ماجيستير خاص
ركوب الدراجات الهوائية الاحترافي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجيستير خاص
ركوب الدراجات الهوائية الاحترافي

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **12 شهر**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

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

الفهرس

01
المقدمة
صفحة 4

02
الأهداف
صفحة 8

03
الكفاءات
صفحة 14

04
هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية
صفحة 18

05
الهيكل والمحتوى
صفحة 22

06
المنهجية
صفحة 32

07
المؤهل العلمى
صفحة 40

01

المقدمة

من سباق (Cima Coppi) المتطلب إلى المراحل المعقدة من سباق (La Vuelta) وهيمنة (mailot amarillo) المرغوب فيه. ركوب الدراجات الهوائية هي رياضة متطلبة جدا فهي مجزية، تتطلب من الرياضي تحضير خاص من الجانب العقلي والبدني. لدرجة أن فرق المدربين والمستشارين أصبحت أوسع بشكل متزايد، تمتد من التمرين و القوة إلى الميكانيكية الحيوية او التغذية. يتعمق هذا المؤهل العلمي من TECH في المجالات الأكثر أهمية للمعد والمدرب على وجه التحديد، ويخوض في ملفات تعريف التدريب وخطط التكيف الأكثر تقدمًا. كل هذا بشكل كامل عبر الإنترنت، مما يعطي الطالب الحرية في تكيفه مع وتيرته الخاصة

سجل في هذا الماجيستيرالخاص وارتق كمدرب ذو نظرة عالمية. مستعد من اجل التحديات الاكثر تطلبا في عالم ركوب الدرّاجات"

الطلب في مجال ركوب الدراجات الهوائية آخذ في الازدياد. كونها واحدة من أكثر الرياضات شهرة وكونها جزءًا من الألعاب الأولمبية منذ بدايتها، فإن الانتماء إلى فريق ركوب الدراجات الهوائية يمثل دفعة من المكانة المرموقة لكل من الرياضيين أنفسهم والموظفين الذين يرافقونهم. تحديدا، الابتكار في معسكر التدريب و تحليل الأداء الرياضي قد شجعو جميع المتخصصين في هذا المجال

هكذا، فرق راكبي الدراجات الهوائية ذو المستويات الأكثر علوا مكونة من فريق فني عالي، مكونة من محترفين متخصصين مجالات مختلفة مثل القدرة، القوة، التغذية، التخطيط أو الميكانيكا الحيويّة. وبالتالي، فإن المدرب الذي يمتلك مهارات واسعة في جميع هذه المجالات سيكون في وضع متميز يؤهله لاشغال و قيادة أقسامًا كاملة في فرق النخبة لركوب الدراجات الهوائية.

للاستجابة على هذا الاحتياج والطلب أنشأت TECH هذا البرنامج، حيث تجمع بين هيئة تدريس على أعلى مستوى. خبراء في الميكانيكا الحيوية، مدربون رياضيون، محترفون دراجات هوائية سابقون، مستشارون تغذية يقومون بتزويد الطالب بالمفاتيح اللازمة للتميز في هذا القطاع التنافسي حيث التأهل والتخصص بالفعل شرطًا لا غنى عنه للوصول إلى أفضل الوظائف.

هكذا، يتم تقديم لمحة عامة لأهم القضايا في مجال ركوب الدراجات الهوائية، وتتناول تخطيط وبرمجة التدريب، التدريب القائم على السرعة(Velocity Based Training) واستراتيجيات الأداء الحديثة، دون إهمال الجوانب الأخرى مثل التغذية أو الميكانيكا الحيوية أو التنظيم والإدارة لفريق ركوب الدراجات الهوائية. مع كل ذلك، سوف يبدأ الطالب من موقع متميز لعرض مسيرته المهنية نحو مناصب قيادية مرموقة في مجال ركوب الدراجات الهوائية.

بالإضافة إلى ذلك، يجب علينا تسليط الضوء على تنسيق المؤهل العلمي بالكامل عبر الإنترنت دون الحاجة إلى حضور الحصص الدارسية شخصيا أو اتباع جداول زمنية محددة مسبقًا. كل المحتوى سيجده متوفرا في حرم الجامعي الافتراضي. سوف يتمكن الوصول اليه من اي جهاز متصل بالإنترنت بهذه الطريقة، ان الطالب هو الذي يوجه أوقات ووتيرة الدراسة وليس العكس، سيكون قادرا على الجمع بين التربية الرياضية والمسؤوليات المهنية والشخصية الأكثر تطلبًا.

يحتوي **الماجستير الخاص في ركوب الدراجات الهوائية** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحداثة في السوق. أبرز خصائصه هي:

- تطوير الحالات التطبيقية المقدمة من طرف خبراء ركوب الدراجات الهوائية والرياضة ذات المستوى العالي
- يجمع المحتوى الرسومي والتخطيطي والعملي البارز الذي تم تصميمه به معلومات متقدمة وعملية عن تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- تركيزها بشكل خاص على المنهجيات المبتكرة
- دروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- توفير المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

> تعمق في نماذج قياس التحميل وتدريبات راكبي الدراجات الهوائية وفقا لفئاتهم softwareg حديث من خلاله يمكن تتبع جميع المعايير ذات الصلة"

لا تفوّت فرصة إحراز تقدم حاسم في مسيرتك المهنية وشق طريقك إلى قمة النجاح، برفقة أفضل طاقم تدريس ممكن"

ادمج بين دراستك وطوِّع شهادتك مع جدولك الزمني الخاص بك، وحدد متى وأين وكيف تدرس"

ستتمكن من تنزيل جميع محتويات الحرم الجامعي الافتراضي لدراستها لاحقاً من جهازك اللوحي أو هاتفك الذكي أو جهاز الكمبيوتر الذي تختاره.

البرنامج يضم أعضاء هيئة تدريسية محترفين في المجال يصبون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الشركات الرائدة والجامعات المرموقة.

سيسمح محتوى الوسائط المتعددة المُعد بأحدث التقنيات التعليمية بالتعلم المهني والسياقي، أي بيئة محاكاة توفر تدريبًا غامرًا مبرمجًا 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 طوال العام الدراسي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.

02

الأهداف

نظراً للطلب المتزايد على المهنيين المؤهلين والمرتبطين بركوب الدراجات الهوائية فإن الهدف الأساسي من ماجستير خاص هو توفير الأدوات النظرية والعملية التي من شأنها أن تدفع بالطالب إلى الأمام في حياته المهنية، ولهذا السبب بالذات فإن جميع المحتويات لها نهج واقعي بشكل بارز، استناداً إلى حالات حقيقية وتحليل أمثلة حقيقية يمكن من خلالها وضع جميع النظريات والوثائق المقدمة في سياقها.

بفضل هذا الماجستير الخاص ستكون في وضع يؤهلك
لقيادة أكثر مشاريع ركوب الدراجات الهوائية طموحاً"

الأهداف العامة

- فهم عوامل الأداء الرياضي وبالتالي تعلم كيفية تقييم الاحتياجات الخاصة بكل رياضي
- القدرة على تخطيط البرامج التدريبية لراكبي الدراجات الهوائية وتنظيمها وتطويرها، وباختصار، تأهيل الطلاب للعمل كمدربين
- اكتساب معرفة محددة تتعلق بالميكانيكا الحيوية لركوب الدراجات الهوائية
- فهم تشغيل التطبيقات الجديدة المستخدمة في قياس الأحمال ووصف التدريب
- فهم فوائد تمارين القوة والقدرة على تطبيقها في التدريب المتزامن
- اكتساب تخصص في التغذية الموجهة لركوب الدراجات الهوائية
- فهم عمل هياكل ركوب الدراجات الهوائية، وكذلك طرائق وفئات المسابقات

الأهداف المحددة

الوحدة 1. فسيولوجيا التمارين لدى راكب الدراجة الهوائية.

- تناول مسارات الطاقة المختلفة وتأثيرها على أداء الإنسان
- معرفة المعالم الفسيولوجية وكيفية تحديدها
- تحليل دور اللاكتات وضغط الدم المرتفع في الجسم
- فهم فسيولوجيا المرأة في الرياضة

الوحدة 2. تخطيط وبرمجة التدريب على ركوب الدراجات الهوائية

- معرفة وتطبيق طرق التدريبات المختلفة
- تعلّم توزيع الأحجام والكثافة، باختصار، للتقسيم الزمني
- القدرة على تصميم الدورات التدريبية
- دراسة الأحمال التدريبية من فئات المبتدئين والهواة والمحترفين والمتمرسين

الوحدة 3. التحديد الكمي للأحمال

- معرفة ما هو الحمل التدريبي وإمكانية تطبيقه على ركوب الدراجات الهوائية
- فهم العلاقة بين الحمل التدريبي والأداء
- تعلم واستخدام منصات جديدة لقياس كمية التدريب ووصفه

الوحدة 4. تدريب القوة لراكب الدراجة الهوائية

- اكتساب المعرفة بتدريب القوة
- تناول المقاييس المختلفة اللازمة لوصف وقياس استخدام الطاقة باستخدام الطاقة
- التعرف على نمذجة الأداء

الوحدة 5. الميكانيكا الحيوية لدى راكب الدراجة الهوائية

- فهم أهمية الميكانيكا الحيوية في ركوب الدراجات الهوائية وتطبيق أساليب مختلفة
- التفريق بين علم الحركة المجردة وعلم الحركة وأهمية الأخيرة في الأداء
- فهم أهمية التقييم الوظيفي في العملية الميكانيكية الحيوية
- فهم فوائد الديناميكا الهوائية في الأداء

الوحدة 6. تدريب القوة لدى راكب الدراجة الهوائية

- فهم مفهوم التدريب القائم على السرعة (Velocity Based Training) وعلاقته بطبيعة الجهد المبذول
- معالجة الأجهزة المختلفة الموجودة في السوق للعمل على أساس التدريب القائم على السرعة (VBT)
- دراسة فوائد التدريب المتزامن

الوحدة 7. حالات خاصة في التدريب لراكب الدراجة الهوائية

- تعلم التفريق بين المواقف المعاكسة المختلفة التي تؤثر على الأداء
- تطوير وتطبيق استراتيجيات لتحسين الأداء في المواقف المعاكسة

الوحدة 8. التغذية لراكب الدراجة الهوائية

- التعمق في مفهوم التغذية
- فهم وتطبيق الفترة الزمنية للتغذية وتطبيقها
- معرفة الوسائل المساعدة على توليد الطاقة المفيدة، أي منها لا تعتبر طرقًا محظورة وأي منها تعتبر طرقًا محظورة
- التعرف على الاتجاهات الجديدة في مجال التغذية

الوحدة 9. تركيب وأداء فريق الدراجات الهوائية

- فهم بشكل مباشر هيكلة الفرق المحترفة ووظائفها.
- التمييز بين أدوار ووظائف مختلف أعضاء الفرق.
- معرفة كيف يتم تنفيذ الإدارة اليومية لتركيب الدراجات الهوائية.

الوحدة 10. طرائق ركوب الدراجات الهوائية

- التعرف على الأنواع المختلفة لركوب الدراجات الهوائية وصفاتها والخصائص المميزة وحدود أدائها.

"سوف تتخطى أعلى التوقعات بفضل خطة دراسية مفصلة مصممة لتمكينك من تحقيق أقصى استفادة ممكنة"

03
الكفاءات

تعد مهارات المدرب والمعد في عالم الرياضة أمرًا حيويًا، حيث يعتمد تقدم الرياضي ونجاحه على قدراته وقيادته. وفي رياضة ركوب الدراجات الهوائية، يصبح هذا الأمر أكثر وضوحاً، حيث يجب أن يكتشف المدرب في وقت مبكر بعض التفاصيل مثل مشاكل الدواسة أو الاختلالات الغذائية من أجل تصحيحها قبل أن تؤدي إلى انخفاض الأداء. يركز هذا البرنامج على جميع تلك المهارات والكفاءات التي يجب على المدرب والمعد البدني تطويرها وإتقانها على أعلى مستوى، ودائماً ما يكون ذلك مستنداً على الممارسة الرياضية الأكثر صرامة في حد ذاتها.

من خلال الكفاءات التي ستكتسبها في درجة الماجستير الخاص هذه، ستعطي دفعة كبيرة لقيمك المهنية في مجال ركوب الدراجات الهوائية"

الكفاءات العامة

- التخطيط للحصص التدريبية العامة التي تتضمن أهم الجوانب التي يجب أن يأخذها راكب الدراجة الهوائية في الاعتبار
- تطبيق استراتيجيات التعافي المتكيفة مع احتياجات الرياضي
- تقييم قدرات راكب الدراجة الهوائية وتطويرها للوصول بها إلى أقصى إمكاناتها
- إدارة مجال التدريب أو تخصص ركوب الدراجات الهوائية في فريق عالي المستوى

"اشحذ همتك عندما يتعلق الأمر بالاستراتيجيات الرياضية، سواء من حيث الإعداد البدني أو الغذائي أو الذهني"

الكفاءات المحددة

- التمييز بين نماذج القياس الكمي المختلفة وتطبيقها
- حساب الاستقلاب القاعدي وقياس تكوين الجسم
- قياس وحدات الماكرو والجزئيات
- استخدام القوة كعامل بناء للقدرات في ركوب الدراجات الهوائية
- تفسير علم الدم في سياق ركوب الدراجات الهوائية الرياضية
- تخطيط التمارين الداخلية وعلى الدراجة الهوائية لتنمية القوة
- تحديد نقاط القوة والضعف لدى راكبي الدراجات الهوائية

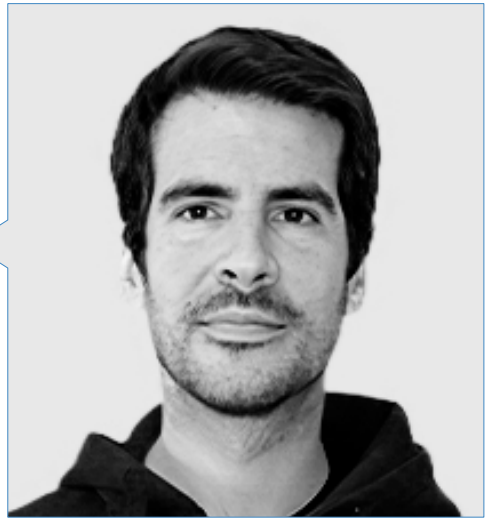
04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

مع وجود أفضل المدرسين الممكنين، الحائزين على العديد من الجوائز في رياضة ركوب الدراجات الهوائية وذوي الخبرة في فرق النخبة، حرصت TECH على أن تكون جميع محتويات البرنامج مناسبة لأعلى مستوى. وبالتالي، يضمن الطالب تلقي جميع أهم مفاتيح ومزايا ركوب الدراجات الهوائية من محترفين يعرفونها عن كثب، كما يقدمون منظوراً عملياً فريداً لكل موضوع يتم تناوله.

احصل على المشورة من هيئة تدريس على أعلى مستوى،
معترف بخبرتهم في أهم الفرق الدولية"

هيكل الإدارة



أ. Sola، Javier

- رئيس (Training4lll CEO) التنفيذي
- مدرب الفريق ،UAE ،WT، الإمارات العربية المتحدة
- مدير أداء فريق Massi Tactic UCI النسائي
- أخصائي الميكانيكا الحيوية Jumbo Visma UCI WT
- مستشار WKO لفرق الجولات العالمية للدراجات الهوائية
- مدرب في Coaches4coaches
- أستاذ مشاركة في جامعة Loyola
- بكالوريوس في النشاط البدني وعلوم الرياضة من جامعة إشبيلية
- شهادة الدراسات العليا في رياضة ركوب الدراجات الهوائية عالية الأداء من جامعة مورسيا
- مدير رياضي من المستوى الثالث
- العديد من الميداليات الأولمبية والميداليات في البطولات الأوروبية وكأس العالم والبطولات الوطنية

الأساتذة

أ. Artetxe Gezuraga، Xabier

- مدير أداء فريق WT Ineos Grenadier
- مدرس ومدير الفعاليات في شركة Fundación Ciclista Euskadi
- مدرب لفرق WT Movistar SKY و Ineos Grenadier
- مدير رياضي ومدرب لفرق Seguros Bilbao، Caja Rural، وفريق Euskaltel للتطوير
- مدرّب الفائزين في الجولات الكبرى وبطولات العالم والميداليات الأولمبية والبطولات الوطنية
- مدرب في Coaches4coaches
- ماجستير في الأداء العالي في الطب الحيوي
- شهادة مدير رياضي على مستوى الجولة العالمية (مدير رياضي من الاتحاد الدولي للدراجات)(UCI)
- مدير رياضي من المستوى الثالث

أ. Celdrán، Raúl

- رئيس Natur Training System التنفيذي
- مدير التغذية في فريق Burgos BH ProConti Team Burgos BH ProConti
- مدير الأداء لفريق المحترفين MTB Klimatiza Team
- مدرب في Coaches4coaches
- خريج في الصيدلة من جامعة Alcalá
- ماجستير في التغذية والسمنة والأداء العالي في الرياضات الدورية من جامعة Navarra

أ. Heijboer، Mathieu

- مدير الأداء في فريق WT Jumbo-Visma
- مدرب لراكبي الدراجات الهوائية رفيعي المستوى
- راكب دراجات هوائية محترف سابق
- بكالوريوس في CAFD

أ. Moreno Morillo، Aner

- رئيس الأداء في الفريق الوطني الكويتي للدراجات الهوائية
- مساعد فريق Euskaltel-Euskadi ProConti
- خريج في النشاط البدني وعلوم الرياضة من جامعة Isabel 1
- ماجستير في بحوث النشاط البدني والرياضة من الجامعة الأوروبية
- ماجستير في رياضة الدراجات الهوائية عالية الأداء من جامعة مورسيا
- مدير رياضي وطني من المستوى الثالث

أ. Iriberri، Jon

- رئيس (Custom4us)CEOالتنفيذي
- رئيس قسم الميكانيكا الحيوية في فريق WT Jumbo Visma
- رئيس الميكانيكا الحيوية في Movistar Team
- محاضر في المركز العالمي للاتحاد الدولي للدراجات(UCI)
- خريج في النشاط البدني وعلوم الرياضة من جامعة إقليم الباسك
- ماجستير في الأداء العالي من جامعة ولاية كولورادو بالولايات المتحدة الأمريكية

أ. Arguedas Lozano، Chema

- الرئيس التنفيذي لشركة Planifica tus Pedaladas
- خبير في التدريب والتغذية في ركوب الدراجات الهوائية في العمق
- مدرب ومعد بدني وخبير تغذية رياضية
- محاضر في التغذية الرياضية في جامعة ليوا
- مؤلف كتب متعلقة بركوب الدراجات الهوائية : خطط لركوب الدراجات الهوائية، غذي دواساتك، خطط لركوب الدراجات الهوائية، عزز دواساتك

05

الهيكل والمحتوى

تم تطوير المنهج الدراسي للبرنامج بأكمله على أساس منهجية إعادة التعلم التربوي Relearning، والتي تعتبر جامعة TECH رائدة في هذا المجال. ويعني ذلك أن المحتوى لا يتم تطويره بطريقة خطية وغير مترابطة، بل يتم توفير المفاهيم والمصطلحات الرئيسية التي يحتاجها مدرب ركوب الدراجات الهوائية بطريقة تدريجية وطبيعية. ينتج عن ذلك تجربة أكاديمية أكثر إفادة بكثير، مما يوفر ساعات عديدة من وقت الدراسة.

قم بتنزيل جميع المحتويات واحصل على دليل مرجعي سيكون مفيداً حتى بعد الانتهاء من دراستك"

الوحدة 1. فسيولوجيا التمارين لدى راكب الدراجة الهوائية.

1.1 أنظمة الطاقة
1.1.1. استقلاب الفوسفاجين
2.1.1. تحلل السكر
3.1.1. نظام مؤكسد
2.1 معدل ضربات القلب
1.2.1. معدل ضربات القلب الأساسي
2.2.1. معدل ضربات القلب الاحتياطي
3.2.1. معدل ضربات القلب الاقصى
3.1 دور اللاكتات
1.3.1. التعريف
2.3.1. استقلاب اللاكتات
3.3.1. دوره في النشاط البدني وتحديد العتبة
4.1 تحديد عتبات التنفس (المعالم الفسيولوجية)
1.4.1. 1VT
2.4.1. 2VT
3.4.1. max2Vo
5.1 علامات الأداء
1.5.1. FTP/ CP
2.5.1. VAM
3.5.1. Compund Score
6.1 اختبار الأداء
1.6.1. اختبارات المعمل
2.6.1. الاختبار الميداني
3.6.1. اختبار ملف الطاقة
7.1 (HRV (Heart Rate Variability
1.7.1. التعريف
2.7.1. طرق القياس
3.7.1. التكيفات المستندة إلى معدل ضربات القلب (HRV)
8.1 التكييفات
1.8.1. العامة
2.8.1. المركزية
3.8.1. المحيطية
9.1 تحليل الدم
1.9.1. الكيمياء الحيوية
2.9.1. أمراض الدم
3.9.1. الهرمونات
10.1 فسيولوجيا المرأة
1.10.1. الخصائص الخاصة للمرأة
2.10.1. التمرين والدورة الشهرية
3.10.1. المكملات الغذائية الخاصة

الوحدة 2. تخطيط وبرمجة التدريب على ركوب الدراجات الهوائية

1.2 طرق التدريب على ركوب الدراجات الهوائية
1.1.2. المستمر (المنتظم والمتغير)
2.1.2. التدريب على فترات متقطعة
3.1.2. التكرار الجزئي
2.2 توزيع الشدة
1.2.2. أشكال التوزيع
2.2.2. الهرمي
3.2.2. المستقطب
3.2 الفترة الزمنية
1.3.2. التقليدي
2.3.2. حسب الكتل
3.3.2. المعكوس
4.2 إستراتيجيات التعافي
1.4.2. النشط
2.4.2. السلبية
3.4.2. وسائل التعافي
5.2 تصميم الجلسات
1.5.2. الإحماء
2.5.2. الجزء الرئيسي
3.5.2. االتهدئة

6.2 تطوير جلسات القدرات
1.6.2. تحسين 1VT
2.6.2. تحسين 2VT
3.6.2. تحسين max2Vo
4.6.2. تحسين Pmax والقدرة اللاهوائية
7.2 التطوير الدراج على المدى الطويل
1.7.2. تعلم التدريب
2.7.2. تعلم المنافسة
3.7.2. التدريب على المنافسة
8.2 تدريب راكب الدراجات الهوائية المحترف
1.8.2. المتطلبات التنافسية لسباقات الأساتذة
2.8.2. التقويم التنافسي
3.8.2. توزيع الأحمال
9.2 تدريب الدراج تحت 32 سنة
1.9.2. المتطلبات التنافسية
2.9.2. التقويم التنافسي
3.9.2. اتقاسم الأحمال
10.2 تدريب راكب الدراجات الهوائية المحترف
1.10.2. المتطلبات التنافسية
2.10.2. التقويم التنافسي
3.10.2. تتقاسم الأحمال

الوحدة 3. التحديد الكمي للأحمال

1.3 التحديد الكمي للأحمال
1.1.3. تعريف القياس الكمي
2.1.3. نموذج ثلاثي المراحل
3.1.3. المميزات والعيوب
2.3 نموذج بانيستر(Banister)
1.2.3. التعريف
2.2.3. لماذا هذا النموذج؟
3.2.3. نموذج بانيستر الثاني

3.3 نموذج TRIMPs
1.3.3. التعريف
2.3.3. عوامل التنفيذ
3.3.3. المميزات والعيوب
4.3 Lucia TRIMPs
1.4.3. التعريف
2.4.3. عوامل التنفيذ
3.4.3. المميزات والعيوب
5.3 CTL و ATL و TSB
1.5.3. التعريف
2.5.3. عوامل التنفيذ
3.5.3. المميزات والعيوب
6.3 نموذج ECOs
1.6.3. التعريف
2.6.3. عوامل التنفيذ
3.6.3. المميزات والعيوب
7.3 القياس الكمي استنادًا إلى طاقة استرداد الطاقة (sRPE)
1.7.3. التعريف
2.7.3. عوامل التنفيذ
3.7.3. المميزات والعيوب
8.3 قمم التدريب
1.8.3. شرح المنصة
2.8.3. الميزات والوظائف
3.8.3. المميزات والعيوب
9.3 القياس الكمي للتدريب على ركوب الدراجات الهوائية الاحترافي
1.9.3. لتواصل كأساس يومي
2.9.3. نماذج القياسات الكمية
3.9.3. القيود
10.3 أطروحات الدكتوراه لـ Teun Van Erp و Daho Sanders
1.10.3. القياس الكمي في المسابقات المهنية
2.10.3. الارتباطات بين التحميل الداخلي والخارجي
3.10.3. القيود

الوحدة 4. تدريب راكب الدراجات الهوائية حسب القدرة

1.4 ما هي القدرة؟
1.1.4. التعريف
2.1.4. ما هو وات؟
3.1.4. ما هو جول؟
2.4 مقاييس القدرة
1.2.4. أداء المقياس
2.2.4. الأنواع
3.2.4. المزدوج
4.2.4. ثنائي
3.4 ما هو FTP؟
1.3.4. التعريف
2.3.4. طرق التقدير
3.3.4. تطبيق التدريب
4.4 تحديد نقاط القوة
1.4.4. تحليل المنافسة
2.4.4. تحليل البيانات
5.4 ملف الطاقة
1.5.4. ملف الطاقة الكلاسيكي
2.5.4. ملف الطاقة المتقدم
3.5.4. اختبار ملف الطاقة
6.4 مراقبة الأداء
1.6.4. ما هو الأداء؟
2.6.4. مراقبة MMP
3.6.4. مراقبة البارامترات الفسيولوجية
7.4 (Power Management Chart (PMC
1.7.4. مراقبة الحمل الخارجي
2.7.4. مراقبة الحمل الداخلي
3.7.4. تكامل جميع الأنظمة
8.4 المقاييس
1.8.4. CP
2.8.4. FRC/W
3.8.4. Pmax
4.8.4. Stamina/ Durability
9.4 مقاومة التعب
1.9.4. التعريف
2.9.4. استناداً إلى KJ
3.9.4. استناداً على كيلوجول/كجم
10.4 السرعة
1.10.4. التعريف
2.10.4. القيم المعيارية للتجارب الزمنية
3.10.4. برنامج التقدير

الوحدة 5. الميكانيكا الحيوية لدى راكب الدراجة الهوائية

1.5 ما هي الميكانيكا الحيوية؟ ما هي أهدافها؟
1.1.5. التعريف
2.1.5. التاريخ
3.1.5. التطبيق على الأداء والوقاية من الإصابات
2.5 طرق الميكانيكا الحيوية
1.2.5. الإحصائيات
2.2.5. ديناميكي
3.2.5. قياس التسارع
3.5 تقييم القدمين والقوس الأخمصي، وقياس حركة القدمين وعسر الحركة
1.3.5. القوس الأخمصي (ALI)
2.3.5. نصف القطر الأول
3.3.5. أنواع الأقدام
4.5 التقييم الوظيفي
1.4.5. ROM
2.4.5. الخلل الوظيفي
3.4.5. المعوضات
5.5 اختيار الحذاء ومقاس الدراجة الهوائية (Stack و Reach)
1.5.5. أنواع الأحذية
2.5.5. اختيار حجم الإطار
3.5.5. الاختلافات في الدراجات الهوائية على الطرقات والدراجات الهوائية والدراجات الهوائية التجريبية
6.5 قياس الزوايا (الزوايا المثلى)
1.6.5. ارتفاع السرج
2.6.5. الارتداد
3.6.5. الزوايا التكميلية

7.5 عامل Q وتعديل الرقائق
1.7.5. التقدم
2.7.5. عامل Q
3.7.5. دوران الكوف
8.5 عزم الدوران
1.8.5. التعريف
2.8.5. تطبيق التدريب
3.8.5. تقييم استخدام الدواسة
9.5 كهروميوغرافيا
1.9.5. التعريف
2.9.5. الجهاز العضلي المشارك في تحريك الدواسة
3.9.5. اتقييم حركة الدواسات باستخدام أنظمة EMG
10.5 الإصابات الأكثر شيوعا
1.10.5. إصابات أسفل الظهر
2.10.5. إصابات الركبة
3.10.5. إصابات اليد والقدم

الوحدة 6. تدريب القوة لدى راكب الدراجة الهوائية

1.6 مقدمة في القوة
1.1.6. التعريف
2.1.6. المفاهيم المتعلقة بالتعبير عن القوة
3.1.6. القوة وركوب الدراجات الهوائية
2.6 افوائد تدريب القوة لدى راكب الدراجات الهوائية
1.2.6. التكيف الجزيئي والفسيولوجي
2.2.6. التكيف العصبي
3.2.6. تحسين الكفاءة
4.2.6. تحسن تكوين الجسم
3.6 طرق قياس القوة
1.3.6. أنظمة القياس الخطية
2.3.6. مقياس الديناميتر
3.3.6. منصات القوة والتلامس
4.3.6. المنصات والتطبيقات البصرية

4.6 RM
1.4.6. مفهوم RM
2.4.6. مفهوم NRM
3.4.6. مفهوم طابع الجهد
5.6 سرعة التنفيذ
1.5.6. تعريف المفوضية الأوروبية لسرعة التنفيذ
2.5.6. تقييم القصور الذاتي للقوة
3.5.6. منحنى القوة/السرعة/القوة
6.6 التخطيط وبرمجة تدريبات القوة
1.6.6. برمجة القوة
2.6.6. برمجة التمرين
3.6.6. بنية الجلسة
7.6 تمارين القوة على الدراجة الهوائية
1.7.6. البدايات
2.7.6. العدو السريع
3.7.6. العمل العصبي العضلي
4.7.6. هل عمل العزم يساوي تمارين القوة؟
8.6 التدريب المتزامن
1.8.6. التعريف
2.8.6. ستراتيجيات زيادة التكيف إلى أقصى حد
3.8.6. المميزات والعيوب
9.6 التمارين الموصى بها
1.9.6. عامة
2.9.6. محددة
3.9.6. مثال على جلسة
10.6 التدريب الأساسي core
1.10.6. التعريف
2.10.6. الفوائد
3.10.6. تمارين الحركة
4.10.6. انواع التمارين

الوحدة 7. حالات خاصة في التدريب لراكب الدراجة الهوائية

1.7 الحرارة
1.1.7. الأداء في الحرارة
2.1.7. استجابات التدريب وبروتوكولات التكيف
3.1.7. الحرارة الرطبة مقابل الحرارة الجافة
4.1.7. استراتيجيات تعزيز الفوائد
2.7 الارتفاع
1.2.7. الأداء والارتفاع
2.2.7. المستجيبون وغير المستجيبين
3.2.7. فوائد هذه الارتفاع
3.7 Train High-Live Low
1.3.7. التعريف
2.3.7. المزايا
3.3.7. عيوب
4.7 Live High-Train Low
1.4.7. التعريف
2.4.7. المزايا
3.4.7. عيوب
5.7 Live High-Compete High
1.5.7. التعريف
2.5.7. المزايا
3.5.7. عيوب
6.7 نقص الأكسجين
1.6.7. التعريف
2.6.7. المزايا
3.6.7. عيوب
7.7 نقص الأكسجين المتقطع
1.7.7. التعريف
2.7.7. المزايا
3.7.7. عيوب
8.7 تلوث الغلاف الجوي
1.8.7. التلوث والأداء
2.8.7. استراتيجيات التكيف
3.8.7. عيوب التدريب

9.7 Jet Lag والأداء

1.9.7. Jet Lag والأداء

2.9.7. استراتيجيات التكيف

3.9.7. المكملات الغذائية

10.7 التكيف إلى تغير الغذائية

1.10.7. التعريف

2.10.7. فقدان الأداء

3.10.7. المكملات الغذائية

الوحدة 8. التغذية لراكب الدراجات الهوائية

1.8 مفهوم التغذية الرياضية

1.1.8. ما هي التغذية الرياضية؟

2.1.8. التغذية السريرية مقابل التغذية الرياضية

3.1.8. التغذية والمكملات

2.8 حساب الـ MB

1.2.8. مكونات استهلاك الطاقة

2.2.8. العوامل التي تؤثر على نفقات الطاقة في مرحلة الطفولة

3.2.8. قياس استهلاك على الطاقة

3.8 تركيب الجسم

1.3.8. مؤشر كتلة الجسم والوزن المثالي التقليدي. (IMC) هل هناك ما يسمى بالوزن المثالي؟

2.3.8. الدهون تحت الجلد وسماكة الجلد.

3.3.8. طرق أخرى لتحديد تكوين الجسم

4.8 المغذيات الكبيرة والمغذيات الدقيقة

1.4.8. تعريف المغذيات الكبيرة والمغذيات الدقيقة

2.4.8. متطلبات المغذيات الكبيرة

3.4.8. متطلبات المغذيات الدقيقة

5.8 التقسيم الزمني الكلي والجزئي

1.5.8. التقسيم الزمني الغذائي

2.5.8. التقسيم الزمني في الحلقات الضخمة

3.5.8. التقسيم الزمني في الحلقات الصغيرة

6.8 معدل العرق والترطيب
1.6.8. قياس معدل العرق
2.6.8. متطلبات الترطيب
3.6.8. الإلكتروليتات
7.8 تدريب المعدة والجهاز الهضمي
1.7.8. ضرورة تدريب المعدة والجهاز الهضمي
2.7.8. مراحل تدريب المعدة والجهاز الهضمي (EEySD)
3.7.8. التطبيق في التدريب والسباقات
8.8 المكملات الغذائية والمكملات الغذائية المحظورة
1.8.8. المكملات الغذائية والمساعدات الغذائية
2.8.8. نظام ABCD للمكملات الغذائية والمساعدات الغذائية
3.8.8. الاحتياجات الفردية من المكملات الغذائية
9.8 الاتجاهات في التغذية الرياضية
1.9.8. الاتجاهات
2.9.8. منخفضة الكربوهيدرات، عالية الدهون
3.9.8. النظام الغذائي عالي الكربوهيدرات
10.8 البرامج والتطبيقات
1.10.8. مناهج التحكم في المغذيات الكبرى
2.10.8. برمجيات مراقبة التغذية
3.10.8. تطبيقات للرياضيين

الوحدة 9. تركيب وأداء فريق الدراجات الهوائية

1.9 فئات الفرق
1.1.9. الفئات الاحترافية (ProContinental و WT)
2.1.9. الفئة القارية
3.1.9. فئات النخبة وتحت 32 سنة
2.9 فئات المنافسات
1.2.9. السباقات المرحلية
2.2.9. السباقات الكلاسيكية
3.2.9. الفئات حسب مستوى المشاركة
3.9 الفئات الدنيا
1.3.9. المدارس
2.3.9. الطلاب العسكريون
3.3.9. الشباب
4.9 دور المدير
1.4.9. مدير هيكل الدراجة الهوائية
2.4.9. الرعايات
3.4.9. المدير/ممثل الدراجين
5.9 دور المدير
1.5.9. دور المدير كمنسق
2.5.9. دور المدير كمنظم
3.5.9. دور المدير في المسابقة
6.9 دور الميكانيكيين
1.6.9. تجهيزات الفريق المحترف
2.6.9. دور ميكانيكي المركبة
3.6.9. دور ميكانيكي السباق
7.9 دور المساعدين والمدلكين وأخصائيي العلاج الطبيعي
1.7.9. المساعدون
2.7.9. أخصائيو العلاج الطبيعي
3.7.9. المعالجون بالتدليك
8.9 دور الموظفين الآخرين
1.8.9. مكاتب
2.8.9. المستودع
3.8.9. مطبعة
9.9 كيف يتم تنظيم المسابقة؟
1.9.9. تحليل المنافسة
2.9.9. تحديد أهداف المنافسة
3.9.9. تطوير تخطيط المنافسة (Planning)
10.9 الإدارة اليومية للمسابقة داخل الفريق الواحد
1.10.9. قبل المنافسة
2.10.9. أثناء المنافسة
3.10.9. ما بعد المنافسة

الوحدة 10. طرق ركوب الدراجات الهوائية

1.10 المضمار
- 1.1.10. التعريف
- 2.1.10. اختبارات المسار
- 3.1.10. متطلبات المنافسة

2.10 الطريق
- 1.2.10. التعريف
- 2.2.10. الطرائق والفئات
- 3.2.10. المطالب التنافسية

3.10 سباق الدراجات الهوائية (CX)
- 1.3.10. التعريف
- 2.3.10. متطلبات المنافسة
- 3.3.10. تقنية CX

4.10 التجارب الزمنية
- 1.4.10. التعريف
- 2.4.10. السباق الفردي
- 3.4.10. المعدات
- 4.4.10. التحضير للتجربة الزمنية

5.10 الدراجة الهوائية الجبلية (Mountain Bike)/الدراجة الهوائية لجميع التضاريس
- 1.5.10. التعريف
- 2.5.10. تجارب الدراجات الهوائية الجبلية
- 3.5.10. متطلبات المنافسة

6.10 الحصى
- 1.6.10. التعريف
- 2.6.10. متطلبات المنافسة
- 3.6.10. معدات محددة

7.10 BMX
- 1.7.10. التعريف
- 2.7.10. تجارب الـ BMX
- 3.7.10. متطلبات BMX

8.10 ركوب الدراجات الهوائية المكيفة
- 1.8.10. التعريف
- 2.8.10. معايير الأهلية
- 3.8.10. متطلبات المنافسة

9.10 الطرق الجديدة التي ينظمها الاتحاد الدولي للدراجات
- 1.9.10. الدراجة الهوائية الإلكترونية
- 2.9.10. الرياضة الإلكترونية
- 3.9.10. ركوب الدراجات الهوائية الفني

10.10 ركوب الدراجات الهوائية
- 1.10.10. التعريف
- 2.10.10. متطلبات سياحة الدراجات الهوائية
- 3.10.10. استراتيجيات التعامل مع الأحداث

"سيكون تحت تصرفك العديد من مقاطع الفيديو التفصيلية تحليلات الحالات الواقعية والأدلة التفاعلية والعديد من موارد الوسائط المتعددة الأخرى عالية الجودة"

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.

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

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.

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.

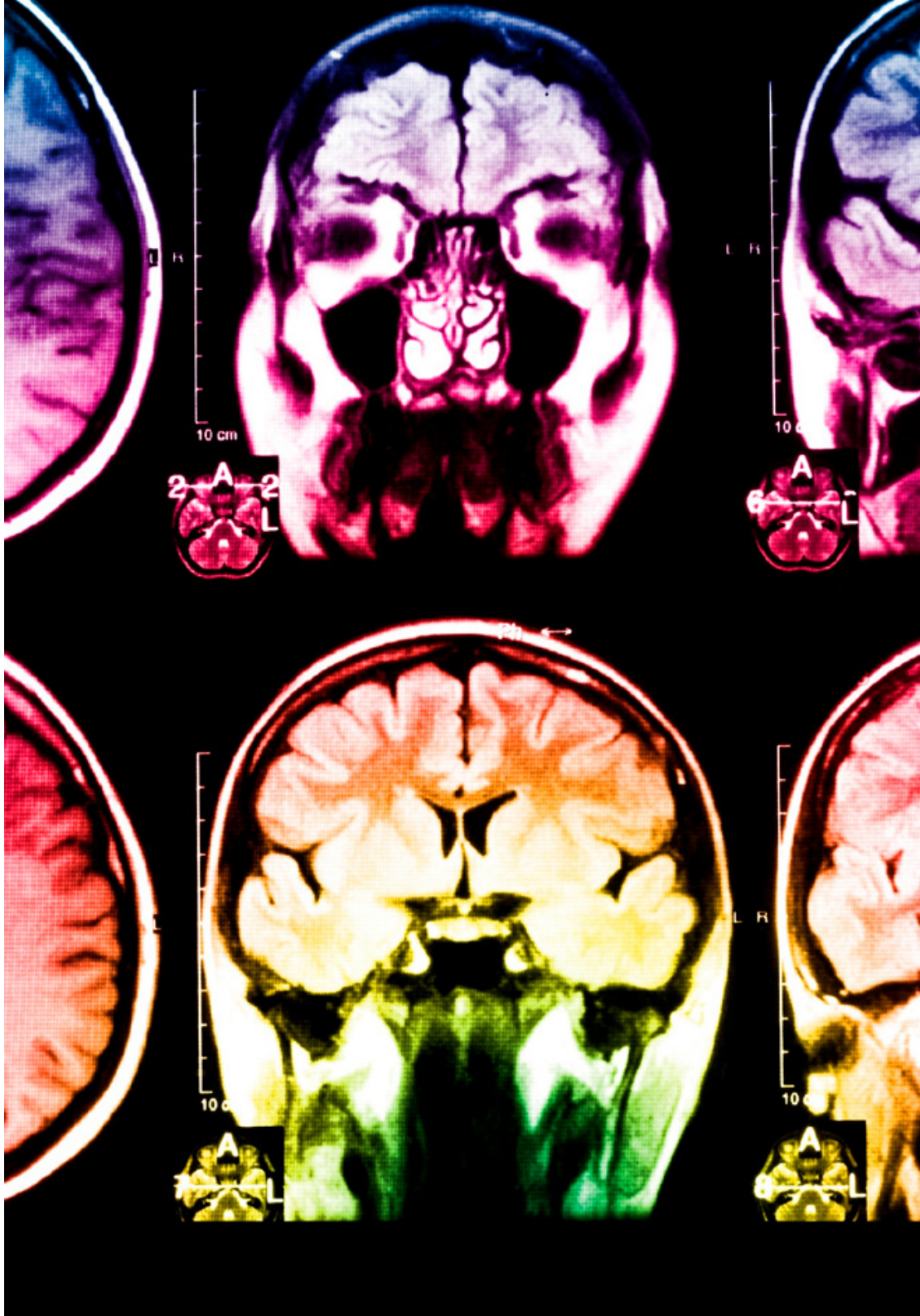
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

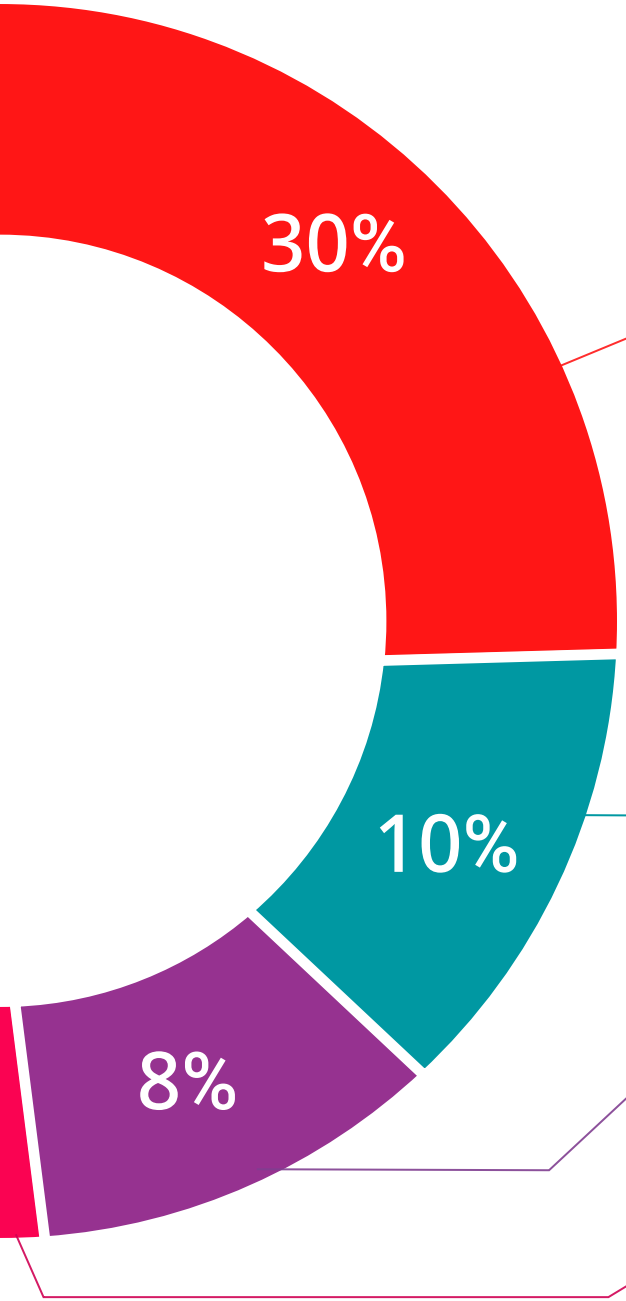
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلّم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة،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

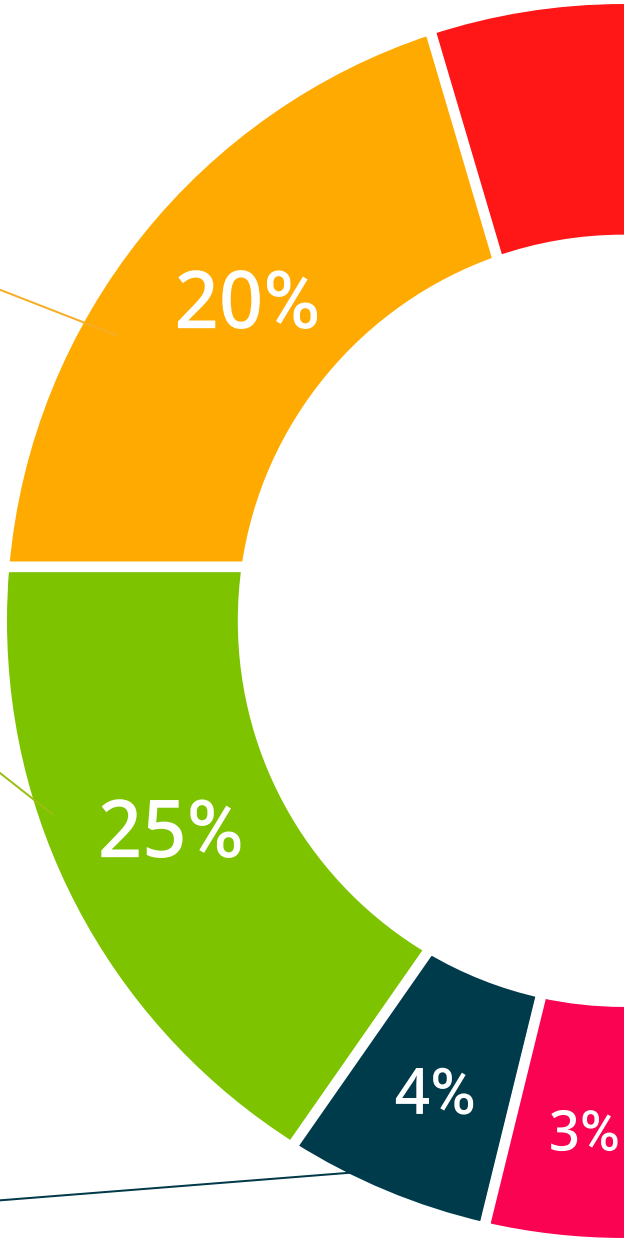
ملخصات تفاعلية

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

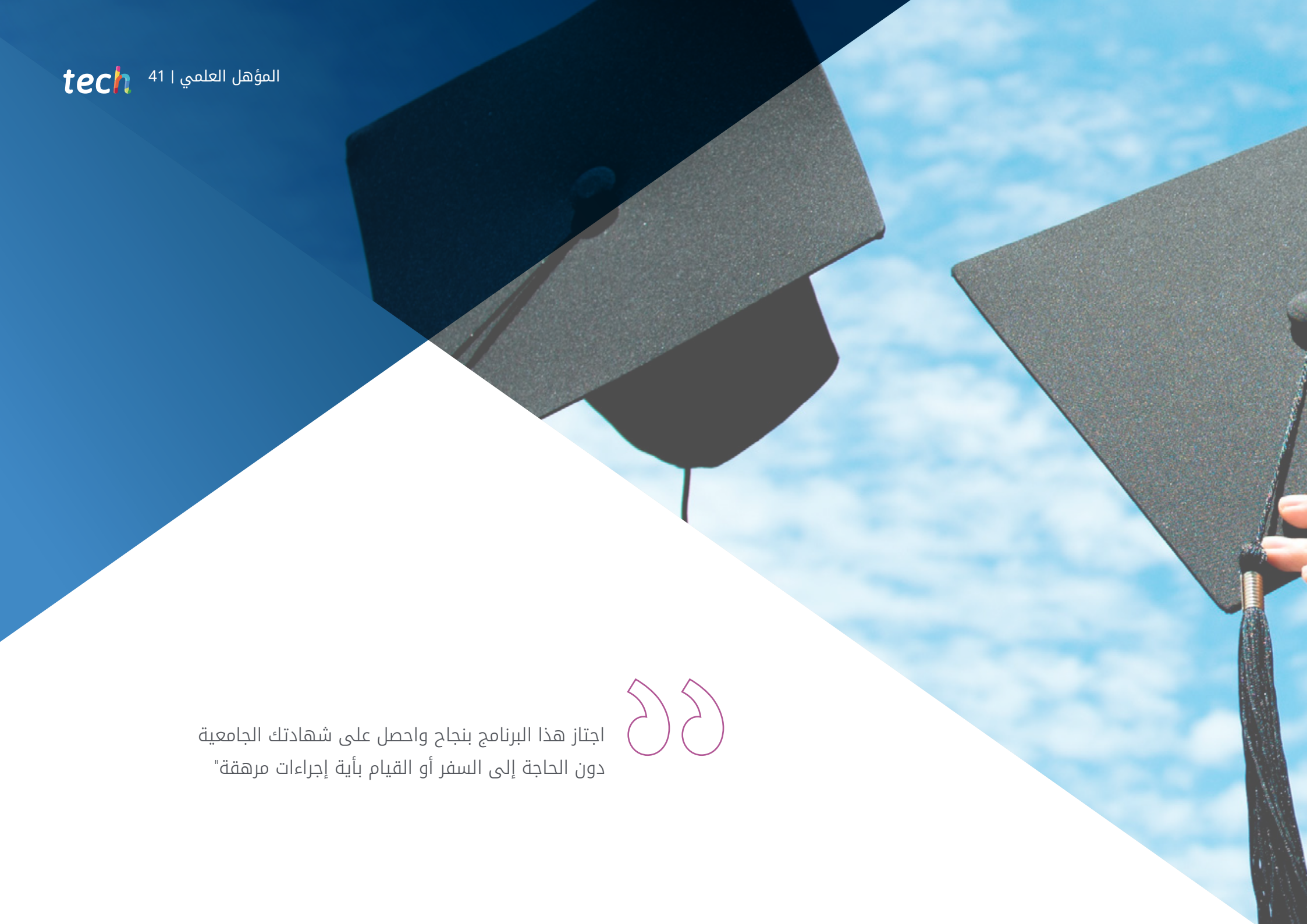
يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



07

المؤهل العلمي

يضمن الماجستير الخاص في ركوب الدراجات الهوائية الإحترافية، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على المؤهل العلمي ماجستير خاص التي الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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

يحتوي هذا **ماجستير خاص في ركوب الدراجات الهوائية الاحترافي** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

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

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

المؤهل العلمي: **ماجستير خاص في ركوب الدراجات الهوائية الاحترافي**

طريقة: **عبر الإنترنت**

مدة : **12 شهر**

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

ركوب الدراجات الهوائية الاحترافي

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

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

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

ماجستير خاص في ركوب الدراجات الهوائية الاحترافي

التوزيع العام للخطة الدراسية

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

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
١٥	فسيولوجيا التمارين لدى راكب الدراجة الهوائية	إجباري	150
١٥	تخطيط وبرمجة التدريب على ركوب الدراجات الهوائية	إجباري	150
١٥	التحديد الكمي للأحمال	إجباري	150
١٥	تدريب القوة لراكب الدراجة الهوائية	إجباري	150
١٥	الميكانيكا الحيوية لدى راكب الدراجة الهوائية	إجباري	150
١٥	تدريب القوة لدى راكب الدراجة الهوائية	إجباري	150
١٥	حالات خاصة في التدريب لراكب الدراجة الهوائية	إجباري	150
١٥	التغذية لراكب الدراجة الهوائية	إجباري	150
١٥	تركيب وأداء فريق الدراجات الهوائية	إجباري	150
١٥	طرائق ركوب الدراجات الهوائية	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 TECH global university الإجراءات المناسبة لكي يحصل عليها وذلك بتكلفة إضافية.

الجامعة التيكنولوجية

ماجيستير خاص
ركوب الدراجات الهوائية الاحترافي

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **12 شهر**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

ماجيستير خاص
ركوب الدراجات الهوائية الاحترافي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية