



تغذیه و

نقش زیرساختی آن در فعالیت های ورزشی

تورج عاطف

پایه گزارش: اینترنت

فوتبالپست‌هایی که در بین دو نیمه از نوشیدنی‌های کربوهیدراته استفاده می‌کنند به علت حجم بالای کلوکوزن ذخیره شده دارای انرژی بیشتر و استقامت پایدارتری نسبت به فوتبالپست‌هایی که تنها از آب خالص استفاده کرده‌اند، می‌باشند.

پژوهش‌های آزمایشگاهی نشان داده‌اند که بعد از هر مسابقه میزان کلوکوزن به شدت کاهش می‌یابد و درصد این کاهش گاهی تا ۸۲٪ می‌رسد و میزان کاهش وزن نیز در بین ورزشکاران آماتور حدود ۱ تا ۵ درصد و در بین ورزشکاران حرفه‌ای حتی به ۱۲ درصد نیز می‌رسد. از این رو است که نظارت بر نحوه تغذیه‌ی ورزشکاران امری واجب و ضروری است. آزمایش‌های انجام شده بر روی فوتبالپست‌های حاضر در جام جهانی سال ۱۹۹۸ فرانسه نشان داده است که میزان کربوهیدراته آن‌ها حدود ۶۷ درصد بوده است، در حالی که میزان استاندارد آن باید حدود ۵۵ تا ۶۰ درصد باشد و این افت میزان انرژی اگر همراه با نظارت متخصصین تغذیه همراه نباشد، می‌تواند عامل خطرناکی برای ادامه‌ی حیات ورزشی و تداوم فعالیت‌های ورزشکاران گردد.

از این رو است که در بیشتر باشگاه‌های حرفه‌ای جهان و حتی آماتور متخصصین تغذیه نظارت کامل بر برنامه‌های غذایی ورزشکاران دارند و برنامه‌های غذایی با توجه به نوع تمرینات مسابقه‌ها باید با یکدیگر متفاوت باشند.

برنامه‌های غذایی ورزشکاران به طور حتم باید شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین، چربی و انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر باشد و در کنار یک

بیشتر مردم نقش تعیین کننده تغذیه صحیح و مناسب را در فعالیت‌های ورزشی نمی‌دانند. تغذیه‌ی نامناسب عامل اختلال در سیستم متابولیک بدن شده و اختلال در سیستم متابولیت منجر به کاهش منابع انرژی می‌شود و در نتیجه عوارضی چون تنگی نفس، خسته‌گی مفرط و گرفته‌گی عضلات به سراغ ورزشکاران می‌آید.

از این رو است که در کنار عوامل روانی باید توجه زیادی به عوامل فیزیولوژی ورزشکار نمود، زیرا کمبود و اختلال در هر کدام از این عوامل در روند آماده‌سازی ورزشکاران برای کارهای سخت‌تر خلل ایجاد می‌کند. تغذیه و نقش بنیادین آن در تأمین انرژی در قبل، هنگام و بعد از هر رقابت ورزشی غیرقابل انکار است. به راستی عامل تأمین انرژی در عضلات بدن چیست؟

کلوکوزن یا روند تشکیل مواد قندی از مولوکول‌های غیر نشاسته‌ای مانند پروتئین و چربی عامل تعیین کننده در تأمین میزان انرژی در عضلات انسان است. به بیان دیگر افزایش کلوکوزن عامل افزایش انرژی در عضلات است.

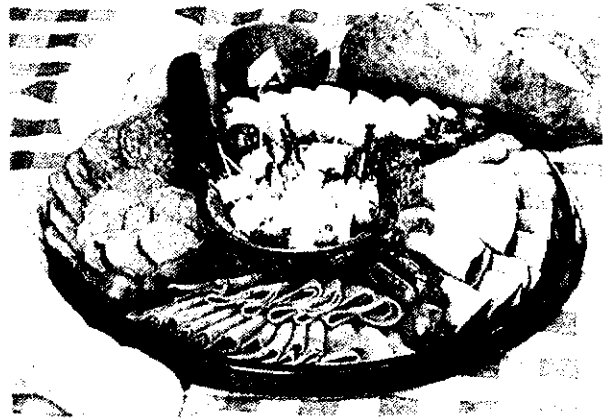
به عنوان نمونه در ورزشی به نام فوتبال، یک ورزشکار برای استارت‌های کوتاه و بلند و انجام تمرینات سخت نیازمند به ذخیره کافی کلوکوزن در عضلاتش می‌باشد و استقامت و تداوم و حضور موفقیت‌آمیز در میدان‌های مسابقه ارتباط مستقیم با تأمین و ذخیره این ماده قبل از هر مسابقه دارد. از این رو است که در جریان مسابقه‌ها استفاده از نوشیدنی‌های کربوهیدراته توصیه می‌گردد. تحقیقات نشان می‌دهد که





کوچک‌ترین و کم‌اهمیت‌ترین رشته‌های آن نیاز به مراقبت‌ها و آموزش‌های ویژه دارد. به همین منظور در کشورهای پیش‌رفته مشاهده می‌شود که استعدادهای ورزشی از سنین کودکی و دوره‌های دبستانی کزینش شده و در دوره نوجوانی و جوانی خود را نشان می‌دهند. در حال حاضر ورزش کردن نوعی بازی، سرگرمی، وقت‌گذرانی یا تفریح نیست. ورزش امروزه نوعی حرفه است. حرفه‌ای بسیار سخت و مورد توجه. استعدادهای ورزشی این الوقت و یا يك شبه ممكن است در کوتاه‌مدت شكفتی‌افزینی باشند و حتی با مدال‌های جهانی و المپیک برای کشورشان افتخار‌افزینی کنند، اما کشورهای صاحب ورزش که ورزش را با نگاهی علمی مورد بررسی قرار می‌دهند به خوبی آگاهند که چنین ورزشکارانی بدون پشتوانه هستند و در يك کار تیمی هرگز نمی‌توانند موفق شوند.

با گذشت زمان همه چیز تغییر یافته است و همچنان ادامه دارد. ورزش نیز از این نگرگونی‌های شكفت‌انگیز جدا نیست. امروز ورزش به صورت



برنامه‌ی غذایی بسیار دقیق و حساب شده باید وزن ورزشکاران کنترل شده و برنامه‌های دقیق تمرین‌ها به اجرا گذاشته شود.

تغذیه‌ی بد و غیر علمی باعث کاهش و افزایش غیرمفید وزن ورزشکار شده و کار آماده‌سازی بدن را دچار اختلال می‌کند. ورزشکارانی که بدون برنامه‌ی غذایی کنترل شده و تخصصی به افزایش یا کاهش وزن خود می‌پردازند، نه تنها باعث تقویت نیروی موردنیاز بدنشان نمی‌شوند، بلکه بر میزان آماده‌گی بدنشان نیز صدمه وارد می‌کنند.

به تجربه ثابت شده است که عمر ورزشی ورزشکارانی که به شکل سنتی و غیرعلمی به تقویت بدن خود می‌پردازند، بسیار کوتاه است. داشتن قد و قواره‌ای متناسب، بدنی قوی و عضلاتی برجسته و ورزشکارانه، دلیل بر آماده‌گی بدن شخص موردنظر برای انجام عملیات مختلف ورزشی نیست.

در بین کشورهای جهان سوم و مدیریت‌های ضعیف، بسیار مشاهده شده است که مسئولان فدراسیون‌ها برای کوتاه کردن راه موفقیت يك شبه خود، شخصا و یا از طریق اطرافیان کسانی را به مناطق کوهستانی، بیابانی و روستاها می‌فرستند تا چنان‌چه افرادی ورزیده و استثنایی را یافتند آن‌ها را برای رشته‌ای که متناسب با قد و قواره و نیروی فیزیکی‌شان باشد انتخاب کرده و به مراکز ورزشی هدایت نمایند. این اقدام نابخردانه، ناآگاهانه و غیرعلمی نه تنها برای آن آدم تازه‌کار مفید نخواهد بود، بلکه در طولانی‌مدت برای رشته‌های مختلف ورزشی زیان‌آور نیز می‌باشد.

ورزش در جهان امروز به شکل علمی بسیار پیچیده در آمده است که



حرفه‌ای در آمده است که برای برخی از رشته‌های آن سرمایه‌گذاری‌های میلیارد دلاری می‌شود. خرید و فروش ورزشکاران در بین باشگاه‌های مختلف جهان امری معمولی و پیش پا افتاده است. آن خصلت‌های پهلوانی، جوان مردی‌ها، از خودگذشته‌گی‌ها و . . . اگر کلا از بین ترفته باشند، بسیار کم‌رنک شده‌اند. وقتی در باشگاه‌های بزرگی مانند باشگاه‌های آلمان، ایتالیا، آمریکا، اسپانیا، انگلستان، فرانسه، هلند، برزیل، آرژانتین و . . . صدها دلال و هزاران واسطه به صورت شبانه‌روزی در پی یافتن استعدادهای ورزشی هستند و برای پیدا کردن، قرارداد بستن، خریدن و در موارد بسیاری قزیدن بازی‌کنان از باشگاهی به باشگاه دیگر، تنها چیزی را که در نظر نمی‌گیرند، اخلاق، خصلت‌های پهلوانی، جوان‌مردی و غیره است.

سرگذشت مارادونا اسطوره فوتبال کشور آرژانتین و جهان به‌ویژه از زمانی که دست به افشاکری باندهای مافیایی حاکم بر تشکیلات جهانی فوتبال زد، یکی از معمولی‌ترین و پیش پا افتاده‌ترین این رفتارهای ورزشی . . . است. از به‌تو، روماریو، رودکلیت، مایکل جردن، مجیک جانسون، اوزه بیو، محمدعلی کلی، پله، روبرتو باجو و سایر قهرمانانی که نخواستند باورها و اعتقادات خود را به تشکیلات مافیایی مدیران باشگاه‌ها بفروشند در می‌گذریم . . .

