

# ماجستير خاص التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

ماجستير خاص

التغذية الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتريتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtitute.com/ae/medicine/professional-master-degree/master-sports-nutrition](http://www.techtitute.com/ae/medicine/professional-master-degree/master-sports-nutrition)

# الفهرس

01

المقدمة

صفحة 4

02

الأهداف

صفحة 8

03

الكفاءات

صفحة 12

04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 16

05

الهيكل والمحتوى

صفحة 20

06

المنهجية

صفحة 28

07

المؤهل العلمي

صفحة 36

# المقدمة

يزيد النشاط البدني من احتياجات الطاقة وبعض العناصر الغذائية ، لذلك من المهم تناول نظام غذائي متوازن يعتمد على مجموعة متنوعة من الأطعمة ، مع معايير الاختيار الصحيحة. يصبح استهلاك الأنظمة الغذائية الأكثر ملاءمة لكل شخص ونوع التمارين أمرًا مهمًا بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بالرياضيين المحترفين أو الذين يمارسون تمارين مكثفة. في هذا السياق ، تعتبر شخصية الطبيب أساسية ، حيث يجب أن يكون قادرًا على توجيه الرياضي وتقديم المشورة له بشأن الأمور الغذائية حتى يستمر في الحفاظ على صحته.

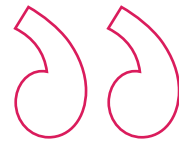


# Diet plan

breakfast

Lunch

أدت الزيادة في الأشخاص الذين يمارسون تمارين رياضية مكثفة إلى  
زيادة الحاجة إلى أطباء متخصصين في التغذية الرياضية "



تحتوي درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدثة في السوق. أبرز صفاته هي:

- ♦ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها بها، المعلومات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التدريبات حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار للمرضى الذين يعانون من المشاكل التغذوية
- ♦ دروس نظرية، أسئلة للخبير، منتديات نقاش حول مواضيع مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

شهد دور التغذية في المجال الرياضي طفرة في السنوات الأخيرة ، ليس فقط لأن اتباع نظام غذائي مناسب مفيد لصحة الرياضيين ، ولكن أيضًا لأن توفير العناصر الغذائية الضرورية ، اعتمادًا على نوع التمرين ، يمكن أن يحقق نتائج أفضل في أداء الرياضي. بالإضافة إلى ذلك ، بدأ المزيد والمزيد من الناس في إدخال الرياضة في حياتهم اليومية ويسعون للحصول على المساعدة من أحد المحترفين للحصول على المشورة بشأن الأمور الغذائية. بهذا المعنى ، من الضروري أن يكون لديك أطباء متخصصون على اطلاع بآخر الأخبار في مجال التغذية الرياضية.

يوفر هذا البرنامج إمكانية التعمق و التحديث المعرفي في هذا الأمر ، باستخدام أحدث التقنيات التعليمية. يقدم رؤية عالمية للتغذية السريرية والرياضية ، مع التركيز على الجوانب الأكثر أهمية وابتكارًا: التدريب غير المرئي أو النظام الغذائي المناسب للرياضيين ، والتغذية قبل وأثناء وبعد التمرين. وبهذه الطريقة ، يسمح هذا البرنامج بالتخصص في مجال التغذية الرياضية في المجالات ذات الاهتمام الخاص مثل: علم الوراثة التغذوية ، وعلم الجينوم الغذائي ، والتغذية والسمنة ، وعلم التغذية في المستشفيات ، والاتجاهات الغذائية والاحتياجات الخاصة للرياضيين النخبة.

قام فريق التدريس لبرنامج درجة الماجستير الخاص في الألعاب الأداء الرياضي العالي باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب لتزويد الطالب بفرصة دراسة كاملة قدر الإمكان ومرتبطة دائمًا بالشؤون الجارية.

نظرًا لأنها دورة البرنامج فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية محددة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان آخر ولكن يمكنه الوصول إلى المحتوى في أي وقت من اليوم، وتحقيق التوازن بين عمله أو حياته الشخصية وحياته الأكاديمية .



فقط من خلال التدريب المناسب ، ستعرف أفضل طريقة لتقديم المشورة لمرضاك بشأن الأمور الغذائية. لا تفكر في الأمر بعد الآن وانضم إلى مجتمع الطلاب لدينا”

سيتيح لك برنامج البرنامج الجامعية التدرّب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليمًا غامرًا مبرمجًا من أجل تدريب في مواقف حقيقية.

ستسمح لك درجة الماجستير عبر الإنترنت بنسبة 100% هذه بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.

درجة الماجستير الخاص هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي وذلك لسببين: تطوير معرفتك في التغذية الرياضية ضغط الدم و ستحصل على مؤهل من جامعة TECH التكنولوجية "

يضم البرنامج بين أعضاء هيئة التدريس ، الخاصة به متخصصين منتمين إلى مجال الطب والذين يصون كل خبراتهم العملية في هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين مشهورين منتمين إلى جمعيات ذات مرجعية رائدة وجامعات مرموقة.

إن محتوى الوسائط المتعددة الذي تم تطويره باستخدام أحدث التقنيات التعليمية، والذين سيتيح للمهني فرصة للتعلم الموضوعي والسياقي، أي في بيئة محاكاة ستوفر تأهيلاً غامرًا مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية.

يعتمد تصميم هذا البرنامج على التعلم المرتكز على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مواقف الممارسة المهنية المختلفة التي ستطرح عليه خلال الدورة الأكاديمية. للقيام بذلك، سيكون الطبيب ستحصل مساعدة من نظام فيديو تفاعلي جديد تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في الأم والذين يتمتعون بخبرة في الرياضة والتغذية تعليمية في التدريس.



# 02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي ، بحيث يمكن للطبيب إتقان دراسة التغذية الرياضية بطريقة عملية وصارمة.





هدفنا هو تحقيق التميز الأكاديمي وإعطائك مفاتيح التقدم في مهنتك "



الأهداف العامة



- ◆ تحديث معرفة الطبيب بالاتجاهات الجديدة في تغذية الإنسان ، سواء في الصحة أو في الحالات المرضية من خلال الطب المسند
- ◆ تعزيز استراتيجيات العمل القائمة على المعرفة العملية للتيارات الجديدة في التغذية وتطبيقها على كل من أمراض الأطفال والبالغين ، حيث تلعب التغذية دورًا رئيسيًا في علاجهم.
- ◆ تعزيز اكتساب المهارات والمهارات التقنية، من خلال نظام سمعي بصري قوي، وإمكانية التطوير من خلال ورش المحاكاة عبر الإنترنت و/ أو تدريب محدد
- ◆ تشجيع تحفيز مهني من خلال التدريب والبحث المستمر
- ◆ تدريب على البحث في المرضى الذين يعانون من مشاكل غذائية

اغتنم الفرصة واتخذ الخطوة لمتابعة آخر الأخبار في التغذية الرياضية ”



## أهداف محددة



### الوحدة 1. تطورات جديدة في مجال الغذاء

- 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

### الوحدة 2. الاتجاهات الحالية في التَغذية

- الاكتشاف المبكر وتقييم الانحرافات الناتجة عن الفائض أو الخلل الكمي والنوعي في الميزان الغذائي
- وصف تكوين واستخدامات الأطعمة الجديدة

### الوحدة 3. تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق العملي

- شرح على مختلف تقنيات الدعم الغذائي الأساسية والمتقدمة والمنتجات المتعلقة بتغذية مريض
- تحديد الاستخدام الصحيح للوسائل المساعدة على توليد الطاقة

### الوحدة 4. التغذية في الممارسات الرياضية

- التعرف على الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة والتغذية

### الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي ذات الصلة بالتمارين الرياضية

- معرفة متعمقة بتشكيلات العضلات الهيكلية
- الفهم العميق لوظيفة العضلات والهيكل العظمي
- التعمق في أهم التعديلات التي تحدث عند الرياضيين
- التعمق في آليات إنتاج الطاقة بناءً على نوع التمرين الذي يتم إجراؤه
- التعمق في تكامل أنظمة الطاقة المختلفة التي تتكون منها عملية التمثيل الغذائي للطاقة في العضلات

### الوحدة 6. النباتيين والنباتية

- التفريق بين الأنواع المختلفة للرياضيين النباتيين
- تعرف بعمق على الأخطاء الرئيسية التي ارتكبت
- علاج النقص الغذائي الملحوظ الذي يعاني منه الرياضيون
- إدارة المهارات التي تتبع للرياضي توفير أفضل الأدوات عند الجمع بين الطعام

### الوحدة 7. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

- شرح الخصائص الخاصة على المستوى الفسيولوجي التي يجب أخذها في الاعتبار في النهج التغذوي للمجموعات المختلفة
- فهم بعمق العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر على النهج التغذوي لهذه المجموعات

### الوحدة 8. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- تناول مفهوم التغذية الشاملة كعنصر أساسي في عملية إعادة التأهيل والتعافي الوظيفي
- التمييز بين الهياكل والخصائص المختلفة لكل من المغذيات الكبيرة و من المغذيات الدقيقة
- إعطاء الأولوية لأهمية كل من مدخول المياه والترطيب في عمليات الاسترداد
- تحليل الأنواع المختلفة من المواد الكيميائية النباتية ودورها الأساسي في تحسين الحالة الصحية وتجديد الكائن الحي

### الوحدة 9. الغذاء والصحة والوقاية من الأمراض: المشاكل الحالية والتوصيات لعامة السكان

- تحليل عادات الأكل لدى المريض ومشاكله ودوافعه
- تحديث التوصيات الغذائية بناءً على الأدلة العلمية لتطبيقها في الممارسة السريرية
- التدريب على تصميم استراتيجيات التنقيف الغذائي ورعاية المرضى

### الوحدة 10. تقييم الحالة التغذوية وحساب الخطط الغذائية الشخصية والتوصيات والمتابعة

- التقييم المناسب للحالة السريرية وتفسير الأسباب والمخاطر
- احسب الخطط الغذائية الشخصية مع مراعاة جميع المتغيرات الفردية
- التخطيط للنماذج الغذائية للحصول على توصية كاملة وممارسة جيدة

03

# الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية، سيكتسب المحترف المهارات اللازمة لتطبيق جودة ومحدّث يعتمد على منهجية التدريس الأكثر ابتكارًا.



سيسمح لك هذا البرنامج باكتساب المهارات اللازمة لتكون  
أكثر الفعالة في عملك اليومي"



الكفاءات العامة



- ♦ طُبِّق على مرضاك الاتجاهات الجديدة في التغذية الرياضية
- ♦ تطبيق التيارات الغذائية الجديدة حسب أمراض البالغين
- ♦ تحقق من المشاكل الغذائية لمرضاك

فرصة تم إنشاؤها للمهنيين الذين يبحثون عن  
برنامج مكثف وفعال لاتخاذ خطوة مهمة في  
مهنتهم



### الكفاءات المحددة



- ♦ تقييم الحالة الغذائية للمريض
- ♦ التعرف على المشاكل الغذائية للمرضى وتطبيق أدق العلاجات والأنظمة الغذائية في كل حالة
- ♦ التعرف على تراكيب الأطعمة ، وحدد استخداماتها وأضفها إلى النظام الغذائي للمرضى الذين يحتاجون إليها
- ♦ طلب المساعدة للمرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية ناتجة عن ممارسة الرياضة والتغذية
- ♦ كن على اطلاع دائم على سلامة الغذاء وتعرف على المخاطر المحتملة للطعام
- ♦ التعرف على فوائد حمية البحر الأبيض المتوسط
- ♦ تحديد احتياجات الرياضيين من الطاقة واتباع نظام غذائي ملائم



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا من خبراء في التغذية الرياضية بمكانة واسعة في المهنة وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدوقد اجتمعوا معاً لمساعدتك في تعزيز تخصصك. للقيام بذلك ، قاموا بتطوير درجة الماجستير الخاص هذه مع التحديثات الأخيرة حول هذا الموضوع والتي ستسمح للمختص بالتدريب وزيادة مهاراته في هذا القطاع.



تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفًا ناجحًا



هيكّل الإدارة

د. Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ رئيس خدمة الطب الرياضي في مستوصف جيبوزكوا
- ♦ بكالوريوس الطب من جامعة برشلونة المستقلة
- ♦ متخصص في الفيزياء والطب الرياضي
- ♦ عضو فخري في AEMEF
- ♦ رئيسًا سابقًا لقسم الطب الرياضي في Real Sociedad de Fútbol



الأساتذة

أ. Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ خبير في TCA والتغذية الرياضية
- ♦ عضو في مجلس الوزراء المختص بالتغذية وخدمة صحة الباسك
- ♦ شهادة في التمريض
- ♦ شهادة عليا في علم التغذية

أ. Urbeltz, Uxue

- ♦ أخصائية تغذية في مستوصف جيبوزكوا
- ♦ مراقب في BPX. San Sebastián Sports Board
- ♦ شهادة عليا في علم التغذية والتغذية



# الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية و على دراية بالأهمية الحالية للتخصص في التغذية الرياضية ؛ وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.





لدينا البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثاً في السوق. أجنحة كاملة للغاية ستساعدك على تحقيق النجاح المهني "



## الوحدة 1. تطورات جديدة في مجال الغذاء

- 1.1 الأساس الجزيئي للتغذية
- 2.1 تحديث مكونات الغذاء
- 3.1 جداول المكونات الغذائية وقواعد البيانات الغذائية
- 4.1 المواد الكيميائية النباتية والمركبات غير الغذائية
- 5.1 أطعمة جديدة
  - 1.5.1 المغذيات الوظيفية والمركبات النشطة بيولوجيا
  - 2.5.1 البروبيوتيك والبريبايوتكس والمزامنة
  - 3.5.1 الجودة والتصميم
- 6.1 طعام عضوي
- 7.1 الأطعمة المعدلة وراثيا
- 8.1 الماء كمادة مغذية
- 9.1 سلامة الأغذية
  - 1.9.1 الأخطار المادية
  - 2.9.1 المخاطر الكيميائية
  - 3.9.1 المخاطر الميكروبيولوجية
- 10.1 ملصقات الطعام الجديدة ومعلومات المستهلك
- 11.1 تطبيق العلاج بالنباتات على أمراض التغذية

## الوحدة 2. الاتجاهات الحالية في التَغذِيَة

- 1.2 علم الوراثة الغذائية
- 2.2 علم المورثات الغذائية
  - 1.2.2 الأساسيات
  - 2.2.2 مناهج
- 3.2 التغذية المناعية
  - 1.3.2 تفاعلات المناعة والتغذية
  - 2.3.2 مضادات الأكسدة ووظيفة المناعة
- 4.2 التنظيم الفسيولوجي للتغذية، الشهية والشبع
- 5.2 علم النفس والغذاء
- 6.2 التغذية والنوم
- 7.2 تحديث للأهداف الغذائية والمآخذ الموصى بها
- 8.2 دليل جديد على حمية البحر الأبيض المتوسط

- 10.4. التغذية في الشفاء من الإصابات الرياضية
- 11.4. الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة
  - 1.11.4. اضطرابات الأكل: زيادة الشهية ، فقدان الشهية ، فقدان الشهية
  - 2.11.4. التعب المفرط
  - 3.11.4. التلاشي الرياضي
- 12.4. دور المدرب في الأداء الرياضي

#### الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي ذات الصلة بالتمارين الرياضية

- 1.5. التغيرات القلبية الوعائية لممارسة الرياضة
  - 1.1.5. زيادة حجم الضربة
  - 2.1.5. انخفاض معدل ضربات القلب
- 2.5. التغيرات التنفسية المتعلقة بالتمارين
  - 1.2.5. التغييرات في حجم المد والجزر التنفسي
  - 2.2.5. التغييرات في استهلاك الأكسجين
- 3.5. التغيرات الهرمونية المتعلقة بالتمارين
  - 1.3.5. الكورتيزول
  - 2.3.5. التستوستيرون
- 4.5. بنية العضلات وأنواع ألياف العضلات
  - 1.4.5. الليف العضلي
  - 2.4.5. النوع I من ألياف العضلات
  - 3.4.5. ألياف العضلات من النوع الثاني
- 5.5. مفهوم عتبة اللاكتيك
- 6.5. استقلاب ATP والفوسفاتين
  - 1.6.5. مسارات التمثيل الغذائي لإعادة تخليق ATP أثناء التمرين
  - 2.6.5. استقلاب الفوسفاتين
- 7.5. التمثيل الغذائي للكربوهيدرات
  - 1.7.5. تعبئة الكربوهيدرات أثناء التمرين
  - 2.7.5. أنواع تحلل السكر
- 8.5. التمثيل الغذائي للدهون
  - 1.8.5. تحلل الدهون
  - 2.8.5. أكسدة الدهون أثناء التمرين
  - 3.8.5. أجسام الكيتون

#### الوحدة 3. تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق في الممارسة العملية

- 1.3. الطاقة الحيوية والتغذية
  - 1.1.3. احتياجات الطاقة
  - 2.1.3. طرق تقدير تكلفة الطاقة
- 2.3. تقييم الحالة التغذوية
  - 1.2.3. تحليل تكوين الجسم
  - 2.2.3. التشخيص السريري. الأعراض والعلامات
  - 3.2.3. طرق الكيمياء الحيوية ، أمراض الدم ، المناعية
- 3.3. تقييم الاستيعاب
  - 1.3.3. طرق تحليل مدخول الغذاء والمغذيات
  - 2.3.3. الطرق المباشرة وغير المباشرة
- 4.3. تحديث المتطلبات الغذائية والمآخذ الموصى بها
- 5.3. التغذية عند البالغين الأصحاء. الأهداف والأدلة. حمية البحر الأبيض المتوسط
- 6.3. النظام الغذائي في سن اليأس
- 7.3. التغذية عند كبار السن

#### الوحدة 4. التغذية في الممارسات الرياضية

- 1.4. ممارسة علم وظائف الأعضاء
- 2.4. التكيف الفسيولوجي مع أنواع مختلفة من التمارين
- 3.4. التكيف الأيضي لممارسة الرياضة. التنظيم والرقابة
- 4.4. تقييم احتياجات الرياضيين من الطاقة وحالتهم الغذائية
- 5.4. تقييم القدرة البدنية للرياضي
- 6.4. الغذاء في مختلف مراحل الممارسة الرياضية
  - 1.6.4. المنافسة المسبقة
  - 2.6.4. أثناء
  - 3.6.4. ما بعد المنافسة
- 7.4. الترطيب
  - 1.7.4. التنظيم والاحتياجات
  - 2.7.4. أنواع المشروبات
- 8.4. التخطيط الغذائي المتكيف مع الأساليب الرياضية
- 9.4. معينات إرجوجينيك
  - 1.9.4. توصيات AMA



- 9.5. التمثيل الغذائي للبروتين
- 1.9.5. استقلاب الأمونيوم
- 2.9.5. أكسدة الأحماض الأمينية
- 10.5. الطاقة الحيوية المختلطة للألياف العضلية
- 1.10.5. مصادر الطاقة وعلاقتها بالتمارين
- 2.10.5. العوامل التي تحدد استخدام مصدر أو آخر للطاقة أثناء التمرين

#### الوحدة 6. النباتيين والنباتية

- 1.6. النباتيين والنباتية في تاريخ الرياضة
- 1.1.6. بدايات النشاط النباتي في الرياضة
- 2.1.6. الرياضيون النباتيون اليوم
- 2.6. أنواع مختلفة من الأطعمة النباتية
- 1.2.6. رياضي نباتي
- 2.2.6. الرياضي النباتي
- 3.6. أخطاء متكررة في الرياضي النباتي
- 1.3.6. توازن الطاقة
- 2.3.6. تناول البروتين
- 4.6. فيتامين ب 12
- 1.4.6. مكملات فيتامين ب 12
- 2.4.6. التوافر البيولوجي للطحالب سيروولينا
- 5.6. مصادر البروتين في النظام الغذائي النباتي
- 1.5.6. جودة البروتين
- 2.5.6. الاستدامة البيئية
- 6.6. العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في النباتيين
- 1.6.6. تحويل ALA إلى EPA / DHA
- 2.6.6. Zn و D-Vit و Ca و Fe
- 7.6. التقييم البيوكيميائي / نقص التغذية
- 1.7.6. فقر الدم
- 2.7.6. ساركوبينيا
- 8.6. النظام الغذائي النباتي مقابل النظام الغذائي النهم
- 1.8.6. التغذية التطورية
- 2.8.6. التغذية الحالية



- 9.7. المشاكل الرئيسية في الرياضيين الكبار
- 1.9.7. المفاصل
- 2.9.7. صحة القلب والأوعية الدموية
- 01.7. مكملات مثيرة للاهتمام في الرياضيين الكبار
- 1.10.7. مصمل البروتين
- 2.10.7. الكرياتين

- 9.6. معينات توليد الطاقة الغذائية
- 1.9.6. الكرياتين
- 2.9.6. بروتين نباتي
- 10.6. العوامل التي تقلل من امتصاص العناصر الغذائية
- 1.10.6. تناول كميات كبيرة من الألياف
- 2.10.6. أكسالات

#### الوحدة 8. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- 1.8. التغذية الشاملة كعنصر أساسي في الوقاية والتعافي من الإصابات
- 2.8. الكربوهيدرات
- 3.8. البروتينات
- 4.8. الدهون
- 1.4.8. مشبعة
- 2.4.8. غير المشبعة
- 1.2.4.8. غير مشبعة أحادية
- 2.2.4.8. غير المشبعة المتعددة
- 5.8. الفيتامينات
- 1.5.8. قابل للذوبان في الماء
- 2.5.8. قابل للذوبان في الدهون
- 6.8. المعادن
- 1.6.8. المعادن الكبيرة
- 2.6.8. معادن نادرة
- 7.8. ألياف
- 8.8. الماء
- 9.8. المواد الكيميائية النباتية
- 1.9.8. الفينولات
- 2.9.8. الثبول
- 3.9.8. تريبين
- 10.8. المكملات الغذائية للوقاية والتعافي الوظيفي

#### الوحدة 7. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

- 1.7. تغذية اللاعبين
- 1.1.7. مصانع محدوده
- 2.1.7. متطلبات
- 2.7. الدورة الشهرية
- 1.2.7. مرحلة الجسم الأصفر
- 2.2.7. المرحلة الجرابية
- 3.7. ثالوث
- 1.3.7. انقطاع الطمث
- 2.3.7. هشاشة العظام
- 4.7. تغذية اللاعبين الحوامل
- 1.4.7. متطلبات الطاقة
- 2.4.7. المغذيات الدقيقة
- 5.7. آثار التمرينات البدنية على الطفل الرياضي
- 1.5.7. تدريب القوة
- 2.5.7. تدريب المقاومة و التحمل
- 6.7. التنقيف الغذائي لدى الطفل الرياضي
- 1.6.7. السكر
- 2.6.7. TCA
- 7.7. المتطلبات الغذائية في الطفل الرياضي
- 1.7.7. الكربوهيدرات
- 2.7.7. البروتينات
- 8.7. التغييرات المرتبطة بالشيخوخة
- 1.8.7. % دهون الجسم
- 2.8.7. كتلة العضلات

الوحدة 9. الغذاء والصحة والوقاية من الأمراض: المشاكل الحالية والتوصيات لعامة السكان

- 1.9. عادات الأكل في المجتمع الحالي والمخاطر الصحية
- 2.9. نظام غذائي متوسطي ومستدام
- 1.2.9. نموذج الطاقة الموصى به
- 3.9. مقارنة بين نماذج التغذية أو "النظم الغذائية"
- 4.9. التغذية عند النباتيين
- 5.9. الطفولة والمراهقة
- 1.5.9. التغذية والنمو والتنمية
- 6.9. البالغين
- 1.6.9. التغذية لتحسين نوعية الحياة
- 2.6.9. الوقاية
- 3.6.9. علاج المرض
- 7.9. التوصيات في فترة الحمل والرضاعة
- 8.9. توصيات في سن اليأس
- 9.9. تقدم العمر
- 1.9.9. التغذية في الشيخوخة
- 2.9.9. التغييرات في تكوين الجسم
- 3.9.9. التعديلات
- 4.9.9. سوء التغذية
- 10.9. التغذية عند الرياضيين

الوحدة 10. تقييم الحالة التغذوية وحساب الخطط الغذائية الشخصية والتوصيات والمتابعة

- 1.10. التاريخ والتاريخ الطبي
- 1.1.10. المتغيرات الفردية التي تؤثر على استجابة الخطة الغذائية
- 2.10. قياس الأنثروبومترية وتكوين الجسم
- 3.10. تقييم عادات الأكل
- 1.3.10. التقييم الغذائي لاستهلاك الغذاء
- 4.10. فريق متعدد التخصصات والدوائر العلاجية
- 5.10. حساب الطاقة المدخلة
- 6.10. حساب الاستهلاك الموصى به من المغذيات الدقيقة والكبيرة

- 7.10. التوصية بكميات وتواتر استهلاك الغذاء
  - 1.7.10. نماذج الطاقة
  - 2.7.10. التخطيط
  - 3.7.10. توزيع الجرعات اليومية
  - 8.10. نماذج تخطيط النظام الغذائي
    - 1.8.10. القوائم الأسبوعية
    - 2.8.10. يؤخذ يوميا
    - 3.8.10. منهجية التبادل الغذائي
  - 9.10. تغذية المستشفى
    - 1.9.10. نماذج النظام الغذائي
    - 2.9.10. خوارزميات اتخاذ القرار
    - 10.10. التعليم
      - 1.10.10. الجوانب النفسية
      - 2.10.10. المحافظة على عادات الأكل
      - 3.10.10. التوصيات عند التفريغ

إنها تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني“



# المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعليم. تم تطوير منهجيتنا من خلال وضع التعلم الدوري: إعادة التعلم. يُستخدم نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أرقى كليات الطب في العالم، وقد تم اعتباره من أكثر الكليات فعالية من خلال المنشورات ذات الأهمية الكبيرة مثل مجلة نيو إنجلاند الطبية.





اكتشف منهجية إعادة التعلم، وهو نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس الدورية: طريقة تعلم أثبتت فعاليتها للغاية، لا سيما في الموضوعات التي تتطلب الحفظ"

### في تيك نستخدم طريقة الحالة

في موقف محدد ، ما الذي يجب أن يفعل المحترف؟ خلال البرنامج ، ستواجه العديد من الحالات السريرية المحاكية ، بناءً على مرضى حقيقيين سيتعين عليك فيها التحقيق ، ووضع الفرضيات ، وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية الطريقة. يتعلم المتخصصون بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة بمرور الوقت.



مع تيك يمكنك تجربة طريقة للتعلم تعمل على تحريك أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم .

وفقاً للدكتور جيرفاس ، فإن الحالة السريرية هي العرض المعلق لمريض ، أو مجموعة من المرضى ، والتي تصبح "حالة" ، مثلاً أو نموذجاً يوضح بعض المكونات السريرية المميزة ، إما بسبب قوتها التعليمية ، أو بسبب تفرده أو ندرته. من الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية ، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في ممارسة العلاج الطبيعي المهني.



هل تعلم أن هذه الطريقة تم تطويرها عام 1912 في جامعة هارفارد لطلاب القانون؟ تتكون طريقة الحالة من تقديم مواقف حقيقية معقدة حتى يتمكنوا من اتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. في عام 1924 تم تأسيسها كطريقة معيارية للتدريس في جامعة هارفارد”

تبرر فعالية هذه الطريقة بأربعة إنجازات أساسية:

1. الطلبة الذين يتبعون هذه الطريقة لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم ، بل يطورون أيضًا قدرتهم العقلية ، من خلال تمارين لتقييم المواقف الحقيقية وتطبيق المعرفة.

2. يتخذ التعلم شكلًا قويًا في المهارات العملية التي تتيح للطلاب اندماجًا أفضل في العالم الحقيقي.

3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم ، وذلك بفضل نهج المواقف التي نشأت من الواقع.

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستمر حافزًا مهمًا للغاية للطلبة ، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة الوقت المخصص للعمل في الدورة.

### منهجية إعادة التعلم

تجمع نيك بفعالية بين منهجية دراسة الحالة ونظام تعلم عبر الإنترنت بنسبة 100% استناداً إلى التكرار ، والذي يجمع بين 8 عناصر تعليمية مختلفة في كل درس.

نحن نشجع دراسة الحالة بأفضل طريقة تدريس بنسبة 100% عبر الإنترنت إعادة التعلم.



سيتعلم المهني من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه التدريبات من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.



تقع في الطليعة التربوية العالمية ، تمكنت طريقة إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العالمية للمهنيين الذين أنهوا دراستهم ، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في اللغة الإسبانية الناطقة (جامعة كولومبيا).

مع هذه المنهجية ، تم تدريب أكثر من 250000 طبيب بنجاح غير مسبق في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن العبء في الجراحة. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة ذات متطلبات عالية ، مع طلاب جامعيين يتمتعون بملف اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عامًا.

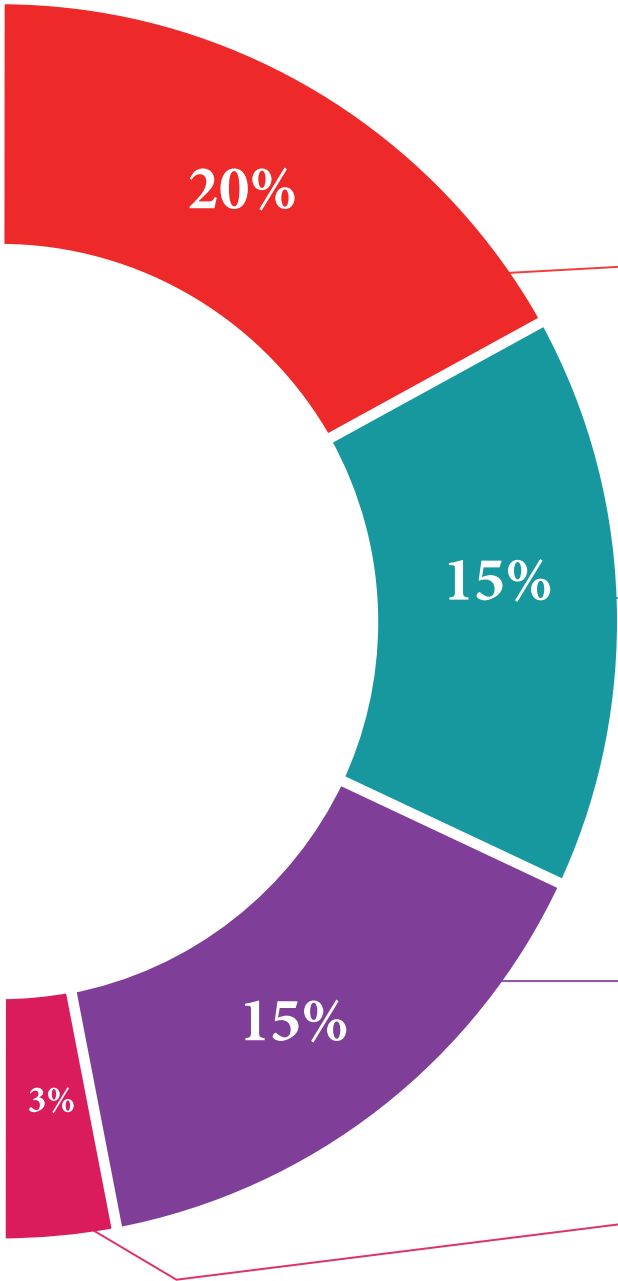
ستسمح لك إعادة التعلم بالتعلم بجهد أقل وأداء أكبر ، والمشاركة بشكل أكبر في تدريبك ، وتنمية الروح النقدية ، والدفاع عن الحجج والآراء المتناقضة: معادلة مباشرة للنجاح.

في برنامجنا ، التعلم ليس عملية خطية ، ولكنه يحدث في دوامة (تعلم ، وإلغاء التعلم ، والنسيان ، وإعادة التعلم). لذلك ، يتم دمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

الدرجة العالمية التي حصل عليها نظام تيك التعليمي هي 8.01 ، وفقًا لأعلى المعايير الدولية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المعدة بعناية للمحترفين:



#### المواد الدراسية

تم إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس الدورة ، خاصةً له ، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموساً حقاً.

يتم تطبيق هذه المحتويات بعد ذلك على التنسيق السمعي البصري ، لإنشاء طريقة عمل تيك عبر الإنترنت. كل هذا ، مع أكثر التقنيات ابتكاراً التي تقدم قطعاً عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطالب.



#### الاساليب والاجراءات الجراحية بالفيديو

تعمل تيك على تقريب الطالب من التقنيات الأكثر ابتكاراً وأحدث التطورات التعليمية وإلى طليعة التقنيات الطبية الحالية. كل هذا ، في أول شخص ، بأقصى درجات الصرامة ، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في استيعاب الطالب وفهمه. وأفضل ما في الأمر هو أن تكون قادراً على رؤيته عدة مرات كما تريد.



#### ملخصات تفاعلية

يقدم فريق تيك المحتوى بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص المحتوى بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الصوت والفيديو والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

تم منح هذا النظام التعليمي الحصري الخاص بتقديم محتوى الوسائط المتعددة من قبل شركة Microsoft كـ "حالة نجاح في أوروبا".



#### قراءات تكميلية

مقالات حديثة ووثائق إجماع وإرشادات دولية ، من بين أمور أخرى. في مكتبة تيك الافتراضية ، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





#### تحليل الحالات التي تم إعدادها وتوجيهها من قبل خبراء

التعلم الفعال يجب أن يكون بالضرورة سياقيًا. لهذا السبب ، تقدم تيك تطوير حالات حقيقية يقوم فيها الخبير بتوجيه الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



#### الاختبار وإعادة الاختبار

يتم تقييم معرفة الطالب بشكل دوري وإعادة تقييمها في جميع أنحاء البرنامج ، من خلال أنشطة وتمارين التقييم الذاتي والتقييم الذاتي بحيث يتحقق الطالب بهذه الطريقة من كيفية تحقيقه لأهدافه.



#### فصول الماجستير

هناك دليل علمي على فائدة ملاحظة خبراء الطرف الثالث ، وما يسمى بالتعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة ، ويولد الأمان في القرارات الصعبة في المستقبل.



#### مبادئ توجيهية سريعة للعمل

تقدم تيك محتوى الدورة الأكثر صلة في شكل صحائف وقائع أو أدلة عمل سريعة. طريقة تركيبية وعملية وفعالة لمساعدة الطالب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

تضمن درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية التدريب الأكثر صرامة وحدائقة والحصول على درجة الماجستير الخاص التي تصدرها جامعة TECH التكنولوجية.



أكمل هذا البرنامج بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية دون السفر أو  
الأعمال الورقية المرهقة "



المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في درجة الماجستير الخاص، وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي المهني.

الشهادة : درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية

عدد الساعات الرسمية: ساعة 1.500

مُعتمد من قِبَل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



ماجستير خاص في التغذية الرياضية

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدرجة	المادة	عدد الساعات
١٥٠	تطورات جديدة في مجال الغذاء	١٥٠
١٥٠	الانتماءات الغذائية في التغذية	١٥٠
١٥٠	تقديم الحالة التغذوية والنظام الغذائي: التطبيق العملي	١٥٠
١٥٠	التغذية في الممارسات الرياضية	١٥٠
١٥٠	مستويات المغذات والتشطيل الغذائي ذات الصلة بالمارين الرياضية	١٥٠
١٥٠	التأثير والتأثير	١٥٠
١٥٠	مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة	١٥٠
١٥٠	التغذية لإعدادة التأهيل والتأقلم الوطني	١٥٠
١٥٠	الغذاء والصحة والوقاية من الأمراض: المشاكل العالية والتوصيات	١٥٠
١٥٠	لعادة السكان	١٥٠
١٥٠	تطبيق الحالة التغذوية وحساب العنط الغذائية الشخصية والتوصيات والمتابعة	١٥٠

tech | الجامعة التكنولوجية

فتح هذا  
الدبلوم  
المواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....  
لاجتيازه/لاجتياها بنتجاح والحصول على برنامج  
ماجستير خاص  
في  
التغذية الرياضية

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1.500 ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة

تيك مؤسسة خاصة للتعليم العالي معتمدة من وزارة التعليم العام منذ 28 يونيو 2018  
في تاريخ 17 يونيو 2020

أ. د. / د. Tere Guevara Navarro  
رئيس الجامعة

تصديق لاهاي أبوستيل. في حالة طلب الطالب الحصول على درجته العلمية الوراقية ويتصدق لاهاي أبوستيل، ستتخذ مؤسسة TECH EDUCATION الخطوات المناسبة لكي يحصل عليها بتكلفة إضافية.

tech | الجامعة التكنولوجية

أ. د. / د. Tere Guevara Navarro  
رئيس الجامعة

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الرعاية

الابتكار

الحاضر

الجودة

ماجستير خاص

التغذية الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات



ماجستير خاص

التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية