اخبار کوتاه

نه قاطع رودیگر به عربستانی ها

مدافع رئال مادرید به هیچ وجه قصد جدایی از این تیم در تابستان سال جاری و رفتن به لیگ عربستان را ندارد.

به گزارش پیام آشنا، رودیگر یکی از بازیکنانی است که گمانه زنی ها درباره جدایی او از رئال مادرید در تابستان سال جاری زیاد است. این مدافع آلمانی فصل بسیار خوبی را با رئال پشت سرگذاشت و از بازیکنان تاثیر گذار تیم بود.

دو تیم الاتحاد و النصر مشتری جدی رودیگر به شمار می آیند و حاضر هستند برای جذب این مدافع باتجربه رقم های بالایی را پیشنهاد دهند. اما نه رئال مادرید و نه رودیگر علاقه به جدایی ندارند.

فابریتزیو رومانو خبرنگار ایتالیایی اعلام کرد که رودیگر در رئال مادرید ماندنی است. او نوشت: باشگاه رئال قصد دارد رودیگر را حفظ کند و از طرف دیگر هم خود این مدافع باتجربه هیچ علاقه ای برای ترک رئال و حضور در لیگ عربستان در تابستان سال جاری ندارد.

رومانو تاکید کرد که حضور رودیگر در لیگ عربستان کاملا منتفی است و او به حضورش در رئال ادامه خواهد داد.

رئال مادرید یک فصل درخشان را تجربه کرد و توانست عنوان قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا و رقابت های لالیگا را به دست آورد.

یوونتوس رسما خواستار جذب کریم ادیمی شد

باشگاه یوونتوس رسما خواستار جذب ستاره خط حمله بوروسیا دورتموند شده است.

به گزارش پیام آشنا، دورتموند فصل بسیار خوبی را در لیگ قهرمانان اروپا تجربه کرد.

این باشگاه آلمانی هر چند در رقابت های بوندسلیگا ناامید کننده ظاهر شد اما موفق شد به فینال لیگ قهرمانان اروپا راه پیدا کند که البته در بازی بازیابی با دو گل برابر رئال مادرید شکست خورد و نتوانست جام قهرمانی را بالای سر برد. به نوشته اسپورت، یکی از بازیکنان کلیدی و تاثیر گذار دورتموند که مورد توجه تیم های بزرگ اروپایی قرار گرفته کریم ادیمی است که تنها ۲۲ سال سن دارد.

یوونتوس یکی از مشتریان جدی ادیمی است.

فابریتزیو رومانو این خبر را تایید و اعلام کرد که یوونتوس برای جذب ادیمی رسما با باشگاه بوروسیا دورتموند وارد مذاکره شد.

جذب ادیمی اصلا آسان نیست چرا که او یک بازیکن جوان و آینده دار است و دورتموند رقم بالایی برای فروش این بازیکن می خواهد. بوروسیا دورتموند در سال های اخیر درآمدزایی بسیار بالایی از فروش ستاره های جوان خود داشته و پیش بینی می شود که این بازیکن ۲۲ ساله را هم با رقم بالایی به یک تیم بزرگ بفروشد.

رونمایی الاتحاد از خرید ۶۰ میلیون یورویی

موسی دیابی بازیکن فصل قبل استون ویلا با قراردادی ۵ ساله و به ارزش ۶۰ میلیون یورو رسما به الاتحاد پیوست.

به گزارش پیام آشنا، فعالیت الاتحاد در فصل نقل و انتقالات تابستانی ادامه دارد.

این باشگاه عربستانی این بار با یک ستاره از لیگ برتر انگلیس به توافق نهایی دست پیدا کرد. موسی دیابی مهاجم فصل قبل استون ویلا رسما به الاتحاد پیوست.

قرارداد با این بازیکن ۲۴ ساله فرانسوی ۵ ساله است.

رقم جذب دیابی ۶۰ میلیون یورو اعلام شده است تا او به یکی از گرانترین خریدهای تاریخ لیگ عربستان تبدیل شود.

الاتحاد یک فصل ناامید کننده را پشت سر گذاشت و به همین خاطر سران باشگاه به دنبال تقویت تیم در تابستان هستند. آنها پیش از این حسام العوار را از رم و صالح الشهری را از الهلال جذب کرده اند.

این باشگاه عربستانی چند روز پیش هم لوران بلان را به عنوان سرمربی جدید خود انتخاب کرد.

به نظر می رسد که تغییرات در الاتحاد ادامه دارد و این باشگاه به دنبال جذب یک مدافع بزرگ و یک هافبک تهاجمی است.

فسخ قرارداد مهند علی با تراکتور؟

سایت عراقی مدعی شد مهاجم عراقی قراردادش را با تراکتور تیم فسخ کرده است.

به گزارش پیام آشنا، مهند علی یکی از خریدهای بزرگ تراکتور در تابستان بود که چند روز پیش از او رونمایی شد.

سایت معرض الکوره عراقی در خبری اختصاصی اعلام کرد که مهند علی قراردادش را با تراکتور فسخ کرده است. این سایت عراقی دلیل فسخ قرارداد مهند علی را عمل نکردن تراکتور به تعهدات قراردادش با این بازیکن اعلام کرد.

اولویت اولمو هم بارسلونا است

ستاره لاروخا در یورو ۲۰۲۴ که در لایپزیگ بازی می کند اولویت خود را حضور در بارسلونا قرار داده است.

به گزارش پیام آشنا، دنی اولمو یکی از ستاره های یورو ۲۰۲۴ بود. این بازیکن ۲۶ ساله در ترکیب تیم ملی فوتبال اسپانیا عملکرد درخشانی داشت و فراتر از انتظار ظاهر شد. او نقش بسزایی در قهرمانی لاروخا در یورو ۲۰۲۴ داشت و همین باعث شده است تا مورد توجه باشگاه های بزرگ اروپایی قرار گیرد.

به نوشته اسپورت، اولمو پیشنهادهای زیادی در تابستان جاری دارد. بایرن مونیخ و منچستر سیتی سخت در تلاش هستند تا این بازیکن اسپانیایی را جذب کنند. این دو باشگاه مشکلی با پرداخت رقم فسخ قرارداد اولمو ندارند اما خود او دوست دارد که راهی بارسلونا شود.

اولویت اولمو در صورت جدایی از لایپزیگ، حضور در بارسلونا است و این خبر خوبی برای آبی اناری ها به شمار می آید اما بارسلونا مشکلات مالی دارد و حتی در جذب نیکو ویلیامز هم به مشکل خورده است.

اولمو محصول آکادمی لامسیا است و در همه تیم های پایه بارسلونا بازی کرده و همین باعث شده است تا گزینه بسیار خوبی برای تقویت خط حمله تیم در تابستان باشد. هواداران بارسلونا بسیار دوست دارند که این بازیکن به تیمشان برگردد و هانسی فلیک هم او را در فهرست خرید تابستانی قرار داده است اما مشکل بزرگ بر سر انتقال این بازیکن رقم فسخ قرارداد او است که ۶۰ میلیون یورو است.

المپیک و حواشی آن

حریفان دختر پرچمدار ایران مشخص شدند

پیام آشنا- دختران قایقران ایران حریفان خود را در بازی های المپیک ۲۰۲۴ پاریس شناختند.

در نخستین روز بازی های المپیک ۲۰۲۴ پاریس، رقابت قایقرانی روئینگ برگزار می شود. بر این اساس قرعه کشی گروه بندی مسابقات پنجشنبه انجام شد و نمایندگان ایران حریفان خود را شناختند.

فاطمه مجلل پرچمدار کاروان ایران در اختتامیه المپیک، در رویینگ یک نفره سنگین وزن زنان در گروه یک با نمایندگان لوگادا، آفریقای جنوبی، اسلیفا، استرالیا و نیکاراگوئه هم گروه است.

سه قایق اول به مرحله یک چهارم نهایی صعود می کنند و بقیه قایق ها راهی شانس مجدد می شوند.

مجلل شنبه ساعت ۱۱ و ۴۲ دقیقه به رقابت می پردازد.

زینب نوروزی و مهسا جاور در قایق دونفره سبک وزن زنان در گروه دو با تیم های پرو، ژاپن، رومانی و آمریکا همگروه هستند. دو قایق اول به نیمه نهایی می روند و بقیه قایق ها راهی شانس مجدد می شوند. رقابت قایق دونفره یکشنبه ساعت ۱۳ به وقت ایران برگزار می شود.

اولین رکورد در المپیک پاریس شکسته شد

دختر کمندار کره ای اولین رکورد جهانی را در المپیک ۲۰۲۴ شکست.

مسابقات تعیین رنکینگ تیروکمان قبل از افتتاحیه رسمی مسابقات المپیک لجام شد. لیم سی هیون دختر کمندار کره ای اولین رکورد جهانی را در المپیک ۲۰۲۴ پاریس در این رشته را شکست.

کمندار کره ای در دور رده بندی زنان به امتیاز ۶۹۴ دست یافت و رکورد ۶۹۲ چایونگ کلگ در سال ۲۰۱۹ را شکست.

اتحادیه جهانی کشتی:

یزدانی بخت اول طلای المپیک است

اتحادیه جهانی کشتی در گزارشی به وزن ۸۶ کیلوگرم کشتی آزاد المپیک پرداخته و حسن یزدانی را بخت اول کسب مدال طلا معرفی کرد.

رقابت های کشتی آزاد المپیک ۲۰۲۴ پاریس از ۱۸ مرداد آغاز خواهد شد و تیم ملی کشتی آزاد ایران با ۵ سهمیه شامل رحمان عموزاد (۶۵ کیلوگرم)، یونس امامی (۷۴ کیلوگرم)، حسن یزدانی (۸۶ کیلوگرم)، امیرعلی آذرپیرا (۹۷ کیلوگرم) و امیرحسین زارع (۱۲۵ کیلوگرم) امیدوار به درخشش در این بازی ها است.

سایت اتحادیه جهانی کشتی در گزارشی به وزن ۸۶ کیلوگرم کشتی آزاد پرداخته و حسن یزدانی را بخت اول کسب مدال طلای این مسابقات معرفی کرده است.

در این گزارش آمده است: قابل پیشبینی ترین مسابقه کشتی در وزن ۸۶ کیلوگرم جدال حسن یزدانی و تیلور آمریکایی بود اما آرون بروکس (آمریکا) همه معادله ها را به هم ریخت و مسابقات انتخابی از سد تیلور عبور کرد تا نماینده آمریکا در المپیک باشد.

با این اتفاق، حسن یزدانی به بخت اول قهرمانی تبدیل شده است و می تواند اولین کشتی گیر ایرانی باشد که ۲ مدال طلای المپیک را به دست می آورد.

حسن یزدانی در المپیک ریو موفق شد طلای ۷۴ کیلوگرم را کسب کند و پس از آن در وزن ۸۶ کیلوگرم کشتی گرفت و از آن زمان تاکنون فقط به تیلور آمریکایی باخته است حال با غیبت تیلور، یزدانی بیشترین شانس را دارد.

یزدانی در رنکینگ بودایست برنده شد و امیدهای خود برای کسب مدال طلا را نوباره زنده کرد. او در بودایست گفته بود: خدا را شکر می کنم که بعد از هفت ماه و ۱۳ روز توانستم دوباره در مسابقات بین المللی شرکت کنم. نوران آمادهسازی من کم بود و با حدود ۶۰ درصد آمادگی به این مسابقات آمدم. مدت زیادی کشتی نگرفته بودم و امیدوارم تا قبل از المپیک نقاط ضعف خود را برطرف کنم تا بتوانم بهتر کشتی بگیرم و مدال طلا را به دست آورم.

یزدانی در فینال المپیک توکیو در آستانه پیروزی قرار داشت اما تیلور در لحظات آخر یک امتیاز گرفت و مدال طلا را به دست آورد. یزدانی از این شکست عصبانی شد و بلافاصله پس از مسابقه به هر جیزی که در راهش بود ضربه زد. اما دو ماه بعد از آن شکست، تیلور را در مسابقات جهانی لسلو شکست داد، که تنها پیروزی او بر تیلور بود. تیلور در مسابقات جهانی ۲۰۲۲ و ۲۰۲۳ دوباره یزدانی را شکست داد.

بروکس که قهرمان چهار دوره NCAA است در انتخابی های آمریکا تیلور را شکست داد. بروکس که قهرمان جهان در رده زیر ۲۳ سال است اکنون بزرگترین تهدید برای مدال طلای یزدانی محسوب می شود.

مایلز آمین (سن مارینو) که در توکیو مدال برنز تاریخی برای سن مارینو کسب کرد، به پاریس بازگشته است و امیدوار است دوباره روی سکو برود. داورن کوروگلیف (یونان) نیز یک دفاع مستحکم دارد و برای هر کشتی گیری سخت خواهد بود.

عثمان نورماگومدوف (آذربایجان)، ماگومد رامازانوف (بلغارستان)، ولادیمیر گلمکرلیدزه (گرجستان)، هیائو اینیگوره (ژاپن) و آزامات دولتبکوف (قزاقستان) از دیگر مدعیان احتمالی مدال در پاریس هستند.

تحریم غذایی المپیک پاریس از سوی بریتانیا

ورزشکاران بریتانیایی به دلیل نگرانی در مورد کیفیت و کمیت غذای ارائه شده، از بازدید از رستوران های دهکده المپیک خودداری می کنند.

اعضای تیم بریتانیا در بازی های المپیک پاریس اعلام کردند که دیگر از رستوران های دهکده المپیک استفاده نخواهند کرد. شکایت های زیاد ورزشکاران درباره کمبود مواد غذایی و ارائه گوشت خام باعث شده اعضای تیم بریتانیا تصمیم به استفاده نکردن از رستوران دهکده بگیرند.

لزلی آنسون، مدیر اجرایی کمیته المپیک بریتانیا گفت: ورزشکاران ما تصمیم گرفته اند که به جای دیگر غذا بخورند. بنابراین باید سرآشپز دیگری بیاوریم، چرا که تقاضاها بسیار زیاد است. برخی غذاها کم هستند. تخم مرغ، مرغ و کربوهیدرات های خاص خیلی کم است و کیفیت غذا نیز مهم است. اینجا برای ورزشکاران گوشت خام سرو می شود. آنها باید کیفیت را در چند روز آینده به طور قابل توجهی بهبود بخشند.

به گفته آنسون، تغذیه در فرایند در حال تبدیل شدن به یک مشکل جدی در دهکده المپیک است.

شکایت رسمی آرژانتین به فیفا به خاطر عجیب ترین بازی المپیک

فدراسیون فوتبال آرژانتین در بیانیه ای از شکایت رسمی خود به کمیته انضباطی فیفا به خاطر اتفاقات دیدار برابر مراکش خبر داد.

تیم ملی فوتبال آرژانتین که یکی از مدعیان اصلی کسب عنوان قهرمانی در المپیک ۲۰۲۴ به شمار می آید این رقابت ها را با شکست آغاز کرد.

اولین بازی المپیک ۲۰۲۴ به عجیب ترین بازی تاریخ المپیک تبدیل شد و تیم ملی فوتبال المپیک آرژانتین در این بازی عجیب و غریب با نتیجه دو بر یک برابر مراکش شکست خورد.

آرژانتین در دقایق پایانی بازی گل تساوی را به ثمر رساند که این با اعتراض شدید مراکشی ها همراه شد به طوریکه هواداران بطری به داخل زمین پرتاب کردند و این باعث شد تا ماسکرانو شاگردانش را به رختکن ببرد.

تصور می شد که این بازی با تساوی دو بر دو به پایان رسید اما تصاویر نشان داد که گل آرژانتین به خاطر آفساید مردود بوده است.

بازیکنان آرژانتین بعد از یک ساعت و نیم دوباره به داور و با ناراحتی زیاد وارد زمین شدند و در نهایت داور جنجالی در سوت خود دمید تا بازی با شکست ۱-۲ آرژانتین تمام شود.

به نوشته لیبورت، فدراسیون فوتبال آرژانتین به شدت نسبت به این بازی و اتفاقات آن اعتراض دارد.

فدراسیون فوتبال آرژانتین در بیانیه ای اعلام کرد که به خاطر این اتفاقات عجیب به کمیته انضباطی فیفا شکایت کرده است و منتظر واکنش فیفا در این زمینه است.

در بیانیه آرژانتینی ها آمده است: بازیکنان آرژانتین مورد بدرفتاری قرار گرفته اند و چنین چیزی اصلا معنا ندارد و با قوانین المپیک در تعارض است. مسئولان برگزاری بازی به سخنان کاپیتان و بزرگان نو تیم گوش ندادند. نباید این بازی دوباره از سر گرفته می شد. آنها منتظر رای فیفا و اعلام محرومیت و جریمه علیه مسئولان برگزاری این بازی هستند.

ماسکرانو سرمربی تیم ملی فوتبال المپیک آرژانتین هم به شدت از اتفاقات این بازی انتقاد کرده و آن را یک سیرک واقعی دانست. او حتی اعلام کرد که از بازیکنان تیمش دزدی شده است.

انصراف مرد اول تنیس جهان از المپیک ۲۰۲۴

مرد اول تنیس جهان به دلیل التهاب لوزه از حضور در بازی های المپیک ۲۰۲۴ پاریس انصراف داد.

یاننیک سینر، ستاره ۲۲ ساله ایتالیایی به تازگی موفق شد تا نواک جوکوویچ، اسطوره این رشته را شکست دهد و به جای او در جایگاه اول تنیس جهان بایستد. صعود به نگاتزی سینر در رقابت های گرند اسلم که پرمخاطب ترین و برترین رقابت های این رشته به حساب می آید، باعث شد که او یکی از شانس های کسب طلای المپیک لقب بگیرد. با این حال قهرمانی که موفق به کنار زدن برترین اسطوره های تنیس شده بود با اعلام خبری در فضای مجازی هواداران را شوکه کرد.

وی در صفحه شخصی اینستاگرام خود نوشت: متاسفانه باید اطلاع دهم که نمی توانم در بازی های المپیک پاریس شرکت کنم. بعد از یک هفته تمرین خوب در زمین، احساس ناخوشایندی کردم. چند روزی استراحت کردم و پزشک حین معاینه متوجه التهاب لوزه شد و اکیدا توصیه کرد که بازی نکنم.

سینر افزود: از نسبت دادن المپیک یک ناامیدی بزرگ برای من است زیرا یکی از اهداف اصلی من در این فصل بود. بی صبرانه منتظرم بودم تا افتخار نمایندگی کشورم در این رویداد بسیار مهم را داشته باشم. برای همه ورزشکاران ایتالیایی که از خانه از آن ها حمایت خواهم کرد، آرزوی موفقیت دارم.

حضور سوال برانگیز برادر شمشیرباز ایران در دهکده المپیک

در حالی که کمیته ملی المپیک اعلام کرده بود تنها دو نفر همراه تیم شمشیربازی هستند، برادر یکی از ورزشکاران عکسی با آبدی کارت نامشخص در دهکده ورزشکاران منتشر کرده است.

کمیته ملی المپیک با انتشار لیست نفرات اعزامی به المپیک پاریس اعلام کرده بود تنها پیمان فخری سرمربی و علیرضا پورسلمان رئیس فدراسیون در کنار تیم ملی شمشیربازی ایران هستند اما قبل از اقتتاحیه بازی ها، برادر یکی از شمشیربازان عکسی از خود در دهکده بازی ها منتشر کرد.

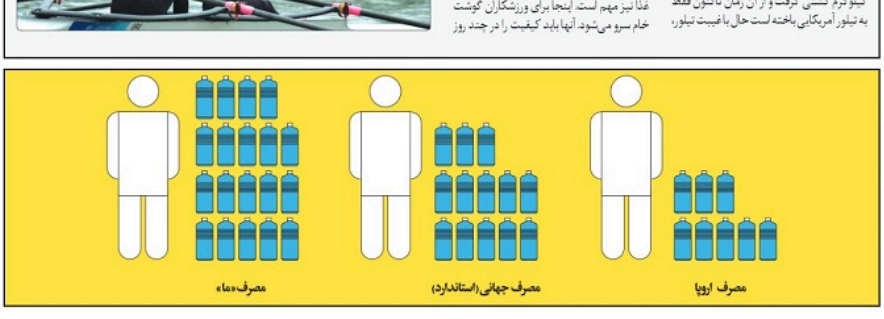
مسعود فتوحی پیش از این نفش در لیست مربیان بود اما خط خورد و سپس خبر آمد به فرانسه رفته است. اکنون هم عکسی از خود در صفحه شخصی اش منتشر کرده که در دهکده ورزشکاران همراه فرزاد باهر و محمد رهبری نو ملی پوش المپیکی است و آبدی کارت با تصویر نامشخص بر گردن دارد. البته او عکس را از صفحه شخصی خود حذف و سپس دوباره منتشر کرد.

نکته قابل توجه این است تنها کسانی که آبدی کارت مخصوص (ورزشکار، کادرفنی، سرپرست) دارند و ثبت نام شده و جزو سهمیه کشورها باشند، می توانند در دهکده ورزشکاران تردد کنند. همچنین در عکس منتشر شده یک کارت کوچک به آبدی کارت متصل شده که مخصوص استفاده از دستگاه آب در دهکده بازی هاست و کسانی که در دهکده بازی ها هستند از این کارت دارند.

همچنین این عکس زیر دستگاه های تصفیه هوا گرفته شده که این دستگاه ها طبق اعلام کمیته برگزاری و خبرهای منتشر شده در دهکده ورزشکاران قرار دارد.

بنابراین پرسش این است که چگونه وقتی نام او در لیست اعلام شده از سوی کمیته ملی المپیک نبوده توانسته در دهکده ورزشکاران حضور داشته باشد؟ در عکس منتشر شده، تصویر پشت آبدی کارت است و تصویر جلوی آن مشخص نیست. این مساله این سوال را به وجود می آورد که آبدی کارت متعلق به خودش است یا خیر؟ این مسائل را فدراسیون شمشیربازی و کمیته ملی المپیک باید شفاف سازی کنند زیرا اگر آبدی کارت متعلق به او نباشد و کمیته برگزاری بازی ها متوجه این مساله شود، برای کاروان ایران یک اتفاق ناخوشایند محسوب می شود.

از طرفی او لباس سبز رنگ کاروان را هم بر تن دارد. کمیته ملی المپیک باید شفاف سازی کند که اگر این فرد در لیست اعزامی ها نبوده چگونه لباس کاروان را بر تن کرده و در دهکده حضور داشته است؟



نکته

صفر تا صد نیازهای غذایی بدن یک ورزشکار

ورزشکاران به میزان کافی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی نیاز دارند و قبل، حین و بعد از تمرین باید یک الگوی مناسب غذایی را رعایت کنند.

به گزارش پیام آشنا، وزن بدن نباید به عنوان یک معیار منحصر به فرد در تغذیه و ورزش مورد استفاده قرار گیرد. یکی از متغیرهای مورد استفاده در کنترل وزن، درصد چربی بدن است و میزان چربی هر ورزشکار بستگی به سن، جنس، وراثت ورزشکار و نوع ورزش دارد و ترجیحا کاهش وزن باید در خارج از فصل یا قبل از مسابقات و تحت نظر متخصص تغذیه و ورزشی انجام شود.

ورزشکاران نیاز دارند تا در نوبه های تمرین شدید و نوبه های تمرین طولانی به اندازه کافی انرژی (مواد غذایی تامین کننده انرژی بدن مانند غذاهای دارای کربوهیدرات) مصرف کنند تا بتوانند وزن خود را حفظ کرده و تاثیر تمرینات را به حد اکثر برسانند.

بر اساس این مطلب که از سوی حمیدرضا نوست محمدی، کارشناس پزشکی و ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است:

کاهش مصرف انرژی موجب تحلیل رفتن عضلات، اختلالات قاعدگی در زنان ورزشکار و از دست رفتن تراکم استخوان شده و همچنین خطر خستگی مزمن، آسیب های ورزشی و بیماری افزایش می یابد و نوبه ریکاوری در ورزشکار را نیز طولانی می کند.

میزان کربوهیدرات توصیه شده به ورزشکاران

میزان کربوهیدرات توصیه شده به ورزشکاران در دامنه ۱۰-۶ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است؛ کربوهیدرات ها، قند خون را در سطح مورد نیاز بدن حفظ می کنند و موجب جایگزینی ذخیره گلیکوژن در عضلات می شوند. مقدار مورد نیاز کربوهیدرات بستگی به کل انرژی مصرف شده در روز، نوع ورزش، جنس ورزشکار و شرایط محیطی دارد.

تعدادی از غذاهای غنی از کربوهیدرات شامل یک سیب متوسط حلوی ۲۱ گرم، یک موز کوچک ۲۳.۷ گرم، یک فنجان شیر کامل ۱۱.۴ گرم، یک عدد شیرینی خشک ۱۰.۲ گرم، ۱۰۰ گرم نان کامل (سبوس دار) ۴۱ گرم و یک فنجان برنج پخته ۴۵ گرم کربوهیدرات است.

میزان پروتئین توصیه شده به ورزشکاران

همچنین میزان پروتئین توصیه شده به ورزشکاران در دامنه ۱.۲ تا ۱.۷ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است و این مقدار پروتئین می تواند از طریق رژیم غذایی و بنون استفاده از مکمل های پروتئینی یا آمینو اسید تامین شود.

مواردی از غذاهای غنی از پروتئین حلوی ۱۰ گرم پروتئین شامل ۲ عدد تخم مرغ کوچک، ۳۰۰ میلی لیتر شیر گاو، ۳۰ گرم پنیر، ۳۰ تا ۵۰ گرم گوشت قرمز، ماهی یا مرغ، ۱۵۰ گرم نخود، لوبیا یا عدس است.

قبل از ورزش

قبل از ورزش، یک میان وعده با میزان کافی مایعات، میزان کم چربی و تفاله کم (به منظور تخلیه سریع تر معده و جلوگیری از ناراحتی گوارشی در هنگام تمرین یا مسابقه) میزان نسبتا بالایی از کربوهیدرات (به منظور ثابت نگه داشتن قند خون) و میزان متوسطی از پروتئین، تهیه شده از مواد غذایی رایج و معمول در رژیم غذایی ورزشکار، می تواند نیازهای تغذیه ای ورزشکاران را هنگام تمرین یا مسابقه برآورده کند و به خوبی توسط ورزشکاران تحمل شود.

حین ورزش

در طول زمان ورزش، یک میان وعده با میزان کافی مایعات، میزان کم چربی و تفاله کم (به منظور تخلیه سریع تر معده و جلوگیری از ناراحتی گوارشی در هنگام تمرین یا مسابقه) میزان نسبتا بالایی از کربوهیدرات (به منظور ثابت نگه داشتن قند خون) و میزان متوسطی از پروتئین، تهیه شده از مواد غذایی رایج و معمول در رژیم غذایی ورزشکار، می تواند نیازهای تغذیه ای ورزشکاران را هنگام تمرین یا مسابقه برآورده کند و به خوبی توسط ورزشکاران تحمل شود.

حین ورزش

در طول زمان ورزش، هدف اولیه مصرف مواد غذایی و مایعات، جایگزینی مایعات از دست داده شده و تامین کربوهیدرات مورد نیاز (به مقدار تقریبی ۶۰-۳۰ گرم در هر ساعت) برای نگه داری قند خون در سطح مورد نیاز بدن است و این امر خصوصا در مورد ورزش های استقامتی که بیش از یک ساعت طول می کشد و ورزشکار قبل از ورزش، مایع و مواد غذایی کافی مصرف نکرده یا در محیط گرم، سرد یا در ارتفاعات به ورزش می پردازد از اهمیت بیشتری برخوردار است.

بعد از ورزش

بعد از ورزش، هدف تغذیه ای برآورده کردن مایعات کافی، الکترولیت ها و کربوهیدرات ها به منظور اطمینان از بازیابی سریع و جایگزینی گلیکوژن عضلات است و مصرف کربوهیدرات به میزان ۱ تا ۱.۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در اولین ۳۰ دقیقه بعد از ورزش و مصرف مجدد آن هر نوساعت به مدت ۶-۴ ساعت برای جایگزینی منابع گلیکوژن کافی است و به طور کلی، ورزشکارانی که انرژی مورد نیاز خود را از مواد و گروه های غذایی متنوع به اندازه کافی تامین و از این طریق وزن خود را حفظ می کنند، نیازی به مکمل های مولتی ویتامین و مینرال ندارند.

میزان چربی توصیه شده به ورزشکاران

میزان چربی توصیه شده به ورزشکاران در دامنه ۳۵-۲۰ درصد از انرژی کل مصرفی روزانه است. چربی به عنوان یک منبع انرژی، ویتامین های محلول در چربی و اسیدهای چرب ضروری در رژیم غذایی ورزشکاران از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در عین حال رژیم غذایی پر چرب برای ورزشکاران توصیه نمی شود.

ریزمغذی ها

ریزمغذی ها شامل گروه های مختلف ویتامین ها، املاح معدنی مانند آهن، منیزیم، کلسیم و... هستند که نیاز بدن به آن ها نسبت به درشت مغذی ها (کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها) کم و این نیاز در حد میلی گرم و میکروگرم است.

ورزشکارانی که رژیم غذایی خود را محدود یا قدام به کاهش وزن می کنند، بنون آگاهی، یک یا چند گروه از مواد غذایی را از رژیم غذایی خود حذف کرده و این گروه های غذایی حامل ریز مغذی ها مانند ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن هستند و در چنین حالتی، این ورزشکاران در معرض خطر کمبود ریز مغذی ها قرار می گیرند.

کم آب شدن بدن

کم آب شدن بدن به معنای کمبود آب بیش از ۲ تا ۳ درصد توده بدن است که موجب افت عملکرد ورزشی می شود، بنابراین نوشیدن مایعات کافی قبل، حین و بعد از ورزش برای حفظ عملکرد ورزشی ضروری و هدف نوشیدن مایعات جلوگیری از کم آبی بدن در طول زمان ورزش است. در عین حال نباید بیش از میزان تعریق مایعات نوشید و بعد از ورزش تقریبا ۶۷۵-۴۵۰ میلی لیتر مایعات به ازای هر نیم کیلوگرم وزنی که کاهش می یابد، باید جایگزین شود.