

Module Short Description مختصر توصيف المقرر

Course Name:	Nutrition for Sport performance	التغذية للأداء الرياضي	اسم المقرر:
Course Code:	EP 233	٢٣٣ فجب	رقم المقرر ورمزه:
Pre-requisites:	Nutrition for Sport, Exercise and Health EP 316	التغذية للرياضة والجهد البدني والصحة فجب ٣١٦	المتطلب السابق للمقرر:
Course language:	Arabic	اللغة العربية	لغة تدريس المقرر:
Course level:	4 th level	الرابع	مستوى المقرر:
Credit hours:	3 hours	٣ ساعات	الساعات المعتمدة:

Module Description

وصف المقرر :

Studying the importance of nutritional counseling and communication with athletes by providing the nutritional needs of many sports. Study the importance of large and small nutrients for both endurance athletes, athlete strength, ability and sports group games. Gain practical experience in nutrition for sports performance and by planning meals and snacks before and after training or competitions based on the essential nutrients necessary for endurance athletes, athletes of strength and ability and athletes of sports teams.	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. رياضيين التحمل ورياضيين القوة والقدرة ورياضيين الفرق الرياضية.
--	--

Module Aims

أهداف المقرر :

Understanding of the appropriate procedures for continuing consultation and communication with athletes regarding nutritional requirements of various sports and weight management for athletes.	- التعرف على الخطوات الصحيحة لمتابعة الاستشارات الغذائية والاتصال بالرياضيين من أجل توفير الاحتياجات الغذائية للعديد من الرياضات وأدارة الوزن للرياضيين.
Analyze energy intake and energy expenditure and develop methods in weight management for health.	- تحليل الطاقة المكتسبة والطاقة المفقودة والطرق الصحيحة لإدارة الوزن للمحافظة على الصحة.
Understanding the principles of planning meal/snack for pre and port event, the required logistics and the specific considerations and demands of various individual and team sports.	- معرفة مبادئ تخطيط الوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة قبل وبعد التدريب أو المنافسات بشكل علمي لكي يتناسب مع الرياضات الفردية والفرق الجماعية.

Learning outcomes:

On successful completion of this course, student should be able to:

مخرجات التعليم: (الفهم والمعرفة والمهارات الذهنية والعملية):

يفترض بالطالب بعد دراسته لهذه المقرر أن يكون قادرا على:

Demonstrate a critical understanding of the development of knowledge in Nutrition for Sport performance. Demonstrate a good level of knowledge and understanding of the nutritional demands of various sports and their impact on the behavior of athletes with reference to both academic and professional practices.	- الفهم الناقد للتطور المعرفي في علوم التغذية للأداء الرياضي. - المعرفة والفهم للسلوك المرتبط بالتغذية للأداء الرياضي من خلال التقييم الناقد لتطبيقاته الأكاديمية والعملية.
Research and assess subject specific concepts, facts, and theories, principles in the field of Nutrition for Sport performance. Provide logical views supported by the evidence to assess the weight control programs for sports teams.	- بحث وتقييم النماذج المنهجية والمبادئ والنظريات والحقائق والمفاهيم المرتبطة بالتغذية للأداء الرياضي - تقديم وجهات نظر منطقية مدعومة بالأدلة لتقييم برامج التغذية للفرق الرياضية.
Act ethically and consistently with high moral standards in translating sports nutrition knowledge into practical applications with team sports nutrition plan.	- التصرف بمهنية عالية وبصفة دائمة عند تحويل المعلومات الغذائية إلى تطبيقات عملية في تخطيط البرامج الغذائية للفرق الرياضية.

Text books & Resources

الكتاب المقرر والمراجع المساندة:

سنة النشر (Pub. year)	اسم الناشر (Pub. Name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الكتاب (Book name)
(2009)	Jones and Bartlett Publishers.	Heather Hedrick Fink, Lisa A. Burgoon, Alan E. Mikesky	Practical Application in Sports Nutrition

المراجع المساندة:

- 1- هيدزر هيدريك، آلان ميكيسكس، ليزا بارجون: التطبيقات العملية في التغذية للرياضيين ترجمة خالد صلاح الدين، دار جامعة الملك سعود للنشر، ٢٠١٤.
- ٢- خالد بن صالح المزيني (2009): التغذية والأداء الرياضي. الموسوعة العربية للغة والتغذية. المركز العربي للتغذية، المنامة، مملكة البحرين. ص 884-911.

