

نیکبخت در باشگاه پرسپولیس



ضعف فوتبال ایران در آمادگی جسمانی

عدم انجام کلیه فاکتورهای آمادگی جسمانی فوتبال

- حمید حسن زاده‌پشتگ

فدراسیون فوتبال بار دیگر به نمایندگان ایران هشدار داد: احتمال برگزاری دیدارهای مس در قم و ابهام در میزبانی سپاهان و ذوب آهن
رئیس کمیته بین المللی فدراسیون فوتبال با هشدار به ۳ نماینده ایران در لیگ قهرمانان آسیا تاکید کرد در صورتی که نواقص موجود برطرف نشود میزبانی این تیم‌ها به خطر خواهد افتاد.

عظیم زاده در این باره خاطرنشان کرد: در سفری که روز چهارشنبه همزمان با دیدار مس و استقلال به کرمان داشتم ۲۰ مورد نقص در این ورزشگاه وجود داشت. در صحبت‌هایی که با گنجعلی خانی؛ مدیر تربیت‌بدنی استان، جعفری رئیس هیات فوتبال استان کرمان و برهانی نژاد مدیرعامل باشگاه مس کرمان داشتم درباره این نواقص هشدار دادم.

او درباره مشکلات ورزشگاه باهنر کرمان اظهار داشت: نبود جایگاه مناسب خبرنگاران، عدم تجهیز اتاق ناظر AFC، عدم تجهیز اتاق دوپینگ، عدم تجهیز اتاق کمک‌های اولیه، جایگاه استقرار دوربین‌های صدا و سیما و نور ورزشگاه که باید طبق استاندارد به ۲ برابر فعلی ارتقا یابد از مشکلات این ورزشگاه است که باید تا قبل از حضور نمایندگان AFC که به احتمال زیاد آذرماه خواهد بود برطرف شود.

رئیس کمیته بین المللی فدراسیون فوتبال ادامه داد: ۲ ماه پیش نیز فدراسیون فوتبال این مشکلات را به تیم مس کرمان اعلام کرده بود اما متأسفانه هیچ اقدامی در این زمینه انجام نگرفته است. اگر این روند ادامه داشته باشد به احتمال زیاد ورزشگاه خانگی مس با وجود دارا بودن نمایندگان متعصب و امکانات قوی رد و دیدارهای مس در شهر دیگری مانند قم برگزار خواهد شد.

عظیم‌زاده درباره ورزشگاه فولادشهر اصفهان گفت: سال گذشته توانستیم با همکاری مدیریت باشگاه سپاهان و ذوب‌آهن نواقص استادیوم فولادشهر را برطرف کنیم. از طرف مدیرعامل باشگاه سپاهان قول داده شد اگر این تیم به مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا صعود کند، مسأله نور این ورزشگاه نیز حل شود اما با توجه به عدم صعود سپاهان به مرحله بعدی مسابقات، این معضل همچنان در سال جاری نیز بابرجا مانده است.

وی یادآور شد: مشکل دیگری که در ورزشگاه فولادشهر اصفهان وجود دارد مربوط به زمین تمرینی مناسب برای تیم‌های میهمان است. سال گذشته به دلیل نبود این زمین اختصاصی، تیم‌های میهمان برای دیدار با سپاهان مجبور بودند در فولادشهر تمرین کنند. مقرر شده بود، این مشکل سال آینده برطرف شود که هنوز چنین مسأله‌ای انجام نشده است.

عظیم‌زاده تصریح کرد: در جلسه‌ای که ساکت مدیرعامل سپاهان با سوزوکی ناظر AFC در اواخر اردیبهشت ماه داشت، قول مساعد داده بود که ورزشگاه نقش جهان تا ۶ ماه آینده تکمیل شود که هنوز چنین اتفاقی رخ نداده است.

وی عنوان کرد: آماده نشدن این ورزشگاه، باعث خواهد شد هر ۲ نماینده اصفهان در فولادشهر به میدان بروند. این مسأله باعث می‌شود میزبانی این تیم‌ها در هاله‌ای از ابهام قرار گیرد؛ مگر اینکه بتوانند ورزشگاه نقش جهان را تا هفته اول اسفند ماه سال جاری همزمان با شروع مسابقات لیگ قهرمانان آسیا آماده کنند.

علیرضا نیکبخت، بازیکن سابق پرسپولیس که در پی درگیری شدید با مدیرعامل تیم این باشگاه را ترک کرد، روز پنجشنبه گذشته حوالی قهر سری به این باشگاه زد اما موفق نشد با حبیب کاشانی، سرپرست پرسپولیس ملاقات کند.نیکبخت که علاقمند به حضور مجدد در پرسپولیس است با کاشانی رابطه بسیار خوبی دارد و او را بارها بهترین مدیرعامل جهان نامیده است. با این حال بعید به نظر می‌رسد که این بازیکن مشهودی بتواند این فصل در پرسپولیس به میدان برود. ممکن است نیکبخت به زودی به استیل آذین منتقل بشود، البته اگر فهرست این تیم جا داشته باشد.

<div><div> </div><div><div>میانگین دوندگی فوتبالیستهای تیم ملی ایران ۷/۵ تا ۹٫۱۶ کیلومتر</div></div></div>
دلیل:
حدنصاب سرعت رو به جلو (شتاب) /مسافت طی شده) پایین / متوسط
دلیل:
علت ناکامی: عدم انجام فاکتور فرمهای حرکتی ریتمی و قدرتی افزایشده مهارت در دویدن – سرعت رو به جلو شتابدار و فیتنس کلاسیک در آمادگی جسمانی

<div><div> </div><div><div>میانگین دوندگی فوتبالیستهای تیمهای حرفه‌ای ۵/۵ تا ۱۴ کیلومتر</div></div></div>
دلیل:
حدنصاب سرعت رو به جلو (شتاب) / (مسافت طی شده) بالا / عالی
رزم موفقیت: انجام فاکتور فرمهای حرکتی ریتمی و قدرتی افزایشده مهارت در دویدن – سرعت رو به جلو شتابدار – قدرت پویا و گامنده ضریب آسیب‌پذیگی و رسیدن به فیتنس کلاسیک در آمادگی جسمانی

پس از سال‌ها تلاش در ورزش قهرمانی در رشته دوی سرعت هنوز در پی تکمیل آندوخته‌ها و تجربیات خود در قالب مربی آمادگی جسمانی هستم. همیشه آرزوی من این بوده که بتوانم تجربیات تئوری و علمی خود را با زبانی ساده و بیانی شیوا به صورت علمی کاربردی در اختیار مخاطبانم قرار دهم.
در حال حاضر برآنم که در زمینه آمادگی جسمانی علمی و کاربردی فوتبال که نیاز آن در این رشته احساس می‌شود بتوانم خدمتی هرچند کوچک انجام داده باشم.

خلاصه مطالب گذشته:

تشکیل پرونده آمادگی جسمانی برای تمامی بازیکنان در تمام تیم‌ها و نمونه آمادگی جسمانی یکی از ملاک‌های مهم قرار گرفتن بازیکن در بازی باشد.

– عدم اجرای کلیه فاکتورهای آمادگی جسمانی فوتبال ایران
سیستم‌های: تمرینات استقامتی ۲۰ تا ۶۰ درصدنور ورزشکار

در ارتقااعت مختلف با اثرزی قالب هیدرات کربن و چربی

ادامه مطالب گذشته:

اگر به ناکامی‌های اخیر نمایندگان ایران در باشگاه‌های آسیا و تیم ملی که بزرگ‌ترین آن عدم راهیابی به جام جهانی بود توجه فنی شود، بزرگ‌ترین معضل آمادگی جسمانی، ضعف بازیکنان تیم ملی بوده است.

مهمترین ایراد بدون دلیل فنی به ناکتیک‌های ارائه شده است در حالی که حقیقت ضعف آمادگی جسمانی بوده است که هیچ منبئی آن را مهم جلوه نداده و بیان نکرده‌اند.

سیستم بی‌هواری:

تمریناتی که سیستم هواری (قلبی و تنفسی با اثرزی قالب هیدرات کربن و چربی)نباشدتمامأشامل سیستم بی‌هواری است.

منیای ارزیابی سیستم بی‌هواری:

– ظرفیت سرعت عکس‌العمل ورزشکار (سرعت اولیه) و زمان واکنش

– ظرفیت سرعت ثانوی ورزشکار

یاد گرفتیم برای گل زدن از دفاع غافل نشویم!

سپهر حیدری: همدلی، گمشده پرسپولیس بود



ورزشی

حرکتی و استقامت در سرعت لحظه‌ای ملموس می‌باشد. در سطح دنیا استقامت در سرعت لحظه‌ای رو به جلو بازیکنان مهم‌ترین فاکتور بدنی در تغییر سیستم و نتیجه بازی است که نتیجه آن سرعت بالای بازی می‌باشد. اگر به بازی‌های چند هفته اخیر توجه کنیم فرهاد مجیدی و هادی نوروزی با استقامت در سرعت حرکتی و شتاب حرکتی رو به جلو آماده‌ترین بازیکنان بوده‌اند که در بازی عملکرد عالی بدنی این ۲ بازیکن برای هر ۲ تیم امتیازآرزو بوده است. در اکثر تیم‌ها حرکت سرعتی رو به جلو مخصوصاً برای هافبک‌ها که طراحی و نبض بازی را در اختیار دارند در حد متوسط تا ضعیف بوده است و نمونه بارز آن در شهپاورد تهران بین ۲ تیم استقلال و پرسپولیس بوده است که بازی بی‌تحرك و بدون شتاب حرکتی را شاهد بودیم و نمونه عالی آن بین ۲ تیم پرسپولیس و فجر سیاسی بوده که با تحرك رو به جلو هافبک‌ها سرعت بازی بالا و با نشاطی را شاهد بودیم.

اردلان بزرگ نیا

شده بودی و با مشتت روی چمن‌ها می‌کوبیدی!

– خب دلیل داشت. دفاع راست ما در آن صحنه در محل حضور نداشت، جناح راست ما خالی بود و من تنها چاره‌ای که داشتم این بود که خودم را به سمت توپ پرت کنم. اگر همه حضور داشتند این اتفاق نمی‌افتاد. متأسفانه هر چقدر هم داد می‌زدیم بچه‌ها برنمی‌گشتند. البته این اتفاق درسی شد برای بازی‌های بعدی که بچه‌ها همه چیز را به امان خدا رها نکنند.

■ در فصل گذشته وقتی پرسپولیس نتیجه خوبی در زمین نگرقت، در بازی بعدی اشن نمی‌توانست روند پیروزی اشن را تداوم ببخشند. این بار همان مشکل دوباره تکرار نشود؟

– نه، مطمئن باشید که روند پیروزی مان را حفظ خواهیم کرد. ما به برد نیاز داریم و با یک پیروزی مشکلاتمان حل نخواهد شد، به خصوص در این فصل که تا اینجا بازی‌های خوبی انجام دادیم و البته به حق واقعی‌مان نرسیدیم. ما فقط مقابل شاهین‌بو شهر خوب کار نکردیم و در بقیه بازی‌ها سرتز از حرفان بودیم اما بدشاشنی از آن ما بود و خوش شاشنی از آن حرفان.

■ تعداد کمی هوادار به ورزشگاه آمده بود!

– باز هم دستشان درد نکند که در این بازی برایمان سنگ تمام گذاشتند. البته به آنها حق می‌دهیم که از ما دلخور باشند و کمتر به ورزشگاه بیایند امیدواریم در بازی‌های بعدی با کسب نتایج خوب باعث آشنی کتان هواداران پرسپولیس شویم. من این برد را به همه هواداران تیم تقدیم می‌کنم. منتظر آنها در بازی بعدی که در استادیوم آزادی برگزار می‌شود هستیم.

■ ظاهراً تغییرات مدیریتی کارساز بوده است.

– من فکر می‌کنم آقای انصاری فرد زحمت زیادی برای تشکیل این تیم کشیدند و بی‌انصافی است اگر امروز از ایشان یاد نکنیم. او در حد توانش کار کرد و برایش آرزوی موفقیت دارم. آقای کاشانی هم قبلاً به همه ثابت کرده بود که آدم صادقی است. او با آمدنش دل‌ها را به هم نزدیک کرد؛ چیزی که پرسپولیس آن را گم کرده بود.

استقلالی‌ها با یک ساعت تأخیر به تهران رسیدند
پرواز استقلالی‌ها از کرمان به سمت تهران با یک ساعت تأخیر همراه بود. در حالیکه قرار بود آنها ساعت ۲۱ کرمان را به مقصد تهران ترک کنند، به دلیل نقص فنی هواپیما این مسأله با یک ساعت تأخیر توأم شد تا استقلالی‌ها ساعت ۲۲ به سمت تهران پرواز کنند. آنها حول‌وحوش ساعت ۲۳ و۱۵ دقیقه در باند فرودگاه مهرآباد فرود آمدند.

با اعزام گروه تحقیقاتی ۳ نفره

ژاپن فوتسال ایران را ارزیابی می‌کند

فدراسیون فوتبال ژاپن وضعیت تیم ملی فوتسال ایران در رقابت‌های بین المللی لیبی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. یک گروه تحقیقاتی ۳ نفره ماموریت یافتند تا به ارزیابی تیم‌های حاضر در این پیکارها پرداخته و نتایج گزارشات خود را برای پیشبرد تیم فوتسال خود به کار گیرند. این گروه با تهیه گزارش‌های تصویری (فیلم و عکس) و تحلیل‌های فنی، به ارزیابی قدرت تیم ایران در این دیدارها خواهند پرداخت. فوتسال کشور خود دور چند سالی است که رقابت ننگاتنگی با ایران به عنوان قدرت مسلم قاره دارد که اعزام این گروه در همین زمینه صورت می‌گیرد. در این مسابقات علاوه بر ایران، گواتمالا (نماینده کونکاکاف)، لیبی (قهرمان آفریقا)، جزایر سلیمان (قهرمان اقیانوسیه) و اروگوئه (قهرمان آمریکای جنوبی) حاضر هستند.

مریی پیام مشهد

به کادر فنی ابومسلم اضافه شد

دستیار سرمربی تیم فوتبال پیام به جمع کادر فنی ابومسلم مشهد اضافه شد. آرمن رهبر که در این فصل دستیار علی حظه در تیم پیام مشهد بود به کادر فنی تیم ابومسلم اضافه شد. آرمن رهبر مدیر درون در تمرین تیم ابومسلم حاضر شد و به عنوان دستیار اصغر جاندارلی، سرمربی موقت تیم ابومسلم این تیم را تمرین داد. پیام مشهد به دلیل مشکلات مالی از سوی کمیته انضباطی تعلیق شده است و اجازه حضور در مسابقات لیگ دسته اول را ندارد.



شنبه ۱۸ مهر ۱۳۸۸

۲۱ شوال ۱۴۳۰-۱۰ اکتبر ۲۰۰۹- شماره ۴۵۰۱

– ظرفیت شتاب ثانوی ورزشکار
– ظرفیت آستانه اسبد لاکتیک ورزشکار (استقامت در سرعت لحظه‌ای)

– ظرفیت استقامت و توان عضلانی

– ظرفیت انعطاف پذیری

– ظرفیت قدرت عضلانی (قدرت ایستا و پویا)

– ظرفیت هماهنگی عصب و عضله (تعداد و هماهنگی)

– ظرفیت اجرای فرم‌های حرکتی افزایشده مهارت دویدن

نکته اساسی در اجرای موارد بالا، اجرای با نکتیک و مهارت

لازم در تمام آئیم‌ها می‌باشد که منجر به صرف انرژی کمتر و بازدهی بهتر (رکورد بهتر) توسط فوتبالیست می‌شود.

فرهاد مجیدی و هادی نوروزی بهترین‌ها از نظر آمادگی جسمانی در چند هفته اخیر

اگر به بازی‌های لیگ برتر نگاه کنیم و آن را با بازی‌های تیم‌های اروپایی و حتی آسیایی مقایسه کنیم ضعف شتاب

استقلالی‌ها دیروز تعطیل بودند

تمرین روز گذشته استقلال تعطیل بود. با تصمیم کادر فنی استقلال آی‌های پایتخت دیروز را به استراحت پرداختند تا از امروز کار خود را برای بازی با استقلال اهواز آغاز کنند. استقلالی‌ها به احتمال امروز در ۲ نوبت صبح و عصر تمرین خواهند کرد تا برای بازی با استقلال اهواز چیزی حدود ۴ نوبت تمرین را در دستور کار خود قرار دهند.

طبیعی بود که هواداران کمی به استادیوم بیایند

مهدی شیری: صددرد مدعی قهرمانی هستیم



■ **آمدن کاشانی تأثیری در پرسپولیس نداشته است؟**

– ایشان کارنامه مشخصی دارند.

آقای انصاری فرد هم زحمت کشیدند اما

به خاطر اتفاقات نتیجه نگرفتیم. بعضی از کاشانی باعث شده انگیزه ما کم شود. بازیکنان بیشتر شود و از نظر روحی

■ **تفسیرات مدیریتی**

■ **پرسپولیس را چطور ارزیابی می‌کنی؟**

– درمورد تغییر و تحولات صحبت

نمی‌کنم چون اجازه ندارم و در حیظه من نیست. امیدوارم هر اتفاقی که می‌افتد در جهت پیشرفت پرسپولیس باشد.

و دوباره به ترکیب برمی‌گردم.

■ **چرا هواداران از این بازی استقبال خوبی نداشتند؟**

– طبیعی است چون ما مقابل پیکان و

استقلال نتیجه خوبی نگرفته بودیم اما با این

نتیجه‌ای که گرفتیم در بازی‌های بعدی

دوباره هواداران زیادی به استادیوم می‌آیند.

مهدی شیری هافبک پرسپولیس

معتقد است این تیم در خانه و خارج از خانه توانایی بردن هر تیمی را دارد و با بهتر شدن شرایط روحی صدردرصد به مدعی کسب عنوان قهرمانی لیگ نهم حرفه‌ای تبدیل شده است. گفت و گو با وی را بخوانید:

■ **بازی با مقاومت چطور بود؟**

– بازی خوبی بود و این نتیجه

باعث آشنی هواداران با تیم می‌شود. ما

باید در این بازی پیروز می‌شدیم که

شدیم و خدا را شکر که با نتیجه خوبی

هم بردیم. به لحاظ فکر هم بازی خوبی

بود و موقعیت‌های زیادی روی دروازه

هر ۲ تیم ایجاد شد. ما هجومی بازی

کردیم و بردیم.

■ **مقاومت را در این دیدار چطور دیدی؟**

– مقاومت تیم خوبی بود و در نیمه

اول هم خوب کار کرد اما در نیمه دوم

افت کردند و به لحاظ روحی و روانی به

هم ریختند. ما از این فرصت استفاده

کردیم و گل‌های بیشتری زدیم.

■ **چرا دوباره به نیمکت**

ذخیره‌ها برگشته‌ای؟

– نظر کارشناسی بود که از اول در

ترکیب نباشم اما این طوری خواهد ماند