



گزارش تحلیلی «ایران» از تقویم فشرده و سخت بیست و پنجمین دوره رقابت های لیگ برتر

فوتبال با اعمال شاقه

محمدرضا رحیم‌پور قرعه‌کشی لیگ برتر فوتبال ایران برای فصل ۱۴۰۴-۱۴۰۵ انجام شد و برنامه‌ای فشرده و طاقت‌فرسا پیش‌روی تیم‌ها قرار گرفت. اما در میان هیاهوی زمان‌بندی مسابقات، نکته‌ای اساسی به فراموشی سپرده شده است: سلامت بازیکنان و کیفیت فنی رقابت‌ها. در نگاه به تقویم لیگ، بیش از هر چیز شتاب برای به پایان رساندن فصل پیش از اردیبهشت و فراهم کردن زمان برای اردوهای تیم ملی جهت آمادگی برای حضور در رقابت‌های جام جهانی به چشم می‌خورد. گویا منظور

آمار سفرها؛ لیگ برتر با تور فرسایشی؟

تحلیل دقیق آمار نشان می‌دهد لیگ بی‌سابقه‌ای از نظر سفر تجربه خواهیم کرد:

■ تراکتور: ۱۶،۵۹۴ کیلومتر
■ استقلال: ۷،۱۰۰ کیلومتر
■ سپاهان: ۶،۷۰۰ کیلومتر
■ پرسپولیس: ۶،۲۰۰ کیلومتر

تحلیل‌ها نشان می‌دهد تیم‌های اروپایی در لیگ‌های معتبر اغلب کمتر از ۳،۰۰۰ کیلومتر در فصل سفر می‌کنند؛ یعنی تراکتور به‌تنهایی بیش از پنج برابر سفر هفته‌ای یک تیم اروپایی را تجربه خواهد کرد و آن در شرایطی که امکانات پروازی، اقامت و خدمات ریکواری در ایران با استانداردهای بین‌المللی، فاصله چشمگیری دارند.

مقایسه بین‌المللی؛ اروپا در برابر ایران

براساس گزارش CIES Football Observatory، بازیکنان در لیگ‌های اروپایی به‌طور میانگین ۹۹۰۹ کیلومتر در هر بازی می‌دوند؛ در حالی که سفرهای میان‌شهری لیگ ایران هرگز با این استانداردها قابل مقایسه نیست. در لیگ برتر انگلیس نیز تیم‌هایی مانند نیوکاسل در سال ۲۰۲۵-۲۰۲۴ بیش از ۸،۲۴۶ مایل (بیش از ۱۳،۲۳۰ کیلومتر) سفر زمینی خواهند داشت، اما در محیطی با استانداردهای حرفه‌ای بالا و زمان ریکواری مناسب.

تأثیر سفر طولانی بر عملکرد؛ شواهد تحقیقی

مطالعه‌ای درباره لیگ برتر انگلستان نشان می‌دهد که به ازای هر ۱۶،۰۰۰ کیلومتر سفر بیشتر در یک فصل، میانگین امتیازات تیم حدود سه امتیاز کاهش می‌یابد. این یافته علمی، با شرایط ما همخوانی دارد: تیمی مانند تراکتور، با این حجم سفر، نه‌تنها تحت فشار جسمی قرار می‌گیرد، بلکه عملکرد فنی آن در هفته‌های پایانی دچار افت می‌شود.

تراکتور

قهرمان همیشه در سفر

تراکتور، تیمی با پایگاه اجتماعی قدرتمند و ریشه‌دار در تبریز، فصل جدید لیگ برتر را با وضعیتی آغاز می‌کند که تناقض میان موفقیت ورزشی و محرومیت زیرساختی را آشکار می‌سازد. این تیم با هشت بازی خانگی و هفت بازی خارج از خانه، روی کاغذ وضعیت مناسبی دارد اما بازی افتتاحیه‌اش مقابل استقلال به دلیل آماده نبودن استادیوم خانگی، به شهر دیگر منتقل شده است. این جابه‌جایی نه تنها امتیاز میزبانی را از تیم سلب می‌کند، بلکه نمادی آشکار از توسعه نامتوازن زیرساخت‌هاست. تراکتور باید در طول لیگ، مجموعاً بیش از شانزده هزار کیلومتر سفر کند؛ سفری فرسایشی که نه تنها فشار بدنی و روانی زیادی بر بازیکنان تحمیل می‌کند بلکه از کیفیت تمرینات و ریکواری تیم نیز می‌کاهد. در مقایسه با این وضعیت، تیم‌های پایتخت‌نشین در محدوده سفرهای بسیار کوتاه‌تری قرار دارند و این خود، مصداقی روشن از تبعیض جغرافیایی در ساختار لیگ برتر ایران است. البته که به این آمار باید سفرهای بازی‌های آسیایی را هم اضافه کنیم که طبیعتاً فشار مضاعفی بر تیم تبریزی وارد خواهد کرد.

تراکتور باید در طول لیگ مجموعاً بیش از شانزده هزار کیلومتر سفر کند؛ سفری فرسایشی

مصائب سخت شهرستانی‌ها

فشار ناشی از سفرهای طولانی و کمبود زیرساخت‌ها در استان‌ها، چالش‌های جدی برای تیم‌های ورزشی ایجاد کرده است. به‌طور مثال تیم‌هایی نظیر فولاد خوزستان، به دلیل برگزاری اکثر دیدارهای خارج از خانه در نقاط مختلف کشور، متحمل سفرهای طولانی و طاقت‌فرسایی می‌شوند. سفرهای هوایی به شهرهایی مانند تهران، اصفهان یا تبریز و همچنین سفرهای جاده‌ای به شهرهایی همچون رفسنجان یا سیرجان (به دلیل عدم وجود فرودگاه) و همه این موارد دست به دست هم می‌دهد و زمان آماده‌سازی و ریکواری این تیم‌ها را به شدت محدود می‌کند. این در حالی است که تیم‌های استقلال و پرسپولیس در لیگ ۱۴۰۴، عملاً بیشترین تعداد بازی‌های خود را در شهر تهران برگزار می‌کنند و از این مزیت بهره‌مند هستند.

تیم خیبر خرم‌آباد نیز با مشکلات مشابهی روبه‌روست و مسافت‌های طولانی که برای مسابقات طی می‌کند، بر عملکرد و سلامت بازیکنان این تیم اثرات نامطلوبی می‌گذارد. به‌طور کلی، عدم توازن در امکانات و زیرساخت‌های ورزشی بین استان‌های مختلف، منجر به نابرابری در شرایط رقابت می‌شود و فرصت‌های برابر را از تیم‌های شهرستانی سلب می‌کند. این مسأله نیازمند توجه جدی مسئولان و برنامه‌ریزان ورزشی است تا با ایجاد زیرساخت‌های مناسب و توزیع عادلانه‌تر امکانات، زمینه را برای توسعه متوازن ورزش در سراسر کشور فراهم آورند.

زیرساخت نیمه‌کاره و مهاجرت اجباری بازی‌ها

چهار تیم لیگ برتر تراکتور، استقلال خوزستان، فجر سپاسی و چادرملو هنوز فاقد ورزشگاه خانگی استاندارد هستند. پیامد این ضعف، انتقال اجباری بازی‌های خانگی آنان به تهران یا دیگر شهرها مجهزتر است. نمونه‌های شاخص عبارتند از: ■ تراکتور، قهرمان فصل پیش، بازی افتتاحیه مقابل استقلال را به‌دلیل آماده نبودن استادیوم یادگار امام تبریز در شهر دیگری برگزار می‌کند. ■ استقلال خوزستان بازی خانگی هفته سوم را در ورزشگاه آزادی تهران برگزار کرده و چادرملو نیز احتمالاً دیدار هفته چهارم خود را مقابل پرسپولیس در پایتخت خواهد داشت. این جابه‌جایی‌ها مفهوم واقعی میزبانی را از میان برده و عدالت رقابتی را نقض می‌کند؛ چرا که تیم‌های تهرانی بدون مسافرت طولانی، از بازی‌های خانگی بهره‌مند می‌شوند، در حالی که تیم‌های شهرستانی در معرض فشار جسمی و مالی مضاعف قرار دارند.

عدم توازن در امکانات و زیرساخت‌های ورزشی بین استان‌های مختلف منجر به نابرابری در شرایط رقابت می‌شود و فرصت‌های برابر را از تیم‌های شهرستانی سلب می‌کند

افزایش خطر آسیب‌دیدگی بازیکنان در تقویم فشرده فوتبال جهانی

در نهایت، سلامت بازیکنان باید در اولویت تمام تصمیمات ورزشی قرار گیرد. پیشگیری از آسیب، نه‌تنها مسئولیتی اخلاقی، بلکه شرط لازم برای پایداری و موفقیت تیم‌ها در سطح بین‌المللی است.



تهدیدات ضروری پیشنهادی:

- ۱- برنامه‌ریزی علمی برای ریکواری فعال و تغذیه هدفمند
- ۲- نظارت دقیق بیومتریک و بیومکانیکی (مثلاً با استفاده از فناوری‌هایی مانند Thermo Human یا GPS Tracking) و ارزیابی‌های فیزیولوژیک
- ۳- تناوب‌سازی هوشمند در ترکیب بازیکنان (Squad Rotation) براساس داده‌های آمادگی بدنی و شاخص‌های خستگی
- ۴- افزایش جلسات تیم پزشکی با کادر فنی برای طراحی پروتکل‌های فردی پیشگیرانه
- ۵- تعامل ساختاری با نهادهای برگزارکننده جهت کاهش تراکم زمانی و رعایت فاصله بین مسابقات

در سال‌های اخیر، با افزایش چشمگیر تعداد مسابقات در سطح ملی، باشگاهی و بین‌المللی، از جمله لیگ‌های داخلی، لیگ قهرمانان، رقابت‌های ملی و جام جهانی باشگاه‌ها- تقویم فوتبالی جهان با تراکمی بی‌سابقه مواجه شده است. این فشرده‌گی، چالش‌های جدی برای سلامت و پایداری عملکرد بازیکنان ایجاد کرده که نباید از نگاه‌های پزشکی و تصمیم‌گیران ورزشی مغفول بماند.

نگرانی‌های اصلی: - افزایش نرخ آسیب‌های عضلانی و مفصلی، بویژه آسیب‌های غیربرخوردی (Non-Contact Injuries) مانند پارگی همسترینگ، آسیب ACL و سندروم‌های اضافه بار - ناتوانی بدن در بازسازی کامل بین بازی‌ها



زهره هراتیان
پزشک فیزی و متخصص پزشکی ورزشی

لیگ برتر ۱۴۰۴، بیش از آن که عرصه رقابت استعداد و کیفیت باشد، به تور فرسایشی جاده‌ای تبدیل شده است



پیامدها برای تیم ملی

حدود ۶۰٪ بازیکنان تیم ملی از لیگ داخلی انتخاب می‌شوند. لیگ فرسایشی و بی‌برنامه‌ای که در آن نه تعطیلات کافی وجود دارد و نه فرصت ریکواری که عملکرد تیم ملی را در سال جام جهانی به‌شدت تهدید می‌کند. بازیکنان مستعد خستگی مزمن، مصدومیت مکرر و افت کیفیت حرکتی خواهند داشت.

بحران زیرساخت: تهدیدی برای میزبانی آسیایی

ورزشگاه شهادی شهر قدس اکنون به‌طور همزمان باید میزبانی بازی‌های خانگی استقلال، پرسپولیس و پیکان را برعهده بگیرد و از سوی دیگر، میزبان رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا نیز باشد. این حجم از فشار مسابقاتی تهدیدی جدی برای کیفیت چمن و استانداردهای بین‌المللی است. تخریب چمن در چنین شرایطی نه تنها فوتبال داخلی

را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد بلکه اعتبار فوتبال ایران در سطح قاره‌ای را نیز زیر سؤال می‌برد. لیگ برتر ۱۴۰۴، بیش از آن‌که عرصه رقابت، استعداد و کیفیت باشد، به تور فرسایشی جاده‌ای تبدیل شده است؛ فصل‌هایی که در آن تیم‌ها نه در زمین بازی بلکه در مسیرهای پرتاب هواپیماها و مسیرهای طولانی سفر زنده‌اند. تراکتور تعطیلی ندارد، استقلال و پرسپولیس متمرکز در تهران‌اند و سپاهان هم وضع بدی ندارد.

در این شرایط، فوتبال ایران بیش از حد به شتاب و پایان لیگ اهمیت می‌دهد تا کیفیت و سلامت نیمه‌نهایی تیم‌ها و ملی‌پوشانش. اگر این روند اصلاح نشود، لیگ نه‌تنها کیفیتش را از دست می‌دهد، بلکه اعتبار تیم ملی نیز تحت‌الشعاع قرار خواهد گرفت؛ بازیکنانی خسته، مصدوم و بی‌میل به ادامه رقابت، میراث این فصل خواهند بود.