ماجستير متقدم
تمارين القوة والأداء الرياضي العالي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم
تمارين القوة والأداء الرياضي العالي

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **سنتين**
- المؤهل العلمي: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- مواعيد الدراسة: **وفقا لوتيرتك الخاصة**
- الامتحانات: **أونلاين**

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtitute.com/ae/sports-science/advanced-master-degree/advanced-masters-degree-strength-training-high-performance-sports

الفهرس

01
المقدمة
صفحة 4

02
الأهداف
صفحة 8

03
الكفاءات
صفحة 16

04
هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية
صفحة 20

05
الهيكل والمحتوى
صفحة 30

06
المنهجية
صفحة 58

07
المؤهل العلمي
صفحة 66

01

المقدمة

الرياضيون المحترفون ملزمون بالحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء واللياقة البدنية التي تسمح لهم بالأداء في ظل ظروف التدريب القاسية. في حالة هؤلاء المحترفين، فإن تمارين القوة والأداء هي جزء من عملهم اليومي، لذا يجب أن يكون لديهم مستشارين رياضيين لمساعدتهم على تمرين أجسامهم على أعلى مستوى بأمان تام ودون التعرض لخطر الإصابة. ولهذا السبب، سيقوم المحترف بتطوير سلسلة من الكفاءات في هذا المجال والتي ستعمل على تعميق النماذج الحالية للتدريب الرياضي.

طوّر نفسك في عالم التدريب الشخصي عالي المستوى
وساعد عملاءك على دفع ظروفهم البدنية إلى أقصى
حد وتحقيق أقصى أداء لأجسامهم"

تتطلب رياضات النخبة والرياضات عالية المستوى جهداً بدنياً أكبر من جانب المحترفين الذين يمارسونها مقارنة بالرياضيين والرياضيات الآخرين. الظروف البدنية والأداء البدني لهذه الرياضات تتطلب الكثير من الجهد، لذلك يجب أن يكون المدربون الشخصيون على مستوى عالٍ من المعرفة بخصائص كل رياضة، وذلك لتحقيق أفضل أداء ممكن من خلال التدريب وتجنب الإصابات الناجمة عن الإجهاد المفرط.

ولهذا السبب، صممت TECH هذا الماجستير المتقدم المتكامل للغاية في تدريب القوة والأداء الرياضي العالي، بمشاركة فريق من المعلمين المتخصصين الذين يتمتعون بسنوات من الخبرة. ينقسم هذا البرنامج على وجه التحديد إلى كتلتين رئيسيتين: من ناحية، الأداء الرياضي، ومن ناحية أخرى، تدريب القوة والبرمجة للأداء الرياضي. وبهذه الطريقة، فهو مؤهل مبتكر يتعامل بطريقة حديثة ومتعمقة مع كفاءات الأداء الرياضي.

هذا الماجستير المتقدم هو خلاصة المعرفة التي تسعى بأفضل طريقة عضوية ممكنة لتزويد المحترفين بمعلومات عن التقنيات والإجراءات الأكثر فعالية في تدريبات القوة والأداء الرياضي العالي. وبالتالي، فهو برنامج مزود بأحدث التقنيات في الوقت الحالي، مما سيتيح للطالب تحديث معلوماته بطريقة مريحة وعن بُعد. بهذه الطريقة يمكن الجمع بين وقت الدراسة مع بقية واجباتك اليومية.

وبالإضافة إلى ذلك، هناك فرصة للوصول إلى 10 صفوف رئيسية متقدمة *Masterclasses* إضافية تماماً، تحت إشراف معلم معترف به دولياً. سيمكن هذا البرنامج الخبير المرموق، المتخصص في الأداء الرياضي، الخريجين من اكتساب المعرفة والمهارات الأساسية للتفوق في هذا التخصص المرغوب فيه.

يحتوي **الماجستير المتقدم في تمارين القوة والأداء الرياضي العالي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.** أبرز خصائصها هي:

- أحدث التقنيات في برامج التدريس عبر الإنترنت
- نظام تعليمي مرئي، مكثف، مدعم بمحتوى رسومي وتخطيطي يسهل استيعابه وفهمه
- تطوير الحالات العملية التي يقدمها الخبراء النشطين
- أحدث جيل من أنظمة الفيديو التفاعلية
- التدريس مدعومًا بالممارسة عن بعد
- أنظمة تحديث وإعادة تدوير دائمة
- التعلم الذاتي التنظيم: توافق تام مع المهن الأخرى
- تمارين عملية للتقييم الذاتي وتأكيد التعلم
- مجموعات الدعم والتآزر التعليمي: أسئلة للخبراء ومنتديات المناقشة والمعرفة
- التواصل مع المعلم وعمل التأمل الفردي
- توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت
- بنوك الوثائق التكميلية متاحة بشكل دائم

"انضم إلى TECH وأحدث فرقاً! ستحصل على إمكانية الوصول إلى 10 صفوف رئيسية متقدمة حصرية ومفصلة عن الأداء الرياضي، تحت إشراف متخصص مشهور عالمياً"

تدريب عالي المستوى يدعمه التطور التكنولوجي المتقدم والخبرة التدريسية لأفضل المتخصصين"

تدريب تم إنشاؤه للمهنيين الذين يتطلعون إلى التميز والذي سيسمح لك باكتساب مهارات واستراتيجيات جديدة بسلاسة وفعالية.

نحظى بأفضل منهجية، أحدث البرامج الدراسية والعديد من الحالات العملية التي ستساعدك على التدرّب لتحقيق النجاح.

البرنامج يضم في أعضاء هيئة تدريسه محترفين في المجال يصبون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الشركات الرائدة والجامعات المرموقة.

إن محتوى الوسائط المتعددة الذي تم تطويره باستخدام أحدث التقنيات التعليمية، والذين سيتيح للمهني فرصة للتعلم الموضوعي والسياقي، أي في بيئة محاكاة ستوفر تدريبا غامرًا مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي من خلاله يجب على المهني محاولة حل المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ خلال الدورة الاكاديمية. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.

02

الأهداف

الهدف الرئيسي لجامعة TECH في هذا الماجستير المتقدم هو توفير معلومات محدثة وفعالة حول التقنيات والإجراءات المختلفة لتدريبات القوة والأداء الرياضي العالي. هذه هي سلسلة من الأهداف التي سيتمكن الطالب من تحقيقها أثناء تقدمه في البرنامج، بحيث يستفيد الطالب من مستواه المهني في نهاية البرنامج في مواجهة التقدم في علوم الرياضة.

إذا كان هدفك هو الحصول على مؤهل يمكّنك من التنافس بين الأفضل، توقف عن البحث، في TECH لدينا كل ما تحتاجه"

الأهداف العامة

- إتقان وتطبيق أساليب التدريب الحالية على وجه اليقين لتحسين الأداء الرياضي
- إتقان الإحصائيات بشكل فعال وبالتالي القدرة على الاستخدام الصحيح للبيانات التي تم الحصول عليها من الرياضي، وكذلك بدء عمليات البحث
- 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 الممارسة الحقيقية
- تعميق المعرفة القائمة على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل في المجال العملي لتدريبات القوة
- إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدماً في تدريب القوة
- تطبيق أحدث أساليب التدريب على وجه اليقين لتحسين الأداء الرياضي من حيث القوة
- إتقان تدريب القوة بشكل فعال لتحسين الأداء في رياضات الوقت والعلامة التجارية وكذلك الرياضات الظرفية
- إتقان المبادئ التي تحكم علم وظائف الأعضاء، وكذلك الكيمياء الحيوية
- التعمق في المبادئ التي تحكم نظرية الأنظمة الديناميكية المعقدة من حيث صلتها بتدريبات القوة
- دمج تدريبات القوة بنجاح لتحسين المهارات الحركية المنغمسة في الرياضة
- دمج جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في الممارسة الحقيقية

الأهداف المحددة

الوحدة 1. فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

- اكتساب فهم متعمق لمسارات التمثيل الغذائي للطاقة 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
- تفسير الأسباب العامة للإرهاق وتأثير أنواع وطرق التمرين المختلفة
- تفسير المعالم الفسيولوجية المختلفة وتطبيقها في الممارسة

الوحدة 2. الإحصاء المطبق على الأداء والبحث

- بناء القدرات لتحليل البيانات التي يتم جمعها في المختبر والميدان من خلال أدوات التقييم المختلفة
- وصف الأنواع المختلفة من التحليل الإحصائي وتطبيقها في المواقف المختلفة لفهم الظواهر التي تحدث أثناء التدريب
- تطوير استراتيجيات لاستكشاف البيانات وبالتالي تحديد أفضل النماذج لوصفها
- تحديد العموميات للنماذج التنبؤية التي تفضل دمج وحدات التحليل المختلفة في مجال التدريب وذلك من خلال التحليلات الارتدادية
- توليد الشروط اللازمة للتفسير الصحيح للنتائج في أنواع مختلفة من البحث

الوحدة 3. تدريب القوة من النظرية إلى التطبيق

- تفسير جميع الجوانب النظرية التي تحدد القوة ومكوناتها بشكل صحيح
- إتقان أساليب 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 تمارين القوة بشكل صحيح في الوقاية من الإصابات وإعادة تأهيلها

الوحدة 4. تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق

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

الوحدة 5. تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق

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

الوحدة 6. الحركة من النظرية إلى الأداء

- تعامل مع الحركة باعتباره قدرة بدنية أساسية من منظور فسيولوجي عصبي
- التعرف بتعمق على المبادئ الفيزيولوجية العصبية التي تؤثر على تطور الحركة
- تطبيق أنظمة الاستقرار والتعبئة ضمن نمط الحركة
- تقسيم وتحديد المفاهيم والأهداف الأساسية المتعلقة بالتدريب على الحركة
- تنمية القدرة على تصميم المهام والخطط لتطوير مظاهر الحركة
- تطبيق طرق تحسين الأداء المختلفة من خلال طرق الاسترداد
- تنمية القدرة على إجراء تقييم وظيفي وعصبي عضلي للرياضي
- التعرف على الآثار الناتجة عن الإصابة على المستوى العصبي العضلي لدى الرياضي والتعامل معها

الوحدة 7. 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 التمرينات سواء في مجال أداء الصحة واللياقة البدنية في أي مستوى من مستويات الطلب

الوحدة 8. التخطيط التطبيقي في الأداء الرياضي العالي

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

الوحدة 9. الميكانيكا الحيوية التطبيقية في الأداء الرياضي العالي

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

الوحدة 10. التغذية التطبيقية في الأداء الرياضي العالي

- تعلم الأسس الفسيولوجية والكيميائية الحيوية لعملية التمثيل الغذائي للطاقة من المجهود البدني
- التعرف على عمليات وطرق التقييم الغذائي للرياضي، وكذلك تكوين الجسم
- التعرف على الخيارات المختلفة لتقييم إنفاق الرياضي على الطاقة
- تعلم جميع المتغيرات المتعلقة بالتغذية في التخصصات الرياضية ذات الخصائص المختلفة للغاية
- التعرف على أحدث الأدلة العلمية المتعلقة بالمكملات الرياضية
- إدارة الجوانب الغذائية المرتبطة باضطرابات الأكل والإصابات الرياضية

الوحدة 11. تدريب القوة لتحسين مهارات الحركة

- تفسير الجوانب الرئيسية للكيمياء الحيوية والديناميكا الحرارية
- التخصص في عمل الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي واستخدام الأكسجين أثناء التمرين
- تحديد الأسباب العامة للإرهاق وتأثير أنواع وطرق التمرين المختلفة
- تحليل المعالم الفسيولوجية المختلفة وتطبيقها في الممارسة

الوحدة 12. تدريب القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

- الفهم المتعمق للعلاقة بين القوة والمهارات
- تحديد المهارات الرئيسية في الرياضة، من أجل تحليلها وفهمها ثم تعزيزها من خلال التدريب
- تنظيم ومنهجية عملية تطوير المهارات
- ربط وربط العمل الميداني والصالة الرياضية لتعزيز المهارات

الوحدة 13. وصف وبرمجة تدريبات القوة

- إتقان معرفة محددة بنظرية النظم في التدريب الرياضي
- تحليل المكونات المختلفة المترابطة لتدريبات القوة وتطبيقها في الرياضات الظرفية
- توجيه منهجيات تدريب القوة نحو منظور يعالج المتطلبات الخاصة بالرياضة
- تطوير وجهة نظر نقدية حول واقع تدريب القوة للسكان الرياضيين وغير الرياضيين

الوحدة 14. منهجية تدريب القوة

- تفسير الجوانب الرئيسية لتدريبات القوة
- فهم شامل للمكونات المختلفة للحمل
- تعميق الجوانب الرئيسية للتخطيط والتخطيط الدوري ومراقبة الأحمال
- اكتساب معرفة متعمقة بالمخططات المختلفة لإعداد الجلسات
- إدارة نماذج الوصفات الطبية والمراقبة والتعديل الأكثر شيوعًا

الوحدة 15. نظرية تدريب القوة وأساس التدريب الهيكلي

- معرفة متعمقة بالمقترحات المنهجية المختلفة لتدريب القوة وإمكانية تطبيقها في مجال الممارسة
- تحديد تلك مناهج الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك الخاصة
- التعرف على الطرق المختلفة المقترحة في الأدبيات وتطبيقها بثقة

الوحدة 16. تدريب القوة لتحسين السرعة

- إتقان المصطلحات النظرية لتدريب القوة بعمق
- إتقان المصطلحات النظرية لتدريب القدرة بعمق
- إتقان الجوانب المنهجية في التدريب لأغراض التضخيم مع معرفة سليمة بالجوانب المنهجية
- إتقان الجوانب الفسيولوجية للتدريب لأغراض التضخيم

الوحدة 17. تقييم الأداء الرياضي في تدريبات القوة

- معرفة و استنتاج الجوانب الرئيسية لتقنية السرعة وتغيير الاتجاه
- المقارنة والتفريق بين سرعة الموقف الرياضي فيما يتعلق بنموذج ألعاب القوى
- التفريق بين الجوانب الميكانيكية التي يمكن أن تؤثر على فقدان الأداء وآليات إنتاج الإصابة في العدو
- التطبيق التحليلي للوسائل والأساليب المختلفة لتدريبات القوة من أجل تطوير العدو السريع

الوحدة 18. تدريب القوة في الرياضات الظرفية

- الفهم المتعمق لمنطق تصميم التدريب القائم على الحركة
- التمييز بين وسائل وأساليب القوة
- الكشف عن أنماط الحركة ذات الأولوية لتطبيق القوة في الرياضة المعنية
- فهم عمل وتطبيق الوسائل التكنولوجية في خدمة تدريب القوة

الوحدة 19. التدريب في الرياضات متوسطة وطويلة المدة

- الفهم المتعمق لمنطق تصميم التدريب القائم على الحركة
- التمييز بين وسائل وأساليب القوة
- الكشف عن أنماط الحركة ذات الأولوية لتطبيق القوة في الرياضة المعنية
- فهم عمل وتطبيق الوسائل التكنولوجية في خدمة تدريب القوة

"نقدم لك تخصصاً عالي المستوى لتحقيق هدفنا المتمثل في التميز الأكاديمي، ولكن قبل كل شيء، لمساعدتك على التنافس مع الأفضل"

03

الكفاءات

بمجرد دراسة جميع المحتويات وتحقيق أهداف البرنامج، سيكون لدي المهني كفاءة وأداء متفوقان في هذا المجال.
منهج متكامل للغاية، في تخصص عالي المستوى، يحدث فرقاً.

إن الوصول إلى النجاح في أي مهنة يتطلب الجهد والمثابرة. لكن قبل كل شيء، دعم المتخصصين، الذين يمنحونك الدفعة التي تحتاجها، بالوسائل والدعم اللازمين. في TECH نضع كل ما تحتاجه في خدمتك"

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
- دمج تدريبات القوة بنجاح لتحسين المهارات الرياضية

هدفنا بسيط للغاية: أن نقدم لك تدريباً عالي الجودة، مع أفضل نظام تعليمي في الوقت الحالي، حتى تتمكن من تحسين نفسك وتحقيق النمو الشخصي والمهني"

الكفاءات المحددة

- التخصص في عمل الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي واستخدام الأكسجين أثناء التمرين
- تنظيم ومنهجية عملية تطوير المهارات
- تحليل المكونات المختلفة المترابطة لتدريبات القوة وتطبيقها في الرياضات الظرفية
- التعمق في الجوانب الرئيسية لتخطيط تدريب القوة، وتحديد فترته الزمنية ومراقبته لإتقان المصطلحات النظرية لتدريب القوة بشكل متعمق
- المقارنة والتفريق بين سرعة الموقف الرياضي فيما يتعلق بنموذج ألعاب القوى
- إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- الكشف عن أنماط الحركة ذات الأولوية لتطبيق القوة في الرياضة المعنية
- تحديد وتحليل آليات إنتاج القوة في تخصصات التحمل المختلفة

04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

في إطار التزامها بالتميز الأكاديمي، اختارت TECH أفضل أعضاء هيئة التدريس في مجال تدريب القوة والأداء الرياضي العالي لهذا البرنامج. وهم مدرسون نشيطون يتمتعون بخلفية مهنية واسعة، مما ساعدهم على التميز في مجال علوم الرياضة. ومن ناحية أخرى، هم مدرسون تم اختيارهم لخبرتهم المثبتة في مجال التعليم، وهم مهنيون من مختلف المجالات والكفاءات التي تشكل فريق عمل متكامل متعدد التخصصات.

سيوفر لك مدرسونا خبراتهم وقدراتهم التعليمية
ليقدموا لك عملية تخصص محفزة وخلاقة"

المدير الدولية المستضافة

يعد الدكتور Tyler Friedrich شخصية رائدة في مجال الأداء الرياضي وعلوم الرياضة التطبيقية على المستوى الدولي.. يتمتع بخلفية أكاديمية قوية، وقد أظهر التزاماً استثنائياً بالتميز والابتكار، وساهم في نجاح العديد من رياضيي النخبة على الساحة الدولية.

طوال مسيرته المهنية، استخدم Tyler Friedrich خبرته في مجموعة واسعة من التخصصات الرياضية، من كرة القدم إلى السباحة والكرة الطائرة إلى الهوكي. عمله في تحليل بيانات الأداء، خاصةً من خلال نظام تحديد المواقع العالمي للرياضيين Catapult، ودمجه للتكنولوجيا الرياضية في برامج الأداء، قد رسخ مكانته كرائد في تحسين الأداء الرياضي.

وبصفته مديراً للأداء الرياضي والعلوم الرياضية التطبيقية، قاد الدكتور فريدريش تدريبات القوة والتكيف وتنفيذ برامج محددة للعديد من الرياضات الأولمبية، بما في ذلك الكرة الطائرة والتجديف والجمباز. وقد تولى هنا مسؤولية دمج خدمات المعدات والأداء الرياضي في كرة القدم والأداء الرياضي في الرياضات الأولمبية. بالإضافة إلى دمج نظام DAPER للتغذية الرياضية في فريق أداء الرياضيين.

وهو معتمد من قبل الاتحاد الأمريكي لرفع الأثقال والرابطة الوطنية لرفع الأثقال، ومعروف بقدرته على الجمع بين المعرفة النظرية والعملية في تطوير الرياضيين ذوي الأداء العالي. وبهذه الطريقة، ترك الدكتور تايلر فريدريش بصمة لا تُمحى في عالم الأداء الرياضي، حيث كان قائدًا بارزًا ومحفزًا للابتكار في مجاله.

د. Friedrich, Tyler

- مدير قسم الأداء الرياضي وعلوم الرياضة التطبيقية في جامعة ستانفورد
- متخصص في الأداء الرياضي
- المدير المساعد للألعاب الرياضية والأداء التطبيقي في Stanford University
- مدير قسم الأداء الرياضي الأولمبي في جامعة ستانفورد
- مدرب الأداء الرياضي في جامعة ستانفورد
- دكتوراه في الفلسفة في الصحة والأداء البشري من كونكورديا جامعة شيكاغو
- ماجستير في علوم التمارين الرياضية من جامعة دايتون
- بكالوريوس العلوم، فسيولوجيا التمارين الرياضية، جامعة دايتون

"بفضل TECH ستتمكن من التعلم مع أفضل المحترفين في العالم"

هيكل الإدارة

د. Rubina, Dardo

- متخصصة في الأداء الرياضي العالي
- الرئيسة التنفيذية للاختبار والتدريب (Test and Training)
- مدربة بدنية في مدرسة Moratalaz الرياضية
- مدرسة التربية البدنية في كرة القدم والتشريح مدارس CENAFE Carlet
- منسقة الإعداد البدني في الهوكي الميداني في نادي الجمباز والمبارزة في بوينس آيرس
- دكتوراه في الأداء الرياضي العالي
- بكالوريوس في الدراسات للبحث المتقدمة من جامعة جامعة Castilla la Mancha
- ماجستير في علم الأداء الرياضي العالي من جامعة مدريد المستقلة
- دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان من الفئات المريضة من جامعة برشلونة
- فنية كمال الأجسام للمنافسة من قبل اتحاد إكستريمادورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- خبيرة في الكشافة *Scouting* الرياضية والقياس الكمي لعبء التدريب مع التخصص في علوم كرة القدم والرياضة من جامعة مليلية
- خبيرة في كمال الأجسام المتقدم من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- خبيرة في كمال الأجسام المتقدم من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- متخصصة في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية
- إجازة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني جامعة ولاية أريزونا (Arizona State University)

الأساتذة

أ. Añon, Pablo
- المدرب البدني للمنتخب الوطني للكرة الطائرة للسيدات للألعاب الأولمبية
- مدرب بدني لفرق الكرة الطائرة في دوري الدرجة الأولى الأرجنتيني للرجال
- مدرب بدني للاعبي الغولف المحترفين Gustavo Rojas و Jorge Berent
- مدرب سباحة في نادي Quilmes Atlético Club
- مدرس التربية البدنية الوطني INEF في أفيلانيدا
- شهادة عليا في الطب الرياضي والعلوم التطبيقية من جامعة Plata
- ماجستير في الرياضات عالية الأداء من جامعة Murcia الكاثوليكية
- دورات تدريبية في مجال الرياضة ذات الأداء العالي

أ. Carbone, Leandro
- ماجستير في تدريب القوة واللياقة البدنية
- الرئيس الفعلية للمشروع لشركة LIFT للتدريب
- رئيس قسم تقييمات الرياضة وفسيولوجيا التمارين الرياضية، WellMets - معهد الرياضة والطب في تشيلي
- الرئيس التنفيذي في المجمع الأول
- أستاذ جامعي
- مستشار خارجي Speed4lift، شركة رائدة في مجال التكنولوجيا الرياضية
- بكالوروس في النشاط البدني من جامعة السلفادور
- متخصص في فسيولوجيا التمارين في الجامعة الوطنية La Plata
- MSc. القوة والتكييف في تدريب المعلمين غرينتش، المملكة المتحدة

أ. Masse, Juan Manuel
- مدرب بدني للرياضيين ذوي الأداء العالي
- مدير مجموعة دراسات العلوم في Athlon
- مدرب بدني في العديد من فرق كرة القدم المحترفة في أمريكا الجنوبية

أ. Jareño Díaz, Juan
- متخصص في الإعداد البدني والرياضي
- منسق منطقة التربية والإعداد البدني بمدرسة Moratalaz الرياضية
- أستاذ جامعية
- مدرب شخصي وأخصائي إعادة تأهيل رياضي في استوديو Gravity 9.8 للتدريب
- متخرج من النشاط البدني وعلوم الرياضة من جامعة Castilla-La Mancha
- ماجستير في الإعداد البدني لكرة القدم من جامعة Castilla-La Mancha
- دراسات عليا في التدريبات الشخصية من جامعة Castilla-La Mancha

أ. Del Rosso, Sebastián
- باحث خبير في الكيمياء الحيوية الرياضية
- باحث ما بعد الدكتوراه في مركز أبحاث الكيمياء الحيوية السريرية وعلم المناعة
- باحث في مجموعة أبحاث أسلوب الحياة والإجهاد التأكسدي
- شارك في تأليف العديد من المنشورات العلمية
- مدير هيئة تحرير مجلة PubliCE Standard
- مدير قسم التحرير في مجموعة التدريب
- دكتوراه في العلوم الصحية من جامعة قرطبة الوطنية
- بكالويوس في التربية البدنية من جامعة Catamarca الوطنية
- ماجستير في التربية البدنية من الجامعة الكاثوليكية في برازيليا

أ. Carbone, Leandro
- معد بدني للرياضيين ذوي الأداء العالي
- معد بدني لنادي كرة القدم البوليفي The Strongest
- مدرب بدني للفرق المحترفة في الدوري الأرجنتيني
- بكالوريوس في النشاط البدني والرياضة

أ. César García, Gastón

- مدرب لياقة خبير الهوكي والرجبي
- مدرب اللياقة البدنية للاعبة الهوكي المحترفة Sol Alias
- المدرب البدني لفريق الهوكي نادي Carmen Tenis Club
- مدرب شخصي لرياضيين الرجبي والهوكي
- مدرب اللياقة البدنية في نوادي الرجبي تحت 18 سنة
- مدرس التربية البدنية للأطفال
- مؤلف مشارك لكتاب استراتيجيات لتقييم الحالة البدنية لدى الأطفال والمراهقين
- بكالويوس في التربية البدنية من جامعة Catamarca الوطنية
- أستاذ التربية البدنية الوطنية في ESEF في سان رافائيل
- فني في الأنثروبومترية المستوى 1 و 2

أ. Gizzarelli, Matías Bruno

- معد بدني للرياضيين ذوي الأداء العالي
- مدرب الأداء المتخصص EXOS للاعبي كرة السلة
- بكالريوس في التربية البدنية
- خبير جامعي في العلوم العصبية التطبيقية
- مؤلف كتاب كرة السلة التشكيلية: الإعداد البدني

د. Represas Lobeto, Gustavo Daniel

- مدرب بدني وباحث يركز على الرياضات عالية الأداء
- رئيس مختبر الميكانيكا الحيوية الرياضية في المركز الوطني للرياضات عالية الأداء في الأرجنتين
- رئيس الميكانيكا الحيوية والتحليل الوظيفي للحركة ومختبر الأداء البشري في جامعة سان مارتن الوطنية
- مدرب بدني ومستشار علمي لفريق التايكوندو الأولمبي لدورة الألعاب الأولمبية في سيدني
- مدرب بدني للأندية ولاعبي الرجبي المحترفين
- أستاذ في الدراسات الجامعية
- دكتوراه في الأداء العالي في الرياضة من جامعة Castilla-La Mancha
- بكالريوس في التربية البدنية والرياضة من جامعة البلدان الأمريكية المفتوحة
- ماجستير في علم الأداء الرياضي العالي من جامعة مدريد المستقلة
- أستاذ وطني للتربية البدنية

أ. Tinti, Hugo

- مدرّب بدني في نادي Estudiantes de Mérida
- مدرب بدني سابق في نادي Oriente Petrolero لكرة القدم
- مدرّب بدني سابق في Alianza Petrolera
- المعد البدني السابق للدرجة الرابعة بنادي Arsenal.
- ماجستير في big Data من الجامعة الكاثوليكية في San Antonio de Murcia
- بكالريوس في التربية البدنية من الجامعة العامة سان مارتن (San Martín) الوطنية

أ. Rossanigo, Horacio

- مدرب القوة والتكيف في نادي Barcelona الإسباني
- المدير الرياضي لـ Activarte Sport Barcelona
- المؤسس المشارك لأكاديمية Build Academy
- مدرب بدني في Acumen Sports
- مدرس التربية البدنية في مدرسة Washington Schooll
- مدرب الركبي في نادي Uncas للرجبي
- مدرس التربية البدنية في معهد Tandil للتعليم العالي
- بكالوريوس في التربية البدنية وفسيولوجيا العمل البدني
- بكالوريوس في التربية البدنية وفسيولوجيا العمل البدني

أ. Varela, Mauricio Carlos

- أخصائي تدريب بدني شامل
- مدرس التربية البدنية
- مدربة شخصية لكبار السن
- مدربة بدنية، مدربة شخصية لراكبي الدراجات من فئة النخبة في حلبة ركوب الدراجات الفلكية
- بكالريوس في التربية البدنية
- أخصائي جدولة وتقييم التمارين. دراسات عليا في كلية العلوم الإنسانية والتربوية بجامعة La Plata الوطنية
- عالم الأنثروبومترية معتمدة ISAK المستوى 1
- عضو في الجمعية الدولية للنهوض بقياس الحركة (ISAK)

أ. González Cano, Henar

- أخصائية التغذية الرياضية
- أخصائية التغذية وأخصائية القياسات البشرية في GYM SPARTA
- أخصائية التغذية والأنثروبومترية في مركز Promentium
- أخصائية تغذية في فرق كرة القدم للرجال
- مدرسة في دورات متعلقة بالقوة والتكييف البدني
- متحدثة في الأحداث التدريبية حول التغذية الرياضية
- متخرجة من التغذية البشرية وعلم التغذية من جامعة بلد الوليد
- ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة، جامعة الكاثوليكية San Antonio في Murcia
- محاضرة جامعية التغذية وعلم التغذية التي تطبقها جامعة Vich على التمارين البدنية

أ. Garzón Duarte, Mateo

- مدرب لياقة بدنية مستقل
- أستاذ مساعد بديل في الكيمياء الحيوية والتدريب في جامعة السلفادور
- مدرّب بدني ومنسق في المختبر الرياضي، مركز التدريب الرياضي المتخصص في التنس
- مدرب في MGD-تدريب شخصي في مجال الرياضة واللياقة البدنية
- بكالوريوس في النشاط البدني و الرياضي من جامعة السلفادور
- (CSCS *Certified Strength and Conditioning Specialist*) من NSCA
- معالج تدليك محترف من مركز Escuela الطبي

أ. Palarino, Matías

- المدرب البدني للفرقة المحترفة Deportivo Defensa y Justiciag Club Social
- الرئيس التنفيذي لشركة An&En للتحليل والتدريب
- المحضر البدني للفريق الاحتياطي لكرة القدم للرجال بنادي Atlético Vélez Sarsfield
- معد بدني في كرة القدم الاحترافية
- معد بدني في لعبة الهوكي
- معد بدني للركبي
- مدرب شخصي
- بكالوريوس في الأداء العالي في الرياضة من جامعة Lomas de Zamora.
- مدرس متقدم في التربية البدنية في ISEF nº1
- خبرة تدريسية واسعة في دورات الإعداد البدني وإدارة الأحمال

أ. Trobadelo, Pablo Omar

- معد بدني للمنتخب الوطني الأرجنتيني للكرة الطائرة للسيدات
- مدرب ومستشار في الحركة والقوة والأداء
- منسق رياضي تقني في KI Gym Concept
- ماجستير في التدريب وتطوير الأداء الرياضي من جامعة Lomas de Zamora

أ. Vaccarini, Adrián Ricardo

- مدرب بدني متخصص في كرة القدم من المستوى الأول
- رئيس قسم العلوم التطبيقية في الاتحاد البيروفي لكرة القدم
- المدرب البدني الثاني لمنتخب بيرو لكرة القدم
- مدرب بدني لمنتخب بيرو تحت 23 عامًا
- مسؤول عن قسم البحوث وتحليل الأداء في نادي Quilmes
- رئيس البحث وتحليل الأداءفي نادي Vélez Sarsfield
- متحدث منتظم في مؤتمرات الرياضة عالية الأداء
- بكالريوس في التربية البدنية
- أستاذ وطني للتربية البدنية

"لقد اخترنا أفضل أعضاء في هيئة التدريس لنقدم لكم تخصصاً على أعلى مستوى أكاديمي"

05

الهيكل والمحتوى

تم تطوير محتويات هذا البرنامج من قبل معلمين مختلفين لغرض واضح: التأكد من أن طلابنا يكتسبون كل المهارات اللازمة ليصبحوا خبراء حقيقيين في هذا المجال. سيسمح محتوى هذا الماجستير المتقدم بتعلم جميع جوانب التخصصات المختلفة المشاركة في هذا المجال. برنامج كامل للغاية ومنظم جيدًا يقود المحترفين نحو أعلى معايير الجودة والنجاح.

نحن نقدم لك المعرفة الأكثر تقدماً في الوقت الحالي
في هذا المجال حتى تحصل على مستوى أعلى من
التدريب الذي يتيح لك التنافس مع الأفضل"

الوحدة 1. فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

1.1. الديناميكا الحرارية والطاقة الحيوية
1.1.1. التعريف
2.1.1. المفاهيم العامة.
1.2.1.1. الكيمياء العضوية
2.2.1.1. المجموعات الوظيفية
3.2.1.1. الانزيمات
4.2.1.1. تميم الإنزيمات
5.2.1.1. الأحماض والقواعد
6.2.1.1. pH
2.1. أنظمة الطاقة
1.2.1. المفاهيم العامة.
1.1.2.1. القدرة والقوة
2.1.2.1. العمليات السيتوبلازمية مقابل. ميتوكوندريا
2.2.1. استقلاب الفوسفاجين
1.2.2.1. ATP-PC
2.2.2.1. عن طريق البينتوز
3.2.2.1. التمثيل الغذائي للنيوكليوتيدات
3.2.1. التمثيل الغذائي للكربوهيدرات
1.3.2.1. تحلل السكر
2.3.2.1. تولد الجليكوجين
3.3.2.1. تحلل الجليكوجين
4.3.2.1. استحداث السكر
4.2.1. التمثيل الغذائي للدهون
1.4.2.1. الدهون النشطة بيولوجيا
2.4.2.1. تحلل الدهون
3.4.2.1. أكسدة بيتا
4.4.2.1. تكون الشحم من جديد
5.2.1. الفسفرة التأكسدية
1.5.2.1. نزع الكربوكسيل المؤكسد من بيروفات
2.5.2.1. دورة كريبس
3.5.2.1. سلسلة نقل الإلكترون
4.5.2.1. ROS
5.5.2.1. *Crosstalk Mitochondrial*

3.1. طرق التشوير
1.3.1. نظام الرسول الثاني
2.3.1. هرمونات الستيرويد
3.3.1. AMPK
4.3.1. +NAD
5.3.1. 1PGC
4.1. الهيكل العظمي والعضلات
1.4.1. التركيب والوظيفة
2.4.1. ألياف
3.4.1. الإعصاب
4.4.1. هندسة الخلايا العضلية
5.4.1. تخليق البروتين وتدهوره
6.4.1. mTOR
5.1. التكيفات العصبية العضلية
1.5.1. تجنيد الوحدات الحركية
2.5.1. التزامن
3.5.1. *Neural Drive*
4.5.1. جهاز وتر جولجي والمغزل العصبي العضلي
6.1. التكيفات الهيكلية
1.6.1. تضخم في حجم الخلايا
2.6.1. الحث الميكانيكي للإشارة
3.6.1. الإجهاد الأيضي
4.6.1. تلف والتهاب العضلات
5.6.1. التغييرات في العمارة العضلية
7.1. الإرهاق
1.7.1. التعب الأساسي
2.7.1. التعب المحيطي
3.7.1. HRV
4.7.1. نموذج الطاقة الحيوية
5.7.1. نموذج القلب
6.7.1. النموذج - التنظيمي الحراري
7.7.1. نموذج نفسي
8.7.1. نموذج المحافظ المركزي

8.1. استهلاك الأوكسجين الأقصى
1.8.1. التعريف
2.8.1. التقييم
3.8.1. حركية 2VO
4.8.1. VAM
5.8.1. الحالة الثابتة لاستهلاك الأكسجين
9.1. الحدود القصوى
1.9.1. عتبة اللاكتات والتهوية
2.9.1. MLSS
3.9.1. القوة الحرجة
4.9.1. HIIT وLIT
5.9.1. احتياطي السرعة اللاهوائية
10.1. الظروف الفسيولوجية الشديدة
1.10.1 العلو
2.10.1. درجة الحرارة
3.10.1. الغوص

الوحدة 2. الإحصاء المطبق على الأداء والبحث

1.2. مفاهيم الاحتمالية
1.1.2. احتمالية بسيطة
2.1.2. احتمال مشروط
3.1.2. مبرهنة Bayes
2.2. التوزيعات الاحتمالية
1.2.2. توزيع ثنائي
2.2.2. توزيع بواسون
3.2.2. التوزيع الطبيعي
3.2. الاستدلال الإحصائي
1.3.2. بارامترات السكان
2.3.2. تقدير البارامترات السكانية
3.3.2. توزيعات العينات المرتبطة بالتوزيع الطبيعي
4.3.2. متوسط توزيع العينة
5.3.2. مقدرات النقاط
6.3.2. خصائص المقدرات
7.3.2. معايير مقارنة المقدرات
8.3.2. المقدّرون حسب مناطق الثقة
9.3.2. طريقة الحصول على فترات الثقة
10.3.2. فترات الثقة المرتبطة بالتوزيع الطبيعي
11.3.2. نظرية الحد المركزي
4.2. اختبار الفرضية
1.4.2. القيمة ف
2.4.2. القوة الإحصائية
5.2. التحليل الاستكشافي والإحصاء الوصفي
1.5.2. الرسوم البيانية والجداول
2.5.2. اختبار مربع تشي
3.5.2. المخاطر النسبية
4.5.2. نسبة الاحتمالات
6.2. اختبار T
1.6.2. اختبار T لعينة واحدة
2.6.2. اختبار T لعينتين مستقلتين
3.6.2. اختبار T للعينات المزدوجة
7.2. تحليل الارتباط
8.2. تحليل الانحدار الخطي البسيط
1.8.2. خط الانحدار ومعاملاته
2.8.2. المخلفات
3.8.2. تقييم الانحدار باستخدام المخلفات
4.8.2. معامل التحديد
9.2. التباين وتحليل التباين (ANOVA)
1.9.2. ANOVA مسار وا حد (*One-way* ANOVA)
2.9.2. ANOVA ذي مسارين (*Two-way* ANOVA)
3.9.2. ANOVA للتدابير المتكررة
4.9.2. ANOVA العاملي

الوحدة 3. تدريب القوة من النظرية إلى التطبيق

1.3. القوة: التصور
1.1.3. القوة المحددة من المنظور الميكانيكي
2.1.3. القوة المحددة من منظور علم وظائف الأعضاء
3.1.3. تحديد مفهوم القوة المطبقة
4.1.3. منحنى وقت القوة
1.4.1.3. تفسير
5.1.3. تحديد مفهوم القوة القصوى
6.1.3. تحديد مفهوم RFD
7.1.3. تحديد مفهوم القوة المفيدة
8.1.3. منحنيات - القوة - السرعة- الشدة
1.8.1.3. تفسير
9.1.3. تحديد مفهوم عجز القوة
2.3. حمل التدريب
1.2.3. تحديد مفهوم حمل تدريب القوة
2.2.3. تحديد مفهوم الحمل
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 التأهيل
1.3.3. الإطار المفاهيمي والتشغيلي في الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات
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. طريقة بليومترك
1.4.3. الآليات الفسيولوجية
1.1.4.3. عموميات محددة
2.4.3. إجراءات العضلات في تمارين البليومترية
3.4.3. دورة التمدد والتقصير
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
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. تكرار
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 التي تساهم في تطوير القوة القصوى
3.5.3. الجوانب الهيكلية التي تحكم إنتاج القوة
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 الفعل
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 وتاثيره
5.5.3. الجوانب النظرية لفهم منحنى وقت القوة
1.5.5.3. قوة الدفع
2.5.5.3. مراحل منحنى القوة-الوقت
3.5.5.3. مرحلة التسريع لمنحنى القوة-الوقت
4.5.5.3. منطقة أقصى تسارع لمنحنى وقت القوة
5.5.5.3. منطقة التباطؤ لمنحنى وقت القوة
6.5.3. الجوانب النظرية لفهم منحنيات القوة
1.6.5.3. منحنى القوة - الوقت
2.6.5.3. منحنى القوة -النقل
3.6.5.3. حمل العمل الأمثل لتنمية الطاقة القصوى
7.5.3. اعتبارات عملية
6.3. ناقلات تدريب القوة
1.6.3. تعريف القوة المتجهة
1.1.6.3. ناقل محوري
2.1.6.3. ناقل أفقي
3.1.6.3. ناقل الدوران
2.6.3. فوائد استخدام هذه المصطلحات
3.6.3. تعريف النواقل الأساسية في التدريب
1.3.6.3. تحليل الحركات الرياضية الرئيسية
2.3.6.3. تحليل تمارين الحمل الزائد الرئيسية
3.3.6.3. تحليل التمارين الرئيسية في التدريب
4.6.3. اعتبارات عملية

7.3. الطرق الرئيسية لتدريب القوة
1.7.3. وزن الجسم
2.7.3. تمارين حرة
3.7.3. التقوية ما بعد التنشيط PAP
1.3.7.3. التعريف
2.3.7.3. تطبيق PAP قبل التخصصات الرياضية المتعلقة بالقوة
4.7.3. تمارين بالآلات
5.7.3. تدريب معقد
6.7.3. تمارين ونقلها
7.7.3. التناقضات
8.7.3. تدريب الكتلة
9.7.3. اعتبارات عملية
8.3. التدريب القائم على السرعة VBT
1.8.3. وضع تصور لتطبيق VBT
1.1.8.3. درجة ثبات سرعة التنفيذ مع كل نسبة RM1
2.8.3. الفرق بين الشحنة المجدولة والتكلفة 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 و nRM لبرمجة الأحمال
4.8.3. VBT ودرجة التعب
1.4.8.3. العلاقة مع اللاكتات
2.4.8.3. العلاقة مع الأمونيوم
5.8.3. VBT وعلاقته بفقدان السرعة ونسبة التكرار التي يتم إجراؤها
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. مقترحات منهجية حسب المؤلفين المختلفين
7.8.3. اعتبارات عملية

9.3. القوة وعلاقتها بالتضخم
1.9.3. آلية تحفيز تضخم الخلايا: الضغط الميكانيكى
2.9.3. آلية تحفيز تضخم الخلايا: الإجهاد الأيضي
3.9.3. آلية تحفيز تضخم الخلايا: تلف العضلات
4.9.3. متغيرات البرمجة التضخمية
1.4.9.3. تكرار
2.4.9.3. المقدار
3.4.9.3. الشدة
4.4.9.3. الإيقاع
5.4.9.3. سلاسل وتكرارات
6.4.9.3. كثافة
7.4.9.3. ترتيب في تنفيذ التدريبات
5.9.3. متغيرات التدريب وتأثيراتها الهيكلية 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 اللامركزي
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 اللامركزي وأداء
3.10.3. التدريب اللامركزي والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل
4.10.3. التكنولوجيا المطبقة على التدريب اللامركزي
1.4.10.3. بكرات مخروطية
2.4.10.3. أجهزة متساوية
5.10.3. اعتبارات عملية

الوحدة 4. تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق

1.4. السرعة
1.1.4. التعريف
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 المتجهة والسرعة
4.2.1.4. السرعة المقطعية
5.2.1.4. السرعة الجانبية
6.2.1.4. وقت رد الفعل
2.4. ديناميات وميكانيكا العدو الخطي نموذج 100 متر
1.2.4. تحليل سينمائي للمباراة
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 للمباراة
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. الطاقة الحيوية للسرعة
1.4.4. الطاقة العضلية للسباق الفردي
1.1.4.4. الطاقة العضلية للسباق الفردي
2.1.4.4. نظام ATP-PC
3.1.4.4. نظام 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 الفوسفوكرياتين
4.2.4.4. علاقة القوة الهوائية بعمليات التعافي للفوسفوكرياتين
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 الركض في الرياضات الجماعية مقابل. الاختبارات الرياضية
3.5.4. تحليل الوقت والحركة لمظاهر السرعة في الرياضات الجماعية
6.4. تناول المنهج لتدريس التقنية
1.6.4. التعليم الفني لمراحل الحياة المهنية المختلفة
2.6.4. الأخطاء الشائعة وطرق تصحيحها
7.4. وسائل وطرق تطوير السرعة
1.7.4. وسائل وطرق تدريب 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 وطرق تطوير السرعة و القدرة على التحمل
1.3.7.4. طرق الفواصل المكثفة
2.3.7.4. طريقة التكرار

8.4. الرشاقة وتغيير الاتجاه
1.8.4. تعريف أجيليتي
2.8.4. تعريف تغيير الإتجاه
3.8.4. عوامل محددات خفة الحركة و تغيير الاتجاه
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 تغيير الاتجاه
9.4. تقييم ومراقبة سرعة التدريب
1.9.4. ملف تعريف القوة والسرعة
2.9.4. اختبار مع الخلايا الضوئية والمتغيرات مع أجهزة التحكم الأخرى
3.9.4. RSA
10.4. جدول تدريب السرعة

الوحدة 5. تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق

1.5. المفاهيم العامة.
1.1.5. تعريفات عامة
1.1.1.5. تمرين
2.1.1.5. القابلية للتدريب
3.1.1.5. التحضير البدني الرياضي
2.1.5. أهداف تدريب المقاومة
3.1.5. مبادئ التدريب العامة
1.3.1.5. مبادئ الحمل
2.3.1.5. مبادئ التنظيم
3.3.1.5. مبادئ التخصص
2.5. فسيولوجيا التدريب الهوائية
1.2.5. الاستجابة الفسيولوجية لتدريب المقاومة الهوائية
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 الفضاءات الصغيرة

2.2.5. العوامل المتعلقة بأداء التحمل الهوائي
1.2.2.5. القوة الهوائية
2.2.2.5. عتبة 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 للتحمل الهوائي
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 بالقدرة على التحمل الهوائي
1.3.5. الدعاوى في رياضات المجموعة 1: كرة القدم والرجبي والهوكي
2.3.5. الدعاوى في رياضات المجموعة 2: كرة السلة وكرة اليد وكرة الصالة
3.3.5. الدعاوى في رياضات المجموعة 3: التنس والكرة الطائرة
4.5. مراقبة وتقييم المقاومة الهوائية
1.4.5. التقييم المباشر على الشريط مقابل الملعب
1.1.4.5. السعة قصوى للأكسجين على الشريط مقابل الملعب
2.1.4.5. السرعة الهوائية القصوى على الشريط مقابل الملعب
3.1.4.5. السرعة الهوائية القصوى مقابل. المهلة الزمنية
4.1.4.5. السرعة الهوائية القصوى
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، الحلبة، الأرنب
4.4.5. الاختبارات غير المباشرة ذهابًا وإيابًا ومتقطعة
1.4.4.5. 20 م (*Course Navette*) *Shuttle Run Test*
2.4.4.5. اختبار البطارية يويو
3.4.4.5. 15-30 اختبار. IFT, Carminatti، 45-15. اختبار
6.4.5. اختبار محدد بالكرة
1.6.4.5. اختبار Hoff
7.4.5. اقتراح من VFA
1.7.4.5. نقاط قطع VFA لكرة القدم والرجبي والهوكي
2.7.4.5. 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. كثافة
6.5. طرق تطوير القدرة على التحمل الهوائية
1.6.5. التدريب المستمر
2.6.5. التدريب المتقطع
3.6.5. تدريب متواتر
4.6.5. تدريب SSG (ألعاب الفضاء الصغيرة)
5.6.5. تدريب مختلط (دوائر)
7.5. تصميم البرامج
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 الحد الأقصى لكمية الأكسجين والقيمة الهوائية القصوى
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 الحد الأقصى لكمية الأكسجين والقيمة الهوائية القصوى
4.9.5. تصميم التدريب الهوائية
1.4.9.5. طريقة متقطعة
2.4.9.5. الالتزام والتحفيز
3.4.9.5. الألعاب في المساحات الصغيرة

الوحدة 6. التدريب الحركي من النظرية إلى التطبيق

1.6. الجهاز العصبي العضلي
1.1.6. مبادئ الفسيولوجيا العصبية: التثبيط والاستثارة
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 المحرك والحركة
1.2.6. استقرار وتعبئة النظم
1.1.2.6. النظام المحلي: نظام التثبيت
2.1.2.6. النظام العالمي: نظام التحريك
3.1.2.6. نمط التنفس
2.2.6. نمط الحركة
1.2.2.6. التنشيط المشترك
2.2.2.6. نظرية *Joint by Joint*
3.2.2.6. عقد الحركة الأولية
3.6. فهم الحركة
1.3.6. المفاهيم والمعتقدات الأساسية في الحركة
1.1.3.6. مظاهر الحركة 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. الحركة في الدورة التدريبية
2.2.3.6. فوائد التدريب على الحركة
3.3.6. الحركة والاستقرار من خلال 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. تدريب الحركة
1.4.6. كتلة أساسية
1.1.4.6. استراتيجيات وأدوات لتحسين الحركة
2.1.4.6. مخطط محدد قبل التمرين
3.1.4.6. مخطط محدد بعد التمرين
2.4.6. الحركة والاستقرار في الحركات الأساسية
1.2.4.6. *Squat & Deadlift*
3.2.4.6. التسارع وتعدد الاتجاهات
5.6. طرق الاسترداد
1.5.6. اقتراح للفعالية تحت الدليل العلمي
6.6. طرق التدريب على الحركة
1.6.6. الأساليب التي تركز على الأنسجة: الشد في التوتر السلبي والتوتر النشط
2.6.6. الأساليب التي تركز على علم المفاصل: التمدد المعزول والتمدد المتكامل
3.6.6. تدريب غريب الأطوار
7.6. جدولة تدريب الحركة
1.7.6. آثار التمدد على المدى القصير والطويل
2.7.6. اللحظة المثلى لتطبيق التمدد
8.6. تقييم وتحليل للرياضي
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. تحديد اختيار
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. الحركة عند 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. الحركة والوقاية من الإصابة: دراسة حالة
1.2.9.6. تمزق أوتار الركبة عند العدائين

الوحدة 7. تقييم الأداء الرياضي

1.7. التقييم
1.1.7. التعاريف: الاختبار، التقييم، القياس
2.1.7. موثوقية الصلاحية
3.1.7. أغراض التقييم
2.7. أنواع الاختبار
1.2.7. اختبارات المعمل
1.1.2.7. مزايا وقيود الاختبارات التي أجريت في المختبر
2.2.7. اختبارات الملعب
1.2.2.7. فضائل وقيود الاختبارات الميدانية
3.2.7. الاختبارات المباشرة
1.3.2.7. التطبيقات والتحويل إلى التدريب
4.2.7. الاختبارات غير المباشرة
1.4.2.7. اعتبارات عملية وتحويلها إلى التدريب
3.7. تقييم تكوين الجسم
1.3.7. المعاوقة الحيوية
1.1.3.7. اعتبارات في تطبيقها على المجال
2.1.3.7. قيود على صحة البيانات الخاصة بك
2.3.7. القياس البشري
2.2.3.7. أدوات لتنفيذه
3.2.3.7. نماذج التحليل لتكوين الجسم
3.3.7. مؤشر كتلة الجسم
1.3.3.7. قيود البيانات التي تم الحصول عليها لتفسير تكوين الجسم
4.7. تقييم اللياقة الهوائية
1.4.7. اختبار الحد الأقصى لكمية الأكسجين في جهاز المشي
1.1.4.7. اختبار Astrand
2.1.4.7. اختبار بالكي
3.1.4.7. اختبار ACSM
4.1.4.7. اختبار بروس
5.1.4.7. اختبار فوستر
6.1.4.7. اختبار بولاك
2.4.7. اختبار الحد الأقصى لكمية الأكسجين على مقياس جهد دورة
1.2.4.7. Astrand-Ryhming
1.2.4.7. اختبار Fox
3.4.7. اختبار الطاقة على دورة مقياس الجهد
1.3.4.7. اختبار Wingate
4.4.7. اختبار الحد الأقصى لكمية الأكسجين في الميدان
1.4.4.7. اختبار Leger
2.4.4.7. اختبار جامعة مونتريال
3.4.4.7. اختبار الميل الواحد
4.4.4.7. اختبار لمدة 12 دقيقة
5.4.4.7. اختبار 2.4 كم
5.4.7. اختبار ميداني لتحديد مناطق التدريب
1.5.4.7. اختبار IFT 15-30
6.4.7. اختبار UNca

7.4.7. اختبار اليويو
1.7.4.7. مقاومة اليويو. YYET المستوى 1 و 2
2.7.4.7. مقاومة اليويو المتقطعة. YYEIT المستوى 1 و 2
3.7.4.7. الانتعاش المتقطع لليويو. YYIRT المستوى 1 و 2
5.7. تقييم اللياقة العصبية العضلية
1.5.7. اختبار التكرار دون الحد الأقصى
1.1.5.7. تطبيقات عملية لتقييمك
2.1.5.7. طرق للتحقق من صحة معادلات التقدير في التدريبات التدريبية المختلفة
2.5.7. اختبار RM أو RM1
1.2.5.7. بروتوكول لتحقيقها
2.2.5.7. حدود تقييم RM1 أو RM
3.5.7. اختبار القفز الأفقي
1.3.5.7. بروتوكولات التقييم
4.5.7. اختبار السرعة (5 م، 10 م، 15 م، إلخ.)
1.4.5.7. اعتبارات بشأن البيانات التي تم الحصول عليها في تقييمات نوع الوقت / المسافة
5.5.7. الحد الأقصى / الاختبار التدريجي التدريجي دون الحد الأقصى
1.5.5.7. البروتوكولات التي تم التحقق من صحتها
2.5.5.7. تطبيقات عملية
6.5.7. اختبار القفز العمودي
1.6.5.7. قفزة القرفصاء
2.6.5.7. قفزة معاكسة
3.6.5.7. قفز أباالاكوف
4.6.5.7. اختبار drop jump
5.6.5.7. اختبار القفز المستمر
7.5.7. ملفات تعريف القوة/ السرعة الرأسية / الأفقية
1.7.5.7. بروتوكولات التقييم Morin و Samozino
2.7.5.7. تطبيقات عملية من ملف تعريف القوة / السرعة
8.5.7. اختبار متساوي القياس مع خلية حمل
1.8.5.7. اختبار القوة القصوى الطوعي
2.8.5.7. اختبار العجز الثنائي في القياس
3.8.5.7. اختبار العجز الجانبي (%)
4.8.5.7. اختبار نسبة أوتار الركبة / عضلات الفخذ

6.7. أدوات التقييم والمراقبة
1.6.7. أجهزة مراقبة معدل نبضات القلب
1.1.6.7. خصائص الأجهزة
2.1.6.7. مناطق التدريب من قبل الموارد البشرية
2.6.7. محللات اللاكتات
1.2.6.7. أنواع الأجهزة وفوائدها وخصائصها
2.2.6.7. مناطق التدريب حسب تحديد عتبة اللاكتات
3.6.7. محللات الغاز
1.3.6.7. أجهزة المختبر مقابل. الأجهزة المحمولة
4.6.7. نظام تحديد المواقع
1.4.6.7. أنواع GPS وخصائصه وفضائله وحدوده
2.4.6.7. مقاييس محددة لتفسير الحمل الخارجي
5.6.7. أجهزة قياس التسارع
1.5.6.7. أنواع وخصائص مقاييس التسارع
2.5.6.7. تطبيقات عملية من الحصول على البيانات من مقياس التسارع
6.6.7. محولات الوضع
1.6.6.7. أنواع محولات الطاقة للحركات الرأسية والأفقية
2.6.6.7. المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام محول طاقة الموقف
3.6.6.7. البيانات التي تم الحصول عليها من محول الطاقة وتطبيقاته لبرمجة التدريب
7.6.7. منصات القوة
1.7.6.7. أنواع وخصائص منصات القوة
2.7.6.7. المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام منصة القوة
3.7.6.7. نهج عملي لجدولة التدريب
8.6.7. خلايا الحمل
1.8.6.7. أنواع الخلايا وخصائصها وفوائدها
2.8.6.7. استخدامات وتطبيقات الأداء الرياضي والصحة
9.6.7. الخلايا الكهروضوئية
1.9.6.7. ميزات الجهاز والقيود
2.9.6.7. الاستخدامات والتطبيقات في الممارسة
10.6.7. تطبيقات الموبايل
1.10.6.7. وصف التطبيقات الأكثر استخدامًا في السوق: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic

7.7. الحمل الداخلي والحمل الخارجي
1.7.7. الوسائل الموضوعية للتقييم
1.1.7.7. سرعة التنفيذ
2.1.7.7. متوسط القوة الميكانيكية
3.1.7.7. مقاييس جهاز GPS
2.7.7. وسائل التقييم الذاتية
1.2.7.7. مقياس PES
2.2.7.7. sPSE
3.2.7.7. نسبة الحمل المزمن / الحاد
8.7. الإرهاق
1.8.7. مفاهيم عامة عن التعب والشفاء
2.8.7. التقييمات
1.2.8.7. أهداف المختبر: كرياتين كيناز، واليوريا، والكورتيزول، الخ
2.2.8.7. الأهداف الميدانية: قفزة الحركة المعاكسة، اختبارات متساوية القياس، الخ
3.2.8.7. شخصية: مقاييس العافية، اختبار جودة التعافي، الخ
3.8.7. إستراتيجيات التعافي الغمر بالماء البارد، الإستراتيجيات الغذائية، التدليك الذاتي، النوم
9.7. اعتبارات للتطبيق العملي
1.9.7. اختبار القفز العمودي. تطبيقات عملية
2.9.7. الحد الأقصى / الاختبار التدريجي التدريجي دون الحد الأقصى. تطبيقات عملية
3.9.7. ملف سرعة القوة العمودية. تطبيقات عملية

الوحدة 8. التخطيط التطبيقي في الأداء الرياضي العالي

1.8. أساسيات التأسيس
1.1.8. معايير التكيف
1.1.1.8. متلازمة التكيف العام
2.1.1.8. قدرة الأداء الحالية، طلب التدريب
2.1.8. التعب، الأداء، التكييف كأداة
3.1.8. مفهوم الاستجابة للجرعة وتطبيقه
2.8. المفاهيم الأساسية والتطبيقات
1.2.8. مفهوم التخطيط وتطبيقه
2.2.8. مفهوم وتطبيق الدورة الزمنية
3.2.8. مفهوم البرمجة وتطبيقها
4.2.8. مفهوم وتطبيق التحكم في الحمل
3.8. التطوير المفاهيمي للتخطيط ونماذجه المختلفة
1.3.8. أول التسجيلات التاريخية للتخطيط
2.3.8. المقترحات الأولى وتحليل الأسس
3.3.8. النماذج الكلاسيكية
1.3.3.8. التقليدية
2.3.3.8. رقاص الساعة
3.3.3.8. حمولات عالية
4.8. النماذج الموجهة نحو الفرديات و / أو تركيز الأحمال
1.4.8. الكتل
2.4.8. حلقة ضخمة متكاملة
3.4.8. نموذج متكامل
4.4.8. التراكم؛ التحويل؛ التحقيق
5.4.8. حالة بدنية طويلة
6.4.8. حسب الأهداف
7.4.8. اغطية هيكلية
8.4.8. التنظيم الذاتي (APRE)
5.8. النماذج الموجهة إلى الخصوصية و / أو القدرة على الحركة
1.5.8. الإدراك (أو دورة مصغرة منظمة),
2.5.8. الدوري التكتيكي
3.5.8. التطوير المشروط بقدرة الحركة

6.8. معايير البرمجة الصحيحة واالدورة الزمنية
1.6.8. معايير البرمجة والدورة الزمنية في تدريب القوة
2.6.8. معايير البرمجة والدورة الزمنية في تدريب التحمل
3.6.8. معايير البرمجة والدوراة في تدريب السرعة
4.6.8. معايير"التدخل" في البرمجة والدورة الزمنية في التدريب المتزامن
7.8. التخطيط من خلال التحكم في الحمل باستخدام جهاز GNSS (GPS)
1.7.8. أساس حفظ الجلسة للتحكم الصحيح
1.1.7.8. حساب متوسط جلسة المجموعة لتحليل الحمل الصحيح
2.1.7.8. الأخطاء الشائعة في التخزين وتأثيرها على التخطيط
2.7.8. نسبية الحمل هي وظيفة المنافسة
3.7.8. التحكم في الحمل من حيث الحجم أو الكثافة والنطاق والقيود
8.8. وحدة موضوعية تكاملية 1. تطبيقات عملية
1.8.8. بناء نموذج حقيقي تخطيط قصير المدى
1.1.8.8. اختيار وتطبيق نموذج الفترة
2.1.8.8. تصميم البرمجة المقابلة
9.8. وحدة موضوعية تكاملية 2. تطبيقات عملية
1.9.8. بناء تخطيط متعدد السنوات
2.9.8. بناء مخطط سنوي

الوحدة 9. الميكانيكا الحيوية التطبيقية في الأداء الرياضي العالي

1.9. مقدمة في الميكانيكا الحيوية
1.1.9. الميكانيكا الحيوية: مفهوم، مقدمة وموضوع الميكانيكا الحيوية
1.1.1.9. علاقتها بالتشريح الوظيفي
2.1.9. الميكانيكا الحيوية والأداء
1.2.1.9. تطبيقها في التربية البدنية والرياضة
2.2.1.9. أجزاء من الميكانيكا الحيوية والعموميات
3.2.1.9. أدوات القياس
3.1.9. معادلات الحركة: المفاهيم الأساسية والتطبيقات العملية
2.9. الحركة في بعد واحد
1.2.9. السرعة
1.1.2.9. مفهوم السرعة
2.1.2.9. متوسط السرعة
3.1.2.9. سرعة فورية
4.1.2.9. سرعة ثابتة
5.1.2.9. سرعة متغيرة
6.1.2.9. المعادلات والوحدات
7.1.2.9. تفسير الرسوم البيانية للزمكان والسرعة والمسافة
8.1.2.9. أمثلة في الرياضة
2.2.9. التسارع
1.2.2.9. مفهوم التسارع
2.2.2.9. متوسط التسارع
3.2.2.9. تسارع فوري
4.2.2.9. تسارع مستمر
5.2.2.9. تسارع متغير
6.2.2.9. العلاقة بالسرعة عند تسارع ثابت
7.2.2.9. المعادلات والوحدات
8.2.2.9. تفسير الرسوم البيانية للتسارع والمسافة، وعلاقتها بالرسوم البيانية للسرعة والوقت
9.2.2.9. أمثلة في الرياضة
3.2.9. السقوط الحر
1.3.2.9. تسارع الجاذبية
2.3.2.9. الظروف المثالية
3.3.2.9. اختلافات الجاذبية
4.3.2.9. المعادلات
4.2.9. بيئة تصويرية
1.4.2.9. التسارع والسرعات في السقوط الحر
3.9. الحركة في محيط
1.3.9. السرعة
1.1.3.9. المفهوم من خلال نواقله المختصة
2.1.3.9. تفسير الرسوم البيانية. أمثلة في الرياضة
2.3.9. التسارع
1.2.3.9. المفهوم من خلال مكوناته المتجهية
2.2.3.9. تفسير الرسوم البيانية
3.2.3.9. أمثلة في الرياضة

3.3.9. حركة المقذوفات
1.3.3.9. المكونات الأساسية
2.3.3.9. السرعة الأولية
3.3.3.9. زاوية الانطلاق
4.3.3.9. الظروف المثالية. زاوية البدء لأقصى مدى
5.3.3.9. المعادلات. تفسير الرسوم البيانية
6.3.3.9. تم تطبيق الأمثلة على القفزات والرميات
4.9. حركيات الدوران
1.4.9. السرعة الزاوية
1.1.4.9. الحركة الزاوية
2.1.4.9. متوسط السرعة الزاوية
3.1.4.9. السرعة الزاوية اللحظية
4.1.4.9. المعادلات والوحدات
5.1.4.9. التفسير والأمثلة في الرياضة
2.4.9. التسارع الزاوي
1.2.4.9. التسارع الزاوي المتوسط واللحظي
2.2.4.9. المعادلات والوحدات
3.2.4.9. التفسير والأمثلة في الرياضة. تسارع زاوي ثابت
5.9. متحرك
1.5.9. قانون نيوتن الأول
1.1.5.9. تفسير
2.1.5.9. مفهوم الكتلة
3.1.5.9. المعادلات والوحدات
4.1.5.9. أمثلة في الرياضة
2.5.9. قانون نيوتن الثاني
1.2.5.9. تفسير
2.2.5.9. مفهوم الوزن والاختلاف مع الكتلة
3.2.5.9. المعادلات والوحدات. أمثلة في الرياضة
3.5.9. قانون نيوتن الثالث
1.3.5.9. تفسير
2.3.5.9. المعادلات
3.3.5.9. قوة الجاذبية والطرد المركزي
4.3.5.9. أمثلة في الرياضة

4.5.9. العمل والقوة والطاقة
1.4.5.9. مفهوم العمل
2.4.5.9. المعادلات والوحدات والتفسير والأمثلة
5.5.9. الشدة
1.5.5.9. المعادلات والوحدات والتفسير والأمثلة
6.5.9. معلومات عامة عن مفهوم الطاقة
1.6.5.9. أنواع الطاقة ووحداتها وتحويلها
7.5.9. الطاقة الحركية
1.7.5.9. المفهوم والمعادلات
8.5.9. الطاقة الكامنة المرنة
1.8.5.9. المفهوم والمعادلات
2.8.5.9. نظرية العمل والطاقة
3.8.5.9. تفسير الأمثلة في الرياضة
9.5.9. كمية الحركة والصدمات: تفسير
1.9.5.9. المعادلات. مركز الكتلة وحركة مركز الكتلة
2.9.5.9. الصدمات والأنواع والمعادلات والرسوم البيانية
3.9.5.9. أمثلة في ألعاب القوى
4.9.5.9. قوى الاندفاع. حساب السرعة الابتدائية للقفزة التي تعتبر تصادمًا
6.9. ديناميات الدوران
1.6.9. لحظة من الجمود:
1.1.6.9. لحظة القوة والمفهوم والوحدات
2.1.6.9. ذراع الرافعة
2.6.9. الطاقة الحركية الدورانية
1.2.6.9. لحظة القصور الذاتي والمفهوم والوحدات
2.2.6.9. ملخص المعادلات
3.2.6.9. تفسير أمثلة في الرياضة
7.9. التوازن الميكانيكي الثابت
1.7.9. ناقل الجبر
1.1.7.9. العمليات بين المتجهات باستخدام الطرق الرسومية
2.1.7.9. جمع وطرح
3.1.7.9. حساب اللحظات
2.7.9. مركز الجاذبية: المفهوم، الخصائص، تفسير المعادلات
1.2.7.9. أمثلة في الرياضة. الهيئات الجامدة. نموذج جسم الإنسان

8.9. التحليل الميكانيكي الحيوي
1.8.9. تحليل المشي العادي والجري
1.1.8.9. مراحل مركز الكتلة والمعادلات الأساسية
2.1.8.9. أنواع السجلات الحركية والقياسية
3.1.8.9. الرسومات ذات الصلة
4.1.8.9. علاقات الرسوم البيانية بالسرعة
2.8.9. القفز في الرياضة
1.2.8.9. تفكيك الحركة
2.2.8.9. مركز الجاذبية
3.2.8.9. المراحل
4.2.8.9. مسافات المكون ومرتفعاته
9.9. تحليلات الفيديو
1.9.9. متغيرات مختلفة تقاس من خلال تحليل الفيديو
2.9.9. الخيارات التكنولوجية لتحليل الفيديو
3.9.9. أمثلة عملية
10.9. دراسة حالة
1.10.9. التحليل الميكانيكي الحيوي للتسارع
2.10.9. التحليل الميكانيكي الحيوي للسباق Sprint
3.10.9. التحليل الميكانيكي الحيوي للتباطؤ

الوحدة 10. التغذية التطبيقية في الأداء الرياضي العالي

1.10. استقلاب الطاقة للجهد البدني
1.1.10. المادة والطاقة: مقدمة في الديناميكا الحرارية
2.1.10. الخصائص الفيزيائية والكيميائية للمغذيات الكبيرة
3.1.10. هضم الكربوهيدرات والتمثيل الغذائي
4.1.10. الهضم والتمثيل الغذائي للدهون
5.1.10. هضم البروتين والتمثيل الغذائي
6.1.10. نظام الفوسفاجين
7.1.10. نظام حال السكر
8.1.10. نظام مؤكسد
9.1.10. التكامل الأيضي
10.1.10. تصنيف الجهد البدني
2.10. تقييم الحالة التغذوية وتكوين الجسم
1.2.10. الأساليب بأثر رجعي والمستقبل
2.2.10. نموذج ABCDE
3.2.10. التقييم السريري
4.2.10. تركيب الجسم
5.2.10. طرق غير مباشرة
6.2.10. طرق مضاعفة غير مباشرة
7.2.10. قياس امتصاص الأشعة السينية المزدوج
8.2.10. تحليل ناقلات المعاوقة الحيوية كهربائية
9.2.10. قياس الكينانثروبومترية
10.2.10. تحليل البيانات في قياس الحركة
3.10. تقييم نفقات الطاقة
1.3.10. مكونات إجمالي نفقات الطاقة اليومية
2.3.10. معدل الأيض الأساسي وإنفاق الطاقة أثناء الراحة
3.3.10. التأثير الحراري للغذاء
4.3.10. إنفاق NEAT والطاقة بسبب المجهود البدني
5.3.10. تقنيات لقياس إنفاق الطاقة
6.3.10. المسعر غير المباشر
7.3.10. تقدير نفقات الطاقة
8.3.10. بعد العمليات الحسابية
9.3.10. توصيات عملية
4.10. تغذية كمال الأجسام وإعادة تكوين الجسم
1.4.10. خصائص كمال الاجسام
2.4.10. تغذية من أجل *Bulking*
3.4.10. تغذية للضبط
4.4.10. التغذية بعد المنافسة
5.4.10. المكملات الفعالة
6.4.10. إعادة تشكيل الجسم
7.4.10. استراتيجيات التغذية
8.4.10. توزيع المغذيات الكبرى
9.4.10. *Diet Breaks, Refeeds* والقيود المتقطعة
10.4.10. مبادئ وأخطار علم الصيدلة

5.10. التغذية في رياضات القوة
1.5.10. خصائص الرياضات الجماعية
2.5.10. متطلبات الطاقة
3.5.10. متطلبات البروتين
4.5.10. توزيع الكربوهيدرات والدهون
5.5.10. التغذية لرفع الأوزان الأولمبية
6.5.10. التغذية لسباقات السرعة
7.5.10. التغذية لرفع الأثقال *Powerlifting*
8.5.10. التغذية في رياضة القفز والرمي
9.5.10. التغذية في الرياضات القتالية
10.5.10. الخصائص المورفولوجية للرياضي
6.10. التغذية في الرياضات الجماعية
1.6.10. خصائص الرياضات الجماعية
2.6.10. متطلبات الطاقة
3.6.10. التغذية قبل الموسم
4.6.10. التغذية في المنافسة
5.6.10. التغذية قبل وأثناء وبعد المباراة
6.6.10. استبدال السوائل
7.6.10. توصيات لأقسام أقل
8.6.10. تغذية كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة
9.6.10. تغذية الرجبي والهوكي والبيسبول
10.6.10. الخصائص المورفولوجية للرياضي
7.10. التغذية في رياضات التحمل
1.7.10. خصائص رياضات التحمل
2.7.10. متطلبات الطاقة
3.7.10. تعويض الجليكوجين الفائق
4.7.10. تجديد الطاقة أثناء المنافسة
5.7.10. استبدال السوائل
6.7.10. المشروبات الرياضية والحلويات
7.7.10. التغذية لركوب الدراجات
8.7.10. تغذية السباقات والماراثون
9.7.10. التغذية للسباق الثلاثي
10.7.10. التغذية للطرائق الأولمبية الأخرى

8.10. معينات توليد الطاقة الغذائية
1.8.10. أنظمة التصنيف
2.8.10. الكرياتين
3.8.10. مادة الكافيين
4.8.10. النترات
5.8.10. β- ألانين
6.8.10. بيكربونات الصوديوم والفوسفات
7.8.10. مكملات البروتين
8.8.10. الكربوهيدرات المعدلة
9.8.10. مستخلصات عشبية
10.8.10. المكملات الملوثة
9.10. اضطرابات الأكل والإصابات الرياضية
1.9.10. فقدان الشهية
2.9.10. الشره المرضي العصبي
3.9.10. هوس الغذاء الصحي وتشوه العضلات
4.9.10. اضطراب الشراهة عند الأكل والتطهير
5.9.10. متلازمة نقص الطاقة النسبي
6.9.10. نقص المغذيات الدقيقة
7.9.10. التثقيف الغذائي والوقاية
8.9.10. الإصابات الرياضية
9.9.10. التغذية أثناء إعادة التأهيل الجسدي
10.10. التطورات والأبحاث في مجال التغذية الرياضية
1.10.10. علم الوراثة الغذائية
2.10.10. علم المورثات الغذائية
3.10.10. تشكيل الجرائيم
4.10.10. البروبيوتيك والبريبايوتكس في الرياضة
5.10.10. المنتجات الناشئة
6.10.10. بيولوجيا الأنظمة
7.10.10. التصاميم غير التجريبية
8.10.10. التصاميم التجريبية
9.10.10. المراجعات المنهجية والتحليلات الوصفية

الوحدة 11. تدريب القوة لتحسين مهارات الحركة

1.11. القوة في تنمية المهارات
1.1.11. أهمية القوة في تنمية المهارات Skills
2.1.11. فوائد تمارين القوة الموجهة نحو المهارات Skills
3.1.11. أنواع القوة الموجودة في المهارات Skills
4.1.11. وسائل التدريب اللازمة لتطوير القوة في المهارات Skills
2.11. المهارات Skills في الرياضات الجماعية
1.2.11. المفاهيم العامة.
2.2.11. المهارات Skills في تطور الأداء
3.2.11. تصنيف المهارات Skills
1.3.2.1. Locomotive Skills
2.3.2.1. Manipulative Skills
3.11. الرشاقة والحركة
1.3.11. مفاهيم أساسية
2.3.11. الأهمية في الرياضة
3.3.11. مكونات الرشاقة
1.3.3.11. تصنيف رشاقة الحركة
2.3.3.11. العوامل الفيزيائية القوة
3.3.3.11. العوامل الأنثروبومترية
4.3.3.11. مكونات الإدراك الحسي
4.11. الوضعية
1.4.11. أهمية الوضعية في المهارات
2.4.11. الوضعية والحركية
3.4.11. الوضعية والنواة
4.4.11. الوضعية ومركز الضغط
5.4.11. التحليل الميكانيكي الحيوي للوضعية الفعالة
6.4.11. الموارد المنهجية
5.11. المهارات *Skills* الخطية
1.5.11. خصائص المهارات *Skills* الخطية
1.1.5.11. المستويات والنواقل الرئيسية
2.5.11. التصنيف
1.2.5.11. الانطلاق والكبح والتباطؤ
1.1.2.5.11. التعاريف وسياق الاستخدام
2.1.2.5.11. التحليل الميكانيكي الحيوي
3.1.2.5.11. الموارد المنهجية
2.2.5.11. التسارع
1.2.2.5.11. التعاريف وسياق الاستخدام
2.2.2.5.11. التحليل الميكانيكي الحيوي
3.2.2.5.11. الموارد المنهجية
Backpedal .3.2.5.11
1.3.2.5.11. التعاريف وسياق الاستخدام
2.3.2.5.11. التحليل الميكانيكي الحيوي
3.3.2.5.11. الموارد المنهجية
6.11. المهارات *Skills* متعددة الاتجاهات: Shuffle
1.6.11. تصنيف المهارات *Skills* متعددة الاتجاهات
2.6.11. Shuffle: التعاريف وسياق الاستخدام
3.6.11. التحليل الميكانيكي الحيوي
4.6.11. الموارد المنهجية
7.11. المهارات *Skills* متعددة الاتجاهات: Crossover
1.7.11. التقاطع كتغيير للاتجاه
2.7.11. التقاطع كحركة انتقالية
3.7.11. التعاريف وسياق الاستخدام
4.7.11. التحليل الميكانيكي الحيوي
5.7.11. الموارد المنهجية
8.11. مهارات القفز *Jump Skills* 1
1.8.11. أهمية القفز في المهارات *Skills*
2.8.11. مفاهيم أساسية
1.2.8.11. الميكانيكا الحيوية القفز
2.2.8.11. دورة التمدد والتقلص
Stiffness .3.2.8.11
3.8.11. تصنيف القفز
4.8.11. الموارد المنهجية
9.11. مهارات القفز *Jump Skills* 2
1.9.11. المنهجيات
2.9.11. التسارع والقفزات
3.9.11. المراوغة والقفزات
4.9.11. التقاطع والقفزات
5.9.11. الموارد المنهجية
10.11. متغيرات البرمجة

الوحدة 12. تدريب القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

1.12. مقدمة في الأنظمة الديناميكية المعقدة
1.1.12. النماذج المطبقة على التحضير البدني
2.1.12. تحديد التفاعلات الإيجابية والسلبية
3.1.12. الشكوك حول الأنظمة الديناميكية المعقدة
2.12. التحكم الحركي ودوره في الأداء
1.2.12. مقدمة في نظريات التحكم الحركي
2.2.12. الحركة و دورها
3.2.12. التعلّم الحركي
4.2.12. التحكم الحركي المطبق على نظرية النظم
3.12. عمليات التواصل في نظرية النظم
1.3.12. من الرسالة إلى الحركة
1.1.3.12. عملية الاتصال بكفاءة
2.1.3.12. مراحل التعلم
3.1.3.12. دور التواصل والتنمية الرياضية في سن مبكرة
2.3.12. مبدأ البصرية والسمعية والحركية و اللمسية
3.3.12. معرفة الأداء مقابل معرفة النتيجة
4.3.12. *Feedback* الشفهية في تفاعلات النظام
4.12. القوة كشرط أساسي
1.4.12. تدريبات القوة في الرياضات الجماعية
2.4.12. مظاهر القوة داخل النظام
3.4.12. استمرارية القوة والسرعة. المراجعة المنهجية
5.12. الأنظمة الديناميكية المعقدة وأساليب التدريب
1.5.12. التقسيم الزمني مراجعة تاريخية:
1.1.5.12. التقسيم الزمني التقليدي
2.1.5.12. التقسيم الزمني المعاصر
2.5.12. تحليل نماذج التقسيم الزمني في أنظمة التدريب
3.5.12. تطور أساليب تدريب القوة
6.12. القوة الدافعة والتباعد
1.6.12. تنمية القوة في سن مبكرة
2.6.12. مظاهر القوة لدى الأطفال واليافعين
3.6.12. البرمجة الفعالة للشباب
7.12. دور اتخاذ القرارات في الأنظمة الديناميكية المعقدة
1.7.12. عمليات اتخاذ القرار
2.7.12. توقيت اتخاذ القرار
3.7.12. تطور اتخاذ لقرار
4.7.12. برمجة التدريب على أساس اتخاذ القرار
8.12. المهارات الإدراكية في الرياضة
1.8.12. المهارات البصرية
1.1.8.12. التعرّف البصري
2.1.8.12. الرؤية المركزية والمحيطية
2.8.12. التجربة الحركية
3.8.12. تركيز الانتباه
4.8.12. المكوّن التكتيكي
9.12. النظرة المنهجية للبرمجة
1.9.12. تأثير الهوية على البرمجة
2.9.12. النظام كطريق للتنمية طويلة الأمد
3.9.12. برامج النمو الطويلة الأمد
10.12. البرمجة العالمية: من النظام إلى الحاجة
1.10.12. تصميم البرامج
2.10.12. ورشة عملية حول تقييم النظام

الوحدة 13. وصف وبرمجة تدريبات القوة

1.13. مقدمة وتعريف المفاهيم
1.1.13. المفاهيم العامة.
1.1.1.13. التخطيط والتقسيم الزمني والوصفات
2.1.1.13. الصفات والأساليب والأهداف
3.1.1.13. التعقيد والمخاطر والشكوك
4.1.1.13. الأزواج التكميلية
2.13. تمارين
1.2.13. عامة محددة
2.2.13. بسيطة معقدة
3.2.13. الدفع مقابل الباليستية
4.2.13. علم الحركة والحركية
5.2.13. الأنماط الأساسية
6.2.13. الترتيب والتأكيد والأهمية

3.13. متغيرات البرمجة
1.3.13. الشدة
2.3.13. المجهود
3.3.13. النية
4.3.13. الحجم
5.3.13. كثافة
6.3.13. الحمولة
7.3.13. الجرعة
4.13. هياكل التقسيم الزمني
1.4.13. دورة صغيرة
2.4.13. دورة نصفية
3.4.13. دورة كلية
4.4.13. الدورات الأولمبية
5.13. بنية الحصص
1.5.13. نصفي الكرة الأرضية
2.5.13. العناصر
3.5.13. Weider
4.5.13. أنماط
5.5.13. العضلات
6.13. الوصفات
1.6.13. جداول الحمولة والإجهاد
2.6.13. استناداً إلى %
3.6.13. استناداً إلى المتغيرات الذاتية
4.6.13. قائم على السرعة
5.6.13. آخرون
7.13. التنبؤ والرصد
1.7.13. التدريب القائم على السرعة
2.7.13. مناطق التكرار
3.7.13. مناطق الحمل
4.7.13. الوقت والتكرار

8.13. التخطيط
1.8.13. مخططات سلاسل الاعادة
1.1.8.13. Plateau
2.1.8.13. Step
3.1.8.13. الأمواج
4.1.8.13. السلالم
5.1.8.13. الاهرام
6.1.8.13. Light-Heavy
7.1.8.13. Cluster
8.1.8.13. الراحة- التوقف Rest-Pause
2.8.13. التخطيط العمودي
3.8.13. التخطيط الأفقي
4.8.13. التصنيفات والنماذج
1.4.8.13. الثابتة
2.4.8.13. الخطية
3.4.8.13. الخطية العكسية
4.4.8.13. الكتل
5.4.8.13. التراكم
6.4.8.13. غير متموجة
7.4.8.13. غير متموجة عكسية
8.4.8.13. الحجم-الشدة
9.13. التكيف
1.9.13. نموذج الجرعة-الاستجابة
2.9.13. القوة-المثالية
3.9.13. اللياقة-الإرهاق البدني
4.9.13. الجرعات الصغيرة
10.13. التقييمات والتعديلات
1.10.13. حمولة ذاتية التنظيم
2.10.13. إعدادات المعتمدة على التدريب القائم على السرعة
3.10.13. بناءا على التكرار الاحتياطي والقياس الذاتي لشدة الجهد المبذول
4.10.13. بناءا على النسبة المئوية
5.10.13. عبر السلبية

الوحدة 14. منهجية تدريب القوة

1.14. أساليب التدريب من رفع الأثقال *Powerlifting*
1.1.14. القياسات المتساوية الوظيفية
2.1.14. التكرار الإجباري
3.1.14. التدريب اللامركزي في تمارين المنافسة
4.1.14. الخصائص الرئيسية للطرق الأكثر استخدامًا في رفع الأثقال *Powerlifting*
2.14. أساليب التدريب من رفع الاثقال
1.2.14. الطريقة البلغارية
2.2.14. الطريقة الروسية
3.2.14. أصول المنهجيات الشائعة في مدرسة الرفع الأوليمبي
4.2.14. الاختلافات بين المفهوم البلغاري والروسي
3.14. طريقة Zatsiorsky
1.3.14. طريقة الإجهاد الأقصى
2.3.14. طريقة الإجهاد االمكرر
3.3.14. طريقة الإجهاد ديناميكي
4.3.14. مكونات الحمل والمميزات الرئيسية لطرق Zatsiorsky
5.3.14. تفسير واختلافات المتغيرات الميكانيكية (القوة والشدة والسرعة) التي تم الكشف عن الإجهاد الأقصى والإجهاد االمكرر والإجهاد ديناميكي واستجابتها الداخلية
4.14. الطرق الهرمية
1.4.14. كلاسيكية تصاعدية
2.4.14. كلاسيكية منحدرة
3.4.14. الضعف
4.4.14. هرم Skewed
5.4.14. هرم Truncada
6.4.14. هرم مستقيم او ثابت
7.4.14. مكونات الحمل (الحجم والكثافة) للمقترحات المختلفة للطريقة الهرمية
5.14. أساليب التدريب من رفع الأثقال وكمال الاجسام
1.5.14. السلاسل المتميزة
2.5.14. السلاسل الثلاثية
3.5.14. السلاسل المركبة
4.5.14. السلاسل العملية
5.5.14. السلسلة الاحتقانية
6.5.14. التحميل الشبيه بالموجة *Wave-Like Loading*
7.5.14. (ACT (*Anti-catabolic Training*
8.5.14. *Bulk*
9.5.14. *Cluster*
10.5.14. *Zatsiorsky* 10x10
11.5.14. *Heavy Duty*
12.5.14. السلالم
13.5.14. خصائص ومكونات الحمل للمقترحات المنهجية المختلفة لأنظمة التدريب القادمة من كمال الأجسام وحمل الأثقال
6.14. طرق من التدريب الرياضي
1.6.14. البليومترية
2.6.14. *Circuit Training*
3.6.14. *Cluster Training*
4.6.14. التباين
5.6.14. الخصائص الرئيسية لأساليب تدريب القوة المستمدة من التدريب الرياضي
7.14. طرق من التدريب غير التقليدي والكروس فيت
1.7.14. *Every Minute on the Minute*
2.7.14. Tabata
3.7.14. (AMRAP (*As Many Reps as Possible*
4.7.14. *For Time*
5.7.14. الخصائص الرئيسية لأساليب تدريب القوة المستمدة من التدريب Crossfit
8.14. التدريب القائم على السرعة
1.8.14. الأساس النظري
2.8.14. اعتبارات عملية
3.8.14. المعطيات الخاصة
9.14. الأسلوب المتساوي القياس
1.9.14. المفاهيم والأساسيات الفسيولوجية للإجهاد المتساوي القياس
2.9.14. مقترح Yuri Verkhoshansky
10.14. منهجية القدرة على التكرار *Repeat Power Ability* لـ Alex Natera
1.10.14. الأسس النظرية
2.10.14. تطبيقات عملية
3.10.14. البيانات المنشورة مقابل البيانات الخاصة
11.14. منهجية التدريب التي اقترحها Frans Bosch
1.11.14. الأسس النظرية
2.11.14. تطبيقات عملية
3.11.14. البيانات المنشورة مقابل البيانات الخاصة

12.14. منهجية Cal Dietz و Matt Van Dyke المكونة من ثلاث مراحل

1.12.14. الأسس النظرية

2.12.14. تطبيقات عملية

13.14. الاتجاهات الجديدة في التدريب شبه القياسي اللامركزي

1.13.14. الحجج الفسيولوجية العصبية وتحليل الاستجابات الميكانيكية باستخدام محولات الطاقة الموضعية ومنصات القوة لكل نهج من أساليب تدريب القوة.

الوحدة 15. نظرية تدريب القوة وأساس التدريب الهيكلي

1.15. القوة ومفاهيمها ومصطلحاتها

1.1.15. مبدأ عجز القوة

2.1.15. مفهوم االقوة المطبقة

3.1.15. مفهوم القوة المجدية

4.1.15. مصطلحات تدريب القوة

1.4.1.15. القوة القصوى

2.4.1.15. القوة المتفجرة

3.4.1.15. القوة المرنة المتفجرة

4.4.1.15. قوة ردود الفعل المرنة المتفجرة

5.4.1.15. القوة الباليستية

6.4.1.15. القوة السريعة

7.4.1.15. القدرة المتفجرة

8.4.1.15. قدرة السرعة

9.4.1.15. قدرة المقاومة

2.15. مفاهيم متعلقة بالشدة 1

1.2.15. تعريف الشدة

1.1.2.15. الجوانب المفاهيمية

2.1.2.15. أهمية القدرة في سياق الأداء الرياضي

3.1.2.15. توضيح المصطلحات المتعلقة بالفعالية

2.2.15. العوامل التي تساهم في تطوير القدرة القصوى

3.2.15. الجوانب الهيكلية التي تحكم إنتاج القدرة

1.3.2.15. تضخم العضلات

2.3.2.15. تكوين العضلات

3.3.2.15. النسبة بين المقطع العرضي للألياف السريعة والبطيئة

4.3.2.15. طول العضلات وتأثيره على تقلص العضلات

5.3.2.15. كمية وخصائص المكونات المرنة

4.2.15. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج الطاقة

1.4.2.15. إمكانات الفعل

2.4.2.15. معدل التعبئة للوحدات الحركية

3.4.2.15. التنسيق العضلي

4.4.2.15. التنسيق بين العضل

5.4.2.15. حالة العضلات السابقة

6.4.2.15. آليات الانعكاس العصبي العضلي ومدى حدوثها

3.15. مفاهيم متعلقة بالقوة 2

1.3.15. الجوانب النظرية لفهم منحنى وقت القوة

1.1.3.15. قوة الدافع

2.1.3.15. مراحل منحنى القوة-الوقت

3.1.3.15. مرحلة التسريع لمنحنى القوة-الوقت

4.1.3.15. منطقة أقصى تسارع لمنحنى وقت القوة

5.1.3.15. منطقة التباطؤ لمنحنى وقت القوة

2.3.15. الجوانب النظرية لفهم منحنيات القوة

1.2.3.15. منحنى القوة - الوقت

2.2.3.15. منحنى القوة -النقل

3.2.3.15. حمل العمل الأمثل لتنمية الطاقة القصوى

4.15. الربط بين مفاهيم القوة وارتباطها بالأداء الرياضي

1.4.15. هدف تدريب القوة

2.4.15. علاقة القوة بدورة التدريب أو مرحلة التدريب

3.4.15. علاقة القوة القوة القصوى بالشدة

4.4.15. أهمية الشدة وتحسين مستوى الأداء الرياضي

5.4.15. العلاقة بين القوة والأداء الرياضي

6.4.15. العلاقة بين القوة والسرعة

7.4.15. العلاقة بين السرعة والقفز

8.4.15. العلاقة بين القوة وتغيرات الاتجاه

9.4.15. العلاقة بين القوة والجوانب الأخرى للأداء الرياضي

1.9.4.15. القوة القصوى وأثرها على التدريب

5.15. الجهاز العصبي العضلي العصبي (التدريب التضخمي)

1.5.15. التركيب والوظيفة

2.5.15. الوحدة المحركة

3.5.15. نظرية الانزلاق

4.5.15. أنواع الألياف

5.5.15. أنواع التقلصات

6.15. استجابات الجهاز العصبي العضلي العصبي وتكيفاته (التدريب التضخمي)
1.6.15. التكيفات في النبضات العصبية
2.6.15. التكيفات في تنشيط العضلات
3.6.15. التكيفات في تزامن الوحدة الحركية
4.6.15. التكيفات في التنشيط المضاد
5.6.15. التكيفات في الثنائيات
6.6.15. التنشيط المسبق للعضلات
7.6.15. تصلبStiffness العضلات
8.6.15. ردود الفعل
9.6.15. النماذج الداخلية للبرامجيات الحركية
10.6.15. شد العضلات
11.6.15. سرعة جهد الفعل
7.15. تضخم في حجم الخلايا
1.7.15. مقدمة
1.1.7.15. التضخم المتوازي والمتسلسل
2.1.7.15. تضخم ساركوبلازمي
2.7.15. الخلايا الفضائية
3.7.15. التضخم
8.15. الآليات المحفزة للتضخم
1.8.15. الآلية المحفزة للتضخم: الضغط الميكانيكى
2.8.15. الآلية المحفزة للتضخم: الإجهاد الأيضي
3.8.15. الآلية المحفزة للتضخم: تلف العضلات
9.15. المتغيرات لبرمجة تدريب التضخيم
1.9.15. الحجم
2.9.15. الشدة
3.9.15. التكرار
4.9.15. الحمولة
5.9.15. الكثافة
6.9.15. أختيار التمارين
7.9.15. الترتيب في تنفيذ التدريبات
8.9.15. نوع العمل العضلي
9.9.15. مدة فترات الراحة
10.9.15. مدة التكرار
11.9.15. الحد الأقصى للحركة

10.15. العوامل الرئيسية التي تؤثر على التطور التضخمي على أعلى مستوى
1.10.15. علم الوراثة
2.10.15. العمر
3.10.15. الجنس
4.10.15. حالة التدريب

الوحدة 16. تدريب القوة لتحسين السرعة

1.16. القوة
1.1.16. التعريف
2.1.16. المفاهيم العامة
1.2.1.16. مظاهر السرعة
2.2.1.16. عوامل محددات الأداء
3.2.1.16. متطلبات القوة اللازمة لتحسين السرعةSprint. علاقة استعراض القوة والعدو السريع *Sprint*
4.2.1.16. منحنى القوة والسرعة
5.2.1.16. العلاقة بين منحنى القوة والسرعة والطاقة وتطبيقه على مراحل العدو السريع
6.2.1.16. نمو قوة العضلة والشدة
2.16. ديناميكيات وميكانيكا العدو الخطي Sprint Lineal نموذج 100 متر
1.2.16. تحليل سينمائي للمباراة
2.2.16. ديناميات القوة وتطبيقها خلال اللعبة
3.2.16. التحليل الحركي لمرحلة التسريع
4.2.16. الديناميات وتطبيق القوة أثناء التسارع
5.2.16. التحليل الحركي للسباق بأقصى سرعة
6.2.16. الديناميات وتطبيق القوة خلال السرعة القصوى
3.16. تحليل تقنية التسارع والسرعة القصوى في الرياضات الجماعية
1.3.16. وصف التقنية في الرياضات الجماعية
2.3.16. مقارنة بين تقنية الركض في الرياضات الجماعية مقابل. الاختبارات الرياضية
3.3.16. تحليل الوقت والحركة لمظاهر السرعة في الرياضات الجماعية
4.16. التمارين كوسيلة أساسية وخاصة لتطوير القوة لتحسين العدو السريع *Sprint*
1.4.16. أنماط الحركة الأساسية
1.1.4.16. وصف الأنماط مع التركيز على تمارين الأطراف السفلية
2.1.4.16. الطلب الميكانيكي على التمارين
3.1.4.16. تمارين مشتقة من رفع الأثقال الأولمبي
4.1.4.16. التمارين الباليستية
5.1.4.16. منحنى القوة-السرعة للتمارين
6.1.4.16. ناقل إنتاج القوة

الوحدة 17. تقييم الأداء الرياضي في تدريبات القوة

1.17. التقييم
1.1.17. المفاهيم العامة للتقييم والاختبار والقياس
2.1.17. خصائص الاختبار
3.1.17. أنواع الاختبار
4.1.17. الأهداف من التقييم
2.17. التكنولوجيا العصبية والعضلية والتقييمات
1.2.17. سجادة العلاقات
2.2.17. منصات القوة
3.2.17. خلايا الحمل
4.2.17. أجهزة قياس التسارع
5.2.17. محولات الوضع
6.2.17. التطبيقات الخلوية للتقييم العصبي العضلي
3.17. اختبار التكرار دون الحد الأقصى
1.3.17. بروتوكول لتقييمها
2.3.17. طرق للتحقق من صحة معادلات التقدير في التدريبات التدريبية المختلفة
3.3.17. استجابات الحمل الميكانيكية والداخلية أثناء اختبار التكرار دون الحد الأقصى
4.17. اختبار التزايد التدريجي للاختبار الأقصى (TPImáx)
1.4.17. بروتوكول Naclerio و Figueroa 2004
2.4.17. الاستجابات الميكانيكية (جهاز التشفير الخطي) والحمل الداخلي خلال اختبار التزايد التدريجي للاختبار الأقصى
3.4.17. تحديد المنطقة المثلى لتدريب الطاقة
5.17. اختبار القفز الأفقي
1.5.17. التقييم بدون استخدام التكنولوجيا
2.5.17. التقييم باستخدام التكنولوجيا (جهاز التشفير الأفقي ومنصة القوة)
6.17. اختبار القفز العمودي البسيط
1.6.17. تقييم *Squat Jump* (SJ)
2.6.17. تقييم *Countermovement* Jump (CMJ)
3.6.17. تقييم أبالاكوف قفزة ABK
4.6.17. تقييم *Drop Jump* (DJ)

5.16. الأساليب الخاصة لتدريبات القوة المطبقة على العدو السريع *Sprint*
1.5.16. طريقة الإجهاد الأقصى
2.5.16. طريقة الإجهاد ديناميكي
3.5.16. طريقة الإجهاد االمكرر
4.5.16. الطريقة الفرنسية المعقدة *complex* والمتباينة
5.5.16. الطريقة المعقدة والتباين الفرنسي
6.5.16. تدريب القوة كوسيلة للحد من مخاطر الإصابة
6.16. وسائل وطرق تدريب القوة لتطوير السرعة
1.6.16. وسائل وأساليب تدريب القوة لتطوير مرحلة التسارع
1.1.6.16. علاقة القوة بالتسارع
2.1.6.16. التزلج والسباق ضد المقاومة
3.1.6.16. المنحدرات
4.1.6.16. القفز
1.4.1.6.16. بناء القفزة العمودية
2.4.1.6.16. بناء القفزة الأفقية
2.6.16. وسائل وطرق تدريب السرعة القصوى/ *Top Speed*
1.2.6.16. بليوميتريكس
1.1.2.6.16. مفهوم طريقة الصدمة
2.1.2.6.16. المنظور التاريخي
3.1.2.6.16. منهجية طريقة الصدمة لتحسين السرعة
4.1.2.6.16. الأدلة العلمية
7.16. وسائل وأساليب تدريب القوة المطبقة على خفة الحركة وتغيير الاتجاه
1.7.16. عوامل محددات خفة الحركة وتغيير الاتجاه
2.7.16. قفزات متعددة الاتجاهات
3.7.16. القوة اللامركزية
8.16. تقييم ومراقبة تدريب القوة
1.8.16. ملف تعريف القوة والسرعة
2.8.16. ملف تعريف الأحمال والسرعة
3.8.16. الأحمال التصاعدية
9.16. الدمج
1.9.16. حالة عملية

7.17. اختبار القفز العمودي المتكرر (القفز الارتدادي) (*Rebound Jump*)

1.7.17. اختبار القفز المتكرر لمدة 5 ثوانٍ

2.7.17. اختبار القفز المتكرر لمدة 15 ثوانٍ

3.7.17. اختبار القفز المتكرر لمدة 30 ثوانٍ

4.7.17. مؤشر قوة التحمل السريع (Bosco)

5.7.17. معدل المجهود في اختبار القفز الارتدادي *Rebound Jump*

8.17. الاستجابات الميكانيكية (القوة والشدة والسرعة/الوقت) أثناء اختبارات القفزات الفردية والمتكررة

1.8.17. القوة/الوقت في القفزات الفردية والمتكررة

2.8.17. السرعة/الوقت في القفزات الفردية والمتكررة

3.8.17. الشدة/الوقت في القفزات الفردية والمتكررة

9.17. ملامح القوة/السرعة في المتجهات الأفقية

1.9.17. الأساس النظري في ملف تعريف القوة/السرعة الشخصي

2.9.17. بروتوكولات التقييم Morin و Samozino

3.9.17. تطبيقات عملية

4.9.17. بساط التلامس والتشفير الخطي وتقييم منصة القوى

10.17. ملامح القوة/السرعة في الناقلات الرأسية

1.10.17. الأساس النظري في ملف تعريف القوة/السرعة الشخصي

2.10.17. بروتوكولات التقييم Morin و Samozino

3.10.17. تطبيقات عملية

4.10.17. بساط التلامس والتشفير الخطي وتقييم منصة القوى

11.17. اختبارات القياس المتساوي القياس

1.11.17. Test McCall

1.1.11.17. بروتوكول التقييم والقيم المسجلة مع منصة القوة

2.11.17. اختبار الشد في منتصف الفخذ

1.2.11.17. بروتوكول التقييم والقيم المسجلة مع منصة القوة

الوحدة 18. تدريب القوة في الرياضات الظرفية

1.18. الاسس الرئيسية

1.1.18. التكيفات الوظيفية والهيكلية

1.1.1.18. التكيفات الوظيفية

2.1.1.18. نسبة الحمولة إلى الإيقاف المؤقت (الكثافة) كمعيار للتكيف

3.1.1.18. القوة كصفة أساسية

4.1.1.18. آليات أو مؤشرات التكيف الهيكلي

5.1.1.18. استخدام وضع تصور للتكيفات العضلية المستفزة، كآلية تكيفية للحمل المفروض. (الإجهاد الميكانيكي والإجهاد الأيضي وتلف العضلات)

2.1.18. تجنيد الوحدات الحركية

1.2.1.18. ترتيب التجنيد والآليات التنظيمية للجهاز العصبي المركزي والتكيفات المحيطية، والتكيفات المركزية باستخدام الإجهاد أو السرعة أو التعب كأداة للتكيف العصبي.

2.2.1.18. ترتيب التجنيد والإرهاق خلال ذروة الجهود المبذولة

3.2.1.18. ترتيب التجنيد والإرهاق خلال ما قبل ذروة الجهود المبذولة

4.2.1.18. التعافي الليفي

2.18. أساسيات محددة

1.2.18. الحركة كنقطة انطلاق

2.2.18. جودة الحركة كهدف عام للتحكم الحركي والنمط الحركي والبرمجة الحركية

3.2.18. الحركات الأفقية ذات الأولوية

1.3.2.18. التسارع والكبح وتغيير الاتجاه بالساق الداخلية والساق الخارجية؛ السرعة القصوى المطلقة و/أو دون القصوى والتقنية والتصحيح والتطبيق وفقًا للحركات المحددة في المنافسة.

4.2.18. الحركات العمودية ذات الأولوية

1.4.2.18. *Jumps, Hops, Bounds*. التقنية والتصحيح والتطبيق وفقاً للحركات المحددة في المنافسة

3.18. الوسائل التكنولوجية لتقييم تدريب القوة والتحكم في الحمل الخارجي.

1.3.18. مقدمة في التكنولوجيا والرياضة

2.3.18. التكنولوجيا لتقييم ومراقبة تدريبات القوة والقدرة والتحكم فيها.

1.2.3.18. المشفر الدوار (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

2.2.3.18. خلية الأحمال (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

3.2.3.18. منصات القوة (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

4.2.3.18. الخلايا الضوئية الكهربائية (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

5.2.3.18. سجادة اللمس (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

6.2.3.18. أجهزة قياس التسارع (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

7.2.3.18. تطبيقات الهاتف (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

3.3.18. بروتوكولات التدخل لتقييم التدريب ومراقبته

4.18. التحكم في الاحمال الداخلي

1.4.18. الإدراك الذاتي للحمل من خلال تقييم المجهود المحسوس

1.1.4.18. الإدراك الذاتي للحمل لتقدير الحمل النسبي (RM1 %)

2.4.18. النِطَاق

1.2.4.18. كعنصر تحكم في التمرين

1.1.2.4.18. التكرار والإعداد المسبق

2.1.2.4.18. التكرار في الاحتياط

3.1.2.4.18. مقياس السرعة

2.2.4.18. التحكم في التأثير الإجمالي للجلسة

3.2.4.18. كأداة للتقسيم الزمني

1.3.2.4.18. استخدام لتمرين المقاومة التدريجي المنظم ذاتيًا وتفسير البيانات وعلاقتها بالجرعة الصحيحة للحمل في الجلسة.

3.4.18. مقياس جودة التعافي والتفسير والتطبيق العملي في الجلسة

4.4.18. كأداة في الممارسة اليومية

5.4.18. التطبيق

6.4.18. التوصيات

5.18. وسائل تدريب القوة

1.5.18. دور البيئة في تصميم المنهجية

2.5.18. وسائل في خدمة طريقة ما وبما يتماشى مع هدف رياضي مركزي

3.5.18. أنواع الوسائط

4.5.18. أنماط الحركة والتنشيطات كمحور مركزي لاختيار الوسائط وتنفيذ الطريقة.

6.18. بناء الوسائط

1.6.18. تعريف نوع التمارين

1.1.6.18. الروابط المستعرضة كدليل لهدف الحركة

2.6.18. تطور التمارين

1.2.6.18. تعديل مكون الدوران وعدد الدعامات وفقًا لمستوى الحركة

3.6.18. تنظيم التمارين

1.3.6.18. العلاقة مع الحركات الأفقية والرأسية ذات الأولوية

7.18. التطبيق العملي لطريقة (البرمجة) العملية

1.7.18. خطة التنفيذ المنطقي

2.7.18. تنفيذ جلسة جماعية

3.7.18. البرمجة الفردية في سياق جماعي

4.7.18. القوة في السياق المطبق على اللعبة

5.7.18. مقترح الدورة الزمنية

8.18. الوحدة المواضيعية المتكاملة 1

1.8.18. البناء التدريبي للتكيفات الوظيفية والهيكلية وترتيب التوظيف

2.8.18. إنشاء نظام لرصد و/أو تقييم التدريب

3.8.18. بناء التدريب القائم على الحركة لتطبيق الأساسيات والوسائل والتحكم في الحمل الخارجي والداخلي الأساسيات والوسائل والتحكم في الحمل الخارجي والداخلي

9.18. الوحدة المواضيعية المتكاملة 2

1.9.18. بناء جلسة تدريب جماعي

2.9.18. بناء جلسة تدريب جماعي في السياق المطبق على اللعبة

3.9.18. بناء فترة زمنية للأحمال التحليلية والمحددة.

الوحدة 19. التدريب في الرياضات متوسطة وطويلة المدة

1.19. القوة

1.1.19. التعريف والمفهوم

2.1.19. استمرارية القدرات المشروطة

3.1.19. متطلبات القوة اللازمة لرياضات التحمل الأدلة العلمية

4.1.19. مظاهر القوة وعلاقتها بالتكيفات العصبية العضلية في رياضات التحمل

2.19. الأدلة العلمية على تكيفات تدريبات القوة وتأثيرها على اختبارات التحمل المتوسطة والطويلة

1.2.19. التكيفات العصبية العضلية

2.2.19. التكيفات الأيضية والغدد الصماء

3.2.19. التكيفات على الأداء في اختبارات محددة

3.19. مبدأ المطابقة الديناميكية المطبق على رياضات التحمل

1.3.19. التحليل الميكانيكي الحيوي لإنتاج القوة في حركات مختلفة: الجري، وركوب الدراجات، والسباحة، والتجديف، والتزلج على الثلج.

2.3.19. معلمات المجموعات العضلية المعنية وتنشيط العضلات

3.3.19. الحركيات الزاويّة

4.3.19. سرعة ومدة إنتاج القوة

5.3.19. ديناميكيات الإجهاد

6.3.19. سعة الحركة واتجاهها

4.19. تدريب القوة والتحمل المتزامن
1.4.19. المنظور التاريخي
2.4.19. ظاهرة التداخل
1.2.4.19. الجوانب الجزيئية
2.2.4.19. الأداء الرياضي
3.4.19. آثار تمارين القوة على القدرة على التحمل
4.4.19. آثار تدريبات التحمل على أداء القوة
5.4.19. أنواع وأنماط تنظيم الأحمال واستجاباتها التكيفية
6.4.19. التدريب المتزامن الأدلة على الرياضات المختلفة
5.19. تدريب القوة
1.5.19. وسائل وطرق تطوير القوة القصوى
2.5.19. وسائل وطرق تطوير القوة المتفجرة
3.5.19. وسائل وطرق تطوير القوة التفاعلية
4.5.19. التدريب التعويضي والحد من مخاطر الإصابة
5.5.19. التدريب على القفز والوثب كجزء مهم من تحسين اقتصاد الجري.
6.19. التمارين والوسائل الخاصة لتدريبات القوة لرياضات التحمل المتوسطة والطويلة
1.6.19. نمط الحركة
2.6.19. التمارين الأساسية
3.6.19. التمارين الباليستية
4.6.19. التمارين الديناميكية
5.6.19. تمارين القوة بالمقاومة والمساعدة
6.6.19. التمارين المركزية
7.19. برمجة تدريبات القوة وفقًا لهيكل الدورة المصغرة
1.7.19. اختيار التمارين وترتيبها
2.7.19. التكرار الأسبوعي لتدريب القوة
3.7.19. الحجم والشدة حسب الهدف
4.7.19. أوقات التعافي

8.19. تدريب القوة الموجه لمختلف التخصصات الدورية
1.8.19. تمارين القوة لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة
2.8.19. تدريب القوة الموجه لركوب الدراجات الهوائية
3.8.19. تدريب القوة الموجه للسباحة
4.8.19. تدريب القوة الموجه للتجذيف
5.8.19. تدريب القوة الموجه للتزلج
9.19. مراقبة عملية التدريب
1.9.19. ملف الأحمال والسرعة
2.9.19. اختبار الأحمال التصاعدية

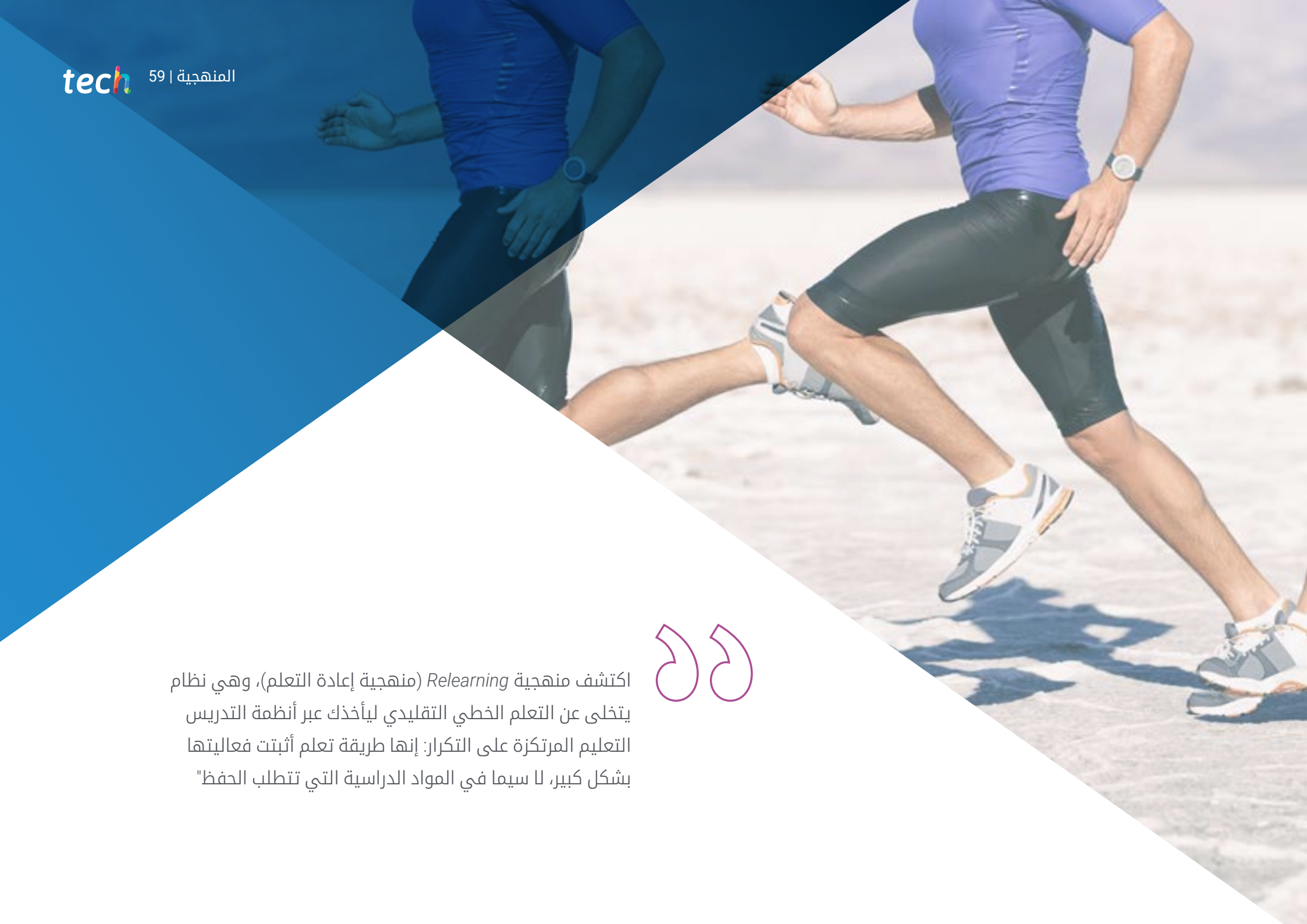
"سيكون لديك إمكانية الوصول إلى مكتبة موارد الوسائط المتعددة 7 أيام في الأسبوع، 24 ساعة في اليوم"

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.

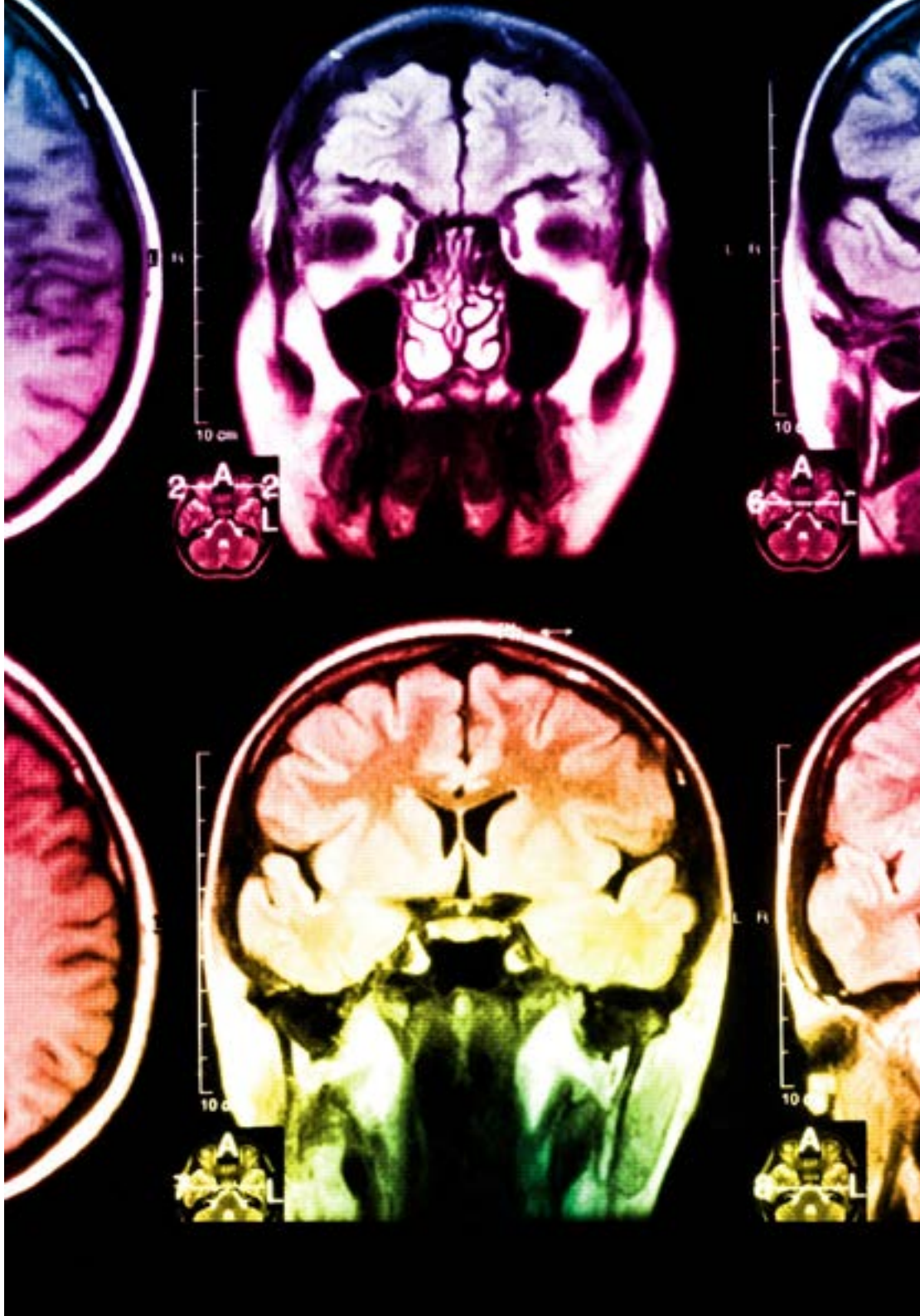
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

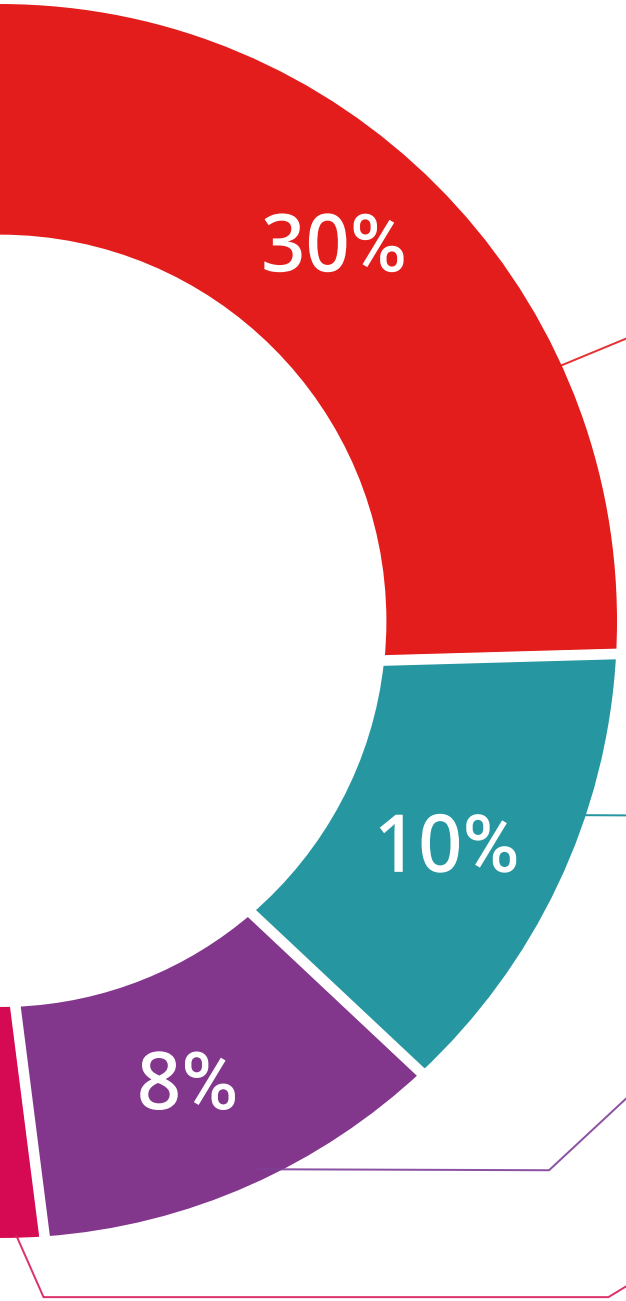
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلّم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، 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.

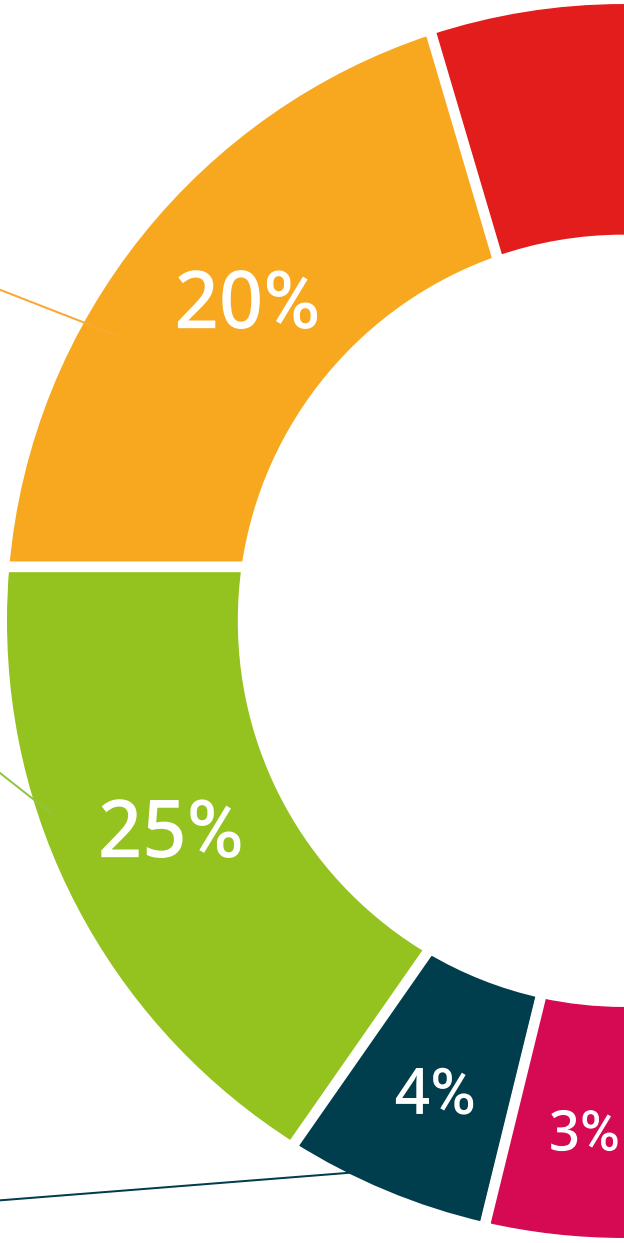
ملخصات تفاعلية

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 هذا الماجستير المتقدم في تمارين القوة والأداء الرياضي العالي بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على مؤهل ماجستير متقدم صادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

يحتوي هذا **ماجستير متقدم في تمارين القوة والأداء الرياضي العالي** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

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

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

المؤهل العلمي: **ماجستير متقدم في تمارين القوة والأداء الرياضي العالي**

طريقة: **عبر الإنترنت**

مدة : **سنتين**

الجامعة التكنولوجية

شهادة تخرج

هذه الشهادة ممنوحة إلى

لـ

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

لاجتيازه/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

ماجستير متقدم

في

تمارين القوة والأداء الرياضي العالي

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 الرايطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص مصحوبًا دائمًا بالمؤهل الجامعي التمكيني الصادر عن السلطات المختصة بالاعتماد للممارسة المهنية في كل بلد.

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

ماجستير متقدم في تمارين القوة والأداء الرياضي العالي

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
1º	فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني	إجباري	150
1º	الإنعاش المطبق على الأداء والبحث	إجباري	150
1º	تدريب القوة، من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
1º	تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
1º	تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
1º	التنقل، من النظرية إلى الأداء	إجباري	150
1º	تقييم الأداء الرياضي	إجباري	150
1º	التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي	إجباري	150
1º	الميكانيكيا الحيوية المطبقة على الرياضات عالية الأداء	إجباري	150
1º	تطبيق التغذية على الأداء الرياضي العالي	إجباري	150
2º	فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني	إجباري	150
2º	الإنعاش المطبق على الأداء والبحث	إجباري	150
2º	تدريب القوة، من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
2º	تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
2º	تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
2º	التنقل، من النظرية إلى الأداء	إجباري	150
2º	تقييم الأداء الرياضي	إجباري	150
2º	التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي.	إجباري	150
2º	الميكانيكيا الحيوية المطبقة على الرياضات عالية الأداء	إجباري	150
2º	تطبيق التغذية على الأداء الرياضي العالي	إجباري	150

أ. د./ Tere Guevara Navarro

رئيس الجامعة

الجامعة التكنولوجية

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

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير متقدم
تمارين القوة والأداء الرياضي العالي

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **سنتين**
- المؤهل العلمي: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- مواعيد الدراسة: **وفقا لوتيرتك الخاصة**
- الامتحانات: **أونلاين**

ماجستير متقدم
تمارين القوة والأداء الرياضي العالي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية