



قال تعالى:

{ قالوا سُبْحَانَكَ لا عِلْمَ لنا إِلاّ ما عِلْمْتنا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ
الْحَكِيمُ }

صدق الله العظيم
{ سورة البقرة آية: 32 }

الإهداء

إلى السودان.. الوطن.. الذي قدم لي.. كل ما يتمناه المرء.

شكر وتقدير

{ عبدي لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت الخير على يديه }

(حديث قدسي)

* تقديري وامتثاني وعرفاني للمؤسسات التعليمية التي درست وتعلمت بها..
 كلية التربية الرياضية/جامعة الإسكندرية – كلية التربية الرياضية/جامعة حلوان –
 كلية التربية /جامعة الخرطوم – كلية التربية الرياضية/جامعة السودان للعلوم
 والتكنولوجيا – كلية التربية/ جامعة النيلين.

* كما أتقدم بالشكر للمؤسسات والأندية التي تشرفت بالعمل بها.. فأكسبني
 كثيراً من الخبرات الفنية والتطبيقية وأيضاً الاجتماعية.. نادي المورد، نادي
 المريخ، نادي الهلال، نادي الشباب السعودي، الاتحاد العام لكرة القدم السوداني،
 اللجنة الاولمبية السودانية.

* وأتقدم بالشكر والإحترام لسعادة الأستاذ الدكتور/ أحمد الطيب.. مدير جامعة
 السودان للعلوم والتكنولوجيا .. الذي وجدت منه كل الدعم والتعاضيد... وحشه
 المستمر لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة على الانجاز الأكاديمي والعلمي والبحثي.

جدول المحتويات

الصفحة	الموضوع
4 - 1	المقدمة

	الباب الأول
67 - 5	العناصر الغذائية وتقسيماتها ومكوناتها وأهميتها وفوائدها للرياضيين وغير الرياضيين...
5	1 - 1 العناصر الغذائية وتقسيماتها ومصادرها.....
11	1 - 2 العناصر الغذائية ومصادرها وأهميتها للرياضيين
65	1 - 3 خلاصة العناصر الغذائية ووظائفها وأهميتها.....
	الباب الثاني
77 - 68	العادات الغذائية وأمراض نقص وسوء التغذية.....
68	2 - 1 العادات الغذائية.....
74	2 - 2 أمراض نقص وسوء التغذية.....
76	2 - 3 أسباب سوء التغذية.....
	الباب الثالث
91 - 78	هضم وامتصاص الغذاء.....
78	3 - 1 مكونات الجهاز الهضمي.....
79	3 - 2 العصارات الهاضمة.....
84	3 - 3 هضم الغذاء.....
86	3 - 4 البكتيريا وهضم الغذاء.....
87	3 - 5 امتصاص الغذاء.....
89	3 - 6 أهمية الكبد والبنكرياس في عمليات الهضم والامتصاص.....
	الباب الرابع
127 - 92	الطاقة والأداء الرياضي.....
92	4 - 1 الطاقة اللازمة لنشاط الإنسان.....
100	4 - 2 مصادر الطاقة والنشاط الرياضي.....
115	4 - 3 نظم إنتاج الطاقة.....

118	4 - 4 استعادة تكوين مصادر الطاقة.....
122	4 - 5 محتوى الطاقة فى بعض أنواع الأغذية.....
155 - 128	الباب الخامس الحصة الغذائية اليومية للرياضيين.....
128	1 - 5 الحصة الغذائية اليومية للرياضيين.....
132	2 - 5 النظام الغذائى أثناء التدريب والمنافسات.....
132	أولاً: النظام الغذائى فى مرحلة التدريب.....
135	ثانياً: النظام الغذائى أثناء أداء المباريات أو المنافسات.....
136	ثالثاً: التغذية خلال الأربعة وعشرين ساعة التى تسبق المباراة.....
139	رابعاً: التغذية فى فترة انتظار بدء المنافسة.....
140	خامساً: التغذية وقت المنافسة.....
141	سادساً: النظام الغذائى بعد المسابقات أو المباراة.....
143	سابعاً: نموذج لتنظيم الغذاء للاعبى كرة القدم خلال فترة المباريات.....
163 - 156	الباب السادس ارشادات عامة.....
156	1 - 6 نظام التغذية للرياضيين والشروط التى يجب مراعاتها.....
160	2 - 6 الخلاصة
166 - 164	قائمة المراجع
164	قائمة المراجع العربية.....
166	قائمة المراجع الأجنبية.....

