اردوهای حداقلی، بعد مسافت و تغییرات آب و هوایی

چالش صعود با ۲۰ لژیونر



مصاحبه
حمیدرضا عرب

آماده‌سازی تیم ملی پیش از صعود به جام جهانی ۲۰۲۲ قطر تفاوت‌هایی با گذشته داشت و مربیان ناچار بودند بازیکنان را با شرایط جدید، مهیای حضور در بازی‌های پرتنش انتخابی جام جهانی فوتبال کنند. زمانی تیم ملی، لژیونرهای انگشت‌شماری داشت و ایجاد هماهنگی میان این دست بازیکنان با مدعوینی که از لیگ داخلی به اردو فراخوانده می‌شدند، سهل‌تر بود اما ششمین صعود تیم ملی به جام جهانی فوتبال در حالی رقم خورد که ۲۰ ملی‌پوش ایران در خارج از مرزها فوتبال بازی می‌کردند.

خیلی‌ها از یک صعود آسان حرف می‌زنند و براین باورند تیم ملی با رقبایی مصاف داد که از نظر فنی در این برهه چندان درخشان نبودند. شاید گروه تیم ملی در قیاس با گروهی که استرالیا، ژاپن و عربستان در آن قرار دارند، قدری ساده‌تر به چشم بیاید اما تردید نکنید اگر تیم ملی از همین گروه نیز به مرحله نهایی (جام جهانی ۲۰۲۲) صعود نمی‌کرد، ناکامی در ایجاد هماهنگی میان این حجم از بازیکنان لژیونر به‌عنوان یکی از دلایل اصلی ناکامی خوانده می‌شد.

علاوه براین در دوره‌های گذشته برگزاری اردوهای میان مدت که سبب (تعطیلی فراگیر) لیگ داخلی می‌شد نیز سهمی بزرگ در صعود ایران داشت. در زمان مربیگری کارلوس کی‌روش تیم ملی بارها به اردو رفت. بارها بازی تدارکاتی برگزار کرد و همواره از این مزیت بهره‌مند بود، اما صعود به جام جهانی قطر در حالی رقم خورد که کمترین زمان و هزینه برای برگزاری اردوهای داخلی و خارجی صرف شد و بازی در دوره‌های قبل برگزاری اردوهای خارجی مستمر نقشی انکارناپذیر در آماده‌سازی و هماهنگی بازیکنان ایفا می‌کرد. در دورانی که اسکوچیچ سکان هدایت تیم ملی را به عهده داشت، تیم ملی دوبار برای برگزاری اردوی خارجی به خارج از مرزها رفت؛ یک بار به ازبکستان و بار دیگر به بوسنی. شاید در این ماجرا شیوع ویروس کرونا و محدودیت برای سفر به دیگر کشورها نیز مزید بر علت شده بود تا تیم ملی به سفرهای اینچنینی فرستاده نشود و یا زمان محدودی که برای برگزاری بازی‌های دور مقدماتی از سوی فیفا در نظر گرفته شده بود اما به هر شکل نباید از آنچه در لایه‌های پنهان تیم ملی رخ داد بخصوص بخش بدنسازی و طراحی تمرین غافل بود.

***

اصغر قربانعلی‌پور، مربی بدنساز تیم ملی فوتبال ایران بخشی از فرایند آماده‌سازی تیم ملی را این گونه توصیف می‌کند: «نحوه آماده‌سازی ملی‌پوشان در این دوره با دوره‌های گذشته قدری متفاوت‌تر بود. دلیلش هم حضور ۲۰ لژیونر در تیم ملی فوتبال است. بازیکنانی که معمولاً ۴ یا ۵ روز قبل از فیفادی بازی دارند و با لباس باشگاهی خود به میدان می‌روند. خودتان در ذهن تصور کنید وقتی این بازیکنان که گاهی تا ۴۸ ساعت قبل از بازی تیم ملی در اختیار ما نبودند، چه طور باید از نظر بدنی و روحی و روانی آماده حضور در ترکیب تیم ملی شوند. شیوع ویروس کرونا نیز در آماده‌سازی بازیکنان اختلال ایجاد می‌کرد. ما با شرایطی مواجه بودیم که برخی بازیکنان ۳ روز قبل از بازی رسمی تیم ملی، بازی سنگینی برگزار کرده بودند و تا می‌خواستند خودشان را به اردو برسانند، یک روز زمان می‌برد که عملاً دو روز مانده به بازی به جمع ما ملحق می‌شدند. طبیعتاً برای چنین بازیکنی که کلیدی هم هست، نمی‌شود تمرینی سنگین گذاشت. ما باید با ظرافت عمل می‌کردیم. یک اشتباه کوچک ممکن بود منجر به مصدومیت سخت بازیکن شود. آن وقت هم ما لطمه می‌خوردیم و هم بازیکنی که میلیاردها تومان قیمت دارد و زندگی‌اش با فوتبال می‌گذرد. باید طوری جلو می‌رفتیم که همه جوانب در نظر گرفته شود و خدای ناکرده باعث و بانی آسیب‌دیدگی بازیکن نشویم. از طرفی پراکندگی حضور در اردوی تیم ملی نیز برای ما چالش ایجاد می‌کرد. یک لژیونر چهار روز مانده به بازی می‌آمد، دیگری ۳ روز مانده و حتی دو روز قبل از بازی. این هم تقصیر بازیکن نبود و برنامه لیگ‌های کشورهای اروپایی با هم متفاوت است. گاهی ناچار بودیم برای ستاره‌های تیم ملی فقط یک جلسه تمرین سفت و سخت بگذاریم.»

چرا بازی‌های دوم بهتر بودیم؟

طبق زمانبندی فیفا در مرحله مقدماتی انتخابی جام جهانی، تیم ملی در هر دوره دوبازی با تیم‌های همگروه برگزار کرد که بازیکنان همواره در بازی اول به دلیل تمرینات کمتر در کنار هم، نمایش ضعیف‌تری در قیاس با بازی‌های دوم به بعد داشتند. بعد از عبور از بازی نخست معمولاً بازیکنان عملکرد بهتری از لحاظ میزان دوندگی و تاکتیک‌پذیری داشتند که دلیل بزرگ آن حضور بیشتر در چرخه اردویی تیم ملی است. برگزاری بازی اول نیز به مربیان تیم ملی برای آنالیز بازیکنان کمک قابل توجهی می‌کند و در واقع مظنه‌ای می‌شود برای ارزیابی دقیق میزان آمادگی بازیکنان برای بازی دوم و حتی در انتخاب تیم اصلی نیز اثرگذار است. در بازی‌های نخست این فرصت برای مربیان تیم ملی وجود ندارد اما باید توجه داشت که متدی که همواره در کوران این رقابت‌ها برای آماده‌سازی بازیکنان در نظر گرفته شد، تلفیقی از تمرینات تاکتیکی و تمریناتی برای شادابی ذهن بود. مربی بدنساز تیم ملی توضیحات دقیق‌تری از شکل آماده‌سازی تیم ملی در این دوران می‌دهد: «هماهنگی عصب و عضله مهم‌ترین فاکتور در راه آماده‌سازی بازیکنان است. ما در تمرینات این کار را انجام می‌دادیم. علاوه بر آن باید تمریناتی لحاظ می‌کردیم که قدرت عضلانی بازیکنان حفظ شود. صحبت از افزایش قدرت عضلانی نمی‌کنم چون در یک دوره کوتاه هرگز نمی‌شود چنین کاری انجام داد و شما باید طوری برنامه‌ریزی کنید که فقط قدرت عضلانی بازیکن حفظ شود. این نوع تمرینات یک پروتکل مشخص دارد که باید براساس آن حرکت کنید. اما من می‌خواهم یک موضوع مهم دیگر را هم اینجا برای‌تان بازکنم. شما وقتی در کمتر از ۱۰ روز قرار است دو بازی سنگین برگزار کنید، باید مسائل روحی و روانی بازیکنان را هم در نظر بگیرید. بازیکن هر اندازه هم که با تجربه باشد و بازی‌های بزرگی را در اروپا دیده باشد اما فشار ملی چیز دیگری است و ممکن است او را دچار فرسایش ذهن کند. ما باید تمریناتی را لحاظ می‌کردیم که بازیکن درگیری ذهنی کمتری داشته باشد. معمولاً در چنین مواقعی تمرینات شاداب در دستور کار قرار می‌گیرد. خیلی‌ها تصور می‌کنند ریکاوری تنها مختص به جسم است در حالی که ریکاوری ذهنی نقش مهمی در آمادگی بازیکن دارد. ما این کار را هم در جریان اردوها انجام می‌دادیم تا بازیکن دچار اختلال روحیه نشود. تمرینات علمی کمک می‌کند که بازیکن از نظر فیزیولوژی در شرایط مطلوبی قرار بگیرد و برای برگزاری بازی‌های سخت آماده باشد.»



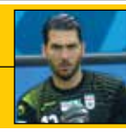
از سیبری تا کویر!

حال تیم باید همیشه خوب باشد تا نتیجه حاصل شود. انکارناپذیرترین بخش آماده‌سازی روحیه است اما باید توجه داشت که بعد مسافت، تفاوت آب و هوا و تغییرات زمانی عملکرد بازیکنان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. مجموعه کادر فنی تیم ملی باید آن قدر کاربلد باشد تا بتواند بازیکنی را که از روسیه به بحرین می‌رود، از لحاظ تطبیق‌پذیری به شرایط ایده‌آل برساند. این یکی از چالش‌آفرین‌ترین بخش آماده‌سازی بازیکن است.

شاید وقتی تیم ملی در ایران میزبان رقبا بود، مشکلات کمتری وجود داشت چون بازیکنان در موطن خود مقابل رقبا قرار می‌گرفتند اما بازی در غربت شرایط خاص‌تری دارد که آماده‌سازی را گاهی بحرانی می‌کند. تصور کنید سردار آزمون، مهدی طارمی، علی قلی‌زاده، علیرضا جهانبخش و... چگونه مهیای حضور در بازی‌ها شدند.

قربانعلی‌پور حرف‌هایش را این گونه پایان می‌دهد: «کی‌روش سال‌ها مربی تیم ملی بود و در آن دوران کرونایی وجود نداشت که برگزاری بازی‌های فوتبال را مختل کند. ما فقط فرصت بازی داشتیم و در مرحله مقدماتی جای هیچ انعطاف‌پذیری وجود نداشت. برخی تصور می‌کنند چون اغلب بازیکنان لژیونر و اروپا دیده بودند، تیم ملی به سادگی راهی جام جهانی شده است در حالی که نباید ایجاد هارمونی در این تیم را نادیده گرفت. یادمان نرود با مربیگری ویلموتس همین بازیکنان بخوبی با هم هماهنگ نشدند، در حالی که ظرفیت‌های بسیاری داشتند. اسکوچیچ این ظرفیت را می‌شناخت و بخوبی عیار بازیکنان ایرانی را می‌دانست. شکر خدا بچه‌ها به حدی حرفه‌ای بودند که در کمترین زمان ممکن بهترین نتیجه را تحویل می‌دادند. کار آنها در این دوران ستونی است و با وجود دشواری‌های بسیار، توانستند صعود به جام جهانی را آسان کنند. این صعود آسان نبود، با همت بازیکنان و تلاش مربیان آسان شد.»


قاسم حدادی‌فر
بازیکن تیم ملی ۲۰۱۴


علیرضا حقیقی
بازیکن تیم ملی ۲۰۱۴


حسین ماهینی
بازیکن تیم ملی ۲۰۱۴