

یادداشت



حسین بادامکی

مربی فوتبال

اهمیت برنامه ریزی در لیگ

افزایش تعداد تیم‌های لیگ برتر به ۱۸ تیم و برگزاری مسابقات در ۳۴ هفته، به خودی خود حجم سنگینی از بازی‌ها را به تقویم فوتبال ایران تحمیل کرده است. این در حالی است که حضور تیم‌های مدعی در جام باشگاه‌های آسیا و از همه مهم‌تر، تعطیلی حداقل یک‌ماهه مسابقات به دلیل برگزاری رقابت‌های جام ملت‌های آسیا، برنامه‌ریزی تیم‌ها را با اختلال مواجه می‌کند؛ مگر آنکه از همان ابتدا، سازمان لیگ تقویم کامل فصل را به‌صورت شفاف و دقیق اعلام کند. ضمن آن که برگزاری مسابقات با فاصله‌های کوتاه، هرچند در نگاه نخست می‌تواند نویدبخش الگوبرداری از لیگ‌های طراز اول جهان مانند لیگ‌های انگلیس، اسپانیا و... باشد، اما اگر قرار باشد تیم‌ها هر چهار روز یک‌بار به میدان بروند، عملاً فاصله شش‌روزه پیشین به سه روز کاهش می‌یابد. بدون تردید، چنین فشاری منجر به افزایش چشمگیر آسیب‌دیدگی بازیکنان خواهد شد؛ از جمله مدمات لیگ‌مانتی، مشکلات ناحیه کمر و لگن، کشیدگی همسترینگ و گرفتگی عضلات ساق پا. با توجه به سطح دانش و زیرساخت‌های فعلی در فوتبال ما، مدیریت این حجم از آسیب‌ها با چالش‌های جدی همراه خواهد بود. از این رو، لازم است دست‌اندرکاران تیم‌های ملی و باشگاهی برای این مسأله تدابیر مؤثری بیندیشند. اکنون با برگزاری ۳۴ هفته مسابقه در طول سالی ۵۲ هفته‌ای، در صورت وجود برنامه‌ریزی منظم که البته کار ساده‌ای هم نیست اما کاملاً شدنی است- می‌توان به دستاوردهای مثبتی دست یافت. همان‌گونه که در بسیاری از نقاط جهان، با برنامه‌ریزی دقیق، تقویم مسابقات به‌خوبی مدیریت می‌شود، سازمان لیگ نیز در صورت اتخاذ رویکردی حرفه‌ای، قادر به تحقق موفقیت‌های قابل توجه خواهد بود. نه اینکه مسابقات آغاز شود و سپس با عدم پیش‌بینی، با این پرسش مواجه شویم که «حالا چه خواهد شد»، در حالی که می‌شد پیش از شروع لیگ به این مسائل اندیشید. بی‌تردید، تعداد هفته‌های برگزاری مسابقات تفاوت فاحشی با سال‌های گذشته ندارد و با یک برنامه‌ریزی اصولی، حتی می‌توان به تیم ملی نیز کمک شایانی کرد. از سوی دیگر، بازی‌های فیفادی نیز تابع چارچوب و فرمول مشخصی هستند و مقوله فشردگی مسابقات باشگاهی، موضوعی مستقل و نیازمند مدیریت جداگانه است. در غیر این صورت، همچنان در همان مسیر پیشین حرکت خواهیم کرد؛ مسیری که پیامد آن کاهش کیفیت لیگ، عدم معرفی استعدادهای جدید و در نهایت، بهره‌مندی بیشتر تیم‌های بالاترین از شرایط موجود خواهد بود.

یادداشت



ایمان عالمی

مربی فوتبال

خطر فرسودگی و مصدومیت

فوتبال ایران پیش‌تر نیز تجربه برگزاری لیگ ۱۸ تیمی داشته است؛ ساختاری که به طور طبیعی با افزایش تعداد مسابقات، ماهیتی فرسایشی به خود می‌گیرد. تراکم بازی‌ها، در کنار وقفه‌های ناگزیر برای رویدادهایی چون جام ملت‌های آسیا، بازی‌های آسیایی، رقابت‌های لیگ نخبان آسیا و لیگ قهرمانان سطح دو، بی‌تردید چالش‌هایی جدی ایجاد می‌کند. در چنین شرایطی، برگزاری دیدارها با فاصله‌های کوتاه، هر پنج روز یک‌بار فشار مضاعفی بر تیم‌ها وارد می‌کند و میزان اصطکاک و فرسودگی، بویژه برای نمایندگان حاضر در رقابت‌های آسیایی، افزایش می‌یابد. از همین رو، تیم‌ها فصل دشواری را پیش‌رو دارند و سازمان لیگ و باشگاه‌ها ناگزیرند با برنامه‌ریزی دقیق، از تأثیر منفی این روند بر عملکرد فنی جلوگیری کنند. در کنار این مسائل، ضعف زیرساختی نیز به عنوان معضلی جدی خودنمایی می‌کند. کمبود آمادگاه نبودن ورزشگاه‌های استاندارد، بویژه برای تیم‌های بزرگ، شرایط را پیچیده‌تر کرده است. در تهران، حضور همزمان تیم‌هایی چون پیکان، استقلال و پرسپولیس و آمادگاه نبودن ورزشگاه آزادی، موجب شده هر سه تیم ناچار به میزبانی در شهر قدس شوند؛ وضعیتی که بی‌تردید به ضرر هر سه باشگاه است. این در حالی است که تیمی ریشه‌دار مانند صنعت نفت آبادان از ورزشگاهی مناسب بهره می‌برد. از سوی دیگر، نبود چمن استاندارد در بسیاری از ورزشگاه‌ها به چالش‌های جدی بدل شده است. به دلیل شرایط خاص و وقفه‌های ایجادشده، فرصت آمادگه‌سازی چمن‌ها از دست رفته و برخلاف روال همیشگی که زمین‌ها در بهار مهیا می‌شدند تا در آغاز تابستان مورد استفاده قرار گیرند، اکنون لیگ در ۲۳ مرداد آغاز می‌شود در حالی که کیفیت چمن‌ها به حد استاندارد نرسیده است. این موضوع نه‌تنها کیفیت فنی مسابقات را کاهش می‌دهد، بلکه خطر مصدومیت بازیکنان را نیز افزایش می‌دهد.

ولی باشگاه‌ها باید در دوره‌های تعطیلی لیگ، برنامه‌ریزی دقیقی برای ریکاوری و آمادگه‌سازی بازیکنان داشته باشند تا از افت بدنی و فنی جلوگیری شود. هرچند فشار بالای مسابقات ممکن است این نگرانی را ایجاد کند که بازیکنان توان تحمل چنین فشاری را نداشته باشند، اما واقعیت آن است که بازیکنان حاضر در لیگ برتر از کیفیت و نگاه حرفه‌ای بالایی برخوردارند و معمولاً از پس این چالش‌ها برمی‌آیند. همچنین برخلاف گذشته که فاصله سطحی میان بازیکنان اصلی و ذخیره زیاد بود، امروز بسیاری از تیم‌ها از عمق ترکیب مناسبی برخوردارند و مربیان می‌توانند با اطمینان دست به تعویض بزنند؛ مسأله‌ای که از فشار روی مهره‌های کلیدی می‌کاهد.

باید امیدوار بود که لیگ برتر در این شرایط دشوار، خروجی مثبتی برای تیم ملی داشته باشد. ارتباط و تعامل سازنده میان سرمربی تیم ملی و مربیان باشگاهی می‌تواند به مدیریت بهتر بازیکنان کمک کند تا آنها در طول فصل، آماده و در اوج باقی بمانند، نه آنکه با مصدومیت و فرسودگی مواجه شوند.

«ایران» چالش‌های فشرده‌ترین فصل فوتبال باشگاهی را بررسی می‌کند

به طولانی‌ترین لیگ تاریخ خوش آمدید!

در نهایت، نباید از نقش اتفاقات غیرمتربقه غافل شد؛ عواملی که در فصل گذشته نیز تأثیر خود را نشان دادند و می‌توانند بار دیگر برنامه‌ریزی لیگ را با چالش مواجه کنند. از مشکلات اجرایی و مدیریتی گرفته تا شرایط پیش‌بینی نشده، همگی می‌توانند بپرورند برگزاری این فصل چالش‌ها، لیگ بیست‌وششم را باید آزمون بزرگ مربیان لیگ برتری در چنین شرایطی ناچار به استفاده از چرخش گسترده در ترکیب خواهند بود، اما همه تیم‌ها از عمق ترکیب کافی برخوردار نیستند. برگزاری مسابقات جام حذفی نیز به‌عنوان یک عامل تشدیدکننده فشردگی تقویم مطرح است. هرچند در مراحل ابتدایی، تیم‌های لیگ برتری درگیر نمی‌شوند، اما با ورود آنها به این رقابت‌ها، فشار مسابقات به‌طور قابل توجهی افزایش پیدا خواهد کرد؛ بویژه برای تیم‌هایی که همزمان در آسیا نیز حضور دارند.

تراکتور و دیگر مدعیان، در مقاطع حساس فصل از داشتن بخشی از نفرات کلیدی خود محروم خواهند شد؛ مسأله‌ای که توازن رقابتی لیگ را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

از سوی دیگر، حضور نمایندگان ایران در لیگ نخبان آسیا و لیگ قهرمانان سطح دو، چالش مضاعفی ایجاد کرده است. با توجه به سلب میزبانی از باشگاه‌های ایرانی، تیم‌ها مجبورند تمامی دیدارهای خود را در خارج از کشور برگزار کنند؛ موضوعی که علاوه بر افزایش خستگی ناشی از سفرهای مکرر، باعث فشردگی بیشتر تقویم مسابقات و تعویق احتمالی برخی دیدارهای لیگ خواهد شد.

مشکلات زیرساختی نیز همچنان به‌عنوان یک معضل جدی پابرجاست. نبود زمین‌های استاندارد در برخی شهرها، همانند فصل گذشته، می‌تواند برنامه‌ریزی مسابقات را مختل کند. در شرایطی که لیگ با فشردگی بالا برگزار می‌شود، کوچک‌ترین

پرسا غفاری / در آستانه آغاز فصل جدید مسابقات لیگ برتر

فوتبال، بار دیگر بحث فشردگی رقابت‌ها و تأثیر آن بر کیفیت فوتبال ایران داغ شده است. برای بررسی موضوعات مرتبط با این دوره از رقابت‌ها، بویژه مسأله کیفیت و چالش‌های پیش‌روی باشگاه‌ها، به سراغ مجید جلالی رفته‌یم تا در این باره با او گفت‌وگو کنیم. کارشناس فوتبال ایران با اشاره به فشردگی رقابت‌های لیگ برتر، این اتفاق را به نفع فوتبال ایران می‌داند و می‌گوید: «این تعداد تیم در لیگ ایران بی‌سابقه نیست. از دوره اول تا دوازدهم، مسابقات با

فوتبال، بار دیگر بحث فشردگی رقابت‌ها و تأثیر آن بر کیفیت فوتبال ایران داغ شده است. برای بررسی موضوعات مرتبط با این دوره از رقابت‌ها، بویژه مسأله کیفیت و چالش‌های پیش‌روی باشگاه‌ها، به سراغ مجید جلالی رفته‌یم تا در این باره با او گفت‌وگو کنیم. کارشناس فوتبال ایران با اشاره به فشردگی رقابت‌های لیگ برتر، این اتفاق را به نفع فوتبال ایران می‌داند و می‌گوید: «این تعداد تیم در لیگ ایران بی‌سابقه نیست. از دوره اول تا دوازدهم، مسابقات با



شمارش معکوس برای فوتبالی‌ها

قفل ورزشگاه‌ها باز می‌شود؟



گروه ورزشی / درهای ورزشگاه به روی هواداران باز می‌شود؛ این پرسشی است که همزمان با برگزاری مراسم قرعه‌کشی رقابت‌های لیگ برتر، ذهن فوتبال‌دوستان را به خود مشغول کرده است. هواداران که طی ماه‌های اخیر بارها طعم تلخ برگزاری مسابقات پشت درهای بسته را چشیده‌اند، حالا چشم‌انتظار تصمیمی هستند که بتواند شور و هیجان نیز به سکو‌ها بازگرداند. بی‌تردید حضور تماشاگران، یکی از ارکان اصلی جذابیت فوتبال به شمار می‌رود. سکوهای پرشور نه‌تنها فضای مسابقه را زنده و پویا می‌کنند، بلکه به بازیکنان نیز انگیزه‌ای مضاعف برای ارائه عملکردی بهتر می‌بخشند.

تجربه مسابقات بدون تماشاگر نشان داده است که فوتبال در غیاب هواداران، بخش مهمی از هویت خود را از دست می‌دهد و از جذابیت آن کاسته می‌شود. از همین رو، بازگشت تماشاگران به ورزشگاه‌ها، ضروری انگارناپذیر برای ارتقای کیفیت لیگ برتر است.

در این میان، برنامه‌ریزی دقیق و مدیریت اصولی می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در تحقق این هدف داشته باشد. رعایت استانداردهای ایمنی، فراهم‌سازی زیرساخت‌های مناسب و ایجاد شرایطی مطلوب برای حضور خانواده‌ها،

پایان رفت، پیشکسوت فوتبال در گفت‌وگو با «ایران»:

لیگ ۱۸ تیمی منجر به افت کیفیت مسابقات می‌شود

برای حضور در رقابت‌های لیگ برتر توضیح می‌دهد: «با اینکه روی کاغذ ۱۸ ورزشگاه برای برگزاری مسابقات لیگ ۱۸ تیمی وجود دارد، اما مشخص نیست ۱۸ تیم چگونه و در کجا بازی کنند. درست است که این تعداد ورزشگاه وجود دارد، اما غالب ورزشگاه‌های ماستاندارد نیستند. ما عملاً زمین چمن استاندارد داریم. ورزشستان‌ها که جای خود، حتی دو تیم بزرگ پایتخت، استقلال و پرسپولیس نیز از داشتن زمین تمرین مناسب محرومند، چه برسد به ورزشگاه اختصاصی. به‌طور قطع اگر بودجه‌ای که در فوتبال هزینه شده صرف زیرساخت‌ها می‌شد، امروز شرایط بسیار بهتری داشتیم.» وی درباره آثار منفی فشار سنگین مسابقات لیگ برتر بر شرایط آمادگی بازیکنان نیز هشدار می‌دهد: «من معتقدم با این حجم از فشردگی در بازی‌ها موجی از مصدومیت‌ها به تیم‌ها تحمیل شود. البته میزان مصدومیت تا حدی به خود بازیکنان بستگی دارد که چقدر در مسابقات به خود فشار وارد کنند، به‌ویژه با توجه به نزدیکی جام ملت‌ها. اما از آنجا مسائل مالی برای بازیکنان در اولویت قرار دارد ممکن است کسی زیاد به این موضوع توجه نکند. اما این شرایط سخت می‌تواند به تیم ملی نیز آسیب بزند، چرا که همین بازیکنان قرار است در جام ملت‌ها آسیا برای کشور به میدان بروند.»

از جمله اقداماتی است که می‌تواند مسیر بازگشایی ورزشگاه‌ها را هموار کند. بویژه در آستانه رقابت‌های جام جهانی ۲۰۲۶، توجه به معیارهای مورد تأکید فیفا در حوزه حقوق و رفاه هواداران، اهمیتی دوچندان پیدا می‌کند. از سوی دیگر، بازگشت هواداران تنها به افزایش هیجان بی‌سابقه دما در سال ۱۴۰۵، این الزام را از سطح یک توصیه صرف فراتر برده و به ضرورتی اجتناب‌ناپذیر تبدیل کرده است. فیفا در دستورالعمل‌های خود برایش شاخص WBGT (شدت واقعی

گرما بر بدن انسان) تأکید دارد؛ شاخصی که علاوه بر دمای هوا، رطوبت و میزان تابش خورشید را نیز در نظر می‌گیرد. در سطوح بالای این شاخص، خطر گرمازدگی، افت عملکرد، کم‌آبی و حتی بروز مشکلات قلبی برای بازیکنان افزایش می‌یابد. از این رو، برگزاری مسابقات در ساعات مبانی روز نه‌تنها کیفیت فنی بازی‌ها را کاهش می‌دهد، بلکه سلامت بازیکنان را نیز به‌طور جدی تهدید می‌کند.

در چنین شرایطی، انتقال زمان مسابقات به ساعات بعدازظهر و شب و برگزاری بازی‌ها زیر نور مصنوعی، راهکاری منطقی و همسو با استانداردهای جهانی به شمار می‌آید. کاهش شدت تابش خورشید، افت محسوس دما و فراهم شدن شرایط

اختلال در میزبانی، می‌تواند زنجیره‌ای از تعویق‌ها و تغییرات برنامه را به دنبال داشته باشد. در چنین شرایطی، بحران مصدومیت بازیکنان به‌عنوان یک تهدید جدی خودنمایی می‌کند. وقفه‌های طولانی و سپس فشردگی شدید مسابقات، بدن بازیکنان را در معرض فشار مضاعف قرار می‌دهد؛ مسأله‌ای که نه‌تنها برای باشگاه‌ها، بلکه برای تیم ملی نیز دردسرساز خواهد شد. تمرینی برای بازیکنان در چنین شرایطی ناچار به استفاده از چرخش گسترده در ترکیب خواهند بود، اما همه تیم‌ها از عمق ترکیب کافی برخوردار نیستند. برگزاری مسابقات جام حذفی نیز به‌عنوان یک عامل تشدیدکننده فشردگی تقویم مطرح است. هرچند در مراحل ابتدایی، تیم‌های لیگ برتری درگیر نمی‌شوند، اما با ورود آنها به این رقابت‌ها، فشار مسابقات به‌طور قابل توجهی افزایش پیدا خواهد کرد؛ بویژه برای تیم‌هایی که همزمان در آسیا نیز حضور دارند.



عکس: فدراسیون فوتبال

به پاسخ یک سؤال اساسی نیاز دارد؛ با برگزاری این مسابقات قرار است چه شرایطی در فوتبال ایران تغییر کند؟ اگر لیگ برتر نتواند دستاورد تازه‌ای به فوتبال ما اضافه کند، فصل جدید نه نقطه آغاز یک دوره تازه، بلکه ادامه همان مسیری خواهد بود که فوتبال ایران سال‌هاست در آن گرفتار شده است؛ مسیری بدون هیجان، بدون ستاره و متأسفانه بدون چشم‌انداز روشن برای پیشرفت.»

می‌گوید: «اگر روال کار سازمان لیگ و فدراسیون همانند سال‌های گذشته باشد، خروجی خوبی نخواهد داشت. مهم این است که بدانیم به دلیل فشردگی مسابقات، حضور تیم‌ها در رقابت‌های آسیایی، مسابقات مقدماتی جام جهانی و برنامه‌های ملی، همواره با مشکلاتی مواجه بوده‌ایم. حالا در فصل پیش‌رو، شرایط سخت‌تر نیز خواهد شد. لیگ برتر ۱۴۰۵-۱۴۰۶ قرار است آغاز شود، اما فوتبال ایران برای این شروع

در ایران حدود هزار مربی داریم که تنها ۱۸ نفر از آنها سرمربیان تیم‌های لیگ برتر هستند و قطعاً باید به‌روز باشند؛ در غیر این صورت، آسیب آن متوجه بازیکن و کیفیت لیگ خواهد شد.»

وی با اشاره به اینکه ممکن است فشردگی مسابقات لیگ برتر برای تیم ملی فوتبال مانند سال‌های گذشته، مطلوب نباشد،

آیا نور ورزشگاه‌های میزبان مسابقات استاندارد است؟

تابستان داغ ۱۴۰۵ چالش جدی سازمان لیگ

مطلوب‌تر برای تنفس و عملکرد بازیکنان در مهم‌ترین مزارای این تصمیم است. همچنین در صورت تداوم گرمای شدید، در نظر گرفتن وقفه‌های خنک‌سازی در هر نیمه برای آبرسانی و بازیابی توان



لیگ برتر با چالش کمبود امکانات حرفه‌ای مواجه خواهد شد؛ چالشی که می‌تواند بر کیفیت برگزاری مسابقات، وقت داری و حتی روند طبیعی بازی‌ها تأثیر منفی بگذارد. هرچند برگزاری بازی‌ها زیر نور در فصل گذشته نیز تجربه شده، اما تفاوت اساسی فصل جاری در شدت و تداوم گرماست. در سال‌های پیش، گرما به سطح چالش نرسیده بود، اما در سال ۱۴۰۵، موج‌های گرمایی طولانی و کم‌سابقه، برنامه‌ریزی ستنی را با دشواری‌های جدی روبه‌رو کرده است. از این رو، تطبیق با شرایط اقلیمی جدید و همزمان تقویت زیرساخت‌های استاندارد، ضرورتی انکارناپذیر برای حفظ سلامت بازیکنان و ارتقای کیفیت رقابت‌ها به شمار می‌رود.

آیا برگزارکننده مسابقات آماده روزهای سخت هست؟

ایده‌های کاغذی بلای جان لیگ برتر



تجربه‌های گذشته فوتبال ایران، کمتر نشانی از تحقق کامل آنها دیده شده است. از سوی دیگر، اتکابه شاخص فاصله امتیازی برای تعیین قهرمان با سقوط تیم‌ها، بدون در نظر گرفتن عدالت رقابتی و شرایط نابرابر تیم‌ها، می‌تواند زمینه‌ساز اعتراض‌های حقوقی و بی‌اعتمادی باشگاه‌ها شود. هم‌لیگ‌های اروپایی نیز نشان داده‌است که حتی با وجود زیرساخت‌های پیشرفته، چنین تصمیم‌هایی بدون حاشیه و چالش نیست. در چنین شرایطی، به نظر می‌رسد پیش از تدوین آیین‌نامه‌های پیچیده، سازمان لیگ باید به تقویت زیرساخت‌ها و ایجاد بسترهای اجرایی قابل اتکا بپردازد؛ در غیر این صورت، این طرح‌ها در بزنگاه اجرا با چالش‌های جدی مواجه خواهند شد.