



مصرف مایعات در ورزش

به عنوان یک متخصص دفاعی در والیبال، من باید آمادگی حرکات سریع در زمین بازی را داشته باشم. در صورتی که در طول مسابقه آب بنوشم، احساس پری و ناراحت کننده ای دارم. در صورت عدم مصرف آب نیز دچار سردرد و خستگی زودرس می شوم.

چگونه می توانم تعادل بین نوشیدن مایعات و بار تمرینی را حفظ نمایم تا احساس و عملکرد بهتری را در بازی داشته باشم؟

اهداف آب رسانی در تمرین :

- تأخیر در خستگی و حفظ سلامت روانی
- بهینه سازی توانایی برای تنظیم دمای بدن به ویژه در محیط گرم
- بر طرف نمودن تشنگی و پیشگیری از کاهش وزن چشم گیر در اثر عرق کردن
- ارتقای توانایی بدن برای بازیابی سریع بعد از تمرین و مسابقات

راهکارهای آب رسانی در تمرین:

- ورزش را در حالی آغاز کنید که مایعات کافی نوشیده باشید! چرا که بسیاری از ورزشکاران در حین مسابقات برای تعادل برقرار کردن بین مصرف مایعات و از دست دادن عرق دچار چالش می شوند.
- از کم و یا بیش از حد مصرف کردن مایعات در تمریناتی که بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به طول می انجامد پرهیز نمایید، برنامه فردی مصرف مایعات که براساس میزان عرق شما محاسبه شده است، را دنبال کنید.
- در صورتی در تمرینات شدید و یا تناوبی (اینتروال) در گیر هستید، کربوهیدرات را به صورت نوشابه ورزشی و یا میان ماده های مختصر (اسنک) مصرف نمایید.
- برای رویدادهای طولانی که بیش از ۱ ساعت به طول می انجامد، (تورنمنت ها، بازی های مختلف در یک روز) مایعات را همراه با مصرف غذاهای مختصر (اسنک) و وعده های غذایی که دارای نمک و یا سدیم هستند، مصرف نمایید.

نکات ارزشمند

- ۱- رنگ ادرار خود را قبل از تمرین برای اطمینان از وضعیت مناسب میزان مایعات بدن خود کنترل کنید. رنگ زرد روشن نشانه ی آبرسانی مناسب بدن است.
- ۲- در طی تمرینات برای تعیین مقدار حجم مناسب مایعات مصرفی که با عث راحتی و ارتقای عملکرد ورزشی شما می گردد.
- ۳- با یک مشاور پزشک ورزشی برای برنامه ریزی مصرف مایعات مطابق نیازهای فردی شما تماس بگیرید.

چارت رنگ ادرار

- ✚ برای بررسی آبرسانی مناسب
- ✚ ۱، ۲ یا ۳: آبرسانی خوب
- ✚ ۷ یا بیشتر: دهیدراته (کم آبی)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	