

محاضرة جامعية التغذية الرياضية في الكرة الطائرة الاحترافية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة
التكنولوجية **tech**

محاضرة جامعية التغذية الرياضية في الكرة الطائرة الاحترافية

« طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل العلمي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: عبر الإنترنت

رابط الدخول للموقع الالكتروني: www.techitute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/sports-nutrition-professional-volleyball

الفهرس

01

المقدمة

صفحة 4

02

الأهداف

صفحة 8

03

هكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

04

الهكل والمحتوى

صفحة 16

05

المنهجية

صفحة 20

06

المؤهل العلمي

صفحة 28

المقدمة

بالإضافة إلى الإعداد البدني والفني للرياضي، تزداد أهمية التغذية السليمة قبل وأثناء وبعد المباراة. إن التقدم في الدراسة التفصيلية لتكوين الجسم، والحاجة إلى بعض العناصر الغذائية وفماً للحمل البدني أو مرحلة التعافي التي يمر بها الرياضي، هي مفتاح الأداء الرياضي الأمثل. هذا هو الخط الذي طوره TECH لتزويد المحترفين بالمعلومات الأكثر صلة وحدائق عن التغذية الرياضية الموجهة للكرة الطائرة الاحترافية. كل ذلك بتنسيق أكاديمي 100% عبر الإنترنت، بدون فصول دراسية ذات جداول زمنية ثابتة مما يسهل الإدارة الذاتية لوقت الدراسة.





تخصص في التغذية الرياضية في الكرة
الطائرة الاحترافية مع مؤهل علمي مرن
و100% عبر الإنترنت"

تحتوي هذه المحاضرة الجامعية في التغذية الرياضية في الكرة الطائرة الاحترافية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدثاً في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير دراسات الحالة التي قدمها خبراء في التربية البدنية والكرة الطائرة الاحترافية
- ♦ المحتويات الجرافيكية، التخطيطية والعملية البارزة في الكتاب توفر معلومات فنية وعملية عن تلك التخصصات للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها على المنهجيات المبتكرة
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

يجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يقدموا أفضل ما لديهم من حالة بدنية (السرعة والقوة والقدرة على التحمل وخفة الحركة) من أجل الحفاظ على مستوى عالٍ في الفئات الاحترافية. لذلك، ولدعم هذا الأداء المتطلب، من الضروري أن يكون لديهم خطة غذائية ملائمة تتناسب مع خصائص أجسامهم وحتى مع الوضع الذي يلعبون فيه.

شجع التقدم المحرز في مجال التغذية والاهتمام الكبير بالتغذية السليمة على زيادة الاهتمام بدراساتها وتطبيقها على رياضيي ورياضيات النخبة. في هذا السياق، وُلد برنامج التغذية الرياضية في الكرة الطائرة الاحترافية.

برنامج بعثوى متقدم ومحدث يزود الطلاب بجميع المعلومات اللازمة ليتمكنوا من وضع خطط غذائية تتناسب مع اللاعبين المحترفين في هذه الرياضة. لتحقيق هذا الهدف، يحتوي هذا المؤهل العلمي على مواد تعليمية مبتكرة، تعتمد على ملخصات فيديو، ومقاطع فيديو بالتفصيل، وقرءات وأنشطة وأمثلة ستتمكن من خلالها من اكتساب تجربة تعليمية أكثر متعة.

بهذه الطريقة يمكنك التعرف على أحدث التطورات في المكملات الغذائية والمغذيات الدقيقة والمغذيات الكبيرة أو الأجهزة والأنظمة المستخدمة لتقييم الترطيب وتكوين الجسم. بالإضافة إلى ذلك، تفرد هذه التعليمات مساحة للتغذية التي يجب أن يحصل عليها اللاعب خلال المراحل المختلفة للمنافسة.

هكذا، وبدون الحاجة إلى الحضور أو جدول زمني محدد للجلسات، يتمتع الخريج بفرصة فريدة للتقدم في هذه الرياضة من خلال تدريس من الدرجة الأولى وبمرونة. كل ما تحتاجه هو جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت لتتمكن من عرض في أي وقت من اليوم المحتوى المتاح على المنصة الافتراضية. خيار أكاديمي فريد من نوعه لا يقدمه سوى TECH.



احصل على أحدث المعلومات حول الأساليب والأجهزة المستخدمة لتقييم الترطيب وتكوين الجسم الرياضي"

150 ساعة تعليمية من المعرفة الأكثر تقدماً في مجال المغذيات الدقيقة والمغذيات الكبيرة في نخبة رياضيي الكرة الطائرة.

مع هذا البرنامج سوف تكون على اطلاع دائم على أكثر الوسائل المساعدة الموصى بها للاعبي الكرة الطائرة المحترفين.

بفضل هذه الشهادة الجامعية ستتمكن من وضع إرشادات غذائية صحيحة قبل وأثناء وبعد كل مباراة"



البرنامج يضم أعضاء هيئة تدريس محترفين يصونون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الشركات الرائدة والجامعات المرموقة.

سيتيح محتوى البرنامج المتعدد الوسائط، والذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، أي في بيئة محاكاة توفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في حالات حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلّم القائم على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مختلف مواقف الممارسة المهنية التي تنشأ على مدار العام الدراسي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



02 الأهداف

يهدف هذا البرنامج إلى تزويد المحترفين بالمعرفة الأساسية لتحسين أداء لاعبي النخبة في الكرة الطائرة من خلال التغذية السليمة. لتحقيق هذا الهدف، سيتم تزويد الخريج بمصادر تربية مثل دراسات الحالة التي ستقدم رؤية عملية للنظام الغذائي الأنسب لكل رياضي حسب توقيت المنافسة أو المباراة، أو المباراة.

لديك العديد من المواد التعليمية الإضافية التي يمكنك من خلالها توسيع المعلومات حول التغذية الرياضية في هذا البرنامج"



الأهداف العامة



- ♦ التخطيط لتدريبات محددة للتطوير الكامل للاعب الكرة الطائرة
- ♦ هيكلية التدريب العام لتحقيق أهداف الفريق
- ♦ تطبيق استراتيجيات التعافي المتكيفة مع احتياجات الرياضي
- ♦ تقييم قدرات اللاعب وتطويرها للوصول به إلى أقصى إمكاناته
- ♦ قيادة مجال التدريب في فريق عمل رفيع المستوى
- ♦ تطوير الإعداد البدني الصحيح للاعب



الأهداف المحددة



- ♦ التعرف على أحدث التطورات في مجال التغذية الرياضية
- ♦ فهم أهمية عملية التعافي بعد المباراة
- ♦ وضع إرشادات غذائية مناسبة قبل المباراة وأثناءها وبعدها
- ♦ اكتشاف احتياجات لاعب الكرة الطائرة من المغذيات الدقيقة والمغذيات الكبيرة

ستتيح لك الأمثلة العديدة في هذه الشهادة
الجامعية دمج التغذية اللازمة في عملية
التعافي بعد المباراة بشكل صحيح"



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

سيحظى الطلاب الذين يدرسون هذه الشهادة الجامعية بهيئة تدريس رائعة مكونة من محترفين في عالم الكرة الطائرة والتربية البدنية. تنعكس معرفته المتعمقة بالرياضة والتغذية السليمة للرياضيين رفيعي المستوى في منهج متقدم يسهل على الطلاب الوصول إليه. إضافةً إلى ذلك، إذا كانت لديك أي شكوك، فيمكنك الرد عليها من قبل فريق التدريس المتخصص الذي يقوم بتدريس هذا البرنامج.

ستتمكن من الوصول إلى محتويات حصرية أعدها محترفون متخصصون
في التربية البدنية والتغذية الرياضية في الكرة الطائرة الاحترافية"



هيكل الإدارة

أ. Tabeyo Martínez, Nerea

- ♦ لاعبة كرة الطائرة مورسيا
- ♦ خريجة في النشاط البدني وعلوم الرياضة من كلية النشاط البدني وعلوم الرياضة في الجامعة الكاثوليكية في مورسيا - الجامعة الكاثوليكية في سان أنطونيو في مورسيا
- ♦ مدربة كرة طائرة المستوى 1



الأستاذة

أ. Romero Lobeiras, María

- ♦ أخصائية تغذية
- ♦ لاعبة الكرة الطائرة السابقة CV Zalaeta
- ♦ لاعبة كرة طائرة سابقة في CV Calasancias
- ♦ دورة علم التغذية والنظم الغذائية في مدرسة La Paz



الهيكل والمحتوى

إن فعالية منهج إعادة التعلم (المعروف بـ Relearning)، القائم على التكرار المستمر للمفاهيم الأساسية في المسار الأكاديمي، دفعت TECH إلى استخدامه في جميع المؤهلات العلمية. بهذه الطريقة، سيكتسب الطلاب فهماً أكثر رسوخاً للتغذية الرياضية في كرة الطائرة الاحترافية ولن يضطروا لقضاء ساعات طويلة في الدراسة والحفظ. يحتوي هذا المنهج المتقدم أيضاً على ثروة من المواد الإضافية التي ستتيح لك التوسع في المعلومات التي يقدمها أفضل المتخصصين في هذا المجال.



هل تعرف تأثير التغذية على لاعبيك؟ اكتشفه في هذا البرنامج
الكامل الذي يستغرق 6 أسابيع"



الوحدة 1. التغذية الرياضية

- 1.1 مفهوم التغذية الرياضية
 - 1.1.1 التعريف
 - 2.1.1 الهدف
 - 3.1.1 الاختلافات مع التغذية السريرية
 - 4.1.1 التأثير على الأداء
- 2.1 المتطلبات الغذائية في الكرة الطائرة
 - 1.2.1 ما هو؟
 - 2.2.1 وضعية الجسم
 - 3.2.1 التطبيقات
 - 4.2.1 كيف تتدرب عليه؟
- 3.1 تغذية ما قبل المباراة في الكرة الطائرة
 - 1.3.1 الأهمية بالنسبة للأداء
 - 2.3.1 مخازن الجليكوجين
 - 3.3.1 الفترة الزمنية
 - 4.3.1 الأمثلة
- 4.1 الطعام أثناء المباراة
 - 1.4.1 الأهمية بالنسبة للأداء
 - 2.4.1 الإيقاع والطاقة
 - 3.4.1 صعوبة إعادة شحن الكربوهيدرات
 - 4.4.1 الأمثلة
- 5.1 عملية التعافي بعد المباراة
 - 1.5.1 الأهمية بالنسبة للأداء
 - 2.5.1 إعادة الترطيب
 - 3.5.1 تعافي العضلات
 - 4.5.1 الأمثلة
- 6.1 الترطيب لدى لاعب الكرة الطائرة
 - 1.6.1 ما هو؟
 - 2.6.1 الإلكترونيات
 - 3.6.1 معدل التعرق
 - 1.6.4 متطلبات الترطيب



- 7.1. المكملات الغذائية لدى لاعب الكرة الطائرة
 - 1.7.1. التعريف
 - 2.7.1. نظام ABCD (تحصيل البيانات والتحكم)
 - 3.7.1. دراسة فردية
 - 4.7.1. المساعدات الغذائية
- 8.1. أنظمة طاقة الكرة الطائرة
 - 1.8.1. التعريف
 - 2.8.1. النظام الهوائي
 - 3.8.1. النظام اللاهوائي
 - 4.8.1. أهمية التغذية في أنظمة الطاقة
- 9.1. الدورة الشهرية للاعب الكرة الطائرة
 - 1.9.1. التعريف
 - 2.9.1. متطلبات المغذيات الكبيرة
 - 3.9.1. متطلبات المغذيات الدقيقة
 - 5.9.1. التقسيم الزمني الغذائي
- 10.1. BCM و ECM و FFM في فريق الكرة الطائرة
 - 1.10.1. التعريف
 - 2.10.1. إدارة فريق الكرة الطائرة حسب الأدوار
 - 3.10.1. إدارة المحتوى المؤسسي والفريق الأول في فريق الكرة الطائرة حسب الأدوار
 - 4.10.1. نسبة أعضاء فريق الكرة الطائرة حسب الأدوار

من خلال هذا المؤهل العلمي ستتعرف أكثر على أهمية الترتيب للاعبى الكرة الطائرة أثناء التدريبات والمباريات"



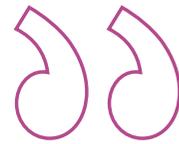
المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: **Relearning** أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (*New England Journal of Medicine*).



اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"



منهج دراسة الحالة لوضع جميع محتويات المنهج في سياقها المناسب

يقدم برنامجنا منهج ثوري لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز المهارات في سياق متغير وتنافسي ومتطلب للغاية.



مع جامعة TECH يمكنك تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم"

سيتم توجيهك من خلال نظام التعلم القائم على إعادة التأكيد على ما تم تعلمه، مع منهج تدريس طبيعي وتقدمي على طول المنهج الدراسي بأكمله.

منهج تعلم مبتكرة ومختلفة

إن هذا البرنامج المُقدم من خلال TECH هو برنامج تدريس مكثف، تم خلقه من الصفر، والذي يقدم التحديات والقرارات الأكثر تطلباً في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. تعزز هذه المنهجية النمو الشخصي والمهني، متخذة بذلك خطوة حاسمة نحو تحقيق النجاح. ومنهج دراسة الحالة، وهو أسلوب يبرسي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

يعدك برنامجنا هذا لمواجهة تحديات جديدة في بيئات غير مستقرة ولتحقيق النجاح في حياتك المهنية "



كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخداماً من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب، بل اعتمد منهج دراسة الحالة على تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تحديد هذه المنهجية كمنهج قياسي للتدريس في جامعة هارفارد.

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في منهج دراسة الحالة، وهو منهج تعلم موجه نحو الإجراءات المتخذة لحل الحالات. طوال البرنامج، سيواجه الطلاب عدة حالات حقيقية. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والجدال والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



سيتعلم الطالب، من خلال الأنشطة التعاونية والحالات الحقيقية، حل المواقف المعقدة في بيئات العمل الحقيقية.

منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس. نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*.

في عام 2019، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية متفوقين بذلك على جميع الجامعات الافتراضية الناطقة باللغة الإسبانية في العالم.

في TECH تتعلم بمنهجية رائدة مصممة لتدريب مدراء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصممة لهذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..). فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

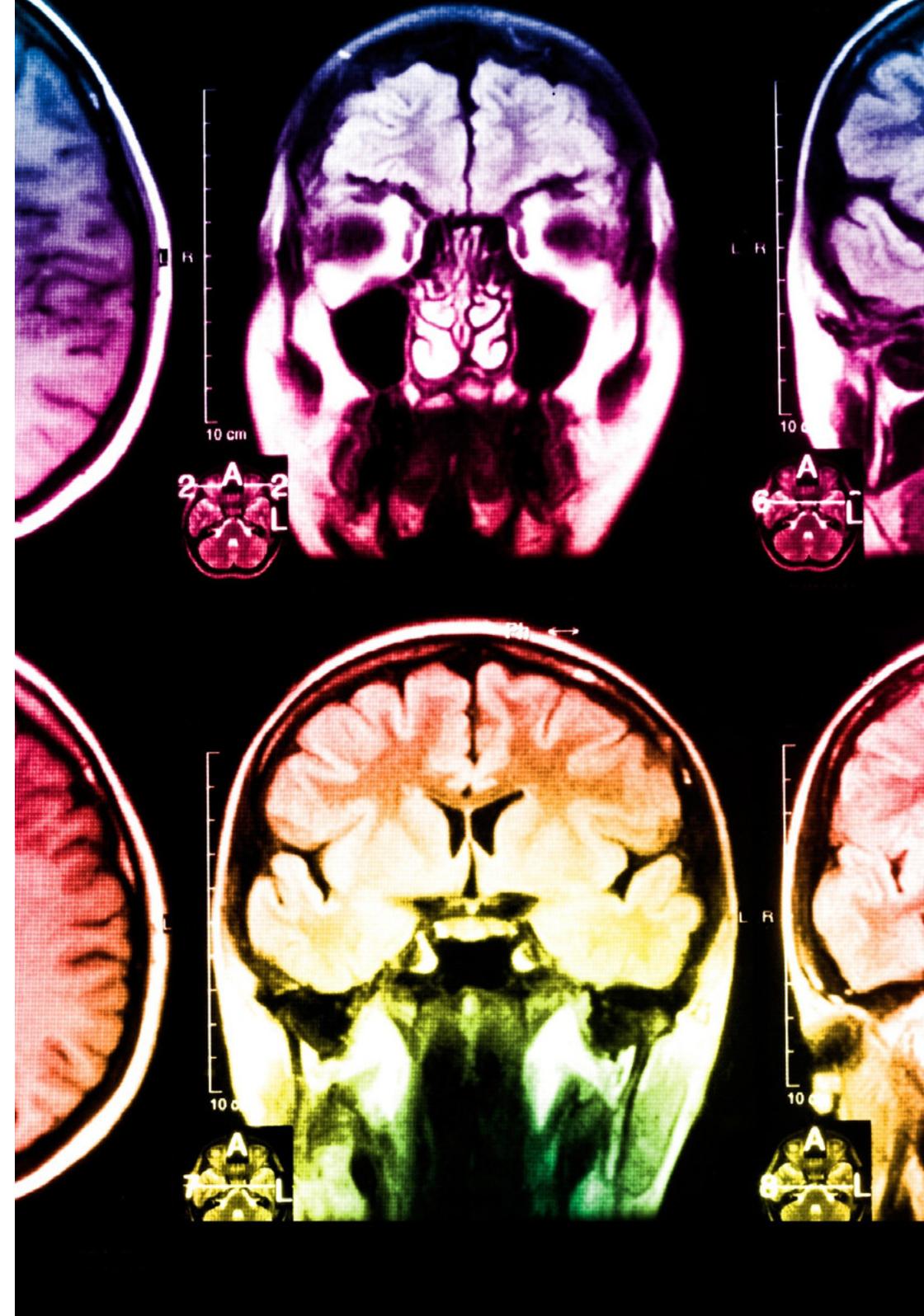


في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلّم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، والقانون الدولي، والمهارات الإدارية، وعلوم الرياضة، والفلسفة، والقانون، والهندسة، والصحافة، والتاريخ، والأسواق والأدوات المالية. كل ذلك في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*،
التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في
تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على
الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضًا أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئًا هو ضروريًا لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الذاكرة، لكي نحتفظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى.

بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموشًا حقًا. ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطالب.

المحاضرات الرئيسية



هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم. إن مفهوم ما يسمى *Learning from an Expert* أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.

التدريب العملي على المهارات والكفاءات

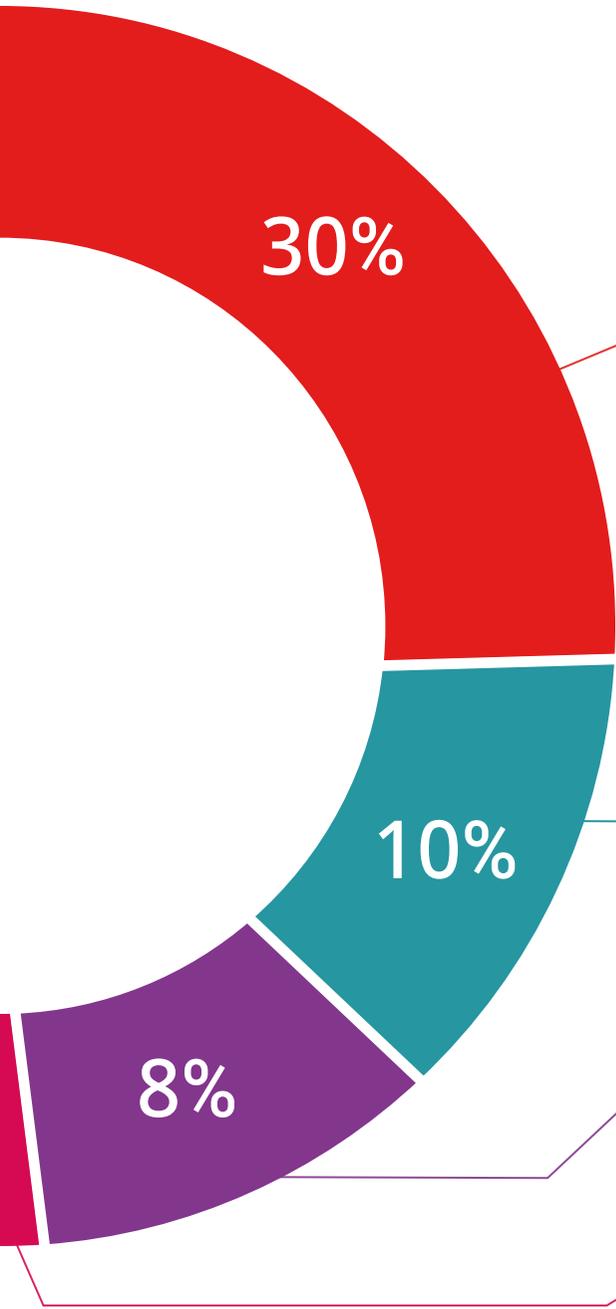


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية.. من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





دراسات الحالة (Case studies)

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة المختارة خصيصًا لهذا الموقف. حالات معروضة ومحللة ومدروسة من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



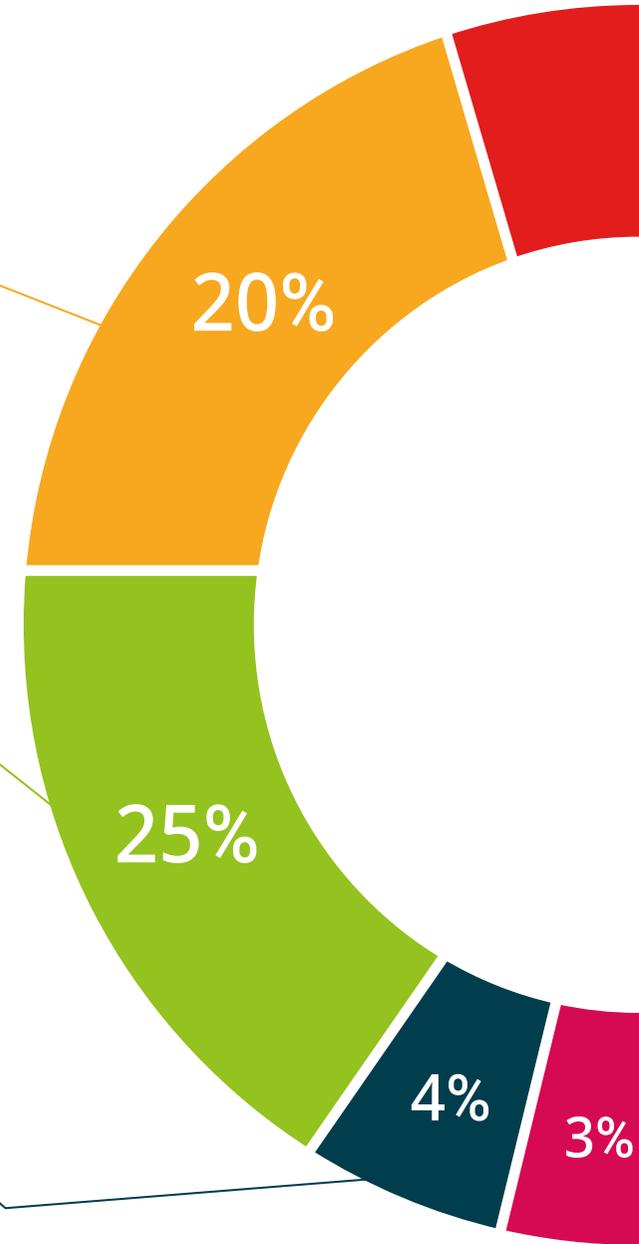
ملخصات تفاعلية

يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".



الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



المؤهل العلمي

تضمن المحاضرة الجامعية في التغذية الرياضية في الكرة الطائرة الاحترافية، بالإضافة إلى التدريب الأكثر صرامة وحدثاً، الحصول على مؤهل المحاضرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتز هذا البرنامج بنجاح واحصل على مؤهلك العلمى الجامعى
دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"



تحتوي المحاضرة الجامعية في التغذية الرياضية في الكرة الطائرة الاحترافية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدثا في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل المحاضرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

إن المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في المحاضرة الجامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في التغذية الرياضية في الكرة الطائرة الاحترافية

طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

مدة الدراسة: 6 أسابيع

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



الجامعة
التكنولوجية
tech

محاضرة جامعية

التغذية الرياضية في الكرة الطائرة الاحترافية

« طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل العلمي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: عبر الإنترنت

محاضرة جامعية التغذية الرياضية في الكرة الطائرة الاحترافية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

