ماجستير متقدم

التغذية الرياضية الشاملة

مُعتمد من قِبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم

التغذية الرياضية الشاملة

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **سنتين**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- عدد الساعات المخصصة للدراسة: **16 ساعات أسبوعيًا**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: **www.techtitute.com/ae/nutrition/advanced-master-degree/advanced-master-degree-comprehensive-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*

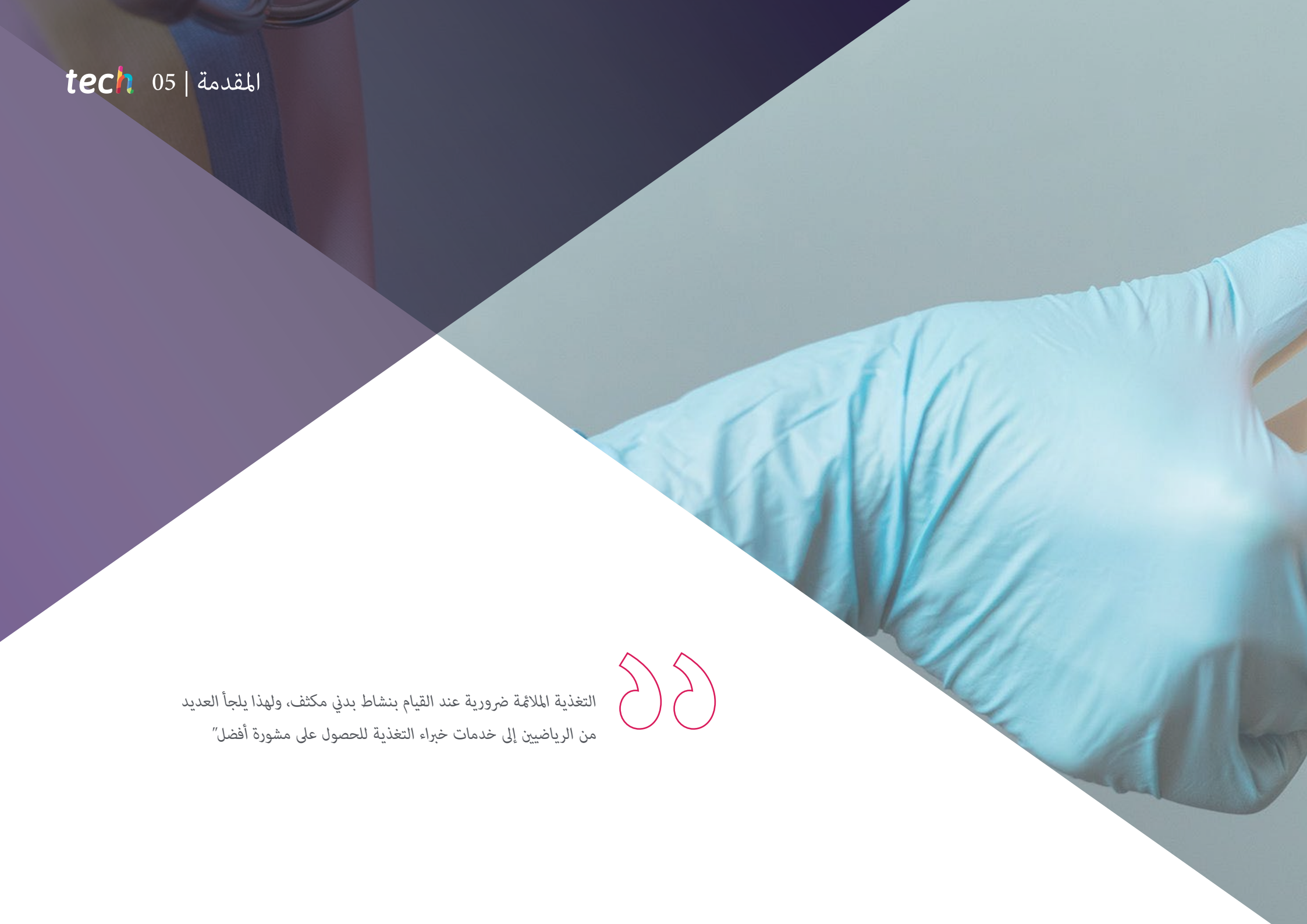
05
الهيكل والمحتوى
صفحة *20*

06
المنهجية
صفحة *30*

07
المؤهل العلمي
صفحة *38*

01
المقدمة

يعد الحفاظ على نظام غذائي مناسب أمراً مهماً لجميع السكان ، ولكن في حالة الرياضيين ، وخاصة أولئك الذين يمارسون نشاطاً بدنياً مكثفاً ، فمن الضروري ، لأن الطعام مصدر أساسي للطاقة حتى يتمكنوا من ممارسة الرياضة. لهذا السبب ، يلجأ الكثيرون إلى مشورة خبراء التغذية المتخصصين حتى يتمكنوا من تكييف وجباتهم الغذائية مع ظروفهم البدنية ، بطريقة تمكنهم من تحقيق أعلى أداء ممكن. بناءً على هذه الفرضية ، ابتكرت TECH هذا البرنامج المتكامل للغاية حول التغذية الرياضية الشاملة، حيث سيتمكن خبراء التغذية من تحديث أنفسهم بأحدث القضايا في هذا المجال ، بطريقة تمكنهم من تحسين تدريبهم و بالتالي، تقديم نصيحتهم للرياضيين.



التغذية الملائمة ضرورية عند القيام بنشاط بدني مكثف، ولهذا يلجأ العديد من الرياضيين إلى خدمات خبراء التغذية للحصول على مشورة أفضل"

أدت التغييرات في المجتمع إلى تفضيل ممارسة الرياضة في جميع الفئات العمرية تقريباً. لذلك ، ليس من المستغرب أن يقرر المزيد والمزيد من الناس طلب المشورة الغذائية من المتخصصين لتحسين حالتهم البدنية وتجنب المخاطر المحتملة عند ممارسة الرياضة. بهذه الطريقة ، ليس فقط نخبة الرياضيين هم الذين يهتمون بالحفاظ على نظام غذائي مناسب يقودهم إلى تحسين أدائهم ، ولكن الأشخاص من جميع الأعمار: الشباب والبالغون وحتى كبار السن ، يشعرون بالحاجة إلى الذهاب إلى خبراء التغذية المتخصصين من أجل إرشادهم في مجال التغذية ، مع مراعاة ظروفهم البدنية والتمارين التي يمارسونها.

لذلك ، في الوقت الحاضر، وجد أخصائيو التغذية في المجال الرياضي فرصة عمل جديدة لتركيز معارفهم، ليس فقط على مستوى الرياضيين المحترفين، ولكن أيضاً على الهواة، حيث يتوجب عليهم الحصول على مؤهل عالٍ للفئات السكانية الخاصة التي وجدت في ممارسة التمارين البدنية وسيلة لتحسين صحتهم. لذلك ، مع هذا الماجستير المتقدم، تقدم TECH لأخصائيي التغذية المعلومات الأكثر اكتمالاً حول هذا الموضوع، والتي سيتمكنون من خلالها من الحصول على تخصص فائق يسمح لهم بالتطور مع مجال واسع من السكان ، الذين يتطلبون متخصصين في هذا القطاع لمساعدتهم على تحسين ظروفهم البدنية.

وبهذه الطريقة ، يقدم البرنامج رؤية شاملة للتغذية الرياضية، في نفس الوقت الذي يركز فيه على الجوانب الأكثر أهمية وابتكاراً: التدريب غير المرئي أو النظام الغذائي المناسب للرياضيين، والتغذية قبل وأثناء وبعد التمرين. بالإضافة إلى ذلك ، فهو يتضمن معلومات تتعلق بالمهنيين ذوي المواقف الشخصية المختلفة والأنشطة الرياضية المختلفة ، مع تحديد أفضل التوصيات الغذائية في كل حالة ، بهدف أن يكون لدى أخصائي التغذية معرفة كاملة تسمح له بالتكيف مع كل مستخدم أثناء تطوير ممارسته اليومية.

للقيام بذلك ، تقترح TECH طريقة دراسة جديدة ، حيث تكون الممارسة هي مفتاح الدراسة. وبالتالي ، مع منهجية جديدة تماماً، ستتاح للمهني الفرصة للجمع بين الدراسة النظرية والحالات العملية ، بطريقة تجعل التعلم أكثر فاعلية وكفاءة. وكل هذا ، بتنسيق 100٪ عبر الإنترنت ، مما سيسمح للطالب أن يكون قادراً على الدراسة من أي مكان في العالم ، دون الحاجة إلى القيام برحلات غير ضرورية إلى مركز مادي ، والقدرة على إدارة وقت الدراسة بنفسه كما يحلو له. فرصة فريدة ستكون ضرورية لتطويرك المهني.

هذا **الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة** يحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. ومن أبرز الميزات:

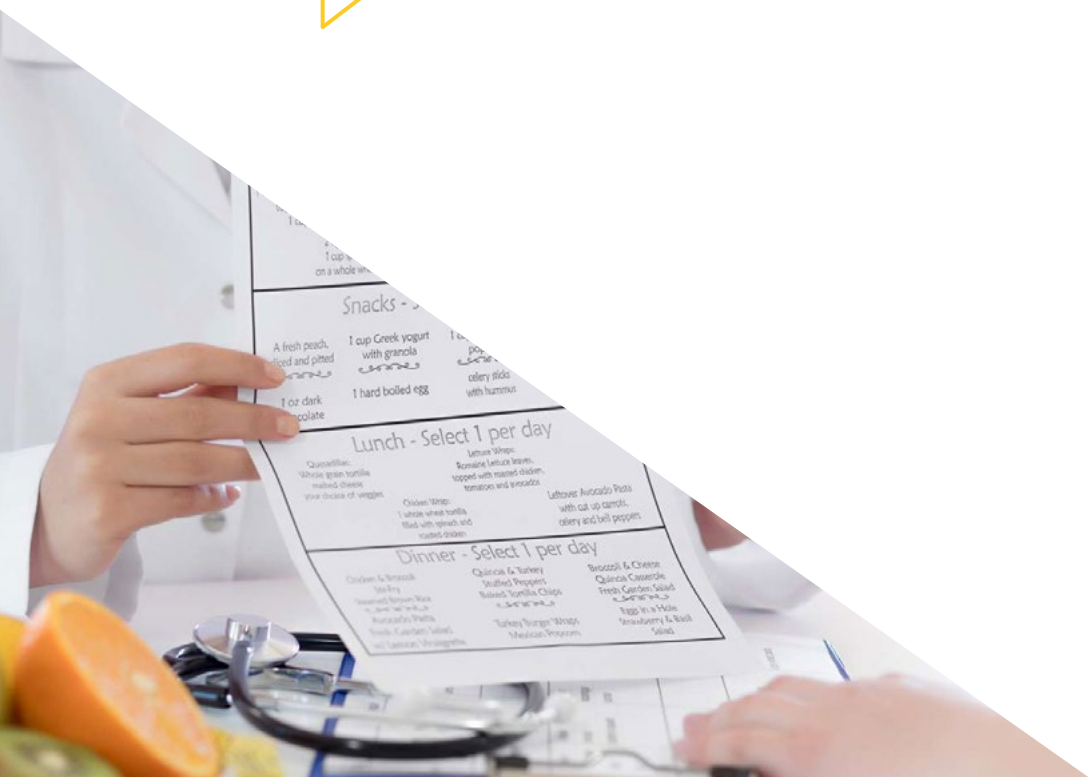
- أحدث التقنيات في برامج التدريس عبر الإنترنت أون لاين
- نظام تعليم مرئي مكثف ، مدعوم بمحتوى رسومي وتخطيطي يسهل استيعابها وفهمها
- تطوير الحالات العملية المقدمة من قبل الخبراء النشطين
- أحدث أنظمة الفيديو التفاعلي
- تدريس مدعوم بالتطبيق عن بعد
- أنظمة تحديث وإعادة تدوير دائمة
- التعلم الذاتي التنظيم: توافق تام مع المهن الأخرى
- تمارين التقييم الذاتي العملي والتحقق من التعلم
- مجموعات الدعم والتآزر التربوي: أسئلة للخبير ومنتديات المناقشة والمعرفة
- التواصل مع المعلم وأعمال التفكير الفردي
- توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت
- بنوك التوثيق التكميلية متوفرة بشكل دائم

> تعمق في دراسة المفاهيم الأكثر ابتكاراً حول التغذية الرياضية وكن قادراً على تقديم المشورة للمستخدمين في عيادتك بشكل فعال"

سيسمح لك هذا البرنامج باكتساب مهارات ومعارف جديدة بطريقة سلسة وفعالة "

تضع *TECH* تحت تصرفك أفضل منهجية تدريس والعديد من الحالات العملية التي ستجعل المفاهيم النظرية أكثر قابلية للفهم.

سيسمح لك هذا الماجستير المتقدم عبر الإنترنت بنسبة *100%* بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.



يتكون أعضاء هيئة التدريس في هذا البرنامج من محترفين نشطين. بهذه الطريقة ، يمكن لـ TECH تحقيق هدف التحديث الأكاديمي الذي تم اقتراحه. فريق متعدد التخصصات من المهنيين ذوي الخبرة في بيئات مختلفة ، والذين سيطورون المعرفة النظرية بكفاءة ، ولكن قبل كل شيء ، سيضعون في خدمة الطلاب المعرفة العملية المستمدة من تجربتهم الخاصة.

ويكتمل هذا التمكن من الموضوع من خلال فعالية التصميم المنهجي لشهادة الماجستير المتقدم هذه. وبالتالي ، تم تطويره بواسطة فريق متعدد التخصصات من خبراء في التعلم الإلكتروني، فهو يدمج أحدث التطورات في التكنولوجيا التعليمية ، مما يسمح بالدراسة بمجموعة من أدوات الوسائط المتعددة المريحة والمتعددة الاستخدامات التي ستمنح الطلاب الوظائف التي يحتاجونها في تدريبهم.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات, وهو نهج يتصور التعلم باعتباره عملية عملية بارزة. لتحقيق ذلك عن بعد ، تستخدم TECH الممارسة عبر الانترنت. بمساعدة نظام فيديو تفاعلي جديد، و التعلم من خبير، سيتمكن الطلاب من اكتساب المعرفة كما لو كانوا يواجهون الافتراض بأنهم يتعلمون في تلك اللحظة. مفهوم يسمح لهم بدمج التعلم وإصلاحه بطريقة أكثر واقعية وديمومة.

02

الأهداف

الهدف الرئيسي من برنامج الماجستير المتقدم في TECH هو تزويد الطلاب بالمعلومات الأكثر اكتمالاً وذات الصلة بشأن التغذية الرياضية. لهذا السبب ، فهو لا يشمل فقط الجوانب العامة لهذا الفرع من المعرفة ، ولكنه يجمع أيضاً القضايا الأكثر تحديداً التي قد تؤثر على الرياضيين من مجموعات سكانية معينة. بلا شك ، برنامج فريد من نوعه سيرفع تدريب خبراء التغذية إلى أعلى معايير الجودة.

إذا كان هدفك هو تحسين ممارستك اليومية في مجال التغذية الرياضية،
فإن هذا الماجستير المتقدم يقدم لك كل ما تحتاجه"

الأهداف العامة

- تحديث المعرفة المهنية بالاتجاهات الجديدة في تغذية الإنسان
- تعزيز استراتيجيات العمل القائمة على المعرفة العملية للاتجاهات الجديدة في التغذية وتطبيقها على الرياضيين
- 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
- إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي للرياضيين المحترفين وغير المحترفين من أجل الإدراك الصحي للتمرين البدني
- إدارة وتعزيز المبادرة ، وروح المبادرة لإطلاق المشاريع المتعلقة بالتغذية في النشاط البدني والرياضة
- إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي للرياضيين المحترفين من مختلف التخصصات لتحقيق أقصى قدر من الأداء الرياضي
- إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي في الرياضات الجماعية المحترفة لتحقيق أقصى قدر من الأداء الرياضي
- معرفة كيفية دمج التطورات العلمية المختلفة في المجال المهني للفرد
- دمج القدرة على العمل في بيئة متعددة التخصصات
- فهم متقدم للسياق الذي يتم فيه تطوير مجال تخصصك
- إدارة المهارات المتقدمة لاكتشاف العلامات المحتملة للتغييرات الغذائية المرتبطة بالممارسة الرياضية
- إدارة المهارات اللازمة من خلال عملية التدريس والتعلم التي تسمح لهم بمواصلة التدريب والتعلم في مجال التغذية في الرياضة ، سواء من خلال الاتصالات التي أقيمت مع الأساتذة والمتخصصين في الماجستير المتقدم، وبشكل مستقل
- تخصص في تركيب الأنسجة العضلية ومشاركتها في الرياضة
- تعرف على الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف الفيزيولوجية المرضية المختلفة
- تخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف المختلفة الخاصة بالعمر والجنس
- تخصص في الإستراتيجيات الغذائية للوقاية والعلاج للرياضيين المصابين
- تخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للأطفال الرياضيين
- تخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين المعاقين

الأهداف المحددة

الوحدة 1. التغذية في النشاط البدني وفي الرياضة

- 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
- الاكتشاف المبكر وتقييم الانحرافات الناتجة عن الفائض أو الخلل الكمي والنوعي في الميزان الغذائي
- صِف تكوين ومنافع الأطعمة الجديدة
- شرح التقنيات والمنتجات المختلفة للدعم الغذائي الأساسي والمتقدم المتعلق بتغذية الرياضيين
- تحديد الاستخدام الصحيح للوسائل المساعدة على توليد الطاقة
- التعرف على الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة والتغذية

الوحدة 2. التغذية لدى فئة خاصة من السكان في النشاط البدني و في الرياضة

- 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
- تفسير الكيمياء الحيوية لاكتشاف النقص الغذائي أو حالات الإفراط في التدريب
- تفسير الطرق المختلفة لتكوين الجسم ، لتحسين نسبة الوزن والدهون المناسبة للرياضة التي تتم ممارستها
- مراقبة الرياضي طوال الموسم
- التخطيط لفترات الموسم بناءً على المتطلبات
- التعمق في أهم الخصائص في الرياضات المائية الرئيسية
- فهم المطالب والمتطلبات التي تأتي مع النشاط الرياضي في البيئة المائية
- تفريق الاحتياجات الغذائية بين الرياضات المائية المختلفة
- التفريق بين القيود الرئيسية للأداء التي يسببها المناخ
- وضع خطة التأقلم وفقاً للحالة المعينة
- تعمق في التكيفات الفسيولوجية بسبب الارتفاع
- وضع إرشادات صحيحة للإماهة الفردية وفقاً للمناخ
- 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
- إنشاء الآلية الفسيولوجية والكيميائية الحيوية لمرض السكري أثناء الراحة وممارسة الرياضة
- تعرف على المزيد حول كيفية عمل أنواع الأنسولين أو الأدوية المختلفة التي يستخدمها مرضى السكري
- تقييم الاحتياجات الغذائية لمرضى السكري في كل من حياتهم اليومية وممارسة الرياضة ، لتحسين صحتهم
- تعميق المعرفة اللازمة لتكون قادراً على تخطيط التغذية للرياضيين من مختلف التخصصات مع مرض السكري ، لتحسين صحتهم وأدائهم
- إثبات الحالة الحالية للأدلة على مساعدات توليد الطاقة لمرضى السكر
- تعميق الاختلافات بين الفئات المختلفة من الرياضيين المعاقين وقيودهم الفسيولوجية الأيضية
- تحديد الاحتياجات الغذائية لمختلف الرياضيين المعاقين من أجل وضع خطة غذائية دقيقة
- تعميق المعرفة اللازمة لتأسيس تفاعلات بين تناول الأدوية لدى هؤلاء الرياضيين والمغذيات لتجنب العجز
- فهم تكوين الجسم للرياضيين المعاقين في فئاتهم الرياضية المختلفة
- تطبيق الأدلة العلمية الحالية على مساعدات التغذية المولد للطاقة
- تحديد الخصائص والاحتياجات المختلفة في الرياضة حسب فئة الوزن
- فهم بعمق استراتيجيات التغذية في إعداد الرياضي للمنافسة
- التحسين من خلال النهج الغذائي لتحسين تكوين الجسم
- 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
- تحديد مراحل الإصابة المختلفة
- المساعدة في الوقاية من الإصابات
- تحسين تشخيص الإصابة
- وضع استراتيجية غذائية حسب المتطلبات الغذائية الجديدة التي تظهر خلال الفترة الإصابة

03
الكفاءات

بمجرد دراسة جميع المحتويات وتحقيق أهداف الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة، سيكتسب المحترف المهارات اللازمة للتطور بنجاح في قطاع ينمو باستمرار ، منذ تعميم ممارسة التمارين البدنية في الآونة الأخيرة ، تسبب ذلك في رغبة المزيد والمزيد من الناس في وضع أنفسهم في أيدي محترفين لتعديل نظامهم الغذائي وفقاً لممارساتهم الرياضية. بدون شك برنامج سيميز ما قبل وبعد في تدريب خبراء التغذية.

يتطلب الوصول إلى التميز في أي مهنة جهداً ومثابرة. لهذا السبب ، تتيح *TECH* جميع مواردها الأكاديمية للطلاب لمساعدتهم على تحسين قدرتهم التنافسية"

الكفاءات العامة

- التطبيق على مرضاك الاتجاهات الجديدة في التغذية في النشاط البدني والرياضة
- تطبيق الاتجاهات الجديدة في التغذية حسب خصائص البالغين
- البحث في المشاكل الغذائية لمرضاك

برنامج متكامل للغاية سيساعدك على النمو مهنياً
في قطاع يتزايد الطلب عليه"

الكفاءات المحددة

- تقييم الحالة الغذائية للرياضي
- تحديد المشاكل التغذوية للمستخدمين وتطبيق أدق العلاجات والأنظمة الغذائية في كل حالة
- تعرف على تركيبة الأطعمة ، وحدد فوائدها وأضفها إلى نظامك الغذائي
- البحث عن مساعدة لمرضى الاضطرابات النفسية الناتجة 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 وجعلها وجبات غذائية مناسبة
- إدارة وتعزيز المبادرة ، وروح المبادرة لإطلاق المشاريع المتعلقة بالتغذية في النشاط البدني والرياضة
- إدارة المهارات المتقدمة لاكتشاف العلامات المحتملة للتغييرات الغذائية المرتبطة بالممارسة الرياضية
- تخصص في تركيب الأنسجة العضلية ومشاركتها في الرياضة
- تعرف على الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف الفيزيولوجية المرضية المختلفة
- تخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للأطفال الرياضيين
- تخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين المعاقين

04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتكون أعضاء هيئة التدريس في هذا الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة من فريق من المهنيين ذوي الخبرة الواسعة في البحث والتدريس والاستشارات. الأشخاص الذين كرسوا جزءً كبيراً من حياتهم لتحسين تدريبهم في هذا الفرع المهني، والذين يقومون الآن بجمع كل معارفهم لمساعدة الطلاب على النمو في قطاع يتزايد الطلب عليه، لذا فإن التأهيل العالي سيحدث الفرق الذي سيساعدهم على النجاح في هذا المجال.

فريق تعليمي رفيع المستوى لمساعدتك على تحسين تدريبك في هذا المجال"

هيكل الإدارة

د. Marhuenda Hernández, Javier

- عضو الأكاديمية الإسبانية للأمراض الجلدية والتناسلية. رقم أكاديمي في الأكاديمية الإسبانية للتغذية البشرية وعلم التغذية
- دكتور في التغذية
- ماجستير التغذية العلاجية
- بكالوريوس في التغذية

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 سوسييداد لكرة القدم

الأساتذة

أ. Aldalur Mancisidor, Ane

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

أ. Ramírez, Marta

- تخرج في التغذية البشرية وعلم التغذية
- ماجستير رسمي في التغذية في النشاط البدني والرياضة
- انثروبوميتريست ISAK المستوى 1
- خبرة مهنية واسعة ، سواء في المجال السريري أو في الرياضة ، حيث يعمل مع الرياضيين في الترياتلون ، وألعاب القوى ، وكمال الأجسام ، والكروس فيت ، ورفع الأثقال ، من بين أمور أخرى ، كونه متخصصاً في رياضات القوة
- الخبرة كمدرب ومتحدث يقدم ندوات ودورات وورش عمل ومؤتمرات حول التغذية الرياضية لأخصائيي التغذية وأخصائيي الحمية وطلاب العلوم الصحية وعامة السكان ، بالإضافة إلى التدريب المستمر في التغذية والرياضة في المؤتمرات والدورات والمؤتمرات الدولية

أ. Montoya Castaño, Johana

- أخصائية تغذية وحمية من جامعة أنتيوكيا
- ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة من قبل UCAM
- التغذية الرياضية من جامعة برشلونة
- عضو في شبكة G-SE ، DBSS وأبحاث و شركاء مختبر ممارسة الرياضة والتغذية الرياضية للصحة وعلم الحركة ، جامعة تكساس إيه آند إم

أ. Arcusa, Raúl

- تخرج في التغذية البشرية وعلم التغذية
- درجة الماجستير الرسمية في التغذية في النشاط البدني والرياضة
- انثروبوميتريست ISAK المستوى 1
- وهو حالياً طالب دكتوراه في قسم الصيدلة في UCAM ، في مجال بحث التغذية والإجهاد التأكسدي ، وهو نشاط يجمع بين عمل أخصائي التغذية في صفوف نادي ديبورتيفو كاستيلون
- لديه خبرة في فرق كرة القدم المختلفة في فالنسيا ، فضلاً عن خبرة واسعة في الاستشارات الطبية وجهًا لوجه

اجتمع المعلمون ذوو الخبرة الواسعة لتحسين تدريبك في هذا المجال"

05

الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل ومحتويات هذا الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة مع مراعاة الاحتياجات الأكاديمية لمتخصصي التغذية الذين يجدون أنفسهم بشكل متزايد في عياداتهم مع المزيد من الرياضيين الذين يقررون استهلاك وجبات غذائية تتكيف مع ظروفهم البدنية. لهذا السبب ، صممت TECH برنامجاً أكاديمياً متكاملاً للغاية ، يتم فيه عرض خصوصيات كل نوع من الرياضيين ، بما في ذلك أولئك الذين لديهم خصائص محددة.

احصل على مستوى أعلى من التدريب في مجال التغذية الرياضية
بفضل هذا البرنامج المتكامل للغاية"

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 والبريبايوتك والمُصنوعات

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. طُرق

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 حمية 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 تكوين الجسم

2.2.3. التشخيص السريري. الأعراض والعلامات

3.2.3. طرق الكيمياء الحيوية ، الدموية ، المناعية

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. حمية 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 المنافسة

2.6.4. أثناء

3.6.4. ما بعد المنافسة

7.4. الإماهة

1.7.4. التنظيم والاحتياجات

2.7.4. أنواع المشروبات

8.4. التخطيط الغذائي المتكيف مع الأساليب الرياضية

9.4. معينات زيادة الطاقة

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. الثالوث الرياضي الأنثوي

12.4. دور المدرب في الأداء الرياضي

الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

1.5. التكيفات القلبية الوعائية المتعلقة بالتمرين

1.1.5. زيادة حجم النفضة

2.1.5. انخفاض معدل ضربات القلب

2.5. التكيفات التنفسية المرتبطة بالتمرين

1.2.5. التغيرات في حجم التهوية

2.2.5. التغيرات في استهلاك الأكسجين

3.5. التكيفات الهرمونية المتعلقة بالتمرين

1.3.5. الكورتيزول

2.3.5. التستوستيرون

4.5. بنية العضلات وأنواع ألياف العضلات

1.4.2. ألياف العضلات

2.4.2. ألياف العضلات من النوع الأول

3.4.2. ألياف العضلات من النوع النوع الثاني

5.5. مفهوم عتبة لبنيك

6.5. الأدينوسين ثلاثيُّ الفوسفات واستقلاب الفوسفاجين

1.6.5. المسارات الأيضية لإعادة تخليق الأدينوسين ثلاثيُّ الفوسفات أثناء التمرين

2.6.5. استقلاب الفوسفاجين

7.5. التمثيل الغذائي للكربوهيدرات

1.7.5. تعبئة 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. أَجْسَام كِيتُونِيَّة

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

الوحدة 6. تقييم الرياضي في أوقات مختلفة من الموسم

1.6. التقييم البيوكيميائي

1.1.6. عد دموي شامل

1.1.6. علامات التدريب المفرط

2.6. تقييم الأنثروبومترية

1.2.6. تركيب الجسم

2.2.6. نظام قياسات الجسم ISAK

3.6. قبل الموسم

1.3.6. ارتفاع عبء العمل

2.3.6. تأكد من تناول السعرات الحرارية والبروتينات

4.6. موسم تنافسي

1.4.6. الأداء الرياضي

2.4.6. الشفاء بين المباريات

5.6. الفترة الانتقالية

1.5.6. فترة العطلة

2.5.6. التغيرات في تكوين الجسم

6.6. رحلات

1.6.6. البطولات خلال الموسم

2.6.6. بطولات خارج الموسم (كأس العالم، الأوروبية والأولمبياد)

7.6. مراقبة الرياضي

1.7.6. حالة الرياضي القاعدية

2.7.6. التطور خلال الموسم

8.6. حساب معدل التعرق

1.8.6. خسائر المياه

2.8.6. بروتوكول الحساب

9.6. عمل متعدد التخصصات

1.9.6. دور اختصاصي التغذية في بيئة الرياضي

2.9.6. التواصل مع باقي المجالات

10.6. منشطات

1.10.6. قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات

2.10.6. اختبارات المنشطات

الوحدة 7. الرياضات المائية

1.7. تاريخ الرياضات المائية

1.1.7. الألعاب الأولمبية والبطولات الكبرى

2.1.7. الرياضات المائية اليوم

2.7. قيود الأداء

1.2.7. في الرياضات المائية في الماء (السباحة ، كرة الماء ، إلخ)

2.2.7. في الرياضات المائية على الماء (ركوب الأمواج والإبحار والتجديف وما إلى ذلك)

3.7. الخصائص الأساسية للرياضات المائية

1.3.7. الرياضات المائية في الماء (السباحة ، كرة الماء ، إلخ)

2.3.7. الرياضات المائية على الماء (ركوب الأمواج والإبحار والتجديف وما إلى ذلك)

4.7. فسيولوجيا الرياضات المائية

1.4.7. استقلاب الطاقة

2.4.7. النمط الحيوي للرياضي

5.7. التدريب

1.5.7. القوة

2.5.7. المقاومة

6.7. تركيب الجسم

1.6.7. السباحة

2.6.7. كرة الماء

7.7. قبل المنافسة

1.7.7. قبل 3 ساعات

2.7.7. قبل 1 ساعة

8.7. ما بعد المنافسة

1.8.7. الكربوهيدرات

2.8.7. الإماهة

9.7. ما بعد المنافسة

1.9.7. الإماهة

2.9.7. البروتين

10.7. مساعدات زيادة النشاط

1.10.7. الكرياتين

2.10.7. مادة الكافيين

الوحدة 8. الظروف المعاكسة

1.8. تاريخ الرياضة في الظروف القاسية

1.1.8. مسابقات الشتاء في التاريخ

2.1.8. المسابقات في البيئات الحارة اليوم

2.8. قيود الأداء في المناخات الحارة

1.2.8. تَجْفِيف

2.2.8. التعب

3.8. الخصائص الأساسية في المناخات الحارة

1.3.8. درجة حرارة عالية ورطوبة

2.3.8. التأقلم

4.8. التغذية والإماهة في المناخات الحارة
1.4.8. الإماهة والشوارد
2.4.8. الكربوهيدرات
5.8. قيود الأداء في المناخات الباردة
1.5.8. التعب
2.5.8. ملابس مفرطة
6.8. الخصائص الأساسية في المناخات الباردة
1.6.8. البرد القارس
2.6.8. الحجم الأقصى للأكسجين مخفض
7.8. التغذية والإماهة في المناخات الباردة
1.7.8. الإماهة
2.7.8. الكربوهيدرات

الوحدة 9. النباتيون والنباتيون المتشددون

1.9. النباتيون والنباتيون المتشددون في تاريخ الرياضة
1.1.9. بدايات النباتيون المتشددون في الرياضة
2.1.9. الرياضيون النباتيون المتشددون في أيامنا هذه
2.9. أنواع مختلفة من الطعام النباتي (تغيير كلمة نباتي)
1.2.9. الرياضي النباتي المتشدد
2.2.9. الرياضي النباتي
3.9. أخطاء متكررة في الرياضي النباتي المتشدد
1.3.9. توازن الطاقة
2.3.9. تناول البروتين
4.9. فيتامين ب12
1.4.9. مكملات فيتامين ب12
2.4.9. التوافر البيولوجي للطحالب سبيرولينا
5.9. مصادر البروتين في النظام الغذائي النباتي المتشدد/ النباتي
1.5.9. جودة البروتين
2.5.9. الاستدامة البيئية
6.9. العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في النباتيين المتشددين
1.6.9. تحويل حمض ألفا لينولينيك إلى حمض الإيكوسابنتاينويك / حمض الدوكوساهكسانيويك
2.6.9. الحديد، الكالسيوم، فيتامين-د والزنك
7.9. التقييم البيوكيميائي / نقص التغذية
1.7.9. فقر دم
2.7.9. ضمور اللحم
8.9. الغذاء النباتي المتشدد مقابل. التغذية القارتة
1.8.9. التغذية التطورية
2.8.9. التغذية الحالية
9.9. مساعدات زيادة النشاط
1.9.9. الكرياتين
2.9.9. بروتين نباتي
10.9. عوامل تقلل من امتصاص العناصر الغذائية
1.10.9. استهلاك كميات كبيرة من الألياف
2.10.9. أكسالات

الوحدة 10. الرياضيين من مرضى السكري النوع 1

1.10. تعرف على داء السكري وعلم أمراضه
1.1.10. الإصابة بمرض السكري
2.1.10. الفيزيولوجيا المرضية لمرض السكري
3.1.10. عواقب مرض السكري
2.10. علم الأعضاء الوظيفي في التمرين لدى مرضى السكري
1.2.10. تمرين الحد الأقصى، ما دون الحد الأقصى و التمثيل الغذائي للعضلات أثناء التمرين
2.2.10. الاختلافات الأيضية أثناء التمرين لدى مرضى السكري
3.10. التمرين في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1
1.3.10. نقص السكر في الدم ، ارتفاع السكر في الدم وتعديل العلاج الغذائي
2.3.10. وقت التمرين وتناول الكربوهيدرات
4.10. التمرين في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2. مراقبة نسبة السكر في الدم
1.4.10. مخاطر النشاط البدني لدى مرضى السكري من النوع 2
2.4.10. فوائد التمرين لمرضى السكري من النوع 2

5.10. ممارسة الرياضة لدى الأطفال والمراهقين المصابين بداء السكري
1.5.10. الآثار الأيضية للتمرين
2.5.10. الاحتياطات أثناء التمرين
6.10. العلاج بالأنسولين والتمارين
1.6.10. مضخة ضخ الأنسولين
2.6.10. أنواع الأنسولين
7.10. استراتيجيات التغذية أثناء الرياضة وممارسة الرياضة في مرض السكري من النوع 1
1.7.10. من النظرية إلى التطبيق
2.7.10. تناول الكربوهيدرات قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
3.7.10. الإماهة قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
8.10. التخطيط الغذائي في رياضات التحمل
1.8.10. ماراثون
2.8.10. ركوب الدراجات
9.10. التخطيط الغذائي في الرياضات الجماعية
1.9.10. كرة القدم
2.9.10. كرة القدم الامريكية
10.10. المكملات الرياضية ومرض السكري
1.10.10. مكملات يحتمل أن تكون مفيدة للرياضيين المصابين بداء السكري

الوحدة 11. الرياضيون المعاقون

1.11. التصنيف والفئات في الرياضيين المعاقين
1.1.11. ما هو الرياضي المعاق؟
2.1.11. كيف يتم تصنيف الرياضيين المعاقين؟
2.11. علوم الرياضة في الرياضيين المعافين
1.2.11. التمثيل الغذائي وعلم الأعضاء الوظيفي
2.2.11. ميكانيكية حيوية
3.2.11. علم النفس
3.11. متطلبات الطاقة والماء في الرياضيين المعاقين
1.3.11. متطلبات الطاقة المثلى للتدريب
2.3.11. تخطيط الإماهة قبل وأثناء وبعد التدريبات والمسابقات
4.11. المشاكل التغذوية في الفئات المختلفة للرياضيين المعاقين وفقاً لأمراضهم أو اعتلالاتهم
1.4.11. إصابات في النخاع الشوكي
2.4.11. الشلل الدماغي وإصابات الدماغ المكتسبة
3.4.11. مبتوري الأطراف
4.4.11. ضعف البصر والسمع
5.4.11. القصور الفكري
5.11. التخطيط الغذائي للرياضيين المعاقين مع إصابات الحبل الشوكي والشلل الدماغي وإصابات الدماغ المكتسبة
1.5.11. المتطلبات الغذائية (المغذيات الكبيرة والصغرى)
2.5.11. التعرق واستبدال السوائل أثناء التمرين
6.11. التخطيط التغذوي للرياضيين المعاقين مبتوري الأطراف
1.6.11. متطلبات الطاقة
2.6.11. المغذيات الكبرى
3.6.11. التنظيم الحراري والإماهة
4.6.11. القضايا التغذوية المتعلقة بالأطراف الاصطناعية
7.11. مشاكل التخطيط والتغذية عند الرياضيين ذوي الإعاقة البصرية والسمعية والقصور الذهني
1.7.11. مشاكل التغذية الرياضية مع ضعف البصر: التهاب الشبكية الصباغي ، اعتلال الشبكية السكري ، المهق ، مرض ستاغاردت واضطرابات السمع
2.7.11. مشاكل التغذية الرياضية المصحوبة بقصور فكري: متلازمة داون، التوحد وأسبرجر وفينايلكيتونوريا
8.11. تكوين الجسم في الرياضيين من ذوي الإعاقة
1.8.11. تقنيات القياس
2.8.11. العوامل المؤثرة في موثوقية طرق القياس المختلفة
9.11. علم الأدوية والتفاعلات مع العناصر الغذائية
1.9.11. أنواع مختلفة من الأدوية التي يتناولها الرياضيون المعاقون
2.9.11. نقص المغذيات الدقيقة في الرياضيين المعاقين
10.11. مساعدات زيادة النشاط
1.10.11. المكملات التي يحتمل أن تكون مفيدة للرياضيين المعاقين
2.10.11. العواقب الصحية السلبية ومشاكل التلوث والمنشطات بسبب تناول مساعدات توليد الطاقة

الوحدة 12. الرياضات حسب فئة الوزن

1.12. خصائص الرياضات الرئيسية حسب فئة الوزن
1.1.12. اللوائح التنظيمية
2.1.12. فئات
2.12. الجدول الزمني الموسمي
1.2.12. مسابقات
2.2.12. دورة كلية
3.12. تركيب الجسم
1.3.12. الرياضات القتالية
2.3.12. رفع الاثقال
4.12. مراحل اكتساب كتلة العضلات
1.4.12. ٪ دهون الجسم
2.4.12. البرمجة
5.12. مراحل التعريف
1.5.12. الكربوهيدرات
2.5.12. البروتين
6.12. قبل المنافسة
1.6.12. بروتوكول إسبوع ما قبل المنافسة
2.6.12. قبل الوزن
7.12. قبل المنافسة
1.7.12. تطبيقات عملية
2.7.12. توقيت
8.12. ما بعد المنافسة
1.8.12. الإماهة
2.8.12. البروتين
9.12. مساعدات زيادة النشاط
1.9.12. الكرياتين
2.9.12. بروتين مصل اللبن

الوحدة 13. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

1.13. التغذية عند المرأة الرياضية
1.1.13. عوامل مقيدة
2.1.13. متطلبات
2.13. الدورة الشهرية
1.2.13. المرحلة الأصفرية
2.2.13. المرحلة الجُريبية
3.13. الثالوث الرياضي
1.3.13. انقطاع الطمث
2.3.13. هشاشة العظام
4.13. التغذية عند المرأة الرياضية الحامل
1.4.13. متطلبات الطاقة
2.4.13. المغذيات الدقيقة
5.13. آثار ممارسة الرياضة البدنية في الطفل الرياضي
1.5.13. تدريب القوة
2.5.13. تدريب التحمل
6.13. التربية الغذائية لدى الطفل الرياضي
1.6.13. السكر
2.6.13. اضطرابات السلوك الغذائي
7.13. المتطلبات الغذائية للطفل الرياضي
1.7.13. الكربوهيدرات
2.7.13. البروتينات
8.13. التغييرات المرتبطة بالشيخوخة
1.8.13. ٪ دهون الجسم
2.8.13. كتلة العضلات
9.13. المشاكل الرئيسية في الرياضيين الكبار في السن
1.9.13. المفاصل
2.9.13. صحة القلب والأوعية الدموية

10.13. مكملات مثيرة للاهتمام في الرياضيين الكبار في السن

1.10.13. بروتين مصل اللبن

2.10.13. الكرياتين

الوحدة 14. فترة الإصابة

1.14. مقدمة

2.14. الوقاية من الإصابات في الرياضي

1.2.14. توافر الطاقة النسبية في الرياضة

2.2.14. صحة الفم والأسنان وآثارها على الإصابات

3.2.14. التعب ، التغذية والإصابات

4.2.14. النوم ، التغذية والإصابات

3.14. مراحل الإصابة

1.3.14. مرحلة عدم التحرك. الالتهابات والتغيرات التي تحدث خلال هذه المرحلة

2.3.14. مرحلة عودة النشاط

4.14. تناول الطاقة خلال فترة الإصابة

5.14. تناول المغذيات الكبيرة خلال فترة الإصابة

1.5.14. تناول الكربوهيدرات

2.5.14. تناول الدهون

3.5.14. تناول البروتين

6.14. تناول المغذيات الدقيقة ذات الأهمية الخاصة أثناء الإصابة

7.14. المكملات الرياضية مع الدليل أثناء فترة الإصابة

1.7.14. الكرياتين

2.7.14. أوميغا 3

3.7.14. أخرى

8.14. إصابات الأوتار والأربطة

1.8.14. مقدمة في إصابات الأوتار والأربطة. بنية الوتر

2.8.14. الكولاجين والجيلاتين وفيتامين سي هل يمكنهم المساعدة؟

3.8.14. العناصر الغذائية الأخرى المشاركة في تخليق الكولاجين

9.14. العودة إلى المنافسة

1.9.14. اعتبارات غذائية في العودة للمنافسة

10.14. دراسات حالة مثيرة للاهتمام في الأدبيات العلمية حول الإصابات

رحلة أكاديمية من خلال المفاهيم والاستراتيجيات
الأكثر ابتكاراً في التغذية الرياضية "

06
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 مثلمجلة 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 سريري معين، ماذا 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 .

وفقًا للدكتور جيرفاس ، فإن الحالة السريرية هي العرض المعلق لمريض ، أو مجموعة من المرضى ، والتي تصبح "حالة" ، مثالًا أو نموذجًا 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 التكييف الحقيقية في ممارسة التغذية المهنية.

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

2.يتم التعلم بطريقة قوية في القدرات العملية التي تسمح لأخصائي التغذية بدمج المعرفة بشكل أفضل في الممارسة السريرية.

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 للطلبة ، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة الوقت المخصص للعمل في الدورة.

منهجية إعادة التعلم

تجمع تيك بفعالية بين منهجية دراسة الحالة ونظام تعلم عبر الإنترنت بنسبة 100٪ استنادًا 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 أخصائي التغذية من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه التدريبات من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

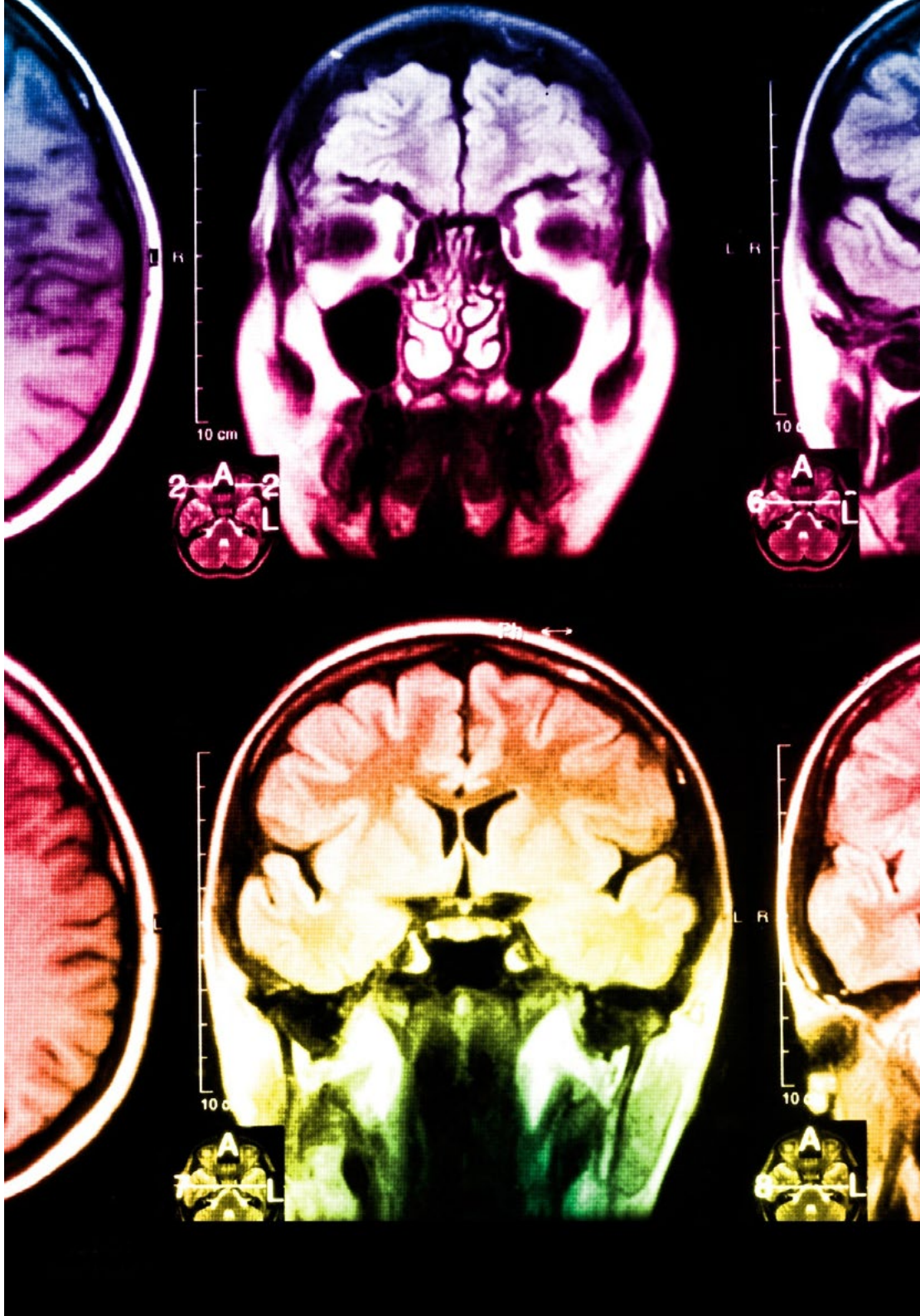
تقع في الطليعة التربوية العالمية ، تمكنت طريقة إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العالمية للمهنيين الذين أنهوا دراستهم ، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في اللغة الإسبانية الناطقة)جامعة كولومبيا.(

مع هذه المنهجية ، تم تدريب أكثر من 45000 أخصائي تغذية بنجاح غير مسبوق 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.

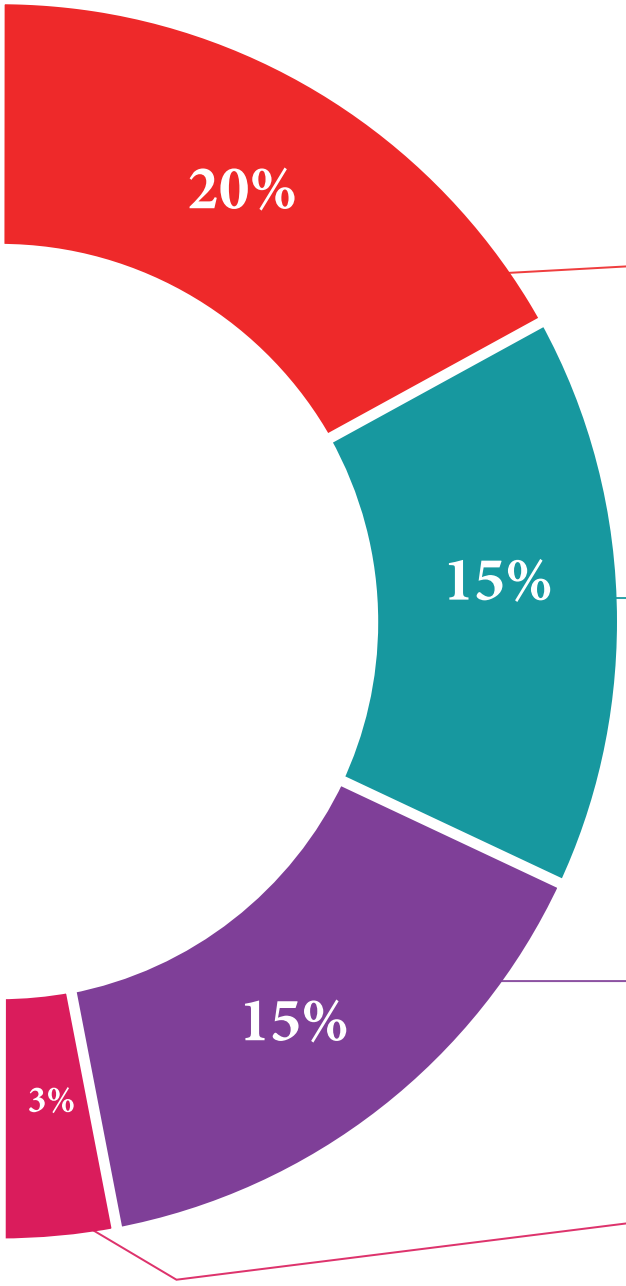
ستسمح لك إعادة التعلم بالتعلم بجهد أقل وأداء أكبر ، والمشاركة بشكل أكبر في تدريبك ، وتنمية الروح النقدية ، والدفاع عن الحجج والآراء المتناقضة: معادلة مباشرة للنجاح.

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 مركز.

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 محددًا وملموسًا حقًا.

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

تقنيات وإجراءات التغذية بالفيديو

تقرب تيك الطالب من التقنيات الأكثر ابتكارًا وأحدث التطورات التعليمية وإلى طليعة التقنيات وإجراءات التغذية الحالية. كل هذا ، في أول شخص ، بأقصى درجات الصرامة ، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في استيعاب الطالب وفهمه. وأفضل ما في الأمر هو أن تكون قادرًا 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 والتقويم الذاتي بحيث يتحقق الطالب بهذه الطريقة من كيفية تحقيقه لأهدافه.

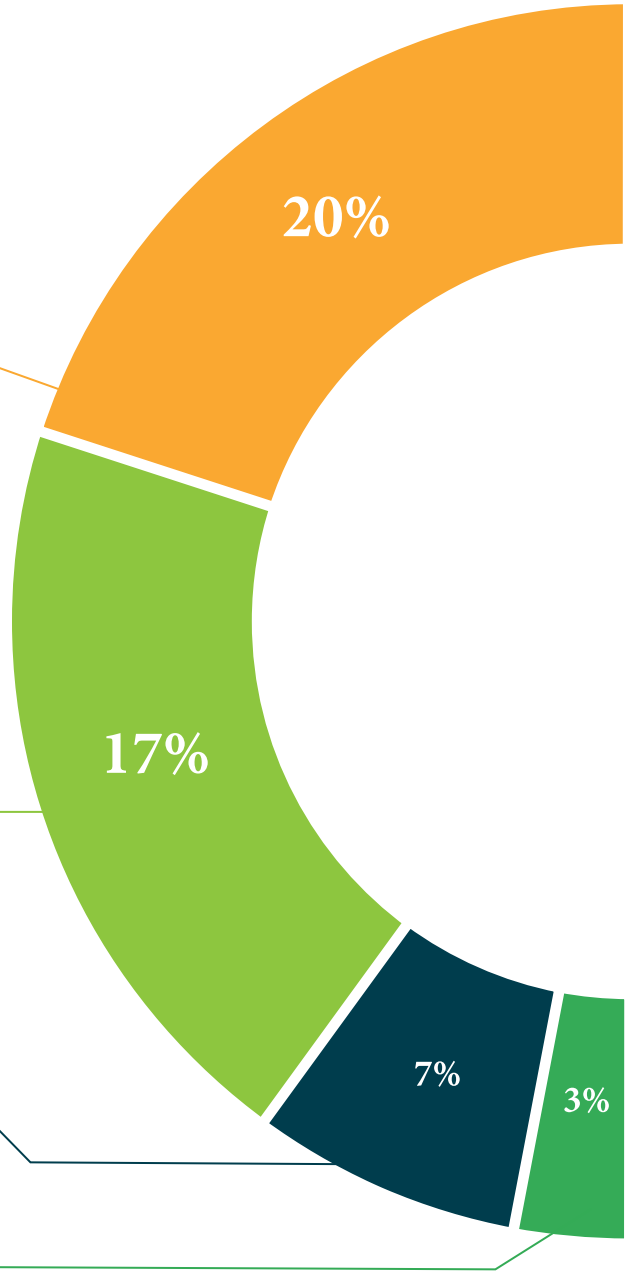
فصول الماجستير

هناك أدلة علمية على فائدة ملاحظة طرف ثالث من الخبراء.

ما يسمى التعلم 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.



07

المؤهل العلمي

الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة يضمن، بالإضافة إلى التدريب الأكثر صرامة وحداثة ، الحصول على شهادة ماجستير متقدم الصادر عن جامعة TECH التكنولوجية.

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

هذا **الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة** يحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل **الماجستير المتقدم** ذات الصلة الصادرة عن **TECH الجامعة التكنولوجية**.

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

المؤهل العلمي: **الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة**

عدد الساعات الرسمية: **3.000 ساعة**.

مُعتمد من قِبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

*مصادقة لاهاي. في حالة قيام الطالب بطلب الحصول على درجته العلمية الورقية اوالحصول على تصديق لاهاي ، سوف تتخذ TECH EDUCATION الخطوات اللازمة للحصول عليها بتكلفة إضافية.

ماجستير متقدم

التغذية الرياضية الشاملة

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **سنتين**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- عدد الساعات المخصصة للدراسة: **16 ساعات أسبوعيًا**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

ماجستير متقدم

التغذية الرياضية الشاملة

مُعتمد من قِبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية