

لیگ به اصطلاح برتر رو عشقه...!

بسیاری از رفتارهایی که با فوتبال اردبیل می شود در شأن و جایگاه این رشته بالقوه، توانمند، خوش سابقه و مستعد پیشرفت و افتخار آفرینی نیست. وقتی از دردها و آلامی که فوتبال با آن دست به گریبان است سخن گفته می شود در بین مسئولان و دست اندرکاران، گوشه ای شنیدن بخشی از حقایق مربوط به این رشته پیدا نمی شود.

گاهی وقت ها آسیب های وارده به فوتبال از سوی خودی ها و آشناهاست. گاهی کسانی که مورد اعتماد جامعه فوتبال بوده و عمری را در این راه سپری کرده اند با اقداماتی همراهی می کنند که فوتبال ما را در مقابل سؤال های بی جوابی قرار می دهد که در نهایت نمی تواند حاصلی جز سرافکنندگی و شرمندگی داشته باشد.

نمونه اش همین رقابت های به اصطلاح لیگ برتر استان است. آیا معنی دارد که در استان اردبیل جایی که همه مسئولین اش مدعی شفاف سازی و محرمیت مردم بوده و معتقد به اتاق شیشه ای هستند جدول رده بندی لیگ برتر فوتبال اش محرمانه تلقی شود و متأسفانه کسانی هم که خود را از خدمت گزاران و مو سپید کرده های این عرصه به حساب می آورند با

عاملان محرمانه و سری کردن نتایج این رقابت ها همراهی نمایند! باید بپذیریم که فوتبال اردبیل و علاقه مندان به این رشته در سطح استان کاملاً در جریان امور هستند و شایسته اعتماد و رفتار صادقانه می باشند. آیا هدف از برگزاری یک دوره مسابقه فقط این است که بگوئیم لیگ برتر برگزار کردیم؟ آیا معتقدیم که برگزاری لیگ برتر را عشقه؟ آیا کیفیت، خروجی و روند سالم و صحیح رقابت ها هیچ اهمیتی ندارد؟ آیا خواست اهالی فوتبال برای برخی از دست اندرکاران مهم نبوده و اهمیت ندارد؟

برگزاری لیگ برتر را عشق است. کیفیت مهم نیست بلکه برگزاری و فراهم شدن زمینه گزارش های دهان پرکن و اخذ امتیاز برگزاری برای تعیین جایگاه هیئت ها اهمیت دارد. در کجای دنیا لیگی به نام برتر در رشته فوتبال برگزار می شود ولی جدول رده بندی اش مهر محرمانه می خورد؟ با این رفتارها از جذابیت و گرم شدن تنور مسابقات کاسته می شود. این که امروز هر تیمی ادعای صعود به لیگ چهار را بکند نتیجه ای از رفتار سری و کارآگاهانه در ارتباط با جدول رده بندی لیگ است. آخر چطور باید پذیرفت که لیگ به پایان رسیده و جایگاه تیم ها و سقوط کرده ها مشخص نیست. یعنی فوتبالی های این استان آن قدر نامحرم هستند که حتی باید از تیم های سقوط کننده هم اطلاعی نداشته باشند؟ فقط محرمانه چند نفری هستند که در کاخ حافظ می توانند رفت و آمد نمایند؟

آقای مدیر کل ورزش و جوانان آیا توان و قدرت آن را دارید که هیئت فوتبال را ملزم به انتشار نتایج لیگ برتر استان از هفته اول تا پایان بکنید؟ آیا می توانید افکار عمومی را در جریان تصمیمات کمیته انضباطی و احکام صادره قرار بدهید؟ آیا توان آن را دارید که هیئت فوتبال استان را ملزم به انتشار جدول رده بندی لیگ به اصطلاح برتر فوتبال بکنید؟ آیا ایرادی دارد رقابت هایی که در طول برگزاری اش با اتفاقات ناخوشایندی مواجه بوده اطلاعاتش در اختیار رسانه ها و افکار عمومی قرار بگیرد؟

فوتبال ما شایسته بهترین ها است. فوتبال اردبیل در نفس و ذات خود ایراد و عیبی ندارد مشکل از ما و نحوه رفتار و مدیریت ماست.

اگر شاخ بد خیزد از بیخ نیک
تو با بیخ تندی میاغاز لیک



میزان انرژی روزانه مورد نیاز ورزشکاران

نیازهای انرژی و پروتئین روزانه در ورزشکاران قدرتی - توانی در مقایسه با ورزشکاران استقامتی، متفاوت است.

به گزارش ایسنا، پروتئین ماده ساختاری است که در خیلی از قسمت های بدن مانند عضله، پوست، مو، هورمون ها و آنزیم ها (کنترل کننده واکنش های شیمیایی در بدن) نقش دارد. پروتئین ها از ترکیب اسیدهای آمینه (آمینواسیدها) ساخته شده اند که به طور عمده از نیتروژن و گاهی سولفور تشکیل شده و اگر چه عملکرد اصلی پروتئین فراهم کردن آمینواسیدهای مورد نیاز برای حفظ وضعیت آنابولیک (وضعیت رشد) است، شرایطی وجود دارد که پروتئین در واقع به عنوان یک منبع سوخت مورد استفاده قرار می گیرد. این پدیده معمولاً زمانی رخ می دهد که بدن در وضعیت تخلیه کربوهیدرات قرار دارد؛ مانند زمانی که رژیم کم کربوهیدرات دریافت می کنید یا برای مدت بیش از ۲ ساعت متوالی، فعالیت بدنی انجام می دهید.

آنچه که اکثر ورزشکاران می خواهند، حفظ بالاترین سطوح ممکن آنابولیسم مطلق (ساخت عضله) است. بدن برای ساخت پروتئین و جایگزین کردن آن به منظور بازسازی پروتئین های تخریب شده به اسیدهای آمینه نیاز دارد و از آنجا که بدن ذخیره آمینو اسید ندارد، این آمینواسیدها باید از طریق رژیم غذایی دریافت شوند و مازاد اسیدهای آمینه دریافتی از طریق ادرار دفع می شوند.

دانشمندان به واسطه سنجش تعادل نیتروژن (یکی از عناصر تشکیل دهنده پروتئین) سطح آنابولیک در بدن را مشخص می کنند. چنانچه قصد افزایش حجم عضله داشته باشید باید پروتئین (نیتروژن) بیشتری از آنچه که از دست می دهید مصرف کنید. تعادل مثبت نیتروژن در شرایطی وجود دارد که دریافت پروتئین از افت

پروتئین تجاوز کند. برعکس این شرایط، تعادل منفی نیتروژن در شرایطی وجود دارد که شما پروتئین کافی مصرف نمی کنید و ساخت عضله و دیگر بافت هایی که ساختار پروتئینی دارند، دچار مشکل می شود.

بر اساس این مطلب که از سوی رحمت اله خانمحمدی، کارشناس تغذیه ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: مقدار مجاز روزانه توصیه شده ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (تقریباً ۸۰ گرم برای یک فرد ۹۰ کیلوگرمی) است که این مقدار برای ورزشکاران، بسیار اندک خواهد بود. با وجود افزایش تجزیه پروتئین عضله طی تمرین، حداقل برای مدت ۲۴ ساعت پس از تمرین مقاومتی یا هوازی یک افزایش معنادار در سنتز پروتئین عضله ایجاد می شود. نتایج تحقیقات جدید بیان می کند که افراد ورزشکاری که نیاز به افزایش حجم عضله دارند باید روزانه ۱.۵ تا ۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (تقریباً ۱۸۰-۱۴۰ گرم برای یک فرد ۹۰ کیلوگرمی) دریافت کنند. ورزشکاران قدرتی توانی روزانه نیازمند مصرف ۱.۷۶ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (تقریباً ۱۶۰ گرم برای یک فرد ۹۰ کیلوگرمی) هستند که این مقدار توصیه شده بیش از ۲ برابر میزان مورد نیاز برای افراد کم تحرک و غیرفعال است.

چرا یک ورزشکار به این میزان پروتئین نیاز دارد؟ به دو دلیل: اول ترمیم تارهای عضلانی که بر اثر تمرین آسیب دیده اند. دوم فراهم کردن آمینواسیدهای اضافی برای افزایش سنتز عضله.

بهترین منابع پروتئینی: گوشت گاو، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر کم چرب، حبوبات و جایگزینی وعده هایی با پودرهایی که حاوی ترکیباتی از پروتئین های وی، کازئین و سویا است. مشخص شده که مصرف پروتئین کمتر از ۲.۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز، عملکرد کلیوی را در ورزشکاران تمرین کرده دچار مشکل نمی کند.

نیازهای انرژی و پروتئین روزانه در ورزشکاران قدرتی-توانی در مقایسه با ورزشکاران استقامتی		
وزن به کیلوگرم	ورزشکاران قدرتی-توانی	ورزشکاران استقامتی
وزن بدن (کیلوگرم)	100	60
مقدار گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن	8/1	4/1
پروتئین کل، گرم در روز	180	84
کیلوکالری انرژی مورد نیاز به ازای هر کیلوگرم وزن بدن	44	44
کل انرژی مورد نیاز (کیلوکالری) در روز	4400	2640