواند برای تیم ملی سودمند باشد؟

این برنامه می‌تواند سودمند باشد، اما به شرطی که قوانین نانوشته بازی دوستانه را رعایت کنیم، یعنی به بازی تدارکاتی به چشم بازی واقعی نگاه نکنیم. واقعی تکل نزنیم، واقعی عصبانی نشویم تا باعث ریزمصدومیت‌هایی نشویم که دیده نمی‌شود. در هر بازی یکوینیم بازیکن مصدوم می‌شوند؛ مصدومیت‌هایی که دیده نمی‌شود اما مثل کارت زرد دوم در بازی می‌ماند که به همان اندازه می‌تواند خطرناک باشد، وقتی با کوچک‌ترین اتفاقی اخراج و ۱۰نفره شدن تیم را به دنبال دارد.

این ستاره‌ها از خانه تماشاگر جام جهانی هستند

مصدومیت! الان وقتش نبود



گذاشت. بالاک زمانی که عضو تیم چلسی بود در فینال جام‌حذفی انگلیس به شدت آسیب دید. این بازیکن به رغم همه تلاش‌ها و به علت شدت مصدومیتش نتوانست برای ژرمن‌ها در جام جهانی ۲۰۱۰ بازی کند. در دوره بعد یعنی مسابقات برزیل بهترین بازیکن کلمبیا با این معضل دست‌وپنجه نرم کرد. رادامل فالکانو برای موناکو بازی می‌کرد و زانویش در جریان یکی از بازی‌های لوشامپیونه جوری آسیب دید که هیچ راهی برای او باقی نماند. غیبت او در جام ۲۰۱۴به ضرر کلمبیا‌یی‌ها تمام شد. دنی آلوس را نباید فراموش کرد؛ مدافعی که قرار بود مهره کلیدی برزیل باشد. اما این بازیکن زمانی که در ترکیب پاریس‌ژرمن حضور داشت، در جریان مسابقه آسیب دید و تلاش پزشکان هم برای رساندن این بازیکن به جام جهانی ۲۰۱۸ هر حال غیبتش به چشم می‌آید.

کافزارش
شیواپوروی

دغدغه فوتبالیست‌های سرشناس محسوب می‌شود. بازیکنی که قصد دارد در بزرگ‌ترین گردهمایی بهترین تیم‌های جهان بدرخشد و بهترین باشد، باید تا لحظه آخر برای دوری از مصدومیت تلاش کند. در حقیقت بدشانس‌ترین بازیکنان آنهايي هستند که در فاصله کوتاه‌باقی مانده تا شروع رقابت‌ها آسیب می‌بینند و بالاجبار بازی‌ها را از خانه تماشا می‌کنند.

■ ■ ■

جدیدترین ستاره ایرانی که اسیر مصدومیت شده است کسی نیست جز سردار آزمون. مهاجم این روزهای بایرلورکوزن علاوه‌براینکه نتوانسته است در این تیم آلمانی و پوندس لیگا بدرخشد بلکه به دلیل آسیب‌دیدگی عملاًحضور در جام ۲۰۲۲ را از دست داده است. هواداران ایرانی منتظر حضور او در تقابل لورکوزن- پورتو بودند اما مشخص شد سردار هنگام گرم کردن قبل از ورود به زمین از ناحیه عضله دوقلو دچار مصدومیت جدی شده و به گفته مدیر برنامه‌هایش عضله پای او پاره شده است. دوران ناهفت‌پیش‌بینی شده برای این بازیکن شش هفته بوده و در این صورت سردار آزمون نمی‌تواند در قطر برای ایران به میدان برود. البته شنیده‌ها حاکی از آن است که کی‌روش و تیم پزشکی تیم ملی تلاش‌های خود را انجام داده‌اند و امیدوار هستند سردار از ۱۵آبان ماه به توپ شود و به جام جهانی برسد.

اگرچه از دست دادن بازیکن کلیدی مثل او برای هر تیم و مربی سخت و چالش‌برانگیز است اما سردار آزمون اولین ملی‌پوشی نیست که به خاطر