



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

الفرقة الرابعة

مقرر مادة تخصص رياضات القسم التطبيقي كاراتيه

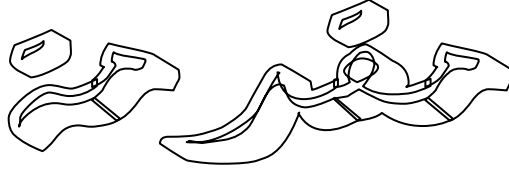
المحاضرة الثامنة

الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩-٢٠٢٠م

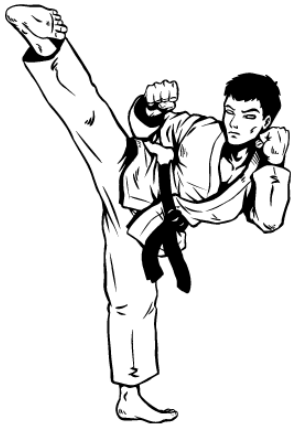
إعداد

م.د/ أحمد السيد عبدالسلام

التغذية للرياضيين ولاعبى الكاراتيه



- منذ أن خلق الله عز وجل الإنسان وأعطاه القدرة على السعي والانتشار، وهو يعمل بدأب للحصول على الغذاء الذي يتمكن به من العيش والديمومة والإبقاء على ذاته، مما جعل السعي نحو إشباع رغبات الجسم وتلبية احتياجاته من الطعام أمراً فطرياً وغريزياً، وهذا ما أكدته حادثة أبينا آدم عليه السلام وزوجه، إذ دفعتهما غريزة وشهوة الطعام إلى نسيان أمر الله والوقوع في المعصية (ولقد عهدنا إلى آدم من قبل فنسي ولم نجد له عزماً) طه (115) ، ولعل ارتباط الغذاء بأول حادثة في تاريخ البشرية يظهر بجلاء أهمية الغذاء في حياة الإنسان وفي التأثير على سلوكه .



ومن أن سكن الإنسان هذه الأرض وهو يسعى بشكل دائم إلى تأمين احتياجاته من الغذاء ، حتى أصبح توفر الغذاء شرطاً لازماً للاستقرار والاستيطان ، وكان بذلك أن أصبح للزراعة دور حاسم في تطور الحياة البشرية واستقرارها وفي تكون المجتمعات وتطور المدنية .

ومع تطور الحياة البشرية وازدهار الحضارات ، إزداد اهتمام الإنسان بالزراعة وإنتاج الأغذية المختلفة (الحيوانية والنباتية) ، حتى غدت علوم الزراعة والتغذية والإغذية أبرز علوم العصر الحديث .

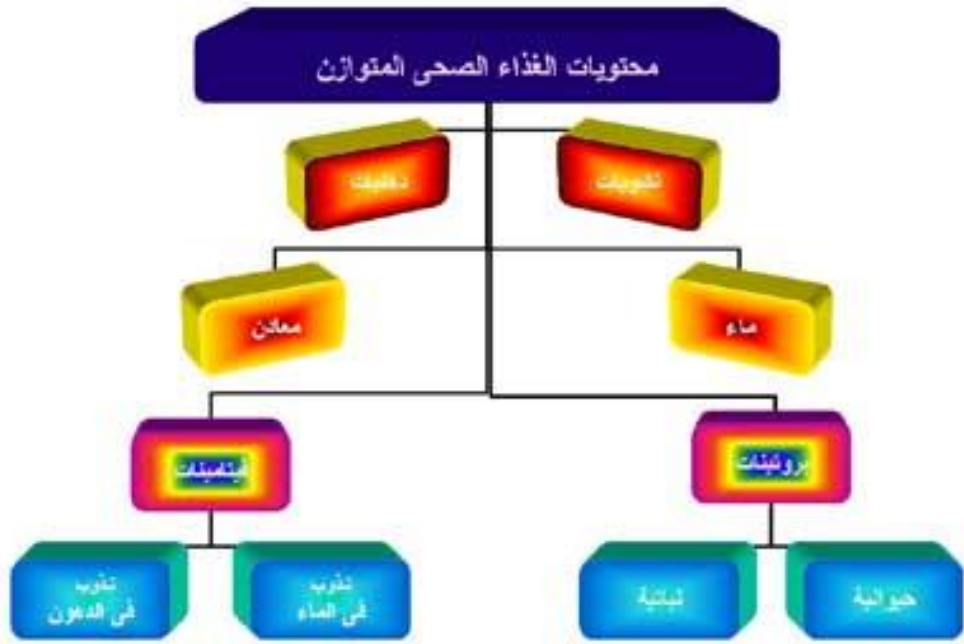
- من العوامل المساعدة على تحقيق الانجاز ورعاية الرياضي هي التغذية المناسبة التي توفر السعرات الحرارية المطلوبة وتديم حالة الاستعداد وبناء الرياضي. وقد لا يعرف الرياضي أهمية بعض الأطعمة أو تأثيرها السلبي وتكون عملية التهامها وبالاً

عليه وتعرقل منهاجه اليومي في التدريب أو اللعب. وحينما أقيمت وحدة أو دائرة تعنى بالطب الرياضي .

والتغذية تشرف على هذه العملية فان هذا الأمر كان عين الصواب لما يجمع الرياضي وما يعينه على الحياة الأفضل. وسبق لي أن أشرت قبل أعوام إلى ضرورة وجود طبيب يرافق الوفود الرياضية التي تشارك في بطولات ومعسكرات خارجية يقف على جاهزية اللاعبين طبيا ويشرف على غذائهم واحتياجاتهم وكانت مناسبة هذه الدعوة التي حملتها إحدى حلقات (محطات رياضية) تعرض عدد من لاعبي منتخبنا الوطني والاولمبي لإصابات في مشاركاتهم الدولية وأشرفنا حينها الى ضرورة مرافقة طبيب يعنى بهذا الامر ويحدد الإصابات المبكرة ويعين الملاك التدريبي في موضوع جاهزية اللاعبين بدنياً وصحياً .

أهمية الغذاء لجسم الإنسان ودأجته إليه

تنبع أهمية الأغذية ، مثل اللحوم بأنواعها والحبوب والبقول والخضار والفواكه، من احتوائها على العناصر الغذائية اللازمة لإنتاج الطاقة ، وللقيام بعمليات البناء والنمو والتكاثر وصيانة الأنسجة التالفة . ونظرا لعدم قدرة جسم الإنسان على تصنيع هذه العناصر الغذائية، أو عدم قدرته على تصنيعها بكميات كافية ، كان لزاما على الإنسان الحصول على هذه العناصر من خلال الغذاء .



وتنقسم العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان إلى مجموعات ست رئيسية وهي: الماء والسكريات (الكربوهيدرات) والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن ، وفيما يلي نبذة مختصرة عن هذه المغذيات وأهميتها لصحة الإنسان وسلامته :

(1) الماء :

عنصر غذائي ضروري للجسم وله وظائف حيوية متعددة ويشكل الدعامة الرئيسية لحياة الإنسان وبقائه. والماء يشكل نسبة عالية من تركيب الخلايا والأنسجة الحية، وهو من الناصر الغذائية المنتجة للطاقة على الرغم من أهميته لجميع عمليات تمثيل الغذاء ونتاج الطاقة ، ولذلك كان لا بد من تناوله باستمرار، حيث يحتاج الإنسان البالغ إلى حوالي ٣-٤ لتر ماء كل يوم.

(2) السكريات (الكربوهيدرات) :

وهي مركبات عضوية تتكون من عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين، وهي تنقسم إلى أنواع عدة نظرا لتوفرها في أنواع كثيرة من الأغذية . وتنجم أهمية السكريات ، وخاصة الذائبة منها، من كونها المصدر الرئيسي للطاقة في غذاء الإنسان ، والكثير من الحيوانات المجترة.

بينما تشكل الكربوهيدرات غير الذائبة ، والتي تعرف بالألياف الغذائية ، والمصدر الرئيسي للطاقة في الحيوانات المجتررة وأكلة الأعشاب ، كما تلعب دورا هاما في المحافظة على صحة الإنسان وحيويته من خلال منع الإصابة بأمراض الإمساك وداء الأمعاء الرديبي وسرطان القولون .

(3) الدهون :

وهي مركبات عضوية تحتوي على عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين ، وتكمن أهميتها في دورها في تزويد الجسم بالطاقة الحرارية التي تبلغ ضعف الطاقة المأخوذة من السكريات. كما تكمن أهمية الدهون في احتوائها على الأحماض الدهنية التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تصنيعها والتي تدخل في بناء الخلايا وتركيبها. وتحتوي الدهون بالإضافة إلى ذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون، والتي تقوم بدور عامل في بناء أنسجة الجسم مثل شبكة العين والعظام ، وفي المحافظة على نضارة الجلد وتماسكه .

(4) البروتينات :

والبروتينات مركبات عضوية كبرة تتكون من وحدات بناء نيتروجينية تعرف بـ " الأحماض الأمينية " ، وتتميز البروتينات باحتوائها على عنصر النيتروجين الذي يميزها عن الكربوهيدرات والدهون. وللبروتينات دور هام وأساسي في بناء الأنسجة وصيانتها ، وفي تجديد النالف منها، كما تستخدم البروتينات في إنتاج الطاقة في حال نقص الكربوهيدرات في الغذاء وعند وجود فائض من البروتينات يزيد عنه احتياجات الجسم للبناء والصيانة .

(5) الشبكات هيكليّة :

مجموعة من المركبات العضوية المعقدة في تركيبها ، ويتطلبها جسم الإنسان بكميات قليلة نسبيا، وهي ضرورية لصيانة نمو الجسم ووقايته من الأمراض . وهي تقسم إلى مجموعتين كبيرتين : الفيتامينات الذائبة في الماء والفيتامينات الذائبة في الدهون .

(6) العناصر المعدنية :

وهي تشكل 4٪ من وزن الإنسان ، ويتطلب الجسم بعض العناصر بكميات كبيرة نسبياً وتسمى العناصر الكبرى، ويتطلب الجسم بعضها ولكن بكميات صغيرة نسبياً وتسمى العناصر الصغرى أو النزرة . وتلعب العناصر المعدنية دوراً هاماً في تنشيط التفاعلات الحيوية داخل الجسم وفي تنظيم سوائل الجسم وتنظيم التوازن الحمضي - القاعدي فيه .



(* يوصى دائماً الرياضيون باتباع أنظمة للغذاء الصحي تساعد على الأداء الجيد في

الرياضات التي يمارسونها سواء أيام التدريب أو أثناء المنافسات. وتوجد بعض

الأساسيات في التغذية الخاصة بالرياضات أو ما يطلق عليها بـ "غذاء الرياضيين :

١ - الحرص على بقاء الجسم لائقاً رياضياً بالحفاظ على معدلات الدهون التي تناسب نوع

الرياضة، وذلك بتناول الكمية الملائمة من الطاقة والتي تقاس بالكيلوجول مع حجم

الجسم ونوع البرنامج التدريبي .

٢ - على الرياضي المداومة على تزويد عضلاته للتدريب

والمنافسة بوقود الكربوهيدرات وذلك بإعطاء

المزيد من المساحة لهذا النوع من الأطعمة وذلك



بالإقلال من الدهون لكي تحل محل الأطعمة الكربوهيدراتية

٣ - الاستمتاع بأطعمة غذائية متنوعة لكي تمدك بالبروتينات و الفيتامينات و المعادن التي يحتاجها جسمك، والاحتياج لهذا النوع قد يزيد مع البرنامج الرياضي المجهد.

٤ - العناية بالسوائل، فنناول السوائل والمياه مطلوب قبل وبعد وأثناء الرياضة لتجنب الجفاف.

يختلف وزن وشكل وحجم جسم كل رياضي عن الآخر حيث يتبعون أنظمة تدريبية مختلفة ولكن يتفقون في القواعد الغذائية الصحية التي يتبعونها إلا أن هناك بعض الاختلاف البسيط في وجباتهم الغذائية. فالرياضيون الذين يتبعون برامج رياضية مجهزة لعدة ساعات يومياً يحتاجون إلى أكل كميات كبيرة من الكربوهيدرات، أما الرياضيون طوال القامة يحتاجون إلى أكل المزيد عن الرياضيين صغار القامة، وكذا الرياضات المختلفة.

الغذاء في رياضة الكاراتيه

تفهيك :

يحتاج لاعب الكاراتيه الى " ٦٨ " سعر حرارى لكل كيلو جرام من وزنه أى
باجمالى قدره " ٥٦٠٠ " سعر حرارى يوميا وذلك لتعويض ما يبذله من جهد
بدنى عالى فى التدريب والمباريات وحيث تساهم التغذية السليمة فى الإقلال
من التعرض للإرهاق وإصابات الجهاز العضلى كما تعطى اللاعب أقصى طاقة
ممكنة على شكل أداء عالى المستوى فى الملعب ، ويمكن تقسيم التغذية
اللازمة للاعب فى الكاراتيه فى أسبوع ما قبل المباراة إلى مرحلتين
أساسيتين هما :

أولا : مرحلة الثلاثة أيام الأولى من الأسبوع ما قبل المباراة

وفيها يجب مراعاة مايلى :

١- زيادة كمية البروتينات خاصة البروتينات الحيوانية .

٢- زيادة كمية الدهون فى الطعام .

٣- الإقلال النسبى من السكريات " الكربوهيدرات " .

٤- كميات متوسطة من السوائل .

ثانيا : مرحلة الثلاثة أيام ما قبل المباراة :

ويمكن أن نسميها مرحلة التركيز السكرى أو الجلوكوزى وفيها يتم تخزين أكبر قدر ممكن من السكر والجلوكوز فى جسم اللاعب لزيادة كفاءة العمليات الكيميائية الحيوية اللاهوائية والتي تتم فور بذل اللاعب المجهود البدنى فيحدث مايلى :

- (١) الإقلال نسبيا من البروتينات .
- (٢) زيادة تكثيف كمية السكريات " الكربوهيدرات " .
- (٣) الإقلال من الدهون .
- (٤) زيادة كبيرة فى كمية السوائل لتعويض ما يفقد أثناء المجهود الرياضى للمباراة .

تغذية اللاعب للمباراة يوم المباراة :

يراعى فى تغذية لاعب الكاراتيه عامة يوم المباراة مايلى :

- (١) أن يكون آخر وجبة غذائية قبل المباراة بنحو ساعتين ونصف على الأقل حتى يتم هضمها والاستفادة منها وإلا فإن الهضم وعملياته الفسيولوجية سيتم أثناء المباراة نفسها وهنا يبذل الجسم طاقته الحيوية فى تلك العمليات الهضمية فيستنفذ جزءا من الطاقة مما كان مفروضا أن يبذل فى المباراة والمجهود العضلى لها

فقط أى أن الهضم هنا وعملياته الفسيولوجية تتم على حساب
المباراة وخصما من مجهود اللاعب فيها .
(٣) يلزم إمداد لاعب الكاراتيه قبل المباراة وفيما بين الشوطين
بأغذية سريعة الامتصاص وخاصة السكريات المولدة للطاقة في
الجسم والتي تمتص بصورة سريعة ومباشرة ، وننصح هنا بتقديم
ما يلي من أطعمة ومشروبات :

” كوكب مصير ، كوكب شاي ، كوكب قهوة دافئة في نفس درجة
حرارة الجسم وذلك ليسهل امتصاصه بالإضافة إلى (٨٥ جم
سكر جلوكوز) وقليل من الليمون بالإضافة لقرص ملح ..

- يفضل عصير الفواكه لاحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات خاصة
فيتامين " ج " .

- يستخدم القهوة والشاي لتنبية الجهاز العصبي للاعب .
- سكر الجلوكوز يستخدم لإضافة طاقة فورية نتيجة لامتناعه السريع
ودخوله المباشر في التمثيل الغذائي للدم والعضلات .



- أقراص الملح تستخدم لتعويض ما سينفذ من
أملاح من عرق أثناء المباراة ولا يفضل
المحاليل المثلجة أو الساخنة جدا حيث سترهق
أجهزة الجسم الفسيولوجية في معادلتها أولا
وتخفيض أو زيادة درجة حرارتها لتماثل
درجة حرارة الجسم قبل أن يتم امتصاصها
ويفضل تناول ما سبق كما ذكرنا .

(٣) مراعاة تنوع مصادر الغذاء وملاءمتها للمزاج الشخصي للاعب :

- يجب مراعاة تنوع مصادر الغذاء لتساهم فى أن يتقبلها اللاعب وأن تكون من الأكلات المطلوبة لديه ولا مانع من بعض الأكلات الشعبية المحتوية على عناصر التغذية من " كاربوهيدرات ، بروتينات ، دهون أملاح ، فيتامينات ، سوائل "
- فنجد مثلا أن أطباق الكشرى فى مصر والكبسة فى المملكة العربية السعودية والكسكسى فى المغرب العربى يمكن الاعتماد عليها لتصبح عنصرا أساسيا فى تغذية اللاعبين بتلك البلدان وذلك بإضافة الخضروات فى السلطة والفواكه .

(٤) زيادة نسبة الخضروات والفواكه يوم المباراة وذلك نظرا لسهولة هضمها ولاحظوائها على كمية كبيرة من الفيتامينات .

(٥) يمنع تناول البصل والثوم فى غذاء يوم المباراة لما تسببه من غازات وعسر هضم يؤثر على مستوى أداء اللاعب .

(٦) تمنع الأسماك المختلفة والمملحة " الرنجة ، الأنشوجة ، الفسيخ ، السردين " لما تسببه من عطش مستمر وإجهاد للجهاز البولي للاعب .

(٧) الإقلال النسبى من المشروبات المنبهة للجهاز العصبى " الشاي والقهوة والكولا " وذلك نظرا لما قد تسببه من اضطراب عصبى قد يؤثر على التوافق العضلى العصبى للاعب .

(٨) منع التدخين والمشروبات الكحولية والمخدرات لضررها البالغ على مستوى اللياقة البدنية والأداء المهارى للاعب .

وجبة ما بعد المباراة :

يفضل عدم احتواء وجبة ما بعد المباراة على بروتينات لصعوبة هضمها حيث تكون أجهزة الجسم فى حالة إرهاق نسبى .

- تختلف كمية السوائل التى يحتاجها اللاعب طبقا لدرجة حرارة الجو وتوقيت المباراة وفى المباريات النهائية يحتاج لسوائل أكثر من المباريات الليلية وفى الصيف غير الشتاء .

فوائد التغذية السليمة للاعب الكاراتيه :

- 1- الحصول على الطاقة اللازمة لأداء التمرين بقوة .
- 2- الشعور بالقوة والنشاط والراحة وعدم الإرهاق والتفيل .
- 3- الحصول على جسم رياضي .

(* فكلما كانت التغذية أفضل كلما كانت النتيجة أفضل . والعكس صحيح..فالكثير



منا وللأسف من يغفل ذلك الجانب وأهميته.فتراه مثلا يذهب إلى التدريب ولم يأكل شيئا منذ أربع إلى خمس ساعات وهذا بلا شك له مضاعفات كثيرة . أقلها أداء التمرين بضعف والشعور بالإرهاق الذى يصحب بعد التدريب .

وذلك لأن الجسم يقوم بإفراز مخزونه من الطعام

الذي اختزن في الجسم فيقحم الجسم في نقص من حاجاته الضرورية من البروتينات المخزنة والسعرات

برنامج غذائي متكامل
أحد النواحي التي تهافت لها

(* بداية تقسيم الوجبات إلى خمسة وجبات :

- " ٣ وجبات أساسية وهما (الإفطار " وهي أهم وجبة " ، الغداء ، العشاء) .
- " ٣ وجبتين (وجبة خفيفة قبل التدريب بساعة - وجبة بعد التدريب مباشرة) وذلك للتعويض .
- فالتعويض مهم جدا حتى لا يفقد الجسم مخزونه .
- الإفطار مثلا : ملعقة عسل طبيعي على الريق - صحن فول بيض مقلي - خبز - حليب طازج .
- الغداء : مثل اللحم - الدجاج - السمك - الرز - اللبن - سلطة .
- المشايق : لحم - سمك - لبن سلطة - بطاطا - معكرونة
- وجبات التمرين : وجبة سريعة همبورغر بس لا تفول البطن
- وجبة بعد التمرين مباشرة : وأكرر مباشرة لحم - دجاج ونحو ذلك .

ملحوظة :

لاتكثر من الوجبات السريعة (الهمبورغر) لما ثبت من أسباب ضرر كثيرة
منها واستعظ بأكل البيت أفضل وأفضل .
أكثر من البروتينات الطبيعية الموجودة خاصة في اللحوم فهو غذاء اساسي
لبناء العضلات

