ماجستير متقدم

التنس عالي الأداء والمنافسة

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم
التنس عالي 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-tennis-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 46

07
المؤهل العلمي
صفحة 54

01

المقدمة

أتاحت التقنيات الجديدة دمج الأدوات الأكثر تطوراً في الرياضات الاحترافية لدراسة الميكانيكا الحيوية للرياضي، وتحسين التقنية والتغذية الأكثر ملاءمة للوقاية من الإصابات. بعض الأدوات التي تنضم إلى الإعداد البدني الأساسي للاعب للبقاء في القمة. لهذا السبب، صممت TECH هذه الدورة التدريبية المكثفة عبر الإنترنت بنسبة 100% لمدة 24 شهرًا، والتي تنقل الطلاب إلى المعرفة الأكثر اكتمالًا وتقدمًا حول التخطيط والإعداد على جميع مستويات لاعب التنس. كل هذا بالإضافة إلى منهج أعده متخصصون على أعلى مستوى وبأفضل المواد التعليمية.

تخصّص مع *TECH* في التنس عالي الأداء والمنافسة مع أفضل الطرق التربوية وأكثرها ابتكارًا والتي يمكن الوصول إليها من أي جهاز رقمي متصل بالإنترنت "

هدف كل لاعب تنس هو أن يكون واحدًا من أعظم لاعبي Grand Slam أو Masters 1000 أو Premier Mandatory أو Premier 5. هدف يتطلب عملاً متواصلاً من طاقم تدريبي رفيع المستوى. لهذا السبب، من الضروري أن لا يكون لدى المدرب معرفة متعمقة بهذه الرياضة فحسب، بل يجب أيضًا أن يشمل أحدث التطورات التكنولوجية في تحليل اللعبة أو الأداء أو التقدم في تحسين تقنية الضرب.

وهكذا، خلف شخصيات مثل سيرينا ويليامز، أو رافائيل نادال، أو فيدرر، أو ديوكوفيتش، هناك إعداد منذ الطفولة تم إتقانه في الأداء العالي. لتعزيز الحياة المهنية لأولئك الذين يريدون أن يصبحوا المدربين أو المدربات البدنيين التاليين، قامت TECH بتطوير هذه الشهادة الجامعية لمدة 24 شهرًا مع المنهج الأكثر تقدمًا في التنس عالي الأداء والمنافسة.

برنامج من شأنه أن يقود الخريج إلى الحصول على تعلم شامل حول دراسة الميكانيكا الحيوية، وتحسين إرسال التنس والضرب، وتحسين الحركة في الملعب أو الإعداد البدني والتخطيط، مع مراعاة لحظة المنافسة. وبالمثل، يتضمن هذا الخيار الأكاديمي التكنولوجيا الأكثر تقدمًا للتمكن من إجراء الدراسات الفنية لكل من الرياضي والمنافس.

كل هذا، بالإضافة إلى المواد التربوية القائمة على ملخصات الفيديو لكل موضوع، ومقاطع الفيديو التفصيلية، والقراءات المتخصصة ودراسات الحالة التي توفر منظورًا نظريًا وعمليًا وديناميكيًا. وبالمثل، فإن نظام إعادة التعلم *Relearning*، القائم على تكرار المحتوى، سيسمح للطلاب بتقليل ساعات الدراسة الطويلة وترسيخ المفاهيم الأكثر حسماً بطريقة بسيطة.

برنامج يتميز بالمرونة والراحة. وسيحتاج تقني المستقبل فقط إلى جهاز رقمي متصل بالإنترنت، مما سيسمح له بمشاهدة البرنامج في أي وقت من اليوم. وبالتالي، بدون الحضور أو الفصول الدراسية ذات الجداول الزمنية المجدولة، سيتمكن الطالب من التوفيق بين أنشطته اليومية مع التدريس الجيد.

يحتوي **ماجستير متقدم في التنس عالي الأداء والمنافسة** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. ومن أبرز ميزاته:

- تطوير حالات عملية يقدمها خبراء في التنس والنشاط البدني وعلوم الرياضة والتغذية وعلم النفس
- 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 توجيه وإدارة وتدريب فرق الكرة الطائرة المحترفة
- 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

> قم بدمج التغذية الكافية في تخطيط التدريب الخاص بك، بالإضافة إلى المكملات الغذائية اللازمة لكل رياضي ووقت الموسم"

خطة دراسية من شأنها أن تقودك إلى زيادة مستوى
التدريب الخاص بك ودمج منهجية العمل الأكثر
فعالية في التنس عالي الأداء"

لقد صممت *TECH* درجة تتوافق مع مسؤولياتك الأكثر تطلبًا، دون
إهمال جودة محتواها ولو قليلاً.

اعمل على التكتيكات وأفضل إستراتيجيات اللعب للاعب
التنس من خلال منهج مكثف مع منهج عملي بارز.

تضم في هيئة التدريس متخصصين ينتمون إلى مجال كرة الطائرة 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

يهدف برنامج الماجستير المتقدم في التنس عالي الأداء والمنافسة إلى تزويد المحترفين بالأدوات والمعرفة اللازمة لتحسين أداء لاعبي التنس في المجال الاحترافي. خلال هذه الدرجة، يتم تناول موضوعات مثل تخطيط وتصميم البرامج التدريبية وتقييم الأداء والتعافي من الإصابات، من بين أمور أخرى. كما يحظى المشاركون بفرصة التعلم من الخبراء في مجال التنس ذوي الخبرة الواسعة في هذا المجال. من خلال استكمال هذا الخيار الأكاديمي، سيكون الخريج مستعدًا لتولي أدوار قيادية في إعداد وتطوير لاعبي التنس رفيعي المستوى.

في غضون 24 شهرًا فقط ستتمكن من زيادة فرص نجاحك الاحترافي في عالم التنس على أعلى مستوى"

الأهداف العامة

- التمييز بين المراحل الموجودة في تدريب لاعب التنس ومعرفة كيفية العمل على كل منها
- معرفة لوائح التنس ومعرفة كيفية تطبيقها
- فهم شخصية مدرب التنس من الناحية الأخلاقية والمعنوية، وفهم الدور الحاسم الذي يلعبه الجانب العقلي في لاعبي التنس
- التعمق في الإعداد البدني اللازم الذي يجب أن يتمتع به لاعب التنس والوقاية من الإصابات
- رفع مستوى الوعي بأهمية التكنولوجيا في رياضة التنس الحالية وتحليل تطورها
- تحسين الأداء الرياضي
- دمج 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
- التعمق في المبادئ التي تحكم علم وظائف الأعضاء وكذلك الكيمياء الحيوية
- إتقان المبادئ التي تحكم الميكانيكا الحيوية المطبقة مباشرة على الأداء الرياضي
- الخوض في المبادئ التي تحكم التغذية المطبقة على الأداء الرياضي
- دمج جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في ممارسة حقيقية

> استغل هذه الإمكانيات للمستحضر الطبي الذي يشفي العضلات ويمنع الإصابات في درجات الحرارة المرتفعة "

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
- معرفة بتعمق فسيولوجيا 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. التاريخ و اللوائح

- فهم القواعد التي تشكل التنس الفردي
- فهم القواعد التي تشكل التنس الزوجي
- تعلم مدونة قواعد السلوك

الوحدة 3. تدريب القوة، من النظرية إلى التطبيق

- تفسير جميع الجوانب النظرية التي تحدد القوة ومكوناتها بشكل صحيح
- إتقان طرق تدريب القوة الأكثر فعالية
- وضع معايير كافية لتكون قادرا 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 4. تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق

- 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 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. 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 7. تقنية لأداء ضربات التنس

- التعرف على ماهية هذه التقنية، وفيم يتم استخدامها، وكيفية تحقيقها بكفاءة
- التعرف على الضربات الأساسية للتنس وكيفية أدائها بشكل صحيح من الناحية الفنية
- التعمق في الضربات الخاصة للتنس معرفة كيفية أدائها بشكل صحيح من الناحية الفنية
- التعرف على التأثيرات المختلفة الموجودة في لعبة التنس

الوحدة 8. نمط اللعبة والتكتيكات والاستراتيجية

- فهم مفهوم نمط اللعبة والتكتيكات والاستراتيجية والتمييز بين كل منها
- التعرف على مواقف اللعبة الحالية
- فهم على المستوى التكتيكي كيفية اللعب بشكل صحيح اعتمادًا على الموقع في الملعب والكرة المستلمة
- الخوض في التكتيكات في نمط الزوجي
- التعرف على مفهوم العين المسيطرة وأهميتها

الوحدة 9. الميكانيكا الحيوية والحركة

- فهم ما هي الميكانيكا الحيوية
- فهم، من خلال الأمثلة النظرية والعملية، كيفية عمل الضربات على المستوى الميكانيكي الحيوي
- تحليل ما هو فعال في كل لقطة من وجهة نظر الميكانيكا الحيوية
- توعية الطلاب بأهمية حركات القدمين
- معرفة كيفية التحرك بشكل صحيح في ملعب التنس

الوحدة 10. الإعداد البدني والوقاية من الإصابات

- توعية الطالب بأهمية الإعداد البدني لتحقيق أداء أفضل للاعب
- فهم وتطوير مفاهيم المقاومة والقوة والتنسيق وخفة الحركة وغيرها
- فهم عمل المرونة والتمدد كوسيلة لمنع الإصابات

الوحدة 11. التدريب في المراحل المختلفة، التدريب والتخطيط والفترة الزمنية

- التعرف على المراحل المختلفة التي تتكون منها رياضة التنس في التدريب
- معرفة كيفية العمل في كل مرحلة من المراحل المختلفة
- التمييز بين نوع الكرة المستخدمة في كل مرحلة
- معرفة قياسات ملاعب التنس في كل مرحلة
- امتلاك المعرفة الأساسية حول أنظمة التدريب المختلفة: hand feeding, racquet feeding, coach volley

الوحدة 12. 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 13. التنس المكيف والإعاقة

- التعرف على أصول لعبة التنس المعدلة والتعرف على كيفية تطورها
- اكتشاف طرائق التنس المختلفة التي تتكيف مع أنواع الإعاقات المختلفة الموجودة
- تحليل قواعد المسابقات من هذا النوع

الوحدة 14. تقييم الأداء الرياضي

- التعرف على أنواع التقييم المختلفة وإمكانية تطبيقها في مجال الممارسة
- تحديد تلك الاختبارات / test الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك الخاصة
- إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- 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 15. 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 16. التغذية والمكملات والإماهة لدى لاعبي التنس

- الخوض في أهمية التغذية للاعب التنس
- التعرف على الفرق بين الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن
- التعرف على النظام الغذائي الذي يجب أن يتبعه اللاعب خلال أسابيع التدريب، حسب كثافته، وكذلك أثناء المنافسة
- فهم العناصر المسموح بها والعناصر غير المسموح بها فيما يتعلق بالمكملات الرياضية
- فهم مفهوم الإماهة ومدى أهميته بالنسبة للاعب التنس وكيفية ممارسته بشكل صحيح

الوحدة 17. التكنولوجيا المطبقة على التنس وتحليل الفيديو

- التعمق في استخدام التكنولوجيا في التنس وأهميتها وتطورها
- فهم كيف يؤثر استخدام التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي على لاعب التنس
- التعرف على إمكانية استخدام التكنولوجيا أثناء التدريب
- فهم ما هو تحليل الفيديو والدور الذي يلعبه في لاعب التنس
- التعرف على الأدوات التي يمكن للاعب التنس استخدامها أثناء التدريب

03
الكفاءات

بفضل هذه الشهادة الجامعية، سيتمكن الطلاب من اكتساب مجموعة واسعة من المهارات المتعلقة بإعداد وتطوير لاعبي التنس المحترفين. بدءًا من تصميم وتخطيط برامج تدريبية فعالة تتكيف مع الاحتياجات الفردية لكل لاعب، وتقييم ومراقبة أداء اللاعب بمرور الوقت، وحتى تطوير مهارات القيادة والعمل الجماعي للتعاون مع محترفين آخرين في مجال التنس.

ارفع قدرتك من أجل تدريب وتمرين الرقم *1* في كأس العالم للاعبي التنس المحترفين"

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.
- إتقان الأدوات التكنولوجية اللازمة لتكون قادرًا على تحليل تدريبات الفريق والمباريات
- تصميم وتخطيط دورات تدريبية عالية المنافسة
- جدولة مدة وأعداد الدورات التدريبية بشكل مناسب مع مراعاة المنافسة
- جدولة التغذية المثالية للرياضي
- تحليل وتفسير البيانات الإحصائية والفيديو
- فهم الآثار الإيجابية للتطبيق الصحيح لعلم النفس في الرياضة
- التخطيط بشكل صحيح للتعافي بعد التحميل و/أو إصابة الرياضي
- تنظيم التدريبات الخاصة بالتطوير الفني والتكتيكي للاعب
- الحصول على رؤية عالمية للأهداف التي حددها النادي ونقلها بشكل صحيح للفريق
- تحقيق نجاح رياضي احترافي من خلال إتقان جميع العناصر المحيطة بالكرة الطائرة على نطاق واسع
- توسيع القدرة على التواصل مع موظفي فريق الكرة الطائرة
- إتقان اختيار الإستراتيجية لكل مباراة اعتمادًا على المنافس
- تحسين القدرة على توجيه الكرة الطائرة الشاطئية ووضع طرائق الكرة الطائرة
- توظيف التحليل النوعي بناءً على مشاهدة الفيديو
- فهم الأدوار المحددة للكشافة وأخصائيي العلاج الطبيعي
- إجراء التحليلات البيوميكانيكية لكل لاعب وفي مراحل اللعبة المختلفة
- تعزيز الحوار مع الفريق واتخاذ القرارات المناسبة في كل لحظة من الموسم
- معرفة أهمية التكيف الغذائي في الاستجابة للإصابات التي يتعرض لها الرياضيون
- تدريب الطلاب على اكتشاف الأخطاء الفنية والتكتيكية في التدريب
- وضع استراتيجيات تحفيز اللاعبين
- تنمية مهارات التعامل مع الآخرين لدى لاعب الكرة الطائرة

الكفاءات المحددة

- 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 / test لتقييم ورصد وتبويب وتقسيم أعباء العمل الهوائي
- تطبيق أنظمة الاستقرار والتعبئة ضمن نمط الحركة
- تقسيم وتحديد المفاهيم والأهداف الأساسية المتعلقة بالتدريب على التنقل
- 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
- 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

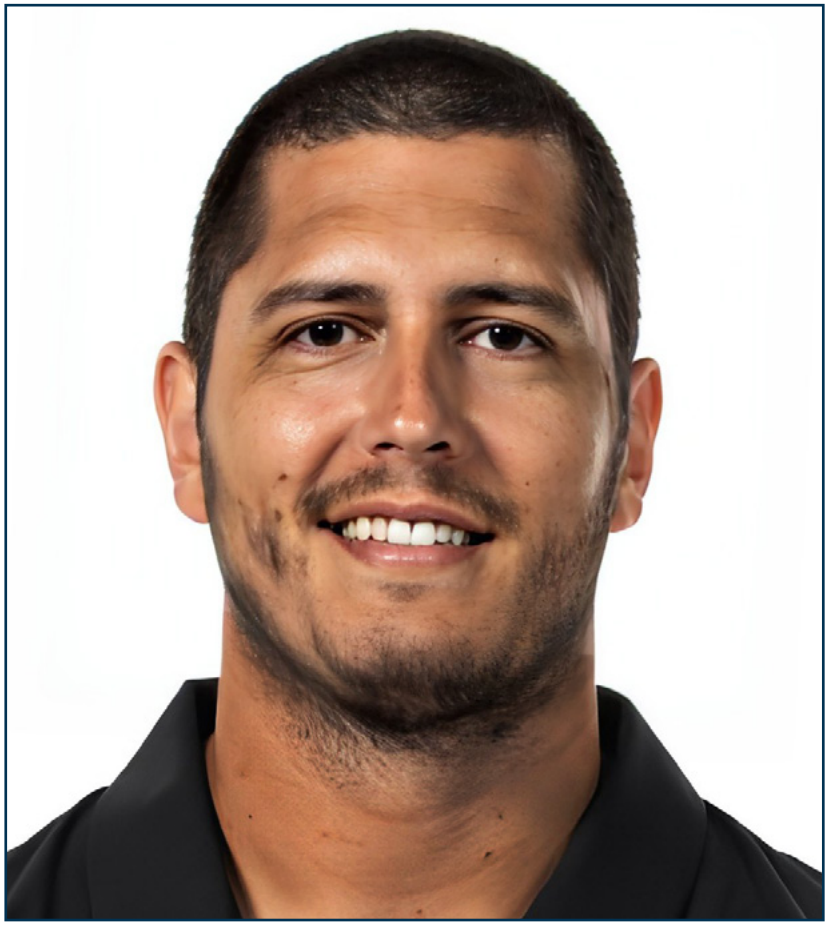
> قم بتطوير لعبتك على أرض الملعب وتحسين أداء لاعبيك بفضل دراسات الحالة لهذا البرنامج المكثف"

04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتكون فريق التدريس في هذا الماجستير المتقدم من محترفين مدربين تدريباً عالياً وذوي خبرة في عالم التنس والنشاط البدني. وقد تم اختيار كل منهم بعناية لمعرفتهم ومهاراتهم الواسعة في مجال تخصصهم، مما يسمح لهم بتقديم تعليم عالي الجودة وحديث في مجال التنس الاحترافي. بالإضافة إلى ذلك، يتمتع جميع المعلمين بخبرة عملية في هذا المجال من الرياضة، مما يسمح لهم بتقديم منظور فريد وقيم للطلاب الذين يدرسون هذا البرنامج

ماجستير متقدم يتميز بفريقه التدريسي الممتاز، المكون من محترفين ذوي خبرة في الأداء العالي"



المدير المعاون المُستضيف

تتمتع Tyler Friedrich بخبرة واسعة في مجال التدريب الرياضي وإعادة التأهيل، حيث عمل مع العديد من الرياضيين المحترفين والهواة على حد سواء. وهو حاصل على درجة البكالوريوس في علوم التمارين الرياضية من جامعة ولاية أريزونا، وشهادة في اللياقة البدنية والقوة من المعهد الوطني للقوة والتكييف.

خلال مسيرته المهنية، عمل Friedrich مع مجموعة متنوعة من الرياضيين في مختلف المستويات، من الهواة إلى المحترفين، وساعدهم على تحسين أدائهم البدني وتقليل خطر الإصابة. وهو خبير في استخدام التقنيات الحديثة في التدريب، مثل أجهزة تتبع نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وأجهزة قياس القوة Catapult، لتحليل بيانات الأداء وتحسين برامج التدريب.

بالإضافة إلى عمله كمدرب للقوة والتكييف، يشارك Friedrich أيضًا في العديد من المشاريع البحثية في مجال علوم الرياضة والتدريب. وقد نشر عدة مقالات في مجلات علمية متخصصة، وقدم عروضًا في مؤتمرات وطنية ودولية. وهو عضو في العديد من الجمعيات المهنية في مجال التدريب الرياضي، بما في ذلك الرابطة الوطنية لقوة التحمل والتكييف (NSCA) واتحاد رفع الأثقال الأمريكي USA Weightlifting، حيث يعمل كمدرب معتمد.

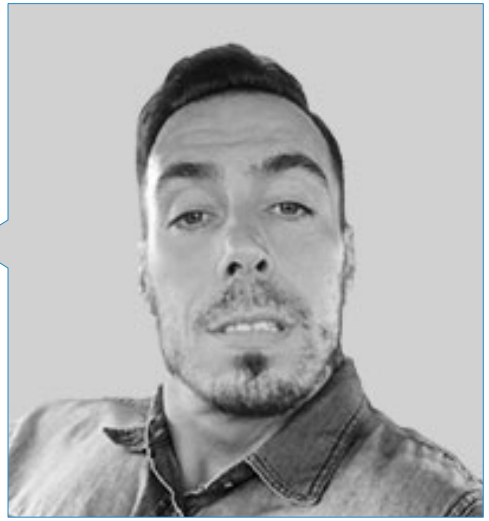
بالإضافة إلى مسيرته المهنية الناجحة، يتمتع Tyler Friedrich بشغف كبير بالرياضة والتدريب. وهو يؤمن بأهمية التعلم المستمر والتطور المهني، ويسعى دائمًا إلى مواكبة أحدث التطورات في مجال علوم الرياضة والتدريب.

د. Friedrich, Tyler

- أستاذ مساعد في جامعة Stanford، Palo Alto
- طبيب أعصاب سريري في مستشفى Dayton للأطفال
- طبيب أعصاب سريري في جامعة Stanford
- طبيب أعصاب سريري في جامعة Stanford
- طبيب أعصاب سريري في جامعة Stanford
- طبيب أعصاب سريري في جامعة Concordia
- طبيب أعصاب سريري في مستشفى Dayton للأطفال
- طبيب أعصاب سريري في مستشفى Dayton للأطفال

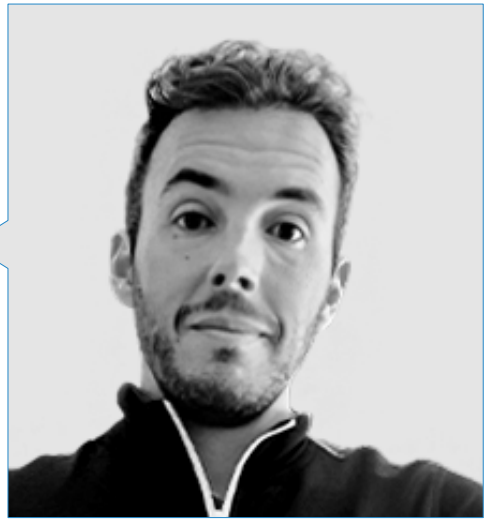
بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل المحترفين في العالم "

هيكل الإدارة



د. 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 إكسترمادورا 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



أ. Ramos Camacho, Alejandro

- مدرب التنس في أكاديمية رافا نادال
- مدرب في أكاديمية JMO للتنس
- مدرب في نادي Valle de Aridane للتنس
- إجازة في التعليم الابتدائي
- مراقب وطني من قبل الاتحاد الملكي الإسباني
- RPT مستوى 2

الأساتذة

أ. Concepción Barquer, Daniel

- مدرب مجداف في مدرسة JMO للتنس والمجداف
- صيدلي مساعد
- إجازة في الصيدلة من جامعة Laguna
- إجازة في التغذية وعلم الحمية من جامعة CEU San Pablo
- مراقب تنس RPT مستوى 1, 2 و 3
- مراقب رياضة التجديف RPP مستوى 1 و 2
- دورة في التغذية والمكملات الغذائية في الرياضة

أ. Manco, Antonio

- مدرب التنس في أكاديمية رافا نادال
- مدرب في أكاديمية Global Tennis Team
- إجازة في في علوم الرياضة من جامعة Tor Vergata de في روما
- ماجستير في تقنيات وعلوم الرياضة من جامعة Tor Vergata de في روما
- مدرب المستوى الثاني من قبل الاتحاد الإيطالي للتنس
- مدرب بدني للاتحاد الإيطالي للتنس

أ. Gazivoda, Petar

- مدير تكنولوجي في أكاديمية رافا نادال
- مدرب التنس في Catalunya Tennis Academy
- مدرب التنس في نادي Sánchez-Casal
- إجازة في إدارة الأعمال والتكنولوجيا

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. Barreto Mazorra, Eusebio

- مدرب تنس ومدرب بدني بنادي Tafira للتنس
- مدرب تنس في مرافق Pardilla الرياضية
- بكالوريوس في النشاط البدني وعلوم الرياضة من ULPGC
- دورات RPT مستوى 1, 2 و 3

أ. Goldie Barrios, Federico

- مدرب التنس في أكاديمية رافا نادال
- مدرب في اتحاد الأوروغواي للتنس
- مدرب التنس في نادي Bigua
- أستاذ دروس التنس الجماعية والفردية
- ITF Play Tennis AUT/1TF
- ITF مستوى I
- ITF علم النفس المطبق على التنس

أ. Zapata, Óscar

- مدرب التنس في أكاديمية رافا نادال
- مدرب التنس في Cet Alcalá
- شهادة عليا في علم التغذية
- ماجستير خاص في التغذية الرياضية
- ماجستير في Personal Trainer

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 التغذية والقياسات البشرية في GYM SPARTA
- أخصائية التغذية والأنثروبومترية في مركز Promentium
- 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. Del Rosso, Sebastián

- 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

- 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. Masse, Juan Manuel

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

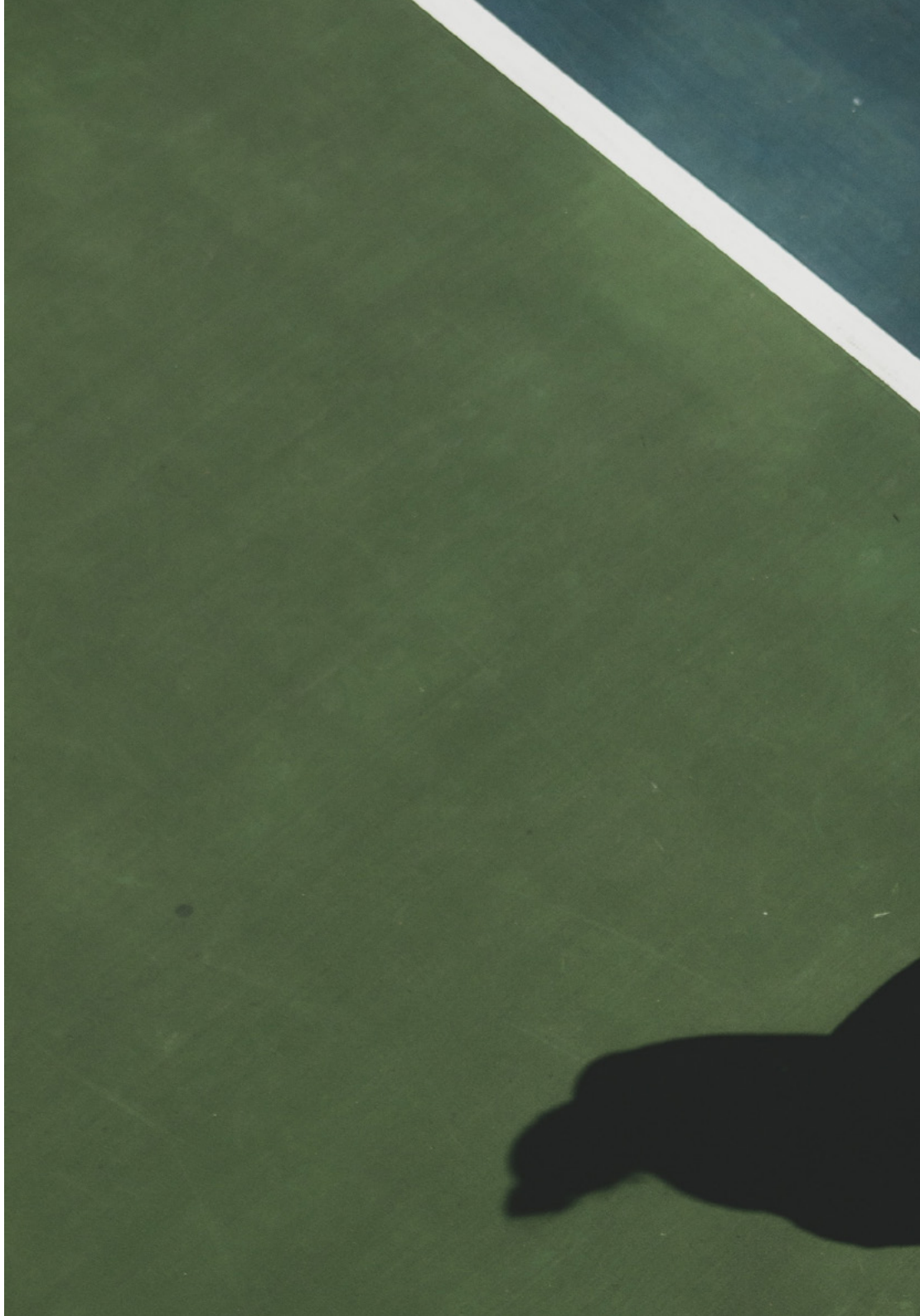
أ. Vaccarini, Adrián Ricardo

- 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

اغتنم الفرصة للتعرف على أحدث التطورات في هذا الشأن
لتطبيقها على ممارستك اليومية "



05

الهيكل والمحتوى

سيأخذ المسار الأكاديمي لهذه الدرجة الطلاب إلى التعلم الذي سيسمح لهم بأن يصبحوا خبراء في التنس. بدءًا من فسيولوجيا التمارين والنشاط البدني، مرورًا بالتاريخ واللوائح، وحتى التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي، سيحقق الخريج التخصص الأصيل. وبمساعدة المواد التعليمية الرائعة لهذا الماجستير المتقدم، سوف يتعمق الخريج بشكل ديناميكي في تدريب القوة والسرعة والمقاومة، وتقنية أداء ضربات التنس أو الميكانيكا الحيوية والحركة، من بين موضوعات أخرى.

مما لا شك فيه أن الموارد التعليمية متعددة الوسائط لهذه الدرجة الجامعية تُحدث فرقًا في عملية التعلم هذه التي تستغرق *3,000* ساعة دراسية "

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. تميم الإنزيمات
5.2.1.1. الأحماض والقواعد
6.2.1.1. الرقم الهيدروجيني
2.1. أنظمة الطاقة
1.2.1. مفاهيم عامة
1.1.2.1. القدرة والقوة
2.1.2.1. العمليات السيتوبلازمية مقابل. ميتوكوندريا
2.2.1. استقلاب الفوسفاجين
1.2.2.1. ATP-PC
2.2.2.1. عن طريق البينتوز
3.2.2.1. التمثيل الغذائي للنيوكليوتيدات
3.2.1. التمثيل الغذائي للكربوهيدرات
1.3.2.1. تحلل السكر
2.3.2.1. تولد الجليكوجين
3.3.2.1. تحلل الجليكوجين
4.3.2.1. استحداث السكر
4.2.1. التمثيل الغذائي للدهون
1.4.2.1. الدهون النشطة بيولوجيا
2.4.2.1. تحلل الدهون
3.4.2.1. أكسدة بيتا
4.4.2.1. تكون الشحم 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. ROS
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. الهيكل العظمي والعضلات
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. mTOR
5.1. التكيفات العصبية العضلية
1.5.1. توظيف الوحدات الحركية
2.5.1. التزامن
3.5.1. العصبية *Drive*
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. التغيرات 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. التاريخ و اللوائح

1.2. التطور التاريخي للتنس ولوائحه
1.1.2. ما هو التنس وأين تم اختراعه وتطوره عبر التاريخ
2.1.2. الجدول الزمني للتنس
3.1.2. طريقة العد والنشأة والتطور وغيرها من الجوانب التنظيمية
4.1.2. بطولات التنس وتاريخها والتنس على المستوى الأولمبي
2.2. ملعب التنس والمسطحات المختلفة وتصنيفها
1.2.2. تطور ملعب التنس
2.2.2. تتبع القياسات والجوانب العامة والخاصة
3.2.2. الأسطح المختلفة الموجودة، المفاهيم العامة والخاصة
4.2.2. تقسيم ملاعب التنس حسب السرعة السطحية
3.2. المضرب والكرة والتركيبات الدائمة
1.3.2. مضرب التنس والكرة وتسلسلها التاريخي
2.3.2. الجوانب التنظيمية فيما يتعلق بمضارب وكرات التنس
3.3.2. ما هو الملحق الثابت الدائم وجوانبه التنظيمية
4.3.2. تلمس الكرة الخط أو تلمس الكرة القطعة الدائمة

4.2. الإرسال والإرجاع
1.4.2. اختيار الخادم والمتلقي
2.4.2. اختيار الجوانب والإرسال
3.4.2. التغييرات في الجانب واللوائح والخصائص
4.4.2. أخطاء الإرسال. في الشبكة وإعادة تنفيذ الإرسال
5.4.2. الإرجاع الجيد
5.2. التغييرات الجانبية والتسجيل وأنظمتها البديلة
1.5.2. التغييرات الجانبية للمسار وأنظمتها
2.5.2. نظام التسجيل في اللعبة والمجموعة والمباريات
3.5.2. أنظمة التسجيل البديلة
4.5.2. لاعب يفقد النقطة
6.2. مدونة قواعد السلوك
1.6.2. ما هي مدونة قواعد السلوك وما الذي تتبعه
2.6.2. فوائد مدونة قواعد السلوك وتطورها
3.6.2. الجوانب العامة لمدونة قواعد السلوك
4.6.2. جوانب محددة من مدونة قواعد السلوك
7.2. أنظمة المنافسة وبدائلها وضوابطها
1.7.2. ما هي أنظمة المنافسة الموجودة
2.7.2. لوائح المسابقات المختلفة القائمة
3.7.2. أنواع المنافسة الحديثة وفوائدها
4.7.2. المنافسة في مراحل التدريب وضوابطها
8.2. الحكام في الملعب وأهميتهم ووظيفتهم
1.8.2. دور الحكم في الملعب
2.8.2. تعليمات للاعب
3.8.2. أنظمة التحكيم. نظام عين الصقر وخصائصه
4.8.2. مبدأ اللعبة المستمرة
5.8.2. إزعاج للاعب
6.8.2. تصحيح الاخطاء
9.2. لعبة الزوجي وضوابطها
1.9.2. الجوانب العامة للعبة الزوجي
2.9.2. التسجيل في اللعب الزوجي والخيارات الموجودة
3.9.2. الإرسال والإرجاع في مباراة الزوجي
4.9.2. مسابقات زوجيه
10.2. بطولات التنس الاحترافية ودوائرها وأنظمتها
1.10.2. تطور البطولات والحلبات الاحترافية وأنظمتها حتى الوقت الحاضر
2.10.2. بطولات التنس الحالية ولوائحها
3.10.2. حلبة ATP وWTA والجوانب التي تنظمها اللوائح
4.10.2. الجوائز المختلفة في بطولات التنس والجوانب التي تنظمها اللوائح

الوحدة 3. تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق في الممارسة

1.3. القوة: التصور
1.1.3. القوة المحددة من الميكانيكا
2.1.3. القوة المحددة من علم وظائف الأعضاء
3.1.3. تحديد مفهوم القوة المطبقة
4.1.3. منحنى القوة والوقت
1.4.1.3. التفسير
5.1.3. تحديد مفهوم القوة القصوى
6.1.3. تحديد مفهوم RFD
7.1.3. تحديد مفهوم القوة المفيدة
8.1.3. منحنى القوة وسرعة القدرة
1.8.1.3. التفسير
9.1.3. تحديد مفهوم عجز القوة
2.3. الحمل التدريبي
1.2.3. تحديد مفهوم حمل تدريب القوة
2.2.3. تحديد مفهوم الحمولة
3.2.3. مفهوم الحمل: الحجم
1.3.2.3. التعريف والتطبيق في الممارسة
4.2.3. مفهوم الحمل: الشدة
1.4.2.3. التعريف والتطبيق في الممارسة
5.2.3. مفهوم الحمل: الكثافة
1.5.2.3. التعريف والتطبيق في الممارسة
6.2.3. تحديد مفهوم طبيعة الجهد
1.6.2.3. التعريف والتطبيق العملي
3.3. تدريب القوة في الوقاية من الإصابات وإعادة تأهيلها
1.3.3. الإطار المفاهيمي والتشغيلي في الوقاية من الإصابات وإعادة تأهيلها
1.1.3.3. المصطلحات
2.1.3.3. المفاهيم
2.3.3. تدريب القوة والوقاية وإعادة تأهيل الإصابات في ظل الأدلة العلمية
3.3.3. العملية المنهجية لتدريب القوة في الوقاية من الإصابات والشفاء الوظيفي
1.3.3.3. تعريف المنهج
2.3.3.3. تطبيق المنهج في الممارسة
4.3.3. دور الاستقرار المركزي (*Core*) في الوقاية من الإصابات
1.4.3.3. التعريف الأساسي *Core*
2.4.3.3. التدريب الأساسي *Core*

4.3. الطريقة البليومترية
1.4.3. الآليات الفسيولوجية
1.1.4.3. عموميات محددة
2.4.3. حركات العضلات في التمارين البليومترية
3.4.3. دورة التمدد والتقصير (CEA)
1.3.4.3. استخدام الطاقة أو القدرة المرنة
2.3.4.3. مشاركة التأملات. تراكم الطاقة المرنة على التوالي وعلى التوازي
4.4.3. تصنيف دورة التمدد والتقصير (CEA)
1.4.4.3. دورة التمدد والتقصير القصيرة
2.4.4.3. دورة التمدد والتقصير الطويلة
5.4.3. خصائص العضلات والأوتار
6.4.3. الجهاز العصبي المركزي
1.6.4.3. تعبئة
2.6.4.3. التكرار
3.6.4.3. التزامن
7.4.3. اعتبارات عملية

5.3. تدريب القوة
1.5.3. تعريف القوة
1.1.5.3. الجوانب المفاهيمية للقوة
2.1.5.3. أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي
3.1.5.3. توضيح المصطلحات المتعلقة بالفعالية
2.5.3. العوامل المساهمة في تطوير الطاقة القصوى
3.5.3. الجوانب الهيكلية التي تحكم إنتاج الطاقة
1.3.5.3. تضخم العضلات
2.3.5.3. تكوين العضلات
3.3.5.3. النسبة بين المقطع العرضي للألياف السريعة والبطيئة
4.3.5.3. طول العضلات وتأثيره على تقلص العضلات
5.3.5.3. كمية وخصائص المكونات المرنة
4.5.3. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج الطاقة
1.4.5.3. إمكانات العمل
2.4.5.3. معدل التعبئة للوحدات الحركية
3.4.5.3. التنسيق العضلي
4.4.5.3. التنسيق بين العضل
5.4.5.3. حالة العضلات السابقة (PAP)
6.4.5.3. آليات الانعكاس العصبي العضلي ومدى حدوثها
5.5.3. الجوانب النظرية لفهم منحنى وقت القوة
1.5.5.3. قوة الدافع
2.5.5.3. مراحل منحنى القوة الزمنية
3.5.5.3. مرحلة التسريع لمنحنى وقت القوة
4.5.5.3. منطقة أقصى تسارع لمنحنى وقت القوة
5.5.5.3. مرحلة التباطؤ لمنحنى وقت القوة
6.5.3. الجوانب النظرية لفهم منحنيات القوة
1.6.5.3. منحنى وقت الطاقة
2.6.5.3. منحنى إزاحة القدرة
3.6.5.3. عبء العمل الأمثل لتطوير الطاقة القصوى
7.5.3. اعتبارات عملية

6.3. تدريب القوة عن طريق المتجهات
1.6.3. تعريف ناقلات القوة
1.1.6.3. ناقل محوري
2.1.6.3. ناقل أفقي
3.1.6.3. ناقل الدوران
2.6.3. فوائد استخدام هذا المصطلح
3.6.3. تعريف المتجهات الأساسية في التدريب
1.3.6.3. تحليل الإيماءات الرياضية الرئيسية
2.3.6.3. تحليل تمارين الحمل الزائد الرئيسية
3.3.6.3. تحليل التدريبات الرئيسية
4.6.3. اعتبارات عملية

7.3. الطرق الرئيسية لتدريب القوة
1.7.3. وزن الجسم الخاص
2.7.3. تمارين حرة
3.7.3. PAP
1.3.7.3. تعريف
2.3.7.3. تطبيق PAP قبل التخصصات الرياضية المتعلقة بالسلطة
4.7.3. تمارين مع الآلات
5.7.3. *Complex Training*
6.7.3. التمارين ونقلها
7.7.3. التباين
8.7.3. تدريب الكتلة
9.7.3. اعتبارات عملية

8.3. VBT

1.8.3. تصور لتطبيق VBT

1.1.8.3. درجة ثبات سرعة التنفيذ مع كل نسبة RM1

2.8.3. الفرق بين الحمولة المجدولة والحمولة الفعلية

1.2.8.3. تعريف المفهوم

2.2.8.3. المتغيرات التي تتدخل في الفرق بين الحمل المبرمج وحمل التدريب الفعلي

3.8.3. VBT كحل لمشكلة استخدام RM1 وnRM لتحميلات البرنامج

4.8.3. VBT ودرجة التعب

1.4.8.3. العلاقة مع اللاكتات

2.4.8.3. العلاقة مع الأمونيوم

5.8.3. VBT فيما يتعلق بفقدان السرعة ونسبة التكرار المنجز

1.5.8.3. تحديد درجات الجهد المختلفة في نفس السلسلة

2.5.8.3. تكيفات مختلفة حسب درجة فقدان السرعة في السلسلة

6.8.3. المقترحات المنهجية وفقا لمؤلفين مختلفين

7.8.3. اعتبارات عملية

9.3. القوة فيما يتعلق بالتضخم

1.9.3. آلية تحفيز التضخم: التوتر الميكانيكي

2.9.3. آلية تحفيز التضخم: الإجهاد الأيضي

3.9.3. آلية تحفيز التضخم: تلف العضلات

4.9.3. متغيرات البرمجة للتضخم

1.4.9.3. التكرار

2.4.9.3. الحجم

3.4.9.3. الشدة

4.4.9.3. الإيقاع

5.4.9.3. سلاسل وتكرارات

6.4.9.3. الكثافة

7.4.9.3. ترتيب في تنفيذ التدريبات

5.9.3. المتغيرات التدريبية وتأثيراتها البنائية المختلفة

1.5.9.3. التأثير على أنواع مختلفة من الألياف

2.5.9.3. التأثيرات على الوتر

3.5.9.3. طول الملزمة

4.5.9.3. زاوية الاختراق

6.9.3. اعتبارات عملية

10.3. تدريب القوة الفريد

1.10.3. الإطار المفاهيمي

1.1.10.3. تعريف التدريب اللامركزي

2.1.10.3. أنواع مختلفة من التدريب اللامركزي

2.10.3. التدريب والأداء الفريد

3.10.3. التدريب الفريد والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل

4.10.3. التكنولوجيا المطبقة على التدريب الفريد

1.4.10.3. بكرات مخروطية

2.4.10.3. أجهزة متساوية

5.10.3. اعتبارات عملية

الوحدة 4. تدريب السرعة، من النظرية إلى الممارسة

1.4. سرعة

1.1.4. تعريف

2.1.4. المفاهيم العامة

1.2.1.4. مظاهر السرعة

2.2.1.4. عوامل محددات الأداء

3.2.1.4. الفرق بين السرعة والتسارع

4.2.1.4. السرعة الجزئية

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. 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. بليومیتریکس
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. التدريب على خفة الحركة و *Drilles* 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 الممارسة

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. مبادئ 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 max2VO 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 البطارية يو يو
3.4.4.5. اختبارات متقطعة اختبار 15-30 اختبار IFT، Carminatti، 15-45
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 max2VO 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 max2VO 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. التنقل: من النظرية إلى الأداء

1.6. الجهاز العصبي العضلي
1.1.6. المبادئ الفيزيولوجية العصبية: التثبيط والإثارة
1.1.1.6. تكيفات الجهاز العصبي
2.1.1.6. استراتيجيات لتعديل استثارة القشرة النخاعية
3.1.1.6. مفاتيح التنشيط العصبي العضلي
2.1.6. نظم المعلومات الحسية الجسدية
1.2.1.6. أنظمة المعلومات الفرعية
2.2.1.6. أنواع ردود الفعل
1.2.2.1.6. ردود الفعل أحادية المشبك
2.2.2.1.6. ردود الفعل متعددة المشابك
3.2.2.1.6. ردود الفعل العضلية الوترية المفصلية
3.2.1.6. الاستجابات للتمدد الديناميكي والثابت

2.6. التحكم في المحركات والحركة
1.2.6. أنظمة التثبيت والتعبئة
1.1.2.6. النظام المحلي: نظام التثبيت
2.1.2.6. النظام العالمي: نظام التعبئة
3.1.2.6. نمط التنفس
2.2.6. أنماط الحركة
1.2.2.6. التفعيل المشترك
2.2.2.6. نظرية Joint بواسطة Joint
3.2.2.6. مجمعات الحركة الأولية
3.6. فهم التنقل
1.3.6. المفاهيم والمعتقدات الأساسية في التنقل
1.1.3.6. مظاهر التنقل في الرياضة
2.1.3.6. العوامل الفيزيولوجية العصبية والميكانيكية الحيوية التي تؤثر على تطور الحركة
3.1.3.6. تأثير الحركة على تنمية القوة
2.3.6. أهداف التدريب الحركي في الرياضة
1.2.3.6. التنقل في الدورة التدريبية
2.2.3.6. فوائد التدريب على التنقل
3.3.6. التنقل والاستقرار عن طريق الهياكل
1.3.3.6. مجمع القدم والكاحل
2.3.3.6. مجمع الركبة والورك
3.3.3.6. مجمع العمود الفقري والكتف
4.6. التدريب الحركي
1.4.6. كتلة أساسية
1.1.4.6. استراتيجيات وأدوات لتحسين التنقل
2.1.4.6. مخطط محدد قبل التمرين
3.1.4.6. مخطط محدد بعد التمرين
2.4.6. التنقل والاستقرار في الحركات الأساسية
1.2.4.6. Squat and Dead Lift
2.2.4.6. تسارع وتعدد الاتجاهات
5.6. طرق الاسترداد
1.5.6. اقتراح للفعالية في ظل الأدلة العلمية
6.6. أساليب التدريب على الحركة
1.6.6. الأساليب التي تركز على الأنسجة: التمدد في التوتر السلبي والتوتر النشط
2.6.6. الأساليب التي تركز على الحركية المفصلية: التمدد المعزول والتمدد المتكامل
3.6.6. التدريب الفريد
7.6. جدول التدريب على الحركة
1.7.6. آثار التمدد على المدى القصير والطويل
2.7.6. اللحظة المثالية لتطبيق التمدد
8.6. تقييم وتحليل الرياضي
1.8.6. التقييم الوظيفي والعصبي العضلي
1.1.8.6. المفاهيم الأساسية في التقييم
2.1.8.6. عملية التقييم
1.2.1.8.6. تحليل نمط الحركة
2.2.1.8.6. حدد الاختبار
3.2.1.8.6. كشف الروابط الضعيفة
2.8.6. منهجية تقييم الرياضيين
1.2.8.6. أنواع الاختبار
1.1.2.8.6. اختبار التقييم التحليلي
2.1.2.8.6. اختبار التقييم العام
3.1.2.8.6. اختبار تقييم ديناميكي محدد
2.2.8.6. التقييم حسب الهياكل
1.2.2.8.6. مجمع القدم والكاحل
2.2.2.8.6. مجمع الركبة والورك
3.2.2.8.6. مجمع العمود الفقري والكتف
9.6. القدرة على الحركة لدى الرياضي المصاب
1.9.6. الفيزيولوجيا المرضية للإصابة: التأثيرات على الحركة
1.1.9.6. هيكل العضلات
2.1.9.6. هيكل الوتر
3.1.9.6. الهيكل الرباطي
2.9.6. التنقل والوقاية من الإصابات: دراسة حالة
1.2.9.6. تمزق أوتار الركبة في العداء

الوحدة 7. الرياضات المائية

1.7. ما هي التقنية والجوانب العامة والخاصة
1.1.7. ما هي التقنية وأهمية التنفيذ الصحيح لضربات التنس
2.1.7. فوائد التقنية الصحيحة
3.1.7. دورات الضربات جوانب عامة
4.1.7. الموهبة
2.7. التطور والاستخدام الحديث لهذه التقنية
1.2.7. النظرة التقليدية للتقنية
2.2.7. تطور التقنية عبر تاريخ التنس
3.2.7. الاستخدام الحالي لهذه التقنية. رؤية حديثة
4.2.7. تحسين التقنية على أساس التدريب

.3.7 المقابض واستخدامها والشرح والتعريف

.1.3.7 أنواع القبضات وشرحها

.2.3.7 كيفية التعرف على السيطرة المختلفة وتصحيحها

.3.3.7 استخدام المقابض في مواقف اللعبة المختلفة

.4.3.7 القبضات في الإرسال

.4.7 إنتاج الضربات مع التأثير والاستخدام والتفسير والتنوع

.1.4.7 التأثيرات المختلفة في الإرسال وكيفية تنفيذها واستخدامها

.2.4.7 السرعة والدوران

.3.4.7 الضربة القصيرة على الضربات الأرضية واستخدامها

.4.4.7 مؤثر ضربة القطع slice وفي مواقف اللعبة المختلفة وكيفية تنفيذها واستخدامها

.5.4.7 التأثير المسطح وكيفية تنفيذه واستخدامه في مواقف اللعبة المختلفة

.5.7 تقنية الإرسال والإرجاع

.1.5.7 التمركز قبل الإرسال والتعامل معه

.2.5.7 رمي الكرة والتوصيات

.3.5.7 التحضير، الحركة الأولى للمضرب والحمل على الكتف

.4.5.7 استخدام الساقين في الإرسال

.5.5.7 استخدام الجزء العلوي من الجسم والتناوب

.6.5.7 نقطة التأثير والإنهاء

.6.7 الإرجاع

.1.6.7 المقبض لإرجاع الكرة

.2.6.7 تمركز الانتظار عند إرجاع الكرة

.3.6.7 أنواع الإرجاع

.4.6.7 الجوانب الفنية عند أداء الباقي (الأمام والخلف)

.7.7 تقنية الضربة الأمامية

.1.7.7 القبضات الأمامية والتحضير

.2.7.7 تحريك الرجلين استعداداً للضربة الأمامية

.3.7.7 دوران المضرب وحركته للخلف

.4.7.7 دوران الوركين والكتفين وتقدم المضرب حتى الاصطدام

.5.7.7 تأثير واكتمال الضربة الأمامية

.8.7 تقنية الضربة الخلفية

.1.8.7 السيطرة والتحضير في الضربة الخلفية بيد واحدة والضربة الخلفية بكلتا اليدين

.2.8.7 تحريك الرجلين استعداداً لتسديد الضربة الخلفية

.3.8.7 دوران المضرب وحركته للخلف

.4.8.7 دوران الوركين والكتفين وتقدم المضرب حتى الاصطدام

.5.8.7 التأثير والإنهاء يعتمدان على ما إذا كانت الضربة الخلفية بيد واحدة أو بكلتا اليدين

9.7. تقنية الضرب بالشبكة
1.9.7. المقبض ووضعية الانتظار
2.9.7. حركة الساقين قبل ضرب الكرة الأمامية والخلفية
3.9.7. دوران الكتف في التحضير
4.9.7. تأثير وحركة الجزء السفلي من الجسم عند التوجه نحو الكرة
5.9.7. الضربة والإعداد والأثر والإكمال
10.7. الضربات الخاصة وتقنياتها
1.10.7. اليسار واليسار المضاد
2.10.7. البالون
3.10.7. ال *passing-shot*
4.10.7. ضربات خاصة أخرى

الوحدة 8. نمط اللعبة والتكتيكات والاستراتيجية

1.8. المفاهيم العامة والتمايز
1.1.8. المفاهيم العامة لنمط اللعبة
2.1.8. المفاهيم العامة للتكتيكات
3.1.8. مفاهيم الإستراتيجية العامة
4.1.8. التفريق بين نمط اللعبة والتكتيكات والاستراتيجية
2.8. الاستراتيجيات والرؤية الإيجابية في لعبة الفردي
1.2.8. تعريف الإستراتيجية
2.2.8. الإستراتيجية في التنس
3.2.8. المفاهيم الإستراتيجية التي يجب مراعاتها عند التخطيط للمباراة
4.2.8. الاستراتيجيات الأكثر استخداما في التنس
3.8. ما هو نمط اللعبة وتصنيفها وهوية اللاعب
1.3.8. تعريف نمط اللعبة
2.3.8. أنواع الأنماط أو أساليب اللعب
3.3.8. هوية اللاعب
4.3.8. ملف تعريف اللاعب المنافس وكيفية التعرف عليه وكيفية تنفيذ التكتيكات والإستراتيجية التي تعتمد عليه
4.8. تصور التكتيكات والخصائص العامة
1.4.8. تعريف التكتيكات وأهميتها
2.4.8. تطور التكتيكات عبر تاريخ التنس
3.4.8. مبادئ التكتيكات
4.4.8. التكتيكات المهنية
5.8. مواقف اللعب في لعبة التنس وأنواعها
1.5.8. ما هو وضع اللعبة
2.5.8. مواقف اللعبة الحالية
3.5.8. تعريف مباريات التنس
4.5.8. أنواع اللعبات
6.8. اعتبارات تكتيكية عامة ومحددة للعبة الخلفية
1.6.8. مقدمة في اللعبة الخلفية
2.6.8. مناطق الملعب في خلفية اللعبة وكيفية اللعب من كل منها
3.6.8. الأهداف من كل منطقة من المسار
4.6.8. نصائح للعب بالتكتيكات الصحيحة في لعبة الخلفية
7.8. الاعتبارات التكتيكية العامة والخاصة للعبة الشبكة
1.7.8. مقدمة لألعاب الشبكة
2.7.8. التسديدات الأربع الأولى والاقتراب من الشباك
3.7.8. تغطية ال *passing-shot*
4.7.8. أين تلعب الكرة السريعة
8.8. اعتبارات تكتيكية عامة ومحددة للإرسال والإرجاع
1.8.8. الجوانب التكتيكية العامة للإرسال
2.8.8. النية التكتيكية مع الإرسال
3.8.8. مناطق الإرسال
4.8.8. الجوانب التكتيكية العامة للإرجاع
9.8. التكتيكات والاستراتيجية في الزوجي
1.9.8. لعبة الزوجي وتطورها التكتيكي
2.9.8. النظرة الحديثة لتكتيكات الزوجي
3.9.8. مواقف لعبة الزوجي
4.9.8. أنواع اللعبات في اللعب الزوجي
10.8. الكرات الجانبية والجوانب العامة والتطبيق التكتيكي
1.10.8. ما هي الكرة الجانبية والمفهوم والمعنى
2.10.8. الكرات الجانبية المتجانسة وغير المتجانسة
3.10.8. الأهمية في التنس وتحديد نوع الجوانب
4.10.8. استخدام التكتيكات المبنية على كراتك الجانبية وكرات منافسك

الوحدة 9. الميكانيكا الحيوية والحركة

1.9. ما هي الميكانيكا الحيوية وتطورها
- 1.1.9. تعريف ومقدمة للميكانيكا الحيوية
- 2.1.9. تطور مفهوم الميكانيكا الحيوية عبر التاريخ
- 3.1.9. ما فائدة الميكانيكا الحيوية وما هي الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها
- 4.1.9. فوائد الميكانيكا الحيوية والمكونات الرئيسية
- 5.1.9. الرؤية التقليدية لتعليم ضربات التنس والرؤية الحديثة

2.9. الأداء الصحيح للتقنية وفوائدها
- 1.2.9. تعريف التقنية المثالية
- 2.2.9. مكونات هذه التقنية
- 3.2.9. فوائد التقنية المثالية
- 4.2.9. تنفيذ التقنية الأمثل

3.9. التنوع كجزء أساسي من إجراء الضرب
- 1.3.9. مفهوم التنوع
- 2.3.9. التنوع الميكانيكي في الضرب
- 3.3.9. التنوع الميكانيكي في تطوير الضرب
- 4.3.9. التنوع الميكانيكي في تحميل الأنسجة

4.9. مبادئ الميكانيكا الحيوية في التنس، BIOMEC
- 1.4.9. التوازن
- 2.4.9. الجمود
- 3.4.9. معارضة القوى
- 4.4.9. الزخم
- 5.4.9. الطاقة المرنة
- 6.4.9. سلسلة التنسيق

5.9. سلسلة التنسيق
- 1.5.9. تعريف
- 2.5.9. سلاسل التنسيق والحركة
- 3.5.9. كيفية توليد الطاقة في ضرباتك
- 4.5.9. مشاكل في سلاسل التنسيق

6.9. مراحل الضرب في التنس
- 1.6.9. تحضير المضرب وحركته للخلف
- 2.6.9. الحركة إلى الأمام للمضرب
- 3.6.9. التأثيرات
- 4.6.9. المرافقة والإنهاء

7.9. الجوانب الميكانيكية الحيوية العامة للضربات الأرضية
- 1.7.9. الميكانيكا الحيوية للضربة اليمنى. الجزء I
- 2.7.9. الميكانيكا الحيوية للضربة اليمنى. الجزء II
- 3.7.9. الميكانيكا الحيوية للضربة الخلفية بكلتا اليدين
- 4.7.9. الميكانيكا الحيوية لضربة اليد الخلفية بيد واحدة

8.9. الجوانب الميكانيكية الحيوية العامة في الإرسال والإرجاع
- 1.8.9. الميكانيكا الحيوية للإرسال في التنس. الجزء I
- 2.8.9. الميكانيكا الحيوية للإرسال في التنس. الجزء II
- 3.8.9. الميكانيكا الحيوية للإرجاع في التنس
- 4.8.9. الميكانيكا الحيوية للضربة الخلفية في التنس

9.9. الجوانب الميكانيكية الحيوية العامة في الضربات على الشبكة
- 1.9.9. الميكانيكا الحيوية للكرة السريعة على اليمين
- 2.9.9. الميكانيكا الحيوية للكرة السريعة بالمقلوب
- 3.9.9. الميكانيكا الحيوية *approach*
- 4.9.9. الميكانيكا الحيوية للضربة

10.9. الحركة والتنقل وحركات القدمين
- 1.10.9. ما هي التنقلات في التنس
- 2.10.9. مراحل التنقلات في التنس
- 3.10.9. أهمية حركات القدمين
- 4.10.9. كيفية العمل على قدمك في التنس

الوحدة 10. الإعداد البدني والوقاية من الإصابات

1.10. الإعداد البدني في التنس وأهميته
- 1.1.10. مقدمة عن التدريب البدني للاعب التنس
- 2.1.10. تطور الإعداد البدني عبر التاريخ
- 3.1.10. أهمية الإعداد البدني في التنس
- 4.1.10. فوائد تدريب الحالة البدنية في التنس

2.10. الجوانب الفسيولوجية للاعب التنس وكيفية تقييمها
- 1.2.10. ما هو علم وظائف الأعضاء وعما هو المسؤول عنه
- 2.2.10. العوامل الفسيولوجية التي تؤثر على التنس
- 3.2.10. الملف الفسيولوجي للاعب التنس
- 4.2.10. التطور البدني للاعب التنس وتطوره في المراحل المختلفة

3.10. مراحل التدريب البدني
- 1.3.10. مقدمة في الإعداد البدني
- 2.3.10. اجزاء التدريب
- 3.3.10. مراحل الإعداد وما قبل المنافسة
- 4.3.10. التدريب البدني أثناء المنافسة وبعد المنافسة

4.10. لاعب التنس والقدرات البدنية الرئيسية
1.4.10. المقاومة مفهومها وخصائصها العامة
2.4.10. القوة والمفهوم والخصائص العامة؛ زيادة القوة لدى لاعب التنس
3.4.10. التناسق لدى لاعب التنس
4.4.10. المرونة لدى لاعب التنس
5.4.10. السرعة والرشاقة لدى لاعب التنس
5.10. التنس الاحترافي والاعداد البدني
1.5.10. أهمية الإعداد البدني قبل وأثناء البطولات
2.5.10. تخطيط وتقسيم التدريب البدني لهذا الموسم للاعبين المحترفين
3.5.10. التدريب البدني أثناء المنافسة وبين المسابقات
4.5.10. الإعداد البدني يعتمد على نوع اللاعب ونوع البطولة التي سيتم الإعداد لها
6.10. الإعداد البدني في التنس للسيدات
1.6.10. مقدمة وتطور الإعداد البدني في التنس للسيدات
2.6.10. الخصائص المحددة للتدريب البدني لدى النساء
3.6.10. التكيفات والاختلافات مع التدريب البدني في التنس للسيدات
4.6.10. جوانب أخرى يجب مراعاتها
7.10. الوقاية من الإصابات مفهومها وأهميتها
1.7.10. مقدمة عن العمل للوقاية من الإصابة وأهميته وفوائده
2.7.10. أهمية المدرب في الوقاية من الإصابات
3.7.10. أكثر أنواع الإصابات شيوعاً لدى لاعبي التنس
4.7.10. أسباب إصابات لاعبي التنس
8.10. علاج الإصابات وطرق الوقاية منها
1.8.10. إعادة التأهيل
2.8.10. إعداد خطة إعادة التأهيل
3.8.10. تمارين للوقاية ونصائح لأدائها
4.8.10. نصائح للاعبي التنس في مجال الوقاية من الإصابات
9.10. تعافي لاعب التنس
1.9.10. مقدمة وأهمية التعافي لدى لاعبي التنس
2.9.10. طرق التعافي لدى لاعبي التنس: التحكم
3.9.10. طرق التعافي لدى لاعبي التنس: الإدارة
4.9.10. التعافي في الظروف المختلفة التي يمر بها لاعبو التنس
10.10. الإعداد البدني للاعبي التنس على الكراسي المتحركة
1.10.10. مقدمة في الإعداد البدني للاعبي التنس على الكراسي المتحركة
2.10.10. مواصفات تدريب لاعب التنس الكرسي
3.10.10. الجوانب التي يجب مراعاتها في الإعداد البدني للاعب تنس الكرسي
4.10.10. الوقاية من الإصابات لدى لاعبي التنس على الكراسي المتحركة

الوحدة 11. التدريب في المراحل المختلفة، التدريب والتخطيط والفترة الزمنية

1.11. الجوانب العامة للتنس في القاعدة وأهميته
1.1.11. مقدمة للتنس على مستوى القاعدة
2.1.11. تطور تدريب التنس في القاعدة
3.1.11. تصور وتعريف التنس بالمراحل
4.1.11. الأهداف العامة لتعزيز عمل التنس على مراحل
2.11. الأهداف العامة والخاصة للتنس في التدريب
1.2.11. ملامح التنس على مراحل
2.2.11. الأهداف العامة للتنس في التدريب
3.2.11. العوامل التي تؤثر على البدء في التنس
4.2.11. الأهداف المحددة لكل مرحلة من مراحل التدريب الحالية
3.11. مراحل تدريب التنس وكيفية العمل على كل منها
1.3.11. المرحلة الحمراء تعريفها وخصائصها
2.3.11. المرحلة الصفراء تعريفها وخصائصها
3.3.11. المرحلة الخضراء تعريفها وخصائصها
4.3.11. فعالية المدرب في المراحل المختلفة
4.11. مراحل ما بعد التدريب المفهوم والأهداف
1.4.11. مرحلة ما قبل المنافسة، الخصائص العامة
2.4.11. مقدمة عن مرحلة المنافسة وخصائصها وأهدافها العامة
3.4.11. مرحلة الأداء العالي
4.4.11. المرحلة المهنية
5.11. مفهوم التدريب ومنهجيته وتطوره
1.5.11. مفهوم التدريب وتطوره عبر التاريخ
2.5.11. نظام التدريب الحديث ومما يتكون
3.5.11. ما هي المنهجية
4.5.11. أهداف المنهجية
6.11. نظم التدريب في التنس
1.6.11. أنواع تدريبات التنس حسب حجم العمل والتكرار والحجم والشدة
2.6.11. التدريب المستمر والمتقطع وخصائصهما الرئيسية
3.6.11. الأنظمة التدريبية المحددة (مكعبات، راليات، نقاط، وغيرها) ومما يتكون كل منها
4.6.11. مما تتكون التمارين أثناء تدريب التنس، والإجراءات التي سيتم تنفيذها، ومكوناتها
5.6.11. التباين في تدريب التنس
6.6.11. التدريب الخاص والتدريب الجماعي المبادئ النظرية والعملية

7.11. الدورة التدريبية من الناحية النظرية والعملية
1.7.11. أجزاء جلسة التنس ومما يتكون كل منها
2.7.11. إعداد الدورة التدريبية على أساس الأهداف
3.7.11. كيفية تحضير الدورة التدريبية
4.7.11. أمثلة نظرية-عملية لإعداد الدورة التدريبية
8.11. مفهوم التخطيط ومراحله ونماذجه
1.8.11. ما هو التخطيط وما هي الأهداف التي يتم تحقيقها عند القيام بذلك
2.8.11. العناصر التي يجب مراعاتها عند التخطيط وتحديد الأهداف: المرافق، الوسائل، خصائص اللاعب، المسابقات، إلخ
3.8.11. نصائح يجب اتباعها عند التخطيط
4.8.11. مراحل التخطيط وكيفية الإعداد له
5.8.11. نماذج التخطيط الحالية
9.11. ما هي الفترة الزمنية ومفاهيمها العامة والخاصة
1.9.11. مفهوم الفترة وخصائص التنس المتعلقة بالدورة
2.9.11. الاختلافات بين الفترة والتخطيط
3.9.11. ما هي الفوائد التي تجلبها الفترة الزمنية للتدريب وللاعب التنس
4.9.11. خصائص الفترة الزمنية
10.11. المراحل السنوية للاعبي التنس في التدريب والمنافسة
1.10.11. حياة لاعب التنس
2.10.11. المرحلة اليومية
3.10.11. الدورات الدقيقة
4.10.11. الدورات المتوسطة

الوحدة 12. التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي

1.12. أساسيات القاعدة
1.1.12. معايير التكيف
1.1.1.12. متلازمة التكيف العام
2.1.1.12. قدرة الأداء الحالية، طلب التدريب
2.1.12. التعب والأداء والتكييف كأداة
3.1.12. مفهوم الجرعة - الاستجابة وتطبيقاتها
2.12. المفاهيم والتطبيقات الأساسية
1.2.12. مفهوم وتطبيق التخطيط
2.2.12. مفهوم وتطبيق الدورية
3.2.12. مفهوم البرمجة وتطبيقها
4.2.12. مفهوم وتطبيق التحكم بالحمولة
3.12. التطوير المفاهيمي للتخطيط ونماذجه المختلفة
1.3.12. سجلات التخطيط التاريخي الأولى
2.3.12. المقترحات الأولى، تحليل الأسس
3.3.12. النماذج الكلاسيكية
1.3.3.12. التقليدية
2.3.3.12. رقاص الساعة
3.3.3.12. حمولات عالية
4.12. نماذج موجهة نحو الفردية و/أو تركيز الشحنات
1.4.12. كتل
2.4.12. دورة متكاملة شاملة
3.4.12. نموذج متكامل
4.4.12. العد التنازلي
5.4.12. حالة النموذج الطويلة
6.4.12. حسب الأهداف
7.4.12. الأجراس الهيكلية
8.4.12. التنظيم الذاتي (APRE)
5.12. نماذج موجهة نحو الخصوصية و/أو القدرة على الحركة
1.5.12. المعرفية (أو دورة صغيرة منظمة)
2.5.12. الفترة التكتيكية
3.5.12. التنمية المشروطة من خلال القدرة على الحركة
6.12. معايير البرمجة الصحيحة والفترات الزمنية
1.6.12. معايير البرمجة والفترة في تدريب القوة
2.6.12. معايير البرمجة والفترة في تدريبات المقاومة
3.6.12. معايير البرمجة والفترة في تدريب السرعة
4.6.12. معايير»التدخل" في البرمجة والفترة في التدريب المتزامن
7.12. التخطيط من خلال التحكم في الحمل باستخدام جهاز (GPS (GNSS
1.7.12. قواعد حفظ الجلسة للتحكم الصحيح
1.1.7.12. حساب متوسط جلسة المجموعة لتحليل الحمل الصحيح
2.1.7.12. الأخطاء الشائعة في التخزين وتأثيرها على التخطيط
2.7.12. نسبية الحمل وظيفة المنافسة
3.7.12. التحكم في الحمولة من حيث الحجم أو الكثافة والنطاق والقيود
8.12. الوحدة الموضوعية التكاملية 1 (تطبيق عملي)
1.8.12. بناء نموذج تخطيط حقيقي قصير المدى
1.1.8.12. اختيار وتطبيق نموذج الفترة
2.1.8.12. تصميم البرمجة المقابلة
9.12. الوحدة الموضوعية التكاملية 2 (تطبيق عملي)
1.9.12. بناء تخطيط متعدد السنوات
2.9.12. بناء التخطيط السنوي

الوحدة 13. التنس المكيف والإعاقة

1.13. التنس كرياضة شاملة وتطورها التاريخي
1.1.13. رياضة المعاقين وطبيعتها الشاملة
2.1.13. رياضة مكيفة
3.1.13. التنس كرياضة شاملة
4.1.13. الرؤية الحالية لرياضة المعاقين
2.13. ما هي الإعاقة وعلاقتها بالتنس
1.2.13. مفهوم الإعاقة وعلاقتها بالتنس عبر التاريخ
2.2.13. التنس والإعاقة عبر التاريخ
3.2.13. فوائد التنس للأشخاص ذوي الإعاقة
4.2.13. الوضع الحالي للتنس والإعاقة
3.13. التنس والإعاقة من وجهة نظر المدرب
1.3.13. مقدمة
2.3.13. أخلاقيات مدربي الأشخاص ذوي الإعاقة
3.3.13. تدريب الأشخاص ذوي الإعاقات الحسية
4.3.13. تدريب الأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية
4.13. مفهوم الإعاقة الجسدية واعتبارات عامة
1.4.13. مفهوم الإعاقة الجسدية
2.4.13. أنواع الإعاقات الجسدية المختلفة
3.4.13. التنس والإعاقة الجسدية
4.4.13. التكيف مع التنس للأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية
5.13. التنس على الكرسي تطوره وخصائصه
1.5.13. مقدمة
2.5.13. التطور التاريخي لتنس الكراسي
3.5.13. الخصائص الرئيسية لتنس الكرسي
4.5.13. بيان أهداف التنس على الكراسي المتحركة
6.13. المنافسة والخصائص الأخرى لتنس الكرسي
1.6.13. العلاقة بين الرياضة والإعاقة وفوائدها
2.6.13. أنواع مسابقات التنس على الكراسي المتحركة
3.6.13. تنس الكرسي كرياضة أولمبية
4.6.13. المنظمات التي تدعم تنس الكرسي
7.13. قواعد وأنظمة التنس على الكراسي المتحركة I
1.7.13. قواعد التنس على الكراسي المتحركة
2.7.13. قواعد القبول
3.7.13. الكرسي المتحرك
4.7.13. النقاط والقواعد العامة
8.13. التنس والقصور الحسي
1.8.13. تعريف الإعاقة الحسية
2.8.13. بيان الأهداف للتنس والإعاقات الحسية
3.8.13. فوائد للأشخاص الذين يمارسونها
4.8.13. التنس لذوي القصور السمعي
5.8.13. التنس لذوي القصور المرئي
9.13. التنس والإعاقة الذهنية
1.9.13. مقدمة
2.9.13. أنواع الإعاقات الفكرية
3.9.13. تطور التنس والإعاقة الذهنية
4.9.13. فوائد التنس للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية
10.13. التنس والإعاقة الذهنية II
1.10.13. البطولات وأنواع المسابقات للتنس المكيف
2.10.13. المواد اللازمة للتنس تتكيف مع الإعاقات الذهنية
3.10.13. تدريب التنس للأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية
4.10.13. دور المدرب والأسرة في لعبة التنس للأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية

الوحدة 14. تقييم الأداء الرياضي

1.14. التقييم
1.1.14. التعريفات: الاختبار، التقييم، القياس
2.1.14. الصلاحية والموثوقية
3.1.14. أغراض التقييم
2.14. أنواع الاختبار
1.2.14. فحص مخبري
1.1.2.14. فضائل وقيود الاختبارات التي أجريت في المختبر
2.2.14. الاختبار الميداني
1.2.2.14. فضائل وقيود الاختبارات الميدانية
3.2.14. اختبارات مباشرة
1.3.2.14. التطبيقات والتحويل إلى التدريب
4.2.14. اختبارات غير مباشرة
1.4.2.14. اعتبارات عملية وتحويلها إلى التدريب
3.14. تقييم تكوين الجسم
1.3.14. المقاومة البيولوجية
1.1.3.14. اعتبارات في تطبيقه على المجال
2.1.3.14. قيود على صحة البيانات الخاصة بك

2.3.14. الأنثروبومترية
1.2.3.14. أدوات لتنفيذه
2.2.3.14. نماذج التحليل لتكوين الجسم
3.3.14. مؤشر كتلة الجسم (IMC)
1.3.3.14. قيود البيانات التي تم الحصول عليها لتفسير تكوين الجسم
4.14. تقييم اللياقة الهوائية
1.4.14. اختبار جهاز المشي Max2VO
1.1.4.14. اختبار Astrand
2.1.4.14. اختبار Balke
3.1.4.14. اختبار ACSM
4.1.4.14. اختبار Bruce
5.1.4.14. اختبار Foster
6.1.4.14. اختبار Pollack
2.4.14. اختبار max2VO على مقياس عمل الدورة
1.2.4.14. Astrand. Ryhming
2.2.4.14. اختبار Fox
3.4.14. اختبار القدرة على مقياس عمل الدورة
1.3.4.14. اختبار Wingate
4.4.14. اختبار Max2VO في الميدان
1.4.4.14. اختبار Leger
2.4.4.14. اختبار جامعة مونتريال
3.4.4.14. اختبار الميل الواحد
4.4.4.14. اختبار لمدة 14 دقيقة
5.4.4.14. اختبار 2.4 كم
5.4.14. اختبار ميداني لتحديد مناطق التدريب
1.5.4.14. اختبار IFT 15-03
6.4.14. UNca Test
7.4.14. Yo-Yo Test
1.7.4.14. مقاومة اليويو. YYET مستوى 1 و 2
2.7.4.14. مقاومة اليويو المتقطعة. YYEIT مستوى 1 و 2
3.7.4.14. الانتعاش المتقطع لليويو. YYERT مستوى 1 و 2
5.14. تقييم اللياقة العصبية والعضلية
1.5.14. اختبار التكرار دون الحد الأقصى
1.1.5.14. تطبيقات عملية لتقييمك
2.1.5.14. طرق للتحقق من صحة معادلات التقدير في التدريبات التدريبية المختلفة
2.5.14. اختبار RM 1
1.2.5.14. بروتوكول لتحقيقها
2.2.5.14. حدود تقييم RM 1
3.5.14. اختبار القفز الأفقي
1.3.5.14. بروتوكولات التقييم
4.5.14. اختبار السرعة (5 أمتار، 10 أمتار، 15 متر، الخ)
1.4.5.14. اعتبارات بشأن البيانات التي تم الحصول عليها في تقييمات نوع الوقت / المسافة
5.5.14. الحد الأقصى/دون الحد الأقصى للاختبار التقدمي التزايدي
1.5.5.14. البروتوكولات التي تم التحقق من صحتها
2.5.5.14. تطبيقات عملية
6.5.14. اختبار القفز العمودي
1.6.5.14. قفزة sj
2.6.5.14. قفزة CMJ
3.6.5.14. قفزة ABK
4.6.5.14. اختبارDJ
5.6.5.14. اختبار القفز المستمر
7.5.14. ملفات تعريف F/V عمودية/أفقية
1.7.5.14. بروتوكولات التقييم Morin و Samozino
2.7.5.14. تطبيقات عملية من ملف تعريف القوة / السرعة
8.5.14. اختبار متساوي القياس مع خلية الحمل
1.8.5.14. اختبار القوة متساوي القياس الطوعي (صندوق النقد الدولي)
2.8.5.14. اختبار العجز الثنائي في القياس (٪ DBL)
3.8.5.14. اختبار العجز الجانبي (٪ DL)
4.8.5.14. اختبار نسبة أوتار الركبة / عضلات الفخذ
6.14. أدوات التقييم والرصد
1.6.14. أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب
1.1.6.14. خصائص الأجهزة
2.1.6.14. مناطق التدريب من قبل الموارد البشرية
2.6.14. محللات اللاكتات
1.2.6.14. أنواع الأجهزة وفوائدها وخصائصها
2.2.6.14. مناطق التدريب حسب تحديد عتبة اللاكتات (UL)
3.6.14. أجهزة تحليل الغاز
1.3.6.14. أجهزة المختبر مقابل. المحمولة
4.6.14. GPS
1.4.6.14. أنواع نظام تحديد المواقع وخصائصه وفضائله وقيوده
2.4.6.14. مقاييس محددة لتفسير الحمل الخارجي
5.6.14. التسارع
1.5.6.14. أنواع وخصائص مقاييس التسارع
2.5.6.14. تطبيقات عملية من الحصول على البيانات من مقياس التسارع

6.6.14. محولات الموضع

1.6.6.14. أنواع محولات الطاقة للحركات الرأسية والأفقية

2.6.6.14. المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام محول طاقة الموقف

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

7.6.14. منصات القوة

1.7.6.14. أنواع وخصائص منصات القوة

2.7.6.14. المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام منصة القوة

3.7.6.14. نهج عملي لجدولة التدريب

8.6.14. خلايا التحميل

1.8.6.14. أنواع الخلايا وخصائصها وفوائدها

2.8.6.14. استخدامات وتطبيقات الأداء الرياضي والصحة

9.6.14. الخلايا الكهروضوئية

1.9.6.14. ميزات الجهاز والقيود

2.9.6.14. الاستخدامات والتطبيقات في الممارسة

10.6.14. تطبيقات الموبايل

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

7.14. شحن داخلي وشحن خارجي

1.7.14. الوسائل الموضوعية للتقييم

1.1.7.14. سرعة التنفيذ

2.1.7.14. متوسط القوة الميكانيكية

3.1.7.14. مقاييس جهاز GPS

2.7.14. وسائل ذاتية للتقييم

1.2.7.14. PSE

2.2.7.14. sPSE

3.2.7.14. نسبة الحمل المزمن / الحاد

8.14. التعب

1.8.14. المفاهيم العامة للتعب والتعافي

2.8.14. التقييمات

1.2.8.14. أهداف المختبر: CK، واليوريا، والكورتيزول، إلخ.

2.2.8.14. الأهداف الميدانية: CMJ، اختبارات متساوية القياس، إلخ.

3.2.8.14. شخصية: مقاييس TQR، Wellness، إلخ.

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

9.14. اعتبارات للتطبيق العملي

1.9.14. اختبار القفز العمودي. التطبيقات العملية

2.9.14. الحد الأقصى/دون الحد الأقصى للاختبار التقدمي التزايدي. التطبيقات العملية

3.9.14. الملف الشخصي لسرعة القوة العمودية. تطبيقات عملية

الوحدة 15. الإحصائيات المطبقة على الأداء والبحث

1.15. مفاهيم الاحتمال

1.1.15. احتمال بسيط

2.1.15. احتمال مشروط

3.1.15. نظرية Bayes

2.15. التوزيعات الاحتمالية

1.2.15. توزيع ذا الحدين

2.2.15. توزيع Poisson

3.2.15. التوزيع الطبيعي

3.15. الاستدلال الإحصائي

1.3.15. المعلمات السكانية

2.3.15. تقدير المعلمات السكانية

3.3.15. توزيعات العينات المرتبطة بالتوزيع الطبيعي

4.3.15. توزيع العينة النصفي

5.3.15. مقدرات النقطة

6.3.15. خصائص المقدرات

7.3.15. معايير المقارنة للمقدرات

8.3.15. المقدرون حسب مناطق الثقة

9.3.15. طريقة الحصول على فترات الثقة

10.3.15. فترات الثقة المرتبطة بالتوزيع الطبيعي

11.3.15. نظرية الحد المركزي

4.15. اختبار الفرضية

1.4.15. القيمة P

2.4.15. القوة الإحصائية

5.15. التحليل الاستكشافي والإحصاء الوصفي

1.5.15. الرسوم البيانية والجداول

2.5.15. اختبار Chi Cuadrado

3.5.15. المخاطر النسبية

4.5.15. نسبة الاحتمالات

6.15. اختبار T

1.6.15. اختبار T لعينة واحدة

2.6.15. اختبار T لعينتين مستقلتين

3.6.15. اختبار T للعينات المقترنة

7.15. تحليل الارتباط

8.15. تحليل الانحدار الخطي البسيط
1.8.15. خط الانحدار ومعاملاته
2.8.15. مخلفات
3.8.15. تقييم الانحدار باستخدام المخلفات
4.8.15. معامل التحديد
9.15. التباين وتحليل التباين (ANOVA)
1.9.15. ANOVA مسار واحد (One-way ANOVA)
2.9.15. (Two-way ANOVA) ذي مسارين ANOVA
3.9.15. ANOVA للتدابير المتكررة
4.9.15. ANOVA العاملي

الوحدة 16. التغذية والمكملات والإماهة لدى لاعبي التنس

1.16. التغذية والاعتبارات العامة وأهميتها في رياضة التنس
1.1.16. مقدمة لمفهوم التغذية لدى لاعبي التنس
2.1.16. الجوانب العامة للتغذية
3.1.16. التطور التاريخي لمفهوم التغذية وارتباطها بالتنس
4.1.16. أهمية التغذية لدى لاعب التنس
2.16. أنواع العناصر الغذائية وفوائدها ومساهماتها
1.2.16. ما هي العناصر الغذائية
2.2.16. العناصر الغذائية الأساسية وتعريفها
3.2.16. الوظائف التي تؤديها العناصر الغذائية في أجسامنا
4.2.16. أين توجد هذه العناصر الغذائية
3.16. النظام الغذائي للاعبي التنس
1.3.16. ما هي الاحتياجات الغذائية التي يمتلكها لاعبو التنس
2.3.16. خصائص التنس والاحتياجات المقابلة لها
3.3.16. مما يتكون النظام الغذائي للاعب التنس
4.3.16. ما لا ينبغي أن يأكله لاعب التنس
4.16. إعداد النظام الغذائي للاعب التنس. التقنيات الحديثة للنظام الغذائي للاعب التنس
1.4.16. كيفية تحضير النظام الغذائي للاعب التنس
2.4.16. أمثلة على النظام الغذائي لدى لاعبي التنس المحترفين
3.4.16. تناول الكربوهيدرات الزائدة قبل 3 أيام من المباراة
4.4.16. "حصة الانتظار".
5.16. تغذية لاعب التنس في التدريب والمنافسة
1.5.16. ماذا يجب أن يأكل لاعب التنس أثناء التدريب
2.5.16. تغذية لاعب التنس قبل المباراة
3.5.16. تغذية لاعب التنس أثناء مباراة التنس
4.5.16. التغذية للاعب التنس بعد مباراة التنس
5.5.16. التغذية للاعب التنس عند كثرة المباريات أو أثناء الرحلة
6.16. الإماهة في التنس
1.6.16. مفهوم الترطيب
2.6.16. أهمية الإماهة في التنس
3.6.16. التنظيم الحراري
4.6.16. مشاكل الجفاف في التنس
5.6.16. أنواع المشروبات
7.16. الترطيب في التدريب والمنافسة
1.7.16. استراتيجيات الترطيب العملية
2.7.16. احتياجات الإماهة في التدريب
3.7.16. احتياجات الإماهة قبل المنافسة
4.7.16. احتياجات الإماهة أثناء المنافسة
5.7.16. احتياجات الإماهة بعد المنافسة
8.16. ما هي المكملات وفوائدها
1.8.16. مقدمة للمكملات
2.8.16. الآثار الصحية للمكملات الرياضية
3.8.16. فوائد المكملات الرياضية
4.8.16. هل المكملات الرياضية آمنة؟
9.16. أنواع المكملات الغذائية للاعبي التنس
1.9.16. أفضل المكملات الغذائية للاعبي التنس
2.9.16. مكملات الأحماض الأمينية
3.9.16. المكملات المضادة للأكسدة
4.9.16. المكملات الغذائية أثناء التدريب والمباريات
10.16. تعاطي المنشطات في التنس، الحالات والمحظورات
1.10.16. تعريف المنشطات
2.10.16. ضوابط مكافحة المنشطات
3.10.16. المواد التي تعتبر منشطات
4.10.16. حالات المنشطات في التنس عبر التاريخ

الوحدة 17. التكنولوجيا المطبقة على التنس وتحليل الفيديو

1.17. تطور التكنولوجيا، اعتبارات عامة تنطبق على التنس
- 1.1.17. أهمية التكنولوجيا في الرياضة اليوم
- 2.1.17. تطور التكنولوجيا في التنس عبر التاريخ
- 3.1.17. أنواع التقنيات المطبقة في التنس
- 4.1.17. المنهجية التكنولوجية

2.17. أهمية التكنولوجيا والابتكار في التنس وفوائدها
- 1.2.17. التكنولوجيا وتطبيقها على التنس وأهميتها
- 2.2.17. أهداف تطبيق التقنيات الجديدة في التنس
- 3.2.17. فوائد استخدام التكنولوجيا في التنس
- 4.2.17. البحث والتطوير والابتكار في صناعة التنس

3.17. التكنولوجيا في ملعب التنس
- 1.3.17. تطور ملاعب التنس عبر التاريخ
- 2.3.17. ملاعب التنس الحالية وتقنياتها
- 3.3.17. الإعلان في ملعب التنس
- 4.3.17. التكنولوجيا في مواد التنس

4.17. عين الصقر وأنظمة التحكيم الأخرى
- 1.4.17. ما هي عين الصقر
- 2.4.17. كيف تستخدم عين الصقر؟
- 3.4.17. فوائد استخدام عين الصقر في المنافسة
- 4.4.17. متى يحق لي استخدام عين الصقر؟
- 5.4.17. أنظمة التحكيم الأخرى

5.17. مضرب التنس وتطوره وتطبيق التكنولوجيا فيه
- 1.5.17. أنواع مضارب التنس الموجودة
- 2.5.17. تطور مضرب التنس عبر التاريخ
- 3.5.17. مضرب التنس يعتمد على أسلوب اللاعب
- 4.5.17. التقنيات الجديدة الموجودة في مضارب التنس

6.17. خيوط مضرب التنس وتطورها وأنواعها حسب أسلوب اللعب
- 1.6.17. أهمية خيوط مضرب التنس للاعبي التنس
- 2.6.17. تطور خيوط مضرب التنس عبر التاريخ
- 3.6.17. أنواع خيوط مضرب التنس وتصنيفها
- 4.6.17. الشد وأنواع خيوط مضرب التنس حسب أسلوب لعب لاعب التنس

7.17. ما هو تحليل الفيديو وفوائده للاعبي التنس
- 1.7.17. مفهوم تحليل الفيديو
- 2.7.17. أهداف تحليل الفيديو لدى لاعبي التنس
- 3.7.17. فوائد للاعبين والمدربين في استخدام تحليل الفيديو
- 4.7.17. تحليل الفيديو والتكتيكات

8.17. الملابس وكرة التنس وتطورها وتطبيقها للتكنولوجيا
- 1.8.17. تطور ملابس التنس عبر التاريخ
- 2.8.17. أنواع الأحذية حسب أرضية ملعب التنس
- 3.8.17. تطور كرة التنس عبر التاريخ
- 4.8.17. أنواع كرات التنس وتصنيفها حسب سرعتها

9.17. أمثلة عملية في استخدام التكنولوجيا وتحليل الفيديو في العمل الفني
- 1.9.17. تحليل وتحسين الضربات الأرضية من خلال تحليل الفيديو
- 2.9.17. تحليل وتحسين الخدمة من خلال تحليل الفيديو
- 3.9.17. تحليل وتحسين الكرات الهوائية من خلال تحليل الفيديو
- 4.9.17. الجوانب الفنية الأخرى من خلال تحليل الفيديو

10.17. أمثلة عملية في استخدام التكنولوجيا وتحليل الفيديو في العمل التكتيكي
- 1.10.17. تحليل الفيديو وتحسين ارتفاع الكرة. تمارين لتصحيح ذلك
- 2.10.17. تحليل الفيديو وتحسين العمق. تمارين لتصحيح ذلك
- 3.10.17. تحليل الفيديو واتجاهات الكرة. تمارين لتحسينه
- 4.10.17. تحليل الفيديو وتحسين مجالات الخدمة. تمارين لتحسينه

> مؤهل سيقودك إلى دمج أحدث التطورات التكنولوجية لتحسين أسلوب لاعبي التنس"

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.

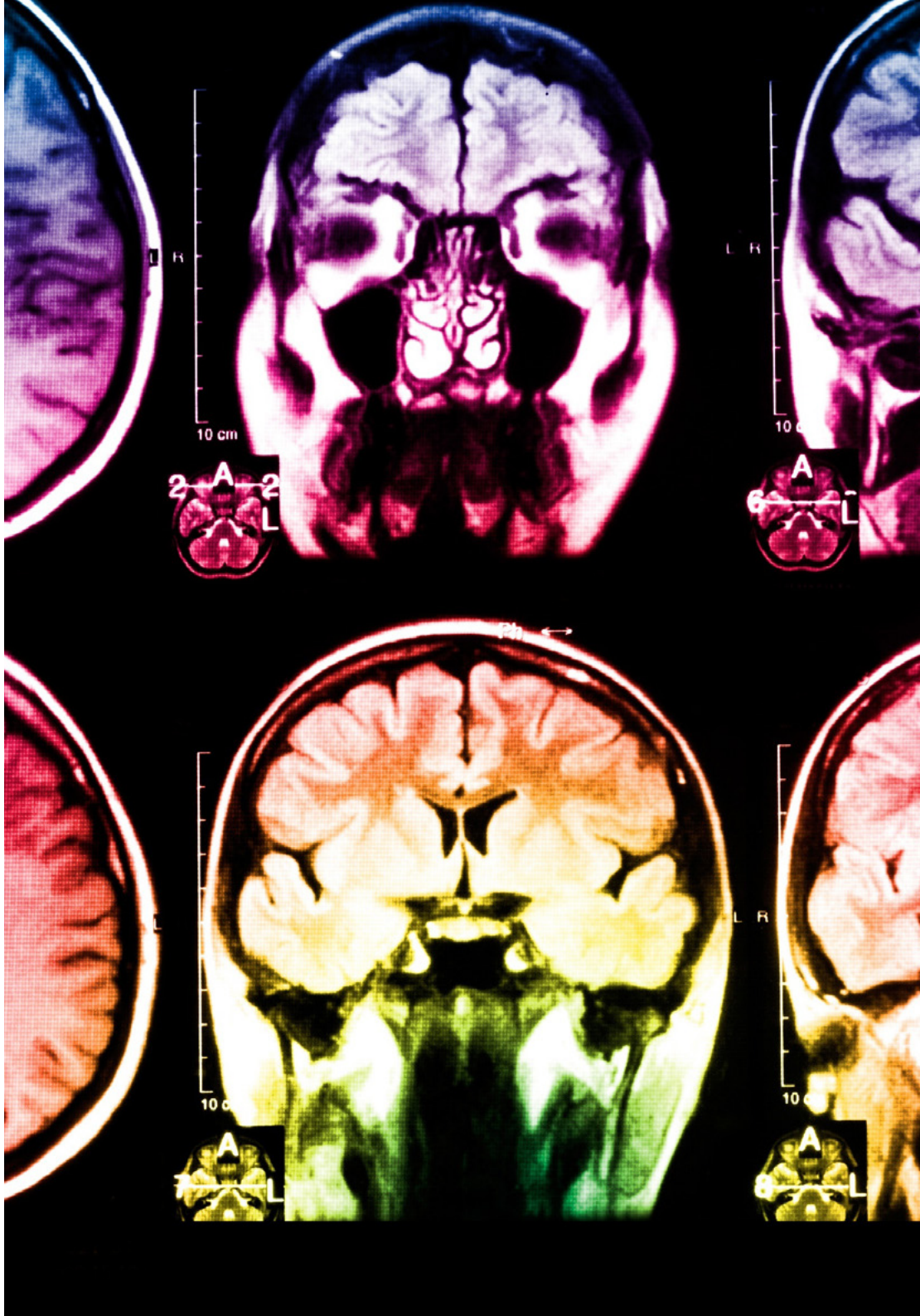
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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.

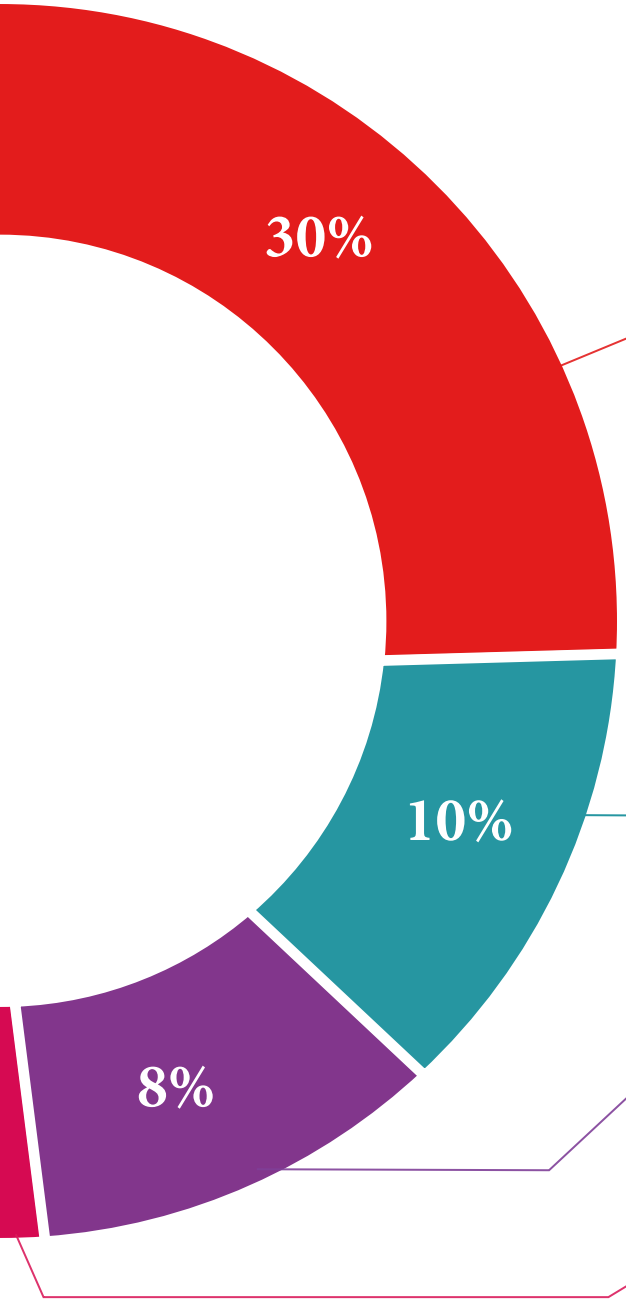
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.

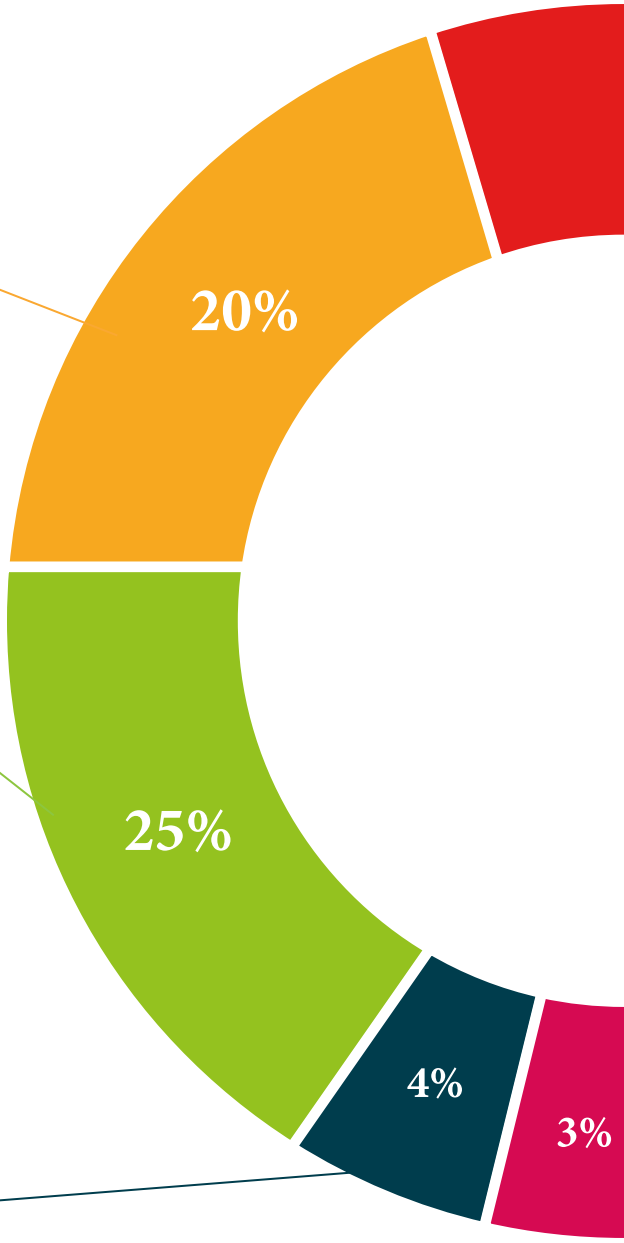
ملخصات تفاعلية

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 التنس عالي الأداء والمنافسة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على شهادة اجتياز الماجستير المتقدم الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

أكمل هذا البرنامج بنجاح وحصل على مؤهلاتك الجامعية دون الحاجة إلى السفر أو ملء الأوراق الشاقة"

يحتوي **ماجستير متقدم في التنس عالي الأداء والمنافسة** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول 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 درجة ماجستير متقدم وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: **ماجستير متقدم في التنس عالي الأداء والمنافسة**

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: **3000 ساعة**

tech الجامعة التكنولوجية

تمنح هذا

الدبلوم

لـ

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

لاجتيازه/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

ماجستير متقدم

في

التنس عالي 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

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

ماجستير متقدم في التنس عالي الأداء والمنافسة

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
1-	فيسيولوجيا التمرين والنشاط البدني	إجباري	200
1-	التاريخ و التوائج	إجباري	200
1-	تقييم الحالة التغذوية والنظام الغذائي. التطبيق في الممارسة	إجباري	200
1-	تدريب السرعة، من النظرية إلى الممارسة	إجباري	200
1-	تدريب المقاومة من النظرية إلى الممارسة	إجباري	200
1-	التنقل: من النظرية إلى الأداء	إجباري	200
1-	الرياضات المائية	إجباري	200
1-	نمط اللعبة والتكتيكات والاستراتيجية	إجباري	200
1-	الميكانيكا الحيوية والحركة	إجباري	200

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
2-	الإعداد البدني والوقاية من الإصابات	إجباري	200
2-	التدريب في المراحل المختلفة، التدريب والتخطيط والفترة الزمنية	إجباري	200
2-	التخطيط للمخطط على الأداء الرياضي العالي	إجباري	200
2-	التنس المكيف والإعاقة	إجباري	200
2-	تقييم الأداء الرياضي	إجباري	100
2-	الإحصائيات المطبقة على الأداء والبحث	إجباري	100
2-	التغذية والمكملات والإماهة لدى لاعبي التنس	إجباري	100
2-	التكنولوجيا المطبقة على التنس وتحليل الفيديو	إجباري	100

أ. د./ Tere Guevara Navarro

رئيس الجامعة

tech 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.

ماجستير متقدم

التنس عالي الأداء والمنافسة

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

ماجستير متقدم

التنس عالي الأداء والمنافسة

tech الجامعة التيكنولوجية