اخبار کوتاه

حمایت محمود خسروی وفا از رئیس کشتی

رئیس کمیته ملی المپیک ضمن حمایت از رئیس فدراسیون کشتی واقدامات‌اش گفت:اگر ۲۰ رئیس فدراسیون ماندند علیرضا دبیر داشتیم، دغدغه نداشتیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمود خسروی وفا در نشستی که به منظور بررسی عملکرد کاروان ایران در بازی های پاراآسیایی برگزار شد،از عملکرد علیرضا دبیر و تیم اعزامی اش در کشتی حمایت کرد.

وی گفت: بعضی روسا گفته اند کاش ما هم ماندند دبیر بودیم که دعوا می کردیم و شام می خوریم ونتیجه می گرفتیم.

خسروی وفا تاکید کرد: البته ما که شاهی نخوردم اما من می گویم کاش همه ماندند علیرضا دبیر بودند، دعوا می کردند و نتیجه هم می گرفتند. ما با او دعوا داشتیم اما او با ما دعوایی نداشت.

رئیس کمیته ملی المپیک با تاکید بر اینکه نتیجه کشتی درخشان بود، خاطرنشان کرد: خوب است برای رشته خود دعوا کنی، حقت را بگیری اما در نهایت هم نتیجه هم بگیریم، دبیر اینگونه عمل کرد.

خسروی وفا تاکید کرد: اگر ۲۰ رئیس فدراسیون ماندند علیرضا دبیر داشتیم خیلی خوب بود چون دیگر برای المپیک پاریس دغدغه نداشتیم ومدال بیشتری گرفتیم.

وی همچنین با بیان اینکه میزان پرداختی به فدراسیون ها صد در صد رشد داشته است خاطرنشان کرد: این موضوع طی سی چهل سال اخیر بی سابقه است. اما بر اساس نتایج بازی های آسیایی، فدراسیونی که موفق بوده تشویق می شود و بودجه بیشتری می گیرد و آنکه شعار داده از نظر مالی تنبیه می شود.

رئیس کمیته ملی المپیک همچنین گفت که در آخرین نشست ستاد، وزیر ورزش گفت از این پس در سیاست های هیات اجرایی دخالت نداریم.

سرمربی ذوب آهن موقتا محروم شد

کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال برای سرمربی تیم ذوب آهن قرار دستور موقت صادر کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دیدار تیم‌های ذوب آهن و مس رفسنجان از سری مسابقات لیگ برتر در اصفهان برگزار شد که از سوی محمدرضا ربیعی، سرمربی تیم ذوب آهن تخلفاتی مبنی بر عدم رعایت ماده ۷۱ مقررات انضباطی ناشی از مصاحبه علیه داور مسابقه رخ داده و در خور صدور قرار دستور موقت است.

به استناد ماده ۱۰۰ مقررات انضباطی و تا صدور رأی مقتضی، نامبرده از حضور در مسابقات محروم است و باید دفاعیات خود را ظرف مهلت ۴۸ ساعت به کمیته انضباطی ارسال کند.

رأی صادره ظرف مهلت دو روز پس از ابلاغ قابل تجدید نظر خواهی در کمیته استیناف است.

پیام نیازمند: با چند مصدوم به ازبکستان آمده ایم

دروازبان تیم فوتبال سپاهان اصفهان درآستانه دیدار با العالیق گفت: با چند بازیکن آسیب‌دیده به ازبکستان آمده ایم اما دنبال بهترین عملکرد هستیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پیام نیازمند دروازه بان تیم فوتبال سپاهان اصفهان پیش از دیدار با نماینده ازبکستان در هفته سوم لیگ قهرمانان آسیا گفت: شرایط خوبی فراهم است و بازیکنان کاملا آماده هستند تا بازی خوبی را با پیروزی سپری کنیم و با آمادگی ۱۰۰ درصدی پا به زمین می گذاریم.

دروازه بان سپاهان اصفهان قبل از بازی با العالیق ازبکستان تاکید کرد: شرایط روحی خوبی داریم. چند مصدوم داریم، اما نفرات جایگزین آماده هستند. با چند بازیکن آسیب‌دیده آمدیم، اما امیدوارم بتوانیم بهترین عملکرد را داشته باشیم.

او ادامه داد: در هفته‌های گذشته آتلانتی که کادر در اختیارمان قرار دادند را بررسی کردیم و با شاخت به زمین می‌رویم تیم خوبی هستند که فوتبال خوبی را بازی می کنند و ۲ بازی گذشته آن‌ها را نیز به خوبی بررسی کردیم. امیدوارم بتوانیم بهترین کیفیت را نشان داده و برنده بازی فردا باشیم. هواداران دعایمان کنند تا بتوانیم ۳ امتیاز بازی را بگیریم و دست از حمایتمان برنداشته، روزهای سخت و حساسی در پیش است و امیدوارم شروع خوبی را از بازی فردا به خوبی بزنیم.

ادامه غیبت سردار آزمون در ترکیب تیم رم

سرمربی تیم رم درحالی ترکیب تیمش برای دیدار امروز برابر مونزا را اعلام کرد که سردار آزمون همچنان جایی در این ترکیب ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم فوتبال «آ لی رم» در هفته نهم سری آ ایتالیا امروز یکشنبه از ساعت ۱۴ به مصاف تیم «مونزا» می‌رود.

سردار آزمون مهاجم ملی‌پوش کشورمان که عملکرد خوبی در تورنمنت چهارجانبه آبرن داشت و موفق به زدن ۲ گل شد امیدوار بود بتواند امروز در ترکیب رم قرار بگیرد. زیرا علاوه بر عملکرد خوب در بازی های «حبیبآ» هم به دلیل مصدومیت این بازی را از دست داده است و این شانس را داشت در کنار «فوکاکو» زوج خط حمله تیم «خوزه مورینیو» را تشکیل دهد.

اما با این حال همچون بازی‌های گذشته، در مسابقه امروز هم جایی در ترکیب ثابت تیم رم ندارد.

حضور مردان و زنان تکواندو ایران در جام جهانی

تیم‌های ملی تکواندو زنان و مردان ایران در جام جهانی کره جنوبی شرکت می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، جام جهانی ۲۰۲۳ تکواندو ۲۳ تا ۲۵ آبان ماه به میزبانی کره جنوبی در سالن «کنیتکس» شهر گویانگ برگزار خواهد شد.

با اعلام سازمان تیم‌های ملی، تکواندو ایران در هر ۲ گروه زنان و مردان در این مسابقات شرکت می‌کند.

ملیکا میرحسینی، یلدا ولی نژاد و تینا مدائلو در گروه بانوان، میرهاشم حسینی، امیرمحمدبخشی و ابوالفضل عباسی نیز در گروه آقایان ترکیب تیم ملی کشورمان در این مسابقات را تشکیل می‌دهند.

هدایت تیم ملی در این رویداد برعهده مجید قلاکی و مهروز ساعی به ترتیب به عنوان مربی آقایان و بانوان است.

رژه «فرزندان ایران» در ورزشگاه المپیک

کاروان ورزش ایران که با نام فرزندان ایران در چهارمین دوره بازیهای پاراآسیایی شرکت کرده است با پرچم داری ساره جولمردی و وحید نوری در ورزشگاه المپیک شهر هانگژو رژه رفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، چهارمین دوره بازی های پاراآسیایی روز یکشنبه با برگزاری مراسم افتتاحیه رسماً آغاز خواهد شد و کاروان ورزش کشورمان که با نام فرزندان ایران و با ۲۱۰ ورزشکار در این مسابقات حاضر شده است، از صبح دوشنبه رقابتهای خود را آغاز خواهند کرد هر چند از چند روز پیش برخی رشته‌ها مسابقات خود را آغاز کرده‌اند.

مراسم افتتاحیه این دوره از بازی‌ها قرار است ساعت ۱۹:۳۰ به وقت هانگژو برگزار شود اما تماشاگران چینی از سه ساعت قبل از شروع این مراسم با حضور در ورزشگاه به تماشای برنامه‌های در نظر گرفته شده پرداختند.

کاروان ورزش ایران آماده حضور در ورزشگاه

کاروان ورزش ایران برای حضور در ورزشگاه آماده شده است و در محوطه مخصوص منتظر شروع مراسم است. در این بین ساره جولمردی که پرچمدار کاروان است با فرزند خردسالش که کم سن و سال ترین فرد شرکت کننده در مراسم افتتاحیه است نیز آماده حضور در ورزشگاه است.

سکوت در فاصله یک ساعت مانده تا شروع مراسم

بعد از آنکه مسئولان برگزاری چند ساعتی را به تمرین و مرور برنامه های در نظر گرفته شده پرداختند، برای دقایق طولانی سکوت ورزشگاه را فراگرفت و تنها لوگوی چهارمین دوره بازیهای آسیایی روی سکوها نقش بسته بود. بعد از آن از ساعت ۱۹:۳۰ دقیقه مراسم به طور رسمی آغاز شد و طوفان چینی ها در ورزشگاه المپیک آغاز شد.

رژه تیم ها آغاز شد

پس از انجام چند برنامه نمایشی رژه تیم های شرکت کننده آغاز شد که مطابق معمول کشور افغانستان به عنوان اولین کشور وارد ورزشگاه شد و با لباس های محلی که بر تن داشتند رژه رفتند.

پس از آن هم کشورهای دیگر وارد ورزشگاه شدند.

کاروان ورزش ایران رژه رفت

اعضای کاروان ورزش ایران در چهارمین دوره بازیهای پاراآسیایی با پرچمدار ساره جولمردی و وحید نوری از مقابل جایگاه رژه رفتند. قرار بود در این مراسم تنها ساره جولمردی به عنوان پرچمدار ایران حضور داشته باشد اما در آخرین لحظات ورود به ورزشگاه مسئولان برگزاری اجازه ورود فرزند او ندادند تا مادر به تنهایی وارد ورزشگاه شود و وحید نوری با تصمیم مسئولان ورزش ایران جایگزین فرزند جولمردی شود.

چینی های خوش رنگ و لعاب مورد توجه ویژه

کاروان ورزش چین که پرتعدادترین کاروان حاضر در مراسم افتتاحیه چهارمین دوره بازیهای پاراآسیایی بود با لباس های صورتی و البته چند رنگ دیگر وارد ورزشگاه شدند و برای دقایق طولانی مورد تشویق تماشاگران حاضر در ورزشگاه المپیک قرار گرفتند.

بهترین استقلال مقابل پرسپولیس

تیم فوتبال پرسپولیس در حالی در هفته سوم لیگ قهرمانان برای نخستین بار از حضور تماشاگرانش بهره‌مند خواهد شد که باید برای دومین بار رو در روی استقلال تاجیکستان قرار بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دیدار تیم‌های فوتبال پرسپولیس واستقلال تاجیکستان سه شنبه هفته جاری در حالی برگزار می‌شود که دو تیم در بازی‌های قبلی خود در لیگ قهرمانان ۲۰۲۳ آسیا روند پرفراز و نشیبی داشته‌اند و برای افزایش شانس صعود خود باید دنبال امتیاز در ورزشگاه آزادی باشند.

استقلال دوشنبه در لیگ عالی!

تیم فوتبال استقلال دوشنبه در لیگ تاجیکستان حضور دارد این لیگ در دو مرحله برگزار می‌شود. در مرحله اول لیتا تیمها در قالب یک گروه ۱۰ تیمی به صورت رفت و برگشت به مصاف هم می‌روند. ۵ تیم اول به گروه قهرمانی راه پیدا می‌کنند و ۵ تیم انتهایی هم به گروه سقوط می‌روند. این مرحله از مسابقات هم به صورت یک لیگ پنج تیمی انجام می‌شود. مرحله اول این لیگ که فصل عادی نامیده می‌شود به پایان رسیده است و مسابقات اکنون در مرحله دوم جریان دارد. این تیم در مرحله نخست با ۱۲ برد، ۴ مساوی و ۲ باخت و کسب ۴۰ امتیاز، ۴۲ گل زده و ۸ گل خورده صدرنشین شد. در مرحله قهرمانی هم در هفته اول با قرعه استراحت روبرو شد. بازی هفته دوم این تیم به دلیل حضور در لیگ قهرمانان آسیا به تعویق افتاد و در هفته سوم باید دوم آذر به مصاف «اف سی کوکتوش» برود.

شگفتی نیمه کاره در لیگ قهرمانان آسیا

استقلال تاجیکستان در بازی نخست لیگ قهرمانان آسیا در یک بازی خانگی تیم پر ستاره الدحیل را با نتیجه تساوی بدون گل متوقف کرد و یک شگفتی رقم زد.

این تیم تاجیکستانی در بازی دوم میهمان النصر عربستان و یاران کریستیانو رونالدو بود. استقلال در ابتدای این مسابقه هم شگفتی ساز ظاهر شد اما تجربه ستارگان تیم النصر مانع از خلق نتیجه‌ای دور از تصور شد. آنها در عین ناباوری در دقیقه ۴۴ از النصر پیش افتادند. اما با گل دقیقه ۶۶ کریستیانو رونالدو و دو گل تالیسکا این تیم نهایتا بازی را با نتیجه ۳ بر یک به حریف عربستانی واگذار کرد.

اکنون تیم استقلال تاجیکستان باید در هفته سوم لیگ قهرمانان در خارج از خانه میهمان پرسپولیس باشد. حال باید دید شاگردان یحیی گل‌محمدی در حضور تماشاگران خود چگونه مقابل این تیم به میدان خواهند رفت و با چه نتیجه‌ای بازی را به پایان می‌رسانند. استقلال نشان داده است تیم بسیار زهردار و خطرناکی است و می‌تواند از هر غفلت یا اشتباهی به بهترین شکل استفاده کند. این نخستین بازی تیم پرسپولیس در لیگ قهرمانان امسال در حضور تماشاگران است.

آخرین بازی پرسپولیس واستقلال

تیم فوتبال پرسپولیس یک بار در مرحله یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا در سال ۱۴۰۰ میهمان این تیم تاجیکستانی بود که موفق شد در آن مسابقه با نتیجه یک بر صفر و با گل مهدی ترابی پیروز شود و به مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا صعود کند.

پرسپولیس در نخستین بازی خود در لیگ قهرمانان آسیا در ورزشگاه آزادی با نتیجه ۲ بر صفر مغلوب النصر شد و در دومین بازی موفق شد الدحیل را در دوحه با یک گل شکست دهد. در دیگر مسابقه این گروه هم دوم آبان النصر عربستان از ساعت ۲:۳۰ میزبان الدحیل قطر است.

در جدول رده بندی گروه E، تیم النصر با ۶ امتیاز صدرنشین است. پرسپولیس با ۳ امتیاز دوم است و تیم‌های الدحیل و استقلال هم با یک امتیاز در انتهای جدول قرار دارند.

پژمان درستکار:

تیم ملی کشتی ملک شخصی ام نیست

سرمربی تیم ملی کشتی آزاد گفت: باید همه مسائل و اتفاقات پیرامون تیم ملی آسیب شناسی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نشست خبری پژمان درستکار سرمربی تیم ملی کشتی آزاد و حسن رنگرز سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی پس از حضور تیم های کشتی ایران در رقابت های جهانی ۲۰۲۳ بلگراد و بازی های آسیایی در سالن کنفرانس فدراسیون کشتی برگزار شد.

پژمان درستکار سرمربی تیم ملی کشتی در ابتدای صحبت‌هایش گفت: کشتی روزهای سختی را در پیش دارد. باید در کشتی آزاد ۳ سهمیه المپیک دیگر بگیریم و همه ما اینجا کنار هم هستیم تا کشتی آزاد و فرنگی در المپیک خوب نتیجه بگیرند. بنابراین بدون سوگیری و گارد صحبت کنیم.

درستکار درباره تغییر اوزان برخی از کشتی‌گیران و اینکه آیا از اجرای چرخه انتخابی تیم ملی با توجه به عملکرد رحمان عموزاد راضی هست یا خیر، گفت: تغییر اوزان دست خود کشتی‌گیر است و ما نمی‌توانیم به کشتی‌گیر بگوییم به یک وزن برود یا نرود. رحمان عموزاد هم فکر نمی‌کنم روند انتخاب شده باشد. شرایط کشتی‌گیران البته متفاوت است و قطعا در سال المپیک دچار تعبیراتی می‌شود.

سرمربی تیم ملی کشتی آزاد سپس درباره باخت کشتی‌گیران ایران در کشتی‌های حساس در مسابقات جهانی گفت: فکر می‌کنم موج رسانه اینطور القا کرده که ما کشتی های حساس را باختیم. مگر یزدانی آکما تالیف رانید، مگر زارع آکائل و پتریاشویلی رانبرد. مگر والی زاده در اولین حضور قهرمان اروپا را نبرد. البته ما چند کشتی مهم هم شکست خوردیم. حتما یا کار ما یا کشتی‌گیر ایراد داشته است. قطعا آسیب باخت او روی تیم اثر گذار است. باز هم روز اول مسابقه خواهد داشت. امیدوارم حساسیت کشتی او را کم کنید. حسن یزدانی سردار تیم ماست ولی همه تیم ما نیست. یکی از حساسیت‌ها اظهار نظرهای مربیان سازنده آنهاست. در این صورت دیگر کشتی‌گیران هم می‌خواهند با مربیان سازنده خود کار کنند.

سرمربی تیم ملی کشتی آزاد درباره انتقاد از مشکلات بدنی کشتی‌گیران خاطرنشان کرد: نتیجه ما در بلگراد ۲۰۲۳، خوب بود یا بد؟ در نهایت نایب قهرمان جهان شدیم. قطعا می‌توانستیم نتیجه بهتری بگیریم. اگر در کشتی‌های حساسی باختیم، کشتی‌های حساسی را هم بردیم. اگر مرا با خودم مقایسه می‌کنید نسبت به لسلو ۲۰۲۱ و بلگراد ۲۰۲۲ قدرت داشتیم ولی در مقایسه با گذشته خیلی بهتر بوده است. قطعا کار من و کادر فنی در کوچ، آنالیز و تمرین، مشکل داشته و باید جلوگیری بشود. ولی در نهایت باید نتیجه را ببینیم.

درستکار تأکید کرد: اگر امتیازات آمریکا به عنوان قهرمان را ببینید، آنها هم نسبت به سال گذشته ۴۰، ۵۰ امتیاز کمتری گرفتند.

وی با اشاره به عملکرد ضعیف رحمان عموزاد در مسابقات جهانی گفت: باید شاگرد ورزشی را هم در نظر بگیریم. بهانه نمی‌گیرم ولی شاگرد ما با ما باز نبود. قرعه ما در هر ۱۰ وزن بد بود. روی بحث داوری کشتی حسن یزدانی و رحمان عموزاد حرف دارم. برخلاف اینکه می‌گویند «رحمان بی‌رحم» روحیه بسیار شکننده‌ای دارد به چیزی به جز لولی فکر نمی‌کرد. اسرار به جلنج داشت و ثانیه‌های باقی‌مانده به ضرش تمام شد. فکر کنید! اکنون باخته و جلنج نکرده بودیم! این اتفاق باعث شد موساکایف ریکاوری شود. به «رحمان» گفتم فاصله را زیاد کن اما گفت وقتی زمان به یک دقیقه و ۵۰ ثانیه رسید، خودم ترسیدم. اگر می‌برد قطعا طلا می‌گرفت ولی شانس ورزشی ما ما یار نبود.

سرمربی تیم ملی کشتی آزاد عنوان کرد: با امیرعلی آذریبرا آزمون و خطا کردیم ولی به جز او کشتی‌گیری نداشتیم که بتوَد و از نظر بدنی کم بیاورد. ضرب‌خوردگی کامران قاسمپور هم در اردوی تیم ملی نبوده و لسفند سال گذشته در جوبیار رخ داده است. قبول ندارم بچه‌ها به مشکل بدنی باختند.

دبیر در امور فنی تیم ملی کشتی آزاد خاطرنشان کرد: اصلا اینگونه نیست. آقای دبیر سوای اینکه رئیس فدراسیون است، قهرمان المپیک بوده و با جان و دل توصیه‌های فنی او را می‌پذیریم ولی اصلا و ابدا دخالت نمی‌کند. طبیعتا نظرات کرده ولی هیچ دخالتی در چرخه انتخابی، تمرینات و اردوها نداشته است. علی دبیر کشتی‌گیری صاحب سبک بوده و به نظرم بهترین زیرگیر کشتی تاریخ ایران است. از او گله کردم چرا پای خود را عمل کرده و با ما نیامدی. بچه‌های آزاد می‌گویند علی آقا کمتر سر تمرین ما می‌آید تا بچه‌های فرنگی ناراحت نشوند! در حالی که تمرینات سر و گردن او با رحمان عموزاد تأثیر زیادی روی عملکرد او داشت.

سرمربی تیم ملی آزاد در مورد شکست ۴ کشتی گیران ایران مقابل روس‌ها و ۳ شکست مقابل آمریکایی هادر مسابقات جهانی و اینکه حضور عیسی حاجی اف چه کمکی به کشتی ایران کرده است، گفت: بالای ۱۰ کشور تک ستاره هایی دارند کشتی گیران ژاپن، ترکیه، گرجستان، ایتالیا و خیلی از کشورهای دیگر تک ستاره‌هایمان را قبول داریم و باید برای المپیک بهتر کار کنیم تا نتیجه بگیریم.

من نمی‌دانم چرا بحث حضور عیسی حاجی اف تا به این اندازه پررنگ است. حتما فیلم کارهای او در بحث سر و گردن گیری منتشر می‌شود.

درستکار همچنین در مورد باخت‌های عموزاد اظهار داشت: طی ۱۰ تا ۱۵ سال گذشته یک قهرمان تاکنون نتوانسته دو بار قهرمانی را تکرار کند چون تراکیک در این وزن خیلی بالاست. اگر شلس نائیه های یابانی بار بود او قطعا مدال طلا می گرفت.

سرمربی تیم ملی کشتی آزاد تاکید کرد: از نقد منصفانه هیچ وقت ناراحت نمی‌شوم و تمرکزم را هم از دست نمی‌دهم، بیشتر هم نقد شدم تا تشویق. هرکسی نقد سازنده داشته باشد و من احساس کنم، درست است آن را می‌پذیرم. ولی گاهی نقدها تخریب است. وقتی قرار است چیزی را مقایسه کنیم باید آن را در طول تاریخ در نظر بگیریم. نه تنها در دوره خاص بررسی شود.

وی گفت: آذرماه سال گذشته در جام جهانی با شرایط خاص شرکت کردیم. تنش بسیار زیاد بود، جعفر سمیعی که خودش کشتی گیر بوده، سالیان سال خارج از کشور زندگی می‌کند. چهار صبح دیدم در اتاقم را زد و گفت من دلم می‌روم، اما من بالای ۵۰ سال در کشتی بودم و هیچ وقت ندیدم هیچ سرمربی این قدر تحت فشار باشد. ما را حمایت کنید و پشت ما باشید که اگر تا المپیک بودیم احساس کنیم کوه پشت‌ماست.

درستکار همچنین به چگونگی استفاده از مربیان سازنده اشاره کرد و گفت: شرایط کشور کشتی ما با آمریکا و روسیه کاملا فرق دارد. شاید من هم بخواهم مربی سازنده کنار کشتی‌گیر باشد اما آیا چنین شرایطی را داریم؟ در مورد تقویت کادرفنی صحبت شد. ابادر اسلامی و آقاجانی سه سال است فینال جهانی را کج می‌کنند و فدراسیون روی اینها سرمایه‌گذاری کرده است.

سرمربی تیم ملی خاطرنشان کرد: مولفه‌های زیادی برای میریگری وجود دارد. یک مربی باید قهرمان و سلامت باشد، در اردو بمقلد، فنی و کج قوی و خوب داشته باشد. آیا از همه قهرمانان می‌توان استفاده کرد. محمد بنا تاریخی‌ترین نتایج را گرفته و در کادرش تمرینات سر و گردن او با رحمان عموزاد تأثیر زیادی روی عملکرد او داشت.

وی ادامه داد: احسان امینی ده قهرمان جهان و المپیک را برده. ابادر اسلامی در کارنامه‌اش هشت بار قهرمان کشور دارد. روی این نفرات سرمایه گذاری شده و نباید به راحتی از آنها بگذریم.

نکته

جلوگیری از اشتهای زیاد با روش های طبیعی

یک متخصص تغذیه ورزشی تاکید کرد:«بهترین مواد غذایی که می توانیم به صورت طبیعی برای جلوگیری از اشتها و برای اینکه جذب قند و چربی در بدنمان کند شود مصرف کنیم فیبر غذا است که می تواند به صورت سبزی در سالاد باشد یا به صورت سیوس برنج و سیوس گندم و جو باشد که می تواند خیلی کمک کند و بهترین مکمل خانگی برای کاهش وزن است.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، دکتر شهرزاد محمدیان در مورد اینکه قبل و بعد از ورزش چه غذاهایی بخوریم، گفت:« قبل از ورزش یک ساعت اول باید غذاهایی بخوریم که قندخون بدنمان را تنظیم و در حالت میانه نگه دارد چه قند خون بالا باشد و چه قند خون پایین باشد هیچکدام برای زمان ورزش مناسب نیست و باید مواد غذایی مصرف کنیم که شاخص های قندی متوسط یا پایین دارند به عنوان مثال میوه هایی کم شیرین یا نان های فایبری بخوریم که شاخص قندی پایینی دارند. اگر مواد غذایی بخوریم که شاخص قندی بالایی دارد و سریع قند خون ما را بالا ببرد مثل موز، خرمای سیاه، عسل، شیره خرما این مواد غذایی باعث نوسان قند خون در بدن می شود و در هنگام ورزش ممکن است باعث افت عملکرد ورزشی شود.»

وی در ادامه گفت:«وقتی خوراکی های شیرین می خوریم قند خون بدن به صورت ناگهانی بالا می رود و هورمون انسولین را در بدنمان تحریک می کند و باعث می شود قندهایه صورت ناگهانی در بدن تبدیل به چربی شوند و در هنگام ورزش قند خون بدن پایین است بدن به سمت عضله سوزی و تخریب عضلات می رود، بنابراین بهتر است قبل از ورزش مواد غذایی مصرف کنیم که آرام آرام قند را در بدنمان آزاد می کند که عین دو ساعت ورزش قند خونمان میانه باشد.»

این متخصص تغذیه ورزشی خاطرنشان کرد:«غذاهایی که قند خون را به صورت ناگهانی بالا می برند باعث شوک انسولین و ترشح انسولین و نوسان قند خون در بدن می شوند که این خود می تواند منجر به عضله سوزی شود در عین حال اگر ما با قند خون خیلی پایین ورزش کنیم باز هم ولذ غلظه سوزی می شویم و اگر مواد غذایی خیلی شیرین مصرف کنیم باز باعث می شود قند خون ما به سمت بالا برود باعث به دلیل شوک انسولین و تبدیل قندها به چربی نیم ساعت بعد قند خونمان پایین است و دچار تخریب عضله شویم.»

وی تاکید کرد:«به یاد داشته باشیم بهترین راه چربی سوزی در نگه داشتن قند بدن در حالت میانه است اگر با قند خون پایین وارد ورزش شویم چربی سوزی متوقف می شود و برای اینکه سریع تر انرژی قدر را جایگزین کند از عضلات بدن به عنوان سوخت استفاده می کند که این راه درستی برای لاغری نیست.»

وی گفت:«به یاد داشته باشیم بهترین راه چربی سوزی در نگه داشتن قند بدن در حالت میانه است اگر با قند خون پایین وارد ورزش شویم چربی سوزی متوقف می شود و برای اینکه سریع تر انرژی قدر را جایگزین کند از عضلات بدن به عنوان سوخت استفاده می کند که این راه درستی برای لاغری نیست.»

وی گفت:«برای افرادی که می خواهند لاغر شوند همین مسئله نیز صادق است یعنی اگر می خواهند ورزش را شروع کنند و با قند خون پایین ورزش کنند بدون اینکه صبحانه و ناهار بخورند یا با فاصله زمانی زیاد از ناهار ورزش کنند و قبلش میان وعده مصرف نکنند همین مسئله می تواند باعث تخریب عضله و جلوگیری از چربی سوزی شود. بهترین چربی سوزی بعد از ۲۰ دقیقه از ورزش کردن آغاز می شود.»

وی درباره بهترین روش عضله سازی برای ورزشکاران گفت:«برای عضله سازی بهترین چیزی که توصیه می کنم این است که حتما هم قبل و هم بعد از ورزش یکسری مواد غذایی را استفاده کنید که به سنتز پروتئین بدن کمک کند برای قبل از ورزش باید مواد غذایی با شاخص قندی پایین در کنار یک پروتئین مصرف کنید به عنوان مثال نان جو با یک تکه پنیر یا یک تکه نان با یک قاشق مربا خوری کره بادام زمینی یا به عنوان مثال پوره سیب زمینی با پنیر که بسته به اهداف ورزشی ممکن است به افراد مختلف منوهای غذایی متفاوتی بدهیم.»

محمدیان افزود:« بهرحال اگر می خواهید عضله سازی کنید حداقل اگر دو سه ساعت قبل از ورزش میان وعده ای مصرف نکردید برای یک ساعت قبل از ورزش یک میان وعده ای داشته باشید که حاوی کربوهیدرات و پروتئین باشد. برای بعد از ورزش هم حتما باید از مواد پروتئینی و مواد کربوهیدرات دار با شاخص قندی بالا استفاده کنید به عنوان مثال می توانید یک لیوان شیرموز بخورید یا یک عدد سفیده تخم مرغ با یک تکه نان بخورید یا پوره سیب زمینی با تخم مرغ یا با یک قوطی کمپوت پنیر بخورید، یعنی کربوهیدرات هایی که شاخص قندی بالایی دارند اگر در کنار پروتئین استفاده شوند برای بعد از ورزش و ریکاوری خیلی به ما کمک می کنند مثل مصرف شیر یا خرما، شیر یا آلبه، نان و پنیر و نان هایی که فیبر کمتری دارند بهتر می توانند به ما کمک کنند.»

وی درباره ورزش با معده خالی برای کاهش وزن بیشتر گفت:«به هیچ وجه این کار توصیه نمی شود چون ورزش با معده خالی باعث می شود بدن به سراغ تخریب عضله برود.»

محمدیان درباره بهترین روش ورزش گفت:«اگر ورزش سبک باشد اول صبح می توانید ورزش کنید ولی اگر ورزش قدرتی و ورزش سنگین انجام می دهید بهتر است که دو سه ساعت بعد از خواب این ورزش ها انجام شود یا مثلا صبح از ساعت ۵ و ۵ به بعد با فاصله از ناهار انجام شود.»

وی درباره بهترین مواد غذایی برای حفظ انرژی در ورزشکاران حین ورزش گفت:« بهترین مواد غذایی که حین ورزش توصیه می کنیم نوشیدنی های ورزشی اسپورت درینک است که یکسری پودرهایی هستند که می توانیم سه تا ۸ درصد قند بسنگی به هدف ورزشی از این نوشیدنی های ورزشی تهیه کنیم افرادی که چاق هستند بهتر است از اسپورت درینک هایی استفاده کنند که زیر ۴ درصد قند دارد ولی اگر کسی می خواهد با هدف عضله سازی ورزش کند حتما باید از نوشیدنی هایی استفاده کند که بین ۶ تا ۸ درصد قند دارد البته من توانیم این نوشیدنی ها را به صورت خانگی هم تهیه کنیم که نباید تک قندی باشد و بهتر است چند نوع قند را با غلظت بین ۲ تا ۸ درصد با هم ترکیب کنیم.»

وی در مورد مصرف مکمل ها برای کاهش یا افزایش وزن گفت:« در مورد مصرف مکمل ها برای چاقی و لاغری بحث زیاد است بهترین کار این است اینجا فرد یک آزمایش خون بدهد و وضعیت آوره و کراتین و اسید اوریک بدن مشخص شود و بنا به نتیجه آزمایش تصمیم بگیریم چه نوع مکملی مصرف کنیم ولی مکمل هایی مثل "گینر" و "پروتئین وی" را می توانیم برای افزایش وزن استفاده کنیم و هدف ما افزایش عضله است نه چاقی ما نمی خواهیم چربی بدن را زیاد کنیم حتی فردی که می خواهد اضافه وزن بگیرد بهتر است که عضلات و پروتئین بدنش زیاد باشد همچنین چگالی استخوانی، آب بدن و بافت های بدنش افزایش پیدا کند نه اینکه چربی سازی کند پس در نتیجه باید یک رژیم غذایی خوبی داشته باشیم و می توانیم از پودرهای پروتئینی که کربوهیدرات دارند برای افزایش وزن استفاده کنیم.»

وی گفت:« برای لاغری بهترین توصیه ای که می کنم این است که به عنوان مثال از ترکیباتی که فیبر دارند می توانید به عنوان وعده قبل از غذا استفاده کنید به عنوان مثال سیوس را با ماست ترکیب کنید یا فیبر هایی که در بازار وجود دارد را با ماست یا شیر و یا با سالاد ترکیب کنید و قبل از وعده اصلی غذایی بخورید که جلوی اشتها را بگیرد.»

محمدیان در پایان گفت:«بهترین مواد غذایی که می توانیم به صورت طبیعی برای جلوگیری از اشتها و برای اینکه جذب قند و چربی در بدنمان کند شود مصرف کنیم فیبر غذا است که می تواند به صورت سبزی در سالاد باشد یا به صورت سیوس برنج و سیوس گندم و جو باشد که می تواند خیلی کمک کند و بهترین مکمل خانگی برای کاهش وزن است.»