

محمدحسین کنعانی‌زادگان درگفت و گو با قدس:

اندوه حذف هنوز با ماست



چطور است؟

حالا ما شبیه حال مسافری است که تا آخرین قطره توانش را خرج کرده اما به ایستگاه نرسیده است. باور کنید تمام تلاشمان را کردیم و سه بازی را نباختیم اما برخی نامهربانی‌ها از سمت میزبان و بداقبالی‌های ما سبب شد راه ناهموار شود و تیم ملی صعود نکند.

■ ما هنوز به والی دهشتناک تو در دوئل برابر بلژیک فکر می‌کنیم!

این هم از بدشانسی من بود که کورتوا مثل صخره مقابل

امید مافی | برای تخریب‌چی سی‌ودو ساله غروب آرزوهای تیم ملی در سرزمین یانکی‌ها آن‌قدر سخت بود که در بازگشت به وطن به هیچ‌کس لبخند تعارف نکرد و با سگرمه‌های درهم‌رفته فرودگاه‌را ترک کرد. محمدحسین کنعانی‌زادگان دور از قاب چشم‌ها در جست‌وجوی مرهمی بر جراحت رؤیاهایش بود. سیم خاردار شماره ۱۳ در شب غلیظ و مرموز تموز لحظاتی با ما هم‌کلام شد.

■ اولین پرسش ساده اما سنگین همین است که حال تو و تیم ملی پس از نرسیدن به مرحله حذفی و بازگشت به خانه

گزارش

امین غلام نژاد | بازار نقل‌وانتقالات پرسپولیس این روزها بیش از هر چیز حول نیمکت این تیم می‌چرخد. باشگاهی که فصل گذشته نه‌تنها از رسیدن به‌جام‌قهرمانی لیگ باز ماند، بلکه در جام حذفی هم نتوانست به موفقیت برسد و مهم‌تر از همه، سهمیه حضور در رقابت‌های آسیایی را نیز از دست داد؛ اتفاقی که فشار بی‌سابقه‌ای را از سوی هواداران روی مدیران باشگاه ایجاد کرده است. در چنین شرایطی، مدیران پرسپولیس به دنبال ساختن تیمی متفاوت برای فصل جدید هستند؛ تیمی که به نظر می‌رسد قرار است بار دیگر با تفرکات یک مربی کروات شکل بگیرد.

در هفته‌های اخیر، نام دراگان اسکوچیچ بیش از هر گزینه دیگری درخصوص نیمکت سرخ‌پوشان مطرح بود. مذاکرات میان دو طرف نیز بی‌نتیجه نبود، اما درنهایت این پرونده با گره‌های متعددی روبه‌رو شد و به گفته‌خداداد عزیز ی بحث حضور اسکوچیچ کاملاً منتفی شده است.

همین موضوع موجب شده مدیران باشگاه همزمان گزینه‌های دیگری

گپ روز

حیدرصادراب | بازگشت یاسر آسانی به تمرینات استقلال یکی از خبرهای مهم روزهای اخیر اردوی آبی‌ها بود. وینگر آلبانیایی که دیرتر از سایر بازیکنان به ایران رسید، فعلاً با برنامه اختصاصی تمرین می‌کند تا از نظر بدنی به شرایط مطلوب برسد. او در نخستین گفت‌وگوی خود پس از بازگشت، از علاقه‌اش به استقلال، پیشنهادهایی که برای جدایی داشت، هدفش برای فصل جدید و اعتقادش به قهرمانی استقلال در فصل گذشته صحبت کرد.

■ دوباره به تمرینات استقلال برگشته‌اید. از حس و حالتان بگویید.
خیلی خوشحالم که دوباره در تمرینات استقلال هستم. دلم برای این تیم، هواداران و فضای فوتبال ایران تنگ شده بود. حالا فقط به این فکر می‌کنم که هرچه زودتر آماده شوم و بتوانم به تیم کمک کنم.

■ گفته می‌شد از چند تیم پیشنهاد داشتید. چرا استقلال را انتخاب کردید؟
پیشنهادهایی داشتم اما پس از صحبت‌هایی که با مدیرعامل باشگاه انجام دادم، تصمیم گرفتم برگردم. ایران را دوست دارم و استقلال باشگاه بزرگی است. احساس کردم این تیم به من نیاز دارد و من هم دوست داشتم دوباره این پیراهن را بپوشم.

