

## عنوان مقاله:

اهمیت تغذیه و فیزیولوژی در ورزشکاران

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

اسدالله احمدی - کارشناس ارشد فیزیک و کارشناس تربیت بدنی، مدرس دانشگاه پیام نور ایلام

شهین خیری ستار - کارشناس ارشد تربیت بدنی، مدرس دانشگاه پیام نور ایلام

## خلاصه مقاله:

یکی از استراتژی های موردتوجه متخصصان تغذیه ورزشی، سازگاری نوع تغذیه با ورزش است. به طورمعمول قهرمان ها اهمیت زیادی را به تغذیه قبل از مسابقه می دهد و تصور می کنند که تعدیل نهایی در دقیقه آخر در رژیم غذایی می تواند بر عملکرد ورزشکار در مسابقه موثر باشد، درحالی که اگر تغذیه مناسب در طول تمرینات و فصل بین مسابقات و تمرین فراموش شود، می تواند عامل بازدارنده برای به کار گرفتن توان موثر در تمرین و توانایی های بدنی و عاملی برای به خطر انداختن سلامت کل دوره زندگی باشد. این مقاله به بررسی مروری تاثیر تغذیه در ورزشکاران می پردازد. هدف از این مطالعه اهمیت تغذیه و فیزیولوژی در ورزشکاران می باشد. وضعیت تغذیه ای یکی از مهم ترین عوامل تعیین کننده سلامت، تناسب اندام و عملکرد ورزشی ورزشکاران است و در بالاترین سطوح ورزش مرز موفقیت و شکست بسیار باریک است. تغذیه عامل بسیار مهمی در رسیدن به نتیجه است. بنابراین، یافته ها نشان داد که تغذیه عامل مهمی در دستیابی به موفقیت تمرینات ورزشی است و اثربخشی سایر عوامل یک برنامه تغذیه خوب طراحی شده و بخشی جدایی ناپذیر از آمادگی کلی برای پیروزی است. ورزشکاران باید برای عملکرد بهینه تا حد امکان در وضعیت تغذیه و در وضعیت متابولیک متعادل و مثبت برای عملکرد بهینه باشند.

## کلمات کلیدی:

تغذیه، ورزش، تربیت بدنی، رشد جسمی، فیزیکی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1423671>

