

آمارها نشان می‌دهد نته‌تا در شرایط فعلی مشکل مهاجم در فوتبال ایران وجود دارد که این مشکل در آینده جدی‌تر هم خواهد شد.

به گزارش برنا، لیگ برتر فوتبال ایران به ایستگاه هجدهم رسیده و نکته‌ای که در آن بیشتر از هر چیزی به چشم می‌خورد عملکرد بد تیم‌ها در فاز هجومی است.

در حال حاضر پس از گذشت ۱۸ هفته تیم تراکتور و استقلال به ترتیب با ۲۶ و ۲۳ گل زده عنوان بهترین خط حمله لیگ را در اختیار دارند اما میانگین کمتر از ۱.۵ گل زده در هر بازی برای این دو تیم نشان می‌دهد همچنان لیگ پرگل و هجومی نداریم. این آمار در فصول گذشته هم وجود داشته و تراکتور به عنوان قهرمان لیگ گذشته در ۳۰ هفته ۵۵ گل به ثمر رساند و باز هم نتوانست میانگین گل زده خود را به ۲ گل در هر بازی برساند. این نکته آماری تایید کننده این مساله است که فوتبال ما دفاعی شده اما آیا در سطوح پایه هم اینگونه است؟

**وضعیت گلزنی در سطوح پایه؛ فرقی با بزرگسالان نیست**

در حال حاضر لیگ برتر استان تهران در رده‌های امید و جوانان به هفته‌های پایانی رسیده و آن جا هم میانگین گل‌ها تفاوت چندانی با بزرگسالان ندارد. به طور مثال در رده امید تیم سایپا با ۴۸ گل زده در ۲۰ بازی آمار خوبی دارد اما پس از این تیم، پیکان و استقلال ۳۶ گل در ۲۰ مسابقه زده‌اند. در رده جوانان هم اوضاع طبق همین روال است. شاهین که قهرمانی خود را مسجل کرده در ۲۱ بازی ۴۰ گل زده و سایپا و پیکان ۳۹ گل در همین تعداد بازی به ثمر رسانده‌اند. آیا سبک تمام تیم‌ها دفاعی‌تر شده؟ طبق این آمار می‌توان گفت تا حدود زیادی، بله!

در دوره پایین‌تر و دور از سطح حرفه‌ای از نظر سنی، تیم نوجوانان پرسپولیس با ۵۳ گل در ۱۹ بازی و نونهالان استقلال و پیکان با ۴۳ گل در ۲۰

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

زیرنظر شورای سردبیری

دفتر مرکزی: خیابان شهید سیهبد قرقی، بین خیابان فلاح پور و محمدی پلاک ۲۴ طبقه سوم واحد ۶
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehadamelat.ir / ایمیل: etehadamelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

بحرانی که فوتبال ایران در گیر آن است

## مهاجمان در حال انقراض!



است و در این جدول تعداد زیادی مهاجم تمام کننده ایرانی درجه یک نمی‌بینیم. همین مساله در فوتبال پایه هم نمایان است؛ به طور مثال در رده امید اسماعیل آرخی از سایپا و نیما نوروزی از دوارافزار با ۱۰ گل زده در ۲۰ بازی آقای گل هستند که آمار کم‌نظیر و خوبی به شمار نمی‌رود. در سطح جوانان هم اوضاع به همین شکل است و امین عطایی از سایپا و احسان خردپیشه از استقلال به ترتیب با ۱۴ و ۱۳ گل در ۲۱ بازی آقای گل هستند که این تعداد گل هم چندان ویژه نیست و نشان می‌دهد فوتبال ایران در زمین ساخت مهاجم هم در این سال‌ها ضعیف عمل کرده است.

**راه حل کجاست؟**

کمبود گل در فوتبال ایران همانطور که اشاره

شد ابتدا به مباحث تاکتیکی برمی‌گردد. مربیان نتیجه‌گرا شده‌اند و برد یک بر صفر را به هر چیزی تغییر می‌دهند. تغییر رویکرد مربیان تاثیر بسیار زیادی روی افزایش تعداد گل‌ها می‌گذارد. پس از این مساله هم باید به سراغ ساخت و تربیت مهاجمان رفت؛ مهاجمانی که در رده‌های پایین سنی عملکرد چندان بدی ندارند اما به مرور در بزرگسالی تغییر می‌کنند که البته این مساله هم به رویکرد دفاعی تیم‌ها برمی‌گردد زیرا این تاکتیک، شرح وظایف بازیکنان را هم عوض می‌کند.

تغییر تفکر مدیران بابت نتیجه‌گرایی و اجبار به مربیان بابت کسب نتیجه فوری و تربیت درست مهاجمان برای فوتبال ایران یک اولویت و الزام است؛ الزامی که حتماً به تغییر نتایج منجر خواهد شد.

### کوناکون

یکشنبه ۱۲ بهمن ۱۴۰۴

شماره ۲۱۳۸

۱۲ شعبان ۱۴۴۷

۱ فوریه ۲۰۲۶

### زندگی بهتر

#### دلیل علمی خشکی در روزهای سرد

هوای زمستان رطوبت بسیار کمی دارد. هر نفسی که می‌کشید، هوای گرم و مرطوب را به بیرون می‌فرستد و هوای سرد و خشک را به داخل می‌آورد. حتی اگر احساس تشنگی نکنید به سادگی با نفس کشیدن آب از دست می‌دهید.

به گزارش رکتا، بیشتر ما فکر می‌کنیم که کم آبی بدن مختص تابستان است به ویژه در ساعات بعد از ظهر که گرما به اوج می‌رسد و بعد از ساعت‌های طولانی بیرون از منزل توان بدن ما به انتها می‌رسد. اما نظر پزشکان اغلب عکس این است به باور آن‌ها زمستان بی‌سروصد بدن را خشک می‌کند و بسیاری متوجه آن نمی‌شوند. اما چرا؟ هوای سرد رطوبت را از پوست و ریه‌ها می‌کشد، با این حال در این فصل به طور غریزی نوشیدن آب کاهش می‌یابد. این عدم تطابق همان چیزی است که کم آبی بدن در زمستان را به طرز شگفت‌آوری زیاد می‌کند. هوای زمستان رطوبت بسیار کمی دارد. هر نفسی که می‌کشید، هوای گرم و مرطوب را به بیرون می‌فرستد و هوای سرد و خشک را به داخل می‌آورد. حتی اگر احساس تشنگی نکنید، به سادگی با نفس کشیدن آب از دست می‌دهید. این واقعیت را هم اضافه کنید که عرق در هوای سرد به سرعت تبخیر می‌شود. البته این فرضیه اشتباه وجود دارد که در به زمستان مایعات زیادی از دست نمی‌دهید.

**عوامل کم آبی بدن در زمستان**

عواملی که در کم آبی بدن در زمستان نقش دارند عبارتند از: رطوبت پایین، بدن رطوبت را از طریق پوست و ریه‌ها جذب می‌کند، کاهش سیگنال‌های تشنگی و نیاز به آب، شما را به نوشیدن کمتر ترغیب می‌کند. تبخیر سریع عرق، میزان مایعات از دست رفته را پنهان می‌کند، افزایش ادرار در هوای سرد (یک واکنش معمول به نام دیورز سرد)، در مجموع، شما به طور پیوسته و بدون هیچ یک از نشانه‌های معمول که به شما یادآوری می‌کنند آب بنوشید، آب از دست می‌دهید.

**چرانوشیدنی‌های گرم همیشه مفید نیستند؟**

عادت‌های زمستانی نیز در کم آبی بدن نقش دارند. افراد به طور طبیعی آب ساده را با فنجان‌های بی‌پایان چای، قهوه یا کاکائو جایگزین می‌کنند. این نوشیدنی‌ها احساس خوبی به افراد می‌دهند، اما می‌توانند بدن را وادار به از دست دادن کمی بیشتر از حد انتظار مایعات کنند. کم آبی بدن طی یک یا دو هفته، با یک تغییر کوچک به صورت خستگی، سردرد یا سنگینی کسل‌کننده‌ای خود را نشان می‌دهد در این زمان مردم به اشتباه اغلب آب و هوا را مقصر می‌دانند.

**علامت کم آبی**

اگر علائمی نظیر خشکی لب‌ها، احساس سفتی روی صورت، کندی در حرکت در ساعات بعدازظهر و سرگیجه خفیف دارید، کم‌آبی بدن ممکن است مقصر خاموش باشد.

**پوست اولین متضرر خشکی زمستان**

پوست در طول زمستان مستقیماً تحت تأثیر قرار می‌گیرد. پادهای سرد در فضای باز و یخاری‌های داخل خانه، چربی طبیعی پوست را از بین می‌برند و لایه بیرونی را شکننده‌تر می‌کنند. وقتی رطوبت داخلی کم باشد، این خشکی سریع‌تر ایجاد می‌شود و تسکین آن دشوارتر می‌شود. عوارض رایج زمستانی مرتبط با کم‌آبی بدن عبارتند از: پوسته پوسته شدن اطراف بینی و دهان، ترک خوردن پاشنه پا، خارش بازوها یا ساق پا، عود اگزما. کرم‌های موضعی به درمان خشکی پوست کمک می‌کنند، اما وقتی با آبرسانی مداوم همراه شوند، بسیار بهتر عمل می‌کنند.

**چه کسانی باید بیشتر مراقب باشند؟**

گروه‌های خاصی از افراد زودتر از دیگران دچار کم‌آبی می‌شوند: افراد مبتلا به مشکلات کلیوی یا دیابت، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن ریوی، زیرا کم‌آبی مخاط را غلیظ می‌کند، افراد مسن‌تر، که اغلب کم‌تراحساس تشنگی می‌کنند، کودکان خردسال، که عرق در بازی می‌شوند و فراموش می‌کنند آب بنوشند، این گروه‌ها ممکن است قبل از بروز هرگونه علائم واضح، دچار کم‌آبی خفیف شده باشند.

**چگونه بدون نوشیدن آب زیاد، آب بدن را حفظ کنیم**

مصرف آب در زمستان تابع قاعده خاصی نیست اما نوشیدن فقط در هنگام تشنگی کافی نیست. یک رویکرد مالاپ‌تر و عملی‌تر بهتر عمل می‌کند. این عادت‌های ساده را امتحان کنید: یک فلاسک گرم در نزدیکی خود نگه دارید و در طول روز جرعه جرعه بنوشید.اگر آب ساده برایتان ناخوشایند است، یک تکه زنجبیل، لیمو یا دارچین اضافه کنید. هر نوشیدنی گرم را با چند جرعه آب همراه کنید. آبرسانی بدن می‌تواند از طریق غذاها نیز انجام شود. میوه‌های زمستانی مانند پرتقال، گلابی، سیب و لیمو شیرین حاوی آب طبیعی هستند. سوپ‌های رقیق، دال عدس رقیق، آبلغوش، آب نارگیل، دوغ و چای‌های گیاهی ملایم نیز به حفظ تعادل کمک می‌کنند.توجه به علائم اولیه کم‌آبی بدن می‌تواند شما را از خستگی، مشکلات پوستی و ضعف سیستم ایمنی نجات دهد. چیزی به سادگی نوشیدن آب بیشتر می‌تواند باعث شود روزهایتان سبک‌تر و پوستتان آرام‌تر شود. وقتی دما کاهش می‌یابد، به بدنتان بیشتر از آب و هوا اعتماد کنید. اغلب به هیدراتاسیون بسیار بیشتر از آنچه انتظار دارید نیاز دارد.

#### داستان مصور

#### اینترنت

#### اینفو گراف

#### سر شماری نفوس و مسکن ۱۴۰۵

