

# ماجستير خاص التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

ماجستير خاص

التغذية الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

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

# 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 22
06	المنهجية	صفحة 30
07	المؤهل العلمي	صفحة 38

# المقدمة

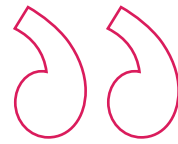
في السنوات الأخيرة كانت هناك زيادة في عدد الأشخاص الذين يستهلكون منتجات السعرات الحرارية مع القليل من العناصر الغذائية. وهذا يؤدي إلى سوء التغذية الذي يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات الأكل مثل السخّص وبالتالي مشاكل جسدية خطيرة. لذلك يجب أن يكون لدى أخصائي العلاج الطبيعي أيضًا معرفة بالتغذية وكذلك الأمراض البشرية من حركة الجسم والطبيعة لأنه يسعى إلى التطوير السليم لوظائف الجسم. ومن ثم فإن المعرفة المتعمقة بالكائن الحي وصيانتته بشكل صحيح أمر ضروري.







يجب أن يسير الطعام والرياضة جنبًا إلى جنب لأنه من الضروري أن  
يحافظ الرياضي على نظام غذائي كافٍ يساعده على تحسين حالته  
البدنية"



يتزايد عدد الأشخاص الذين يدخلون الرياضة في حياتهم اليومية والذين يطلبون المساعدة من متخصص لتقديم المشورة بشأن الأمور الغذائية.

النظام الغذائي الذي يوفر مستوى جيد من العناصر الغذائية يساعد على الحفاظ على الجسم وتجديده. تساعد التغذية السليمة في الوقاية من الأمراض مثل هشاشة العظام والتهاب الأوتار وتمزق الأربطة أو هشاشة العظام.

وبهذا المعنى من الضروري أن يكون أخصائيو العلاج الطبيعي على علم بأخر التطورات في مجال التغذية الرياضية والذين يمكنهم كمكمل لممارستهم المهنية اليومية، منع ومعالجة الأمراض الجسدية المحتملة.

يوفر هذا البرنامج إمكانية تعميق وتحديث المعرفة في مجال التغذية الرياضية، باستخدام أحدث التقنيات التعليمية. يقدم رؤية عالمية للتغذية السريرية والرياضية، مع التركيز على الجوانب الأكثر أهمية وابتكاراً: التدريب غير المرئي أو النظام الغذائي المناسب للرياضيين والتغذية قبل وأثناء وبعد التمرين. وبهذه الطريقة يسمح هذا البرنامج بالتخصص في مجال التغذية الرياضية في المجالات ذات الاهتمام الخاص مثل: علم الوراثة التغذوية وعلم الجينوم الغذائي والتغذية والسمنة وعلم التغذية في المستشفيات والاتجاهات الغذائية والاحتياجات الخاصة للرياضيين النخبة.

قام فريق التدريس لبرنامج درجة الماجستير الخاص في الألعاب الأداء الرياضي العالي باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب لتزويد الطالب بفرصة دراسة كاملة قدر الإمكان ومرتبطة دائماً بالشؤون الجارية.

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.

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

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



يبرز أخصائيو العلاج الطبيعي المتخصصون في التغذية الرياضية في قطاع ذي كفاءة مهنية عالية. انضم إلى مجتمع الطلاب لدينا وأضف ميزة إضافية إلى سيرتك الذاتية مع هذا المستوى من التخصص

يسمح لك البرنامج بالتدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

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

هذا الماجستير الخاص هو أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج التحديث الدراسي الخاص بك لسببين: تحديث معرفتك في التغذية الرياضية، الحصول على شهادة من جامعة TECH التكنولوجية”

يشتمل البرنامج أعضاء هيئة تدريسية خاصة متضمنة مهنيين ينتمون إلى مجال التغذية والعلاج الطبيعي والذين يصبون كل خبراتهم العملية في هذا التدريب بالإضافة إلى متخصصين مشهورين منتمين إلى جمعيات ذات مرجعية رائدة وجامعات مرموقة. سيسمح محتوى الوسائط المتعددة المُعد بأحدث التقنيات التعليمية إلى التعلم المهني والسياقي أي بيئة محاكاة سيوفر إعداداً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية. يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك ستحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي جديد الطبي إنشأه بواسطة خبراء معترف بهم في مجال التغذية الرياضية الذين يتمتعون بخبرة كبيرة.





# 02 الأهداف

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







هدفنا هو تحقيق التميز الأكاديمي وإعطائك مفاتيح التقدم في مهنتك"



## الأهداف العامة



- ◆ تحديث المعرفة بالاتجاهات الجديدة في التغذية البشرية على حد سواء في الصحة كما في الحالات المرضية من خلال العلاج الطبيعي
- ◆ تعزيز استراتيجيات العمل القائمة على المعرفة العملية للتغيرات الجديدة في التغذية وتطبيقها على أمراض الأطفال، حيث تلعب دوراً أساسياً في علاجهم
- ◆ تعزيز اكتساب القدرات والمهارات التقنية من خلال نظام سمعي بصري قوي وإمكانية التطوير من خلال ورش عمل المحاكاة عبر الإنترنت و / أو التدريب المحدد
- ◆ تشجيع التحفيز المهني من خلال التدريب المستمر والبحث
- ◆ التدريب على البحث في المرضى الذين يعانون من مشاكل غذائية

اغتنم الفرصة واتخذ الخطوة لمتابعة آخر الأخبار  
في التغذية الرياضية”





## الأهداف المحددة



### وحدة 1. تطورات جديدة في الغذاء

- ♦ تحليل الطرق المختلفة لتقييم الحالة التغذوية
- ♦ تفسير ودمج بيانات القياسات البشرية والسريرية والكيميائية الحيوية والدموية والمناعية والدوائية في التقييم الغذائي للمريض وفي علاجه الغذائي والتغذوي

### وحدة 2. الاتجاهات الحالية في التغذية

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

### وحدة 3. تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق العملي

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

### الوحدة النمطية 4. التغذية في ممارسة الرياضة

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

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

- ♦ 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



وحدة 6. النباتيون والنباتيون المتشددون

- ♦ التفريق بين الأنواع المختلفة للرياضيين النباتيين
- ♦ تعرف بعمق على الأخطاء الرئيسية التي ارتكبت
- ♦ علاج النقص الغذائي الملحوظ الذي يعاني منه الرياضيون
- ♦ إدارة المهارات التي تتيح للرياضي توفير أفضل الأدوات عند الجمع بين الطعام

وحدة 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

وحدة 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 و من 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



وحدة 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 التثقيف الغذائي ورعاية المرضى

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

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



# الكفاءات

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





هدفنا هو السعي للتميز الأكاديمي ومساعدتك على النمو والتميز في  
مهنتك



الكفاءات العامة



- ♦ تطبيق اتجاهات جديدة في التغذية الرياضية
- ♦ تطبيق التيارات الغذائية الجديدة حسب أمراض البالغين
- ♦ تقصي المشكلات الغذائية للأشخاص الذين يعالجونهم

مسار للتدريب والنمو المهني يقودك نحو قدرة تنافسية أكبر في  
سوق العمل”





## الكفاءات المحددة



- ♦ تقييم الحالة الغذائية للشخص
- ♦ تحديد المشاكل التغذوية للمستخدمين وتطبيق أدق العلاجات والأنظمة الغذائية في كل حالة
- ♦ التعرف على مكونات الأطعمة وحدد مرافقها وأضفها إلى الوجبات الغذائية التي تحتاجها
- ♦ التعرف على قواعد مكافحة المنشطات
- ♦ البحث عن مساعدة لمرضى الاضطرابات النفسية الناتجة عن ممارسة الرياضة والتغذية
- ♦ كن على اطلاع دائم على سلامة الغذاء وتعرف على المخاطر المحتملة للطعام
- ♦ التعرف على فوائد حمية البحر الأبيض المتوسط
- ♦ تحديد احتياجات الرياضيين من الطاقة وجعلها وجبات غذائية مناسبة



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا من خبراء في التغذية الرياضية بمكانة واسعة في المهنة وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدوقد اجتمعوا معًا المساعدة في تعزيز تخصصك. للقيام بذلك قاموا بتطوير برنامج الماجستير الخاص هذا مع التحديثات الأخيرة حول هذا الموضوع والتي ستتيح لك المهنيين من التدريب وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.



تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً









## أ. Johnson, Shelby

- ♦ مديرة قسم الاتقنية الابداعية بولاية Duke في Durham. اعاليات اوتجوة
- ♦ وستة اتقنية
- ♦ أستاذة تقنية بافركة طلة اةة و انااللة و طلة اناة بالاسطة بالاسطة في ولاية فلوريدا
- ♦ أستاذة اتقنية الابداعية
- ♦ أستاذة في ولاية فلوريدا أستاذة الة بةة و ولاية اناة و ولاية فلوريدا
- ♦ بةاللة بةة في ولاية اتقنية و ولاية Lipscomb

بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل  
المحترفين في العالم"



د. Pérez de Ayala, Enrique

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



الأساتذة

أ. Aldalur Mancisidor, Ane

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

أ. Urbeltz, Uxue

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





# الهيكل والمحتوى

تم تصميم 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 اكتمالا وحدانية في السوق. أجنحة كاملة  
للغاية ستساعدك على تحقيق النجاح المهني"



## وحدة 1. تطورات جديدة في الغذاء

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

## وحدة 2. الاتجاهات الحالية في التغذية

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



### وحدة 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، المناعة
- 3.3 تقييم الامتصاص
  - 1.3.3 طرق تحليل مدخول 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

### وحدة 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 المنافسة المسبقة
  - 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: زيادة الشهية، فقدان الشهية
- 2.10.4 التعب بسبب التمرين المفرط
- 3.10.4 الثلاثي الرياضي النسائي
- 11.4 دور المدرب في الأداء الرياضي

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

- 1.5 التكييفات القلبية الوعائية المتعلقة بالتمرين
  - 1.1.5 زيادة حجم الضربة
  - 2.1.5 انخفاض معدل ضربات القلب
- 2.5 التكييفات التنفسية المرتبطة بالتمرين
  - 1.2.5 التغييرات في حجم المد والجزر التنفسي
  - 2.2.5 التغييرات في استهلاك الأكسجين
- 3.5 التكييفات 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 ألياف العضلات من النوع الأول
  - 3.4.5 ألياف العضلات من النوع الثاني
- 5.5 مفهوم عتبة لبنينك
- 6.5 الأدينوسين ثلاثي الفوسفات واستقلاب الفوسفاجين
  - 1.6.5 مسارات التمثيل الغذائي لإعادة تخليق ATP أثناء التمرين
  - 2.6.5 استقلاب الفوسفاجين
- 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 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

- 9.6. مساعدات زيادة النشاط
- 1.9.6. الكرياتين
- 2.9.6. بروتين نباتي
- 10.6. عوامل تقلل من امتصاص العناصر الغذائية
- 1.10.6. استهلاك كميات كبيرة من الألياف
- 2.10.6. أكسالات

#### وحدة 6. النباتيون والنباتيون المتشددون

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

#### وحدة 7. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

- 1.7. التغذية عند المرأة الرياضية
- 1.1.7. عوامل مقيدة
- 2.1.7. المتطلبات
- 2.7. الدورة الشهرية
- 1.2.7. المرحلة الأصفرية
- 2.2.7. المرحلة الجريبية
- 3.7. الفالوث الرياضي
- 1.3.7. انقطاع الطمث
- 2.3.7. هشاشة العظام
- 4.7. التغذية عند المرأة الرياضية الحامل
- 1.4.7. متطلبات الطاقة
- 2.4.7. المغذيات الدقيقة
- 5.7. آثار ممارسة الرياضة البدنية في الطفل الرياضي
- 1.5.7. تدريب القوة
- 2.5.7. تدريب التحمل
- 6.7. التربية الغذائية لدى الطفل الرياضي
- 1.6.7. السكر
- 2.6.7. اضطرابات السلوك الغذائي
- 7.7. المتطلبات الغذائية للطفل الرياضي
- 1.7.7. الكريوهيدرات
- 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 في السن
  - 1.9.7 المفاصل
  - 2.9.7 صحة القلب والأوعية الدموية
- 10.7 مكملات مثيرة للاهتمام في الرياضيين الكبار في السن
  - 1.10.7 بروتين مصّل اللبن
  - 2.10.7 الكرياتين

#### وحدة 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 التشبع
    - 2.4.8 غير المشبعة
      - 1.2.4.8 أحادي غير مشبع
      - 2.2.4.8 المشبعة المتعددة
  - 5.8 الفيتامينات
    - 1.5.8 قابل للذوبان في الماء
    - 2.5.8 قابل للذوبان في الدهون
  - 6.8 المعادن
    - 1.6.8 المعادن الكلية
    - 2.6.8 المعادن الجزئية
  - 7.8 الألياف
  - 8.8 المياه
  - 9.8 المواد الكيميائية النباتية
    - 1.9.8 الفينولات
    - 2.9.8 ثيولز
    - 3.9.8 تربين
  - 10.8 المكملات الغذائية للوقاية والتعافي الوظيفي





## وحدة 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 أوه النظم الغذائية"
- 4.9. التغذية عند النباتيين
- 5.9. الطفولة والمراهقة
- 1.5.9. التغذية والنمو والتنمية
- 6.9. البالغين
- 1.6.9. التغذية لتحسين نوعية الحياة
- 2.6.9. الوقاية
- 3.6.9. علاج المرض
- 7.9. توصيات في الحمل والرضاعة
- 8.9. توصيات في سن اليأس
- 9.9. سن متقدم
- 1.9.9. التغذية في الشيخوخة
- 2.9.9. التغييرات في تكوين الجسم
- 3.9.9. الاضطرابات
- 4.9.9. سوء التغذية
- 10.9. التغذية في الرياضيين

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

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

- 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 يومياً
  - 3.8.10. منهجية التبادل الغذائي
- 9.10. تغذية المستشفى
  - 1.9.10. نماذج النظام الغذائي
  - 2.9.10. خوارزميات القرار
- 10.10. تعليم
  - 1.10.10. الجوانب النفسية
  - 2.10.10. المحافظة على عادات الأكل
  - 3.10.10. توصيات في التعافي

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطورك المهني"



# المنهجية

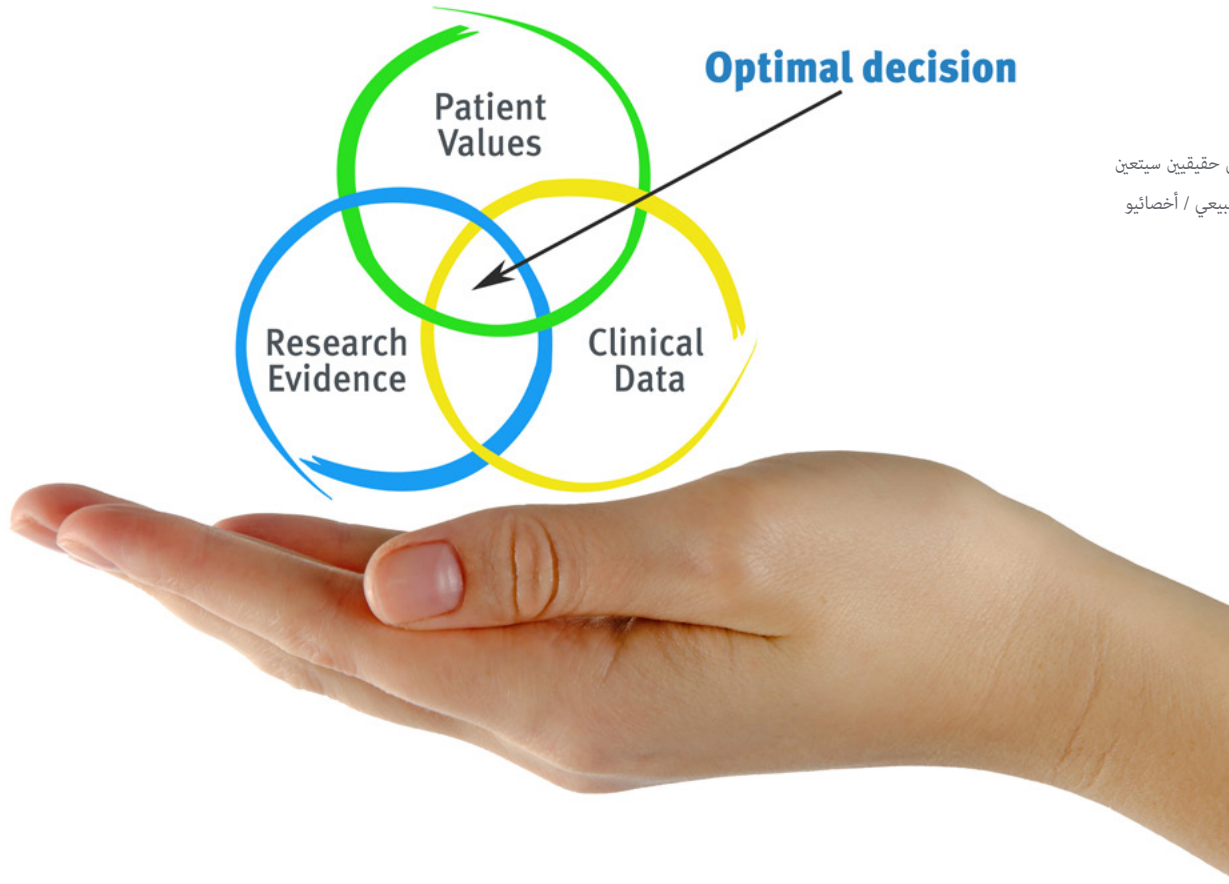
يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعليم. تم تطوير منهجيتنا من خلال وضع التعلم الدوري: إعادة التعلم. يُستخدم نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أرقى كليات الطب في العالم، وقد تم اعتباره من أكثر الكليات فعالية من خلال المنشورات ذات الأهمية الكبيرة مثل مجلة نيو إنجلاند الطبية.







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 ، ستواجه العديد من الحالات السريرية المحاكية ، بناءً على مرضى حقيقيين سيتعين عليك فيها التحقيق ، ووضع الفرضيات ، وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية الطريقة. يتعلم أخصائيو العلاج الطبيعي / أخصائيو علم الحركة بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة بمرور الوقت.

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

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

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. أخصائيو العلاج الطبيعي / أخصائيو علم الحركة الذين يتبعون هذه الطريقة لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم ، بل يتطورون أيضًا قدرتهم العقلية ، من خلال تمارين لتقييم المواقف الحقيقية وتطبيق المعرفة.

2. يتخذ التعلم شكلًا قويًا في المهارات العملية التي تتيح لأخصائيو العلاج الطبيعي / أخصائيو علم الحركة 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 المهني 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 65000 أخصائيو العلاج الطبيعي / أخصائيو علم الحركة بنجاح غير مسبوق في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن العبء في دليل/ممارسة. 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.

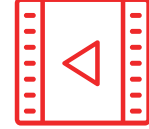
في برنامجنا ، التعلم ليس عملية خطية ، ولكنه يحدث في دوامة (تعلم ، وإلغاء التعلم ، والنسيان ، وإعادة التعلم). لذلك ، يتم دمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركز.

الدرجة العالمية التي حصل عليها نظام نيك 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 وملموًا 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 للطلاب.

#### تقنيات وإجراءات العلاج الطبيعي بالفيديو



تقرب تيك الطالب من التقنيات الأكثر ابتكارًا وأحدث التطورات التعليمية وإلى طليعة التقنيات وإجراءات العلاج الطبيعي / علم الحركة 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



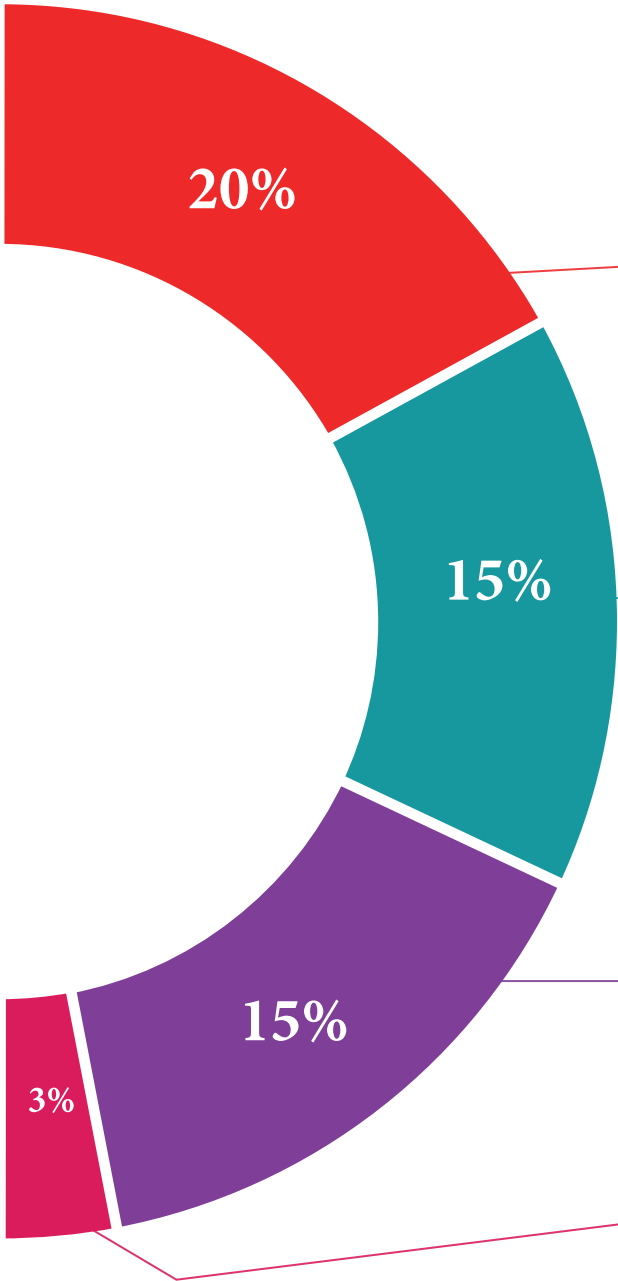
يقدم فريق تيك المحتوى بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص المحتوى بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الصوت والفيديو والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

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







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

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



#### الاختبار وإعادة الاختبار

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



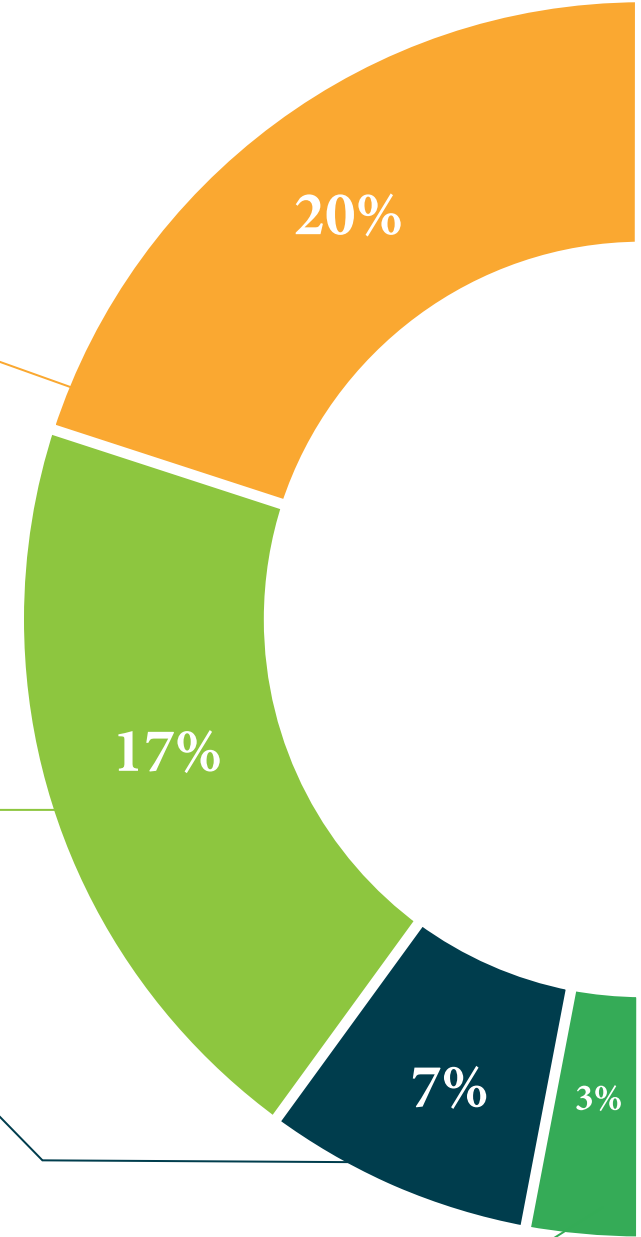
#### فصول الماجستير

هناك أدلة علمية على فائدة ملاحظة طرف ثالث من الخبراء. ما يسمى بالتعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة ، ويولد الأمان في القرارات الصعبة في المستقبل.



#### مبادئ توجيهية سريعة للعمل

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



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.



اكمل هذا البرنامج بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية دون السفر أو  
الأعمال المرهقة





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

بعد اجتياز الطالب للتحقيقات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي \* مصحوب بعلم وصول مؤهل 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 يفرض بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: ماجستير خاص في التغذية الرياضية

عدد الساعات المعتمدة: 1.500 ساعة.

معتمد من قبل دوري السلة الاميري للمحترفين



**ماجستير خاص في التغذية الرياضية**

التوزيع العام للخطة الدراسية		التوزيع العام للخطة الدراسية	
المادة	عدد الساعات	نوع المادة	عدد الساعات
١*	١50	١*	١500
٢*	١50	٢*	0
٣*	١50	٣*	0
٤*	١50	٤*	١500
٥*	١50	٥*	١500
٦*	١50	٦*	١500
٧*	١50	٧*	١500
٨*	١50	٨*	١500
٩*	١50	٩*	١500
١٠*	١50	١٠*	١500
١١*	١50	١١*	١500
١٢*	١50	١٢*	١500
١٣*	١50	١٣*	١500
١٤*	١50	١٤*	١500
١٥*	١50	١٥*	١500
١٦*	١50	١٦*	١500
١٧*	١50	١٧*	١500
١٨*	١50	١٨*	١500
١٩*	١50	١٩*	١500
٢٠*	١50	٢٠*	١500
٢١*	١50	٢١*	١500
٢٢*	١50	٢٢*	١500
٢٣*	١50	٢٣*	١500
٢٤*	١50	٢٤*	١500
٢٥*	١50	٢٥*	١500
٢٦*	١50	٢٦*	١500
٢٧*	١50	٢٧*	١500
٢٨*	١50	٢٨*	١500
٢٩*	١50	٢٩*	١500
٣٠*	١50	٣٠*	١500

**tech** الجامعة التكنولوجية

منح هذا  
الدبلوم

للمواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....  
لاجتيازها/اجتيازها 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

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

في تاريخ 17 يونيو 2020

Tere Guevara Navarro / د. أ.  
رئيس الجامعة

Tere Guevara Navarro / د. أ.  
رئيس الجامعة

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص مصحوباً دائماً بالمؤهل الجامعي المكتمل الصادر عن السلطات المختصة بالاعتماد للدرجة المهنية في كل بلد.

TECH APFOR2025 technate.com/certificates

**tech** الجامعة التكنولوجية

Tere Guevara Navarro / د. أ.  
رئيس الجامعة

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 قِبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

