

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.gcss.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 Sciences وحسب معيار منظمة الاعتماد الدولية للتعليم الرياضي International Accreditation of Sport Education.

فقد تكون بالفعل مدرباً للياقة البدنية او رياضياً او حتى مرشداً غذائياً وترى لعملائك شيئاً إضافياً. يلعب النظام الغذائي دوراً يمثل خمسين في المائة من النتائج (أو عدم التوصل إلى نتائج) التي قد يتحققها عميل او رياضي، وثمانين في المائة او اكثر في إنقاص الوزن. خبير التغذية الرياضية هو الشخص الذي يوصي بالتدريبات وتوجيهه 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 ومقترنات حول الغذاء الصحي وتحديد المكملات الغذائية الالزامية 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 تقريراً عن الغذاء الفعال لذروة الأداء والصحة، ويفطي أنظمة غذائية جيدة لإنقاص وزن 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 اغلب

التفاصيل المهمة، ولكون التخصص مهماً عملنا على استيعابه في منهج علمي
سيبقى محدود ويحتاج المزيد. لذلك نطلب منكم في حالة مواجهتكم لبعض المفاهيم او
المصطلحات الجديدة عليكم، يرجى البحث عنها في المصادر العلمية او المواقع
الالكترونية الموثوقة بها، للاستزادة العلمية والاتراء المعرفي.

المحتويات

5	الفصل الأول : المرشد الغذائي ومهنيته
8	استشارة الصحة الغذائية
10	إستثماره التقىيم الغذائي للرياضي
12	النظم الغذائية الشائعة
14	إدارة الأغذية والعقاقير وتوجيه الهرم الغذائي
17	الفصل الثاني : المغذيات الكبرى والصغرى
18	الماء والبروتين والكريوهيدرات والدهون
20	الأحماض الأمينية الجديدة 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 الجلاسيمي)
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 المرتبطة به
47	إخطاء تخسيس الوزن والرياضة ومعالجتها
50	مذكرة برمجة الوزن للرياضي
52	الماء أهم غذاء للرياضي
54	الاعتبارات 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	الأليات الفيسيولوجية 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 (التارج)
88	البيروفات
90	المكملات التي تعدل التمثيل الغذائي للكريوهيدرات 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)