

تمهیدات تغذیه‌ای برای یک مسابقه ورزشی

آخرین روزهای قبل از مسابقه برای تأمین انرژی و مایعات مورد نیاز در طی ورزش نقش حیاتی دارند. میزان دقت و سختگیری ما در مورد برنامه غذایی در این روزها وابسته به نوع فعالیت ورزشی و اهمیت مسابقه می‌باشد.

فعالیت‌های ورزشی حرفه‌ای از پیچیده‌ترین رفتارهای انسان امروزی است که تنها پیروی از برنامه تمرینی مناسب و علمی، برخورداری از هوش، قدرت عکس‌المعمل بالا و استعداد ژنتیکی و در نهایت رعایت اصول تغذیه‌ای می‌تواند به موفقیت ورزشکار منجر شود. البته نباید فراموش کرد که ورزش حرفه‌ای خود با بروز برخی آسیب‌ها و اختلالات همراه است که می‌تواند از یک استرس ساده تا آسیب‌های شدید اسکلتی-عضلانی و متابولیسمی متغیر باشد.

آخرین روزهای قبل از مسابقه برای تأمین انرژی و مایعات مورد نیاز در طی ورزش نقش حیاتی دارند. میزان دقت و سختگیری ما در مورد برنامه غذایی در این روزها وابسته به نوع فعالیت ورزشی و اهمیت مسابقه می‌باشد. در مواردی نظیر دوی ماراتن و یا سه‌گانه مردان آهنین که فعالیت ورزشی طولانی مدت و شدید بوده و عوامل متعددی برای پیدایش **خستگی** در آنان وجود دارد، ورزشکاران این رشته‌ها نباید هیچ چیز را به شانسی بسپارند. از طرف دیگر در ورزشکارانی که برای ورزش‌های تیمی آماده می‌شوند و در دو لیگ مجزا مسابقه داده و ممکن است در هفته در دو مسابقه شرکت کنند، نیز عدم آمادگی و تکمیل ذخایر بدنی می‌تواند زیان‌بار و آسیب‌زا بوده و بر نتیجه رقابت ورزشی تأثیر غیر قابل انکاری داشته باشد.

اصولی برای قبل از مسابقه

برای برخورداری از انرژی کافی در آغاز یک رقابت ورزشی، استراحت کافی دو روز قبل از رقابت، نقش حیاتی دارد. البته مربیان بدن‌سازی، در اغلب موارد این استراحت و کاهش فشار تمرین را تنها در روز قبل از رقابت توصیه می‌کنند. علاوه بر استراحت، نوع فعالیت ورزشی نیز بر الگوی مصرف مواد تولیدکننده انرژی و سطح ذخایر آن‌ها در بدن ورزشکاران موثر است. به عنوان مثال انجام فعالیت‌های هوازی موجب می‌شود بدن فرد ورزشکار فرا بگیرد که باید میزان ذخایر گلیکوژن عضلات را افزایش داده و از طرف دیگر طی فعالیت ورزشی، با استفاده از ذخایر چربی، در مصرف گلیکوژن، اصل صرفه جویی را رعایت کند. با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای و کاهش بار تمرینی در روز قبل از مسابقه می‌توان افزایش ذخایر گلیکوژنی را موجب شد و برخورداری از یک ذخیره تکمیل و دست نخورده از این ذخایر در روز مسابقه، ورزشکاران را قادر می‌سازد با توان و انرژی بالاتری به فعالیت پرداخته و بروز خستگی در آنان به تعویق افتد. همچنین به تازگی مشخص شده است که تأخیر در تخلیه ذخایر گلیکوژنی می‌تواند در جلوگیری و به تأخیر انداختن برخی اختلالات که در سیستم ایمنی ورزشکاران حرفه‌ای بروز می‌کند، موثر باشد.

فراموش نکنید که بارگیری کربوهیدرات تأثیر چندانی در بهبود عملکرد شما در آغاز رقابت نخواهد

داشت، بلکه موجب حفظ توانایی شما در انجام فعالیت‌های ورزشی برای دوره زمانی طولانی‌تر شده و خستگی شما را به تأخیر می‌اندازد

برای آنکه در چنین شرایطی قرار گیرید، برای قبل از مسابقه دو اصل را به خاطر بسپارید:

اصل اول: برای 36 - 24 ساعت قبل از رقابت ورزشی استراحت کرده و یا به میزان قابل توجهی از شدت فعالیت‌های خود بکاهید.

اصل دوم: روزانه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود، 10 - 7 گرم کربوهیدرات مصرف کنید. این بدان معنی است که یک ورزشکار 80 کیلوگرمی در روز قبل از مسابقه باید در حدود 560 - 800 گرم کربوهیدرات دریافت کند.

اگرچه به نظر می‌رسد با توجه به اهمیت و سادگی اجرای این دو اصل، نباید مشکلی در رعایت آن‌ها وجود داشته باشد، اما بررسی‌های انجام شده نشانگر عدم رعایت این اصول می‌باشند. مهم‌ترین دلایل این وضعیت عبارتند از: باورهای نادرست نظیر تأثیر بیشتر دریافت پروتئین بر توان ورزشکاران و یا نگرانی از بابت افزایش وزن پس از دریافت کربوهیدرات.

