

ماجستير خاص التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)





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.techitute.com/ae/pharmacy/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 28
07	المؤهل العلمي	صفحة 36

01 المقدمة

تنتشر خدمات التغذية والحمية بشكل متزايد في المؤسسات الصيدلانية وفي بعض الأحيان يكون هناك اختصاصيو تغذية في فريقهم. إن مراقبة عملاء التحكم في الوزن وإعداد الوجبات الغذائية الشخصية مع مراعاة نشاطهم البدني يوفر قيمة مضافة للصيدليات التي تنفذها. تم تصميم هذا البرنامج ليسهل على الصيدلي تحديث معرفته في هذا المجال حتى يتمكن من تقديم المشورة ومساعدة الرياضيين من الهواة والمحترفين في التخطيط الغذائي وإعداد النظام الغذائي وتحسين الصحة العامة لهم.



يعتبر دور الصيدلة في المجال الرياضي أساسياً للنصائح الغذائية للعملاء الذين يرغبون في تحسين صحتهم وممارسة نوع من النشاط البدني الخاص"



تحتوي درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية على البرنامج التعليمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق. أبرز صفاته هي:

- ◆ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها بها، المعلومات الأساسية للممارسة المهنية
- ◆ عند قيامك لهذه التدريبات العملية ستحسن التقييم الذاتي لعملية التعلم
- ◆ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار للمرضى الذين يعانون من المشاكل التغذوية
- ◆ دروس نظرية، أسئلة للمختصين، منتديات نقاش حول مواضيع مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ◆ محتوى البرنامج الدراسي متاح عبر أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

يجب على الرياضيين المحترفين والهواة الانتباه إلى نظامهم الغذائي قبل النشاط البدني وبعده. للقيام بذلك يجب عليهم شرب المشروبات متساوية التوتر وتكميلها بأطعمة مثل القائمة الغذائية والمنتجات التي يتم تقديمها في الصيدليات.

يجب أن يكون لدى أخصائيي الصيدلة معرفة متقدمة في التغذية الرياضية حتى يتمكن من تقديم المشورة بشكل صحيح لأي عميل مهتم بتحسين صحته. إن تخصصك في التغذية الرياضية ستحسن توصيات الصيدلي بشكل أكبر لكثير من احتياجات الرياضي وخاصة أولئك الذين لديهم طلب بدني أعلى.

تهدف درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية إلى أن تكون أداة تساعد الصيادلة فيما يتعلق بالرعاية الشاملة للمستخدمين الذين يمارسون نوعاً من النشاط البدني الرياضي سواء للأغراض الصحية أو في المنافسة وهدفها هو دراسة العلاقة وأهمية التغذية والنشاط البدني الرياضي وتوفير المعرفة العلمية الحالية التي توضح الآثار المفيدة للتمرين وكذلك الآليات التي من خلالها تُعزز الصحة.

نظراً لأنه برنامج عبر الإنترنت فإن الطالب غير مقيد بجداول زمنية ثابتة وليس هناك حاجة للانتقال إلى موقع مادي آخر ويمكنك الوصول إلى محتويات البرنامج الدراسي في أي وقت من اليوم وبذلك ستحقق التوازن بين عملك أو حياتك الشخصية والحياة الأكاديمية.



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

سوف تتعلم كيفية إعداد الأنظمة الغذائية الأنسب لكل نوع من الرياضيين والتوصية بالمنتجات التي تناسب احتياجاتهم البدنية.

سيولد برنامج التحديث هذا الشعور بالأمان في أداء الممارسة اليومية مما سيساعدك على النمو شخصيًا ومهنيًا.

”درجة الماجستير الخاص هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج التحديث الدراسي الخاص بك لسببين: تحديث معرفتك في التغذية الرياضية والحصول على شهادة من الجامعة التكنولوجية *TECH* الجامعة التكنولوجية“

يشتمل البرنامج أعضاء هيئة تدريسية خاصة متضمنة متخصصين في هذا القطاع والذين يصبون كل خبراتهم العملية في هذا البرنامج، بالإضافة إلى متخصصين مشهورين منتمين إلى جمعيات ذات مرجعية رائدة وجامعات مرموقة.

سيتيح محتوى الوسائط المتعددة الذي تم إعداده بأحدث التقنيات التعليمية للصيدلي التعلم الموضوعي والسياقي في بيئة محاكاة ستوفر تدريبًا غامرًا مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية.

إن تصميم هذا البرنامج يركز على التعلم القائم على حل المشكلات والذي يجب على الأخصائي المهني من خلاله محاولة حل مواقف الممارسة المهنية المختلفة المطروحة خلال السنوات الأكاديمية الجامعية. للقيام بذلك ستحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي جديد أشكال إنشاؤه بواسطة خبراء معترف بهم في مجال التغذية الرياضية الذين يتمتعون بخبرة كبيرة.



02 الأهداف

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



سيسمح لك هذا البرنامج باكتساب المهارات اللازمة لتكون أكثر
كفاءة في رعاية مرضاك"



الأهداف العامة



- ◆ تحديث معرفة الطبيب بالاتجاهات الجديدة في تغذية الإنسان , سواء في الصحة أو في الحالات المرضية من خلال الطب المسند
- ◆ تعزيز استراتيجيات العمل القائمة على المعرفة العملية للتيارات الجديدة في التغذية وتطبيقها على كل من أمراض الأطفال والبالغين, حيث تلعب التغذية دورًا رئيسيًا في علاجاتهم.
- ◆ تعزيز اكتساب المهارات والمهارات التقنية, من خلال نظام سمعي بصري قوي, وإمكانية التطوير من خلال ورش المحاكاة عبر الإنترنت و/ أو تدريب محدد
- ◆ تشجيع تحفيز مهني من خلال التدريب والبحث المستمر
- ◆ تدرب على البحث في المرضى الذين يعانون من مشاكل غذائية



إنه مسار التدريب والنمو المهني الذي
سيدفعك نحو قدرة تنافسية أكبر في سوق
العمل”



الوحدة 1. تطورات جديدة في مجال 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 التَغذِيَّة

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

الوحدة 3. تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق العملي

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

الوحدة 4. التغذية في الممارسات الرياضية

- ◆ شرح لوائح مكافحة المنشطات الحالية
- ◆ التعرف على الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة والتغذية

الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي ذات الصلة بالتمارين الرياضية

- ◆ معرفة متعمقة بتشكيلات العضلات الهيكلية
- ◆ الفهم العميق لوظيفة العضلات والهيكل 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. النباتيين والنباتية

- ◆ التفريق بين الأنواع المختلفة للرياضيين النباتيين
- ◆ التعرف بعمق على الأخطاء الرئيسية التي ارتكبت
- ◆ علاج النقص الغذائي الملحوظ الذي يعاني منه الرياضيون
- ◆ إدارة المهارات التي تتيح للرياضي توفير أفضل الأدوات عند الجمع بين 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 العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر على النهج التغذوي لهذه المجموعات

الوحدة 8. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- ◆ تناول مفهوم التغذية الشاملة كعنصر أساسي في عملية إعادة التأهيل والتعافي الوظيفي
- ◆ التمييز بين الهياكل والخصائص المختلفة لكل من المغذيات الكبيرة ومن المغذيات 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
- ◆ التخطيط للنماذج الغذائية للحصول على توصية كاملة وممارسة جيدة

03 الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية سيكتسب المحترف المهارات اللازمة لتطبيق الجودة وتحديثها بناءً على المنهجية التعليمية الأكثر ابتكارًا.



تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفًا ناجحًا”



الكفاءات العامة



- ◆ تطبيق على مرضاك الاتجاهات الجديدة في التغذية الرياضية
- ◆ تطبيق التيارات الغذائية الجديدة حسب أمراض البالغين
- ◆ التحقق من المشاكل الغذائية لمرضاك

حدّث معلوماتك من خلال الماجستير الخاص في
التغذية الرياضية”



كفاءات محددة



- ◆ تقييم الحالة الغذائية للمريض
- ◆ التعرف على المشاكل الغذائية للمرضى وتطبيق أدق العلاجات والأنظمة الغذائية في كل حالة
- ◆ تعرف على تراكيب الأطعمة، وحدد استخداماتها وأضفها إلى النظام الغذائي للمرضى الذين يحتاجون إليها
- ◆ تعرف على قواعد مكافحة المنشطات
- ◆ طلب المساعدة للمرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية ناتجة 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 واتباع نظام غذائي ملائم



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا من خبراء في التغذية الرياضية بمكانة واسعة في المهنة وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدوقد اجتمعوا معاً لمساعدتك في تعزيز تخصصك. للقيام بذلك قاموا بتطوير هذا البرنامج مع التحديثات الأخيرة حول الموضوع الذي سيسمح لهم بالتدريب وزيادة مهاراتهم في هذا القطاع.





سوف تتعلم آخر المستجدات في مجال التغذية الرياضية من محترفين مرموقين
مع خبرة واسعة في هذا القطاع"

أ. Johnson, Shelby

- ♦ مديرة قسم الاتقنية البرمجية بولاية Duke في Durham. اعماليات اامتجعة
- ♦ مرسلة الاتقنية
- ♦ أستاذة تقنية بافركة طاعة االعهو االاطلعه و طاعة االاساة باللسبعات في ولاية فلوريدا
- ♦ أستاذة الاتقنية البرمجية
- ♦ أستاذة في ولاية فلوريدا في الأبرياء االطبقة و ولاية االولاية و ولاية فلوريدا
- ♦ ببالاعية في ولاية الاتقنية و ولاية Lipscomb

بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل
المحترفين في العالم"



هيكّل الإدارة

د. Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ رئيس خدمة الطب الرياضي في مستوصف Gipuzkoa
- ♦ بكالوريوس الطب من جامعة برشلونة المستقلة
- ♦ متخصص في الفيزياء والطب الرياضي
- ♦ عضو فخري في AEMEF
- ♦ رئيسًا سابقًا لقسم الطب الرياضي في Real Sociedad de Fútbol



الأساتذة

أ. Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ خبير في TCA والتغذية الرياضية
- ♦ عضو في مجلس الوزراء المختص بالتغذية وخدمة صحة الباسك
- ♦ شهادة في التمريض
- ♦ شهادة عليا في علم التغذية

أ. Urbeltz, Uxue

- ♦ أخصائية تغذية في مستوصف جيبوزكوا
- ♦ مراقب في BPX, San Sebastián Sports Board
- ♦ شهادة عليا في علم التغذية والتغذية



الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية و على دراية بالأهمية الحالية التدريبية في التغذية الرياضية وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.





لدينا البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثه في السوق ونجعله متاحًا لمساعدتك على
التقدم في حياتك المهنية "



الوحدة 1. تطورات جديدة في مجال الغذاء

- 1.1 الأساس الجزيئي للتغذية
- 2.1 تحديث مكونات الغذاء
- 3.1 جداول المكونات الغذائية وقواعد البيانات الغذائية
- 4.1 المواد الكيميائية النباتية والمركبات غير الغذائية
- 5.1 أطعمة جديدة
 - 1.5.1 المغذيات الوظيفية والمركبات النشطة بيولوجيا
 - 2.5.1 البروبيوتيك والبريبايوتكس والمزامنة
 - 3.5.1 الجودة والتصميم
- 6.1 طعام عضوي
- 7.1 الأطعمة المعدلة وراثيا
- 8.1 الماء كمادة مغذية
- 9.1 سلامة الأغذية
 - 1.9.1 الأخطار المادية
 - 2.9.1 المخاطر 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 التَغذية

- 1.2 علم الوراثة الغذائية
- 2.2 علم المورثات الغذائية
 - 1.2.2 الأساسيات
 - 2.2.2 مناهج
- 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 والغذاء
- 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 العملية

- 1.3 الطاقة الحيوية والتغذية
 - 1.1.3 احتياجات الطاقة
 - 2.1.3 طرق تقدير تكلفة 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، أمراض الدم، المناعية
- 3.3 تقييم الاستيعاب
 - 1.3.3 طرق تحليل مدخول الغذاء والمغذيات
 - 2.3.3 الطرق المباشرة وغير المباشرة
- 4.3 تحديث المتطلبات الغذائية والمآخذ الموصى بها
- 5.3 التغذية عند البالغين الأصحاء. الأهداف والأدلة. حمية البحر الأبيض المتوسط
- 6.3 النظام الغذائي في سن اليأس
- 7.3 التغذية عند كبار السن

الوحدة 4. التغذية في الممارسات الرياضية

- 1.4 ممارسة علم وظائف الأعضاء
- 2.4 التكيف الفسيولوجي مع أنواع مختلفة من التمارين
- 3.4 التكيف الأيضي لممارسة الرياضة. التنظيم والرقابة
- 4.4 تقييم احتياجات الرياضيين من الطاقة وحالتهم الغذائية
- 5.4 تقييم القدرة البدنية للرياضي
- 6.4 الغذاء في مختلف مراحل الممارسة الرياضية
 - 1.6.4 المنافسة المسبقة
 - 2.6.4 أثناء
 - 3.6.4 ما بعد المنافسة
- 7.4 الترطيب
 - 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

الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي ذات الصلة بالتمارين الرياضية

- 10.4 الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة
 - 1.10.4 اضطرابات الأكل: زيادة الشهية، فقدان الشهية
 - 2.10.4 التعب المفرط
 - 3.10.4 التلافي الرياضي النسائي
- 11.4 دور المدرب في الأداء الرياضي
- 1.5 التكيفات القلبية الوعائية لممارسة الرياضة
 - 1.1.5 زيادة حجم الضربة
 - 2.1.5 انخفاض معدل ضربات القلب
- 2.5 التكيفات التنفسية المتعلقة بالتمرين
 - 1.2.5 التغييرات في حجم المد والجزر التنفسي
 - 2.2.5 التغييرات في استهلاك الأكسجين
- 3.5 التكيفات الهرمونية المتعلقة بالتمرين
 - 1.3.5 الكورتيزول
 - 2.3.5 التستوسترون
- 4.5 بنية العضلات وأنواع ألياف العضلات
 - 1.4.5 الليف العضلي
 - 2.4.5 النوع I من ألياف العضلات
 - 3.4.5 ألياف العضلات من النوع الثاني
- 5.5 مفهوم عتبة اللاكتيك
- 6.5 استقلاب ATP والفسفاغن
 - 1.6.5 مسارات التمثيل الغذائي لإعادة تخليق ATP أثناء التمرين
 - 2.6.5 استقلاب الفوسفاغن
- 7.5 التمثيل الغذائي للكربوهيدرات
 - 1.7.5 تعبئة الكربوهيدرات أثناء التمرين
 - 2.7.5 أنواع تحلل السكر
- 8.5 التمثيل الغذائي للدهون
 - 1.8.5 تحلل الدهون
 - 2.8.5 أكسدة الدهون أثناء التمرين
 - 3.8.5 أجسام الكيتون

- 9.5. التمثيل الغذائي للبروتين
- 1.9.5. استقلاب الأيونوم
- 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

- 6.9. معينات توليد الطاقة الغذائية
- 6.9.1. الكرياتين
- 6.9.2. بروتين نباتي
- 6.10. العوامل التي تقلل من امتصاص العناصر الغذائية
- 6.10.1. تناول كميات كبيرة من الألياف
- 6.10.2. أكسالات

الوحدة 6. النباتين والنباتية

- 1.6. النباتين والنباتية في تاريخ الرياضة
- 1.1.6. بدايات النشاط النباتي في الرياضة
- 2.1.6. الرياضيون النباتيون اليوم
- 2.6. أنواع مختلفة من الأطعمة النباتية
- 1.2.6. رياضي نباتي
- 2.2.6. الرياضي النباتي
- 3.6. أخطاء متكررة في الرياضي النباتي
- 1.3.6. توازن الطاقة
- 2.3.6. تناول البروتين
- 4.6. فيتامين ب 12
- 1.4.6. مكملات فيتامين ب 12
- 2.4.6. التوافر البيولوجي للطحال سبيرولينا
- 5.6. مصادر البروتين في النظام الغذائي النباتي
- 1.5.6. جودة البروتين
- 2.5.6. الاستدامة البيئية
- 6.6. العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في النباتين
- 1.6.6. تحويل ALA إلى EPA / DHA
- 2.6.6. Ca و Vit-D و Zn
- 7.6. التقييم البيوكيميائي / نقص التغذية
- 1.7.6. فقر الدم
- 2.7.6. ضمور الدم
- 8.6. حمية نباتية vs. التغذية النهمه
- 1.8.6. التغذية التطورية
- 2.8.6. التغذية الحالية

الوحدة 7. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

- 1.7. تغذية الالعبات
- 1.1.7. مصانع محدوده
- 2.1.7. متطلبات
- 2.7. الدورة الشهرية
- 1.2.7. مرحلة الجسم الأصفر
- 2.2.7. المرحلة الجرابية
- 3.7. ثالوث
- 1.3.7. انقطاع الطمث
- 2.3.7. هشاشة العظام
- 4.7. تغذية الالعبات الحوامل
- 1.4.7. متطلبات الطاقة
- 2.4.7. المغذيات الدقيقة
- 5.7. آثار التمرينات البدنية على الطفل الرياضي
- 1.5.7. تدريب القوة
- 2.5.7. تدريب المقاومة و التحمل
- 6.7. التثقيف الغذائي لدى الطفل الرياضي
- 1.6.7. السكر
- 2.6.7. TCA
- 7.7. المتطلبات الغذائية في الطفل الرياضي
- 1.7.7. الكربوهيدرات
- 2.7.7. البروتينات
- 8.7. التغييرات المرتبطة بالشيخوخة
- 1.8.7. % دهون الجسم
- 2.8.7. كتلة العضلات

- 9.7. المشاكل الرئيسية في الرياضيين الكبار
- 1.9.7. المفاصل
- 2.9.7. صحة القلب والأوعية الدموية
- 10.7. مكملات مثيرة للاهتمام في الرياضيين الكبار
- 1.10.7. مصمل البروتين
- 2.10.7. الكرياتين

الوحدة 8. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- 1.8. التغذية الشاملة كعنصر أساسي في الوقاية والتعافي من الإصابات
- 2.8. الكربوهيدرات
- 3.8. البروتينات
- 4.8. الدهون
- 1.4.8. مشبعة
- 2.4.8. غير المشبعة
- 1.2.4.8. غير مشبعة أحادية
- 2.2.4.8. غير 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. ألياف
- 8.8. الماء
- 9.8. المواد الكيميائية النباتية
- 1.9.8. الفينولات
- 2.9.8. الثيول
- 3.9.8. تربين
- 10.8. المكملات الغذائية للوقاية والتعافي الوظيفي



الوحدة 9. الغذاء والصحة 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 أوالنظم 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. التوصيات في فترة الحمل والرضاعة
- 8.9. توصيات في سن اليأس
- 9.9. تقدم العمر
 - 1.9.9. التغذية في الشيخوخة
 - 2.9.9. التغييرات في تكوين الجسم
 - 3.9.9. التعديلات
 - 4.9.9. سوء التغذية
- 10.9. التغذية عند الرياضيين

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

- 1.10. التاريخ والتاريخ الطبي
 - 1.1.10. المتغيرات الفردية التي تؤثر على استجابة الخطة الغذائية
- 2.10. قياس الأثر وبومترية وتكوين الجسم
- 3.10. تقييم عادات الأكل
 - 1.3.10. التقييم الغذائي لاستهلاك الغذاء
- 4.10. فريق متعدد التخصصات والدوائر العلاجية
- 5.10. حساب الطاقة المدخلة
- 6.10. حساب الاستهلاك الموصى به من المغذيات الدقيقة والكبيرة

- 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 اتخاذ القرار
- 10.10. التعليم
 - 1.10.10. الجوانب النفسية
 - 2.10.10. المحافظة على عادات الأكل
 - 3.10.10. التوصيات عند التفريغ

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطورك المهني



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 محدد ، ما الذي يجب أن يفعل المحترف؟ خلال البرنامج ، سيواجه الطلاب لعدد 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 مرور الوقت.



مع تيك يمكنك تجربة طريقة للتعليم 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 الممارسة المهنية للصيدي.



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. الصبالة 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 شكلًا قويًا في المهارات العملية التي تتيح للطلاب 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 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 الصيدي 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 مسبق 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.

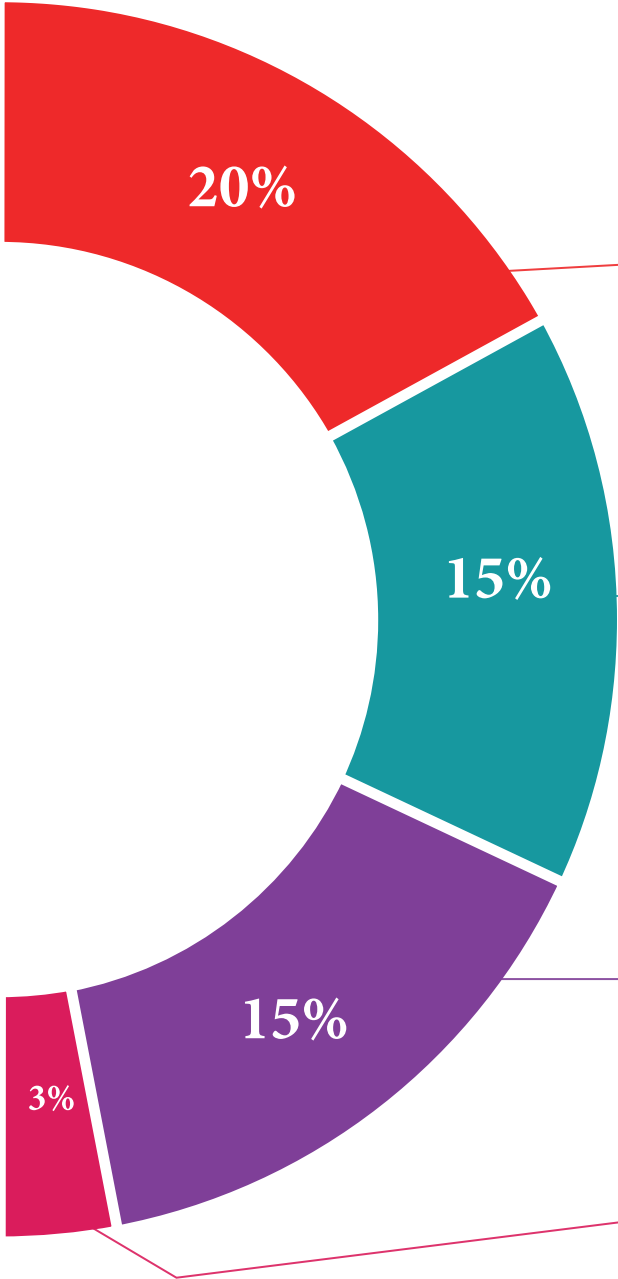
ستسمح لك إعادة التعلم بالتعلم بجهد أقل وأداء أكبر ، والمشاركة بشكل أكبر في تدريبك ، وتنمية الروح النقدية ، والدفاع عن الحجج والآراء المتناقضة: معادلة مباشرة للنجاح.

في برنامجنا ، التعلم ليس عملية خطية ، ولكنه يحدث في دوامة (تعلم ، وإلغاء التعلم ، والتسيان ، 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.



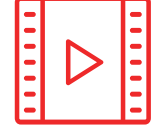
يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المعدة بعناية للمحترفين:



المواد الدراسية

تم إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس الدورة ، خاصةً له ، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموشًا 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 ، موضحًا 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 والتقييم الذاتي بحيث يتحقق الطالب بهذه الطريقة من كيفية تحقيقه لأهدافه.



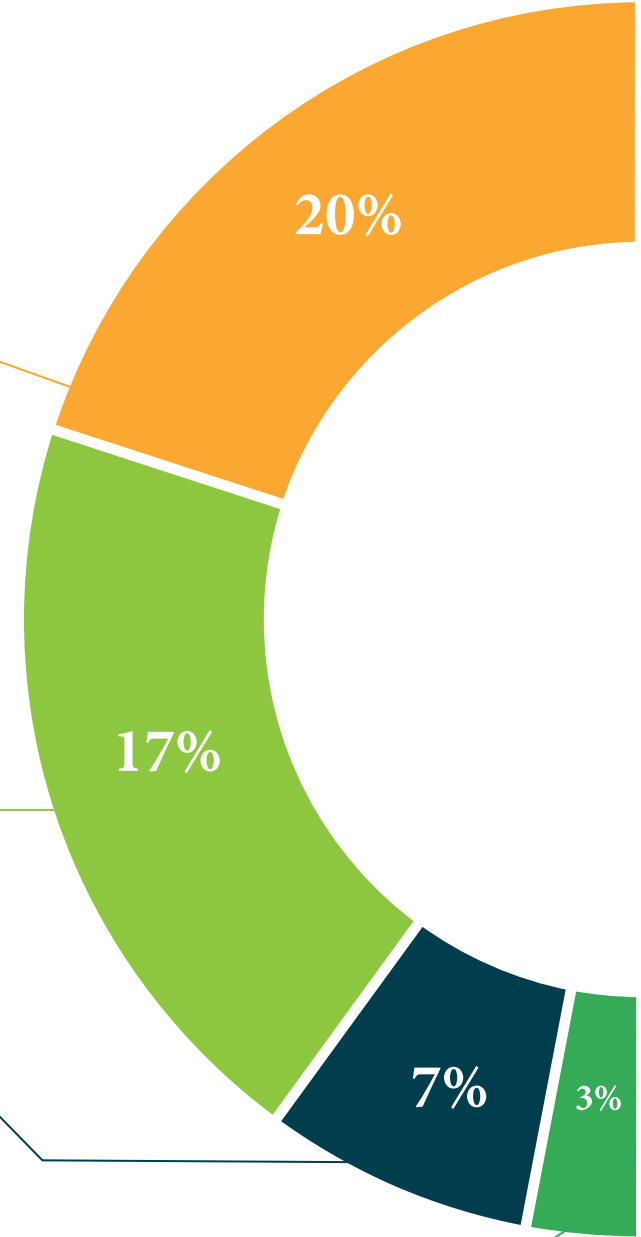
فصول الماجستير

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

تضمن درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية إلى التدريب الأكثر صرامة وحدائة والحصول على درجة الماجستير الخاص التي تصدرها
TECH الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق.

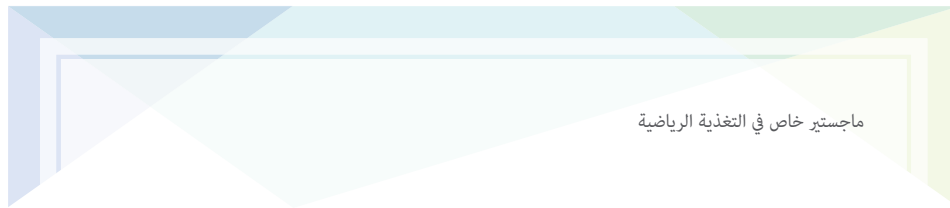
بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي * مصحوب بعلم وصول مؤهل درجة الماجستير الخاص ذات الصلة الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

المؤهل العلمي: ماجستير خاص في التغذية الرياضية

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 1.500 ساعة

مُعتمد من قِبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



ماجستير خاص في التغذية الرياضية

عدد الساعات	الطريقة	التوزيع العام للخطة الدراسية	الدورة
150	إجباري	تطورات جديدة في مجال الغذاء	1*
150	إجباري	الإنجازات الحالية في التغذية	2*
150	إجباري	تطبيق الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق العملي	3*
150	إجباري	التغذية في الممارسات الرياضية	4*
150	إجباري	فسيولوجيا العضلات والتضيق الغذائي ذات الصلة بالتمارين الرياضية	5*
150	إجباري	التأين والتأثير	6*
150	إجباري	مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة	7*
150	إجباري	التغذية لإمادة التأهيل والتعالي الوظيفي	8*
150	إجباري	الغذاء والصحة والوقاية من الأمراض. المشاكل الحالية والتوصيات	9*
150	إجباري	تطبيق الحالة التغذوية وحساب العخطط الغذائية الشخصية والتوصيات والمتابعة	10*

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



الجامعة التكنولوجية tech

منح هذا
الديبلوم

المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم
لاجتيازه/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

ماجستير خاص

في
التغذية الرياضية

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1.500 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

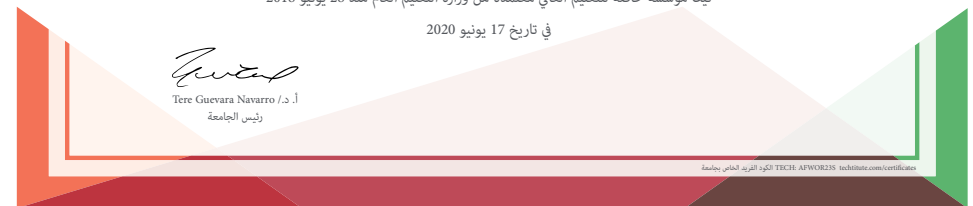
في تاريخ 17 يونيو 2020



الجامعة التكنولوجية tech

Tere Guevara Navarro أ.د./ د.

رئيس الجامعة



Tere Guevara Navarro أ.د./ د.

رئيس الجامعة

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

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

tech الجامعة
التكنولوجية

الرعاية

الحاضر

الجودة

الابتكار

ماجستير خاص

التغذية الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

ماجستير خاص التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

