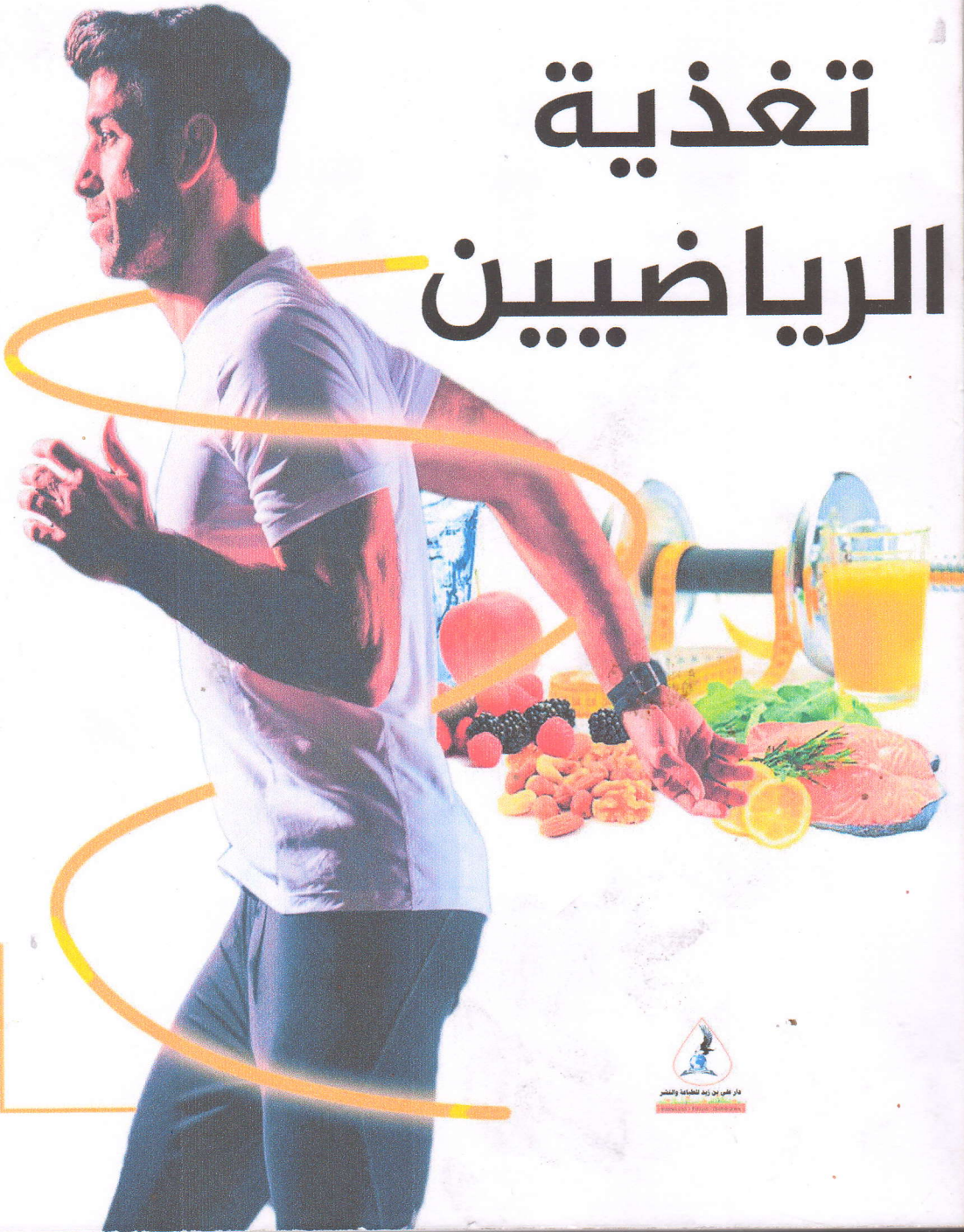


د. هلدوش عيسى

د. معلم عبد المالك

# تغذية الرياضيين



دار طبي ابن زيد للتطبيقات والعلوم

د. هدوش عيسى

د. معلم عبد المالك

# تغذية الرياضيين





- ◆ عنوان الكتاب : تغذية الرياضيين  
◆ المؤلف : د.هدوش عيسى د.معلم عبد المالك  
◆ مقاس الصفحة: 22/15 سم  
◆ عدد الصفحات: 246 صفحة  
◆ النوع : التغذية الرياضية

الإيداع القانوني : السداسي الثاني 2020

ردمك: 978-9931-818-06-9

الطبعة الأولى

1441هـ - 2020م

حقوق الطبع محفوظة

يمنع طبع هذا الكتاب أو أي جزء منه بكل طرق الطبع والنقل والترجمة والتصوير المرئي والمسموع والحاسوبي..  
وغيرها من طرق الاستنساخ الالكترونية والميكانيكية إلا بإذن خطي من المؤلف  
ومن دار علي بن زيد للطباعة والنشر .بسكرة. الجزائر

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر



حي الكورس عمارات بركامة - بسكرة.الجزائر

الهاتف /الفاكس : 033 54 02 31

[bnouelkamel@yahoo.fr](mailto:bnouelkamel@yahoo.fr)

## المحتوى

مقدمة

الفصل الاول التربية الغذائية

عموميات

التربية الغذائية

الفصل الثاني الوجبة الطاقوية ووقود العضلة

الطاقة

الميكانيزمات الطاقوية

الوجبة الطاقوية والرياضة

الحاجيات الطاقوية

1- التوازن الطاقوي

2- الميتابوليزم القاعدي

3- مفاهيم المواد الغذائية والتغذية

4- العضلة

5- وقود العضلة

6- الوجبة الطاقوية

الفصل الثالث البروتينات

الفصل الرابع الدهون او اللبيدات

الفصل الخامس الغلوسيدات

الفصل السادس الالياف

الفصل السابع الفيتامينات

## الفصل الثامن العناصر المعدنية

### الفصل التاسع وجبة السوائل

الوجبة السائلة

لماذا علينا ان نشرب

كم علينا ان نشرب

ماذا نشرب

المحتويات الغنية بالغلوسيد

المحتويات الغنية بالصديوم

الغاز او بدون غاز

حسب الوقت: مشروبات الاسترخاء

القهوة والشاي

المشروبات الكحولية

المشروبات التجارية

المشروبات الخاصة بالجهد

،درجة الحرارة اللازمة للشرب

السوائل بعد الجهد

### الفصل العاشر وجبة الغذاء المتوازنة في التدريب والمنافسة

الوجبة المتوازنة

كيف تكون

وجبة التدريب ووجبة المنافسة

وجبة التدريب

وجبة المنافسة

وجبة الاسترجاع

## الفصل الحادي عشر المنتوجات الغذائية الخاصة بالجهد

المنتوجات الخاصة بالجهد

- 1- المشروبات البروتو-غلسيد
- 2- كسرة والبسكويت ، خبز القمح
- 3- عجائن الفاكهة وعجائن اللوز
- 4- المشروبات الغليسيديية
- 5- اللوحات والدراجي
- 6- حدود الطاقة

## الفصل الثاني عشر تطبيقات حسب مختلف الرياضات

تطبيقات حسب مختلف الرياضات

الانشطة البدنية قصيرة المدة

- 1- رياضات بجهد لحظي ، واحدة ، او تكراري
- 2- عدو
- 3- التقوية العضلية ، كمال الاجسام
- 4- الجمباز
- 5- الانشطة الرياضية طويلة المدة (الرياضات القتالية

الانشطة الرياضية لمدة طويلة (العدو ، الدراجات ، التزلج ، المشي ، الرياضات المائية)

الانشطة الرياضية لمدة متوسطة (الرياضات الجماعية ككرة القدم ، الكرة الطائرة ... الخ).

**الخاتمة**