



## پیاده روی ۹۰ دقیقه‌ای روزانه سید مهدی در اراک

# رحمتی: حالم را خوب می‌کند

### شروع نه چندان خوب

آلومینیوم فصل جاری را چندان خوب شروع نکرد و قبول سه شکست در بازی‌های خانگی در ابتدای فصل باعث شد خیلی زود روند انتقادات از عملکرد این تیم و بخصوص سید مهدی رحمتی آغاز شود، اما هر چه گذشت شیب روند نتایج این تیم به سمت مثبت رفت و در هفته‌های اخیر آلومینیوم تبدیل به یکی از بهترین تیم‌های لیگ برتر شده است.

### گفت و گو

جعفر برزگر  
روزنامه‌نگار

مثل تمام ورزشکاران موفق یک شبه به موفقیت نرسید و یک شبه نشد سید مهدی رحمتی. او از همان روزهای ابتدایی که فوتبالش را آغاز کرد برنامه و هدف داشت و می‌دانست برای رسیدن به قله باید در مسیر درست پیشرفت قرار گیرد. اتفاقی که در بیشتر سال‌های فوتبالی‌اش افتاد و شاید اگر غیر از یکی دو مورد تصمیمات بهتری می‌گرفت کارنامه‌اش وزین‌تر و پربارتر می‌شد. شاید اگر داستان خدا حافظی او از تیم ملی و مشکلاتش با کارلوس کی‌روش پیش نمی‌آمد، آمار مهدی رحمتی خیلی بیشتر از اینها می‌شد. اما با همه اینها او بدون تردید یکی از بهترین دروازه‌بان‌های تاریخ فوتبال کشورمان است.

بازی‌های درخشان او آنقدر زیاد است که پرداختن به تمام آنها در حوصله این مطلب نمی‌گنجد. شاید بعد از آن فعل و انفعالاتی که در باشگاه شهرخودرو به وجود آمد و او هدایت تیم را برعهده گرفت کمتر کسی فکرتش را می‌کرد که مهدی رحمتی به طور جدی فعالیتش را در این عرصه آغاز کند. حالا رحمتی در قامت یک مربی جوان، مثل همان روزهایی که با انگیزه درون دروازه می‌ایستاد هم پیگیر علم روز فوتبال بوده هم اینکه همه تجربیات و داشته‌های فنی‌اش را در اختیار شاگردانش می‌گذارد. ویژگی مربیان جوان در هر رشته ورزشی به دلیل اختلاف کم سنی‌شان با شاگردان این است که خیلی خوب شرایط را درک کرده و می‌دانند چطور با اتفاقات پیش آمده برخورد کنند.

پیاده روی ۹۰ دقیقه‌ای

مهدی رحمتی از جمله مربیان جوانی است که بعد از دوران بازیگری استیل و فیزیک خودش را حفظ کرده و بازیکنان هم وقتی می‌بینند سرمربی‌شان چنین شرایطی دارد به خودی خودی حفظ



آمادگی بیشتر تشویق می‌شوند. اما راز و رمز این مهم در تغذیه و زندگی سالم است. سرمربی آلومینیوم اراک در برنامه روزانه‌اش ۹۰ دقیقه پیاده روی با کاردش را دارد. از آنجا که رحمتی در اراک ساکن شده از صبح زود در منطقه خلوت این شهر پیاده روی‌اش را به همراه همکارانش آغاز می‌کند که البته این برنامه یک روز قبل و روز بازی اجرائی نمی‌شود. آنها به این مهم عادت کردند و در پایان هم حس و حال خوبی دارند: «این تمرین صبحگاهی حال آدم را خوب می‌کند.»

### نظم و انضباط حرف اول و آخر را می‌زند

در هر مجموعه‌ای وقتی مدیران، نظم و انضباط را رعایت کند ناخودآگاه بقیه هم در همان چهارچوب قرار می‌گیرند. برنامه تمرینی تیم که برای چند روز جلوتر در اختیار تمام اعضای تیم قرار می‌گیرد و فقط در شرایط نامساعد جوی امکان تغییر مکان یا زمان آن وجود دارد. اما چیزی که هیچ وقت تغییر نمی‌کند حضور او و دستیارانش یک ساعت قبل از آغاز تمرین در محل تمرین است. آنها در همان جلسه یک ساعته برنامه تمرینی را تنظیم و شرح وظایف هر کدام از اعضای کادر را مشخص می‌کنند. سرمربی آلومینیوم اراک روی اجرای این برنامه حساسیت خاصی دارد.

### تذکره به نیازمند می‌شد گل دوم را از پرسپولیس نخوری

رحمتی با اینکه خودش یکی از بهترین دروازه‌بانان تاریخ فوتبال ایران بوده اما تمام کارهای تمرینی را به اشکان نامداری مربی گل‌هایش سپرده تا تداخلی در شرح وظایف‌شان ایجاد نشود. البته این به آن معنا نیست که هیچ حرفی نزنند. او هر جا که لازم ببیند نکات فنی را بازگو می‌کند. حتی در بازی با سپاهان و قبل از شروع مسابقه

دیالوگ کوتاهی با پیام نیازمند دروازه‌بان تیم اصفهانی داشت که به نظر می‌رسد یک نکته فنی را به او گوشزد کرده که اگر رعایتش کرده بود گل دوم را از پرسپولیس نمی‌خورد.

### باید اعتماد به نفس داشته باشید

مهدی رحمتی بعد از تساوی با تیم ۱۰ نفره پرسپولیس خیلی ناراحت بود. او انتظار داشت که شاگردانش برنده از زمین خارج می‌شدند. او یک تکه کلام دارد و موقعی که تیمش از حریفش پیش افتاده یا نتیجه مطلوب را به دست آورده از آن استفاده می‌کند. او در این شرایط به شاگردانش می‌گوید: «تو من نشده»، رحمتی از بازیکنانش می‌خواهد که اعتماد به نفس لازم را داشته باشند: «همین الهالی که خیلی‌ها از این تیم می‌ترسند چند مرتبه در زمان شغریه ما باخت. چون اعتماد به نفس داشتیم و مطمئن بودیم که بازی را می‌بریم. شما هم باید در تمام بازی‌ها چنین شرایطی داشته باشید. من مطمئنم که شما به خودتان باور نداشته‌اید که می‌توانید پرسپولیس را شکست دهید. اگر غیر از این بود حتماً برنده می‌شدیم.»

### لمس توپ ممنوع

تا زمانی که تمرین آغاز نشده هیچ بازیکنی حق ضربه زدن به توپ و حتی لمس آن را ندارد. من نگارنده این موضوع را یک بار در تمرینات استقلال در زمان مرحوم پورحیدری در ورزشگاه مرغوبکار شاهد بودم. الان در تیم آلومینیوم اراک حتی تدارکاتی‌ها می‌دانند که حق دادن توپ به بازیکنان را ندارند. این موارد به ظاهر ساده و پیش پا افتاده همان نظم و انضباطی است که از نکات جزئی به تیم تزریق می‌شود.

### تنبیه انضباطی در بازی تدارکاتی

نکات انضباطی بسیاری وجود دارد که بازیکنان آلومینیوم اراک می‌دانند تا زمانی که شاگرد مهدی رحمتی هستند باید آنها را رعایت کنند.

ابتدای فصل و در یکی از بازی‌های تدارکاتی بود که بازیکن اراکی به داور اعتراض کرد و وقتی با تذکر کادرفنی روبه‌رو شد که ادامه ندهد و بازیکن مذکور با بی‌توجهی کارت قرمز را مقابل چشمانش دید. فکرتش را نمی‌کرد که مهدی رحمتی همان

### موبایل تعطیل



برش

هتل امیرکبیر اراک محل اردوی بازیکنان این تیم است. رحمتی معمولاً کنترل بازیکنان را به کادرفنی می‌سپارد. اما او روی یکسری مسائل حساسیت دارد: «در موقع صرف شام بازیکنان حق استفاده از موبایل را ندارند و اگر بازیکنی رعایت نکند بلافاصله جریمه می‌شود.» آنها فقط در زمان استراحت و حضور در اتاق‌های‌شان مجاز به استفاده از تلفن هستند. نکته دیگر اینکه مهدی رحمتی هیچ وقت حتی برای یک مرتبه هم نشده که یک دقیقه در تمرین تاخیر داشته باشد. به همین دلیل هر بازیکنی با تاخیر غیرموجه یا همراه نداشتن لباس هم‌رنگ بقیه بازیکنان جریمه می‌شود. ظاهراً او را به این صورت است که او موضوع را مکتوب به سرپرست اعلام می‌کند تا کمیته انضباطی باشگاه هم آن را لحاظ کند. رحمتی به همان اندازه که کاربزمای بسیار قوی و خوبی دارد و بازیکنان اجازه ندارند از چهارچوب‌شان خارج شوند اما خارج از مستطیل سبز آنقدر رفاقت دارد که بازیکنان بعضاً مشکلات شخصی‌شان را با او در میان می‌گذارند.

موقع به سرپرست تیم بگویند و وسایلش را بردارد و به اراک برگردد. این بازیکن حدود ۱۰ روز اجازه شرکت در تمرینات گروهی را نداشت و بعد از آن با وساطت بزرگترهای تیم به تمرین برگشت.

### نباختن را خوب بلد است

آلومینیوم فصل جاری را چندان خوب شروع نکرد و قبول سه شکست در بازی‌های خانگی در ابتدای فصل باعث شد خیلی زود روند انتقادات از عملکرد این تیم و بخصوص سید مهدی رحمتی آغاز شود، اما هر چه گذشت شیب روند نتایج این تیم به سمت مثبت رفت و در هفته‌های اخیر آلومینیوم تبدیل به یکی از بهترین تیم‌های لیگ برتر شده است.

بعد از ارائه نمایشی درخشان در هفته گذشته مقابل سپاهان و قبول تساوی در روز بدشانسی، آنها روز گذشته در مقابل تماشاگران پرشور ملوان انزلی نیز به تساوی بدون گل رضایت دادند. اما جالب اینجاست آلومینیوم در نیم فصل دوم حتی یک بار نیز مغلوب نشده و از این حیث شایسته‌ست تمجید بوده است. نباختن مقابل تیم‌های مدعی چون سپاهان، پرسپولیس و گل‌گهر و ارائه نمایشی آبرومندانه در مقابل رقبای بالای جدولی، شرایط را در

هفته‌های اخیر به سود آلومینیوم و مهدی رحمتی رقم زده و قرار گرفتن در رتبه هفتم، باعث شده انتقادات ابتدای فصل در روزهای اخیر تبدیل به تعریف و تمجید از این تیم آماده و اراکی شود.

نمی‌خواستیم این مسأله را در رسانه عنوان کنیم، اما از آنجایی که آقای رجاییان مدعی است فردی رسانه‌ای بوده و دوست دارد بیشتر در رسانه‌ها صحبت‌هایش را مطرح کند، من این گلایه را مطرح کردم. ای کاش آقای رجاییان عجله

نمی‌کرد و حداقل در صحبت‌هایش اشاره داشت که تازه هفته پنجم مسابقات است و باید به جای تحریب، از کادر فنی و بازیکنان حمایت کرد. بعد از دیدار استقلال و نساجی بود که مصاحبه‌ای را از مالک باشگاه نساجی دیدم و او با وجود شکست تیمش اعلام کرد از کادر فنی و بازیکنان این تیم تمام قد حمایت می‌کند، اما حقیقتاً با مشاهده مصاحبه مدیرعامل باشگاه خودمان گله‌مند شدم. به این نکته هم باید اشاره کنم که بعد از بازی آقای رجاییان به رختکن تیم ما آمد و از کادرفنی و بازیکنان به خاطر متوقف کردن حریف در خانه خودش در حضور تماشاگران این تیم تشکر کرد.

همانجا می‌خواستیم گلایه خود را مطرح کنم ولی همان طور که قبلاً اشاره کردم، مدیرعامل باشگاه ما فردی رسانه‌ای است و من هم به همین دلیل در رسانه گلایه خود را مطرح کردم. البته آن مصاحبه و نشست که طرفین بعد از آن داشتند نتیجه مثبتی به همراه داشت. حالا آلومینیوم اراک با هدایت مهدی رحمتی و کادرفنی و تلاش بازیکنان و درایت مدیرعامل به تیمی تبدیل شده که همه از آن به عنوان یک تیم مقتدر یاد می‌کنند.

### سوءتفاهمی که خیلی زود برطرف شد

یک مصاحبه از مدیرعامل باشگاه باعث شد تا مهدی رحمتی نسبت به آن واکنش نشان دهد: «من وعده‌ای ندادم، اما قول دادم تیمی بسازم که همه از تماشاگر فوتبالش لذت ببرند. تا الان هم این اتفاق افتاده، اما قبول دارم که فوتبال خوب باید به نتیجه هم منجر شود. در ابتدای فصل وقتی با مدیران باشگاه نشست داشتیم، طوری برنامه ریختیم که این تیم برای میانه جدول بسته شود. من نه قول قهرمانی داده‌ام، نه قول سهمیه آسیا. نه من، بلکه هیچ مربی چنین قولی نمی‌دهد قبل از مطرح کردن گلایه‌ام باید از آقای رجاییان بابت حضور در نقل و انتقالات باشگاه، پیگیری مطالبات بازیکنان و تجهیز ورزشگاه خانگی اراک تشکر کنم، اما گله‌ام این است در شرایطی که ما یکی از حساس‌ترین بازی‌های فصل را در اصفهان مقابل سپاهان داشتیم، آقای رجاییان مصاحبه‌ای با روزنامه ایران ورزشی انجام داده و اعلام کرده خوب بازی کردن تیم دلیل تبرئه کادرفنی نیست! شما این مصاحبه را صبح روز مهم‌ترین بازی ما در این ۶ هفته در کنار اقدام حمایتی آقایان ناایچی و پناهی قرار بدهید. البته من اصلاً