

# شهادة الخبرة الجامعية التغذية الرياضية عند مرض السكري والنباتيين والخضريين

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية **tech**

شهادة الخبرة الجامعية

التغذية الرياضية عند مرض السكري  
والنباتيين والخضريين

« 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

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtute.com/ae/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-sports-nutrition-diabetes-vegetarianism-veganism](http://www.techtute.com/ae/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-sports-nutrition-diabetes-vegetarianism-veganism)

# 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

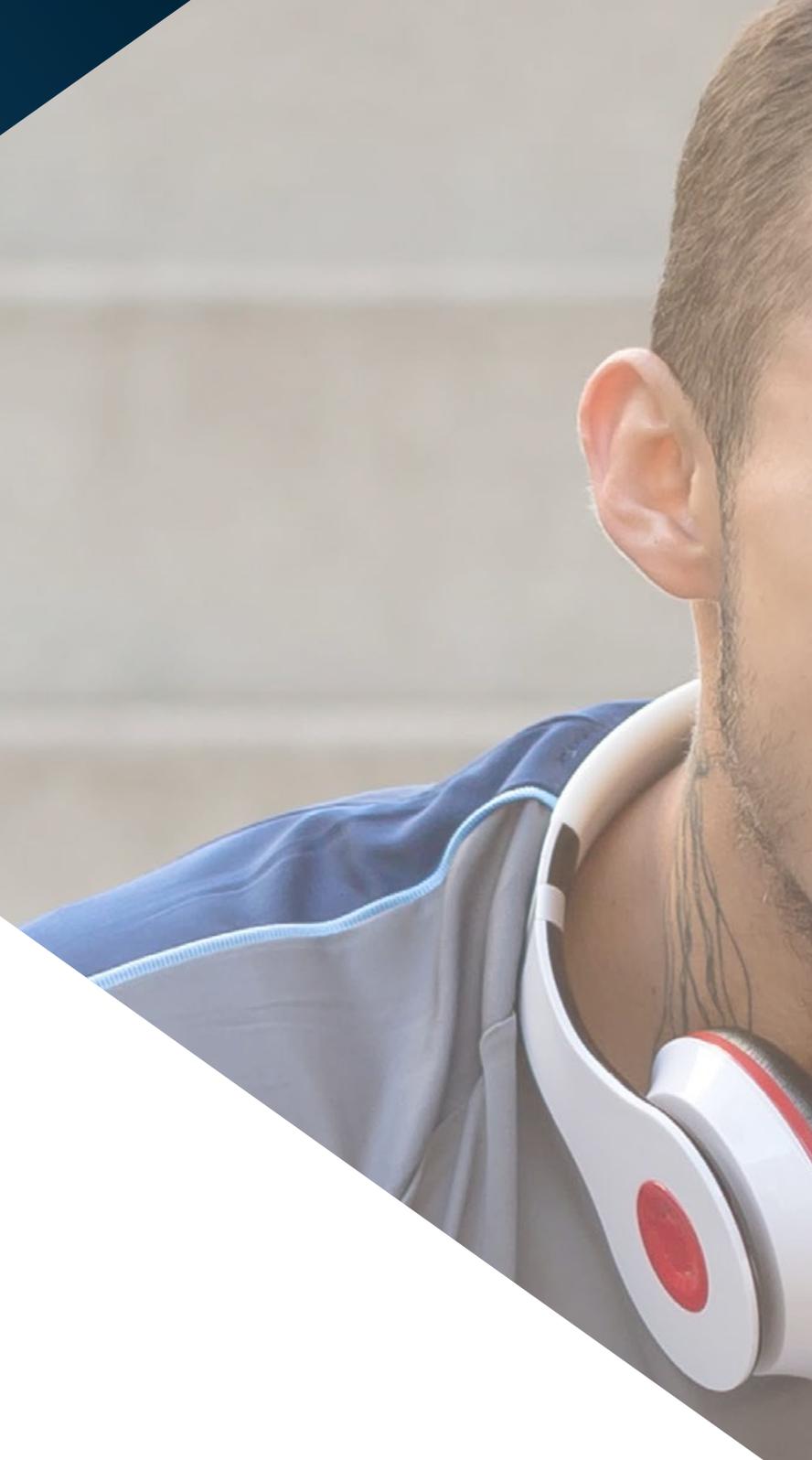
صفحة 30

# المقدمة

أثناء ممارسة الرياضة، تنشأ مشاكل مختلفة لها أصل أو حل في التغذية و/أو المكملات الرياضية. غالبًا ما يتم إهمال الرياضيين ذوي المواقف الخاصة بسبب نقص المعرفة بالمتخصص الذي يهتم بهم، لذلك يقوم هذا البرنامج بتدريب الطلاب ليكونوا قادرين على العمل كمحترفين مرجعيين في مجال التغذية الرياضية مع التركيز على هؤلاء الرياضيين في المواقف الخاصة.



انغمس في دراسة شهادة الخبرة الجامعية هذه المتكاملة للغاية وقم بتحسين مهاراتك  
في تقديم النصائح الغذائية للرياضيين"



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في التغذية الرياضية عند مرض السكري والنباتيين والخضريين على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثه في السوق. ومن أبرز ميزات:

- ♦ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها المعلومات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ عند قيامك لهذه التدريبات العملية ستحسن التقييم الذاتي لعملية التعلم
- ♦ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار للمرضى الذين يعانون من مشاكل في التغذية
- ♦ دروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا الخلفية وأعمال التفكير الفردي
- ♦ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

على الرغم من أن العمر والجنس لا يبدو أنهما من العوامل المحددة التي يجب أخذها في الاعتبار فقد تبين أنه داخل كل مجموعة من السكان تحدث مواقف وخصوصيات معينة سواء على المستوى الأيضي أو السلوكي والتي يجب دراستها على وجه التحديد لأنها يمكن أن تختلف بين الرياضيين الشباب والرياضيين الأكبر سنًا والرياضيات لذا عند العمل مع أي من هذه المجموعات من الضروري التعرف عليهم بعمق.

يختار المزيد والمزيد من الرياضيين نظامًا غذائيًا يستبعد الأطعمة ذات الأصل الحيواني، سواء لأسباب دينية أو أخلاقية أو بيئية، وما إلى ذلك. وقد تبين أنه لا يوجد طعام بحد ذاته ضروري في النظام الغذائي، لأنه من الممكن الحصول على العناصر الغذائية المختلفة في مصادر الغذاء المختلفة. على الرغم من زيادة المتطلبات لدى الرياضيين والمخاطر التي ينطوي عليها استبعاد أي مجموعة غذائية من الحصول على العناصر الغذائية فإن الدعم الغذائي ضروري في هذا النوع من السكان من قبل اختصاصي تغذية للقدرة على تزويد الرياضيين بأفضل ما يمكن من خيارات الطعام ومجموعاته.

من الضروري أن يكون لدى اختصاصي التغذية معرفة متقدمة في النصائح الغذائية للرياضيين الذين يعانون من مرض السكري أو الذين يتبعون نظامًا غذائيًا نباتيًا صارمًا وهي الظروف التي تنطوي على تعديلات محددة في النظام الغذائي والصحة.

تحتوي شهادة الخبرة الجامعية على محتوى متعدد الوسائط يساعد على اكتساب المعرفة التي يتم تدريسها والتي تم إعدادها بأحدث التقنيات التعليمية. وفي المقابل سيسمح للطلاب بالتعلم في مكانه وفي سياقهم ضمن بيئة محاكاة توفر تدريبًا يركز على حل المشكلات الحقيقية.

نظرًا لأنه برنامج عبر الإنترنت فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر ويمكنه الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم وتحقيق التوازن بين عمله أو حياته الشخصية مع العمل الأكاديمي.

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



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

سيسمح لك هذا البرنامج بدراسته 100% عبر الإنترنت لدمج دراستك مع عملك المهني وزيادة معرفتك في هذا النطاق.

شهادة الخبرة الجامعية هذه أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: تحديث معرفتك في التغذية الرياضية عند مرض السكري والنباتيين والخضريين والحصول على شهادة جامعية صادرة عن *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 الريادية.

سيسمح محتوى الوسائط المتعددة المُعد 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



### الوحدة 1. 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 2. النباتيون والنباتيون المتشددون

- ♦ التفريق بين الأنواع المختلفة للرياضيين النباتيين
- ♦ التعمق لمعرفة الأخطاء الرئيسية التي ارتكبت
- ♦ علاج النقص الغذائي الملحوظ الذي يعاني منه الرياضيون
- ♦ إدارة المهارات التي تسمح للرياضي بأن يكون مجهزاً بأفضل الأدوات عند دمج الطعام

### الوحدة 3. 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 للأشخاص المصابين بالسكري سواء في حياتهم اليومية أو أثناء ممارسة الرياضة، من أجل تحسين صحتهم
- ♦ التعمق بالمعرفة 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 السكري

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني



# 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 مهنهم. 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 والطواقم 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



د. Martínez Noguera, Francisco Javier

- ♦ أخصائي التغذية الرياضية في CIARD-UCAM
- ♦ أخصائي التغذية الرياضية في عيادة العلاج الطبيعي Jorge Lledó
- ♦ مساعد باحث في CIARD-UCAM
- ♦ أخصائي التغذية الرياضية في نادي UCAM Murcia لكرة القدم
- ♦ أخصائي التغذية في مركز SANO
- ♦ أخصائي التغذية الرياضية في نادي UCAM Murcia لكرة السلة
- ♦ دكتوراه في علوم الرياضة من الجامعة الكاثوليكية في San Antonio de Murcia
- ♦ بكالوريوس في التغذية البشرية وعلم التغذية من الجامعة الكاثوليكية في San Antonio de Murcia
- ♦ ماجستير في التغذية والسلامة الغذائية من الجامعة الكاثوليكية في San Antonio de Murcia

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
- ♦ بكالوريوس في تغذية بشرية وعلم التغذية من UCAM
- ♦ ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة من 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
- ♦ بكالوريوس في التغذية البشرية وعلم التغذية
- ♦ ماجستير رسمية في التغذية في النشاط البدني والرياضة



# 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 شهادة الخبرة الجامعية في التغذية الرياضية عند مرض السكري والنباتيين والخضريين على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثاً في السوق"



الوحدة 1. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

- 1.1 التغذية عند المرأة الرياضية
  - 1.1.1 عوامل مقيدة
  - 2.1.1 المتطلبات
- 2.1 الدورة الشهرية
  - 1.2.1 المرحلة الأصفرية
  - 2.2.1 المرحلة الجريبية
- 3.1 التالوث الرياضي
  - 1.3.1 انقطاع الطمث
  - 2.3.1 هشاشة العظام
- 4.1 التغذية عند المرأة الرياضية الحامل
  - 1.4.1 متطلبات الطاقة
  - 2.4.1 المغذيات الدقيقة
- 5.1 آثار ممارسة الرياضة البدنية في الطفل الرياضي
  - 1.5.1 تدريب القوة
  - 2.5.1 تدريب التحمل
- 6.1 التربية الغذائية لدى الطفل الرياضي
  - 1.6.1 السكر
  - 2.6.1 اضطرابات السلوك الغذائي
- 7.1 المتطلبات الغذائية للطفل الرياضي
  - 1.7.1 الكربوهيدرات
  - 2.7.1 البروتينات
  - 8.1 التغييرات المرتبطة بالشيخوخة
  - 1.8.1 نسبة الدهون في الجسم
  - 2.8.1 كتلة العضلات
- 9.1 المشاكل الرئيسية في الرياضيين الكبار في السن
  - 1.9.1 المفاصل
  - 2.9.1 صحة القلب والأوعية الدموية
- 10.1 مكملات مفيدة للاهتمام في الرياضيين الكبار في السن
  - 1.10.1 بروتين مصّل اللبن *Whey Protein*
  - 2.01.1 الكرياتين

الوحدة 2. النباتيون والنباتيون المتشددون

- 1.2 النباتيون والنباتيون المتشددون في تاريخ الرياضة
  - 1.1.2 بدايات النباتيون المتشددون في الرياضة
  - 2.1.2 الرياضيون النباتيون المتشددون في أيامنا هذه
- 2.2 أنواع مختلفة من الطعام النباتي (تغيير كلمة نباتي)
  - 1.2.2 الرياضي النباتي المتشدد
  - 2.2.2 الرياضي النباتي
- 3.2 أخطاء متكررة في الرياضي النباتي المتشدد
  - 1.3.2 توازن الطاقة
  - 2.3.2 تناول البروتين
- 4.2 فيتامين B12
  - 1.4.2 مكملات فيتامين B12
  - 2.4.2 التوافر البيولوجي للطحالب سبيرولينا
- 5.2 مصادر البروتين في النظام الغذائي النباتي المتشدد/ النباتي
  - 1.5.2 جودة البروتين
  - 2.5.2 الاستدامة البيئية
- 6.2 العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في النباتيين المتشددين
  - 1.6.2 تحويل حمض ألفا لينولينيك إلى حمض الإيكوسابتنتاينويك / حمض الدوكوساهكساينويك
  - 2.6.2 الحديد، الكالسيوم، فيتامين-د والزنك
- 7.2 التقييم البيوكيميائي / نقص التغذية
  - 1.7.2 فقر دم
  - 2.7.2 ضمور اللحم
- 8.2 الغذاء النباتي المتشدد ضد. التغذية النعمة
  - 1.8.2 التغذية التطورية
  - 2.8.2 التغذية الحالية
- 9.2 مساعدات زيادة النشاط
  - 1.9.2 الكرياتين
  - 2.9.2 بروتين نباتي
- 10.2 عوامل تقلل من امتصاص العناصر الغذائية
  - 1.10.2 استهلاك كميات كبيرة من الألياف
  - 2.10.2 أكسالات

### الوحدة 3. الرياضيين من مرضى السكري النوع 1

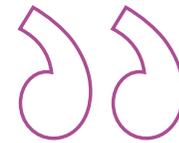
- 1.3 التعرف على داء السكري وعلم أمراضه
  - 1.1.3 الإصابة بمرض السكري
  - 2.1.3 الفيزيولوجيا المرضية لمرض السكري
  - 3.1.3 عواقب مرض السكري
- 2.3 علم الأعضاء الوظيفي في التمرين لدى مرضى السكري
  - 1.2.3 تمرين الحد الأقصى ما دون الحد الأقصى و التمثيل الغذائي للعضلات أثناء التمرين
  - 2.2.3 الاختلافات الأيضية أثناء التمرين لدى مرضى السكري
- 3.3 التمرين في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1
  - 1.3.3 نقص السكر في الدم وارتفاع السكر في الدم وتعديل العلاج الغذائي
  - 2.3.3 وقت التمرين وتناول الكربوهيدرات
- 4.3 التمرين في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2، مراقبة نسبة السكر في الدم
  - 1.4.3 مخاطر النشاط البدني لدى مرضى السكري من النوع 2
  - 2.4.3 فوائد التمرين لمرضى السكري من النوع 2
- 5.3 ممارسة الرياضة لدى الأطفال والمراهقين المصابين بداء السكري
  - 1.5.3 الآثار الأيضية للتمرين
  - 2.5.3 الاحتياطات أثناء التمرين
- 6.3 العلاج بالأنسولين والتمارين
  - 1.6.3 مضخة ضخ الأنسولين
  - 2.6.3 أنواع الأنسولين
- 7.3 استراتيجيات التغذية أثناء الرياضة وممارسة الرياضة في مرضى السكري من النوع 1
  - 1.7.3 من النظرية إلى التطبيق
  - 2.7.3 تناول الكربوهيدرات قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
  - 3.7.3 الإماهة قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة البدنية
- 8.3 التخطيط الغذائي في رياضات التحمل
  - 1.8.3 ماراثون
  - 2.8.3 ركوب الدراجات
- 9.3 التخطيط الغذائي في الرياضات الجماعية
  - 1.9.3 كرة القدم
  - 2.9.3 كرة القدم الأمريكية
- 10.3 المكملات الرياضية ومرض السكري
  - 1.10.3 مكملات يحتمل أن تكون مفيدة للرياضيين المصابين بداء السكري



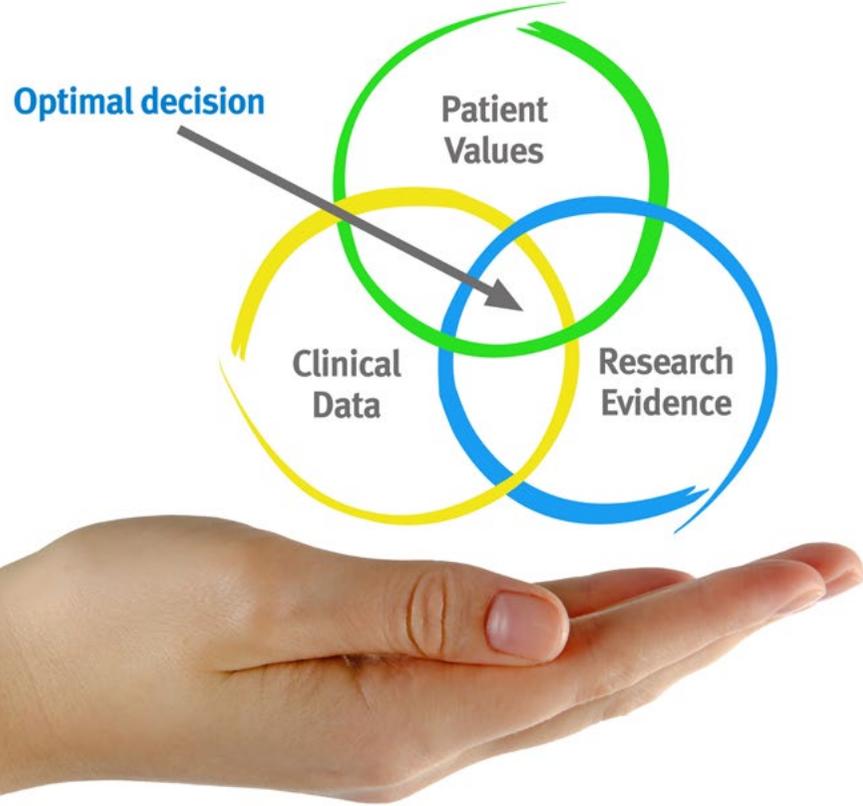
# المنهجية

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"



### في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكية بناءً على مرضى حقيقيين وسيتمتعون عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي الحركة بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

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

وفقاً للدكتور Gervas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفرداها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية في مجال العلاج الطبيعي.

هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دراسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام 1924 تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد”

تُبر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. أخصائيّ العلاج الطبيعيّ وأخصائي الحركة الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.

2. يركز منهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح لأخصائيّ العلاج الطبيعيّ ولأخصائي الحركة بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.

3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

### 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*.



سوف يتعلم أخصائيّ العلاج الطبيعيّ وأخصائيّ الحركة من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه المحاكاة من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 65000 أخصائي علاج طبيعي وأخصائي حركة بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن عبء التدريب اليدوي والعملي. تم تطوير منهجيتنا التربوية 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.

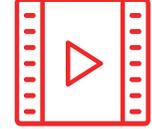
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فنسأه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظامنا للتعلم هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.



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 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.

#### أحدث تقنيات وإجراءات العلاج الطبيعي المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطالب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة في الوقت الراهن في مجال العلاج الطبيعي والحركة. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحًا ومفصلًا للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكنك مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

#### ملخصات تفاعلية

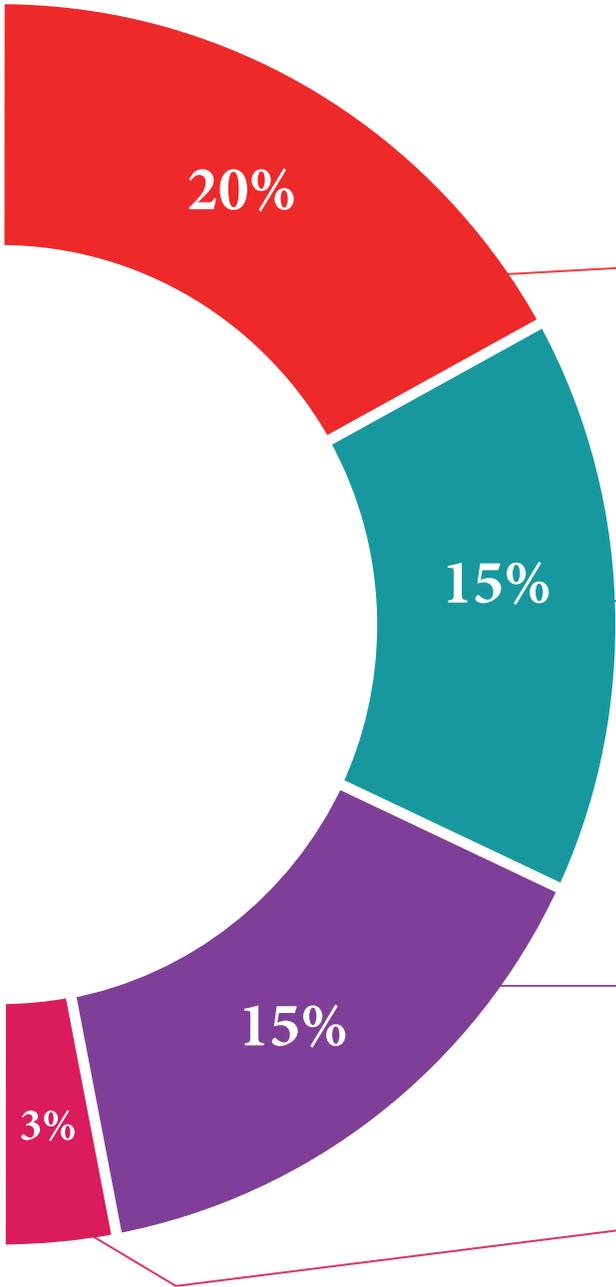


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

#### 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.





#### تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



#### 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.



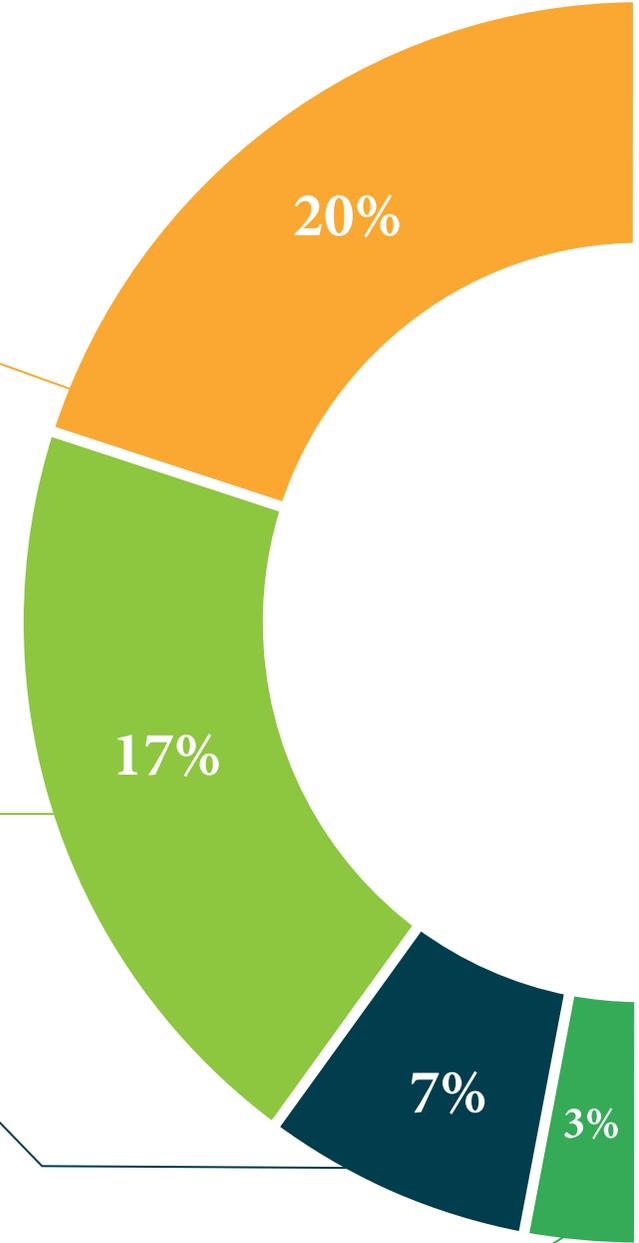
#### المحاضرات الرئيسية

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.



#### إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

تضمن شهادة الخبرة الجامعية في التغذية الرياضية عند مرض السكري والنباتيين والخضريين، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثاً، والحصول على شهادة الخبرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في التغذية الرياضية عند مرض السكري والنباتيين والخضريين على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائقة 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 يفى بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في التغذية الرياضية عند مرض السكري والنباتيين والخضريين  
عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 450 ساعة  
مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية

تمنح هذا  
الدبلوم

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

لاجتيازها/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

شهادة الخبرة الجامعية

في

التغذية الرياضية عند مرض السكري  
والنباتيين والخضريين

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



رئيس الجامعة  
Tere Guevara Navarro / د. أ.



الجامعة الافتراضية الرسمية للرابطة  
الوطنية لكرة السلة NBA



© 2020 TECH. ALL RIGHTS RESERVED. tech.edu.com/certificates

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الرعاية

الإبتكار

شهادة الخبرة الجامعية

التغذية الرياضية عند مرض السكري

والنباتيين والخضريين

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

# شهادة الخبرة الجامعية التغذية الرياضية عند مرض السكري والنباتيين والخضريين

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

