

# تدريب عملي التغذية الرياضية

tech



**tech**

تدريب عملي  
التغذية الرياضية

# الفهرس

01

مقدمة

صفحة 4

02

لماذا تدرس برنامج التدريب العملي هذا؟

صفحة 6

03

الأهداف

صفحة 8

04

المخطط من التعاليم

صفحة 10

05

أين يم كني القيام بهذا التدريب العملي؟

صفحة 12

06

الشروط العامة

صفحة 16

07

المؤهل العلمي

صفحة 18

# المقدمة

تدرب تحت إشراف أفضل المتخصصين في أحد المراكز الرائدة التي تعالج آلاف المرضى في منطقة الطوارئ، وكن جزءاً من أحد أكثر القطاعات المرغوبة من الأطباء اليوم". يتطلب العمل الفوضوي تقيماً شاملاً وإرشاداً شاملاً للرياضي، حيث تكون التغذية ذات أهمية كبيرة. في السنوات الأخيرة، أدى التقدم في خصائص الأطعمة واستخدامها حسب نوع الرياضة والخصائص الفيزيائية المراد تعزيزها إلى ضرورة مواكبة المتخصصين للتطورات التي طرأت على خصائص الأطعمة في السنوات الأخيرة. لهذا السبب، تقدم جامعة TECH في مجال التغذية الرياضية مع فريق ممتاز من المحترفين.



ستدخل في تجربة عملية فريدة وفعّالة ستقودك إلى دمج أكثر التطورات ذات الصلة في مجال التغذية الرياضية في ممارستك اليومية"

يجب أن تكون التغذية والعلاج الطبيعي متناعمة مع الرياضي، حيث أن النتائج التي يتم الحصول عليها في المنافسة أو التعافي الأكثر فعالية من الإصابة تعتمد إلى حد كبير على ذلك. في السنوات الأخيرة، سلطت زيادة وعي الرياضيين والتقدم العلمي في مجال التغذية الضوء على قيمة هذا التخصص وحاجة المهنيين إلى التحديث المستمر. وهذا هو السبب في تقديم هذا البرنامج من جامعة TECH، حيث ستتمكن خلال 120 ساعة من الممارسة المهنية من التعرف بشكل مباشر على أحدث التقنيات والأساليب المستخدمة، جنبًا إلى جنب مع المتخصصين في هذا المجال.

سيناريو مثالي تقدمه هذه المؤسسة الأكاديمية لجميع أخصائيي العلاج الطبيعي المهتمين بالحصول على آخر المستجدات في كل ما يتعلق بمجال التكيف الغذائي اعتماداً على طريقة الرياضة أو التخطيط الغذائي أو الحد من المشاكل النفسية الناتجة عن التغذية. بفضل هذا التدريب العملي ستحصل على رؤية مباشرة ومبتكرة للتغذية الرياضية من منظور العلاج الطبيعي.

وبهذه الطريقة، ستتاح للمهني الفرصة لتوسيع نطاق كفاءاته ومهاراته من خلال تجربة حقيقية 100% مع المرضى الذين يحتاجون إلى خدمات الاستشارات الغذائية والمراقبة الغذائية. كل هذا في بيئة احترافية في مركز مرجعي في مجال التغذية الرياضية. تدريب عملي يستجيب ويتكيف مع الاحتياجات الحقيقية للمتخصصين في هذا المجال. فرصة فريدة لا توفرها لك إلا TECH، أكبر جامعة رقمية في العالم.





## لماذا تدرس برنامج التدريب العملي هذا؟

في سوق تعليمي يضم العديد من البرامج التعليمية، أنشأت جامعة TECH تحديثًا أكاديميًا يهدف إلى الاستجابة للاحتياجات الحقيقية لأخصائيي العلاج الطبيعي. وبالتالي، فإن هذا التدريب يتعد عن الإطار النظري لينغمس الخريج منذ اليوم الأول في إقامة عملية مكثفة في مركز سريري مرموق. وبهذه الطريقة، ستدخل إلى بيئة حقيقية، بإرشاد من قبل متخصصين من هذه المنظمة، الذين سيوضحون لك أحدث التقنيات والأساليب المبتكرة في مجال التغذية الرياضية. وهكذا، خلال 3 أسابيع مكثفة، سوف تندمج خلال 3 أسابيع مكثفة في فريق العمل الذي سيوفر لك تجديدًا استثنائيًا للإجراءات والتخطيط الذي يتم تنفيذه للرعاية الغذائية للرياضي. فرصة فريدة من نوعها لا تُحدث ثورة في أنظمة التعليم فحسب، بل تضع أخصائيي العلاج الطبيعي في قلب المعادلة لتقدم له أو لها ممارسة ذات فائدة حقيقية.



ستدخل إلى مساحة سريرية من الدرجة الأولى، حيث ستتمكن من الحصول على أحدث التطورات في مجال التغذية الرياضية"

#### 4. وضع كل ما تم اكتسابه في الممارسة اليومية منذ اللحظة الاولى

مما لا شك فيه أنه في البانوراما الأكاديمية الحالية هناك عدد قليل من البرامج التي تأخذ المهنيين إلى الممارسة العملية منذ اليوم الأول بهدف رئيسي هو تحديث معارفهم. أخصائيو العلاج الطبيعي الذين هم بالفعل على مستوى عالٍ في مجالهم المهني، والذين يتطلعون إلى تحديث مهاراتهم في الإعدادات السريرية الرائدة. تستجيب جامعة TECH لهذه الحاجة، بحيث يقوم الخريج بأنشطة عملية منذ اليوم الأول تتيح له التعرف على أحدث جيل من الإجراءات في مجال التغذية الرياضية.

#### 5. توسيع حدود المعرفة

سيتم تنفيذ التدريبات العملية في مواضع وجهاً لوجه لمدة 3 أسابيع. كثافة، والتي ستتيح لك في فترة زمنية قصيرة أن تكون قادراً على تحديث معرفتك بالعمليات والأساليب والأدوات التي يستخدمها أفضل المتخصصين في مجال التغذية الرياضية. كل هذا في مركز متميز، مما سيُتيح للخريج أن يكون محاطاً بالأفضل خلال هذه الفترة، وبالتالي دمج أحدث الإجراءات في ممارسته. فرصة فريدة من نوعها لا يمكن أن يقدمها لك سوى TECH.

ستنغمس بشكل عملي كلي  
في المركز الذي تختاره بنفسك"



#### 1. التحديث من خلال أحدث التقنيات المتاحة

لقد سهلت التقنيات الجديدة عمل أخصائيي العلاج الطبيعي في تعاملهم مع المرضى من وجهة نظر جسدية بحتة، ولكنها ساهمت أيضاً في التحليل والتخطيط الغذائي. تساعد كلتا النقطتين الرياضي في مرحلة التعافي. لهذا السبب، ويهدف رئيسي يتمثل في تقرب المحترف من التكنولوجيا الأكثر ابتكاراً وتطوراً، تقدم جامعة TECH هذا التدريب العملي، الذي سيدخل من خلاله أخصائيي العلاج الطبيعي إلى بيئة سريرية متطورة للوصول إلى أحدث جيل من الأدوات والأجهزة في مجال التغذية الرياضية.

#### 2. التعمق في أحدث المستجدات من خلال خبرة أفضل المتخصصين

في هذه الفترة من التدريب العملي، لن يكون المحترف بمفرده، حيث سيتم إرشاده في جميع الأوقات من قبل أخصائي علاج طبيعي متخصص، والذي سيطعه على أحدث التطورات في مجال التغذية الرياضية. سيُتيح لك ذلك العمل جنباً إلى جنب مع خبراء حقيقيين في هذا المجال ودمج جميع التقنيات والعمليات المستخدمة في مركز على أعلى مستوى في ممارستك اليومية.

#### 3. الانغماس في البيئات السريرية من الدرجة الأولى

وقد تم اختيار جميع المراكز المتاحة للتدريبات العملية من قبل مركز التدريب التقني والمهني باستخدام إجراءات صارمة. وبهذه الطريقة، يضمن للمختص الوصول إلى بيئة سريرية مرموقة في مجال التغذية الرياضية. وبهذه الطريقة، ستتمكن من رؤية كيف تبدو الحياة اليومية في مجال عمل متخصص ودقيق ومتجدد باستمرار.



# 03 الأهداف

سيأخذك هذا التدريب العملي لمدة 3 أسابيع في إحدى الشركات الرائدة في قطاع التغذية الرياضية، حيث ستتمكن من اكتساب أحدث المعارف حول التغذية والمكملات الغذائية الجديدة للرياضيين في مجال إعادة التأهيل أو الإعداد الرياضي. بفضل هذه المعلومات ستتمكن من تطبيق أحدث الاتجاهات في ممارستك السريرية اليومية وتحقيق أفضل النتائج مع مرضاك.

## الأهداف العامة



- تحديث المعرفة التقنية والمنهجية المستخدمة في التحليل والتخطيط الغذائي للرياضيين والرياضيات
- دمج الإجراءات والأساليب الأكثر فعالية في العمل اليومي، بدعم من فريق من الخبراء المرموقين في مجال التغذية الرياضية
- تقديم تحديث عن منتجات الدعم الغذائي الأساسية والمتقدمة المتعلقة بتغذية المرضى

## الأهداف المحددة



- ♦ تحليل الطرق المختلفة لتقييم الحالة التغذوية
- ♦ تفسير ودمج بيانات القياسات البشرية والسريرية والكيميائية الحيوية والدموية والمناعية والدوائية في التقييم الغذائي للمريض وفي علاجه الغذائي والتغذوي
- ♦ الاكتشاف المبكر وتقييم الانحرافات الناتجة عن الفائض أو الخلل الكمي والنوعي في الميزان الغذائي
- ♦ وصف تكوين ومنافع الأطعمة الجديدة
- ♦ تحديث التقنيات والمنتجات المختلفة لدعم الغذائي الأساسي والمتقدم المتعلق بتغذية المرضى
- ♦ الاستخدام الصحيح للمساعدات المولدة للطاقة
- ♦ التعرف على الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة والتغذية



ستتمكن من الحصول على تدريب احترافي  
حيث ستحصل على أحدث المعلومات حول  
تكامل المنتجات الغذائية المتقدمة"



# المخطط التدريسي

يتم تنفيذ هذا البرنامج التدريبي العملي على مدار 120 ساعة تعليمية في شركة رائدة في قطاع التغذية الرياضية. وهكذا، ولمدة 3 أسابيع، من الاثنين إلى الجمعة، ولمدة 8 ساعات متتالية في اليوم، سيتمكن أخصائي العلاج الطبيعي المحترف من اكتساب أحدث المعارف في هذا القطاع من فريق متخصص لديه خبرة في تقديم الخدمات الغذائية للرياضيين والرياضيات.

سيناريو يستطيع من خلاله المحترف أن يتطور في جميع الأوقات برفقة معلمه الذي سيوضح له أحدث التقنيات والأساليب المستخدمة في تخطيط النظام الغذائي وفقاً لاحتياجات كل رياضي سواء كان يتعافى من إصابة أو بعد نشاط بدني مكثف في المنافسة.

ولذلك، فإن هذه الإقامة تسمح له باستيعاب أحدث المعلومات المبتكرة حول التغذية والمكملات الغذائية خلال هذه الفترة، مع مراعاة خصائص كل طريقة رياضية وخصائص المريض نفسه. سيناريو مثالي لأولئك المهنيين الذين يريدون أن يكونوا على دراية بكل ما يحيط بالتغذية الرياضية وتعزيز كفاءاتهم ومهاراتهم في هذا المجال.

في هذا الاقتراح التدريبي، ذو الطبيعة العملية تماماً، تهدف الأنشطة إلى تطوير وتحسين المهارات اللازمة لتوفير الرعاية الصحية في المجالات والظروف التي تتطلب مستوى عالٍ من التأهيل، والتي تهدف إلى تدريب محدد لممارسة النشاط، في بيئة حيث يكون هناك طلب على المهنيين ذوي الخبرة.

سيتم تنفيذ التدريس العملي بمرافقة وتوجيه المعلمين وزملاء التدريب الآخرين الذين يسهلون العمل الجماعي والتكامل متعدد التخصصات ككفاءات مستعرضة للممارسة الطبية (تعلم أن تكون وتعلم الارتباط بالآخرين).

ستشكل الإجراءات الموضحة أدناه أساس التدريب، وسيخضع تنفيذها لتوافر المركز ونشاطه العادي وعبء العمل الخاص به، وستكون الأنشطة المقترحة على النحو التالي



تدرب في مؤسسة يمكنها أن تقدم لك كل هذه  
الإمكانيات، من خلال برنامج علمي أكاديمي مبتكر  
وفريق قادر على تطويرك على أكمل وجه"

الوحدة	نشاط عملي
طرق التغذية الجديدة في التغذية الرياضية	تقييم التوصية بالأغذية الجديدة، بناء على تركيبها لتحسين أداء الرياضي
	تكييف النظام الغذائي للرياضي مع الأغذية العضوية كوسيلة للوقاية من الإصابات
	الإشارة إلى استهلاك الأطعمة المعدلة وراثياً في الرياضي
	إعلام الرياضي بفوائد وسلبيات استهلاك أطعمة معينة وفقاً لتركيبها الغذائية
التطبيق الاتجاهات الجديدة في التغذية الرياضية	تطبيق مبادئ علم التغذية لتحسين أداء الرياضيين
	استخدام تقنيات علم المغذيات للوقاية من ظهور الأمراض المرتبطة بسوء التغذية
	ذكر النظام الغذائي لتقوية الجهاز المناعي للرياضي من خلال التغذية
	إرشادات غذائية لتحقيق التنظيم الفسيولوجي للرياضي
	تحليل العلاقة العاطفية للرياضي مع ما يتناوله من طعام
تقييم الحالة الغذائية والنظام الغذائي الرياضي	الحرص على اتباع نظام غذائي يساعد على تنظيم النوم
	المشاركة في تحليل الطاقة الحيوية والتغذية
	التحقق من الحالة الغذائية للمريض في المراحل العمرية المختلفة
	تقييم المدخول اليومي للمريض وإجراء التعديلات الغذائية اللازمة
التغذية في ممارسة الرياضة	تقييم التغذية لدى النساء البالغات الأصحاء والنساء في سن اليأس
	التحقق من التكيف الفسيولوجي والأبيض مع أنواع مختلفة من التمارين الرياضية
	المشاركة في تقييم احتياجات الرياضي من الطاقة وحالته الغذائية
	مرافقة الأخصائي في تقييم القدرة البدنية للرياضي
	تطبيق تحليل التغذية والسوائل في المراحل المختلفة للممارسة الرياضية
	التعاون في التخطيط الغذائي المتكيف مع الأساليب الرياضية وفي التعافي من الإصابات



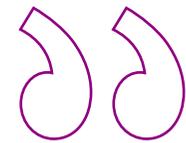


05

# أين يمكنني القيام بهذا التدريب العملي؟

بفضل الاختبار الدقيق لشركات التدريب العملي التي تقدمها جامعة TECH سيتمكن المحترف من الوصول إلى مراكز مرجعية تضم متخصصين ذوي خبرة في مجال التغذية الرياضية. وهذا سيضمن للأخصائي تحديث معرفته في هذا المجال بالطريقة المثلى وبسيناريو حقيقي 100% في الرعاية الغذائية للرياضيين والرياضيات.

سوف تكون قادراً على مواكبة أحدث التطورات في مجال التغذية الرياضية بفضل التدريب لمدة 3 أسابيع في شركة رائدة في هذا القطاع"





يمكن للطلاب أن يقوم بهذا التدريب في المراكز التالية:



العلاج الطبيعي

### Prosistem Nutrición

الدولة  
إسبانيا

المدينة  
مدريد

العنوان: C. Fresno, 23, 28522  
Rivas-Vaciamadrid, Madrid

عيادة تركز على النشاط البدني والتخطيط الغذائي

التدريبات العملية ذات الصلة:  
-التغذية الرياضية  
- التغذية الرياضية في مجال التمرير



العلاج الطبيعي

### Policlínico HM Moraleja

الدولة  
إسبانيا

المدينة  
مدريد

العنوان: P.º de Alcobendas, 10, 28109,  
Alcobendas, Madrid

شبكة العيادات الخاصة والمستشفيات والمراكز المتخصصة الموزعة في  
جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:  
- طب إعادة تأهيل في تناول إصابات الدماغ المكتسبة



العلاج الطبيعي

### Policlínico HM Matogrande

الدولة  
إسبانيا

المدينة  
لا كورونيا (La Coruña)

العنوان: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º,  
15009, A Coruña

شبكة العيادات الخاصة والمستشفيات والمراكز المتخصصة الموزعة في  
جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:  
العلاج الطبيعي الرياضي  
أمراض التنكس العصبي



العلاج الطبيعي

### Sabier Fisiomedic

الدولة  
إسبانيا

المدينة  
مدريد

العنوان: C. María Zambrano, 3, Local  
8-9, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid

مركز متخصص في العلاج الطبيعي وتقويم العظام والطب  
التجميلي وطب الأقدام والميكانيكا الحيوية وتجميل الوجه والجسم.

التدريبات العملية ذات الصلة:  
- التشخيص في العلاج الطبيعي  
العلاج الطبيعي الرياضي





## Nutriperformance

المدينة  
مكسيكو سيتي

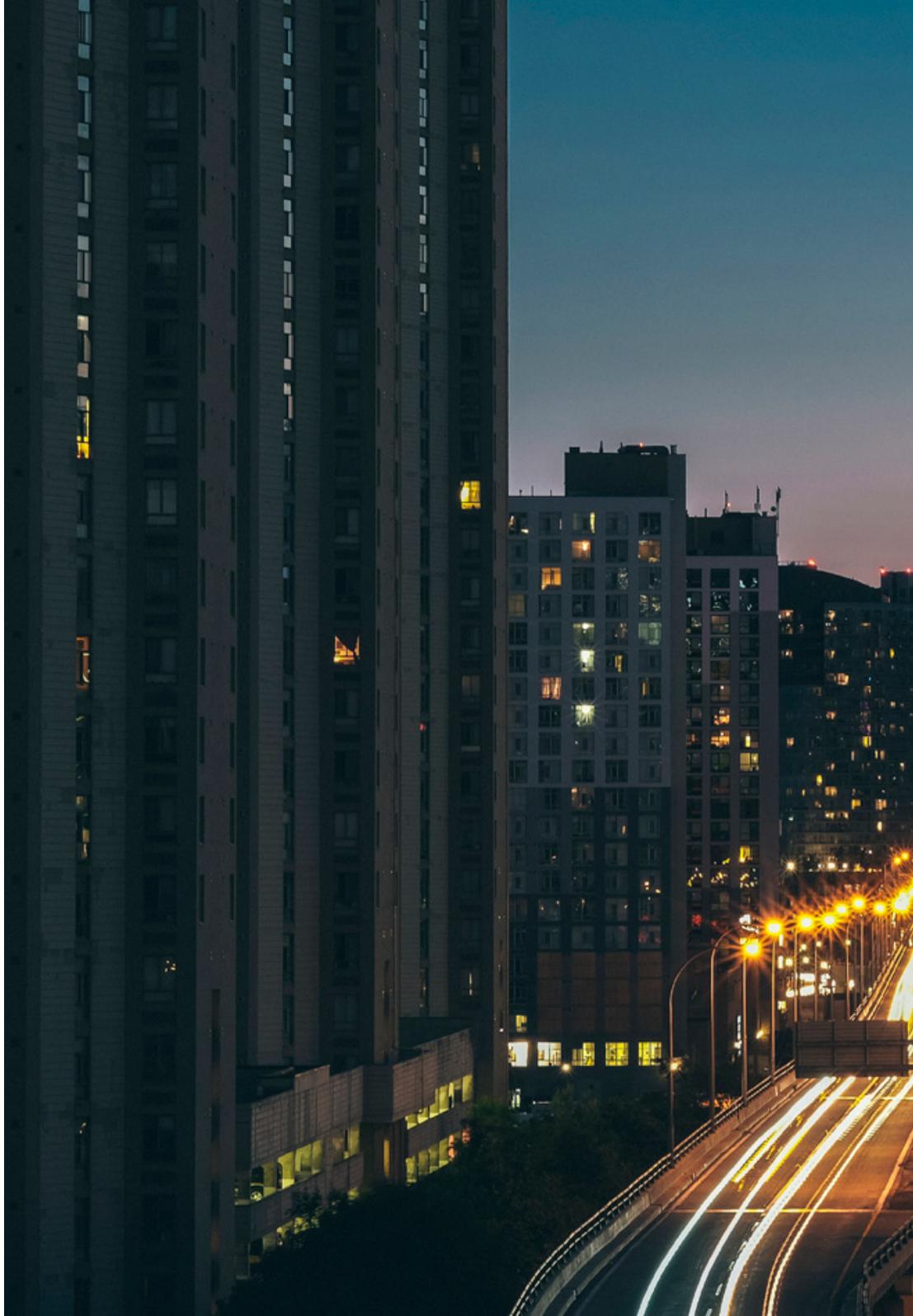
الدولة  
المكسيك

العنوان: Av. Toluca 585-Local 6,  
Olivar de los Padres, Álvaro Obregón, 01780  
Ciudad de México, CDMX

فريق من خبراء التغذية المتخصصين ذوي الخبرة الواسعة في مجموعة واسعة من التخصصات الرياضية.

التدريبات العملية ذات الصلة:  
التغذية الطبية  
-التغذية الرياضية-

سجل الآن وأحرز تقدماً عملياً في مجالك" ”





# الشروط العامة

## تأمين المسؤليات المدنية

يتمثل الشاغل الرئيسي لهذه المؤسسة في ضمان سلامة كل من المتدربين والوكلاء المتعاونين الآخرين الضروريين في عمليات التدريب العملي في الشركة. من بين التدابير المخصصة لتحقيق ذلك، الاستجابة لأي حادث قد يحدث أثناء عملية التدريس والتعلم بأكملها.

للقيام بذلك، يتعهد هذا الكيان التعليمي بالتعاقد على تأمين المسؤولية المدنية الذي يغطي أي احتمال قد ينشأ أثناء تنفيذ الإقامة في مركز التدريب.

ستحظى سياسة المسؤولية المدنية للمتدربين بتغطية واسعة وسيتم الاشتراك فيها قبل بدء فترة التدريب العملي. بهذه الطريقة، لن يضطر المهني إلى القلق في حالة الاضطرار إلى مواجهة موقف غير متوقع وسيتم تغطيته حتى نهاية البرنامج العملي في المركز.

## الشروط العامة للتدريب العملي

الشروط العامة لاتفاقية التدريب الداخلي للبرنامج ستكون على النحو التالي:

- 1. الإرشاد الأكاديمي:** أثناء التدريب العملي، سيتم تعيين مدرسين للطالب يرافقونه طوال العملية الدراسية، وذلك للرد على أي استفسارات وحل أي قضايا قد تظهر للطالب. من ناحية، سيكون هناك مدرس محترف ينتمي إلى مركز التدريب الذي يهدف إلى توجيه ودعم الطالب في جميع الأوقات. ومن ناحية أخرى، سيتم أيضًا تعيين مدرس أكاديمي تتمثل مهمته في التنسيق ومساعدة الطالب طوال العملية الدراسية وحل الشكوك وتسهيل كل ما قد يحتاج إليه. وبهذه الطريقة، سيرافق الطالب المدرس المحترف في جميع الأوقات وسيكون هو قادرًا على استشارة أي شكوك قد تظه، سواء ذات طبيعة عملية أو أكاديمية.
- 2. مدة الدراسة:** سيستمر برنامج التدريب هذا لمدة ثلاثة أسابيع متواصلة من التدريب العملي، موزعة على دوام 8 ساعات وخمسة أيام في الأسبوع. ستكون أيام الحضور والجدول المواعيد مسؤولية المركز، وإبلاغ المهني على النحو الواجب بشكل سابق للتدريب، في وقت مبكر بما فيه الكفاية ليخدم بذلك أغراض التنظيم للتدريب..
- 3. عدم الحضور:** في حال عدم الحضور في يوم بدء التدريب العملي يفقد الطالب حقه في ذلك دون إمكانية الاسترداد أو تغيير المواعيد. التغيب لأكثر من يومين عن الممارسات دون سبب طبي/أو مبرر، يعني استغناءه عن التدريب وبالتالي إنهاؤها تلقائيًا. يجب إبلاغ المرشد الأكاديمي على النحو الواجب وعلى وجه السرعة عن أي مشكلة تظهر أثناء فترة الإقامة.

- 4. المؤهل العلمي:** سيحصل الطالب الذي يجتاز التدريب العملي على شهادة تثبت إقامته في المركز المعني.
  - 5. علاقة العمل والانتماء لمكان العمل:** لن يشكل التدريب العملي علاقة عمل من أي نوع.
  - 6. الدراسات السابقة:** قد تطلب بعض المراكز شهادة الدراسات السابقة لإجراء التدريب العملي في هذه الحالات سيكون من الضروري تقديمها إلى قسم التدريب في TECH حتى يمكن تأكيد تعيين المركز المختار للطالب.
  - 7. هذا البرنامج لا يشمل:** التدريب العملي أي عنصر غير مذكور في هذه الشروط. لذلك، لا يشمل ذلك الإقامة أو الانتقال إلى المدينة التي يتم فيها التدريب أو التأشيرات أو أي خدمة أخرى غير موصوفة.
- مع ذلك، يجوز للطالب استشارة مرشده الأكاديمي في حالة وجود أي استفسار أو توصية بهذا الصدد. سيوفر له ذلك جميع المعلومات اللازمة لتسهيل الإجراءات.

# المؤهل العلمي

يحتوي تدريب عملي في التغذية الرياضية على البرنامج الأكثر اكتمالا وحدائثه على الساحة المهنية والأكاديمية.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل برنامج التدريب العملي ذا الصلة الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

إن المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في برنامج التدريب العملي.

المؤهل العلمي: تدريب عملي في التغذية الرياضية

مدة الدراسة: 3 أسابيع

طريقة الدراسة: من الإثنين إلى الجمعة، نوبات عمل على مدار 8 ساعات متتالية



tech

تدريب عملي  
التغذية الرياضية

# تدريب عملي التغذية الرياضية

tech

