جامعة جدارا

Jadara University

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| الكلية | كلية التربية الرياضية | | | | |
| القسم | قسم التربية الرياضية | | | NQF level | 7 |
| اسم المقرر | تغذية الرياضيين | الرمز | 131250 | متطلب سابق | لا يوجد |
| الساعات المعتمدة | 3 | نظري | 3 | عملي | 0 |
| منسق المقرر | م. رانا الشناق | الإيميل | r.shannaq@jadara.edu.jo | | |
| المدرسون | م. رانا الشناق | الايميل | r.shannaq@jadara.edu.jo | | |
| وقت المحاضرة | 11:00-10:00 | المكان | F204 | شكل الحضور | مدمج |
| الفصل الدراسي | الثاني 2026/2025 | تاريخ الاعداد | 2025-10-15 | تاريخ التعديل | 2026/3/12 |

**وصف المقرر**

| وصف المقرر المختصر |
|---|
| تحتوي هذه المادة على المصطلحات الخاصة بالتغذية المتوازنة وعناصر الغذائية الأساسية الواجب توافرها لجسم الإنسان وعلاقة التغذية بالرياضيين بشكل خاص وكيفية تغذية الرياضيين قبل واثناء وبعد المباراة ومعرفة الأمراض التي يسببها سوء التغذية أو الإفراط فيها وعلاقة التغذية بمراحل التدريب الرياضي وأنظمة إنتاج الطاقة في الجسم، وأخذ فكرة عن الفحوصات الخاصة بنسب العناصر الغذائية بالاضافة لكيفية استخدام الغذاء للرياضي للمساعدة في عملية الاستشفاء والتعافي والبناء العضلي وتحسين الأداء. |
| **أهداف المقرر** |
| 1. تعريف الطلبة بمفاهيم التغذية للرياضين ومصطلحاته واهميته .<br>2. تمكين الطلبة بمعرفة عناصر الغذاء وعلاقته بالنشاط البدني.<br>3. تمكين الطلبة بمصادر انتاج الطاقة في الجسم.<br>4. تمكين الطلبة من فهم أهمية الغذاء المتوازن بشكل عام ومن اجل الصحة.<br>5. تعريف الطلبة العلاقة بين الغذاء والصحة .<br>6. تعريف الطلبة بأهمية الغذاء المتوازن في مراحل التدريب الرياضي. |

| **مخرجات التعلم** CILO's |
| --- |
| **A. المعرفة –الفهم النظري**<br>عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من: |
| **a1 :** تعريف الطلبة بمفاهيم التغذية للرياضين ومصطلحاته واهميته (K1 ) |
| **B –المعرفة –التطبيق العملي**<br>عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من: |
| 1. **a2 :** تمكين الطلبة من فهم تغذية الرياضيين قبل واثناء وبعد المنافسات (K4) |
| **C. مهارات –الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية**<br>عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من: |
| 1. b1 : معرفة عناصر الغذاء وعلاقته بالنشاط البدني.(S1) |
| **D. مهارات –الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات.**<br>عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من: |
| **b2 :** تحليل لعناصر الغذاء وكيفية حساب وقياس الكميات التي يحتاجها الجسم.(S3) |
| **E. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق**<br>عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من: |
| c1 : العمل الجماعي والتعاون لإدارة الوحدة التدريبية والتدريسية واتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية (C2) |
| **F.طرق التعلم والتعليم** |
| ■ محاضرات وجاهية ■ عصف ذهني □ مشروع بحثي □ دراسة حالة<br>■ استخدام فيديو ■ مناقشات □ عن بُعد غير متزامن ■ حل المشكلات |
| **طرق التقييم** |
| ■ تقييم تكويني ■ امتحان قصير ■ واجب بيتي<br>■ تقديم عرض ■ امتحان المنتصف ■ الامتحان النهائي |

| محتوى المقرر | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| أسبوع | ساعات | المخرجات | المواضيع | طرق التعلم والتعليم | طرق التقييم |
| 1<br>+<br>2 | 4 | a1+ a2 | أهمية التغذية للرياضيين و الغذاء المتوازن المناسب للرياضيين لمختلف الرياضات . | العصف الذهني.<br>النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة .<br>استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمه | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة<br>وغيرالمباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات |
| 3+4+<br>5+6 | 4 | a1+ a2<br>b2+ c1 | - مقدمة عن عناصر الغذاء<br>عناصر الغذاء :<br>-الكربوهيدرات<br>-الدهون<br>- البروتينات<br>- الفيتامينات<br>-المعادن<br>- الماء | العصف الذهني.<br>النقاش والحوار داخل<br>نطاق المحاضرة .<br>استخدام الحاسوب وتصفح<br>المواقع الخاصة بالمهارة. | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة<br>وغيرالمباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر<br>اثناء المحاضرات |
| 7 | 2 | | الاختبار الأول<br>( منتصف المدة) | | امتحان منتصف الفصل |
| 9+8 | 2 | a1+ a2<br>+ c1 | دور التغذية في عمليات الاستشفاء<br>التغذية ومراحل الاستشفاء<br>علاقة الغذاء والرياضه بـــ:<br>-السمنه Obesity<br>- الجفاف<br>-الأنيميا<br>-هشاشة العظام | العصف الذهني.<br>.<br>النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة<br>الحاسوب وتصفح<br>المواقع الخاصة بالمهارة. | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة<br>وغيرالمباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر<br>اثناء المحاضرات |
| 10 | 2 | a2 +c1<br>b1+b2 | الجفاف والاداء الرياضي<br>المشكلات المتعلقة بالتغذية<br>سوء التغذية<br>- أسباب واعراض سوء التغذية<br>- مضاعفات سوء التغذية | العصف الذهني..<br>النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة<br>استخدام الحاسوب وتصفح<br>المواقع الخاصة بالمهارة. | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة<br>وغيرالمباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر<br>اثناء المحاضرات |
| 12<br>13 | 2 | a2 + a1<br>b1+b2 | كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم<br>تصميم برامج غذائية من أجل الصحة | العصف الذهني.<br>النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | تصميم برامج غذائية للرياضيين | | حاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهار | وغيرالمباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر<br><br>اثناء المحاضرات |
| 14<br>15 | 2 | - مقدمة في تغذية الرياضيين ماقبل المنافسات<br>مقدمة في تغذية الرياضيين أثناء المنافسات<br>مقدمة في تغذية الرياضيين مابعد المنافسات | **a2 + a1**<br>**b1+b2** | العصف الذهني.<br>النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة<br>حاسوب وتصفح.<br>صة بالمهارة. | الاختبارات النظرية.<br>الأسئلة المباشرة<br>وغير المباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر<br>أثناء المحاضرات |
| 16 | 2 | -الغذاء والطاقة والمجهود البدني (الهوائي واللاهوائي)<br>مصادر انتاج الطاقة<br>- مصادر كيميائية (المصادر الفوسفاتيه)<br>معدل الحرق الاساسي BMR - | **a2 + a1**<br>**b1+c1** | العصف الذهني.<br>النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة<br>ام ال حاسوب وتصفح المواقع الخاصة با | امتحان نصف الفصل.<br>الاختبارات النظرية.<br>الاسئلة المباشرة<br>وغيرالمباشرة.<br>الاختبارات العملية .<br>التقويم المستمر اثناء المحاضرات |
| 17 | 2 | الامتحان النهائي | | | امتحان نصف الفصل. |

| *المكونات* | |
|---|---|
| *الكتاب* | محمد، س. (2020). أساسيات التغذية الرياضية والصحية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع. |
| *المراجع :* | علاوي، م. ح. (2018). التغذية الرياضية والصحية. القاهرة: دار الفكر العربي.<br>رياض، أ. (2017). التغذية في المجال الرياضي. القاهرة: دار المعارف.<br>نصر الدين، أ. (2015). الطب الرياضي والتغذية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.<br>أبو العلا، ع. (2019). التغذية الرياضية وأداء الرياضيين. الإسكندرية: منشأة المعارف.<br>محمد، س. (2020). أساسيات التغذية الرياضية والصحية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع. |
| *موصى به للقراءة* | أبو العلا، ع .(2019) .*التغذية الرياضية وأداء الرياضيين* .الإسكندرية: منشأة المعارف. |
| *مادة الكترونية* | *https://books.google.jo/books?id=sDEyEAAAQBAJ&pg=PA119&dq=%D9%83%D8%B1%D8%A9+%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85&hl=ar&sa*<br><br>*=X&ved=2ahUKEwi4pPfnp6P2AhXDgv0HHRxvCKAQ6wF6BAgKEAE#v=onepage&q=%D9%83%D8%B1%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85&f=false* |
| *مواقع اخرى* | *المكتبة الرقمية ، للاطلاع على دراسات وأبحاث مرتبطة بالمادة.* |

| 1 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| طرق التقييم | | الدرجة | المخرجات | | | | |
| | | | a1 | a2 | b1 | b2 | c1 |
| الامتحان الأول (المنتصف) | | 30 | 15 | 10 | - | - | 5 |
| الامتحان الثاني (المنتصف) | | - | - | - | - | - | - |
| الامتحان النهائي | | 40 | 8 | 20 | 8 | - | 4 |
| أعمال الفصل | | 30 | 5 | 10 | 5 | | 10 |
| تقييمات الأعمال الفصلية | الوظائف | 15 | - | 10 | - | - | 5 |
| | حالات للدراسة | - | - | - | - | - | - |
| | المناقشة والتفاعل | 15 | 5 | - | 5 | 5 | |
| | أنشطة جماعية | - | - | - | - | - | - |
| | امتحانات مختبرات ووظائف | - | - | - | - | - | - |
| | عروض تقديمية | - | - | - | - | - | - |
| | امتحانات قصيرة | - | - | - | - | - | - |
| المجموع | | 100 | 33 | 50 | 18 | 5 | 24 |

| الانتحال |
|---|
| الانتحال او السرقة الأدبية هو ان يأخذ شخص ما عملا لشخص اخر ويدعي انه عمله. يوجد في الجامعة سياسة صارمة بشأن الانتحال، وإذا تم اكتشاف الانتحال بالفعل،سيتم تطبيق هذه السياسة. العقوبات تنطبق أيضًا على أي شخص يساعد شخصا آخر على ارتكاب الانتحال (على سبيل المثال عن طريق السماح لشخص ما بنسخ التعليمات البرمجية الخاصة بك عن علم).<br>يختلف الانتحال عن العمل الجماعي حيث يشارك عدد من الأفراد الأفكار حول كيفية تنفيذ المقررات الدراسية. نشجعك بشدة على العمل في مجموعات، وبالتأكيد لن تتم معاقبتك على ذلك. هذا يعني أنه يمكنك العمل معاً في عمل مشروع او انجاز وظيفة. المهم هو أن يكون لديك فهمك اما لجميع جوانب البرنامج المكمل. من أجل السماح بالتقييم الصحيح يجب عليك الالتزام بدقة بمتطلبات عمل المشروع او الوظيفة كما هو موضح أعلاه ومفصل. هذه المتطلبات موجودة لتشجيع العمل الجماعي، والفهم الفردي،وتسهيل التقييم الفردي، ومنع الانتحال. |

# COURSE DESCRIPTIONS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Faculty** | **Faculty of Physical Education** | | | | |
| **Department** | **Physical Education** | | | **NQF level** | 7 |
| **Course Title** | Sports Nutrition | **Code** | **131250** | **Prerequisite** | |
| **Credit Hours** | 3 | **Theory** | 3 | **Practical** | |
| **Course Leader** | Rana Al-shannaq | **email** | R.shannaq@jadara.edu.jo | | |
| **Lecturers** | Rana Al-Shannaq | **emails** | r.shannaq@jadara.edu.jo | | |
| **Lecture time** | 10:00-11:00 | **Classroom** | F204 | **Attendance** | Blended |
| **Semester** | Second Semester | **Production** | 11/4/2026 | **Updated** | 11/4/2026 |

## Short Description

This course covers the key concepts of balanced nutrition and the essential nutrients required for the human body. It focuses on the relationship between nutrition and athletes, including nutritional strategies before, during, and after competition. The course also addresses diseases associated with malnutrition and overnutrition, as well as the role of nutrition across different stages of athletic training and energy production systems in the body. Additionally, it provides an overview of assessments used to evaluate nutritional status and explains how nutrition can be utilized to support recovery, rehabilitation, muscle building, and performance enhancement in athletes.

## Course Objectives

1. Introduce **students to the fundamental concepts, terminology, and importance of nutrition for athletes.**
2. Enable **students to understand the essential nutrients and their relationship to physical activity.**
3. Provide **students with knowledge of the body's energy production systems.**
4. **Develop students' understanding of the importance of a balanced diet for overall health.**
5. **Explain the relationship between nutrition and health.**
6. **Highlight the importance of balanced nutrition across different stages of athletic training**

## Course Intended Learning Outcomes (CILOs)

### A. Knowledge - Theoretical Understanding

a1. Familiarizing students with the concepts, terminology, and importance of athlete nutrition.(K1)

### B. Knowledge - Practical Application

a2. Equip students with the knowledge to understand athletes' nutritional strategies before, during, and after competitions.(K4)

### C. Skills - Generic Problem Solving and Analytical Skills

| |
|---|
| b1. Demonstrate knowledge of essential nutrients and their relationship to physical activity. (S1) |
| **D. Skills - Communication, ICT, and Numeracy** |
| b2. Analyze food components and determine the methods for calculating and measuring the body's nutritional requirements. (S3) |
| **E. Competence: Autonomy, Responsibility, and Context** |
| c1. Work effectively within a team to manage training and teaching sessions, make decisions, and assume responsibility. (C2) |
| **Teaching and Learning Methods** |
| Face-to-face lectures<br>Class discussion and dialogue<br>Inductive and deductive thinking<br>Brainstorming<br>Asynchronous online learning (distance learning)<br>Use of educational technology |
| **Assessment Methods** |
| Presentation<br>Formative Assessment<br>Midterm examination<br>Final examination<br>Short Quiz<br>Homework Assignments |

| **Course Contents** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Week** | **Hours** | **CILOs** | **Topics** | **Teaching & Learning Methods** | **Assessment Methods** |
| 1. | 3 | a1 | **The significance of nutrition for athletes and a balanced diet appropriate for athletes.** | Discussion and dialogue within the lecture.<br>Inductive and deductive thinking.<br>Brainstorming. | Theoretical tests.<br>Continuous assessment during lectures. |
| 2+3+4+5 | 3 | a1 + b 1 | **Introduction to food components Food components:**<br>• Carbohydrates<br>• Fats<br>• Proteins<br>• Vitamins<br>• Minerals<br>• Water | Discussion and dialogue within the lecture.<br>Inductive thinking | Theoretical tests.<br>Continuous assessment during lectures. |
| 6 | | | Midterm Exam | . | . |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 3 | a1<br>+<br>a2 | **the role of nutrition in recovery processes**. **Nutrition and stages of recovery**<br>**The relationship between nutrition and sports with:**<br>• Obesity<br>• Dehydration<br>• Anemia<br>• Osteoporosis | discussion and dialogue within the lecture.<br>Inductive thinking | Theoretical tests. Continuous assessment during lectures. Midterm and final exams. |
| 8 | 3 | a1<br>+<br>b1 | **Dehydration and athletic performance**.**Nutrition-related problems**<br>• Malnutrition<br>• Causes and symptoms of malnutrition<br>• Complications of malnutrition | Discussion and dialogue within the lecture.<br>Inductive thinking | Theoretical tests. Continuous assessment during lectures. Midterm and final exams. |
| 9 | 3 | a1<br>+<br>b2 | **How to calculate Body Mass Index (BMI):**<br>**Designing nutritional programs for athletes.** | Discussion and dialogue within the lecture.<br>Inductive thinking | Theoretical tests. Continuous assessment during lectures. Midterm and final exams. |
| 10 | 3 | a 1 | **Introduction to athletes' nutrition before, during and after competitions** | Discussion and dialogue within the lecture.<br>Inductive thinking | Theoretical tests. Continuous assessment during lectures. Midterm and final exams. |
| 11 | 3 | a1<br>+ | • Food**, energy, and physical effort (aerobic and anaerobic)** | Discussion and dialogue within the lecture. | Theoretical tests. Continuous assessment |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | b1 | • **Sources of energy production**<br>• **Chemical sources (phosphate system sources)**<br>• **Basal Metabolic Rate (BMR)** | Inductive thinking | during lectures. Midterm and final exams. |
| 12 | | | Final Exam | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |

| **Infrastructure** | |
|---|---|
| **Textbook** | **Abu Al-Ala, A. (2019). *Sports nutrition and athlete performance*. Alexandria: Manshaet Al-Maaref.** |
| **References** | **Alawi, M. H. (2018). *Sports and health nutrition*. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.**<br>**Riyad, A. (2017). *Nutrition in the sports field*. Cairo: Dar Al-Maaref.**<br>**Nasr El-Din, A. (2015). *Sports medicine and sports nutrition*. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.**<br>**Abu Al-Ala, A. (2019). *Sports nutrition and athlete performance*. Alexandria: Manshaet Al-Maaref.**<br>**Mohamed, S. (2020). *Fundamentals of sports and health nutrition*. Amman: Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution.** |
| **Required reading** | **Mohamed, S. (2020). *Fundamentals of sports and health nutrition*. Amman: Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution** |
| **Electronic materials** | |
| **Other** | **Digital library for accessing scientific journals, master's theses, and doctoral dissertations.** |

| **Course Assessment Plan** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Assessment Method** | **Grade** | **CILOs** | | | |
| | | **A1** | **A2** | **B1** | **C1** |
| **First (Midterm)** | 30 | 10 | 5 | 5 | 10 |
| **Second (if applicable)** | | | | | |
| **Final Exam** | 40 | | | | |
| **Coursework** | 30 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Coursework assessment methods** | Assignments | | | | | |
| | Case study | | | | | |
| | Discussion and interaction | | | | | |
| | Group work activities | | | | | |
| | Lab tests and assignments | | | | | |
| | Presentations | | | | | |
| | Quizzes | | | | | |
| **Total** | | 100 | | | | |

| **Plagiarism** |
|---|
| Plagiarism is claiming that someone else's work is your own. The department has a strict policy regarding plagiarism and, if plagiarism is indeed discovered, this policy will be applied. Note that punishments apply also to anyone assisting another to commit plagiarism (for example by knowingly allowing someone to copy your code).<br>Plagiarism is different from group work in which a number of individuals share ideas on how to carry out the coursework. You are strongly encouraged to work in small groups, and you will certainly not be penalized for doing so. This means that you may work together on the program. What is important is that you have a full understanding of all aspects of the completed program. In order to allow proper assessment that this is indeed the case, you must adhere strictly to the course work requirements as outlined above and detailed in the coursework problem description. These requirements are in place to encourage individual understanding, facilitate individual assessment, and deter plagiarism. |