



د. علي فالح سلمان

التغذية

الذكية للرياضيين

**Smart Nutrition  
for Athletes**

**2026**



# التغذية الذكية للرياضيين

## Smart Nutrition for Athletes

إعداد  
الدكتور علي فالح سلمان

2026

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للاكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2026

## المقدمة

بين يديك الآن الحلقة المفقودة في معادلة النجاح الرياضي، هو ليس مجرد كتاب عن الطعام، بل خارطة طريق نحو إعادة اكتشاف قدرات جسدك الكامنة.

لعل الدافع الذي قادك لقراءة هذه السطور هو شعور غامض، وربما محبط، بأن هناك حلقة مفقودة في رحلتك الرياضية. ربما أنت ذلك الشخص الذي يلتزم بالحضور إلى النادي الرياضي يومياً، ويبذل جهداً عظيماً يتصبب فيه عرقاً، ومع ذلك، عندما تقف أمام المرأة بعد أشهر من الشقاء، لا تجد الانعكاس الذي يوازي ذلك التعب. أو ربما أنت عداء يجد نفسه يلهث وتفرغ طاقته في منتصف السباق بينما يسبقه منافسون أقل منه حماساً ولكن أكثر حكمة في إدارة طاقتهم. وربما تعاني من تلك الآلام العضلية التي تلازمك لأيام، فتمنعك من العودة للتمرين بنفس الكفاءة.

إذا كنت ترى نفسك في أي من هذه المواقف، فالحقيقة البسيطة والمغيبة عن الكثيرين هي: أنت لا تعاني من نقص في التدريب، بل تعاني من فجوة في التغذية.

### فلسفة الكتاب: بين القادح والوقود

لقد تربينا رياضياً على تمجيد الجهد البدني، ونسينا الركن الثاني للمعادلة. يجب أن نرسخ مفهوماً أساسياً قبل أن نقلب الصفحة الأولى: "التمرين هو القادح، ولكن التغذية هي الوقود". التدريب بحد ذاته عملية هدم فسيولوجية منظمة؛ هو مجرد رسالة كيميائية وعصبية ترسلها لجسدك تقول له: "تغير". ولكن، كيف يمكن للجسم أن يستجيب لهذه الرسالة ويبني عضلات أقوى أو يطور رثيتك لتكونا أكثر تحملاً، إذا لم توفر له المواد الخام اللازمة لذلك؟ بدون التغذية الصحيحة، تظل تلك الرسالة صرخة في وادٍ فارغ، ويتحول التمرين من وسيلة للبناء إلى وسيلة لاستنزاف الجسم وإهلاكه.

### ماذا يقدم لك هذا الكتاب؟

في هذا الكتاب، لن تجد جداول حمية قاسية تحرمك من متعة الحياة، ولن نغرقك في بحر من المعادلات الكيميائية المعقدة التي مكانها المختبرات لا الموائد. هدف هذا الكتاب هو تمليكك "مفاتيح الفهم".

نحن نسعى لمحو الأمية التغذوية الشائعة بين الرياضيين والهواة على حد سواء. ستتعلم عبر فصول هذا الكتاب كيف تتحدث لغة جسدك وتفك شفرة إشارات. ستفهم لماذا يطلب جسمك السكر، ومتى يحتاج البروتين، وكيف توظف الدهون لصالحك بدلاً من الخوف منها.

### من "وجبة" إلى "استراتيجية"

الهدف النهائي لهذا العمل هو إحداث تحول جذري في عقليتك. نريد أن ننقلك من النظرة التقليدية للطعام باعتباره مجرد وسيلة لسد الجوع أو عادة اجتماعية، إلى رؤيته كأداة استراتيجية دقيقة للنجاح. ستتعلم كيف تحول طبقك إلى مصنع للطاقة، وورشة للبناء، وعيادة للاستشفاء.

استعد لرحلة معرفية، نعيد فيها هندسة عاداتك الغذائية بأسلوب علمي مبسط، لتكتشف أن الطعام هو الشريك الخفي الذي سيحملك نحو القمة التي تطمح إليها.

ابدأ القراءة، ولنبدأ معاً في شحن وقودك نحو القمة.

## المحتويات

5	الفصل الأول: مكونات الغذاء ووظائفها الفسيولوجية
6	1. الكربوهيدرات – الوقود الاستراتيجي للجسم
6	o آلية عمل الكربوهيدرات
6	o أنواع الكربوهيدرات وتأثيرها
7	2. البروتين – العنصر البنائي للأنسجة
7	o دور البروتين في الاستشفاء العضلي
7	o مفهوم الأحماض الأمينية الكاملة
7	o الاحتياج اليومي للبروتين
7	3. الدهون الصحية – المنظم الهرموني ومخزن الطاقة
8	o الوظائف الحيوية للدهون
8	o التمييز بين الدهون الصديقة والعدوة
8	4. الفيتامينات والمعادن – المغذيات الدقيقة
8	o أهم العناصر للرياضي
9	الفصل الثاني: استراتيجية التوقيت – فن إدارة الطاقة والاستشفاء
10	1. وجبة ما قبل التمرين (مرحلة الشحن والإعداد)
10	o النافذة الكبرى
10	o النافذة الصغرى
10	2. التغذية أثناء التمرين (مرحلة الحفاظ على الأداء)
10	o التمارين القصيرة والمتوسطة
11	o التمارين الطويلة أو عالية الشدة
11	3. وجبة ما بعد التمرين (نافذة الاستشفاء والبناء)
12	o المعادلة الذهبية للاستشفاء
12	o حقيقة "النافذة البنائية"
13	الفصل الثالث: السوائل والمكملات – بين الحقائق العلمية وأوهام التسويق
14	1. الإماهة وترطيب الجسم – السر الخفي للأداء الرياضي
14	o فسيولوجيا الجفاف وتأثيره على الأداء
14	o مقياس الرطوبة الشخصي
14	o الماء مقابل المشروبات الرياضية
15	2. المكملات الغذائية – تكميل النقص لا استبدال الأساس
15	o مسحوق البروتين (Whey Protein)
15	o الكرياتين (Creatine Monohydrate)
16	o الكافيين (Caffeine)
16	o الفيتامينات المتعددة (Multivitamins)
16	3. السلامة أولاً وأخلاقيات الاستخدام
17	الفصل الرابع: الخطة العملية – صمم نظامك الغذائي بنفسك
18	1. تحديد الكميات (طريقة اليد) – الميزان البيولوجي
18	o البروتين
18	o الكربوهيدرات
19	o الدهون الصحية
19	o الخضروات
19	2. قاعدة 20/80 – التوازن النفسي والفسيولوجي
19	3. التحضير المسبق (Meal Prep) – سر الاستمرارية
19	o استراتيجية الطبخ المجمع (Batch Cooking)
19	o تجهيز الخضروات
19	o قاعدة التسوق الذهبية
19	4. نموذج تطبيقي – يوم في حياة رياضي ذكي
20	الخاتمة
21	



