

وجبة ما قبل المسابقة

د. هزاع بن محمد الهزاع

دكتوراه في فسيولوجيا الجهد البدني
زمالة الكلية الأمريكية للطب الرياضي

الأستاذ والمشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني
قسم التربية البدنية وعلوم الحركة
كلية التربية - جامعة الملك سعود
الرياض - المملكة العربية السعودية

١٤٢٦هـ

وجبة ما قبل المسابقة

على الرغم من أن التعليمات والإرشادات العامة المتعلقة بوجبة ما قبل المسابقة توصي وتحث على أن تكون تلك الوجبة خفيفة ومحتوية على كمية كبيرة من الكربوهيدرات ونسبة قليلة من الدهون (لما تستغرقه الدهون من وقت في عملية الهضم والامتصاص) مع الإكثار من السوائل، وعلى أن يكون تناول تلك الوجبة في حدود ٣ ساعات قبل المسابقة، على الرغم من ذلك تظل تلك التعليمات والنصائح مجرد إرشادات عامة عاجزة عن توفير الغذاء الأمثل والمحدد لما قبل المسابقة.

وفي الحقيقة لا يوجد ذلك الغذاء المثالي (أو السحري) لما قبل المسابقة والذي سوف يوفر للمتسابق أو اللاعب التفوق والفوز، بل أنه في كثير من المسابقات فإن الوجبة التي تسبق المنافسة قد لا يكون لها أي أثر أو دور في تلك المنافسة، والواقع أن ما يناسب لاعباً ما قد لا يكون صالحاً للاعب آخر.

تشير أغلب الدراسات العلمية إلى أن التأثير المزعوم لكثير من أنواع الأغذية مرده إلى إحساس نفسي لدى اللاعب في أن ذلك الغذاء سوف يساعد في رفع مستوى أدائه أثناء المسابقة. لذلك فإننا نرى أن أهم شيء يجب أن يؤخذ في الاعتبار في وجبة ما قبل المسابقة هو رغبة وميول اللاعب نحو غذاء معين وارتياحه وتعوده على ذلك الغذاء، وعليه قد يكون من الأفضل عدم إجراء أي تغيير على الغذاء المعتاد للاعب إذا كان ذلك الغذاء يفي باحتياجاته.

لكن بالرغم مما سبق ذكره من إرشادات، فإن هناك بعض الحقائق الفسيولوجية والملاحظات التجريبية التي ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار عند التفكير في التغذية التي تسبق المنافسة، فمثلاً في المسابقات التي تتطلب عنصر التحمل، كالمسافات الطويلة والماراتون، أو في الرياضات التي تستغرق وقتاً طويلاً قد يتجاوز الساعة، يكون من الأفضل أن تحتوي وجبة ما قبل المسابقة على كمية عالية من الكربوهيدرات (النشويات والسكريات)، لما لها من تأثير في رفع

المخزون الجلايكوجيني في الكبد، والمحافظة على مستوى عالٍ إلى حد ما لسكر الجلوكوز في الدم في بداية السباق، مما يؤدي إلى تقليل الضغط على استهلاك جلايكوجين العضلات في بداية المنافسة، وبالتالي ادخار الكمية القصوى منه لاستعمالها في فترة نهاية السباق حيث يشتد الطلب على جلايكوجين العضلات عندما ترتفع شدة الأداء البدني في نهاية السباق.

وفي هذا الصدد يجدر بنا أن نشير إلى أنه في الفترة التي تسبق المسابقة التحملية التي تزيد مدتها على الساعة، لا ينصح بتناول أي شيء يحتوي على نسبة عالية من السكريات البسيطة (محلول سكري عالي أو قطعة شوكولاته مثلاً) قبل المسابقة بحوالي نصف ساعة، لأن ذلك سوف يؤدي إلى ارتفاع سكر الجلوكوز بالدم، مؤدياً إلى زيادة إفراز هرمون الأنسولين، الذي بدوره يخفض مستوى سكر الدم إلى مستوى قد يصل إلى أقل من المستوى الطبيعي، والمحصلة هي التعجيل في هدم جلايكوجين العضلات (استخدامه) وبالتالي إلى سرعة نفاذه.

أما فيما يتعلق بالفترة التي ينبغي أن يتم فيها تناول وجبة ما قبل المسابقة، فإن كثيراً من المختصين قد لا يرون مبرراً في أن تكون الفترة فيما بين تناول الوجبة ووقت بدء المسابقة فترة طويلة (3-4 ساعات) ماعداً في حالة الاشتراك في مسابقات يرتفع فيها معدل الإصابات، فتبرز هنا فائدة أن تكون المعدة خالية من الطعام في حالة اللجوء إلى التخدير عندما يتطلب الأمر إجراء عملية جراحية عاجلة للرياضي، أما في حالة المسابقات الأخرى فيفضل ألا يكون الوقت طويلاً بين الوجبة وبداية المسابقة (ما بين 2-3 ساعات).

خلاصة القول أنه في كثير من المسابقات الرياضية يظل غداء اللاعب المعتاد في أيام التمرين (إذا كان مناسباً لذلك اللاعب) هو الغداء الأمثل لما قبل المسابقة ويفضل أن يكون تناول تلك الوجبة من 2-3 ساعات قبل بدء المسابقة ويكون غنياً بالمواد النشوية والسكرية.