

روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی معظمی

سر دبیر: فرهاد احمدی

دبیر تحریریه: علیرضا عبد الله نژاد

صفحه آرا: پدram دادگر

تلفن: ۰۶۱-۳۳۹۱۹۰۹۲

فکس: ۰۶۱-۳۳۹۱۹۰۹۳

چاپخانه و لیتوگرافی نور - اهواز

آدرس: اهواز- کیانپارس نبش خیابان ۱۹ غربی

مجتمع هدیه طبقه ۳ واحد ۱۱

سایت: www.saraghazdaily.ir

ایمیل: saraghazdaily@gmail.com

خمس:

خیلی خوب بودیم و برنده شدیم

سرمربی تیم فوتبال تراکتور بعد از پیروزی تیمش برابر فولاد گفت: اساس بازی ما حفظ توپ است و امروز هم همین کار را انجام دادیم و برنده شدیم.

پاکو خمس، سرمربی تیم فوتبال تراکتور در نشست خبری بعد از دیدار تیمش با فولاد که با برتری ۲ بر صفر تیمش همراه بود اظهار کرد: خمس: امروز تیم خیلی خوب کار کرد و به همین دلیل برنده شدیم. در واقع اساس بازی ما حفظ توپ است و امروز هم همین کار را انجام دادیم و برنده شدیم.

او در پاسخ به سوال مبنی بر اینکه تیمش از ۱۲ شوت، ۴ توپ در چارچوب داشته و دو گل به ثمر رسانده است و گل‌های زده تیمش در قیاس با موقعیت‌های ایجاد شده در بازی‌های اخیر کم بوده است و آیا این تیم به مهاجم نوک نیازمند است؟ گفت: الان زمان این نیست که به این فکر کنم که چه بازیکنی می‌تواند جذب شود. اکنون باید بازیکنان را دوست داشته باشیم و از آنها حمایت کنیم.

خمس در پاسخ به این سوال که چرا ترکیب تیم در هر بازی تغییر می‌کند و آیا ترکیب این بازی را در بازی آتی حفظ خواهد کرد؟ گفت: در واقع جواب منفی است؛ نباید ۱۱ نفر فکر کنند که هر اتفاقی بیفتد بازی می‌کنند. من بر اساس تمرین و فرصتی که به آنها داده می‌شود استفاده می‌کنم و نمی‌توانم گفت همین ترکیب خواهد بود.



برهانی:

مهاجمان خوبی داریم

بازیکن سابق استقلال درباره شایعه کسر امتیاز از این تیم درباره عدم رعایت سقف قرارداد بیان کرد: فکر نمی‌کنم چنین چیزی صحت داشته باشد زیرا استقلال تا همین چند هفته پیش به خاطر همین سقف قرارداد نمی‌توانست قرارداد بالانکو را ثبت کند. آرش برهانی بازیکن پیشین استقلال درباره تساوی این تیم مقابل ذوب آهن در لیگ برتر اظهار کرد: بازی کردن در اصفهان سخت است. استقلال به بهترین ذوب آهن سال‌های اخیر برخورد کرد. تیم یکدست و جوان با مربیگری محمد ربیعی که امسال حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. استقلال مقابل ذوب‌آهن عملکرد خوبی داشت و توانست خارج از خانه یک امتیاز با ارزش را کسب کند. ذوب‌آهن در خانه آمده بود تا از استقلال نتیجه و امتیاز بگیرد. به همین دلیل هم این موضوع روی عملکرد شاگردان نکونام تاثیر مستقیم داشت. او ادامه داد: استقلال در این فصل تاکنون نتایج خوبی را کسب کرده و توانست در صدر جدول رده‌بندی لیگ برتر قرار بگیرد این در حالی است که در ابتدای فصل با وجود آن همه مشکل، جواد نکونام و بازیکنان توانسته‌اند در نتیجه‌گیری خیلی خوب کار کنند و باید تلاش کنند بتوانند همین روند را ادامه دهند. نکونام مربی جوان و با انگیزه‌ای است که می‌خواهد با استقلال بهترین نتایج را کسب کند و در این بین باید هواداران هم به او کمک کنند تا به این مهم دست پیدا کند. برهانی درباره عملکرد بالانکو در استقلال افزود: بالانکو نشان داد که بازیکن با کیفیتی است و نیاز به زمان دارد. مطمئن هستم این بازیکن وقتی با سایر بازیکنان به هماهنگی برسد بازی به بازی بهتر خواهد شد. البته این را بگویم که استقلال مهاجمان خوبی دارد. آرمان رضایی در این فصل در چند بازی عملکرد خوبی داشته و ارسلان مطهری هم هر وقت به زمین رفته بهترین بازدهی را داشته است.

سرمربی سابق تیم ملی جوانان:

وزنه‌برداران جوان تیم ملی رها نشوند

چشم‌پوشی کرد. تلاش‌هایی که در نهایت منجر به قهرمانی ایران در این دوره از رقابت‌ها شد.

سرمایه‌گذاری روی نوجوانان پشتوانه خوبی برای آینده وزنه‌برداری ایران است

وی ادامه داد: ایران با ۵ ورزشکار جوان و ۵ وزنه‌بردار نوجوان در مسابقات جهانی حضور داشت و نکته حائز اهمیت این است که فدراسیون یک تیم کامل را به جهانی مکزیک اعزام کرد و حضور نوجوانان در این مسابقات باعث شد هم تجربه خوبی کسب کنند و هم این ارزش را داشتند که فدراسیون روی آن‌ها این گونه سرمایه‌گذاری کند که این مهم می‌تواند پشتوانه خوبی برای آینده وزنه‌برداری ایران باشد.

می‌توان روی مدال آوری صالحی‌پور در آینده سرمایه‌گذاری کرد

سرمربی سابق تیم ملی وزنه‌برداری جوانان در مسابقات ۲۰۱۸ جهانی بیان کرد: به جز یکی، دو وزنه‌بردار تیم ملی جوانان که در مسابقات جهانی مکزیک، روز مسابقه از نظر روحی و بدنی روز

مزایای مهم «کراسفیت» روی عملکرد بازیکنان فوتبال

همچنین انیس قنبری مربی کراسفیت خوزستان در این خصوص به ایسنا، گفت: کراسفیت ترکیبی از تمرینات قدرتی، استقامتی، ژیمناستیک انفجاری، پلايومتریک و وزنه برداری به شیوه المپیکي هست که با وسایل و همچنین وزن بدن انجام می‌شود. وهله‌های فعالیت کراسفیت در هفته به صورت روزانه و مدت زمان آن کم اما شدت تمرینات بالاست. نحوه اجرای تمرینات به صورت دوره‌ای است مثلاً شما یک تمرین انفجاری انجام می‌دهید و بدون وقفه سراغ حرکت بعدی می‌روید این مربی کراسفیت عنوان کرد: حرکات اصلی کراسفیت ترکیبی از حرکات پرس، کشیدنی، دویدن،

کم باعث بهتر شدن عملکرد تنفسی، قلبی عروقی و بهبود زمان بازیافت در آن‌ها می‌شود. وی ادامه داد: بازیکنان نخیه فوتبال باید توان بی‌هوازی بالایی داشته باشند به این دلیل که در تولید سریع انرژی و استقامت قلبی تنفسی و عضلاتی آن‌ها نقش بسزایی دارد. تمرینات کراسفیت به دلیل دارا بودن تنوع، جذابیت، افزایش برون ده قلبی و ایجاد عملکرد بسیار خوب در بازیکنان نخیه باعث پیشرفت و آماده سازی سریع آن‌ها به جهت نمایش و اجرای سطح بالای آن‌ها در مسابقات خواهد شد.

تاثیر حرکات کراسفیت بر ارتقا توان فیزیکی و استقامتی ورزشکار

سرمربی تیم زنان خوزستان:

در لیگ برتر جوانان می‌خواهیم روی سکو باشیم

در مجموع از عملرد تیمم در هفته اول راضی بودم. سرمربی تیم هیات ووشو خوزستان گفت: هدف ما این است که خوزستان در لیگ برتر ووشو جوانان روی سکو باشد. وی هم چنین درباره وضعیت ووشو در خوزستان، عنوان کرد: همیشه ووشو یک قطب نیرومند در خوزستان بوده و همیشه خوب کار کرده و مطرح بوده است. به همین دلیل توقع خودمان هم از این رشته بالاست. خوشبختانه مربیان، داوران و ورزشکاران استان در حال پیشرفت هستند و ملی پوشان زیادی در این

دیدار با تیم‌های هیات گلستان و یزد برنده شد و در بازی با تیم سپاهان شکست خورد. مسابقات نیز طی چهار هفته برگزار خواهد شد. وی با بیان این که مسابقات در دو بخش تالو و ساندا برگزار می‌شود، گفت: خوشبختانه ورزشکاران بومی و مطرحی در این دو بخش داریم که در هفته اول مسابقات نیز خوب ظاهر شدند. البته در رقابت با تیم سپاهان هم ترکیب را به صورتی انتخاب کرده بودم که برنده شویم که در یک مبارزه نزدیک شکست خوردیم و به نوعی شانس با ما یار نبود.



روی مدال آوری او در آینده می‌توان سرمایه‌گذاری کرد.

نصیری از پشتوانه‌های خوب رده سنی جوانان است

وی افزود: در دسته ۸۹ کیلوگرم دو وزنه‌بردار نوجوان ایران به اسم سلیمانی و زارع به روی تخته رفتند که هم زحمت کشیدند و هم حضور در این رقابت‌ها برای آنها کسب تجربه بود. در دسته ۹۶ کیلوگرم نیز نصیری را داشتیم که قهرمان شد و یکی از پشتوانه‌های خوب رده سنی جوانان است. در دسته ۱۰۹ کیلوگرم نیز کوروش زارعی و آریا پایدار برای ایران به روی تخته رفتند که فکر می‌کنم زارعی سال آخر حضور او در تیم ملی جوانان بود که به نظر من چندان خوب ظاهر نشد و باید علت آن بررسی شود. البته او در یک ضرب وزنه‌های خوبی را بالای سر برد ولی در دو ضرب موفق ظاهر نشد.



فرد، بین بازیکنان نخیه خیلی از رشته‌های ورزشی به خصوص فوتبال، محبوبیت بالایی پیدا کرده و نه تنها با محبوبیت خود بلکه با ارائه تمرینات نوین جایگاه بسیار بالایی به رشته آمادگی جسمانی داده است. به صورتی که با این میزان اقبال پیش بینی می‌شود این رشته برای سالیان سال سلطان رشته‌های آمادگی جسمانی باقی بماند.

پارویی و اسکوات است اما تنوع حرکتی بسیار بالایی وجود دارد. کراسفیت در اصل به معنی دستیابی به آمادگی جسمانی بالا در تمامی زمینه‌ها است و به صورت کلی برای ارتقاء توان فیزیکی، استقامت تنفسی، قلبی و عضلاتی فرد است. وی بیان کرد: این رشته بسیار پرهیجان و جذاب است و به دلیل صرف زمان کم، تنوع بسیار بالای حرکتی و رسیدن به اوج اجرا هر



و تلاش ووشوکاران را دیده است. البته هیات‌های ورزشی درآمد‌های هنگفتی ندارند و باید مسئولان به هیات‌ها کمک کنند. امیدوارم شرکت‌ها و ارگان‌های موجود در استان به کمک ورزش و هیات‌های ورزشی بیایند تا ورزشکاران استان بدون دغدغه فقط برای روی سکو بودن تلاش کنند.

رشته داریم. نعلمی با بیان این که ووشو خوزستان مطرح است و وضعیت خوبی در کشور دارد، افزود: اکنون بحث حمایت از این رشته وجود دارد و اگر مسئولان حمایت بیشتری از ووشو خوزستان داشته باشند، مطمئناً این رشته بیشتر دیده خواهد شد. وی بیان کرد: خوشبختانه هیات به خوبی کمک می‌کند