ماجستير خاص

تدريب القوة في الأداء الرياضي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير خاص

تدريب القوة في الأداء الرياضي

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **12 شهر**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- عدد الساعات المخصصة للدراسة: **16 ساعات أسبوعيًا**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: **www.techtitute.com/ae/physiotherapy/professional-master-degree/master-strength-training-sports-performance**

الفهرس

01
المقدمة
صفحة 4

02
الأهداف
صفحة 8

03
الكفاءات
صفحة 12

04
هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية
صفحة 16

05
الهيكل والمحتوى
صفحة 22

06
المنهجية
صفحة 36

07
المؤهل العلمي
صفحة 44

01
المقدمة

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.

من خلال هذا التدريب ذي الدقة العلمية العالية سيتعلم الطالب أحدث التطورات في هذا القطاع ويحدث معرفته في تدريب القوة والجَدْوَلَة للأداء الرياضي.

قم بزيادة معرفتك في تدريب القوة في الأداء الرياضي من خلال هذا التدريب عالي المستوى"

في درجة الماجستير الخاص هذه، ستجد محتوى تفصيليًا حول كيفية استخدام تدريب القوة لتحسين تعبيرات القوة التي تتراوح من كيفية تأثير هذا المظهر على رياضات السرعة والمقاومة والموقف وكيفية تأثيرها على التسارع وتغيير الاتجاه وما إلى ذلك.

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 تمامًا فيما يتعلق بما تم رؤيته حتى الآن.

سيحصل طالب على درجة الماجستير الخاص بتدريب متميز مقارنة بزملائه المحترفين، وسيكون قادرًا على العمل في جميع مجالات الرياضة كمتخصص في تدريب القوة في مجال العلاج الطبيعي.

يحتوي كل موضوع على متخصصين حقيقيين في هذا الموضوع لتقديم أفضل تدريب نظري وكل خبراتهم العملية الواسعة، مما يحول درجة الماجستير الخاص هذه إلى مؤهل علمي فريد من نوعه.

لذلك شرعت TECH في إنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية التي تحول الطلاب إلى محترفين ناجحين وفقًا لأعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. لهذا السبب، نعرض لك درجة الماجستير الخاص هذه بمحتوى غني سيساعدك على الوصول إلى النخبة في العلاج الطبيعي. بالإضافة إلى ذلك نظرًا لأنه ماجستير خاص عبر الإنترنت فإن الطالب غير مشروط بجداول 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.

درجة **ماجستير خاص في تدريب القوة في الأداء الرياضي** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة 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 درجة الماجستير الخاص هذه بدقة علمية عالية وحسّن مهاراتك في تدريب القوة لتحقيق أداء رياضي عالي"

تعد درجة الماجستير هذه أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج التحديث لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرب شخصي، وسوف تحصل على شهادة من الجامعة الرئيسية عبر الإنترنت باللغة الإسبانية: *TECH* "

تسمح لك درجة الماجستير الخاص بالتمرين في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليمًا غامرًا مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية.

ستسمح لك درجة الماجستير الخاص *100%* عبر الإنترنت بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.

يتضمن الهيكل التدريسي لهذا البرنامج من متخصصين الذين يضعون تجربتهم في هذا التدريب 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 تُطرَح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك سيحصل الطالب المختص على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء معترف بهم في تدريب القوة في الأداء الرياضي ولديهم خبرة تعليمية كبيرة.

02

الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي بحيث يتمكن أخصائي العلاج الطبيعي من إتقان تدريب القوة في الأداء الرياضي 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 تقدما 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 نمنحك المفاتيح الأساسية لتضع نفسك بين النخبة المحترفة"

الأهداف المحددة

الوحدة 1. فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

- التخصص وتفسير الجوانب الرئيسية للكيمياء الحيوية والديناميكية الحرارية
- اكتساب فهم متعمق لمسارات التمثيل الغذائي للطاقة وتعديلاتها بوساطة التمرين ودورها في الأداء البشري
- التخصص في الجوانب الرئيسية للجهاز العصبي العضلي والتحكم الحركي ودوره في التدريب البدني
- معرفة بتعمق فسيولوجيا العضلات، وعملية تقلص العضلات وقواعدها الجزيئية
- تعميق في عمل الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي واستخدام الأكسجين أثناء التمرين
- إدارة الأسباب العامة للإرهاق وتأثير أنواع وطرق التمرين المختلفة
- تعريف المعالم الفسيولوجية المختلفة وتطبيقها في الممارسة

الوحدة 2. تدريب القوة لتحسين المهارات الحركية

- فهم بعمق العلاقة بين القوة و المهارات
- التعرف على المهارات الأساسية في الرياضة، للتمكن من تحليلها وفهمها ومن ثم تعزيزها من خلال التدريب
- تنظيم عملية تنمية المهارات
- ربط العمل الميداني والصالة الرياضية لتعزيز المهارات

الوحدة 3. تدريب القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

- إدارة المعرفة المحددة حول نظرية النظم في التدريب الرياضي
- تحليل المكونات المختلفة المترابطة في تدريب القوة وتطبيقها في الرياضات الظرفية
- توجيه منهجيات تدريب القوة نحو منظور يلبي المتطلبات المحددة لهذه الرياضة
- تطوير رؤية نقدية لواقع تدريب القوة للرياضيين وغير الرياضيين

الوحدة 4. وصفة وجدولة تدريب القوة

- التخصص وتفسير الجوانب الرئيسية لتدريب القوة
- التعرف بعمق على المكونات المختلفة للحمل
- التعمق في الجوانب الرئيسية للتخطيط والفترة الزمنية ومراقبة الحمل
- التعرف بعمق على مخططات تجميع الجلسات المختلفة
- إدارة النماذج الأكثر شيوعًا للوصفات الطبية والمراقبة والتعديلات

الوحدة 5. منهجية تدريب القوة

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

الوحدة 6. نظرية تدريب القوة وأسس التدريب الهيكلي

- إتقان المصطلحات النظرية المتعلقة بتدريب القوة بعمق
- إتقان المصطلحات النظرية المتعلقة بتدريب التحمل بعمق
- إتقان الجوانب المنهجية بحكمة فيما يتعلق بالتدريب لأغراض فرط النمو
- إتقان الجوانب الفسيولوجية بحكمة فيما يتعلق بالتدريب لأغراض فرط النمو

الوحدة 7. تدريب القوة لتحسين السرعة

- 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*

الوحدة 8. 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 حاليا في مجال التقييم، سواء في مجال الصحة والأداء البدني على أي مستوى من مستويات الطلب

الوحدة 9. تدريب القوة في الألعاب الرياضية الظرفية

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

الوحدة 10. 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

03

الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات درجة الماجستير الخاص في تدريب القوة في الأداء الرياضي، سيكون الطالب المختص قد اكتسب المهارات اللازمة للجودة والممارسة المحدثة بناءً على المنهجية التعليمية الأكثر ابتكارًا.

سيسمح لك هذا البرنامج باكتساب المهارات اللازمة لتحقيق النجاح المهني"

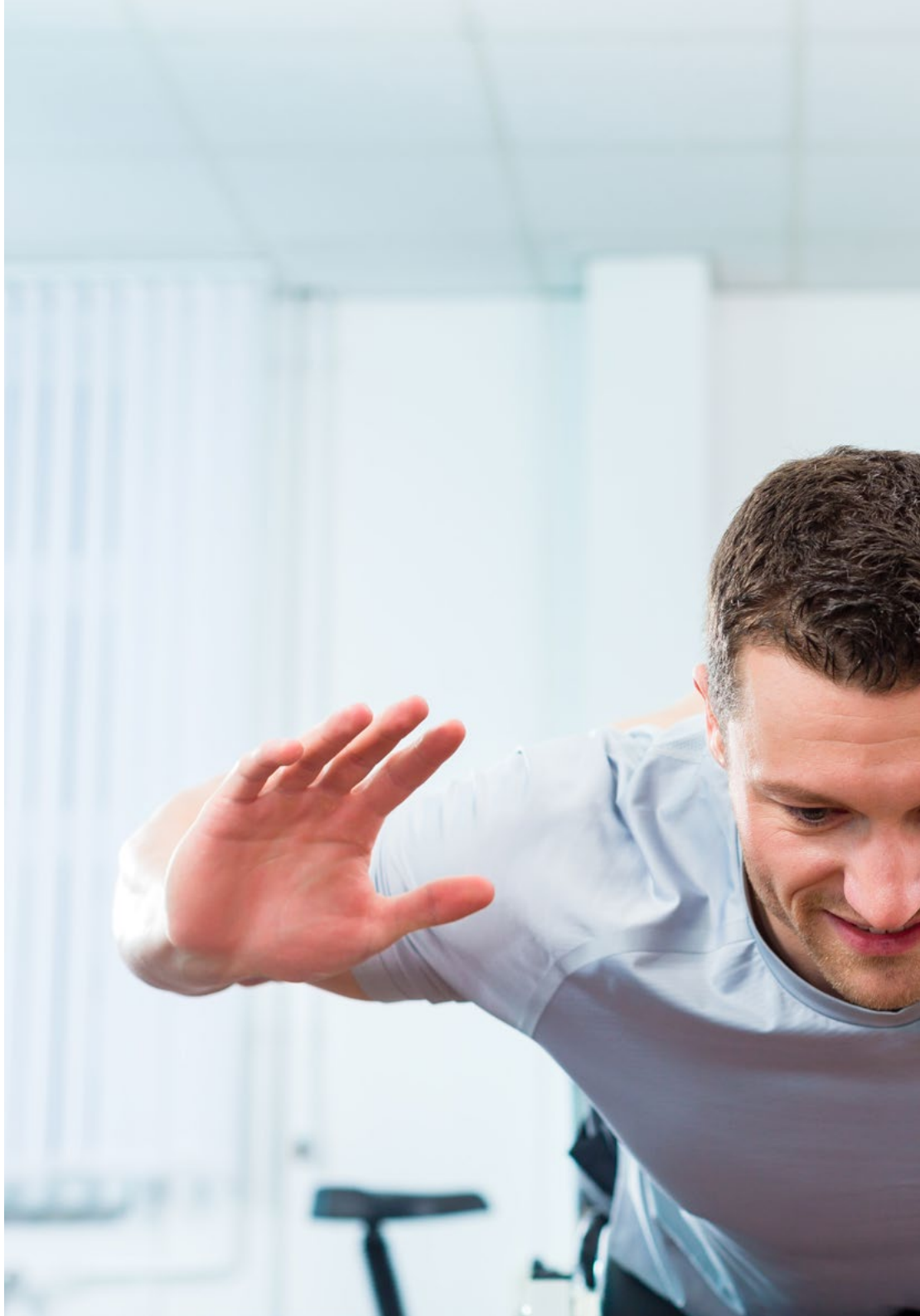
الكفاءة العامة

- دمج تدريب القوة بنجاح لتحسين المهارات الرياضية

"زد من مهاراتك بفضل تدريبنا عالي الجودة وامنح حياتك المهنية دفعة إلى الأمام"

الكفاءات المحددة

- تعميق في عمل الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي واستخدام الأكسجين أثناء التمرين
- تنظيم عملية تنمية المهارات
- تحليل المكونات المختلفة المترابطة في تدريب القوة وتطبيقها في الرياضات الظرفية
- التعمق في الجوانب الرئيسية للتخطيط والفترة والمراقبة وإتقان المصطلحات النظرية المتعلقة بتدريب القوة بعمق
- المقارنة والتفريق بين سرعة الموقف الرياضي فيما يتعلق بنموذج ألعاب القوى
- إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيأنات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- اكتشاف أنماط الحركة ذات الأولوية لتطبيق القوة في الرياضة المعنية
- تحديد وتحليل آليات إنتاج القوة في تخصصات المقاومة المختلفة



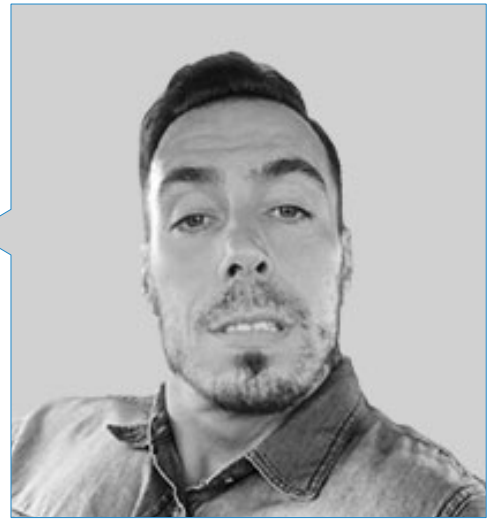
04

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. ولتحقيق هذه الغاية، قاموا بتطوير درجة الماجستير الخاص هذه مع التحديثات الأخيرة حول الموضوع والتي ستسمح لك بتدريب مهاراتك وزدها في هذا الموضوع.

"تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً"

هيكل الإدارة



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 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. Añon, Pablo

- 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 والتكييف، معتمد من NSCA
- المؤتمر الوطني NSCA

أ. Carbone, Leandro

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

أ. Garzón Duarte, Mateo

- بكالوريوس في النشاط البدني والرياضة
- التدريب الشخصي. S&C مدرب
- باحث ومؤلف للأوراق البحثية

أ. Gizzarelli, Matías Bruno

- ليسانس في التربية البدنية
- التدريب في علم الأعصاب التطبيقي
- أخصائي أداء EXOS
- مؤلف كتاب"كرة السلة التكوينية: التدريب البدني"

أ. Masse, Juan Manuel

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

أ. Palarino, Matías

- 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. Rossanigo, Horacio

- BUILD Academy- الخدمات الأكاديمية في الإعداد البدني
- الرئيس التنفيذي لشركة Jaguares-Unión Rugby Argentina
- ليسانس في التربية البدنية وفسيولوجيا العمل البدني، FMS 1 و 2
- محاضر في دورات الأداء الرياضي

أ. Trobadelo, Pablo Omar

- مدرب القوة والأداء البدني، الإعداد البدني العام والخاص للرياضيين الهواة من مختلف التخصصات للمسابقات الوطنية والدولية. كرة اليد، التنس، كرة القدم، التايكوندو، إندورو موتوكروس، Jiu Jitsu، المصارعة، سباق الشوارع والتحمل الفائق، إلخ
- مدرب بدني شخصي لجميع فئات السكان بحثًا عن أهداف الأداء الرياضي والتكيف البدني العام والصحة والجماليات والتأهيل الوظيفي للإصابات وإعادة التثقيف الحركي
- بكالوريوس في الرياضة عالية الأداء. جامعة Lomas de Zamora الوطنية
- مدرس التربية الرياضية بالمعهد العالي للتربية الرياضية رقم 1Enrique Romero Brest" CeNARD د."- المركز الوطني للأداء الرياضي العالي

أ. Vaccarini, Adrián Ricardo

- 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. Varela, Mauricio Carlos

- مدرس في التربية البدنية. كلية العلوم الإنسانية والتربوية. جامعة La Plata الوطنية
- مدرس النشاط البدني الشخصي لكبار السن
- مدرب بدني، مدرب شخصي لراكبي الدراجات من فئة النخبة في حلبة علم الفلك للدراجات
- مدرس التربية البدنية EES 31، EES56، EET 5، EES 32، EES 62
- متخصص في جدولة التمارين وتقييمها دورة الدراسات العليا، FaHCE-UNLP. Cohorte
- ISAK المستوى 1 معتمد في القياسات البشرية

أ. Vilariño, Leandro

- 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

أ. Tinti, Hugo

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

05

الهيكل والمحتوى

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

نحظى بالبرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. نريد أن نضع أفضل تدريب بين يدك"

الوحدة 1. فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

1.1. الديناميكا الحرارية والطاقة الحيوية

1.1.1. تعريف

2.1.1. المفاهيم العامة

1.2.1.1. الكيمياء العضوية

2.2.1.1. المجموعات الوظيفية

3.2.1.1. الإنزيمات

4.2.1.1. تميم الإنزيمات

5.2.1.1. الأحماض والقواعد

6.2.1.1. الرقم الهيدروجيني

2.1. أنظمة الطاقة

1.2.1. المفاهيم العامة

1.1.2.1. القدرة والقوة

2.1.2.1. العمليات السيتوبلازمية مقابل. ميتوكوندريا

2.2.1. استقلاب الفوسفاجين

1.2.2.1. ATP-PC

2.2.2.1. عن طريق البينتوز

3.2.2.1. التمثيل الغذائي للنيوكليوتيدات

3.2.1. التمثيل الغذائي للكربوهيدرات

1.3.2.1. تحلل السكر

2.3.2.1. تولد الجليكوجين

3.3.2.1. تحلل الجليكوجين

4.3.2.1. استحداث السكر

4.2.1. التمثيل الغذائي للدهون

1.4.2.1. الدهون النشطة بيولوجيا

2.4.2.1. تحلل الدهون

3.4.2.1. أكسدة بيتا

4.4.2.1. تكوين الدهون الجديدة

5.2.1. الفسفرة التأكسدية

1.5.2.1. نزع الكربوكسيل التأكسدي من البيروفات

2.5.2.1. حلقة كريبس الفيزيولوجية

3.5.2.1. سلسلة نقل الإلكترون

4.5.2.1. أنواع الأكسجين التفاعلية ROS

5.5.2.1. *Cross-talk* الميتوكوندريا

3.1. طرق التشوير

1.3.1. نظام الرسول الثاني

2.3.1. هرمونات الستيرويد

3.3.1. كيناز البروتين المنشط أدينوسين أحادي الفوسفات كيناز البروتين المنشط أدينوسين أحادي الفوسفات AMPK

4.3.1. نيكوتيناميد أدينين ثنائي نوكليوتيد (NAD +)

5.3.1. منشط مساعدPGC1

4.1. الهيكل العظمي والعضلات

1.4.1. التركيب والوظيفة

2.4.1. ألياف

3.4.1. الإعصاب

4.4.1. هندسة الخلايا العضلية

5.4.1. تخليق البروتين وتدهوره

6.4.1. هدف الثدييات من الراباميسين

5.1. التكيفات العصبية العضلية

1.5.1. تجنيد الوحدات الحركية

2.5.1. التزامن

3.5.1. المحرك العصبي

4.5.1. جهاز جولجي الوتري والمغزل العصبي العضلي

6.1. التكيفات الهيكلية

1.6.1. تضخم الخلايا

2.6.1. نقل إشارة ميكانيكي

3.6.1. الإجهاد الأيضي

4.6.1. تلف والتهاب العضلات

5.6.1. التغييرات في التركيب العضلي

الوحدة 2. تدريب القوة لتحسين المهارات الحركية

1.2. القوة في تنمية المهارات
- 1.1.2. أهمية القوة في تنمية المهارات
- 2.1.2. فوائد تدريب القوة الموجهة نحو المهارات
- 3.1.2. أنواع القوة الموجودة في المهارات
- 4.1.2. التدريب وسيلة ضرورية لتنمية القوة في المهارات

2.2. مهاراتفي الألعاب الرياضية الجماعية
- 1.2.2. المفاهيم العامة
- 2.2.2. المهارات تطوير الأداء
- 3.2.2. تصنيف المهارات
  - 1.3.2.2. حركية المهارات
  - 2.3.2.2. تلاعب المهارات

3.2. خفة الحركة والحركات
- 1.3.2. مفاهيم أساسية
- 2.3.2. الأهمية في الرياضة
- 3.3.2. مكونات الرشاقة
  - 1.3.3.2. تصنيف المهارات الحركية
  - 2.3.3.2. العوامل المادية: القوة
  - 3.3.3.2. العوامل الأنثروبومترية
  - 4.3.3.2. المكونات الإدراكية والمعرفية

4.2. الوضعية
- 1.4.2. أهمية الموقف في المهارات
- 2.4.2. الموقف والتنقل
- 3.4.2. الموقف والأساسية
- 4.4.2. الموقف ومركز الضغط
- 5.4.2. التحليل الميكانيكي الحيوي للموقف الفعال
- 6.4.2. الموارد المنهجية

5.2. المهارات الخطية (المهارات الخطية)
- 1.5.2. خصائص المهارات الخطية
  - 1.1.5.2. المحاور الرئيسية والمتجهات

7.1. التعب
- 1.7.1. التعب الأساسي
- 2.7.1. التعب المحيطي
- 3.7.1. تقلب معدل ضربات القلب (HRV)
- 4.7.1. نموذج الطاقة الحيوية
- 5.7.1. نموذج القلب
- 6.7.1. النموذج التنظيمي الحراري
- 7.7.1. نموذج نفسي
- 8.7.1. نموذج محافظ المركز

8.1. استهلاك الأوكسجين الأقصى
- 1.8.1. تعريف
- 2.8.1. التقييم
- 3.8.1. الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين
- 4.8.1. أقصى سرعة هوائية (VAM)
- 5.8.1. الحالة الثابتة لاستهلاك الأكسجين

9.1. الحدود القصوى
- 1.9.1. عتبة اللاكتات والتهوية
- 2.9.1. الحد الأقصى لحالة اللاكتات المستقرة (MLSS)
- 3.9.1. القوة الحرجة
- 4.9.1. التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) والتدريب منخفض الكثافة (LIT)
- 5.9.1. احتياطي السرعة اللاهوائية

10.1. الظروف الفسيولوجية الشديدة
- 1.10.1. الارتفاع
- 2.10.1. الحرارة
- 3.10.1. الغوص

2.5.2. التصنيف

1.2.5.2. التشغيل والكبح والتباطؤ

1.1.2.5.2. التعاريف وسياق الاستخدام

2.1.2.5.2. التحليل الميكانيكي الحيوي

3.1.2.5.2. الموارد المنهجية

2.2.5.2. التسريع

1.2.2.5.2. التعاريف وسياق الاستخدام

2.2.2.5.2. التحليل الميكانيكي الحيوي

3.2.2.5.2. الموارد المنهجية

Backpedal .3.2.5.2

1.3.2.5.2. التعاريف وسياق الاستخدام

2.3.2.5.2. التحليل الميكانيكي الحيوي

3.3.2.5.2. الموارد المنهجية

6.2. مهارات متعددة الاتجاهات: الخلط

1.6.2. تصنيف المهارات متعددة الاتجاهات

2.6.2. الخلط: التعاريف وسياق الاستخدام

3.6.2. التحليل الميكانيكي الحيوي

4.6.2. الموارد المنهجية

7.2. مهارات متعددة الاتجاهات: crossover

1.7.2. crossover كتغيير الاتجاه

2.7.2. crossover كحركة انتقالية

3.7.2. التعاريف وسياق الاستخدام

4.7.2. التحليل الميكانيكي الحيوي

5.7.2. الموارد المنهجية

8.2. مهارات القفز *Jump Skills* I

1.8.2. أهمية القفزة في المهارات

2.8.2. مفاهيم أساسية

1.2.8.2. الميكانيكية الحيوية للقفز

2.2.8.2. دورة التمدد والتقصير (CEA)

Stiffness .3.2.8.2

3.8.2. تصنيف القفزات

4.8.2. الموارد المنهجية

9.2. مهارات القفز *Jump Skills* II

1.9.2. المنهجيات

2.9.2. التسارع والقفزات

3.9.2. *Shuffle* والقفزات

4.9.2. crossover والقفزات

5.9.2. الموارد المنهجية

10.2. متغيرات الجَدْوَلَة

الوحدة 3. تدريب القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

1.3. مقدمة للأنظمة الديناميكية المعقدة

1.1.3. النماذج المطبقة على الإعداد البدني

2.1.3. تحديد التفاعلات الإيجابية والسلبية

3.1.3. عدم اليقين في الأنظمة الديناميكية المعقدة

2.3. التحكم الحركي ودوره في الأداء

1.2.3. مقدمة لنظريات التحكم في المحركات

2.2.3. الحركة والوظيفة

3.2.3. التعلم الحركي

4.2.3. التحكم في المحركات المطبقة على نظرية النظم

3.3. عمليات الاتصال في نظرية النظم

1.3.3. من الرسالة إلى الحركة

1.1.3.3. عملية الاتصال الفعالة

2.1.3.3. مراحل التعلم

3.1.3.3. دور التواصل وتنمية الرياضة في سن مبكرة

2.3.3. المبدأ المرئي والسمعي والتجريبي V.A.K.T

3.3.3. معرفة الأداء ضد. معرفة النتيجة

4.3.3. ردود الفعل اللفظية في تفاعلات النظام

4.3. القوة كشرط أساسي

1.4.3. تدريب القوة في الرياضات الجماعية

2.4.3. مظاهر القوة داخل النظام

3.4.3. استمرارية القوة والسرعة. مراجعة منهجية

الوحدة 4. وصفة وجدولة تدريب القوة

1.4. مقدمة وتعريف المفاهيم
1.1.4. المفاهيم العامة
1.1.1.4. التخطيط، الفترات، الوصفة الطبية
2.1.1.4. الصفات والأساليب والأهداف
3.1.1.4. التعقيد والمخاطر وعدم اليقين
4.1.1.4. أزواج تكميلية
2.4. تمارين
1.2.4. عام ضد. محدد
2.2.4. البسيط ضد. المعقد complex
3.2.4. الدفع مقابل. الباليستية
4.2.4. الحركة والحركية
5.2.4. الأنماط الأساسية
6.2.4. الترتيب والتأكيد والأهمية
3.4. متغيرات الجَدْوَلَة
1.3.4. الشدة
2.3.4. الجهد
3.3.4. الشدة
4.3.4. الحجم
5.3.4. الكثافة
6.3.4. العبء
7.3.4. جرعة
4.4. هياكل الفترة
1.4.4. دورة صغيرة
2.4.4. دورة نصفية
3.4.4. دورة كلية
4.4.4. الدورات الأولمبية
5.4. هياكل الجلسة
1.5.4. نصفي الكرة
2.5.4. الألعاب
3.5.4. Weider
4.5.4. الأنماط
5.5.4. عضلات

5.3. الأنظمة الديناميكية المعقدة وطرق التدريب
1.5.3. الفترة. مراجعة تاريخية
1.1.5.3. الفترة التقليدية
2.1.5.3. الفترة المعاصرة
2.5.3. تحليل نماذج الفترة في نظم التدريب
3.5.3. تطور أساليب تدريب القوة
6.3. القوة والاختلاف الحركي
1.6.3. تنمية القوة في سن مبكرة
2.6.3. مظاهر القوة عند الأطفال والمراهقين
3.6.3. الجَدْوَلَة الفعالة في أعمار المراهقين
7.3. دور اتخاذ القرار في الأنظمة الديناميكية المعقدة
1.7.3. عملية صنع القرار
2.7.3. ال توقيت *Timming* الحاسم
3.7.3. تطوير عملية اتخاذ القرار
4.7.3. جدولة التدريب على أساس اتخاذ القرار
8.3. القدرات الإدراكية في الرياضة
1.8.3. القدرات البصرية
1.1.8.3. التعرف البصري
2.1.8.3. الرؤية المركزية والمحيطية
2.8.3. التجربة الحركية
3.8.3. التركيز الانتباهي
4.8.3. العنصر التكتيكي
9.3. النظرة المنهجية للجدولة
1.9.3. تأثير الهوية في الجَدْوَلَة
2.9.3. النظام كمسار للتنمية طويلة المدى
3.9.3. برامج التطوير طويلة المدى
10.3. الجَدْوَلَة العالمية: من النظام إلى الحاجة
1.10.3. تصميم البرامج
2.10.3. ورشة عمل عملية لتقييم النظام

6.4. الوصفة
1.6.4. جداول جهد التحميل
2.6.4. على أساس ٪
3.6.4. على أساس المتغيرات الذاتية
4.6.4. على أساس السرعة (VBT)
5.6.4. أخرى
7.4. التنبؤ والرصد
1.7.4. التدريب على أساس السرعة
2.7.4. مناطق التكرار
3.7.4. مناطق التحميل
4.7.4. الوقت والمندوب
8.4. التخطيط
1.8.4. مخططات تكرار السلسلة
1.1.8.4. Plateau
2.1.8.4. Step
3.1.8.4. الأمواج
4.1.8.4. السلالم
5.1.8.4. الأهرامات
6.1.8.4. *Light-Heavy*
7.1.8.4. *Cluster*
8.1.8.4. *Rest-Pause*
2.8.4. التخطيط العمودي
3.8.4. التخطيط الأفقي
4.8.4. التصنيفات والنماذج
1.4.8.4. ثابت
2.4.8.4. خطي
3.4.8.4. عكس الخط
4.4.8.4. كتل
5.4.8.4. تراكم
6.4.8.4. تموجي
7.4.8.4. عكس التموج
8.4.8.4. كثافة الحجم

9.4. التكيف
1.9.4. نموذج الاستجابة للجرعة
2.9.4. المتانة-المثلى
3.9.4. اللياقة البدنية-التعب
4.9.4. الجرعة الدقيقة
10.4. التقييمات والتعديلات
1.10.4. الشحن المنظم ذاتيا
2.10.4. الإعدادات القائمة على التدريب القائم على السرعة (VBT)
3.10.4. استنادًا إلى تكرارات الاحتياطي (RIR) ومقياس الجهد المتصور (RPE)
4.10.4. على أساس النسب المئوية
5.10.4. طريقة سلبية

الوحدة 5. منهجية تدريب القوة

1.5. طرق التدريب من رفع الاثقال
1.1.5. القياسات المتساوية الوظيفية
2.1.5. التكرار القسري
3.1.5. الإختلافات في التدريبات التنافسية
4.1.5. الخصائص الرئيسية للطرق الأكثر استخداما في رفع الأثقال
2.5. طرق التدريب من رفع الأثقال
1.2.5. الطريقة البلغارية
2.2.5. الطريقة الروسية
3.2.5. أصل المنهجيات الشعبية في مدرسة الرفع الأولمبية
4.2.5. الاختلافات بين المفهوم البلغاري والروسي
3.5. أساليب Zatiorsky
1.3.5. طريقة الإجهاد القصوى (EM)
2.3.5. طريقة الإجهاد المتكرر (ER)
3.3.5. طريقة الإجهاد الديناميكي (ED)
4.3.5. مكونات التحميل والخصائص الرئيسية لأساليب Zatsiorsky
5.3.5. تفسير واختلاف المتغيرات الميكانيكية (القوى والطاقة والسرعة) بين القوى القصوى والقوى المتكررة والقوى الديناميكية واستجابتها الداخلية (PSE)

4.5. الأساليب الهرمية
1.4.5. الكلاسيكية الصاعدة
2.4.5. الكلاسيكية التنازلية
3.4.5. المزدوجة
4.4.5. الهرم المنحرف
5.4.5. الهرم المقطوع
6.4.5. هرم مسطح أو مستقر
7.4.5. تحميل مكونات (الحجم والكثافة) للمقترحات المختلفة للطريقة الهرمية
5.5. طرق التدريب من كمال الأجسام وبناء الجسد
1.5.5. السلاسل الفائقة
2.5.5. السلاسل الثلاثية
3.5.5. السلاسل المركبة
4.5.5. السلاسل العملاقة
5.5.5. السلاسل الاحتقانية
6.5.5. تحميل يشبه الموجة
7.5.5. ACT (تدريب مكافحة التقويض)
8.5.5. *Bulk*
9.5.5. *Cluster*
10.5.5. Satziorsky 10x10
11.5.5. *Heavy Duty*
12.5.5. السلم
13.5.5. خصائص ومكونات الحمل للمقترحات المنهجية المختلفة للأنظمة التدريبية التي تأتي من كمال الأجسام وكمال الأجسام
6.5. طرق من التدريب الرياضي
1.6.5. قياسات بليوميترية
2.6.5. *Circuit Training*
3.6.5. *Clúster Training*
4.6.5. التباين
5.6.5. الخصائص الرئيسية لأساليب تدريب القوة من التدريب الرياضي

7.5. طرق من التدريب غير التقليدي و برنامج لياقة عالي الكثافة
1.7.5. EMOM (Every Minute on the Minute)
2.7.5. تدريب تاباتا تدريب تاباتا Tabata
3.7.5. AMRAP (As Many Reps as Possible)
4.7.5. *For Time*
5.7.5. الخصائص الرئيسية لأساليب تدريب القوة من تدريب برنامج لياقة عالي الكثافة
8.5. التدريب القائم على السرعة (VBT)
1.8.5. الأساس النظري
2.8.5. اعتبارات عملية
3.8.5. البيأنات الخاصة
9.5. الطريقة المتساوية القياس
1.9.5. المفاهيم والأسس الفسيولوجية للجهود المتساوية القياس
2.9.5. اقتراح Yuri Verkhoshanski
10.5. منهجية تكرار قدرة الطاقة *Repeat Power Ability* (RPA) بواسطة Alex Natera
1.10.5. الأسس النظرية
2.10.5. تطبيقات عملية
3.10.5. البيأنات المنشورة ضد. البيأنات الخاصة
11.5. منهجية التدريب التي اقترحها Fran Bosch
1.11.5. الأسس النظرية
2.11.5. تطبيقات عملية
3.11.5. البيأنات المنشورة ضد. البيأنات الخاصة
12.5. منهجية ثلاثية المراحل بقلم Cal Dietz و Matt Van Dyke
1.12.5. الأسس النظرية
2.12.5. تطبيقات عملية
13.5. الاتجاهات الجديدة في التدريب المختلف شبه متساوي القياس
1.13.5. الحجج الفيزيولوجية العصبية وتحليل الاستجابات الميكانيكية من خلال استخدام محولات الوضع ومنصات القوة لكل مقترح لتدريب القوة

الوحدة 6. نظرية تدريب القوة وأسس التدريب الهيكلي

1.6. القوة مفهومها ومصطلحاتها
1.1.6. القوة من الميكانيكية
2.1.6. القوة من علم وظائف الأعضاء
3.1.6. مفهوم العجز في القوة
4.1.6. مفهوم القوة المطبقة
5.1.6. مفهوم القوة المفيدة
6.1.6. مصطلحات في تدريب القوة
1.6.1.6. القوة القصوى
2.6.1.6. القوة المتفجرة
3.6.1.6. القوة المرنة المتفجرة
4.6.1.6. القوة المنعكسة المرنة المتفجرة
5.6.1.6. القوة الباليستية
6.6.1.6. القوة السريعة
7.6.1.6. القوة المتفجرة
8.6.1.6. قوة السرعة
9.6.1.6. قوة المقاومة
2.6. مفاهيم متعلقة بالقوة I
1.2.6. تعريف القوة
1.1.2.6. الجوانب المفاهيمية للقوة
2.1.2.6. أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي
3.1.2.6. توضيح المصطلحات المتعلقة بالقوة
2.2.6. العوامل التي تساهم في تطوير القوة القصوى
3.2.6. الجوانب الهيكلية التي تحكم إنتاج الطاقة
1.3.2.6. تضخم العضلات
2.3.2.6. تكوين العضلات
3.3.2.6. النسبة بين المقطع العرضي للألياف السريعة والبطيئة
4.3.2.6. طول العضلات وتأثيره على تقلص العضلات
5.3.2.6. كمية وخصائص المكونات المرنة
4.2.6. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج الطاقة
1.4.2.6. إمكانات العمل
2.4.2.6. معدل التعبئة للوحدات الحركية
3.4.2.6. التنسيق العضلي
4.4.2.6. التنسيق بين العضل
5.4.2.6. حالة العضلات السابقة (PAP)
6.4.2.6. آليات الانعكاس العصبي العضلي ومدى حدوثها
3.6. مفاهيم متعلقة بالقوة II
1.3.6. الجوانب النظرية لفهم منحنى القوة والزمن
1.1.3.6. قوة الدافع
2.1.3.6. مراحل منحنى القوة-الزمن
3.1.3.6. مرحلة تسارع منحنى القوة والوقت
4.1.3.6. منطقة التسارع الأقصى لمنحنى القوة والزمن
5.1.3.6. مرحلة التباطؤ لمنحنى القوة والوقت
2.3.6. الجوانب النظرية لفهم منحنيات القوة
1.2.3.6. منحنى الوقت-الطاقة
2.2.3.6. منحنى القدرة-الإزاحة
3.2.3.6. عبء العمل الأمثل لتنمية الطاقة القصوى
4.6. ربط مفاهيم القوة وارتباطها بالأداء الرياضي
1.4.6. الهدف من تدريب القوة
2.4.6. علاقة القوة بالدورة أو المرحلة التدريبية
3.4.6. العلاقة بين القوة القصوى والقدرة
4.4.6. العلاقة بين القوة وتحسين الأداء الرياضي
5.4.6. العلاقة بين القوة والأداء الرياضي
6.4.6. العلاقة بين القوة والسرعة
7.4.6. العلاقة بين القوة والقفز
8.4.6. العلاقة بين القوة وتغير الاتجاه
9.4.6. العلاقة بين القوة والجوانب الأخرى للأداء الرياضي
1.9.4.6. القوة القصوى وتأثيراتها التدريبية
5.6. الجهاز العصبي العضلي (التدريب الضخامي)
1.5.6. التركيب والوظيفة
2.5.6. وحدة المحرك
3.5.6. نظرية الانزلاق
4.5.6. أنواع الألياف
5.5.6. أنواع التقلصات

6.6. الاستجابات وتكيفاتها في الجهاز العصبي العضلي (التدريب الضخامي)
1.6.6. التكيفات في الدافع العصبي
2.6.6. التكيفات في تنشيط العضلات
3.6.6. التكيفات في تزامن وحدة المحرك
4.6.6. التكيفات في التنشيط المضاد
5.6.6. التكيفات في الثنائيات
6.6.6. التنشيط المسبق للعضلات
7.6.6. تصلب العضلات
8.6.6. ردود الفعل
9.6.6. النماذج الداخلية للإنجرام الحركي
10.6.6. النغمة العضلية
11.6.6. سرعة العمل المحتملة
7.6. تضخم الخلايا
1.7.6. مقدمة
1.1.7.6. تضخم متوازي ومتسلسل
2.1.7.6. التضخم الهيولي العضلي
2.7.6. خلايا الأقمار الصناعية
3.7.6. تضخم
8.6. الآليات التي تحفز تضخم
1.8.6. آلية تحفيز التضخم: التوتر الميكانيكي
2.8.6. آلية تحفيز التضخم: الإجهاد الأيضي
3.8.6. آلية تحفيز التضخم: تلف العضلات
9.6. متغيرات التدريب على الجَذْوَلَة للتضخم
1.9.6. الحجم
2.9.6. الشدة
3.9.6. التكرار
4.9.6. العبء
5.9.6. الكثافة
6.9.6. اختيار التمرين
7.9.6. النظام في تنفيذ التمارين
8.9.6. نوع العمل العضلي
9.9.6. مدة فترات الراحة
10.9.6. مدة التكرار
11.9.6. نطاق الحركة (ROM)

10.6. العوامل الرئيسية التي تؤثر على التطور الضخامي على أعلى مستوى
1.10.6. علم الوراثة
2.10.6. العمر
3.10.6. الجنس
4.10.6. حالة التدريب

الوحدة 7. تدريب القوة لتحسين السرعة

1.7. القوة
1.1.7. تعريف
2.1.7. المفاهيم العامة
1.2.1.7. مظاهر القوة
2.2.1.7. عوامل محددات الأداء
3.2.1.7. متطلبات القوة لتحسين الركض *sprint*. العلاقة بين مظاهر القوة و الركض *sprint*
4.2.1.7. القوة – منحنى السرعة
5.2.1.7. علاقة منحنى F-V في تطبيقه على مراحل الركض *sprint*
6.2.1.7. تنمية قوة العضلات وطاقتها
2.7. ديناميكية وميكانيكية الركض *sprint* الخطي (نموذج 100م)
1.2.7. تحليل سينمائي للمباراة
2.2.7. ديناميكية القوة وتطبيقها خلال اللعبة
3.2.7. التحليل الحركي لمرحلة التسريع
4.2.7. ديناميكية وتطبيق القوة أثناء التسارع
5.2.7. التحليل الحركي للسباق بأقصى سرعة
6.2.7. ديناميكية وتطبيق القوة خلال السرعة القصوى
3.7. تحليل تقنية التسارع والسرعة القصوى في الرياضات الجماعية
1.3.7. وصف التقنية في الرياضات الجماعية
2.3.7. مقارنة بين تقنية الركض sprint في الرياضات الجماعية مقابل. الاختبارات الرياضية
3.3.7. تحليل الوقت والحركة لمظاهر السرعة في الرياضات الجماعية
4.7. التمارين كوسيلة أساسية وخاصة لتطوير القوة لتحسين الركض *sprint*
1.4.7. أنماط الحركة الأساسية
1.1.4.7. وصف الأنماط مع التركيز على تمارين الأطراف السفلية
2.1.4.7. الطلب الميكانيكي للتمارين
3.1.4.7. تمارين مستمدة من رفع الأثقال الأولمبية
4.1.4.7. التدريبات الباليستية
5.1.4.7. منحنى F-V للتمارين
6.1.4.7. ناقل إنتاج القوة

5.7. أساليب تدريب القوة الخاصة المطبقة على الركض *sprint*

1.5.7. طريقة الجهد الأقصى

2.5.7. طريقة الضغط الديناميكي

3.5.7. طريقة الضغط المتكرر

4.5.7. الأسلوب المعقد *complex* والتباين الفرنسي

5.5.7. التدريب على أساس السرعة

6.5.7. تدريب القوة كوسيلة للحد من مخاطر الإصابة

6.7. وسائل وأساليب تدريب القوة لتنمية السرعة

1.6.7. وسائل وأساليب تدريب القوة لتطوير مرحلة التسريع

1.1.6.7. علاقة القوة بالتسارع

2.1.6.7. الزلاجات والسباقات ضد المقاومة

3.1.6.7. المنحدرات

4.1.6.7. القفز

1.4.1.6.7. بناء القفزة العمودية

2.4.1.6.7. بناء القفزة الأفقية

2.6.7. وسائل وطرق تدريب السرعة القصوى / *Top Speed*

1.2.6.7. بليومتريكس

1.1.2.6.7. مفهوم طريقة الصدمة

2.1.2.6.7. منظور تاريخي

3.1.2.6.7. منهجية طريقة الصدمة لتحسين السرعة

4.1.2.6.7. الأدلة العلمية

7.7. وسائل وأساليب تدريب القوة المطبقة على خفة الحركة وتغيير الاتجاه

1.7.7. عوامل محددات خفة الحركة و COD

2.7.7. قفزات متعددة الاتجاهات

3.7.7. قوة الإختلاف

8.7 تقييم ومراقبة تدريب القوة

1.8.7. ملف تعريف القوة والسرعة

2.8.7. ملف تعريف سرعة التحميل

3.8.7. الأحمال التقدمية

9.7. الدمج

1.9.7. حالة عملية

الوحدة 8. تقييم الأداء الرياضي في تدريبات القوة

1.8. التقييم

1.1.8. مفاهيم عامة حول التقييم والاختبار والقياس

2.1.8. خصائص الاختبار

3.1.8. أنواع الاختبار

4.1.8. أهداف التقييم

2.8. التكنولوجيا العصبية العضلية والتقييمات

1.2.8. حصيرة الاتصال

2.2.8. منصات القوة

3.2.8. خلية التحميل

4.2.8. أجهزة قياس التسارع

5.2.8. محولات الوضع

6.2.8. تطبيقات الهاتف الخليوي للتقييم العصبي العضلي

3.8. اختبار التكرار تحت الأقصى

1.3.8. بروتوكول التقييم

2.3.8. طرق للتحقق من صحة معادلات التقدير في التدريبات التدريبية المختلفة

3.3.8. استجابات الحمل الميكانيكية والداخلية أثناء اختبار التكرار دون الأقصى

4.8. الحد الأقصى للاختبار التقدمي التزايدي (TPI Max)

1.4.8. بروتوكول Naclerio و Figueroa لعام 2004

2.4.8. الاستجابات الميكانيكية (التشفير الخطي) والحمل الداخلي (PSE) أثناء TPI Max

3.4.8. تحديد منطقة تدريب القوة الأمثل

5.8. اختبار القفز الأفقي

1.5.8. التقييم دون استخدام التكنولوجيا

2.5.8. التقييم باستخدام التكنولوجيا (التشفير الأفقي ومنصة القوة)

6.8. اختبار القفز العمودي البسيط

1.6.8. تقييم قفزة القرفصاء (SJ)

2.6.8. تقييم قفزة الحركة المضادة (CMJ)

3.6.8. تقييم قفزة Abalakov ABK

4.6.8. تقييم القفزة المسقطة (DJ)

7.8. اختبار القفز العمودي المتكرر (القفزة الارتدادية)

1.7.8. اختبار القفز المتكرر خلال 5 ثواني

2.7.8. اختبار القفز المتكرر خلال 15 ثانية

3.7.8. اختبار القفز المتكرر في 30 ثواني

4.7.8. مؤشر مقاومة القوة السريعة (Bosco)

5.7.8. مؤشر الجهد المبذول في اختبار القفزة الارتدادية

8.8. الاستجابات الميكانيكية (القوة والقدرة والسرعة/الزمن) أثناء اختبارات القفز البسيطة والمتكررة

1.8.8. القوة / الوقت في القفزات البسيطة والمتكررة

2.8.8. السرعة/الزمن في القفزات البسيطة والمتكررة

3.8.8. القوة/الوقت في قفزات بسيطة ومتكررة

9.8. ملامح القوة / السرعة في المتجهات الأفقية

1.9.8. الأساس النظري في ملف F/V

2.9.8. بروتوكولات التقييم Morin و Samozino

3.9.8. تطبيقات عملية

4.9.8. التقييم باستخدام حصيرة الاتصال والتشفير الخطي ومنصة القوة

10.8. ملامح القوة / السرعة في المتجهات العمودية

1.10.8. الأساس النظري في ملف F/V

2.10.8. بروتوكولات التقييم Morin و Samozino

3.10.8. تطبيقات عملية

4.10.8. التقييم باستخدام حصيرة الاتصال والتشفير الخطي ومنصة القوة

11.8. اختبارات متساوية القياس

1.11.8. اختبار McCall

1.1.11.8. بروتوكول التقييم والقيم المسجلة بمنصة القوة

2.11.8. اختبار سحب منتصف الفخذ

1.2.11.8. بروتوكول التقييم والقيم المسجلة بمنصة القوة

الوحدة 9. تدريب القوة في الألعاب الرياضية الظرفية

1.9. القواعد الأساسية

1.1.9. التكيفات الوظيفية والهيكلية

1.1.1.9. التكيفات الوظيفية

2.1.1.9. نسبة التحميل والإيقاف المؤقت (الكثافة) كمعيار للتكيف

3.1.1.9. القوة كجودة أساسية

4.1.1.9. آليات أو مؤشرات التكيف الهيكلي

5.1.1.9. استخدام وتصور التكيفات العضلية المستحثة كآلية تكيفية للحمل المفروض. (الإجهاد الميكانيكي، الإجهاد الأيضي، تلف العضلات)

2.1.9. تجنيد الوحدات الحركية

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

2.2.1.9. أمر التجنيد والتعب أثناء بذل أقصى الجهود

3.2.1.9. أمر التجنيد والتعب أثناء الجهود دون القصوى

4.2.1.9. التعافي من الرجفان

2.9. الأسس محددة

1.2.9. الحركة كنقطة انطلاق

2.2.9. جودة الحركة كهدف عام للتحكم الحركي والنمط الحركي والجَدْوَلَة الحركية

3.2.9. الحركات الأفقية ذات الأولوية

1.3.2.9. 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

4.2.9. الحركات العمودية ذات الأولوية

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

3.9. الوسائل التكنولوجية لتقييم تدريب القوة والتحكم في الحمل الخارجي

1.3.9. مقدمة في التكنولوجيا والرياضة

2.3.9. تكنولوجيا التقييم والتحكم في تدريبات القوة والقوة

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

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

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

4.2.3.9. الخلايا الكهروضوئية الكهربائية (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

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

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

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

3.3.9. بروتوكولات التدخل لتقييم ومراقبة التدريب

4.9. التحكم في الحمل الداخلي

1.4.9. الإدراك الذاتي للحمل من خلال تصنيف الجهد المتصور

1.1.4.9. الإدراك الذاتي للحمل لتقدير الحمل النسبي (%1RM)

2.4.9. النطاقات

1.2.4.9. كعنصر تحكم في التمرين

1.1.2.4.9. التكرار وPRE

2.1.2.4.9. التكرار في الاحتياط

3.1.2.4.9. مقياس السرعة

2.2.4.9. التحكم في التأثير العالمي للجلسة

3.2.4.9. كأداة الفترة

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

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

4.4.9. كأداة في الممارسة اليومية

5.4.9. التطبيق

6.4.9. التوصيات

5.9. وسائل لتدريب القوة

1.5.9. دور الوسيط في تصميم الطريقة

2.5.9. وسيلة في خدمة منهج ومرتكزة على هدف رياضي مركزي

3.5.9. أنواع الوسائط

4.5.9. أنماط الحركة وتفعيلاتها كمحور مركزي لاختيار الوسائط وتنفيذ الأسلوب

6.9. بناء الطريقة

1.6.9. تعريف نوع التمارين

1.1.6.9. الحصول على المستعرضات كدليل لهدف الحركة

2.6.9. تطور التمارين

1.2.6.9. تعديل المكون الدوراني ومقدار الدعم حسب مستوى الحركة

3.6.9. تنظيم التدريبات

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

7.9. تطبيق عملي للأسلوب (جدولة)

1.7.9. تطبيق منطق الخطة

2.7.9. تطبيق جلسة جماعية

3.7.9. الجَدْوَلَة الفردية في سياق المجموعة

4.7.9. القوة في السياق المطبق على اللعبة

5.7.9. اقتراح الفترة

8.9. UTI I (دمج الوحدة الموضوعية)

1.8.9. بناء التدريب على التكيفات الوظيفية والهيكلية وأمر التوظيف

2.8.9. بناء نظام مراقبة و/أو تقييم التدريب

3.8.9. البناء التدريبي القائم على الحركة لتطبيق الأساسيات والوسائل والتحكم في الأحمال الخارجية والداخلية

9.9. UTI II (دمج الوحدة الموضوعية)

1.9.9. بناء جلسة تدريبية جماعية

2.9.9. بناء جلسة تدريبية جماعية في السياق المطبق على اللعبة

3.9.9. بناء فترة من الأحمال التحليلية والمحددة

الوحدة 10. التدريب على الرياضات المتوسطة والطويلة المدة

1.10. القوة

1.1.10. التعريف والمفهوم

2.1.10. استمرارية القدرات الشرطية

3.1.10. متطلبات القوة لرياضات التحمل. الأدلة العلمية

4.1.10. مظاهر القوة وعلاقتها بالتكيفات العصبية والعضلية في رياضات التحمل

2.10. الأدلة العلمية على ملاءمة تدريبات القوة وتأثيرها على اختبارات المقاومة المتوسطة والطويلة المدة

1.2.10. التكيفات العصبية العضلية

2.2.10. التكيفات الأيضية والغدد الصماء

3.2.10. التكيفات على الأداء في اختبارات محددة

3.10. مبدأ المراسلات الديناميكية المطبق على رياضات التحمل

1.3.10. التحليل البيوميكانيكي لإنتاج القوة في حركات مختلفة: الجري، ركوب الدراجات، السباحة، التجديف، التزلج الريفي على الثلج

2.3.10. معلمات مجموعات العضلات المعنية وتنشيط العضلات

3.3.10. الحركية الزاوية

4.3.10. إيقاع ومدة إنتاج القوة

5.3.10. ديناميكية الجهد

6.3.10. سعة واتجاه الحركة

4.10. التدريب المتزامن على القوة والتحمل

1.4.10. منظور تاريخي

2.4.10. ظاهرة التداخل

1.2.4.10. الجوانب الجزيئية

2.2.4.10. الأداء الرياضي

3.4.10. آثار تدريب القوة على التحمل

4.4.10. تأثير تدريبات المقاومة على مظاهر القوة

5.4.10. أنواع وأساليب تنظيم التحمل واستجاباتها التكيفية

6.4.10. التدريب المتزامن. أدلة حول الرياضات المختلفة

5.10. تدريب القوة

1.5.10. وسائل وطرق تطوير القوة القصوى

2.5.10. وسائل وطرق تطوير القوة الانفجارية

3.5.10. وسائل وطرق تطوير قوة رد الفعل

4.5.10. التدريب على التعويض والحد من مخاطر الإصابة

5.5.10. التدريب البليومتري وتطوير القدرة على القفز كجزء مهم من تحسين الاقتصاد في الجري

6.10. تمارين ووسائل خاصة لتدريب القوة لرياضات التحمل المتوسطة والطويلة الأمد

1.6.10. أنماط الحركة

2.6.10. التدريبات الأساسية

3.6.10. التدريبات الباليستية

4.6.10. التدريبات الديناميكية

5.6.10. تمارين القوة المقاومة والمساعدة

6.6.10. التمارين الأساسية

7.10. جدولة تدريب القوة على أساس هيكل الدورة الدقيقة

1.7.10. اختيار وترتيب التمارين

2.7.10. التردد الأسبوعي لتدريب القوة

3.7.10. الحجم والكثافة حسب الهدف

4.7.10. أوقات الاسترداد

8.10. تدريب القوة التي تستهدف التخصصات الدورية المختلفة

1.8.10. تدريب القوة لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة

2.8.10. تدريب القوة الموجه لركوب الدراجات

3.8.10. تدريب القوة الموجهة للسباحة

4.8.10. تدريب القوة الموجه للتجديف

5.8.10. تدريب القوة الموجه نحو التزلج عبر البلاد

9.10. السيطرة على العملية التدريبية

1.9.10. ملف تعريف سرعة التحميل

2.9.10. اختبار الحمل التدريجي

06
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 وسيتعين عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم أَخِصَّائِيّ العِلاجُ الطَّبِيعِيّ 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 Gérvas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالًا أو نموذجًا يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفردها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكييف الحقيقية في الممارسة المهنية في مجال العِلاجُ الطَّبِيعِيّ .

هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام *1912* في جامعة هارفارد للطلاب دارسي 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"

تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. أخِصَّائِيّ العِلاجُ الطَّبِيعِيّ 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. يركزمنهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح لأخِصَّائِيّ العِلاجُ الطَّبِيعِيّ 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 حافزًا مهمًا 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 أَخِصَّائِيّ العِلاجُ الطَّبِيعِيّ وأخصائي الحركة من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه المحاكاة من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

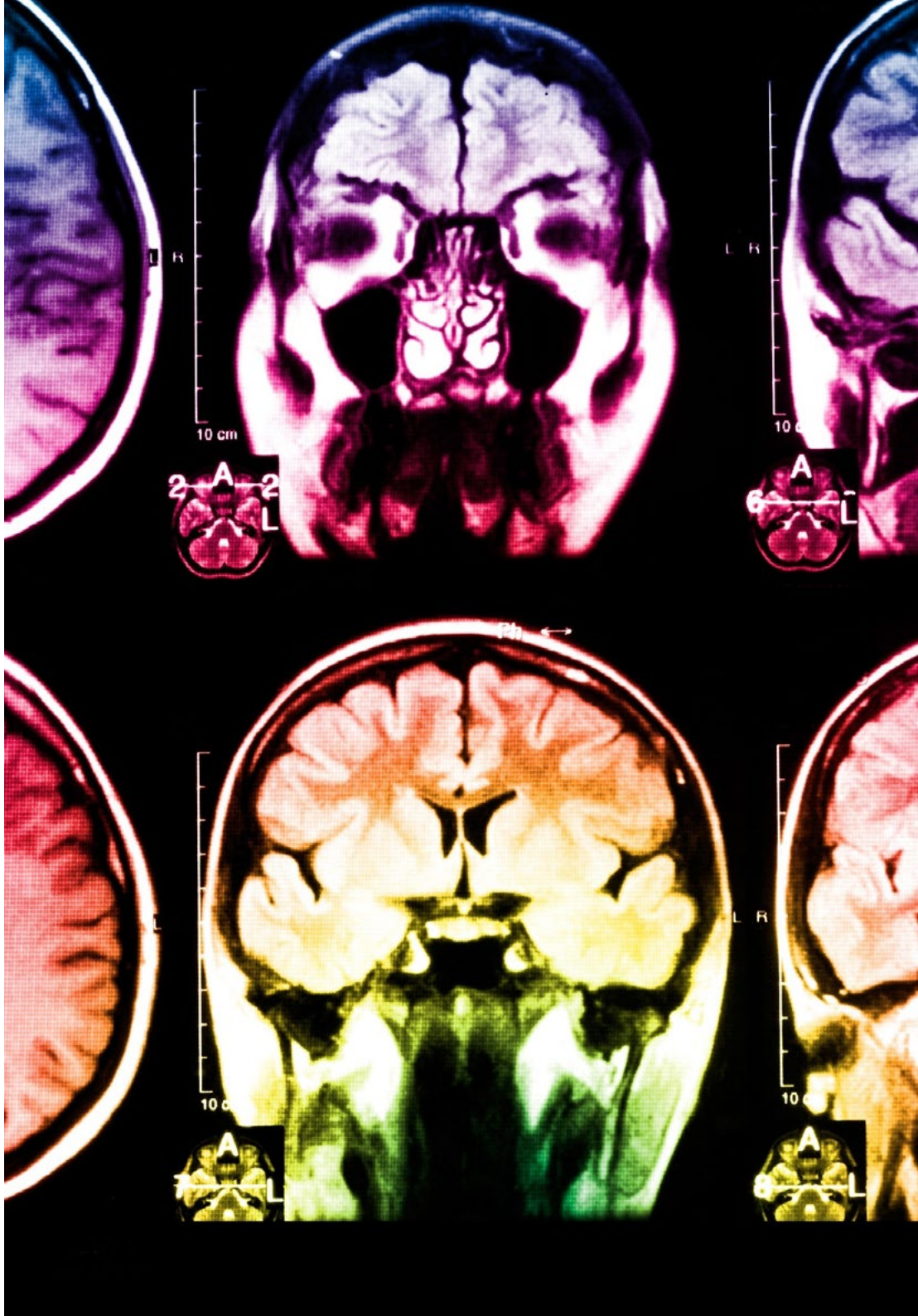
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من من 65000 أَخِصَّائِيّ عِلاجُ طبِيعِيّ 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.

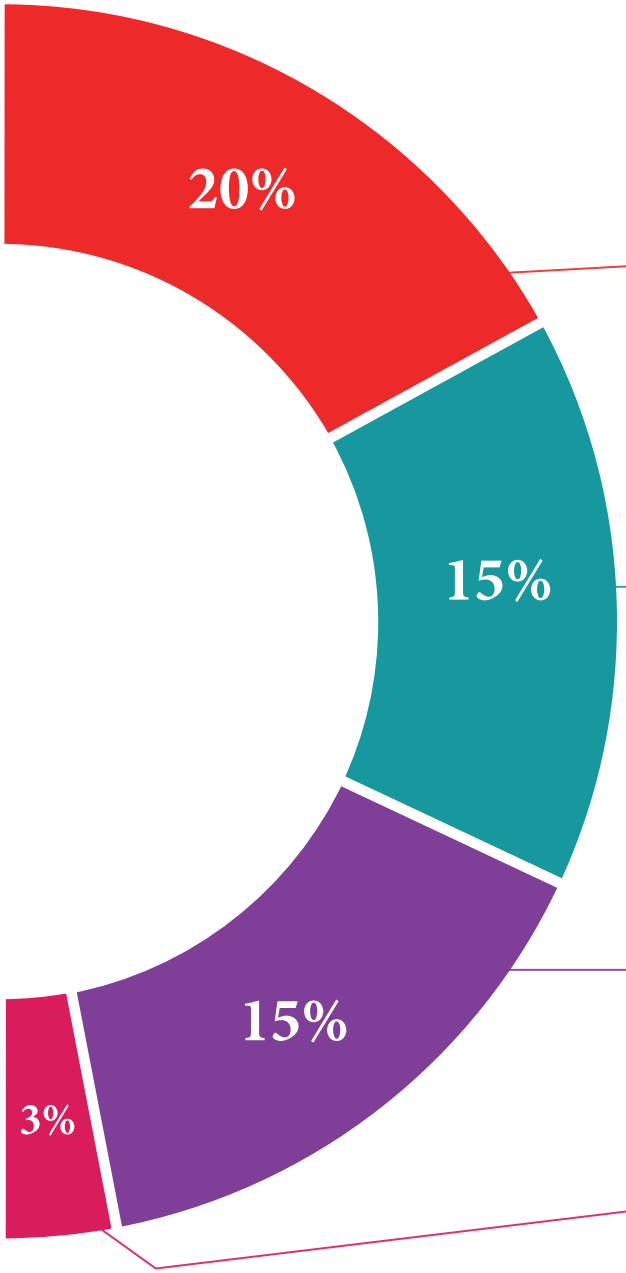
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظامنا للتعلم هي 8.01، وفقًا لأعلى المعايير الدولية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعَدَّة بعناية للمهنيين:



المواد الدراسية

يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموسًا حقًا.

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 العِلاجُ الطَّبِيعِيّ 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 مايكروسوف 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 وبإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقيًا. 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

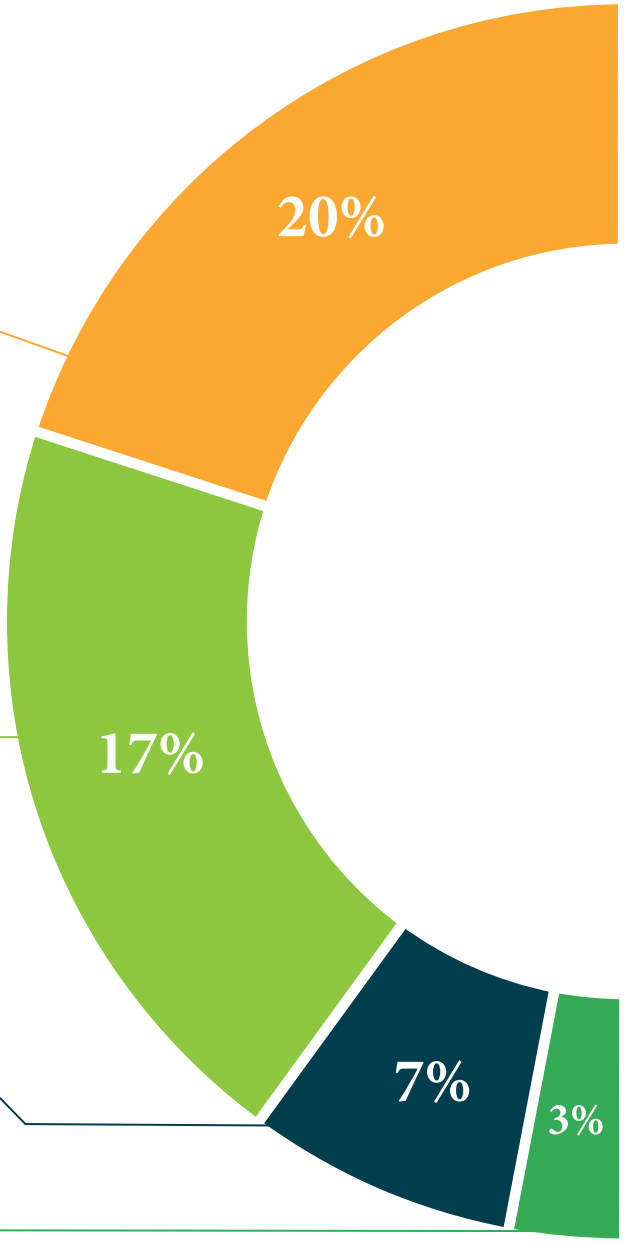
يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.

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

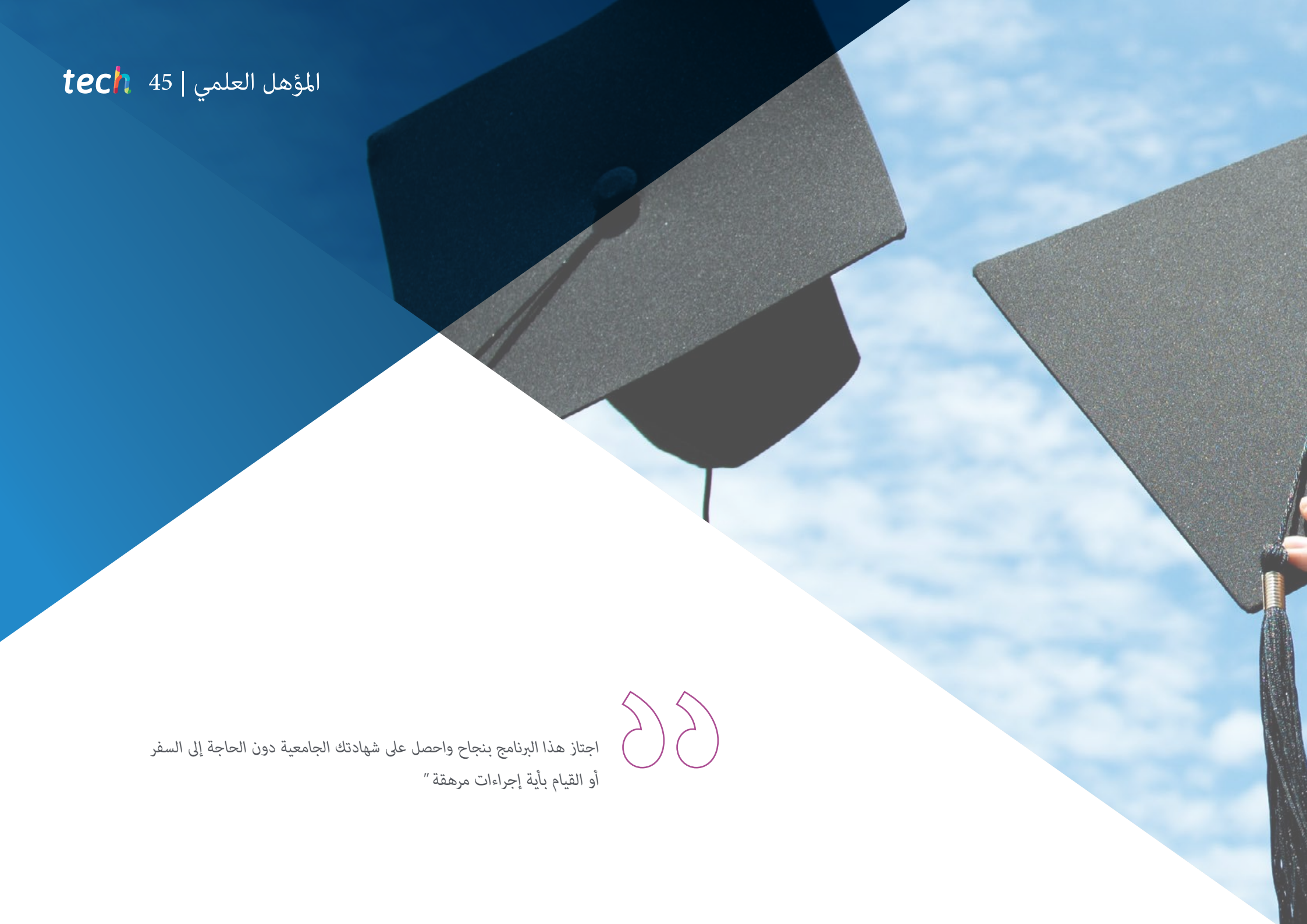
تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



07

المؤهل العلمي

تضمن درجة الماجستير الخاص في تدريب القوة في الأداء الرياضي، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، والحصول على شهادة الماجستير الخاص الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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

تحتوي درجة **ماجستير خاص في تدريب القوة في الأداء الرياضي** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

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

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

المؤهل العلمي: **ماجستير خاص في تدريب القوة في الأداء الرياضي**

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: **1500 ساعة**

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التكنولوجية

تمنح هذا

الدبلوم

لـ

المواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....

لاجتيازه/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

ماجستير خاص

في

تدريب القوة في الأداء الرياضي

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1500
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 مصحوبًا دائمًا بالمؤهل الجامعي التمكيني الصادر عن السلطات المختصة بالاعتماد للممارسة المهنية في كل بلد.

الكود الفريد الخاص بجامعة TECH: AFWOR23S techtitute.com/certificates

ماجستير خاص في تدريب القوة في الأداء الرياضي

التوزيع العام للخطة الدراسية

نوع المادة	عدد الساعات
(OB) إجباري	1500
(OP) إختياري	0
(PR) الممارسات الخارجية	0
(TFM) مشروع تخرج الماجيستير	0
الإجمالي 1500	

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
1°	فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني	إجباري	150
1°	تدريب القوة لتحسين المهارات الحركية	إجباري	150
1°	تدريب القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة	إجباري	150
1°	وصفة وجدولة تدريب القوة	إجباري	150
1°	منهجية تدريب القوة	إجباري	150
1°	نظرية تدريب القوة وأسس التدريب الهيكلي	إجباري	150
1°	تدريب القوة لتحسين السرعة	إجباري	150
1°	تقييم الأداء الرياضي في تدريبات القوة	إجباري	150
1°	تدريب القوة في الألعاب الرياضية الظرفية	إجباري	150
1°	التدريب على الرياضات المتوسطة والطويلة المدة	إجباري	150

tech الجامعة التكنولوجية

أ. د./ Tere Guevara Navarro

رئيس الجامعة

*تصديق لاهاي أبوستيل. في حالة قيام الطالب بالتقدم للحصول على درجته العلمية الورقية وبتصديق لاهاي أبوستيل، ستتخذ مؤسسة TECH EDUCATION الإجراءات المناسبة لكي يحصل عليها وذلك بتكلفة إضافية.

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير خاص

تدريب القوة في الأداء الرياضي

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **12 شهر**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- عدد الساعات المخصصة للدراسة: **16 ساعات أسبوعيًا**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

ماجستير خاص

تدريب القوة في الأداء الرياضي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية