

محاضرة جامعية

التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

محاضرة جامعية

التغذية الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techitute.com/ae/nutrition/postgraduate-certificate/sports-nutrition](http://www.techitute.com/ae/nutrition/postgraduate-certificate/sports-nutrition)

# الفهرس

01	المقدمة	صفحة 4
02	الأهداف	صفحة 8
03	هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	صفحة 12
04	الهيكل والمحتوى	صفحة 16
05	المنهجية	صفحة 20
06	المؤهل العلمي	صفحة 28

# 01 المقدمة

يوفر هذا البرنامج إمكانية تعميق وتحديث المعرفة في مجال التغذية الرياضية، باستخدام أحدث التقنيات التعليمية. يقدم رؤية شاملة للتغذية السريرية والرياضية، مع التركيز على الجوانب الأكثر أهمية وابتكارًا.

تعرف على أحدث التطورات في التخصص من خلال هذا البرنامج المكثف، من أجل تنفيذ ممارسات غذائية عالية الجودة”



يركز هذا الفرع من التغذية على المهنيين الذين يمارسون الرياضات البدنية الشديدة، لأن النشاط البدني يزيد من احتياجات الطاقة وبعض العناصر الغذائية، لذلك من المهم تناول نظام غذائي متوازن يعتمد على مجموعة متنوعة من الأطعمة، مع معايير الاختيار الصحيحة.

إن الاهتمام بكل ما يتعلق بالنظام الغذائي والتغذية البشرية مرتفع ومبرره سلسلة من العوامل، من بينها زيادة الطلب على نوعية الحياة في المجتمع الغربي والاهتمام بآثار التغذية على الحفاظ على الحالة الصحية و الوقاية من الأمراض وعلاجها، مما يترجم إلى البحث عن نظام غذائي أفضل وأكثر صحة وأكثر توازناً.

وبالتالي، يصبح هذا المؤهل أداة التحديث اللازمة لأخصائي التغذية. إنه برنامج عبر الإنترنت بنسبة 100%، ومليء بالموارد السمعية والبصرية، والقراءات التكميلية والتمارين العملية المصممة بمنهجية إعادة التعلم، القائمة على التعلم عن طريق التكرار والخبرة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تطويره من أي جهاز متصل بالإنترنت، دون الحاجة إلى الحضور إلى المراكز المادية.

هذا الدبلوم في التغذية الرياضية يحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق. ومن أبرز الميزات:

- ♦ تطوير الحالات السريرية التي يقدمها خبراء في التغذية الرياضية. محتوياتها الرسومية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها، تجمع المعلومات العلمية والرعاية الصحية حول تلك التخصصات الغذائية الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ آخر الأخبار التشخيصية - العلاجية حول الأداء في مجال التغذية الرياضية
- ♦ نظام تعلم تفاعلي قائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار بشأن الحالات السريرية المثارة
- ♦ مع التركيز بشكل خاص على التغذية القائم على الاختبارات ومنهجيات البحث في التغذية الرياضية
- ♦ كل هذا سيتم استكماله من قبل الدروس النظري، أسئلة للخبراء، منتديات مناقشة حول موضوعات مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

اغتنم الفرصة للتعرف على أحدث التطورات في هذا الشأن لتطبيقها على ممارستك اليومية "



تدرّب من خلال المحاضرة الجامعية في التغذية الرياضية وحقّق النجاح المهني.

ويشمل الحالات السريرية لتقريب تطوير البرنامج قدر الإمكان من واقع الرعاية التغذوية.

إن هذه المحاضرة الجامعية هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: ستقوم بتحديث معرفتك في مجال التغذية الرياضية وستحصل على شهادة من *TECH* الجامعة التكنولوجية "

تضم، في هيئتها التدريسية، متخصصين صحيين ينتمون إلى مجال التغذية الرياضية والذين يصبون خبراتهم العملية في هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم ينتمون إلى جمعيات علمية مرجعية.

بفضل محتوى الوسائط المتعددة الذي تم تطويره بأحدث التقنيات التعليمية، سيسمحون للمهني المتخصص بالتعلم حسب السياق، بما معناه، بيئة محاكاة ستوفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يعتمد تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات، والذي يجب على خبير التغذية من خلاله محاولة حل مواقف الممارسة المهنية المختلفة التي تنشأ خلال المحاضرة الجامعية. للقيام بذلك، سوف تحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي جديد تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في مجال التغذية الرياضية، مع خبرة تدريسية واسعة.



