

ماجستير خاص
التغذية الرياضية في الفئات السكانية
الخاصة في مجال التمريض



الجامعة
التكنولوجية
tech

ماجستير خاص التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة في مجال التمريض

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

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

الفهرس

01	المقدمة	صفحة 4
02	الأهداف	صفحة 8
03	الكفاءات	صفحة 14
04	هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	صفحة 18
05	الهيكل والمحتوى	صفحة 24
06	المنهجية	صفحة 32
07	المؤهل العلمي	صفحة 40

المقدمة

إن التغذية هي المفتاح لتحسين أداء الرياضيين المحترفين وشبه الرياضيين، والأهم من ذلك هو تكييفها مع الخصائص المحددة للمنافسة أو وقت الموسم أو وجود أمراض مثل السكري. في مواجهة هذا الواقع، تقدم TECH لأخصائيي التمريض أحدث المعارف في هذا المجال، حتى يتمكنوا من تقديم رعاية سريرية من الدرجة الأولى بناءً على أحدث الأدلة العلمية حول رعاية الرياضيين النباتيين والنباتيين المتشددين، والاعتبارات الغذائية في العودة إلى المنافسة أو في الفئات الخاصة. لتحقيق هذه الغاية، فإنه يحتوي على محتوى مبتكر متعدد الوسائط، متصل بالإنترنت 100%، ويمكن الوصول إليه بسهولة على مدار 24 ساعة يومياً من أي جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت.



قم بتحديث معرفتك في مجال التغذية الرياضية مع
درجة الماجستير الخاص هذه وادمج أحدث التطورات
في ممارستك السريرية اليومية"



هذا الماجستير الخاص في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة في مجال التمريض يحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائماً في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير دراسات الحالة التي يقدمها خبراء في التغذية والحمية الغذائية
- ♦ محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات العلمية والرعاية العملي حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها على المنهجيات المبتكرة
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

النشاط البدني ضروري للحفاظ على صحة بدنية وعقلية جيدة. قاعدة يجب أن تكون مصحوبة بالضرورة بنظام غذائي مناسب. هذا الأمر ضروري أكثر بالنسبة للرياضيين وشبه الرياضيين الذين يواجهون متطلبات عالية، حيث يكون الأداء 100% مطلوباً لتحقيق النجاح التنافسي. يجب أن نضيف إلى هذا السيناريو الفئات ذوي الخصائص الخاصة، مثل النساء الحوامل والرياضيات والرياضيين المصابين بداء السكري أو الخضريين، الذين يحتاجون إلى تكييف أكثر دقة لنظامهم الغذائي.

في هذا السياق، وفرت الدراسات العلمية التي أجريت في السنوات الأخيرة المعرفة الدقيقة لدمج العناصر الغذائية والمكملات الغذائية والأطعمة المطلوبة في التغذية الرياضية. قد أعطت هذه التطورات دفعة مهمة لهذا المجال في العقد الأخير، ولهذا السبب قررت TECH إنشاء هذه الشهادة الجامعية التي تقدم لمحترفي التمريض أحدث المعارف المتقدمة والمتطورة في هذا التخصص. بالإضافة إلى ذلك، سيقدم مدير دولي ضيف مرموق 10 صفوف دراسية متقدمة Masterclasses سيشارك فيها أكثر المعارف الابتكارية والاستراتيجية في مجال التغذية الرياضية.

بهذه الطريقة ستتمكن من الوصول إلى أحدث المعلومات في ظل أعلى درجات الدقة العلمية عن فسيولوجيا العضلات والتغذية الغذائية المتعلقة بالتمارين الرياضية، وتقييم الرياضي في أوقات مختلفة من الموسم، والتعامل مع الرياضي وقت الإصابة أو التغذية وفقاً لمختلف التخصصات الرياضية. مجموعة من الموضوعات التي ستتعامل معها بمحتوى وسائط متعددة متقدم ومبتكر، مما سيتيح لك تحديث معرفتك بالتغذية الرياضية بطريقة تعليمية أكثر متعة وتعليمية. علاوة على ذلك، وبفضل طريقة إعادة التعلم Relearning، سيتقدم أخصائيي الرعاية الصحية من خلال المنهج الدراسي بطريقة أكثر طبيعية، مما يقلل من ساعات الدراسة الطويلة، التي تتميز بها منهجيات التدريس الأخرى.

تقدم TECH مع درجة الماجستير الخاص هذه فرصة فريدة لتحديث معرفتك من خلال مؤهل مرين ومريح. يحتاج الطلاب فقط إلى جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت ليتمكنوا من الوصول إلى محتوى المنهج في أي وقت. بالإضافة إلى ذلك، توفر هذه المؤسسة الأكاديمية إمكانية توزيع العبء التدريسي وفقاً لاحتياجات المهنيين، مما يجعل هذا البرنامج متوافقاً تماماً مع العمل و/أو المسؤوليات الشخصية.



تعرف على أحدث الأدلة العلمية في مجال التغذية الرياضية من خلال 10 صفوف دراسية متقدمة Masterclasses يقدمها مدير دولي ضيف مشهور

لديك مكتبة من موارد الوسائط المتعددة المبتكرة التي يمكنك الوصول إليها بسهولة من جهازك المحمول أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر المتصل بالإنترنت.

يعمل على تكييف الخصائص الغذائية لشبه الرياضيين وفقاً لما إذا كانوا يعانون من إصابة عضلية أو بتر.

ستتمكن من التعرف بعمق على آخر المستجدات في العوامل الغذائية التي تحد من أداء الرياضيين في المناخات الباردة والحارة"

يضم أعضاء هيئة التدريس في البرنامج متخصصين من القطاع الذين يجلبون خبراتهم في هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الجمعيات الرائدة والجامعات المرموقة. سيستجيب محتوى البرنامج للتعلم المتعدد الوسائط، والذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعليم السياقي والموقعي، أي في بيئة محاكاة توفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في حالات حقيقية. يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مختلف مواقف الممارسة المهنية التي تنشأ على طول المقرر الأكاديمي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.

الأهداف

الهدف الرئيسي من درجة الماجستير الخاص هذه هو توسيع وتجديد المعرفة في مجال التغذية الرياضية لمحترفي التمرير. لتحقيق هذا الهدف، يوفر المركز أدوات تدريس تستخدم أحدث التقنيات المطبقة في الشهادات الجامعية وفريق تدريس ممتاز يتمتع بخبرة واسعة في مجال التغذية وعلم التغذية. بهذه الطريقة، ستحقق أهدافك بنجاح.



في غضون 12 شهرًا فقط ستحصل على التحديثات التي تبحث عنها في مجال التغذية الرياضية والتكيف مع المرضى الخاصين مثل النساء الحوامل أو مرضى السكري أو الخضريين"



الأهداف العامة



- ♦ إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي للرياضيين المحترفين وغير المحترفين من أجل الإدراك الصحي للتمرين البدني
- ♦ 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، وروح المبادرة لإطلاق المشاريع المتعلقة بالتغذية في النشاط البدني والرياضة
- ♦ معرفة كيفية دمج التطورات العلمية المختلفة في المجال المهني للفرد
- ♦ تطوير القدرة على العمل في بيئة متعددة التخصصات
- ♦ تعزيز الفهم المتقدم للسياق الذي يتطور فيه مجال تخصصهم
- ♦ 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 البرنامج، وبشكل مستقل
- ♦ تخصص في تركيب الأنسجة العضلية ومشاركتها في الرياضة
- ♦ التعرف في 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. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

- ♦ اكتساب فهم متعمق لتركيب العضلات الهيكلية
- ♦ فهم بعمق لعمل عضلات الهيكل العظمي
- ♦ اكتساب فهم متعمق لأهم عمليات التكيف التي تحدث لدى الرياضيين
- ♦ التعمق في آليات إنتاج الطاقة بناءً على نوع التمرين الذي يتم إجراؤه
- ♦ التعمق في تكامل أنظمة الطاقة المختلفة التي تتكون منها عملية التمثيل الغذائي للطاقة في العضلات

الوحدة 2. تقييم الرياضي في أوقات مختلفة من الموسم

- ♦ القيام بإجراء تفسير الكيمياء الحيوية لاكتشاف النقص الغذائي أو حالات الإفراط في التدريب
- ♦ القيام بإجراء تفسير الطرق المختلفة لتكوين الجسم، لتحسين نسبة الوزن والدهون المناسبة للرياضة التي تتم ممارستها
- ♦ القيام بإجراء مراقبة الرياضي طوال الموسم
- ♦ القيام بإجراء التخطيط لفترات الموسم بناءً على المتطلبات

الوحدة 3. 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 4. الظروف المعاكسة

- ♦ التفريق بين القيود الرئيسية للأداء التي يسببها المناخ
- ♦ وضع خطة التأقلم وفقاً للحالة المعينة
- ♦ تعمق في التكيفات الفسيولوجية بسبب الارتفاع
- ♦ وضع إرشادات الترطيب الفردية الصحيحة وفقاً للمناخ



الوحدة 5. النباتيين والخضريين

- ♦ التفريق بين الأنواع المختلفة للرياضيين النباتيين
- ♦ التعرف بعمق على الأخطاء الرئيسية التي ارتكبت
- ♦ علاج النقص الغذائي الملحوظ الذي يعاني منه الرياضيون
- ♦ إدارة المهارات التي تسمح للرياضي بأن يكون مجهزاً بأفضل الأدوات عند دمج الطعام

الوحدة 6. رياضيو مرضى السكري النوع 1

- ♦ إنشاء الآلية الفسيولوجية والكيميائية الحيوية لمرض السكري أثناء الراحة وممارسة الرياضة
- ♦ التعرف على المزيد حول كيفية عمل أنواع الأنسولين أو الأدوية المختلفة التي يستخدمها مرضى السكري
- ♦ تقييم الاحتياجات الغذائية لمرض السكري في كل من حياتهم اليومية وممارسة الرياضة، لتحسين صحتهم
- ♦ تعميق المعرفة اللازمة للقدرة على تخطيط التغذية للرياضيين من مختلف التخصصات مع مرض السكري، لتحسين صحتهم وأدائهم
- ♦ إثبات الحالة الحالية للأدلة على مساعدات توليد الطاقة لمرض السكري

الوحدة 7. رياضيو الاحتياجات الخاصة

- ♦ تعميق الاختلافات بين الفئات المختلفة من الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة وقبدهم الفسيولوجية الأيضية
- ♦ تحديد الاحتياجات الغذائية لمختلف الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة من أجل وضع خطة غذائية دقيقة
- ♦ تعميق المعرفة اللازمة لتأسيس تفاعلات بين تناول الأدوية لدى هؤلاء الرياضيين والمغذيات لتجنب العجز
- ♦ فهم تكوين الجسم للرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة في فئاتهم الرياضية المختلفة
- ♦ تطبيق الأدلة العلمية الحالية على مساعدات التغذية المولدة للطاقة

الوحدة 8. الرياضات حسب فئة 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 9. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

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

الوحدة 10 فترة الإصابة

- ♦ تحديد مراحل الإصابة المختلفة
- ♦ المساعدة في الوقاية من الإصابات
- ♦ تحسين تشخيص الإصابة
- ♦ وضع استراتيجية غذائية حسب المتطلبات الغذائية الجديدة التي تظهر خلال الفترة الإصابة



ادمج أحدث الأدلة العلمية حول أحدث الاتجاهات في مجال التغذية والنشاط البدني عالي الأداء في ممارسات الرعاية الصحية الخاصة بك"



الكفاءات

سيحسن أخصائيو التمريض الذين يحصلون على هذا المؤهل الجامعي كفاءاتهم في تقييم وإدارة مهاراتهم في رعاية المرضى الرياضيين الذين يحتاجون إلى تعديلات محددة في نظامهم الغذائي. لهذا الغرض، يحتوي المنهج على منهج نظري، ولكن في نفس الوقت منهج عملي من خلال دراسات الحالة التي يقدمها فريق التدريس الرائع الذي يدرّس درجة الماجستير الخاص هذه.



ادمج أحدث الأدلة العلمية حول أحدث الاتجاهات في مجال
التغذية والنشاط البدني عالي الأداء في ممارسات الرعاية
الصحية الخاصة بك"



الكفاءات العامة



- ♦ التطبيق على مرضاك الاتجاهات الجديدة في التغذية الرياضية في الفئات الخاصة
- ♦ تطبيق اتجاهات التغذية الجديدة ومفًا للأمراض
- ♦ البحث في المشاكل الغذائية لمرضاك

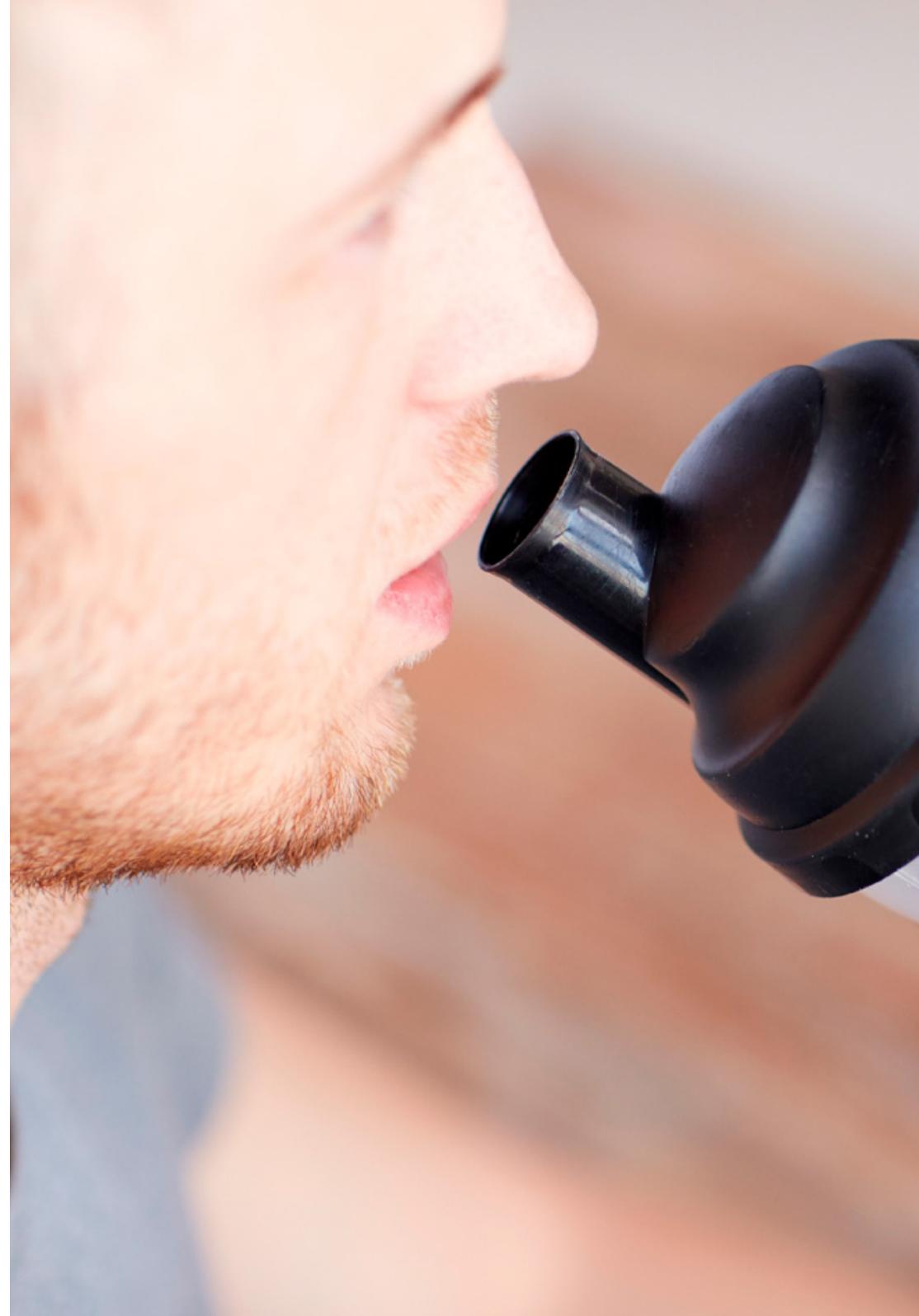
سيعمل هذا البرنامج على تعزيز كفاءتك في مساعدة مرضى السكري الذين يحتاجون إلى احتياجات محددة من الطاقة خلال فترة المنافسة"



الكفاءات المحددة



- ♦ إدارة وتعزيز المبادرة، وروح المبادرة لإطلاق المشاريع المتعلقة بالتغذية في النشاط البدني والرياضة
- ♦ إدارة المهارات المتقدمة لاكتشاف العلامات المحتملة للتغيرات الغذائية المرتبطة بالممارسة الرياضية
- ♦ تخصص في تركيب الأنسجة العضلية ومشاركتها في الرياضة
- ♦ التعرف في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف الفيزيولوجية المرضية المختلفة
- ♦ التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للأطفال الرياضيين
- ♦ التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين المعاقين



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

قد جمعت TECH في درجة الماجستير الخاص هذه بين إدارة ممتازة وهيئة تدريس ضليعة في مجال التغذية والحميات الغذائية. إن الخبرة المهنية الكبيرة التي يتمتع بها أعضاء هيئة التدريس الذين يدرسون هذه الدرجة العلمية هي ضمانة للطلاب الذين يرغبون في الحصول على برنامج من الدرجة الأولى، حيث سيتمكنون من الحصول على أحدث المعلومات من أفضل الأساتذة. وبالإضافة إلى ذلك، ونظراً لجودته البشرية وقربه منك، سيتمكن المحترف من حل أي شكوك قد تراودك حول المنهج الدراسي خلال البرنامج.



لديكم فريق ممتاز من المهنيين المتخصصين ذوي الخبرة المهنية الواسعة في مجال التغذية والحميات الغذائية، ويستهدف الرياضيين من جميع المستويات"



المدير الدولي المستضاف



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. وقد تم الاعتراف بموهبتها والتزامها عندما حصلت على جائزة أخصائية التغذية الشابة للعام المرموقة من جائزة أفضل اختصاصي تغذية شاب للعام 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.

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

وبعد ذلك، شغلت منصب مديرة التغذية الرياضية لفريق New Orleans Saints في اتحاد كرة القدم الأمريكية (NFL) ومن خلال هذا المنصب، كرّست نفسها لضمان حصول اللاعبين المحترفين على أفضل رعاية غذائية ممكنة، والعمل عن كثب مع المدربين والمدربين والطواقم 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. وفي هذا الصدد، فهي أيضًا عضو 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 حمية 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
- ♦ عضوة في جمعية لويزيانا للتغذية رابطة أخصائيو التغذية الرياضية الجماعية والمحترفين، مجموعة الممارسة الغذائية، التغذية الرياضية للقلب والأوعية الدموية والتغذية الرياضية للقلب والأوعية الدموية مجموعة ممارسة التغذية الرياضية القلبية الوعائية للقلب والأوعية الدموية والتغذية الصحية

بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل
المحترفين في العالم"



هيكل الإدارة

د. Javier Marhuenda Hernández

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



الأساتذة

د. Raúl Arcusa Saura

- ♦ أخصائي تغذية. نادي كاستيون الرياضي
- ♦ أخصائي تغذية في عدة أندية شبه احترافية في كاستيون
- ♦ باحث جامعة سان أنطونيو الكاثوليكية بمدينة مورسيا
- ♦ مدرس في المرحلة الجامعية والدراسات العليا
- ♦ خريج في التغذية البشرية وعلم التغذية
- ♦ ماجستير معتمد في التغذية في النشاط البدني والرياضة

د. Marta Ramírez Munuera

- ♦ 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 سان أنطونيو الكاثوليكية بمدينة مورسيا
- ♦ ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة. جامعة سان أنطونيو الكاثوليكية بمدينة مورسيا

د. Montoya Castaño, Johana

- ♦ أخصائية التغذية الرياضية
- ♦ أخصائية تغذية. وزارة الرياضة الكولومبية (Mindeportes)
- ♦ مستشارة علمية. Bionutrition, Medellín
- ♦ مدرس تغذية رياضية في المرحلة الجامعية
- ♦ أخصائية التغذية. جامعة أنتوكيا
- ♦ ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة. جامعة سان أنطونيو الكاثوليكية بمدينة موريا

د. Martínez-Noguera, Francisco Javier

- ♦ أخصائي التغذية الرياضية في CIARD-UCAM
- ♦ أخصائي تغذية رياضية في عيادة فيزيوتيرايا خورخي لبيدو
- ♦ مساعد باحث في CIARD-UCAM
- ♦ أخصائي تغذية رياضية في نادي UCAM موريا لكرة القدم
- ♦ أخصائي تغذية في مركز سانو
- ♦ أخصائي تغذية رياضية في نادي كرة السلة في UCAM موريا
- ♦ دكتور في علوم الرياضة من جامعة سان أنطونيو الكاثوليكية بمدينة موريا
- ♦ خريج في التغذية البشرية وعلم التغذية من الجامعة الكاثوليكية في سان أنطونيو دي موريا
- ♦ ماجستير في التغذية وعلم السلامة الغذائية جامعة سان أنطونيو الكاثوليكية في موريا



الهيكل والمحتوى

تم تصميم المنهج الدراسي لدرجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة في مجال التمرير مع مراعاة أحدث التطورات في هذا المجال وبدعم علمي. وبالتالي، فإن الطلاب المنغمسين في هذا البرنامج سيحصلون على المعلومات الأكثر صلة بالموضوع من خلال محتوى الوسائط المتعددة القائم على ملخصات فيديو لكل موضوع، ومقاطع فيديو متعمقة، ودراسات حالة، وقراءات أساسية. مجموعة من المواد التي يمكنك الوصول إليها في أي وقت من اليوم، من أي جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت. علاوة على ذلك، بفضل نظام إعادة التعلم Relearning، ستتمكن من تقليل ساعات الدراسة والحفظ الطويلة.



تم تكييف هذا البرنامج في التغذية الرياضية في الفئات الخاصة مع
أخصائيي الرعاية الصحية، مما يوفر إمكانية الوصول إلى المحتوى
على مدار 24 ساعة في اليوم وبدون جداول دراسية ثابتة"

الوحدة 1. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

- 1.1 التكيفات القلبية الوعائية المتعلقة بالتمرين
 - 1.1.1. زيادة حجم السكتة الدماغية
 - 2.1.1. انخفاض معدل ضربات القلب
- 2.1 التكيفات التنفسية المرتبطة بالتمرين
 - 1.2.1. التغييرات في حجم التهوية
 - 2.2.1. التغييرات في استهلاك الأكسجين
- 3.1 التكيفات الهرمونية المتعلقة بالتمرين
 - 1.3.1. الكورتيزول
 - 2.3.1. التستوستيرون
- 4.1 بنية العضلات وأنواع ألياف العضلات
 - 1.4.1. ألياف العضلات
 - 2.4.1. ألياف العضلات من النوع الأول
 - 3.4.1. ألياف العضلات من النوع الثاني
- 5.1 مفهوم عتبة اللاكتيك
- 6.1 الأدينوسين ثلاثي الفوسفات واستقلاب الفوسفاجين ATP
 - 1.6.1. المسارات الأيضية لإعادة تخليق ATP أثناء التمرين
 - 2.6.1. استقلاب الفوسفاجين
- 7.1 تقويض الكربوهيدرات
 - 1.7.1. تعبئة الكربوهيدرات أثناء التمرين
 - 2.7.1. أنواع تحلل الجلوكوز
- 8.1 التمثيل الغذائي للدهون
 - 1.8.1. تحلل الدهون
 - 2.8.1. أكسدة الدهون أثناء التمرين
 - 3.8.1. أجسام كيتونية
- 9.1 التمثيل الغذائي للبروتين
 - 1.9.1. استقلاب الأمونيوم
 - 2.9.1. أكسدة الأحماض الأمينية
- 10.1 الطاقة الحيوية المختلطة للألياف العضلية
 - 1.10.1. مصادر الطاقة وعلاقتها بالتمرين
 - 2.10.1. العوامل التي تحدد استخدام مصدر أو آخر للطاقة أثناء التمرين

الوحدة 2. تقييم الرياضي في أوقات مختلفة من الموسم

- 1.2 التقييم البيوكيميائي
 - 1.1.2. تعداد الدم
 - 2.1.2. علامات التدريب المفرط
- 2.2 تقييم الأثر يومئذ
 - 1.2.2. تركيب الجسم
 - 2.2.2. نظام قياسات الجسم ISAK
- 3.2 قبل الموسم
 - 1.3.2. ارتفاع عبء العمل
 - 2.3.2. تأكد من تناول السرعات الحرارية والبروتينات
- 4.2 موسم تنافسي
 - 1.4.2. الأداء الرياضي
 - 2.4.2. الشفاء بين المباريات
- 5.2 الفترة الانتقالية
 - 1.5.2. فترة العطلة
 - 2.5.2. التغييرات في تكوين الجسم
- 6.2 السفر
 - 1.6.2. البطولات خلال الموسم
 - 2.6.2. بطولات خارج الموسم (كأس العالم، الأوروبية والأولمبياد)
- 7.2 مراقبة الرياضي
 - 1.7.2. حالة الرياضي القاعدية
 - 2.7.2. التطور خلال الموسم
- 8.2 حساب معدل التعرق
 - 1.8.2. خسائر المياه
 - 2.8.2. بروتوكول الحساب
- 9.2 العمل المتعدد التخصصات
 - 1.9.2. دور اختصاصي التغذية في بيئة الرياضي
 - 2.9.2. التواصل مع باقي المجالات
- 10.2 مناسبات
 - 1.10.2. قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات WADA
 - 2.10.2. اختبارات المنشطات

الوحدة 3. الرياضات المائية

- 1.3 تاريخ الرياضات المائية
 - 1.1.3 الألعاب الأولمبية والبطولات الكبرى
 - 2.1.3 الرياضات المائية في يومنا الحاضر
- 2.3 قيود الأداء
 - 1.2.3 الرياضات المائية في الماء (السباحة، كرة الماء، إلخ)
 - 2.2.3 الرياضات المائية على الماء (ركوب الأمواج والإبحار والتجديف وما إلى ذلك)
- 3.3 الخصائص الأساسية للرياضات المائية
 - 1.3.3 الرياضات المائية في الماء (السباحة، كرة الماء، إلخ)
 - 2.3.3 الرياضات المائية على الماء (ركوب الأمواج والإبحار والتجديف وما إلى ذلك)
- 4.3 فسيولوجيا الرياضات المائية
 - 1.4.3 استقلاب الطاقة
 - 2.4.3 النمط الحيوي للرياضي
- 5.3 التمرين
 - 1.5.3 القوة
 - 2.5.3 المقاومة
- 6.3 تركيب الجسم
 - 1.6.3 السباحة
 - 2.6.3 كرة الماء
- 7.3 قبل المنافسة
 - 1.7.3 قبل 3 ساعات
 - 2.7.3 قبل 1 ساعة
- 8.3 ما قبل المنافسة
 - 1.8.3 الكربوهيدرات
 - 2.8.3 الإماهة
- 9.3 ما بعد المنافسة
 - 1.9.3 الإماهة
 - 2.9.3 البروتين
- 10.3 مساعدات زيادة النشاط
 - 1.10.3 الكرياتين
 - 2.10.3 مادة الكافيين

الوحدة 4. الظروف المعاكسة

- 1.4 تاريخ الرياضة في الظروف القاسية
 - 1.1.4 مسابقات الشتاء في التاريخ
 - 2.1.4 المسابقات في البيئات الحارة اليوم
- 2.4 قيود الأداء في المناخات الحارة
 - 1.2.4 الجفاف
 - 2.2.4 الإرهاق
- 3.4 الخصائص الأساسية في المناخات الحارة
 - 1.3.4 درجة حرارة عالية ورطوبة
 - 2.3.4 التأقلم
- 4.4 التغذية والإماهة في المناخات الحارة
 - 1.4.4 الإماهة والشوارد
 - 2.4.4 الكربوهيدرات
- 5.4 قيود الأداء في المناخات الباردة
 - 1.5.4 الإرهاق
 - 2.5.4 ملابس مفرطة
- 6.4 الخصائص الأساسية في المناخات الباردة
 - 1.6.4 البرد القارس
 - 2.6.4 الحد الأقصى للأكسجين max 2VO المنخفض.
- 7.4 التغذية والإماهة في المناخات الباردة
 - 1.7.4 الإماهة
 - 2.7.4 الكربوهيدرات

الوحدة 5. النباتيون والخضريون

- 1.5 النباتيون والخضريون في تاريخ الرياضة
 - 1.1.5 بدايات الخضريين في الرياضة
 - 2.1.5 الرياضيون النباتيون في أيامنا هذه
- 2.5 أنواع مختلفة من الطعام النباتيين (تغيير كلمة نباتي)
 - 1.2.5 الرياضي الخضري
 - 2.2.5 الرياضي النباتي
- 3.5 أخطاء متكررة في الرياضي الخضري
 - 1.3.5 توازن الطاقة
 - 2.3.5 تناول البروتين



- 4.5 فيتامين ب12
- 1.4.5 مكملات فيتامين ب12
- 2.4.5 التوافر البيولوجي للطحالب سبيرولينا
- 5.5 مصادر البروتين في النظام الغذائي الخصري والنباتي
- 1.5.5 جودة البروتين
- 2.5.5 الاستدامة البيئية
- 6.5 العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في الخصريين
- 1.6.5 تحويل حمض ألفا لينولينيك إلى حمض الإيكوسابتناينويك / حمض الدوكوساهكسائنيويك
- 2.6.5 الحديد، الكالسيوم، فيتامين د والزنك
- 7.5 التقييم البيوكيميائي / نقص التغذية
- 1.7.5 فقر دم
- 2.7.5 ضمور اللحم
- 8.5 النظام الغذائي النباتي مقابل النظام الغذائي النهم
- 1.8.5 التغذية التطورية
- 2.8.5 التغذية الحالية
- 9.5 مساعدات زيادة النشاط
- 1.9.5 الكرياتين
- 2.9.5 بروتين نباتي
- 10.5 عوامل تقلل من امتصاص العناصر الغذائية
- 1.10.5 استهلاك كميات كبيرة من الألياف
- 2.10.5 أكسالات

الوحدة 6. رياضيو مرضى السكري النوع 1

- 1.6 التعرف على داء السكري وعلم أمراضه
- 1.1.6 الإصابة بمرض السكري
- 2.1.6 الفيزيولوجيا المرضية لمرض السكري
- 3.1.6 عواقب مرض السكري
- 2.6 علم الأعضاء الوظيفي في التمرين لدى مرضى السكري
- 1.2.6 تمرين الحد الأقصى، ما دون الحد الأقصى و التمثيل الغذائي للعضلات أثناء التمرين
- 2.2.6 الاختلافات الأيضية أثناء التمرين لدى مرضى السكري
- 3.6 التمرين في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1
- 1.3.6 نقص السكر في الدم، ارتفاع السكر في الدم وتعديل العلاج الغذائي
- 2.3.6 وقت التمرين وتناول الكربوهيدرات

- 4.6 التمرين في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2. مراقبة نسبة السكر في الدم
 - 1.4.6 مخاطر النشاط البدني لدى مرضى السكري من النوع 2
 - 2.4.6 فوائد التمرين لمرضى السكري من النوع 2
- 5.6 ممارسة الرياضة لدى الأطفال والمراهقين المصابين بداء السكري
 - 1.5.6 الآثار الأيضية للتمرين
 - 2.5.6 الاحتياطات أثناء التمرين
- 6.6 العلاج بالأنسولين والتمارين
 - 1.6.6 مضخة ضخ الأنسولين
 - 2.6.6 أنواع الأنسولين
- 7.6 استراتيجيات التغذية أثناء الرياضة وممارسة الرياضة في مرض السكري من النوع 1
 - 1.7.6 من النظرية إلى التطبيق
 - 2.7.6 تناول الكربوهيدرات قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
 - 3.7.6 الإماهة قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
- 8.6 التخطيط الغذائي في رياضات التحمل
 - 1.8.6 ماراثون
 - 2.8.6 ركوب الدراجات الهوائية
- 9.6 التخطيط الغذائي في الرياضات الجماعية
 - 1.9.6 كرة القدم
 - 2.9.6 الرجبي
- 10.6 المكملات الرياضية ومرض السكري
 - 1.10.6 مكملات يحتمل أن تكون مفيدة للرياضيين المصابين بداء السكري

الوحدة 7. رياضو الاحتياجات الخاصة

- 1.7 التصنيف والفئات في الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة
 - 1.1.7 ما هو الرياضي من ذوي الاحتياجات الخاصة؟
 - 2.1.7 كيف يتم تصنيف الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة؟
- 2.7 علوم الرياضة في الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة
 - 1.2.7 التمثيل الغذائي وعلم الأعضاء الوظيفي
 - 2.2.7 ميكانيكية حيوية
 - 3.2.7 علم النفس
- 3.7 متطلبات الطاقة والماء في الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة
 - 1.3.7 متطلبات الطاقة المثلى للتدريب
 - 2.3.7 تخطيط الترتيب قبل وأثناء وبعد التدريبات والمسابقات



الوحدة 8. الرياضات حسب فئة الوزن

- 1.8 خصائص الرياضات الرئيسية حسب فئة الوزن
 - 1.1.8 النظام
 - 2.1.8 فئات
- 2.8 الجدول الزمني الموسمي
 - 1.2.8 بطولات
 - 2.2.8 الحلقة الضخمة
- 3.8 تركيب الجسم
 - 1.3.8 الرياضات القتالية
 - 2.3.8 رفع الأثقال
- 4.8 مراحل اكتساب كتلة العضلات
 - 1.4.8 النسبة المئوية للدهون في الجسم
 - 2.4.8 البرمجة
- 5.8 مراحل التعريف
 - 1.5.8 الكربوهيدرات
 - 2.5.8 البروتين
- 6.8 قبل المنافسة
 - 1.6.8 Peak weak
 - 2.6.8 قبل الوزن
- 7.8 قبل المنافسة
 - 1.7.8 تطبيقات عملية
 - 2.7.8 Timing
- 8.8 ما بعد المنافسة
 - 1.8.8 الترتيب
 - 2.8.8 البروتين
- 9.8 مساعدات زيادة النشاط
 - 1.9.8 الكرياتين
 - 2.9.8 بروتين مصال اللبن

- 4.7 المشاكل الغذائية في الفئات المختلفة للرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة وفقاً لأمرائهم أو اعتلالاتهم
 - 1.4.7 إصابات في النخاع الشوكي
 - 2.4.7 الشلل الدماغي وإصابات الدماغ المكتسبة
 - 3.4.7 ميتوري الأطراف
 - 4.4.7 ضعف البصر والسمع
 - 5.4.7 القصور الفكري
- 5.7 التخطيط الغذائي للرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة المصابين بإصابات الحبل الشوكي والشلل الدماغي وإصابات الدماغ المكتسبة
 - 1.5.7 المتطلبات الغذائية (المغذيات الكبيرة والصغرى)
 - 2.5.7 التعرق واستبدال السوائل أثناء التمرين
- 6.7 التخطيط التغذوي للرياضيين المعاقين ميتوري الأطراف
 - 1.6.7 متطلبات الطاقة
 - 2.6.7 المغذيات الكبرى
 - 3.6.7 التنظيم الحراري والإمالة
 - 4.6.7 القضايا التغذوية المتعلقة بالأطراف الاصطناعية
- 7.7 مشاكل التخطيط والتغذية عند الرياضيين ذوي الإعاقة البصرية والسمعية والقصور الذهني
 - 1.7.7 مشاكل التغذية الرياضية مع ضعف البصر: التهاب الشبكية الصباغي واعتلال الشبكية السكري والمهق ومرض Stargardt وأمراض السمع.
 - 2.7.7 مشاكل التغذية الرياضية مع الإعاقات الذهنية: متلازمة داون والتوحد ومتلازمة أسبرجر وبيلة الفينيل كيتون.
- 8.7 تكوين الجسم في الرياضيين من ذوي الإعاقة
 - 1.8.7 تقنيات القياس
 - 2.8.7 العوامل المؤثرة في موثوقية طرق القياس المختلفة
- 9.7 علم الأدوية والتفاعلات مع العناصر الغذائية
 - 1.9.7 أنواع مختلفة من الأدوية التي يتناولها الرياضيون المعاقون
 - 2.9.7 نقص المغذيات الدقيقة في الرياضيين المعاقين
 - 10.7 الوسائل المساعدة على النشاط البدني
 - 1.10.7 المكملات التي يحتمل أن تكون مفيدة للرياضيين المعاقين
 - 2.10.7 العواقب الصحية السلبية ومشاكل التلوث والمنتشطات بسبب تناول مساعدات توليد الطاقة

الوحدة 10. فترة الإصابة

- 1.10 المقدمة
- 2.10 الوقاية من الإصابات في الرياضي
 - 1.2.10. توافر الطاقة النسبية في الرياضة
 - 2.2.10. صحة الفم والأسنان وآثارها على الإصابات
 - 3.2.10. التعب، التغذية والإصابات
 - 4.2.10. النوم، التغذية والإصابات
- 3.10 مراحل الإصابة
 - 1.3.10. مرحلة عدم التحرك. الالتهابات والتغيرات التي تحدث خلال هذه المرحلة
 - 2.3.10. مرحلة عودة النشاط
 - 4.10 تناول الطاقة خلال فترة الإصابة
 - 5.10 تناول المغذيات الكبيرة خلال فترة الإصابة
 - 1.5.10. تناول الكربوهيدرات
 - 2.5.10. تناول الدهون
 - 3.5.10. تناول البروتين
 - 6.10 تناول المغذيات الدقيقة ذات الأهمية الخاصة أثناء الإصابة
 - 7.10 المكملات الرياضية مع الدليل أثناء فترة الإصابة
 - 1.7.10. الكرياتين
 - 2.7.10. أوميغا 3
 - 3.7.10. آخرون
- 8.10 إصابات الأوتار والأربطة
 - 1.8.10. مقدمة في إصابات الأوتار والأربطة. بنية الوتر
 - 2.8.10. الكولاجين والجيلاتين وفيتامين سي هل يمكنهم المساعدة؟
 - 3.8.10. العناصر الغذائية الأخرى المشاركة في تخليق الكولاجين
- 9.10 العودة إلى المنافسة
 - 1.9.10. اعتبارات غذائية في العودة للمنافسة
- 10.10 دراسات حالة مثيرة للاهتمام في الأدبيات العلمية حول الإصابات

الوحدة 9. مراحل مختلفة أو مجموعات محددة

- 1.9 التغذية عند المرأة الرياضية
 - 1.1.9. عوامل مقيدة
 - 2.1.9. المتطلبات
- 2.9 الدورة الشهرية
 - 1.2.9. المرحلة الأصفرية
 - 2.2.9. المرحلة الجريبية
- 3.9 التالوث الرياضي
 - 1.3.9. انقطاع الطمث
 - 2.3.9. هشاشة العظام
- 4.9 التغذية عند المرأة الرياضية الحامل
 - 1.4.9. متطلبات الطاقة
 - 2.4.9. المغذيات الدقيقة
- 5.9 آثار ممارسة الرياضة البدنية في الطفل الرياضي
 - 1.5.9. تدريب القوة
 - 2.5.9. تدريب التحمل
- 6.9 التربية الغذائية لدى الطفل الرياضي
 - 1.6.9. السكر
 - 2.6.9. اضطرابات السلوك الغذائي
- 7.9 المتطلبات الغذائية للطفل الرياضي
 - 1.7.9. الكربوهيدرات
 - 2.7.9. البروتينات
- 8.9 التغييرات المرتبطة بالشيخوخة
 - 1.8.9. النسبة المئوية للدهون في الجسم
 - 2.8.9. كتلة العضلات
- 9.9 المشاكل الرئيسية في الرياضيين الكبار في السن
 - 1.9.9. المفاصل
 - 2.9.9. صحة القلب والأوعية الدموية
- 10.9 مكملات مثيرة للاهتمام في الرياضيين الكبار في السن
 - 1.10.9. بروتين مصّل اللبن
 - 2.10.9. الكرياتين

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 مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفردتها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف 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. المرصون 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 حافزاً مهماً 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 175000 ممرض بنجاح غير مسبوقة، 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 (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساها 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، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

المحتويات التعليمية



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

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

أحدث تقنيات وإجراءات التمريض المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطلاب 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

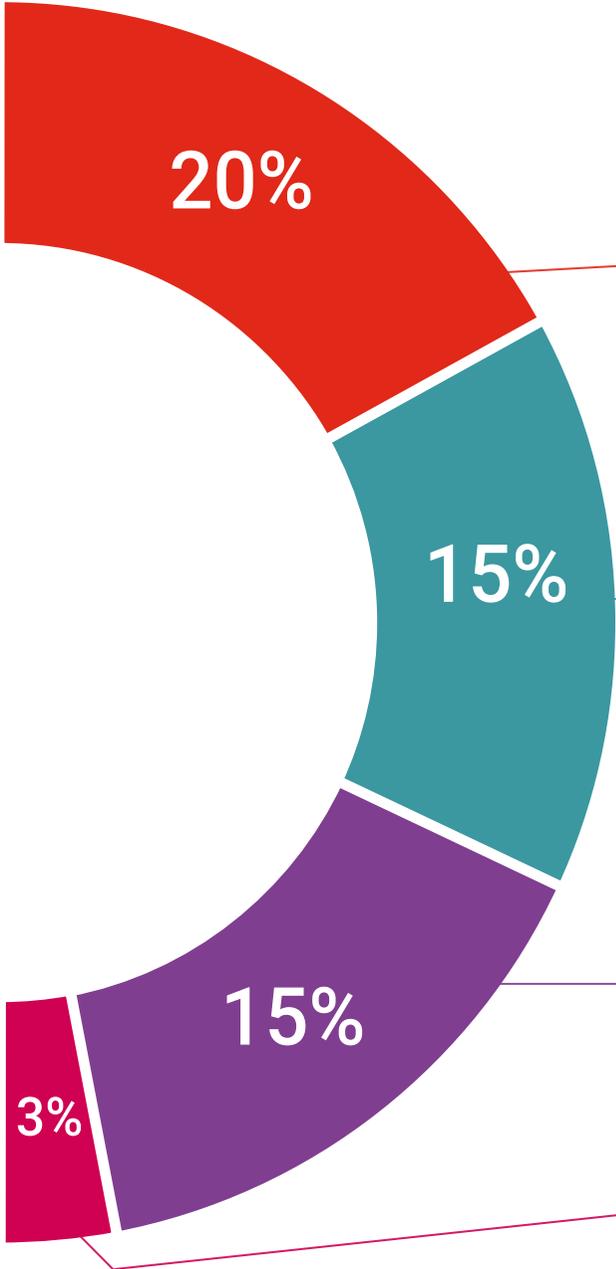


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

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 وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. 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.



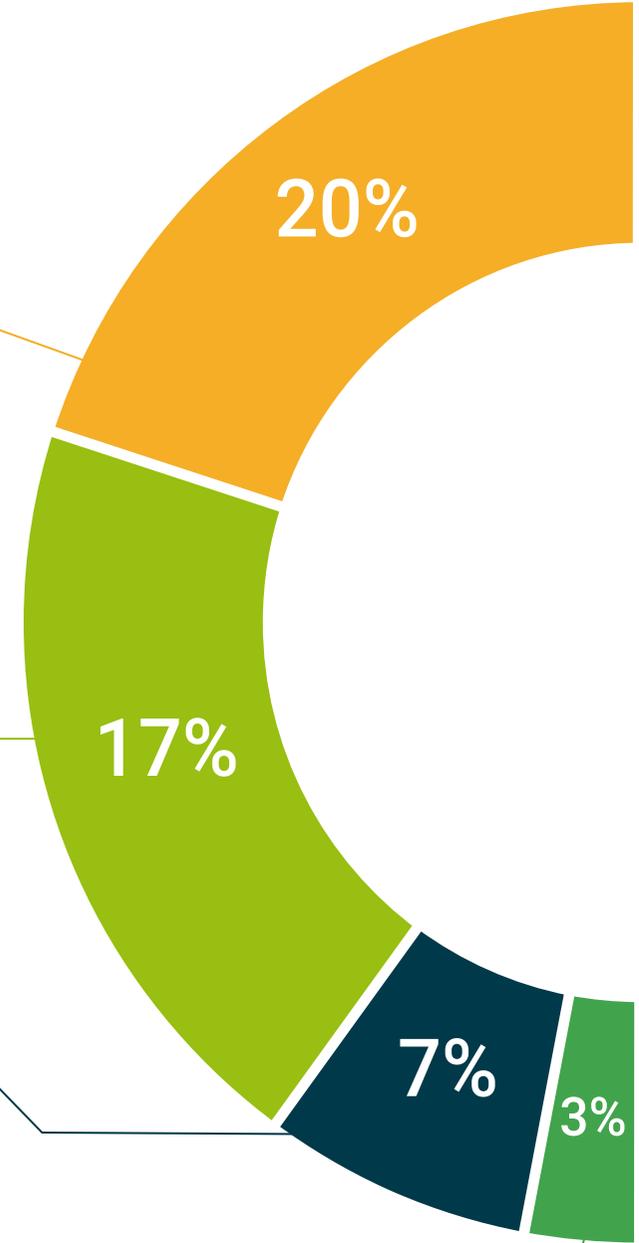
المحاضرات الرئيسية

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.



المؤهل العلمي

يضمن الماجستير الخاص في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة في مجال التمريض، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائق، الحصول على ماجستير خاص صادر عن TECH الجامعة التكنولوجية



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



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

المؤهل العلمي: ماجستير خاص في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة في مجال التمريض

طريقة: عبر الإنترنت

مدة: 12 شهر

يحتوي هذا ماجستير خاص في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة في مجال التمريض على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائث في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل ماجستير خاص ذا الصلة الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية**.

ماجستير خاص في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة في مجال التمريض

التوزيع العام للخطة الدراسية		التوزيع العام للخطة الدراسية	
الدورة	المادة	نوع المادة	عدد الساعات
1*	مستوى الصفقات والممثل الثقافي المتعلق بالتنمية الرياضية	إلزامي	150
1*	تأسيس البرنامج في فترات مختلفة من الموسم	إلزامي	150
1*	الرياضات المائية	إلزامي	150
1*	الطرق المعاكسة	إلزامي	150
1*	التنسيق والتدريب	إلزامي	150
1*	برنامج تطوير المهني النوع 1	إلزامي	150
1*	برنامج الاختصاصات العامة	إلزامي	150
1*	الرياضات حسب فئة الوزن	إلزامي	150
1*	مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة	إلزامي	150
1*	عزلة الزمالة	إلزامي	150

نوع المادة	عدد الساعات
(OB) إلزامي	1500
(OP) اختياري	0
(PR) الممارسات الخارجية	0
(TFM) مشروع تخرج الماجستير	0
الإجمالي	1500

tech الجامعة التكنولوجية


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

tech الجامعة التكنولوجية

شهادة تخرج
 هذه الشهادة ممنوحة إلى

 المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم
 لاجتيازها/اجتيازها بنجاح والحصول على برنامج
 ماجستير خاص
 في
 التغذية الرياضية في الفئات السكانية
 الخاصة في مجال التمريض
 وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1500 ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة
 تيك مؤسسة خاصة للتعليم العالي معتمدة من وزارة التعليم العام منذ 28 يونيو 2018
 في تاريخ 17 يونيو 2020


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

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص مصحوباً دائماً بالمؤهل الجامعي المتكامل عن السلطات المختصة بالاعتماد لمزاولة المهنة في كل بلد

TECH: APFOR235 technute.com/certificates

الجامعة
التكنولوجية
tech

ماجستير خاص

التغذية الرياضية في الفئات السكانية
الخاصة في مجال التمريض

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 12 شهر
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين



ماجستير خاص
التغذية الرياضية في الفئات السكانية
الخاصة في مجال التمرير