



کتابچه استراتژی سوخت سولت‌رسانی پیش از مسابقه

راهنمای قطعی افزایش انرژی، استقامت و تمرکز ذهنی
(بر اساس پروتکل‌های اثبات‌شده Healthline)

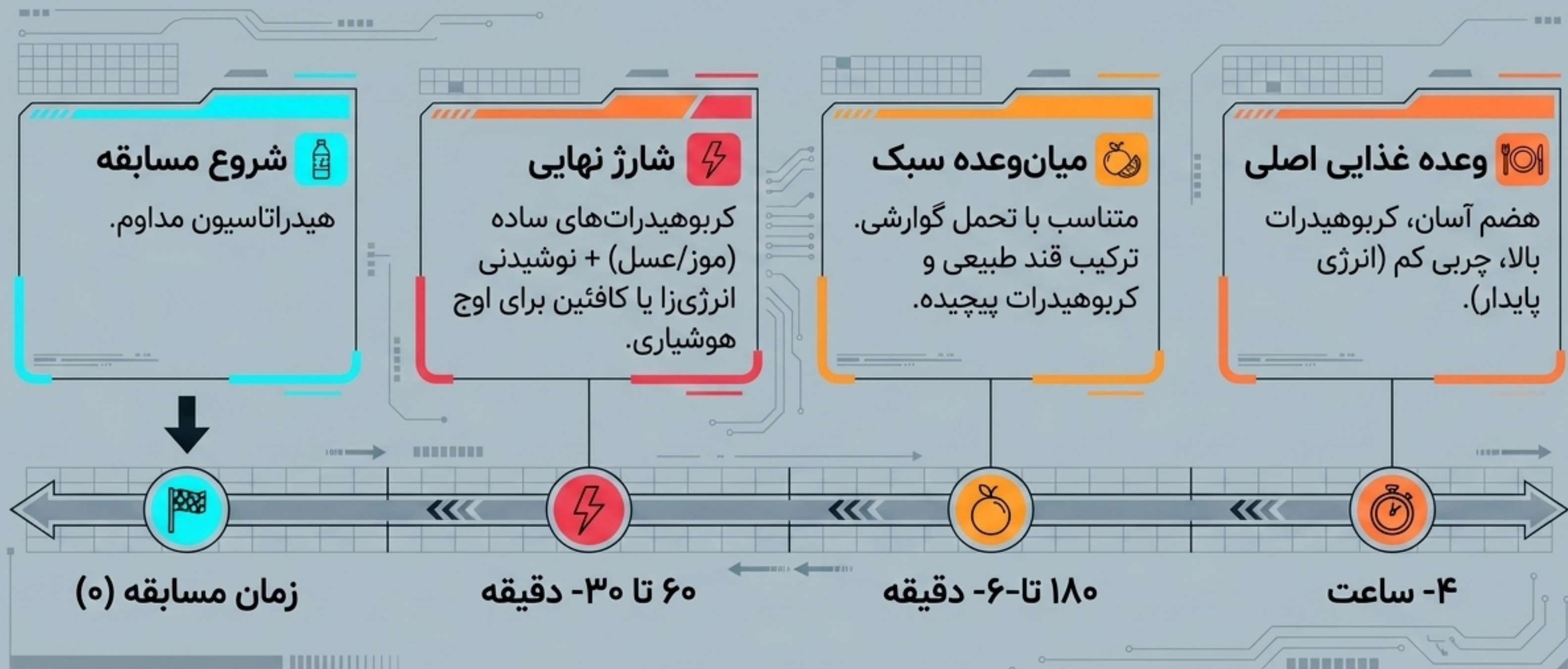
طراحی شده برای ورزشکاران حرفه‌ای و مربیان

فلسفه سوخت‌رسانی: ۳ رکن اساسی



ترکیب هوشمندانه این سه عنصر، تمرکز ذهنی و قدرت فیزیکی را به حداکثر می‌رساند.

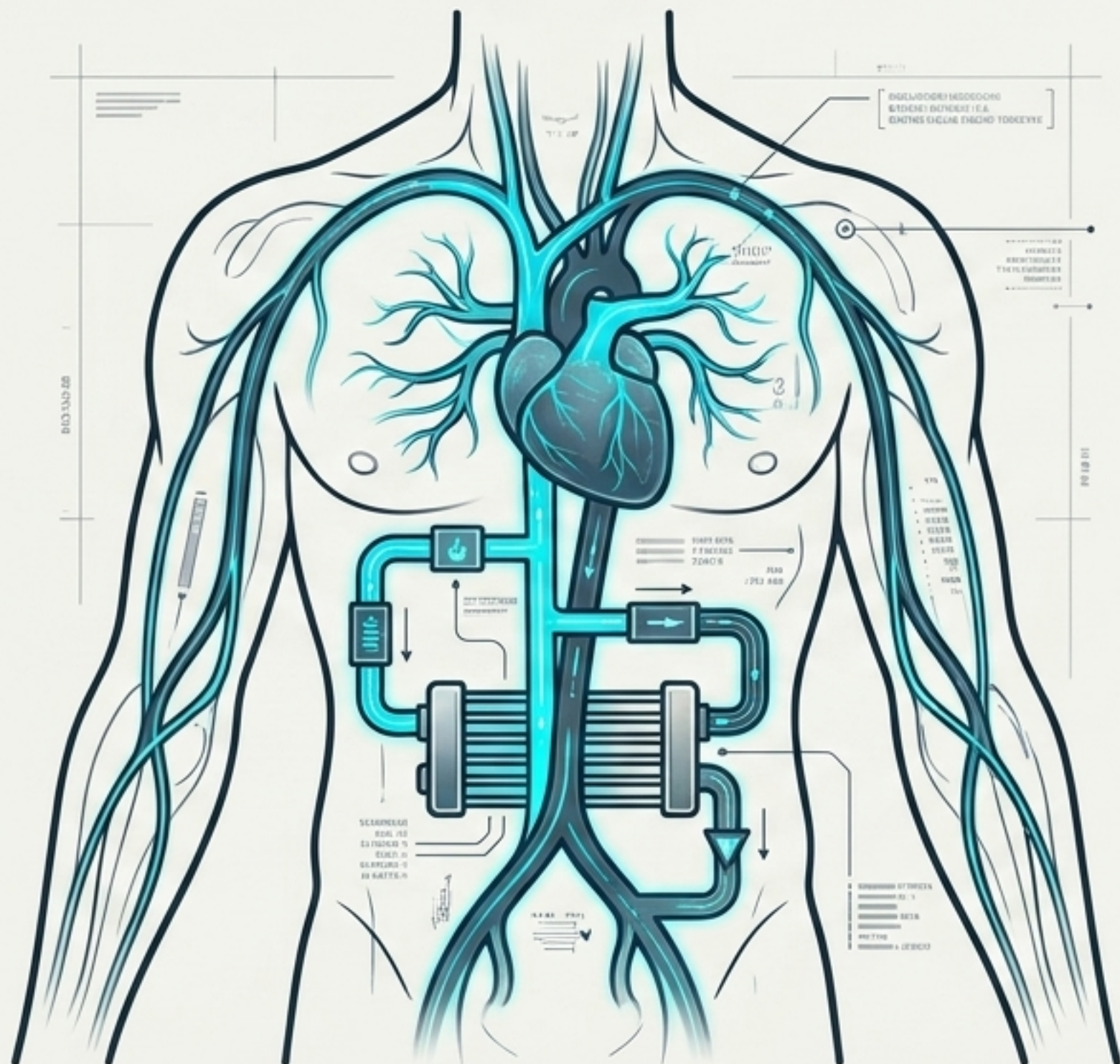
تایم‌لاین شمارش معکوس پیش از مسابقه



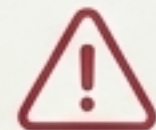
موتور محرک عضلات: استراتژی کربوهیدرات‌ها



سیستم خنک‌کننده بدن: مایعات و الکترولیت‌ها



کمبود آب مستقیماً منجر به خستگی زودرس و افت شدید شدکد عملکرد ورزشی می‌شود.



آب خالص

ضروری برای حفظ هیدراتاسیون پایه پیش از مسابقه.



نوشیدنی‌های ورزشی

تامین همزمان مایعات، الکترولیت‌ها و کربوهیدرات برای جبران تعریق در مسابقات طولانی یا هوای گرم.



دوپینگ طبیعی (بخش اول): سوخت جت برای عضلات



خرما و مغزها

مکانیسم: محرک سریع ترشح گلیکوژن
و بهبود جریان خون در عضلات درگیر.

موز رسیده

مکانیسم: منبع غنی کربوهیدرات
زودجذب و پتاسیم جهت پیشگیری از
انقباض و گرفتگی عضلانی.

عسل طبیعی و دارچین

مکانیسم: بمب انرژی سریع برای
افزایش تمرکز و سوخت‌رسانی فوری
مغز.

دوپینگ طبیعی (بخش دوم): انرژی پایدار و استقامت تنفسی



چغندر یا آب لبو

مکانیسم: تقویت کننده بی نظیر نیتریک اکسید طبیعی، افزایش استقامت تنفسی (توصیه: حتماً پیش از مسابقه در تمرین تست شود).

جو دوسر

مکانیسم: کربوهیدرات پایدار برای حفظ استقامت در طول مسابقات طولانی.

کره بادام زمینی

مکانیسم: تامین کننده پایدار چربی های سالم و انرژی بلندمدت برای ورزشکاران.

ماتریس ضریب عملکرد: مهندسی مکمل‌ها

نوع مکمل	ترکیبات کلیدی	مکانیسم اصلی
مکمل‌های پیش از تمرین	کافئین، بتا آلانین، سیترولین	افزایش چشمگیر انرژی انفجاری، پمپاژ خون و تمرکز.
کراتین مونوهیدرات	کراتین خالص	افزایش قدرت، استقامت عضلانی و تولید انرژی در تمرینات سنگین.
پودر/قرص کافئین	کافئین خالص	تحریک سیستم عصبی مرکزی، افزایش هوشیاری و تأخیر خستگی.
اسیدهای آمینه	آمینواسیدهای شاخه‌دار	حفظ توده عضلانی و کمک به ریکاوری سریع‌تر حین فعالیت.

کافئین: فعال‌ساز سیستم عصبی مرکزی

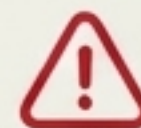


زمان‌بندی: ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از مسابقه/دویدن.

عملکرد: استقامت را تقویت کرده، هوشیاری را بالا برده و احساس خستگی را به شدت به تاخیر می‌اندازد.

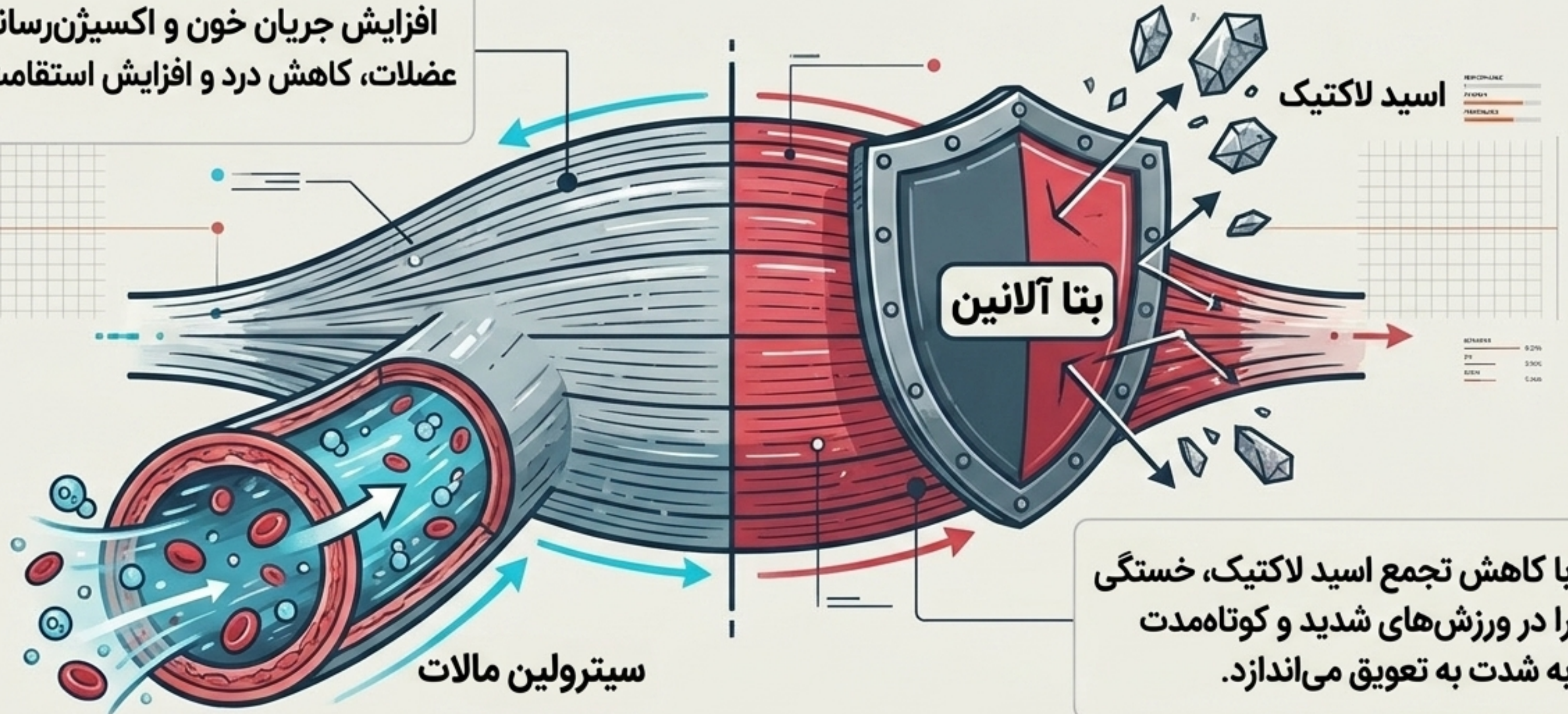
اشکال مصرف: قهوه اسپرسو (طبیعی) یا قرص کافئین (دوز دقیق و قوی‌تر).

هشدار حیاتی: مصرف دوز بالا بدون سنجش تحمل قبلی، موجب تپش قلب، اضطراب و افت عملکرد می‌شود. حتماً با تحمل بدنی هماهنگ شود.



مبارزان خستگی: سپر ضد اسید و موتور اکسیژن

افزایش جریان خون و اکسیژن رسانی به عضلات، کاهش درد و افزایش استقامت هوازی.



کراتین و آمینواسیدها: قدرت انفجاری و حفظ عضلات

کراتین مونوهیدرات

افزایش انرژی ذخیره‌ای عضلات. ارتقای بی‌نظیر توان برای فعالیت‌های انفجاری و بلند کردن وزنه‌های سنگین.



اسیدهای آمینه (BCAAs)

محافظت از بافت عضلات در برابر تخریب حین فعالیت‌های سنگین و تسریع روند ریکاوری.



کارت تاکتیکی ۱: ورزش‌های توپی و میدانی



3 : بازی (30 min)

والیبال

- هدف: توان پرش انفجاری و تمرکز.
- پروتکل: ترکیب موز، خرما و بالا، نوشیدنی ورزشی ۶۰ تا ۹۰ دقیقه پیش از بازی جهت حفظ استقامت بی‌هوازی.



1 : بازی (90 min)

فوتبال

- هدف: انرژی پایدار و آبرسانی مداوم.
- پروتکل: وعده اصلی ۳-۴ ساعت قبل. میان‌وعده شامل موز، خرما، نان تست و عسل ۶۰-۱۸۰ دقیقه قبل از سوت آغاز. در مسابقات طولانی/گرم: نوشیدنی ورزشی الزامی است.

کارت تاکتیکی ۲: تشک و پیست



دویدن

- هدف: استقامت خالص و تحمل خستگی.
- پروتکل: قرص کافئین • دقیقه قبل از دویدن به عنوان بهترین محرک.
- هشدار: دوز باید توسط متخصص تنظیم شود تا از تپش قلب جلوگیری گردد.



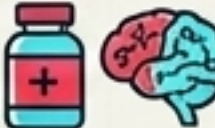
کشتی

- هدف: ریکاوری پس از وزن کشی و توان شروع سریع.
- پروتکل: مصرف نوشیدنی ورزشی برای جبران فوری آب و الکترولیت. موز و خرما برای توان لحظه‌ای. توان لحظه‌ای.
- کافئین دوز پایین (فقط در صورت سازگاری قبلی).

کارت تاکتیکی ۳: نبرد با آهن (بدنسازی)

جلسات کوتاه: قهوه طبیعی + آب برای تمرکز خالص. 

جلسات طولانی و سنگین: نوشیدنی‌های ورزشی کم‌شکر + الکتrolیت. 

پشته مکمل: استفاده از کراتین برای قدرت، و مکمل‌های پیش‌تمرین (حاوی کافئین کنترل‌شده، بتا آلانین و سیتروالین) برای پمپ خون و درایو عصبی. 

در انتخاب برندهای خارجی حتماً اصالت کالا و میزان دقیق کافئین بررسی شود.



قوانین طلایی سوخت‌رسانی پیش از مسابقه



قانون تست در تمرین

هیچگاه در روز مسابقه مکمل یا غذای جدیدی (مثل آب چغندر یا قرص کافئین) را امتحان نکنید. همه چیز باید قبلاً در تمرین سنجیده شود.



قانون تطبیق ورزشی

سوخت خود را با شدت و نوع ورزش هماهنگ کنید (کربوهیدرات سریع برای برای والیبال، استقامت پایدار برای فوتبال).



قانون اولویت هیدراتاسیون

بهترین مکمل‌های جهان در یک در یک بدن بی‌آب، هیچ کارایی ندارند. مایعات همیشه در اولویت است.

توصیه پایانی: پیش از مصرف داروهای انرژی‌زا، بیماری‌های زمینه‌ای و تداخلات دارویی را با پزشک بررسی کنید.