ماجستير متقدم
التغذية الرياضية الشاملة
لإختصاصيو التمريض

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم
التغذية الرياضية الشاملة
لإختصاصيو التمريض

- 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/ar/nursing/advanced-master-degree/advanced-master-degree-comprehensives-sports-nutrition**

الفهرس

01 المقدمة — صفحة 4

02 الأهداف — صفحة 8

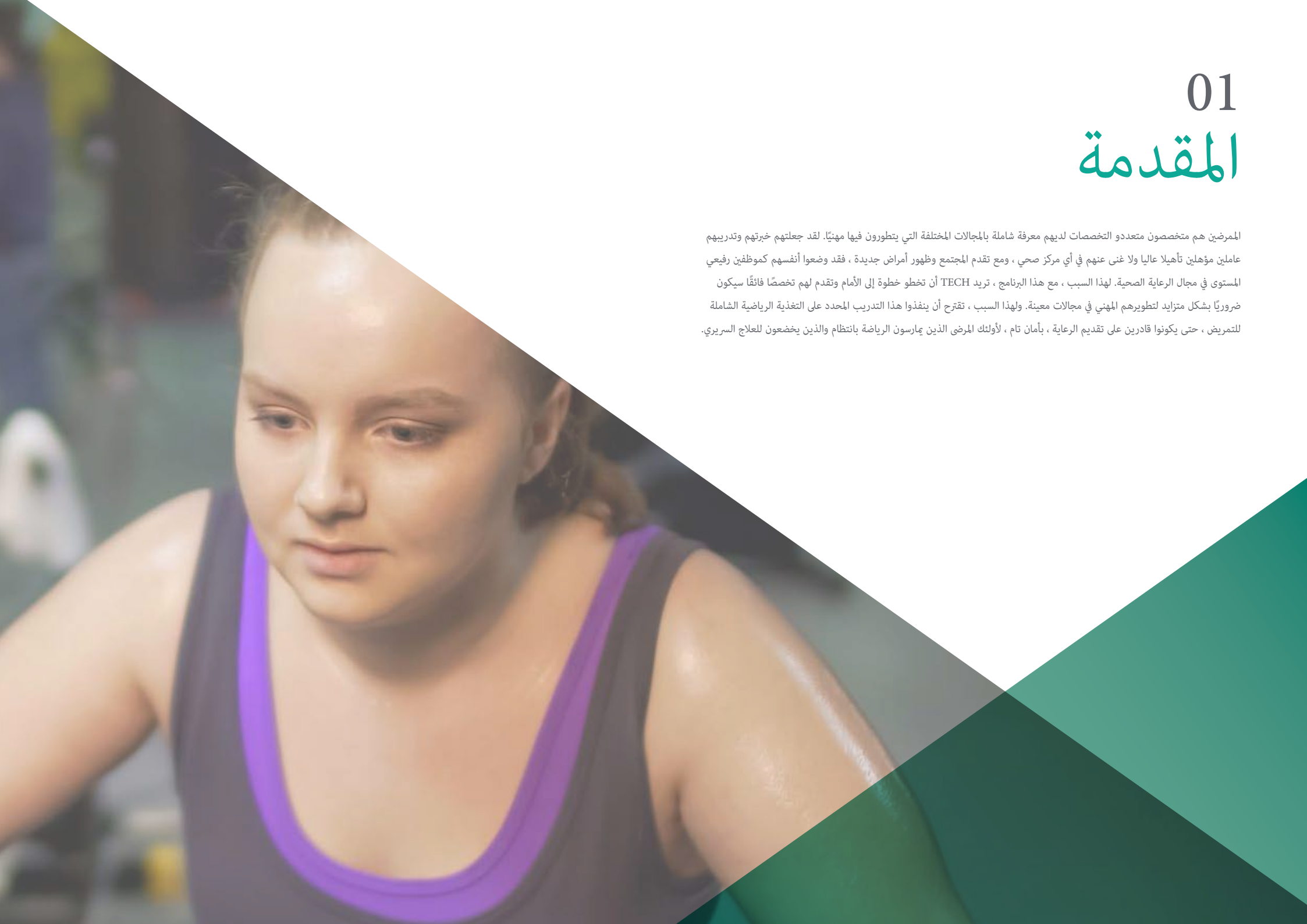
03 الكفاءات — صفحة 12

04 هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية — صفحة 16

05 الهيكل والمحتوى — صفحة 22

06 المنهجية — صفحة 30

07 المؤهل العلمي — صفحة 38



01

المقدمة

المرضين هم متخصصون متعددو التخصصات لديهم معرفة شاملة بالمجالات المختلفة التي يتطورون فيها مهنيًا. لقد جعلتهم خبرتهم وتدريبهم عاملين مؤهلين تأهيلا عاليا ولا غنى عنهم في أي مركز صحي ، ومع تقدم المجتمع وظهور أمراض جديدة ، فقد وضعوا أنفسهم كموظفين رفيعي المستوى في مجال الرعاية الصحية. لهذا السبب ، مع هذا البرنامج ، تريد TECH أن تخطو خطوة إلى الأمام وتقدم لهم تخصصًا فائقًا سيكون ضروريًا بشكل متزايد لتطويرهم المهني في مجالات معينة. ولهذا السبب ، تقترح أن ينفذوا هذا التدريب المحدد على التغذية الرياضية الشاملة للتمريض ، حتى يكونوا قادرين على تقديم الرعاية ، بأمان تام ، لأولئك المرضى الذين يمارسون الرياضة بانتظام والذين يخضعون للعلاج السريري.

تخصص في التغذية الرياضية مع الماجستير المتقدم هذا ووفر لمرضاك اهتمامًا شخصيًا أكثر "

أصبحت ممارسة الرياضة منتشرة في جميع أنحاء المجتمع واليوم ، هناك الكثير ممن أدرجوا التمارين البدنية في روتينهم. ومع ذلك ، فإن قلة المعرفة في هذا المجال تسببت أيضًا في زيادة عدد الاستشارات الصحية ، سواء للإصابات أو حتى الوقائية. بهذا المعنى ، أصبحوا الممرضين محترفين يتمتعون بمؤهلات واسعة ليكونوا قادرين على تقديم المشورة للرياضيين بشأن الأمور الغذائية. لهذا السبب ، قررت TECH الرهان على هذا القطاع ، وإنشاء هذا الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة للتمريض ، والذي يجمع المعلومات الأكثر أهمية لهؤلاء المتخصصين في التمريض.

بهذه الطريقة ، قام فريق التدريس رفيع المستوى ، الذي يتمتع بسنوات من الخبرة في هذا القطاع ، بتجميع المعلومات الأكثر اكتمالاً في الوقت الحالي ، والتي ، بالإضافة إلى وجود محتوى نظري رائع ، تجمع بين العديد من الحالات العملية التي ستكون ضرورية لترسيخ المعرفة بشكل أسرع وأكثر كفاءة. وبالتالي ، سيتمكن الممرضون من تطوير ممارسة عملهم ، بقدر أكبر من الأمان ، في رعاية الرياضيين الذين يحتاجون إلى مشورة غذائية.

على وجه التحديد ، يوفر جدول أعمال هذا البرنامج رؤية عالمية للتغذية الرياضية ، مع التركيز على الجوانب الأكثر أهمية وابتكارًا: 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 ممرض معرفة كاملة تسمح له بالتكيف مع كل مستخدم أثناء تطوير ممارسته يوميا.

باختصار ، ما تنوي TECH من هذا البرنامج أن تكون فرصة فريدة لا يمكن أن يفوتها المحترفون في هذا القطاع ، حيث يتم تدريبهم من خلال أحدث محتوى في الوقت الحالي ، وقبل كل شيء ، امتلاك منهجية تدريس مبتكرة ، مع عدد كبير من الموارد التعليمية التي تسمح بدراسة الجودة بطريقة رقمية. هذا ، إلى جانب جودة المعلمين ، جعله برنامجًا مرجعيًا في مجال التغذية الرياضية للممرضات. بالإضافة إلى ذلك ، من الضروري بالنسبة لأولئك الذين يتعين عليهم الجمع بين تعلمهم وبقية التزاماتهم اليومية ، حيث يمكنهم أخذها في أي وقت ومن أي مكان ، حيث يدير الطالب وقت دراسته. مما لا شك فيه ، نقطة لصالح في بانوراما برامج الدراسات العليا الموجودة اليوم.

يحتوي هذا **ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة لإختصاصيو التمريض** العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. أبرز الميزات هي:

- أحدث التقنيات في برامج التدريس عبر الإنترنت
- نظام التدريس المرئي المكثف ، المدعوم بمحتوى رسومي وتخطيطي سهل الاستيعاب والفهم
- تطوير الحالات العملية المقدمة من قبل الخبراء النشطين
- أنظمة الفيديو التفاعلية على أحدث طراز
- التدريس مدعوم بالتطبيق عن بعد
- أنظمة التحديث وإعادة التدوير الدائمة
- التعلم المنظم ذاتيًا: التوافق التام مع المهن الأخرى
- التدريبات العملية للتقييم الذاتي والتحقق من التعلم
- مجموعات الدعم والتآزر التربوي: أسئلة للخبير ومنتديات المناقشة والمعرفة
- التواصل مع المعلم وعمل التفكير الفردي
- توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت
- المحتوى للوثائق التكميلية متوفرة بشكل دائم

> التميز في مجال التمريض من خلال توسيع معرفتك في مجال التغذية الرياضية"

سجل في هذا الماجستير المتقدم واستمتع بوصول مباشر وغير محدود إلى جميع موارده "

تقدم لك *TECH* المواد التعليمية الأكثر اكتمالاً وابتكارًا في المشهد الأكاديمي الحالي.

سيسمح لك إكمال هذا البرنامج بتوسيع تدريبك في منطقة ذات طلب مرتفع ، لتصبح خبيراً في التغذية الرياضية

تتكون أعضاء هيئة التدريس في هذا البرنامج من أخصائيين ذو خبرة كبيرة. بهذه الطريقة ، يمكن لـ TECH تلبية هدف التحديث الأكاديمي الذي تنوي القيام به. فريق متعدد التخصصات من المهنيين المستعدين وذوي الخبرة في بيئات مختلفة الذين سيطورون المعرفة النظرية بكفاءة، ولكن قبل كل شيء، سيضعون في خدمة التدريب المعرفة العملية المستمدة من تجربتهم الخاصة.

ويكتمل هذا التمكن من الموضوع من خلال فعالية التصميم المنهجي لهذا الماجستير المتقدم. وبالتالي ، تم إعداده من قبل فريق متعدد التخصصات من الخبراء في التعلم الإلكتروني *e-learning*، 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.

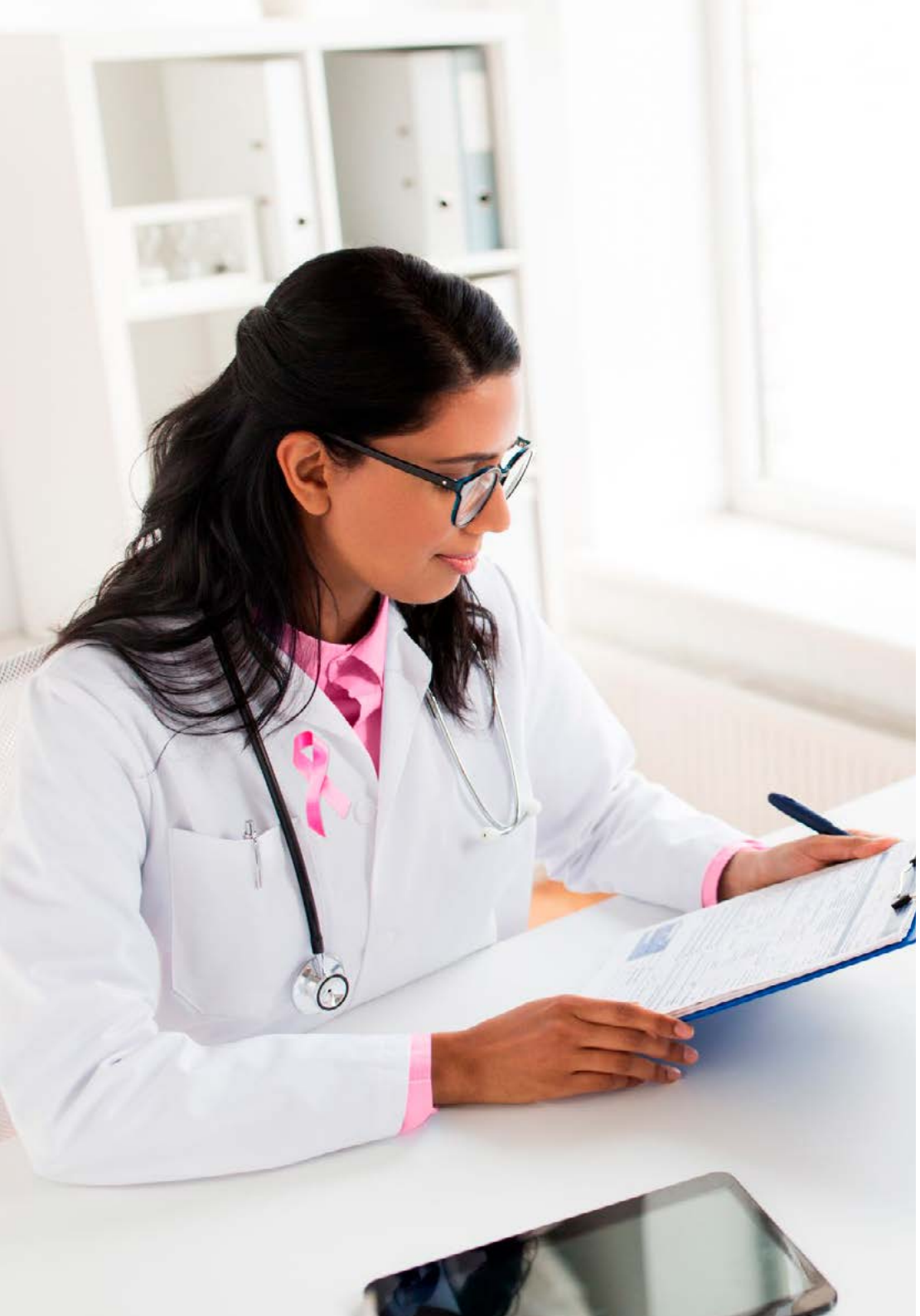
يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات، وهو نهج يتصور التعلم كعملية عملية بارزة. ولتحقيق ذلك عن بعد صممت TECH لك ذلك. بمساعدة نظام فيديو تفاعلي مبتكر والتعلم من الخبراء، ستتمكن من اكتساب المعرفة كما لو كنت تواجه الدورة التدريبية التي تتعلمها في تلك اللحظة. إنه مفهوم يسمح لك بدمج التعلم وإصلاحه بطريقة أكثر واقعية ودائمة.

02

الأهداف

الهدف الرئيسي لهذا الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة للتمريض من TECH هو تزويد الممرضات بالمؤهلات اللازمة التي تسمح لهم بتغيير مهنتهم ، ليكونوا أكثر قدرة على رعاية الرياضيين الذين يأتون للاستشارة ويطلبون المشورة. التغذية. مما لا شك فيه أن البرنامج الذي سيصبح دليلاً أساسياً لهذا الفرع من المعرفة يجب أن يؤخذ في الاعتبار بشكل متزايد لتحسين صحة المرضى.

حقق أهدافك الأكاديمية بفضل الانتهاء من برنامج *TECH* الماجستير المتقدم"



الأهداف العامة

- تحديث معرفة المختص بالاتجاهات الجديدة في التغذية البشرية
- تعزيز استراتيجيات العمل القائمة على المعرفة العملية للاتجاهات الجديدة في التغذية وتطبيقها على الرياضيين
- تعزيز اكتساب المهارات والمهارات التقنية، من خلال نظام سمعي بصري قوي، وإمكانية التطوير من خلال ورش المحاكاة عبر الإنترنت و/ أو تدريب محدد
- تشجيع تحفيزي مهني من خلال التعليم والبحث المستمر
- تدرب على البحث في المرضى الذين يعانون من مشاكل غذائية
- إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي للرياضيين المحترفين وغير المحترفين من أجل الأداء الصحي للتمارين البدنية
- إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي للرياضيين المحترفين من مختلف التخصصات لتحقيق أقصى قدر من الأداء الرياضي
- إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي لدى الرياضيين المحترفين من التخصصات الجماعية لتحقيق أقصى قدر من الأداء الرياضي
- إدارة وتعزيز المبادرة ، وروح المبادرة لإطلاق المشاريع المتعلقة بالتغذية في النشاط البدني والرياضة
- معرفة كيفية دمج التطورات العلمية المختلفة في مجال تخصصهم
- القدرة على العمل في بيئة متعددة التخصصات
- فهم متقدم للسياق الذي يتم فيه تطوير مجال التخصص
- 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 الرياضية ، سواءً من خلال التواصل مع الأساتذة والمتخصصين في البرنامج هذا التدريب مستقل أيضاً
- تخصص في تركيب الأنسجة العضلية وتداعياتها في الرياضة
- تعرف على احتياجات الطاقة والغذاء للرياضيين في المواقف المرضية المختلفة
- تخصص في الاحتياجات الطاقية والغذائية للرياضيين في المواقف المختلفة من العمر والجنس
- تخصص في الإستراتيجيات الغذائية للوقاية والعلاج للرياضي المصاب
- تخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للأطفال الرياضيين
- تخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية الرياضيين البارالمبيين

الأهداف المحددة

- 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
- وصف تكوين واستخدامات الأطعمة الجديدة
- شرح على مختلف تقنيات الدعم الغذائي الأساسية والمتقدمة والمنتجات المتعلقة بتغذية للرياضي
- تحديد الاستخدام الصحيح للوسائل المساعدة على توليد الطاقة
- شرح لوائح مكافحة المنشطات الحالية
- التعرف على الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة والتغذية
- 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
- تفسيرات الكيمياء الحيوية لاكتشاف العجز الغذائي أو حالات الإفراط في التدريب
- تفسيرات الطرق المختلفة لتكوين الجسم ، لتحسين نسبة الوزن والدهون المناسبة للرياضة التي تمارسها
- مراقبة الرياضي طوال الموسم
- تخطيط فترات الموسم حسب متطلباتك
- تعمق في أهم الخصائص في الرياضات المائية الرئيسية
- فهم متطلبات ومتطلبات ممارسة الرياضة في البيئة المائية
- تفريق الاحتياجات الغذائية بين الرياضات المائية المختلفة
- التفريق بين قيود الأداء الرئيسية التي يسببها الطقس
- قم بإعداد خطة التأقلم وفقًا للحالة المعينة
- التعمق في التكيفات الفسيولوجية بسبب الارتفاع
- ضع إرشادات صحيحة للترطيب الفردي وفقًا 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 تتيح للرياضي توفير أفضل الأدوات عند الجمع بين الطعام
- إنشاء الآلية الفسيولوجية والكيميائية الحيوية لمرض السكري أثناء الراحة وأثناء التمرين
- التعمق في كيفية عمل الأنسولين أو الأدوية المختلفة التي يستخدمها مرضى السكر
- تقييم الاحتياجات الغذائية لمرضى السكري في كل من حياتهم اليومية وممارسة الرياضة ، لتحسين صحتهم
- تعميق المعرفة اللازمة لتكون قادرًا 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 شبه وقيودهم الفسيولوجية الأيضية
- تحديد الاحتياجات الغذائية لمختلف الرياضيين من أجل وضع خطة غذائية دقيقة
- تعميق المعرفة اللازمة لإنشاء تفاعلات بين تناول الأدوية لدى هؤلاء الرياضيين والمغذيات ، لتلافي النقص.
- فهم تكوين أجسام الرياضيين شبه الرياضيين في فئاتهم الرياضية المختلفة
- تطبيق الأدلة العلمية الحالية على معينات توليد الطاقة الغذائية
- تحديد الخصائص والاحتياجات المختلفة في الرياضة حسب فئة الوزن
- فهم بعمق استراتيجيات التغذية في إعداد الرياضي للمنافسة
- تحسين تكوين الجسم من خلال اتباع نهج غذائي
- 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
- تحديد مراحل الآفة المختلفة
- المساعدة في الوقاية من الإصابة
- تحسين تشخيص الإصابة
- وضع استراتيجية غذائية حسب المتطلبات الغذائية الجديدة التي تظهر خلال فترة الإصابة

03

الكفاءات

يجب أن يهتم الممرضون ، أثناء ممارستهم اليومية ، بالمرضى ذوي الخصائص المختلفة ، لذا فإن التخصص في فروع المعرفة المختلفة أمر ضروري لتحسين عملهم اليومي. سيساعدهم برنامج TECH الماجستير المتقدم على توسيع تدريبهم في مجال التغذية الرياضية ، بحيث يكون لديهم المهارات اللازمة لتقديم مزيد من الاهتمام الشخصي للرياضيين وتهدف إلى تحسين ظروفهم البدنية والصحية.

يطور المهارات اللازمة لتقديم المشورة للرياضيين بشأن الأمور الغذائية"

لكفاءات العامة

- طبّق على مرضاك الاتجاهات الجديدة في التغذية في النشاط البدني والرياضة
- تطبيق التيارات الغذائية الجديدة حسب خصائص البالغين
- تحقق من المشاكل الغذائية لمرضاك

> سيكون الممرضون ذوو المؤهلات الواسعة في التغذية الرياضية أكثر قدرة على تقديم المزيد من الاهتمام الشخصي للرياضيين"

الكفاءات المحددة

- تقييم الحالة الغذائية للرياضي
- تحديد المشاكل التغذوية للمستخدمين وتطبيق أدق العلاجات والأنظمة الغذائية في كل حالة
- تعرف على مكونات الأطعمة ، وحدد استخداماتها وأضفها إلى الوجبات الغذائية
- تعرف على قواعد مكافحة المنشطات
- 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
- 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 وتداعياتها في الرياضة
- تعرف على احتياجات الطاقة والغذاء للرياضيين في المواقف المرضية المختلفة
- تخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للأطفال الرياضيين
- تخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية الرياضيين الباراالمبيين

04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

التقى فريق من معلمي التغذية الرياضية المتخصصين في برنامج TECH هذا لتزويد المتخصصين في التمريض بالمعلومات الأكثر صلة بهذا المجال من النشاط. وبهذه الطريقة ، فإن المعلمين ، الذين يدركون أهمية تخصص الممرضات في الفروع المختلفة ، قد جعلوا كل معارفهم متاحة للطلاب حتى يتمكنوا من تطوير المهارات اللازمة للتميز في هذا القطاع.

اختارت *TECH* هيئة تدريس مرموقة للغاية في مجال التغذية الرياضية "

المدير الدولي المُستضاف

لقد أثبتت Jamie Meeks طوال حياتها المهنية تفانيها في التغذية الرياضية. وبعد تخرجها في هذا التخصص من جامعة ولاية Luisiana، سرعان ما برزت. وتم الاعتراف بموهبتها والتزامها عندما حصلت على جائزة أخصائي التغذية الشاب لهذا العام لهذا العام من جمعية التغذية في Luisiana، وهو إنجاز يمثل بداية مسيرة مهنية ناجحة.

بعد حصولها على درجة البكالوريوس، واصلت Jamie Meeks تعليمها في جامعة Arkansas، حيث أكملت تدريبها في علم التغذية. ثم حصلت على درجة الماجستير في علم الحركة مع التركيز على فسيولوجيا التمارين الرياضية من جامعة ولاية Luisiana. إن شغفها بمساعدة الرياضيين على تحقيق إمكاناتهم الكاملة والتزامها الدؤوب بالتميز يجعلها شخصية رائدة في مجتمع الرياضة والتغذية.

أدى عمق معرفتها في هذا المجال إلى أن تصبح أول مديرة للتغذية الرياضية في تاريخ القسم الرياضي بجامعة ولاية Luisiana. وهناك، قامت بتطوير برامج مبتكرة لتلبية الاحتياجات الغذائية للرياضيين وتثقيفهم حول أهمية التغذية السليمة لتحقيق الأداء الأمثل.

بعد ذلك، شغلت منصب مديرة التغذية الرياضية لفريق New Orleans Saints في NFL. في هذا الدور، تكرس جهودها لضمان حصول اللاعبين المحترفين على أفضل رعاية غذائية ممكنة، وتعمل بشكل وثيق مع المدربين والمعدين الرياضيين والطاقم الطبي لتحسين الأداء الفردي والصحة.

بالتالي، تعتبر Jamie Meeks رائدة حقيقية في مجالها، كونها عضوًا نشطًا في العديد من الجمعيات المهنية وتشارك في تطوير التغذية الرياضية على المستوى الوطني. وبهذا المعنى، فهي أيضًا عضو في أكاديمية الحمية وعلم التغذية وجمعية أخصائيي التغذية الرياضيين الجامعيين والمحترفين.

د. Meeks, Jamie

- مديرة التغذية الرياضية لـ New Orleans Saints في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية ، في Luisiana، الولايات المتحدة
- منسقة التغذية الرياضية في جامعة ولاية Luisiana
- أخصائية تغذية مسجلة من قبل أكاديمية التغذية والحمية
- أخصائية معتمد في التغذية الرياضية
- ماجستير في علم الحركة مع تخصص في فسيولوجيا التمرين من جامعة ولاية Luisiana
- بكالوريوس في علم التغذية من جامعة ولاية Luisiana
- عضو في:
- جمعية الحمية في Luisiana
- رابطة أخصائيي التغذية الرياضية المعتمدة والمحترفة
- مجموعة ممارسة الحمية الرياضية والتغذية الصحية للقلب والأوعية الدموية

بفضل *TECH*، ستتمكن من التعلم مع أفضل المحترفين في العالم"

هيكل الإدارة

د. Marhuenda Hernández, Javier

- الرقم الأكاديمي للأكاديمية الإسبانية للتغذية البشرية وعلم التغذية. أستاذ وباحث في جامعة كاليفورنيا
- دكتوراه في التغذية
- ماجستير التغذية العلاجية
- خريج تغذية

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 سابقا لقسم الطب الرياضي في Real Sociedad de Fútbol

الأساتذة

أ. Aldalur Mancisidor, Ane

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

أ. Ramírez Munuera, Marta

- بكالوريوس في التغذية البشرية وعلم التغذية
- درجة الماجستير الرسمية في التغذية في النشاط البدني والرياضة
- ISAK المستوى 1 الأنثروبومتري
- خبرة مهنية واسعة ، في المجالات السريرية والرياضية ، تعمل مع الترياتلون ، وألعاب القوى ، وكمال الأجسام ، و CrossFit ، ورياضيين رفع الأثقال ، من ، بين آخرين ، متخصصة في رياضات القوة
- الخبرة كمدرب ومتحدث يقدم ندوات ودورات وورش عمل ومؤتمرات حول التغذية الرياضية لأخصائيي التغذية وأخصائيي التغذية وطلاب العلوم الصحية وعامة السكان ، بالإضافة إلى التدريب المستمر في التغذية والرياضة في المؤتمرات والدورات والمؤتمرات الدولية

أ. Montoya Castaño, Johana

- اخصائيه تغذيه تغذية من جامعة انتيوكيا
- ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة من قبل UCAM
- التغذية الرياضية من جامعة برشلونة
- عضو في DBSS و G-SE وشبكة الأبحاث وشركاء في مختبر التغذية الرياضية والتمارين الرياضية للصحة وعلم الحركة ، جامعة تكساس إيه آند إم

أ. Arcusa Saura, Raúl

- بكالوريوس في التغذية البشرية وعلم التغذية
- ماجستير الرسمية في التغذية في النشاط البدني والرياضة
- ISAK المستوى 1 الأنثروبومتري
- وهو حاليًا طالب دكتوراه في قسم الصيدلة في UCAM ، في خط أبحاث التغذية والإجهاد التأكسدي ، وهو نشاط يجمعه مع عمل اختصاصي التغذية في سي.دي. كاستيلون
- لديه خبرة في فرق كرة القدم المختلفة في مجتمع بلنسية ، فضلاً عن خبرة واسعة في الاستشارات الطبية وجهًا لوجه

05

الهيكل والمحتوى

تم تنفيذ البرنامج الأكاديمي لهذا الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة للتمريض وفقًا لأعلى معايير الجودة التي يطلبها الطلاب اليوم. وبهذه الطريقة ، تم توزيع جدول الأعمال في مجموعتين كبيرتين ، من ناحية ، التغذية في النشاط البدني بشكل عام ، ومن ناحية أخرى ، إلى فئات سكانية معينة. حققه، و بهذه الطريقة ، ستتعلم بعميق الجوانب الأكثر صلة بهذا المجال بالتمريض.

قم برحلة أكاديمية رفيعة المستوى من خلال أكثر موضوعات التغذية الرياضية صلة بالموضوع"

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 والتكافل
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

الوحدة 3. تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق العملي

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. ما قبل المنافسة
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. التغذية في الشفاء من الإصابات الرياضية

10.4. الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة

1.10.4. اضطرابات الأكل: زيادة الشهية ، فقدان الشهية

2.10.4. التعب المفرط

3.10.4. الثلاثي الرياضي

11.4. دور المدرب في الأداء الرياضي

الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي ذات الصلة بالتمارين الرياضية

1.5. التكيفات القلبية الوعائية لممارسة الرياضة

1.1.5. زيادة حجم الضربة

2.1.5. انخفاض معدل ضربات القلب

2.5. التكيفات التنفسية المتعلقة بالتمرين

1.2.5. تغيرات في حجم المد والجزر

2.2.5. التغييرات في استهلاك الأكسجين

3.5. التكيفات الهرمونية المتعلقة بالتمرين

1.3.5. الكورتيزول

2.3.5. التستوستيرون

4.5. بنية العضلات وأنواع ألياف العضلات

1.4.5. الليف العضلي

2.4.5. النوع I من ألياف العضلات

3.4.5. النوع II من ألياف العضلات

5.5. مفهوم عتبة اللاكتيك

6.5. استقلاب ATP والفوسفاغن

1.6.5. المسارات الأيضية لإعادة تخليق ATP أثناء التمرين

2.6.5. استقلاب الفوسفاجين

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

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. التعداد الدموي

2.1.6. علامات التدريب المفرط

2.6. تقييم الأنثروبومترية

1.2.6. تركيب الجسم

2.2.6. ملف تعريف ISAK

3.6. قبل الموسم

1.3.6. ارتفاع عبء العمل

2.3.6. تأكد من تناول السعرات الحرارية والبروتينات

4.6. الموسم التنافسي

1.4.6. الأداء الرياضي

2.4.6. الانتعاش بين المباريات

5.6. الفترة الانتقالية

1.5.6. فترة العطلة

2.5.6. التغييرات في تكوين الجسم

6.6. الرحلات

1.6.6. البطولات خلال الموسم

2.6.6. البطولات خارج الموسم (كؤوس العالم والأوروبية والألعاب الأولمبية)

7.6. مراقبة الرياضيين

1.7.6. رياضي خط الأساس

2.7.6. البطولات خلال الموسم

8.6. حساب معدل التعرق

1.8.6. خسائر المياه

2.8.6. بروتوكول الحساب

9.6. عمل متعدد الاختصاصات
1.9.6. دور اختصاصي التغذية في بيئة الرياضي
2.9.6. التواصل مع باقي المناطق
10.6. منشطات
1.10.6. قائمة WADA
2.10.6. اختبارات مكافحة 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، إلخ)
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، إلخ)
4.7. فسيولوجيا الرياضات المائية
1.4.7. استقلاب الطاقة
2.4.7. النمط الحيوي للرياضيين
5.7. تمرين
1.5.7. القوة
2.5.7. المقاومات
6.7. تركيب الجسم
1.6.7. السباحة
2.6.7. الكرة المائية
7.7. ما قبل المنافسة
1.7.7. قبل 3 ساعات
2.7.7. قبل ساعة واحدة
8.7. ما قبل المنافسة
1.8.7. الكربوهيدرات
2.8.7. الترطيب
9.7. ما بعد المنافسة
1.9.7. الترطيب
2.9.7. البروتينات
10.7. معينات توليد الطاقة الغذائية
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. الجفاف
2.2.8. إعياء
3.8. الخصائص الأساسية في المناخات الحارة
1.3.8. ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة
2.3.8. التأقلم
4.8. التغذية والترطيب في المناخات الحارة
1.4.8. الترطيب والإلكتروليتات
2.4.8. الكربوهيدرات
5.8. الحدود الإنتاجية في المناخات الباردة
1.5.8. إعياء
2.5.8. ملابس كبيرة الحجم
6.8. الخصائص الأساسية في المناخات الباردة
1.6.8. البرد القارس
2.6.8. VOmax خفض
7.8. التغذية والترطيب في المناخات الباردة
1.7.8. الترطيب
2.7.8. الكربوهيدرات

الوحدة 9. النباتيين والنباتية

1.9. النباتيين والنباتية في تاريخ الرياضة
1.1.9. بدايات النشاط النباتي في الرياضة
2.1.9. الرياضيون النباتيون اليوم
2.9. أنواع مختلفة من الطعام النباتي (تغيير كلمة نباتية)
1.2.9. رياضي نباتي
2.2.9. الرياضي النباتي
3.9. أخطاء متكررة في الرياضي النباتي
1.3.9. توازن الطاقة
2.3.9. تناول البروتين
4.9. فيتامين ب 12
1.4.9. مكملات فيتامين ب 12
2.4.9. التوافر البيولوجي للطحالب سبيرولينا
5.9. مصادر البروتين في النظام الغذائي النباتي
1.5.9. جودة البروتين
2.5.9. الاستدامة البيئية
6.9. العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في النباتيين
1.6.9. تحويل ALA إلى EPA / DHA
2.6.9. Fe و Ca و Vit-D و Zn
7.9. التقييم البيوكيميائي / نقص التغذية
1.7.9. فقر الدم
2.7.9. ساركوبينيا
8.9. حمية نباتية vs. التغذية النهمة
1.8.9. التغذية التطورية
2.8.9. التغذية الحالية
9.9. معينات توليد الطاقة الغذائية
1.9.9. الكرياتين
2.9.9. بروتين نباتي
10.9. العوامل التي تقلل من امتصاص العناصر الغذائية
1.10.9. تناول كميات كبيرة من الألياف
2.10.9. أكسالات

الوحدة 10. نوع 1 للرياضي السكري

1.10. تعرف على مرض السكري وأمراضه
1.1.10. الإصابة بمرض السكري
2.1.10. فيزيولوجيا مرض السكري
3.1.10. عواقب مرض السكري
2.10. ممارسة علم وظائف الأعضاء في مرضى السكري
1.2.10. التمثيل الغذائي الأقصى ، تحت الحد الأقصى ، والعضلات أثناء التمرين
2.2.10. الاختلافات في مستوى التمثيل الغذائي أثناء التمرين لدى مرضى السكري
3.10. ممارسة الرياضة في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1
1.3.10. نقص السكر في الدم وارتفاع السكر في الدم وتعديل العلاج الغذائي
2.3.10. وقت التمرين وتناول الكربوهيدرات
4.10. ممارسة الرياضة 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. الأنسولين والعلاج بالتمارين
1.6.10. مضخة تسريب 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 الممارسة
2.7.10. تناول الكربوهيدرات قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
3.7.10. الترطيب قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
8.10. التخطيط الغذائي في رياضات التحمل
1.8.10. الماراثون
2.8.10. ركوب الدراجات
9.10. التخطيط الغذائي في الرياضات الجماعية
1.9.10. كرة القدم
2.9.10. لعبة الركبي
10.10. المكملات الرياضية ومرض السكري
1.10.10. مكملات يحتمل أن تكون مفيدة للرياضيين المصابين بداء السكري

الوحدة 11. الرياضيين ذوي الأحتياجات الخاصة

1.11. التصنيف والفئات في الرياضيين ذوي الأحتياجات الخاصة
1.1.11. ما هو الرياضي ذوي الأحتياجات الخاصة؟
2.1.11. كيف يتم تصنيف الرياضيين ذوي الأحتياجات الخاصة؟
2.11. علوم الرياضة في الرياضيين ذوي الأحتياجات الخاصة
1.2.11. التمثيل الغذائي وعلم وظائف الأعضاء
2.2.11. الميكانيك الحيوية
3.2.11. علم النفس
3.11. متطلبات الطاقة والماء في الرياضيين المساعدين
1.3.11. متطلبات الطاقة المثلى للتدريب
2.3.11. تخطيط الترطيب قبل وأثناء وبعد التدريبات والمسابقات
4.11. مشاكل التغذية في الفئات المختلفة من الرياضيين شبه الرياضيين وفقًا لأمراضهم أو شذوذهم
1.4.11. اصابة الحبل 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 شبه المصابين بإصابات النخاع 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 الغذائي للرياضيين شبه ذوي البتر
1.6.11. متطلبات الطاقة
2.6.11. المغذيات الكبيرة
3.6.11. التنظيم الحراري والترطيب
4.6.11. القضايا التغذوية المتعلقة بأطقم الأسنان
7.11. مشاكل التخطيط والتغذية لدى مساعدي الرياضيين الذين يعانون من ضعف البصر والسمع والقصور الفكري
1.7.11. مشاكل التغذية الرياضية مع ضعف البصر: التهاب الشبكية الصباغي ، اعتلال الشبكية السكري ، المهق *Stargardt* مرض ستارغاردت وأمراض السمع
2.7.11. مشاكل التغذية الرياضية المصحوبة بقصور فكري: متلازمة داون ، التوحد و اسبرجر و بيلة الفينيل كيتون
8.11. تكوين الجسم في الرياضيين ذوي الأحتياجات الخاصة
1.8.11. أساليب القياس
2.8.11. العوامل التي تؤثر على موثوقية طرق القياس المختلفة
9.11. علم الأدوية والتفاعلات مع العناصر الغذائية
1.9.11. أنواع مختلفة من الأدوية التي يتناولها الرياضيون المساعدون
2.9.11. نقص المغذيات الدقيقة في شبه الرياضيين
10.11. معينات توليد الطاقة الغذائية
1.10.11. مكملات يحتمل أن تكون مفيدة الرياضيين ذوي الأحتياجات الخاصة
2.10.11. العواقب السلبية على الصحة ومشاكل التلوث والمنشطات بسبب تناول مساعدات مولد الطاقة

الوحدة 12. الرياضة حسب فئة الوزن

1.12. خصائص الرياضات الرئيسية حسب فئة الوزن
1.1.12. التنظيم
2.1.12. التصنيفات
2.12. جدول الموسم
1.2.12. مسابقات
2.2.12. Macrociclo
3.12. تركيب الجسم
1.3.12. الرياضة القتالية
2.3.12. Halterofilia
4.12. مراحل اكتساب الكتلة العضلية
1.4.12. ٪ دهون الجسم
2.4.12. برمجة
5.12. مراحل التعريف
1.5.12. الكربوهيدرات
2.5.12. البروتينات
6.12. ما قبل المنافسة
1.6.12. نظرة خاطفة ضعيفة
2.6.12. قبل قياس الوزن
7.12. ما قبل المنافسة
1.7.12. تطبيقات عملية
2.7.12. التوقيت
8.12. ما بعد المنافسة
1.8.12. الترطيب
2.8.12. البروتينات

9.12. معينات توليد الطاقة الغذائية
1.9.12. الكرياتين
2.9.12. مصل البروتين

الوحدة 13. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

1.13. تغذية اللاعبات
1.1.13. مصانع محدوده
2.1.13. متطلبات
2.13. الدورة الشهرية
1.2.13. مرحلة الجسم الأصفر
2.2.13. المرحلة الجرابية
3.13. ثالوث
1.3.13. انقطاع الطمث
2.3.13. هشاشة العظام
4.13. تغذية اللاعبات الحوامل
1.4.13. متطلبات الطاقة
2.4.13. المغذيات الدقيقة
5.13. آثار التمرينات البدنية على الطفل الرياضي
1.5.13. تدريب القوة
2.5.13. تدريب المقاومة و التحمل
6.13. التثقيف الغذائي لدى الطفل الرياضي
1.6.13. السكر
2.6.13. TCA
7.13. المتطلبات الغذائية في الطفل 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
1.9.13. المفاصل
2.9.13. صحة القلب والأوعية الدموية
10.13. مكملات مثيرة للاهتمام في الرياضيين الكبار
1.10.13. مصل البروتين
2.10.13. الكرياتين

الوحدة 14. فترة الضرر

1.14. المقدمة
2.14. الوقاية من الإصابات للرياضي
1.2.14. توافر الطاقة النسبية في الرياضة
2.2.14. صحة الفم وآثارها على الإصابات
3.2.14. التعب والتغذية والإصابات
4.2.14. النوم والتغذية والإصابات
3.14. مراحل الاصابة
1.3.14. مرحلة الشلل. 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 المقدار 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. آخرون
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. الاعتبارات الغذائية في العودة للمنافسة
10.14. دراسات حالة مثيرة للاهتمام في الأدبيات العلمية حول الإصابات

06

المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: ***Relearning*** أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (***New England Journal of Medicine***).

اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"

في كلية التمريض بجامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكية بناءً على مرضى حقيقيين وسيتعين عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم الممرضون والممرضات بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

مع جامعة *TECH* يمكن للمرضين والممرضات تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.

وفقاً للدكتور Gérvas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالًا أو نموذجًا يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفردها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكييف الحقيقية في الممارسة المهنية في مجال التمريض.

هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام *1912* في جامعة هارفارد للطلاب دارسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام *1924* تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد"

تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. الممرضون 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. يتم التعلم بطريقة قوية في القدرات العملية التي تسمح للممرض وللممرضة بدمج المعرفة بشكل أفضل في المستشفى أو في بيئة الرعاية الأولية.
3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج 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 للعمل في المحاضرة الجامعية.

منهجية إعادة التعلم (*Relearning*)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*.

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

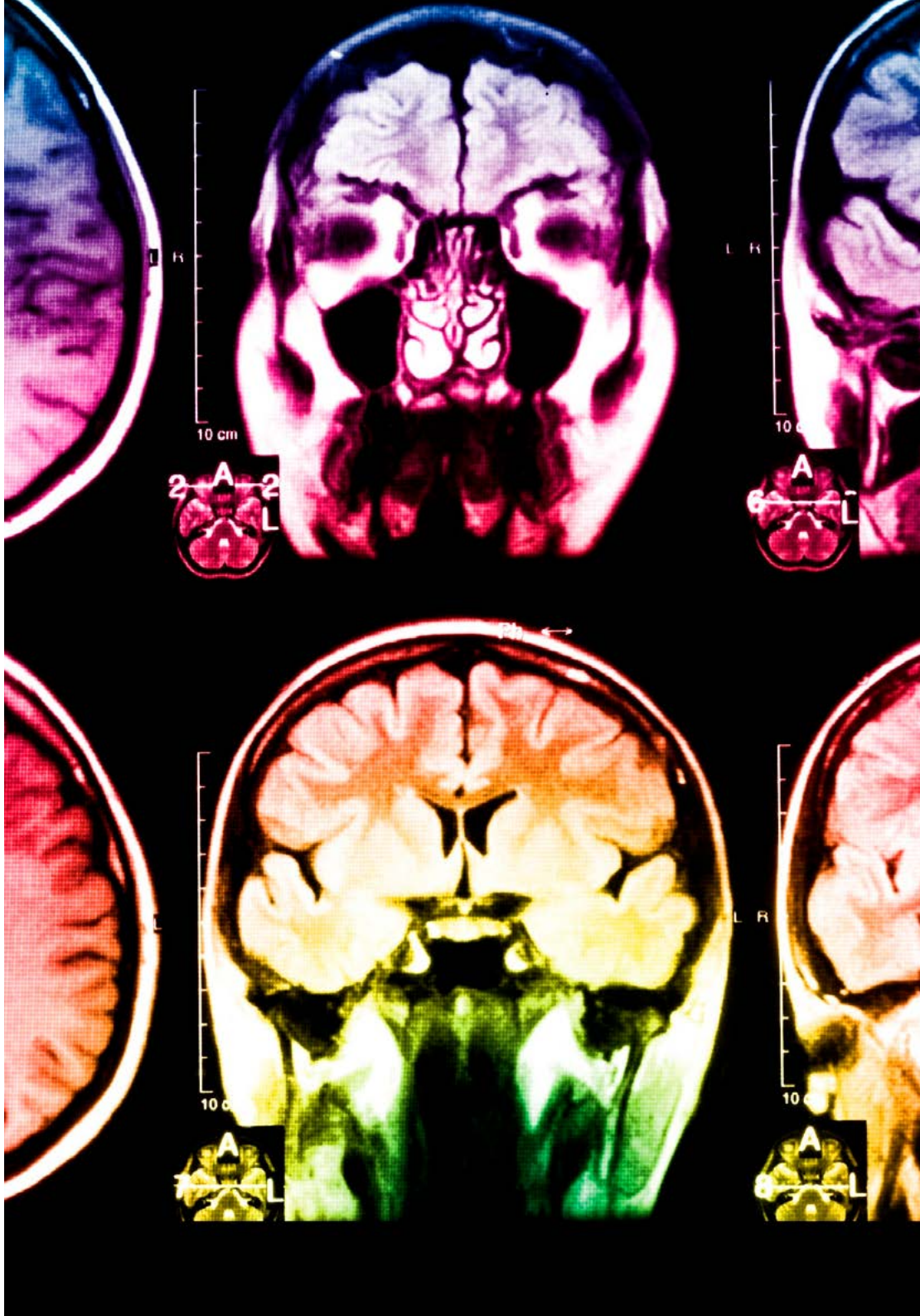
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من من 175000 ممرض بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن عبء التدريب العملي. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

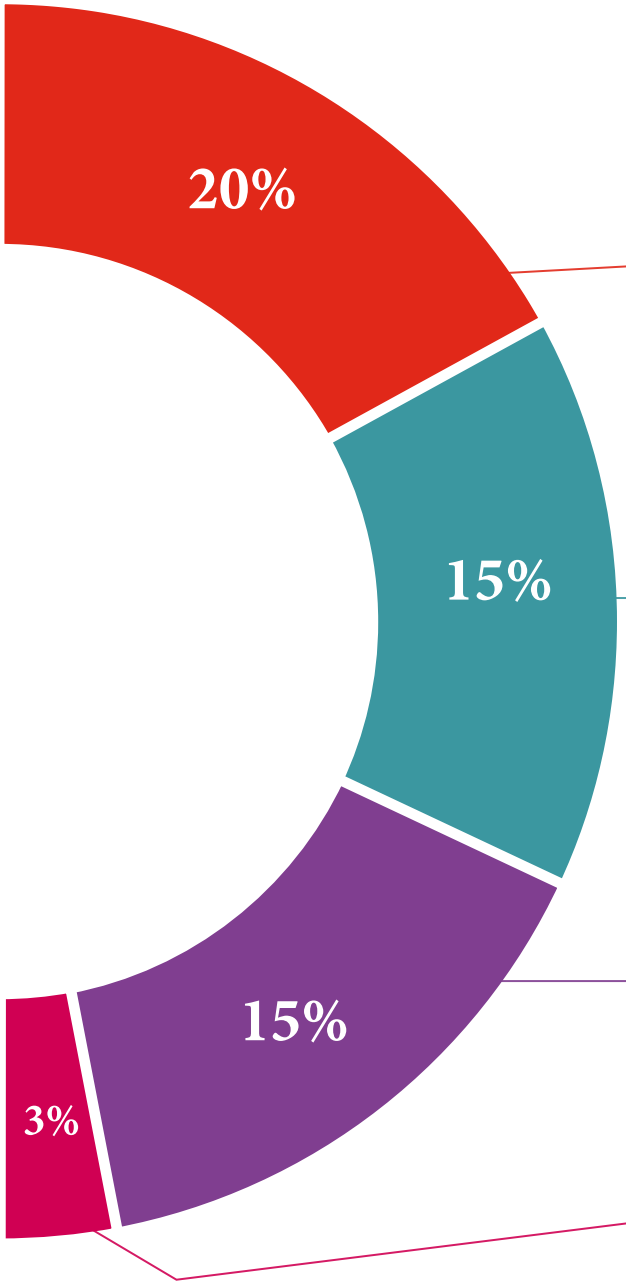
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تخصصك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلّم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظام التعلم في TECH هي 8.01، وفقًا لأعلى المعايير الدولية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعَدَّة بعناية للمهنيين:



المحتويات التعليمية

إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، خصيصا لها، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموسًا 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 ابتكارًا التي تتيح لنا أن نقدم لك جودة عالية، في كل جزء من الدورة سنضعه في خدمة الطالب.

أحدث تقنيات وإجراءات التمريض المعروضة في الفيديوهات

تقدم TECH للطالب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة في الوقت الراهن في مجال التمريض. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكنك مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

ملخصات تفاعلية

يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

اعترفت شركة مايكروسوف بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

قراءات تكميلية

المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية..من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.

تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وبإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقيًا. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم

الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه

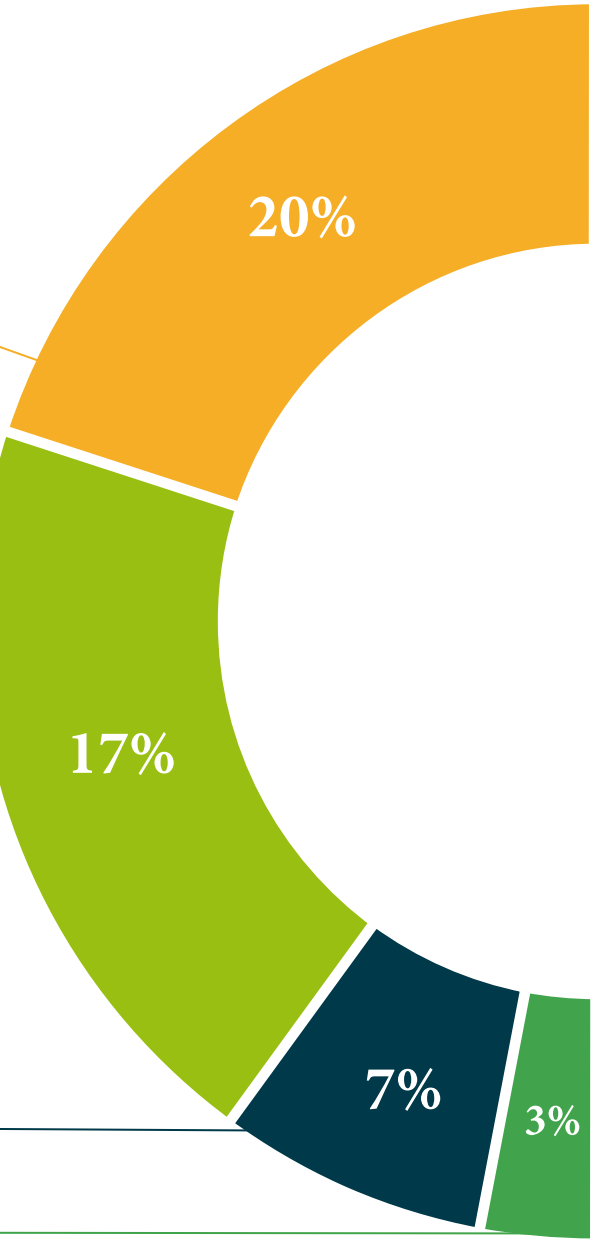
المحاضرات الرئيسية

هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم

إن مفهوم ما يسمى Learning from an Expert أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل

إرشادات توجيهية سريعة للعمل

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



07

المؤهل العلمي

يضمن ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة لإختصاصيو التمريض إلى التدريب الأكثر صرامة وحداثة و الحصول على درجة الماجستير الكبرى الصادرة عن جامعة TECH التكنولوجية.

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

يحتوي هذا **ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة لإختصاصيو التمريض** العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل **ماجستير متقدم** ذي الصلة الصادرة عن **TECH الجامعة التكنولوجية.**

العنوان الصادر عن جامعة **TECH الجامعة التكنولوجية** سيعبر عن المؤهل الذي حصل على درجة الماجستير ، وسوف يفي بالمتطلبات التي يطلبها عادة مجالس العمل ولجان المعارضة وتقييم الوظائف المهنية.

الشهادة : **ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة للتمريض**

عدد الساعات الرسمية: **ساعة 3000**

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

الجامعة التكنولوجية

يمنح هذا

الدبلوم

لـ

المواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....
لاجتيازه/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

ماجستير متقدم

في

التغذية الرياضية الشاملة
لإختصاصيو التمريض

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 3000
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./ Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص مصحوبًا دائمًا بالمؤهل الجامعي التمكيني الصادر عن السلطات المختصة بالإعتماد المراوغة المهنية في كل بلد.

techtitute.com/certificates TECH: AFWOR23S لتأكيد الفريد الخاص بجامعة

ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة لإختصاصيو التمريض

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
1°	تطورات جديدة في مجال الغذاء	إجباري	215
1°	الاتجاهات الحالية في التغذية	إجباري	215
1°	تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق العملي	إجباري	215
1°	التغذية في الممارسات الرياضية	إجباري	215
1°	فسيولوجيا الحصلات والتمثيل الغذائي ذات الصلة بالتمارين الرياضية	إجباري	215
1°	تقييم الرياضي في أوقات مختلفة من الموسم	إجباري	215
1°	الرياضات المائية	إجباري	215
2°	الظروف المعاكسة	إجباري	215
2°	النباتين والنباتية	إجباري	215
2°	نوع 1 للرياضي السكري	إجباري	215
2°	الرياضيين ذوي الأحتياجات الخاصة	إجباري	215
2°	الرياضة حسب فئة الوزن	إجباري	215
2°	مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة	إجباري	210
2°	فترة الضرر	إجباري	210

أ. د./ Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

الجامعة التكنولوجية

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

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم
التغذية الرياضية الشاملة
لإختصاصيو التمريض

- 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
لإختصاصيو التمريض

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية