

# تدريب عملي التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech



tech

تدريب عملي  
التغذية الرياضية

# الفهرس

01

المقدمة

صفحة 4

02

لماذا تدرس برنامج التدريب العملي هذا؟

صفحة 6

03

الأهداف

صفحة 8

04

المخطط التدريسي

صفحة 10

05

أين يمكنني القيام بهذا التدريب العملي؟

صفحة 12

06

الشروط العامة

صفحة 16

07

المؤهل العلمي

صفحة 18



# المقدمة

في الوقت الحاضر، تحتل التغذية الرياضية مكانة مهمة جدًا في عادات أي رياضي. إنها ممارسة يمكن للشخص من خلالها تزويد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها وفقًا لجوانب مثل عملية التمثيل الغذائي لديه، واستهلاك الطاقة التي ينطوي عليها نشاطه، وفترة الموسم الذي يكون فيه، وما إلى ذلك. لهذا السبب، أصبح المتخصصون في هذا المجال يحتلون مكانة متميزة في هذا القطاع، وأصبحوا متخصصين مطلوبين بشدة ويجب تحديثهم باستمرار. لتغطية الجانب الأخير، طورت جامعة TECH برنامجاً كاملاً يعتمد على الإقامة لمدة 120 ساعة في مركز سريري رائد، حيث سيتمكن الخريج من العمل جنباً إلى جنب مع خبراء في التغذية الرياضية.



هل ترغب في الاطلاع على آخر الأخبار المتعلقة بالتخطيط للتغذية الرياضية للنباتيين والخضريين؟ مع هذا البرنامج ستتمكن من القيام بذلك بطريقة عملية ومضمونة“

يتزايد عدد الأشخاص الذين يمارسون الأنشطة الرياضية كل يوم، سواء لأسباب صحية أو كمهنة أو كهواية. يزيد النشاط البدني من الحاجة إلى الطاقة وبعض العناصر الغذائية، لذلك من المهم تناول نظام غذائي متوازن يعتمد على مجموعة متنوعة من الأطعمة، مع مراعاة معايير الاختيار الصحيحة. يصبح تناول الوجبات الغذائية الأكثر ملاءمة لكل شخص ونوع التمارين الرياضية مهمًا بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بالرياضيين المحترفين أو أولئك الذين يمارسون التمارين الرياضية المكثفة. وفي هذا السياق، تم إنشاء هذا البرنامج على أساس التحديث العملي للمحترف، مع يوم عمل مكثف لمدة 3 أسابيع في مركز سريري مشهور، حيث سيتم تحديثه من قبل خبراء في مجال التغذية الرياضية.

يوفر هذا التدريب العملي إمكانية تعميق وتحديث المعرفة في مجال التغذية الرياضية. يقدم هذا الكتاب لمحة عامة عن التغذية السريرية والرياضية، مع التركيز على الجوانب الأكثر أهمية وابتكاراً: التدريب غير المرئي أو النظام الغذائي المناسب للرياضيين، والتغذية قبل وأثناء وبعد التمرين. وبهذه الطريقة، يسمح هذا المؤتمر المكثف في الموقع بالتخصص في مجال التغذية الرياضية في مجالات ذات أهمية خاصة مثل: علم التغذية الوراثي، وعلم التغذية الوراثي، والتغذية والسمنة، وعلم التغذية في المستشفيات، وغيرها من الاتجاهات الغذائية والاحتياجات الخاصة للرياضيين النخبة.

كل هذا، على مدار 120 ساعة ستعمل فيها جنباً إلى جنب مع فريق عمل على دراية تامة بالمجال، وستحظى خلالها بدعم من مدرس يضمن لك تلبية جميع المتطلبات التي تُعمم هذا البرنامج من أجلها. وبهذه الطريقة، سيكون قادراً على التعامل مع الحالات المختلفة بثقة وأمان، والمشاركة بفعالية في تصميم خطط التغذية المتخصصة وفقاً لمتطلبات واحتياجات مختلف ملفات المرضى الذين يأتون إلى الممارسة خلال الفترة العملية.



# لماذا تدرس برنامج التدريب العملي هذا؟

## 1. التحديث من خلال أحدث التقنيات المتاحة

سيتيح الالتحاق بهذا التدريب العملي للخريج إمكانية الوصول إلى التكنولوجيا السريية الأكثر ابتكاراً وتطوراً. تتميز كجامعة TECH بجوهرها الطبيعي الذي استطاعت بفضلها أن تحتل مكانة بين أفضل المراكز الأكاديمية في العالم. ولهذا السبب، يتطلب الأمر أن تمتلك الشركات التي يتم فيها التوظيف أحدث المعدات من أجل الاستمرار على نفس المنوال وتقديم تجربة على أعلى مستوى لطلابها.

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

يخصص لكل خريج من جامعة TECH مدرساً تدريبياً يكون مسؤولاً عن توجيههم خلال التجربة الأكاديمية، وضمان استيفاء جميع المتطلبات التي صُممت من أجلها. ونتيجة لذلك، يمكن للطلاب استخدام خبراتهم لتحديث ممارستهم، وتنفيذ الاستراتيجيات السريية الأكثر فعالية لكل نوع من الحالات.

## 3. الانغماس في البيئات السريية من الدرجة الأولى

من خلال هذا التدريب العملي، سيتمكن الخريج من المشاركة بفعالية في الإدارة السريية لجميع المرضى الذين يتم استقبالهم خلال الأسابيع الثلاثة من الدورة، سواء في تشخيص التغيرات الغذائية المحتملة أو في تحليل حالتهم وتصميم خطط غذائية تتكيف مع احتياجاتهم. وبالتالي، تضمن لك TECH تحديثاً شاملاً لمدة 120 ساعة.

تُقدم هذه الدورة التدريبية العملية كفرصة فريدة من نوعها لأي متخصص في مجال التغذية يتطلع إلى تحقيق التميز في خدمته من خلال تحديث شامل. تمنحك جامعة TECH الفرصة للعمل جنباً إلى جنب مع أفضل الخبراء، والتعمق في التقنيات التحليلية وتصميم خطط الوجبات التي حققت أفضل النتائج حتى الآن. كل هذا في بيئات آمنة، حيث يعد تعزيز الثقة أحد الأصول الرئيسية لضمان قدرة الخريج على اللحاق بالركب بطريقة مضمونة.



فرصة فريدة من نوعها ستتمكن بفضلها من مواكبة آخر الأخبار في مجال التغذية الرياضية مع محترفين عملوا مع أبرز الرياضيين“

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

ستكون جميع الاستراتيجيات والتقنيات التي يستخدمها الخريج في التدريب العملي قابلة للتطبيق تماماً في أي بيئة في مجال التغذية. تضمن جامعة TECH أن تكون خطط الأنشطة قابلة للتكيف دولياً، بحيث يمكن للمحترف العمل في أي مكان في العالم من خلال ما يتم تغطيته أثناء الإقامة.

#### 5. توسيع حدود المعرفة

أبرمت TECH اتفاقية دولية مع العشرات من العيادات في جميع أنحاء العالم، من أجل توفير فرص عمل متكيف مع احتياجات جميع خريجيها. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يوفر أيضاً الفرصة لأولئك الذين يرغبون في متابعة تجربة خارج موقعهم، مما يتيح لهم إمكانية الوصول إلى مراكز مرموقة تقع في مناطق مختلفة.

ستنغمس بشكل عملي كلي  
في المركز الذي تختاره بنفسك"





# الأهداف

الغرض من هذا التدريب العملي في مجال التغذية الرياضية هو تسهيل أداء الأخصائي الصحي في الإجراءات السريرية المتعلقة بمجال التغذية الصحية، مع تعديلها وفقاً لأهداف ومتطلبات المرضى. تطبيق أحدث التطورات والعلاجات الأكثر ابتكاراً في هذا القطاع، حتى تتمكن من تقديم أفضل الخدمات في عيادتك الخاصة. من خلال إكمال هذا البرنامج، ستكون في وضع يسمح لك بتزويد المرضى بطريقة تشخيصية دقيقة للغاية وتحظى بتقدير كبير في هذا المجال، وبالتالي زيادة مكانتك المهنية.

## الأهداف العامة



- لتحديث معرفة أخصائي التغذية بالاتجاهات الجديدة في التغذية البشرية، سواء في الحالات الصحية أو في الحالات المرضية من خلال الطب القائم على الأدلة
- تعزيز استراتيجيات العمل القائمة على المعرفة العملية للتغيرات الجديدة في التغذية وتطبيقها على أمراض الأطفال، حيث تلعب دوراً أساسياً في علاجاتهم
- تعزيز اكتساب القدرات والمهارات التقنية، من خلال نظام سمعي بصري قوي، وإمكانية التطوير من خلال ورش عمل المحاكاة عبر الإنترنت و / أو التدريب المحدد

## الأهداف المحددة



- تحليل الطرق المختلفة لتقييم الحالة التغذوية
- تفسير ودمج البيانات قياسات بشرية، والسريرية، والكيميائية الحيوية، وبيانات الدم، بيانات المناعة والأدوية في التقييم الغذائي للمريض وفي علاجه الحمية-الغذائية
- الاكتشاف المبكر وتقييم الانحرافات الناتجة عن الفائض أو الخلل الكمي والنوعي في الميزان الغذائي
- صف تكوين ومنافع الأطعمة الجديدة
- شرح مختلف تقنيات الدعم الغذائي الأساسية والمتقدمة والمنتجات المتعلقة بتغذية المرضى
- تحديد الاستخدام الصحيح للوسائل المساعدة على توليد الطاقة
- شرح لوائح مكافحة المنشطات الحالية
- التعرف على الاضطرابات النفسية المرتبطة بممارسة الرياضة والتغذية



عزز مهاراتك التشخيصية وتطبيق معرفتك على أرض الواقع في مجال التغذية الرياضية، وتطبيقها على حالات حقيقية في لحالات حقيقية في عملية تطبيقية في عملية عملية لمدة 3 أسابيع في مركز مرموق



# المخطط التدريسي

تم تخطيط هذا التدريب العملي في التغذية الرياضية بحيث يحصل الأخصائي الصحي على 3 أسابيع من التعلم المكثف في مركز سريري ذي مكانة معترف بها. ستكون الإقامة من الاثنين إلى الجمعة لمدة 8 ساعات متواصلة. وهذا يضمن أن يتمكن المحترف من اكتساب وتعزيز معارفه دون انقطاع، وبطريقة سلسة.

في هذا الاقتراح التدريبي العملي تمامًا، تهدف الأنشطة إلى تطوير وإتقان الكفاءات اللازمة لتقديم الخدمات التشخيصية في مجال التغذية الرياضية في المرضى الحقيقيين وهي موجهة نحو تدريب محدد لممارسة النشاط.

إنها بلا شك فرصة رائعة للتعلم، والعمل في مركز مبتكر مزود بأحدث المعدات وأفضل الكوادر المتخصصة، وهو أفضل سيناريو لعيش هذه التجربة المبتكرة التي يروج لها جامعة TECH لتحسين المهارات المهنية. الجمع بين الإجراءات الحديثة والتركيز على طريقة جديدة لفهم العمليات الصحية وتكاملها.

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

| الوحدة                                | نشاط عملي   |
|---------------------------------------|---|
| التطورات والاتجاهات الغذائية          | إجراء تحليلات للتطورات الجديدة في قطاع الأغذية                            |
|                                       | تطوير التحليلات في علم الجينات الغذائية وعلم الجينات الغذائية             |
|                                       | تعميق تقييم التغذية المناعية  |
|                                       | تطبيق التنظيم الفسيولوجي للطعام من أجل الشهية والشبع                      |
|                                       | إدارة التقييم في نظام التغذية والساعة البيولوجية                          |
| تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي | التعمق في تحليل الطاقة الحيوية والتغذية                                   |
|                                       | العمل على تقييم الحالة التغذوية   |
|                                       | إدارة تقييم المدخول   |
|                                       | إجراء تقييم النظام الغذائي لدى البالغين الأصحاء                           |
|                                       | إجراء تقييم غذائي لقطاع الطمث   |
| التغذية في الممارسة الرياضية المتخصصة | لتحقيق تحليل مفصل للتغذية لدى كبار السن                                   |
|                                       | إجراء تكيف فسيولوجي صحيح مع أنواع مختلفة من التمارين الرياضية             |
|                                       | تطوير التكيف الأيضي مع التمارين الرياضية                                  |
|                                       | إجراء تقييم شامل لاحتياجات الرياضي من الطاقة وحالته الغذائية              |
|                                       | تطوير تقييم القدرة البدنية للرياضي  |
|                                       | وضع تحليل التغذية في المراحل المختلفة لممارسة الرياضة موضع التطبيق العملي |
|                                       | التدريب على تقييم الترطيب   |
|                                       | التعمق في التخطيط الغذائي المتكيف مع الطرائق الرياضية                     |
|                                       | وضع تحليل مفصل للتغذية في التعافي من الإصابات الرياضية                    |
|                                       | تقييم الاضطراب النفسي المرتبط بممارسة الرياضة                             |



# أين يمكنني القيام بهذا التدريب العملي؟

من أجل توفير أفضل تجربة تعليمية عملية للطلاب، اختارت جامعة TECH المعلومات والاتصالات أفضل المراكز التي تفتح أبوابها من خلال إتاحة جميع مواردها لتمكين تدريب المهنيين بقناعة وشغف كبيرين. ستتمكن من تحديث معرفتك من خلال الوصول إلى مرضى حقيقيين وأفضل الخبراء وأحدث تقنيات التشخيص.



تقدم لك جامعة TECH أرقى المراكز  
السريية لإجراء تدريبك العملي بدعم من  
خبراء التغذية الرياضية. عش التجربة الآن



يمكن للطلاب أن يقوم بهذا التدريب في المراكز التالية:



### التغذية

#### Olympus Center

الدولة إسبانيا  
المدينة مدريد

العنوان: Calle de Palos de la Frontera,  
16, 28012 Madrid

مركز Olympus متخصص في تحقيق أهداف الشخص، مع  
مراعاة حالته البدنية

#### التدريبات العملية ذات الصلة:

- الأداء الرياضي العالي  
-مراقب الصالة الرياضية





## التغذية

### Nutriperformance

المدينة المكسيكو 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



**التغذية**

**Liga Sanluisena de Fútbol**

المدينة: San Luis | الدولة: الأرجنتين

العنوان: Bolívar 935, D5700 GTS, San Luis

ركزت الجمعية على التخطيط الغذائي، وتحديدًا لممارسة كرة القدم.

---

التدريبات العملية ذات الصلة:  
-التغذية الرياضية

اغتنم هذه الفرصة لتحيط نفسك بالمهنيين  
الخبراء وسلِّح نفسك بمنهجية عمل قوية"



# 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 مسؤولة 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 مؤهل يثبت الإقامة 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 التدريب العملي في التغذية الرياضية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة 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 سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في الاختبار.

المؤهل العلمي: تدريب عملي في التغذية الرياضية

مدة الدراسة: 3 أسابيع

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



tech

تدريب عملي  
التغذية الرياضية

# تدريب عملي التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech