

محاضرة جامعية تدريب القوة في ركوب الدراجات الهوائية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة
التكنولوجية
tech

محاضرة جامعية تدريب القوة في ركوب الدراجات الهوائية

« طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل العلمي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: عبر الإنترنت

رابط الدخول للموقع الإلكتروني: www.techitute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/cycling-strength-training

الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 20

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 16

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 28

المقدمة

تُعد القوة عنصراً حاسماً في ركوب الدراجات، فهي القدرة على إنتاج الطاقة عند استخدام الدواسات. ولكن الأمر لا يتعلق فقط بالقوة، بل يتعلق بتطوير الأسلوب الصحيح على الدراجة للوقاية من الإصابات وضمان التقدم السليم. ولهذا السبب فإن التحديث المستمر لراكبي الدراجات في أساليب هذا التدريب له قيمة كبيرة لنشاطهم. تقدم TECH التخصص المثالي. سيتعلم الطلاب المزيد عن مفهوم التدريب القائم على السرعة وكيفية ارتباطه بطبيعة الجهد المبذول، بالإضافة إلى التدريب المتزامن لزيادة الأداء. كل هذا تحت رحمة تنسيق 100% عبر الإنترنت.



اطلع على أحدث التطورات في تدريب القوة
على ركوب الدراجات مع هذا البرنامج“



تحتوي هذه المحاضرة الجامعية في تدريب القوة في ركوب الدراجات الهوائية. على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدثاً في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير الحالات العملية المقدمة من قبل خبراء في تصميم القوة في ركوب الدراجات الهوائية
- ♦ محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات الرياضية والرعاية العملية حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها على المنهجيات المبتكرة
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

في تمارين القوة في ركوب الدراجات الهوائية من الضروري التركيز على التمارين التي تعمل على تمرين العضلات المحددة المستخدمة في ركوب الدراجات، مثل عضلات الفخذ الرباعية أو عضلات المؤخرة أو أوتار الركبة أو عضلات الساق. من المهم أيضاً دمج تمارين الجزء العلوي من الجسم، حيث أن الوضعية الجيدة والثبات ضروريان لتقنية استخدام الدواسة بشكل صحيح. بالإضافة إلى ذلك، يوصى بشدة بالجمع بين هذا النوع من التدريب مع ركوب الدراجات الهوائية للتحمل.

لهذا السبب، يجب على المتخصصين في مجال الرياضة تحديث أنفسهم باستمرار في منهجية العمل هذه، وتبلي TECH هذه الحاجة من خلال التخصص الأكثر شمولاً الذي يمكن العثور عليه في السوق. سيتم من خلاله تغطية التطبيقات العملية لتدريبات القوة، مما يجعلنا نتناول مفهوم التدريب القائم على السرعة بشكل شامل. ستتم أيضاً مناقشة الأجهزة المختلفة الموجودة في السوق للعمل على أساس تقنية VBT، من بين نقاط أخرى ذات أهمية.

ما لا شك فيه أن التخصص في مجال يحظى باهتمام متزايد في المجال الرياضي الذي لديه القدرة على إطلاق مسيرة الطالب المهنية. لكن أفضل ما في الأمر هو أنك ستتمكن من اكتساب هذه المهارات المتقدمة دون مغادرة المنزل ودون الحاجة إلى الخضوع لجدول زمنية صارمة، مما يتيح لك TECH إمكانية إدارة مواعيدك الأكاديمية الخاصة بك.

سوف تتقن جميع المفاهيم المتعلقة بالتعبير
عن القوة وتطبيقها في ركوب الدراجات“



هل تريد إلقاء نظرة متعمقة على طرق قياس القوة في ركوب الدراجات؟ إذن هذا البرنامج مناسب لك.

تخصص سيجعلك معياراً في استراتيجيات زيادة التكيف في التدريب المتزامن.

هذه فرصتك لتحليل فوائد تمارين القوة، مع التركيز على التكيف الجزيئي أو العصبي



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

سيتيح محتوى البرنامج المتعدد الوسائط، والذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، أي في بيئة محاكاة توفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في حالات حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات، والذي المهني في 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.



الأهداف

لقد صممت TECH هذا البرنامج بناءً على سلسلة من الأهداف التي تسعى إلى تزويد المحترفين الرياضيين بأكثر قدر من التخصص الذي يمكن تطويره في تدريب القوة في رياضة ركوب الدراجات، وذلك بالاعتماد دائماً على الأدوات الأكثر ابتكاراً المتاحة. كما أن هذه الشهادة تعتمد على منهج عالمي يزود الطلاب بمفاتيح تعزيز أدائهم من خلال التخطيط والبرمجة لهذه الخطط والتدريبات التي يوصي بها الخبراء.





إن هدف هو نفس هدفك تعزيز مسيرتك المهنية من خلال جعلك
دراجاً تنافسياً للغاية باستخدام منهجيات تدريب القوة الأكثر تقدماً

الأهداف العامة



- ♦ فهم عوامل الأداء الرياضي وبالتالي تعلم كيفية تقييم الاحتياجات الخاصة بكل رياضي
- ♦ القدرة على تخطيط البرامج التدريبية لراكبي الدراجات الهوائية وتنظيمها وتطويرها، وباختصار، تأهيل الطلاب للعمل كمدرسين
- ♦ اكتساب معرفة محددة تتعلق بالميكانيكا الحيوية لركوب الدراجات
- ♦ فهم تشغيل التطبيقات الجديدة المستخدمة في قياس الأحمال ووصف التدريب
- ♦ فهم فوائد تمارين القوة والقدرة على تطبيقها في التدريب المتزامن
- ♦ اكتساب تخصص في التغذية الموجهة لركوب الدراجات الهوائية
- ♦ فهم عمل هياكل ركوب الدراجات الهوائية، وكذلك طرائق وفئات المسابقات

الأهداف المحددة



- ♦ فهم مفهوم التدريب القائم على السرعة (Velocity Based Training) وعلاقته بطبيعة الجهد المبدول
- ♦ معالجة الأجهزة المختلفة الموجودة في السوق للعمل على أساس التدريب القائم على السرعة (VBT)
- ♦ دراسة فوائد التدريب المتزامن



بفضل الأهداف التي حددتها الشهادة، ستتمكن من التعامل مع الأجهزة المختلفة الموجودة في السوق للعمل على أساس VBT



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

لقد جمعت TECH طاقم تدريس قوي لتدريس هذا البرنامج الذي سيوفر للطلاب كل ما يحتاجونه وأكثر للتفوق في هذا المجال. في هذه الحالة، وضع الخبراء أنفسهم كمعايير لاستخراج أعلى مستويات الأداء من محترفي الرياضة في التخصصات الدورية. في الواقع، يتمتع هؤلاء المعلمون بمعرفة مباشرة باحتياجات الطلاب، حيث سيق لهم أن تطوروا كرياضيين ورياضيات من النخبة.

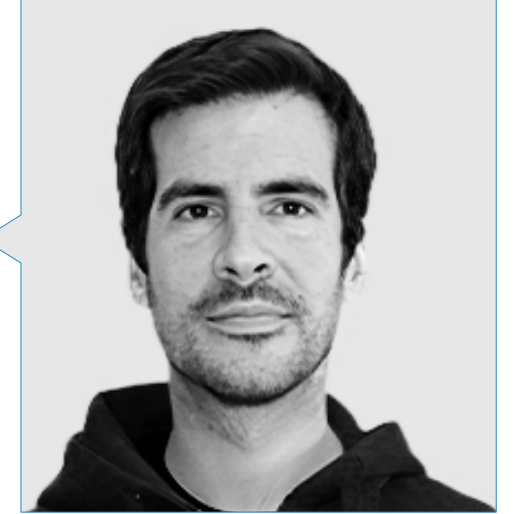


سوف يرشدك نخبة الرياضيين إلى الاستراتيجيات
المثلى لزيادة أدائك من خلال تمارين القوة“

هيكـل الإدارة

أ. Javier Sola

- ♦ رئيس (Training4all) CEO التنفيذي
- ♦ مدرب الفريق WT UAE
- ♦ مدير أداء فريق UCI Tactic Massi النسائي
- ♦ أخصائي الميكانيكا الحيوية WT UCI Jumbo Visma
- ♦ استشاري WKO لفرق الجولة العالمية للدراجات الهوائية
- ♦ مدرب في Coaches 4 Coaches
- ♦ أستاذ مشاركة في جامعة Loyola
- ♦ بكالوريوس في النشاط البدني وعلوم الرياضة من Universidad de Sevilla
- ♦ شهادة الدراسات العليا في رياضة ركوب الدراجات الهوائية عالية الأداء من Universidad de Murcia
- ♦ مدير رياضي من المستوى الثالث
- ♦ العديد من الميداليات الأولمبية والميداليات في البطولات الأوروبية وكأس العالم والبطولات الوطنية



الأستاذة

أ. Moreno Morillo, Aner

- ♦ رئيس الأداء في الفريق الوطني الكويتي للدراجات الهوائية
- ♦ مساعد فريق Euskaltel-Euskadi ProConti
- ♦ مدير رياضي وطني من المستوى الثالث
- ♦ خريج في النشاط البدني وعلوم الرياضة من جامعة Isabel
- ♦ ماجستير في بحوث النشاط البدني والرياضة من الجامعة الأوروبية
- ♦ ماجستير في رياضة الدراجات الهوائية عالية الأداء من جامعة Murcia



الهيكل والمحتوى

يعد المنهج الدراسي أحد نقاط القوة الرئيسية الأخرى في برنامج تدريب القوة على ركوب الدراجات الهوائية. في الواقع، ستعزز هذه الدرجة العلمية من الأداء الأكاديمي للطلاب بشكل كبير استناداً إلى مصادر متعددة للوسائط المتعددة التي يشرف عليها أعضاء هيئة التدريس شخصياً. وتشمل هذه الملخصات التفاعلية ودراسات الحالة والمزيد من القراءة والمحاضرات ومقاطع الفيديو.



خطة دراسية دقيقة يشرف عليها خبراء لمساعدتك
على تحسين انطلاقتك وركضك على الدراجة“



الوحدة 1. تدريب القوة لدى راكب الدراجة الهوائية

- 1.1 مقدمة في القوة
 - 1.1.1 التعريف
 - 2.1.1 المفاهيم المتعلقة بالتعبير عن القوة
 - 3.1.1 القوة وركوب الدراجات الهوائية
- 2.1 افوائد تدريب القوة لدى راكب الدراجات الهوائية
 - 1.2.1 التكيف الجزيئي والفسيولوجي
 - 2.2.1 التكيف العصبي
 - 3.2.1 تحسين الكفاءة
 - 4.2.1 تحسن تكوين الجسم
- 3.1 طرق قياس القوة
 - 1.3.1 أنظمة القياس الخطية
 - 2.3.1 مقياس الديناميتر
 - 3.3.1 منصات القوة والتلامس
 - 4.3.1 المنصات والتطبيقات البصرية
- 4.1 RM
 - 1.4.1 مفهوم الحد الأقصى للتكرار RM
 - 2.4.1 مفهوم الحد الأقصى للتكرار NRM
 - 3.4.1 مفهوم طابع الجهد
- 5.1 سرعة التنفيذ
 - 1.5.1 تعريف المفوضية الأوروبية لسرعة التنفيذ
 - 2.5.1 تقييم القصور الذاتي للقوة
 - 3.5.1 منحنى القوة/السرعة/القوة
- 6.1 التخطيط وبرمجة تدريبات القوة
 - 1.6.1 برمجة القوة
 - 2.6.1 برمجة التمرين
 - 3.6.1 بنية الجلسة

- 7.1 تمارين القوة على الدراجة الهوائية
 - 1.7.1 البدايات
 - 2.7.1 العدو السريع
 - 3.7.1 العمل العصبي العضلي
 - 4.7.1 هل عمل العزم يساوي تمارين القوة؟
- 8.1 التدريب المتزامن
 - 1.8.1 التعريف
 - 2.8.1 استراتيجيات زيادة التكيف إلى أقصى حد
 - 3.8.1 المميزات والعيوب
- 9.1 التمارين الموصى بها
 - 1.9.1 العامة
 - 2.9.1 محددة
 - 3.9.1 مثال على جلسة
- 10.1 التدريب الأساسي
 - 1.10.1 التعريف
 - 2.10.1 الفوائد
 - 3.10.1 تمارين الحركة
 - 4.10.1 أنواع التمارين

قم بالوصول على مدار 24 ساعة يوميًا إلى المواد التدريبية الأكثر تقدمًا حول هذا الموضوع لتطبيق التمارين التدريبية التي أوصى بها أعضاء هيئة التدريس“



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 تطلباً 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 يبرسي 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 طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصممة لهذا 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 الذاكرة، 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 المُعدَّة بعناية للمهنيين:

المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموشًا 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

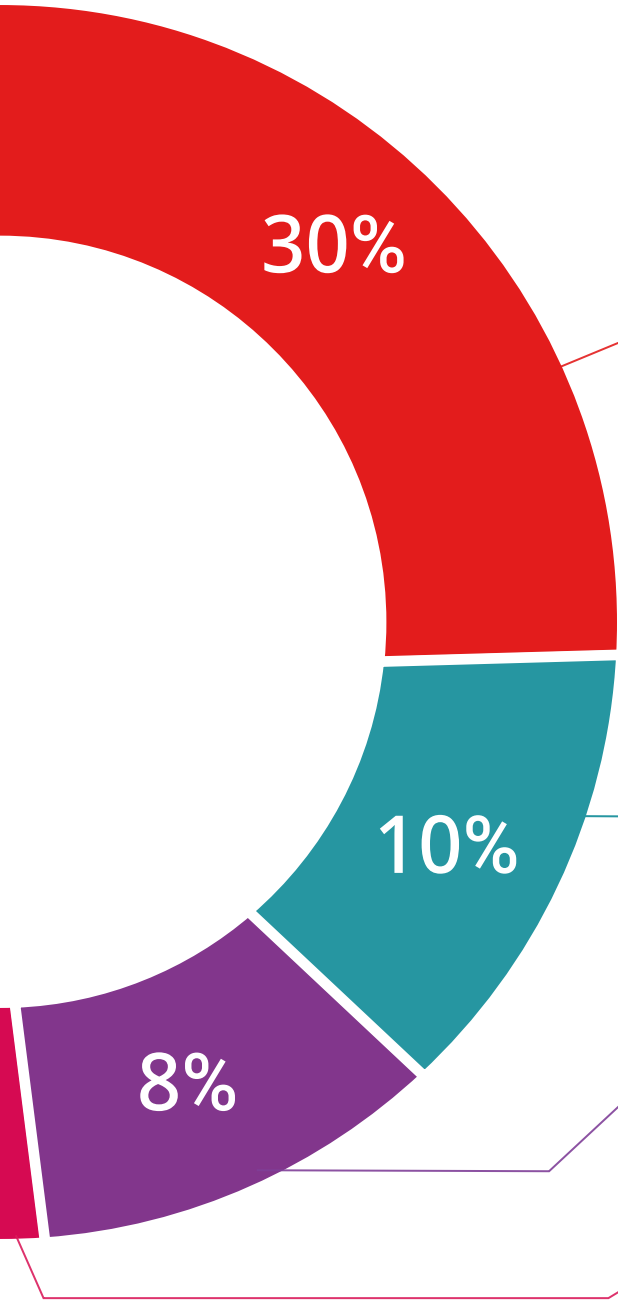


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

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.



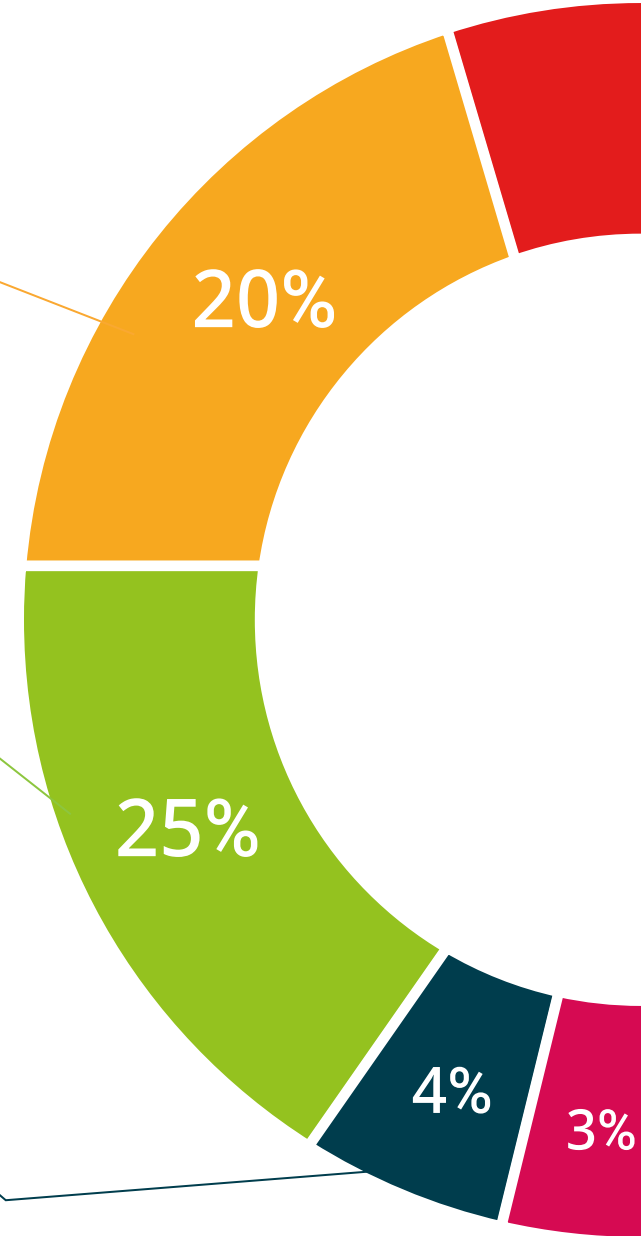
ملخصات تفاعلية

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 مايكروسوفت 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.



المؤهل العلمي

تضمن المحاضرة الجامعية في تدريب القوة في ركوب الدراجات الهوائية بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائثه، الحصول على مؤهل المحاضرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتز هذا البرنامج بنجاح واحصل على مؤهلك العلمى الجامعى
دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"



تحتوي المحاضرة الجامعية في تدريب القوة في ركوب الدراجات الهوائية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدثا في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل المحاضرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في تدريب القوة في ركوب الدراجات الهوائية

طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

مدة الدراسة: 6 أسابيع



الجامعة
التكنولوجية
tech

محاضرة جامعية

تدريب القوة في ركوب الدراجات الهوائية

« طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل العلمي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: عبر الإنترنت

محاضرة جامعية تدريب القوة في ركوب الدراجات الهوائية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

