



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: تحضير بدني وذهني

قسم: التدريب الرياضي

السداسي: الأول

السنة: الأولى ماستر

محاضرات مقياس التغذية الرياضية

إعداد الدكتور : سعد سعود فؤاد

بطاقة فنية لمطبوعة بيداغوجية

1/توصيف المقرر الدراسي

شعبة التكوين : تدريب رياضي التخصص : تحضير بدني وذهني
المقياس : التغذية الرياضية الطور : الثاني السداسي : الثاني
الوحدة : الإستكشافية أرصدة المقياس : 02 معامل المقياس :
01

2/ معلومات خاصة بصاحب المطبوعة :

الاسم واللقب : سعد سعود فؤاد القسم : التدريب الرياضي
الرتبة : أستاذ محاضر " أ "

1.الهدف العام للمطبوعة :

وصول الطالب في نهاية دراسة المقياس إلى التعرف على مختلف أنواع الغذاء ومكوناته الأساسية (الكربوهيدرات – الدهون- البروتينات- الأملاح المعدنية- الماء والفيتامينات) ومدى مساهمتها في النشاط الرياضي من إنتاج للطاقة وتكوين وبناء للجسم.

2.المعارف القاعدية المكتسبة :

المطبوعة فيها امتداد لمعارف الطالب السابقة في الطور الأول من التكوين في مقياسي الكيمياء الحيوية والفيسيولوجيا العامة أين تطرق لمعرفة وتسمية مختلف أجزاء ومكونات العناصر الطاقوية الموجودة في الطبيعة وكذا عمليات الأيض الحاصلة داخل الأجهزة الحيوية المختلفة.

3.المعارف التعليمية المستهدفة

تهدف المطبوعة من خلال مختلف المحاضرات المنشورة:

- إيصال الطالب لمعرفة المكون الأساسي للغذاء الكربوهيدرات و نسب تواجده في مختلف الوجبات الغذائية
- إيصال الطالب لمعرفة المكون الأساسي للغذاء الدهون و نسب تواجده في مختلف الوجبات الغذائية

- إيصال الطالب لمعرفة المكون الأساسي للغذاء البروتينات و نسب تواجده في مختلف الوجبات الغذائية
- إيصال الطالب لمعرفة المكون الأساسي للغذاء الأملاح المعدنية و نسب تواجده في مختلف الوجبات الغذائية
- إيصال الطالب لمعرفة المكون الأساسي للغذاء الماء والفيتامينات و نسب تواجده في مختلف الوجبات الغذائية

4. الوسائل التعليمية اللازمة لانجاز أهداف المقياس:

تم الاستعانة بمختلف الصور التوضيحية وكذا المجسمات الخاصة بكل الأعضاء والأجزاء المدروسة المتوفرة في المخبر البيداغوجي لعلم التشريح والعلوم البيولوجية المرتبطة بالمجال الرياضي المتواجد بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

5. النشاطات البيداغوجية المسندة للطالب:

في هذا المقياس يتوجب على الطالب إنجاز بحث حول إحدى مكونات الغذاء الأساسية يتطرق فيه إلى :

- البنية الكيميائية للمكون.
 - نسب تواجده في مختلف الوجبات والأطعمة.
 - أهم المنتجات المطروحة في الأسواق بقراءة جدول القيمة الغذائية.
 - تفاسير حول القيمة الطاقوية لمختلف الأطعمة المتوفرة على المكون المدروس.
6. طريقة تقييم المادة (المقياس): المعايير والمحكات المعتمدة في تنقيط الطالب .
- المقياس عبارة عن مجموعة محاضرات تكملها أعمال موجهة ، يمتحن فيها الطالب كالاتي :

- تقييم خاص بالأعمال الموجهة : تأخذ نسبة 30 % من علامة القياس.تشمل :
- بحوث وأعمال فردية والمواضبة والحضور والمشاركة الفعلية في النشاط ، وإبداعات الطالب.
- مراقبة مستمرة : تتم في نهاية كل حصة (محاضرة أو أعمال موجهة) بطرح سؤال أو سؤالين متعلقين بهدف تلك الحصة .
- تقييم نهائي : امتحان كتابي يأخذ نسبة 70 % من علامة المقياس.

7. التوثيق المكتبي:

من أهم الكتب التي يستعين بها الطالب لإنجاز بحوثه والمتوفرة في رفوف مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة نذكر :

- ناجح محمد ذيابات (2012) تغذية الرياضيين . الطبعة الأولى . مكتبة المجتمع العربي
- كمال عبد الحميد إسماعيل . التغذية للرياضيين مركز الكتاب للنشر . القاهرة
- محمد محمد الحمامي (2000) التغذية والصحة للحياة والرياضة . الطبعة الأولى . مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- محمد محمد حسن . المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة . دار الكتاب الحديث . الإسكندرية . مصر
- سعد احمد حلابو . الغذاء ومكوناته . مكتبة الشروق الدولية . القاهرة
- Apports nutritionnels de référence(2006), Institute of Médecine (IOM), National Académies Press, Washington,
- Brinkworth GD, Noakes M....(2009) Long-term effects of a very-low-carbohydrate weight loss diet compared with an isocaloric low-fat diet after 12 mo. Epub

8. التوثيق الإلكتروني :

-<https://ar.wikipedia.org>

مدخل : المفاهيم المرتبطة بالتغذية الرياضية

فهرس العناوين

تمهيد

- علم الغذاء . الغذاء . علم التغذية
- المغذيات . نقص التغذية . زيادة التغذية .
- التغذية المناسبة . الكفاية الغذائية . القيمة الغذائية
- مصادر إنتاج الطاقة

تمهيد :

مادام الإنسان يتحرك ويمارس مختلف النشاطات فإنه يحتاج إلى الطاقة لممارسة هذه الأنشطة والتحرك باستمرار وبذلك فسيحتاج إلى وقود لتوليد هذه الطاقة وهذا الوقود طبعاً صيغة مجازية لما هو موجود في الطبيعة التي توفر للإنسان غذائه وما يحتاجه من طاقة.

يعرف الغذاء بأنه المادة أو المجموعة من المواد التي يتناولها الإنسان محتوية على العناصر الغذائية اللازمة للنمو وبناء الأنسجة وتجديدها ، كذلك لتوليد الطاقة اللازمة للحركة ومقابلة احتياجات العمل وسلامة واكمال سير تفاعلات التمثيل الغذائي في كافة انسجته والتخلص من نواتج الهدم المتولدة بها .

كما يعرف بأنه ذلك المزيج ذو الطعم المقبول الذي يدخل في بناء الجسم أو يمتص عن طريق الدم فتقلل من استنزاف المكونات الضرورية الموجودة أصلاً بالجسم.

وعليه توجب علينا التطرق إلى علم الأغذية والمكونات لمعرفة معرفتها ومعرفة فوائدها لجسم الرياضي.

التعريف بمصطلحات علم الغذاء وعلم التغذية

• علم الغذاء, الغذاء, علم التغذية

علم الغذاء: science d'aliment :

هو العلم الذي يختص بدراسة الأغذية و مكوناتها المختلفة وجميع الطرق المستخدمة في تجهيزها بأشكال مختلفة وملائمة للاستهلاك البشري

الغذاء: nutrition

هو المادة (حيوانية-نباتية) التي يتناولها الكائن الحي من خلال جهازه الهضمي لاستعمالها في نمو جسمه ووقايته والمحافظة عليه

علم التغذية: l'alimentation

هو العلم الذي يدرس العمليات الحيوية والكيميائية التي يستعملها الإنسان في اخذ المواد الغذائية واستخدامها للاستفادة منها في جسمه من حيث هضمها وامتصاصها ونقلها وتمثيلها الغذائي.

• المغذيات, نقص التغذية, زيادة التغذية

المغذيات: nutriments

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

نقص التغذية: sons alimentée

وهو إن يستهلك الإنسان اقل مما يحتاجه الجسم من الغذاء لفترة طويلة, مما يؤدي الى ظهور أمراض والتي تختلف باختلاف المغذيات الناقصة في غذائه.

زيادة التغذية: multiplication

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

• الكفاية الغذائية, التغذية المناسبة, القيمة الغذائية

التغذية المناسبة: l'alimentation convenable

وهي وصول جميع المغذيات الضرورية في الغذاء الي جسم الإنسان للمحافظة علي صحته في أفضل مستوي يمكن الوصول إليه.

الكفاية الغذائية :

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

القيمة الغذائية: la valeur alimentaire

تمثل القيمة الغذائية لأي غذاء ما يحتويه هذا الغذاء من عناصر غذائية محسوبة علي أساس وزن معين من الغذاء (جم, او ملجم, 100جم مادة جافة).

مصادر انتاج الطاقة

إنتاج الطاقة :

تمدّ العناصر الغذائية المحتوية على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات بواسطة الأكسجين الجسم بالطاقة، فالإنسان يستهلك الطاقة لأداء العمليات الحيوية كنبض القلب والدورة الدموية والتنفس والمحافظة على درجة حرارة الجسم، ولذلك فإنّ الغذاء يعتبر مصدر الطاقة التي يحتاجها الإنسان للقيام بنشاطاته و أعماله اليومية، فعن طريق التفاعل بين الأكسجين وعمليات الهضم للأطعمة المختلفة تتم الأكسدة لتنتج منها الطاقة حيث تستخدمها الخلايا في وظائفها المختلفة .

مواد البناء والتجديد :

تعد وظيفة وتجديد خلايا وأنسجة الجسم من الوظائف المهمة للغذاء، حيث تعمل البروتينات والدهون وبعض المواد غير العضوية على بناء الخلايا الجيدة ، وتعويض الجسم على التالف منها ، وفي توفير المواد الضرورية لتكوين خلايا الدم ومكوناته، فالجسم يحتاج هذه المواد لنموه وفي تكوين أجزاء الخلايا والأوعية الدموية ، وكذلك في تكوين العظام، والأسنان وبناء العضلات .

المواد الوقائية :

يقوم الغذاء بتزويد الجسم بالمواد الأساسية من العناصر والمركبات الحيوية اللازمة التي تساعد على عملية الأكسدة داخل خلايا الجسم وتنظيم العمليات والتفاعلات الكيميائية وتسمى بالعوامل المساعدة . فقد وجد أن بعضها يعمل كمساعد للإنزيمات أو حامل للإنزيم لمساعدة الجزء البروتيني على أداء وظيفته داخل الخلية .

ومن أهم هذه المواد الفيتامينات والأملاح المعدنية .

Food Sources مصادر الغذاء

يستخدم الإنسان الأطعمة من مصدرين أساسيين هما النباتي والحيواني لبناء جسمه وتجديد خلاياه والحصول على الطاقة اللازمة لأداء نشاطاته المختلفة . وتنقسم المواد الغذائية حسب مصادرها إلى قسمين رئيسيين هما :

1-الأغذية النباتية : Food of Plan Origin وتشمل ما يلي :

- الحبوب cereals
- البقوليات legumes
- الخضروات vegetables
- الفاكهة Fruits
- محاصيل السكر Sugar
- محاصيل الزيوت Oils

2-الأغذية الحيوانية : Food of Animal Origin

- اللحوم الحمراء Red Meat
- الدواجن Poultry
- البيض Eggs
- الأسماك Fish
- الألبان Dairy

- مصادر الغذاء ووظائفها

النوع	سبب تناول الطعام (الوظيفة)	مصادر الغذاء الطبيعية
الكربوهيدرات الدهون	إنتاج الطاقة	الزيوت ، الدهون ، الحبوب ومنتجاتها ، الجبن ، السكر ، الفاكهة ، المكسرات .
البروتينات المعادن	البناء والتجديد	اللحوم ، الأسماك ، الحليب ومنتجاته ، البيض ، البقوليات .
الأملاح المعدنية الفيتامينات	الوقاية والتنظيم	الحليب ، الجبن ، البيض ، الخضروات ، والفواكه الطازجة

يوضح الجدول أنه من الضروري تنوع مصادر الغذاء، وذلك بغرض الحصول على الطاقة وكذلك بناء وتجديد الخلايا والأنسجة، إضافة إلى وقاية الجسم من مخاطر الأمراض