

محاضرة جامعية تدريب القوة لتحسين السرعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة
التكنولوجية
tech

محاضرة جامعية

تدريب القوة لتحسين السرعة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtute.com/ae/physiotherapy/postgraduate-certificate/strength-training-improve-speed

الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 20

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 16

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 28

01 المقدمة

لوحظ وجود عدد متزايد من إصابات أوتار الركبة حيث تحدث 57٪ منها أثناء سباقات السرعة. لذلك، من المهم للغاية أن يعالج أخصائيو العلاج الطبيعي الرياضيين بشكل صحيح لتقوية عضلاتهم وإظهار الآليات الصحيحة لهم ليس فقط ليكونوا أكثر كفاءة ويحصلوا على أداء أفضل، ولكن أيضًا لتقليل خطر الإصابة.

تخصص وتميز في قطاع يتزايد فيه الطلب على المحترفين"



تحتوي محاضرة جامعية في تدريب القوة لتحسين السرعة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدثة في السوق. ومن أبرز الميزات:

- ◆ تطوير العديد من دراسات الحالة التي قدمها متخصصون في التدريبات الشخصية
- ◆ 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
- ◆ تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة في تدريب القوة في الأداء الرياضي
- ◆ 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

في السنوات الأخيرة، انتشر تدريب القوة في المجتمع العلمي في العلاج الطبيعي بزخم كبير. سيحصل طالب على هذه المحاضرة الجامعية بتدريب يميزه عن زملائه المحترفين حيث يكون قادرًا على العمل في جميع مجالات الرياضة كأخصائي علاج متخصص في تدريب القوة.

يتناول هذا البرنامج الأهمية الحيوية للقوة في العلاج للأداء البشري بجميع تعبيراته الممكنة بمستوى فريد من العمق النظري والمستوى العملي الذي يختلف تمامًا فيما يتعلق بما تم رؤيته حتى الآن.

يعد العمل على القوة لدى الرياضيين عنصرًا أساسيًا في الوقاية من الأمراض المزمنة غير المعدية وعلاجها. التدريب السريري الذي يشرف عليه أخصائي العلاج الطبيعي يقلل من ضعف العضلات وخطر الإصابة وهو وسيلة فعالة لزيادة كتلة العضلات وقوتها.

قام فريق التدريس في هذه المحاضرة الجامعية في تدريب القوة لتحسين السرعة باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التخصص، ليقدم للطلاب فرصة دراسية كاملة قدر الإمكان ومرتبطة دائماً بالأحداث الجارية.

لذلك TECH قامت بإنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية التي تحول الطلاب إلى محترفين ناجحين وفقًا لأعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. لهذا السبب، تقدم المحاضرة الجامعية هذه محتوى غني ستساعدك على الوصول إلى النخبة في العلاج الطبيعي. بالإضافة إلى ذلك نظرًا لأنها المحاضرة الجامعية 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.

تخصص ومميز في قطاع يتزايد فيه الطلب على المحترفين”



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

قم بزيادة معرفتك في تدريب القوة لتحسين السرعة مع هذا التمرين عالي المستوى لأخصائيي العلاج الطبيعي

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

يتضمن الهيكل التدريسي لهذا البرنامج من متخصصين الذين يضعون تجربتهم في شهادة الخبرة الجامعية هذه 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 مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء معترف بهم في تقييم الأداء الرياضي في تدريب القوة ولديهم خبرة كبيرة.



02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي بحيث يتمكن أخصائي العلاج الطبيعي من إتقان تدريب القوة لتحسين السرعة بطريقة عملية ودقيقة.



هدفنا هو تحقيق التميز الأكاديمي ومساعدتك على تحقيق النجاح المهني. فلا تتردد
وانضم إلينا"



الأهداف العامة



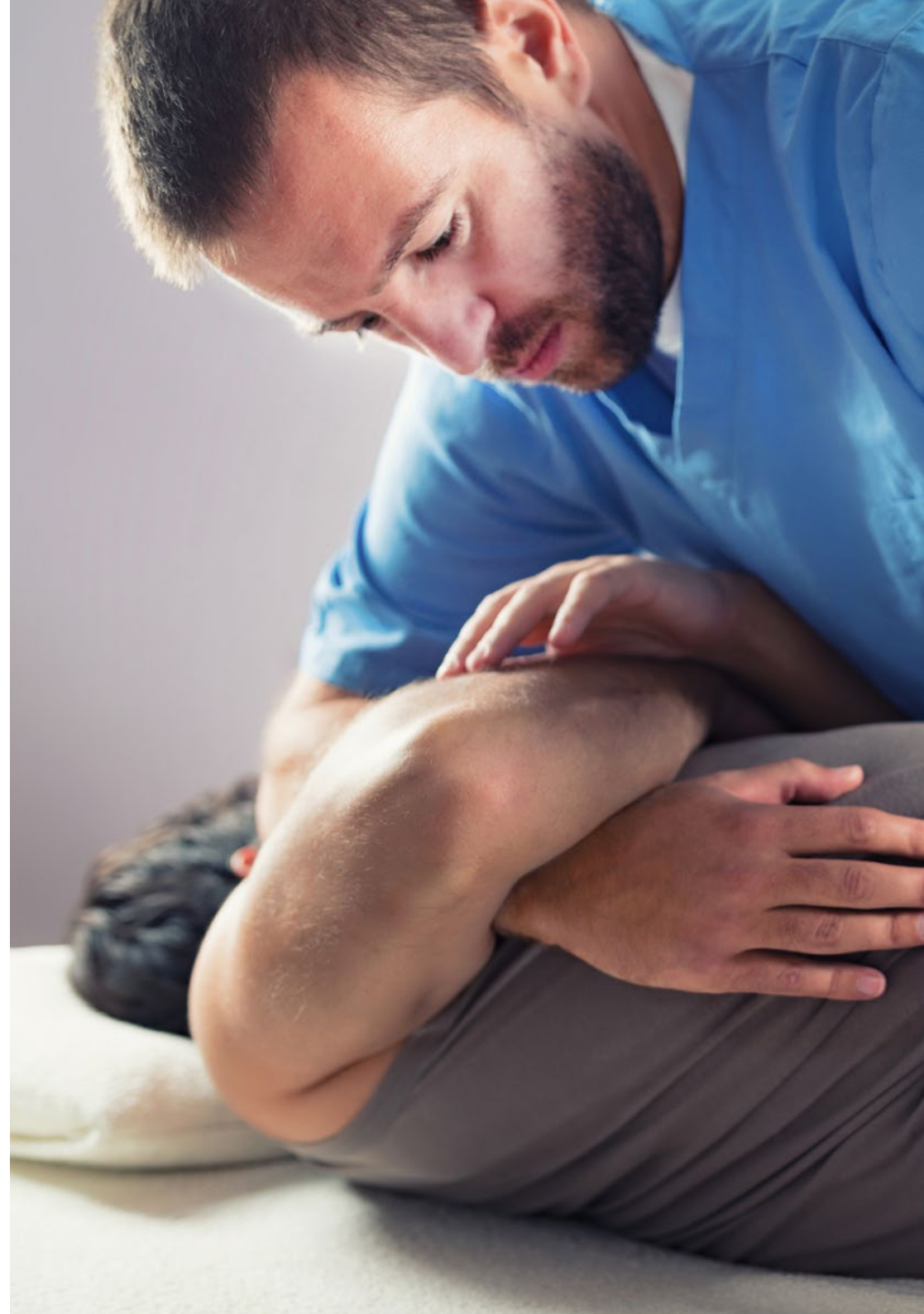
- ◆ تعميق المعرفة بناءً على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل في المجال العملي فيما يتعلق بتدريب القوة
- ◆ إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدماً لتدريب القوة
- ◆ تطبيق التأكيد بكل أساليب التدريب لتحسين الأداء الرياضي من حيث القوة
- ◆ إتقان تدريبات القوة بشكل فعال لتحسين الأداء في الوقت المناسب وتمييز الرياضات، بالإضافة إلى الرياضات النظرية
- ◆ إتقان المبادئ التي تحكم علم وظائف الأعضاء وكذلك الكيمياء الحيوية
- ◆ التعمق في المبادئ التي تحكم نظرية الأنظمة الديناميكية المعقدة فيما يتعلق بتدريب القوة
- ◆ دمج تدريب القوة بنجاح لتحسين المهارات الحركية المتقدمة في الرياضة
- ◆ إتقان جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في الممارسة الحقيقية

الأهداف المحددة



- ◆ معرفة وتفسير الجوانب الرئيسية لتقنية السرعة وتغيير الاتجاه
- ◆ المقارنة والتفريق بين سرعة الموقف الرياضي فيما يتعلق بنموذج ألعاب القوى
- ◆ التعرف بعمق على الجوانب الميكانيكية التي يمكن أن تؤثر على فقدان الأداء وآليات إنتاج الإصابة في الركض *sprint*
- ◆ تطبيق الوسائل والأساليب المختلفة لتدريب القوة بشكل تحليلي لتطوير الركض *sprint*

يحتاج المجال الرياضي إلى مهنين مدربين لهذا
فمنحك المفاتيح الأساسية لتضع نفسك بين النخبة
المحترفة ”



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

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

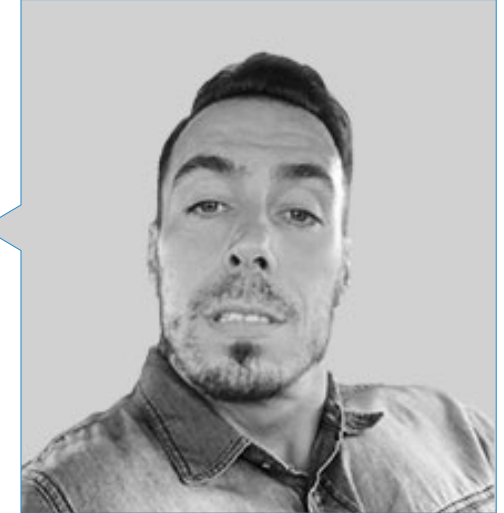


تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً



د. Rubina, Dardo

- ♦ الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- ♦ منسق التحضير البدني EDM
- ♦ المدرب البدني للفريق الأول EDM
- ♦ ماجستير في (ARD) COE
- ♦ إجازة EXOS
- ♦ متخصص في تدريب القوة للوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل الوظيفي والبدني الرياضي
- ♦ متخصص في تدريب القوة المطبق على الأداء البدني والرياضي
- ♦ متخصص في الميكانيكية الحيوية التطبيقية والتقييم الوظيفي
- ♦ إجازة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان من الفئات المريضة والمتضررة
- ♦ دراسات عليا في الوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل
- ♦ شهادة في التقييم الوظيفي والتمارين التصحيحية
- ♦ شهادة في علم الأعصاب الوظيفي
- ♦ محاضرة جامعية في الدراسات المتقدمة (DEA) من جامعة Castilla la Mancha
- ♦ دكتوراه في (ARD)



الأساتذة

أ . Pablo , Añon

- ♦ بكالوريوس في النشاط البدني والرياضة
- ♦ دراسات عليا في الطب الرياضي والعلوم التطبيقية في الرياضة
- ♦ المدرب البدني للفريق الوطني للكرة الطائرة الذي سيحضر الألعاب الأولمبية القادمة
- ♦ أخصائي معتمد في القوة والتكيف، معتمد من NSCA
- ♦ المؤتمر الوطني NSCA



الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية وعلى دراية بأهمية الحالية التدريبية عالية الجودة في مجال العلاج الطبيعي وملتزمون بجودة التدريس من خلال التقنيات التعليمية الجديدة.





نحظى بالبرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق. نريد أن نضع أفضل تدريب
بين يديك"



الوحدة 1. تدريب القوة لتحسين السرعة

- 1.1 القوة
 - 1.1.1 تعريف
 - 2.1.1 المفاهيم العامة
 - 1.2.1.1 مظاهر القوة
 - 2.2.1.1 عوامل محددات الأداء
 - 3.2.1.1 متطلبات القوة لتحسين الركض *sprint*. العلاقة بين مظاهر القوة و الركض *sprint*
 - 4.2.1.1 القوة - منحني السرعة
 - 5.2.1.1 علاقة منحني F-V في تطبيقه على مراحل الركض *sprint*
 - 6.2.1.1 تنمية قوة العضلات وطاقاتها
- 2.1 ديناميكية وميكانيكية الركض *sprint* الخطي (نموذج 100م)
 - 1.2.1 تحليل سينمائي للمباراة
 - 2.2.1 ديناميكية القوة وتطبيقها خلال اللعبة
 - 3.2.1 التحليل الحركي لمرحلة التسريع
 - 4.2.1 ديناميكية وتطبيق القوة أثناء التسارع
 - 5.2.1 التحليل الحركي للسباق بأقصى سرعة
 - 6.2.1 ديناميكية وتطبيق القوة خلال السرعة القصوى
- 3.1 تحليل تقنية التسارع والسرعة القصوى في الرياضات الجماعية
 - 1.3.1 وصف التقنية في الرياضات الجماعية
 - 2.3.1 مقارنة بين تقنية الركض *sprint* في الرياضات الجماعية مقابل الاختبارات الرياضية
 - 3.3.1 تحليل الوقت والحركة لمظاهر السرعة في الرياضات الجماعية
- 4.1 التمارين كوسيلة أساسية وخاصة لتطوير القوة لتحسين الركض *sprint*
 - 1.4.1 أنماط الحركة الأساسية
 - 1.1.4.1 وصف الأنماط مع التركيز على تمارين الأطراف السفلية
 - 2.1.4.1 الطلب الميكانيكي للتمارين
 - 3.1.4.1 تمارين مستمدة من رفع الأثقال الأولمبية
 - 4.1.4.1 التدريبات الياليسية
 - 5.1.4.1 منحني F-V للتمارين
 - 6.1.4.1 ناقل إنتاج القوة

- 5.1 أساليب تدريب القوة الخاصة المطبقة على الركض *sprint*
 - 1.5.1 طريقة الجهد الأقصى
 - 2.5.1 طريقة الضغط الديناميكي
 - 3.5.1 طريقة الضغط المتكرر
 - 4.5.1 الأسلوب المعقد *complex* والتباين الفرنسي
 - 5.5.1 التدريب على أساس السرعة
 - 6.5.1 تدريب القوة كوسيلة للحد من مخاطر الإصابة
- 6.1 وسائل وأساليب تدريب القوة لتنمية السرعة
 - 1.6.1 وسائل وأساليب تدريب القوة لتطوير مرحلة التسريع
 - 1.1.6.1 علاقة القوة بالتسارع
 - 2.1.6.1 الزلاجات والسباقات ضد المقاومة
 - 3.1.6.1 المنحدرات
 - 4.1.6.1 القفز
 - 1.4.1.6.1 بناء القفزة العمودية
 - 2.4.1.6.1 بناء القفزة الأفقية
 - 2.6.1 وسائل وطرق تدريب السرعة القصوى / *Top Speed*
 - 1.2.6.1 قياسات بليوميترية
 - 1.1.2.6.1 مفهوم طريقة الصدمة
 - 2.1.2.6.1 منظور تاريخي
 - 3.1.2.6.1 منهجية طريقة الصدمة لتحسين السرعة
 - 4.1.2.6.1 الأدلة العلمية
- 7.1 وسائل وأساليب تدريب القوة المطبقة على خفة الحركة وتغيير الاتجاه
 - 1.7.1 عوامل محدّات خفة الحركة و *COD*
 - 2.7.1 قفزات متعددة الاتجاهات
 - 3.7.1 قوة الاختلاف
- 8.1 تقييم ومراقبة تدريب القوة
 - 1.8.1 ملف تعريف القوة والسرعة
 - 2.8.1 ملف تعريف سرعة التحميل
 - 3.8.1 الأحمال التقدمية
- 9.1 الدمج
 - 1.9.1 حالة عملية



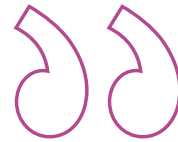
المنهجية

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 تفردتها 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.

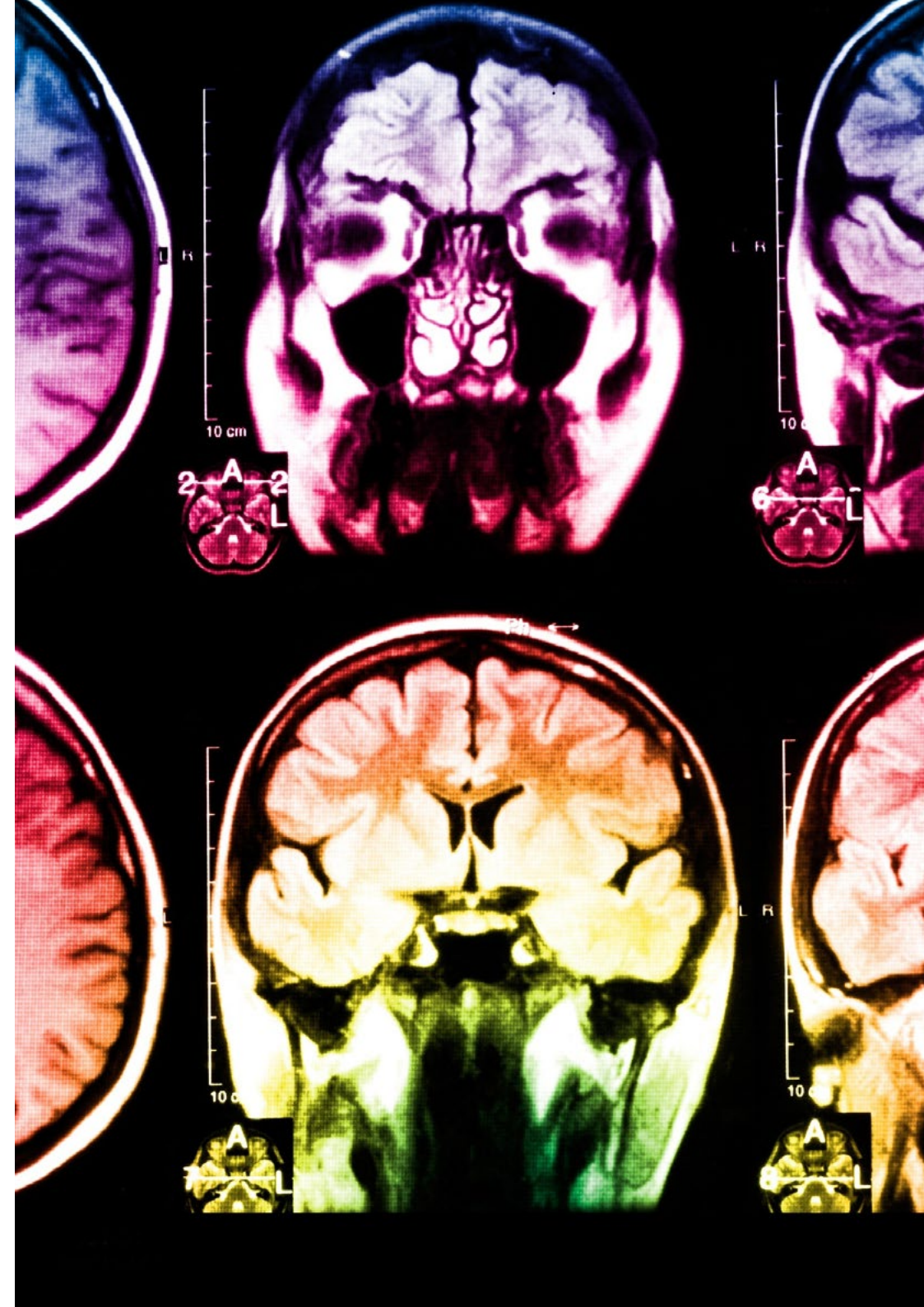
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

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 تدريبيك، 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 فننساه 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، 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.

أحدث تقنيات وإجراءات العلاج الطبيعي المعروضة في الفيديوهات



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

ملخصات تفاعلية

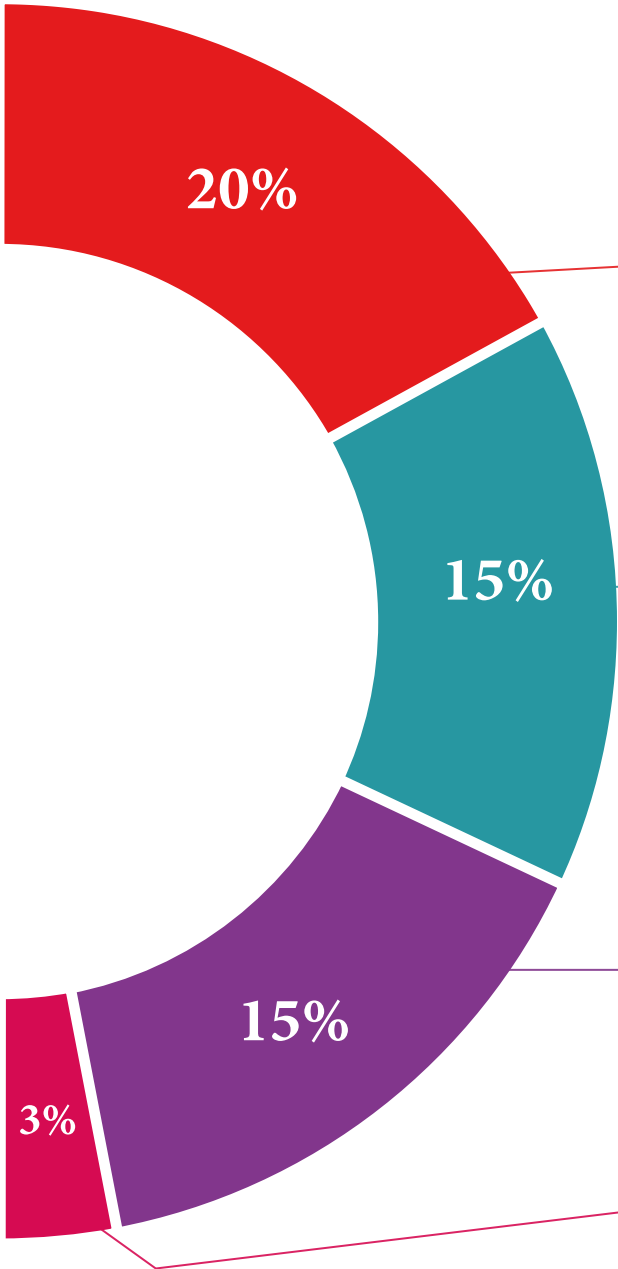


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

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



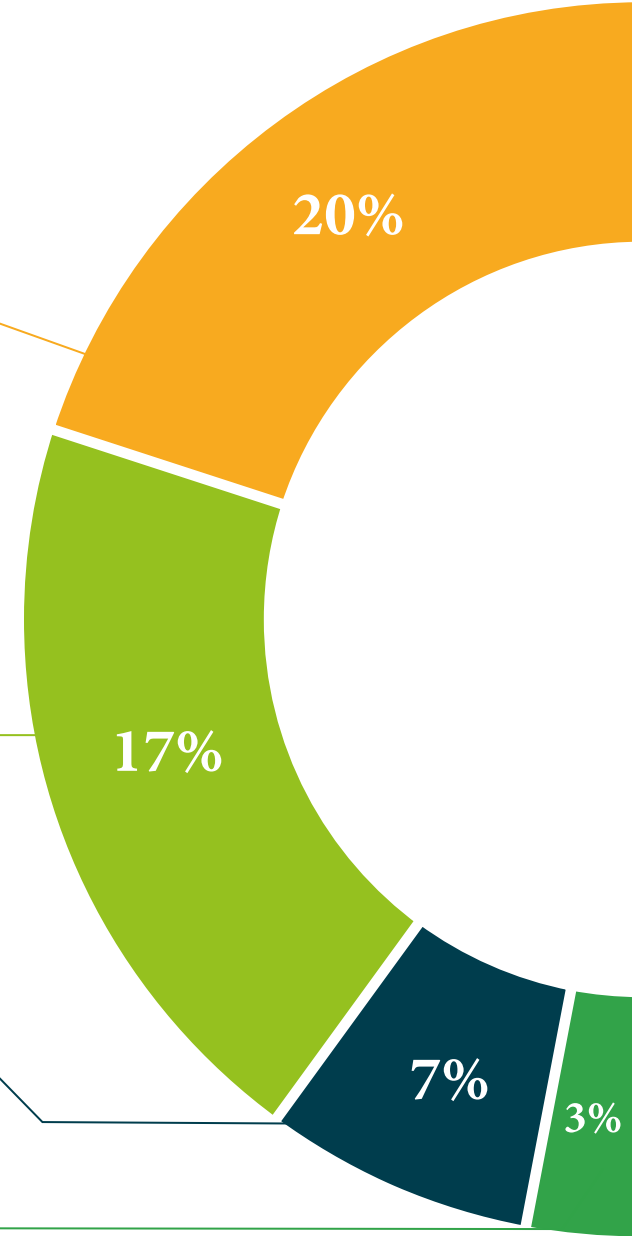
المحاضرات الرئيسية

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 المحاضرة الجامعية في تدريب القوة لتحسين السرعة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائة، والحصول على شهادة اجتياز المحاضرة الجامعية الصادرة عن الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي محاضرة جامعية في تدريب القوة لتحسين السرعة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائث في السوق.

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

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

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في تدريب القوة لتحسين السرعة

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

الجامعة
التكنولوجية
tech

الرعاية

الحاضر

الجودة

الإبتكار

محاضرة جامعية

تدريب القوة لتحسين السرعة

« 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

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

محاضرة جامعية تدريب القوة لتحسين السرعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

