



- روزنامه ورزشی صبح ایران
- صاحب امتیاز: خبرگزاری جمهوری اسلامی
- مدیرعامل: مؤسسه فرهنگی و مطبوعاتی ایران: علی متقیان
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۵۰۴۱۱۳ • ۱۴ • ۸۴۷۱۱۷۳ • نامبر: ۸۴۷۱۱۷۳
- لیتوگرافی و چاپ: مؤسسه فرهنگی و مطبوعاتی ایران
- سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ - ۸۸۵۰۱۳۰۰ - ۸۸۷۴۶۵۸۳
- امور مشترکین: ۸۸۷۴۸۸۰۰ - ۸۸۵۲۱۹۵۴
- نشانی: تهران، خیابان خرمشهر، شماره ۲۰۸
- صندوق پستی: ۵۳۳۸۸-۱۵۸۷۵

بحران مصدومیت از اروپا تا ایران

پاییز تلخ رباط‌ها

گزارش یک

محمد رضا رحیم پور

روزنامه نگار

پاییز امسال شاید یکی از تلخ‌ترین فصل‌ها برای فوتبال زنان باشد؛ پاییزی که در آن صدای پارگی رباط‌ها از لندن تا اصفهان شنیده شد. اکتبر سال جاری میلادی، ماه ساهی برای فوتبال زنان بود. در این ماه، مصدومیت‌های پی‌درپی بازیکنان مطرح، سایه‌ای سنگین بر این ورزش افکند. تنها در یک ماه، ۱۷ بازیکن کلیدی در سطح جهانی، از جمله میشل آجیمانگ، ستاره ۱۹ ساله آرسنال که به صورت قرضی در برایتون توپ می‌زند، به دلیل پارگی رباط صلیبی از میدان دور شدند. این آسیب‌دیدگی نه تنها کریپانگیر ستارگان فوتبال اروپا شده، بلکه فوتبال بانوان ایران را نیز تحت تأثیر قرار داده است.

در جریان دیدار دوستانه بین تیم‌های ملی انگلیس و استرالیا، زانوی میشل آجیمانگ جوان تسلیم شد. پارگی رباط صلیبی به معنای خداحافظی با ادامه فصل و احتمالاً از دست دادن فرصت حضور در رقابت‌های مقدماتی جام جهانی است. باشگاه لیورپول نیز دو بازیکن کلیدی خود، ماری هوپینگر و سوفی رومن هاگ را به

ملی پوشان فوتسال ایران در آستانه نبرد جهانی

آمادگی جسمانی در اوج

شمارش معکوس برای دیدار سرنوشت‌ساز با برزیل آغاز شد. تیم ملی فوتسال بانوان ایران، در راستای آمادگی هرچه بیشتر برای حضور در جام جهانی ۲۰۲۵ فیلیپین، تمرینات فشرده بدنسازی و آمادگی جسمانی خود را در سالن یک پیکری می‌کند. این تمرینات که با هدف ارتقای توان جسمانی، افزایش سرعت و بهبود استقامت بازیکنان طراحی شده، زیر نظر کادرفنی مجرب و مربیان بدنساز تیم ملی انجام می‌شود.

بازیکنان تیم ملی با انگیزه و تمرکز مثال‌زدنی در این تمرینات حاضر یافته و تمام تلاش خود را برای اجرای دقیق و پرانرژی هر حرکت و تمرین به کار می‌گیرند. کادرفنی نیز با برنامه‌ریزی دقیق و مدون، درصدد فراهم کردن بهترین شرایط جسمانی و روانی برای ملی پوشان، به‌ویژه برای دیدار حساس و سرنوشت‌ساز نخست تیم در جام جهانی برابر برزیل است. نتیجه این دیدار می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در سرنوشت تیم ایران در گروه دشوار این رقابت‌ها ایفا کند.

تمرینات بدنسازی شامل مجموعه‌ای از حرکات تقویتی، دویدن‌های سرعتی و استقامتی و تمرینات ویژه برای افزایش پایداری عضلانی است. بازیکنان با دقت و توجه کامل به نکات ارائه شده از سوی مربیان، ضمن حفظ انرژی و تقویت هماهنگی تیمی، آمادگی

تاکتیکی خود را نیز ارتقا می‌بخشند. این تلاش‌ها و اقدامات نشان‌دهنده عزم راسخ تیم ملی برای رسیدن به آمادگی جسمانی کامل و ارائه بهترین عملکرد ممکن در جام جهانی است. لازم به ذکر است که اردوی آماده‌سازی تیم ملی با برگزاری بازی‌های دوستانه با تیم‌های بین‌المللی ادامه خواهد یافت. این بازی‌ها فرصتی ارزشمند برای محک زدن آمادگی بازیکنان، تثبیت ترکیب اصلی و نهایی کردن تاکتیک‌های تیمی پیش از آغاز رقابت‌های جام جهانی خواهد بود. در جام جهانی ۲۰۲۵ فیلیپین، تیم ملی ایران در گروهی سخت و نفسگیر با تیم‌های قدرتمند برزیل، ایتالیا و پاناما همگروه است. با این وجود،



ملی پوشان ایران با تمرکز و انگیزه‌ای مضاعف، مصمم هستند تا در نخستین دیدار خود برابر برزیل، نمایشی شایسته و قابل‌افتخار ارائه داده و خود را به عنوان یکی از مدعیان اصلی این دوره از مسابقات مطرح کنند. ملی پوشان ایران با انرژی، تعهد و انگیزه‌ای وصف‌ناپذیر به تمرینات خود ادامه می‌دهند تا در آوردگاه جهانی بدرخشند و نام ایران را سربلند کنند. شمارش معکوس برای شروع این نبرد بزرگ آغاز شده و تیم ملی ایران با آمادگی کامل به مصاف حریفان خواهد رفت، با این امید که جایگاه فوتسال بانوان ایران را در عرصه بین‌المللی ارتقا بخشد و افتخارات جدیدی را برای کشورمان به ارمغان بیاورد.

در اتفاقی جالب و کم‌سابقه، هدیه حسن‌زاده، کاپیتان و مهاجم تیم فوتبال زنان حسن‌زاده ارومیه، دیروز بازی تیمش مقابل شهپاز فراز صفه را با حضوری ویژه دنبال کرد؛ پسرش برای اولین بار به تماشای فوتبال مادر نشست. این دیدار از هفته چهارم لیگ دسته اول فوتبال زنان برگزار شد و تیم ارومیه با گل یک هدیه حسن‌زاده موفق شد حریف را شکست دهد و به رتبه دوم جدول صعود کند. حضور پسر

پسری که تماشاگر بازی مادرش شد

او روی سکوها، جلوه‌ای از شور و هیجان برای این مهاجم باتجربه بود که سال‌ها تجربه بازی در تیم ملی و لیگ برتر را در کارنامه دارد. هدیه حسن‌زاده پس از ازدواج و مادر شدن، مدتی از فوتبال فاصله گرفت اما سال گذشته بار دیگر به لیگ دو بازگشت و تیمش را به لیگ یک رساند. اوامسال علاوه بر نقش بازیکن، به عنوان مربی تیم نیز فعالیت می‌کند و در سه بازی ابتدایی

لیگ توانسته سه گل برای تیمش به ثمر برساند. این اتفاق متفاوت با آنچه معمولاً در فوتبال مردان رخ می‌دهد، جایی که مادران برای تماشای فرزندانشان می‌روند، نشان‌دهنده تعامل خانوادگی و عشق فرزند به ورزش مادر است. پسر هدیه حسن‌زاده با شور و هیجان فراوان شاهد گل سه امتیازی مادرش بود و لحظاتی خاص را برای او رقم زد.



حتی آمار دقیقی از مصدومیت‌ها اکنون که فوتبال زنان در مسیر حرفه‌ای شدن پیش می‌رود، نادیده گرفتن این بحران می‌تواند آینده این رشته را به خطر بیندازد. ستاره‌های جوانی چون نگین زندی و ریحانه کردی نباید قربانی کم‌توجهی به زیرساخت‌ها شوند. مصدومیت رباط صلیبی فقط پارگی یک زانو نیست؛ پارگی رباط‌ها و امیدهای یک نسل است.

روبه‌رو هستیم، نه صرفاً تصادف یا بد شانسی. پزشکان ورزشی تأکید می‌کنند که برای کاهش این آسیب‌ها، باید تغییرات اساسی در برنامه تمرینی بازیکنان زن ایجاد شود؛ از گرم کردن‌های تخصصی گرفته تا تقویت عضلات همسترینگ و اصلاح حرکات فرود پس از پرش. ماه پیش از پنج برابر این تعداد مصدومیت‌های زن بین سه تا شش برابر مردان گزارش می‌شود.

در فوتبال زنان بسیار شایع‌تر از مردان است. فرضیه‌های متعددی در این زمینه مطرح شده‌اند، از جمله تفاوت‌های فیزیولوژیکی، چرخه‌های هورمونی، کیفیت چمن، نوع کفش، فشار مسابقات و کمبود امکانات تمرینی. هنوز هیچ پاسخ قطعی وجود ندارد، اما آمارها بسیار هشداردهنده هستند: در هر فصل، احتمال پارگی رباط صلیبی در فوتبال‌بست‌های زن بین سه تا شش برابر مردان گزارش می‌شود.

کادرفنی یکدست و بازیکنان همدلی داریم

استکی فر: تعطیلات طولانی بین بازی‌ها خیلی مناسب نیست



رقابت‌ها شویوم. او درباره بازی پیش‌روی سپاهان مقابل فولاد هرمزگان گفت: «قطعاً بازی سختی در پیش داریم، اما با تمرینات منظمی که پشت‌سر گذاشته‌ایم، امیدواریم نمایش متفاوتی نسبت به دیدارهای گذشته داشته باشیم و نتایج بهتری بگیریم.» در پایان، استکی‌فر با ابراز امیدواری نسبت به آینده سپاهان خاطرنشان کرد: «کادرفنی یکدست و بازیکنان همدل داریم. مطمئناً جایگاه فعلی تیم ما که تازه شکل گرفته، این وقفه یک فرصت محسوب می‌شود تا بتوانیم نقاط ضعف خود را برطرف کنیم و با انسجام بیشتری وارد ادامه

بازیکنان از میان فوتسال‌بست‌های بومی و جوان اصفهانی انتخاب شدند که بسیاری از آنها نخستین تجربه حضورشان در لیگ برتر را پشت‌سر می‌گذارند. البته در کنار ما چهار بازیکن غیرومومی و باتجربه نیز حضور دارند که بدون شک نقش مهمی در پیشرفت تیم خواهند داشت.» استکی‌فر با اشاره به تعطیلات لیگ و تأثیر آن بر روند آماده‌سازی سپاهان تصریح کرد: «به‌طور معمول تعطیلات طولانی مدت بین بازی‌ها چندان مطلوب نیست، اما برای تیم ما که تازه شکل گرفته، این وقفه یک فرصت محسوب می‌شود تا بتوانیم نقاط ضعف خود را برطرف کنیم و با انسجام بیشتری وارد ادامه



فاصله خود با صدر را افزایش دهد و تش در کورس قهرمانی افزایش یابد. در نیمه پایین جدول، شکست یاسم، آوا و ایساتیس کران، سقوط را بیش از پیش داغ کرده و هشدار جدی برای تیم‌های پایین جدول صادر شد.

با این نتایج، خاتون بـم همچنان صدرنشین باقی ماند و فاصله خود را با سایر مدعیان حفظ کرد، اما رقابت برای کسب جایگاه‌های بالای جدول شدت گرفت. پیروزی گل گهر سیرجان مقابل ایستا البرز باعث شد این تیم

پیروزی که با نتیجه یک بر صفر به دست آمد، برای پرسپولیس بسیار حیاتی بود، چرا که به آنها کمک کرد تا از منطقه سقوط فاصله بگیرند. این گل‌گهر با تک گل شبنم بهشت روی ارسال مانده بیرنگ، توانست با نتیجه یک بر صفر در خانه ایستا به پیروزی برسد. این نتیجه مستقیماً بر کورس قهرمانی تأثیر گذاشت و رقابت برای کسب عنوان قهرمانی را فشرده‌تر کرد.

نفسگیری پرسپولیس در تهران در تهران، تیم پرسپولیس که روزهای سختی را پشت‌سر گذاشته و از پنج بازی اخیر تنها یک امتیاز کسب کرده بود، در مصاف با آوا تهران با تک گل سمانه قمری به پیروزی رسید. این

خاتون بـم، یک‌تا‌ز بلامناع صدر تیم مقتدر خاتون بـم، با تک‌به بر رکوردی نقص هفت پیروزی پیاپی، در این هفته نیز به روند پیروزی‌های خود ادامه داد و با نتیجه سه بر صفر میهمان خود، ملوان بندرانزلی را شکست داد. ملوانی‌ها که با ۱۱ امتیاز در جایگاه چهارم جدول قرار داشتند و پس از بردهای ارزشمند مقابل سپاهان و پرسپولیس به دنبال خلق شگفتی در بـم بودند، در نهایت نتوانستند مانع از تداوم صدرنشینی خاتون بـم شوند.

پیروزی ارزشمند گل گهر در البرز در دیگر دیدار حساس هفته، تیم ایستا البرز که در چهار بازی گذشته به

بحران مصدومیت از اروپا تا ایران

اعلام رأی تخلف

سرمربی تیم آزاد ورزش زاگرس

کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال رأی خود را درباره تخلفات رخ داده در دیدار تیم‌های آزاد ورزش زاگرس و فولاد خوزستان از رقابت‌های لیگ دسته اول فوتبال بانوان صادر کرد. به گزارش سایت رسمی فدراسیون، ساناز محمدی دینای، سرمربی تیم آزاد ورزش زاگرس، به دلیل رفتار غیرورزشی و نقض اصول کلی همراهی تیم و همچنین تأخیر در شروع بازی به علت عدم ورود به موقع آمبولانس، محکوم شد. بر اساس رأی کمیته انضباطی، محمدی دینای به یک جلسه محرومیت قطعی و جریمه نقدی ۱۰۰ میلیون ریالی محکوم شده است. این رأی قطعی و قابل اجرا اعلام شده و هیچ تخفیف یا تجدید نظری برای آن در نظر گرفته نشده است. در این دیدار، مشکلات سازماندهی و رعایت قوانین ایمنی و پزشکی، به‌ویژه تأخیر در حضور آمبولانس، موجب تعویق آغاز بازی شد و کمیته انضباطی آن را به عنوان تخلف سرمربی تیم آزاد ارزیابی کرد.

دیدار دوستانه تیم فوتبال هنرمندان ایران مقابل پیشکسوتان انزلی

تیم فوتبال زنان هنرمندان ایران در دیداری دوستانه به مصاف تیم پیشکسوتان انزلی رفت. این مسابقه جذاب و پرهیجان در بندرانزلی برگزار شد و با پیروزی یک بر صفر تیم میزبان به پایان رسید. تک گل بازی توسط سمیه شهبازی برای پیشکسوتان انزلی به ثمر رسید. در این دیدار، مرجانه گلچین با زویند کاپیتانی تیم هنرمندان را بر بازو بست و مریم ایراندوست کاپیتان تیم پیشکسوتان انزلی بود. بازی با شور و هیجان بالا و استقبال علاقه‌مندان ورزش زنان همراه شد و نمایش دو تیم مورد توجه تماشاگران قرار گرفت. شهناز شجاعی، مدیر تیم هنرمندان، پس از پایان بازی با تمجید از عملکرد بازیکنان گفت: «تیم بانوان هنرمند تمام تلاش خود را برای به چالش کشیدن حریف به کار بست و نمایش قابل تحسینی ارائه داد. امیدواریم این انگیزه ادامه مسیر تیم را در توسعه ورزش زنان تقویت کند.» مرجانه گلچین نیز در پایان بازی پیشنهاد داد که هر دو تیم اقدام به جمع‌آوری زباله‌های ساحل بندرانزلی کنند تا پیام همبستگی و اهمیت حفظ محیط زیست به جامعه منتقل شود. این اقدام نمادی از مسئولیت اجتماعی ورزشکاران و توجه به مسائل محیط‌زیستی در کنار فعالیت‌های ورزشی تلقی شد. تیم هنرمندان ضمن قدردانی از رقابت سالم، اعلام کرد که امیدوار است چنین فعالیت‌ها و مسابقات دوستانه، به الگویی برای دیگر رقابت‌های ورزشی بانوان در سراسر کشور تبدیل شود و انگیزه‌ای برای گسترش ورزش زنان و افزایش مشارکت اجتماعی آنان باشد. این دیدار نمونه‌ای از تلاش برای ترویج ورزش زنان و مسئولیت اجتماعی همزمان است و نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند علاوه بر رقابت، پیام‌های فرهنگی و اجتماعی ارزشمندی نیز منتقل کند.

برنامه بازی‌های لیگ کوثر

هفته دهم
جمعه ۲۱، ساعت ۱۴
سپاهان اصفهان - گل گهر سیرجان
ورزشگاه قدس اصفهان
ملوان بندرانزلی - نماینده کردستان
ورزشگاه سیروس قایقران انزلی
پرسپولیس تهران - سنگین ماشین ایستا البرز
ورزشگاه شهید کاظمی تهران
بالایش گاز ایلام - فرا ایساتیس کران فارس
ورزشگاه تختی ایلام
خاتون بـم - آوا تهران
ورزشگاه فجریم

هفته یازدهم
جمعه ۲۸، آذر، ساعت ۱۴
گل گهر سیرجان - بالایش گاز ایلام
ورزشگاه امام علی (ع) سیرجان
آوا تهران - سپاهان اصفهان
ورزشگاه کارگران تهران
سنگین ماشین ایستا البرز - ملوان بندرانزلی
ورزشگاه انقلاب کرج
فرا ایساتیس کران فارس - پرسپولیس تهران
ورزشگاه دستغیب شیراز
نماینده کردستان - خاتون بـم
ورزشگاه ۲۲ کالن سندج

هفته دوازدهم
جمعه ۵، دی، ساعت ۱۴
سپاهان اصفهان - بالایش گاز ایلام
ورزشگاه قدس اصفهان
آوا تهران - نماینده کردستان
ورزشگاه کارگران تهران
پرسپولیس تهران - گل گهر سیرجان
ورزشگاه شهید کاظمی تهران
ملوان بندرانزلی - فرا ایساتیس کران فارس
ورزشگاه سیروس قایقران انزلی
خاتون بـم - سنگین ماشین ایستا البرز
ورزشگاه فجریم

هفته سیزدهم
جمعه ۱۲، دی، ساعت ۱۴
سنگین ماشین ایستا البرز - آوا تهران
ورزشگاه انقلاب کرج
نماینده کردستان - سپاهان اصفهان
ورزشگاه ۲۲ کالن سندج
گل گهر سیرجان - ملوان بندرانزلی
ورزشگاه امام علی (ع) سیرجان
بالایش گاز ایلام - پرسپولیس تهران
ورزشگاه تختی ایلام
فرا ایساتیس کران فارس - خاتون بـم
ورزشگاه دستغیب شیراز