



شک نداشته باشید باوجود همه محدودیت‌ها تمام توان خود را به کار خواهیم گرفت و با اتکا به پلن‌های کادر فنی، حریفان را به دست‌انداز خواهیم انداخت

گزارش ویژه

مترجم: امیرمحمد سلطانیور | هوگو اکیتیکه که جریان بازی مقابل پاری‌سن‌ژرمن ناگهان روی زمین افتاد، در حالی که از ناحیه پشت ساق پا به شدت درد می‌کشید. تأیید پارگی تاندون آشیل نه‌تنها فصل او را به پایان رساند، بلکه امیدهایش برای حضور در جام جهانی به همراه فرانسه را نیز خاموش کرد. این حادثه بار دیگر این حقیقت را آشکار کرد که پارگی آشیل جای پارگی رباط صلیبی (ACL) را به عنوان وحشتناک‌ترین مصدومیت برای بازیکنان گرفته است. همان‌گونه که جیمی اوهارا، هافبک سابق تاتنهام می‌گوید: «بازیکنان باور دارند که جراحی‌های مدرن مسیری برای بازگشت از مصدومیت رباط صلیبی را فراهم می‌کند، اما در مورد آشیل، جاده‌ای طولانی‌تر و سخت‌تر پیش روی آن‌هاست و به ندرت در پایان این مصدومیت دوباره همان فوتبالیست سابق خواهید شد.»

چرا آشیل تا این حد بی‌رحم‌است؟

تاندون آشیل، عضله ساق پا را به استخوان پاشنه متصل می‌کند و برای تقریباً هر حرکت انفجاری در فوتبال مثل شتاب گرفتن، کاهش سرعت، پریدن و تغییر جهت‌های ناگهانی حیاتی است. این تاندون باید هم آن‌قدر خاصیت ارتجاعی داشته باشد که انرژی را مانند فنر ذخیره و آزاد کند و هم آن‌قدر قوی باشد که نیرویی معادل سه تا پنج برابر وزن بدن بازیکن را هنگام دویدن و استارت‌های سریع تحمل کند. یک کش تازه و محکم وقتی رها شود، به سرعت پرتاب می‌شود، اما یک کش قدیمی و بیش از حد کشیده شده، به سختی حرکت می‌کند. این قضیه برای تاندون آشیل هم دقیقاً صدق می‌کند. بازگرداندن دقیق خواص مکانیکی تاندون به حالت پیش از پارگی، چالش اصلی و اغلب دست‌نیافتنی در دوران نقاهت است.

آمارهای ترسناک

پیتر دوگ، متخصص مشهور که بیش از ۵۰۰ تاندون آشیل را در فوتبالیست‌های حرفه‌ای جراحی کرده، می‌گوید: تا ۲۰درصد از بازیکنان

علی‌علیپور درگفت‌وگو با قدس:

برای اهتزاز پرچم سه رنگ ایران جان می‌دهیم

انداخت. همه بازیکنان تیم ملی هم قسم شده‌اند با وحدت و همدلی در جام جهانی بدرخشند. ما برای به اهتزاز درآمدن پرچم سه رنگ جان می‌دهیم.
فکر می‌کنی در فهرست نهایی آقای قلمه‌نویی باشی؟
تاسرحد جان تلاش می‌کنم و می‌خواهم به گونه‌ای عمل کنم که قرار گرفتنم در فهرست نهایی هیچ اما و آگری به دنبال نداشته باشد. من بی‌تاب جام جهانی‌ام و امیدوارم در این جشنواره بزرگ حاضر باشم.

تو تا اینجا بهترین پاسور لیگ برتری، چه شد که بهترین گلزن در این نقش جدید فرو رفتی؟

اگر اشتباه نکنم با ۶ پاس گل تا اینجا بهترین عملکرد را داشته‌ام. باور کنید اینکه من تیر خلاص را شلیک کنم یا دیگران مهم نیست، مهم این است که یک بازیکن تمام قد در خدمت تیمش باشد. البته آمار گل‌زنی‌ام هم بد نیست و در بالای جدول آقای گل‌ها قرار دارم.

اینکه لیگ این‌گونه دچار سکنه شده بد نیست؟

چاره‌ای نبود. بالاخره جنگ درگرفت و لیگ متوقف شد. حالا که آرامش به کشور بازگشته امیدوارم مسئولان تهمدیات لازم را برای از سر گرفتن بازی‌ها ببندیشند. ما هم به‌عنوان بازیکنان پرسپولیس به جد تمرین می‌کنیم و با انگیزه بالا امیدواریم پرطرفدارترین تیم باشگاهی ایران را به جایگاه واقعی‌اش برسانیم.

تصور می‌کنی با وجود کمبود بازی تدارکاتی و مسلح شدن رقیبان، ایران در جام جهانی چه کارنامه‌ای بدست می‌آورد؟

شک نداشته باشید باوجود همه محدودیت‌ها تمام توان خود را به کار خواهیم گرفت و با اتکا به پلن‌های کادر فنی، حریفان را به دست‌انداز خواهیم

«هوگو اکیتیکه» قربانی تازه ترسناک‌ترین مصدومیت فوتبال

این پاشنه آشیل لعنتی!

سطح اول فوتبال، هرگز به سطح پیش از مصدومیت خود باز نمی‌گردند و این آمار در فوتبال آمریکایی به ۳۵درصد می‌رسد. مطالعه‌ای که او در سال ۲۰۲۲ با بررسی بازیکنان حاضر در لیگ قهرمانان در طول ۱۷ فصل منتشر کرد، نشان داد نرخ پارگی دوباره برای آن‌ها ۹درصد است که بیشترشان در همان فصل اول بازگشت دچارش می‌شوند. کالوم هادسون-اودوی که در سال ۲۰۱۹ در چلسی دچار پارگی آشیل شد، می‌گوید: «این مصدومیت بخش زیادی از عضلات ساق و نواحی دیگر را از بین می‌برد. دیگر حس سابق را ندارید و فکر نمی‌کنم دیگر آن حس را پیدا کنید». هم‌تیمی او در چلسی یعنی روبن لوفتوس-چیک که هفته‌ها بعد از او مصدوم شد، همین حس را تأیید می‌کند: «احساس قدرت نمی‌کردم، نمی‌توانستم از بازیکنان پیش روی خودم عبور کنم و حس می‌کردم توان عضلاتم را از دست داده‌ام.»

جراحی‌را انتخاب کن

اگرچه تاندون از نظر فنی می‌تواند در یک چکمه محافظ ترمیم شود، اما جراحی تقریباً همیشه مسیر ترجیحی برای بازیکنان سطح بالا به شمار می‌رود. جراحی، خطر پارگی دوباره را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. بازگشت به میدان را تسریع می‌کند و مهم‌تر از همه قدرت «پلانتر فلکشن» یا خم کردن کف پا به پایین که مورد نیاز برای حرکات انفجاری است را بهتر بازیابی می‌کند. با این حال، جراحی تنها ۲۵درصد کار است و ۷۵درصد باقیمانده مربوط به مرحله توانبخشی است. دستورا‌العمل بهبودی در این مصدومیت به مراتب سختگیرانه‌تر از مصدومیت‌های رباط صلیبی است. بازیکنان به مدت ۶ تا ۱۲ هفته بدون حرکت و بدون گذاشتن وزن روی پا می‌مانند. پس از شروع تحمل وزن، تمرکز به بازیابی دامنه حرکتی مچ پا و بازسازی مجموعه ساق و تاندون از طریق تمرینات ایزومتریک که تولید کلاژن را تحریک می‌کنند تغییر می‌یابد. تمرینات پلایومتریک سبک که اغلب در استخر انجام می‌شود

گپ روز

تمرین بی‌تمرین

پیروز قربانی: سال بعد هم شاید لیگ نداشته باشیم

خودش نشان می‌دهد اگر سازمان لیگ بخواهد پس از جام جهانی مسابقه برگزار کند به‌طبع نمی‌تواند، چون این دو باشگاه انصراف داده‌اند. حتی ممکن است به دلیل مشکلاتی که وجود دارد باشگاه‌های فولادو سپاهان فصل بعد در مسابقات شرکت نکنند. این یعنی برگزاری لیگ سال بعد هم با ابهاماتی مواجه است و شاید تعداد تیم‌ها کم شود.

شاید خواستند تیم ملی را در اولویت قرار دهند.

به‌رحال مشخص است وقتی شما جام جهانی را در پیش داری باید برای تیم ملی برنامه‌ریزی کنند. من فقط امیدوارم کمبود بازی تدارکاتی به‌تیم ملی لطمه نزنند؛ چون بازیکنان مدت قابل توجهی است که در شرایط مسابقه‌قرار ندارند. البته ماجرای لژیونرها متفاوت است، اما بازیکنان به‌خصوص داخلی‌ها از این موضوع لطمه خواهند دید و امیدوارم کادر فنی تیم ملی کاری بکند تا تیم ملی با کمترین آسیب در جام جهانی مقابل رقبای خود قرار گیرد در غیر این صورت حتماً مشکل خواهیم داشت.



یادداشت

جواد رستم زاده

جنگ و تغییرات ژئوپلیتیکی برای تیم‌های ملی

شهرستان‌ها محل اردوی ملی پوشان شدند

با شروع جنگ تحمیلی علیه ایران، بسیاری از اماکن اصلی ورزشی تهران در معرض تهدید مستقیم قرار گرفتند. ورزشگاه ۱۲هزار نفری که نماد ورزش کشور بود، به کلی نابود شد. مسابقات رشته‌های مختلف و لیگ‌های داخلی تعطیل شدند و تمرینات تیم‌های ملی متوقف ماند.

در آن روزهای سخت، به نظر می‌رسید ورزش قهرمانی فلج شده است، اما دیری نپایید که اراده ملی و برنامه‌ریزی جهادی مدیران ورزش، فصل تازه‌ای را رقم زد. اعزام تیم‌های ملی از سر گرفته و برای این اعزام‌ها تمریناتی بیرون از تهران برای ملی‌پوشان در نظر گرفته شد. درواقع تمرینات تیم‌های ملی به شهرهای امن و میهمان‌نواز منتقل شد تا تیم‌ها با آمادگی خوبی راهی رقابت‌ها شوند. سبزوآر میزبان اردوی تیم ملی هندبال شد؛ تیم‌های جانبازان و معلولان و تیم ملی دوومیدانی راهی مشهد شدند. ساری محل برگزاری مسابقات تدارکاتی تیم ملی و الیبال شد و کشتی‌گیران برای اردوهای خود راهی جویبار و مازندران شدند. سایر رشته‌ها نیز تمریناتشان را در شهرهایی غیر از تهران پیگیری کردند.

اتفاق مهم آنجا بود که این تغییر جغرافیا، دو دستاورد بزرگ به همراه داشت:

نخست اینکه تقویت روحیه مردمی و نشاط اجتماعی در بحبوحه جنگ را به همراه داشت و حس میهن‌پرستی را تقویت کرد. حضور تیم‌های ملی در شهرهای مختلف، شور و هیجان و امید را در دل جنگ پررنگ کرد. تماشاگرانی که سال‌ها فقط از تلویزیون قهرمانان را دیده بودند، حالا از نزدیک آن‌ها را می‌دیدند و مطمئن می‌شدند که زندگی با وجود همه تهدیدها ادامه دارد. دوم اینکه فرصتی برای دیده شدن استعدادهای پنهان در مناطق دورافتاده را فراهم کرد و موجب مرکززدایی از ورزش ایران شد. امکانات ورزشی که گاه در شهرستان‌ها خاک می‌خوردند و مغفول مانده بودند، ناگهان جان تازه‌ای گرفتند. مهم‌تر اینکه چشم‌های تیزبین سرمربیان تیم‌های ملی به استعدادهای ناب و دیده‌نشده در گوشه‌وکنار ایران هم روشن شد. پس این کوچ فرصتی برای کشف ستاره‌هایی که شاید هرگز به تهران نمی‌رسیدند را هم مهیا کرد. این همت و اتحاد و برنامه‌ریزی جهادی به ما آموخت که باید از تهدیدها فرصت ساخت. تیم‌های ملی متعلق به همه ایرانیان است؛ نه فقط مردم تهران. سال‌هاست که بنا به دلایل مختلفی ظرفیت‌های زیرساختی و استعدادی شهرستان‌ها فدای دلبستگی مسئولان به پایتخت شده و الان بهترین فرصت است که بار دیگر بسیاری از مسابقات مهم را به میزبانی شهرهای مختلف برگزار کنیم؛ هم برای عدالت در توزیع فرصت‌ها، هم برای زنده نگه داشتن همان روحیه وحدت‌آفرین و نشاط بخشی که روزهای سخت جنگ، ماهرانه آن را تجربه کردیم.

خبر

تیم ملی در آمریکا به مصاف پاناما می‌رود

تیم ملی کشورمان در آخرین دیدار تدارکاتی خود پیش از حضور در جام جهانی به مصاف پاناما خواهدرفت.به گزارش شهرآرانیوز، تیم ملی فوتبال ایران اردوی خود را به‌منظور آماده‌سازی برای حضور در رقابت‌های جام جهانی ۲۰۲۶ از فردا در کمپ تیم‌های ملی برگزار خواهد کرد. در این اردو ۳۰ بازیکن حضور خواهند داشت و قرار است تمرینات خود را در تهران پیگیری کنند. براساس برنامه تیم ملی قصد دارد یک دیدار دوستانه در کمپ خود در آمریکا برگزار کند که طبق پیگیری‌ها به احتمال فراوان مقابل تیم ملی پاناما خواهد بود.پیش از این قرار بود تیم ملی برابر پورتوریکو به میدان برود که این دیدار لغو شده است.

قفل شدن کنسرسیوم فولادی در خراسان رضوی

قرار بود هفت شرکت فولادی و زیرمجموعه‌هایشان دست به دست هم دهند تا مشکل دیرینه ورزش قهرمانی، به‌ویژه فوتبال، در این خطه را یک‌بار برای همیشه حل کنند. استاندار خراسان رضوی نیز تأکید کرده بود کارهای اولیه انجام و امیدها برای تزریق منابع پایدار به ورزش استان زنده شده‌است.اما گویاسرنوشت چیز دیگری رقم زد. همزمانی این طرح امیدوارکننده با حملات اخیر رژیم صهیونیستی-آمریکایی و اعلامیه جدید وزارت صنعت، معدن و تجارت (صمت) همه معادلات را بر هم زد.وزارت صمت در نامه‌ای رسمی به سازمان لیگ برتر، باشگاه‌های سپاهان و فولادخوزستان را به دلیل آسیب زیرساخت‌های صنعتی ناشی از حملات ددمنشانه، تا اطلاع ثانوی از حضور در مسابقات رسمی منع کرد. این تصمیم نشان می‌دهد اولویت اصلی وزارت صمت، صیانت از توان تولید و بازسازی زیرساخت‌های صنعتی است. نه حمایت از باشگاه‌داری در ورزش حرفه‌ای. در چنین شرایطی، به نظر می‌رسد پرونده «کنسرسیوم فولادی مشهد» نیز عملاً پیچیده شده‌است. از این رو، بار دیگر تمام امیدواری‌ها برای تزریق پول فولاد به ورزش استان به بن‌بست خورده و «سر خط» بودن این طرح، بیش از هر زمان دیگری دور از دسترس به نظر می‌رسد.

دو تیم انتهایی سقوط می‌کنند

سازمان لیگ به صورت رسمی اعلام کرده دو تیم پایین جدول به لیگ یک سقوط خواهند کرد و هیچ تغییری در این زمینه ایجاد نشده است. محمدرضا کاشوری فرد، دبیر سازمان لیگ در این باره گفت: طبق روال گذشته بی‌تردید دو تیم انته‌ای جدول به لیگ دسته اول سقوط می‌کنند و دو تیم هم از این لیگ به لیگ برتر صعود خواهند کرد. فعلاً تیم‌های مس رفسنجان و ذوب‌آهن در قعر جدول هستند، اما با توجه به اختلاف کم، احتمال تغییر در تیم‌های سقوط کننده وجود خواهد داشت.