



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
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

٤١ . 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 الغداء الرئيسية.

المعارف المسبقة المطلوبة

معرفة مدى أهمية فن التغذية أثناء التدريب الرياضي.

محتوى المادة:

١) تعاريف ومفاهيم مرتبطة بالتغذية الرياضية.

٢) فوائد التغذية.

٣) العوامل التي تتحكم في الاحتياجات الغذائية.

٤) مصادر وعناصر الغداء الرئيسية وأهميتها.

٥) التمثيل الغذائي والتدريب الرياضي.

٦) فن التغذية والأداء الرياضي.

٧) نماذج التغذية الرياضية في مختلف الأنشطة الرياضية.

٨) المنشطات في المجال الرياضي والعناصر الطبية.

طريقة التقييم: امتحان كتابي في نهاية السادس.

المراجع:

1. ناهد عبد الرحيم: العلوم الحيوية والصحة الرياضية، دار الكتاب الحديث، 2010.
2. عبد الرحمن عبد العظيم سيف: التغيرات البيئية كيميائية لرياضيين، ط١، دار الوفاء لدنيا النشر، 2010.
3. يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أبو خيط: مقدمة في بيولوجيا الرياضة، ط١، دار زهران للنشر والتوزيع، 2013.
4. جاسم محمد: تغذية الرياضيين، ط١، دار البداية ناشرون وموزعون، 2015.

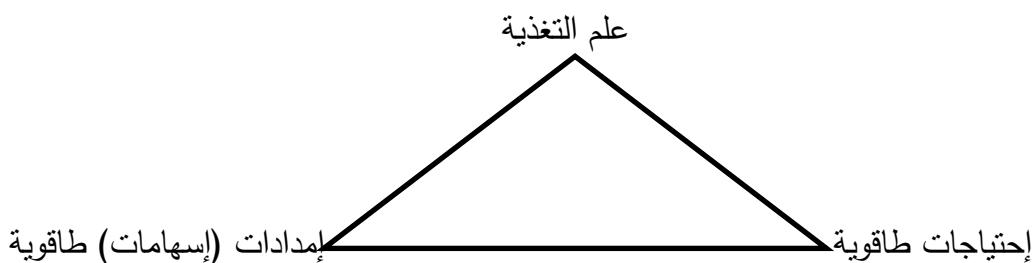
الدرس الأول: تعاريف ومفاهيم مرتبطة بالغذاء الرياضية.

01- تعريف التغذية الرياضية S,N:

تشير التغذية الرياضية إلى النظام الغذائي المحدد للرياضي على أساس يومي، مثل أي شخص آخر، إحتياجات غذائية N، ومع ذلك يمكن في بعض الأحيان زيادة هذه الاحتياجات الغذائية من خلال الممارسة المكثفة للرياضة وبشدة وحجم عاليين. يمكن أن يشعر الرياضيون رفع المستوى، وكذلك الرياضيون الهواة الذين يمارسون الرياضة بانتظام بالحاجة إلى نظام غذائي ملائم (احتياجات خاصة S,B).

طبعاً التغذية الرياضية تكمن في تكييف نظام غذائي (حمية غذائية) حتى لا تقع إحتياجات حادة أو قصور، يمكن الاعتماد على مكملات غذائية سواء مشروبات أو مأكولات.

إذن يمكن اعتبار علم التغذية والطاقة الازمة (الإمداد بالطاقة) هما الحجر الأساس في التغذية الرياضية.



02- الطعام :Food, Aliment, Nourriture

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

03- تعريف الغداء الكامل:

هو الغداء المحتوى على جميع العناصر الغذائية ليقوم بجميع الوظائف الحيوية.

04- حجم الطعام :

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

مهم خاصة عند الاعتماد على الخبز الصحي والخضروات بكميات مهمة عوضاً عن الطعام السريع كالهمبرغر والمرطبات... إلخ.

٥٠- الوجبات الغذائية R,A:

هي كمية الطعام التي تدخل في النظام الغذائي اليومي والتي يمكن أن تتوزع توزيعاً ثلاثة رئيسياً:

لـ وجبة فطور،

لـ وجبة غداء،

لـ وجبة عشاء.

يمكن أن تتوزع على أربع وحتى أكثر حسب الكمية والحاجة.

٦٠- النظام الغذائي والنظام الغذائي اليومي:

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

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

لـ // // الثانية 10 %

لـ // // وجبة الغداء 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.

٧٠- الحمية:

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

٤٠- 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 الموضع ..).

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

Méabolique 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 التنفسى، الهضمى البولى والجلد .. (حيث تمثل 70 % من الصرف أو الإستقلاب بالطاقي الإجمالي لشخص خامل).

٦٠- التمثيل الغذائي Le Métabolisme

هي مجموع العمليات الطبيعية الكميائية 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 إمكاناته وزنه وصحته.

يعمل الجسم كله كوحدة أو بعلاقة متكاملة، فأي 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، الغداء، الأكسجين .. إخ).

يمكن القول أن التمثيل أو الإستقلاب يحتوي على عاملتين رئيسيتين:

١- البناء l'anabolisme (التخلق)،

٢- الهدم le catabolisme

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

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

2- البناء: هي مجموع التفاعلات الأنزيمية للتلقيح الحيوي biosynthèse تتطلب طاقة وعموماً تأتي من atp وعمل المراقبات الأنزيمية.. وضرورة وجود فيتامينات.

11 - علم الغاء:

هو فن تحطيط الغذاء والوجبات المناسبة للأفراد وفق الحاجة الحقيقة وفي ظروف بيئتهم البيولوجية والإجتماعية والاقتصادية بما يحقق الصحة ويوفر إمكانيات النمو وهو يتناول الموارد الآتية:

- معلومات عن الكم (عدد السعرات) والنوع (الغداء 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 - 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 وترتبط بسوء التغذية إذن نقص في الدهون أو الشحوم شخص شاحب.. مشيان .. يمكن أيضاً 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 مثل).. وأيضاً ترتبط بعدم القدرة أو القصور في العلاج الطبي بالتطعيم كالدواء والمكمّلات الضرورية،

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

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