

# شهادة الخبرة الجامعية التمرين البدني في السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية **tech**

شهادة الخبرة الجامعية  
التمرين البدني في السمنة  
ومتلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 أشهر
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 22

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 16

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 30

يتضمن تصميم برامج التدريب سلسلة من اتخاذ القرار فيما يتعلق بالعمليات المختلفة: التخطيط والفترة الزمنية والبرمجة والوصفات. بالإضافة إلى ذلك، في هذه الحالة، يجب أن يكون إنشاء معايير التمرين مرتبطاً بأمراض المستخدم، بهدف تحقيق أقصى قدر ممكن من الفوائد. للقيام بذلك، صممت TECH هذا التدريب عالي المستوى الذي سيسمح لك بالتخصص في الأنشطة الأكثر ملاءمة للأشخاص الذين يعانون من السمنة أو السكري.



احصل على معرفة متقدمة في التمارين الأكثر تحدياً للأشخاص الذين يعانون  
من السمنة ومرض السكري حتى تتمكن من مساعدة هؤلاء الأشخاص على  
تحسين صحتهم”



تم تصميم شهادة الخبرة الجامعية في التمرين البدني في السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري لكي يتخصص المدرب الشخصي في الرعاية والعمل مع المستخدمين الذين يعانون من هذه الأمراض، بطريقة تمكنهم من القيام بأنشطة محددة تساعدهم على تحسين صحتهم. بهذه الطريقة، سيعرض البرنامج جميع المعايير، استناداً إلى الأدلة، التي يجب استخدامها لاتخاذ قرارات تشغيلية فيما يتعلق بتصميم برامج التمرين، وبهذه الطريقة، ستكون قادراً على تصميم برامج تدريبية فردية لكل شخص وأمراضه، سواء كانت السمنة أو مرض السكري.

يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن السمنة أصبحت واحدة من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم، على الرغم من أنها أقل تقديراً من الجميع، حيث ينظر إليها السكان على أنها مشكلة جمالية بسيطة. يعد أسلوب الحياة الخامل والأكل المفرط وغير الكافي عنصرين من العناصر التي لها تأثير كبير على تطور هذا المرض. ومع ذلك، فإن الاعتقاد التبسيطي بأن زيادة النشاط البدني وانخفاض المدخول كافٍ لعلاجها قد يُنظر إليه على أنه علاج غير فعال، لأن النظام في هذه الحالة المرضية لا يستجيب بنفس الطريقة. لذلك، في شهادة الخبرة الجامعية هذه، سيتم التركيز بشكل خاص على تخطيط وبرمجة التدريب المعدل مع اختلال وظائف هؤلاء الأفراد من أجل إحداث تغييرات ملحوظة في صحتهم.

بالنسبة لمتلازمة التمثيل الغذائي، على الرغم من عدم وجود تعريف واحد لها، فإن معظم المؤسسات الدولية تعرفها على أنها تغيير حيث تتعايش السمنة والتغير في قيم الجلوكوز وخلل الدهون في الدم و / أو ارتفاع ضغط الدم. يضعنا هذا السيناريو أمام مريض لديه تغيير على مستويات مختلفة وهذا يشكل مشكلة صحية من الدرجة الأولى.

من جانبه، يعتبر المرض السكري من الاضطرابات الأيضية التي تحدث مع وجود ارتفاع السكر في الدم، بسبب عدم قدرة البنكرياس على إفراز الأنسولين أو بسبب خلل عمله لأسباب مختلفة. هناك أنواع مختلفة من داء السكري، وأكثرها شيوعاً والمعروفة هو داء السكري النمط الأول وداء السكري النمط الثاني. في كلتا الحالتين، يكون أسلوب الحياة ذا أهمية كبيرة ويجب تعديله وفقاً للاحتياجات المحددة للمرض، سواء من وجهة نظر التغذية أو التمارين البدنية، والتي يُنظر إليها على أنها أداة ذات صلة كبيرة كجزء من علاج مرض السكري، طالما أنه يتم بطريقة مناسبة ومعرفة الصعوبات والمخاطر الموجودة في وجود نقص السكر في الدم وارتفاع السكر في الدم.

للتدريب في هذا المجال، صممت TECH هذه الخبرة الجامعية، التي تحتوي على موضوعات من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتربوية، والتي تهدف إلى تحويل الطلاب إلى محترفين ناجحين، باتباع أعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. بالإضافة إلى ذلك، نظراً لأنه تدريب عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر، ولكن يمكنه الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم، وتحقيق التوازن بين عمله أو حياته الشخصية مع الأكاديمي.

تحتوي هذه شهادة الخبرة الجامعية في التمرين البدني في السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثاً في السوق. ومن أبرز الميزات:

- تطوير العديد من الحالات العملية التي يقدمها متخصصون في التدريب الشخصي
- 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
- تركيزه الخاص على المنهجيات المبتكرة في التدريب الشخصي
- 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

تعمّق في دراسة خبرة عالية المستوى وحسّن مهاراتك كمدرّب شخصي



تسمح لك شهادة الخبرة الجامعية بالتدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

ستسمح لك شهادة الخبرة الجامعية عبر الإنترنت بنسبة 100% بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.

إن شهادة الخبرة الجامعية هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، ستحصل على شهادة من TECH

وهي تضم في هيئة التدريس مهنيين ينتمون إلى مجال علوم الرياضة، والذين يصبون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من جمعيات مرجعية وجامعات مرموقة.

محتوى الوسائط المتعددة خاصتها، الذي تم تطويره بأحدث التقنيات التعليمية، سيسمح لمهني التجميل بالتعلم حسب السياق، بما معناه، بيئة محاكاة سيوفر تدريباً 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، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام مبتكر من مقاطع الفيديو التفاعلية التي صنعها خبراء مشهورون في تصميم برامج التمارين للأشخاص الذين يعانون من السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي ومرض السكري، وذوي خبرة كبيرة.





## 02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي، بحيث يمكن لمتخصص العلوم الرياضية إتقان تطبيق التدريب العلاجي الشخصي بطريقة عملية ودقيقة.

هدفنا هو تحقيق التميز الأكاديمي ومساعدتك على تحقيق النجاح المهني. لا تتردد وانضم إلينا“



الأهداف العامة



- ♦ فهم المتغيرات المختلفة للتدريب وتطبيقه على الأشخاص المصابين بالأمراض
- ♦ تقديم رؤية واسعة لعلم الأمراض وخصائصه الأكثر صلة
- ♦ الحصول على لمحة عامة عن الأمراض الأكثر شيوعًا في المجتمع
- ♦ فهم أكثر العوامل ذات الصلة التي تسبب المرض من أجل منع ظهور الأمراض المصاحبة أو المرض نفسه
- ♦ التعرف على موانع الاستعمال الموجودة في الأمراض المختلفة لتجنب الآثار العكسية المحتملة للتمرين البدني

يتطلب المجال الرياضي مهنيين مدربين ونقدم لك المفاتيح  
لتضع نفسك في النخبة المهنية "



## الأهداف المحددة



### الوحدة 1. السمنة والتمارين البدنية

- ◆ فهم الفيزيولوجيا المرضية للسمنة وتأثيرها على الصحة بعمق
- ◆ فهم القيود الجسدية الموجودة لدى الفرد المصاب بالسمنة
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية لشخص يعاني من السمنة

### الوحدة 2. مرض السكري والتمارين البدنية

- ◆ فهم الفيزيولوجيا المرضية لمرض السكري وتأثيرها على الصحة بعمق
- ◆ فهم الاحتياجات المحددة لمرض السكري
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية في شخص مصاب بداء السكري

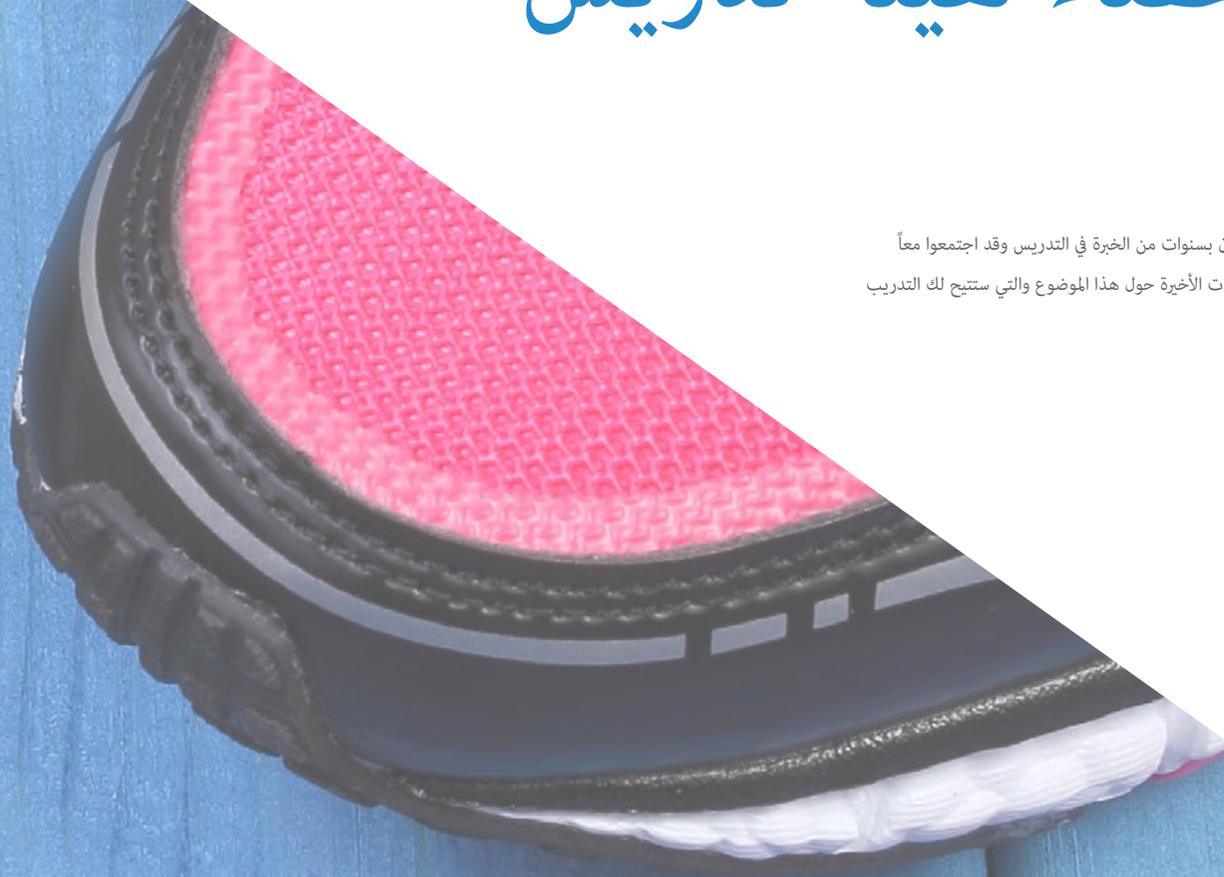
### الوحدة 3. متلازمة التمثيل الغذائي والتمارين البدنية

- ◆ فهم الفيزيولوجيا المرضية لمتلازمة التمثيل الغذائي بعمق
- ◆ فهم معايير التدخل لتحسين صحة وجودة حياة المرضى المصابين بهذه الحالة المرضية
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية لشخص مصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا في التمرين الشخصي، بمكانة واسعة في المهنة، وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بتطوير شهادة الخبرة الجامعية هذه مع التحديثات الأخيرة حول هذا الموضوع والتي ستتيح لك التدريب وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.



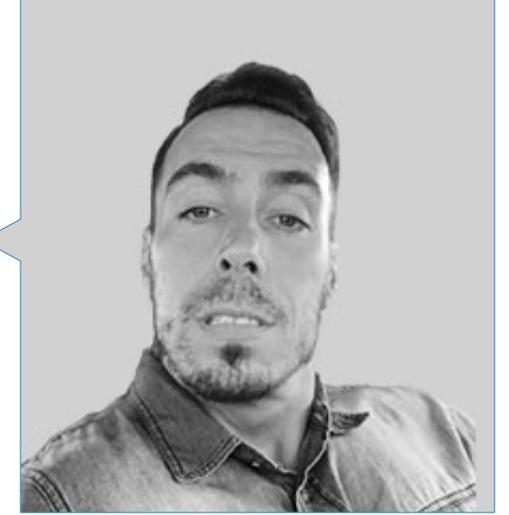


تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً"



### أ. Rubina, Dardo

- ♦ منسق مرحلة الأداء في مدرسة Moratalaz الرياضية، نادي كرة قدم
- ♦ مدرب بدني لفرق المتدربين والشباب والفريق الأول في مدرسة Moratalaz الرياضية
- ♦ الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- ♦ مدرب شخصي للرياضيين من جميع الأعمار، ورياضي الأداء العالي ولاعب كرة القدم، إلخ. مع أكثر من 18 عامًا من الخبرة
- ♦ دكتوراه في الأداء الرياضي في جامعة Castilla la Mancha
- ♦ ماجستير جامعي في الرياضات عالية الأداء، اللجنة الأولمبية الإسبانية، جامعة مدريد المستقلة
- ♦ مدرب محترف من قبل الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية (IFBB)
- ♦ محاضرة جامعية في تدريب القوة المطبق على الأداء البدني والرياضي الشخصية من قبل الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)
- ♦ متخصص في التقييم الفسيولوجي وتفسير اللياقة البدنية بالحركة الحيوية
- ♦ مدرب كرة قدم المستوى 2 من قبل الاتحاد الملكي الإسباني
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في الكشافة الرياضية وقياس الأحمال من جامعة Melilla (تخصص كرة القدم)
- ♦ محاضرة جامعية في الدراسات البحثية المتقدمة من جامعة CastillaLa Mancha
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في كمال الأجسام المتقدم من قبل الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية (IFBB)
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في التغذية المتقدمة من قبل الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية (IFBB)
- ♦ دراسات عليا في علم الأدوية والتغذية والمكملات الرياضية من جامعة برشلونة



## الأساتذة

### أ. Renda, Juan Manuel

- ♦ أستاذ التربية البدنية بجامعة Metropolitana للتربية والعمل
- ♦ أستاذ في بكالوريوس الألعاب الرياضية عالية الأداء من جامعة Lomas de Zamora الوطنية
- ♦ بكالوريوس في التربية البدنية مع توجيه إلى فسيولوجيا العمل البدني في جامعة San Martín الوطنية العامة
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة والطب الطبيعي في من المعهد الجامعي لمؤسسة H.A. Baceo
- ♦ دراسات عليا، ماجستير في التربية البدنية من جامعة Lomas de Zamora الوطنية

### أ. Vallodoro, Eric

- ♦ أستاذ رئيسي في المعهد العالي Modelo Lomas
- ♦ منسق مختبر الميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء في التمرين في المعهد العالي Modelo Lomas
- ♦ بكالوريوس في الألعاب الرياضية عالية الأداء من جامعة Lomas de Zamora الوطنية
- ♦ تخرج كمدرب تربية بدنية في Instituto Superior Modelo Lomas

### أ. Masabeu, Emilio José

- ♦ أستاذ في ندوة التعلم الحركي في جامعة Villa María الوطنية
- ♦ أستاذ في عضه هيئة التدريس في التنمية العصبية الحركية في جامعة Matanza الوطنية
- ♦ أستاذ ندوة النشاط البدني والسمنة بجامعة Favaloro
- ♦ رئيس النشاط العملي في هيئة تدريس حركة الجسم في جامعة بوينس آيرس
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة من جامعة بوينس آيرس

### أ. Supital Alejandro, Raúl

- ♦ أستاذ النشاط البدني والصحة في جامعة Salta الكاثوليكية
- ♦ أستاذ في التربية البدنية والرياضة في جامعة Rio Negro الوطنية
- ♦ أستاذ التشريح الوظيفي والميكانيكا الحيوية في جامعة Villa María الوطنية
- ♦ رئيس قسم العلوم البيولوجية في Romero Brest ISEF 1
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء من جامعة بوينس آيرس

### أ. Javier Crespo, Guillermo

- ♦ منسق نادي Club Body
- ♦ منسق الجمناز ومركز التدريب بجمعية Calabresa
- ♦ مساعد مدرب في برنامج الكشف والتطوير للشباب في رفع الأثقال بجمعية Calabresa وصالة San Carlos للألعاب الرياضية
- ♦ شهادة في التغذية من معهد HA Barceló الجامعي للعلوم الصحية

### أ. Ávila, María Belén

- ♦ عالمة النفس الرياضي لنادي Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ متخصصة في قسم التغذية ومرض السكري في مراكز مختلفة مثل المستشفى السريري José de San Martín
- ♦ متخصصة في البرنامج العلاجي الشامل لعلاج زيادة الوزن والسمنة
- ♦ بكالوريوس في علم النفس من جامعة Salamanca
- ♦ بكالوريوس في الألعاب الرياضية عالية الأداء من جامعة Lomas de Zamora الوطنية
- ♦ متخصصة في علم النفس الرياضي من الرابطة الأرجنتينية لعلم النفس الرياضي

# الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية، مدركين أهمية التعليم الجيد اليوم في مجال التدريب الشخصي؛ وملتزمون بجودة التدريب من خلال تقنيات تعليمية جديدة.





لدينا البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائثة في السوق. نريد أن نضع أفضل تخصص  
في متناول يدك "



## الوحدة 1. السمعة والتمارين البدنية

- 1.1 التعريف والسياق وعلم الأوبئة
    - 1.1.1 تطور السمعة: الجوانب الثقافية والاجتماعية المرتبطة بها
    - 2.1.1 السمعة والأمراض المصاحبة: دور التخصصات المتعددة
    - 3.1.1 سمعة الأطفال وأثرها على الكبار في المستقبل
  - 2.1 القواعد الفيزيولوجية المرضية
    - 1.2.1 تعريف السمعة والمخاطر الصحية
    - 2.2.1 الجوانب الفيزيولوجية المرضية للسمعة
    - 3.2.1 السمعة والأمراض المرتبطة بها
  - 3.1 التقييم والتشخيص
    - 1.3.1 تكوين الجسم: نموذج 2 و 5 مكون
    - 2.3.1 التقييم: التقييمات المورفولوجية الرئيسية
    - 3.3.1 تفسير بيانات القياسات البشرية
    - 4.3.1 وصفات التمارين الرياضية للوقاية من السمعة وتحسينها
  - 4.1 البروتوكولات والعلاجات
    - 1.4.1 النظام العلاجي الأول: تعديل نمط الحياة
    - 2.4.1 التغذية: دورها في السمعة
    - 3.4.1 تمارين: دور في السمعة
    - 4.4.1 العلاج الدوائي
  - 5.1 تخطيط التدريب لمرضى السمعة
    - 1.5.1 تعريف ومواصفات مستوى العميل
    - 2.5.1 تعريف وتحقيق الأهداف
    - 3.5.1 تحديد وتحقيق عمليات التقييم
    - 4.5.1 تعريف وتحديد قابلية التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمادية
  - 6.1 برمجة تدريبات القوة في مرضى السمعة
    - 1.6.1 أهداف تمارين القوة في السمعة
    - 2.6.1 حجم وكثافة واستعادة تمارين المقاومة للبدناء
    - 3.6.1 اختيار تمارين وطرق تدريبات القوة في البدناء
    - 4.6.1 تصميم برامج تدريبات القوة للبدناء
- 7.1 برمجة تدريب المقاومة في مرضى السمعة
    - 1.7.1 أهداف تدريب المقاومة في السمعة
    - 2.7.1 حجم وكثافة واستعادة تدريبات المقاومة للبدناء
    - 3.7.1 اختيار تمارين وطرق تدريب المقاومة في السمعة
    - 4.7.1 تصميم برامج تدريبات المقاومة للبدناء
  - 8.1 الصحة المشتركة والتدريب التكميلي لمرضى السمعة
    - 1.8.1 التدريب التكميلي في السمعة
    - 2.8.1 تدريب نطاق الحركة/ المرونة في السمعة
    - 3.8.1 تحسين التحكم في الجذع واستقراره عند المصابين بالسمعة المفرطة
    - 4.8.1 اعتبارات أخرى لتدريب السكان الذين يعانون من السمعة المفرطة
  - 9.1 الجوانب النفسية والاجتماعية للسمعة
    - 1.9.1 أهمية العلاج متعدد التخصصات في السمعة
    - 2.9.1 اضطرابات السلوك الغذائي
    - 3.9.1 بدانة الطفولة
    - 4.9.1 السمعة عند البالغين
  - 10.1 التغذية وعوامل أخرى مرتبطة بالسمعة
    - 1.10.1 علوم " الأوميكس " والسمعة
    - 2.10.1 الجراثيم وتأثيرها على السمعة
    - 3.10.1 بروتوكولات التدخل الغذائي في السمعة: دليل
    - 4.10.1 توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية

## الوحدة 2. مرض السكري والتمارين البدنية

- 1.2 التعريف والسياق وعلم الأوبئة
  - 1.1.2 تعريف وأساسيات مرض السكري
  - 2.1.2 علامات وأعراض داء السكري
  - 3.1.2 تعريف وتصنيف داء السكري
  - 4.1.2 مرض السكري من النوع الثاني ونمط الحياة
- 2.2 القواعد الفيزيولوجية المرضية
  - 1.2.2 الأسس التشريحية الفسيولوجية
  - 2.2.2 تنظيم البنكرياس والجلوكوز في الدم
  - 3.2.2 استقلاب المغذيات الكبيرة في داء السكري
  - 4.2.2 مقاومة الأنسولين

- 9.2. التغذية وغط الحياة لمرضى السكري
  - 1.9.2. الجوانب التغذوية في مرض السكري
  - 2.9.2. ضبط التمثيل الغذائي ومؤشر نسبة السكر في الدم
  - 3.9.2. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
- 10.2. تصميم برامج تدريبية لمرضى السكر
  - 1.10.2. تصميم برامج تدريبية في مرض السكري
  - 2.10.2. تصميم دورات تدريبية في مرض السكري
  - 3.10.2. تصميمات برامج التدخل العالمية (متعددة التخصصات) في مرض السكري
  - 4.10.2. الاستنتاجات النهائية واختتام الوحدة

### الوحدة 3. متلازمة التمثيل الغذائي و التمارين البدنية

- 1.3. التعرف والسياق وعلم الأوبئة
  - 1.1.3. تعريف متلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.1.3. وبائيات متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.1.3. المريض المصاب بالمتلازمة اعتبارات للتدخل
- 2.3. القواعد الفيزيولوجية المرضية
  - 1.2.3. تعريف متلازمة التمثيل الغذائي والمخاطر الصحية
  - 2.2.3. الجوانب الفيزيولوجية المرضية للمرض
- 3.3. التقييم والتشخيص
  - 1.3.3. متلازمة التمثيل الغذائي وتقييمها في البيئة السريرية
  - 2.3.3. المؤشرات الحيوية والمؤشرات السريرية ومتلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.3.3. متلازمة التمثيل الغذائي وتقييمها ومتابعتها من قبل أخصائي التمارين الرياضية
  - 4.3.3. بروتوكول التشخيص والتدخل في متلازمة التمثيل الغذائي
- 4.3. البروتوكولات والعلاج
  - 1.4.3. نمط الحياة وعلاقته بمتلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.4.3. التمرين: الدور في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.4.3. المريض المصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي والعلاج الدوائي: اعتبارات لممارسة التمارين المهنية

- 3.2. التقييم والتشخيص
  - 1.3.2. مرض السكري: التقييم في البيئة السريرية
  - 2.3.2. مضاعفات داء السكري
  - 3.3.2. مرض السكري: تقييمه ومتابعته من قبل اختصاصي التمارين الرياضية
  - 4.3.2. بروتوكول التشخيص والتدخل في مرض السكري
- 4.2. البروتوكولات والعلاج
  - 1.4.2. التحكم في نسبة السكر في الدم والجوانب التغذوية
  - 2.4.2. علاج داء السكري من النوع الأول والثاني
  - 3.4.2. العلاج الدوائي. مفاهيم أساسية يجب وضعها في الاعتبار
  - 4.4.2. العلاج غير الدوائي عن طريق ممارسة الرياضة: دور في مرض السكري
- 5.2. التخطيط التدريبي لمرضى السكري
  - 1.5.2. تعريف ومواصفات مستوى العمل
  - 2.5.2. تعريف وتحقيق الأهداف
  - 3.5.2. تحديد وتحقيق عمليات التقييم
  - 4.5.2. تعريف وتحديد قابلية التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمادية
- 6.2. جدول تدريبات القوة
  - 1.6.2. أهداف تدريب المقاومة في مرض السكري
  - 2.6.2. حجم وكثافة واستعادة تدريبات المقاومة في مرض السكري
  - 3.6.2. اختيار تمارين وطرق تدريب القوة في مرض السكري
  - 4.6.2. تصميم برامج تدريب المقاومة في مرض السكري
- 7.2. جدول تدريبات المقاومة
  - 1.7.2. أهداف تدريب المقاومة في مرض السكري
  - 2.7.2. حجم وكثافة واستعادة تدريبات المقاومة في مرض السكري
  - 3.7.2. اختيار تمارين وأساليب تدريب المقاومة في مرض السكري
  - 4.7.2. تصميم برامج تدريب المقاومة في مرض السكري
- 8.2. الاحتياطات والموانع
  - 1.8.2. قيم نسبة السكر في الدم وممارسة الرياضة البدنية
  - 2.8.2. موانع في تطوير النشاط في مرضى السكري من النوع الأول
  - 3.8.2. الانتباه إلى المشاكل المتعلقة بمرض السكري والتمارين الرياضية
  - 4.8.2. السلامة والإسعافات الأولية في المضاعفات أثناء تطوير برامج التمارين البدنية لمرضى السكر

- 5.3. تخطيط التدريب لمرضى متلازمة التمثيل الغذائي
  - 1.5.3. تعريف ومواصفات مستوى العميل
  - 2.5.3. تعريف وتحقيق الأهداف
  - 3.5.3. تحديد وتحقيق عمليات التقييم
  - 4.5.3. تعريف وتحديد قابلية التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمادية
- 6.3. جدول تدريبات القوة
  - 1.6.3. أهداف تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.6.3. حجم وكثافة واستعادة تمارين القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.6.3. اختيار تمارين وطرق تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 4.6.3. تصميم برامج تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
- 7.3. جدول تدريبات المقاومة
  - 1.7.3. أهداف تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.7.3. حجم وكثافة واستعادة تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.7.3. اختيار تمارين وأساليب تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 4.7.3. تصميم برامج تدريب المقاومة لمتلازمة التمثيل الغذائي
- 8.3. الاحتياطات والموانع
  - 1.8.3. تقييمات ممارسة الرياضة البدنية في السكان المصابين بمتلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.8.3. موانع في تطوير النشاط لدى المريض المصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي
- 9.3. التغذية ونمط الحياة لدى مرضى متلازمة التمثيل الغذائي
  - 1.9.3. الجوانب التغذوية في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.9.3. أمثلة على التدخل الغذائي في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.9.3. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
- 10.3. تصميم برامج تدريبية لمرضى متلازمة التمثيل الغذائي
  - 1.10.3. تصميم برامج تدريبية في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.10.3. تصميم دورات تدريبية في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.10.3. تصميمات برامج التدخل العالمية (متعددة التخصصات) في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 4.10.3. الاستنتاجات النهائية واختتام الوحدة



تجربة تخصص فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني

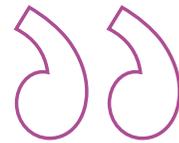


# المنهجية

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 مدراء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

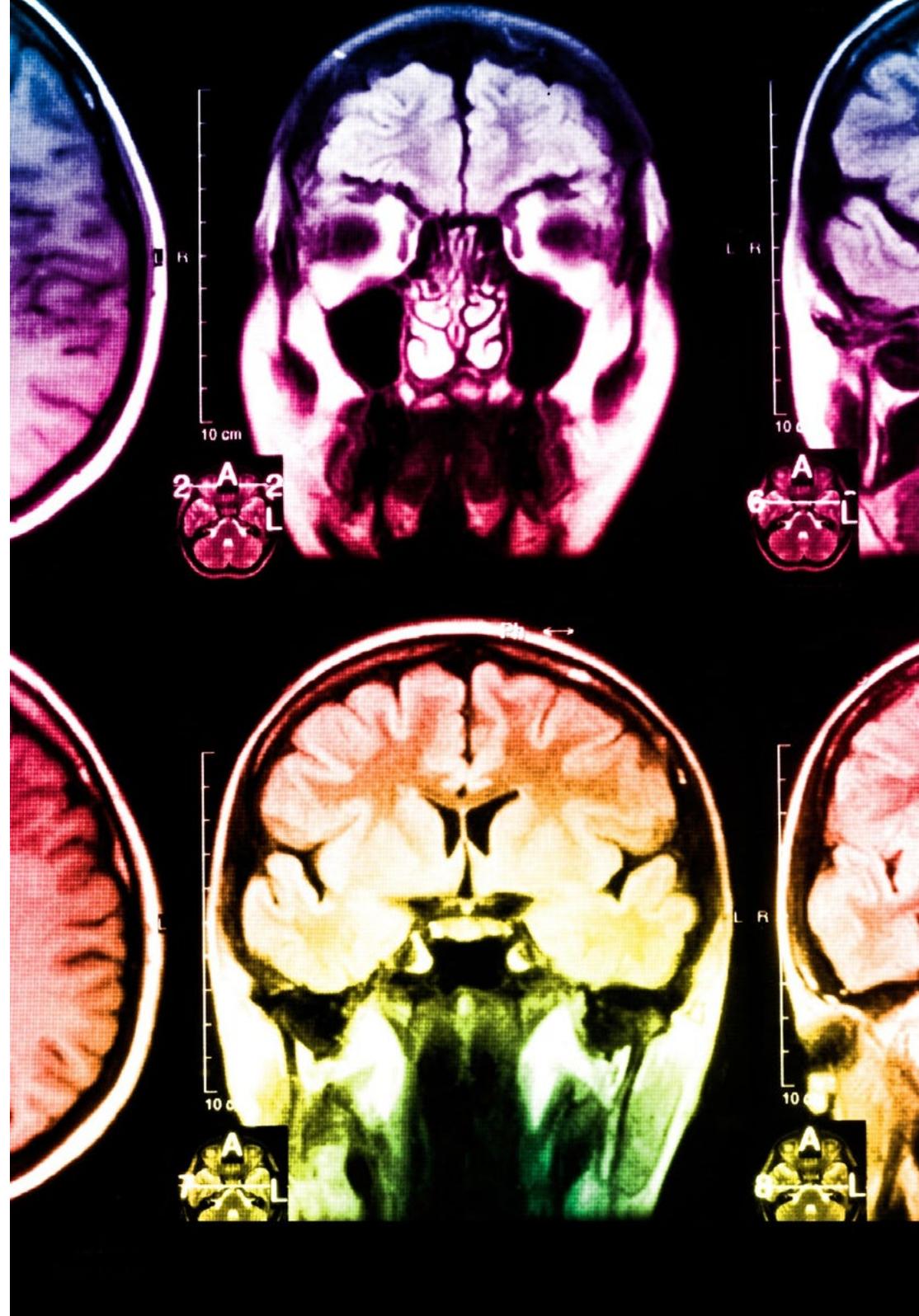
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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.

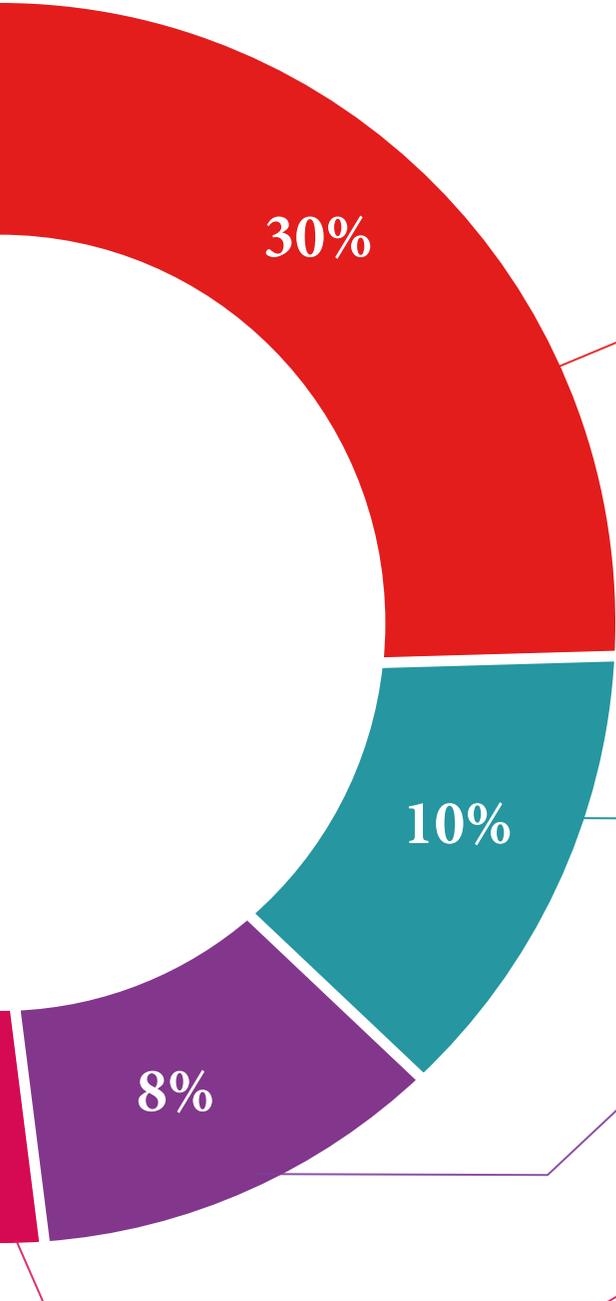
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.

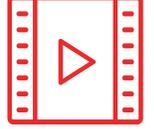
بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:



#### المواد الدراسية



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



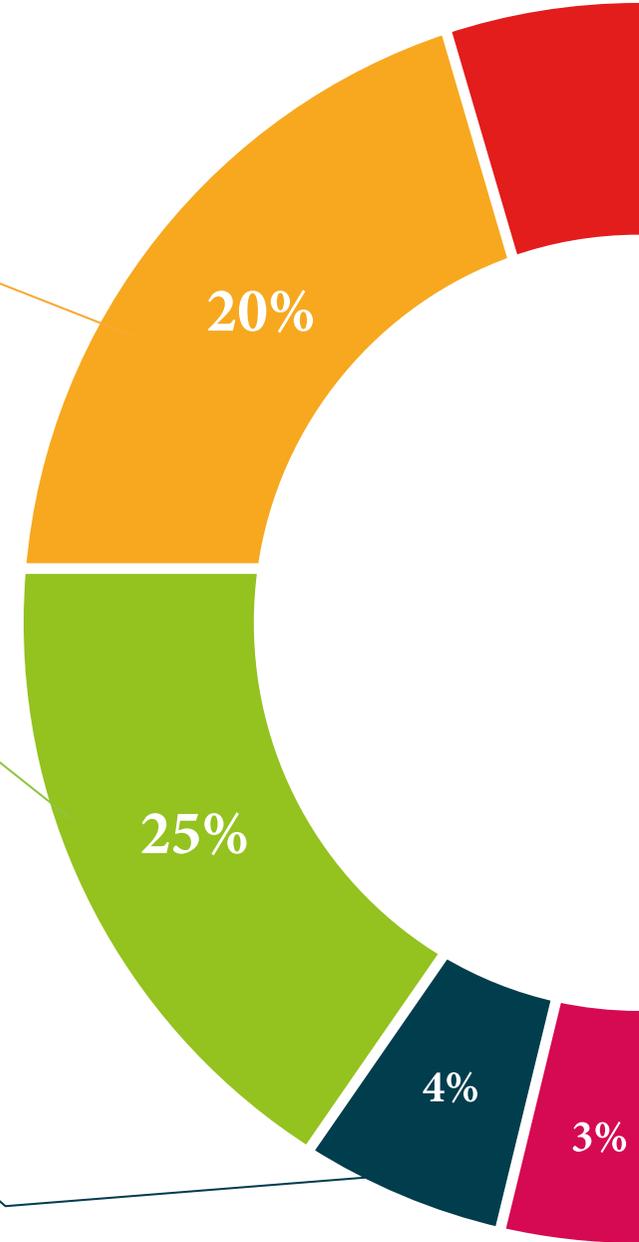
#### ملخصات تفاعلية

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 شهادة الخبرة الجامعية في التمرين البدني في السمنة وممتلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري، بالإضافة إلى شهادة الخبرة الجامعية الأكثر دقة وتحديثًا، الحصول على شهادة اجتياز الخبرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي هذه شهادة الخبرة الجامعية في التمرين البدني في السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثاً في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل شهادة الخبرة الجامعية ذا الصلة الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في التمرين البدني في السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري  
عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 450

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



الجامعة التكنولوجية tech

تحت هذا  
الدبلوم

المواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....  
لاجتيازها/اجتيازها بنجاح والحصول على برنامج  
شهادة الخبرة الجامعية  
في  
التمرين البدني في السمنة  
ومتلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري  
وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 450  
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

Tere Guevara Navarro / د.أ.  
رئيس الجامعة

الجامعة الافتراضية الرسمية للرابطة  
الوطنية لكرة السلة NBA

TECH APW0216 tech@tech.com/tech@es

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

الرعاية

التقنية

الالتزام

الإبتكار

شهادة الخبرة الجامعية

التمرين البدني في السمنة

ومتلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

الحاضر

الجودة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

# شهادة الخبرة الجامعية التمرين البدني في السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

