ماجيستير خاص
مراقب صالة الألعاب الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجيستير خاص
مراقب صالة الألعاب الرياضية

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **12 شهر**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- عدد الساعات المخصصة للدراسة: **16 ساعات أسبوعيًا**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtitute.com/ae/sports-science/professional-master-degree/master-fitness-instructor

الفهرس

01
المقدمة
صفحة 4

02
الأهداف
صفحة 8

03
الكفاءات
صفحة 12

04
هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية
صفحة 16

05
الهيكل والمحتوى
صفحة 20

06
المنهجية
صفحة 34

07
المؤهل العلمي
صفحة 42

01

المقدمة

في المجتمع الحالي، نجد أنفسنا غارقين في بحث حقيقي عن الكمال حيث تلعب حالة الجسد دورًا أساسيًا. ولكن، بخلاف الجمالية البسيطة، فإن الحالة الجسدية لها دور حاسم في الحالة الصحية. وهذا جعل العديد من الأشخاص يجدون في صالات الألعاب الإلكترونية الرياضية وسيلة لتحسين حالتهم البدنية، وبالتالي زادت حاجة هذه المؤسسات إلى محترفين مؤهلين يعملون كمدربين.بناءً على هذا، تم تصميم هذا البرنامج الأكاديمي الذي يهدف إلى تأهيل محترفي علوم الرياضة للعمل في هذا المجال الجذاب بضمان توفير معرفة ومهارات عالية المستوى. وبهذه الطريقة، تظهر TECH تفانيها في أن تبقى في المقدمة وتلبي احتياجات سوق العمل بأقصى جودة وتميز.

مع درجة الماجستير الخاص هذه، لن تتحسن كمحترف فحسب، بل ستساهم أيضًا في عالم أكثر صحة من خلال تعزيز الممارسات الإيجابية كمراقب صالة الألعاب الإلكترونية الرياضية"

شهد عالم اللياقة البدنية تطورًا متزايدًا في العقود الأخيرة. في مجتمع الصورة، يسعى المزيد والمزيد من الناس إلى تحقيق قوانين بدنية تعتبر التمارين البدنية أساسية لها. لذلك، يتزايد عدد مستخدمي الصالات الرياضية الذين يتطلعون إلى تحسين أجسامهم، وبالتالي، تتطلب هذه المؤسسات محترفين مؤهلين يمكنهم التعامل بشكل فعومستنير مع احتياجات العملاء.

بالإضافة إلى ذلك، أصبحت مهنة مراقب صالة الألعاب الرياضية فرصة وظيفية مع فوائد كبيرة وفرص كبيرة، حيث يوجد عرض وظيفي واسع جدًا. ولكن لمزاولة هذا العمل بفعالية وبناء على التميز، فإن امتلاك وتحديث المعرفة المهنية هو أمر أساسي. بناءً على هذا الافتراض، يأتي هذا ماجيستير خاص الشامل من TECH، الذي يهدف إلى تزويد المحترفين في مجال علوم الرياضة بأحدث المعارف والابتكارات فيما يتعلق بإدارة ومراقبة النوادي الرياضية. ومن أجل ذلك، سيتم التعامل مع جوانب مهمة من خلمحتوى عالي المستوى، يتم التحكم فيه باستخدام منهجية فعالة بشكل استثنائي وفريدة في العرض الأكاديمي الحالي.

من أجل معالجة جميع المواضيع اللازمة لتخريج أفضل مراقبي صالات الألعاب الرياضية في القطاع، قام محترفو TECH بتقديم المعلومات في وحدات تعليمية تُقدم من قبل أساتذة مؤهلين بشكل استثنائي. وهذا يضمن للطالب معرفة عالية المستوى ومتكيفة مع متطلبات الساحة المهنية والعمل الحالي.برنامج يُقدم عبر الإنترنت، مما يمنح الطالب إمكانية الدراسة دون التضحية ببقية أنشطته اليومية. وهكذا، خلال رحلة البرنامج الأكاديمي، سيتم التعامل مع جوانب مهمة مثل إدارة مؤسسات الرياضة من هذا النوع، وفيزيولوجيا ممارسة الرياضة، أو إدارة ومراقبة الصفوف الجماعية.

وبهذه الطريقة، يُقدم للطالب رؤية شاملة لعمل مراقب صالة الألعاب الرياضية، مما سيمكنه من العمل بنجاح في هذا المجال. نقطة قوة أخرى في هذا الماجيستير الخاص في مراقب صالة الألعاب الرياضية هي تأهيل الطالب لفهم بعض الحالات الصحية مثل متلازمة الاستقلاب، والسمنة، أو الحالات الخاصة مثل الحمل، والتي تحدث بشكل متكرر في الحياة اليومية لمراقب صالة الألعاب الرياضية، والمعرفة بشأنها يتجاهلها معظم الأشخاص، نظرًا لأنها لا تُدرس في البرامج الأكاديمية الأساسية.

في هذا الماجيستير الخاص، يتم التعمق في كل من هذه الحالات بدقة علمية وبمنهجية تهدف إلى تطبيق ما تم تعلمه لتقديم الخدمة لهذا النوع من المستخدمين.

يحتوي **ماجيستير خاص في مراقب صالة الألعاب الرياضية** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. أبرز خصائصها هي:

- تطوير الحالات العملية التي يقدمها الخبراء في النشاط البدني و الرياضة
- محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات العلمية والتدريبية حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- تمارين عملية لإجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين العملية التعليمية
- تركيزها الخاص على منهجيات مبتكرة
- كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمالتفكير الفردية
- توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

> كن نقطة تحول إيجابية في صحة الأشخاص وحفز تغييرهم البدني كمراقب لصالة الألعاب الرياضية"

أنت أمام فرصة أكاديمية كبيرة سترسخ أسس نموك المهني وتمكنك من المنافسة مع أفضل من في القطاع"

الأدوات والمعرفة والمهارات التي ستكتسبها ستمكنك من التألق في قطاع يتطلب كلما المزيد من المراقبين المتخصصين.

قم بتغيير مسار مهنتك 180 درجة من خلال اتباع هذا البرنامج.

البرنامج يتضمن، في هيكله التدريسي، محترفين في القطاع يسهمون بتجربتهم في هذا البرنامج التحديثي، بالإضافة إلى خبراء معترف بهم من جمعيات مرجعية وجامعات مرموقة.

وسيتيح محتواها متعدد الوسائط، الذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، وهي بيئة محاكاة ستوفر تدريبًا مغمورًا مصممًا للتدريب على المواقف الواقعية

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي من خلاله يجب على المهني محاولة حل المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ خلال العام الدراسي. للقيام بذلك، المهني في سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.

02

الأهداف

يهدف الماجيستير الخاص في مراقب صالة الألعاب الرياضية من TECH بشكل أساسي إلى تعزيز اكتساب الطالب لمهارات محددة ستصبح الأساس الذي يعتمد عليه في ممارسته اليومية. لهذا الغرض، تم إنشاء مقرر دراسي عالي المستوى مبني على أحدث مستجدات القطاع ومصمم بأقصى درجات الدقة العلمية. سيتم تدريس هذه المواد من قبل فريق من المحترفين من الدرجة الأولى، الذين سيزودون الطالب بأدوات قيمة للعمل كمراقب صالة الألعاب الرياضية بضمان أكبر نجاح. وبهذه الطريقة، سيمكن للمحترف تعزيز ملفه الشخصي وتحقيق مكانة متقدمة في قطاع يشهد نموًا مطردًا.

ابنِ مستقبلك المهني في عالم النشاط الرياضي وابدأ في تحقيق
أهدافك المهنية من خلال الانضمام إلى هذا البرنامج الأكاديمي الشامل"

الأهداف العامة

- اكتساب معرفة مستندة إلى أحدث الأدلة العلمية مع تطبيق كامل في الميدان العملي
- إتقان جميع أحدث أساليب تقييم الأداء الرياضي
- إتقان وتطبيق ثابت لأحدث أساليب التدريب لتحسين الأداء الرياضي وجودة الحياة، وكذلك تحسين أمراض السلوك الشائعة
- إتقان مبادئ فيزيولوجيا ممارسة الرياضة، وكذلك الكيمياء الحيوية
- دمج بنجاح جميع المعرفة المكتسبة في وحدات مختلفة في الممارسة الواقعية

أهدافك وأهداف TECH تتحدان وتتجسدان في هذا البرنامج الأكاديمي ذي القيمة الممتازة من الناحية العلمية"

الأهداف المحددة

الوحدة 1. فيزيولوجيا ممارسة الرياضة والنشاط البدني

- التعرف على وتفسير الجوانب الرئيسية للكيمياء الحيوية والديناميات الحرارية
- التعرف بعمق على المسارات الايضية للطاقة بتفاصيلها وتعديلاتها التي تتسبب فيها التمارين ودورها في أداء الإنسان
- المعرفة العميقة بالجوانب الرئيسية للجهاز العصبي-العضلي ومراقبة الحركة ودورها في التمرين البدني
- المعرفة العميقة بفيزيولوجيا العضلات وعملية انقباض العضلات والأسس الجزيئية لها
- التعرف على عملية الجهازين القلبي والتنفسي واستخدام الأكسجين خلالتمرين
- التعرف بعمق على الأسباب العامة للإجهاد وتأثيره في مختلف أنواع وطرق التمارين
- المعرفة بالأحداث الفسيولوجية المختلفة وتطبيقها في التمارين العملية

الوحدة 2. اللوجستيات والوظائف الإدارية لمراقب الصالة

- توفير معلومات للطالب حول المهام الإدارية الرئيسية الضرورية لتنظيم الأنشطة المختلفة المقترحة والموارد البشرية المسؤولة والمحترفة التي تعمل هناك
- توفير المعرفة النظرية والأدوات اللازمة لتنسيق اللوجستيات في هذا المجالوظيفي للمعلم/مراقب صالة الألعاب الرياضية
- التعرف بعمق على أنواع مختلفة من المهام المتعلقة باللوجستيات الإدارية
- فهم أهمية الوظائف الإدارية في نادي رياضي كجزء من العمل المهني
- إدارة الموارد بشكل صحيح لإدارة المهام الإدارية وموارد العمل البشري في المكان
- اختيار وتطبيق مع معيار مختلفة من استراتيجيات الإدارة وفقًا للسياق الوظيفي الحقيقي

الوحدة 3. تدريب الحركة

- التعامل مع الحركة كقدرة بدنية أساسية من منظور عصبي فيزيولوجي
- المعرفة العميقة بمبادئ العصبي فيزيولوجية التي تؤثر على تطوير الحركة
- المعرفة والتطبيق على الأنظمة المثبتة والمتحركة ضمن نمط الحركة
- تطوير وتحديد المفاهيم الأساسية والأهداف المتعلقة بتدريب الحركة
- تطوير القدرة على تصميم مهام وخطط لتطوير تجليات الحركة
- المعرفة والتطبيق على طرق متعددة لتحسين الأداء من خلطرق الاسترداد
- تطوير القدرة على إجراء تقييم وظيفي وعصبي للرياضي أو العميل
- التعرف على ومعالجة التأثيرات الناتجة عن إصابة على مستوى النظام العصبي والعضلي للرياضي أو العميل

الوحدة 4. الصفوف الجماعية

- المعرفة العميقة بأنواع مختلفة من الصفوف الجماعية وتطبيقها في مجالممارسة العملية
- اختيار الصفوف الجماعية الأكثر مناسبة لاحتياجات ورغبات مجموعات متنوعة
- إدارة الاستراتيجيات التعليمية والمنهجية التي تميز ملامح مختلفة للصفوف الجماعية المقترحة بشكل صحيح وبأسس قوية
- المعرفة والتطبيق على أنواع مختلفة من الاستراتيجيات التي توفر بيئة آمنة للتعامل مع الحمل الخارجي الذي يميز نوع كل درس جماعي مقترح

الوحدة 5. السمنة والتمرين البدني

- الفهم العميق لفيزيوباثولوجيا السمنة وتأثيراتها على الصحة
- فهم القيود البدنية الموجودة في الأفراد المصابين بالسمنة
- القدرة على تخطيط وبرمجة التمرين بطريقة فردية لشخص مصاب بالسمنة

الوحدة 6. التمرين البدني للأطفوالمراهقين وكبار السن

- فهم الجوانب البيولوجية والنفسية والاجتماعية للأطفوالمراهقين وكبار السن
- المعرفة العميقة بخصوصيات كل مجموعة عمرية وكيفية التعامل معها بشكل محدد
- القدرة على تخطيط وبرمجة التمرين بطريقة فردية للأطفوالمراهقين وكبار السن

الوحدة 7. التمرين البدني والحمل

- المعرفة العميقة بالتغييرات الهيكلية والوظيفية في عملية الحمل
- فهم الجوانب البيولوجية والنفسية والاجتماعية للحمل
- القدرة على تخطيط وبرمجة التمرين بطريقة فردية لامرأة حامل

الوحدة 8. تقييم الأداء الرياضي

- المعرفة العميقة بأنواع مختلفة من التقييم وتطبيقها في مجالممارسة
- اختيار تلك الاختبارات الأكثر مناسبة لاحتياجاتهم الخاصة
- إدارة بشكل صحيح وبأمان بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات المجمعة
- المعرفة وتطبيق أنواع مختلفة من التقنيات المستخدمة حاليا في مجتقييم التمرين، سواء في مجال الصحة أو أداء اللياقة البدنية على أي مستوى من مستويات الطلب

الوحدة 9. تدريب القوة

- المعرفة والتفسير الصحيح لجميع الجوانب النظرية التي تحدد القوة ومكوناتها
- المعرفة واجادة أكثر أساليب تدريب القوة فعالية
- تطوير المعايير الكافية لدعم اختيار أساليب مختلفة للتدريب في التطبيق العملي القدرة على تحديد احتياجات القوة لكل رياضي أو عميل بغض النظر عن احتياجاته
- الإجادة في الجوانب النظرية والعملية التي تحدد تطوير القوة
- تطبيق تدريب القوة بشكل صحيح في الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات

الوحدة 10. التدريب الشخصي في الصالة

- فهم الفيزيوباثولوجيا لمتلازمة الأيض
- فهم معايير التدخل لتحسين صحة وجودة حياة المرضى بهذه الحالة
- القدرة على تخطيط وبرمجة التمرين بطريقة فردية لشخص يعاني من متلازمة الأيض

03
الكفاءات

تم تصميم هيكل هذا الماجيستير الخاص لضمان قدرة المحترفين في مجال علوم الرياضة على العمل كمراقب لصالة الألعاب الرياضية، مع معرفة عميقة بجميع الخصوصيات في القطاع والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات التي يمكن أن تنشأ. كل ذلك من خلال منهج فريد ودعم من أفضل الخبراء في المجال.

وبالتالي، يضمن TECH للطلاب محتوى عالي الجودة يتماشى مع توقعاتهم، ويمنحهم الفرصة للتألق في مجال عملهم. سيكون لديهم القدرة على أداء مختلف المهام المرتبطة بهذه الدرجة ماجيستير خاص، جنبًا إلى جنب مع أحدث الاقتراحات في هذا المجال، مما يوجههم نحو التميز.

في عالم يسيطر عليه أهمية الصورة، ممارسة مهنة مراقب صالة الألعاب الرياضية بحيث يتمتع بكفاءات محددة تصبح جانبًا أساسيًا لتغيير تصوّر الأشخاص وتحفيز صحتهم بشكل جيد فوق كل شيء"

الكفاءات العامة

- اكتساب المعرفة استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية مع التطبيق الكامل في مجال مراقبة النوادي الرياضية
- إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدمًا فيما يتعلق بإدارة النوادي الرياضية
- المعرفة بالسوق على الصعيدين الوطني والدولي من خلال تجربة المحترفين الذين يشكلون جزءًا من هيئة التدريس
- امتلاك رؤية شاملة حول عمل النوادي الرياضية
- المعرفة بالبيئة الوطنية والدولية في هذا المجال
- استخدام مهارات القيادة داخل النادي الرياضي ومعرفة كيفية إدارة الأشخاص بشكل صحيح في هذا القطاع

الكفاءات التي ستكتسبها بعد إكمال هذا البرنامج
ستمكنك من مزاولة مهنتك بأكبر فرص نجاح"

الكفاءات المحددة

- امتلاك معرفة شاملة لتمكنك من الاندماج في عالم التدريب والنشاط البدني والصحة بنجاح
- القدرة على أداء مهامهم بفعالية سواء في السكان الذين يحضرون الصالة الرياضية من أجل الجمال أو جودة الحياة، وكذلك في السكان الذين يعانون من أمراض شائعة
- القدرة على معالجة التدريب بأهداف متنوعة بمعرفة حقيقية
- تطوير فهم الطالب حول كيفية استجابة الأنظمة الفيزيولوجية المشاركة في النشاط البدني لجلسة تمرين وكيف يمكن لطرق التدريب المختلفة والظروف البيئية تعديل هذه الأنظمة واستجابتها للضغط
- القدرة على تنسيق النظام الإداري للصالة الرياضية بحيث يعمل بشكل مثلى
- المعرفة بالفروق بين المفاهيم والمعتقدات الشائعة حول القدرة على الحركة وتدريبها، وأهدافها وأساليب تطبيقها المختلفة وتأثيرها على المدى العصبي وبالتالي على الأداء الرياضي
- التعرف بعمق على الصورة المنهجية والتربوية التي تختبئ وراء مقترحات فئة المجموعة المختلفة والتي يمكن العثور عليها في معظم مراكز التدريب والصالات الرياضية
- فهم والقدرة على تطبيق التخطيط والبرمجة التي تتناسب مع احتياجات واضطراب الأفراد الذين يعانون من السمنة لتحقيق تغييرات ملموسة في صحة الشخص
- فهم والقدرة على تطبيق التخطيط والبرمجة التي تتناسب مع احتياجات النساء الحوامل وفقًا لحالة الحمل
- المعرفة والقدرة على تطبيق اختبارات واختبارات بدنية مختلفة موجودة بهدف معرفة حالة لياقة الفرد
- فهم، استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية، فوائد ممارسة التمرينات بالقوة
- المعرفة بآخر التطورات العلمية والتكنولوجية لمراقبة الأحماثناء ممارسة التمرينات بالقوة
فهم بشكل شامل ومفصل للسمات التي تميز الأشخاص الذين يعانون من السمنة، واضطرابات في مستويات الجلوكوز، واضطرابات الدهون، و/أو ارتفاع ضغط الدم

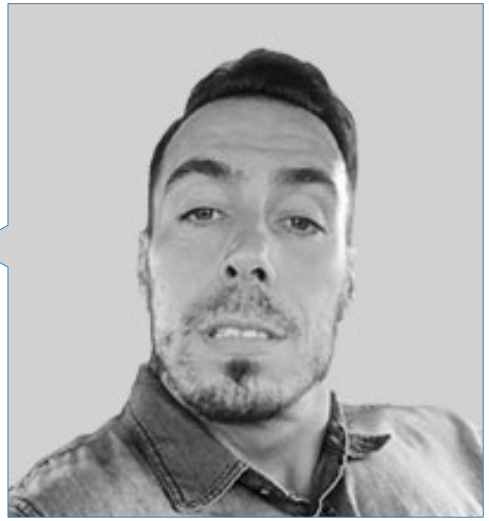
04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

أحد الجوانب التي تجعل هذا الماجستير فريدًا من نوعه مقارنة بالبرامج الأخرى في القطاع هو هيئة التدريس التي تقدمه. لذا، سيتعلم المهني الذي يقرر الالتحاق بهذا البرنامج مع TECH على يد فريق تدريس ممتاز، لديه سنوات من الخبرة في القطاع وأكبر استعداد لإخراج أفضل الخريجين في هذا المجال لهذا السبب، كان هذا الفريق أيضًا هو من قام بتصميم محتويات الماجستير، ليضمن للطالب تعلمًا شاملاً، استنادًا إلى أقصى درجات الدقة العلمية وأحدث مستجدات القطاع.

تعلم من الأفضل في القطاع وابدأ في رؤية حياتك المهنية تقلع ناحية التميز"

هيكل الإدارة



أ. Rubina, Dardo

- الرئيس التنفيذي لشركة تيست أند ترينينج (Test and Training)
- منسق الإعداد البدني في EDM (Equipo Deportivo Municipal)
- معد بدني للفريق الأول لفريق EDM (Equipo Deportivo Municipal)
- ماجستير في الأداء الرياضي العالي (ARD) في COE (اللجنة الأولمبية الإسبانية)
- شهادة EXOS
- خبير في التدريب بالقوة للوقاية من الإصابات، وإعادة التأهيل الوظيفي والبدني الرياضي
- خبير في تدريب القوة لتحقيق الأداء البدني والرياضي
- شهادة في تقنيات مراقبة الوزن والأداء البدني
- دراسات عليا في النشاط البدني للسكان المصابين بأمراض
- محاضرة جامعية في الدراسات المتقدمة (DEA) من جامعة كاستيا لا مانشا
- دكتوراه في الأداء الرياضي العالي (ARD)

الأساتذة

أ. Carbone, Leandro

- متخصص في التربية البدنية
- خبير في فيزيولوجيا التمرين
- ماجستير في تدريب القوة واللياقة
- شهادة كخبير في تدريب القوة واللياقة من الجمعية الوطنية لقوة والتكيف (CSCS)
- مغذي رياضي معتمد من الجمعية الدولية للتغذية الرياضية
- مشارك في تدريب الرياضيين الأولمبيين

أ. Masse, Juan Manuel

- مدير مجموعة أثلون(Athlon) للعلوم
- مدرب بدني في عدة فرق احترافية لكرة القدم في أمريكا الجنوبية

أ. Jareño Díaz, Juan

- منسق المجال التعليمي والإعداد البدني في مدرسة موراتالاز(Moratalaz) الرياضية
- درجة البكالوريوس في علوم النشاط البدني والرياضة من جامعة كاستيا لامانشا(Castilla la Mancha)
- ماجستير في الإعداد البدني في كرة القدم
- ماجستير معتمد في تدريس التعليم الثانوي
- دورة دراسات عليا متخصصة في التدريب الشخصي

أ. Riccio, Anabella

- أستاذة في تدريب الأداء الوظيفي في DISTRITO B
- متخصصة في التربية البدنية
- خبيرة في برمجة وتقييم التمرين
- دورة في علم الأحياء الدقيقة لبرمجة التمرين

أ. Varela, Mauricio

- أستاذ في التربية البدنية كلية العلوم الإنسانية وعلوم التربية. جامعة لا بلاتا(La Plata) الوطنية
- أستاذ لدروس النشاط البدني الشخصية المخصصة للبالغين كبار السن
- معد بدني، مدرب شخصي للدراجين في فئة النخبة في سباق الدراجات"Astronomía"
- أستاذ في التربية البدنية في المدارس الثانوية EES 31، EES 56، EET 5، EES 32، EES 62
- مختص في برمجة وتقييم التمرين (دورة دراسات عليا، FaHCE-UNLP). فوج
- معتمد كمقياس جسمي ISAK مستوى 1

أ. Renda, Juan

- أستاذ وطني في التربية البدنية. ISEF رقم 1"الدكتور إنريكي روميرو بريست"
- مختص في علم العلاج الطبيعي والعلاج الطبيعي. المعهد الجامعي لمؤسسة H.A. Bacelo
- مختص في التربية البدنية مع توجيه في فيزيولوجيا العمل البدني
- جامعة (Nacional de Lomas de Zamora)

أ. Delovo, Nahuel

- أستاذ في التربية البدنية
- معد بدني في الاتحاد البيروني للرجبي
- مدير تنسيقي عام للتدريبات في أثلون
- التدريب والتأهيل البدني العالمي للرجبي، المستوى 1
- التدريب والتأهيل البدني العالمي للرجبي، مستوى ما قبل المستوى 2

05

الهيكل والمحتوى

الهيكل والمحتوى لهذا ماجيستير خاص في مراقب صالة الألعاب الرياضية تم تصميمها وإنشاؤها من قبل مجموعة من المحترفين المعروفين في مجال النشاط البدني. وقد بذل هذا الفريق جهداً كبيراً نظرًا لأهمية وتحديث التعليم في هذا المجال، لإنتاج أشمل وأحدث محتوى ممكن في السوق. إنه مجموعة من المحتويات التي تكتمل بعمل خبراء آخرين، الذين يمنحون للمحتوى تنسيقًا وسائطيًا ذو طابع تعليمي عالي، مما يجعل التعلم غامرًا وشاملاً وموجهًا للطالب.

المحتوى الذي يقدمه هذا الماجيستير الخاص سيكون أساس نموك المهني وسيجعلك خبيرًا حقيقيًا في هذا المجال"

الوحدة 1. فيزيولوجيا ممارسة الرياضة والنشاط البدني

1.1. الديناميات الحرارية والبيوإنرجيا
1.1.1. الكيمياء العضوية
2.1.1. المجموعات الوظيفية
3.1.1. الإنزيمات
4.1.1. المشاركات الإنزيمية
5.1.1. الأحماض والقواعد
6.1.1. درجة الحموضة (pH)
2.1. نظم طاقوية
1.2.1. الأنظمة الطاقوية
1.1.2.1. القدرة والقوة
2.1.2.1. العمليات السيتوبلازمية مقابل العمليات الميتوكوندريالية
2.2.1. أيض الفوسفاغين
1.2.2.1. ATP - PC
2.2.2.1. مسار البنتوز
3.2.2.1. أيض النوكليوتيدات
3.2.1. أيض الكربوهيدرات
1.3.2.1. مسار الجليكوليز
2.3.2.1. تكوين الغليكوجين
3.3.2.1. تحليل الغليكوجين
4.3.2.1. جلوكونيوجينيس
4.2.1. أيض الدهون
1.4.2.1. الدهون النشطة حيوياً
2.4.2.1. تحليل الدهون (ليبوليز)
3.4.2.1. تأكسيد بيتا
4.4.2.1. تخليق الدهون من الصفر (الليبوجينيسيس)
5.2.1. الفسفرة التأكسدية
1.5.2.1. تأكسيد البيروفات
2.5.2.1. دورة كريبس
3.5.2.1. سلسلة نقل الإلكترونات
4.5.2.1. جزيئات الأكسجين النشطة (ROS)
5.5.2.1. التفاعل المتبادل*Cross-talk* للميتوكوندريا
3.1. مسارات الإشارة
1.3.1. الرسل الثانويين
2.3.1. الهرمونات الستيرويدية
3.3.1. AMPK
4.3.1. NAD+
5.3.1. PGC1
4.1. عضلة الهيكلية
1.4.1. الهيكل والوظيفة
2.4.1. ألياف
3.4.1. الإعصاب
4.4.1. هيكلية العضلات
5.4.1. تركيب وتحلل البروتينات
6.4.1. mTOR
5.1. التكيفات العصبية-عضلية
1.5.1. استدعاء وحدات الحركة
2.5.1. التزامن
3.5.1. التحكم العصبي
4.5.1. الجهاز الأوتاري لجولجي والمستشعر العضلي العصبي
6.1. التكيفات البنية
1.6.1. تضخيم (هايبرتروفيا)
2.6.1. ترجمة إشارات الميكانو
3.6.1. إجهاد ميتابولي
4.6.1. أذية العضلات واالالتهاب
5.6.1. تغييرات في هيكل العضلات
7.1. الإجهاد
1.7.1. الإجهاد المركزي
2.7.1. الإجهاد الطرفي
3.7.1. HRV
4.7.1. النموذج البيوإنرجيتي
5.7.1. النموذج القلبي
6.7.1. النموذج الحراري التنظيمي
7.7.1. النموذج النفسي
8.7.1. نموذج الحاكم المركزي

8.1. الاستهلاك الأقصى للأكسجين
1.8.1. الاستهلاك الاقصى للأكسجين
2.8.1. التقييم
3.8.1. حركية تدفق الأوكسجين (2VO)
4.8.1. معدل الأكسجين الحد الأقصى (VAM)
5.8.1. اقتصادية الجري
9.1. عتبات
1.9.1. عتبات اللاكتات والتهوية
2.9.1. MLSS
3.9.1. القوة الحرجة
4.9.1. تدريب فاصل عالي الشدة (HIIT) وتدريب فاصل منخفض الشدة (LIT)
5.9.1. احتياطي السرعة اللاهوائي
10.1. ظروف فيزيولوجية متطرفة
1.10.1. الارتفاع
2.10.1. درجة الحرارة
3.10.1. الغوص

الوحدة 2. اللوجستيات والوظائف الإدارية لمراقب الصالة

1.2. التحكم في الإيرادات والمصروفات
1.1.2. إدارة ورقة الحساب
2.1.2. أنظمة التحكم في الإيرادات والمصروفات المؤتمتة
2.2. مقترح الأنشطة
1.2.2. مجموعة متنوعة من الاقتراحات والانضباطات في الصالة الرياضية
2.2.2. الصالات داخل النادي الرياضي
1.2.2.2. صالة تمرين العضلات
2.2.2.2. صالة الأنشطة الجماعية
3.2.2.2. صالة ركوب الدراجات الداخلية *Indoor*
4.2.2.2. صالة البيلاتس
5.2.2.2. صالة العلاج أو اعادة التاهيل
3.2. الاشتراكات واللوجستيات المحاسبية
1.3.2. تنظيم التكاليف حسب الأنشطة
2.3.2. مقترحات لخطط ترتبط بأنشطة متنوعة
4.2. بطاقات الدخول والبيانات
1.4.2. التحكم البدني في دخول العملاء
2.4.2. التحكم الرقمي في دخول العملاء
5.2. وسائل التواصل الاجتماعي والنشر
1.5.2. استخدام Instagram Facebookg للإعلان عن أنشطة الصالة الرياضية
2.5.2. تصميم بسيط للمنشورات حول أنشطة وفعاليات الصالة الرياضية على وسائل التواصل الاجتماعي
6.2. اجتماعات المحترفين
1.6.2. استراتيجيات ضرورية لدعوة المحترفين في كل قطاع للاجتماع شخصيًا
2.6.2. استراتيجيات افتراضية لتبادل المعلومات بين المحترفين في كل قطاع
7.2. التنظيف والصيانة
1.7.2. إعداد جدول زمني للتنظيف العام وتعقيم أدوات العمل
2.7.2. تنفيذ نظام للرصد والصيانة لضمان عمل المرافق الرياضية
8.2. مستلزمات السلامة والنظافة
1.8.2. التعامل مع المعرفة الأساسية حول أدوات السلامة الداخلية
2.8.2. التعامل مع المعرفة الأساسية حول إجراءات النظافة العامة
9.2. علاقة بين اقتراح النشاط وملف العميل
1.9.2. ملفات متنوعة للعملاء المحتملين
2.9.2. الأنشطة المرتبطة بكل ملف
10.2. العناصر و/أو المواد الأساسية
1.10.2. تفصيل العناصر الأساسية التي ستكون ضرورية لتنفيذ الأنشطة المختلفة بشكل صحيح
2.10.2. وظائف واستخدامات العناصر المستخدمة بشكل شائع

الوحدة 3. تدريب الحركة

1.3. الجهاز العصبي العضلي
1.1.3. مبادئ عصبية وفسيولوجية: التثبيط والتحفيز
1.1.1.3. تكييفات الجهاز العصبي
2.1.1.3. استراتيجيات لتعديل تحفيز القشرة الدماغية
3.1.1.3. مفاتيح التنشيط العصبي-عضلي
2.1.3. أنظمة المعلومات الحسية الجسدية
1.2.1.3. أنظمة فرعية للمعلومات
2.2.1.3. أنواع الردود العصبية
1.2.2.1.3. ردود فعل أحادية النفس
2.2.2.1.3. ردود فعل متعددة النفس
3.2.2.1.3. ردود فعل العضلات والأوتار والمفاصل
3.2.1.3. ردود الفعل للامتداد الديناميكي والساكن

2.3. التحكم في المحرك والحركة
1.2.3. أنظمة استقرار وحركة
1.1.2.3. النظام المحلي: النظام الاستقراري
2.1.2.3. النظام العام: النظام المتحرك
3.1.2.3. نمط التنفس
2.2.3. نمط الحركة
1.2.2.3. التعاون
2.2.2.3. نظرية مفصل بمفصل*Joint by Joint*
3.2.2.3. الحركات الأساسية
3.3. فهم القدرة على الحركة
1.3.3. مفاهيم رئيسية ومعتقدات في مجالحركة
1.1.3.3. مظاهر الحركة في الرياضة
2.1.3.3. العوامل العصبية والبيوميكانيكية التي تؤثر على تطوير القدرة على الحركة
3.1.3.3. تأثير الحركة على تطوير القوة
2.3.3. أهداف تدريب الحركة في مجالرياضة
1.2.3.3. الحركة في جلسة التدريب
2.2.3.3. فوائد تدريب الحركة
3.3.3. الحركة والاستقرار من خلالهياكل
1.3.3.3. مجموعة القدم والكاحل
2.3.3.3. مجموعة الركبة والورك
3.3.3.3. مجموعة العمود الفقري والكتف
4.3. تدريب الحركة
1.4.3. منهج أساسي
1.1.4.3. استراتيجيات وأدوات لتحسين القدرة على الحركة
2.1.4.3. مخطط مسبق خاص للتمرين
3.1.4.3. مخطط ما بعد التمرين
2.4.3. القدرة على الحركة والاستقرار في الحركات الأساسية
1.2.4.3. السكوات ورفع الأثق(*Squat & Dead lift*)
3.2.4.3. التسارع والحركة في اتجاهات متعددة
5.3. أساليب الاسترداد
1.5.3. اقتراح استناداً للفعالية والأدلة العلمية
6.3. أساليب تدريب القدرة على الحركة
1.6.3. أساليب مركزة على الأنسجة: تمارين تمدد بالتوتر السلبي والتوتر النشط
2.6.3. أساليب مركزة على الحركة المفصلية: تمارين تمدد منفصلة وتمدد متكاملة
3.6.3. تدريب استراحي
7.3. برمجة تدريب الحركة
1.7.3. تأثير التمدد على المدى القصير والمدى البعيد
2.7.3. اللحظة المثلى لتطبيق التمدد
8.3. تقييم وتحليل الرياضي
1.8.3. التقييم الوظيفي والعصبي-عضلي
1.1.8.3. التقييم
2.1.8.3. عملية التقييم
1.2.1.8.3. تحليل نمط الحركة
2.2.1.8.3. تحديد الاختبار
3.2.1.8.3. اكتشاف الأوجاع
2.8.3. منهجية تقييم الرياضي
1.2.8.3. أنواع الاختبار
1.1.2.8.3. اختبار التقييم التحليلي
2.1.2.8.3. اختبار التقييم العام
3.1.2.8.3. اختبار التقييم الخاص-ديناميكي
2.2.8.3. التقييم حسب الهياكل:
1.2.2.8.3. مجموعة القدم والكاحل
2.2.2.8.3. مجموعة الركبة والورك
3.2.2.8.3. مجموعة العمود الفقري والكتف
9.3. الحركة في الرياضي المصاب
1.9.3. فيزيوباثولوجيا الإصابة: تأثيرات على الحركة
1.1.9.3. الهيكل العضلي
2.1.9.3. الهيكل الوتدي
3.1.9.3. الهيكل الرباطي
2.9.3. الحركة والوقاية من الإصابات: دراسة عملية
1.2.9.3. تمزق العضلة الإسقسية لعداء

الوحدة 4. الصفوف الجماعية

1.4. مبادئ التدريب
1.1.4. الوحدة الوظيفية
2.1.4. التعددية
3.1.4. التخصص
4.1.4. الزيادة
5.1.4. الاستمرارية
6.1.4. التقدم
7.1.4. الاسترداد
8.1.4. الفردية
2.4. مراقبة الحمل
1.2.4. الحمل الداخلي
2.2.4. الحمل الخارجي
3.4. تمرين الاستطالة (التمديد)
1.3.4. تمرين الاستطالة (التمديد)
2.3.4. أهداف التمرين الاستطالة *Stretching*(التمديد)
3.3.4. تنظيم الصف الدراسي لتمرين الاستطالة *Stretching* (التمديد)
4.4. المؤخرة والبطن والساقين (GAP)
1.4.4. أهداف صف الـGAP
2.4.4. تنظيم الصف الدراسي للـGAP
3.4.4. الحمل الخارجي في صف الـGAP
5.4. بيلاتيس على الأرض
1.5.4. ميزات بيلاتيس على الأرض
2.5.4. تمارين واقتراحات حركة بيلاتيس على الأرض
3.5.4. تحميل التدريب في صف بيلاتيس على الأرض
6.4. الإيقاعات
1.6.4. أنواع الصفوف
2.6.4. ميزات دروس الإيقاعات
3.6.4. اقتراحات تربوية لإعداد درس إيقاعات
7.4. الصفوف غير التقليدية
1.7.4. ميزات التدريب غير التقليدي
2.7.4. اقتراحات للتمارين
3.7.4. تنظيم تربوي لدرس التدريب غير التقليدي
8.4. التدريب الوظيفي
1.8.4. التدريب الوظيفي
2.8.4. تنظيم تربوي لدرس التدريب الوظيفي
3.8.4. استخدام الحمل الداخلي
9.4. التمارين الهوائية
1.9.4. أنواع دروس الهوائيات
2.9.4. هيكل تربوي للدرس
10.4. ركوب الدراجات الداخلي *Indoor*
1.10.4. نشأة التخصص في الصالات الرياضية
2.10.4. ركوب الدراجات الداخلية والصحة
3.10.4. هيكل الدرس لركوب الدراجات الداخلية
11.4. دروس لكبار السن
1.11.4. ملامح مجموعة كبار السن
2.11.4. فوائد النشاط البدني لكبار السن
3.11.4. هيكل الصف الجماعي لكبار السن
12.4. دروس للبالغين في سن متقدمة
1.12.4. تاريخ اليوغا
2.12.4. اليوغا والصحة

الوحدة 5. السمنة والتمرين البدني

1.5. السمنة
1.1.5. تطور السمنة: الجوانب الثقافية والاجتماعية المرتبطة
2.1.5. السمنة والأمراض المصاحبة: دور التعددية التخصصية
3.1.5. السمنة في الأطفوتأثيرها على البالغين في المستقبل
2.5. أسس فيزيوباثولوجية
1.2.5. السمنة ومخاطر الصحة
2.2.5. جوانب فيزيوباثولوجية للسمنة
3.2.5. السمنة والأمراض المرتبطة
3.5. التقييم والتشخيص
1.3.5. تكوين الجسم: نموذج العناصر 2 و 5
2.3.5. التقييم: التقييمات البدنية الرئيسية
3.3.5. تفسير البيانات الأنثروبولوجية
4.3.5. وصف التمرين البدني للوقاية وتحسين السمنة

4.5. البروتوكولات والعلاجات
1.4.5. الخطة العلاجية الأولية: تعديل نمط الحياة
2.4.5. التغذية: دورها في السمنة
3.4.5. تمارين: دورها في السمنة
4.4.5. العلاج الدوائي
5.5. تخطيط التدريب للمرضى الذين يعانون من السمنة
1.5.5. تحديد مستوى العميل
2.5.5. الأهداف
3.5.5. عمليات التقييم
4.5.5. التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمواد
6.5. برمجة التمرين لزيادة القوة في حالة السمنة
1.6.5. أهداف التمرين لزيادة القوة في السمنة
2.6.5. حجم وشدة واسترداد التمرين لزيادة القوة في السمنة
3.6.5. اختيار التمارين وأساليب التمرين لزيادة القوة في السمنة
4.6.5. تصميم برامج التمرين لزيادة القوة في السمنة
7.5. برمجة التمرين لزيادة المقاومة للمرضى الذين يعانون من السمنة
1.7.5. أهداف التمرين لزيادة المقاومة في السمنة
2.7.5. حجم وشدة واسترداد التمرين لزيادة المقاومة في السمنة
3.7.5. اختيار التمارين وأساليب التمرين لزيادة المقاومة في السمنة
4.7.5. تصميم برامج التمرين لزيادة المقاومة في السمنة
8.5. صحة المفاصل والتمرين المكمل للمرضى الذين يعانون من السمنة
1.8.5. التمرين المكمل في حالة السمنة
2.8.5. تمرين الحركة والمرونة في حالة السمنة
3.8.5. تحسين التحكم والاستقرار في الجنب في حالة السمنة
4.8.5. اعتبارات أخرى للتدريب في السكان الذين يعانون من السمنة
9.5. الجوانب النفسية والاجتماعية للسمنة
1.9.5. أهمية العلاج متعدد التخصصات في السمنة
2.9.5. اضطرابات سلوك التغذية
3.9.5. السمنة في سن الطفولة
4.9.5. السمنة في الكبار
10.5. التغذية وعوامل أخرى متعلقة بالسمنة
1.10.5. العلوم الأوميك والسمنة
2.10.5. الميكروبيوتا وتأثيرها على السمنة
3.10.5. بروتوكولات التدخل التغذية في السمنة: الأدلة
4.10.5. التوصيات التغذية لممارسة النشاط البدني

الوحدة 6. ممارسة النشاط البدني في مرحلة الطفولة وكبار السن

1.6. النشاط البدني في مرحلة الطفولة
1.1.6. النمو والنضج والتطور
2.1.6. التطور والفردية: العمر الزمني مقابل العمر البيولوجي
3.1.6. المراحل الحساسة
4.1.6. التطوير على المدى الطويل (*Long Term Athlete Development*)
2.6. تقييم اللياقة البدنية في سن الطفولة والمراهقة
1.2.6. البطاريات الرئيسية للتقييم
2.2.6. تقييم القدرات التنسيقية
3.2.6. تقييم القدرات الجوهرية
4.2.6. التقييمات المورفولوجية
3.6. برمجة التمرين البدني في سن الطفولة والمراهقة
1.3.6. تدريب القوة العضلية
2.3.6. تدريب اللياقة الهوائية
3.3.6. تدريب السرعة
4.3.6. تدريب المرونة
4.6. علوم الأعصاب وتطوير سن الطفولة والمراهقة
1.4.6. التعلم العصبي في الطفولة
2.4.6. الحركة. أساس الذكاء
3.4.6. الانتباه والعاطفة. تعلم الأطفال
4.4.6. علم الأعصاب والنظرية البيئية في عملية التعلم
5.6. منهجية ممارسة النشاط البدني في كبار السن
1.5.6. عملية الشيخوخة
2.5.6. التغييرات الهيكلية والوظيفية في كبار السن
3.5.6. أهداف ممارسة النشاط البدني في كبار السن
4.5.6. فوائد ممارسة النشاط البدني في كبار السن

الوحدة 7. التمرين البدني والحمل

1.7. تعديلات الهيكل والوظيفة للمرأة أثناء فترة الحمل
1.1.7. تعديل الكتلة الجسمانية
2.1.7. تعديل مركز الجاذبية والتكيفات الوضعية الملائمة
3.1.7. تكييف الجهاز القلبي والتنفسي
4.1.7. تكييف الجهاز الهماتولوجي
5.1.7. تكييف الجهاز الحركي
6.1.7. تعديلات الجهاز الهضمي والكلوي
2.7. الأمراض الوظيفية المرتبطة بالحمل
1.2.7. داء السكري الحملي
2.2.7. متلازمة انخفاض ضغط الدم عند الاستلقاء للخلف
3.2.7. فقر الدم
4.2.7. آلام الظهر
5.2.7. تشقق عضلة البطن
6.2.7. الدوالي
7.2.7. اضطرابات الأرضية الحوضية
8.2.7. متلازمة الضغط العصبي
3.7. التدريب البدني المهيء وفوائد ممارسة النشاط البدني للنساء الحوامل
1.3.7. الاعتناءات التي يجب مراعاتها أثناء أنشطة الحياة اليومية
2.3.7. أعمال وقائية في الممارسة
3.3.7. الفوائد النفسية والاجتماعية والبيولوجية لممارسة النشاط البدني
4.7. المخاطر والتضادات في ممارسة النشاط البدني للنساء الحوامل
1.4.7. التضادات المطلقة لممارسة النشاط البدني
2.4.7. التضادات النسبية لممارسة النشاط البدني
3.4.7. احتياطات يجب مراعاتها أثناء فترة الحمل
5.7. التغذية للنساء الحوامل
1.5.7. زيادة الوزن الجسماني مع الحمل
2.5.7. احتياجات الطاقة خلفترة الحمل
3.5.7. التوصيات التغذية لممارسة النشاط البدني
6.7. تخطيط التمرين للنساء الحوامل
1.6.7. تخطيط الثلث الأول من الحمل
2.6.7. تخطيط الثلث الثاني من الحمل
3.6.7. تخطيط الثلث والثالث من الحمل

6.6. التقييم الشامل لكبار السن
1.6.6. اختبارات القدرات التنسيقية
2.6.6. مؤشر كاتز لاستقلالية الأنشطة اليومية
3.6.6. اختبارات القدرات الجوهرية
4.6.6. هشاشة العظام والضعف في كبار السن
7.6. متلازمة عدم الاستقرار
1.7.6. مدى انتشار السقوط في كبار السن
2.7.6. الكشف عن المرضى الذين يحملون خطر السقوط دون وقوع سقوط سابق
3.7.6. عوامل الخطر للسقوط في كبار السن
4.7.6. متلازمة ما بعد السقوط
8.6. التغذية في سن الطفولة وكبار السن
1.8.6. الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة عمرية
2.8.6. زيادة انتشار السمنة في الأطفوداء السكري من النوع 2 في الأطفال
3.8.6. ارتباط الأمراض الزناية بتناول الدهون المشبعة
4.8.6. التوصيات التغذية لممارسة النشاط البدني
9.6. علم الأعصاب وكبار السن
1.9.6. عمليات تكوين الأعصاب والتعلم
2.9.6. احتياط القدرات الإدراكية في كبار السن
3.9.6. نحن دائما قادرون على التعلم
4.9.6. الشيخوخة ليست مرادفًا للمرض
5.9.6. الزهايمر ومرض باركنسون، قيمة ممارسة النشاط البدني
10.6. برمجة ممارسة النشاط البدني في كبار السن
1.10.6. تدريب القوة والقوة العضلية
2.10.6. تدريب اللياقة الهوائية
3.10.6. التدريب الإدراكي
4.10.6. تدريب القدرات التنسيقية
5.10.6. الختام وإغلاق الوحدة

7.7. برمجة التمرين للجهاز العضلي الهيكلي
1.7.7. التحكم الحركي
2.7.7. تمارين الاستطالة واسترخاء العضلات
3.7.7. العمل على القوة العضلية
8.7. برمجة التمرين للتحمل
1.8.7. نوعية العمل البدني ذي التأثير المنخفض
2.8.7. جرعة العمل الأسبوعية
9.7. العمل الوضعي والتحضير للولادة
1.9.7. تمارين عضلة الحوض الحوضية
2.9.7. تمارين وضع الجسم
10.7. العودة إلى ممارسة النشاط البدني بعد الولادة
1.10.7. الموافقة الطبية وفترة الاستشفاء
2.10.7. العناية ببداية ممارسة النشاط البدني
3.10.7. استنتاجات وإغلاق الوحدة

الوحدة 8. تقييم الأداء الرياضي

1.8. التقييم
1.1.8. الاختبار والتقييم والقياس
2.1.8. الصحة والموثوقية
3.1.8. أهداف التقييم
2.8. أنواع الاختبار
1.2.8. اختبار المختبر
1.1.2.8. مزايا وقيود الاختبارات التي تجرى في المختبر
2.2.8. اختبار الحقل
1.2.2.8. مزايا وقيود اختبارات الميدان
3.2.8. اختبارات مباشرة
1.3.2.8. التطبيقات والتحول إلى التدريب
4.2.8. اختبارات غير مباشرة
1.4.2.8. اعتبارات عملية والتحول إلى التدريب
3.8. تقييم التكوين الجسمي
1.3.8. المقاومة البيولوجية
1.1.3.8. اعتبارات في تطبيقها في الميدان
2.1.3.8. قيود على صحة البيانات
2.3.8. الأنثروبومتريا
1.2.3.8. أدوات لتنفيذها
2.2.3.8. نماذج تحليل التكوين الجسمي
3.3.8. مؤشر كتلة الجسم (BMI)
1.3.3.8. قيود البيان المستخدم لتفسير التكوين الجسمي
4.8. تقييم اللياقة الهوائية
1.4.8. اختبار VO2Max على الجهاز الرياضي
1.1.4.8. اختبار Astrand
2.1.4.8. اختبار Balke
3.1.4.8. اختبار ACSM
4.1.4.8. اختبار Bruce
5.1.4.8. اختبار Foster
6.1.4.8. اختبار Pollack
2.4.8. اختبار VO2Max على دراجة ثابتة
1.2.4.8. اختبار Astrand Ryhming
2.2.4.8. اختبار Fox
3.4.8. اختبار القوة على دراجة ثابتة
1.3.4.8. اختبار Wingate
4.4.8. اختبار VO2Max في الميدان
1.4.4.8. اختبار Leger
2.4.4.8. اختبار جامعة مونتري
3.4.4.8. اختبار Milla 1.
4.4.4.8. اختبار 12 دقيقة
5.4.4.8. اختبار 2.4 كم
5.4.8. اختبار الميدان لتحديد مناطق التدريب
1.5.4.8. اختبار IFT .15-30
6.4.8. اختبار UNC
7.4.8. اختبار Yo-Yo
1.7.4.8. Yo-Yo مقاومة YYET المستوى 1. و 2
2.7.4.8. Yo-Yo مقاومة المتقطع YYEIT المستوى 1. و 2
3.7.4.8. Yo-Yo الانتعاش المتقطع YYERT المستوى 1. و 2

5.8. تقييم اللياقة العصبية العضلية
1.5.8. اختبار العيوب الجزئية
1.1.5.8. التطبيقات العملية لتقييمها
2.1.5.8. صيغ التقدير المعترف بها في التمارين المختلفة للتدريب
2.5.8. اختبار 1 RM
1.2.5.8. بروتوكول لإجرائها
2.2.5.8. قيود تقييم 1 RM
3.5.8. اختبار القفز الأفقي
1.3.5.8. بروتوكولات التقييم
4.5.8. اختبار السرعة (5م، 10م، 15م، إلخ)
1.4.5.8. اعتبارات حول البيانات المستخرجة من تقييم الزمن/المسافة
5.5.8. اختبارات تدريجية متزايدة كحد أقصى/دنيا
1.5.5.8. بروتوكولات معتمدة
2.5.5.8. تطبيقات عملية
6.5.8. اختبار القفز الرأسي
1.6.5.8. قفز SJ
2.6.5.8. قفز CMJ
3.6.5.8. قفز ABK
4.6.5.8. اختبار DJ
5.6.5.8. اختبار القفز المتواصل
7.5.8. ملفات السرعة/القوة الرأسية/الأفقية
1.7.5.8. بروتوكولات تقييم Samozinog Morin
2.7.5.8. تطبيقات عملية من منظور القوة/السرعة
8.5.8. اختبارات الانقباض بوحدة القياس
1.8.5.8. اختبار الانقباض العضلي الأقصى التطوعي (FMI)
2.8.5.8. اختبار الانقباض الثنائي الجانبي (DBL%)
3.8.5.8. اختبار العجز الجانبي (DL%)
4.8.5.8. اختبار معدل عضلات الساق/الفخذ
6.8. أدوات التقييم والمراقبة
1.6.8. مقياس معدل ضربات القلب
1.1.6.8. خصائص الأجهزة
2.1.6.8. مناطق التدريب حسب معدل ضربات القلب
2.6.8. محللات حمض اللبن
1.2.6.8. أنواع الأجهزة وميزاتها وخصائصها
2.2.6.8. مناطق التدريب وفقًا لتحديد أعتاب حمض اللبن (UL)
3.6.8. أجهزة تحليل الغازات
1.3.6.8. أجهزة مختبر مقابل الأجهزة المحمولة
4.6.8. نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)
1.4.6.8. أنواع أنظمة تحديد المواقع العالمي وخصائصها ومزاياها وقيودها
2.4.6.8. مقاييس تم تحديدها لتفسير الحمل الخارجي
5.6.8. مستشعرات السرعة
1.5.6.8. أنواع مستشعرات السرعة وخصائصها
2.5.6.8. تطبيقات عملية من خلال الحصول على بيانات من مستشعر السرعة
6.6.8. محولات المواقع
1.6.6.8. أنواع محولات المواقع للحركات العمودية والأفقية
2.6.6.8. المتغيرات المقاسة والمقدرة باستخدام محول الموقع
3.6.6.8. البيانات المستخرجة من محول الموقع وتطبيقاتها في برمجة التدريب
7.6.8. منصات القوة
1.7.6.8. أنواع المنصات وخصائصها
2.7.6.8. المتغيرات المقاسة والمقدرة باستخدام منصة القوة
3.7.6.8. مقاربة عملية لبرمجة التدريب
8.6.8. وحدات القياس
1.8.6.8. أنواع وحدات القياس وخصائصها وأداؤها
2.8.6.8. الاستخدامات والتطبيقات للأداء الرياضي والصحة
9.6.8. الخلايا الضوئية
1.9.6.8. خصائص وقيود الأجهزة
2.9.6.8. الاستخدامات والتطبيقات في الممارسة
10.6.8. تطبيقات الهواتف المحمولة
1.10.6.8. وصف للتطبيقات Appsالأكثر استخدامًا في السوق: My Jump، PowerLift، Runmatic، Nordic
7.8. الحمل الداخلي والحمل الخارجي
1.7.8. وسائل التقييم الهدفة
1.1.7.8. سرعة التنفيذ
2.1.7.8. القوة الميكانيكية المتوسطة
3.1.7.8. مقاييس أجهزة تحديد المواقع العالمي

2.7.8. وسائل التقييم الذاتية
1.2.7.8. معدل إدراك الجهد المبذول(PSE)
2.2.7.8. المعدل الذاتي لإدراك الجهد المبذول(sPSE)
3.2.7.8. نسبة الحمل الزمني/الحاد
8.8. الإجهاد
1.8.8. الجهد والتعافي
2.8.8. التقييمات
1.2.8.8. أهداف المختبر: CK، اليوريا، الكورتيزول، وما إلى ذلك
2.2.8.8. أهداف الميدان: CMJ، اختبار متساوي القياس، إلخ
3.2.8.8. الموضوعية:مقاييس TQR ،Wellnes، إلخ
3.8.8. استراتيجيات التعافي: الغمر في المياه الباردة، استراتيجيات التغذية، العلاج الذاتي بالمساج، النوم
9.8. اعتبارات للتطبيق العملي
1.9.8. اختبار القفز العمودي. تطبيقات عملية
2.9.8. اختبارات تدريجية متزايدة كحد أقصى/دنيا. تطبيقات عملية
3.9.8. ملف القوة/السرعة العمودية. تطبيقات عملية

الوحدة 9. تدريب القوة

1.9. القوة
1.1.9. القوة من منظور الميكانيكا
2.1.9. القوة من منظور الفسيولوجيا
3.1.9. تطبيق القوة
4.1.9. منحنى القوة-زمن
1.4.1.9. التفسير
5.1.9. القوة القصوى
6.1.9. سرعة الزيادة في القوة (RFD)
7.1.9. القوة المفيدة
8.1.9. منحنى القوة-سرعة-قوة
1.8.1.9. التفسير
9.1.9. عجز القوة
2.9. حمل التدريب
1.2.9. حمل التدريب للقوة
2.2.9. الحمل
3.2.9. الحمل: الحجم
4.2.9. الحمل: الشدة
5.2.9. الحمل: الكثافة
6.2.9. طبيعة الجهد
3.9. تدريب القوة في الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات
1.3.9. الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات
1.1.3.9. مصطلح
2.1.3.9. المفاهيم
2.3.9. تدريب القوة والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل تحت الأدلة العلمية
3.3.9. العملية المنهجية لتدريب القوة في الوقاية من الإصابات واستعادة الوظائف
1.3.3.9. الأسلوب
2.3.3.9. تطبيق الأسلوب في الممارسة العملية
4.3.9. وظيفة الاستقرار المركزي (CORE) في الوقاية من الإصابة
1.4.3.9. CORE
2.4.3.9. تدريب CORE
4.9. الأسلوب الفعّال
1.4.9. الآليات الفسيولوجية
2.4.9. أعمالعضلات في التمارين الفعالة
3.4.9. دورة الاستطالة - التقلص (CEA)
1.3.4.9. استخدام الطاقة أو القدرة المرنة
2.3.4.9. مشاركة الردود. تراكم الطاقة المرنة في التسلسل والتوازي
4.4.9. تصنيف CEA
1.4.4.9. CEA قصير
2.4.4.9. CEA طويل
5.4.9. خصائص العضلات والأوتار
6.4.9. الجهاز العصبي المركزي
1.6.4.9. التوظيف
2.6.4.9. التردد
3.6.4.9. التزامن

5.9. التدريب على الطاقة
1.5.9. قوة
1.1.5.9. القوة
2.1.5.9. أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي
3.1.5.9. توضيح المصطلحات المتعلقة بالقوة
2.5.9. العوامل التي تساهم في تطوير أقصى القوة
3.5.9. الجوانب البنيوية التي تؤثر على إنتاج القوة
1.3.5.9. زيادة حجم العضلات
2.3.5.9. تكوين العضلات
3.3.5.9. نسبة الألياف السريعة والبطيئة في العضلات
4.3.5.9. طول العضلة وتأثيره على التقلص العضلي
5.3.5.9. الكمية وخصائص المكونات المرنة
4.5.9. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج القوة
1.4.5.9. إمكانات الفعل
2.4.5.9. سرعة توظيف الوحدات الحركية
3.4.5.9. التنسيق العضلي
4.4.5.9. التنسيق بين الأجهزة
5.4.5.9. حالة العضلات السابقة (PAP)
6.4.5.9. آليات الانعكاس العصبي العضلي وحدوثها
5.5.9. الجوانب النظرية لفهم منحنى وقت القوة
1.5.5.9. اندفاع القوة
2.5.5.9. مراحل منحنى القوة-الزمن
3.5.5.9. مرحلة التسارع في منحنى القوة-الزمن
4.5.5.9. منطقة التسارع القصوى في منحنى القوة-الزمن
5.5.5.9. مرحلة التباطؤ في منحنى القوة-الزمن
6.5.9. الجوانب النظرية لفهم منحنى القوة
1.6.5.9. منحنى القدرة-الزمن
2.6.5.9. منحنى القدرة- الانتقال
3.6.5.9. عبء العمل الأمثل لتطوير الطاقة القصوى
6.9. تدريب القوة بواسطة ناقلات
1.6.9. ناقل القوة
1.1.6.9. متجه محوري
2.1.6.9. متجه أفقي
3.1.6.9. متجه الدوران
2.6.9. فوائد استخدام هذه المصطلحات
3.6.9. الناقلات الأساسية في التدريب
1.3.6.9. الإيماءات الرياضية الرئيسية
2.3.6.9. التمارين الرئيسية للحمل الزائد
3.3.6.9. التمارين التدريبية الرئيسية
7.9. الطرق الرئيسية لتدريب القوة
1.7.9. وزن الجسم الذاتي
2.7.9. تمارين حرة
3.7.9. PAP
1.3.7.9. التعريف
2.3.7.9. تطبيق PAP قبل التدريبات الرياضية المتعلقة بالقوة
4.7.9. تمارين على آلات
5.7.9. التدريب المعقد
6.7.9. التمارين ونقلها
7.7.9. التباينات
8.7.9. التدريب بالتجمعات
8.9. VBT
1.8.9. تطبيق VBT
1.1.8.9. درجة استقرار سرعة التنفيذ مع كل نسبة من 1MR
2.8.9. التحميل المبرمج والتحميل الفعلي
1.2.8.9. العوامل التي تؤثر في الفرق بين التحميل المبرمج والتحميل الفعلي للتدريب
3.8.9. VBT كحلاً لمشكلة استخدام 1MR و nRM لبرمجة التحميل
4.8.9. VBT ودرجة الاجهاد
1.4.8.9. العلاقة مع حمض اللاكتيك
2.4.8.9. العلاقة مع الأمونيوم
5.8.9. VBT بالنسبة لفقد السرعة ونسبة العدد المنجز
1.5.8.9. تحديد درجات الجهد المختلفة في نفس السلسلة
2.5.8.9. تكييفات مختلفة وفقًا لدرجة فقدان السرعة في السلسلة
6.8.9. اقتراحات منهجية وفقًا لمؤلفين مختلفين
9.9. القوة فيما يتعلق بالتضخم
1.9.9. الآلية الدافعة للتضخم: التوتر الميكانيكي
2.9.9. الآلية الدافعة للتضخم: الإجهاد الأيضي
3.9.9. الآلية الدافعة للتضخم: ضرر العضلات

4.9.9. متغيرات برمجة التضخم
1.4.9.9. التردد
2.4.9.9. الحجم
3.4.9.9. الشدة
4.4.9.9. الإيقاع
5.4.9.9. الجولات والتكرارات
6.4.9.9. الكثافة
7.4.9.9. ترتيب تنفيذ التمارين
5.9.9. متغيرات التدريب وتأثيراتها الهيكلية المختلفة
1.5.9.9. التأثير على أنواع الألياف المختلفة
2.5.9.9. التأثيرات على الوتر
3.5.9.9. طول الليفة
4.5.9.9. زاوية الاختراق
10.9. تدريب القوة الزائدة
1.10.9. التدريب الزائد
1.1.10.9. التدريب الزائد
2.1.10.9. أنواع مختلفة من التدريب الزائد
2.10.9. التدريب الزائد والأداء
3.10.9. التدريب الزائد والوقاية والعلاج من الإصابات
4.10.9. التكنولوجيا المطبقة على التدريب الزائد
1.4.10.9. البكرات المخروطية
2.4.10.9. أجهزة Isoinertial

الوحدة 10. التدريب الشخصي في الصالة

1.10. متلازمة التمثيل الغذائي
1.1.10. متلازمة التمثيل الغذائي
2.1.10. علم الأوبئة لمتلازمة التمثيل الغذائي
3.1.10. المريض المصاب بالمتلازمة اعتبارات للتدخل
2.10. أسس فيزيوباثولوجية
1.2.10. متلازمة التمثيل الغذائي والمخاطر الصحية
2.2.10. الجوانب الفيزيولوجية المرضية للمرض
3.10. التقييم والتشخيص
1.3.10. متلازمة التمثيل الغذائي وتقييمها السريري
2.3.10. المؤشرات الحيوية والمؤشرات السريرية ومتلازمة التمثيل الغذائي
3.3.10. متلازمة التمثيل الغذائي وتقييمها ومتابعتها من قبل أخصائي التمارين البدنية
4.3.10. تشخيص وبروتوكول التدخل في متلازمة التمثيل الغذائي
4.10. البروتوكولات والعلاج
1.4.10. نمط الحياة وعلاقته بمتلازمة التمثيل الغذائي
2.4.10. التغذية وأهميتها في متلازمة التمثيل الغذائي
3.4.10. التمرين: دور في متلازمة التمثيل الغذائي
4.4.10. المريض المصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي والعلاج الدوائي: اعتبارات لمحترف التمرين
5.10. تخطيط التدريب داخل الغرفة للمرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي
1.5.10. تحديد مستوى العميل
2.5.10. الأهداف
3.5.10. عمليات التقييم
4.5.10. التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمواد
6.10. برمجة تدريب القوة في الصالة
1.6.10. أهداف تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
2.6.10. حجم وشدة والتعافي لتدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
3.6.10. اختيار التمارين وطرق تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
4.6.10. تصميم برامج تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
7.10. برمجة تدريب المقاومة في الصالة
1.7.10. أهداف تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
2.7.10. حجم وكثافة واستعادة تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
3.7.10. اختيار التمارين وطرق التدريب على المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
4.7.10. تصميم برامج تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
8.10. الاحتياطات والموانع في التدريب في الصالة
1.8.10. تقييمات للتمارين البدنية في السكان المصابين بمتلازمة التمثيل الغذائي
2.8.10. موانع في تطور النشاط لدى المريض المصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي
9.10. التغذية ونمط الحياة لدى المرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي
1.9.10. الجوانب الغذائية في متلازمة التمثيل الغذائي
2.9.10. أمثلة على التدخل الغذائي في متلازمة التمثيل الغذائي

10.10. تصميم برامج تدريبية داخل الصالة للمرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي

1.10.10. تصميم برامج تدريبية في مجمرض السكري

2.10.10. تصميم دورات تدريبية بشأن مرض السكري

3.10.10. تصاميم برامج التدخل العالمية (متعددة التخصصات والتخصصات) في مرض السكري

"إذا كنت ترغب في أن تصبح أحد أفضل مدربي اللياقة في صالة الألعاب الإلكترونية الرياضية، فهذا البرنامج مخصص لك"

06

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 يرسي 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 الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100٪ عبر الانترنت 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 طليعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

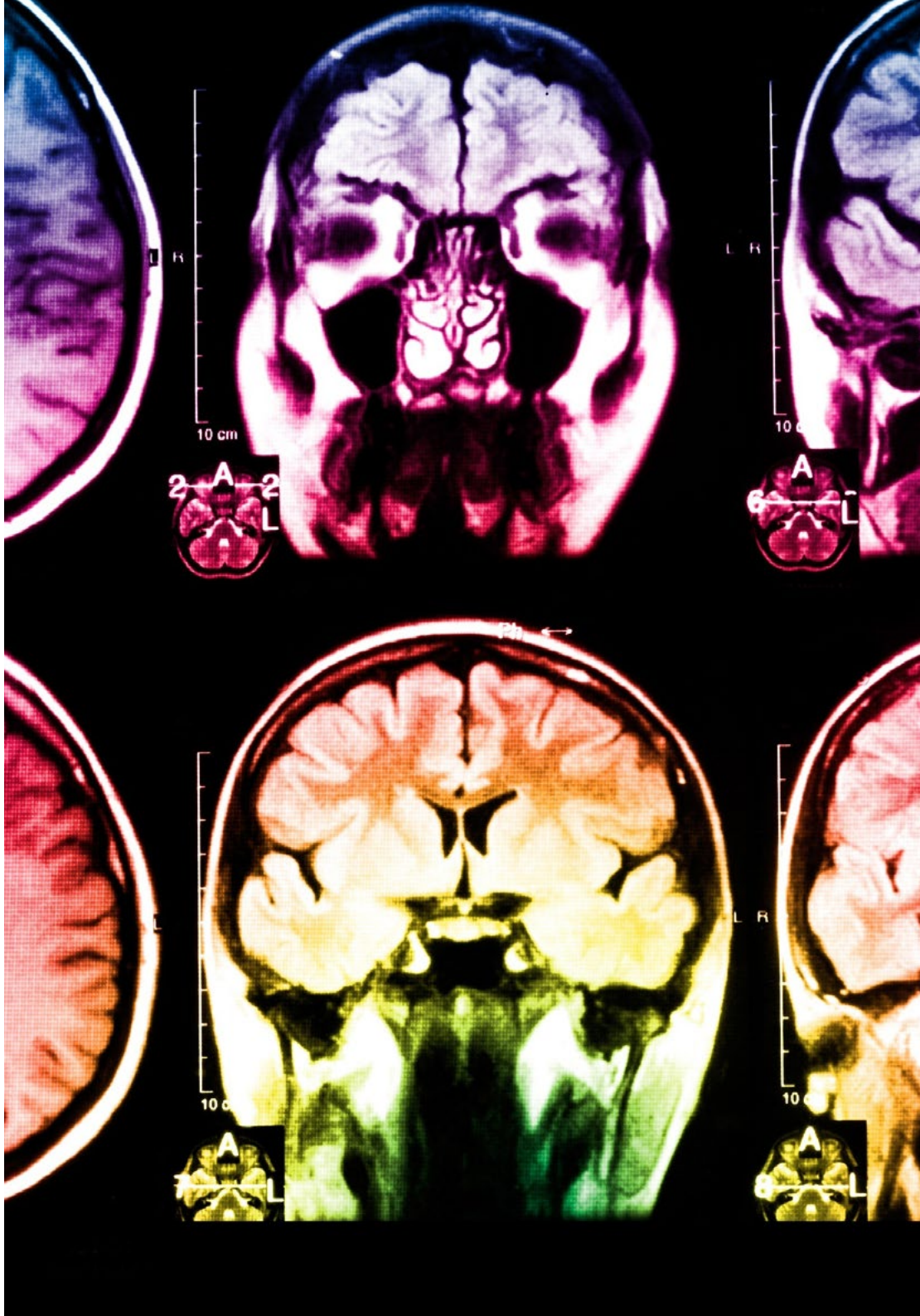
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

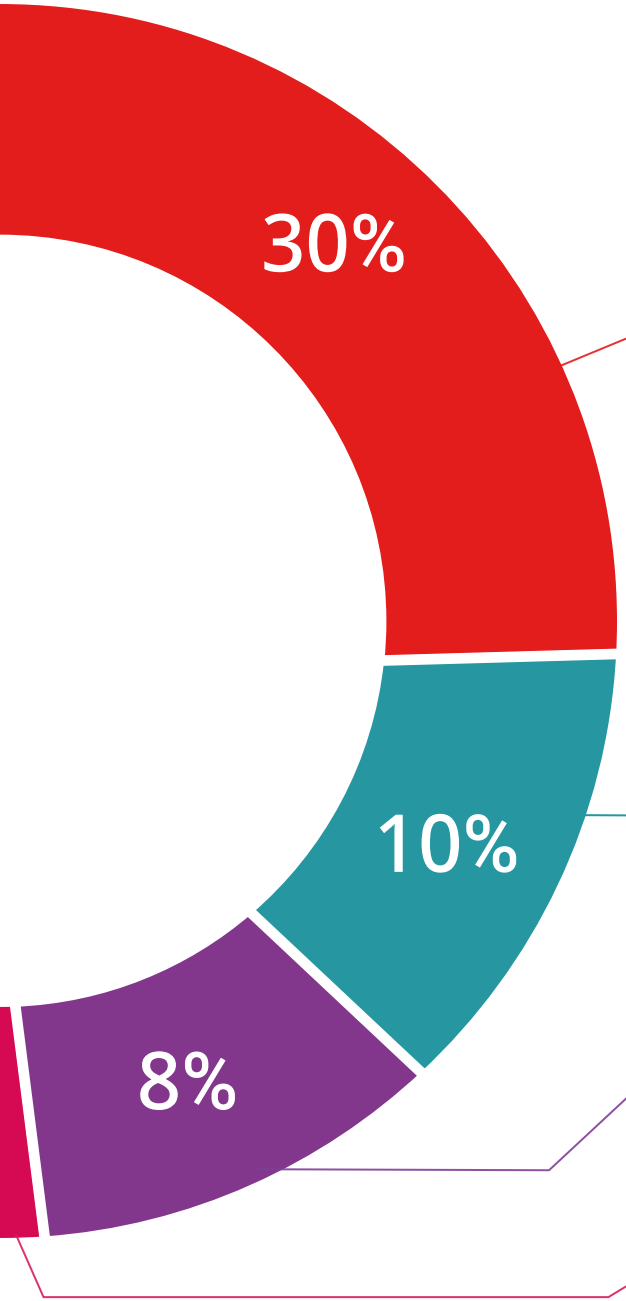
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلّم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، 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 المُعَدَّة بعناية للمهنيين:

المواد الدراسية

يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموسًا 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 للطالب.

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.

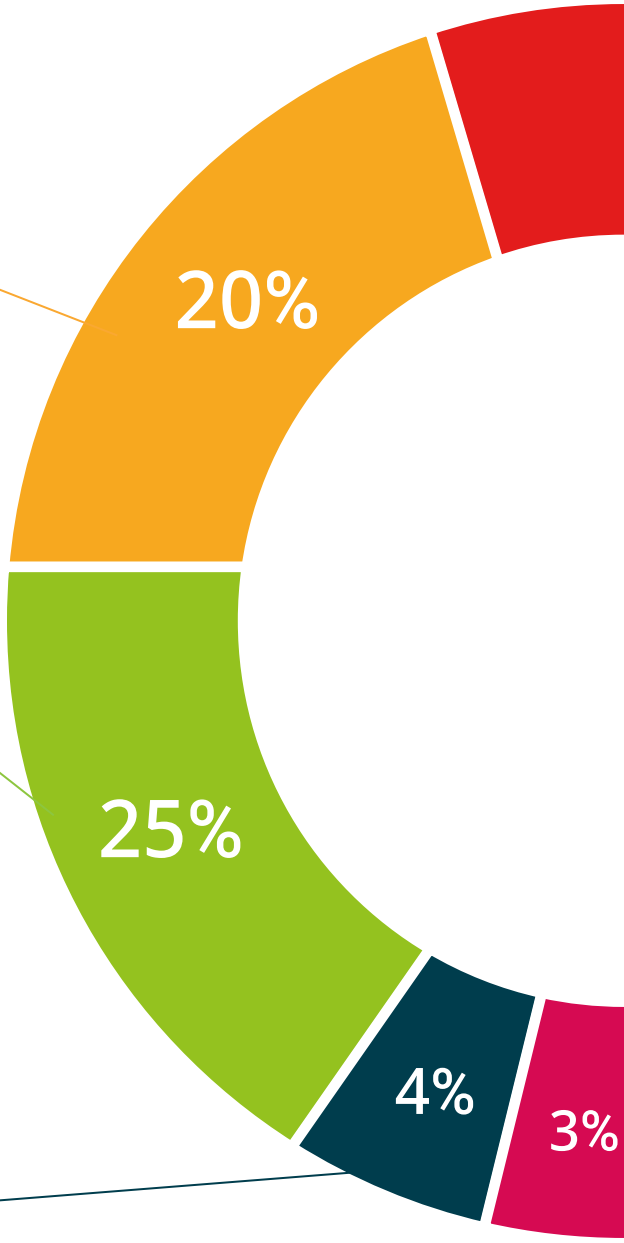
ملخصات تفاعلية

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 مايكروسوف 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.



07

المؤهل العلمي

تضمن درجة ماجستير خاص في مراقب صالة الألعاب الرياضية، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثًا، الوصول إلى درجة الماجستير الخاص الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.

اجتاز هذا البرنامج بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"

يحتوي **ماجيستير خاص في مراقب صالة الألعاب الرياضية** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل **ماجستير خاص** الصادرعن **TECH الجامعة التكنولوجية**.

إن المؤهل الصادرعن **TECH الجامعة التكنولوجية** سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في برنامج ماجستير خاص وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: **ماجستير خاص في مراقب صالة الألعاب الرياضية**

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: **1500 ساعة**

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التكنولوجية

شهادة تخرج

هذه الشهادة ممنوحة إلى

لـ

المواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....

لاجتيازه/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

ماجستير خاص

في

مراقب صالة الألعاب الرياضية

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1500
ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة

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

في تاريخ 17 يونيو 2020

أ. د./ Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

الجامعة الافتراضية الرسمية للرابطة الوطنية لكرة السلة NBA

الكود الفريد الخاص بجامعة TECH: AFWOR23S techtitute.com/certificates

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص مصحوبًا دائمًا بالمؤهل الجامعي التمكيني الصادر عن السلطات المختصة بالإعتماد للعزولة المهنية في كل بلد.

ماجستير خاص في مراقب صالة الألعاب الرياضية

التوزيع العام للخطة الدراسية

نوع العادة	عدد الساعات
(OB) إجباري	1500
(OP) إختياري	0
(PR) الممارسات الخارجية	0
(TFM) مشروع تخرج الماجيستير	0
الإجمالي	1500

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	العادة	الطريقة	عدد الساعات
1º	فيزيولوجيا ممارسة الرياضة والنشاط البدني	إجباري	150
1º	اللوجستيات والوظائف الإدارية لمرافق الصالة	إجباري	150
1º	تدريب الحركة	إجباري	150
1º	الصفوف الجماعية	إجباري	150
1º	السمنة والتمرين البدني	إجباري	150
1º	ممارسة النشاط البدني في مرحلة الطفولة وكبار السن	إجباري	150
1º	التمرين البدني والحمل	إجباري	150
1º	تقييم الأداء الرياضي	إجباري	150
1º	تدريب القوة	إجباري	150
1º	التدريب الشخصي في الصالة	إجباري	150

tech الجامعة التكنولوجية

أ. د./ Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

*تصديق لاهاي أبوستيل. في حالة قيام الطالب بالتقدم للحصول على درجته العلمية الورقية وبتصديق لاهاي أبوستيل، ستتخذ مؤسسة TECH EDUCATION الإجراءات المناسبة لكي يحصل عليها وذلك بتكلفة إضافية.

الجامعة التيكنولوجية

ماجيستير خاص
مراقب صالة الألعاب الرياضية

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **12 شهر**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- عدد الساعات المخصصة للدراسة: **16 ساعات أسبوعيًا**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

ماجيستير خاص
مراقب صالة الألعاب الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية