

شهادة الخبرة الجامعية تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech. الجامعة
التكنولوجية



الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضي

« 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.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-performance-assessment-strength-sports-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

من خلال هذا التدريب المكثف، يكتسب الطالب الإدارة اللازمة، من الأساس النظري والإدارة العملية، لمعظم الاختبارات وبروتوكولات التقييم المقترحة حالياً، من أجل تطبيقها بحكمة وفقاً لمتطلبات محددة ونطاق الأداء المهني.



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



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدانته في السوق. ومن أبرز ميزاته:

- ◆ 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

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 تقييم الأداء والتدريب الرياضي القوي باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب لتزويد الطالب بفرصة دراسة كاملة ممكنة ومرتبطة دائماً بالشؤون الجارية.

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. لذلك، نعرض لك شهادة الخبرة الجامعية هذه بمحتوى ثري سيساعدك على الوصول إلى النخبة التدريب البدني. بالإضافة إلى ذلك، نظراً لأنها شهادة الخبرة الجامعية عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجدول 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 شهادة الخبرة الجامعية هذه ذات الدقة العلمية
العالية وحسّن مهاراتك في تمارين القوة للأداء الرياضي”



تخصص وتميز في قطاع يتزايد فيه الطلب على المحترفين.

زدّ معرفتك في تقييم الأداء والتدريب الرياضي القوي من خلال هذا التدريب عالي المستوى.

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

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.

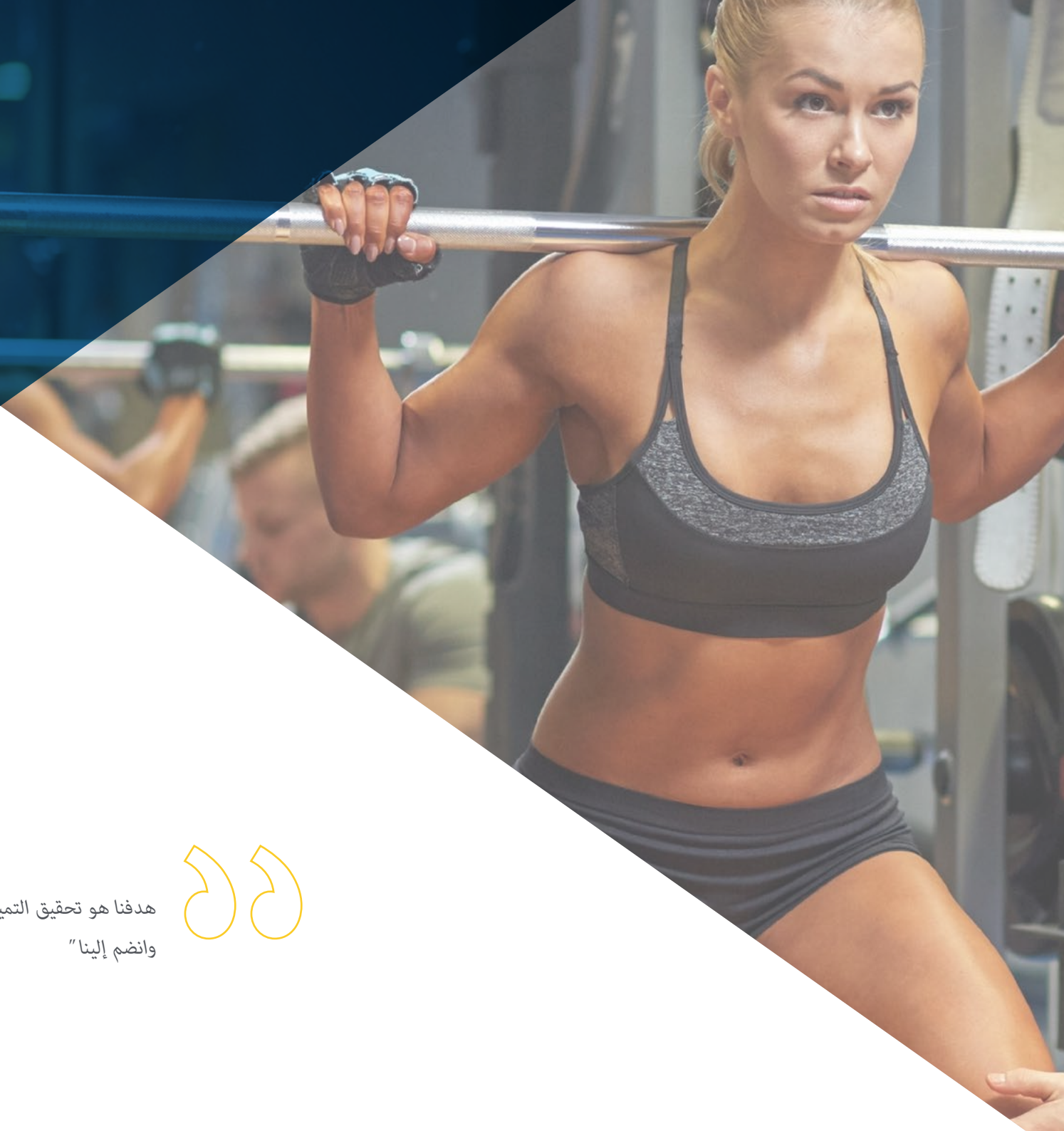
يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضية مع 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 والتدريب الرياضي القوي.



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 المغمورة 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



- ♦ التخصص في أنواع التقييم المختلفة ومدى قابليتها للتطبيق في مجال الممارسة
- ♦ تحديد تلك الاختبارات / الامتحانات الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك الخاصة
- ♦ إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- ♦ تعميق وتطبيق أنواع مختلفة من التقنيات المستخدمة حاليًا في مجال التقييم، سواء في مجال الصحة والأداء البدني في أي مستوى من مستويات الطلب
- ♦ الفهم العميق لمنطق تصميم التدريب القائم على الحركة
- ♦ التفريق بين وسائل القوة وطرقها
- ♦ كشف أنماط الحركة ذات الأولوية لتطبيق القوة في الرياضة المعنية
- ♦ فهم كيفية تشغيل وتطبيق الوسائل التكنولوجية في خدمة تمارين القوة
- ♦ تحديد وتحليل آليات إنتاج القوة في تخصصات المقاومة المختلفة
- ♦ التعرف بعمق على الوسائل والأساليب المختلفة لتدريب القوة وتطبيقاتها العملية
- ♦ التعمق في آثار التدريبات المتزامنة وردودها على القدرة على التحمل
- ♦ جدولة وتنظيم تدريبات القوة



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 لمساعدة الطالب في تعزيز مهنته. للقيام بذلك، قاموا بتطوير شهادة الخبرة الجامعية هذه مع التحديثات الأخيرة حول هذا الموضوع والتي ستتيح لك التدريب وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.



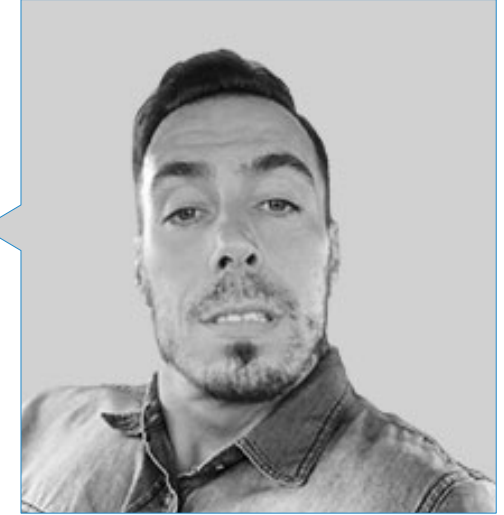
هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية | 13 tech

تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً



أ. 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 الجمباز 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
- ♦ 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. Masse, Juan Manuel

- ♦ مدرب بدني للرياضيين ذوي الأداء العالي
- ♦ مدير مجموعة Estudios Athlon Ciencia
- ♦ مدرب بدني في العديد من فرق كرة القدم المحترفة في أمريكا الجنوبية

أ. Vilarino, Leandro

- ♦ مدرب بدني للرياضيين ذوي الأداء العالي
- ♦ المدرب البدني لنادي كرة القدم البوليفي The Strongest
- ♦ مدرب بدني للفرق المحترفة بالدوري الأرجنتيني
- ♦ شهادة في النشاط البدني والرياضة

أ. Palarino, Matias

- ♦ مدرب بدني للطاقت المحترفة لنادي الدفاع والعدالة الاجتماعي والرياضي
- ♦ الرئيس التنفيذي في An&En وتحليل وتدريب
- ♦ مدرب بدني لفرق الاحتياطي لكرة القدم للرجال لنادي أتلتيكو فيليز سارسفيلد مدرب بدني في كرة القدم الاحترافية مدرب بدني هوكي الميدان مدرب بدني في لعبة الركبي مدرب شخصي شهادة في الألعاب الرياضية عالية الأداء من جامعة Lomas de Zamora أستاذ أعلى للتربية البدنية من ISEF n°1
- ♦ خبرة واسعة في التدريس في دورات الإعداد البدني والتحكم في الحمل

أ. Carbone, Leandro

- ♦ ماجستير في تدريب القوة والتكييف البدني
- ♦ الرئيس التنفيذي لشركة LIFT للتدريب والتدريب
- ♦ مسؤول عن قسم التقييمات الرياضية وفسولوجيا التمارين الرياضية WellMets - معهد الرياضة والطب في تشيلي
- ♦ الرئيس التنفيذي/ المدير في Complex I
- ♦ أستاذ جامعي
- ♦ 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. Añon, Pablo

- ♦ المدرب البدني للفرق الوطني لكرة الطائرة النسائية للألعاب الأولمبية
- ♦ المدرب البدني لفرق الكرة الطائرة من الدرجة الأولى الأرجنتينية رجال
- ♦ المدرب البدني للاعبين الجولف المحترفين Jorge Berent و Gustavo Rojas
- ♦ 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

أ. Vaccarini, Adrián Ricardo

- ♦ مدرب بدني متخصص في كرة القدم عالية المستوى
- ♦ رئيس قسم العلوم التطبيقية في اتحاد البيرو لكرة القدم
- ♦ ثاني مدرب بدني لفرق كرة القدم البيروفي المطلق
- ♦ المدرب البدني لمنتخب البيرو تحت 23 عام
- ♦ رئيس منطقة أبحاث وتحليل الأداء في Quilmes
- ♦ رئيس قسم الأبحاث وتحليل الأداء في Vélez Sarsfield
- ♦ متحدث منتظم في المؤتمرات الرياضية عالية الأداء
- ♦ شهادة في التربية البدنية
- ♦ أستاذ التربية الرياضية الوطنية

أ. Tinti, Hugo

- ♦ مدرب بدني لنادي Estudiantes de Mérida
- ♦ مدرب بدني سابق في نادي Oriente Petrolero لكرة القدم
- ♦ مدرب بدني سابق في Alianza Petrolera
- ♦ مدرب بدني سابق للدرجة الرابعة لنادي أرسنال
- ♦ ماجستير في البيانات الرياضية الضخمة من الجامعة الكاثوليكية San Anotnio de Murcia
- ♦ شهادة في التربية البدنية من جامعة San Martín الوطنية

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"

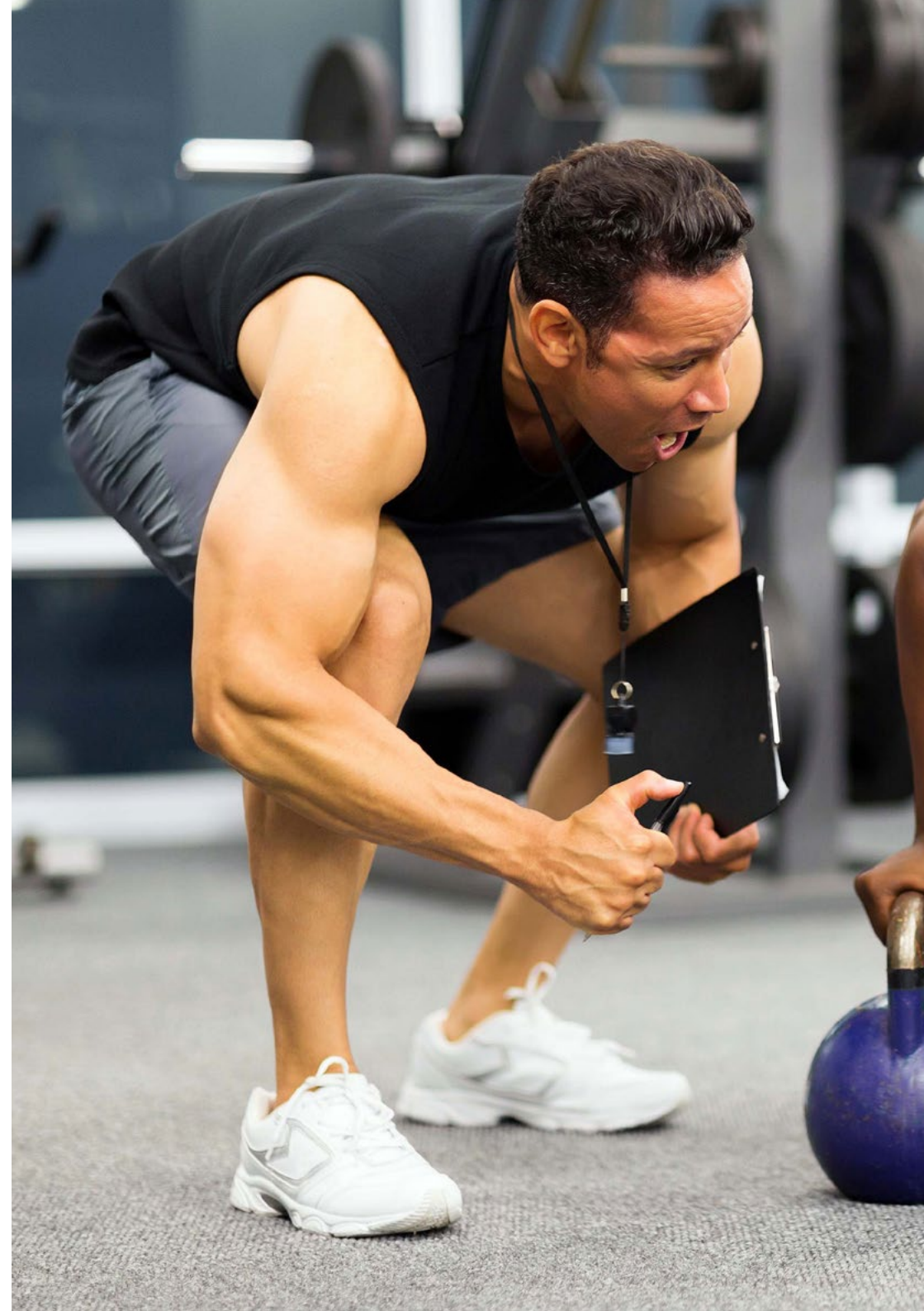


الوحدة 1. تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضي

- 1.1. التقييم
 - 1.1.1. مفاهيم عامة حول التقييم والاختبار والقياس
 - 2.1.1. خصائص الاختبار
 - 3.1.1. أنواع الاختبار
 - 4.1.1. أهداف التقييم
- 2.1. تقييمات التكنولوجيا والعضلات العصبية
 - 1.2.1. حصيرة الاتصال
 - 2.2.1. منصات القوة
 - 3.2.1. تحميل خلية
 - 4.2.1. التسارع
 - 5.2.1. محولات الموضع
 - 6.2.1. تطبيقات الهاتف المحمول للتقييم العصبي العضلي
- 3.1. اختبار التكرار دون الحد الأقصى
 - 1.3.1. بروتوكول لتقييمها
 - 2.3.1. تم التحقق من صحة معادلات التقدير في التدريبات التدريبية المختلفة
 - 3.3.1. استجابات الحمل الميكانيكية والداخلية أثناء اختبار التكرار دون الحد الأقصى
- 4.1. الحد الأقصى للاختبار التدريجي (TPImax)
 - 1.4.1. بروتوكول Naclerio و Figueroa 2004
 - 2.4.1. استجابات ميكانيكية (مشفر خطي) وحمل داخلي (PSE) خلال أقصى TPI
 - 3.4.1. تحديد منطقة تدريب القوة المثلى
- 5.1. اختبار القفز الأفقي
 - 1.5.1. التقييم بدون استخدام التكنولوجيا
 - 2.5.1. التقييم باستخدام التكنولوجيا (التشفير الأفقي ومنصة القوة)
- 6.1. اختبار القفزات العمودية البسيطة
 - 1.6.1. تقييم (SJ) (Squat Jump)
 - 2.6.1. تقييم (CMJ) (Countermovement Jump)
 - 3.6.1. تقييم Abalakov Jump ABK
 - 4.6.1. تقييم (DJ) (Drop Jump)



- 7.1 اختبار القفز العمودي المتكرر (Rebound Jump)
 - 1.7.1 كرر اختبار القفز في 5 ثوان
 - 2.7.1 كرر اختبار القفز في 51 ثوان
 - 3.7.1 كرر اختبار القفز في 03 ثوان
 - 4.7.1 تصنيف مقاومة القوة السريعة (بوسكو)
 - 5.7.1 مؤشر الجهد الممارس في اختبار Rebound Jump
- 8.1 الاستجابات الميكانيكية (القوة والقوة والسرعة / الوقت) أثناء اختبارات القفز البسيطة والمتكررة
 - 1.8.1 القوة / الوقت في القفزات البسيطة والمتكررة
 - 2.8.1 القوة / الوقت في القفزات البسيطة والمتكررة
 - 3.8.1 القوة / الوقت في قفزات بسيطة ومتكررة
- 9.1 ملامح القوة / السرعة في المتجهات الأفقية
 - 1.9.1 الأساس النظري في ملف تعريف F/V
 - 2.9.1 بروتوكولات التقييم Morin و Samozino
 - 3.9.1 تطبيقات عملية
 - 4.9.1 التقييم باستخدام حصيرة التلامس والتشفير الخطي ومنصة القوة
- 01.1 ملامح القوة / السرعة في المتجهات العمودية
 - 1.01.1 الأساس النظري في ملف تعريف F / V
 - 2.01.1 بروتوكولات التقييم Morin و Samozino
 - 3.01.1 تطبيقات عملية
 - 4.01.1 التقييم باستخدام حصيرة التلامس والتشفير الخطي ومنصة القوة
- 11.1 اختبارات متساوي القياس
 - 1.11.1 اختبار McCall
 - 1.1.11.1 بروتوكول التقييم والقيم المسجلة مع منصة القوة
 - 2.11.1 اختبار سحب منتصف الفخذ
 - 1.2.11.1 بروتوكول التقييم والقيم المسجلة مع منصة القوة



الوحدة 2. تدريب القوة في رياضات الوضع

1.2 القواعد الأساسية

1.1.2 التكييفات الوظيفية والهيكلية

1.1.1.2 التكييفات الوظيفية

2.1.1.2 نسبة التحميل والإيقاف المؤقت (الكثافة) كمعيار للتكيف

3.1.1.2 القوة باعتبارها صفة أساسية

4.1.1.2 آليات أو مؤشرات التكيف الهيكلي

5.1.1.2 استخدام وتصور التكييفات العضلية الناتجة، كآلية تكيفية للحمل المفروض. (الإجهاد الميكانيكي، الإجهاد الأيضي، تلف العضلات)

2.1.2 توظيف وحدة المحرك

1.2.1.2 أمر التجنيد، الآليات التنظيمية للجهاز العصبي المركزي، التكييفات الطرفية، التكييفات المركزية باستخدام التوتر،

السرعة أو التعب كأداة للتكيف العصبي

2.2.1.2 أمر التوظيف والتعب أثناء بذل أقصى الجهود

3.2.1.2 أمر التوظيف والتعب أثناء بذل الحد الجهود

4.2.1.2 الانتعاش الرجفان

2.2 أسس محددة

1.2.2 الحركة كنقطة انطلاق

2.2.2 جودة الحركة كهدف عام للتحكم في المحرك وتمط المحرك وبرمجة المحرك

3.2.2 أولوية الحركات الأفقية

1.3.2.2 التسريع، والفرملة، وتغيير الاتجاه مع وجود الساق داخل والساق بالخارج، والسرعة القصوى و / أو الحد الأدنى من السرعة المطلقة.

تقنية وتصحيح وتطبيق حسب الحركات المحددة في المنافسة

4.2.2 أولوية الحركات الرأسية

1.4.2.2 القفزات، القفزات، الحدود. تقنية وتصحيح وتطبيق حسب الحركات المحددة في المنافسة

3.2 الوسائل التكنولوجية لتقييم تدريبات القوة والتحكم في الحمل الخارجي

1.3.2 مقدمة في التكنولوجيا والرياضة

2.3.2 تقنية التقييم والتحكم في تمارين القوة والقدرة

1.2.3.2 المشفر الدوار (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

2.2.3.2 خلية الحمل (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

3.2.3.2 منصات القوة (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

4.2.3.2 الخلايا الكهروضوئية (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

5.2.3.2 حصيرة الاتصال (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

6.2.3.2 مقياس التسارع (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

7.2.3.2 تطبيقات للأجهزة المحمولة (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

3.3.2 بروتوكولات التدخل لتقييم ومراقبة التدريب

4.2 مراقبة الحمل الداخلي

1.4.2 تصور الحمل الذاتي من خلال تصنيف الجهد الملحوظ

1.1.4.2 تصور الحمل الذاتي لتقدير الحمل النسبي (1RM %)

2.4.2 النطاقات

1.2.4.2 كممارسة السيطرة

1.1.2.4.2 التكرار و PRE

2.1.2.4.2 الاعادة الاحتياطي

3.1.2.4.2 مقياس السرعة

2.2.4.2 السيطرة على التأثير العام للجلسة

3.2.4.2 كأداة دورية

1.3.2.4.2 استخدام (APRE) تمرين المقاومة التقدمي الخاضع للتنظيم الذاتي، وتفسير البيانات وعلاقتها بالجرعة الصحية للحمل في الجلسة

3.4.2 مقياس جودة الاسترداد والتفسير والتطبيق العملي في الدورة (TQR 0-10)

4.4.2 كأداة في الممارسة اليومية

5.4.2 التطبيق

6.4.2 التوصيات

5.2 وسائل لتمارين القوة

1.5.2 دور الوسيط في تصميم الطريقة

2.5.2 تعني في خدمة أسلوب ما وتقوم على هدف رياضي مركزي

3.5.2 أنواع الوسائط

4.5.2 أمهات الحركة والتنشيطات كمحور مركزي لاختيار الوسائل وتنفيذ الأسلوب

6.2 بناء طريقة

1.6.2 تعريف نوع التمارين

1.1.6.2 مسارات العبور كدليل هدف الحركة

2.6.2 تطور التدريبات

1.2.6.2 تعديل المكون الدوراني وعدد الدعامات حسب مستوى الحركة

3.6.2 تنظيم التدريبات

1.3.6.2 العلاقة مع أولوية الحركات الأفقية والعمودية (2.4 و 2.3)

7.2 التطبيق العملي للطريقة (البرمجة)

1.7.2 خطة منطوق التطبيق

2.7.2 تطبيق جلسة المجموعة

3.7.2 البرمجة الفردية في سياق المجموعة

4.7.2 يتم تطبيق القوة في السياق على اللعبة

5.7.2 اقتراح الدورة

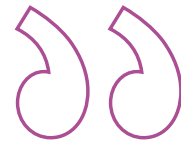
8.2	UTI 1 (وحدة موضوعية تكاملية)	3.4.3	آثار تدريب القوة على التحمل
1.8.2	بناء التدريب للتكيفات الوظيفية والهيكلية وترتيب التوظيف	4.4.3	تأثير تدريبات المقاومة على مظاهر القوة
2.8.2	بناء نظام مراقبة و / أو تقييم التدريب	5.4.3	أنواع وأمطاط تنظيم الحمل واستجاباتهم التكيفية
3.8.2	بناء تدريب قائم على الحركة لتطبيق الأساسيات والوسائل والتحكم في الحمل الخارجي والداخلي	6.4.3	التدريب المتزامن. شواهد حول الرياضات المختلفة
9.2	UTI 2 (وحدة موضوعية تكاملية)	5.3	تدريب القوة
1.9.2	بناء جلسة تدريبية جماعية	1.5.3	وسائل وطرق تطوير القوة القصوى
2.9.2	بناء جلسة تدريبية جماعية في سياق مطبق على اللعبة	2.5.3	وسائل وأساليب تطوير القوة المتفجرة
3.9.2	بناء فترة زمنية للأحمال التحليلية والمحددة	3.5.3	وسائل وطرق تطوير القوة التفاعلية
الوحدة 3. التدريب في الرياضات المتوسطة والطويلة الأمد			
1.3	القوة	6.3	التمارين والوسائل الخاصة لتدريب القوة لرياضات التحمل متوسطة وطويلة المدى
1.1.3	التعريف والمفهوم	1.6.3	أمطاط الحركة
2.1.3	تسلسل القدرات الشرطية	2.6.3	تمارين أساسية
3.1.3	متطلبات القوة لرياضات التحمل. الأدلة العلمية	3.6.3	تمارين باليستية
4.1.3	مظاهر القوة وعلاقتها بالتكيفات العصبية العضلية في رياضات التحمل	4.6.3	تمارين ديناميكية
2.3	الدليل العلمي على تكيفات تدريب القوة وتأثيرها على اختبارات التحمل متوسطة وطويلة الأمد	5.6.3	قاومت وساعدت تمارين القوة
1.2.3	التكيفات العصبية العضلية	6.6.3	تمارين Core
2.2.3	التكيفات الأيضية والغدد الصماء	7.3	برمجة تدريب القوة على أساس هيكل الدورة المصغرة
3.2.3	التسهيلات للأداء في اختبارات محددة	1.7.3	اختيار التمارين وترتيبها
3.3	تطبيق مبدأ المطابقة الديناميكية على رياضات التحمل	2.7.3	التكرار الأسبوعي لتدريب القوة
1.3.3	التحليل الميكانيكي الحيوي لإنتاج القوة في حركات مختلفة: الجري، وركوب الدراجات، والسباحة، والتجديف، والتزلج الريفي على الثلج	3.7.3	الحجم والشدة حسب الهدف
2.3.3	معلومات مجموعات العضلات المعنية وتنشيط العضلات	4.7.3	أوقات الشفاء
3.3.3	حركية الزاوي	8.3	تدريب القوة الموجه إلى التخصصات الدورية المختلفة
4.3.3	معدل ومدّة إنتاج القوة	1.8.3	تدريب القوة للعدائين لمسافات متوسطة وطويلة
5.3.3	ديناميات الجهد	2.8.3	تدريب القوة الموجه لركوب الدراجات
6.3.3	نطاق واتجاه الحركة	3.8.3	تدريب القوة الموجه نحو السباحة
4.3	تدريبات القوة والتحمل المتزامنة	4.8.3	تدريب القوة الموجه نحو التجديف
1.4.3	منظور تاريخي	5.8.3	تدريب القوة موجه للتزلج الريفي على الثلج
2.4.3	ظاهرة التدخل	9.3	السيطرة على عملية التدريب
1.2.4.3	الجوانب الجزيئية	1.9.3	الملف الشخصي سرعة الحمل
2.2.4.3	الأداء الرياضي	2.9.3	اختبار الحمل التدريجي

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 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.

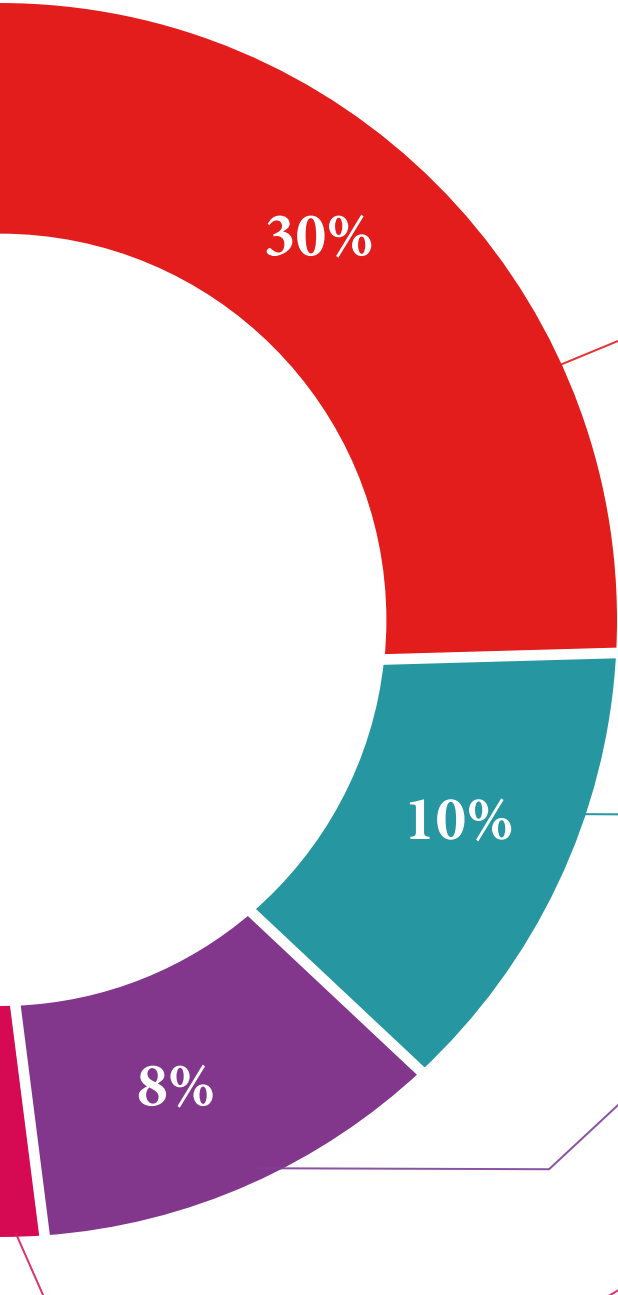
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموماً حقًا.

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.



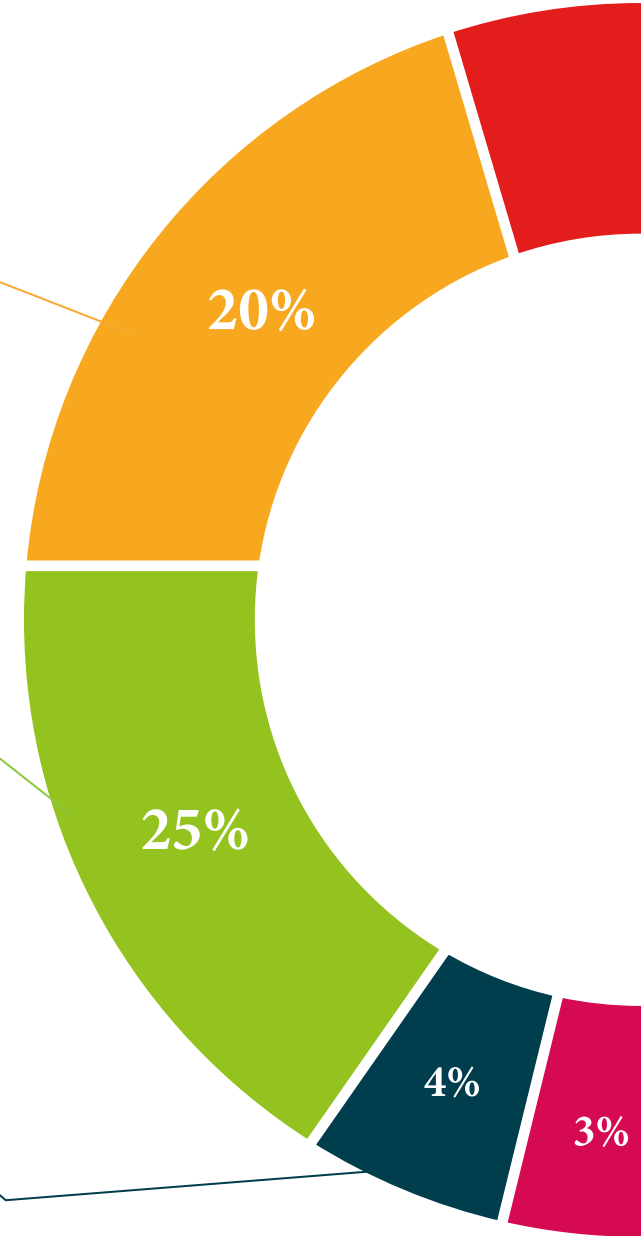
ملخصات تفاعلية

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 تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضي، 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 شهادة الخبرة الجامعية في تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائماً في السوق.

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

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

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضي

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 450 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الأميركي للمحترفين (NBA)



المستقبل

الأشخاص الثقة الصحة

الأوصياء الأكاديميون المعلومات التعليم

التدريس الاعتماد الأكاديمي الضمان

التعلم الالتزام التقنية المجتمع

الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضي

« 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 تقييم الأداء وتدريب القوة الرياضي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية