



شهادة الخبرة الجامعية

الأداء الرياضي العالي: الإحصاء والتغذية
والتدريب الحركي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية



الجامعة
التكنولوجية **tech**

شهادة الخبرة الجامعية

الأداء الرياضي العالي: الإحصاء والتغذية
والتدريب الحركي

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techitute.com/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-high-performance-sports-statistics-nutrition-mobility-training

الفهرس

02

الأهداف

ص 8

01

المقدمة

ص 4

05

المنهجية

ص 24

04

الهيكل والمحتوى

ص 16

03

أعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

ص 12

06

المؤهل العلمي

ص 32

01 المقدمة

مع الخبرة الجامعية في الإحصاء والتغذية والتدريب الحركي سيكون لدى الطالب المعرفة والمهارات اللازمة لتحقيق النجاح في عالم التدريب على الأداء العالي.

إنها فرصة فريدة للتخصص في قطاع مزدهر، مع ارتفاع الطلب على المهنيين.



إنه أحدث تدريب أكاديمي يقدمه مدرسون متميزون من ذوي الخبرة في العالم الرياضي والأكاديمي"



ستجد في هذه الخبرة الجامعية التدريب تفصيليًا للجوانب الرئيسية في الأداء الرياضي، يتم التعامل معه بتعليم فريد وعمق في العرض الأكاديمي الحالي.

سيتم تدريس كل وحدة من قبل متخصصين حقيقيين في هذا المجال، مما يضمن المعرفة على أعلى مستوى في هذا المجال.

الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: سيوفر برنامج الإحصاء والتغذية والتدريب الحركي للطلاب محتوى نظريًا من أعلى مستويات الجودة والعمق في كل وحدة. من الخصائص التي تميز هذه الخبرة الجامعية عن غيرها هي العلاقة بين الموضوعات المختلفة للوحدات على المستوى النظري، ولكن قبل كل شيء على المستوى العملي، مما يجعل الطالب يحصل على أمثلة حقيقية للفرق والرياضيين ذوي الأداء الرياضي الأعلى في جميع أنحاء العالم، بالإضافة إلى عالم الرياضة الاحترافي، مما يؤدي إلى قدرة الطالب على بناء المعرفة بالطريقة الأكثر اكتمالاً.

نقطة قوية أخرى لهذه الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: الإحصاء والتغذية والتدريب الحركي هو التدريب الطالب في استخدام التقنيات الجديدة المطبقة على الأداء الرياضي. لن يتعلم الطالب فقط التكنولوجيا الجديدة في مجال الأداء، بل سيتعلم أيضًا كيفية استخدامه، والأهم من ذلك، سيتعلم كيفية تفسير البيانات المقدمة من كل جهاز لاتخاذ قرارات أفضل فيما يتعلق ببرمجة التدريب.

الفريق التدريسي لهذه الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: قام لخبرة الجامعية في الإحصاء والتغذية والتدريب الحركي باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب لتزويد الطالب بفرصة دراسة كاملة قدر الإمكان ومرتبطة دائماً بالشؤون الجارية.

وهكذا، شرعنا في جامعة TECH في إنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتعلمية التي تحول طلابنا إلى محترفين ناجحين، باتباع أعلى معايير الجودة في التدريس على المستوى الدولي. لهذا السبب، نعرض لك هذه الخبرة الجامعية بمحتوى ثري سيساعدك على الوصول إلى نخبة الأداء الرياضي العالي. بالإضافة إلى ذلك، لأن الخبرة الجامعية عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية محددة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر، ولكن يمكنه الوصول إلى المحتوى في أي وقت من اليوم، وتحقيق التوازن بين عمله أو حياته الشخصية وحياته الأكاديمية .

هذه الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: الإحصاء والتغذية والتدريب الحركي تحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائث في السوق. أبرز

صفات التدريب هي

- ◆ تطوير العديد من دراسات الحالة التي قدمها متخصصون في تدريب الأداء الرياضي العالي
- ◆ 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
- ◆ تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة في التدريبات الشخصية
- ◆ دروس نظرية، أسئلة للخبير، منتديات نقاش حول مواضيع مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ◆ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

انغمس في دراسة هذه الخبرة الجامعية عالية المستوى وحسن مهاراتك في الأداء الرياضي العالي”



سيتيح لك برنامج الخبرة الجامعية التدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليمًا غامرًا مبرمجًا من أجل تدريب في مواقف حقيقية.

ستسمح لك درجة الخبرة الجامعية عبر الإنترنت بنسبة 100% هذه بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.

” هذه الخبرة الجامعية هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تطوير لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، ستحصل على شهادة من جامعة TECH التكنولوجية “

يشتمل البرنامج بين أعضاء هيئة التدريس الخاصة به على متخصصين منتمين إلى مجال علوم الرياضة والذين يصبون كل خبراتهم العملية في هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين مشهورين منتمين إلى جمعيات ذات مرجعية رائدة وجامعات مرموقة.

إن محتوى الوسائط المتعددة الذي تم تطويره باستخدام أحدث التقنيات التعليمية، والذين سيتيح للمهني فرصة للتعلم الموضوعي والسياقي، أي في بيئة محاكاة ستوفر تأهيلاً غامرًا مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية.

يعتمد تصميم هذا البرنامج على التعلم المرتكز على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مواقف الممارسة المهنية المختلفة التي ستطرح عليه خلال الدورة الأكاديمية. للقيام بذلك، سيحصل المهني على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي جديد تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في مجال الأداء الرياضي العالي والذين يتمتعون بخبرة جمّة.



02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي ينشده البرنامج هو تطوير التعلم النظري العملي حتى يتمكن متخصص علوم الرياضة من إتقان أحدث التطورات في الأداء الرياضي العالي بطريقة عملية وصارمة.





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



الأهداف العامة



- ♦ إتقان وتطبيق أساليب التدريب الحالية على وجه اليقين لتحسين الأداء الرياضي
- ♦ إتقان الإحصائيات بشكل فعال وبالتالي القدرة على الاستخدام الصحيح للبيانات التي تم الحصول عليها من الرياضي، وكذلك بدء عمليات البحث
- ♦ اكتساب المعرفة القائمة على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل في المجال العملي
- ♦ إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدمًا من حيث تقييم الأداء الرياضي.
- ♦ إتقان المبادئ التي تحكم علم وظائف الأعضاء، وكذلك الكيمياء الحيوية
- ♦ إتقان المبادئ التي تحكم الميكانيكا الحيوية المطبقة مباشرة على الأداء الرياضي
- ♦ إتقان المبادئ التي تحكم التغذية المطبقة على الأداء الرياضي
- ♦ دمج جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في الممارسة الحقيقية

يحتاج المجال الرياضي إلى مهنين مدربين لهذا فمنحك المفاتيح الأساسية لتضع نفسك بين النخبة المحترفة”



أهداف محددة



وحدة 1: 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

وحدة 2: التغذية التطبيقية في الأداء الرياضي العالي

- ♦ تعلم الأسس الفسيولوجية والكيميائية الحيوية لعملية التمثيل الغذائي للطاقة من المجهود البدني
- ♦ تعرف على عمليات وطرق التقييم الغذائي للرياضي، وكذلك تكوين الجسم
- ♦ التعرف على الخيارات المختلفة لتقييم إنفاق الرياضي على الطاقة
- ♦ تعلم جميع المتغيرات المتعلقة بالتغذية في التخصصات الرياضية ذات الخصائص المختلفة للغاية
- ♦ التعرف على أحدث الأدلة العلمية المتعلقة بالمكملات الرياضية.
- ♦ إدارة الجوانب الغذائية المرتبطة باضطرابات الأكل والإصابات الرياضية

وحدة 3: التنقل: من النظرية إلى الأداء

- ♦ تعامل 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

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا، وهم خبراء في الأداء العالي الرياضي، بمكانة واسعة في المهنة وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بتطوير هذه الخبرة الجامعية مع آخر المستجدات حول الموضوع الذي سيسمح لك بتدريبك وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.

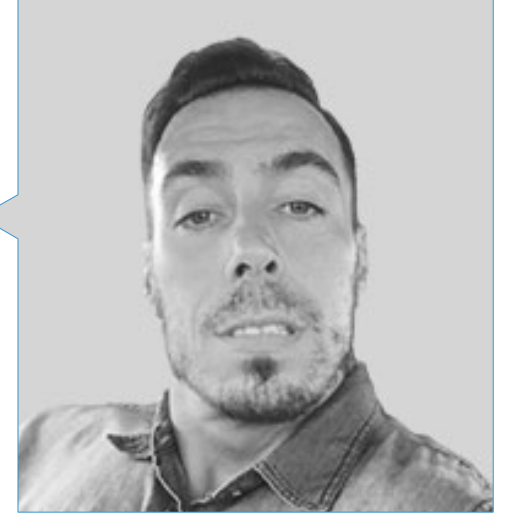


تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفًا ناجحًا



أ. Rubina, Dardo

- ♦ الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- ♦ منسق التحضير البدني EDM
- ♦ المدرب البدني للفريق الأول EDM
- ♦ ماجستير في ARD COE
- ♦ إجازة EXOS
- ♦ متخصص في تدريب القوة للوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل الوظيفي والبدني الرياضي
- ♦ متخصص في تدريب القوة المطبق على الأداء البدني والرياضي
- ♦ إجازة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان من الفئات المريضة والمتضررة
- ♦ دبلوم في الدراسات المتقدمة (DEA) جامعة كاستيلا لا مانشا
- ♦ دكتوراه في ARD



الأستاذة

أ. Del Rosso, Sebastián

- ♦ دكتوراه في العلوم الصحية
- ♦ ماجستير في التربية البدنية
- ♦ مراجع المنشورات العلمية

أ. Repesas, Gustavo

- ♦ ماجستير ARD COE ، دكتور في ARD
- ♦ رئيس مختبر الميكانيكا الحيوية CAR منذ 1993 حتى الآن

السيدة González Cano, Henar

- ♦ أستاذة التغذية وتكوين الجسم بالمدرسة الوطنية للقوة

والتكيف البدني (ENFAF)

- ♦ أخصائية التغذية وأخصائية القياسات البشرية في GYM SPARTA
- ♦ أخصائية التغذية والأنثروبومترية في مركز Promentium
- ♦ بكالوريوس في التغذية البشرية وعلم التغذية. جامعة بلد الوليد
- ♦ ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة. الجامعة الكاثوليكية San Antonio مدينة مورسيا



04 الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المحترفين الذين على دراية بآثار التدريب في الممارسة اليومية، وعلى دراية بالأهمية الحالية لتخصص الجودة في مجال الرياضة عالية الأداء وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.



لدينا البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائثة في السوق. نريد أن نضع أفضل
تدريب بين يديك"



وحدة 1. الإحصاء المطبق على الأداء والبحث

- 1.1. مفاهيم الاحتمالية
 - 1.1.1. احتمالية بسيطة
 - 1.1.2. احتمال مشروط
 - 1.1.3. مبرهنة بايز
- 1.2. التوزيعات الاحتمالية
 - 1.2.1. توزيع ثنائي
 - 1.2.2. توزيع بواسون
 - 1.2.3. التوزيع الطبيعي
- 1.3. الاستدلال الإحصائي
 - 1.3.1. بارامترات السكان
 - 1.3.2. تقدير البارامترات السكانية
 - 1.3.3. توزيعات العينات المرتبطة بالتوزيع الطبيعي
 - 1.3.4. متوسط توزيع العينة
 - 1.3.5. مقدرات النقاط
 - 1.3.6. خصائص المقدرات
 - 1.3.7. معايير مقارنة المقدرات
 - 1.3.8. المقَدرون حسب مناطق الثقة
 - 1.3.9. طريقة الحصول على فترات الثقة
 - 1.3.10. فترات الثقة المرتبطة بالتوزيع الطبيعي
 - 1.3.11. نظرية الحد المركزي
- 1.4. اختبار الفرضية
 - 1.4.1. القيمة ف
 - 1.4.2. القوة الإحصائية
- 1.5. التحليل الاستكشافي والإحصاء الوصفي
 - 1.5.1. الرسوم البيانية والجداول
 - 1.5.2. اختبار مربع تشي
 - 1.5.3. المخاطر النسبية
 - 1.5.4. نسبة الاحتمالات

- 1.6. اختبار T
- 1.6.1. اختبار T لعينة واحدة
- 1.6.2. اختبار T لعينتين مستقلتين
- 1.6.3. اختبار T للعينات المزدوجة
- 1.7. تحليل الارتباط
- 1.8. تحليل الانحدار الخطي البسيط
- 1.8.1. خط الانحدار ومعاملاته
- 1.8.2. المخلفات
- 1.8.3. تقييم الانحدار باستخدام المخلفات
- 1.8.4. معامل التحديد
- 1.9. التباين وتحليل التباين (ANOVA)
- 1.9.1. ANOVA مسار واحد (One-way ANOVA)
- 1.9.2. ANOVA ذي مسارين (Two-way ANOVA)
- 1.9.3. ANOVA للتدابير المتكررة
- 1.9.4. ANOVA العاملي

وحدة 2. التغذية التطبيقية في الأداء الرياضي العالي

- 2.1. استقلاب الطاقة للجهد البدني
- 2.1.1. المادة والطاقة: مقدمة في الديناميكا الحرارية
- 2.1.2. الخصائص الفيزيائية والكيميائية للمغذيات الكبيرة
- 2.1.3. هضم الكربوهيدرات والتمثيل الغذائي
- 2.1.4. الهضم والتمثيل الغذائي للدهون
- 2.1.5. هضم البروتين والتمثيل الغذائي
- 2.1.6. نظام الفوسفاجين
- 2.1.7. نظام حال السكر
- 2.1.8. نظام مؤكسد
- 2.1.9. التكامل الأيضي
- 2.1.10. تصنيف الجهد البدني



- 2.2. تقييم الحالة التغذوية وتكوين الجسم
 - 2.2.1. الأساليب بأثر رجعي والمستقبل
 - 2.2.2. نموذج ABCDE
 - 2.2.3. التقييم السريري
 - 2.2.4. تركيب الجسم
 - 2.2.5. طرق غير مباشرة
 - 2.2.6. طرق مضاعفة غير مباشرة
 - 2.2.7. قياس امتصاص الأشعة السينية المزدوج
 - 2.2.8. تحليل ناقات المعاوقة الحيوية الكهربائية
 - 2.2.9. قياس الكيناثروبومترية
 - 2.2.10. تحليل البيانات في قياس الحركة
- 2.3. تقييم نفقات الطاقة
 - 2.3.1. مكونات إجمالي نفقات الطاقة اليومية
 - 2.3.2. معدل الأيض الأساسي وإنفاق الطاقة أثناء الراحة
 - 2.3.3. التأثير الحراري للغذاء
 - 2.3.4. إنفاق NEAT والطاقة بسبب المجهود البدني
 - 2.3.5. تقنيات لقياس إنفاق الطاقة
 - 2.3.6. المسعر غير المباشر
 - 2.3.7. تقدير نفقات الطاقة
 - 2.3.8. بعد العمليات الحسابية
 - 2.3.9. توصيات عملية
- 2.4. تغذية كمال الأجسام وإعادة تكوين الجسم
 - 2.4.1. خصائص كمال الاجسام
 - 2.4.2. تغذية من أجل Bulking
 - 2.4.3. تغذية للضبط
 - 2.4.4. التغذية بعد المنافسة
 - 2.4.5. المكملات الفعالة
 - 2.4.6. إعادة تشكيل الجسم
- 2.4.7. استراتيجيات التغذية
- 2.4.8. توزيع المغذيات الكبرى
- 2.4.9. Diet Breaks, Refeeds والقيود المنتقطة
- 2.4.10. مبادئ وأخطار علم الصيدلة
- 2.5. التغذية في رياضات القوة
 - 2.5.1. خصائص الرياضات الجماعية
 - 2.5.2. متطلبات الطاقة
 - 2.5.3. متطلبات البروتين
 - 2.5.4. توزيع الكربوهيدرات والدهون
 - 2.5.5. التغذية لرفع الأوزان الأولمبية
 - 2.5.6. التغذية لسباقات السرعة
 - 2.5.7. التغذية لرفع الأثقال
 - 2.5.8. التغذية في رياضة القفز والرمي
 - 2.5.9. التغذية في الرياضات القتالية
 - 2.5.10. الخصائص المورفولوجية للرياضي
- 2.6. التغذية في الرياضات الجماعية
 - 2.6.1. خصائص الرياضات الجماعية
 - 2.6.2. متطلبات الطاقة
 - 2.6.3. التغذية قبل الموسم
 - 2.6.4. التغذية في المنافسة
 - 2.6.5. التغذية قبل وأثناء وبعد المباراة
 - 2.6.6. استبدال السوائل
 - 2.6.7. توصيات لأقسام أقل
 - 2.6.8. تغذية كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة
 - 2.6.9. تغذية الرجبي والهوكي البيسبول
 - 2.6.10. الخصائص المورفولوجية للرياضي

- 2.7. التغذية في رياضات التحمل
 - 2.7.1. خصائص رياضات التحمل
 - 2.7.2. متطلبات الطاقة
 - 2.7.3. تعويض الجليكوجين الفائق
 - 2.7.4. تجديد الطاقة أثناء المنافسة
 - 2.7.5. استبدال السوائل
 - 2.7.6. المشروبات الرياضية والحلويات
 - 2.7.7. التغذية لركوب الدراجات
 - 2.7.8. تغذية السباقات والماراثون
 - 2.7.9. التغذية للترياتلون
 - 2.7.10. التغذية للطرائق الأولمبية الأخرى
- 2.8. معينات توليد الطاقة الغذائية
 - 2.8.1. أنظمة التصنيف
 - 2.8.2. الكرياتين
 - 2.8.3. مادة الكافيين
 - 2.8.4. النترات
 - 2.8.5. بيكربونات الصوديوم والفوسفات
 - 2.8.6. مكملات البروتين
 - 2.8.7. الكربوهيدرات المعدلة
 - 2.8.8. مستخلصات عشبية
 - 2.8.9. المكملات الملونة
- 2.9. اضطرابات الأكل والإصابات الرياضية
 - 2.9.1. فقدان الشهية
 - 2.9.2. الشره المرضي العصبي
 - 2.9.3. هوس الغذاء الصحي وتشوه العضلات
 - 2.9.4. اضطراب الشراهة عند الأكل والتطهير
 - 2.9.5. متلازمة نقص الطاقة النسبي
 - 2.9.6. نقص المغذيات الدقيقة
 - 2.9.7. التنقيف الغذائي والوقاية
 - 2.9.8. الإصابات الرياضية
 - 2.9.9. التغذية أثناء إعادة التأهيل الجسدي
- 2.10. التطورات والأبحاث في مجال التغذية الرياضية
 - 2.10.1. علم الوراثة الغذائية
 - 2.10.2. علم المورثات الغذائية
 - 2.10.3. تشكيل الجراثيم
 - 2.10.4. البروبيوتيك والبريبيوتكس في الرياضة
 - 2.10.5. المنتجات الناشئة
 - 2.10.6. بيولوجيا الأنظمة
 - 2.10.7. التصاميم غير التجريبية
 - 2.10.8. التصاميم التجريبية
 - 2.10.9. المراجعات المنهجية والتحليلات التلوية

- 3.3. فهم التنقل
 - 3.3.1. المفاهيم والمعتقدات الأساسية في التنقل
 - 3.3.1.1. مظاهر التنقل في الرياضة
 - 3.3.1.2. العوامل الفيزيولوجية العصبية والميكانيكية الحيوية التي تؤثر على تطور الحركة
 - 3.3.1.3. تأثير الحركة على تنمية القوة
 - 3.3.2. أهداف التدريب الحركي في الرياضة
 - 3.3.2.1. التنقل في الدورة التدريبية
 - 3.3.2.2. فوائد التدريب على التنقل
 - 3.3.3. التنقل والاستقرار من خلال الهياكل
 - 3.3.3.1. مجمع القدم والكاحل
 - 3.3.3.2. مجمع الركبة والورك
 - 3.3.3.3. مجمع العمود الفقري والكتف
- 3.4. تدريب التنقل
 - 3.4.1. كتلة أساسية
 - 3.4.1.1. استراتيجيات وأدوات لتحسين التنقل
 - 3.4.1.2. مخطط محدد قبل التمرين
 - 3.4.1.3. مخطط محدد بعد التمرين
 - 3.4.2. التنقل والاستقرار في الحركات الأساسية
 - 3.4.2.1. Squat & dead lift
 - 3.4.2.2. تسارع وتعدد الاتجاهات
- 3.5. طرق الاسترداد
 - 3.5.1. اقتراح للفعالية تحت الدليل العلمي
- 3.6. طرق التدريب على التنقل
 - 3.6.1. الأساليب التي تركز على الأنسجة: الشد في التوتر السلبي والتوتر النشط
 - 3.6.2. الأساليب التي تركز على علم المفاصل: التمدد المعزول والتمدد المتكامل
 - 3.6.3. التدريب المحيطي
- 3.7. جدولة تدريب التنقل
 - 3.7.1. آثار التمدد على المدى القصير والطويل
 - 3.7.2. اللحظة المثلى لتطبيق التمدد

- 3.1. الجهاز العصبي العضلي
 - 3.1.1. مبادئ الفسيولوجيا العصبية: التثبيط والاستثارة
 - 3.1.1.1. تكيفات الجهاز العصبي
 - 3.1.1.2. استراتيجيات لتعديل استثارة القشرة الخاعية
 - 3.1.1.3. مفاتيح التنشيط العصبي العضلي
 - 3.1.2. نظم المعلومات الحسية الجسدية
 - 3.1.2.1. أنظمة المعلومات الفرعية
 - 3.1.2.3. أنواع ردود الفعل
 - 3.1.2.2.1. ردود الفعل أحادية المشبك
 - 3.1.2.2.2. ردود الفعل متعددة المشابك
 - 3.1.2.2.3. ردود الفعل العظمية الوترية المفصليّة
 - 3.1.2.3. الاستجابات للتمدد الديناميكي والثابت
- 3.2. التحكم في المحرك والحركة
 - 3.2.1. استقرار وتعينة النظم
 - 3.2.1.1. النظام المحلي: نظام التثبيت
 - 3.2.1.2. النظام العالمي: نظام التعينة
 - 3.2.1.3. فط التنفس
 - 3.2.2. فط الحركة
 - 3.2.2.1. التفعيل المشترك
 - 3.2.2.2. نظرية Joint بواسطة Joint
 - 3.2.2.3. مجتمعات الحركة الأولية

- 3.8. تقييم وتحليل للرياضي
- 3.8.1. التقييم الوظيفي والعصبي العضلي
 - 3.8.1.1. المفاهيم الأساسية في التقييم
 - 3.8.1.2. عملية التقييم
 - 3.8.1.2.1. تحليل نمط الحركة
 - 3.8.1.2.2. حدد الاختبار
 - 3.8.1.2.3. كشف الروابط الضعيفة
- 3.8.2. منهجية تقييم الرياضيين
 - 3.8.2.1. أنواع الاختبار
 - 3.8.2.1.1. اختبار التقييم التحليلي
 - 3.8.2.1.2. اختبار التقييم العام
 - 3.8.2.1.3. اختبار تقييم ديناميكي محدد
 - 3.8.2.2. التقييم حسب الهياكل
 - 3.8.2.2.1. مجمع القدم والكاحل
 - 3.8.2.2.2. مجمع الركبة والورك
 - 3.8.2.2.3. مجمع العمود الفقري والكتف
- 3.9. الحركة في الرياضي المصاب
 - 3.9.1. الفيزيولوجيا المرضية للإصابة: التأثيرات على الحركة
 - 3.9.1.1. هيكل العضلات
 - 3.9.1.2. هيكل الوتر
 - 3.9.1.3. الهيكل الرباطي
 - 3.9.2. التنقل والوقاية من الإصابة: دراسة حالة
 - 3.9.2.1. تمزق أوتار الركبة في العداء

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني



المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. تم تطوير منهجيتنا من خلال وضع التعلم الدوري: إعادة التعلم. يُستخدم نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أرقى كليات الطب في العالم، وقد تم اعتباره من أكثر الكليات فعالية من خلال المنشورات ذات الأهمية الكبيرة مثل مجلة نيو إنجلاند الطبية.





اكتشف إعادة التعلم، وهو نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك من خلال أنظمة
التدريس الدورية: طريقة تعلم أثبتت فعاليتها الهائلة، خاصة في الموضوعات التي تتطلب الحفظ "

دراسة حالة لوضع جميع المحتويات في سياقها

يقدم برنامجنا طريقة ثورية لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز الكفاءات في سياق متغير وتنافسي وعالي الطلب.



مع TECH يمكنك تجربة طريقة للتعلم تعمل على تحريك
أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم”

ستصل إلى نظام تعلم قائم على إعادة التأكيد ،
مع تدريس طبيعي وتقدمي عبر جدول الأعمال بأكمله.

طريقة تعلم مبتكرة ومختلفة

برنامج TECH الحالي هو تعليم مكثف، تم إنشاؤه من الصفر، والذي يقترح التحديات والقرارات الأكثر تطلبًا في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. بفضل هذه المنهجية يتم تعزيز النمو الشخصي والمهني، واتخاذ خطوة حاسمة نحو النجاح. وأسلوب القضية، وهو أسلوب يربي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

برنامجنا يعدك لمواجهة تحديات جديدة في بيئات غير مؤكدة وتحقيق النجاح في حياتك المهنية”

كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخدامًا من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب بل كانت طريقة القضية هي تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تأسيسها كطريقة معيارية للتدريس في جامعة هارفرد.

في حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المحترف؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في أسلوب الحالة، وهو أسلوب التعلم العملي. خلال البرنامج، سيواجه الطلاب حالات حقيقية متعددة. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والمناقشة والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



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

منهجية إعادة التعلم

تجمع تيك بفعالية بين منهجية دراسة الحالة ونظام تعلم عبر الإنترنت بنسبة 100% استناداً إلى التكرار ، والذي يجمع بين 8 عناصر تعليمية مختلفة في كل درس.

نحن نشجع دراسة الحالة بأفضل طريقة تدريس بنسبة 100% عبر الإنترنت إعادة التعلم.



في عام 2019 ، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية لجميع الجامعات عبر الإنترنت باللغة الإسبانية في العالم.

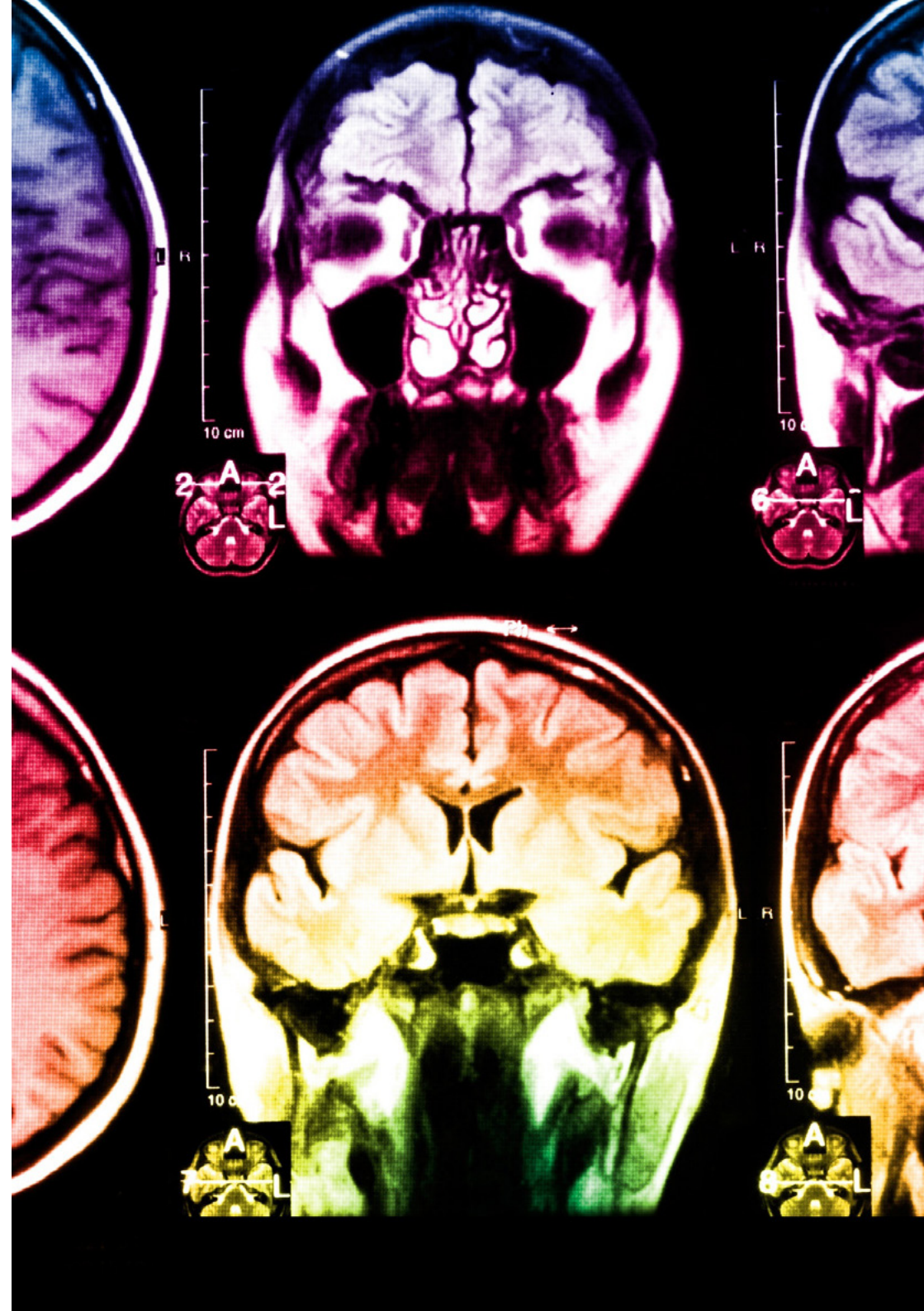
في تيك نتعلم بمنهجية طليعية مصممة لتدريب مديري المستقبل. هذه الطريقة ، في طليعة التعليم العالمي ، تسمى إعادة التعلم.

جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة بالإسبانية المرخصة لاستخدام هذه الطريقة الناجحة. في عام 2019 ، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا (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 دوامة (تعلم، وإلغاء التعلم، والنسيان، وإعادة التعلم). لذلك، يتم دمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650 ألف 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 هذا في بيئة يرتفع فيها الطلب، مع طالب جامعي يتمتع بمكانة اجتماعية واقتصادية عالية ومتوسط عمر 43.5 سنة.

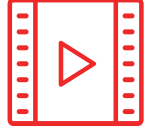
ستسمح لك إعادة التعلم بالتعلم بجهد أقل وأداء أكبر، والمشاركة بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية، والدفاع عن الحجج والآراء المتناقضة: معادلة مباشرة للنجاح.

استناداً إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضاً أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئاً ضرورياً لنا لنكون قادرين على ذلك. تذكرها وتخزينها في قرن آمون، للاحتفاظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى. بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يتطور فيه المشارك ممارسته المهنية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المعدة بعناية للمحترفين:

المواد الدراسية



تم إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس الدورة ، خاصةً له ، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموماً حقًا.

يتم تطبيق هذه المحتويات بعد ذلك على التنسيق السمعي البصري ، لإنشاء طريقة عمل تيك عبر الإنترنت. كل هذا ، مع أكثر التقنيات ابتكارًا التي تقدم قطعًا عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.

فصول الماجستير



هناك أدلة علمية على فائدة ملاحظة طرف ثالث من الخبراء.

ما يسمى بالتعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة ، ويولد الأمان في القرارات الصعبة في المستقبل.

ممارسات المهارات والكفاءات

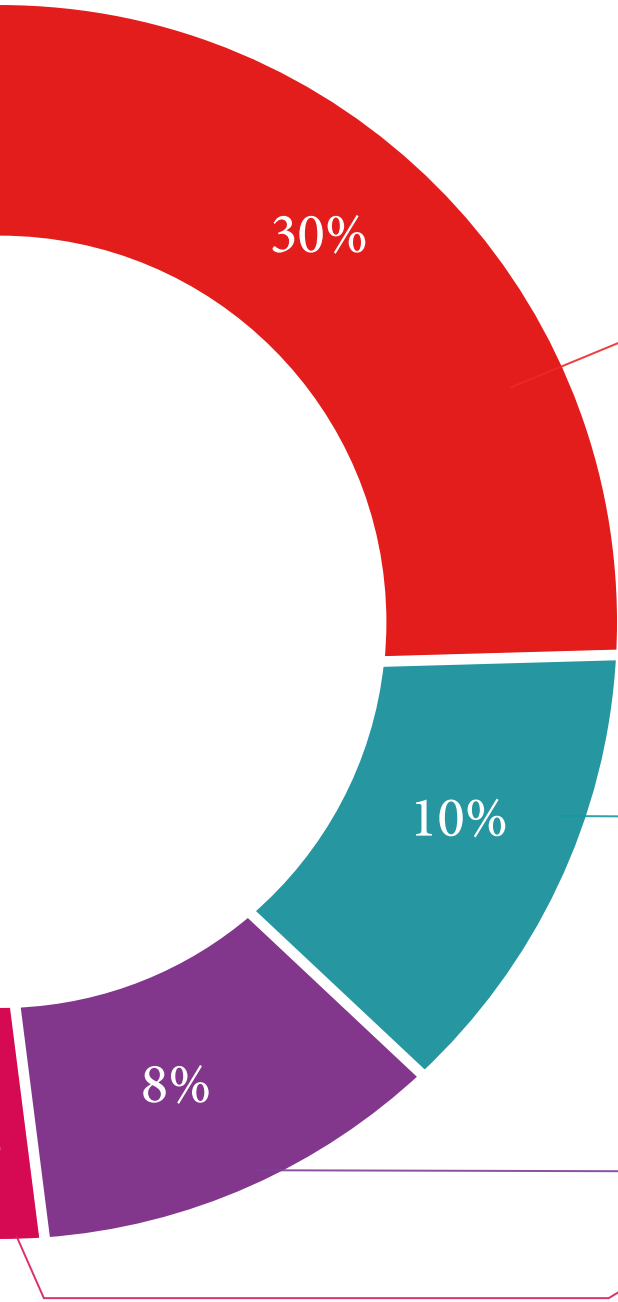


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال موضوعي. الممارسات والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاج المتخصص إلى تطويرها في إطار العولمة التي نعيشها.

قراءات تكميلية



مقالات حديثة ووثائق إجماع وإرشادات دولية ، من بين أمور أخرى. في مكتبة تيك الافتراضية ، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





دراسات الحالة

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة التي تم اختيارها بعلى وجه التحديد لهذا الموقف. الحالات التي تم عرضها وتحليلها وتدريبها من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



ملخصات تفاعلية

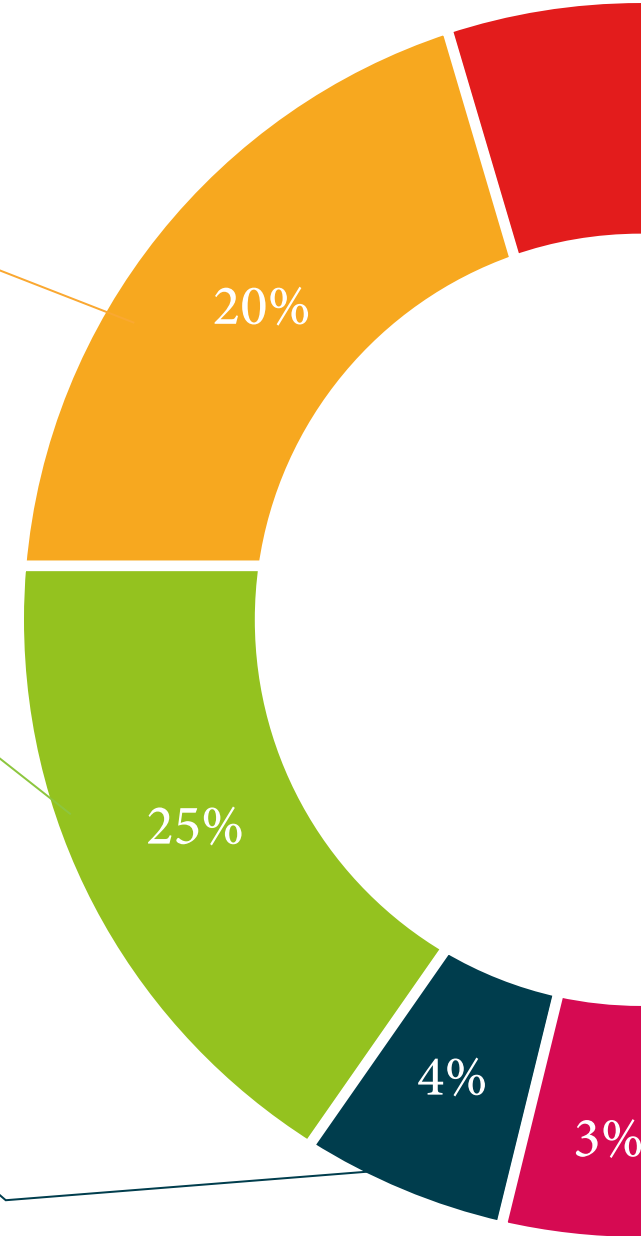
يقدم فريق تيك المحتوى بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الصوت والفيديو والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

تم منح هذا النظام التعليمي الحصري الخاص بتقديم محتوى الوسائط المتعددة من قبل شركة Microsoft كـ "حالة نجاح في أوروبا".



الاختبار وإعادة الاختبار

يتم تقييم معرفة الطالب بشكل دوري وإعادة تقييمها في جميع أنحاء البرنامج ، من خلال أنشطة وتمارين التقييم الذاتي والتقييم الذاتي بحيث يتحقق الطالب بهذه الطريقة من كيفية تحقيقه لأهدافه.



المؤهل العلمي

الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: الإحصاء والتغذية والتدريب الحركي تضمن بالإضافة إلى التدريب الأكثر صرامة وحدائق، الحصول على درجة

الخبرة الجامعية التي تصدرها جامعة TECH التكنولوجية





اجتاز هذا البرنامج بنجاح وأحصل على شهادتك الجامعية دون الذهاب إلى أي مكان أو القيام بأي أعمال ورقية مرهقة "



هذه الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: الإحصاء والتغذية والتدريب الحركي تحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدثاً في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي* مع إقرار الاستلام درجة الخبرة الجامعية الصادرة عن جامعة TECH التكنولوجية.

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

المؤهل العلمي: الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: الإحصاء والتغذية والتدريب الحركي

عدد الساعات الرسمي: 450 ساعة.

معتمد من قبل NBA



الجامعة
التيكولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

الأداء الرياضي العالي: الإحصاء والتغذية

والتدريب الحركي

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

شهادة الخبرة الجامعية

الأداء الرياضي العالي: الإحصاء والتغذية
والتدريب الحركي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية

