

یک ورزشکار چقدر در هفته وزن کم کند؟

26 خرداد 1403

بهترین میزان کاهش وزن یک ورزشکار به منظور شرکت در مسابقه با وزن مورد نظر معادل 0.5 کیلوگرم در هفته طی چند ماه قبل از برگزاری مسابقه است.

به گزارش «مادران و دختران» به نقل از ایسنا، تغذیه سالم بخش مهمی از زندگی سالم است و هر ورزشکار و هر انسانی می‌تواند با استفاده از آن کیفیت زندگی خود را بهبود بخشد و طول عمر بیشتری داشته باشد و اینگونه به بهبود شرایط جسمانی و روانی خود کمک کند.

بر اساس این مطلب که از سوی فرناز نوری‌زاده، کارشناس تغذیه ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: ورزشکاران برای دستیابی به وزن مورد نظر و ایده‌آل جهت شرکت در مسابقه و داشتن حداکثر عملکرد ورزشی هنگام مسابقه، باید وزن خود را به صورت آهسته در زمان تمرینات و طی چند ماه با رعایت رژیم غذایی مناسب کم کنند.

از دست دادن وزن به میزان زیاد در روزهای نزدیک به شروع مسابقه به شدت موجب افت عملکرد ورزشکار می‌شود و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و ورزشکاران در روزهای نزدیک به مسابقه به شدت کالری دریافتی خود را کم می‌کنند و کاهش کالری دریافتی در بدن، می‌تواند علاوه بر افت عملکرد، منجر به کاتابولیسم عضلات شود.

بهتر است کاهش وزن به میزان نیم کیلوگرم در هفته باشد؛ این اتفاق علاوه بر دستیابی به وزن مورد نظر، موجب می‌شود شاهد بهترین عملکرد برای ورزشکار در زمان مسابقه باشیم.

افراد بسیار کمی هستند که تلاش می‌کنند به صورت آگاهانه و هدفمند برای روح خود غذا تهیه کنند و غذای روح همان ورودی‌های ذهن هستند. همچنین از نظر روانشناسی ورزش، یکی از اجزای الگوساز رفتاری در ورزشکاران، استفاده از تمرینات مثبت به عنوان جایگزین گفت‌وگوی ذهنی منفی است. این تمرینات مثبت باعث رهایی ذهن ورزشکار از افکار منفی و ترس‌های پنهان می‌شود و به فرد ورزشکار کمک می‌کند که مهارت ورزشی را ساده‌تر، سریع‌تر و موثرتر همراه با آگاهی بهتری انجام دهد.