

ماستر التحضير البدني الرياضي CPND-STAPS

عنوان الماستر	التحضير البدني الرياضي
السادسي	الثاني
اسم الوحدة	الوحدة الاستكشافية
اسم المادة	التغذية الرياضية
الرصيد	02
المعامل	01
اهداف التعليم	- إكساب الطالب معرفة متعمقة حول الاحتياجات الغذائية للرياضيين حسب طبيعة النشاط والفئة العمرية. - تمكينه من تصميم برامج وخطط غذائية متكاملة تدعم التدريب والمنافسة والتأهيل. - تطوير قدرته على تقييم أثر الأنظمة الغذائية والمكملات على الأداء والصحة. - ترسيخ الوعي بأهمية التغذية كعامل أساسي في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء الرياضي.
المعارف المطلوبة	- مبادئ فسيولوجيا الجهد البدني و نظم إنتاج الطاقة واستجابات الأجهزة الحيوية للتمرين. - مبادئ في البيوكيمياء و التشريحو ، مبادئ التغذية العامة .
محتوى المادة (المحاور)	 - مدخل إلى التغذية الرياضية - الاحتياجات الطاقوية للرياضي - التوقيت الغذائي "قبل اثناء و بعد التمرين" - مشكلات وسلوكيات غذائية لدى الرياضيين. - الحماية الغذائية . - المكملات الغذائية. - تصميم و بناء برامج وخطط التغذية.
المراجع	- أحمد سيد.(2019). لتغذية الرياضية والمكملات الغذائية. السعيد للنشر والتوزيع. - كمال عبد الحميد إسماعيل.(2019).التغذية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر - مروان عبد المجيد.(2010). التغذية للرياضيين. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع. - Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2019). Sport nutrition. Human Kinetics. - Manore, M. M., Meyer, N. L., & Thompson, J. (2009). Sport nutrition for health and performance. Human Kinetics. - Burke, L. (2007). Practical sports nutrition. - Benardot, D. (2021). Advanced sports nutrition. Human Kinetics Publishers.
طريقة التقييم	امتحان
	*
	تقييم مستمر
	/