وسائل الإسترجاع في كرة القدم

المحاضرة:12

II. التغـــذيـــــة فـــي كـــرة القـــــدم

فهـــــــرس العنـــــاويـــــــن

تمهيـــــــد:

1. **وظائـــف الغـــــذاء:**
2. **الطاقة الازمة للاعب في المبارة:**
3. **أنواع الغذاء الذي يحتاجه لاعب كرة القدم:**
4. **المواد الغذائية بالنسب المأوية:**
5. **تغذية لاعب كرة القدم قبل المباراة وأثناء المباراة وبعد المباراة :**
6. **ســـوء التغـــذيـــــــة:**
7. **النقص في التغذية وضعف مردود اللاعب:**

وسائل الإسترجاع في كرة القدم

التغـــذيـــــة فـــي كـــرة القـــــدم

تمهيـــــــد:

نتيجة للجهد الذي يبذله الرياضي فان **التغذية** التي يحتاجها تختلف عن الإنسان العادي ,كذلك نوع اللعبة التي يمارسها, ونوع الغذاء وكميته وأنواع السوائل المتناولة وأيضا اللاعبين يختلفون من لاعب إلى أخر، ومن سن إلي أخر، وكذلك من بيئة إلى أخرى.

لذا سنحاول تسليط الضوء على التغذية الصحية السليمة للاعب كرة القدم.

1. وظائـــف الغـــذاء:

للغذاء ثلاث وظائف أساسية في الجسم هي:

-تزويد الجسم باحتياجاته من الطاقة اللازمة للعمل والأنشطة الحركية.

-بناء وتعويض خلايا وأنسجة الجسم.

-تنظيم الوظائف والعمليات الحيوية بالجسم.

س. كم سعرة حرارية يستهلك لاعب كرة القدم؟

ج. يجب أن يستهلك لاعب كرة القدم من 45 -60 سعرة حرارية لكل كيلوغرام من وزن جسمه في اليوم، فاللاعب الذي بلغ وزنه 70 كيلوغراماً مثلاً عليه أن يستهلك ما يقارب 3100 - 3200 سعرة حرارية يومياً.

2. الطاقة الازمة للاعب في المبارة:

- يحتاج لاعب كرة القدم إلى 11سعر حراري في الدقيقة إذن:
- يحتاج لاعب كرة القدم لأداء مبارة 90دقيقة إلى 990 سعر حراري.
- يحتاج لاعب كرة القدم إلى حوالي 3000سعر حراري في اليوم.

3. أنواع الغذاء الذي يحتاجه لاعب كرة القدم:

1.3. الكربوهيدراتCarbohydrates :

أهم مصدر من مصادر الطاقة والحرارة لجسم الإنسان والتي تحتاج إليها خلايا العضلات والجهاز العصبي, وهي تتركب من الكربون والهيدروجين و الأكسجين والماء, وهي إما أن تكون بسيطة مثل سكر العنب والجلوكوز وسكر الفواكه وهذه تدخل الدورة الدموية بسرعة وتتحول إلى طاقة, أو تكون مركبة مثل سكر القصب والشعير وسكر الحليب (الفركتوز, والسكروز, والمالتوز, والنشا ,والجليكوجين).

- **الكلايكوجين:**

يطلق على الكلايكوجين اسم النشا الحيواني ويتوفر في ثلاث مناطق في جسم الانسان:

-الكبد وتبلغ كميته : 110 –120 غم

-في العضلات : 265 – 285 غم

-في الدم بنسبة ضئيلة : 10 – 20 غم

2.3. الدهـــــون :

تعتبر الدهون مصدرا من مصادر الطاقة فالجرام الواحدة من الدهون يعطي 9 سعرات حرارية, والدهون يتم استخدامها للطاقة والفائض يتم خزنها كطاقة مدخرة تحت الجلد ومنطقة البطن وقليل جدا في العضلات كخلايا شحمية.

3.3. البـــروتيـــــن :

هناك اختلافا كبيرا بين علماء التغذية حول البروتين, فمنهم من يقول أنه كمصدر للطاقة كالكربوهيدرات والبعض الأخر يقول أن البروتينات مصدرا ثانويا للطاقة إليها الجسم كمصدر للطاقة عندما تصبح مصادر الكربوهيدرات والدهون غير متاحة كما هو الحال عند الجوع ولكن بصفة عامة البروتين هو العامل الرئيسي لتزويد الجسم بالمواد البنائة والطاقة غير السريعة القابلة للأكسدة والاحتراق .

وتمثل البروتينات من % 15- 12 من الطعام المأخوذ للجسم وجرام واحد من البروتين يعطي 4 سعرات حرارية أما لاعب كرة القدم فيحتاج من 70 إلى 90 جرام في اليوم والبروتين كما نعلم موجود في اللحوم والدجاج والبيض والمكسرات والحليب ومشتقاته, والأسماك.

4.3. الماء :

يكون الماء حوالي من 50 : 55 % من وزن الجسم الكلى، وحوالي 75% من وزن العضلات، وحوالي 80% من وزن الدم، ومم لاشك فيه أن الماء أهم العناصر الغذائية لحياة الإنسان على الإطلاق، وهو وسيط تحدث فيه جميع العمليات الحيوية بالجسم، ومنظم لدرجة الحرارة ويحمل الفضلات الضارة إلى خارج الجسم.

ويجب التزام الحذر الشديد عند التدريب في الجو الحار المشبع بالرطوبة لتجنب فقد الماء والأملاح والتعرض للجفاف، ويفقد الجسم حوالي لترين من الماء عند التدريب في الجو الحار ويجب أن يعوض اللاعب كمية السوائل المفقودة في التدريب حتى تظل في مستواها الطبيعي.

5.3. الأملاح :

عبارة عن "مركبات غير عضوية بعضها ضروري للجسم لبناء وتعويض الخلايا ,ومساعدة الجسم على أداء وطائفة.

ويحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من بعض الأملاح ,وكميات نادرة من البعض الأخر ،كالحديد عنصر ضروري لكرات الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين ،ويؤدى نقص الحديد بالجسم إلى التأثير سلبا على التحمل.

والأملاح لها فائدة عظيمة للاعبين وقد دخلت في وجبات سواء أثناء التدريبات أو المنافسات الرسمية, لما لها من طاقة كبيرة عند احتراقها وتقليل التعب عند اللاعب وزيادة أداء العضلات, كذلك وزيادة كرات الدم الحمراء ونجد أن من أنواع الأملاح مايلي:

- **الكالسيوم :** يتواجد في مشتقات الألبان والحبوب الخضراء.
- **الماغنسيوم** : المكسرات والخبز والأرز.
- **الفسفور :** في الحليب واللحوم والأسماك والبيض.
- **الزنك :** القمح ولحم البقر والكبد والحديد.
- **النحاس :** اللحوم والمكسرات والشوكولاته.
- **الحديد :** اللحوم والمكسرات والخضروات وخاصة أوراقها.

6.3. الفيتامينات :

الفيتامينات لها فائدة كبيرة للاعبي كرة القدم لاحتوائها على المواد المقوية للجسم سواء الأعصاب أو العضلات وبالتالي تحسين الأداء.

وأهم أنواع الفيتامينات هي:

- **فيتامين ج** : في الخضروات ,البطاطس والبرتقال
- **فيتامين أ** : الكبد الاسماء والحليب والبيض والزبدة.
- **فيتامين د** : في الاسماك والكبد والبيض والحليب.
- **فيتامين ك :** الخضار والجبن والزبده والبقوليات والخضروات.
- **فيتامين ب** : المركب وهو يحتوي على 12 نوعا مثل:

.الثيامين : في الخبز والمكسرات والكبد.

. ريبو فلافين :في الجبن واللحوم والأوراق الخضراء.

.نياسين : في الدجاج والأسماك والخضروات.

.البنتوثين : في البطاطس والألبان والخبز الأسمر.

4. المواد الغذائية بالنسب المأوية:

البروتينات 12%- 15

الدهون 29- 30%

الكربوهيدرات 55 _58%

5. تغذية لاعب كرة القدم قبل المباراة وأثناء المباراة وبعد المباراة :

1.5. التغذية قبل المباراة:

- على اللاعب الأكل قبل المباراة 3-4 ساعات، على أن تحتوي الوجبة على 60-70% كربوهيدرات ، كما يجب أن يكون الطعام من المعتاد السريع الهضم .
- على اللاعب تفادي الطعام مرتفع الدهون والمقلي ، والذي ليس من السهل هضمه وربما يسبب عدم ارتياح ومضايقة في البطن .
- على اللاعب تفادي الطعام الصلب مباشرة قبل المباراة أو أثناءها،لأن هذا النوع من الطعام يتم هضمه ببطء أثناء الجهد البدني .
- إذا كان اللاعب يشعر بارتباك شديد قبل المباراة فعليه استخدام الوجبات السائلة .
- على اللاعب استخدام الوجبات السائلة عندما يكون وقت السفر للمباراة قصيراً.
- على اللاعب شرب 470-950 مل تقريباً من المشروبات الرياضية قبل المباراة بساعتين مع شرب كمية إضافية في حدود 240-470 مل في حدود 15-20 دقيقة قبل المباراة لملء مخزون السوائل .
- على اللاعب تفادي الكافيين مدة 72 ساعة قبل المباراة ، حيث يؤدي إلى نقص سوائل الجسم.

2.5. التغذية أثناء المباراة:

- على اللاعب استهلاك مشروب رياضي بديل (للماء) يحتوي على كربوهيدرات وأملاح في كل توقف أثناء اللعب ، وعلى الرغم من أن الماء يفي بالسوائل المطلوبة إلا أنه يعمل على تقليل المستهلك الكلي من السوائل ولا يوفر الكربوهيدرات .
- علينا تذكير اللاعبين عندما تسنح الفرصة أثناء المباراة بشرب السوائل حتى عند عدم الشعور بالعطش ، و وضع قنينات المشروب الرياضي الباردة على جنبات الملعب في متناول الأيدي .
- على اللاعب شرب ما يكفيه من السوائل بين الشوطين لتعويض الوزنا لمفقود أثناء الشوط الأول ، وأفضل طريقة لتعويض السوائل في هذه الفترة هي شرب السوائل واجتناب الطعام الصلب .

3.5. التغذية بعد المباراة:

- لابد من حرص اللاعب (أثناء فترة الاستشفاء من مباراة كرة قدم عنيفة)، على تعويض مخزون الجسم من الكربوهيدرات (الجلايكوجين) ، والماء والأملاح وخصوصاً الصوديوم .
- في الفترة 2-3 ساعات الأولى بعد المباراة على اللاعب أن يشرب على الأقل حوالى 700 مليلتر من السوائل لكل رطل فقده من وزن الجسم ، كما أن اللاعب بحاجة إلى كلورايد الصوديوم (ملح الطعام) في مشروب رياضي أو مع الطعام الاعتيادي،وذلك لتقليل إنتاج البول وتحسين الرغبة في الشرب والتأكيد على تعويض سوائل الجسم .
- على اللاعب استهلاك (1) غرام من الكربوهيدرات (يفضل سكر أو أي نشويات سريعة الهضم) لكل رطل من وزن الجسم مباشرة بعد المباراة .
- خلال 24ساعة التي تلي المباراة على اللاعب اتباع التغذية الخاصة بالتدريب واستهلاك من 8-10 غرام من الكربوهيدرات لكل 1 كيلو غرام من وزن الجسم مع شرب 10-12 كوباً من السوائل.

6. سـوء التغـذيـة:

يعنى غياب الغذاء المتوازن بل نقص في المواد الغذائية التى تصل لجسم اللاعب مما يؤدى إلى إصابته بمشاكل صحية" .

وكذلك يمكن تعريف سوء التغذية ب:

هي ظهور أعراض مرضية معينة على جسم الرياضي يصاحبها تغيرات سلوكية انعكاسية تعبر عن احتجاج الجسم وتذمره نتيجة نقص الكمية التي يحصل عليها من العناصر الغذائية الأساسية اضافة الى النوعية أو نتيجة الافراط في تناول أنواع محددة من الأغذية.

7. النقص في التغذية وضعف مردود اللاعب:

جسم الرياضي يحتاج باستمرار لمواد غذائية طاقية، لأن المجهود الذي يبذله يختلف عن الشخص العادي، وفي غياب غذاء متوازن يعوض مخزونة الطاقي فسيكون عرضة لعدة مضاعفات.

وقد يحدث أن يشعر اللاعب بالقلق والتوتر قبل انطلاق المباراة فيفضل عدم تناول وجبة الغذاء حتى نهاية المباراة، ولكن يؤدي النقص في إحدى الوجبات الغذائية إلى غياب الحريرات الطاقوية التي يأخذها جسم الرياضي من خلال الوجبة الغذائية، وإذا استمر الممارس في اللعب بحرق مخزونه الذي يتوزع في ثلاث مناطق هي:
العضلات، الكبد، ودهنيات على شكل شحم، وإذا تابع مجهوده دون تعويضه تحرق الدهنيات المخزونة ويصبح الرياضي نحيفا، تفرغ عضلاته وتصاب بتشنج ينتج عنه عجز عن التحريك أي أن ميكانيزمات الحركة عند الرياضي تتوقف، وإذا واصل الأداء في نفس الظروف التي لا تترفر فيها تغذية متوازنة يتعرض الرياضي لمضاعفات سلبية على القلب والكليتين والكبد وعلى الدماغ.