

الحقيبة التدريبية

أخصائي تغذية رياضية - المستوى الأول	اسم البرنامج التدريبي بالعربية
Sports nutrition specialist -Level 1	اسم البرنامج التدريبي بالانجليزية
أكاديمية باب العلم الدولية الرياضية - BAISA	اسم منظم الحقيبة التدريبية
دورة تدريبية	نوع الحقيبة التدريبية
16 ساعة	عدد ساعات التدريب
هيئة اكسفورد البريطانية OAB-UK	جهة الاعتماد

أهداف التدريب

1. تنمية المواهب وغرس القيم والمبادئ الرياضية من أجل المساهمة بإعداد جيل رياضي يمكن الاعتماد عليه بالمستقبل لصالح رياضة المنطقة وأنديتها الرياضية
2. اكتشاف المواهب المميزة والعمل على تطويرها وتنمية مهاراتهم الاساسية .
3. نشر الوعي الثقافي في مجال التغذية الرياضية ومدى أهمية الاهتمام بالصحة العامة وتأثيرها على المجتمع.
4. بناء مدربين معتمدين عالميا في التغذية الرياضية
5. غرس وتنمية السلوك الرياضي السليم

الفئات المستهدفة من التدريب

1. الباحثون في مجال التغذية الرياضية .
2. مدربو اللياقة البدنية والقوة والتكيف في الأندية الرياضية والمراكز المتخصصة.
3. الرياضيون المهتمين في صحة المتدربين المبتدئين والمتقدمين .
4. الباحثون عن التخصص في مجالات التدريب التصحيحي والأداء الرياضي العالي.

نبذة تعريفية عن الدورة التدريبية

دورة أخصائي تغذية رياضية المستوى الأول هي مصممة لتزويد المشاركين بالأسس العلمية والعملية الضرورية للانطلاق في مجال الصحة العامة والتغذية للرياضيين. تغطي الدورة المفاهيم الأساسية للمدرب وأخصائي التغذية والمهتمين في مجال الصحة، بدءًا من الطاقة والتغذية، ثم التغذية والتدريب، وكيفية حساب السعرات الحرارية، ومن ثم المكملات الغذائية وفوائدها وضرارها، تتضمن محاورها كيفية تخطيط برنامج غذائي متكامل ، وشرح العامل النفسي وتأثيره على جسم الإنسان، تمثل هذه الدورة الخطوة الأولى نحو الفهم الصحيح في التغذية، حيث تؤهل المدرب الرياضي في مجال اللياقة البدنية والتغذية لفهم طرق التغذية الصحيحة بأمان وفعالية، مما يضمن بناء قاعدة معرفية صلبة للمستويات المتقدمة القادمة.

This training package has achieved the international accreditation standards of OAB-UK

ICSN: 31660325120128903



محاور الحقبة التدريبية

المدة بالساعات	عنوان المحور	المحور
3	الطاقة والتغذية	المحور الرئيسي: 1
	الكربوهيدرات ودورها في توازن الطاقة: العلاقة بين المدخول الغذائي والإنفاق البدني.	المحور الفرعي: 1
	الدهون ودورها : كفاءة الطاقة: تأثير نوعية الغذاء على الأداء البدني	المحور الفرعي: 2
	البروتين : مدى اهمية وفوائد البروتين على جسم الإنسان والعضلات	المحور الفرعي: 3
3	التغذية والتدريب	المحور الرئيسي: 2
	* التغذية قبل التمرين: تحسين القوة والتركيز.	المحور الفرعي: 1
	* التغذية أثناء التمرين: الحفاظ على الأداء والترطيب.	المحور الفرعي: 2
	* التغذية بعد التمرين: تسريع الاستشفاء وبناء العضلات	المحور الفرعي: 3
3	السرعات الحرارية	المحور الرئيسي: 3
	* مفهوم السرعات: وحدة قياس الطاقة في الغذاء.	المحور الفرعي: 1
	* الاحتياج اليومي: يختلف حسب العمر، والجنس، والنشاط.	المحور الفرعي: 2
	* العجز والفائض الحراري: التحكم بالوزن والكتلة العضلية	المحور الفرعي: 3
3	المكملات الغذائية	المحور الرئيسي: 4
	* أنواع المكملات: بروتينات، فيتامينات، ومعادن.	المحور الفرعي: 1
	* متى نستخدمها: لدعم النظام الغذائي وليس استبداله.	المحور الفرعي: 2
	* السلامة والجرعات: الاستخدام الصحيح لتجنب الأضرار	المحور الفرعي: 3
2	تخطيط البرنامج الغذائي	المحور الرئيسي: 5
	* تحديد الهدف: خسارة وزن، زيادة عضل، أو تحسين أداء.	المحور الفرعي: 1
	* توزيع الوجبات: توقيت وكميات مناسبة خلال اليوم و المرونة الغذائية للاستمرارية دون حرمان.	المحور الفرعي: 2
2	العامل النفسي والتغذية	المحور الرئيسي: 6
	* الدفع الغذائي: تأثير الحالة النفسية على الالتزام.	المحور الفرعي: 1
	* بناء العادات: تحويل التغذية الصحية لنمط حياة ، والعلاقة بين المشاعر والسلوك الغذائي	المحور الفرعي: 2
16	مجموع الساعات التدريبية المعتمدة	

OAB-UK Authority Director

IOA Regional Director

Package Organiser

Hub

ناتھر قاسم

BAPS Academy



ACCREDITED
CENTRE

This training package has achieved the international accreditation standards of OAB-UK

ICSN: 31660325120128903