



محاضرة جامعية

مراقب الصالة الرياضية في تدريب القوة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية



الجامعة
التكنولوجية
tech

محاضرة جامعية

مراقب الصالة الرياضية في تدريب القوة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtitute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-strength-training

الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 22

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 16

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 30

المقدمة

الأدلة العلمية تشير منذ سنوات إلى فوائد ممارسة تمارين القوة الرياضية للأشخاص في جميع الأعمار. تحديداً، تساهم هذه النوعية من الأنشطة في تحسين كثافة العظام وحماية المفاصل في الوقت نفسه. وبالإضافة إلى ذلك، فإنها تساهم في منع الإصابات، حيث يقل احتمال تلف العضلات والأوتار والأربطة إذا كانت قادرة على تحمل مزيد من الشدة. ونظراً للأدلة العلمية القوية هذه، قام محترفو TECH بتصميم هذا البرنامج الأكاديمي الذي سيهدف إلى تزويد محترفي علوم الرياضة بالمعرفة اللازمة لتطبيق أكثر الأساليب كفاءة عند تطوير القوة لرياضتهم، بحيث يشعر الطالب بأنه مجهز بأفضل الأدوات عند مواجهة برنامج من هذا القبيل بنجاح.





من خلال هذا البرنامج الأكاديمي، يمكنك التلبية للطلب المتزايد من مستخدمي الصالات الرياضية لبرنامج تمرين يزيد من قوتهم ويحسن لياقتهم البدنية ”



تحتوي هذه محاضرة جامعية في مراقب الصالة الرياضية في تدريب القوة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائث في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها الخبراء في النشاط البدني و الرياضة
- ♦ محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات العلمية والتدريبية حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ تمارين عملية لإجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين العملية التعليمية
- ♦ تركيزها الخاص على منهجيات مبتكرة
- ♦ 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 العقد الأخير، ارتفعت أهمية القوة (كقدرة بدنية) إلى أقصى حد، حيث يُطلق عليها في بعض الأوساط "الصفة الأم". عند دراسة الحالات الموجودة، يمكن ملاحظة أن الأشخاص دائماً ما يعانون من مشكلة "القوة"، وهذا يترجم إلى أنهم غالباً ما يعانون من مشاكل مثل: عدم تطبيق قوة كافية، تطبيق القوة ببطء، عدم معرفة كيفية تطبيق القوة.

في أي حركات يتجلى هذا؟ بشكل عام في حركات شائعة في 99% من الرياضات: الجري، الركض السريع *Sprinter*، التسارع، الانتكاس، التغيير في الاتجاه، القفز، الهبوط بعد القفز، وما إلى ذلك، فضلاً عن المشي، صعود السلم أو نزولها، الجلوس والوقوف، وهي أنشطة يلعب القوة دوراً كبيراً في تحقيقها بنجاح دون مضايقات. إنه أكثر من مبرر على المستوى العملي ويدعمه دليل علمي قوي للغاية على دور القوة الواضح في الرياضات عالية الأداء.

إذا تحدثنا عن الوقاية والتأهيل من الإصابات، فإن القوة تكتسب أيضاً دوراً بارزاً. وذلك لأن مشاكل نقص التنسيق داخل وبين العضلات، والتفاوت بين الأطراف، وسوء انتقال القوى، والعديد من العوامل الأخرى تؤدي إلى عدم فعالية إنتاج التوتر، أي إنتاج القوة في ظروف مثلى من قبل العضلات، وهو ما يسبب إصابة في معظم الحالات. لهذا السبب، سيتم تطوير هذا البرنامج الأكاديمي أولاً بتقديم قاعدة نظرية شاملة تستند إلى ما تم ذكره في الفقرات السابقة، وكذلك تعريف مصطلحات صحيحة.

ثم سيتم التركيز على أكثر الأساليب فعالية عند تطوير القوة والقوة-السرعة، بحيث يشعر الطالب بأفضل الأدوات عند مواجهة برنامج تدريبي لزيادة القوة بنجاح. لهذا سيتم تزويد الطالب بآخر التطورات العلمية والتكنولوجية لمراقبة الأحمال، مما يمنحه المعلومات النظرية والعملية الأكثر اكتمالاً في السوق الحالي.



إذا كنت ترغب في زيادة دراستك دون التخلي عن نشاطاتك

اليومية، فإن هذه شهادة محاضرة جامعية مناسب لك"

قم بتغيير اتجاه مسار مهنتك المهنية 180 درجة مع هذه المحاضرة الجامعية المميزة ذات القيمة الأكاديمية.

قم بتمييز ملفك الشخصي المهني عن غيرك في القطاع بفضل هذا البرنامج الأكاديمي الشامل.

”محاضرة جامعية مؤلفة بناءً على أحدث الأدلة العلمية وباستخدام المواد الأكاديمية“

البرنامج يتضمن، في هيكله التدريسي، محترفين في القطاع يسهمون بتجربتهم في هذا البرنامج التحديتي، بالإضافة إلى خبراء معترف بهم من جمعيات مرجعية وجامعات مرموقة.

وسيتيح محتواها متعدد الوسائط، الذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، وهي بيئة محاكاة ستوفر تدريباً مغموراً مصمماً للتدريب على المواقف الواقعية.

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

02 الأهداف

الهدف الأساسي لهذه المحاضرة الجامعية في مراقب الصالة الرياضية في تدريب القوة من TECH هو توفير معرفة عميقة للطلاب تمكنه من فهم أهمية تدريب القوة كوسيلة لتطوير لياقة بدنية ممتازة والوقاية من الإصابات الممكنة. يتحقق هذا الهدف من خلال تزويد الطالب ببرنامج أكاديمي ذو جودة عالية، يستند إلى أحدث الأدلة العلمية وأكثر المحتويات اكتمالاً في القطاع. وبهذه الطريقة، سيمكن للمحترف تعزيز ملفه الشخصي وتحقيق مكانة متقدمة في مجال يشهد نموًا مطردًا.



إذا هدفك هو النمو في قطاع مزدهر، فإن هذا البرنامج أكاديمي هو لك"



الأهداف العامة



- ♦ اكتساب معرفة مستندة إلى أحدث الأدلة العلمية مع تطبيق كامل في الميدان العملي
- ♦ إتقان جميع أحدث أساليب تقييم الأداء الرياضي
- ♦ إتقان وتطبيق ثابت لأحدث أساليب التدريب لتحسين الأداء الرياضي وجودة الحياة، وكذلك تحسين أمراض السلوك الشائعة
- ♦ إتقان مبادئ فيزيولوجيا ممارسة الرياضة، وكذلك الكيمياء الحيوية
- ♦ دمج بنجاح جميع المعرفة المكتسبة في وحدات مختلفة في الممارسة الواقعية

خذ حياتك المهنية إلى المستوى التالي وابدأ في تحقيق أهدافك المهنية.
أنت تفرض الحد الأقصى لمعرفتك"



الأهداف المحددة



- ◆ المعرفة والتفسير الصحيح لجميع الجوانب النظرية التي تحدد القوة ومكوناتها
- ◆ المعرفة وإجادة أكثر أساليب تدريب القوة فعالية
- ◆ تطوير المعايير الكافية لدعم اختبار أساليب مختلفة للتدريب في التطبيق العملي
- ◆ القدرة على تحديد احتياجات القوة لكل رياضي أو عميل بغض النظر عن احتياجاته
- ◆ الإجابة في الجوانب النظرية والعملية التي تحدد تطوير القوة-
- ◆ تطبيق تدريب القوة بشكل صحيح في الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

أحد الجوانب التي تجعل هذا البرامج فريدًا من نوعه مقارنة بالبرامج الأخرى في القطاع هو هيئة التدريس التي تقدمه. لذا، سيتعلم المهني الذي يقرر الالتحاق بهذا البرنامج مع TECH على يد فريق تدريس ممتاز، لديه سنوات من الخبرة في القطاع وأكبر استعداد لإخراج أفضل الخريجين في هذا المجال. لهذا السبب، كان هذا الفريق أيضًا هو من قام بتصميم محتويات البرامج جامعية، تضمن للطالب تعلمًا شاملاً، استنادًا إلى أقصى درجات الدقة العلمية وأحدث مستجدات القطاع.

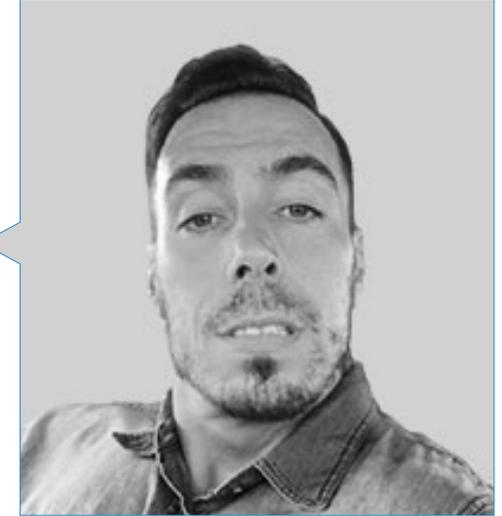


تقدم *TECH* للطلاب أكثر أعضاء هيئة التدريس علمًا وأفضلهم
سمعة في هذا القطاع"



د. Rubina, Dardo

- ♦ الرئيس التنفيذي لشركة تيست أند ترينينج (Test and Training)
- ♦ منسق التحضير البدني في EDM (Equipo Deportivo Municipal)
- ♦ معد بدني للفريق الأول لفريق EDM (Equipo Deportivo Municipal)
- ♦ ماجستير في الأداء الرياضي العالي (ARD) في COE (اللجنة الأولمبية الإسبانية)
- ♦ شهادة EXOS
- ♦ خبير في التدريب بالقوة للوقاية من الإصابات، وإعادة التأهيل الوظيفي والبدني الرياضي
- ♦ خبير في تدريب القوة لتحقيق الأداء البدني والرياضي
- ♦ شهادة جامعية في تقنيات مراقبة الوزن والأداء البدني
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني للسكان المصابين بأمراض
- ♦ محاضرة جامعية في الدراسات المتقدمة (DEA) من جامعة كاستيلا لا مانشا
- ♦ دكتوراه في الأداء الرياضي العالي (ARD)





الهيكل والمحتوى

لكي يكتسب المهني معارف على أعلى مستوى، تم تصميم وإنشاء هيكل ومحتويات شهادة المحاضرة الجامعية هذه من قبل مجموعة من المحترفين المرجعيين في قطاع النشاط البدني. وقد بذل هذا الفريق جهداً كبيراً نظراً لأهمية وتحديث التعليم في هذا المجال، لإنتاج أشمل وأحدث محتوى ممكن في السوق. إنها مجموعة من المحتويات التي تكتمل بعمل خبراء آخرين، الذين يمنحون للمحتوى تنسيقاً وساططاً ذو طابع تعليمي عالي، مما يجعل التعلم غامراً وشاملاً وموجهاً للطالب.



محتوى عالي الجودة يهيئ المهنيين لمواجهة مهنتهم بضمانات أكبر للنجاح"



الوحدة 1. تمرين القوة (Strength Training)

- 4.1. الأسلوب الفعّال
 - 1.4.1. الآليات الفسيولوجية
 - 2.4.1. أعمال العضلات في التمارين الفعّالة
 - 3.4.1. دورة الاستطالة - التقلص (CEA)
 - 1.3.4.1. استخدام الطاقة أو القدرة المرنة
 - 2.3.4.1. مشاركة الردود. تراكم الطاقة المرنة في التسلسل والتوازي
 - 4.4.1. تصنيف CEA
 - 1.4.4.1. CEA قصير
 - 2.4.4.1. CEA طويل
 - 5.4.1. خصائص العضلات والأوتار
 - 6.4.1. الجهاز العصبي المركزي
 - 1.6.4.1. التوظيف
 - 2.6.4.1. التردد
 - 3.6.4.1. التزامن
- 5.1. التدريب على الطاقة
 - 1.5.1. قوة
 - 1.1.5.1. القوة
 - 2.1.5.1. أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي
 - 3.1.5.1. توضيح المصطلحات المتعلقة بالقوة
 - 2.5.1. العوامل التي تساهم في تطوير أقصى القوة
 - 3.5.1. الجوانب البنوية التي تؤثر على إنتاج القوة
 - 1.3.5.1. زيادة حجم العضلات
 - 2.3.5.1. تكوين العضلات
 - 3.3.5.1. نسبة الألياف السريعة والبطيئة في العضلات
 - 4.3.5.1. طول العضلة وتأثيره على التقلص العضلي
 - 5.3.5.1. الكمية وخصائص المكونات المرنة
 - 4.5.1. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج القوة
 - 1.4.5.1. إمكانيات الفعل
 - 2.4.5.1. سرعة توظيف الوحدات الحركية
 - 3.4.5.1. التنسيق العضلي
 - 4.4.5.1. التنسيق بين الأجهزة
 - 5.4.5.1. حالة العضلات السابقة (PAP)
 - 6.4.5.1. آليات الانعكاس العصبي العضلي وحدوثها

- 1.1. القوة
 - 1.1.1. القوة من منظور الميكانيكا
 - 2.1.1. القوة من منظور الفسيولوجيا
 - 3.1.1. تطبيق القوة
 - 4.1.1. منحني القوة-زمن
 - 1.4.1.1. التفسير
 - 5.1.1. القوة القصوى
 - 6.1.1. سرعة الزيادة في القوة (RFD)
 - 7.1.1. القوة المفيدة
 - 8.1.1. منحني القوة-سرعة-قوة
 - 1.8.1.1. التفسير
 - 9.1.1. عجز القوة
- 2.1. حمل التدريب
 - 1.2.1. حمل التدريب للقوة
 - 2.2.1. الحمل
 - 3.2.1. الحمل: الحجم
 - 4.2.1. الحمل: الشدة
 - 5.2.1. الحمل: الكثافة
 - 6.2.1. طبيعة الجهد
- 3.1. تدريب القوة في الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات
 - 1.3.1. الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات
 - 1.1.3.1. مصطلح
 - 2.1.3.1. المفاهيم
 - 2.3.1. تدريب القوة والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل تحت الأدلة العلمية
 - 3.3.1. العملية المنهجية لتدريب القوة في الوقاية من الإصابات واستعادة الوظائف
 - 1.3.3.1. الأسلوب
 - 2.3.3.1. تطبيق الأسلوب في الممارسة العملية
 - 4.3.1. وظيفة الاستقرار المركزي (CORE) في الوقاية من الإصابة
 - 1.4.3.1. CORE
 - 2.4.3.1. تدريب CORE

8.1	VBT	5.5.1	الجوانب النظرية لفهم منحني وقت القوة
1.8.1	تطبيق VBT	1.5.5.1	اندفاع القوة
1.1.8.1	درجة استقرار سرعة التنفيذ مع كل نسبة من RM1	2.5.5.1	مراحل منحني القوة-الزمن
2.8.1	التحميل المبرمج والتحميل الفعلي	3.5.5.1	مرحلة التسارع في منحني القوة-الزمن
1.2.8.1	العوامل التي تؤثر في الفرق بين التحميل المبرمج والتحميل الفعلي للتدريب	4.5.5.1	منطقة التسارع القصوى في منحني القوة-الزمن
3.8.1	VBT كحل لمشكلة استخدام RM1 و nRM لبرمجة التحميل	5.5.5.1	مرحلة التباطؤ في منحني القوة-الزمن
4.8.1	VBT ودرجة الاجهاد	6.5.1	الجوانب النظرية لفهم منحني القوة
1.4.8.1	العلاقة مع حمض اللاكتيك	1.6.5.1	منحني القدرة-الزمن
2.4.8.1	العلاقة مع الأمونيوم	2.6.5.1	منحني القدرة- الانتقال
5.8.1	VBT بالنسبة لفقد السرعة ونسبة العدد المنجز	3.6.5.1	عبء العمل الأمثل لتطوير الطاقة القصوى
1.5.8.1	تحديد درجات الجهد المختلفة في نفس السلسلة	6.1	تدريب القوة بواسطة ناقلات
2.5.8.1	تكييفات مختلفة وفقاً لدرجة فقدان السرعة في السلسلة	1.6.1	ناقل القوة
6.8.1	اقتراحات منهجية وفقاً لمؤلفين مختلفين	1.1.6.1	متجه محوري
9.1	القوة فيما يتعلق بالتضخم	2.1.6.1	متجه أفقي
1.9.1	الآلية الدافعة للتضخم: التوتر الميكانيكي	3.1.6.1	متجه الدوران
2.9.1	الآلية الدافعة للتضخم: الاجهاد الأيضي	2.6.1	فوائد استخدام هذه المصطلحات
3.9.1	الآلية الدافعة للتضخم: ضرر العضلات	3.6.1	الناقلات الأساسية في التدريب
4.9.1	متغيرات برمجة التضخم	1.3.6.1	الإيماءات الرياضية الرئيسية
1.4.9.1	التردد	2.3.6.1	التمارين الرئيسية للحمل الزائد
2.4.9.1	الحجم	3.3.6.1	التمارين التدريبية الرئيسية
3.4.9.1	الشدة	7.1	الطرق الرئيسية لتدريب القوة
4.4.9.1	الإيقاع	1.7.1	وزن الجسم الذاتي
5.4.9.1	الجولات والتكرارات	2.7.1	تمارين حرة
6.4.9.1	الكثافة	3.7.1	PAP
7.4.9.1	ترتيب تنفيذ التمارين	1.3.7.1	التعريف
5.9.1	متغيرات التدريب وتأثيراتها الهيكلية المختلفة	2.3.7.1	تطبيق PAP قبل التدريبات الرياضية المتعلقة بالقوة
1.5.9.1	التأثير على أنواع الألياف المختلفة	4.7.1	تمارين على آلات
2.5.9.1	التأثيرات على الوتر	5.7.1	التدريب المعقد
3.5.9.1	طول الليفة	6.7.1	التمارين ونقلها
4.5.9.1	زاوية الاختراق	7.7.1	التباينات
		8.7.1	التدريب بالتجمعات

10.1 تدريب القوة الزائدة

1.10.1 التدريب الزائد

1.1.10.1 التدريب الزائد

2.1.10.1 أنواع مختلفة من التدريب الزائد

2.10.1 التدريب الزائد والأداء

3.10.1 التدريب الزائد والوقاية والعلاج من الإصابات

4.10.1 التكنولوجيا المطبقة على التدريب الزائد

1.4.10.1 البكرات المخروطية

2.4.10.1 أجهزة Isoinertial



ستدرس برنامجًا أكاديميًا فريدًا يتيح لك عيش مهنتك من منظور
مختلف”

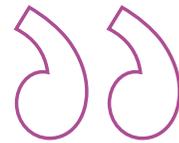


المنهجية

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 يربي 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 الإنترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الإنترنت 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 مدرء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

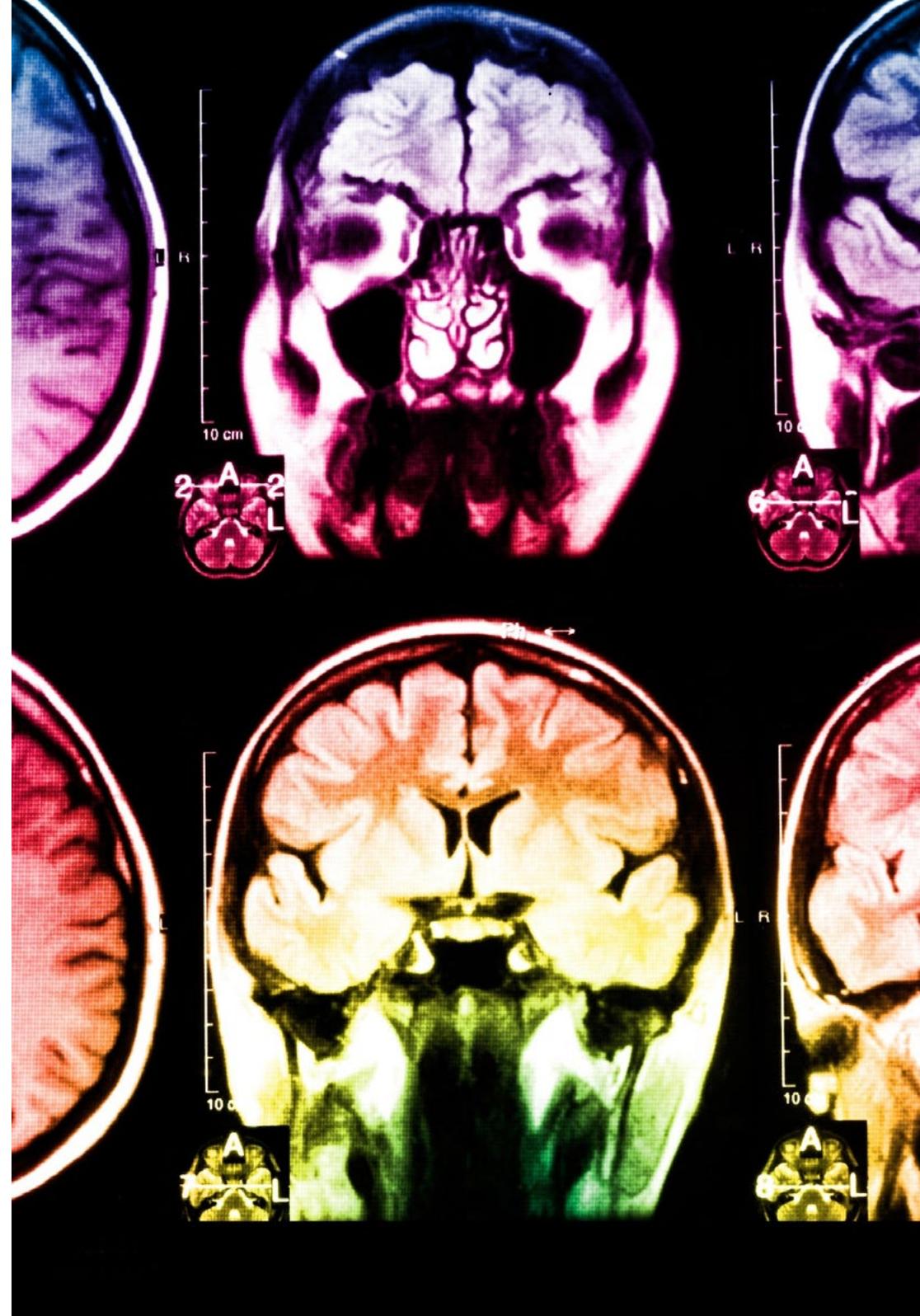
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساها 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.

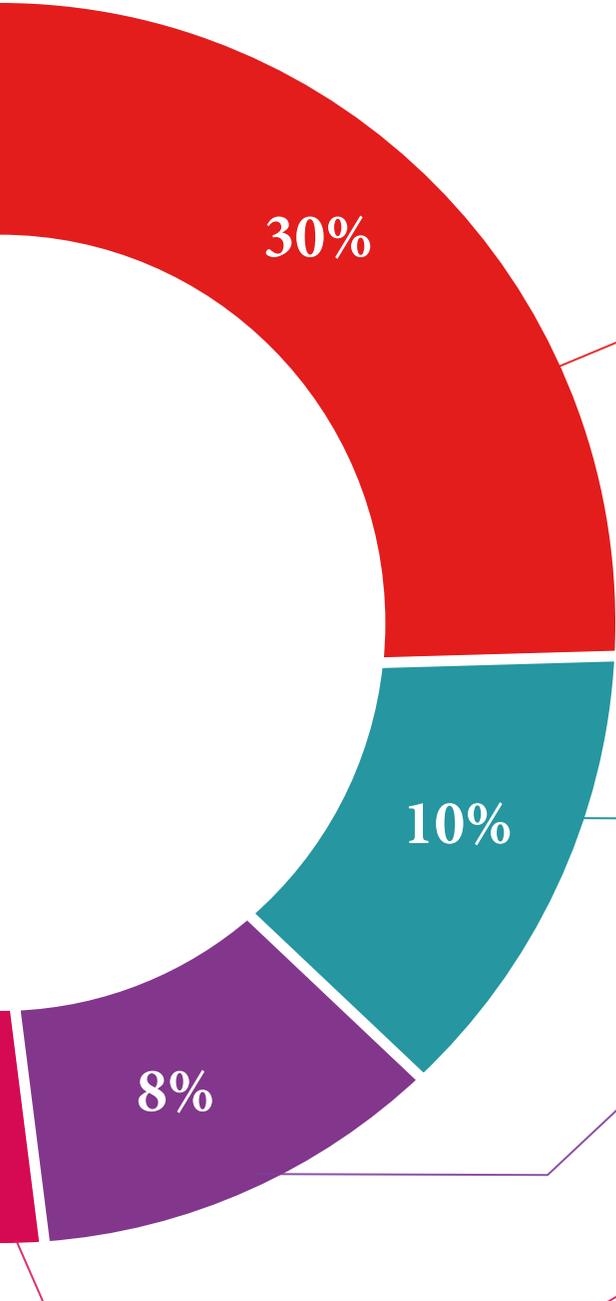
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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 المُعدَّة بعناية للمهنيين:



المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموساً حقاً.

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 للطلاب.

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.



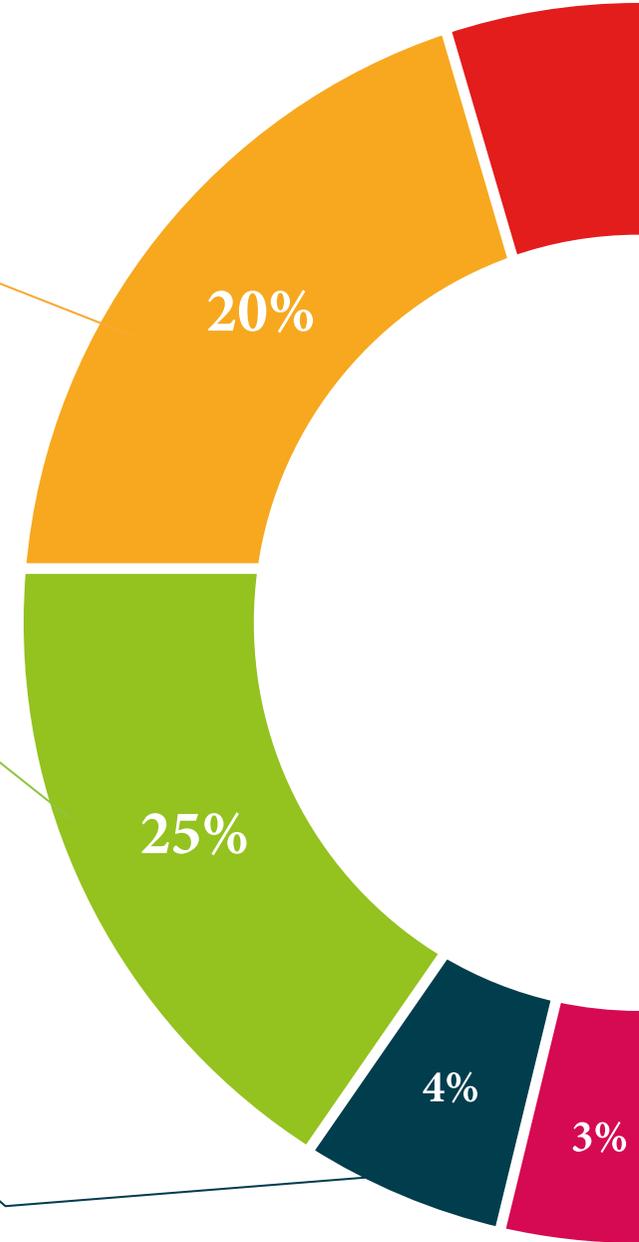
ملخصات تفاعلية

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 هذه المحاضرة الجامعية في مراقب الصالة الرياضية في تدريب القوة بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائة، الحصول على شهادة صادرة عن
TECH الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي هذه محاضرة جامعية في مراقب الصالة الرياضية في تدريب القوة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثاً في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي*، مع إقرار الاستلام، على درجة محاضرة جامعية صادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية

سيُعتبر المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية عن الدرجات التي تم الحصول عليها في درجة المحاضرة الجامعية، وسيستوفي المتطلبات التي تطلبها عادةً مكاتب التوظيف ولجان الإمتحانات وتقييم الوظائف المهنية.

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في الوظيفة الإدارية لمراقب الصالة الرياضية

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

tech الجامعة
التيكنولوجية

الرعاية

الحاضر

الجودة

الإبتكار

محاضرة جامعية

مراقب الصالة الرياضية في تدريب القوة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

محاضرة جامعية

مراقب الصالة الرياضية في تدريب القوة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية