

د . علي فالح سلمان



# التغذية الرياضية

المستوى الثالث

Sport Nutrition/ Level 3





المجلس العالمي للعلوم الرياضية في السويد GCSS

# التغذية الرياضية

## المستوى الثالث

### Sport Nutrition - Level 3

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	<a href="http://www.gcass.se">www.gcass.se</a>
Printing press	Yakobs AB
ISBN	978 - 91 - 983981 - 5 - 1

## المقدمة

هذا الكتاب الذي بين يديكم هو برنامج التغذية الرياضية المستوى الثالث المعتمد من قبل الاكاديمية 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.

يمنحك هذا الكتاب الحصانة المعرفية والمهنية الخاصة بالعاملين في الميدان الارشاد الغذائي الرياضي وخاصة الذين هم في تماس مباشر مع العملاء من الرياضيين المحترفين او الهواة، او من عامة المجتمع المتطلعين الى تغيير نمط حياتهم الى اسلوب اكثر حيوية وصحة. ولأنك ستكون المنقذ لهم، فلا بد من اعدادك وفق معايير تقيك اولا من الانجرار حول المفاهيم العامة غير الدقيقة وحماية عملائك من الانظمة غير المدروسة. وبالتالي العمل على اعداد اخصائي تغذية رياضية محترف داري بكل خفاية مهنته، وبالتالي مساهمته الفعالة في انجاح فكرة المجتمع الصحي المتعافي الذي يبدأ من مشورتكم المحكمة.

## سيعلمك هذا الكتاب:

1. تناول المغذيات الكبرى من اجل النشاط الرياضي.
2. المغذيات الصغرى الضرورية وغير الضرورية والرياضة.
3. استراتيجيات التغذية لأنظمة الطاقة المحددة.
4. الخطط الغذائية لبعض الرياضات المحددة.
5. توليفات المكملات الغذائية الفعالة.
6. المكملات الغذائية لرياضي الطاقة والقوة.
7. المكملات الغذائية لرياضي التحمل.

## ملاحظة مهمة

لكون المنهج واسع جدا ولاننا حرصنا على تقديم اغلب التفاصيل المهمة، ولكون التخصص مهما 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 الموثوق بها، للاستزادة العلمية والاثراء المعرفي.

## المحتويات

07	الفصل الأول : تناول المغذيات الكبرى من أجل النشاط الرياضي
08	تناول المغذيات الكبرى من أجل النشاط الرياضي
09	المغذيات الكبرى
11	مؤشر السكر في الدم للأطعمة الشائعة
13	الأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية
16	الاستخدام الأيضي
17	تحديد احتياجات كمية تناول الغذاء
18	تحديد مقدار احتياجات السرعات الحرارية
20	تحديد مقدار تناول المغذيات الكبرى
22	الحفاظ على صحة مثالية أثناء التدريب والمنافسة
25	الفصل الثاني: المغذيات الصغرى الضرورية وغير الضرورية والرياضة
26	المغذيات الصغرى الضرورية وغير الضرورية والرياضة
28	الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء
37	الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون
42	هل نتناول المكملات الغذائية أم لا؟
44	المعادن الكبرى Macrominerals
47	الكالسيوم
48	الفسفور
53	المعادن الدقيقة/ العناصر الدقيقة Microminerals /Trace Elements
54	الرياضي النباتي
59	التطبيق العملي
61	الفصل الثالث : استراتيجيات التغذية لأنظمة الطاقة المحددة
62	الأيض اللاهوائي للمجهود العنيف والقوة الشديدة
64	المسارات الأيضية اللاهوائية Anaerobic Metabolic Pathways
66	أمثلة وعينات من الرياضات التي تعتمد على الأيض اللاهوائي
66	بناء الأجسام
70	كرة القدم الأمريكية Football American



[admin@gcss.se](mailto:admin@gcss.se)



[www.gcss.se](http://www.gcss.se)



[facebook.com/www.gcss.se](https://facebook.com/www.gcss.se)



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