

- تمهيد
- ما يجب ان تهتم به التغذية الرياضية
- التغذية خلال مرحلة التدريب:
- احتياجات الرياضيين من الطاقة
- التوزيع اليومي للطاقة الكلية على الوجبات:
- مكونات الوجبة الغذائية



● تمهيد

- أثبتت الدراسات ان التغذية الرياضية بالنسبة للرياضيين هي نفس التغذية للانسان العادي نع مراعاة ان تكون مكملة لاعبائه الاضافية التي تتطلبها طبيعة نشاطه البدني (لتوفير الطاقة اللازمة للمجهود قبل التدريب واثناؤه وللاتشفاء بعده).

● ما يجب ان تهتم به التغذية الرياضية:

1. الجانب البيولوجي: بغرض مدهم وتزويدهم باحتياجاتهم من الطاقة اليومية.

2. الجانب العاطفي او الانفعالي: باعتبار ان تناول الطعام يعد نوعا من انواع مباحج الحياة مما يرفع معنوياتهم.

3. الجانب الاجتماعي الثقافي: باعتبار ان التغذية هي عملية ترمز الى العادات الغذائية التي يتلقونها خلال (العائلة- المؤسسات التعليمية (...)

التغذية خلال مرحلة التدريب:

- يرى Jean paul blanc بانه لا يوجد نظام غذائي قياسي (régime standard) لاي من المناشط البدنية أوالرياضية وذلك لان التغذية تعد من الموضوعات التي تتميز بالطابع الفردي او الشخصي اذ ترتبط بالعدي من المتغيرات التي ترتبط بالرياضيين ومن اهمها:

- السن، الجنس، الحالة البدنية، الحالة الصحية، الحالة النفسية.

- العادات الغذائية وطبيعة النشاط

- شدة التدريب البدني ومستواه ومدته.

- الدور او مركز اللعب ونوع الاداء ونظم وقوانين اللعب

- الامام بالتربية الغذائية

- نمط الحياة Mode de vie

- الطقس climat

● احتياجات الرياضيين من الطاقة

- تقدر بما يتراوح بين 3200-3400 سعر حراري يوميا

- يجب ان تتكون الحصص الغذائية اليومية للتدريب من:

- البروتينات: 12% - 15%

- الدهون: 30 – 35%

- الكربوهيدرات: 50- 55%

● احتياجات الرياضيين من الطاقة

- يرى blanc ان الحصص الغذائية اليومية للتدريب يجب ان تكون وفقا

للنسب التالية:

- البروتين: تكون نسبته 15% وفقا للمعادلة: $1 \leq \frac{\text{البروتين الحيواني}}{\text{البروتين النباتي}}$

- الدهون: تكون نسبته 30% وفقا للمعادلة: $\frac{2}{5} \leq \frac{\text{الدهون النباتية}}{\text{الدهون الحيوانية}}$

- الكربوهيدرات: تكون نسبته 55% وفقا للمعادلة: $\frac{1}{5} \leq \frac{\text{المحروبات النقية}}{\text{النشويات}}$

التوزيع اليومي للطاقة الكلية على الوجبات:

- في فترة الصباح: تكون الوجبة بنسبة (20 - 25 %) من الطاقة الكلية.
- في فترة الظهيرة: تكون الوجبة بنسبة (35- 40%) من الطاقة الكلية.
- في فترة المساء: تكون الوجبة بنسبة (35- 40%) من الطاقة الكلية.
- وفقا للحاجة: تقدر الوجبة بنسبة (5 %) من الطاقة الكلية.
- البروتينات:
 - تقدر الاحتياجات اليومية من البروتين ب 1.2- 1.5 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم وقد تزيد لتصل 2 غ/ كغ للاعبين كمال الاجسام ، المصارعة، الملاكمة، رفع الاثقال ولا يجب ان تتجاوز هاته الكمية.
 - لا تزيد النسبة الكلية للبروتين عن 20 % في الحصة الغذائية الكلية.
 - تعتبر البروتينات الحيوية الاسرع في الهضم والامتصاص والتمثيل وتحسين التوافق العصبي العضلي وبناء وزيادة كتلة وقوة العضلات.
- اللحوم
 - تعتبر اكبر مصدر غذائي للبروتينات كما ينصح الرياضيين بتناول الاعضاء الداخلية للحيوانات abats
 - يجب الاعتدال في تناول اللحوم والتنوع في مصادرها والتنوع في طرق اعداده
 - يفقد اللحم المشوي 20 % من الفيتامينات.
- الاسماك
 - تعد من اهم المصادر الغذائية للبروتينات اذ تتشابه نسبة احتوائها على البروتين مع اللحوم.
 - يتم تمثيل الاسماك واللحوم تمثيلا كاملا اذ تبلغ نسبة هضمها 95 %.

- تحتوي على نسبة دهون قليلة وتعتبر سهلة الهضم.
- الابتعاد عن تناول الاسماك المقلية.
- البيض
- يعد مصدرا ممتازا من البروتينات
- يمكن وضع البيض في مستوى اللحوم والاسماك فعدد 2 منه = 100 غ من اللحوم او الاسماك.
- البيض المطهي مع الزبدة على نار هادئة ولفترة وجيزة يكون اسهل واسرع في الهضم.
- الحليب ومنتجاته
- يحتوي الحليب الكامل على 680 سعر حراري اما المتزوع الدسم فيحتوي على 360 سعر حراري.
- البروتين الموجود في نصف لتر يعادل ما يوجد في 100 غ (لحوم او اسماك)
- كل 100 غرام حليب تحتوي على 120 ملغ كالسيوم و90 ملغ فوسفور.
- لايمكن اعتبار الحليب نوعا من السوائل بل غذاءا حيويا للجسم.
- غلي الحليب قبل استخدامه.
- الاستفادة من منتجات الحليب (الجبن والزبادي والياهورت)
- نزع قشدة الحليب في حالة الرغبة بانقاص الوزن
- القهوة بالحليب تكون عسرة الهضم، اذ تمتص خلال ساعتين بينما القهوة تمتص خلال 30 دقيقة.
- تناول كوب حليب قبل النوم يساعد على النوم الهادئ.
- 2- الكربوهيدرات

- تعتبر المصدر الرئيس للطاقة لدى الرياضيين
- تتوقف طبيعة الطاقة المستخدمة على شدة ومدة المجهود
- يجب ان تكون النشويات الجزء الرئيسي من نسبة الكربوهيدرات سواء قبل او بعد المجهود العضلي.
- تناول السكريات قبل التدريب او المنافسة مباشرة لن يفيد الجيم او يزيد من قدرته على بذل المجهود
- يفيد تناول السكريات بعد انتهاء التدريب في تعويض الرياضيين عن الطاقة المستهلكة.
- عدم تجاوز النسبة المستهلكة عن 55% كي لا تسبب زيادة الوزن.
- الخبز
- غ خبز تعادل 250 سعر حراري
- تعادل 100 غ خبز 75 غ ارز او فطائر، 50 غ بسكويت، و350 غرام بطاطا.
- يجب على الرياضيين الاهتمام بتناول الخبز الكامل.
- البطاطا
- غ= 90 سعر حراري
- البطاطا المسلوقة اسهل في الهضم من البطاطا المقلية
- الفطائر او العجائن حلوة المذاق pates patisseries تحتوي على
- سعرات حرارية عالية اذ ان قطعة 60 غ= 220 سعر حراري / معجونة
- بالماء واذا اضيف اليها 10 غ زبدة تعطي 310 سعر حراري.
- سكر المائدة

- على الرياضيين تحديد مقدار استهلاكهم من السكر من 60-80 غ يوميا ويمكن ان يزداد الى 100 غرام في التدريب ذي الشدة العالية.
- يعد المرء من الاغذية الهامة للحصول على الطاقة اذ ان 100 غ = 280 سعر حراري.
- يعد العسل من الاغذية الهامة للرياضيين للحصول على مقدار كاف من الطاقة اذ ان 100 غرام = 1200 سعر حراري.
- بالرغم من اهمية السكريات الا انها لا يجب ان تتجاوز نسبة 10 % من الطاقة الكلية.
- الدهون
- لا يجب ان تزيد كمية الدهون عن 120 غ من الحصص الكلية اليومية.
- اذا قلت نسبة الدهون في الغذاء اليومي فان ذلك يؤثر على المخزون الدهني بالجسم مما يؤدي على دم قدرة الرياضيين على بذل المجهود ولمدة طويلة.
- تعتبر الزبدة من المصادر الجيدة للدهون ولذا لا يجب استبدالها بغذاء آخر.
- مراعاة الابتعاد قدر الامكان عن الاغذية المقلية لانها عسرة الهضم
- الفيتامينات
- أشارت الدراسات العلمية الى عدم وجود تأثير للفيتامينات التي يتم جرعات منها وقت الاداء مباشرة.
- فيتامين ب12 يسهم في بناء الكتلة العضلية
- يسمى فيتامين c المضاد للتعب لانه يقاومه ويحسن من الحالة البدنية للرياضيين.

- تدخين سجارة واحدة يستهلك 25 ملغ من الفيتامين.
- يعد فيتامين أ مهم للاعبين الذين تتطلب رياضاتهم الرؤية الجيدة بالليل.
- كلما زاد الاحتياج الى استهلاك الطاقة زادت الاحتياج لاستهلاك فيتامين B.
- يساهم فيتامين B,C في التخلص من اعراض الحمل الزائد.
- المعادن
- ينصح بتناول الملحن والبوتاسيوم، التين والبلح والزبيب والبرقوق لتعويض الفاقد منهم.
- تحتوي المياه على نسبة عالية من المغنيزيوم ولذا يجب شرب الكثير من الماء.
- يوصى بتناول الاغذية الغنية بالحليب ومنتجاته (لتعويض الكالسيوم).
- الحرص على تناول اللحوم، الكبد، صفار البيض، السبانخ لانها من اهم مصادر الحديد.
- تناول عصير البرتقال او الليمون يزيد من 3-5 اضعاف في امتصاص الحديد.
- تناول البروتين الحيواني يزيد من 2-3 اضعاف في امتصاص الحديد.
- عدم تناول الشاي اثناء او بعد الوجبة لانه يخفض من امتصاص الحديد.
- تناول الكبد مرة واحدة على الاقل اسبوعيا.
- الماء

- يحتاج الشخص البالغ محدود النشاط الى 2.5-3 لتر يوميا اي 35غ/كغ من وزن الجسم.
- يحتاج الرياضي 3-3.5 لتر ماء، 40 غرام لكل كيلوغرام وزن الجسم.
- نقص 2 % من وزن الجسم اثناء المجهود يؤدي الى تقليل كفاءة العمل البدني 20 %.
- سهولة الاصابة والتقلصات العضلية نتيجة نقص كمية الماء.
- يجب على المدربين حث اللاعبين على اشباع احتياجاتهم من الماء.
- اثناء التدريب ينصح بشرب 100-200 ملل كل 15-20 دقيقة.
- في المنافسة يجب تناول محلول مائي ذي تركيز من الغلوكوز يعادل 2.5-5 % من الكربوهيدرات في اللتر الواحد.
- تناول جرعة معتدلة من الكافيين [القهوة] يفيد في تحسين اداء الرياضي.
- الابتعاد عن تناول الماء المثلج والمياه الغازية
- الابتعاد عن تناول القهوة بالحليب او الشاي بالحليب قبل او بعد تناول الطعام مباشرة لان ذلك يعوق عملية الهضم ويؤخر مدتها.
- تناول عصير الوامكه او كوب من المياه المعدنية بعد التدريب وذلك لاعادة التوازن حمضي- قاعدي في الدم.
- تناول كل 30 دقيقة قبل موعد التدريب او المنافسة كمية من الماء تتراوح بين [125-150] ملل مضافا اليها 10 غرام [سكر الفركتوز] او من العسل وعدم تناول مشروبات ذات تركيز عالي من السكريات في تلك الاونة
- مكونات الوجبة الغذائية

- **الطبق الرئيسي:** يكون من البروتين [اللحوم، الاسماك، البيض، الكبد، الكلى،]
- **الطبق التكميلي:** يكون من الكربوهيدرات [الارز، البطاطس، الفطائر، البقوليات، الخضراوات ذات الاوراق الخضراء]
- **حلوى نهاية الوجبة:** اذا كان الطبق التكميلي من الحبوب ومشتقاتها نختار الفواكه المطبوخة.
- اذا كان الطبق التكميلي من الخضراوات المطهية نختار الفواكه الطازجة+ انواع من الجبن (الحليب ومشتقاته).
- **بعد المنافسة:**
- يجب ان تكون الوجبة:
- اقل في قيمتها الحرارية
- وفيرة بالكربوهيدرات ذات الامتصاص البطيء.
- تحتوي على الفواكه الطازجة والجافة والخضراوات المطبوخة.
- فقيرة بالبروتينات قبل وبعد انتهاء المنافسة.
- تناول الاغذية النباتية التي تعمل على مقاومة الحموضة.
- تحتوي على اغذية قليلة الدسم (الزبدة والزيوت النباتية غير المطهية)
- يجب مراعاة تناول وجبة مرتفعة القيمة الحرارية في اليوم التالي للمنافسة.
- مثال: شوربة خضراوات، ارز، سلاطة خضراء، زبادي او جبن ابيض، فاكهة طازجة