

# ماجستير خاص كرة القدم الاحترافية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## ماجستير خاص كرة القدم الاحترافية

- « طريقة الدراسة: عبر الإنترنت
- « مدة الدراسة: 12 شهر
- « المؤهل العلمي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: عبر الإنترنت

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techitute.com/ae/sports-science/professional-master-degree/master-professional-football](http://www.techitute.com/ae/sports-science/professional-master-degree/master-professional-football)

# الفهرس

01	المقدمة	4 صفحة
02	الأهداف	8 صفحة
03	الكفاءات	14 صفحة
04	هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	18 صفحة
05	الهيكل والمحتوى	22 صفحة
06	المنهجية	34 صفحة
07	المؤهل العلمي	42 صفحة

# المقدمة

يستمر ما يُسمى بملك الرياضة، كرة القدم، في النمو من الناحيتين الرياضية والاقتصادية، مما يجعلها أكثر طلباً وتنافسية. وبالنظر إلى هذا السيناريو، يحتاج المحترفون الراغبون في الانضمام إلى هذه الصناعة إلى معرفة متقدمة وحديثة بجميع الموارد التكنولوجية المستخدمة لتحسين الأداء والتحليل التكتيكي والفني. لهذا السبب، أنشأت TECH شهادة عبر الإنترنت 100% تتعمق في أحدث التحديثات في منهجيات التدريب، وتخطيط التغذية، ومعالجة المواقف النفسية الأكثر شيوعاً من خلال تقنيات متنوعة من coaching. كل ذلك من خلال موارد تعليمية مبتكرة طورها فريق تعليمي مكون من نخبة اللاعبين وطواقم تدريبي رفيع المستوى.

ماجستير خاص سيأخذك إلى إتقان جميع العناصر التي تشكل  
كرة القدم الاحترافية الحالية تحت إشراف رياضيين نشطين"



يحتوي **الماجستير الخاص في كرة القدم الاحترافية** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدثاً في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير الحالات العملية المقدمة من قبل خبراء في كرة القدم والنشاط البدني والرياضة
- ♦ محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات العلمية والرعاية العملي حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها على المنهجيات المبتكرة
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

لقد تميزت كرة القدم على أعلى مستوى بإدماج أحدث التقنيات في السعي لتحسين أداء الفرق وأرضية الملعب وإمتاع جماهير هذه الرياضة. في هذا النظام البيئي، يحافظ الطاقم التدريبي وجميع الأعضاء الذين يشكلونه على أهميته الكبيرة بفضل دمج التكتيكات الجديدة وتحسين التقنية ودمج أبرز التطورات في تغذية الرياضي.

كل ذلك يشمل رياضةً احترافية، حيث من الضروري متابعة أحدث الاتجاهات في منهجيات التدريب، وتحليل ودراسة اللعب، أو اكتشاف المواهب. وعلى هذا المنوال، أنشأ TECH ماجستير خاص في كرة القدم الاحترافية الذي يجمع، من خلال الموارد التربوية الأكثر تقدماً، أحدث المعلومات عن هيكل الأندية وعلم النفس الرياضي والتغذية الرياضية والتخطيط الرياضي والتدريب.

إنه برنامج كامل تم إعداده من قبل فريق تعليمي من الدرجة الأولى، على دراية بهذه التخصصات بسبب خبرتهم في الأندية ذات المستوى العالي. بهذه الطريقة، سيحصل الطلاب على تعليم شامل ومحدث من خلال تعليم يلبي احتياجات المحترفين في هذا المجال.

وكذلك، بفضل نظام Relearning، استناداً إلى التكرار المستمر لأهم المفاهيم، سيتمكن الخريج من تقليل ساعات الحفظ الطويلة وترسيخ المحتوى بطريقة مبسطة.

فرصة لا مثيل لها للحصول على تعليم عالي الجودة ومرن. يحتاج الخريجون فقط إلى جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت ليتمكنوا من الاطلاع على منهج هذا البرنامج في أي وقت من اليوم. خيار أكاديمي مريح في تنفيذه ومرموق في منهجيته.



بفضل طريقة Relearning، ستتمكن بطبيعة الحال من ترسيخ المفاهيم الأساسية للمنهج وتقليل عدد ساعات الدراسة“

خيار أكاديمي مرن يتيح لك إدارة وقتك الدراسي  
بنفسك والتوفيق بين أنشطتك اليومية.

قم بتطبيق أساليب تعزيز التماسك بين أعضاء  
الفريق على فرقك وحقق تحسناً في أجواء  
غرفة الملابس.



هل تريد مواكبة التكنولوجيا  
المستخدمة حالياً في تحليل الألعاب؟  
سجل الآن وادرس 100% عبر الإنترنت"

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

سيتيح محتوى البرنامج المتعدد الوسائط، والذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، أي في بيئة محاكاة توفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في حالات حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلّم القائم على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مختلف مواقف الممارسة المهنية التي تنشأ على مدار العام الدراسي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.

# الأهداف

لقد صممت TECH شهادة جامعية هدفها الرئيسي هو زيادة المعرفة بكرة القدم الاحترافية للطلاب الذين يرغبون في تركيز حياتهم المهنية في هذا المجال. ولهذا الغرض، فإن الخريج لديه معلومات كاملة عن وظائف ومهارات الجهاز الفني، وكذلك عن سير عمل نادي كرة القدم بشكل عام أو كيفية التعامل مع الإصابات الرياضية الرئيسية.



ارفع من مستوى معرفتك حول تحسين المستوى  
الفني للاعبي كرة القدم على مستوى القاعدة“



## الأهداف العامة



- ♦ معرفة أصول وتاريخ وتطور كرة القدم.
- ♦ التعمق في تنظيم النادي وكل ما يحيط بالبيئة الرياضية
- ♦ تعميق المعرفة التقنية-التكتيكية الحالية
- ♦ دراسة التغير في تحليل كرة القدم مع إدخال التقنيات الجديدة.
- ♦ شرح التحضير البدني وإعادة التأهيل كجزء أساسي في كرة القدم الحالية.
- ♦ تسليط الضوء على أهمية التغذية الجيدة للأداء الرياضي الجيد
- ♦ التعرف على كل عضو من أعضاء الجهاز الفني وأدوارهم في نادي كرة القدم.
- ♦ التعمق في علم النفس كجزء أساسي من أداء لاعب كرة القدم

قم بتصميم خطة تدريب كرة القدم من البداية إلى  
النهاية باستخدام أحدث الاتجاهات التكنولوجية  
بفضل هذا المؤهل“



## الأهداف المحددة



### الوحدة 1. هيكل وأداء فريق كرة القدم

- ♦ التعرف على الهيكل التنظيمي لنادي كرة القدم
- ♦ التمييز بين الهيئات الرياضية المختلفة
- ♦ تمييز الوظائف بين الأقسام المختلفة سواء الرياضية أو غير الرياضية

### الوحدة 2. الطاقم الفني و coaching

- ♦ الطاقم الفني و coaching
- ♦ شرح الأدوار المختلفة التي يقوم بها مختلف أعضاء staff الفريق
- ♦ التعمق أكثر في شخصية حارس المرمى وتدريبه
- ♦ تحليل التقنيات الحديثة المستخدمة في صيانة ملاعب كرة القدم

### الوحدة 3. منهجية التدريب

- ♦ إتقان التمارين المختلفة للحفاظ على الاستعداد
- ♦ وصف الألعاب الترفيهية المختلفة في كرة القدم
- ♦ تصنيف المهام المختلفة ضمن التدريب
- ♦ تصميم وتخطيط الدورات التدريبية





#### الوحدة 4. الإعداد البدني في كرة القدم

- ♦ تأهيل الطلاب بشكل محدد ومتخصص من خلال المجال العلمي وبدعم من المجال العملي حول المحتويات المختلفة للتأهيل البدني وإعادة تأهيل الإصابات
- ♦ التعريف بالوظائف المختلفة للمحترفين في هذا المجال وإمكانية العمل المتعدد التخصصات بهدف تحسين أداء لاعبي كرة القدم
- ♦ فهم أساليب التدريب التحليلية والمتكاملة بهدف رفع مستوى الأداء إلى أقصى حد ممكن والوقاية من مخاطر الإصابة لدى لاعبي كرة القدم
- ♦ معرفة طرق إعادة التأهيل من الإصابات بهدف تصميم وتخطيط وتطوير عمليات إعادة التأهيل للإصابات المختلفة الأكثر شيوعاً في كرة القدم

#### الوحدة 5. التقنية في كرة القدم

- ♦ تحقيق دمج التقنية في نموذج اللعب
- ♦ التمييز بين الحوانب التقنية الجماعية والفردية
- ♦ معرفة كيفية التخطيط لحلقات التدريب على أساس التقنية
- ♦ الكشف عن التفاصيل الفنية الدقيقة في لاعب كرة قدم محترف
- ♦ معرفة الغرض من هذه التقنية
- ♦ إعطاء أهمية أكبر للتقنية في كرة القدم الشعبية والمحترفة

### الوحدة 8. إصابات كرة القدم

- ♦ التعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً في كرة القدم الاحترافية
- ♦ تحديد العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر على الإصابة
- ♦ تعميق دور ومهام الأطباء الرياضيين وأخصائيي العلاج الطبيعي وأخصائيي إعادة التأهيل الرياضي

### الوحدة 9. علم النفس المطبق على كرة القدم

- ♦ تحديد وتعريف ماهية علم النفس الرياضي وفائدته في عالم كرة القدم بشكل واضح ودقيق
- ♦ الاقتراب من المتغيرات النفسية الأكثر تأثيراً وقابلية للتشكيل في كرة القدم
- ♦ توفير أدوات إدارة المجموعة

### الوحدة 10. علم التغذية المطبق على كرة القدم

- ♦ فهم احتياجات ومتطلبات الطاقة للرياضيين، وكذلك أهمية التغذية للداء الرياضي
- ♦ التمييز بين أنواع المغذيات الكبيرة والمغذيات الدقيقة ومعرفة صلتها بكرة القدم
- ♦ معرفة الاستراتيجيات الغذائية للحالات المختلفة للاعب كرة القدم
- ♦ تطوير المنطق السريري المطلوب لتخطيط البرامج الغذائية الملائمة للاعب كرة القدم

### الوحدة 6. التكتيك في كرة القدم

- ♦ إتقان مختلف المفاهيم التكتيكية
- ♦ التعمق في المفاهيم المختلفة من أجل تحقيق رؤية تكتيكية أفضل
- ♦ توسيع وتحسين المعرفة التكتيكية
- ♦ اكتساب المهارات التكتيكية وتكييفها مع المواقف المختلفة في اللعبة
- ♦ اكتساب المنطق التكتيكي الذي يسمح لهم بالتعامل مع المواقف المختلفة في اللعبة، سواء كانت خاصة بهم أو بخصوصهم

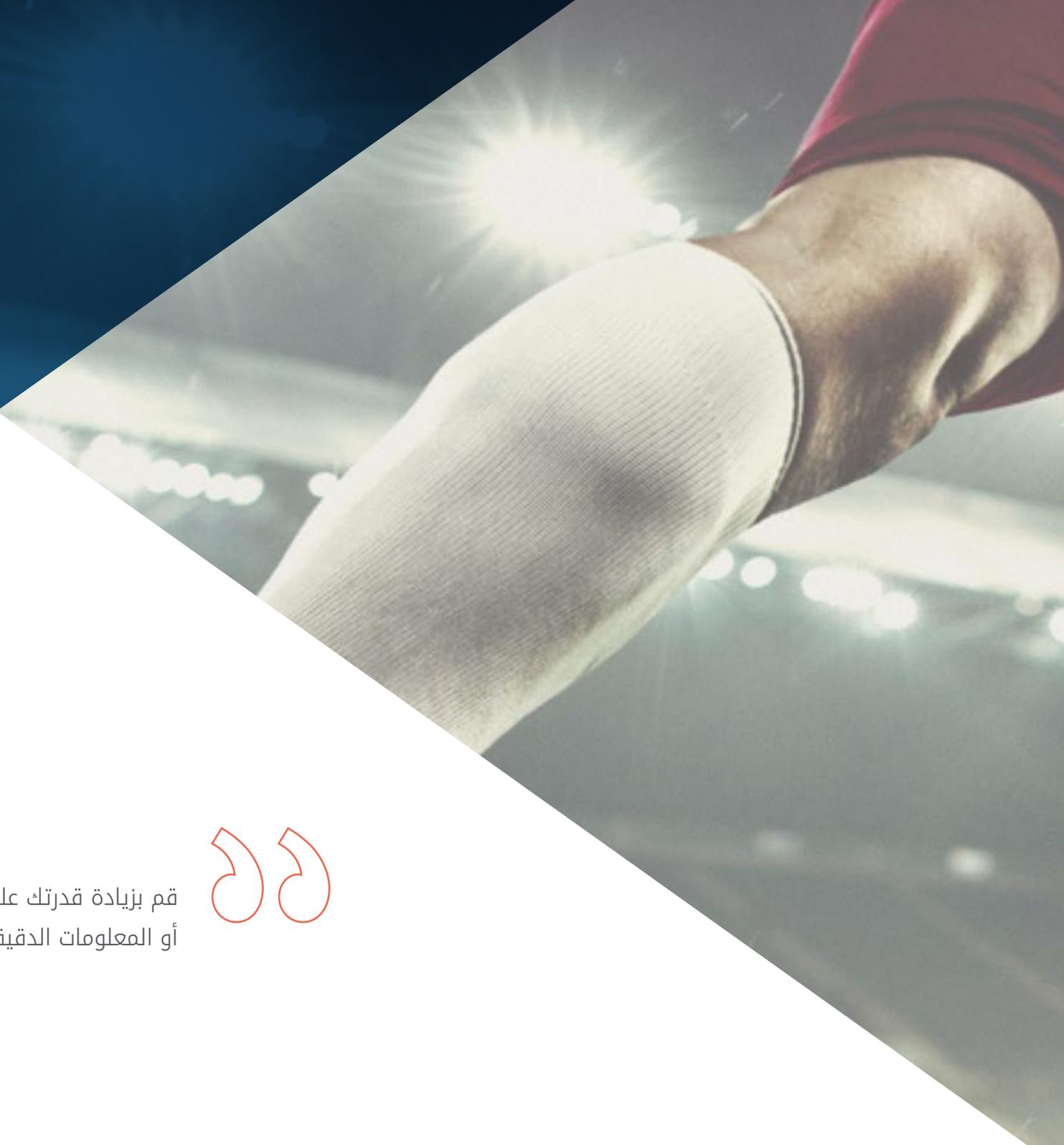
### الوحدة 7. تحليل كرة القدم

- ♦ معرفة والتعرف على وظائف المحلل داخل الهيئة الفنية، وكذلك أنواع المحللين الموحدة حالياً
- ♦ معرفة كيفية التحليل الفردي والجماعي لكل من الفريق والخصم على حد سواء
- ♦ تعلم كيفية إعطاء معلومات عن الخصم للاعبين
- ♦ سنتعلم المراحل المختلفة لتحليل المباراة: تقييم ما قبل المباراة وأثناءها وبعدها والنهائي لها
- ♦ تعلم العمل بالأدوات التكنولوجية المتاحة الآن
- ♦ وضع علامة والتعرف على الأحداث المختلفة التي تحدث أثناء مباراة كرة القدم

# الكفاءات

صُممت درجة الماجستير الخاص هذه لزيادة المهارات والقدرات اللازمة للتطور بنجاح في أندية وفرق النخبة في كرة القدم، وإدماج أحدث التطورات التكنولوجية في الدورات التدريبية أو وضع تخطيط رياضي سنوي ممتاز. وبهذه الطريقة، سيتمكن الطلاب من التقدم في هذا القطاع المتطلب، والذي يتطلب أيضًا مهارات القيادة والتواصل التي تفضل إدارة المجموعة.





قم بزيادة قدرتك على توصيل القرارات الفنية  
أو المعلومات الدقيقة عن الخصم إلى لاعبيك"





## الكفاءات العامة

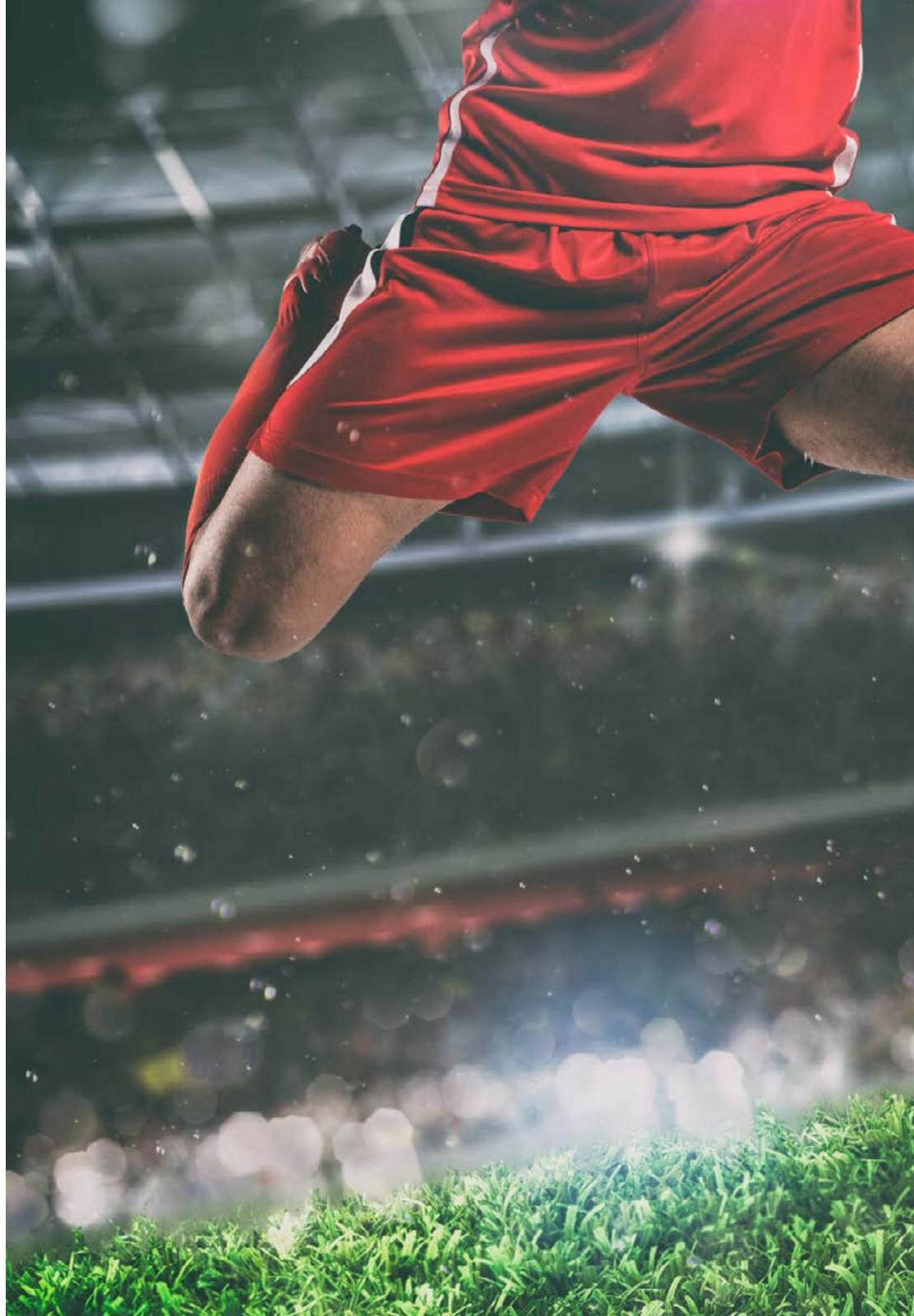
- ♦ التخطيط للموسم السنوي للفريق
- ♦ إنشاء وتنفيذ دورات تدريبية على أعلى مستوى في عالم كرة القدم
- ♦ قيادة وإدارة حالات الأزمات في الفرق ذات التنافسية العالية
- ♦ التنسيق بين جميع أعضاء الطاقم الفني، وفقاً لوظائفهم المحددة
- ♦ وضع الخطط الغذائية وفقاً لمستوى طلب المنافسة
- ♦ دمج تقنيات التدريب coaching للتحفيز الفردي والجماعي
- ♦ تحسين العلاقات بين الجهاز الفني والهيئات العليا للنادي

### الكفاءات المحددة



- ♦ إجراء وتفسير نتائج تحليل اللعبة
- ♦ دمج التقنيات الحديثة للدراسة التكتيكية للخصم
- ♦ التواصل بحزم مع اللاعبين بشأن القرارات المتخذة
- ♦ تطبيق منهجيات التدريب الأكثر فعالية في المشهد الحالي لكرة القدم
- ♦ تحسين أسلوب لاعبي كرة القدم
- ♦ تطبيق حلول تكتيكية مختلفة على أنظمة لعب الخصم
- ♦ الابتكار في جلسات العمل، ودمج كرة القدم الترفيهية
- ♦ العمل على الوقاية من الإصابات

قم بالتعمق في التدريب غير المرئي وصلته  
بأداء الرياضيين ذوي الأداء العالي“



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

من خلال الحصول على هذه الشهادة الجامعية، سيكون تحت تصرف الطلاب منهج متقدم في كرة القدم الاحترافية أعدده وصممه فريق تدريس ممتاز مكون من نخبة من اللاعبين وأخصائيي العلاج الطبيعي وأخصائيي علم النفس والفنيين النشطين الذين يتمتعون بمعرفة واسعة بالمنافسة عالية الأداء. وبالإضافة إلى ذلك، وبفضل قربه من الخريجين، سيتمكن الخريجون من إزالة أي شكوك قد تساورهم حول محتوى هذا البرنامج الذي يستمر لمدة 12 شهرًا.

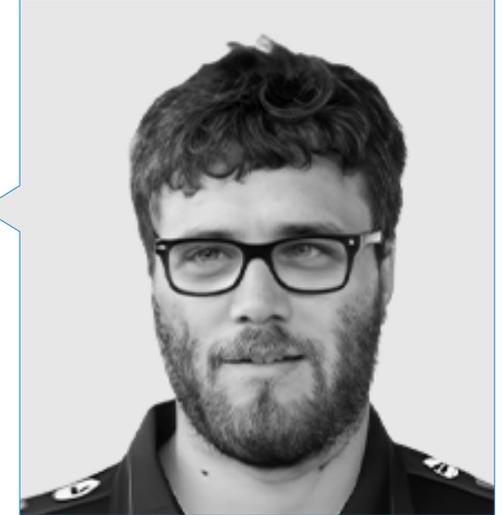
احصل على نظرة شاملة عن كرة القدم الاحترافية  
من اللاعبين والمدربين والعاملين في أندية النخبة  
في هذه الرياضة"



## هيكل الإدارة

### أ. Fernández Fernández, Ángel

- ♦ مدرب في فريق Real Oviedo النسائي لكرة القدم للناشئين.
- ♦ مدير المنطقة الشمالية لوكالة JV للتمثيل الرياضي
- ♦ مدرب كرة قدم مؤهل من المستوى 3 لكرة القدم
- ♦ المدير الرياضي السابق لشركة (3RFEF) CD Mosconia



## الأساتذة

### أ. Picó Acosta, Javier

- ♦ أخصائي علم النفس الرياضي في الشركة الإلكترونية E-Corp
- ♦ أخصائي علم النفس الرياضي في Mental Gaming
- ♦ أخصائي نفسي ومساعد مدرب في Bahía de Mazarrón Basket
- ♦ متعاون في علم النفس الرياضي في ريال مدريد
- ♦ محاضر في التدريب Coaching وعلم النفس الرياضية من الجامعة الأوروبية بمدريد
- ♦ شهادة في علم النفس
- ♦ شهادة في علم التربية

### أ. Di Giosia Alonso, Jonatan

- ♦ مسؤول عن الفئات الأساسية لنادي León في المكسيك
- ♦ كاشف نقاط الضعف لفريق Real Oviedo و فريق FC Cartagena
- ♦ مدرب اقليمي لـ Sportsk في الإمارات العربية المتحدة
- ♦ مدرب المنتخب البرازيلي في كأس العالم المصغر للاندماج في مدريد
- ♦ شهادة في علم النفس من UNED
- ♦ مدرب كرة القدم للصفوف العليا

**أ. Santiago Zamora, Manuel Isidro**

- ♦ مدرب الفريق الأول لنادي Unión Astur Club لكرة القدم
- ♦ مؤسس مشارك ومدير مشارك لحرم نادي Club Victoria de Perlora الجامعي
- ♦ رخصة الاتحاد الأوروبي لكرة القدم UEFA A من الاتحاد الملكي الأستوري لكرة القدم
- ♦ فني رياضة كرة القدم المستوى 3

**أ. García Santamaría, Alberto**

- ♦ المدرب البدني وأخصائي التأهيل البدني
- ♦ فني رياضي عالي في كرة القدم المستوى الثالث
- ♦ محاسنير جامعي في الوقاية من إصابات كرة القدم وإعادة التأهيل من جامعة Castilla la Mancha
- ♦ محاسنير جامعي في بحوث علوم الرياضة في جامعة Castilla la Mancha
- ♦ محاسنير جامعي في الإعداد البدني لكرة القدم من جامعة Castilla la Mancha
- ♦ خريج في النشاط البدني وعلوم الرياضة من جامعة Castilla la Mancha

**أ. Manibardo, Jesús**

- ♦ السكرتير الفني في وكالة انتاجتا Intagta الدولية
- ♦ المدير الرياضي في نادي Club Deportivo Coria
- ♦ محاسنير في قانون الرياضة من جامعة Murcia
- ♦ خبير في تحليل واستكشاف كرة القدم من جامعة Camilo José Cela
- ♦ خبير في الإدارة الرياضية من قبل الرابطة الوطنية لمدربي كرة القدم
- ♦ محاسنير في إدارة الأعمال في إدارة كرة القدم من Be Magistra

**أ. Fernández Lorenzo, Silvia**

- ♦ أخصائية التغذية في Real Sporting de Gijón
- ♦ لاعبة كرة قدم محترف سابق
- ♦ خريجة في التغذية البشرية وعلم التغذية من جامعة Miguel de Cervantes الأوروبية.
- ♦ خبيرة في التغذية في أمراض الجهاز الهضمي من قبل مجموعة CEAN
- ♦ عضوة في جمعية أخصائيي التغذية والنظام الغذائي لكرة القدم الإسبانية

**أ. Rodríguez Rodríguez, Alejandro**

- ♦ مدرب Real Oviedo النسائي
- ♦ مدرس في التعليم الإعدادي
- ♦ مهندس صناعي في Urbaser
- ♦ مدرب CD Mosconia
- ♦ مدرب Real Oviedo للصغار
- ♦ مدير سلسلة فروع U.D. Pájara Playas de Jandía
- ♦ مدرب المنتخب الأستوري لكرة القدم تحت 16 سنة
- ♦ شهادة في الهندسة الصناعية
- ♦ محاسنير في الوقاية من المخاطر المهنية
- ♦ محاسنير في تدريب المعلمين

**أ. Rodríguez Suárez, José**

- ♦ مدرب وطني من المستوى الثالث
- ♦ تقني عالي في التدريب الرياضي من جامعة Fernando Pessoa
- ♦ موظف حكومي في وزارة التربية والتعليم في إمارة أستورياس
- ♦ مدرب وطني من المستوى الثالث من قبل الاتحاد الملكي لكرة القدم في مدريد
- ♦ محاضرة جامعية في مهارات التدريس. متخصص في التربية البدنية من جامعة Oviedo

# الهيكل والمحتوى

يجمع خطة الدراسة لهذا الماجستير الخاص لمدة 12 شهرًا المحتوى الأكثر حداثة حول كرة القدم المحترفة، حيث يتناول بمواد تعليمية مبتكرة الاتجاهات التكتيكية في اللعب، وتحسين التقنية، أو منهجية التدريب. تحتوي المكتبة الافتراضية على ثروة من المحتوى التعليمي الإضافي المتاح على مدار 24 ساعة في اليوم من أي جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت.



لديك تحت تصرفك موارد الوسائط المتعددة التي  
ستساعدك على تعلم منهجيات التدريب الأكثر فعالية  
المستخدمة في كرة القدم الاحترافية اليوم"



## الوحدة 1. هيكل وأداء فريق كرة القدم

- 1.1 كيف يتم تنظيم نادي كرة القدم
  - 1.1.1.1. ماذا نفهم عن نادي كرة القدم
  - 2.1.1.1. كيف يتم تنظيم نادي كرة القدم
  - 3.1.1. أنواع الأندية
  - 4.1.1. أكثر الأندية شهرة
- 2.1 الرئيس ومجلس الإدارة
  - 1.2.1. كيفية تكوينها
  - 2.2.1. أنواع الاجتماعات
  - 3.2.1. المناصب والوظائف
  - 4.2.1. أعضاء نادي كرة القدم
- 3.1 مخطط التنظيم الرياضي
  - 1.3.1. الأعضاء الذين يتكون منهم
  - 2.3.1. هل هو منفصل عن بقية النادي؟
  - 3.3.1. سفراء الرياضة في الأندية
  - 4.3.1. الرياضات الأخرى التي يتكون منها النادي
- 4.1 مدير رياضي
  - 1.4.1. ما هو المدير الرياضي؟
  - 2.4.1. المهام
  - 3.4.1. المفاوضات
  - 4.4.1. الأشخاص تحت إشرافه
- 5.1 الأمانة الفنية
  - 1.5.1. كيف تختلف عن المدير الرياضي؟
  - 2.5.1. من يشكها
  - 3.5.1. عملهم
  - 4.5.1. الانسجام الجيد بين الأقسام المختلفة
- 6.1 منسق كرة القدم الأساسية
  - 1.6.1. ما هي وظيفتها؟
  - 2.6.1. المنهجية في كرة القدم الأساسية
  - 3.6.1. التعامل مع اللاعبين وبيئتهم
  - 4.6.1. مراقبة اللاعبين من خارج النادي

- 7.1 مطبعة
  - 1.7.1. ما قسم الصحافة في وما هو الغرض منه؟
  - 2.7.1. من يشكلون قسم الصحافة
  - 3.7.1. الأهمية بالنسبة للنادي
  - 4.7.1. السيطرة على جميع أعضاء النادي
- 8.1 الأمان
  - 1.8.1. الأمان داخل نادي كرة القدم
  - 2.8.1. ما هي مسؤولية الأمن في النادي؟
  - 3.8.1. إجراءات الأمن في المنشآت
  - 4.8.1. أمن خاص لأعضاء النادي
- 9.1 عمال الحدائق وبستانيون
  - 1.9.1. ما هو رجل المرافق؟
  - 2.9.1. ما هي مسؤولية مسؤول أدوات النادي؟
  - 3.9.1. البستانيون
  - 4.9.1. تقنيات جديدة لصيانة ملاعب كرة القدم
- 10.1 العاملون الآخرون غير الرياضيين
  - 1.10.1. إداريون
  - 2.10.1. موظفو المتاجر الرسمية
  - 3.10.1. مضيفون
  - 4.10.1. العمال في يوم المباراة في الملعب

## الوحدة 2. الطاقم الفني و coaching

- 1.2 المدرب
  - 1.1.2. كيف تصبح مدرباً
  - 2.1.2. أنواع المدربين وفقاً لطريقة إدارتهم للفريق
  - 3.1.2. المدرب كعنصر أساسي في الجهاز الفني بأكمله
  - 4.1.2. ما يفعله المدرب عندما لا يكون لديه فريق
- 2.2 المدرب الثاني
  - 1.2.2. كيف تختار المدرب الثاني؟
  - 2.2.2. الواجبات المنجزة
  - 3.2.2. المدرب المساعد أقرب إلى لاعبي كرة القدم
  - 4.2.2. حالات بارزة للمدربين المساعدين

- 9.2 التدريب
  - 1.9.2. مقدمة في التدريب Coaching
  - 2.9.2. Coaching التدريب الفردي
  - 3.9.2. تدريب Coaching الفرق
  - 4.9.2. التدريب Coaching المنهجي
- 10.2 ثقافة المجموعة بين أعضاء طاقم العمل staff
  - 1.10.2. طرق التماسك بين الأعضاء
  - 2.10.2. فكرة اللعب المشترك مهمة
  - 3.10.2. الإخلاص كجزء أساسي
  - 4.10.2. هل تشكل اللغة عائقاً؟

### الوحدة 3. منهجية التدريب

- 1.3 نظام التدريب
  - 1.1.3. الأساس النظري
  - 2.1.3. اللعبة كمجموعة من الهياكل
  - 3.1.3. التخطيط والتصميم والتنفيذ
  - 4.1.3. تقييم التدريب ومراقبته
- 2.3 عناصر نظام التدريب
  - 1.2.3. أساسيات اللعب الجماعي
  - 2.2.3. اللاعب في مركز العملية
  - 3.2.3. الاتجاهات المنهجية
  - 4.2.3. الجانب النفسي
- 3.3 تصنيف المهام المختلفة
  - 1.3.3. كيف نصح المهام المختلفة
  - 2.3.3. المهام الهجومية
  - 3.3.3. المهام الدفاعية
  - 4.3.3. المهام المختلطة
- 4.3 الدوائر والمهام التحليلية
  - 1.4.3. ما الغرض منها؟
  - 2.4.3. الأنواع
  - 3.4.3. التحركات بدون كرة كالبطل
  - 4.4.3. التصرفات بالكرة

- 3.2 مدرب حراس المرمى
  - 1.3.2. أهمية مدرب حراس المرمى الجيد
  - 2.3.2. وظائفها
  - 3.3.2. العمل الفردي مع حراس المرمى
  - 4.3.2. وظائف أخرى ضمن الموظفين الفنيين
- 4.2 مندوب الفريق
  - 1.4.2. ما هو مندوب الفريق؟
  - 2.4.2. الاختلافات مع المندوب الميداني
  - 3.4.2. مندوب خاص أو مندوب النادي؟
  - 4.4.2. الوظيفة الرئيسية
- 5.2 مدرب بدني
  - 1.5.2. ماذا يفعل المدرب البدني؟
  - 2.5.2. بدون لياقة بدنية لا يوجد كرة قدم
  - 3.5.2. تطور أسلوب العمل
  - 4.5.2. أنواع المدربين البدنيين
- 6.2 المحللون/الكشافة
  - 1.6.2. ما هو المحلل وما هي وظائفه أو وظائفها؟
  - 2.6.2. الكشاف Scout داخل الطاقم الفني
  - 3.6.2. الاختلافات بين المحلل و الكشاف Scout
  - 4.6.2. التكافل بين الاثنين والجهاز الفني
- 7.2 الهيئة الطبية
  - 1.7.2. أهمية وجود هيئة طبية في النادي
  - 2.7.2. مكونات السلك الطبي
  - 3.7.2. لا يمكن التعامل مع كل شيء في النادي
  - 4.7.2. التأمين الطبي لنادي كرة القدم
- 8.2 أخصائيو علم النفس
  - 1.8.2. ماذا يفعل الطبيب النفسي في فريق كرة القدم؟
  - 2.8.2. العمل مع اللاعبين و طاقم العمل staff
  - 3.8.2. العمل مع موظفين آخرين
  - 4.8.2. كيفية اختيار الطبيب النفسي



- 5.3 تمارين صيانة الحياة
  - 1.5.3. ما هي وما هي أنواعها؟
  - 2.5.3. ممتلكات بدون هيكلية
  - 3.5.3. الممتلكات ذات الهياكل الفرعية
  - 4.5.3. ألعاب الضغط، لحظة بدون كرة
- 6.3 الألعاب الشرطية
  - 1.6.3. ألعاب مشروطة بدون إكمال
  - 2.6.3. الألعاب الشرطية مع الإكمال
  - 3.6.3. الهياكل الكلية المتضاربة
  - 4.6.3. ألعاب الموضع مقابل ألعاب التدرج
- 7.3 الإجراءات المجمعة
  - 1.7.3. أنواع التطورات، الغاية
  - 2.7.3. تمرير العجلات، التمارين الفنية
  - 3.7.3. التمارين الفنية مع اللحظة والهيكل الفرعي
  - 4.7.3. الأتمتة الجماعية
- 8.3 ألعاب مرحة
  - 1.8.3. ماذا تعني باللعب المرح في كرة القدم؟
  - 2.8.3. الصيانة
  - 3.8.3. جولات مرحة
  - 4.8.3. المهام المنفذة
- 9.3 الأحزاب
  - 1.9.3. مباريات مشروطة
  - 2.9.3. الأطراف المعدلة
  - 3.9.3. الأدوار المتعارضة، المحاكاة
  - 4.9.3. ألعاب مصغرة
- 10.3 علامات الأداء
  - 1.10.3. ما هي علامات الأداء؟
  - 2.10.3. لما تستخدم؟
  - 3.10.3. أنواع العلامات
  - 4.10.3. التكنولوجيا في تقدم القياسات

## الوحدة 4. الإعداد البدني في كرة القدم

- 1.4 الإعداد البدني والأداء الرياضي
  - 1.1.4 الإعداد البدني واللياقة البدنية والتدريب الرياضي
  - 2.1.4 الفروق بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص في كرة القدم
  - 3.1.4 القدرات البدنية الأساسية الحاسمة في كرة القدم
  - 4.1.4 لحظات الموسم التي يمكن العمل فيها على القدرات البدنية الحاسمة في كرة القدم
- 2.4 القدرات البدنية الأساسية في كرة القدم. طرق التدريب
  - 1.2.4 القوة وأهم أنواعها في كرة القدم
  - 2.2.4 المقاومة وأهم أنواعها في كرة القدم
  - 3.2.4 السرعة وأهم أنواعها في كرة القدم
  - 4.2.4 المرونة في كرة القدم
- 3.4 التخطيط الرياضي السنوي في كرة القدم
  - 1.3.4 الدورة المتوسطة والدورة الكبرى والدورة الصغرى والجلسة
  - 2.3.4 التحضير للموسم
  - 3.3.4 الموسم
  - 4.3.4 أسبوع المنافسة وأنواعه المختلفة
- 4.4 هيكل جلسة التدريب فيما يتعلق بالإعداد البدني
  - 1.4.4 الدورة التدريبية وأجزائها
  - 2.4.4 الإحماء وأنواعه المختلفة
  - 3.4.4 الجزء الرئيسي من الجلسة
  - 4.4.4 الجزء الأخير من الجلسة أو العودة إلى الهدوء
- 5.4 منهجيات التدريب للإعداد البدني في كرة القدم
  - 1.5.4 التحضير الفيزيائي التحليلي
  - 2.5.4 الإعداد البدني المتكامل
  - 3.5.4 الدورة المصغرة المهيكلتة
  - 4.5.4 التخطيط التكتيكي



- 6.4 تدريب القوة للاعب كرة القدم
- 1.6.4 أهمية تدريب القوة في الأداء والوقاية من الإصابات
- 2.6.4 أنواع تمارين القوة
- 3.6.4 عند استخدام تمارين القوة
- 4.6.4 التخطيط لتدريبات القوة في الدورة المصغرة
- 7.4 طرق القياس الكمي للحمل الداخلي وحمل التدريب الخارجي
- 1.7.4 عبء التدريب الداخلي والخارجي
- 2.7.4 كيفية تحديد العبء الداخلي والحمل الخارجي للتدريب
- 3.7.4 أنواع الأحمال المختلفة حسب الدورة المصغرة والجلسة
- 4.7.4 الاستنتاجات في نهاية التدريب
- 8.4 الاستعداد البدني في البيئات المناخية القاسية
- 1.8.4 تدريب لاعب كرة القدم في المرتفعات
- 2.8.4 تدريب كرة القدم في المناخ الصحراوي
- 3.8.4 تدريب كرة القدم في الأجواء الباردة
- 4.8.4 تدريب كرة القدم في الأجواء الرطبة
- 9.4 فترات عدم المنافسة
- 1.9.4 الفترة الانتقالية بين الفصول
- 2.9.4 فترة عدم المنافسة للفرق الوطنية
- 3.9.4 فترات عدم المنافسة بسبب المنافسة الوطنية الطويلة
- 4.9.4 فترات عدم المنافسة لأسباب صحية
- 10.4 استخدام أنظمة GPS في تخطيط وتطوير مهام التدريب
- 1.10.4 ما هو نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)؟ كيف يعمل وما هي المعلومات التي يمكن الحصول عليها؟
- 2.10.4 ما هي المتغيرات المستخدمة لتصنيف مهام التدريب المختلفة؟
- 3.10.4 كيف نخطط للمهام والدورات المصغرة بناءً على متغيرات نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)؟
- 4.10.4 الملف الشخصي الفردي للاعب كرة القدم بناءً على نمط اللعب والمتطلبات البدنية
- 2.5 أسلوب الهجوم الفردي
- 1.2.5 المراوغة
- 2.2.5 التسديدة
- 3.2.5 التوصيل
- 4.2.5 التحكم
- 3.5 الدفاع عن التقنية الفردية
- 1.3.5 التدخل
- 2.3.5 الإبعاد
- 3.3.5 الحمولة
- 4.3.5 الاعتراض
- 4.5 تقنية الهجوم الجماعي
- 1.4.5 التمريزة
- 2.4.5 الحائط
- 3.4.5 تغيير الاتجاه
- 4.4.5 الحظر
- 5.5 تقنية الدفاع الجماعي
- 1.5.5 المواجهات الهوائية
- 2.5.5 المواعيد
- 3.5.5 مناورة الضغط
- 4.5.5 الحاجز الدفاعي
- 6.5 التقنية في كرة القدم القاعدية
- 1.6.5 مرحلة الأطفال دون سن 8 سنوات- مرحلة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و10 سنوات
- 2.6.5 Alevín
- 3.6.5 مرحلة تعليم الطفولة
- 4.6.5 Cadete
- 7.5 كيف يمكنني إدخال التقنية في نموذج اللعبة؟
- 1.7.5 أي اللاعبين لدي؟
- 2.7.5 الجوانب الفنية ذات الأولوية التقنية
- 3.7.5 مرحلة الهجوم
- 4.7.5 مرحلة الدفاع
- 1.5 التقنية الخلفيات
- 1.1.5 الجوانب العامة للتقنية
- 2.1.5 أنواع التقنية
- 3.1.5 تطور التقنية
- 4.1.5 التقنية/التكتيك

## الوحدة 5. التقنية في كرة القدم

4.6	العوامل المؤثرة في اللعبة
1.4.6	القياس الأنثروبومتري والحركي
2.4.6	النفسية والنفسية الاجتماعية
3.4.6	البيولوجية والمعرفية
4.4.6	الاستراتيجية والتواصل
5.6	أنظمة الألعاب
1.5.6	خصائص وتطورات كل نظام
2.5.6	مزايا وعيوب كل نظام من الأنظمة
3.5.6	المفاهيم الدفاعية والمكملات الدفاعية
4.5.6	المفاهيم الدفاعية والمكملات الدفاعية
6.6	مواقف اللعبة
1.6.6	المواقف الهجومية
2.6.6	المواقف الدفاعية
3.6.6	الانتقال من الهجوم إلى الدفاع
4.6.6	الانتقال من الدفاع إلى الهجوم
7.6	مكافحة المبادئ التكتيكية وتحبيدها
1.7.6	التعريف
2.7.6	الفرديات
3.7.6	المجموعات
4.7.6	التمرين
8.6	نموذج اللعبة
1.8.6	فكرة اللعبة. السمات المميزة للمدرب
2.8.6	العوامل المؤثرة في إنشاء نموذج اللعبة
3.8.6	أنواع نماذج الألعاب
4.8.6	تطوير وخصائص نموذج لعبة "MI" وخصائصها
9.6	التقسيم التكتيكي
1.9.6	المبادئ المنهجية
2.9.6	دورة تشكيل النمط والديناميات الفرعية
3.9.6	تطور دورة تشكيل النمط على مدار الموسم
4.9.6	إنشاء المهام من خلال التقسيم التكتيكي

8.5	كيف أخطط للتدريب على أساس التقنية؟
1.8.5	التخطيط السنوي
2.8.5	التخطيط أثناء التوقفات
3.8.5	التخطيط الأسبوعي
4.8.5	التخطيط لكل جلسة
9.5	ما مدى أهمية التقنية في الأداء العالي؟
1.9.5	مفهوم الأداء
2.9.5	الأهداف والخصائص
3.9.5	المراحل
4.9.5	التطوير والتنفيذ
10.5	التفاصيل الدقيقة للاعب كرة قدم محترف
1.10.5	خصائص اللاعب الكاملة
2.10.5	التدريب غير المرئي
3.10.5	العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على لاعب كرة القدم
4.10.5	الموهبة الفردية في خدمة المجموعة

## الوحدة 6. التكتيك في كرة القدم

1.6	هل التكتيك والاستراتيجية هما نفس الشيء؟ الإطار النظري
1.1.6	تعريف المفاهيم الأساسية
2.1.6	المبادئ الأساسية للعبة
3.1.6	المتغيرات التكتيكية المختلفة
4.1.6	الاختلافات وأوجه التشابه
2.6	المبادئ الهجومية
1.2.6	التعريف
2.2.6	الفرديات
3.2.6	المجموعات
4.2.6	التمرين
3.6	المبادئ الهجومية
1.3.6	التعريف
2.3.6	الفرديات
3.3.6	المجموعات
4.3.6	التمرين

- 10.6 الاستراتيجية الإجراءات عند الكرة الثابتة
- 1.10.6 الاستراتيجية الهجومية
- 2.10.6 الاستراتيجية الدفاعية
- 3.10.6 تدريب الإجراءات عند الكرة الثابتة
- 4.10.6 اختيار الإجراءات وفقاً لنوع لاعب كرة القدم

## الوحدة 7. تحليل كرة القدم

- 1.7 تحليل الفريق الخاص
  - 1.1.7 التحليل على المستوى الجزئي
  - 2.1.7 الأدوار الوظيفية
  - 3.1.7 تحليل المستوى المتوسط
  - 4.1.7 تحليل المستوى الكلي
- 2.7 تحليل التدريب وتدخل موظفي التدريب
  - 1.2.7 تحليل الجلسات
  - 2.2.7 تحليل المهام
  - 3.2.7 التدخلات الديناميكية
  - 4.2.7 التدخلات الثابتة
- 3.7 التحليل الفردي والجماعي للفريق المنافس
  - 1.3.7 تحديد الجوانب التي يجب مراعاتها
  - 2.3.7 التقارير الفردية
  - 3.3.7 تقارير المجموعة و/أو الفريق
  - 4.3.7 اختيار المحتويات وتأثيرها على خطة المباراة
- 4.7 تأثير الخصم على مهام التدريب
  - 1.4.7 إدخال المحتوى في مهام التدريب
  - 2.4.7 كيف تنسق أداء الموظفين الفنيين؟
  - 3.4.7 كيف نتعامل مع المراحل الفرعية للعبة؟
  - 4.4.7 ملاحظات Feedback التدريب
- 5.7 نقل تحليلات الخصم إلى اللاعب أثناء الدورة المصغرة
  - 1.5.7 ما المحتوى الذي نريد أن ننقله؟
  - 2.5.7 ما نوع الدورة المصغرة أو الهيكل الأسبوعي أنا؟
  - 3.5.7 كيف أقوم بتوزيع المحتويات داخل الدورة المصغرة؟
  - 4.5.7 أدوات النقل

- 6.7 تحليل ما قبل المباراة وأثناء المباراة
  - 1.6.7 اختيار وبرمجة المحتويات
  - 2.6.7 أدوات النقل
  - 3.6.7 جمع المعلومات وتبادلها أثناء المباراة
  - 4.6.7 تحليل ونقل المعلومات أثناء الاستراحة
- 7.7 تحليل ما بعد المباراة والتقييم النهائي
  - 1.7.7 تحليل سلوكك وسلوك خصمك
  - 2.7.7 ماذا ومتى وكيف يمكنني نقل المحتوى؟
  - 3.7.7 التقييم المستمر للطاقت
  - 4.7.7 التقييم المستمر للمنافسة
- 8.7 قسم تحليل البيانات والتحليل القياسي
  - 1.8.7 تنفيذ قسم التحليل
  - 2.8.7 نهج محاذاة منهجية الأداء العالي
  - 3.8.7 قاعدة البيانات
  - 4.8.7 معايير اختيار البيانات
- 9.7 العمليات السمعية والبصرية
  - 1.9.7 مفهوم التسجيل وما الذي نقوم بتسجيله؟
  - 2.9.7 استخدام التسجيلات وما هو الفيديو؟
  - 3.9.7 اللقطة
  - 4.9.7 لغة التواصل
- 10.7 وضع العلامات Tagging وتصنيف الأحداث
  - 1.10.7 المفهوم
  - 2.10.7 الحدث Event البيانات وما هي البيانات التي يمكننا العثور عليها؟
  - 3.10.7 هيكل الوسم Tagging
  - 4.10.7 أنواع الأحداث بناءً على لحظات في اللعبة

## الوحدة 8. الإصابات في كرة القدم

- 1.8 الإصابة الرياضية
  - 1.1.8 مفهوم الإصابة مقابل الإصابة الرياضية
  - 2.1.8 متى يصاب لاعب كرة القدم؟
  - 3.1.8 من الذي يحدد إصابة لاعب كرة القدم؟
  - 4.1.8 الإعفاء الطبي والإعفاء الرياضي والإعفاء التنافسي

- 2.8 أنواع الإصابات وعلاجها
  - 1.2.8. الإصابات على مستوى العضلات
  - 2.2.8. الإصابات الرباطية
  - 3.2.8. الإصابات على مستوى الأوتار
  - 4.2.8. الإصابات على مستوى العظام والمفاصل
- 3.8 الطاقم الطبي وأهدافه مع اللاعب المصاب
  - 1.3.8. الطبيب
  - 2.3.8. أخصائي العلاج الطبيعي
  - 3.3.8. المكيف الطبي الرياضي
  - 4.3.8. المكلف بالإعداد البدني والمدرّب
- 4.8 الإصابات الأكثر شيوعاً في كرة القدم
  - 1.4.8. الإصابات على مستوى عضلة الفخذ
  - 2.4.8. الالتواء والمناطق الأكثر تضرراً
  - 3.4.8. الإصابات على مستوى الركبة وأنواعها
  - 4.4.8. إصابات عضلات الفخذ
- 5.8 لماذا يصاب لاعب كرة القدم؟ الأسباب الشائعة
  - 1.5.8. العوامل الجوهرية للاعب كرة القدم
  - 2.5.8. العوامل الخارجية للاعب كرة القدم
  - 3.5.8. عوامل أخرى
  - 4.5.8. حالات الإصابة
- 6.8 تكرار الإصابات وأسبابها المحتملة
  - 1.6.8. ماهو تكرار الإصابة ؟
  - 2.6.8. كيف يمكن تجنب تكرار الإصابة ؟
  - 3.6.8. ما هي الحالات الأكثر شيوعاً لتكرار الإصابة
  - 4.6.8. كيف يمكن معرف أن اللاعب قد تعافى نهائياً؟
- 7.8 إعادة التأهيل البدني الرياضي ومراحله للاعب كرة القدم المصاب
  - 1.7.8. المراحل
  - 2.7.8. التعافي الوظيفي الرياضي
  - 3.7.8. التعافي الرياضي البدني
  - 4.7.8. إعادة الخضوع للتدريبات الرياضية



- 8.8 إعادة الخضوع للتدريبات لاسترجاع القوة
- 1.8.8. ماذا يقصد بإعادة التدريب لاسترجاع القوة؟
- 2.8.8. كيف نتحكم في إعادة التدريب من أجل استرجاع القوة؟
- 3.8.8. ما هي المعايير أو الاختبارات التي نأخذها في الاعتبار لتقييم لياقة اللاعب؟
- 4.8.8. مشاعر اللاعب مهمة
- 9.8 عودة اللاعب المصاب إلى الأداء
- 1.9.8. الجوانب التي يجب أخذها بعين الاعتبار لدى إعادة اللاعب إلى الفريق
- 2.9.8. الخطوات الأولى
- 3.9.8. إعادة الإنضمام إلى الفريق
- 4.9.8. نموذج برنامج العودة إلى الفريق إلى غاية المشاركة في المباريات
- 10.8 الوقاية من الإصابات لدى لاعب كرة القدم
- 1.10.8. الوقاية من التعرض للإصابات الأكثر شيوعاً في كرة السلة
- 2.10.8. أهمية القوة في تفادي التعرض للإصابات
- 3.10.8. متى وكيف يخضع اللاعب لبروتوكول الوقاية من الإصابات؟
- 4.10.8. عمل اللاعب خارج الفريق في الوقاية من الإصابات
- 4.9 تحديد الأهداف والأدوار داخل الفريق
- 1.4.9. الأهداف الذكية SMART
- 2.4.9. الأهداف الجماعية والفردية
- 3.4.9. من الذي يقوم بتعيين الأدوار داخل الفريق؟
- 4.4.9. الدافع والدور
- 5.9 الانتباه والتركيز في كرة القدم
- 1.5.9. ما هو الانتباه؟
- 2.5.9. ما هو التركيز؟
- 3.5.9. تأثير التنشيط
- 4.5.9. تركيز الانتباه في كرة القدم
- 6.9 القيادة
- 1.6.9. ما معنى أن تكون قائداً؟
- 2.6.9. أنواع القيادة في اللاعبين
- 3.6.9. أنواع القيادة في المدربين
- 4.6.9. القيادة التحويلية
- 7.9 تقييم فريق كرة القدم كمجموعة
- 1.7.9. ديناميكيات المجموعة
- 2.7.9. المخطط الاجتماعي
- 3.7.9. المخطط الحركي
- 4.7.9. استخراج البيانات والاستنتاجات
- 8.9 علم النفس الرياضي في كرة القدم الأساسية
- 1.8.9. التدريب أم المنافسة؟
- 2.8.9. تدريب الآباء
- 3.8.9. العمل على القيم
- 4.8.9. تناوب الأدوار
- 9.9 علم النفس الرياضي في الأداء العالي
- 1.9.9. النموذج الدوري Worchel
- 2.9.9. الوعي الذاتي للاعب
- 3.9.9. العمل مع اللاعب المصاب
- 4.9.9. الاعتزال في الرياضة الاحترافية

## الوحدة 9. علم النفس المطبق على كرة القدم

### 1.9 علم النفس الرياضي

1.1.9. ما هو علم النفس؟

2.1.9. الاختلافات بين علم النفس "التقليدي" وعلم النفس الرياضي

3.1.9. هيكل العمل النفسي

4.1.9. الرغبات مقابل الاحتياجات

2.9 الاحتياجات النفسية في كرة القدم

1.2.9. المتغيرات الرئيسية التي يجب العمل عليها

2.2.9. الوساطة في النزاعات

3.2.9. العمل متعدد التخصصات في كرة القدم

4.2.9. التدريب الخفي

3.9 بناء الفريق

1.3.9. المجموعة مقابل فريق

2.3.9. الهوية

3.3.9. الهيكل

4.3.9. تماسك المجموعة

- 6.10 التغذية بعد المباراة
  - 1.6.10. المغذيات الكبيرة والسوائل
  - 2.6.10. وجبة ما بعد المباراة
  - 3.6.10. Timing
  - 4.6.10. مساعدات زيادة النشاط
- 7.10 تغذية اللاعب المصاب
  - 1.7.10. المغذيات الكبيرة والمغذيات الدقيقة المهمة
  - 2.7.10. متطلبات الطاقة
  - 3.7.10. المكملات والمساعدات المولدة للطاقة
  - 4.7.10. التخطيط الغذائي
- 8.10 التغذية في فترة الإجازة
  - 1.8.10. توزيع المغذيات الكبرى
  - 2.8.10. المغذيات الدقيقة والمساعدات المولدة للطاقة
  - 3.8.10. متطلبات الطاقة
  - 4.8.10. التخطيط الغذائي
- 9.10 المكملات والمساعدات المولدة للطاقة
  - 1.9.10. التصنيف والأمن
  - 2.9.10. الأطعمة والمكملات الغذائية الرياضية
  - 3.9.10. مساعدات منشطة ذات تأثير فوري
  - 4.9.10. مساعدات أداء مزمنة
- 10.10. حالات خاصة
  - 1.10.10. اعتبارات كرة القدم النسائية
  - 2.10.10. اللاعبون الشباب
  - 3.10.10. كرة القدم والحرارة
  - 4.10.10. التخطيط الغذائي عند السفر

- 10.9 العمل النفسي الذي يقوم به المدرب
  - 1.10.9. المعايير والقواعد
  - 2.10.9. الاتصال
  - 3.10.9. المعاملة الفردية للاعبين
  - 4.10.9. العمل مع اللاعب المصاب

## الوحدة 10. علم التغذية المطبق على كرة القدم

- 1.10 احتياجات الطاقة وتكوين الجسم
  - 1.1.10. توازن الطاقة
  - 2.1.10. استهلاك الطاقة في التدريبات والمباريات
  - 3.1.10. تكوين جسم لاعب كرة القدم
  - 4.1.10. تقييم تكوين الجسم
- 2.10 المغذيات الكبيرة والمغذيات الدقيقة
  - 1.2.10. الكربوهيدرات
  - 2.2.10. البروتين
  - 3.2.10. الدهون
  - 4.2.10. الفيتامينات و المعادن
- 3.10 الترطيب وفقدان السوائل
  - 1.3.10. توازن الماء
  - 2.3.10. تناول السوائل والاستراتيجيات
  - 3.3.10. فقدان السوائل
  - 4.3.10. الترطيب في التدريبات والمباريات
- 4.10 التغذية في فترة المنافسة
  - 1.4.10. التغذية اليومية للاعب كرة القدم
  - 2.4.10. متطلبات التدريب
  - 3.4.10. متطلبات المباريات
  - 4.4.10. التخطيط الغذائي
- 5.10 التغذية قبل المباراة
  - 1.5.10. المغذيات الكبيرة والسوائل
  - 2.5.10. وجبة ما قبل المباراة
  - 3.5.10. Timing
  - 4.5.10. مساعدات زيادة النشاط

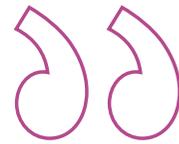
# المنهجية

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، بكفل 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.

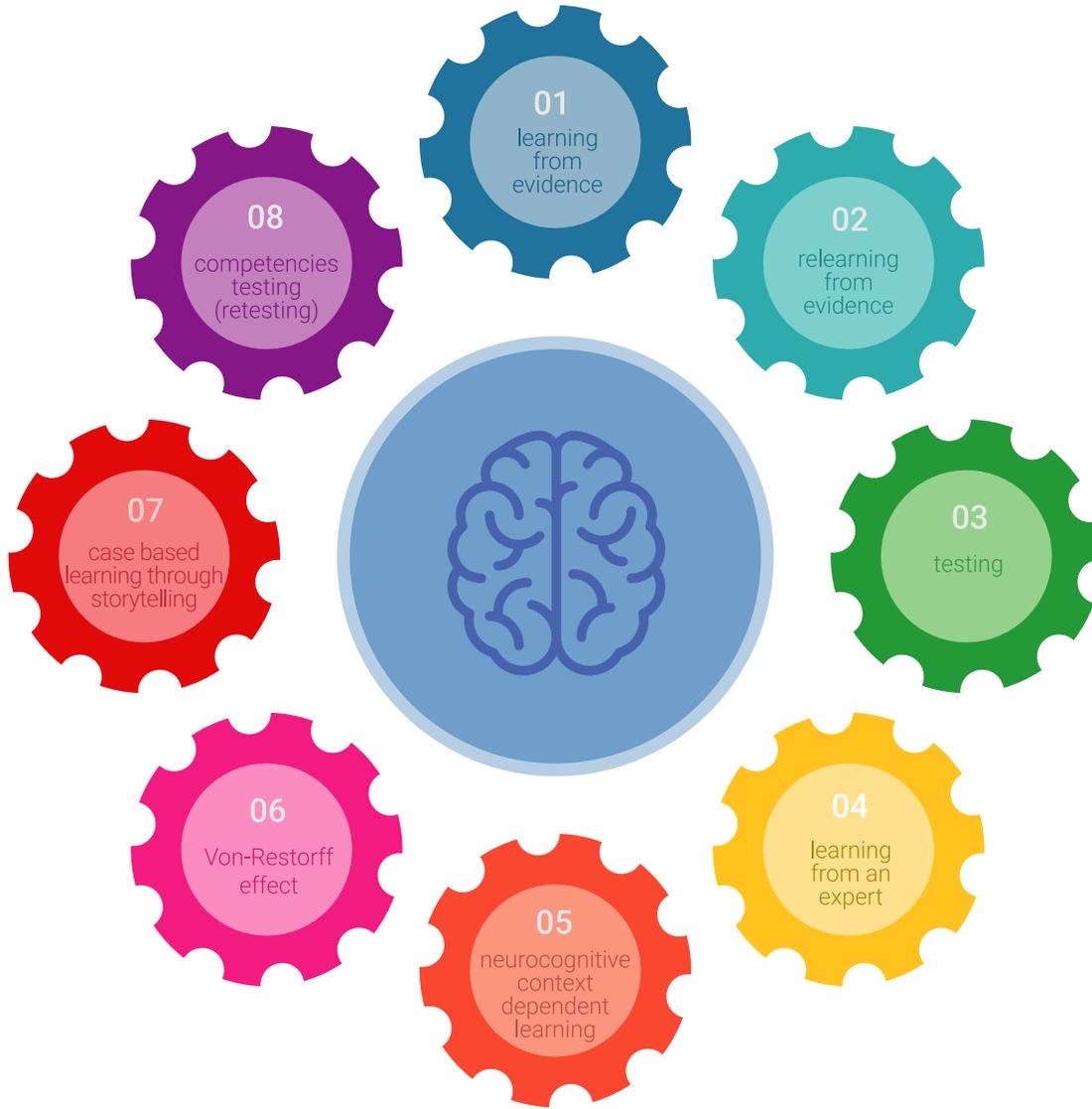


سيتعلم الطالب، من خلال الأنشطة التعاونية  
والحالات الحقيقية، حل المواقف المعقدة  
في بيئات العمل الحقيقية.

## 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 طبيعة التعليم العالمي، يسمى Relearning أو إعادة التعلم.

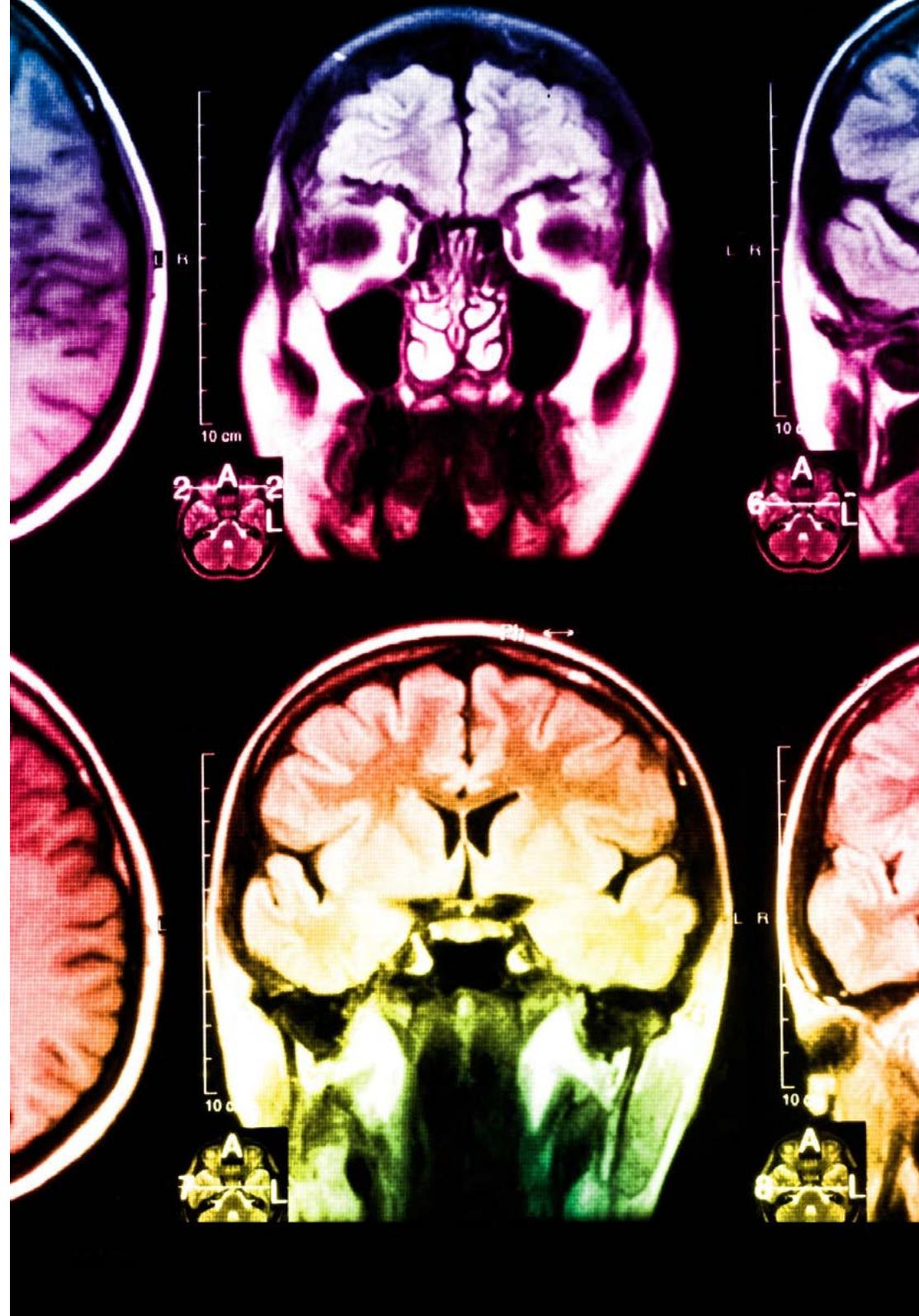
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصريح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً 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.

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

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



## يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

### المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموشًا حقًا.

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

### المحاضرات الرئيسية



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

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

### التدريب العملي على المهارات والكفاءات

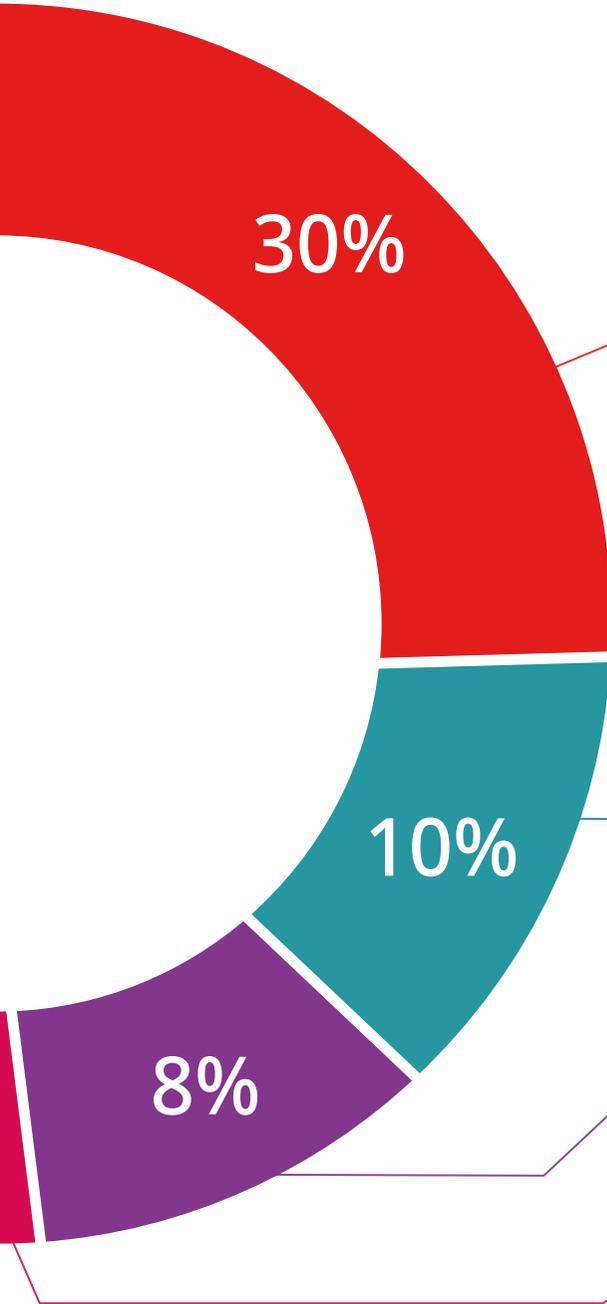


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

### قراءات تكميلية



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





### دراسات الحالة (Case studies)

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



### ملخصات تفاعلية

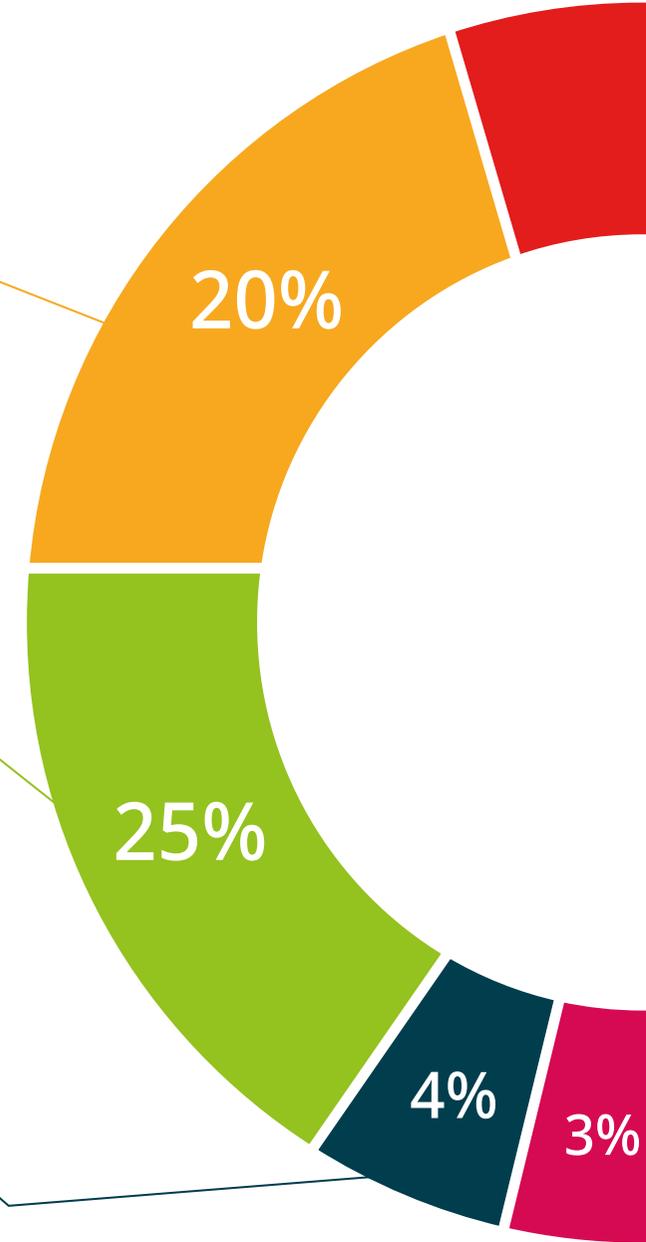
يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة

اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية"



### الاختبار وإعادة الاختبار

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



# المؤهل العلمي

يضمن الماجستير الخاص في كرة القدم الاحترافية بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائقة، الحصول على مؤهل الماجستير الخاص الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتز هذا البرنامج بنجاح واحصل على مؤهلك العلمي الجامعي  
دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"



المؤهل العلمي: ماجستير خاص في كرة القدم الاحترافية

طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

مدة الدراسة: 12 شهر

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



### ماجستير خاص في كرة القدم الاحترافية

#### التوزيع العام للخطة الدراسية

الدرجة	المادة	التقييم	عدد الساعات
1*	ممكن ولقاء فريق كرة القدم	انجازي	150
1*	التدريب الفني و coaching	انجازي	150
1*	مهنية التدريس	انجازي	150
1*	التعداد اليومي في كرة القدم	انجازي	150
1*	التفنية في كرة القدم	انجازي	150
1*	التكتيكية في كرة القدم	انجازي	150
1*	تحليل كرة القدم	انجازي	150
1*	البرامج في كرة القدم	انجازي	150
1*	علم النفس التطبق على كرة القدم	انجازي	150
1*	علم التغذية التطبق على كرة القدم	انجازي	150

#### التوزيع العام للخطة الدراسية

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

تحتوي درجة الماجستير الخاص في كرة القدم الاحترافية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق. بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل الماجستير الخاص الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

إن المؤهل الصادر عن 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.

#### شهادة تخرج

هذه الشهادة ممنوحة إلى

ل

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

ماجستير خاص

في

كرة القدم الاحترافية

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

المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

الابتكار

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الحاضر المعرفة

الحاضر

الجودة

المعرفة

ماجستير خاص

كرة القدم الاحترافية

« طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل العلمي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: عبر الإنترنت

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

# ماجستير خاص كرة القدم الاحترافية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

