

ماجستير خاص التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



tech الجامعة
التقنية



الجامعة
التكنولوجية
tech

ماجستير خاص

التغذية الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtute.com/ae/sports-science/professional-master-degree/master-sports-nutrition

الفهرس

01	المقدمة	صفحة 4
02	الأهداف	صفحة 8
03	الكفاءات	صفحة 14
04	هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	صفحة 18
05	الهيكل والمحتوى	صفحة 22
06	المنهجية	صفحة 30
07	المؤهل العلمي	صفحة 38

الرياضيون هم الأشخاص الذين يبذلون مجهوداً بدنياً كبيراً، وبالتالي فإن أجسامهم لديها احتياجات طاقة وغذائية مختلفة عن البقية. وبالمثل، اعتماداً على الرياضة التي يتم ممارستها سيكون من الضروري تطبيق نظام غذائي معين أكثر انسجاماً مع نوع التمرين. لهذا السبب يتعين على المتخصصين في علوم الرياضة معرفة الخصائص المحددة للطعام، لمعرفة أيها هو الأنسب لكل نوع من أنواع الجهد. ومن هنا فإن التخصص في التغذية هو الاستجابة الأساسية للمهني لرعاية السكان واحتياجاتهم الوقائية في أمور الغذاء والصحة، وكذلك لتوجيه الرياضي وتقديم المشورة له بشأن الأمور الغذائية، حتى يستمر في الحفاظ على رعاية صحته.

يجب أن يسير الطعام والرياضة جنباً إلى جنب، لأنه من الضروري أن يحصل الرياضي على نظام غذائي كافٍ يساعده على تحسين أدائه "



التغذية الرياضية هي فرع من فروع التغذية المتخصصة في الأشخاص الذين يؤدون تمارين عالية الكثافة أو جهود مطولة والذين يحتاجون إلى نظام غذائي متوازن يتكون من سلسلة من العناصر الغذائية المحددة بسبب الظروف والتآكل البدني لنشاطهم.

على الرغم من أن هذا التخصص كان موجوداً منذ سنوات مرتبطاً بالمحترفين الرياضيين، إلا أنه في السنوات الأخيرة يبدو أنه يشهد عودة، بدافع من ازدهار تقديس الجسد وزيادة الأشخاص الذين أدخلوا ممارسة الرياضة في حياتهم اليومية والذين يريدون أن يفعلوا ذلك بأمان تام، مع محترفين قادرين على مساعدتهم في نظامهم الغذائي وتقديم متابعة كافية.

يوفر هذا البرنامج إمكانية تعميق وتحديث المعرفة في مجال التغذية الرياضية، باستخدام أحدث التقنيات التعليمية. يقدم رؤية عالمية للتغذية السريرية والرياضية مع التركيز على الجوانب الأكثر أهمية وابتكاراً: التدريب غير المرئي أو النظام الغذائي المناسب للرياضيين والتغذية قبل وأثناء وبعد التمرين.

يسمح هذا البرنامج بالتخصص في مجال التغذية الرياضية في المجالات ذات الاهتمام الخاص مثل: علم الوراثة التغذوية وعلم الجينوم الغذائي والتغذية والسمنة وعلم التغذية في المستشفيات والاتجاهات الغذائية والاحتياجات الخاصة للرياضيين النخبة. بهذه الطريقة، يزود الطلاب بالأدوات والمهارات المحددة لتطوير نشاطهم المهني المتعلق بالتغذية الرياضية بنجاح.

قام فريق التدريس لهذا الماجستير الخاص في التغذية الرياضية باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب لتزويد الطلاب بفرصة دراسية كاملة قدر الإمكان ومرتبطة دائماً بالأحداث الجارية.

نظراً لأنه برنامج عبر الإنترنت، لا يخضع الطلاب لجدول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى موقع مادي آخر، بل يمكنهم الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم وتحقيق التوازن بين عملهم أو حياتهم الشخصية وحياتهم الأكاديمية.

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

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



تعرف على الأنظمة الغذائية الأكثر ملاءمة لكل نوع من الرياضيين
وستكون قادراً على تقديم المشورة أكثر تخصصاً "

يسمح لك البرنامج بالتدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليمًا غامراً مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية.

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

إن هذا الماجستير الخاص هو أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك في التغذية الرياضية، ستحصل على شهادة من: *TECH* الجامعة التكنولوجية "

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

سيتيح محتوى الوسائط المتعددة، المُعد بأحدث التقنيات التعليمية، للمهنيين التعلم الموضوعي والسياقي، أي بيئة محاكاة ستوفر تجربة أكاديمية غامرة مبرمجة للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي يجب على المهنيين من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذه الدروس الأكاديمية. للقيام بذلك، سيحصلون على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في التغذية الرياضية ولديهم خبرة كبيرة.





02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي، بحيث يمكن لمختصي العلوم الرياضية إتقان دراسة التغذية الرياضية بطريقة عملية وصارمة.



سيولد برنامج التحديث هذا إحساساً بالأمان في أداء ممارساتك اليومية، مما سيساعدك على النمو
على المستوى الشخصي والمهني"



الأهداف العامة



- ◆ تحديث معارف المهنيين في الاتجاهات الجديدة في تغذية الإنسان، سواء في الصحة أو في الحالات المرضية من خلال الطب المسند بالأدلة
- ◆ تعزيز استراتيجيات العمل القائمة على المعرفة العملية للتيارات الجديدة في التغذية وتطبيقها على أمراض الأطفال، حيث تلعب دوراً أساسياً في علاجهم
- ◆ تعزيز اكتساب القدرات والمهارات التقنية، من خلال نظام سمعي بصري قوي، وإمكانية التطوير من خلال ورش عمل المحاكاة عبر الإنترنت و / أو التدريب المحدد
- ◆ تشجيع التحفيز المهني من خلال التدريب المستمر والبحث
- ◆ التدريب على البحث في المرضى الذين يعانون من مشاكل غذائية



الأهداف المحددة



وحدة 1. أحدث التطورات الجديدة في الغذاء

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

وحدة 2. الاتجاهات الحالية في التغذية

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

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

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

الوحدة النمطية 4. التغذية في ممارسة الرياضة

- ♦ التعرف على الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة والتغذية

وحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

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



وحدة 6. النباتيون والنباتيون المتشددون

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

وحدة 7. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

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

وحدة 8. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- ◆ تناول مفهوم التغذية الشاملة كعنصر أساسي في عملية إعادة التأهيل والتعافي الوظيفي
- ◆ التمييز بين التراكيب والخصائص المختلفة لكل من المغذيات الكبيرة المقدار والمغذيات الدقيقة
- ◆ إعطاء الأولوية لأهمية كل من مدخول المياه والترطيب في عمليات الاسترداد
- ◆ تحليل الأنواع المختلفة من المواد الكيميائية النباتية ودورها الأساسي في تحسين الحالة الصحية وتجديد الكائن الحي

وحدة 9. الغذاء والصحة والوقاية من الأمراض: المشاكل الحالية والتوصيات لعامة السكان

- ◆ تحليل عادات الأكل لدى المريض ومشاكله ودوافعه
- ◆ تحديث التوصيات الغذائية بناءً على الأدلة العلمية لتطبيقها في الممارسة السريرية
- ◆ التدريب على تصميم استراتيجيات التثقيف الغذائي ورعاية المرضى

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

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

فرصة تم إنشاؤها للمهنيين الذين يبحثون عن برنامج
مكثف وفعال لاتخاذ خطوة مهمة في مهنتهم "



03 الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية، سيكون المحترف قد اكتسب المهارات اللازمة لجودة التطبيق العملي المحدث بناءً على منهجية التدريس الأكثر ابتكاراً.





سيسمح لك هذا البرنامج باكتساب المهارات اللازمة لتكون
أكثر فعالية في عملك اليومي"





الكفاءات العامة

- ◆ امتلاك وفهم المعرفة التي توفر أساساً أو فرصة لتكون مبتكراً في تطوير و / أو تطبيق الأفكار غالباً في سياق بحثي
- ◆ تطبيق المعرفة المكتسبة وقدرتها على حل المشكلات في بيئات جديدة أو غير معروفة ضمن سياقات أوسع (أو متعددة التخصصات) تتعلق بمجال الدراسة
- ◆ القدرة على دمج المعرفة ومواجهة التعقيد في صياغة الأحكام بناءً على المعلومات التي كونها غير مكتملة أو محدودة تتضمن انعكاسات حول المسؤوليات الاجتماعية والأخلاقية المرتبطة بتطبيق المعارف والأحكام
- ◆ معرفة إيصال استنتاجات الأخصائيين ومعرفتهم والأسباب النهائية التي تدعمهم، إلى الجماهير المتخصصة وغير المتخصصة بطريقة واضحة لا لبس فيها
- ◆ السماح بالدراسة المستقلة لعلوم الأعصاب بطريقة مسؤولة وتعميق من الناحية النظرية وليس في الممارسة



مسار للتدريب والنمو المهني الذي سيدفعك
نحو زيادة القدرة التنافسية في سوق العمل"

الكفاءات المحددة



- ◆ تقييم الحالة الغذائية للمريض
- ◆ التعرف على المشاكل الغذائية للمرضى وتطبيق أدق العلاجات والأنظمة الغذائية في كل حالة
- ◆ التعرف على تركيبات الأطعمة، وتحديد استخداماتها وإضافتها إلى وجبات المرضى الذين يحتاجون إليها
- ◆ التعرف على قواعد مكافحة المنشطات
- ◆ البحث عن مساعدة لمرضى الاضطرابات النفسية الناتجة عن ممارسة الرياضة والتغذية
- ◆ البقاء على اطلاع دائم على سلامة الغذاء والتعرف على المخاطر المحتملة للطعام
- ◆ التعرف على فوائد حمية البحر الأبيض المتوسط
- ◆ تحديد احتياجات الرياضيين من الطاقة وجعلها وجبات غذائية مناسبة



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا في ماجستير التغذية الرياضية، بمكانة واسعة في المهنة، وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بتطوير هذا البرنامج مع التحديثات الأخيرة حول الموضوع الذي سيسمح لهم بالتدريب وزيادة مهاراتهم في هذا القطاع.

3



تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً "



المدير الدولي المُستضاف

تتمتع Shelby Johnson بوسيلة وهنيرة وتؤديّة تألقها في قيادة فريقها في الولايات المتحدة، وتتمتع بفرصة في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة، وتتمتع بفرصة في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة.

بمعدتها وعبرها، اتضح في فريقها في ولاية Duke، وتتمتع بفرصة في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة، وتتمتع بفرصة في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة.

بالإضافة، فإنها اتضح في فريقها في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة، وتتمتع بفرصة في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة، وتتمتع بفرصة في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة.

في الولايات المتحدة، اتضح في فريقها في ولاية Shelby Johnson، وتتمتع بفرصة في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة، وتتمتع بفرصة في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة.

منذ، وبمعدتها وبمعدتها، أنشأت سيرتها في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة، وتتمتع بفرصة في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة، وتتمتع بفرصة في الولايات المتحدة في قيادة فريقها في الولايات المتحدة.



أ. Johnson, Shelby

- ♦ مديرة قسم الاتقنية البرمجية بولاية Duke في Durham. امدادات اوتجزة
- ♦ مديرة اتقنية
- ♦ أستاذة اتقنية بافركة طلة اةة و اناالاءة طلة اناة بالاسية بالاسية في ولاية فلوريدا
- ♦ أستاذة اتقنية البرمجية
- ♦ أستاذة في ولاية فلوريدا أستاذة اةة بةةة و ولاية اةة و ولاية فلوريدا
- ♦ بةةةةة في ولاية اتقنية و ولاية Lipscomb

بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل
المحترفين في العالم"



هيكـل الإدارة

د. Pérez de Ayala, Enrique

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



الأساتذة

أ. Urbeltz, Uxue

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

أ. Aldalur Mancisidor, Ane

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



الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التنمية في الممارسة اليومية، وعلى دراية بأهمية المعلومات الحالية حول التغذية الرياضية؛ وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.



يحتوي هذا الماجستير الخاص في التغذية الرياضية على البرنامج العلمي
الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق "



وحدة 1. أحدث التطورات الجديدة في الغذاء

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

وحدة 2. الاتجاهات الحالية في التغذية

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

- 10.4. التغذية في الشفاء من الإصابات الرياضية
- 11.4. الاضطرابات النفسية المتعلقة بممارسة الرياضة
- 1.11.4. اضطرابات الأكل: هوس الحالة البدنية، هوس الغذاء الصحي، فقدان الشهية
- 2.11.4. التعب بسبب التمرين المفرط
- 3.11.4. التالوث الرياضي الأنثوي
- 12.4. دور المدرب في الأداء الرياضي

وحدة 5. فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المتعلقة بالتمارين الرياضية

- 1.5. التغيرات القلبية الوعائية المتعلقة بالتمرين
 - 1.1.5. زيادة حجم انقباض القلب
 - 2.1.5. انخفاض معدل ضربات القلب
- 2.5. التغيرات التنفسية المرتبطة بالتمرين
 - 1.2.5. التغيرات في حجم التهوية
 - 2.2.5. التغيرات في استهلاك الأكسجين
- 3.5. التغيرات الهرمونية المتعلقة بالتمرين
 - 1.3.5. الكورتيزول
 - 2.3.5. التستوسترون
- 4.5. بنية العضلات وأنواع ألياف العضلات
 - 1.4.5. الألياف العظمية
 - 2.4.5. ألياف العضلات من النوع الأول
 - 3.4.5. الألياف العظمية من النوع الثاني
- 5.5. مفهوم عتبة لبنينك
- 6.5. الأدينوسين ثلاثي الفوسفات واستقلاب الفوسفاجين
 - 1.6.5. المسارات الأضية لإعادة تخليق الأدينوسين ثلاثي الفوسفات أثناء التمرين
 - 2.6.5. استقلاب الفوسفاجين
- 7.5. التمثيل الغذائي للكربوهيدرات
 - 1.7.5. حركة 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. أجسام كيتونية

وحدة 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 تركيب 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

وحدة 4. التغذية في ممارسة الرياضة

- 1.4. علم الأعضاء الوظيفي في التمرين
- 2.4. التكيف الفسيولوجي مع أنواع مختلفة من التمارين
- 3.4. التكيف الأيضي لممارسة الرياضة. التنظيم والرقابة
- 4.4. تقييم احتياجات الطاقة والحالة الغذائية للرياضي
- 5.4. تقييم القدرة البدنية للرياضي
- 6.4. التغذية في مختلف مراحل الممارسة الرياضية
 - 1.6.4. ما قبل التنافسية
 - 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. مساعدات زيادة النشاط
 - 1.9.4. توصيات AMA

- 9.5. التمثيل الغذائي للبروتين
- 1.9.5. استقلاب الأمونيوم
- 2.9.5. أكسدة الأحماض الأمينية
- 10.5. الطاقة الحيوية المختلطة للألياف العضلية
- 1.10.5. مصادر الطاقة وعلاقتها بالتمرين
- 2.10.5. العوامل التي تحدد استخدام مصدر أو آخر للطاقة أثناء التمرين

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

وحدة 6. النباتيون والنباتيون المتشددون

- 1.6. النباتيون والنباتيون المتشددون في تاريخ الرياضة
- 1.1.6. بدايات النباتيون المتشددون في الرياضة
- 2.1.6. الرياضيون النباتيون المتشددون في أيامنا هذه
- 2.6. أنواع مختلفة من الأطعمة النباتية
- 1.2.6. الرياضي النباتي المتشدد
- 2.2.6. الرياضي النباتي
- 3.6. أخطاء متكررة في الرياضي النباتي المتشدد
- 1.3.6. توازن الطاقة
- 2.3.6. تناول البروتين
- 4.6. فيتامين ب 21
- 1.4.6. مكملات فيتامين ب 21
- 2.4.6. التوافر البيولوجي للطحاب سبيرولينا
- 5.6. مصادر البروتين في النظام الغذائي النباتي المتشدد/ النباتي
- 1.5.6. جودة البروتين
- 2.5.6. الاستدامة البيئية
- 6.6. العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى في النباتيين المتشددين
- 1.6.6. تحويل حمض ألفا لينولينيك إلى حمض الإيكوسابتانينويك / حمض الدوكوساهكسانينويك
- 2.6.6. الحديد، الكالسيوم، فيتامين-د والزنك
- 7.6. التقييم البيوكيميائي / نقص التغذية
- 1.7.6. فقر دم
- 2.7.6. ضمور اللحم
- 8.6. الغذاء النباتي المتشدد مقابل. التغذية الفارثة
- 1.8.6. التغذية التطورية
- 2.8.6. التغذية الحالية

وحدة 7. مراحل مختلفة أو مجموعات سكانية محددة

- 1.7. التغذية عند المرأة الرياضية
- 1.1.7. عوامل مقيدة
- 2.1.7. المتطلبات
- 2.7. الدورة الشهرية
- 1.2.7. المرحلة الأصفرية
- 2.2.7. المرحلة الجريبية
- 3.7. الثالوث الرياضي
- 1.3.7. انقطاع الطمث
- 2.3.7. هشاشة العظام
- 4.7. التغذية عند المرأة الرياضية الحامل
- 1.4.7. متطلبات الطاقة
- 2.4.7. المغذيات الدقيقة
- 5.7. آثار ممارسة الرياضة البدنية في الطفل الرياضي
- 1.5.7. تدريب القوة
- 2.5.7. تدريب التحمل
- 6.7. التربية الغذائية لدى الطفل الرياضي
- 1.6.7. السكر
- 2.6.7. اضطرابات السلوك الغذائي
- 7.7. المتطلبات الغذائية للطفل الرياضي
- 1.7.7. الكريوهيدرات
- 2.7.7. البروتينات
- 8.7. التغييرات المرتبطة بالشيخوخة
- 1.8.7. % دهون الجسم
- 2.8.7. كتلة العضلات



- 9.7. المشاكل الرئيسية في الرياضيين الكبار في السن
- 1.9.7. المفاصل
- 2.9.7. صحة القلب والأوعية الدموية
- 10.7. مكملات مثرية للاهتمام في الرياضيين الكبار في السن
- 1.10.7. بروتين مصّل اللبن
- 2.10.7. الكرياتين

وحدة 8. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- 1.8. التغذية الشاملة كعنصر أساسي في الوقاية والتعافي من الإصابات
- 2.8. الكربوهيدرات
- 3.8. البروتينات
- 4.8. الدهون
- 1.4.8. التشبع
- 2.4.8. غير المشبعة
- 1.2.4.8. أحادي غير مشبع
- 2.2.4.8. المشبعة المتعددة
- 5.8. الفيتامينات
- 1.5.8. قابل للذوبان في الماء
- 2.5.8. قابل للذوبان في الدهون
- 6.8. المعادن
- 9.6.8. المعادن الكلية
- 2.6.8. المعادن الجزئية
- 7.8. الألياف
- 8.8. المياه
- 9.8. المواد الكيميائية النباتية
- 1.9.8. الفينولات
- 2.9.8. ثيولز
- 3.9.8. تربين
- 10.8. المكملات الغذائية للوقاية والتعافي الوظيفي

وحدة 9. الغذاء والصحة والوقاية من الأمراض: المشاكل الحالية والتوصيات لعامة السكان

- 1.9. عادات الأكل في المجتمع الحالي والمخاطر الصحية
- 2.9. نظام غذائي متوسطي ومستدام
 - 1.2.9. نموذج الطاقة الموصى به
- 3.9. مقارنة بين نماذج التغذية أوءالنظم الغذائية"
- 4.9. التغذية عند النباتيين
- 5.9. الطفولة والمراهقة
 - 1.5.9. التغذية والنمو والتنمية
- 6.9. البالغين
 - 1.6.9. التغذية لتحسين نوعية الحياة
 - 2.6.9. الوقاية
 - 3.6.9. علاج المرض
- 7.9. توصيات في الحمل والرضاعة
- 8.9. توصيات في سن اليأس
- 9.9. سن متقدم
 - 1.9.9. التغذية في الشيخوخة
 - 2.9.9. التغييرات في تكوين الجسم
 - 3.9.9. الاضطرابات
 - 4.9.9. سوء التغذية
- 10.9. التغذية في الرياضيين

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

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

- 7.10. التوصية بكميات وتواتر استهلاك الغذاء
 - 1.7.10. نماذج الطاقة
 - 2.7.10. التخطيط
 - 3.7.10. توزيع الجرعات اليومية
- 8.10. نماذج تخطيط النظام الغذائي
 - 1.8.10. القوائم الأسبوعية
 - 2.8.10. يؤخذ يومياً
 - 3.8.10. منهجية التبادل الغذائي
- 9.10. تغذية المستشفى
 - 1.9.10. نماذج النظام الغذائي
 - 2.9.10. خوارزميات القرار
- 10.10. تعليم
 - 1.10.10. نماذج النظام الغذائي
 - 2.10.10. المحافظة على عادات الأكل
 - 3.10.10. توصيات في التعافي

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز
تطورك المهني"



المنهجية

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





اكتشف إعادة التعلم، وهو نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك من خلال أنظمة
التدريس الدورية: طريقة تعلم أثبتت فعاليتها الهائلة، خاصة في الموضوعات التي تتطلب الحفظ "



دراسة حالة لوضع جميع المحتويات في سياقها

يقدم برنامجنا طريقة ثورية لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز الكفاءات في سياق متغير وتنافسي وعالي الطلب.



مع TECH يمكنك تجربة طريقة للتعلم تعمل على تحريك
أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم”

ستصل إلى نظام تعلم قائم على إعادة التأكيد،
مع تدريس طبيعي وتقدمي عبر جدول الأعمال بأكمله.

طريقة تعلم مبتكرة ومختلفة

برنامج TECH الحالي هو تعليم مكثف، تم إنشاؤه من الصفر ، والذي يقترح التحديات والقرارات الأكثر تطلبًا في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. بفضل هذه المنهجية يتم تعزيز النمو الشخصي والمهني ، واتخاذ خطوة حاسمة نحو النجاح. وأسلوب القضية، وهو أسلوب يربي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

برنامجنا يعدك لمواجهة تحديات جديدة في بيئات غير مؤكدة وتحقيق
النجاح في حياتك المهنية”

كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخدامًا من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب بل كانت طريقة القضية هي تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تأسيسها كطريقة معيارية للتدريس في جامعة هارفارد.

في حالة معينة ، ما الذي يجب أن يفعله المحترف؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في أسلوب الحالة ، وهو أسلوب التعلم العملي. خلال البرنامج، سيواجه الطلاب حالات حقيقية متعددة. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والمناقشة والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



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

منهجية إعادة التعلم

تجمع نيك بفعالية بين منهجية دراسة الحالة ونظام تعلم عبر الإنترنت بنسبة 100% استناداً إلى التكرار ، والذي يجمع بين 8 عناصر تعليمية مختلفة في كل درس.

نحن نشجع دراسة الحالة بأفضل طريقة تدريس بنسبة 100% عبر الإنترنت إعادة التعلم.



في عام 2019 ، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية لجميع الجامعات عبر الإنترنت باللغة الإسبانية في العالم.

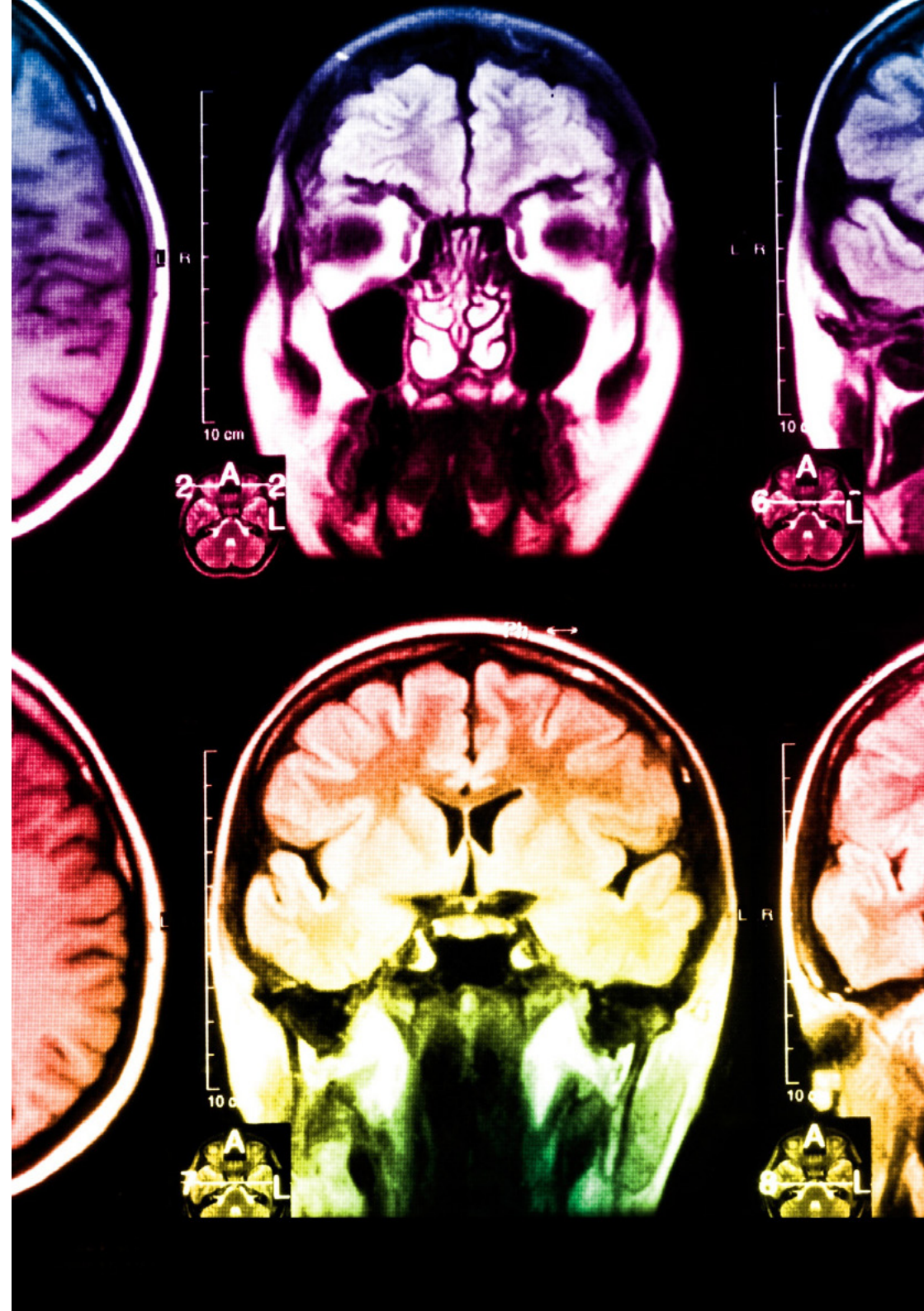
في تيك تتعلم بمنهجية طليعية مصممة لتدريب مديري المستقبل. هذه الطريقة ، في طليعة التعليم العالمي ، تسمى إعادة التعلم.

جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة بالإسبانية المرخصة لاستخدام هذه الطريقة الناجحة. في عام 2019 ، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا (جودة التدريس ، جودة المواد ، هيكل الدورة ، الأهداف ...) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

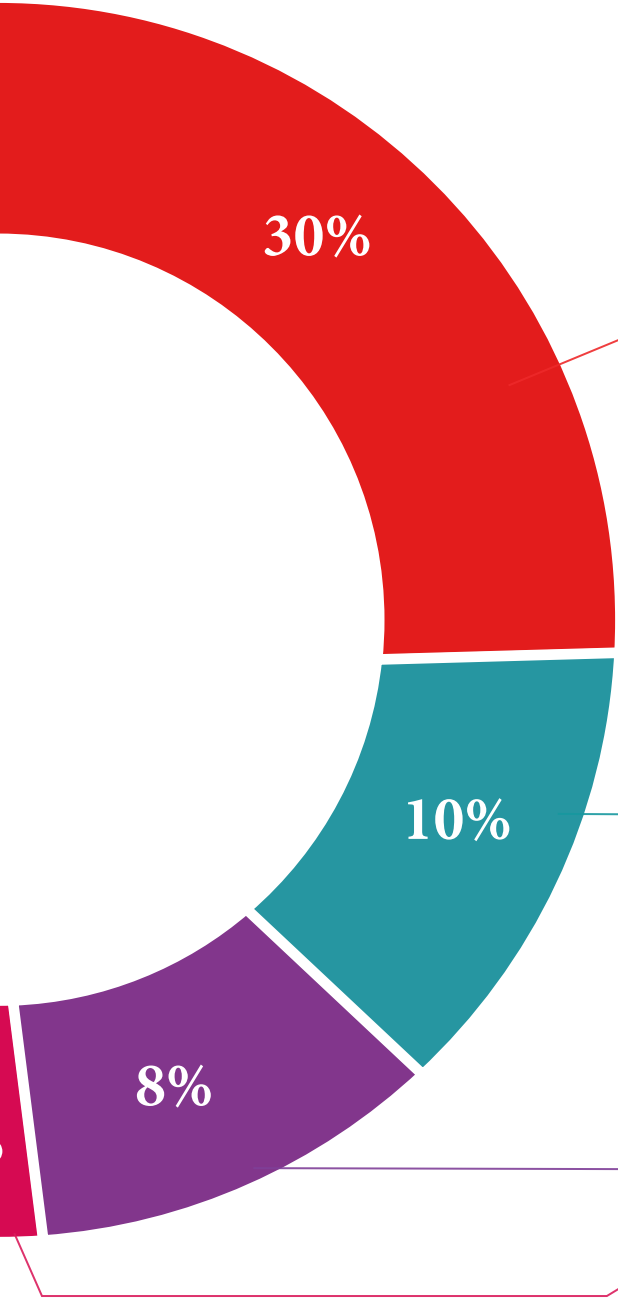
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في دوامة (تعلم، وإلغاء التعلم، والنسيان، وإعادة التعلم). لذلك، يتم دمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650 ألف خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، والقانون الدولي، والمهارات الإدارية، وعلوم الرياضة، والفلسفة، والقانون، والهندسة، والصحافة، والتاريخ، والأسواق والأدوات المالية. كل هذا في بيئة يرتفع فيها الطلب، مع طالب جامعي يتمتع بمكانة اجتماعية واقتصادية عالية ومتوسط عمر 43.5 سنة.

ستسمح لك إعادة التعلم بالتعلم بجهد أقل وأداء أكبر، والمشاركة بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية، والدفاع عن الحجج والآراء المتناقضة: معادلة مباشرة للنجاح.

استناداً إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضاً أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئاً ضرورياً لنا لتكون قادرين على ذلك. تذكرها وتخزينها في قرن آمون، للاحتفاظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى. بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي تطور فيه المشارك. ممارسته المهنية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المعدة بعناية للمحترفين:



المواد الدراسية



تم إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس الدورة ، خاصةً له ، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموماً حقًا.

يتم تطبيق هذه المحتويات بعد ذلك على التنسيق السمعي البصري ، لإنشاء طريقة عمل تيك عبر الإنترنت. كل هذا ، مع أكثر التقنيات ابتكارًا التي تقدم قطعًا عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.

فصول الماجستير



هناك أدلة علمية على فائدة ملاحظة طرف ثالث من الخبراء.

ما يسمى بالتعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة ، ويولد الأمان في القرارات الصعبة في المستقبل.

ممارسات المهارات والكفاءات



سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال موضوعي. الممارسات والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاج المتخصص إلى تطويرها في إطار العولمة التي نعيشها.

قراءات تكميلية



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



دراسات الحالة

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة التي تم اختيارها بعلى وجه التحديد لهذا الموقف. الحالات التي تم عرضها وتحليلها وتدريبها من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



ملخصات تفاعلية

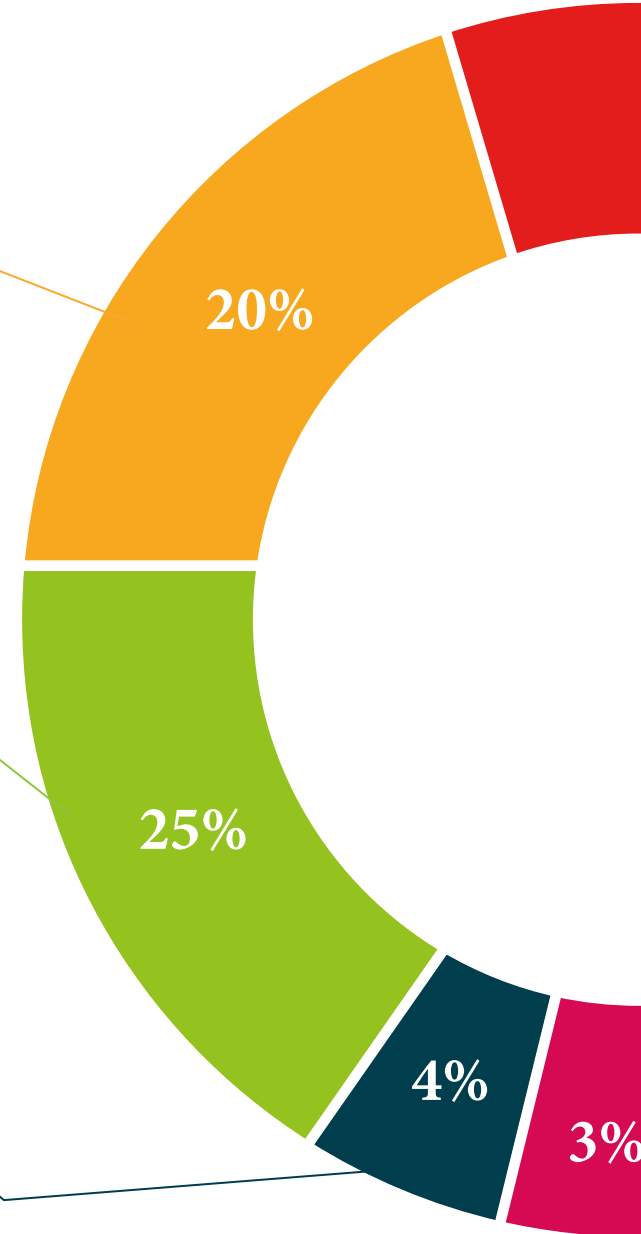
يقدم فريق تيك المحتوى بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الصوت والفيديو والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

تم منح هذا النظام التعليمي الحصري الخاص بتقديم محتوى الوسائط المتعددة من قبل شركة Microsoft كـ "حالة نجاح في أوروبا".



الاختبار وإعادة الاختبار

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



07

المؤهل العلمي

درجة الماجستير الخاص في التغذية الرياضية، تضمن بالإضافة إلى التدريب الأكثر صرامة وحدائق، الحصول على درجة الماجستير الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



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

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي * مصحوب بعلم وصول مؤهل الماجستير الخاص ذا الصلة الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

المؤهل العلمي: ماجستير خاص في التغذية الرياضية

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 1.500 ساعة.

مُعتمد من قِبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية

بمع هذا
الدبلوم

المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم
لاجتيازه/اجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

ماجستير خاص
في
التغذية الرياضية

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1.500 ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة

تيك مؤسسة خاصة للتعليم العالي معتمدة من وزارة التعليم العام منذ 28 يونيو 2018
في تاريخ 17 يونيو 2020

Tere Guevara Navarro أ.د./ رئيس الجامعة

شهادة رقم: APWOR235 | tech@tech.edu.mx | www.tech.edu.mx

التغذية الرياضية

التوزيع العام للخطة الدراسية

عدد الساعات	المادة	نوع المادة	عدد الساعات
150	إجباري	(OB) إجباري	1.500
150	إجباري	(OP) اختياري	0
150	إجباري	(PR) الممارسات الخارجية	0
150	إجباري	(TFM) مشروع تخرج الماجستير	0
150	إجباري	الإجمالي	1.500

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	عدد الساعات
1 ^o	أحدث التطورات الجديدة في الغذاء	150
2 ^o	الاتجاهات الحالية في التغذية	150
3 ^o	تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي: التطبيق في الممارسة	150
4 ^o	التغذية في ممارسة الرياضة	150
5 ^o	فسيولوجيا العضلات والتمثيل الغذائي المنطقتان بالتمارين الرياضية	150
6 ^o	التأثيرات والتأثيرات للمضغوتين	150
7 ^o	مراحل مختلفة أو مجموعات غذائية محددة	150
8 ^o	التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي	150
9 ^o	الغذاء والصحة والوقاية من الأمراض: المشاكل الحالية والتوصيات	150
10 ^o	تقييم الحالة التغذوية وحساب الخطط الغذائية الشخصية والتوصيات والمنفعة	150

Tere Guevara Navarro أ.د./ رئيس الجامعة

شهادة رقم: APWOR235 | tech@tech.edu.mx | www.tech.edu.mx

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

tech الجامعة
التكنولوجية

الرعاية

الحاضر

الجودة

الابتكار

ماجستير خاص

التغذية الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

ماجستير خاص التغذية الرياضية

مُعتمد من قِبَل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

