



جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



السنة أولى ماستر

مقياس : التغذية الرياضية

محاور المحاضرات

الخاصة بمقياس التغذية الرياضية

من تقديم الأستاذ  
حمادو بشير

السنة الجامعية 2024/2023

## المحور الأول: مدخل عام و مفاهيم حول التغذية

### 1- تعريف الغذاء

1-1 أهمية الغذاء في حياة الإنسان

2-1 أهمية التغذية في المجال الرياضي

3-1 وظائف الغذاء

4-1 العوامل التي تؤثر على حاجة الانسان للغذاء

5-1 الغذاء الكامل

## المحور الثاني: أهم الأغذية

### 1- الكربوهيدرات

1-1 كمية الجلايكوجين في الجسم

2-1 كمية السكر في الدم

3-1 كمية السكر في الدم اثناء الصيام .

4-1 كمية السكر في الدم اثناء ممارسة النشاط

5-1 دور الكبد في تعديل تركيز السكر بالدم

6-1 معدل امتصاص السكريات عبر الامعاء الدقيقة

7-1 الصرف الطاقي

- تقدير الاحتياج الطاقي حسب المصدر الغذائي

- تقدير الاحتياج الطاقي حسب المصدر الغذائي

### 2- الدهون

1-2 تصنيف الدسم

2-2 الاحماض الدسمة

3-2 كيف تنتقل الدسم في الجسم

4-2 الوظائف الحيوية والفسولوجية للدهون

5-2 احتياجات الجسم اليومية من الدهون.

6-2 نسبة الدهون الواجب توفرها في الوجبات

7-2 مشتقات الدهون.

### 3- البروتينات

1-3 الاحماض الامينية التي تدخل في تركيب البروتين

2-3 علاقة الكبد في هضم البروتين.

3-3 مصادر البروتينات

- 4-3 القيمة الغذائية للبروتينات
- 5-3 احتياجات الجسم اليومية من البروتينات
- 6-3 اهمية البروتين في النشاط الرياضي
- 7-3 الكرياتين

#### 4- الماء والسوائل

- 1-4 التوازن المائي
- 2-4 كمية الماء التي يتحصل عليها الجسم يوميا
- 3-4 الماء الذي يحتوي عليه الغذاء
- 4-4 طرق وكمية الماء التي يفقدها الجسم يوميا
- 5-4 علاقة شرب السوائل بالمنافسة

#### 5- الاملاح المعدنية :

تعريفها ، اهميتها وامتصاصها

#### 6- الفيتامينات

- 1-6 تعريفها
- 2-6 مميزاتها
- 3-6 اهم المصادر
- 4-6 حالات المصاحبة للزيادة في تناول الفيتامينات
- 5-6 الحالات المصاحبة لنقص في تناول الفيتامينات
- 6-6 علاقة الفيتامينات بالأداء الرياضي
- 7-6 اقسام الفيتامينات

#### المحور الثالث علاقة التغذية بالمنافسة

- 1- التغذية في الفترة ما قبل المنافسة.
- 2- التغذية في الاسبوع ما قبل المنافسة.
- 3- ما الذي ينبغي تناوله في حالة التوتر الذي يسبق المنافسة التغذوية في يوم المنافسة
- 4- الاطعمة التي يجب تناولها في الفترة بين المنافسات
- 5- الاطعمة التي ينبغي تناولها بعد الانتهاء من المنافسة.
- 6- مدي مساهمة المصادر الغذائية في انتاج الطاقة حسب شدة الجهد