



# ماجستير خاص التغذية الرياضية

مُعتمد من قبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية



الجامعة  
التكنولوجية **tech**

ماجستير خاص

التغذية الرياضية

« 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.techtitute.com/ae/nutrition/professional-master-degree/master-sports-nutrition](http://www.techtitute.com/ae/nutrition/professional-master-degree/master-sports-nutrition)

# الفهرس

01	المقدمة	صفحة 4
02	الأهداف	صفحة 8
03	الكفاءات	صفحة 12
04	هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	صفحة 16
05	الهيكل والمحتوى	صفحة 20
06	المنهجية	صفحة 26
07	المؤهل العلمي	صفحة 34

# 01 المقدمة

التخصص في التغذية هو الاستجابة الأساسية للمهنيين للرعاية والاحتياجات الوقائية للسكان في مسائل الغذاء والصحة. 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. يجب أن يكون أخصائي التغذية قادرًا على توجيه الرياضي وتقديم المشورة له بشأن الأمور الغذائية حتى يستمر في الحفاظ على صحته.





يحتاج الأشخاص الذين يمارسون تمارين بدنية مكثفة على أساس منتظم إلى اتباع نظام غذائي متوازن غني بالمغذيات ، لذلك من المهم أن يكون لديهم متخصصون قادرون على توجيههم في الأمور الغذائية "



هذا الماجستير الخاص في التغذية الرياضية يحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق. ومن أبرز ميزاته:

- ◆ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها بها ، المعلومات الأساسية للممارسة المهنية
- ◆ التدريبات حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ◆ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار للمرضى الذين يعانون من مشاكل في التغذية
- ◆ الدروس النظرية ، أسئلة للخبراء ، منتديات مناقشة حول موضوعات مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ◆ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

تعتبر التغذية الرياضية مجال عمل مزدهر. في السنوات الأخيرة كان هناك ازدهار في الرياضة. لقد أدخل المزيد والمزيد من الناس الرياضة في حياتهم اليومية وهذا يتطلب احتياجات طاقة محددة لا يمكن اكتسابها بشكل كافٍ بدون مساعدة أحد المحترفين.

يوفر هذا البرنامج إمكانية تعميق وتحديث المعرفة في مجال التغذية الرياضية ، باستخدام أحدث التقنيات التعليمية. يقدم رؤية عالمية للتغذية السريرية والرياضية ، مع التركيز على الجوانب الأكثر أهمية وابتكارًا: التدريب غير المرئي أو النظام الغذائي المناسب للرياضيين ، والتغذية قبل وأثناء وبعد التمرين.

وبهذه الطريقة ، يسمح هذا البرنامج بالتخصص في مجال التغذية الرياضية في المجالات ذات الاهتمام الخاص مثل: علم الوراثة التغذوية ، وعلم الجينوم الغذائي ، والتغذية والسمنة ، وعلم التغذية في المستشفيات ، والاتجاهات الغذائية والاحتياجات الخاصة للرياضيين النخبة.

قام فريق التدريس الحاصل على درجة الماجستير في التغذية الرياضية باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التخصص لتزويد الطالب بفرصة دراسية كاملة قدر الإمكان ومرتبطة دائماً بالشؤون الجارية.

كونه درجة ماجستير خاص ، فإن الطالب غير مشروط بجداول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي، ولكن يمكنه الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم ، وتحقيق التوازن بين عمله أو حياته الشخصية وحياته الأكاديمية.



فقط من خلال التخصص المناسب ، ستعرف أفضل طريقة لتقديم المشورة لمرضاك بشأن الأمور الغذائية "

يسمح لك برنامج الماجستير شهادة خاصة بالتدرب في بيئات محاكاة ،  
والتي توفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

ستسمح لك درجة الماجستير شهادة خاصة عبر الإنترنت بنسبة 100%  
بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.

هذا الماجستير الخاص هو أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار  
برنامج تحديتي لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك في التغذية  
الرياضية، ستحصل على شهادة من جامعة TECH التكنولوجية "

تضم في هيئة التدريس متخصصين ينتمون إلى مجال التغذية، والذين يصبون خبراتهم العملية في هذا التدريب ، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من  
مجتمعات رائدة وجامعات مرموقة.

محتوى الوسائط المتعددة خاصتها، الذي تم تطويره بأحدث التقنيات التعليمية ، سيسمح لمهني التجميل بالتعلم حسب السياق ، بما معناه ، بيئة محاكاة  
سيوفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتخصص في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات ، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي  
تُطرح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك ، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في التغذية  
الرياضية ولديهم خبرة كبيرة.



# 02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي ، بحيث يتمكن أخصائي التغذية من إتقان دراسة التغذية الرياضية بطريقة عملية وصارمة.



