

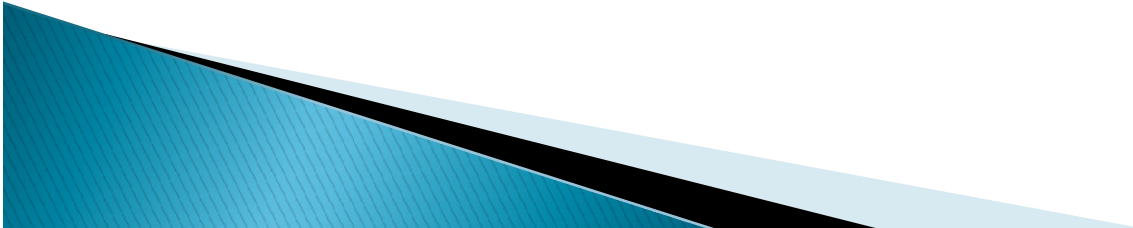
جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية



إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني

تغذية الجبازي

ممارسة الجبازي تتطلب الرشاقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي،
كما أن التقييم الصارم للعروض الجبازية من الناحية الجمالية تتطلب
جسماً مُتناسقاً ورشيقاً، مما يتطلب إيجاد توازن بين قدرات الجسم
وتكوينه وطاقته، ذلك للحفاظ على القوة والشكل البدني وجماليته معاً



الأنظمة الطاقوية

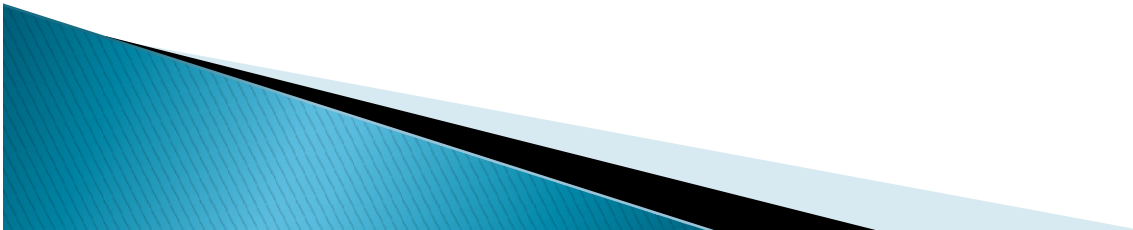
هناك ثلاث أنظمة لطاقوية تزود الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط البدني:

▶ النظام الفوسفاجيني (أو اللاهوائي اللاحمضي)

▶ الغليكوليتيك (أو اللاهوائي الحمضي)

▶ والنظام الهوائي الذي يستعمل الأكسجين لإنتاج الطاقة

هذه الأنظمة الطاقوية تتدخل في أوقات مختلفة حسب شدة ومدة التمرين



المجموعات الأساسية للغذاء

هناك ستة 06 مجموعات أساسية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الحياة ودعم نشاطه:

▶ الكربوهيدرات (Carbohydrates)

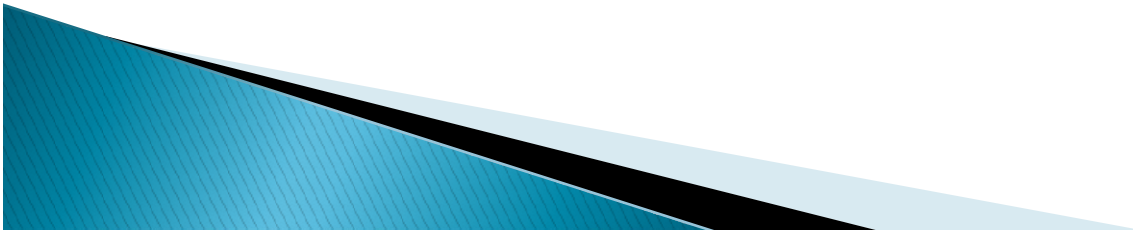
▶ البروتينات

▶ الدهون (Fats)

▶ الماء

▶ الفيتامينات

▶ المعادن



استهلاك الطاقة للجمازي

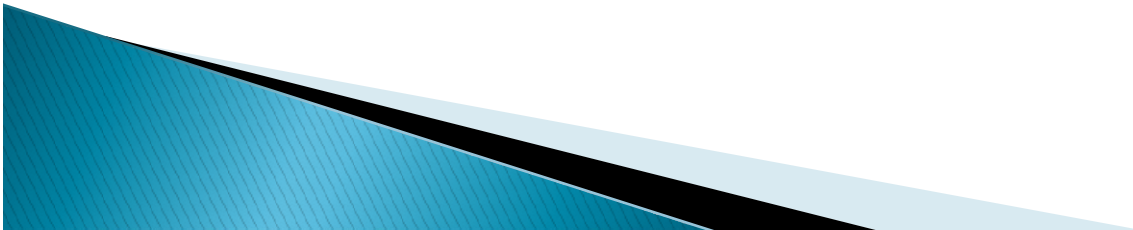
□ يجب على استهلاك الطاقة أن يدعم التغيرات المتنوعة للتدريب

الجمازي خلال الموسم الرياضي

□ يتمرن 90 دقيقة يوميا أو أقل هي 45 إلى 50 كيلوكالوري لكل

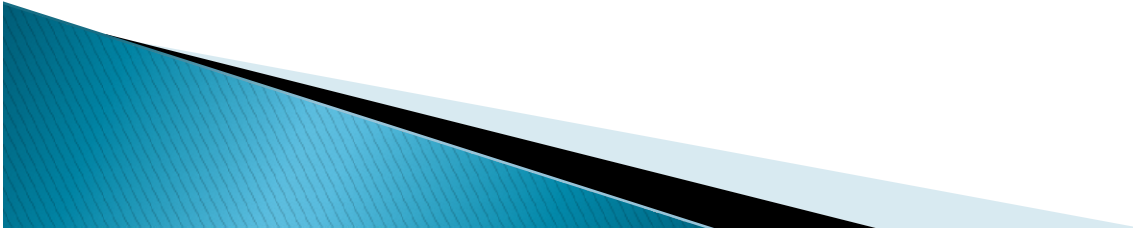
كيلوغرام من وزن الجسم، وهذا ما يقترحه *Manore et al.*

(2007)



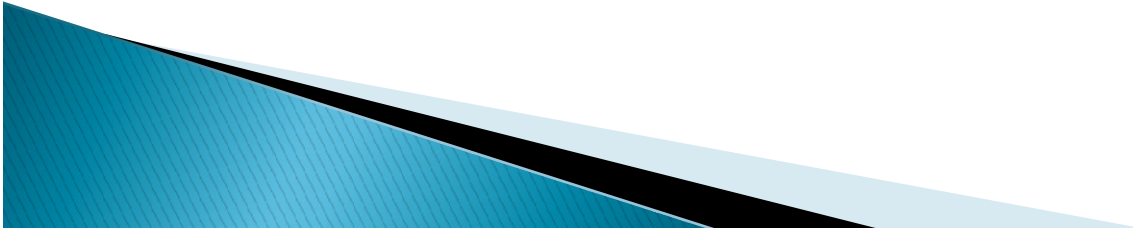
الكاربوهيدرات:

- بالحديث عن صرف الطاقة الإجمالي اليومي، 5 إلى 6 ساعات من النشاط اليومي تحتاج إلى تناول ما بين 5 إلى 6 غرامات من الكاربوهيدرات لكل كيلو غرام من وزن الجسم، ما يعني من 200 إلى 300 غرام من الكاربوهيدرات لجمبازي يزن 50 كيلو غرام



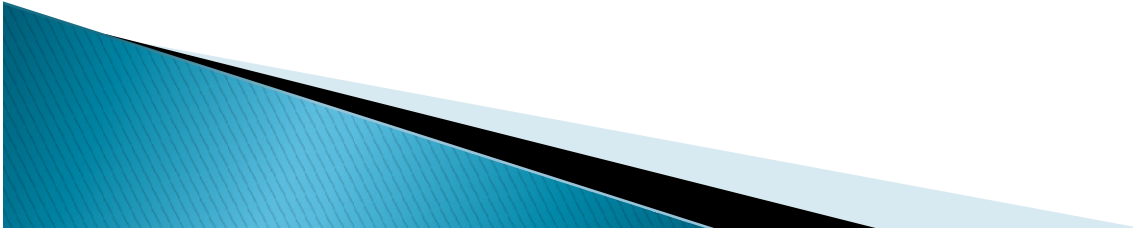
البروتينات:

□ بالنسبة لكمية البروتينات الضرورية للجمازي فليس هناك توصيات خاصة، فالتخصيص اليومي للبروتين الموصى به للأشخاص العاديين هو 0,8 غرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم في اليوم، والتوزيع الأمثل لمجموعات الأغذية الكبرى يقترح نسبة بين 10 و 35 % من الطاقة التي يتم تناولها يوميا لتكون من مصادر بروتينية



الدهون:

- ليس هناك توصيات خاصة لتناول الدهون سواء للأشخاص العاديين أو الرياضيين، والتوزيع الأمثل لمجموعات الأغذية الكبرى يقترح نسبة بين 20 و 35 % من الطاقة التي يتم تناولها يوميا من مصادر دهنية
- ومع ذلك يجب أن لا تقل نسبة الدهون في غذاء الجمبازي عن 15%



الفيتامينات والمعادن:

- كل من الفيتامينات والمعادن لا تعتبر مصدر طاقة للجسم، لكنها تلعب دورا حيويا في تفاعلات الطاقة وفي صحة الفرد
- . فالتخصيص اليومي للفيتامينات والمعادن لتجنب النقص الغذائي لا يركز على مستوى النشاط اليومي، وعلى العموم يحصل اللاعب على حاجته من الفيتامينات والمعادن طالما تم احترام نسب الأغذية الموصى بها في الطاقة التي يتم تناولها يوميا
- ومع ذلك يمكن أن يُنصح بتناول مكملات غذائية من الفيتامين B، الكالسيوم، فيتامين D، الحديد، وبعض مضادات الأكسدة مثل الفيتامين C، و E، البيتاكاروتين، والسيلينيوم، الزنك والمغنيزيوم، وخاصة للجمازيين
- واللاعبون الذين ننصحهم بهذه الإضافات الغذائية هم أولئك الذين يتابعون حمية غذائية لإنقاص الوزن