ماجستير نصف حضوري
الأداء الرياضي العالي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير نصف حضوري
الأداء الرياضي العالي

طريقة التدريس: **نصف حضوري (أونلاين + الممارسة الإكلينيكية)**

مدة الدراسة: **12 شهر**

المؤهل العلمي: **TECH الجامعة التكنولوجية**

رابط الدخول إلى الموقع الالكتروني: www.techtitute.com/ae/sports-science/hybrid-professional-master-degree/hybrid-professional-master-degree-entrenamiento-high-performance-sports

الفهرس

01
المقدمة
صفحة 4

02
لماذا تدرس برنامج الماجستير النصف حضوري هذا؟
صفحة 8

03
الأهداف
صفحة 12

04
الكفاءات
صفحة 16

05
هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية
صفحة 20

06
المخطط التدريسى
صفحة 26

07
الممارسات
صفحة 44

08
أين يمكنني القيام بالممارسات؟
صفحة 50

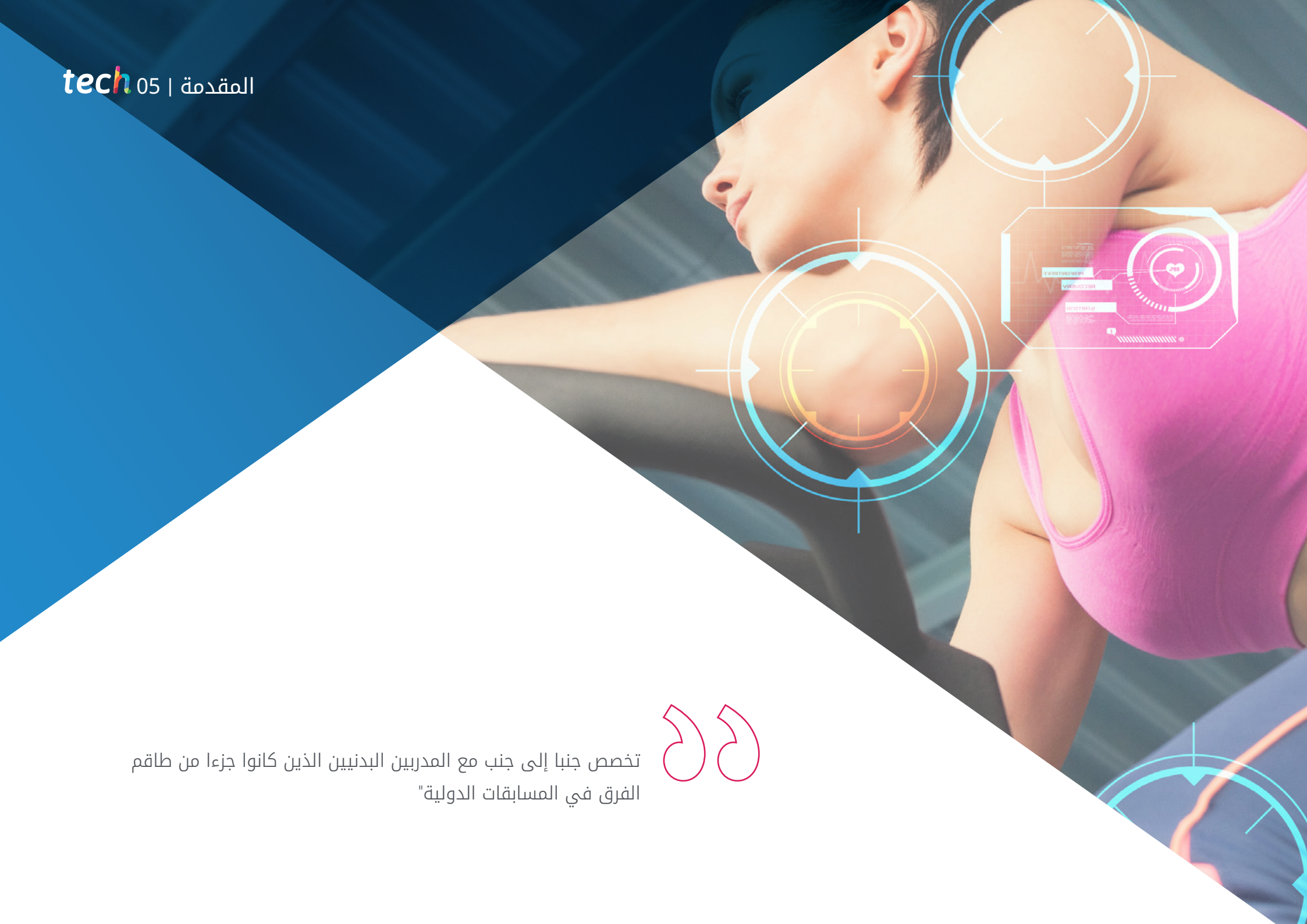
09
المنهجية
صفحة 54

10
المؤهل العلمي
صفحة 62

01

المقدمة

يوجد خلف كل رياضي رفيع المستوى مدرب بدني متخصص في الأداء العالي قادر على تطوير برامج تدريبية محددة لمواجهة المسابقات ذات الصلة والتعافي من الإصابات. هذا هو المهني الذي يزداد الطلب عليه في المجال الرياضي، والذي وصل إلى مستويات عالية من القدرة التنافسية والطلب. يوفر هذا البرنامج للطلاب إتقانا كبيرا لأساليب تدريب القوة أو السرعة أو التحمل، وذلك بفضل فريق التدريس الخبير ذو الخبرة الواسعة في مجال الرياضة. بالإضافة إلى ذلك، سوف تكتسب هذه المهارات من خلال نظام التدريس عبر الإنترنت في الإطار النظري والتدريب الداخلي وجها لوجه والمكثف في مركز مرموق ستكمل به هذا المؤهل.



تخصص جنبا إلى جنب مع المدربين البدنيين الذين كانوا جزءا من طاقم الفرق في المسابقات الدولية"

يشمل التدريب عالي الأداء جميع جوانب العمل الرياضي: خفة الحركة والقوة والقدرة على التحمل والسرعة والتوازن والاستقرار. كل هذا يتطلب مهنيا مؤهلا تأهيلا عاليا يعرف كيفية توجيه وإرشاد الرياضي المحترف لتحقيق أهدافه.

في السنوات الأخيرة، تمكن المدرب البدني للرياضيين من التقدم في تطوير تدريبهم بفضل الدعم العلمي، مما يدل على فعالية وكفاءة كل تمرين اعتمادا على الانضباط الرياضي والرياضي واللحظة التي يكونون فيها في منافستهم. نظام لا يمكن تحقيقه إلا من خلال المراقبة والتقييم والتحليل الإحصائي الذي يوضح بدقة أكبر النقطة التي يكون فيها الرياضي جسديا.

يضم الماجستير النصف حضوري هذ فريقا من المعلمين المحترفين ذوي الخبرة الواسعة في هذا القطاع، ويشكلون جزءا من الموظفين في مختلف التخصصات الرياضية مع الفرق والرياضيين الذين شاركوا في المسابقات الدولية. هذا الجانب هو ضمان للطلاب الذين يرغبون في الحصول على تدريب مهني مع أحدث التطورات في مجال التدريب الرياضي.

في هذا التدريس، سيتمكن الطلاب من الحصول على معرفة واسعة حول طرق التدريب المختلفة والمقترحات المطبقة على أي رياضة، سواء كانت كرة القدم أو الرجبي أو الهوكي أو كرة السلة أو كرة اليد أو ألعاب القوى، من بين أمور أخرى. كل هذا يمكن تحقيقه بفضل منهجية 100٪ عبر الإنترنت في إطارها النظري، والتي تمنحك المرونة لتوزيع عبء التدريس حسب رغبتك. ستحتاج فقط إلى جهاز متصل بالإنترنت لتتمكن من الوصول إلى المنهج الدراسي بأكمله من اليوم الأول. بالإضافة إلى ذلك، سيتم استكمال هذا المؤهل بالتدريب العملي الذي سيسمح لك بالتقدم في حياتك المهنية جنبا إلى جنب مع محترفي الرياضة عالية الأداء.

يحتوي **الماجستير النصف حضوري في الأداء الرياضي العالي** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. أبرز خصائصه هي:

- تطوير أكثر من 100 حالة مقدمة من محترفين رياضيين ذوي خبرة واسعة في هذا القطاع
- محتوياتها الرسومية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها، تجمع المعلومات العلمية والعملية حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- التدريبات حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار
- تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة في التدريبات الشخصية
- كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمولمتصل بالإنترنت
- بالإضافة إلى ذلك، ستتمكن من القيام بتدريب داخلي في أحد أفضل المراكز الرياضية

"استكمل دراستك النظرية بفترة تدريب في مركز رياضي مرموق يفي بمعايير الجودة لمهنتك"

سجل في هذا المؤهل للتقدم في حياتك المهنية في المجال الرياضي واكتسب التخصص الذي سيأخذك إلى نخبة الرياضة"

يتيح لك هذا الماجستير النصف حضوري الجمع بين مسؤولياتك الشخصية والتعلم الجيد.

حدث معرفتك من خلال الماجستير النصف حضوري وأجعل الرياضيين يصلون إلى القمة في حياتهم المهنية.

وفي هذا الاقتراح للحصول على الماجستير، ذا الطابع المهني والشكل النصف حضوري، يهدف البرنامج إلى تحديث مهنيي النشاط البدني الذين يؤدون وظائفهم في المراكز الرياضية، والذين يحتاجون إلى مستوى عال من المؤهلات. تستند المحتويات إلى أحدث الأدلة العلمية، وتوجه بطريقة تعليمية لدمج المعرفة النظرية في الممارسة الرياضية، وستسهل العناصر النظرية العملية تحديث المعرفة.

بفضل محتواها متعدد الوسائط المصنوع من أحدث التقنيات التعليمية، فإنها ستسمح لمهني النشاط البدني بالتعلم السياقي والموقعي، أي بيئة محاكاة توفر تعلمًا غامرًا مبرمجًا للتدريب في المواقف الحقيقية. يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات، والذي يجب أن تحاول من خلاله حل المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ من خلاله. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.

02

لماذا تدرس برنامج الماجستير النصف حضوري هذا؟

في عالم الأداء الرياضي، من الضروري للغاية أن يكون لديك أحدث المفاهيم في تدريب القوة أو التحمل أو السرعة للرياضيين ذوي الأداء العالي، وكلها تم الحصول عليها بناءً على أحدث الأدلة العلمية. من الضروري أيضًا نقل جميع هذه المحتويات إلى الجانب العملي بأقصى قدر من الكفاءة لأداء مهام المشورة الحقيقية للرياضيين. لهذا السبب، قررت TECH إنشاء منتج أكاديمي يسمح للطلاب بالجمع بين التعلم النظري الممتاز والإقامة العملية لمدة 120 ساعة في شركة رياضية، حيث سيطبقون التقنيات الجديدة لتخطيط التدريب.

بفضل هذه المؤهل العلمي من TECH، ستجمع بين التدريس النظري الممتاز والمرحلة العملية من 3 أسابيع في مركز رياضي، حيث ستطبق كل المعرفة المكتسبة طوال هذا المؤهل"

1. ترقية من أحدث التقنيات المتاحة

في السنوات الأخيرة، شهد مجال الرياضات عالية الأداء ظهور طرق جديدة لتقييم عمل الرياضيين، واستخدام الأنظمة الحديثة للتدريب على المقاومة أو تطبيق استراتيجيات تغذوية أكثر فعالية. لهذا السبب، سيمنح برنامج TECH الطلاب أحدث المهارات في هذا المجال ليكونوا متوافقين مع احتياجات هذا القطاع.

2. التعمق في أحدث المستجدات من خلال خبرة أفضل المتخصصين

يتم تدريس هذا المؤهل من قبل المتخصصين الذين يعملون بنشاط في عالم تدريب الرياضيين ذوي الأداء العالي، والمسؤولين عن تطوير جميع المحتويات التعليمية للبرنامج. لذلك، فإن كل المعرفة التي سيقدمونها للطلاب طوال الماجستير هذا ستتمتع بإمكانية التطبيق الكامل في هذا القطاع.

3. الدخول في بيئات رياضية من الدرجة الأولى

تختار TECH بعناية جميع المراكز المتاحة لتدريبها العملي، والذي ستصل إليه في نهاية المرحلة النظرية. في هذا السياق، سيتطور الطالب في مركز تدريب ممتاز موجه إلى الرياضات عالية الأداء. وبهذه الطريقة، ستحدد الأعمال اليومية المضطلع بها في هذا المجال وستطبق أحدث الاتجاهات في هذا المجال.

4. الجمع بين أفضل نظرية والممارسة الأكثر تقدمًا

يحتوي السوق التعليمي على مجموعة متنوعة من البرامج الأكاديمية التي تركز فقط على تدريس المحتويات النظرية. ومع ذلك، يوفر هذا المؤهل للطلاب إمكانية الجمع بين التعلم النظري الممتاز والتدريب لمدة 3 أسابيع في البيئات المهنية عالية المستوى.

5. توسيع حدود المعرفة

توفر TECH إمكانيات تنفيذ التدريب العملي لهذا الماجستير النصف حضوري ليس فقط في المراكز ذات الأهمية الدولية. وبهذه الطريقة، سيكون المتخصص قادرًا على توسيع حدوده واللحاق بأفضل المحترفين، الذين يمارسون الرياضة في مراكز الدرجة الأولى وفي القارات المختلفة.

> ستنغمس بشكل عملي كلي في المركز الذي تختاره بنفسك"

03
الأهداف

الهدف من الماجستير النصف حضوري في مدرب صالة رياضية هو حث المحترفين على تحديث معرفتهم حول الأساليب المختلفة لتقييم الأداء الرياضي للأشخاص. وتحقيقا لهذه الغاية، تم وضع منهج دراسي رفيع المستوى يستند إلى آخر التطورات في هذا القطاع ووضع بأقصى دقة علمية. بهذه الطريقة، سيتمكن المهني من إتقان وتطبيق أحدث طرق التدريب على وجه اليقين لتحسين نوعية الحياة لدى الأشخاص الذين يعانون من الأمراض الشائعة. لهذا السبب، تضع TECH سلسلة من الأهداف العامة والخاصة لإرضاء خريجي المستقبل بشكل أكبر.

تعرف على أحدث المستجدات في التمارين والميكانيكا الحيوية والتغذية المطبقة على نخبة الرياضيين. سجل الان"

الهدف العام

- الهدف العام لهذا المؤهل العلمي هو السماح للطلاب بإتقان أحدث أساليب التدريب وتطبيقها بكل يقين، وذلك بفضل المعرفة الواسعة بالإحصاءات، واستخدام البيانات التي تم الحصول عليها من الرياضي، وعمليات البحث. وبالمثل، سيكون الطلاب قادرين على تقييم الأداء الرياضي وفهم المبادئ التي تحكم علم وظائف الأعضاء والكيمياء الحيوية والميكانيكا الحيوية والتغذية.

> سيسمح لك هذا البرنامج 100% عبر الإنترنت في إطاره النظري بالتعرف على أحدث التقنيات المطبقة في تقييم الرياضيين"

الأهداف المحددة

الوحدة 1. فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

- تخصص وفسر الجوانب الرئيسية للكيمياء الحيوية والديناميكا الحرارية
- 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
- 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 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 طرق تدريب القوة الأكثر فعالية
- وضع معايير كافية لتكون قادرا على دعم اختيار أساليب التدريب المختلفة في التطبيق العملي
- القدرة على تحديد احتياجات القوة لكل رياضي
- إتقان الجوانب النظرية والعملية التي تحدد تطور القوة
- تطبيق 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، وهي تقنية تسمح بتمييز الأخطاء في آليات السباق وإجراءات تصحيحها
- التعرف على جوانب الطاقة الحيوية للسباقات الفردية والمتكررة وكيفية ارتباطها بعمليات التدريب
- التفريق بين الجوانب الميكانيكية التي يمكن أن تؤثر على فقدان الأداء وآليات إنتاج الإصابة في العدو
- تطبيق الوسائل وطرق التدريب المختلفة تحليليًا لتطوير مراحل السرعة المختلفة
- جدولة تدريب السرعة في الرياضات الظرفية

الوحدة 5. تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق

- تعميق التكيفات المختلفة الناتجة عن المقاومة الهوائية
- تطبيق المطالب البدنية 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. التنقل: من النظرية إلى الأداء

- التعامل مع التنقل 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 التنقل
- تنمية القدرة على تصميم المهام والخطط لتطوير مظاهر التنقل
- 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 المطبق على الأداء الرياضي العالي

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

الوحدة 9. الميكانيكا الحيوية المطبقة على الرياضات عالية الأداء

- 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

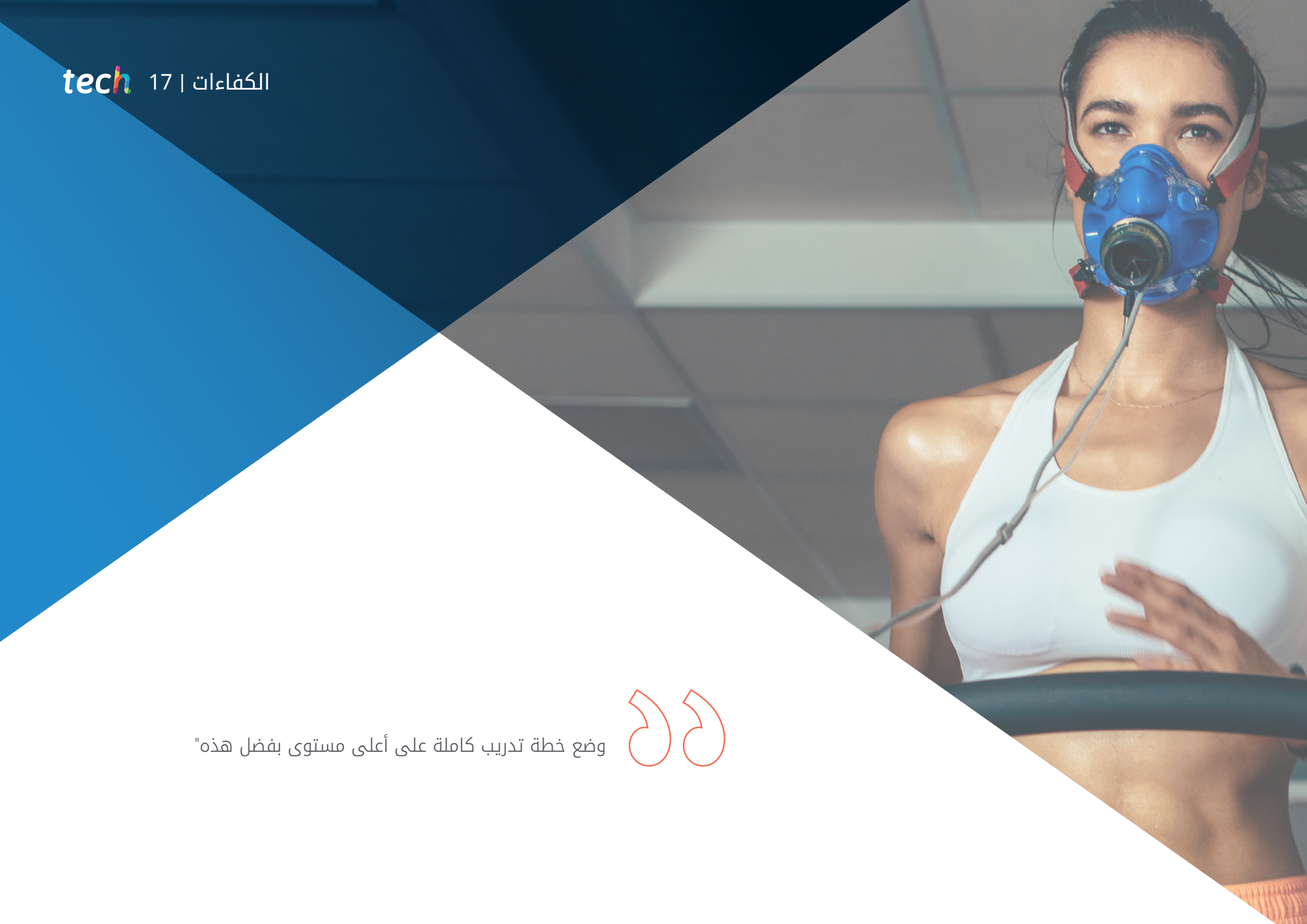
الوحدة 10. يتم تطبيق التغذية على الأداء الرياضي العالي

- تعلم الأسس الفسيولوجية والكيميائية الحيوية لعملية التمثيل الغذائي للطاقة من المجهود البدني
- التعرف على عمليات وطرق التقييم الغذائي للرياضي، وكذلك تكوين الجسم
- إتقان الخيارات المختلفة لتقييم إنفاق الرياضي على الطاقة
- استخدام جميع متغيرات التغذية المتاحة للتخصصات الرياضية ذات الخصائص المختلفة تمامًا
- التعرف على أحدث الأدلة العلمية المتعلقة بالمكملات الرياضية
- إدارة الجوانب الغذائية المرتبطة باضطرابات الأكل والإصابات الرياضية

04

الكفاءات

سيكتسب الطلاب أثناء إجراء هذا الماجستير النصف حضوري المهارات الفنية والعملية لعملية الجودة والتحديث في مجال الأداء العالي، والقدرة على تنفيذ خطة تدريب محددة للرياضي أو لفريق كامل بغض النظر عن التخصص الرياضي.



"وضع خطة تدريب كاملة على أعلى مستوى بفضل هذه

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

عزز مسارك الوظيفي من خلال تعلم شامل يسمح لك بالتقدم على المستويين النظري والعملي"

الكفاءات المحددة

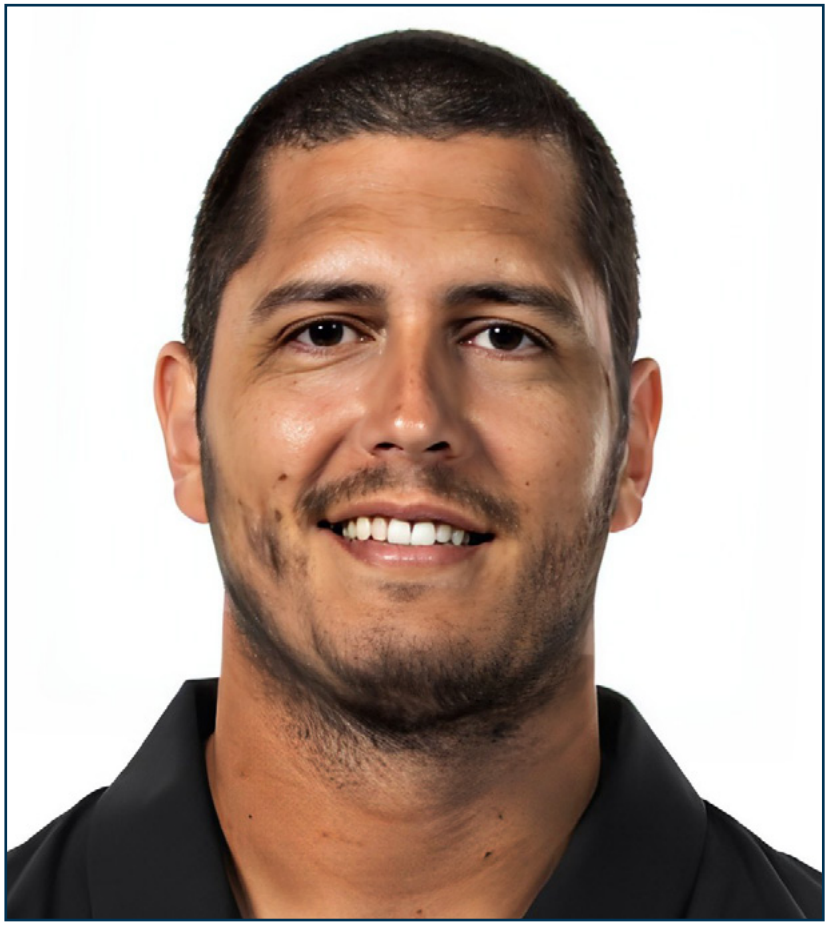
- امتلاك المعرفة الكاملة لتتمكن من دخول عالم التدريب والنشاط البدني والصحة بنجاح
- معرفة كيفية أداء مهامهم سواء في السكان العاديين لأغراض جمالية أو نوعية الحياة، وكذلك في السكان الذين يعانون من أمراض شائعة
- القدرة على التعامل مع التدريب بأهداف مختلفة بالمعرفة الحقيقية
- تطوير فهم الطلاب لكيفية استجابة الأنظمة الفسيولوجية المشاركة في النشاط البدني لجلسة تمرين واحدة، وكيف يمكن لأنماط التدريب والظروف البيئية المختلفة تعديل هذه الأنظمة واستجابتها للإجهاد
- تنسيق النظام الإداري لصالة الألعاب الرياضية لجعلها تعمل على النحو الأمثل
- التعرف بعمق على الصورة المنهجية والتربوية التي تختبئ وراء مقترحات فئات المجموعات المختلفة والتي يمكن العثور عليها في معظم مراكز التدريب والصالات الرياضية
- تطبيق تخطيط وبرامج التدريب المصممة خصيصًا لاحتياجات الأفراد الذين يعانون من السمنة من أجل إحداث تغييرات ملموسة في صحة الشخص
- إتقان الاختبارات المختلفة والاختبارات البدنية التي توجد بهدف معرفة حالة اللياقة البدنية للفرد
- فهم، من أحدث الأدلة العلمية، فوائد تمارين القوة
- استيعاب آخر التطورات العلمية والتكنولوجية من أجل السيطرة على الأحمال أثناء ممارسة القوة
- الكشف، بطريقة شاملة ومفصلة، عن الخصائص التي تحدد هوية الأشخاص مع السمنة وضعف قيم الجلوكوز وعسر شحمة الدم و/أو ارتفاع ضغط الدم

05

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

أحد الجوانب التي تجعل هذا الماجستير فريدًا مقارنة بالآخرين في هذا القطاع هو هيئة التدريس التي تدرسه. وبالتالي، فإن المهني الذي يقرر أخذ هذا البرنامج مع TECH، سيكون تحت تصرفه هيئة تدريس ممتازة متخصصة للغاية في هذا المجال. لهذا السبب، كان هذا الفريق أيضًا هو الذي صمم محتويات الدرجة، مما يضمن للطالب تعلمًا كاملاً، بناءً على أكبر دقة علمية وآخر المستجدات في هذا القطاع.

تعلم من الأفضل في المجال وابدأ في رؤية كيف تأخذ
حياتك المهنية الرحلة إلى التميز"



السيد المعالي المستغلف

تتميز السيد Tyler Friedrich بخبرة واسعة في مجال التدريب الرياضي وإدارة الأداء الرياضي، حيث عمل في مناصب قيادية في مؤسسات رياضية مرموقة. وقد ساهم بشكل كبير في تطوير برامج تدريبية متقدمة تهدف إلى تحسين الأداء البدني والوقاية من الإصابات، مستفيدًا من أحدث التقنيات في علوم الرياضة والتحليل الحركي.

يتمتع السيد Friedrich بمهارات قوية في تحليل البيانات الرياضية، حيث يستخدم أدوات متقدمة مثل أنظمة تحديد المواقع العالمية (GPS) وتقنيات تتبع الحركة لتقييم أداء اللاعبين وتحسين خططهم التدريبية. كما أنه يمتلك خبرة واسعة في استخدام برامج تحليل الفيديو والبيانات الحيوية، مثل Catapult، لتقديم رؤى دقيقة حول أداء الرياضيين.

بالإضافة إلى ذلك، يتمتع السيد Friedrich بقدرة عالية على التواصل مع اللاعبين والمدربين، حيث يعمل بشكل وثيق مع فرق متعددة التخصصات لضمان تكامل البرامج التدريبية مع الاحتياجات الفردية للرياضيين. وقد ساهم في تطوير بروتوكولات مبتكرة لإدارة الأحمال التدريبية وتقليل مخاطر الإصابات، مما أدى إلى تحسين النتائج الرياضية وإطالة الفترات التنافسية للرياضيين.

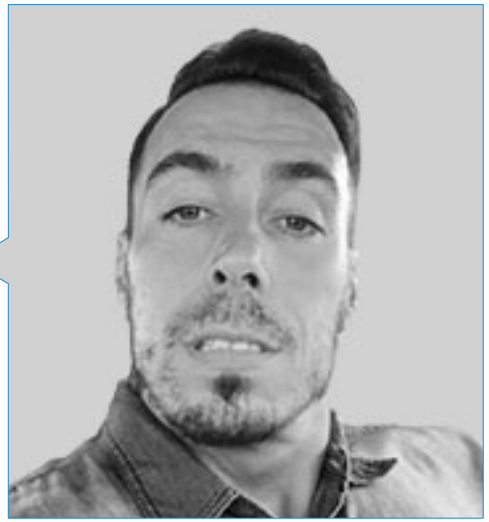
بالإضافة إلى ذلك، يتمتع السيد Tyler Friedrich بخبرة واسعة في العمل مع الاتحادات الرياضية الوطنية، حيث عمل مع فرق تمثل USA Weightlifting في بطولات دولية وأولمبية. وقد ساهم في تطوير برامج تدريبية خاصة بالرياضيين الذين يعانون من إصابات سابقة، مما ساعد العديد منهم على العودة إلى المنافسة بأعلى مستوياتهم.

د. Friedrich, Tyler

- أخصائي علم النفس السريري في مستشفى Palo Alto، Stanford
- أخصائي علم النفس السريري
- أستاذ مساعد في قسم الطب النفسي في جامعة Stanford
- أستاذ مساعد في قسم علم النفس السريري في Stanford
- أستاذ مساعد في قسم علم النفس السريري في Stanford
- زميل باحث في Concordia من جامعة Stanford
- أستاذ مساعد في قسم علم النفس السريري في Dayton
- أستاذ مساعد في قسم علم النفس السريري في كلية الطب في جامعة Dayton

بفضل TECH، يمكنك التعلم من 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
- منسق الإعداد البدني في لعبة الهوكي. نادي بوينس آيرس للجمباز والمبارزة
- دكتوراه في الأداء الرياضي العالي
- دبلوم في الدراسات للبحث المتقدمة (DEA) جامعة Castilla la Mancha
- الماجستير في علم الأداء الرياضي العالي من جامعة مدريد المستقلة
- دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان من الفئات المريضة من جامعة برشلونة
- فني مسابقات كمال الاجسام. اتحاد Extremeña لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- خبير في الكشافة الرياضية وتحديد حجم التدريب (تخصص كرة القدم)، علوم الرياضة. جامعة مليلية
- خبير في كمال الأجسام المتقدم من قبل IFBB
- خبير في التغذية المتقدمة من IFBB
- متخصص في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية بواسطة Bio
- إجازة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني. جامعة ولاية أريزونا (Arizona State University)

الأساتذة

أ. Carbone, Leandro

- ماجستير في تدريب القوة واللياقة البدنية
- الرئيس التنفيذي لشركة LIFT للتدريب
- رئيس قسم التقييمات الرياضية وفسيولوجيا التمارين الرياضية. WellMets - معهد الرياضة والطب في تشيلي
- الرئيس التنفيذي/المدير في المجمع الأول
- أستاذة جامعية
- مستشار خارجي Speed4lift، شركة رائدة في مجال التكنولوجيا الرياضية
- بكالريوس في النشاط البدني من جامعة السلفادور
- متخصص في فسيولوجيا التمارين في الجامعة الوطنية La Plata
- MCs. القوة والتكييف في جامعة غرينتش، المملكة المتحدة

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
- محاضر في الدراسات الجامعية
- دكتوراه في الأداء العالي في الرياضة من جامعة Castilla-La Mancha
- بكالريوس في التربية البدنية والرياضة من جامعة البلدان الأمريكية المفتوحة
- الماجستير في علم الأداء الرياضي العالي من جامعة مدريد المستقلة
- أستاذ وطني للتربية البدنية

د. 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
- شهادة في التربية البدنية من جامعة Catamarca الوطنية
- الماجستير في التربية البدنية من الجامعة الكاثوليكية في برازيليا

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 Jorge Berent و Gustavo Rojas
- 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. 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
- رئيس قسم البحوث وتحليل الأداء في Quilmes
- رئيس البحث وتحليل الأداء Vélez Sarsfield
- متحدث منتظم في مؤتمرات الرياضة عالية الأداء
- بكالريوس في التربية البدنية
- أستاذ وطني للتربية البدنية

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
- بكالريوس في التربية البدنية من جامعة Catamarca الوطنية
- أستاذ التربية البدنية الوطنية في ESEF في سان رافائيل
- فني في الأنثروبومترية المستوى 1 و 2

أ. Díaz Jareño, 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. González Cano, Henar

- التغذية الرياضية
- أخصائية التغذية وأخصائية القياسات البشرية في GYM SPARTA
- أخصائية التغذية والأنثروبومترية في مركز Promentium
- أخصائية تغذية في فرق كرة القدم للرجال
- مدرس في دورات متعلقة بالقوة والتكييف البدني
- متحدث 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
- دورة التغذية وعلم التغذية التي تطبقها جامعة Vich على التمارين البدنية

د. Masse, Juan Manuel

- فيزيائي للرياضيين ذوي الأداء العالي
- مدير مجموعة دراسات العلوم في Athlon
- مدرب بدني في العديد من فرق كرة القدم المحترفة في أمريكا الجنوبية

06

المخطط التدريسي

يتضمن منهج هذا البرنامج 10 وحدات تغطي فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني، وتدريب القوة مع وبدون آلة، وتمارين لتحسين السرعة، والإحصاءات المطبقة على الأداء والبحث، بالإضافة إلى التغذية الأكثر فعالية لنخبة الرياضيين. ستسهل ملخصات الفيديو لكل موضوع، والقراءات المحددة الإضافية ونظام التعلم Relearning، بناءً على إعادة تأكيد المحتوى، توحيد المعرفة بالتطبيق العملي البارز في يومًا بعد يوم لأي مدرب من الرياضيين رفيعي المستوى.

تعلم مع أفضل محترفي الأداء العالي. سيعطونك
المفاتيح لتحسين خطط تدريب الرياضيين لديك"

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. الرقم الهيدروجيني
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. Cross-talk Mitocondrial

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. Drive Neural
4.5.1. جهاز وتر جولجي والمغزل العصبي العضلي
6.1. التكيفات الهيكلية
1.6.1. تضخم في حجم الخلايا
2.6.1. نقل إشارة ميكانيكي
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 محافظ المركز

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 y LIT
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 بايز
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 ذي مسار واحد (One-way ANOVA)
2.9.2. ANOVA ذي مسارين (Two-way ANOVA)
3.9.2. ANOVA للتدابير المتكررة
4.9.2. ANOVA العاملي

الوحدة 3. تدريب القوة، من النظرية إلى التطبيق

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 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. قوة منحنيات قوة السرعة
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 التحميل: 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 الشحن: 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. مفهوم
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 (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 CEA
1.4.4.3. CEA قصير
2.4.4.3. CEA طويل
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 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 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 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. 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 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
2.7.3. تمارين حرة
3.7.3. PAP
1.3.7.3. التعريف
2.3.7.3. تطبيق PAP قبل التخصصات الرياضية المتعلقة بالسلطة
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. 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 التضخم: توتر ميكانيكي
2.9.3. آلية تحفيز التضخم: الإجهاد الأيضي
3.9.3. آلية تحفيز التضخم: 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 غريب الأطوار
1.10.3. الإطار المفاهيمي
1.1.10.3. تعريف التدريب اللامركزي
2.1.10.3. أنواع مختلفة من التدريب اللامركزي
2.10.3. تدريب وأداء غريب الأطوار
3.10.3. تدريب غريب الأطوار والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل
4.10.3. التكنولوجيا المطبقة على التدريب غريب الأطوار
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 متجهة والسرعة
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 010 م)
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 الحيوية للسباقات الفردية
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 لـPCJ
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 القدرة على التحمل للسرعة
1.3.7.4. طرق الفواصل المكثفة
2.3.7.4. طريقة التكرار
8.4. رشاقة وتغيير الاتجاه
1.8.4. تعريف أجيليتي
2.8.4. تعريف تغيير الإتجاه
3.8.4. عوامل محددات خفة الحركة و COD
4.8.4. تقييم ومراقبة سرعة التدريب
1.4.8.4. Shuffle
2.4.8.4. Crossover
3.4.8.4. تدريبات على خفة الحركة و COD
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 التحمل 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 الفضاء 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 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 بالقدرة على التحمل الهوائية
1.3.5. الدعاوى في رياضات المجموعة الأولى ؛ كرة القدم والرجبي والهوكي
2.3.5. المطالب الرياضية من حالة المجموعة الثانية؛ كرة السلة، كرة اليد، كرة الصالات
3.3.5. المتطلبات الرياضية من حالة المجموعة الثالثة؛ التنس والكرة الطائرة
4.5. مراقبة وتقييم المقاومة الهوائية
1.4.5. التقييم المباشر على الشريط مقابل المجال
1.1.4.5. جهاز الجري max2VO مقابل الميدان
2.1.4.5. جهاز الجري VAM مقابل الميدان
3.1.4.5. VAM مقابل VFA
4.1.4.5. المهلة الزمنية (VAM)
2.4.5. الاختبارات المستمرة غير المباشرة
1.2.4.5. المهلة الزمنية (VFA)
2.2.4.5. اختبار 0010 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. الاختبارات غير المباشرة ذهابًا وإيابًا ومتقطعة
1.4.4.5. 02 م Course Navette) (Shuttle Run Test
2.4.4.5. اختبار البطارية يو يو
3.4.4.5. اختبارات متقطعة اختبار 03-51 اختبار IFT، Carminatti، 54-51
5.4.5. اختبار محدد بالكرة
1.5.4.5. اختبار هوف
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. 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 max2VO و VAM
1.2.9.5. القياس المباشر
2.2.9.5. القياس غير المباشر في الميدان
3.9.5. التكيفات الفسيولوجية عند الأطفال والشباب
1.3.9.5. تكيفات max2VO و VAM
4.9.5. تصميم التدريب الهوائية
1.4.9.5. طريقة متقطعة
2.4.9.5. الالتزام والتحفيز
3.4.9.5. الألعاب في المساحات الصغيرة

الوحدة 6. التنقل: من النظرية إلى الأداء

1.6. الجهاز العصبي العضلي
1.1.6. 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 التعبئة
3.1.2.6. نمط التنفس
2.2.6. نمط الحركة
1.2.2.6. التفعيل المشترك
2.2.2.6. نظرية Joint بواسطة Joint
3.2.2.6. مجمعات الحركة الأولية
3.6. فهم التنقل
1.3.6. المفاهيم والمعتقدات الأساسية في التنقل
1.1.3.6. مظاهر التنقل في الرياضة
2.1.3.6. العوامل الفيزيولوجية العصبية والميكانيكية الحيوية التي تؤثر على تطور الحركة
3.1.3.6. تأثير الحركة على تنمية القوة
2.3.6. أهداف التدريب الحركي في الرياضة
1.2.3.6. التنقل في الدورة التدريبية
2.2.3.6. فوائد التدريب على التنقل
3.3.6. التنقل والاستقرار 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 التنقل
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. رفع القرفصاء والميت
2.2.4.6. تسارع وتعدد الاتجاهات
5.6. طرق الاسترداد
1.5.6. اقتراح للفعالية تحت الدليل العلمي
6.6. طرق التدريب على التنقل
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 التنقل
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. 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. الحركة في 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 الإصابة: دراسة حالة

1.2.9.6. تمزق أوتار الركبة في العداء

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. فضائل وقيود الاختبارات التي أجريت في المختبر

2.2.7. الاختبار الميداني

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 تطبيقه على المجال

2.1.3.7. قيود على صحة البيانات الخاصة بك

2.3.7. الأنثروبومترية

1.2.3.7. أدوات لتنفيذه

2.2.3.7. نماذج التحليل لتكوين الجسم

3.3.7. مؤشر كتلة الجسم (IMC)

1.3.3.7. قيود البيانات التي تم الحصول عليها لتفسير تكوين الجسم

4.7. تقييم اللياقة الهوائية
1.4.7. اختبار جهاز المشي Max2VO
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 max2VO على مقياس جهد دورة
1.2.4.7. أستراند. Ryhming
2.2.4.7. إختبار Fox
3.4.7. اختبار الطاقة على دورة مقياس الجهد
1.3.4.7. اختبار وينجيت
4.4.7. اختبار Max2VO في الميدان
1.4.4.7. اختبار ليجر
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 4.2 كم
5.4.7. اختبار ميداني لتحديد مناطق التدريب
1.5.4.7. 51-03 اختبار IFT
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. YYERT 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 RM1
1.2.5.7. بروتوكول لتحقيقها
2.2.5.7. حدود تقييم 1 RM

3.5.7. اختبار القفز الأفقي
1.3.5.7. بروتوكولات التقييم
4.5.7. اختبار السرعة (5 م، 10 م، 51 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 sj
2.6.5.7. قفزة CMJ
3.6.5.7. قفزة ABK
4.6.5.7. اختبارDJ
5.6.5.7. اختبار القفز المستمر
7.5.7. ملفات تعريف V / F رأسية / أفقية
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 (FMI)
2.8.5.7. اختبار العجز الثنائي في القياس (٪ DBL)
3.8.5.7. اختبار العجز الجانبي (٪ DL)
4.8.5.7. اختبار نسبة أوتار الركبة / عضلات الفخذ
6.7. أدوات التقييم والمراقبة
1.6.7. أجهزة مراقبة معدل ضربات 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 (UL)
3.6.7. محللات الغاز
1.3.6.7. أجهزة المختبر مقابل. الأجهزة االمحمولة
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. PSE
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: CK، واليوريا، والكورتيزول، إلخ
2.2.8.7. الأهداف الميدانية: CMJ، اختبارات متساوية القياس، إلخ
3.2.8.7. شخصية: مقاييس العافية، TQR، إلخ
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 المطبق على 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 الفترة 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 تسجيلات التخطيط التاريخي
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 الفردية و / أو تركيز الأحمال
1.4.8. كتل
2.4.8. حلقة ضخمة متكاملة
3.4.8. نموذج متكامل
4.4.8. ATR
5.4.8. حالة طويلة من الشكل
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 والدورة الصحيحة
1.6.8. معايير البرمجة والدورة في تدريب القوة
2.6.8. معايير البرمجة والدورة في تدريب التحمل
3.6.8. معايير البرمجة والدورات في تدريب السرعة
4.6.8. معايير"التدخل" في البرمجة والتوقيت في التدريب المتزامن
7.8. التخطيط من خلال التحكم في الحمل باستخدام جهاز GPS) GNSS)
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 (تطبيق عملي)
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 (تطبيق عملي)
1.9.8. بناء تخطيط متعدد السنوات
2.9.8. بناء مخطط سنوي

الوحدة 9. الميكانيكا الحيوية المطبقة على الرياضات عالية الأداء

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. تطبيقه 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. بسرعة ثابتة
5.1.2.9. متغيرة السرعة
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 الطائرة
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 الشامل
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. القوة
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. يقفز في الرياضة
1.2.8.9. تحلل 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. حالات عملية
1.10.9. التحليل الميكانيكي الحيوي للتسارع
2.10.9. التحليل الميكانيكي الحيوي للسباق
3.10.9. التحليل الميكانيكي الحيوي للتباطؤ

الوحدة 10. يتم تطبيق التغذية على 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 الكهربائية
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
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 للترياتلون
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 الجراثيم
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 التلوية

"التدريب العملي سيكمل هذا المؤهل الذي سيجعلك تنمو وتحقق انتصارات كبيرة في المجال الرياضي"

07

الممارسات

يتضمن الماجستير النصف حضوري تدريبا عمليا يسمح للطلاب باكتساب معرفة أكثر أصالة وحقيقية، وذلك بفضل الخبرة أثناء الإقامة مع محترفي الرياضة عالية الأداء. وبهذه الطريقة، لا توفر الدرجة إطارا نظريا شاملا فحسب، بل توفر أيضا ممارسة تسمح لك بتطبيق كل المعرفة المكتسبة.

"إجراء تدريبك مع محترفين في هذا القطاع
سيجعلونك تحسن التحضير لنخبة الرياضيين

تتكون فترة التدريب العملي لهذا البرنامج الرياضي عالي الأداء من إقامة لمدة 3 أسابيع في شركة لديها خبراء مؤهلين تأهيلا عاليا في التدريب مع فرق ورياضيين على أعلى مستوى تنافسي. ستتم هذه المرحلة العملية، بمجرد انتهاء الطلاب من المرحلة النظرية من الماجستير النصف حضوري هذا، وهي أنه يجب على الطالب أن يعرف ويتقن تمامًا التقنيات والأساليب والتقنيات والأدوات المختلفة المستخدمة للتمارين البدنية، قبل تطبيق كل هذه المعرفة على الرياضيين الذين توقعاتهم المهنية عالية جدًا.

سيكون الطلاب في هذه الاقامة من الاثنين إلى الجمعة، للعمل 8 ساعات متتالية يوميًا مع محترفين من القطاع الذين سيعلمونهم أحدث المستجدات في التدريب والإحصائيات وتقييم نخبة الرياضيين. سيكون المجال الغذائي، الذي يحتوي على وحدة في هذا المؤهل العلمي، بنفس القدر من الأهمية في هذه المرحلة من الماجستير النصف حضوري، لأن التغذية هي مفتاح ممارسة الرياضة البدنية وتعافي الرياضي بعد المنافسة أو الإصابة.

إنها بلا شك فرصة للتعلم من خلال العمل جنبا إلى جنب مع أساتذة حقيقيين في التخصص الرياضي والذين يطبقون معهم مفهوم تحميل الكثافة، وتطوير أساليب تدريب القوة والسرعة، وتخطيط التمارين الهوائية حول القدرة على التحمل أو بناء خطط سنوية أو متعددة السنوات أو قصيرة الأجل.

سيتم تنفيذ الجزء العملي بمشاركة نشطة من الطالب الذي يؤدي الأنشطة والإجراءات الخاصة بكل مجال من مجالات الاختصاص (تعلُم كيفية التعلُم وتعلُم كيفية القيام به)، بمرافقة وتوجيه المعلمين وشركاء التدريب الآخرين الذين يسهلون العمل الجماعي. والإندماج متعدد التخصصات ككفاءات مستعرضة للممارسة الأداء الرياضي (تعلم أن تكون وتعلم الإرتباط بالمجموعة).

ستكون الإجراءات الموضحة أدناه هي أساس الجزء العملي من التدريب، وسيكون تنفيذها خاضعًا لتوافر المركز وحجم عمله، والأنشطة المقترحة هي كما يلي:

الوحدة	نشاط عملي
فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني	تطبيق المعرفة بعلم وظائف الأعضاء في الممارسة الرياضية
	نقل المعرفة بالتعب وأنظمة الطاقة والظروف الفسيولوجية القاسية إلى المجال العملي
الإحصاء المطبق على الأداء والبحث	اتقان استخدام الاحصاءات الرياضية في مجال التدريب
	إجراء تحليل للإحصاءات الوصفية المختلفة
	ممارسة جمع البيانات والتعامل مع الاختبارات التحليلية الرئيسية في مجال الرياضة
تدريب القوة من النظرية إلى التطبيق	تطبيق الممارسة على مفهوم الشدة وكثافة الحمل
	تطوير أساليب تدريب القوة
تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق	تطوير أساليب تدريب القوة
	تنمية التكيفات الفسيولوجية لتمارين المقاومة لدى الأطفال والمراهقين
تقييم الأداء الرياضي	إجراء التقييمات الرياضية بناءً على أنواع مختلفة من الاختبارات
	معرفة الاستخدام العملي لتطبيقات الهاتف المحمول الرياضية في بيئات عالية الأداء
التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي	إنشاء خطط رياضية تتكيف مع بيئات الأداء العالي
	تطبيق أهم المعايير والأسس في تطوير التخطيط الرياضي
	بناء خطط سنوية أو متعددة السنوات أو قصيرة المدى

الشروط العامة للتدريب العملي

الشروط العامة لاتفاقية التدريب الداخلي للبرنامج ستكون على النحو التالي:

1. الإرشاد الأكاديمي: أثناء الماجيستير النصف حضوري، سيتم تعيين مدرسين للطالب يرافقونه طوال العملية الدراسية، وذلك للرد على أي استفسارات وحل أى قضايا قد تظهرللطالب. من ناحية، سيكون هناك مدرس محترف ينتمي إلى مركز التدريب الذي يهدف إلى توجيه ودعم الطالب في جميع الأوقات. ومن ناحية أخرى، سيتم أيضًا تعيين مدرس أكاديمي تتمثل مهمته في التنسيق ومساعدة الطالب طوال العملية الدراسية وحل الشكوك وتسهيل كل ما قد يحتاج إليه. وبهذه الطريقة، سيرافق الطالب المدرس المحترف في جميع الأوقات وسيكون هو قادرًا على استشارة أي شكوك قد تظه، سواء ذات طبيعة عملية أو أكاديمية.

2. مدة الدراسة: سيستمر برنامج التدريب هذا لمدة ثلاثة أسابيع متواصلة من التدريب العملي، موزعة على دوام 8 ساعات وخمسة أيام في الأسبوع. ستكون أيام الحضور والجدول المواعيد مسؤولية المركز، وإبلاغ المهني على النحو الواجب بشكل سابق للتدريب، في وقت مبكر بما فيه الكفاية ليخدم بذلك أغراض التنظيم للتدريب.

3. عدم الحضور: في حال عدم الحضور في يوم بدء الماجستير النصف حضوري يفقد الطالب حقه في ذلك دون إمكانية الاسترداد أو تغيير المواعيد البرنامج. إن التغيب لأكثر من يومين عن الممارسات دون سبب طبي/أو مبرر، يعني استغناءه عن التدريب وبالتالي إنهائها تلقائيًا. يجب إبلاغ المرشد الأكاديمي على النحو الواجب وعلى وجه السرعة عن أي مشكلة تظهر أثناء فترة الإقامة.

4. المؤهل العلمي: المؤهل العلمي: سيحصل الطالب الذي يجتاز الماجيستير النصف حضوري على مؤهل يثبت الإقامة في المركز المعني.

5. علاقة العمل والإنتماء لمكان العمل: لن يشكل الماجيستير النصف حضوري علاقة عمل من أي نوع.

6. الدراسات السابقة: قد تطلب بعض المراكز شهادة الدراسات السابقة لإجراء الماجيستير النصف حضوري. في هذه الحالات سيكون من الضروري تقديمها إلى قسم التدريب في TECH حتى يمكن تأكيد تعيين المركز المختار للطالب.

7. لن يتضمن: الماجيستير النصف حضوري أي عنصر غير مذكور في هذه الشروط. لذلك، لا يشمل ذلك الإقامة أو الانتقال إلى المدينة التي يتم فيها التدريب أو التأشيرات أو أي خدمة أخرى غير موصوفة.

ومع ذلك، يجوز للطالب استشارة مرشده الأكاديمي في حالة وجود أي استفسار أو توصية بهذا الصدد. سيوفر له ذلك جميع المعلومات اللازمة لتسهيل الإجراءات.

تأمين المسؤوليات المدنية

يتمثل الشاغل الرئيسي لهذه المؤسسة في ضمان سلامة كل من المتدربين والوكلاء المتعاونين الآخرين الضروريين في عمليات التدريب العملي في الشركة. من بين التدابير المخصصة لتحقيق ذلك، الاستجابة لأي حادث قد يحدث أثناء عملية التدريس والتعلم بأكملها.

للقيام بذلك، يتعهد هذا الكيان التعليمي بالتعاقد على تأمين المسؤولية المدنية الذي يغطي أي احتمال قد ينشأ أثناء تنفيذ الإقامة في مركز التدريب.

ستحظى سياسة المسؤولية المدنية للمتدربين بتغطية واسعة وسيتم الاشتراك فيها قبل بدء فترة التدريب العملي. بهذه الطريقة، لن يضطر المهني إلى القلق في حالة الاضطرار إلى مواجهة موقف غير متوقع وسيتم تغطيته حتى نهاية البرنامج العملي في المركز.

08

أين يمكنني القيام بالممارسات؟

يتضمن برنامج الماجستير النصف حضوري هذا في مساره إقامة عملية في الشركات والكيانات الرياضية التي تعمل مع الرياضيين الذين يشاركون في المسابقات والبطولات الدولية. اختارت TECH بدقة الخبراء الذين يدرسون، ولكن أيضًا المنظمات التي سينفذ معها الطلاب هذا التدريب العملي. كل هذا بهدف ضمان حصول الطالب على تعليم جيد يسمح له بتحقيق أهدافه المهنية.

خطط لأفضل تدريب للرياضيين مع هذا الماجستير النص حضوري.
اكتساب المستوى الذي يتطلبه الرياضيون العظماء في الوقت الحالي"

سيتمكن الطالب من أخذ الجزء العملي من هذا الماجستير النصف الحضوري
في المؤسسات التالية:

Olympus Center

الدولة
إسبانيا

المدينة
(مدريد)

العنوان: Calle de Palos de la Frontera, 16, 28012 Madrid

مركز Olympus متخصص في تحقيق أهداف الشخص، مع مراعاة حالته البدنية

التدريبات العملية ذات الصلة:
- الأداء الرياضي العالي
-مراقب الصالة الرياضية

Wakken

الدولة
المكسيك

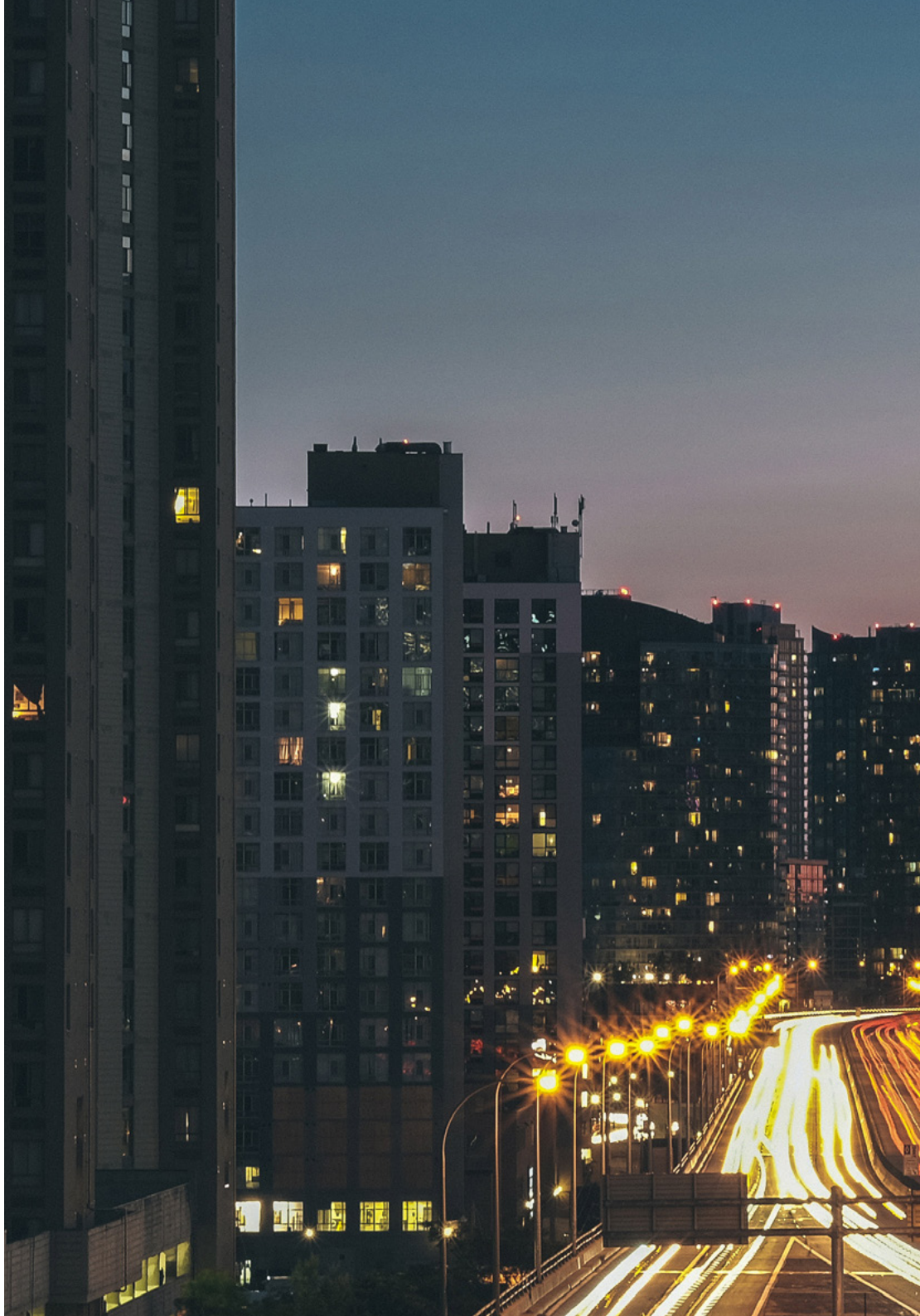
المدينة
مكسيكو سيتي

العنوان: Ozuluama 21 B Col. Hipódromo
Condesa Del. Cuauhtemoc

مساحة للنشاط البدني الرياضي عالي المستوى

التدريبات العملية ذات الصلة:
- الأداء الرياضي العالي
- الصحافة الرياضية

تعمق في النظرية ذات الأهمية القصوى في هذا المجال،
وطبقها لاحقاً في بيئة عمل حقيقية"



09

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.

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.

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

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.

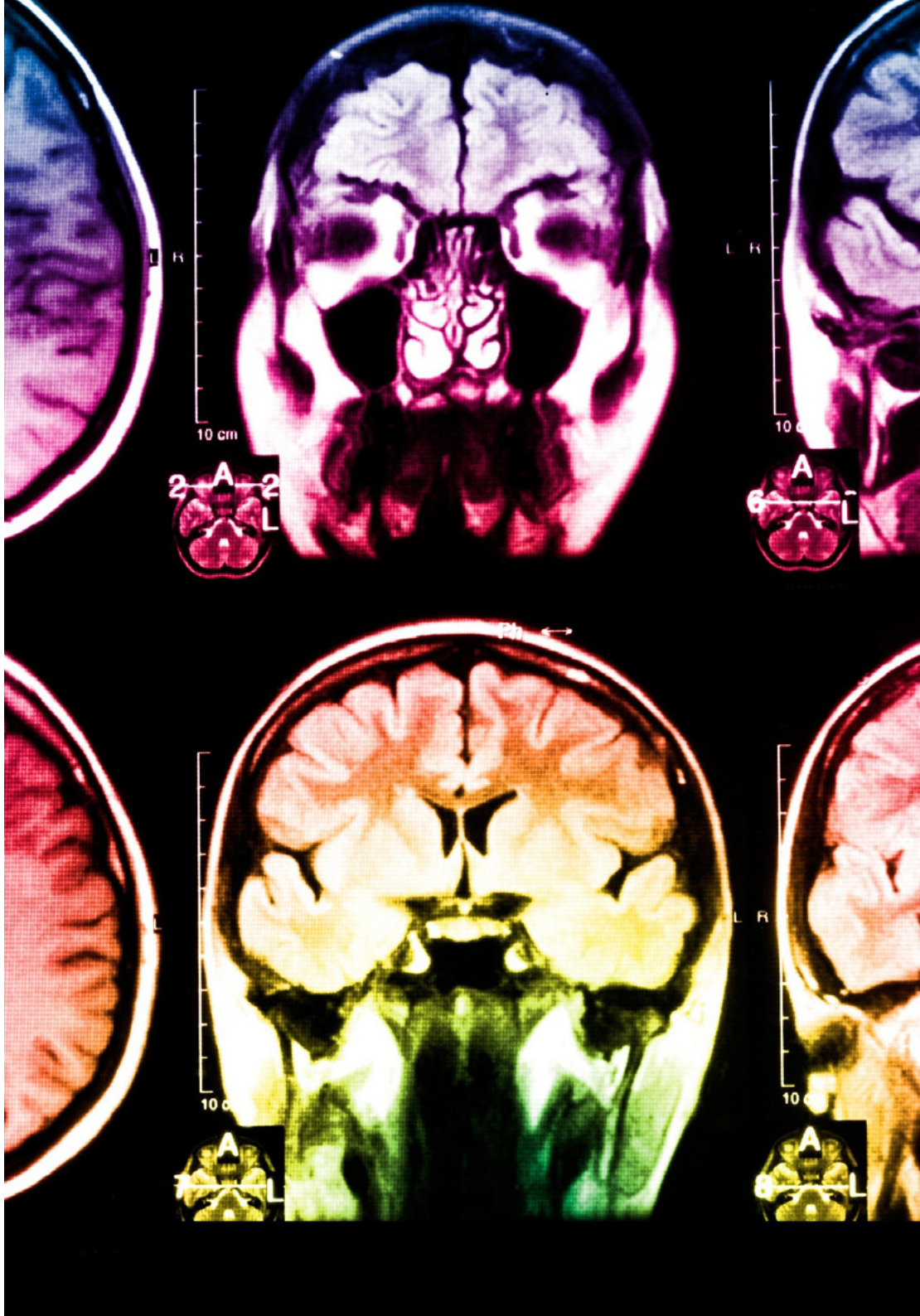
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

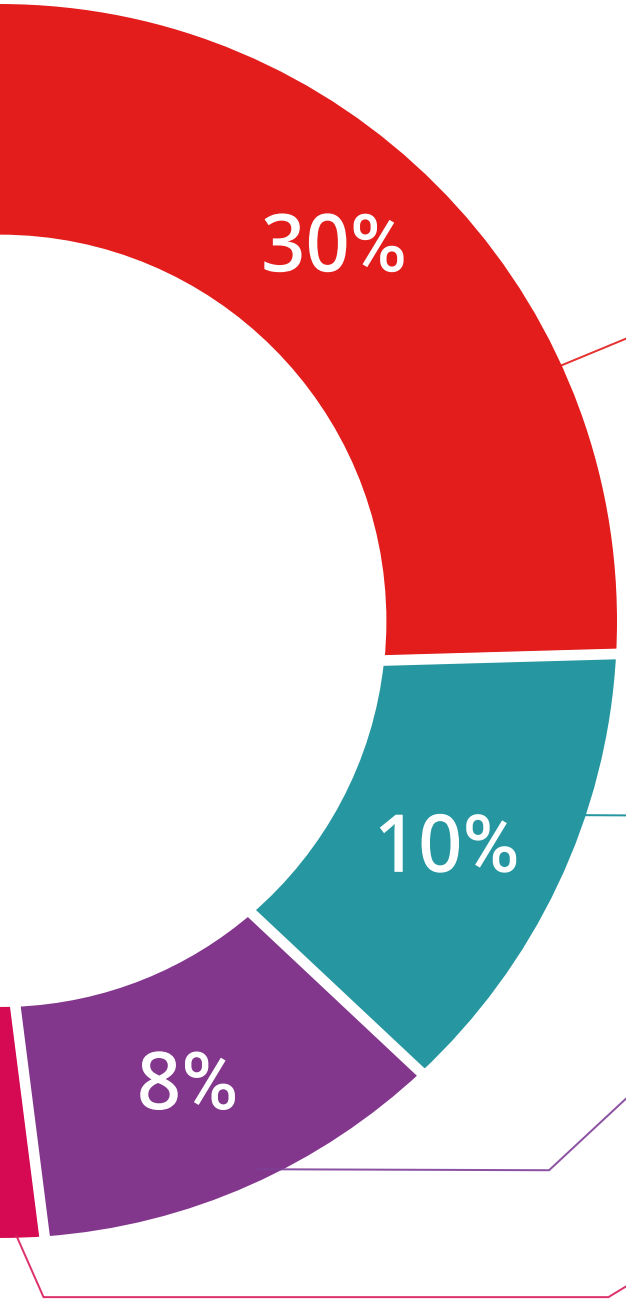
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلّم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة،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

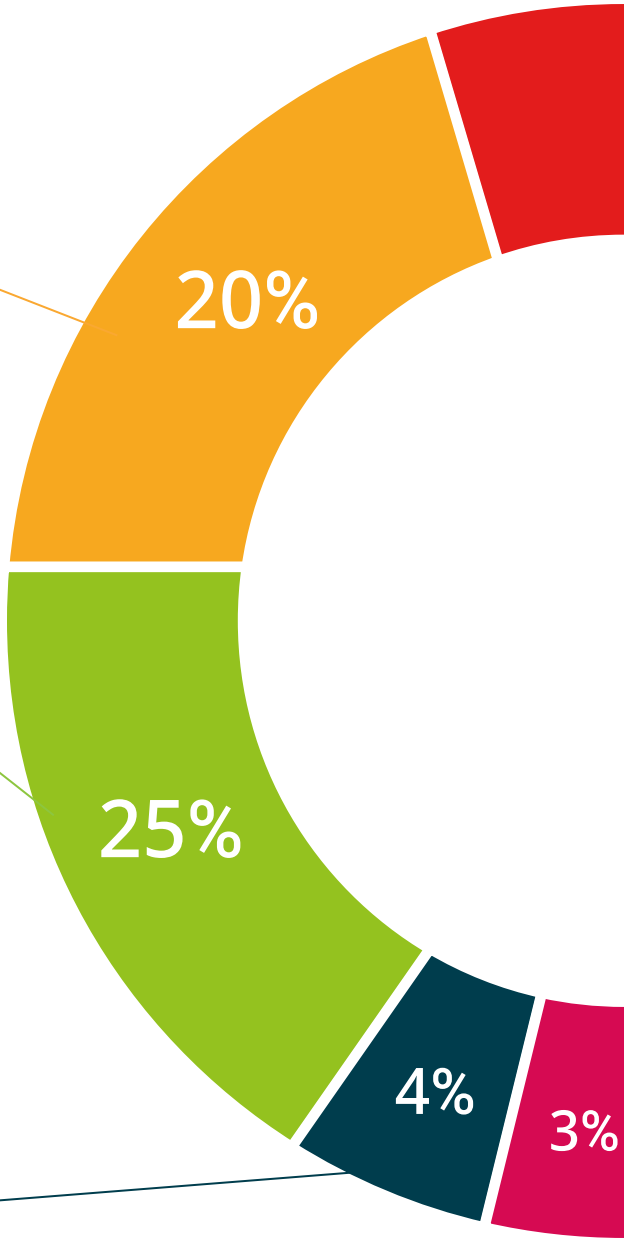
ملخصات تفاعلية

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.



10

المؤهل العلمي

يضمن الماجستير النصف حضوري في الأداء الرياضي العالي، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على درجة الماجستير النصف حضوري الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

يحتوي **الماجستير النصف حضوري في الأداء الرياضي العالي** البرنامج الأكثر اكتمالا وحداثة على الساحة المهنية والأكاديمية.

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

بالإضافة إلى المؤهل، ستتمكن من الحصول على شهادة تشير لمحتوى البرنامج الذي قمت بدراسته. للقيام بذلك، يجب عليك الاتصال بمرشدك الأكاديمي، الذي سيوفر لك جميع المعلومات اللازمة.

المؤهل العلمي: **ماجيستير نصف حضوري في الأداء الرياضي العالي**

طريقة التدريس: **نصف حضوري (أونلاين + الممارسة الإكلينيكية)**

مدة الدراسة: **12 شهر**

المؤهل العلمي: **TECH الجامعة التكنولوجية**

عدد الساعات الدراسية: **1620 ساعة**

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التكنولوجية

شهادة تخرج

هذه الشهادة ممنوحة إلى

لـ

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

لاجتيازه/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

ماجستير نصف حضوري

في

الأداء الرياضي العالي

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1620
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

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

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

ماجستير نصف حضوري في الأداء الرياضي العالي

التوزيع العام للخطة الدراسية

نوع المادة	عدد الساعات
(OB) إجباري	1500
(OP) إختياري	0
(PR) الممارسات الخارجية	120
(TFM) مشروع تخرج الماجيستير	0
الإجمالي 1620	

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطبيعة	عدد الساعات
1°	فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني	إجباري	150
1°	الإنعاش المطبق على الأداء والجد	إجباري	150
1°	تدريب القوة من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
1°	تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
1°	تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
1°	التنقل من النظرية إلى الأداء	إجباري	150
1°	تقييم الأداء الرياضي	إجباري	150
1°	التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي	إجباري	150
1°	الميكانيكا الحيوية المطبقة على الرياضات عالية الأداء	إجباري	150
1°	يتم تطبيق التغذية على الأداء الرياضي العالي	إجباري	150

tech الجامعة التكنولوجية

أ. د./ Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

*تصديق لاهاي أبوستيل. في حالة احتياج الطالب لشهادته الورقية للحصول على تصديق لاهاي، ستتخذ جامعة TECH EDUCATION الخطوات المناسبة للحصول عليها بتكلفة إضافية بالإضافة إلى تكاليف الشحن للدبلومة المصدق عليها.

المستقبل
الثقة
الصحة
الأشخاص
التعليم
المعلومات
المرشدون الأكاديميون
الضمان
الاعتماد الاكايمي
التدريس
المؤسسات
التعلم
المجتمع
الالتزام
التقنية
الإبتكار
الحاضر المعرفة
الحاضر
الجودة
المعرفة
التدريب الإفتراضي
المؤسسات
الفصول الإفتراضية
للغات

ماجستير نصف حضوري
الأداء الرياضي العالي

طريقة التدريس: **نصف حضوري (أونلاين + الممارسة الإكلينيكية)**

مدة الدراسة: **12 شهر**

المؤهل العلمي: **TECH الجامعة التكنولوجية**

ماجستير نصف حضوري
الأداء الرياضي العالي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية