

وظائف خاصة في التغذية للرياضيين

التساؤلات المهمة في الفصل

- أولاً: لماذا تحب أن تكون أخصائي التغذية المسجل؟
- ثانياً: ما هي الخطوات اللازمة لكي تصبح أخصائي التغذية المسجل؟
- ثالثاً: هل التعليم المستمر مطلوب بعد حصولك على الاعتماد؟
- رابعاً: ما هي الإدارة المتخصصة في اعتماد أخصائيي التغذية للرياضيين؟
- خامساً: هل ترخيص المهنة ضروري لأخصائيي التغذية المسجلين؟
- سادساً: كيف يمكن للطلاب والمهنيين الحصول على الخبرة العملية في مجال التغذية للرياضيين؟
- سابعاً: ما هي الوظائف المحتملة في مجال التغذية للرياضيين؟
- ثامناً: ما هي بعض من المسؤوليات اليومية لأخصائي التغذية للرياضيين؟

أنت أخصائي التغذية

إيهاب سوف ينتهي من التدريب الميداني وبرنامج الماجستير في التغذية في خلال شهر واحد. ولقد كان من المنافسين الرياضيين طوال حياته، ويهتم بمتابعة المهنة في مجال التغذية للرياضيين. وأنهى شهرًا في عيادة للطب الرياضي خلال التدريب الميداني له، وقام بتقييم التغذية وتقديم استشارات لمجموعة متنوعة من الرياضيين في العيادة. وكان بحث الماجستير الخاص به يشتمل على عمليات تقييم مكونات الجسم لمجموعة من الرياضيين في منتصف العمر قبل وبعد برنامج تدريبي للقوة لمدة ١٢ أسبوعًا. وأثناء البحث وجد أن هناك الكثير من فرص العمل في المستشفيات والعيادات كما توجد وظيفة متاحة كأخصائي لتغذية الرياضيين في الجامعة القريبة من مكان سكنه.

الأسئلة:

- ما هو التعليم والخبرة الذي يحتاج لها إيهاب حتى يحصل على وظيفة متخصص التغذية للرياضيين في الجامعة؟
- كيف يمكن لرسالة الماجستير أن تساعد على التنافس مع غيره من المتخصصين في التغذية والمتقدمين للحصول على نفس الوظيفة؟
- ما الذي يمكن لإيهاب القيام به ليساعده في المنافسة للحصول على وظائف مماثلة كمتخصص في التغذية للرياضيين، والتي يمكن التقدم لها مستقبلاً؟

أولاً: لماذا تحب أن تكون

أخصائي التغذية المسجل؟

إن مهنة أخصائي التغذية المسجل "registered dietitian" (RD) تعتبر مهنة تدريبية في الرعاية الصحية،

والذي يوفر المعلومات

عن الطعام والتغذية

للجمهور. ويوجد حوالي

٧٠,٠٠٠ أخصائي

تغذية مسجل يعمل في

الولايات المتحدة

الأمريكية في مواقع مختلفة

بما في ذلك المستشفيات، والمؤسسات الصحية العامة،

والجامعات، والبحث العلمي، وأماكن الخدمات

الغذائية، والشركات، ومراكز اللياقة البدنية،

والمستشارين الغذائيين، ومراكز الاستشفاء، وشركات

غير ربحية. ومؤهلات الاعتماد لأخصائي التغذية

المسجل هي المؤهلات الوحيدة المعتمدة والمُعترف بها

وطنياً في مجال التغذية. ولذلك؛ فإن أخصائيي التغذية

المسجلين (RDs) هم الخبراء في مهنة التغذية، ويوفرون

الربط بين النصائح الغذائية والصحة المثالية. وبغض

النظر عن الإعداد المهني فمن الضروري أن تصبح

أخصائي التغذية (RD) لتعمل في مجال التغذية ولأن

معظم - إن لم يكن الأغلب - الوظائف تتطلب

المؤهلات المعتمدة لكي يتم فيها التعيين.

وتعتبر التغذية للرياضيين مجالاً وتخصصاً جديداً

نسبياً بالنسبة لخبراء التغذية المسجلين (RD). ويتزايد

مجال التغذية للرياضيين بسبب الاعتراف بأن التغذية

السليمة أمر بالغ الأهمية لتحقيق الأداء الرياضي

الأمثل. وأيضاً بسبب انتشار المكملات الغذائية

المسوقة للرياضيين

والحاجة إلى

المعلومات المهنية

لمساعدة الأفراد في

فك الغموض حول

هذه المكملات.

ومتخصصو التغذية للرياضيين "Sports dietitian"

والذين هم أخصائيو التغذية المسجلون "registered dietitian"

يقدمون المشورة الفريدة في مجال التخطيط

العملي للخطط الغذائية الفردية للتدريب والمنافسة

وتثقيف الرياضيين عن خلفية علمية للاستشارات

الغذائية للرياضة، وأيضاً تحديد الإيجابيات والسلبيات

للمكملات لكي تضمن تحسين الأداء في الرياضة.

ولتوضيح الاختلاف المهم بين أخصائي التغذية

"dietitian" وخبير التغذية "nutritionist". فأخصائي

التغذية "dietitian" هو شخص أتم بنجاح المتطلبات

المعتمدة الوطنية لمؤهلات أخصائي التغذية المسجل

أخصائي التغذية المسجل

"registered dietitian"

هو شخص مدرب على توفير

المعلومات الغذائية والأطعمة

للجمهور وقد اجتاز بنجاح اختبار

وطني معتمد لأخصائيي التغذية

المسجلين.

للحصول على الأداء المثالي

الخلفية التعليمية والاعتراف

المهني لكي تصبح أخصائي

التغذية المسجل مهمة للنجاح

في مجال التغذية للرياضيين.

التعليم لعلم التغذية "Commission on Accreditation for Dietetics Education" (CADE) من جمعية السكري الأمريكية "American Dietetic Association" (ADA). ويمكن للطلاب الحصول على درجة علمية بعد أربع سنوات وذلك بدراسة ممارسات متنوعة في مجال التغذية والوفاء بالمتطلبات الأساسية بالبرنامج التعليمي في علم التغذية (DPD) باعتبار ذلك الخطوة الأولى لأن تصبح أخصائي التغذية المسجل (RD).

والمطلب الثاني لأخصائي التغذية المسجل "registered dietitian" (RD) هو أن تستكمل بعض الخبرة في التغذية بعد الحصول على البكالوريوس. وهذا يكون بإحدى الطريقتين: إما من خلال ٦ إلى ١٢ شهراً كتطبيق ميداني في التغذية "dietetic internship" في منشأة معتمدة وإما القبول في برنامج منسق "coordinated program" في المرحلة الجامعية. وأي من الطريقتين يلزم ما لا يقل عن ٩٠٠ ساعة من الخبرة العملية وتحت إشراف متخصصين في التغذية المسجلين.

وبعد استكمال التدريب الميداني أو البرنامج المنسق يكون الشخص مؤهلاً لتأدية اختبار المجلس الوطني للمتخصصين في التغذية "registered dietitian". واجتياز هذا الاختبار بنجاح هو الخطوة الأخيرة في أن تصبح أخصائي التغذية المسجل "registered dietitian".

"registered dietitian" (RD). بينما خبير التغذية "nutritionist" قد لا تكون أو تكون عنده نفس الخبرة أو الخلفية لأخصائي التغذية المسجل "registered dietitian". ويمكن لأي شخص أن يدعي أنه خبير في

خبير التغذية "nutritionist"
هو شخص قد تكون أو لا تكون عنده نفس الخبرة مثل أخصائي التغذية المسجل والمعتمد.

التغذية بدون تقديم خلفية أو شهادة أو درجة علمية. ولكن في سوق العمل بما في ذلك مجال التغذية للرياضيين، فيبحث أرباب العمل عن أخصائيين للتغذية المسجلين "registered dietitian" (RDs). وبالمثل الرياضيون يسعون إلى أخصائيي التغذية المسجلين "registered dietitian" (RDs) مقابل من ادعوا على أنفسهم أنهم خبراء.

ثانياً: ما هي الخطوات اللازمة لكي

تصبح أخصائي التغذية المسجل؟

هناك ثلاثة متطلبات رئيسية لتصبح أخصائي التغذية المسجل. المتطلب الأول هو الحصول على ٤ سنوات دراسية في كلية أو جامعة معترف بها. والمقررات الدراسية للمرحلة الجامعية يجب أن تلبى شروط البرنامج التعليمي في علم التغذية "Didactic Program in Dietetics" (DPD) والتي وضعتها لجنة الاعتماد في

مصطلح علم التغذية كاسم أساسي، ويمكن أن تكون في كليات علوم الصحة، أو العلوم التطبيقية، أو علوم المستهلك والأسرة، أو كلية الزراعة. والانتهاء من البرنامج يبلغ ذروته في درجة البكالوريوس في أربع سنوات أو الدرجات العلمية.

ولقد تم تصميم المناهج الدراسية لتعليم الطلاب العلم والتطبيقات العملية في الغذاء والتغذية من أجل الصحة على المدى الطويل. وتتطلب المناهج الدراسية توفير تحدياً أكاديمياً ابتداء من السنة الأولى من الكلية. ويجب أن يكون الطلاب مهتمين ومستعدين للدراسة، والتي تشمل عدة مستويات في الكيمياء، بما في ذلك الكيمياء الحيوية، وعلم الأحياء المجهرية، والتغذية الطبية المبدئية والمتطورة، وعلوم الأغذية، والاتصالات، وإدارة الأعمال، والخدمات الغذائية، والبحوث. وتستند المناهج التعليمية على البيانات الأساسية للمعرفة، والمهارات، والكفاءات لأخصائي التغذية. وهناك ثمانية أساسيات مطلوبة للحصول على الاعتماد من لجنة الاعتماد في التعليم لعلم التغذية (CADE) لضمان كفاءة الطلاب في هذا المجال وهذه الأسس في المجالات التالية:

- الاتصالات.
- العلوم الفيزيائية والبيولوجية.
- العلوم الاجتماعية.

ويجب أن تستكمل كل هذه الخطوات وبنفس الترتيب المذكور قبل أن يتم تسجيلك ومنحك الاعتماد "registered dietitian" (RD). وسيتم تفسير كل مطلب بمزيد من التفاصيل في المقاطع التالية.

ما هي متطلبات المناهج الدراسية للحصول على درجة البكالوريوس في علم التغذية؟

يجب على الطلاب الذين يعملون بجهد ليصبحوا متخصصين في التغذية المسجلين "registered dietitian" وإكمال المقررات الدراسية المحددة في المؤسسة التعليمية المعتمدة لمدة أربع سنوات. والمقررات المطلوبة يجب أن تلبى المعايير الخاصة بلجنة الاعتماد في التعليم لعلم التغذية (CADE)، والتي وضعتها جمعية السكري الأمريكية (ADA). وللحفاظ على هذا الاعتماد يجب أن تكون الكلية أو الجامعة معتمدة من قبل هيئة للتعليم العالي.

إن دمج البرنامج التعليمي في علم التغذية (DPD) إدارياً ومالياً في هيكل الكلية وتعيين مدير معتمد وحاصل على تسجيل كأخصائي في التغذية "registered dietitian" أو على الأقل درجة الماجستير يوفر التعليمات اللازمة للتعليم والذي يبلغ ذروته في درجة البكالوريوس. وهناك مؤسسات معتمدة مختلفة تقدم مقررات دراسية مماثلة، ولكن قد تكون لها إدارات مختلفة أو أسماء عامة. ومعظم الجامعات تستخدم

- البحوث.
- الغذاء.
- التغذية.
- الإدارة.
- الرعاية الصحية^١.

بالإضافة إلى المتطلبات الأساسية يسمح باختلافات في المناهج الدراسية بما في ذلك الاختيارية الموصى بها، والتي تقوم عادة على اتجاه كل جامعة وأعضاء هيئة التدريس لبرنامج علم التغذية. وواحدة من الإضافات التي تشهد نمواً سريعاً في المناهج الدراسية الأساسية هو مقرر التغذية للرياضيين. فمقرر التغذية للرياضيين يقدم للطلاب علوم الرياضة، والتدريب الرياضي، والعلاج الطبيعي أيضاً. وطلاب التغذية الجامعيين الذين يريدون أن يصبحوا أخصائيين في التغذية مسجلين "registered dietitian" سوف يستفيدون أيضاً من اختيار مقررات في علوم الرياضة. مثل فسيولوجيا الرياضة، وعلم الحركة، والإدارة الرياضية، وعلم النفس الرياضي وكل هذا سوف يساعد في أعدادهم في مهنة التغذية للرياضيين.

هل يحتاج الأفراد شهادة جامعية ليكون أخصائي التغذية للرياضيين؟

حتى الآن الدراسات العليا ليست مطلوبة للحصول على اعتماد (RD). ومع ذلك، فإن التغذية للرياضيين مسجلين في التغذية "registered dietitian" وكما تم توضيحه سابقاً، فالطلاب لديهم خياران رئيسان لاستكمال المرحلة الثانية لكي يصبحوا أخصائيين مسجلين في التغذية "registered dietitian"

للرياضيين مجال تخصصي، ويتطلب معرفة كبيرة في التغذية العامة، وبالإضافة إلى ممارسة علم وظائف الأعضاء، وتكوين الجسم، واضطرابات الأكل؛ لذا فالحصول على شهادة جامعية عليا قد يكون مفيداً. بالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من فرص العمل في مجال التغذية للرياضيين تتطلب درجة الماجستير للقيام بها. ولتكون قادراً على المنافسة في سوق العمل في التغذية للرياضيين؛ فالحصول على درجة الماجستير تعتبر ضرورة. ويمكن الحصول على شهادات جامعية عليا في مجالات متعددة بما في ذلك التغذية البشرية المتقدمة، والتغذية للرياضيين، وعلوم الرياضة، وعلم الحركة، والإدارة الرياضية، والتدريب الرياضي، والطب الرياضي. وأي من هذه البرامج للدراسات العليا توفر مكماً مثالياً للدراسات الجامعية للمتخصصين في التغذية المسجلين "registered dietitian" والذين يعملون مع الأفراد بدايةً من الأنشطة الترفيهية وحتى رياضات المنافسة.

ما الذي ينطوي عليه التدريب الميداني في التغذية وكيف يمكن للخبرة أن تلعب دوراً في أن تصبح أخصائي للتغذية؟

وكما تم توضيحه سابقاً، فالطلاب لديهم خياران رئيسان لاستكمال المرحلة الثانية لكي يصبحوا أخصائيين مسجلين في التغذية "registered dietitian"

إخبار الطلاب بأماكنهم. وهناك منافسة في التدريب الميداني للتغذية وبعض الطلاب الذين يستكملون البرنامج التعليمي في علم التغذية (DPD) لمدة أربع سنوات، ويحصلون على درجة البكالوريوس في التغذية لا يستطيعون الوصول إلى برنامج التدريب الميداني. فلا توجد هناك مساحات كافية لتدريب عدد الطلاب المتخرجين في كل عام. والحصول على أفضل الدرجات خلال الأربع سنوات في مرحلة البكالوريوس وعلى الخبرات العملية والتطوعية في التغذية أو علوم التغذية والتفوق في المجالات الأكاديمية الأخرى والقيادة في النشاطات اللا منهجية سوف يساعد الطلاب أثناء عملية التدريب الميداني.

ويجب على مواقع التدريب الميداني أن تلبى المتطلبات التي وضعتها لجنة الاعتماد في التعليم لعلم التغذية (CADE)¹. وتشتمل على:

- أن يكون التدريب الميداني في كلية أو جامعة، أو منشأة للرعاية الصحية، أو وكالة حكومية، أو أعمال تجارية، أو شركة. وبالإضافة إلى ذلك فإن الأفراد الذين لديهم درجة البكالوريوس لمدة ٤ سنوات وأكملوا جميع متطلبات البرنامج التعليمي في علم التغذية (DPD) يمكنهم فقط أن يتقدموا إلى التدريب الميداني.

- جميع المتدربين يجب أن يكملوا على الأقل ٩٠٠

وهو استكمال التدريب الميداني المعتمد بعد الدراسة الجامعية أو التقدم للحصول على برنامج منسق، والذي يدمج بين الدراسة الجامعية والتدريب العملي. وهناك حوالي ٢٦٠ برنامج للتطبيق الميداني المعتمد، و٥٥ برنامجاً منسقاً متاحاً في الولايات المتحدة الأمريكية. وكما يتضح بالأرقام فمعظم الطلاب يستكملون الخبرة بعد مرحلة البكالوريوس من خلال التدريب الميداني في التغذية. والخيار الثالث في التطبيق الميداني، والذي اكتسب شعبية هو خيار التدريب الميداني عن بعد. وحوالي ١٠ مواقع في الولايات المتحدة الأمريكية تقدم هذا الخيار، حيث يذهب المتدربين إلى مسؤول الموقع لأخذ بعض الخبرة التطبيقية، ويحصلون على ساعات من الخبرة في منازلهم مع منسق في التغذية المسجل. وبالمثل مع البرنامج التعليمي في علم التغذية (DPD) وهذه البرامج التطبيقية المعتمدة يجب أن تحصل على اعتماد من لجنة الاعتماد في التعليم لعلم التغذية (CADE) والتي وضعتها جمعية السكري الأمريكية (ADA).

إذا اختار الطالب بعد التخرج من الجامعة أن يتقدم للحصول على التدريب الميداني كأخصائي في التغذية. فتوضع أوراق التقدم على جهاز الكمبيوتر لمطابقة النظام، والتي تتطلب من الطلاب ترتيب تفضيلاتهم من مواقع التدريب الميداني. ويعمل نظام الكمبيوتر على تطابق هذه التفضيلات على الطرفين؛ ومن ثم

والاستشارات، والأنظمة، والخدمات الغذائية، ووضع البرامج والمواد، وتفسير البيانات الطبية / العلمية وتطبيق ذلك في المرافق الصحية والطبية والعلاج الغذائي، والدعم الغذائي المتقدم، وكفاءة العمل مع مختلف الثقافات. وبعد أن يلبي الطلاب بنجاح هذه المعايير الأساسية للتخرج يجعلهم هذا مؤهلين لإجراء الاختبار الخاص بأخصائيي التغذية المسجلين (RD).

والتدريب الميداني في التغذية والبرامج المنسقة يمكن أن تقدم فترة للتأكد بالإضافة إلى الكفايات الأساسية. وتحتاج المواقع الميدانية لتطوير كفاياتها الخاصة لإقامة منطقة للتركيز على برامجهم. وتشمل هذه المجالات المتقدمة كالعلاج الغذائي، وتغذية المجتمع، والتغذية للرياضيين، وإدارة خدمات التغذية، والأعمال التجارية، والبحث. وتعتبر مناطق التركيز هي (زيادة جيدة)؛ وبالتالي الوقت الذي يقضيه الشخص في المجال التخصصي يعتبر إضافة إلى الوقت المخصص لإتقان الكفايات الخاصة.

التدريب الميداني في التغذية "dietetic internship" والبرامج المنسقة "coordinated program" موحدة وتنظم كل الإمكانات لتوفير أخصائيين في التغذية مسجلين لديهم معرفة وخلفية مماثلة والمهارات والقدرات. ويتطلب التدريب الصرامة والشدة، ولكن بسبب أن أخصائيي التغذية المسجل والمُعتمد

ساعة من الخبرات العملية تحت إشراف ويجب أن تكتمل خلال عامين من بداية التدريب. ويجب على المنظمين للمؤسسة أن يعينوا المدير الذي لديه على الأقل درجة الماجستير والمعتمد كأخصائي في التغذية المسجل. كما يجب على المعلمين الذين يتعاملون مع المتدربين أن يكونوا أيضًا متخصصين في التغذية ومسجلين.

البرامج المنسقة في تخصص التغذية تحتاج عملية واحدة في التقديم. وهذه الطريقة تقدم دورات دراسية لمرحلة البكالوريوس وساعات لممارسة التدريب خلال البرنامج. هناك مساحات محدودة متاحة في البرامج المنسقة كذلك، وبالتالي يحتاج الطلاب أن يكونوا متفوقين منذ دخولهم للمرحلة الثانوية. وبعض الطلاب يفضلون هذه الطريقة بسبب الطبيعة المستمرة للخبرة والساعات التطبيقية المضمونة.

وهناك قائمة طويلة من الكفايات، والتي تتطلب من الأفراد أن يتقنوها قبل أن يستكملوا التطبيق الميداني أو البرامج المنسقة. وهذه الكفايات صممت لضمان أن جميع متخصصي التغذية الذين يدخلون هذا المستوى سوف يمتلكون المعارف الأساسية والمهارات والقدرات في مختلف المجالات ذات الصلة بالتغذية قبل بدء العمل في هذا المجال. وتقدم الكفايات في فئات واسعة وتشمل الأفراد/ الجماعات التعليمية

الأساسية للبرنامج التعليمي في علم التغذية (DPD) والتدريب الميداني بما في ذلك التغذية السريرية وإدارة خدمات الطعام والتغذية المجتمعية. وتظهر النتيجة في الاختبار مباشرةً بعد الانتهاء منه. والتائج الناجحة ترسل إلى لجنة تسجيل أخصائيي التغذية "Commission on Dietetic registration" لجمعية السكري الأمريكية (ADA). وبعد ذلك بوقت قصير، فإن اللجنة تصدر بطاقة التسجيل، والتي تسمح لأخصائيي التغذية أن يستخدم الاعتماد الخاص بأخصائيي التغذية المسجل "registered dietitian" (RD).

ثالثاً: هل التعليم المستمر مطلوب

بعد حصولك على الاعتماد؟

يجب على جميع أخصائيي التغذية المسجلين "registered dietitian" الاستمرار في التعليم لتحديث معلوماتهم ومهاراتهم في المجال التطبيقي، وتشمل عملية التعليم المستمرة لأخصائيي التغذية المسجلين "registered dietitian" (RDs) خطة للتطوير المهني باتباع المبادئ التوجيهية التي وضعتها لجنة تسجيل أخصائيي التغذية "Commission on Dietetic registration" (CDR) لجمعية السكري الأمريكية (ADA). وهذه الخطة ترشد أخصائيي التغذية المسجل في اختيار أنشطة التعليم المستمر التي سوف تحسن، وتجدد، وتوفر له المعلومات الجديدة في مجال التدريب العملي في مكان عمله. ويتم

"registered dietitian" (RD) هو الوحيد المعترف به في المجال، فالمهنة تتطلب مستوى عاليًا من المعرفة والمهارة، والقدرة التحليلية من كل أخصائي في التغذية. وهذه العملية تساعد في ضمان أن يحتفظ بالمهنة على مستوى عالٍ من المصداقية في الرعاية الصحية، وعلوم الغذاء والتعليم والمجالات البحثية.

كيف يتم إجراء الاختبار المعتمد وأي الموضوعات التي يغطيها؟

بعد الانتهاء بنجاح من التدريب الميداني في التغذية "dietetic internship" أو البرنامج المنسق "coordinated program" يكون كل فرد مؤهلاً لإجراء الاختبار الخاص بأخصائيي التغذية

المسجل "registered

"dietitian" (RD).

وهذا الاختبار

موحد يتم إجراءه

على جهاز

الكمبيوتر وفي

أماكن متعددة في

الولايات المتحدة

الأمريكية. ويقاس

الاختبار معلومات

للحصول على الأداء المثالي

عملية الحصول على تسجيل أخصائي في التغذية تشمل حصولك على شهادة جامعية في التغذية من جامعة معترف بها، الإتمام بنجاح عمل بعد التخرج من خلال التطبيق الميداني في التغذية أو برنامج منسق، اجتياز اختبار إدارة (RD). الحصول على اعتماد (RD) مهم للأفراد المهتمين بمجال التغذية للرياضيين.

الطلاب والتدريب العملي لجميع مجالات الكفايات

للأطفال، والتغذية الكلوية، وعلم الشيخوخة والتغذية. وشهادة الأخصائي المعتمد في علم التغذية للرياضيين "Certified Specialist in Sports Dietetics" (CSSD) تم منحها لأول مرة كشهادة متخصصة عام ٢٠٠٦م. وتمنح هذه الشهادة لتقدير خبرة المتقدم للطلب لخبراته العملية في التغذية للرياضيين والانتهاج بنجاح لاجتياز اختبار محدد على الكمبيوتر. ويتم تعريف علم التغذية للرياضيين بأنه هو أخصائي التغذية المسجلين من ذوي الخبرة التطبيقية بناء على المعلومات الغذائية في التدريب والرياضة ويقومون بتقييم وتثقيف وتقديم استشارات للرياضيين وللأفراد النشطين. وهم يصممون وينفذون ويديرون إستراتيجيات التغذية الآمنة والفعالة التي تعزز الصحة مدى الحياة، واللياقة البدنية، والأداء الأمثل².

ولتكون مؤهلاً للحصول على شهادة الأخصائي المعتمد في علم التغذية للرياضيين (CSSD) يجب أن:

- تكون أخصائي التغذية المسجل (RD) لمدة سنتين.
- تقديم ما يفيد على الأقل ١٥٠٠ ساعة تطبيقية مباشرة في مجال التغذية للرياضيين خلال الـ ٥ سنوات الماضية.
- وحتى يوليو ٢٠١٤م سيسمح للتعليم أن يحل محل ١٢٠٠ ساعة من ساعات الخبرة المطلوبة.
- تقديم الطلب ورسوم تقدر بحوالي ٢٥٠ دولار أمريكي².

تجديد التسجيل كل خمس سنوات، والتي تحتاج ٧٥ ساعة من التعليم المستمر. واستكمال هذه الساعات يمكن الحصول عليها من خلال وسائل مختلفة بما في ذلك، ولكن ليس على سبيل الحصر، ما يلي:

- حضور ندوات التعليم المستمر والمؤتمرات.
- الانتهاء من مقررات أكاديمية متعلقة بعلم التغذية.
- إجراء البحوث العلمية.
- الحصول على شهادات معتمدة مثل شهادة أخصائي معتمد في علم التغذية للرياضيين "Certified Specialist in Sports Dietetics" (CSSD). والتعليم المستمر لأخصائي التغذية المسجلين "registered dietitian" (RDs) يشجع ويكفل الحفاظ على مستوى عالي من المعلومات في المجال الذي يعملون به. وتسمح خطة التطوير المهني لكل الأخصائيين في التغذية أن يختاروا مجالاً أو عدداً من مجالات التغذية للتطوير المهني بناء على مسار حياتهم المهنية الحالية.

رابعاً: ما هي الإدارة المتخصصة في

اعتماد أخصائي التغذية للرياضيين؟

الشهادة المتخصصة لأخصائي التغذية المسجل "registered dietitian" (RD) تقدم من لجنة تسجيل أخصائي التغذية "Commission on Dietetic registration" (CDR) في مجال علم التغذية للرياضيين، والتغذية

لترخيص^٣. وينظم قانون الترخيص كلاً من تعريف المسمى الذي يمكن أن يستخدم ومدى الممارسات العملية للمهنيين. وبدأت عملية الترخيص في العديد من الولايات للتأكد من أن المهنيين المؤهلين فقط على القدر الكافي من التعليم والخبرة هم المصرح لهم بتقديم خدمات غذائية أو نصيحة للأفراد للحصول على الرعاية الغذائية. والمهنيون غير المرخصين يمكن أن يخضعوا للمحاكمة بتهمة الممارسة بدون ترخيص. وعملية الترخيص مشابهة لغيرهم من العاملين في الرعاية الصحية مثل الصيادلة، والعلاج الطبيعي، ومدربو العناية بالرياضيين، والعاملون في مجال التمريض. ويجب على المستفيدين وخصوصاً الرياضيين الاستفسار عن الشخص الذي يختارونه لتقديم التربية الغذائية، وأن يكون حاصلًا على أخصائي في التغذية مسجل (RD) ومعتمد في علم التغذية للرياضيين (CSSD).

وفي الولايات التي تحتاج إلى ترخيص يمكن لأخصائيي التغذية الحصول على الترخيص إذا كانوا أخصائيين مسجلين (RD) من جمعية السكري الأمريكية (ADA).

و الشكل (١، ١٦) يوضح نموذجًا لرخصة أخصائي التغذية وخبير التغذية. ويتطلب الترخيص إثبات تسجيل كأخصائي ورسوم ترخيص وهناك

وبمجرد أن يتم النظر في الطلب المقدم وقبوله يمكن للمتقدم أن يختار موقعًا لإجراء الاختبار في المنطقة الجغرافية التي يسكن بها؛ وبالتالي يحدد الميعاد ويجري الاختبار عن طريق الحاسب. وإذا تم الحصول على درجة النجاح يمكن للمتقدم الحصول على شهادة معتمدة أخصائي في التغذية المسجل (RD) وفي علم التغذية للرياضيين (CSSD) لمدة خمس سنوات. وبنهاية الخمس سنوات يتقدم الأخصائي بطلب إعادة تجديد الشهادة ويرفق أوراق الطلب والرسوم، ويحقق درجة النجاح في اختبار أخصائي التغذية للرياضيين (CSSD).

خامسًا: هل ترخيص المهنة

ضروري لأخصائيي التغذية المسجلين؟

يوجد ست وأربعون ولاية من الولايات المتحدة الأمريكية لديها قوانين لتنظيم أخصائيي التغذية "dietitians" أو خبراء التغذية "nutritionists" من خلال التسجيل، والشهادة، أو الرخصة. والشهادات والتسجيل هم أقل صرامة من الترخيص، وهي تحد من استخدام بعض المسميات لممارسات التغذية، أو قد تحتاج إلى اختبار خاص بالولاية، ولكن لا تمنع ممارسة التغذية للأفراد غير المسجلين أو غير الحاصلين على شهادات. والترخيص هو الأكثر صرامة في قوانين ٣٥ ولاية، وحتى دولة بورتوريكو لديها حاليًا قانون

يحصل عليه أخصائي التغذية المسجل للحفاظ على تسجيله أخصائي في التغذية يمكن عادة استخدامه كمتطلبات التعليم المستمر لاستمرارية الترخيص. ماذا لو لم تكن أخصائي التغذية المسجل وليس لديك رخصة لمزاولة المهنة – هل يمكنك مع ذلك تقديم نصائح غذائية للرياضيين؟

هناك العديد من الحالات لا يكون أخصائي التغذية متواجداً في البرنامج الرياضي لتقديم تعليمات التغذية للرياضيين. وأخصائي المهن الرياضية الأخرى بخلاف أخصائي التغذية يمكنهم توفير بعض المعلومات الغذائية، ومع ذلك فهناك حدود. فمن المهم بالنسبة لغير أخصائيي التغذية (non-RDs) أن يفهموا هذه الحدود ومتى الوقت المناسب لذهاب الرياضي لأخصائي التغذية المسجل.

وأصحاب المهن الأخرى غير أخصائيي التغذية (non-RDs) والذين يحصل منهم الرياضيون على معلوماتهم الغذائية عادة ما يشملون مدربي العناية بالرياضيين، ومدربي اللياقة البدنية، ومدربي الفرق الرياضية، والأطباء. وأصحاب المهن الرياضية غير أخصائيي التغذية (non-RDs) يمكنهم أداء عمل رائع في نقل المعلومات الغذائية؛ لأنهم في الغالب ما يكونون على علاقة ممتازة مع اللاعب؛ مما يشجع على التواصل الجيد للاحتياجات الغذائية، والتطبيقات العملية،

بعض الاختلافات بين الولايات في قوانين الترخيص والرسوم. وينص الترخيص عادة على من يسمح له بمزاولة مهنة أخصائي التغذية في الولاية. وهذا يشمل السماح فقط لأخصائيي التغذية باستخدام اسم أخصائي التغذية "dietitian" وغالباً ما لا يعترف بمسمى خبير التغذية "nutritionist" في مهنة التغذية.



الشكل (١، ١٦). يوضح الترخيص الخاص بأخصائي التغذية. في أغلبية الولايات، أخصائيو التغذية يجب الحصول على رخصة لمزاولة مهنة الاستشارات الغذائية والتعليم. وتنظم قوانين الولاية إعطاء الترخيص. والأفراد الذين يزاولون المهنة بدون أن يحصلوا على الترخيص يمكن مقاضاتهم.

وكمثال لكيفية تمييز قوانين الترخيص بين مسميات ترخيص المهن الغذائية وهو رخصة أخصائي التغذية "Licensed Dietitian" (LD)، ورخصة خبير التغذية "licensed Nutritionist" (LDN). التعليم المستمر أيضاً مطلوب للحصول على الترخيص، وهو متجدد على أساس سنوي أو نصف سنوي. والتعليم المستمر الذي

من المهم لغير المرخصين وغير أخصائيي التغذية (non-RDs) أن تكون لديهم معرفة جيدة بالتغذية قبل إعطاء النصائح للرياضيين. فالعديد من البرامج الجامعية غير المتخصصة في التغذية مثل التدريب الرياضي تتطلب ما لا يقل عن مقرر واحد في مجال التغذية. و أي من غير أخصائيي التغذية (non-RDs) يكون مهتمًا بتقديم بعض التوجيهات الغذائية للرياضيين يمكنه الحصول على مقررات إضافية في كلية علوم الغذاء، بالإضافة إلى حضور ندوات التعليم المستمر. وهذه الفرص للتطوير المهني سوف تساعد أصحاب المهن الأخرى غير أخصائيي التغذية (non-RDs) على فهم العلم وتقديم التوصيات، فضلاً عن طرق التواصل للتطبيقات العملية لإعداد الرياضيين. وعندما يحتاج الرياضيون إلى مزيد من المعلومات والمشورة بخلاف معلومات المجال العام، فإنه ينبغي التوجه إلى أخصائيي التغذية المسجلين (RD) وبالأخص في الحالات التالية:

- اضطرابات في الأكل عند الرياضي.
- أن يكون عند الرياضي حالة طبية، مثل مرضى السكري، أو ارتفاع الكوليسترول بالدم، أو ارتفاع في الضغط، أو غيرها التي تحتاج إلى التعليم والتغذية العلاجية.
- التعرف على بعض بيانات الفحوص الطبية مثل البيانات المخبرية والتاريخ الطبي والاستشارة مع

وتحسين أهداف الأداء الرياضي. ومع ذلك، فهؤلاء

الأفراد غير المرخصين يجب أن يكونوا حريصين على عدم كسر القوانين الخاصة بالترخيص عن طريق تقديم استشارات محددة في التغذية أو التغذية العلاجية. والعلاج الغذائي الطبي، والتقييم الغذائي للأفراد، ووضع خطط التغذية هي المهام التي يتدرب عليها أخصائيو التغذية المسجلون والمعتمدون في التغذية للرياضيين (CSSD) والمرخص لهم في ٣٥ ولاية من الولايات المتحدة الأمريكية) للقيام بذلك. وكما تم توضيحه في الفصل العاشر، يمكن لأصحاب المهن الرياضية غير أخصائيي التغذية (non-RDs) توفير المعلومات الغذائية العامة والتي تعتبر (مجالاً عاماً).

وأمثلة من معلومات المجال العام تشمل التوجيهات الغذائية لنظام الهرم الغذائي، والمبادئ التوجيهية للتغذية، وتوصيات الماء، والاحتياجات الخاصة بالتدريب والمنافسات في الجو الحار. وهذه المعلومات يمكن الوصول إليها بسهولة من مصادر بالدولة، أو الأعمال التجارية، أو المؤسسات التعليمية والمهنية.

رخصة أخصائي التغذية

"Licensed Dietitian" (LD)

أو ورخصة خبير

التغذية (LDN).

"licensed Nutritionist"

هو أخصائي التغذية والذي حصل على رخصة من الولاية لمزاولة المهن الغذائية. ويتبع المبادئ التوجيهية للممارسة في هذه الولاية.

- مقدمي الخدمات الطبية لازمة لدقة توجيه الرياضي.
- التقييم الغذائي، وتطوير خطة الرعاية الغذائية.
 - احتياج الرياضي إلى توفير معلومات غذائية وخبرات معينة والتي لا تتوفر عند المهنيين.
- وأصحاب المهن الرياضية وأخصائيو التغذية (RDs) سوف يعملون سوياً كفريق واحد لضمان أن تكون الخطة الغذائية مناسبة للنظام التدريبي للرياضي وتوفر الصحة وتحسين الأداء⁴. وأحد أهم الجوانب للاهتمام بالفريق هو توصيل الرسالة الواضحة والمستمرة من جميع المهنيين القائمين على تدريب الفريق لضمان زيادة احتمالية نجاح الرياضي.

سادساً: كيف يمكن للطلاب والمهنيين

الحصول على الخبرة العملية في مجال التغذية

للرياضيين؟

- لأي من أصحاب المهن الرياضية أو لأي طالب يرغب في متابعة المهنة في مجال التغذية للرياضيين، فإن الخبرة العملية في غاية الأهمية. والتغذية للرياضيين هي مجال تخصصي؛ وبالتالي يتطلب خلفية تعليمية صلبة، فضلاً عن الخبرة العملية في العالم الحقيقي. وحتى أخصائيو التغذية المسجلون (RD) لن يكونوا خبراء في مجال التغذية للرياضيين بدون ممارسة تطبيق المعلومات الغذائية، وخصوصاً للرياضيين. ويمكن الحصول على الخبرة العملية بمجموعة متنوعة من الطرق بما في
- ذلك، ولكن ليس على سبيل الحصر، ما يلي:
 - المنح الدراسية في التدريس والبحث العلمي. كل من طلاب المرحلة الجامعية أو الدراسات العليا يمكنهم متابعة الفرص في الحرم الجامعي لشغل وظائف في المنح الدراسية. وهذه المنح قد تتضمن تدريس مقررات في التغذية للرياضيين، وتقديم الاستشارات للطلاب الرياضيين في المركز الصحي بالجامعة، أو العمل مع فريق رياضي معين داخل الجامعة.
 - البحوث. الأساتذة في مجال التغذية وفي أقسام علوم الرياضة عادة يبحثون عن طلاب حريصين لمساعدتهم في جمع البيانات وتحليلها لأبحاثهم العلمية. ويجب على الطلاب الاستفسار عن المشاريع البحثية الحالية، فضلاً عن إمكانية جمع البيانات المقبلة والتي تتعلق على وجه التحديد بالتغذية للرياضيين والأداء الرياضي.
 - المستشفيات. العديد من المستشفيات المحلية لديهم قسم للطب الرياضي والتي توظف أطباء الرياضة، والمدربين الرياضيين، والعلاج الطبيعي، وربما أخصائي التغذية للرياضيين. وأقسام الطب الرياضي هذه تعتبر طريقة رائعة لمراقبة مجموعة واسعة من المهنيين لمساعدة الرياضيين. وهذه المراكز يمكنها أن توفر في كثير من الأحيان الفرصة

■ **العمل التطوعي.** واحدة من أفضل الطرق للحصول على الخبرة هو التطوع في المنظمات المهنية كالعامل مع لجنة، أو المساعدة في المؤتمرات الإقليمية أو الوطنية، أو مراجعة كتاب، أو تقديم العروض للطلاب داخل الحرم الجامعي، وكلها فرص ممتازة لكسب معلومات ومعارف عن علم التغذية للرياضيين، وفي الوقت نفسه تعلم فن التخطيط والتنظيم. وينبغي أن يبدأ الطلاب الذين يبحثون عن الفرص للخبرة العملية من السنة الثانية أو الأولى في الكلية. وطلاب علم التغذية وغيرها من علوم الرياضة ينبغي مواصلة البحث عن وظائف في جميع أنحاء الكلية، بغرض التنوع، لاتخاذ القرار السليم بشأن مسار الوظيفة النهائية.

سابعاً: ما هي الوظائف المحتملة

في مجال التغذية للرياضيين؟

بمجرد اكتساب الفرد الخلفية التعليمية الضرورية والخبرة العملية، فإن الخطوة التالية هي البحث عن وظيفة دائمة في مجال التغذية للرياضيين. وأخصائي التغذية وغيرهم من المهنيين في الرياضة يمكنهم أن يشتركوا في تقديم الاستشارات للأفراد المتحمسين للياقة البدنية، وكذلك الرياضيين الترفيهيين، والنخبة، والرياضيين المحترفين في مجموعة متنوعة من الأماكن. وأصبح أكثر شيوعاً وجود وظائف كاملة التفرغ

للعامل مع رياضيي التحمل، ورياضيي القوة والقدرة، ورياضيي الفرق الجماعية، وضمان تجربة متوازنة.

■ **النوادي الصحية.** اعتماداً على حجم النادي الصحي أو مركز اللياقة البدنية، وقد يكون أخصائي التغذية أحد الموظفين، والذي يعمل مع مجموعة متنوعة من الرياضيين الترفيهيين. وكثير من الناس الذين يعشقون اللياقة البدنية وأيضاً الراغبين في اتباع نظام غذائي من أجل تعزيز التدريبات الخاصة بهم. فمعظم زبائن أخصائيي التغذية للرياضيين من الرياضيين الترفيهيين مقابل رياضيي (النخبة أو المتخصصين)؛ ولذلك فتجربة العمل مع هذه الفئة من السكان تكون ذات قيمة بغض النظر عن مسار حياتك المهنية النهائي.

■ **التدريب/الميداني.** فالعديد من الشركات أو المنظمات غير الربحية تقدم برامج للتدريب على المدى القصير للطلاب أو المهنيين في مجال التغذية وفسولوجيا الرياضة وعلوم الرياضة. فعادة مدة ١٢-١٦ أسبوعاً، فهذه الوظائف بتفرغ كامل أو نصف تفرغ تتيح للفرد أن يكون لديه خبرة عما يحدث يومياً في عالم التغذية للرياضيين. وفي كثير من الأحيان توفر هذه المواقف مجموعة واسعة من الفرص والمسئوليات، وتعطي الفرد تجربة متكاملة.

التغذية للرياضيين. وتوجد بوفرة في هذه الأماكن فرص لتدريس منهج التغذية وتقديم استشارات رياضية بصورة فردية والتربية الصحية وإدارة التغذية الإكلينيكية.

■ *الفرق الرياضية الجامعية*. العديد من إدارات النشاط الرياضي في الجامعات الآن توظف أخصائي التغذية للرياضيين بدوام كامل لتقديم التقييمات الغذائية والتعليم لفرق رياضية محددة أو جميع الفرق في الإدارة الرياضية.

■ *الجامعات*. توفر فرص غنية للمشاركة في التغذية للرياضيين. وأحد الخيارات هو تعليم مقررات التغذية للرياضيين للمرحلة الجامعية أو الدراسات العليا في قسم التغذية أو علوم الرياضة. والعديد من الجامعات والكليات لديها مراكز صحية وترفيهية، والذي يفسح المجال تمامًا للتعليم، والتغذية العلاجية والوقائية، بما في ذلك التغذية للرياضيين. والعديد من أعضاء هيئة التدريس الأساتذة يركزون أبحاثهم في مجال التغذية للرياضيين ويوفر ذلك أيضًا مزيدًا من الوظائف الأخرى بتفرغ كامل في الجامعة.

■ *الفرق الاحترافية*. العمل مع الفرق الرياضية المحترفة قد يكون واحدًا من أكثر الوظائف تحديًا للحصول عليها بسبب توافر عدد قليل من هذه الوظائف.

لأخصائي التغذية للرياضيين. ولكن ينبغي للمهنيين أن يكونوا مستعدين بمهارات أخرى من أجل أن يكونوا مؤهلين للحصول على وظائف أو خلق وظائف جديدة في المنشآت الثابتة. وفيما يلي عينة من أكثر الأماكن التي يحتمل أن يوجد بها وظائف في مجال التغذية للرياضيين:

■ *العيادات الإكلينيكية*. هذه الوظائف ترتبط أساسًا بالمستشفيات وقد يتم إدراج هذه الوظائف في العيادات الخارجية إلى أخصائي التغذية أو كجزء من عيادة الطب الرياضي. وفي العيادات الخارجية يحال الرياضي إلى أخصائي التغذية في الحالات غير الرياضية ذات الصلة الطبية. وفي عيادة الطب الرياضي تقدم الاستشارات عمومًا للرياضيين في العلاج والوقاية من الإصابات الرياضية أو تعديل الأداء لتحسين الأداء العام. وعيادات الطب الرياضي هي أحد الأماكن الأكثر احتمالًا في إيجاد وظائف بتفرغ كامل لأخصائي التغذية للرياضيين.

■ *شركات الأداء الرياضي*. هذه الشركات جديدة نسبيًا أو برامج مع منشآت رياضية تقدم للفرق والأفراد تعمل على التدريب لتحسين السرعة والرشاقة، والقوة والأداء الرياضي العام.

■ *منشآت اللياقة البدنية والصحة*. هناك العديد من مراكز اللياقة البدنية والمنتزهات ومراكز للاستشفاء في شركات القطاع الخاص التي توظف أخصائي

أخرى غير مجال التغذية للصحة واللياقة في خطة توظيفهم بسبب أن التغذية للرياضيين لا تدر عادة دخلاً يكفي للحفاظ على الأعمال التجارية تمامًا وعلى الأقل ليس في البداية.

وهناك طرق عدة لمواكبة فرص العمل المتاحة في التغذية للرياضيين. والتواصل مع أخصائي التغذية للرياضيين والاطلاع على إعلانات الوظائف في المؤتمرات المتخصصة تعتبر من الطرق التي تستهدف للعثور على وظيفة.

وفي كثير من الأحيان يمكن للأداء المميز خلال فترة التدريب الميداني أو الخبرة العملية الأخرى في المواقع المهنية أن تقود إلى وظائف دائمة.

والجدول (١، ١٦) يوضح عدة مواقع على الإنترنت قد تكون مفيدة أيضًا في البحث عن وظيفة في مجال التغذية للرياضيين:

جدول ١٦، ١	البحث عن وظائف في التغذية للرياضيين
www.eatright.org	جمعية السكري الأمريكية، رابط
www.acsm.org	الكلية الأمريكية للطب الرياضي
www.jobsindietetics.com	أخبار وظائف أخصائي التغذية
www.hpcareer.net	الباحث عن مهن تعزيز الصحة
www.nsca-lift.org	الجمعية الأمريكية للقوة
www.higheredjobs.com	والتكيف وظائف عليا

وعلى الرغم من أن هناك بعض الاستثناءات، فإن معظم أخصائي التغذية الذين يعملون مع الفرق المحترفة يكون ذلك على أساس نصف تفرغ أو كمستشار غير متفرغ، وتمتلى هذه الوظائف من قبل أخصائيين في التغذية للرياضيين الذين عملوا في هذا المجال لسنوات عديدة ولديهم خبرة واسعة لاستشارة الرياضيين.

■ شركات الصناعات الغذائية. الشركات التي تنتج أو تسوق منتجات الغذاء للرياضيين غالبًا ما يفضلون توظيف أخصائي التغذية أكثر من مجرد باحث أو مندوب مبيعات حتى تكون لديهم الخبرة مع المنتج الذي يعملون معه ويمكن لهذه الوظائف أن تشمل البحث والتطوير والتسويق ومسئولية المبيعات.

■ الاستشارات الخاصة. حاليًا هي واحدة من الطرق الأكثر شعبية بالنسبة لأخصائي التغذية للرياضيين، وهي الأعمال التجارية الخاصة للاستشارة الغذائية؛ مما يسمح للأفراد على خلق فرص عمل لأنفسهم. وكما ذكر سابقًا، فإن مجال التغذية للرياضيين يعتبر مجالًا جديدًا نسبيًا؛ وبالتالي فالوظائف الدائمة ليست وفيرة. وفي كثير من الأحيان، فإن أفضل خيار لأخصائي التغذية هو فتح عيادة خاصة تلبي احتياجات الرياضيين المحليين والإقليميين. وينبغي لخبراء التغذية إعداد أنفسهم لمجالات

ثامناً: ما هي بعض من المسؤوليات

اليومية لأخصائي التغذية للرياضيين؟

اثنان من مؤلفي هذا الكتاب، وهما ليزا بارجون "Lisa Burgoon" و هيدر هيدريك "Heather Hedrick" يارسان العمل كأخصائيين في التغذية للرياضيين. ولإعطاء الآخرين نظرة خاطفة إلى تاريخهم، والخبرات، والأدوار، والمسؤوليات اليومية لهم. ليزا وهيدر يحكيان قصتهما حول كيف أصبحا أخصائيين في التغذية للرياضيين، وما هي الأدوار في وظائفهم الحالية والنصائح لهؤلاء الذين يريدون أن يتابعوا وظائفهم كأخصائيين في التغذية للرياضيين.

ليزا بارجون

"Lisa Burgoon, MS, RD, CSSD, LDN"

كيف إنني أصبحت أخصائية التغذية للرياضيين؟

لقد نشأت في عائلة رياضية في التفكير والنشاط. بدأت مع إخوتي التنافس في فريق السباحة المحلية في سن ٥ سنوات، وواصلنا السباحة إلى المدرسة الثانوية. وكان الصيف لدينا يمتلئ بأنشطة خارجية وبطولات للسباحة، وقضاء أوقات الفراغ في التسابق مع أصدقائنا في حمام السباحة. ولعبت كرة الريشة "Softball" منذ الصغر إلى المدرسة الثانوية أيضاً. ووالدي من عشاق الجولف، وكانت أجازتنا في كثير من الأحيان تحتوي على أنشطة مثل المشي، وركوب الدرجات، وأنشطة في الهواء الطلق. وأسلوب الحياة

هذا آثار اهتمامي في سن مبكرة جداً بعلم وظائف أعضاء الجسم وكيف يمكن دفع الجسم لأداء أفضل. التحقت في برنامج لعلم التغذية في جامعة ولاية ميشيغان، ووجدت عندي اهتماماً ورغبة بمحاضرات التغذية. والمقررات التي أثارت اهتمامي جداً في التغذية للرياضيين هي مقررات فسيولوجيا الرياضة. ولقد أعجبت جداً بعلم وظائف الأعضاء وما وراء ممارسة الرياضة والحركة.

وبعد الانتهاء من درجة البكالوريوس في جامعة ميشيغان تم قبولي ببرنامج التدريب الميداني لأخصائي التغذية بمركز الإدارة الطبية بهانز قرب شيكاغو. وكان التدريب مكثفًا لمدة ٩ أشهر في العيادات، والتعليم، وإدارة أعمال الغذاء، واشتمل على مشروع اختياري تم الانتهاء منه للمجموعة. وصممت مجموعتي أول برنامج لتحسين الصحة والعافية في المركز الطبي. بإضافة موضوع الصحة والعافية للتغذية والاهتمامات في علوم الحركة، وساعدني ذلك في التركيز على أن يكون مسار حياتي كأخصائية التغذية المسجلة.

وكانت وظيفتي الأولى بعد فترة التدريب في الإدارة الطبية لمركز قدامى المحاربين في دنفر، كولورادو. وكنت المسؤولة عن الحاجات الغذائية للمرضى في الطوابق الطبية والجراحية. وكنت أحب عملي وتعلمت قدرًا

ماكيني لصحة الطلاب. ولقد عملت في هذه الوظيفة لمدة ٥ سنوات، وتعلمت كثيرًا عن اضطرابات الأكل، وإدارة الوزن، والعمل مع بعض الرياضيين في الحرم الجامعي. وكانت هيدر هيدريك أحد المعيدين الذين عملوا معي كأخصائي التغذية للرياضيين في مركز الصحة الرياضية. وبعد أن استقال أحد أخصائي التغذية انتقلت للعمل في مركز الصحة الرياضية كمنسق التغذية للرياضيين لمدة ثماني سنوات.

وبعد ٨ سنوات كمنسق التغذية للرياضيين في مركز الصحة الرياضية، وبعد الانتهاء من الطبعة الأولى من هذا الكتاب قررت تغيير اتجاه عملي. فالآن أنا مدرس مساعد زائر بنصف تفرغ في قسم علوم الغذاء وتغذية الإنسان في جامعة إلينوي لإي أوربانا شامبين، وبنصف تفرغ كمنسق لتنمية القيادة للطلاب في كلية الزراعة والمستهلك والعلوم البيئية. وأنا حاليًا أدرس الدراسات العليا لمقرر علم التغذية في تقييم الغذاء والعلاج وطورت مقرر للتغذية للرياضيين لأول مرة في الجامعة. وحاليًا أصبحت في مجلس إدارة شهادة أخصائي معتمد في علم التغذية للرياضيين "Certified Specialist in Sports Dietetics (CSSD)".

ما هي أدوار ومسؤوليات اليومية كأخصائية التغذية للرياضيين؟

مسؤوليات وظيفتي مختلفة تمامًا من مدرس التغذية

كبيرًا عن التغذية الطبية والعلاجية في السنوات القليلة الأولى لي داخل المركز. ولقد ساعدتني هذه التجربة والمعرفة على مر السنوات في الاستشارات الغذائية التي أجريتها مع الرياضيين وغيرهم من العملاء للسعي وراء تحسين العادات الغذائية الخاصة بهم.

وعلى الرغم من أنني استمتعت بالعمل في المستشفى فقد كنت أعرف أنني أرغب في مواصلة دراستي وتعلم المزيد في مجال علوم الحركة. وتم افتتاح فرع لجامعة شامبان بكاليفورنيا في كليتهم بدنفر وعرضوا عليّ درجة ماجستير فريدة من نوعها في الطب الرياضي بالتعاون مع جامعة ميترو الحكومية أيضًا في دنفر. وعملت بتفرغ كامل وأخذت دروسًا مسائية لما يقرب من ٥ سنوات قبل الانتهاء من درجة الماجستير في الطب الرياضي. وكان البرنامج مميزًا؛ مما سمح لي بأخذ مقررات في التغذية للرياضيين، وفسيولوجيا الرياضة، والتدريب الرياضي، وعلم الحركة، والبحث العلمي والذي دمجني في مجال التغذية للرياضيين. وعندما كان عندي الوقت أجريت عدة محاضرات في التغذية للرياضيين مع الفرق المدرسية الثانوية ومع عدة برامج في المستشفيات في وسط دنفر.

وبعد وقت قليل من مناقشة درجة الماجستير، تم عمل مقابلة شخصية لي وعرض عليّ وظيفة في جامعة إلينوي في أوربانا شامبين كأخصائية التغذية في مركز

العمل الأسبوعية في تحضير الدروس أو مراجعتها، وتحضير أنشطة الدرس، وأدرس وأصحح الواجبات، وأحافظ على الاتصال الوثيق مع الطلاب. ولقد حافظت على علاقتي مع بعض الفرق الرياضية في جامعة إلينوي، والتي عملت معها عندما كنت في مركز الصحة الرياضية، وأنا أواصل العمل مع هؤلاء الرياضيين لتشجيعهم على الحصول على التغذية السليمة لتحسين أدائهم الرياضي. ولقد حافظت على الجوانب العملية والمهارات اللازمة للتعليم الفردي أو المجموعات التعليمية للرياضيين من خلال تقديم بعض الاستشارات الخاصة.

ما هي العناصر الثلاثة المهمة التي أقدمها للأفراد الذين يريدون استكمال طريقهم الوظيفي في التغذية للرياضيين؟
١- حصل على خبرة الاستشارات الفردية. فسوف تحتاج إلى مهارات الاتصال الممتاز عند التعامل مع الرياضيين الفرديين أو الفرق. ويمكنك الحصول على هذه المهارات من خلال التدريب الميداني، أو في العيادات الخارجية والمستشفيات، أو في أي وظيفة حيث يمكنك الاتصال المنفرد مع الأفراد. وتعلم لغة الرياضيين وكيفية أدايم في مختلف الألعاب الرياضية. فهذا سوف يساعدك على التواصل مع اللاعبين بناء على مستواهم وسوف تكتسب مصداقية من خلال معرفة (الاهتمام ب) رياضتهم الشخصية.

للرياضيين وعلم التغذية بالمقارنة مع كوني أمارس أخصائي التغذية للرياضيين. بينما في مركز الصحة الرياضية أكملت تقييمات لعملاء وقدمت استشارات فردية لرياضيي الدرجة الأولى بالجامعة، وقمت بتعليم المئات من الرياضيين الترفيهيين والجامعيين (NCAA) على المعلومات العامة في التغذية والرياضة. الآن أنا أدرس للطلاب الصغار والكبار وطلاب الدراسات العليا حول التغذية للرياضيين وتقييمات الغذاء والعلاج، وأعطيتهم المعلومات التطبيقية التي سوف يكونون قادرين على استخدامها بعد حصولهم على شهادتهم الجامعية أو التخصصية وفي بداية عملهم. وأتاح لي التدريس على مستوى الجامعة خبرة كبيرة كنت فيها قادرة على دمج تجاربي العملية في العمل مع الرياضيين مع الجانب الأكاديمي في التدريس. وكانت المتعة عندي هي العمل مع الطلاب في مقررات تشمل علم التغذية والتغذية البشرية وعلم وظائف الأعضاء وصناعة المواد الغذائية والتدريب الرياضي.

وتشمل فلسفتي في التدريس توفير التعليم التجريبي في الفصول التدريسية واعتمدت على خبرة الـ ٢٠ سنة عمل مع ممارسة أخصائية التغذية في توفير أمثلة من الحياة، وقضايا، ومناقشات تفاعلية، وواجبات لمساعدة الطلاب على التعلم. وخلال الفصل الدراسي أقضي ما لا يقل عن نصف ساعات

واعمل بأجر مع الفرق الرياضية أو في العيادات (حتى ولو بنصف تفرغ) حتى يتسنى لك الحصول على ساعات عملية في ساحة التغذية للرياضيين.

هيدر هدريك فينك

"Heather Hedrik Fink, MS, RD, CSSD"

كيف إنني أصبحت أخصائية التغذية للرياضيين؟

بدأت شغفي وحاسي للأغذية والتغذية في الإعدادية. وكان لي معلم ممتاز في الاقتصاد المنزلي، والذي أثار اهتمامي في التغذية السليمة والطهي واستمرت في تسجيل مقررات خاصة بالغذاء والتغذية في جميع مراحل التعليم الثانوي، ووجدت اهتمامي يزداد مع كل مقرر. وفي السنة الأخيرة من التعليم الثانوي لم يكن هناك أي شك في ذهني بما سوف يكون تخصصي الجامعي، كنت مصممة على أن أكون أخصائية تغذية.

وتخرجت في جامعة إلينوي في أوربانا/ شامبين بدرجة بكالوريوس العلوم في علم التغذية. وأثناء برنامجي الجامعي بدأت أكتشف مجالات أخرى من الاهتمام، والتي كانت مثالية لعلم التغذية وفسيولوجيا الرياضة. ولقد أخذت مقرراً واحداً في المرحلة الجامعية في قسم علوم الرياضة، ولكنني استمرت في التركيز بصورة أساسية على الحصول على الاعتماد كأخصائية التغذية المسجلة (RD). وبعد التخرج قضيت سنة في جامعة ويسكونسن بإديسون للانتهاء بنجاح من التدريب الميداني في المستشفى والعيادات. وبعد عدة

٢- الانضمام إلى المنظمات المهنية. فهناك العديد من المنظمات المحلية والدولية، والتي من شأنها أن تساعدك على البقاء مع المعلومات الحالية عن التغذية للرياضيين وتوفير الفرص الممتازة للتواصل. وجمعية التغذية الأمريكية "American Dietetic Association"، والكلية الأمريكية للطب الرياضي "American College of Sports Medicine" وغيرهم من الجمعيات التي يكون لها مؤتمرات دولية سنوية. وحضور هذه المؤتمرات لتجديد المعلومات. ابحث عن بعض الموجهين في هذه المنظمات أيضاً. فالعديد من الموجهين لن يساعدوك على تحسين المهارات الخاصة بك كأخصائي في التغذية للرياضيين فقط، ولكنهم أيضاً قد يكونون قادرين على مساعدتك للحصول على وظيفة في مجال التغذية للرياضيين.

٣- الحفاظ على التركيز في التعليم والخبرة. وسوف يستغرق هذا بعض الجهد للحصول على وظيفة في التغذية للرياضيين في سوق العمل المحدود نوعاً ما. وسيحصل المرشح الأفضل تأهيلاً على الوظيفة. وركز تعليمك الخاص على التغذية للرياضيين، وعلوم الرياضة، وغيرها من جوانب البيئة الرياضية. والحصول على درجة الماجستير في التغذية مع التركيز على علوم الرياضة سوف تجعلك مرغوباً فيك لدى أصحاب العمل المحتملين،

الأكثر قيمة في تعليمي. فقد تطوعت لأكون أخصائية التغذية لفريق أكبر من ٧٠ سنة (سبعين عامًا)، والذين تنافسوا في سباق عبر أمريكا "Race Across America" (RAAM). وجمعت خطط التغذية لجميع الفرسان الأربعة، ورافقت الرجال في رحلتهم عبر الولايات المتحدة الأمريكية، وأعددت لهم الطعام ورصدت حالة الماء وتأكدت من أنهم يتناولون كفايتهم من السوائل في جميع الأوقات. وعلى الرغم من أنني لم أُعْطَ أجرًا على ذلك، ولكن هذه الوظيفة أعطتني فرصة أخرى للخبرة والتدريب العملي على عملي في مجال التغذية للرياضيين.

وخلال الفصل الدراسي الأخير في الدراسات العليا، حضرت مؤتمرًا مهنيًا (SCAN)، وأثناء التواصل في المؤتمر علمت بوظيفة بتفرغ كامل كأخصائية تغذية في المعهد الوطني للرياضة واللياقة البدنية في أنداينابوليس. وتقدمت بطلب وتمت مقابلي ووظفت في غضون أسبوعين من المؤتمر. وساعدت خلفيتي التعليمية مع الخبرة العملية أثناء فترة الدراسات العليا وعملي التطوعي على إثراء سيرتي الذاتية والتأهل لهذه الوظيفة. وفي الآونة الأخيرة أضفت إلى مستقبلي المهني شهادة أخصائي معتمد في علم التغذية للرياضيين "Certified Specialist in Sports Dietetics (CSSD)". والتي ساعدتني في كسب المزيد من المصداقية والوضوح والتسويق في المجتمع المحلي وعلى الصعيد الوطني.

شهور من التدريب أدركت أن التغذية السريرية لم تكن شغفي. ثم قررت أن أعود للدراسة للحصول على درجة الماجستير في علوم الرياضة. فعدت إلى جامعة إلينوي بعد أن تلقيت عرضًا للحصول على مساعدة مالية من شأنها أن تجمع بين خبرات عدة: استشارات للتغذية الفردية (بعد حصولي على اختبار RD) وذلك في المركز الصحي للطالب، والعمل ضمن قسم التغذية كمدرس مساعد (محاضر) لمقرر الاتصال والتغذية للرياضيين وإجراء مجموعة متنوعة من البرامج والخدمات من خلال مركز الطلاب الترفيهي في منشأة يطلق عليها مركز الصحة الرياضية. وتألفت واجباتي داخل مركز الصحة الرياضية من إعطاء محاضرات في إدارة الوزن، وإجراء قياسات لتكوين الجسم على الطلاب وأعضاء هيئة التدريس وتقديم دورات داخل الجامعة عن الصورة الذهنية للجسم والغذاء الصحي والعمل مع الرياضيين. وأعطتني المنحة الدراسية فرصة مثالية لبدء ممارسة أخصائي التغذية، بينما كنت أعمل أيضًا على رسالة الماجستير في العلوم في مجال أكاديمي آخر. ولم أحصل فقط على خبرة العمل كأخصائي للتغذية فكان لدي اثنان من الموجهين في التغذية للتعلم منهما، وأحدهم كانت ليزا بارجون.

وخلال عملي في الدراسات العليا، والذي كان خارج المنحة الدراسية، كان لي واحدة من التجارب

ما هي أدوار ومسؤوليات اليومية كأخصائية التغذية للرياضيين؟

المعهد الوطني للياقة والرياضة "National Institute for Fitness and Sport (NIFS)" هو منظمة غير ربحية تقع في وسط مدينة أنديانابوليس بولاية أنديانا. ومهمته هو تعزيز صحة الإنسان، واللياقة البدنية، والأداء الرياضي من خلال البحوث، والتعليم، وخدمة الناس من جميع الأعمار والقدرات. وحاليًا أعمل كمساعد المدير للخدمات التعليمية مع عدد كبير من الوظائف والأدوار والمسؤوليات.

وبخصوص مجال التغذية للرياضيين، أقوم بتثقيف الأفراد والجماعات بمجموعة متنوعة من الطرق. أجريت استشارات غذائية فردية مع الرياضيين بدءًا من عشاق اللياقة البدنية إلى الرياضيين النخبة. ومعظم عملائي هم رياضي الثلاثي، والسباحين، والعديين بسبب أنني أتدرب وأناافس في هذه الرياضات. وأقدم عروضًا لمحاضرات عن التغذية للرياضيين والمكملات الغذائية للرياضيين، والآباء، ومدربي العناية بالرياضيين، والمدرسين في المدارس الثانوية المحلية والجامعات والمراكز الطبية، وفرق الأندية. وقمت بإعداد برنامج تدريبي لسباق نصف الماراثون للعديين والمشائين، حيث قمت بتوزيع معلومات غذائية وتدريبية يومية. وكتابة مقالات في النشرة الإخبارية

للمعهد الوطني للياقة والرياضة (NIFS)، وأيضًا لنشرات الاتحاد الوطني للمدارس الثانوية، فضلًا عن غيرها من المجلات والمقالات في العديد من الموضوعات الرئيسية لتغذية الرياضيين. وبشكل دائم يتم عمل مقابلات تلفزيونية لي في موضوعات التغذية للرياضيين وفي الصحف والمجلات الوطنية والدوريات أيضًا. وتشجيع الأفراد لاستعادة لياقتهم وأدائهم هو الجانب المثير للوفاء بوظيفتي.

وبالإضافة إلى التغذية للرياضيين لدى مسؤوليات أخرى كثيرة في المعهد الوطني للياقة والرياضة (NIFS). فأقدم محاضرات عن الصحة والعافية للشركات، والمدارس، والجماعات الأخرى ذات الصلة بالتغذية، واللياقة البدنية، والصحة والعافية. وأنسق برنامج لبناء الفرق، والذي يساعد المجموعات للعمل كفريق واحد متماسك. نحن نوظف طلاب المرحلة الجامعية والدراسات العليا ضمن برنامج التدريب لدينا بتفرغ كامل، وهذا على مدار العام. ويستضيف المعهد الوطني للياقة والرياضة (NIFS) ورش عمل لتدريس الصحة واللياقة البدنية "Health/Fitness Instructor workshop" والخاص بالكلية الأمريكية للطب الرياضي مرتين في السنة. وأقوم بتخطيط وتسهيل ورشة العمل، فضلًا عن إلقاء محاضرات خلال ورشة العمل. وتلعب الخدمات التعليمية بدور الموارد الداخلية لجميع الإدارات داخل

المعهد الوطني للياقة والرياضة (NIFS) والتي تقدم النصائح والاستشارات وكتابة المواد التعليمية.

ووظيفتي في المعهد الوطني للياقة والرياضة (NIFS) هي مزيج فريد من التغذية واللياقة البدنية والصحة والعافية. وكل يوم هو يوم مختلف ويوفر تحديات جديدة ومغامرات، وأنا أستمتع بجميع الفرص للعمل مع الرياضيين في التغذية للرياضيين، وأقدر جدًا التنوع والتوازن لأدوارى الأخرى ومسؤولياتي.

ما هي العناصر الثلاثة الهامة التي أقدمها للأفراد الذين يريدون استكمال مشوارهم الوظيفي في التغذية للرياضيين؟

١- اكتساب الخبرة العملية. أي شخص مهتم في التغذية للرياضيين يحتاج إلى البحث عن فرصة لوضع المعرفة موضع التطبيق. والعمل التطوعي وإيجاد وظائف بتفرغ جزئي وكتابة المقالات وإجراء مراجعات للكتب ومساعدة وإجراء

البحوث أو الاستفادة من أي وسيلة أخرى للحصول على خبرة مباشرة مما يكون أمرًا حيويًا لتحقيق النجاح في المستقبل.

٢- البقاء متجددًا. معرفتنا بالتغذية للرياضيين تتغير دائمًا وتتسع. والانضمام إلى المنظمات المهنية وقراءة المجلات العلمية المحكمة وحضور المؤتمرات وأخذ دورات في التغذية للرياضيين للحفاظ على المعلومات على أحدث المستجدات.

٣- أن تكون نشيطًا في الرياضة. يرتبط الرياضيون بشكل أفضل مع الرياضيين. وإذا كنت حقًا مهتمًا بالتغذية للرياضيين أحصل على مشاركة رياضية وكن نشطًا. فأخصائي التغذية الذي لا يتحدث فقط، ولكن يسير أيضًا في هذا الطريق يحظى باحترام وتقدير كبير في المجتمع الرياضي.

النقاط الرئيسية الواردة في هذا الفصل

من أنهم لا يقدمون خدمات غذائية خارج القانون. والكثير من المعلومات العامة متاحة لجميع العاملين لتوعية الرياضيين ومساعدتهم في أداء التغذية بشكل سليم.

- شهادة أخصائي معتمد في علم التغذية للرياضيين (CSSD) هي شهادة جديدة معتمدة والتي تقدمها لجنة التسجيل الغذائي في جمعية السكري الأمريكية. والأشخاص الذين يحصلون على هذا الاعتماد يكونون على معرفة وخبرة في العمل مع الرياضيين وفي التغذية لتحسين الأداء الرياضي.
- الحصول على الاعتماد (RD) هو الخطوة الأولى لتصبح أخصائي التغذية للرياضيين. والعمل الإضافي والعمل التطوعي في مجال التغذية للرياضيين، فضلاً عن الدراسات العليا في مجال علوم الرياضة سوف يؤهل أخصائي التغذية للعمل في وظائف التغذية للرياضيين.

- لكي تصبح أخصائياً في التغذية، يجب على الأفراد تلبية متطلبات محددة من مقررات في الدراسة الجامعية والحد الأدنى هو الحصول على شهادة البكالوريوس من كلية أو جامعة معتمدة.
- أخصائيو التغذية المسجلون لديهم الحد الأدنى وهو ٩٠٠ ساعة من الخبرة تحت الإشراف بعد الحصول على درجة البكالوريوس قبل أن يتمكنوا من إجراء الامتحان للتسجيل كأخصائيين في التغذية.
- في بعض الولايات بأمريكا يجب أن يكون أخصائي التغذية مرخصاً بالإضافة إلى تسجيله. والقوانين في الولايات التي تنص على تراخيص وضعت لحماية الجمهور من الضرر الذي يحتمل أن يقوم به الأفراد الذين يدعون أنهم خبراء في التغذية. وهؤلاء الأفراد عادة لا يكون لهم نفس التعليم والتدريب أو يشرف عليهم أخصائي التغذية المسجلين والمرخصين.
- المهنيون غير المتخصصين في التغذية يجب أن يتحققوا من قوانين الترخيص في ولاياتهم للتأكد

أسئلة الفصل:

- ١- ما هي الاختلافات -إن وجدت- بين خبير التغذية وأخصائي التغذية؟
- ٢- في أي المواقع الوظيفية يمكن أن يوجد أخصائي التغذية المسجل؟
- ٣- ما هي الخطوات الثلاث المطلوبة التي يجب أن تستكمل لتسجيل أخصائي التغذية؟
- ٤- ما هي المقررات الدراسية التي يجب أن يأخذها الطالب عند السعي لدرجة البكالوريوس في علم التغذية؟
- ٥- ناقش الطرق المختلفة التي يمكن لأخصائي التغذية المسجل الحصول عليها لإضافة التعليم المستمر.
- ٦- ناقش بعض الطرق المختلفة للطلاب المهتمين بالتغذية للرياضيين في الحصول على الخبرة الميدانية.
- ٧- ما هي بعض الأدوار والمسؤوليات اليومية لأخصائيي التغذية المسجلين فيما يتعلق بالتغذية للرياضيين؟
- ٨- ما هي المعلومات الغذائية التي يمكن أن يوفرها الأشخاص دون أخصائي التغذية المسجل أو المرخص للرياضيين؟ وما هي القضايا القانونية والأخلاقية المحيطة بغير المؤهلين في تقييم التغذية والعلاج؟
- ٩- اشرح أوراق الاعتماد المطلوبة لشهادة أخصائي المعتمد في علم التغذية للرياضيين (CSSD). وما أهمية هذا الاعتماد في مجال التغذية للرياضيين؟

References

1. Commission on Accreditation of Dietetics Education. 2002 *Eligibility Requirements and Accreditation Standards*. Chicago, IL: American Dietetics Association; 2002:1-25.
2. American Dietetic Association, Commission on Dietetic Registration. Sports Dietetics Application Booklet. Available at: <http://www.cdrnet.org/PDFs/SportsDieteticsAppli>
3. American Dietetic Association. Advocacy and the Profession, Licensure, and Certification. Available at: http://www.eatright.org/ada/files/licensure_laws1.pdf. Accessed June 25, 2005.
4. Driskell JA, Wolinsky I. *Nutritional Assessment of Athletes*. Boca Raton, FL: CRC Press; 2002.

cationBooklet3=20=07.pdf. Accessed July 25, 2007.