

فوتبال ایران

برنامه فوتبال زنان

همچنان نامشخص

تیم ملی فوتبال زنان ایران پس از پایان جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۶ در انتظار مشخص شدن برنامه فدراسیون برای ادامه مسیر است. مهم‌ترین ابهام‌ها به وضعیت کادر فنی، برنامه اردوها، دیدارهای تدارکاتی و پروژه تغییر نسل مربوط می‌شود؛ موضوعاتی که در فاصله تا انتخابی جام ملت‌های آسیا ۲۰۳۰ اهمیت دارند.

ایران در جام ملت‌های آسیا برای دومین بار حضور پیدا کرد اما با سه شکست به کار خود پایان داد. پس از آن نیز حدود ۶ ماه فعالیت نداشت و اردوی تیم ملی، طبق اعلام رسانه‌ها، بیشتر با محوریض ضبط مستندی درباره اتفاقات جام ملت‌ها برگزار شد. اکنون بازیکنان به باشگاه‌های خود بازگشته‌اند تا از ۲۷ شهریور در لیگ برتر زنان به میدان بروند.

مرضیه جعفری که اردیبهشت سال گذشته هدایت تیم ملی را برعهده گرفت و ایران را به جام ملت‌ها رساند، همچنان قراردادی با فدراسیون ندارد. تعیین تکلیف او برای برنامه‌ریزی ضروری است؛ چرا که ادامه همکاری یا انتخاب سرمربی جدید باید زودتر مشخص شود. جعفری از ایده تشکیل تیم «ب» برای تغییر نسل گفته است؛ طرحی که به شناسایی بازیکنان جوان کمک کند، اما اجرای آن به ساختار، بودجه و برنامه مسابقات نیاز دارد. فدراسیون باید درباره آینده کادر فنی، فیلدای‌ها، اردوها و این پروژه توضیح روشنی ارائه کند.

دهقان: هیچ بازی آسانی نداریم

مبین دهقان، بازیکن تیم ملی فوتبال امید ایران، درباره شرایط این تیم پیش از آغاز رقابت‌ها اظهار داشت: «همه‌چیزها انگیزه بسیار زیادی دارند و منتظر هستند هرچه زودتر مسابقات آغاز شود تا بتوانیم این انگیزه و انرژی را در زمین مسابقه هم نشان دهیم. امیدوارم شروع خوبی داشته باشیم و بتوانیم در بازی نخست با قدرت به پیروزی برسیم و کارمان را با نتیجه‌ای مطلوب آغاز کنیم. امارات تیم خوبی است و باید برای این تیم احترام قائل شویم. آنها چند بازیکن بسیار خوب دارند و حتی تعدادی از بازیکنان سن پایین‌تری دارند و در رده جوانان بازی می‌کنند، اما با این حال در تیم امید هم حضور دارند و کیفیت خودشان را نشان داده‌اند. بازیکنان خوبی در تیم‌های باشگاهی معتبر امارات، از جمله العین دارند و همین مسئله نشان می‌دهد با حریف قابل احترامی روبه‌رو هستیم.»

دهقان ادامه داد: «اینجا هیچ بازی آسانی وجود ندارد و ما باید همه مسابقات را مثل یک فینال ببینیم و با تمام توان وارد زمین شویم. همان‌طور که گفتیم، انگیزه در بین همه‌چیزها بسیار زیاد است. وقتی با هم صحبت می‌کنیم و به چهره یکدیگر نگاه می‌کنیم، کاملاً مشخص است که همه دوست دارند بازی اول هرچه زودتر آغاز شود تا این انرژی را در مسابقه نشان بدهیم. امیدوارم بتوانیم این انگیزه را با یک برد خوب شروع کنیم.»

مسئولان کاروان ایران

میهمان تیم امید

اصغر رحیمی، سرپرست کاروان ایران در بازی‌های آسیایی ناگويا ۲۰۲۶، به همراه رضا شجاع رئیس مرکز نظارت بر تیم‌های ملی، با حضور در هتل محل استقرار تیم ملی فوتبال امید، نشستی را با حسین عبدی (سرمربی) و اجلال نصیری مدیر تیم ملی امید برگزار کردند. در این نشست، مسائل مربوط به محل استقرار تیم ملی امید مورد بررسی قرار گرفت. رحیمی با اشاره به برخی مشکلات و محدودیت‌های موجود در میزبانی این دوره از بازی‌های آسیایی، تأکید کرد که مجموعه اجرایی و اداری و پشتیبانی کمیته ملی المپیک تمام تلاش خود را برای رفع موانع و مشکلات موجود به کار خواهد گرفت تا تیم ملی فوتبال امید با دغدغه کمتری مسابقات خود را دنبال کند.

ادامه اردوی دختران فوتسال ایران

اردوی آماده‌سازی تیم ملی فوتسال بانوان در مرکز ملی فوتبال در حال برگزاری است و شاگردان شهزاد مظفر با جدیت تمرینات خود را برای حضور در بازی‌های داخل سالن ریاض پیگیری می‌کنند. در تمرین روز گذشته، بازیکنان ابتدا با انجام حرکات مختلف گرم کردن، بدن‌های خود را برای فعالیت اصلی آماده کردند. در ادامه، تمرینات بدنی با استفاده از کش‌های مقاومتی و همچنین کار با توپ در دستور کار قرار گرفت تا ملی‌پوشان ضمن ارتقای آمادگی جسمانی، هماهنگی و تمرکز لازم را به دست آورند. پس از پایان بخش آماده‌سازی، بازیکنان وارد تمرین اصلی شدند و زیر نظر کادر فنی، برنامه‌های فنی و تاکتیکی را اجرا کردند. کار با توپ، پاسکاری، اجرای برنامه‌های مورد نظر کادر فنی و افزایش هماهنگی بین بازیکنان از بخش‌های مهم این جلسه تمرینی بود. ملی‌پوشان فوتسال بانوان ایران در ادامه اردوی آماده‌سازی، تمرینات خود را با هدف رسیدن به بالاترین سطح آمادگی برای رقابت‌های داخل سالن ریاض ادامه خواهند داد.

مسیر ۲۴ ساعته ۴ ستاره استقلال و تراکتور برای حضور در ناگويا

سرگردان در زمین و آسمان



مطالعات

انجام‌شده

روی بازیکنان

فوتبال نیز

نشان داده‌اند

که برخی

شاخص‌های

خستگی،

درد عضلانی

کیفیت خواب

واحساس

آمادگی

می‌توانند تا

۴۸ ساعت

پس از

مسابقه

همچنان

تحت تأثیر

باشند.

این به معنای

آن نیست که

هر بازیکن

دقیقاً به ۴۸

ساعت

استراحت

نیاز دارد؛

شدت مسابقه

دقایق بازی

و شرایط

بدنی هر فرد

م تفاوت است

ناریتا-ناگوياست. پرواز مستقیم

بصره به دبی حدود یک ساعت و

۴۵ دقیقه طول می‌کشد. پس از آن،

پرواز دبی به ناریتای توکیو حدود

۹ ساعت و ۵۵ دقیقه زمان می‌برد

و پرواز داخلی توکیو به ناگويا نیز

حدود یک ساعت و ۱۰ دقیقه به

طول می‌انجامد.

حاصل جمع این سه پرواز، حدود

۱۲ ساعت و ۵۰ دقیقه زمان خالص

در هواپیما است؛ بدون احتساب

انتقال از ورزشگاه به فرودگاه، تحویل

بار، کنترل گذرنامه، انتظار برای

پرواز بعدی، ترانزیت و جابه‌جایی

زمینی در ژاپن.

به عبارت دیگر، وقتی از «سفر

۱۳ ساعته» صحبت می‌کنیم، در

واقع فقط درباره زمان پرواز حرف

می‌زنیم. مدت واقعی جابه‌جایی

از بصره تا محل استقرار تیم امید

می‌تواند به شکل محسوسی

بیشتر باشد. از دبی نیز پرواز

مستقیم به ناگويا وجود ندارد و

گزینه‌های یک‌توقفه از مسیرهایی

مانند سئول، توکیو، شانگهای و

هنگ‌ک‌گ قابل بررسی است. برای

نمونه، مسیر دبی-سئول-ناگويا

حدود ۱۰ ساعت و ۱۰ دقیقه زمان

پروازی دارد؛ رقی که زمان توقف

بین دو پرواز را شامل نمی‌شود.

بنابراین چالش اصلی فقط پیدا

کردن یک بلیت برای رساندن

بازیکن به ژاپن نیست؛ مسأله این

است که بازیکن پس از یک مسابقه

سنگین، با کمترین فشار اضافی به

مقصد برسد.

وقتی سفر

بخشی از ریکواری را می‌بلعد

ریکواری از لحظه سوت پایان

مسابقه آغاز می‌شود. خواب،

آبرسانی، تغذیه و کاهش بار

تمرینی، همگی در بازگشت بدن

به شرایط مطلوب نقش دارند.

مطالعات انجام‌شده روی بازیکنان

فوتبال نیز نشان داده‌اند که برخی

شاخص‌های خستگی، درد عضلانی،

کیفیت خواب و احساس آمادگی

می‌توانند تا ۴۸ ساعت پس از

مسابقه همچنان تحت تأثیر باشند.

این به معنای آن نیست که هر

بازیکن دقیقاً به ۴۸ و ۲۲ ساعت

استراحت نیاز دارد؛ شدت مسابقه،

دقایق بازی و شرایط بدنی هر فرد

م تفاوت است. اما درباره بازیکنان

استقلال، یک مسأله روشن وجود

دارد: آنها درست در ساعاتی که

بدن‌شان باید وارد فرایند ریکواری

که ساعت زیستی بدنش هنوز با

زمان مقصد هماهنگ نشده است.

مسأله فقط خستگی عضلانی

نیست. یک مسابقه شبانه،

به خودی خود می‌تواند زمان

خواب را عقب بیندازد و خروج

از ورزشگاه، انتقال به فرودگاه و

پروازهای طولانی، فرصت خواب

منظم را محدودتر می‌کند. در ادامه

نیز سفر به شرق آسیا، اختلاف

زمانی و تغییر ریتم شبانه‌روزی را به

این فشار اضافه خواهد کرد.

به نتیجه، بازیکنی که مسابقه‌اش

را حوالی نیمه‌شب در بصره تمام

می‌کند، ممکن است بخش مهمی

بازیکن نباید هزینه ناهماهنگی را بدهد

سعید سحرخیزان، اسماعیل قلی‌زاده، امیرمحمد

رزاقی‌نیا و امیرحسین حسین‌زاده فقط ۴ ساعت در

فهرست تیم امید نیستند؛ آنها بخشی از نسل

آینده فوتبال ایران هستند. هیچ‌کس نمی‌تواند

با قطعیت بگوید این سفر باعث مصدومیت آنها

می‌شود یا حتماً عملکردشان را در مسابقه بعدی

کاهش می‌دهد. چنین ادعایی نیازمند ارزیابی

پزشکی و عملکردی است. اما یک پرسش

منطقی همچنان باقی می‌ماند: آیا این بهترین

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴

بازیکن جوان فوتبال ایران است؟ وقتی بازیکنی

پس از یک مسابقه سنگین در بصره باید وارد

سفری چندمرحله‌ای شود، نزدیک به ۱۳ ساعت

فقط در هواپیما باشد، چند بار پرواز عوض کند،

با کاهش زمان خواب و اختلاف زمانی مواجه

شود و سپس خود را به اردوی ملی برساند،

موضوع دیگر فقط «طولانی بودن سفر» نیست.

این ماجرا یادآور یک واقعیت ساده در فوتبال

شرایط ممکن برای ریکواری و آماده‌سازی ۴