02

# الأهداف

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

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



الأهداف العامة



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

الأهداف المحددة



- ♦ تقييم ووصف النشاط البدني كعامل مشارك في الحالة التغذوية
- ♦ دراسة أحدث التطورات في فسيولوجيا التمرين
- ♦ إبراز أهمية الإمالة الجيدة في جميع التخصصات الرياضية
- ♦ التعرف على أحدث توصيات AMA و AEPSAD
- ♦ معالجة اضطرابات الأكل الشائعة في الرياضات مثل زيادة الشهية وتقويم العظام وفقدان الشهية

اغتنم الفرصة واتخذ الخطوة لمتابعة آخر الأخبار في التغذية  
الرياضية ”



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

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

تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً"





## د. Ray, Sumantra

- ♦ أستاذ في إبتدئ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة NNEdPro في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge
- ♦ أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge
- ♦ أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge
- ♦ أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge
- ♦ أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge
- ♦ أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge
- ♦ أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge
- ♦ أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge، أستاذ في علم الحاسوب في جامعة Cambridge

بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل  
المحترفين في العالم"



د. Auni3n Lavari3s, Mar3a Eugenia

- ♦ صيدلاني وخبير في التغذية العلاجية
- ♦ مؤلف الكتاب المرجعي في مجال التغذية السريرية "إدارة النظام الغذائي لزيادة الوزن في مكتب الصيدلة" (دار نشر بان أمريكيان الطبية)
- ♦ صيدلي ذو خبرة واسعة في القطاعين العام والخاص
- ♦ الصيدلاني المالك لـ فارماسيا فالنسيا
- ♦ مساعد صيدلي في متاجر التجزئة البريطانية للصحة والجمال وسلسلة الصيدليات Boots، المملكة المتحدة
- ♦ شهادة في الصيدلة وعلوم وتكنولوجيا الأغذية، جامعة فالنسيا
- ♦ توجيه الدورة الجامعية بعنوان «مستحضرات التجميل الجلدية في مكتب الصيدلة»





# الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتويات من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسات الغذائية اليومية وعلى دراية بأهمية التدريب الحالي ليكونوا قادرين على التصرف أمام الرياضي، مع جودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.



هذه المحاضرة الجامعية في التغذية الرياضية يحتوي على البرنامج العلمي  
الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق"



الوحدة 1. التغذية في ممارسة الرياضة

- 1.1. علم الأعضاء الوظيفي في التمرين
- 2.1. التكيف الفسيولوجي مع أنواع مختلفة من التمارين
- 3.1. التكيف الأيضي لممارسة الرياضة. التنظيم والرقابة
- 4.1. تقييم احتياجات الطاقة والحالة الغذائية للرياضي
- 5.1. تقييم القدرة البدنية للرياضي
- 6.1. التغذية في مختلف مراحل الممارسة الرياضية
  - 1.6.1. ما قبل المنافسة
  - 2.6.1. أثناء
  - 3.6.1. ما بعد المنافسة
- 7.1. الإماهة
  - 1.7.1. التنظيم والاحتياجات
  - 2.7.1. أنواع المشروبات
- 8.1. التخطيط الغذائي المتكيف مع الأساليب الرياضية
- 9.1. معينات زيادة الطاقة ولوائح مكافحة المنشطات الحالية
  - 1.9.1. توصيات الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات و الوكالة الإسبانية لحماية الصحة في الرياضة
- 10.1. التغذية في الشفاء من الإصابات الرياضية
- 11.1. الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة
  - 1.11.1. اضطرابات الأكل: هوس الحالة البدنية ، هوس الغذاء الصحي، فقدان الشهية
  - 2.11.1. التعب بسبب التمرين المفرط
  - 3.11.1. التالوث الرياضي الأنتوي
- 12.1. دور المدرب في الأداء الرياضي



تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني



# 05 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 إنجلاند 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 جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

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

مع جامعة TECH يمكن لأخصائيي التغذية 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 تفرداها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية في مجال التغذية.



هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دراسي 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”

#### تُبر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. أخصائيو التغذية 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 لأخصائيو التغذية بالاندماج بشكل أفضل في الممارسات اليومية.

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.

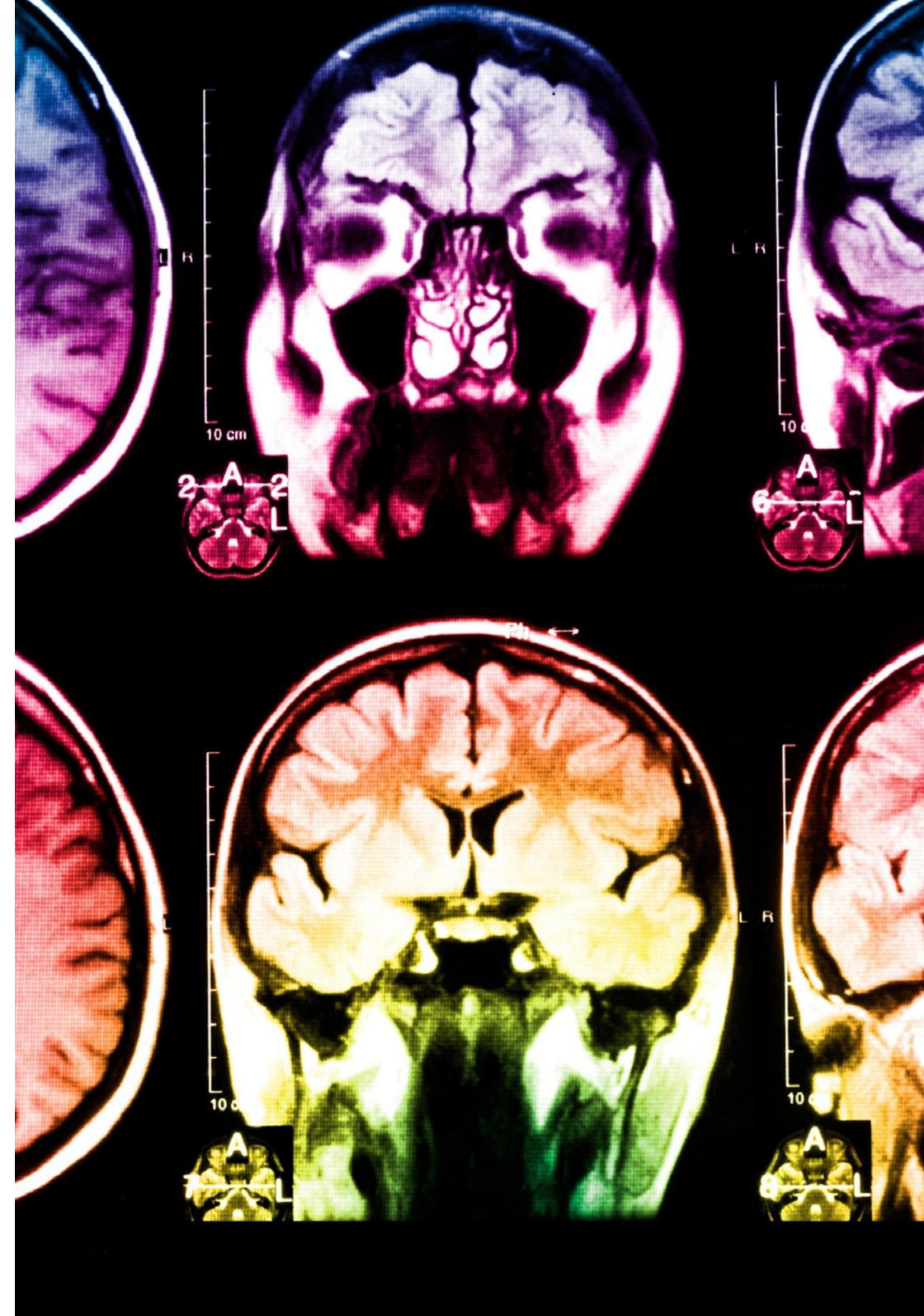
نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*.



سوف يتعلم أخصائي التغذية 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 45000 أخصائي تغذية بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن العبء الجراحي. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

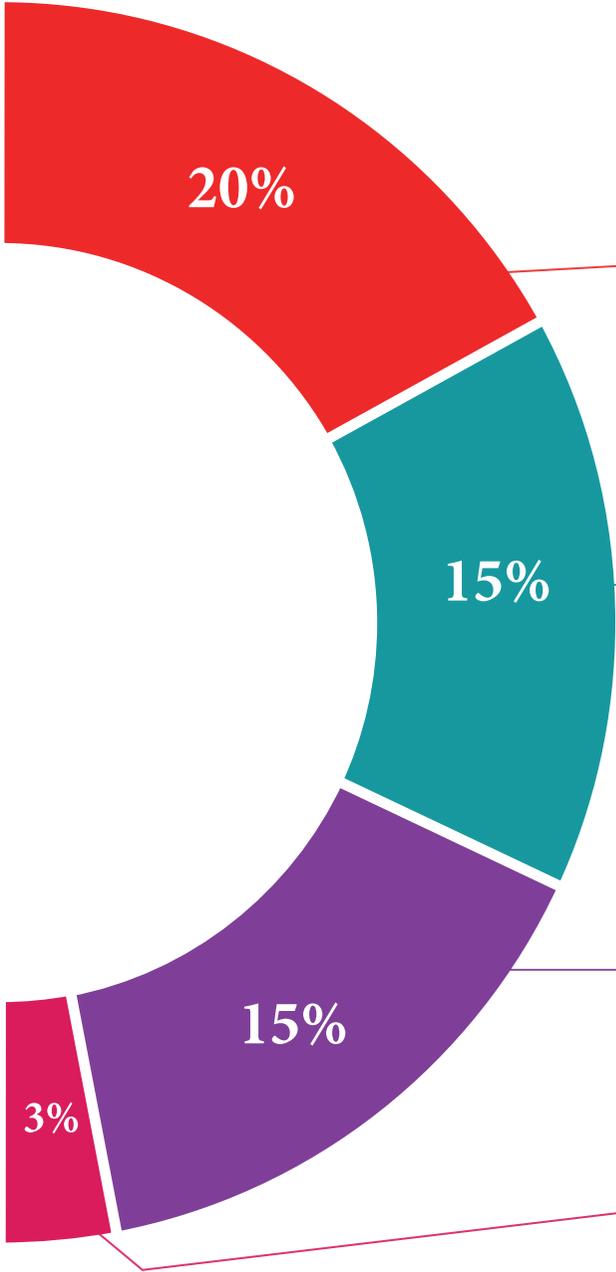


ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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

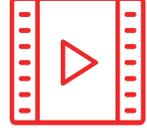
النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظام التعلم في TECH هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.

يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:



#### المواد الدراسية

يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموًا حقًا. ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.



#### أحدث تقنيات وإجراءات التغذية المعروضة في الفيديوهات

تقدم TECH للطلاب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة في الوقت الراهن في مجال استشارات التغذية. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكن 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 التأهيل 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



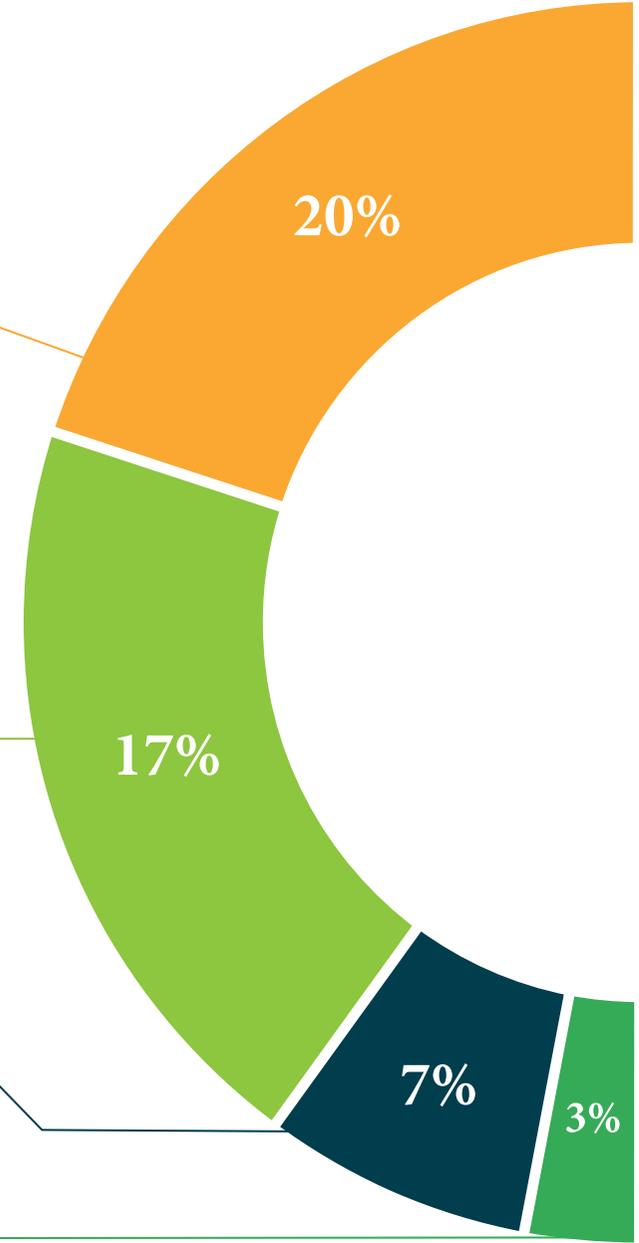
#### المحاضرات الرئيسية

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

تضمن المحاضرة الجامعية في التغذية الرياضية، بالإضافة إلى التدريب الأكثر صرامة وحدائق، الحصول على شهادة المحاضرة الجامعية الصادرة عن  
TECH الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي هذه محاضرة جامعية في التغذية الرياضية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق.

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

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

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في التغذية الرياضية

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الرعاية

الإبتكار

الحاضر

الجودة

محاضرة جامعية

التغذية الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

محاضرة جامعية

التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية