ماجستير متقدم
كرة القدم عالية الأداء والمنافسة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم
كرة القدم 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-football-competition**

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 50

07
المؤهل العلمي
صفحة 58

01

المقدمة

في عالم يتغير باستمرار، تواجه كرة القدم تحديات جديدة تتزايد فيها المنافسة والمتطلبات، حيث يعد الأداء الرياضي العالي أمراً ضرورياً. لقد أحدثت التكنولوجيا والعلوم تحولًا كبيرًا في هذه الرياضة، مما خلق الحاجة إلى الاحتراف السائد. وفي هذا السياق، أنشأت TECH هذا البرنامج الذي يوفر فرصة فريدة لاكتساب المعرفة النظرية والعملية التي من شأنها تحسين الأداء الرياضي للفرق واللاعبين. ويغطي البرنامج مجموعة واسعة من المواضيع، من علم وظائف الأعضاء التمريني إلى تقنيات وتكتيكات كرة القدم. بالإضافة إلى ذلك، يتم التدريس عبر الإنترنت بنسبة 100%، مما يسمح للطلاب بالوصول إلى الفصول الدراسية والمواد الدراسية من أي مكان في العالم.

قم بتوسيع مهاراتك ومعرفتك في كرة القدم عالية الأداء مع برنامج الماجستير المتقدم في كرة القدم عالية الأداء والمنافسة"

في عالم يتطور باستمرار، تواجه كرة القدم تحديات جديدة. يجب أن تواجه الفرق معركة تنافسية متطلبة بشكل متزايد، حيث يكون الأداء الرياضي العالي أمرًا ضروريًا. لقد أحدثت التكنولوجيا والعلوم تحولًا كبيرًا في الرياضة، مما ولّد الحاجة إلى الاحتراف في الجوانب المختلفة التي تتكون منها.

وفي هذا السياق، يعد التخصص في كرة القدم عالية الأداء أمرًا ضروريًا لأولئك الذين يرغبون في التفوق في هذه الرياضة. لهذا السبب، أنشأت TECH برنامج الماجستير المتقدم في كرة القدم عالية الأداء والمنافسة، والذي يتم تقديمه كفرصة فريدة لاكتساب المعرفة النظرية والعملية التي من شأنها تحسين الأداء الرياضي للفرق واللاعبين.

يحتوي البرنامج على مجموعة واسعة من المواضيع التي تغطي فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني، والميكانيكا الحيوية المطبقة على الأداء الرياضي العالي، والتخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي، ومنهجية التدريب والإعداد البدني في كرة القدم والتقنية والتكتيكات في كرة القدم، من بين مجالات أخرى.

سيتمكن المحترفون الرياضيون الذين يرغبون في التخصص في كرة القدم عالية الأداء من اكتساب المهارات والمعرفة المتخصصة في مجالات مختلفة، مثل تقييم الأداء الرياضي، أو الإحصائيات المطبقة على الأداء والبحث، أو علم النفس والتغذية المطبق على كرة القدم.

يقدم البرنامج منهجية عبر الإنترنت بنسبة 100%، تتيح للطلاب الوصول إلى الفصول الدراسية والمواد الدراسية من أي مكان في العالم، دون قيود جغرافية أو زمنية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للطلاب تكييف وتيرة التعلم مع احتياجاتهم، مما يضمن تجربة تعليمية مخصصة وفعالة.

يحتوي هذا **الماجستير المتقدم في كرة القدم عالية الأداء والمنافسة** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. ومن أبرز ميزاتها:

- تطوير دراسات الحالة المقدمة من قبل خبراء كرة القدم في الأداء العالي
- المحتويات البيانية، التخطيطية والعملية التي يتم تصورها بشكل بارز من خلالها، تجمع المعلومات العلمية و العملية حول تلك التخصصات الطبية التي لا غنى عنها في الممارسة المهنية
- التدريبات العملية حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعليم
- تركيزها بشكل خاص على المنهجيات المبتكرة في تدريب كرة القدم عالي المنافسة
- الدروس النظرية، أسئلة للخبراء، منتديات مناقشة حول موضوعات مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

طوّر مهاراتك كمحترف كرة قدم من خلال برنامج يركز على المجالات الرئيسية للأداء الرياضي العالي"

كن معياراً في عالم كرة القدم عالية الأداء وقم بقيادة فرق وخطط تدريب فعالة للغاية مع هذا الماجستير المتقدم"

أتقن أحدث الاتجاهات والتقنيات في التدريب والأداء الرياضي من خلال منهج كامل ومحدث.

ادرس بالوتيرة التي تناسبك ومن أي مكان، بفضل المنهجية عبر الإنترنت بنسبة *100%* والتي تتكيف مع احتياجاتك وجداولك الزمنية.

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

محتوى الوسائط المتعددة، المُعد بأحدث التقنيات التعليمية، سيتيح الدراسة المهني والسياقي، بما معناه، بيئة محاكاة ستوفر التعلم الغامر والمبرمج للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي يجب على الطالب من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرَح على مدار هذه الدورة الأكاديمية. للقيام بذلك، سيحصل المتخصص على مساعدة من نظام جديد من مقاطع الفيديو التفاعلية التي أعدها خبراء معترف بهم.

02
الأهداف

الهدف الرئيسي للماجستير المتقدم في كرة القدم عالية الأداء والمنافسة هو تزويد الطالب بمهارات متقدمة في مجال الأداء العالي والمنافسة في كرة القدم حتى يتمكنوا من الأداء كمحترفين مدربين تدريباً عالياً في عالم الرياضة. تشمل الأهداف المحددة لهذا البرنامج على اكتساب معرفة متعمقة بفسيولوجيا التمارين والنشاط البدني، وإتقان الميكانيكا الحيوية المطبقة على الرياضات عالية الأداء، وتعلم كيفية هيكلة أو توجيه فرق كرة القدم عالية الأداء، من بين أمور أخرى.

سيزودك برنامج الماجستير المتقدم في كرة القدم عالية الأداء والمنافسة بمهارات متقدمة في مجال كرة القدم عالية الأداء والمنافسة "

الأهداف العامة

- التعرف على نشأ وتاريخ وتطور كرة القدم
- التعمق في تنظيم النادي وكل ما يحيط بالمجال الرياضي
- تعميق المعرفة التقنية التكتيكية الحالية
- التحقيق في التغيير في التحليل في كرة القدم مع إدخال التقنيات الجديدة
- شرح الإعداد البدني وإعادة التكيف كجزء أساسي من كرة القدم الحالية
- إبراز أهمية التغذية الجيدة للأداء الرياضي الجيد
- التعرف على كل عضو في الجهاز الفني ومهامه في نادي كرة القدم
- الخوض في علم النفس كجزء أساسي من أداء لاعب كرة القدم
- 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

الأهداف المحددة

الوحدة 1. فيسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

- التخصص وتفسير الجوانب الرئيسية للكيمياء الحيوية والديناميكا الحرارية
- المعرفة المتعمقة بمسارات استقلاب الطاقة وتعديلاتها بوساطة التمرين ودورها في الأداء البشري
- إدارة الجوانب الرئيسية للجهاز العصبي العضلي والتحكم الحركي ودوره في التدريب البدني
- المعرفة المتعمقة بفسيولوجيا العضلات وعملية تقلص العضلات وقواعدها الجزيئية
- التخصص في عمل الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي واستخدام الأكسجين أثناء التمرين
- تفسير الأسباب العامة للإرهاق وتأثيرها في أنواع وطرق التمارين المختلفة
- تفسير المعالم الفسيولوجية المختلفة وتطبيقها في الممارسة العملية

الوحدة 2. تطبيق الميكانيكا الحيوية على الأداء الرياضي العالي

- التخصص في مبادئ الميكانيكا الحيوية الموجهة للتربية البدنية والرياضة
- تطبيق المعرفة والتقنيات الأساسية للميكانيكا الحيوية من حيث التربية البدنية والرياضة والأداء والحياة اليومية
- تقييم أهمية البروتوكولات والأنواع المختلفة للتقييم البيوميكانيكي كعامل أساسي في عملية تطوير وتقييم الرياضة
- تطوير التفكير النقدي والتحليلي الذي يسمح لك بإنشاء بروتوكولات وإجراءات مبتكرة باستخدام أنواع مختلفة من التكنولوجيا

الوحدة 3. التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي

- فهم المنطق الداخلي للتخطيط، مثل النماذج المركزية 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 4. هيكل ووظيفة فريق كرة القدم

- التعرف على الهيكل التنظيمي لنادي كرة القدم
- التمييز بين فئات الرياضة المختلفة
- التمييز بين الوظائف بين الأقسام المختلفة سواء الرياضية أو غير الرياضية

الوحدة 5. منهجية التدريب

- إتقان التمارين المختلفة للحفاظ على الحيازة
- وصف الألعاب المرحة المختلفة داخل كرة القدم
- تصنيف المهام المختلفة ضمن التدريب
- تصميم وتخطيط الدورات التدريبية

الوحدة 6. تدريب القوة من النظرية إلى الممارسة

- تفسير جميع الجوانب النظرية لتعريف القوة ومكوناتها بشكل صحيح
- إتقان أساليب تدريب القوة الأكثر فعالية
- وضع معايير كافية لتكون قادرة على دعم اختيار أساليب التدريب المختلفة في التطبيق العملي
- القدرة على تحديد احتياجات القوة لكل رياضي
- إتقان الجوانب النظرية والعملية التي تحدد تطور القوة
- تطبيق تدريب القوة بشكل صحيح في الوقاية من الإصابات وإعادة تأهيلها

الوحدة 7. تدريب السرعة من النظرية إلى الممارسة

- تفسير الجوانب الرئيسية لتقنية السرعة وتغيير الاتجاه
- المقارنة والتفريق بين سرعة رياضة الموقف فيما يتعلق بنموذج ألعاب القوى
- دمج عناصر حكم الملاحظة، وهو أسلوب يسمح بتمييز الأخطاء في آليات السباق وإجراءات تصحيحها
- التعرف على جوانب الطاقة الحيوية لسباقات السرعة الفردية والمتكررة وكيفية ارتباطها بعمليات التدريب
- التمييز بين الجوانب الميكانيكية التي يمكن أن تؤثر على فقدان الأداء وآليات إنتاج الإصابة في سباق السرعة
- تطبيق وسائل وأساليب التدريب المختلفة تحليلياً لتنمية مراحل السرعة المختلفة
- تحديد موعد للتدريب على السرعة في رياضات الموقف

الوحدة 8. تدريب المقاومة من النظرية إلى الممارسة

- 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 9. 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 10. الطاقم التدريبي و *coaching*

- التعمق في تطور أساليب عمل الجهاز التدريبي
- شرح الأدوار المختلفة التي يلعبها أعضاء مختلفون في *staff* فريق العمل
- الخوض في شخصية حارس المرمى وتدريبه
- تحليل التقنيات الجديدة المستخدمة لصيانة ملاعب كرة القدم

الوحدة 11. الإعداد البدني في كرة القدم

- تدريب الطلاب بشكل خاص ومتخصص في المجال العلمي ودعمهم في المجال العملي على مختلف محتويات الإعداد البدني وتأهيل الإصابات
- التعريف بالوظائف المختلفة للمحترفين في هذا المجال وإمكانية العمل متعدد التخصصات بهدف تحسين أداء لاعب كرة القدم
- معرفة أساليب التدريب التحليلية والمتكاملة بهدف تحقيق أقصى قدر من الأداء ومنع خطر إصابة لاعبي كرة القدم
- التعرف على طرق تأهيل الإصابات بهدف تصميم وتخطيط وتطوير عمليات التأهيل في مختلف الإصابات الأكثر شيوعاً في كرة القدم

الوحدة 12. التقنية في كرة القدم

- تحقيق إدراج التقنية في نموذج اللعبة
- التمييز بين الجوانب الفنية الجماعية والفردية
- التعرف على كيفية التخطيط للدورات التدريبية بناءً على التقنية
- كشف التفاصيل الفنية الدقيقة في لاعب كرة قدم محترف
- معرفة الغرض من هذه التقنية
- إعطاء أهمية أكبر للتقنية في كرة القدم الشعبية وكرة القدم الاحترافية

الوحدة 13. التكتيكات في كرة القدم

- إتقان المفاهيم التكتيكية المختلفة
- إتقان المفاهيم التكتيكية المختلفة
- توسيع وتحسين المعرفة التكتيكية
- الحصول على القدرات التكتيكية وتكييفها مع المواقف المختلفة التي تنشأ في اللعبة
- اكتساب التفكير التكتيكي الذي يسمح لك بمواجهة المواقف المختلفة للعبة، سواء الخاصة بك أو بالخصم

الوحدة 14. التحليل في كرة القدم

- معرفة والتعرف على وظائف المحلل ضمن طاقم التدريب، بالإضافة إلى أنواع المحللين الموجودة اليوم
- التعرف على كيفية تحليل فريقك ومنافسيك بشكل فردي وجماعي
- التعرف على كيفية إعطاء معلومات الخصم للاعبين
- سنتعرف على المراحل المختلفة لتحليل المباراة: قبل وأثناء وبعد المباراة والتقييم النهائي
- تعلم كيفية العمل باستخدام الأدوات التكنولوجية المتاحة الآن
- *Taggear* والتعرف على الأحداث المختلفة التي تحدث أثناء مباراة كرة القدم

الوحدة 15. الإصابات في كرة القدم

- التعرف على الإصابات الأكثر شيوعًا في كرة القدم الاحترافية
- تحديد العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر على الإصابات
- التعمق في شخصية ووظائف الأطباء وأخصائيي العلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي

الوحدة 16. 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 17. 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 18. علم النفس المطبق على كرة القدم

- وضع وتعريف بشكل واضح وموجز ما هو علم النفس الرياضي وفائدته في عالم كرة القدم
- التعامل مع المتغيرات النفسية الأكثر تأثيرًا وقابلية للتشكيل في كرة القدم
- توفير أدوات إدارة المجموعة

الوحدة 19. علم التغذية المطبق على كرة القدم

- فهم احتياجات الرياضي ومتطلباته من الطاقة، بالإضافة إلى أهمية التغذية للأداء الرياضي
- التمييز بين أنواع المغذيات الكبرى والصغرى ومعرفة أهميتها في كرة القدم
- معرفة الاستراتيجيات الغذائية للمواقف المختلفة للاعب كرة القدم
- تطوير المنطق السريري اللازم لتخطيط برامج التغذية التي تتكيف مع لاعب كرة القدم

> تعلم بعمق حول فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني، لتتمكن من تخطيط وتصميم برامج تدريبية تتكيف مع احتياجات كل لاعب كرة قدم"

03
الكفاءات

يقدم برنامج الماجستير المتقدم في كرة القدم عالية الأداء والمنافسة للطلاب مجموعة واسعة من المهارات التي ستسمح لهم بتطوير مهارات متقدمة لقيادة فرق عالية الأداء في مجال الرياضة. خلال البرنامج، سيتعلم الطالب كيفية تطبيق المبادئ والتقنيات الأكثر حداثة وفعالية في فسيولوجيا التمارين، والميكانيكا الحيوية التطبيقية، وتخطيط ومنهجية التدريب، وتقييم الأداء الرياضي، وأكثر من ذلك بكثير.

سوف تكتسب مهارات متقدمة في علم وظائف الأعضاء والميكانيكا الحيوية المطبقة على الأداء الرياضي العالي، مما سيسمح لك بتصميم خطط تدريب فعالة ومتطورة"

الكفاءات العامة

- اكتساب المعرفة بناءً على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية تطبيق كاملة في المجال العملي
- إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدمًا من حيث تقييم الأداء الرياضي
- التخطيط للموسم السنوي للفريق
- إنشاء وإطلاق دورات تدريبية على أعلى مستوى في عالم كرة القدم
- قيادة وإدارة حالات الأزمات في فرق المنافسة العالية
- التنسيق بين جميع أعضاء الجهاز التدريبي، وفقًا لوظائفهم المحددة
- وضع خطط غذائية حسب مستوى طلب المنافسة
- دمج تقنيات *coaching* التدريب للتحفيز الفردي والجماعي
- تحسين العلاقات بين الجهاز الفني والجهات العليا بالنادي

سوف تقوم بتطوير المهارات اللازمة لقيادة فرق عالية الأداء في مجال الرياضة، بما في ذلك مهارات التعامل مع الآخرين والقيادة والعمل الجماعي"

الكفاءات المحددة

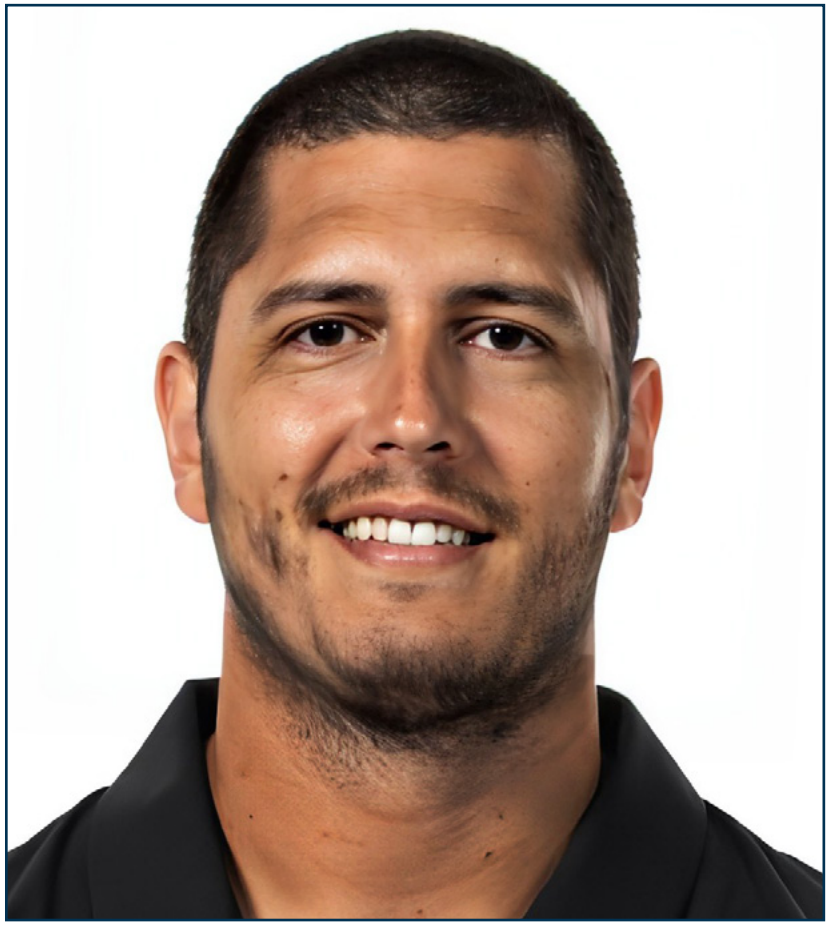
- تنفيذ وتفسير نتائج تحليل اللعبة
- دمج تقنيات جديدة للدراسة التكتيكية للمنافس
- التواصل بشكل حازم مع القرارات المتخذة مع اللاعبين
- تنفيذ منهجيات التدريب الأكثر فعالية في بانوراما كرة القدم الحالية
- تحسين تقنية لاعبي كرة القدم
- تطبيق حلول تكتيكية مختلفة على أنظمة لعب الخصم
- الابتكار في جلسات العمل، ودمج كرة القدم المرحة
- الوقاية من إصابات العمل
- 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

04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يضم البرنامج فريقاً من المعلمين المدربين تدريباً عالياً وذوي خبرة، والذين يأتون من مختلف مجالات الرياضة والبحث. المعلمون متخصصون معترف بهم في مجالات تخصصهم ولديهم خبرة عملية في تطوير الأداء الرياضي في فرق كرة القدم عالية المستوى. بالإضافة إلى ذلك، فهم ملتزمون بالتميز الأكاديمي وتدريس التقنيات والأدوات المحدثة لتدريب وإدارة فرق عالية الأداء.

سوف تتعلم بطريقة تفاعلية وتعاونية، وذلك بفضل منهجية التدريس العملية والتشاركية التي يتميز بها فريق التدريس للماجستير المتقدم في كرة القدم عالية الأداء والمنافسة "



السيد المعلم المُستغلف

تم تعيين Tyler Friedrich كمدير للقوة والتكييف في فريق الولايات المتحدة الأمريكية لرفع الأثقال. وقبل هذا المنصب، شغل منصب مدير القوة والتكييف في فريق الولايات المتحدة الأمريكية لرفع الأثقال للسيدات، وكان مسؤولاً عن تطوير برامج التدريب وتنفيذها لجميع الرياضيين الأولمبيين في الفريق.

يتمتع السيد Friedrich بخبرة واسعة في تحليل البيانات من أجهزة تتبع مختلفة، مثل أنظمة تحديد المواقع العالمية (GPS) وأجهزة الاستشعار الحيوي، لتقييم أداء الرياضيين وتحسينه. وهو خبير في استخدام برامج مثل Catapult، وبرامج تحليل الفيديو، وأدوات تقييم الحمل الداخلي والخارجي.

بالإضافة إلى مسيرته المهنية، يتمتع السيد Friedrich بخبرة واسعة في تطوير برامج التدريب الرياضي، حيث عمل مع رياضيين من مختلف المستويات، بما في ذلك الرياضيين الأولمبيين والمحترفين. وقد ساعد العديد من الرياضيين على تحقيق أهدافهم في الأداء، سواء في المنافسات المحلية أو الدولية. وهو حاصل على شهادة DAPER في التدريب الرياضي.

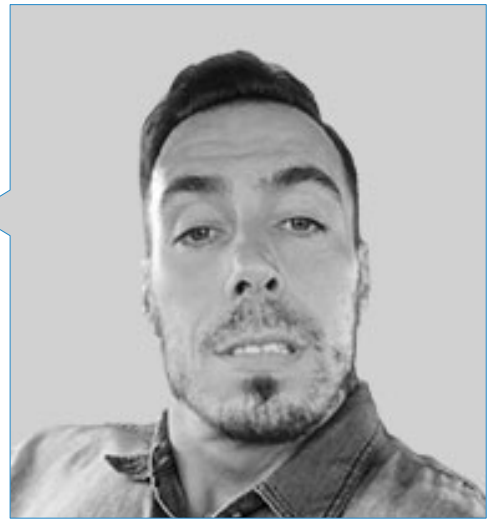
بالإضافة إلى مسيرته المهنية، فهو عضو نشط في مجتمع رفع الأثقال الأمريكي USA Weightlifting، حيث يشارك معرفته وخبرته مع المدربين الآخرين. وقد نشر السيد Tyler Friedrich العديد من المقالات والأبحاث في مجلات علمية محكمة، مما يساهم في تطوير مجال التدريب الرياضي.

د. Friedrich, Tyler

- أستاذ مساعد في الهندسة الكيميائية الحيوية في جامعة Stanford، وأستاذ في الهندسة الكيميائية الحيوية في Palo Alto
- مهندس عمليات في شركة Dayton للطاقة
- مهندس عمليات في شركة Dayton للطاقة
- مهندس عمليات في شركة Dayton للطاقة
- مهندس عمليات في شركة Dayton للطاقة
- مهندس عمليات في شركة Dayton للطاقة
- مهندس عمليات في شركة Dayton للطاقة
- مهندس عمليات في شركة Dayton للطاقة
- مهندس عمليات في شركة Dayton للطاقة

بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل المحترفين في العالم "

هيكل الإدارة



د. Rubina, Dardo

- متخصص رياضي عالي الأداء
- الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- مدرب اللياقة البدنية مدرسة Moratalaz الرياضية
- مدرس التربية البدنية في كرة القدم والتشريح. CENAFE مدارسCarlet
- منسق التحضير البدني للهوكي الميداني. نادي الجمباز والمبارزة في بوينس آيرس
- دكتوراه في الرياضات عالية الأداء
- دبلوم في الدراسات البحثية المتقدمة (DEA) جامعة كاستيلا لا مانشا
- 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 إكسترمادورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- شهادة الخبرة الجامعية في الكشافة الرياضية وتقدير العبء التدريبي (تخصص كرة القدم)، علوم الرياضة. جامعة Melilla
- شهادة الخبرة الجامعية في كمال الأجسام المتقدم من IFBB
- شهادة الخبرة الجامعية في التغذية المتقدمة من IFBB
- متخصص في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية عن طريق السيرة الذاتية
- شهادة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني. جامعة ولاية أريزونا

أ. Fernández Fernández, Ángel

- الكشاف ومدير المنطقة الشمالية لوكالة تمثيل الرياضيين (PHSport)
- مدرب كرة قدم الصالات وكرة القدم
- مستكشف منطقة Asturias لوكالة تمثيل الرياضيين (Vilasports)
- المدير الرياضي لـ CD Mosconia
- معلق RadioGed في Real Oviedo
- فني رياضي متوسط متخصص في كرة القدم في«Escuela Deporte Asturiano". مستوى 1 و 2

أ. González Arganda, Sergio

- أخصائي العلاج الطبيعي في نادي Atlético de Madrid لكرة القدم
- مدرس في ماجستير الإعداد البدني والتأهيل الرياضي في كرة القدم جامعة UNIR
- أستاذ البيلاتس السريري وشهادة الخبرة الجامعية جامعي في جامعة Jaén
- درجة الماجستير الجامعي في الميكانيكا الحيوية المطبقة على تقييم الأضرار من جامعة Comillas البابوية
- درجة الماجستير في العلاج العظمي للجهاز الحركي من مدرسة العظام في مدريد
- شهادة الخبرة الجامعية في إعادة تأهيل البيلاتس من قبل الاتحاد الملكي الإسباني للجمباز
- ماجستير في العلاج الطبيعي الرياضي والنشاط البدني من جامعة Comillas البابوية
- دبلوم العلاج الطبيعي عن طريق التكوين الفيزيائي

الأساتذة

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. 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. 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. 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

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

د. Del Rosso, Sebastián

- باحث شهادة الخبرة الجامعية في الكيمياء الحيوية الرياضية
- باحث ما بعد داه 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

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

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

أ. Pantic, Milinko

- مدرب كرة قدم
- بطل الدوري وكأس الملك مع Atlético de Madrid
- لاعب محترف سابق في Atlético Madrid, Panionios, AC Le Havre

أ. Domínguez Allely, José Eutiminio

- محلل في شركة GiocaMeglio
- مدرب حراس المرمى في الفئات الأساسية والإقليمية
- المدرب الوطني
- مدرب كرة القدم 11 وكرة قدم الصالات
- فني رياضي مستوى

أ. Magro Frías, Sergio

- *Scouting* PHsport Agency
- مدرب بدني لفريق UB Conquense، Manchego Ciudad Real، Real Ávila
- فني رياضي عالي في كرة القدم المستوى الثالث
- ماجستير في الإعداد البدني وإعادة التكيف في كرة القدم من الجامعة الكاثوليكية في مورسيا
- بكالوريوس في علوم الرياضة - ماجستير في الإعداد البدني والتأهيل بكرة القدم من الجامعة الكاثوليكية في مورسيا

أ. Rodríguez Suárez, José

- مدير ومدرب كرة قدم
- فني كرة قدم في فئات أساسية مختلفة Real Oviedo وReal Oviedo Femenino
- مدرس التربية البدنية في التعليم الابتدائي
- دبلوم التدريس في تخصص التربية الرياضية من جامعة Oviedo
- لقب المدرب الوطني المستوى الثالث
- فني أول في *Coaching* الرياضي

أ. Di Giosia Alonso, Jonatan

- مدرب del Racing Rioja
- Scouting del Real Oviedo و FC Cartagena
- مدرب في إقليم Sportsk في الإمارات العربية
- مدرب المنتخب البرازيلي في مونديال مدريد للاندماج
- بكالوريوس في علم النفس من UNED
- الدرجة العليا لمدرب كرة قدم

أ. Picó Acosta, Javier

- أخصائي علم النفس الرياضي في E-Corp
- عالم النفس الرياضي في الألعاب العقلية
- عالم نفسي ومدرب مساعد في Bahía de Mazarrón Basket
- متعاون في علم النفس الرياضي في ريال مدريد
- ماجستير في Coaching وعلم النفس الرياضي من الجامعة الأوروبية بمدريد
- إجازة في علم النفس
- إجازة في التربية والتعليم

أ. Fernández Lorenzo, Silvia

- أخصائية تغذية وحمية في Avilés Industrial
- لاعبة سابقة لكرة قدم الاحترافية
- خريجة في التغذية البشرية وعلم التغذية من الجامعة الأوروبية Miguel de Cervantes
- شهادة الخبرة الجامعيةة في التغذية في أمراض الجهاز الهضمي من قبل مجموعة CEAN
- عضوة في رابطة أخصائيي التغذية والحمية لكرة القدم الإسبانية

أ. Mahillo Atienza, Enrique

- مدرب بدني ومعافي Rayo Vallecano
- المدير الشخصي Training Las Rosas
- شهادة في علوم النشاط البدني والرياضة من جامعة Politécnica في مدريد

أ. Rodríguez Rodríguez, Alejandro

- مدرب Real Oviedo للسيدات
- مدرس في التعليم الثانوي
- مهندس صناعي في Urbaser
- المدير الفني لـ CD Mosconia
- مدرب الفئات الدنيا لـ Real Oviedo
- مدير سلسلة الشركات التابعة لشركة U.D Pájara Playas de Jandía
- مدرب فريق مقاطعة أستوريا لكرة القدم تحت 16سنة
- بكالوريوس في الهندسة التقنية الصناعية
- ماجستير في الوقاية من المخاطر المهنية
- ماجستير في تأهيل وتدريب المدرسين

05

الهيكل والمحتوى

يعد برنامج الماجستير المتقدم في كرة القدم عالية الأداء والمنافسة برنامجًا عبر الإنترنت بنسبة 100٪ يحتوي على مجموعة واسعة من المواضيع التي تتراوح من فسيولوجيا التمرين إلى علم النفس المطبق على كرة القدم. تم تصميم البرنامج من قبل خبراء في هذا المجال وتم تنظيمه بطريقة متماسكة وفعالة لضمان حصول الطالب على المعرفة الكاملة للأداء العالي في كرة القدم.

ستتمتع بالمرونة اللازمة للدراسة من أي مكان في العالم وفي الوقت الذي يناسب احتياجاتك"

الوحدة 1. فيسيولوجيا 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. الإنزيمات المساعدة

5.2.1.1. الأحماض والقواعد

6.2.1.1. معامل درجة الحموضة أو قاعدية محلول مائي

2.1. أنظمة الطاقة

1.2.1. مفاهيم عامة

1.1.2.1. القدرة والقوة

2.1.2.1. العمليات السيتوبلازمية مقابل. الميتوكوندريا

2.2.1. استقلاب الفوسفاجين

1.2.2.1. ركائز مفعمة بالطاقة ATP - PC

2.2.2.1. طريقة السقوف

3.2.2.1. استقلاب النوكليوتيدات

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 من جديد

5.2.1. الفسفرة التأكسدية

1.5.2.1. نزع الكربوكسيل المؤكسد من بيروفات

2.5.2.1. دورة Krebs

3.5.2.1. سلسلة نقل الإلكترون

4.5.2.1. نظام تشغيل الروبوت

5.5.2.1. *Cross-talk* الميتوكوندريا

3.1. مسارات الإشارات

1.3.1. الرسل الثاني

2.3.1. هرمونات الستيرويد

3.3.1. بروتين كيناز النشط

4.3.1. ثنائي نوكليوتيد الأدنين وأميد النيكوتين

5.3.1. 1PGC

4.1. بالتصوير

1.4.1. الهيكل والتشغيل

2.4.1. الألياف

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. توظيف الوحدات الحركية

2.5.1. التزامن

3.5.1. *Drive* العصبية

4.5.1. جهاز وتر Golgi 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 بنية العضلات

7.1. التعب

1.7.1. التعب الأساسي

2.7.1. التعب المحيطي

3.7.1. التهوية مع الاسترجاع الحراري

4.7.1. نموذج الطاقة الحيوية

5.7.1. نموذج القلب والأوعية الدموية

6.7.1. النموذج التنظيمي الحراري

7.7.1. النموذج النفسي

8.7.1. نموذج مركز الحاكم

8.1. استهلاك الأوكسجين الأقصى
1.8.1. تعريف
2.8.1. التقييم
3.8.1. حركية 2VO
4.8.1. السرعة القصوى الهوائية
5.8.1. اقتصاد السباقات
9.1. الحدود القصوى
1.9.1. عتبة اللاكتات والتهوية
2.9.1. أقصى حالة ثابتة من اللاكتات
3.9.1. القوة الحرجة
4.9.1. التدريب المتقطع عالي الكثافة و المنخفض الكثافة
5.9.1. احتياطي السرعة اللاهوائية
10.1. الظروف الفسيولوجية الشديدة
1.10.1. الارتفاع
2.10.1. الحرارة
3.10.1. الغوص

الوحدة 2. تطبيق الميكانيكا الحيوية على الأداء الرياضي العالي

1.2. مقدمة في الميكانيكية الحيوية
1.1.2. الميكانيكا الحيوية، المفهوم والمقدمة وموضوع الميكانيكا الحيوية
1.1.1.2. علاقتها بالتشريح الوظيفي
2.1.2. الميكانيكا الحيوية والأداء
1.2.1.2. تطبيقه في التربية البدنية والرياضة
2.2.1.2. أجزاء من الميكانيكا الحيوية، عموميات
3.2.1.2. أدوات القياس
3.1.2. الحركية: المفاهيم الأساسية والتطبيقات العملية
2.2. الحركة في بعد واحد
1.2.2. سرعة
1.1.2.2. مفهوم السرعة
2.1.2.2. السرعة المتوسطة
3.1.2.2. السرعة الفورية
4.1.2.2. السرعة الثابتة
5.1.2.2. السرعة المتغيرة
6.1.2.2. المعادلات والوحدات
7.1.2.2. تفسير الرسوم البيانية للزمكان والسرعة والمسافة
8.1.2.2. أمثلة في الرياضة
2.2.2. التسريع
1.2.2.2. مفهوم التسارع
2.2.2.2. التسارع المتوسط
3.2.2.2. التسارع الفوري
4.2.2.2. التسارع الثابت
5.2.2.2. التسارع المتحول
6.2.2.2. العلاقة بالسرعة عند التسارع الثابت
7.2.2.2. المعادلات والوحدات
8.2.2.2. تفسير الرسوم البيانية للتسارع والمسافة، وعلاقتها بالرسوم البيانية للسرعة والزمن
9.2.2.2. أمثلة في الرياضة
3.2.2. السقوط الحر
1.3.2.2. تسارع الجاذبية
2.3.2.2. الظروف المثالية
3.3.2.2. اختلافات الجاذبية
4.3.2.2. المعادلات
4.2.2. بيئة الرسومات
1.4.2.2. التسارع والسرعات في السقوط الحر
3.2. الحركة في مخطط
1.3.2. سرعة
1.1.3.2. المفهوم من خلال ناقلاته المختصة
2.1.3.2. تفسير الرسم البياني. أمثلة في الرياضة
2.3.2. التسارع
1.2.3.2. المفهوم من خلال مكوناته المتجهة
2.2.3.2. تفسير الرسم البياني
3.2.3.2. أمثلة في الرياضة
3.3.2. حركة المقذوف
1.3.3.2. المكونات الأساسية
2.3.3.2. السرعة الأولية
3.3.3.2. الزاوية الأولية
4.3.3.2. الظروف المثالية. الزاوية الأولية لتحقيق أقصى قدر من الوصول
5.3.3.2. المعادلات. تفسير الرسم البياني
6.3.3.2. أمثلة مطبقة على القفزات والرميات

4.2. حركيات الدوران

1.4.2. السرعة الزاوية

1.1.4.2. الحركة الزاوية

2.1.4.2. السرعة الزاوية المتوسطة

3.1.4.2. السرعة الزاوية الفورية

4.1.4.2. المعادلات والوحدات

5.1.4.2. التفسير والأمثلة في الرياضة

2.4.2. التسارع الزاوي

1.2.4.2. التسارع الزاوي المتوسط والفوري

2.2.4.2. المعادلات والوحدات

3.2.4.2. التفسير والأمثلة في الرياضة. التسارع الزاوي الثابت

5.2. ديناميكية

1.5.2. قانون نيوتن الأول

1.1.5.2. التفسير

2.1.5.2. مفهوم الكتلة

3.1.5.2. المعادلات والوحدات

4.1.5.2. أمثلة في الرياضة

2.5.2. قانون نيوتن الثاني

1.2.5.2. التفسير

2.2.5.2. مفهوم الوزن والاختلاف مع الكتلة

3.2.5.2. المعادلات والوحدات. أمثلة في الرياضة

3.5.2. قانون نيوتن الثالث

1.3.5.2. التفسير

2.3.5.2. المعادلات

3.3.5.2. قوة الجذب المركزي والطرد المركزي

4.3.5.2. أمثلة في الرياضة

4.5.2. العمل والقوة والطاقة

1.4.5.2. مفهوم العمل

2.4.5.2. المعادلات والوحدات والتفسير والأمثلة

5.5.2. القدرة

1.5.5.2. المعادلات والوحدات والتفسير والأمثلة

6.5.2. عموميات حول مفهوم الطاقة

1.6.5.2. أنواع الطاقة ووحداتها وتحويلها

7.5.2. الطاقة الحركية

1.7.5.2. المفهوم والمعادلات

8.5.2. الطاقة الكامنة المرنة

1.8.5.2. المفهوم والمعادلات

2.8.5.2. نظرية العمل والطاقة

3.8.5.2. تفسير الأمثلة في الرياضة

9.5.2. حجم الحركة والصدمات: التفسير

1.9.5.2. المعادلات. مركز الكتلة وحركة مركز الكتلة

2.9.5.2. الصدمات وأنواعها والمعادلات والرسوم البيانية

3.9.5.2. أمثلة في ألعاب القوى

4.9.5.2. القوى الاندفاعية. حساب السرعة الابتدائية في القفزة التي تعتبر بمثابة اصطدام

6.2. ديناميات التناوب

1.6.2. لحظة من الجمود

1.1.6.2. لحظة القوة والمفهوم والوحدات

2.1.6.2. ذراع رافعة

2.6.2. الطاقة الحركية الدورانية

1.2.6.2. لحظة القصور الذاتي والمفهوم والوحدات

2.2.6.2. ملخص المعادلات

3.2.6.2. التفسير. أمثلة في الرياضة

7.2. التوازن الميكانيكي الساكن

1.7.2. جبر المتجهات

1.1.7.2. العمليات بين المتجهات باستخدام الطرق الرسومية

2.1.7.2. الجمع والطرح

3.1.7.2. حساب اللحظات

2.7.2. مركز الجاذبية: المفهوم والخصائص وتفسير المعادلات

1.2.7.2. أمثلة في الرياضة. الهيئات الجامدة. نموذج الجسد البشري

8.2. التحليل الميكانيكي الحيوي

1.8.2. تحليل المشية الطبيعية والجري

1.1.8.2. مركز مراحل الكتلة والمعادلات الأساسية

2.1.8.2. أنواع السجلات الحركية والديناميكية

3.1.8.2. الرسومات ذات الصلة

4.1.8.2. علاقات الرسوم البيانية بالسرعة

2.8.2. القفز في الرياضة
1.2.8.2. تحلل الحركة
2.2.8.2. مركز الجاذبية
3.2.8.2. المراحل
4.2.8.2. المسافات وارتفاعات المكونات
9.2. تحليل الفيديو
1.9.2. متغيرات مختلفة تقاس من خلال تحليل الفيديو
2.9.2. الخيارات التكنولوجية لتحليل الفيديو
3.9.2. أمثلة عملية
10.2. حالات عملية
1.10.2. التحليل البيوميكانيكي للتسارع
2.10.2. التحليل البيوميكانيكي sprint
3.10.2. التحليل البيوميكانيكي للتسارع

الوحدة 3. التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي

1.3. أساسيات القاعدة
1.1.3. معايير التكيف
1.1.1.3. متلازمة التكيف العام
2.1.1.3. قدرة الأداء الحالية، ومتطلبات التدريب
2.1.3. التعب والأداء والتكييف كأداة
3.1.3. مفهوم الجرعة - الاستجابة وتطبيقاتها
2.3. المفاهيم والتطبيقات الأساسية
1.2.3. مفهوم وتطبيق التخطيط
2.2.3. مفهوم وتطبيق الدورية
3.2.3. مفهوم البرمجة وتطبيقها
4.2.3. مفهوم وتطبيق التحكم بالحمولة
3.3. التطوير المفاهيمي للتخطيط ونماذجه المختلفة
1.3.3. سجلات التخطيط التاريخي الأولى
2.3.3. المقترحات الأولى، تحليل الأسس
3.3.3. النماذج الكلاسيكية
1.3.3.3. التقليدية
2.3.3.3. البندولية
3.3.3.3. أحمال عالية

4.3. نماذج موجهة نحو الفردية و/أو تركيز الشحنات
1.4.3. كتل
2.4.3. دورة متكاملة شاملة
3.4.3. نموذج متكامل
4.4.3. العد التنازلي
5.4.3. حالة النموذج الطويلة
6.4.3. حسب الأهداف
7.4.3. الأجراس الهيكلية
8.4.3. التنظيم الذاتي (APRE)
5.3. نماذج موجهة نحو الخصوصية و/أو القدرة على الحركة
1.5.3. المعرفية (أو دورة صغيرة منظمة)
2.5.3. الفترة التكتيكية
3.5.3. التنمية المشروطة من خلال القدرة على الحركة
6.3. معايير البرمجة الصحيحة والفترات الزمنية
1.6.3. معايير البرمجة والفترة في تدريب القوة
2.6.3. معايير البرمجة والفترة في تدريبات المقاومة
3.6.3. معايير البرمجة والفترة في تدريب السرعة
4.6.3. معايير»التدخل" في البرمجة والفترة في التدريب المتزامن
7.3. التخطيط من خلال التحكم بالحمولة بجهاز الملاحة عبر الأقمار الاصطناعية (GPS)
1.7.3. قواعد حفظ الجلسة للتحكم الصحيح
1.1.7.3. حساب متوسط جلسة المجموعة لتحليل الحمل الصحيح
2.1.7.3. أخطاء الحفظ الشائعة وتأثيرها على التخطيط
2.7.3. نسبية الحمل وظيفة المنافسة
3.7.3. التحكم في الحمولة من حيث الحجم أو الكثافة والنطاق والقيود
8.3. الوحدة الموضوعية التكاملية 1 (تطبيق عملي)
1.8.3. بناء نموذج تخطيط حقيقي قصير المدى
1.1.8.3. تحديد نموذج الدورية وتطبيقه
2.1.8.3. تصميم البرمجة المقابلة
9.3. الوحدة الموضوعية التكاملية 2 (تطبيق عملي)
1.9.3. بناء تخطيط متعدد السنوات
2.9.3. بناء التخطيط السنوي

الوحدة 4. هيكل ووظيفة فريق كرة القدم

1.4. كيفية تنظيم نادي كرة القدم
1.1.4. ماذا نفهم من نادي كرة قدم
2.1.4. كيف تنشأ أندية كرة القدم
3.1.4. أنواع الأندية
4.1.4. الأندية الأكثر رمزية
2.4. الرئيس ومجلس الإدارة
1.2.4. كيف يتشكل
2.2.4. أنواع المجالس
3.2.4. المناصب والوظائف
4.2.4. شركاء نادي كرة القدم
3.4. المخطط التنظيمي الرياضي
1.3.4. الأعضاء الذين يشكلونه
2.3.4. هل أنت منفصل عن بقية النادي؟
3.3.4. سفراء الرياضة للنادي
4.3.4. الرياضات الأخرى التي يتكون منها النادي
4.4. المدير الرياضي
1.4.4. ما هو المدير الرياضي؟
2.4.4. المهام
3.4.4. المفاوضات
4.4.4. الأشخاص تحت إمرته
5.4. السكرتير الفني
1.5.4. بماذا يختلف عن المدير الرياضي؟
2.5.4. من يشكلونه
3.5.4. واجباتهم
4.5.4. الانسجام الجيد بين الإدارات المختلفة
6.4. منسق كرة القدم للفئات الدنيا
1.6.4. ما الذي يتولى أمره؟
2.6.4. منهجية كرة القدم للفئات الدنيا
3.6.4. التعامل مع اللاعبين وبيئتهم
4.6.4. متالعة اللاعبين خارج النادي
7.4. الصحافة
1.7.4. ما هي وما هو الغرض من قسم الصحافة؟
2.7.4. من يشكل قسم الصحافة
3.7.4. أهميته بالنسبة للنادي
4.7.4. السيطرة على جميع أعضاء النادي
8.4. السلامة
1.8.4. الأمن داخل نادي كرة القدم
2.8.4. ما هي الأمور التي يتولى الأمن أمرها في النادي؟
3.8.4. التدابير الأمنية في المرفقات
4.8.4. حراسة خاصة لأعضاء النادي
9.4. رجال المرافق والبستانيين
1.9.4. ما هو رجل المرافق؟
2.9.4. ما هي الأمور التي يتولى أمرها رجل المرافق في النادي؟
3.9.4. البستانيون
4.9.4. التقنيات الجديدة لصيانة ملاعب كرة القدم
10.4. العاملون الآخرون غير الرياضيين
1.10.4. الإداريون
2.10.4. موظفو المتجر الرسمي
3.10.4. مضيفو الطيران
4.10.4. العمال في يوم المباراة في الملعب

الوحدة 5. منهجية التدريب

1.5. نظام التدريب
1.1.5. الأساس النظري
2.1.5. اللعبة كمجموعة هياكل
3.1.5. التخطيط والتصميم والتنفيذ
4.1.5. تقييم ومراقبة التدريب
2.5. عناصر نظام التدريب
1.2.5. أساسيات اللعبة الجماعية
2.2.5. اللاعب كمركز للعملية
3.2.5. الاتجاهات المنهجية
4.2.5. الجانب النفسي

3.5. تصنيف المهام المختلفة
1.3.5. كيف نصنف المهام المختلفة
2.3.5. المهام الهجومية
3.3.5. المهام الدفاعية
4.3.5. مهام مختلطة
4.5. الدوائر والمهام التحليلية
1.4.5. ما الغرض منها؟
2.4.5. أنواع
3.4.5. الإجراءات بدون الكرة كبطل
4.4.5. الإجراءات مع الكرة
5.5. تدريبات الحفاظ على الحيازة
1.5.5. ما هي وما هي أنواعها؟
2.5.5. الحيازة بدون تنظيم
3.5.5. الحيازة مع تنظيم فرعي
4.5.5. العاب الضغط. لحظة بدون كرة
6.5. العاب مشروطة
1.6.5. الألعاب المشروطة دون الانهاء
2.6.5. الألعاب المشروطة مع إنهاء
3.6.5. الهياكل الكلية المواجهة
4.6.5. ألعاب الحيازة مقابل. ألعاب التقدم
7.5. الإجراءات المشتركة
1.7.5. أنواع التطورات. الغاية
2.7.5. دوائر التمرير . الشخصيات الفنية
3.7.5. الشخصيات الفنية مع لحظة والبنية التحتية الفرعية
4.7.5. الأتمتة الجماعية
8.5. ألعاب مرحة
1.8.5. ماذا نفهم من اللعبة المرحة في كرة القدم
2.8.5. صيانات
3.8.5. تمارين دائرية مرحة
4.8.5. المهام التي لعبت
9.5. المباريات
1.9.5. المباريات المشروطة
2.9.5. المباريات المعدلة
3.9.5. الأدوار المواجهة. المحاكاة
4.9.5. العاب مصغّرة

الوحدة 6. تدريب القوة من النظرية إلى الممارسة

1.6. القوة: التصور
1.1.6. القوة المحددة من الميكانيكا
2.1.6. القوة المحددة من علم وظائف الأعضاء
3.1.6. تحديد مفهوم القوة المطبقة
4.1.6. منحنى القوة والوقت
1.4.1.6. التفسير
5.1.6. تحديد مفهوم القوة القصوى
6.1.6. تحديد مفهوم RFD
7.1.6. تحديد مفهوم القوة المفيدة
8.1.6. منحنى القوة وسرعة القدرة
1.8.1.6. التفسير
9.1.6. تحديد مفهوم عجز القوة
2.6. الحمل التدريبي
1.2.6. تحديد مفهوم حمل تدريب القوة
2.2.6. تحديد مفهوم الحمولة
3.2.6. مفهوم الحمل: الحجم
1.3.2.6. التعريف وإمكانية التطبيق في الممارسة العملية
4.2.6. مفهوم الحمل: الشدة
1.4.2.6. التعريف وإمكانية التطبيق في الممارسة العملية
5.2.6. مفهوم الحمل: الكثافة
1.5.2.6. التعريف وإمكانية التطبيق في الممارسة العملية
6.2.6. تحديد مفهوم طبيعة الجهد
1.6.2.6. التعريف وإمكانية تطبيق الممارسة العملية
3.6. تدريب القوة في الوقاية من الإصابات وإعادة تأهيلها
1.3.6. الإطار المفاهيمي والتشغيلي في الوقاية من الإصابات وإعادة تأهيلها
1.1.3.6. المصطلحات
2.1.3.6. المفاهيم
2.3.6. تدريب القوة والوقاية وإعادة تأهيل الإصابات في ظل الأدلة العلمية
3.3.6. العملية المنهجية لتدريب القوة في الوقاية من الإصابات والشفاء الوظيفي
1.3.3.6. تعريف الطريقة
2.3.3.6. تطبيق الطريقة عمليا

4.3.6. دور الاستقرار المركزي (*Core*) في الوقاية من الإصابات
1.4.3.6. تعريف *Core*
2.4.3.6. تمرين *Core*
4.6. الطريقة البليومترية
1.4.6. الآليات الفسيولوجية
1.1.4.6. عموميات محددة
2.4.6. حركات العضلات في التمارين البليومترية
3.4.6. دورة التمدد والتقصير (CEA)
1.3.4.6. استخدام الطاقة أو القدرة المرنة
2.3.4.6. المشاركة المنعكسة. تراكم الطاقة المرنة على التوالي وعلى التوازي
4.4.6. تصنيف دورة التمدد والتقصير (CEA)
1.4.4.6. دورة التمدد والتقصير القصيرة
2.4.4.6. دورة التمدد والتقصير الطويلة
5.4.6. خصائص العضلات والأوتار
6.4.6. الجهاز العصبي المركزي
1.6.4.6. تجنيد
2.6.4.6. التكرار
3.6.4.6. التزامن
7.4.6. اعتبارات عملية
5.6. تدريب القوة
1.5.6. تعريف القوة
1.1.5.6. الجوانب المفاهيمية للقوة
2.1.5.6. أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي
3.1.5.6. توضيح المصطلحات المتعلقة بالفعالية
2.5.6. العوامل المساهمة في تطوير الطاقة القصوى
3.5.6. الجوانب الهيكلية التي تحكم إنتاج الطاقة
1.3.5.6. تضخم العضلات
2.3.5.6. تكوين العضلات
3.3.5.6. النسبة بين المقطع العرضي للألياف السريعة والبطيئة
4.3.5.6. طول العضلات وتأثيره على تقلص العضلات
5.3.5.6. كمية وخصائص المكونات المرنة
4.5.6. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج الطاقة
1.4.5.6. إمكانات العمل
2.4.5.6. معدل توظيف وحدة المحرك
3.4.5.6. التنسيق العضلي
4.4.5.6. التنسيق بين العضلي
5.4.5.6. حالة العضلات السابقة (PAP)
6.4.5.6. آليات الانعكاس العصبي العضلي ومدى حدوثها
5.5.6. الجوانب النظرية لفهم منحنى وقت القوة
1.5.5.6. تعزيز القوة
2.5.5.6. مراحل منحنى القوة- الوقت
3.5.5.6. مرحلة التسريع لمنحنى القوة- الوقت
4.5.5.6. منطقة أقصى تسارع لمنحنى القوة- الوقت
5.5.5.6. مرحلة التباطؤ لمنحنى القوة- الوقت
6.5.6. الجوانب النظرية لفهم منحنيات القوة
1.6.5.6. منحنى القوة والوقت
2.6.5.6. منحنى القوة والإزاحة
3.6.5.6. عبء العمل الأمثل لتطوير الطاقة القصوى
7.5.6. اعتبارات عملية
6.6. تدريب القوة عن طريق المتجهات
1.6.6. تعريف ناقلات القوة
1.1.6.6. ناقل محوري
2.1.6.6. ناقل أفقي
3.1.6.6. ناقل متناوب
2.6.6. فوائد استخدام هذا المصطلح
3.6.6. تعريف المتجهات الأساسية في التدريب
1.3.6.6. تحليل الإيماءات الرياضية الرئيسية
2.3.6.6. تحليل تمارين التحميل الزائد الرئيسية
3.3.6.6. تحليل التمارين التدريبية الرئيسية
4.6.6. اعتبارات عملية

7.6. الطرق الرئيسية لتدريب القوة
1.7.6. وزن الجسم الخاص
2.7.6. تمارين حرة
3.7.6. PAP
1.3.7.6. تعريف
2.3.7.6. تطبيق PAP قبل التخصصات الرياضية المتعلقة بالقوة
4.7.6. تمارين مع الآلات
5.7.6. *Complex Training*
6.7.6. التمارين ونقلها
7.7.6. التباين
8.7.6. تدريب الكتلة
9.7.6. اعتبارات عملية
8.6. VBT
1.8.6. تصور لتطبيق VBT
1.1.8.6. درجة ثبات سرعة التنفيذ مع كل نسبة RM1
2.8.6. الفرق بين الحمولة المجدولة والحمولة الفعلية
1.2.8.6. تعريف المفهوم
2.2.8.6. المتغيرات المؤثرة في الفرق بين الحمل المبرمج والحمل التدريبي الفعلي
3.8.6. VBT كحل لمشكلة استخدام RM1 وnRM لتحميلات البرنامج
4.8.6. VBT ودرجة التعب
1.4.8.6. العلاقة مع اللاكتات
2.4.8.6. العلاقة مع الأمونيوم
5.8.6. VBT فيما يتعلق بفقدان السرعة ونسبة التكرار المنجز
1.5.8.6. تحديد درجات الجهد المختلفة في نفس السلسلة
2.5.8.6. تعديلات مختلفة حسب درجة فقدان السرعة في السلسلة
6.8.6. المقترحات المنهجية وفقا لمؤلفين مختلفين
7.8.6. اعتبارات عملية

9.6. القوة فيما يتعلق بالتضخم
1.9.6. آلية تحفيز التضخم: التوتر الميكانيكي
2.9.6. آلية تحفيز التضخم: الإجهاد الأيضي
3.9.6. آلية تحفيز التضخم: تلف العضلات
4.9.6. متغيرات البرمجة للتضخم
1.4.9.6. التكرار
2.4.9.6. الحجم
3.4.9.6. الشدة
4.4.9.6. عدد الدورات
5.4.9.6. السلسلة والتكرارات
6.4.9.6. الكثافة
7.4.9.6. النظام في تنفيذ التمارين
5.9.6. المتغيرات التدريبية وتأثيراتها البنائية المختلفة
1.5.9.6. التأثير على أنواع مختلفة من الألياف
2.5.9.6. آثار على الوتر
3.5.9.6. طول الإصدار
4.5.9.6. زاوية الاختراق
6.9.6. اعتبارات عملية
10.6. تدريب القوة الفريد
1.10.6. الإطار المفاهيمي
1.1.10.6. تعريف التدريب الفريد
2.1.10.6. أنواع مختلفة من التدريب الفريد
2.10.6. التدريب والأداء الفريد
3.10.6. التدريب الفريد والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل
4.10.6. التكنولوجيا المطبقة على التدريب الفريد
1.4.10.6. البكرات المخروطية
2.4.10.6. أجهزة متساوية القصور الذاتي
5.10.6. اعتبارات عملية

الوحدة 7. تدريب السرعة من النظرية إلى الممارسة

1.7. سرعة
1.1.7. تعريف
2.1.7. المفاهيم العامة
1.2.1.7. مظاهر السرعة
2.2.1.7. محددات الأداء
3.2.1.7. الفرق بين السرعة والتسارع
4.2.1.7. السرعة القطاعية
5.2.1.7. السرعة الزاوية
6.2.1.7. وقت رد الفعل
2.7. ديناميات وميكانيكا العدو الخطي (نموذج 100 م)
1.2.7. التحليل الحركي للعبة
2.2.7. ديناميات القوة وتطبيقها خلال اللعبة
3.2.7. التحليل الحركي لمرحلة التسريع
4.2.7. الديناميات وتطبيق القوة أثناء التسارع
5.2.7. التحليل الحركي للسباق بأقصى سرعة
6.2.7. الديناميات وتطبيق القوة خلال السرعة القصوى
3.7. مراحل سباق السرعة (تحليل التقنية)
1.3.7. الوصف الفني للإنطلاق
2.3.7. الوصف الفني للسباق خلال مرحلة التسارع
1.2.3.7. نموذج كينوجرام تقني لمرحلة التسريع
3.3.7. الوصف الفني للسباق خلال مرحلة السرعة القصوى
1.3.3.7. نموذج كينوجرام الفني (ALTIS) للتحليل الفني
4.3.7. سرعة المقاومة
4.7. سرعة الطاقة الحيوية
1.4.7. الطاقة الحيوية لسباقات السرعة الفريدة
1.1.4.7. الطاقة العضلية لسباقات السرعة الفردية
2.1.4.7. ركائز مفعمة بالطاقة نظام ATP - PC
3.1.4.7. نظام حال السكر
4.1.4.7. رد فعل كيناز الأدينيلات
2.4.7. الطاقة الحيوية لسباقات السرعة المتكررة
1.2.4.7. مقارنة الطاقة بين سباقات السرعة الفردية والمتكررة
2.2.4.7. سلوك أنظمة إنتاج الطاقة أثناء سباقات السرعة المتكررة
3.2.4.7. استعادة PC
4.2.4.7. علاقة القوة الهوائية بعمليات استعادة PC
5.2.4.7. محددات الأداء في سباقات السرعة المتكررة
5.7. تحليل تقنية التسارع والسرعة القصوى في الرياضات الجماعية
1.5.7. وصف التقنية في الرياضات الجماعية
2.5.7. مقارنة بين تقنية العدو السريع في الرياضات الجماعية مقابل. الاختبارات الرياضية
3.5.7. تحليل الوقت والحركة لمظاهر السرعة في الرياضات الجماعية
6.7. النهج المنهجي لتقنية التدريس
1.6.7. التدريس الفني للمراحل المختلفة للدرجة
2.6.7. الأخطاء الشائعة وطرق تصحيحها
7.7. وسائل وأساليب لتنمية السرعة
1.7.7. وسائل وأساليب التدريب على مرحلة التسريع
1.1.7.7. علاقة القوة بالتسارع
2.1.7.7. التزلج
3.1.7.7. المنحدرات
4.1.7.7. قابلية القفز
1.4.1.7.7. بناء القفز العمودي
2.4.1.7.7. بناء القفزة الأفقية
5.1.7.7. تمارين نظام ركائز مفعمة بالطاقة ATP - PC
2.7.7. وسائل وطرق تدريب السرعة القصوى *top speed*/
1.2.7.7. بليوميتريكس
2.2.7.7. *Overspeed*
3.2.7.7. طرق مكثفة الفاصلة
3.7.7. وسائل وأساليب تنمية سرعة التحمل
1.3.7.7. طرق الفترات المكثفة
2.3.7.7. طريقة التكرار

8.7. خفة الحركة وتغيير الاتجاه
1.8.7. تعريف الرشاقة
2.8.7. تعريف تغيير الاتجاه
3.8.7. محددات الرشاقة و COD
4.8.7. تقنية تغيير الاتجاه
1.4.8.7. *Shuffle*
2.4.8.7. *Crossover*
3.4.8.7. *Drilles* التدريب على خفة الحركة و COD
9.7. تقييم ومراقبة تدريب السرعة
1.9.7. ملف تعريف القوة والسرعة
2.9.7. اختبار مع الخلايا الكهروضوئية والمتغيرات مع أجهزة التحكم الأخرى
3.9.7. RSA
10.7. جدول تدريبات السرعة

الوحدة 8. تدريب المقاومة من النظرية إلى الممارسة

1.8. المفاهيم العامة
1.1.8. تعريفات عامة
1.1.1.8. التدريب
2.1.1.8. قابلية التدريب
3.1.1.8. التحضير البدني الرياضي
2.1.8. أهداف تدريب المقاومة
3.1.8. المبادئ العامة للتدريب
1.3.1.8. مبادئ العبء
2.3.1.8. مبادىء التنظيم
3.3.1.8. مبادئ التخصص
2.8. فسيولوجيا التدريب الرياضي
1.2.8. الاستجابة الفسيولوجية لتدريب المقاومة الرياضية
1.1.2.8. الردود على الجهود المستمرة
2.1.2.8. الاستجابات للضغوط الفاصلة
3.1.2.8. الاستجابات للإجهاد المتقطع
4.1.2.8. الاستجابات للجهود المبذولة في الألعاب في مساحة صغيرة
2.2.8. العوامل المتعلقة بأداء المقاومة الرياضية
1.2.2.8. القوة الهوائية
2.2.2.8. العتبة اللاهوائية
3.2.2.8. السرعة الهوائية القصوى
4.2.2.8. اقتصاد الجهد
5.2.2.8. استخدام الركائز
6.2.2.8. خصائص الألياف العضلية
3.2.8. التكيفات الفسيولوجية للمقاومة الهوائية
1.3.2.8. التكيف مع الجهود المستمرة
2.3.2.8. التكيف مع الجهود الفاصلة
3.3.2.8. التكيف مع الجهود المتقطعة
4.3.2.8. التكيف مع الجهود المبذولة في الألعاب في مساحة صغيرة
3.8. رياضة الموقف وعلاقتها بالمقاومة الهوائية
1.3.8. المطالب في رياضة المجموعة الأولى؛ كرة القدم والرجبي والهوكي
2.3.8. المطالب في رياضة المجموعة الثانية؛ كرة السلة، كرة اليد، كرة الصالات
3.3.8. المطالب في رياضة المجموعة الثالثة؛ التنس والكرة الطائرة
4.8. مراقبة وتقييم المقاومة الهوائية
1.4.8. تقييم مباشر على جهاز الجري مقابل الميدان
1.1.4.8. جهاز الجري max2VO مقابل الميدان
2.1.4.8. جهاز الجري VAM مقابل الميدان
3.1.4.8. VAM مقابل VFA
4.1.4.8. المهلة الزمنية (VAM)
2.4.8. الاختبارات المستمرة غير المباشرة
1.2.4.8. المهلة الزمنية (VFA)
2.2.4.8. اختبار 1000 متر
3.2.4.8. اختبار 5 دقائق
3.4.8. الاختبارات الإضافية والقصوى غير المباشرة
1.3.4.8. UMTT و UMTT-Brue و VAMEVAL و T-Bordeaux
2.3.4.8. اختبار UNCa مسدس، مسار، أرنب
4.4.8. اختبارات غير مباشرة ذهابًا وإيابًا ومتقطعة
1.4.4.8. m20 *shuttle run test* (*Course navette*)
2.4.4.8. اختبار بطارية- Yo-Yo
3.4.4.8. اختبارات متقطعة 15-30 IFT, Carminatti, 45-51 اختبار

5.4.8. اختبار معين مع الكرة

1.5.4.8. اختبار هوف

6.4.8. اقتراح من VFA

1.6.4.8. نقاط قطع VFA لكرة القدم والرجبي والهوكي

2.6.4.8. نقاط قطع VFA لكرة السلة وكرة الصالات وكرة اليد

5.8. تخطيط التمارين الهوائية

1.5.8. وضع التمرين

2.5.8. تردد التدريب

3.5.8. مدة التمرين

4.5.8. كثافة التدريب

5.5.8. الكثافة

6.8. طرق تطوير المقاومة الهوائية

1.6.8. التدريب المستمر

2.6.8. التدريب مع فاصل

3.6.8. تدريب متقطع

4.6.8. تدريب SSG (ألعاب المساحات الصغيرة)

5.6.8. تدريب مختلط (دوائر)

7.8. تصميم البرنامج

1.7.8. فترة ما قبل الموسم

2.7.8. فترة تنافسية

3.7.8. فترة ما بعد الموسم

8.8. الجوانب الخاصة المتعلقة بالتدريب

1.8.8. التدريب المتزامن

2.8.8. استراتيجيات تصميم التدريب المتزامن

3.8.8. التكيفات الناتجة عن التدريب المتزامن

4.8.8. الفروق بين الجنسين

5.8.8. عدم التدريب

9.8. تدريب الأيروبكس لدى الأطفال والشباب

1.9.8. المفاهيم العامة

1.1.9.8. النمو والتطور والنضج

2.9.8. تقييم max2VO و VAM

1.2.9.8. القياس المباشر

2.2.9.8. قياس المجال غير المباشر

3.9.8. التكيفات الفسيولوجية عند الأطفال والشباب

1.3.9.8. تكيفات max2VO و VAM

4.9.8. تصميم التدريب الهوائية

1.4.9.8. طريقة متقطعة

2.4.9.8. الالتزام والتحفيز

3.4.9.8. الألعاب في المساحات الصغيرة

الوحدة 9. التنقل: من النظرية إلى الأداء

1.9. الجهاز العصبي العضلي

1.1.9. المبادئ الفيزيولوجية العصبية: التثبيط والإثارة

1.1.1.9. تكيفات الجهاز العصبي

2.1.1.9. استراتيجيات لتعديل استثارة القشرية النخاعية

3.1.1.9. مفاتيح التنشيط العصبي العضلي

2.1.9. نظم المعلومات الحسية الجسدية

1.2.1.9. النظم الفرعية للمعلومات

2.2.1.9. أنواع الانعكاسات

1.2.2.1.9. ردود الفعل أحادية التشابك

2.2.2.1.9. ردود الفعل متعددة المشابك

3.2.2.1.9. ردود الفعل العضلية الوترية المشتركة

3.2.1.9. الاستجابات للتمدد الديناميكي والثابت

2.9. التحكم في المحركات والحركة

1.2.9. أنظمة التثبيت والتعبئة

1.1.2.9. النظام المحلي: نظام استقرار

2.1.2.9. النظام العالمي: نظام التعبئة

3.1.2.9. نمط الجهاز التنفسي

2.2.9. أنماط الحركة

1.2.2.9. التنشيط المشترك

2.2.2.9. نظرية *Joint by Joint*

3.2.2.9. مجمعات الحركة الأولية

3.9. فهم التنقل

1.3.9. المفاهيم والمعتقدات الأساسية في التنقل

1.1.3.9. مظاهر الحركة في الرياضة

2.1.3.9. العوامل الفسيولوجية العصبية والميكانيكية الحيوية التي تؤثر على تطور الحركة

3.1.3.9. تأثير الحركة على تنمية القوة

2.3.9. أهداف التدريب الحركي في الرياضة

1.2.3.9. التنقل في الدورة التدريبية

2.2.3.9. فوائد التدريب على الحركة

3.3.9. التنقل والاستقرار عن طريق الهياكل

1.3.3.9. مجمع الكاحل القدم

2.3.3.9. مجمع الركبة والورك

3.3.3.9. مجمع العمود الفقري والكتف

4.9. التدريب الحركي

1.4.9. كتلة أساسية

1.1.4.9. استراتيجيات وأدوات لتحسين التنقل

2.1.4.9. مخطط محدد قبل التمرين

3.1.4.9. مخطط محدد بعد التمرين

2.4.9. التنقل والاستقرار في الحركات الأساسية

1.2.4.9. *Squat and Dead Lift*

2.2.4.9. التسارع وتعدد الإتجاهات

5.9. طرق الاسترداد

1.5.9. اقتراح للفعالية في ظل الأدلة العلمية

6.9. أساليب التدريب على الحركة

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

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

3.6.9. التدريب الفريد

7.9. جدول التدريب على الحركة

1.7.9. آثار التمدد على المدى القصير والطويل

2.7.9. اللحظة المثالية لتطبيق التمدد

8.9. تقييم وتحليل الرياضي

1.8.9. التقييم الوظيفي والعصبي العضلي

1.1.8.9. المفاهيم الأساسية في التقييم

2.1.8.9. عملية التقييم

1.2.1.8.9. تحليل نمط الحركة

2.2.1.8.9. تحديد الاختبار

3.2.1.8.9. كشف الروابط الضعيفة

2.8.9. منهجية تقييم الرياضيين

1.2.8.9. أنواع الاختبار

1.1.2.8.9. اختبار التقييم التحليلي

2.1.2.8.9. اختبار التقييم العام

3.1.2.8.9. اختبار التقييم الديناميكي المحدد

2.2.8.9. التقييم حسب الهياكل

1.2.2.8.9. مجمع الكاحل القدم

2.2.2.8.9. مجمع الركبة والورك

3.2.2.8.9. مجمع العمود الفقري والكتف

9.9. القدرة على الحركة لدى الرياضي المصاب

1.9.9. الفيزيولوجيا المرضية للإصابة: التأثيرات على الحركة

1.1.9.9. بنية العضلات

2.1.9.9. هيكل الوتر

3.1.9.9. هيكل رباطي

2.9.9. التنقل والوقاية من الإصابات: دراسة حالة

1.2.9.9. تمزق في اوتار الركبة في العداء

الوحدة 10. الطاقم التدريبي و *coaching*

1.10. المدرب

1.1.10. كيف تصبح مدربا

2.1.10. أنواع المدربين حسب طريقتهم في إدارة الفريق

3.1.10. المدرب بمثابة العتاد في جميع أنحاء طاقم التدريب

4.1.10. ماذا يفعل المدرب عندما لا يكون لديه فريق

2.10. المدرب الثاني

1.2.10. كيف يتم اختيار المدرب الثاني؟

2.2.10. الوظائف التي يؤديها

3.2.10. المدرب الثاني هو أقرب إلى لاعبي كرة القدم

4.2.10. حالات ملفتة للمدربين الثاني

3.10. مدرب حراس المرمى
1.3.10. أهمية وجود مدرب جيد لحراس المرمى
2.3.10. وظائفها
3.3.10. العمل الفردي مع حراس المرمى
4.3.10. وظائف أخرى داخل طاقم التدريب
4.10. مندوب الفريق
1.4.10. ما هو مندوب الفريق؟
2.4.10. الخلافات مع المندوب الميداني
3.4.10. مندوب خاص أو مندوب النادي؟
4.4.10. الوظائف الرئيسية
5.10. المدرب المدني
1.5.10. ماذا يفعل المدرب البدني
2.5.10. بدون القوة البدنية لا توجد كرة قدم
3.5.10. التطور في طريقة العمل
4.5.10. أنواع المدربين البدنيين
6.10. المحللين / الكشافة
1.6.10. ما هو المحلل وما هي وظائفه؟
2.6.10. ال *Scout* ضمن طاقم تدريبي
3.6.10. الاختلافات بين المحلل و *Scout*
4.6.10. التعايش بين كليهما والطاقم التدريبي
7.10. الطاقم الطبي
1.7.10. أهمية الطاقم الطبي في النادي
2.7.10. مكونات السلك الطبي
3.7.10. لا يمكن التعامل مع كل شيء في النادي
4.7.10. التأمين الطبي لنادي كرة القدم
8.10. علماء النفس
1.8.10. ماذا يفعل عالم النفس في فريق كرة القدم؟
2.8.10. العمل مع اللاعبين و *staff*
3.8.10. العمل مع الموظفين الآخرين
4.8.10. كيفية اختيار الطبيب النفسي

9.10. التدريب
1.9.10. مقدمة في *Coaching*
2.9.10. *Coaching* الفردي
3.9.10. *Coaching* الفرق
4.9.10. *Coaching* الجهازي
10.10. الثقافة الجماعية بين أعضاء staff
1.10.10. أساليب التلاحم بين الأعضاء
2.10.10. فكرة اللعبة المشتركة مهمة
3.10.10. الإخلاص كجزء أساسي
4.10.10. هل اللغة عائق؟

الوحدة 11. الإعداد البدني في كرة القدم

1.11. الإعداد البدني والأداء الرياضي
1.1.11. الإعداد البدني والحالة البدنية والتدريب الرياضي
2.1.11. الفروق بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص في كرة القدم
3.1.11. تحديد القدرات البدنية الأساسية في كرة القدم
4.1.11. لحظات من الموسم حيث يمكنك العمل على تحديد القدرات البدنية في كرة القدم
2.11. القدرات البدنية الأساسية في كرة القدم. أساليب التدريب
1.2.11. القوة وأهم أنواعها في كرة القدم
2.2.11. المقاومة وأهم أنواعها في كرة القدم
3.2.11. السرعة وأهم أنواعها في كرة القدم
4.2.11. المرونة في كرة القدم
3.11. التخطيط الرياضي السنوي في كرة القدم
1.3.11. دورة متوسطة ودورة كبيرة ودورة صغيرة والجلسة
2.3.11. الموسم التحضيري
3.3.11. الموسم
4.3.11. أسبوع المسابقة وأنواعها المختلفة
4.11. هيكل الدورة التدريبية فيما يتعلق بالإعداد البدني
1.4.11. الدورة التدريبية وأجزائها
2.4.11. الإحماء وأنواعه المختلفة
3.4.11. الجزء الرئيسي من الجلسة
4.4.11. الجزء الأخير من الجلسة أو العودة للهدوء

5.11. منهجيات التدريب للاعداد البدني في كرة القدم
1.5.11. الإعداد البدني التحليلي
2.5.11. الإعداد البدني المتكامل
3.5.11. الدورة الدقيقة المنظمة
4.5.11. الفترة التكتيكية
6.11. تدريب القوة في لاعب كرة القدم
1.6.11. أهمية تدريب القوة في الأداء والوقاية من الإصابات
2.6.11. أنواع تدريبات القوة
3.6.11. عندما نستخدم تدريب القوة
4.6.11. تخطيط تدريب القوة في الدورة الدقيقة
7.11. طرق تقدير حمل التدريب الداخلي والخارجي
1.7.11. العبء التدريبي الداخلي والخارجي
2.7.11. طريقة قياس الحمل الداخلي والحمل الخارجي للتدريب
3.7.11. أنواع مختلفة للأحمال حسب الدورة الصغيرة والجلسة
4.7.11. الاستنتاجات في نهاية التدريب
8.11. الإعداد البدني في البيئات المناخية القاسية
1.8.11. تدريب لاعب كرة القدم في المرتفعات
2.8.11. تدريب لاعبي كرة القدم في المناخات الصحراوية
3.8.11. تدريب لاعب كرة القدم في الطقس البارد
4.8.11. تدريب لاعب كرة القدم في الطقس الرطب
9.11. فترات عدم المنافسة
1.9.11. الفترة الانتقالية بين الفصول
2.9.11. فترة عدم المنافسة للمنتخبات الوطنية
3.9.11. فترات عدم المنافسة للمنافسة الوطنية الطويلة
4.9.11. فترات عدم المنافسة لأسباب صحية
10.11. استخدام أنظمة تحديد المواقع GPS في تخطيط وتطوير المهام التدريبية
1.10.11. ما هو نظام تحديد المواقع GPS؟ كيف يعمل وما هي المعلومات التي يمكن الحصول عليها؟
2.10.11. ما هي المتغيرات المستخدمة لتصنيف المهام التدريبية المختلفة؟
3.10.11. كيف نخطط للمهام والدورات الصغيرة بناء على متغيرات نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)؟
4.10.11. الملف الشخصي الفردي للاعب كرة القدم يعتمد على نموذج اللعبة والمتطلبات البدنية

الوحدة 12. التقنية في كرة القدم

1.12. التقنية. خلفية
1.1.12. الجوانب العامة للتقنية
2.1.12. أنواع التقنية
3.1.12. تطور التقنية
4.1.12. تقنية / تكتيك
2.12. تقنية فردية للهجوم
1.2.12. المراوغة
2.2.12. التسديد
3.2.12. القيادة
4.2.12. مراقبة
3.12. تقنية فردية الدفاع
1.3.12. Tackle
2.3.12. التخليص
3.3.12. الحمولة
4.3.12. الاعتراض
4.12. تقنية جماعية للهجوم
1.4.12. التمرير
2.4.12. حائط
3.4.12. تغيير الاتجاه
4.4.12. الحجب
5.12. تقنية جماعية للدفاع
1.5.12. الالتحامات الجوية
2.5.12. التوقيتات
3.5.12. ضغط خادع
4.5.12. كتلة دفاعية
6.12. التقنية في كرة القدم الفئات الدنيا
1.6.12. قبل Benjamín/ Benjamín
2.6.12. Alevín
3.6.12. الأطفال
4.6.12. كاديت

7.12. كيف يمكنني إحضار التقنية إلى نموذج اللعبة؟
1.7.12. ما اللاعبين لدي؟
2.7.12. الجوانب ذات الأولوية التقنية
3.7.12. مرحلة الهجوم
4.7.12. مرحلة الدفاع
8.12. كيف أخطط للتدريب على أساس التقنية؟
1.8.12. التخطيط السنوي
2.8.12. التخطيط أثناء فترات الراحة
3.8.12. التخطيط الأسبوعي
4.8.12. التخطيط لكل جلسة
9.12. ما مدى أهمية التقنية في الأداء العالي؟
1.9.12. مفهوم الأداء
2.9.12. الأهداف والخصائص
3.9.12. المراحل
4.9.12. التطوير والتنفيذ
10.12. التفاصيل الدقيقة للاعب كرة قدم محترف
1.10.12. ميزات اللاعب الكاملة
2.10.12. التدريب غير المرئي
3.10.12. العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على لاعب كرة القدم
4.10.12. الموهبة الفردية تخدم المجموعة

الوحدة 13. التكتيكات في كرة القدم

1.13. هل التكتيك هو نفس الاستراتيجية؟ الإطار النظري
1.1.13. تعريف المفاهيم الأساسية
2.1.13. المبادئ الأساسية للعبة
3.1.13. المتغيرات التكتيكية المختلفة
4.1.13. الاختلافات والتشابه
2.13. المبادئ الهجومية
1.2.13. تعريف
2.2.13. الفرديات
3.2.13. الجماعيات
4.2.13. التدريب
3.13. المبادئ الدفاعية
1.3.13. تعريف
2.3.13. الفرديات
3.3.13. الجماعيات
4.3.13. التدريب
4.13. العوامل المؤثرة على اللعبة
1.4.13. القياسات البشرية والحركية
2.4.13. النفسية والنفسية الاجتماعية
3.4.13. البيولوجية والمعرفية
4.4.13. الاستراتيجية والتواصلية
5.13. أنظمة اللعبة
1.5.13. خصائص وتطورات كل نظام
2.5.13. مزايا وعيوب كل نظام
3.5.13. المفاهيم الدفاعية والمكملات
4.5.13. المفاهيم الدفاعية والمكملات
6.13. مواقف اللعبة
1.6.13. المواقف الهجومية
2.6.13. المواقف الدفاعية
3.6.13. انتقال الهجوم والدفاع
4.6.13. انتقال الدفاع والهجوم
7.13. مكافحة وتحييد المبادئ التكتيكية
1.7.13. تعريف
2.7.13. الفرديات
3.7.13. الجماعيات
4.7.13. التدريب
8.13. نموذج اللعبة
1.8.13. فكرة اللعبة. السمات المميزة للمدرب
2.8.13. العوامل التي تؤثر على إنشاء نموذج اللعبة
3.8.13. أنواع نماذج الألعاب
4.8.13. تطور وخصائص نموذج لعبة"MI"

9.13. الفترة التكتيكية
1.9.13. مبادئ منهجية
2.9.13. النمط والتشكل الديناميكي الفرعي
3.9.13. تطوير دورات مورفو طوال الموسم
4.9.13. إنشاء المهام من الفترة التكتيكية
10.13. إستراتيجية. ضبط إجراءات القطعة
1.10.13. استراتيجية هجومية
2.10.13. استراتيجية دفاعية
3.10.13. تدريب إجراءات الكرة الثابتة
4.10.13. اختيار الإجراءات على أساس نوع لاعب كرة القدم

الوحدة 14. التحليل في كرة القدم

1.14. تحليل فريق خاص
1.1.14. تحليل مخطط جزئي
2.1.14. الأدوار الوظيفية
3.1.14. تحليل مخطط متوسط
4.1.14. تحليل مخطط شامل
2.14. تحليل تدريب وتدخل طاقم التدريب
1.2.14. تحليل الجلسة
2.2.14. تحليل المهمة
3.2.14. التدخلات الديناميكية
4.2.14. التدخلات الثابتة
3.14. التحليل الفردي والجماعي للفريق المنافس
1.3.14. تحديد الجوانب التي يجب مراعاتها
2.3.14. التقارير الفردية
3.3.14. تقارير المجموعة و/أو الفريق
4.3.14. اختيار المحتويات والتأثير على خطة المباراة
4.14. تأثير الخصم على المهام التدريبية
1.4.14. مقدمة عن محتويات المهام التدريبية
2.4.14. كيف ننسق أداء الجهاز الفني؟
3.4.14. كيف نتعامل مع المراحل الفرعية للعبة؟
4.4.14. Feedback التدريب

5.14. نقل تحليل الخصم إلى اللاعب أثناء الدورة الدقيقة
1.5.14. ما المحتوى الذي نريد نقله؟
2.5.14. ما هو نوع الدورة المصغرة أو الهيكل الأسبوعي الذي أنا فيه؟
3.5.14. كيف أقوم بتوزيع المحتويات داخل الدورة المصغرة؟
4.5.14. أدوات النقل
6.14. تحليل ما قبل المباراة وأثناءها
1.6.14. اختيار وبرمجة المحتويات
2.6.14. أدوات النقل
3.6.14. جمع وتبادل المعلومات خلال المباراة
4.6.14. تحليل ونقل المعلومات أثناء الاستراحة
7.14. تحليل ما بعد المباراة والتقييم النهائي
1.7.14. تحليل السلوكيات الخاصة والمنافسة
2.7.14. ماذا ومتى وكيف أنقل المحتويات؟
3.7.14. التقييم المستمر للموظفين
4.7.14. التقييم المستمر للمسابقة
8.14. قسم التحليل وتحليل البيانات المترية
1.8.14. تنفيذ قسم التحليل
2.8.14. نهج alamar
3.8.14. قواعد البيانات
4.8.14. معايير اختيار البيانات
9.14. العمليات السمعية والبصرية
1.9.14. مفهوم التسجيل وماذا نسجل؟
2.9.14. استخدام التسجيلات وما هو الفيديو؟
3.9.14. مستوي
4.9.14. لغة التواصل
10.14. *Tagging* وتصنيف الأحداث
1.10.14. المفهوم
2.10.14. *Event Data* وما هي البيانات التي يمكن أن نجدها؟
3.10.14. هيكل *Tagging*
4.10.14. أنواع الأحداث بناءً على لحظات اللعبة

الوحدة 15. الإصابات في كرة القدم

1.15. إصابة رياضية
1.1.15. مفهوم الإصابة مقابل. الإصابة الرياضية
2.1.15. متى يصاب لاعب كرة القدم؟
3.1.15. من يحدد أن لاعب كرة القدم مصاب؟
4.1.15. التسريح الطبي والتفريغ الرياضي والتفريغ التنافسي
2.15. أنواع الإصابات وعلاجها
1.2.15. إصابات العضلات
2.2.15. إصابات الأربطة
3.2.15. إصابات الأوتار
4.2.15. إصابات المفاصل والعظام
3.15. الطاقم الطبي وأهدافه مع لاعب كرة قدم مصاب
1.3.15. الطبيب
2.3.15. اخصائي العلاج الطبيعي
3.3.15. التأهيل الرياضي
4.3.15. المدرب البدني والمدرب
4.15. الإصابات الأكثر شيوعا في كرة القدم
1.4.15. إصابات في منطقة أوتار الركبة
2.4.15. الالتواء والمناطق الأكثر تضررا
3.4.15. إصابات الركبة وأنواعها
4.4.15. إصابات عضلات الفخذ الرباعية
5.15. لماذا يصاب لاعب كرة القدم؟ الأسباب الأكثر شيوعا
1.5.15. العوامل الجوهرية للاعب كرة القدم
2.5.15. العوامل الخارجية للاعب كرة القدم
3.5.15. عوامل اخرى
4.5.15. حدوث الإصابة
6.15. الانتكاس وأسبابه المحتملة
1.6.15. ما هو الانتكاس؟
2.6.15. هل من الممكن الوقاية من الانتكاس؟
3.6.15. ما هي الأسباب الأكثر شيوعا للانتكاس؟
4.6.15. كيف نعرف الآن إذا كان الأمر على ما يرام؟
7.15. إعادة التكيف البدني الرياضي ومراحله لدى لاعب كرة القدم المصاب
1.7.15. المراحل
2.7.15. التعافي الرياضي الوظيفي
3.7.15. التعافي الرياضي الفيزيائي
4.7.15. إعادة التدريب الرياضي
8.15. إعادة تدريب الجهد
1.8.15. ما هو إعادة تدريب الجهد؟
2.8.15. كيف نتحكم في إعادة تدريب الجهد؟
3.8.15. ما هي المعايير أو الاختبار الذي نأخذه في الاعتبار لتقييم مدى ملاءمة لاعب كرة القدم؟
4.8.15. ما يشعر به لاعب كرة القدم مهم
9.15. عودة لاعب كرة القدم المصاب إلى الأداء
1.9.15. الجوانب التي يجب مراعاتها في إعادة دمج لاعب كرة القدم في المجموعة
2.9.15. الخطوات الأولى
3.9.15. إعادة الإندماج في المجموعة
4.9.15. مثال على التخطيط للعودة إلى المنافسة
10.15. الوقاية من الإصابات في لاعب كرة القدم
1.10.15. الوقاية من الإصابات الأكثر شيوعا
2.10.15. أهمية القوة في الوقاية من الإصابات
3.10.15. متى وكيف ننفذ بروتوكول الوقاية من الإصابات؟
4.10.15. عمل لاعب كرة القدم خارج الفريق في الوقاية من الإصابات

الوحدة 16. تقييم الأداء الرياضي

1.16. التقييم
1.1.16. التعريفات: الاختبار، التقييم، القياس
2.1.16. الصلاحية والموثوقية
3.1.16. أغراض التقييم
2.16. أنواع الاختبار
1.2.16. فحص مخبري
1.1.2.16. فضائل وقيود الاختبارات المعملية
2.2.16. الاختبار الميداني
1.2.2.16. نقاط القوة والقيود في الاختبارات الميدانية
3.2.16. اختبارات مباشرة
1.3.2.16. التطبيقات والتحويل إلى التدريب
4.2.16. اختبارات غير مباشرة
1.4.2.16. الاعتبارات العملية والتحويل إلى التدريب

3.16. تقييم تكوين الجسم
1.3.16. المقاومة البيولوجية
1.1.3.16. اعتبارات في تطبيقه على الميدان
2.1.3.16. القيود المفروضة على صحة البيانات الخاصة بك
2.3.16. الأنثروبومترية
1.2.3.16. الأدوات اللازمة لتنفيذه
2.2.3.16. نماذج تحليل تكوين الجسم
3.3.16. مؤشر كتلة الجسم (BMI)
1.3.3.16. قيود على البيانات التي تم الحصول عليها لتفسير تكوين الجسم
4.16. تقييم اللياقة الهوائية
1.4.16. اختبار جهاز الجري max2VO
1.1.4.16. اختبار Astrand
2.1.4.16. اختبار Balke
3.1.4.16. اختبار ACSM
4.1.4.16. اختبار Bruce
5.1.4.16. اختبار Foster
6.1.4.16. اختبار Pollack
2.4.16. اختبار max2VO على مقياس عمل الدورة
1.2.4.16. Astrand. Ryhming
2.2.4.16. اختبار Fox
3.4.16. اختبار القدرة على مقياس عمل الدورة
1.3.4.16. اختبار Wingate
4.4.16. اختبار Max2VO في الميدان
1.4.4.16. اختبار Leger
2.4.4.16. اختبار جامعة مونتريال
3.4.4.16. اختبار 1 ميل
4.4.4.16. اختبار 12 دقائق
5.4.4.16. اختبار 4.2 km
5.4.16. اختبار ميداني لتحديد مناطق التدريب
1.5.4.16. اختبار IFT 15-03
6.4.16. UNca Test
7.4.16. Yo-Yo Test
1.7.4.16. Yo-Yo التحمل. YYET مستوى 1 و 2
2.7.4.16. Yo-Yo التحمل المتقطع. YYEIT مستوى 1 و 2
3.7.4.16. Yo-Yo التعافي المتقطع. YYERT مستوى 1 و 2

5.16. تقييم اللياقة العصبية والعضلية
1.5.16. اختبار التكرار دون الحد الأقصى
1.1.5.16. تطبيقات عملية لتقييمك
2.1.5.16. تم التحقق من صحة معادلات التقدير في التدريبات التدريبية المختلفة
2.5.16. اختبار RM 1
1.2.5.16. بروتوكول لتقييمها
2.2.5.16. حدود تقييم RM 1
3.5.16. اختبار القفز الأفقي
1.3.5.16. بروتوكولات التقييم
4.5.16. اختبار السرعة (5 أمتار، 10 أمتار، 15 متر، الخ)
1.4.5.16. اعتبارات حول البيانات التي تم الحصول عليها في تقييمات نوع الوقت/المسافة
5.5.16. الحد الأقصى/دون الحد الأقصى للاختبار التقدمي التزايدي
1.5.5.16. البروتوكولات المعتمدة
2.5.5.16. تطبيقات عملية
6.5.16. اختبار القفز العمودي
1.6.5.16. القفز SJ
2.6.5.16. القفز CMJ
3.6.5.16. القفز ABK
4.6.5.16. اختبارDJ
5.6.5.16. اختبار القفز المستمر
7.5.16. ملفات تعريف F/V عمودية/أفقية
1.7.5.16. بروتوكولات التقييم Morín و Samozino
2.7.5.16. تطبيقات عملية من ملف القوة/السرعة
8.5.16. اختبار متساوي القياس مع خلية الحمل
1.8.5.16. اختبار القوة متساوي القياس الطوعي (صندوق النقد الدولي)
2.8.5.16. اختبار العجز الثنائي في القياس المتساوي (DBL %)
3.8.5.16. اختبار العجز الجانبي (DL%)
4.8.5.16. اختبار نسبة أوتار الركبة/عضلات الفخذ
6.16. أدوات التقييم والرصد
1.6.16. أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب
1.1.6.16. مميزات الجهاز
2.1.6.16. مناطق التدريب حسب الموارد البشرية
2.6.16. محللات اللاكتات
1.2.6.16. أنواع الأجهزة وفوائدها وخصائصها
2.2.6.16. مناطق التدريب حسب تحديد عتبة اللاكتات (UL)

3.6.16. أجهزة تحليل الغاز

1.3.6.16. أجهزة المختبرات مقابل. المحمولة

4.6.16. GPS

1.4.6.16. أنواع نظام تحديد المواقع وخصائصه وفضائله وقيوده

2.4.6.16. المقاييس المحددة لتفسير الحمل الخارجي

5.6.16. التسارع

1.5.6.16. أنواع مقاييس التسارع وخصائصها

2.5.6.16. تطبيقات عملية للحصول على البيانات من جهاز قياس التسارع

6.6.16. محولات الموضع

1.6.6.16. أنواع محولات الطاقة للحركات الرأسية والأفقية

2.6.6.16. المتغيرات المقاسة والمقدرة باستخدام محول الموضع

3.6.6.16. البيانات التي تم الحصول عليها من محول الموقف وتطبيقاته لبرمجة التدريب

7.6.16. منصات القوة

1.7.6.16. أنواع وخصائص منصات القوة

2.7.6.16. المتغيرات المقاسة والمقدرة باستخدام منصة القوة

3.7.6.16. النهج العملي لبرمجة التدريب

8.6.16. خلايا التحميل

1.8.6.16. أنواع الخلايا وخصائصها وفوائدها

2.8.6.16. الاستخدامات والتطبيقات للأداء الرياضي والصحة

9.6.16. الخلايا الكهروضوئية

1.9.6.16. ميزات وقيود الأجهزة

2.9.6.16. الاستخدامات والتطبيقات في الممارسة العملية

10.6.16. تطبيقات الموبايل

1.10.6.16. وصف التطبيقات الأكثر استخدامًا في السوق: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic

7.16. شحن داخلي وشحن خارجي

1.7.16. الوسائل الموضوعية للتقييم

1.1.7.16. سرعة التنفيذ

2.1.7.16. متوسط القوة الميكانيكية

3.1.7.16. مقاييس جهاز GPS

2.7.16. وسائل ذاتية للتقييم

1.2.7.16. PSE

2.2.7.16. sPSE

3.2.7.16. نسبة العبء المزمن/الحاد

8.16. التعب

1.8.16. المفاهيم العامة للتعب والتعافي

2.8.16. التقييمات

1.2.8.16. أهداف المختبر: CK، اليوريا، الكورتيزول، الخ.

2.2.8.16. الأهداف الميدانية: CMJ، اختبار متساوي القياس، الخ.

3.2.8.16. ذاتية: مقاييس TQR، Wellness، إلخ.

3.8.16. استراتيجيات التعافي: الغمر في الماء البارد، استراتيجيات التغذية، التدليك الذاتي، النوم

9.16. اعتبارات للتطبيق العملي

1.9.16. اختبار القفز العمودي. تطبيقات عملية

2.9.16. الحد الأقصى/دون الحد الأقصى للاختبار التقدمي التزايدي. تطبيقات عملية

3.9.16. الملف الشخصي لسرعة القوة العمودية. تطبيقات عملية

الوحدة 17. الإحصائيات المطبقة على الأداء والبحث

1.17. مفاهيم الاحتمال

1.1.17. احتمال بسيط

2.1.17. احتمال مشروط

3.1.17. نظرية Bayes

2.17. التوزيعات الاحتمالية

1.2.17. توزيع ذا الحدين

2.2.17. توزيع Poisson

3.2.17. التوزيع الطبيعي

3.17. الاستدلال الإحصائي

1.3.17. المعلمات السكانية

2.3.17. تقدير المعلمات السكانية

3.3.17. توزيعات العينات المرتبطة بالتوزيع الطبيعي

4.3.17. توزيع العينة النصفي

5.3.17. مقدرات النقطة

6.3.17. خصائص المقدرات

7.3.17. معايير المقارنة للمقدرات

8.3.17. المقدرون حسب مناطق الثقة

9.3.17. طريقة الحصول على فترات الثقة

10.3.17. فترات الثقة المرتبطة بالتوزيع الطبيعي

11.3.17. النظرية المركزية للحد

4.17. اختبار الفرضية
1.4.17. القيمة P
2.4.17. القوة الإحصائية
5.17. التحليل الاستكشافي والإحصاء الوصفي
1.5.17. الرسوم البيانية والجداول
2.5.17. اختبار Chi Cuadrado
3.5.17. المخاطر النسبية
4.5.17. نسبة الاحتمالات
6.17. اختبار T
1.6.17. اختبار T لعينة واحدة
2.6.17. اختبار T لعينتين مستقلتين
3.6.17. اختبار T للعينات المقترنة
7.17. تحليل الارتباط
8.17. تحليل الانحدار الخطي البسيط
1.8.17. خط الانحدار ومعاملاته
2.8.17. مخلفات
3.8.17. تقييم الانحدار باستخدام المخلفات
4.8.17. معامل التحديد
9.17. التباين وتحليل التباين (ANOVA)
1.9.17. تحليل التباين أحادي الاتجاه (*One-way* ANOVA)
2.9.17. تحليل التباين ثنائي الاتجاه (*Two-way* ANOVA)
3.9.17. تحليل التباين للتدابير المتكررة
4.9.17. تحليل التباين العاملي

الوحدة 18. علم النفس المطبق على كرة القدم

1.18. سيكولوجية الرياضة
1.1.18. ما هو علم النفس؟
2.1.18. الاختلافات بين علم النفس»التقليدي" وعلم النفس الرياضي
3.1.18. هيكل العمل النفسي
4.1.18. الرغبات مقابل الاحتياجات
2.18. الاحتياجات النفسية في كرة القدم
1.2.18. المتغيرات الرئيسية للعمل
2.2.18. الوساطة في النزاعات
3.2.18. عمل متعدد التخصصات في كرة القدم
4.2.18. التدريب غير المرئي
3.18. بناء الفريق
1.3.18. المجموعة ضد الفريق
2.3.18. الهوية
3.3.18. البنية
4.3.18. تماسك المجموعة
4.18. تحديد الأهداف والأدوار داخل الفريق
1.4.18. الأهداف SMART
2.4.18. الأهداف الجماعية والفردية
3.4.18. من يوزع الأدوار داخل الفريق؟
4.4.18. الدافع والدور
5.18. الانتباه والتركيز في كرة القدم
1.5.18. ما هو الاهتمام؟
2.5.18. ما هو التركيز؟
3.5.18. تأثير التنشيط
4.5.18. بؤر الانتباه في كرة القدم
6.18. القيادة
1.6.18. ما معنى أن تكون قائداً؟
2.6.18. أنواع القيادة في اللاعبين
3.6.18. أنواع القيادة في المدربين
4.6.18. القيادة التحويلية
7.18. تقييم فريق كرة القدم كمجموعة
1.7.18. ديناميكيات المجموعة
2.7.18. سجل العلاقات الاجتماعية
3.7.18. سجل التفاعل
4.7.18. استخراج البيانات والاستنتاجات
8.18. علم النفس الرياضي في كرة القدم الشعبية
1.8.18. تدريب أم منافسة؟
2.8.18. تدريب الوالدين
3.8.18. العمل على القيم
4.8.18. تناوب الأدوار

9.18. علم النفس الرياضي في الأداء العالي
1.9.18. نموذج Worchel الدوري
2.9.18. الوعي الذاتي للاعب
3.9.18. العمل مع اللاعب المصاب
4.9.18. التقاعد في الرياضة المهنية
10.18. العمل النفسي الذي يقوم به المدرب
1.10.18. القوانين والقواعد
2.10.18. التواصل
3.10.18. التعامل الفردي مع اللاعبين
4.10.18. العمل مع اللاعب المصاب

الوحدة 19. علم التغذية المطبق على كرة القدم

1.19. احتياجات الطاقة وتكوين الجسم
1.1.19. توازن الطاقة
2.1.19. استهلاك الطاقة في الدورات التدريبية والمباريات
3.1.19. تكوين الجسم للاعب كرة القدم
4.1.19. تقييم تكوين الجسم
2.19. المغذيات الكبيرة والمغذيات الدقيقة
1.2.19. الكربوهيدرات
2.2.19. البروتينات
3.2.19. الدهون
4.2.19. الفيتامينات و المعادن
3.19. الترطيب وفقدان السوائل
1.3.19. توازن الماء
2.3.19. تناول السوائل واستراتيجياتها
3.3.19. فقدان السوائل
4.3.19. الترطيب في التدريبات والمباريات
4.19. التغذية في فترة المنافسة
1.4.19. التغذية اليومية للاعب كرة القدم
2.4.19. متطلبات التدريب
3.4.19. متطلبات المباريات
4.4.19. التخطيط الغذائي
5.19. التغذية قبل المباراة
1.5.19. المغذيات الكبيرة والسوائل
2.5.19. وجبة ما قبل المباراة
3.5.19. *Timing*
4.5.19. مساعدات زيادة النشاط
6.19. التغذية بعد المباراة
1.6.19. المغذيات الكبيرة والسوائل
2.6.19. وجبة ما بعد المباراة
3.6.19. *Timing*
4.6.19. مساعدات زيادة النشاط
7.19. التغذية عند اللاعب المصاب
1.7.19. المغذيات الكبيرة والمغذيات الدقيقة المهمة
2.7.19. متطلبات الطاقة
3.7.19. المكملات والمساعدات المولدة للطاقة
4.7.19. التخطيط الغذائي
8.19. التغذية في فترة العطل
1.8.19. توزيع المغذيات الكبيرة
2.8.19. المغذيات الدقيقة والمساعدات المولدة للطاقة
3.8.19. متطلبات الطاقة
4.8.19. التخطيط الغذائي
9.19. المكملات والمساعدات المولدة للطاقة
1.9.19. التصنيف والسلامة
2.9.19. الأطعمة الرياضية والمكملات الغذائية
3.9.19. مساعدات توليد الطاقة ذات تأثير فوري
4.9.19. مساعدات توليد الطاقة ذات تأثير مزمن
10.19. حالات خاصة
1.10.19. اعتبارات كرة القدم النسائية
2.10.19. اللاعبين الشباب
3.10.19. كرة القدم والحرارة
4.10.19. التخطيط الغذائي في الرحلات

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.

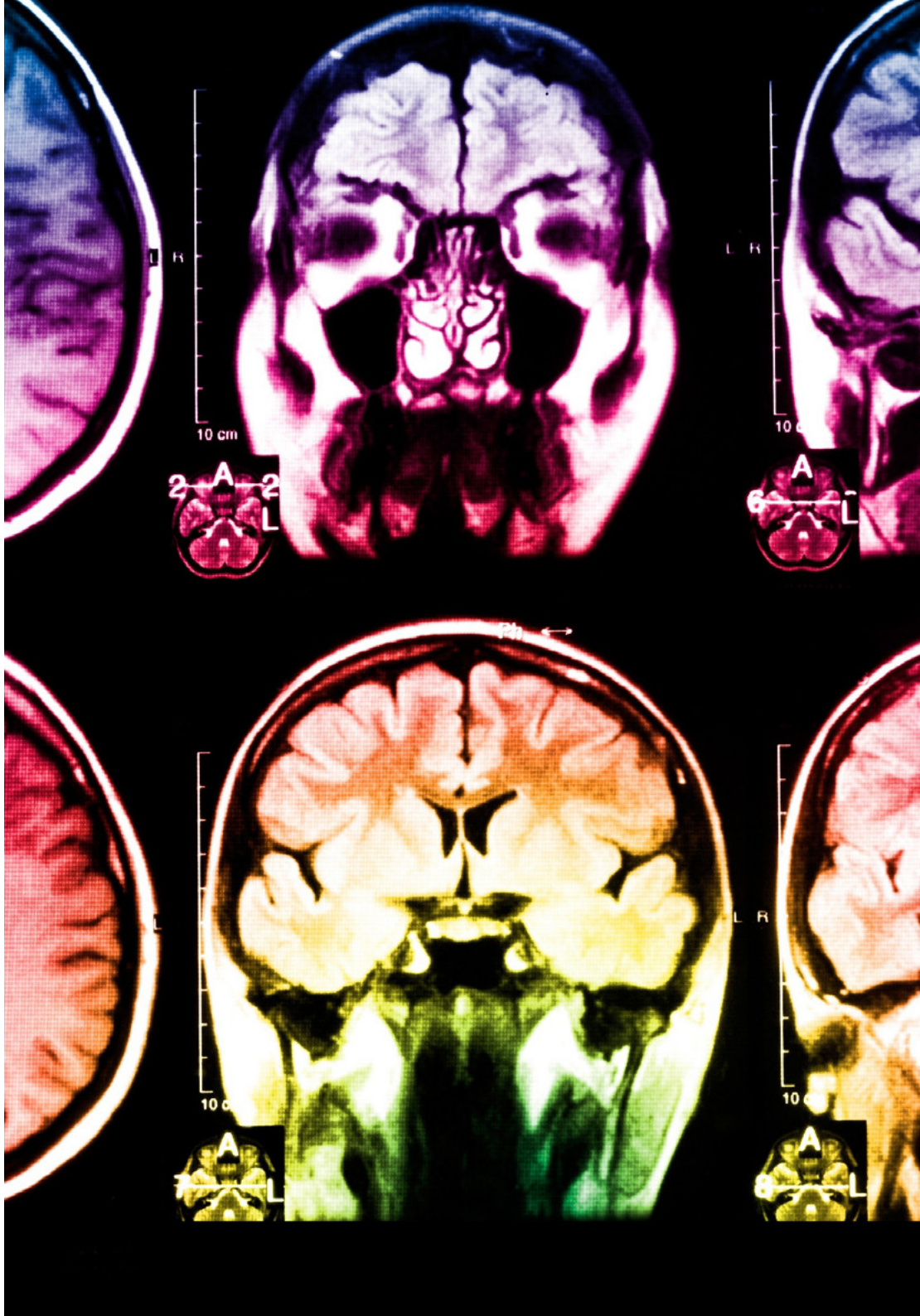
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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.

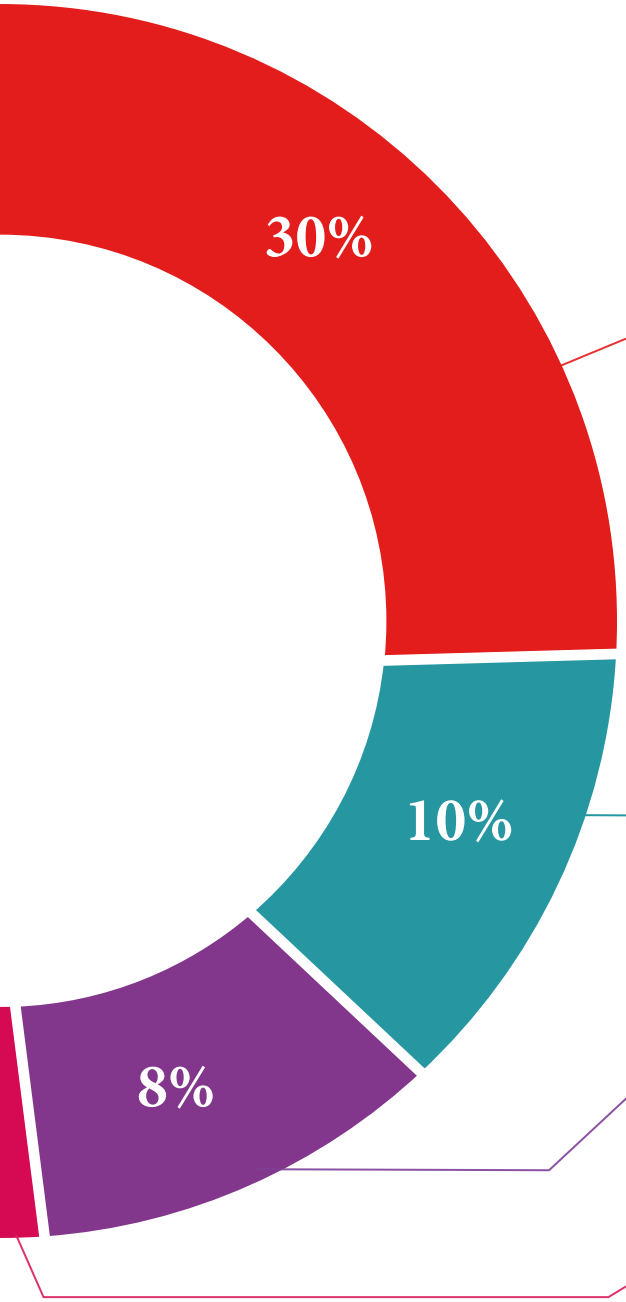
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.

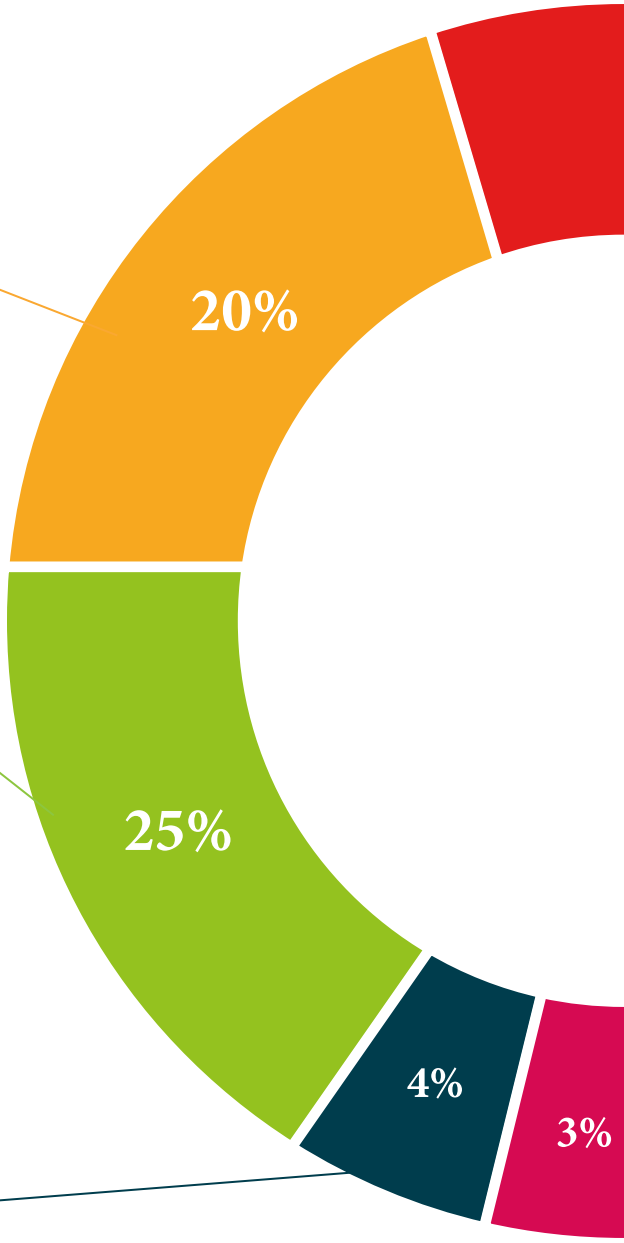
ملخصات تفاعلية

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 كرة القدم عالية الأداء والمنافسة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثاً، 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 **الماجستير المتقدم في كرة القدم 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 **الماجستير المتقدم** ذا الصلة الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية.**

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

المؤهل العلمي: **ماجستير متقدم في كرة القدم 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

كرة القدم 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

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

ماجستير متقدم في كرة القدم عالية الأداء والمنافسة

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
1-	فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني	إجباري	160
1-	تطبيق الميكانيكا الحيوية على الأداء الرياضي العالي	إجباري	160
1-	التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي	إجباري	160
1-	هيكل ووظيفة فريق كرة القدم	إجباري	160
1-	منهجية التدريب	إجباري	160
1-	تدريب اللغوة من النظرية إلى الممارسة	إجباري	160
1-	تدريب السرعة من النظرية إلى الممارسة	إجباري	160
1-	تدريب المقاومة من النظرية إلى الممارسة	إجباري	160
1-	التنقل: من النظرية إلى الأداء	إجباري	160
1-	التقاقم التدريبي و coaching	إجباري	160

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
2-	الإعداد البدني في كرة القدم	إجباري	160
2-	التغذية في كرة القدم	إجباري	160
2-	التكتيكات في كرة القدم	إجباري	160
2-	التحليل في كرة القدم	إجباري	160
2-	الإصابات في كرة القدم	إجباري	160
2-	تقييم الأداء الرياضي	إجباري	150
2-	الإحصائيات المطبقة على الأداء والبحث	إجباري	150
2-	علم النفس المطبق على كرة القدم	إجباري	150
2-	علم التغذية المطبق على كرة القدم	إجباري	150

أ. د/ Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

الجامعة التكنولوجية

*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 متقدم

كرة القدم عالية الأداء والمنافسة

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

ماجستير متقدم

كرة القدم عالية الأداء والمنافسة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية