

تدريب عملي
التغذية الرياضية في
الفئات السكانية الخاصة

tech





tech

تدريب عملي
التغذية الرياضية في
الفئات السكانية الخاصة

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

تتطور التغذية الرياضية باستمرار وتحتاج الفئات السكانية الخاصة بنحو متزايد إلى رعاية غذائية كافية لتحسين أدائها وتجنب الإصابات. يجب أن يكون أخصائيو العلاج الطبيعي على اطلاع بأحدث التطورات في هذا المجال لتقديم نهج شامل لمرضاهم. لهذا السبب قامت TECH بإنشاء هذا البرنامج الذي يوفر فرصة فريدة للتعلم العملي في هذا المجال. تسمح الإقامة لمدة 3 أسابيع في مركز مرموق، جنبًا إلى جنب مع المتخصصين ذوي الخبرة، لأخصائيي العلاج الطبيعي بالانغماس الكامل في التغذية الرياضية لمجموعات سكانية معينة، مما يمنحهم رؤية أوسع وأكثر اكتمالاً في هذا المجال.



قم بتوسيع معرفتك بالتغذية الرياضية
وتطبيقها على الفئات السكانية
الخاصة من خلال هذا التدريب العملي"

التغذية الرياضية هو التخصص الذي يتطور ويتغير باستمرار بسبب التقدم في العلوم والتكنولوجيا في هذا المجال. بالإضافة إلى ذلك، يحتاج المزيد والمزيد من الفئات السكانية الخاصة إلى رعاية غذائية كافية لتحسين أدائهم الرياضي وتجنب الإصابات. لهذا السبب يحتاج أخصائيو العلاج الطبيعي، باعتبارهم متخصصين صحيين مسؤولين عن الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل من الإصابات واضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي، إلى تحديث التغذية الرياضية حتى يتمكنوا من تقديم نهج شامل لمرضاهم.

لهذا السبب، أنشأت TECH هذا التدريب العملي في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة، والذي يوفر فرصة فريدة للتعلم العملي والشخصي في هذا المجال. تسمح الإقامة لمدة 3 أسابيع في مركز مرموق، جنبًا إلى جنب مع المتخصصين ذوي الخبرة في هذا المجال، لأخصائيي العلاج الطبيعي بالانغماس الكامل في التغذية الرياضية لفئات معينة من السكان، مثل الرياضيين ذوي الأداء العالي أو الأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية أو الأمراض المزمنة.

بالتالي، يوفر هذا البرنامج فرصة فريدة للتعلم العملي والشخصي في هذا المجال، مما يوفر لأخصائيي العلاج الطبيعي رؤية أوسع وأكثر اكتمالاً للتغذية الرياضية وتطبيقها على فئات معينة من السكان. يعد التدريب العملي ضروريًا لاكتساب المهارات والقدرات العملية، كما أن الاتصال المباشر مع المتخصصين ذوي الخبرة يسمح بتعلم أكثر ثراءً وأعمق.



لماذا تدرس برنامج التدريب العملي هذا؟

1. التحديث من خلال أحدث التقنيات المتاحة

تم تصميم التدريب العملي في مجال التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة مع أهمية الاطلاع على أحدث التقنيات المتاحة في مجال التغذية الرياضية. سوف يتعرف المعالجون الفيزيائيون على أحدث الابتكارات في مجال التكنولوجيا المطبقة على التغذية، بما في ذلك الأدوات وتطبيقات الهاتف المحمول لتتبع ومراقبة تناول المغذيات والترطيب لدى مجموعات معينة من السكان.

2. التعمق في أحدث المستجدات من خلال خبرة أفضل المتخصصين

يوفر التدريب العملي في مجال التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة فرصة فريدة للتعمق في مجال التغذية الرياضية بفضل خبرة أفضل المتخصصين في هذا المجال. ستتاح الفرصة لأخصائيي العلاج الطبيعي للعمل جنبًا إلى جنب مع المتخصصين ذوي الخبرة في مجال التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة، والتعلم من خبراتهم ومعرفتهم.

3. الدخول في بيئات مهنية من الدرجة الأولى

يوفر التدريب العملي في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة للمشاركين الفرصة لدخول بيئات احترافية من الدرجة الأولى، والعمل جنبًا إلى جنب مع أفضل المهنيين والخبراء في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة. ستتاح لأخصائيي العلاج الطبيعي فرصة التدريب في مراكز مرموقة والعمل مع فرق رياضية عالية الأداء، مما سيسمح لهم بالتعلم بشكل مباشر عن التحديات وأفضل الممارسات في تطبيق التغذية الرياضية لدى الفئات السكانية الخاصة.

يعد التدريب العملي الذي تقدمه TECH في مجال التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة فرصة فريدة للمحترفين في هذا المجال الذين يرغبون في تحديث وتعميق معرفتهم في هذا المجال المتطور باستمرار. يركز البرنامج حصريًا على الممارسة والخبرة في مجال التغذية الرياضية لدى الفئات السكانية الخاصة. ستتاح للمشاركين الفرصة للعمل مع محترفين ذوي خبرة في بيئة واقعية وتطبيق المعرفة المكتسبة في ممارساتهم الخاصة. من خلال عدم تضمين النظرية، يركز التدريب على اكتساب المهارات والقدرات العملية، مما يسمح لأخصائيي العلاج الطبيعي بتحسين أدائهم المهني في مجال التغذية الرياضية. علاوة على ذلك، فإن إمكانية دخول بيئات مهنية رفيعة المستوى والعمل مع أفضل المتخصصين تضمن حصول المشاركين على تعليم جيد ويمكنهم توسيع حدود معرفتهم في هذا المجال المتطور باستمرار.



اكتشف أحدث التطورات في العلوم والتكنولوجيا في مجال التغذية الرياضية وكيفية تطبيقها على مجموعات سكانية معينة"

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

ستتاح لأخصائيي العلاج الطبيعي الفرصة لتطبيق كل ما تعلموه خلال البرنامج في الممارسة اليومية. بفضل الجمع بين النظرية والممارسة المتقدمة، سيكتسب الطلاب المهارات والقدرات اللازمة لتوفير نهج شامل لمرضاهم منذ اللحظة الأولى. بالإضافة إلى ذلك، فإن التعليقات المستمرة والمتابعة الشخصية من المتخصصين ذوي الخبرة ستسمح لأخصائيي العلاج الطبيعي بتحسين نهجهم والحصول على أفضل النتائج.

5. توسيع حدود المعرفة

يعد التدريب العملي في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة فرصة فريدة لتوسيع حدود المعرفة في مجال التغذية الرياضية. ستتاح للمشاركين الفرصة للتفاعل مع الخبراء في هذا المجال، وتبادل الأفكار والمعرفة، ومواكبة أحدث الاتجاهات والممارسات في مجال التغذية الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الخبرة العملية في مجموعات سكانية خاصة ستسمح لهم بتوسيع منظورهم واكتساب مهارات وقدرات جديدة لتطبيقها في ممارساتهم اليومية.

ستنغمس بشكل عملي كلي في
المركز الذي تختاره بنفسك"



الأهداف

خلال التدريب العملي في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة، ستتاح للطالب الفرصة لاكتساب المهارات والقدرات العملية في مجال التغذية الرياضية للفئات السكانية الخاصة. من خلال الإقامة لمدة 3 أسابيع في مركز مرموق، جنباً إلى جنب مع محترفين ذوي خبرة في هذا المجال، سيتمكن الطالب من تعميق معرفته وتوسيع خبرته واكتساب رؤية أكثر اكتمالاً للتغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة.

الأهداف العامة



- ♦ تدريب أخصائيي العلاج الطبيعي على تصميم خطط غذائية شخصية تناسب الاحتياجات المحددة لكل رياضي، بناءً على عمره وجنسه ونشاطه البدني، من بين عوامل أخرى
- ♦ تطوير مهارات البحث والتقييم النقدي للمعلومات العلمية المتعلقة بالتغذية الرياضية، حتى يتمكن أخصائيو العلاج الطبيعي من مواكبة التطورات في هذا التخصص
- ♦ تعزيز العمل الجماعي والتعاون متعدد التخصصات بين المعالجين الفيزيائيين وغيرهم من المهنيين الصحيين، مثل أخصائيي التغذية والمدربين والأطباء وغيرهم، لمعالجة رعاية الرياضيين من الفئات السكانية الخاصة بشكل شامل

الأهداف المحددة



- ♦ فهم المبادئ الأساسية للتغذية وعلاقتها بالرياضة، بما في ذلك هضم العناصر الغذائية وامتصاصها، واستقلاب الطاقة، والعلاقة بين المغذيات الكبيرة والأداء الرياضي
- ♦ اكتساب معرفة محددة حول التغذية لدى مجموعات سكانية معينة، مثل الرياضيين ذوي الأداء العالي، والأطفال والمرافقين، والرياضيين النباتيين، وغيرهم
- ♦ تعلم كيفية تصميم خطط غذائية محددة للرياضيين، بما في ذلك تخطيط الوجبات واختيار الأطعمة والمكملات الغذائية المناسبة
- ♦ تطوير المهارات اللازمة لتقييم الحالة التغذوية للرياضيين وتفسير الاحتياجات الغذائية الفردية، بناءً على نشاطهم البدني والتدريب وعوامل أخرى
- ♦ معرفة تقنيات تقييم إنفاق الطاقة وتكوين الجسم لدى الرياضيين، للتمكن من تصميم خطط غذائية تتكيف مع الاحتياجات الفردية
- ♦ تطوير مهارات التواصل الفعال والتثقيف الغذائي للرياضيين وغيرهم من المهنيين الصحيين، من أجل تعزيز عادات الأكل الصحية وتحسين الأداء الرياضي



المخطط التدريسي

تم التخطيط للتدريس في هذا التدريب العملي بعناية لضمان حصول الطالب على خبرة عملية وثرية في مجال التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة. خلال 3 أسابيع من الإقامة، ستتاح للطالب فرصة العمل مع متخصصين ذوي خبرة في هذا المجال، والدخول في بيئات مهنية من الدرجة الأولى. يعد النهج العملي للبرنامج ضروريًا لضمان تحقيق أهداف التعلم بشكل فعال.

في هذا الاقتراح التدريبي، ذو الطبيعة العملية تمامًا، تهدف الأنشطة إلى تطوير وتحسين المهارات اللازمة لتقديم المشورة والتخطيط الغذائي للرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة والمجموعات السكانية الخاصة، وتهدف إلى تدريب محدد لممارسة الرياضة. النشاط، في وسائل السلامة للمريض والأداء المهني العالي.

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
التقييم الغذائي	إجراء تقييم غذائي كامل لرياضي من مجموعة سكانية معينة
	حساب استهلاك الطاقة الأساسي والإجمالي للاعب من مجموعة سكانية معينة
	تفسير نتائج تقييم تكوين الجسم للرياضي من مجموعة سكانية معينة
تصميم الأنظمة الغذائية للرياضيين من الفئات السكانية الخاصة	تصميم نظام غذائي مناسب للرياضي من مجموعة سكانية معينة بناءً على إنفاق الطاقة والأهداف الرياضية والقيود الغذائية
	تطوير خطة مكملات غذائية شخصية للرياضي من مجموعة سكانية معينة بناءً على احتياجاتهم وأهدافهم الرياضية
	تطوير قائمة أسبوعية متوازنة تتكيف مع الاحتياجات الغذائية للرياضي من مجموعة سكانية معينة
تنفيذ ومراقبة البرامج الغذائية	الإشراف على تنفيذ خطة الوجبات الشخصية للرياضي من فئة سكانية معينة
	مراقبة التقدم الغذائي والرياضي للرياضي من مجموعة سكانية معينة بانتظام، وتكييف خطة تناول الطعام الخاصة بهم وفقاً لذلك
	تحديد وحل المشكلات المتعلقة بالالتزام الرياضي من مجموعة سكانية معينة بخطة تناول الطعام الخاصة به
البحث وتحليل الحالات	دراسة وتحليل حالة نجاح في مجال التغذية الرياضية لمجموعات سكانية خاصة وعرض النتائج والاستنتاجات في شكل تقرير
	تحليل حالة الفشل في مجال التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة وتحديد الأسباب واقتراح الحلول الممكنة
	إجراء تقييم نقدي لدراسة علمية حول التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة وتقديم النتائج في شكل تقرير



أين يمكنني القيام بهذا التدريب العملي؟

تتمتع المراكز التي سيتم فيها تنفيذ هذا التدريب العملي في مجال التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة بمكانة وتميز معترف بهما في مجال التغذية الرياضية ورعاية الفئات السكانية الخاصة. بالإضافة إلى ذلك، لديهم مرافق ومعدات حديثة لضمان حصول الطلاب على تجربة تعليمية كاملة وعالية الجودة.



صل إلى الأدوات العملية لتنفيذ نهج
شامل لعلاج إصابات واضطرابات العضلات
والعظام، مع خطة غذائية كاملة"



يمكن للطلاب أن يقوم هذا التدريب في المراكز التالية:



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



Policlínico HM Matogrande

الدولة إسبانيا
المدينة 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



الشروط العامة

تأمين المسؤوليات 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:** ثناء 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. من ناحية أخرى، سيتم أيضًا تعيين مدرس أكاديمي لك، وستكون مهمته تنسيق ومساعدة الطالب طوال العملية من خلال حل الشكوك وتوفير كل ما قد يحتاجه. 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 البرنامج. 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:** لن يشمل هذا 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 في الفئات السكانية الخاصة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدثا 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 في الفئات السكانية الخاصة

مدة الدراسة: 3 أسابيع

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



tech

تدريب عملي
التغذية الرياضية في
الفئات السكانية الخاصة

تدريب عملي
التغذية الرياضية في
الفئات السكانية الخاصة

tech