

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه:	بونچی، لسل Bonci, Leslie
عنوان و نام پدید آور:	تغذیه ورزشی برای مربیان / تالیف لسل بونچی؛ مترجمان مینو باسامی، سجاد احمدی زاد؛ زیر نظر معاونت پژوهشی دانشگاه علامه طباطبائی؛ ۱۴۰۲.
مشخصات نشر:	تهران: دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری:	۳۲۱ ص.: رحلی.
فروست:	انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی؛ ۴۴۸/۲
شابک:	۳-۳۴۳-۲۱۷-۹۶۴-۹۷۸-۳۰۰۰۰ تومان
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: Sport Nutrition for Coaches, c2009.
موضوع:	ورزشکاران — تغذیه
موضوع:	Athletes -- Nutrition
موضوع:	شاگردان ورزشکار — تغذیه
موضوع:	High School Athletes -- Nutrition
شناسه افزوده:	باسامی، مینو، ۱۳۵۰ — مترجم
شناسه افزوده:	احمدی زاد، سجاد، ۱۳۴۹ — مترجم
شناسه افزوده:	دانشگاه علامه طباطبائی
رده بندی کنگره:	۱۴۰۲ ب ۹/۳۶۱ TX
رده بندی دیوئی:	۶۱۳/۷۱۱
شماره کتابخانه ملی:	۵۲۸۷۱۵۲

تغذیه ورزشی برای مربیان

مؤلف:

لسلی بونچی

مترجمان:

دکتر مینو باسامی

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر سجاد احمدی زاد

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

چاپ دوم



تغذیه ورزشی برای مربیان

مؤلف:

لسلی بونچی

مترجمان:

دکتر مینو باسامی

دکتر سجاد احمدی زاد

زیر نظر معاونت پژوهشی دانشگاه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۱۷-۳۴۳-۳

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی

ویراستار: دکتر اصغر اسمعیلی

سر ویراستار: دکتر زهرا محمدیان

نمایه‌ساز: علی لفظه

صفحه‌آرا: مریم زندی

طراح جلد: رسول خسرویگی

ناظر فنی: عبدالرضا گودرزی

مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی؛ صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۳۴۸۷

فروشگاه آنلاین انتشارات book.atu.ac.ir

سایت مرکز چاپ و انتشارات press.atu.ac.ir

سایت فروشگاه الکترونیکی mybooket.com/atu

آدرس فروشگاه مرکزی: تهران انتهای بلوار دهکده المپیک، دانشگاه علامه طباطبائی

رویه‌روی ساختمان مرکزی جنب باجه بانک ملی تلفن: ۴۸۳۹۲۶۵۹ همراه: ۰۹۹۰۳۴۹۹۸۵

چاپ دوم ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ تومان

فهرست

۱	مقدمه مجموعه سطح طلایی برنامه آموزش ورزشی امریکا.....
۵	تشکر و قدردانی.....
۶	مقدمه مترجمان.....
۷	تهیه دفترچه یادداشت مربی.....

بخش اول - مفاهیم ضروری

فصل ۱

۱۳	اجرای ورزشی و سیستم‌های انرژی.....
۱۴	تأمین انرژی برای فعالیت.....
۱۶	هماهنگ کردن سیستم‌های انرژی با ورزش‌ها.....

فصل ۲

۲۱	مواد غذایی تأمین کننده انرژی.....
۲۳	کربوهیدرات.....
۳۱	چربی (لیپیدها).....
۳۶	پروتئین.....
۴۳	متعادل کردن مواد مغذی.....

فصل ۳

۵۷	زمان صرف غذا برای عملکرد عالی.....
۵۸	تغذیه قبل از فعالیت ورزشی.....
۶۱	تغذیه قبل از مسابقه.....
۶۸	تغذیه بعد از فعالیت ورزشی.....
۷۰	وادر کردن ورزشکاران به خوردن.....

فصل ۴

۷۳	جایگزینی آب برای عملکرد عالی.....
۷۵	چرا ورزشکار دچار کم‌آبی می‌شود؟.....
۷۶	ورزشکاران چه باید بنوشند؟.....
۷۷	ورزشکاران چه مقدار باید بنوشند؟.....

- در مورد کافئین و مصرف الکل چطور؟..... ۸۲
- چگونه می‌توانید ورزشکار خود را وادار به جایگزینی آب کنید؟..... ۸۲

فصل ۵

- کاهش چربی بدن..... ۸۵
- ارزیابی کنید که ورزشکار در چه سطحی است..... ۸۷
- بررسی انتخاب‌های رژیم غذایی..... ۱۰۳
- طراحی برنامه عملیاتی..... ۱۰۹
- به متخصص ارجاع دهید..... ۱۱۳

فصل ۶

- افزایش حجم عضله..... ۱۱۷
- ورزشکاران چگونه می‌توانند توده عضلانی را افزایش دهند؟..... ۱۱۸
- نقطه شروع را تعیین کنید..... ۱۱۹
- برنامه ورزشی تنظیم کنید..... ۱۲۳
- یک برنامه عملیاتی را اجرا کنید..... ۱۲۴
- تصمیم بگیرید که ورزشکار شما باید چه چیزی و چه وقت بخورد..... ۱۲۶

فصل ۷

- مکمل‌های افزایش دهنده حجم..... ۱۳۷
- ویتامین‌ها و مواد معدنی..... ۱۴۰
- ایمن بودن مکمل..... ۱۵۱
- استروئیدهای آنابولیک..... ۱۵۱
- قانونی بودن مکمل‌ها..... ۱۵۶
- آموزش مکمل‌ها..... ۱۵۶

بخش ۲ - موقعیت‌های خاص

فصل ۸

- جلوگیری از شکایت‌های رایج..... ۱۶۱
- گرفتگی‌های عضلانی..... ۱۶۲
- ناراحتی معده - روده‌ای..... ۱۶۵
- به دیوار خوردن یا تخلیه شدن..... ۱۷۰

فصل ۹

- کنار آمدن با رژیم‌های غذایی خاص..... ۱۷۵
- رژیم‌های گیاهخواری و گیاهخوار مطلق (غیرلبنی)..... ۱۷۶
- رژیم‌های غذایی برای ورزشکاران دارای قندخون بالا (دیابتی) و قندخون پایین..... ۱۸۵
- آلرژی غذایی و عدم تحمل غذایی..... ۱۹۲

۱۹۳.....رژیم‌های غذایی و روزهداری مذهبی.....

فصل ۱۰

۱۹۷.....کنترل اختلالات تغذیه‌ای.....

۲۰۳.....سه‌گانه زنان ورزشکار.....

۲۰۷.....فراهم کردن محیط مثبت خوردن.....

۲۱۰.....برای ورزشکاران دارای اختلالات تغذیه‌ای، کمک بگیرید.....

۲۱۳.....درگیر کردن والدین در درمان.....

فصل ۱۱

۲۱۷.....طرز مواجهه با مصرف الکل.....

۲۱۹.....مصرف الکل در کوتاه‌مدت چه اثری دارد.....

۲۲۱.....مصرف الکل در طولانی‌مدت چه اثری دارد.....

۲۲۲.....با ورزشکاران درباره الکل صحبت کنید.....

۲۲۵.....تنظیم سیاست‌های تیم درباره مصرف الکل.....

بخش ۳ - طراحی ابزارها

فصل ۱۲

۲۲۹.....مواجهه شدن با چالش‌های منطقی.....

۲۳۲.....تغذیه خارج فصل.....

۲۳۴.....برنامه‌های شلوغ ورزشکاران.....

۲۳۵.....غذای دانشگاهی.....

۲۳۹.....تغذیه در سفر.....

فصل ۱۳

۲۴۵.....تأمین مالی تغذیه خوب.....

۲۴۶.....بسته‌بندی کردن غذا برای مسابقات.....

۲۴۷.....کمک گرفتن از خانواده‌ها و باشگاه حامی.....

۲۴۸.....انتخاب رستوران‌های زنجیره‌ای مناسب و سالم.....

۲۴۹.....مذاکره در خصوص تأمین مالی تغذیه.....

فصل ۱۴

۲۵۱.....اجرای برنامه تغذیه ورزشی.....

۲۵۲.....طراحی برنامه تغذیه ورزشی.....

۲۵۵.....ورزشکاران و والدین را درگیر کنید.....

۲۵۶.....ارائه اطلاعات تغذیه‌ای.....

۲۶۱.....ایجاد انگیزه برای تغذیه خوب.....

۲۶۱.....کلام آخر.....

۲۶۵	ضمیمه الف.....
۲۷۳	ضمیمه ب.....
۳۰۹	ضمیمه پ.....
۳۱۳	ضمیمه ت.....
۳۱۳	پاسخ سؤالات.....
۳۱۸	در خصوص نویسنده.....

مقدمه مجموعه سطح طلایی برنامه آموزش ورزشی امریکا

مجموعه سطح طلایی برنامه آموزش ورزشی امریکا (ASEP¹)، مجموعه‌ای از متن‌های کاربردی پیشرفته است که خط مشی عملی در انجام ورزش‌ها، برای مربیان و دانشجویان فراهم می‌کند. این برنامه برای این گروه‌ها طراحی شده است: مربیان، دانشجویان سال‌های بالاتر، دانش‌آموختگانی که مربی‌گری را به‌مثابه حرفه دنبال می‌کنند، معلمان تربیت بدنی و کارورزان پرورش اندام.

برای استادان دانشگاه، مجموعه سطح طلایی برنامه آموزش ورزشی امریکا، نسبت به سایر منابع رسمی، مزایای فوق‌العاده‌ای دارد. بیشتر دانشجویان، قبل از فراغت از تحصیل، واحدهای زیادی در زمینه فیزیولوژی، مکانیک، یادگیری حرکت و فیزیولوژی ورزش می‌گذرانند که بیشتر تمرکز این واحدها، بر تئوری و پژوهش است. زمانی که دانشجویان وارد زمینه‌های پیچیده‌تر درس می‌شوند، بیشتر تمایل دارند بدانند که چگونه می‌توانند آنچه را که در کلاس درس می‌آموزند، در زمین‌های ورزشی آموزش بدهند یا به کار گیرند. مجموعه سطح طلایی برنامه آموزش ورزشی امریکا این نیاز را با مطرح کردن برخی از مطالب پیشرفته علم ورزش در نظر گرفته است؛ به گونه‌ای که درک و استفاده از آن‌ها، در جهت افزایش عملکرد ورزشی آسان‌تر باشد. مجموعه سطح طلایی برنامه آموزش ورزشی امریکا، به‌طور ویژه برای معرفی این موضوعات، به‌صورت کاربردی، برای دانشجویان طراحی شده است. دانشجویان اطلاعات و مثال‌های این مجموعه را در تمرین‌های ورزشی بسیار مفید و کاربردی می‌یابند.

مجموعه سطح طلایی برنامه آموزش ورزشی امریکا، شامل بخش‌های زیر است:

تغذیه ورزشی برای مربیان: این کتاب نه تنها پایه‌های تغذیه ورزشی را توضیح می‌دهد، بلکه راه‌های عملی را برای استفاده از این اطلاعات، در جهت بهبود عملکرد و سلامت ورزشکاران توصیف می‌کند.

مسائل اجتماعی برای مربیان: در این کتاب یافته‌های جامعه‌شناسی مربوط به مسائل رایج مربیگری توضیح داده شده و سپس در قالب دستورالعملی آورده شده است که مربیان هنگام کار با ورزشکاران، والدین‌شان، مدرسه یا باشگاه‌های ورزشی، می‌توانند استفاده کنند.

کنترل خطر برای مربیان: مسئولیت‌های اخلاقی و قانونی که مربی در قبال ورزشکار دارد توضیح داده شده است؛ همچنین مراحل عملی بیان شده است که امنیت ورزشکار را تضمین می‌کند.

به‌علاوه، کتاب‌های تخصص ورزشی، دانش پیشرفته برای روش‌های آماده‌سازی و مربیگری را فراهم می‌سازد که بخشی از سطح طلایی است.

عناصر آموزشی متنوع این متون را برای دانشجویان و مربیان، ساده کرده است:

- یادگیری اهدافی که در هر فصل معرفی می‌شود؛
- کادرها کاربردهای مفاهیم و اصول اساسی تخصصی ورزش را نشان می‌دهند؛
- یادداشت مربیان که در متن آمده است و با علائم خاصی مشخص شده‌اند. با نوشتن نتایج این فعالیت‌ها در دفترچه یادداشت، مربیان می‌توانند کتاب راهنمای شخصی برای کار با تیمشان تهیه کنند؛
- فهرست انجام وظایف برای مربیان، گامی را مهیا می‌کند که مربیان برای بکار گرفتن محتوای فصل در مربیگری‌شان می‌توانند بردارند؛
- خلاصه فصل، به‌ترتیب نکات کلیدی را مرور می‌کند که در فصل آمده و با اهداف مرتبط است.

- کلمات کلیدی که در پایان فصل ها آمده است، مفاهیمی را که در آن فصل معرفی شده، فهرست می کند و به دانشجویان و مربیان یادآور می شود که این ها واژه های مهمی برای یادگیری هستند. اولین بار آن واژه در فصل به صورت پررنگ آمده است و در واژه نامه نیز فهرست شده است.
 - سؤالاتی که در آخر فصل آمده است، به دانشجویان و مربیان اجازه می دهد که فهم و درک خود را از آن فصل بررسی کنند.
 - کلّ کلمات کلیدی که در کتاب آمده است، در واژه نامه تعریف شده اند.
 - در ضمایم ابزار کاربردی، مانند اصول راهنمای تغذیه سالم در رستوران آمده است.
 - در فهرست عمومی موضوعاتی فهرست شده اند که در کتاب آمده است.
- این متون نیز پایه یک سری از دوره های آنلاین سطح طلایی است که هیومن کنتیک^۱ برگزار می کرد. این دوره از طریق مجموعه سطح طلایی برنامه آموزش ورزشی امریکا مرکز آموزش آنلاین به دانشجویان و مربیانی توصیه می شود که مایل به افزایش دانش خود از طریق مطالعه کاربردی و متقاضی مطالعه در علوم ورزشی هستند.

مقدمه

همه می‌دانند که تغذیه برای حیات ضروری است، اما کمتر ورزشکاری درک می‌کند که چه، چه وقت و چه مقدار خوردن و نوشیدن می‌تواند باعث تفاوت بین یک عملکرد عالی و کمتر از حد انتظار باشد. تغذیه ورزشی برای مربیان، طوری طراحی شده که به شما کمک کند تا برنامه‌ریزی تغذیه‌ای کامل، یکدست، واقعی و مثبت برای ورزشکارانتان فراهم کنید. شما در مقام مربی دبیرستان یا دانشکده، نقش یک معلم، مشوق، مشاور و الگو را به خود می‌گیرید. توانایی شما در مهیا کردن اطلاعات تغذیه‌ای ورزشی کامل، کاربردی و بی‌خطر برای ورزشکاران، می‌تواند سلامت، رشد و عملکرد ورزشی آن‌ها را افزایش دهد.

مشکلات بسیاری مانع می‌شوند که ورزشکاران رژیم غذایی بهینه‌ای داشته باشند. از جمله این مشکلات، داشتن اطلاعات غلط درباره مایعات و غذاهای مورد نیاز است. بسیاری از ورزشکاران به شکل منفی روی خوردن تمرکز می‌کنند - اینکه چه کاری نکنند به جای آنکه چه کاری بکنند - و بدون آنکه از مراحل مختلف (بیشتر خوردن و تمرینات قدرتی) بگذرند، به دنبال نتیجه (افزایش حجم عضله) هستند. اغلب ورزشکاران، بیشتر از زمان خوردن و مقدار آن روی اینکه چه چیز بخورند، تمرکز می‌کنند. یکی دیگر از نگرانی‌ها، عادت‌های مضر خوردن و مشکلات وزن است. این‌ها می‌توانند پیشرفت تیم را از بین ببرند و عواقب جدی برای سلامت به دنبال داشته باشند و به عملکرد ورزشکار آسیب بزنند. عامل دیگری که عملکرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، استفاده و سوء استفاده از مکمل‌ها و الکلی است.

ممکن است ورزشکاری در تیم باشد که در بهترین شرایط بدنی خود نباشد. استراحت‌های تابستانی می‌تواند در روز اول تمرین به ویژه در شرایط گرم و مرطوب فاجعه‌ساز شود. بعضی از ورزشکاران سابقه بیماری‌هایی از قبیل آسم، دیابت و حساسیت غذایی را دارند. ممکن است برخی از ورزشکاران، بچه‌هایی باشند که والدین شاغل دارند و مسئولیت تهیه غذا با خودشان است و برخی گیاه‌خوار باشند که این رژیم‌ها نیازشان را بر طرف نمی‌کند. شما ممکن است ورزشکاری در تیم داشته باشید که رژیم غذایی والدینش برایش مناسب نیست.

برای آنکه بتوانید آموزش مؤثری به ورزشکاران در خصوص تغذیه ورزشی داشته باشید، باید خود شما پیشقدم شوید؛ این بدین معنا نیست که تغذیه شما بی‌نقص باشد، بلکه آیا به حرفتان عمل می‌کنید؟ آیا وعده‌های غذایی کم‌حجم و متعدد می‌خورید؟ آیا قبل و بعد از تمرین چیزی می‌خورید؟ آیا مکمل استفاده می‌کنید؟ آیا هر مکملی که ورزشکاران می‌خواهد استفاده کند قبل از مصرف بررسی می‌کنید؟ آیا ورزشکاران را وزن می‌کنید و توصیه‌هایی در این مورد، به او می‌کنید؟ آیا زمان‌هایی برای نوشیدن حین تمرین می‌گذارید و ورزشکاران را تشویق می‌کنید که هیدراته به تمرین بیایند؟

از آنجا که بیشتر شما با ورزشکاران سفر می‌کنید، باید به تغذیه در جاده نیز فکر کنید. آیا با میان‌وعده سفر می‌کنید و به ورزشکاران می‌گویید که میان‌وعده به همراه داشته باشد؟ آیا مؤسسه خیریه مدرسه را در وعده غذایی و میان‌وعده قبل از تمرین درگیر می‌کنید؟ آیا ورزشکاران را درباره تغذیه در جاده و چگونگی انتخاب غذای سالم در رستوران آموزش می‌دهید؟ این کتاب همه جنبه‌های تغذیه‌ای ورزش را با پاسخ دادن به سؤالاتی که معمولاً از ورزشکاران می‌شنوید، بررسی می‌کند؛ همچنین برخی از خطاهای رایج تغذیه‌ای را مطرح می‌کند که ورزشکاران مرتکب می‌شوند و به شما خط مشی چگونگی راهنمایی ورزشکاران را نشان می‌دهد. من هر روز با مربیان کار و صحبت می‌کنم و در این کتاب، اطلاعاتی در مورد موضوعات تغذیه‌ای آمده است که مربیان غالباً می‌پرسند؛ همچنین مثال‌هایی واقعی از مشاوره‌هایی که با ورزشکاران آورده‌ام تا نشان دهم چطور آنچه را که یاد می‌گیرید، برای ورزشکاران به کار گیرید. هدف این نیست که شما تبدیل به متخصص تغذیه ورزشی شوید، بلکه از آنجایی که شما زمان زیادی با ورزشکاران می‌گذرانید و آن‌ها به آنچه شما می‌گویید اهمیت می‌دهند، شما مدیون هستید که مربی تغذیه آن‌ها باشید.

بیشتر مربیان و ورزشکاران به دنبال اطلاعاتی برای دستیابی به حداکثر عملکرد هستند. اغلب اوقات، برای این کار کافی است رژیم غذایی را اندکی تغییر دهیم تا اینکه کل رژیم را عوض کنیم. هیچ کس زمان و علاقه ندارد که کل روز را به این فکر کند که چه چیز و کی بخورد، ولی اگر تغذیه همیشه نادیده گرفته شود، تأثیرش بر عملکرد ورزشی، می‌تواند شامل کاهش

قدرت، سرعت، استقامت، بهبود و افزایش آسیب باشد که این ها منجر به عدم موفقیت می شود. تغذیه ورزشی برای مربیان، می تواند به ورزشکار شما کمک کند که به بالاترین پتانسیل خود برسد. خوردن و آشامیدن قبل از تمرین عملکرد روانی و فیزیکی ورزشکار را بهبود می بخشد و خطر آسیب را کاهش می دهد. سلامت ورزشکار، اولویت اول شما و مرکز شماست؛ پس باید مطمئن باشید که نیازهای تغذیه ای او بر طرف می شود.

این کتاب به سه بخش تقسیم می شود:

قسمت اول: مفاهیم اساسی - این قسمت مفاهیم تغذیه ای را که برای ورزشکاران اساسی است، مطرح می کند. موضوعات شامل انرژی مورد نیاز برای تمرین، منابع سوخت برای ورزش، بهترین زمان خوردن برای عملکرد بهینه و نیازهای آشامیدن است. این بخش همچنین مدیریت وزن و استفاده از مکمل ها را مطرح می کند.

قسمت دوم: شرایط خاص - در این قسمت، شکایات شایع مانند گرفتگی عضله و دردهای گوارشی مطرح می شود؛ همچنین راهنمایی درباره چگونگی برطرف کردن نیازهای این ورزشکاران در اختیار قرار می دهد: ورزشکاران گیاه خوار؛ دارندگان دیابت، هایپوگلیسمی و حساسیت غذایی و همچنین افرادی که روزه می گیرند. در این قسمت، اختلالات خوردن و سوء مصرف الکل مطرح می شود.

قسمت سوم: ابزارهای برنامه ریزی - قسمت سوم شامل مشکلات روزانه مانند تغذیه در سفر، بودجه غذا و اجرای برنامه است؛ همچنین روش هایی برای آموزش به والدین و ورزشکاران در خصوص اهمیت تغذیه در ورزش بیان شده است. در هر فصل توصیه هایی درباره استفاده از آموخته هایتان در تمرینات واقعی برای بالا بردن موفقیت تیم مطرح شده است. این توصیه ها به اشکال زیر مشخص شده اند:

اگر شما نتایج این فعالیت ها را در دفترچه یادداشت مربی بیاورید، منبعی خواهید داشت که به شما کمک می کند برنامه تغذیه ای مناسبی را برای ورزشکاران در طول سال داشته باشید.

در آغاز هر فصل فهرستی از اهداف آموزشی آمده است. در پایان هر فصل، خلاصه و به دنبال آن واژگان کلیدی آمده که در تغذیه ورزشی رایج است و در داخل فصل، پررنگ نوشته شده اند؛ همچنین فصل ها شامل سؤالاتی هستند که به شما کمک می کند آنچه را که از فصل آموخته اید، محک بزنید و همچنین توانایی خود را در آموزش آن ها بسنجید. در پایان کتاب، ضمائم و واژه نامه آمده است که کل لغاتی را که در متن، منابع و فهرست آمده، تعریف کرده است. در خلال کتاب، با منابع بیشتر از جمله وبگاه ها، مقاله ها و کتاب ها آشنا می شوید.

در آخر این را به خاطر بسپارید:

اگر شما مقاومت کنید، انتظار نداشته باشید که ورزشکاران تغذیه را در اولویت قرار دهد.

اگر اصرار کنید، ورزشکاران گوش خواهد داد.

اگر پافشاری کنید، تغذیه و آشامیدن مناسب، بخشی از تمرینات شما می شود.

تشکر و قدردانی

من تمایل دارم که از همهٔ مربیان زندگی‌ام تشکر کنم:

از مربیان زندگی‌ام - همسرم فرد، پسرانم گرگوری و کری، والدینم آنابل و جی جوزف و برادرم لوئیس جوزف به خاطر عشق، حمایت، حوصله، محبت و درک آن‌ها تشکر می‌کنم.

از مربیان نویسندگی‌ام پت سیمن، پم مزوراک، کارلا زایچ در انتشارات هیومن کنیتیک به خاطر راهنمایی، توصیه‌ها و تعهد در به باروری رساندن کتاب تشکر می‌کنم.

از مربیان حرفه‌ای‌ام نانسی دی مارکو، متخصص تغذیه ورزشی و پرفسور تغذیه و علوم غذایی در دانشگاه زنان تگزاس، دکتر فردیه فو رئیس دپارتمان جراحی ارتوپدی مرکز پزشکی دانشگاه پیتر برگ و کریستین بونسی مدیر بخش طب و تمرین ورزشی دانشگاه تگزاس برای تشویق، اشتیاق، بینش و بازخورد تشکر می‌کنم.

از مربیان دنیای واقعی‌ام - در دانشگاه پتیز برگ: بادی موریس، دیو وانستد، مریان کلارک، چاک نولز، آلونزو وب، جو جوردانو، جیمی دیکسون، آگنوس برناتو، جو لاکس بچر، جورج دنین باچ، دبی یوهمان؛ در دانشگاه تگزاس: جف مدن؛ در دانشگاه فلوریدا: میکی ماروتی؛ در تیم پتیز برگ: پاترت فرانک والاسکوز و کریس داناوی؛ در تیم میلواک بروورز کرسیس جونیز؛ در تیم پتیز استیلرز مایک تاملین، مایک لیبو، جان میشل، بیل کوهر (مربی سابق) و چت فورمن (مربی قدرت سابق) و همهٔ مربیان دانشگاهی، باشگاهی و دبیرستانی که با ورزشکارانشان به من اعتماد کردند، به خاطر تجارب واقعی زندگی که در اختیار من گذاشتید و ارزشی که شما به نقش تغذیه ورزش در کمک به موفقیت ورزشکاران قائل شدید، تشکر می‌کنم. از همه به خاطر اینکه جزئی از تیم من بودید، تشکر می‌کنم.

مقدمه مترجمان

علی‌رغم اینکه کار ترجمه بسیار وقت‌گیر و پرهزینه است، تصمیم به ترجمه این کتاب گرفتیم؛ اول به علت اینکه این کتاب یکی از کتاب‌های کاربردی و مهم تغذیه ورزشی است و دوم نیاز قهرمانان ورزشی و مربیان به چنین منابعی که می‌تواند پیشرفت شگفت‌آوری را در علم تغذیه ورزشی و ورزش قهرمانی کشور عزیزمان ایجاد کند. از خداوند بزرگ شاکریم که این فرصت را یافتیم تا با صرف وقت علمی و زندگی خود، توانستیم این کتاب را ترجمه و هم دین خود را در این زمینه ادا کنیم و هم در پیشرفت ورزش قهرمانی، سهم اندکی داشته باشیم.

بیشتر مربیان و ورزشکاران به دنبال اطلاعاتی برای دستیابی به حداکثر عملکرد هستند. تغذیه مناسب ورزشی می‌تواند در سطح بالای رقابت ورزشی، عامل برتری یا موفقیت شود، ولی اگر تغذیه نادرست گرفته شود، می‌تواند از طریق کاهش ویژگی‌های آمادگی جسمانی و افزایش آسیب، منجر به افت عملکرد ورزشی و در نهایت، شکست تیم و ورزشکار شود.

کتاب تغذیه ورزشی برای مربیان، به شکلی کاملاً کاربردی و به‌دور از مباحث تئوریک تغذیه و بیوشیمی به قلم یکی از متخصصان برجسته‌ای نوشته شده که سال‌ها در کنار تیم‌های ورزشی انجام وظیفه کرده است. تفاوت این کتاب با کتاب‌های تغذیه ورزشی قبلی در این است که همه مباحث مختلف حول و حوش تغذیه ورزشی و راهکارهای اجرایی آن‌ها، به‌طور ساده، کاربردی و جامع پوشش داده شده است. این کتاب می‌تواند به ورزشکار شما کمک کند که به بیشترین توان خود برسد. خوردن و آشامیدن قبل از تمرین، عملکرد روانی و فیزیکی ورزشکار را بهبود می‌بخشد و خطر آسیب را کاهش می‌دهد. سلامت ورزشکار، اولویت اول شما و ورزشکار شماست؛ پس باید مطمئن باشید که نیازهای تغذیه‌ای او بر طرف می‌شود. مباحث این کتاب در سه بخش عرضه می‌شود که بخش اول آن مفاهیم تغذیه‌ای انرژی مورد نیاز برای تمرین، منابع سوخت برای ورزش، بهترین زمان خوردن برای عملکرد بهینه، نیازهای آشامیدن و مدیریت وزن و استفاده از مکمل‌ها را مطرح می‌کند که برای ورزشکاران اساسی هستند؛ بخش دوم شرایط خاص شامل شکایات رایج، مانند گرفتگی عضله و دردهای گوارشی، برطرف کردن نیازهای تغذیه‌ای در ورزشکارانی که گیاه‌خوارند یا بیماری‌های خاص دارند، تغذیه ورزشکاران روزه‌دار و اختلالات خوردن و سوء مصرف الکل را مطرح می‌کند؛ در بخش سوم هم مباحثی شامل مشکلات روزانه مانند تغذیه در سفر، بودجه غذا و اجرای برنامه و همچنین روش‌هایی برای آموزش به والدین و ورزشکاران در خصوص اهمیت تغذیه، در ورزش مطرح شده‌اند.

در ترجمه این کتاب، سعی بر آن شده تا ترجمه با دقت فراوان و بدون حذف حتی یک کلمه یا جمله صورت گیرد و ترجمه با زبان ساده و قابل فهم صورت گرفته است؛ به شکلی که حتی یک جمله در متن یافت نمی‌شود که ابهام داشته باشد. با این اوصاف، قطعاً در کاری با این گستردگی خطاهایی وجود دارد که ممکن است از دید مترجمان پنهان مانده باشد. از شما دانش‌پژوهان عزیز خواهشمندیم که در صورت مشاهده هر گونه اشتباه، حتی بسیار کوچک، برای بهبود کیفیت کتاب به ناشر یا مترجمان متذکر شوید.

ترجمه این کتاب باعث شد تا از زمان‌هایی که باید برای فرزندان دلبندمان صرف می‌کردیم و از در کنار آن‌ها بودن، لذت می‌بردیم، چشم‌پوشی نماییم و بدین جهت، از پسرانمان شایان و شروین بسیار سپاسگزاریم که شرایط را برای این کار فراهم کردند و ترجمه این اثر را به این دو گل زندگیمان تقدیم می‌نماییم.

مینو باسامی

سجاد احمدی‌زاد

اسفند ۱۳۹۵

تهیه دفترچه یادداشت مربی

در سرتاسر این کتاب روش‌هایی را ذکر کرده‌ایم که می‌توانید با استفاده از آنچه که در هر فصل یاد گرفته‌اید، تغذیه خوب را در برنامه ورزشی خود بگنجانید. هر کدام از این فعالیت‌ها را که انجام می‌دهید، نتایج را بنویسید و آنها را در دفترچه یادداشت نگه دارید. شما دفترچه راهنمای خود را درست می‌کنید تا راهنمای شما در کار کردن با تیمتان و همچنین تیم آینده شما باشد. برای تهیه دفترچه یادداشت، فهرست‌های زیر را تنظیم کنید:

- فعالیت‌های آغازین؛
 - فعالیت‌های خارج از فصل؛
 - فعالیت‌های قبل از فصل؛
 - فعالیت‌های آغاز فصل؛
 - فعالیت‌های طول فصل؛
 - فعالیت‌هایی برای ورزشکارانی که می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند؛
 - فعالیت‌هایی برای ورزشکارانی که می‌خواهند وزن خود را افزایش دهند.
- هر فعالیت لیستی را عرضه می‌دهد که در زیر فعالیت کامل‌شده باید آورده شود؛ برای مثال فعالیت زیر تحت عنوان فعالیت های آغاز فصل می‌آید:

اهمیت جایگزینی آب را برای ورزشکاران توضیح دهید. در خصوص انتخاب مایعات به آنها آموزش دهید. (فعالیت‌های آغاز فصل)

شما ممکن است بخواهید نتایج را مرتب کنید، حتی بیشتر از آنچه در هر بخش فهرست شده است. جدول توصیه‌شده فهرست مطالب برای دفترچه یادداشت شما در زیر آورده شده است.

فعالیت‌هایی برای شروع

- مشخص کنید که در رشته ورزشی شما کدام سیستم‌های انرژی بیشترین استفاده را دارند و کدام مواد مغذی منبع سوختی آنها هستند (فصل ۱).
- لیست مواد ممنوعه رشته ورزشی خودتان را بدانید. (فصل ۷)
- شکایات یا مشکلاتی را که در رشته ورزشی شما به‌طور فراوان دیده می‌شود، مشخص کنید. (فصل ۸)
- اگر مدرسه یا سازمان شما سیاست مکتوبی برای ممنوعیت استفاده از استروئید ندارد، به نوشتن یک سند با کمک مدیریت مدرسه یا سازمان، کارکنان اداره ورزش و نمایندگان دانش‌آموزان و والدین فکر نمایید. (فصل ۷)
- در مورد سیاست مدرسه یا سازمان خود، برای استفاده دانش‌آموزان ورزشکار از الکل اطلاعات کسب کنید. اگر سیاستی وجود ندارد یا معتقدید که سیاست موجود باید تغییر یابد، برای طراحی سیاست مطلوب، جلسه‌ای با مدیریت تشکیل دهید. (فصل ۱۱)
- برنامه هدفمند تغذیه‌ای را طراحی کنید. در جلسه پیش از فصل، این برنامه را برای ورزشکاران و والدین تشریح کنید. (فصل ۱۴)
- برنامه جذابی را طراحی کنید تا ورزشکاران به خوردن و نوشیدن مناسب تشویق شوند. (فصل ۱۴)
- فهرستی از متخصصان رژیم‌درمانی و دیگر متخصصان منطقه خود تهیه کنید که بتوانید ورزشکاران را به آنها ارجاع دهید. (فصل ۵)

فعالیت‌های خارج از فصل

- دستورالعمل‌هایی را برای تغذیه خارج از فصل ورزشکارانتان فراهم کنید. (فصل ۲)
- ورزشکارانی را که می‌خواهند کاهش چربی بدن یا افزایش توده عضلانی داشته باشند، تشویق کنید تا در زمان خارج از فصل، تحت نظارت متخصص سلامت روی اهداف خود کار کنند. (فصل‌های ۵ و ۶)
- یک هفته قبل از شروع پیش‌فصل نامه‌ای را برای همه ورزشکاران بفرستید و به آن‌ها یادآوری کنید که قبل از تمرین، غذا و نوشیدنی کافی مصرف کنند و میان‌وعده‌ها و نوشیدنی‌هایی را با خود، سر تمرین بیاورند. (فصل ۳)
- از ورزشکاران بخواهید که چند روز قبل از شروع پیش‌فصل، میزان تعریق خود را اندازه‌گیری کنند تا بدانند که چقدر مایعات حین تمرین نیاز دارند. (فصل ۴)

فعالیت‌های پیش‌فصل

- هماهنگ کنید تا طی سال تحصیلی دانش‌آموزان بتوانند در زمان قبل از تمرین چیزی بخورند. (فصل ۳)
- از ایده‌های دیگران درباره چگونگی تهیه و آماده‌سازی غذاهای مورد نیاز استفاده کنید. به منابعی مانند والدین، کلوب‌ها، فروشگاه‌های محلی و رستوران‌ها فکر کنید. (فصل ۱۳)
- قبل از شروع فصل با تیم مربیگری خود جلسه‌ای تشکیل دهید و بودجه غذایی خود را تعیین کنید. یادتان باشد تا میان‌وعده‌ها را برای تمرین و مسابقه همراه با وعده‌های غذایی حین سفر را در نظر بگیرید. (فصل ۱۳)
- قبل از اینکه فصل شروع شود، از ورزشکارانتان بخواهید که فرم غربالگری تغذیه پیش‌فصل را پر نمایند؛ به‌علاوه از ورزشکاران بخواهید تا تقویم غذایی سه‌روزه را تکمیل کنند. نتایج را مرور کنید و به‌طور انفرادی درباره مشکلات تغذیه‌ای با ورزشکاران بحث کنید. (فصل ۱۰)
- ورزشکارانی را که در تیم شما به رژیم غذایی خاص نیاز دارند، شناسایی کنید. (فصل ۹)
- حین جلسه پیش‌فصل با والدین، سیاست مدرسه یا سازمان برای مصرف الکل را مطرح کنید. از ورزشکاران و والدین آن‌ها بخواهید که قراردادی را امضاء کنند؛ مبنی بر اینکه آن‌ها سیاست‌ها را می‌فهمند و از آن‌ها پیروی خواهند کرد. (فصل ۱۱)
- در ابتدای فصل سیاست مكتوب ممنوعیت استفاده از استروئیدها را برای ورزشکاران و والدین آنها فراهم کنید و از ورزشکاران بخواهید که فرم دارو و مکمل را تکمیل نمایند. هر وقت لازم بود با ورزشکاران پیگیری کنید. (فصل ۷)
- براساس دستورالعمل‌های تغذیه‌ای در این فصل یک برنامه تغذیه‌ای برای سفر جاده‌ای معمول طراحی کنید. برای مثال، انتخاب کنید که چه نوع غذایی را داخل ماشین بیاورند، تعیین کنید که کدام رستوران‌ها در مسیر در دسترس هستند و تصمیم بگیرید که چگونه از پس مشکلات قابل پیش‌بینی برآیند. (فصل ۱۲)

فعالیت‌های آغاز فصل

- از ورزشکار بخواهید که فرم تناوب غذایی را پر کند. به آن‌ها یادداشت‌هایی راجع به سوخت‌رسانی مناسب برای زنان و مردان ورزشکار بدهید. از بازیکنان بخواهید تا نتایج فرم تناوب غذایی را با آن یادداشت‌ها مقایسه کنند. (فصل ۲)
- این جدول را برای بازیکنان خود ارسال کنید یا به آن‌ها بدهید تا بتوانند غذا و نوشیدنی مناسب را انتخاب کنند. (فصل ۲)
- اهمیت آبیگری را برای ورزشکاران توضیح دهید. آن‌ها را برای انتخاب مایع مناسب آموزش دهید. (فصل ۴)
- از ورزشکاران بخواهید که قبل و بعد از فعالیت برای تعیین میزان تعریق، خودشان را وزن کنند. (فصل ۴)
- ورزشکارانی را که عرق‌کننده شور هستند، مشخص نمایید و به آن‌ها آموزش دهید که چگونه نمک بیشتری را مصرف کنند. (فصل ۸)
- راه‌های جلوگیری از بیماری با منشأ غذایی را به ورزشکاران آموزش دهید. (فصل ۸)
- از ورزشکاران بخواهید که تشخیص دهند چه وقت و چه چیزی را قبل و حین فعالیت بخورند. (فصل ۸)
- لقمه‌های ۳۰ گرمی کربوهیدرات را طی فعالیت ورزشی در اختیار ورزشکاران قرار دهید یا آن‌ها را تشویق کنید تا لقمه‌هایی را برای خود بیاورند. راه دیگر این است که برای هر جلسه تمرین از یک بازیکن بخواهید که برای تیم لقمه بیاورد. (فصل ۸)

- یک نفر از کارمندان را برای چک گلوکز خون ورزشکاران دیابتی تعیین کنید. (فصل ۹)
- از ورزشکاران دیابتی بخواهید که تغذیه خود را با استفاده از فرم کنترل گلوکز خون ثبت کنند. (فصل ۹)
- برای درمان هایپوگلیسمیا همیشه ۱۵ گرم غذای کربوهیدراتی در دسترس باشد. آمپول گلوکاگون و فردی که تزریق آن را می داند، در دسترس داشته باشید. (فصل ۹)
- فهرستی از آلرژی های غذایی و عدم تحمل غذایی ورزشکاران را تهیه کنید. این ها را برای وقتی که می خواهید تغذیه قبل، حین، بعد از تمرین و بین مسیر را برای ورزشکاران تهیه کنید، مدّ نظر قرار دهید. (فصل ۹)
- برای برنامه ریزی نوع غذاهای سالم و نحوه عرضه آن ها با کارکنان خدمات غذایی و یکی از بازیکنان تیم جلسه بگذارید. (فصل ۱۲)

فعالیت های طول فصل

- سیاست محکمی مبنی بر «نخوردن مساوی بازی نکردن» را پیاده کنید. (فصل ۳)
- حین تمرین به بازیکنان چند بار استراحت برای نوشیدن مایعات بدهید. (فصل ۴)
- مطمئن شوید که ورزشکار شما بعد از فعالیت، آبگیری مجدد دارد. (فصل ۴)
- به ورزشکار دیابتی یادآوری کنید که طی فعالیت، مایعات و غذاهای حاوی کربوهیدرات مصرف کنند. (فصل ۹)
- ورزشکاران عرق کننده شور را به مصرف غذاها و نوشیدنی های نمکی بعد از فعالیت تشویق کنید. (فصل ۴)
- در طول فصل، با ورزشکاران راجع به مکمل ها و استروئیدها صحبت کنید و آن ها را تشویق کنید تا پیش از استفاده از مکمل ها با شما مشورت کنند. (فصل ۷)
- از ورزشکاران بخواهید قیمت مکمل ها را با مواد غذایی حاوی محتویات مشابه مقایسه کنند. (فصل ۷)
- به ورزشکاران درمورد چگونگی نقش مکمل ها در ناراحتی های گوارشی آموزش دهید. (فصل ۸)
- ورزشکاران را تشویق کنید که در سفر غذاهای آشنا و یک بسته مناسب سفر را با خود بیاورند. (فصل ۸)
- به ورزشکاران گیاهخوار درباره ویتامین ها و پروتئین های با منشأ غیرگوشتی آموزش دهید. (فصل ۹)
- در منطقه خود یک متخصص تغذیه ورزشی را شناسایی کنید و از او بخواهید که برای تیم درباره نقش تغذیه در عملکرد ورزشی صحبت کند. (فصل ۱۰)
- تابلوها و پوسترها به ورزشکاران یادآوری می کنند تا برای عملکرد ورزشی بخورند و بنوشند. به ورزشکاران اجازه دهید تا تصمیم بگیرند که از چه پیغام یا عبارتی در تابلوها و پوسترها استفاده شود. (فصل ۱۴)
- چند دستورالعمل غذایی سالم و ساده را انتخاب کنید. شما یا یکی از والدین، یک آشپز یا متخصص تغذیه، می تواند نحوه تهیه غذاها را به ورزشکاران آموزش دهند. (فصل ۱۲)
- از ورزشکاران بخواهید پرسشنامه مصرف الکل در بسته ابزار شورای اخلاق را تکمیل نمایند. (برای گرفتن این پرسشنامه به وب سایت <http://www.alcoholtoolkit.org/discusonline.html> مراجعه کنید)
- بعد از اینکه پاسخ ها را بررسی کردید، از سخنران مهمان دعوت کنید که در مورد پیامدهای عملکردی و سلامت مصرف الکل صحبت کند. (فصل ۱۱)
- اگر مشکوک به اختلالات خوردن در هر یک از ورزشکاران هستید، به طور انفرادی با آن ها صحبت کنید. برایشان به طور واضح مشخص کنید که جایگاه آن ها در تیم محفوظ خواهد بود، اما سلامت آن ها بر شرکت در ورزش اولویت دارد. تیم درمانی را برای هر ورزشکار تشکیل دهید و والدین را در درمان درگیر کنید. (فصل ۱۰)
- یک جلسه قدردانی از والدین را طی فصل یا در انتهای فصل برگزار کنید تا از والدین برای نقش آن ها در تیم تغذیه ورزشی قدردانی شود. (فصل ۱۴)

فعالیت هایی برای ورزشکارانی که می خواهند کاهش چربی داشته باشند (فصل ۵)

- از متخصص سلامت بخواهید تا وزن و ترکیب بدنی ورزشکاران را ارزیابی کند.

- با ثبت فعالیت ورزشکاران به وسیله خود آنان، کالری مصرفی آن‌ها را ارزیابی کنید.
- از ورزشکاران بخواهید که تقویم غذایی را برای یک هفته ثبت کنند؛ همچنین از آن‌ها بخواهید که فرم الگوی غذایی و پرسشنامه سبک خوردن را پر کنند. نتایج را همراه ورزشکاران مرور کنید.
- جلسات انفرادی را با ورزشکاران تنظیم کنید تا درباره دلایل آن‌ها برای کاهش وزن بحث کنید.
- تیم کاهش وزن را برای نظارت و حمایت ورزشکاران انتخاب کنید و تشکیل دهید.
- با ورزشکاران درباره چگونگی کاهش کالری روزانه صحبت کنید.

فعالیت‌هایی برای ورزشکارانی که می‌خواهند افزایش توده عضلانی داشته باشند (فصل ۶)

- از متخصص سلامت بخواهید تا وزن و ترکیب بدنی ورزشکاران را ارزیابی کند.
 - با ثبت فعالیت به وسیله ورزشکاران، کالری مصرفی آن‌ها را ارزیابی کنید.
 - برای ورزشکارانی که می‌خواهند افزایش توده عضلانی داشته باشند، برنامه تمرین قدرتی طراحی کنید.
 - تیم افزایش وزن را برای نظارت و حمایت ورزشکاران انتخاب کنید و تشکیل دهید.
 - از ورزشکاران بخواهید که تقویم غذایی را برای یک هفته تکمیل کنند.
 - ورزشکاران را ترغیب کنید تا تعداد وعده‌های غذایی روزانه را به تدریج افزایش دهند.
- جلسات انفرادی را با ورزشکاران تشکیل دهید تا درباره چگونگی افزایش تعداد کالری‌های دریافتی روزانه بحث کنید. از دفترچه یادداشتی که تهیه نمودید، برای انتقال مفاهیم تغذیه ورزشی به تیم استفاده کنید تا بازیکنان شما تغذیه صحیح، آب بدن کافی و بهترین عملکرد ورزشی را داشته باشند.