

ماجستير خاص  
التغذية الرياضية في الفئات  
السكانية الخاصة



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## ماجستير خاص التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة

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

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtute.com/ae/pharmacy/professional-master-degree/master-sports-nutrition-special-populations](http://www.techtute.com/ae/pharmacy/professional-master-degree/master-sports-nutrition-special-populations)

# 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

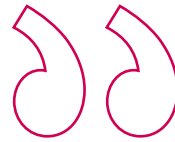
المؤهل العلمي

صفحة 40

# المقدمة

لقد تقدم مجال التغذية في السنوات الأخيرة بفضل الدراسات العلمية التي تتعمق في خصائص الأطعمة وتناولها بشكل كافٍ من أجل الحصول على نتائج صحية إيجابية. في هذا السياق، يحتاج الصيدلة في هذا السياق إلى معلومات ذات صلة بكل من المشورة الغذائية والدوائية بشأن الأدوية الضارة للرياضيين وشبه الرياضيين. في هذا المجال، أنشأت جامعة TECH برنامجاً يوفر أحدث المعارف حول المكملات الغذائية والتخطيط الغذائي وفقاً للأمراض أو استهلاك الطاقة لدى الرياضيين المصابين. كل هذا، بالإضافة إلى محتوى الوسائط المتعددة المتقدم الذي يمكن للطلاب الوصول إليه على مدار 24 ساعة في اليوم، وبشكل مريح، من أي جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت.

ستسمح لك درجة الماجستير الخاص هذه بتحديث  
معرفتك بكفاءة في مجال التغذية الرياضية في  
الفئات السكانية الخاصة"



هذا الماجستير الخاص في التغذية الرياضية لفئات السكانية الخاصة يحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً 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

تسير التغذية والمستحضرات الصيدلانية جنبًا إلى جنب بشكل متزايد. إن دمج المكملات الغذائية والمنتجات الدوائية الجديدة لمعالجة مختلف الأمراض يتطلب معرفة متقدمة من جانب المهنيين الذين يرغبون في تقديم المشورة المناسبة في هذا المجال، والذين هم على دراية بأحدث التطورات العلمية في هذا المجال.

بهذا المعنى، يصبح هذا التحديث أكثر أهمية إذا تم توفير الرعاية للرياضيين والأشخاص ذوي الخصائص الخاصة مثل مرضى السكري أو النساء الحوامل أو الخضرين. استجابةً لهذه الحاجة، أنشأت جامعة TECH هذه الشهادة التي توفر للصيدلة أحدث المعارف في مجال التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة وبأعلى درجات الدقة السريرية.

دورة أكاديمية مدتها 12 شهرًا، حيث سيتعلم الطلاب عن فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية، وتقييم الرياضي في أوقات مختلفة من الموسم والتخطيط الغذائي للرياضيين وشبه الرياضيين. كل هذا، بالإضافة إلى ذلك، من خلال ملخصات فيديو لكل موضوع، ومقاطع فيديو بالتفصيل، وقراءات متخصصة ودراسات حالة أعدها فريق تدريس ذو خبرة مهنية واسعة في مجال التغذية الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، انضم إلى هيئة التدريس قائد موسيقي دولي مرموق. يتمتع هذا البرنامج بسجل حافل في مجال التغذية الرياضية، وسيكون مسؤولاً عن تقديم 10 دروس رئيسية. Masterclasses.

إضافةً إلى ذلك، سيتمكن الصيديلي من الوصول إلى كل هذه المعلومات وقتما يشاء من خلال جهاز محمول أو جهاز لوحي أو كمبيوتر متصل بالإنترنت. بهذه الطريقة، وبدون فصول ذات جداول زمنية ثابتة وبأقصى قدر من المرونة، سيتمكن المحترف من الحصول على التحديث الذي يبحث عنه.

فرصة فريدة من نوعها لا يقدمها سوى جامعة TECH، الذي يقدم في درجة الماجستير هذه المعلومات الأكثر صلة بالموضوع، مع النظام التربوي الأكثر ابتكارًا، والذي يتكيف مع المهنيين الذين يبحثون عن التحديث، دون إهمال عملهم و/أو بيئتهم الشخصية.



فرصة فريدة من نوعها لا يقدمها سوى جامعة TECH، الذي يقدم في درجة الماجستير هذه المعلومات الأكثر صلة بالموضوع، مع النظام التربوي الأكثر ابتكارًا، والذي يتكيف مع المهنيين الذين يبحثون عن التحديث، دون إهمال عملهم و/أو بيئتهم الشخصية"

قم بتحديث معلوماتك حول التقييم الكيميائي الحيوي ونقص التغذية المحتمل للرياضي الخصري.

فرصة فريدة من نوعها لا يقدمها سوى جامعة TECH، الذي يقدم في درجة الماجستير هذه المعلومات الأكثر صلة بالموضوع، مع النظام التربوي الأكثر ابتكارًا، والذي يتكيف مع المهنيين الذين يبحثون عن التحديث، دون إهمال عملهم و/أو بيئتهم الشخصية"

قلل من ساعات الدراسة والحفظ الطويلة بفضل نظام إعادة التعلم Relearning الذي تستخدمه جامعة TECH في جميع شهاداتها.

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. سيتيح محتوى البرنامج المتعدد الوسائط، والذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، أي في بيئة محاكاة توفر تدريبًا غامرًا مبرمجًا للتدريب في حالات حقيقية. يركز تصميم هذا البرنامج على التعلّم القائم على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مختلف مواقف الممارسة المهنية التي تنشأ على مدار العام الدراسي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



# الأهداف

يهدف هذا البرنامج الجامعي إلى تزويد الصيادلة بالمعرفة الأكثر تقدماً ودقة في مجال التغذية الرياضية. لهذا السبب، يوفر لك جامعة TECH إمكانية الوصول إلى مواد تعليمية من الدرجة الأولى، تم تطويرها من قبل فريق تدريس ممتاز متخصص في التغذية وعلم التغذية. بفضل هذا المزيج، سينجح الطلاب في تحقيق أهدافهم بنجاح وتحسين مهاراتهم في الإرشاد الغذائي.







سيقودك هذا البرنامج إلى التخصص في التغذية الرياضية  
وتطبيق أحدث التطورات العلمية في التكيف الغذائي  
لمرضى السكري أو النساء الحوامل"

## الأهداف العامة



- ♦ 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
- ♦ تخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين المعاقين

- ♦ 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 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
- ♦ فهم متقدم للسياق الذي يتم فيه تطوير مجال تخصصك
- ♦ 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 شهادات الخبرة الجامعية، وبشكل مستقل
- ♦ التخصص في تركيب الأنسجة العضلية ومشاركتها في الرياضة



مع هذا البرنامج المتاح 100% عبر الإنترنت ستتمكن من تحسين الأداء الرياضي للمرضى، وذلك بفضل تطبيق الاستراتيجية الغذائية الأنسب"

## 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. رياضيين 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 لمرضى السكري في كل من حياتهم اليومية وممارسة الرياضة، لتحسين صحتهم
- ♦ تعميق المعرفة اللازمة للقدرة على تخطيط التغذية للرياضيين من مختلف التخصصات مع مرضى السكري، لتحسين صحتهم وأدائهم
- ♦ إثبات الحالة الحالية للأدلة على مساعدات توليد الطاقة لمرضى السكر

### الوحدة 7. الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة

- ◆ تعميق الاختلافات بين الفئات المختلفة من الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة وقيودهم 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 المولد للطاقة

### الوحدة 8. الرياضات حسب تصنيف 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 وفق الاحتياجات الغذائية الجديدة التي تظهر خلال الفترة الضارة



# الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية للفئات السكانية الخاصة، سيكون المهني قد اكتسب المهارات اللازمة لممارسة مهنية عالية الجودة ومحدثة بناءً على منهجية التدريس الأكثر ابتكاراً.



في غضون 12 شهراً فقط سوف توسع مهاراتك  
في تقديم المشورة الغذائية للرياضيين الذين  
يأتون إلى الصيدلية للحصول على معلومات عن  
المكملات الغذائية"



## الكفاءات العامة



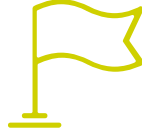
- ♦ التطبيق على مرضاك الاتجاهات الجديدة في التغذية الرياضية في الفئات الخاصة
- ♦ تطبيق التيارات الغذائية الجديدة حسب أمراض البالغين
- ♦ البحث في المشاكل الغذائية لمرضاك



سيوفر لك هذا البرنامج معلومات حيوية  
حول الكشف عن العلامات المحتملة  
للتغيرات الغذائية المرتبطة بالرياضة"



## الكفاءات المحددة



- ♦ إدارة وتعزيز المبادرة لإطلاق المشاريع المتعلقة بالتغذية في النشاط البدني والرياضة
- ♦ إدارة المهارات المتقدمة لاكتشاف العلامات المحتملة للتغيرات 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
- ♦ تخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين المعاقين



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

سيحظى المحترفون الذين يحصلون على درجة الماجستير الخاص هذه بفريق تدريس ممتاز مكون من متخصصين حقيقيين في التغذية وعلم التغذية. توفر خبرتها الواسعة في هذا القطاع الأمان للطلاب الذين يرغبون في الحصول على أحدث المعلومات عن التغذية الرياضية من خبراء حقيقيين في هذا المجال. بالإضافة إلى ذلك، ونظراً لصفاته الإنسانية، سيكون قادراً على الإجابة عن أي أسئلة قد تكون لديك حول محتوى هذا البرنامج.



سيطلعك أفضل المتخصصين في مجال التغذية الرياضية على أحدث التطورات في هذا القطاع وتطبيقها المباشر على الفئات الخاصة"





## المديرة الدولية المستضافة

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 الخاص 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 وتثقيفهم حول أهمية التغذية السليمة ولتحقيق 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 والطاقم 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 عضوة 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 تغذية 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 أخصائيي 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 ستتمكن من التعلم  
مع أفضل المحترفين في العالم"



## هيكل الإدارة

### د. Javier Marhuenda Hernández

- ♦ أخصائي تغذية في أندية كرة القدم المحترفة
- ♦ رئيس قسم التغذية الرياضية. نادي Albacete Balompié SAD
- ♦ رئيس قسم التغذية الرياضية. جامعة سان أنطونيو الكاثوليكية في مورسيا، نادي UCAM 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 Castellón 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
- ♦ درجة الماجستير المعتمد في التغذية في النشاط البدني والرياضة

### د. Johana Montoya Castaño

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

#### د. Ramírez Munuera, Marta

- ♦ أخصائية تغذية رياضية وخبيرة في رياضات القوة
- ♦ أخصائية تغذية. M10 للصحة واللياقة البدنية. مركز الصحة والرياضة
- ♦ أخصائي 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. Martínez-Noguera, Francisco Javier

- ♦ أخصائي التغذية الرياضية في CIARD-UCAM
- ♦ أخصائي تغذية رياضية في عيادة العلاج الطبيعي Jorge Liedó
- ♦ مساعد باحث في CIARD-UCAM
- ♦ أخصائي تغذية رياضية في نادي UCAM مورسيا لكرة القدم
- ♦ أخصائي تغذية في مركز SANO
- ♦ أخصائي تغذية رياضية في نادي كرة السلة في UCAM مورسيا
- ♦ دكتور في علوم الرياضة من جامعة سان أنطونيو الكاثوليكية بمدينة مورسيا
- ♦ خريج في التغذية البشرية وعلم التغذية من الجامعة الكاثوليكية في سان أنطونيو دي مورسيا
- ♦ ماجستير في التغذية وعلم السلامة الغذائية جامعة سان أنطونيو الكاثوليكية في مورسيا



# الهيكل والمحتوى

تم تنظيم منهج درجة ماجستير خاص هذه بطريقة تجعل الصيدلي المحترف يحصل على أحدث المعلومات ذات الصلة بالتغذية الرياضية في 12 شهرًا فقط. علاوة على ذلك، ستفعل ذلك من خلال محتوى مبتكر متعدد الوسائط سيقودك إلى الخوض بشكل ديناميكي في فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلق بالتمارين الرياضية، والمساعدات المولدة للطاقة، والمكملات الغذائية وتكييف الغذاء للرياضيين النباتيين أو مرضى السكري أو الحوامل. كل هذا مع توفر المواد التعليمية على مدار 24 ساعة في اليوم، من أي جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت.







احصل على منظور نظري وعملي حول التغذية  
الرياضية للرياضيات الحوامل اللاتي يحتجن إلى  
نظام غذائي يتناسب مع حالتهم"



## 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 حد اللاكتات
- 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 كيٲونٲة
- 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. منسحطات
  - 1.10.2. قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشحطات
  - 2.10.2. اختبار مكافحة المنشحطات

## 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 والإمالة في المناخات الحارة
  - 1.4.4 الإمالة 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 برنامج Max 2VO
- 7.4 التغذية والإمالة في المناخات الباردة
  - 1.7.4 الإمالة
  - 2.7.4 الكربوهيدرات

## 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 في الرياضات المائية في الماء (السباحة، كرة الماء، إلخ)
  - 2.2.3 في 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 الفسيولوجيا الرياضية 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 3 ساعات قبل
  - 2.7.3 قبل 1 ساعة
- 8.3 أثناء المنافسة
  - 1.8.3 الكربوهيدرات
  - 2.8.3 الإمالة
- 9.3 ما بعد المنافسة
  - 1.9.3 الإمالة
  - 2.9.3 البروتين
- 10.3 مساعدات زيادة النشاط
  - 1.10.3 الكرياتين
  - 2.10.3 مادة الكافيين

## الوحدة 5. النباتيين والخضريين

- 1.5. النباتيون والخضريين في تاريخ الرياضة
  - 1.1.5. بدايات الخضريين في الرياضة
  - 2.1.5. الرياضيون الخضريون في أيامنا هذه
- 2.5. أنواع مختلفة من الطعام النباتيين (تغيير كلمة نباتي)
  - 1.2.5. الرياضي النظام الخضري
  - 2.2.5. الرياضي الخضري
- 3.5. أخطاء متكررة في الرياضي الخضري
  - 1.3.5. توازن الطاقة
  - 2.3.5. تناول البروتين
- 4.5. فيتامين ب21
  - 1.4.5. مكملات فيتامين ب21
  - 2.4.5. التوافر البيولوجي للطحالب سبيرولينا
- 5.5. مصادر البروتين في النظام الغذائي الخضري / النباتي
  - 1.5.5. جودة البروتين
  - 2.5.5. الاستدامة البيئية
- 6.5. العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في الخضريين
  - 1.6.5. تحويل حمض ألفا لينولينيك إلى حمض الإيكوسابتناينويك / حمض الدوكوساهكسائينويك
  - 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. الغذاء النباتي المتشدد مقابل. التغذية القارئة
  - 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. رياضيين مرضى السكري النوع 1

- 1.6. التعرف على داء السكري وعلم أمراضه
  - 1.1.6. الإصابة بعرض 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. ماراتون
    - 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. المكملات الغذائية المفيدة المحتملة للرياضيين المصابين بداء السكري



## الوحدة 7. الرياضيين من ذوي 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 الإماهة قبل وأثناء وبعد التدريبات والمسابقات
- 4.7. المشاكل التغذوية في الفئات المختلفة للرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة وفقاً لأمرضهم أو إعقتلاتهم
  - 1.4.7. إصابات في النخاع الشوكي
  - 2.4.7. الشلل الدماغي وإصابات الدماغ المكتسبة
  - 3.4.7. ميثوري 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 ميثوري الأطراف
  - 1.6.7. متطلبات الطاقة
  - 2.6.7. المغذيات الكبرى
  - 3.6.7. التنظيم الحراري والإماهة
  - 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 ستارغاردت وأمراض السمع.
  - 2.7.7. مشاكل التغذية الرياضية مع القصور الفكري: المتلازمة متلازمة التوحد ومتلازمة أسبرجر وبيئة 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. مساعدات زيادة النشاط
    - 1.10.7. المكملات التي يحتمل أن تكون مفيدة للرياضيين المعاقين
    - 2.10.7. العواقب الصحية السلبية ومشاكل التلوث والمنشطات بسبب تناول مساعدات توليد الطاقة.

## الوحدة 8. الرياضات حسب تصنيف 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. دورة كلية
- 3.8. تركيب الجسم
  - 1.3.8. الرياضات القتالية
  - 2.3.8. رفع الاثقال
- 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. بروتوكول إسبوع ما قبل المنافسة
  - 2.6.8. قبل الوزن
- 7.8. أثناء المنافسة
  - 1.7.8. تطبيقات عملية
  - 2.7.8. Timming

- 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 مصم للبين
  - 2.10.9. الكرياتين

## 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. الإرهاق والتغذية والإصابات
  - 4.2.10. النوم والتغذية والإصابات
- 3.10. مراحل الإصابة
  - 1.3.10. مرحلة عدم التحرك. الالتهايات 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
    - 5.10. الأدلة العلمية على تنفيذ نظام المعاشات التقاعدية. 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

- 8.8. ما بعد المنافسة
  - 1.8.8. الإماهة
  - 2.8.8. البروتين
- 9.8. مساعدات زيادة النشاط
  - 1.9.8. الكرياتين
  - 2.9.8. بروتين مصم للبين

## الوحدة 9. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية 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

# 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*).





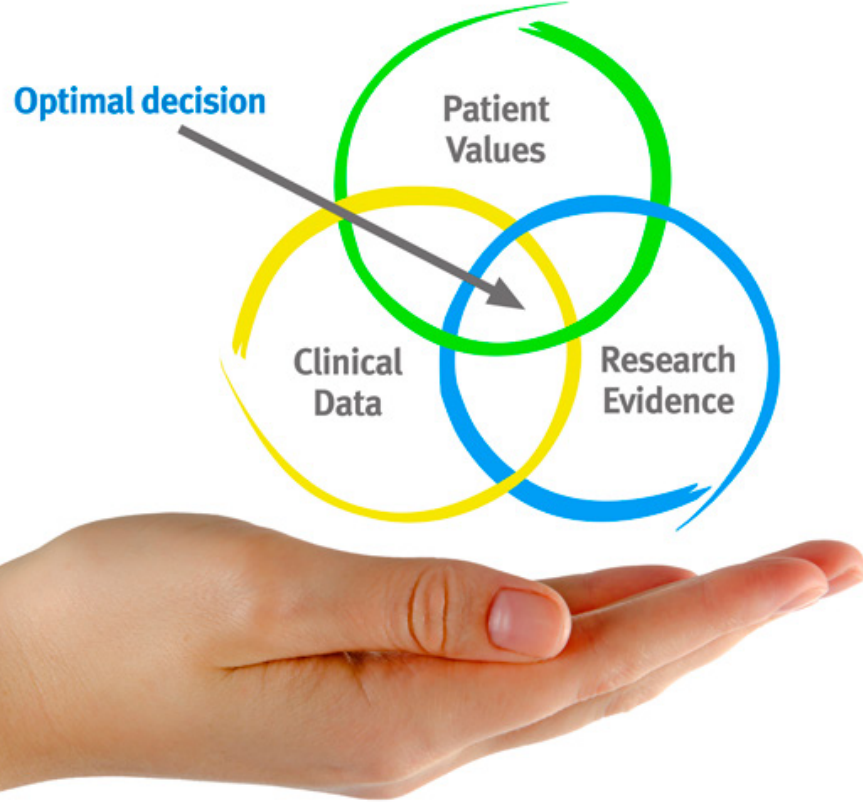
اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"



## في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

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

مع جامعة TECH يمكنك تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.



وفقاً للدكتور Gérvas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمرضى، 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 التكييف الحقيقية في الممارسة المهنية للصيدلي.



هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دارسي القانون؟ وكان يمثل 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. الصيادلة 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 المنهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح للطلاب بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.

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

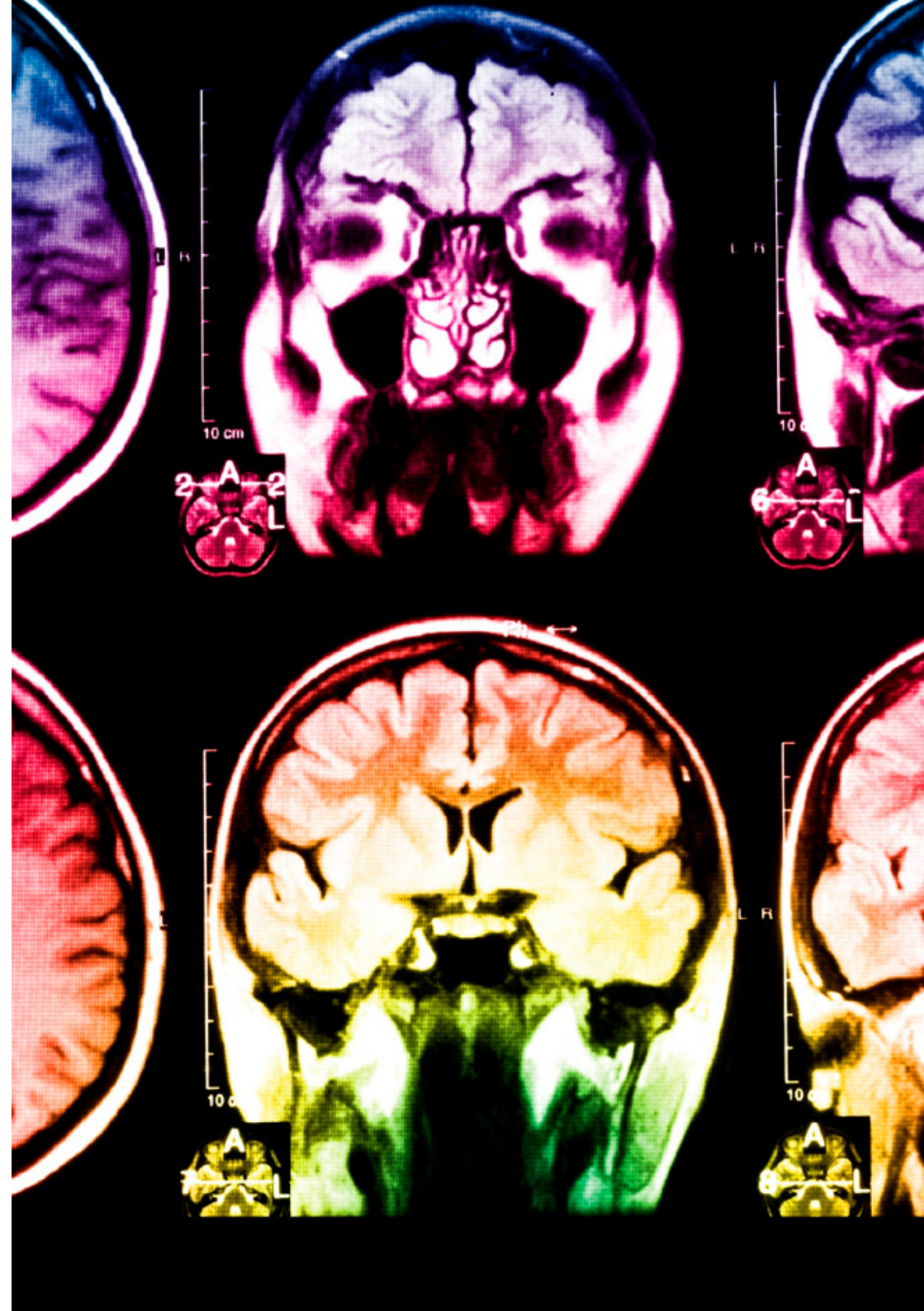
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 115000 صيدلي بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن العبء الجراحي. تم تطوير هذه المنهجية 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 فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

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



## يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

### المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل الصيادلة 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 للطالب.

### أحدث التقنيات والإجراءات المعروضة في الفيديوهات



تقرب TECH الطلاب من أحدث التقنيات، إلى أحدث التطورات التعليمية، في طليعة الأحداث الجارية في إجراءات الرعاية الصيدلانية. كل هذا، بضمير المتكلم، بأقصى درجات الصرامة، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في الاستيعاب والفهم، وأفضل ما في الأمر أنه يمكنك مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

### ملخصات تفاعلية

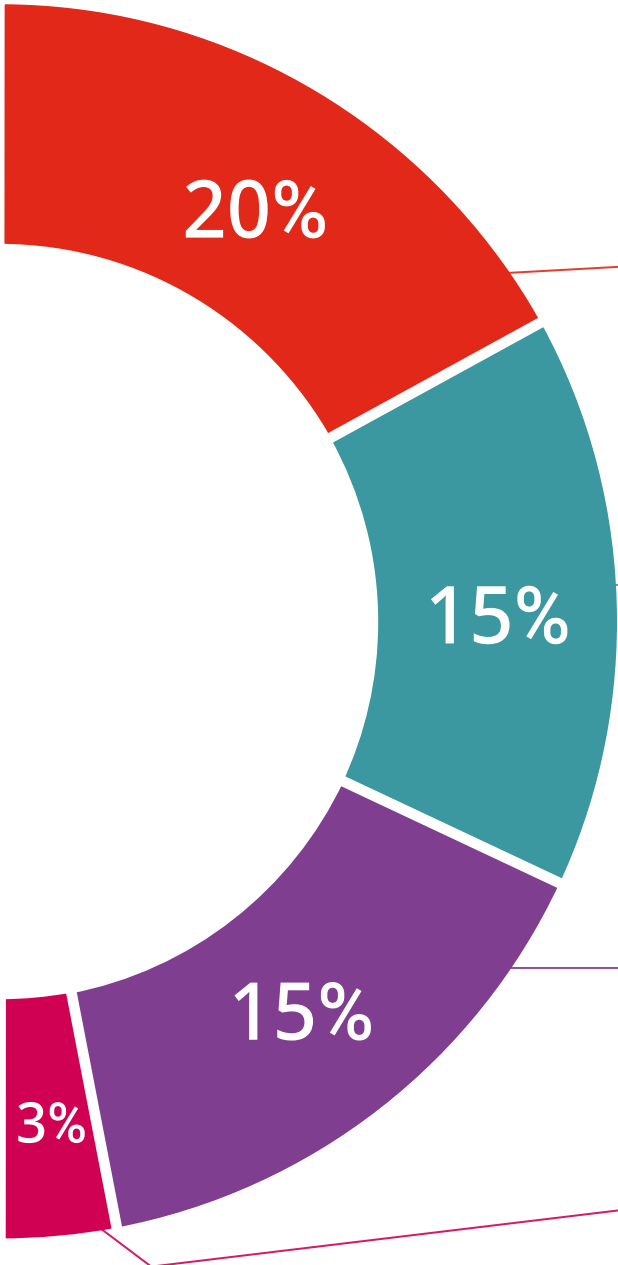


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

### 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.



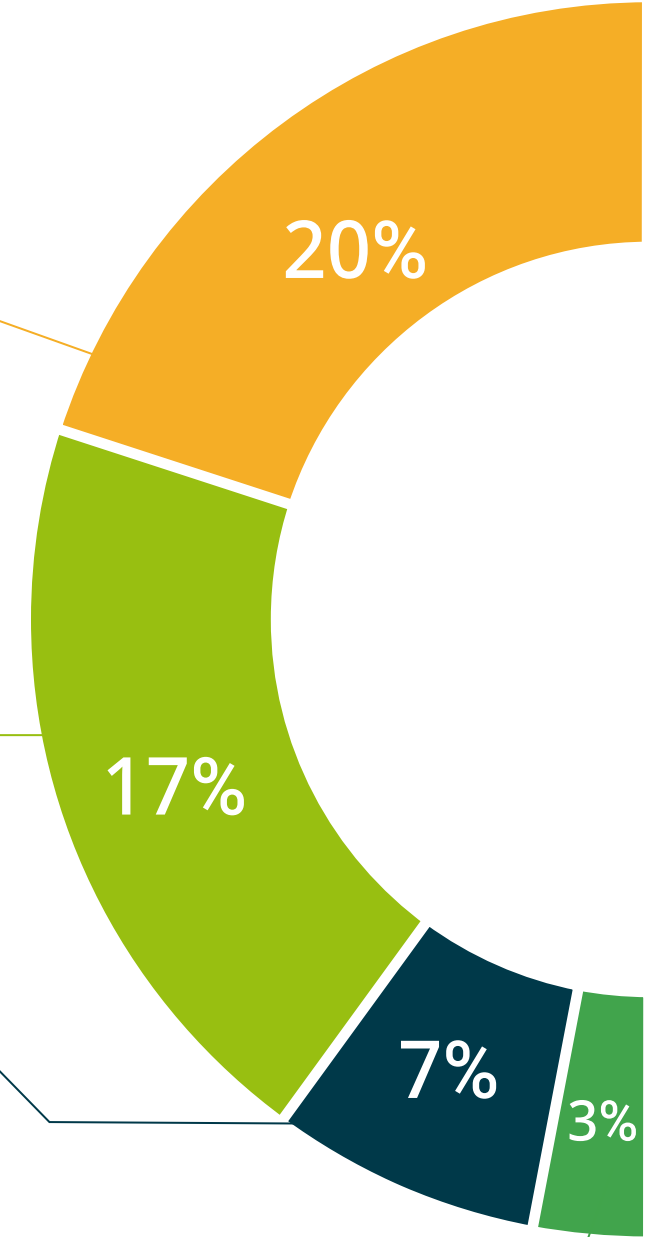
### المحاضرات الرئيسية

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، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائثه، 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 يفى 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

طريقة التدريس: أونلاين

مدة الدراسة: 12 شهر

يحتوي هذا ماجستير خاص في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة 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.

التوزيع العام للوحدة الدراسية			
الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
1 <sup>ة</sup>	مستوفى الوحدات المعطلات والمطلوب الحد الأدنى المصنفة بالمعيار الخاصة	أونلاين	150
1 <sup>ة</sup>	تقديم النماذج في أوقات مختلفة من الموسم	أونلاين	150
1 <sup>ة</sup>	التاريخيات الثانية	أونلاين	150
1 <sup>ة</sup>	التاريخيات الثالثة	أونلاين	150
1 <sup>ة</sup>	الرياضيين والتخصصين	أونلاين	150
1 <sup>ة</sup>	مواضيع مضمون المسائل النوع 1	أونلاين	150
1 <sup>ة</sup>	الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة	أونلاين	150
1 <sup>ة</sup>	الرياضيين حسب تصنيف الوزن	أونلاين	150
1 <sup>ة</sup>	مواضيع مختلفة أو مجموعات سكانية محددة	أونلاين	150
1 <sup>ة</sup>	فترة الترتيب	أونلاين	150

التوزيع العام للوحدة الدراسية

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

### ماجستير خاص في التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة

الجامعة **tech** للتكنولوجية

شهادة تخرج  
هذه الشهادة ممنوحة الى

المواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....

للاجتياز/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

ماجستير خاص

في

التغذية الرياضية في الفئات السكانية الخاصة

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1500 ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة

تلك مؤسسة خاصة للتعليم العالي معتمدة من وزارة التعليم العام منذ 28 يونيو 2018

في تاريخ 17 يونيو 2020

*Tere Guevara*

أ.د. / Tere Guevara Navarro  
رئيس الجامعة

الجامعة **tech** للتكنولوجية

*Tere Guevara*

أ.د. / Tere Guevara Navarro  
رئيس الجامعة

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص ممنوحة دائما بالمؤهل الخاص الشخصي المتكتم المعتمد عن السلطات المختصة بالاعتماد للمؤهل المهنية في كل بلد

TECH AFW0235 tech@ute.com/verificoes

المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

tech الجامعة  
التكنولوجية

الابتكار

الحاضر

الجودة

ماجستير خاص

التغذية الرياضية في الفئات

السكانية الخاصة

« طريقة الدراسة: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل العلمي TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

ماجستير خاص  
التغذية الرياضية في الفئات  
السكانية الخاصة

