ماجستير متقدم

التغذية الرياضية الشاملة

مُعتمد من قِبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم

التغذية الرياضية الشاملة

طريقة التدريس: **عبر الانترنت**

مدة الدراسة: **سنتان**

المؤهل العملي: **TECH الجامعة التكنولوجية**

عدد الساعات الدراسية: **3.000 ساعة**

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: **www.techtitute.com/ae/pharmacy/advanced-master-degree/advanced-master-degree-comprehensive-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 30

07
المؤهل العلمي
صفحة 38

01

المقدمة

أصبح مجتمع اليوم مقتنعًا بشكل متزايد بالحاجة إلى ممارسة التمارين البدنية لتحسين الصحة ولهذا السبب قام الكثيرون بالفعل بدمج ممارسة الرياضة في روتينهم. ومع ذلك فإن أفضل طريقة للحفاظ على نمط حياة صحي هي الجمع بين ممارسة الرياضة ونظام غذائي متوازن يتكيف مع احتياجات كل فرد. في هذا السياق يلعب الصيادلة دورًا حيث يأتي إليهم العديد من المواطنين بحثًا عن مشورة مهنية وشخصية. تم تصميم برنامج TECH هذا للتفكير على وجه التحديد في انتشار الاستشارات حول التغذية الرياضية مما زاد من الطلب على المهنيين الباحثين عن برامج عالية الجودة ومحدثة بالكامل يمكن دمجها مع عملهم.

يمنح التخصص العالي في التغذية الرياضية الصيادلة الفرصة لتقديم النصائح الغذائية الأكثر ملاءمة للمستخدمين لظروفهم والتمرين الممارس"

تكون المشاورات مع الصيادلة بشأن الأمور المختلفة مستمرة طوال كل يوم عمل حيث يجد المواطنون فيها نصائح شخصية ومهنية وفعالة تساعدهم على تحسين صحتهم. بالإضافة إلى ذلك في السنوات الأخيرة يتزايد عدد الأشخاص الذين يقررون تضمين التمارين البدنية في روتينهم إلى حد كبير بسبب ازدهار عبادة الجسد والجمال. وقد تسبب هذا في أن المراكز الصيدلانية تتجه أكثر فأكثر إلى طلب المشورة في هذا الصدد حيث أن الرياضة والغذاء يسيران جنبًا إلى جنب ولكن يجب أن يتم تنفيذها بطريقة مناسبة لظروف الناس. لهذا السبب يبحث المتخصصون في هذا القطاع عن برامج تدريبية عالية الجودة حيث يمكنهم العثور على المعلومات الأكثر صلة التي ستساعدهم على تحسين معارفهم وقبل كل شيء أن يكونوا قادرين على تدريب أنفسهم لتقديم الاهتمام الذي يطلبونه الرياضيين.

مع مراعاة احتياجات الموارد الأكاديمية للصيادلة أنشأت TECH هذا الماجستير متقدم حيث سيجدون جميع المواد اللازمة لتوسيع نطاق معرفتهم في فرع يزداد الطلب عليه كل يوم وسيكون ذلك ضروريًا لتقديم المزيد من العناصر الغذائية مشورة تتكيف مع ظروف كل مستخدم والممارسة التي يمارسونها. وبهذه الطريقة يمكن أن يساعد النظام الغذائي الكافي في استعادة إنفاق الطاقة وبالتالي يجب أن يتحكم أخصائي في النظام الغذائي.

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 أشكال معرفة كاملة تسمح له بالتكيف مع كل مستخدم أثناء تطوير ممارسته يوميا.

باختصار سيكون هذا البرنامج ضروريًا لجميع الصيادلة الذين يرغبون في توسيع نطاق تدريبهم في هذا المجال بطريقة بسيطة حيث يحتوي على العديد من الموارد التعليمية التي يمكن من خلالها تعزيز معرفتهم وقبل كل شيء إجراء تعلم عميق وكامل في منطقة من شأنها أن تحدث فرقًا في ممارستك اليومية. وسيتم تحقيق هذا التخصص العالي من خلال برنامج مكثف يتم تدريسه بتنسيق رقمي بالكامل مما سيساعد الطلاب على تنظيم وقت دراستهم بشكل أفضل وبقية التزاماتهم اليومية وتجنب أي تحويل محتمل إلى مركز أكاديمي. وبهذه الطريقة فإن الطالب نفسه هو الذي يحدد مكان وزمان الدراسة.

> تعتبر النصائح الغذائية ضرورية في المجال الرياضي لأن اتباع نظام غذائي مناسب يمكن أن يساعد لتحسين الأداء البدني"

يحتوي هذا **ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة** على البرنامج الأكاديمي الأكثر اكتمالا وحداثة على الساحة الجامعية. ومن أبرز الميزات في هذا التدريب:

- أحدث التقنيات في برامج التدريس عبر الإنترنت أون لاين
- نظام تعليم مرئي مكثف مدعوم بمحتوى رسومي وتخطيطي يسهل استيعابها وفهمها
- تطوير الحالات العملية المقدمة من قبل الخبراء النشطين
- أحدث أنظمة الفيديو التفاعلي
- تدريس مدعوم بالتطبيق عن بعد
- أنظمة تحديث وإعادة تدوير دائمة
- التعلم الذاتي التنظيم: توافق تام مع المهن الأخرى
- تمارين التقييم الذاتي العملي والتحقق من التعلم
- مجموعات الدعم والتآزر التربوي: أسئلة للخبير ومنتديات المناقشة والمعرفة
- التواصل مع المعلم وأعمال التفكير الفردي
- توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت
- بنوك التوثيق التكميلية متوفرة بشكل دائم

سيكون الصيادلة الحاصلون على تدريب مكثف في التغذية الرياضية أكثر قدرة على تقديم نصائح أكثر تخصيصًا"

من خلال التسجيل في هذا ماجستير متقدم ستتمكن من الوصول إلى العديد من الموارد التعليمية التي ستكون ضرورية لتعلمك.

الدراسة بالمنهجية التعليمية الأكثر ابتكارًا للبانوراما الأكاديمية الحالية.

يتكون أعضاء هيئة التدريس في هذا البرنامج من محترفين نشطين. بهذه الطريقة يمكن لـ TECH تحقيق هدف التحديث الأكاديمي الذي تم اقتراحه. فريق متعدد التخصصات من المهنيين ذوي الخبرة في بيئات مختلفة والذين سيطورون المعرفة النظرية بكفاءة ولكن قبل كل شيء سيضعون في خدمة الطلاب المعرفة العملية المستمدة من تجربتهم الخاصة.

يتم استكمال هذا التمكن من الموضوع من خلال فعالية التصميم المنهجي لهذا ماجستير متقدم. وبالتالي تم تطويره بواسطة فريق متعدد التخصصات من خبراء في التعلم الإلكترونيفهو 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 باعتباره عملية عملية بارزة. لتحقيق ذلك عن بعد، تستخدم TECH الممارسة عبر الانترنت. بمساعدة نظام فيديو تفاعلي مبتكر والتعلم من الخبراء، ستتمكن من اكتساب المعرفة كما لو كنت تواجه الدورة التدريبية التي تتعلمها في تلك اللحظة. مفهوم يسمح لهم بدمج التعلم وإصلاحه بطريقة أكثر واقعية وديمومة.

02

الأهداف

الهدف الرئيسي من برنامج TECH لهذا الماجستير المتقدم هو تزويد الصيادلة بالمعلومات الأكثر صلة بالتغذية الرياضية التي ستكون ضرورية لتطورهم المهني. بهذه الطريقة في نهاية هذا البرنامج سيكون الطالب قادرًا بشكل أفضل على الحضور بطريقة شخصية تمامًا لأولئك المستخدمين الذين يذهبون إلى الصيدليات بحثًا عن مشورة مهنية لمساعدتهم على اتباع أنظمة غذائية مناسبة والتكيف مع ظروفهم البدنية والاحتياجات الغذائية.

حقق أهدافك الأكاديمية في التغذية الرياضية وكن أكثر فاعلية في ممارستك اليومية "

الأهداف العامة

- تحديث المعرفة المهنية بالاتجاهات الجديدة في تغذية الإنسان
- تعزيز استراتيجيات العمل القائمة على المعرفة العملية للاتجاهات الجديدة في التغذية وتطبيقها على الرياضيين
- تعزيز اكتساب المهارات والقدرات التقنية من خلال نظام سمعي بصري قوي وإتاحة إمكانية 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
- 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
- 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 في الرياضة، سواء من خلال الاتصالات التي أقيمت مع الأساتذة والمتخصصين في البرنامج، وبشكل مستقل
- التخصص في تركيب الأنسجة العضلية ومشاركتها في الرياضة
- التعرف على الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف الفيزيولوجية المرضية المختلفة
- التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف المختلفة الخاصة بالعمر والجنس
- التخصص في الإستراتيجيات الغذائية للوقاية والعلاج للرياضيين المصابين
- التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للأطفال الرياضيين
- التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين المعاقين

الأهداف المحددة

- 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 ومنافع الأطعمة الجديدة
- شرح التقنيات والمنتجات المختلفة للدعم الغذائي الأساسي والمتقدم المتعلق بتغذية الرياضيين
- تحديد الاستخدام الصحيح للوسائل المساعدة على توليد الطاقة
- شرح لوائح مكافحة المنشطات الحالية
- التعرف على الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة والتغذية
- التعرف 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
- تفسير الكيمياء الحيوية لاكتشاف النقص الغذائي أو حالات الإفراط في التدريب
- تفسير الطرق المختلفة لتكوين الجسم، لتحسين نسبة الوزن والدهون المناسبة للرياضة التي تتم ممارستها
- مراقبة الرياضي طوال الموسم
- التخطيط لفترات الموسم بناءً على المتطلبات
- 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
- التفريق بين القيود الرئيسية للأداء التي يسببها المناخ
- وضع خطة التأقلم وفقاً للحالة المعينة
- تعمق في التكيفات الفسيولوجية بسبب الارتفاع
- وضع إرشادات صحيحة للإماهة الفردية وفقاً للمناخ
- 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
- 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 لمرضى السكري في كل من حياتهم اليومية وممارسة الرياضة، لتحسين صحتهم
- تعميق المعرفة اللازمة لتكون قادراً 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 المعاقين وقيودهم الفسيولوجية الأيضية
- تحديد الاحتياجات الغذائية لمختلف الرياضيين المعاقين من أجل وضع خطة غذائية دقيقة
- تعميق المعرفة اللازمة لتأسيس تفاعلات بين تناول الأدوية لدى هؤلاء الرياضيين والمغذيات لتجنب العجز
- فهم تكوين الجسم للرياضيين المعاقين في فئاتهم الرياضية المختلفة
- تطبيق الأدلة العلمية الحالية على مساعدات التغذية المولد للطاقة
- 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
- 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
- تحديد مراحل الإصابة المختلفة
- المساعدة في الوقاية من الإصابات
- تحسين تشخيص الإصابة
- وضع استراتيجية غذائية حسب المتطلبات الغذائية الجديدة التي تظهر خلال الفترة الإصابة

03
الكفاءات

سيسمح هذا الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة للصيادلة بتحسين تدريبهم ومهاراتهم في مجال ذي صلة كبيرة اليوم. وبالتالي سيكونون قادرين على تقديم المشورة للعديد من المستخدمين الذين أدرجوا التمارين البدنية كجزء أساسي من روتينهم اليومي والذين يذهبون إلى المراكز الصيدلانية للعثور على المشورة الغذائية من المتخصصين في هذا المجال.

برنامج من شأنه أن يحدث فرقا في تدريب الطلاب بلا شك.

تعميق دراستك في التغذية الرياضية ويصف الأنظمة الغذائية وفقًا للظروف المادية لكل مستخدم"

الكفاءات العامة

- التطبيق على مرضاك الاتجاهات الجديدة في التغذية في النشاط البدني والرياضة
- تطبيق الاتجاهات الجديدة في التغذية حسب خصائص البالغين
- البحث في المشاكل الغذائية لمرضاك

> تطوير المهارات اللازمة للتميز في الاستشارات الغذائية"

الكفاءات المحددة

- تقييم الحالة الغذائية للرياضي
- تحديد المشاكل التغذوية للمستخدمين وتطبيق أدق العلاجات والأنظمة الغذائية في كل حالة
- التعرف على مكونات الأطعمة وحدد مرافقها وأضفها إلى الوجبات الغذائية
- التعرف على قواعد مكافحة المنشطات
- البحث عن مساعدة لمرضى الاضطرابات النفسية الناتجة عن ممارسة الرياضة والتغذية
- الاطلاع 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
- إدارة وتعزيز المبادرة وروح المبادرة لإطلاق المشاريع المتعلقة بالتغذية في النشاط البدني والرياضة
- إدارة المهارات المتقدمة لاكتشاف العلامات المحتملة للتغييرات الغذائية المرتبطة بالممارسة الرياضية
- التخصص في تركيب الأنسجة العضلية ومشاركتها في الرياضة
- التعرف على الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف الفيزيولوجية المرضية المختلفة
- التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للأطفال الرياضيين
- التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين المعاقين

04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يجمع هذا الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة بين فريق تدريس مكون من محترفين ذوي خبرة واسعة وسيرة ذاتية أكاديمية عالية المستوى. بهذه الطريقة هؤلاء هم الأشخاص الذين اهتموا بالتدريب في مجال التغذية الرياضية ويتطورون مهنياً في هذا المجال. بالإضافة إلى ذلك فهم يدركون الحاجة إلى تقديم برامج عالية الجودة للطلاب لقد بذل كل جهوده في إنشاء جميع المواد التعليمية لهذا البرنامج.

المكانة العظيمة لفريق التدريس تجعله من أفضل الفرق على الساحة الوطنية"

هيكل الإدارة

د. Marhuenda Hernández, Javier

- الرقم الأكاديمي للأكاديمية الإسبانية للتغذية البشرية وعلم التغذية
- رقم أكاديمي في الأكاديمية الإسبانية للتغذية البشرية وعلم التغذية
- دكتور في التغذية
- ماجستير التغذية العلاجية
- بكالوريوس في التغذية

الأساتذة

أ. Ramírez, Marta

- خريج في التغذية البشرية وعلم التغذية
- ماجستير رسمي في التغذية في النشاط البدني والرياضة
- انثروبوميتريست ISAK المستوى 1
- 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 الحمية وطلاب العلوم الصحية وعامة السكان بالإضافة إلى التدريب المستمر في التغذية والرياضة في المؤتمرات والدورات والمؤتمرات الدولية

أ. Arcusa, Raúl

- خريج في التغذية البشرية وعلم التغذية
- ماجستير رسمي في التغذية في النشاط البدني والرياضة
- انثروبوميتريست ISAK المستوى 1
- وهو حالياً طالب دكتوراه في قسم الصيدلة في UCAM في مجال بحث التغذية والإجهاد التأكسدي وهو نشاط يجمع بين عمل أخصائي التغذية في صفوف C.D. Castellón
- لديه خبرة في فرق كرة القدم المختلفة في فالنسيا فضلاً عن خبرة واسعة في الاستشارات الطبية وجهًا لوجه

د. Pérez de Ayala, Enrique

- رئيس خدمة الطب الرياضي في مستوصف Gipuzkoa
- بكالوريوس في 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 سوسييداد لكرة القدم

أ. Montoya Castaño, Johana

- أخصائية تغذية وحمية من جامعة Antioquia
- ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة من قبل UCAM
- التغذية الرياضية من جامعة برشلونة
- عضو في شبكة DBSS، G-SE وأبحاث و شركاء مختبر ممارسة الرياضة والتغذية الرياضية للصحة وعلم الحركة جامعة Texas A&M

أ. Aldalur Mancisidor, Ane

- عضو في مجلس وزراء التغذية وخدمة صحة Vasco
- إجازة في التمريض
- شهادة عليا في علم التغذية
- خبير في اضطراب الأكل والتغذية الرياضية

05
الهيكل والمحتوى

اختار معلمو هذا الماجستير المتقدم في التغذية الشاملة المعلومات الأكثر صلة بهذا المجال من المعرفة لتفضيل تعلم الصيادلة بطريقة تمكنهم من خلال برنامج واحد من تحديث أنفسهم بشأن التطورات الرئيسية في هذا الموضوع. لتحسين تدريبهم طلابنا تم تنظيم المنهج بطريقة تفضل فهم المعلومات بهدف رئيسي هو أن الصيادلة يمكن أن يعطي دفعة لحياتهم المهنية في وقت قصير.

برنامج أكاديمي رفيع المستوى يهدف إلى تحسين معرفتك في مجال يتزايد فيه الطلب"

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 والبريبايوتك والمُصنوعات

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. طُرق

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 حمية 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. حمية 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. التغذية في الشفاء من الإصابات الرياضية

10.4. الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة

1.10.4. اضطرابات الأكل: هوس الحالة البدنية ، هوس الغذاء الصحي، فقدان الشهية

2.10.4. التعب بسبب التمرين المفرط

3.10.4. الثالوث الرياضي الأنثوي

11.4. دور المدرب في الأداء الرياضي

الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

1.5. التكيفات القلبية الوعائية المتعلقة بالتمرين

1.1.5. زيادة حجم النفضة

2.1.5. انخفاض معدل ضربات القلب

2.5. التكيفات التنفسية المرتبطة بالتمرين

1.2.5. التغييرات في حجم التهوية

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. ألياف العضلات

2.4.5. ألياف العضلات من النوع الأول

3.4.5. ألياف العضلات من النوع النوع الثاني

5.5. مفهوم عتبة لبنيك

6.5. الأدينوسين ثلاثيُّ الفوسفات واستقلاب الفوسفاجين

1.6.5. المسارات الأيضية لإعادة تخليق الأدينوسين ثلاثيُّ 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. أَجْسَام كِيتُونِيَّة

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. عد دموي شامل

2.1.6. علامات التدريب المفرط

2.6. تقييم الأنثروبومترية

1.2.6. تركيب الجسم

2.2.6. نظام قياسات الجسم ISAK

3.6. قبل الموسم

1.3.6. ارتفاع عبء العمل

2.3.6. تأكد من تناول السعرات الحرارية والبروتينات

4.6. موسم تنافسي

1.4.6. الأداء الرياضي

2.4.6. الشفاء بين المباريات

5.6. الفترة الانتقالية

1.5.6. فترة العطلة

2.5.6. التغييرات في تكوين الجسم

6.6. رحلات

1.6.6. البطولات خلال الموسم

2.6.6. بطولات خارج الموسم (كأس العالم، الأوروبية والأولمبياد)

7.6. مراقبة الرياضي

1.7.6. حالة الرياضي القاعدية

2.7.6. التطور خلال الموسم

8.6. حساب معدل التعرق

1.8.6. خسائر المياه

2.8.6. بروتوكول الحساب

9.6. عمل متعدد التخصصات

1.9.6. دور اختصاصي التغذية في بيئة الرياضي

2.9.6. التواصل مع باقي المجالات

10.6. منشطات

1.10.6. قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات

2.10.6. اختبارات 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 وما إلى ذلك)

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 وما إلى ذلك)

4.7. فسيولوجيا الرياضات المائية

1.4.7. استقلاب الطاقة

2.4.7. النمط الحيوي للرياضي

5.7. التدريب

1.5.7. القوة

2.5.7. المقاومة

6.7. تركيب الجسم

1.6.7. السباحة

2.6.7. كرة الماء

7.7. ما قبل المنافسة

1.7.7. قبل 3 ساعات

2.7.7. قبل 1 ساعة

8.7. أثناء المنافسة

1.8.7. الكربوهيدرات

2.8.7. الإماهة

9.7. ما بعد المنافسة

1.9.7. الإماهة

2.9.7. البروتين

10.7. مساعدات زيادة النشاط

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. تَجْفِيف

2.2.8. التعب

3.8. الخصائص الأساسية في المناخات الحارة

1.3.8. درجة حرارة عالية ورطوبة

2.3.8. التأقلم

4.8. التغذية والإماهة في المناخات الحارة

1.4.8. الإماهة والشوارد

2.4.8. الكربوهيدرات

5.8. قيود الأداء في المناخات الباردة

1.5.8. التعب

2.5.8. ملابس مفرطة

6.8. الخصائص الأساسية في المناخات الباردة

1.6.8. البرد القارس

2.6.8. max2VO انخفاض

7.8. التغذية والإماهة في المناخات الباردة

1.7.8. الإماهة

2.7.8. الكربوهيدرات

الوحدة 9. النباتيون والنباتيون المتشددون

1.9. النباتيون والنباتيون المتشددون في تاريخ الرياضة

1.1.9. بدايات النباتيون المتشددون في الرياضة

2.1.9. الرياضيون النباتيون المتشددون في أيامنا هذه

2.9. أنواع مختلفة من الطعام النباتي (تغيير كلمة نباتي)

1.2.9. الرياضي النباتي المتشدد

2.2.9. الرياضي النباتي

3.9. أخطاء متكررة في الرياضي النباتي المتشدد

1.3.9. توازن الطاقة

2.3.9. تناول البروتين

4.9. فيتامين ب12

1.4.9. مكملات فيتامين ب12

2.4.9. التوافر البيولوجي للطحالب سبيرولينا

5.9. مصادر البروتين في النظام الغذائي النباتي المتشدد/ النباتي

1.5.9. جودة البروتين

2.5.9. الاستدامة البيئية

6.9. العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في النباتيين المتشددين

1.6.9. تحويل حمض ألفا لينولينيك إلى حمض الإيكوسابنتاينويك / حمض الدوكوساهكساينويك

2.6.9. الحديد، الكالسيوم، فيتامين-د والزنك

7.9. التقييم البيوكيميائي / نقص التغذية

1.7.9. فقر دم

2.7.9. ضمور اللحم

8.9. الغذاء النباتي المتشدد مقابل. التغذية القارتة

1.8.9. التغذية التطورية

2.8.9. التغذية الحالية

9.9. مساعدات زيادة النشاط

1.9.9. الكرياتين

2.9.9. بروتين نباتي

10.9. عوامل تقلل من امتصاص العناصر الغذائية

1.10.9. استهلاك كميات كبيرة من الألياف

2.10.9. أكسالات

الوحدة 10. الرياضيين من مرضى السكري النوع 1

1.10. تعرف على داء السكري وعلم أمراضه
1.1.10. الإصابة بمرض السكري
2.1.10. الفيزيولوجيا المرضية لمرض السكري
3.1.10. عواقب مرض السكري
2.10. علم الأعضاء الوظيفي في التمرين لدى مرضى السكري
1.2.10. تمرين الحد الأقصى، ما دون الحد الأقصى و التمثيل الغذائي للعضلات أثناء التمرين
2.2.10. الاختلافات الأيضية أثناء التمرين لدى مرضى السكري
3.10. التمرين في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1
1.3.10. نقص السكر في الدم، ارتفاع السكر في الدم وتعديل العلاج الغذائي
2.3.10. وقت التمرين وتناول الكربوهيدرات
4.10. التمرين 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. العلاج بالأنسولين والتمارين
1.6.10. مضخة ضخ 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 التطبيق
2.7.10. تناول الكربوهيدرات قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
3.7.10. الإماهة قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
8.10. التخطيط الغذائي في رياضات التحمل
1.8.10. ماراثون
2.8.10. ركوب الدراجات
9.10. التخطيط الغذائي في الرياضات الجماعية
1.9.10. كرة القدم
2.9.10. كرة القدم الامريكية
10.10. المكملات الرياضية ومرض السكري
1.10.10. مكملات يحتمل أن تكون مفيدة للرياضيين المصابين بداء السكري

الوحدة 11. الرياضيون المعاقون

1.11. التصنيف والفئات في الرياضيين المعاقين
1.1.11. ما هو الرياضي المعاق؟
2.1.11. كيف يتم تصنيف الرياضيين المعاقين؟
2.11. علوم الرياضة في الرياضيين المعافين
1.2.11. التمثيل الغذائي وعلم الأعضاء الوظيفي
2.2.11. الميكانيك الحيوي
3.2.11. علم النفس
3.11. متطلبات الطاقة والماء في الرياضيين المعاقين
1.3.11. متطلبات الطاقة المثلى للتدريب
2.3.11. تخطيط الإماهة قبل وأثناء وبعد التدريبات والمسابقات
4.11. المشاكل التغذوية في الفئات المختلفة للرياضيين المعاقين وفقاً لأمراضهم أو اعتلالاتهم
1.4.11. إصابات في النخاع 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 المعاقين مع إصابات الحبل 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 التغذوي للرياضيين المعاقين مبتوري الأطراف
1.6.11. متطلبات الطاقة
2.6.11. المغذيات الكبرى
3.6.11. التنظيم الحراري والإماهة
4.6.11. القضايا التغذوية المتعلقة بالأطراف الاصطناعية
7.11. مشاكل التخطيط والتغذية عند الرياضيين ذوي الإعاقة البصرية والسمعية والقصور الذهني
1.7.11. مشاكل التغذية الرياضية مع ضعف البصر: التهاب الشبكية الصباغي، اعتلال الشبكية السكري، المهق، مرض ستاغاردت واضطرابات السمع
2.7.11. مشاكل التغذية الرياضية المصحوبة بقصور فكري: متلازمة داون، التوحد وأسبرجر وفينايلكيتونوريا
8.11. تكوين الجسم في الرياضيين من ذوي الإعاقة
1.8.11. تقنيات القياس
2.8.11. العوامل المؤثرة في موثوقية طرق القياس المختلفة

9.11. علم الأدوية والتفاعلات مع العناصر الغذائية

1.9.11. أنواع مختلفة من الأدوية التي يتناولها الرياضيون المعاقون

2.9.11. نقص المغذيات الدقيقة في الرياضيين المعاقين

10.11. مساعدات زيادة النشاط

1.10.11. المكملات التي يحتمل أن تكون مفيدة للرياضيين المعاقين

2.10.11. العواقب الصحية السلبية ومشاكل التلوث والمنشطات بسبب تناول مساعدات توليد الطاقة

الوحدة 12. الرياضات حسب فئة الوزن

1.12. خصائص الرياضات الرئيسية حسب فئة الوزن

1.1.12. اللوائح التنظيمية

2.1.12. فئات

2.12. الجدول الزمني الموسمي

1.2.12. مسابقات

2.2.12. دورة كلية

3.12. تركيب الجسم

1.3.12. الرياضات القتالية

2.3.12. رفع الاثقال

4.12. مراحل اكتساب كتلة العضلات

1.4.12. ٪ دهون الجسم

2.4.12. البرمجة

5.12. مراحل التعريف

1.5.12. الكربوهيدرات

2.5.12. البروتين

6.12. ما قبل المنافسة

1.6.12. بروتوكول إسبوع ما قبل المنافسة

2.6.12. قبل الوزن

7.12. أثناء المنافسة

1.7.12. تطبيقات عملية

2.7.12. توقيت

8.12. ما بعد المنافسة

1.8.12. الإماهة

2.8.12. البروتين

9.12. مساعدات زيادة النشاط

1.9.12. الكرياتين

2.9.12. بروتين مصل اللبن

الوحدة 13. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

1.13. التغذية عند المرأة الرياضية

1.1.13. عوامل مقيدة

2.1.13. المتطلبات

2.13. الدورة الشهرية

1.2.13. المرحلة الأصفرية

2.2.13. المرحلة الجُريبية

3.13. الثالوث الرياضي

1.3.13. انقطاع الطمث

2.3.13. هشاشة العظام

4.13. التغذية عند المرأة الرياضية الحامل

1.4.13. متطلبات الطاقة

2.4.13. المغذيات الدقيقة

5.13. آثار ممارسة الرياضة البدنية في الطفل الرياضي

1.5.13. تدريب القوة

2.5.13. تدريب التحمل

6.13. التربية الغذائية لدى الطفل الرياضي

1.6.13. السكر

2.6.13. اضطرابات السلوك الغذائي

7.13. المتطلبات الغذائية للطفل 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 في السن

1.9.13. المفاصل

2.9.13. صحة القلب والأوعية الدموية

10.13. مكملات مثيرة للاهتمام في الرياضيين الكبار في السن

1.10.13. بروتين مصل اللبن

2.10.13. الكرياتين

الوحدة 14. فترة الإصابة

1.14. مقدمة

2.14. الوقاية من الإصابات في الرياضي

1.2.14. توافر الطاقة النسبية في الرياضة

2.2.14. صحة الفم والأسنان وآثارها على الإصابات

3.2.14. التعب، التغذية والإصابات

4.2.14. النوم، التغذية والإصابات

3.14. مراحل الإصابة

1.3.14. مرحلة عدم التحرك. 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 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. أخرى

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. اعتبارات غذائية في العودة للمنافسة

10.14. دراسات حالة مثيرة للاهتمام في الأدبيات العلمية حول الإصابات

المنهج الدراسي كامل للغاية سيكون ضروريًا
لتطويرك المهني"

05

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 مثلمجلة 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 محدد ، ما الذي يجب أن يفعلة المحترف؟ خلال البرنامج ، سيواجه االطلاب لعديد 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 الصيادلة بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة بمرور الوقت.

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

وفقًا للدكتور جيرفاس ، فإن الحالة السريرية هي العرض المعلق لمريض ، أو مجموعة من المرضى ، والتي تصبح "حالة" ، مثالًا أو نموذجًا 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 التكييف الحقيقية في الممارسة المهنية للصيدلي.

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.الصيادلة الذين يتبعون هذه الطريقة لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم ، بل يطورون أيضًا قدرتهم العقلية ، من خلال تمارين لتقييم المواقف الحقيقية وتطبيق المعرفة.

2. يتخذ التعلم شكلاً قويًا في المهارات العملية التي تتيح للطالب اندماجًا أفضل في العالم الحقيقي.

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

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

منهجية إعادة التعلم

تجمع تيك بفعالية بين منهجية دراسة الحالة ونظام تعلم عبر الإنترنت بنسبة 100٪ استنادًا 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 الصيدلي من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه التدريبات من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

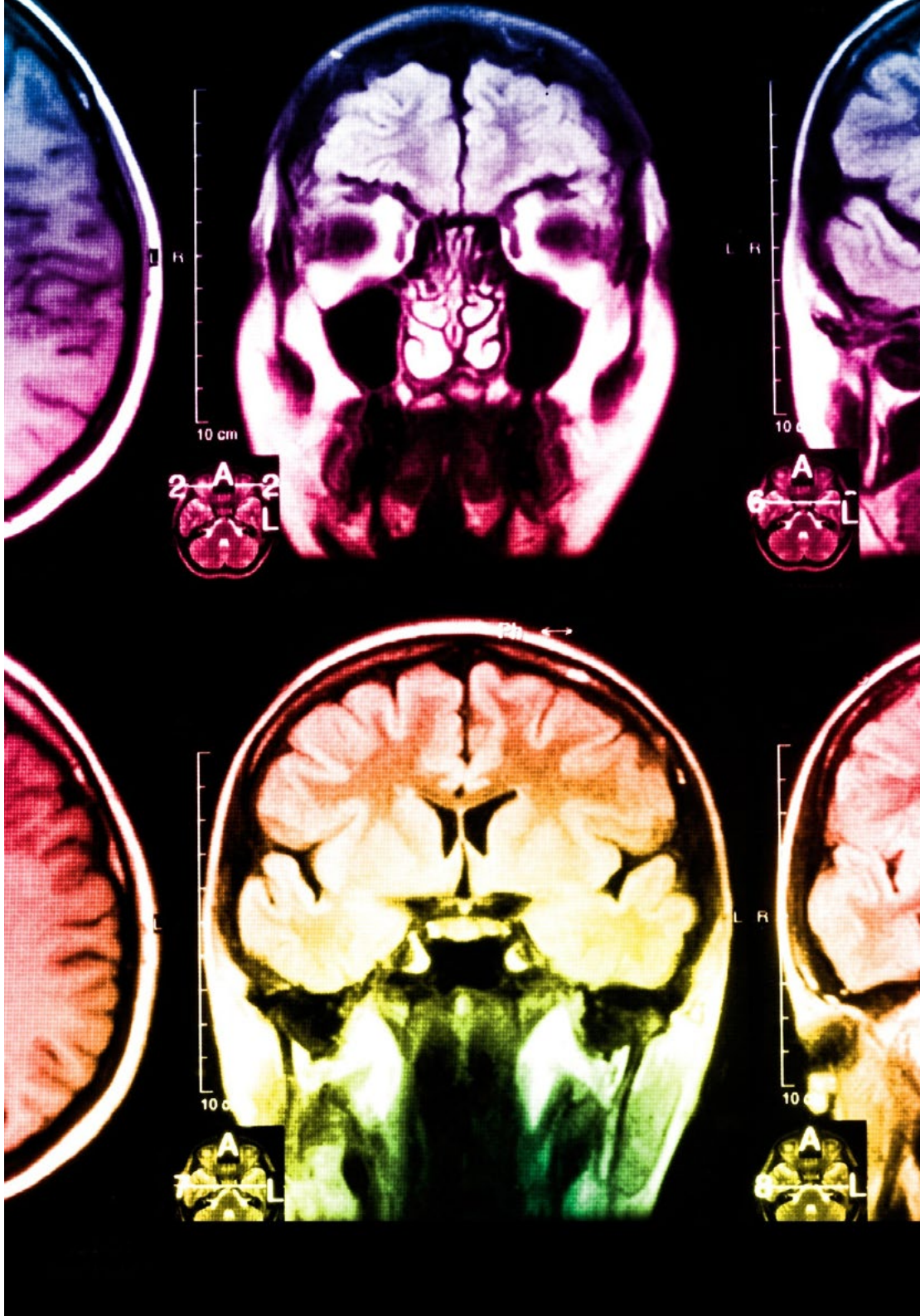
تقع في الطليعة التربوية العالمية ، تمكنت طريقة إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العالمية للمهنيين الذين أنهوا دراستهم ، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في اللغة الإسبانية الناطقة)جامعة كولومبيا.(

مع هذه المنهجية ، تم تدريب أكثر من 115000 صيدلي بنجاح غير مسبوق في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن العبء 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.

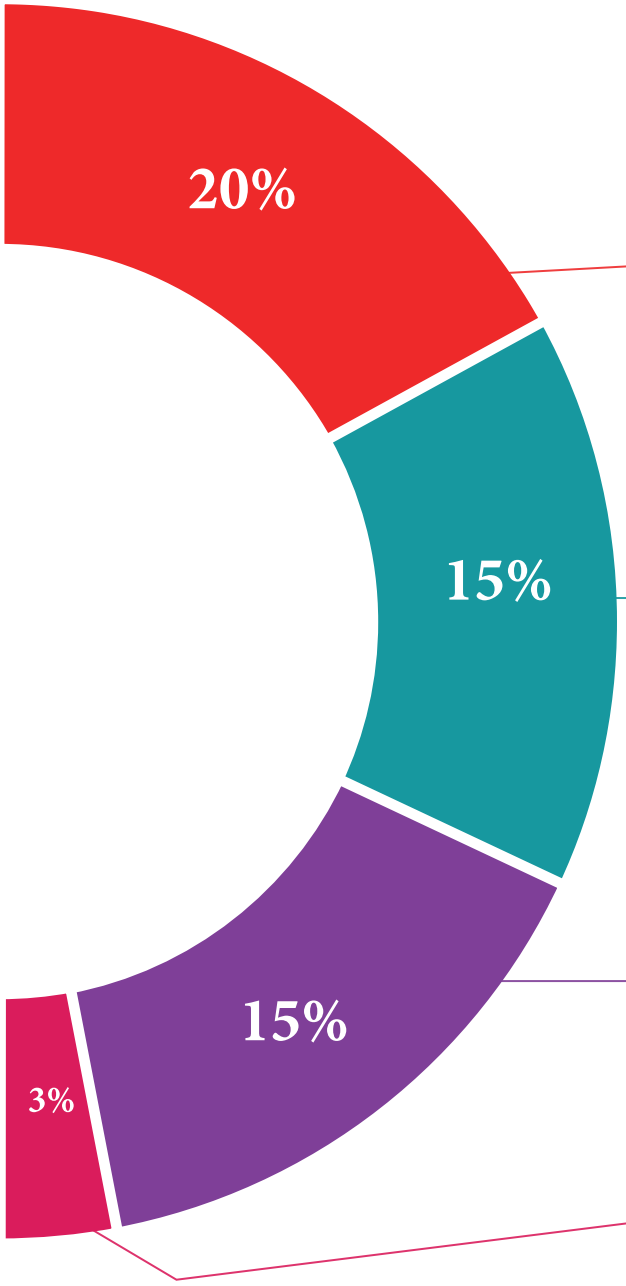
ستسمح لك إعادة التعلم بالتعلم بجهد أقل وأداء أكبر ، والمشاركة بشكل أكبر في تدريبك ، وتنمية الروح النقدية ، والدفاع عن الحجج والآراء المتناقضة: معادلة مباشرة للنجاح.

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 وملموسًا 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 الفيديو

تقرب تيك الطالب من التقنيات الأكثر ابتكارًا وأحدث التطورات التعليمية وإلى طليعة التقنيات وإجراءات التغذية الحالية. كل هذا ، في أول شخص ، بأقصى درجات الصرامة ، موضحاً ومفصلاً 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 سياقيًا. 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

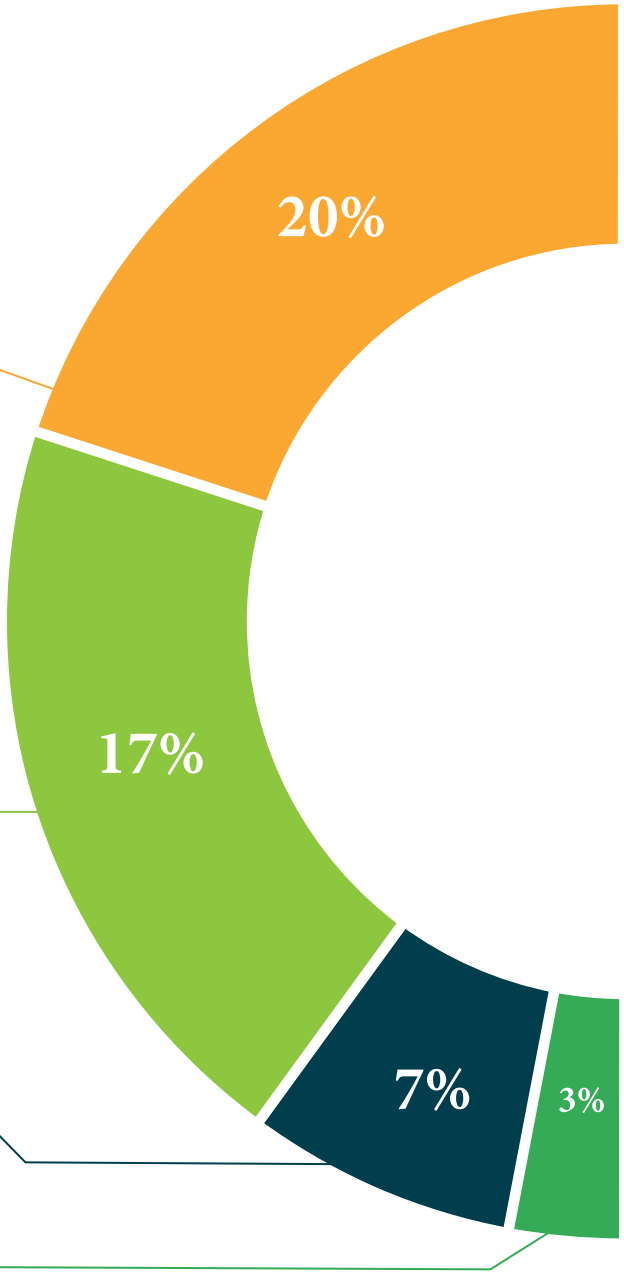
يتم تقييم معرفة الطالب بشكل دوري وإعادة تقييمها في جميع أنحاء البرنامج ، من خلال أنشطة وتمارين التقييم الذاتي والتقويم الذاتي بحيث يتحقق الطالب بهذه الطريقة من كيفية تحقيقه لأهدافه.

فصول الماجستير

هناك دليل علمي على فائدة ملاحظة خبراء الطرف الثالث ، وما 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.



07

المؤهل العلمي

يضمن الماجستير المتقدم في التغذية الرياضية الشاملة إلى التدريب الأكثر صرامة وحداثة والحصول على شهادة جامعية صادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.

اجتاز هذا التخصص بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية دون السفر أو الأعمال الورقية المرهقة"

يحتوي هذا **ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل الماجستير المتقدم ذا الصلة الصادرة عن **TECH الجامعة التكنولوجية.**

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

المؤهل العلمي: **ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة**

عدد الساعات المعتمدة: **3.000 ساعة**

مُعتمد من قِبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

tech 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

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 3.000 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

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

ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
1°	تطورات جديدة في الغذاء	إجباري	225
1°	الاتجاهات الحالية في التغذية	إجباري	225
1°	تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق في الممارسة	إجباري	225
1°	التغذية في ممارسة الرياضة	إجباري	225
1°	فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية	إجباري	225
1°	تقييم الرياضي في أوقات مختلفة من الموسم	إجباري	225
1°	الرياضات المائية	إجباري	225
2°	الظروف المعاكسة	إجباري	225
2°	البالتيون والبالتيون المتشددون	إجباري	200
2°	الرياضيين من مرضى السكري النوع 1	إجباري	200
2°	الرياضيون المعاقون	إجباري	200
2°	الرياضات حسب فئة الوزن	إجباري	200
2°	مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة	إجباري	200
2°	فترة الإصابة	إجباري	200

أ. د./ Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

tech الجامعة التكنولوجية

*تصديق لاهاي أبوستيل. في حالة طلب الطالب الحصول على درجته العلمية الورقية وبتصديق لاهاي أبوستيل، ستتخذ مؤسسة TECH EDUCATION الخطوات المناسبة لكي يحصل عليها بتكلفة إضافية.

ماجستير متقدم
التغذية الرياضية الشاملة

طريقة التدريس: **عبر الانترنت**

مدة الدراسة: **سنتان**

المؤهل العملي: **TECH الجامعة التكنولوجية**

عدد الساعات الدراسية: **3.000 ساعة**

ماجستير متقدم

التغذية الرياضية الشاملة

مُعتمد من قِبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية