

## مقرر التغذية للصحة والأداء الرياضي ١١٦ فجب، ٣١٦ فجب التغذية للصحة والأداء الرياضي

### طبيعة المقرر:

طبيعة المقرر: محاضرة نظري ٢ ساعات فعلية في الأسبوع = ٢ ساعات معتمدة السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: المستوى الثالث

### أهداف المقرر الرئيسية

يهدف المقرر إلى:

١. التعرف على أهمية التغذية للرياضة والرياضيين وما هي العناصر الغذائية الأساسية.
٢. التعرف على المرجع الغذائي والبطاقة الغذائية
٣. التعرف على ماهية وظائف كل من الكربوهيدرات والدهون والبروتين في الجسم ودوره كل منها في الأداء الرياضي.
٤. التعرف على أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء للرياضي.
٥. التعرف على عمليات هضم ونقل وامتصاص المواد الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية لاستخراج الطاقة والمسارات المرتبطة بالتمثيل الغذائي.
٦. التعرف على الفرق بين أنواع المكملات الغذائية وأهميتها للرياضي.
٧. التعرف على تغذية الرياضيين قبل وأثناء وبعد ممارسة الأنشطة البدنية.
٨. تطبيقات عملية في تحويل المعلومات الغذائية لوضع برنامج غذائي فردي ليكون أسلوب حياة للرياضيين وغير الرياضيين للمحافظة على الصحة.

### الموضوعات التي ينبغي تناولها:

مسلسل	قائمة الموضوعات	عدد الأسابيع	ساعات التدريس
١	مقدمة عامة في ماهية التغذية والغذاء والمرجع الغذائي	٢	٤
٢	عناصر الغذاء الرئيسية (الكربوهيدرات) وأهميتها للرياضيين ودورها في الأداء الرياضي.	١	٢
٣	عناصر الغذاء الرئيسية (البروتينات) وأهميتها للرياضيين ودورها في الأداء الرياضي.	١	٢
٤	عناصر الغذاء الرئيسية (الدهون) وأهميتها للرياضيين ودورها في الأداء الرياضي.	١	٢
٥	عناصر الغذاء الرئيسية (الفيتامينات) وأهميتها للرياضيين ودورها في الأداء الرياضي.	١	٢

٦	٢	١	تناول السوائل قبل وأثناء وبعد التدريب والمنافسات وبعض استراتيجيات الإماهة.
٧	٢	١	عناصر الغذاء الرئيسية (الألاح المعدنية) وأهميتها للرياضيين ودورها في الأداء الرياضي.
٨	٢	١	عناصر الغذاء الرئيسية (الماء) وأهمية السوائل للرياضيين ودورها في الأداء الرياضي.
٩	٢	١	عناصر الغذاء الرئيسية (الألياف الغذائية الطبيعية) وأهميتها للرياضيين ودورها في الأداء الرياضي.
١٠	٢	١	تحويل الغذاء إلى سعرات حرارية لوضع نظام غذائي ليتوافق مع طبيعة الرياضي ونوع الرياضة.
١١	٢	١	الاضطرابات الغذائية (السمنة والنحافة).
١٢	٢	١	تغذية الرياضيين قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط.
١٣	٢	١	التعرف على استخدام المكملات الغذائية والمنشطات في المجال الرياضي

### مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي

م	مهام التقويم المطلوبة من الطلاب مثال: اختبار، مشروع جماعي، كتابة مقال، خطابة، تقديم ش هي، ملاحظة الانتظام والمشاركة في المناقشات	الاسبوع	نسبة التقويم النهائي
١	الانتظام والمشاركة في المناقشات	جميع الأسابيع	١٠
٢	اختبار فصلي أول	الأسبوع الخامس	١٥
٣	اختبار فصلي ثاني	الأسبوع العاشر	١٥
٤	مشروع بحثي ميداني	الأسبوع الثاني عشر	٢٠
٥	الاختبار النهائي النظري	الأسبوع الخامس عشر	٤٠

### المراجع

هيدذر هيدريك، ألان ميكيسكس، ليزا بارجون: التطبيقات العملية في التغذية للرياضيين ترجمة خالد صلاح الدين. الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر، ٢٠١٤.

١. جوس أنتوني، دوجلاس كالمان، جيفري ستاوت، مايك جرينوود، دارين ويلوغبي، جرجوري هاب: أساسيات في تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية. ترجمة سليمان بن عمر حمد الجلعود. الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر، ٢٠١٩.

٢. إريك راوسون، ستيفلا فولب. تغذية الرياضيين النخبة. ترجمة سليمان بن عمر حمد الجلعود. الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر، ٢٠٢٠.
٣. سلسلة الموسوعة العربية للغذاء والتغذية. المركز العربي للتغذية. المنامة: مملكة البحرين. جميع الأعداد.
٤. المجلة العربية للغذاء والتغذية. مركز البحرين للدراسات والبحوث. المنامة: مملكة البحرين. جميع الأعداد.
٥. موقع وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية
٦. <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Pages/CalorieCalculate.aspx>
٧. موقع الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية
٨. <https://www.sfda.gov.sa/ar/awareness/healthyFood/Pages/CalculateCalories.aspx>