

التغذية للرياضيين

❖ أهمية التغذية في حياة الرياضيين:-

تلعب التغذية دورًا حاسمًا في تحسين الأداء الرياضي والحفاظ على صحة الجسم. إن تلبية احتياجات الرياضيين الغذائية بشكل متوازن يُعزز القدرة في التحمل، يسرّع عملية التعافي، ويُحسن بناء العضلات، فضلًا عن دوره في دعم التركيز الذهني. ومن هنا تأتي أهمية فهم العلاقة بين الغذاء والأنشطة الرياضية لتقديم نصائح علمية تُسهم في تحقيق أهداف الرياضيين على المستويين الشخصي والمهني.

❖ التغذية للرياضيين :-

التغذية هي العملية التي يحصل بها جسم الرياضي على العناصر الغذائية الضرورية لدعم وظائفه الحيوية والحفاظ على صحته وحسن قيامه بالواجبات الحركية والمهارية والخطوية.

❖ عناصر الغذاء الأساسية:

- الكربوهيدرات:- المصدر الأساس للطاقة.
- البروتينات:- تُسهم في بناء العضلات وإصلاح الأنسجة.
- الدهون:- مصدر طاقة طويل الأمد، خاصة للأنشطة منخفضة الشدة.
- الفيتامينات والمعادن:- تضمن العمليات الحيوية كإنتاج الطاقة وتقوية المناعة.
- الماء:- أساس للحفاظ على التوازن الحراري وترطيب الجسم.

❖ الغذاء المتوازن:-

الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية بنسب تلبي احتياجات الفرد، ويجب أن يكون متنوعاً ويشمل:

- الحبوب الكاملة.
- البروتينات الحيوانية والنباتية.
-
- الدهون الصحية.
- الخضروات والفواكه الطازجة.
- منتجات الألبان أو بدائلها.

❖ الغذاء وطبيعة نظام الطاقة للفعاليات الرياضية:

❖ أنظمة الطاقة في الرياضة:

- النظام اللاهوائي (ATP-PC) :- يعتمد على الكربوهيدرات قصيرة الأمد للأنشطة السريعة والمكثفة مثل العدو.
- النظام اللاهوائي اللاكتيكي:- يوفر الطاقة لمدة أطول قليلاً ويُنتج حامض اللاكتيك.
- النظام الهوائي:- يعتمد على الكربوهيدرات والدهون لتوفير طاقة طويلة الأمد للأنشطة مثل الماراثون.

❖ التغذية على وفق أنظمة الطاقة للرياضيين :

- الأنشطة القصيرة:- الكربوهيدرات البسيطة (مثل الموز والعسل).
- الأنشطة الطويلة:- الكربوهيدرات المعقدة والدهون الصحية.

❖ التغذية حسب الأحمال التدريبية:

▪ التدريبات المكثفة:

- قبل التمرين:- وجبة غنية بالكربوهيدرات ومنخفضة الدهون (مثل الأرز مع الدجاج).
- أثناء التمرين:- المشروبات الرياضية الغنية بالإلكتروليتات(املاح معدنية تحمل شحنة كهربائية عندما تذوب في الماء منها الصوديوم والبوتاسيوم والكلوريد والكالسيوم والمغنسيوم والبيكروونات).
- بعد التمرين:- وجبة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات بنسبة 1:3 لتعويض الكليكوجين وبناء العضلات.

▪ التدريبات الخفيفة

- التركيز على وجبات صغيرة متوازنة غنية بالفيتامينات والألياف.

❖ تغذية الرياضي قبل السباق وأثناء السباق وبعد السباق:

❖ قبل السباق:

- وجبة غنية بالكربوهيدرات المعقدة قبل 3-4 ساعات (مثل الشوفان أو المعكرونة الكاملة).
- شرب كميات كافية من الماء.

❖ أثناء السباق:

- تناول مشروبات غنية بالطاقة للحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم.
- تناول وجبات خفيفة مثل الجل الغذائي أو الفاكهة المجففة.

❖ بعد السباق :

- شرب السوائل لتعويض الفقد.
- وجبة غنية بالبروتين والكربوهيدرات لتعويض الطاقة وتسريع التعافي (مثل صدر دجاج مع البطاطا).

❖ نصائح للتغذية الخاصة بالرياضيين:

❖ نصائح غذائية:

- تناول 5-6 وجبات صغيرة يوميًا.
- شرب 2-3 لترات من الماء يوميًا على الأقل.
- اختيار مصادر غذائية طبيعية وتجنب الأطعمة المصنعة.
- الاهتمام بالألياف لتحسين عملية الهضم.

❖ الأطعمة الممنوعة:

- الأطعمة المقلية والدسمة.
- السكريات المكررة والحلويات الزائدة.
- المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة غير الطبيعية.
- الكحوليات.
- استخدام المكملات عند الحاجة فقط وتحت إشراف مختص.