ماجستير متقدم
رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم
رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة

» طريقة التدريس: **أونلاين**

» مدة الدراسة: **سنتين**

» المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**

» مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**

» الامتحانات: **أونلاين**

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: **www.techtitute.com/ae/sports-science/advanced-master-degree/advanced-master-degree-high-performance-competitive-cycling**

الفهرس

01
المقدمة
صفحة 4

02
الأهداف
صفحة 8

03
الكفاءات
صفحة 14

04
هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية
صفحة 18

05
الهيكل والمحتوى
صفحة 26

06
المنهجية
صفحة 44

07
المؤهل العلمي
صفحة 52

01

المقدمة

اليوم، أثبتت رياضة ركوب الدراجات نفسها كرياضة رفيعة المستوى، مع تزايد المتطلبات التنافسية التي تتطلب أقصى قدر من الأداء من المحترفين.

لذلك، من الضروري تحديث نفسك بأحدث الابتكارات والمنهجيات العملية التي تزيد من كفاءة راكب الدراجة. هذه هي الطريقة التي ولد بها برنامج TECH المتميز، والذي يسمح للطالب بأن يكون في الطليعة في تقنيات التدريب، والتعامل مع مواقف محددة وتقييم الأداء، من بين أمور أخرى. وبالتالي، سيصبحون شخصيات أساسية في كل فريق لركوب الدراجات، مستفيدين من الخبرة الدولية للمعلمين أنفسهم. كل هذا، بالإضافة إلى ذلك، بتنسيق عبر الإنترنت بنسبة 100% وخالي من الفصول الدراسية الحضورية والجداول الزمنية المحددة مسبقًا.

سجل الآن وأتقن تقنيات التدريب الأكثر تقدمًا لتعزيز حياتك المهنية في رياضة الدراجات عالية الأداء"

إن التميز في رياضة ركوب الدراجات، وهي رياضة في تطور مستمر، يصبح معقدًا للغاية. ويزداد الأمر سوءًا عندما لا تتطور الهندسة والديناميكا الهوائية المتعلقة بالدراجات فحسب، بل أيضًا الطريقة التي يتدرب بها راكبو الدراجات ويواجهون المنافسة. ولذلك، فمن الضروري اكتساب المعرفة القوية والمهارات المتقدمة في التخطيط الرياضي في هذا التخصص، والتي تسمح للمحترفين باتخاذ خطوة إلى الأمام والبقاء في النخبة التنافسية.

في ظل هذه الفرضية، وُلد برنامج TECH الماجستير المتقدم في رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة، حيث ستتاح للطلاب الفرصة لدراسة التدريب عالي الأداء بعمق. وبالتالي، سوف يتعمقون في التقنيات والمنهجيات الأكثر تقدمًا لإعداد وتطوير راكبي الدراجات النخبويين. للقيام بذلك، سيقومون بتحليل المواقف الخاصة لراكب الدراجة، مثل إدارة الإصابة والتعافي والتكيف مع التدريب في ظروف وسيناريوهات المنافسة المختلفة. كما سيقومون بدراسة تقييم الأداء، والتعمق في الأدوات والاستراتيجيات اللازمة لقياس ومراقبة وتحسين أداء الرياضيين في هذا المجال.

ولذلك فهي فرصة فريدة لمحترفي ركوب الدراجات الذين يرغبون في التعمق في هذا المجال والحصول على تدريب متميز في التدريب والتخطيط والميكانيكا الحيوية والتغذية وغيرها من التخصصات ذات الأهمية القصوى والدقة.

كل هذا، بالإضافة إلى ذلك، في طريقة الدراسة عبر الإنترنت بنسبة 100%، والتي تتيح للطلاب الوصول إلى محتوى البرنامج وأنشطة التعلم من أي مكان في العالم، دون الحاجة إلى حضور الفصول الدراسية الشخصية. لا يحتوي برنامج الماجستير المتقدم في رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة على جداول زمنية محددة مسبقًا، مما يوفر المرونة التي يحتاجها الطلاب لتكييف تعلمهم مع احتياجاتهم وإيقاعات حياتهم الخاصة.

يحتوي هذا **ماجستير متقدم في رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. ومن أبرز الميزات:

- تطوير دراسات الحالة المقدمة من قبل خبراء الدراجات في الأداء العالي
- محتوياتها الرسومية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها تجمع المعلومات العلمية للممارسة الصحية حول تلك التخصصات الأساسية ضمن الممارسة المهنية
- التدريبات العملية حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعليم
- تركيزها بشكل خاص على المنهجيات المبتكرة في ممارسة ركوب الدراجات وإدارة فرق الدراجات
- 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

استمتع بالراحة والمرونة في الدراسة عبر الإنترنت بالكامل، وتكييف التعلم مع وتيرتك وأسلوب حياتك"

طوّر معرفة متعمقة للوقاية من الإصابات وإدارتها، وتحسين أداء راكبي الدراجات"

كن مستقبل النخبة في ركوب الدراجات بفضل المهارات التي ستكتسبها في هذا الماجستير المتقدم.

اغتنم الفرصة للتعلم من خبراء ركوب الدراجات، ذوي الخبرة في الفرق الدولية والمسابقات رفيعة المستوى.

تضم في هيئة التدريس متخصصين ينتمون إلى مجال ركوب الدراجات، والذين يصبون خبراتهم العملية في هذا البرنامج، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من مجتمعات رائدة وجامعات مرموقة.

بفضل 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 الطالب يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرَح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك سيحصل على مساعدة من نظام جديد من مقاطع الفيديو التفاعلية التي أعدها خبراء معترف بهم.

02

الأهداف

تركز الأهداف الرئيسية لهذا الماجستير المتقدم في رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة على تزويد الطلاب بتدريب قوي ومحدث في المجالات الرئيسية المختلفة لركوب الدراجات من النخبة. وبالتالي، سوف يتعمقون في تطوير المهارات في تقنيات التدريب المتقدمة وتحليل البيانات والتكنولوجيا المطبقة على ركوب الدراجات. مما سيؤهلهم لمواجهة تحديات رياضة الدراجات الحديثة والمساهمة في تقدم هذه الرياضة على المستوى العالمي.

طور مهارات متقدمة في الوقاية من الإصابات وإدارتها، بالإضافة إلى تحليل البيانات والتكنولوجيا المطبقة على ركوب الدراجات"

الأهداف العامة

- إتقان وتطبيق أساليب التدريب الحالية على وجه اليقين لتحسين الأداء الرياضي
- إتقان الإحصائيات بشكل فعال وبالتالي تكون قادراً على الاستخدام الصحيح للبيانات التي تم الحصول عليها من الرياضي، وكذلك بدء عمليات البحث
- اكتساب المعرفة بناءً على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية تطبيق كاملة في المجال العملي
- إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدمًا من حيث تقييم الأداء الرياضي
- إتقان المبادئ التي تحكم علم وظائف الأعضاء وكذلك الكيمياء الحيوية
- إتقان المبادئ التي تحكم الميكانيكا الحيوية المطبقة مباشرة على الأداء الرياضي
- إتقان المبادئ التي تحكم التغذية المطبقة على الأداء الرياضي
- دمج جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في ممارسة حقيقية
- فهم عوامل الأداء في الرياضة، وبالتالي تعلم كيفية تقييم الاحتياجات المحددة لكل رياضي
- القدرة على تخطيط وتقسيم وتطوير البرامج التدريبية لراكبي الدراجات، وباختصار تدريب الطلاب على ممارسة مهنة المدرب
- اكتساب معرفة محددة تتعلق بالميكانيكا الحيوية لركوب الدراجات
- فهم عمل التطبيقات الجديدة المستخدمة في تقدير الأحمال والوصفات التدريبية
- فهم فوائد تدريب القوة والقدرة على تطبيقها في التدريب المتزامن
- الحصول على التخصص في التغذية الموجهة لركوب الدراجات
- فهم عمل هياكل ركوب الدراجات، بالإضافة إلى طرق وفئات المسابقات

الأهداف المحددة

الوحدة 1. فسيولوجية التمرين في رياضة ركوب الدراجات

- تناول مسارات الطاقة المختلفة وتأثيرها على أداء الإنسان
- معرفة المعالم الفسيولوجية ومعرفة كيفية تحديدها
- تحليل دور اللاكتات والتهوية مع الاسترجاع الحراري
- فهم فسيولوجيا المرأة في الرياضة

الوحدة 2. الإحصائيات المطبقة على الأداء والبحث

- تعزيز القدرة على تحليل البيانات التي تم جمعها في المختبر وفي الميدان من خلال أدوات التقييم المختلفة
- وصف الأنواع المختلفة للتحليل الإحصائي وتطبيقها في المواقف المختلفة لفهم الظواهر التي تحدث أثناء التدريب
- وضع استراتيجيات لاستكشاف البيانات وبالتالي تحديد أفضل النماذج لوصفها
- تحديد عموميات النماذج التنبؤية من خلال تحليل الانحدار الذي يفضل دمج وحدات التحليل المختلفة في مجال التدريب
- تهيئة الظروف للتفسير الصحيح للنتائج في أنواع مختلفة من البحوث

الوحدة 3. تدريب القوة في لاعب رياضة الدراجات

- التعرف على مفهوم التدريب المبني على السرعة وعلاقته بطبيعة الجهد المبذول
- معالجة الأجهزة المختلفة الموجودة في السوق للعمل بناءً على VBT
- دراسة فوائد التدريب المتزامن

الوحدة 4. تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق

- تفسير الجوانب الرئيسية لتقنية السرعة وتغيير الاتجاه
- المقارنة والتفريق بين سرعة الموقف الرياضي فيما يتعلق بنموذج ألعاب القوى
- دمج عناصر حكم المراقبة، وهي تقنية تسمح بتمييز الأخطاء في آليات السباق وإجراءات تصحيحها
- التعرف على جوانب الطاقة الحيوية للسباقات الفردية والمتكررة وكيفية ارتباطها بعمليات التدريب
- التفريق بين الجوانب الميكانيكية التي يمكن أن تؤثر على فقدان الأداء وآليات إنتاج الإصابة في العدو
- تطبيق الوسائل وطرق التدريب المختلفة تحليليًا لتطوير مراحل السرعة المختلفة
- جدولة تدريب السرعة في الرياضات الظرفية

الوحدة 5. تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق

- تعميق التكيفات المختلفة الناتجة عن المقاومة الهوائية
- تطبيق المطالب البدنية للرياضة في الموقف
- تحديد أنسب الاختبارات/ التقييمات لتقييم ورصد وتبويب وتقسيم أعباء العمل الرياضي
- تطوير الأساليب المختلفة لتنظيم الدورات التدريبية
- تصميم التدريبات مع مراعاة الرياضة

الوحدة 6. تدريب القوة

- اكتساب المعرفة حول تدريب القوة
- تناول المقاييس المختلفة اللازمة للوصف والقياس من خلال الفاعلية
- التعرف على نماذج الأداء

الوحدة 7. التنقل: من النظرية إلى الأداء

- معالجة التنقل كقدرة بدنية أساسية من منظور فسيولوجي عصبي
- التعرف بعمق على المبادئ الفيزيولوجية العصبية التي تؤثر على تطور الحركة
- تطبيق أنظمة التثبيت والتعبئة ضمن نمط الحركة
- وصف وتحديد المفاهيم والأهداف الأساسية المتعلقة بالتدريب الحركي
- تنمية القدرة على تصميم المهام والخطط لتنمية المظاهر الحركية
- تطبيق طرق تحسين الأداء المختلفة من خلال طرق الاسترداد
- تطوير القدرة على إجراء التقييم الوظيفي والعصبي العضلي للرياضي
- التعرف على التأثيرات الناتجة عن الإصابة على المستوى العصبي العضلي لدى الرياضي ومعالجتها

الوحدة 8. تقييم الأداء الرياضي

- التعرف على أنواع التقييم المختلفة وإمكانية تطبيقها في مجال الممارسة
- تحديد تلك الاختبارات / الامتحانات الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك الخاصة
- إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- تطبيق أنواع مختلفة من التقنيات المستخدمة حاليا في مجال تقييم التمارين الرياضية سواء في مجال الأداء الصحي واللياقة البدنية عند أي مستوى من مستويات الطلب

الوحدة 9. التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي

- فهم المنطق الداخلي للتخطيط، مثل النماذج الأساسية المقترحة
- تطبيق مفهوم الجرعة والاستجابة في التدريب
- التمييز بوضوح بين تأثير البرمجة والتخطيط وتبعياته
- اكتساب القدرة على تصميم نماذج تخطيطية مختلفة حسب واقع العمل
- تطبيق المفاهيم المستفادة في تصميم التخطيط السنوي و/أو المتعدد السنوات

الوحدة 10. التخطيط وبرمجة تمرين رياضة الدراجات

- معرفة وتطبيق أساليب التدريب المختلفة
- تعلم كيفية توزيع الأحجام والكثافات، باختصار، بشكل دوري
- القدرة على تصميم الدورات التدريبية
- دراسة الأحمال التدريبية من الفئات الدنيا والهواة والمهنية والماجستير

الوحدة 11. تحديد كميات الأحمال

- معرفة ما هو الحمل التدريبي وإمكانية تطبيقه على ركوب الدراجات
- معرفة العلاقة بين الحمل التدريبي والأداء
- تعلم واستخدام منصات جديدة لقياس ووصف التدريب

الوحدة 12. الميكانيكا الحيوية في الدرّاج

- معرفة أهمية الميكانيكا الحيوية في ركوب الدراجات وتطبيق أساليب مختلفة
- التمييز بين الحركيات الدَّفْعِيَة وأهمية الأخيرة في الأداء
- معرفة أهمية التقييم الوظيفي في العملية الميكانيكية الحيوية
- معرفة فوائد الديناميكا الهوائية في الأداء

الوحدة 13. حالات تدريب خاصة على ركوب الدراجات

- تعلم كيفية التمييز بين المواقف السلبية المختلفة التي تؤثر على الأداء
- تطوير وتطبيق استراتيجيات لتحسين الأداء في المواقف المعاكسة

الوحدة 14. التغذية في الدرّاج

- التعمق في مفهوم التغذية
- فهم وتطبيق فترات التغذية
- التعرف على الوسائل المساعدة لتوليد الطاقة المفيدة، وأيها ليست كذلك، وأيها تعتبر طرقًا محظورة
- الخوض في الاتجاهات الجديدة في مجال التغذية

الوحدة 15. هيكل ووظيفة فريق رياضة الدراجات

- فهم مباشر لهيكلة وعمل الفرق المهنية
- التفريق بين أدوار ووظائف أعضاء الفريق المختلفين
- التعرف على كيفية تطور الحياة اليومية لهيكل ركوب الدراجات

الوحدة 16. طرق ركوب الدراجات

- التعرف على الأساليب المختلفة لركوب الدراجات وما هي خصائصها وخصوصياتها وقيود أدائها

سجل الآن وابدأ في إنشاء برامج تدريبية مخصصة تعمل على تحسين الأداء الرياضي لنخبة راكبي الدراجات الهوائية"

03
الكفاءات

لتظل قادرًا على المنافسة، من الضروري الاستمرار في إتقان المهارات ودمجها في عرض القيمة الخاص بك. لذلك، في هذا البرنامج، سيكتسب الطلاب سلسلة من المهارات الأساسية لتطويرهم المهني في مجال ركوب الدراجات من النخبة. وبالتالي، سيكونون قادرين على إنشاء خطط تدريبية متميزة، ووضع جميع المعرفة المكتسبة خلال البرنامج موضع التنفيذ بفضل منهجه العملي البارز.

اكتسب مهارات متقدمة في تدريب قوة الدراج وسرعته ومقاومته وقدرته على الحركة"

الكفاءات العامة

- اكتساب المعرفة القائمة على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل في المجال العملي
- إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدمًا من حيث تقييم الأداء الرياضي
- التخطيط لتدريب عام يتضمن أهم الجوانب التي يجب أن يأخذها الدراج بعين الاعتبار
- تطبيق استراتيجيات التعافي التي تتكيف مع احتياجات الرياضي
- تقييم وتطوير قدرات الدراج للوصول بهم إلى أقصى إمكاناتهم
- توجيه منطقة التدريب على ركوب الدراجات أو التخصص في فريق رفيع المستوى

”أتقن تخطيط وتصميم برامج التدريب الشخصية، وتكييفها مع الاحتياجات المحددة لكل راكب دراجة“

الكفاءات المحددة

- إدارة الجوانب الرئيسية للجهاز العصبي العضلي والتحكم الحركي ودوره في التدريب البدني
- وصف الأنواع المختلفة للتحليل الإحصائي وتطبيقها في المواقف المختلفة لفهم الظواهر التي تحدث أثناء التدريب
- تفسير جميع الجوانب النظرية لتعريف القوة ومكوناتها بشكل صحيح
- دمج عناصر حكم الملاحظة وهو أسلوب يسمح بتمييز الأخطاء في آليات السباق وإجراءات تصحيحها
- تحديد أنسب الاختبارات/ التقييمات لتقييم ورصد وتبويب وتقسيم أعباء العمل الرياضي
- تطبيق أنظمة التثبيت والتعبئة ضمن نمط الحركة
- وصف وتحديد المفاهيم والأهداف الأساسية المتعلقة بالتدريب الحركي
- إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- تطبيق المفاهيم المستفادة في تصميم التخطيط السنوي و/أو المتعدد السنوات
- تطبيق المعرفة والتقنيات الأساسية للميكانيكا الحيوية من حيث التربية البدنية والرياضة والأداء والحياة اليومية
- إدارة الجوانب الغذائية المرتبطة باضطرابات الغذاء والإصابات الرياضية
- التفريق بين نماذج القياس الكمي المختلفة وتطبيقها
- حساب التمثيل الغذائي الأساسي وقياس تكوين الجسم
- تحديد وحدات الماكرو والمايكرو
- استخدام القوة كمبني للقدرات في ركوب الدراجات
- تفسير أمراض الدم في سياق ركوب الدراجات الرياضية
- التخطيط للتمارين في الغرفة وعلى الدراجة لتطوير القوة
- تحديد نقاط القوة والضعف لدى راكبي الدراجات

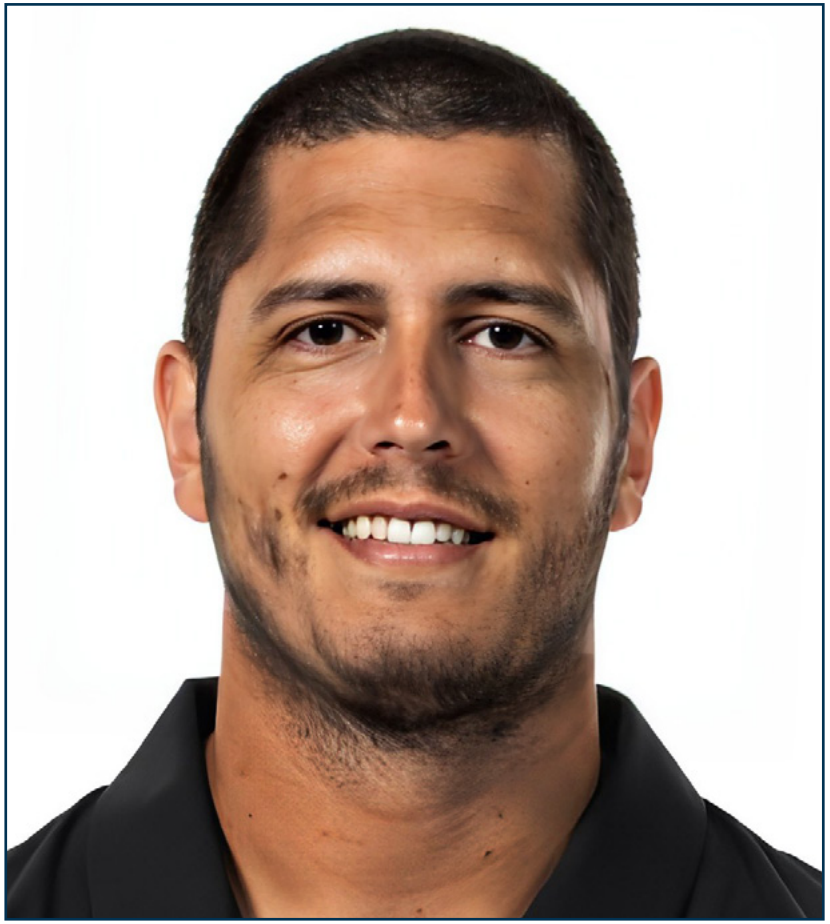
04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يضم هذا البرنامج فريقًا تعليميًا استثنائيًا يتكون من راكبي دراجات وفنيين رياضيين يتمتعون بخبرة واسعة في الفرق الدولية والمسابقات رفيعة المستوى.

وهذا يمنح المادة التعليمية نهجًا عمليًا فريدًا، يعتمد على معرفة المعلمين وخبرتهم في عالم النخبة لركوب الدراجات. بعد الانتهاء من الدرجة، سيكون الطالب في وضع متميز لتطوير مهاراته وكفاءاته في مجال رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة، بالاعتماد على الرياضيين الذين نجحوا في هذا التخصص.

عزز مهاراتك ومعرفتك مع طاقم تدريس استثنائي، يتمتع بخبرة في الفرق الدولية ومسابقات النخبة "



السير الذاتي المختصر

تايلر فريدريش Tyler Friedrich هو مدرب لياقة بدنية متخصص في تطوير القوة والطاقة الانفجارية للرياضيين على مستوى النخبة. وهو معروف بعمله مع لاعبي كرة القدم الأمريكية المحترفين في الدوري الوطني لكرة القدم (NFL)، حيث ساعد العديد من اللاعبين على تحسين أدائهم في الملعب من خلال برامج تدريب مخصصة تركز على السرعة والقوة والرشاقة.

بالإضافة إلى عمله مع الرياضيين المحترفين، يعمل فريدريش Friedrich أيضًا مع الرياضيين الهواة والشباب، حيث يقدم لهم التوجيه والدعم لمساعدتهم على تحقيق أهدافهم الرياضية. وهو يؤمن بأهمية التغذية السليمة والتعافي في الأداء الرياضي، ويشجع عملاءه على اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل واليوجا. كما يستخدم فريدريش Friedrich التكنولوجيا في تدريباته، مثل أجهزة تتبع اللياقة البدنية (GPS) وأجهزة قياس القوة، لمراقبة تقدم عملائه وتعديل برامجهم وفقًا لذلك.

بالإضافة إلى عمله كمدرب لياقة بدنية، فريدريش Friedrich هو أيضًا مؤلف ومتحدث تحفيزي. وقد ألف العديد من المقالات والكتب حول موضوعات مثل التدريب على القوة والتغذية الرياضية وتطوير الرياضيين الشباب. وهو يتحدث بانتظام في المؤتمرات وورش العمل، حيث يشارك رؤاه وخبراته مع المدربين والرياضيين الآخرين. وهو معروف بأسلوبه الجذاب والتفاعلي، وقدرته على تبسيط المفاهيم المعقدة وجعلها سهلة الفهم.

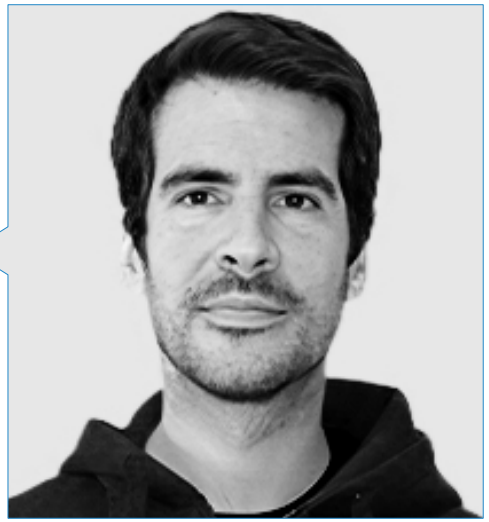
بالإضافة إلى عمله في مجال التدريب، فريدريش Friedrich هو أيضًا لاعب رفع أثقال سابق على مستوى النخبة. وقد تنافس في العديد من بطولات USA Weightlifting الوطنية وحقق العديد من الألقاب والأرقام القياسية. وهو يستخدم خبرته كلاعب لإبلاغ نهجه في التدريب، ويؤمن بأهمية الخبرة العملية في أن يصبح مدربًا ناجحًا. تايلر فريدريش Tyler Friedrich هو مدرب لياقة بدنية شغوف وملتزم يكرس حياته لمساعدة الرياضيين على تحقيق أقصى إمكاناتهم. وهو معروف بأسلوبه الجذاب والتفاعلي، وقدرته على تبسيط المفاهيم المعقدة وجعلها سهلة الفهم.

د. Friedrich, Tyler

- أستاذ مساعد في الهندسة الميكانيكية في جامعة Stanford، وجامعة Palo Alto، والجامعة الأمريكية للدراسات العليا
- مهندس ميكانيكي أول في مختبر الدفع النفاث
- مهندس ميكانيكي في مختبرات الفيزياء التطبيقية في جامعة Stanford
- مهندس ميكانيكي في شركة Stanford للتكنولوجيا الطبية
- مهندس ميكانيكي في شركة Stanford للتكنولوجيا الطبية
- مهندس ميكانيكي في شركة Concordia للطيران والفضاء
- مهندس ميكانيكي في شركة Dayton للتكنولوجيا
- مهندس ميكانيكي في شركة Dayton للتكنولوجيا المتقدمة في مجال الطاقة المتجددة

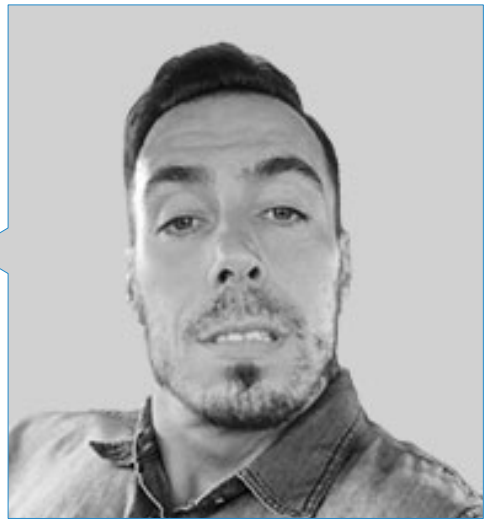
بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل المحترفين في العالم "

هيكل الإدارة



أ. Sola, Javier

- المدير التنفيذي لـ Training4ll
- مدرب فريق WT UAE
- رئيس فريق الأداء Massi Tactic UCI Womens Team
- متخصص في مجال الميكانيكا الحيوية لـ Jumbo Visma UCI WT
- مستشار WKO لفرق ركوب الدراجات في World Tour
- مدرب في Coaches4coaches
- أستاذ مشارك بجامعة Loyola
- بكالوريوس العلوم في النشاط البدني والرياضة من جامعة Sevilla
- دراسات عليا في الأداء العالي لرياضة الدراجات من جامعة Murcia
- مدير رياضي من المستوى الثالث
- العديد من الميداليات الأولمبية والميداليات في البطولات الأوروبية وكؤوس العالم والبطولات الوطنية



أ. Rubina, Dardo

- أخصائي رياضة عالية الأداء
- الرئيس التنفيذي لـ Test and Training
- مدرب اللياقة البدنية مدرسة Moratalaz الرياضية
- أستاذ التربية البدنية في كرة القدم والتشريح. CENAFE مدارس Carlet
- منسق التحضير البدني للهوكي الميداني. نادي الجمباز والمبارزة في بوينس آيرس
- دكتوراه في الرياضات عالية الأداء
- دبلوم في الدراسات البحثية المتقدمة (DEA) جامعة Castilla la Mancha
- ماجستير في الرياضات عالية الأداء من جامعة مدريد المستقلة
- دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان المصابين بأمراض من جامعة برشلونة
- فني كمال الاجسام المنافسة. اتحاد إكستريمادورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- خبير في الكشافة الرياضية وتقدير العبء التدريبي (تخصص كرة القدم)، علوم الرياضة. جامعة Melilla
- خبير في كمال الأجسام المتقدم من IFBB
- خبير في التغذية المتقدمة من IFBB
- متخصص في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية عن طريق Bio
- شهادة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني. Arizona State University

الأساتذة

أ. Artetxe Gezuraga, Xabier

- مدير الأداء لفريق WT Ineos Grenadier
- أستاذ ومدير النشاطات لشركة Fundación Ciclista Euskadi
- مدرب فريق WT Movistar, SKY و Ineos Grenadier
- المدير الرياضي والمدرب لفريق Seguros Bilbao و Caja Rural و Euskaltel Development Team
- مدرب الفائزين بالجولات الكبرى وبطولات العالم والميداليات الأولمبية والبطولات الوطنية
- مدرب في Coaches4coaches
- ماجستير عالي الأداء في الطب الحيوي
- Certificate World Tour Level Sports Director (المدير الرياضي UCI)
- مدير رياضي من المستوى الثالث

أ. Celdrán, Raúl

- المدير التنفيذي لـ Natur Training System
- مسؤول التغذية لفريق Burgos BH ProConti
- مسؤول عن أداء فريق MTB المحترف Klimatiza Team
- مدرب في Coaches4coaches
- بكالوريوس في الصيدلة من جامعة Alcalá
- ماجستير في التغذية والسمنة والأداء العالي في رياضة الدراجات من جامعة Navarra

أ. Moreno Morillo, Aner

- مدير أداء فريق الكويت الوطني للدراجات
- مساعد لفريق Euskaltel-Euskadi ProConti
- بكالوريوس العلوم في النشاط البدني والرياضة من جامعة Isabel I
- ماجستير في أبحاث CAFD من الجامعة الأوروبية
- ماجستير في الأداء العالي لرياضات الدراجات من جامعة Murcia
- مدير الرياضة الوطنية المستوى الثالث

أ. Heijboer, Mathieu

- مدير الأداء لفريق WT Jumbo-Visma
- مدرب دراجات على مستوى عالي
- راكب دراجة سابق محترف
- شهادة من CAFD

أ. Iriberri, Jon

- المدير التنفيذي لـ Custom4us
- المسؤول عن الميكانيكا الحيوية لفريق WT Jumbo Visma
- رئيس الميكانيكا الحيوية في فريق Movistar
- أستاذ في المركز العالمي UCI
- بكالوريوس في النشاط البدني وعلوم الرياضة من جامعة إقليم الباسك
- ماجستير في الأداء العالي من جامعة ولاية كولورادو بالولايات المتحدة الأمريكية.

أ. Arguedas Lozano, Chema

- الرئيس التنفيذي لشركة de Planifica tus Pedaladas
- خبير التدريب والتغذية في رياضة ركوب الدراجات العميقة
- مدرب ومحضّر بدني وخبير في التغذية الرياضية
- أستاذ تدريس التغذية الرياضية بجامعة Leioa
- مؤلف العناوين المتعلقة بركوب الدراجات: Planifica tus pedaladas و Alimenta tus pedalada و Planifica tus pedaladas BTT و Potencia tus pedaladas

أ. Añon, Pablo

- المدرب البدني للفريق الوطني للكرة الطائرة النسائية للألعاب الأولمبية
- المدرب البدني لفرق الكرة الطائرة من الدرجة الأولى الأرجنتينية رجال
- المدرب البدني للاعبي الجولف المحترفين Gustavo Rojas و Jorge Berent
- مدرب السباحة في Quilmes Atlético Club
- الأستاذ الوطني للتربية البدنية (INEF) في Avellaneda
- دراسات عليا في الطب الرياضي وعلوم الرياضة التطبيقية من جامعة la Plata
- ماجستير في الأداء الرياضي العالي من الجامعة الكاثوليكية في مورسيا
- الدورات التدريبية الموجهة إلى مجال الأداء الرياضي العالي

أ. Masse, Juan Manuel

- مدرب بدني للرياضيين ذوي الأداء العالي
- مدير مجموعة Estudios Athlon Ciencia
- مدرب بدني في العديد من فرق كرة القدم المحترفة في أمريكا الجنوبية

أ. Carbone, Leandro

- ماجستير في تدريب القوة والتكييف البدني
- الرئيس التنفيذي لشركة LIFT للتدريب والتمرين
- مسؤول عن قسم التقييمات الرياضية وعلم وظائف الأعضاء في التمرين. WellMets - معهد الرياضة والطب في تشيلي
- الرئيس التنفيذي/ المدير في Complex I
- أستاذ جامعي
- مستشار خارجي لشركة Speed4lift الرائدة في مجال التكنولوجيا الرياضية
- شهادة في النشاط البدني من جامعة السلفادور
- متخصص في فسيولوجيا التمارين الرياضية من جامعة La Plata الوطنية
- MCs. Strength and Conditioning في Greenwich University, المملكة المتحدة

أ. Vaccarini, Adrián Ricardo

- مدرب بدني متخصص في كرة القدم المستوى الأول
- رئيس قسم العلوم التطبيقية في اتحاد البيرو لكرة القدم
- ثاني مدرب بدني لفريق كرة القدم البيروفي المطلق
- المدرب البدني لمنتخب البيرو تحت 23 عام
- رئيس منطقة أبحاث وتحليل الأداء في Quilmes
- رئيس قسم الأبحاث وتحليل الأداء في Vélez Sarsfield
- متحدث منتظم في المؤتمرات الرياضية عالية الأداء
- شهادة في التربية البدنية
- أستاذ التربية الرياضية الوطنية

د. Del Rosso, Sebastián

- باحث خبير في الكيمياء الحيوية الرياضية
- باحث ما بعد الدكتوراه في مركز أبحاث الكيمياء الحيوية السريرية والمناعة
- باحث في المجموعة البحثية المعنية بأنماط الحياة والإجهاد التأكسدي
- شارك في تأليف العديد من المنشورات العلمية
- مدير لجنة التحرير بالمجلة PubliCE Standard
- مدير إدارة التحرير Grupo Sobre Entrenamiento
- دكتوراه في العلوم الصحية من جامعة قرطبة الوطنية
- شهادة في التربية البدنية من جامعة Catamarca الوطنية
- ماجستير في التربية البدنية من الجامعة الكاثوليكية في Brasilia

أ. César García, Gastón

- مدرب بدني متخصص في الهوكي والرجبي
- المدرب البدني للاعب الهوكي المحترف Sol Alias
- مدرب بدني لفريق الهوكي Carmen Tenis Club
- مدرب شخصي للاعبي الرجبي والهوكي
- مدرب بدني لأندية الرجبي تحت 18سنة
- مدرس التربية البدنية للأطفال
- شارك في تأليف كتاب استراتيجيات تقييم الحالة البدنية لدى الأطفال والمراهقين
- شهادة في التربية البدنية من جامعة Catamarca الوطنية
- الأستاذ الوطني للتربية البدنية ESEF San Rafael
- فني في الأنثروبومترية المستوى 1 و 2

أ. Jareño Díaz, juan

- متخصص في الإعداد البدني والرياضة
- منسق مجال التربية والإعداد البدني بمدرسة Moratalaz الرياضية
- أستاذ جامعي
- مدرب شخصي ومدرب رياضي في Estudio 9.8 Gravity
- بكالوريوس في النشاط البدني وعلوم الرياضة من جامعة Castilla la Mancha
- ماجستير في الإعداد البدني في كرة القدم من جامعة Castilla la Mancha
- دراسات عليا في التدريب الشخصي من جامعة Castilla la Mancha

أ. González Cano, Henar

- أخصائية في التغذية الرياضية
- أخصائية التغذية والقياسات البشرية في GYM SPARTA
- أخصائية التغذية والقياسات البشرية في GYM SPARTA
- أخصائية تغذية لفرق كرة القدم للرجال
- أستاذة في الدورات المتعلقة بالقوة والتكيف البدني
- محاضرة في الفعاليات التدريبية حول التغذية الرياضية
- خريجة في التغذية البشرية وعلم التغذية من جامعة بلد الوليد
- ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة من جامعة San Antonio de Murcia الكاثوليكية
- دورة التغذية وعلم التغذية المطبقة على التمارين البدنية من قبل جامعة Vich

د. Represas Lobeto, Gustavo Daniel

- مدرب بدني وباحث موجه للأداء الرياضي العالي
- رئيس مختبر الميكانيكا الحيوية الرياضية بالمركز الوطني للرياضات عالية الأداء في الأرجنتين
- المسؤول عن مختبر الميكانيكا الحيوية والتحليل الوظيفي للحركة والأداء البشري في جامعة San Martín الوطنية
- مدرب بدني ومستشار علمي لفريق التايكوندو الأولمبي لدورة سيدني الأولمبية
- مدرب بدني للأندية ولاعبي الرجبي المحترفين
- مدرس في الدراسات الجامعية
- دكتوراه في الأداء الرياضي العالي من جامعة Castilla la Mancha
- شهادة في التربية البدنية والرياضة من الجامعة الأمريكية المفتوحة
- ماجستير في الرياضات عالية الأداء من جامعة مدريد المستقلة
- أستاذ التربية الرياضية الوطنية

05

الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل ومحتوى برنامج الماجستير المتقدم في رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة بعناية لمعالجة المجالات الرئيسية لركوب الدراجات النخبة بشكل شامل. وبالتالي، سيجد الطالب وحدات تركز على تطوير مهارات محددة، والقدرة على تطبيق كل المعرفة المكتسبة على منهجية العمل الخاصة بهم. كل هذا باستخدام منهجية إعادة التعلم، حيث تكون العملية التربوية أكثر فعالية من خلال تكرار أهم مفاهيم المنهج بطريقة طبيعية وتقدمية.