در واقع هنوز بسیاری از ورزشکاران و حتی مربیان بر این باورند که دریافت پروتئین ممکن است تأثیر بیشتری بر توان عضلانی داشته باشد. همچنین در برخی ورزشکاران به ویژه زنان ورزشکار که اغلب نگران افزایش دریافت انرژی بوده و کالری‌های غذایی دریافتی را با وسواس بیش از حد می‌شمارند، ممکن است [دریافت کربوهیدرات](#) کافی با چالش روبرو شود.

در این قبیل موارد باید با استفاده از آموزش‌های صحیح و کمک گرفتن از سایر اعضای تیم پزشکی ورزشی و به ویژه مربیان، ورزشکاران را ترغیب کرد تا الگوی غذایی مصرفی خود را قبل از رقابت به گونه صحیح تغییر داده و از مصرف کربوهیدرات در روز قبل از مسابقه غفلت نکنند، البته برای اصل دوم همکاری و مشورت مربیان بدن‌ساز و سرمربی تیم‌های ورزشی برای تعیین الگوی تمرینی مناسب بسیار اهمیت دارد. فراموش نکنید دوره استراحت طولانی قبل از رقابت ورزشی، می‌تواند موجب پیدایش اضافه وزن در ورزشکاران شود.

روش افزایش دریافت کربوهیدرات

برای افزایش دریافت [کربوهیدرات](#) تنها به افزایش مصرف نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی و انواع رشته‌ها در وعده‌های اصلی نباید اکتفا کرد. [میوه‌ها](#) به عنوان میان وعده‌هایی سالم و منابع خوبی از کربوهیدرات باید مورد توجه قرار گیرند و در بین انواع مختلف میوه‌ها، مواردی نظیر موز، طالبی و انواع توت‌ها برای ورزشکاران ارزش بالایی دارند.

علاوه بر میوه‌های تازه، مصرف [میوه‌های خشک](#) را نیز در برنامه غذایی از یاد نبرید. میوه‌های خشک تأمین کننده کربوهیدرات زیاد در حجم محدودتری بوده و علاوه بر آن دسترسی و مصرف آن‌ها در شرایط مختلف، آسان‌تر از میوه‌های تازه می‌باشند.

بارگیری کربوهیدرات: از تصور تا واقعیت

واژه بارگیری کربوهیدرات یا Loading Carbohydrate چند سالگی است که در علم روز دنیای تغذیه ورزشی مورد بحث قرار گرفته و به کار می‌رود، اما به نظر می‌رسد در کشور ما هنوز در مورد اصول اولیه این واژه باید توصیف بیشتری به ورزشکاران ارایه شود، لذا ذکر نکاتی هر چند مختصر در مورد این روش ارزشمند در این مقاله ضروری به نظر می‌رسد.

نخست آنکه امروزه مشاهده می‌شود تمامی ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی از پرتاب دارت تا دوی ماراثن بر این باورند که بارگیری کربوهیدرات برای آنان یک اصل ضروری است. حال آنکه شواهد نشانگر تأثیر این روش در فعالیت‌های ورزشی است که برای دوره زمانی بیش از 90 دقیقه انجام می‌شوند. البته برای آنکه در سایر رشته‌های ورزشی نیاز خود را به استفاده از این روش ارزیابی کنید، به این پرسش پاسخ دهید: «آیا در اواخر یک رقابت ورزشی (به عنوان مثال پس از دقیقه 70 در یک رقابت فوتبال) احساس خستگی مفرط دارید؟». در چنین شرایطی استفاده از روش بارگیری کربوهیدرات می‌تواند در افزایش ذخایر انرژی موثر بوده و این بروز خستگی را به تأخیر اندازد.

این نکته را به عنوان یک اصل فراموش نکنید که «در دوره زمانی نزدیک به مسابقه

از آزمودن غذاهای جدید به طور جدی پرهیز کنید»

نکته دوم آنکه بسیاری از ورزشکاران این بارگیری را با «پُرخوری» اشتباه کرده و حجم قابل توجهی از مواد غذایی را بدون توجه به ترکیب و میزان کربوهیدرات موجود در آن‌ها میل می‌کنند.

فراموش نکنید که بارگیری کربوهیدرات تأثیر چندانی در بهبود عملکرد شما در آغاز رقابت نخواهد داشت، بلکه موجب حفظ توانایی شما در انجام فعالیت‌های ورزشی برای دوره زمانی طولانی‌تر شده و خستگی شما را به تأخیر می‌اندازد. این حفظ توانایی موجب می‌شود شما رقابت را سریع‌تر به پایان برسانید و از «برخورد با دیوار» که با کاهش توان ورزشی و حتی توقف ورزشکار همراه است، جلوگیری می‌کند.

ملاحظات برای شرایط خاص

در برخی از ورزشکاران ممکن است [حساسیت‌ها و یا بهره‌های غذایی](#) خاص وجود داشته باشد. مصرف این مواد غذایی در دوره زمانی نزدیک به زمان برگزاری مسابقه می‌تواند با بروز برخی مشکلات گوارشی و یا حتی آزرده‌گی زهنی ورزشکار، کسب نتیجه را با چالشی جدی روبرو کند، بنابراین یک ورزشکار موفق، باید در دوره تمرین این مواد غذایی آزردهنده را شناسایی کرده و به کادر پزشکی ورزشی تیم یا کاروان اعزامی، به طور دقیق و مکتوب اعلام کند. این نکته را به عنوان یک اصل فراموش نکنید که «در دوره زمانی نزدیک به مسابقه از آزمودن غذاهای جدید به طور جدی پرهیز کنید».