

د. علي فالح سلمان



التغذية الرياضية

المستوى الثاني

**Sport Nutrition
Level 2**



المجلس العالمي للعلوم الرياضية في السويد GCSS

التغذية الرياضية

Sport Nutrition

Level 2

د . علي فالح سلمان

بالتعاون مع الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي



حقوق الطبع والنشر محفوظة
للمجلس العالمي للعلوم الرياضية في السويد 2017

First published	2017
The Compiler	Dr. Ali Faleh Salman
Copyright	Global Council of Sport Science in Sweden (GCSS)
Address	Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden
Website	www.gcass.se
Printing press	Yakobs AB
ISBN	978 - 91 - 983806 - 2 - 0

مقدمة

هذا الكتاب الذي بين يديكم هو برنامج التغذية الرياضية المستوى الثاني المعتمد من قبل الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي The Swedish Academy of Sport Training والمجلس العالمي للعلوم الرياضية في السويد Global Council Of Sport Science وحسب معيار منظمة الاعتماد الدولية للتعليم الرياضي International Accreditation of Sport Education.

فقد تكون بالفعل مدرباً للياقة البدنية أو رياضياً أو حتى مرشداً غذائياً وتريد لعملائك شيئاً إضافياً. يلعب النظام الغذائي دوراً يمثل خمسين في المئة من النتائج (أو عدم التوصل إلى نتائج) التي قد يحققها عميل أو رياضي، وثمانين في المئة أو أكثر في إنقاص الوزن. خبير التغذية الرياضية هو الشخص الذي يوصي بالتدريبات وتوجيه الرياضيين نحو كيفية صنع الخيارات الغذائية المتطورة حتى يتمكنوا من تحسين أدائهم الرياضي، ولا يجب الخلط بين خبير التغذية الرياضية المعتمد وبين أخصائي التغذية المعتمد الذي هو عبارة عن أخصائي مهني صحي يصمم قوائم للأغراض الطبية، وغالباً ما يعمل خبراء التغذية في المستشفيات. كل المطلوب منك هو تقديم توصيات ومقترحات حول الغذاء الصحي وتحديد المكملات الغذائية اللازمة المتاحة. تأكد من أن تطلب من عملائك ممارسة العناية الواجبة عن طريق الفحص مع الطبيب إذا كان لديهم مخاوف بشأن مكملات غذائية معينة أو خطة نظام غذائي معينة.

هذا الكتاب يجب أن يعلمك كل شيء يجب عليك أن تعرفه تقريباً عن الغذاء الفعال لذروة الأداء والصحة، ويغطي أنظمة غذائية جيدة لإنقاص وزيادة الوزن وقوائم تعزيز الأداء وأحدث الأبحاث في مجال المكملات الغذائية، كما يتضمن قسماً حول الجانب النفسي للمواد الغذائية. للمساعدة في تثقيف العملاء حول التغذية.

ملاحظة مهمة لكون المنهج واسع جداً ولأننا حرصنا على تقديم أغلب

التفاصيل المهمة، ولكون التخصص مهما عملنا على استيعابه في منهج علمي

سيبقى محدود ويحتاج المزيد. لذلك نطلب منكم في حالة مواجهتكم لبعض المفاهيم أو

المصطلحات الجديدة عليكم، يرجى البحث عنها في المصادر العلمية أو المواقع

الإلكترونية الموثوق بها، للاستزادة العلمية والاثراء المعرفي.

المحتويات

5	الفصل الأول : المرشد الغذائي ومهنيته
8	استثمار الصحة الغذائية
10	استثمار التقييم الغذائي للرياضي
12	النظم الغذائية الشائعة
14	إدارة الأغذية والعقاقير وتوجيه الهرم الغذائي
17	الفصل الثاني : المغذيات الكبرى والصغرى
18	الماء والبروتين والكربوهيدرات والدهون
20	الأحماض الأمينية الجديرة بالذكر
23	المكملات الغذائية الرياضية
24	توقيت تناول الأغذية والمكملات الغذائية
27	المواد الشبيهة بالفيتامينات
30	الأملاح المعدنية
34	مؤشر نسبة السكر في الدم (المؤشر الجلاسيكي)
37	الفصل الثالث : استجابة الرياضي للتغيرات في النظام الغذائي
38	تطبيق التغذية على الرياضيين
40	وجبة ومكملات ما قبل ممارسة التمارين
41	خطة خفض الوزن للرياضيين
45	تحفيز إنقاص الوزن للرياضات غير المرعوب فيها
47	إخطاء تخسيس الوزن والرياضة ومعالجتها
50	مذكرة برمجة الوزن للرياضي
52	الماء أهم غذاء للرياضي
54	الإعتبارات الغذائية للرياضيين النباتيين
57	الفصل الرابع : المكملات الغذائية لكتلة العضلات وزيادة الوزن
60	أنواع مكملات البروتين
62	بروتين الصويا
63	تدريب المقاومة دون تناول المكملات الغذائية
68	الآليات الفسيولوجية لزيادة كتلة الجسم النحيل
69	مفرزات الهرمونات النباتية
72	هرمون التستوستيرون
74	المكملات الغذائية المضادة لعملية الهدم
79	الفصل الخامس : المكملات الغذائية الخاصة بخسارة الوزن
81	المكملات الغذائية التي تزيد من إستهلاك الطاقة
83	البرتقال المر (النارنج)
88	البيروفات
90	المكملات التي تعدل التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون
91	الشيتوزان
94	الكالسيوم
96	المكملات التي تزيد من الشبع



admin@gcss.se



www.gcss.se



facebook.com/www.gcss.se



[@gcss1](https://www.instagram.com/gcss1)