

### گفت و گو با همکار نفتی و قهرمان فیتنس کار

# ورزش حرفه ای نیازمند استمرار و گذشتن از خواسته ها است

فیتنس از دو کلمه Fit که یعنی مناسب و به اندازه و Ness که معنای با لا بودن تشکیل شده است. این واژه به لاین و معنای آن تناسب اندام غیر حرفه ای است. امروزه مخصوصاً در سال‌های اخیر، نام این رشته ورزشی بین ورزشکاران حرفه ای و ورزشکاران آماتور رونق گرفته و افراد زیادی را در سرانجام دنیا به خود جذب کرده و یک رشته مسابقات به نام فیتنس پروف به خود اختصاص داده است. در ایران هم ورزشکاران زیادی در این رشته فعالیت می کنند که در سطح بین المللی هم موفق شدند عنوان قائل توپهی کسب کنند.

به همین منظور گفت و گویی با سید مهدی حسینی همکار شایسته در شرکت خطوط لوله و معابر نفتی و فیتنس کار و ورزشکار حرفه ای در این رشته به حساب می آید و چند عنوان قهرمانی کشور ایران المانی دارد. اندام جدید که با هم می خوانیم.



فیتنس از دو کلمه Fit که یعنی مناسب و به اندازه و Ness که معنای با لا بودن تشکیل شده است. این واژه به لاین و معنای آن تناسب اندام غیر حرفه ای است. امروزه مخصوصاً در سال‌های اخیر، نام این رشته ورزشی بین ورزشکاران حرفه ای و ورزشکاران آماتور رونق گرفته و افراد زیادی را در سرانجام دنیا به خود جذب کرده و یک رشته مسابقات به نام فیتنس پروف به خود اختصاص داده است. در ایران هم ورزشکاران زیادی در این رشته فعالیت می کنند که در سطح بین المللی هم موفق شدند عنوان قائل توپهی کسب کنند.

به همین منظور گفت و گویی با سید مهدی حسینی همکار شایسته در شرکت خطوط لوله و معابر نفتی و فیتنس کار و ورزشکار حرفه ای در این رشته به حساب می آید و چند عنوان قهرمانی کشور ایران المانی دارد. اندام جدید که با هم می خوانیم.

با یک بیوگرافی از خودتان شروع کنید؟

سید مهدی حسینی، متولد ۱۳۴۵ از شهرستان اسفهان هستم. در مقطع لیسانس رشته الکترونیک تحصیل کردم و در حال حاضر متأهل و دارای یک فرزند دختر هفت ساله هستم.

چه زمانی به استخدام شرکت خطوط لوله و معابر نفتی در آمدید؟

در سال ۱۳۹۱ به استخدام شرکت در آمدم.

شما مدت دو شرکت فیتنس؟

در منطقه خلیج فارس و در مرز انتقال نفت بندر عباس به عنوان کارمند نوبت کار عملیات مشغول به کار هستم.

از رشته ورزشی که فعالیت دارید بگوئید و چه شد به این رشته سوق پیدا کردید؟

در حال حاضر همان طور که می دانید، در رشته فیتنس فعالیت دارم. در رشته بدنسازی Bodybuilding مشغولیت وجود دارد که به علت کمبود افرادی که در این رشته فعالیت دارند و علاقه مندی من به هم در این رشته علاقه مند شدم چون زیبایی های خاص خودش را دارد و از آنجایی که از این رشته خوشم می آید، به صورت حرفه ای آن را دنبال کردم.

چند سال سابقه فعالیت در این رشته ورزشی دارید؟

حدود ۱۰ سال است که در این رشته به فعالیت ورزشی می پردازم و از سال ۹۲ فوراً پیوسته کار می کنم البته مانند این راهم انتخاب نکردم در رشته فوتسال هم فعالیت جدی داشتم ولی اکنون جنبه تفریحی پیدا کرده است.

در مورد این رشته بیشتر برایمان فیتنس یکی از شاخه های بدنسازی است که در آن معیارها به سمت بدن های کم حجم و دو بعدی سوق داده شده که با هدف ورزش و تغذیه متناسب و به دور از تقلب و استروئید در حین تلاش برای قهرمانی وقت تجربه استیج به وجود آمده است. در این شاخه ورزشی تناسب اندام و چشم نوازی اعضای بدن مهم است. رشته بدنسازی گمنامه جادو شده دارد.

رشته های تفریحی آ رشته های فیتنس

مشکلاتی که در این رشته ورزشی دارید چیست؟

به ترسیم رنگ بخواهم برای بازگو کنم باید در ابتدا بگویم به علت به مسافت از مرکز و نداشتن اسپتسوس خیلی مشکل دارم سپس کار عملیاتی و نوبت کاری نداشتن کم خوابی برنامه های تمرینی دارم و به علت کم خوابی خواب نامناسب به فیزیک بدن من می گذارد. و در آخر هم باید بگویم کم نوجهی مسئولین و عدم همکاری و گاهی اوقات و حتی نداشتن معافیت و انجام اضافه کاری و مأموریت های با تمرین و فیزیک تاثیر دارد.

چه عواملی در این رشته مسابقات بدنسازی تاثیر دارد؟

اینجا در مسابقات انتخابی سال ۹۵ در مسابقات شرکت کردم و سپس در مسابقات داخلی شرکت خطوط لوله حضور داشتم که در روز سکو رفتم سپس در مسابقات کشوری در

افسافهان شرکت کردم که سوم شدم و در آخر هم کسب مقام سوم مسابقات فیزیک تیرال اورسوا را به کارنامه ام اضافه کردم.

چگونه است؟

چگاهه این رشته ورزشی در ایران از سال ۹۲ این رشته وارد ایران شد که با استقبال زیادی همراه شد اما به دلیل هزینه های بالای تست موبینگ، نوع تیرال یا بدون بارو این رشته هنوز وارد ایران نشده است.

آیا دیدگاه شما به عنوان یک ورزشکار حرفه ای تاثیر کمیل ها در رشته بدنسازی شما در اندازه است و آیا مصرف این مکمل ها را توصیه می کنید؟

بعد از داشتن رژیم غذایی صحیح به منظور تکمیل بدن باید تنگنای اوقات نیاز به استفاده از مکمل است اما به شرط تهیه مکمل اصلی که متناسبه در بازار بر مبنای امروز به راحتی پیدا نمی شود.

البته باید مکمل های ثابت شده خبری شود چون بعضی از مکمل ها تقلبی هستند و به بدن آسیب می رسانند.

آیا ورزش حرفه ای تاثیر مثبتی در پیشرفت تحصیلی و یادگیری مهارت های ورزش حرفه ای دارد؟

در این رشته علاقه مند شدم چون زیبایی های خاص خودش را دارد و از آنجایی که از این رشته خوشم می آید، به صورت حرفه ای آن را دنبال کردم.

چند سال سابقه فعالیت در این رشته ورزشی دارید؟

حدود ۱۰ سال است که در این رشته به فعالیت ورزشی می پردازم و از سال ۹۲ فوراً پیوسته کار می کنم البته مانند این راهم انتخاب نکردم در رشته فوتسال هم فعالیت جدی داشتم ولی اکنون جنبه تفریحی پیدا کرده است.

بیشترین مشکلتی که ورزشکاران این رشته با آن دست و پنجه نرم می کنند، چیست؟

مشکلاتی

بمنده این رشته ورزشی را در کشور چگونه پیش بینی می کنید؟

رشته های دیگر به این رشته به نامی هستند. در حال حاضر بیشتر به رقابت شده و گامی ورزشی است که در آینده نزدیک به صدر رشته های ورزشی کشور خواهد رسید.

مسابقات اورسوا در چه سطحی بود؟

مسابقات بسیار خوبی بود که از سطح بالایی برخوردار بود. حرفه ای و سخت و قوی داشتم که خوشبختانه موفق شدم مقام سوم را کسب کنم. حضور در این سطح از مسابقات باعث بیشتر شدن من و ورزشکاران ایرانی باسئیل بالایی برای کسب مقام در این رشته ورزشی دارم.

آیا در آینده برنامه ای برای حضور در مسابقات دارید؟

در صورت رشته کن شدن کرونا و منتشر شدن تفهیم ورزشی جدید حتما در مسابقات شرکت خواهم کرد.

چه توصیه ای برای همکاران دارید؟

ورزش سیستم بدننی را قوی می کند و اثر آن از بدن بسیار بیشتر است. با اختصاصی دهنده و تغذیه مناسب داشته باشید.

و سخن آخر؟

در آخر تقاضا دارم شرکت از ورزش حرفه ای حمایت بیشتری کند.

### سر مربی تیم فوتسال بانوان بالایش نفت آبادان:

## شانس بالایی برای قهرمانی داریم



سر مربی تیم فوتسال بانوان بالایش نفت آبادان گفت: فول قهرمانی نمی دهیم ولی شانسی بالایی برای کسب این عنوان را داریم.

نور حسینی در خصوص صعود این تیم به مرحله نهایی لیگ برتر فوتسال بانوان باشگاههای ایران گفت: تیم فوتسال بانوان بالایش نفت آبادان در مرحله گروهی مسابقات لیگ برتر مسابقات قبال قبولی ارائه داد و در حد مدعی قهرمانی ظاهر شد و به نتایج بسیار خوبی دست یافت. وی در ادامه افزود: پس از پایان مسابقات مرحله گروهی تیم ما به صورت منظم بر گزار شد و بازیکنان به لحاظ آمادگی شرایط خوب خود را حفظ کردند. سر مربی تیم فوتسال بانوان بالایش

## ۱۰۰ روز بدون برد برای نفت آبادان!

تعداد باخدهای تیم فوتبال صنعت نفت آبادان بیشتر از تعداد بردهای این تیم شد.

تیم فوتسال صنعت نفت آبادان در هفته بیست و یکم لیگ برتر فوتسال مقابل گل گهر سیرجان شکست خورد و به رده دهم جدول زرجندی سقوط کرد تا همچنان در مسیر نزولی کام برود.

صنعت نفت آبادان از ۹ بازی اخیر لیگ برتر طم بروز را ننجیده و از ۲۷ امتیاز کمترین فقط ۴ امتیاز کسب کرده است که در مجموع رکوردی منفی در کارنامه این تیم به بر طر قداری ثبت است.

سیر نزولی زردپوشان از هفته یازدهم در جدول آغاز شد. صنعتی با بعد از غلبه بر سانجی مازندران روی نوار ناگامی قرار گرفتند و در چهار هفته پایانی دور رفت نتایج خوبی کسب نکردند. در آغاز نیم فصل دوم نیز شرایط بدتر از قبل شد. به طوری که تیم نفت آبادان به رده دهم جدول نزول یافت و رتبه این تیم



دورقی شده است. این نتایج در حالی رقم می خورد که تیم صنعت نفت در نقل و انتقالات میان فصل تمامی بازیکنان اصلی و مهره های کلیدی این را حفظ کرد و علاوه بر آن ها چند بازیکن جدید را به خدمت گرفت اما همچنان تغییری در نتایج این تیم دیده نمی شود.

تیم فوتبال آبادان پیش از ۱۰۰ روز است که در لیگ برتر ایران بیروزشده و عجب تر آن که بعد از بازی هفته چهاردهم مقابل فولاد خوزستان نتوانسته است حتی یک گل را در شش بازی اخیر گل وارد دروازه حریفان کند.

شش بازی بیامی بدون حتی یک گل زده، رکوردی عجیب و بی سابقه است که برای اولین بار در کارنامه صنعت نفت آبادان طی سال های حضور این تیم در لیگ برتر ایران ثبت می شود.

نیت ۹ بازی بدون پیروزی، کسب تنها ۴ امتیاز از ۲۷

## رئیه چهارم تیم فوتسال نفت امیدیه در پایان نیم فصل اول

تیم فوتسال نفت امیدیه در هفته پایانی نیم فصل اول رقابت های لیگ دسته یک فوتسال کشور در سالن مسابقات مجموعه ولایت نفت، میزبان تیم شهرداری ساوه بود که در پایان توانست از سد این تیم عبور کند.

شاگردان سرورن فونانی در نیمه اول با دو گل از حریف خود پیش افتادند ولی با شروع نیمه دوم چهار گل بیامی در بافت کرده تا نتایج ثابت بازی را در دفاعی پایانی به نتیجه مساوی ۲-۲ یکداند.

تیم فوتسال نفت امیدیه در پایان نیم فصل این رقابت های ۷ امتیاز در رده چهارم جدول قرار گرفت و در هفته ابتدایی نیم فصل دوم مجدداً در امیدیه میزبان سبحان فلز کرمسار خواهد بود.

