التغـــذيـــة عربـــي

المطبقة على رياضة ألعاب القوى

الجزء الثالث

الإستراتجيـــة الغذائيـــة

كما أن العدائين مطالبون باكتساب إستراتيجية ارتواء فردية خلال التمارين و المسابقات. فمن المفروض أن يشرعوا في نشاطهم و هم في حالة ارتواء جيد مع ضرورة الإمداد من السوائل خلال و بين الحصص. عامة يجب أن يهدف نظام ارتواء العداء إلى الحد من الخسائر المترتبة عن التعرّق إلى ما دون 2% من الكتلة البدنية خاصة عندما تكون السباقات في مناخ حار. إلا في حالة تنشف مسبق بالجسم، إذ يوصى العداؤون بعدم الشرب كثيرا خشية الزيادة في الوزن. فالارتواء المرتفع يمكن أن يعيق الأداء في السباقات المرتبطة بالوزن كما يمكن أن يتسبب في مضاعفات خطيرة: نقص الصوديوم في الدم . إن استرجاع توازن السوائل بالجسم بعد التمرين أو بعد المنافسة يستدعي تعويض الخسائر من الماء و من الأملاح المعدنية الناتجة عن التعرّق.

ينبغي على العدائين مواجهة الاحتياجات الجديدة من الطاقة، من العناصر المغذية و من السوائل مترتبة عن وضعيات جديدة مثل المناخ الحار و البارد، المناطق المرتفعة و السفر مع فارق التوقيت. يستدعي السفر حدا أدنى من توقع تأثيرات السفر واختلاف الثقافات و العادات الغذائية وتغييرات طرق الوصول إلى الأغذية وكذلك خطر الاضطرابات المعدية والمعوية.

يجب على العدائين الشبان و أولياؤهم وممرنوهم أن يكونوا على بينة بأهمية التغذية لضمان الصحة و النمو والتألق. و بإمكان العدائين الشبان أن يكونوا جديرين بالاهتمام و النصيحة بصفة خاصة في كل ما يتعلق بملاءمة نصيبهم من الطاقة و إمداداتهم من السوائل أثناء المجهود فضلا عن تناول وجبات غنية بالعناصر المغذية.

عندما تكون الأغذية العادية غير عملية يمكن للأغذية المتخصصة أن تساعد العدائين على تحقيق أهدافهم الغذائية. فالمكملات لا تعوض اختيارا غذائيا سيئا. بعض المكملات يمكن أن تساهم في تحسين الأداء لكن يجب تنبيه العدائين من تناول هذه المواد و قبل استعمالها المحتمل العمل على تحليل فردي لنسبة المنافع/المضار. و في هذه الحالة، ينصح العداؤون بالتأكد من رقابة جودة هذه المكملات للتأكد من سلامتها من التلوث بمواد سامة أو منشطة. و لا يجب على العدائين الشبان تناولالمكملات إلا إذا كانت موصوفة طبيا و مراقبة.

إن الاختيارات الغذائية الجيدة تساهم في نجاح رياضة العاب القوى و في ضمان الرفاهية و الصحة الجيدة.

موناكو، 20 أفريل 2007