



الحقيقة التدريبية

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

أهداف التدريب

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



الفئات المستهدفة من التدريب

- الباحثون في مجال التغذية الرياضية.
- مدربو اللياقة البدنية والقوة والتكييف في الأندية الرياضية والمراكز المتخصصة.
- الرياضيون المهتمون في صحة المتدربين المبتدئين والمتقدمين.
- 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 للاعبين. تغطي الدورة المفاهيم الأساسية للمدرب وأخصائي التغذية والمهتمين في مجال الصحة، بدءاً من الطاقة والتغذية، ثم التغذية والتدريب، وكيفية حساب السعرات الحرارية، ومن ثم المكمولات الغذائية وفوائدها وأضرارها. 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 الحقيقة التدريبية

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

OAB-UK Authority Director

Mub



IOA Regional Director

NatheeQasim



Package Organiser

BAAFA Academy



ACCREDITED
CENTRE

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

ICSN: 31660325120128903