

محاضرة جامعية

التمارين البدنية في الأطفال والمراهقين وكبار السن

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية



الجامعة  
التكنولوجية **tech**

محاضرة جامعية

التمارين البدنية في الأطفال والمراهقين وكبار السن

« 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.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/physical-exercise-children-adolescents-older-adults](http://www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/physical-exercise-children-adolescents-older-adults)

# 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



01

# المقدمة

يجب على الناس تكييف التمارين البدنية مع ظروفهم الشخصية، مع مراعاة سنهم وظروفهم البدنية. لهذا السبب، عندما يتعلق الأمر بالرياضات التي يمارسها المدربون البدنيون، فإنهم هم الذين يجب أن يركزوا على خصائص كل مرحلة عمرية، من أجل تصميم الأنشطة المناسبة لكل مستخدم. في TECH نريد أن نتخصص في هذا القطاع ولهذا نقدم لك هذا البرنامج المحدد الكامل للغاية في مرحلة الطفولة والمراهقين وكبار السن.

الأطفال، الصغار والكبار لديهم ظروف جسدية مختلفة. لهذا السبب، لا يمكنهم أداء نفس التمارين أو بنفس الكثافة. درب نفسك على تكييف الروتين الرياضي مع كل مرحلة من مراحل الأجيال وأعطِ دفعة لحياتك المهنية”



تحتوي هذه المحاضرة الجامعية في التمارين البدنية في الأطفال والمراهقين وكبار السن على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق. ومن أبرز الميزات:

- ◆ تطوير العديد من الحالات العملية التي يقدمها متخصصون في التدريب الشخصي
- ◆ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها بها، المعلومات الأساسية للممارسة المهنية
- ◆ التدريبات حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ◆ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار
- ◆ تركيزه الخاص على المنهجيات المبتكرة في التدريب الشخصي
- ◆ الدروس النظرية، أسئلة للخبراء، منتديات مناقشة حول موضوعات مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ◆ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

تهدف المحاضرة الجامعية في التمارين البدنية في الأطفال والمراهقين وكبار السن إلى تدريب المدربين الشخصيين حتى يعرفوا خصوصيات كل شخص وفقاً لأعمارهم، ويكونون قادرين على تصميم برامج تمارين مناسبة لكل مرحلة من مراحل الأجيال مع مراعاة ظروفهم البدنية. لهذا، لدينا فريق من المهنيين ذوي الخبرة الواسعة في هذا القطاع، مدربين لإرشادك في عملية الدراسة الخاصة بك.

وبالتالي، في هذه المحاضرة الجامعية، سيتم التعامل مع عملية التدريب في مراحل عمرية مختلفة، مثل الأطفال والمراهقين وكبار السن. وبهذه الطريقة، ستتم دراسة الخصائص الرئيسية لكل مرحلة من هذه المراحل بناءً على التغيرات الشكلية والوظيفية ومدى حدوث علوم الأعصاب والتغذية بهدف جدولة جلسات تدريبية تحترم خصوصية عبء العمل البدني المناسب لكل شخص.

في هذه المحاضرة الجامعية سيتم التركيز بشكل خاص على تخطيط وبرمجة التدريب الذي يتم تعديله وفقاً للخلل الوظيفي لهؤلاء الأفراد من أجل إحداث تغييرات ملحوظة في صحتهم، بالإضافة إلى القدرة على خلق عادات عُمط حياة صحية يمكنهم الحفاظ عليها لبقية حياتهم.

لتدريبك في هذا المجال، قمنا في TECH بتصميم هذه المحاضرة الجامعية، والتي تحتوي على محتويات من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتربوية، والتي تهدف إلى تحويل طلابنا إلى محترفين ناجحين، باتباع أعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. بالإضافة إلى ذلك، نظراً لأنه تدريب عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجداول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر، ولكن يمكنه الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم، وتحقيق التوازن بين عمله أو حياته الشخصية مع الأكاديمية.

تعمّق في دراسة محاضرة جامعية عالية المستوى وحسّن مهاراتك كمدرّب  
شخصي"



تسمح لك المحاضرة الجامعية بالتدرب في بيئات محاكاة، التي توفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

إن هذه المحاضرة الجامعية هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، ستحصل على شهادة من أكبر جامعة عبر رقمية في العالم: "TECH"



ستسمح لك شهادة المحاضرة الجامعية عبر الإنترنت بنسبة 100% بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.

وهي تضم في هيئة التدريس مهنيين ينتمون إلى مجال علوم الرياضة، والذين يصبوا في هذا البرنامج خبرة عملهم، بالإضافة إلى تحديث معترف بهم من جمعيات مرجعية وجامعات مرموقة.

محتوى الوسائط المتعددة خاصتها، الذي تم تطويره بأحدث التقنيات التعليمية، سيسمح للمهني بالتعلم حسب السياق، بما معناه، بيئة محاكاة ستوفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. لهذا، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في تصميم برامج التمارين للأطفال والمراهقين وكبار السن وذوي الخبرة الكبيرة.





02

# الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي، بحيث يمكن لمتخصص العلوم الرياضية إتقان تطبيق التدريب العلاجي الشخصي بطريقة عملية ودقيقة.



هدفنا هو تحقيق التميز الأكاديمي ومساعدتك على تحقيق النجاح المهني. لا تتردد وانضم إلينا"



الأهداف العامة



- ◆ فهم متغيرات التدريب المختلفة وتطبيقه على الأشخاص حسب أعمارهم وحالتهم البدنية
- ◆ الحصول على لمحة عامة عن أنسب التمارين، حسب عمر المستخدمين
- ◆ التعرف على موانع الاستعمال الموجودة لدى مختلف الأشخاص، وفقاً لأعمارهم، لتجنب الآثار العكسية المحتملة للتمارين البدنية



### الأهداف المحددة



- ◆ فهم الجوانب النفسية الاجتماعية للأطفال والمراهقين وكبار السن بعمق
- ◆ التعرف على خصوصيات كل فئة عمرية ونهجها الخاص
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية في الأطفال والمراهقين وكبار السن

يتطلب المجال الرياضي مهنيين مدربين ونقدم لك المفاتيح  
لتضع نفسك في النخبة المهنية”



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

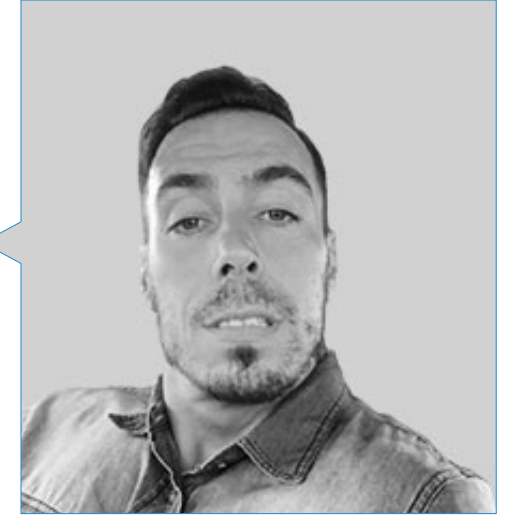
يتمتع فريق التدريس لدينا في التمرين الشخصي، بمكانة واسعة في المهنة، وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بإعداد هذا الماجستير مع التحديثات الأخيرة حول الموضوع الذي سيسمح لك بالتدريب وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.

تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً



### أ. Rubina, Dardo

- ♦ المنسق لمرحلة الأداء في مدرسة Moratalaz الرياضية، نادي كرة قدم
- ♦ مدرب بدني لفرق المتدربين والشباب والفرق الأول في مدرسة Moratalaz الرياضية
- ♦ الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- ♦ مدرب شخصي للرياضيين من جميع الأعمار، ورياضي الأداء العالي ولاعب كرة القدم، إلخ. مع أكثر من 18 عامًا من الخبرة
- ♦ دكتوراه في الأداء الرياضي في جامعة Castilla la Mancha
- ♦ ماجستير جامعي في الرياضات عالية الأداء، اللجنة الأولمبية الإسبانية، جامعة مدريد المستقلة
- ♦ مدرب محترف من قبل الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية (IFBB)
- ♦ محاضرة جامعية في تدريب القوة المطبق على الأداء البدني والرياضي الشخصية من قبل الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)
- ♦ متخصص في التقييم الفسيولوجي وتفسير اللياقة البدنية بالحركة الحيوية
- ♦ مدرب كرة قدم المستوى 2 من قبل الاتحاد الملكي الإسباني
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في الكشافة الرياضية وقياس الأحمال من جامعة Melilla. (تخصص كرة القدم)
- ♦ محاضرة جامعية في الدراسات البحثية المتقدمة من جامعة CastillaLa Mancha
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في كمال الأجسام المتقدم من قبل الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية (IFBB)
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في التغذية المتقدمة من قبل الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية (IFBB)
- ♦ دراسات عليا في علم الأدوية والتغذية والمكملات الرياضية من جامعة برشلونة



## الأساتذة

### أ. Renda, Juan Manuel

- ♦ أستاذ التربية البدنية بجامعة Metropolitana للتربية والعمل
- ♦ أستاذ في بكالوريوس الألعاب الرياضية عالية الأداء من جامعة Lomas de Zamora الوطنية
- ♦ بكالوريوس في التربية البدنية مع توجيه إلى فسيولوجيا العمل البدني في جامعة San Martín الوطنية العامة
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة والطب الطبيعي في من المعهد الجامعي لمؤسسة H.A. Bacelo
- ♦ دراسات عليا، ماجستير في التربية البدنية من جامعة Lomas de Zamora الوطنية

### أ. Vallodoro, Eric

- ♦ أستاذ رئيسي في المعهد العالي Modelo Lomas
- ♦ منسق مختبر الميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء في التمرين في المعهد العالي Modelo Lomas
- ♦ بكالوريوس في الألعاب الرياضية عالية الأداء من جامعة Lomas de Zamora الوطنية
- ♦ تخرج كمدرب تربية بدنية في Instituto Superior Modelo Lomas

### أ. Masabeu, Emilio José

- ♦ أستاذ في ندوة التعلم الحركي في جامعة Villa María الوطنية
- ♦ أستاذ في عضة هيئة التدريس في التنمية العصبية الحركية في جامعة Matanza الوطنية
- ♦ أستاذ ندوة النشاط البدني والسمنة بجامعة Favaloro
- ♦ رئيس النشاط العملي في هيئة تدريس حركة الجسم في جامعة بوينس آيرس
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة من جامعة بوينس آيرس

### أ. Supital Alejandro, Raúl

- ♦ أستاذ النشاط البدني والصحة في جامعة Salta الكاثوليكية
- ♦ أستاذ في التربية البدنية والرياضة في جامعة Rio Negro الوطنية
- ♦ أستاذ التشريح الوظيفي والميكانيكا الحيوية في جامعة Villa María الوطنية
- ♦ رئيس قسم العلوم البيولوجية في ISEF 1 Romero Brest
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء من جامعة بوينس آيرس

### أ. Javier Crespo, Guillermo

- ♦ منسق نادي Club Body
- ♦ منسق الجماز ومركز التدريب بجمعية Calabresa
- ♦ مساعد مدرب في برنامج الكشف والتطوير للشباب في رفع الأثقال بجمعية Calabresa وصالة San Carlos للألعاب الرياضية
- ♦ شهادة في التغذية من معهد HA Barceló الجامعي للعلوم الصحية

### أ. Ávila, María Belén

- ♦ عالمة النفس الرياضي لنادي Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ متخصصة في قسم التغذية ومرض السكري في مراكز مختلفة مثل المستشفى السريري José de San Martín
- ♦ متخصصة في البرنامج العلاجي الشامل لعلاج زيادة الوزن والسمنة
- ♦ بكالوريوس في علم النفس من جامعة Salamanca
- ♦ بكالوريوس في الألعاب الرياضية عالية الأداء من جامعة Lomas de Zamora الوطنية
- ♦ متخصصة في علم النفس الرياضي من الرابطة الأرجنتينية لعلم النفس الرياضي

# الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية، وعلى دراية بأهمية الحالية للتدريب الجيد في مجال التدريب الشخصي؛ وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.





لدينا البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائثة في السوق. نريد أن نضع أفضل تخصص  
في متناول يدك"



الوحدة 1. التمارين البدنية لدى الأطفال والمراهقين وكبار السن

- 1.1 نهج ممارسة الرياضة البدنية عند الأطفال والمراهقين
  - 1.1.1 النمو والنضج والتطور
  - 2.1.1 التطور والفردية: العمر الزمني مقابل. العمر البيولوجي
  - 3.1.1 المراحل الحساسة
  - 4.1.1 تطوير طويل المدى (long term athlete development)
- 2.1 تقييم اللياقة البدنية لدى الأطفال والمراهقين
  - 1.2.1 بطاريات التقييم الرئيسية
  - 2.2.1 تقييم قدرات التنسيق
  - 3.2.1 تقييم القدرات الشرطية
  - 4.2.1 التقييمات المورفولوجية
- 3.1 برمجة التمارين البدنية لدى الأطفال والمراهقين
  - 1.3.1 تدريب قوة العضلات
  - 2.3.1 تدريب اللياقة الهوائية
  - 3.3.1 تدريب السرعة
  - 4.3.1 تدريب المرونة
- 4.1 علوم الأعصاب وفمو الطفل والمراهق
  - 1.4.1 التعلم العصبي في الطفولة
  - 2.4.1 المهارات الحركية. أساس الذكاء
  - 3.4.1 الانتباه والعاطفة. تعلم الطفل
  - 4.4.1 علم الأعصاب والنظرية اللاحينية في التعلم
- 5.1 نهج ممارسة الرياضة البدنية عند كبار السن
  - 1.5.1 عملية الشيخوخة
  - 2.5.1 التغيرات الوظيفية لدى كبار السن
  - 3.5.1 أهداف ممارسة الرياضة البدنية عند كبار السن
  - 4.5.1 فوائد التمارين الرياضية عند كبار السن
- 6.1 تقييم الشيخوخة الشامل
  - 1.6.1 اختبار القدرات التنسيقية
  - 2.6.1 مؤشر Katz للاستقلال في أنشطة الحياة اليومية
  - 3.6.1 اختبار القدرات التكيفية
  - 4.6.1 الهشاشة والضعف عند كبار السن



- 7.1. متلازمة عدم الاستقرار
  - 1.7.1. وبائيات السقوط لدى كبار السن
  - 2.7.1. الكشف عن المرضى المعرضين للخطر دون سقوط سابق
  - 3.7.1. عوامل الخطر للسقوط في كبار السن
  - 4.7.1. متلازمة ما بعد السقوط
- 8.1. التغذية عند الأطفال والمراهقين وكبار السن
  - 1.8.1. المتطلبات الغذائية لكل مرحلة عمرية
  - 2.8.1. زيادة انتشار سمنة الأطفال ومرض السكري من النوع II لدى الأطفال
  - 3.8.1. ارتباط الأمراض التنكسية باستهلاك الدهون المشبعة
  - 4.8.1. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
- 9.1. علوم الأعصاب وكبار السن
  - 1.9.1. تكوين الخلايا العصبية والتعلم
  - 2.9.1. الاحتياطي المعرفي لدى كبار السن
  - 3.9.1. يمكننا أن نتعلم دائماً
  - 4.9.1. الشيخوخة ليست مرادفاً للمرض
  - 5.9.1. مرض الزهايمر ومرض باركنسون، قيمة النشاط البدني
- 10.1. برمجة التمارين البدنية عند كبار السن
  - 1.10.1. تدريب القوة والعضلات
  - 2.10.1. تدريب اللياقة الهوائية
  - 3.10.1. التدريب المعرفي
  - 4.10.1. القدرات التدريبية التنسيقية
  - 5.10.1. الاستنتاجات واختتام الوحدة

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني”

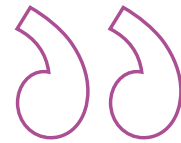


# المنهجية

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.

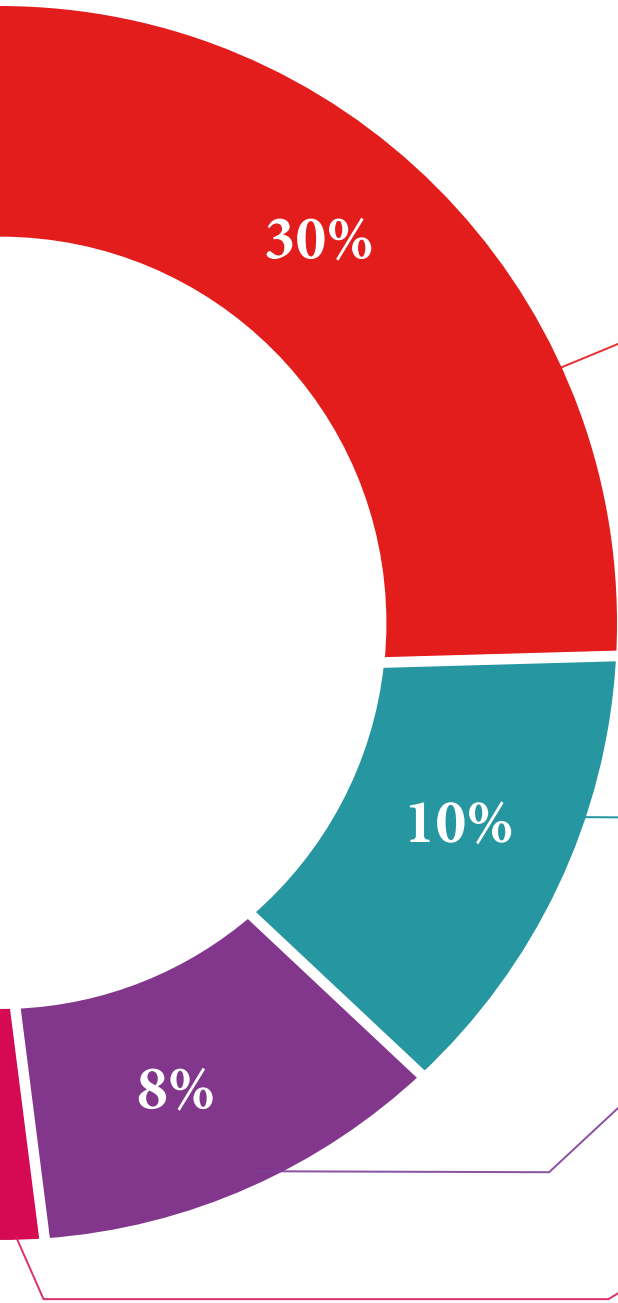
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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 التمارين البدنية في الأطفال والمراهقين وكبار السن، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثاً، الحصول على شهادة اجتياز المحاضرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي هذه محاضرة جامعية في التمارين البدنية في الأطفال والمراهقين وكبار السن على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل محاضرة جامعية ذا الصلة 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 التمارين البدنية في الأطفال والمراهقين وكبار السن

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## محاضرة جامعية

التمارين البدنية في الأطفال والمراهقين وكبار السن

« 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

محاضرة جامعية

التمارين البدنية في الأطفال والمراهقين وكبار السن

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية