

الصفحة	المحتوى
١	التغذية للرياضيين
٢	مقدمة
٢	تعريف التغذية
٤	سيكولوجية التغذية
٤	العناصر الأساسية للغذاء
٤	البروتينات
٥	وظائف البروتينات
٦	الكربوهيدرات (مصادرها - أهميتها)
٧	انواع الكربوهيدرات
٨	الدهون
٩	وظائف الدهون
١٠	الفيتامينات
١١	الاملاح المعدنية
١٤	الماء
١٥	تأثير الغذاء على النشاط الرياضى
١٥	تأثير المواد الكربوهيدراتية
١٦	تأثير المواد الدهنية
١٦	تأثير المواد البروتينية
١٦	تأثير الفيتامينات
١٧	تأثير الاملاح المعدنية وحموضة الدم
١٨	التغذية قبل واثاء المنافسات الرياضية
١٩	عدد الوجبات والاداء الرياضى
٢٠	الشروط الصحية الواجب توافرها في الغذاء
٢١	السلوك الغذائى
٢١	الطاقة المستهلكة اثناء النشاط الرياضى
٢٢	العوامل التى تؤثر في اختيار نوع الوقود
٢٣	نظم الطاقة الهوائية واللاهوائية خلال النشاط الرياضى
٢٤	الانشطة قصيرة الدوام
٢٥	الانشطة طويلة الدوام

٢٧	تبادل نظم الطاقة خلال النشاط الرياضي	٣٠
٢٧	مواعيد تناول الوجبات الغذائية يوم التدريب	٣١
٢٨	الطاقة اللازمة للإنسان	٣٢
٢٩	نصائح غذائية ما قبل التمرين	٣٣
٣٠	نصائح غذائية خلال التمرين	٣٤