



توصيف المقرر الدراسي

(الدراسات العليا)

اسم المقرر: حلقة بحث في التغذية والأداء البدني
رمز المقرر: ٥٣٦ فجب
البرنامج: ماجستير العلوم في علوم الحركة
القسم العلمي: فسيولوجيا الجهد البدني
الكلية: علوم الرياضة والنشاط البدني
المؤسسة: جامعة الملك سعود
نسخة التوصيف: ٢٠٢٣
تاريخ آخرمراجعة: ١٤٤٥/١١/٢٠ هـ الموافق ٢٠٢٣/٥/٢٨ م



جدول المحتويات

- أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي ٣
- ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها ٤
- ج. موضوعات المقرر ٦
- د. أنشطة تقييم الطلبة ٦
- هـ. مصادر التعلم والمرافق ٧
- و. تقويم جودة المقرر ٧
- ز. اعتماد التوصيف ٨



أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

١. التعريف بالمقرر الدراسي:

١. الساعات المعتمدة: (٣ ساعات)

٢. نوع المقرر

أ-	<input type="checkbox"/> متطلب جامعة	<input type="checkbox"/> متطلب كلية	<input type="checkbox"/> متطلب تخصص	<input type="checkbox"/> متطلب مسار
ب-	<input checked="" type="checkbox"/> إجباري	<input type="checkbox"/> اختياري		

٣. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: (الثاني)

٤. الوصف العام للمقرر

بعد دراسة الطالب لهذا المقرر، سوق يكون قادراً على:
 -الإلمام بتخطيط العناصر الغذائية الأساسية للرياضيين في الرياضات المختلفة مثل (رياضات التحمل، ورياضات القوة والقدرة)، أثناء مراحل الموسم الرياضي (التدريب والمنافسات).
 - تخطيط الوجبات الصحية للرياضيين قبل وأثناء وبعد المنافسات، والمساعدة على سرع الاستشفاء.
 - دراسة وتخطيط استراتيجيات تغذية الرياضيين وما يناسب من توازن ومصرف الطاقة.
 - الإلمام باستراتيجيات الإماهة وحساب وتعويض فقد السوائل.
 - الإلمام بالشروط الوجب توافرها في تغذية الرياضيين لتحسين الأداء وتحقيق التميز في الأداء الرياضي.
 - تحويل المعلومات الغذائية إلى تطبيقات عملية لتغذية الرياضيين خلال السفر والتنقل والمعسكرات.
 - الإلمام بجميع المشاكل والاضطرابات الصحية وسوء التغذية لدى الرياضيين.
 - اكتساب الخبرات العلمية ومهارات التواصل مع الرياضيين واستخدام الاستشارات الغذائية والتحكم في الوزن من أجل حياة صحية جيدة.
 - الإلمام بأهمية المكملات الغذائية واستخداماتها للرياضيين.

٥- المتطلبات السابقة لهذا المقرر(إن وجدت)

لا يوجد

٦- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر(إن وجدت)

لا يوجد

٧. الهدف الرئيس للمقرر

يهدف هذا المقرر بتزويد الطالب بالمعارف المتقدمة في تغذية الرياضيين لتعزيز الأداء من خلال عرض أحدث الدراسات والمعارف المرتبطة بوجبات ما قبل وأثناء وبعد التدريب أو المنافسات، وعلاقة المغذيات الكبيرة والصغيرة بالأداء البدني، وسبل تطوير السلوك الغذائي للاعبين، بالإضافة إلى أهم العمليات الحيوية داخل الجسم المرتبطة بتوليد الطاقة وتعويض وبناء الأنسجة والاسترداد ودور التغذية في جاهزية اللاعب للاستمرار في المنافسات المتكررة، وكذلك الموضوعات المتعلقة بتحسين مستوى التغذية لدى اللاعبين. كالسلوك الغذائي وتعزيز المناعة، ودور التغذية في التقليل من المؤثرات الخارجية والداخلية كالسفر وانخفاض

٢. نمط التعليم:

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
١	تعليم اعتيادي	٢٧	٦٠%
٢	التعليم الإلكتروني		
٣	التعليم المدمج • التعليم الاعتيادي • التعليم الإلكتروني		
٤	التعليم عن بعد	٦	١٣,٣%
٥	أخرى (ورش عمل وتطبيقات ميدانية)	١٢	٢٦,٧%

٣. الساعات التدريسية: (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
١	محاضرات	٢٧	
٢	معمل أو إستوديو	٦	
٣	ميداني		
٤	دروس إضافية		
٥	حلقات بحث	١٢	
	الإجمالي	٤٥	

ب. نواتج التعلم للمقررواستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
١,٠	المعرفة والفهم			
١,١	الفهم العميق لكيفية تطبيق النظريات والأسس العلمية في التغذية والأداء البدني بما لخدم المجتمع الوطني والعالمي	٣ع	محاضرة – حلقة نقاش	اختبار فصلي مشاريع تطبيقية اختبار نهائي
٢,٠	المهارات			
٢,١	القدرة على استخدام مهارات التواصل و التفاعل مع الآخرين.	١م	محاضرة – ورش عمل	اختبار فصلي مشاريع تطبيقية اختبار نهائي

الرمز	نواتج التعلم	رمز نتائج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
٢,٢	يتمكن من التمييز بين استجابة وظائف الجسم المختلفة للجهد البدني تبعاً لشدته ومدته ونوعه	٥م	محاضرة – ورش عمل	اختبار فصلي مشاريع تطبيقية اختبار نهائي
...	ربط النظرية بالتطبيق في مجال علوم الحركة	٨م	محاضرة – ورش عمل	اختبار فصلي مشاريع تطبيقية اختبار نهائي
٣,٠	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
٣,١	التصرف بمسؤولية تجاه المواقف المختلفة والمتنوعة في المهام المهنية والعلاقات الشخصية.	٢ق	محاضرة – ورش عمل	مشاريع تطبيقية اختبار نهائي
٣,٢	القيادة والعمل مع فرق العمل المختلفة بكفاءة وفاعلية.	٣ق	محاضرة – ورش عمل	مشاريع تطبيقية اختبار نهائي
...				

ج. موضوعات المقرر:

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية المتوقعة
١	مقدمة عن التاريخ الغذائي، وتحليل السجلات الغذائية لدى الرياضيين،	٣
٢	الاستشارات الغذائية، الوجبات الصحية للرياضيين على مدار مراحل الموسم الرياضي (الاعداد، المنافسات، الانقطاع).	٦
٣	تخطيط الوجبات الصحية للرياضيين قبل وأثناء وبعد المنافسات، والمساعدة على سرع الاستشفاء.	٩
٤	وتخطيط استراتيجيات تغذية الرياضيين وما يناسب من توازن ومصروف الطاقة وإدارة الوزن.	٩
٥	استراتيجيات الإماهة وتناول السوائل قبل وأثناء وبعد التدريب والمنافسات	٦
٦	تحويل المعلومات الغذائية إلى تطبيقات عملية لتغذية الرياضيين خلال السفر والتنقل والمعسكرات.	٦
٧	المكملات الغذائية في المجال الرياضي.	٦
٨	تطبيق عملي لبناء برامج غذائي لرفع مستوى الكفاء وتحسن مستويات اللياقة الصحية لرياضي (التحمل، القوة والقدرة) بما يخدم معايير السلامة للرياضيين.	١٥
٦٠	المجموع	

د. أنشطة تقييم الطلبة:

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
١	اختبارات قصيرة	٣	٥%
٢	واجبات نقد لمشروع سابق	٤	٥%
٣	اختبار فصلي	٧	٢٠%
٤	تقديم مشروع برنامج غذائي لرياضي (تحمل أو قوة وقدرة)، وعرض بوربوينت	خلال الفصل	٣٠%
٥	الاختبار النهائي	١٦	٤٠%

أنشطة التقييم (اختبار تحريري، شفهي، عرض تقديمي، مشروع جماعي، ورقة عمل وغيره)

هـ. مصادر التعلم والمرافق:

١. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

<p>هيدزر هيدريك، آلان ميكيسكس، ليزا بارجون: التطبيقات العملية في التغذية للرياضيين. ترجمة خالد صلاح الدين الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر، ٢٠١٤.</p> <p>جوس أنتونيو، دوجلاس كلمان، جيفري سناتو، مايك جرينود، دارين ويلوغبي، جرجوري هاب: أساسيات في تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية. ترجمة سليمان بن عمر الجلعود الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر، ٢٠١٩.</p> <p>إريك راوسون، ستيليا فولب: تغذية الرياضيين النخبة. ترجمة سليمان بن عمر حمد الجلعود. الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر، ٢٠٢٠.</p> <p>العقاير الناشئة في الرياضة، ترجمة: أ.د. سليمان بن عمر الجلعود و د. خالد بن إبراهيم خوش حال ٢٠٢٤ المكملات الغذائية، السلسلة الثقافية للاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة للجميع، ١٤٣٩</p>	<p>المراجع الرئيس للمقرر</p>
<p>Dan Benardot. Advanced Sports Nutrition-3rd Edition. ٢٠٢١.</p>	<p>المراجع المساندة</p>
<p>السعوديةتموقع وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية موقع وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Pages/CalorieCalculation.aspx موقع وزارة الصحة في مملكة البحرين https://www.sfda.gov.sa/ar/awareness/healthyFood/Pages/CalculateCalories.aspx https://www.moh.gov.bh/HealthInfo/CaloriesNee</p>	<p>المصادر الإلكترونية</p>
	<p>أخرى</p>

٢. المرافق والتجهيزات التعليمية والبحثية المطلوبة:

متطلبات المقرر	العناصر
قاعة دراسية	<p>المرافق النوعية (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)</p>
جهاز عرض البيانات والسبورة الذكية	<p>التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)</p>
	<p>تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)</p>

و. تقويم جودة المقرر:

طرق التقييم	المقيمون	مجالات التقييم
غير مباشر	النظراء من أعضاء هيئة التدريس المختصين	فاعلية التدريس
مباشر	طلبة المقرر	فاعلية طرق تقييم الطلاب
		مصادر التعلم
غير مباشر	مدرس المقرر	مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر
		أخرى

المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها).
طرق التقييم (مباشر وغير مباشر).



ز. اعتماد التوصيف:

مجلس قسم فسيولوجيا الجهد البدني	جهة الاعتماد
الجلسة العاشرة	رقم الجلسة
١٤٤٥/١١/٢٦ هـ الموافق ٢٠٢٤/٦/٣ م	تاريخ الجلسة

