

تدوین برنامه جامع در حوزه ورزش فارس

مدیرکل صدا و سیما فارس با اشاره به نقش ورزش در ایجاد نشاط اجتماعی، خواستار تدوین برنامه‌ای همه جانبه در حوزه ورزش برای سال آینده در این استان شد که مشخص کند باید در چنین زمینه‌ای به چه موضوعی، چه میزان و چه موقع پرداخته شود. احمد پهلوانیان در این باره گفت: ورزش سال‌هاست از یک پدیده و فعالیت اجتماعی فراتر رفته و تبدیل به نهاد اجتماعی شده است که رابطه‌ای پیوسته با پهلادها دیگر دارد و این وابستگی از صنعت و اقتصاد تا فرهنگ و اجتماع و از نشاط فردی تا کاهش آسیب‌های اجتماعی را شامل می‌شود. وی اضافه کرد: یکی از نهادهایی که با ورزش پیوستگی دارد، حوزه رسانه می‌باشد و در واقع اگر رشد و نمو ورزش در بستر صنعت است، بستر ساز آن رسانه است به‌ویژه در ورزش قهرمانی. پهلوانیان با بیان این که رسانه باید در

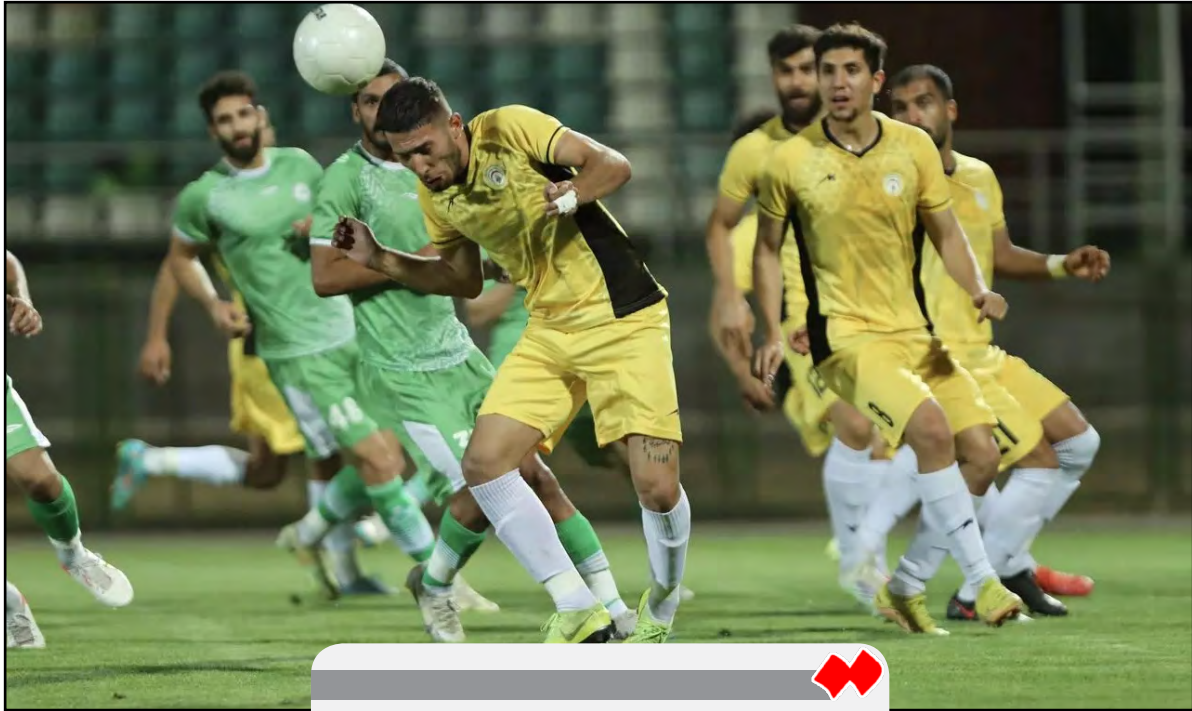
حوزه ترویج و مطالبه‌گری حاضر باشد، گفت: صدا و سیما به‌عنوان رسانه خدمات‌رسان و عام‌المنفعه باید در این ۳ حوزه فعال باشد یعنی ورزش را معرفی کند و مطالبات را با مختصات شجاعت و صراحت و ویژگی‌های محترمانه، متصفانه و مشفقانه پیگیری نماید. سرپرست اداره کل ورزش و جوانان فارس نیز عنوان کرد: صدا و سیما جایی است که می‌تواند ورزش را در جامعه همه گیر کند و ورزش عمود خیمه جامعه است و هر وقت قدرت باشد جامعه سرزنده و باشناط خواهد بود. رحیم خاجو با بیان این که صدا و سیما در عرصه همکاری کردن ورزش زحمت کشیده است که جای قدرتی دارد، افزود: کارکنان صدا و سیما فارس در مسابقه فوتبال دوستانه ایران و روسیه تلاش بسیاری کردند و این رویداد بزرگ به طور مطلوب پوشش داده شد.



صدا و سیما مرکز فارس

تیم فجر سیاسی امروز میزبان تهرانی‌ها خواهد بود

فجر سیاسی شیراز امروز اول اسفندماه در حالی میزبان تهرانی‌هاست که در آخرین بازی هفته گذشته خود در جام آزادگان برتری خود را در آخرین دقیقه از دست داد. تیم فجرسیاسی در هفته بیستم رقابت‌ها امروز اول اسفندماه در شیراز میزبان سایپا تهران است و داماش در همین روز، در اهواز به مصاف استقلال ملاتانی خواهد رفت. اما نتیجه نه چندان خوشایند هفته گذشته برای تیم فجر سیاسی در جام آزادگان به گونه‌ای رقم خورد که گل فجر در آخرین دقیقه پرپر شد. به این ترتیب نماینده شیراز در جام آزادگان، برتری خارج از خانه خود را در آخرین دقیقه از دست داد و به یک امتیاز بسنده کرد.



تیم فجر سیاسی در هفته بیستم رقابت‌ها امروز اول اسفندماه در شیراز میزبان سایپا تهران است و داماش در همین روز، در اهواز به مصاف استقلال ملاتانی خواهد رفت

پورافراز، علی فتحی، محسن سیفی و مهدی شریفی در ترکیب فجر شهید سیاسی قرار گرفتند

علی پای، احمد رفیعی، ابوالفضل بیات و محمدحسین یحیی‌زاده قضاوت این بازی را برعهده داشتند. فجر که از ابتدای بازی میل

علامت آفساید بالا رفت و این گل مردود شد، نیمه اول با پیروزی یک بر صفر فجر به پایان برسد. در نیمه دوم، داماش برای پیشگیری از این شکست خانگی به میدان آمد و حملاتی را هم روی دروازه زردپوشان شیرازی انجام داد، در حالی که فجرچی‌ها در این نیمه کمتر حمله کردند و بیشتر به دفاع از تک گل زده پرداختند. داماش که در این فصل با بحران مالی و پنجره بسته نقل و انتقالات روبه‌رو است، توان چندانی برای ایجاد موقعیت‌های خطرناک روی دروازه حریف مدعی خود نشان نمی‌داد و محدود حملات این تیم هم توسط مدافعان و دروازه‌بان فجر دفع شد؛ اما در وقت‌های اضافه و در حالی که همه منتظر سوت پایان بازی و پیروزی فجر بودند، به یک باره نفوذ بازیکن داماش از جناح چپ به محوطه جریمه فجر با سرنگونی او همراه شد و داور دستور به ضربه پنالتی داد.

سایمک علیزاده در دقیقه ۹۵ پشت این توپ ایستاد و با یک ضربه به وسط دروازه، گل تساوی بخش داماش را به ثمر رساند. پس از هفت دقیقه وقت تلف‌شده، سوت پایان بازی توسط علی پای به صدا درآمد و نبرد دو تیم از بالا و پایین جنول، با نتیجه تساوی به پایان رسید.

به این ترتیب، فجر با ۳۷ امتیاز و یک پله نزول نسبت به هفته قبل در رتبه چهارم جدول قرار گرفت و داماش با ۱۳ امتیاز روی دیگر دست یافت، اما پرچم کمک داوور به

بیشتری برای حمله از خود نشان می‌داد، در دقیقه ۱۶ با ضربه عرفان پورافراز از میزبان خود پیش افتاد.

تیم شیرازی در قایق‌های پایانی نیمه اول نیز با یک کار گروهی زیبا به یک گل دیگر دست یافت، اما پرچم کمک داوور به

سکو

استاندار فارس استفاده از ظرفیت حداکثری اماکن ورزشی را خواستار شد

استاندار فارس با بیان این که بسیاری از اماکن ورزشی در مدارس، دانشگاه‌ها، پادگان‌ها و سازمان‌های دولتی ساعت‌های زیادی بدون استفاده می‌مانند، خواستار برنامه ریزی متولیان امر برای استفاده حداکثری از این سرمایه‌ها شد. به گزارش خبرنگار ایرنا، دکتر محمدحسین ایمانیه اعلام کرد: باید با هم افزایش زمینه استفاده از سرمایه‌های ورزشی که از نظر مالی برای احداث آن‌ها هزینه شده، زمان‌های بیش تری در اختیار مردم قرار گیرد. استاندار در ادامه سخنانش به ضرورت تکمیل ۵۰۰ پروژه نیمه‌تمام ورزشی فارس تأکید کرد و افزود: باید از ظرفیت خیرین، مولدسازی و مسئولیت اجتماعی کارخانجات برای تکمیل پروژه‌ها بهره بردوی همچنین یکی از بهترین راهکارها برای استفاده از توان و انگیزه جوانان را تقویت و توسعه ورزش دانست و از مدیریت ورزش استان خواست تا ورزش همگانی را جدی بگیرد. ایمانیه ادامه داد: برای توسعه ورزش



همگانی نیاز به حمایت‌های جامعه شیراز است و از دادگستری هم انتظار حمایت داریم تا هر هفته ورزش همگانی در شیراز و شهرستان‌ها به بهترین نحو برگزار گردد. یک از گران نیز حامی مالی آن باشند و هر هفته یکی از بوستان‌ها به ورزش همگانی بانوان اختصاص یابد. استاندار فارس در ادامه به اهمیت استعدیابی اشاره کرد و گفت: استعدیابی کاری بسیار ارزشمند و نیازمند برنامه‌ریزی جدی است. او در مورد ورزش بانوان نیز عنوان کرد: در سفر هیأت دولت به فارس اعتبار خوبی برای ورزش بانوان در نظر گرفته شده برای همین هم در روند بازسازی ورزشگاه حاجاب شیراز باید شتاب بیش تری صورت گیرد. ایمانیه همچنین از رانندگاری مجمع خیرین ورزش دوست خبر داد و گفت: برای آغاز به کار مجمع خیرین مبلغ ۱۰ میلیارد ریال را استانداری به حساب اداره ورزش استان واریز می‌کند. ایمانیه لطف‌الله نوری‌داماد امام جمعه شیراز در سخنان کوتاهی از افتخار آفرینی قهرمانان استان فارس تقدیر و بر لزوم حمایت از آن‌ها تأکید کرد.

برافروختن مشعل جام پرچم و یاریگران

مشعل دومین دوره مسابقات سراسری ورزشی جام پرچم و یاریگران زندگی ویژه ورزشکاران دختر و پسر روستایی عشایری استان فارس با حضور معاون وزیر ورزش و جوانان در سالن ورزشی شهید دستغیب شیراز روشن شده. گزارش خبرنگار ایرنا، معاون وزارت ورزش و جوانان در حاشیه مراسم افتتاح این مسابقات در شیراز اعلام کرد: امروز هدف گیری طرح‌های وزارت ورزش و جوانان به سمت رفع نیازهاست. از این رو ۲ رویداد ورزشی به نام جام پرچم و جام یاریگران زندگی جهت بروز استعدادهای ورزشی مناطق روستایی و عشایری کشور اجرا می‌شود. سیدنا کله‌ر ادامه داد: جوانان



روستایی انرژی و توانایی سرشاری دارند و وظیفه ما فراهم کردن امکانات و شرایط لازم برای شکوفایی آن‌هاست. وی با بیان این که در رقابت‌های سال گذشته جام پرچم استان فارس توانست با ۵۲۰۸ تیم ورزشی رتبه نخست کشور را به خود اختصاص دهد، تأکید کرد: اسمال نیز فارس با قدرت در عرصه این رقابت حضور دارد و ثبت نام تیم‌های استان را رقابت استانی و کشوری در پیش خواهیم داشت. همچنین بیس هیأت ورزش روستایی و عشایری فارس در مصاحبه با خبرنگار ایرنا گفت: این جام در جهت توسعه ورزش و اشتغال، هویت بخشی به ساکنان مناطق روستایی و غنی سازی اوقات فراغت در تمامی نقاط استان به خصوص روستاهای دور دست برگزار می‌شود. رفیعا افشون ادامه داد: مینی فوتبال، کاراته و پرتاب وزنه از جمله رشته‌هایی است که در جام پرچم برگزار خواهد شد. وی اضافه کرد: اما در جام یاریگران زندگی ویژه روستاها هم با همکاری اداره مبارزه با مواد مخدر و با هدف کاهش آسیب‌های اجتماعی، بهره‌وری از خانه‌های ورزشی روستایی در رشته‌های شطرنج، دارت، تنیس روی میز و دو و میدانی زیر نظر فراسرویس روستایی و عشایری انجام می‌شود. این مقام مسئول، جام پرچم و جام یاریگران زندگی را حرکت بسندیدهای از سوی وزارت ورزش و جوانان عنوان کرد که طی سال‌های آتی نیز ادامه خواهد داشت.

توسعه خانه‌های ورزش در روستاهای فارس

معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان با اظهار این که از سال تجهیزات ورزشی به مناطق روستایی در محور عدالت گسترش می‌گیرد، گفت: هدف ما توسعه عدالت ورزشی در مناطق روستایی و عشایری می‌باشد که یک محور آن هم توسعه فضاها و امکانات ورزشی است. به گزارش خبرنگار ایرنا، سیدنا کله‌ر در حاشیه مراسم ارسال تجهیزات ورزشی به ۲۵ منطقه روستایی فارس در شیراز افزود: کمبود فضای ورزشی داریم و از طرفی زمینه و زیرساخت برای این که بچه‌های روستا بتوانند ورزش قهرمانی و همگانی را دنبال کنند، وجود ندارد. او ادامه داد: توسعه خانه‌های ورزش روستایی در حال انجام است و هم اینک افزون بر ۹ هزار روستا در کشور تجهیز شده‌اند. معاون وزارت ورزش و جوانان با بیان این که توسعه خانه‌های ورزشی از زمانی که پروژه‌ها برنامه ورزشی دولت است، بیان کرد: ساخت خانه‌های نشاط و تندرستی مرحله پیشرفته‌تر خانه‌های ورزشی است که استان فارس توانسته این اقدامات را به خوبی انجام دهد. کله‌ر اظهار کرد: بهره‌وری و استفاده بهینه در درست از تجهیزات ورزشی دستور کار قرار دارد تا با برگزاری رویدادهای مختلف ورزشی بتوان استعدادهای نهفته در روستاها را شناسایی کرد. سرپرست اداره کل ورزش و جوانان استان فارس هم ضمن تقدیر از سیاست‌های دولت و حمایت استاندار فارس از ورزش گفت: عدالت اجتماعی و توسعه متوازن در حوزه زیرساخت ورزشی استان به خوبی در حال رخ دادن است. رحیم خاجو ادامه داد: کاروان تجهیزات ورزشی روستایی به سمت ۲۵ روستا شهرستان‌های مرودشت، پاسارگاد، سروستان، کوز، خرامه، سپیدان، بیضا، داراب، چهرم، قیروکارزین، فراسین، خفر، فیروزآباد و بوئات استان فارس حرکت کرد تا روح ورزش را در روستاها بدمد. وی با بیان استفاده از این امکانات برای دختران و پسران روستاهای استان فارس در رشته‌های تنیس روی میز، فوتبال، تنیس، تخته کورن هول، شطرنج، دارت و طناب است. همچنین یک بازی‌های بومی و محلی و تشک تاتامی کاراته هم در این تجهیزات قرار گرفته که جمعاً ۶ میلیارد ریال ارزش دارد.

دختران دوومیدانی کار فارس؛ نایب قهرمان کشور

معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش فارس گفت: دانش آموزان دختر دوومیدانی کار دوره دوم متوسطه استان فارس در سسی و چهارمین دوره مسابقات ورزشی دانش آموزان سراسر کشور که به میزبانی استان اصفهان برگزار شد، موفق به کسب مقام نایب قهرمانی شدند.

سید کاظم حسینی، عنوان کرد: این تیم با کسب دو مدال طلا، دو نقره و یک برنز و با احتساب ۶۰۰ امتیاز موفق به کسب مقام نایب قهرمانی این دوره از مسابقات شد. حسینی ادامه داد: در ماده ۱۰۰ متر با مانع دانش آموز نسیم آراسته به نایب رکورد ۱۵ ثانیه و ۱۳ صدم ثانیه عنوان قهرمانی و مدال طلای این رقابت‌ها و همچنین در ماده پرش طول نیز با رکورد ۵ متر و ۹ سانتی متر مدال نقره را کسب نمود.

وی بیان کرد: در این رقابت‌ها نسیم آراسته از فارس با کسب ۱۴۳ امتیاز موفق به کسب عنوان امتیازآورترین ورزشکار و قهرمان قهرمانان رشته دو و میدانی دانش آموزان دختر متوسطه دوم کشور شد.



اوضاع نابسامان رشته کبدی در فارس



کمربندی شیراز قرار دارد. یعنی بدترین جایی که می‌شد به ما سالن بدهند، آن جا بود. همچنین، با وجود ابزار و امکانات سخت افزاری ضعیفی که در اختیار ماست، بهبود وضعیت رشته جوانی مثل کبدی بسیار دشوار است. پورایفا ادامه داد: ما زیر نظر اداره ورزش شیراز فعالیت داریم، متأسفانه در دوره روسای قبلی، آن قدر که ما ایراد می‌گرفتند، حمایت نمی‌کردند. حالا هم که رئیس جدید سر کار آمده است، مدیریت کل ورزش استان عوض شده و معلوم نیست شرایط به چه شکل پیش بروید. این مربی کبدی در خصوص نحوه تأمین هزینه‌های جاری هیئت گفت: هزینه‌ها را خودمان باید تأمین کنیم، هیچ درآمدی نداریم و حتی شهریه‌ای هم از ورزشکاران دریافت نمی‌کنیم. تمام سانس‌ها رایگان است و عملاً این هیئت هیچ‌گونه درآمدی ندارد. بدون پول هم که هیچ پیشرفتی

مربیان کبدی شیراز اعتقاد دارند این رشته پرفراختارترین رشته ورزشی ایران است؛ چون هم در قسمت آقایان و هم در قسمت بانوان، قهرمانی جهان را به دست آورده است اما همانند سایر رشته‌های ورزشی در استان فارس، به شدت مغفول مانده و از لحاظ امکاناتی و زیرساختی در مقیسه قرار دارد. رئیس هیئت کبدی شهرستان شیراز در این باره به خبرنگار ایستا گفت: با وجود این که ورزش کبدی در ایران رشته جوانی محسوب می‌شود، اما کبدی استان فارس و شهر شیراز از همان ابتدا ورزشکاران خوبی را به تیم‌های ملی بانوان و آقایان معرفی کرده است. حمید رضا پورایفا درباره وضعیت امکاناتی و زیرساختی هیئت اظهار کرد: ما فقط یک سالن داریم که هیئت استان و شیراز هر دو باید از آن استفاده کنند. سالنی که در شهرک والفجر شیراز، آن طرف

راهکارهای تغذیه‌ای برای درمان آسیب‌های ورزشی

برنامه تغذیه‌ای ورزشکاران با بروز آسیب‌های ورزشی بر بدن آن‌ها رابطه‌ای مستقیم دارد. حتی، در صورت آسیب‌دیدگی، تغذیه مناسب می‌تواند روند درمان فرد را بهبود بخشد و سرعت ریکاوری او را افزایش دهد. به گزارش ایستا، آسیب‌های ورزشی یکی از مشکلات جدی ناپذیر در حین ورزش می‌باشند که بسیاری از ورزشکاران با آن روبه‌رو هستند و علاوه بر مشکلات جسمی، در روحیاتشان نیز تأثیرات منفی گذاشته و باعث ناامیدی آن‌ها می‌شوند. همچنین آسیب‌های ورزشی می‌توانند عمر ورزشی شخص را کاهش یا پایان دهند. از این رو، توجه به آن‌ها و رعایت نکات مهم برای پیشگیری از بروز چنین آسیب‌هایی حائز اهمیت است. بروز آسیب‌های ورزشی به عوامل مختلفی از جمله وسایل، امکانات، محیط ورزشی، ویژگی‌های ورزشکار همچون سن، تغذیه، بیماری، گرم نکردن قبل از ورزش، شدت تمرینات، رقابت‌های فشرده و سنگین و همچنین رشته ورزشی بستگی دارد. بسیاری از ورزشکاران در طول دوران مصدومیت برای جلوگیری از اضافه وزن، دریافت کالری و منابع غذایی حاوی کربوهیدرات را به شدت کاهش می‌دهند، غافل از آن که این امر می‌تواند روند درمانشان را به حداقل سرعت برساند. بنابراین، ورزشکار در این دوره باید به تغذیه خود توجه ویژه‌ای کند. بهتر است ورزشکاران پروتئین مورد نیاز بدنشان در طول روز را در تمام وعده‌های غذایی خود تقسیم کنند و مصرف پروتئین، تنها در یک وعده خودداری نمایند. همچنین، توجه به سطح ویتامین D و کلسیم بدن در دوران مصدومیت بسیار ضروری است و کمبود آن‌ها روند بازسازی عضلات را بهبود شکستگی‌ها و پارگی‌ها را با اختلال روبه‌رو می‌کند. در این دوران مصرف منابع غذایی حاوی امگا ۳ که با کاهش التهاب و جلوگیری از تحلیل توده عضلانی در طول دوره عدم فعالیت ورزشی کمک می‌کند، به شدت پیشنهاد می‌شود. دریافت پلی فنول‌ها برای ترمیم عضله بسیار ضروری است؛ چرا که، به بهبود التهاب و همچنین کاهش رادیکال‌های آزاد کمک کرده و در نتیجه می‌تواند سرعت ریکاوری را افزایش دهد. از دیگر مواردی که ورزشکاران آسیب‌دیده باید به آن توجه کنند، دریافت مواد غذایی حاوی ویتامین C است که برای ساخت کلاژن که به نگهداری استخوان‌ها، تاندون و عضلات کمک می‌کند، حائز اهمیت می‌باشد.

پنجره کربوهیدرات



پنجره کربوهیدرات به بازه زمانی گفته می‌شود که طی آن بدن در جذب و استفاده از کربوهیدرات‌ها کارآمدتر از همیشه است. این دوره به بدن کمک می‌کند تا چربی سوزی موثرتری صورت گرفته و بعد از ورزش عضلات هرچه بهتر و سریع‌تر بازسازی شوند.

زمان طلایی سوزاندن کربوهیدرات پس از فعالیت بدنی، به ویژه بعد از تمرینات شدید یا قدرتی رخ می‌دهد که در این مدت، سطح گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد کاهش یافته و بدن آماده می‌شود تا به طور موثر آن را مجدد جذب و ذخیره سازی کند. اصل اساسی پنجره کربوهیدرات مصرف کربوهیدرات‌هایی با شاخص گلیسمی بالا همچون میوه‌ها، آب میوه‌ها، گلوکز یا نوشیدنی‌های ورزشی می‌باشد، یعنی کربوهیدرات‌هایی که به سرعت قند خون را افزایش می‌دهند. اگرچه پنجره کربوهیدرات انعطاف پذیری بیش تری در دریافت کربوهیدرات می‌دهد، اما توصیه می‌شود غذاهای سالم و مغزی را انتخاب کنید. اولویت باید به کربوهیدرات‌های طبیعی مانند موز، میوه‌های خشک، غلات کامل، نان و پاستا داده شود. حتی اگر در حین تمرین کالری زیادی سوزانده اید، نباید به فست فود یا شیرینی جات روی آورید. خوردن بیش از حد کربوهیدرات‌های ساده و فراوری شده، مانند شیرینی، کلوچه، نوشابه و فست فودها می‌تواند باعث افزایش ناخواسته سطح قند خون شوند و بر سلامت کلی بدن و وزن تأثیر نامطلوب بگذرانند. البته استفاده بهینه از پنجره کربوهیدرات به نیازهای فردی و سطح فعالیت بدنی هر فرد بستگی دارد. همچنین، توجه داشته باشید که پنجره کربوهیدرات یک استراتژی برای تمامی افراد نیست و ممکن است برای همه مناسب نباشد. توصیه می‌شود که با یک مربی یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا یک برنامه پنجره تغذیه‌ای مناسب برای خود تهیه کنید.