

شهادة الخبرة الجامعية

وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب القوة

مُعتمد من قبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية



الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب 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

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-prescription-methodology-basis-strength-training

الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 24

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 16

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 32

المقدمة

من خلال هذا البرنامج التعليمي الكامل، سيتعلم الطالب كيفية برمجة المتغيرات المختلفة للتدريب وتقويمها وتخطيطها وأسسها الفسيولوجية والمنهجية وهيكلها. وكذلك قدرة الطالب على تطبيق هذه المعرفة لتحسين الأداء البدني واللياقة البدنية والصحة والقضايا ذات الصلة. وبالمثل، يتعامل هذا التدريب مع موضوعات مهمة جداً في تدريب القوة، مثل مصطلحاته إلى جانب تعريفاته وتطبيقاته العملية، بالإضافة إلى تدريب القوة للأغراض الهيكلية (تضخم).

هذه الخبرة الجامعية عبر الإنترنت بنسبة 100% ستسمح لك
بدمج دراستك مع عملك الاحترافي في نفس الوقت مع زيادة
معرفتك في هذا المجال"



تحتوي هذه شهادة الخبرة الجامعية في وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب القوة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائقة 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 هذه في وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب القوة باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب لتزويد الطالب بفرصة دراسة كاملة ممكنة ومرتبطة دائماً بالأحداث 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.

زد معرفتك في الخبرة الجامعية هذه في وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب القوة من خلال هذا التخصص 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 حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مواقف الممارسة المهنية المختلفة التي تنشأ خلال هذه الخبرة الجامعية. لهذا، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب القوة ومع خبرة كبيرة.



02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج التعليمي هو تطوير التعلم النظري العملي، بحيث يمكن لمختص علم الرياضة إتقان وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب 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 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 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
- ♦ التعرف بعمق على المقترحات المنهجية المختلفة لتدريب القوة وإمكانية تطبيقها في مجال الممارسة
- ♦ تحديد تلك الأساليب الأنسب للاحتياجات المحددة
- ♦ التعرف على الطرق المختلفة المقترحة في قائمة المراجع وتطبيقها بأمان
- ♦ إتقان المصطلحات النظرية بعمق فيما يتعلق بتدريب القوة
- ♦ إتقان المصطلحات النظرية بعمق فيما يتعلق بتدريب القوة
- ♦ إتقان الجوانب المنهجية بحكمة فيما يتعلق بالتدريب لأغراض تضخمية
- ♦ إتقان الجوانب الفسيولوجية بحكمة من حيث التدريب للأغراض التضخمية



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا في التمرين الشخصي، بمكانة واسعة في المهنة، وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً 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.

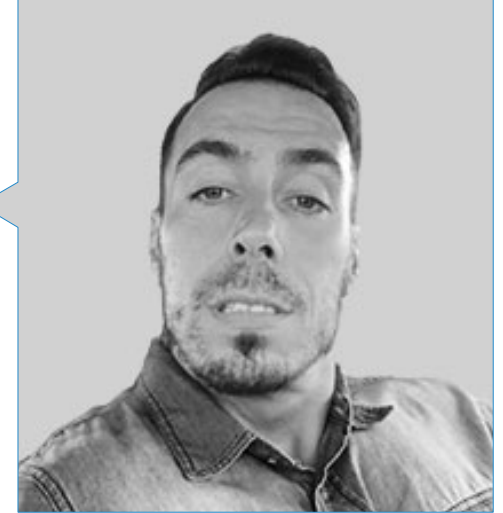


تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً"



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 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، 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



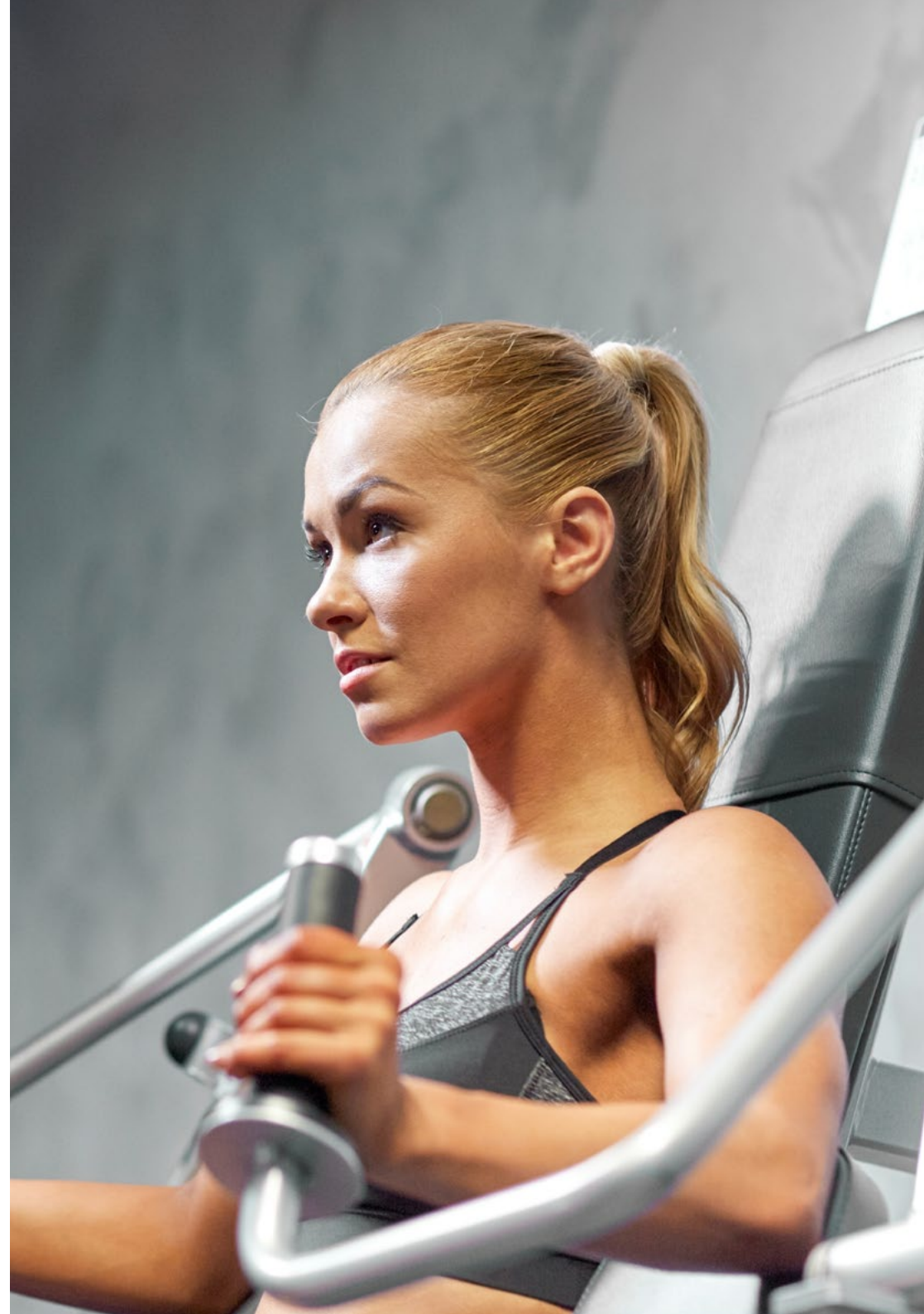
الأستاذة

أ. Carbone, Leandro

- ♦ ماجستير في تدريب القوة والتكيف البدني
- ♦ 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. Masse, Juan

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



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 التعليمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. نريد أن نضع أفضل تخصص في متناول يدك"

الوحدة 1. صفات وبرمجة تمارين القوة

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. المجمعات

3.2.1 دفع مقابل. الباليستية

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

- 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. موجي
 - 7.4.8.1. مائع عكسي
 - 8.4.8.1. الحجم-الشدّة
- 9.1. التكيف
 - 1.9.1. نموذج الاستجابة للجرعة
 - 2.9.1. قوي - مثالي
 - 3.9.1. اللياقة- التعب
 - 4.9.1. جرعة صغيرة
- 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 المتوالية
 - 5.10.1. الطريقة السلبية

- 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
- 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. تَجَمُّع
 - 8.1.8.1. راحة ووقفة
 - 2.8.1. التخطيط العمودي
 - 3.8.1. التخطيط الأفقي

الوحدة 2. منهجية تدريب القوة

- 1.2. طرق التدريب من رفع الأثقال *Powerlifting*
 - 1.1.2. المقاييس الوظيفية
 - 2.1.2. ممثلين قسرين
 - 3.1.2. غريب الأطوار في تمارين المنافسة
 - 4.1.2. الخصائص الرئيسية للطرق الأكثر استخداماً في رفع الأثقال
- 2.2. طرق التدريب من رفع الأثقال
 - 1.2.2. الطريقة البلغارية
 - 2.2.2. الطريقة الروسية
 - 3.2.2. أصل المنهجيات الشعبية في مدرسة الرفع الأولمبية
 - 4.2.2. الاختلافات بين المفهوم البلغاري والروسي

6.2	طرق من التدريب الرياضي	3.2	طرق Zatsiorsky
1.6.2	بليوميتركس	1.3.2	طريقة الجهود القصوى (EM)
2.6.2	دائرة التدريب	2.3.2	طريقة الجهود المتكررة (ER)
3.6.2	تدريب الكتلة	3.3.2	طريقة الجهود الديناميكية (ED)
4.6.2	التباين	4.3.2	مكونات التحميل والخصائص الرئيسية لأساليب Zatsiorsky
5.6.2	الخصائص الرئيسية لطرق تدريب القوة من التدريب الرياضي	5.3.2	التفسير والاختلافات في المتغيرات الميكانيكية (القوة والقوة والسرعة) التي تم الكشف عنها بين EM و ER و ED واستجابتها الداخلية (PSE)
7.2	طرق من التدريب غير التقليدي و CROSSFIT	4.2	طرق الهرم
1.7.2	EMOM (Every Minute on the Minute)	1.4.2	كلاسيكي تصاعدي
2.7.2	Tabata	2.4.2	كلاسيكي تنازلي
3.7.2	AMRAP (As Many Reps as Possible)	3.4.2	مزدوج
4.7.2	For Time	4.4.2	هرم منحرف
5.7.2	الخصائص الرئيسية لأساليب تدريب القوة من تدريب Crossfit	5.4.2	هرم مبتور
8.2	التدريب القائم على السرعة (VBT)	6.4.2	هرم مسطح أو مستقر
1.8.2	الأساس النظري	7.4.2	مكونات الحمل (الحجم والشدة) للمقترحات المختلفة لطريقة الهرم
2.8.2	اعتبارات عملية	5.2	طرق التدريب من كمال الأجسام وبناء العضلات
3.8.2	البيانات الخاصة	1.5.2	مجموعات فائقة
9.2	طريقة متساوي القياس	2.5.2	مجموعات ثلاثية
1.9.2	المفاهيم والأسس الفسيولوجية للجهود متساوية القياس	3.5.2	سلسلة مركبة
2.9.2	اقترح Yuri Verkhoshansky	4.5.2	سلسلة العملاق
10.2	منهجية تكرار القدرة (RPA) بواسطة Alex Natera	5.5.2	سلسلة الازدحام
1.10.2	الأسس النظرية	6.5.2	Wave-Like loading (الموج)
2.10.2	تطبيقات عملية	7.5.2	ACT (تدريب مكافحة تقويضي)
3.10.2	البيانات المنشورة مقابل. البيانات الخاصة	8.5.2	حجم كبير
11.2	منهجية التدريب التي اقترحها Fran Bosch	9.5.2	تَجْمَع
1.11.2	الأسس النظرية	10.5.2	10x10 Satziorsky
2.11.2	تطبيقات عملية	11.5.2	Heavy Duty
3.11.2	البيانات المنشورة مقابل. البيانات الخاصة	12.5.2	سُلْم
12.2	منهجية ثلاثية الأطوار Matt Van Dyke و Cal Dietz	13.5.2	خصائص ومكونات الحمل للمقترحات المنهجية المختلفة لأنظمة التدريب التي تأتي من كمال الأجسام وبناء العضلات
1.12.2	الأسس النظرية		
2.12.2	تطبيقات عملية		
13.2	اتجاهات جديدة في التدريب غريب الأطوار شبه متساوي القياس		
1.13.2	الحجج الفيزيولوجية العصبية وتحليل الاستجابات الميكانيكية من خلال استخدام محولات الطاقة ومنصات القوة لكل اقترح لتدريب القوة		

- 4.2.3. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج الطاقة
 - 1.4.2.3. إمكانات العمل
 - 2.4.2.3. معدل توظيف الوحدة المحرك
 - 3.4.2.3. التنسيق العضلي
 - 4.4.2.3. التنسيق بين العضلي
 - 5.4.2.3. حالة العضلات السابقة (PAP)
 - 6.4.2.3. آليات الانعكاس العصبي العضلي ومدى حدوثها
- 3.3. المفاهيم المتعلقة بالسلطة 2
 - 1.3.3. الجوانب النظرية لفهم منحني وقت القوة
 - 1.1.3.3. تعزيز القوة
 - 2.1.3.3. مراحل منحني القوة - الوقت
 - 3.1.3.3. مرحلة التسريع لمنحني القوة - الوقت
 - 4.1.3.3. منطقة أقصى تسارع لمنحني القوة - الوقت
 - 5.1.3.3. مرحلة التباطؤ لمنحني القوة - الوقت
 - 2.3.3. الجوانب النظرية لفهم منحنيات القوة
 - 1.2.3.3. منحني القوة والوقت
 - 2.2.3.3. منحني القوة والإزاحة
 - 3.2.3.3. عبء العمل الأمثل لتطوير الطاقة القصوى
 - 4.3. ربط مفاهيم القوة وارتباطها بالأداء الرياضي
 - 1.4.3. هدف تدريب القوة
 - 2.4.3. علاقة القوة بالدورة التدريبية أو المرحلة
 - 3.4.3. علاقة القوة القصوى والقوة
 - 4.4.3. نسبة القوة وتحسين الأداء الرياضي
 - 5.4.3. العلاقة بين القوة والأداء الرياضي
 - 6.4.3. العلاقة بين القوة والسرعة
 - 7.4.3. العلاقة بين القوة والقفز
 - 8.4.3. العلاقة بين القوة وتغيرات الاتجاه
 - 9.4.3. العلاقة بين القوة والجوانب الأخرى للأداء الرياضي
 - 1.9.4.3. القوة القصوى وتأثيراتها على التدريب

- 1.3. القوة وتصورها ومصطلحاتها
 - 1.1.3. القوة من الميكانيكا
 - 2.1.3. القوة من علم وظائف الأعضاء
 - 3.1.3. مفهوم عجز القوة
 - 4.1.3. مفهوم القوة التطبيقية
 - 5.1.3. مفهوم القوة المفيدة
 - 6.1.3. مصطلحات تدريب القوة
 - 1.6.1.3. القوة القصوى
 - 2.6.1.3. القوة المتفجرة
 - 3.6.1.3. القوة المتفجرة المرنة
 - 4.6.1.3. قوة رد الفعل المرنة المتفجرة
 - 5.6.1.3. القوة الباليستية
 - 6.6.1.3. القوة السريعة
 - 7.6.1.3. طاقة متفجرة
 - 8.6.1.3. قوة السرعة
 - 9.6.1.3. قوة المقاومة
- 2.3. المفاهيم المتعلقة بالسلطة 1
 - 1.2.3. تعريف القوة
 - 1.1.2.3. الجوانب المفاهيمية للقوة
 - 2.1.2.3. أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي
 - 3.1.2.3. توضيح المصطلحات المتعلقة بالفعالية
 - 2.2.3. العوامل المساهمة في تطوير الطاقة القصوى
 - 3.2.3. الجوانب الهيكلية التي تحكم إنتاج الطاقة
 - 1.3.2.3. تضم العضلات
 - 2.3.2.3. تكوين العضلات
 - 3.3.2.3. النسبة بين المقطع العرضي للألياف السريعة والبطيئة
 - 4.3.2.3. طول العضلات وتأثيره على تقلص العضلات
 - 5.3.2.3. كمية وخصائص المكونات المرنة



5.3. الجهاز العصبي العضلي (التدريب الضخامي)

1.5.3. التركيب والوظيفة

2.5.3. الوحدة المحرك

3.5.3. نظرية الانزلاق

4.5.3. أنواع الألياف

5.5.3. أنواع الانكماش

6.3. الاستجابات وتكيفاتها من الجهاز العصبي العضلي (التدريب الضخامي)

1.6.3. تكيفات النبضات العصبية

2.6.3. التكيفات في تنشيط العضلات

3.6.3. التكيفات في تزامن الوحدات الحركية

4.6.3. التكيفات في تعاضد المضاد

5.6.3. التكيفات في الازدواج

6.6.3. تنشيط العضلات

7.6.3. تصلب العضلات

8.6.3. ردود الفعل

9.6.3. النماذج الداخلية لمحركات Engrams

10.6.3. نغمة العضلات

11.6.3. سرعة جهد الفعل

7.3. تضخم الخلايا

1.7.3. مقدمة

1.1.7.3. تضخم متوازي ومتسلسل

2.1.7.3. تضخم الساركوبلازمية

2.7.3. الأقمار الصناعية

3.7.3. تضخم

8.3. الآليات التي تؤدي إلى حدوث تضخم *

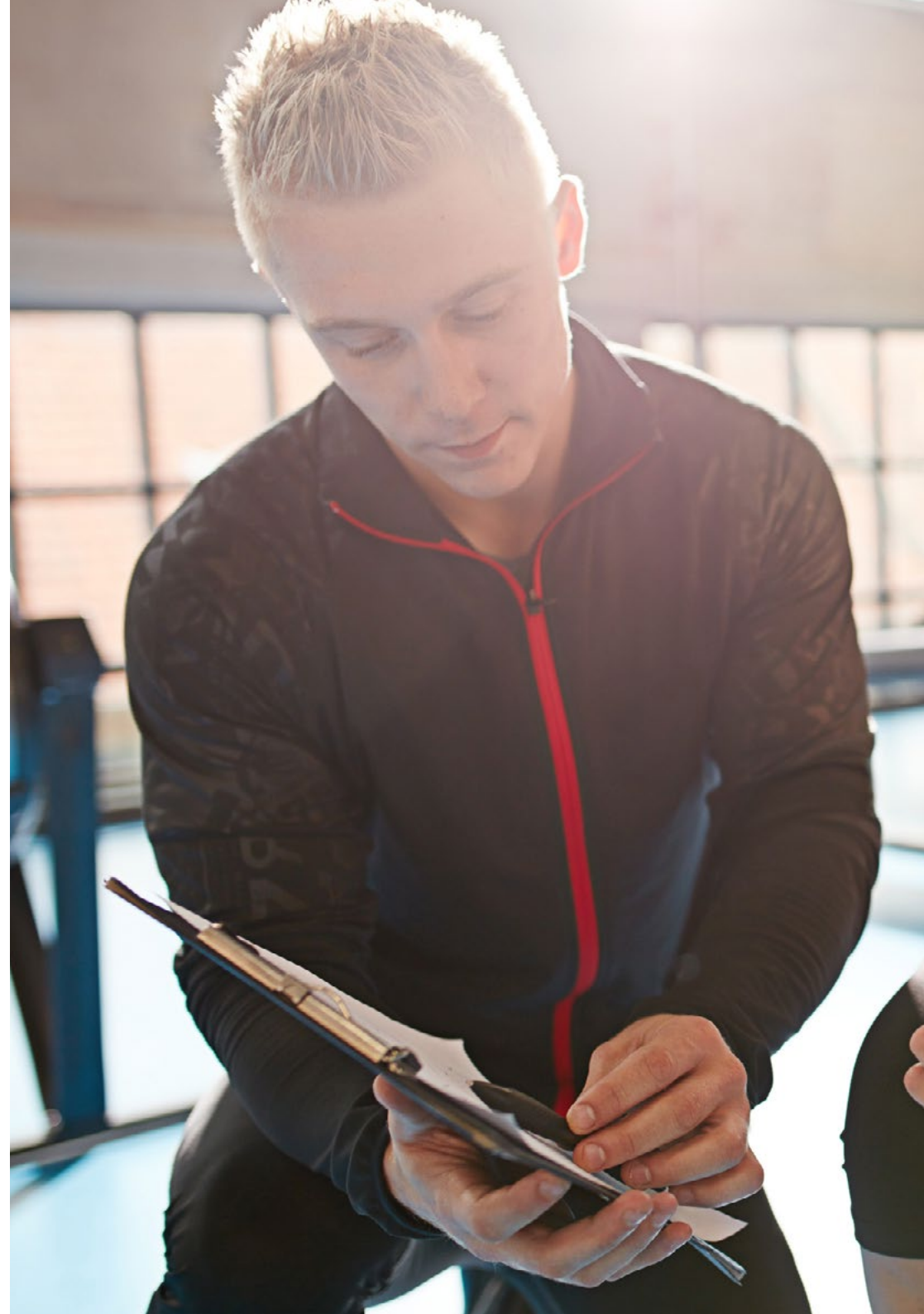
1.8.3. آلية إحداث تضخم: الضغط الميكانيكي

2.8.3. آلية إحداث تضخم: الإجهاد الأيضي

3.8.3. آلية إحداث تضخم: تلف العضلات

- 9.3. متغيرات التدريب على البرمجة للتضخم
 - 1.9.3. الحجم
 - 2.9.3. الشدة
 - 3.9.3. التكرار
 - 4.9.3. الحمولة
 - 5.9.3. الكثافة
 - 6.9.3. اختيار التمارين
 - 7.9.3. ترتيب في تنفيذ التمارين
 - 8.9.3. نوع عمل العضلات
 - 9.9.3. مدة فترات الراحة
 - 10.9.3. مدة التكرار
 - 11.9.3. ROM الحركة
- 10.3. العوامل الرئيسية التي تؤثر على التطور الضخامي على أعلى مستوى
 - 1.10.3. علم الوراثة
 - 2.10.3. العمر
 - 3.10.3. الجنس
 - 4.10.3. حالة التدريب

تجربة تدريبيية 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 مدرء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

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

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساها ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، والقانون الدولي، والمهارات الإدارية، وعلوم الرياضة، والفلسفة، والقانون، والهندسة، والصحافة، والتاريخ، والأسواق والأدوات المالية. كل ذلك في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

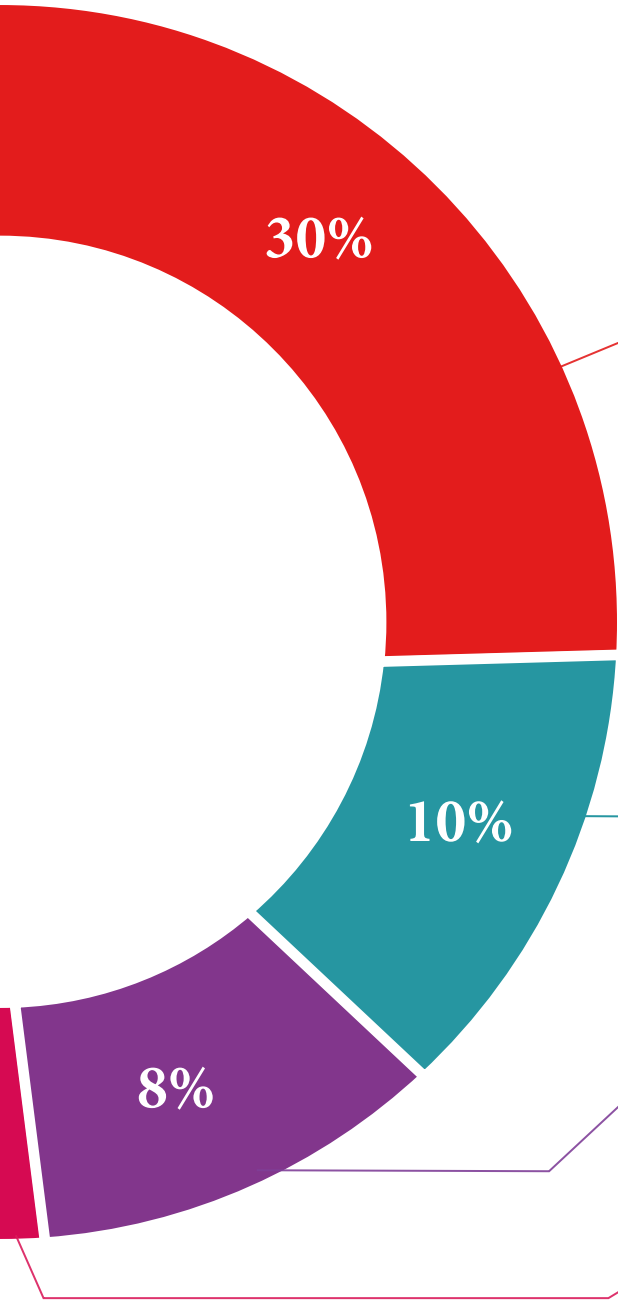
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضًا أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئًا هو ضروريًا لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الحُصين بالمخ، لكي نحتفظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى.

بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:



المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموساً حقاً.

ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.

المحاضرات الرئيسية



هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم.

إن مفهوم ما يسمى *Learning from an Expert* أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.

التدريب العملي على المهارات والكفاءات



سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية..من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.



دراسات الحالة (Case studies)

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة المختارة خصيصًا لهذا الموقف. حالات معروضة ومحللة ومدروسة من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



ملخصات تفاعلية

يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".



الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



المؤهل العلمي

تضمن شهادة الخبرة الجامعية في الوصفات والمنهجية والأسس لتدريب 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 شهادة الخبرة الجامعية في وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب القوة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثاً في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي * مصحوب بعلم وصول مؤهل 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 المحاضرة الجامعية وسوف يفي ب وصفات النشاط البدني التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب القوة

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 450 ساعة

مُعتمد من قِبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية

تمنح هذا
الدبلوم

المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم
لاجتيازها/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

شهادة الخبرة الجامعية

في

وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب القوة

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 450 ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة

تلك مؤسسة خاصة للتعليم العالي معتمدة من وزارة التعليم العام منذ 28 يونيو 2018

في تاريخ 17 يونيو 2020

أ.د. / Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

تكنولوجيا التعليم العالي بجامعة TECH: AFWORZIS techmate.com/certificates

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب 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

وصفات النشاط البدني والمنهجية والأسس لتدريب القوة

مُعتمد من قبل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية