



دکتر شهرام فرخزاده موالو

رشته‌ی ورزشی فوتبال، بیشترین میزان مشارکت ورزشی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان را در سراسر جهان به خود اختصاص داده است. در ایران نیز بی‌هیچ تردید می‌توان گفت، اکثر کودکان و نوجوانان، سودای فوتبال در سر دارند. در این رشته، مزایا و فواید تقویت دستگاه هوایی، توسعه‌ی مهارت‌ها و محیط کار گروهی وجود دارد، بدون این‌که خطرات موجود در ورزش‌های تماسی، وجود داشته باشد. دختران و پسران می‌توانند، از سن خیلی کم این بازی را شروع کنند. غالباً می‌توان

برای نوجوانان، قوانین بازی را تغییر داد یا زمین بازی و زمان آن را با تغییراتی برای این گروه سنی در نظر گرفت. فوتبال از دبستان تا دانشگاه، رشته‌ی ورزشی محبوب و مشهور اکثر افراد جامعه است. افرادی که استعداد خاصی در این رشته‌ی ورزشی دارند، تحت حمایت مالی بعضی از باشگاه‌ها قرار می‌گیرند. البته به هر حال عده‌ای از کودکان و نوجوانان، برای تفریح، بدن‌سازی یا ارتباطات اجتماعی بیش‌تر، فوتبال بازی می‌کنند.

مسائل مربوط به تمرینات فوتبال
با توجه به سن و وزن بازیکنان جوان، تمرینات از مسابقه‌ی هفتگی تا جلسات تمرینی سازمان‌دهی شده، متغیرند. هدف‌های تمرین نیز از ساده و تفریحی تا برنامه‌های پیشرفته با هدف توسعه‌ی مهارت‌ها و بدن‌سازی ویژه برای بازیکنان فوتبال در سطوح بالا، متفاوت هستند. بازیکنان جوان مستعد فوتبال، گاهی برای تمرین مشترک با گروه سنی دیگر یا گروه بزرگ سال نیز دعوت می‌شوند.

تجدیدیه

در فوتبال نوجوانان و جوانان



دوره‌ی هشتم // شماره‌ی ۲
تابستان ۱۳۸۷

۱۲

مسائل مربوط به مسابقه

بازیکنان جوان معمولاً در مسابقات هفتگی، در یک فصل ورزشی کوتاه‌تر از فصل بازیکنان بزرگ سال شرکت می‌کنند. با وجود این، بازیکنانی که با توجه به موقعیت خود در تیم‌های جدی عضویت دارند، در تعداد بسیاری از مسابقات و تیم‌ها حضور می‌یابند. این امر سبب خواهد شد که نیازهای فیزیکی سنگینی برای این بازیکنان جوان ایجاد شود و از این رو والدین، معلمین و مربیان باید از خطرات بازی در مسابقات متعدد آگاه باشند. یک نکته‌ی مهم دیگر، شرکت در مسابقاتی است که به صورت تورنمنت برگزار می‌شوند. در تورنمنت‌های معمولی که مسابقات آن یک روز در میان برگزار می‌شوند، نیاز به بازگشت به حالت اولیه تشدید می‌شود. حال اگر این مسابقات برابر آن‌چه که در فوتبال نوجوانان در ایران مشاهده می‌شود، هر روز یک بار انجام شود، می‌تواند مشکلاتی را پدید آورد. یکی از بهترین راه‌های مقابله با این حالت آن است که پس از پایان مسابقه، از غذاهایی با شاخص قندی متوسط تا بالا استفاده شود.

پیشنهادهایی برای دست‌یابی به تنوع در رژیم غذایی و غذاهای غنی از مواد مغذی

- غذاهای جدید و نسخه‌های غذایی جدید را با روی باز بپذیرید.
- در طول فصل، از اکثر غذاها استفاده کنید.
- تمام گونه‌های غذاها را دریابید.
- در وعده‌های غذایی خود، از مخلوطی از غذاهای سازگار با هم استفاده کنید.
- در هر وعده‌ی غذایی، از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید. پرتنگ بودن تعدادی از میوه‌ها و سبزیجات، نشان‌دهنده‌ی میزان بالای ویتامین‌ها و سایر آنتی‌اکسیدان‌های غذایی آن‌هاست. هدف شما باید این باشد که بشقاب خود را تا حد امکان از سبزیجات پرتنگ انباشته و آن‌ها را میل کنید. هر روز از «رنگین کمان غذایی» بهره ببرید؛ یعنی از میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ زیر بهره ببرید:
- سفید: مثلاً گل کلم، موز، پیاز و سیب‌زمینی
- سبز: مثلاً کلم بروکلی، عدس، انگور و سیب سبز
- آبی/بنفش: مثلاً ذغال‌آخته، آلو، انگور سیاه و کشمش
- نارنجی/زرد: مثلاً هویج، زردآلو، هلو، گرمک و مانگو
- قرمز: مثلاً گوجه‌فرنگی، هندوانه، گیلاس، توت‌فرنگی، سیب‌قرمز و فلفل قرمز

راهبردهای غذایی و مسائل مربوط به آن

توسعه دهند. فیزیولوژی کودکان و جوانان با افراد بزرگ سال تفاوت‌هایی دارد. ساز و کارهای تنظیم مادی بدن در کودکان از کفایت کمتری برخوردار است و باید توجه خاصی به محیط، فعالیت، الگوها، نحوه‌ی لباس پوشیدن و نیز تأمین آب بدن معطوف شود تا از بروز مشکلاتی هم‌چون افزایش بیش از حد یا کاهش شدید دمای بدن جلوگیری شود. رشد ورزشی در دوره‌ی کودکی و جوانی به حمایت تغذیه‌ای و دریافت کافی انرژی، پروتئین و مواد معدنی نیاز دارد. جوانان فعال ممکن است، تأمین نیازهای خود را برای انرژی لازم و مواد تغذیه‌ای مشکل ببینند؛ به ویژه وقتی که هزینه‌های انرژی تمرین و رشد اضافه شوند. بازیکنان جوان معمولاً آگاهی‌های تغذیه‌ای کمتری دارند و اصول مهمی هم‌چون رژیم غذایی را فراموش می‌کنند.

گرچه چاقی مفرط (اضافه وزن شدید و چاقی بیمارگونه) در کودکان،

بازیکنان نوجوان و جوان باید آموزش کافی ببینند تا عادات خوب تغذیه‌ای را، از همان سن کودکی در خود توسعه بخشند. بزرگ‌سالی زمانی است که فرد در انتخاب غذا و آماده‌سازی آن استقلال کامل دارد. موفقیت ورزشی، انگیزه‌ای قوی را برای توسعه‌ی رفتارهای خوب تغذیه‌ای ایجاد می‌کنند.

اطلاعات لازم در این خصوص، به بازیکنان جوان کمک می‌کند تا رفتارهای غذایی را در تمرینات روزانه و آماده‌سازی خاص برای مسابقات، بسط و

نمونه‌هایی از غذاهای غنی از کربوهیدرات که شاخص قندی متوسط تا بالا دارند:

- اکثر غلات صبحانه
- اکثر انواع برنج
- نان‌های سفید و سبوس‌دار
- نوشابه‌های ورزشی و غیرالکلی
- قند و شکر، مربا، و عسل
- سیب‌زمینی
- آب میوه‌ها و میوه‌های منطقی حاره

هم چنان در حال افزایش است، اما نوجوانان و جوانان فعال (از جمله بازیکنان فوتبال) نیاز دارند، غذای زیاد بخورند. بسیاری از بازیکنان جوان مایل اند، میزان رشد بدن، به ویژه عضلات خود را تسریع کنند. هنگام رشد و بلوغ، غذاهای غنی از انرژی به ورزشکار کمک می کنند، میزان رشد و برنامه های تمرینی ویژه را به حداکثر برساند. بازیکنان جوان که به اندازه ی کافی غذا می خورند، به استفاده از مکمل های غذایی نیاز ندارند و باید آگاه باشند که با حذف مکمل های غذایی، وقفه ای در رسیدن به موفقیت حاصل نمی شود.

راهبردهایی برای دریافت غذاهای پرانرژی

معمولاً دشوار است، تعداد دفعات غذا را در یک روز افزایش داد (برای مثال، ۵ تا ۹ وعده غذا و میان وعده غذایی). از این رو ساده تر آن است که حجم غذا را افزایش داد و انرژی بیشتری دریافت کرد. غذاهای مایع، سوپ، شیر تقویت شده و

آب میوه ها، منابع غنی از انرژی هستند که برای استفاده ی سریع و آسان در اختیار بازیکنان قرار می گیرند و نسبت به غذاهای حجیم، کمتر ناسازگاری و مشکلی در هضم ایجاد می کنند.

غذاهای شیرین و محصولات ویژه ی ورزشکاران (مثلاً نوشیدنی های ورزشی)، منابع خوبی برای تأمین کربوهیدرات و سایر مواد مغذی هستند؛ به ویژه هنگامی که انرژی زیادی مورد نیاز است. در یک روز پر مشغله، استفاده از بسته های غذایی به خوبی می تواند، انرژی لازم برای بدن را تأمین کند. بازیکنان باید از نوشیدنی ها و ساندویچ های کوچک و قابل حمل استفاده کنند تا در طول روز با کمبود انرژی مواجه نشوند. سازگاری با یک برنامه ی تمرینی شدید، میزان مصرف غذاها و میان وعده های جبرانی را بالا می برد و بدین ترتیب، قبل و بعد از فعالیت، پروتئین و کربوهیدرات به قدر کفایت به بدن می رسد.

مکمل ها و غذاهای ورزشی

اگرچه مصرف مکمل ها از سوی نهادهای متعدد، از جمله «انجمن طب اطفال آمریکا» و «کالج طب ورزشی آمریکا»، در گروه های سنی زیر ۱۸ سال ممنوع شده است، اما به هر حال تحت فشار رسانه هایی مثل اینترنت، وجود مربیان کم دانش یا بی تعهد، مصرف این مکمل ها در فوتبال نوجوانان و جوانان رواجی بیش از حد یافته است. مکمل هایی هم چون کراتین، کارنیتین، اسیدهای آمینه و بعضی دیگر، از جمله مکمل هایی هستند که به شکلی بی رویه در این

سطح از فوتبال در حال رواج هستند. البته مصرف مکمل های ویتامینی تحت نظارت پزشک یا متخصص تغذیه می تواند موجب ارتقای سلامت بازیکنان کم سن و سال و حتی در بعضی موارد بهبود عملکرد ایشان شود.

امروزه غذاهای ورزشی با هدف تأمین انرژی و مواد مغذی که طرز مصرف ساده ای دارند، به بازار ارائه شده اند. مصرف این مواد به ویژه وقتی ارزشمند است که ورزشکار نتواند نیازهای غذایی خود را با توسل به غذاهای معمولی خود برآورده سازد. غالباً این غذاهای ورزشی را باید درست قبل، در حین و بعد از جلسه ی تمرین مصرف کرد:

- نوشابه های ورزشی (تأمین کننده ی مایعات و کربوهیدرات ها در حین ورزش)
- ژل های ورزشی (تأمین کننده ی کربوهیدرات بیشتر به ویژه در حین ورزش)
- وعده های غذایی مایع (تأمین کننده ی کربوهیدرات، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی برای وعده ی پیش از مسابقه، بازیابی پس از مسابقه یا یک رژیم غذایی پرانرژی)
- شکلات ورزشی (تأمین کننده ی کربوهیدرات، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی - غالباً شکل جامد شده ی وعده های مایع)
- البته، هزینه ی این نوع غذاها را هم باید در نظر بگیرید.

تغذیه ی ورزشی و مسئله ی دوپینگ

بازیکنان شرکت کننده در مسابقات ملی و بین المللی، باید در مورد امکان





عوارض جانبی آن‌ها زیاد است. هم‌چنین ادعا می‌شود که بسیاری از مکمل‌های گیاهی سطح تستوسترون را افزایش می‌دهند و در نتیجه اثرات آنابولیک دارند. این مکمل‌ها عبارت‌اند از: «تریبولیس-تریستریس»^۴، «چریسین»^۵، «ایندل-۳-کربینول»^۶، «ساو پالمتو»^۷، «گاما-اریزانول»^۸، «یوهیمبین»^۹، «اسمیلاکس»^{۱۰}، و «مومیو»^{۱۱}. تمام این ادعاها براساس آزمایش‌هایی است که در آزمایشگاه انجام شده‌اند و در بدن انسان ثابت نشده‌اند. به بازیکنان توصیه می‌شود که این مکمل‌ها را مصرف نکنند.

بازیکنان باید بدانند که بر اساس قانون، مسئولیت نهایی هرچه که می‌خورند و می‌آشامند، برعهده خودشان است.

غفلت، دلیل محکمه‌پسندی برای فرار از تبعات قانونی آزمایش دوپینگ نیست.

در مورد تمام مکمل‌ها با یک پزشک مشورت کنید. چنان‌چه هرگونه تردیدی وجود دارد، از مصرف آن‌ها پرهیز کنید.

مثبت شدن آزمایش‌های کنترل دوپینگ بر اثر مصرف مکمل‌ها، آگاهی و هوشیاری کافی داشته باشند. عوارض دوپینگ و عوارض دیگر ممکن است منشأ تغذیه‌ای داشته باشند. برای مثال، بعضی از مکمل‌ها در شرایط غیربهداشتی آماده و تهیه می‌شوند و سمومی در خود دارند که ناراحتی‌های گوارشی ایجاد می‌کنند. بعضی از فرآورده‌ها هم فاقد مواد سازنده‌ای هستند که روی برچسب آن‌ها ذکر شده است (به ویژه آن دسته از مواد سازنده که گران قیمت هستند). آلودگی مکمل‌های غذایی با موادی که موجب مثبت شدن آزمایش دوپینگ می‌شوند، بسیار رایج است (در بعضی از مطالعات ادعا شده است که از هر چهار محصول، لااقل یک مورد این ویژگی را دارد). نام این ترکیبات ممنوعه روی برچسب ذکر نمی‌شود، بنابراین هیچ راهی برای آگاهی از آن‌ها وجود ندارد. در حال حاضر، هیچ ضمانتی در مورد خلوص مکمل‌های تجاری وجود ندارد. تنها راه اطمینان این است که ورزشکاران نوجوان و جوان مکمل‌ها را کنار بگذارند. اما این ورزشکاران معمولاً چنین توصیه‌ای را نمی‌پذیرند. بازیکن نوجوان هوشیار بازیکنی است که حتماً برای مصرف یک مکمل، دلایل محکم و متقنی بخواهد و از احتمال بسیار اندک مثبت شدن آزمایش دوپینگ مطمئن شود.

هیچ شواهدی به نفع اثرات افزایش‌دهنده‌ی حجم و قدرت عضلانی «پیش‌هورمون»‌هایی هم‌چون «آندروستن دیون»^۲ و «نورآندروستن دیون»^۳ وجود ندارد. این پیش‌هورمون‌ها خیلی تبلیغ می‌شوند و هم در فروشگاه‌ها و هم در اینترنت، به فراوانی عرضه می‌شوند، اما اثرات و



پی‌نوشت.....

1. prohormone
2. Anderstendione
3. Noranderostendione
4. Tribulis Terrestris
5. Chrysin
6. Indole-3-Carbinol
7. Saw Palmetto
8. Gamma-oryzanol
9. Yohimbine
10. Smilax
11. Mummio

منابع.....

1. Physical and metabolic demands of training and match play in elite player Bangsbo J, Mohr M, Krstrup P.
2. Macronutrients and energy for training and recovery LM, Loucks A, Broad N.
3. Nutrition on match day Williams C, Serratos L.
4. Water and electrolyte needs for soccer training and match play Shirreffs SM, Sawka M, Stone M.
5. Promoting training adaptations through nutritional interventions Hawley JA, Tipton KD, Millard-Stafford ML.
8. Dietary supplements for soccer Hespel P, Maughan RJ, Greenhaff PL.
10. The brain and fatigue: new opportunities for nutrition interventions Meeusen R, Watson P, Dvorak J.
11. Nutrition needs of female and youth soccer player Rosenbloom C.