



دانشگاه علوم پزشکی همدان



جامعه اسلامی دانشجویان



مدیرمسئول و سردبیر :
علیرضا پیری

هیئت تحریریه :



رضا محمدیان فر ، فاطمه فرجی ، الهه دوستکام ،
نگار بافکار ، ملینا محرمی ، ستایش کوخا ،
علیرضا پیری



ویراستاز :
علیرضا پیری



طراح :
میترا زهره وند

صاحب امتیاز :
جامعه اسلامی دانشجویان علوم پزشکی همدان

شماره پنجم | پاییز ۱۴۰۵



فهرست مطالب

- | | | |
|---|---|--|
|  |  | لیگ بی پایان ، وقتی جنگ بهانه بی برنامه‌گی
فدراسیون شد ! |
|  |  | وی ای آر ؛ انقلاب در داوری فوتبال یا پایان
فوتبال بی وقفه ! |
|  |  | مستطیل سبز تا فوتبال مجازی؛ نگاهی به تاریخچه،
اوج، افول و بازگشت بازی pes |
|  |  | سایه هوش مصنوعی و تکنولوژی بر ورزش |
|  |  | آموزش حرفه ای شطرنج (قسمت دوم) |
|  |  | تغذیه حرفه ای ورزشی ؛ قبل ، هنگام و بعد از ورزش
چه بخوریم ؟ |
|  |  | دوپینگ ، وقتی راز بدن ورزشکاران فاش میشود |
|  |  | حرکات اصلاحی ورزشی (قسمت سوم) : Head Posture |
|  |  | روانشناسی ورزشی |
|  |  | اخلاق حرفه ای در ورزش |
|  |  | اصول حرفه ای کوهنوردی |
|  |  | معرفی فیلم و کتاب |



با عرض سلام و احترام خدمت مخاطبین گرامی نشریه

شماره پنجم VAR را در شرایطی پیش روی شما گذاشته‌ایم که مسیر رسیدن به آن، شبیه شماره‌های قبل نبود.

در ماه‌های گذشته، اتفاقات و شرایطی که بر کشور حاکم شد، بسیاری از برنامه‌های ما را تحت تأثیر قرار داد. واقعیت این است که در مقطعی، آن قدر درگیر شرایط موجود بودیم که فرصت و امکان لازم برای ادامه منظم کار را نداشتیم؛ نه از سر بی‌انگیزگی، بلکه به این دلیل که گاهی شرایط، حتی برای انجام ساده‌ترین کارها نیز اجازه نمی‌دهد.

با این حال، تلاش کردیم چراغ VAR خاموش نماند. در این فاصله، سعی کردیم با انتشار چند ویژه‌نامه و محتوای ورزشی، ارتباطمان را با شما حفظ کنیم و نشان دهیم که هنوز برای ادامه این مسیر انگیزه داریم؛ مسیری که از روز اول با عشق به ورزش و احترام به مخاطب آغازش کردیم. در این میان، لازم می‌دانیم بابت برگزار نشدن مسابقه پیش‌بینی پیش از جام جهانی نیز صمیمانه از شما عذرخواهی کنیم. قرار بود این مسابقه یکی از بخش‌های جذاب و تعاملی برنامه ما برای همراهی با شما در آستانه جام جهانی باشد، اما مشکلات اینترنت، محدودیت‌های دسترسی و شرایط خاص آن روزها باعث شد نتوانیم آن را در زمان مقرر برگزار کنیم. می‌دانیم بسیاری از شما منتظر این بخش بودید و بابت اینکه نتوانستیم وعده‌مان را عملی کنیم، از شما پوزش می‌خواهیم. اما امروز، با انتشار شماره پنجم، نمی‌خواهیم فقط درباره وقفه‌ها و دشواری‌ها صحبت کنیم؛ می‌خواهیم درباره ادامه دادن حرف بزنیم.

VAR قرار نیست فقط یک نشریه ورزشی باشد که شماره‌ای منتشر می‌کند و شماره‌ای دیگر از راه می‌رسد. هدف ما ساختن رسانه‌ای است که در کنار مخاطبش رشد کند، از ورزش بگوید، حاشیه‌ها را ببیند، اتفاقات مهم را تحلیل کند و مهم‌تر از همه، صدای علاقه‌مندان واقعی ورزش باشد.

شاید در این مسیر، همیشه همه چیز مطابق برنامه پیش نرود. شاید گاهی مجبور شویم کندتر حرکت کنیم، بعضی برنامه‌ها را به تعویق بیندازیم یا حتی برای مدتی سکوت کنیم؛ اما تا وقتی انگیزه و اعتماد شما وجود داشته باشد، VAR ادامه خواهد داد.

شماره پنجم حاصل همین تلاش برای ادامه دادن است؛ تلاشی که شاید در شرایطی سخت‌تر از آنچه تصور می‌کردیم شکل گرفت، اما با همان علاقه و انگیزه همیشگی. از شما ممنونیم که در این مدت منتظر ماندید، ما را دنبال کردید و اجازه دادید دوباره در کنار شما باشیم.

این شماره، فقط شماره پنجم VAR نیست؛ نشانه‌ای است از اینکه هنوز ایستاده‌ایم و برای ادامه این راه آماده‌ایم.

با احترام

علیرضا پیری

سرمدبیر و مدیرمسئول نشریه VAR

لیگ بی‌پایان؛ وقتی جنگ بهانه توقف شد و بی‌برنامگی

ادامه داستان را نوشت...



علیرضا پیری
دانشجوی کاردرمانی
دانشگاه علوم پزشکی همدان

باشد نتیجه چه خواهد بود؛ نه اینکه بعد از توقف، تازه درباره فلسفه تعیین قهرمان بحث کنیم.

حواشی سهمیه آسیایی هم دقیقاً از همین خلأ بیرون آمد.
ماجرای تورنمنت سه‌جانبه برای تعیین تکلیف سهمیه، شاید عجیب‌ترین بخش این



فصل بود؛ لیگی که قرار بود طی سی هفته تکلیف تیم‌ها را مشخص کند، نیمه‌تمام ماند و در نهایت برای تعیین بخشی از سرنوشت آسیایی فوتبال ایران، رقابتی کوتاه‌مدت وارد معادله شد.

اگر این تصمیم از نظر مقررات و الزامات AFC بهترین راه موجود در شرایط اضطراری بوده، باید آن را پذیرفت. اما سؤال اصلی همچنان پابرجاست: چرا فوتبال ایران برای چنین شرایطی از قبل سناریوی مشخص و مصوب نداشت؟

وقتی یک سهمیه مهم آسیایی به رقابتی چند مسابقه‌ای گره می‌خورد، طبیعی است که باشگاه‌ها، هواداران و افکار عمومی درباره عدالت این فرآیند سؤال داشته باشند. مسئله فقط این نیست که در نهایت چه تیمی سهمیه می‌گیرد؛ مسئله این است که مسیر رسیدن به آن تصمیم چقدر شفاف، قابل پیش‌بینی و مبتنی بر قانون بوده است.

این باتکلیفی زمانی عجیب‌تر می‌شود که بحث معرفی نمایندگان ایران به آسیا هم مطرح است. اگر در نهایت همان تیم‌هایی که بر اساس وضعیت قبلی مسابقات در مسیر رقابت‌های آسیایی قرار داشتند، دوباره در میان گزینه‌های اصلی قرار می‌گیرند، این سؤال مطرح می‌شود که این همه تغییر مسیر و ابهام دقیقاً چه مشکلی را حل کرده است؟

مشکل فوتبال ایران فقط نتیجه تصمیم نیست؛ فرآیند تصمیم‌گیری است.

از طرف دیگر، نمی‌توان این اتفاق را فقط به شرایط جنگی نسبت داد. کشورهای منطقه نیز در سال‌های مختلف با بحران، ناامنی و حتی جنگ روبه‌رو بوده‌اند و در برخی از این کشورها، مسابقات فوتبال با وجود شرایط دشوار ادامه پیدا کرده یا پس از توقف، با برنامه مشخص از سر گرفته شده است. در عراق، کشوری که سال‌ها با بحران‌های امنیتی و سیاسی دست‌وپنجه نرم کرده، فوتبال بارها خود را با شرایط موجود تطبیق داده است. در برخی کشورهای دیگر منطقه نیز در دوره‌های تنش، اصل برنامه‌ریزی برای ادامه رقابت‌ها و تعیین تکلیف مسابقات

حفظ شده است.

فصل ۱۴۰۴-۱۴۰۵ لیگ برتر ایران را دیگر نمی‌توان صرفاً یک فصل فوتبالی دانست؛ این فصل تبدیل شد به تصویری از مجموعه‌ای از مشکلاتی که سال‌هاست در فوتبال ایران وجود دارد و جنگ آنها را عریان‌تر کرد.

جنگ بدون تردید می‌تواند و باید مسابقات ورزشی را متوقف کند. وقتی امنیت بازیکن، مربی، داور و هوادار در خطر است، هیچ مسابقه‌ای ارزش برگزاری ندارد. اما مسئله از جایی آغاز می‌شود که جنگ را تبدیل به توضیحی برای تمام ضعف‌های مدیریتی کنیم. جنگ می‌تواند فوتبال را متوقف کند، اما نباید برنامه‌ریزی فوتبال را متوقف کند.

لیگ در هفته بیست‌وسوم متوقف شد؛ در شرایطی که حتی پیش از آن نیز تقویم فوتبال ایران با بازی‌های عقب‌افتاده، تداخل مسابقات باشگاهی و ملی، رقابت‌های آسیایی، جام حذفی، مشکلات ورزشگاه‌ها و فشردگی برنامه‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کرد. بنابراین جنگ به یک سیستم منظم ضربه نزد؛ به سیستمی ضربه زد که از قبل هم شکننده بود.

اما بخش عجیب‌تر داستان، بعد از توقف لیگ شروع شد.

ناگهان چند سؤال ساده اما حیاتی بدون پاسخ ماند: قهرمان لیگ چه تیمی است؟ سهمیه‌های آسیایی چگونه تعیین می‌شوند؟ جدول ناتمام لیگ چه اعتباری دارد؟ تکلیف تیم‌هایی که برای جایگاه‌های بالای جدول جنگیده‌اند چیست؟ و اگر فصل به پایان نرسیده، مبنای تصمیم‌گیری دقیقاً کدام است؟

در فوتبال حرفه‌ای، حتی برای بدترین سناریو هم باید قانون وجود داشته باشد. اگر فصل به هر دلیلی نیمه‌تمام ماند، از همان ابتدا باید مشخص باشد قهرمانی، سقوط، صعود و سهمیه‌های آسیایی چگونه تعیین خواهند شد. اما در فوتبال ایران، بحران

که از راه رسید، تازه سؤال‌ها روی میز آمدند.



تکلیف قهرمان نشدن لیگ، فقط یک مسئله ورزشی نیست؛ مسئله اعتبار مسابقات است. وقتی بیست‌وسه هفته از یک فصل برگزار شده، امتیازها جمع شده و تیم‌ها ماه‌ها برای جایگاهشان رقابت کرده‌اند، نمی‌توان سرنوشت یک فصل را بدون یک چارچوب روشن به تصمیمات لحظه‌ای سپرد. اگر قرار باشد لیگ تمام نشود، باید از قبل معلوم

اما دقیقاً همین‌جا تفاوت میان «توقف» و «بالاتکلیفی» مشخص می‌شود. توقف مسابقه ممکن است اجتناب‌ناپذیر باشد؛ بالاتکلیف ماندن قهرمان، سهمیه آسیایی و ادامه فصل، نه.

مدیریت بحران یعنی قبل از بحران بدانیم اگر لیگ دو هفته متوقف شد چه می‌کنیم؛ اگر یک ماه تعطیل شد چه؟ اگر فصل قابل تکمیل نبود، قهرمان چگونه مشخص می‌شود؟ سهمیه آسیا بر چه اساسی داده می‌شود؟ قرارداد بازیکنان چه خواهد شد؟

اینها سؤال‌هایی نیستند که باید بعد از بحران جوابشان را پیدا کنیم.

فصل ۱۴۰۴-۱۴۰۵ در نهایت یک هشدار جدی برای فوتبال ایران بود. نه به این دلیل که جنگ اتفاق افتاد؛ جنگ یک واقعیت تلخ و خارج از کنترل فوتبال بود. بلکه به این دلیل که نشان داد فوتبال ایران برای مدیریت پیامدهای یک بحران، سناریوی کافی نداشت.

حاشیه قهرمانی لیگ، بالاتکلیفی جدول و ماجرای سهمیه آسیایی، همه یک مسئله مشترک دارند: نبودن یک چارچوب روشن برای روزهای غیرعادی.

فوتبال حرفه‌ای یعنی حتی وقتی نمی‌دانی فردا چه اتفاقی می‌افتد، بدانی اگر اتفاق افتاد چه خواهی کرد.

شاید مهم‌ترین درس لیگ ۱۴۰۴-۱۴۰۵ همین باشد؛ جنگ می‌تواند لیگ را متوقف کند، اما نباید قانون را متوقف کند.

اگر قرار است لیگ حرفه‌ای داشته باشیم، باید از روز اول مشخص باشد که قهرمان چگونه تعیین می‌شود، سهمیه آسیا بر چه مبنایی اختصاص پیدا می‌کند و اگر فصل نیمه‌تمام ماند، چه اتفاقی برای جدول می‌افتد.

چون در نهایت، مسئله فقط این نیست که چه تیمی قهرمان می‌شود یا چه تیمی به آسیا می‌رود؛ مسئله این است که فوتبال ایران بتواند به تصمیم خودش اعتماد کند و هوادار هم بداند نتیجه‌ای که اعلام می‌شود، حاصل قانون است، نه حاصل جلسه و چانه‌زنی.

لیگ ممکن است به‌خاطر جنگ تمام نشود؛

اما فوتبال نباید به‌خاطر بی‌برنامگی ناتمام بماند.

البته مقایسه مستقیم شرایط امنیتی ایران با این کشورها نه دقیق است و نه منصفانه. امنیت بازیکن، مربی، داور و هوادار باید همیشه اولویت اول باشد. بحث این نیست که چرا در شرایط جنگ مسابقات متوقف شد؛ بحث این است که چرا بعد از توقف، این حجم از ابهام درباره ادامه لیگ، قهرمان، سهمیه‌های آسیایی و فصل بعد ایجاد شد.

تفاوت میان «توقف به دلیل بحران» و «بالاتکلیفی به دلیل نبود برنامه» دقیقاً همین‌جاست.

این وضعیت را باید در کنار تقویم شلوغ فوتبال ایران دید؛ لیگ، جام حذفی، تیم ملی، مسابقات AFC، بازی‌های عقب‌افتاده و حالا جام جهانی ۲۰۲۶. هیچ‌کدام اتفاقات غیرمنتظره‌ای نیستند. پنجره‌های فیفا مشخص‌اند، مسابقات آسیایی تقویم دارند و جام جهانی هم سال‌هاست تاریخش معلوم است.

پس اگر هر بار با نزدیک شدن به پایان فصل، تقویم به یک پازل ناقص تبدیل می‌شود، مشکل فقط کمبود زمان نیست؛ مشکل نحوه مدیریت زمان است.

فوتبال ایران گاهی با تقویم مثل چمدانی رفتار می‌کند که همه‌چیز را تا آخرین لحظه داخلش می‌ریزیم؛ لیگ را می‌گذاریم، جام حذفی را می‌گذاریم، تیم ملی را می‌گذاریم، آسیا را می‌گذاریم، بازی عقب‌افتاده را هم اضافه می‌کنیم و بعد تازه متوجه می‌شویم زیپ بسته نمی‌شود!

آن وقت جلسه تشکیل می‌شود تا ببینیم چه چیزی را باید بیرون بیاوریم.

این شاید خنده‌دار به نظر برسد، اما تبعاتش جدی است. چون هر تصمیم اضطراری، یک طرف ناراضی دارد؛ یک باشگاه احساس می‌کند حقش از بین رفته، دیگری تصمیم را به نفع رقیب می‌داند و هوادار هم نمی‌داند بالاخره قانون چیست.

و در این میان، تیم ملی هم آسیب می‌بیند.

بنابراین فوتبال ایران بین دو خطر قرار می‌گیرد: تعطیلی طولانی یا فشردگی خطرناک. هر دو نتیجه یک برنامه‌ریزی است که باید بسیار زودتر انجام می‌شد.

جنگ البته شرایط را پیچیده‌تر کرد. امنیت بازیکنان و مربیان، وضعیت سفرها، ورزشگاه‌ها و فشار روانی ناشی از جنگ مسائلی نیستند که بتوان آنها را نادیده گرفت. توقف مسابقات در چنین شرایطی کاملاً قابل دفاع است.



وار (VAR) ؛ انقلاب در داوری فوتبال یا پایان فوتبال بی‌وقفه؟

از اشتباهات انسانی تا داوران پشت مانیتور



رضا محمدیان فر

دانشجوی شنوایی شناسی

دانشگاه علوم پزشکی همدان

فوتبال سال‌ها بر یک اصل ساده بنا شده بود: تصمیم نهایی با داور وسط است.

داور ممکن بود اشتباه کند؛ یک پنالتی را نبیند، یک آفساید را اشتباه تشخیص دهد یا برخوردی را به‌درستی تفسیر نکند. اما تصمیم او نهایی بود و بازی ادامه پیدا می‌کرد.

ورود تلویزیون و تصاویر چندزاویه‌ای این وضعیت را تغییر داد. هواداران در خانه می‌توانستند یک صحنه را ده‌ها بار و از زوایای مختلف ببینند، در حالی که داور فقط یک‌بار و در کسری از ثانیه آن را دیده بود.

به‌تدریج این سؤال مطرح شد:

اگر فناوری می‌تواند اشتباه داور را آشکار کند، چرا نباید به داور اجازه داد دوباره آن صحنه را ببیند؟

از همین سؤال، ایده داوری ویدئویی به شکل مدرن آن متولد شد.

VAR از کجا آمد؟

ریشه‌های داوری ویدئویی (VAR) به پروژه‌ای در هلند با عنوان «داوری ۲٫۰ (Refereeing 2.0)» و تلاش‌های فدراسیون فوتبال هلند (KNVB) بازمی‌گردد.

هلندی‌ها در اوایل دهه ۲۰۱۰ روی استفاده از ویدئو برای کمک به داوران تحقیق کردند. این پروژه در ابتدا بیشتر یک آزمایش و شبیه‌سازی بود و در فصل ۲۰۱۲-۲۰۱۳ در فوتبال هلند مورد آزمایش قرار گرفت. فدراسیون فوتبال هلند (KNVB) نیز در سال ۲۰۱۴ رسماً از هیئت بین‌المللی فوتبال (IFAB) درخواست کرد امکان آزمایش گسترده‌تر این سیستم را فراهم کند.

یکی از چهره‌های مهم در توسعه این پروژه، یوهانس هولزموئلر (Johannes Holzmüller)، مدیر بخش فناوری و نوآوری فوتبال فدراسیون بین‌المللی فوتبال (FIFA)، بود که در توسعه و استانداردسازی فناوری VAR نقش مهمی داشت.

البته ایده استفاده از بازبینی ویدئویی پیش از آن نیز مطرح شده بود، اما پروژه هلندی یکی از مهم‌ترین مسیرهایی بود که این ایده را از یک بحث نظری به یک سیستم واقعی داوری تبدیل کرد.

اولین آزمایش‌های واقعی VAR

در مارس ۲۰۱۶، هیئت بین‌المللی فوتبال (IFAB) اجازه داد یک آزمایش جهانی دوساله برای داوری ویدئویی (VAR) آغاز شود.

در همان سال، نخستین آزمایش‌های رسمی و نیمه‌زنده انجام شد. فدراسیون بین‌المللی فوتبال (FIFA) در سپتامبر ۲۰۱۶ اعلام کرد که در دیدار دوستانه ایتالیا و فرانسه از سیستم داوری ویدئویی به شکل «نیمه‌زنده (semi-live)» استفاده شده است.

هدف این بود که در صورت وجود یک اشتباه واضح و تأثیرگذار بر نتیجه مسابقه، VAR بتواند اطلاعات لازم را در اختیار داور قرار دهد.

این آزمایش‌ها فقط به یک مسابقه محدود نبودند. در طول این پروژه، VAR در مسابقات مختلف و در کشورهای گوناگون مورد آزمایش قرار گرفت.

تا سال ۲۰۱۸، آزمایش‌های VAR در بیش از ۲۰ رقابت و فدراسیون انجام شده بود و نتایج بیش از ۸۰۰ مسابقه رقابتی مورد بررسی قرار گرفته بود.

وار (VAR) چه زمانی رسماً وارد قوانین فوتبال شد؟

نقطه عطف تاریخی در ۳ مارس ۲۰۱۸ اتفاق افتاد.

در آن روز، هیئت بین‌المللی فوتبال (IFAB) به‌صورت یکپارچه استفاده از VAR را به‌عنوان یک گزینه رسمی در قوانین فوتبال تصویب کرد.

چند ماه بعد، VAR در بزرگ‌ترین صحنه ممکن وارد فوتبال شد:

جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه

جام جهانی روسیه نخستین جام جهانی‌ای بود که VAR به‌صورت رسمی در آن استفاده شد.

نتیجه اولیه بسیار چشمگیر بود.

فدراسیون بین‌المللی فوتبال (FIFA) اعلام کرد که دقت تصمیمات مهم مسابقات از حدود ۹۵ درصد بدون VAR به ۹۹٫۳ درصد با VAR افزایش پیدا کرده است.

در مرحله گروهی جام جهانی ۲۰۱۸:

- ۳۳۵ موقعیت توسط VAR بررسی شد.
- ۱۷ مورد به بازبینی مستقیم توسط داور در کنار زمین منجر شد.
- ۱۴ تصمیم پس از بازبینی تغییر کرد.
- ۳ تصمیم نیز پس از بررسی تأیید شد.
- دقت تصمیمات تأثیرگذار بر مسابقه از ۹۵ درصد به ۹۹٫۳ درصد رسید.

این آمار برای طرفداران فناوری بسیار مهم بود:

VAR توانسته بود تعداد اشتباهات مهم داوری را به شکل محسوسی کاهش دهد.

VAR دقیقاً چه کار می‌کند؟

یک تصور اشتباه رایج این است که VAR یک «داور دوم» است که هر تصمیم داور را بررسی می‌کند.

این طور نیست.



طبق پروتکل فعلی هیئت بین‌المللی فوتبال (IFAB)، VAR فقط در موقعیت‌های مشخص و در صورت وجود خطای واضح و آشکار (Clear and Obvious Error) یا یک حادثه مهم از دست‌رفته (Serious Missed Incident) می‌تواند به داور کمک کند.

چهار حوزه اصلی عبارت‌اند از:

۱. گل یا عدم گل

برای مثال:

• آفساید پیش از گل؛

• خطا در جریان حمله؛

• هند؛

• خروج توپ از زمین پیش از به ثمر رسیدن گل.

۲. پنالتی یا عدم پنالتی

برای مثال، اگر داور یک برخورد داخل محوطه را پنالتی تشخیص دهد، اما تصاویر نشان دهند که برخورد اصلاً داخل محوطه جریمه رخ نداده است.

۳. کارت قرمز مستقیم

برای خطاهای بسیار شدید یا رفتارهای خشونت‌آمیز.

۴. اشتباه در تشخیص هویت بازیکن

برای مثال، داور به بازیکن «الف» کارت قرمز می‌دهد، در حالی که بازیکن «ب» مرتکب خطا شده است.

نکته مهم اینجاست که VAR خودش داور نهایی نیست.

تصمیم نهایی همچنان با داور وسط است.

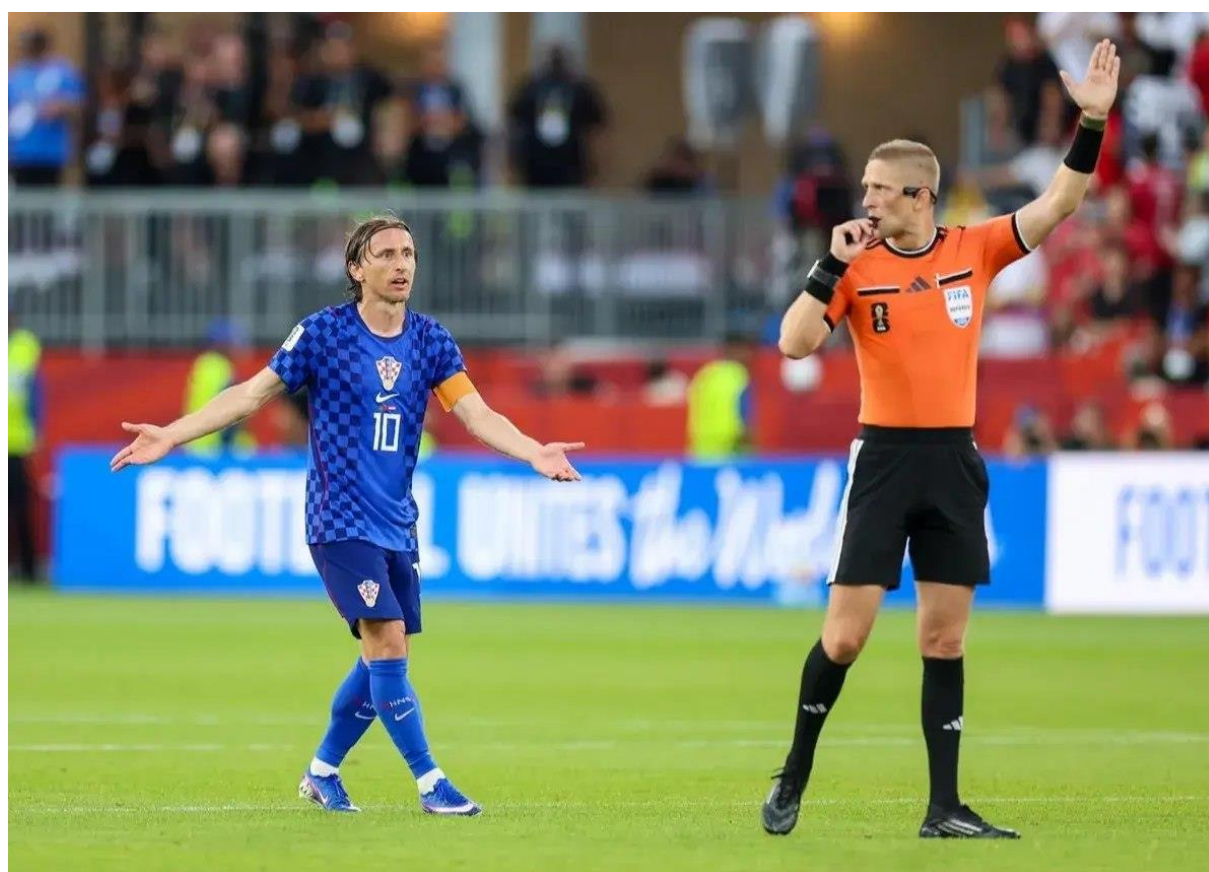
هیئت بین‌المللی فوتبال (IFAB) نیز صراحتاً تأکید می‌کند که VAR فقط به داور کمک می‌کند و داور همچنان مسئول تصمیم نهایی است.

بزرگ‌ترین دستاورد: VAR کاهش اشتباهات مهم

مهم‌ترین استدلال موافقان VAR بسیار ساده است:

اگر بتوانیم از یک اشتباه بزرگ جلوگیری کنیم، چرا این کار را نکنیم؟

تصور کنید:



• توپ یک متر از خط دروازه عبور کرده، اما گل اعلام نشده است؛

• یک بازیکن دو متر در آفساید است و گل می‌زند؛

• بازیکنی داخل محوطه با خطایی واضح متوقف شده، اما داور صحنه را ندیده است؛

• بازیکنی که مستحق کارت قرمز است، به دلیل اشتباه داور همچنان در زمین باقی می‌ماند.

در چنین شرایطی، VAR می‌تواند عدالت مسابقه را به شکل قابل‌توجهی افزایش دهد.

حتی در نخستین مطالعات گسترده هیئت بین‌المللی فوتبال (IFAB) نیز نتیجه همین بود. یک مطالعه دانشگاه کی‌یو لوون (KU Leuven) که پیش از تصویب VAR انجام شد، نشان داد دقت تصمیمات قابل بررسی حدود ۵٫۸ درصد افزایش یافته و به ۹۸٫۸ درصد رسیده است.

VAR فقط اشتباهات را اصلاح نکرد؛ رفتار بازیکنان را هم تغییر داد

یکی از اثرات کمتر دیده‌شده VAR، تأثیر آن بر رفتار بازیکنان است.

بازیکنی که می‌داند دوربین‌های متعدد هر حرکت او را ثبت می‌کنند، کمتر می‌تواند:

• خطای شدید را پنهان کند؛

• عمداً هند کند؛

• در محوطه جریمه وانمود به خطا شدن کند؛

• بازیکن دیگری را به‌عنوان مقصر معرفی کند.

البته VAR نتوانسته «تمارض» را از بین ببرد، اما خطر کشف شدن برخی رفتارهای غیرقانونی را افزایش داده است.

اما مشکل اصلی VAR چیست؟

اینجاست که داستان پیچیده می‌شود.

اگر VAR فقط برای تشخیص اتفاقات کاملاً عینی استفاده می‌شد، تقریباً همه با آن موافق بودند.

مثلاً:

توپ از خط رد شده یا نشده است؟

این یک واقعیت است.

اما مشکل زمانی آغاز می‌شود که سؤال این باشد:

آیا این برخورد پنالتی بود؟

یا:

آیا این خطا مستحق کارت قرمز بود؟

یا:

آیا بازیکن روی دروازه‌بان تأثیر گذاشته است؟

اینجا دیگر با یک مسئله کاملاً ریاضی مواجه نیستیم.

اینجا همچنان پای قضاوت انسانی در میان است.

VAR اشتباهات داوری را از بین نبرد؛ نوع اشتباه را تغییر داد

این شاید مهم‌ترین انتقاد علمی و منطقی به VAR باشد.

قبل از: VAR

«داور ندید».

بعد از: VAR

«داور دید، اما تفسیر متفاوتی داشت».

در واقع، فناوری می‌تواند تصویر را بهتر کند، اما همیشه نمی‌تواند بگوید تفسیر درست چیست.

یک تصویر آهسته می‌تواند نشان دهد که پای مدافع به پای مهاجم برخورد کرده است؛ اما این تصویر به تنهایی همیشه مشخص نمی‌کند که:

آیا این برخورد یک خطای معمولی فوتبال است یا خطایی که باید پنالتی اعلام شود؟

به همین دلیل، VAR در بسیاری از صحنه‌های بحث‌برانگیز همچنان باعث اختلاف نظر شده است.

منتقدان حتی معتقدند تصاویر بسیار آهسته گاهی یک برخورد معمولی فوتبال را بسیار شدیدتر از چیزی که در سرعت واقعی رخ داده است نشان می‌دهند. این مسئله به‌ویژه درباره خطاهای منجر به کارت قرمز مورد بحث قرار گرفته است.

مشکل دوم: توقف جریان بازی

فوتبال اساساً یک ورزش پیوسته است.

وقتی گل می‌شود، هوادار می‌خواهد فوراً خوشحالی کند.

اما با VAR ممکن است چنین اتفاقی رخ دهد:

گل ⚽



خوشحالی 🎉



بررسی VAR ⌚



انتظار 😊



بازبینی 🔄



گل مردود! ❌

این اتفاق احساس لحظه را تغییر می‌دهد.

در فوتبال سنتی، لحظه گل یک انفجار احساسی بود.

در فوتبال عصر VAR، گاهی هوادار ابتدا منتظر می‌ماند تا مطمئن شود:

«اصلاً اجازه داریم خوشحالی کنیم؟»

مشکل سوم: طولانی شدن بررسی‌ها

هیئت بین‌المللی فوتبال (IFAB) تأکید می‌کند که بررسی باید تا حد امکان سریع انجام شود، اما در قوانین فعلی حداکثر زمان مشخصی برای بررسی VAR تعیین نشده است؛ زیرا دقت تصمیم، مهم‌تر از سرعت تلقی می‌شود.

اما همین موضوع می‌تواند مشکل‌ساز شود.

در مارس ۲۰۲۵، یک بررسی VAR در مسابقه بورنموث و وولورهمپتون در جام حذفی انگلیس به حدود ۸ دقیقه رسید و به یکی از طولانی‌ترین توقف‌های تاریخ VAR در فوتبال انگلیس تبدیل شد.

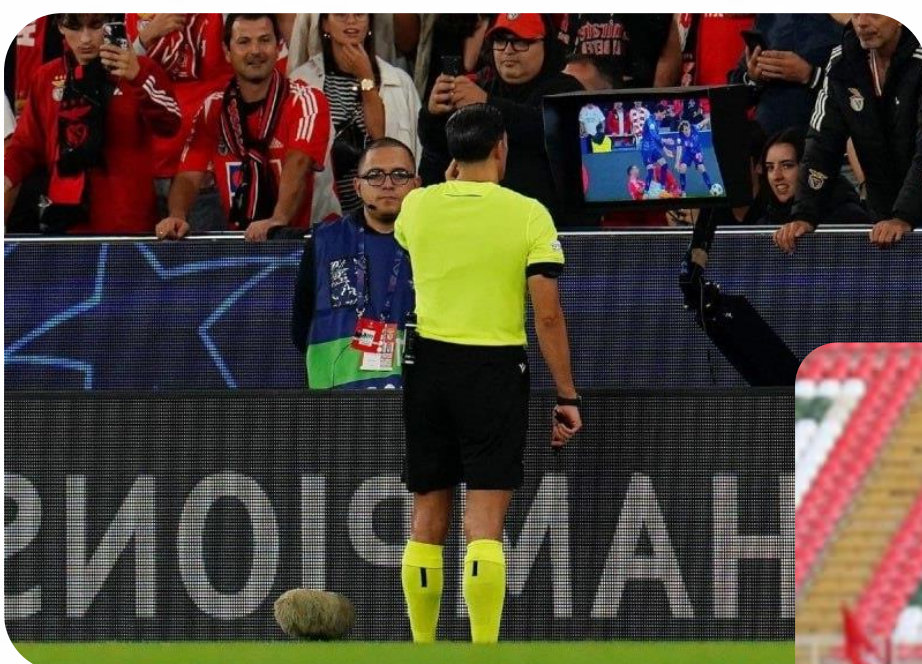
وقتی یک تصمیم چند دقیقه طول می‌کشد، سؤال مهمی مطرح می‌شود:

آیا ما برای افزایش عدالت، بیش از حد از ریتم فوتبال هزینه می‌کنیم؟

مشکل چهارم VAR: می‌تواند داور را ضعیف‌تر کند

این انتقاد از نظر روان‌شناسی داوری نیز جالب است.

فرض کنید داور وسط یک تصمیم می‌گیرد، اما می‌داند چند نفر در اتاق VAR نشسته‌اند



و هر تصمیم او را بررسی می‌کنند.

آیا ممکن است ناخودآگاه بیش از حد به VAR وابسته شود؟

از طرف دیگر، داور VAR نیز ممکن است بیش از حد تمایل داشته باشد در تصمیم همکار خود دخالت کند.





در حالی که فلسفه اولیه VAR این بود:

کمترین دخالت، بیشترین فایده (Minimum Interference - Maximum Benefit).

اما اگر VAR به ابزاری برای بازبینی دائمی تصمیمات تبدیل شود، عملاً فلسفه اولیه آن زیر سؤال می‌رود.

موافقان VAR چه می‌گویند؟

استدلال موافقان را می‌توان در چند جمله خلاصه کرد:

۱. عدالت مهم‌تر از سنت است

اگر فناوری می‌تواند یک اشتباه سرنوشت‌ساز را اصلاح کند، استفاده نکردن از آن منطقی نیست.

۲. داور انسان است

داور ممکن است صحنه را نبیند یا زاویه مناسبی نداشته باشد.

VAR به او یک «دوربین دوم» یا، بهتر بگوییم، مجموعه‌ای از زوایا می‌دهد.

۳. فوتبال امروز بسیار سریع شده است

سرعت بازیکنان و اتفاقات بازی بسیار بیشتر از گذشته است.

گاهی حتی بهترین داور جهان نیز نمی‌تواند همه‌چیز را ببیند.

۴. اشتباهات بزرگ می‌توانند سرنوشت باشگاه‌ها را تغییر دهند

یک پنالتی اشتباه می‌تواند:

- قهرمانی را تغییر دهد؛
- یک تیم را از لیگ قهرمانان حذف کند؛
- باعث سقوط یک تیم شود؛
- میلیون‌ها دلار درآمد را تغییر دهد.

پس منطقی است که برای چنین تصمیماتی از فناوری استفاده شود.

مخالفان VAR چه می‌گویند؟

اما مخالفان نیز استدلال‌های قدرتمندی دارند.

۱. فوتبال باید انسانی باقی بماند

آن‌ها معتقدند بخشی از جذابیت فوتبال همین است که داور نیز مانند بازیکن انسان است و ممکن است اشتباه کند.

۲. وار عدالت مطلق ایجاد نمی‌کند

اگر یک صحنه همچنان تفسیری باشد، نشان دادن آن روی مانیتور مشکل را حل نمی‌کند.

فقط اختلاف نظر را از زمین به اتاق VAR منتقل می‌کند.

۳. فوتبال بیش از حد به تصاویر تلویزیونی وابسته شده است
هوادار حاضر در ورزشگاه ممکن است چند دقیقه نداند چه اتفاقی افتاده است، در حالی که بینندگان تلویزیونی ده‌ها بار صحنه را دیده‌اند.

۴. شادی گل آسیب دیده است

یکی از مهم‌ترین انتقادات هواداران همین است.

در فوتبال امروزی، گاهی بازیکنان پس از گل به جای جشن گرفتن، به یکدیگر نگاه می‌کنند و منتظر VAR می‌مانند.

۵. تصمیم‌های بسیار جزئی وارد بازی شده‌اند

آفسایدهایی با اختلاف چند سانتی‌متر یا برخوردهایی که در سرعت واقعی تقریباً غیرقابل تشخیص هستند، ممکن است به موضوع تصمیم‌گیری تبدیل شوند.

یک پارادوکس جالب VAR

VAR قرار بود بحث درباره داوری را کمتر کند.

اما در بعضی موارد، اتفاق برعکس افتاده است.

قبل از: VAR

«داور اشتباه کرد».

بحث تمام می‌شد.

بعد از: VAR

«چرا VAR دخالت کرد؟»

«چرا VAR دخالت نکرد؟»

«چرا این زاویه را نشان دادند؟»

«چرا داور خودش نرفت مانیتور را ببیند؟»

«آیا این خطا واضح و آشکار (Clear and Obvious) بود؟»

«چرا برای تیم «الف» این تصمیم گرفته شد، ولی برای تیم «ب» نه؟»

در نتیجه، موضوع بحث از اشتباه داور به فرآیند تصمیم‌گیری منتقل شده است.

آیا VAR واقعاً سطح داوری را بهتر کرده است؟

اگر منظورمان از «سطح داوری»، کاهش اشتباهات قابل تشخیص و مهم باشد، پاسخ تقریباً قطعاً بله است.

آمار جام جهانی ۲۰۱۸ و مطالعات اولیه هیئت بین‌المللی فوتبال (IFAB) نشان دادند که دقت تصمیمات مهم با VAR افزایش پیدا کرده است.

اما اگر منظورمان این باشد که:

VAR «باعث شده داوری کاملاً بی‌اشتباه شود».

پاسخ قطعاً خیر است.

حتی مسئولان فوتبال نیز تأکید کرده‌اند که VAR به معنای رسیدن به «کمال» نیست.

تجربه سال‌های اخیر چه می‌گوید؟

تجربه سال‌های اخیر نشان می‌دهد VAR از نظر دقت فنی موفق بوده، اما از نظر تجربه هوادار و مدیریت بازی هنوز با مشکلات جدی روبه‌روست.

برای مثال، در لیگ برتر انگلیس در فصل ۲۰۲۴-۲۰۲۵، مدیر فوتبال لیگ اعلام کرد که اشتباهات VAR نسبت به فصل قبل کاهش یافته است.

تا هفته بیست‌وسوم، تعداد خطاهای کلیدی داوری از ۸۰ به ۶۴ و خطاهای VAR از ۲۰ به ۱۳ کاهش یافته بود. همچنین میانگین زمان مداخله VAR به حدود ۴۰ ثانیه رسیده بود.

این نشان می‌دهد سیستم در حال بهبود و یادگیری است.

اما در همان سال‌ها، مواردی مانند بررسی‌های بسیار طولانی، تصمیمات بحث‌برانگیز و اختلاف درباره تفسیر صحنه‌ها همچنان ادامه داشت.

بنابراین:

VAR شکست نخورده است؛ اما هنوز هم به نسخه نهایی و بی‌نقص خود نرسیده است.

یک نکته بسیار مهم VAR: را نباید با فناوری آفساید اشتباه گرفت

یکی از پیشرفت‌های جدید فوتبال، فناوری نیمه‌خودکار تشخیص آفساید (Semi-Automated Offside Technology - SAOT) است.

این فناوری با استفاده از دوربین‌ها و داده‌های موقعیت بازیکنان، تشخیص آفساید را سریع‌تر و دقیق‌تر می‌کند.

این اتفاق مهم است، زیرا نشان می‌دهد آینده VAR احتمالاً فقط «دیدن دوباره تصاویر» نیست.

بلکه حرکت به سمت ترکیبی از:

داوری ویدئویی + (VAR) هوش مصنوعی + داده‌های موقعیتی + فناوری نیمه‌خودکار است.

در نتیجه، تصمیمات کاملاً عینی مانند آفساید می‌توانند هرچه بیشتر از قضاوت انسانی فاصله بگیرند، در حالی که تصمیمات تفسیری همچنان در اختیار داور باقی بمانند.

پس VAR خوب است یا بد؟

به نظر من، پاسخ درست این نیست که بگوییم:

VAR «خوب است»

یا:

VAR «بد است».

پاسخ دقیق‌تر این است:

اصل استفاده از VAR خوب و ضروری است؛ اما نحوه استفاده از آن هنوز نیاز به اصلاح دارد.

چرا؟

چون بازگشت به فوتبال بدون هیچ فناوری، در شرایط فعلی منطقی نیست.

وقتی یک دوربین می‌تواند یک اشتباه بزرگ و تعیین‌کننده را آشکار کند، نادیده گرفتن آن دشوار است.

اما VAR نباید تبدیل شود به:

«بیایید هر برخوردی را دوباره بررسی کنیم».

بلکه باید همان فلسفه اولیه را حفظ کند:

«کمترین دخالت، بیشترین فایده».

VAR ایده‌آل از نظر من چگونه باید باشد؟

برای اینکه VAR واقعاً موفق شود، پنج اصل مهم ضروری

است:

۱. فقط خطاهای واقعاً مهم بررسی شوند

نه هر برخورد کوچک.

۲. تصمیمات عینی سریع‌تر شوند

مانند:

- آفساید؛

- توپ داخل یا خارج زمین؛

- خطای واضح پیش از گل.

را تأیید می‌کنند.

اما فناوری نتوانسته مهم‌ترین مشکل داوری فوتبال را حل کند:

تفسیر.

دوربین می‌تواند به ما نشان دهد که بازیکن به پای بازیکن دیگر برخورد کرده است؛ اما همیشه نمی‌تواند بگوید این برخورد «پنالتی» است یا یک برخورد طبیعی فوتبال.

بنابراین، مشکل فوتبال امروز دیگر فقط این نیست که:

«داور صحنه را دید یا ندید؟»



بلکه سؤال جدید این است:

«داور صحنه را چگونه تفسیر کرد؟»

و اینجاست که VAR هرگز نمی‌تواند کاملاً جای داور انسانی را بگیرد.

بنابراین، بهترین آینده برای فوتبال، «فوتبال بدون VAR» نیست؛ بلکه VAR «بهتر» است.

فناوری باید دستیار داور باشد، نه جایگزین او.

اگر VAR برای اصلاح اشتباهات بزرگ، واضح و تعیین‌کننده استفاده شود، فوتبال عادلانه‌تر خواهد شد. اما اگر به ابزاری برای بررسی هر برخورد و هر تصمیم جزئی تبدیل شود، ممکن است چیزی را که قرار بود نجات دهد، یعنی ریتم، هیجان و ماهیت انسانی فوتبال، قربانی کند.

و شاید بهترین تعریف از آینده VAR همین باشد:

VAR نباید فوتبال را بدون اشتباه کند؛

باید مانع شود اشتباهات بزرگ و

غیرقابل قبول، سرنوشت فوتبال را تعیین کنند.

۳. تصمیمات تفسیری همچنان در اختیار داور باشند

VAR نباید تبدیل به «داور اصلی پشت مانیتور» شود.

۴. ارتباط با تماشاگر بهتر شود

یکی از مشکلات بزرگ VAR این است که تماشاگر نمی‌داند چرا یک تصمیم گرفته شده است.

اعلام عمومی دلیل تصمیم می‌تواند بخش بزرگی از نارضایتی را کاهش دهد.

۵. زمان بررسی کنترل شود

اگر بررسی یک صحنه چندین دقیقه طول بکشد، باید این سؤال مطرح شود که آیا واقعاً با یک خطای واضح و آشکار (Clear and Obvious Error) مواجه بوده‌ایم یا نه.

نتیجه‌گیری

VAR داوری فوتبال را دقیق‌تر کرده، اما الزاماً آن را ساده‌تر، سریع‌تر یا بی‌حاشیه‌تر نکرده است.

VAR نتوانسته تعداد قابل توجهی از اشتباهات مهم را کاهش دهد و شواهد رسمی فدراسیون بین‌المللی فوتبال (FIFA) و هیئت بین‌المللی فوتبال (IFAB) نیز افزایش دقت تصمیمات

از مستطیل سبز تا فوتبال مجازی؛ نگاهی به تاریخچه، اوج، افول و بازگشت بازی pes



نگار بافکار

دانشجوی فناوری اطلاعات سلامت

دانشگاه علوم پزشکی همدان

منتشر شد، از نظر بسیاری از طرفداران قدیمی هنوز یکی از بهترین بازی‌های فوتبالی تاریخ محسوب می‌شود. ترکیب سرعت مناسب، کنترل دقیق، فیزیک توپ و تعادل میان بازیکنان باعث شد PES 6 برای بسیاری به استاندارد طلایی این مجموعه تبدیل شود.

یکی از دلایل موفقیت PES در این دوران، جامعه‌ی هواداران آن بود. از PES 3 به بعد، قابلیت‌هایی مانند Option File به بازیکنان اجازه می‌داد تیم‌ها، لباس‌ها، نام‌ها و بخش‌هایی از بازی را تغییر دهند. به این ترتیب، مشکل بزرگ PES یعنی کمبود برخی لایسنس‌های رسمی، تا حد زیادی با خلاقیت هواداران جبران می‌شد.

بازیکنان می‌توانستند لباس‌های واقعی، نام تیم‌ها، ترکیب‌ها و حتی موسیقی‌های مورد علاقه‌ی خود را وارد بازی کنند. همین مسئله باعث شد PES فقط یک محصول تجاری نباشد و جامعه‌ای فعال پیرامون آن شکل بگیرد.

نخستین نشانه‌های افول؛ از ۲۰۰۷ تا بازگشت نسبی در ۲۰۱۳

فروش مجموعه PES با نسخه ۲۰۰۸ به اوج خود رسید و به ۹٫۵ میلیون نسخه در سراسر جهان دست یافت. اما این نسخه که اولین تجربه سری روی پلی‌استیشن ۳ بود، با انتقادات شدیدی مواجه شد. گیم‌رها معتقد بودند آنچه باعث صمیمیت بازی می‌شد در این نسخه حضور ندارد. در عرض دو یا سه سال، FIFA از رقیب ژاپنی خود پیشی گرفت.

PES 2013؛ نسخه‌ای که ارزش بحث ویژه دارد

اگر بخواهیم در میان سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۳ تنها یک نسخه را به عنوان نقطه‌ی عطف انتخاب کنیم، PES 2013 یکی از جدی‌ترین گزینه‌هاست.

PES 2013 در زمانی منتشر شد که مجموعه چند سال سخت را پشت سر گذاشته بود و دیگر جایگاه سابق خود را در برابر FIFA نداشت. با این حال، کونامی در این نسخه به جای اینکه صرفاً به دنبال جلوه‌های گرافیکی باشد، تمرکز خود را روی چیزی گذاشت که همیشه هویت اصلی PES بود: گیم‌پلی.



یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های PES 2013 سیستم PES FullControl بود. این سیستم کنترل بیشتری روی پاس‌ها، شوت‌ها و حرکات بازیکن در اختیار کاربر قرار می‌داد. پاس‌کاری دستی و شوت دستی باعث می‌شد بازیکن بتواند جهت و قدرت ضربه را با دقت بیشتری تعیین کند.

این تغییر فقط یک قابلیت تبلیغاتی نبود. بازیکنی که زمان بیشتری برای یادگیری کنترل‌ها می‌گذاشت، می‌توانست تفاوت محسوسی در سبک بازی خود ایجاد کند. به همین دلیل PES 2013 بیش از بسیاری از نسخه‌های قبلی به بازیکن اجازه می‌داد فوتبال را مطابق سبک خودش بازی کند.

بازی‌های ویدیویی ورزشی سال‌هاست که به یکی از محبوب‌ترین ژانرهای صنعت سرگرمی تبدیل شده‌اند. در این میان، بازی‌های فوتبالی جایگاه ویژه‌ای دارند؛ بازی‌هایی که تلاش می‌کنند هیجان، رقابت، تاکتیک و حتی احساسات موجود در فوتبال واقعی را به دنیای دیجیتال منتقل کنند.

در میان مجموعه‌های فوتبالی، کمتر نامی به اندازه‌ی Pro Evolution Soccer یا PES برای بازیکنان قدیمی خاطره‌انگیز است. مجموعه‌ای که سال‌ها رقیب اصلی FIFA محسوب می‌شد، دوره‌ای بر دنیای فوتبال مجازی سلطه داشت، سپس وارد دوران سختی شد و در نهایت با تغییر نام به eFootball وارد مرحله‌ای کاملاً متفاوت شد.

تاریخ PES تنها داستان چند بازی فوتبالی نیست؛ بلکه داستان تغییر نسل کنسول‌ها، رقابت میان کونامی و EA، اهمیت لایسنس‌ها، نقش جامعه‌ی هواداران و تلاش یک مجموعه برای حفظ هویت خود در برابر تغییرات صنعت بازی است.

آغاز راه؛ از PES تا ISS (۱۹۹۵ تا ۲۰۰۰)

داستان این مجموعه از سال ۱۹۹۵ آغاز شد؛ زمانی که اولین نسخه با نامی متفاوت وارد بازار شد. این بازی در ژاپن با نام World Soccer Winning Eleven شناخته می‌شد و در مناطق دیگر با نام‌های متفاوتی عرضه شد.

در آن سال‌ها، رقابت اصلی در بازی‌های فوتبالی میان مجموعه‌هایی مانند FIFA و بازی‌های کونامی شکل گرفته بود. یکی از نقاط قوت عناوین کونامی، توجه بیشتر به کنترل بازیکنان، فیزیک توپ و تلاش برای نزدیک شدن به فوتبال واقعی بود.

در نسخه‌های بعدی، روند تکامل ادامه پیدا کرد ISS Pro Evolution. به‌خصوص به دلیل امکان ویرایش نام بازیکنان و شخصی‌سازی تیم‌ها اهمیت زیادی پیدا کرد. همین قابلیت‌ها بعدها به یکی از پایه‌های فرهنگ هواداری PES تبدیل شدند.

در همین دوران بود که ایده‌هایی مانند Master League نیز جای خود را در مجموعه باز کردند؛ حالتی که بازیکن در آن فقط یک مسابقه‌ی فوتبال انجام نمی‌داد، بلکه تیمی را مدیریت می‌کرد، بازیکن می‌خرید و می‌فروخت و برای رسیدن به قهرمانی تلاش می‌کرد.

دوران طلایی؛ سال‌هایی که PES پادشاه بود (۲۰۰۱ تا ۲۰۰۶)

اگر بخواهیم از دوران طلایی PES صحبت کنیم، باید به سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۶ بازگردیم. ورود مجموعه به پلی‌استیشن ۲ باعث شد کونامی بتواند از قدرت سخت‌افزاری نسل جدید استفاده کند و کیفیت گرافیکی، فیزیک توپ و انیمیشن‌ها را به شکل محسوسی افزایش دهد.

PES 2 در اروپا توانست در مدت کوتاهی به فروش میلیونی برسد و نشان داد که PES دیگر فقط یک بازی محبوب در ژاپن نیست، بلکه به یک برند جهانی تبدیل شده است.

اما در میان نسخه‌های این دوره، PES 6 جایگاه ویژه‌ای دارد. این نسخه که در سال ۲۰۰۶

از طرف دیگر، فیزیک توپ نیز پیشرفت کرده بود. توپ دیگر صرفاً مانند یک شیء ثابت و قابل پیش‌بینی حرکت نمی‌کرد و ضربات، پاس‌ها و برخوردها حس طبیعی‌تری داشتند. هوش مصنوعی نیز باعث می‌شد بازیکنان بدون توپ حرکات بهتری داشته باشند و فضا ایجاد کنند.

سرعت بازی نیز کمی کاهش پیدا کرده بود و همین موضوع باعث شد مسابقات حالت تاکتیکی‌تری پیدا کنند. بازیکن دیگر نمی‌توانست همیشه با سرعت بالا از تمام زمین عبور کند؛ بلکه باید به پاس‌کاری، ایجاد فضا و انتخاب زمان مناسب برای حمله توجه می‌کرد.

منتقدان نیز به همین مسئله توجه کردند GameSpot. ضمن دادن امتیاز ۸ از ۱۰، از سرعت کنترل‌شده‌تر، فیزیک بهتر توپ و سیستم دفاعی طبیعی‌تر تمجید کرد و معتقد بود PES 2013 دوباره بخشی از استانداردهای قدیمی این مجموعه را زنده کرده است.

البته PES 2013 بدون ایراد نبود. گرافیک و رابط کاربری آن در مقایسه با FIFA عقب‌تر به نظر می‌رسید و بسیاری از لیگ‌ها و تیم‌ها همچنان لایسنس رسمی نداشتند. بعضی از کنترل‌های جدید نیز برای بازیکنان تازه‌کار پیچیده بودند.

اما اهمیت PES 2013 دقیقاً در همین تضاد بود: بازی از نظر امکانات جانبی و ارائه‌ی رسمی کامل نبود، ولی در زمین فوتبال می‌توانست تجربه‌ای عمیق و رضایت‌بخش ارائه دهد.

به همین دلیل، PES 2013 برای بسیاری از هواداران به یکی از آخرین نسخه‌های مهم دوران کلاسیک PES تبدیل شد؛ نسخه‌ای که نشان داد این مجموعه هنوز می‌تواند پس از چند سال افت، دوباره درباره‌ی فوتبال خوب حرف بزند.

PES 2014 آغاز یک انقلاب که طبق برنامه پیش نرفت

پس از PES 2013، کونامی تصمیم گرفت تغییر بسیار بزرگ‌تری ایجاد کند. نتیجه PES 2014 بود؛ نسخه‌ای که با استفاده از FOX Engine ساخته شد.

هدف استفاده از این موتور، نزدیک‌تر کردن بازی به نسل جدید و ایجاد انیمیشن‌ها، فیزیک و مدل‌های بازیکنان واقع‌گرایانه‌تر بود.

از نظر تکنیکی، ایده جذاب بود. سیستم فیزیک و انیمیشن‌ها می‌توانست وزن بدن بازیکنان، برخوردها و حرکات را طبیعی‌تر نمایش دهد. اما مشکل اصلی این بود که این فناوری جدید هنوز به اندازه کافی پخته نشده بود.

PES 2014 برای بسیاری از بازیکنان کند و سنگین احساس می‌شد. واکنش بازیکنان نسبت به فرمان‌ها همیشه سریع نبود و برخی حرکات و پاس‌ها با تأخیر اجرا می‌شدند. منتقدان نیز اشاره کردند که موتور جدید، با وجود نمایش انیمیشن‌های جذاب، روی پاسخ‌دهی و روان بودن بازی تأثیر منفی گذاشته است.

در کنار مشکلات کنترل، باگ‌های مختلف، ضعف هوش مصنوعی، مشکلات دروازه‌بان‌ها و افت فریم نیز به تجربه لطمه می‌زدند.

به همین دلیل PES 2014 را می‌توان یکی از بحث‌برانگیزترین نسخه‌های تاریخ مجموعه دانست: نسخه‌ای با ایده‌های بزرگ و پایه‌ی فنی مهم، اما اجرایی که هنوز آماده‌ی استفاده کامل از آن ایده‌ها نبود.

با این حال، نباید PES 2014 را کاملاً شکست‌خورده دانست FOX Engine. بعدها به پایه‌ی پیشرفت‌های مهم PES تبدیل شد و تجربه‌ی این نسخه زمینه را برای بهتر شدن نسخه‌های بعدی فراهم کرد.

PES 2016 یکی از مهم‌ترین نسخه‌های بازسازی‌شده

PES 2016 را می‌توان یکی از نسخه‌هایی دانست که مسیر بازگشت PES را جدی‌تر کرد.

در این نسخه، تمرکز کونامی روی هوش مصنوعی، فیزیک توپ، انیمیشن‌ها و همکاری بازیکنان افزایش پیدا کرد. بازیکنان بدون توپ حرکات هوشمندانه‌تری انجام می‌دادند و تیم‌ها بهتر می‌توانستند شکل تاکتیکی خود را حفظ کنند.



این مسئله باعث شد بازی فقط به مهارت فردی ستاره‌ها وابسته نباشد. اگر بازیکن است و سرعت، وزن بازیکنان و تنوع پاس‌کاری آن را نقاط قوت اصلی می‌دانست. می‌خواست موفق شود، باید از ساختار تیمی، پاس‌کاری و فضا استفاده می‌کرد.

GameSpot در بررسی خود PES 2016 را بهترین نسخه این مجموعه از دوران پلی‌استیشن ۲ تا آن زمان دانست و از فیزیک توپ، هوش مصنوعی، انیمیشن‌ها و کنترل روان‌تر آن تمجید کرد.

در همین دوره بود که بسیاری از بازیکنان قدیمی احساس کردند PES دوباره به مسیر اصلی خود بازگشته است.

PES 2019 یکی از بهترین نسخه‌های فنی نسل هشتم PES 2019 از نظر گرافیکی یکی از چشمگیرترین نسخه‌های این مجموعه بود.

مدل بازیکنان، چهره‌ها، استادیوم‌ها، نورپردازی و کیفیت زمین پیشرفت کرده بودند. در داخل زمین نیز بازی روی همان فرمول PES 2018 کار کرد اما بسیاری از جزئیات آن را صیقل داد.

GameSpot معتقد بود PES 2019 از نظر گیم‌پلی یکی از بهترین نسخه‌های تاریخ سری PES 2020؛ آخرین مرحله پیش از پایان نام PES 2020 را باید در چارچوبی متفاوت دید. این نسخه در شرایطی عرضه شد که کونامی دیگر صرفاً تلاش نمی‌کرد با FIFA رقابت کند؛ بلکه در حال آماده‌سازی مسیر آینده‌ی مجموعه بود.

PES 2020 از نظر گیم‌پلی روی کنترل، دریبل، پاس‌کاری و تاکتیک تمرکز داشت و تلاش می‌کرد فوتبال را به شکل واقع‌گرایانه‌تری نمایش دهد.

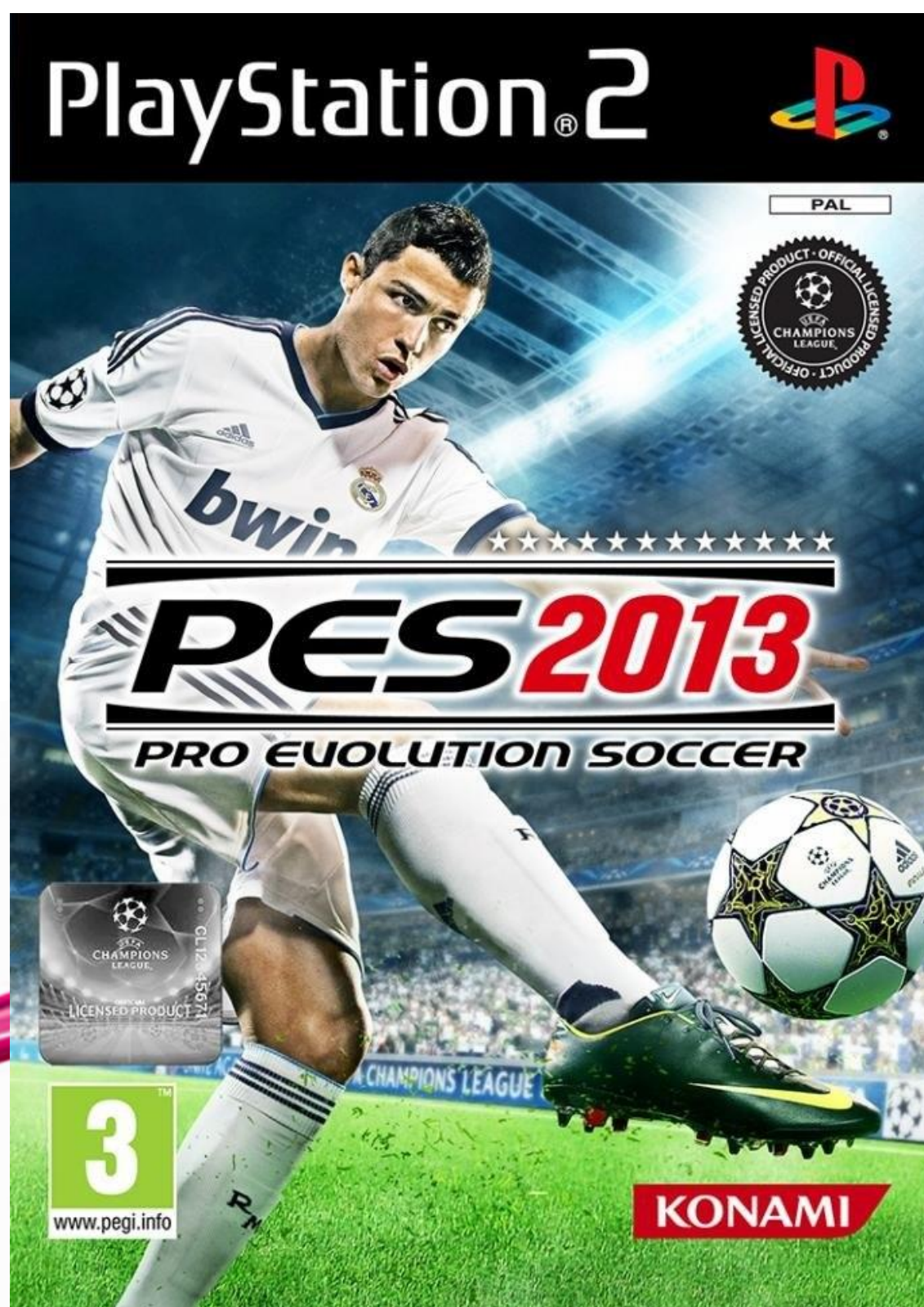


این مجموعه در دوران طلایی خود نشان داد که یک بازی فوتبالی می‌تواند بیش از یک محصول سالانه باشد PES 6. برای یک نسل خاطره ساخت؛ Option File جامعه‌ای از کاربران خلاق ایجاد کرد؛ PES 2013 ثابت کرد که مجموعه پس از سال‌ها افت هنوز می‌تواند یک بازی فوتبالی عالی بسازد؛ PES 2014 تلاش کرد با یک موتور کاملاً جدید وارد مرحله‌ای تازه شود؛ و PES 2015 تا ۲۰۱۹ نشان داد که این مجموعه هنوز توانایی ساخت فوتبال بسیار باکیفیت را دارد.

در نهایت، شاید بزرگ‌ترین میراث PES این باشد که به بازیکنان یاد داد فوتبال مجازی فقط به گرافیک، لایسنس و زرق و برق وابسته نیست. چیزی که باعث می‌شود یک بازی فوتبالی سال‌ها در ذهن بازیکنان بماند، حسی است که هنگام پاس دادن، دریبل زدن، گل زدن و حتی شکست خوردن به آن‌ها منتقل می‌کند.

PES سال‌ها در این زمینه یکی از بهترین‌ها بود. از مستطیل سبز نسخه‌های ابتدایی تا دوران eFootball، این مجموعه بارها زمین خورد، دوباره بلند شد و مسیر خود را تغییر داد.

شاید هیچ‌وقت دوباره PES 6 یا PES 2013 تکرار نشود، اما خاطره‌ی آن سال‌ها نشان می‌دهد که چرا نام PES برای میلیون‌ها بازیکن، فقط نام یک بازی فوتبال نیست؛ بلکه بخشی از خاطرات دوران بازی کردن آن‌هاست.



یکی از نکات مهم این دوره، افزایش توجه به بخش‌های مدیریتی و تاکتیکی بود Master League. همچنین برای طرفداران قدیمی اهمیت داشت و کونامی تلاش کرد آن را با عناصر مدیریتی بیشتر و ارائه‌ی متفاوت توسعه دهد.

در همین زمان، اختلاف میان دو بخش مختلف PES بیش از همیشه دیده می‌شد: از یک طرف بازی در زمین فوتبال کیفیت بسیار بالایی داشت؛ از طرف دیگر، مشکلاتی مانند لایسنس، رابط کاربری، کیفیت بخش آنلاین و رقابت شدید با FIFA باعث می‌شد نتواند به سلطه‌ی گذشته بازگردد.

در واقع، PES 2020 را می‌توان آخرین مرحله‌ی عصر کلاسیک PES دانست؛ دورانی که هنوز نام PES روی جلد بازی قرار داشت و ساختار سنتی مجموعه حفظ شده بود.

چرا PES با وجود گیم‌پلی خوب نتوانست دوباره پادشاه شود؟

مهم‌ترین سؤال درباره‌ی دوره‌ی ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۰ این است که چرا PES با وجود چند نسخه‌ی بسیار خوب، نتوانست جایگاه دوران پلی‌استیشن ۲ را پس بگیرد؟

اولین عامل، لایسنس‌ها بود.

FIFA نتوانست تعداد زیادی از لیگ‌ها، تیم‌ها، استادیوم‌ها و مسابقات رسمی را در اختیار داشته باشد. در مقابل، PES مجبور بود به قراردادهای محدود با باشگاه‌هایی مانند بارسلونا، لیورپول و چند تیم دیگر تکیه کند.

دومین عامل، ارائه و امکانات جانبی بود PES. در زمین فوتبال معمولاً قدرتمند بود، اما در منوها، گزارشگری، ارائه تلویزیونی، بخش آنلاین و برخی حالت‌های بازی، از رقیب عقب می‌ماند.

سومین عامل، اشتباهات تکنیکی بود PES 2008. و به‌خصوص PES 2014 نشان دادند که یک تصمیم فنی اشتباه می‌تواند اعتماد بازیکنان را به سرعت از بین ببرد.

چهارمین عامل، تغییر بازار بود. بازی‌های فوتبالی دیگر فقط درباره‌ی مسابقه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای نبودند؛ بخش‌های آنلاین، تیم‌سازی و مدل‌های درآمدی جدید اهمیت بیشتری پیدا کرده بودند myClub. نیز پاسخی به همین تغییر بود.

با این حال، چیزی که PES هیچ‌وقت کاملاً از دست نداد، هویت گیم‌پلی بود. به همین دلیل نسخه‌هایی مانند PES 2013، PES 2016، PES 2017 و PES 2019 هنوز هم میان طرفداران ارزش بحث دارند.

پایان نام PES و آغاز eFootball

در سال ۲۰۲۱، کونامی تصمیم گرفت نام قدیمی Pro Evolution Soccer را کنار بگذارد و مسیر جدیدی را با نام eFootball آغاز کند.

این تصمیم فقط تغییر نام نبود؛ مدل تجاری بازی نیز تغییر کرد و مجموعه به سمت یک بازی رایگان و سرویس‌محور رفت.

اما نخستین نتیجه این تغییر، eFootball 2022، با واکنش بسیار منفی روبه‌رو شد. نسخه‌ی اولیه با مشکلات فنی، باگ‌ها، انیمیشن‌های ضعیف و مشکلات متعدد در گیم‌پلی منتشر شد و متاکریتیک امتیاز بسیار پایینی برای آن ثبت کرد.

برای بسیاری از هواداران قدیمی، این اتفاق پایان نمادین دوران PES بود.

با این حال، کونامی در سال‌های بعد با انتشار به‌روزرسانی‌های متعدد تلاش کرد بازی را اصلاح کند. به تدریج گیم‌پلی روان‌تر شد، فیزیک توپ بهتر شد و بسیاری از مشکلات نسخه‌ی اولیه برطرف شدند.

نسخه‌های بعدی eFootball دیگر آن فاجعه‌ی روزهای نخست نبودند، هرچند هیچ‌کدام نتوانستند محبوبیت PES 6 یا حتی نسخه‌هایی مانند PES 2013 و PES 2017 را بازگردانند.

جمع‌بندی؛ میراث واقعی PES چیست؟

تاریخ PES را نمی‌توان فقط با فروش یا تعداد لایسنس‌ها قضاوت کرد.

سایه هوش مصنوعی و تکنولوژی بر ورزش؛

الیه دوستکام
دانشجوی کاردرمانی
دانشگاه علوم پزشکی همدان

وقتی فناوری بیش از حد نزدیک می‌شود

هوش مصنوعی می‌تواند ورزش را دقیق‌تر، سریع‌تر و حتی ایمن‌تر کند؛ اما هر فناوری قدرتمندی یک روی دیگر هم دارد.

پشت تمام نمودارها، الگوریتم‌ها و پیش‌بینی‌های هوشمند، سؤال‌هایی وجود دارد که شاید کمتر به آن‌ها توجه کنیم:

اگر فناوری بیش از حد وارد ورزش شود، چه چیزی را از دست خواهیم داد؟

وقتی ورزشکار تبدیل به مجموعه‌ای از اعداد می‌شود

امروزه می‌توان ضربان قلب، تعداد قدم‌ها، سرعت دویدن، کیفیت خواب، میزان فعالیت و حتی الگوی حرکتی یک ورزشکار را اندازه‌گیری کرد.

اما آیا می‌توان یک انسان را فقط با داده‌هایش شناخت؟

فرض کنید یک سیستم هوشمند اعلام کند که ورزشکاری به دلیل کاهش عملکرد، نیاز به استراحت دارد. اما مربی می‌داند که این ورزشکار به‌تازگی از یک شکست روحی و انگیزشی عبور کرده و اتفاقاً نیاز دارد با یک برنامه مناسب، دوباره اعتمادبه‌نفس خود را به دست بیاورد.

عدد، بخشی از واقعیت را نشان می‌دهد؛ اما همیشه تمام واقعیت نیست.

خطر زمانی ایجاد می‌شود که به جای استفاده از داده برای شناخت بهتر ورزشکار، خود ورزشکار را به داده‌هایش تقلیل دهیم.

وابستگی؛ وقتی دیگر به بدن خودمان گوش نمی‌دهیم

یکی دیگر از نگرانی‌ها، وابستگی بیش از حد به فناوری است.

اگر ساعت هوشمند بگوید امروز آمادگی تمرین ندارم، آیا حتی اگر خودم احساس خوبی داشته باشم، باید تمرین را کنار بگذارم؟

اگر الگوریتم بگوید امروز بهترین زمان برای استراحت است، آیا دیگر به احساس خستگی خودم توجه نمی‌کنم؟

ورزشکار حرفه‌ای باید بتواند بدن خود را بشناسد و علائم آن را درک کند.

فناوری قرار است یک ابزار کمکی باشد، نه جایگزینی برای شناخت بدن.

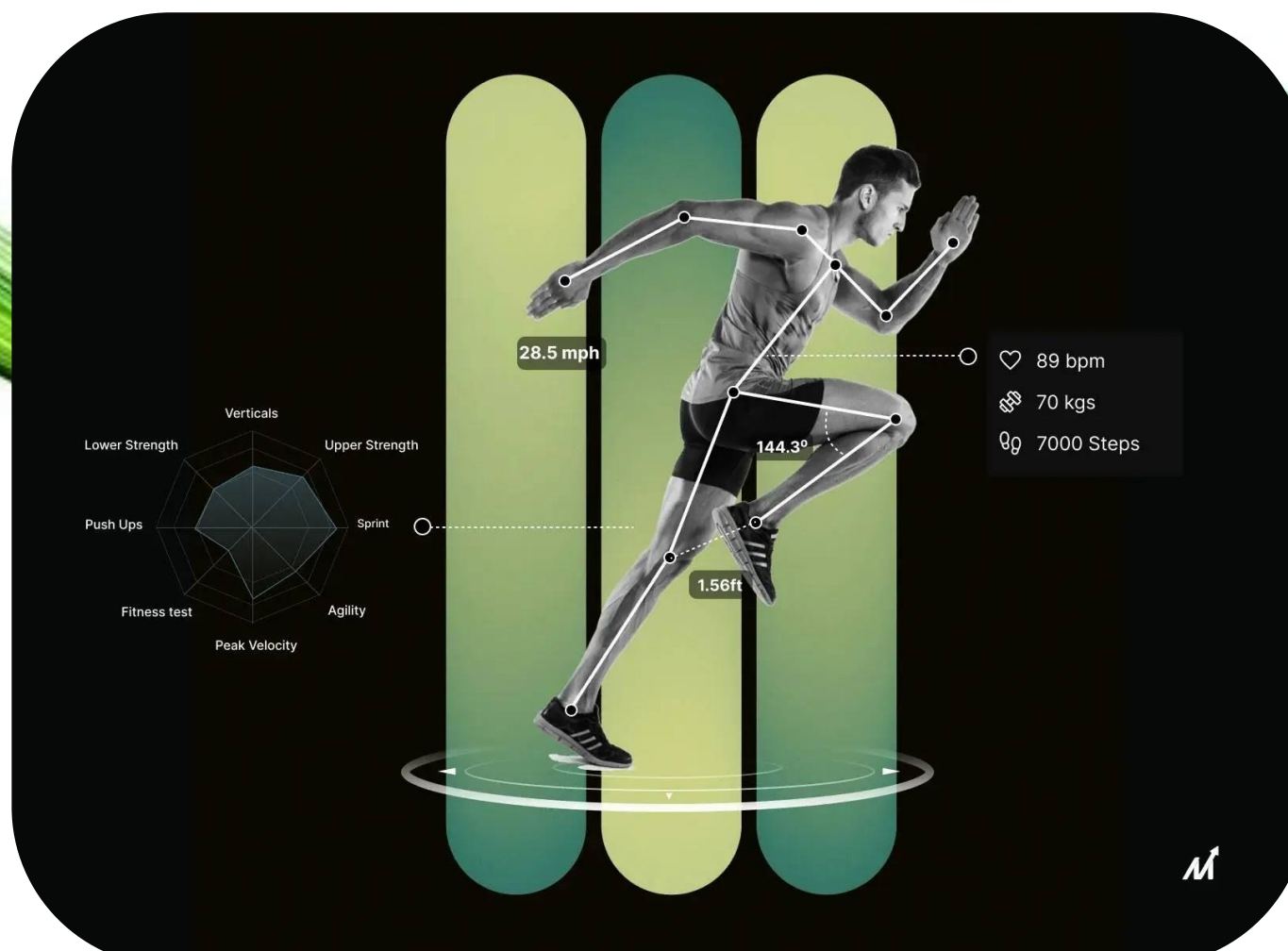
آیا الگوریتم‌ها همیشه عادلانه‌اند؟

هوش مصنوعی بر اساس داده‌هایی که دریافت می‌کند، یاد می‌گیرد. پس اگر داده‌ها ناقص، محدود یا سوگیرانه باشند، نتیجه الگوریتم هم می‌تواند تحت تأثیر قرار بگیرد.

برای مثال، اگر یک سیستم استعدادیابی بر اساس داده‌های گروه خاصی از ورزشکاران آموزش دیده باشد، ممکن است در ارزیابی ورزشکارانی با ویژگی‌های متفاوت، عملکرد مطلوبی نداشته باشد.

بنابراین، یک سیستم هوشمند لزوماً به این دلیل که «کامپیوتری» است، بی‌طرف و بدون خطا نیست.

هوش مصنوعی می‌تواند اشتباه کند؛ فقط ممکن است اشتباهش بسیار پیچیده‌تر و تشخیص آن دشوارتر باشد.



حریم خصوصی؛ بدن ورزشکار دیگر فقط متعلق به خودش نیست؟

یکی از جدی‌ترین نگرانی‌ها، اطلاعات شخصی و فیزیولوژیک ورزشکاران است.

اطلاعاتی مثل ضربان قلب، الگوی خواب، میزان خستگی، سابقه آسیب و عملکرد بدنی، داده‌هایی بسیار ارزشمند هستند.

اما اگر این اطلاعات در اختیار باشگاه، اسپانسر، شرکت‌های فناوری یا افراد دیگر قرار بگیرد، چه اتفاقی می‌افتد؟

آیا ورزشکار می‌داند چه اطلاعاتی از او جمع‌آوری می‌شود؟

چه کسی به آن‌ها دسترسی دارد؟

و اگر این اطلاعات برای تصمیم‌گیری درباره قرارداد، انتخاب تیم یا حتی میزان ارزش یک ورزشکار استفاده شوند، چه؟

با افزایش استفاده از فناوری‌های پوشیدنی و سیستم‌های هوشمند، مسئله امنیت و مالکیت داده‌های ورزشی می‌تواند به یکی از چالش‌های جدی آینده تبدیل شود.

شکاف جدید؛ ورزشکار ثروتمند و ورزشکار کم‌برخوردار

یک مسئله دیگر که شاید کمتر دیده شود، عدالت در دسترسی به فناوری است.



اگر یک تیم حرفه‌ای بتواند از پیشرفته‌ترین سیستم‌های تحلیل حرکت، تجهیزات پوشیدنی و مدل‌های هوش مصنوعی استفاده کند، اما یک ورزشکار یا تیم کم‌بودجه چنین امکاناتی نداشته باشد، آیا رقابت همچنان عادلانه خواهد بود؟

ممکن است در آینده، تفاوت میان ورزشکاران فقط به استعداد و میزان تمرین آن‌ها مربوط نباشد؛ بلکه به این هم بستگی داشته باشد که چه کسی به فناوری بهتر دسترسی دارد.

در این صورت، هوش مصنوعی که قرار بود فرصت‌های بیشتری ایجاد کند، ممکن است در بعضی شرایط فاصله میان ورزشکاران را بیشتر کند.

وقتی انسان از تصمیم حذف می‌شود

یکی از جذاب‌ترین و در عین حال نگران‌کننده‌ترین بحث‌ها، افزایش نقش الگوریتم‌ها در تصمیم‌گیری است.

فرض کنید یک سیستم هوشمند پیشنهاد می‌دهد یک بازیکن به دلیل احتمال بالای آسیب، در ترکیب قرار نگیرد.

اگر مربی برخلاف این پیشنهاد عمل کند و بازیکن مصدوم شود، چه کسی مسئول است؟

و اگر مربی کاملاً به سیستم اعتماد کند و ورزشکار به دلیل یک تصمیم اشتباه از حضور در یک مسابقه مهم محروم شود، چه؟

اینجا مسئله فقط «دقت الگوریتم» نیست.

مسئله این است که:

در نهایت، چه کسی باید مسئول تصمیم باشد؟

آیا هوش مصنوعی روح رقابت را تغییر می‌دهد؟ شاید عمیق‌ترین سؤال همین باشد.

بخشی از زیبایی ورزش در غیرقابل‌پیش‌بینی بودن آن است.

یک ورزشکار ممکن است در روز مسابقه فراتر از تمام پیش‌بینی‌ها ظاهر شود. تیمی که روی کاغذ ضعیف‌تر است، ممکن است قهرمان شود. یک بازیکن جوان ممکن است در یک لحظه غیرمنتظره تاریخ‌ساز شود.

اگر روزی الگوریتم‌ها بتوانند تقریباً همه‌چیز را پیش‌بینی کنند، آیا بخشی از هیجان و غافلگیری ورزش از بین خواهد رفت؟

البته رسیدن به چنین شرایطی بسیار دور از قطعیت است؛ اما همین سؤال نشان می‌دهد که فناوری فقط نحوه انجام ورزش را تغییر نمی‌دهد، بلکه می‌تواند تجربه ما از ورزش را هم تغییر دهد.

البته، سایه به معنی دشمنی نیست

با تمام این نگرانی‌ها، نباید از یاد برد که هوش مصنوعی ذاتاً دشمن ورزش نیست.

مسئله اصلی، نحوه استفاده از آن است.

اگر از AI برای کمک به پیشگیری از آسیب، بهبود تمرین، توانبخشی بهتر و تصمیم‌گیری آگاهانه استفاده کنیم، می‌تواند یکی از ارزشمندترین ابزارهای آینده ورزش باشد.

اما اگر قرار باشد به جای انسان تصمیم بگیرد، تمام ارزش ورزشکار را به چند عدد تبدیل کند یا بدون نظارت متخصص مورد استفاده قرار گیرد، همان فناوری می‌تواند به یک تهدید تبدیل شود.

شاید بهترین نگاه این باشد:

هوش مصنوعی باید چشم تیزبین ورزش باشد، نه مغز تصمیم‌گیرنده آن.

ورزش به فناوری نیاز دارد؛ اما به چیزی بیشتر از فناوری هم نیاز دارد:

انسان.





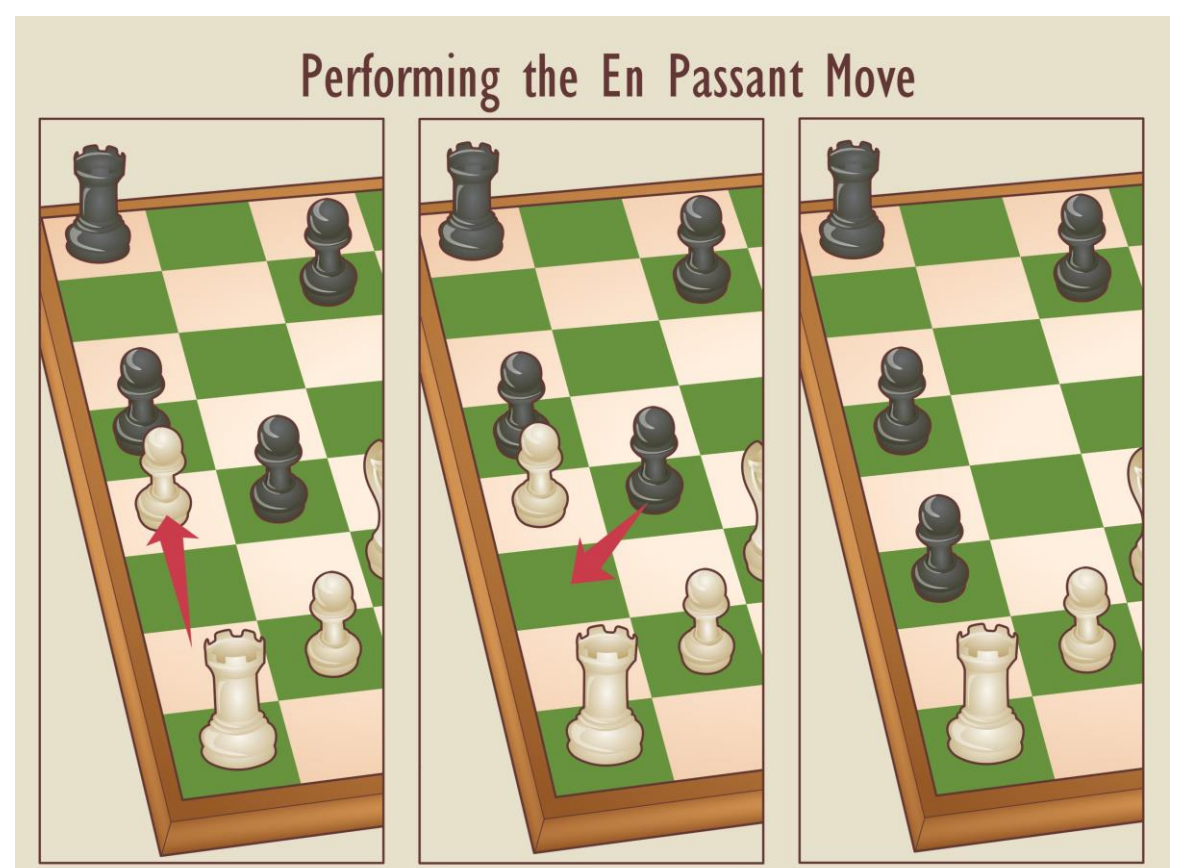
ملینا محرمی
دانشجوی فناوری اطلاعات سلامت
دانشگاه علوم پزشکی همدان

ترفیع پیاده: ممکن است در جریان بازی، مهره پیاده آنقدر پیشروی کند که به آخرین ردیف صفحه شطرنج برسد. در چنین شرایطی مهره پیاده دیگر نمیتواند به عنوان یک پیاده یا سرباز به بازی ادامه دهد و بازیکن میتواند آن را به مهره ای دیگر و کارآمدتر تبدیل کند. به این اتفاق، ترفیع پیاده میگویند. بازیکن میتواند پیاده خود را به یکی از مهره های وزیر، رخ، فیل یا اسب تبدیل کند. انتخاب هر یک از آنها به هدف و استراتژی بازیکن بستگی دارد، با این حال در اکثر مواقع بازیکنان وزیر را انتخاب میکنند. وزیر به دلیل دامنه حرکتی گسترده تر و قدرت بیشتر در مقایسه با سایر مهره ها گزینه مناسب تری برای جایگزینی پیاده به شمار می رود. حتی اگر مهره های وزیر، رخ، فیل و اسب بازیکن همچنان در بازی وجود داشته باشند باز هم ترفیع میتواند رخ دهد. بنابراین در یک بازی شطرنج ممکن است شاهد این باشیم که یک بازیکن دو وزیر یا حتی بیش از دو وزیر در اختیار داشته باشد.



در شماره پیشین نشریه، مبانی شطرنج نظیر قوانین پایه بازی، استراتژی های کلیدی و هدف نهایی بازیکنان معرفی شد. همچنین با نام، ظاهر و مسیر حرکت مهره ها آشنا شدیم. پس از مقطع مقدماتی، در شطرنج پیشرفته انواع تکنیک ها و اصول حرفه ای را دنبال خواهیم کرد. مباحثی مانند آن پاسان، تبدیل پیاده به مهره های دیگر و قواعد مربوط به حرکت قلعه رفتن که از ظرافت های بازی شطرنج به شمار می آیند.

آن پاسان: یکی از منحصربه فرد ترین و در عین حال ناشناخته ترین متود های شطرنج حرکت آن پاسان است. این حرکت که مختص مهره پیاده است، برای بسیاری از علاقه مندان به شطرنج ناشناخته است و بازیکنان تنها در شرایط خاصی قادر به انجام آن هستند. آن پاسان زمانی رخ می دهد که بازیکن حریف در اولین حرکت خود، پیاده اش را به جای یک خانه، دو خانه به جلو حرکت دهد. در صورتی که پس از این حرکت مهره بازیکن مقابل در کنار مهره ما قرار بگیرد امکان انجام آن پاسان فراهم می شود. در این شرایط، می توانیم با حرکتی مورب پیاده خود را در خانه ای پس از پیاده حریف قرار دهیم و بدون قرار گرفتن در خانه آن، پیاده حریف را بزنیم و از بازی خارج کنیم. شروط لازم برای اجرای آن پاسان: ۱- اولین حرکت حریف: پیاده حریف باید حتما در اولین حرکت خود باشد. ۲- حرکت دوخانه ای: مهره پیاده حریف در اولین حرکت خود باید دو خانه به سمت جلو جابجا شود. ۳- موقعیت قرارگیری: مهره حریف پس از حرکت باید دقیقا در مجاورت پیاده ما قرار گرفته باشد. در صورت نبود هر یک از این شروط امکان انجام آن پاسان وجود نخواهد داشت. اگر حریف مهره پیاده خود را پیش تر حرکت داده باشد، آن پاسان انجام نمی شود. همچنین، اگر پیاده در اولین حرکت خود تنها یک خانه به سمت جلو حرکت کند، امکان انجام آن پاسان وجود ندارد.



قلعه رفتن:

قلعه رفتن یکی از اصطلاحات و حرکات ویژه در بازی شطرنج است که در آن شاه و رخ به صورت همزمان جابه‌جا می‌شوند. هدف اصلی این حرکت انتقال شاه به موقعیتی امن‌تر و قراردادن آن در پشت دیوار دفاعی پیاده‌هاست.

در این حرکت شاه دو خانه به سمت رخ جابه‌جا می‌شود و سپس رخ از روی شاه عبور کرده و در خانه‌ی مجاور آن قرار می‌گیرد. به این ترتیب هردو مهره در یک حرکت جابه‌جا می‌شوند. قلعه رفتن به دو شکل قلعه کوتاه و قلعه بلند انجام می‌شود. در هر دو حالت مهره شاه تنها مجاز است که دو خانه حرکت کند. اما تعداد خانه‌هایی که رخ جابه‌جا می‌شود بسته به موقعیت آن متفاوت است.

در چه شرایطی نمیتوان قلعه رفت:

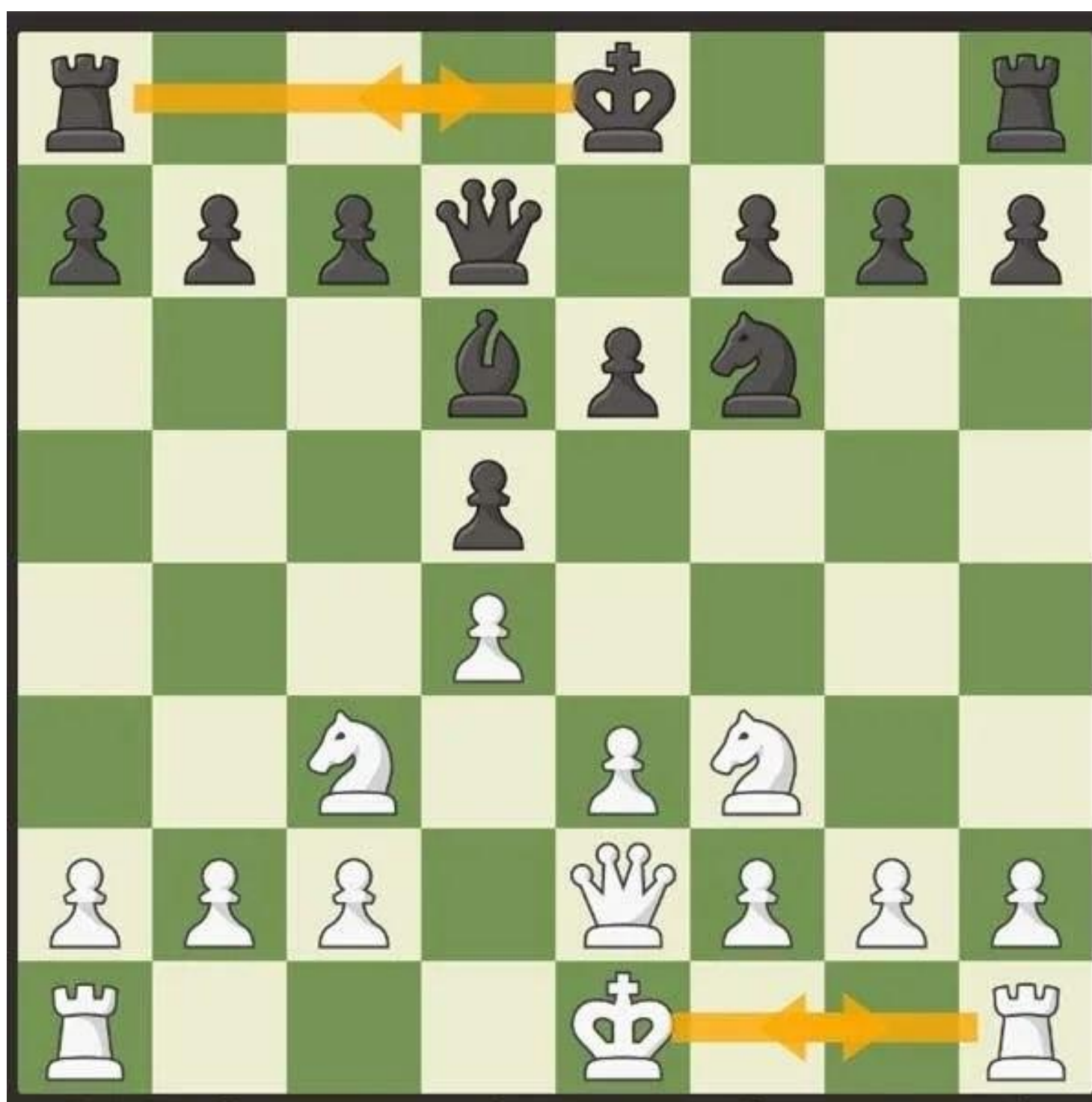
۱- حرکت قبلی شاه یا رخ: اگر شاه یا رخ که قرار است در قلعه رفتن شرکت کند پیش‌تر حرکت کرده باشند نمیتواند قلعه بروید.

۲- وجود مانع: اگر یک یا چند مهره‌ی دیگر میان شاه و رخ قرار داشته باشد امکان قلعه رفتن وجود ندارد.

۳- کیش: اگر شاه در هنگام قلعه رفتن در وضعیت کیش باشد بازیکن نمیتواند قلعه برود.

۴- عبور شاه از خانه تحت حمله: شاه در هنگام قلعه رفتن نباید از خانه‌ای عبور کند که توسط مهره حریف مورد حمله قرار گرفته است. بنابراین اگر خانه‌ای که شاه برای قلعه رفتن از آن عبور می‌کند در وضعیت کیش باشد انجام قلعه رفتن مجاز نیست.

۵- تنها یک بار در هر بازی: هر بازیکن در طول بازی تنها یک بار امکان قلعه رفتن دارد، اگر بازیکن قلعه رفته باشد دیگر امکان انجام دوباره این حرکت وجود نخواهد داشت.



شطرنج دنیایی از تفکر و خلاقیت است؛ با این حال، بسیاری از قوانین و تکنیک‌های آن در آموزش‌های مقدماتی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند یا به صورت گذرا تدریس می‌شوند. هدف از این آموزش نیز تنها آشنایی مخاطب با برخی از این استراتژی‌ها، ترغیب به تجربه بازی شطرنج و تقویت مهارت حل مسئله است. باید به خاطر داشت که شطرنج صرفاً به حفظ کردن شگردهای گوناگون محدود نمی‌شود. برای دستیابی به نتیجه مطلوب بازیکن باید در هر موقعیت بی‌اندیشد، شرایط بازی را تحلیل کند و با خلاقیت بهترین تصمیم را اتخاذ نماید. در نهایت، ارزش واقعی این بازی در تفکر، تصمیم‌گیری، و حل مسئله نهفته است.

قبل، حین و بعد از ورزش چه بخوریم؟

راهنمای علمی تغذیه برای بهبود عملکرد، تسریع ریکاوری و حفظ سلامت ورزشکاران



فاطمه فرجی
دانشجوی فناوری اطلاعات سلامت
دانشگاه علوم پزشکی همدان

ورزش و تغذیه دو بخش جدایی ناپذیر از یک سبک زندگی سالم هستند. بسیاری از افراد ساعت‌ها برای تمرین و ارتقای آمادگی جسمانی خود زمان صرف می‌کنند، اما گاهی از نقش تغذیه در دستیابی به نتایج بهتر غافل می‌شوند. در حالی که انتخاب مناسب غذا و مایعات، می‌تواند در کنار یک برنامه تمرینی مناسب، به بهبود عملکرد ورزشی، حفظ سلامت و تسریع روند ریکاوری کمک کند. [۱]

بدن برای انجام فعالیت‌های ورزشی به انرژی نیاز دارد و کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها، هرکدام در تأمین انرژی و حمایت از فرایندهای مختلف بدن نقش دارند. در کنار این مواد مغذی، دریافت کافی مایعات و ریزمغذی‌ها نیز برای حفظ سلامت و عملکرد مطلوب اهمیت دارد. به‌ویژه در فعالیت‌های طولانی یا شدید، دسترسی مناسب به کربوهیدرات و مایعات می‌تواند بر توانایی ادامه فعالیت و کیفیت عملکرد اثرگذار باشد. [۱،۲]

یکی از رایج‌ترین اشتباهات ورزشکاران، تمرکز بر نوع و شدت تمرین و بی‌توجهی به زمان و کیفیت وعده‌های غذایی است. در حالی که آنچه پیش از تمرین، هنگام فعالیت و پس از پایان ورزش می‌خوریم و می‌نوشیم، هر کدام نقش متفاوت و مهمی در عملکرد بدن دارند. شناخت این اصول نه تنها برای ورزشکاران حرفه‌ای، بلکه برای دانشجویانی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند یا به‌تازگی فعالیت بدنی را آغاز کرده‌اند نیز ضروری است.

از سوی دیگر، تغذیه پس از ورزش به بدن کمک می‌کند تا بخشی از ذخایر انرژی مصرف‌شده را بازسازی کند، مایعات از دست‌رفته را جبران کند و فرایند ترمیم و سازگاری عضلات را پشتیبانی کند. بنابراین تغذیه ورزشی فقط درباره «چه چیزی بخوریم» نیست؛ بلکه زمان، مقدار و شرایط مصرف نیز اهمیت دارد.

در این مقاله، بر اساس شواهد علمی، بررسی می‌کنیم که پیش از ورزش، حین تمرین و پس از آن چه انتخاب‌هایی می‌توانند به حفظ انرژی، بهبود عملکرد و ریکاوری کمک کنند

تغذیه قبل از ورزش؛ سوخت‌گیری برای یک عملکرد بهتر

آنچه پیش از ورزش می‌خوریم می‌تواند بر دسترسی بدن به انرژی و در برخی شرایط بر کیفیت تمرین اثر بگذارد. کربوهیدرات‌ها یکی از مهم‌ترین منابع سوخت برای فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط تا زیاد هستند و مصرف مناسب آن‌ها پیش از فعالیت می‌تواند به تأمین کربوهیدرات مورد نیاز عضلات کمک کند [1,2].

البته نیاز به وعده غذایی پیش از ورزش برای همه افراد و همه تمرین‌ها یکسان نیست. مدت و شدت فعالیت، زمان آخرین وعده غذایی و تحمل گوارشی فرد همگی در انتخاب وعده مناسب نقش دارند.

علاوه بر تأمین انرژی، تغذیه مناسب پیش از ورزش به حفظ قند خون، کاهش تجزیه پروتئین‌های عضلانی و افزایش آمادگی بدن برای فعالیت کمک می‌کند. به همین دلیل، صرف‌نظر از اینکه هدف ورزش افزایش آمادگی جسمانی، کاهش وزن یا بهبود عملکرد ورزشی باشد، نباید وعده غذایی قبل از تمرین را نادیده گرفت.

■ بهترین زمان غذا خوردن قبل از ورزش

هرچه وعده غذایی حجیم‌تر باشد، معمولاً به زمان بیشتری برای هضم نیاز دارد. بنابراین، بهتر است وعده‌های اصلی با فاصله کافی از شروع ورزش مصرف شوند و اگر زمان کمی تا تمرین باقی مانده است، از یک میان‌وعده سبک‌تر استفاده شود.

برای مثال، اگر چند ساعت تا شروع تمرین فرصت دارید، می‌توانید یک وعده متعادل حاوی کربوهیدرات، مقدار مناسبی پروتئین و چربی نسبتاً کم مصرف کنید. اگر زمان کمی باقی مانده است، انتخاب مقدار کمتری از یک ماده غذایی زودهضم و سرشار از کربوهیدرات می‌تواند گزینه مناسب‌تری باشد [1,2].

یک زمان‌بندی واحد برای همه افراد وجود ندارد؛ بنابراین بهترین انتخاب، وعده‌ای است که هم نیاز انرژی را تأمین کند و هم در طول تمرین باعث احساس سنگینی یا

🏃 اگر صبح ورزش می‌کنید...

اگر فاصله بین بیدار شدن و شروع تمرین کوتاه است، نیازی به مصرف یک وعده غذایی سنگین نیست. یک میان‌وعده سبک مانند موز، چند عدد خرما، نان تست با عسل یا یک لیوان شیر می‌تواند انرژی اولیه مورد نیاز بدن را تأمین کند. اگر تمرین طولانی یا شدید است، اهمیت دریافت کربوهیدرات پیش از فعالیت بیشتر می‌شود. پس از پایان تمرین، یک وعده متعادل شامل کربوهیدرات، پروتئین و مایعات مصرف کنید تا ذخایر انرژی و عضلات به‌خوبی بازسازی شوند.

🏃 اگر عصر ورزش می‌کنید...

اگر تمرین در ساعات عصر انجام می‌شود، وعده‌های غذایی قبلی نیز در تأمین انرژی نقش دارند. در صورت وجود فاصله چندساعته میان ناهار و تمرین، می‌توان یک میان‌وعده سبک مانند میوه، ماست یا نان و پنیر را متناسب با تحمل فرد پیش از ورزش مصرف کرد تا از افت انرژی جلوگیری کند.

قبل از ورزش چه غذاهایی مناسب‌تر هستند؟

یک وعده مناسب پیش از ورزش بهتر است ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

- سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده یا زودهضم برای تأمین انرژی
- دارای مقدار متعادل پروتئین برای کمک به حفظ عضلات
- کم‌چرب باشد؛ زیرا چربی هضم غذا را کند می‌کند.
- فیبر زیادی نداشته باشد؛ زیرا ممکن است در برخی افراد هنگام ورزش باعث نفخ یا ناراحتی گوارشی شود.
- همراه با مایعات کافی مصرف شود تا بدن در شروع تمرین دچار کم‌آبی نباشد. [۱]

■ چند نمونه از وعده‌های مناسب قبل از ورزش

بسته به زمان باقی‌مانده تا تمرین و تحمل فرد، گزینه‌هایی مانند موارد زیر می‌توانند مناسب باشند:

- نان سبوس‌دار، پنیر کم‌چرب و یک عدد موز
- جو دوسر همراه با شیر کم‌چرب و میوه
- ماست و میوه
- برنج همراه با سینه مرغ یا ماهی (در صورتی که چند ساعت تا تمرین باقی مانده باشد)
- سیب‌زمینی آب‌پز همراه با تخم‌مرغ
- یک عدد موز، چند عدد خرما یا یک برش نان تست با عسل (برای زمانی که کمتر از یک ساعت تا شروع ورزش باقی مانده است)



نکته کاربردی

اگر قرار است صبح زود ورزش کنید و فرصت کافی برای صرف صبحانه ندارید، یک میان‌وعده سبک مانند موز، چند عدد خرما یا یک تکه نان تست با عسل می‌تواند انرژی اولیه مورد نیاز بدن را فراهم کند. پس از پایان تمرین نیز حتماً یک وعده کامل برای جبران انرژی و کمک به ریکاوری مصرف کنید.

تغذیه حین ورزش؛ حفظ انرژی و جلوگیری از کم‌آبی

برخلاف تصور بسیاری از افراد، همه ورزشکاران در طول تمرین به مصرف نوشیدنی‌های ورزشی یا مواد غذایی نیاز ندارند. ز نیاز به دریافت کربوهیدرات و الکترولیت در حین فعالیت، به مدت، شدت ورزش و شرایط محیطی مانند دمای هوا و میزان تعریق بستگی دارد. [۱،۳] در فعالیت‌های ورزشی کوتاه‌مدت، به‌ویژه تمرین‌های معمولی که کمتر از حدود یک ساعت طول می‌کشند، آب برای بسیاری از افراد انتخاب کافی و مناسبی است. شواهد موجود نشان می‌دهد در فعالیت‌های کمتر از یک ساعت، تفاوت عملکرد قابل‌توجهی میان آب و نوشیدنی‌های کربوهیدراتی - الکترولیتی در بسیاری از شرایط مشاهده نمی‌شود. [۳] در این شرایط، ذخایر انرژی بدن معمولاً پاسخگوی نیاز عضلات هستند و نیازی به دریافت کربوهیدرات اضافی وجود ندارد.

در مقابل، در فعالیت‌های طولانی‌تر و شدیدتر، به‌ویژه فعالیت‌های استقامتی، مصرف کربوهیدرات در طول ورزش می‌تواند به حفظ دسترسی به سوخت و تأخیر در خستگی کمک کند. برای فعالیت‌های طولانی‌تر از حدود یک ساعت، دریافت حدود ۳۰ تا ۶۰ گرم کربوهیدرات در ساعت یکی از توصیه‌های رایج مبتنی بر شواهد است؛ مقدار دقیق آن باید متناسب با نوع و مدت فعالیت و شرایط فرد تنظیم شود. [۲،۳]

در فعالیت‌هایی که تعریق قابل‌توجهی ایجاد می‌کنند، نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت نیز می‌توانند به جبران بخشی از سدیم از دست‌رفته کمک کنند. میزان تعریق و ترکیب عرق بین افراد متفاوت است؛ بنابراین یک نسخه ثابت برای میزان مصرف مایعات وجود ندارد. [۳] نکته مهم دیگر، جبران مایعات است. حتی کاهش خفیف آب بدن نیز می‌تواند بر توان جسمانی، تمرکز و عملکرد ورزشی تأثیر منفی بگذارد. بنابراین توصیه می‌شود ورزشکاران به جای آنکه منتظر احساس تشنگی بمانند، در طول تمرین و متناسب با میزان تعریق، به‌صورت منظم آب یا در صورت نیاز نوشیدنی ورزشی مصرف کنند.

در نهایت، انتخاب نوشیدنی مناسب باید با توجه به نوع ورزش، مدت فعالیت، شرایط آب‌وهوایی و ویژگی‌های فردی انجام شود. برای بیشتر افرادی که فعالیت بدنی روزانه یا تمرینات معمول باشگاهی دارند، آب همچنان بهترین و کافی‌ترین انتخاب است و نوشیدنی‌های ورزشی عمدتاً برای فعالیت‌های طولانی‌مدت، شدید یا مسابقات توصیه می‌شوند.



اگر بیش از یک ساعت ورزش می کنید ...

در فعالیت‌های طولانی و شدید به‌ویژه در فعالیت‌های استقامتی، علاوه بر مایعات، دریافت کربوهیدرات و در برخی شرایط الکترولیت‌ها می‌تواند به حفظ عملکرد کمک کند. نوشیدنی ورزشی استاندارد یکی از گزینه‌هاست، اما تنها گزینه نیست و می‌توان بسته به نوع فعالیت از منابع دیگر کربوهیدرات نیز استفاده کرد. [۲,۳] برنامه دریافت مایعات نیز بهتر است متناسب با میزان تعریق هر فرد تنظیم شود.

اگر کمتر از یک ساعت ورزش می کنید...

برای بیشتر تمرین‌های معمول که کمتر از یک ساعت طول می‌کشند، آب انتخاب مناسبی برای تأمین مایعات است و معمولاً نیازی به نوشیدنی‌های ورزشی یا دریافت کربوهیدرات در حین تمرین وجود ندارد. البته در شرایط خاصی مانند گرمای شدید هوا یا تعریق بسیار، ممکن است نیاز به مصرف مایعات بیشتر باشد.

آیا می دانستید؟

اگر تمرین شما کمتر از یک ساعت طول می‌کشد، معمولاً آب بهترین نوشیدنی برای حفظ آب بدن است. مصرف نوشیدنی‌های ورزشی در این شرایط، برای اغلب افراد مزیت قابل توجهی ایجاد نمی‌کند و ممکن است تنها قند و کالری دریافتی را افزایش دهد.

تغذیه بعد از ورزش؛ آغاز ریکاوری از همان لحظه پایان تمرین

پایان تمرین، پایان نیاز بدن به تغذیه نیست؛ بلکه آغاز فرایند ریکاوری است. پس از فعالیت ورزشی، بدن باید بخشی از ذخایر انرژی مصرف‌شده را بازسازی کند، مایعات و الکترولیت‌های از دست‌رفته را جبران کند و فرایند ترمیم و سازگاری عضلات را پیش ببرد. [۱]

پروتئین چه نقشی دارد؟

پروتئین، اسیدهای آمینه مورد نیاز برای ساخت و ترمیم بافت‌های بدن را فراهم می‌کند. دریافت کافی پروتئین در کنار تمرین، به‌ویژه تمرینات مقاومتی، برای حفظ و افزایش توده عضلانی اهمیت دارد. با این حال، نتیجه مطلوب تنها به یک وعده پس از تمرین وابسته نیست و دریافت مناسب پروتئین در کل روز اهمیت بیشتری دارد. [۴]

کربوهیدرات چه نقشی دارد؟

کربوهیدرات مصرف‌شده پس از ورزش به بازسازی ذخایر گلیکوژن عضلات کمک می‌کند. ذخایر گلیکوژن عضلات که در طول تمرین کاهش یافته‌اند، با مصرف منابع مناسب کربوهیدرات دوباره تکمیل می‌شوند. این موضوع زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که ورزشکار باید در فاصله کوتاهی دوباره تمرین کند یا چند جلسه تمرینی فشرده داشته باشد. در چنین شرایطی، مصرف کافی کربوهیدرات در ساعات پس از تمرین اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. [۲,۵]

آب چقدر اهمیت دارد؟

جبران مایعات از دست‌رفته نیز بخشی از ریکاوری است. میزان نیاز به مایعات پس از ورزش به مقدار تعریق و میزان کم‌آبی ایجادشده بستگی دارد. در تمرین‌های طولانی یا همراه با تعریق زیاد، دریافت سدیم نیز می‌تواند در بازگرداندن تعادل مایعات مؤثر باشد. [۳]

بر اساس توصیه‌های علمی، بهتر است در ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نخست پس از پایان تمرین، یک وعده یا میان‌وعده حاوی کربوهیدرات و پروتئین مصرف شود. این بازه زمانی، فرصت مناسبی برای آغاز فرایند ترمیم عضلات و بازسازی ذخایر انرژی بدن فراهم می‌کند

چند نمونه از وعده‌های مناسب بعد از ورزش

- شیر کم‌چرب و یک عدد موز
- ماست یونانی همراه با میوه و مقداری مغزها
- سینه مرغ یا ماهی به همراه برنج یا سیب‌زمینی
- املت یا تخم‌مرغ آب‌پز همراه با نان
- ساندویچ مرغ یا بوقلمون با نان سبوس‌دار و سبزیجات
- اسموتی تهیه‌شده از شیر، موز و جو دوسر
- بهترین وعده پس از ورزش لزوماً گران یا پیچیده نیست؛ یک ترکیب متعادل از منابع پروتئین، کربوهیدرات و مایعات می‌تواند برای بسیاری از افراد انتخاب مناسبی باشد و نیاز بدن را برای شروع ریکاوری به‌خوبی تأمین کند.

نکته کاربردی

اگر تا یک ساعت پس از پایان تمرین امکان صرف وعده اصلی را ندارید، یک میان‌وعده ساده مانند شیر و موز، ماست و میوه یا ساندویچ کوچک تخم‌مرغ می‌تواند فرایند ریکاوری را آغاز کند و از تأخیر در جبران انرژی و ترمیم عضلات جلوگیری کند.

گاهی اوقات، آنچه نباید انجام دهیم به اندازه دانستن اصول صحیح تغذیه اهمیت دارد. برخی باورهای نادرست یا عاداتهای غذایی نامناسب، نه تنها کمکی به بهبود عملکرد ورزشی نمی‌کنند، بلکه می‌توانند موجب کاهش بازده تمرین، تأخیر در ریکاوری و حتی افزایش خطر آسیب‌دیدگی شوند. در ادامه به چند مورد از رایج‌ترین اشتباهات تغذیه‌ای ورزشکاران اشاره می‌کنیم.

✗ تقلید از رژیم غذایی دیگران

نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران یکسان نیست. نوع ورزش، حجم و شدت تمرین، وضعیت انرژی، اهداف فرد و شرایط بدنی می‌توانند نیازهای تغذیه‌ای را تغییر دهند. بنابراین رژیمی که برای یک ورزشکار حرفه‌ای مناسب است، لزوماً برای دانشجویی که چند جلسه در هفته ورزش می‌کند مناسب نخواهد بود. [۱]

✗ مصرف فست‌فود یا غذای بسیار سنگین و پرچرب بلافاصله پس از تمرین

پس از ورزش، انتخاب غذایی که بتواند کربوهیدرات، پروتئین و مایعات مورد نیاز را تأمین کند، معمولاً گزینه مناسب‌تری برای ریکاوری است. غذاهای پرچرب و سنگین مانند فست‌فود، ضمن اینکه ارزش تغذیه‌ای مناسبی برای ریکاوری ندارند، می‌توانند هضم را کند کرده و روند جایگزینی مواد مغذی مورد نیاز بدن را به تأخیر بیندازند. انتخاب یک وعده غذایی متعادل، تأثیر بسیار بیشتری بر بازسازی عضلات و ذخایر انرژی خواهد داشت.

✗ حذف کامل کربوهیدرات

کربوهیدرات یکی از منابع مهم سوخت در فعالیت‌های ورزشی، به‌ویژه فعالیت‌های با شدت بالا، است. بنابراین حذف کامل آن برای همه ورزشکاران توصیه نمی‌شود. مقدار مورد نیاز کربوهیدرات به نوع، شدت و حجم تمرین بستگی دارد و بهتر است به جای حذف کامل، منابع مناسب آن در برنامه غذایی قرار گیرند. [۱,۲]

✗ ورزش با معده کاملاً خالی

بسیاری تصور می‌کنند ورزش کردن با معده خالی باعث چربی‌سوزی بیشتر می‌شود، اما شواهد علمی نشان می‌دهد ورزش ناشتا برای همه افراد یکسان نیست و نمی‌توان آن را به‌عنوان روشی برتر برای چربی‌سوزی یا بهبود عملکرد ورزشی معرفی کرد. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف غذا پیش از فعالیت می‌تواند عملکرد ورزش‌های طولانی‌تر را بهبود دهد، در حالی که تفاوت عملکرد در فعالیت‌های کوتاه‌تر کمتر است. همچنین افزایش مصرف چربی به‌عنوان سوخت در حالت ناشتا الزاماً به معنای کاهش بیشتر چربی بدن در بلندمدت نیست. [۶,۷]

✗ کم‌توجهی به نوشیدن آب

از دست دادن حتی مقدار کمی از آب بدن می‌تواند بر استقامت، تمرکز و عملکرد ورزشی اثر منفی بگذارد. احساس تشنگی، همیشه شاخص دقیقی برای شروع کم‌آبی نیست؛ علاوه بر آن میزان تعریق افراد متفاوت است؛ بنابراین بهتر است دریافت مایعات متناسب با شرایط تمرین، محیط و میزان تعریق فرد تنظیم شود و از کم‌آبی شدید جلوگیری شود [3].

✗ مصرف بی‌رویه مکمل‌های ورزشی

مکمل‌ها جایگزین یک رژیم غذایی متعادل نیستند. بسیاری از افراد بدون نیاز واقعی یا بدون مشورت با متخصص، انواع مکمل‌ها را مصرف می‌کنند؛ در حالی که برای بیشتر ورزشکاران، نیازهای تغذیه‌ای از طریق یک برنامه غذایی مناسب قابل تأمین است. مصرف خودسرانه برخی مکمل‌ها علاوه بر تحمیل هزینه، ممکن است با عوارض جانبی یا تداخل با داروها همراه باشد. از سوی دیگر، شواهد علمی برای همه مکمل‌های ورزشی یکسان نیست و تنها تعداد محدودی از آن‌ها، مانند کراتین و کافئین در شرایط خاص، شواهد نسبتاً قوی برای بهبود عملکرد دارند. انتخاب و مصرف مکمل، به‌ویژه در ورزشکاران رقابتی، بهتر است پس از ارزیابی نیازهای تغذیه‌ای و با نظر متخصص انجام شود. [۸]

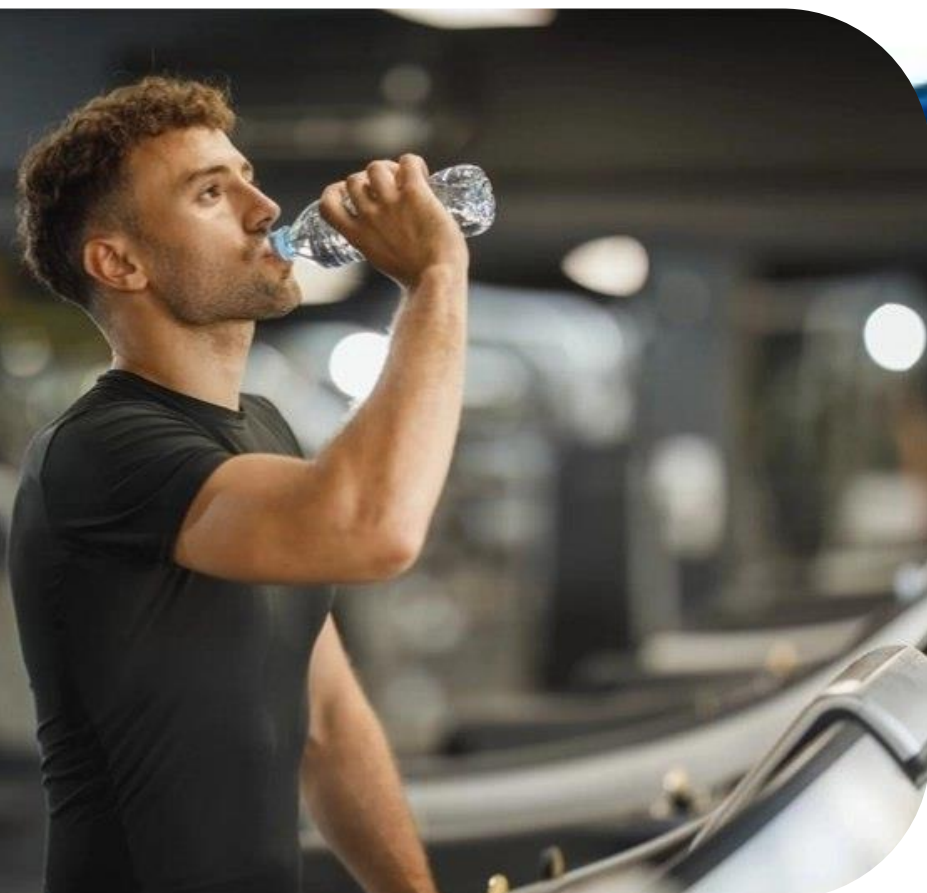
باور یا واقعیت؟

❖ **باور:** «هرچه پروتئین بیشتری بخورم، عضله بیشتری می‌سازم.»

✓ **واقعیت:** عضله‌سازی تنها به مصرف پروتئین وابسته نیست. تمرین مناسب، دریافت انرژی کافی، خواب باکیفیت و مصرف متعادل پروتئین در کنار یکدیگر باعث رشد و ترمیم عضلات می‌شوند.

عملکرد ورزشی مطلوب تنها حاصل تمرین سخت و منظم نیست؛ تغذیه مناسب نیز یکی از پایه‌های مهم عملکرد و ریکاوری به شمار می‌رود. انتخاب درست مواد غذایی پیش از ورزش می‌تواند به تأمین سوخت مورد نیاز فعالیت کمک کند؛ در طول تمرین، نیاز به آب و در فعالیت‌های طولانی‌تر به کربوهیدرات و الکترولیت‌ها ممکن است افزایش یابد؛ و پس از ورزش، دریافت مناسب انرژی، پروتئین، کربوهیدرات و مایعات به فرایند ریکاوری کمک می‌کند. [۴-۱]

با این حال، تغذیه ورزشی به معنای رژیم‌های پیچیده، حذف گروه‌های غذایی یا مصرف مجموعه‌ای از مکمل‌ها نیست. برای بسیاری از ورزشکاران، یک رژیم غذایی متنوع و متعادل می‌تواند بخش عمده نیازهای تغذیه‌ای را تأمین کند. مهم‌تر از دنبال کردن توصیه‌های ثابت و یکسان، شناخت نیازهای بدن و تطبیق تغذیه با نوع و حجم فعالیت است. در نهایت، باید به یاد داشت که تغذیه ورزشی یک نسخه واحد برای همه افراد نیست. رعایت اصول مبتنی بر شواهد که در این مقاله به آن‌ها اشاره شد، در کنار تمرین مناسب و خواب کافی، می‌تواند به ورزشکار کمک کند تا نه تنها بهتر تمرین کند، بلکه بهتر ریکاوری کند و سلامت خود را در بلندمدت حفظ کند.



منابع:

1. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. **J Acad Nutr Diet.** 2016;116(3):501-528. doi:10.1016/j.jand.2015.12.006.
2. Burke LM, Hawley JA, Wong SHS, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. **J Sports Sci.** 2011;29 Suppl 1:S17-S27. doi:10.1080/02640414.2011.585473.
3. Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. **Med Sci Sports Exerc.** 2007;39(2):377-390. doi:10.1249/mss.0b013e31802ca597.
4. Jäger R, Kerkick CM, Campbell BI, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. **J Int Soc Sports Nutr.** 2017;14:20. doi:10.1186/s12970-017-0177-8.
5. Alghannam AF, Gonzalez AM, Mora-Rodriguez R. Post-exercise ingestion of carbohydrate, protein and water: a systematic review and meta-analysis for effects on subsequent athletic performance. **Sports Med.** 2018;48(2):379-401. doi:10.1007/s40279-017-0838-1.
6. Aird TP, Davies RW, Carson BP. Effects of fasted vs fed-state exercise on performance and post-exercise metabolism: a systematic review and meta-analysis. **Scand J Med Sci Sports.** 2018;28(5):1476-1493. doi:10.1111/sms.13054.
7. Vieira AF, Costa RR, Macedo RCO, Coconcelli L, Kruehl LFM. Effects of aerobic exercise performed in fasted v. fed state on fat and carbohydrate metabolism in adults: a systematic review and meta-analysis. **Br J Nutr.** 2016;116(7):1153-1164. doi:10.1017/S0007114516003160.
8. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. **Br J Sports Med.** 2018;52(7):439-455. doi:10.1136/bjsports-2018-099027.



دوپینگ: وقتی بدن، راز ورزشکار را فاش می‌کند

می‌گیرند.

هدف این است که ورزشکار نتواند صرفاً با قطع مصرف یک ماده ممنوعه در روزهای نزدیک به مسابقه، سیستم کنترل دوپینگ را دور بزند.

برخی ورزشکاران سطح بالا که در فهرست‌های تحت کنترل ویژه قرار دارند، ممکن است موظف باشند اطلاعات مربوط به محل اقامت و برنامه روزانه خود را نیز در قالب Whereabouts اعلام کنند تا در صورت نیاز، امکان انجام آزمایش سرزده وجود داشته باشد.

داخل تست دوپینگ چه اتفاقی می‌افتد؟

وقتی ورزشکار برای کنترل انتخاب می‌شود، یک مأمور کنترل دوپینگ یا Doping Control Officer (DCO) او را از انتخاب شدن مطلع می‌کند.

پس از آن، ورزشکار باید طبق مقررات به محل نمونه‌گیری مراجعه کند و در فرایند جمع‌آوری نمونه تحت نظارت مأمور مربوطه قرار داشته باشد.

بسته به نوع کنترل، ممکن است از ورزشکار نمونه ادرار، خون یا در برخی برنامه‌ها نمونه خون خشک‌شده (Dried Blood Spot) یا (DBS) گرفته شود.

نمونه پس از جمع‌آوری، با یک کد شناسایی می‌شود و برای آزمایش به آزمایشگاه دارای مجوز و اعتبار لازم ارسال می‌شود.

نکته مهم این است که آزمایشگاه صرفاً به دنبال «یک داروی خاص» نیست؛ بلکه بسته به نوع نمونه و برنامه آزمایش، مجموعه‌ای از مواد و روش‌های ممنوعه را بررسی می‌کند.

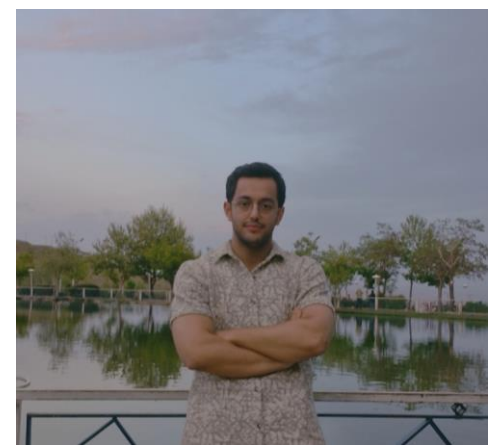
گاهی نیز آزمایشگاه خود ماده اصلی را پیدا نمی‌کند، بلکه متابولیت آن را شناسایی می‌کند؛ یعنی ماده‌ای که در نتیجه فرایند تجزیه و تغییر دارو در بدن ایجاد شده است.

از طرف دیگر، نمونه معمولاً به دو بخش A و B تقسیم می‌شود. در صورت ایجاد

رضا محمدیان فر

دانشجوی شنوایی شناسی

دانشگاه علوم پزشکی همدان



در ورزش حرفه‌ای، ممکن است یک ورزشکار در اوج آمادگی قرار داشته باشد و ناگهان با یک اتفاق غیرمنتظره مواجه شود:

«شما برای کنترل دوپینگ انتخاب شده‌اید».

از این لحظه، مسابقه برای او تمام شده است؛ اما رقابت دیگری آغاز می‌شود؛ رقابتی میان نمونه‌ای از بدن ورزشکار و آزمایشگاه‌های تخصصی که به دنبال کوچک‌ترین نشانه‌های استفاده از مواد یا روش‌های ممنوعه هستند.

اما چه چیزی باعث می‌شود یک ورزشکار برای تست دوپینگ انتخاب شود؟

چه زمانی ورزشکار را برای دوپینگ تست می‌کنند؟

برخلاف تصور عمومی، تست دوپینگ فقط بعد از مسابقه یا در صورت مشکوک بودن به یک ورزشکار انجام نمی‌شود.

به‌طور کلی، کنترل دوپینگ می‌تواند هم حین مسابقه (In-Competition) و هم خارج از مسابقه (Out-of-Competition) انجام شود.

۱. تست حین مسابقه (In-Competition)

گاهی ورزشکار بلافاصله پس از پایان مسابقه برای کنترل دوپینگ انتخاب می‌شود. انتخاب می‌تواند بر اساس رتبه، قرعه‌کشی تصادفی یا انتخاب هدفمند انجام شود.

برای مثال، ممکن است نفرات برتر یک مسابقه به‌طور مشخص برای آزمایش انتخاب شوند و در کنار آنها چند ورزشکار نیز به‌صورت تصادفی مورد آزمایش قرار گیرند.

بنابراین قرار گرفتن روی سکوی قهرمانی لزوماً به

معنای تنها شدن در اتاق کنترل دوپینگ نیست؛

حتی ورزشکاری که مدال نگرفته است نیز ممکن است برای آزمایش انتخاب شود.

۲. تست خارج از مسابقه

(Out-of-Competition)

شاید جالب‌تر اینکه ورزشکار حتی زمانی که هیچ

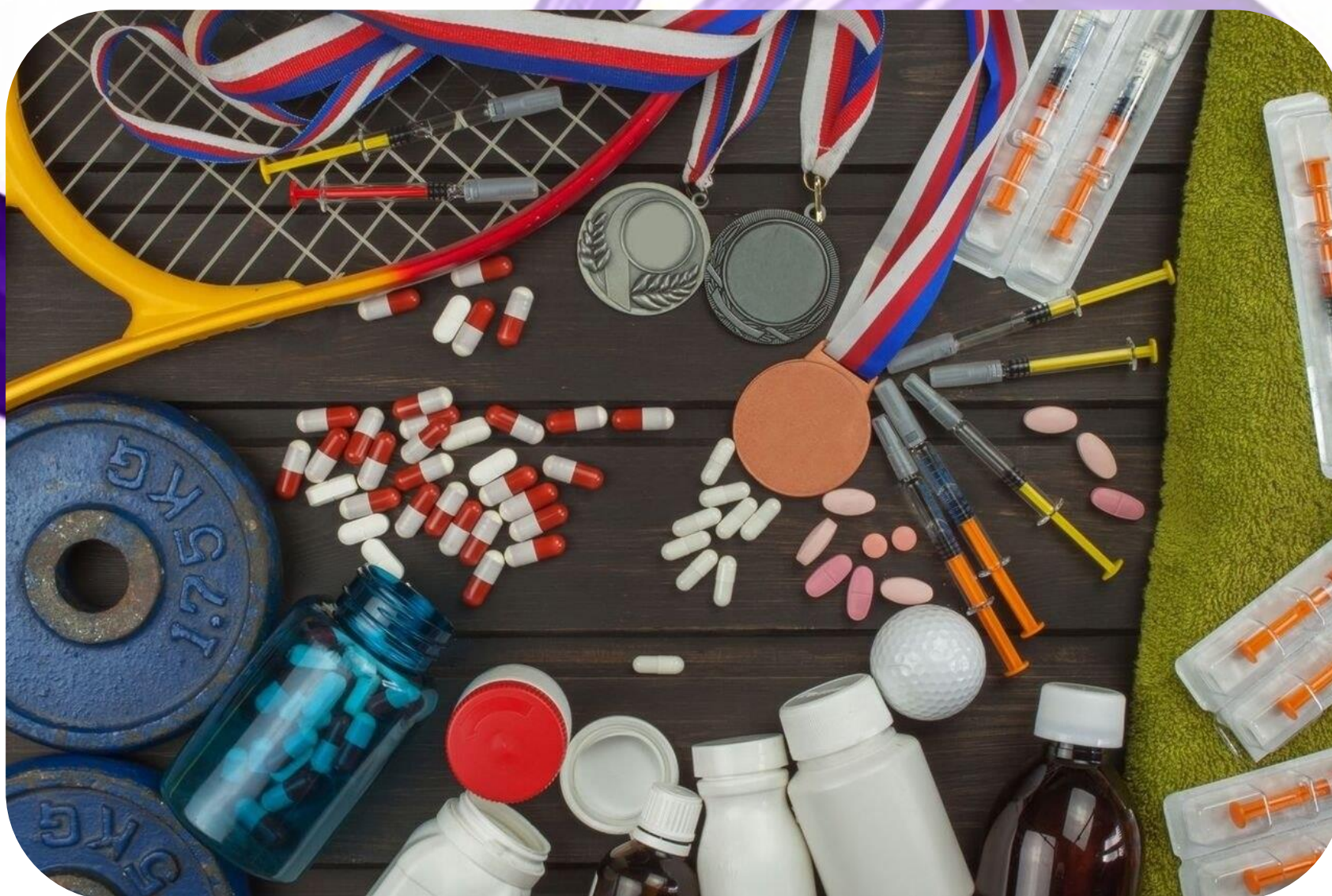
مسابقه‌ای ندارد نیز می‌تواند مورد آزمایش قرار

گیرد.

این آزمایش‌ها ممکن است در محل تمرین،

اردوی تیمی یا محل اقامت ورزشکار انجام شوند

و در بسیاری از موارد بدون اطلاع قبلی صورت



یافته تحلیلی نامطلوب در نمونه A، ورزشکار طبق مقررات از حقوق مشخصی برای درخواست بررسی نمونه B برخوردار است.

بنابراین از نظر فنی، بهتر است به جای اینکه هر نتیجه اولیه را فوراً «مثبت شدن تست» بنامیم، از اصطلاح Adverse Analytical Finding (یافته تحلیلی نامطلوب) استفاده کنیم؛ زیرا فرایند بررسی و رسیدگی به پرونده نیز بخشی از روند رسمی مبارزه با دوپینگ است. آزمایش‌ها دنبال چه چیزهایی هستند؟

فهرست مواد و روش‌های ممنوعه توسط آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (WADA) تنظیم و هر سال به‌روزرسانی می‌شود.

فهرست ممنوعه سال ۲۰۲۶ از اول ژانویه ۲۰۲۶ اجرایی شده است و مواد و روش‌های ممنوع را در گروه‌های مختلف دسته‌بندی می‌کند. نکته مهم این است که همه مواد ممنوعه در تمام زمان‌ها ممنوع نیستند؛ برخی فقط حین مسابقه و برخی دیگر هم در داخل و هم خارج از مسابقه ممنوع هستند.

در میان گروه‌های مهم، چند مورد بیشتر از بقیه در بحث دوپینگ ورزشی مطرح هستند:

استروئیدهای آنابولیک

احتمالاً شناخته‌شده‌ترین گروه در میان مواد دوپینگ، به‌خصوص در ورزش‌های قدرتی، عوامل آنابولیک هستند.

این مواد می‌توانند با اثرگذاری بر سیستم آندروژنی بدن، به افزایش سنتز پروتئین، توده عضلانی و قدرت کمک کنند؛ اما بسیاری از آنها در فهرست مواد ممنوعه قرار دارند.

یکی از معروف‌ترین نمونه‌های تاریخی، استانوزلول (Stanozolol) است؛ ماده‌ای که در ماجرای جنجالی بن جانسون در المپیک ۱۹۸۸ نقش داشت.



در ورزش‌های استقامتی، داستان کمی متفاوت است.

اریتروپویتین یا EPO هورمونی است که تولید گلبول‌های قرمز را تحریک می‌کند. افزایش توده گلبول‌های قرمز می‌تواند ظرفیت حمل اکسیژن خون را افزایش دهد و در نتیجه بر عملکرد استقامتی اثر بگذارد.

به همین دلیل، استفاده غیرمجاز از EPO به‌ویژه در دوچرخه‌سواری و برخی ورزش‌های استقامتی، به یکی از مشهورترین شکل‌های دوپینگ تبدیل شده است.

علاوه بر EPO، دستکاری خون و انتقال خون نیز در فهرست روش‌های ممنوعه قرار دارند.

هورمون رشد؛ HGH

هورمون رشد انسانی (Human Growth Hormone) یا HGH و برخی مواد مرتبط با مسیر هورمون رشد نیز در فهرست مواد ممنوعه قرار دارند.

هورمون رشد در بدن طبیعی انسان نقش‌های متعددی در رشد، متابولیسم و تنظیم بافت‌ها

دارد و استفاده غیرمجاز از آن می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت داشته باشد.

محرک‌ها

گروه دیگری از مواد ممنوعه شامل Stimulants یا محرک‌ها است.

این مواد می‌توانند بر سیستم عصبی مرکزی اثر بگذارند و برخی از آنها با افزایش هوشیاری، کاهش احساس خستگی یا تغییر در عملکرد فرد ارتباط دارند.

نکته مهم این است که همه محرک‌ها در تمام زمان‌ها ممنوع نیستند؛ بسیاری از آنها در فهرست WADA به‌عنوان مواد ممنوعه در دوره مسابقات قرار گرفته‌اند، در حالی که وضعیت هر ماده باید به‌صورت جداگانه از روی فهرست رسمی بررسی شود.

دیورتیک‌ها و مواد پوشاننده

برخی مواد مانند دیورتیک‌ها یا داروهای ادرارآور نیز ممنوع هستند.

اهمیت آنها فقط به اثر مستقیم بر عملکرد ورزشی مربوط نمی‌شود؛ برخی از این مواد می‌توانند حجم و غلظت ادرار را تغییر دهند و در پنهان کردن مصرف برخی مواد دیگر نقش داشته باشند.

به همین دلیل، دیورتیک‌ها در گروه Masking Agents یا مواد پوشاننده نیز اهمیت دارند.

فقط «پیدا کردن دارو» نیست؛ پاسپورت بیولوژیکی وارد می‌شود

یکی از جذاب‌ترین ابزارهای مدرن مبارزه با دوپینگ، Athlete Biological Passport یا پاسپورت بیولوژیکی ورزشکار (ABP) است.

در روش‌های سنتی، سؤال اصلی این است:

«آیا ماده یا متابولیت ممنوعه در نمونه ورزشکار وجود دارد؟»

اما در پاسپورت بیولوژیکی، تغییرات برخی شاخص‌های زیستی ورزشکار در طول زمان نیز بررسی می‌شود.

این موضوع اهمیت زیادی دارد؛ زیرا بعضی روش‌های دوپینگ ممکن است بدون باقی گذاشتن مقدار قابل تشخیصی از یک ماده خاص، تغییرات غیرطبیعی و قابل توجهی در بدن ایجاد کنند.

در یکی از مهم‌ترین بخش‌های ABP، یعنی ماژول هماتولوژیک (Hematological Module)، شاخص‌های مرتبط با خون و گلبول‌های قرمز در طول زمان بررسی می‌شوند. ماژول استروئیدی (Steroidal Module) نیز الگوهای مرتبط با استروئیدهای درون‌زا را دنبال می‌کند.

به زبان ساده، آزمایش سنتی بیشتر به دنبال اثر انگشت یک ماده ممنوعه است؛ اما پاسپورت بیولوژیکی تلاش می‌کند الگوی تغییرات غیرطبیعی بدن ورزشکار در طول زمان را شناسایی کند.

وقتی قهرمانان بزرگ هم گرفتار دوپینگ شدند...

تاریخ ورزش پر از نام‌هایی است که در اوج شهرت با پرونده‌های دوپینگ مواجه شدند.

بن جانسون؛ ۹۰۷۹ ثانیه‌ای که تاریخ را تغییر داد

شاید یکی از مشهورترین نمونه‌ها، Ben Johnson، دونده کانادایی باشد.

در فینال دوی ۱۰۰ متر المپیک ۱۹۸۸ سئول، جانسون با زمان خیره‌کننده ۹۰۷۹ ثانیه رکورد جهانی را شکست و مدال طلا گرفت.

اما نمونه او برای استانوزلول مثبت اعلام شد. در نتیجه، مدال طلای او پس گرفته شد و رکورد ثبت شده نیز از اعتبار مسابقات خارج شد.

آن ۹۰۷۹ ثانیه که قرار بود نماد یک رکورد تاریخی باشد، به یکی از مشهورترین پرونده‌های دوپینگ تاریخ ورزش تبدیل شد.

لنس آرمسترانگ؛ سقوط یکی از مشهورترین قهرمانان دوچرخه‌سواری

Lance Armstrong شاید یکی از مشهورترین پرونده‌های دوپینگ تاریخ ورزش باشد.

او سال‌ها به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین قهرمانان دوچرخه‌سواری جهان شناخته می‌شد؛ اما تحقیقات آژانس مبارزه با دوپینگ آمریکا (USADA) شواهدی درباره استفاده از موادی مانند EPO، تستوسترون و انتقال خون را در پرونده او مطرح کرد.

در سال ۲۰۱۲، آرمسترانگ با محرومیت مادام‌العمر مواجه شد و نتایج رقابتی او از ۱ اوت ۱۹۹۸ به بعد، از جمله عناوین و جوایز، سلب شد.

پرونده او تنها یک ورزشکار را درگیر نکرد؛ بلکه به یکی از بزرگ‌ترین رسوایی‌های تاریخ دوچرخه‌سواری حرفه‌ای تبدیل شد.

ماریون جونز؛ وقتی مدال‌ها پس گرفته شدند

Marion Jones، ستاره دوومیدانی آمریکا، یکی دیگر از نام‌های مشهور این فهرست است.

او در المپیک ۲۰۰۰ سیدنی به چندین مدال دست یافت؛ اما بعدها مشخص شد که در پرونده مربوط به استفاده از مواد افزایش‌دهنده عملکرد، از جمله ماده‌ای که با نام «The Clear» شناخته می‌شد، درگیر بوده است.

در ادامه، نتایج او از مسابقات مربوطه لغو شد و مدال‌ها و جوایز مرتبط نیز از او پس گرفته شدند.

یک نکته مهم: نتیجه آزمایش همیشه به معنای اثبات «تقلب عمدی» نیست

تحلیلی نامطلوب می‌تواند پیامدهای جدی برای ورزشکار داشته باشد؛ اما تشخیص تخلف و تعیین مسئولیت، یک فرایند حقوقی و مقرراتی نیز دارد و صرفاً به یک برگه آزمایش محدود نمی‌شود.

در نظام مبارزه با دوپینگ، اصل مهمی به نام Strict Liability یا مسئولیت مطلق وجود دارد. به زبان ساده، ورزشکار در قبال موادی که وارد بدن او می‌شوند مسئولیت بسیار سنگینی دارد؛ بنابراین جمله «نمی‌دانستم این ماده ممنوع است» لزوماً به معنی رفع مسئولیت نیست.

به همین دلیل، ورزشکاران حرفه‌ای باید درباره داروها، مکمل‌ها و حتی برخی فرآورده‌های به ظاهر معمولی بسیار محتاط باشند.

این موضوع درباره مکمل‌های غذایی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا بعضی مکمل‌ها ممکن است به‌دلیل آلودگی یا برچسب‌گذاری نادرست حاوی مواد ممنوعه باشند.

تی یو ای؛ وقتی یک داروی ممنوعه برای درمان لازم است

البته ممنوع بودن یک ماده به این معنا نیست که ورزشکار در هیچ شرایطی نمی‌تواند از آن استفاده کند.

برای برخی شرایط پزشکی، امکان دریافت معافیت مصرف درمانی (Therapeutic Use Exemption یا TUE) وجود دارد.

در صورتی که ورزشکار شرایط و معیارهای تعیین‌شده را داشته باشد، می‌تواند طبق فرایند رسمی اجازه استفاده از یک ماده یا روش ممنوعه را برای درمان دریافت کند.

بنابراین ورزشکاران حرفه‌ای باید پیش از مصرف هر دارو یا ماده‌ای، وضعیت آن را از منابع رسمی ضد دوپینگ بررسی کنند و در صورت نیاز، فرایند TUE را طی کنند.

یک نکته علمی مهم: چرا «زمان نمونه‌گیری» اهمیت دارد؟

یکی از چالش‌های اصلی کنترل دوپینگ این است که مقدار یک ماده در بدن همیشه ثابت نمی‌ماند.

بعضی مواد یا متابولیت‌های آنها ممکن است برای مدت محدودی در خون یا ادرار قابل شناسایی باشند، در حالی که اثر فیزیولوژیک آنها می‌تواند مدت بیشتری ادامه داشته باشد.

به همین دلیل، برنامه‌های کنترل دوپینگ فقط به آزمایش‌های روز مسابقه محدود نمی‌شوند و نمونه‌گیری خارج از مسابقه، گذر زمان، آزمایش‌های هدفمند و روش‌هایی مانند پاسپورت بیولوژیکی نیز اهمیت پیدا می‌کنند.

همچنین روش‌های آزمایشگاهی دائماً در حال پیشرفت هستند و نمونه‌ها ممکن است طبق مقررات برای مدت مشخصی نگهداری شوند تا در صورت پیشرفت فناوری، امکان انجام آزمایش مجدد وجود داشته باشد.

پایان ماجرا؛ یک تست می‌تواند سال‌ها افتخار را تغییر دهد

تست دوپینگ در نهایت فقط یک آزمایش خون یا ادرار نیست؛ بلکه بخشی از یک نظام گسترده برای حفاظت از سلامت ورزشکاران، عدالت رقابتی و اعتبار ورزش است.

ورزشکار ممکن است سال‌ها تمرین کند، هزاران ساعت عرق بریزد و برای رسیدن به یک مدال از بسیاری از لذت‌های زندگی بگذرد. اما اگر از مواد یا روش‌های ممنوعه استفاده کند، ممکن است نه‌تنها نتیجه یک مسابقه، بلکه بخش بزرگی از سابقه ورزشی او تحت تأثیر قرار گیرد.

از طرف دیگر، مبارزه با دوپینگ فقط درباره مجازات ورزشکار نیست؛ بلکه درباره ایجاد سیستمی است که در آن ورزشکار پاک بتواند با اطمینان بیشتری رقابت کند.

شاید به همین دلیل است که در ورزش حرفه‌ای، یک جمله بیش از همیشه معنا پیدا می‌کند:

«قهرمانی فقط رسیدن به خط پایان نیست؛ مهم این است که چگونه به آن رسیده‌ای»



Forward Head Posture (FHP)

الهه دوستکام

دانشجوی کاردرمانی

دانشگاه علوم پزشکی همدان

بچه! انقدر سرت توی گوشی نباشه؛ آخرش گردن درد و سردرد می گیری

احتمالاً این جمله رو بارها از مادر یا پدرمان شنیده ایم. شاید آن لحظه فکر کنیم (باز شروع شد!) اما جالب است بدانیم این هشدار آن قدرها هم بی راه نیست. خودِ گوشی لزوماً دشمن ستون فقرات نیست؛ مشکل اصلی، نحوه و مدت استفاده از آن است. وقتی ساعت ها سر را به سمت پایین خم می کنیم، بدن مجبور می شود برای حفظ تعادل، الگوی طبیعی قرارگیری سر و گردن را تغییر دهد. یکی از پیامدهای احتمالی این وضعیت، سر به جلو یا Forward Head Posture (FHP) است

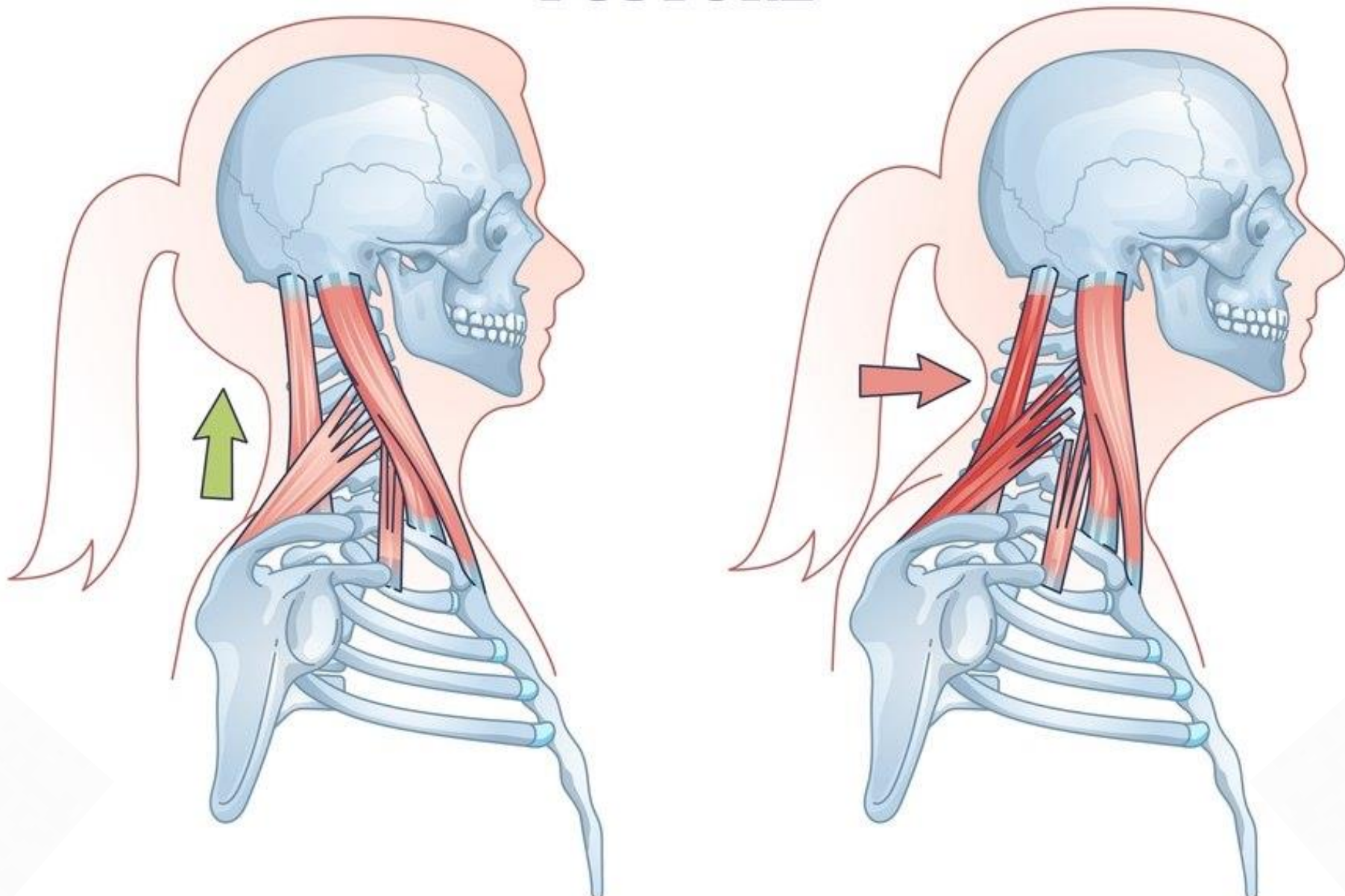
سر به جلو دقیقاً چیست؟

در حالت طبیعی، سر باید تقریباً در راستای ستون فقرات و روی شانه ها قرار بگیرد. در نمای جانبی، می توان تصور کرد که گوش، شانه و تنه تقریباً در یک راستا قرار دارند. اما در وضعیت سر به جلو، سر نسبت به تنه به سمت جلو جابه جا می شود و مرکز ثقل سر از راستای طبیعی بدن فاصله می گیرد.

این تغییر شاید در نگاه اول کوچک به نظر برسد، اما چون سر وزنی قابل توجه دارد، هرچه بیشتر به جلو منتقل شود، عضلات گردن برای نگه داشتن آن باید فعالیت بیشتری داشته باشند.

از لحاظ آناتومیکی، عارضه گردن رو به جلو یا قوس گردن به این معنی است که مجموعه حدود یک اینچ به سمت مهره آتل (اولین مهره گردنی) خم شده باشد. در این وضعیت معمولاً افزایش فعالیت و کوتاهی نسبی برخی عضلات مانند عضلات اکستنسور گردن و بخش فوقانی تراپزیوس و در مقابل، ضعف یا کاهش عملکرد فلکسورهای عمقی گردن مشاهده می شود. همچنین ممکن است وضعیت کتف ها و ستون فقرات سینه ای نیز تغییر کند؛ بنابراین سر به جلو را نباید فقط یک مشکل مربوط به «گردن» دانست، بلکه باید آن را در ارتباط با وضعیت کلی بدن بررسی کرد

FORWARD HEAD POSTURE



چرا سر جلو می‌آید؟

یکی از مهم‌ترین دلایل وضعیت سر به جلو (Forward Head Posture)، قرار گرفتن طولانی‌مدت بدن در وضعیت‌های نامناسب است.

امروزه بسیاری از ما ساعت‌های زیادی را با گوشی، لپ‌تاپ، تبلت یا هنگام مطالعه سپری می‌کنیم. وقتی صفحه‌نمایش پایین‌تر از سطح چشم باشد، سر معمولاً به سمت جلو و پایین می‌رود. تکرار و طولانی شدن این وضعیت می‌تواند به مرور، الگوی طبیعی قرارگیری سر و گردن را تغییر دهد.

اما گوشی تنها متهم ماجرا نیست!

عوامل مختلفی در ایجاد یا تشدید سر به جلو نقش دارند:

عادات بدنی نامناسب: نشستن نادرست پشت میز، مطالعه طولانی در وضعیت نامناسب، تماشای تلویزیون با پوسچر غلط و خوابیدن با بالش بسیار بلند.

کم‌تحركی و ضعف عضلات: ضعف عضلات گردن، شانه و تنه می‌تواند حفظ راستای مناسب سر را دشوار کند.

مشکلات بینایی: خم کردن سر به جلو برای بهتر دیدن، در صورت تکرار، می‌تواند روی وضعیت بدن اثر بگذارد.

برخی مشاغل: مانند رانندگی، کارمندی، آرایشگری، دندان‌پزشکی و جراحی که فرد را برای مدت طولانی در وضعیت خم‌شده قرار می‌دهند.

برخی ورزش‌ها: مانند دوچرخه‌سواری و همچنین ورزش‌هایی که الگوهای حرکتی تکراری یا استفاده غالب از یک سمت بدن دارند.

سایر عوامل: حمل کوله‌پشتی سنگین و بعضی الگوهای حرکتی و پوسچرال نامناسب نیز می‌توانند در تشدید این وضعیت نقش داشته باشند.

در نهایت، سر به جلو معمولاً نتیجه یک عامل واحد نیست؛ بلکه ترکیبی از عادات روزمره، وضعیت بدنی، کم‌تحركی و ضعف عضلانی است.

چطور سر رو به جلو را تشخیص دهیم؟

برای تشخیص این که بدانید شما هم به عارضه گردن رو به جلو دچارید یا نه، یک امتحان بسیار ساده می‌توانید انجام دهید و به صورت مرحله‌ای اقدامات زیر را انجام دهید:

به دیوار تکیه دهید و پاشنه‌های پای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید؛ باسن‌تان را به دیوار فشار دهید، طوری که تیغه‌های شانه‌تان با دیوار تماس پیدا کند؛

حالا، وضعیت سر خود را بررسی کنید، آیا پشت سر شما دیوار را لمس می‌کند یا خیر؟

اگر این‌گونه نباشد (سر شما دیوار را لمس نکند)، شما هم دچار عارضه گردن رو به جلو شده‌اید و باید تمام تلاش خود را برای اصلاح آن انجام دهید.

سر به جلو چه عوارضی دارد؟

سر به جلو ممکن است فقط یک تغییر ظاهری نباشد. در صورت تداوم، می‌تواند با مجموعه‌ای از مشکلات همراه شود:

۱. گردن‌درد و خستگی عضلانی

افزایش فعالیت عضلات گردن برای نگه داشتن سر می‌تواند باعث احساس خستگی، گرفتگی و درد شود.

۲. درد شانه و قسمت فوقانی پشت

وضعیت سر و گردن با وضعیت کتف و ستون فقرات سینه‌ای ارتباط نزدیکی دارد. بنابراین تغییر پوسچر گردن ممکن است با تغییرات شانه و قسمت فوقانی پشت همراه شود.

۳. کاهش دامنه حرکتی گردن

در برخی افراد، سفتی عضلات و تغییر الگوی حرکتی می‌تواند حرکت طبیعی گردن را محدود کند.

۴. سردردهای مرتبط با گردن

افزایش تنش عضلات و اختلال در وضعیت گردن می‌تواند در برخی افراد با سردردهایی که منشأ گردنی دارند ارتباط داشته باشد.

۵. تغییر وضعیت شانه‌ها و ستون فقرات

سر به جلو اغلب به‌تنهایی اتفاق نمی‌افتد. ممکن است با افزایش قوز سینه‌ای، جلوآمدگی یا چرخش شانه‌ها و تغییر وضعیت کتف‌ها همراه باشد.

۶. کاهش کیفیت عملکرد حرکتی

وقتی بدن برای مدت طولانی در یک الگوی نامناسب قرار می‌گیرد، ممکن است هماهنگی و کارایی برخی حرکات کاهش پیدا کند

حرکات اصلاحی سر به جلو

گردن رو به جلو حتما باید درمان شود، چراکه هر یک سانتی متر که به سمت جلو خم می شوید، معادل چندین کیلوگرم وزنه‌ای است که روی گردن شما قرار داده شده باشد.

یک نکته مهم قبل از شروع:

هدف حرکات اصلاحی این نیست که گردن را با زور «صاف» کنیم.

هدف اصلی، بهبود کنترل سر و گردن، افزایش استقامت عضلات ضعیف تر، کاهش تنش عضلات بیش فعال و بهبود حرکت شانه‌ها و ستون فقرات سینه‌ای است

۱ - Chin Tuck. جمع کردن چانه

هدف: تقویت عضلات عمقی گردن و کاهش جلوآمدگی سر.

روش انجام:

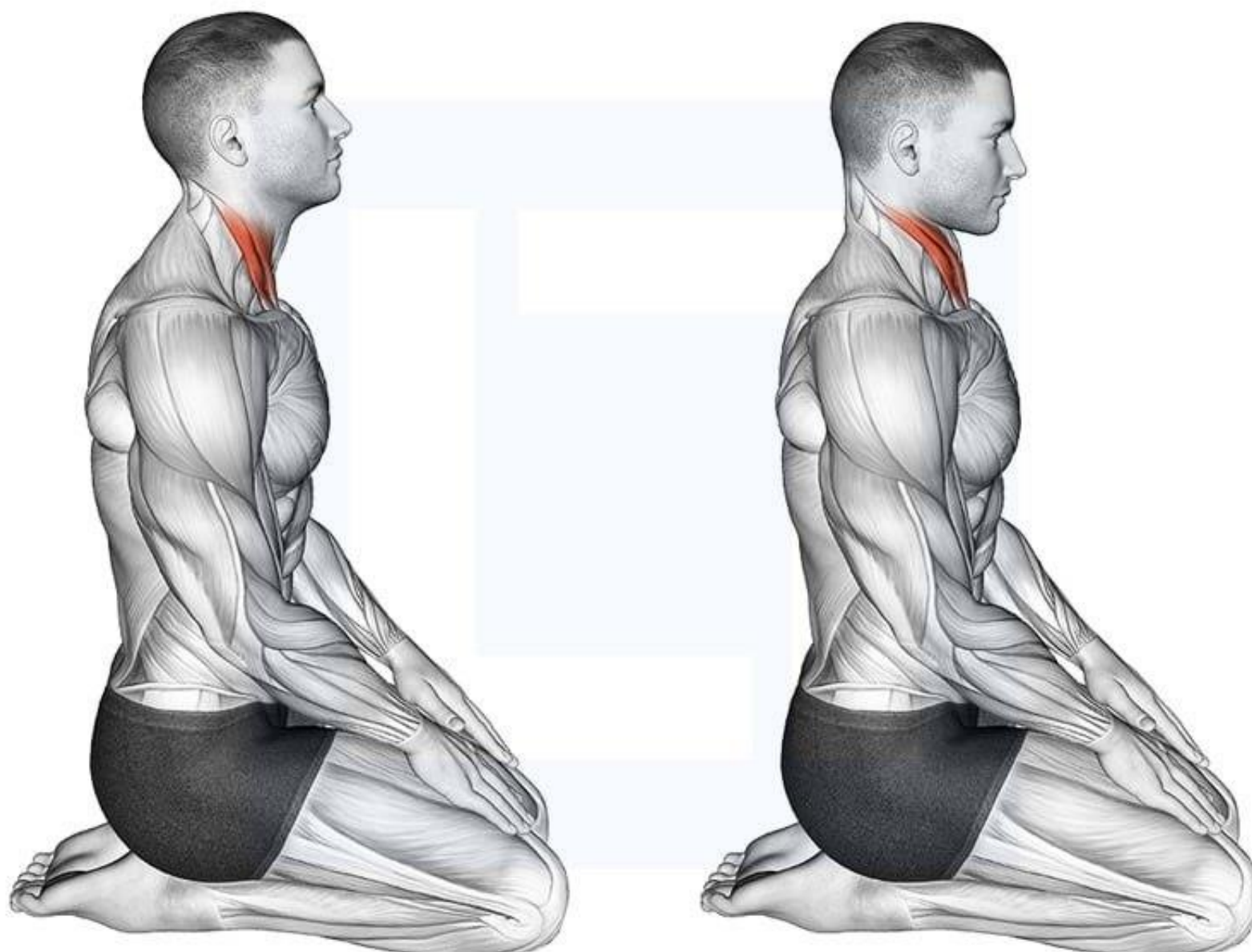
■ صاف بنشینید یا بایستید و نگاه را رو به جلو نگه دارید.

■ بدون اینکه سر را به پایین خم کنید، چانه را به آرامی به سمت عقب ببرید؛ انگار می خواهید یک غنغ کوچک ایجاد کنید.

■ چند ثانیه در همین حالت بمانید و سپس رها کنید.

■ حرکت باید کاملاً کنترل شده باشد و نباید با فشار یا درد همراه شود.

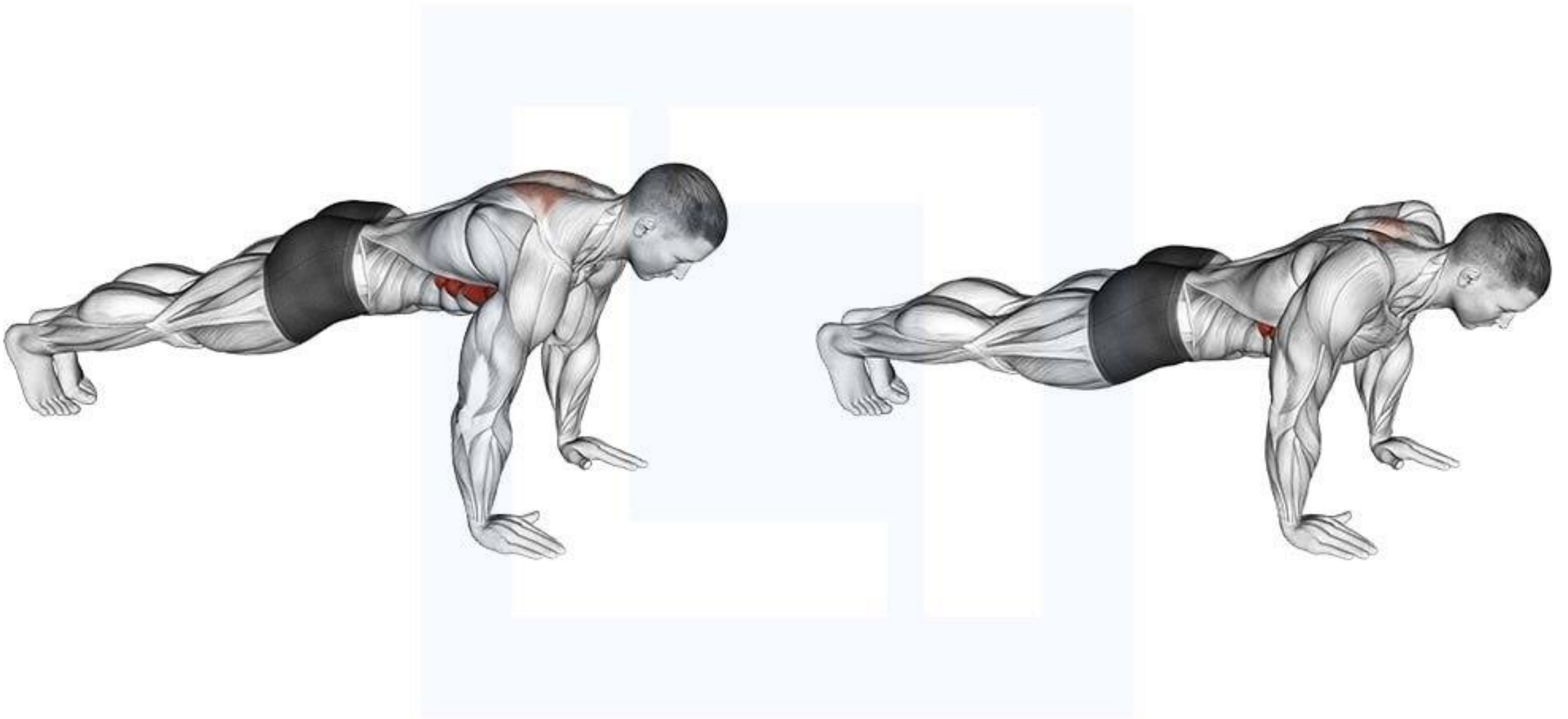
تعداد پیشنهادی: ۱۰ تکرار، هر بار ۵-۱۰ ثانیه.



۲ - Scapular Push-up. شنا کتف

هدف: تقویت عضلات اطراف کتف، به‌ویژه سراتوس قدامی (Serratus Anterior) و بهبود کنترل کتف.
روش انجام:

- در وضعیت چهار دست‌وپا یا شنا قرار بگیرید و ستون فقرات را در راستای طبیعی نگه دارید.
 - آرنج‌ها را صاف نگه دارید.
 - بدون خم کردن آرنج، قفسه سینه را کمی به سمت زمین نزدیک کنید تا کتف‌ها به هم نزدیک شوند.
 - سپس کف دست‌ها را به زمین فشار دهید و کتف‌ها را از هم دور کنید؛ در این حالت قسمت بالایی پشت کمی گرد می‌شود.
 - حرکت باید از کتف‌ها انجام شود، نه از خم و راست کردن آرنج‌ها.
- تعداد پیشنهادی: ۲-۳ ست، ۱۰-۱۵ تکرار.



هدف: بهبود وضعیت شانه‌ها، تحرک ستون فقرات سینه‌ای و هماهنگی کتف‌ها.

روش انجام:

■ پشت خود را به دیوار تکیه دهید؛ تا حد امکان سر، قسمت بالایی پشت و لگن با دیوار در تماس باشند.

■ دست‌ها را در کنار بدن قرار دهید و سپس آرنج‌ها را حدود ۹۰ درجه خم کنید.

■ دست‌ها را به آرامی روی دیوار به سمت بالا حرکت دهید، مانند کشیدن شکل فرشته برفی.

■ سپس به آرامی به نقطه شروع برگردید.

■ در تمام حرکت، از بالا انداختن شانه‌ها یا قوس دادن بیش از حد کمر خودداری کنید.

تعداد پیشنهادی: ۲ ست، ۸-۱۲ تکرار.

اصلاح FHP فقط با ورزش اتفاق نمی‌افتد!

اگر روزانه چند ساعت در وضعیت نامناسب با لپ‌تاپ یا گوشی کار کنیم، انجام چند حرکت اصلاحی در پایان روز به‌تنهایی کافی نیست.

چند تغییر ساده می‌تواند کمک‌کننده باشد:

گوشی را تا حد امکان نزدیک‌تر به سطح چشم بیاوریم.

صفحه نمایش را در ارتفاع مناسب قرار دهیم.

مدت طولانی در یک وضعیت ثابت نمانیم.

بین مطالعه یا کار، وقفه‌های کوتاه حرکتی داشته باشیم.

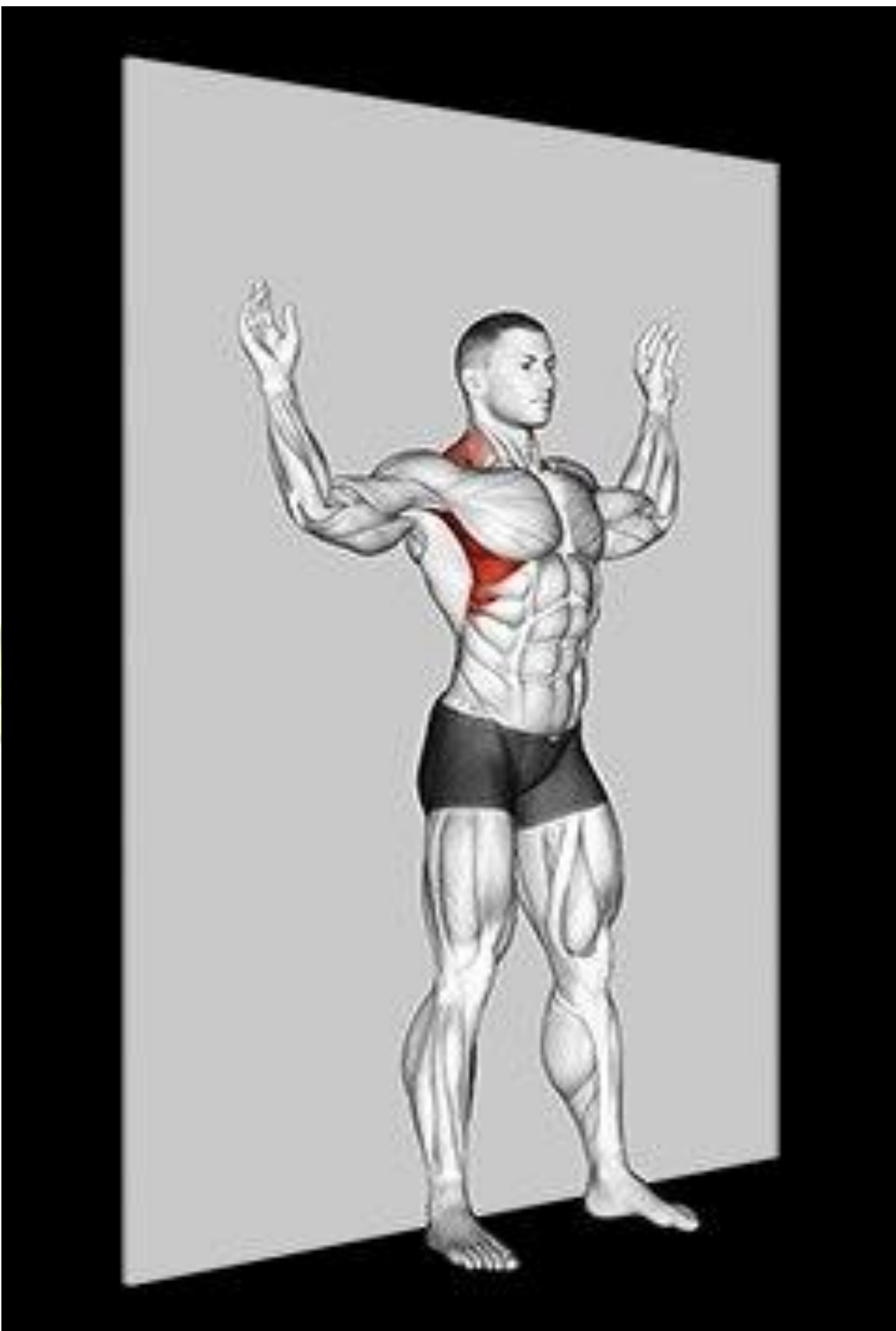
عضلات گردن، کتف و تنه را به‌صورت منظم تمرین دهیم.

و یادمان باشد

سر به جلو فقط یک تغییر در وضعیت سر نیست؛

بدن یک زنجیره است و اصلاح هر حلقه، به هماهنگی

تمام زنجیره نیاز دارد.



روانشناسی ورزشی؛ وقتی بدن نمی‌تواند همه‌چیز را پنهان کند

و بهتر شدن، به خودی خود مشکل‌زا نیست؛ حتی می‌تواند ورزشکار را به تلاش بیشتر و عملکرد بهتر سوق دهد. مسئله زمانی آغاز می‌شود که استانداردهای بسیار بالا با ترس شدید از اشتباه، خودانتقادی مداوم و احساس «هرگز کافی نیستم» همراه شوند. در چنین شرایطی، ویژگی‌ای که در ابتدا می‌تواند به پیشرفت کمک کند، ممکن است به عاملی برای فرسودگی و فشار روانی تبدیل شود.

با این حال، نباید هر اضطراب پیش از مسابقه یا هر ناراحتی پس از شکست را نشانه بیماری روانی دانست. اضطراب، هیجان و حتی ناامیدی بخشی طبیعی از تجربه رقابتی هستند.

مرز مهم، شدت، تداوم و اثر این تجربه‌ها بر زندگی فرد است.

وقتی اضطراب یا خلق پایین پایدار می‌شود، خواب و روابط را مختل می‌کند، انگیزه را کاهش می‌دهد یا عملکرد و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، دیگر نمی‌توان آن را صرفاً بخشی عادی از فشار ورزش دانست.

آسیب؛ وقتی بدن و ذهن هم‌زمان درگیر می‌شوند

شاید هیچ‌جا ارتباط جسم و روان به اندازه دوران آسیب‌دیدگی آشکار نباشد.

برای یک ورزشکار، مصدومیت فقط پارگی یک رباط، شکستگی یک استخوان یا از دست‌دادن قدرت عضلانی نیست. آسیب ممکن است به معنای دورماندن از تیم، از دست‌دادن جایگاه، تغییر برنامه حرفه‌ای و حتی فاصله‌گرفتن از هویتی باشد که سال‌ها حول ورزش شکل گرفته است.

برای ورزشکاری که بخش بزرگی از زندگی خود را با ورزش تعریف کرده، «نمی‌توانم بازی کنم» گاهی فقط یک محدودیت جسمانی نیست؛ ممکن است به این پرسش منجر شود که:

«اگر نتوانم ورزش کنم، پس من چه کسی هستم؟»

از سوی دیگر، رابطه میان آسیب جسمانی و سلامت روان یک‌طرفه نیست. شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که برخی مشکلات روانی و فشارهای روان‌شناختی می‌توانند با افزایش



در ورزش، آنچه بیشتر دیده می‌شود معمولاً همان چیزی است که اندازه‌گیری می‌شود: رکورد، سرعت، قدرت، درصد چربی، تعداد مسابقات، مسافت طی‌شده و زمان بازگشت پس از آسیب.

اما پشت این اعداد، متغیری وجود دارد که نه روی تابلوی امتیازات ثبت می‌شود و نه همیشه در ظاهر ورزشکار قابل تشخیص است:

سلامت روان.

ورزشکاری ممکن است در بهترین وضعیت جسمانی دوران حرفه‌ای خود باشد و هم‌زمان با اضطراب، افسردگی، فرسودگی، اختلالات خوردن یا فشار شدید ناشی از عملکرد دست‌وپنجه نرم کند. ظاهر آماده و عملکرد درخشان، لزوماً به معنای حال خوب نیست.

به همین دلیل، نگاه علمی به سلامت ورزشکار در سال‌های اخیر از یک رویکرد صرفاً جسمانی فاصله گرفته و به سمت نگاهی جامع‌تر حرکت کرده است؛ رویکردی که در آن سلامت جسم و روان دو بخش جدا از یکدیگر نیستند، بلکه بر یکدیگر اثر می‌گذارند.

وقتی عملکرد بالا، به معنای حال خوب نیست

یکی از دشواری‌های شناخت مشکلات روانی در ورزش این است که عملکرد ظاهری می‌تواند فریبنده باشد.

ورزشکاری که هر روز تمرین می‌کند، در مسابقات حاضر می‌شود و حتی نتایج درخشانی به دست می‌آورد، لزوماً از نظر روانی در وضعیت مطلوبی قرار ندارد.

فشار برای حفظ جایگاه، ترس از شکست، انتظارات مربی و تیم، نگرانی درباره آینده حرفه‌ای و وابسته‌شدن احساس ارزشمندی فرد به عملکرد ورزشی، همگی می‌توانند فشار روانی قابل‌توجهی ایجاد کنند.

در این میان، کمال‌گرایی نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. میل به پیشرفت

احتمال آسیب یا دشوارتر شدن روند بازگشت همراه باشند؛

در مقابل، خودِ آسیب نیز می‌تواند علائم اضطراب،

افسردگی، ترس و افت اعتماد به نفس را تشدید کند.

البته شدت و جهت این رابطه در همه ورزشکاران یکسان نیست و برای روشن شدن سازوکارهای دقیق آن، همچنان به پژوهش‌های طولی بیشتری نیاز است.

با این حال، پیام عملی روشن است:

اگر در روند درمان فقط عضله، مفصل یا رباط را ببینیم، بخشی از مسئله را ندیده‌ایم.

ترس از آسیب مجدد، اضطراب درباره بازگشت، احساس عقب ماندن از سایر ورزشکاران و تغییر تصویر فرد از توانایی‌های خودش، همگی می‌توانند بر روند بازتوانی اثر بگذارند.



به همین دلیل، بازگشت موفقیت‌آمیز به ورزش فقط به معنای «آماده شدن بدن» نیست.

ورزشکار باید از نظر روانی نیز برای بازگشت آماده باشد.

فرسودگی؛ وقتی استراحت شبیه شکست می‌شود

در ورزش حرفه‌ای، تمرین سخت یک ضرورت است؛ اما سخت‌تر تمرین کردن همیشه به معنای بهتر تمرین کردن نیست.

فرسودگی ورزشی با خستگی معمولی تفاوت دارد. خستگی پس از یک جلسه تمرین سنگین، بخشی طبیعی از زندگی ورزشکار است و با استراحت می‌تواند برطرف شود. اما فرسودگی معمولاً تجربه‌ای گسترده‌تر و پایدارتر است و می‌تواند با خستگی عاطفی، احساس کاهش موفقیت و کاهش علاقه یا ارزش‌مندی فعالیت ورزشی همراه باشد.

در چنین شرایطی، ورزشکار ممکن است حتی زمانی که بدن و ذهنش به استراحت نیاز دارند، احساس کند توقف کردن نشانه ضعف است.

اینجاست که فرهنگ ورزشی اهمیت پیدا می‌کند.

اگر ارزش یک ورزشکار فقط با میزان تحمل درد، تعداد ساعات تمرین یا توانایی ادامه دادن در سخت‌ترین شرایط سنجیده شود، ممکن است نشانه‌های هشدار دیر دیده شوند.

فرهنگی که در آن «قوی بودن» همیشه به معنای تحمل بیشتر، سکوت بیشتر و ادامه دادن بدون شکایت تعریف شود، ممکن است ناخواسته ورزشکار را به پنهان کردن مشکلاتش تشویق کند.

در مقابل، محیطی که در آن ورزشکار بتواند درباره خستگی، اضطراب، افت انگیزه یا مشکلات روانی صحبت کند، الزاماً محیطی ضعیف‌تر یا کم‌رقابت‌تر نیست.

گاهی شناختن محدودیت و درخواست کمک، خود بخشی از حرفه‌ای بودن است.

چرا ورزشکار برای بدنش کمک می‌خواهد، اما برای ذهنش سکوت می‌کند؟

این شاید یکی از مهم‌ترین پرسش‌ها درباره سلامت روان در ورزش باشد.

اگر ورزشکار دچار آسیب عضلانی شود، مراجعه به پزشک و فیزیوتراپیست رفتاری طبیعی تلقی می‌شود. اما اگر همان ورزشکار دچار اضطراب شدید، افسردگی یا فرسودگی شود، ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها درباره آن صحبت نکند.

چرا؟

یکی از دلایل، انگ اجتماعی است.

در برخی محیط‌های ورزشی، درخواست کمک روان‌شناختی هنوز ممکن است به اشتباه نشانه ضعف، ناتوانی یا نداشتن آمادگی ذهنی

تلقی شود. نگرانی درباره قضاوت مربی و هم‌تیمی‌ها، ترس از دست‌دادن جایگاه، نگرانی درباره انتخاب‌شدن یا حتی تردید درباره محرمانگی اطلاعات، می‌تواند ورزشکار را از کمک‌خواهی دور کند.

یک مرور نظام‌مند و فراتحلیل منتشرشده در سال ۲۰۲۴ نیز نشان داد که میزان کمک‌خواهی رسمی برای مشکلات سلامت روان در ورزشکاران پایین است و حدود یک‌پنجم برآورد شده است. این یافته اهمیت یک نکته را برجسته می‌کند:

مشکل همیشه نبود خدمات نیست؛ گاهی ورزشکار احساس نمی‌کند که اجازه دارد از آن خدمات استفاده کند.

بنابراین، سلامت روان در ورزش فقط یک مسئله فردی نیست. ساختار تیم، رفتار مربی، سیاست‌های باشگاه و حتی نگرش هم‌تیمی‌ها نیز می‌توانند در ایجاد یک محیط حمایتگر یا بازدارنده نقش داشته باشند.

مربی فقط بدن ورزشکار را تمرین نمی‌دهد در این میان، نقش مربی اهمیت ویژه‌ای دارد.

مربی معمولاً یکی از نزدیک‌ترین افراد به زندگی روزمره ورزشکار است و ممکن است تغییرات رفتاری او را زودتر از دیگران ببیند؛ افت ناگهانی انگیزه، تغییر خواب، تحریک‌پذیری، کناره‌گیری از تیم، کاهش تمرکز یا تغییر غیرمعمول در عملکرد.

البته مربی قرار نیست نقش روان‌شناس یا روان‌پزشک را بر عهده بگیرد.

وظیفه او تشخیص بیماری نیست؛ ایجاد محیطی است که در آن ورزشکار بتواند بدون ترس از برچسب‌خوردن درباره مشکل خود صحبت کند و در صورت نیاز به متخصص مناسب ارجاع داده شود.

این تفاوت مهم است.

کمک‌کردن به سلامت روان الزاماً به معنای درمان‌کردن توسط مربی نیست؛ گاهی فقط به معنای این است که مربی متوجه شود چیزی تغییر کرده و بداند چه زمانی باید از یک متخصص کمک بگیرد.

از «تحمل بیشتر» به «سازگاری بهتر»

ورزش از انسان می‌خواهد محدودیت‌هایش را جابه‌جا کند. اما میان رشد از طریق فشار و فرسوده‌شدن زیر فشار تفاوت وجود دارد.

هدف نباید ساختن ورزشکاری باشد که هیچ‌گاه مضطرب نمی‌شود، شکست

می‌شناسد.

کسی نیست که هرگز شکست نمی‌خورد؛ کسی است که شکست را با ارزش انسانی خود یکی نمی‌کند.

کسی نیست که هرگز آسیب نمی‌بیند؛ کسی است که آسیب را فقط به بدن محدود نمی‌کند.

و کسی نیست که همیشه بتواند به تنهایی ادامه دهد؛ کسی است که می‌داند گاهی ادامه‌دادن، از مسیر کمک‌گرفتن می‌گذرد.

ورزشکار آماده چه کسی است؟



شاید لازم باشد تعریف ما از «ورزشکار آماده» تغییر کند.

آمادگی فقط به معنای عضلات آماده، ریه‌های قوی، واکنش سریع و توانایی تحمل فشار نیست. آمادگی، مفهومی گسترده‌تر است.

ورزشکار آماده کسی است که می‌تواند فشار را تحمل کند، اما فشار را با رنج پنهان اشتباه نمی‌گیرد.

نمی‌خورد یا خسته نمی‌شود. چنین انسانی اساساً وجود ندارد.

هدف، ساختن ورزشکاری است که بتواند فشار را بشناسد، با آن سازگار شود و وقتی فشار از حد قابل‌تحمل فراتر رفت، بتواند به‌موقع کمک بگیرد.

این نگاه از ارزش عملکرد کم نمی‌کند؛ برعکس، عملکرد را واقع‌بینانه‌تر می‌کند.

ورزشکار سالم کسی نیست که هرگز خسته نمی‌شود؛ کسی است که خستگی را



کسی که می‌تواند شکست بخورد، بدون آنکه ارزش خود را به نتیجه مسابقه گره بزند.

توقف برای استراحت.

توقف برای درمان.

توقف برای پذیرفتن اینکه بدن آسیب دیده است.

توقف برای گفتن اینکه «حالم خوب نیست».

و گاهی توقف برای کمک‌خواستن.

شاید مهم‌ترین نشانه سلامت یک ورزشکار این نباشد که تا کجا می‌تواند خودش را تحت فشار قرار دهد؛ بلکه این باشد که آیا می‌داند چه زمانی باید بایستد، چه زمانی باید کمک بخواهد و چگونه دوباره ادامه دهد.

چون ورزش قرار نیست انسان را قربانی ظرفیت عملکردی خودش کند.

قرار است ظرفیت انسان را گسترش دهد؛ بدون آنکه انسان را در این مسیر از دست بدهد.

کسی که پس از آسیب، نه‌تنها برای بازسازی بدن، بلکه برای بازسازی اعتمادبه‌نفس و آمادگی روانی خود نیز زمان می‌گذارد.

و کسی که برای کمک‌گرفتن منتظر فروپاشی نمی‌ماند.

در نهایت، سلامت روان نباید چیزی باشد که فقط وقتی ورزشکار دیگر قادر به ادامه‌دادن نیست، مورد توجه قرار گیرد. همان‌طور که

پیشگیری از آسیب جسمانی بخشی از ورزش حرفه‌ای است، توجه زودهنگام به سلامت روان نیز باید بخشی از مراقبت از ورزشکار باشد.

زیرا هدف ورزش حرفه‌ای نباید فقط ساختن انسانی باشد که بیشتر تحمل می‌کند؛ بلکه باید ساختن انسانی باشد که بهتر سازگار می‌شود،

آگاهانه‌تر تصمیم می‌گیرد و می‌تواند برای مدت طولانی‌تری سالم بماند.

و شاید مهم‌ترین آمادگی، دانستن زمان توقف باشد

ورزش به ما یاد می‌دهد ادامه بدهیم؛ یک تکرار بیشتر، یک کیلومتر بیشتر، یک مسابقه دیگر.

اما گاهی مهم‌ترین مهارتی که ورزشکار باید یاد بگیرد، ادامه‌دادن نیست.

اخلاق حرفه ای در ورزشی؛ آنجا که انسانیت مهم تر از نتیجه است



ستایش کوخا

دانشجوی پرستاری

دانشگاه علوم پزشکی همدان

وقتی کمک به رقیب، ارزشمندتر از پیروزی می شود

یکی از مشهورترین نمونه های جوانمردی در تاریخ ورزش به المپیک زمستانی ۱۹۶۴ اینسبروک بازمی گردد.

«اوجنیو مونتی»، بابسلی ران ایتالیایی، در جریان رقابت دو نفره متوجه شد که سورتمه تیم بریتانیا، متشکل از تونی نش و رابین دیکسون، به دلیل شکستن یکی از قطعاتش دچار مشکل شده است. مونتی قطعه ای از سورتمه خود را در اختیار رقیب قرار داد تا آن ها بتوانند مسابقه را ادامه دهند. تیم بریتانیا سرانجام مدال طلا گرفت و مونتی به مدال برنز رسید.

رفتار مونتی بعدها به یکی از نمادهای بازی جوانمردانه تبدیل شد و او نخستین دریافت کننده جایزه جهانی بازی جوانمردانه پیر دو کوبرتن شد.

این اتفاق یک پرسش اساسی ایجاد می کند:

اگر هدف ورزش فقط پیروزی باشد، چرا باید ورزشکاری به رقیب خود کمک کند تا شانس پیروزی پیدا کند؟

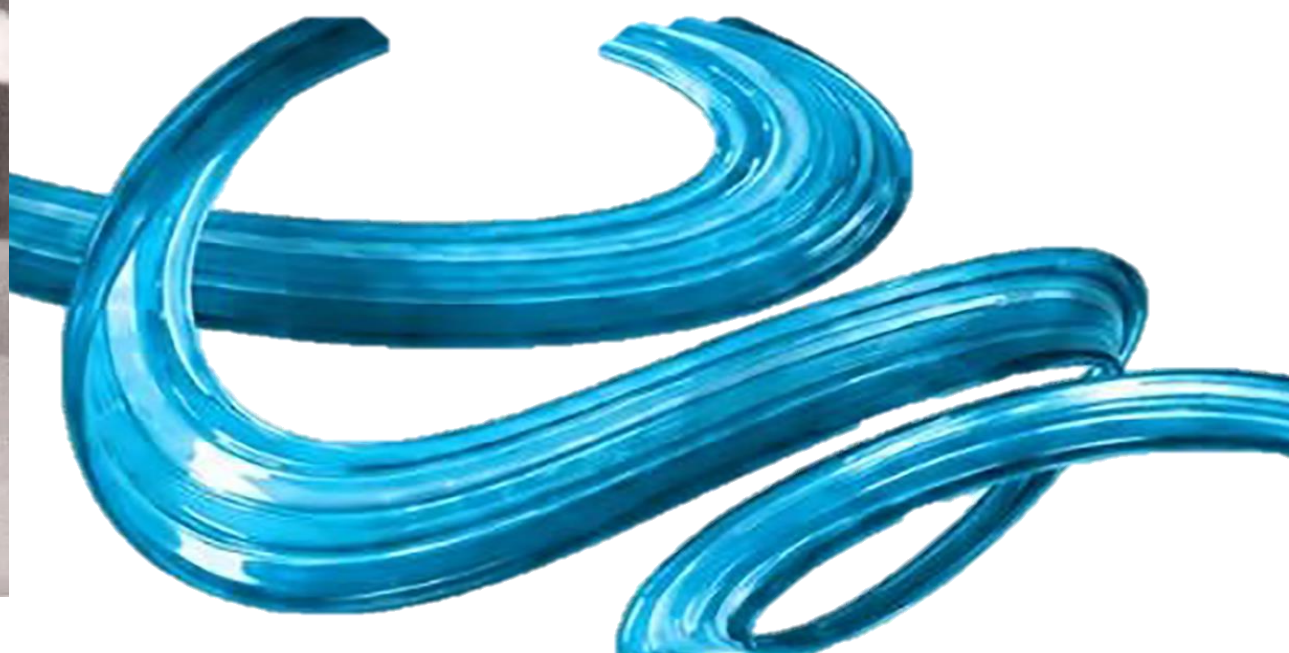
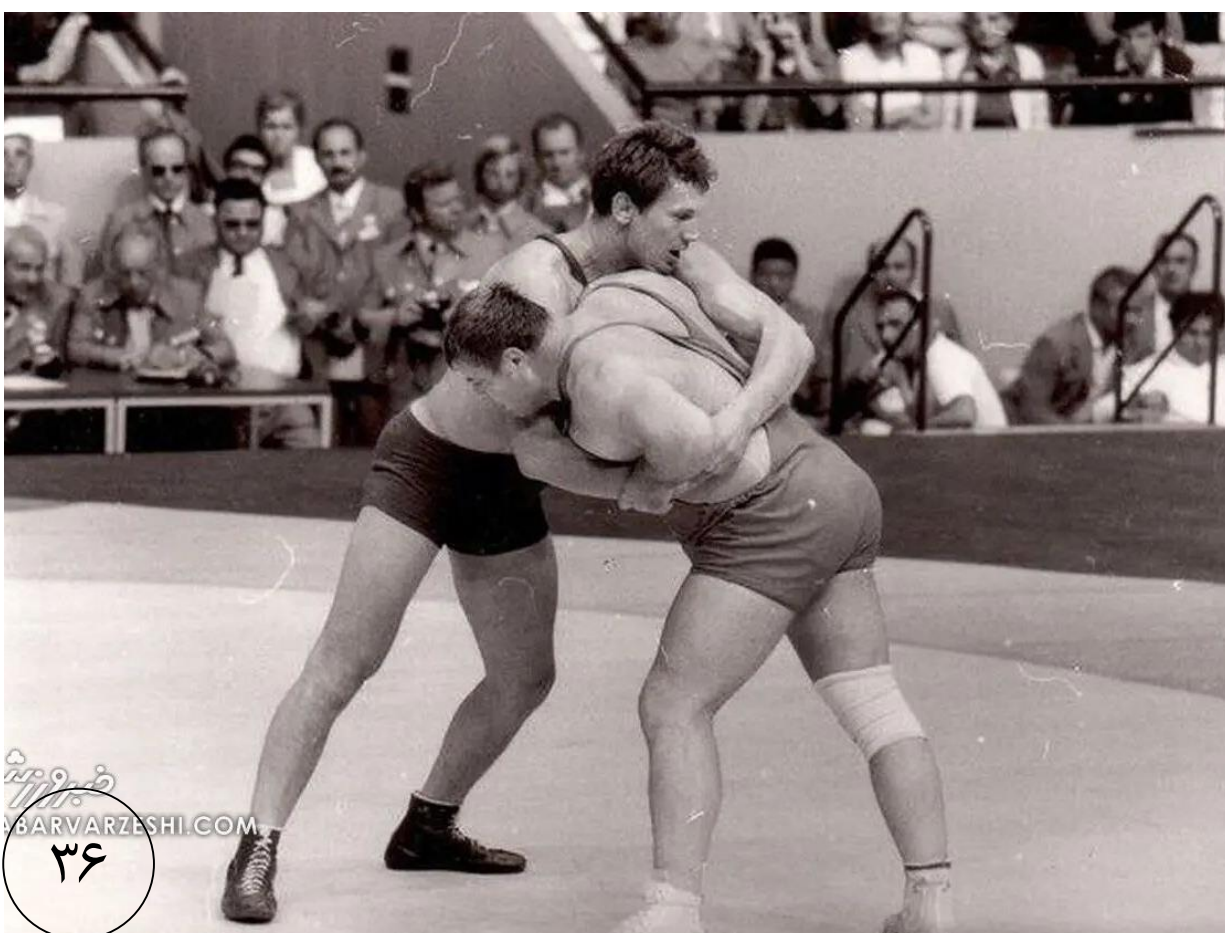
پاسخ را شاید بتوان در ماهیت خود ورزش جست و جو کرد. ورزش بدون رقیب، دیگر رقابت نیست. رقیب، دشمنی نیست که باید به هر قیمتی حذف شود؛ بلکه کسی است که حضورش به ورزشکار امکان می دهد توانایی های خود را بسنجد، محدودیت هایش را بشناسد و برای بهتر شدن تلاش کند.

در ورزش، پیروزی یک هدف طبیعی و حتی ضروری است. ورزشکار سال ها تمرین می کند، از محدودیت های جسمی و روانی خود عبور می کند و سرانجام وارد میدان می شود تا توانایی هایش را در برابر بهترین رقیبان به محک بگذارد. بنابراین، نمی توان از یک ورزشکار انتظار داشت که نسبت به نتیجه بی تفاوت باشد.

اما مسئله از جایی آغاز می شود که «بردن» از یک هدف، به تنها ارزش موجود در رقابت تبدیل شود؛ جایی که برای رسیدن به جایگاه نخست، قانون، انصاف و حتی کرامت رقیب قابل چشم پوشی تلقی شود.

اخلاق ورزشی دقیقاً در همین نقطه معنا پیدا می کند.

اخلاق ورزشی فقط مجموعه ای از قوانین درباره رفتار ورزشکاران نیست. در معنایی عمیق تر، اخلاق ورزشی به این پرسش پاسخ می دهد که انسان در شرایط رقابتی، زمانی که می تواند با نادیده گرفتن حق دیگری به سود خود برسد، چه انتخابی می کند. به بیان دیگر، اخلاق ورزشی نشان می دهد که آیا ورزشکار، ارزش پیروزی را مستقل از شیوه رسیدن به آن می داند یا معتقد است که نحوه پیروزشدن نیز به اندازه خود پیروزی اهمیت دارد.



در میان ورزشکاران ایرانی، غلامرضا تختی یکی از ماندگارترین نمادهای جوانمردی است. از مشهورترین روایت‌ها درباره او، مسابقه‌اش با الکساندر مدوید، کشتی‌گیر نامدار شوروی، است. گفته می‌شود تختی در جریان مسابقه متوجه آسیب‌دیدگی پای حریف شد و از حمله به پای آسیب‌دیده او خودداری کرد؛ تصمیمی که می‌توانست شانس پیروزی خودش را کاهش دهد، اما نشان می‌داد برای او احترام به رقیب از نتیجه مسابقه مهم‌تر است.

تختی نشان داد که قهرمان واقعی فقط کسی نیست که حریف را شکست می‌دهد؛ کسی است که حتی در اوج رقابت، جوانمردی را فراموش نمی‌کند.

وقتی مدال به بهای بی‌عدالتی به دست می‌آید

اخلاق ورزشی همیشه به معنای کمک کردن مستقیم به رقیب نیست. گاهی اخلاق یعنی پذیرفتن نتیجه‌ای که به نفع ما نیست.

از این منظر، احترام به رقیب در واقع احترام به خود ورزش است.

گاهی انسانیت در چند ثانیه تصمیم گرفته می‌شود



نمونه مشهور دیگری در المپیک ۲۰۱۶ ریو اتفاق افتاد.

در مسابقه دوی ۵۰۰۰ متر زنان، «نیکی همبلین» از نیوزیلند زمین خورد و «ابی داگوستینو» از آمریکا نیز در اثر برخورد با او تعادلش را از دست داد. داگوستینو که می‌توانست برای حفظ شانس خود مسابقه را ادامه دهد، ابتدا به همبلین کمک کرد تا از زمین بلند شود. لحظاتی بعد، مشخص شد که خود داگوستینو نیز به دلیل آسیب‌دیدگی قادر نیست با سرعت معمول ادامه دهد. این بار همبلین به کمک او آمد.

هر دو ورزشکار با فاصله زیادی از سایر دوندگان مسابقه را به پایان رساندند.

از نظر جدول مسابقات، این اتفاق یک شکست بود؛ اما از منظر انسانی، داستان کاملاً متفاوت بود.

آن‌ها در شرایطی تصمیم گرفتند به یکدیگر کمک کنند که کمک کردن می‌توانست شانس موفقیت خودشان را کاهش دهد. همین نکته اهمیت ماجرا را بیشتر می‌کند؛ زیرا اخلاق زمانی معنا پیدا می‌کند که انتخاب اخلاقی برای انسان هزینه داشته باشد.

اگر رعایت انصاف هیچ هزینه‌ای برای ما نداشته باشد، چندان دشوار نیست که اخلاق‌مدار باشیم. دشواری واقعی زمانی است که اخلاق با منفعت شخصی ما در تضاد قرار می‌گیرد.

تختی؛ قهرمانی فراتر از مدال



نمونه قابل تأمل آن، ماجرای «شاوون کرافورد» در المپیک ۲۰۰۸ پکن است. کرافورد در دوی ۲۰۰ متر چهارم شد. پس از مسابقه، دو ورزشکار بالاتر از او به دلیل تخلف از نتیجه مسابقه حذف شدند و جایگاه کرافورد ارتقا یافت. با این حال، کرافورد معتقد بود که نتیجه واقعی مسابقه باید بر اساس عملکردی که در میدان اتفاق افتاده بود سنجیده شود.

او در نهایت مدال نقره‌ای را که به دست آورده بود، برای چوراندی مارتینا، دونده هلندی که در نتیجه تصمیم داوران از رده‌بندی حذف شده بود، فرستاد.

این رفتار، بُعد دیگری از اخلاق را نشان می‌دهد:

انصاف زمانی بیشترین ارزش را دارد که به ضرر خودمان تمام شود.

ممکن است انسان در شرایطی قرار بگیرد که بتواند از یک اشتباه، یک خلأ قانونی یا یک تصمیم بحث‌برانگیز سود ببرد. در چنین شرایطی، پرسش اخلاقی این نیست که «آیا می‌توانم از این موقعیت استفاده کنم؟» بلکه این است:

«آیا موفقیتی که به دست می‌آورم، واقعاً شایسته افتخار است؟»

آیا اخلاق ورزشی با میل به پیروزی در تضاد است؟

یک سوءتفاهم مهم درباره اخلاق ورزشی این است که تصور کنیم ورزشکار اخلاق‌مدار نباید بیش از حد جاه‌طلب باشد یا برای پیروزی بجنگد.

در حالی که دقیقاً برعکس است.



ورزشکار اخلاق‌مدار همچنان می‌خواهد برنده شود. سخت تمرین می‌کند، برای شکست دادن رقیب برنامه‌ریزی می‌کند و در چارچوب قوانین تمام توان خود را به کار می‌گیرد. تفاوت در این است که پیروزی را به هر قیمتی نمی‌خواهد.

در ورزش حرفه‌ای، مرز میان رقابت سالم و رفتار غیراخلاقی اهمیت زیادی دارد. تقلب، دوپینگ، فریب عمدی، تبانی، خشونت خارج از چارچوب قوانین، تحقیر رقیب یا سوءاستفاده آگاهانه از یک اشتباه داوری ممکن است در کوتاه‌مدت نتیجه مطلوبی ایجاد کند؛ اما چنین پیروزی‌ای می‌تواند اعتبار ورزشکار، تیم و حتی خود ورزش را زیر سؤال ببرد.

به همین دلیل، در اصول و ارزش‌های جنبش المپیک، مفاهیمی مانند احترام، برابری، عدالت و بازی جوانمردانه جایگاه مهمی دارند.

در واقع، ورزش قرار است نشان دهد که می‌توان برای برتری تلاش کرد، بدون آنکه برای رسیدن به برتری، انسانیت را کنار گذاشت.

ورزش؛ آزمایشگاهی برای شخصیت انسان

شاید یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های ورزش این باشد که شخصیت انسان را در شرایط فشار آشکار می‌کند.

در زندگی روزمره، آسان است که از احترام، انصاف، کنترل خشم و مسئولیت‌پذیری صحبت کنیم. اما میدان مسابقه شرایط متفاوتی دارد. ضربان قلب بالا رفته، سال‌ها تلاش در چند دقیقه خلاصه شده، شکست ممکن است بسیار نزدیک باشد و گاهی یک تصمیم داور می‌تواند سرنوشت یک ورزشکار را تغییر دهد.

در چنین لحظاتی، ارزش‌های واقعی انسان بیشتر خود را نشان می‌دهند.

یک ورزشکار ممکن است هنگام پیروزی متواضع باشد، هنگام شکست مسئولیت‌پذیر بماند، به تصمیم داور *even*—اگر با آن مخالف باشد—احترام بگذارد و پس از مسابقه برای رقیب خود احترام قائل شود.

این رفتارها شاید در جدول امتیازات ثبت نشوند، اما بخشی از چیزی هستند که می‌توان آن را میراث اخلاقی یک ورزشکار نامید.

چرا بازی جوانمردانه برای جامعه هم مهم است؟

اهمیت اخلاق ورزشی فقط به زمین مسابقه محدود نمی‌شود.

ورزشکاران، به‌ویژه ورزشکاران حرفه‌ای و قهرمانان، برای بسیاری از کودکان و نوجوانان الگو هستند. رفتار آن‌ها می‌تواند این پیام را منتقل کند که موفقیت فقط به معنای شکست‌دادن دیگران نیست؛ بلکه نحوه رسیدن به موفقیت نیز اهمیت دارد.

وقتی یک ورزشکار پس از شکست، مسئولیت عملکرد خود را می‌پذیرد، به نسل جوان یاد می‌دهد که شکست پایان راه نیست.

وقتی به رقیب احترام می‌گذارد، نشان می‌دهد که رقابت الزاماً به معنای دشمنی نیست.

وقتی از یک موقعیت ناعادلانه به نفع خود استفاده نمی‌کند، نشان می‌دهد که ارزش‌های اخلاقی نباید فقط زمانی رعایت شوند که برای ما سودمند باشند.

از این منظر، ورزش می‌تواند نوعی مدرسه اجتماعی باشد؛ مدرسه‌ای که در آن افراد یاد می‌گیرند چگونه رقابت کنند، چگونه شکست بخورند، چگونه پیروز شوند و مهم‌تر از همه، چگونه در شرایط رقابت، انسان باقی بمانند.



قهرمان واقعی چه کسی است؟

شاید لازم باشد تعریف خود را از «قهرمان» کمی تغییر دهیم.

قهرمان فقط کسی نیست که سریع‌تر می‌دود، بیشتر امتیاز می‌گیرد یا مدال بیشتری به دست می‌آورد. گاهی قهرمان واقعی کسی است که در لحظه‌ای که می‌تواند از ضعف دیگری استفاده کند، انتخاب دیگری می‌کند.

کسی که پس از شکست، رقیب را تحقیر نمی‌کند.

کسی که پس از پیروزی، خود را برتر از انسان‌های دیگر نمی‌داند.

کسی که وقتی می‌تواند از یک بی‌عدالتی

سود ببرد، حاضر نیست موفقیت خود را با پایمال کردن حق دیگری به دست آورد.

و شاید مهم‌تر از همه، کسی که وقتی هیچ داوری برای دیدن رفتار او وجود ندارد، باز هم درست رفتار می‌کند.

زیرا اخلاق واقعی آنجایی آشکار می‌شود که کسی مجبورمان نکرده است اخلاقی باشیم.

نتیجه؛ مدال می‌ماند یا انسانیت؟

در نهایت، اخلاق ورزشی قرار نیست رقابت را از بین ببرد؛ قرار است به آن معنا بدهد.

اگر ورزش فقط درباره شکست‌دادن دیگری باشد، رقابت چیزی جز تلاش برای کسب قدرت نخواهد بود. اما اگر در کنار میل به پیروزی، احترام، انصاف، مسئولیت‌پذیری و انسانیت نیز حفظ شود، ورزش به چیزی فراتر از یک رقابت جسمانی تبدیل می‌شود.

مدال‌ها ممکن است روزی از ویت‌ترین‌ها کنار گذاشته شوند. رکوردها شکسته می‌شوند و نتایج مسابقات سرانجام به بخشی از تاریخ تبدیل خواهند شد.

اما نحوه رفتار یک انسان با دیگران، به‌ویژه در لحظه‌ای که می‌توانسته است تنها به نفع خودش فکر کند، ممکن است بسیار طولانی‌تر از نتیجه یک مسابقه در یادها بماند.

شاید به همین دلیل است که ارزشمندترین پیروزی همیشه آن مدالی نیست که بر گردن ورزشکار قرار می‌گیرد.

گاهی بزرگ‌ترین پیروزی، لحظه‌ای است که انسان می‌توانست فقط برنده باشد، اما تصمیم گرفت انسان بماند.

اصول کوهنوردی؛ پیش از فتح قله، این اصول را فتح کن!

الهه دوستکام

دانشجوی کاردرمانی

دانشگاه علوم پزشکی همدان

برنامه‌ریزی؛ اولین قدم یک صعود ایمن

پیش از حرکت باید مسیر را به‌خوبی بررسی کرد؛ طول و مدت تقریبی مسیر، میزان شیب، ارتفاع و اختلاف ارتفاع، وضعیت آب‌وهوا، نقاط دسترسی به آب، محل‌های مناسب استراحت، امکان برقراری ارتباط، خطرانی مانند ریزش سنگ، بهمن یا گم‌شدن و حتی مسیر جایگزین برای شرایط اضطراری باید در نظر گرفته شوند. برنامه حرکت نیز باید به شکلی تنظیم شود که زمان کافی برای بازگشت، ترجیحاً پیش از تاریکی، وجود داشته باشد.

مسیر باید با تجربه، آمادگی جسمانی و مهارت اعضای گروه متناسب باشد. در مسیرهای ناشناخته، استفاده از اطلاعات افراد باتجربه و آشنایان منطقه اهمیت زیادی دارد. همچنین بهتر است مسیر و زمان تقریبی بازگشت به فردی خارج از گروه اطلاع داده شود. یک کوهنورد باتجربه می‌داند که همیشه ادامه دادن بهترین تصمیم نیست؛ گاهی تغییر برنامه یا برگشتن، حرفه‌ای‌ترین انتخاب ممکن است.

تجهیزات مناسب؛ بخشی از ایمنی

تجهیزات باید بر اساس فصل، ارتفاع، طول مسیر و شرایط محیط انتخاب شوند. کفش مناسب، کوله‌پشتی استاندارد، لباس متناسب با شرایط آب‌وهوا، آب و غذای کافی، چراغ پیشانی، نقشه یا ابزار مسیریابی، کیت کمک‌های اولیه و وسایل ارتباطی از تجهیزات مهم هستند.

اعتراف کنیم؛ خیلی از ما اولین بار به خاطر عکس‌های قله، منظره‌های نفس‌گیر یا تعریف‌های هیجان‌انگیز دوستانمان هوس کوهنوردی کرده‌ایم. اما کوه، لوکیشن اینستاگرامی نیست؛ جایی است که اگر قوانینش را جدی نگیریم، خیلی زود یادمان می‌اندازد طبیعت همیشه از انسان قوی‌تر است. کوهستان زیباست، اما جای آزمون و خطا نیست. شرایط آب‌وهوا، مسیر و حتی توان بدن می‌تواند در مدت کوتاهی تغییر کند و به همین دلیل، رعایت چند اصل ساده گاهی مهم‌تر از هر رکورد و هر قله‌ای است.



کفش باید متناسب با نوع مسیر به هم نخورد.

برای محافظت از وسایل در برابر رطوبت می‌توان اقلام حساس مانند لباس، غذا و وسایل الکترونیکی را داخل کیسه‌های ضدآب یا کیسه‌های جداگانه قرار داد؛ البته هیچ کیسه‌ای جای یک پوشش ضدآب مناسب برای خود کوله را نمی‌گیرد.

وسایل سنگین بهتر است نزدیک مرکز بدن قرار بگیرند و وسایل ضروری مانند آب، لباس بارانی، چراغ و کمک‌های اولیه در قسمت‌هایی باشند که سریع به آن‌ها دسترسی داشته باشیم. وسایل غیرضروری نیز نباید صرفاً از روی عادت داخل کوله قرار گیرند؛ در مسیرهای طولانی، وزن اضافه خیلی زود خودش را نشان می‌دهد.

در کنار تجهیزات اصلی، همراه داشتن یک پاوربانک شارژشده، کارت شناسایی، مقداری پول نقد، تلفن همراه و وسایل ضروری ارتباطی نیز می‌تواند مفید باشد. اگر از تلفن برای عکاسی یا مسیریابی استفاده می‌شود، بهتر است پیش از حرکت شارژ و حافظه آن بررسی شود.

گام‌برداری؛ آهسته، پیوسته و اقتصادی

انتخاب شود. برخی مسیرها کفش‌های سبک‌تر و برخی مسیرهای سنگلاخی یا دشوار، کفش‌های مقاوم‌تر و ساق‌دار را می‌طلبند. مهم‌تر از نوع ظاهری کفش، راحتی، اندازه مناسب، اصطکاک کافی و تناسب آن با مسیر است.

در فصل گرم، پوشیدن شلوار نازک یا لباس مناسب می‌تواند هم از پوست در برابر نور خورشید محافظت کند و هم احتمال گزش حشرات و خراشیدگی پاها را کاهش دهد. جوراب نیز اهمیت زیادی دارد؛ جوراب نامناسب، خیلی ضخیم یا فاقد قابلیت تنفس می‌تواند در مسیرهای طولانی باعث افزایش تعریق و ایجاد تاول شود. استفاده از جوراب مناسب و تنفس‌پذیر، به‌ویژه در برنامه‌های تابستانی، می‌تواند راحتی پا را افزایش دهد.

کوله‌پشتی را درست ببندیم

کوله‌پشتی نباید بیش از ظرفیت بدن سنگین شود. سنگینی بیش از حد می‌تواند فشار زیادی بر ستون فقرات، شانه‌ها و زانو‌ها وارد کند.

وسایل را باید بر اساس وزن و میزان استفاده در کوله توزیع کرد تا وزن در یک قسمت جمع نشود و تعادل کوله

کوهنوردی مسابقه دو نیست. یکی از رایج‌ترین اشتباهات، شروع مسیر با سرعت زیاد و مصرف بخش بزرگی از انرژی در ابتدای صعود است. سرعت حرکت باید با شیب، طول مسیر، وزن کوله و آمادگی جسمانی فرد هماهنگ شود. هدف این است که ریتم حرکت را تا حد امکان ثابت نگه داریم و انرژی خود را برای ادامه مسیر ذخیره کنیم.

در مسیرهای کم‌شیب می‌توان گام‌های طبیعی و نسبتاً بلند برداشت، اما در سربالایی‌ها بهتر است طول گام کاهش پیدا کند. گام‌ها باید کوتاه، منظم و پیوسته باشند و از حرکات ناگهانی و جهشی پرهیز شود. در شیب‌های تند، حرکت زیگزاگی می‌تواند به کاهش فشار صعود کمک کند.

همچنین باید تا حد امکان تمام کف پا روی سطح قرار گیرد و از بالا رفتن مداوم روی پنجه، که می‌تواند باعث خستگی زودرس عضلات شود، پرهیز کرد؛ البته در بعضی شیب‌های بسیار تند شرایط زمین ممکن است استفاده بیشتر از قسمت جلویی پا را ضروری کند.

در سربالایی گام‌ها را کوتاه‌تر کنید، زانو‌ها را بیش از حد قفل نکنید و سرعت را آن‌قدر پایین بیاورید که بتوانید بدون نفس‌نفس زدن شدید ادامه دهید. حرکت باید آرام و پیوسته باشد، نه سریع و مقطعی.

در سرازیری نیز باید گام‌ها کنترل‌شده باشند. زانو‌ها کمی خم بمانند، از دویدن و پریدن روی سنگ‌ها خودداری شود و محل قرار گرفتن پاها با دقت انتخاب شود. پایین آمدن سریع شاید در ابتدا آسان به نظر برسد، اما فشار زیادی بر زانو‌ها وارد می‌کند و احتمال زمین‌خوردن را افزایش می‌دهد.

در مسیرهای طولانی، استراحت‌های کوتاه و منظم معمولاً بهتر از توقف‌های طولانی و متعدد هستند. هدف استراحت، بازیابی انرژی است، نه سرد شدن کامل بدن و از دست دادن ریتم حرکت.

تنفس؛ هماهنگی نفس و گام
تنفس صحیح یکی از پایه‌های مهم کوهنوردی است. تنفس باید عمیق، منظم و متناسب با شدت فعالیت باشد. در تنفس دیافراگمی، هنگام دم بخش پایینی ریه‌ها بهتر درگیر می‌شود و حرکت شکم قابل مشاهده است. نکته مهم این است که فرد نباید نفس خود را حبس کند و باید ریتم تنفس را با گام‌ها هماهنگ نگه دارد.

آب یکی از ضروری‌ترین نیازهای بدن در کوهستان است. میزان آب مورد نیاز به دما، ارتفاع، شدت فعالیت و میزان تعریق بستگی دارد و نمی‌توان برای همه افراد یک عدد ثابت تعیین کرد. باید آب کافی همراه داشت و در طول مسیر به‌صورت منظم نوشید. منتظر ماندن تا تشنگی شدید یا خشکی دهان می‌تواند نشانه این باشد که بدن از قبل وارد مرحله کم‌آبی شده است.

حتی در زمستان نیز نیاز به آب از بین نمی‌رود؛ سرما به این معنا نیست که بدن عرق نمی‌کند یا آب از دست نمی‌دهد. برای تأمین انرژی نیز می‌توان از خوراکی‌های سبک و پرانرژی مانند خرما، کشمش، آجیل، خشکبار،



نان و سایر میان‌وعده‌های مناسب استفاده کرد.

باتوم و مسیریابی

نشوند و بدون اطلاع از گروه جدا نشوند. توجه به توان ضعیف‌ترین عضو گروه اهمیت زیادی دارد؛ قرار نیست در کوه یک نفر برنده شود، بلکه هدف این است که همه سالم به پایان مسیر برسند.

اگر هوا ناگهان خراب شد، مسیر دشوارتر از انتظار بود، یکی از اعضا توان ادامه نداشت یا خطر جدیدی ایجاد شد، باید برنامه را دوباره ارزیابی کرد. برگشتن شکست نیست. قله همیشه سر جای خودش می‌ماند، اما فرصت جبران یک تصمیم خطرناک ممکن است وجود نداشته باشد.

احترام به طبیعت؛ بخشی از کوهنورد بودن

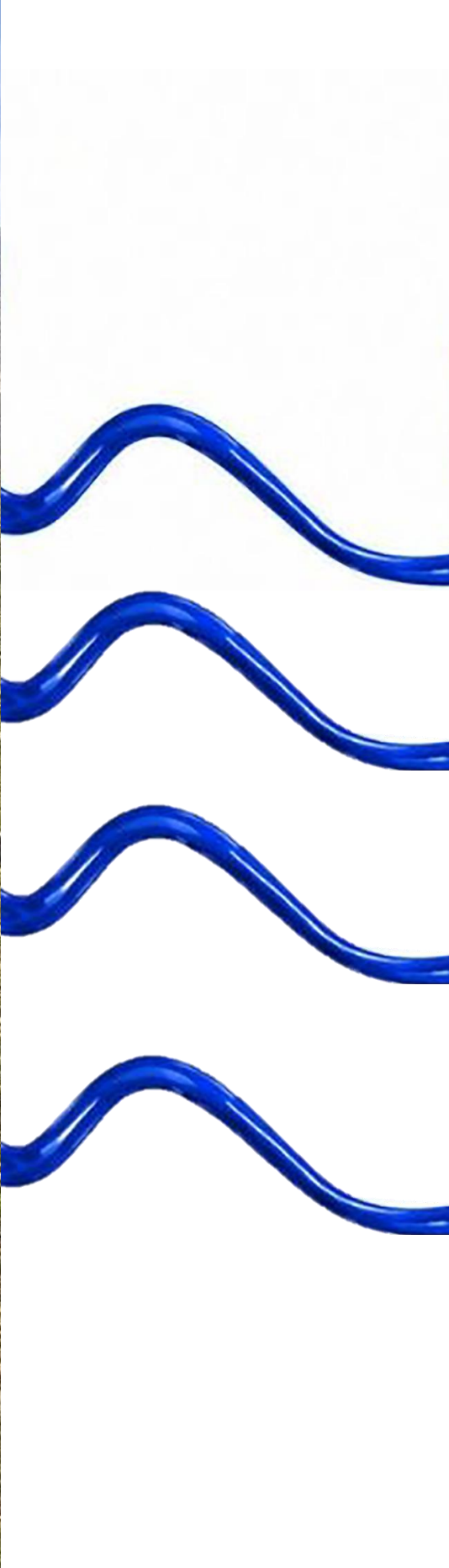
کوهستان فقط محل ورزش نیست؛ محیط زندگی گیاهان و جانوران و بخشی از طبیعت است. زباله‌ها باید تا پایین مسیر برگردانده شوند و حتی بهتر است اگر زباله‌ای در مسیر دیدیم، در حد توان آن را نیز جمع کنیم. حیات‌وحش باید از فاصله امن مشاهده شود و برای گرفتن عکس نباید به حیوانات نزدیک شد یا آن‌ها را تحریک کرد.

باتوم کوهنوردی می‌تواند در حفظ تعادل، به‌خصوص در مسیرهای لغزنده، شیب‌دار و هنگام فرود، کمک‌کننده باشد. ارتفاع باتوم باید متناسب با قد فرد تنظیم شود و در حالت معمول آرنج حدود ۹۰ درجه خم باشد. در سربالایی می‌توان باتوم را کمی کوتاه‌تر و در سرازیری کمی بلندتر تنظیم کرد. باتوم نباید جایگزین تعادل بدن شود یا تمام وزن روی آن انداخته شود.

مسیریابی نیز از مهارت‌های پایه کوهنوردی است. GPS و تلفن همراه ابزارهای مفیدی هستند، اما نباید تنها وسیله مسیریابی باشند. آشنایی با نقشه، قطب‌نما و عوارض طبیعی مانند دره‌ها، خط‌الرأس‌ها و تغییرات شیب، در شرایطی که باتری یا آنتن در دسترس نیست، اهمیت زیادی دارد.

گروه، ایمنی و تصمیم‌گیری

کوهنوردی گروهی، به‌خصوص در مسیرهای ناشناخته و دشوار، ایمنی بیشتری ایجاد می‌کند. اعضای گروه باید با یکدیگر هماهنگ باشند، از مسیر مشخص خارج



سر و صدای زیاد، پخش موسیقی با صدای بلند و روشن کردن آتش بدون مهارت یا در محل‌های ممنوع نیز می‌تواند به محیط و دیگران آسیب بزند. اصل ساده است: هر چیزی را که با خود به کوه می‌بریم، با خودمان برگردانیم و کمترین اثر ممکن را از حضورمان باقی بگذاریم.

در نهایت، کوهنوردی موفق فقط فتح یک قله نیست. کوهنوردی یعنی پیش از حرکت برنامه داشته باشیم، مسیر و شرایط را بشناسیم، تجهیزات مناسب همراه ببریم، کوله و گام‌هایمان را درست تنظیم کنیم، تنفس و انرژی خود را مدیریت کنیم، آب و غذای کافی داشته باشیم، با گروه هماهنگ بمانیم و در زمان مناسب بتوانیم تصمیم به بازگشت بگیریم.

شاید بهترین جمله برای به خاطر سپردن تمام این اصول این باشد: یک کوهنورد حرفه‌ای کسی نیست که فقط قله‌های بیشتری فتح کرده باشد؛ بلکه کسی است که هر بار سالم‌تر، آگاه‌تر و مسئولانه‌تر به خانه برمی‌گردد. پس دفعه بعد که کوله‌پشتی‌ات را بستی و راهی کوه شدی، یادت باشد قرار نیست طبیعت را شکست بدهی؛ قرار است از آن یاد بگیری.

معرفی فیلم و کتاب



علیرضا پیری
دانشجوی کاردرمانی
دانشگاه علوم پزشکی همدان

پیراهن‌هایی که هرگز از تن تاریخ در نمی‌آیند

بعضی فوتبالیست‌ها با سوت پایان بازنشسته می‌شوند، اما بعضی‌ها هرگز از فوتبال کنار نمی‌روند؛ در خاطره هواداران می‌مانند، در قاب عکس‌ها جاودانه می‌شوند و پیراهن‌شان به بخشی از تاریخ فوتبال تبدیل می‌شود. «پیراهن‌های همیشه» نوشته مرحوم دکتر حمیدرضا صدر، کتابی درباره همین آدم‌هاست؛ درباره ستاره‌هایی که فوتبال برایشان فقط یک شغل نبود، بلکه بخشی از زندگی میلیون‌ها نفر شدند.

مرحوم دکتر حمیدرضا صدر در این کتاب سراغ نام‌هایی رفته که هر کدام بخشی از هویت فوتبال جهان را ساخته‌اند؛ از پله و مارادونا تا باجو، زیدان، کریستیانو رونالدو و لیونل مسی و چهره‌های دیگری که نامشان با خاطرات نسل‌های مختلف فوتبال گره خورده است. اما آنچه کتاب را جذاب می‌کند، صرفاً فهرست بلندبالای ستاره‌ها نیست؛ صدر تلاش می‌کند پشت این نام‌های بزرگ، آدم‌ها را پیدا کند.

در روایت او، قهرمانان فوتبال فقط مردانی نیستند که گل زده‌اند و جام بالای سر برده‌اند. آنها شکست خورده‌اند، گریه کرده‌اند، عاشق شده‌اند، اشتباه کرده‌اند و گاهی در مهم‌ترین لحظه زندگی، تنها مانده‌اند. همین نگاه انسانی است که باعث می‌شود خواننده حتی درباره بازیکنی که شاید هیچ‌وقت بازی‌اش را ندیده، احساس نزدیکی کند.

نثر مرحوم دکتر حمیدرضا صدر نیز درست شبیه فوتبال خودش، پر از هیجان و غافلگیری است. او با خاطره و جزئیات بازی می‌کند؛ یک مسابقه، یک گل، یک حرکت یا حتی یک پیراهن می‌تواند دریچه‌ای باشد به سال‌ها تاریخ فوتبال. صدر فوتبال را فقط روایت نمی‌کند؛ آن را زندگی می‌کند و به خواننده منتقل می‌کند.

عنوان کتاب، شاید بهترین خلاصه برای تمام این روایت‌ها باشد: «پیراهن‌های همیشه». پیراهن‌هایی که روزی از تن بازیکنان بیرون آمده‌اند، اما از حافظه فوتبال هرگز بیرون نرفته‌اند. پیراهن پله، مارادونا، باجو یا زیدان فقط یک لباس ورزشی نیست؛ نشانی است از یک عصر، یک نسل و یک خاطره فراموش‌نشده.

برای همین، این کتاب را نباید فقط به علاقه‌مندان فوتبال پیشنهاد کرد. «پیراهن‌های همیشه» کتابی درباره فوتبال است، اما در عمق خود درباره انسان‌هاست؛ درباره شهرت و تنهایی، پیروزی و شکست، خاطره و گذر زمان. کتابی که به ما یادآوری می‌کند فوتبال تمام می‌شود، اما بعضی پیراهن‌ها، بعضی نام‌ها و بعضی خاطرات، برای همیشه باقی می‌مانند.

اگر فوتبال برای شما چیزی فراتر از نود دقیقه و یک نتیجه است، «پیراهن‌های همیشه» می‌تواند یکی از آن کتاب‌هایی باشد که بعد از خواندنش، به تاریخ فوتبال جور دیگری نگاه خواهید کرد.

حمیدرضا صدر

چاپ سوم



مردان فوتبال: تک‌نگاری‌ها

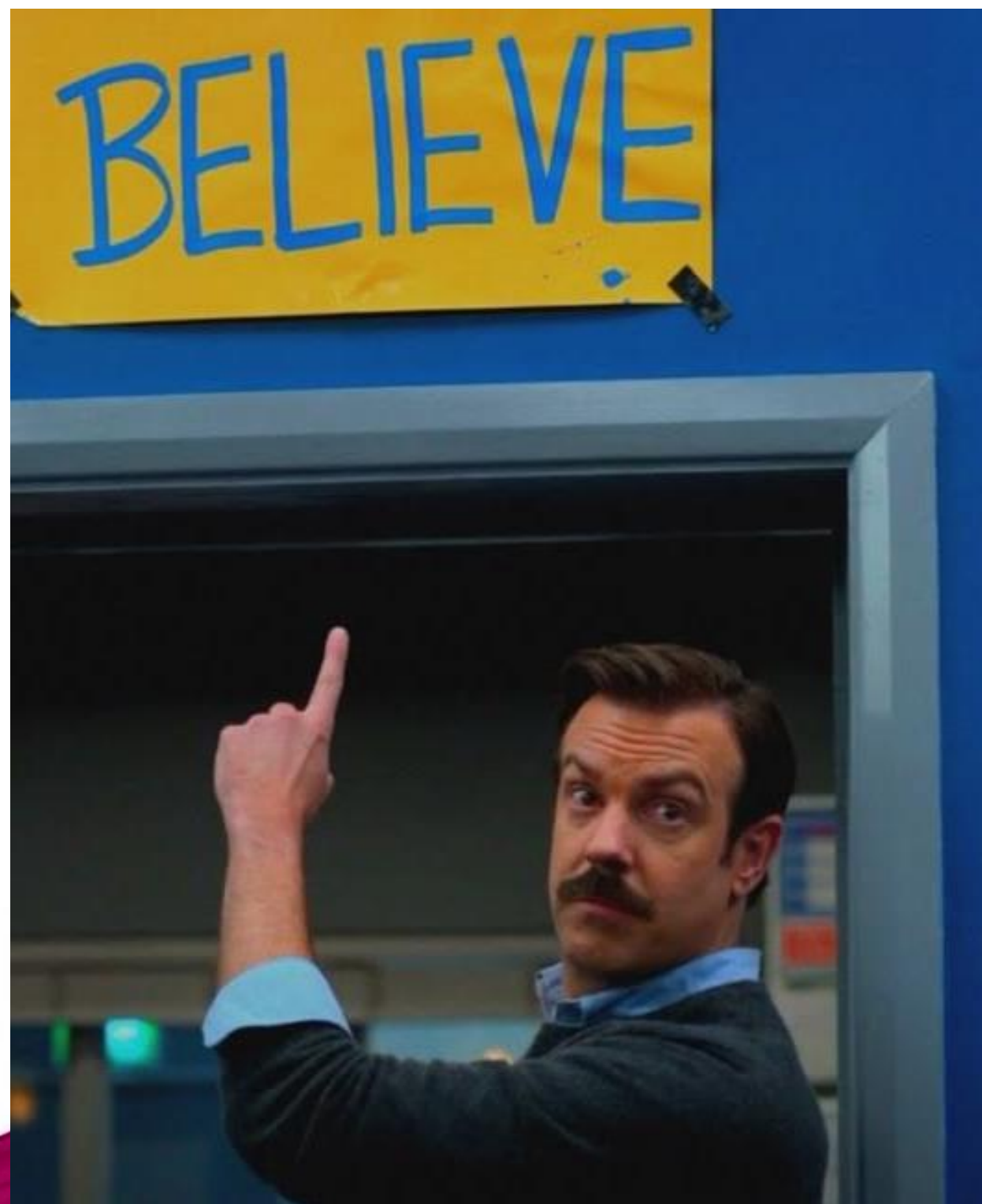
پیراهن‌های همیشه



«تد لاسو»؛ مربی‌ای که قبل از فوتبال، آدم‌ها را شناخت

در فوتبال حرفه‌ای معمولاً مربی را با جام‌ها، بردها، سیستم بازی و تصمیم‌های تاکتیکی‌اش می‌سنجند؛ اما «تد لاسو» سؤال متفاوتی مطرح می‌کند: اگر یک مربی نتواند به بازیکنانش اعتماد به نفس بدهد، آنها را کنار هم قرار دهد و شخصیتشان را بشناسد، بهترین تاکتیک‌های دنیا چه فایده‌ای دارند؟

سریال «Ted Lasso» از همین نقطه وارد فوتبال می‌شود. داستان درباره یک مربی فوتبال آمریکایی است که برای هدایت AFC Richmond، یک باشگاه انگلیسی، به لندن می‌رود؛ در حالی که تجربه مربیگری فوتبال انگلیسی ندارد و حتی با بعضی از قواعد بازی هم ناآشناست. با این حال، چیزی دارد که به تدریج ورق را برمی‌گرداند: توانایی شناختن آدم‌ها و ساختن یک تیم واقعی.



از نگاه ورزشی، جذاب‌ترین بخش «تد لاسو» همین تفاوت میان مربیگری بازیکن و مربیگری انسان است. تد خیلی زود متوجه می‌شود که تیم فقط یازده بازیکن داخل زمین نیست؛ مجموعه‌ای از شخصیت‌های متفاوت است که اگر نتوانند به یکدیگر اعتماد کنند، حتی بهترین استعدادها هم به نتیجه نمی‌رسند.

نمونه روشنش رابطه روی کنت و جیمی تارت است؛ دو بازیکن با شخصیت و سبک کاملاً متفاوت که اختلافشان روی فضای رختکن هم اثر گذاشته است. تد به جای اینکه صرفاً آنها را تنبیه یا نیمکت‌نشین کند، تلاش می‌کند مشکل اصلی را پیدا کند و شکاف میان بازیکنان را از بین ببرد. این همان جایی است که سریال یک نکته مهم فوتبالی را مطرح می‌کند: تیم خوب، الزاماً مجموعه‌ای از بهترین بازیکنان نیست؛ مجموعه‌ای از بازیکنانی است که می‌توانند برای یک هدف مشترک بازی کنند.

از طرف دیگر، تد اهل تک‌روی نیست. او می‌داند که در مسائل فنی فوتبال، آدم‌هایی اطرافش هستند که بیشتر از او می‌دانند. به همین دلیل به دستیاران و بازیکنانش میدان می‌دهد و اجازه می‌دهد استعدادهای پنهان تیم دیده شوند. حتی نیت شلی، که در ابتدا یکی از نیروهای کم‌اهمیت باشگاه است، در مسیر داستان فرصت پیدا می‌کند توانایی‌هایش را نشان دهد و وارد کادر فنی شود.

این شاید مهم‌ترین درس ورزشی سریال باشد: مربی بزرگ لزوماً کسی نیست که همه جواب‌ها را می‌داند؛ کسی است که می‌داند چه زمانی باید به دیگران فرصت بدهد.

«تد لاسو» البته فوتبال را بیش از حد رمانتیک نمی‌کند.

رقابت، فشار رسانه، غرور بازیکنان، افت فنی، مدیریت باشگاه و جنگ برای نتیجه همچنان بخش جدایی‌ناپذیر داستان‌اند. اما در مرکز همه اینها یک ایده قرار دارد: فرهنگ یک تیم می‌تواند به اندازه تاکتیک آن اهمیت داشته باشد.

حتی شعار معروف «Believe» در سریال فقط یک جمله انگیزشی نیست؛ تبدیل به نمادی از ذهنیت تیم می‌شود. تد تلاش می‌کند بازیکنان را از ترس از شکست خارج کند و به آنها یاد بدهد که فوتبال فقط درباره نتیجه بعدی نیست، بلکه درباره رشد کردن و بهتر شدن است.

از این نظر، «تد لاسو» برای هر کسی که فوتبال را جدی دنبال می‌کند، چیزی بیشتر از یک سریال سرگرم‌کننده است. می‌توان آن را روایتی درباره رختکن، مربیگری، مدیریت بازیکنان، رهبری و روان‌شناسی تیم دانست؛ جایی که گاهی یک گفت‌وگو در رختکن می‌تواند به اندازه یک تعویض درست در زمین اهمیت داشته باشد.

شناسنامه ورزشی

نام: Ted Lasso

سال آغاز: ۲۰۲۰

بازیگران اصلی: Hannah، Jason Sudeikis، Brett Goldstein، Brendan Hunt، Waddingham و Juno Temple

موضوع ورزشی: فوتبال، مربیگری و مدیریت یک تیم حرفه‌ای

امتیاز IMDb: ۸,۷ از ۱۰ با بیش از ۴۵۹ هزار رأی در زمان بررسی

ژانر در IMDb: ورزش، کمدی، درام

چرا برای علاقه‌مندان فوتبال؟

چون «تد لاسو» به ما یادآوری می‌کند که فوتبال ۳-۳-۴، پرس، مالکیت توپ، گل و سه امتیاز نیست. پشت همه اینها انسان‌هایی ایستاده‌اند که اعتمادبه‌نفس، ترس، غرور، شکست و رؤیا دارند.

در فوتبال، ممکن است یک مربی با یک تصمیم تاکتیک مسابقه را ببرد؛ اما مربی‌ای که بتواند یک رختکن را کند، شاید بتواند یک فصل و حتی یک نسل از بازیکنان تغییر دهد.

و شاید جذاب‌ترین پیام «تد لاسو» برای دنیای ورزش همین باشد:

گاهی قبل از اینکه بازیکن را بهتر کنی، باید کاری کنی که خودش باور کند می‌تواند بهتر شود.

تد لاسو؛ روایتی فوتبالی درباره اینکه قهرمانی، فقط از زمین بازی شروع نمی‌شود؛ از رختکن شروع می‌شود.





این نشریه با همراهی و نگاه ارزشمند شما دانشجویان شکل گرفت؛
همراهی‌ای که به ما انگیزه می‌دهد تا این مسیر را با انرژی بیشتری ادامه
دهیم. از همه نویسندگان، همراهان و خوانندگانی که با حضور و حمایت
خود در کنار ما بودند، صمیمانه سپاسگزاریم.



این پایان راه نیست؛ شروع شماره‌های تازه، اتفاق‌های تازه و روایت‌های
هیجان‌انگیزتر از دنیای ورزش است. از همه دانشجویان دعوت می‌کنیم با
ایده‌ها، نوشته‌ها، نقدها و پیشنهادهای خود در شماره‌های آینده همراه ما
باشند.

پس با ما در شماره‌های بعد نیز همراه بمانید؛ از حواشی داغ ورزش و
نتایج مسابقات گرفته تا لحظه‌های هیجان‌انگیز و اتفاقات پشت پرده!
شماره‌های آینده را از دست ندهید؛ سوت آغاز همیشه برای یک رقابت
تازه به صدا درمی‌آید!



*Football
Beyond
the Game*

