



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي



السنة أولى ماستر

مقياس : التغذية الرياضية

مدخل عام لمقياس التغذية الرياضية

من تقديم الأستاذ  
حمادو بشير

السنة الجامعية 2024/2023

## مدخل عام الى التغذية

- 1- التغذية
- 2- علم التغذية
- 3- المغذيات
- 4- نقص التغذية
- 5- زيادة التغذية
- 6- التغذية المناسبة
- 7- الكفاية الغذائية
- 8- القيمة الغذائية
- 9- التربية الغذائية
- 10- الخطاء الرئيسية التي يقع فيها الرياضي
- 11- اسباب وقوع الرياضيين في اخطاء التغذية

## تمهيد

تعتبر التغذية مَقومًا من المقومات التي تضمن بقاء الإنسان على قيد الحياة، والتغذية السليمة تمنح الإنسان الحصول على جسم صحّي والخالي من الأم ارض، وتكون بمثابة جدار واقٍ وحامٍ للجسم من التعرّض للكثير من الأم ارض الخطيرة للسرطانات والنوبات القلبية وغيرها من الأم ارض، التي تنتج عن سوء التغذية والغذاء الغير صحي والمتوازن، وللتغذية أهمية كبيرة لجسم الإنسان؛ سواءا كان شخصا عاديا او رياضيا لأنها تؤدي إلى القيام بالعديد من الوظائف، ومن أهمها نمو وبناء الأنسجة والخلايا الضرورية لبناء جسم الإنسان.

### 1- التغذية L'Alimentation :

مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على الغذاء أو العناصر الغذائية الضرورية للحياة ، وهي العلاقة المتناغمة وكفاية المواد الغذائية للحاجات ليس فقط من الناحية الفزيولوجية ولكن ايضا من الناحية النفسية للكائن الحي.

### 2- علم التغذية La diététique :

هو علم يدرس العمليات الحيوية والكيميائية التي يستعملها الانسان في اخذ المواد الغذائية واستخدامها للاستفادة منها في جسمه من حيث هضمها وامتصاصها ونقلها وتمثيلها الغذائي . كما يهدف الى المحافظة واسترجاع الحالة الصحية ، وبذلك يكون اذن الصحة الغذائية في البداية الامر والعلاج في الاخير .

فهو علم مرتبط بمعرفة مكونات المواد الغذائية من الناحية الطاقوية (حريرات) ومن الناحية الكمية ( العلاقة بين اللييدات, الغلوسيدات , البروتيدات والفيتامينات والاملاح المعدنية ), ودراسة ما ستصبح عليه هذه المواد في الجسم بمعنى ماسيحدث لها في الجهاز الهضمي وامتصاصها ومختلف عمليات الافرازات.

### 3- المغذيات nutriments

وهي مكونات الغذاء القابلة للهضم والامتصاص , والتي تتمثل بالنشويات والدهون والبروتينات والتي تسمى مغذيات الطاقة والنمو.

#### 4- نقص التغذية

وهو ان يستهلك الانسان اقل مما يحتاج جسمه من الغذاء لفترة طويلة مما يؤدي الى ظهور امراض والتي تختلف باختلاف المغذيات الناقصة في غذائه.

#### 5-زيادة التغذية

وهو ان يستهلك الفرد اكثر مما يحتاجه الجسم من الغذاء لفترة طويلة مما يؤدي الى ظهور بعض اعراض سوء التغذية ومنها السمنة.

#### 6- التغذية المناسبة

وهي وصول جميع المغذيات الضرورية في الغذاء الى جسم الانسان للمحافظة على صحته في افضل مستوى يمكن الوصول اليه.

#### 7- الكفاية الغذائية

هي توافر كميات الغذاء اللازمة لسد الاحتياجات المثالية من المقتنيات للعناصر الغذائية بما يحفظ الصحة ويمنع ظهور امراض سوء التغذية.

#### 8- القيمة الغذائية

تمثل القيمة الغذائية لاي غذاء ما يحتويه هذا الغذاء من عناصر غذائية محسوبة على اساس وزن معين من الغذاء , ويمكن الحصول على بيانات القيمة الغذائية من جداول معينة تسمي جداول تركيب الاغذية . من خلال نشاط كل شخص و حالته الصحية يمكن لنا تحديد الوجبة المثالية اليومية , اي يتعلق الامر بالتوازن الغذائي الخاص لكل فرد.

وترتبط الصحة ارتباط وثيق بنمط الحياة لاسيما الصحة الغذائية من حيث النشاط وراحة , فالتغذية الغير متوازنة لمدة طويلة او قصيرة تاتر على الجسم وخاصة الرياضي من الناحية البدنية والنفسية او ما نسميها فورمة الرياضي.

#### 9- التربية الغذائية : l'éducation nutritionnelle

اي معرفة تطبيق المعطيات النظرية في علم التغذية في حياتنا اليومية والرياضية وتهدف التربية الغذائية لتغيير المفاهيم والتصورات والمعارف والاستعدادات والسلوكيات لشخص ما او مجموعة من الاشخاص وتتمثل في:

■ عقلت نمط التغذية والسلوكيات الغذائية والمحافظة على المكتسبات المحصل عليها وباقل تأثير ممكن على المستوى الفردي والعائلي.

■ الوقاية من خلال مراقبة الاغذية وتقادي الاخطاء الغذائية بما في ذلك من الناحية الاقتصادية كيف يمكن بلوغ هذه الاهداف ■ : عن طريق الاعلام : المعلومة الغذائية او التغذية الصحية تخص حصريا بالكلام

عنها (مكوناتها وظائفها في الجسم) ■ عن طريق التكيف والوعي ومعرفة دور كل عنصر غذائي ■ المفاهيم المكتسبة ينبغي ان تكيف مع كل شخص ليتمكن من تطبيقها مع الاخذ بعين الاعتبار المتطلبات البيولوجية , النفسية , الذوق , الاقتصادية والثقافية.

■ ان العادات الغذائية متجذرت في اعماق شخصية الفرد و في عاداته وتقاليده الاجتماعية والثقافية والتربوية , لذلك من الضروري ان يكون هذا التغيير والتكيف بالتدرج ولمدة طويلة , وهذه المراحل ليست سهلة وتتطلب ضرورة الفهم الجيد ومعرفة الامتيازات التي يستفيد منها الجسم

#### - الجدول رقم 01 يمثل فوائد التغذية الجيدة

فوائد التغذية الجيدة للرياضي
■ تقلل من فترة الاستشفاء
■ زيادة الطاقة
■ زيادة اللياقة البدنية
■ تقليل دهون الجسم
■ الوقاية من الاصابة
■ تحسين الاداء واكتساب صحة جيدة

#### 10- الاخطاء الرئيسية التي يقع فيها الرياضي :

1- الحاجيات الطاقوية غير كافية (لاعبي الجمباز , الرقص , ... الخ) او زائدة عن اللزوم

(لاعبي حمل الاثقال , لاعبي الرمي .... الخ .)

- 2- غير متوازنة من حيث نسب الحصص الطاقوية الكلية (حسب العديد من الدراسات والتوصيات الكثير ياكل بشكل سيئ)
- 3- استهلاك زائد من السكريات السريعة
- 4- استهلاك زائد من الدهون (مع عدم التوازن في نسبة الدهون الحيوانية والنباتية)
- 5- نقص السكريات البطيئة : اهمال اكل الخبز والحبوب
- 6- حاجيات السكر العامة غير كافية مما يحد من اداء الجهد البدني الذي يتميز بشدة عالية لمدة طويلة.
- 7- الاستهلاك الزائد من اللحوم ( الحمراء خاصة )والعكس بالنسبة للنباتيين
- 8- نقص في الحديد والمغنيزيوم
- 8- الكحول : للأسف مازال يستهلك الكحول عند الرياضيين
- 9- عدم كفاية حصة الماء
- 10- الاستهلاك الفوضوي والغير منظم للمنتوجات الغذائية الخاصة بالانشطة الرياضية في محاولة للتصحيح اخطاء تغذية غير متوازنة.
- 11- تناول الفيتامينات بكثرة (الفعالية لاتزيد , وزيادة البقايا السامة في البول).