

مقدمة المترجم

الحمد لله حمدًا طيبًا مباركًا كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه على ما أسبغه على من عظيم نعمه وآلائه؛ وما أمدني به من صبر وعزيمة لترجمة هذا الكتاب، والذي قاربت صفحاته الألف صفحة بالإضافة إلى حوالي ٢٠٠ من الرسوم والأشكال التوضيحية والعديد من الجداول. ويرجع الفضل في ترجمة هذا الكتاب بعد الله - سبحانه وتعالى - إلى القائمين على مركز الترجمة وإدارة المطابع بجامعة الملك سعود، وحرصهم الدائم على تزويد المكتبة العربية والجامعية بكل ما هو جديد في جميع المجالات العلمية من ترجمة أو تأليف، ونشرها لخدمة المجتمع والعملية التعليمية، ولولا فضل الله على، وتشجيع والدي وأهل بيتي وإخوتي وزملائي لم يكن في الإمكان أن يظهر هذا العمل أبدًا إلى النور.

وترجع أسباب ترجمة هذا الكتاب إلى أهميته العلمية، وفي أنه يُعد الأول من نوعه في المكتبة العربية بصفة عامة والجامعية بصفة خاصة الذي يهتم بالتطبيقات العملية في التغذية للرياضيين. والفكرة الأساسية لهذا الكتاب كما وضحها المؤلفون في أن التغذية السليمة يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على الأداء الرياضي، وهذا ما أوجد بالضرورة وجود متخصصين في التغذية للرياضيين لاكتساب المعارف العامة في أساسيات التغذية ومحاولة وضعها في تطبيقات عملية وبرامج غذائية لمساعدة الرياضيين على الأداء الأمثل في الرياضات المختلفة، ويشار إلى مصطلح الرياضيين في هذا الكتاب إلى أي فرد يمارس أنشطة بدنية بشكل منتظم، ويتراوح ذلك ما بين عشاق اللياقة البدنية والرياضات التنافسية للهواة أو المحترفين.

كما يقدم هذا الكتاب العديد من المقترحات الجديدة للبحوث العلمية في التغذية للرياضيين، ويشجع على إنشاء هيئات عربية متخصصة تهتم بتعليم واعتماد أخصائيي التغذية للرياضيين؛ ويشجع على توظيف أخصائيي التغذية للرياضيين في كافة الأندية والهيئات الرياضية المتخصصة للوصول بالرياضيين إلى المستويات الرياضية العليا

والاهتمام بالصحة العامة والصحة الرياضية لجميع أفراد المجتمع.

ولقد تمت الاستعانة بالعديد من القواميس العلمية والصحية في ترجمة هذا الكتاب بالإضافة إلى مصادر المعلومات المفتوحة على الشبكة العنكبوتية، وقد تم تغيير الأسماء الأجنبية بأسماء عربية، ودعم بعض الأفكار بآيات قرآنية، كما تم تغيير بعض الأشكال لكي تتماشى مع الطبيعة العربية والإسلامية.

وتتضح محتويات هذا الكتاب فيما يستعرضه من موضوعات في مقدمة الطبعة الثالثة، والذي يبدأ فيه كل فصل من الفصول بعدد من الأسئلة المهمة، والتي تتم الإجابة عنها خلال الفصل؛ ويتم استعراض نموذج من الحالات المختلفة للرياضيين في بداية كل فصل مع شرح لما يعانونه من مشاكل تواجههم للوصول إلى المستوى المثالي في الأداء ووضع مجموعة من الأسئلة الخاصة بالحالات المعروضة، ومجموعة أخرى من الأسئلة في نهاية كل فصل؛ وذلك لقياس مدى استيعاب القارئ أو الدارس للموضوع مع عرض لجميع الإجابات الصحيحة لنماذج الحالات الفردية في ملحق خاص (أنت أخصائي التغذية)؛ وذلك لتمام الفائدة وللجمع بين المعلومات العلمية والتطبيقية بجانب الرسومات التوضيحية والجداول والملاحق الأخرى. وقد تم تقسيم هذا الكتاب المترجم إلى جزأين. وأرجو من الله - عز وجل - أن أكون قد ساهمت بجهد - ولو قليل - في إثراء المكتبة العربية بهذا الكتاب، وأن تتم الاستفادة منه على الوجه الأكمل لجميع أفراد المجتمع بشكل عام وللدارسين والمتخصصين في هذا المجال بشكل خاص، وأن يتفهم المسؤولون في الوطن العربي أهمية الدور الذي يجب أن يلعبه أخصائيو التغذية للرياضيين، وما يقدمونه من توصيات وخطط علمية قيمة؛ لتحقيق الأداء الأمثل في تحسين الصحة العامة لجميع أفراد المجتمع والوصول إلى المستويات العالمية في جميع الرياضات المختلفة.

والله ولي التوفيق وهو المستعان،

المترجم

مقدمة المؤلفين

التغذية للرياضيين مجال مثير يجمع بين علوم التغذية وفسيولوجيا الجهد البدني، والفكرة العامة أن التغذية السليمة يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على الأداء الرياضي، وهذا أوجد بالضرورة متخصصين في التغذية للرياضيين لاكتساب المعرفة، والتي تتجاوز أساسيات التغذية العامة.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن فرص العمل الناشئة في مجال التغذية للرياضيين تتطلب وضع برامج أكاديمية لإعداد أخصائيين في التغذية معتمدين؛ للتوسع في تطبيقات التغذية غير الطبية. ويحتاج المدربون ومدربو اللياقة البدنية إلى تفهم أبعاد من أساسيات التغذية لمساعدة الرياضيين على تحقيق الأداء الأمثل، وتدعم قواعد البيانات المتزايدة أهمية التغذية للرياضيين، وتسعى للمصلحة الكامنة للحصول على التفوق من الناحية الغذائية مما زاد ذلك من الاهتمام بدورات التغذية للرياضيين في برامج علوم الرياضة وبرامج أخصائيي التغذية.

ومن أجل الحصول على وظيفة في مجال التغذية للرياضيين، يجب على الدارسين أن يتفهموا المبادئ التوجيهية للتغذية الحالية، وأن يكونوا على بينة من نتائج البحوث الجديدة، وقادرين على تطبيق هذه المعلومات الغذائية للرياضيين في جميع الأعمار والرياضات والقدرات الخاصة. وهذا الكتاب وضع لتلبية هذه الاحتياجات، ويقدم للقارئ أحدث المعلومات المتعلقة بالنظام الغذائي والأداء الرياضي، في حين يتناول أيضًا المهارات الخاصة بالاستشارات وإعطاء القارئ الأدوات التي يحتاجها لتعليم الآخرين تعليمًا صحيحًا. إن تركيز هذا الكتاب على تطبيق الأبحاث العلمية والمبادئ التوجيهية الحالية والمعلومات العملية يجعله فريدًا من نوعه بين الكتب الأخرى الموجودة حاليًا في الأسواق.

إن طلاب المرحلة الجامعية والدراسات العليا بالإضافة إلى المهنيين ذوي الخلفيات المتعددة سوف يستفيدون من هذا الكتاب. كما أن الطلاب في تخصصات علوم التغذية، وعلوم الرياضة، وبرامج تدريب الرياضيين سوف

يعززون تعليمهم مع فهم العلاقة بين العناصر الغذائية الأساسية والتمثيل الغذائي للطاقة والأداء الأمثل للرياضة. بالإضافة إلى أن الطلاب الذين يسعون للحصول على اعتماد كأخصائيين في التغذية سوف يقدرون التفسيرات الشاملة والعديدة من النصائح المفيدة حول كيفية توجيه أي رياضي من خلال الاستشارات الغذائية. وسوف يتعلم طلاب علوم الرياضة والتدريب الرياضي كيفية توعية الرياضيين بشأن المبادئ التوجيهية العامة في مجال التغذية للرياضيين، وكذلك كيفية العمل كفريق واحد مع أخصائي التغذية المسجل والمعتمد والطبيب. وأخيرًا سوف يستفيد المهنيون الحاليون في مجال التغذية للرياضيين من إضافة هذا الكتاب في مكتباتهم؛ نظرًا للعرض الواضح والكامل من التوصيات الحالية في الغذاء والرياضة، فضلًا على أمثلة من التطبيقات العملية للرياضيين المشاركين في رياضات التحمل، والقوة والقدرة، والفرق الرياضية.

مقدمة الطبعة الثالثة لعام ٢٠١٢م

تم تقسيم الطبعة الثالثة لكتاب التطبيقات العملية في التغذية للرياضيين إلى جزأين أساسيين. توفر الفصول من الأول إلى التاسع مقدمة في التغذية للرياضيين بما في ذلك تعريفات ومفاهيم في التغذية للرياضيين والتغذية بشكل عام، وتستعرض عملية الهضم والتمثيل الغذائي للطاقة، وشرح تفصيلي للمغذيات الكبيرة والمغذيات الصغيرة والمياه وعلاقتها بالأداء الرياضي، وأخيرًا نظرة عامة على العوامل الغذائية المولدة لطاقة الأداء. وتشمل الموضوعات الجديدة في الطبعة الثالثة المبادئ التوجيهية للتغذية لعام ٢٠١٠م والإرشادات الخاصة بطبقي الغذائي وقائمة المواد الممنوعة للجمعية العالمية لمكافحة المنشطات وتعديلات في توصيات الكالسيوم وفيتامين (د)، وشكل جديد لمقارنة المشروبات الرياضية، وتعديل في ادعاءات المحتوى الغذائي والصحي، وأفكار جديدة للوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة، وتحليل لجميع الوصفات الغذائية، وتحديث للمعلومات والمراجع، وخصوصًا في موضوع المحليات الصناعية، وتحميل الكربوهيدرات، وكمية الكربوهيدرات المتناولة مباشرة قبل ممارسة النشاط البدني.

إن العديد من مميزات هذا الكتاب الفريدة تظهر في النصف الثاني من هذا الكتاب وفي داخل الجزء العملي والتطبيقي. فالفصل العاشر يركز على كيفية التعليم والتواصل، ويجعل الرياضيين متمكنين من إجراء تغييرات في سلوكهم من خلال الاستشارات الغذائية. والفصل الحادي عشر يغطي تعزيز الأداء الرياضي من خلال التغذية مع

التركيز أيضًا على إدارة الوزن، بما في ذلك فقدان الوزن، وزيادة الوزن، واضطرابات الأكل. وتبرز في هذه الطبعة الثالثة موضوعات خاصة بزيادة الوزن وأمثلة لخطط غذائية للرياضيين الذين يريدون زيادة الوزن بطريقة صحية، وتحديث المراجع الخاصة بإدارة الوزن واضطرابات الأكل.

وفي الفصول الثاني عشر إلى الرابع عشر تنقسم الرياضات إلى ثلاث فئات (رياضات التحمل، ورياضات القوة / القدرة، والفرق الرياضية) وكل فصل يغطي كل فئة على حده، ويستعرض أكثر البحوث الحالية من حيث صلتها بنظم الطاقة وتلبية الاحتياجات الغذائية الخاصة للرياضيين في هذه الفئات المختلفة من الألعاب الرياضية. والفصول من الثاني عشر إلى الرابع عشر ما هي إلا مثال واحد من الأهداف الرئيسية لهذا الكتاب، وهو تمكين الأفراد على التفوق في مجال التغذية للرياضيين من خلال تعليم المبادئ التوجيهية للتغذية الرياضية والتي تبين كيفية تطبيق المفاهيم للرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية. وهذه الفصول تشرح كيفية تقديم المشورة السهلة والعملية في التطبيق. وكانت هذه الفصول هي الأفضل بالنسبة للمحكمين، وهناك تغييرات بسيطة تم إجراؤها في الطبعة الثالثة، مثل تحديث البحوث وتوضيح التوصيات.

وبسبب زيادة ظهور الرياضيين ذوي الاحتياجات الطبية أو الغذائية الخاصة، بما في ذلك من الرياضيات الحوامل أو النباتيون أو الرياضيون الأساتذة أو من لديهم أمراض مزمنة، فالفصل الخامس عشر يستهدف الاحتياجات الغذائية الفريدة لهذه الفئات الخاصة من الأفراد. والكتاب يختتم بالفصل السادس عشر لمساعدة الدارسين على اكتشاف وفهم المسار الصحيح؛ لكي يصبحوا أخصائيين في التغذية للرياضيين من خلال التعليم والخبرة. كما تشمل التحسينات في الطبعة الثالثة للفصلين الخامس عشر والسادس عشر تعديلات في المراجع، والمصادر، والمواقع الإلكترونية.