

اصول تغذیه ورزشی در رشته دوومیدانی

تالیف:

دکتر پژمان معتمدی

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

ابراهیم برارپور

(بورسیه دانشگاه افسری امام علی (ع))

یاسمینا نجف‌نیا

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

محمدرضا محسنی‌نیا

غزاله جوان‌بختی



نشر حکیم هیدجی

۱۳۹۱

عنوان و نام پدیدآور	اصول تغذیه ورزشی در رشته دو و میدانی / تألیف پژمان معتمدی - او دیگران
مشخصات نشر	تهران: حکیم هیدجی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۸۰ ص. : جدول، نمودار.
شابک	978-600-5877-95-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	تألیف پژمان معتمدی، ابراهیم برارپور، یاسمینا نجفینیا، محمدرضا محسنی‌نیا، غزاله جوان‌یختی.
موضوع	ورزشکاران - تغذیه
موضوع	ورزشکاران دو و میدانی
شناسه افزوده	معتمدی، پژمان، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	۶۱۳/۴ و ۳۶۱ / IX :
رده بندی دیویی	۲۰۲۴۷۹۶/۴۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۶۸۴۷

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات حکیم محفوظ است.

عنوان کتاب:	تغذیه ورزشی در دوومیدانی
ترجمه:	پژمان معتمدی و همکاران
ناشر:	حکیم هیدجی
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	اول / نادر / ۱۳۹۱
شابک:	۹۵ - ۵۸۷۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸
قیمت:	۸۰۰۰۰ ریال

میدان انقلاب - ابتدای خیابان آزادی - جمالزاده جنوبی - کوچه دانشور - ساختمان ۳۶ - طبقه ۵ - واحد ۲۰

تلفن: ۶۶۵۶۱۶۵۴ - ۶۶۵۶۱۶۵۷

بسمه تعالی

بدون شک یکی از مهمترین ارکان مدیریت بهره‌وری در سازمان‌های مختلف ارتقای سطح کمی و کیفی فعالیت‌ها و بهره‌گیری از متخصصان و صاحب نظران، در راستای بهبود فرآیندهای طرح‌ریزی شده به حساب می‌آید. بررسی‌ها حاکی از آن است که این امر در سیاست‌گذاری‌های وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، فدراسیون‌های ورزشی، ادارات کل استان‌ها و سایر ارگان‌های وابسته به امر ورزش تسری پیدا کرده است که نتایج آن در عصر حاضر کاملاً مشهود می‌باشد.

فدراسیون دوومیدانی نیز در راستای حصول اهداف والای جمهوری اسلامی ایران و موفقیت جامعه ورزشی کشور و برافراشته شدن پرچم سربلندی و استعلا‌ی ورزشی ایران اسلامی در میان تمامی ملل و نژادها به این امر مهم همت گمارده است. علاوه بر این پیشرفت سریع علوم تمرینی و دانش حاکم بر تمرینات در عصر حاضر، محققان و مولفان ورزشی را بر آن داشته است که با این سیاست‌گذاری‌ها همراه گردند که کتاب حاضر نمونه‌ای از آن به حساب می‌آید. توفیق روزافزون دست‌اندرکاران ورزشی و سایر خدمتگزاران را در این حوزه از خداوند متعال مسئلت می‌نمایم.

افشین داوری

رئیس فدراسیون دوومیدانی

ارتقاء عملکرد ورزشی ورزشکاران، علاوه بر طراحی و زمانبندی مناسب تمرینات، نیازمند به کارگیری علمی همچون تغذیه ورزشی، بیومکانیک، فیزیولوژی ورزشی، روانشناسی، استعدادیابی و جامعه‌شناسی است. از این میان، تغذیه ورزشی در راستای تامین نیازهای غذایی ورزشکاران و بازگشت به حالت اولیه مناسب، همواره مورد توجه متخصصان و محققان تربیت‌بدنی و علوم ورزشی بوده است. کلیه ورزشکاران می‌توانند از انتخاب غذاهای مناسبی که موجب ایجاد سازگاری ورزشی و همچنین ارتقاء کارایی‌شان در مسابقات شود و به حفظ سلامتی آن‌ها کمک کند، بهره‌مند گردند. انتخاب مواد غذایی در کشورهای مختلف و فرهنگ‌های گوناگون، بسیار متفاوت و متنوع است، اما با تمامی این تفاسیر، اساس و بنیان یک تغذیه مطلوب همواره یکسان باقی خواهد ماند. مهمترین مؤلفه در انتخاب رژیم غذایی مناسب، استفاده از مواد غذایی متنوع در مقادیر مناسب و مشخص توسط ورزشکار است. انتخاب رژیم غذایی این افراد با ماده ورزشی آن‌ها در رشته دوومیدانی نیز در ارتباط است. بر اساس رسالت انجمن بین‌المللی فدراسیون‌های دوومیدانی و فدراسیون دوومیدانی جمهوری اسلامی ایران مبنی بر حصول کارآیی و ارتقاء آن در این رشته ورزشی و همچنین، کسب اهداف شخصی و سلامت ورزشکار و با توجه به مبنای اندک در خصوص تغذیه کاربردی در رشته دوومیدانی، مولفان به تهیه و تنظیم این کتاب همت گماشتند و این کتاب، بخشی از تعهد مولفان به جامعه ورزشی کشور است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار
	فصل اول: مبانی تغذیه
۱۷	کربوهیدرات
۲۰	- نقش کربوهیدرات ها
۲۱۰	- تعادل کربوهیدراتی در تمرینات ورزشی
۲۳	چربی
۲۵	- نقش چربی ها
۲۶	- تعادل چربی در تمرینات ورزشی
۲۶	پروتئین
۲۸	- نقش پروتئین ها
۲۹	- تعادل پروتئینی در تمرینات ورزشی
۳۰	مواد معدنی
۳۵	ویتامین
۳۶	آب
	فصل دوم: اصول تغذیه ورزشی
۴۱	پروتئین و فعالیت های ورزشی
۴۳	کربوهیدرات و فعالیت های ورزشی
۴۵	- شاخص قندی
۴۶	آب و فعالیت های ورزشی
۴۹	ویتامین، آنتی اکسیدان، مواد معدنی و فعالیت های ورزشی
۵۱	- استفاده از مواد غذایی سرشار از آهن
۵۲	مکمل های غذایی و فعالیت های ورزشی
۵۶	دوپینگ و مواد نیروزا در ورزش
۵۷	نیازمندی های تغذیه ای در ورزشکاران جوان
۵۸	نیازمندی های تغذیه ای در ورزشکاران زن
۵۹	راه کارهایی جهت کاهش چربی بدن
۵۹	مباحث و راه کارهای عملیاتی در تغذیه

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶۰	روش هایی برای تشویق کودکان به تغذیه مناسب
فصل سوم: تغذیه در مواد مختلف رشته دوومیدانی	
۶۱	دوهای استقامت
۶۲	- تمرینات دوهای استقامت
۶۳	- مسابقات استقامت
۶۴	- ویژگی های جسمانی دوندگان استقامتی
۶۵	- ملاحظات تغذیه ای
۸۴	دوهای نیمه استقامت
۸۵	- تمرینات دوهای نیمه استقامت
۸۶	- مسابقات نیمه استقامت
۸۷	- ویژگی های جسمانی دوندگان نیمه استقامتی
۸۸	- ملاحظات تغذیه ای
۹۳	دوهای سرعت، موانع و پرش ها
۹۵	- تمرینات دوهای سرعت، موانع و پرش ها
۹۶	- مسابقات دوهای سرعت، موانع و پرش ها
۹۷	- ویژگی های جسمانی پرندگان و دوندگان سرعت و موانع
۹۸	- ملاحظات تغذیه ای
۱۳۰	پرتاب ها
۱۳۰	- تمرینات در گرایش پرتاب ها
۱۳۱	- مسابقات در گرایش پرتاب ها
۱۳۲	- ویژگی های جسمانی پرتاب گران
۱۳۳	- ملاحظات تغذیه ای
فصل چهارم: استراتژی های تغذیه	
۱۴۱	تمرین در شرایط محیطی مختلف
۱۴۲	- راهکارهای تغذیه ای برای ورزشکاران مسافر
۱۴۴	- راهکارهای تغذیه ای برای تمرین در آب و هوای گرم
۱۴۵	- راهکارهای تغذیه ای در برخورد با مسائل فرهنگی و ناحیه ای

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۴۶	- راهکارهای تغذیه‌ای برای تمرین در آب و هوای سرد
۱۴۶	- راهکارهای تغذیه‌ای برای تمرین در ارتفاع
۱۴۷	بیانیه انجمن جهانی فدراسیون‌های دوومیدانی در خصوص تغذیه
۱۵۰	پیوست
۱۶۹	منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

انتخاب رژیم غذایی مناسب، مزایای بسیاری را برای همه ورزشکاران، صرف نظر از رشته، جنسیت، سن و سطح مسابقات به همراه دارد که از آن میان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تامین انرژی مورد نیاز فعالیت در راستای اجرای درست و مناسب برنامه تمرینی
- افزایش سرعت بازگشت به حالت اولیه در طول مسابقات، استراحت‌ها و یا در زمان بین آن‌ها
- رسیدن به وزن ایده‌آل و حفظ آن
- کاهش احتمال بروز آسیب‌دیدگی و بیماری‌ها
- افزایش اعتماد به نفس لازم جهت مسابقات
- ایجاد سازگاری‌های ورزشی جهت رسیدن به حداکثر کارایی در عملکرد
- تامین انرژی مورد نیاز جهت رشد، بالیدگی و بازسازی بافت‌های فرسوده
- لذت بردن از مصرف مواد غذایی و استفاده بهینه از آن‌ها

با وجود این مزیت‌ها، بسیاری از ورزشکاران اهداف غذایی مناسب و درستی برای خود طراحی نمی‌کنند. مشکلات و چالش‌های رایج در این مورد به شرح زیر است:

- اطلاعات ضعیف در مورد خوردنی‌ها، نوشیدنی‌ها و عدم مهارت در خصوص آشپزی
- گزینه‌های محدود در هنگام خرید و یا صرف غذا در بیرون از منزل
- اطلاعات ناکافی و سنتی در مورد تغذیه ورزشی
- مشکلات مالی
- زندگی شلوغ و نامنظم که موجب کمبود وقت جهت تهیه و مصرف غذاهای مناسب می‌شود
- کمبود غذاها و نوشیدنی‌های مناسب
- سفرهای مکرر
- استفاده مداوم و بی‌رویه از غذاها و مکمل‌های ورزشی

اطلاعات موجود در این کتاب، جهت استفاده ورزشکاران و مربیان طراحی شده تا بتوانند نگاهی گذرا به آخرین توصیه‌ها و مطالعات در مورد رژیم‌های غذایی ورزشکاران داشته باشند.

در حالی که هیچ انتظار خارق‌العاده‌ای در خصوص رژیم‌های غذایی وجود ندارد، با این حال راه‌های بسیاری پیش روست که خوردن و آشامیدن مناسب به ورزشکاران این امکان را دهد تا بتوانند در هر سطحی از فعالیت به حالت ایده‌آل خود در تمرینات و مسابقات دست یابند. این که ما تنها به تمرین بپردازیم و از مزایای یک رژیم غذایی مناسب بی‌بهره باشیم، ارزشی نخواهد داشت.

مرز بین پیروزی و شکست برای ورزشکاران بالاستعداد، باانگیزه و آماده که در مسابقات حضور پیدا می‌کنند بسیار باریک است. توجه به جزئیات می‌تواند این تفاوت‌ها را نمایان‌تر سازد. رژیم غذایی بر کارایی ما تأثیر می‌گذارد و همچنین، روش و الگوی مصرف مواد غذایی و مایعات می‌تواند بر سطح تمرینات و رقابت در مسابقات، اثرگذار باشد. همه ورزشکاران باید در مورد تغذیه شخصی خود و یک رژیم غذایی مناسب جهت رسیدن به اهداف سلامتی و ورزشی آگاه باشند.

ورزشکاران گستره وسیعی از مسابقات را پیش‌رو دارند که بایستی عواملی همچون تکنیک، قدرت، توان، سرعت و ... را ارتقاء بخشند. با این حال، هر فرد نیز بر اساس اصل تفاوت‌های فردی با دیگری متفاوت است و هیچ رژیم ثابتی وجود ندارد که نیاز همه ورزشکاران در تمامی فصل‌های تمرینی را تأمین نماید. نیازهای شخصی در طول فصول تمرینی مختلف تغییر پیدا می‌کند و ورزشکاران باید جهت کنار آمدن با این قضیه منعطف باشند.

رژیم غذایی بیشترین تأثیر ممکن را در تمرینات دارد و یک برنامه تغذیه‌ای خوب و مناسب، در عین حال که خطر آسیب‌دیدگی و بیماری را کاهش می‌دهد، به تقویت و بهتر شدن تمرینات و بهبود عملکرد ورزشکاران نیز کمک خواهد کرد. استفاده از غذاهای مناسب می‌تواند سازگاری با تمرینات ورزشی را افزایش داده و نتایج حاصله را بهبود بخشد. تنظیم مناسب کالری و انرژی دریافتی از طریق مواد غذایی، جهت سالم ماندن، بازسازی بافت‌های فرسوده، رشد و بالیدگی و بهبود کارایی حرکتی بسیار ضروری است. با این حال استفاده و دریافت بیش از حد انرژی و کالری روزانه، موجب افزایش میزان چربی بدن می‌شود. لذا تنظیم انرژی دریافتی و مصرفی امری ضروری است. نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است که چنانچه ورزشکار به اندازه کافی از مواد غذایی استفاده نکند، کارایی او کاهش پیدا خواهد کرد و احتمال آسیب‌دیدگی افزایش می‌یابد و در نتیجه این امر موجب بروز بیماری خواهد شد.

کربوهیدرات‌ها، سوختی را که دستگاه عصبی و عضلات جهت مقابله با استرس تمرینات و فشار ناشی از مسابقات نیاز دارند، تأمین می‌کنند. همچنین، کربوهیدرات‌ها نقش بارزی در فعالیت‌های هوازی و غیرهوازی داشته و از این طریق نسبت به سایر مواد غذایی انرژی‌زا

برتری می‌یابند. ورزشکاران باید بدانند که چه غذایی را برای تأمین نیازهای کربوهیدراتی خود انتخاب نمایند و این که این مواد چه مقدار و در چه زمانی مصرف شوند. غذاهای حاوی پروتئین جهت ترمیم و بازسازی عضلات بسیار ضروری است. یک رژیم غذایی متنوع به صورت کلی میزان پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. رژیم غذایی گیاه‌خواران نیز اگر درست انتخاب شود، می‌تواند به راحتی نیاز پروتئینی بدن را تأمین نماید.

یک رژیم غذایی خوب، مناسب و متنوع که جهت رفع نیاز بدن به انرژی تدوین می‌گردد، باید شامل تمامی گروه‌های غذایی از قبیل: سبزیجات و میوه‌جات، نان و غلات، فرآورده‌های پروتئینی و گوشت، شیر و لبنیات بوده و همچنین، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای بدن و فعالیت ورزشی باشد. تمرکز بر روی هر کدام از غذاها و مصرف بیش از حد آن موجب افزایش احتمال از دست دادن یکی از نیازهای غذایی مهم خواهد شد. در نتیجه باید انتخاب مواد غذایی به درستی و با دقت انجام شود.

حفظ آب بدن جهت کارایی بهتر بسیار مهم است. مصرف مایعات در زمان مناسب، قبل، در حین و بعد از تمرینات و یا مسابقات ضروری است. به ویژه در مناطقی که دارای آب و هوای گرم می‌باشد. هنگامی که تعریق بالاست، غذاها و نوشیدنی‌ها باید حاوی مقادیر کافی سدیم باشند تا جایگزین نمک‌های از دست رفته در هنگام تعریق شوند. ذکر این نکته بسیار مهم است که به همه ورزشکاران در مورد مصرف بی‌رویه مکمل‌های غذایی هشدار داده می‌شود و ورزشکاران مبتدی نیز از استفاده از این نوع محصولات منع می‌گردند.

این کتاب حاوی اطلاعاتی است که ورزشکاران را در تمامی رده‌های رقابتی یاری می‌نماید تا بتوانند در موقعیت‌های متفاوت، انتخاب‌های درستی داشته باشند. این مجموعه سعی دارد مواردی کاربردی در اختیار شما قرار دهد تا مورد استفاده عموم ورزشکاران قرار گیرد، و جایگزین مناسبی جهت تکمیل اطلاعات شخصی ورزشکاران حرفه‌ای است.

در این کتاب مطالب زیر را می‌خوانید:

فصل اول: مبانی تغذیه

فصل دوم: اصول تغذیه ورزشی

فصل سوم: تغذیه در مواد مختلف دوومیدانی

فصل چهارم: استراتژی‌های تغذیه

هر ورزشکار با دیگری بر اساس اصل تفاوت‌های فردی متفاوت است. نه فقط دارای احتیاجات متفاوتی نسبت به انرژی و مواد غذایی با توجه به اندازه بدن، فیزیک، ماده ورزشی، ماهیت آن (هوازی، بی‌هوازی) و فشار تمرینات است، بلکه علاوه بر آن، دارای خصوصیات

فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی متفاوتی است که نیازهای غذایی آن‌ها را تأمین می‌کند. بنابراین، بر اساس اصل ویژگی تغذیه، هر فرد باید اهداف غذایی خود را بشناسد و از نیازهایی که به انرژی، پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم جهت سلامتی و کارایی بدن دارد آگاهی یابد. همچنین، ورزشکاران مایلند که تصمیمات متفاوتی را با توجه به نوع زندگی و فرهنگ خود اتخاذ نمایند، اما شاید اغلب سلیقه شخصی خود را ترجیح می‌دهند. هنگامی که اهداف تغذیه‌ای مشخص شود، هر ورزشکار باید یک استراتژی برای مصرف غذای خود تعیین نماید تا مطمئن شود که مواد مناسب را در زمان و مقدار مشخص جهت رسیدن به اهداف ورزشی مصرف کرده است. در حالی که قواعد کلی بسیار ساده هستند، جزئیات ممکن است بسیار پیچیده باشند و ورزشکاران حرفه‌ای به دنبال یک راهنمایی هستند که سلامتی و کارایی آن‌ها به خاطر انتخاب رژیم غذایی ضعیف و نامناسب با خطر مواجه نشود.