**الفهـــــــــــــــــــرس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **المحتــــــــــــــــــــــــــــــــــوى** | **الصفحة** |
| 1 | التغذية للرياضيين | 1 |
| 2 | مقدمة | 2 |
| 3 | تعريف التغذية | 2 |
| 4 | سيكولوجيــة التغـذيــة | 4 |
| 5 | العناصر الأساسية للغذاء | 4 |
| 6 | البروتينات | 4 |
| 7 | وظائف البروتينات | 5 |
| 8 | الكربوهيدرات ( مصادرها – اهميتها ) | 6 |
| 9 | انواع الكربوهيدرات | 7 |
| 10 | الدهون | 8 |
| 11 | وظائف الدهون | 9 |
| 12 | الفيتامينات | 10 |
| 13 | الاملاح المعدنية | 11 |
| 14 | الماء | 14 |
| 15 | تأثير الغذاء على النشاط الرياضى | 15 |
| 16 | تأثير المواد الكربوهيدراتية | 15 |
| 17 | تأثير المواد الدهنية | 16 |
| 18 | تأثير المواد البروتينية | 16 |
| 19 | تأثير الفيتامينات | 16 |
| 20 | تاثير الاملاح المعدنية وحموضة الدم | 17 |
| 21 | التغذية قبل واثناء المنافسات الرياضية | 18 |
| 22 | عدد الوجبات والاداء الرياضى | 19 |
| 23 | الشروط الصحية الواجب توافرها في الغذاء | 20 |
| 24 | السلوك الغذائى | 21 |
| 25 | الطاقة المستهلكة اثناء النشاط الرياضى | 21 |
| 26 | العوامل التى تؤثر في اختيار نوع الوقود | 22 |
| 27 | نظم الطاقة الهوائية واللاهوائية خلال النشاط الرياضى | 23 |
| 28 | الانشطة قصيرة الدوام | 24 |
| 29 | الانشطة طويلة الدوام | 25 |
| 30 | تبادل نظم الطاقة خلال النشاط الرياضى | 27 |
| 31 | مواعيد تناول الوجبات الغذائية يوم التدريب | 27 |
| 32 | الطاقة اللازمة للانسان | 28 |
| 33 | نصائح غذائية ما قبل التمرين | 29 |
| 34 | نصائح غذائية خلال التمرين | 30 |