

# الطب الرياضي

إعداد:

أ.د. احمد شاكر محمود العبيدي

٢٠٢٢

## التغذية أيام السباق:

يجب العمل على إعادة ما فقده الجسم من مخزون الكربوهيدرات ومن المواد الغذائية كافة بعد السباق وخاصة في العاب المطولة حيث أن أخذ وجبة رئيسية بعد المباراة بساعة واحدة تعوض كثيرا ما فقده الرياضي. وإذا كان اللاعب مقبلا على مسابقة أخرى في اليوم التالي فيجب التأكد هنا على الكربوهيدرات السهلة الهضم.

## تأثير نوع الغذاء على الأداء الرياضي :

أن الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة خلال الجهد ، وقد أكدت البحوث أنه في حالة تناول الشحوم لإنتاج الطاقة خلال الجهد فإن قابلية الرياضي البدنية تنخفض بنسبة ٥٠% وكلما زاد مخزون الجسم من الكلايوجين ، الذي يمثل الكاروهيدرات ، كلما كانت مطولة الرياضي أطول ، وعلى هذا يجب زيادة كمية الكلايوجين المخزون في العضلات والكبد وهذا ما يسمى بالتحميل الكلايوجيني والذي يمكن الحصول عليه بأحد الوسائل الثلاثة التالية:

١- تناول الكربوهيدرات بكثرة مع باقي أنواع الطعام لمدة ٣-٤ أيام مع تجنب التمارين الرياضية.

٢- تفرغ الكلايوجين من العضلات بواسطة إجراء تمارين رياضية ، ثم يتناول الرياضي الكربوهيدرات لعدة أيام مما يؤدي إلى مضاعفة كمية الكلايوجين العضلي.

٣- استخدام الجهد الشديد لتفريغ العضلات من الكلايوجين ، ثم يتناول الرياضي طعاما غنيا بالدهون والبروتينات لمدة ٣ أيام ، ثم يعقبها ٣ أيام أخرى يتناول الرياضي الكربوهيدرات بصورة خاصة وهنا يجب أن يمارس الرياضي التمارين الشديدة خلال أيام تناول الدهون ولا يمارسها أيام تناول الكربوهيدرات . تستخدم الطريقة الأخيرة في العاب الطاولة بالذات.