جامعة جدارا

Jadara University

الكلية	كلية التربية الرياضية				
القسم	قسم التدريب الرياضي			NQF level	7
اسم المقرر	البرامج الغذائية للرياضيين	الرمز	132206	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	1:00-11:30	المكان	F210	شكل الحضور	مدمج
الفصل الدراسي	الثاني 2026/2025	تاريخ الاعداد	12/3/2026	تاريخ التعديل	2026/3/12

وصف المقرر

وصف المقرر المختصر
تحتوي هذه المادة المفاهيم الأساسية للتغذية الرياضية ودورها في تحسين الأداء البدني للرياضيين. يركز المساق على الاحتياجات الغذائية للرياضيين قبل وأثناء وبعد التدريب والمنافسات، ودور العناصر الغذائية الكبرى والصغرى في دعم النشاط البدني والتعافي. كما يتضمن دراسة كيفية تصميم البرامج الغذائية المناسبة لمختلف الأنشطة الرياضية وفقاً لشدة التدريب ونوع الرياضة، إضافة إلى مناقشة المكملات الغذائية، توازن السوائل، بالاضافة لكيفية استخدام الغذاء للمساعدة في عملية الاستشفاء والتعافي والبناء العضلي وإدارة الوزن وتحسين الأداء لدى الرياضيين.
أهداف المقرر
1. تعريف الطلبة بمفاهيم التغذية الرياضية ومصطلحاتها واهميتها في التدريب الرياضي . 2. تمكين الطلبة بمعرفة إحتياجات الجسم من العناصر الغذائية للرياضين. 3. تمكين الطلبة من تصميم برامج غذائية أولية مناسبة لمختلف الأنشطة الرياضية. 4. تمكين الطلبة من فهم دور التغذية قبل وأثناء وبعد النشاط البدني في تحسين الأداء والتعافي. 5. تعريف الطلبة العلاقة بين الغذاء والصحة . 6. تعريف الطلبة بأهمية الغذاء المتوازن في مراحل التدريب الرياضي.

مخرجات التعلم CILO's
A. المعرفة –الفهم النظري عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:
a1 : تعريف الطلبة بمفاهيم التغذية للرياضين ومصطلحاته واهميته (K1)
B –المعرفة –التطبيق العملي 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 عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:
1. b1 : معرفة عناصر الغذاء وعلاقته بالنشاط البدني.(S1)
D. مهارات –الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات. عند إكمال متطلبات المقرر،سيتمكن الخريج من:
b2 : تصميم برامج غذائية وتحليل لعناصر الغذاء وكيفية حساب وقياس الكميات التي يحتاجها الجسم.(S3)
E. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق 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 ■ استخدام فيديو ■ مناقشات □ عن بُعد غير متزامن ■ حل المشكلات
طرق التقييم
■ تقييم تكويني ■ امتحان قصير ■ واجب بيتي ■ تقديم عرض ■ امتحان المنتصف ■ الامتحان النهائي

محتوى المقرر					
أسبوع	ساعات	المخرجات	المواضيع	طرق التعلم والتعليم	طرق التقييم
الاول	4	a1+ a2	أهمية التغذية للرياضيين و الغذاء المتوازن المناسب للرياضيين	العصف الذهني. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمحاضرة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
الثاني + الثالث+ الرابع+ الخامس	4	a1+ a2 b2+ c1	- مقدمة عن عناصر الغذاء عناصر الغذاء : -الكربوهيدرات -الدهون - البروتينات - الفيتامينات -المعادن - الماء	العصف الذهني. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمحاضرة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
السادس			الاختبار منتصف الفصل		امتحان منتصف الفصل
السابع	2	a1+ a2 + c1	دور التغذية في عمليات الاستشفاء التغذية ومراحل الاستشفاء علاقة الغذاء والرياضه بـ: -السمنه Obesity - الجفاف -الأنيميا -هشاشة العظام	العصف الذهني. التفكير الإستنباطي النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمهارة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
الثامن	2	a2 +c1 b1+b2	الجفاف والاداء الرياضي المشكلات المتعلقة بالتغذية سوء التغذية - أسباب واعراض سوء التغذية - مضاعفات سوء التغذية	العصف الذهني. التفكير الإستقرائي النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . استخدام الحاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمحاضرة.	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
التاسع	2	a2 + a1 b1+b2	كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم تصميم برامج غذائية للرياضيين	العصف الذهني. التفكير الإستقرائي. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة .	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة.

				حاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمحاضرة.	الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
العاشر	2	**a2 + a1 b1+b2**	- مقدمة في تغذية الرياضيين ماقبل المنافسات مقدمة في تغذية الرياضيين أثناء المنافسات مقدمة في تغذية الرياضيين مابعد المنافسات	العصف الذهني. التفكير الإستنباطي. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . حاسوب وتصفح. صة بالمحاضرة.	الاختبارات النظرية. الأسئلة المباشرة وغير المباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر أثناء المحاضرات
الحادي عش	2	**a2 + a1 b1+c1**	-الغذاء والطاقة والمجهود البدني (الهوائي واللاهوائي) مصادر انتاج الطاقة - مصادر كيميائية (المصادر الفوسفاتيه) معدل الحرق الاساسي BMR -	العصف الذهني. النقاش والحوار داخل نطاق المحاضرة . تخدام ال حاسوب وتصفح المواقع الخاصة بالمه	امتحان نصف الفصل. الاختبارات النظرية. الاسئلة المباشرة وغيرالمباشرة. الاختبارات العملية . التقويم المستمر اثناء المحاضرات
			الامتحان النهائي		

المكونات	
الكتاب	هاشم مصطفى عيسى(2012).التغذية والبرامج الغذائية للرياضين, القاهرة.
المراجع :	عيسى، ربيع محمد (2011). الصحة والتغذية العامة لطلبة التخصصات الرياضية. دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة. محمد، حمدي الكتبي (2000). مدخل إلى التغذية الرياضية. دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة. عيسى، محمد (1992). التغذية الرياضية وأثرها على الأداء الرياضي. علاء الدين، محمد شحاته (2011). مدخل إلى الصحة والتغذية الرياضية. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة. إسماعيل، محمد أبو الحسن (2010). التغذية الرياضية وأثرها في الأداء الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة. كمال، أحمد إسماعيل (2000). التغذية الرياضية للرياضيين. دار الفكر العربي، القاهرة.
موصى به للقراءة	حسن (2010). التغذية الرياضية وأثرها في الأداء الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
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=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). 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	**Department of Sports Training**			**NQF level**	7
Course Title	Athletes' nutritional programs	**Code**	**132206**	**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	11:30-1:00	**Classroom**	F210	**Attendance**	Blended
Semester	Second Semester	**Production**	11/4/2026	**Updated**	11/4/2026

Short Description

This course covers the fundamental concepts of sports nutrition and its role in improving athletes' physical performance. It focuses on the nutritional needs of athletes before, during, and after training and competition, as well as the role of macronutrients and micronutrients in supporting physical activity and recovery. The course also includes the study of how to design appropriate nutritional programs for different types of sports according to training intensity and sport type. In addition, it discusses dietary supplements, fluid balance, and how nutrition can be used to support recovery, muscle building, weight management, and performance enhancement in athletes.

Course Objectives

1. Introducing students to the concepts and terminology of sports nutrition and its importance in athletic training.
2. Enabling students to understand the body's nutritional requirements for athletes.
3. Enabling students to design basic nutritional programs suitable for various sports activities.
4. Enabling students to understand the role of nutrition before, during, and after physical activity in improving performance and recovery.
5. Introducing students to the relationship between nutrition and health.
6. Introducing students to the importance of a balanced diet during different stages of athletic training

Course Intended Learning Outcomes (CILOs)

A. Knowledge - Theoretical Understanding

a1. Introducing students to the concepts and terminology of sports nutrition for athletes and its importance (K1).

B. Knowledge - Practical Application

a2. Enabling students to understand athletes' nutrition before, during, and after competitions (K4).

C. Skills - Generic Problem Solving and Analytical Skills
b1. Understanding the components of nutrition and their relationship to physical activity (S1).
D. Skills - Communication, ICT, and Numeracy
b2. Designing nutritional programs and analyzing food components, as well as calculating and measuring the quantities required by the body (S3).
E. Competence: Autonomy, Responsibility, and Context
c1. Teamwork and collaboration in managing training and teaching sessions, decision-making, and taking responsibility (C2)
Teaching and Learning Methods
Face-to-face lectures Class discussion and dialogue Inductive and deductive thinking Brainstorming Asynchronous online learning (distance learning) Study Case Use of educational technology
Assessment Methods
Presentation Formative Assessment Midterm examination Final examination Short Quiz 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. Inductive and deductive thinking. Brainstorming.	Theoretical tests. Continuous assessment during lectures.
2+ 3 + 4 + 5	3	a1 + b 1	**Introduction to food components Food components:** • Carbohydrates • Fats • Proteins • Vitamins • Minerals • Water	Discussion and dialogue within the lecture. Inductive thinking	Theoretical tests. Continuous assessment during lectures.
6			Midterm Exam	.	.

7	3	a1 + a2	**the role of nutrition in recovery processes**. **Nutrition and stages of recovery** **The relationship between nutrition and sports with:** • Obesity • Dehydration • Anemia • Osteoporosis	discussion and dialogue within the lecture. Inductive thinking	Theoretical tests. Continuous assessment during lectures. Midterm and final exams.
8	3	a1 + b1	**Dehydration and athletic performance**.**Nutrition-related problems** • Malnutrition • Causes and symptoms of malnutrition • Complications of malnutrition	Discussion and dialogue within the lecture. Inductive thinking	Theoretical tests. Continuous assessment during lectures. Midterm and final exams.
9	3	a1 + b2	**How to calculate Body Mass Index (BMI):** **Designing nutritional programs for athletes.**	Discussion and dialogue within the lecture. 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. Inductive thinking	Theoretical tests. Continuous assessment during lectures. Midterm and final exams.

11	3	a1 + b1	• Food**, energy, and physical effort (aerobic and anaerobic)** • **Sources of energy production** • **Chemical sources (phosphate system sources)** • **Basal Metabolic Rate (BMR)**	Discussion and dialogue within the lecture. Inductive thinking	Theoretical tests. Continuous assessment during lectures. Midterm and final exams.
12			Final Exam		
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

Infrastructure	
Textbook	**Hashem Mustafa Issa (2012). Nutrition and Nutritional Programs for Athletes, Cairo.**
References	• Issa, Rabie Mohammed (2011). *General Health and Nutrition for Students of Physical Education Specializations*. Dar Al-Fikr Al-Arabi for Publishing and Distribution, Cairo. • Mohammed, Hamdi Al-Katbi (2000). *Introduction to Sports Nutrition*. Dar Al-Thaqafa for Printing, Publishing, and Distribution, Cairo. • Issa, Mohammed (1992). *Sports Nutrition and Its Impact on Athletic Performance*. • Alaa El-Din, Mohammed Shehata (2011). *Introduction to Health and Sports Nutrition*. Anglo Egyptian Bookshop, Cairo. • Ismail, Mohammed Abu Al-Hassan (2010). *Sports Nutrition and Its Impact on Performance*. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo. • Kamal, Ahmed Ismail (2000). *Sports Nutrition for Athletes*. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
Required reading	**Mohammed Abu Al-Hassan (2010). *Sports Nutrition and Its Impact on Performance*. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.**
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). 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.