

محاضرة جامعية

وصفات النشاط البدني وبرامج تدريب القوة

مُعتمد من قبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية



الجامعة
التكنولوجية
tech

محاضرة جامعية

وصفات النشاط البدني وبرامج تدريب القوة

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 أسابيع
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

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

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

برامج تدريب القوة هي العملية التي يتم من خلالها إنشاء الإجراءات التي سيتم تطويرها أثناء عملية التدريب. من خلال هذا التدريب المكثف، سيتعلم الطالب كيفية برمجة المتغيرات المختلفة للتدريب وتقويمها وتخطيطها وأسسها الفسيولوجية والمنهجية وهيكلها. ستعمل أيضاً على تطوير قدرتك على تطبيق هذه المعرفة وتحسين الأداء البدني واللياقة البدنية وصحة الرياضيين.

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



تحتوي هذه المحاضرة الجامعية في وصفات النشاط البدني وبرامج تدريب القوة على البرنامج العلمي الأكثر اكتسافاً و حداثةً في السوق. ومن أبرز ميزاتة:

- ◆ 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، مننديات مناقشة حول موضوعات مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ◆ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

تتكون إستراتيجية الفترة من تنفيذ تباين غير خطي وكاف للمتغيرات التي تحدد حمل التدريب (الحجم والكثافة والكثافة والمدة والتكرار)، من أجل الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء في لحظة أو مكان الوقت المحدد، والتقليل من مخاطر التعب أو الإرهاق. يتيح هذا الإجراء تنظيم البرنامج التدريبي بأكمله في وحدات هيكلية مختلفة تتراوح من الجلسات أو الوحدات اليومية الأساسية، إلى الدورات الصغيرة، والدراجات المتوسطة والدراجات الكبيرة والدورات التي تبلغ مدتها أربع سنوات أو دورات أولمبية أو متعددة السنوات.

في المحاضرة الجامعية هذه، ستتم معالجة الأهمية الحيوية للقوة في الأداء البشري بكل تعبيراتها الممكنة بمستوى فريد من العمق النظري ومستوى مختلف تمامًا من النسب في الممارسة فيما يتعلق بما شوهد حتى الآن.

قام فريق التدريس في هذه المحاضرة الجامعية في الوصفات الطبية وبرمجة تدريب القوة باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب لتزويد الطالب بفرصة دراسة كاملة ممكنة ومرتبطة دائماً بالحاضر.

ولذلك، شرعت TECH الجامعة التكنولوجية في إنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتدريسية التي تحول الطلاب إلى محترفين ناجحين، وفقاً لأعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. لهذا السبب، يتم عرض هذا البرنامج على الطالب بمحتوى ثري سيساعد في الوصول إلى نخبة التدريب البدني. بالإضافة إلى ذلك، نظرًا لأنه برنامج عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجداول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر، ولكن يمكنك الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم، وتحقيق التوازن بين عملك أو حياتك الشخصية مع الأكاديمي.

تعمّق في دراسة المحاضرة الجامعية هذه ذات الدقة العلمية
العالية وحسّن مهاراتك في تمارين القوة للأداء الرياضي”



تخصص وتميز في قطاع يتزايد فيه الطلب على المحترفين.

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: الجامعة الرئيسية باللغة الإسبانية عبر الانترنت: *TECH* الجامعة التكنولوجية "

زدْ معرفتك في محاضرة جامعية هذه في صفات النشاط البدني وبرامج تدريب القوة مع هذا التدريب عالي المستوى.

وهي تضم في هيئة التدريس مهنيين ينتمون إلى مجال علوم الرياضة، والذين يصبون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين 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 إنشأه بواسطة خبراء مشهورين في صفات النشاط البدني وبرامج تدريب القوة ومع خبرة كبيرة.





02

الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري العملي، بحيث يتمكن متخصص علوم الرياضة من السيطرة بطريقة عملية وصارمة على تقييم الأداء وتمارين القوى.



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



الأهداف العامة



- ◆ تعميق المعرفة القائمة على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل في المجال العملي فيما يتعلق بتدريب القوة
- ◆ إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدمًا من حيث تدريب القوة
- ◆ تطبيق أحدث طرق التدريب لتحسين الأداء الرياضي من حيث القوة المشار إليها بشكل فعال
- ◆ إتقان تدريب القوة بشكل فعال لتحسين الأداء في الوقت المناسب ورياضات العلامة التجارية، وكذلك في الرياضات الوقائية
- ◆ إتقان المبادئ التي تحكم علم وظائف الأعضاء وكذلك الكيمياء الحيوية
- ◆ تعميق المبادئ التي تحكم نظرية الأنظمة الديناميكية المعقدة فيما يشير إلى تدريب القوة
- ◆ دمج تدريب القوة بنجاح لتحسين المهارات الحركية المخمورة في الرياضة
- ◆ إتقان جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في ممارسة حقيقية

الأهداف المحددة



- ♦ التخصص وتفسير الجوانب الرئيسية لتدريب القوة
- ♦ المعرفة المتعمقة بمكونات الحمل المختلفة
- ♦ التعمق في الجوانب الرئيسية لتخطيط الحمل والفترة الزمنية والمراقبة
- ♦ التعرف بعمق على المخططات المختلفة لإعداد الجلسات
- ♦ إدارة نماذج وصفات النشاط البدني والمراقبة والتعديل الأكثر شيوعاً

يتطلب المجال الرياضي مهنيين مدربين وتقدم 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 معًا للمساعدة في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بتطوير هذه المحاضرة الجامعية مع التحديثات الأخيرة حول الموضوع الذي سيسمح لك بالتدريب وزيادة مهاراتك في هذا المجال.

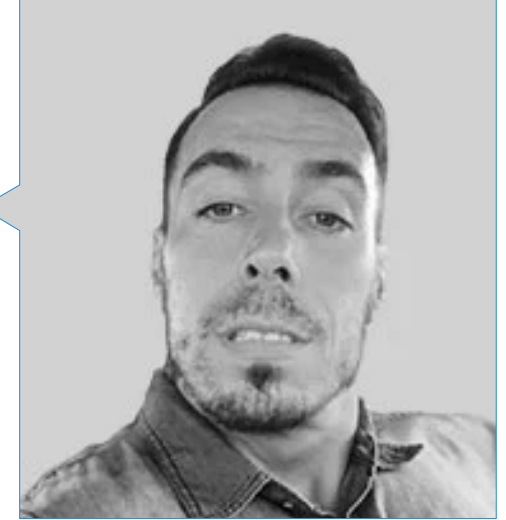


تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً"



د. Rubina, Dardo

- ♦ الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- ♦ مدرب اللياقة البدنية مدرسة Moratalaz الرياضية
- ♦ مدرس التربية البدنية في كرة القدم والتشريح، CENAFE مدارس Carlet
- ♦ منسق التحضير البدني للهوكي الميداني، نادي الجيمبار والمبارزة في بوينس آيرس
- ♦ دكتوراه في الرياضات عالية الأداء
- ♦ دبلوم في الدراسات البحثية المتقدمة (DEA) جامعة كاستيلا لا مانشا
- ♦ ماجستير في الرياضات عالية الأداء من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان المصابين بأمراض من جامعة برشلونة
- ♦ فني كمال الاجسام المنافسة، اتحاد إكستريمادورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- ♦ خبير في الكشافة الرياضية وتقدير العبء التدريبي (تخصص كرة القدم)، علوم الرياضة، جامعة Melilla
- ♦ خبير في كمال الأجسام المتقدم من IFBB
- ♦ خبير في التغذية المتقدمة من IFBB
- ♦ متخصص في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية عن طريق السيرة الذاتية
- ♦ شهادة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني، جامعة ولاية أريزونا



الأساتذة

أ. Carbone, Leandro

- ♦ الرئيس التنفيذي لشركة LIFT للتدريب والتمرين
- ♦ مسؤول عن قسم التقييمات الرياضية وعلم وظائف الأعضاء في التمرين. WellMets - معهد الرياضة والطب في تشيلي
- ♦ الرئيس التنفيذي/ المدير في Complex I
- ♦ أستاذة جامعية
- ♦ مستشار خارجي لشركة Speed4lift الرائدة في مجال التكنولوجيا الرياضية
- ♦ شهادة في النشاط البدني من جامعة السلفادور
- ♦ متخصص في فسيولوجيا التمارين الرياضية من جامعة La Plata الوطنية
- ♦ MCs. Strength and Conditioning في Greenwich University, المملكة المتحدة

أ. Garzon Duarte, Mateo

- ♦ مدرب لياقة بدنية مستقل
- ♦ أستاذ مساعد وبديل في هيئة التدريس في الكيمياء الحيوية والتدريب في جامعة السلفادور
- ♦ مدرب بدني ومنسق في SportsLab وهو مركز رياضي عالي الأداء متخصص في التنس
- ♦ MGD - تدريب شخصي مخصص. S&C مدرب
- ♦ شهادة في النشاط البدني والرياضة من جامعة السلفادور
- ♦ أخصائي قوة وتكييف معتمد من CSCS, NSCA
- ♦ معالج تدليك محترف من قبل المركز الطبي المدرسي



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 وحدائة في السوق. نريد أن نضع أفضل
تخصص في متناول يدك"



الوحدة 1. وصفات النشاط البدني وبرامج تدريب القوة

- 6.1. وصفات طبية
 - 1.6.1. جداول جهد الحمل
 - 2.6.1. مرتكز على %
 - 3.6.1. بناء على المتغيرات الذاتية
 - 4.6.1. السرعة على أساس (VBT)
 - 5.6.1. أخرى
- 7.1. التنبؤ والرصد
 - 1.7.1. التدريب القائم على السرعة
 - 2.7.1. مناطق التكرار
 - 3.7.1. مناطق التحميل
 - 4.7.1. الوقت و Repts
- 8.1. التخطيط
 - 1.8.1. مخططات التكرار المتسلسلة
 - 1.1.8.1. هضبة
 - 2.1.8.1. خطوات
 - 3.1.8.1. أمواج
 - 4.1.8.1. السلام
 - 5.1.8.1. الأهرامات
 - 6.1.8.1. خفيف ثقيل
 - 7.1.8.1. تَجَمَّع
 - 8.1.8.1. راحة ووقفة
 - 2.8.1. التخطيط العمودي
 - 3.8.1. التخطيط الأفقي
 - 4.8.1. التصنيفات والنماذج
 - 1.4.8.1. ثابت
 - 2.4.8.1. خطي
 - 3.4.8.1. عكس الخطي
 - 4.4.8.1. كتل
 - 5.4.8.1. تراكم
 - 6.4.8.1. تموجي
 - 7.4.8.1. مائج عكسي
 - 8.4.8.1. الحجم-الشدة

- 1.1. مقدمة وتعريف المفاهيم
 - 1.1.1. المفاهيم العامة
 - 1.1.1.1. التخطيط والدورة و صفات النشاط البدني
 - 2.1.1.1. الصفات والأساليب والأهداف
 - 3.1.1.1. التعقيد والمخاطر وعدم اليقين
 - 4.1.1.1. الأزواج التكميلية
- 2.1. تمارين
 - 1.2.1. عام مقابل محدد
 - 2.2.1. بسيط مقابل معقد
 - 3.2.1. دفع مقابل المقذوفات
 - 4.2.1. الخواص الحركية وعلم الحركة
 - 5.2.1. الأنماط الأساسية
 - 6.2.1. النظام والتأكيد والأهمية
- 3.1. متغيرات البرمجة
 - 1.3.1. الشدة
 - 2.3.1. جهد
 - 3.3.1. شدة
 - 4.3.1. الحجم
 - 5.3.1. الكثافة
 - 6.3.1. الحمولة
 - 7.3.1. جرعة
- 4.1. هياكل تقسيم السنة
 - 1.4.1. دورة صغيرة
 - 2.4.1. دورة نصفية
 - 3.4.1. دورة كلية
 - 4.4.1. الدورات الاولمبية
- 5.1. هياكل الجلسة
 - 1.5.1. نصفي الكرة الأرضية
 - 2.5.1. ألعاب
 - 3.5.1. Weider
 - 4.5.1. أنماط
 - 5.5.1. عضلات

- 9.1. التكيف
 - 1.9.1. نموذج الاستجابة للجرعة
 - 2.9.1. قوي - مثالي
 - 3.9.1. اللياقة- التعب
 - 4.9.1. جرعة دقيقة
- 10.1. التقييمات والتعديلات
 - 1.10.1. تهمة التنظيم الذاتي
 - 2.10.1. الإعدادات المستندة إلى VBT
 - 3.10.1. استناداً إلى RIR و RPE
 - 4.10.1. بناء على النسب المئوية
 - 5.10.1. الطريقة السلبية

تجربة فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطورك
المهني

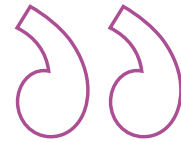


المنهجية

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 يرسى 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 مدراء 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.

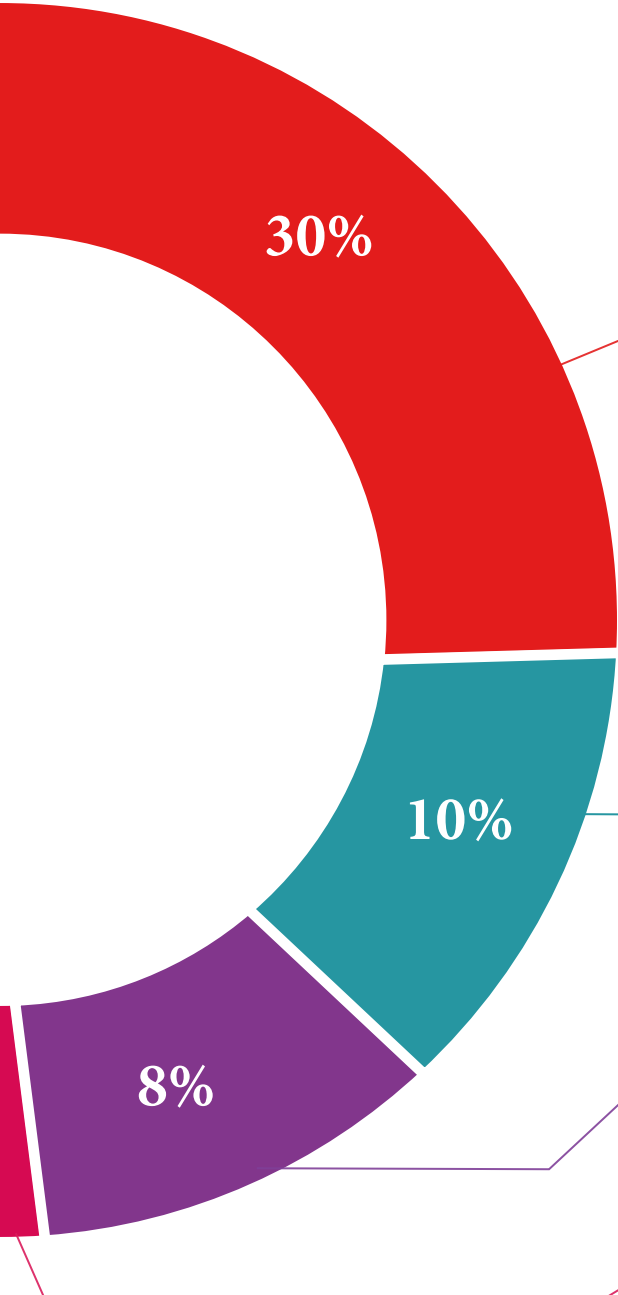
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.



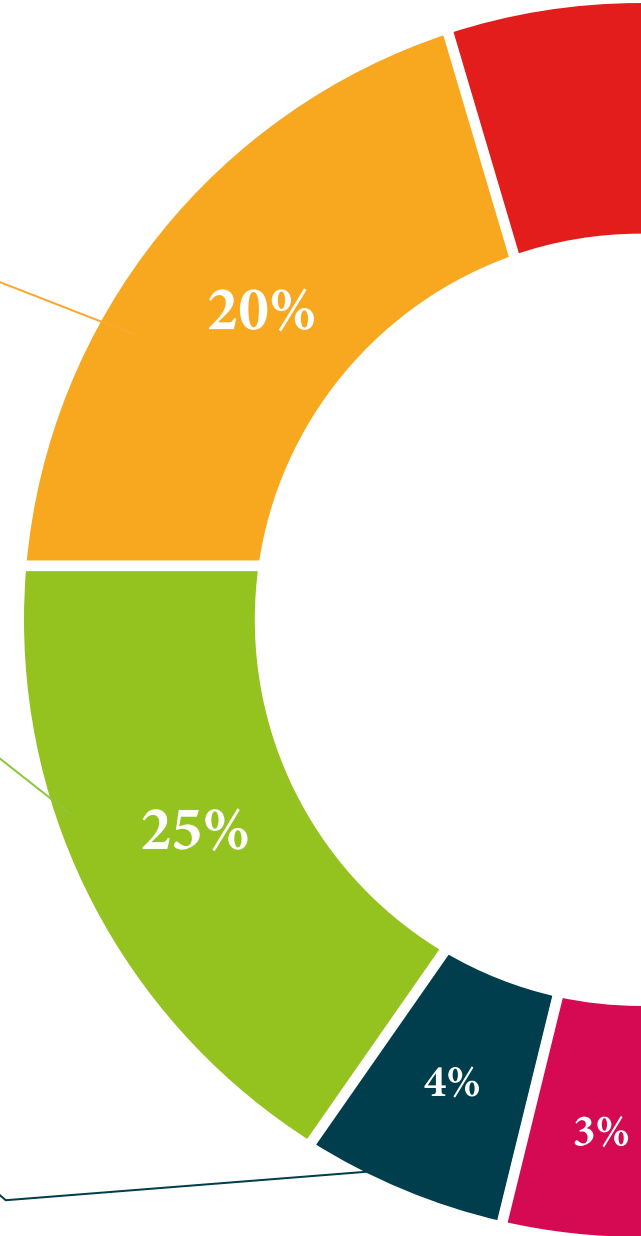
ملخصات تفاعلية

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 المحاضرة الجامعية في وصفات النشاط البدني وبرامج تدريب القوة ، 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 وصفات النشاط البدني وبرامج تدريب القوة 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 ب وصفات النشاط البدني التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في وصفات النشاط البدني وبرامج تدريب القوة

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة

مُعتمد من قبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



الجامعة
التكنولوجية tech

تمنح هذا
الديبلوم

المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم
لاجتيازها/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج
محاضرة جامعية
في
وصفات النشاط البدني وبرامج تدريب القوة
وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 150
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

Tere Guevara Navarro /د. أ.
رئيس الجامعة

الجامعة الاتحادية الرسمية للرابطة
الوطنية لكرة السلة NBA

tech

تكنولوجيا التعليم

tech الجامعة
التكنولوجية

محاضرة جامعية

وصفات النشاط البدني وبرامج 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

محاضرة جامعية

وصفات النشاط البدني وبرامج تدريب القوة

مُعتمد من قبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



tech. الجامعة
التكنولوجية