

تغذية الرياضيين:

...من الألف الى الياء



اللجنة الوطنية الألفية المغربية
ⵜⴰⵎⴳⴷⴰⵢⵜ ⵜⴰⵏⵓⵎⵓⵙⵓⵙⵉ ⵜⴰⵎⴳⴷⴰⵢⵜ
COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE MAROCAIN

صلاح الدين حدو د.
أخصائي التغذية الرياضية



من يهمة الأمر؟ تغذية الرياضيين



• رياضي المتعة

• رياضي الهواة

• رياضي الاحتراف

• رياضي الصفوة

ما هي علاقة التغذية بالإنجاز الرياضي؟: تغذية الرياضيين



- محددات الانجاز الرياضي غير القابلة للتغيير:
- (الوراثة، الحظ)....
- محددات الإنجاز الرياضي القابلة للتغيير:
- (جسدية، تقنية، تكتيكية، ذهنية، اجتماعية) ...

لماذا؟ تغذية الرياضيين

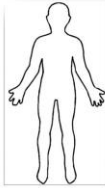


- من أجل ضمان صحة جيدة
- الحفاظ على تركيبة جسدية رياضية
- ضمان منسوب الطاقة الكافية لتغطية احتياجات التداريب والمنافسات
- استرجاع المنسوب الطاقي بعد المجهود
- المساعدة على العودة السريعة بعد الإصابة

تركيبة جسدية أو مؤشر الكتلة الجسدية؟ تغذية الرياضيين

How to calculate your
Body Mass Index
(BMI) value

$$BMI = \frac{\text{mass}_{\text{kg}}}{\text{height}_{\text{m}}^2} = \frac{\text{mass}_{\text{lb}}}{\text{height}_{\text{m}}^2} \times 703$$



Le judoka Teddy Riner en chiffres

Âge : 25 ans
Spécialité : + 100 kg

7 titres
mondiaux



2,03 m

2,12 m d'envergure

Photo : Reuters

JUDO		TEDDY RINER, SON PALMARÈS	
Champion du monde			
2017	Budapest Marrakech	2016	Rio OR
2015	Astana	2012	Londres OR
2014	Tchelyabinsk	2008	Pékin BR
2013	Rio		
2011	Paris		
2010	Tokyo		
2007	Rotterdam		
2008	Levallois		
2007	Rio de Janeiro		
Médaillé olympique			
		2016	Rio OR
		2012	Londres OR
		2008	Pékin BR
Champion d'Europe			
		2007	2011
		2013	2014
		2016	
		OR	AR
		BR	
Jeux olympiques		2	1
Championnats du monde		10	1
Championnats d'Europe		5	



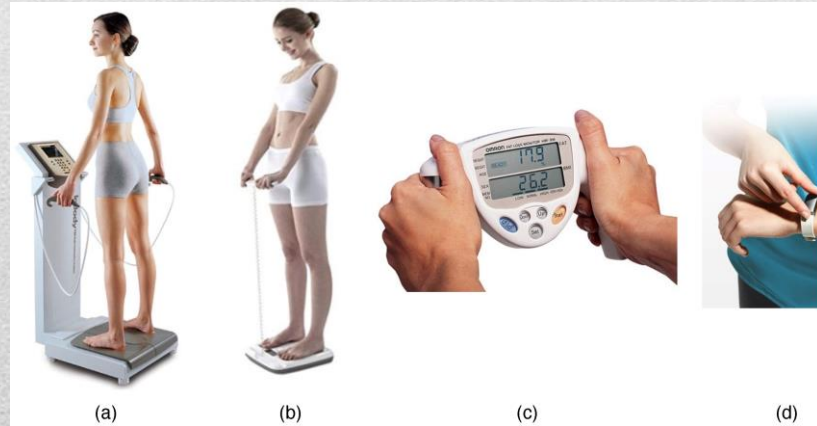
IMC: 31,5

تركيبة جسدية أو مؤشر الكتلة الجسدية؟ تغذية الرياضيين



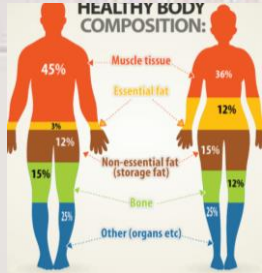
Average Levels of Body Fat for Athletes

	Women	Men
Triathlon:	10 – 15%	5 – 12%
Swimmers:	10 – 16%	6 – 12%
Marathon Runners:	10 – 16%	5 – 10%
Olympic Gymnasts:	11 – 14%	5 – 8%
Sprinters:	12 – 18%	5 – 12%
Tennis Players:	14 – 20%	10 – 16%
Volleyball:	16 – 25%	11 – 14%



ما هي التركيبة الجسدية المثالية؟ تغذية الرياضيين

Average Levels of Body Fat for Athletes



	Women	Men
Triathlon:	10 – 15%	5 – 12%
Swimmers:	10 – 16%	6 – 12%
Marathon Runners:	10 – 16%	5 – 10%
Olympic Gymnasts:	11 – 14%	5 – 8%
Sprinters:	12 – 18%	5 – 12%
Tennis Players:	14 – 20%	10 – 16%
Volleyball:	16 – 25%	11 – 14%

من اجل تركيبة جسدية رياضية؟ تغذية الرياضيين

- عدم الإعتماد على مؤشر الكتلة الجسدية وحده...
- الحفاظ على كتلة عضلية متميزة وتقويتها لضمان أداء رياضي مميز (La performance)
- الإنقاص قدر المستطاع من الكتلة الدهنية
- ضمان الاحتياجات اللازمة من الماء مع الأخذ بعين الاعتبار تأثيرها المباشر على الاداء



التركيبية الجسدية والأداء؟ بتغذية الرياضيين



من اجل ضمان نسبة مائية كافية؟ تغذية الرياضيين

THIRST

Thirst is a useful indicator of daily fluid requirements. Unfortunately, it's not fully reliable since the body is already mildly dehydrated by the time an average person starts to notice thirst.¹

SKIN

Dehydration results in dry skin and wrinkles.²

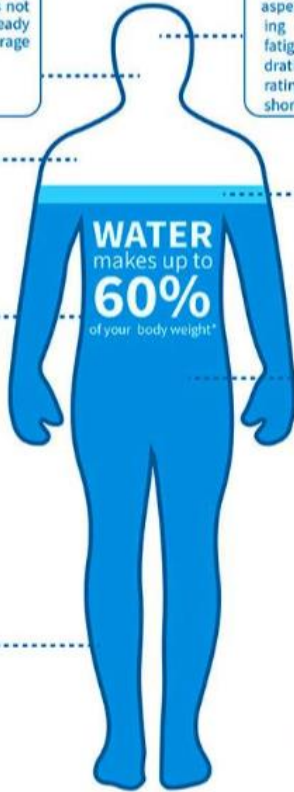
KIDNEYS

Higher water intake is shown to have a protective impact on the kidneys, and there is initial evidence that CKD (Chronic Kidney Disease) may be inversely related to higher water intake.³

A study by Dai et al found a strong protective effect of fluid intake in preventing kidney stone formation in men.⁴

PHYSICAL

Studies have shown that the modest level of dehydration (2% of body mass) can result in around a 20% decrease in physical performance levels in temperate climates and up to a 40% decrease in hot temperatures.⁵



MENTAL

Dehydration can degrade specific aspects of cognitive performance including visual vigilance, tension, anxiety, fatigue and visual working memory. Dehydration was also linked to negative mood rating, impaired motor performance and shortterm memory.⁶

DEHYDRATION

A 1% loss of body mass due to fluid loss is defined as dehydration.⁷

WEIGHT LOSS

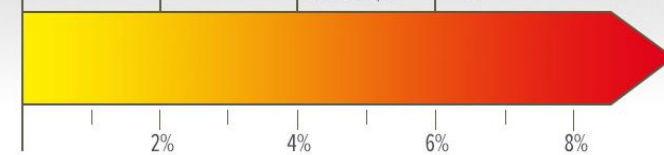
Opting for water instead of sugary drinks can help reduce body weight and fat levels. According to Stookey,⁸ just drinking 500 ml (17 oz) of water increases energy expenditure by 100kJ. Findings in the same study indicate that an absolute increase in drinking water to to ≥ 11 (34 oz)/day was associated with ~ 2 kg or 5 lbs weight loss over 12 months.

*WATER

Water plays crucial roles, in transporting nutrients and waste products between our major organs and helping regulate temperature.⁹

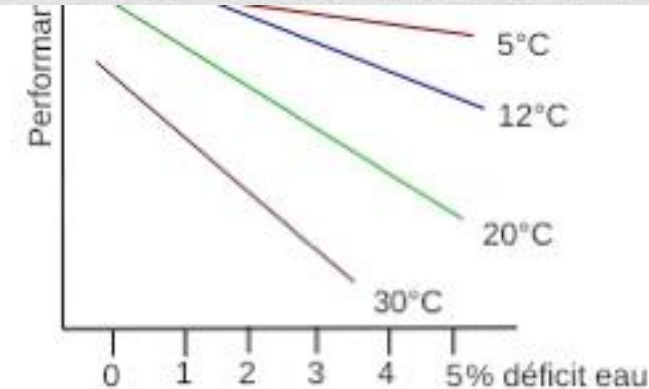
EFFECTS OF DEHYDRATION ON PERFORMANCE¹

Impaired Thermoregulatory Ability	Reduced Muscular Endurance Time	Reduced Muscular Strength, Reduced Endurance Time, Heat Cramps	Severe Heat Cramps, Heat Exhaustion, Heatstroke, Coma, Death
-----------------------------------	---------------------------------	--	--



WATER LOSS AS PERCENT OF BODY WEIGHT

¹Adapted from Armstrong, L.E. (1998) Research update: Fluid replacement and athlete hydration. National Strength and Conditioning Journal 10:69-71.



من اجل ضمان نسبة مائية كافية؟ تغذية الرياضيين



- 1 ml= 1 Kcal
- 2,5 l= 2500 Kcal

Hydrate

SIGNS OF DEHYDRATION

- Lightheadedness
- Little or no urine
- Headaches
- Confusion
- Impaired vision
- Short-term memory loss
- Kidney Stones

Staying hydrated can help your muscles and joints work better.

It keeps your body cool, especially during the summer!

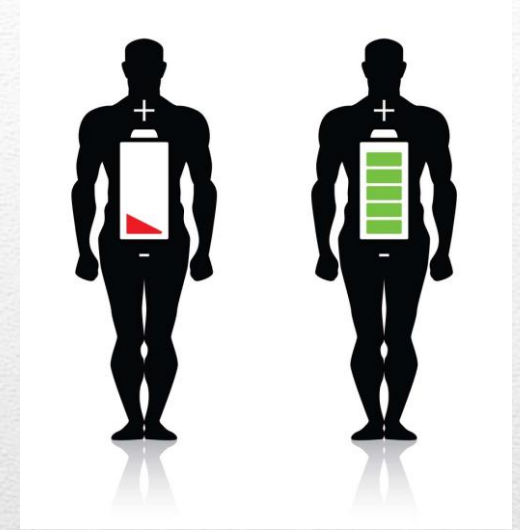
THINK...DRINK!

8 glasses of water

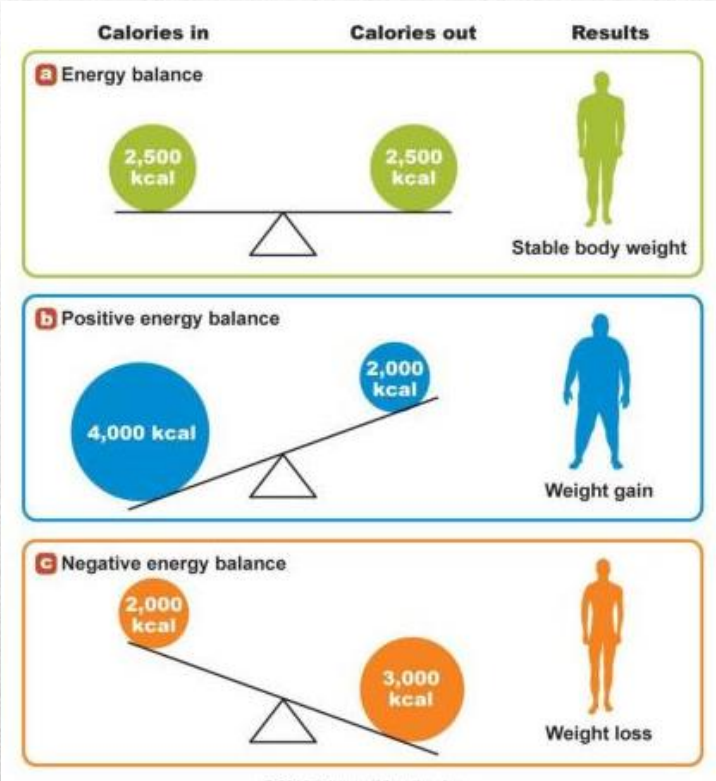
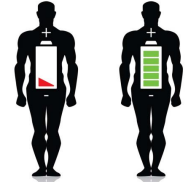
ضمان منسوب الطاقة الكافية لتغطية احتياجات التدريب: تغذية الرياضيين والمنافسات؟



- برمجة مواعيد الاكل
- طبقا لبرنامج التدريب
- احترام مدة الراحة
- الهضمية بين الوجبات والتدريب
- ضمان وفرة طاقة كافية
- حسب مدة وشدة التدريب المرتقب



ما هو منسوب الطاقة الكافية؟ :تغذية الرياضيين



• معدل 40-50 kcal/kg/j

• Ex: 70 kg= 2800-3500 kcal/ j

• 55%كاربو هيدرات

• 20%بروتينات

• 25%دهنيات

عملية تدوير استهلاك الكربوهيدرات؟ :تغذية الرياضيين

Don't Just Train Hard...
Train Smart!

Reduce stressors

as they can reduce performance and slow recovery

Sleep well

especially the night before event - Improves performance; 7.5 hours is ideal

Drink water

most abundant nutrient in the body, drink before, during, and after the event; drink 2 glasses of water two hours prior to the event; For events or marathons lasting longer than 1.5 hours, try fluids with electrolyte, specifically with sodium and potassium

Carbohydrate

loading 2-3 days before event; reduces training intensity over these days; resting the day before event

60-70% carbohydrates are optimal; carbs are best; increase nutrient density of carbohydrate

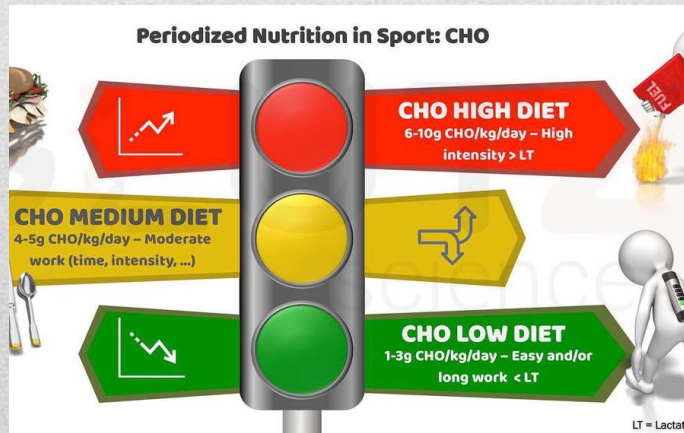
Eat high amounts of fruit & vegetables

which help buffer the extra acids the body produces when it is under stress; they also help reduce free radicals from damaging and dehydrating tissues before a strenuous race or marathon

www.BaillifStyleProducts.com

INFOGRAPHIC BROUGHT TO YOU BY BELL

- اعتماد 3وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين أو
- وجبتين رئيسيتين و 3وجبات خفيفة
- اعتماد حصتين تدريبيتين مختلفتين في الشدة والمدة والنوع
- ضمان كميات كافية من الكربوهيدرات في كل وجبة بناء على نوع وشدة ومدة كل تمرين
- ضمان وجود بروتينات ذوي جودة عالية وكميات كافية عند كل وجبة



CARBOHYDRATE UTILIZATION DURING TRAINING



كيفية اعتماد برنامج غذائي رياضي؟: تغذية الرياضيين



- برمجة مواعيد الاكل طبقا لبرنامج التدريب
- احترام مدة الراحة الهضمية بين الوجبات والتدريب
- ضمان وفرة طاقة كافية حسب مدة وشدة التدريب المرتقب

كيفية اعتماد الطبق الصحي للرياضي؟ :تغذية الرياضيين

EASY TRAINING / WEIGHT MANAGEMENT:

FATS

1-3 Teaspoon(s)



Avocado
Oils
Nuts
Seeds
Cheese
Butter



Whole Grains

Pasta
Rice
Potatoes
Cereals
Breads

Weight Management
Easy Training

Poultry
Meat
Fish
Eggs
Dairy/Soy
Legumes
Nuts/Seeds

Lean Protein

Raw Veggies
Cooked Veggies
Veggie Soups
Fresh Fruit

Vegetables & Fruits

Water
Dairy/Nondairy
Beverages
Diluted Juice
Flavored
Beverages

Coffee
Tea

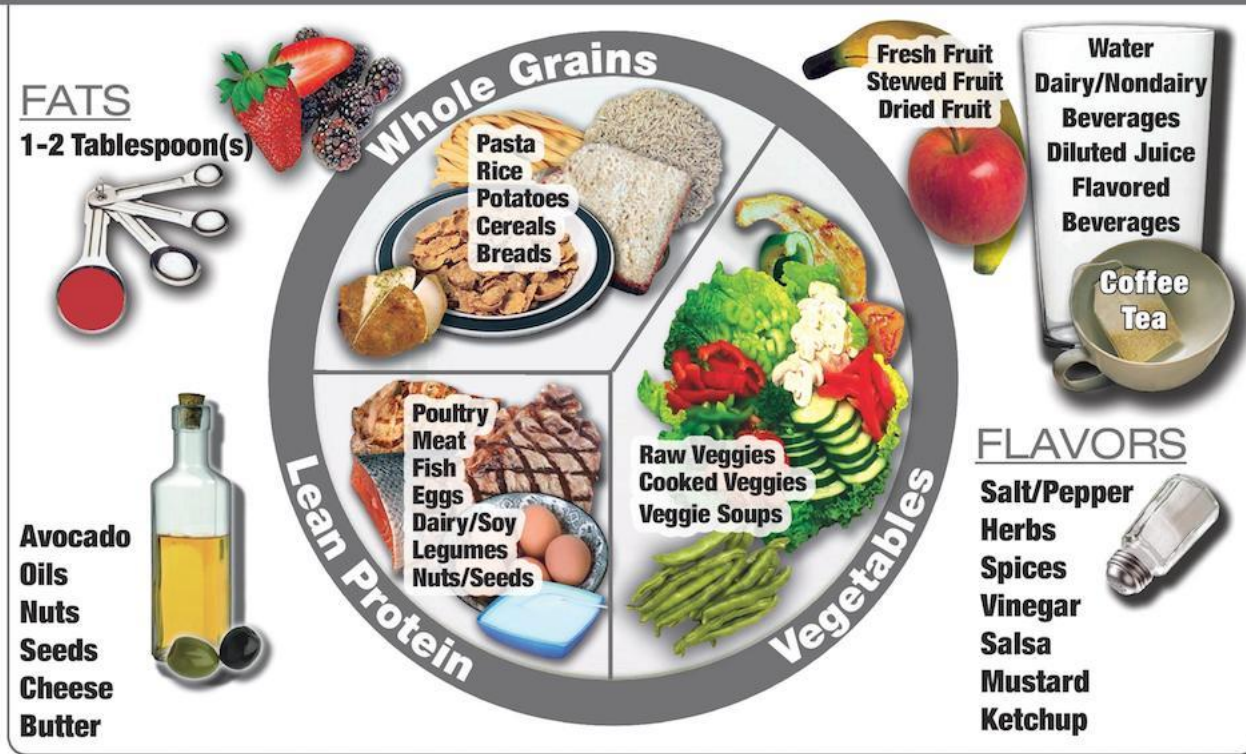
FLAVORS

Salt/Pepper
Herbs
Spices
Vinegar
Salsa
Mustard
Ketchup



كيفية اعتماد الطبق الصحي للرياضي؟ :تغذية الرياضيين

MODERATE TRAINING:



كيفية اعتماد الطبق الصحي للرياضي؟ :تغذية الرياضيين

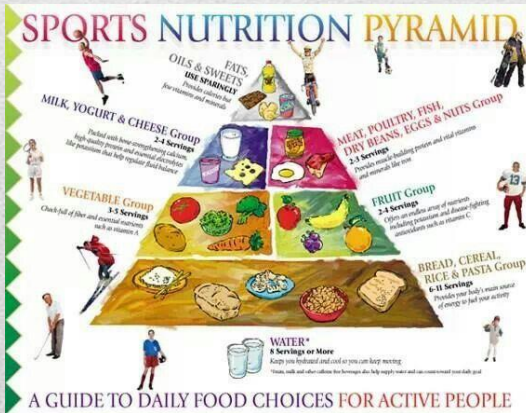


من أجل ضمان صحة جيدة؟ :تغذية الرياضيين



اتباع نظام غذائي متوازن

الاعتماد على أغذية متنوعة تنتمي الى جميع المجموعات الغذائية



تفادي الاغذية الغنية بالدهون والسكريات

الحفاظ على نسبة الماء في الجسم

شكرا على انتباهكم ومرحبا بأسئلتكم؟



**SKIP THE DIET
JUST
EAT RIGHT**

