



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مقياس: التغذية الرياضية (التغذية للرياضيين)

المقياس من - وحدات التعلم الاستكشافية -

الأستاذ المسؤول عن الوحدة: أ/ بوزكرية فوزي،

الأستاذ المسؤول على المادة: أ/ بوزكرية فوزي.

البريد الإلكتروني للأستاذ من أجل الإتصال: fawzi.bouzekria@univ-jijel.dz

السنة الجامعية: 2023-2024

01 . المادة: التغذية الرياضية.

أهداف التعليم:

معرفة فوائد التغذية للرياضي أثناء التحضير البدني العام والخاص ومحاولة التطرق إلى كل العوامل التي تتحكم في الاحتياجات الغذائية من مصادر وعناصر الغذاء الرئيسية.

المعارف المسبقة المطلوبة

معرفة مدى أهمية فن التغذية أثناء التدريب الرياضي.

محتوى المادة:

- 1) تعاريف ومفاهيم مرتبطة بالتغذية الرياضية.
- 2) فوائد التغذية.
- 3) العوامل التي تتحكم في الاحتياجات الغذائية.
- 4) مصادر وعناصر الغذاء الرئيسية وأهميتها.
- 5) التمثيل الغذائي والتدريب الرياضي.
- 6) فن التغذية والأداء الرياضي.
- 7) نماذج التغذية الرياضية في مختلف الأنشطة الرياضية.
- 8) المنشطات في المجال الرياضي والعناصر الطبية.

طريقة التقييم: امتحان كتابي في نهاية السداسي.

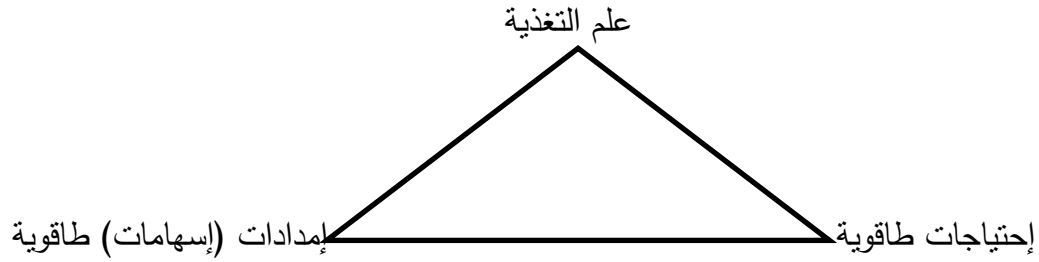
المراجع:

1. ناهد عبد الرحيم: العلوم الحيوية والصحة الرياضية، دار الكتاب الحديث، 2010.
2. عبد الرحمان عبد العظيم سيف: التغيرات البيو كيميائية للرياضيين، ط1، دار الوفاء لدنيا النشر، 2010.
3. يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أبو خيط: مقدمة في بيولوجيا الرياضة، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، 2013.
4. جاسم محمد: تغذية الرياضيين، ط1، دار البداية ناشرون وموزعون، 2015.

الدرس الأول: تعريف ومفاهيم مرتبطة بالتغذية الرياضية.

01- تعريف التغذية الرياضية N, S:

تشير التغذية الرياضية إلى النظام الغذائي المحدد للرياضي على أساس يومي، مثل أي شخص آخر، إحتياجات غذائية B,N ومع ذلك يمكن في بعض الأحيان زيادة هذه الإحتياجات الغذائية من خلال الممارسة المكثفة للرياضة وبشدة وحجم عاليين. يمكن أن يشعر الرياضيون رفيعو المستوى، وكذلك الرياضيون الهواة الذين يمارسون الرياضة بانتظام بالحاجة إلى نظام غذائي ملائم (إحتياجات خاصة B,S).
طبعاً التغذية الرياضية تكمن في تكييف نظام غذائي (حمية غذائية) حتى لا تقع إحتياجات حادة أو قصور، يمكن الإعتماد على مكملات غذائية سواء مشروبات أو مأكولات.
إن يمكن إعتبار علم التغذية والطاقة اللازمة (الإمداد بالطاقة) هما الحجر الأساس في التغذية الرياضية.



02- الطعام Food, Aliment, Nourriture:

- هو خامة غذائية يتناولها الفرد أو الأفراد لتقويهم على القيام بوظائف حيوية. بلونيس 2013.
- أو هو مادة يساهم دخولها إلى الجسم بعد الهضم طبعاً في الحفاظ على الأنسجة ونموها وتجديدها وإشباع أو إكتفاء الحاجات الطاقوية،
 - يبدو أن الطعام يشير إلى المواد الصلبة (أكل وشرب).

03- تعريف الغذاء الكامل:

هو الغذاء المحتوي على جميع العناصر الغذائية ليقوم بجميع الوظائف الحيوية.

04- حجم الطعام:

يشير إلى: كمية الطعام المتناولة حتى شعور الرياضي بالشبع (للتحفظ ليس التخمّة) وهي ضرورية وهدف، يمكن أن نصل بمجموعات منتجات مستهلكة حيوانية ونباتية إلى 3 كلغ وحتى أكثر، إذن يبدو

مهم خاصة عند الإعتماد على الخبز الصحي والخضروات بكميات مهمة عوضا عن الطعام السريع كالهمبرغر والمرطبات ..إخ.

05- الوجبات الغذائية R,A:

هي كمية الطعام التي تدخل في النظام الغذائي اليومي والتي يمكن أن تتوزع توزيعا ثلاثيا رئيسيا:

لـ وجبة فطور،

لـ وجبة غداء،

لـ وجبة عشاء.

يمكن أن تتوزع على أربع وحتى أكثر حسب الكمية والحاجة.

06- النظام الغذائي والنظام الغذائي اليومي:

بصفة عامة هو النظام الغذائي الصحي المتوازن، حيث توجد العديد من الأنظمة الغذائية الغير صحية وهي منتشرة كثيرا وبشكل خطير، أما النظام الغذائي اليومي للرياضي يتم فيه توزيع متطلبات الجسم بما يحقق الغذاء الكامل (تنويع ..) وذلك على جميع فترات اليوم بحيث يتوفر للإنسان عامل الشعور بالشبع بالإضافة إلى إتاحة الفرصة للجهاز الهضمي في التعامل مع كميات ملائمة من الطعام، حيث يعتبر نظام تناول الوجبات الغذائية رباعي التوقيت اليومي من أفضل الأنظمة حيث توزع القيمة السعيرية الحرارية للوجبات الغذائية طبقا لما يلي:

لـ وجبة الإفطار الأولى 30% من مقدار السعرات الحرارية اليومية،

لـ // // // الثانية 10 % // ،

لـ وجبة الغذاء 45 % // // // ،

لـ وجبة العشاء 20-25 % // // // .

يمكن لظروف تغيير وجبة الإفطار الثانية إلى بين الغذاء والعشاء، إذن يمكن أن يرتبط النظام الغذائي بالحمية R,A.

07- الحمية:

هي نظام غذائي موجه لأسباب علاجية مرضية أو بالنسبة للرياضيين المحافظة على الوزن، إنقاص، زيادة وزن أو كتلة .. شرط أن يكون النظام صحي متوازن ومتنوع (كما ونوعا) لخلق عادات غذائية بسبب تلك الحمية (تتجه للجانب التقني أكثر).

08- النظام الغير متوازن:

النظام الغذائي الغير صحي هو نظام غذائي غير متوازن تغذويا، حيث ينقصه واحد أو أكثر من العناصر الغذائية الضرورية لصحة الإنسان أو يهمل إحدى المجموعات الغذائية (بنائية، طاقوية ..) ويؤدي إتباعها إلى مخاطر ومضاعفات ولا يمكن الإستمرار بها لمدة طويلة وغالبا ما تأتي من أشخاص متطفلون (خاصة في المواقع ..).

09- الأيض الأساسي (التمثيل القاعدي) Basal Metabolic Rate أو Taux

:Métabolique de Base

هي عمليات حيوية تتم داخل جسم الإنسان وهو في حالة سكون وإسترخاء (لا نشاط) أو أن الإحتياج اليومي من الطاقة اللازمة لعمليات التمثيل القاعدي (إستقلاب) كمية الطاقة أو الحرارة اللازمة الضرورية لقيام الجسم وهو في حالة سكون بنشاطات لإرادية والحفاظ على الأعضاء الحيوية بوظائفها كالقلب، الجهاز الدوراني التنفسي، الهضمي البولي والجلد .. (حيث تمثل 70 % من الصرف أو الإستقلاب بالطاقي الإجمالي لشخص خامل).

10- التمثيل الغذائي Le Métabolisme

هي مجموع العمليات الطبيعية الكيميائية التي تتم داخل الخلية، والتي بواسطتها يمكن للكائن الحي أن يتكون ثم يظل في حالة توازن بين ما يتناوله من طعام وما يستهلكه في النشاط الذي يقوم به حتى يظل هذا الجسم إمكانياته ووزنه وصحته.

يعمل الجسم كله كوحدة أو بعلاقة متكاملة، فأى عمل يقوم به أحد أجهزة الجسم تتأثر به الأجهزة أو أحد أجهزة الجسم الأخرى، ومثال على ذلك العمل العضلي الذي يلعب دور رئيسي في النشاط الرياضي يصاحبه زيادة في التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللازمة لإنتاج العمل الميكانيكي. أكثر من ذلك الجسم يتعدى الوسط الداخلي الذاتي (الجسم) إلى المؤثرات الخارجية (البيئة، المناخ، الغذاء، الأكسجين ..إخ).

يمكن القول أن التمثيل أو الإستقلاب يحتوي على عملتين رئيسيتين:

1- البناء l'anabolisme (التخليق)،

2- الهدم le catabolisme،

إضافة إلى عمایة التخلص من مخلفات الأيض بواسطة (الرئتين، الجلد، الكليتين، عملية الإخراج).

1- الهدم: هو مجموع تفاعلات أنزيمية لتقسيم الجزيئات الكبرى macronutriments إلى جزيئات صغيرة هذه التفاعلات تحرر طاقة (وتخزن أيضا atp)

2- البناء: هي مجموع التفاعلات الأنزيمية للتخليق الحيوي biosynthèse تتطلب طاقة وعموما تأتي من atp وعمل المرافقات الأنزيمية.. وضرورة وجود فيتامينات.

11- علم الغذاء:

هو فن تخطيط الغذاء والوجبات المناسبة للأفراد وفق الحاجة الحقيقية وفي ظروف بيئتهم البيولوجية والإجتماعية والإقتصادية بما يحقق الصحة و يوفر إمكانيات النمو وهو يتناول المواضيع الآتية:

- معلومات عن الكم (عدد السعرات) والنوع (الغذاء المتوازن)،
- تكوين عادات غذائية صحية،
- فهم العلاقة بين عمليتي البناء والهدم في العمل والتدريب وهذا ما يساعد على اتخاذ قرارات غذائية سليمة وتجنب زيادة الوزن أو نقصه أو أمراض سوء التغذية وأخرى.

12- السمنة l'obésité:

يمكن حصرها في زيادة الطاقة المستهلكة من الغذاء عن ما هو مطلوب أو مستخدم منها،

- حسب المنظمة العالمية للصحة هو تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون مما يضر بالصحة.
- لها علاقة مع سوء التغذية.

13- النحافة la maigreur: عكس السمنة طبعاً لكن يمكن اعتبارها مرضية وتتعلق بسوء التغذية إذن نقص في الدهون أو الشحوم شخص شاحب.. مشيان .. يمكن أيضا ترتبط بالكتلة العضلية الضعيفة وإهمال إستهلاك البروتينات والنشاط.

14- سوء التغذية malnutrition: لو أخذنا المفهوم المشار إليه من طرف اليونيسيف Unicef لوجدناها مرتبطة خاصة بالأطفال وهي مرض نقص التغذية، سوء النوعية، الحجم (نقص فيتامينات مثلاً) .. وأيضاً ترتبط بعدم القدرة أو القصور في العلاج الطبي بالتطعيم كالدواء والمكملات الضرورية،

- هي أيضا إختلال غذائي déséquilibre alimentaire،
- هي أكل الكثير من الغذاء الدهني (نذهب نحو السمنة المرضية)،

- هي نتاج نقص البروتين والطاقة تكون مصحوبة بإصابات وأمراض معدية خاصة تلك التي تصيب الجهاز الهضمي مثل: الإسهال .. (تتكرر في مصطلح dénutrition)،
- مرتبطة كما ذكرنا بالمغذيات الدقيقة (الأملاح والفيتامينات..).