ماجستير متقدم

التغذية الرياضية الشاملة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم

التغذية الرياضية الشاملة

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **سنتين**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- عدد الساعات المخصصة للدراسة: **16 ساعات أسبوعيًا**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: **www.techtitute.com/ae/sports-science/advanced-master-degree/advanced-master-degree-comprehensive-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 24

06
المنهجية
صفحة 32

07
المؤهل العلمي
صفحة 40

01
المقدمة

تختلف احتياجات الرياضيين من الطاقة والغذاء عن احتياجات الآخرين ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى الإرهاق الذي يقومون به أثناء ممارسة الرياضة. تعتبر معرفة الأنظمة الغذائية الأكثر ملاءمة لكل مختص واعتمادًا على التمرين الذي يمارسه مهمة أساسية للمستشارين البدنيين والتغذويين لذلك في هذا البرنامج سنتعمق في أساسيات التغذية والاستشارات المهنية للرياضيين. وبالتالي فهي درجة عبر الإنترنت بنسبة 100 ٪ حيث سيتمكن الطالب من الخوض في التحديثات الجديدة في القطاع وتطبيقها في حالاتهم المختلفة.

يعد تحديد الاحتياجات الغذائية للرياضيين أمراً ضرورياً لتخطيط أنظمة غذائية متوازنة تتناسب مع كل مختص"

يحتاج الأشخاص الذين يقومون بجهود مطولة أو تمارين عالية الكثافة إلى اتباع أسلوب حياة صحي ونظام غذائي متوازن يسمح لهم بالحصول على المكونات الغذائية الضرورية لجسمهم. بهذه الطريقة، ستحقق أداءً أفضل أثناء ممارسة الرياضة.

لا يجب أن يكون لدى مختصي علوم الرياضة الذين ينفذون نشاطهم في مجال تقديم المشورة للرياضيين معرفة واسعة في مجال تصميم برامج التمارين فحسب ولكن أيضًا في مجال التغذية حيث إن الجمع بينهما سيسمح بالحصول على نتائج أفضل في الرياضي.

لهذا السبب، مع هذا الماجستير المتقدم سيتمكن الطالب من الوصول إلى المعلومات الأكثر اكتمالا في مجال التغذية والتي ستسمح لهم بالتطور ليس فقط كمختص ولكن أيضًا كمتخصص في قطاع التغذية. يوفر هذا البرنامج إمكانية تعميق وتحديث المعرفة في مجال التغذية الرياضية باستخدام أحدث التقنيات التعليمية.

وبهذه الطريقة يقدم البرنامج رؤية عالمية للتغذية الرياضية مع التركيز على الجوانب الأكثر أهمية وابتكارًا: التدريب غير المرئي أو النظام الغذائي المناسب للرياضيين والتغذية قبل وأثناء وبعد التمرين. يتضمن البرنامج معلومات تتعلق بالمهنيين ذوي المواقف الشخصية المختلفة والأنشطة الرياضية المختلفة مع تحديد أفضل التوصيات الغذائية في كل حالة.

> يجب أن تسير التغذية والرياضة جنبًا إلى جنب، لأنه من الضروري أن يحصل الرياضي على نظام غذائي كافٍ يساعده على تحسين أدائه"

يحتوي **ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. ومن أبرز ميزاته:

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

مؤهل علمي عالي المستوى الأكاديمي مدعوم بالتطور التكنولوجي المتقدم والخبرة التدريسية لأفضل المتخصصين"

تحضير تم إنشاؤه للمهنيين الذين يتطلعون إلى التميز والذي سيسمح لك باكتساب مهارات واستراتيجيات جديدة بسلاسة وفعالية.

لدينا أفضل منهجية مع أحدث البرامج الدراسية والعديد من الحالات العملية التي ستساعدك على التدرّب لتحقيق النجاح.

يتكون أعضاء هيئة التدريس في هذا البرنامج من مختصين نشطين. بهذه الطريقة، تضمن TECH هدف التحديث الأكاديمي الذي تسعى إليه. فريق متعدد تحضير من المهنيين المدربين وذوي الخبرة في بيئات مختلفة الذين سيطورون المعرفة النظرية بكفاءة ولكن قبل كل شيء سيضعون التحديث وخبرتهم بالمعرفة العملية المستمدة من تجاربهم الخاصة.

يتم استكمال هذا التمكن من الموضوع من خلال فعالية التصميم المنهجي لهذا ماجستير متقدم. تم إعداده من قبل فريق متعدد التخصصات من الخبراء في التعلم الإلكتروني وهي تدمج أحدث التطورات في تكنولوجيا التعليم. وبالتالي، سيكون من الممكن الخوض في قائمة أدوات الوسائط المتعددة المريحة والمتعددة الاستخدامات التي ستوفر قابلية التشغيل التي يحتاجها الطالب في مساره المهني.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات وهو نهج يتصور التعلم كعملية عملية بارزة. ولتحقيق ذلك سيتم استخدام الممارسة عن بعد. بمساعدة نظام فيديو تفاعلي جديد المعروف بـالتعلم من شهادة الخبرة الجامعية (*learning from an expert*).

02

الأهداف

يتمثل أحد الأهداف الرئيسية لـ TECH في توفير معلومات محدثة ومبتكرة لمحترفي البرامج وهو هدف يتم استكماله أيضًا عالميًا من خلال تعزيز التنمية البشرية التي تضع الأسس لمجتمع أفضل. يتجسد هذا الهدف في مساعدة المهنيين للوصول إلى أعلى مستوى من الكفاءة والتحكم. هدف سيتمكن الطالب من تحقيقه باستخدام هذا البرنامج عبر الإنترنت بنسبة 100٪ بكثافة ودقة عالية.

إذا كان هدفك هو الحصول على مؤهل يمكّنك من التنافس بين الأوائل، فلا مزيد من البحث في *TECH* لدينا كل ما تحتاجه"

الأهداف العامة

- تحديث المعرفة المهنية بالاتجاهات الجديدة في تغذية الإنسان
- تعزيز استراتيجيات العمل القائمة على المعرفة العملية للاتجاهات الجديدة في التغذية وتطبيقها على الرياضيين
- تعزيز اكتساب المهارات والقدرات التقنية من خلال نظام سمعي بصري قوي وإتاحة إمكانية التطوير من خلال ورش عمل المحاكاة عبر الإنترنت و / أو التدريب المحدد
- تشجيع التحفيز المهني من خلال التدريب المستمر والبحث
- التدريب على البحث في المرضى الذين يعانون من مشاكل غذائية
- إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي للرياضيين المحترفين من مختلف التخصصات لتحقيق أقصى قدر من الأداء الرياضي
- إدارة وتعزيز المبادرة وروح المبادرة لإطلاق المشاريع المتعلقة بالتغذية في النشاط البدني والرياضة
- معرفة كيفية دمج التطورات العلمية المختلفة في المجال المهني للفرد
- دمج القدرة على العمل في بيئة متعددة التخصصات
- فهم متقدم للسياق الذي يتم فيه تطوير مجال تخصصك
- إدارة المهارات المتقدمة لاكتشاف العلامات المحتملة للتغييرات الغذائية المرتبطة بالممارسة الرياضية
- إدارة المهارات اللازمة من خلال عملية التعليم والتعلم التي تسمح بمواصلة أشكال التعلم في مجال التغذية الرياضية سواء من خلال الاتصالات القائمة مع المعلمين والمتخصصين في هذا الماجستير المتقدم وبشكل مستقل
- فهم بنية الأنسجة العضلية ومدى مشاركتها في الرياضة
- التعرف على الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف المرضية المختلفة
- السماح بالتخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف المختلفة للعمر والجنس
- الوصول إلى استراتيجيات غذائية محددة للوقاية والعلاج للرياضي المصاب
- إتقان الطاقة والاحتياجات الغذائية للأطفال الرياضيين
- التعرف بعمق على الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين الباراليمبيين

الأهداف المحددة

الوحدة 1. تطورات جديدة في الغذاء

- تحديد التقنيات التحليلية والكيميائية المناعية لتكوين الغذاء
- تعميق طرق التحضير والتطبيقات الرئيسية للاستخدام وقيود جداول مكونات الغذاء وقواعد البيانات الغذائية
- التعمق في العناصر الكيميائية النباتية والمركبات غير الغذائية

الوحدة 2. الاتجاهات الحالية في التغذية

- وصف أسس النظام الغذائي المتوازن في المراحل المختلفة من دورة الحياة وكذلك في التمرين
- تقييم وحساب المتطلبات الغذائية في المواقف الصحية والمرضية في أي مرحلة من مراحل دورة الحياة
- مراجعة الإرشادات الغذائية الجديدة والأهداف الغذائية وكمية العناصر الغذائية الموصى بها (RDA)
- إدارة قواعد البيانات الغذائية وجداول التكوين
- اكتساب مهارات في قراءة وفهم الملصقات الغذائية الجديدة
- وصف التفاعل بين المغذيات الدوائية وآثارها في علاج المريض
- التعرف على العلاقة بين النظام الغذائي والحالة المناعية
- تحديث المعرفة في علم الوراثة الغذائية وعلم المورثات الغذائية
- وصف إمكانيات العلاج بالنباتات كعلاج مساعد في الممارسة
- وصف الأسس النفسية والعوامل البيولوجية النفسية الاجتماعية التي تؤثر على سلوك الإنسان في تناول الطعام

الوحدة 3. تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق العملي

- وصف أهمية التقييم الغذائي والفحص
- تقييم الحالة التغذوية وفهم الأنواع السريرية لسوء التغذية
- التعرف على الطرق المختلفة لتحديد وتقييم المدخول الغذائي الفردي
- الربط بين مزايا وقيود المنهجيات المختلفة
- فهم احتياجات المغذيات الكبيرة المقدار والمغذيات الدقيقة والتوصيات

الوحدة 4. التغذية في ممارسة الرياضة

- فهم استجابة القلب والأوعية الدموية في التمارين ذات الشدة والمدة المختلفة
- تحديد التغيرات في وظائف الكلى أثناء ممارسة الرياضة البدنية وكذلك التغيرات في البول بعد التمرين
- التعرف على النقاط التشريحية المستخدمة لإجراء القياسات البشرية والوصول إلى بعض المفاهيم الأساسية لتفسير مخطط جسدي
- فهم أهمية تكوين الجسم وبعض المعايير البيوكيميائية لتقييم الحالة الغذائية للرياضي
- التعرف على طرق مختلفة لتحديد احتياجات الطاقة
- الفهم لحساب إنفاق الطاقة للرياضي يجب مراعاته للعديد من المتغيرات

الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

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

الوحدة 6. تقييم الرياضي في أوقات مختلفة من الموسم

- تفسير الكيمياء الحيوية لاكتشاف النقص الغذائي أو حالات الإفراط في التدريب
- تفسير الطرق المختلفة لتكوين الجسم لتحسين نسبة الوزن والدهون المناسبة للرياضة التي تمارسها
- مراقبة الرياضي طوال الموسم
- تخطيط فترات الموسم حسب متطلباتك

الوحدة 7. الرياضات المائية

- التعمق في أهم الخصائص في الرياضات المائية الرئيسية
- فهم المطالب والمتطلبات التي تأتي مع النشاط الرياضي في البيئة المائية
- التفريق بين الاحتياجات الغذائية بين الرياضات المائية المختلفة

الوحدة 8. الظروف المعاكسة

- التفريق بين القيود الرئيسية للأداء التي يسببها المناخ
- وضع خطة التأقلم وفقاً للحالة المعينة
- التعمق في التكيفات الفسيولوجية بسبب الارتفاع
- وضع إرشادات صحيحة للإماهة الفردية وفقاً للمناخ

الوحدة 9. النباتيون والنباتيون المتشددون

- التفريق بين الأنواع المختلفة للرياضيين النباتيين
- التعمق بمعرفة 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 10. الرياضيين من 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 لتكون قادراً على تخطيط التغذية للرياضيين من مختلف التخصصات مع مرض السكري لتحسين صحتهم وأدائهم
- إثبات الحالة الحالية للأدلة على مساعدات توليد الطاقة لمرضى السكر

الوحدة 11. الرياضيون المعاقون

- التعمق بالاختلافات بين الفئات المختلفة من الرياضيين المعاقين وقيودهم الفسيولوجية الأيضية
- تحديد الاحتياجات الغذائية لمختلف الرياضيين المعاقين من أجل وضع خطة غذائية دقيقة
- التعمق بالمعرفة اللازمة لتأسيس تفاعلات بين تناول الأدوية لدى هؤلاء الرياضيين والمغذيات لتجنب العجز
- فهم تكوين الجسم للرياضيين المعاقين في فئاتهم الرياضية المختلفة
- تطبيق الأدلة العلمية الحالية على مساعدات التغذية المولد للطاقة

الوحدة 12. الرياضات حسب فئة الوزن

- تحديد الخصائص والاحتياجات المختلفة في الرياضة حسب فئة الوزن
- الفهم بعمق استراتيجيات التغذية في إعداد الرياضي للمنافسة
- التحسين من خلال النهج الغذائي لتحسين تكوين الجسم

الوحدة 13. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

- شرح الخصائص الخاصة على المستوى الفسيولوجي التي يجب أخذها في الاعتبار في النهج التغذوي للمجموعات المختلفة
- الفهم بعمق تأثير العوامل الخارجية والداخلية على النهج الغذائي لهذه المجموعات

الوحدة 14. فترة الإصابة

- تحديد مراحل الإصابة المختلفة
- المساعدة في الوقاية من الإصابات
- تحسين تشخيص الإصابة
- وضع استراتيجية غذائية حسب المتطلبات الغذائية الجديدة التي تظهر خلال الفترة الإصابة

احصل على تدريب فائق في التغذية وتطبيق الأنظمة الغذائية الأكثر ملاءمة لكل رياضي"

03
الكفاءات

بمجرد دراسة جميع المحتويات وتحقيق أهداف الماجيستير المتقدم في التغذية الرياضية الشامل سيكون للمهني كفاءة وأداء فائقين في هذا المجال. منهج متكامل للغاية في التدريب عالي المستوى من شأنه أن يحدث فرقاً.

يتطلب الوصول إلى التميز في أي مهنة جهداً ومثابرة. ولكن قبل كل شيء دعم المتخصصين، الذين يمنحونك الدفعة التي تحتاجها بالوسائل والدعم اللازمين. في *TECH* نضع في خدمتك كل ما تحتاجه"

الكفاءات العامة

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

هدفنا بسيط للغاية: أن نقدم لك التدريب ذو الجودة مع أفضل نظام تعليمي في الوقت الحالي حتى تتمكن من تحقيق التميز في مهنتك"

الكفاءات المحددة

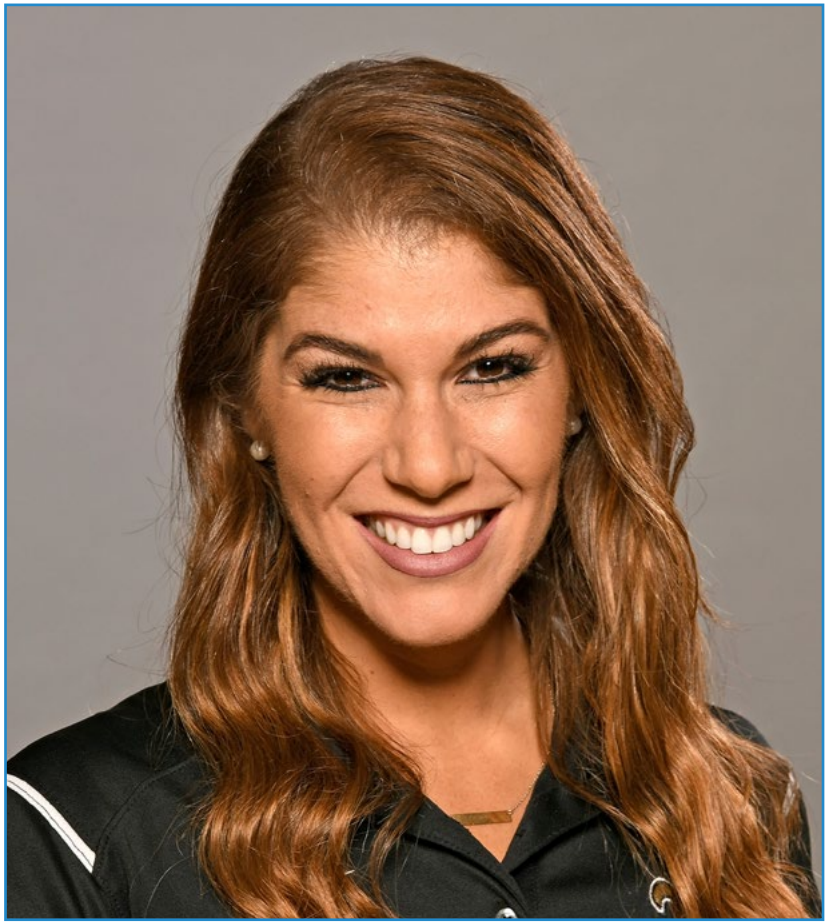
- تقييم الحالة الغذائية للرياضي
- تحديد المشاكل التغذوية للمستخدمين وتطبيق أدق العلاجات والأنظمة الغذائية في كل حالة
- التعرف على مكونات الأطعمة وحدد مرافقها وأضفها إلى الوجبات الغذائية
- التعرف على قواعد مكافحة المنشطات
- البحث عن مساعدة لمرضى الاضطرابات النفسية الناتجة عن ممارسة الرياضة والتغذية
-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

04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

ضمن مفهوم TECH للجودة الشاملة نحن فخورون بتوفير أفضل أعضاء هيئة التدريس في مجال التغذية والرياضة للمحترفين. هؤلاء مدرسون نشطون يتمتعون بخبرة واسعة في المجال المهني. مختصون من مجالات ومهارات المختلفة يشكلون طاقمًا كاملًا متعدد التخصصات. فرصة فريدة للتعلم من الأفضل.

سيقدم لك مدرسونا خبرتهم وقدرتهم التعليمية ليقدموا لك عملية التدريب محفزة وخلاقة "



المدير الدولي المُستضاف

لقد أثبتت Jamie Meeks طوال حياتها المهنية تفانيها في التغذية الرياضية. وبعد تخرجها في هذا التخصص من جامعة ولاية Luisiana، سرعان ما برزت. وتم الاعتراف بموهبتها والتزامها عندما حصلت على جائزة أخصائي التغذية الشاب لهذا العام لهذا العام من جمعية التغذية في Luisiana، وهو إنجاز يمثل بداية مسيرة مهنية ناجحة.

بعد حصولها على درجة البكالوريوس، واصلت Jamie Meeks تعليمها في جامعة Arkansas، حيث أكملت تدريبها في علم التغذية. ثم حصلت على درجة الماجستير في علم الحركة مع التركيز على فسيولوجيا التمارين الرياضية من جامعة ولاية Luisiana. إن شغفها بمساعدة الرياضيين على تحقيق إمكاناتهم الكاملة والتزامها الدؤوب بالتميز يجعلها شخصية رائدة في مجتمع الرياضة والتغذية.

أدى عمق معرفتها في هذا المجال إلى أن تصبح أول مديرة للتغذية الرياضية في تاريخ القسم الرياضي بجامعة ولاية Luisiana. وهناك، قامت بتطوير برامج مبتكرة لتلبية الاحتياجات الغذائية للرياضيين وتثقيفهم حول أهمية التغذية السليمة لتحقيق الأداء الأمثل.

بعد ذلك، شغلت منصب مديرة التغذية الرياضية لفريق New Orleans Saints في NFL. في هذا الدور، تكرس جهودها لضمان حصول اللاعبين المحترفين على أفضل رعاية غذائية ممكنة، وتعمل بشكل وثيق مع المدربين والمعدين الرياضيين والطاقم الطبي لتحسين الأداء الفردي والصحة.

بالتالي، تعتبر Jamie Meeks رائدة حقيقية في مجالها، كونها عضوًا نشطًا في العديد من الجمعيات المهنية وتشارك في تطوير التغذية الرياضية على المستوى الوطني. وبهذا المعنى، فهي أيضًا عضو في أكاديمية الحمية وعلم التغذية وجمعية أخصائيي التغذية الرياضيين الجامعيين والمحترفين.

أ. Meeks, Jamie

- مديرة التغذية الرياضية لـ New Orleans Saints في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية ، في Luisiana، الولايات المتحدة
- منسقة التغذية الرياضية في جامعة ولاية Luisiana
- أخصائية تغذية مسجلة من قبل أكاديمية التغذية والحمية
- أخصائية معتمد في التغذية الرياضية
- ماجستير في علم الحركة مع تخصص في فسيولوجيا التمرين من جامعة ولاية Luisiana
- بكالوريوس في علم التغذية من جامعة ولاية Luisiana

بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل المحترفين في العالم"

هيكل الإدارة

د. Marhuenda Hernández, Javier

- أخصائي تغذية في أندية كرة القدم المحترفة
- رئيس قسم التغذية الرياضية في Albacete Balompié
- رئيس قسم التغذية الرياضية في UCAM كرة القدم
- مستشار علمي في Nutrium
- مستشار التغذية في Centro Impulso
- أستاذ ومنسق دراسات ما بعد الجامعية
- دكتوراه في التغذية السلامة الغذائية من UCAM
- خريج تغذية بشرية وعلم التغذية من UCAM
- ماجستير في التغذية العلاجية من UCAM
- عضو الأكاديمية الإسبانية للتغذية وعلم التغذية

د. Pérez de Ayala, Enrique

- رئيس خدمة الطب الرياضي في مستوصف Gipuzkoa
- بكالوريوس في الطب من جامعة برشلونة المستقلة
- ماجستير في تقييم الإصابة الجسدية
- شهادة الخبرة الجامعية في علم الأحياء الرياضي والطب من جامعة Pierre et Marie Curie
- رئيس سابق للقسم الطبي الرياضي في Real Sociedad لكرة القدم
- عضو في: الرابطة الإسبانية لأطباء فريق كرة القدم والاتحاد الإسباني للطب الرياضي والجمعية الإسبانية للطب الفضائي

الأساتذة

أ. Aldalur Mancisidor, Ane

- اخصائية تغذية نباتية
- إجازة في التمريض
- شهادة فنية عليا في علم التغذية والحميات من Cebanc
- شهادة الخبرة الجامعية في اضطراب الأكل والتغذية الرياضية
- عضوة مجلس الوزراء الخاص بالتغذية والخدمات الصحية لمنطقة Vasco

أ. Ramírez Munuera, Marta

- أخصائية تغذية رياضية في رياضة القوة
- أخصائية تغذية في M10 للصحة واللياقة البدنية
- أخصائية تغذية في Mario Ortiz Nutrition
- مدربة في دورات وورش عمل حول التغذية الرياضية
- متحدثة في مؤتمرات وندوات حول التغذية الرياضية
- خريجة تغذية بشرية وعلم التغذية من UCAM
- ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة من قبل UCAM

أ. Montoya Castaño, Johana

- أخصائية تغذية رياضية
- أخصائية تغذية بوزارة الرياضة الكولومبية
- مستشارة علمية في Bionutrition Medellín
- مدرسة دورات تدريبية في التغذية الرياضية والدراسات الجامعية
- أخصائية تغذية وحمية من جامعة Antioquia
- ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة من قبل UCAM

أ. Arcusa Saura, Raúl

- أخصائي تغذية في نادي Deportivo Castellón، نادي كرة قدم للمحترفين
- أخصائي تغذية في العديد من الأندية شبه المحترفة في Castellón
- باحث بالجامعة الكاثوليكية في مورسيا
- مدرس في الدراسات الجامعية والدراسات العليا
- خريج في التغذية البشرية وعلم التغذية
- درجة ماجستير رسمية في التغذية في النشاط البدني والرياضة

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

05

الهيكل والمحتوى

تم تطوير محتويات هذا الموهل العلمي من قبل أساتذة مختلفين لغرض واضح: ضمان اكتساب الطلاب كل واحدة من المهارات اللازمة ليصبحوا خبراء حقيقيين في هذا الأمر مما يسمح لمحتوى هذا الماجستير المتقدم بتعلمك كل شيء من حيث جوانب التخصصات المختلفة المشاركة في هذا المجال. برنامج كامل للغاية ومنظم جيداً يأخذك إلى أعلى معايير الجودة والنجاح.

نحن نقدم لك المعرفة الأكثر تقدماً في الوقت الحالي في هذا المجال حتى تحصل على مستوى أعلى من التدريب الذي يتيح لك التنافس مع الأفضل"

الوحدة 1. تطورات جديدة في الغذاء

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

الوحدة 2. الاتجاهات الحالية في التغذية

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

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

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

الوحدة 4. التغذية في ممارسة الرياضة

1.4. علم الأعضاء الوظيفي في التمرين
2.4. التكيف الفسيولوجي مع أنواع مختلفة من التمارين
3.4. التكيف الأيضي لممارسة الرياضة. التنظيم والرقابة
4.4. تقييم احتياجات الطاقة والحالة الغذائية للرياضي
5.4. تقييم القدرة البدنية للرياضي
6.4. التغذية في مختلف مراحل الممارسة الرياضية
1.6.4. ما قبل المنافسة
2.6.4. أثناء
3.6.4. ما بعد المنافسة
7.4. الإماهة
1.7.4. التنظيم والاحتياجات
2.7.4. أنواع المشروبات
8.4. التخطيط الغذائي المتكيف مع الأساليب الرياضية
9.4. التغذية في الشفاء من الإصابات الرياضية
10.4. الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة
1.10.4. اضطرابات الأكل: هوس الحالة البدنية وهوس الغذاء الصحي وفقدان الشهية
2.10.4. التعب بسبب التمرين المفرط
3.10.4. الثالوث الرياضي الأنثوي
11.4. دور المدرب في الأداء الرياضي

الوحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

1.5. التكيفات القلبية الوعائية المتعلقة بالتمرين
1.1.5. زيادة حجم النفضة
2.1.5. انخفاض معدل ضربات القلب
2.5. التكيفات التنفسية المرتبطة بالتمرين
1.2.5. التغييرات في حجم التهوية
2.2.5. التغييرات في استهلاك الأكسجين
3.5. التكيفات الهرمونية المتعلقة بالتمرين
1.3.5. الكورتيزول
2.3.5. التستوستيرون
4.5. بنية العضلات وأنواع ألياف العضلات
1.4.5. ألياف العضلات
2.4.5. ألياف العضلات من النوع الأول
3.4.5. ألياف العضلات من النوع النوع الثاني
5.5. مفهوم عتبة لبنيك
6.5. الأدينوسين ثلاثيُّ الفوسفات واستقلاب الفوسفاجين
1.6.5. المسارات الأيضية لإعادة تخليق الأدينوسين ثلاثيُّ الفوسفات أثناء التمرين
2.6.5. استقلاب الفوسفاجين
7.5. التمثيل الغذائي للكربوهيدرات
1.7.5. تعبئة الكربوهيدرات أثناء التمرين
2.7.5. أنواع تحلل الجلوكوز
8.5. التمثيل الغذائي للدهون
1.8.5. تحلل الدهون
2.8.5. أكسدة الدهون أثناء التمرين
3.8.5. أَجْسَام كِيتُونِيَّة
9.5. التمثيل الغذائي للبروتين
1.9.5. استقلاب الأمونيوم
2.9.5. أكسدة الأحماض الأمينية
10.5. الطاقة الحيوية المختلطة للألياف العضلية
1.10.5. مصادر الطاقة وعلاقتها بالتمرين
2.10.5. العوامل التي تحدد استخدام مصدر أو آخر للطاقة أثناء التمرين

الوحدة 6. تقييم الرياضي في أوقات مختلفة من الموسم

1.6. التقييم البيوكيميائي
1.1.6. عد دموي شامل
2.1.6. علامات التدريب المفرط
2.6. تقييم الأنثروبومترية
1.2.6. تركيب الجسم
2.2.6. نظام قياسات الجسم ISAK
3.6. قبل الموسم
1.3.6. ارتفاع عبء العمل
2.3.6. تأكد من تناول السعرات الحرارية والبروتينات
4.6. موسم تنافسي
1.4.6. الأداء الرياضي
2.4.6. الشفاء بين المباريات
5.6. الفترة الانتقالية
1.5.6. فترة العطلة
2.5.6. التغييرات في تكوين الجسم
6.6. الرحلات
1.6.6. البطولات خلال الموسم
2.6.6. بطولات خارج الموسم (كأس العالم، الأوروبية والأولمبياد)
7.6. مراقبة الرياضي
1.7.6. حالة الرياضي القاعدية
2.7.6. التطور خلال الموسم
8.6. حساب معدل التعرق
1.8.6. خسائر المياه
2.8.6. بروتوكول الحساب
9.6. عمل متعدد التخصصات
1.9.6. دور اختصاصي التغذية في بيئة الرياضي
2.9.6. التواصل مع باقي المجالات
10.6. منشطات
1.10.6. قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات
2.10.6. اختبارات المنشطات

الوحدة 7. الرياضات المائية

1.7. تاريخ الرياضات المائية
1.1.7. الألعاب الأولمبية والبطولات الكبرى
2.1.7. الرياضات المائية اليوم
2.7. قيود الأداء
1.2.7. في الرياضات المائية في الماء (السباحة، كرة الماء، إلخ)
2.2.7. في الرياضات المائية على الماء (ركوب الأمواج والإبحار والتجديف وما إلى ذلك)
3.7. الخصائص الأساسية للرياضات المائية
1.3.7. الرياضات المائية في الماء (السباحة، كرة الماء، إلخ)
2.3.7. الرياضات المائية على الماء (ركوب الأمواج والإبحار والتجديف وما إلى ذلك)
4.7. فسيولوجيا الرياضات المائية
1.4.7. استقلاب الطاقة
2.4.7. النمط الحيوي للرياضي
5.7. التدريب
1.5.7. القوة
2.5.7. المقاومة
6.7. تركيب الجسم
1.6.7. السباحة
2.6.7. كرة الماء
7.7. ما قبل المنافسة
1.7.7. قبل 3 ساعات
2.7.7. قبل 1 ساعة
8.7. ما قبل المنافسة
1.8.7. الكربوهيدرات
2.8.7. الإماهة
9.7. ما بعد المنافسة
1.9.7. الإماهة
2.9.7. البروتين
10.7. مساعدات زيادة النشاط
1.10.7. الكرياتين
2.10.7. مادة الكافيين

الوحدة 8. الظروف المعاكسة

1.8. تاريخ الرياضة في الظروف القاسية
1.1.8. مسابقات الشتاء في التاريخ
2.1.8. المسابقات في البيئات الحارة اليوم
2.8. قيود الأداء في المناخات الحارة
1.2.8. تَجْفِيف
2.2.8. التعب
3.8. الخصائص الأساسية في المناخات الحارة
1.3.8. درجة حرارة عالية ورطوبة
2.3.8. التأقلم
4.8. التغذية والإماهة في المناخات الحارة
1.4.8. الإماهة والشوارد
2.4.8. الكربوهيدرات
5.8. قيود الأداء في المناخات الباردة
1.5.8. التعب
2.5.8. ملابس مفرطة
6.8. الخصائص الأساسية في المناخات الباردة
1.6.8. البرد القارس
2.6.8. max2VO انخفاض
7.8. التغذية والإماهة في المناخات الباردة
1.7.8. الإماهة
2.7.8. الكربوهيدرات

الوحدة 9. النباتيون والنباتيون المتشددون

1.9. النباتيون والنباتيون المتشددون في تاريخ الرياضة
1.1.9. بدايات النباتيون المتشددون في الرياضة
2.1.9. الرياضيون النباتيون المتشددون في أيامنا هذه
2.9. أنواع مختلفة من الطعام النباتي (تغيير كلمة نباتي)
1.2.9. الرياضي النباتي المتشدد
2.2.9. الرياضي النباتي
3.9. أخطاء متكررة في الرياضي النباتي المتشدد
1.3.9. توازن الطاقة
2.3.9. تناول البروتين
4.9. فيتامين ب12
1.4.9. مكملات فيتامين ب12
2.4.9. التوافر البيولوجي للطحالب سبيرولينا
5.9. مصادر البروتين في النظام الغذائي النباتي المتشدد/ النباتي
1.5.9. جودة البروتين
2.5.9. الاستدامة البيئية
6.9. العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في النباتيين المتشددين
1.6.9. تحويل حمض ألفا لينولينيك إلى حمض الإيكوسابنتاينويك / حمض الدوكوساهكساينويك
2.6.9. الحديد، الكالسيوم، فيتامين-د والزنك
7.9. التقييم البيوكيميائي / نقص التغذية
1.7.9. فقر دم
2.7.9. ضمور اللحم
8.9. الغذاء النباتي المتشدد مقابل. التغذية القارتة
1.8.9. التغذية التطورية
2.8.9. التغذية الحالية
9.9. مساعدات زيادة النشاط
1.9.9. الكرياتين
2.9.9. بروتين نباتي
10.9. عوامل تقلل من امتصاص العناصر الغذائية
1.10.9. استهلاك كميات كبيرة من الألياف
2.10.9. أكسالات

الوحدة 10. الرياضيين من مرضى السكري النوع 1

1.10. تعرف على داء السكري وعلم أمراضه
1.1.10. الإصابة بمرض السكري
2.1.10. الفيزيولوجيا المرضية لمرض السكري
3.1.10. عواقب مرض السكري
2.10. علم الأعضاء الوظيفي في التمرين لدى مرضى السكري
1.2.10. تمرين الحد الأقصى، ما دون الحد الأقصى و التمثيل الغذائي للعضلات أثناء التمرين
2.2.10. الاختلافات الأيضية أثناء التمرين لدى مرضى السكري
3.10. التمرين في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1
1.3.10. نقص السكر في الدم، ارتفاع السكر في الدم وتعديل العلاج الغذائي
2.3.10. وقت التمرين وتناول الكربوهيدرات
4.10. التمرين في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2. مراقبة نسبة السكر في الدم
1.4.10. مخاطر النشاط البدني لدى مرضى السكري من النوع 2
2.4.10. فوائد التمرين لمرضى السكري من النوع 2
5.10. ممارسة الرياضة لدى الأطفال والمراهقين المصابين بداء السكري
1.5.10. الآثار الأيضية للتمرين
2.5.10. الاحتياطات أثناء التمرين
6.10. العلاج بالأنسولين والتمارين
1.6.10. مضخة ضخ الأنسولين
2.6.10. أنواع الأنسولين
7.10. استراتيجيات التغذية أثناء الرياضة وممارسة الرياضة في مرض السكري من النوع 1
1.7.10. من النظرية إلى التطبيق
2.7.10. تناول الكربوهيدرات قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
3.7.10. الإماهة قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
8.10. التخطيط الغذائي في رياضات التحمل
1.8.10. ماراثون
2.8.10. ركوب الدراجات
9.10. التخطيط الغذائي في الرياضات الجماعية
1.9.10. كرة القدم
2.9.10. كرة القدم الامريكية
10.10. المكملات الرياضية ومرض السكري
1.10.10. مكملات يحتمل أن تكون مفيدة للرياضيين المصابين بداء السكري

الوحدة 11. الرياضيون المعاقون

1.11. التصنيف والفئات في الرياضيين المعاقين
1.1.11. ما هو الرياضي المعاق؟
2.1.11. كيف يتم تصنيف الرياضيين المعاقين؟
2.11. علوم الرياضة في الرياضيين المعافين
1.2.11. التمثيل الغذائي وعلم الأعضاء الوظيفي
2.2.11. الميكانيك الحيوي
3.2.11. علم النفس
3.11. متطلبات الطاقة والماء في الرياضيين المعاقين
1.3.11. متطلبات الطاقة المثلى للتدريب
2.3.11. تخطيط الإماهة قبل وأثناء وبعد التدريبات والمسابقات
4.11. المشاكل التغذوية في الفئات المختلفة للرياضيين المعاقين وفقاً لأمراضهم أو اعتلالاتهم
1.4.11. إصابات في النخاع الشوكي
2.4.11. الشلل الدماغي وإصابات الدماغ المكتسبة
3.4.11. مبتوري الأطراف
4.4.11. ضعف البصر والسمع
5.4.11. القصور الفكري
5.11. التخطيط الغذائي للرياضيين المعاقين مع إصابات الحبل الشوكي والشلل الدماغي وإصابات الدماغ المكتسبة
1.5.11. المتطلبات الغذائية (المغذيات الكبيرة والصغرى)
2.5.11. التعرق واستبدال السوائل أثناء التمرين
6.11. التخطيط التغذوي للرياضيين المعاقين مبتوري الأطراف
1.6.11. متطلبات الطاقة
2.6.11. المغذيات الكبرى
3.6.11. التنظيم الحراري والإماهة
4.6.11. القضايا التغذوية المتعلقة بالأطراف الاصطناعية
7.11. مشاكل التخطيط والتغذية عند الرياضيين ذوي الإعاقة البصرية والسمعية والقصور الذهني
1.7.11. مشاكل التغذية الرياضية مع ضعف البصر: التهاب الشبكية الصباغي، اعتلال الشبكية السكري، المهق، مرض ستاغاردت Stargardt واضطرابات السمع
2.7.11. مشاكل التغذية الرياضية المصحوبة بقصور فكري: متلازمة داون، التوحد وأسبرجر وفينايلكيتونوريا
8.11. تكوين الجسم في الرياضيين من ذوي الإعاقة
1.8.11. تقنيات القياس
2.8.11. العوامل المؤثرة في موثوقية طرق القياس المختلفة
9.11. علم الأدوية والتفاعلات مع العناصر الغذائية
1.9.11. أنواع مختلفة من الأدوية التي يتناولها الرياضيون المعاقون
2.9.11. نقص المغذيات الدقيقة في الرياضيين المعاقين
10.11. مساعدات زيادة النشاط
1.10.11. المكملات التي يحتمل أن تكون مفيدة للرياضيين المعاقين
2.10.11. العواقب الصحية السلبية ومشاكل التلوث والمنشطات بسبب تناول مساعدات توليد الطاقة

الوحدة 12. الرياضات حسب فئة الوزن

1.12. خصائص الرياضات الرئيسية حسب فئة الوزن
1.1.12. اللوائح التنظيمية
2.1.12. فئات
2.12. الجدول الزمني الموسمي
1.2.12. مسابقات
2.2.12. دورة كلية
3.12. تركيب الجسم
1.3.12. الرياضات القتالية
2.3.12. رفع الاثقال
4.12. مراحل اكتساب كتلة العضلات
1.4.12. ٪ دهون الجسم
2.4.12. البرمجة
5.12. مراحل التعريف
1.5.12. الكربوهيدرات
2.5.12. البروتين
6.12. ما قبل المنافسة
1.6.12. بروتوكول إسبوع ما قبل المنافسة
2.6.12. قبل الوزن
7.12. أثناء المنافسة
1.7.12. تطبيقات عملية
2.7.12. توقيت
8.12. ما بعد المنافسة
1.8.12. الإماهة
2.8.12. البروتين

9.12. مساعدات زيادة النشاط

1.9.12. الكرياتين

2.9.12. بروتين مصل اللبن

الوحدة 13. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

1.13. التغذية عند المرأة الرياضية

1.1.13. عوامل مقيدة

2.1.13. المتطلبات

2.13. الدورة الشهرية

1.2.13. المرحلة الأصفرية

2.2.13. المرحلة الجُريبية

3.13. الثالوث الرياضي

1.3.13. انقطاع الطمث

2.3.13. هشاشة العظام

4.13. التغذية عند المرأة الرياضية الحامل

1.4.13. متطلبات الطاقة

2.4.13. المغذيات الدقيقة

5.13. آثار ممارسة الرياضة البدنية في الطفل الرياضي

1.5.13. تدريب القوة

2.5.13. تدريب التحمل

6.13. التربية الغذائية لدى الطفل الرياضي

1.6.13. السكر

2.6.13. اضطرابات السلوك الغذائي

7.13. المتطلبات الغذائية للطفل الرياضي

1.7.13. الكربوهيدرات

2.7.13. البروتينات

8.13. التغييرات المرتبطة بالشيخوخة

1.8.13. ٪ دهون الجسم

2.8.13. كتلة العضلات

9.13. المشاكل الرئيسية في الرياضيين الكبار في السن

1.9.13. المفاصل

2.9.13. صحة القلب والأوعية الدموية

10.13. مكملات مثيرة للاهتمام في الرياضيين الكبار في السن

1.10.13. بروتين مصل اللبن

2.10.13. الكرياتين

الوحدة 14. فترة الإصابة

1.14. مقدمة

2.14. الوقاية من الإصابات في الرياضي

1.2.14. توافر الطاقة النسبية في الرياضة

2.2.14. صحة الفم والأسنان وآثارها على الإصابات

3.2.14. التعب والتغذية والإصابات

4.2.14. النوم والتغذية والإصابات

3.14. مراحل الإصابة

1.3.14. مرحلة عدم التحرك. الالتهابات والتغيرات التي تحدث خلال هذه المرحلة

2.3.14. مرحلة عودة النشاط

4.14. تناول الطاقة خلال فترة الإصابة

5.14. تناول المغذيات الكبيرة خلال فترة الإصابة

1.5.14. تناول الكربوهيدرات

2.5.14. تناول الدهون

3.5.14. تناول البروتين

6.14. تناول المغذيات الدقيقة ذات الأهمية الخاصة أثناء الإصابة

7.14. المكملات الرياضية مع الدليل أثناء فترة الإصابة

1.7.14. الكرياتين

2.7.14. أوميغا 3

3.7.14. أخرى

8.14. إصابات الأوتار والأربطة

1.8.14. مقدمة في إصابات الأوتار والأربطة. بنية الوتر

2.8.14. الكولاجين والجيلاتين وفيتامين C هل يمكنهم المساعدة؟

3.8.14. العناصر الغذائية الأخرى المشاركة في تخليق الكولاجين

9.14. العودة إلى المنافسة

1.9.14. اعتبارات غذائية في العودة للمنافسة

10.14. دراسات حالة مثيرة للاهتمام في الأدبيات العلمية حول الإصابات

06
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"

منهج دراسة الحالة لوضع جميع محتويات المنهج في سياقها المناسب

يقدم برنامجنا منهج ثوري لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز المهارات في سياق متغير وتنافسي ومتطلب للغاية.

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

سيتم توجيهك من خلال نظام التعلم القائم على إعادة التأكيد على ما تم تعلمه، مع منهج تدريس طبيعي وتقدمي على طول المنهج الدراسي بأكمله.

سيتعلم الطالب، من خلال الأنشطة التعاونية والحالات الحقيقية، حل المواقف المعقدة في بيئات العمل الحقيقية.

منهج تعلم مبتكرة ومختلفة

إن هذا البرنامج المُقدم من خلال TECH هو برنامج تدريس مكثف، تم خلقه من الصفر، والذي يقدم التحديات والقرارات الأكثر تطلبًا في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. تعزز هذه المنهجية النمو الشخصي والمهني، متخذة بذلك خطوة حاسمة نحو تحقيق النجاح. ومنهج دراسة الحالة، وهو أسلوب يرسي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

> يعدك برنامجنا هذا لمواجهة تحديات جديدة في بيئات غير مستقرة ولتحقيق النجاح في حياتك المهنية"

كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخداماً من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب، بل اعتمد منهج دراسة الحالة على تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تحديد هذه المنهجية كمنهج قياسي للتدريس في جامعة هارفارد.

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في منهج دراسة الحالة، وهو منهج تعلم موجه نحو الإجراءات المتخذة لحل الحالات. طوال البرنامج، سيواجه الطلاب عدة حالات حقيقية. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والجدال والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.

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*.

> في عام *2019*، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية متفوقين بذلك على جميع الجامعات الافتراضية الناطقة باللغة الإسبانية في العالم.

في TECH تتعلم بمنهجية رائدة مصممة لتدريب مدراء المستقبل. وهذا المنهج، في طليعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

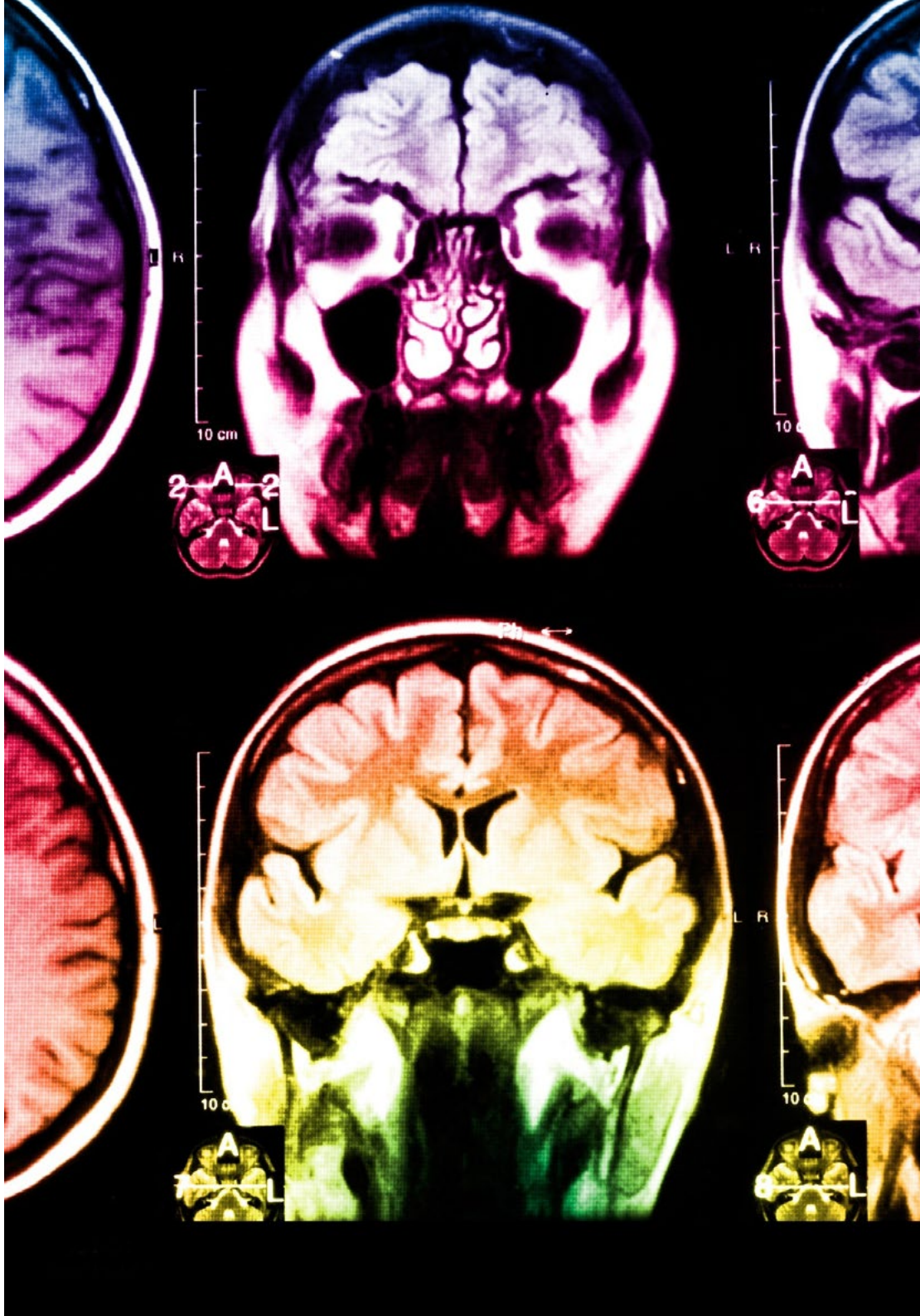
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

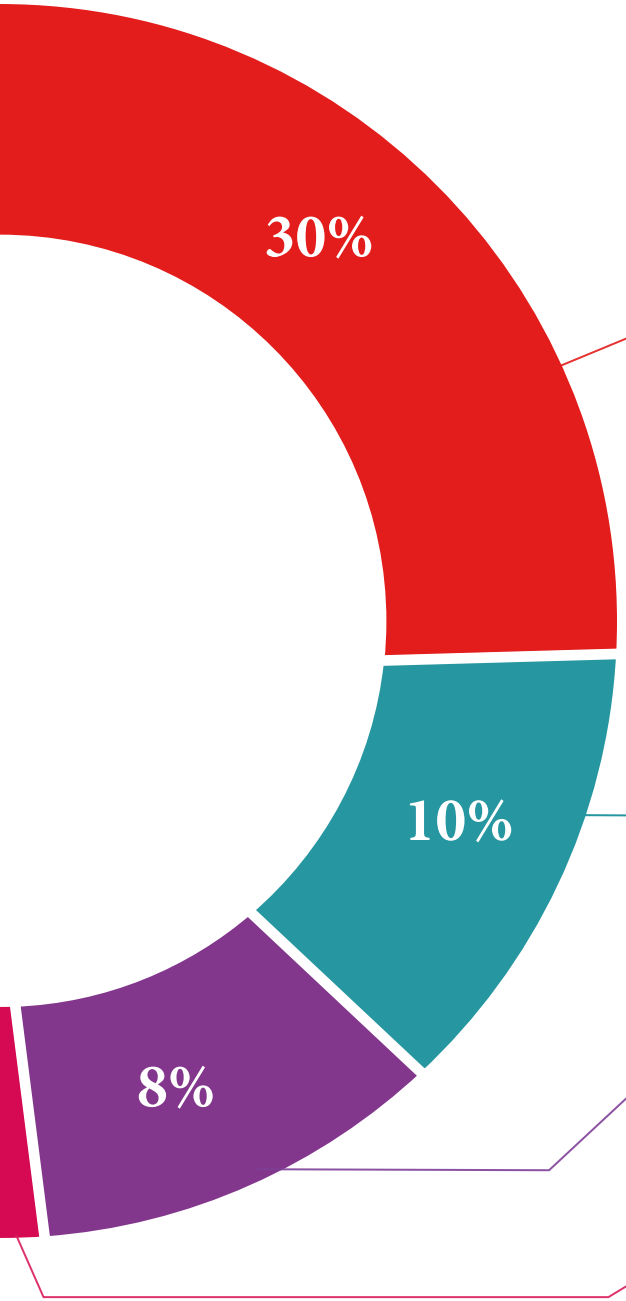
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلّم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، والقانون الدولي، والمهارات الإدارية، وعلوم الرياضة، والفلسفة، والقانون، والهندسة، والصحافة، والتاريخ، والأسواق والأدوات المالية. كل ذلك 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 تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضًا أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئًا هو ضروريًا لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الحُصين بالمخ، لكي نحتفظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى.

بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية.





يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعَدَّة بعناية للمهنيين:

المواد الدراسية

يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموسًا 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.

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.

التدريب العملي على المهارات والكفاءات

سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

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.

دراسات الحالة (Case studies)

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة المختارة خصيصًا لهذا الموقف. حالات معروضة ومحللة ومدروسة من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.

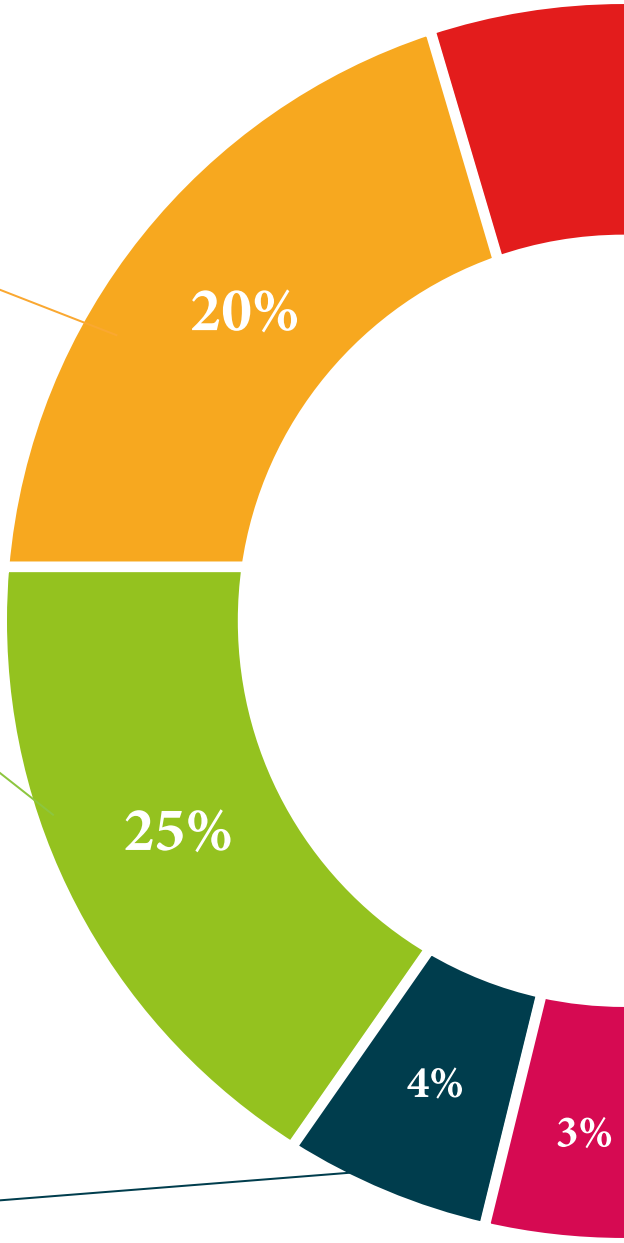
ملخصات تفاعلية

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 مايكروسوف بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

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.



07

المؤهل العلمي

يضمن ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على شهادة ماجستير متقدم الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.

اجتاز هذا البرنامج بنجاح وأحصل على شهادتك الجامعية دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"

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

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل **ماجستير متقدم** ذا الصلة الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية.**

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

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

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: **3000 ساعة**

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التكنولوجية

يمنح هذا

الدبلوم

لـ

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

لاجتيازه/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

ماجستير متقدم

في

الأداء الرياضي العالي

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 3000 ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة

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

في تاريخ 17 يونيو 2020

أ. د./ Tere Guevara Navarro

رئيس الجامعة

الجامعة الافتراضية الرسمية للرابطة الوطنية لكرة السلة NBA

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

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص ممصوغاً دائماً بالمؤهل الجامعي التمكيني الصادر عن السلطات المختصة بالاضطلاع بالممارسة المهنية في كل بلد.

ماجستير متقدم في التغذية الرياضية الشاملة

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
1-	تطورات جديدة في الغذاء	إجباري	215
1-	الاتجاهات الحالية في التغذية	إجباري	215
1-	تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق العملي	إجباري	215
1-	التغذية في ممارسة الرياضة	إجباري	215
1-	فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية	إجباري	214
1-	تقييم الرياضي في أوقات مختلفة من الموسم	إجباري	214
1-	الرياضات المائية	إجباري	214
2-	الظروف المعاكسة	إجباري	214
2-	التوائيون والمتأيون المتشددون	إجباري	214
2-	الرياضيين من مرضى السكري النوع 1	إجباري	214
2-	الرياضيون المعاقون	إجباري	214
2-	الرياضات حسب فئة الوزن	إجباري	214
2-	مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة	إجباري	214
2-	فترة الإصابة	إجباري	214

أ. د./ Tere Guevara Navarro

رئيس الجامعة

tech الجامعة التكنولوجية

*تصديق لاهاي أبوستيل. في حالة قيام الطالب بالتقدم للحصول على درجته العلمية الورقية وبتصديق لاهاي أبوستيل، ستتخذ مؤسسة TECH EDUCATION الإجراءات المناسبة لكي يحصل عليها وذلك بتكلفة إضافية.

ماجستير متقدم

التغذية الرياضية الشاملة

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **سنتين**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- عدد الساعات المخصصة للدراسة: **16 ساعات أسبوعيًا**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

ماجستير متقدم

التغذية الرياضية الشاملة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية