

شهادة الخبرة الجامعية

الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية



الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techitute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-movement-dynamic-systems-speed-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

01 المقدمة

في هذا التدريب عالي المستوى، سيتم التركيز بشكل خاص على تحديد المهارات الرئيسية وتصنيفها وترتيبها من أجل اقتراح مقترحات منهجية فعالة بناءً على فهمهم.

خلال هذه الأشهر، سيتم تحليل المكونات الأساسية للأنظمة الديناميكية المعقدة في التدريب الرياضي، وليس فقط الخوض في كل منها، ولكن أيضاً في كل تفاعل وكيف تقوم بتعديل البيئة باستمرار. وبالمثل، سيتم وصف وسائل وأساليب تدريب القوة لتطوير مراحل مختلفة من السرعة.

فرصة فريدة للتميز في قطاع مثير مع كفاءة مهنية عالية.





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



يتم تحديد تطور التدريب الرياضي من خلال التقدم المستمر في العلوم والمنهجيات والتقنيات، ولكن أيضاً الإدماج التدريجي لكل من التفاعلات الفردية والجماعية. مع هذا البرنامج المكثف سوف تتخصص في الحركات والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة.

في السنوات الأخيرة، اقتحم تدريب القوة المجتمع العلمي بزخم كبير، حيث غطى سياقات متعددة، والتي تتراوح من الأداء الرياضي في رياضة الوقت والعلامة التجارية إلى الرياضة الوقائية مروراً عبر مجموعة واسعة من الأساليب الرياضية.

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

سيحصل طالب شهادة الخبرة الجامعية على تخصص مميز مقارنة بزملائه المحترفين، حيث يكون قادراً على الأداء في جميع مجالات الرياضة كمتخصص في تدريب القوة.

قام فريق التدريس لشهادة الخبرة الجامعية في الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التخصص لتزويد الطالب بفرصة دراسة كاملة ممكنة ومرتبطة دائماً بالأحداث الجارية.

وبالتالي، شرعت TECH في إنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتدريسية التي تحول الطلاب إلى محترفين ناجحين، وفقاً لأعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. لذلك، نعرض لك شهادة الخبرة الجامعية هذه محتوية ثري سيساعدك على الوصول إلى النخبة في التدريب البدني. بالإضافة إلى ذلك، نظراً لأنها شهادة الخبرة الجامعية 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.

تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائث في السوق. ومن أبرز ميزات:

- ♦ 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

تعمّق في دراسة شهادة الخبرة الجامعية هذه ذات
الدقة العلمية العالية وحسّن مهاراتك في تمارين
القوة للأداء الرياضي



تخصص وتميز في قطاع يتزايد فيه الطلب على المحترفين.

إن شهادة الخبرة الجامعية هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسبيين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، ستحصل على شهادة من *TECH* الجامعة التكنولوجية "

زدْ معرفتك في الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة من خلال هذا التخصص عالي المستوى.

وهي تضم في هيئة التدريس مهنيين ينتمون إلى مجال علوم الرياضة، والذين يصبوا في هذا التخصص 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 مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة ومع خبرة كبيرة.



02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري العملي، بحيث يمكن لمختص علم الرياضة إتقان الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة بطريقة عملية وصارمة.



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

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



الأهداف المحددة



- ♦ الفهم العميق للعلاقة بين القوة و المهارات
- ♦ تحديد المهارات الأساسية في الرياضة، للتمكن من تحليلها وفهمها ومن ثم تعزيزها من خلال التدريب
- ♦ ترتيب وتنظيم عملية تنمية المهارات
- ♦ دمج وربط العمل الميداني والصالة الرياضية لتعزيز المهارات
- ♦ إدارة المعرفة المحددة حول نظرية النظم في التدريب الرياضي
- ♦ تحليل المكونات المختلفة التي ترتبط ببعضها البعض في تدريبات القوة وتطبيقها في رياضات الموقف
- ♦ منهجيات تدريب القوة الموجهة نحو منظور يلبي وصفات النشاط البدني المحددة للرياضة
- ♦ تطوير نظرة نقدية لواقع تدريب القوة للرياضيين وغير الرياضيين
- ♦ معرفة وتفسير الجوانب الرئيسية لتقنية السرعة وتغيير الاتجاه
- ♦ المقارنة والتفريق بين سرعة رياضة الموقف فيما يتعلق بنموذج ألعاب القوى
- ♦ التعرف بعمق على الجوانب الميكانيكية التي يمكن أن تؤثر على فقدان الأداء والآليات التي تسبب الإصابة في الركض
- ♦ تطبيق الوسائل والأساليب المختلفة لتدريب القوة بشكل تحليلي لتطوير الجري



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 شهادة الخبرة الجامعية هذه مع التحديثات الأخيرة حول هذا الموضوع والتي ستتيح لك التدريب وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.



تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً"



د. Rubina, Dardo

- ♦ متخصص رياضي عالي الأداء
- ♦ 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 الجمناز 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 إكسترهادورا 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. Rossanigo, Horacio

- ♦ مدرب القوة والتكيف في نادي برشلونة
- ♦ المدير الرياضي لـ Activarte Sport Barcelona
- ♦ مؤسس مشارك في Build Academy
- ♦ مدرب بدني في Acumen Sports
- ♦ مدرس التربية البدنية في مدرسة واشنطن
- ♦ مدرب الرجبي في نادي Uncas Rugby
- ♦ أستاذ التربية البدنية في معهد Tandil العالي
- ♦ شهادة في التربية البدنية وعلم وظائف الأعضاء في العمل البدني
- ♦ ماجستير في الإعداد البدني في الرياضات الجماعية في INEFC Barcelona

أ. Gizzarelli, Matías Bruno

- ♦ مدرب بدني للرياضيين ذوي الأداء العالي
- ♦ مدرب متخصص في الأداء EXOS للاعبين كرة السلة
- ♦ شهادة في التربية البدنية
- ♦ شهادة خبرة جامعية في علوم الأعصاب التطبيقية
- ♦ مؤلف كتاب تدريب كرة السلة: التحضير البدني

أ. Añon, Pablo

- ♦ المدرب البدني للفريق الوطني لكرة الطائرة النسائية للألعاب الأولمبية
- ♦ المدرب البدني لفرق الكرة الطائرة من الدرجة الأولى الأرجنتينية رجال
- ♦ المدرب البدني للاعبين الجولف المحترفين Gustavo Rojas و Jorge Berent
- ♦ مدرب السباحة في Quilmes Atlético Club
- ♦ الأستاذ الوطني للتربية البدنية (INEF) في Avellaneda
- ♦ دراسات عليا في الطب الرياضي وعلوم الرياضة التطبيقية من جامعة la Plata
- ♦ ماجستير في الأداء الرياضي العالي من الجامعة الكاثوليكية في مورسيا
- ♦ الدورات التدريبية الموجهة إلى مجال الأداء الرياضي العالي



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. تمارين القوة لتحسين المهارات الحركية

- 5.1 المهارات الخطية (القدرات الخطية)
 - 1.5.1 خصائص المهارات الخطية
 - 1.1.5.1 الطائرات والناقلات الرئيسية
 - 2.5.1 التصنيف
 - 1.2.5.1 البدء والفرامل والتباطؤ
 - 1.1.2.5.1 التعاريف وسياق الاستخدام
 - 2.1.2.5.1 التحليل الميكانيكي الحيوي
 - 3.1.2.5.1 الموارد المنهجية
 - 2.2.5.1 التسريع
 - 1.2.2.5.1 التعاريف وسياق الاستخدام
 - 2.2.2.5.1 التحليل الميكانيكي الحيوي
 - 3.2.2.5.1 الموارد المنهجية
 - 3.2.5.1 Backpedal
 - 1.3.2.5.1 التعاريف وسياق الاستخدام
 - 2.3.2.5.1 التحليل الميكانيكي الحيوي
 - 3.3.2.5.1 الموارد المنهجية
 - 6.1 المهارات متعددة الاتجاهات: Shuffle
 - 1.6.1 تصنيف المهارات متعدد الاتجاهات
 - 2.6.1 Shuffle: التعاريف وسياق الاستخدام
 - 3.6.1 التحليل الميكانيكي الحيوي
 - 4.6.1 الموارد المنهجية
 - 7.1 المهارات متعددة الاتجاهات: Crossover
 - 1.7.1 Crossover كتغيير في الاتجاه
 - 2.7.1 Crossover كحركة انتقالية
 - 3.7.1 التعاريف وسياق الاستخدام
 - 4.7.1 التحليل الميكانيكي الحيوي
 - 5.7.1 الموارد المنهجية

- 1.1 القوة في تنمية المهارات
 - 1.1.1 أهمية القوة في تنمية المهارات
 - 2.1.1 فوائد تدريب القوة الموجه نحو المهارات
 - 3.1.1 أنواع القوة الموجودة في المهارات
 - 4.1.1 وسائط التدريب اللازمة لتنمية القوة في المهارات
- 2.1 المهارات في الرياضات الجماعية
 - 1.2.1 المفاهيم العامة
 - 2.2.1 المهارات في تطوير الأداء
 - 3.2.1 تصنيف المهارات
 - 1.3.2.1 المهارات الحركية
 - 2.3.2.1 مهارات التلاعب
- 3.1 الرشاقة والحركات
 - 1.3.1 مفاهيم أساسية
 - 2.3.1 الأهمية في الرياضة
 - 3.3.1 مكونات الرشاقة
 - 1.3.3.1 تصنيف المهارات الحركية
 - 2.3.3.1 العوامل الفيزيائية: القوة
 - 3.3.3.1 العوامل الأثروبومترية
 - 4.3.3.1 مكونات الإدراك الحسي المعرفي
- 4.1 الوضعية
 - 1.4.1 أهمية الموقف في المهارات
 - 2.4.1 الوضعية والحركة
 - 3.4.1 الوضعية و الجوهر
 - 4.4.1 الوضعية ومركز الضغط
 - 5.4.1 التحليل الميكانيكي الحيوي للوضع الفعال
 - 6.4.1 الموارد المنهجية

4.2	القوة كشرط أساسي
1.4.2	تدريب القوة في الرياضات الجماعية
2.4.2	مظاهر القوة داخل النظام
3.4.2	استمرارية سرعة القوة. مراجعة منهجية
5.2	الأنظمة الديناميكية المعقدة وطرق التدريب
1.5.2	فترة. مراجعة تاريخية
1.1.5.2	الفترة التقليدية
2.1.5.2	الفترة المعاصرة
2.5.2	تحليل نماذج الدورات في أنظمة التدريب
3.5.2	تطور طرق تدريب القوة
6.2	القوة واختلاف المحرك
1.6.2	تنمية القوة في سن مبكرة
2.6.2	مظاهر القوة عند الأطفال والمراهقين
3.6.2	برمجة فعالة في أعمار الشباب
7.2	دور اتخاذ القرار في الأنظمة الديناميكية المعقدة
1.7.2	عملية صنع القرار
2.7.2	الوقت الحاسم
3.7.2	تطوير عملية صنع القرار
4.7.2	جدولة التدريب على أساس اتخاذ القرار
8.2	القدرات الإدراكية في الرياضة
1.8.2	القدرات البصرية
1.1.8.2	التعرف البصري
2.1.8.2	الرؤية المركزية والمحيطية
2.8.2	التجربة الحركية
3.8.2	محور الاهتمام
4.8.2	المكون التكتيكي
9.2	الرؤية المنهجية للبرمجة
1.9.2	تأثير الهوية في البرمجة
2.9.2	النظام كمسار للتنمية طويلة المدى
3.9.2	برامج التنمية طويلة المدى
10.2	البرمجة العالمية: من النظام إلى الحاجة
1.10.2	تصميم البرنامج
2.10.2	ورشة عمل تقييم النظام العملي

8.1	Jump Skills 1 (مهارات القفز)
1.8.1	أهمية القفز في المهارات
2.8.1	مفاهيم أساسية
1.2.8.1	الميكانيكا الحيوية للقفز
2.2.8.1	CEA
3.2.8.1	Stffiness
3.8.1	تصنيف القفز
4.8.1	الموارد المنهجية
9.1	Jump Skills 2 (مهارات القفز)
1.9.1	المنهجيات
2.9.1	التسارع والقفزات
3.9.1	Shuffle والقفز
4.9.1	Crossover والقفز
5.9.1	الموارد المنهجية
10.1	متغيرات البرمجة

الوحدة 2. تمرين القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

1.2	مقدمة في الأنظمة الديناميكية المعقدة
1.1.2	النماذج المطبقة على التحضير البدني
2.1.2	تحديد التفاعلات الإيجابية والسلبية
3.1.2	عدم اليقين في الأنظمة الديناميكية المعقدة
2.2	التحكم الحركي ودوره في الأداء
1.2.2	مقدمة في نظريات التحكم في المحركات
2.2.2	الحركة والوظيفة
3.2.2	التعلم الحركي
4.2.2	تطبيق التحكم في المحرك على نظرية الأنظمة
3.2	عمليات الاتصال في نظرية النظم
1.3.2	من الرسالة إلى الحركة
1.1.3.2	عملية الاتصال الفعالة
2.1.3.2	مراحل التعلم
3.1.3.2	دور الاتصال وتطوير الرياضة في سن مبكرة
2.3.2	مبدأ VAKT
3.3.2	معرفة الأداء مقابل معرفة النتيجة
4.3.2	ردود الفعل اللفظية في تفاعلات النظام

الوحدة 3. تمارين القوة لتحسين السرعة

- 1.3 القوة
 - 1.1.3 تعريف
 - 2.1.3 المفاهيم العامة
 - 1.2.1.3 مظاهر القوة
 - 2.2.1.3 محددات الأداء
 - 3.2.1.3 متطلبات القوة لتحسين Sprint، العلاقة بين مظاهر القوة و Sprint
 - 4.2.1.3 منحني القوة والسرعة
 - 5.2.1.3 علاقة منحني F-V والقوة وتطبيقاتها بمراحل Sprint
 - 6.2.1.3 تنمية القوة العضلية والقوة
- 2.3 ديناميكيات وميكانيكا Sprint الخطي (نموذج 100متر)
 - 1.2.3 التحليل الحركي للعبة
 - 2.2.3 ديناميات القوة وتطبيقها خلال اللعبة
 - 3.2.3 التحليل الحركي لمرحلة التسريع
 - 4.2.3 الديناميات وتطبيق القوة أثناء التسارع
 - 5.2.3 التحليل الحركي للسباق بأقصى سرعة
 - 6.2.3 الديناميات وتطبيق القوة خلال السرعة القصوى
- 3.3 تحليل تقنية التسارع والسرعة القصوى في الرياضات الجماعية
 - 1.3.3 وصف التقنية في الرياضات الجماعية
 - 2.3.3 مقارنة بين تقنية العدو السريع في الرياضات الجماعية مقابل الاختبارات الرياضية
 - 3.3.3 تحليل الوقت والحركة لمظاهر السرعة في الرياضات الجماعية
- 4.3 تمارين كوسيلة أساسية وخاصة لتطوير القوة لتحسين Sprint
 - 1.4.3 أمهات الحركة الأساسية
 - 1.1.4.3 وصف الأمهات مع التركيز على تمارين الأطراف السفلية
 - 2.1.4.3 الطلب الميكانيكي للتدريبات
 - 3.1.4.3 تمارين مستمدة من رفع الأثقال الأولمبية
 - 4.1.4.3 تمارين باليستية
 - 5.1.4.3 منحني F-V للتمارين
 - 6.1.4.3 ناقلات إنتاج القوة
- 5.3 طرق خاصة لتدريب القوة المطبقة على Sprint
 - 1.5.3 طريقة المجهود القصوى
 - 2.5.3 طريقة الضغط الديناميكي
 - 3.5.3 طريقة الضغط المتكرر
 - 4.5.3 الطريقة المعقدة والتباين الفرنسي
 - 5.5.3 التدريب القائم على السرعة
 - 6.5.3 تدريب القوة كوسيلة لتقليل مخاطر الإصابة
- 6.3 وسائل وطرق تدريب القوة لتنمية السرعة
 - 1.6.3 وسائل وطرق تدريب القوة لتطوير مرحلة التسريع
 - 1.1.6.3 علاقة القوة بالتسارع
 - 2.1.6.3 سباقات التزلج والمقاومة
 - 3.1.6.3 المنحدرات
 - 4.1.6.3 قابلية القفز
 - 1.4.1.6.3 بناء القفز العمودي
 - 2.4.1.6.3 بناء القفزة الأفقية
 - 2.6.3 وسائل وطرق تدريب السرعة القصوى/top speed
 - 1.2.6.3 بليوميتركس
 - 1.1.2.6.3 مفهوم طريقة الصدمة
 - 2.1.2.6.3 منظور تاريخي
 - 3.1.2.6.3 منهجية الصدمة لتحسين السرعة
 - 4.1.2.6.3 الأدلة العلمية
- 7.3 وسائل وطرق تدريب القوة المطبقة على خفة الحركة وتغيير الاتجاه
 - 1.7.3 محددات الرشاقة و COD
 - 2.7.3 يقفز متعدد الاتجاهات
 - 3.7.3 قوة غريب الأطوار
- 8.3 تقييم وضبط تدريبات القوة
 - 1.8.3 ملف تعريف القوة والسرعة
 - 2.8.3 الملف لسرعة التحميل
 - 3.8.3 رسوم تدريجية
- 9.3 الدمج
 - 1.9.3 حالة عملية

تجربة تخصص 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 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.

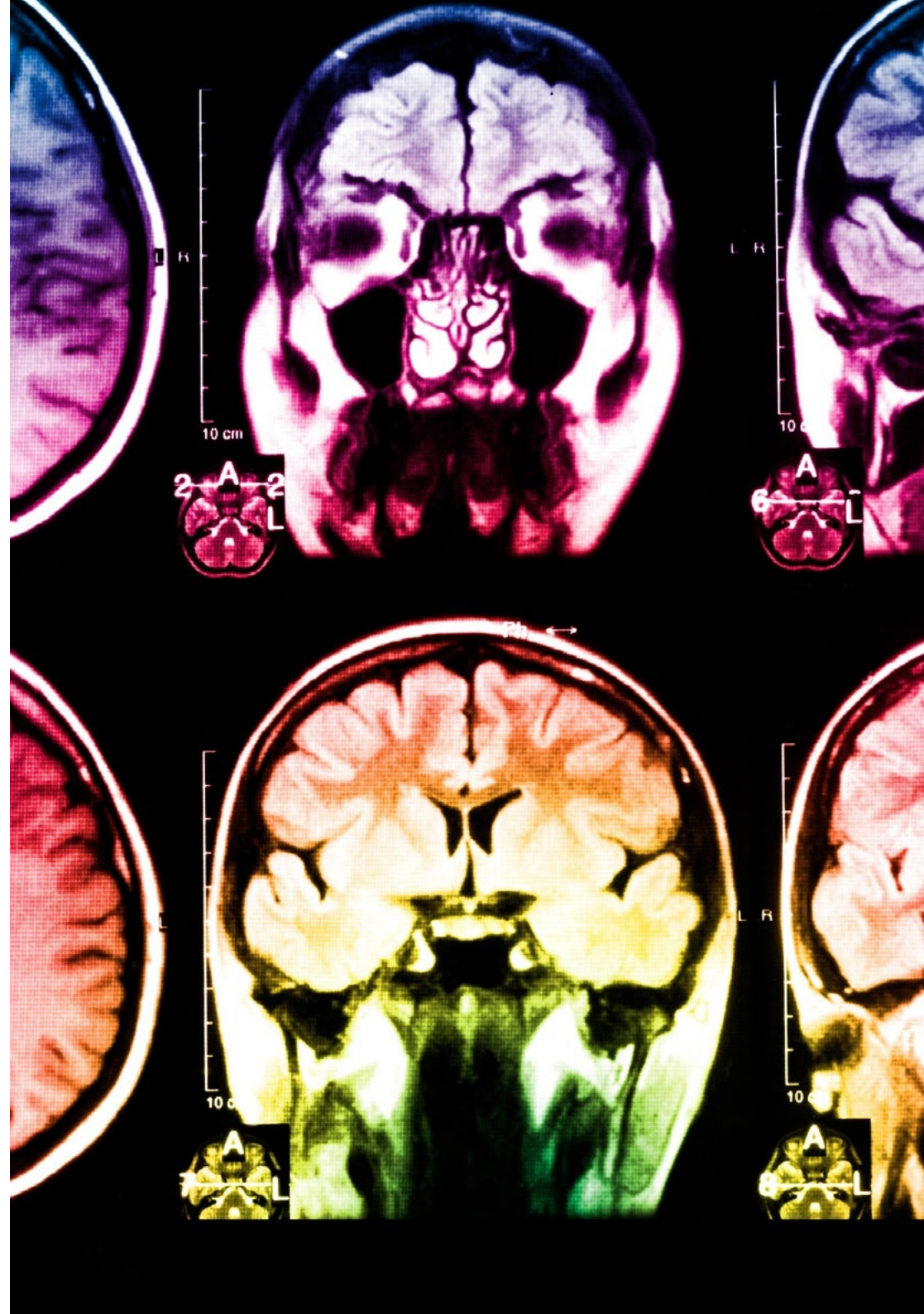
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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.

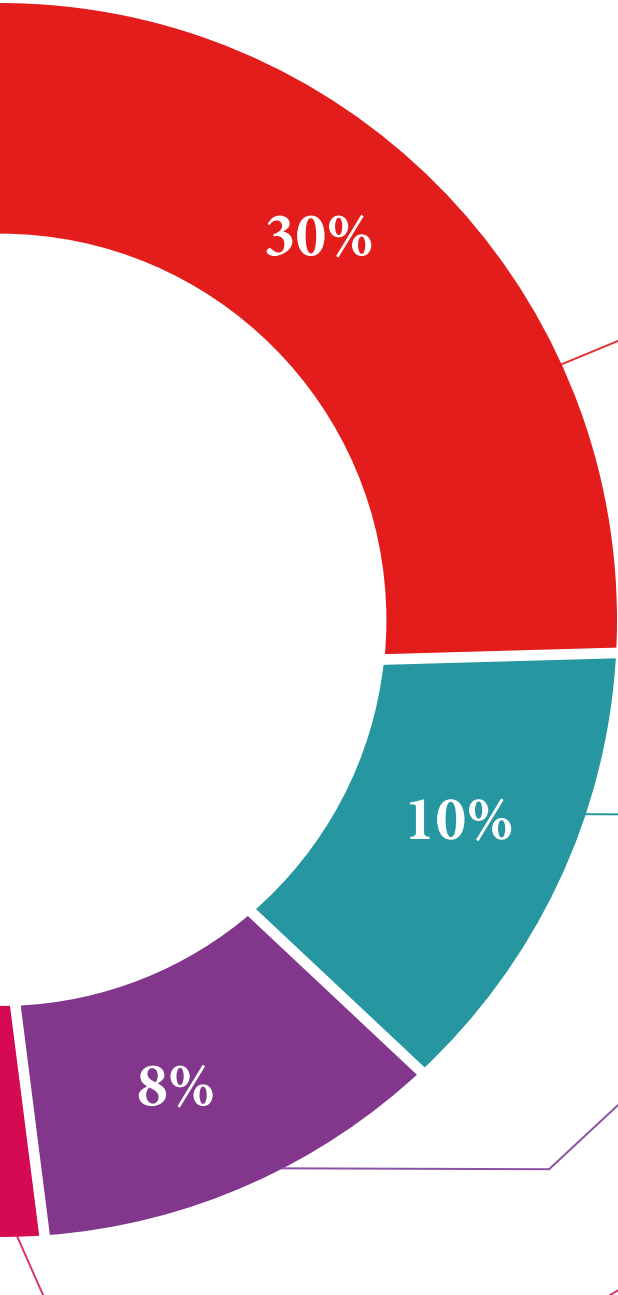
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.



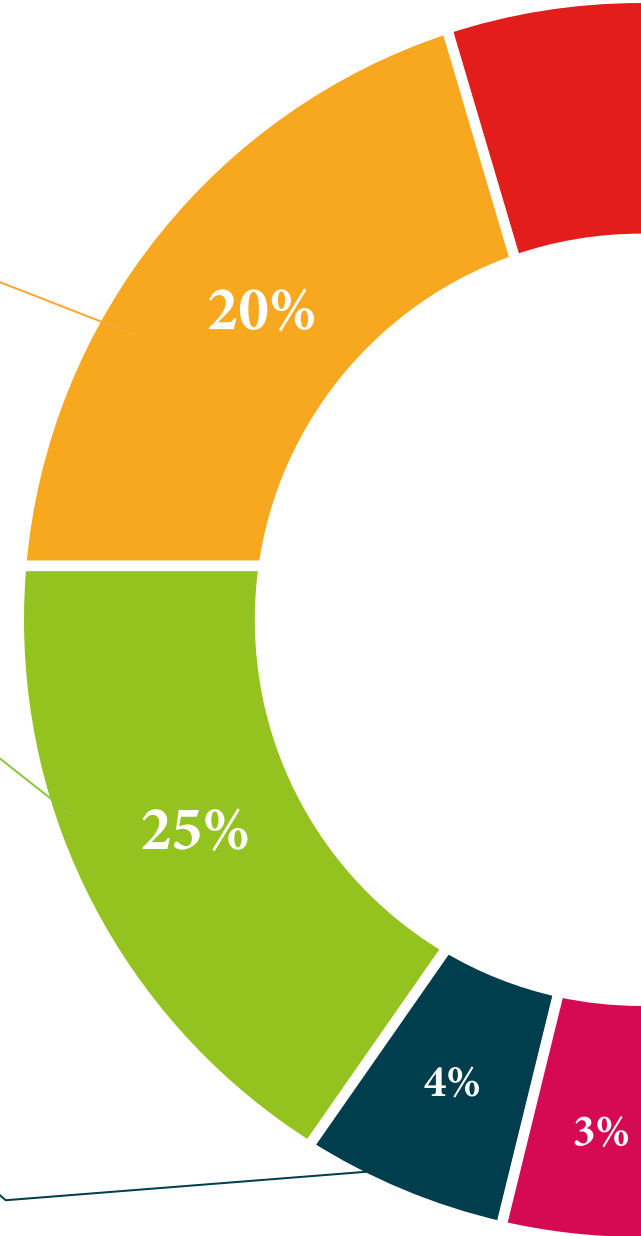
ملخصات تفاعلية

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 شهادة الخبرة الجامعية في الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثًا، الحصول على شهادة اجتياز الخبرة 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 شهادة الخبرة الجامعية في الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل شهادة خبرة جامعية ذا الصلة الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

المؤهل العلمي: شهادة خبرة جامعية في الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 450 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

شهادة الخبرة الجامعية

الحركة والأنظمة الديناميكية والسرعة في تدريب القوة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية