

ماجستير خاص تمرير التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة
التكنولوجية **tech**

ماجستير خاص

تمريض التغذية الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtitute.com/ae/nursing/professional-master-degree/master-sports-nutrition-nursing

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 26
07	المؤهل العلمي	صفحة 34

01 المقدمة

يعرف أخصائيو التمريض العمليات الفسيولوجية وتكيفات الكائن الحي مع تغذية الرياضي، وبالتالي، فإن تأثيرهم على الأداء لا ريب فيه. وبهذا المعنى، من الضروري التخصص في التغذية، التي أصبحت الاستجابة الأساسية للمهنيين لرعاية السكان واحتياجاتهم الوقائية في مسائل الغذاء والصحة. تم تصميم هذا البرنامج لمساعدة الممرضات على تحديث معارفهم في هذا الشأن، حتى يتمكنوا من تقديم المشورة ومساعدة الرياضيين، الهواة والمحترفين على حد سواء، في التخطيط الغذائي وإعداد النظام الغذائي لتحسين أدائهم والحفاظ على لياقتهم الصحية.





يحتاج الأشخاص الذين يمارسون تمارين بدنية مكثفة على أساس منتظم إلى اتباع نظام غذائي متوازن غني بالمغذيات، لذلك من المهم أن يكون لديهم متخصصون قادرين على توجيههم في الأمور الغذائية "

يحتوي هذا الماجستير الخاص في تمرير التغذية الرياضية على البرنامج العلمي الأكثر للتمرير اكتمالاً و حداثةً في السوق. ومن أبرز ميزاته:

- ♦ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها بها، المعلومات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ يحتوي على تمارين لإجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار للمرضى الذين يعانون من مشاكل في التغذية
- ♦ الدروس النظرية، أسئلة للخبراء، منتديات مناقشة حول موضوعات مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ♦ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

ترتبط معظم العوامل التي تحدد الحالة الصحية بكل من النظام الغذائي وممارسة التمارين البدنية بانتظام. في حالة الرياضي، يجب أن يوفر النظام الغذائي المتوازن طاقة كافية لتغطية جميع الاحتياجات، ويجب أن يوفر جميع العناصر الغذائية بالكميات المناسبة، مع مراعاة الخصائص والاحتياجات الفردية، وتكييف المدخول مع نوع الرياضة التي يتم إجراؤها والتدريبات المحددة لكل شخص.

يعد اتباع نظام غذائي مناسب، من حيث الكمية والنوعية، قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي البدني أمراً ضرورياً لتحسين الأداء. ومع ذلك، من الضروري أن تضع في اعتبارك أن النظام الغذائي الجيد لا يمكن أن يحل محل التدريب غير الصحيح أو اللياقة البدنية المنتظمة، لأن النظام الغذائي غير الكافي يمكن أن يضر بأداء رياضي مدرب جيداً.

تهدف درجة الماجستير المتقدم في تمرير التغذية الرياضية إلى أن تكون أداة تساعد الممرضين فيما يتعلق بالرعاية الشاملة للمستخدم الذي يمارس نوعاً من النشاط البدني الرياضي، سواء لأغراض صحية أو في المنافسات الرياضية، وتهدف إلى دراسة علاقة وأهمية التغذية والنشاط البدني الرياضي وتوفير المعرفة العلمية الحالية التي تثبت الآثار المفيدة للتمرير، وكذلك الآليات التي تعزز الصحة من خلالها.

نظراً لأنه برنامج عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر، ولكن يمكنه الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم، وتحقيق التوازن بين عملهم أو حياتهم الشخصية مع العمل الأكاديمي.



إن الممرضين المتخصصين في التغذية الرياضية هم قيمة إضافية في المراكز الصحية. انضم إلى مجتمع الطلاب لدينا وأضف ميزة إضافية إلى منهجك الدراسي من خلال هذا التدريب عالي الجودة ”

يسمح لك البرنامج بالتدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

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

هذا الماجستير الخاص هو أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك في ترميز التغذية الرياضية، ستحصل على شهادة من *TECH* الجامعة التكنولوجية

تضم في هيئة التدريس متخصصين ينتمون إلى مجال التغذية، والذين يصبون خبراتهم العملية في هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من مجتمعات رائدة وجامعات مرموقة.

محتوى الوسائط المتعددة خاصتها، الذي تم تطويره بأحدث التقنيات التعليمية، سيسمح للمرضين بالتعلم حسب السياق، بما معناه، بيئة محاكاة ستوفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك، سيحصل الممرض على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في ترميز التغذية الرياضية ولديهم خبرة تعليمية كبيرة.



02 الأهداف

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



هدفنا هو السعي للتميز الأكاديمي ومساعدتك على التطور في مهنتك"



الأهداف العامة



- ◆ تحديث معرفة أخصائي التغذية بالاتجاهات الجديدة في تغذية الإنسان، سواء في الصحة أو في المواقف المرضية من خلال الطب المسند
- ◆ تعزيز استراتيجيات العمل القائمة على المعرفة العملية للتيارات الجديدة في التغذية وتطبيقها على أمراض الأطفال، حيث تلعب دوراً أساسياً في علاجهم
- ◆ تعزيز اكتساب القدرات والمهارات التقنية، من خلال نظام سمعي بصري قوي، وإمكانية التطوير من خلال ورش عمل المحاكاة عبر الإنترنت و / أو التدريب المحدد
- ◆ تشجيع التحفيز المهني من خلال التدريب المستمر والبحث
- ◆ التدريب على البحث في المرضى الذين يعانون من مشاكل غذائية

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





الوحدة 1. تطورات جديدة في 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 التغذية

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

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

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

الوحدة 4. التغذية في ممارسة الرياضة

- ♦ التعرف على الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة والتغذية

الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

- ♦ تعرف بعمق على بنية العضلات الهيكلية
- ♦ فهم بعمق لعمل عضلات الهيكل 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. النباتيون والنباتيون المتشددون

- ♦ التفريق بين الأنواع المختلفة للرياضيين النباتيين
- ♦ تعرف بعمق على الأخطاء الرئيسية التي ارتكبت
- ♦ علاج النقص الغذائي الملحوظ الذي يعاني منه الرياضيون
- ♦ إدارة المهارات التي تسمح للرياضي بأن يكون مجهزاً بأفضل الأدوات عند دمج 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 تأثير العوامل الخارجية والداخلية على النهج الغذائي لهذه المجموعات

الوحدة 8. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- ♦ تناول مفهوم التغذية الشاملة كعنصر أساسي في عملية إعادة التأهيل والتعافي الوظيفي
- ♦ التمييز بين التراكيب والخصائص المختلفة لكل من المغذيات الكبيرة المقدار والمغذيات 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
- ♦ حساب الخطط الغذائية الشخصية مع مراعاة جميع المتغيرات الفردية
- ♦ وضع خطط والنماذج الغذائية للحصول على توصية كاملة وعملية

03 الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات درجة الماجستير الخاص في تمرير التغذية الرياضية، سيكتسب المحترف المهارات اللازمة لجودة التطبيق العملي وتحديثه بناءً على المنهجية التعليمية الأكثر ابتكاراً.



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



لكفاءات العامة



- ♦ التطبيق على مرضاك الاتجاهات الجديدة في التغذية الرياضية
- ♦ تطبيق التيارات الغذائية الجديدة حسب أمراض البالغين
- ♦ البحث في المشاكل الغذائية لمرضاك

إنها تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطورك
المهني



الكفاءات المحددة



- ♦ تقييم الحالة الغذائية للمريض
- ♦ التعرف على المشاكل الغذائية للمرضى وتطبيق أدق العلاجات والأنظمة الغذائية في كل حالة
- ♦ التعرف على تركيبات الأطعمة، وتحديد استخداماتها وإضافتها إلى وجبات المرضى الذين يحتاجون إليها
- ♦ البحث عن مساعدة لمرضى الاضطرابات النفسية الناتجة عن ممارسة الرياضة والتغذية
- ♦ البقاء على اطلاع دائم على سلامة الغذاء والتعرف على المخاطر المحتملة للطعام
- ♦ التعرف على فوائد حمية البحر الأبيض المتوسط
- ♦ تحديد احتياجات الرياضيين من الطاقة وجعلها وجبات غذائية مناسبة



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا في ماجستير تمرير التغذية الرياضية، بمكانة واسعة في المهنة، وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بتطوير هذا الماجستير مع التحديثات الأخيرة حول الموضوع الذي سيسمح للمتخصصين بالتدريب وزيادة مهاراتهم في هذا القطاع.





تعلم من المتخصصين ذوي المرجعية، أحدث التطورات في تمرير التغذية الرياضية "



هيكـل الإدارة

د. Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ رئيس خدمة الطب الرياضي في مستوصف جيبوزكوا
- ♦ بكالوريوس الطب من جامعة برشلونة المستقلة
- ♦ متخصص في التربية البدنية والطب الرياضي
- ♦ عضو فخري في الرابطة الإسبانية لأطباء فريق كرة القدم
- ♦ كان رئيس قسم الطب الرياضي في نادي ريال سوسيداد لكرة القدم



الأساتذة

أ. Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ خبير في اضطراب الأكل والتغذية الرياضية
- ♦ وهي جزء من مجلس التغذية وخدمة صحة الباسك
- ♦ إجازة في التمريض
- ♦ شهادة عليا في علم التغذية

أ. Urbeltz, Uxue

- ♦ أخصائية تغذية في مستوصف جيبوزكوا
- ♦ مراقب في BPX، مجلس الرياضة سان سيستيان
- ♦ شهادة عليا في علم التغذية والأنظمة الغذائية



الهيكل والمحتوى

تم تصميم بنية المحتوى من قبل فريق من المحترفين الذين يدركون آثار التخصص في الممارسة اليومية، وعلى دراية بالعلاقة الحالية للتخصص في التغذية الرياضية؛ وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.



نحظى بالبرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثة في السوق ونضعه بين
يديك لمساعدتك على التقدم في حياتك المهنية ”



الوحدة 1. تطورات جديدة في الغذاء

- 1.1 القواعد الجزيئية للتغذية
- 2.1 تحديث في مكونات الطعام
- 3.1 جداول المكونات الغذائية وقواعد البيانات الغذائية
- 4.1 المواد الكيميائية النباتية والمركبات غير الغذائية
- 5.1 الأطعمة الجديدة
 - 1.5.1 المغذيات الوظيفية والمركبات النشطة بيولوجيا
 - 2.5.1 البروبيوتيك والبريبايوتكس والمزمنة
 - 3.5.1 الجودة والتصميم
- 6.1 الغذاء العضوي
- 7.1 الأطعمة المعدلة وراثيا
- 8.1 الماء كمادة مغذية
- 9.1 السلامة الغذائية
 - 1.9.1 الأخطار الفيزيائية
 - 2.9.1 الأخطار 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 التغذية

- 1.2 علم الوراثة التغذوية
- 2.2 علم التغذية الجينية
 - 1.2.2 الأساسيات
 - 2.2.2 طرق
- 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 والتغذية
- 6.2 التغذية والنوم
- 7.2 تحديث للأهداف الغذائية والمآخذ الموصى بها
- 8.2 دليل جديد على حماية البحر الأبيض المتوسط

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

- 1.3 الطاقة الحيوية والتغذية
 - 1.1.3 احتياجات الطاقة
 - 2.1.3 طرق تقييم إنفاق الطاقة
- 2.3 تقييم الحالة التغذوية
 - 1.2.3 تحليل تركيب الجسم
 - 2.2.3 التشخيص السريري. الأعراض والعلامات
 - 3.2.3 طرق الكيمياء الحيوية والدموية والمناعية
- 3.3 تقييم الامتصاص
 - 1.3.3 طرق تحليل امتصاص الغذاء والمغذيات
 - 2.3.3 الطرق المباشرة وغير المباشرة
- 4.3 تحديث المتطلبات الغذائية والأطعمة الموصى بها
- 5.3 التغذية عند البالغين الأصحاء. الأهداف والإرشادات. حماية البحر الأبيض المتوسط
- 6.3 النظام الغذائي في سن اليأس
- 7.3 التغذية عند كبار السن

الوحدة 4. التغذية في ممارسة الرياضة

- 1.4 علم الأعضاء الوظيفي في التمرين
- 2.4 التكيف الفسيولوجي مع أنواع مختلفة من التمارين
- 3.4 التكيف الأيضي لممارسة الرياضة. التنظيم والرقابة
- 4.4 تقييم احتياجات الطاقة والحالة الغذائية للرياضي
 - 5.4 تقييم القدرة البدنية للرياضي
 - 6.4 التغذية في مختلف مراحل الممارسة الرياضية
 - 1.6.4 ما قبل التنافسية
 - 2.6.4 أثناء
 - 3.6.4 ما بعد المنافسة
 - 7.4 الإمالة
 - 1.7.4 التنظيم والاحتياجات
 - 2.7.4 أنواع المشروبات
 - 8.4 التخطيط الغذائي المتكيف مع الأساليب الرياضية
 - 9.4 مساعدات زيادة النشاط
 - 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 بالتمرين
- 2.10.5. العوامل التي تحدد استخدام مصدر أو آخر للطاقة أثناء التمرين

- 10.4. التغذية في الشفاء من الإصابات الرياضية
- 11.4. الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة
- 1.11.4. اضطرابات الأكل: هوس الحالة البدنية، هوس الغذاء الصحي، فقدان الشهية
- 2.11.4. التعب بسبب التمرين المفرط
- 3.11.4. التالوث الرياضي الأنتوي
- 12.4. دور المدرب في الأداء الرياضي

الوحدة 6. النباتيون والنباتيون المتشددون

- 1.6. النباتيون والنباتيون المتشددون في تاريخ الرياضة
- 1.1.6. بدايات النباتيون المتشددون في الرياضة
- 2.1.6. الرياضيون النباتيون المتشددون في أيامنا هذه
- 2.6. أنواع مختلفة من الأطعمة النباتية
- 1.2.6. الرياضي النباتي المتشدد
- 2.2.6. الرياضي النباتي
- 3.6. أخطاء متكررة في الرياضي النباتي المتشدد
- 1.3.6. توازن الطاقة
- 2.3.6. تناول البروتين
- 4.6. فيتامين ب21
- 1.4.6. مكملات فيتامين ب21
- 2.4.6. التوافر البيولوجي للطحال سبيرولينا
- 5.6. مصادر البروتين في النظام الغذائي النباتي المتشدد/ النباتي
- 1.5.6. جودة البروتين
- 2.5.6. الاستدامة البيئية
- 6.6. العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في النباتيين المتشددين
- 1.6.6. تحويل حمض ألفا لينولينيك إلى حمض الإيكوسابنتاينويك / حمض الدوكوساهكسائينويك
- 2.6.6. الحديد، الكالسيوم، فيتامين-د والزنك
- 7.6. التقييم البيوكيميائي / نقص التغذية
- 1.7.6. فقر دم
- 2.7.6. ضمور اللحم
- 8.6. النظام الغذائي النباتي مقابل النظام الغذائي النهم
- 1.8.6. التغذية التطورية
- 2.8.6. التغذية الحالية

الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

- 1.5. التغيرات القلبية الوعائية المتعلقة بالتمرين
- 1.1.5. زيادة حجم انقباض القلب
- 2.1.5. انخفاض معدل ضربات القلب
- 2.5. التغيرات التنفسية المرتبطة بالتمرين
- 1.2.5. التغييرات في حجم التهوية
- 2.2.5. التغييرات في استهلاك الأكسجين
- 3.5. التغيرات الهرمونية المتعلقة بالتمرين
- 1.3.5. الكورتيزول
- 2.3.5. التستوستيرون
- 4.5. بنية العضلات وأنواع ألياف العضلات
- 1.4.5. الألياف العضلية
- 2.4.5. ألياف العضلات من النوع الأول
- 3.4.5. الألياف العضلية من النوع الثاني
- 5.5. مفهوم عتبة لبنيك
- 6.5. الأدينوسين ثلاثي الفوسفات واستقلاب الفوسفاجين
- 1.6.5. المسارات الأيضية لإعادة تخليق الأدينوسين ثلاثي الفوسفات أثناء التمرين
- 2.6.5. استقلاب الفوسفاجين
- 7.5. التمثيل الغذائي للكربوهيدرات
- 1.7.5. حركة الكربوهيدرات أثناء التمرين
- 2.7.5. أنواع تحلل الجلوكوز
- 8.5. التمثيل الغذائي للدهون
- 1.8.5. تحلل الدهون
- 2.8.5. أكسدة الدهون أثناء التمرين
- 3.8.5. أجسام كيتونية

9.6 مساعدات زيادة النشاط

1.9.6 الكرياتين

2.9.6 بروتين نباتي

10.6 عوامل تقلل من امتصاص العناصر الغذائية

1.10.6 استهلاك كميات كبيرة من الألياف

2.10.6 أكسالات

9.7 المشاكل الرئيسية في الرياضيين الكبار في السن

1.9.7 المفاصل

2.9.7 صحة القلب والأوعية الدموية

10.7 مكملات مثيرة للاهتمام في الرياضيين الكبار في السن

1.10.7 بروتين مصـل اللبن

2.10.7 الكرياتين

الوحدة 7. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

1.7 التغذية عند المرأة الرياضية

1.1.7 عوامل مقيدة

2.1.7 المتطلبات

2.7 الدورة الشهرية

1.2.7 المرحلة الأصفرية

2.2.7 المرحلة الجريبية

3.7 الثالوث الرياضي

1.3.7 انقطاع الطمث

2.3.7 هشاشة العظام

4.7 التغذية عند المرأة الرياضية الحامل

1.4.7 متطلبات الطاقة

2.4.7 المغذيات الدقيقة

5.7 آثار ممارسة الرياضة البدنية في الطفل الرياضي

1.5.7 تدريب القوة

2.5.7 تدريب التحمل

6.7 التربية الغذائية لدى الطفل الرياضي

1.6.7 السكر

2.6.7 اضطرابات السلوك الغذائي

7.7 المتطلبات الغذائية للطفل 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 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 التشبع

2.4.8 غير المشبعة

1.2.4.8 أحادي غير مشبع

2.2.4.8 المشبعة المتعددة

5.8 الفيتامينات

1.5.8 قابل للذوبان في الماء

2.5.8 قابل للذوبان في الدهون

6.8 المعادن

9.6.8 المعادن الكلية

2.6.8 المعادن الجزئية

7.8 الألياف

8.8 المياه

9.8 المواد الكيميائية النباتية

1.9.8 الفينولات

2.9.8 ثيولز

3.9.8 تربيـن

10.8 المكملات الغذائية للوقاية والتعافي الوظيفي

- 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 القرار
- 10.10. تعليم
 - 1.10.10. الجوانب النفسية
 - 2.10.10. المحافظة على عادات الأكل
 - 3.10.10. توصيات في التعافي

إنه مسار للتدريب والنمو المهني الذي سيدفعك نحو
زيادة القدرة التنافسية في سوق العمل”



الوحدة 9 . الغذاء، الصحة 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. توصيات في الحمل والرضاعة
- 8.9. توصيات في سن اليأس
- 9.9. سن متقدم
 - 1.9.9. التغذية في الشيخوخة
 - 2.9.9. التغييرات في تكوين الجسم
 - 3.9.9. الاضطرابات
 - 4.9.9. سوء التغذية
 - 10.9. التغذية في الرياضيين

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

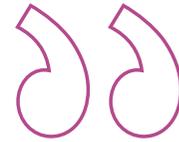
- 1.10. التاريخ السريري والسجلات السابقة
 - 1.1.10. المتغيرات الفردية التي تؤثر على استجابة الخطة الغذائية
- 2.10. الأثر وبومترية وتكوين الجسم
 - 3.10. تقييم عادات الأكل
 - 1.3.10. التقييم الغذائي لاستهلاك الغذاء
- 4.10. فريق متعدد التخصصات والدوائر العلاجية
- 5.10. حساب مدخلات الطاقة
- 6.10. حساب الاستهلاك الموصى به من المغذيات الدقيقة والكبيرة

المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. 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.

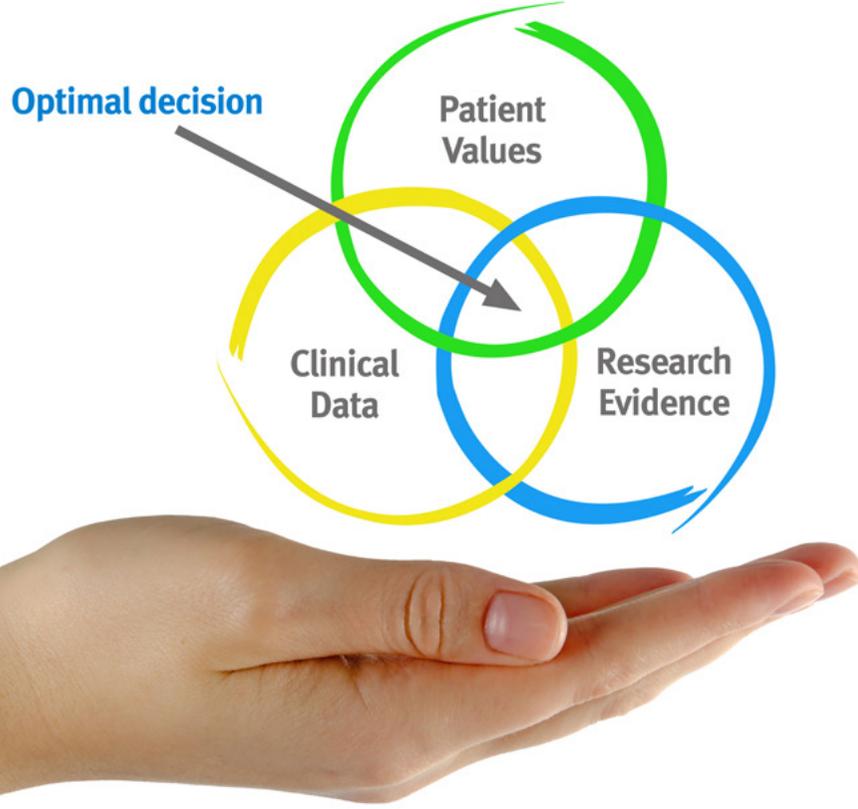


اكتشف منهجية إعادة التعلم، وهو نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس الدورية: طريقة تعلم أثبتت فعاليتها للغاية، لا سيما في الموضوعات التي تتطلب الحفظ"



في كلية التمريض في جامعة TECH نستخدم طريقة دراسة الحالة

في حالة معينة في موقف محدد، ما الذي يجب على المحترف فعله؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب حالات إكلينيكية متعددة محاكاة، بناءً على مرضى حقيقيين سيتعين عليه التحقيق فيهم، ووضع الفرضيات، وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية هذه الطريقة. يتعلم الممرض بشكل أفضل وأسرع وأكثر ثباتاً بمرور الوقت.



مع جامعة TECH يمكن للممرض تجربة طريقة تعلم تحرك أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.

وفقاً للدكتور جيرفاس، فإن الحالة السريرية هي العرض لمريض، أو مجموعة من المرضى، يتم التعليق عليه والتي تصبح "حالة"، مثلاً أو نموذجاً حيث يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفرده أو ندرته، من الضروري أن الحالة تكون قائمة على الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية في التمريض.



هل تعلم أن هذه الطريقة تم تطويرها عام 1912 في جامعة هارفارد لطلاب القانون؟ تتكون طريقة دراسة الحالة من تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم 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. أخصائيو التمريض الذين يتبعون هذه الطريقة لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضًا تنمية قدراتهم العقلية من خلال تمارين تقييم المواقف الحقيقية وتطبيق المعرفة.

2. يتم التعلم بطريقة ثابتة، بقدرات عملية، مما يتيح لأخصائي التمريض بدمج أفضل للمعرفة في المستشفى أو مكان الرعاية الأولية.

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

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزًا مهمًا للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للتدريس 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.



سوف يتعلم الممرض/الممرضة من خلال الحالات الحقيقية وحل
المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه التدريبات
من خلال أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

tech 31 | المنهجية

تمكنت طريقة إعادة التعلم، متصدرة الطليعة التربوية العالمية، من تحسين مستويات الرضا العالمية للمهنيين الذين أنهوا دراستهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة إفتراضية ناطقة باللغة الإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية قمنا بتأهيل أكثر من 175000 ممرض بنجاح غير مسبق، في جميع التخصصات بغض النظر عن التخصص العملي. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بسمات اجتماعي واقتصادية مرتفعة ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عامًا.

ستسمح لك إعادة التعلم بالتعلم بأقل جهد وأكبر تحصيل، والمشاركة بشكل أكبر في تخصصك، وكما ستسمح لك بتنمية الروح النقدية، والدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: وهذه هي معادلة مباشرة للنجاح.

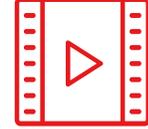
في بنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنها تتخذ الشكل الحلزوني (نحن نتعلم ثم نلغي ما تعلمناه ثم ننسأه ثم نعيد التعلم من جديد). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مُتحد المركز.

الدرجة العالمية التي حصل عليها نظام التعلم لدينا هي 8.01، وفقًا لأعلى المعايير الدولية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المعدة بعناية للمحترفين:

المحتويات التعليمية



إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، خصيصاً لها، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموساً بشكل حقيقي.

يتم بعد ذلك تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري والذي سيكون الطريقة التي سنتبعها خلال تواصلنا عبر الإنترنت في جامعة TECH. كل ذلك، مع التقنيات الأكثر ابتكاراً التي تتيح لنا أن نقدم لك جودة عالية، في كل جزء من الدورة سنضعه في خدمة الطالب.

تقنيات وإجراءات التمرّيز في الفيديو



جامعة TECH تقربك من التقنيات الأكثر ابتكاراً، وأحدث التطورات التعليمية، وتليعة التقنيات التمرّيزية الحالية. كل هذا، بشكل فردي، بأقصى درجات الدقة، موضحاً ومفصلاً لاستيعابك وفهمك. وأفضل ما في الأمر أنه يمكنك رؤيتها المرات التي تريدها.

ملخصات تفاعلية



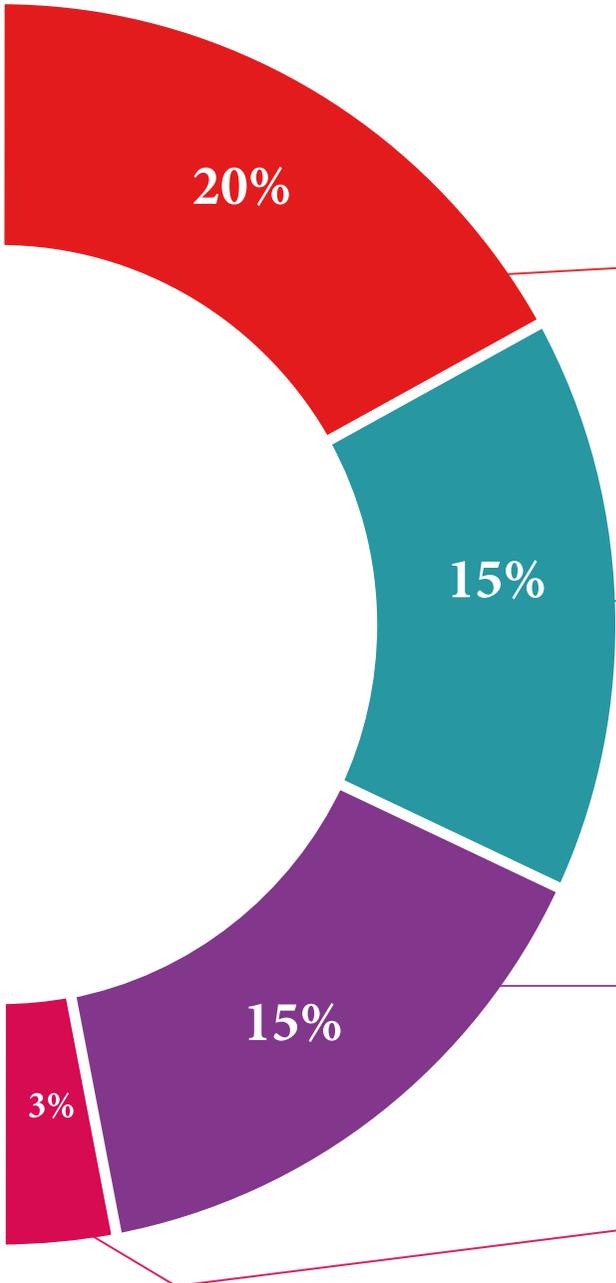
يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أفراس الوسائط المتعددة التي تشمل الصوت والفيديو والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

النظام التعليمي الحصري لتقديم محتوى الوسائط المتعددة من قبل كوفن هذا Microsoft كـ "قصة نجاح في أوروبا"

قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، والوثائق الصادرة بإجماع، والأدلة الدولية من بين آخرين في المكتبة الافتراضية الخاصة بجامعة TECH، ستتمكنك من الوصول إلى كل ما تحتاجه لإكمال تدريبك.





تحليل حالات من إعداد وإرشاد الخبراء

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقيًا. لهذا السبب، سوف تقدم جامعة TECH للطلاب تطورات الحالات الحقيقية التي سيرشده فيها الخبير من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



الاختبار وإعادة الاختبار

نقوم بشكل دوري بتقييم وإعادة تقييم معرفتك على مدار البرنامج من خلال الأنشطة والتمارين التقييمية وذاتية التقييم: حتى تتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافك.



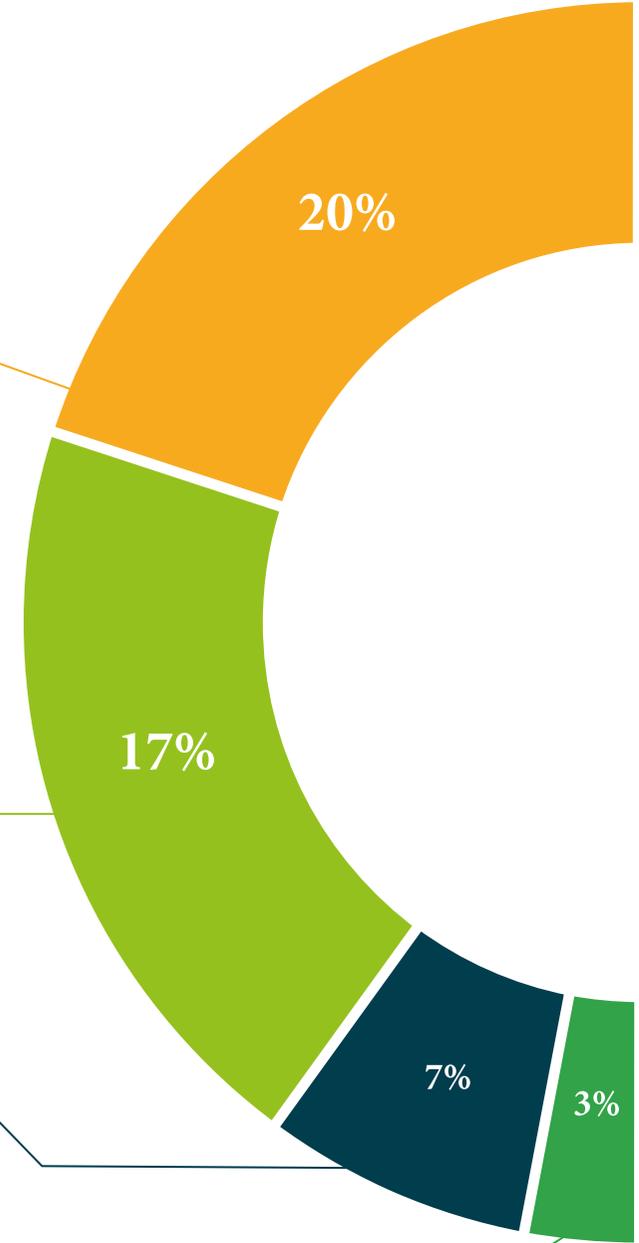
صفوف المعلمين الرئيسية

هناك أدلة علمية على فائدة ملاحظة الخبراء من طرف ثالث. إن ما يسمى بالتعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الأمان في قراراتنا الصعبة في المستقبل.



أدلة العمل السريعة

تقدم جامعة لك TECH المحتوى الأكثر صلة بالدورة التدريبية في شكل بطاقات أو أدلة إجراءات سريعة. طريقة تركيبية وعملية وفعالة لمساعدتك على التقدم في تعلمك.



07

المؤهل العلمي

تضمن درجة الماجستير الخاص في تمريض التغذية الرياضية، بالإضافة إلى التدريب الأكثر صرامة وحدائق، الحصول على درجة الماجستير الخاص الصادرة عن
TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتاز هذا البرنامج بنجاح وأحصل على شهادتك الجامعية دون الحاجة إلى
السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة "



المستقبل

الأشخاص الثقة الصحة

الأوصياء الأكاديميون المعلومات التعليم

التدريس الاعتماد الأكاديمي الضمان

التعلم الالتزام التقنية المجتمع المؤسسات

الإبتكار

الجامعة
التكنولوجية
tech

ماجستير خاص

تمرير التغذية الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

ماجستير خاص تمرير التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

