

# محاضرة جامعية

## التقييم الغذائي للرياضي

### في أوقات مختلفة من الموسم

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



#### Breakfast (264 calories)

- 1 cup nonfat plain Greek yogurt
- 1/4 cup muesli
- 1/4 cup blueberries

#### A.M. Snack (84 calories)

- 5 dried apricots

#### Lunch (335 calories)

##### Chickpea & Veggie Salad

- 2 cups mixed greens
- 3/4 cup veggies of your choice (try cucumbers and tomatoes)
- 1/2 cup chickpeas, rinsed
- 1/2 Tbsp. chopped walnuts

Combine ingredients and top salad with 1 Tbsp. each balsamic vinegar and olive oil.

#### P.M. Snack (70 calories)

- 2 clementines

#### Dinner (434 calories)

- 1 3/4 cup Squash & Red Lentil Curry
- 1/2 cup brown rice



الجامعة  
التكنولوجية **tech**

محاضرة جامعية  
التقييم الغذائي للرياضي  
في أوقات مختلفة من الموسم

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 22

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 18

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 30

# 01 المقدمة

لا يتم تحقيق الحالة الغذائية المثالية فقط مع الوجبة قبل التدريب، بل يجب أيضاً مراعاة مرحلتي ما قبل الإحماء وما بعده، بالإضافة إلى العوامل الخارجية التي قد تؤثر على صحة الرياضي، لذلك من الضروري أن يراجع أخصائيو التغذية تحديث معرفتهم بالتغذية الرياضية في أوقات مختلفة من الموسم وإظهار الرياضيين أنسب التقنيات الغذائية بناءً على حالتهم البدنية والنشاط الذي يقومون به.

تعرف على الأنظمة الغذائية الأكثر ملاءمة لكل نوع من الرياضيين وستكون قادراً على تقديم المزيد من النصائح الشخصية "



تركز هذه المحاضرة الجامعية على الجوانب التي لم تتم دراستها خلال الحياة الجامعية، مما يسمح بتوسيع المعرفة اللازمة لتشمل مجموعة واسعة من الرياضيين المحتملين، فضلاً عن تلبية احتياجاتهم الغذائية.

يدعم الأداء الرياضي 3 ركائز أساسية وهي التدريب والراحة والتغذية. من أكثر الأخطاء التي يرتكبها الرياضيون الاعتقاد بأن الشيء الوحيد المهم هو التدريب، مع إهمال الراحة والتغذية. في الواقع، يرى العديد من الرياضيين أن التغذية مهمة فقط في يوم المنافسة. هذه الأخطاء تجعل من الضروري مراقبة الرياضي طوال الموسم حيث يعتبر من الضروري معرفة القيم الأساسية لمعرفة نقطة انطلاقه مما يساعد على تخطيط مراحل الموسم المختلفة وبالتالي تعزيز أدائه.

ضمن هذا البرنامج يمكنك العثور على طاقم تدريس على أعلى مستوى يتم تدريبه من قبل محترفين مرتبطين ارتباطاً وثيقاً بالتغذية الرياضية، وتميزين في مجالهم والذين يقودون خطوط البحث والعمل الميداني، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الجمعيات المرجعية والجامعات المرموقة. مدرسو هذا البرنامج هم محترفون يسعون إلى التميز في التدريس والعمل، ويقومون بتدريس الفصول في المراكز الجامعية والعمل مع الرياضيين لتحقيق أقصى قدر من الأداء.

تحتوي محاضرة جامعية في التقييم الغذائي للرياضي في أوقات مختلفة من الموسم على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدثة في السوق. ومن أبرز ميزات:

- ◆ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها 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
- ◆ دروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا الخلافية وأعمال التفكير الفردي
- ◆ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

يتيح لك البرنامج ممارسة التمارين في بيئات محاكاة والتي توفر تعليمًا غامرًا مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية "



انغمس في دراسة هذه المحاضرة الجامعية الكاملة للغاية وقم بتحسين مهاراتك في النصائح الغذائية للرياضيين.

ستسمح لك هذه المحاضرة الجامعية بدراستها 100% عبر الإنترنت لدمج دراستك مع عملك المهني وزيادة معرفتك في هذا النطاق.

تعد المحاضرة الجامعية هذه أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج التحديث لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، وسوف تحصل على شهادة من الجامعة الرئيسية عبر الإنترنت باللغة الإسبانية: *TECH* الجامعة التكنولوجية

يتضمن الهيكل التدريسي لهذا البرنامج من متخصصين في مجال التغذية الذين يضعون تجربتهم وخبرتهم في هذا التدريب إلى البرنامج، بالإضافة إلى خبراء معترف بهم من المؤسسات المرموقة والجامعات الرياضية.

سيسمح محتوى الوسائط المتعددة المُعدّ بأحدث التقنيات التعليمية إلى التعلم المهني والسياقي أي في بيئة محاكاة التي ستوفرها هذه الشهادة الجامعية من تدريب ضمن 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 سيحصل الطالب المختص على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي جديد تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في مجال التغذية الرياضية وذوي خبرة واسعة.

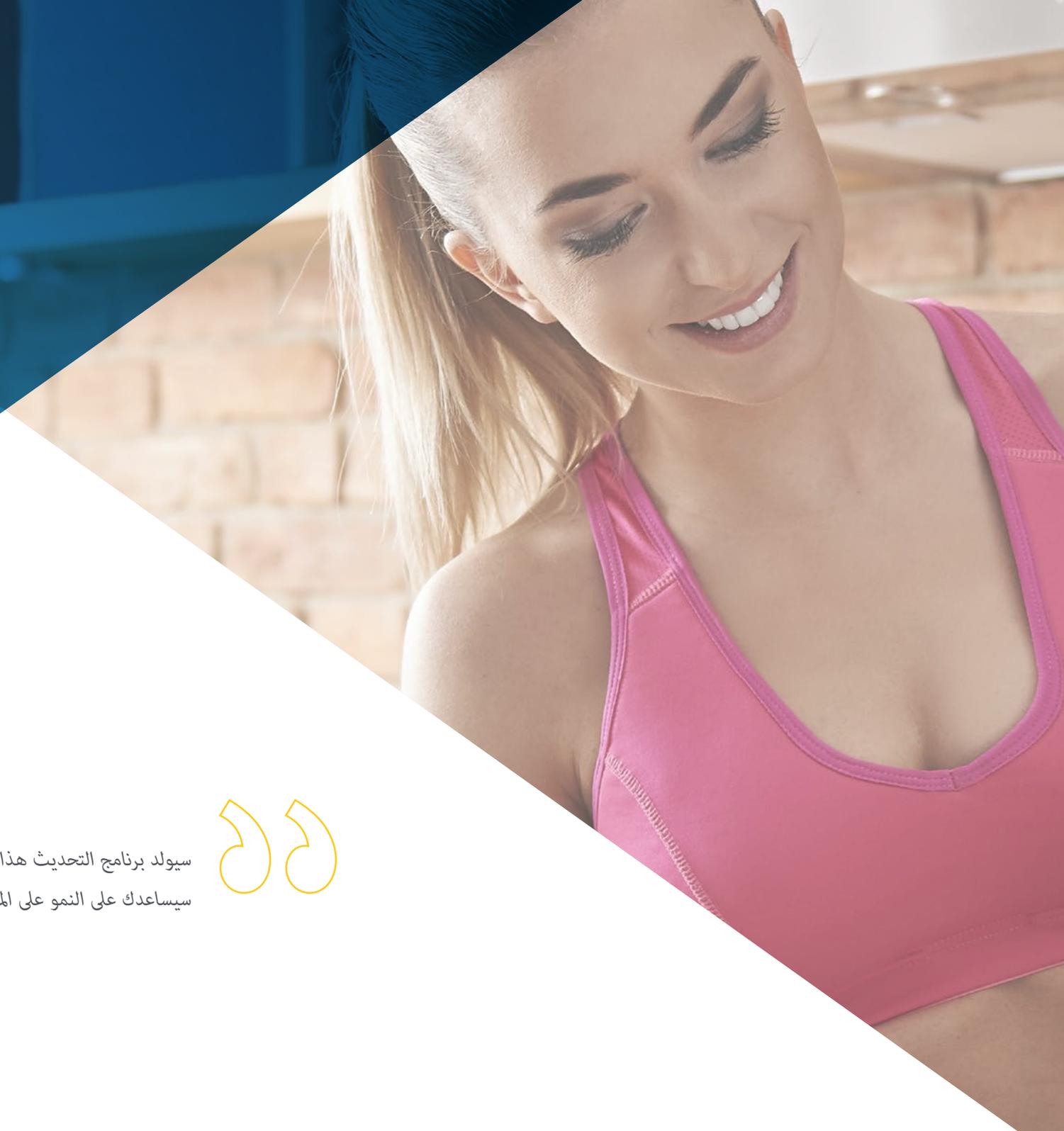


# 02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي حتى يتمكن متخصصو العلوم الرياضية من إتقان دراسة التغذية الرياضية لدى مجموعات سكانية معينة بطريقة عملية ودقيقة.



سيولد برنامج التحديث هذا شعوراً بالأمان في أداء ممارستك اليومية، مما سيساعدك على النمو على المستوى الشخصي والمهني



## الأهداف العامة



- ◆ إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي للرياضيين المحترفين وغير المحترفين من أجل الإدراك الصحي للتمرين البدني
- ◆ إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي للرياضيين المحترفين من مختلف التخصصات لتحقيق أقصى قدر من الأداء الرياضي
- ◆ إدارة المعرفة المتقدمة حول التخطيط الغذائي في الرياضات الجماعية المحترفة لتحقيق أقصى قدر من الأداء الرياضي
- ◆ إدارة وتعزيز المبادرة وروح المبادرة لإطلاق المشاريع المتعلقة بالتغذية في النشاط البدني والرياضة
- ◆ معرفة كيفية دمج التطورات العلمية المختلفة في المجال المهني للفرد
- ◆ القدرة على العمل في بيئة متعددة التخصصات
- ◆ فهم متقدم للسياق الذي يتم فيه تطوير مجال التخصص
- ◆ إدارة المهارات المتقدمة لاكتشاف العلامات المحتملة للتغيرات 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 المؤهل العلمي وبشكل مستقل
- ◆ التخصص في تركيب الأنسجة العضلية ومشاركتها في الرياضة
- ◆ التعرف على الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف المرضية المختلفة
- ◆ التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين في المواقف المختلفة الخاصة بالعمر والجنس
- ◆ التخصص في الإستراتيجيات الغذائية للوقاية والعلاج للرياضيين المصابين
- ◆ التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للأطفال الرياضيين
- ◆ التخصص في الطاقة والاحتياجات الغذائية للرياضيين المعاقين

## الأهداف المحددة



- ◆ 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

اغتنم الفرصة واتخذ الخطوة لتحديث نفسك بأحدث التطورات في التقييم  
الغذائي للرياضي في أوقات مختلفة من الموسم”



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس في TECH، من خبراء في التغذية الرياضية بمكانة واسعة في هذه المهنة وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً لمساعدة الطلاب على تعزيز مهنيتهم. للقيام بذلك قاموا بتطوير هذا البرنامج مع التحديثات الأخيرة حول الموضوع الذي سيسمح لهم بالتدريب وزيادة مهاراتهم في هذا القطاع.



تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً”



## المدير الدولي المُستضاف

لقد أثبتت Jamie Meeks طوال حياتها المهنية تفانيها في التغذية الرياضية. وبعد تخرجها في هذا التخصص من جامعة ولاية Louisiana، سرعان ما برزت. وتم الاعتراف بموهبتها والتزامها عندما حصلت على جائزة أخصائي التغذية الشاب لهذا العام لهذا العام من جمعية التغذية في Louisiana، 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 Louisiana. 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 Louisiana. 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، تركزت جهودها لضمان حصول اللاعبين المحترفين على أفضل رعاية غذائية ممكنة، وتعمل بشكل وثيق مع المدربين والمعدنين 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. Jamie Meeks

- ♦ مديرة التغذية الرياضية لـ New Orleans Saints في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية ، في Louisiana، الولايات المتحدة
- ♦ منسقة التغذية الرياضية في جامعة ولاية Louisiana
- ♦ 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 Louisiana
- ♦ بكالوريوس في علم التغذية من جامعة ولاية Louisiana

بفضل TECH، يمكنك التعلم من  
أفضل المحترفين في العالم"



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
- ♦ بكالوريوس في تغذية بشرية وعلم التغذية من UCAM
- ♦ ماجستير في التغذية العلاجية من UCAM
- ♦ عضو الأكاديمية الإسبانية للتغذية وعلم التغذية





# الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتويات من قبل فريق من المحترفين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية، ويدركون الأهمية الحالية لتعليم التغذية الرياضية، ويلتزمون بجودة التدريس من خلال التقنيات التعليمية الجديدة.



تحتوي المحاضرة الجامعية في التقييم الغذائي للرياضي في أوقات  
مختلفة من الموسم على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدثا  
في السوق"



الوحدة 1. التقييم الغذائي للرياضي في أوقات مختلفة من الموسم

- 1.1 التقييم البيوكيميائي
  - 1.1.1 عد دموي شامل
  - 2.1.1 علامات الإفراط في التدريب
- 2.1 التقييم الأثروبومتري
  - 1.2.1 تركيب الجسم
  - 2.2.1 نظام قياسات الجسم ISAK
- 3.1 قبل الموسم
  - 1.3.1 ارتفاع عبء العمل
  - 2.3.1 تأكد من تناول السعرات الحرارية والبروتينات
- 4.1 موسم تنافسي
  - 1.4.1 الأداء الرياضي
  - 2.4.1 الشفاء بين المباريات
- 5.1 الفترة الانتقالية
  - 1.5.1 فترة العطلة
  - 2.5.1 التغييرات في تكوين الجسم
- 6.1 الرحلات
  - 1.6.1 البطولات خلال الموسم
  - 2.6.1 البطولات غير الموسمية (كأس العالم، كأس أوروبا والألعاب الأولمبية الصيفية)
- 7.1 مراقبة الرياضي
  - 1.7.1 حالة الرياضي القاعدية
  - 2.7.1 التطور خلال الموسم
- 8.1 حساب معدل العرق
  - 1.8.1 خسائر المياه
  - 2.8.1 بروتوكول الحساب
- 9.1 عمل متعدد التخصصات
  - 1.9.1 دور اختصاصي التغذية في بيئة الرياضي
  - 2.9.1 التواصل مع باقي المجالات
- 10.1 منشطات
  - 1.10.1 قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات
  - 2.10.1 اختبارات المنشطات

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني

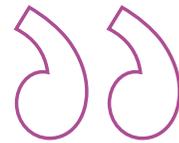


# المنهجية

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.

### 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 يربي 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.



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

### منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الإنترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الإنترنت 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 مدرء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة 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 (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساها 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.

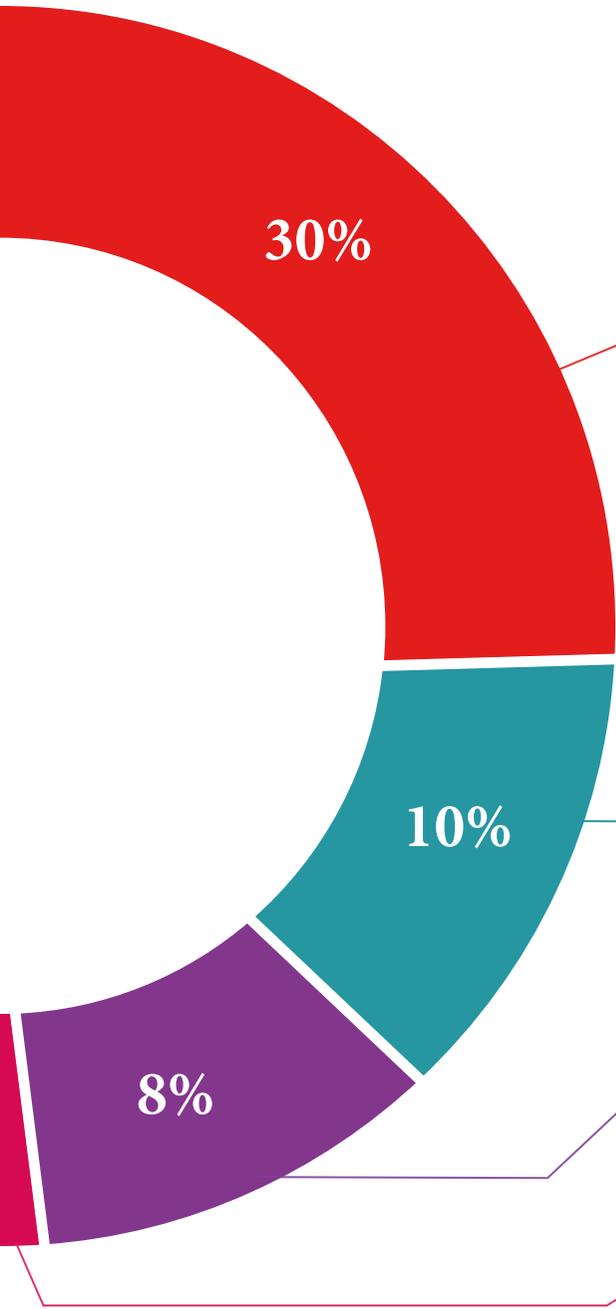
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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 المُعدَّة بعناية للمهنيين:



#### المواد الدراسية



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

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 للطلاب.

#### 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.



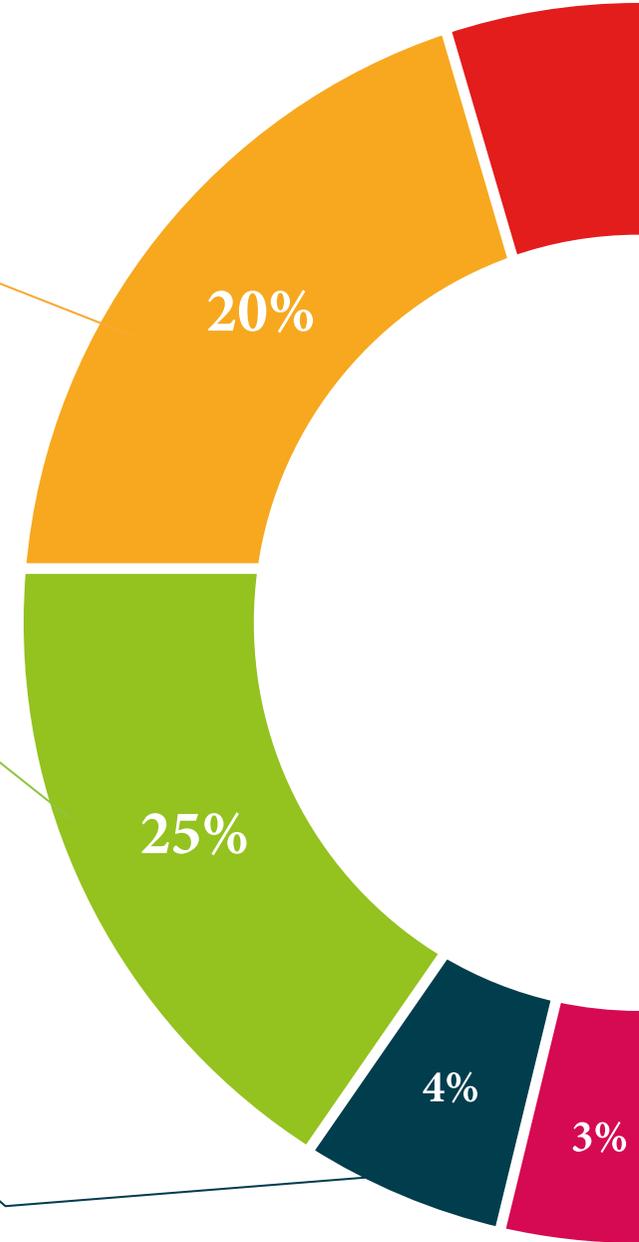
#### ملخصات تفاعلية

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 مايكروسوفت 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.



# المؤهل العلمي

تضمن محاضرة جامعية في التقييم الغذائي للرياضي في أوقات مختلفة من الموسم، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائق، والحصول على شهادة اجتياز المحاضرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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





المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الرعاية

التقنية

الالتزام

الإبتكار

محاضرة جامعية

التقييم الغذائي الرياضي

في أوقات مختلفة من الموسم

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

الحاضر

الجودة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

محاضرة جامعية

التقييم الغذائي للرياضي  
في أوقات مختلفة من الموسم

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



$$\underline{BMI} = \frac{\text{Weight}}{\text{Height}^2}$$