

# محاضرة جامعية تدريب القوة في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية **tech**

محاضرة جامعية

تدريب القوة

في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة

« 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

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techitute.com/ae/physiotherapy/postgraduate-certificate/strength-training-medium-long-duration-endurance-sports](http://www.techitute.com/ae/physiotherapy/postgraduate-certificate/strength-training-medium-long-duration-endurance-sports)

# 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

في هذا التدريب عالي المستوى، سيتخصص أخصائي العلاج الطبيعي في تدريب القوة للرياضيين الذين يقومون بأنشطة بدنية متوسطة وطويلة المدى. فرصة فريدة للتدريب مع الأوائل واكتساب المعرفة المتقدمة في الموضوع والتي ستحقق بها التميز الأكاديمي وتبرز في قطاع يتميز بكفاءته المهنية العالية.



انغمس في دراسة المحاضرة الجامعية هذه ذات الدقة العلمية العالية  
وحسّن مهاراتك في العلاج الطبيعي في تقييم الأداء الرياضي في تدريب  
القوة لتحقيق أداء رياضي عالي”



تتم ملاحظة أحداث النخبة مثل مراحل سباق فرنسا للدراجات، والترياتلون الأولي بشكل متزايد، مما يحدد المركز الأول بالسباق النهائي. للقيام بذلك، من الضروري أن يكون لديك مستويات كافية من القوة للحفاظ على طول الخطوة والسكته الدماغية والصف وما إلى ذلك، أثناء الاختبار وأن يكون لديك نمو عصبي عضلي يسمح بالركض *sprint* في النهاية. ولذلك فإن عمل أخصائيي العلاج الطبيعي ضروري للرياضيين الذين يرغبون في تحقيق الأداء الأمثل.

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

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.

قام فريق التدريس في هذه المحاضرة الجامعية في تدريب القوة في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التخصص، ليقدم للطلاب فرصة دراسية كاملة قدر الإمكان ومرتبطة دائمًا 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.

تحتوي محاضرة جامعية في تدريب القوة في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائث 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

تخصص وتميز في قطاع يتزايد فيه الطلب على المحترفين”



تسمح لك المحاضرة الجامعية بالتدرب في بيئات محاكاة والتي توفر تعليمًا غامرًا مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية.

قم بزيادة معرفتك في تدريب القوة في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة مع هذا البرنامج 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 المُعدّ بأحدث التقنيات التعليمية إلى التعلم المهني والسياقي أي في بيئة محاكاة التي ستوفرها هذه الشهادة الجامعية من تدريب ضمن مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك سيحصل الطالب المختص على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي 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 والعملية بحيث يتمكن أخصائي العلاج الطبيعي من إتقان تقييم الأداء الرياضي في تدريب القوة 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 وتقييم الرياضات، بالإضافة إلى الرياضات الظرفية
- ◆ 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 المنغمسة في الرياضة
- ◆ إتقان جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في الممارسة الحقيقية

### الأهداف المحددة



- ◆ تحديد وتحليل آليات إنتاج القوة في تخصصات المقاومة المختلفة
- ◆ التعرف بشكل متعمق على وسائل وأساليب تدريب القوة المختلفة وتطبيقها العملي
- ◆ تعميق آثار التدريب المتزامن واستجاباته على التحمل
- ◆ جدولة وتنظيم تدريب القوة

يحتاج المجال الرياضي إلى مهنين مدربين لهذا  
تمنحك 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.



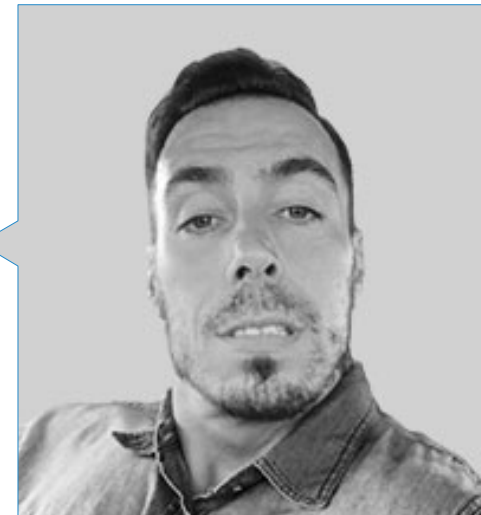


تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً



د. Rubina, Dardo

- ♦ الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- ♦ منسق التحضير البدني EDM
- ♦ المدرب البدني للفريق الأول EDM
- ♦ ماجستير في COE (ARD)
- ♦ شهادة 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
- ♦ ليسانس 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)



#### الأستاذة

أ . Pablo , Añon

- ♦ بكالوريوس في النشاط البدني والرياضة
- ♦ دراسات عليا في الطب الرياضي والعلوم التطبيقية في الرياضة
- ♦ المدرب البدني للفريق الوطني لكرة 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"

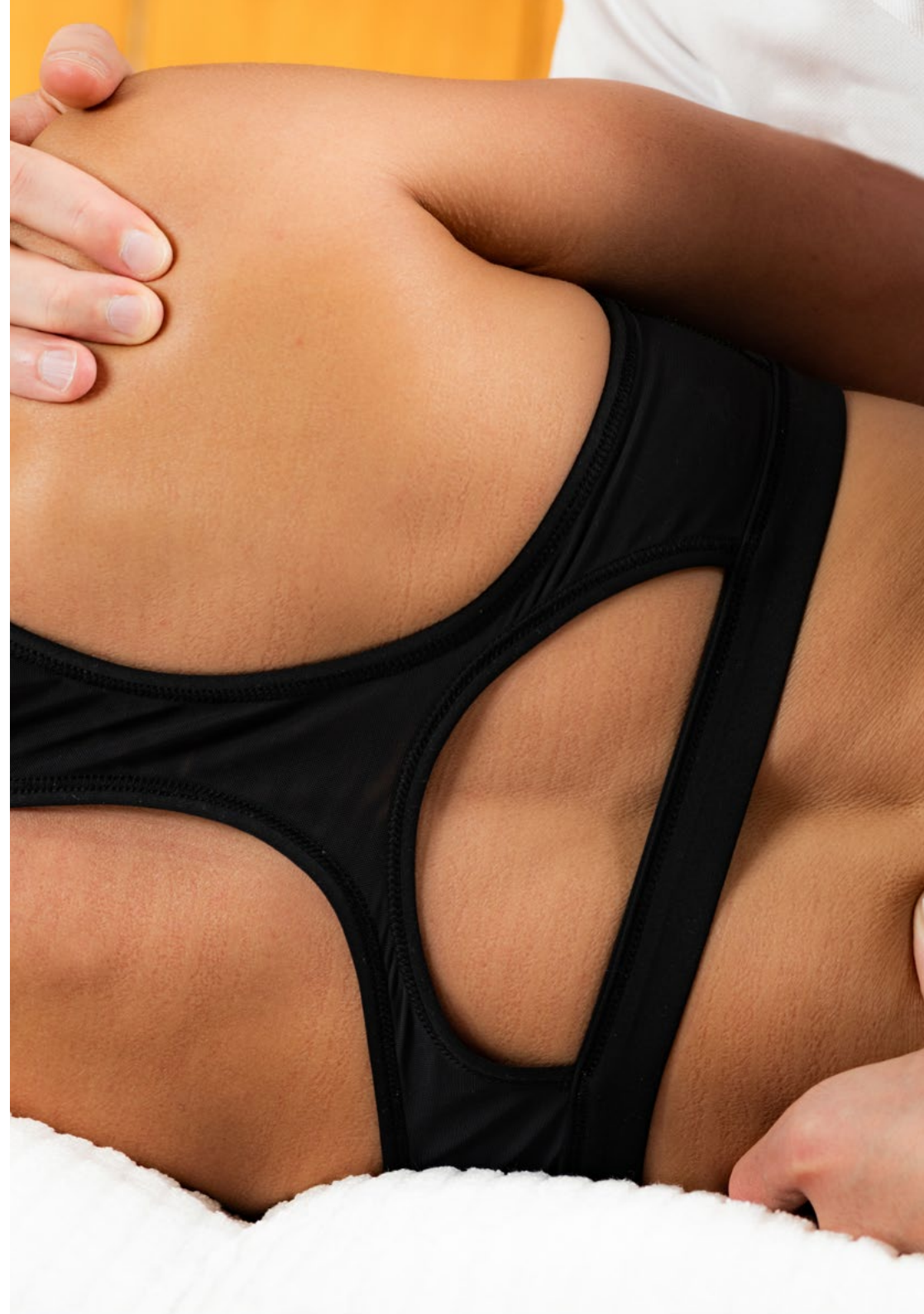


الوحدة 1. التدريب على الرياضات المتوسطة والطويلة المدة

- 1.1. القوة
  - 1.1.1. التعريف والمفهوم
  - 2.1.1. استمرارية القدرات الشرطية
  - 3.1.1. متطلبات القوة لرياضات التحمل. الأدلة العلمية
  - 4.1.1. مظاهر القوة وعلاقتها بالتكيفات العصبية والعضلية في رياضات التحمل
- 2.1. الأدلة العلمية على ملائمة تدريبات القوة وتأثيرها على اختبارات المقاومة المتوسطة والطويلة المدة
  - 1.2.1. التكيفات العصبية العضلية
  - 2.2.1. التكيفات الأضية والغدد الصماء
  - 3.2.1. التكيفات على الأداء في اختبارات محددة
- 3.1. مبدأ المراسلات الديناميكية المطبق على رياضات التحمل
  - 1.3.1. التحليل البيوميكانيكي لإنتاج القوة في حركات مختلفة: الجري، ركوب الدراجات، السباحة، التجديف، التزلج الريفي على الثلج
  - 2.3.1. معلومات مجموعات العضلات المعنية وتنشيط العضلات
  - 3.3.1. الحركة الراوية
  - 4.3.1. إيقاع ومدّة إنتاج القوة
  - 5.3.1. ديناميكية الجهد
  - 6.3.1. سعة واتجاه الحركة
- 4.1. التدريب المتزامن على القوة والتحمل
  - 1.4.1. منظور تاريخي
  - 2.4.1. ظاهرة التداخل
    - 1.2.4.1. الجوانب الجزئية
    - 2.2.4.1. الأداء الرياضي
    - 3.4.1. آثار تدريب القوة على التحمل
    - 4.4.1. تأثير تدريبات المقاومة على مظاهر القوة
    - 5.4.1. أنواع وأساليب تنظيم التحمل واستجاباتها التكييفية
    - 6.4.1. التدريب المتزامن. أدلة حول الرياضات المختلفة
- 5.1. تدريب القوة
  - 1.5.1. وسائل وطرق تطوير القوة القصوى
  - 2.5.1. وسائل وطرق تطوير القوة الانفجارية
  - 3.5.1. وسائل وطرق تطوير قوة رد الفعل
  - 4.5.1. التدريب على التعويض والحد من مخاطر الإصابة
  - 5.5.1. التدريب البليومتري وتطوير القدرة على القفز كجزء مهم من تحسين الاقتصاد في الجري

- 6.1. تمارين ووسائل خاصة لتدريب القوة لرياضات التحمل المتوسطة والطويلة الأمد
  - 1.6.1. أنماط الحركة
  - 2.6.1. التدريبات الأساسية
  - 3.6.1. التدريبات الباليستية
  - 4.6.1. التدريبات الديناميكية
  - 5.6.1. تمارين القوة المقاومة والمساعدة
  - 6.6.1. التمارين الأساسية
- 7.1. جدولة تدريب القوة على أساس هيكل الدورة الدقيقة
  - 1.7.1. اختيار وترتيب التمارين
  - 2.7.1. التردد الأسبوعي لتدريب القوة
  - 3.7.1. الحجم والكثافة حسب الهدف
  - 4.7.1. أوقات الاسترداد
- 8.1. تدريب القوة التي تستهدف التخصصات الدورية المختلفة
  - 1.8.1. تدريب القوة لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة
  - 2.8.1. تدريب القوة الموجه لركوب الدراجات
  - 3.8.1. تدريب القوة الموجهة للسباحة
  - 4.8.1. تدريب القوة الموجه للتجديف
  - 5.8.1. تدريب القوة الموجه نحو التزلج عبر البلاد
- 9.1. السيطرة على العملية التدريبية
  - 1.9.1. ملف تعريف سرعة التحميل
  - 2.9.1. اختبار الحمل التدريجي

إنها تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني



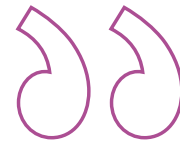
# المنهجية

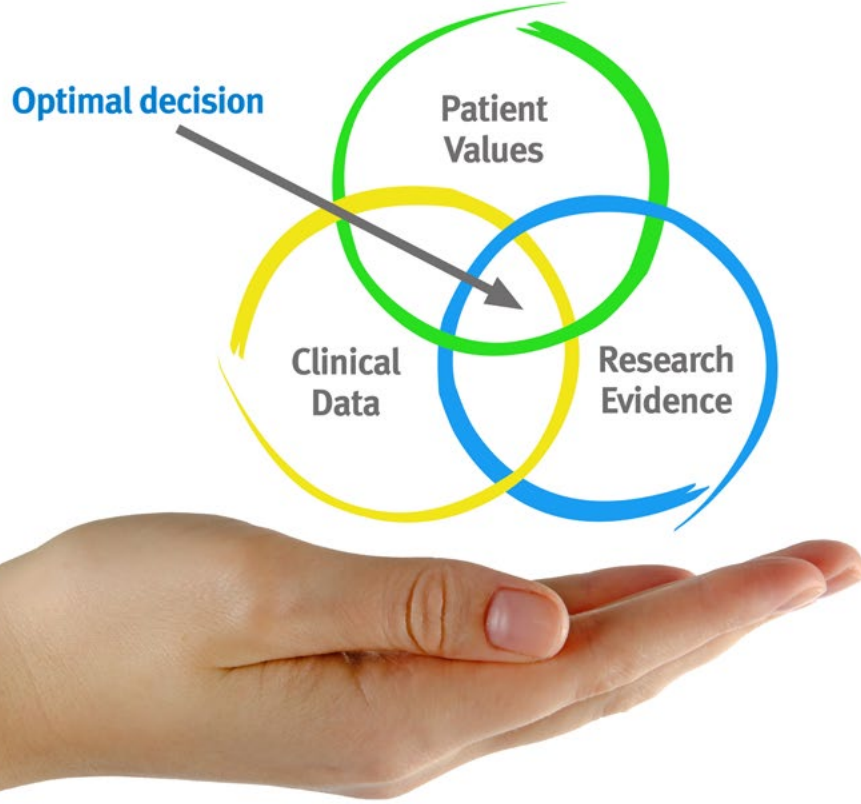
يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: **Relearning** أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (*New England Journal of Medicine*).



اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"





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 وأخصائيّ 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 ولأخصائيّ 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 حافظاً 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.



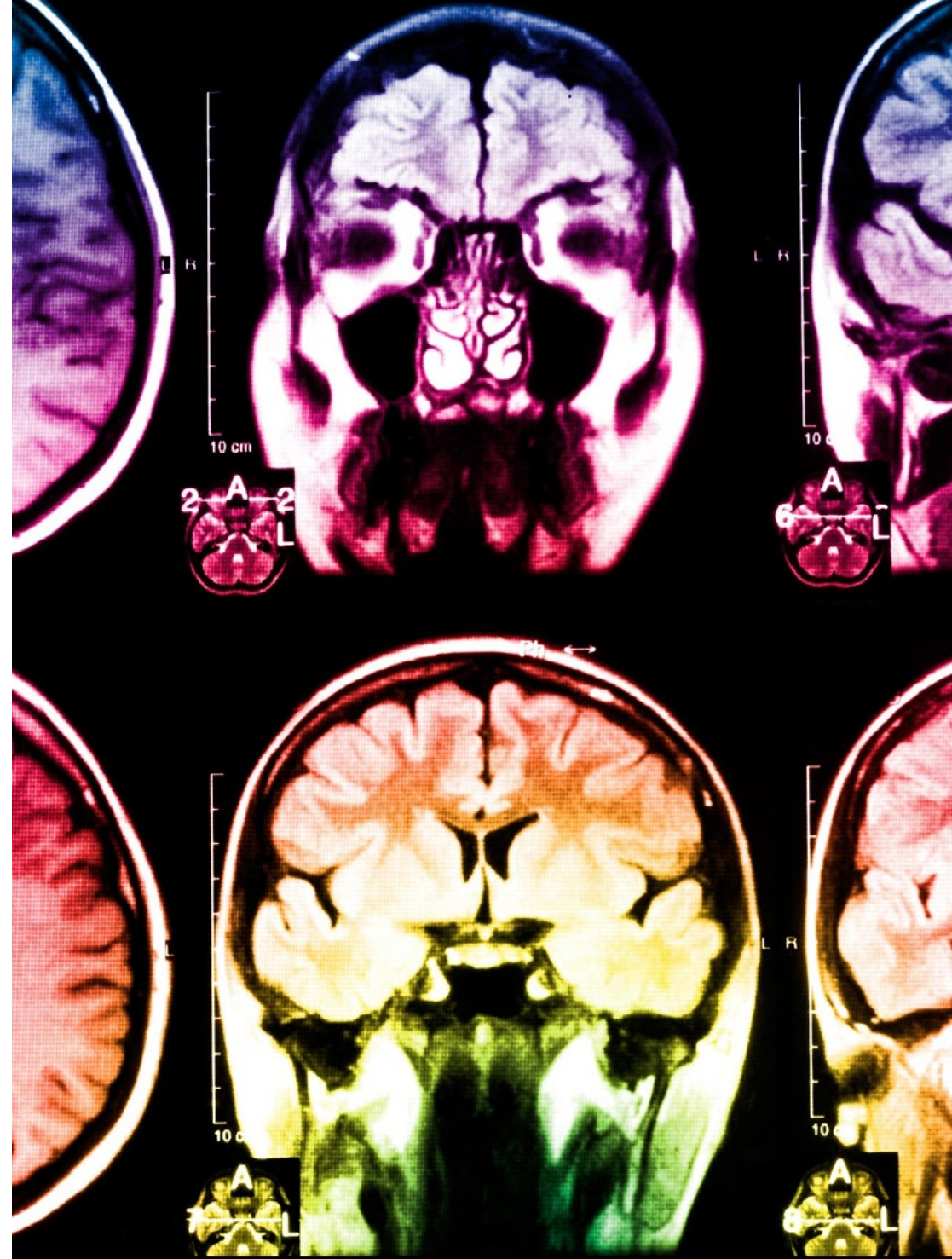
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

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، 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 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، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكنك مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

#### ملخصات تفاعلية

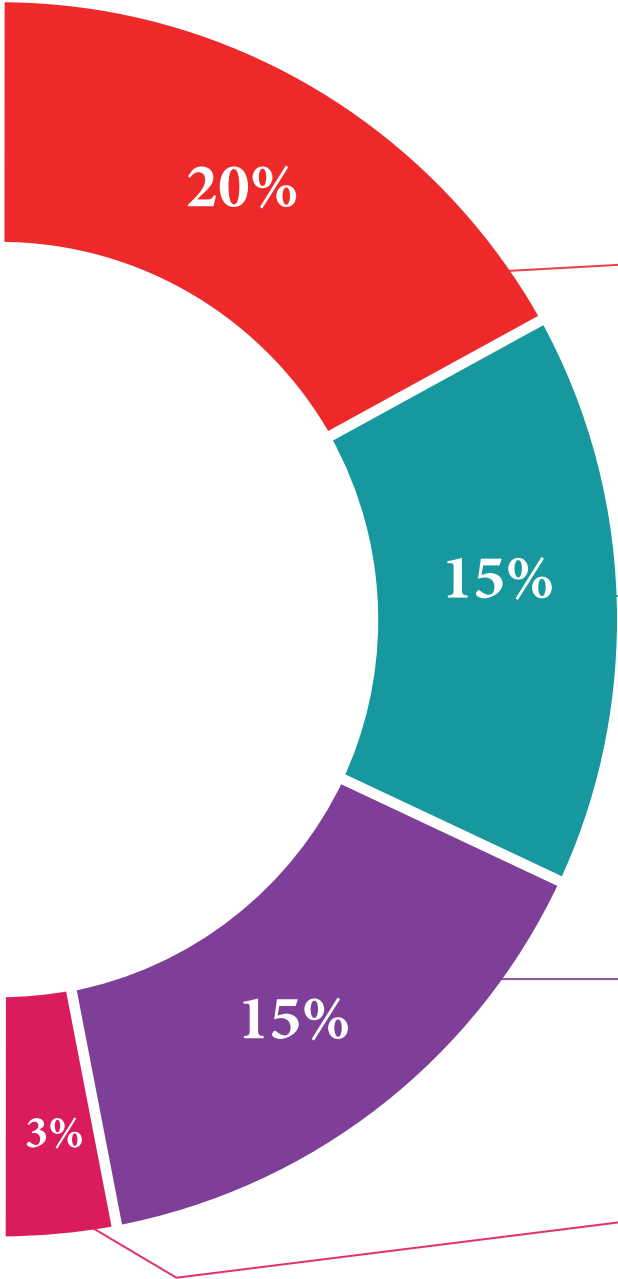


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

#### 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.



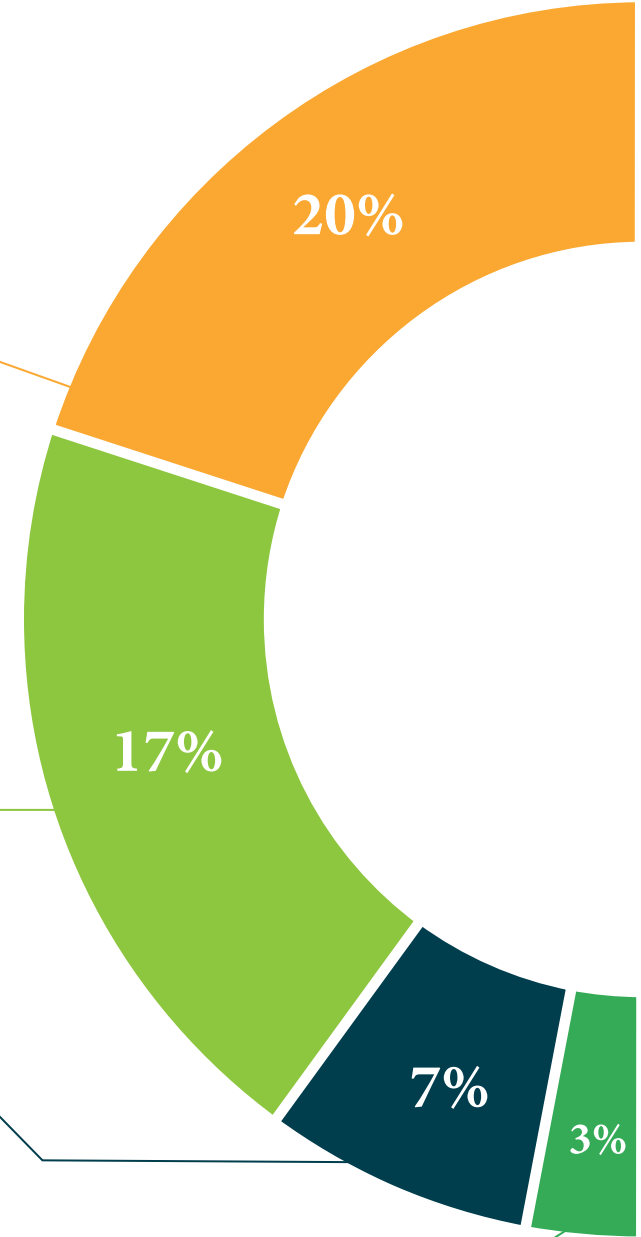
#### المحاضرات الرئيسية

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 محاضرة جامعية في تدريب القوة في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائة، والحصول على شهادة اجتياز المحاضرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي محاضرة جامعية في تدريب القوة في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثة 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 محاضرة جامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في تدريب القوة في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech | الجامعة التكنولوجية

يتم هذا  
الدبلوم

المواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....  
لاجتيازه/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج  
محاضرة جامعية  
في  
تدريب القوة  
في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة  
وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 150  
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

يجب أن يكون هذا المؤهل العلمي مصحوباً دائماً بتوثيق الجسمي الشخصي الصادر عن السلطات المختصة بالإحصاء المبرزة الفنية في كل بلد  
TECH: APWOR256 | tech@ute.com/certificates | التوثيق البريد الإلكتروني

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الرعاية

الحاضر

الجودة

الإبتكار

محاضرة جامعية

تدريب القوة

في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة

« 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 في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

