



فارس

# التطبيقات الرياضية للكريتين

الدليل العلمي لفتح أقصى طاقات القوة والأداء

# رحلتنا في عالم الكرياتين

- ١ الأساس: ما هو الكرياتين؟**  
فهم طبيعة المركب ومصادره.


- ٢ آلية العمل: كيف يزود العضلات بالطاقة؟**  
كيف يزود الكرياتين العضلات بالطاقة الفورية.


- ٣ بروتوكولات الاستخدام:**  
دليلك لجرعات التحميل والصيانة لتحقيق أقصى فائدة.


- ٤ فوائد الأداء:**  
النتائج المثبتة علمياً على المدى القصير والطويل.


- ٥ الأمان والحقائق:**  
الإجابة على الأسئلة الشائعة وتصحيح وتصحيح الخرافات.



# أساس القوة الطبيعية: التعريف والمصادر



✓ مركب عضوي يتكون من ثلاثة أحماض أمينية: الأرجينين، والجلايسين، والميثيونين.

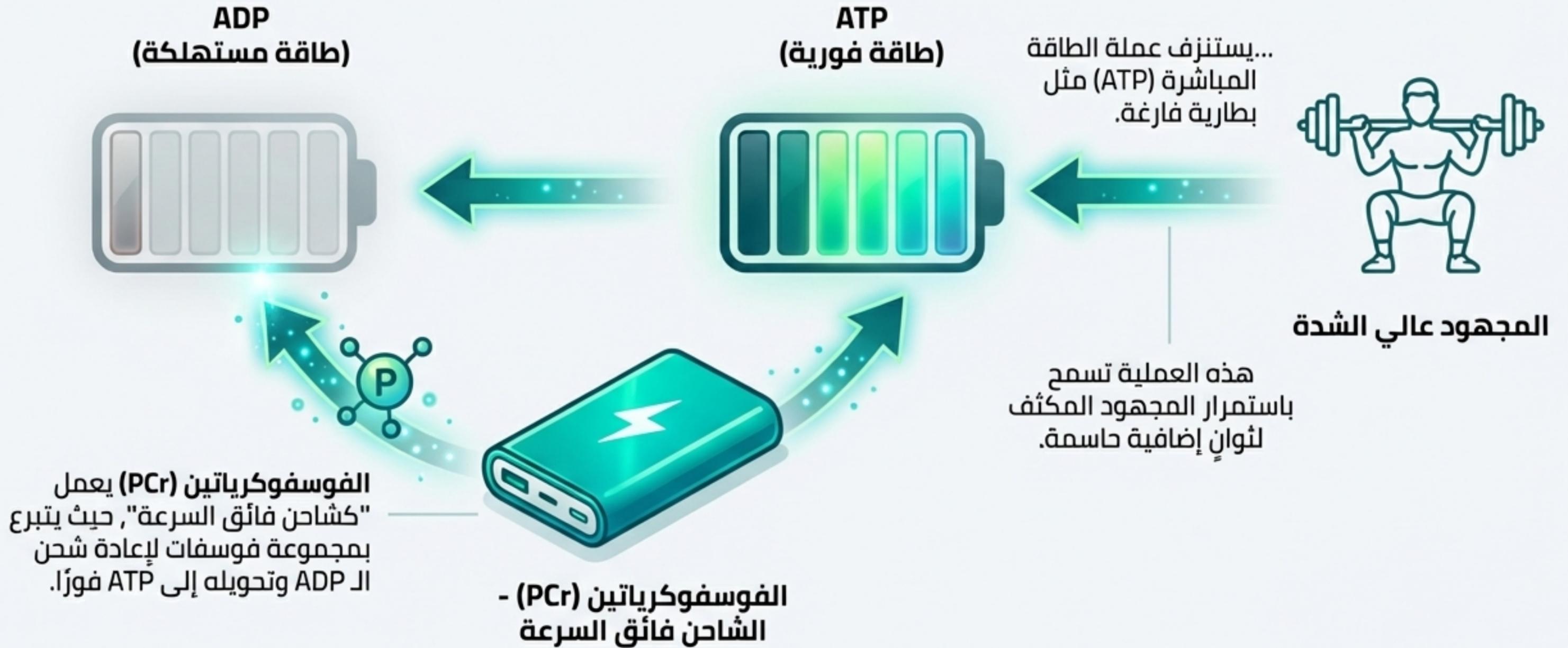
✓ ينتجه الجسم بشكل طبيعي في الكبد والكلية والبنكرياس.

✓ يتم تخزين حوالي 95% منه في العضلات الهيكلية على شكل فوسفوكرياتين (Phosphocreatine).

✓ المصادر الغذائية الطبيعية تشمل: لحم بقري (~5 جم لكل كجم) وسلمون (~4.5 جم لكل كجم).



# محرك الطاقة الفورية: دور الكرياتين في نظام ATP-PCr



## ملء خزان الطاقة: الهدف من المكملات



- الهدف الرئيسي هو زيادة مخزون الفوسفوكرياتين في العضلات. في المستوى الطبيعي، تكون مخازن العضلات مشبعة بنسبة 60-80%. مع المكملات، تهدف إلى تحقيق زيادة في الكفلي العانف هذه هذه المخازن تصل إلى 10-40%.
- مخزون أكبر يعني قدرة أسرع وأكبر على إعادة توليد طاقة ATP أثناء التمارين عالية الشدة.



# استراتيجية التشبع: التحميل مقابل الصيانة

نقدم استراتيجيتين أساسيتين للوصول إلى تشبع العضلات الكامل بالكرياتين.



## المسار السريع (التحميل)

لوصول إلى التشبع الكامل في أسرع وقت.

## المسار التدريجي (الصيانة فقط)

نهج أبطأ ولكن بنفس الفعالية النهائية.

# المسار السريع: بروتوكول التحميل



**الجرعة:** 20 جرامًا يوميًا (أو 0.3 جم/كجم من وزن الجسم).



**المدة:** 5 إلى 7 أيام.



5 جرام



5 جرام



5 جرام



5 جرام

**التوزيع:** تُقسَّم الجرعة اليومية 4 جرعات متساوية (5 جرامات لكل جرعة) على مدار اليوم لتعزيز الامتصاص.

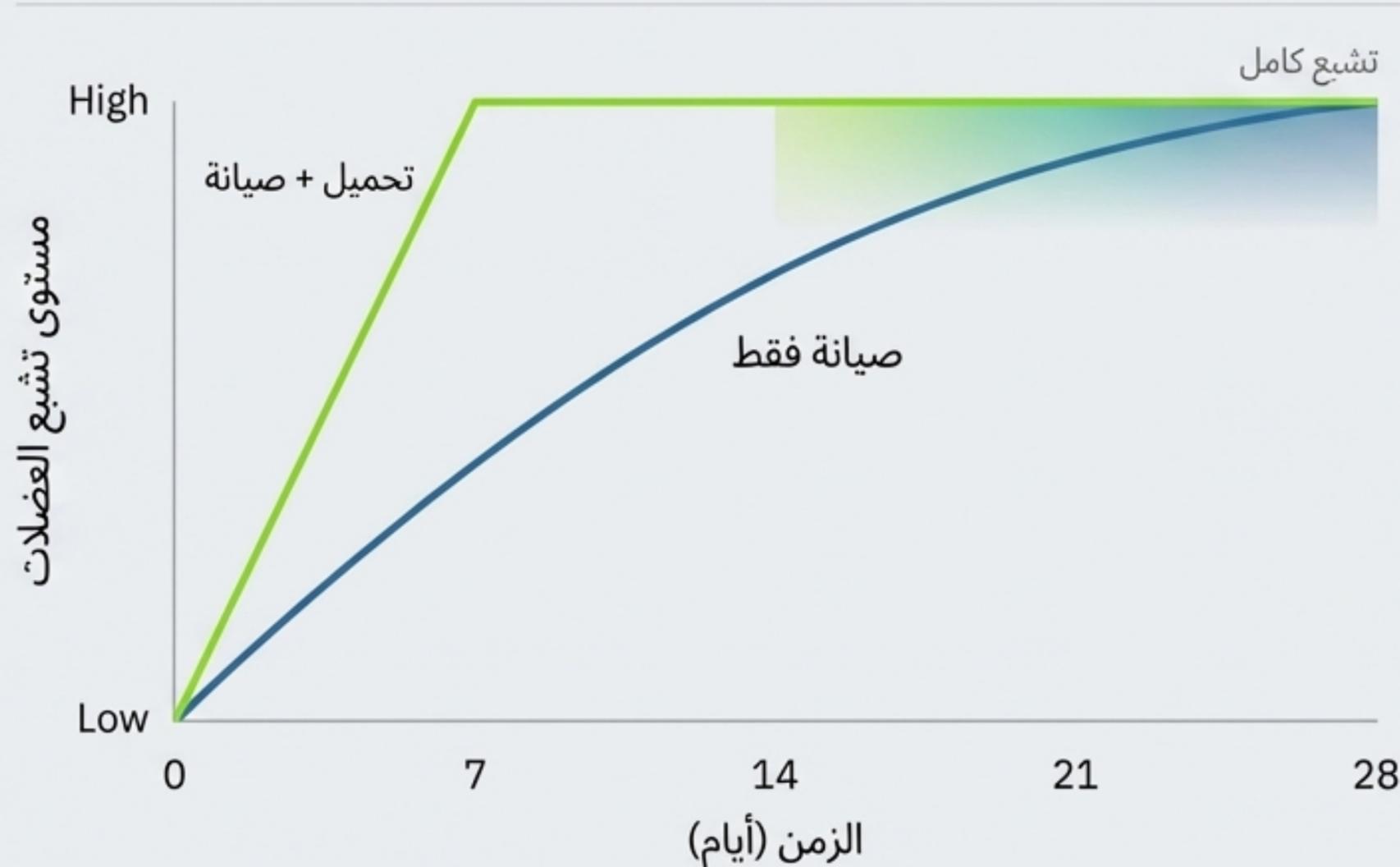


**الهدف:** الوصول إلى أقصى تشبع ممكن للعضلات بالكرياتين في أقصر فترة زمنية.



# الاستمرارية هي القوة: بروتوكول الصيانة

## مستويات الكرياتين في العضلات مع مرور الوقت



## بروتوكول الصيانة

• **الجرعة:** 3-5 جرامات يوميًا.



• **المدة:** مستمر طوال فترة التدريب للحفاظ على مستويات الكرياتين مرتفعة.



• **خيار بديل:** يمكن البدء مباشرة بجرعة الصيانة (3-5 جرامات) دون تحميل، لكن الوصول إلى التشبع الكامل سيستغرق وقتًا أطول، حوالي 28 يومًا.



# النتائج المثبتة: تعزيز الأداء قصير المدى



## زيادة القوة والقدرة القصوى

أداء أفضل في تمارين رفع الأثقال.



## تحسين أداء العدو السريع المتكرر

قدرة محسنة على تكرار الأداء العالي مع فترات راحة قصيرة.



## زيادة حجم التمرين

القدرة على أداء عدد أكبر من التكرارات في كل مجموعة.



## تسريع التعافي بين المجموعات

تقليل الشعور بالإرهاق، مما يسمح بتدريب أكثر كثافة.

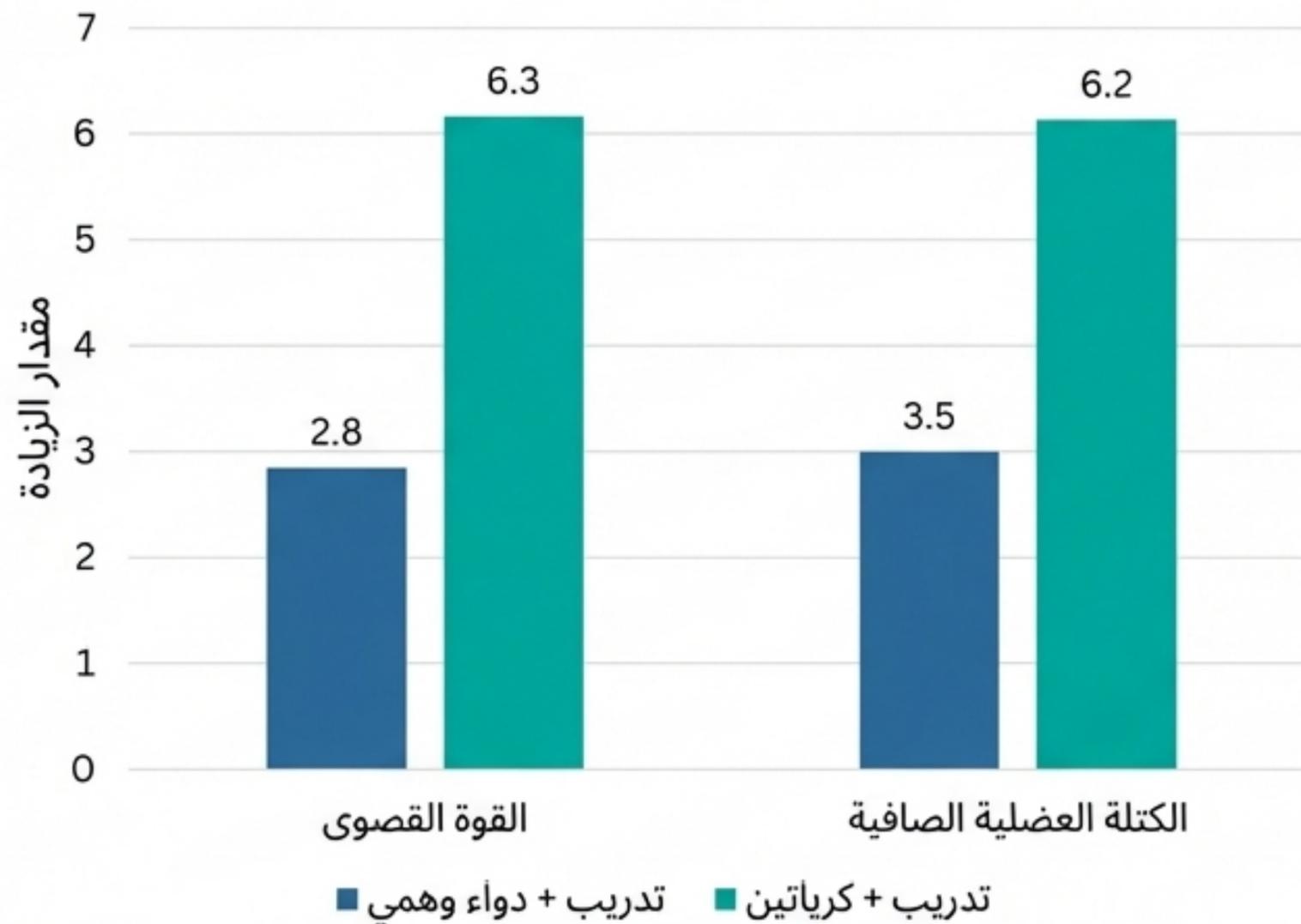
# النتائج المستدامة: مكاسب الكتلة العضلية والقوة

النتائج الرئيسية

**يؤدي تناول الكرياتين مع تدريبات المقاومة إلى زيادة أكبر في الكتلة العضلية الصافية والقوة القصوى مقارنة بالتدريب وحده.**

يعزز القدرة على تحمل حجم تدريب أكبر أكبر وأكثر كثافة، وهو المحفز الرئيسي للنمو العضلي.

مقارنة المكاسب مع تدريبات المقاومة



# بين الحقيقة والخرافة: ماذا يقول العلم عن الأمان؟



## الخرافة

**الادعاء:** "الكرياتين يسبب تلفًا في الكلى أو الكلى أو الكبد."

**الحقيقة العلمية:** "لا يوجد أي دليل علمي موثوق يدعم هذا الادعاء لدى الأشخاص الأصحاء."



## الحقيقة

- الكرياتين هو أحد أكثر المكملات الغذائية أمانًا وفعالية، مدعومًا بآلاف الأبحاث.
- التأثير الجانبي الأكثر شيوعًا هو زيادة طفيفة في الوزن (1-2 كجم) ناتجة عن احتباس الماء داخل خلايا العضلات، وهي إيجابية على ترطيب العضلات.

# أسئلة شائعة وإجابات علمية (1 من 2)



**س: ما هو أفضل نوع من الكرياتين؟**

**ج: الكرياتين أحادي الهيدرات (Creatine Monohydrate) هو النوع الأكثر دراسة والأكثر فعالية والأفضل من حيث التكلفة.**



**س: هل مرحلة التحميل ضرورية حقًا؟**

**ج: ليست ضرورية، ولكنها الطريقة الأسرع للوصول إلى تشبع العضلات الكامل. بدونها، قد يستغرق الأمر حوالي 28 يومًا.**



**س: هل يجب تناوله مع الكربوهيدرات أو البروتين؟**

**ج: تناوله مع وجبة يعزز من امتصاصه بسبب استجابة الأنسولين، ولكنه فعال أيضًا عند تناوله بمفرده.**

## أسئلة شائعة وإجابات علمية (2 من 2)



### س: ما هو أفضل وقت لتناول الجرعة اليومية؟

ج: التوقيت ليس عاملاً حاسماً، لكن تشير بعض الأبحاث إلى أن تناوله بعد التمرين قد يكون له أفضلية طفيفة.



### س: هل يؤثر الكافيين على فعالية الكرياتين؟

ج: معظم الأدلة الحالية تشير إلى أنه لا يوجد تأثير سلبي كبير عند الاستهلاك المعتدل للكافيين.



### س: هل هو مناسب للنساء والمراهقين الرياضيين؟

ج: نعم، أثبتت الدراسات فعاليته وأمانه. للمراهقين، يُستخدم تحت إشراف متخصص للرياضيين الجادين.

# الخلاصة: أهم ما يجب أن تعرفه عن الكرياتين

## 1

### آمن وفعال

مكمل مثبت علميًا لزيادة القوة والأداء في التمارين عالية الشدة.

## 2

### محرك الطاقة

يعمل عن طريق زيادة مخزون الطاقة الفورية (الفوسفوكرياتين) في العضلات، مما يسمح بتجديد أسرع لعملة الطاقة ATP.

## 3

### البروتوكول الأمثل

البروتوكول الأكثر شيوعًا وفعالية هو التحميل (20 جم/يوم لمدة 5-7 أيام) متبوعًا بالصيانة (3-5 جم/يوم).

## 4

### الخيار الأفضل

الكرياتين أحادي الهيدرات (Monohydrate) هو الخيار المثبت علميًا نظرًا لكمية الأبحاث التي تدعمه، وفعاليته، وتكلفته المنخفضة.



# فارس

**طاقة أكبر. أداء أعلى. علم مثبت.**

فارس - لتعزيز أدائك الرياضي.