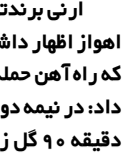


**پرنده تن:** باید در کنار بازی زیبا نتیجه هم بگیریم



### اعتراض پروین

محمد پروین بازیکن جوان پرسپولیس از اینکه در دربی ۶۷ برای تیمش بازی نکرد بشدت عصبانی بود و نسبت به این موضوع اعتراض داشت .
وقتی مجتبی زارعی قرار بود به عنوان سومین بازیکن تعویضی سرخپوشان وارد بازی شود ، پروین ناراحت شد و زیر لب اعتراض کرد .

### فرخزادی: باید با اختلاف گل استقلال را می بردیم

مجید فرخزادی عضو هیأت مدیره پرسپولیس در پایان دیدار تیم های فوتبال استقلال و پرسپولیس گفت : مطمئن باشید اگر بازیکنان پرسپولیس در این دیدار قدر موقعیت ها را می دانستند و همکاری بیشتری با یکدیگر داشتند باید این بازی را با اختلاف چند گل می بردند . او ادامه داد : نه اینکه بگویم استقلال در این دیدار موقعیت گلزنی نداشت اما واقعیت این است که پرسپولیس نمایش بهتری داشت و اگر بازیکنان بادقت تر عمل می کردند قطعاً پیروز این میدان بودند .
عضو هیأت مدیره پرسپولیس در مورد معرفی اعضای جدید هیأت مدیره و مدیرعامل پرسپولیس نیز گفت : همه این تصمیمات برعهده سازمان تربیت بدنی است که به زودی اعلام خواهد شد .

### نتایج هفته دهم مسابقات لیگ برتر فوتسال

نتایج هفته دهم مسابقات لیگ برتر فوتسال کشور برگزار شد و نتایج زیر به دست آمد:

- پوشینه یافت قزوین ۴ ..... فولادماهان اصفهان ۳
- ارم کیش قم یک ..... فولادماهان اصفهان ۳
- شهرآفتاب تهران ۷ ..... فولادگسترکوثر تبریز ۵
- صدرای شیراز ۴ ..... هیأت فوتبال کرمان صفر
- علم و ادب مشهد ۵ ..... لبنیات ارژن فارس ۵
- فیروز صهف اصفهان ۳ ..... شرکت ملی و حفاری ایران ۲
- شهیدمنصوری قرچک ۴ ..... پتروشیمی تبریز۵

ارنی بردتس سر مربی تیم فوتبال راه آهن گفت: باید علاوه بر بازی زیبا به فکر نتیجه گر فتن هم باشیم. وی پس از تساوی یک بر یک مقابل استقلال اهواز اظهار داشت: شاگردانم می‌توانستند در این دیدار برنده باشند اما باز هم نتواستیم به این مهم برسیم. او افزود: نیمه اول بازی به این شکل بود که راه‌آهن حمله می‌کرد و استقلال اهواز از ضد حملات خود استفاده می‌کرد. آنها با استفاده از ضربه ایستگاهی توانستند به گل برسند. بردتس ادامه داد: در نیمه دوم بازی دست راه‌آهن بود. تیم حریف فقط دفاع می‌کرد. در این نیمه می‌توانستیم گل های بیشتری بزنیم. درست است که در این بازی در دقیقه ۹۰ گل زدیم اما در ۳ بازی گذشته در دقایق پایانی گل خوردیم و پیروزی را از دست دادیم.

## حاشیه‌های بازی استقلال – پرسپولیس

جیزی نگفت تا زارعی راحت بازی را نگاه کند.

### بادامکی قهر کرد

حسین بادامکی هافبک پرسپولیس شب قبل از بازی در هتل اوین به بازیکنان تیمش می گفت که در ترکیب اصلی است اما ۲ ساعت قبل از بازی که کرانچار لیست را اعلام کرد ، بادامکی در لیست ۱۸ نفره هم

### زارعی کلاس گذاشت

مجتبی زارعی انتظار داشت خیلی زود وارد زمین شود اما وقتی متوجه شد که هوار محمد به‌عنوان اولین تعویضی وارد زمین می‌شود، کلاس گذاشت و خودش را گرم نکرد . او کنار عکاسان پشت دروازه نشست و بازی را نگاه کرد .
جالب اینکه بدنساز پرسپولیس هم به او

مسئول روابط عمومی باشگاه

فرهنگی ورزشی فولاد خوزستان گفت : لوکا بوناچیچ با این باشگاه تسویه حساب کرد و رسماً از تیم فوتبال فولاد جدا شد .
محمد احرام باف روز جمعه در گفت وگو با خبرنگار ایرنا از مبلغ پرداختی به لوکا بوناچیچ در مدت ۳ ماه همکاریش با این باشگاه اظهار بی‌اطلاعی کرد .
مستولان باشگاه فولاد خوزستان بعداز اخذ نتایج ضعیف سرمربیش از روز دوشنبه تصمیم به قطع همکاری با بوناچیچ کرده و مجید جلالی را جایگزین وی کردند .
مجید



## بوناچیچ با باشگاه فولاد خوزستان تسویه حساب کرد

جلالی بعد از انتخاب شدن به عنوان سرمربی فولاد تغییراتی در کادر فنی این تیم ایجاد و سعید جوشش را به عنوان دستیار اول خود معرفی کرد . او همچنین کورش بختیاری‌زاده را که در تیم امید فولاد بود به جمع کادر خود اضافه کرد .

وی اضافه کرد: از سوی دیگر نعیم سعمدادی که در زمان بوناچیچ دستیار اول وی بود از این سمت کنار کشید . احرام باف گفت :

انتظار می رود با جایگزینی جلالی به جای بوناچیچ تغییرات دیگری در کادر فنی تیم فوتبال فولاد خوزستان صورت گیرد .

سپاهان مشکل ساز می‌شود، امیدوارم هوشنگ نصیریزاده نظر خود را درخصوص پناثلی اعلام شده به سود سپایا را بیدن اغماض اعلام کند .

قلعه‌نویی کسب نتیجه ۲ بر ۲ در خانه مایلی کهی جقدر نتیجه بازی برایش اهمیت داشت، گفت: حساسیت این بازی شاید خیلی بالا بود اما من به آن اهمیت ندام و تمرکز خود را روی ۳ امتیاز آن قرار داهه بودم و در کل باید بگویم نتیجه بازی برای شخص من خیلی مهم نبود.

واقع روی اشتباهات فردی خودمان گل خوردیم و قبل از بازی به بازیکنان گفته بودم که سایپا روی عمق دفاع ما برنامه‌ریزی کرده و در آخر از همین راه به ۲ گل رسیدند.

سرمربی سپاهان با انتقاد از پناثلی که داور علیه تیمش اعلام کرد، خاطرنشان ساخت: متأسفانه حمله کارشناس داوری بازی قبلی سپاهان، جو بدی را علیه تیم بوجود آورده است. اشتباهات داوری برای هر تیمی تبعات منفی دارد و این مسأله کم کم دارد برای

امیر قلعه‌نویی سرمربی سپاهان

از کسب نتیجه تساوی تیمش مقابل سایپا اظهار رضایت کرد و اشتباهات فردی مدافعین سپاهان را دلیل اصلی ۴گل سایپا دانست.
وی در مورد بازی تیمش عنوان کرد: مسابقه‌ای که ۴ گل داشته باشد و صحنه‌های جذاب زیادی روی دروازه‌ها خلق شود، نمی‌تواند تماشاکر پسند نباشد .
او اضافه کرد: سایپا فوتبال خوبی ارائه داد و از اشتباهات مدافعان ما نهایت استفاده را برد در

**روی اشتباهات فردی خودمان ۲ گل خوردیم**

## قلعه‌نویی:

## از تساوی مقابل سایپا رضایت دارم

پس از سال‌ها تلاش در ورزش قهرمانی در رشته دوی سرعت هنوز در پی تکمیل اندوخته‌ها و تجربیات خود در ورزش هستم . همیشه آرزوی من این بوده که بتوانم تجربیات خود را با روش‌های علمی و عملی آموزش یاد بگیریم و با زبانی ساده و بیانی شیوا در اختیار مخاطبانم قرار دهم.

در حال حاضر برآنم که در زمینه جسمانی ، علمی ، کاربردی فوتبال که نیاز آن در این رشته احساس می‌شود بتوانم خدمتی هرچند کوچک انجام داده باشم .
از تمام کسانی که در این رشته به هر نحو فعالیت دارند از ورزشکاران گرفته تا مدیران ارشد تیم‌ها تقاضا دارم تا با توجه به اهمیت مبحث فوق دست در دست هم داده تا در جهت ارتقای کیفی این رشته تا حد بین‌المللی قدمی مثبت برداریم .

### خلاصه مطالب گذشته:

#### – اشکال سیستمی

سنجش و ارزیابی قابلیت‌های جسمانی بازیکنان با مقایسه رکوردهای بین‌المللی و گزارش مکتوب از وضعیت آمادگی جسمانی بازیکن در هر دوره لاقال ۴۲ تا ۶۰ روزه به کادرفنی توسط کمیته‌سنجش آمادگی جسمانی با توسط مربی بدنساز (کارنامه آمادگی جسمانی)

#### – اشکال فنی و اجرایی

عدم اجرای کلیه فاکتورهای عمومی و تخصصی آمادگی جسمانی در برنامه‌های تمرین جسمانی اشکال در طراحی و اجرای برنامه‌نویسی تمرینی و هماهنگی آن بر برنامه‌های فنی بازیکنان در ابتدا از حضوررتان خواهش دارم که به جای بدنسازی واژه آمادگی جسمانی استفاده شود چون واژه بدنسازی افکار عمومی و ذهنیت ورزشکار را به سمت سال‌های بدنسازی ، پرورش اندام و کار با وزنه معطوف می‌کند در حالی که کار با وزنه یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی فوتبالست می باشد .

در مبحث آمادگی جسمانی و با توجه به اینکه عده‌ای از کارشناسان ، بدنسازی فوتبال را منوط به بدنسازی با توپ می‌دانند ضمن احترام به نظرات آنان اگر با گزارشات فنی بازی‌ها پیش برویم متوجه می‌شویم که بالای ۷۰ درصد فعالیت بازیکن در بازی به حرکت‌های بدون توپ ختم می‌شود پس طی گزارش فوق به اهمیت آمادگی جسمانی بدون توپ پی می‌بریم .
در مبحث ورزش فوتبال با توجه به در اختیار بودن سایت‌ها و پایگاه‌های خبری از نظر تئوری هم در سطح علم دنیا پیش می‌رویم اما در مبحث کاربردی این‌طور نیست و با تلاش مضاعف بایستی واژه‌های تئوری را کاربردی کنیم تا با پیشرفت و رسیدن به سطح بین‌المللی در این صنعت صادرکننده باشیم و نه واردکننده در نتیجه با چنین دیدگاهی با کمترین هزینه بیشترین بهره را خواهیم برد و در نهایت کاهش محسوسی در هزینه‌های ملی خواهیم داشت و در مقابل آن درآمدزا خواهیم بود هم در بازیکن و هم در مربی .

**عوامل تأثیرگذار در قابلیت جسمانی بازیکنان برنامه‌ریزی آمادگی جسمانی**
وضعیت روحی و روانی بازیکن ، برنامه‌ریزی تمرینات فنی ، برنامه‌ریزی تمرینات ترکیبی با توپ و بدون توپ، سبت بازی ، سن ، متاهل و مجرد بودن ، ارتباط مربی با بازیکن ، برنامه غذایی ، برنامه مکمل‌های مصرفی ، محیط

شنبه ۱۱ مهر ۱۳۸۸

۱۴ شوال ۱۴۳۰- ۱۳ اکتبر ۲۰۰۹ - شماره۴۴۹۵

## ورزشی

پرسپولیس هم چنین کاری کردند اما گل بردن آنها نتیج‌عجب‌داشت .

### دلخوری کرانچار علنی شد

دلخوری کرانچار از حسین عبیدی علنی شده است . او مثل بازی‌های قبلی به عبیدی اجازه‌نمی‌داد که لب‌خط برود . کرانچار اعلام کرده در صورتی که در پرسپولیس بماند ، نیازی به عبیدی ندارد .

**برای حفظ سلامت مرادی ، ترکی را انتخاب کردیم!**

### عنایت: منظور کفاشیان پیروزی تیم داوری بود

مسعود عنایت رئیس کمیته داوران از عملکرد تیم داوری ابراز رضایت کرد . وی پس از پایان بازی در جمع خبرنگاران گفت : کفاشیان پیش از بازی مصاحبه‌ای انجام داده بود و اعلام کرده بود که یک تیم پیروزی بازی می‌شود . منظور کفاشیان تیم داوری بود . وی افزود : ترکی قضاوت خوبی انجام داد ، او در ۴ مورد آوانتاژهای بسیار خوب داد و سوت‌هایی که زد عمدتاً صحیح بود . وی در پاسخ به این سوال که آیا فکر نمی‌کنید ترکی بیش از حد کارت زرد داد گفت : بر خلاف نظر شما فکر می‌کنم در ۲ ، ۳ صحنه دیگر ترکی می‌توانست کارت زرد بدهد . عنایت با بیان اینکه از عملکرد ترکی و تیم داوری در این بازی رضایت داریم ، در پاسخ به این سوال که چه شد از بین مرادی و ترکی گزینه دوم را انتخاب کردید گفت : در این صحنه‌های غیر مسئولانه خوردبین و جوسازی‌هایی که انجام گرفته بود صلاح دیدیم برای حفظ سلامت مرادی ، ترکی را انتخاب کنیم و ترکی با وجود دیداری که چهارشنبه در عراق قضاوت کرد با کمال میل پذیرفت که در این بازی هم قضاوت کند .

### تورج رجایی با شهرداری بندرعباس قرارداد بست

تورج رجایی مدافع جوان فصل قبل تیم سایپا که سابقه حضور در تیم ملی جوانان را دارد ، با عقد قراردادی یک‌ساله به تیم شهرداری بندرعباس پیوست .

**اوضاع نابسامان فوتبال تبریز و باقی قضایا؟!**

## پتروشیمی

## همچنان بلا تکلیف…

**تبریز– حبیب چرندابی ●**

باید اذعان کرد اگرچه حضور ستودنی تراکتورسازی در لیگ برتر با تماشاگران بی‌شمار و نتایج امید‌آل انبوه هواداران و تنور فوتبال تبریز را تا حدودی گرم و پررونق نگاه داشته است اما اوضاع نابه‌سامان تیم‌های پتروشیمی در لیگ یک و ماشین‌سازی با قدمت ۴۰ ساله همچنان باقی است .
نشست‌های مداوم مسئولان ورزشی و غیرورزشی و وعده و وعده‌های آنچنانی طی مدت حداقل ۶۰ روز هرگز کارساز برای این ۲ باشگاه نبوده است و خیرهای گوناگون و ناگوار حکایت غیرقابل قبولی را در فوتبال مطرح این خط‌نرسیم کرده است پتروشیمی که سال قبل با فوتبال تهاجمی و نتایج مطلوب خود را در فوتبال کشورمان به عنوان یکی مدعی مطرح کرد امسال با غضب مدیران ارشد پتروشیمی روبرو شده و هرگز زیر بار هزینه تیمداری نمی‌رود و کماکان جدال مدیریت باشگاه و مدیریت پتروشیمی به نتیجه نرسیده است و این در حالی است که اخیراً استاندار آذربایجان شرقی (دکتر بیگی) در نشست خبری با رسانه‌ها خبر از حل و فصل مشکل ۲ تیم پتروشیمی و ماشین‌سازی و حضور پرقدرت این ۲ تیم در عرصه مسابقات فصل جاری داد که با گذشت حداقل ۵ روز از این خبر هنوز قضایای بلا تکلیفی هر ۲ تیم باقی است .

### استعفا و یا پرهیز دبیری از تیمداری…!

در شرایطی که با نشست مسئولان استانی و تمایل دکتر شهرام دبیری مؤسس باشگاه دبیری و رئیس شورای اسلامی شهر تبریز برای هدایت و رهایی ماشین‌سازی از بحران عملا انبوه هواداران این تیم را شادمان از انحلال احتمالی کرد و دکتر دبیری با جلسات متعدد ، جذب بازیکنان ، انتخاب مکان تمرین و در نهایت سر و سامان دادن این تیم با تمرینات منظم حرکتی ستودنی را آغاز کرد اما با گذشت حدود ۱۵ روز دکتر دبیری طی نامه‌ای با مضمون استعفا و یا پرهیز از هدایت و مدیریت باشگاه ماشین‌سازی انصراف خود را در بدنه این تیم اعلام کرد و وی معتقد بود که برخلاف نشست قبلی و توافق تنظیم صورت‌جلسه هنوز بعضی از افراد مسئول نسبت به تعهد خود در این مورد کوتاهی کرده و با گذشت ۳ هفته توافق نامه واگذاری را امضا نکرده‌اند و روی همین اصل عطای ماندن در این تیم را به لغایش بخشید . البته کشمکش واگذاری مجدد ماشین‌سازی به دبیری و تیمداری مجدد پتروشیمی همچنان ادامه دارد و این در شرایطی است که زمان ثبت‌نام تیم‌ها و اعلام اسامی بازیکنان تا روز ۸۸/۷/۸ از سوی فدراسیون اعلام شده بود که هرگز تحقق نیافت و شاید طی این هفته باز هم با جایگزینی رابطه به جای ضابطه در فدراسیون و به تعویق انداختنی دوباره برنامه قبلی امکان حضور این ۲ تیم فراهم شود .

### و اما اخباری کوتاه از فوتبال تبریز

طی هفته گذشته شهرداری تبریز ۲ دیدار دوستانه با تیم‌های پتروشیمی و فولادگستر برگزار کرد که در دیدار اول به نتیجه مساوی صفر بر صفر رسید و در بازی دوم با حساب ۴ بر ۲ به فولادگستر غلبه کرد برای شهرداری در ورزشگاه اختصاصی تراکتورسازی حسن نجفی ۲ گل و علی کریمی و رسول علیزاده گلزنی کردند و گل‌های فولادگستر را مکاران سیه‌چرده کامرونی و رسول خطیبی زدند .

### ۳ بازیکن ماشین‌سازی در فولادگستر

محسن دلیر ، میثم نقی‌زاده و محمدعلی فریدی خطیبی با دریافت رضایتنامه از ماشین‌سازی به جمع بازیکنان فولادگستر پیوستند .

### شکستی کارساز

حسین خطیبی سرمربی فولادگستر پس از قبول باخت برگل ازشهرداری ۴ بر ۲ به ابرارورزشی گفت : با این باخت به نقاط ضعف و قوت تیم خود بیشتر از هر زمان دیگر پی برده‌م که در آستانه شروع رقابت‌های لیگ می‌تواند این باخت کارساز برای پوشش ضعف‌های ما باشد .

### ببخورد جدی با فرصت‌طلبان

رئیس پلیس اطلاعات و امنیت آذربایجان شرقی در نشستی پیرامون فرصت‌طلبان جعل بلیت‌های دیدارهای تراکتورسازی با حرفان هشدار داد سرهنگ ایمان‌نژاد از برخورد جدی با متخلفان و سوءاستفاده از اوراق بهادار طی روزهای آینده و دیدارهای تراکتورسازی با حرفیان خبر داد .



● **حمید حسن زاده پشنگ**

### برنامه‌ریزی آمادگی جسمانی فوتبال

– برنامه زمان بندی تمرینات بدنی

ارائه برنامه تمرینی سالانه فضلی و ماهانه بازیکنان بر مبنای ارزیابی بازیکن در طول ماه یا دوره تمرینی و همچنین بر مبنای سیستم‌های تمرینی در علم ورزش جهت فصول مختلف .

در آمادگی جسمانی فوتبال زمان تمرینی بر مبنای فصل بدنسازی که دوره قبل از مسابقات می‌باشد و دوره مسابقات( دوره حفظ بدن به همراه تمرینات خاص آمادگی جسمانی در طول مسابقات) و دوره استراحت فعال که مربوط به دوره بعد از مسابقات تعریف می‌شود .

### چرخه تمرینی بدنسازی فوتبال

برنامه تمرینی طی چرخه کوتاه مدت ، میان مدت و بلندمدت برنامه‌ریزی می‌شود .
چرخه کوتاه مدت: تقریباً بین ۱۵ تا ۳۰ روز با شدت و مدت تمرینی بالا انجام می‌شود .
چرخه میان مدت: از نظر زمانی تقریباً یک دوره تمرینی ۶ هفته‌ای را شامل می‌شود و در فواصل خاص جهت ارتقای سطح کیفی قابلیت بدنی طراحی و اجرا می‌شود .

چرخه بلندمدت: از یک دوره تمرینی قبل از مسابقات شروع و تا پایان فصل ادامه خواهد داشت . نکته مهم اینجاست که در زمان مسابقات شیوه تمرینات بدنی بایستی با برنامه‌ریزی خاص که مربوط به چرخه بلند مدت است و در جهت ارتقای وضعیت بدنی و حفظ آن انجام شود .

### سیستم‌های تمرینی درگیر

### در بدنسازی فوتبال

### سیستم هوازی – سیستم بی‌هوازی

#### سیستم هوازی

تمرینات هوازی، پایه و اساس تمرینات بدنی در هر رشته ورزشی می‌باشد .

مبنای ارزیابی سیستم هوازی: آمادگی قلب ورزشکار با توجه به کنترل ضربان قلب در زمان تمرین و استراحت و آمادگی سیستم تنفسی(شش) با توجه به کنترل عمل دم و بازدم در زمان تمرین و استراحت(ظرفیت اکسیژن بدن) . انرژی قالب در این سیستم کربوهیدرات و چربی می‌باشد .

تمرینات درگیر در سیستم هوازی: تمرینات استقامتی مداوم با ۴۰ الی ۶۰درصد ظرفیت ریتمی بدنی در زمان طولانی در ارتفاعات مختلف .

زمان‌های مختلف به اندازه خود موجب تقویت سیستم هوازی ورزشکار می‌شود پس نکته اینجاست که در ارائه برنامه جسمانی خاص هوازی باید فاصله تا تمرینات با توپ رعایت شود تا اختلال در سیستم تمرینی رخ ندهد .
در این سیستم با کنترل ضربان قلب طی تمرین می‌توان قابلیت قدرت قلب و سیستم تنفسی را ارتقاء داد .
در مطالب بعد وارد مبحث سیستم بی‌هوازی خواهیم شد .
تا زمانی که از نظر آمادگی جسمانی در این سطح هستیم از نظر کیفی و آمار بین‌المللی همینک که هستیم .

آسیب‌دیدگی – جهت رسیدن به سطح بین‌المللی بایستی

تمام فاکتورهای فوق با تکنیک و مهارت لازم در تمرینات

بدنی فوتبالست‌ها با درایت انجام‌شود تا نتیجه عالی حاصل گردد .
حال ببینیم آماده‌ترین فوتبالست‌ایران از نظر جسمانی دارای تمام قابلیت‌های بالاست یا نه؟
که در مطالب آتی وضعیت جسمانی بازیکنان ملی و باشگاهی را بررسی خواهیم کرد .
چیدمان و انجام سیستماتیک فاکتورهای فوق بدون اختلال در کیفیت کار ورزشکار نیازمند برنامه‌ریزی بسیار دقیق و هوشمندانه است و از همین جا اهمیت بالای آمادگی جسمانی در فوتبال آشکار می‌شود .