Downloaded from: justpaste.it/8w58b

أهمية التغذية في كرة القدم

كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم. مثل جميع الرياضات ، فإن النظام الغذائي له التأثير الأكبر على التدريب. كلما اجتمع لاعبون موهوبون ومتحفزون ومدربون جيدًا في المنافسة ، يكون الهامش بين النصر والهزيمة صغيرًا. يؤثر النظام الغذائي على الأداء وسيؤثر اختيار الأطعمة من قبل اللاعبين في التدريب والمنافسة على مدى جودة اللعب والتدريب. يجب أن يكون كل لاعب على دراية بتغذيته الشخصية. يختلف كل لاعب عن الآخر ، ولا يوجد نظام غذائي واحد يلبي احتياجات جميع اللاعبين في جميع الأوقات. تتغير الاحتياجات الفردية أيضًا عبر الموسم ويجب على اللاعبين التحلي بالمرونة لاستيعاب ذلك.

يمكن أن يساعد النظام الغذائي الجيد في دعم التدريب المكثف المستمر مع الحد من مخاطر المرض أو الإصابة. يمكن أن تعزز الخيارات الغذائية الجيدة أيضًا التكيف مع حافز التدريب - وهذا يمكن أن يؤدي إلى مزيد من التحسين لنفس حمل التدريب. النظام الغذائي الصحيح مهم أيضًا في التحضير للألعاب وتسريع الشفاء بعد ذلك. يعد الحصول على القدر المناسب من الطاقة للبقاء بصحة جيدة وللحفاظ على أداء جيد أمرًا أساسيًا. زيادة نسبة الدهون في الجسم: القليل جدًا وسقوط الأداء وزيادة الإصابات ونتائج المرض.

فوائد الأكل الجيد

تم تنظيم كرة القدم بحيث يكون الفريقان المتعارضان متطابقين بشكل وثيق: فاللعبة من جانب واحد ليست ممتعة للاعبين أو المتفرجين. لذلك يجب على كل لاعب وكل فريق أن يسعى لتحقيق الميزة الضرورية للفوز. يعد العمل الجاد في التدريب والتكتيكات السليمة أمرًا حيويًا ، ولكن النظام الغذائي المختار جيدًا يمكن أن يقدم العديد من الفوائد: [1]

1. المكاسب المثلى من البرنامج التدريبي
2. انتعاش معزز داخل وبين التدريبات والأحداث
3. تحقيق والحفاظ على وزن الجسم المثالي واللياقة البدنية
4. انخفاض خطر الإصابة والمرض
5. الثقة في الاستعداد الجيد للعب المباراة
6. الثبات في تحقيق أداء عالي المستوى في المباريات
7. الاستمتاع بالطعام ومناسبات الأكل الاجتماعي

متطلبات الطاقة

تلبية احتياجات الطاقة هي أولوية غذائية للرياضيين. يتم تعزيز الأداء الرياضي الأمثل من خلال تناول الطاقة الكافية. سيوفر هذا القسم المعلومات اللازمة لتحديد توازن الطاقة للفرد. يحدث توازن الطاقة عندما يساوي تناول الطاقة (مجموع الطاقة من الأطعمة والسوائل والمنتجات التكميلية) نفقات الطاقة أو مجموع الطاقة المستهلكة كمعدل الأيض الأساسي (BMR) ، والتأثير الحراري للغذاء ، والتأثير الحراري للنشاط (TEA) (وهي الطاقة التي يتم إنفاقها في النشاط البدني المخطط له ، والتوليد الحراري للنشاط غير التدريبي. يتم تضمين النشاط البدني العفوي أيضًا في TEA. يمكن تقدير احتياجات الطاقة للرياضيين والأفراد النشطين باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب. المدخول الغذائي المرجعي والمبادئ التوجيهية الغذائية 2005 (DRI) تقدم (http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/report/HTML/D3_Disccalories.htm) توصيات بشأن الطاقة للرجال والنساء الذين يتمتعون بنشاط قليل إلى شديد النشاط ، والتي تستند إلى المعادلات التنبؤية التي تم تطويرها باستخدام تقنية المياه ذات العلامات المزدوجة والتي يمكن استخدامها أيضًا لتقدير احتياجات الرياضيين من الطاقة. [2]

احتياجات الطاقة

يعتبر تناول الطاقة المناسبة حجر الزاوية في النظام الغذائي للرياضي لأنه يدعم وظائف الجسم المثلى ، ويحدد القدرة على تناول المغذيات الكبيرة والمغذيات الدقيقة ، ويساعد في التلاعب بتكوين الجسم. يمكن الحصول على الطاقة التي يحصل عليها الرياضيون من الطعام والسوائل والمكملات الغذائية من سجلات الطعام التي تم وزنها / قياسها (عادةً من 3 إلى 7 أيام) ، أو استرجاع متعدد الممرات لمدة 24 ساعة أو من استبيانات تكرار الطعام. [1] هناك قيود متأصلة في كل هذه الأساليب ، مع وجود تحيز للإبلاغ الناقص عن المدخول. قد يساعد التعليم المكثف فيما يتعلق بالغرض وبروتوكولات توثيق المدخول في الامتثال وتعزيز دقة وصحة المعلومات المبلغ عنها ذاتيًا.

وفي الوقت نفسه ، تعتمد متطلبات الطاقة للرياضي على دورة التدريب والمنافسة الدورية ، وسوف تختلف من يوم لآخر على مدار خطة التدريب السنوية بالنسبة للتغيرات في حجم التدريب وشدته. تشمل العوامل التي تزيد من احتياجات الطاقة فوق مستويات خط الأساس العادية التعرض للبرد أو الحرارة ، والخوف ، والتوتر ، والتعرض على ارتفاعات عالية ، وبعض الإصابات الجسدية ، والأدوية أو الأدوية المحددة (مثل الكافيين والنيكوتين) ، وزيادة الكتلة الخالية من الدهون ، وربما ، المرحلة الأصفرية من الدورة الشهرية. بصرف النظر عن التخفيضات في التدريب ، تنخفض متطلبات الطاقة بسبب التقدم في السن ، وانخفاض الكتلة الخالية من الدهون (FFM) ، وربما المرحلة الجرابية من الدورة الشهرية. [2]

الطاقة للعب المباراة

كرة القدم هي لعبة عمل متقطع. يؤدي اللاعبون عمومًا أنشطة منخفضة الشدة لأكثر من 70٪ من اللعبة ، لكن قياسات معدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم تشير إلى أن إجمالي الطلب على الطاقة مرتفع. يمكن تفسير ارتفاع الطلب على الطاقة جزئيًا من خلال الجهود المتكررة عالية الكثافة التي يُطلب من اللاعبين القيام بها. يؤدي لاعب من الدرجة الأولى حوالي 150-250 حركات مكثفة وجيزة أثناء المباراة. تضع هذه الجهود أعباء كبيرة على أنظمة الطاقة اللاهوائية ، وهي عامل رئيسي في الإرهاق الذي يحدث في جميع مراحل اللعبة.

يتم تخزين الكربوهيدرات في العضلات والكبد على شكل جليكوجين. ربما يكون هذا هو الوقود الأكثر أهمية لإنتاج الطاقة وقد يكون التعب في نهاية اللعبة مرتبطًا بنضوب الجليكوجين في بعض ألياف العضلات الفردية. إذا كان عدد قليل من هؤلاء غير قادرين على الانقباض ، فعندئذٍ تقل القدرة على الركض وقد تضعف المهارة أيضًا.

في الدم تدريجيًا أثناء اللعب وتعوض جزئيًا عن الانخفاض التدريجي لجليكوجين (FFA) تزداد مستويات الأحماض الدهنية الحرة العضلات ، ولكن هذا مصدر وقود أقل فاعلية. تختلف المتطلبات البدنية أثناء المباراة اختلافًا كبيرًا بين اللاعبين وترتبط بالقدرة البدنية والدور التكتيكي في الفريق. يجب أن تؤخذ هذه الاختلافات في الاعتبار في استراتيجيات التدريب والتغذية لجميع اللاعبين الجادين. تعتمد المسافة الإجمالية التي يركضها اللاعب أثناء اللعبة على العديد من العوامل المختلفة ، بما في ذلك مستوى المنافسة ومركز اللاعب وأسلوب اللعب ومستوى لياقة الفرد. على مستوى النخبة ، يقطع اللاعبون الذكور عادة مسافة تتراوح بين 10 و 13 كيلومترًا ، مما يجعل كرة القدم رياضة قدرة على التحمل.

يتم زيادة المتطلبات البدنية من خلال حقيقة أن أكثر من 600 متر يتم تغطيتها بسرعة العدو وحوالي 2.4 كيلومتر بكثافة عالية. على مدار اللعبة بأكملها ، يبلغ معدل ضربات القلب حوالي 85٪ من المعدل الأقصى ويبلغ الطلب على الأكسجين حوالي 70٪ من الحد الأقصى لامتصاص الأكسجين (VO_2 max). تشير هذه القيم إلى أن إجمالي تكلفة الطاقة للعبة للاعب نموذجي يزن حوالي 75 كجم ستكون حوالي 1800 كيلو كالوري (حوالي 5.5 ميجا جول). القيمة بالنسبة للاعبين في المستويات الأدنى من اللعبة أقل إلى حد ما من هذا ؛ نظرًا لأن VO_2 max أقل أيضًا ، فإن إجمالي الطاقة المنفقة سيكون أقل. بالطبع ، يحتاج اللاعبون الأثقل وزنًا إلى مزيد من الطاقة لمسافة معينة ، كما تختلف احتياجات الطاقة أيضًا بشكل كبير بين الأفراد. [1]

متطلبات الطاقة للتدريب

ستختلف متطلبات الطاقة في التدريب اعتمادًا على كثافة الدورات التدريبية وتكرارها ومدتها ، ولكنها ستتغير أيضًا على مدار الموسم. سيتبع معظم اللاعبين دورة أسبوعية تتضمن حملاً تدريبًا منخفضًا للسماح بالتعافي من اللعبة السابقة ، وأيام تدريب أصعب ، وتقليل حمل التدريب استعدادًا للمباراة التالية. في فترة ما قبل الموسم ، يكون الحمل التدريبي في ذروته عادةً حيث يسعى اللاعبون

للوصول إلى اللياقة الكاملة للمباريات الافتتاحية للموسم. قد تتجاوز متطلبات الطاقة في جلسة تدريبية تركز على اللياقة البدنية متطلبات الألعاب الصعبة. في الجلسات التي يكون التركيز فيها على التعافي والتجديد أو على المهارات ، ستكون تكلفة الطاقة أقل بكثير. [1]

جوال الجديد مشاهدة مباريات اليوم yalla shoot يلا شوت مباشر موقع ينقل بث مباشر أهم مباريات اليوم بدون تقطيع عبر خدمة في جميع البطولات الأوروبية.