

شهادة الخبرة الجامعية تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techitute.com/ae/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-sports-performance-assessment-strength-training

الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 22

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 16

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 30

المقدمة

سيحصل طالب هذا البرنامج التدريبي على تدريب متميز مقارنة ببقية التدريبات المقدمة في القطاع، وسيكون قادرًا على العمل في جميع مجالات الرياضة كأخصائي علاج طبيعي متخصص في تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية. سيكون لديك الموارد التعليمية الأكثر ابتكارًا في هذا القطاع وأحدث التطورات في هذا الموضوع، والتي يتم تدريسها على يد متخصصين في هذا القطاع، في تدريب كامل يتميز بدقته العلمية العالية.



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



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائقةً 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 التدريبات الشخصية
- ◆ 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

من خلال هذا التدريب المكثف، سيكتسب الطالب الإدارة اللازمة، من الأساس النظري والإدارة العملية، لمعظم الاختبارات وبروتوكولات التقييم المقترحة حالياً، من أجل تطبيقها بحكمة وفقاً لمتطلبات محددة ونطاق الأداء المهني.

يعد العمل على القوة لدى الرياضيين عنصراً أساسياً 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.

أحد الأهداف المشتركة عند بدء روتين التدريب البدني في العلاج الطبيعي هو العمل على قوة العضلات أو استعادتها. ولتحقيق ذلك يجب أن يتضمن هذا التدريب تمارين المقاومة التدريجية، من أجل تحقيق الحالة البدنية المثالية ومنع الإصابات.

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

قام فريق التدريس في شهادة الخبرة الجامعية هذه في تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية 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 شهادة الخبرة الجامعية هذه محتوى غني سيساعدك على الوصول إلى النخبة في العلاج الطبيعي. بالإضافة إلى ذلك نظراً لأنها شهادة الخبرة 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 والأكاديمية.

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



تخصص وتميز في قطاع يتزايد فيه الطلب على المحترفين.

قم بزيادة معرفتك في الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريبات القوة من خلال هذا المؤهل العلمي عالي المستوى.

شهادة الخبرة الجامعية هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، والحصول على شهادة جامعية صادرة عن *TECH*

يتضمن الهيكل التدريسي لهذا البرنامج من متخصصين الذين يضعون تجربتهم 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 مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء معترف بهم في تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية ولديهم خبرة كبيرة.



02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي، حتى يتمكن متخصص العلوم الرياضية من إتقان تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية 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 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



يحتاج المجال الرياضي إلى مهنيين مدربين لهذا فنحنك
المفاتيح الأساسية لتضع نفسك بين النخبة المحترفة "



الأهداف المحددة



الوحدة 1. تقييم الأداء الرياضي في تدريبات القوة

- ♦ التخصص في أنواع التقييم المختلفة وإمكانية تطبيقها في مجال الممارسة
- ♦ تحديد تلك الاختبارات / test الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك الخاصة
- ♦ إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- ♦ تعميق وتطبيق أنواع مختلفة من التقنيات المستخدمة حالياً في مجال التقييم، سواء في مجال الصحة والأداء البدني على أي مستوى من مستويات الطلب

الوحدة 2. تدريب القوة في الألعاب الرياضية الطرفية

- ♦ فهم عميق لمنطق تصميم التدريب القائم على الحركة
- ♦ التفريق بين وسائل وأساليب القوة
- ♦ اكتشاف أماط الحركة ذات الأولوية لتطبيق القوة في الرياضة المعنية
- ♦ فهم تشغيل وتطبيق الوسائل التكنولوجية في قسم تدريب القوة

الوحدة 3. التدريب على الرياضات المتوسطة والطويلة المدة

- ♦ 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



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

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

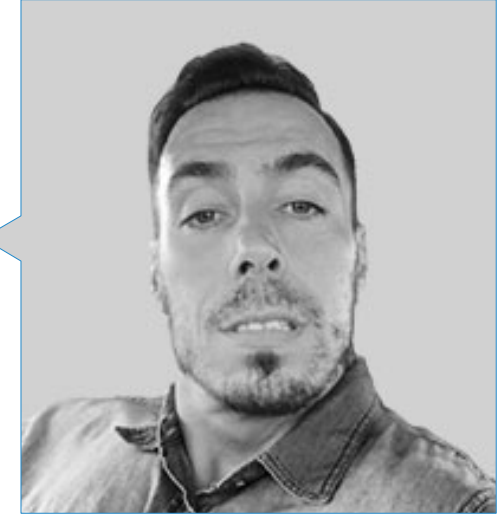




تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً

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)



الأساتذة

أ. Pablo Añón

- ♦ 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

أ. Leandro Carbone

- ♦ ليسانس في التربية البدنية
- ♦ أخصائي فسيولوجيا التمرين
- ♦ ماجستير في القوة والتكيف
- ♦ CISSN – ISSN و CSCS –NASCA
- ♦ النادي الأقوى اليومي
- ♦ معاون رياضي أولمبي

أ. Juan Manuel Masse

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

أ. Ricardo Adrián Vaccarini

- ♦ بكالوريوس في العلوم الرياضة
- ♦ رئيس قسم العلوم التطبيقية في الاتحاد البيروفي لكرة القدم
- ♦ مدرب بدني لفريق كرة القدم البيروفي (حاضر في كأس العالم الأخيرة)

أ. Matias Palarino

- ♦ بكالوريوس في النشاط البدني والرياضة
- ♦ مدرب بدني في كرة القدم الاحترافية
- ♦ مدرب بدني في لعبة الهوكي الميدانية
- ♦ مدرب بدني في الرجبي
- ♦ خبرة تدريسية واسعة في دورات الإعداد البدني والتحكم في الأحمال

أ. Hugo Tinti

- ♦ بكالوريوس في النشاط البدني والرياضة
- ♦ ماجستير في البيانات الضخمة
- ♦ متخصص في التكنولوجيا والوقاية من الإصابات في كرة القدم
- ♦ أخصائي إدارة الشحن

أ. Leandro Vilariño

- ♦ بكالوريوس في النشاط البدني والرياضة
- ♦ مدرس في اتحاد كرة القدم البيروفي
- ♦ أستاذ الدراسات العليا في الطب الرياضي
- ♦ مدرب بدني في كرة القدم الاحترافية في الدوري الأرجنتيني والبوليفي

الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المحترفين الذين على دراية بآثار التدريب في الممارسة اليومية، وعلى دراية بالأهمية الحالية لتخصص الجودة في مجال كمدرب شخصي، وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.



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



الوحدة 1. تقييم الأداء الرياضي في تدريبات القوة

- 1.1. التقييم
 - 1.1.1. مفاهيم عامة حول التقييم والاختبار والقياس
 - 2.1.1. خصائص الاختبار
 - 3.1.1. أنواع الاختبار
 - 4.1.1. أهداف التقييم
 - 2.1. التكنولوجيا العصبية العضلية والتقييمات
 - 1.2.1. حصيرة الاتصال
 - 2.2.1. منصات القوة
 - 3.2.1. خلية التحميل
 - 4.2.1. أجهزة قياس التسارع
 - 5.2.1. محولات الوضع
 - 6.2.1. تطبيقات الهاتف الخليوي للتقييم العصبي العضلي
 - 3.1. اختبار التكرار تحت الأقصى
 - 1.3.1. بروتوكول التقييم
 - 2.3.1. طرق للتحقق من صحة معادلات التقدير في التدريبات التدريبية المختلفة
 - 3.3.1. استجابات الحمل الميكانيكية والداخلية أثناء اختبار التكرار دون الأقصى
 - 4.1. الحد الأقصى للاختبار التقدمي التزايدي (TPI Max)
 - 1.4.1. بروتوكول Figueroa و Naclerio لعام 4002
 - 2.4.1. الاستجابات الميكانيكية (التشفير الخطي) والحمل الداخلي (PSE) أثناء TPI Max
 - 3.4.1. تحديد منطقة تدريب القوة الأمثل
 - 5.1. اختبار القفز الأفقي
 - 1.5.1. التقييم دون استخدام التكنولوجيا
 - 2.5.1. التقييم باستخدام التكنولوجيا (التشفير الأفقي ومنصة القوة)
 - 6.1. اختبار القفز العمودي البسيط
 - 1.6.1. تقييم قفزة القرفصاء (SJ) Squat Jump
 - 2.6.1. تقييم قفزة الحركة المضادة (CMJ) Countermovement Jump
 - 3.6.1. تقييم قفزة ABK Abalakov
 - 4.6.1. تقييم القفزة المسقط (DJ) Drop Jump
- 7.1. اختبار القفز العمودي المتكرر (Rebound Jump)
 - 1.7.1. اختبار القفز المتكرر خلال 5 ثواني
 - 2.7.1. اختبار القفز المتكرر خلال 15 ثانية
 - 3.7.1. اختبار القفز المتكرر في 30 ثانية
 - 4.7.1. مؤشر مقاومة القوة السريعة (Bosco)
 - 5.7.1. مؤشر الجهد المبذول في اختبار القفزة الارتدادية
 - 8.1. الاستجابات الميكانيكية (القوة والقدرة والسرعة/الزمن) أثناء اختبارات القفز البسيطة والمتكررة
 - 1.8.1. القوة / الوقت في القفزات البسيطة والمتكررة
 - 2.8.1. السرعة/الزمن في القفزات البسيطة والمتكررة
 - 3.8.1. القوة/الوقت في قفزات بسيطة ومتكررة
 - 9.1. ملامح القوة / السرعة في المتجهات الأفقية
 - 1.9.1. الأساس النظري في ملف F/V
 - 2.9.1. بروتوكولات التقييم Morin و Samozino
 - 3.9.1. تطبيقات عملية
 - 4.9.1. التقييم باستخدام حصيرة الاتصال والتشفير الخطي ومنصة القوة
 - 10.1. ملامح القوة / السرعة في المتجهات العمودية
 - 1.10.1. الأساس النظري في ملف F/V
 - 2.10.1. بروتوكولات التقييم Morin و Samozino
 - 3.10.1. تطبيقات عملية
 - 4.10.1. التقييم باستخدام حصيرة الاتصال والتشفير الخطي ومنصة القوة
 - 11.1. اختبارات متساوية القياس
 - 1.11.1. اختبار McCall
 - 1.1.11.1. بروتوكول التقييم والقيم المسجلة بمنصة القوة
 - 2.1.11.1. اختبار سحب منتصف الفخذ
 - 1.2.11.1. بروتوكول التقييم والقيم المسجلة بمنصة القوة

الوحدة 2. تدريب القوة في الألعاب الرياضية الطرفية

1.2. القواعد الأساسية

1.1.2. التكييفات الوظيفية والهيكلية

1.1.1.2. التكييفات الوظيفية

2.1.1.2. نسبة التحميل والإيقاف المؤقت (الكثافة) كمعيار للتكيف

3.1.1.2. القوة كجودة أساسية

4.1.1.2. آليات أو مؤشرات التكيف الهيكلية

5.1.1.2. استخدام وتصور التكييفات العضلية المستحثة كألية تكيفية للحمل المفروض. (الإجهاد الميكانيكي، الإجهاد الأيضي، تلف العضلات)

2.1.2. تجنيد الوحدات الحركية

1.2.1.2. أمر التوظيف، الآليات التنظيمية للجهاز العصبي المركزي، التكييفات الطرفية، التكييفات المركزية باستخدام التوتر أو السرعة أو التعب كأداة للتكيف العصبي

2.2.1.2. أمر التجنيد والتعب أثناء بذل أقصى الجهود

3.2.1.2. أمر التجنيد والتعب أثناء الجهود دون القصوى

4.2.1.2. التعافي من الرجفان

2.2. الأسس محددة

1.2.2. الحركة كنقطة انطلاق

2.2.2. جودة الحركة كهدف عام للتحكم الحركي والنمط الحركي والجذولة الحركية

3.2.2. الحركات الأفقية ذات الأولوية

1.3.2.2. التسريع، والفرملة، وتغيير الاتجاه باستخدام الساق الداخلية والساق الخارجية، والسرعة المطلقة القصوى و/أو دون القصوى. التقنية والتصحيح والتطبيق على أساس الحركات المحددة في المنافسة

4.2.2. الحركات العمودية ذات الأولوية

1.4.2.2. القفزات، النط، الحدود. التقنية والتصحيح والتطبيق على أساس الحركات المحددة في المنافسة

3.2. الوسائل التكنولوجية لتقييم تدريب القوة والتحكم في الحمل الخارجي

1.3.2. مقدمة في التكنولوجيا والرياضة

2.3.2. تكنولوجيا التقييم والتحكم في تدريبات القوة والقوة

1.2.3.2. التشفير الدوار (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

2.2.3.2. خلية الحمل (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

3.2.3.2. منصة القوة (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

4.2.3.2. الخلايا الكهروضوئية الكهريائية (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

5.2.3.2. حصيرة الاتصال (الوظيفة، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

6.2.3.2. مقياس التسارع (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

7.2.3.2. تطبيقات الأجهزة المحمولة (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

3.3.2. بروتوكولات التدخل لتقييم ومراقبة التدريب

4.2. التحكم في الحمل الداخلي

1.4.2. الإدراك الذاتي للحمل من خلال تصنيف الجهد المتصور

1.1.4.2. الإدراك الذاتي للحمل لتقدير الحمل النسبي (RM1 %)

2.4.2. النطاقات

1.1.4.2. كعنصر تحكم في التمرين

1.1.2.4.2. التكرار وPRE

2.1.2.4.2. التكرار في الاحتياط

3.1.2.4.2. مقياس السرعة

2.2.4.2. التحكم في التأثير العالمي للجلسة

3.2.4.2. كأداة الفترة

1.3.2.4.2. استخدام تمرين المقاومة التقدمية (APRE) المنظم ذاتيًا، وتفسير البيانات وعلاقتها بالجرعة الصحيحة للحمل في الجلسة

3.4.2. مقياس جودة الاسترداد والتفسير والتطبيق العملي في الدورة (TQR 0-10)

4.4.2. كأداة في الممارسة اليومية

5.4.2. التطبيق

6.4.2. التوصيات

5.2. وسائل لتدريب القوة

1.5.2. دور الوسيط في تصميم الطريقة

2.5.2. وسيلة في خدمة منهج ومرتكزة على هدف رياضي مركزي

3.5.2. أنواع الوسائط

4.5.2. أنماط الحركة وتفعيلاتها كمحور مركزي لاختيار الوسائط وتنفيذ الأسلوب

6.2. بناء الطريقة

1.6.2. تعريف نوع التمارين

1.1.6.2. الحصول على المستعرضات كدليل لهدف الحركة

2.6.2. تطور التمارين

1.2.6.2. تعديل المكون الدوراني ومقدار الدعم حسب مستوى الحركة

3.6.2. تنظيم التدريبات

1.3.6.2. العلاقة مع الحركات الأفقية والرأسية ذات الأولوية (2.3 و 2.4)

7.2. تطبيق عملي للأسلوب (جدولة)

1.7.2. تطبيق منطق الخطة

2.7.2. تطبيق جلسة جماعية

3.7.2. الجدولة الفردية في سياق المجموعة

4.7.2. القوة في السياق المطبق على اللعبة

5.7.2. اقتراح الفترة



- 8.2 UTI I (دمج الوحدة الموضوعية)
 - 1.8.2. بناء التدريب على التكتيفات الوظيفية والهيكلية وأمر التوظيف
 - 2.8.2. بناء نظام مراقبة وأو تقييم التدريب
 - 3.8.2. البناء التدريبي القائم على الحركة لتطبيق الأساسيات والوسائل والتحكم في الأحمال الخارجية والداخلية
- 9.2 UTI II (دمج الوحدة الموضوعية)
 - 1.9.2. بناء جلسة تدريبية جماعية
 - 2.9.2. بناء جلسة تدريبية جماعية في السياق المطبق على اللعبة
 - 3.9.2. بناء فترة من الأحمال التحليلية والمحددة

الوحدة 3. التدريب على الرياضات المتوسطة والطويلة المدة

- 1.3. القوة
 - 1.1.3. التعريف والمفهوم
 - 2.1.3. استمرارية القدرات الشرطية
 - 3.1.3. متطلبات القوة لرياضات التحمل. الأدلة العلمية
 - 4.1.3. مظاهر القوة وعلاقتها بالتكتيفات العصبية والعضلية في رياضات التحمل
- 2.3. الأدلة العلمية على ملائمة تدريبات القوة وتأثيرها على اختبارات المقاومة المتوسطة والطويلة المدة
 - 1.2.3. التكتيفات العصبية العضلية
 - 2.2.3. التكتيفات الأيضية والغدد الصماء
 - 3.2.3. التكتيفات على الأداء في اختبارات محددة
 - 3.3. مبدأ المراسلات الديناميكية المطبق على رياضات التحمل
 - 1.3.3. التحليل البيوميكانيكي لإنتاج القوة في حركات مختلفة: الجري، ركوب الدراجات، السباحة، التجديف، التزلج الريفي على الثلج
 - 2.3.3. معلمات مجموعات العضلات المعنية وتنشيط العضلات
 - 3.3.3. الحركة الزاوية
 - 4.3.3. إيقاع ومدّة إنتاج القوة
 - 5.3.3. ديناميكية الجهد
 - 6.3.3. سعة واتجاه الحركة
- 4.3. التدريب المتزامن على القوة والتحمل
 - 1.4.3. منظور تاريخي
 - 2.4.3. ظاهرة التداخل
 - 1.2.4.3. الجوانب الجزئية
 - 2.2.4.3. الأداء الرياضي

- 3.4.3 آثار تدريب القوة على التحمل
- 4.4.3 تأثير تدريبات المقاومة على مظاهر القوة
- 5.4.3 أنواع وأساليب تنظيم التحمل واستجاباتها التكيفية
- 6.4.3 التدريب المتزامن. أدلة حول الرياضات المختلفة
- 5.3 تدريب القوة
 - 1.5.3 وسائل وطرق تطوير القوة القصوى
 - 2.5.3 وسائل وطرق تطوير القوة الانفجارية
 - 3.5.3 وسائل وطرق تطوير قوة رد الفعل
 - 4.5.3 التدريب على التعويض والحد من مخاطر الإصابة
 - 5.5.3 التدريب البليومتري وتطوير القدرة على القفز كجزء مهم من تحسين الاقتصاد في الجري
- 6.3 تمارين ووسائل خاصة لتدريب القوة لرياضات التحمل المتوسطة والطويلة الأمد
 - 1.6.3 أمهات الحركة
 - 2.6.3 التدريبات الأساسية
 - 3.6.3 التدريبات الباليستية
 - 4.6.3 التدريبات الديناميكية
 - 5.6.3 تمارين القوة المقاومة والمساعدة
 - 6.6.3 التمارين الأساسية Core
- 7.3 جدولة تدريب القوة على أساس هيكل الدورة الدقيقة
 - 1.7.3 اختيار وترتيب التمارين
 - 2.7.3 التردد الأسبوعي لتدريب القوة
 - 3.7.3 الحجم والكثافة حسب الهدف
 - 4.7.3 أوقات الاسترداد
- 8.3 تدريب القوة التي تستهدف التخصصات الدورية المختلفة
 - 1.8.3 تدريب القوة لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة
 - 2.8.3 تدريب القوة الموجه لركوب الدراجات
 - 3.8.3 تدريب القوة الموجهة للسباحة
 - 4.8.3 تدريب القوة الموجهة للتجديف
 - 5.8.3 تدريب القوة الموجه نحو التزلج عبر البلاد
- 9.3 السيطرة على العملية التدريبية
 - 1.9.3 ملف تعريف سرعة التحميل
 - 2.9.3 اختبار الحمل التدريجي



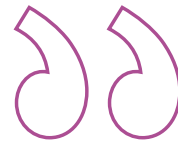
المنهجية

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.

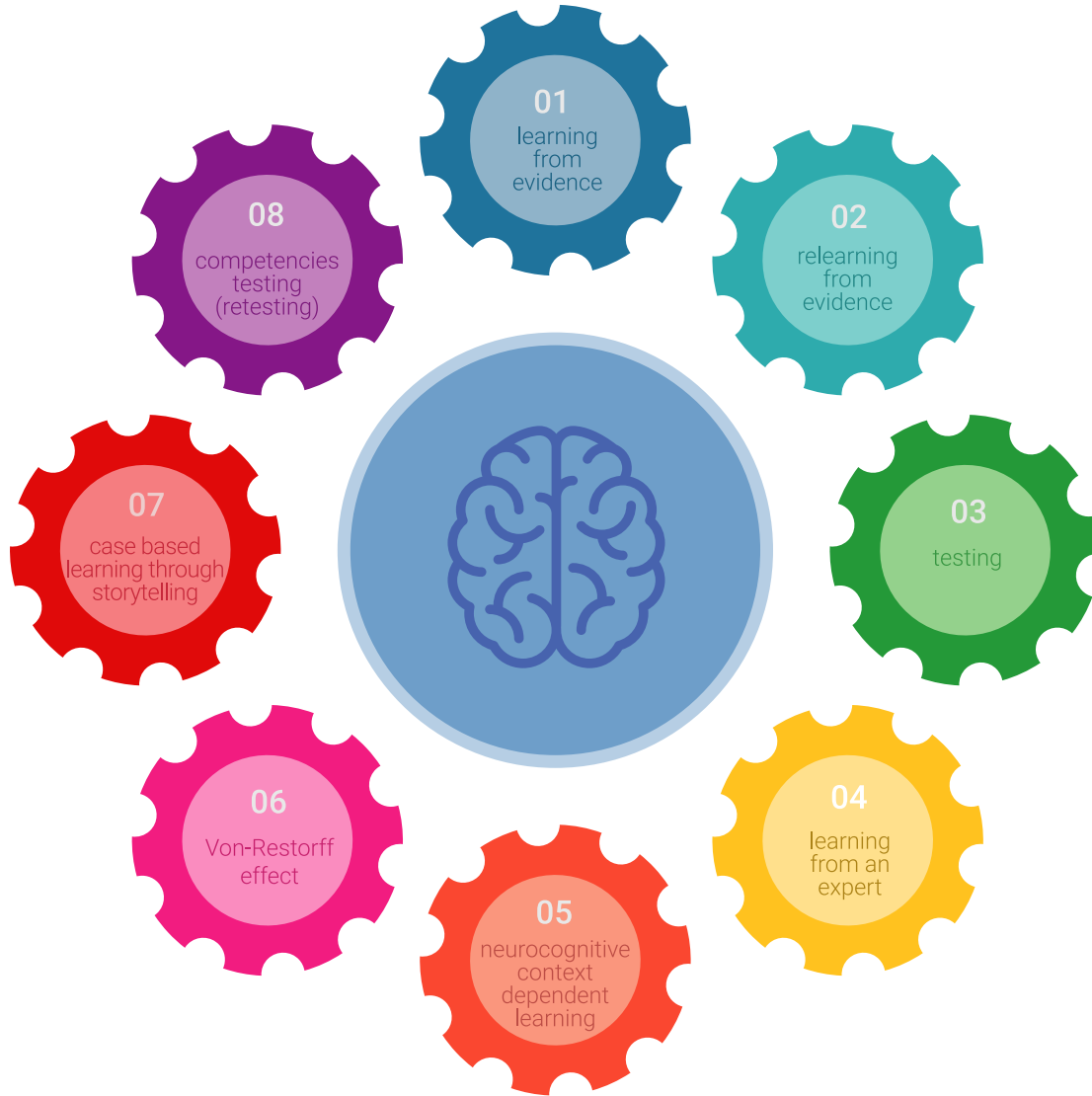
3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.

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 وأخصائي 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.

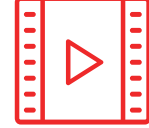
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فنسأه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

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

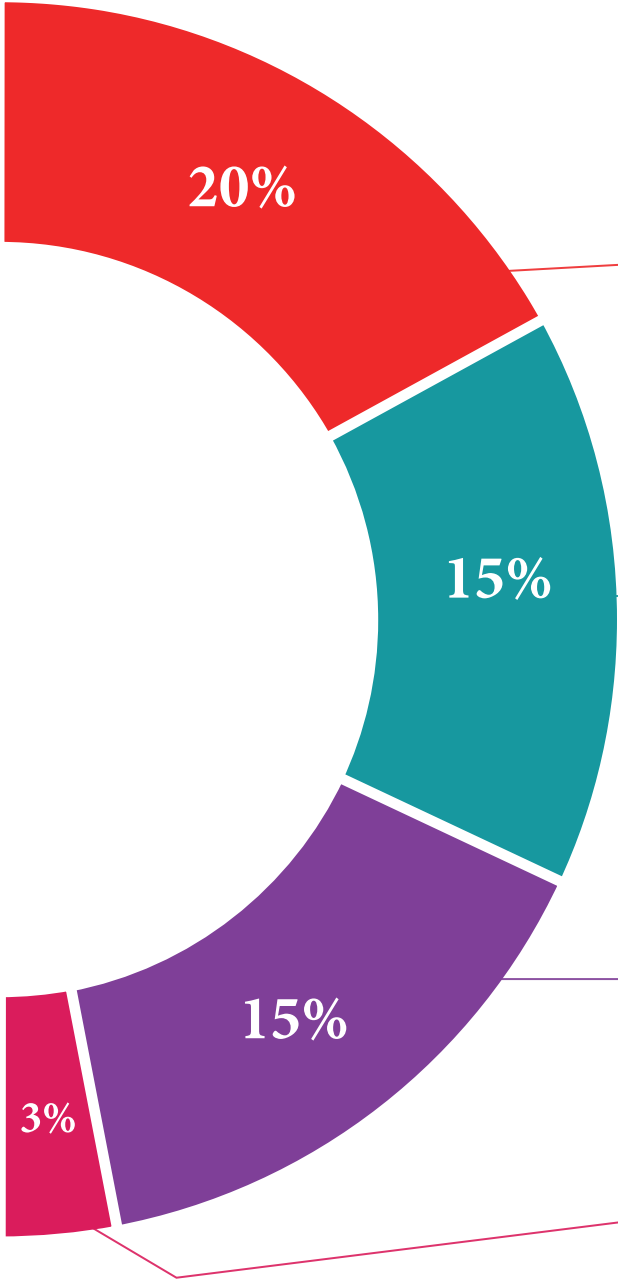


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

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.



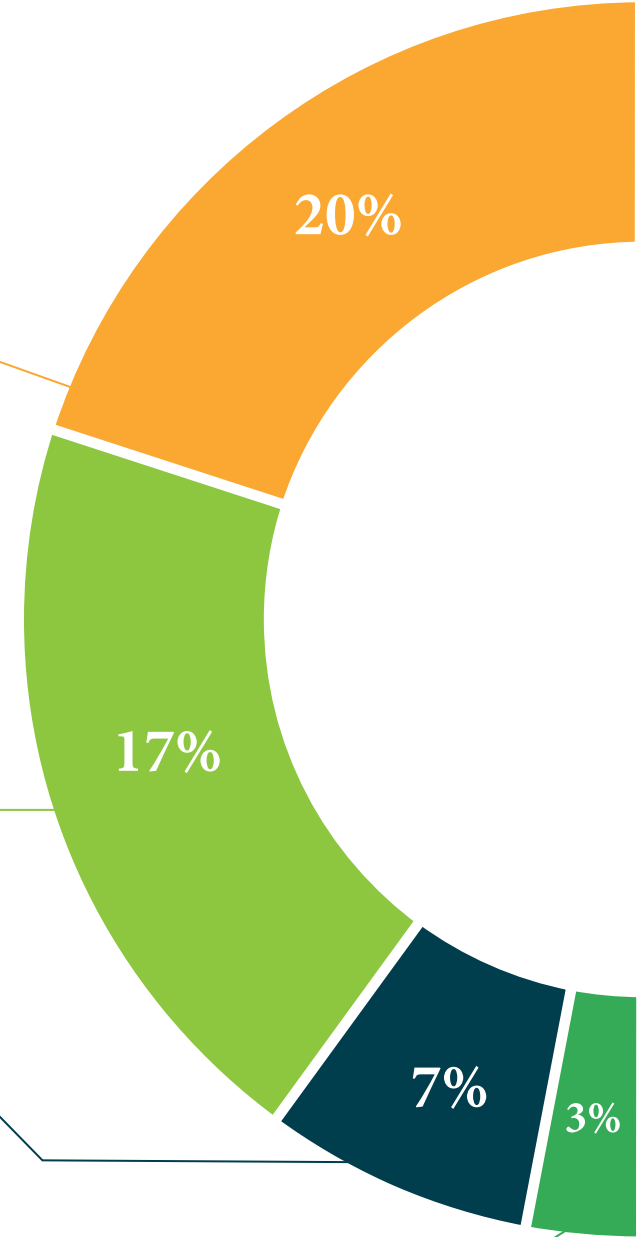
المحاضرات الرئيسية

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 شهادة الخبرة الجامعية في تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائق، الحصول 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 شهادة الخبرة الجامعية في تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثاً 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 تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 450 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



الجامعة
التكنولوجية
tech

تمنح هذا
الدبلوم

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

شهادة الخبرة الجامعية

في

تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية

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

أ. د. Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص مضموناً دائماً بالمؤهل الجامعي التكميلي الصادر عن السلطات المختصة بالاعتماد للمزاولة المهنية في كل بلد.

تكنولوجيا التعليم
TECH: APFOR218 techmate.com/certificate

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

tech الجامعة
التكنولوجية

الرعاية

الإبتكار

المعرفة

الحاضر

الجودة

شهادة الخبرة الجامعية

تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية

« 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

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

شهادة الخبرة الجامعية

تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية