

التغذية وعلاقتها بالتربية البدنية والرياضية

هناك علاقة مباشرة ومؤثرة ما بين التغذية والنشاط الرياضي. فمن الثابت عملياً ومعروف بديهياً أن بذل مجهود رياضي معين يزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في جسم الإنسان. وهذا الاستهلاك يتوقف بالطبع علي طبيعة وشدة ودوام هذا النشاط الرياضي. وكلما امتدت الفترة الزمنية للأداء وزادت شدته كلما ارتفعت نسبة استهلاك الطاقة. وبالتالي يجب تعويض الجسم عن هذه الطاقة المستهلكة عن طريق الغذاء الذي هو مصدر هذه الطاقة.

وتأتي أهمية الغذاء في الارتفاع بمستوي الأداء الرياضي بالدرجة الأولى لأنه ثبت أهمية الغذاء في زيادة القوة العضلية وزيادة التحمل العضلي خاصة في الرياضات التي تتصف بطول الفترة الزمنية مثل ألعاب المضمار والتي ترتفع من حرارة الجسم وبالتالي استهلاك الطاقة بنسبة عالية. ويستمر استهلاك الجسم وخاصة للطاقة حتى بعد الانتهاء من النشاط الرياضي لمدة تتراوح ما بين 20 إلى 30 دقيقة.

واختيار الغذاء المناسب لكل نوع من الأنشطة الرياضية يلعب دوراً هاماً وأساسياً في مدي النجاح والاستمرار في هذه الأنشطة. وليست كمية الطعام كما يعتقد قديماً أهم ما يجب أن يهتم به الشخص الممارس للنشاط الرياضي، ولكن نوعية هذا الطعام وما يحتويه علي عناصر غذائية مولده للطاقة. والرياضات المرتفعة الشدة والتي يبذل فيها مجهود بدني عنيف تعتمد بشكل رئيسي علي العضلات، ولهذا يجب الاهتمام مثلاً بتوفر كميات مناسبة من البروتين والتي هي أساس تكوين العضلات. والنقص في بعض العناصر الغذائية كالكربوهيدرات والماء يؤدي حتماً إلي نقص الطاقة وبالتالي التأثير سلبياً علي الأداء الرياضي. ويتضح ذلك بصورة ملفتة في لاعبي المضمار والمسافات الطويلة التي تحتاج إلي درجة عالية من العمل واستمرار تدفق الطاقة. كما أن الجسم يعتمد علي الدهون المخزونة في الجسم كطاقة في هذه الرياضات.

وجد من نتائج الأبحاث العلمية في مجال الغذاء والنشاط الرياضي أن الأفراد الذين يتميزون بقلة النشاط الرياضي أو عدمه ثم يبدأون في ممارسة بعض الأنشطة بشكل منتظم لا تزيد كمية الطعام التي يتناولوها عادة كنتيجة لهذه الزيادة في الحركة والنشاط. وقد وجد في بعض الحالات التي درست أن كمية الطعام المستهلكة قد قلت عن ذي قبل.

وأما بالنسبة لهؤلاء الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المنتظمة فقد وجد أن قابليتهم لتناول الطعام أيضاً كمية الطعام المستهلكة لم تنخفض بدرجة كبيرة مع انخفاض معدل النشاط الرياضي الذي إعتادوا عليه. وهذا يعني أن الفرد الذي يتميز بالنشاط والحركة بصورة منتظمة ثم يتوقف هذا النشاط أو يقل لدرجة كبيرة بسبب الإصابة أو أية أسباب أخرى، فإن الإقبال علي تناول الغذاء يبقى علي ما هو عليه قبل التوقف. وهذا يتعدي ما يحتاجه الجسم في هذه الحالة. وقد يحدث نتيجة لذلك زيادة في الوزن وارتفاع في نسبة الدهون

في الجسم . ولهذا يجب الإقلال من كمية استهلاك الطعام عند الإقلال من معدل الجهد البدني حتى يكون هناك توازن ما بين ما يدخل الجسم من طاقة وما يخرج منها .

إن أحد التغييرات الفسيولوجية التي تطرأ علي الجسم كنتيجة لممارسة النشاط الرياضي المنتظم هو ارتفاع درجة حرارة الجسم أثناء التدريب الرياضي، وهذا يؤدي بدوره إلي إثارة الجسم لزيادة إفرازات عدة هرمونات منها هرمون الأدرينالين والذي يقوم بكبح الشهية للطعام وبالتالي الإقلال من كمية الطعام المستهلكة. وقد أظهرت نتائج ثلاثة دراسات أن ممارسة النشاط الرياضي لمدة لا تقل عن ثلاثون دقيقة قبل موعد وجبة الطعام بعشرين دقيقة يحد بشكل ملحوظ من كمية الطعام المستهلكة عادة في هذه الوجبة.

وبناء علي ما سبق، يتضح لنا أنه هناك علاقة مباشرة ووثيقة ما بين التغذية والنشاط الرياضي. ولذا لا يجب أن نغفل هذه العلاقة في التخطيط والإعداد لجميع الرياضيين سواء كانوا تلاميذ مدارس أو لاعبي أندية أو أفراد عابدين يمارسون الأنشطة الرياضية لاكتساب اللياقة البدنية والمحافظة عليها. ومن الحقائق التي يجب أن تعرف في هذا المجال أن الغذاء الذي يجب أن يركز عليه الفرد الذي يمارس النشاط الرياضي يجب أن يكون متوازناً ويقابل احتياجاته من الطاقة التي يحتاجها الجسم. وأن الكربوهيدرات التي تخزن في الجسم علي شكل جلايكوجين هي المصدر الرئيسي لرياضات الجلد والتحمل مثل الجري لمسافات طويلة، وإن انخفاض معدل الجلايكوجين المخزون في الكبد والعضلات سوف يؤدي إلي انخفاض مستوي النشاط البدني المبذول. وفي حالة أداء التدريبات الخاصة بالقوة العضلية أو التحمل العضلي لرفع الأثقال مثلاً فإن مراعاة زيادة الكمية المستهلكة من البروتين سوف يساعد علي تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي، كما سوف يساعد الجسم علي عدم إصابته بفقر الدم والمعروف بالأنيميا.

ومن ناحية أخرى يجب عدم استهلاك كمية كبيرة من الدهون خاصة في حالة نقص الكمية المستهلكة من الكربوهيدرات، لأن ذلك سيؤدي بالرياضيين إلي الإصابة بارتفاع إنتاج الأحماض السامة والتي بدورها تؤدي إلي إضعاف الجسم عند مقاومته للمواد العالية الحموضة والتي هي نتاج عملية التمثيل الغذائي في العضلات. وهذه العملية تعجل من حدوث حالة التعب وتسمي هذه المادة المسببة للتعب بحامض اللاكتيك. كما يجب علي الرياضيين الاهتمام بالفيتامينات بصفة عامة ليس كمصدر للطاقة لأنها لا تمنح أي طاقة تذكر ولكن لأهميتها في العمل الفسيولوجي للجسم أثناء النشاط الرياضي، وهذا ينطبق علي الأملاح المعدنية أيضاً فكل من الفوسفور والكالسيوم ضروريان للعظام وإعادة بناء الأنسجة العظمية التالفة. كما أن الصوديوم والكلور والكالسيوم يلعبون دور هام في تفادي تقلص العضلات أثناء المجهود الرياضي. وبهذا نري أن للغذاء دور رئيسي يلعبه في مجال الرياضة والتربية البدنية . ويجب علي الذين يمارسون الأنشطة الرياضية والقائمين عليها أن يكونوا علي دراية تامة بهذه العلاقة واستخدامها في صالح الرياضيين.