



ainfct

المؤسسة العربية للاستشارات والتدريب وتطوير الأداء
AINFCT | info@ainfct.com | www.ainfct.com

تعليم مبادئ التغذية الرياضية وكيفية تحسين أداء اللاعبين من خلالها

فكرة الدورة

أصبحت التغذية الرياضية عنصراً أساسياً في منظومة إعداد اللاعبين، حيث لم تعد مقتصرة على اختيار الوجبات اليومية، بل أصبحت مرتبطة بالتخطيط للأداء، والاستشفاء، والوقاية من الإجهاد، وتحسين القدرة على التدريب والمنافسة. وتحتاج الفرق الرياضية والإدارات الفنية إلى فهم عملي يساعدها على دمج مبادئ التغذية ضمن برامج الإعداد بصورة منظمة ومناسبة لمتطلبات اللاعبين.

يركز هذا البرنامج التدريبي من AINFCT على بناء معرفة مهنية بمبادئ التغذية الرياضية، ومكونات الغذاء الأساسية، واحتياجات الطاقة، ودور الترطيب، وتوقيت الوجبات قبل التدريب والمنافسة وبعدهما. كما يوضح كيفية ربط التغذية بمستويات الجهد، والفئات العمرية، وطبيعة الرياضة، ومؤشرات المتابعة اليومية.

يوفر البرنامج محتوى عملياً يساعد المشاركين على دعم أداء اللاعبين من خلال قرارات غذائية أكثر وعياً، مع مراعاة حدود الدور الإداري والفني والتنسيق مع المختصين عند الحاجة.

أهداف الدورة

فيما يلي الأهداف الرئيسية لهذا البرنامج التدريبي:

- فهم أساسيات التغذية المرتبطة بالأداء الرياضي.
- تمييز احتياجات اللاعبين وفق نوع النشاط.
- ربط التغذية بالطاقة والاستشفاء البدني.
- تطبيق مبادئ الترطيب أثناء التدريب.
- دعم قرارات التغذية بالتنسيق المهني.
- متابعة **المؤشرات** التغذوية الأساسية للاعبين.

منهجية الدورة

- عروض تفاعلية مدعومة بأمثلة من البيئات الرياضية.
- تمارين تطبيقية على تخطيط الوجبات والترطيب.
- دراسات حالة مرتبطة بالأداء والاستشفاء.
- مناقشات جماعية حول الممارسات الغذائية الشائعة.
- نماذج متابعة قابلة للتكيف مع الفرق الرياضية.

أثر الدورة على المنظمة

يمكن تعزيز **الأداء** المؤسسي في هذا المجال من خلال:

- تحسين جاهزية اللاعبين للتدريب والمنافسة.
- رفع جودة التخطيط الرياضي المساند.
- تقليل الممارسات الغذائية غير **المنظمة**.
- تعزيز التنسيق بين الأجهزة الفنية والطبية.

أثر الدورة على المتدربين

يساعد البرنامج المشاركين على تطوير قدراتهم المهنية من خلال:

- فهم العلاقة بين الغذاء والأداء.
- قراءة الاحتياجات الغذائية الأولية للاعبين.
- تنظيم التوجيهات الغذائية الأساسية.
- التواصل بفاعلية مع المختصين.

الشهادات

شهادة معتمدة من AINFCT

الفئة المستهدفة

يناسب هذا البرنامج العاملين في المجال الرياضي الذين يحتاجون إلى فهم عملي للتغذية الرياضية دون تحويلهم إلى مختصين طبيين. كما يفيد الإداريين والفنيين الراغبين في دعم جاهزية اللاعبين بصورة أكثر تنظيمًا.

- إداريو الفرق والأندية الرياضية.
- المدربون ومساعدي المدربين.
- مشرفو معسكرات التدريب والبطولات.
- منسقو شؤون اللاعبين.
- العاملون في برامج تطوير الأداء الرياضي.

اليوم الأول: مدخل إلى التغذية الرياضية والأداء

- مفهوم التغذية الرياضية ودورها في إعداد اللاعبين.
- العلاقة بين الغذاء والطاقة والجهد البدني.
- الفروق بين التغذية العامة والتغذية الرياضية.
- العوامل المؤثرة في احتياجات اللاعب اليومية.
- حدود الدور الإداري والفني في التوجيه الغذائي.
- الأخطاء الشائعة في الممارسات الغذائية الرياضية.

اليوم الثاني: مكونات الغذاء واحتياجات اللاعبين

- الكربوهيدرات ودورها في توفير الطاقة أثناء الجهد.
- البروتينات وعلاقتها بالبناء العضلي والاستشفاء.
- الدهون الصحية وأهميتها في النظام الغذائي الرياضي.
- الفيتامينات والمعادن المرتبطة بالأداء والسلامة.
- تقدير الاحتياجات وفق العمر والجنس ونوع الرياضة.
- التوازن الغذائي في برامج التدريب المنتظمة.

اليوم الثالث: التغذية قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي

- تخطيط الوجبات قبل التدريب والمنافسات.
- اختيار الوجبات الخفيفة المناسبة للاعبين.
- أساسيات التغذية أثناء فترات الجهد الطويل.
- التغذية بعد النشاط ودورها في الاستشفاء.
- التعامل مع ازدحام الجداول التدريبية والبطولات.
- مراعاة الفروق الفردية في تقبل الطعام.

اليوم الرابع: الترطيب وإدارة الإجهاد الغذائي

- أهمية الماء والسوائل في الأداء الرياضي.
- علامات الجفاف وتأثيرها على التركيز والقدرة.
- تخطيط الترطيب قبل وأثناء وبعد التدريب.
- التعامل مع الحرارة والرطوبة في البيئات الرياضية.
- المشروبات الرياضية وحدود استخدامها العملي.
- متابعة مؤشرات التعب والإجهاد المرتبطة بالتغذية.

اليوم الخامس: التطبيق العملي والمتابعة

- تصميم إرشادات غذائية عامة لفريق رياضي.
- تحليل سيناريوهات مرتبطة بانخفاض الأداء.
- إعداد قائمة متابعة غذائية مبسطة للاعبين.
- التنسيق مع أخصائي التغذية والطبيب الرياضي.
- تقييم أثر الالتزام الغذائي على الجاهزية.
- إعداد خطة تطبيقية مناسبة لبيئة العمل.

course_daily_schedule

يمتد البرنامج على خمسة أيام تدريبية، بواقع أربع ساعات يوميًا. يبدأ كل يوم بعرض المفاهيم الرئيسية، ثم ينتقل إلى أمثلة تطبيقية وتمارين قصيرة، مع تخصيص مساحة للنقاش وربط المحتوى بواقع الفرق والأندية. وينتهي البرنامج بتطبيق عملي يساعد المشاركين على تحويل المبادئ الغذائية إلى إجراءات متابعة واضحة.

course_assessment

يعتمد تقييم المشاركين على التفاعل أثناء الجلسات، والمشاركة في التمارين التطبيقية، وتحليل الحالات التدريبية، وإعداد نموذج مبسط لتوجيه التغذية والترطيب. يحصل المشاركون الذين يستكملون متطلبات الحضور والمشاركة على شهادة إتمام أو

course_key_competencies

- فهم التغذية الرياضية.
- تخطيط الوجبات الأساسية.
- إدارة الترطيب الرياضي.
- متابعة جاهزية اللاعبين.
- التنسيق المهني المساند.
- تحليل مؤشرات الأداء.

مكتب القاهرة الرئيسي

القاهرة، جمهورية مصر العربية
7 شارع وهران، الطيران، مدينة نصر
201152466358+
info@ainfct.com
ainfct.com
رقم التسجيل الضريبي: 472920235

مكتب مدريد الفرعي

مدريد، إسبانيا
شارع الصحة 3، وسط المدينة، 28013 مدريد
training@ainfct.com
ainfct.com