

المواد الرئيسية للاعب رفع الأثقال :

- ١ - بروتين يعطي القوة : موجود في (اللحم- السمك - الحليب ومشتقاته - بياض البيض).
- ٢ - الدسم يعطي طاقة : موجود في (صفار البيض) البروتين لا يدخل الدسم الدورة الدموية بسرعة.
- ٣ - الكربوهيدرات : تعطي طاقة أقل من نسبة الدسم عبارة عن (نشويات+ سكريات).
- ٤ - الفيتامينات : تحسن وظائف الجسم
- ٥ - الحموض الأمينية : تطور النظام الهرموني الذي يعطي الجسم القوة الكافية لرفع مستوى الرباع و تنقص من وزن الجسم بسبب حرق الدهون وتؤدي إلى عدم التقلص و راحة العضلات كما أنها تؤدي إلى الحماية و المناعة ضد الأمراض (أمينو أسيد + جنسليك).
- ٦ - الأملاح المعدنية : تسهل الإنقباض و الإنبساط العلي مثل (صوديوم - كالسيوم - مغنيزيوم).
- ٧ - الألياف : ليست مادة غذائية و لكنها تحسن آلية الهضم (الخس والموز).
- ٨ - الماء : يحتاج الجسم إلى ثلاثة لترات يومياً من الماء و ذلك حسب الفصل والبيئة التي يتدرب فيها اللاعب ويشكل من (٦٠% إلى ٦٥%) من وزن الجسم وهو يعطي الشكل العام للجسم كمان أنها وسيط لإذابة الفيتامينات الذوابة في الماء و إذابة الأملاح .

المكملات الغذائية

في هذا المجال يشير إلى بعض الآثار السلبية و التي يتفق أغلبهم على أنها جاءت بسبب عدم الدقة في تناول الجرعات أو أخذ جرعات كبيرة و منتظمة تتلائم مع القدرات البدنية و الوظيفية للرياضيين الذين تناولوها و يمكن تحديد بعض الآثار السلبية بما يأتي :

-ظهور الحساسية بشكل نادر.

-حدوث عجز كلوي (خاصة للذين يعانون امراض كلوية).

-اضطرابات في المعدة .

-الاسهال.

-تقلص في العضلات.

-عدم القدرة على التأقلم الحراري.

ماهى أهم مكونات المكملات الغذائية :

-امداد الجسم بالطاقة .

-إعادة بناء الخلايا التالفة و صيانة الألياف العلية بعد التمارين الرياضية .

-زيادة مساحة المقطع الفسيولوجي للألياف العضلية .

-كسب القوة العضلية.

-زيادة التحمل والقدرة على العمل البدني لفترة طويلة و زيادة مطولة الجهاز الدوري-التنفسي.

-استعادة الحالة الطبيعية و سرعة الاستشفاء بعد الجهد البدني الشديد .

-تزيد التمثيل الغذائي و تزيد قوة المناعة عند تناولها بشكل مقنن.

هل من الضروري تناول المكملات المعدنية و كيف ؟

-لا يمكن الحصول على جميع الاحتياجات المطلوبة من المعادن عن طريق الغذاء لذلك فإن المكملات المعدنية يمكن أن تساعد في الحصول على ما يحتاجه الجسم من هذه المعادن . توجد المعادن مرتبطة بمادة أخرى مثل جزيئات البروتين لكي تسهل عملية سيرها في الدم و امتصاصها ويمكن تناولها مع الوجبة الغذائية فيتم امتصاصها تلقائياً في المعدة أثناء عملية الهضم.

-ويحمل المعدن بعد الامتصاص عن طريق الدم إلى الخلايا ومنها عبر الأغشية الخلوية ، وتختلف المعادن في كمية و تؤثر إحداها على الأخرى فمثلاً الإسراف في تناول الكالسيوم يؤثر على امتصاص المغنيزيوم لذا يجب تناول المكملات المعدنية بكميات متوازنة لكي تكن فعالة لأن عكس ذلك يمكن أن يسبب الضرر كذلك يؤثر امتصاص المعادن باستخدام أوقات متفاوتة .

ماهي المكملات الغذائية التي تسبب تضخم العضلات :

المكملات الغذائية المتكونة من البروتين والكربوهيدرات تساعد على تضخم العضلات وخاصة إذا تم تناولها قبل وبعد التمرين بالأنقال .

ما المقصود بمفهوم المكملات الغذائية:

المكملات الغذائية هي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية (حيوانية نباتية وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية) وهي منتجة جاهزة بمختلف الأشكال و الأحجام (الأقراص ، كبسولات ، سوائل مساحيق ٩ تحوي على المادة الغذائية أو المركب الغذائي الذي يهدف الرياضي إلى زيادة نسبته في الجسم أو الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة أو لزيادة مساحة الخلية العضلية و ذلك حسب الفعالية التخصصية لأجل الحصول على أعلى إنجاز رياضي .

ماهي أهم مكونات المكملات الغذائية:

تكون المكملات الغذائية جاهزة وفق نسب محددة من المادة التي تحتويها وقد تحتوي مادة واحدة أو أكثر :

-الكرياتين الأحادي (كرياتين مونوهيدرات)كرياتين نقي.

-مركب من مادتين (كاربو كرياتين)والذي يحتوي على الكربوهيدرات والكرياتين معاً.

-مركب ثلاثي يتكون من ثلاث مواد مثل (كريابروتين) الذي يتكون من (الكربوهيدرات و الكرياتين والبروتين،WHEY)معاً وهو حامض أميني .

ماهي أنواع المكملات البروتينية :

-المكملات البروتينية التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات تعمل على زيادة الوزن .

-المكملات البروتينية (procomplex) التي تحتوي نسبة متوسطة من الكربوهيدرات و السكر .

-البروتين العالي حيث يحتوي على كمية عالية من البروتين والكربوهيدرات و الفيتامينات والتي لا يحصل عليها الرياضي في غذائه و تستخدم هذه المركبات مع جدول غذائي.

ماهي أهم المكملات الغذائية وما أنواعها و الرياضات التي تستخدم فيها :

تعد الكاربوهيدرات ، والسلاسل الفرعية للأحماض الأمينية الكرياتين من أهم المكملات الغذائية إضافة إلى المكملات المعدنية و الفيتامينات و مواد خاصة أخرى .

الكاربوهيدرات (نظام التحميل الكاربوهيدراتي) : تشكل الكاربوهيدرات حوالي ٦٠% - ٧٠% من غذاء الرياضي ويمكن ان يتناولها الرياضي في الألعاب (ATP)وهي من المواد سريعة الامتصاص و الأكسدة لتحرير المركبات المختلفة و خاصة عدائي المسافة الطويلة ، وتوجد في الكبد و العضلات بكميات قليلة ويحتاجها الجسم في التمرينات المكثفة حيث تمده بالطاقة السريعة كذلك فإن مخزون الكلايوجين ضروري للتخلص من التعب و مواصلة التمرين .

نسبة العضلات ونسبة الشحوم عند لاعب رفع الأثقال :