■ شما دیرتر از سایر بازیکنان به تمرینات اضافه شدید. از نظر بدنی شرایطتان چگونه است؟

طبیعی است که کسی از بقیه عقب باشم، اما کادر فنی برای من برنامه ویژه‌ای در نظر گرفته است. با تمام توان تمرین می‌کنم تا هرچه زودتر به

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

مردم خوب ایران همین را بدانند که ما با قلبمان بازی کردیم و صدمان را گذاشتیم و هنوز اندوه حاصل از راه نیافتن به دور دوم در قلبمان است. درد صعودنکردن برای مردم از پشت تلویزیون سنگین بود، اما برای ما که داخل زمین حضور داشتیم ۱۰۰ برابر سخت‌تر و طاقت فرساتر بود. خدا گواه است هرچه داشتیم و نداشتیم رو کردیم تا دل ملت را شاد کنیم، اما نشد که بشود و شرمندگی برایمان باقی ماند.

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

از بن بست اسکوچیچ تا نام بزرگ دالیچ

ورزش

یادداشت

سامان سیاه منصور
متخصص روان‌شناسی ورزشی



جام جهانی و روان‌شناسی شکست؛ چرا ذهن پیش از سوت پایان می‌بازد؟

در فوتبال، ساده‌ترین روایت همیشه محبوب‌ترین روایت است؛ سه پنالتی از دست رفت، آلمان حذف شد و مقصران مشخص شدند. اما روان‌شناسی ورزش روایت دیگری دارد؛ روایتی که می‌گوید شکست، معمولاً در آخرین ضربه آغاز نمی‌شود، بلکه مدت‌ها پیش از آن در ذهن ورزشکار شکل گرفته است. دیدار آلمان و پاراگوئه در جام جهانی ۲۰۲۶ را می‌توان نمونه‌ای روشن از همین واقعیت دانست. بسیاری از تحلیل‌ها بر تاکتیک، تعویض‌ها یا انتخاب پنالتی‌زن‌ها متمرکز شدند، اما اگر از منظر روان‌شناسی عملکرد به مسابقه نگاه کنیم، پنالتی تنها آخرین حلقه زنجیره‌ای از تغییرات شناختی و هیجانی بود که طی ۱۲۰ دقیقه مسابقه شکل گرفت.

ذهن ورزشکار در طول یک مسابقه بزرگ، مدام در حال تصمیم‌گیری، تنظیم هیجان، پیش‌بینی، ارزیابی و مدیریت فشار است. هر تصمیم، بخشی از منابع شناختی او را مصرف می‌کند. بنابراین وقتی باز یکنی در دقیقه ۱۲۰ پشت توپ می‌ایستد، بار تمام دو ساعت گذشته را نیز بر دوش دارد.

یکی از مفاهیم کلیدی روان‌شناسی ورزش، تفاوت میان «فشار بیرونی» و «فشار درونی» است. فشار بیرونی همان چیزی است که همه می‌بینند؛ تماشاگران، رسانه‌ها و اهمیت مسابقه، اما فشار درونی از گفت‌وگوی ذهنی ورزشکار سرچشمه می‌گیرد. دو بازیکن ممکن است در یک موقعیت کاملاً مشابه قرار داشته باشند، اما یکی آن را فرصتی برای درخشش ببیند و دیگری تهدیدی برای آینده حرفه‌ای خود.

وقتی این برداشت ذهنی تغییر می‌کند، هدف نیز تغییر می‌یابد. ذهن دیگر به دنبال اجرای بهترین عملکرد نیست؛ تنها می‌خواهد اشتباه نکند.

همین جا به‌جایی ظریف، کیفیت تصمیم‌گیری را تغییر می‌دهد. پاس‌های مطمئن جای پاس‌های خلاقانه را می‌گیرند، ریسک کاهش می‌یابد و بازی به‌تدریج محافظه‌کارانه می‌شود. روان‌شناسان از این روند با عنوان «فرسایش تدریجی عملکرد ذهنی» یاد می‌کنند؛ فرآیندی که معمولاً روی تابلو ورزشگاه دیده نمی‌شود، اما در کیفیت تصمیم‌ها، زبان بدن و اعتمادبه‌نفس بازیکنان آشکار است.

پژوهش‌های «گیر یوردت» درباره ضربات پنالتی نیز همین نکته را تایید می‌کند. بازیکنان جام جهانی از نظر مهارت تفاوت چشمگیری با تمرینات روزانه خود ندارند؛ آنچه تغییر می‌کند، کیفیت توجه است. در شرایط فشار، ذهن به جای تمرکز بر اجرای ضربه، درگیر پیامدهای احتمالی آن می‌شود؛ اگر گل نشود چه؟ اگر تیم حذف شود چه؟ اگر رسانه‌ها مرا مقصر بدانند چه؟

همین انتقال توجه از «فرایند» به «نتیجه»، یکی از مهم‌ترین دلایل افت عملکرد در لحظه‌های حساس است.

از سوی دیگر، نظریه «نظارت آگاهانه بر اجرا» توضیح می‌دهد فشار زیاد، ورزشکار را وادار می‌کند درباره مهارتی فکر کند که سال‌ها آن را به‌صورت خودکار انجام داده است. وقتی ذهن وارد کنترل آگاهانه حرکتی می‌شود که باید خودکار باشد، روانی اجرا از بین می‌رود و احتمال خطا افزایش می‌یابد. پارادوکس اینجااست که هرچه بازیکن بیشتر تلاش می‌کند اشتباه نکند، احتمال اشتباه بیشتر می‌شود. این اتفاق فقط درباره یک بازیکن رخ نمی‌دهد. احساس تردید، اضطراب یا اعتمادبه‌نفس می‌تواند در تیم سرایت کند.

گاهی افت عملکرد یک تیم، حاصل یک اشتباه بزرگ نیست؛ بلکه نتیجه مجموعه‌ای از تغییرات کوچک روانی است که به آرامی در کل تیم گسترش پیدا می‌کند. شاید مهم‌ترین درس حذف آلمان نیز همین باشد؛ اینکه در فوتبال حرفه‌ای، ذهن نیز مانند عضلات خسته می‌شود. بازیکن در ۱۲۰ دقیقه فقط نمی‌دود؛ او صدها تصمیم می‌گیرد، هیجان‌هایش را تنظیم و بار شناختی سنگینی را تحمل می‌کند. طبیعی است که کیفیت تصمیم‌گیری در دقایق پایانی با ابتدای مسابقه یکسان نباشد. به همین دلیل، نقطه پنالتی آغاز بحران نیست؛ پایان مسیری است که از مدت‌ها پیش آغاز شده است. فوتبال بار دیگر یادآوری کرد که در بالاترین سطح رقابت، پیروزی فقط محصول آمادگی جسمانی و تاکتیکی نیست؛ کیفیت عملکرد ذهن نیز به همان اندازه تعیین‌کننده است. گاهی تیم‌ها پیش از آنکه نبرد روی چمن را ببازند، نبرد درون ذهن خود را واگذار کرده‌اند.

خبر

همه چشم‌ها به تقابل رونالدو و یامال

اسپانیا با برتری ۳ بر صفر مقابل اتریش، راهی مرحله یک‌هشتم نهایی جام جهانی ۲۰۲۶ شد و حالا باید در جدالی جذاب برابر پرتغال قرار بگیرد؛ دیداری که نگاه‌ها را بیش از هر چیز به تقابل نسل‌ها، یعنی کریستیانو رونالدو و لامین یامال معطوف کرده است. پیش از این پرتغال با هنرمنای رونالدو موفق شد با نتیجه ۲ بر یک از سد تیم قدرتمند کرواسی عبور کند.

پرسپولیسی سابق دوباره شاگرد یحیی شد

انتقال سینا اسدبیگی به دهوک سرانجام رسمی شد تا این هافبک ایرانی پس از تجربه همکاری با یحیی گل محمدی در پرسپولیس و فولاد، برای سومین بار شاگرد این سرمربی شود. باشگاه دهوک در معرفی این بازیکن با جملاتی به زبان کردی نوشت «سینا اسدبیگی دهوکی شد» و فصل آینده قدرتی تازه‌در میانه‌میدان این تیم دیده خواهد شد. اسدبیگی بیست‌وهشت ساله که در پست هافبک دفاعی بازی می‌کند، فصل گذشته بازیکن فولاد بود و حالا با جدایی از این تیم، نخستین تجربه خارجی خود را در فوتبال عراق پشت سر خواهد گذاشت.