

مقرر ٢٣٣ فجب التغذية للأداء الرياضي

عدد الساعات المعتمدة: ٣ ساعات

السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: المستوى الرابع
المتطلبات السابقة لهذا المقرر: التغذية للرياضة والصحة ١١٦ فجب

هذا المقرر من المقررات المستحدثة والجديدة والتي تواكب أحدث المستجدات العلمية الحديثة في مجال التغذية للأداء الرياضي، وسوف يستخدم طرق التواصل الحديثة وتكنولوجيا المعلومات في تنفيذ الخطط المطروحة بالإضافة إلى نتائج البحوث العلمية الجديدة في مجال التغذية للأداء الرياضي.

توصيف عام للمقرر:

دراسة أهمية الاستشارات الغذائية والتواصل مع الرياضيين من خلال توفير الاحتياجات الغذائية للعديد من الرياضات. دراسة أهمية العناصر الغذائية الكبيرة والصغيرة لكل من رياضي التحمل ورياضي القوة والقدرة ورياضي الألعاب الجماعية. واكتساب خبرات عملية في التغذية للأداء الرياضي ومن خلال تخطيط الوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة قبل وبعد التدريب أو المنافسات بناء على العناصر الغذائية الأساسية والضرورية لكل من رياضيين التحمل ورياضيين القوة والقدرة ورياضيين الفرق الرياضية.

أهداف المقرر الرئيسية

يهدف المقرر إلى:

١. دراسة أهمية الاستشارات الغذائية والتواصل مع الرياضيين.
٢. التعرف على الخطوات الصحيحة لمتابعة الاستشارات الغذائية من أجل التحكم بالوزن.
٣. دراسة أهمية التحكم في الوزن لممارسي الأنشطة البدنية والأساليب المستخدمة في تحديد الوزن.
٤. تحليل الطاقة المكتسبة والطاقة المفقودة والطرق الصحيحة لإدارة الوزن في المحافظة على الصحة.
٥. دراسة أهمية العناصر الغذائية الكبيرة والصغيرة لكل من رياضي التحمل ورياضي القوة والقدرة.
٦. تخطيط العناصر الغذائية الأساسية بشكل علمي لكي يتناسب مع الفرق الرياضية.
٧. اكتساب الخبرات العملية في مجال التغذية للأداء الرياضي

الموضوعات التي ينبغي تناولها:

ساعات التدريس	عدد الأسابيع	قائمة الموضوعات	مسلسل
٦	٢	مقدمة عامة في ماهية التغذية والغذاء، والاستشارات الغذائية والتواصل مع الرياضيين من أجل التحكم بالوزن.	١
٦	٢	التاريخ الغذائي، وكيف يمكن تحليل السجلات الغذائية، وأهمية إدارة الوزن للمحافظة على الصحة.	٢
٣	١	تخطيط الوجبات الصحية والوجبات الغذائية الخفيفة للرياضيين.	٣
٣	١	الأساليب المستخدمة في تحديد الوزن.	٤
٣	١	الطاقة المكتسبة والطاقة المفقودة والطرق الصحيحة لإدارة الوزن للمحافظة على الصحة.	٥
٣	١	تناول السوائل قبل وأثناء وبعد التدريب والمنافسات وبعض استراتيجيات الإماهة.	٦
٦	٢	الشروط الواجب توافرها في تغذية الرياضيين لتحسين الأداء وتحقيق أفضل تميز.	٧
٣	١	الإصابات الصحية والتغذية لدى الرياضيين.	٨
٦	٢	المعلومات الغذائية وتحويلها إلى تطبيقات عملية للمحافظة على الصحة.	٩
٦	٢	تغذية الرياضيين خلال (المسكرات، السفر، التنقل).	١٠

مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي

م	مهام التقويم المطلوبة من الطلاب مثال: اختبار، مشروع جماعي، كتابة مقال، خطابة، تقديم ش هي، ملاحظة	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

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

١. جوس أنتونيو، 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، ستيليا 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>

