



روی خط جام جهانی

دکتر زهره هراتیان در گفت‌وگو با «ایران ورزشی»

کادرفنی از ۴ ماه پیش به فکر ساعت بدن ملی پوشان بود

پرواز زیر یک ساعت، برگ برنده ماست

سؤال و جواب

محمدرضا رحیم‌پور

خبرنگار

با نزدیک شدن به دیدارهای حساس تیم ملی در قاره آمریکا، یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های کادرفنی و پزشکی، مقابله با عارضه «جت‌لگ» و تطابق بدنی با شرایط جدید است. دکتر زهره هراتیان، رئیس مرکز پزشکی فوتبال ایران (ایفمارک)، در گفت‌وگو با «ایران ورزشی» از آمادگی کامل کادر پزشکی و برنامه‌های مدون برای کاهش اثرات سفرهای طولانی خبر داد.

سفر طولانی تیم ملی از یک نیم‌کره به نیم‌کره دیگر و بحث «جت‌لگ» یا همان پرواززدگی، نگرانی‌های زیادی ایجاد کرده است. وضعیت بدنی بچه‌ها را چطور ارزیابی می‌کنید؟

بحث سفر از یک نیم‌کره به نیم‌کره دیگر و جابه‌جایی طولانی مدت با هواپیما، مستقیماً ساعت بیولوژیک بدن را هدف قرار می‌دهد؛ چراکه در بدو ورود، بدن با شرایط محیطی مکان جدید همخوانی ندارد. اما یک نکته علمی و مثبت در این سفر وجود دارد؛ از نظر پزشکی، سفرهایی که از شرق به غرب

انجام می‌شوند، بسیار راحت‌تر از سفرهای غرب به شرق توسط بدن تحمل می‌شوند. این یعنی در حال حاضر، شرایط تیم ملی ما به مراتب بهتر از تیمی است که فرضاً قرار بود از غرب دنیا به سمت شرق حرکت کند و زمان کمتری برای به‌روز شدن نیاز دارد. معمولاً تیم‌ها برای اینکه ۱۲ روز زودتر به محل مسابقات می‌روند تا شرایط بدنی‌شان به ثبات برسد. البته از قبل از سفر هم کارهایی می‌توان انجام داد؛ مثلاً اینکه بازیکنان از روزهای قبل، هر روز یک ساعت زودتر بیدار شوند و شب‌ها یک ساعت دیرتر بخوابند تا بدن کم‌کم آماده شود. یک‌سری داروها و مکمل‌های مجاز هم در طول سفر استفاده می‌شود که کادر پزشکی به‌خوبی روی آن نظارت داشته است.

زمان بندی پرواز چقدر به این فرایند کمک کرد؟

پرواز کاروان ایران شبانه بود و بازیکنان عملاً در طول شب در حال سفر بودند که این موضوع کمک کرد راحت‌تر بخوابند و در زمان مناسبی به مقصد برسند. کار علمی و بسیار خوبی که بلافاصله



کمک می‌کند که مشکلی جدی در این حوزه نداشته باشند. علاوه بر جت‌لگ، بحث بازی در سه شهر با سه ارتفاع متفاوت از سطح دریا و همچنین فشار روانی ناشی از صادر نشدن ویزا تا آخرین لحظات هم مطرح است. این موضوع چقدر نگران‌کننده است؟

چالش ارتفاع و تنوع آب و هوایی، مشکلی است که همه تیم‌های حاضر در این جام با آن دست به دست

پس از ورود تیم به مکزیک انجام شد. فرار گرفتن بچه‌ها در معرض نور آفتاب بود. از نظر پزشکی، قرار گرفتن در معرض نور طبیعی روز، سرعت انطباق ساعت بیولوژیک بدن با اقل جدید را بشدت بالا می‌برد. باید بگویم کادرفنی تیم ملی از حدود سه یا چهار ماه پیش، مدیریت بحث جت‌لگ را در برنامه‌های اصلی خود قرار داده بود. آنها حتی از یک مشاور و متخصص خواب خواستند که یک «فلو» و پروتکل اختصاصی خواب» برای تیم طراحی کند. از طرفی اکثر بازیکنان ما لیونر یا فوتبالیست‌های حرفه‌ای هستند مشکلی است که همه تیم‌های حاضر در این جام با آن دست به

پیتزافروشی که برای شکار «طاری» ساعت‌ها پشت حصار ماند!

«واموس ایران» در خیابان‌های تیخوانا

طاری، مهاجم سرشناس و بین‌المللی ایران برساند. لیو با چشمانی مشتاق به خبرنگار AFP گفت: «من صمیمانه برای تیم ایران متأسفم. به نظر من، سیاست هرگز نباید امتیاز بزرگ برای ایران وجود دارد؛ اما آمریکا زیر یک ساعت پرواز است، یعنی عملاً مشکل پروازهای طولانی درون تورنمنت را نخواهیم داشت.

کادر فنی ایران و داور برجسته کشورمان افزود: «این رفتار آمریکایی‌ها کاملاً اشتباه است. دولت آمریکا با همه دنیا مثل تروریست‌ها رفتار می‌کند! این جام جهانی اصلاً نباید به آنها داده می‌شد؛ مسابقات باید فقط در مکزیک برگزار می‌شد چون ما بهترین میزبانان دنیا هستیم.» این موج همدلی به جامعه نخبگان مکزیک نیز رسیده است. لیسا آرمبولا، دانشجوی ۴۰ ساله رشته حقوق است که برای حمایت از ملی پوشان ایران و واموس تیم آمده بود، با لحنی تند گفت: «من به عنوان یک همسایه، از کاری که دولت آمریکا انجام می‌دهد، شرمسارم.» او تأکید کرد که هدفش از حضور در این مکان، این بوده که ستاره‌های ایران «تمام محبت، عشق و احترام ملت مکزیک» را با تمام وجود حس کنند، چرا که مکزیک همیشه از میهمانان خود با آغوش باز استقبال می‌کند.

با تمام این کارشناسی‌ها، یوزهای ایرانی حالا می‌دانند که در این تورنمنت تنها نیستند؛ آنها ارتش سرخ و سبز مکزیک را پشت سر خود دارند که برای موفقیت ایران دست به دعا برداشته‌اند.



آخرین گزارش‌ها از کمپ تیم ملی در مکزیک

۱۸ ساعت کار مداوم برای یوزها

پیش از سوی فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) از تغییر ناگهانی لوکیشن تیم ملی ایران باخبر شده‌اند. با این حال، مکزیک‌ها با تلاشی جهادی و مداوم به مدت ۱۸ ساعت، زمین چمن طبیعی مجموعه را برای یکی از قدرتمندترین تیم‌های آسیا بازسازی و به طور کامل تجهیز کردند.

در حال حاضر، ورود به کمپ تحت شدیدترین پروتکل‌های امنیتی قرار دارد؛ مدارک شناسایی به کرات بازرسی می‌شوند و به دلیل حساسیت‌های سیاسی بالا، حتی ساعت دقیق تمرینات و مکان فیلمبرداری کاروان ایران به طور کامل محرمانه نگه داشته می‌شود.

این اقدامات امنیتی نشان‌دهنده محیط پرفشاری است که تیم ملی ایران در آستانه یکی از مهم‌ترین رویدادهای ورزشی جهان با آن دست و پنجه نرم می‌کند. اما در این میان، تنها آغوشی که بدون



عزت‌اللهی: از فیفا انتظار داریم جلوی این کارشکنی بایستد

صادر نشدن ویزای کادر فنی قابل قبول نیست

در روزهایی که کاروان فوتبال ایران در قرنطینه شهر تیخوانا مکزیک به سر می‌برد و شیفت‌های رسانه‌های غربی به اوج خود رسیده است، سعید عزت‌اللهی در قامت یک رهبر واقعی در رختکن تیم ملی ظاهر شد. هافبک با سابقه و میدان‌دیده فوتبال ایران که حالا سومین جام جهانی خود را تجربه می‌کند، در گفت‌وگویی تکان‌دهنده و صریح با خبرنگاری «روتیزر»، به تشریح آخرین وضعیت یوزها، کارشناسی‌های ویزایی آمریکا و انگیزه‌های تمام‌نشدنی بازیکنان برای دفاع از نام ایران پرداخت.

سعید عزت‌اللهی در گفت‌وگو با رسانه روتیزر در پاسخ به این سؤال که آیا اخبار درباره ایران را پیگیری می‌کند و چگونه این مسائل را از لحاظ ذهنی مدیریت می‌کند، توضیح داد: «یک فرصت طلایی برای ماست تا شجاعت‌تر و متدتر از قبل باشیم و یک قدم رو به جلو برای کشورمان برداریم.»

وی درباره اینکه پس از حضور تیم ملی فوتبال ایران در مکزیک، شاهد از سرگیری برخی حملات به خاک ایران از سوی آمریکا و اسرائیل بودیم و در این وضعیت آنها به عنوان بازیکن چه نقشی می‌توانند ایفا کنند، اظهار داشت: «در ماه‌های اخیر همه ما درگیر این اتفاقات بودیم و طبیعی است نگران خانواده‌هایمان و آنچه در کشور ایران می‌گذرد، بودیم اما اکنون که تیم ملی اینجا حضور دارد، فرصت خیلی خوبی است تا نماینده شایسته‌ای برای کشورمان باشیم. می‌خواهیم فرهنگ و دین مردم ایران را به دنیا معرفی کرده و تصویری واقعی از کشورمان به همه جهان نشان بدهیم. همچنین با توجه به نزدیکی اولین بازی، چاره‌ای نداریم جز اینکه صددرصد روی کار خودمان متمرکز باشیم.»

عزت‌اللهی درباره دیدگاهش نسبت به شهر تیخوانا



محاسبات دیپلماتیک و سیاسی به روی پسران ایران گشوده شد، آغوش گرم و پر مهر مردم مکزیک بود. کارکنان باشگاه، با وجود فشار کاری وحشتناک و زمان اندک، بنر بزرگی را با خط زیبای فارسی و عبارت «یوزهای ایران» به تیخوانا تحویل دادند. یکی از تیخوانا خوش آمدید» در استادیوم نصب کردند. این حرکت کوچک اما پر مهنا، نشانه‌ای از همبستگی انسانی فراتر از مرزهای سیاسی بود. همچنین، هواداران مکزیک هر روز در پشت درهای هتل تجمع می‌کنند تا تشویق‌های پر شور و گرفتن امضا، ملی پوشان را تا اتوبوس تیم بدرقه کنند. این حمایت‌های بی‌دریغ، روحیه بخش بازیکنان در این شرایط دشوار است. یکی از شهروندان مکزیک در گفت‌وگو با خبرنگاری فرانسوی، پرده از احساسات عمیق مردم مکزیک برداشت و گفت: «من از رفتاری که آمریکا با ایران می‌کند شرمسارم. این کار اصلاً درست نیست؛ آنها با همه مثل

