

# محاضرة جامعية منهجية تدريب القوة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

محاضرة جامعية

منهجية تدريب القوة

- « 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-methodology](http://www.techtute.com/ae/physiotherapy/postgraduate-certificate/strength-training-methodology)

# 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

# المقدمة

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.

سوف يتعلم أخصائي العلاج الطبيعي أحدث التطورات في هذا القطاع من خلال هذا التدريب الصارم علمياً والذي يدرسه متخصصون مرموقون.



تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور  
المهني



على مر السنين، كان هناك تباين هائل في المفاهيم في توفير الهياكل التربوية للتعامل مع عملية تدريب القوة، والتي يتم تعريفها وفهمها بمصطلح "الطرق". كل واحد منهم متمرس بالتحيز لنموذجه الأصلي. لكل هذا والعديد من الجوانب الأخرى، لا بد من إثارة الحاجة إلى تحليل العديد من هذه المبادئ المتعلقة بتدريبات القوة، من أجل تطوير وجهة نظر دقيقة بقدر ما هي نقدية، مما يسمح بنطاق الأداء المهني والسيناريو الحقيقي. قابلة للتحويل من يوم لآخر.

قام فريق التدريس في هذه المحاضرة الجامعية في منهجية تدريب القوة باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب لتزويد الطالب بفرصة دراسية كاملة قدر الإمكان ومرتبطة دائماً بالأحداث الجارية.

لذلك TECH قامت بإنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية التي تحول الطلاب إلى محترفين ناجحين وفقاً لأعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. لهذا السبب، تقدم المحاضرة الجامعية هذه محتوى غني سيساعدك على الوصول إلى النخبة في العلاج الطبيعي. بالإضافة إلى ذلك نظراً لأنه برنامج 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 منهجية تدريب القوة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة 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



انغمس في دراسة المحاضرة الجامعية هذه ذات الدقة العلمية العالية  
وحسن مهاراتك في تدريب القوة لتحقيق أداء رياضي عالي

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

قم بزيادة معرفتك في منهجية تدريب القوة من خلال هذا التدريب 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 في مجال الرياضة الذين يضعون تجربتهم وخبرتهم في هذا التدريب إلى البرنامج، بالإضافة إلى خبراء معترف بهم من المؤسسات المرموقة والجامعات الرياضية.

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 جديد تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في العلاج الفيزيائي مع خبرة واسعة.

# 02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي، بحيث يتمكن أخصائي العلاج الطبيعي من إتقان منهجية 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 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 المتعمسة في الرياضة
- ◆ إتقان جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في الممارسة الحقيقية

### الأهداف المحددة



- ♦ التعرف بعمق على المقترحات المنهجية المختلفة لتدريب القوة وإمكانية تطبيقها في مجال الممارسة
- ♦ تحديد تلك الطرق الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك الخاصة
- ♦ التعرف على الطرق المختلفة المقترحة في الأدبيات وتطبيقها بأمان

يحتاج المجال الرياضي إلى مهنيين 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 البرنامج هذا 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
- ♦ 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 والمتهمة
- ♦ 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. Masse, Juan Manuel

- ♦ مدير مجموعة ATHLON العلمية
- ♦ مدرب بدني في العديد من فرق كرة القدم المحترفة في أمريكا الجنوبية، مدرس ذو خبرة



# 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. منهجية تدريب القوة



- 1.1 طرق التدريب من رفع الأثقال *Powerlifting*
  - 1.1.1 القياسات المتساوية الوظيفية
  - 2.1.1 التكرار القسري
  - 3.1.1 الاختلافات في التدريبات التنافسية
  - 4.1.1 الخصائص الرئيسية للطرق الأكثر استخداما في رفع الأثقال *Powerlifting*
- 2.1 طرق التدريب من رفع الأثقال
  - 1.2.1 الطريقة البلغارية
  - 2.2.1 الطريقة الروسية
  - 3.2.1 أصل المنهجيات الشعبية في مدرسة الرفع الأولمبية
  - 4.2.1 الاختلافات بين المفهوم البلغاري والروسي
- 3.1 أساليب Zatiorsky
  - 1.3.1 طريقة الإجهاد القصوى (EM)
  - 2.3.1 طريقة الإجهاد المتكرر (ER)
  - 3.3.1 طريقة الإجهاد الديناميكي (ED)
  - 4.3.1 مكونات التحميل والخصائص الرئيسية لأساليب Zatiorsky
  - 5.3.1 تفسير واختلافات المتغيرات الميكانيكية (القوة والطاقة والسرعة) بين EM و ER و ED واستجابتها الداخلية (PSE)
- 4.1 الأساليب الهرمية
  - 1.4.1 الكلاسيكية الصاعدة
  - 2.4.1 الكلاسيكية التنازلية
  - 3.4.1 المزدوجة
  - 4.4.1 الهرم المنحرف Skewed
  - 5.4.1 الهرم المقطوع
  - 6.4.1 هرم مسطح أو مستقر
  - 7.4.1 تحميل مكونات (الحجم والكثافة) للمقترحات المختلفة للطريقة الهرمية

- 10.1. منهجية تكرار قدرة الطاقة (RPA) *Repeat Power Ability* بواسطة Alex Natera
- 1.10.1. الأسس النظرية
- 2.10.1. تطبيقات عملية
- 3.10.1. البيانات المنشورة ضد. البيانات الخاصة
- 11.1. منهجية التدريب التي اقترحها Fran Bosch
- 1.11.1. الأسس النظرية
- 2.11.1. تطبيقات عملية
- 3.11.1. البيانات المنشورة ضد. البيانات الخاصة
- 12.1. منهجية ثلاثية المراحل بقلم Cal Dietz و Matt Van Dyke
- 1.12.1. الأسس النظرية
- 2.12.1. تطبيقات عملية
- 13.1. الاتجاهات الجديدة في التدريب المختلف شبه متساوي القياس
- 1.13.1. الحجج الفيزيولوجية العصبية وتحليل الاستجابات الميكانيكية من خلال استخدام محولات الوضع ومنصات القوة لكل مقترح لتدريب القوة
- 5.1. طرق التدريب من كمال الأجسام وبناء الجسد
- 1.5.1. السلاسل الفائقة
- 2.5.1. السلاسل الثلاثية
- 3.5.1. السلاسل المركبة
- 4.5.1. السلاسل العملاقة
- 5.5.1. السلاسل الاحتقانية
- 6.5.1. تحميل يشبه الموجة (*Wave-Like loading*)
- 7.5.1. ACT (تدريب مكافحة التقويض)
- 8.5.1. Bulk
- 9.5.1. Cluster
- 10.5.1. Satziorsky 10x10
- 11.5.1. Heavy Duty
- 12.5.1. السلم
- 13.5.1. خصائص ومكونات الحمل للمقترحات المنهجية المختلفة للأنظمة التدريبية التي تأتي من كمال الأجسام وكمال الأجسام
- 6.1. طرق من التدريب الرياضي
- 1.6.1. قياسات بليوميترية
- 2.6.1. Circuit Training
- 3.6.1. Clúster Training
- 4.6.1. التباين
- 5.6.1. الخصائص الرئيسية لأساليب تدريب القوة من التدريب الرياضي
- 7.1. طرق من التدريب غير التقليدي و برنامج لياقة عالي الكثافة
- 1.7.1. EMOM (Every Minute on the Minute)
- 2.7.1. تدريب تاباتا Tabata
- 3.7.1. AMRAP (As Many Reps as Possible)
- 4.7.1. For Time
- 5.7.1. الخصائص الرئيسية لأساليب تدريب القوة من تدريب برنامج لياقة عالي الكثافة
- 8.1. التدريب القائم على السرعة (VBT)
- 1.8.1. الأسس النظري
- 2.8.1. اعتبارات عملية
- 3.8.1. البيانات الخاصة
- 9.1. الطريقة المتساوية القياس
- 1.9.1. المفاهيم والأسس الفسيولوجية للجهود المتساوية القياس
- 2.9.1. اقتراح Yuri Verkshoshanski



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

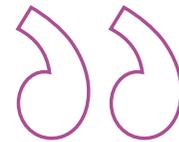
# المنهجية

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 الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت 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.

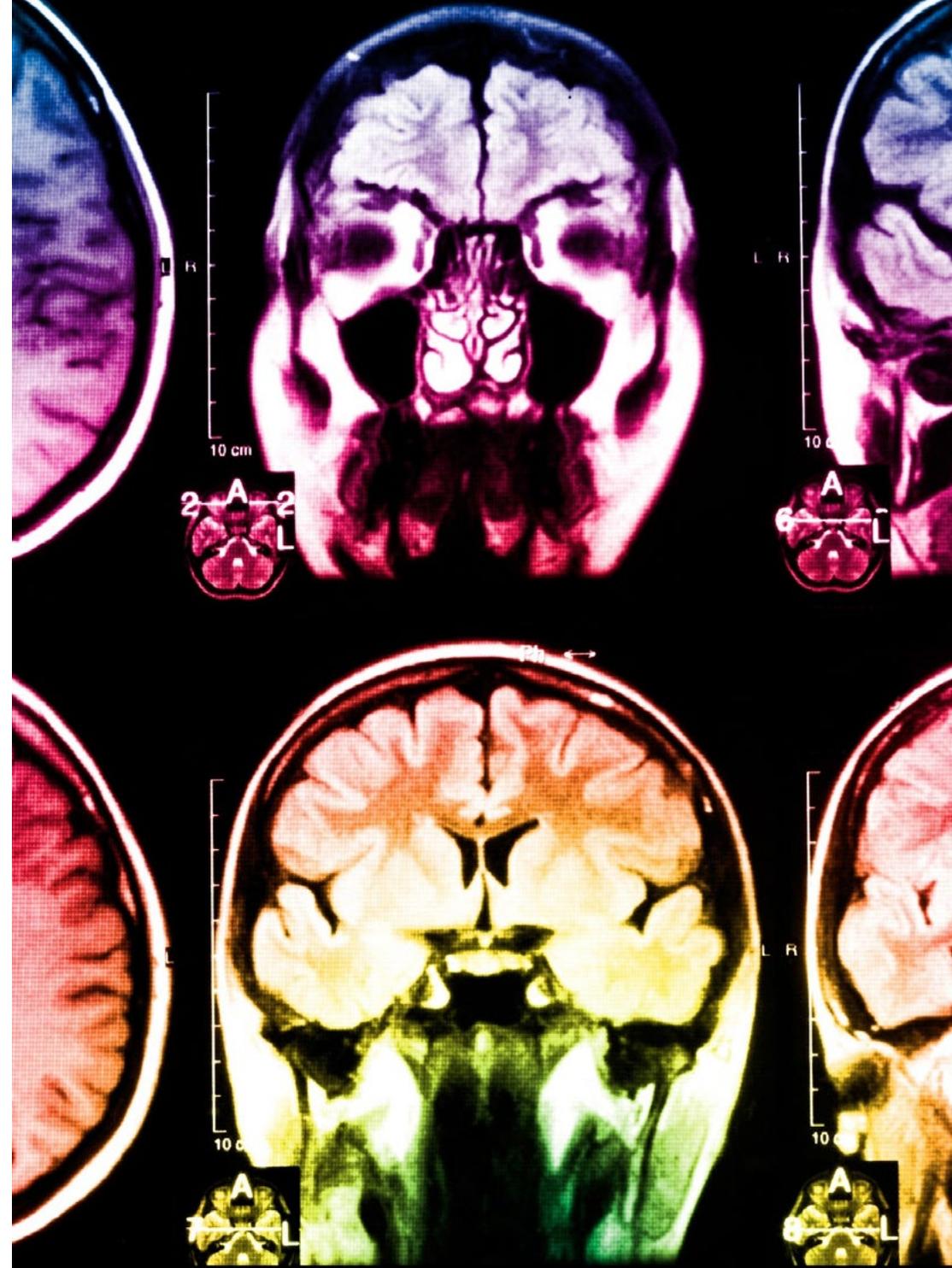
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

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.

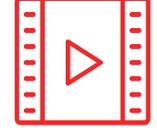
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فنسأه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

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 وملتزمًا 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

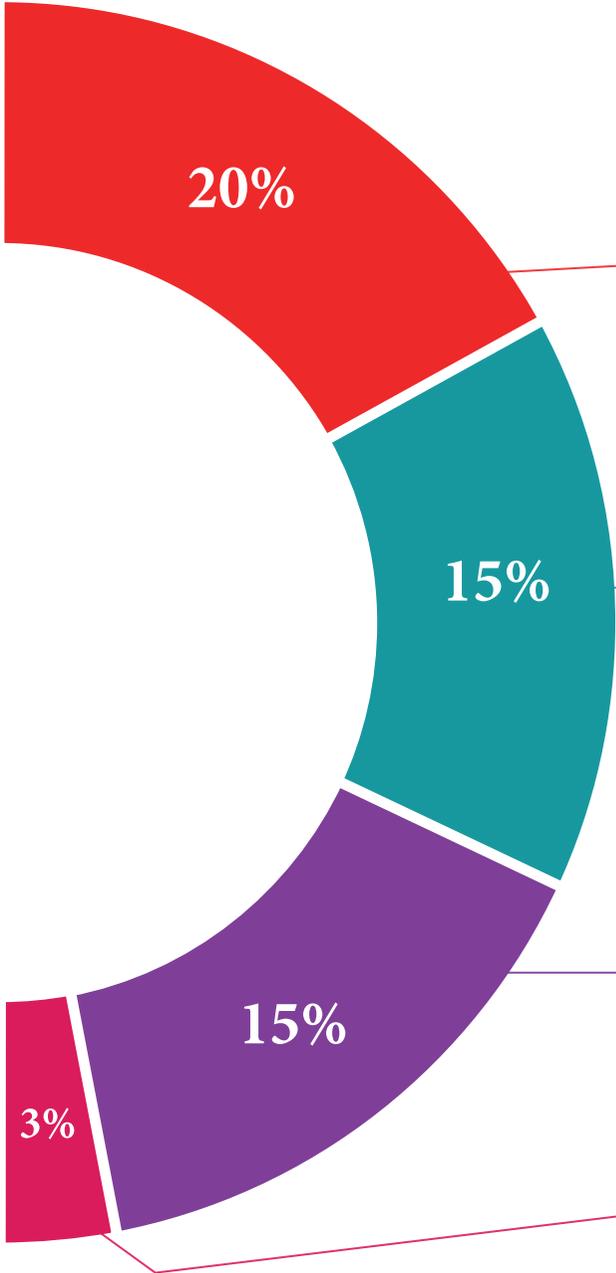


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

#### 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.



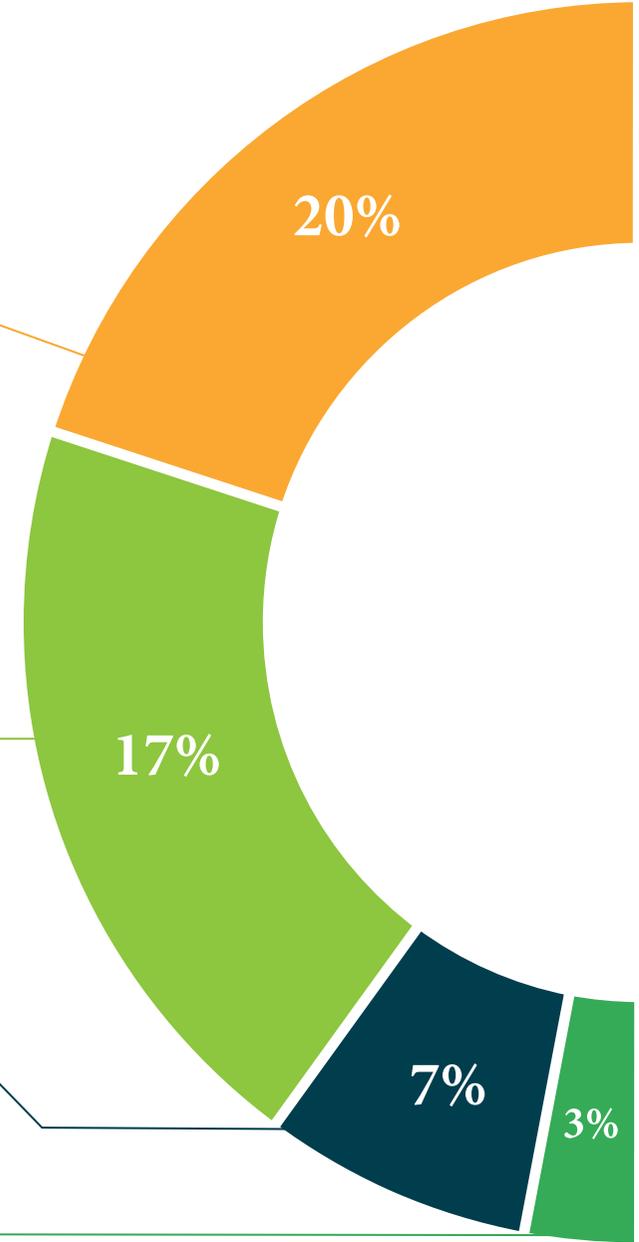
#### المحاضرات الرئيسية

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 منهجية تدريب القوة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائق، 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 منهجية تدريب القوة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائثا 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 منهجية تدريب القوة

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

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الرعاية

الحاضر

الجودة

الإبتكار

محاضرة جامعية

منهجية تدريب القوة

« 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 منهجية تدريب القوة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