ادرس الوحدات التي تغطي المجالات الأساسية لركوب الدراجات النخبوي، من تقييم الأداء الرياضي إلى هيكل وتشغيل فريق ركوب الدراجات"

الوحدة 1. فسيولوجية التمرين في رياضة ركوب الدراجات

1.1. أنظمة الطاقة
1.1.1. استقلاب الفوسفاجين
2.1.1. تحلل السكر
3.1.1. نظام مؤكسد
2.1. معدل ضربات القلب (FC)
1.2.1. معدل ضربات القلب القاعدي
2.2.1. معدل ضربات القلب الاحتياطي
3.2.1. معدل ضربات القلب بالحد الأقصى
3.1. دور اللاكتات
1.3.1. تعريف
2.3.1. استقلاب اللاكتات
3.3.1. الدور في النشاط البدني وتحديد العتبة
4.1. تحديد عتبات التهوية (المعالم الفسيولوجية)
1.4.1. VT1
2.4.1. VT2
3.4.1. Vo2max
5.1. علامات الأداء
1.5.1. FTP/ CP
2.5.1. السرعة القصوى الهوائية
3.5.1. Compund Score
6.1. تجربة أداء
1.6.1. فحص مخبري
2.6.1. الاختبار الميداني
3.6.1. اختبار ملف تعريف الطاقة
7.1. HRV (*Heart Rate Variability*)
1.7.1. تعريف
2.7.1. طرق القياس
3.7.1. التكيفات على أساس HRV
8.1. التكيفات
1.8.1. العامة
2.8.1. المركزية
3.8.1. المحيطية
9.1. تحليل الدم
1.9.1. الكيمياء الحيوية
2.9.1. أمراض الدم
3.9.1. الهرمونات
10.1. فسيولوجيا المرأة
1.10.1. خصائص المرأة
2.10.1. التدريب والدورة الشهرية
3.10.1. مكملات محددة

الوحدة 2. الإحصائيات المطبقة على الأداء والبحث

1.2. مفاهيم الاحتمال
1.1.2. احتمال بسيط
2.1.2. احتمال مشروط
3.1.2. نظرية Bayes
2.2. التوزيعات الاحتمالية
1.2.2. توزيع ذا الحدين
2.2.2. توزيع *Poisson*
3.2.2. التوزيع الطبيعي
3.2. الاستدلال الإحصائي
1.3.2. المعلمات السكانية
2.3.2. تقدير المعلمات السكانية
3.3.2. توزيعات العينات المرتبطة بالتوزيع الطبيعي
4.3.2. توزيع العينة النصفي
5.3.2. مقدرات النقطة
6.3.2. خصائص المقدرات
7.3.2. معايير المقارنة للمقدرات
8.3.2. المقدرون حسب مناطق الثقة
9.3.2. طريقة الحصول على فترات الثقة
10.3.2. فترات الثقة المرتبطة بالتوزيع الطبيعي
11.3.2. النظرية المركزية للحد
4.2. اختبار الفرضية
1.4.2. القيمة P
2.4.2. القوة الإحصائية

5.2. التحليل الاستكشافي والإحصاء الوصفي
1.5.2. الرسوم البيانية والجداول
2.5.2. اختبار Chi Cuadrado
3.5.2. المخاطر النسبية
4.5.2. نسبة الاحتمالات
6.2. اختبار T
1.6.2. اختبار T لعينة واحدة
2.6.2. اختبار T لعينتين مستقلتين
3.6.2. اختبار T للعينات المقترنة
7.2. تحليل الارتباط
8.2. تحليل الانحدار الخطي البسيط
1.8.2. خط الانحدار ومعاملاته
2.8.2. مخلفات
3.8.2. تقييم الانحدار باستخدام المخلفات
4.8.2. معامل التحديد
9.2. التباين وتحليل التباين (ANOVA)
1.9.2. ANOVA مسار واحد (*One-way* ANOVA)
2.9.2. ANOVA ذي مسارين (*Two-way* ANOVA)
3.9.2. ANOVA للتدابير المتكررة
4.9.2. ANOVA العاملي

الوحدة 3. تدريب القوة في لاعب رياضة الدراجات

1.3. مقدمة في القوة
1.1.3. تعريف
2.1.3. مفاهيم تعبيرات القوة
3.1.3. القوة وركوب الدراجات
2.3. فوائد تدريب القوة لراكبي الدراجات
1.2.3. التكيف الجزيئي والفسيولوجي
2.2.3. التكيفات العصبية
3.2.3. تحسين الكفاءة
4.2.3. تحسن تكوين الجسم
3.3. طرق قياس القوة
1.3.3. أنظمة القياس الخطية
2.3.3. مقياس القوة
3.3.3. منصات القوة والاتصال
4.3.3. المنصات والتطبيقات البصرية
4.3. RM
1.4.3. مفهوم RM
2.4.3. مفهوم NRM
3.4.3. مفهوم شخصية الجهد
5.3. سرعة التنفيذ
1.5.3. CE محددة بسرعة التنفيذ
2.5.3. تقييم متساوي القصور الذاتي للقوة
3.5.3. منحنى القوة وسرعة / القدرة
6.3. التخطيط وبرمجة تمارين القوة
1.6.3. برمجة القوة
2.6.3. برمجة التمرين
3.6.3. برمجة جلسة
7.3. تمارين القوة على الدراجة
1.7.3. الإقلاع
2.7.3. Sprints
3.7.3. العمل العصبي العضلي
4.7.3. هل عمل عزم الدوران يساوي تدريب القوة؟
8.3. التدريب المتزامن
1.8.3. تعريف
2.8.3. استراتيجيات لتعظيم التكيفات
3.8.3. المميزات والعيوب
9.3. التمارين الموصى بها
1.9.3. العامة
2.9.3. محدد
3.9.3. مثال الجلسة
10.3. تمرين القلب
1.10.3. تعريف
2.10.3. الفوائد
3.10.3. تمارين التنقل
4.10.3. أنواع التمارين

الوحدة 4. تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق

1.4. سرعة
1.1.4. تعريف
2.1.4. المفاهيم العامة
1.2.1.4. مظاهر السرعة
2.2.1.4. العوامل المحددة للأداء
3.2.1.4. الفرق بين السرعة والتسارع
4.2.1.4. السرعة القطاعية
5.2.1.4. السرعة الزاوية
6.2.1.4. وقت رد الفعل
2.4. ديناميات وميكانيكا العدو الخطي (نموذج 100 م)
1.2.4. التحليل الحركي للعبة
2.2.4. ديناميات القوة وتطبيقها خلال اللعبة
3.2.4. التحليل الحركي لمرحلة التسريع
4.2.4. الديناميات وتطبيق القوة أثناء التسارع
5.2.4. التحليل الحركي للسباق بأقصى سرعة
6.2.4. الديناميات وتطبيق القوة خلال السرعة القصوى
3.4. مراحل سباق السرعة (تحليل التقنية)
1.3.4. الوصف الفني للإنطلاق
2.3.4. الوصف الفني للسباق خلال مرحلة التسارع
1.2.3.4. نموذج Kinogram الفني لمرحلة التسريع
3.3.4. الوصف الفني للسباق خلال مرحلة السرعة القصوى
1.3.3.4. نموذج Kinogram الفني (ALTIS) لتحليل التقنية
4.3.4. سرعة المقاومة
4.4. سرعة الطاقة الحيوية
1.4.4. الطاقة الحيوية لسباقات السرعة الفريدة
1.1.4.4. الطاقة العضلية للسباق الفردي
2.1.4.4. نظام ATP-PC
3.1.4.4. نظام حال السكر
4.1.4.4. تفاعل أدينيلات كيناز
2.4.4. الطاقة الحيوية لسباقات السرعة المتكررة
1.2.4.4. مقارنة نشطة بين سباقات السرعة الفردية والمتكررة
2.2.4.4. سلوك أنظمة إنتاج الطاقة أثناء سباقات السرعة المتكررة
3.2.4.4. استعادة PC
4.2.4.4. علاقة القوة الهوائية بعمليات التعافي لـPC
5.2.4.4. محددات الأداء في سباقات السرعة المتكررة
5.4. تحليل تقنية التسارع والسرعة القصوى في الرياضات الجماعية
1.5.4. وصف التقنية في الرياضات الجماعية
2.5.4. مقارنة بين تقنية العدو السريع في الرياضات الجماعية مقابل. الاختبارات الرياضية
3.5.4. تحليل الوقت والحركة لمظاهر السرعة في الرياضات الجماعية
6.4. النهج المنهجي لتقنية التدريس
1.6.4. التدريس الفني للمراحل المختلفة للدرجة
2.6.4. الأخطاء الشائعة وطرق تصحيحها
7.4. وسائل وأساليب لتنمية السرعة
1.7.4. وسائل وأساليب التدريب على مرحلة التسريع
1.1.7.4. علاقة القوة بالتسارع
2.1.7.4. مزلجة
3.1.7.4. المنحدرات
4.1.7.4. قابلية القفز
1.4.1.7.4. بناء القفزة العمودية
2.4.1.7.4. بناء القفزة الأفقية
5.1.7.4. تدريب نظام ATP / PC
2.7.4. وسائل وطرق تدريب السرعة القصوى /top speed
1.2.7.4. بليوميتريكس
2.2.7.4. السرعة الزائدة
3.2.7.4. الأساليب الفاصلة المكثفة
3.7.4. وسائل وأساليب تنمية سرعة التحمل
1.3.7.4. طرق الفواصل المكثفة
2.3.7.4. طريقة التكرار

8.4. خفة الحركة وتغيير الاتجاه

1.8.4. تعريف الرشاقة

2.8.4. تعريف تغيير الاتجاه

3.8.4. محددات الرشاقة و COD

4.8.4. تقنية تغيير الاتجاه

1.4.8.4. *Shuffle*

2.4.8.4. *Crossover*

3.4.8.4. تدريبات على خفة الحركة و COD

9.4. تقييم ومراقبة تدريب السرعة

1.9.4. ملف تعريف القوة والسرعة

2.9.4. اختبار مع الخلايا الكهروضوئية والمتغيرات مع أجهزة التحكم الأخرى

3.9.4. RSA

10.4. جدول تدريبات السرعة

الوحدة 5. تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق

1.5. المفاهيم العامة

1.1.5. تعريفات عامة

1.1.1.5. التدريب

2.1.1.5. القابلية للتدريب

3.1.1.5. التحضير البدني الرياضي

2.1.5. أهداف تدريب المقاومة

3.1.5. المبادئ العامة للتدريب

1.3.1.5. مبادئ الحمل

2.3.1.5. مبادىء التنظيم

3.3.1.5. مبادئ التخصص

2.5. فسيولوجيا التدريب الرياضي

1.2.5. الاستجابة الفسيولوجية لتدريب المقاومة الرياضية

1.1.2.5. الردود على الجهود المستمرة

2.1.2.5. الاستجابات للضغوط الفاصلة

3.1.2.5. الاستجابات للجهود المتقطعة

4.1.2.5. الردود على الجهود المبذولة في ألعاب الفضاء الصغيرة

2.2.5. العوامل المتعلقة بأداء المقاومة الرياضية

1.2.2.5. القوة الهوائية

2.2.2.5. العتبة اللاهوائية

3.2.2.5. السرعة الهوائية القصوى

4.2.2.5. اقتصاد الجهد

5.2.2.5. استخدام الركائز

6.2.2.5. خصائص ألياف العضلات

3.2.5. التكيفات الفسيولوجية للمقاومة الهوائية

1.3.2.5. التكيف مع الجهود المستمرة

2.3.2.5. التكيف مع الجهود الفاصلة

3.3.2.5. التكيف مع الجهود المتقطعة

4.3.2.5. التكيف مع الجهود المبذولة في ألعاب الفضاء الصغيرة

3.5. رياضة الموقف وعلاقتها بالمقاومة الهوائية

1.3.5. المطالب في رياضة المجموعة الأولى؛ كرة القدم والرجبي والهوكي

2.3.5. المطالب في رياضة المجموعة الثانية؛ كرة السلة، كرة اليد، كرة الصالات

3.3.5. المطالب في رياضة المجموعة الثالثة؛ التنس والكرة الطائرة

4.5. مراقبة وتقييم المقاومة الهوائية

1.4.5. تقييم مباشر على جهاز الجري مقابل الميدان

1.1.4.5. جهاز الجري Vo2max مقابل الميدان

2.1.4.5. جهاز الجري VAM مقابل الميدان

3.1.4.5. VAM مقابل VFA

4.1.4.5. المهلة الزمنية (VAM)

2.4.5. الاختبارات المستمرة غير المباشرة

1.2.4.5. المهلة الزمنية (VFA)

2.2.4.5. اختبار 1000 متر

3.2.4.5. مسابقة مدتها 5 دقائق

3.4.5. الاختبارات الإضافية والقصوى غير المباشرة

1.3.4.5. UMTT و UMTT-Brue و VAMEVAL و T-Bordeaux

2.3.4.5. اختبار UNCa سداسي الأضلاع، التَعَقُّب، الأرنب

4.4.5. اختبارات غير مباشرة ذهابًا وإيابًا ومتقطعة

1.4.4.5. Shuttle Run *Test* (*Course Navette*) 20m

2.4.4.5. اختبار بطارية Yo-Yo -

3.4.4.5. اختبارات متقطعة اختبار 03-15 اختبار Carminatti، IFT، 45-15

5.4.5. اختبار معين مع الكرة

1.5.4.5. اختبار hoff

6.4.5. اقتراح من VFA

1.6.4.5. نقاط قطع VFA لكرة القدم والرجبي والهوكي

2.6.4.5. نقاط قطع VFA لكرة السلة وكرة القدم الخماسية وكرة اليد

5.5. تخطيط التمارين الهوائية

1.5.5. وضع التمرين

2.5.5. تردد التدريب

3.5.5. مدة التمرين

4.5.5. كثافة التدريب

5.5.5. الكثافة

6.5. طرق تطوير المقاومة الهوائية

1.6.5. التدريب المستمر

2.6.5. التدريب مع فاصل

3.6.5. تدريب متقطع

4.6.5. تدريب SSG (ألعاب المساحات الصغيرة)

5.6.5. تدريب مختلط (دوائر)

7.5. تصميم البرنامج

1.7.5. فترة ما قبل الموسم

2.7.5. فترة تنافسية

3.7.5. فترة ما بعد الموسم

8.5. الجوانب الخاصة المتعلقة بالتدريب

1.8.5. التدريب المتزامن

2.8.5. استراتيجيات تصميم التدريب المتزامن

3.8.5. التكيفات الناتجة عن التدريب المتزامن

4.8.5. الفروق بين الجنسين

5.8.5. عدم التدريب

9.5. تدريب الأيروبكس لدى الأطفال والشباب

1.9.5. المفاهيم العامة

1.1.9.5. النمو والتطور والنضج

2.9.5. تقييم Vo2max و VAM

1.2.9.5. القياس المباشر

2.2.9.5. القياس غير المباشر في الميدان

3.9.5. التكيفات الفسيولوجية عند الأطفال والشباب

1.3.9.5. تكيفات Vo2max و VAM

4.9.5. تصميم التدريب الهوائية

1.4.9.5. طريقة متقطعة

2.4.9.5. الالتزام والتحفيز

3.4.9.5. الألعاب في المساحات الصغيرة

الوحدة 6. التدريب على ركوب الدراجات من أجل القوة

1.6. ما هي القوة؟

1.1.6. تعريف

2.1.6. ما هو W

3.1.6. ما هو Julio

2.6. عدادات الطاقة

1.2.6. وظيفة العداد

2.2.6. أنواع

3.2.6. مزدوج

4.2.6. شبه مزدوج

3.6. ما هو برنامج FTP؟

1.3.6. تعريف

2.3.6. طرق التقدير

3.3.6. التطبيق على التدريب

4.6. تحديد نقاط القوة

1.4.6. تحليل المنافسة

2.4.6. تحليل البيانات

5.6. *Power profile*

1.5.6. *Classic power profile*

2.5.6. *Advanced power profile*

3.5.6. اختبار ملف تعريف الطاقة

6.6. مراقبة الاداء

1.6.6. ما هو الأداء

2.6.6. مراقبة MMP

3.6.6. رصد المعلمات الفسيولوجية

7.6. *Power management chart* (PMC)
1.7.6. مراقبة الحمل الخارجي
2.7.6. مراقبة الحمل الداخلي
3.7.6. تكامل جميع الأنظمة
8.6. المقاييس
1.8.6. CP
2.8.6. 'FRC/ w
3.8.6. Pmax
4.8.6. Stamina/ *durabilit*
9.6. مقاومة التعب
1.9.6. تعريف
2.9.6. بناء على KJ
3.9.6. بناء على KJ/kg
10.6. *Pacing*
1.10.6. تعريف
2.10.6. القيم المعيارية للتجارب الزمنية
3.10.6. برامج التقدير

الوحدة 7. التنقل: من النظرية إلى الأداء

1.7. الجهاز العصبي العضلي
1.1.7. المبادئ الفيزيولوجية العصبية: التثبيط والإثارة
1.1.1.7. تكيفات الجهاز العصبي
2.1.1.7. استراتيجيات لتعديل استثارة القشرية النخاعية
3.1.1.7. مفاتيح التنشيط العصبي العضلي
2.1.7. نظم المعلومات الحسية الجسدية
1.2.1.7. أنظمة المعلومات الفرعية
2.2.1.7. أنواع ردود الفعل
1.2.2.1.7. ردود الفعل أحادية المشبك
2.2.2.1.7. ردود الفعل متعددة المشابك
3.2.2.1.7. ردود الفعل العضلية الوترية المفصلية
3.2.1.7. الاستجابات للتمدد الديناميكي والثابت
2.7. التحكم في المحركات والحركة
1.2.7. أنظمة التثبيت والتعبئة
1.1.2.7. النظام المحلي: نظام التثبيت
2.1.2.7. النظام العالمي: نظام التعبئة
3.1.2.7. نمط التنفس
2.2.7. أنماط الحركة
1.2.2.7. التفعيل المشترك
2.2.2.7. نظرية *Joint* بواسطة *Joint*
3.2.2.7. مجمعات الحركة الأولية
3.7. فهم التنقل
1.3.7. المفاهيم والمعتقدات الأساسية في التنقل
1.1.3.7. مظاهر التنقل في الرياضة
2.1.3.7. العوامل الفسيولوجية العصبية والميكانيكية الحيوية التي تؤثر على تطور الحركة
3.1.3.7. تأثير الحركة على تنمية القوة
2.3.7. أهداف التدريب الحركي في الرياضة
1.2.3.7. التنقل في الدورة التدريبية
2.2.3.7. فوائد التدريب على التنقل
3.3.7. التنقل والاستقرار عن طريق الهياكل
1.3.3.7. مجمع القدم والكاحل
2.3.3.7. مجمع الركبة والورك
3.3.3.7. مجمع العمود الفقري والكتف
4.7. التدريب الحركي
1.4.7. كتلة أساسية
1.1.4.7. استراتيجيات وأدوات لتحسين التنقل
2.1.4.7. مخطط محدد قبل التمرين
3.1.4.7. مخطط محدد بعد التمرين
2.4.7. التنقل والاستقرار في الحركات الأساسية
1.2.4.7. *Squat and Dead Lift*
2.2.4.7. التسارع وتعدد الإتجاهات
5.7. طرق الاسترداد
1.5.7. اقتراح للفعالية في ظل الأدلة العلمية

6.7. أساليب التدريب على الحركة

1.6.7. الأساليب التي تركز على الأنسجة: التمدد في التوتر السلبي والتوتر النشط

2.6.7. الأساليب التي تركز على الحركية المفصلية: التمدد المعزول والتمدد المتكامل

3.6.7. التدريب الفريد

7.7. جدول التدريب على الحركة

1.7.7. آثار التمدد على المدى القصير والطويل

2.7.7. اللحظة المثالية لتطبيق التمدد

8.7. تقييم وتحليل الرياضي

1.8.7. التقييم الوظيفي والعصبي العضلي

1.1.8.7. المفاهيم الأساسية في التقييم

2.1.8.7. عملية التقييم

1.2.1.8.7. تحليل نمط الحركة

2.2.1.8.7. تحديد الاختبار

3.2.1.8.7. كشف الروابط الضعيفة

2.8.7. منهجية تقييم الرياضيين

1.2.8.7. أنواع الاختبار

1.1.2.8.7. اختبار التقييم التحليلي

2.1.2.8.7. اختبار التقييم العام

3.1.2.8.7. اختبار تقييم ديناميكي محدد

2.2.8.7. التقييم حسب الهياكل

1.2.2.8.7. مجمع القدم والكاحل

2.2.2.8.7. مجمع الركبة والورك

3.2.2.8.7. مجمع العمود الفقري والكتف

9.7. القدرة على الحركة لدى الرياضي المصاب

1.9.7. الفيزيولوجيا المرضية للإصابة: التأثيرات على الحركة

1.1.9.7. هيكل العضلات

2.1.9.7. هيكل الوتر

3.1.9.7. الهيكل الرباطي

2.9.7. التنقل والوقاية من الإصابات: دراسة حالة

1.2.9.7. تمزق اوتار الركبة في العداء

الوحدة 8. تقييم الأداء الرياضي

1.8. التقييم

1.1.8. التعريفات: الاختبار، التقييم، القياس

2.1.8. الصلاحية والموثوقية

3.1.8. أغراض التقييم

2.8. أنواع الاختبار

1.2.8. فحص مخبري

1.1.2.8. فضائل وقيود الاختبارات التي أجريت في المختبر

2.2.8. الاختبار الميداني

1.2.2.8. فضائل وقيود الاختبارات الميدانية

3.2.8. اختبارات مباشرة

1.3.2.8. التطبيقات والتحويل إلى التدريب

4.2.8. اختبارات غير مباشرة

1.4.2.8. اعتبارات عملية وتحويلها إلى التدريب

3.8. تقييم تكوين الجسم

1.3.8. المقاومة البيولوجية

1.1.3.8. اعتبارات في تطبيقه على المجال

2.1.3.8. قيود على صحة البيانات الخاصة بك

2.3.8. الأنثروبومترية

1.2.3.8. أدوات لتنفيذه

2.2.3.8. نماذج التحليل لتكوين الجسم

3.3.8. مؤشر كتلة الجسم (IMC)

1.3.3.8. قيود البيانات التي تم الحصول عليها لتفسير تكوين الجسم

4.8. تقييم اللياقة الهوائية

1.4.8. اختبار جهاز المشي Max2VO

1.1.4.8. اختبار Astrand

2.1.4.8. اختبار Balke

3.1.4.8. اختبار ACSM

4.1.4.8. اختبار Bruce

5.1.4.8. اختبار Foster

6.1.4.8. اختبار Pollack

2.4.8. اختبار Vo2max على مقياس عمل الدورة

1.2.4.8. Astrand. Ryhming

2.2.4.8. اختبار Fox

3.4.8. اختبار القدرة على مقياس عمل الدورة

1.3.4.8. اختبار *Wingate*

4.4.8. اختبار Vo2max في الميدان

1.4.4.8. اختبار Leger

2.4.4.8. اختبار جامعة مونتريال

3.4.4.8. اختبار الميل الواحد

4.4.4.8. اختبار لمدة 12 دقيقة

5.4.4.8. اختبار 2.4 كم

5.4.8. اختبار ميداني لتحديد مناطق التدريب

1.5.4.8. 03-15 اختبار IFT

6.4.8. UNca Test

7.4.8. Yo-Yo Test

1.7.4.8. مقاومة اليويو. YYET مستوى 1 و 2

2.7.4.8. مقاومة اليويو المتقطعة. YYEIT مستوى 1 و 2

3.7.4.8. الانتعاش المتقطع لليويو. YYERT مستوى 1 و 2

5.8. تقييم اللياقة العصبية والعضلية

1.5.8. اختبار التكرار دون الحد الأقصى

1.1.5.8. تطبيقات عملية لتقييمك

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

2.5.8. اختبار RM 1

1.2.5.8. بروتوكول لتحقيقها

2.2.5.8. حدود تقييم RM 1

3.5.8. اختبار القفز الأفقي

1.3.5.8. بروتوكولات التقييم

4.5.8. اختبار السرعة (5 أمتار، 10 أمتار، 15 متر، الخ)

