

## الخطة الدراسية لمقرر حلقات بحث في التغذية والأداء البدني

رقم ورمز المقرر: 536 فجب

اسم المقرر: حلقات بحث في التغذية والأداء البدني  
الفصل الدراسي (الأول) للعام الجامعي 1437- 1438 هـ

أستاذ المقرر: سليمان الجلعود (مبنى رقم 69، رقم المكتب 102، هاتف 8063232)  
البريد الإلكتروني: saljaloud@KSU.EDU.SA  
موقع إلكتروني: http://fac.ksu.edu.sa/saljaloud

### توصيف المقرر:

هذا المقرر يهدف إلى دراسة أهمية الوعي التام والفهم العميق للعلاقة ما بين التغذية وطبيعة التركيب الجسمي والأداء البدني للفرد. وتتضمن مفردات هذا المقرر دراسة أنواع الغذاء ومصادره، والقيم الحرارية للأغذية، ومتطلبات التغذية للرياضي، ووجبة ما قبل المسابقة، الفيتامينات والمعادن ودورها في الأداء البدني، والسوائل والمنحلات، وأنماط الجسم والتركيب الجسمي، وتأثير الممارسة الرياضية في النمط الجسمي، ومساعدات الأداء البدني.

### أهداف المقرر الرئيسية:

1. دراسة أهمية التغذية للرياضة والجهد البدني والصحة وماهي العناصر الغذائية الأساسية.
2. دراسة وماهية ووظائف كل من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والأملاح المعدنية والفيتامينات والماء والألياف الغذائية الطبيعية للمحافظة على الصحة.
3. إكساب الطالب معارف متقدمة في التغذية والأداء البدني من خلال التطرق لموضوعات كتغذية الرياضي وجبة ما قبل وأثناء وبعد المنافسة.
4. دراسة وماهية أنواع وتصنيفات المكملات الغذائية وآلية عملها الفسيولوجية داخل جسم الإنسان وعلاقتها بتعزيز الأداء الرياضي.
5. دراسة أهمية الوعي التام والفهم العميق للأسباب الصحية لمنع استخدام المنشطات المحضورة لرفع مستوى الأداء والأعراض الجانبية الناجمة عنها.
6. نشر الوعي بكيفية استخدام المكملات الغذائية والتعرف على أخطار تعاطي المنشطات المحضورة المبني على التوصيات والنصائح الصادرة عن المنظمات والهيئات المتخصصة.

طبيعة المقرر: نظري (ثلاث ساعات في الأسبوع).

عدد الوحدات : ثلاث ساعات معتمدة – ثلاث ساعات فعلي.

تقويم المقرر : 100 درجة موزعة 40 درجة للأختبار النهائي + 60 درجة للأعمال الفصلية مفصلة كالآتي :

1. الإلقاء والعرض لمشروعين بحثيين 30 درجة مجموع البحثيين ( 10 درجة للبحث الأول ، 20 درجة للبحث الثاني، موزعة أعداد ومحتوى البحث والإلقاء والعرض).
2. الحضور والمواظبة 10 درجات .
3. اختبار فصلي واحد 20 درجة.

المشروع البحثي :

أولاً:

30 درجة ورقتين دراسيتين (10 درجة للورقة الدراسية الأولى : مقسمة : 5 أعداد ومحتوى الدراسة و5 درجة للإلقاء والعرض) + المناقشات الموضوعية .

ثانياً:

20 درجة المشروع الثاني :

يتضمن المشروع الثاني تقديم احدى المشكلات والموضوعات البارزة في مجال تغذية الرياضي ، التغذية والأداء البدني ، مستعيناً بالمراجع والدراسات المتوفرة عن المشكلة موضوع الدراسة وعرض ملخص عنها خلال المحاضرة.

- لا يقل عدد صفحات الورقة الدراسية عن عشر و لا يزيد عن 15 مطبوعة بمسافة و نصف بنط 14 عربي تقليدي (Traditional Arabic)
- قبل تقديم الطالب لورقته، عليه توزيع ملخص للورقة لا يزيد عن صفحة و نصف يتضمن أهم النقاط الواردة في الورقة.

• تقييم الورقة من أربعين درجة حسب التالي:

- الموضوع و أهميته
- التنظيم و الترتيب
- تناسق الأفكار
- توثيق المراجع حسب ما هو متبع علمياً
- تنظم الورقة كما يلي:
  - مقدمة عن الموضوع و أهميته
  - متن الموضوع
  - ملخص للموضوع
  - توصيات
  - المراجع

يقيم تقديم الورقة الدراسية كما يلي:

- حسن التنظيم
- تناسق الأفكار
- استخدام وسائل تقنية للعرض
- الإلمام بالموضوع
- القدرة على الإجابة على أسئلة واستفسارات الطلاب ومدرس المقرر

طبيعة المقرر: نظري (ساعة في الأسبوع).

عدد الوحدات : ساعتين معتمدة – ساعتين فعلي.

الطرائق المقترحة لتدريس المقرر:

أ: المحاضرة.

ب: حلقات المناقشة.

ج: حلقات بحث.

د: عرض ملخصات أوراق دراسية.

مصادر المقرر : لا يوجد شيء مخصص ( وفق دراسة احد المشكلات والموضوعات البارزة في مجال تغذية الرياضي ، التغذية والأداء البدني يمكن اختيار مرجع مناسب + وفق الموضوعات المختارة و المتوفرة في مكتبة الجامعة )

مصادر المقرر : المراجع المقترحة:

سوف يتم الاستعانة ببعض المراجع العربية والانجليزية من أهمها التالي:

المراجع العربية:

1. التطبيقات العملية في التغذية الرياضيين . (2014). خالد صلاح .جامعة الملك سعود.
2. مجموعة من المختصين في علم التغذية(2011). الغذاء والتغذية. (ط 4)الكتاب الطبي الجامعي. بيروت ،لبنان :أكاديميا.
3. إعداد نخبة من أستاذة الجامعات والمختصين في علم التغذية، تحرير أ.د. عبدالرحمن المصيفر (2012). الموسوعة العربية للغذاء والتغذية. المركز العربي للتغذية، المنامة، مملكة البحرين. بيروت ،لبنان :أكاديميا.
4. المكملات الغذائية (2016) سليمان الجنود. سلسلة الاتحاد الثقافية.الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة للجميع.

4. المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية (2014) سليمان الجلود. إدارة البرامج التدريبية. معهد إعداد القادة.  
5. سعد كامل طه (2006) المنشطات والعقاقير في المجال الرياضي.  
6. قائمة المواد و الوسائل المحظورة للعام (2016م) اللجنة السعودية للرقابة على المنشطات. الرياض.

المراجع الانجليزية:

1. Michael S. B.، Charles E. Y. (2002). Performance Enhancing Substances in Sport and Exercise. Human Kinetics.
2. Edward R. Miller-Jones. (2010). Use of Doping in Sports. Fastbook Publisher.
3. U.S. Department of Health and Human Services، U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2005: executive summary. Available at: <http://www.health.gov/dietaryguidelines>. Accessed March 2، 2011.
4. United States Department of Agriculture. MyPyramid.gov. Available at: <http://www.mypyramid.gov>. Accessed March 2، 2011.
5. Almuzaini، K. S. Physical activity recommendations and exercise prescriptions guidelines for the Arab Nations. In: Nutrition and Physical Activity in the Arab Countries of the Near East. Musaiger، A. O. and Miladi، S. (eds)، Manama: BCSR، 2000.
6. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy، Carbohydrate، Fiber، Fat، Fatty Acids، Cholesterol، Protein، and Amino Acids (Macronutrients). Food and Nutrition Board. Washington، DC: National Academy Press; 2002.
7. Nichols PE، Jonnalagadda SS، Rosenbloom CA، Trinkaus M. Knowledge، attitudes، and behaviors regarding hydration and fluid replacement of collegiate athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2005;15(5):515-527.
8. Dickinson، A.، Bonci، L.، Boyon، N.، & Franco، J. C. (2012). Dietitians use and recommended dietary supplements: Report of a survey. *Journal of Nutrition*، 11، 14.
9. Thomson، C. A. (2010). Nutritional supplements in sports and exercise. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*، 303(18)، 1868-1869.
10. Burns RD، Schiller MR، Merrick MA، Wolf KN. Intercollegiate student athlete use of nutritional supplements and the role of athletic trainers and dietitians in nutrition counseling. J Am Diet Assoc. 2004;104(2):246-249.

مصادر مقترحة :

الكتب والمراجع الموصى بها (الدوريات العلمية، التقارير، كتيبات من إدارة التغذية العلاجية من كلية الطب بالجامعة، مركز ومشروع التثقيف الصحي بكلية الطب بالجامعة.....)

<http://www.saadc.org> اللجنة السعودية للرقابة على المنشطات

<http://www.fims.org> الاتحاد الدولي للطب الرياضي

[www.acsm.org](http://www.acsm.org) الكلية الامريكية للطب الرياضي

[www.who.int](http://www.who.int) منظمة الصحة العالمية

[www.sasma.org.sa](http://www.sasma.org.sa) الاتحاد السعودي للطب الرياضي

[www.acnut.com](http://www.acnut.com) المركز العربي للتغذية

الساعات المكتبية كالتالي :

ويستطيع أي الطالب التنسيق المسبق معي لترتيب وقت آخر

الساعات المكتبية						
اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	ملاحظات
الساعة	رئيس قسم فسيولوجيا الجهد البدني					

موضوعات و خطة التدريس :

التقويم الجامعي	الخطة الدراسية ( المواضيع المطلوب بحثها وشمولها)	الأسبوع
	مقدمة عامة + خطة الدراسة للمقرر	الاول
	زيارة مكتبة الملك سلمان بن عبدالعزيز + أخلاقيات البحث العلمي	الثاني
	مناقشة بعض المشكلات البارزة في مجال تغذية الرياضي ، التغذية والأداء البدني + تعريف التغذية، تغذية الرياضيين، عناصر الغذاء الأساسية، المبادئ الأساسية للتغذية الصحية ...	الثالث
	دراسة أهمية التغذية للرياضة والجهد البدني والصحة وماهي العناصر الغذائية الأساسية.	الرابع
	دراسة وماهية ووظائف كل من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات للمحافظة على الصحة.	الخامس
	دراسة وماهية ووظائف كل من الأملاح المعدنية والفيتامينات للمحافظة على الصحة.	السادس
	دراسة وماهية ووظائف كل من الماء والألياف الغذائية الطبيعية للمحافظة على الصحة.	السابع
	الوصايا العشر للتغذية الصحية + تقديم احدى المشكلات والموضوعات البارزة في مجال تغذية الرياضي ، التغذية والأداء البدني	الثامن
	الجفاف وفقد السوائل والنشاط البدني + تقديم احدى المشكلات والموضوعات البارزة في مجال تغذية الرياضي ، التغذية والأداء البدني	التاسع
أختبار	الأختبار الفصلي	العاشر
	مقدمة في التغذية والأداء البدني من خلال التطرق لموضوعات كتغذية الرياضي وجبة ما قبل وأثناء وبعد المنافسة + تقديم احدى المشكلات والموضوعات البارزة في مجال تغذية الرياضي ، التغذية والأداء البدني	11
	الاضطرابات الغذائية ( السمنة ، النحافة) + تقديم احدى المشكلات والموضوعات البارزة في مجال تغذية الرياضي ، التغذية والأداء البدني	12
	التعرف على المكملات الغذائية وأهميتها للرياضي ، وفوائدها ومضارها للرياضي بشكل خاص. البدائل البيولوجية المشروعة التي يمكن أن يستخدمها الرياضيون لرفع لياقتهم البدنية (المكملات الغذائية) + تقديم احدى المشكلات والموضوعات البارزة في مجال تغذية الرياضي ، التغذية والأداء البدني	13
	استعراض وتصحيح المفاهيم الخاطئة والشائعة حول استخدام المنشطات الرياضية، تعريف المنشطات الرياضية ... وآلية تأثير أنواع المنشطات الرياضية على الأداء الرياضي + تقديم احدى المشكلات والموضوعات البارزة في مجال تغذية الرياضي ، التغذية والأداء البدني	14
	شرح للأسباب الصحية والقانونية لمنع استخدام المنشطات المحضورة مع التركيز على الأعراض الجانبية والأضرار الناجحة عن استخدامها+ تقديم احدى المشكلات والموضوعات البارزة في مجال تغذية الرياضي ، التغذية والأداء البدني	15
	مراجعة عامة للأختبار النهائي	16
بداية اختبار الفصل الدراسي الاول .	اختبارات	17
بداية إجازة منتصف العام .	اختبارات	18

ملاحظة هامة: الخطة التدريسية قابلة للتغيير متى اقتضت الحاجة