

عنوان مقاله:

نوع تغذیه و میکروسیکل های تمرینی در زمان مسابقات ورزشی

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی یافته های پژوهشی در تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

فرشید براتی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه ورزش، مرکز تحقیقات طب ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد،
نجف آباد، ایران

مریم فتحیان - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه ورزش، مرکز تحقیقات طب ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد،
نجف آباد، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه: تاثیرات رژیم غذایی متنوع و برنامه های تمرینی ورزشکاران در پیشبرد اهداف آن ها از اهمیت بسزایی برخوردار بوده و آن چه در روز مسابقه خورده یا نوشیده شود بر ظرفیت بازیافت بین مسابقه ها یا عملکرد در مسابقه بعدی تاثیر می گذارد. اهداف، هدف از این مقاله پاسخ به این سوال است که: "به چه میزان با یک برنامه ی غذایی مناسب و برنامه ی تمرینی اصولی می توان در پیشبرد یک ورزشکار در رسیدن به اهداف آن کمک رساند؟" روش کار: با استفاده از مقالات و کتب منتشر شده در این زمینه و تطبیق نتایج صحیح این مقاله گردآوری شده است. یافته ها: مصرف یک وعده غذایی در ساعات قبل از مسابقه، باعث تامین حداکثری ذخایر گلیکوژن عضلات و کبد داشته و تاثیر مثبتی بر فعالیت ورزشی دارد. ورزشکارانی که در روزهای قبل از مسابقه تا حد بیشتری حفظ نموده اند. همچنین مصرف مایعات و به خصوص مایعات ایزوتونیکی باعث عملکرد بهتر ورزشکار شده است. نتیجه گیری: استفاده از یک رژیم غذایی مناسب و پرکربوهیدرات و همچنین مصرف مایعات باعث عملکرد بهتر ورزشکار می شود. این نکته حائز اهمیت است که برنامه های تمرینی (میکروسیکل تمرینی) در هفته های منتهی به مسابقه باعث بازیافت صحیح و همچنین موفقیت ورزشکار می گردد.

کلمات کلیدی:

تغذیه، مسابقه، میکروسیکل تمرین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1599264>

