اخبار کوتاه

تاکید IOC بر لزوم تغییر در لوگوی کمیته ملی المپیک ایران

با تاکید کمیته بین‌المللی المپیک در جلسه حضوری با رئیس کمیته ملی المپیک ایران، لوگوی فعلی و نشان کمیته ملی المپیک کشورمان باید هرچه سریع‌تر تغییر یابد.

به گزارش پیام آشنا، در دیدار اخیر محمود خسروی‌وفا رئیس کمیته ملی المپیک با جروم پویوی مدیر ارتباطات کمیته بین‌المللی المپیک در حاشـیه مجمع عمومی شورای المپیک آسیا که در کامبوج برگزار شد، IOC بر لزوم تغییر تصویر و ایجاد طرحی جدید برای لوگوی کمیته ملی المپیک تاکید کرد.
بر این اساس، طرح مشعل لوگوی کمیته ملی المپیک به‌دلیل شباهت و قرابت با نشان IOC می‌بایست تغییر یابد و حلقه‌های المپیک به‌صورت منفک از طرح لوگو (نشان) ایران در ذیل آن تعبیه شود.

محرومیت ۲ ساله یک پاورلیفتینگ کار در انتخابی تیم‌ملی به دلیل دوپینگ

به دلیل مصرف ماده ممنوعه دوپینگ از سوی علی‌رضا عبائیان در جریان مسابقات انتخابی تیم‌ملی پارلیفتینگ، ایران نادو این ورزشکار را به ۲ سال محرومیت از تمامی فعالیت‌های ورزشی محکوم کرد.

به گزارش پیام آشنا، شورای صدور رای ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) پس از طی مراحل قانونی، علی رضا عبائیان ورزشـکار رشته پاورلیفتینگ را به مدت ۲ سال از تمامی فعالیت‌های ورزشی محروم کرد. ماده ممنوعه مصرفی این ورزشـکار فنتانیل از گـروه S7 بوده و تاریخ محرومیت وی از ۱۴۰۱/۰۶/۱۳ تا ۱۴۰۳/۰۶/۱۲ خواهد بود.
نمونه تست دوپینگ مربوطه از این ورزشکار در جریان مسابقات انتخابی تیم‌ملی پاورلیفتینگ در چالوس گرفته شده است.

اعزام ۴ رکابزن کوهستان به قهرمانی آسیا ۲۰۲۲

تیم ملی دوچرخه سـواری کوهستان ایران با چهار رکابزن در مسابقات قهرمانی آسیا کره جنوبی شرکت می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا، مسابقات دوچرخه‌سواری کوهستان قهرمانی آسیا ۲۰۲۲ از ۲۷ مهر به میزبانی کره جنوبی برگزار می شود. چهار رکابزن از ایران در این رقابت ها شرکت می‌کنند.
ترکیب تیم ملی دوچرخه سواری ایران به شرح زیر است:
ماده کراس کانتری بزرگسالان: فرازی شکری
ماده کراس کانتری زیر ۲۳ سال: محمدرضا عراقی
ماده کراس کانتری رده بزرگسالان زنان: فرانک پرتوآذر
ماده دانهیل بزرگسالان: حسین زنجانیان
تیم ایران در رده جوانان نماینده ای ندارد.
فدراسیون دوچرخه سواری ایران با توجه به هزینه ها، تصمیم گرفته است تیم کیفی را عازم این مسابقات کند. فرانک پرتوآذر امید اصلی ایران برای کسب مدال در این مسابقات است. او تاکنون دو مدال برنز انفرادی کسب کرده است که باید دید در قهرمانی آسیا ۲۰۲۲ موفق می‌شود سومین مدال انفرادی آسیایی خود را بگیرد.

آبراهام بین دو راهی چلسی و رم

مهاجم تیم رم ایتالیا درباره ماندن یا رفتن از این تیم ایتالیایی به صحبت پرداخت و اعلام کرد دوست دارد در رم بماند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فوتبال ایتالیا، تامی آبراهام با وجود شروع ضعیفش در فصل، یکی از ارکان اصلی رم، ژوزه مورینیو در فصل گذشته بود که ۲۷ گل به ثمر رسـاند و ۵ پاس گل داد. او یکی از آینده‌دارترین بازیکنان در تیم "جالوروسی" است.
این مهاجم با مبلغ ۴۰ میلیون یورو از چلسـی به رم آمد ولی بندی در قرارداد او با رم است که چلسی می‌تواند به راحتی او را بار دیگر به خدمت بگیرد و همین باعث نگرانی مسئولان رم شده است.
آبراهـام در یک کنفرانس مطبوعاتی درباره این موضوع گفت: من در رم خوشحالم. در حال حاضر، من فقط به تیم فکر می کنم. اگرچه، شما هرگز نمی‌دانید که آینده چه خواهد شد.
او که اکنون به زبان ایتالیایی صحبت می کند، مورد تحسین هواداران قرار گرفته و از زندگی در پایتخت ایتالیا خوشحال است. او مطمئناً در ترکیب گرت ساوت گیت در جام جهانی قطر حضور دارد.
رم هم‌چنین آندره بلوتی، مهاجم ایتالیایی را نیز به خدمت گرفته است که همین موضوع شرایط را برای آبراهام سخت کرده است. بلوتی پس از پایان دوره هفت سـاله در تورینو، جایی که ۱۰۰ گل در سری آ به ثمر رساند، بدون باشگاه بود و به عنوان بازیکن آزاد به جالوروسی پیوست. او پس از رفتن فلیکس آفنا گیان راهی رم شد.

بکام، رونالدو را از جهنم اولدترافورد نجات می‌دهد

فوق ستاره اسبق فوتبال انگلیس به دنبال جذب کریستیانو رونالدو است تا وی را از شرایط سخت بازی در منچستریونایتد نجات دهد.

به گزارش پیام آشنا، کریستیانو رونالدو که با تیم منچستریونایتد به دنیای فوتبال معرفی شد و در رئال مادرید به اوج رسید، بعد از یک دهه به جمع شیاطین سرخ بازگشت تا شکوه گذشته خود را با این تیم تکرار کند. هر چند که فصل نخست حضور رونالدو در جمع منچستری‌ها درخشان بود اما با حضور اریک تن‌هاخ در منچستر، وی به نیمکت‌نشین محض تبدیل و از شرایط خود بسیار ناراضی است.
روزنامه دیلی‌استار انگلیس با اشاره به این نیمکت نشینی نوشت: دیوید بکام تنها کسی است که می تواند رونالدو را از جهنم منچستر نجات دهد. بکهام مالک باشگاه اینتر میامی در لیگ فوتبال آمریکا است و تا کنون ستاره‌های زیادی از فوتبال اروپا و جهان به خدمت گرفته است. یکی از این ستاره‌ها گونزالو هیگواین است که چند روز پیش اعلام بازنشستگی کرد.
در ادامه گزارش آمده اسـت: فوق سـتاره پرتغالی فوتبال جهان می‌تواند جایگزین خوبی برای هیگواین باشد اما مبلغ قرارداد این بازیکن بسیار بالا است. بالا بودن بند قرارداد رونالدو موجب شده تا این بازیکن نتواند در نقل و انتقالات ژانویه راهی لیگ آمریکا شود. بکام برای استخدام رونالدو احتمالا تا پایان فصل صبر خواهد کرد و احتمالا او را به عنوان بازیکن آزاد به استخدام در می‌آورد.

داوری در لیگ برتر والیبال با طعم «کباب شتر»

قضاوت‌های یک میلیونی بهتر از این نمی‌شود

آرش عبدی– یکی از جدی‌ترین معضلات لیگ برتر والیبال، نحوه قضاوت داوران اسـت؛ به نحوی که این موضوع باعث اعتراض برخی تیم‌ها شده است.
تنها ۲ هفته از لیگ برتر والیبال طی شده؛ اما در همین ۲ هفته که با لغو برخی از مسابقات همراه بود شاهید یک بازی جنجالی بودیم. شهدایی‌ها که در هفته دوم لیگ برتر مقابل تیم ایفاسرام اردکان شکست خوردند اعتقاد دارند که اشتباهات داوری باعث شکستشان شده است؛ اعتقادی که چندان پربیراه نیست. تصور اینکه تا پایان لیگ برتر اشـتباهات داوری باعث چه جنجال‌هایی خواهد شـد چندان سخت نیست. در این گزارش عملکرد کمیته داوران فدراسیون والیبال از جهات مختلف بررسی شده است.

چینش‌های اشتباه کمیته داوران
ابراهیم فیروزی ریاست کمیته داوران فدراسیون والیبال را بر عهده دارد. او یکی از داوران بین‌المللی والیبال ایران نیز است و در رقابت‌های قهرمانی جهان هم به قضاوت پرداخت. اینکه فیروزی چگونه با وجود عدم قضاوت در لیگ برتر و دور بودن از فضای داوری در مسابقات جهانی به قضاوت پرداخته عجیب به نظر می‌رسد؛ اما موضوع اصلی به عملکرد فیـروزی در کمیته داوران فدراسیون والیبال مربوط می‌شود. گفته می‌شود وی اشتباهات زیادی در چینش داوران مرتکب می‌شود و در این خصوص از افراد دیگر هم مشورت نمی‌گیرد. موضوعی که برخی از داوران فعال در لیگ برتر به آن اذعان دارند.

اقدام عجیب فدراسیون والیبال برای رفت‌وآمد داوران
از امسال فدراسیون والیبال هزینه رفت و آمد داوران را به طور مستقیم به آنها پرداخت می کند تا خودشان بلیط هواپیما تهیه کنند. این مبلغ ۱۴۰۰ تومان برای هر کیلومتر مسافت اسـت. مبلغی ناچیز که البته تبعات دیگری هم دارد. اکثریت داوران لیگ برتری برای اینکه همه این مبلغ را هزینه رفت وآمدشـان نکنند با اتوبوس و تاکسی یا حتی اتومبیل شخصی راهی اسـتان‌ها می‌شـوند تا بازی‌های لیگ برتر را قضاوت کنند؛ همین موضوع باعث شده داوران در چند ساعت مانده به بازی به شهر محل بازی برسند و در چنین شرایط علاوه بر خستگی جسمی، تمرکز لازم را برای قضاوت نداشته باشند.

خبری از آموزش و توجیه داوران نیست
قوانین والیبال هر ساله با تغییراتی روبرو می‌شود و به همین خاطر لازم است که کمیته داوران پیش از آغاز فصل و حتی در نیم فصل کلاس‌های توجیهی را برای داوران برگزار کند؛ اما کمیته داوران فدراسیون والیبال برای داوران مرد تنها به برگزاری یک جلسه توجیهی که آن هم به صورت وبینار بود اکتفا کرد. در جلسه توجیهی داوران زن هم که به صورت حضوری بود آنقدر سخنران حضور داشت که دیگر زمانی برای ارائه مسائل داوری نبود. با این شرایط چگونه می‌توان انتظار داشـت که مسابقات لیگ برتر والیبال بدون حاشیه و با کمترین اشتباهات داوری برگزار شود؟

ناظرانی که توریست هستند
فدراسیون والیبال برای هر بازی ۳ ناظر فنی، داوری و ویژه در نظر می‌گیرد. هدف از حضور ۳ ناظر در هر بازی این است که لیگ با نظارت کافی برگزار شود؛ اما در عمل حضور این ناظران تاثیر مثبتی نداشته است. حرف وحدیث‌هایی در خصوص اینکه ناظران بازی‌هایی که در شهرستان‌ها برگزار می‌شود ساعاتی قبل از آغاز بازی در سـطح شـهر به دنبال خرید سوغاتی هستند شنیده شده است. اینکه ناظر بازی اجازه اسـتراحت به داوران نمی‌دهـد و آنها را برای صرف کباب شتر به رستوران‌های سطح شهر می‌برد رفتارهایی کاملا غیرحرفه‌ای است.
البته برخی از اشـتباهات داوری به نبود ویدئوچک مربوط می‌شـود. قطعا ویدئوچـک می‌تواند این اشـتباهات را کمتر کند برساند و به همین خاطر انتظار می‌رود فدراسیون والیبال به جای اجبار تیم‌ها برای خرید کفپوش از یک برند خاص، آنها را ملزم به تهیه ویدیوچک می کرد. برای خرید ویدیوچک نهایتا یکی دو میلیارد تومان احتیاج است و این مبلغ معادل هزینه دستمزد یک بازیکن معمولی است.
تیم متمول شـهداب که به شـدت به داوری بازی تیمش مقابل اردکان معترض است با خرید یا حتی اجاره یک ویدیوچک از اشـتباهات داوری متضرر نمی‌شد و پیروز بازی با اردکان می‌شد.

دستمزد ناچیز داوران برای قضاوت در لیگ برتر
تا سال گذشته داوران بین‌المللی برای هر بازی لیگ برتر مبلغ ۹۵۰ هـزار تومان دریافت می‌کردند. این مبلغ برای داوران ملی کمتر بود و قرار است که برای فصل جاری لیگ برتر این مبلغ افزایش ۲۰ درصدی داشته باشد. حتی اگر این ۲۰ درصد هم لحاظ شود باز هم دستمزد داوران والیبال بسیار ناچیز است.

داورانی که هم‌سطح والیبال ایران نیستند
اگر ایران جزو ۱۰ قدرت برتر والیبال اسـت داوران والیبـال ایران هم باید در بیـن بهترین داوران دنیا دارای جایگاه باشند؛ اما در حال حاضر اینگونه نیست و پس از فرهاد شـاهمیری که بازنشسته شد هیچ داور دیگری چنین شرایطی ندارد. مهمترین دلیل این موضوع هم به عملکرد کمیتـه داوران مربوط می‌شود که نتوانسته برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشد. آموزش و نخبه‌پروری در داوری والیبال ایران تبدیل به حلقه‌های گمشده‌ای شده‌اند که شاید تغییر در راس کمیتـه داوران و از آن مهمتر توجه به خرد جمعی بتواند این وضعیت را بهبود ببخشد.

سرپرست اداره کل ورزش و جوانان البرز:

سالن ۶ هزار نفری کرج امسال افتتاح می‌شود

سرپرست اداره کل ورزش و جوانان البرز گفت: سالن شش هزار نفری انقلاب کرج در صورت تخصیص اعتبار تا پایان سـال جاری به بهره برداری خواهد رسید

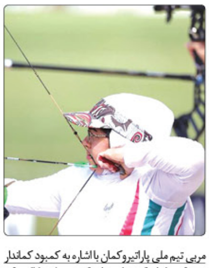
به گزارش پیام آشـنا، بهزاد فروغی اظهار کرد: تکمیل پروژه‌های نیمه تمام ورزشی از مهمترین برنامه‌های این اداره کل در سال جاری است.
فروغی بیان کرد: پیرو دستور ویژه استاندار البرز به سازمان برنامه و بودجه استان مبنی بر تخصیص اعتبار جهت تکمیل پروژه‌های نیمه تمام ورزشی از جمله سالن شش هزار نفری انقلاب کرج، این پروژه ملی در صورت تخصیص اعتبار تا پایان سال جاری به بهره برداری خواهد رسید.
سرپرست اداره کل ورزش و جوانان استان تصریح کرد: در کنار پروژه سـالن شش هزار نفری انقلاب کرج چندین پروژه نیمه تمام ورزشی دیگر در استان وجود دارد که از درصد پیشـرفت فیزیکی بالایی برخوردار هستند، که امیدواریم با نگاه ویژه ای که استاندار محترم البرز به بحث ورزش و جوانان دارند شاهد تکمیل این پروژه های ورزشی در استان البرز باشیم.
متولی ورزش استان البرز با اشاره به اینکه فضاهای ورزشی در سطح استان یکپارچه خواهند شد گفت: با توجه به کمبود سـرانه های ورزشـی و افزایش جمعیت در استان، با انعقاد تفاهم نامه ای با دستگاه های اجرایی استان، امکانات و فضاهای ورزشی ادارات در اختیار ورزش و جوانان استان قرار خواهند گرفت.

آغاز لیگ برتر تکواندو زنان با حضور ۱۷ تیم

فصل جدیـد رقابت‌هـای لیگ تکوانـدو زنان باشگاه‌های کشور با حضور ۱۷ تیم از روز سه‌شنبه آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، در هجدهمین دوره لیگ تکواندو زنان (جام کوثر) ۱۷ تیم در ۲ گروه حضور دارند و در پایان مرحله مقدماتی، سه تیم برتر هر گروه به مرحله نهایی صعود می‌کنند.
این مسابقات از روز سه‌شنبه نوزدهم مهرماه آغاز می‌شود که در این روز رقابت‌های گروه نخست و در روز چهارشنبه، دیدارهای گروه دوم برگزار می‌شود.
در گروه اول تیم‌های هیئت تکواندو سیسـتان و بلوچستان، فرمانیه، هیئت تکواندو استان کرمان، لوکس شمشیری یاس، شرکت رنگ‌سازی آئینه، هیئت تکواندو البرز، قهرمانان، تالار رستوران پارسیا و لوازم خانگی کن حضور دارند.
در گروه دوم نیز تیم‌های پایگاه سلامتی رها، پارت نوین، سـتارگان فارس، هدف‌سازان، بارمان ابزار و یراق توسن، آینده‌سازان لوازم خانگی کن، باشگاه حضرت سیدالشهدا (ع) اهواز و ققنوس با یکدیگر مبارزه خواهند کرد.

کمبود پاراکماندار در ریکرو بانوان!



مربی تیم ملی پاراتیروکمان با اشاره به کمبود کماندار در ریکرو بانوان گفت: امیدوارم کمیته ملی پارالمپیک حمایت بیشـتری در این زمینه از تیم پاراتیروکمان داشته باشد تا در بازیهای پاراآسیایی با مشکل مواجه نشویم

به گزارش پیام آشنا، جبرئیل عبادی درباره حضور مربی کره‌ای و این که آیا هدایت تیم ملی پاراتیروکمان را نیز این مربی برعهده دارد یا خیر؟ اظهار کرد: مربی کره ای تنها هدایت تیم ملی تیروکمان را برعهده دارد و پاراتیروکمان همچون گذشته با کادر فنی قبلی برنامه تمرینات خود را پیش می برد.
وی با اشـاره بـه برگزاری اردوی تیـم ملی با حضور ۷ کماندار گفـت: این اردو که از ۱۰ مهر در سـایت تیروکمان آغاز شده است، در بخش کامپوند مردان و زنان: رمضان بیابانی، سینا منشاءزاده، هادی نوری، مریم یاورپور و فرزانه عسگری و در ریکرو مردان: محمدرضا عرب عامری و اصغر زارعی نژاد حضور دارند، غلامرضا رحیمی به دلیل آسیب دیدگی و محمدرضا زندی به دلیل شرایط بد روحی تیم را تا مدتی همراهی نخواهند کرد تا ببینیم وضعیت آنها چگونه خواهد بود.
عبادی همچنین با اشاره به کمبود کماندار در بخش ریکرو بانوان، خاطرنشـان کرد: متاسـفانه با غیبت زهرا نعمتی در بخش ریکرو بانوان، هنوز نتوانسته‌ایم کمانـداری را بـه اردوی تیم ملی دعـوت کنیم که حدنصاب رکورد ورودی را کسـب کند و مورد تایید کادر فنی و کمیته ملی پارالمپیک قرار بگیرد، امیدوارم این بخش تحت حمایت بیشتر کمیته قرار بگیرد تا در بازی‌های پاراآسیایی هانگژو چین حداقل با حضور یک نفر در ریکرو بانوان امکان شرکت در بخش میکس را داشته‌باشیم.
وی در پایان درباره وضعیت تمرینات کمانداران و این که آیا تا پایان سال تورنمنت برون‌مرزی برای آنها پیش بینی شـده است یا خیر؟ گفت با توجه به سرد شدن هوا تمرینات کمانداران به مدت ۴ ماه بیشتر کارهای بدنسازی خواهد بود و سـپس در کنار کار بدنسازی کم کم تقویت بعد تکنیکی و تاکتیکی و ارتقای رکورد کمانداران نیز در دستور کار قرار خواهد گرفت.

عذرخواهی شمسایی از مردم

سرمربی تیم ملی فوتسال ایران از مردم بعد از شکست ایران در فینال جام ملت‌های آسیا عذرخواهی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت کنفدراسیون فوتبال آسیا، دو تیم ملی فوتسـال ایران و ژاپن در فینال جام ملت‌های فوتسال آسیا در ورزشگاه سعد عبـدالله کویت به مصاف هم رفتند که شـاگردان وحید شمسایی با قبول شکست ۳ بر ۲ ژاپن برای دومین‌بار به مقام نایب‌قهرمانی فوتسال آسیا رسیدند.
وحیدشمسایی، سرمربی تیم امیدوار است بازیکنانش بتوانند از شکست دلخراش روز شنبه درس بگیرند. ایران در سالن سعدالعبدالله با ضربه دقیقه ۱۵ سعید احمد عباسی به گل اول رسید ولی یک دقیقه بعد کازویا شـیمیزو برتری ایران را خنثی کرد. با وجود برتری شاگردان شمسایی، ژاپن در نیمه دوم با ضربه ایسـتگاهی عالی آرتور اولیویرا پیش افتاد و با گل به خودی عباسی در دقیقه پایانی حساب کار ۳ بر یک شد. علیرضا جوان گل دوم ایران را در ثانیه‌های پایانی به ثمر رساند تا این دیدار با نتیجه ۳ بر ۲ به سود ژاپن پایان یابد. وحید شمیایی بعد از این دیدار گفت: به بازیکنانم گفتم که مسـئول شکست من هستم. آن‌ها با حداکثر تلاش بهترین عملکرد خود را نشـان دادند. آن‌ها نمی‌خواستند جام را از دست بدهند و گریه می کردند، اما باید نتیجه را بپذیرند. اگر می‌خواهند آینده خوبـی برای خود رقم بزنند، باید شکسـت را درک کنند. ما برای تیم‌مان برنامه داشتیم و اگر اشتباهی رخ داد، همه این‌ها به عهده من و همکارانم است. می‌خواستم این برد را به مردم کشورم تقدیم کنم و امیدوارم عذر من را بپذیرند. همه بازیکنان من امروز عالی بودند. اما مسلم اولاد قباد مثل همیشه امروز فوق‌العاده بود. او در پایان گفت: پس از باخت، نمی‌خواهم در مورد گذشته صحبت کنم. من ۱۰ بازیکن جدید آوردم تا جایگزین ۱۰ اسطوره شوند. در آینده‌ای بسیار نزدیک این ۱۰ بازیکن جدید اسطورهای فوتسال ایران خواهند بود. اگر با تیم ادامه دهم قطعا روی تمام نقاط ضعف‌مان کار خواهم کرد. نمی‌خواهم بهانه‌ای بیاورم یا بگویم که این فینال از دست دادن فرصت بود. قرار نبود امروز روز ما باشد. شرمنده‌ام که امروز نتوانستم یک برد را به مردم‌مان تقدیم کنم.

اخطاریه

دفترخانه ازدواج ۳۷ وطلاق شماره ۱۱ شهر کرج استان البرز
کرج-مهرویلا – میدان مادر- بلواردانش آموز-به سمت هفت تیر- سمت راست نبش خیابان دوم – ساختمان مهرگان – طبقه اول – محسن کردبچه
۰۲۶۳۴۲۷۵۱۳۶
اخطارشونده: آقای علیرضا درخشان حقیقی – فرزند احمد – بشماره ملی ۲۶۴۹۵۹۲۸۰۱
احتراما به استحضار میرساند همسرقانونی شما بادردست داشتن دادنامه شماره بایگانی ۰۱۰۰۱۶۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۳۰ ازشعبه ۲۷۱ دادگاه خانواده ۲ تهران وقطعیت حکم جهت ثبت طلاق به دفترخانه طلاق ۱۱ کرج مراجعه ومتقاضی ثبت طلاق می باشد این دفترخانه برابر روش معمول به شما مدت یک هفته پس از ابلاغ قانونی فرصت میدهد تا جهت ثبت طلاق به این دفترخانه مراجعه نمایید درصورت عدم مراجعه جنابعالی مطابق مقررات رفتار خواهد شد.۴۰۵/ف
آدرس دفتر رسمی ازدواج ۳۷ وطلاق ۱۱ کرج : مهرویلا بلوار دانش آموز نبش خیابان دوم ساختمان مهرگان طبقه اول واحد ۳ تلفن ۰۲۶۳۴۲۷۵۱۳۶

دفتر رسمی ازدواج ۳۷ وطلاق شماره ۱۱ کرج
سر دفتر محسن کردبچه

نکته

رژیم غذایی مناسب بر حسب زمان مسابقه

بسته به زمان انجام مسـابقه (صبح و عصر) رژیم غذایی ورزشکار متفاوت است چراکه در هر یک از وعده‌های زمانی طول روز، ورزشکار با شرایط جسمانی خاصی روبرو است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اینکه عملکرد ورزشی در یک ورزشـکار می‌تواند تحت تأثیر رژیم غذایی او قرار گیرد امری کاملا ثابت شده است و برای داشتن یک فعالیت بدنی مناسب، بدن باید بگونه‌ای مطلوب با مواد مغذی مناسب سوختگیری شود. بنابراین وعده غذایی قبل از مسابقه یکی از بخش‌های حائز اهمیت در یک برنامه ورزشی منظم و کامل استو تنها وعده غذایی پیش از مسابقه، مسئول عملکرد ضعیف ورزشکار نیست و به این دلیل ورزشکاران باید به صورت معمول دستورالعمل‌های پایه تغذیه ای را رعایت کنند.
ضروری است که رژیم غذایی، حاوی کالری کافی باشد تا بتواند هزینه انرژی روزانه فرد ورزشـکار را تأمین کند و در همین راستا توصیه شده است رژیم غذایی حاوی مواد غذایی متنوع و گوناگون باشد تا اطمینان حاصل شود که دریافت ویتامین ها و مواد معدنی به میزان کافی صورت می گیرد.

رژیم غذایی تمرینات ورزشی
رژیم غذایی تمرینات ورزشـی باید حاوی کربوهیدرات بیشـتر و همچنین پروتئین و چربی های ضروری باشد. همچنین وعده غذایی قبل از مسابقه باید به طور مشخص بر دریافت کربوهیدرات تمرکز داشته باشد و اولویت داشتن مصرف کربوهیدرات بر سایر مواد مغذی به این دلیل است که عملکرد ورزشی با دریافت رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات بالا در مقایسه با وعده‌های غذایی حاوی کربوهیدرات پائین به طور مشخصی، افزایش پیدا می کند.
کربوهیدرات موجود در کبد و ماهیچه‌ها (گلیکوژن) به منظور فراهم کردن انرژی برای عملکرد ماهیچه ها با سرعت بسیار بیشتر از چربی می سـوزد و به فرد این امکان را می دهد که با شدت بیشتری به ورزش خود ادامه دهد. در نتیجه بر اثر تخلیه ذخایر گلیکوژن، توانایی فرد ورزشـکار برای ادامه ورزش با شدت مناسب کاهش می یابد و اگرچه ذخایر گلیکوژن بدن محدود اسـت اما رژیم غذایی می‌تواند کربوهیدرات کافی برای ذخیره مناسب گلیکوژن را فراهم کند.

وعده غذایی سبک و سنگین
وعده غذایی پیش از مسـابقه باید حاوی کربوهیدرات قابل هضم و مایعات کافی باشد. این وعده غذایی می تواند به صورت کوچک ۴۰۰ تا ۵۰۰kcal باشـد که بین ۲ تا ۳ ساعت پیش از شروع مسابقه مصرف می‌شود تا زمان لازم برای هضم و جذب وجود داشته باشد و در صورتی که وعده غذایی حاوی چربی، پروتئین و یا فیبر بالا بود به زمان بیشتری برای هضم نیاز دارد. وعده غذایی بزرگ‌تر یا اصلی حاوی مقادیر محسوس چربی و پروتئین است که باید طی ۵ تا ۶ ساعت پیش از شروع مسابقه، مصرف شود.

نوشیدنی‌های حاوی کربوهیدرات
نوشـیدنی‌های حاوی کربوهیدرات می‌توانند قبل از رویداد ورزشی مورد استفاده قرار گیرند و این نوشیدنی‌ها در مواردی که زمانبندی مسـابقات اجازه مصرف یک وعده غذایی کامل را نمی‌دهد یا برای افرادی که در اثر استرس پیش از مسابقه توانایی هضم غذا را ندارند، توصیه می شـود. همچنین این نوشـیدنی‌ها در افرادی که دچار مشکلات معده‌ای و روده‌ای هستند، توصیه نمی‌شود.

نوشیدنی‌های حاوی کافئین
نوشیدنی‌های حاوی کافئین در برخی از افراد اثر نیروزایی دارد به این دلیل که سبب کمک به حفظ گلیکوژن عضلانی و به تأخیر انداختن حس خستگی طی رویدادهای ورزشی می‌شود، هرچند در برخی افراد دیگر نیز سبب تهوع و احساس عصبانیت می‌شود. در کل باید توجه داشت باید توجه داشت که مصرف مقادیر بالای کافئین می‌تواند سبب دهیدراتاسیون (از دست دادن آب بدن) از طریق دفع ادرار شود.

وعده غذایی پیش از مسابقه صبح
وعده غذایی پیش از مسابقات از اهمیت بسزایی برخوردار است به‌ویژه هنگامی که مسابقه در ساعات اولیه صبح برگزار شود؛ یعنی زمانی که حدودا ۱۲ سـاعت یا بیشتر از صرف آخرین وعده غذایی گذشته و سطح گلیکوژن کبدی به کمتر از حد مطلوب رسیده باشد.
کربوهیدرات‌های حاوی مقادیر بالای فیبر و همین طور مواد نفاخ (حبوبات، محصولات حاوی سبوس، برخی سبزیجات مثل پیاز، کلم و گل کلم) به دلیل ایجاد مشکلات روده‌ای در وعده غذایی پیش از مسابقه توصیه نمی شوند. وعده غذایی پیش از مسابقه باید بتواند ذخـایر گلیـکوژن بـدن را پـر کند و خطـر هیپـوگلیـسمی (افت قنـد خـون) را کاهش دهد و در نتیجـه خستگـی را در ورزشکـار به‌تـأخیربینـدازد.
وعده غذایی پیش از مسابقه صبح باید از نظر مقدار محدود باشد اما باید توجه داشت که کربوهیدرات کافی در وعده غذایی شب قبل از مسابقه مصرف شود و همچنین دریافت مایعات کافی به منظور تأمین آب بدن ضروری است.
بر اساس این مطلب که از سوی فاطمه یعقوبلو تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: چند نمونه از انتخاب‌های غذایی برای وعده غذایی پیش از مسابقه در ادامه آمده است که باید به آن به صورت جدی توجه داشت.
اگر رویداد ورزشـی صبح برگزار شود، وعده غذایی شب قبل باید حاوی کربوهیدرات بالا باشد. همچنین صبح زود صبحانه سبک میل شود (غلات به همراه شیر کم چرب، میوه تازه یا آبمیوه، نـان تست، مافیـن، پنکیک یا وعده غذایی مایع).
اگر یک رویداد ورزشـی بعد از ظهر برگزار شود باید وعده غذایی پر کربوهیدرات هم در شـب قبل از مسابقه و هم در صبحانه مصرف شود. ناهار سبک (سـالاد به همراه سس کم چرب، ساندویچ مرغ، آبمیوه، کراکرهای کم چرب، کیک برنجی، چوب شور و شکلات‌های با کربوهیدرات بالای مخصوص ورزشکاران) از جمله موارد مورد اشاره است.
اگر رویداد ورزشـی عصر برگزار شود مصرف صبحانه و ناهار حاوی کربوهیدرات بالا باید مدنظر قرار گیرد. خوردن یک میان وعده غذایی سـبک (پاستا و سس، برنج و سبزیجات، پیتزا به همراه پنیر کم و سبزیجات، نودل یا سوپ، سیب زمینی تنوری و ماست کم چرب) نیز حتما توصیه می‌شود.
باید توجه داشت که هیچ غذا یا گروه غذایی مشخصی وجود ندارد که عملکرد ورزشکار را تا حد زیادی بهبود بخشد بلکه افراد نیازمند تجربه‌اند تا بتوانند غذا یا ماده غذایی را که به صورت مشخصی برای آن‌ها کارساز باشد، پیدا کنند و باید بدانیم انتخاب‌های غذایی مختلف بر اساس انواع مختلف ورزش، مدت و شدت ورزش متفاوت هستند.
توجه به این نکته نیز مهم است که انتخاب غذاهای جدید باید در طـول تمرینات صورت گیرد نه در زمان مسـابقات، چراکه امکان حساسیت به غذاهای جدید در افراد وجود دارد.