



کربوهیدرات‌هایی که ورزشکاران باید استفاده کنند

کربوهیدرات را می‌توان به دو گروه کربوهیدرات‌های خوب و بد تفکیک کرد؛ ورزشکاران و دیگر افراد جهت حفظ سلامت و انرژی مورد نیاز خود، باید در وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها از کربوهیدرات خوب استفاده کنند. رحمت...
خان محمدی مسئول تغذیه هیات پزشکی ورزشی خوزستان در گفت و گو با ایسنا، با بیان این که کربوهیدرات‌ها هم در غذاها و خوراکی‌هایی که مفید هستند از قبیل سبزی‌ها و هم در خوراکی‌های از قبیل دونات‌ها) وجود دارند، اظهار کرد: کربوهیدرات را می‌توان به دو گروه کربوهیدرات‌های خوب و بد تفکیک کرد؛ کربوهیدرات‌های بد معمولا در شیرینی‌ها، مواد غذایی فرآوری شده، برنج، نان سفید و دیگر محصولات تهیه شده از آرد سفید وجود دارند. همگی این کربوهیدرات‌ها ساده و معمولا فاقد ارزش غذایی هستند.

خبر

رقم قرارداد بیفوما

بااستقلال خوزستان

برگه قرارداد او نشان می‌دهد که این باشگاه برای این فصل قرارداد ۳۲۰ هزار دلاری برای اصل دستمزد و ۶۰ هزار دلار آپشن با بیفوما امضا کرده که این بازیکن را در سال جاری به حقوق حدودا ۴۰۰ هزار دلاری می‌رساند. این بازیکن همچنین برای فصل آینده قرارداد ۴۲۰ هزار دلار یا ۸۰ هزار دلار اوست امضا کرده که بیفوما را به ۵۰۰ هزار دلار دریافتی خواهد رساند.

به این ترتیب مجموع دریافتی او در دو فصل به حدود ۹۰۰ هزار دلار می‌رسد که عدد قابل توجهی محسوب می‌شود و به خاطر همین قرارداد باشگاه استقلال خوزستان رقم رضایتنامه را روی ۵۰۰ هزار دلار تعیین کرده است.

معامله گری

به شمس آذر پیوست

فرزین معامله گری مدافع شوتزن صنعت نفت آبادان با اخذ رضایتنامه از طلایی پوشان به تیم شمس آذر قزوین پیوست ، او فصل گذشته یکی از بهترین‌های صنعت نفت آبادان بود و مدیران شمس آذر برای یک فصل به او مبلغ ۴۰ میلیارد تومان قرارداد متعقد نمودند.

بازیکن استقلال اهواز

به پیکان تهران پیوست

محمد شریفی، بازیکن سابق استقلال اهواز، شهرزاد شیراز و پرسپولیس به پیکان پیوست. شریفی نیم فصل اول را در داماش بازی کرد و در ادامه یکی از بازیکنان پیکان خواهد بود. تا پیش از این شنیده می‌شد مقصد بعدی محمد شریفی صنعت نفت آبادان خواهد بود اما به یک‌باره این بازیکن ترجیح داد با پیکان قرارداد ببند

سروستان به مصاف

فولاد خوزستان می رود

جسته و گریخته شنیده ایم که تیم خوش ترکیب نوجوانان سروستان باغملک که در لیگ نوجوانان خوزستان حضور دارد به زودی و در یک دیدار تدارکاتی به مصاف تیم لیگ کشوری نوجوانان فولاد خوزستان می رود ، فتح اله امیری مدیرعامل توانمند این تیم معتقد ست سروستان باید دیدارهای تدارکاتی بزرگ با تیم‌های بزرگ همچون فولاد خوزستان ، استقلال خوزستان ، صنعت نفت آبادان ، نفت مسجدسلیمان و ... برگزار نماید تا عیارش مشخص شود.

بناری با زاگرس می آید

از قرار اطلاع ، مهدی بناری مربی کاردان نوجوانان پسران آریایی در حال وقوع و فتق برای گرفتن مجوز باشگاه فوتبال زاگرس اهواز ست ، تا با تاسیس این باشگاه در مسابقات باشگاه‌های اهواز حضور یابد ، بناری البته در فکر حضور در کلاسهای مربیگری نیز هست تا با دریافت مدارک عالی مربیگری آموزش فوتبال را نیز در کارنامه داشته باشد

کادر فنی آریان در لیگ کشور

کادر فنی تیم نونهالان آریان اهواز در لیگ نونهالان کشور بدین شرح می باشد .

علی محمد غیبی حاجی ور بآبادی سرمربی ، سید سعید شبیبی ، مجتبی قنبری ، جاوید خسروی ، سیروس ویسیان مربی ، داریوش شهریاری سرپرست ، محسن قاطع تدارکات.



ایمان معلی:

گل محمدی سر آمد تمام مربیان کشور است



نعمت است و ما باید دست به دست هم داده و کمک گل محمدی کنیم تا فولاد خوزستان به سرانجام برسد .
س: پیش بینی ات برای قهرمانی لیگ برتر چه تیمی است؟
ج: الان خیلی دشوار است راجع به قهرمانی صحبت کنیم ، شاید تا هفته های پایانی لیگ برتر هم نتوان از قهرمانی صحبت کرد .
س: نفت مسجدسلیمان را چگونه می بینید ؟
ج: این تیم در بین هجده تیم لیگ یک تیم هفدهم ست ، مدیران نفت باید تیم را تقویت کنند والا اگر سقوط کند بالا آمدنش خیلی دشوار می شود پس تا دیر نشده باید چند بازیکن کلیدی به خدمت بگیرند .
س: و کلام آخر ؟
ج: از شما بخاطر این گفتگو صمیمانه تشکر می کنم .



ایمان معلی هافبک تکنیکی سال‌های نه چندان دور فولاد خوزستان نظرات خوبی راجع به فوتبال خوزستان دارد همکار ما با او گفتگویی ترتیب داده که از دیدگان زیبایی تان می گذرد .
س: اوضاع فوتبال خوزستان این فصل چطور است ؟
ج : الحمدا... خیلی خوب هست ، هم فولاد خوزستان عالی شده هم استقلال خوزستان و هم صنعت نفت آبادان عالی شده اند .
س: بیشتر توضیح می دهید ؟
ج: الان فولاد خوزستان در مکان چهارم لیگ برتر قرار دارد ، استقلال خوزستان در میانه جدول است و صنعت نفت آبادان سوم لیگ دسته اول است ، ضمن اینکه هر سه تیم خوزستانی خوب ، عالی و روان بازی می کنند اما باید

محمدرضا ابراهیمی هافبک سابق شاهین اهواز :

تیم ملی، قدرت اول فوتبال آسیاست



محمدرضا ابراهیمی هافبک سابق شاهین اهواز و مربی استعداد یاب فوتبال خوزستان یکی از مربیان کاردان فوتبال خوزستان است ، همکار ما بیژن خدادادوند با او گفتگویی ترتیب داده که ماحصل آن را می خوانید .
س: این فصل کجا فعالیت می کنید ؟
ج: بنا به درخواست دوستان خوبم آقایان فتح اله امیری مدیرعامل کاردان سروستان و علی پورحمادی سرمربی این تیم به عنوان دستیار اول کنار آقای پورحمادی هستم .
س: لیگ نوجوانان خوزستان را چگونه دیدید ؟
ج : تجربه خوبی برای من است ، هیات فوتبال خوزستان باید نظرات اش را بیشتر نماید ، در دیدار با شاهین امیدیه بازیکنانی در این تیم بودند که قیافه شان به نوجوانان نمی خورد و هیات فوتبال باید روی این مورد سخت گیری نماید .
س: در این دیدار به تیم ات نمره چند می دهید ؟
ج : چون مساوی کردیم نمره ۱۵ می دهم ما می توانستیم بهتر باشیم اما در نیم فصل تقویت شود و چند بازیکن

نمودیم .
س: چطور ؟
ج: قبل از ما یک مربی بود که تیم را خوب نیست و رفت ما تازه شروع به کار کردیم ، تیم از نظر بدنی ، تاکتیکی و تیمی خیلی عقب

است .
س: راهکار چیست ؟
ج: باید تیم در نیم فصل تقویت شود و چند بازیکن



دبیر صفحه:بیژن خدادادوند

جهان‌اخبار

ورزشی

دوشنبه ۲۴ دی ۱۴۰۳ ■ شماره ۱۷۵۷

خبر

رئیس فدراسیون ژیمناستیک :

نمی‌توانیم قول مدال المپیک بدهیم

رئیس فدراسیون ژیمناستیک گفت: اکنون نمی‌توانیم قول مدال المپیک بدهیم ولی امیدوارم توجهات و اقدامات به صورتی باشد که بتوانیم نتایج خوبی را برای ورزش ایران کسب کنیم.
زهررا اینچه درگاهی در مجمع سالانه هیات ژیمناستیک خوزستان که در اهواز برگزار شد، اظهار کرد: طبیعتا برنامه‌ها زمانی ارزش پیدا می‌کند که در دراز مدت هم تعریف شوند؛ ژیمناستیک ورزشی است که نیاز به سرمایه‌گذاری در دراز مدت دارد و نتیجه‌گیری در آن نیز می‌تواند ورزش یک کشور را متحول کند.
کشوری که در ژیمناستیک حرف برای گفتن داشته باشد در ورزش هم حرف برای گفتن دارد.

به گزارش ایسنا، وی ادامه داد: خوشبختانه ژیمناستیک ایران جزو کشورهایی در دنیا است که حرف زیادی برای گفتن دارد که فکر می‌کنم این موضوع توسط مسئولان جهانی و آسیا نیز در نظر گرفته شده است.

رئیس فدراسیون ژیمناستیک در پاسخ به این سؤال که با توجه به صحبت شما در مجمع که اگر نگاه به این رشته مانند سال ۹۶ باشد این رشته رشد نخواهد کرد، آیا اکنون این نگاه تغییر کرده است؟ گفت: در شعار گاهی ممکن است اعلام حمایت کنیم، اما در عمل هم باید این مهم رقم بخورد.
وقتی اعتبارات فدراسیون ژیمناستیک چیزی بالغ بر حدود ۱۱ میلیارد در سال گذشته تعریف می‌شود و با توجه به تورم، تغییرات نرخ ارز و شرایط اقتصادی جامعه، اعتبارات ما ۲ خورده‌ای درصد افزایش پیدا می‌کند، من فکر می‌کنم در اصل به جای اینکه به اعتبارات ما اضافه شود از آن نیز کم هم شده است. این در حالی است که ما و ۱۲ رشته دیگر در المپیک حضور داشتیم و انتظار ما این است که حداقل به عنوان رشته سیزدهم دیده شویم. هر چند فکر می‌کنم نتایج ما در حدی قابل قبول بود که باید

بیش از رشته سیزدهم دیده شویم اما حتی اگر به عنوان رشته سیزدهم دیده شویم، فکر می‌کنم جزو ۱۰ فدراسیون آخر از نظر اعتبارات هستیم. فکر می‌کنم با عده‌های کوچک نمی‌شود نتایج بزرگ گرفت و انتظار آن هم منطقی نیست.
او درباره زیرساخت‌های خوزستان برای میزبانی رویدادهای ملی و بین‌المللی، خاطر نشان کرد: با زحماتی که در سال‌های اخیر توسط اداره‌کل ورزش و جوانان استان کشیده شده شرایط ارتقاء پیدا کرده است و در حال حاضر این استان شرایط را برای مسابقات کشوری و حتی اردوهای مشترک بین‌المللی را دارد. اینچه درگاهی در پاسخ به این سؤال که به نظر می‌رسید در مجمع انتقاداتی نسبت به گزارش مالی و عملکردی هیات استان خوزستان داشتید، گفت: بحث‌های جزئی و تخصصی به صورت جزء به جزء در جلسه عنوان شد که چند نکته در خصوص عملکرد مالی بود که فقط نقطه نظرات خودم را عنوان کردم که قابل اصلاح هستند. در بحث اجرایی هم چند آیتم وجود داشت که نیاز به اصلاح دارند. وی در پاسخ به سؤال دیگر که آیا ژیمناستیک ایران در المپیک آینده صاحب مدال خواهد شد؟ عنوان کرد: خیر. کسب مدال

فکر نمی‌کنم به این راحتی باشد؛ باید برنامه‌ریزی کنیم و کار کنیم.
اکنون ستاد ۲۰۲۸ و ۲۰۳۲ متر برگزار شده که در دور اول، اسب تهمورس بردستانی با مالکیت حامد سالارزهی اول شد، اسب باربارا خزایی با مالکیت امیرعلی دیناروند در رده دوم قرار گرفت و اسب سوسن آل شویرد با مالکیت محمد سپهوند در جایگاه سوم ایستاد.
او ادامه داد: در دور دوم، اسب جهون حایط با مالکیت مرضی نجات دهکردی به مقام اول دست پیدا کرد و اسب‌های جستان آرم با مالکیت امیرعلی دیناروند و جمیرا زرگان با مالکیت محسن یزدانفر به ترتیب دوم و سوم شدند.
در دور سوم نیز اسب‌های سرعت ام وی با مالکیت محمد سپهوند، سورنا زمرد با مالکیت امیر علی دیناروند و صدی شرفی با مالکیت حامد سالار زهی به ترتیب در جایگاه‌های اول تا سوم قرار گرفتند.



و اماکن تخصصی، در اختیار همان رشته‌ها قرار بگیرند. امیدواریم این اختیار به صورت کامل در اختیار مدیران ورزشی قرار بگیرد تا سالن‌ها و اماکن پردرآمد اگر استفاده مالی دارند برای خود هیات‌ها باشد.

مدیرکل ورزش و جوانان خوزستان درباره کم بودن تعداد خانه‌های تخصصی ورزش در استان، گفت: اینکه بخواهیم قول بدهیم در این زمینه کاری با سرعت صورت بگیرد، سخت است. حدود ۴۰۰ پروژه ورزشی نیمه کاره در استان خوزستان داریم که اتمام این پروژه‌ها واقعا کار سختی است. البته سالتی که در منطقه کوی پلیس اهواز سال‌ها متروکه مانده بود بازسازی آن انجام شده است و امیدواریم به زودی در اختیار خانه تکواندو قرار بگیرد. همچنین سالن متروکه منطقه حصیرآباد اهواز نیز پس از سال‌ها بازسازی شد و آماده واگذاری به یکی از هیات‌های ورزشی است. به هر حال از این طریق می‌توان تعداد خانه‌های تخصصی را بیشتر کنیم.
اینکه قانون الزام اماکن ورزشی به بخش خصوصی کمتر شود، به مدیران ورزشی کمک می‌کند که تعداد خانه‌های تخصصی را افزایش داد.

مدیرکل ورزش و جوانان خوزستان گفت: حدود ۴۰۰ پروژه ورزشی نیمه کاره در استان خوزستان داریم که اتمام این پروژه‌ها واقعا کار سختی است. حمید بنی‌تمیم در مجمع سالانه هیات ژیمناستیک خوزستان که در اهواز برگزار شد، درباره انتقاداتی نسبت به وضعیت ژیمناستیک آبادان و خرمشهر، اظهار کرد: در چند وقت برای ژیمناستیک استان چند قدم برداشته شد؛ اول اینکه اعتبارات نسبتا خوبی به هیات ژیمناستیک خوزستان داده شد که توانستند برای اولین بار میزبان مسابقات قهرمانی کشور باشند. ضمن اینکه یکسری سیستم‌های سرمایشی به هیات استان داده شد و سالن ژیمناستیک شهرستان شوش هم راه‌اندازی شد.

به گزارش ایسنا، وی ادامه داد: اعتبار خوبی هم برای ژیمناستیک خرمشهر در نظر گرفته شد. ضمن اینکه رئیس هیات ژیمناستیک خرمشهر دغدغه‌ای در خصوص واگذاری سالن این رشته به بخش خصوصی داشت که تلاش می‌کنیم با توجه به اصلاحیه جدید قانون در این راستا که مبلغ موجود تمام سالن‌های تخصصی را پوشش می‌دهد، خانه‌هایی مثل تکواندو، ژیمناستیک