

الوحدة الثامنة الثقافة والوعي الصحي

خلفية :

تهدف هذه الوحدة إلى تزويد الطلاب بالمعلومات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والتي تلعب دوراً مهماً في حياتهم.

[تمثل التغذية بالنسبة للرياضيين جانباً بالغ الأهمية لتحقيق الإنجاز والتفوق ، وخاصة في مجال الرياضات

✓ أم ×

التنافسية .] []

[وممارسة النشاط البدني بانتظام تجنب الجسم الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة]. وفي هذه الوحدة سوف نتناول تغذية الرياضيين ، والرياضة وبعض الأمراض المزمنة ، وأيضاً الإسعافات الأولية .

✓ أم ×

أكمل/ للتغذية دور هام في حياة الإنسان و ذلك لتأثيرها المباشر في ١-.....٢-....

٣-.....٤-.....

الموضوع الأول : تغذية الرياضيين

للتغذية دور هام في حياة الإنسان ، وذلك لتأثيرها المباشر في نموه والمحافظة على صحته ووقايته من الأمراض وتوفير الطاقة اللازمة له وفقاً لاحتياجاته منها ، حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية ويقوم بجميع مناشطه وأعماله اليومية بكفاءة. ويؤثر الغذاء من حيث النوع (Quantity) والكم (Quantity) على صحة الإنسان سواء أثاراً إيجابياً كان أم سلبياً.

يؤثر الغذاء من حيث النوع أي يكون مكتمل العناصر الغذائية ومن حيث الكم أي الكمية التي يحتاجها الجسم من الطعام فيتناول الفرد حسب احتياجه فقط .

[تمثل التغذية بالنسبة للرياضيين جانباً بالغ الأهمية لتحقيق الإنجاز والتفوق ، وخاصة في مجال الرياضات التنافسية] حيث إنها تلعب دوراً مهماً في تكوين بنية الجسم [وإدعم نظم إنتاج الطاقة اللازمة لأداء الجهد] ، هذا بالإضافة إلى الدور المهم الذي يلعبه الغذاء الجيد والملائم لطبيعة التخصص الرياضي في عملية الاستشفاء. وتعرف التغذية بشكل عام بـ "أنها جميع العمليات المتعلقة بحصول الجسم على الغذاء والاستفادة منه وتخزينه للاستهلاك عند الحاجة".

أكمل / فسر

ج / ١-٢-٣

عرف التغذية ؟

ما هي الأسس التي تختلف على أساسها الأنظمة الغذائية التي يحتاجها الرياضي لممارسة رياضاته ؟

التغذية وممارسة النشاط البدني :

تختلف التغذية التي يحتاج إليها الرياضي تبعاً لطبيعة الجسم والعمر ونوع الرياضة التي يمارسها/ وبيئة الممارسة، لذلك يوصى الرياضيون دائماً باتباع أنظمة للغذاء الصحي تساعد على الأداء الجيد في الرياضات التي يمارسونها سواء أيام التدريب أو أثناء المنافسة.

ما العلاقة بين التغذية وممارسة النشاط البدني ؟

قواعد التغذية السليمة للرياضيين:

أكمل / عدد ←

- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الرياضية المختلفة.
- تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وتجديد التالف منها .
- توازن الحالة النفسية ، العقلية ، الجسمية ، الاجتماعية والصحية .
- استعادة القدرة على أداء التمارين قبل العودة لممارسة النشاط مرة أخرى .
- الإسهام في وقاية الجسم من الكثير من الأمراض المعدية .

عدد / أكمل : العناصر الغذائية التي تساعد الإنسان في بناء جسمه و أداء وظائفه البيولوجية :

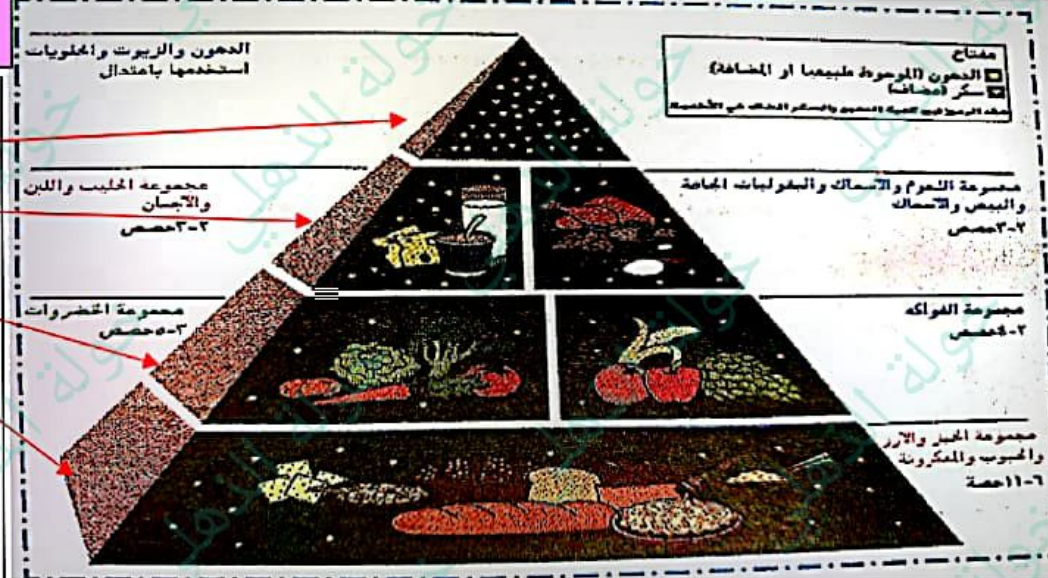
١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦

العناصر الغذائية الرئيسية :

إن الغذاء الذي يتناوله الإنسان ليساعده في بناء جسمه وأداء وظائفه البيولوجية الاعتيادية يتكون من مجموعة من العناصر الغذائية وهي (البروتينات ، الكربوهيدرات ، الدهون ، الفيتامينات ، الأملاح المعدنية / والسوائل) . الشكل رقم (١) يوضح الهرم الغذائي .

يحفظ الهرم الغذائي مع التركيز على عدد الحصص من العناصر

من العناصر الغذائية للجسم الأملاح المعدنية و السوائل حدد باقي العناصر الغذائية على الهرم :



١. البروتينات :

أكمل

يحتاج الرياضيون إلى كمية من البروتين تتراوح بين **جرام ونصف جرام** إلى جرامين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً ، وخاصة لاعبي رياضات رفع الأثقال والرمي والمصارعة ، حيث تزيد الحاجة إلى استخدام البروتين في بناء الأنسجة للوصول إلى التكوين العضلي الذي يميز هذه الرياضات . وتوجد البروتينات في (الألبان ، والأجبان ، واللحوم ، والأسماك ، والبيض وبعض البقوليات) .

لاعب وزنه ٦٠ كجم ، كم يحتاج من البروتينات؟

$$١٠٠ = ٦٠ \times ١,٥$$

$$١٢٠ = ٦٠ \times ٢$$

$$١٢٠ = ٩٠ \times ١,٣٣$$

٢. الكربوهيدرات : البروتينات تعتبر مهمة للاعبي ١- ٢- ٣- وتوجد في الألبان و

تعد الكربوهيدرات هي المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة أثناء المجهود البدني ، حيث تساهم بنسبة ٨٠ ٪ من إجمالي الطاقة اللازمة للأداء في الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة (رياضات التحمل) ، ويستفيد من ذلك لاعبو المسافات الطويلة كالماراثون والدراجات واختراق الضاحية والسباحة وغيرها . وتوجد الكربوهيدرات في (الأرز ، والمعكرونة ، والخبز ، والبقوليات ، والخضروات ، والفواكه ، والعصائر ، والحبوب) .

س/ما هي الرياضات التي تعتبر الكربوهيدرات مهمة لها ؟

س/كم نسبة الكربوهيدرات التي اللازمة لإنتاج الطاقة أثناء المجهود البدني ؟ ج/ ٨٠ ٪

الماراثون ، الدراجات ، اختراق الضاحية ، السباحة

س/ما هو العنصر المهم للاعبي رياضات التحمل ؟ ج/ الكربوهيدرات

س/أكمل: الأطعمة التي تتواجد فيها الكربوهيدرات هي :

الدهون هي أحد العناصر الغذائية المهمة للجسم وضح هذه الأهمية ١-.....٢-.....

٣. الدهون :

تعمل الدهون على إمداد الجسم بالحرارة ، كما أنها تحمي من الصدمات الخارجية. ولا يحتاج الرياضيون لزيادة تناول الدهون إلا إذا استمر زمن الأداء أكثر من ساعة. وتوجد الدهون في (الزبدة ، والسمن ، واللبن والزيت) .

√ أم x / يحتاج الرياضيون لتناول الدهون إذا استمر زمن الأداء أكثر من ٦٠ دقيقة (√) لأن ساعة = ٦٠ د

٤. الفيتامينات :

الدهون تتواجد في بعض الأطعمة مثل ١-.....٢-.....٣-.....٤-.....

أكتب أهمية الفيتامينات للجسم؟

تقوم الفيتامينات بدور كبير في العمليات الحيوية بالجسم ، كالتمثيل الغذائي ، وتركيب الإنزيمات

ونشاط الغدد الصماء ، كما أنها تزيد من مقاومة الجسم للأمراض. والنقص في مستوى الفيتامينات يؤدي إلى نقص في مستوى أداء اللاعب . كما أن الزيادة في تناول الفيتامينات تكون أكثر ضررا على الصحة ، وخاصة تلك الموجودة في شكل عقاقير . وتوجد الفيتامينات في (الكبد ، وزيت السمك ، والبيض ، والخضروات الورقية ، والبطاطا ، والفاكهة الحمضية مثل البرتقال والجريب فروت) .

أكمل/ تقوم الفيتامينات بدور كبير في العمليات الحيوية مثل ١- التمثيل الغذائي ٢- تركيب الإنزيمات ٣- نشاط الغدد الصماء

الأطعمة التي تتواجد فيها الفيتامينات ١-.....٢-.....٣-.....٤-.....٥-.....٦-.....

٥. الأملاح المعدنية :

أكتب أهمية الأملاح المعدنية لمن يمارس الرياضة مع ذكر مثال ؟

تسهم الأملاح المعدنية بشكل أساسي في تعويض ما يفقده الجسم من أملاح أثناء ممارسة النشاط البدني، وعلى سبيل المثال فإن اللاعب يتعرض لحدوث التقلصات والألم العضلي عندما ينخفض تركيز الصوديوم عن معدلاته الطبيعية . وتوجد الأملاح المعدنية في (اللبن ، والبيض ، والعسل الأسود ، والأسماك واللحوم ، والخبز ، والسبانخ ، والجرجير ، والخس والجزر) .

أذكر بعض الأطعمة التي تتواجد فيها الأملاح المعدنية ؟

٦. السوائل : من/ قد يتعرض اللاعب أثناء ممارسة الرياضة للتقلص و الألم العضلي عندما ينخفض تركيز..... عن المعدل الطبيعي؟ ج/ الصوديوم .

حيث يحتاج الرياضيون إلى حوالي (٣ - ٣,٥) لتر من الماء يوميا، وذلك لأن اللاعب يفقد جزءا كبيرا من السوائل عند ممارسته للنشاط البدني ، وبخاصة في الأجواء الحارة، الأمر الذي قد يعرضه لبعض المخاطر وانخفاض مستوى أدائه . لذا يجب تناول الماء أو السوائل بكميات مناسبة قبل وأثناء وبعد التدريب أو المنافسة للمحافظة على توازن الماء بالجسم . وينصح الرياضيون بتفادي تناول المشروبات الغازية سواء قبل أو أثناء التدريب أو المنافسة . لاحتوائها على الغازات وكميات عالية من السكريات قد

تسبب اضطرابات هضمية .

لماذا ينصح الرياضيون بتفادي تناول المشروبات الغازية سواء قبل أو أثناء التدريب أو المنافسة ؟! الإجابة

لماذا يجب على اللاعب تناول الماء و السوائل بكميات مناسبة قبل و أثناء و بعد التدريب أم المنافسة الرياضية ؟ للمحافظة على توازن الماء بالجسم .

س/ ما هي الأسس التي يتم على أساسها بناء البرامج الغذائية لبعض الألعاب الرياضية ؟ ج/ اختلاف المجتمعات - طبيعة النشاط - العمر - الجنس - الطقس - بيئة الممارسة - الفترة الزمنية .

س/ من الأسس التي يتم على أساسها بناء البرامج الغذائية لبعض الألعاب الرياضية (الفترة الزمنية) ، هناك ثلاث فترات عددها ؟؟؟
الإجابة = فترة التدريب - فترة المنافسة - فترة ما بعد المنافسة .

نماذج برامج غذائية لبعض الألعاب الرياضية :

أكل تختلف البرامج الغذائية للألعاب الرياضية باختلاف المجتمعات ، وتبعاً لطبيعة النشاط وعمر الرياضي والجنس وبيئة الممارسة والطقس والفترة الزمنية (فترة تدريب - فترة منافسة - فترة ما بعد المنافسة) .

الجدول نفهم منها ما يحتاجه اللاعب قبل وبعد المنافسة من العناصر الغذائية الموجودة في الوجبات التي يتناولها . مثال الخبز يحتوي على عنصر الكربوهيدرات .

* نموذج برنامج غذائي للاعب كرة السلة :

محتوى وجبة ما قبل المنافسة	محتوى وجبة ما بعد المنافسة	المكرونة = كربوهيدرات صلصة الطماطم = فيتامينات و أملاح معنوية سلطة الفواكه = كربوهيدرات و فيتامينات عصير الفاكهة = فيتامينات و سوائل و كربوهيدرات
<ul style="list-style-type: none"> - مقدار كوب من المعكرونة مع صلصة الطماطم . - شريحتان من الخبز . - طبق صغير من سلطة الفاكهة وكوب من عصير الفاكهة . 	<ul style="list-style-type: none"> - قطعنا لحم مع طماطم في ساندويتش (مع الاقلال من السمن والزبد) . - موز بالحليب (يتم عمله بالحليب المنزوع الدسم مع ملعقتين صغيرتين من الآيس كريم قليل الدسم) . - تناول مشروب رياضي بعد المنافسة . 	=
لحم = بروتينات و الأملاح المعدنية طماطم = فيتامينات السمن و الزبدة = دهون موز = فيتامينات وكربوهيدرات حليب = بروتينات أملاح معنوية و دهون المشروب = أغلب العناصر الغذائية (فيتامينات و كربوهيدرات)		

* نموذج برنامج غذائي للعدائين :

محتوى وجبة ما قبل المنافسة	محتوى وجبة ما بعد المنافسة	لحم = بروتينات و الأملاح المعدنية المكرونة = كربوهيدرات بطاطس = فيتامينات وكربوهيدرات فيتامينات و كربوهيدرات فيتامينات و أملاح معنوية
<ul style="list-style-type: none"> - مقدار متوسط من اللحم المشوي الخالي من الدهون . - كوب من المعكرونة وثمره بطاطس مسلوقه . - كوب من الخضروات المختلفة . 	<ul style="list-style-type: none"> - شريحتان من الخبز الأسمر . - طبق من سلطة الفاكهة + ٢٠٠ جرام من الزبادي قليل الدسم . - كوبان من عصير الفاكهة بالإضافة إلى الماء . 	
خبز = كربوهيدرات سلطة الفواكه = كربوهيدرات و فيتامينات زبادي = بروتينات أملاح معنوية و دهون		

هناك عدة إرشادات هامة للتغذية السليمة للرياضيين . عددها ؟

إرشادات مهمة للتغذية السليمة للرياضيين :

- ١- الحرص على تناول أطعمة متنوعة ويفضل الطازجة ، لكي تمد الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها .
- ٢- التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون .
- ٣- الاعتدال في تناول السكريات كالعسل والمربي والحلويات .
- ٤- تناول الماء والسوائل بكميات مناسبة قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط البدني لتجنب التعرض للجفاف .
- ٥- التقليل من تناول المشروبات المنبهة للجهاز العصبي .

ج

لماذا يجب