سيولد برنامج التحديث هذا إحساساً بالأمان في أداء ممارساتك اليومية،  
مما سيساعدك على النمو على المستوى الشخصي والمهني”



## الأهداف العامة



- ◆ تحديث معرفة أخصائي التغذية بالاتجاهات الجديدة في تغذية الإنسان ، سواء في الصحة أو في المواقف المرضية من خلال الطب المسند
- ◆ تعزيز استراتيجيات العمل القائمة على المعرفة العملية للتغيرات الجديدة في التغذية وتطبيقها على أمراض الأطفال ، حيث تلعب دوراً أساسياً في علاجاتهم
- ◆ 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

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





#### الوحدة 1. تطورات جديدة في الغذاء

- ◆ 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

#### الوحدة 2. الاتجاهات الحالية في التغذية

- ◆ الاكتشاف المبكر وتقييم الانحرافات الناتجة عن الفائض أو الخلل الكمي والنوعي في الميزان الغذائي
- ◆ صف تكوين ومنافع الأطعمة الجديدة

#### الوحدة 3. تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق في الممارسة

- ◆ شرح مختلف تقنيات الدعم الغذائي الأساسية والمتقدمة والمنتجات المتعلقة بتغذية المرضى
- ◆ تحديد الاستخدام الصحيح للوسائل المساعدة على توليد الطاقة

#### الوحدة 4. التغذية في ممارسة الرياضة

- ◆ التعرف على الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة والتغذية

#### الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

- ◆ تعرف بعمق على بنية العضلات الهيكلية
- ◆ فهم بعمق لعمل عضلات الهيكل العظمي
- ◆ التعمق في أهم التعديلات التي تحدث عند الرياضيين
- ◆ التعمق في آليات إنتاج الطاقة بناءً على نوع التمرين الذي يتم إجراؤه
- ◆ التعمق في تكامل أنظمة الطاقة المختلفة التي تتكون منها عملية التمثيل الغذائي للطاقة في العضلات

#### الوحدة 6. النباتيون والنباتيون المتشددون

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

#### الوحدة 7. 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 8. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- ◆ تناول مفهوم التغذية الشاملة كعنصر أساسي في عملية إعادة التأهيل والتعافي الوظيفي
- ◆ التمييز بين التراكيب والخصائص المختلفة لكل من المغذيات الكبيرة المقدار والمغذيات الدقيقة
- ◆ إعطاء الأولوية لأهمية كل من مدخول المياه والترطيب في عمليات الاسترداد
- ◆ تحليل الأنواع المختلفة من المواد الكيميائية النباتية ودورها الأساسي في تحسين الحالة الصحية وتجديد الكائن الحي

#### الوحدة 9. الغذاء والصحة والوقاية من الأمراض: المشاكل الحالية والتوصيات لعامة السكان

- ◆ تحليل عادات الأكل لدى المريض ومشاكله ودوافعه
- ◆ تحديث التوصيات الغذائية بناءً على الأدلة العلمية لتطبيقها في الممارسة السريرية
- ◆ التدريب على تصميم استراتيجيات التنقيف الغذائي ورعاية المرضى

#### الوحدة 10. تقييم الحالة التغذوية وحساب الخطط الغذائية الشخصية والتوصيات والمتابعة

- ◆ التقييم المناسب للحالة السريرية وتفسير الأسباب والمخاطر
- ◆ احسب الخطط الغذائية الشخصية مع مراعاة جميع المتغيرات الفردية
- ◆ وضع خطط والنماذج الغذائية للحصول على توصية كاملة وعملية

# 03 الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية ، سيكتسب المحترف المهارات اللازمة لجودة التطبيق العملي المحدث بناءً على منهجية التدريس الأكثر ابتكاراً.



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





- ♦ التطبيق على مرضاك الاتجاهات الجديدة في التغذية الرياضية
- ♦ تطبيق التيارات الغذائية الجديدة حسب أمراض البالغين
- ♦ البحث في المشاكل الغذائية لمرضاك

درب نفسك على النجاح الوظيفي مع الانتهاء من درجة  
الماجستير الخاص على مستوى أكاديمي عالٍ



### الكفاءات المحددة



- ◆ تقييم الحالة الغذائية للمريض
- ◆ التعرف على المشاكل الغذائية للمرضى وتطبيق أدق العلاجات والأنظمة الغذائية في كل حالة
- ◆ تعرف على تركيبات الأطعمة ، وحدد استخداماتها وأضفها إلى وجبات المرضى الذين يحتاجون إليها
- ◆ البحث عن مساعدة لمرضى الاضطرابات النفسية الناتجة عن ممارسة الرياضة والتغذية
- ◆ كن على اطلاع دائم على سلامة الغذاء وتعرف على المخاطر المحتملة للطعام
- ◆ التعرف على فوائد حمية البحر الأبيض المتوسط
- ◆ تحديد احتياجات الرياضيين من الطاقة وجعلها وجبات غذائية مناسبة



# 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 "





## أ. Johnson, Shelby

- ♦ مديرة قسم اتصالات في جامعة Duke، في ولاية North Carolina، في ولاية North Carolina، في ولاية North Carolina.
- ♦ مديرة اتصالات في جامعة Duke، في ولاية North Carolina، في ولاية North Carolina، في ولاية North Carolina.
- ♦ أستاذة في جامعة Duke، في ولاية North Carolina، في ولاية North Carolina، في ولاية North Carolina.
- ♦ أستاذة في جامعة Duke، في ولاية North Carolina، في ولاية North Carolina، في ولاية North Carolina.
- ♦ أستاذة في جامعة Duke، في ولاية North Carolina، في ولاية North Carolina، في ولاية North Carolina.

بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل  
المحترفين في العالم"



هيكـل الإدارة

د. Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ رئيس خدمة الطب الرياضي في مستوصف جيبوزكوا
- ♦ بكالوريوس الطب من جامعة برشلونة المستقلة
- ♦ متخصص في التربية البدنية والطب الرياضي
- ♦ عضو فخري في الرابطة الإسبانية لأطباء فريق كرة القدم
- ♦ كان رئيس قسم الطب الرياضي في نادي ريال سوسيداد لكرة القدم



الأساتذة

أ. Aldalur Mancisidor, Ane

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

أ. Urbeltz, Uxue

- ♦ أخصائية تغذية في مستوصف جيبوزكوا
- ♦ مراقب في BPX ، مجلس الرياضة سان سيباستيان
- ♦ شهادة عليا في علم التغذية والأنظمة الغذائية



# الهيكل والمحتوى

تم تصميم بنية المحتوى من قبل فريق من المحترفين الذين يدركون آثار التخصص في الممارسة اليومية ، على دراية بالعلاقة الحالية للتخصص في التغذية الرياضية ؛ وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.





لدينا البرنامج العلمي الأكثر اكتامالا وحدائة في السوق. نسعى للتميز  
ونريد مساعدتك في تحقيقه أيضاً



### الوحدة 1. تطورات جديدة في الغذاء

- 1.1 القواعد الجزيئية للتغذية
- 2.1 تحديث في مكونات الطعام
- 3.1 جداول المكونات الغذائية وقواعد البيانات الغذائية
- 4.1 المواد الكيميائية النباتية والمركبات غير الغذائية
- 5.1 الأطعمة الجديدة
- 1.5.1 المغذيات الوظيفية والمركبات النشطة بيولوجيا
- 2.5.1 البروبيوتيك والبريبايوتكس والمزامنة
- 3.5.1 الجودة والتصميم
- 6.1 الغذاء العضوي
- 7.1 الأطعمة المعدلة وراثيا
- 8.1 الماء كمادة مغذية
- 9.1 السلامة الغذائية
- 1.9.1 الأخطار الفيزيائية
- 2.9.1 الأخطار الكيميائية
- 3.9.1 المخاطر الميكروبيولوجية
- 10.1 ملصقات الطعام الجديدة ومعلومات المستهلك
- 11.1 تطبيق العلاج بالنباتات على أمراض التغذية

### الوحدة 2. الاتجاهات الحالية في التغذية

- 1.2 علم الوراثة التغذوية
- 2.2 علم التغذية الجينية
- 1.2.2 الأساسيات
- 2.2.2 طرق
- 3.2 التغذية المناعية
- 1.3.2 تفاعلات المناعة والتغذية
- 2.3.2 مضادات الأكسدة ووظيفة المناعة
- 4.2 التنظيم الفسيولوجي للتغذية، الشهية والشبع
- 5.2 علم النفس والتغذية
- 6.2 التغذية والنوم
- 7.2 تحديث للأهداف الغذائية والمآخذ الموصى بها
- 8.2 دليل جديد على حماية البحر الأبيض المتوسط

### الوحدة 3. تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق في الممارسة

- 1.3 الطاقة الحيوية والتغذية
- 1.1.3 احتياجات الطاقة
- 2.1.3 طرق تقييم إنفاق الطاقة
- 2.3 تقييم الحالة التغذوية
- 1.2.3 تحليل تكوين الجسم
- 2.2.3 التشخيص السريري. الأعراض والعلامات
- 3.2.3 طرق الكيمياء الحيوية ، الدموية ، المناعية
- 3.3 تقييم الامتصاص
- 1.3.3 طرق تحليل امتصاص الغذاء والمغذيات
- 2.3.3 الطرق المباشرة وغير المباشرة
- 4.3 تحديث المتطلبات الغذائية والأطعمة الموصى بها
- 5.3 التغذية عند البالغين الأصحاء. الأهداف والإرشادات. حماية البحر الأبيض المتوسط
- 6.3 النظام الغذائي في سن اليأس
- 7.3 التغذية عند كبار السن

### الوحدة 4. التغذية في ممارسة الرياضة

- 1.4 علم الأعضاء الوظيفي في التمرين
- 2.4 التكيف الفسيولوجي مع أنواع مختلفة من التمارين
- 3.4 التكيف الأيضي لممارسة الرياضة. التنظيم والرقابة
- 4.4 تقييم احتياجات الطاقة والحالة الغذائية للرياضي
- 5.4 تقييم القدرة البدنية للرياضي
- 6.4 التغذية في مختلف مراحل الممارسة الرياضية
- 1.6.4 ما قبل المنافسة
- 2.6.4 أثناء
- 3.6.4 ما بعد المنافسة
- 7.4 الإماهة
- 1.7.4 التنظيم والاحتياجات
- 2.7.4 أنواع المشروبات
- 8.4 التخطيط الغذائي المتكيف مع الأساليب الرياضية
- 9.4 معينات زيادة الطاقة
- 1.9.4 توصيات الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات

- 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 بالتمارين
- 2.10.5 العوامل التي تحدد استخدام مصدر أو آخر للطاقة أثناء التمرين

- 10.4 التغذية في الشفاء من الإصابات الرياضية
- 11.4 الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة
- 1.11.4 اضطرابات الأكل: هوس الحالة البدنية ، هوس الغذاء الصحي ، فقدان الشهية
- 2.11.4 التعب بسبب التمرين المفرط
- 3.11.4 التالوث الرياضي الأنتوي
- 12.4 دور المدرب في الأداء الرياضي

#### الوحدة 6. النباتيون والنباتيون المتشددون

- 1.6 النباتيون والنباتيون المتشددون في تاريخ الرياضة
- 1.1.6 بدايات النباتيون المتشددون في الرياضة
- 2.1.6 الرياضيون النباتيون المتشددون في أيامنا هذه
- 2.6 أنواع مختلفة من الأطعمة النباتية
- 1.2.6 الرياضي النباتي المتشدد
- 2.2.6 الرياضي النباتي
- 3.6 أخطاء متكررة في الرياضي النباتي المتشدد
- 1.3.6 توازن الطاقة
- 2.3.6 تناول البروتين
- 4.6 فيتامين ب12
- 1.4.6 مكملات فيتامين ب12
- 2.4.6 التوافر البيولوجي للطحالب سبيرولينا
- 5.6 مصادر البروتين في النظام الغذائي النباتي المتشدد/ النباتي
- 1.5.6 جودة البروتين
- 2.5.6 الاستدامة البيئية
- 6.6 العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في النباتيين المتشددين
- 1.6.6 تحويل حمض ألفا لينولينيك إلى حمض الإيكوسابتناينويك / حمض الدوكوساهكسائينويك
- 2.6.6 الحديد، الكالسيوم، فيتامين-د والزنك
- 7.6 التقييم البيوكيميائي / نقص التغذية
- 1.7.6 فقر دم
- 2.7.6 ضمور اللحم
- 8.6 النظام الغذائي النباتي مقابل النظام الغذائي النهم
- 1.8.6 التغذية التطورية
- 2.8.6 التغذية الحالية

#### الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

- 1.5 التكيفات القلبية الوعائية المتعلقة بالتمارين
- 1.1.5 زيادة حجم النفضة
- 2.1.5 انخفاض معدل ضربات القلب
- 2.5 التكيفات التنفسية المرتبطة بالتمارين
- 1.2.5 التغييرات في حجم التهوية
- 2.2.5 التغييرات في استهلاك الأكسجين
- 3.5 التكيفات الهرمونية المتعلقة بالتمارين
- 1.3.5 الكورتيزول
- 2.3.5 التستوستيرون
- 4.5 بنية العضلات وأنواع ألياف العضلات
- 1.4.5 ألياف العضلات
- 2.4.5 ألياف العضلات من النوع الأول
- 3.4.5 ألياف العضلات من النوع الثاني
- 5.5 مفهوم عتبة لبنيك
- 6.5 الأدينوسين ثلاثي الفوسفات واستقلاب الفوسفاجين
- 1.6.5 المسارات الأضية لإعادة تخليق الأدينوسين ثلاثي الفوسفات أثناء التمرين
- 2.6.5 استقلاب الفوسفاجين
- 7.5 التمثيل الغذائي للكربوهيدرات
- 1.7.5 تعبئة الكربوهيدرات أثناء التمرين
- 2.7.5 أنواع تحلل الجلوكوز
- 8.5 التمثيل الغذائي للدهون
- 1.8.5 تحلل الدهون
- 2.8.5 أكسدة الدهون أثناء التمرين
- 3.8.5 أجسام كيتونية

9.6 مساعدات زيادة النشاط

1.9.6 الكرياتين

2.9.6 بروتين نباتي

10.6 عوامل تقلل من امتصاص العناصر الغذائية

1.10.6 استهلاك كميات كبيرة من الألياف

2.10.6 أكسالات

9.7 المشاكل الرئيسية في الرياضيين الكبار في السن

1.9.7 المفاصل

2.9.7 صحة القلب والأوعية الدموية

10.7 مكملات مثيرة للاهتمام في الرياضيين الكبار في السن

1.10.7 بروتين مصّل اللبن

2.10.7 الكرياتين

## الوحدة 7. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

1.7 التغذية عند المرأة الرياضية

1.1.7 عوامل مقيدة

2.1.7 متطلبات

2.7 الدورة الشهرية

1.2.7 المرحلة الأصفرية

2.2.7 المرحلة الجريبية

3.7 التالوث الرياضي

1.3.7 انقطاع الطمث

2.3.7 هشاشة العظام

4.7 التغذية عند المرأة الرياضية الحامل

1.4.7 متطلبات الطاقة

2.4.7 المغذيات الدقيقة

5.7 آثار ممارسة الرياضة البدنية في الطفل الرياضي

1.5.7 تدريب القوة

2.5.7 تدريب التحمل

6.7 التربية الغذائية لدى الطفل الرياضي

1.6.7 السكر

2.6.7 اضطرابات السلوك الغذائي

7.7 المتطلبات الغذائية للطفل الرياضي

1.7.7 الكربوهيدرات

2.7.7 البروتينات

8.7 التغييرات المرتبطة بالشيخوخة

1.8.7 % دهون الجسم

2.8.7 كتلة العضلات

1.8 التغذية الشاملة كعنصر أساسي في الوقاية والتعافي من الإصابات

2.8 الكربوهيدرات

3.8 البروتينات

4.8 الدهون

1.4.8 التشبع

2.4.8 غير المشبعة

1.2.4.8 أحادي غير مشبع

2.2.4.8 المشبعة المتعددة

5.8 الفيتامينات

1.5.8 قابل للذوبان في الماء

2.5.8 قابل للذوبان في الدهون

6.8 المعادن

1.6.8 المعادن الكبيرة

2.6.8 معادن نادرة

7.8 الألياف

8.8 المياه

9.8 المواد الكيميائية النباتية

1.9.8 الفينولات

2.9.8 ثيولز

3.9.8 تربين

10.8 المكملات الغذائية للوقاية والتعافي الوظيفي

## الوحدة 8. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- 7.10. التوصية بكميات وتواتر استهلاك الغذاء
  - 1.7.10. نماذج الطاقة
  - 2.7.10. التخطيط
  - 3.7.10. توزيع الجرعات اليومية
- 8.10. نماذج تخطيط النظام الغذائي
  - 1.8.10. القوائم الأسبوعية
  - 2.8.10. يؤخذ يوميا
  - 3.8.10. منهجية التبادل الغذائي
- 9.10. تغذية المستشفى
  - 1.9.10. نماذج النظام الغذائي
  - 2.9.10. خوارزميات القرار
- 10.10. تعليم
  - 10.10.1. الجوانب النفسية
  - 10.10.2. المحافظة على عادات الأكل
  - 10.10.3. توصيات في التعافي

إنها تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز  
تطورك المهني



## الوحدة 9. الغذاء، الصحة والوقاية من الأمراض: المشاكل الحالية والتوصيات لعامة السكان

- 1.9. عادات الأكل في المجتمع الحالي والمخاطر الصحية
- 2.9. نظام غذائي متوسطي ومستدام
  - 1.2.9. نموذج الطاقة الموصى به
- 3.9. مقارنة بين نماذج التغذية أو "النظم الغذائية"
- 4.9. التغذية عند النباتيين
- 5.9. الطفولة والمراهقة
  - 1.5.9. التغذية والنمو والتنمية
- 6.9. البالغين
  - 1.6.9. التغذية لتحسين نوعية الحياة
  - 2.6.9. الوقاية
  - 3.6.9. علاج المرض
- 7.9. توصيات في الحمل والرضاعة
- 8.9. توصيات في سن اليأس
- 9.9. سن متقدم
  - 1.9.9. التغذية في الشيخوخة
  - 2.9.9. التغييرات في تكوين الجسم
  - 3.9.9. الاضطرابات
  - 4.9.9. سوء التغذية
- 10.9. التغذية في الرياضيين

## الوحدة 10. تقييم الحالة التغذوية وحساب الخطط الغذائية الشخصية والتوصيات والمتابعة

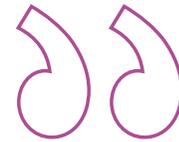
- 1.10. التاريخ السريري والسجلات السابقة
  - 1.1.10. المتغيرات الفردية التي تؤثر على استجابة الخطة الغذائية
- 2.10. الأنتروبومترية وتكوين الجسم
- 3.10. تقييم عادات الأكل
  - 1.3.10. التقييم الغذائي لاستهلاك الغذاء
- 4.10. فريق متعدد التخصصات والدوائر العلاجية
- 5.10. حساب مدخلات الطاقة
- 6.10. حساب الاستهلاك الموصى به من المغذيات الدقيقة والكبيرة

# 06 المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. تم تطوير منهجيتنا من خلال وضع التعلم الدوري: إعادة التعلم. يُستخدم نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أرقى كليات الطب في العالم، وقد تم اعتباره من أكثر الكليات فعالية من خلال المنشورات ذات الأهمية الكبيرة مثل مجلة نيو إنجلاند الطبية.

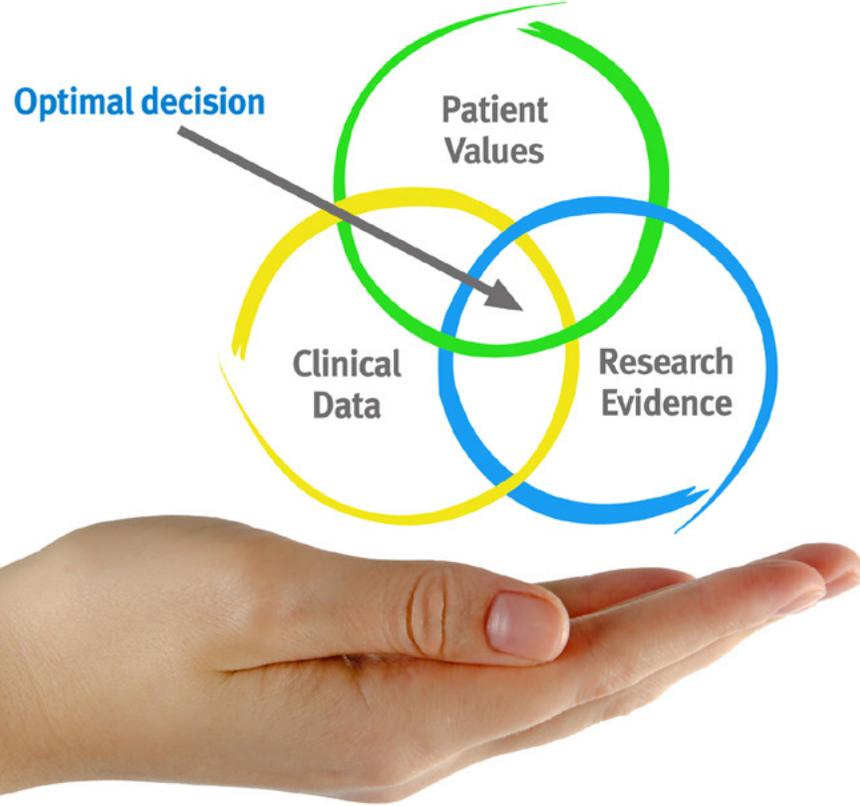


اكتشف منهجية إعادة التعلم، وهو نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس الدورية: طريقة تعلم أثبتت فعاليتها للغاية، لا سيما في الموضوعات التي تتطلب الحفظ"



في تيك نستخدم طريقة الحالة

في موقف سريري معين، ماذا يجب أن يفعل المحترف؟ خلال البرنامج، ستواجه العديد من الحالات السريرية المحاكية، بناءً على مرضى حقيقيين سيتعين عليك فيها التحقيق، ووضع الفرضيات، وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية الطريقة. يتعلم المتخصصون بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة بمرور الوقت.



مع تيك يمكنك تجربة طريقة للتعلم تعمل على تحريك أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.

وفقاً للدكتور جيرفاس، فإن الحالة السريرية هي العرض المعلق لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح "حالة"، مثلاً أو نموذجاً يوضح بعض المكونات السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفرده أو ندرته. من الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في ممارسة التغذية المهنية.



هل تعلم أن هذه الطريقة تم تطويرها عام 1912 في جامعة هارفارد لطلاب القانون؟ تتكون طريقة الحالة من تقديم مواقف حقيقية معقدة حتى يتمكنوا من اتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. في عام 1924 تم تأسيسها كطريقة معيارية للتدريس في جامعة هارفارد”

تبرر فعالية هذه الطريقة بأربعة إنجازات أساسية:

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

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

3.يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم ، وذلك بفضل نهج المواقف التي نشأت من الواقع.

4.يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستمر حافزًا مهمًا للغاية للطلبة ، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة الوقت المخصص للعمل في الدورة.

## منهجية إعادة التعلم

تجمع نيك بفعالية بين منهجية دراسة الحالة ونظام تعلم عبر الإنترنت بنسبة 100% استناداً إلى التكرار ، والذي يجمع بين 8 عناصر تعليمية مختلفة في كل درس.

نحن نشجع دراسة الحالة بأفضل طريقة تدريس بنسبة 100% عبر الإنترنت إعادة التعلم.



سيتعلم أخصائي التغذية من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه التدريبات من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

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

مع هذه المنهجية ، تم تدريب أكثر من 45000 أخصائي تغذية بنجاح غير مسبوق في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن العباء في الجراحة. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة ذات متطلبات عالية ، مع طلاب جامعيين يتمتعون بملف اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عامًا.

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

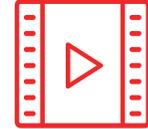
في برنامجنا ، التعلم ليس عملية خطية ، ولكنه يحدث في دوامة (تعلم ، وإلغاء التعلم ، والنسيان ، وإعادة التعلم). لذلك ، يتم دمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركز.

الدرجة العالمية التي حصل عليها نظام تيك التعليمي هي 8.01 ، وفقًا لأعلى المعايير الدولية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المعدة بعناية للمحترفين:

#### المواد الدراسية



تم إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس الدورة ، خاصةً له ، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموحًا حقًا.

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

#### تقنيات وإجراءات التغذية بالفيديو



تقرب تيك الطالب من التقنيات الأكثر ابتكارًا وأحدث التطورات التعليمية وإلى طليعة التقنيات وإجراءات التغذية الحالية. كل هذا ، في أول شخص ، بأقصى درجات الصرامة ، موضحًا ومفصلًا للمساهمة في استيعاب الطالب وفهمه. وأفضل ما في الأمر هو أن تكون قادرًا على رؤيته عدة مرات كما تريد.

#### ملخصات تفاعلية



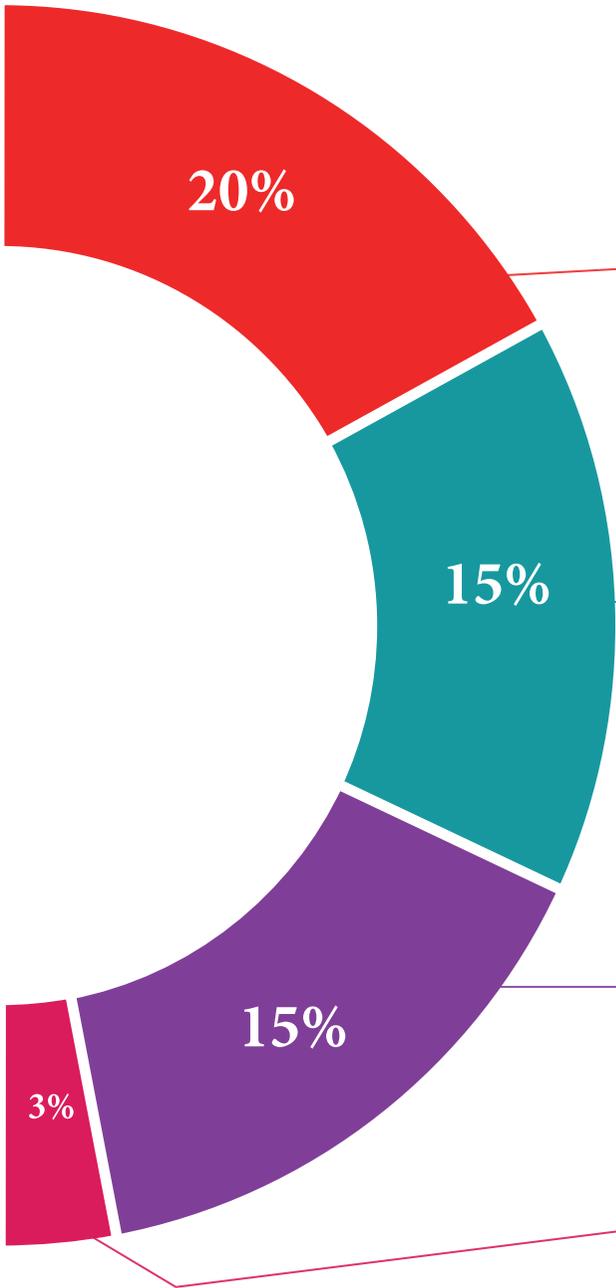
يقدم فريق تيك المحتوى بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص المحتوى بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الصوت والفيديو والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

تم منح هذا النظام التعليمي الحصري الخاص بتقديم محتوى الوسائط المتعددة من قبل شركة Microsoft كـ "حالة نجاح في أوروبا".

#### قراءات تكميلية



مقالات حديثة ووثائق إجماع وإرشادات دولية ، من بين أمور أخرى. في مكتبة تيك الافتراضية ، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





#### تحليل الحالات التي تم إعدادها وتوجيهها من قبل خبراء

التعلم الفعال يجب أن يكون بالضرورة سياقياً. لهذا السبب ، تقدم تيك تطوير حالات حقيقية يقوم فيها الخبير بتوجيه الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



#### الاختبار وإعادة الاختبار

يتم تقييم معرفة الطالب بشكل دوري وإعادة تقييمها في جميع أنحاء البرنامج ، من خلال أنشطة وتمارين التقييم الذاتي والتقييم الذاتي بحيث يتحقق الطالب بهذه الطريقة من كيفية تحقيقه لأهدافه.



#### فصول الماجستير

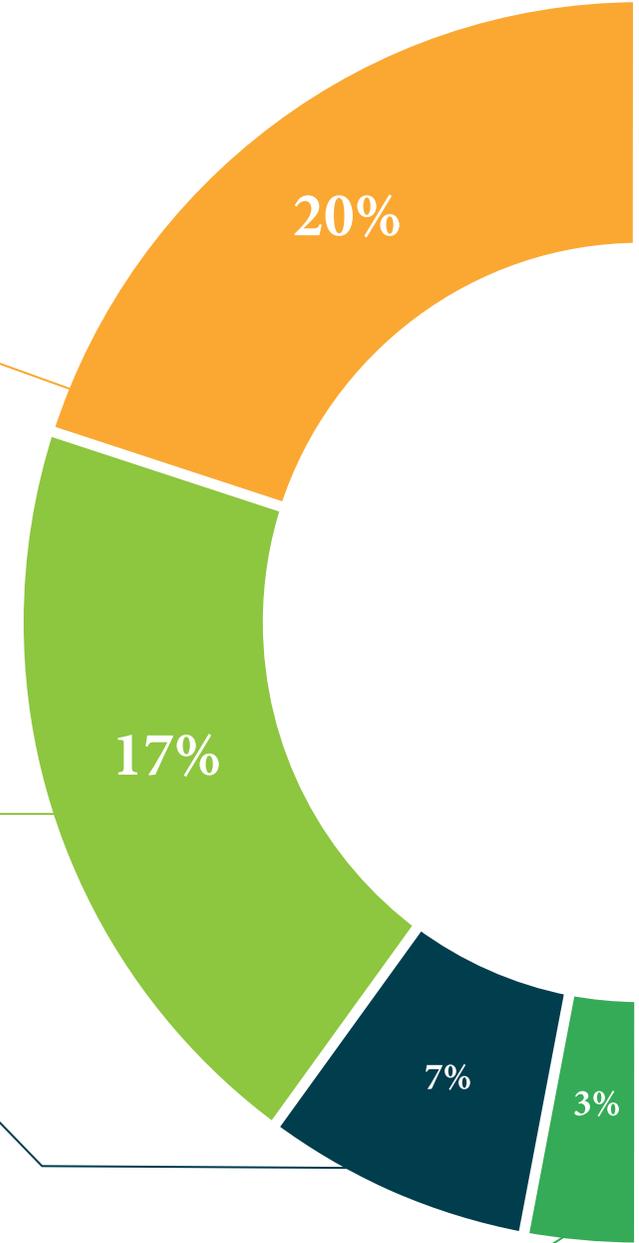
هناك أدلة علمية على فائدة ملاحظة طرف ثالث من الخبراء.

ما يسمى بالتعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة ، ويولد الأمان في القرارات الصعبة في المستقبل.



#### مبادئ توجيهية سريعة للعمل

تقدم تيك محتوى الدورة الأكثر صلة في شكل صحائف وقائع أو أدلة عمل سريعة. طريقة تركيبية وعملية وفعالة لمساعدة الطالب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية، تضمن بالإضافة إلى التدريب الأكثر صرامة وحدائة ، الحصول على درجة الماجستير الصادرة عن جامعة TECH التكنولوجية.



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





المستقبل

الأشخاص الثقة الصحة

الأوصياء الأكاديميون المعلومات التعليم

التدريس الاعتماد الأكاديمي الضمان

التعلم الالتزام التقنية المجتمع المؤسسات

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

ماجستير خاص

التغذية الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

# ماجستير خاص التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية

