

التغذية والتمارين الرياضية

Nutrition and Exercise

توصيف المقرر

يتضمن هذا المقرر دراسة العلاقة التبادلية بين الغذاء، التغذية، والتمارين الرياضية. يركز على تحديد الاحتياجات الغذائية للرياضيين، مع تناول تأثير العناصر الغذائية على الأداء الحركي واللياقة البدنية. كما يتناول كيفية اختيار المواد الغذائية المناسبة أثناء وبعد التمارين لتحسين الأداء البدني وتحقيق التوازن الصحي.

أهداف المقرر

1. فهم العلاقة بين التغذية والتمارين الرياضية وتأثيرها على الأداء البدني.
2. تحليل الاحتياجات الغذائية المختلفة بناءً على نوع وشدة التمارين.
3. تعزيز القدرة على تصميم خطط غذائية متكاملة لدعم الصحة العامة واللياقة البدنية.
4. تطبيق استراتيجيات التغذية لتحسين الأداء الرياضي وتقليل الإجهاد البدني.

المخرجات المتوقعة

بعد إتمام هذا المقرر، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على:

1. تحديد الاحتياجات الغذائية الفردية للرياضيين بناءً على نوع التمارين ومستويات النشاط.
2. تحليل تأثير العناصر الغذائية على الأداء الحركي والصحة العامة.
3. تصميم خطط غذائية تناسب الرياضيين لتحسين اللياقة والأداء البدني.
4. تقييم استراتيجيات التغذية وأثرها على الوقاية من الإصابات وتحسين التعافي بعد التمارين.