1.4.5.8. اعتبارات بشأن البيانات التي تم الحصول عليها في تقييمات نوع الوقت / المسافة

5.5.8. الحد الأقصى/دون الحد الأقصى للاختبار التقدمي التزايدي

1.5.5.8. البروتوكولات التي تم التحقق من صحتها

2.5.5.8. تطبيقات عملية

6.5.8. اختبار القفز العمودي

1.6.5.8. قفزة sj

2.6.5.8. قفزة CMJ

3.6.5.8. قفزة ABK

4.6.5.8. اختبارDJ

5.6.5.8. اختبار القفز المستمر

7.5.8. ملفات تعريف F/V عمودية/أفقية

1.7.5.8. بروتوكولات التقييم Morin و Samozino

2.7.5.8. تطبيقات عملية من ملف تعريف القوة / السرعة

8.5.8. اختبار متساوي القياس مع خلية الحمل

1.8.5.8. اختبار القوة متساوي القياس الطوعي (صندوق النقد الدولي)

2.8.5.8. اختبار العجز الثنائي في القياس (DBL ٪)

3.8.5.8. اختبار العجز الجانبي (DL ٪)

4.8.5.8. اختبار نسبة أوتار الركبة / عضلات الفخذ

6.8. أدوات التقييم والرصد

1.6.8. أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب

1.1.6.8. خصائص الأجهزة

2.1.6.8. مناطق التدريب من قبل الموارد البشرية

2.6.8. محللات اللاكتات

1.2.6.8. أنواع الأجهزة وفوائدها وخصائصها

2.2.6.8. مناطق التدريب حسب تحديد عتبة اللاكتات (UL)

3.6.8. أجهزة تحليل الغاز

1.3.6.8. أجهزة المختبر مقابل. المحمولة

4.6.8. GPS

1.4.6.8. أنواع نظام تحديد المواقع وخصائصه وفضائله وقيوده

2.4.6.8. مقاييس محددة لتفسير الحمل الخارجي

5.6.8. التسارع

1.5.6.8. أنواع وخصائص مقاييس التسارع

2.5.6.8. تطبيقات عملية من الحصول على البيانات من مقياس التسارع

6.6.8. محولات الموضع

1.6.6.8. أنواع محولات الطاقة للحركات الرأسية والأفقية

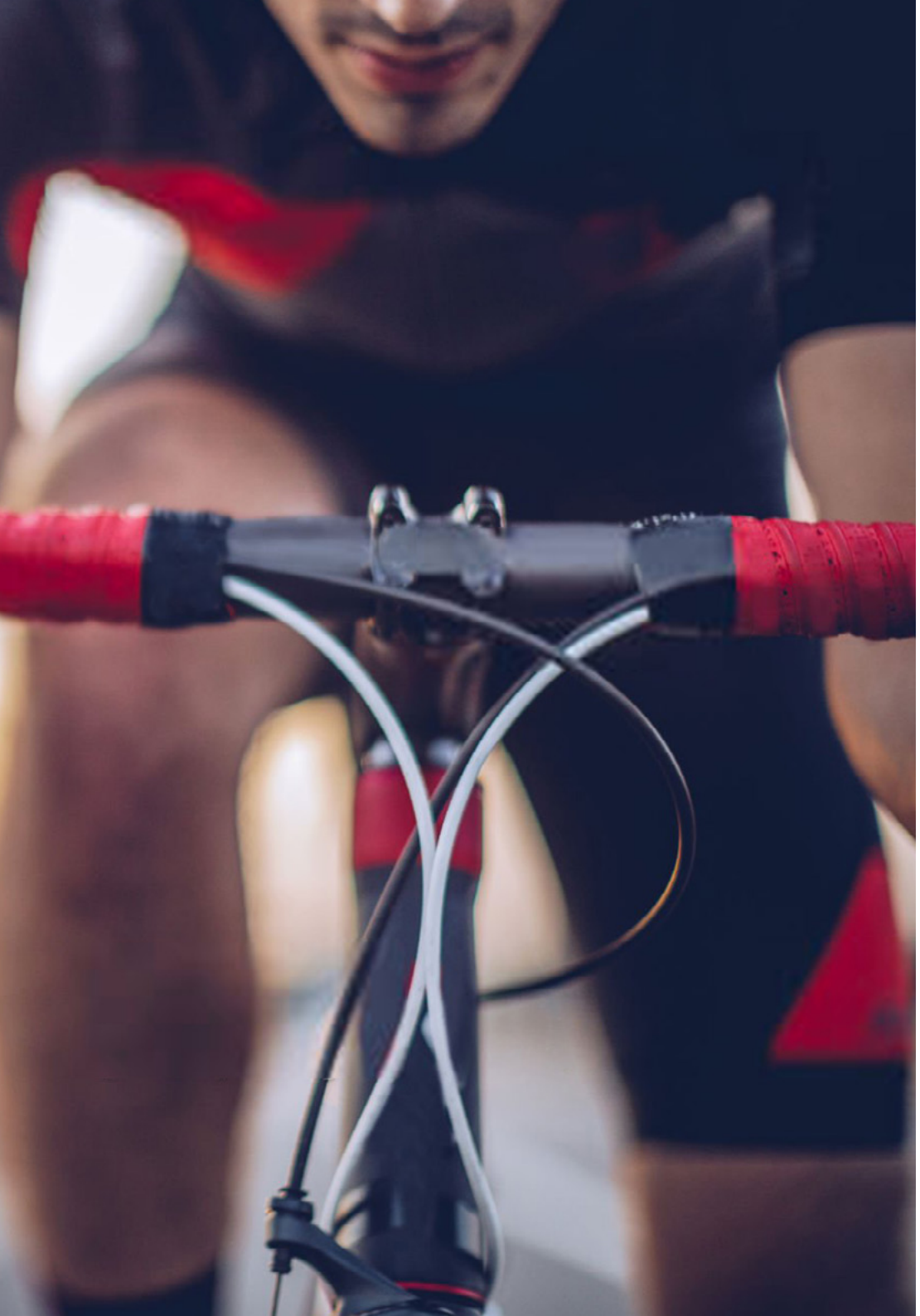
2.6.6.8. المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام محول طاقة الموقف

3.6.6.8. البيانات التي تم الحصول عليها من محول الطاقة وتطبيقاته لبرمجة التدريب

الوحدة 9. التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي

1.9. أساسيات القاعدة
1.1.9. معايير التكيف
1.1.1.9. متلازمة التكيف العام
2.1.1.9. قدرة الأداء الحالية، طلب التدريب
2.1.9. التعب والأداء والتكييف كأداة
3.1.9. مفهوم الجرعة - الاستجابة وتطبيقاتها
2.9. المفاهيم والتطبيقات الأساسية
1.2.9. مفهوم وتطبيق التخطيط
2.2.9. مفهوم وتطبيق الدورية
3.2.9. مفهوم البرمجة وتطبيقها
4.2.9. مفهوم وتطبيق التحكم بالحمولة
3.9. التطوير المفاهيمي للتخطيط ونماذجه المختلفة
1.3.9. سجلات التخطيط التاريخي الأولى
2.3.9. المقترحات الأولى، تحليل الأسس
3.3.9. النماذج الكلاسيكية
1.3.3.9. التقليدية
2.3.3.9. رقاص الساعة
3.3.3.9. حمولات عالية
4.9. نماذج موجهة نحو الفردية و/أو تركيز الشحنات
1.4.9. كتل
2.4.9. دورة متكاملة شاملة
3.4.9. نموذج متكامل
4.4.9. العد التنازلي
5.4.9. حالة النموذج الطويلة
6.4.9. حسب الأهداف
7.4.9. الأجراس الهيكلية
8.4.9. التنظيم الذاتي (APRE)
5.9. نماذج موجهة نحو الخصوصية و/أو القدرة على الحركة
1.5.9. المعرفية (أو دورة صغيرة منظمة)
2.5.9. الفترة التكتيكية
3.5.9. التنمية المشروطة من خلال القدرة على الحركة

7.6.8. منصات القوة
1.7.6.8. أنواع وخصائص منصات القوة
2.7.6.8. المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام منصة القوة
3.7.6.8. نهج عملي لجدولة التدريب
8.6.8. خلايا التحميل
1.8.6.8. أنواع الخلايا وخصائصها وفوائدها
2.8.6.8. استخدامات وتطبيقات الأداء الرياضي والصحة
9.6.8. الخلايا الكهروضوئية
1.9.6.8. ميزات الجهاز والقيود
2.9.6.8. الاستخدامات والتطبيقات في الممارسة
10.6.8. تطبيقات الموبايل
1.10.6.8. وصف التطبيقات الأكثر استخدامًا في السوق: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
7.8. شحن داخلي وشحن خارجي
1.7.8. الوسائل الموضوعية للتقييم
1.1.7.8. سرعة التنفيذ
2.1.7.8. متوسط القوة الميكانيكية
3.1.7.8. مقاييس جهاز GPS
2.7.8. وسائل ذاتية للتقييم
1.2.7.8. PSE
2.2.7.8. sPSE
3.2.7.8. نسبة الحمل المزمن / الحاد
8.8. التعب
1.8.8. المفاهيم العامة للتعب والتعافي
2.8.8. التقييمات
1.2.8.8. أهداف المختبر: CK، واليوريا، والكورتيزول، إلخ
2.2.8.8. الأهداف الميدانية: CMJ، اختبارات متساوية القياس، إلخ
3.2.8.8. شخصية: مقاييس TQR، Wellness، إلخ
3.8.8. استراتيجيات التعافي: الغمر في الماء البارد، استراتيجيات التغذية، التدليك الذاتي، النوم
9.8. اعتبارات للتطبيق العملي
1.9.8. اختبار القفز العمودي. التطبيقات العملية
2.9.8. الحد الأقصى/دون الحد الأقصى للاختبار التقدمي التزايدي. التطبيقات العملية
3.9.8. الملف الشخصي لسرعة القوة العمودية. تطبيقات عملية



6.9. معايير البرمجة الصحيحة والفترات الزمنية

1.6.9. معايير البرمجة والفترة في تدريب القوة

2.6.9. معايير البرمجة والفترة في تدريبات المقاومة

3.6.9. معايير البرمجة والفترة في تدريب السرعة

4.6.9. معايير"التدخل" في البرمجة والفترة في التدريب المتزامن

7.9. التخطيط من خلال التحكم في الحمل باستخدام جهاز GPS) GNSS)

1.7.9. قواعد حفظ الجلسة للتحكم الصحيح

1.1.7.9. حساب متوسط جلسة المجموعة لتحليل الحمل الصحيح

2.1.7.9. الأخطاء الشائعة في التخزين وتأثيرها على التخطيط

2.7.9. نسبة الحمل وظيفة المنافسة

3.7.9. التحكم في الحمولة من حيث الحجم أو الكثافة والنطاق والقيود

8.9. الوحدة الموضوعية التكاملية 1 (تطبيق عملي)

1.8.9. بناء نموذج تخطيط حقيقي قصير المدى

1.1.8.9. اختيار وتطبيق نموذج الفترة

2.1.8.9. تصميم البرمجة المقابلة

9.9. الوحدة الموضوعية التكاملية 2 (تطبيق عملي)

1.9.9. بناء تخطيط متعدد السنوات

2.9.9. بناء التخطيط السنوي

الوحدة 10. التخطيط وبرمجة تمرين رياضة الدراجات

1.10. طرق التدريب على ركوب الدراجات

1.1.10. مستمر (موحد ومتغير)

2.1.10. تجزئة الفاصل الزمني

3.1.10. التكرارات الجزئية

2.10. توزيع الشدة

1.2.10. نماذج التوزيع

2.2.10. هرمي

3.2.10. مستقطب

3.10. إستراتيجيات التعافي
1.3.10. النشطة
2.3.10. السلبية
3.3.10. وسائط التعافي
4.10. تصميم الجلسات
1.4.10. التدفئة
2.4.10. الجزء الرئيسي
3.4.10. العودة إلى الهدوء
5.10. تنمية القدرات
1.5.10. تحسين 1VT
2.5.10. تحسين 2VT
3.5.10. تحسين Vo2max
4.5.10. تحسين Pmax والقدرة اللاهوائية
6.10. تطور ركوب الدراجات على المدى الطويل
1.6.10. تعلم كيفية التدريب
2.6.10. تعلم المنافسة
3.6.10. التدريب على المنافسة
7.10. تدريب راكبي الدراجات الرئيسيين
1.7.10. المتطلبات التنافسية لسباقات الطرق الرئيسية
2.7.10. التقويم التنافسي
3.7.10. توزيع الأحمال
8.10. تدريب راكبي الدراجات تحت سن32
1.8.10. المطالب التنافسية
2.8.10. التقويم التنافسي
3.8.10. توزيع الحمل
9.10. تدريب راكبي الدراجات المحترفين
1.9.10. المطالب التنافسية
2.9.10. التقويم التنافسي
3.9.10. توزيع الحمل

الوحدة 11. تحديد كميات الأحمال

1.11. نموذج القياس الكمي التقليدي
1.1.11. تعريف القياس الكمي
2.1.11. نموذج ثلاثي المراحل
3.1.11. المميزات والعيوب
2.11. نموذج الدرابزين
1.2.11. تعريف
2.2.11. لماذا هذا النموذج
3.2.11. نموذج الدرابزين الثاني
3.11. نموذج TRIMPs
1.3.11. تعريف
2.3.11. عوامل التطبيق
3.3.11. المميزات والعيوب
4.11. Lucia TRIMPs
1.4.11. تعريف
2.4.11. عوامل التطبيق
3.4.11. المميزات والعيوب
5.11. CTL و ATL و TSB
1.5.11. تعريف
2.5.11. عوامل التطبيق
3.5.11. المميزات والعيوب
6.11. نموذج ECOs
1.6.11. تعريف
2.6.11. عوامل التطبيق
3.6.11. المميزات والعيوب
7.11. القياس الكمي على أساس sRPE
1.7.11. تعريف
2.7.11. عوامل التطبيق
3.7.11. المميزات والعيوب
8.11. *Training Peaks*
1.8.11. شرح المنصة
2.8.11. الميزات والوظائف
3.8.11. المميزات والعيوب
9.11. القياس الكمي للتدريب في ركوب الدراجات الاحترافي
1.9.11. التواصل بشكل يومي
2.9.11. نماذج القياس الكمي
3.9.11. القيود
10.11. أطروحات دكتوراه Teun Van Erp و Daho Sanders
1.10.11. القياس الكمي للمسابقات الاحترافية
2.10.11. الارتباطات بين الحمل الداخلي والخارجي
3.10.11. القيود

الوحدة 12. الميكانيكا الحيوية في الدرّاج

1.12. ما هي الميكانيكا الحيوية؟ ما هي الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها؟
1.1.12. تعريف
2.1.12. تاريخ
3.1.12. تطبيق للأداء والوقاية من الإصابات
2.12. طرق الميكانيكا الحيوية
1.2.12. ثابتة
2.2.12. ديناميكي
3.2.12. أجهزة قياس التسارع
3.12. تقييم القدم، القوس الأخمصي، ROM، خلل القياس
1.3.12. القوس الأخمصي (ALI)
2.3.12. الراديو الأول
3.3.12. أنواع القدمين
4.12. التقييم الوظيفي
1.4.12. ROM
2.4.12. خلل في التماثل
3.4.12. التعويضات
5.12. اختيار الأحذية وحجم الدراجة (*stack* و *reach*)
1.5.12. أنواع الأحذية الرياضية
2.5.12. اختيار حجم الإطار
3.5.12. الاختلافات بين دراجات الطرق وMTB والدراجات التجريبية الزمنية

6.12. قياس الزوايا (الزوايا المثلى)
1.6.12. ارتفاع المقعد
2.6.12. التراجع
3.6.12. زوايا متكاملة
7.12. عامل Q وتعديل المربط
1.7.12. التقدم
2.7.12. عامل Q
3.7.12. تعديل المربط
8.12. عزم الدوران
1.8.12. تعريف
2.8.12. التطبيق على التدريب
3.8.12. تقييم ضربة الدواسة
9.12. التخطيط الكهربي للعضلات
1.9.12. تعريف
2.9.12. العضلات المشاركة في تحريك الدواسة
3.9.12. تقييم حركة الدواسة باستخدام أنظمة EMG
10.12. الإصابات الأكثر شيوعا
1.10.12. إصابات أسفل الظهر
2.10.12. إصابات الركبة
3.10.12. إصابات القدم واليد

الوحدة 13. حالات تدريب خاصة على ركوب الدراجات

1.13. الحرارة
1.1.13. الأداء في الحرارة
2.1.13. الاستجابات لبروتوكولات التدريب والتكيف
3.1.13. حرارة رطبة مقابل. حرارة جافة
4.1.13. استراتيجيات تعزيز الفوائد
2.13. الارتفاع
1.2.13. الأداء والارتفاع
2.2.13. استجابة ولا استجابة
3.2.13. فوائد الارتفاع
3.13. *Train High-Live Low*
1.3.13. تعريف
2.3.13. مزايا
3.3.13. عيوب
4.13. *Live High-Train Low*
1.4.13. تعريف
2.4.13. مزايا
3.4.13. عيوب
5.13. *Live High–Compete High*
1.5.13. تعريف
2.5.13. مزايا
3.5.13. عيوب
6.13. نقص الأكسجة
1.6.13. تعريف
2.6.13. مزايا
3.6.13. عيوب
7.13. نقص الأكسجة المتقطع
1.7.13. تعريف
2.7.13. مزايا
3.7.13. عيوب
8.13. تلوث الغلاف الجوي
1.8.13. التلوث والأداء
2.8.13. استراتيجيات التكيف
3.8.13. عيوب التدريب
9.13. *Jet lag* والأداء
1.9.13. *Jet lag* والأداء
2.9.13. استراتيجيات التكيف
3.9.13. المكملات
10.13. القدرة على التكيف مع التغيرات الغذائية
1.10.13. تعريف
2.10.13. فقدان الأداء
3.10.13. المكملات

الوحدة 14. التغذية في الدرّاج

1.14. مفهوم التغذية الرياضية
1.1.14. ما هي التغذية الرياضية؟
2.1.14. التغذية السريرية مقابل. التغذية الرياضية
3.1.14. الأطعمة والمكملات الغذائية
2.14. حساب MB
1.2.14. مكونات إنفاق الطاقة
2.2.14. العوامل التي تؤثر على استهلاك الطاقة في حالة الراحة
3.2.14. قياس استهلاك الطاقة
3.14. تركيب الجسم
1.3.14. مؤشر كتلة الجسم والوزن المثالي التقليدي. هل هناك وزن مثالي؟
2.3.14. الدهون تحت الجلد وسمك أضعاف الجلد
3.3.14. طرق أخرى لتحديد تكوين الجسم
4.14. المغذيات الكبرى والصغرى
1.4.14. تعريف المغذيات الكبرى والصغرى
2.4.14. احتياجات المغذيات الكبيرة
3.4.14. احتياجات المغذيات الدقيقة
5.14. الدورة الكلية والجزئية
1.5.14. الدورة الغذائية
2.5.14. الدورية في الدراجات الكبيرة
3.5.14. الدورية في الدورات الصغيرة
6.14. معدل التعرق والترطيب
1.6.14. قياس معدل التعرق
2.6.14. احتياجات الترطيب
3.6.14. الشوارد
7.14. تدريب المعدة والجهاز الهضمي
1.7.14. الحاجة إلى تدريب المعدة والجهاز الهضمي
2.7.14. مراحل تدريب المعدة والجهاز الهضمي
3.7.14. التطبيق في التدريب والسباق
8.14. المكملات
1.8.14. المكملات والمساعدات المريحة
2.8.14. نظام ABCD للمكملات الغذائية والمساعدات المريحة
3.8.14. الاحتياجات الفردية للمكملات
9.14. الاتجاهات في التغذية الرياضية
1.9.14. الاتجاهات
2.9.14. *Low Carb-High Fat*
3.9.14. اتباع نظام غذائي عالي الكربوهيدرات
10.14. البرامج والتطبيقات
1.10.14. طرق التحكم بالمغذيات الكبيرة
2.10.14. برامج للتحكم بالتغذية
3.10.14. تطبيقات للرياضي

الوحدة 15. هيكل ووظيفة فريق رياضة الدراجات

1.15. فئات الفرق
1.1.15. الفئات الاحترافية (ProContinentalو WT)
2.1.15. الفئة القارية
3.1.15. فئات النخبة وتحت سن32
2.15. فئات المنافسة
1.2.15. مسابقات حسب المرحلة
2.2.15. الكلاسيكية
3.2.15. الفئات حسب مستوى المشاركة
3.15. الفئات الدنيا
1.3.15. المدارس
2.3.15. تلميذ عسكري/كاديت
3.3.15. الشباب
4.15. دور المدير
1.4.15. مدير هيكل الدراجات
2.4.15. الرعاية
3.4.15. مدير / ممثل الدراج
5.15. دور المدير
1.5.15. دور المدير كمنسق
2.5.15. دور المدير كمنظم
3.5.15. دور المدير في المنافسة
6.15. دور الميكانيكا
1.6.15. مواد فريق محترف
2.6.15. دور ميكانيكي العربة
3.6.15. دور ميكانيكي الطريق

7.15. دور المساعدين والمدلكين وأخصائيي العلاج الطبيعي
1.7.15. المساعدين
2.7.15. اخصائي العلاج الطبيعي
3.7.15. المدلكين
8.15. وظيفة بقية الموظفين
1.8.15. مكتب
2.8.15. عربة
3.8.15. الصحافة
9.15. كيفية تنظيم المنافسة
1.9.15. تحليل المنافسة
2.9.15. تحديد أهداف المنافسة
3.9.15. تطوير التخطيط للمسابقة
10.15. يوم روتيني من المنافسة داخل الفريق
1.10.15. قبل المنافسة
2.10.15. أثناء المنافسة
3.10.15. ما بعد المنافسة

الوحدة 16. طرق ركوب الدراجات

1.16. المسار
1.1.16. تعريف
2.1.16. اختبارات المسار
3.1.16. متطلبات المنافسة
2.16. الطريق
1.2.16. تعريف
2.2.16. الطرائق والفئات
3.2.16. المطالب المتنافسة
3.16. CX (سيكلوكروس)
1.3.16. تعريف
2.3.16. متطلبات المنافسة
3.3.16. تقنية CX
4.16. عكس الوقت
1.4.16. تعريف
2.4.16. الفردية
3.4.16. المعدات
4.4.16. التحضير لمسابقة عكس الوقت
5.16. MTB (*Mountain Bike*)/BTT (دراجة جبلية)
1.5.16. تعريف
2.5.16. اختبارات دراجة جبلية
3.5.16. متطلبات المنافسة
6.16. الحصى
1.6.16. تعريف
2.6.16. متطلبات المنافسة
3.6.16. مادة محددة
7.16. BMX
1.7.16. تعريف
2.7.16. اختبارات دراجة BMX
3.7.16. متطلبات BMX
8.16. ركوب الدراجات المتكيفة
1.8.16. تعريف
2.8.16. معايير الأهلية
3.8.16. متطلبات المنافسة
9.16. الطرائق الجديدة التي تنظمها UCI
1.9.16. eBike
2.9.16. الرياضات الالكترونية
3.9.16. ركوب الدراجات الفنية
10.16. السياحة بالدراجة
1.10.16. تعريف
2.10.16. متطلبات سياحة الدراجات
3.10.16. استراتيجيات التعامل مع الاختبارات

ستتمكن من الوصول إلى القراءات التكميلية والأدلة التفاعلية والمزيد من موارد الوسائط المتعددة عالية الجودة على مدار *24* ساعة في اليوم وفي أي وقت وكيفما تريد"

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"

منهج دراسة الحالة لوضع جميع محتويات المنهج في سياقها المناسب

يقدم برنامجنا منهج ثوري لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز المهارات في سياق متغير وتنافسي ومتطلب للغاية.

> مع جامعة *TECH* يمكنك تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم"

سيتم توجيهك من خلال نظام التعلم القائم على إعادة التأكيد على ما تم تعلمه، مع منهج تدريس طبيعي وتقدمي على طول المنهج الدراسي بأكمله.

سيتعلم الطالب، من خلال الأنشطة التعاونية والحالات الحقيقية، حل المواقف المعقدة في بيئات العمل الحقيقية.

منهج تعلم مبتكرة ومختلفة

إن هذا البرنامج المُقدم من خلال TECH هو برنامج تدريس مكثف، تم خلقه من الصفر، والذي يقدم التحديات والقرارات الأكثر تطلبًا في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. تعزز هذه المنهجية النمو الشخصي والمهني، متخذة بذلك خطوة حاسمة نحو تحقيق النجاح. ومنهج دراسة الحالة، وهو أسلوب يرسي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

> يعدك برنامجنا هذا لمواجهة تحديات جديدة في بيئات غير مستقرة ولتحقيق النجاح في حياتك المهنية"

كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخداماً من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب، بل اعتمد منهج دراسة الحالة على تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تحديد هذه المنهجية كمنهج قياسي للتدريس في جامعة هارفارد.

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في منهج دراسة الحالة، وهو منهج تعلم موجه نحو الإجراءات المتخذة لحل الحالات. طوال البرنامج، سيواجه الطلاب عدة حالات حقيقية. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والجدال والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.

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*.

في عام *2019*، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية متفوقين بذلك على جميع الجامعات الافتراضية الناطقة باللغة الإسبانية في العالم.

في TECH تتعلم بمنهجية رائدة مصممة لتدريب مدراء المستقبل. وهذا المنهج، في طليعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

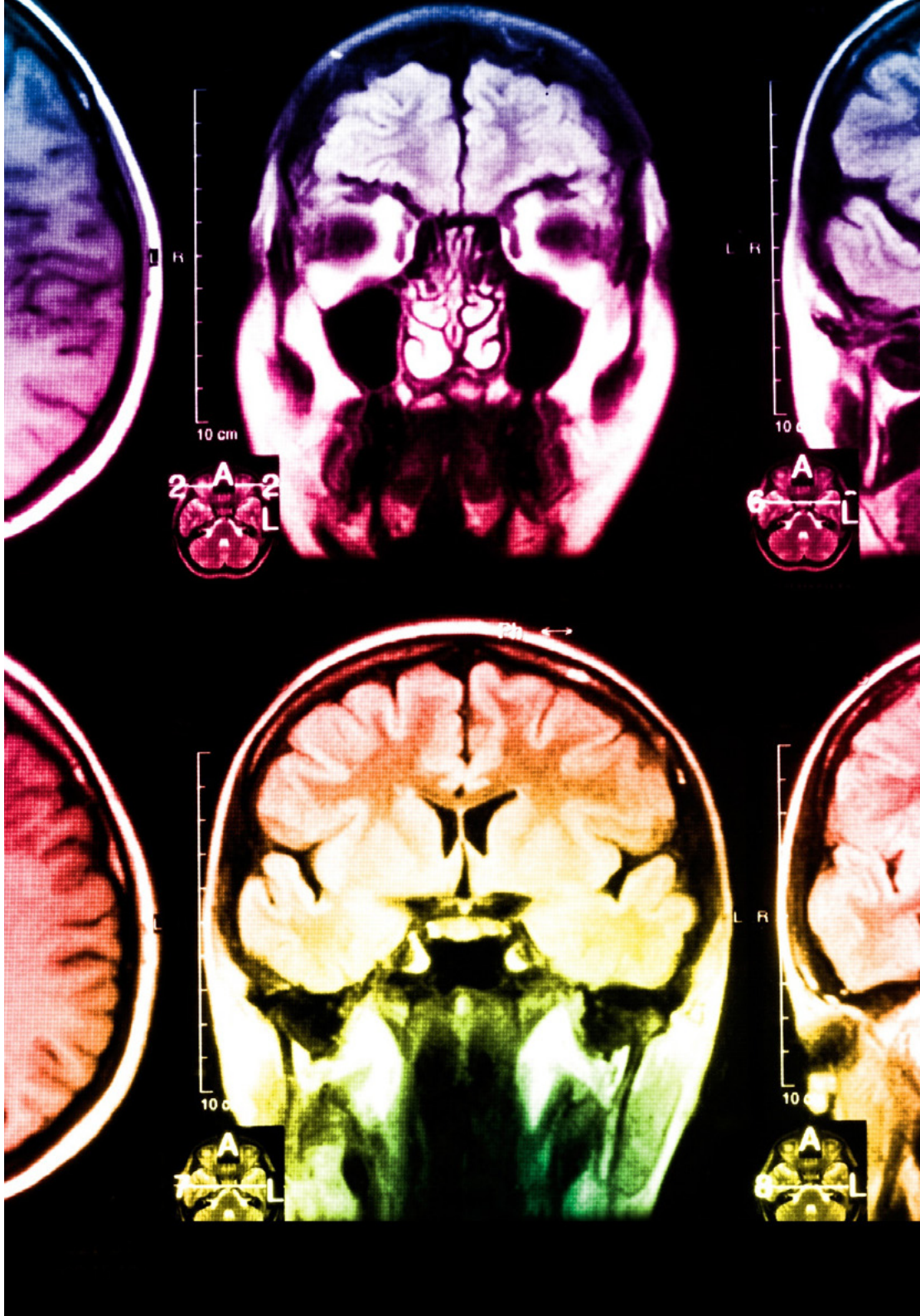
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، والقانون الدولي، والمهارات الإدارية، وعلوم الرياضة، والفلسفة، والقانون، والهندسة، والصحافة، والتاريخ، والأسواق والأدوات المالية. كل ذلك في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

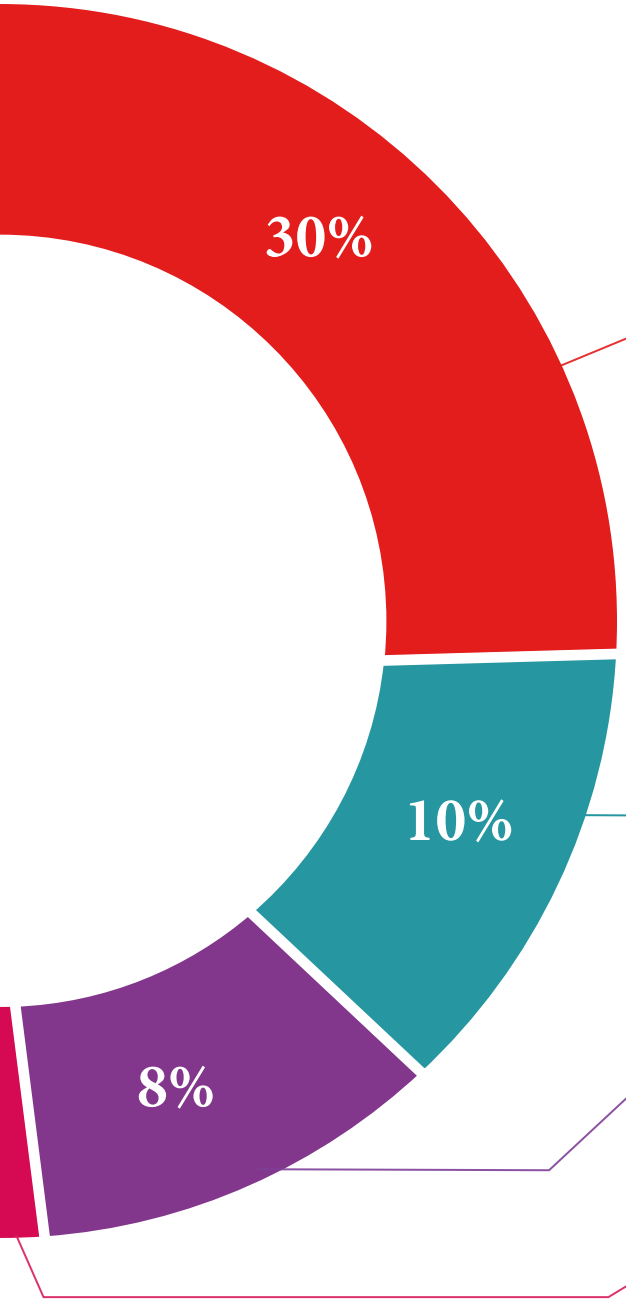
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضًا أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئًا هو ضروريًا لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الحُصين بالمخ، لكي نحتفظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى.

بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية.



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.

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.

التدريب العملي على المهارات والكفاءات

سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

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.

دراسات الحالة (Case studies)

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة المختارة خصيصًا لهذا الموقف. حالات معروضة ومحللة ومدروسة من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.

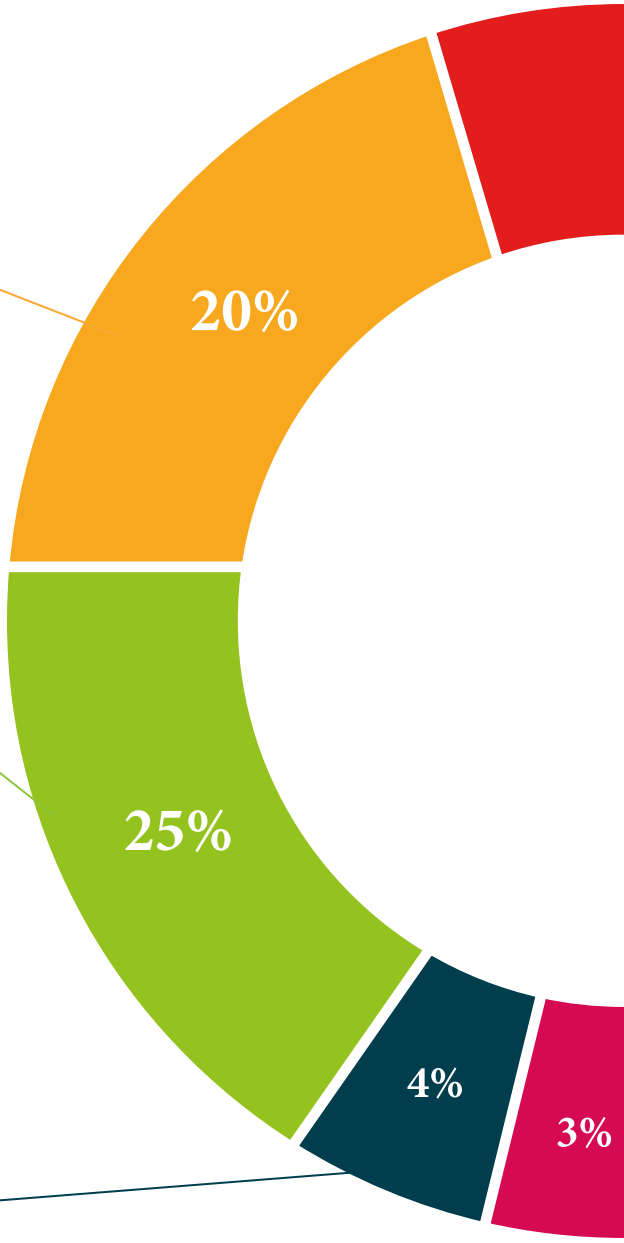
ملخصات تفاعلية

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 التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

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.



07

المؤهل العلمي

يضمن الماجستير المتقدم في رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على شهادة اجتياز الماجستير المتقدم الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

يحتوي **ماجستير متقدم في رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي* مع إيصال استلام مؤهل **ماجستير متقدم** ذا الصلة الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية.**

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

المؤهل العلمي: **ماجستير متقدم في رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة**

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: **3000 ساعة**

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

الجامعة التكنولوجية

تمنح هذا

الدبلوم

لـ

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

لاجتيازه/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

ماجستير متقدم

في

رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 3000 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

الجامعة الافتراضية الرسمية للرابطة الوطنية لكرة السلة NBA

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

ماجستير متقدم في رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
1º	فسيولوجية التمرين في رياضة ركوب الدراجات	إجباري	175
1º	الإحصائيات المطبقة على الأداء والبحث	إجباري	175
1º	تدريب القوة في لاعب رياضة الدراجات	إجباري	175
1º	تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق	إجباري	175
1º	تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق	إجباري	175
1º	تدريب القوة	إجباري	175
1º	التنقل: من النظرية إلى الأداء	إجباري	175
1º	تقييم الأداء الرياضي	إجباري	175

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
2º	التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي	إجباري	200
2º	التخطيط وبرمجة تمرين رياضة الدراجات	إجباري	200
2º	تحديد كميات الأحمال	إجباري	200
2º	الميكانيكا الحيوية في الدراج	إجباري	200
2º	حالات تدريب خاصة على ركوب الدراجات	إجباري	200
2º	التغذية في الدراج	إجباري	200
2º	هيكل ووظيفة فريق رياضة الدراجات	إجباري	200
2º	طرق ركوب الدراجات	إجباري	200

أ. د./ Tere Guevara Navarro

رئيس الجامعة

الجامعة التكنولوجية

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

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم

رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **سنتين**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

ماجستير متقدم

رياضة الدراجات عالية الأداء والمنافسة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية