اخبار کوتاه

نمایش خیره کننده حسین وفایی در مسابقات اسنوکر انگلیس

حسین وفایی با ثبت امتیاز ۱۳۳ در ۱۰ دقیقه موفق شد در مسابقات shoot out تاریخ سازی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون بولینگ، بیلیارد و بولس، مسابقات shoot out سی دی ماه لغایت ۳ بهمن در شهر لستر انگلستان برگزار می شود. حسین وفایی نماینده ارزنده اسنوکر کشورمان در این مسابقات حضور دارد. ورزشکاران در هر مسابقه ۱۰ دقیقه فرصت دارند تا بیشترین امتیاز را کسب کنند.

حسین وفایی جمعه شب در نخستین دیدار خود در این رقابت ها موفق شد در کمتر از ۱۰ دقیقه امتیاز ۱۳۳ را در مقابل پیتر دولین انگلستانی به ثبت برساند. وفایی با این پیروزی به دور بعدی مسابقات راه پیدا کرد و علاوه بر آن موفق شد رکورد تاریخی ۱۳۳ امتیاز در کمترین زمان ممکن را در تاریخ این مسابقات به ثبت برساند.

گزارشگر و حاضرین در سالن با عملکرد درخشان وفایی به وجد آمدند و تشویق بی سابقه ای را شب گذشته در سالن مسابقات شاهد بودیم.

آخرین وضعیت حضور مربی اسپانیایی در تیم ملی فوتسال

اقدامات حضور مربی اسپانیایی در تیم ملی فوتسال در حال انجام است

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بعد از آنکه وحید شمسایی به عنوان سرمربی تیم ملی فوتسال ایران انتخاب شد، اعلام کرد که در کادر فنی خود یک مربی اسپانیایی خواهد داشت.

احسان اصولی سرپرست کمیته فوتسال در این خصوص گفت: شمسایی دو مربی را پیشنهاد داد و معرفی کرد. قرار است مراحل مذاکره و فنی برای جذب آنها طی شود و ترکیبی از این کارها انجام می شود.

اصولی افزود: شمسایی دو، سه روز پیش این نفرات را معرفی کرد. گردش کار را گرفتایم و آن را جلو می بریم.

ان شاءالله زودتر به تصمیم نهایی برسد.

سرپرست کمیته فوتسال در خصوص زمان امضای قرارداد شمسایی هم گفت: این موضوع ابتدا در هیات رئیسه تصویب می شود و سپس در فرایند عقد قرارداد قرار می گیرد. الان در این فرایند است و کارهای اداری انجام می شود.

باشگاه هال سیتی به دنبال سهم از فروش مهاجم تیم ملی ایران

مذاکرات باشگاه فنربانچه ترکیه و هال سیتی انگلیس برای انتقال مهاجم تیم ملی ایران ادامه دارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «یاگیز صابونچوواغلو» خبرنگار ترکیهای شنبه اعلام کرد پیشنهاد نهایی باشگاه هال سیتی انگلیس برای به خدمت گرفتن الهیار صیادمنش مهاجم ایرانی تیم فنربانچه ارائه شده و مذاکرات بین دو باشگاه ادامه دارد.

به گفته این خبرنگار پیشنهاد هال سیتی شامل پول و سهم ۵۰ درصدی از فروش بعدی این بازیکن است.

یاگیز نوشت: «هال سیتی در پیشنهاد جدید خود هزینه انتقال را کاهش و سهم خود از فروش بعدی افزایش داد.»

گفته می شود هال سیتی با مبلغی در حدود ۵ تا ۶ میلیون یورو خواهان مهاجم ۲۰ ساله تیم ملی فوتبال ایران شده است.

هال سیتی در حال حاضر با ۲۶ امتیاز در رده نوزدهم جدول ۲۴ تیمی چمپیونشیپ انگلیس قرار دارد.

فرهاد مجیدی نه اما یا طارمی برای انتخاب افرافه مشورت کردم

هافبک ایرانی تیم فوتبال افرافه ضمن اظهار خوشحالی از پیوستن به این تیم، گفت با مهدی طارمی درباره افرافه مشورت وصحبت کردم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سعید عزت الهی هافبک تیم ملی فوتبال ایران که به صورت قرضی از تیم واپله دانمارک به تیم افرافه قطر پیوسته است، گفت: مدتها قبله منتظر کسب عناوین قهرمانی هستم بخصوص اینکه تیم ما دارای بازیکنان برجسته و کادر فنی بسیار ممتازی است.

وی با تاکید بر اینکه افرافه کار سختی دارد ولی به آینده این تیم خوشبین است، افزود: خوشحالم که به افرافه این تیم بزرگ و ریشه دار فوتبال قطر پیوستم.

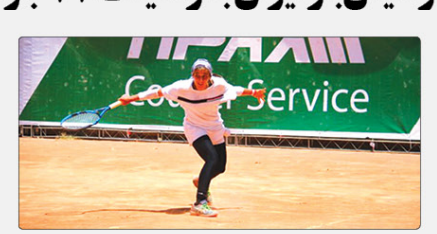
در جوانی مسابقات این تیم را تماشا و دنبال می کردم. بازیکنان بزرگی که اینجا بازی می کردند و همچنین بازیکنان ایرانی را می شناختم و این برای من ارزش زیادی دارد. امیدوارم بتوانم به اهدافم با این تیم برسم.

عزت الهی که با سایت باشگاه افرافه گفتگو کرده است، تاکید کرد از هواداران تشکر می کنم. هفته گذشته پیامهایی از طرف هواداران افرافه دریافت کردم. از آنها تشکر می کنم و به آنها قول می دهم که من و همه بازیکنان تا رسیدن به اهدافمان مبارزه کنیم. امیدوارم آنها را در ورزشگاه ببینم زیرا این موضوع تاثیر مثبت زیادی روی همه اعضای تیم خواهد داشت.

وی همچنین درباره اینکه آیا با فرهاد مجیدی که سابقه بازی در افرافه دارد مشورتی داشته است؟ گفت: من هیچ تماسی با فرهاد نداشتم، اما او را به خوبی می شناسم. با هم تیمی هایم در تیم ملی ایران مثل مهدی طارمی که از دوستان صمیمی من است تماس گرفتم و درباره باشگاه خیلی صحبت کردیم.

برای اولین بار؛

صعود دختر تنیس‌باز ایران به رنکینگ ۷۴ جوانان جهان



دختر تنیس‌باز ایران رقابت خود را در گرند اسلم استرالیا با رنکینگ ۷۴ جهان آغاز می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مسابقات تنیس گرند اسلم جوانان در استرالیا آغاز شده است و نماینده ایران حریفش را شناخت.

مشکات الزهرا صفی، دختر تنیس‌باز ایران که برای اولین‌بار به این مسابقات راه یافته است، در دور اول جدول اصلی با نماینده استرالیا به رقابت می‌پردازد.

صفی در رنکینگ جدید جوانان جهان هم ۱۳ پله صعود کرد و به رده ۷۴ آمد.

صفی پیش از این در رده ۸۷ جوانان جهان قرار داشت.

او باید با آنجا نایار از استرالیا که رنکینگ ۳۵۲ جوانان جهان را دارد به رقابت بپردازد.

صفی اولین بازیکن ایرانی است که به این مسابقات راه یافته است و همراه مربی کروات خود در این مسابقات شرکت کرده است.

حضور زنان ایران در بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ افزایش می یابد

معاون توسعه ورزش زنان وزارت ورزش از افزایش سطح کمی و کیفی حضور زنان ورزشکار ایران در بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ خبرداد و گفت: وزارت ورزش در دولت سیزدهم رویکرد متفاوتی را برای توسعه ورزش زنان دنبال می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مریم کاظمی‌پور و در پاسخ به این پرسش که آیا حضور زنان ورزشکار در بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ چین روند افزایشی دارد؟ بیان کرد و گفت: با توجه به حمایت نهادهای ورزشی ایران (وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک) و حساسیت‌هایی خاصی که وجود دارد و تاکید معاونت توسعه ورزش زنان، رویکردی متفاوتی را در مقایسه با مردان و جایگاهی که قابل دفاع است در توسعه ورزش زنان دنبال می کنیم.

وی افزود: از این منظر حضور زنان در این دوره افزایش می یابد و در کنار آن نیم نگاهی به کیفیت داریم تا ایجاد انگیزه کنیم از طرفی برای رشته‌های توپ و تور تصمیم داریم تا شأنس حضور بیشتر این رشته‌ها را در رویدادها دنبال کنیم.

سطح مدیریتی و دانش فنی چالش اصلی ورزش زنان

معاون وزیر ورزش و زنان درباره چالش اصلی ورزش زنان توضیح داد: بزرگترین چالش در سطح مدیریتی است که باید به آن مرحله از خود باوری برسیم تا بتوانیم اعتماد اعتباری را برای زنان به ارمغان بیاوریم و ثابت کنیم که ما می‌توانیم. همچنین با برنامه‌ها و نتایجی که حاصل می‌شود آن عدالت محوری را به مدیران اجرایی و رییسان فدراسیون‌ها انتقال دهیم تا شرایط جدیدی را از بُعد مدیریتی برای زنان ایجاد کنیم.

کاظمی‌پور بر این باور است که در سطح دانش فنی، «باید». برای مربیان و داوران فراهم نشده است و باید سهم زنان در ارتقا سطح دانشی در فدراسیون ها افزایش یابد و او در عین حال از فدراسیون‌ها خواست تا در اعزام دوره‌های مربیگری و داوری توازن را رعایت کنند زیرا سهم زنان از این منظر که باید در هدایت تیم‌های ملی مستقل و بتواند به عنوان افراد متخصص دارای استعداد، حقشان احقاق شود.

ورزش همگانی اولویت نخست وزارت ورزش

معاون وزیر ورزش و جوانان درباره برنامه‌های خود برای ورزش زنان گفت: نخستین اولویت ما امکان بهره‌مند شدن زنان از فضای‌های ورزشی و برنامه‌های ورزش همگانی توسعه محور است که در سلامت زندگی آنها نقش دارد. بخش دوم بُعد قهرمانی است که زنان فعال هستند و در این سال‌ها نشان دادند سهمی در قهرمانی کشور دارند و توانستند افتخارآفرینی کنند.

کاظمی‌پور ادامه می‌دهد: اما رسالت معاونت ورزش زنان در بخش قهرمانی ارتقا دانش فنی و ایجاد فضاهای جدید توسعه‌ایی اهم از (فنی و فیزیکی و اعتبارات و حمایت‌های مالی) و با توجه به نگاه آنرخش رییس جمهوری در کسب کرسی‌های بین‌المللی توسط زنان و حمایت‌های وزیر ورزش، تصمیم داریم تمام برنامه خود را به این سمت متمرکز کنیم تا اتفاق های خوبی را رقم بزنیم.

تقویت ورزش زنان استان‌ها

معاون وزیر ورزش درباره برنامه‌های خود برای ورزش زنان استان‌ها گفت: در سفرهای استانی به دنبال کشف استعدادها از منظر مدیریتی، کادر فنی و اعضا و ترکیب تیم‌های ملی هستیم که می‌توانند در آزمون‌های رقابت‌های استعدادیابی حاصل شود. بر این اساس در همکاری مشترک با وزارت‌خانه‌های آموزش و پرورش و علوم تحقیقات وفناوری به دنبال این هستیم تا استعدادهای نهفته را که شاید شرایط زیرساختی برای شناسایی وجود نداشته محقق کنیم و تاکید داریم تا از هر ۲ حوزه، استعدادهای مدیریتی و توانمندی‌های علمی زنان استان و حوزه استعدادهای ورزشی که قهرمانان و تیم‌های ملی را به معنای واقعی تعریف کنیم استفاده شود.

خداحافظی وادا با نظارت بر دوپینگ ایران

۱۱ ارگان ملی مبارزه با دوپینگ از جمله ایران از لیست نظارت آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ خارج شدند و چهار کشور به حالت تعلیق درآمدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کشورهایی که توانستند اقدامات لازم در خصوص رفع موارد عدم انطباق عملکرد خود نسبت به استانداردهای هشت‌گانه سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ (وادا) را در راستای استاندارد انطباق عملکرد را انجام دهند از لیست نظارت وادا خارج شدند.

وادا برنامه نظارت عملکرد خود را از اوایل سال ۲۰۱۹ تشکیل داد تا کشورهای عضو را از نظر رعایت استانداردهای وادا، مورد ارزیابی قرار دهد. جامعه بروکسلی بلژیک، جامعه فلاندری بلژیک، جامعه فرانسوی بلژیک، یونان، ایران، لتونی، هلند، پرتقال، اسپانیا، ازبکستان و مونته نگرو سازمان های ملی مبارزه با دوپینگی بودند که با موفقیت موارد عدم انطباق خود را قبل از مهلت نهایی مقرر برطرف کردند و از فهرست نظارت حذف شدند.

بر اساس اعلام فرزاد شارکی، قائم مقام ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران (ایران نادو) به ایسنا، همچنین با توجه اینکه تایوی جهار کشور اندونزی، تایلند، کره شمالی و روسیه به دلیل ناتوانی از رسیدن به استانداردها تا اطلاع ثانوی درتعلیق خواهند بود و تا زمانی که نتوانند به استانداردهای وادا برسند اجازه فعالیت نداشته و تمامی فعالیت‌های مبارزه با دوپینگ با هزینه کرد این کشورها توسط ارگان ثالث انجام می‌شود.

برای حضور در جهانی و آسیایی؛

سیستم رنکینگ اتحادیه جهانی کشتی تغییر کرد

اتحادیه جهانی کشتی تصمیم گرفت سهمیه کشتی‌گیران رنکینگ‌دار در رقابت‌های جهانی و قاره‌ای را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون کشتی، پیش از این در رقابت‌های جهانی چهار نفر برتر رنکینگ در بالا و پایین جدول قرار می‌گرفتند. به طوریکه نفرات مطرح تا نیمه نهایی و فینال به یکدیگر برخورد نمی‌کردند.

همچنین در رقابت‌های قاره‌ای نیز دو نفر برتر رنکینگ در بالا و پایین جدول مسابقات قرار می‌گرفتند تا در صورت رسیدن به دیدار فینال، مقابل یکدیگر قرار گیرند. بر اساس تصمیم جدید اتحادیه جهانی کشتی از این پس ۸ نفر برتر رنکینگ با توجه به امتیازی که کسب کردند در بالا و پایین جدول قرار می‌گیرند و در رقابت‌های آسیایی نیز این سهمیه به ۴ نفر افزایش پیدا کرده است. بدین ترتیب کشتی‌گیران مطرح در رقابت‌های جهانی تا مرحله یک چهارم نهایی و در رقابت‌های آسیایی تا مرحله نیمه نهایی با یکدیگر کشتی نخواهند گرفت.

شانس استقلال برای بردن پرونده ۹ میلیون دلاری

دادگاه بین‌المللی ورزش بررسی نهایی برای صدور حکم شکایت بازیکن پیشین استقلال از آبی پوشان برای دریافت غرامت ۹ میلیون دلاری را آغاز کرده اما شواهد از شانس بالای آبی‌ها برای پیروزی خبر می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، یکی از بزرگترین خطرات که باشگاه استقلال را تهدید می‌کند، شکایت لئوناردو پاداوانی مدافع سابق و برزیلی این باشگاه است که به دلیل از دست دادن سلامتی تا پایان عمر خواهان دریافت غرامتی سنگین به ارزش ۹ میلیون دلار از باشگاه استقلال شده بود.

اولین حضور و چهره شدن در فوتبال ایران

پاداوانی ۳۸ ساله ۱۰ سال پیش با تیم فولاد به فوتبال ایران معرفی شد و پس از دو فصل حضور در این تیم به لیگ ستارگان قطر پیوست و با تهدید فصل حضور در تیم الریان بار دیگر به لیگ برتر ایران بازگشت و این بار سر از تیم نفت تهران با هدایت علیرضا منصوریان در آورد. این مدافع بلند قامت پس از دو فصل حضور در نفت راهی سیاهان شد و سپس با آغاز شلوزدهمین فصل از رقابتهای لیگ برتر بار دیگر شاگرد علیرضا منصوریان شد. با این تفاوت که این بار پیراهن استقلال را بر تن کرد.

پروازبلندی که تبدیل به پایانی تلخ شد

در پنجمین روز از اسفند سال ۹۶ و در حالی نیمه نخست دیدار تیمهای استقلال و فولاد به آخرین دقایق خود نزدیک می‌شد، پاداوانی به منظور دفع توپ با سر به پرواز در آمد که در یک لحظه با آرمین سهرابیان دیگر مدافع استقلال از ناحیه سر برخورد کرد تا این آخرین پرواز پاداوانی و آخرین حضورش در مستطیل سبز باشد. آن پرواز باعث شد مدافع برزیلی که قلب هواداران استقلال را تسخیر کرده بود برای همیشه وپلچرنشین شده و با زندگی عادی خداحافظی کند.

طرح شکایت در دادگاه عالی ورزش

روز گذشته و بنا به اعلام باشگاه استقلال نشستی مجازی به همین منظور برگزار شد که در آن پاداوانی و تیمش در یک سو و نمایندگان باشگاه استقلال هم در سوی دیگر حضور داشتند نشستی که می‌تواند با تصمیمی جنجالی بسیار خبرساز باشد.

تیم پاداوانی که شامل ۳ وکیل و یک پزشک بودند نتوانستند مدارک و ادله جدیدی نسبت به آنچه در فیفا ارائه داده بودند ارائه کرده و تقریباً همان دفاعی که در فیفا انجام داده بودند را به دادگاه عالی ورزش ارائه دادند و تیم حقوقی باشگاه استقلال هم از مواضع این باشگاه دفاع کرد.

بالا بودن احتمال پیروزی استقلال در دادگاه

در این رابطه پیگیری‌های مهر مشخص کرد با توجه به نحوه دفاع طرفین از مواضع خود، احتمال اینکه باشگاه استقلال در این پرونده پیروز شده تا دادگاه عالی ورزش رایی جنجالی علیه این باشگاه صادر نکند زیاد است. با توجه به اینکه وکلا و پزشک پاداوانی نتوانستند مدارک جدیدی نسبت به قبل ارائه دهند بعید است قضات دادگاه عالی ورزش مجاب به صدور رایی مبنی بر محرومیت باشگاه استقلال شوند. تا این باشگاه با خطری بزرگ مواجه نشود.

آگهی مزایده (نوبت اول)

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ساوجبلاغ در نظر دارد نسبت به اجاره بخشی از فضاهای مازاد بر نیاز تجاری و آموزشی خود را از طریق مزایده اقدام نماید. متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۶ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند. م.الف: ۸۳۶

تلفن تماس: ۰۲۶۴۴۲۲۳۳۳۰

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰/۱۱/۳

نوبت چاپ دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۴

صمدپور روستا

سرپرست آموزش و پرورش شهرستان ساوجبلاغ

یادداشت

فدراسیونی برای شائبه تراشی‌ها

ابتلای دسته جمعی بازیکنان تیم فوتبال استقلال به ویروس کرونا شوک بزرگی به کادر فنی این تیم و هواداران آن‌ها بود. البته در لحظات نخست اعلام این خبر توسط رسانه ها، کمتر کسی این موضوع را واقعی می‌دانست اما با مشخص شدن نتایج آزمایش‌های متعدد و اعلام نظر کمیته پزشکی فدراسیون فوتبال موضوع ابتلای دسته جمعی بازیکنان استقلال تا حدودی باورپذیر شد، اما همچنان این ابهام وجود داشت چرا اطلاع رسانی دقیق در این خصوص صورت نمی‌گیرد؟

عدم اطلاع رسانی کافی از سوی باشگاه استقلال و سازمان لیگ فرصت مناسبی را در اختیار سودجویان در فضای مجازی قرار داد تا آن‌ها از این فرصت سوءاستفاده کنند و به معنای واقعی از این ماجرا کاسبی خود را رونق دهند. کارشناسان و منتقدان با انتقاد از رویه برخورد مسئولان سازمان لیگ، عدم اطلاع رسانی صحیح در این خصوص را بزرگ‌ترین نقطه ضعف سیستم مدیریتی توصیف کردند و مدعی شدند اگر مسئولان سازمان لیگ، کمیته پزشکی و روابط عمومی فدراسیون به شکل شفاف در این باره اظهارنظر می‌کردند شاید صدها خبر مرتبط اما بی سند و مدرک منتشر شده در فضای مجازی منتشر نمی‌شد.

ولی مسئولان فدراسیون فوتبال مثل همیشه مقررات و آیین نامه‌های موجود را بهانه قرار دادند و ادعا کردند اطلاعات مرتبط با این حوزه کاملاً محرمانه است و هیچ کسی نباید در خصوص این مسائل اظهارنظر کند. در حالی که امروز در دنیای فوتبال و ورزش هیچ محدودیتی برای معرفی بازیکنانی که مبتلا به ویروس کرونا شدند وجود ندارد، مثلاً وقتی بازیکنی نظیر لیونل مسی و رونالدو به این بیماری مبتلا شدند بلافاصله با اعلام این موضوع از سوی باشگاه های طرف قرارداد آن‌ها دوران قرنطینه بازیکنان آغاز شد تا مراحل درمان سپری شود، به همین دلیل نه شایعه ای در این رابطه به وجود آمد، نه شائبه ای که عده ای بخواهند با استناد به آن آرامش حاکم بر جامعه را مختل کنند. اما در فوتبال ایران از آنجا که همه چیز برعکس است این خبر معمولی نه تنها اطلاع رسانی نشد، بلکه به شکلی مرموزانه و پلیسی مخفی ماند تا صدها شایعه در این رابطه شکل بگیرد.

سیناحسینی
Alborz.payam@gmail.com

نکته

رژیم غذایی سالم برای ورزشکاران

رژیم غذایی سالم یکی از مهم‌ترین نکاتی است که به منظور بهبود عملکرد جسمی و ذهنی از سوی ورزشکاران باید مدنظر قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رژیم سالم رژیمی است که به تامین یا بهبود سلامت بدن کمک می کند و دارای مواد مغذی مورد نیاز بدن مانند مایعات، درشت مغزی‌ها، ریز مغزی‌ها و مقدار مناسب از کالری‌ها است.

ورزشکاران چه بخورند؟

برای استفاده از یک رژیم غذایی سالم توسط ورزشکاران بر خوردن میوه‌ها (حداقل ۵ وعده)، سبزیجات، غلات کامل و شیر و محصولات لبنی بدون چربی یا کم چرب بسیار تأکید شده است و همچنین انواع غذاهای پروتئینی مانند غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی و مرغ، تخم مرغ، حبوبات (لوبیا و نخود)، محصولات سویا (آجیل و دانه ها، چربی های اشباع شده، چربی های ترانس، کلسترول، نمک (سدیم) را می توان به عنوان دیگر مواد غذایی مهم نام برد.

بر اساس این مطلب که از سوی رمضان حیدریان متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: وعده‌های غذایی را باید بر اساس غذاهای نشاسته‌ای با فیبر بالا مانند سیب زمینی، نان، برنج یا ماکارانی انتخاب کرد و مقداری لوبیا، حبوبات، ماهی، تخم مرغ، گوشت و سایر پروتئین ها خورد. در عین حال باید مایعات فراوان بنوشید (حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز) و اگر غذاها و نوشیدنی‌های سرشار از چربی، نمک و قند مصرف می کنید، این غذاها باید کمتر و به مقدار کم مصرف شود.

داشتن یک رژیم غذایی سالم به معنای محدودیت‌های سخت، لاغر شدن یا محروم کردن خود از غذاهایی که دوست دارید نیست، بلکه داشتن انرژی بیشتر، بهبود سلامتی و تقویت خلق و خوی فرد را به دنبال دارد و تغذیه سالم نباید خیلی پیچیده باشد و رژیم غذایی سالم به همان اندازه که برای بدن شما مفید است برای ذهن شما نیز مفید است. پروتئین موجود در رژیم غذایی به ورزشکار انرژی می دهد و از خلق و خو و عملکرد شناختی آن پشتیبانی می کند. این یک ماده مغذی حیاتی به شمار می‌رود که برای ساخت نگهداری و ترمیم بافت‌ها، سلول ها و اندام‌های بدن مورد نیاز است.

چربی یک نوع ماده مغذی است و درست مانند پروتئین و کربوهیدرات ها، بدن افراد برای انرژی، جذب ویتامین ها و محافظت از سلامت قلب و مغز به مقداری چربی نیاز دارد. همه چربی ها یکسان نیستند در حالی که چربی های بد می‌توانند رژیم غذایی را خراب کرده و خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش دهند و چربی های خوب از مغز و قلب شما محافظت می کنند. در واقع، چربی‌های سالم -مانند امگا۳ - برای سلامت جسمی و روحی شما حیاتی هستند.

خوردن غذاهای سرشار از فیبر غذایی (غلات، میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و لوبیا) می‌تواند به ورزشکار کمک کند سالم بماند و خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته و دیابت را کاهش دهد. همچنین می تواند پوست فرد را بهبود بخشد و حتی به کاهش وزن کمک کند.

دریافت نکردن کلسیم کافی در رژیم غذایی می‌تواند به اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب نیز صدمه وارد کند. سن یا جنسیت هر چه باشد، ضروری است ورزشکاران که غذاهای غنی از کلسیم را در رژیم غذایی خود بگنجانند. باید غذاهایی که کلسیم را کاهش می دهند محدود شوند و به اندازه کافی منیزیم و ویتامین های D و K دریافت کنید.

کربوهیدرات ها یکی از منابع اصلی انرژی بدن هستند. اما بیشتر آن‌ها باید از کربوهیدرات های پیچیده و تصفیه نشده (سبزیجات، غلات کامل، میوه ها) به جای قندها و کربوهیدرات های تصفیه شده تهیه شوند. کاهش مصرف نان سفید، شیرینی‌ها، نشاسته و شکر می‌تواند از افزایش سریع قند خون، نوسانات خلق و خو و انرژی و تجمع چربی به خصوص در اطراف دور کمر جلوگیری کند.

یک رژیم غذایی سالم

پختن وعده‌های غذایی بیشتر در خانه می‌تواند به فرد کمک کند تا مسئولیت آنچه می‌خورد را بر عهده گیرد و دقیقاً آن چه را که وارد غذا می‌شود نظارت کند. باید از افزودنی‌های شیمیایی، شکر افزوده شده و چربی های ناسالم که می‌تواند باعث ایجاد احساس خستگی، نفخ و تحریک پذیری و تشدید علائم افسردگی، استرس و اضطراب شود، اجتناب کرد.

هنگام کاهش مصرف غذاهای ناسالم در رژیم غذایی، مهم است که آن‌ها را با غذاهای سالم جایگزین کنید. جایگزینی چربی‌های ترانس خطرناک با چربی‌های سالم (مانند تعویض مرغ سرخ شده به جای ماهی قزل آلا کبابی) تفاوت‌های مثبتی برای سلامتی شما ایجاد می‌کند.

ورزشکاران باید نسبت به حالتی که بعد از غذا خوردن دارند تمرکز کنند. این به پرورش عادات و سلیقه‌های جدید سالم کمک می‌کند و متوجه می شوند هر غذایی که می خورند سالم‌تر باشد بعد از غذا احساس بهتری خواهند داشت. هر چه غذاهای ناسالم بیشتری بخورند، بیشتر احساس ناراحتی، حالت تهوع یا تخلیه انرژی خواهند کرد.

باید آب فراوان بنوشید. آب به پاکسازی سیستم‌های مواد زائد و سموم کمک می کند و باید توجه داشت که بسیاری از افراد با کم آبی زندگی می کنند که باعث خستگی، انرژی کم و سردرد می‌شود. اشتباه تشنگی با گرسنگی معمول است. بنابراین هیدراته ماندن به ورزشکار کمک می کند تا انتخاب‌های غذایی سالم تری داشته باشد.