

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

السنة الثانية ماستر: التدريب الرياضي

من إعداد الدكتور: زموري بلقاسم

-محاضرة رقم.08-

التغذية الرياضية واهميتها في التدريب الرياضي

-مقدمة:

تلعب التغذية دوراً أساسياً في حياة الإنسان؛ لذلك يجب أن يراعى في ذلك أسس التغذية الصحية وأن يكفي الغذاء لسد جميع احتياجات الجسم. أما بالنسبة للرياضيين، فتعتبر التغذية الجيدة والسليمة في كل الأوقات شيء أساسي من أجل تحسين الأداء الرياضي واللياقة البدنية لديهم .

ولكن والجدير بالذكر أن النظام الغذائي للرياضيين يختلف باختلاف العمر، والجنس، ونوع الرياضة التي يمارسها الشخص .فعلى سبيل المثال، عند القيام بالتمارين الرياضية رغبة في تخفيف الوزن يجب أن يقلل الشخص من تناول السعرات الحرارية اليومية مع ضرورة الالتزام بتناول الطعام من كافة المجموعات الغذائية وبكميات محسوبة، في حين عند القيام بالرياضة رغبة في بناء العضلات عندها قد يحتاج الرياضي إلى عدد كبير من السعرات الحرارية لبناء الأنسجة وتزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالتمارين الرياضية الشاقة.

- ما هي أهمية الغذاء الصحي للرياضيين؟
- ما هي العناصر الأساسية الضرورية واللازمة للرياضيين؟
 - البروتينات
 - الكربوهيدرات
 - الدهون
 - الماء
 - الفيتامينات والمعادن

- ما هي أهم الأطعمة الصحية الضرورية للرياضيين؟
- إرشادات غذائية يجب أن يراعيها الرياضيين
- نصائح عامة لتغذية الرياضيين
- نصائح غذائية ما قبل التمرين
- نصائح غذائية خلال التمرين
- نصائح غذائية بعد التمرين
- نصائح غذائية في حال الرغبة في زيادة الوزن أو بناء العضلات.

- ما هي أهمية الغذاء الصحي للرياضيين؟

يعد الطعام الصحي ضروري جداً للرياضيين؛ كونه يساعد على:

1. القيام بالتمرين لفترة طويلة وبقوة عالية.
2. تأخير الشعور بالتعب.
3. استعادة النشاط بسرعة بعد التمرين.
4. التأقلم السريع مع التمرين.
5. تقوية الجسم.
6. زيادة التركيز.
7. زيادة مناعة الجسم.
8. التقليل من آلام المعدة والتشنجات الحرارية.
9. ما هي العناصر الأساسية الضرورية واللازمة للرياضيين؟

- البروتينات:

تعد البروتينات المادة الغذائية الأساسية في بناء أنسجة العضلات. يجب أن تشكل البروتينات 20% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية، وعلى أساس 1 - 1.5 غرام لكل 1 كغم من وزن الجسم، أي ما يعادل 100 - 150 غرام يومياً.

- الكربوهيدرات:

تعد الكربوهيدرات المصدر الأساسي لتزويد الجسم بالطاقة. يتم تخزين الكربوهيدرات في عضلات الجسم على شكل جليكوجين؛ حيث يتم تحويلها إلى جلوكوز للاستخدام عند الاحتياج لها أثناء الرياضة. يجب أن تشكل الكربوهيدرات حوالي 60 - 70% من إجمالي

السرعات الحرارية اليومية، وعلى أساس 6-8 غرام لكل 1 كغم من وزن الجسم، أي ما يعادل 500 - 700 غرام يومياً. كما أنه يجب مراعاة تناول الكربوهيدرات المعقدة بنسبة أكبر من الكربوهيدرات البسيطة.

-الدهون:

تعد الدهون مادة غذائية ضرورية للرياضيين، لكن الاحتياج إليها يكون بكميات صغيرة لا تتعدى 10 - 20% من إجمالي السرعات الحرارية اليومية، أي ما يعادل 50 - 60 غرام يومياً.

-الماء:

قد تختلف احتياجات الجسم للماء، حيث تقدر احتياجات الرياضي للماء بمعدل 3 - 4 لتر يومياً؛ وذلك لتعويض السوائل المفقودة أثناء الرياضة، مع مراعاة شرب 1 - 1/2 كوب ماء كل 15-20 دقيقة أثناء الرياضة. كما يفضل شرب الماء البارد؛ لأن امتصاصه أسرع ولا يسبب شد عضلي مثل الماء الساخن.

-الفيتامينات والمعادن:

تعد الفيتامينات والمعادن ضرورية لنمو الجسم والمحافظة على وظائفه. ومن أجل تعويض الفاقد من هذه الفيتامينات والمعادن خلال التعرق يجب على الرياضيين تناولها المصادر الغنية بها خاصة تلك التي تعد غنية بفيتامين سي، وفيتامين ب، وفيتامين هـ، بالإضافة إلى الحديد، والكالسيوم، والفسفور.

-ما هي أهم الأطعمة الصحية الضرورية للرياضيين؟

- **السماك:** حيث يعد مصدر غني بالبروتينات ذات الجودة العالية، ويحتوي على أوميغا 3 التي تساعد على حرق الدهون. كما أن أفضل أنواع الأسماك هو السلمون والماكريل.
- **اللحوم:** تعد مصادر غنية بالبروتينات والأحماض الأمينية التي تساعد في بناء العضلات، ولكن يفضل أن يكون اللحم قليل الدهن.
- **زيت الزيتون:** فهو غني بالدهون المفيدة للجسم.
- **البيض:** حيث يعد من الأغذية الغنية بالبروتين الضروري لبناء العضلات، كما يفضل تناوله مسلوقاً بدلاً من قليه، ويمكن تناول بياض البيض بدلاً من الصفار.

- **الدجاج:** يعد مصدر غني بالبروتين وضروري لبناء العضلات وزيادة حجمها، كما يفضل تناول صدر الدجاج؛ كونه لا يحتوي على الكثير من الدهون مع مراعاة إزالة الجلد منه للتقليل من الدهون الموجودة فيه.
 - **الخضروات:** فهي تعد مصدر جيد للألياف الغذائية وتساعد على الهضم وتنشيط عمليات الأيض.
 - **الحليب:** فهو مصدر غني بالبروتين والكالسيوم الضروريان لتقوية العظام، كما يفضل تناول الحليب الخالي الدسم أو القليل من الدسم.
 - **الشوفان:** يعد مصدر غني بالألياف والكربوهيدرات المفيدة الضرورية لإنتاج الطاقة.
 - **التفاح:** الذي يعد غنياً بالألياف، والكربوهيدرات، والفيتامينات، ومضادات الأكسدة المفيدة.
 - **التوت:** فهو غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، كما يساعد في الحفاظ على قوة العضلات مع التقدم في العمر.
 - **البقوليات:** خاصة الفول، والعدس، والبازلاء، حيث تعتبر مصادر نباتية للبروتين وهي غنية بالكربوهيدرات المعقدة، كما أنها مفيدة للرياضيين النباتيين الذين لا يتناولون اللحوم الحمراء.
 - **الموز:** غني بالفيتامينات والعناصر المعدنية، وخاصة البوتاسيوم، التي يحتاجها الجسم لتنظيم السوائل ومنع تقلصات العضلات والتشنجات .
 - **السبانخ:** حيث أنه غذاء مفيد وضروري لبناء العضلات، فهو غني بالحديد الضروري لنمو العضلات وكذلك الكالسيوم الموجود في السبانخ، كما أنه يساعد على استرخاء العضلات لمنع التشنج أثناء التدريبات الرياضية.
 - **بذور الكتان:** والتي تعد من أفضل المصادر النباتية لأحماض أوميغا 3 وكذلك الألياف التي تساعد على تعزيز الطاقة وزيادة القدرة على تحمل التدريبات الرياضية.
- إرشادات غذائية يجب أن يراعيها الرياضيين:
- ضرورة تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية، ويستحسن تناول 3 وجبات رئيسية بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين (سناك).
 - التقليل من تناول الأغذية الغنية بالدهون، مثل المقالي والحلويات الدسمة.

- يجب ألا يقلل الرياضي في طعامه بغرض إنقاص الوزن؛ كون البرنامج الرياضي المجهد يصاحبه دائماً ازدياداً في معدلات التمثيل الغذائي والذي بالتالي يتطلب زيادة في معدل استهلاك السعرات الحرارية من الفرد.
 - يفضل التقليل من استعمال المكملات الغذائية، ومكملات الكربوهيدرات، وبدائل الوجبات من السوائل التي من المفترض أنها تساعد في بناء العضلات؛ كون المصادر الغذائية الطبيعية أفضل بكثير من المكملات الغذائية.
 - ضرورة الاعتدال في استخدام مادة الكافيين التي تساعد الرياضيين على رفع الأداء الرياضي، وزيادة الطاقة، وتأخير الإحساس بالتعب، وزيادة الانتباه واليقظة، وتحفيز الجهاز العصبي، ولكن إذا استعملت بكميات كبيرة قد تؤدي إلى الغثيان، والصداع، وزيادة في ضربات القلب، وارتجاف العضلات، بالإضافة إلى أنها تزيد من فقدان السوائل مما يؤدي إلى الجفاف.
 - التقليل من تناول الأغذية المالحة والمدخنة التي تسبب العطش.
 - ضرورة الإكثار من شرب الماء قبل التمرين الرياضي الشاق وكذلك أثناءه وبعد الانتهاء منه لتعويض الفقد من السوائل.
 - لا ينصح أبداً بتناول مشروبات الطاقة للرياضيين، فبالرغم من أنه قد يشعر الرياضي بعد تناولها باليقظة والنشاط ولكن سرعان ما يشعر بالخمول والإرهاق بعد فترة من تناولها مما قد يؤثر على أداء الرياضي، بالإضافة إلى أضرارها البالغة على الجسم وخاصة على القلب .
- نصائح غذائية ما قبل التمرين:**

- يفضل تناول الوجبات الكبيرة قبل التمرين بـ 3-4 ساعات، وذلك لإعطاء الجسم فرصة كافية لهضم الطعام حيث أن تناول الطعام قبل التمرين مباشرة قد يؤدي إلى عسر الهضم والغثيان مما قد يؤثر على الأداء الرياضي بصورة سلبية.
- كما يفضل أن تحتوي هذه الوجبة الكبيرة على نسبة عالية من الكربوهيدرات المعقدة (كربوهيدرات بطيئة الامتصاص) لأنها تزود الجسم بالطاقة طوال مدة التمرين وتؤخر من الشعور بالتعب، ويفضل اختيار النشويات غير معالجة لاحتوائها على الألياف التي تبطئ أكثر من عملية الامتصاص وبالتالي تزود الجسم بطاقة لمدة أطول وتوجد

في الحبوب الكاملة مثل حب القمح الكامل، والشعير، أو الخضار النشوية مثل البطاطا، والذرة، والبقوليات. كما يفضل ان تحتوي على نسبة متوسطة من البروتين للتخفيف من ألم العضلات وإعادة بناء النسيج العضلي، بالإضافة إلى نسبة قليلة من الدهون.

- يفضل تناول وجبة خفيفة (سناك) عند اقتراب التمرين، أي قبل التمرين بنصف ساعة، مع مراعاة أن تكون الوجبة تحتوي على الكربوهيدرات البسيطة (كربوهيدرات سريعة الامتصاص) مثل العسل، والتمر، والعصير، وذلك لإمداد الجسم بالطاقة.
- تعد الوجبات السريعة من أسوأ الخيارات لوجبة ما قبل التمرين، لأنها غنية بالدهون التي تبطئ من عملية الهضم وتزيد من الشعور بالخمول، وغنية بالصوديوم الذي يزيد من الإحساس بالعطش، بالإضافة إلى أنها تفتقر للعناصر الغذائية التي يحتاجها الرياضي.

- يجب شرب كمية كافية من الماء قبل التمرين، فهو ضروري للقيام بوظائف الجسم مما يحسن من الأداء الرياضي، وذلك بمعدل 2 - 2.5 كوب قبل التمرين بساعة إلى ساعتين، وحوالي 1 كوب قبل التمرين بربع ساعة.

-نصائح غذائية خلال التمرين:

ينصح بشرب الماء فقط، وذلك لأن امتصاصه يكون أسرع من السوائل الأخرى. حيث ينصح بشرب الماء بمعدل 1 - 2/1 كوب كل 15-20 دقيقة من التمرين.

-نصائح غذائية بعد التمرين:

-يجب شرب كمية كافية من الماء، كما يمكن تناول المشروبات الرياضية أو العصائر الطبيعية خلال الخمسة عشرة دقيقة بعد التمرين لتعويض فقدان السوائل والأملاح المعدنية.

- ينصح بتناول وجبة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات، وذلك بعد ساعة من التمرين (في حالة الرغبة في نزول الوزن)، وذلك من أجل تعويض مخزون الجلايكوجين وإعادة بناء العضلات التي أجهدت أثناء القيام بالتمرين .