

تغذیه

ویژه بهترین عملکرد در فوتبال

مانند حرفه ای‌ها غذا بخورید
و عملکرد خود را ارتقاء دهید

پروفسور مایکل گلیسون
با پیشگفتاری از بردن راجرز

مهدی سلطانی ایچی
دکترای فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران

۸	پیشگفتار از برندن راجرز
۱۰	فصل ۱ آیا تغذیه واقعاً در فوتبال اهمیت دارد؟.....
۱۱	چرا تغذیه برای عملکرد فوتبال مهم است
۱۴	من کی هستم؟
۱۴	چه چیزی در مورد این کتاب متفاوت است؟
۱۶	تاریخچه مختصری از تغذیه فوتبال
۲۰	نقش سرآشپز عملکرد
۲۳	شیاطین و جادوگران
۲۵	برخی از غافلگیرکننده‌ترین انتخاب‌های غذایی که بازیکنان انجام داده‌اند
۲۸	فصل ۲ برخی نکات که باید در مورد تغذیه و مواد مغذی بدانید.....
۲۸	مواد مغذی چیست؟
۲۹	نیاز انرژی
۲۹	دسته‌های اصلی مواد مغذی
۴۲	فصل ۳ برخی نکات که باید در مورد سوخت و ساز بدن بدانید.....
۴۲	چه اتفاقی برای غذای مصرف شده پس از ورود به بدن رخ می‌دهد؟
۴۴	برخی از مبانی سوخت و ساز انرژی
	چگونه از سوخت‌های ذخیره شده برای فعالیت‌های ورزشی و سایر فرآیندهای انرژی خواه انرژی دریافت می‌کنیم
۴۷	ذخائر انرژی بدن
۵۱	پر کردن مجدد ذخایر انرژی بعد از فعالیت ورزشی
۵۳	کاهش یا افزایش وزن بدن: مفهوم تعادل انرژی
۵۴	
۵۸	فصل ۴ نیازهای فیزیولوژیک و تغذیه‌ای فوتبال.....
۵۹	ماهیت بازی و چگونگی تکامل آن
۶۰	تأثیر مهارت و تاکتیک (به بارسلونا در مقابل اولدهام اتلتیک فکر کنید)
۶۰	تفاوت‌های پستی در تقاضای انرژی در جریان بازی
۶۱	سوخت‌های مصرفی در جریان بازی
۶۲	توسعه خستگی در جریان بازی

۶۴	نیازهای تمرین
۶۵	حفظ تندستی و سلامت بازیکنان
۶۵	تیم پشتیبانی شامل کسانی که می‌توانند بر تغذیه بازیکنان تأثیر بگذارند

۶۸ فصل ۵ تغذیه روزهای تمرین

۶۹	اهداف تمرینی: بهبود آمادگی بدنی و آماده سازی برای بازی بعدی
۷۰	نیازهای انرژی و درشت مغذی‌های تمرین
۷۹	نیازهای ریز مغذی‌های ضروری
۸۱	مکمل‌های مورد استفاده برای حمایت از تمرین
۸۱	غذاها و نوشیدنی‌های ورزشی
۸۵	خوردن و آشامیدن در روزهای تمرین
۸۷	چگونه تغذیه می‌تواند در طول فصل به سلامت بازیکنان کمک کند
۸۹	تأثیرات فرهنگی و مذهبی بر انتخاب‌های غذایی یک بازیکن
۸۹	ترجیحات، آلرژی‌ها و مسائل مربوط به تحمل غذایی
۹۰	آیا می‌توان یک فوتبالیست گیاهخوار یا وگان بود؟
۹۱	اقدامات مناسب بهداشت مواد غذایی

۹۹ فصل ۶ تغذیه زمان بازی

۱۰۱	تغذیه بین دو نیمه
۱۰۲	مکمل‌هایی برای تقویت عملکرد روز مسابقه
۱۰۴	تغذیه وقت اضافه
۱۰۵	تغذیه بعد از مسابقه
۱۰۷	تأثیر زمان بندی‌های مختلف مسابقات
۱۰۹	تغذیه مسافرت

۱۱۰ فصل ۷ تغذیه بازیابی

۱۱۱	تغذیه پس از مسابقه: آب رسانی مجدد، تغذیه مجدد و ترمیم
۱۱۷	تغذیه و خواب

۱۲۴ فصل ۸ ارزیابی ترکیب بدن

۱۲۵	فوتبالیست‌های حرفه‌ای چقدر چاق هستند؟
۱۲۶	آیا برای یک فوتبالیست ترکیب بدنی ایده آل وجود دارد؟
۱۲۶	تغییر ترکیب بدن بازیکن

فصل ۹ تغذیه آسیب و توانبخشی ۱۳۴

- ۱۳۴ میزان مصدومیت در فوتبال حرفه ای
- ۱۳۵ آیا تغذیه می‌تواند به تسریع بهبود آسیب‌ها کمک کند؟
- ۱۳۵ راهبردهای تغذیه‌ای کاهش از دست دادن عضله و کمک به توانبخشی آسیب

فصل ۱۰ ملاحظات ویژه ۱۳۸

- ۱۳۸ تغذیه بازیکنان زن نخبه
- ۱۴۳ تغذیه بازیکنان جوان
- ۱۴۹ فوتبالیست‌های دیابتی
- ۱۵۲ تغذیه خارج از فصل رقابت
- ۱۵۲ تغذیه پیش فصل
- ۱۵۳ تغذیه بازیکنان بازنشسته
- ۱۵۸ تغذیه سر مربیان ، مربیان و کارکنان پشتیبانی

فصل ۱۱ فوتبال برای همه ۱۶۰

- ۱۶۰ مزایای سلامتی بازی منظم فوتبال
- ۱۶۳ خطرات سلامتی بازی فوتبال
- ۱۶۴ بازیکن آماتور
- ۱۶۷ هواداران

فصل ۱۲ برنامه‌ها و دستورالعمل‌های غذایی ویژه فوتبالیست‌ها ۱۷۲

- ۱۷۴ روزهای تمرین
- ۲۰۸ روزهای مسابقه
- ۲۲۸ قدردانی‌ها
- ۲۲۸ درباره نویسنده
- ۲۳۰ منابع مرجع و خواندنی پیشنهاد شده

سالهاست که فوتبال به ورزشی هیجان‌انگیز و پرطرفدار تبدیل شده است. افراد زیادی از سراسر جهان این رشته ورزشی جذاب را دنبال کرده و کودکان و نوجوانان با رویای تبدیل شدن به ستاره‌های آینده این رشته ورزشی در مدارس فوتبال ثبت نام می‌کنند. اما موفقیت در این رشته ورزشی علاوه بر استعداد، نیازمند تلاش سخت، فداکاری و پیمودن این مسیر به صورت کاملاً علمی است.

با گسترش تکنولوژی و راهکارهای افزایش و بهبود عملکرد در رشته‌های ورزشی مختلف، دنیای ورزش به سمت تجارتي پر سود پیش رفته و بسیاری را جذب خود کرده است. فوتبال نیز از این قاعده مستثنی نیست و گردش مالی باشگاه‌ها، فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا)، بازیکنان، مربیان و تمام کسانی که به نوعی با این رشته ورزشی در ارتباط هستند شاهدهی بر این مدعاست. عوامل مختلفی از جمله تغذیه سالم، وضعیت روحی - روانی بازیکنان، نحوه تمرینات و میزان آمادگی آنها بر بهبود عملکرد تیم‌های ورزشی به ویژه تیم‌های فوتبال موثر است. با توجه به تمرینات و مسابقات طاقت فرسای بازیکنان فوتبال (به ویژه بازیکنان حرفه‌ای)، این گروه از افراد دارای نیازهای انرژی بالا بوده و بایستی دارای رژیم غذایی متناسب با میزان فعالیت خود باشند تا بتوانند نیازهای غذایی بدن خود را تأمین کنند. فوتبال ورزش پر شدتی است که در جریان آن حجم گسترده‌ای از حرکات و اقدامات از جمله دویدن، راه رفتن، تکل زدن، پاس دادن، شوت زدن، سر زدن و دویدن با سرعت انجام می‌شود. اجرای مکرر این حرکات نیازمند انرژی فراوان و پیوسته است. عدم تأمین ذخائر انرژی بدن بر کارایی، توانایی و ظرفیت بدن تأثیر منفی داشته و باعث خستگی و بعضاً آسیب دیدگی بازیکنان می‌شود. معضل آسیب دیدگی یکی از دغدغه‌هایی است که مربیان و عوامل باشگاه‌ها با آن دست به گریبان هستند و در مقاطع حساس فصل می‌تواند با دور نگه داشتن بازیکن از میادین به نوعی برنامه‌های مربیان را با چالش مواجه کرده و باعث شکست در مسابقات مختلف، حذف از مسابقات قهرمانی، از دست دادن امتیاز در مقاطع حساس فصل و در نهایت ناکام ماندن در رسیدن به عنوان قهرمانی شود. بنابراین اهمیت تغذیه اصولی و صحیح در جهت بالا بردن و یا حفظ آمادگی فوتبالیست‌ها کمتر از تمرینات بدنی و آمادگی جسمانی نیست، به همین دلیل مربیان، والدین و دست اندرکاران مدیریتی در هر باشگاه فوتبال باید نسبت به بالا بردن سطح دانش تغذیه‌ای ورزشکاران تلاش لازم را داشته باشند. تغذیه مناسب می‌تواند دو عامل اصلی در ایجاد خستگی، یعنی کاهش کربوهیدرات و آب زدایی بدن را برطرف کند. به علاوه، برخی از مکمل‌های غذایی می‌توانند در برخی از بازیکنان باعث بهبود عملکرد شوند. بازیابی بلافاصله پس از پایان مسابقه آغاز می‌شود و تغذیه در این زمان برای ترمیم و سوخت‌گیری عضلات، به ویژه در دوره‌های شلوغ زمانبندی بازی‌ها که ممکن است تا مسابقه بعدی کمتر از ۷۲ ساعت فرصت باشد بسیار مهم است. ممکن است تغذیه مناسب، یک فوتبالیست با استعداد متوسط را به یک بازیکن سطح جهانی تبدیل نکند، اما می‌تواند استقامت را بهبود بخشد، خستگی جسمی و ذهنی را به تأخیر انداخته و بازیابی را تسریع کند. البته این حقیقت وجود دارد که انتخاب نامناسب غذا و نوشیدنی می‌تواند یک فوتبالیست نخبه را به یک بازیکن متوسط تبدیل کند.

این کتاب منحصر به فردی است زیرا اطلاعات مفید و جالبی را در مورد آنچه فوتبالیست‌ها می‌خورند و می‌نوشند ارائه می‌دهد و - از آن مهم تر - توضیح می‌دهد که متخصصان تغذیه فوتبال چه چیزی را برای خوردن و نوشیدن (و چه زمانی) توصیه می‌کنند. علاوه بر ارائه دستورالعمل‌های مبتنی بر شواهد برای بهینه‌سازی عملکرد فوتبال از طریق تغذیه مناسب، این کتاب برنامه‌های غذایی و دستورالعمل‌های متعددی را ارائه می‌کند که به هر کسی امکان تقلید هر آنچه بازیکنان حرفه‌ای می‌خورند را می‌دهد. این کتاب جدیدترین اطلاعات جامع در مورد

دستورالعمل‌های تغذیه ویژه بازیکنان حرفه‌ای را ارائه می‌دهد. نیازهای بازیکنان جوان، زن و بازیکنان مدرسه فوتبال و همچنین افراد مسئول مسابقات نیز پوشش داده شده است. مسائل مربوطه مانند خوردن و نوشیدن در سفر، بهداشت مواد غذایی و تأثیر باورهای فرهنگی و مذهبی نیز مورد توجه قرار می‌گیرد. بیشتر این مسائل به بازیکن آماتوری که می‌خواهد بهترین عملکرد را داشته باشد نیز بسیار کمک کننده است.

نویسنده کتاب پروفیسور مایکل گلیسون یکی از چهره‌های شناخته شده در حوزه بیوشیمی و فیزیولوژی ورزش است که در جامعه دانشگاهی ایران نیز چهره شناخته شده‌ای است و آثار دانشگاهی متعددی از او به زبان فارسی به چاپ رسیده است. علاقه گلیسون به فوتبال از سال ۱۹۶۱ و با طرفداری از تیم دسته سومی اولدهام اتلتیک آغاز شد و با طرفداری از تیم لیگ برتری لستر سیتی همچنان ادامه دارد. در این کتاب پروفیسور گلیسون در کنار دیگر متخصصان نامدار تغذیه ورزشی و بیوشیمی و فیزیولوژی ورزش به ارائه اطلاعات و دستورالعمل‌های به روز تغذیه پرداخته است. ذکر فهرست بلند بالایی از اسامی دانشمندان و متخصصانی چون لارنس آرمسترانگ، یس بنگسبو، جورج بروکس، دیوید کاستیل، ادوارد کویل، بایورن اکلوم، پل گرینهاف، مارک هارگریوز، اریک هالتمن، دان مک‌لارن، ران موگان، تام ریلی، بنگت سالتین، لارنس اسپریت و کلاید ویلیامز در این کتاب نشان از اهمیت مطالب علمی و قابل اعتماد و استناد بودن آنها است.

آنچه در ترجمه می‌بینید بضاعت بنده است و ممکن است بخش‌هایی از ترجمه در نگاه شما مخاطب محترم خوشایند نباشد. پیشاپیش با آغوش باز تذکر شما عزیزان را پذیرا بوده و تلاش می‌کنم در کوتاه‌ترین زمان ممکن اصلاحات صورت گیرد و از بزرگواری شما که ضعف‌های بنده را دلسوزانه گوشزد می‌کنید کمال تشکر را دارم.

امام علی (سلام الله علیه):

الْعِلْمُ يُنْجِدُ الْفِكْرَ (دانش روشنی بخش اندیشه است).

مهدی سلطانی ایچی

شهریور ۱۴۰۱

در حالی که اصول اولیه همچنان ثابت است، فوتبال در سال‌های اخیر به طرز چشمگیری تغییر کرده است. این بازی مدرن یک نمایش هیجان انگیز با هوادارانی در سراسر جهان است که با تعصب تیم خود را تشویق می‌کنند و بسیاری از کودکان خردسال رویای تبدیل شدن به فوق ستاره‌های آینده را در سر می‌پروراند. در حقیقت، برای رسیدن به اوج، کار سخت، فداکاری و استعداد را فراموش نکنید. نه تنها شدت مسابقات بیش از همیشه است، بلکه به دلیل شلوغی برنامه‌های زمان بندی بازی‌ها، تیم‌ها باید منظم‌تر به رقابت بپردازند. افتخار می‌کنم هدایت تیمی را بر عهده دارم که با سطح انرژی بالا، توانایی انجام دویدن‌های سریع مداوم و سطح فنی بالا بازی می‌کند؛ که تمام اینها به بالاترین سطح فوتبال و آمادگی جسمانی ممکن نیاز دارند.

با توجه به افزایش تقاضا برای یک بازیکن مدرن، در صورت امکان، باشگاه‌ها به دنبال سرمایه گذاری در حوزه تخصص علوم پزشکی و ورزشی هستند و در عین حال امکانات پیشرفته را در تلاش برای به حداکثر رساندن ظرفیت تیم فوتبال خود توسعه می‌دهند. البته وظیفه من این است که مطمئن شوم هر بخش و فرد به کار خود اشتیاق دارد، در مورد موضوعی که به ما امکان پیشرفت می‌دهد تخصص و دانش دارد و توانایی برقراری ارتباط با بازیکنان به منظور بهبود آنها و برای تضمین توسعه نه تنها کوتاه مدت بلکه بلند مدت پشتکار دارد. من دائماً در پی تکامل هستم تا مطمئن شوم در مورد آماده سازی بازیکنانم سنگ تمام می‌گذارم. بدون شک، حمایت تغذیه‌ای جنبه‌ای بسیار مهم برای بازیکنان است، به همین دلیل است که هر روز باید از بهترین استانداردها در زمین تمرین اطمینان حاصل کنیم. اول از همه، غذایی که ما تهیه می‌کنیم باید نیازهای بازیکنان را برآورده کند و متناسب با نیازهای تمرین و بازی باشد. با این حال، این بدان معنا نیست که باید کسالت آور باشد؛ البته که نه. این وظیفه سرآشپز تیم است که از محصولات سالم و بدون چربی برای خلق غذاهای هیجان انگیز پر از طعم که به عملکرد کمک می‌کند استفاده کند.

از نظر تاریخی، بازیکنان ممکن است درصد چربی بدن خود را تنها معیار تغذیه در نظر بگیرند، که شاخص خامی برای اینکه آیا آنها در فرم مناسبی هستند یا نه می‌باشد. با این حال، اکنون حمایت تغذیه‌ای بسیار بیشتر از این است. ترکیب بدن برای قوی بودن، ورزشکار بودن و تنومند بودن در زمین مهم است و بنابراین، برای بسیاری از استعدادهای نوظهور، بهبود توده عضلانی و اطمینان از خوردن کافی برای رشدشان مهم است. این امر به آموزش بازیکنان مربوط است به این امید که بتوانیم تصمیم گیری آنها در مورد انتخاب غذا را آگاهانه سازیم. امروزه نقش بسیار مهم تغذیه در عملکرد کاملاً پذیرفته شده است.

بازیکنان باید به بدن خود سوخت رسانی کنند تا در تمام ۹۰ دقیقه با بالاترین شدت عمل کنند. این امر تنها به معنای خوردن یک کاسه پاستا سه ساعت قبل از شروع بازی نیست. بلکه در مورد انتخاب‌هایی است که انجام می‌شود و راهبردهایی است که در طول روزهای منتهی به مسابقه وجود دارند. نیاز به سوخت در طول هفته تمرینی به همان اندازه مهم است، زیرا این ضروری است قبل از جلسات تمرینی سخت، وقتی تیم با سرعت بالا در حال فعالیت است وجود دارد. من انتظار دارم که نقطه آغاز، اخلاق کاری بازیکن باشد. قبل از راهبرد، تاکتیک‌ها، نظریه‌ها، مدیریت، سازماندهی، فلسفه، روش شناسی، استعداد یا حتی تجربه، بدون این ویژگی امکان موفقیت صفر است. تغذیه پس از مسابقات رقابتی و جلسات تمرینی سنگین نیز نقش حیاتی ایفا می‌کند و به بازیابی و حمایت از بدن در تلاش برای ترمیم و سازگاری با حجم کار انجام شده کمک می‌کند. این امر نه تنها برای کاهش خطر آسیب دیدگی در بین تیم مهم است، بلکه به سازماندهی سریع بازیکنان کمک می‌کند تا بتوانم با خیال راحت با

بازیکنان جنبه‌های فنی و تاکتیکی را در زمین کار کنم. با توجه به برنامه شلوغی که تیم‌ها اغلب در رقابت‌های اروپایی با آن روبرو می‌شوند، وقتی علم می‌تواند به تسریع روند بازیابی کمک کند، شناسایی فرصت‌های طلایی مهم است. علیرغم تمام تلاش‌های ما، فشارهای روانی و رقابتی ممکن است بر بدن تأثیر بگذارد؛ با این حال، غذای مناسب، بدون چربی و سالم می‌تواند داروی قدرتمندی برای کاهش خطر بیماری و افزایش سلامت بازیکنان باشد. هرگز نباید قدرتی که یک وعده غذایی خوب در بهبود خلق و خوی شما، افزایش سطح انرژی و کمک به حمایت از دستگاه ایمنی ما دارد را دست کم بگیریم.

باشگاه‌های حرفه‌ای تمایل دارند قبل و بعد از تمرین با ارائه صبحانه و ناهار از بازیکنان خود حمایت کنند؛ با این حال، تصمیماتی که بازیکنان خارج از اماکن تمرینی می‌گیرند به همان اندازه مهم هستند. بواسطه این تلاش بی‌وقفه برای برتری، بازیکنان شروع به درک سطحی می‌کنند که باید در آن عمل کنند و به مرور عادات، رفتارها و در نهایت انتظارات خود از غذایی که می‌خورند را تغییر می‌دهند.

همانطور که می‌دانید، من اهمیت ایجاد حمایت‌های تغذیه‌ای خوب را می‌دانم و به همین دلیل است که به متخصصان تغذیه و کارکنان علوم ورزشی توصیه می‌کنم تا راهبردهایی را که مناسب می‌دانند، اجرا کنند. وقتی صحبت از کارشناسان در این زمینه خاص می‌شود، پروفیسور مایکل گلیسون در این زمینه پیشرو است. او در طول زندگی حرفه‌ای خود در علم و پژوهش غوطه ور شده است و می‌دانم به اشتراک گذاشتن بینش و دانش نظری وی در طی این مسیر به شکل‌گیری حرفه بسیاری از متخصصانی که امروزه در ورزش فعالیت می‌کنند کمک کرده است. تغذیه، ویژه بهترین عملکرد در فوتبال منبعی فوق‌العاده برای تمام کسانی است که به دنبال بهبود دانش خود و درک تأثیر تغذیه بر عملکرد هستند.



فرقی نمی‌کند در چه سنی هستید یا در چه سطحی بازی می‌کنید، این کتاب خواندنی منبعی عالی برای کسانی است که علاقه‌مند به بهبود عملکرد خود می‌باشند. این کتاب برای کسانی که قصد شروع فعالیت در فوتبال را دارند نیز جالب است، زیرا بینش ارزشمندی را در مورد نحوه اعمال دستورالعمل‌های مبتنی بر شواهد در بازی حرفه‌ای ارائه می‌دهد. از خواندن این کتاب لذت ببرید و در تلاش برای پیشرفت مستمر در رسیدن به هر هدف شخصی که دارید، موفق باشید.

برندن راجرز، سرمربی لستر سیتی

آیا تغذیه واقعاً در فوتبال اهمیت دارد؟

۱

چرا تغذیه برای عملکرد فوتبال مهم است

من کی هستم؟

این کتاب چه تفاوتی دارد؟

تاریخچه مختصری از تغذیه فوتبال

نقش سرآشپز عملکرد

شیاطین و جادوگران

برخی از غافلگیرکننده‌ترین انتخاب‌های غذایی که بازیکنان انجام داده‌اند

در ابتدا، می‌خواهم از شما برای خرید کتاب تغذیه ویژه بهترین عملکرد در فوتبال (Football)، یا اگر اهل آن سوی اقیانوس اطلس هستید، تغذیه ویژه بهترین عملکرد در فوتبال (Soccer) تشکر کنم، و به خاطر تصمیمتان به شما تبریک می‌گویم. هدف این کتاب ارائه بینشی در مورد تغذیه ویژه Football (یا همانطور که در برخی از نقاط جهان مانند آمریکای شمالی، استرالیا و جزایر اقیانوس آرام این بازی Soccer نامیده می‌شود) به شما است. به عبارت دیگر، من آنچه را که بازیکنان نخبه فوتبال می‌خورند و می‌نوشند، شرح می‌دهم و برخی از علومی که زیربنای توصیه‌های فعلی متخصصان تغذیه است را توضیح می‌دهم. اگر یک بازیکن آماتور در هر سطحی هستید - از لیگ‌های آماتور ملی گرفته تا تیم‌های محلی - می‌توانید از راهبردهای تغذیه‌ای مشابه بازیکنان برتر حرفه‌ای برای بهبود بازی، افزایش استقامت، بازیابی سریع‌تر و اجتناب از بیماری استفاده کنید. این کتاب عمدتاً در مورد بازیکنان آماتور است، اما برای بازیکنان حرفه‌ای، بازیکنان مدرسه فوتبال (و والدین آنها)، کارکنان پشتیبانی تغذیه، پزشکی و علوم ورزشی، مربیان فوتبال، مدیران، مسئولان مسابقات و صادقانه بگویم هر کس که از طرفداران این بازی زیبا است نیز جالب خواهد بود. برای دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشگاهی که در رشته‌های تربیت بدنی، علوم ورزشی یا تغذیه ورزشی تحصیل می‌کنند، این کتاب منبع مفیدی است و درک درستی از اینکه چگونه تحقیقات تغذیه را می‌توان در یک محیط ورزشی در دنیای واقعی به کار برد، ارائه می‌کند.

تغذیه موضوع مهمی در بسیاری از ورزش‌ها است و فوتبال نیز از این قاعده مستثنی نیست، زیرا نقش مهمی در سلامت فرد، سازگاری با تمرینات ورزشی، حفظ وزن و عملکرد بازی، چه توسط بازیکنان حرفه‌ای و چه بازیکنانی که فوتبال را برای سرگرمی یا به دلایل سلامتی بازی می‌کنند، دارد. در واقع، تغذیه تقریباً بر هر فرآیندی در بدن که در تولید انرژی، سازگاری با تمرین و بازیابی پس از فعالیت ورزشی نقش دارد، تأثیر می‌گذارد. اگر به ۳۰ سال قبل یا بیشتر نگاه کنیم، تغذیه تا حد زیادی توسط دست اندرکاران فوتبال حرفه‌ای نادیده گرفته شده

است. همانطور که در پیش گفتار توسط برندن راجرز^۱ ذکر شد، امروزه تغذیه به عنوان جزئی ضروری برای به حداکثر رساندن عملکرد، سلامت و بازیابی بازیکن در نظر گرفته می‌شود.

چرا تغذیه برای عملکرد فوتبال مهم است

پپ گواردیولا^۲، سرمربی فعلی منچستر سیتی و یکی از موفق‌ترین سرمربیان فوتبال باشگاهی، خیلی ساده می‌گوید: "غذا در فوتبال برای من بسیار مهم است."

بنابراین چرا امروزه دقیقاً تغذیه تا این حد برای عملکرد فوتبال مهم در نظر گرفته می‌شود، در حالی که کاملاً صادقانه بگوییم، تنها ۳۰ سال یا تا چند سال پیش اینگونه نبود؟ برای شروع، نقل قول آرسن ونگر^۳، سرمربی سابق آرسنال که در سال ۲۰۲۰ از سوی اتحادیه فدراسیون‌های فوتبال اروپا (یوفا) موظف شد سرمقاله‌ای درباره درک خود از نقش تغذیه در فوتبال بنویسد نقطه آغاز خوبی است. او اظهار داشت: هدف هر تیم حرفه‌ای عملکرد است - یعنی بردن هر چه بیشتر مسابقات در طول فصل. برای دستیابی به این عملکرد، عوامل بی‌شماری از جمله ویژگی‌های فنی، تاکتیکی، ذهنی و فیزیکی دخیل هستند. یکی از حوزه‌هایی که من سال‌ها از آن حمایت کرده‌ام (در اوایل دهه ۱۹۸۰) و می‌تواند به ما در دستیابی به اهداف عملکردمان کمک کند، «تغذیه» است، حوزه‌ای که اهمیت آن در بازی افزایش یافته است.

به گفته آقای ونگر، برای سرمربی یا مربی، تغذیه اهداف زیر را در الگوی عملکرد (شکل ۱-۱) دارد: (۱) برای اطمینان از اینکه بازیکنان در بهترین شرایط بدنی برای مسابقه هستند؛ با سطح بهینه چربی بدن و توده عضلانی؛ (۲) برای تسریع بازیابی از بازی قبلی یا از جلسات تمرینی سخت؛ (۳) برای اطمینان از اینکه بازیکنان سوخت رسانی می‌شوند و انرژی لازم برای حفظ ۹۰ دقیقه شدت یا در صورت نیاز حتی بیشتر را دارند؛ و (۴) برای حمایت از یک سبک زندگی سالم و متعادل در داخل و خارج از محیط باشگاه.



تصویر ۱-۱. آرسن ونگر، یکی از اولین سرمربیان برتری که اهمیت تغذیه را برای عملکرد، بازیابی و سلامت فوتبال‌بست‌ها درک کرد.