

# شهادة الخبرة الجامعية التغذية في الرياضة المائية



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## شهادة الخبرة الجامعية التغذية في الرياضة المائية

- « طريقة الدراسة: عبر الإنترنت
- « مدة الدراسة: (3) أشهر
- « المؤهل العلمي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: عبر الإنترنت

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني : [www.techtute.com/ae/medicine/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-nutrition-aquatic-sports](http://www.techtute.com/ae/medicine/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-nutrition-aquatic-sports)

# الفهرس

02

الأهداف

ص. 8

01

المقدمة

ص. 4

05

منهجية الدراسة

ص. 24

04

الهيكل والمحتوى

ص. 18

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

ص. 12

06

المؤهل العلمي

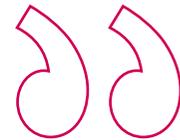
ص. 34

# المقدمة

يجب أن يكون الاختصاصي الطبي على اطلاع على أحدث التقنيات والمستجدات في مجال التغذية الرياضية المائية من أجل استخدام علاج فعال، وفقاً لاحتياجات النشاط البدني الذي يتم ممارسته. فرصة فريدة للتخصص والتفوق في قطاع يرتفع فيه الطلب على المهنيين.



تسمح لك شهادة الخبرة الجامعية بالتدرب في بيئات محاكاة والتي توفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية"



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية هذه في التغذية في الرياضة المائية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وتحديثا في السوق. أبرز خصائصه هي:

- ♦ تجمع المحتويات الرسومية والبيانية والعملية بشكل رئيسي المعلومات الضرورية لممارسة المهنة
- ♦ التمارين التي يمكنك من خلالها إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار للمرضى الذين يعانون من مشاكل في التغذية
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات للمناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

في الوقت الحاضر، من الضروري أن يكون لدى الأطباء قاعدة قوية حول التغذية وأن يكونوا في تحديث مستمر لكي يتمكنوا من تقديم المشورة الصحية وإحالة مرضاهم عند الحاجة. ستكتسب من خلال هذا التأهيل المكثف المعرفة والمهارات اللازمة لإجراء التغييرات الغذائية التي سيكون لها تأثير إيجابي حقيقي على الرياضيين، وفقاً لكل حالة سريرية.

يمكن أن تتم رياضة النخبة ورياضة الهواة في أوضاع مختلفة تماماً، حيث يتم تكييف كل من الظروف الفسيولوجية والهدف الغذائي أثناء ممارسة الرياضة. يواجه الرياضيون الذين يتنافسون في الرياضات المائية تحدياً مستمراً يتمثل في جداول التدريب والمنافسات الشاقة في ظروف بيئية صعبة ومتغيرة. أنشئ هذا البرنامج بهدف تدريب الأطباء كمتخصصين ضمن مجموعة متعددة التخصصات لزيادة الأداء الرياضي والتعافي الصحيح للرياضيين والرياضيات الذين يمارسون الأنشطة البدنية في الماء.

يوجد ضمن هذا البرنامج طاقم تدريس على أعلى مستوى، تم تدريبه من قبل متخصصين على صلة وثيقة بالتغذية الرياضية ويقودون خطوط البحث والعمل الميداني، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الجمعيات الرائدة والجامعات المرموقة. بالإضافة إلى ذلك، سيقدم مدير دولي ضيف مجموعة من الصفوف الدراسية المتقدمة Masterclasses للتعلم في المحتويات الأكثر ابتكاراً.

تجدر الإشارة إلى أنه نظراً لأنها شهادة خبرة جامعية متاحة عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية ثابتة أو يحتاج إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر، ولكن يمكنه الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم، وموازنة عمله أو حياته الشخصية مع الحياة الأكاديمية.



تعلم من مدير ضيف دولي مشهور يتمتع بمسيرة مهنية متميزة في مجال التغذية الرياضية“

يجب أن تتكامل التغذية والرياضة، حيث من الضروري أن يحصل الرياضي على نظام غذائي مناسب يساعده على تحسين أدائه.

ستسمح لك شهادة الخبرة الجامعية هذه 100% عبر الإنترنت بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا القطاع.

تعرف على الأنظمة الغذائية الأنسب لكل نوع من أنواع الرياضيين وستتمكن من تقديم نصائح أكثر تخصيصاً



تضم في هيئة التدريس متخصصين ينتمون إلى مجال التغذية، والذين يصوبون خبراتهم العملية في هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من مجتمعات 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 غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلّم القائم على حل المشكلات، والذي من خلاله يجب على المهني أن يحاول حل المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ طوال مساق شهادة الخبرة الجامعية. للقيام بذلك، سيستفيد المحترف من نظام مبتكر من مقاطع الفيديو التفاعلية التي أعدها خبراء معترف بهم وذوي خبرة في مجال التغذية الرياضية.



02

# الأهداف

يتمثل الهدف الرئيسي للبرنامج في تطوير التعلم النظري والعملي، بحيث يتمكن الطبيب المختص من إتقان دراسة التغذية الرياضية لدى الفئات السكانية الخاصة بطريقة عملية وصارمة.

سيولد هذا البرنامج التحديت شعورًا بالأمان في أداء ممارستك اليومية، مما سيساعدك على النمو شخصيًا ومهنيًا“



## الأهداف العامة



- ♦ إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي لدى الرياضيين المحترفين وغير المحترفين لممارسة الرياضة البدنية الصحية
- ♦ 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
- ♦ إدارة وتعزيز المبادرة لإطلاق المشاريع المتعلقة بالتغذية في النشاط البدني والرياضة
- ♦ معرفة كيفية دمج التطورات العلمية المختلفة في المجال المهني للفرد
- ♦ العمل في بيئة متعددة التخصصات
- ♦ فهم طريقة عمل للسياق الذي يتم فيه تطوير مجال التخصص
- ♦ إدارة المهارات المتقدمة لاكتشاف العلامات المحتملة للتغيرات 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 شهادات الخبرة الجامعية، وبشكل مستقل
- ♦ التخصص في تركيب الأنسجة العضلية ومشاركتها في الرياضة
- ♦ التعرف على الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف الفيزيولوجية المرضية المختلفة
- ♦ التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف المختلفة الخاصة بالعمر والجنس
- ♦ التخصص في الإستراتيجيات الغذائية للوقاية والعلاج للرياضيين المصابين
- ♦ التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للأطفال الرياضيين
- ♦ التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين المعاقين

## الأهداف المحددة



### الوحدة 1. الرياضات المائية

- ♦ 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

### الوحدة 2. الرياضات حسب تصنيف الوزن

- ♦ 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

### الوحدة 3. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

- ♦ شرح الخصائص الخاصة على المستوى الفيزيولوجي التي يجب أخذها في الاعتبار في النهج الغذائي لمجموعات مختلفة
- ♦ فهم بعمق كيف تؤثر العوامل الخارجية والداخلية على النهج الغذائي لهذه المجموعات



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع الفريق التعليمي لشهادة الخبرة الجامعية في التغذية الرياضية، بسمعة واسعة في المهنة وهم محترفون ذوو سنوات من الخبرة التعليمية، وقد اجتمعوا لمساعدة الطلاب على تعزيز مهنتهم، للقيام بذلك، قاموا بتطوير شهادة الخبرة الجامعية هذه مع آخر المستجدات في هذا المجال بما يسمح للطلاب بالتدريب وزيادة مهاراتهم في هذا القطاع.



شهادة الخبرة الجامعية هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسبيين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك في التغذية الرياضية، ستحصل على شهادة من الجامعة الرئيسية عبر الانترنت باللغة الإسبانية: "TECH Global University"





## المديرة الدولية المستضافة

أظهرت Jamie Meeks طوال حياتها المهنية تفانيها في مجال التغذية الرياضية. فبعد تخرجها من جامعة ولاية لويزيانا وحصولها على شهادة في التغذية الرياضية، سرعان ما برز نجمها. قد تم الاعتراف بموهبتها والتزامها عندما حصلت على جائزة خصائية التغذية الشابة للعام المرموقة من جمعية لويزيانا للتغذية، وهو إنجاز كان بمثابة بداية مسيرة مهنية ناجحة.

بعد حصولها على درجة البكالوريوس، واصلت Jamie Meeks تعليمها في جامعة أركنساس، حيث أكملت فترة تدريبها في علم التغذية. ثم حصلت على درجة الماجستير في علم الحركة مع التركيز على فسيولوجيا التمارين الرياضية من جامعة ولاية لويزيانا. شغفها بمساعدة الرياضيين على الوصول إلى أقصى إمكاناتهم والتزامها الدؤوب بالتميز جعل منها شخصية رائدة في مجتمع الرياضة والتغذية.

قادتها معرفتها العميقة في هذا المجال إلى أن تصبح أول مديرة للتغذية الرياضية في تاريخ القسم الرياضي بجامعة ولاية لويزيانا. هناك قامت بتطوير برامج مبتكرة لتلبية الاحتياجات الغذائية للرياضيين و تثقيفهم حول أهمية التغذية السليمة. و تثقيفهم حول أهمية التغذية السليمة لتحقيق الأداء الأمثل.

بعد ذلك، شغلت منصب مديرة التغذية الرياضية لفريق New Orleans Saints في اتحاد كرة القدم الأمريكية (NFL) من خلال هذا المنصب، كرّست نفسها لضمان حصول اللاعبين المحترفين على أفضل رعاية غذائية ممكنة، والعمل عن كثب مع المدربين والمدربين والطاقم الطبي لتحسين الأداء والصحة الفردية.

على هذا النحو، تُعتبر Jamie Meeks رائدة حقيقية في مجالها، فهي عضو نشط في العديد من الجمعيات المهنية وتشارك في النهوض بالتغذية الرياضية على المستوى الوطني. في هذا الصدد، فهي أيضًا عضوة في أكاديمية التغذية وعلم التغذية ورابطة أخصائيي التغذية الرياضية الجماعية وأخصائيي التغذية الرياضية لدى أخصائيي التغذية الرياضية المعتمدين والمحترفين.

## أ. Jamie Meeks

- ♦ مديرة التغذية الرياضية، NFL New Orleans Saints، لويزيانا، الولايات المتحدة الأمريكية
- ♦ منسقة التغذية الرياضية في جامعة ولاية لويزيانا
- ♦ أخصائية تغذية مسجلة في أكاديمية التغذية وعلم التغذية
- ♦ شهادة اختصاصية معتمدة في علم التغذية الرياضية
- ♦ ماجستير في علم الحركة مع تخصص في فسيولوجيا التمارين الرياضية من جامعة ولاية لويزيانا
- ♦ بكالوريوس العلوم في علم التغذية من جامعة ولاية لويزيانا
- ♦ عضو في: رابطة أخصائيي التغذية الرياضية الجماعية للمحترفين، مجموعة الممارسة الغذائية، التغذية الرياضية للقلب والأوعية الدموية ومجموعة ممارسة التغذية الرياضية القلبية الوعائية للقلب والأوعية الدموية والتغذية الصحية

بفضل TECH ستتمكن من التعلم  
مع أفضل المحترفين في العالم"



## هيكـل الإدارة

### د. Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ أخصائي تغذية في أندية كرة القدم المحترفة
- ♦ رئيس قسم التغذية الرياضية، نادي Albacete Balompié SAD
- ♦ رئيس قسم التغذية الرياضية، الجامعة الكاثوليكية في Murcia، نادي UCAM مورسيا لكرة القدم
- ♦ مستشار علمي Nutrium
- ♦ مستشار التغذية، مركز Impulso
- ♦ أستاذ ومنسق الدراسات العليا
- ♦ دكتوراه في التغذية وسلامة الأغذية، جامعة سان أنطونيو الكاثوليكية بمدينة Murcia
- ♦ بكالوريوس في التغذية البشرية وعلم التغذية، جامعة سان أنطونيو الكاثوليكية بمدينة Murcia
- ♦ ماجستير التغذية العلاجية، جامعة سان أنطونيو الكاثوليكية بمدينة Murcia
- ♦ أكاديمي الأكاديمية الإسبانية للتغذية وعلم التغذية (AEND)



## الأساتذة

### د. Ramírez Munuera, Marta

- ♦ أخصائية تغذية رياضية وخبيرة في رياضات القوة
- ♦ أخصائية تغذية، M10 للصحة واللياقة البدنية، مركز الصحة والرياضة
- ♦ أخصائية تغذية، Mario Ortiz للتغذية
- ♦ مدربة في دورات وورش عمل حول التغذية الرياضية
- ♦ متحدثة في المؤتمرات والندوات حول التغذية الرياضية
- ♦ بكالوريوس في التغذية البشرية وعلم التغذية، جامعة San Antonio الكاثوليكية بمدينة Murcia
- ♦ ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة، الجامعة الكاثوليكية San Antonio بمدينة مورسيا



# الهيكل والمحتوى

قد تم تصميم هيكل المحتويات من قبل فريق من المتخصصين الذين لديهم دراية بالآثار المترتبة على التدريب في الممارسة اليومية، ومدركين للأهمية الحالية لتعليم التغذية الرياضية وملتزمين بالتعليم الجيد من خلال التقنيات التعليمية الجديدة.



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية هذه في التغذية في الرياضة المائية على  
البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وتحديثا في السوق"



## الوحدة 1. الرياضات المائية

- 1.1. تاريخ الرياضات المائية
  - 1.1.1. الألعاب الأولمبية والبطولات الكبرى
  - 2.1.1. الرياضات المائية في يومنا الحاضر
- 2.1. قيود الأداء
  - 1.2.1. الرياضات المائية في الماء (السباحة، كرة الماء، إلخ)
  - 2.2.1. الرياضات المائية على الماء (ركوب الأمواج والإبحار والتجديف وما إلى ذلك)
- 3.1. الخصائص الأساسية للرياضات المائية
  - 1.3.1. الرياضات المائية في الماء (السباحة، كرة الماء، إلخ)
  - 2.3.1. الرياضات المائية على الماء (ركوب الأمواج والإبحار والتجديف وما إلى ذلك)
- 4.1. فسيولوجيا الرياضات المائية
  - 1.4.1. استقلاب الطاقة
  - 2.4.1. النمط الحيوي للرياضي
- 5.1. التمرين
  - 1.5.1. القوة
  - 2.5.1. المقاومة
- 6.1. تركيب الجسم
  - 1.6.1. السباحة
  - 2.6.1. كرة الماء
- 7.1. قبل المنافسة
  - 1.7.1. قبل 3 ساعات
  - 2.7.1. قبل 1 ساعة
- 8.1. قبل المنافسة
  - 1.8.1. الكربوهيدرات
  - 2.8.1. الإماهة
- 9.1. ما بعد المنافسة
  - 1.9.1. الإماهة
  - 2.9.1. البروتين
- 10.1. مساعدات زيادة النشاط
  - 1.10.1. الكرياتين
  - 2.10.1. مادة الكافيين

## الوحدة 2. الرياضات حسب تصنيف الوزن

- 1.2. خصائص الرياضات الرئيسية حسب فئة الوزن
  - 1.1.2. النظام
  - 2.1.2. فئات
- 2.2. الجدول الزمني الموسمي
  - 1.2.2. بطولات
  - 2.2.2. دورة تدريبية طويلة الأجل
- 3.2. تركيب الجسم
  - 1.3.2. الرياضات القتالية
  - 2.3.2. رفع الأثقال
- 4.2. مراحل اكتساب كتلة العضلات
  - 1.4.2. النسبة المئوية للدهون في الجسم
  - 2.4.2. البرمجة
- 5.2. مراحل التعريف
  - 1.5.2. الكربوهيدرات
  - 2.5.2. البروتين
- 6.2. قبل المنافسة
  - 1.6.2. بروتوكول إسبوع ما قبل المنافسة
  - 2.6.2. قبل الوزن
- 7.2. قبل المنافسة
  - 1.7.2. تطبيقات عملية
  - 2.7.2. Timming
- 8.2. ما بعد المنافسة
  - 1.8.2. الإماهة
  - 2.8.2. البروتين
- 9.2. مساعدات زيادة النشاط
  - 1.9.2. الكرياتين
  - 2.9.2. بروتين مصـل اللبن



## الوحدة 3. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

- 1.3. التغذية عند المرأة الرياضية
  - 1.1.3. عوامل مقيدة
  - 2.1.3. المتطلبات
- 2.3. الدورة الشهرية
  - 1.2.3. المرحلة الأصفرية
  - 2.2.3. المرحلة الجريبية
- 3.3. التالوث الرياضي
  - 1.3.3. انقطاع الطمث
  - 2.3.3. هشاشة العظام
- 4.3. التغذية عند المرأة الرياضية الحامل
  - 1.4.3. متطلبات الطاقة
  - 2.4.3. المغذيات الدقيقة
- 5.3. آثار ممارسة الرياضة البدنية في الطفل الرياضي
  - 1.5.3. تدريب القوة
  - 2.5.3. تدريب التحمل
- 6.3. التربية الغذائية لدى الطفل الرياضي
  - 1.6.3. السكر
  - 2.6.3. اضطراب سلوك الأكل
- 7.3. المتطلبات الغذائية للطفل الرياضي
  - 1.7.3. الكربوهيدرات
  - 2.7.3. البروتينات
- 8.3. التغييرات المرتبطة بالشيخوخة
  - 1.8.3. النسبة المئوية للدهون في الجسم
  - 2.8.3. كتلة العضلات
- 9.3. المشاكل الرئيسية في الرياضيين الكبار في السن
  - 1.9.3. المفاصل
  - 2.9.3. صحة القلب والأوعية الدموية
- 10.3. مكملات مثيرة للاهتمام في الرياضيين الكبار في السن
  - 1.10.3. بروتين مصّل اللبن
  - 2.10.3. الكرياتين

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز  
تطورك المهني"



# منهجية الدراسة

TECH هي أول جامعة في العالم تجمع بين منهجية دراسات الحالة مع التعلم المتجدد، وهو نظام تعلم 100% عبر الإنترنت قائم، قائم على التكرار الموجهتم تصميم هذه الاستراتيجية التربوية المبتكرة لتوفير الفرصة للمهنيين لتحديث معارفهم وتطوير مهاراتهم بطريقة مكثفة ودقيقة. نموذج تعلم يضع الطالب في مركز العملية الأكاديمية ويمنحه كل الأهمية، متكيفاً مع احتياجاته ومتخلياً عن المناهج الأكثر تقليدية

TECH تُعدُّك لمواجهة تحديات جديدة في بيئات غير  
مؤكدة وتحقيق النجاح في مسيرتك المهنية"



## الطالب: الأولوية في جميع برامج TECH

في منهجية الدراسة في TECH، يعتبر الطالب البطل المطلق. تم اختيار الأدوات التربوية لكل برنامج مع مراعاة متطلبات الوقت والتوافر والدقة الأكاديمية التي، في الوقت الحاضر، لا يطلبها الطلاب فحسب، بل أيضًا أكثر المناصب تنافسية في السوق مع نموذج TECH التعليمي غير المتزامن، يكون الطالب هو من يختار الوقت الذي يخصصه للدراسة، وكيف يقرر تنظيم روتينه، و كل ذلك من الجهاز الإلكتروني المفضل لديه. لن يحتاج الطالب إلى حضور دروس مباشرة، والتي غالبًا ما لا يستطيع حضورها. سيقوم بأنشطة التعلم عندما يناسبه ذلك سيستطيع دائمًا تحديد متى وأين يدرس

في TECH لن تكون لديك دروس مباشرة (والتي لا يمكنك حضورها أبدًا لاحقًا)"



## المناهج الدراسية الأكثر شمولاً على مستوى العالم

تتميز TECH بتقديم أكثر المسارات الأكاديمية اكتمالاً في المحيط الجامعي. يتم تحقيق هذه الشمولية من خلال إنشاء مناهج لا تغطي فقط المعارف الأساسية، بل تشمل أيضاً أحدث الابتكارات في كل مجال.

من خلال التحديث المستمر، تتيح هذه البرامج للطلاب البقاء على اطلاع دائم على تغييرات السوق واكتساب المهارات الأكثر قيمة لدى أصحاب العمل. وبهذه الطريقة، يحصل الذين يتهون دراساتهم في TECH الجامعة التكنولوجية على إعداد شامل يمنحهم ميزة تنافسية ملحوظة للتقدم في مساراتهم المهنية.

وبالإضافة إلى ذلك، سيتمكنون من القيام بذلك من أي جهاز، سواء كان حاسوباً شخصياً، أو جهازاً لوحياً، أو هاتفاً ذكياً.



نموذج TECH الجامعة التكنولوجية غير متزامن، مما يسمح لك بالدراسة باستخدام حاسوبك الشخصي، أو جهازك اللوحي، أو هاتفك الذكي أينما شئت، ومتى شئت، وللعدة التي تريدها"



## Case studies أو دراسات الحالة

كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخداماً من قبل أفضل الكليات في العالم. قد كان منهج الحالة النظام التعليمي الأكثر استخداماً من قبل أفضل كليات الأعمال في العالم. تم تطويره في عام 1912 لكي لا يتعلم طلاب القانون القوانين فقط على أساس المحتوى النظري، بل كان دوره أيضاً تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم. وهكذا، يمكنهم اتخاذ قرارات وإصدار أحكام قيمة مبنية على أسس حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تحديد هذه المنهجية كمنهج قياسي للتدريس في جامعة Harvard.

مع هذا النموذج التعليمي، يكون الطالب نفسه هو الذي يبني كفاءته المهنية من خلال استراتيجيات مثل التعلم بالممارسة أو التفكير التصميمي، والتي تستخدمها مؤسسات مرموقة أخرى مثل جامعة ييل أو ستانفورد. سيتم تطبيق هذه الطريقة، الموجهة نحو العمل، طوال المسار الأكاديمي الذي سيخوضه الطالب مع TECH الجامعة التكنولوجية.

سيتم تطبيق هذه الطريقة الموجهة نحو العمل على طول المسار الأكاديمي الكامل الذي سيخوضه الطالب مع TECH. وبهذه الطريقة سيواجه مواقف حقيقية متعددة، وعليه دمج المعارف والبحث والمجادلة والدفاع عن أفكاره وقراراته. كل ذلك مع فرضية الإجابة على التساؤل حول كيفية تصرفه عند مواجهته لأحداث معقدة محددة في عمله اليومي.





## طريقة Relearning

في TECH، يتم تعزيز دراسات الحالة بأفضل طريقة تدريس عبر الإنترنت بنسبة 100%: إعادة التعلم.

هذه الطريقة تكسر الأساليب التقليدية للتدريس لوضع الطالب في مركز المعادلة، وتزويده بأفضل المحتويات في صيغ مختلفة. بهذه الطريقة، يتمكن من مراجعة وتكرار المفاهيم الأساسية لكل مادة وتعلم كيفية تطبيقها في بيئة حقيقية.

وفي هذا السياق، وبناءً على العديد من الأبحاث العلمية، يعتبر التكرار أفضل وسيلة للتعلم. لهذا السبب، تقدم TECH بين 8 و 16 تكرارًا لكل مفهوم أساسي داخل نفس الدرس، مقدمة بطرق مختلفة، بهدف ضمان ترسيخ المعرفة تمامًا خلال عملية الدراسة.

ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة باسم Relearning، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تخصصك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

## حرم جامعي افتراضي 100% عبر الإنترنت مع أفضل الموارد التعليمية.

من أجل تطبيق منهجته بفعالية، يركز برنامج TECH على تزويد الخريجين بمواد تعليمية بأشكال مختلفة: نصوص، وفيديوهات تفاعلية، ورسوم توضيحية وخرائط معرفية وغيرها. تم تصميمها جميعًا من قبل مدرسين مؤهلين يركزون في عملهم على الجمع بين الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة من خلال المحاكاة، ودراسة السياقات المطبقة على كل مهنة مهنية والتعلم القائم على التكرار من خلال الصوتيات والعروض التقديمية والرسوم المتحركة والصور وغيرها.

تشير أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب إلى أهمية مراعاة المكان والسياق الذي يتم فيه الوصول إلى المحتوى قبل البدء في عملية تعلم جديدة. إن القدرة على ضبط هذه المتغيرات بطريقة مخصصة تساعد الأشخاص على تذكر المعرفة وتخزينها في الحُصين من أجل الاحتفاظ بها على المدى الطويل. هذا هو نموذج التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي المعرفي العصبي، والذي يتم تطبيقه بوعي في هذه الدرجة الجامعية.

من ناحية أخرى، ومن أجل تفضيل الاتصال بين المرشد والمتدرب قدر الإمكان، يتم توفير مجموعة واسعة من إمكانيات الاتصال، سواء في الوقت الحقيقي أو المؤجل (الرسائل الداخلية، ومنتديات المناقشة، وخدمة الهاتف، والاتصال عبر البريد الإلكتروني مع مكتب السكرتير الفني، والدرشة ومؤتمرات الفيديو).

وبالمثل، سيسمح هذا الحرم الجامعي الافتراضي المتكامل للغاية لطلاب TECH بتنظيم جداولهم الدراسية وفقًا لتوافرهم الشخصي أو التزامات العمل. وبهذه الطريقة، سيتمكنون من التحكم الشامل في المحتويات الأكاديمية وأدواتهم التعليمية، وفقًا لتحديثهم المهني المتسارع.



سنسمح لك طريقة الدراسة عبر الإنترنت لهذا البرنامج بتنظيم وقتك ووتيرة تعلمك، وتكييفها مع جدولك الزمني“

### تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

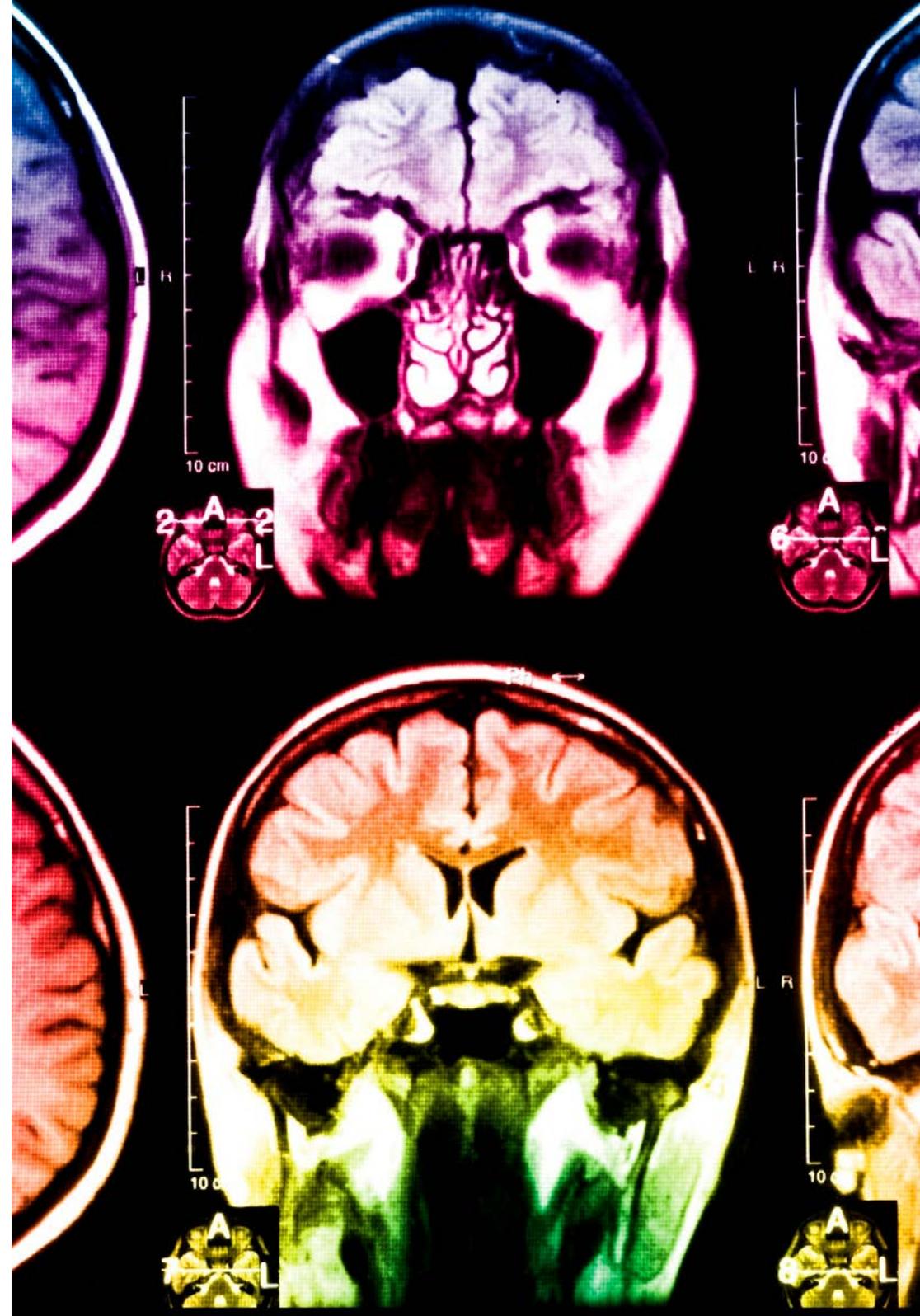
1. الطلاب الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.
2. يركز منهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح للطلاب بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.
3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.
4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزاً مهمًا للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

## المنهجية الجامعية الأفضل تصنيفاً من قبل طلابها

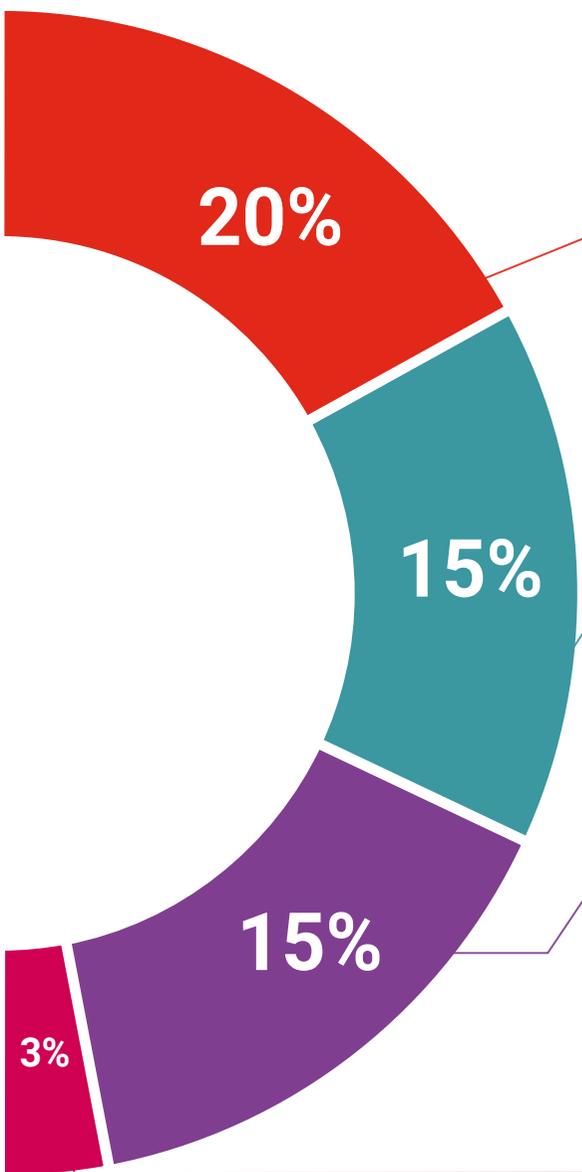
نتائج هذا النموذج الأكاديمي المبتكر يمكن ملاحظته في مستويات الرضا العام لخريجي TECH. تقييم الطلاب لجودة التدريس، وجودة المواد، وهيكلة الدورة وأهدافها ممتاز. ليس من المستغرب أن تصبح الجامعة الأعلى تقييماً من قبل طلابها على منصة المراجعات Trustpilot، حيث حصلت على 4.9 من 5.

يمكنك الوصول إلى محتويات الدراسة من أي جهاز متصل بالإنترنت (كمبيوتر، جهاز لوحي، هاتف ذكي) بفضل كون TECH على اطلاع بأحدث التطورات التكنولوجية والتربوية.

"التعلم من خبير" ستتمكن من التعلم مع مزايا الوصول إلى بيئات تعليمية محاكاة ونهج التعلم بالملاحظة، أي "التعلم من خبير"

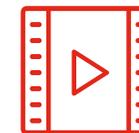


وهكذا، ستكون أفضل المواد التعليمية، المُعدّة بعناية فائقة، متاحة في هذا البرنامج:



### المواد الدراسية

يتم خلق جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموشاً حقاً. يتم بعد ذلك تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق طريقتنا في العمل عبر الإنترنت، مع التقنيات الأكثر ابتكاراً التي تتيح لنا أن نقدم لك جودة عالية، في كل قطعة سنضعها في خدمتك.



### التدريب العملي على المهارات والكفاءات

ستنفذ أنشطة لتطوير كفاءات ومهارات محددة في كل مجال من مجالات المواد الدراسية. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.



### ملخصات تفاعلية

نقدم المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد من نوعه لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".



### قراءات تكميلية

المقالات الحديثة والوثائق التوافقية والمبادئ التوجيهية الدولية... في مكتبة TECH الافتراضية، سيكون لديك وصول إلى كل ما تحتاجه لإكمال تدريبك.





### دراسات الحالة (Case studies)

ستكمل مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة في المادة التي يتم توظيفها. حالات تم عرضها وتحليلها وتدريبها من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



### الاختبار وإعادة الاختبار

نقوم بتقييم وإعادة تقييم معرفتك بشكل دوري طوال فترة البرنامج. نقوم بذلك على 3 من 4 مستويات من هرم ميلر.



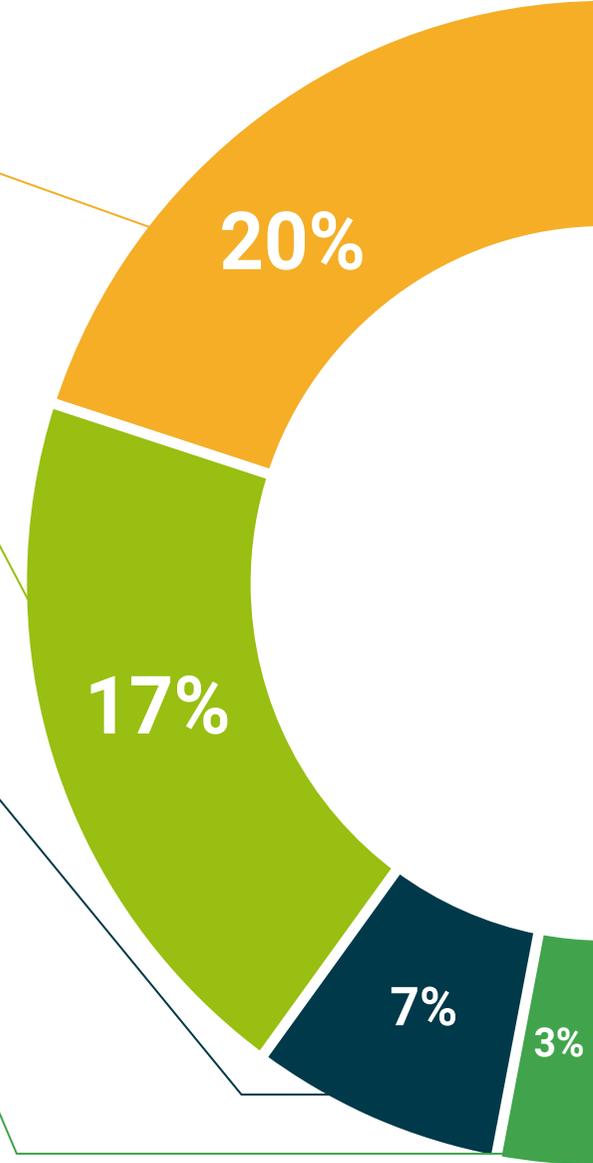
### المحاضرات الرئيسية

هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم. إن ما يسمى بالتعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة ، ويولد الأمان في قراراتنا الصعبة في المستقبل.



### إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم TECH المحتويات الأكثر صلة بالدورة التدريبية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

تضمن شهادة الخبرة الجامعية في التغذية في الرياضة المائية بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على مؤهل شهادة الخبرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتز هذا التدريب بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية دون السفر أو الأعمال الورقية المرهقة"



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في التغذية في الرياضة المائتة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل شهادة الخبرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في التغذية في الرياضة المائتة

طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

مدة الدراسة: (3) أشهر



\*تصديق لاهاي أوستيل. في حالة قيام الطالب بالتقدم للحصول على درجته العلمية الورقية وبتصديق لاهاي أوستيل، ستتخذ مؤسسة TECH EDUCATION الإجراءات المناسبة لكي يحصل عليها وذلك بتكلفة إضافية.

المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

الابتكار

tech الجامعة  
التكنولوجية

الحاضر المعرفة

الحاضر

الجودة

المعرفة

شهادة الخبرة الجامعية

التغذية في الرياضة المائية

« طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

« مدة الدراسة: (3) أشهر

« المؤهل العلمي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتبرتك الخاصة

« الامتحانات: عبر الإنترنت

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

# شهادة الخبرة الجامعية التغذية في الرياضة المائية