ماجستير متقدم

الكرة الطائرة عالية الأداء والمنافسة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم
الكرة الطائرة 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-volleyball-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 24

06
المنهجية
صفحة 46

07
المؤهل العلمي
صفحة 54

01

المقدمة

تتطلب المنافسة على أعلى مستوى في عالم الكرة الطائرة إعدادًا يتضمن منهجًا شاملاً لكل من العمل الفني التكتيكي، بالإضافة إلى الإعداد الغذائي والنفسي والتقنيات الجديدة المطبقة على الرياضة. استنادًا إلى أحدث التطورات في مجال الأداء العالي، صممت هذه المؤسسة الأكاديمية هذا الاقتراح عبر الإنترنت بنسبة 100٪ لمدة 24 شهرًا، والذي يوفر للطلاب تعلمًا كاملاً للغاية حول هذا التخصص الرياضي، وتخطيط التدريب، وتحسين القيادة والمهارات. مهارات إدارة الفريق، وتطبيقات تحليل الألعاب، وغيرها. كل هذا بمنهج أعده لاعبون متميزون في هذه الرياضة ومتخصصون في علوم النشاط البدني.

تخصّص مع *TECH* في الكرة الطائرة عالية الأداء والمنافسة مع أفضل محتوى تعليمي يمكن الوصول إليه من أي جهاز رقمي متصل بالإنترنت"

بدءًا من المجمعات الإستراتيجية، وإتقان الإرسال العائم، والتسديدة الأكثر دقة إلى القدرة على التعديل التكتيكي في اللعبة الأكثر تجاوزًا، يجب أن يكون طاقم التدريب مؤهلين تأهيلاً عاليًا لقيادة الرياضيين وفرقهم إلى الأداء العالي.

وبالتالي، في هذا السباق، ليس من الضروري الوصول إلى القمة فحسب، بل البقاء هناك من أجلها والتي، بالإضافة إلى العمل البدني، يجب على المحترف إتقان مجالات أخرى ذات صلة بالتغذية أو النفس. لهذا السبب، صممت TECH برنامج الماجستير المتقدم في الكرة الطائرة عالية الأداء والمنافسة، والذي يجمع بين المنهج الأكثر تقدمًا والحاليًا على الساحة الأكاديمية على مدار أكثر من 3000 ساعة تدريس.

ولذلك فهي فرصة فريدة للتعلم والنمو المهني من خلال خطة دراسية استثنائية. وبالتالي، في المنهج الدراسي التربوي هذا، سوف يتعمق الطلاب في النشاط البدني الموجه لهذه الرياضة، وهي التمارين التدريبية الأكثر فعالية لتحسين القوة والسرعة والتحمل والتنقل.

علاوة على ذلك، بفضل الموارد التعليمية متعددة الوسائط، ستتمكن من التعمق بشكل ديناميكي في الأسلوب أو التكتيكات أو تقييم الرياضي من خلال تطبيق أحدث التقنيات. يضاف إلى ذلك نظام إعادة التعلم، الذي يعتمد على التكرار المستمر للمفاهيم الأساسية، مما يقلل من ساعات الدراسة والحفظ.

كل هذا أيضاً مع برنامج يتميز بالمرونة وسهولة الوصول إليه. يحتاج الطالب فقط إلى جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت ليتمكن من عرض المحتوى المستضاف على المنصة الافتراضية في أي وقت من اليوم. وبالتالي، دون الحاجة للذهاب إلى المراكز شخصيًا، أو الحصول على فصول دراسية ذات جداول زمنية محددة، فإن هذه الدرجة تسهل التوفيق بين الأنشطة اليومية والتعليم الجيد.

يحتوي **ماجستير متقدم في الكرة الطائرة عالية الأداء والمنافسة** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. ومن أبرز ميزاته:

- تطوير حالات عملية يقدمها خبراء في الكرة الطائرة 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
- بنوك التوثيق التكميلية متوفرة بشكل دائم

الصد، الهجوم، الاستقبال، الإرسال، الخ. تعمّق في الأسلوب الأكثر احترافية للكرة الطائرة الحالية مع هذا الخيار الأكاديمي"

قم بتكييف تغذية لاعبيك بناءً على خصائصهم وموقعهم ولحظة المنافسة وزيادة تقدم فريقك"

اعمل على التكتيكات الهجومية والدفاعية من خلال المحتوى الذي أنشأه رياضيون رفيعو المستوى في عالم الكرة الطائرة.

تتكيف *TECH* مع أنشطتك اليومية الشخصية. ولهذا أمامك شهادة بلا حضور، ولا فصول مع جداول زمنية مقيدة.

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.

سيسمح محتوى الوسائط المتعددة المُعد بأحدث التقنيات التعليمية إلى التعلم المهني والسياقي أي بيئة محاكاة ستوفر دراسة غامرة مبرمجة 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. لتحقيق ذلك، سيتمكن الطالب المختص من الاستفادة من نظام جديد للفيديوهات التفاعلية التي تم إعدادها بواسطة خبراء معترف بهم

02
الأهداف

أحد مبادئ هذه المؤسسة الأكاديمية هو تسهيل تحقيق الطلاب لأهدافهم. في هذه الحالة، في نهاية 3000 ساعة تدريس لهذا البرنامج، سيكون الطلاب قد حصلوا على تعلم عالمي للكرة الطائرة بأعلى أداء، والذي يتضمن معرفة عميقة بالإعداد البدني، وتحسين الأداء الرياضي، والدراسة الفنية التكتيكية و دمج أحدث التقنيات المطبقة في مجال المنافسة القصوى.

استعد لتحسين التخطيط لتدريبك والقدرات البدنية للاعبي الكرة الطائرة بفضل هذا المنهج"

الأهداف العامة

- إتقان وتطبيق أساليب التدريب الحالية على وجه اليقين لتحسين الأداء الرياضي
- 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
- التخطيط لتدريب محدد للتطوير الكامل للاعب الكرة الطائرة
- هيكلة التدريب العام لتحقيق أهداف الفريق
- تطبيق استراتيجيات التعافي التي تتكيف مع احتياجات الرياضي
- تقييم وتطوير قدرات اللاعبين للوصول بهم إلى أقصى إمكاناتهم
- توجيه منطقة التدريب في فريق رفيع المستوى
- تطوير الإعداد البدني الصحيح للاعب

> ارفع قدراتك على إعداد التمارين البدنية التي تقوي العضلات وتقي من الإصابات طوال الموسم"

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. الحالة والاستعداد البدني

- اكتساب تعلم متقدم حول نظريات الضغط وتطبيقاتها في الكرة الطائرة
- تحليل القدرات البدنية المتمثلة في المرونة والقوة والمقاومة والسرعة ومظاهرها
- تصميم التدريبات البدنية لفرق الكرة الطائرة
- معرفة العناصر الأساسية في التخطيط للتدريب البدني

الوحدة 3. تدريب القوة، من النظرية إلى التطبيق

- 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 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. التقنيات الفردية

- الخوض في الأسس الفنية المختلفة للكرة الطائرة
- الخوض في أساليب التدريب على الكرة الطائرة
- شرح التقنيات المختلفة والأخطاء الأكثر شيوعاً في المنافسة العالية
- وصف استراتيجيات تدريب التموضع والاستقبال ولمسة الإصبع والساعدين والصد والإرسال والهجوم

الوحدة 8. التكتيك

- تناول أنظمة اللعب المستخدمة في الكرة الطائرة وأساليب التدريب
- التعمق في تكتيكات الإرسال والاستلام والهجوم وممارستها في الملعب
- التعرف على المجمعات الإستراتيجية وتدريبها في الكرة الطائرة
- شرح الخيارات المختلفة لاختيار نظام اللعبة حسب أسلوب الخصم

الوحدة 9. طرائق أخرى

- شرح الفرق بين الكرة الطائرة الشاطئية والكرة الطائرة جلوس
- التعمق في الإعداد البدني المحدد لكل نوع من أنواع الكرة الطائرة
- معرفة اللوائح المحددة للعبة الكرة الطائرة الشاطئية والكرة Sitting volley
- تحليل الأساليب النفسية الأكثر فعالية للاعب الذي يمارس أنواع مختلفة من الكرة الطائرة

الوحدة 10. هياكل الفريق وتنظيمه ولوائحه

- الحصول على لمحة شاملة عن لوائح الكرة الطائرة
- التعرف على كيفية تنظيم المسابقات الوطنية
- الخوض في هيكل المسابقات الدولية
- التعرف على مهام المدربين البدنيين ومدير الفريق وأخصائي العلاج الطبيعي في نادي الكرة الطائرة

الوحدة 11. 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 12. 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 13. 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 14. الميكانيكا الحيوية والإصابات

- فهم ما يحدث في جسم الرياضي في كل حركة يقوم بها
- التعرف على تقنيات علاج الإصابات
- التعمق في الاستراتيجيات المستخدمة في فرق الكرة الطائرة لمنع الإصابات
- الخوض في أحدث التطورات في الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في الكرة الطائرة

الوحدة 15. علم النفس الرياضي

- الخوض في استراتيجيات التحفيز الأكثر فعالية في فريق رياضي
- الخوض في إدارة عواطف اللاعبين
- فهم الدور القيادي لفريق الكرة الطائرة
- التعرف على ديناميكيات الفريق لوضعها موضع التنفيذ

الوحدة 16. التغذية الرياضية

- التعرف على آخر المستجدات المتعلقة بالتغذية الرياضية
- فهم أهمية عملية التعافي بعد المباراة
- وضع إرشادات غذائية مناسبة قبل وأثناء وبعد المباراة
- اكتشاف احتياجات لاعب الكرة الطائرة من المغذيات الدقيقة والمغذيات الكبيرة

الوحدة 17. التكنولوجيا في الكرة الطائرة

- التعرف على الأنظمة التكنولوجية الموجودة لاستخراج البيانات الخاصة بأسلوب وأسلوب لعب كل لاعب
- معرفة كيفية إجراء تحليل شامل للبيانات المستخرجة وبالتالي تحسين أداء اللاعب والفريق
- التعمق في كيفية استخدام الفيديو كأداة لتحليل اللعبة وتحسينها
- توضيح كيفية تقديم نتائج الدراسة الحزبية بشكل فعال من خلال التقنيات الجديدة

03
الكفاءات

بفضل الانتهاء من برنامج الماجستير المتقدم، سيحصل الخريج على القدرات والمهارات الكافية ليتمكن من الدخول في إدارة وتدريب فرق الكرة الطائرة ذات المستوى الأعلى. بعض العناصر الأساسية في تحقيق هذا الهدف هي دراسات الحالة وكبسولات الوسائط المتعددة، التي يقدمها أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في هذه الدرجة. الأدوات التربوية التي توفر نهجا عمليا وتطبيقا مباشرا في فرق هذا التخصص الرياضي.

مارس قيادة الفريق بشكل مناسب بفضل استراتيجيات علم النفس الرياضي الموضحة في هذا التدريس الجامعي"

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/ 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
- 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

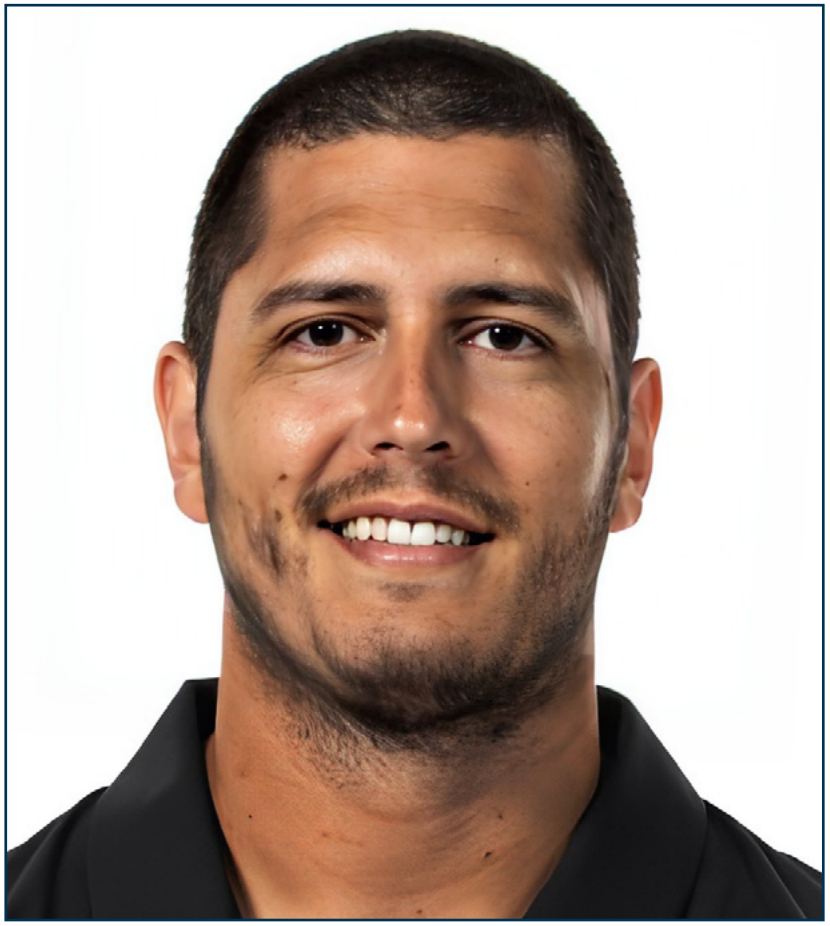
أتقن تطوير لعبتك في الملعب وحسن أداء لاعبيك بفضل دراسات الحالة لهذا البرنامج المكثف"

04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتكون هذا الماجستير المتقدم من رياضيين تركوا علامة فارقة في عالم الكرة الطائرة قبل وبعد، ومحترفين متخصصين في الأداء العالي وعلم النفس والتغذية. فريق متعدد التخصصات سيقود الطلاب إلى اكتساب التعلم من المستوى الأول من أفضل الخبراء في الكرة الطائرة والمنافسة على أعلى مستوى. علاوة على ذلك، وبفضل قربه، سيتمكن الطالب من حل أي أسئلة قد تكون لديه حول محتوى هذا البرنامج.

نخبة الرياضيين في الكرة الطائرة والمتخصصين في الإعداد البدني والتغذية وعلم النفس يشكلون هيئة التدريس الممتازة لهذا الماجستير المتقدم"



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.

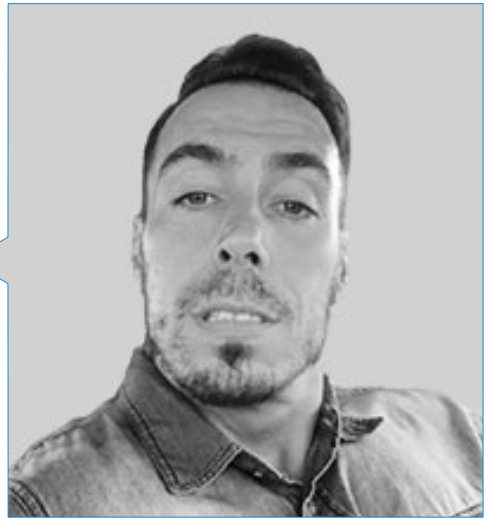
بالإضافة إلى مسيرته المهنية الناجحة، يتمتع Tyler Friedrich بشغف كبير بالرياضة والتدريب. وهو يؤمن بأهمية التعلم المستمر والتطور المهني، ويسعى دائمًا إلى مواكبة أحدث التطورات في مجال علوم الرياضة والتدريب.

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 لمشروع الاختبار والتدريب
- مدرب اللياقة البدنية في مدرسة Moratalaz الرياضية
- مدرس التربية البدنية في كرة القدم والتشريح في CENAFE مدارس Carlet
- منسق الاعداد البدني في هوكي العشب في نادي الجمباز والمبارزة في بوينس آيرس
- دكتوراه في الرياضات عالية الأداء
- محاضرة جامعية في الدراسات البحثية المتقدمة من 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 الأجسام للمنافسة من قبل اتحاد إكستريمادورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- خبير في الكشافة الرياضية والقياس الكمي لحمل التدريب مع تخصص في كرة القدم وعلوم الرياضة من جامعة Melilla
- خبير في كمال الأجسام المتقدم من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- خبير في التغذية المتقدمة من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- متخصص في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية
- شهادة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني من جامعة Arizona State University

أ. Tabeayo Martínez, Nerea

- لاعبة Voley Murcia
- إجازة في النشاط البدني وعلوم الرياضة من كلية النشاط البدني وعلوم الرياضة في UCAM - الجامعة الكاثوليكية San Antonio de Murcia
- مدربة كرة طائرة مستوى 1

الأساتذة

أ. Rey López, Raquel

- مدربة كرة طائرة
- مدربة CV Zalaeta
- مدربة CV CAlasancias
- إجازة في إدارة الأعمال والإدارة من جامعة Coruña
- مدربة كرة طائرة مستوى 1

أ. Campos Blanc, María Fernanda

- لاعبة الكرة الطائرة الشاطئية في Voley Murcia
- بكالوريوس في العلاج الطبيعي من جامعة Guadalajara المستقلة
- ماجستير في العلاج الطبيعي في الرياضة من UCAM- الجامعة الكاثوليكية في Murcia

أ. Romero Lobeiras, María

- أخصائية التَغذِيَة
- لاعبة كرة طائرة سابقة في CV Zalaeta
- لاعبة كرة طائرة سابقة في CV Calasancias
- دورة علم الحمية والتغذية في مدرسة La Paz الثانوية

أ. Vizcaíno Río, Sabela

- متخصصة في علم النفس الرياضي
- بكالوريوس في علم النفس من UNED
- ماجستير في إدارة الموارد البشرية من IEBS
- ماجستير في علم النفس الرياضي

أ. Masse, Juan Manuel

- مدرب بدني للرياضيين ذوي الأداء العالي
- مدير مجموعة دراسات Athlon العلمية، 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 Atlético Club
- رئيس قسم الأبحاث وتحليل الأداء في Club Atlético Vélez Sarsfield
- متحدث منتظم في المؤتمرات الرياضية عالية الأداء
- إجازة 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 وأخصائي إعادة تأهيل رياضي في استوديو Gravity 9.8 للتدريب
- بكالوريوس في النشاط البدني وعلوم الرياضة من جامعة Castilla la Mancha
- ماجستير في الإعداد البدني في كرة القدم من جامعة Castilla la Mancha
- الدراسات العليا في التدريب الشخصي من جامعة Castilla la Mancha

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

أ. César García, Gastón

- مدرب بدني متخصص في الهوكي والرجبي
- المدرب البدني للاعب الهوكي المحترف Sol Alias
- مدرب بدني لفريق الهوكي Carmen Tenis Club
- مدرب شخصي للاعبي الرجبي والهوكي
- مدرب بدني لأندية الرجبي تحت 18سنة
- أستاذ 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. 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 Berendt
- مدرب السباحة في Quilmes Atlético Club
- الأستاذ الوطني للتربية البدنية INEF Avellaneda
- دراسات عليا في الطب الرياضي وعلوم الرياضة التطبيقية من الجامعة الوطنية la Plata
- ماجستير في الأداء الرياضي العالي من الجامعة الكاثوليكية San Antonio de Murcia
- الدورات التدريبية الموجهة إلى مجال الأداء الرياضي العالي

أ. Carbone, Leandro

- ماجستير في تدريب القوة والتكييف البدني
- الرئيس التنفيذي لمشروع LIFT، شركة للتدريب والتمرين
- مسؤول عن قسم التقييمات الرياضية وفسيولوجيا التمارين الرياضية , 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
- ماجستير. Strength and Conditioning في جامعة Greenwich, المملكة المتحدة

05

الهيكل والمحتوى

في هذا الخيار الأكاديمي، سيكون لدى الطلاب منهجًا دراسيًا ممتازًا يتكون من العديد من المواد التعليمية المبتكرة تحت تصرفهم. وبالتالي، من خلال ملخصات الفيديو لكل موضوع، ومقاطع الفيديو التفصيلية، والقراءات التكميلية ومحاكاة دراسات الحالة، سوف تحصل على تعلم كامل حول تدريب الكرة الطائرة، ودمج التكنولوجيا الأكثر تقدمًا لتحليل اللاعبين وتكتيكات اللعبة، فضلا عن التقدم في التغذية وعلم النفس الموجه نحو الأداء العالي.

ومما لا شك فيه أن الموارد التعليمية متعددة الوسائط لهذه الدرجة الجامعية تُحدث فرقًا في عملية التعلم هذه التي تستغرق 24 شهرًا"

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. الميتوكوندريا
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. PGC1
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. محرك الأقراص 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 VO2
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. الحالة والاستعداد البدني

1.2. الفئات الدنيا والمهارات الحركية
1.1.2. أهمية الإعداد البدني للفئات الدنيا
2.1.2. التدريب على المهارات الحركية
3.1.2. من المهارات الحركية إلى القدرات البدنية
4.1.2. التخطيط في الفئات الدنيا
2.2. قانون العتبة
1.2.2. تعريف
2.2.2. كيف يؤثر ذلك على التدريب؟
3.2.2. تطور الكائن الحي في التدريب
4.2.2. التطبيق في الكرة الطائرة
3.2. نظرية الإجهاد
1.3.2. تعريف
2.3.2. الإجهاد كعملية فسيولوجية
3.3.2. أنواع التوتر
4.3.2. التطبيق في الكرة الطائرة
4.2. مبدأ التعويض الفائق
1.4.2. تعريف
2.4.2. المراحل
3.4.2. العوامل المحددة
4.4.2. التطبيق في الكرة الطائرة
5.2. القدرات البدنية
1.5.2. ما هي؟
2.5.2. المرونة
3.5.2. القوة ومظاهرها
4.5.2. المقاومة ومظاهرها
5.5.2. السرعة ومظاهرها
6.2. تدريبات القفز الخاصة
1.6.2. الخصائص التقنية للقفز في الكرة الطائرة
2.6.2. تأثير أسلوب القفز الصحيح على اللعبة
3.6.2. أهمية التقنية الصحيحة في الصحة
4.6.2. تصميم خطة تدريب القفز
7.2. تصميم خطة التدريب
1.7.2. أهمية التخطيط الصحيح
2.7.2. معايير التخطيط وأهدافه
3.7.2. هيكل التدريب
4.7.2. نماذج: السلائف التقليدية والمعاصرة
8.2. فترة التدريب
1.8.2. تعريف
2.8.2. وحدات التخطيط
3.8.2. نماذج التخطيط
4.8.2. الاحتياجات الخاصة
9.2. الأحمال التدريبية
1.9.2. تعريف
2.9.2. توزيع الأحمال
3.9.2. الطريقة المعقدة الموازية
4.9.2. طريقة متتابعة متجاورة

10.2. التعافي والراحة

1.10.2. تعريف

2.10.2. أهمية مرحلة التعافي

3.10.2. أمثلة على التمارين

4.10.2. *Feedback* كهدف نهائي

الوحدة 3. تدريب القوة، من النظرية إلى 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 في الممارسة

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 من الإصابات وإعادة التأهيل تحت الأدلة العلمية

3.3.3. عملية منهجية لتدريب القوة في الوقاية من الإصابات والتعافي الوظيفي

1.3.3.3. تعريف المنهج

2.3.3.3. تطبيق المنهج في الممارسة

4.3.3. دور الثبات المركزي (Core) في الوقاية من الاصابات

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 لتنمية 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 1RM
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 1RM 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. تأثير 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. البكرات المخروطية

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 100م)

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 من سباقات 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 الاسترداد لـ PC

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. بليوميتريكس

2.2.7.4. السرعة الزائدة

3.2.7.4. الأساليب الفاصلة المكثفة

3.7.4. وسائل وأساليب تنمية سرعة التحمل

1.3.7.4. طرق الفواصل المكثفة

2.3.7.4. طريقة التكرار

8.4. خفة الحركة وتغيير الاتجاه

1.8.4. تعريف الرشاقة

2.8.4. تعريف تغيير الاتجاه

3.8.4. محددات الرشاقة و COD

4.8.4. تقنية تغيير الاتجاه

1.4.8.4. *Shuffle*

2.4.8.4. *Crossover*

3.4.8.4. تدريبات على خفة الحركة و *COD*

9.4. تقييم ومراقبة تدريب السرعة

1.9.4. ملف تعريف القوة والسرعة

2.9.4. اختبار مع الخلايا الكهروضوئية والمتغيرات مع أجهزة التحكم الأخرى

3.9.4. RSA

10.4. جدول تدريبات السرعة

الوحدة 5. تدريب المقاومة من النظرية إلى 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. مبادىء التنظيم

3.3.1.5. مبادئ التخصص

2.5. فسيولوجيا التدريب الرياضي

1.2.5. الاستجابة الفسيولوجية لتدريب المقاومة الرياضية

1.1.2.5. الردود على الجهود المستمرة

2.1.2.5. الاستجابات للضغوط الفاصلة

3.1.2.5. الاستجابات للجهود المتقطعة

4.1.2.5. الردود على الجهود المبذولة في ألعاب الفضاء الصغيرة

2.2.5. العوامل المتعلقة بأداء المقاومة الرياضية

1.2.2.5. القوة الهوائية

2.2.2.5. العتبة اللاهوائية

3.2.2.5. السرعة الهوائية القصوى

4.2.2.5. اقتصاد الجهد

5.2.2.5. استخدام الركائز

6.2.2.5. خصائص ألياف العضلات

3.2.5. التكيفات الفسيولوجية للمقاومة الهوائية
1.3.2.5. التكيف مع الجهود المستمرة
2.3.2.5. التكيف مع الجهود الفاصلة
3.3.2.5. التكيف مع الجهود المتقطعة
4.3.2.5. التكيف مع الجهود المبذولة في ألعاب الفضاء الصغيرة
3.5. رياضة الموقف وعلاقتها بالمقاومة الهوائية
1.3.5. المطالب في رياضة المجموعة الأولى؛ كرة القدم والرجبي والهوكي
2.3.5. المطالب في رياضة المجموعة الثانية؛ كرة السلة، كرة اليد، كرة الصالات
3.3.5. المطالب في رياضة المجموعة الثالثة؛ التنس والكرة الطائرة
4.5. مراقبة وتقييم المقاومة الهوائية
1.4.5. تقييم مباشر على جهاز الجري مقابل الميدان
1.1.4.5. جهاز الجري VO2max مقابل الميدان
2.1.4.5. جهاز الجري VAM مقابل الميدان
3.1.4.5. VAM مقابل VFA
4.1.4.5. المهلة الزمنية (VAM)
2.4.5. الاختبارات المستمرة غير المباشرة
1.2.4.5. المهلة الزمنية (VFA)
2.2.4.5. اختبار 1000 متر
3.2.4.5. مسابقة مدتها 5 دقائق
3.4.5. الاختبارات الإضافية والقصوى غير المباشرة
1.3.4.5. UMTT و UMTT-Brue و VAMEVAL و T-Bordeaux
2.3.4.5. اختبار UNCa سداسي الأضلاع، التَعَقُّب، الأرنب
4.4.5. اختبارات غير مباشرة ذهابًا وإيابًا ومتقطعة
1.4.4.5. *20m. Shuttle Run Test* (*Course Navette*)
2.4.4.5. اختبار البطارية يو يو
3.4.4.5. اختبارات متقطعة اختبار 30-15 اختبار IFT، Carminatti، 45-15
5.4.5. اختبار معين مع الكرة
1.5.4.5. اختبار hoff
6.4.5. اقتراح من VFA
1.6.4.5. نقاط قطع VFA لكرة القدم والرجبي والهوكي
2.6.4.5. نقاط قطع VFA لكرة السلة وكرة القدم الخماسية وكرة اليد

5.5. تخطيط التمارين الهوائية
1.5.5. وضع التمرين
2.5.5. تردد التدريب
3.5.5. مدة التمرين
4.5.5. كثافة التدريب
5.5.5. الكثافة
6.5. طرق تطوير المقاومة الهوائية
1.6.5. التدريب المستمر
2.6.5. التدريب مع فاصل
3.6.5. تدريب متقطع
4.6.5. تدريب SSG (ألعاب المساحات الصغيرة)
5.6.5. تدريب مختلط (دوائر)
7.5. تصميم البرنامج
1.7.5. فترة ما قبل الموسم
2.7.5. فترة تنافسية
3.7.5. فترة ما بعد الموسم
8.5. الجوانب الخاصة المتعلقة بالتدريب
1.8.5. التدريب المتزامن
2.8.5. استراتيجيات تصميم التدريب المتزامن
3.8.5. التكيفات الناتجة عن التدريب المتزامن
4.8.5. الفروق بين الجنسين
5.8.5. عدم التدريب
9.5. تدريب الأيروبكس لدى الأطفال والشباب
1.9.5. المفاهيم العامة
1.1.9.5. النمو والتطور والنضج
2.9.5. تقييم VO2max و VAM
1.2.9.5. القياس المباشر
2.2.9.5. القياس غير المباشر في الميدان
3.9.5. التكيفات الفسيولوجية عند الأطفال والشباب
1.3.9.5. تكيفات VO2max و VAM

4.9.5. تصميم التدريب الهوائية
1.4.9.5. طريقة متقطعة
2.4.9.5. الالتزام والتحفيز
3.4.9.5. الألعاب في المساحات الصغيرة

الوحدة 6. 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 القشرية 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 by 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 الفسيولوجية 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 علم المفاصل: 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 اوتار الركبة في العداء

الوحدة 7. التقنيات الفردية

1.7. ما هي التقنية؟
1.1.7. تعريف التقنية
2.7. أهميتها بالمقارنة مع الرياضات الأخرى
1.2.7. تطوير الرياضي
2.2.7. كيفية تدريب ذلك؟
3.2.7. أهمية التقنية الصحيحة في اللعبة والصحة
4.2.7. تنمية المهارات البدنية
5.2.7. تطبيقات في قراءة اللعب
6.2.7. الجوانب الرئيسية لصحة الرياضي
7.2.7. تأثير التقنية الفردية على اللعب الجماعي
3.7. الإرسال
1.3.7. ما هو؟
2.3.7. أنواع الإرسالات
3.3.7. مرحلة الإرسال
4.3.7. كيفية تدريب ذلك؟
4.7. الحجب
1.4.7. ما هو؟
2.4.7. الجذع العلوي
3.4.7. الجذع السفلي
4.4.7. كيفية تدريب ذلك
5.7. الهجوم
1.5.7. ما هو؟
2.5.7. أنواع الهجوم
3.5.7. مراحل الهجوم
4.5.7. كيفية تدريب ذلك؟
6.7. الاستقبال
1.6.7. ما هو؟
2.6.7. القراءة المسبقة
3.6.7. وضعية الجسد
4.6.7. كيفية تدريب ذلك؟
7.7. الدفاع
1.7.7. ما هو؟
2.7.7. القراءة المسبقة
3.7.7. وضعية الجسد
4.7.7. كيفية تدريب ذلك؟
8.7. التمركز
1.8.7. ما هو؟
2.8.7. أنواع التمركز
3.8.7. الأهمية في اللعبة
4.8.7. كيفية تدريب ذلك؟
9.7. الساعد
1.9.7. ما هو؟
2.9.7. وضع الجسم
3.9.7. التطبيقات
4.9.7. كيفية تدريب ذلك؟
10.7. لمسة الأصابع
1.10.7. ما هو؟
2.10.7. وضع الجسم
3.10.7. التطبيقات
4.10.7. كيفية تدريب ذلك؟

الوحدة 8. التكتيك

1.8. مفهوم التكتيكات وأنظمة اللعب
1.1.8. ما هو؟
2.1.8. أنظمة اللعبة
3.1.8. الأهمية
4.1.8. كيفية تدريب ذلك؟
2.8. رغبة اللاعب وتخصصه
1.2.8. أدوار اللعبة
2.2.8. التخصص الوظيفي
3.2.8. التخصص الموضعي
4.2.8. الشمولية مقابل التخصص
3.8. تكتيك الإرسال
1.3.8. أنواع الإرسال
2.3.8. الهدف
3.3.8. اختيار الإرسال
4.3.8. كيفية تدريب ذلك؟
4.8. تكتيك الاستقبال
1.4.8. الخيارات التكتيكية
2.4.8. الهدف
3.4.8. الاختيار التكتيكي
4.4.8. كيفية تدريب ذلك؟
5.8. التكتيكات الهجومية
1.5.8. أنواع الهجوم
2.5.8. الهدف
3.5.8. اختيار الهجوم
4.5.8. كيفية تدريب ذلك؟
6.8. التكتيكات الدفاعية
1.6.8. الخيارات التكتيكية
2.6.8. الهدف
3.6.8. الاختيار التكتيكي
4.6.8. كيفية تدريب ذلك؟
7.8. تكتيك الصد
1.7.8. أنواع الصد
2.7.8. الهدف: التكتيك الهجومي أو الدفاعي
3.7.8. اختيار
4.7.8. كيفية تدريب ذلك؟
8.8. مراحل اللعبة
1.8.8. ما هي؟
2.8.8. مرحلة الهجوم
3.8.8. مرحلة الدفاع
4.8.8. كيفية تدريب ذلك؟
9.8. المجمعات الإستراتيجية (K2, K1, K0...)
1.9.8. ما هي المجمعات الإستراتيجية؟
2.9.8. K0, K1 y K2
3.9.8. K2 و K4
4.9.8. كيفية تدريب ذلك؟
10.8. اختيار نظام اللعبة
1.10.8. القدرة الفنية
2.10.8. الظروف الفيزيائية الأنثروبومترية
3.10.8. تكتيكات الخصم
4.10.8. الوكلاء الخارجيون ونوع المنافسة

الوحدة 9. طرائق أخرى

1.9. كرة الطائرة الشاطئية
1.1.9. ما هي؟
2.1.9. القواعد والميزات
3.1.9. مسابقات
4.1.9. التطور التاريخي
2.9. تقنية كرة الطائرة الشاطئية
1.2.9. الاختلافات مع كرة الطائرة
2.2.9. تقنيات هجومية
3.2.9. تقنيات دغاعية
4.2.9. كيفية تدريب ذلك؟

3.9. تكتيك كرة الطائرة الشاطئية
1.3.9. الاختلافات مع كرة الطائرة
2.3.9. مرحلة الهجوم
3.3.9. مرحلة الدفاع
4.3.9. كيفية تدريب ذلك؟
4.9. التحضير البدني في كرة الطائرة الشاطئية
1.4.9. الاختلافات مع كرة الطائرة
2.4.9. الفترة الزمنية
3.4.9. خطة التحضير
4.4.9. أمثلة
5.9. علم نفس كرة الطائرة الشاطئية
1.5.9. الاختلافات مع كرة الطائرة
2.5.9. الفوائد
3.5.9. تقنيات التحفيز
4.5.9. مهارات
6.9. *Sitting volley*
1.6.9. ما هو؟
2.6.9. القواعد والميزات
3.6.9. مسابقات
4.6.9. التطور التاريخي
7.9. التقنية في *Sitting volley*
1.7.9. الاختلافات مع كرة الطائرة
2.7.9. تقنيات هجومية
3.7.9. تقنيات دغاعية
4.7.9. كيفية تدريب ذلك؟
8.9. التكتيك في *Sitting volley*
1.8.9. الاختلافات مع كرة الطائرة
2.8.9. مرحلة الهجوم
3.8.9. مرحلة الدفاع
4.8.9. كيفية تدريب ذلك؟
9.9. التحضير البدني في *Sitting volley*
1.9.9. الاختلافات مع كرة الطائرة
2.9.9. المرحلة التاريخية
3.9.9. خطة التحضير
4.9.9. أمثلة
10.9. علم النفس في *Sitting volley*
1.10.9. الاختلافات مع كرة الطائرة
2.10.9. فوائد الرياضة للمقعدين
3.10.9. تقنيات التحفيز
4.10.9. مهارات

الوحدة 10. هياكل الفريق وتنظيمه ولوائحه

1.10. لوائح الكرة الطائرة
1.1.10. فلسفة القواعد والحكم
2.1.10. اللعبة
3.1.10. الحكام والمسؤوليات والإشارات
4.1.10. المخططات
5.1.10. تعاريف
2.10. تفسير القواعد: كيفية تفسير القواعد وتطبيقها في مواقف محددة أثناء اللعبة
1.2.10. أهمية معرفة اللوائح
2.2.10. إدارة فترات التوقف
3.2.10. الانتباه في فريقك والفريق الخصم
4.2.10. المواقف المعقدة التي تسمح بها اللوائح
3.10. الفئات العمرية
1.3.10. الكرة الطائرة للصغار
2.3.10. الأطفال
3.3.10. تلميذ عسكري ويافع
4.3.10. شباب
4.10. فئات المنافسة
1.4.10. المسابقات البلدية والإقليمية
2.4.10. المسابقات الوطنية
3.4.10. المسابقات الوطنية الاحترافية
4.4.10. المسابقات الدولية

5.10. المسابقات الدولية
1.5.10. هيكل FIVB
2.5.10. تركيبات عالمية
3.5.10. المسابقات القارية
4.5.10. المسابقات الدولية
6.10. مهام المدرب والمساعدين
1.6.10. القدرات حسب الفئة
2.6.10. إدارة المجموعة
3.6.10. أهمية التواصل بين الإدارات
4.6.10. أنواع المدربين
7.10. مهام المدرب البدني
1.7.10. ما هو؟
2.7.10. الأهداف الفردية
3.7.10. الأهداف الجماعية
4.7.10. البدائل في غيابها
8.10. مهام *Team Manager*
1.8.10. ما هو؟
2.8.10. الأهداف
3.8.10. المهام
4.8.10. البدائل في غيابها
9.10. مهام *Scoutman*
1.9.10. ما هو؟
2.9.10. الأهداف
3.9.10. المهام
4.9.10. البدائل في غيابها
10.10. مهام أخصائي العلاج الطبيعي
1.10.10. ما هو؟
2.10.10. الأهداف
3.10.10. المهام
4.10.10. البدائل في غيابها

الوحدة 11. التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي

1.11. أساسيات القاعدة
1.1.11. معايير التكيف
1.1.1.11. متلازمة التكيف العام
2.1.1.11. قدرة الأداء الحالية، طلب التدريب
2.1.11. التعب والأداء والتكييف كأداة
3.1.11. مفهوم الجرعة - الاستجابة وتطبيقاتها
2.11. المفاهيم والتطبيقات الأساسية
1.2.11. مفهوم وتطبيق التخطيط
2.2.11. مفهوم وتطبيق الدورية
3.2.11. مفهوم البرمجة وتطبيقها
4.2.11. مفهوم وتطبيق التحكم بالحمولة
3.11. التطوير المفاهيمي للتخطيط ونماذجه المختلفة
1.3.11. سجلات التخطيط التاريخي الأولى
2.3.11. المقترحات الأولى، تحليل الأسس
3.3.11. النماذج الكلاسيكية
1.3.3.11. التقليدية
2.3.3.11. رقاص الساعة
3.3.3.11. حمولات عالية
4.11. نماذج موجهة نحو الفردية و/أو تركيز الشحنات
1.4.11. كتل
2.4.11. دورة متكاملة شاملة
3.4.11. نموذج متكامل
4.4.11. العد التنازلي
5.4.11. حالة النموذج الطويلة
6.4.11. حسب الأهداف
7.4.11. الأجراس الهيكلية
8.4.11. التنظيم الذاتي (APRE)
5.11. نماذج موجهة نحو الخصوصية و/أو القدرة على الحركة
1.5.11. المعرفية (أو دورة صغيرة منظمة)
2.5.11. الفترة التكتيكية
3.5.11. التنمية المشروطة من خلال القدرة على الحركة

6.11. معايير البرمجة الصحيحة والفترات الزمنية

1.6.11. معايير البرمجة والفترة في تدريب القوة

2.6.11. معايير البرمجة والدورة في تدريب التحمل

3.6.11. معايير البرمجة والدورات في تدريب السرعة

4.6.11. معايير»التدخل" في البرمجة والتوقيت في التدريب المتزامن

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

1.7.11. قواعد حفظ الجلسة للتحكم الصحيح

1.1.7.11. حساب متوسط جلسة المجموعة لتحليل الحمل الصحيح

2.1.7.11. الأخطاء الشائعة في التخزين وتأثيرها على التخطيط

2.7.11. نسبية الحمل وظيفة المنافسة

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

8.11. الوحدة الموضوعية التكاملية 1 (تطبيق عملي)

1.8.11. بناء نموذج تخطيط حقيقي قصير المدى

1.1.8.11. اختيار وتطبيق نموذج الفترة

2.1.8.11. تصميم البرمجة المقابلة

9.11. الوحدة الموضوعية التكاملية 2 (تطبيق عملي)

1.9.11. بناء تخطيط متعدد السنوات

2.9.11. بناء التخطيط السنوي

الوحدة 12. تقييم الأداء الرياضي

1.12. التقييم

1.1.12. التعريفات: الاختبار، التقييم، القياس

2.1.12. الصلاحية والموثوقية

3.1.12. أغراض التقييم

2.12. أنواع الاختبار

1.2.12. فحص مخبري

1.1.2.12. فضائل وقيود الاختبارات التي أجريت في المختبر

2.2.12. الاختبار الميداني

1.2.2.12. فضائل وقيود الاختبارات الميدانية

3.2.12. اختبارات مباشرة

1.3.2.12. التطبيقات والتحويل إلى التدريب

4.2.12. اختبارات غير مباشرة

1.4.2.12. اعتبارات عملية وتحويلها إلى التدريب

3.12. تقييم تكوين الجسم

1.3.12. المقاومة البيولوجية

1.1.3.12. اعتبارات في تطبيقه على المجال

2.1.3.12. قيود على صحة البيانات الخاصة بك

2.3.12. الأنثروبومترية

1.2.3.12. أدوات لتنفيذه

2.2.3.12. نماذج التحليل لتكوين الجسم

3.3.12. مؤشر كتلة الجسم (IMC)

1.3.3.12. قيود البيانات التي تم الحصول عليها لتفسير تكوين الجسم

4.12. تقييم اللياقة الهوائية

1.4.12. اختبار جهاز المشي VO2max

1.1.4.12. اختبار Astrand

2.1.4.12. اختبار Balke

3.1.4.12. اختبار ACSM

4.1.4.12. اختبار Bruce

5.1.4.12. اختبار Foster

6.1.4.12. اختبار Pollack

2.4.12. اختبار VO2max على مقياس عمل الدورة

1.2.4.12. Astrand. Ryhming

2.2.4.12. اختبار Fox

3.4.12. اختبار القدرة على مقياس عمل الدورة

1.3.4.12. اختبار Wingate

4.4.12. اختبار VO2max في الميدان

1.4.4.12. اختبار Leger

2.4.4.12. اختبار جامعة مونتريال

3.4.4.12. اختبار الميل الواحد

4.4.4.12. اختبار لمدة 12 دقيقة

5.4.4.12. اختبار 2.4 كم

5.4.12. اختبار ميداني لتحديد مناطق التدريب

1.5.4.12. اختبار IFT 15-30

6.4.12. UNca Test

7.4.12. Yo-Yo Test

1.7.4.12. مقاومة اليويو. YYET مستوى 1 و 2

2.7.4.12. مقاومة اليويو المتقطعة. YYEIT مستوى 1 و 2

3.7.4.12. الانتعاش المتقطع لليويو. YYERT مستوى 1 و 2

5.12. تقييم اللياقة العصبية والعضلية

1.5.12. اختبار التكرار دون الحد الأقصى

1.1.5.12. تطبيقات عملية لتقييمك

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

2.5.12. اختبار 1RM

1.2.5.12. بروتوكول لتحقيقها

2.2.5.12. حدود تقييم 1RM

3.5.12. اختبار القفز الأفقي

1.3.5.12. بروتوكولات التقييم

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

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

5.5.12. الحد الأقصى/دون الحد الأقصى للاختبار التقدمي التزايدي

1.5.5.12. البروتوكولات التي تم التحقق من صحتها

2.5.5.12. تطبيقات عملية

6.5.12. اختبار القفز العمودي

1.6.5.12. قفزة SJ

2.6.5.12. قفزة CMJ

3.6.5.12. قفزة ABK

4.6.5.12. اختبارDJ

5.6.5.12. اختبار القفز المستمر

7.5.12. ملفات تعريف F/V عمودية/أفقية

1.7.5.12. بروتوكولات التقييم Morin و Samozino

2.7.5.12. تطبيقات عملية من ملف تعريف القوة / السرعة

8.5.12. اختبار متساوي القياس مع خلية الحمل

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

2.8.5.12. اختبار العجز الثنائي في القياس (DBL٪)

3.8.5.12. اختبار العجز الجانبي (DL٪)

4.8.5.12. اختبار نسبة أوتار الركبة/عضلات الفخذ

6.12. أدوات التقييم والرصد

1.6.12. أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب

1.1.6.12. خصائص الأجهزة

2.1.6.12. مناطق التدريب من قبل الموارد البشرية

2.6.12. محللات اللاكتات

1.2.6.12. أنواع الأجهزة وفوائدها وخصائصها

2.2.6.12. مناطق التدريب حسب تحديد عتبة اللاكتات (UL)

3.6.12. أجهزة تحليل الغاز

1.3.6.12. أجهزة المختبر مقابل. المحمولة

4.6.12. GPS

1.4.6.12. أنواع نظام تحديد المواقع وخصائصه وفضائله وقيوده

2.4.6.12. مقاييس محددة لتفسير الحمل الخارجي

5.6.12. التسارع

1.5.6.12. أنواع وخصائص مقاييس التسارع

2.5.6.12. تطبيقات عملية من الحصول على البيانات من مقياس التسارع

6.6.12. محولات الموضع

1.6.6.12. أنواع محولات الطاقة للحركات الرأسية والأفقية

2.6.6.12. المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام محول طاقة الموقف

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

7.6.12. منصات القوة

1.7.6.12. أنواع وخصائص منصات القوة

2.7.6.12. المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام منصة القوة

3.7.6.12. نهج عملي لجدولة التدريب

8.6.12. خلايا التحميل

1.8.6.12. أنواع الخلايا وخصائصها وفوائدها

2.8.6.12. استخدامات وتطبيقات الأداء الرياضي والصحة

9.6.12. الخلايا الكهروضوئية

1.9.6.12. ميزات الجهاز والقيود

2.9.6.12. الاستخدامات والتطبيقات في الممارسة

10.6.12.تطبيقات الموبايل

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

7.12. شحن داخلي وشحن خارجي

1.7.12. الوسائل الموضوعية للتقييم

1.1.7.12. سرعة التنفيذ

2.1.7.12. متوسط القوة الميكانيكية

3.1.7.12. مقاييس جهاز GPS

2.7.12. وسائل ذاتية للتقييم

1.2.7.12. PSE

2.2.7.12. sPSE

3.2.7.12. نسبة الحمل المزمن / الحاد

8.12. التعب

1.8.12. المفاهيم العامة للتعب والتعافي

2.8.12. التقييمات

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

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

3.2.8.12. شخصية: مقاييس TQR، Wellness، إلخ

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

9.12. اعتبارات للتطبيق العملي

1.9.12. اختبار القفز العمودي. التطبيقات العملية

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

3.9.12. الملف الشخصي لسرعة القوة العمودية. تطبيقات عملية

الوحدة 13. الإحصاء المطبق على الأداء والبحث

1.13. مفاهيم الاحتمال

1.1.13. احتمال بسيط

2.1.13. احتمال مشروط

3.1.13. نظرية Bayes

2.13. التوزيعات الاحتمالية

1.2.13. توزيع ذا الحدين

2.2.13. توزيع Poisson

3.2.13. التوزيع الطبيعي

3.13. الاستدلال الإحصائي

1.3.13. المعلمات السكانية

2.3.13. تقدير المعلمات السكانية

3.3.13. توزيعات العينات المرتبطة بالتوزيع الطبيعي

4.3.13. توزيع العينة النصفي

5.3.13. مقدرات النقطة

6.3.13. خصائص المقدرات

7.3.13. معايير المقارنة للمقدرات

8.3.13. المقدرون حسب مناطق الثقة

9.3.13. طريقة الحصول على فترات الثقة

10.3.13. فترات الثقة المرتبطة بالتوزيع الطبيعي

11.3.13. نظرية الحد المركزي

4.13. اختبار الفرضية

1.4.13. القيمة P

2.4.13. القوة الإحصائية

5.13. التحليل الاستكشافي والإحصاء الوصفي

1.5.13. الرسوم البيانية والجداول

2.5.13. اختبار Chi Cuadrado

3.5.13. المخاطر النسبية

4.5.13. نسبة الاحتمالات

6.13. اختبار T

1.6.13. اختبار T لعينة واحدة

2.6.13. اختبار T لعينتين مستقلتين

3.6.13. اختبار T للعينات المقترنة

7.13. تحليل الارتباط

8.13. تحليل الانحدار الخطي البسيط

1.8.13. خط الانحدار ومعاملاته

2.8.13. مخلفات

3.8.13. تقييم الانحدار باستخدام المخلفات

4.8.13. معامل التحديد

9.13. التباين وتحليل التباين (ANOVA)

1.9.13. ANOVA مسار واحد (One-way ANOVA)

2.9.13. ANOVA ذي مسارين (Two-way ANOVA)

3.9.13. ANOVA للتدابير المتكررة

4.9.13. ANOVA العاملي

الوحدة 14. الميكانيكا الحيوية والإصابات

1.14. الإصابات الأكثر شيوعًا في كرة الطائرة
- 1.1.14. إصابات الركبة
- 2.1.14. إصابات الكتف
- 3.1.14. إصابات الظهر
- 4.1.14. إصابات الكاحل

2.14. الإسعافات الأولية: كيفية التصرف في حالة حدوث إصابة في الملعب
- 1.2.14. تحديد وتقييم الخطورة
- 2.2.14. تقديم الرعاية الفورية
- 3.2.14. توفير الراحة والأمان
- 4.2.14. التواصل

3.14. علاج الإصابات: كيفية علاج الإصابات بشكل صحيح لتقليل وقت التعافي
- 1.3.14. العملية
- 2.3.14. قدرة تنافسية عالية
- 3.3.14. أوقات الشفاء
- 4.3.14. الأهداف

4.14. الوقاية من الإصابات: كيفية منع الإصابات من خلال الإعداد البدني والتقنية المناسبة
- 1.4.14. التحضير البدني
- 2.4.14. الإصابات الناتجة عن سوء الإعداد البدني
- 3.4.14. التقنية والوقاية
- 4.4.14. الإصابات الناتجة عن سوء التقنية

5.14. ما هي الميكانيكا الحيوية؟
- 1.5.14. تعريف
- 2.5.14. التطور التاريخي
- 3.5.14. الأهداف
- 4.5.14. تطبيقات من أجل الأداء

6.14. النظام البيوميكانيكي لتقنية الكرة الطائرة
- 1.6.14. أساسيات النشاط الحيوي
- 2.6.14. الخواص الميكانيكية
- 3.6.14. خصائص العضلات
- 4.6.14. الحالة الوظيفية للعضلة

7.14. خصائص الحركات في لعبة الكرة الطائرة
- 1.7.14. الأهداف
- 2.7.14. الهياكل الفنية الكمية
- 3.7.14. الهياكل الفنية النوعية
- 4.7.14. تقييم السلوك الحركي

8.14. مراحل التحليل البيوميكانيكي للاعب
- 1.8.14. جمع المعلومات
- 2.8.14. الهدف الأخير
- 3.8.14. المبادئ
- 4.8.14. معيار التقييم

9.14. التحليل البيوميكانيكي للهجوم
- 1.9.14. خصائص الهجوم
- 2.9.14. القوى
- 3.9.14. الروافع والحركات المولدة
- 4.9.14. العمل العضلي
- 5.9.14. السلسلة والصف الحركي

10.14. الحركة حسب المخطط المرجعي
- 1.10.14. المخطط الأفقي
- 2.10.14. المخطط السهمي
- 3.10.14. المخطط الأمامي
- 4.10.14. محاور الحركة

الوحدة 15. علم النفس الرياضي

1.15. إدارة الضغط
- 1.1.15. تعريف
- 2.1.15. أهمية الإدارة الصحيحة
- 3.1.15. تأثير الضغط على لاعب الكرة الطائرة
- 4.1.15. كيفية العمل عليه؟

2.15. فريق كرة الطائرة المتحد
- 1.2.15. تماسك المجموعة
- 2.2.15. أهمية وفوائد المجموعة المتماسكة
- 3.2.15. الأهداف
- 4.2.15. ديناميكيات

3.15. إدارة انفعالات لاعب الكرة الطائرة داخل الملعب
1.3.15. التربية العاطفية
2.3.15. إدارة المشاعر الإيجابية والسلبية
3.3.15. تعلم السيطرة على العاطفة
4.3.15. ديناميكيات
4.15. كيفية تحفيز فريق الكرة الطائرة؟
1.4.15. التحفيز
2.4.15. تطوير الأهداف الشخصية
3.4.15. تقنيات التحفيز الجوهري للاعب
4.4.15. تقنيات التحفيز الخارجي للاعب
5.15. الأدوار القيادية في فريق الكرة الطائرة
1.5.15. القيادة
2.5.15. أنواع القائد في الفريق
3.5.15. صفات القائد
4.5.15. كيفية تحفيز فريق الكرة الطائرة؟
6.15. ديناميات فريق الكرة الطائرة
1.6.15. ما هي؟
2.6.15. فوائد تطبيقها
3.6.15. التخطيط والأهداف
4.6.15. أمثلة
7.15. الاهتمام ولاعب الكرة الطائرة
1.7.15. مهارات الانتباه
2.7.15. الأهمية في الكرة الطائرة
3.7.15. العوامل المؤثرة في الرعاية
4.7.15. كيفية تدريب ذلك؟
8.15. تنمية مهارات التعامل مع الآخرين لدى لاعب الكرة الطائرة
1.8.15. مهارات التعامل مع الآخرين
2.8.15. فوائد فريق الكرة الطائرة
3.8.15. التواصل الفعال في الفريق
4.8.15. كيفية العمل بها؟
9.15. تنشيط لاعب الكرة الطائرة
1.9.15. التحكم في درجة التنشيط
2.9.15. مستويات التنشيط
3.9.15. البحث عن N.O.A
4.9.15. ديناميكيات
10.15. الاسترخاء والتصور قبل المباراة
1.10.15. ما هو الاسترخاء؟
2.10.15. ما هو التصور؟
3.10.15. التأثير في الكرة الطائرة
4.10.15. ديناميكيات

الوحدة 16. التغذية الرياضية

1.16. مفهوم التغذية الرياضية
1.1.16. تعريف
2.1.16. الهدف
3.1.16. الاختلافات مع التغذية السريرية
4.1.16. التأثير في الأداء
2.16. الاحتياجات الغذائية في لعبة الكرة الطائرة
1.2.16. ما هو؟
2.2.16. وضع الجسم
3.2.16. التطبيقات
4.2.16. كيفية تدريب ذلك؟
3.16. التغذية قبل مباراة الكرة الطائرة
1.3.16. الأهمية في الأداء
2.3.16. احتياطيات الجليكوجين
3.3.16. الفترة الزمنية
4.3.16. أمثلة
4.16. التغذية أثناء المباراة
1.4.16. الأهمية في الأداء
2.4.16. الإيقاع والطاقة
3.4.16. صعوبة في إعادة تحميل الكربوهيدرات
4.4.16. أمثلة

5.16. عملية الاسترداد بعد المباراة

1.5.16. الأهمية في الأداء

2.5.16. الإماهة

3.5.16. تعافي العضلات

4.5.16. أمثلة

6.16. الإماهة في لاعب الكرة الطائرة

1.6.16. ما هو؟

2.6.16. الشوارد

3.6.16. معدل التعرق

4.6.16. احتياجات الإماهة

7.16. المكملات الغذائية في لاعب الكرة الطائرة

1.7.16. تعريف

2.7.16. نظام ABCD

3.7.16. دراسة فردية

4.7.16. المساعدات الغذائية

8.16. أنظمة الطاقة في الكرة الطائرة

1.8.16. تعريف

2.8.16. النظام الهوائي

3.8.16. النظام اللاهوائي

4.8.16. أهمية التغذية في أنظمة الطاقة

9.16. الفترة الزمنية للاعب الكرة الطائرة

1.9.16. تعريف

2.9.16. احتياجات المغذيات الكبيرة

3.9.16. احتياجات المغذيات الدقيقة

4.9.16. الدورة الغذائية

10.16. BCM وECM وFFM في فريق الكرة الطائرة

1.10.16. تعاريف

2.10.16. BCM لفريق الكرة الطائرة حسب الأدوار

3.10.16. ECM و FFM لفريق الكرة الطائرة حسب الأدوار

4.10.16. BCM/ ECM لفريق الكرة الطائرة حسب الأدوار

الوحدة 17. التكنولوجيا في الكرة الطائرة

1.17. استخدام الفيديو: كيفية استخدام الفيديو كأداة لتحليل اللعبة وتحسينها

1.1.17. لماذا هو مهم؟

2.1.17. الأهداف

3.1.17. عناصر الدراسة

4.1.17. التطبيق بعد التحليل

2.17. التحليل التكتيكي: كيفية تحليل لعب الفريق والخصم

1.2.17. لماذا هو مهم؟

2.2.17. الأهداف

3.2.17. تكتيكات الخصم

4.2.17. تكتيكات فريقنا

3.17. تحليل التقنية الفردية: كيفية تحليل التقنية الفردية للاعبين من خلال الفيديو

1.3.17. لماذا هو مهم؟

2.3.17. الأهداف

3.3.17. التطبيق بعد التحليل

4.3.17. الدعم البصري للبيانات الإحصائية

4.17. عرض النتائج: كيفية تقديم نتائج تحليل الفيديو بشكل فعال

1.4.17. اختيار

2.4.17. الدراسة

3.4.17. معرض

4.4.17. الهدف

5.17. تطبيقات للتحليل الفني

1.5.17. Video Delay

2.5.17. Coach's eye

3.5.17. Huddle Technique

4.5.17. Kinovea

6.17. تطبيقات للتحليل التكتيكي

1.6.17. Coachnote

2.6.17. Settex

3.6.17. Data volley

4.6.17. Volleyball Scout

7.17. تطبيقات للتحليل البدني

1.7.17. My jump

2.7.17. Powerlift

3.7.17. Nordics

4.7.17. Dorsiflex

8.17. Scout في الكرة الطائرة

1.8.17. ما هو؟

2.8.17. جمع المعلومات

3.8.17. التحليل الإحصائي

4.8.17. تطبيق المعلومات

9.17. تحليل كمي: بيانات

1.9.17. ما هو؟

2.9.17. الأدوات الرئيسية

3.9.17. اختيار البيانات

4.9.17. التطبيق بعد التحليل

10.17. التحليل النوعي: القوائم والفيديو

1.10.17. ما هو؟

2.10.17. أدوات

3.10.17. اختيار البيانات

4.10.17. التطبيق بعد التحليل

ادمج في إدارة فريق الكرة الطائرة الخاص بك أحدث التطبيقات التكنولوجية الحالية لإجراء التحليل المادي والتكتيكي "

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.

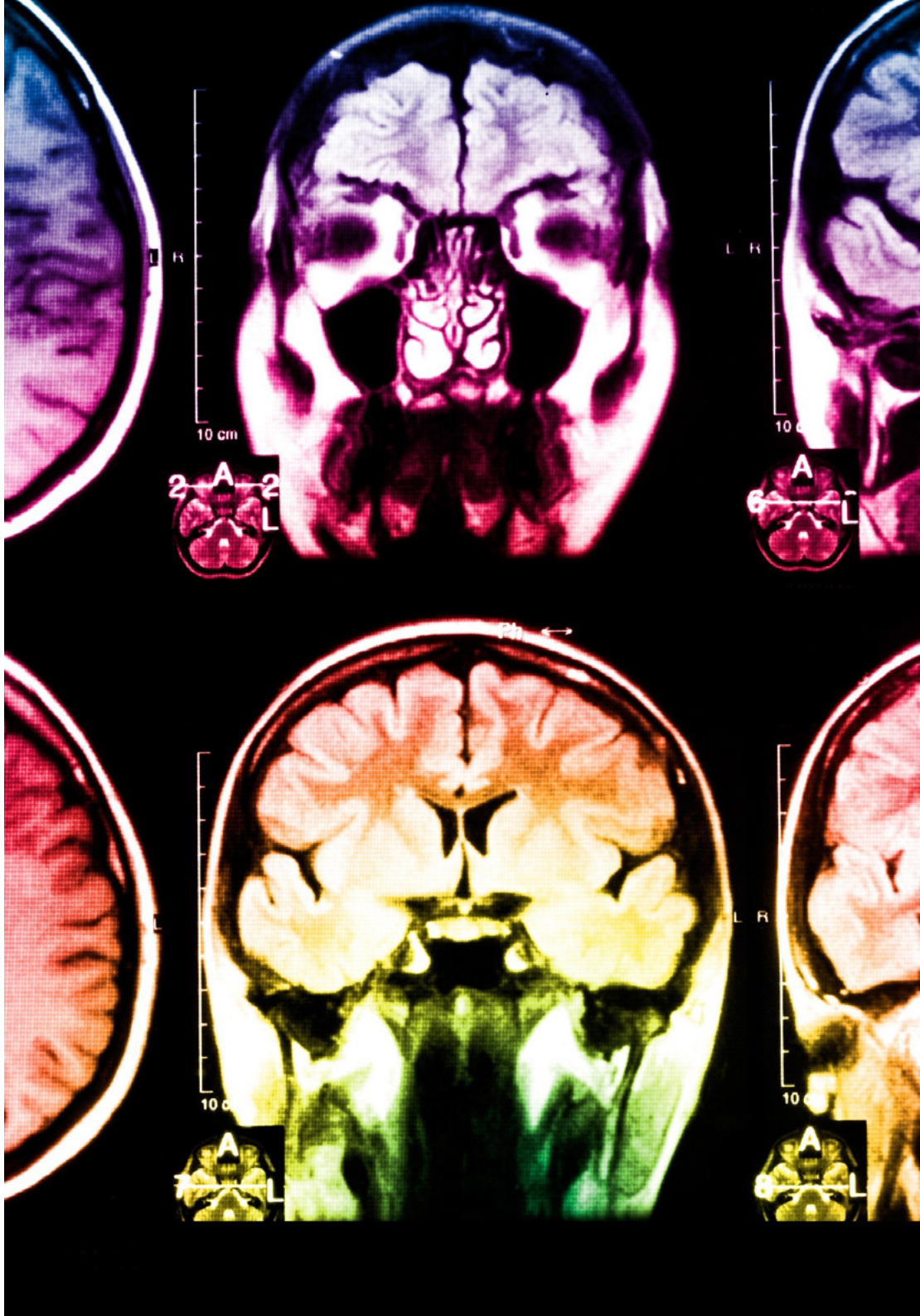
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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.

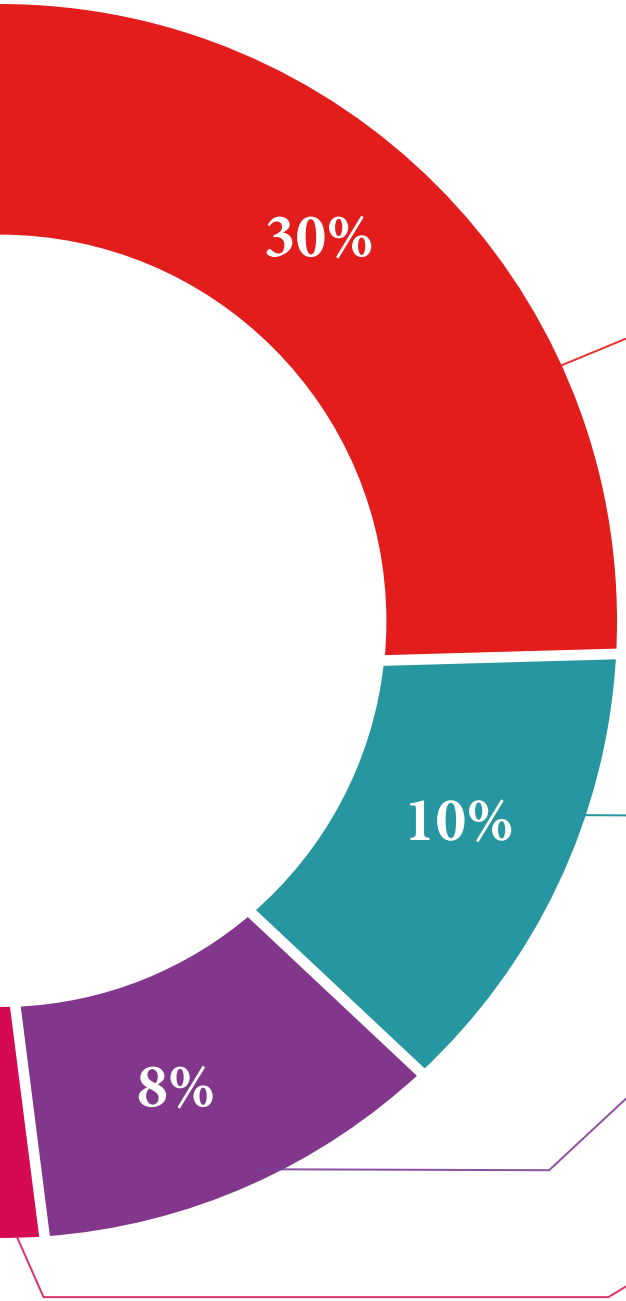
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.

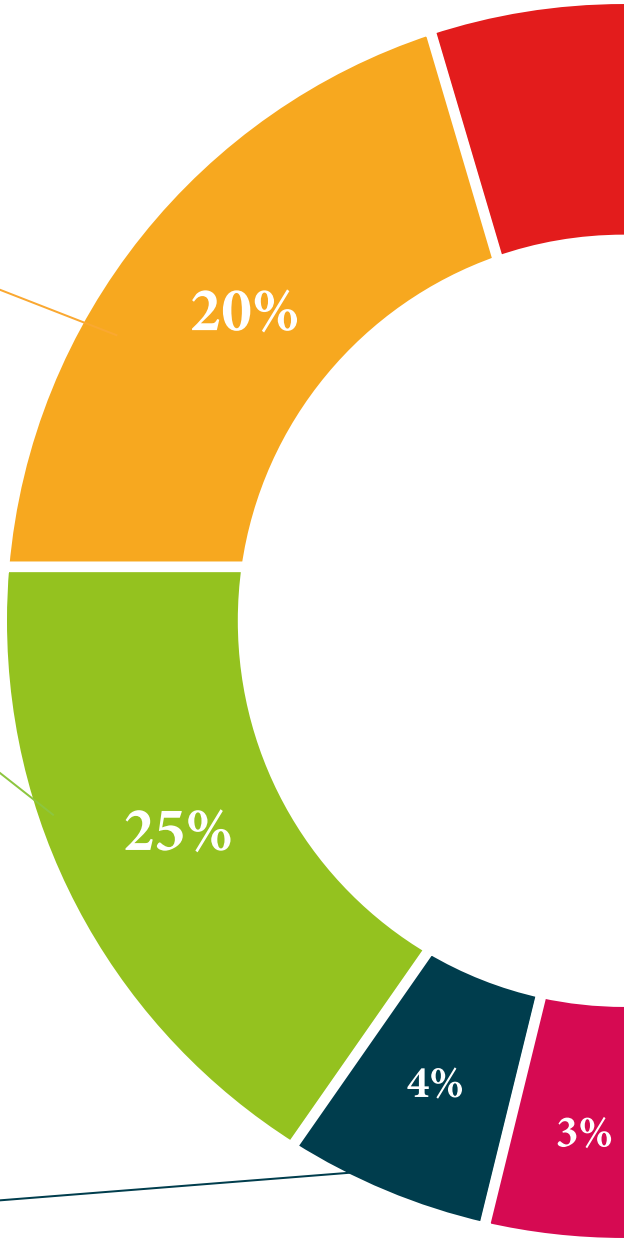
ملخصات تفاعلية

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

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

يحتوي **ماجستير متقدم في الكرة الطائرة عالية 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 ماجستير متقدم وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: **ماجستير متقدم في الكرة الطائرة 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

الكرة الطائرة 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

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

ماجستير متقدم في الكرة الطائرة عالية الأداء والمنافسة

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
1º	فيسيولوجيا التمرين والنشاط البدني	إجباري	180
1º	الحالة والاستعداد البدني	إجباري	180
1º	تدريب القوة، من النظرية إلى الممارسة	إجباري	180
1º	تدريب السرعة، من النظرية إلى الممارسة	إجباري	180
1º	تدريب المقاومة من النظرية إلى الممارسة	إجباري	180
1º	التنقل: من النظرية إلى الأداء	إجباري	180
1º	التقنيات الفردية	إجباري	180
1º	التكتيك	إجباري	180
1º	طرائق أخرى	إجباري	180

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
2º	هياكل الفريق وتنظيمه وأوانحه	إجباري	180
2º	التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي	إجباري	180
2º	تقييم الأداء الرياضي	إجباري	180
2º	الإحصاء المطبق على الأداء والبحث	إجباري	180
2º	الميكانيكا الحيوية والإصابات	إجباري	180
2º	علم النفس الرياضي	إجباري	180
2º	التغذية الرياضية	إجباري	180
2º	التغذية الرياضية؛	إجباري	120

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

الكرة الطائرة عالية الأداء والمنافسة

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

ماجستير متقدم

الكرة الطائرة عالية الأداء والمنافسة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية