ماجستير خاص

تمارين القوة للأداء الرياضي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير خاص

تمارين القوة للأداء الرياضي

- 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-strength-training-sports-performance**

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 22

06
المنهجية
صفحة 36

07
المؤهل العلمي
صفحة 44

01
المقدمة

ستجد في هذا البرنامج محتوى مفصلاً حول كيفية استخدام تمارين القوة لتحسين تعبيراتها، بدءًا من كيفية تأثير المظهر المذكور على رياضات السرعة والمقاومة والوضع وكيفية تأثيره على التسارع وتغيير الاتجاه وما إلى ذلك.

يحتوي كل موضوع على متخصصين حقيقيين في المجال يقدمون أفضل تدريب نظري وكل خبراتهم العملية الواسعة، مما يجعل هذا البرنامج فريدًا.

قم بزيادة معرفتك في تمارين القوة للأداء الرياضي من خلال هذا التدريب عالي المستوى"

في السنوات الأخيرة، اقتحم تدريب القوة المجتمع العلمي بزخم كبير، حيث غطى سياقات متعددة، والتي تتراوح من الأداء الرياضي في رياضة الوقت والعلامة التجارية، إلى الرياضة الوقائية، مروراً عبر مجموعة واسعة من الأساليب الرياضية.

في درجة الماجستير الخاص هذه، ستتم معالجة الأهمية الحيوية للقوة في الأداء البشري بكل تعبيراتها الممكنة بمستوى فريد من العمق النظري ومستوى مختلف تمامًا من النسب في الممارسة فيما يتعلق بما شوهد حتى الآن.

سيحصل طالب درجة الماجستير الخاص على تدريب مميز مقارنة بزملائه المحترفين، حيث يكون قادراً على الأداء في جميع مجالات الرياضة كمتخصص في تدريب القوة.

قام فريق تدريس هذا الماجستير الخاص في تمارين القوة للأداء الرياضي باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب، لتزويد الطالب بأكبر فرصة دراسية ممكنة ومرتبطة دائماً بالحاضر.

ولذلك، شرعت TECH الجامعة التكنولوجية في إنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتدريسية التي تحول الطلاب إلى محترفين ناجحين، وفقاً لأعلى معايير الجودة في التدريس الدولي.

لهذا السبب، يظهر في هذا الماجستير الخاص محتوى ثري سيساعد الطالب على الوصول إلى نخبة التدريب البدني. بالإضافة، على اعتبار أنه ماجستير خاص أونلاين، فإن الطالب غير مشروط بجداول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي، ولكن يمكنه الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم، وتحقيق التوازن بين عمله أو حياته الشخصية وحياته الأكاديمية.

يحتوي هذا **ماجستير خاص في تمارين القوة للأداء الرياضي** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق. ومن أبرز ميزاته:

- تطوير العديد من الحالات العملية التي يقدمها متخصصون في التدريب الشخصي
- تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها بها، المعلومات الأساسية للممارسة المهنية
- التدريبات حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار
- تركيزه الخاص على المنهجيات المبتكرة في التدريب الشخصي
- الدروس النظرية، أسئلة للخبراء، منتديات مناقشة حول موضوعات مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

تعمّق في دراسة الماجستير الخاص هذا ذو الدقة العلمية العالية وحسّن مهاراتك في تمارين القوة للأداء الرياضي"

هذا الماجستير الخاص هو أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديثي لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرب شخصي، ستحصل على شهادة من *TECH* الجامعة التكنولوجية "

يسمح لك برنامج الماجستير شهادة خاصة بالتدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليماً غامرًا مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية.

ستسمح لك درجة الماجستير شهادة خاصة عبر الإنترنت بنسبة *100٪* بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.

وهي تضم في هيئة التدريس مهنيين ينتمون إلى مجال علوم الرياضة، والذين يصبون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من جمعيات مرجعية وجامعات مرموقة.

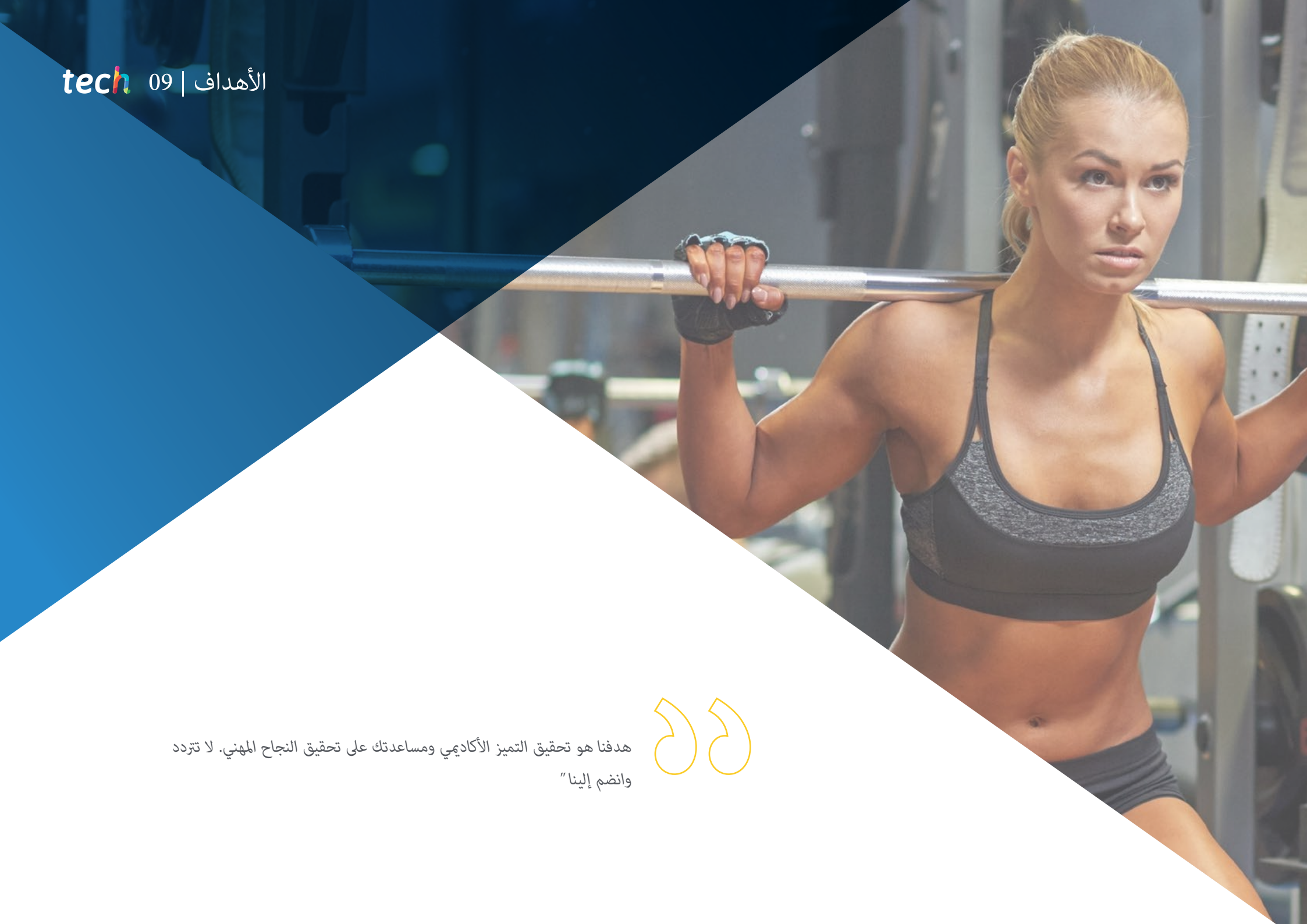
محتوى الوسائط المتعددة خاصتها، الذي تم تطويره بأحدث التقنيات التعليمية، سيسمح للمهني بالتعلم حسب السياق، بما معناه، بيئة محاكاة ستوفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرَح على مدار هذا البرنامج. لهذا، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء معترف بهم في تمارين القوة للأداء الرياضي، ويتمتعون بتجربة رائعة.

02

الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي، بحيث يمكن لمحترفي العلوم الرياضية إتقان تمارين القوة للأداء الرياضي بطريقة عملية وصارمة.



هدفنا هو تحقيق التميز الأكاديمي ومساعدتك على تحقيق النجاح المهني. لا تتردد وانضم إلينا"

الأهداف العامة

- تعميق المعرفة القائمة على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل في المجال العملي فيما يتعلق بتدريب القوة
- إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدمًا من حيث تدريب القوة
- تطبيق أحدث طرق التدريب لتحسين الأداء الرياضي من حيث القوة المشار إليها بشكل فعال
- إتقان تدريب القوة بشكل فعال لتحسين الأداء في الوقت المناسب ورياضات العلامة التجارية، وكذلك في الرياضات الوقائية
- إتقان المبادئ التي تحكم علم وظائف الأعضاء وكذلك الكيمياء الحيوية
- تعميق المبادئ التي تحكم نظرية الأنظمة الديناميكية المعقدة فيما يشير إلى تدريب القوة
- دمج تدريب القوة بنجاح لتحسين المهارات الحركية المغمورة في الرياضة
- إتقان جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في ممارسة حقيقية

> يتطلب المجال الرياضي مهنيين مدربين ونقدم لك المفاتيح لتضع نفسك في النخبة المهنية"

الأهداف المحددة

الوحدة 1. فيسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

- التخصص وتفسير الجوانب الرئيسية للكيمياء الحيوية والديناميكا الحرارية
- المعرفة المتعمقة بمسارات استقلاب الطاقة وتعديلاتها بوساطة التمرين ودورها في الأداء البشري
- التخصص في الجوانب الرئيسية للجهاز العصبي العضلي، والتحكم الحركي ودوره في التدريب البدني
- المعرفة المتعمقة بفسيولوجيا العضلات وعملية تقلص العضلات وقواعدها الجزيئية
- التعمق في عمل الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي واستخدام الأكسجين أثناء التمرين
- إدارة الأسباب العامة للإرهاق وتأثيرها في أنواع وطرق التمارين المختلفة
- تحديد المعالم الفسيولوجية المختلفة وتطبيقها في الممارسة العملية

الوحدة 2. تمارين القوة لتحسين المهارات الحركية

- الفهم العميق للعلاقة بين القوة والمهارات
- تحديد المهارات الأساسية في الرياضة، للتمكن من تحليلها وفهمها ومن ثم تعزيزها من خلال التدريب
- ترتيب وتنظيم عملية تنمية المهارات
- دمج وربط العمل الميداني والصالة الرياضية لتعزيز المهارات

الوحدة 3. تمرين القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

- إدارة المعرفة المحددة حول نظرية النظم في التدريب الرياضي
- تحليل المكونات المختلفة التي ترتبط ببعضها البعض في تدريبات القوة وتطبيقها في رياضات الموقف
- منهجيات تدريب القوة الموجهة نحو منظور يلبي وصفات النشاط البدني المحددة للرياضة
- تطوير نظرة نقدية لواقع تدريب القوة للرياضيين وغير الرياضيين

الوحدة 4. وصفات وبرمجة تمارين القوة

- التخصص وتفسير الجوانب الرئيسية لتدريب القوة
- المعرفة المتعمقة بمكونات الحمل المختلفة
- التعمق في الجوانب الرئيسية لتخطيط الحمل والفترة الزمنية والمراقبة
- التعرف بعمق على المخططات المختلفة لإعداد الجلسات
- إدارة نماذج وصفات النشاط البدني والمراقبة والتعديل الأكثر شيوعًا

الوحدة 5. منهجية تدريب القوة

- التعرف بعمق على المقترحات المنهجية المختلفة لتدريب القوة وإمكانية تطبيقها في مجال الممارسة
- تحديد تلك الأساليب الأنسب للاحتياجات المحددة
- التعرف على الطرق المختلفة المقترحة في قائمة المراجع وتطبيقها بأمان

الوحدة 6. نظرية تدريب القوة وأسس التدريب الهيكلي

- إتقان المصطلحات النظرية بعمق فيما يتعلق بتدريب القوة
- إتقان المصطلحات النظرية بعمق فيما يتعلق بتدريب القوة
- إتقان الجوانب المنهجية بحكمة فيما يتعلق بالتدريب لأغراض تضخمية
- إتقان الجوانب الفسيولوجية بحكمة من حيث التدريب للأغراض التضخمية

الوحدة 7. تمارين القوة لتحسين السرعة

- معرفة وتفسير الجوانب الرئيسية لتقنية السرعة وتغيير الاتجاه
- المقارنة والتفريق بين سرعة رياضة الموقف فيما يتعلق بنموذج ألعاب القوى
- التتعرف بعمق على الجوانب الميكانيكية التي يمكن أن تؤثر على فقدان الأداء والآليات التي تسبب الإصابة في الركض
- تطبيق الوسائل والأساليب المختلفة لتدريب القوة بشكل تحليلي لتطوير الجري

الوحدة 8. تقييم الأداء الرياضي في تدريبات القوة

- التخصص في أنواع التقييم المختلفة ومدى قابليتها للتطبيق في مجال الممارسة
- تحديد تلك الاختبارات / الامتحانات الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك الخاصة
- إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- تعميق وتطبيق أنواع مختلفة من التقنيات المستخدمة حاليًا في مجال التقييم، سواء في مجال الصحة والأداء البدني في أي مستوى من مستويات الطلب

الوحدة 9. تدريب القوة في رياضات الوضع

- الفهم العميق لمنطق تصميم التدريب القائم على الحركة
- التفريق بين وسائل القوة وطرقها
- كشف أنماط الحركة ذات الأولوية لتطبيق القوة في الرياضة المعنية
- فهم كيفية تشغيل وتطبيق الوسائل التكنولوجية في خدمة تمارين القوة

الوحدة 10. التدريب في الرياضات المتوسطة والطويلة الأمد

- تحديد وتحليل آليات إنتاج القوة في تخصصات المقاومة المختلفة
- التعرف بعمق على الوسائل والأساليب المختلفة لتدريب القوة وتطبيقاتها العملية
- التعمق في آثار التدريبات المتزامنة وردودها على القدرة على التحمل
- جدولة وتنظيم تدريبات القوة

03

الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات الماجستير الخاص في تمارين القوة للأداء الرياضي، سيكتسب المحترف المهارات اللازمة لجودة التطبيق العملي وتحديثه بناءً على المنهجية التعليمية الأكثر ابتكاراً.

سيسمح لك هذا البرنامج باكتساب المهارات اللازمة لتحقيق النجاح المهني"

الكفاءة العامة

- دمج تمارين القوة بنجاح لتحسين المهارات الرياضية

زد من مهاراتك بفضل تدريبنا العالي الجودة وامنح حياتك المهنية دفعة"

الكفاءات المحددة

- التعمق في عمل الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي واستخدام الأكسجين أثناء التمرين
- ترتيب وتنظيم عملية تنمية المهارات
- تحليل المكونات المختلفة التي ترتبط ببعضها البعض في تدريبات القوة وتطبيقها في رياضات الموقف
- التعمق في الجوانب الرئيسية للتخطيط والفترة الزمنية والمراقبة
- إتقان المصطلحات النظرية بعمق فيما يتعلق بتدريب القوة
- المقارنة والتفريق بين سرعة رياضة الموقف فيما يتعلق بنموذج ألعاب القوى
- إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- كشف أنماط الحركة ذات الأولوية لتطبيق القوة في الرياضة المعنية
- تحديد وتحليل آليات إنتاج القوة في تخصصات المقاومة المختلفة

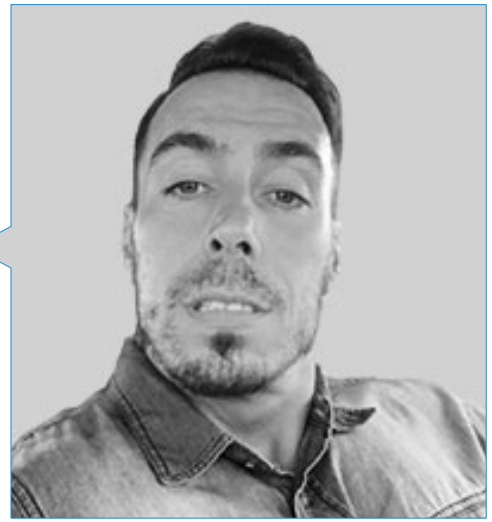
04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا في ماجستير التمرين الشخصي، بمكانة واسعة في المهنة، وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معًا لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بتطوير برنامج الماجستير الخاص هذا مع التحديثات الأخيرة حول هذا الموضوع والتي ستتيح لك بالتخصص وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.

"تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً"

هيكل الإدارة



أ. Rubina, Dardo

- الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- منسق التحضير البدني EDM
- مدرب بدني لفريق EDM First
- ماجستير في ARD COE
- شهادة EXOS
- متخصص في تدريب القوة للوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل الوظيفي والبدني الرياضي
- متخصص في تدريب القوة المطبق على الأداء البدني والرياضي
- متخصص في الميكانيكا الحيوية التطبيقية والتقييم الوظيفي
- شهادة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني
- دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان المصابين بأمراض
- دراسات عليا في الوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل
- شهادة في التقييم الوظيفي والتمارين التصحيحية
- شهادة في طب الأعصاب الوظيفي
- دبلوم في الدراسات المتقدمة (DEA) جامعة Castilla la Mancha
- طالب دكتوراه في ARD

الأساتذة

أ. Añon, Pablo

- المدرب البدني للفريق الوطني للكرة الطائرة النسائية للألعاب الأولمبية
- المدرب البدني لفرق الكرة الطائرة من الدرجة الأولى الأرجنتينية رجال
- المدرب البدني للاعبي الجولف المحترفين Jorge Berent و Gustavo Rojas
- مدرب السباحة في Quilmes Atlético Club
- الأستاذ الوطني للتربية البدنية (INEF) في Avellaneda
- دراسات عليا في الطب الرياضي وعلوم الرياضة التطبيقية من جامعة la Plata
- ماجستير في الأداء الرياضي العالي من الجامعة الكاثوليكية في مورسيا
- الدورات التدريبية الموجهة إلى مجال الأداء الرياضي العالي

أ. Gizzarelli, Matías Bruno

- مدرب متخصص في الأداء EXOS للاعبي كرة السلة
- شهادة في التربية البدنية
- شهادة خبرة جامعية في علوم الأعصاب التطبيقية
- مؤلف كتاب تدريب كرة السلة: التحضير البدني

أ. Masse, Juan Manuel

- مدير مجموعة Estudios Athlon Ciencia
- مدرب بدني في العديد من فرق كرة القدم المحترفة في أمريكا الجنوبية

أ. Vilariño, Leandro

- المدرب البدني لنادي كرة القدم البوليفي The Strongest
- مدرب بدني للفرق المحترفة بالدوري الأرجنتيني
- شهادة في النشاط البدني والرياضة

أ. Carbone, Leandro

- الرئيس التنفيذي لشركة LIFT للتدريب والتمرين
- مسؤول عن قسم التقييمات الرياضية وعلم وظائف الأعضاء في التمرين. WellMets - معهد الرياضة والطب في تشيلي
- الرئيس التنفيذي/ المدير في Complex I
- أستاذ جامعي
- مستشار خارجي لشركة Speed4lift الرائدة في مجال التكنولوجيا الرياضية
- شهادة في النشاط البدني من جامعة السلفادور
- متخصص في فسيولوجيا التمارين الرياضية من جامعة La Plata الوطنية
- MCs. Strength and Conditioning في Greenwich University, المملكة المتحدة

أ. Garzon Duarte, Mateo

- مدرب لياقة بدنية مستقل
- أستاذ مساعد وبديل في هيئة التدريس في الكيمياء الحيوية والتدريب في جامعة السلفادور
- مدرب بدني ومنسق في SportsLab وهو مركز رياضي عالي الأداء متخصص في التنس
- MGD- تدريب شخصي مخصّص. S&C مدرّب
- شهادة في النشاط البدني والرياضة من جامعة السلفادور
- أخصائي قوة وتكييف معتمد من CSCS، NSCA
- معالج تدليك محترف من قبل المركز الطبي المدرسي

أ. Palarino, Matías

- الرئيس التنفيذي في An&En تحليل وتدريب
- مدرب بدني للفريق الاحتياطي لكرة القدم للرجال بنادي Atlético Vélez Sarsfield
- مدرب بدني في كرة القدم الاحترافية
- مدرب بدني للهوكي
- مدرب بدني في لعبة الركبي
- مدرب شخصي
- شهادة في الألعاب الرياضية عالية الأداء من جامعة Lomas de Zamora
- أستاذ أعلى للتربية البدنية من ISEF nº1
- خبرة واسعة في التدريس في دورات الإعداد البدني والتحكم في الحمل

أ. Trobadelo, Pablo Omar

- مدرب بدني لفريق الكرة الطائرة الأرجنتيني للنساء
- مدرب ومستشار في T الحركة، القوة والأداء
- المنسق الفني الرياضي في KI Gym Concept
- درجة الماجستير في تدريب وتطوير الأداء الرياضي من الجامعة
- الوطنية Lomas de Zamora

أ. Tinti, Hugo

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

أ. Rossanigo, Horacio

- المدير الرياضي لـ Activarte Sport Barcelona
- مؤسس مشارك في Build Academy
- مدرب بدني في Acumen Sports
- مدرس التربية البدنية في مدرسة واشنطن
- مدرب الرجبي في نادي Uncas Rugby
- أستاذ التربية البدنية في معهد Tandil العالي
- شهادة في التربية البدنية وعلم وظائف الأعضاء في العمل البدني
- ماجستير في الإعداد البدني في الرياضات الجماعية في INEFC Barcelona

أ. Vaccarini, Adrián Ricardo

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

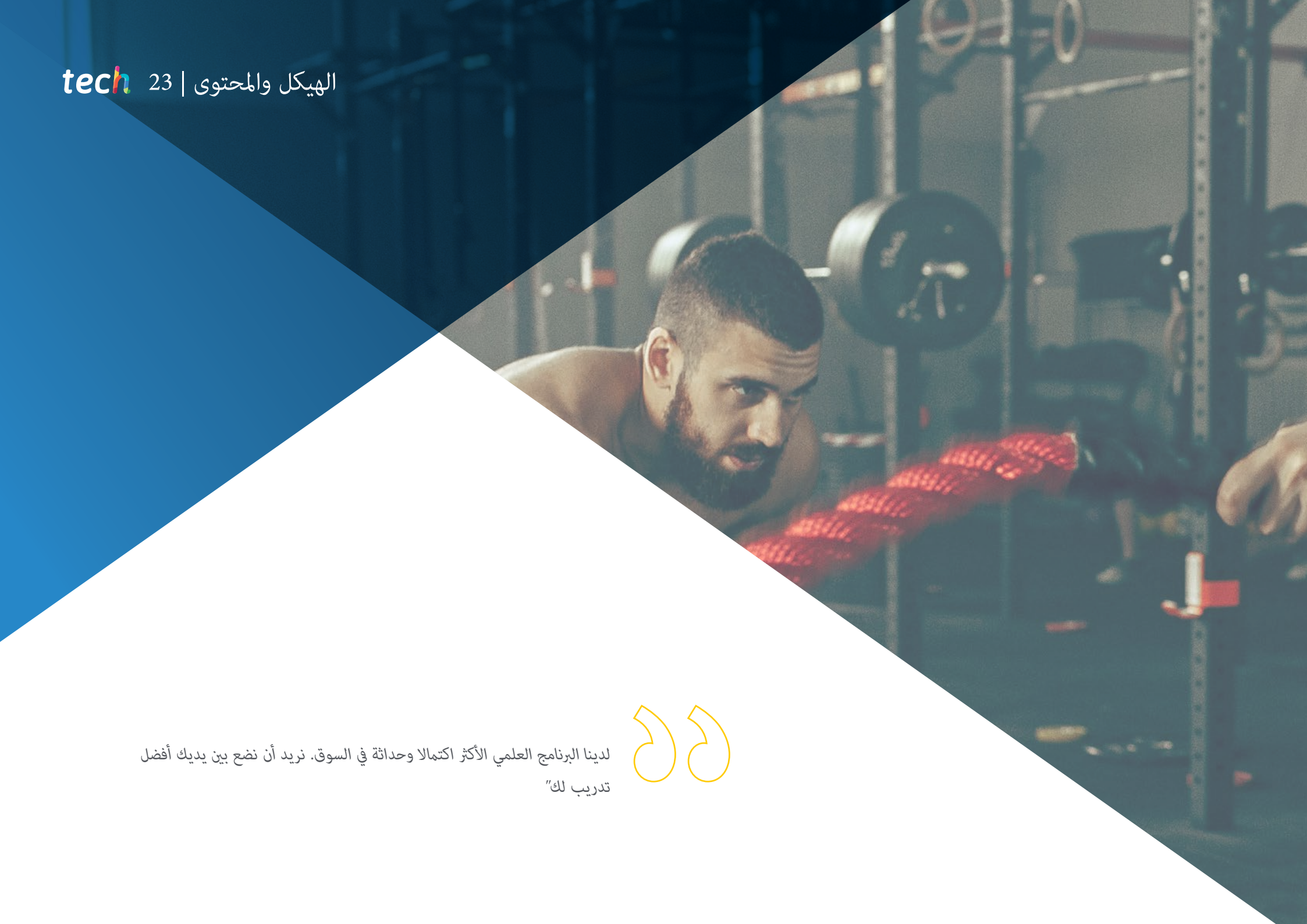
أ. Varela, Mauricio Carlos

- مدرس تربية بدنية
- مدرب شخصي لكبار السن
- مدرب بدني، مدرب شخصي لفئة النخبة لراكبي الدراجات في حلبة ركوب الدراجات Astronomía
- شهادة في التربية البدنية
- تخصص في البرمجة وتقييم التمارين. دورة الدراسات العليا، FaHCE-UNLP
- أنثروبومتري معتمد ISAK مستوى 1
- عضو في جمعية ISAK الدولية للنهوض بقياس الكينانثروبومترية

05

الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية، وعلى دراية بالأهمية الحالية للتدريب الجيد في مجال التدريب الشخصي؛ وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.



لدينا البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. نريد أن نضع بين يديك أفضل تدريب لك"

الوحدة 1. فيسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

1.1. الديناميكا الحرارية والطاقة الحيوية

1.1.1. تعريف

2.1.1. المفاهيم العامة

1.2.1.1. الكيمياء العضوية

2.2.1.1. المجموعات الوظيفية

3.2.1.1. الإنزيمات

4.2.1.1. الإنزيمات المساعدة

5.2.1.1. الأحماض والقواعد

6.2.1.1. معامل درجة الحموضة أو قاعدية محلول مائي

2.1. أنظمة الطاقة

1.2.1. مفاهيم عامة

1.1.2.1. القدرة والقوة

2.1.2.1. السيتوبلازم مقابل العمليات الميتوكوندريا

2.2.1. استقلاب الفوسفاجين

1.2.2.1. ركائز مفعمة بالطاقة ATP - PC

2.2.2.1. طريقة السقوف

3.2.2.1. استقلاب النوكليوتيدات

3.2.1. التمثيل الغذائي للكربوهيدرات

1.3.2.1. تحلل السكر

2.3.2.1. تولد الجليكوجين

3.3.2.1. تحلل الجليكوجين

4.3.2.1. استحداث السكر

4.2.1. التمثيل الغذائي للدهون

1.4.2.1. الدهون النشطة بيولوجيا

2.4.2.1. تحلل الدهون

3.4.2.1. أكسدة بيتا

4.4.2.1. تكوين الدهون من جديد

5.2.1. الفسفرة التأكسدية

1.5.2.1. نزع الكربوكسيل المؤكسد من بيروفات

2.5.2.1. دورة Krebs

3.5.2.1. سلسلة نقل الإلكترون

4.5.2.1. نظام تشغيل الروبوت

5.5.2.1. Crosstalk الميتوكوندريا

3.1. مسارات الإشارات

1.3.1. الرسل الثاني

2.3.1. هرمونات الستيرويد

3.3.1. بروتين كيناز النشط

4.3.1. ثنائي نوكليوتيد الأدنين وأميد النيكوتين

5.3.1. 1PGC

4.1. بالتصوير

1.4.1. الهيكل والتشغيل

2.4.1. الألياف

3.4.1. الإعصاب

4.4.1. هندسة الخلايا العضلية

5.4.1. تخليق البروتين وتدهوره

6.4.1. هدف الثدييات من الراباميسين

5.1. التكيفات العصبية العضلية

1.5.1. توظيف الوحدات الحركية

2.5.1. التزامن

3.5.1. محرك الأقراص العصبية

4.5.1. جهاز وتر جولجي والمغزل العصبي العضلي

6.1. التكيفات الهيكلية

1.6.1. تضخم الخلايا

2.6.1. نقل إشارة ميكانيكي

3.6.1. الإجهاد الأيضي

4.6.1. تلف والتهاب العضلات

5.6.1. التغييرات في بنية العضلات

7.1. التعب

1.7.1. التعب الأساسي

2.7.1. التعب المحيطي

3.7.1. التهوية مع الاسترجاع الحراري

4.7.1. نموذج الطاقة الحيوية

5.7.1. نموذج القلب والأوعية الدموية

6.7.1. النموذج التنظيمي الحراري

7.7.1. النموذج النفسي

8.7.1. نموذج مركز الحاكم

8.1. استهلاك الأوكسجين الأقصى

1.8.1. تعريف

2.8.1. التقييم

3.8.1. حركية 2VO

4.8.1. السرعة القصوى الهوائية

5.8.1. اقتصاد السباقات

9.1. الحدود القصوى

1.9.1. عتبة اللاكتات والتهوية

2.9.1. أقصى حالة ثابتة من اللاكتات

3.9.1. القوة الحرجة

4.9.1. التدريب المتقطع عالي الكثافة و المنخفض الكثافة

5.9.1. احتياطي السرعة اللاهوائية

10.1. الظروف الفسيولوجية الشديدة

1.10.1. الارتفاع

2.10.1. الحرارة

3.10.1. الغوص

الوحدة 2. تمارين القوة لتحسين المهارات الحركية

1.2. القوة في تنمية المهارات

1.1.2. أهمية القوة في تنمية المهارات

2.1.2. فوائد تدريب القوة الموجه نحو المهارات

3.1.2. أنواع القوة الموجودة في المهارات

4.1.2. وسائط التدريب اللازمة لتنمية القوة في المهارات

2.2. المهارات في الرياضات الجماعية

1.2.2. المفاهيم العامة

2.2.2. المهارات في تطوير الأداء

3.2.2. تصنيف المهارات

1.3.2.2. المهارات الحركية

2.3.2.2. مهارات التلاعب

3.2. الرشاقة والحركات

1.3.2. مفاهيم أساسية

2.3.2. الأهمية في الرياضة

3.3.2. مكونات الرشاقة

1.3.3.2. تصنيف المهارات الحركية

2.3.3.2. العوامل الفيزيائية: القوة

3.3.3.2. العوامل الأنثروبومترية

4.3.3.2. مكونات الإدراك الحسي المعرفي

4.2. الوضعية

1.4.2. أهمية الموقف في المهارات

2.4.2. الوضعية والحركة

3.4.2. الوضعية والجوهر

4.4.2. الوضعية ومركز الضغط

5.4.2. التحليل الميكانيكي الحيوي للوضع الفعال

6.4.2. الموارد المنهجية

5.2. المهارات الخطية (القدرات الخطية)

1.5.2. خصائص المهارات الخطية

1.1.5.2. الطائرات والناقلات الرئيسية

2.5.2. التصنيف

1.2.5.2. البدء والفرامل والتباطؤ

1.1.2.5.2. التعاريف وسياق الاستخدام

2.1.2.5.2. التحليل الميكانيكي الحيوي

3.1.2.5.2. الموارد المنهجية

2.2.5.2. التسريع

1.2.2.5.2. التعاريف وسياق الاستخدام

2.2.2.5.2. التحليل الميكانيكي الحيوي

3.2.2.5.2. الموارد المنهجية

Backpedal .3.2.5.2

1.3.2.5.2. التعاريف وسياق الاستخدام

2.3.2.5.2. التحليل الميكانيكي الحيوي

3.3.2.5.2. الموارد المنهجية

6.2. المهارات متعددة الاتجاهات: shuffle

1.6.2. تصنيف المهارات متعدد الاتجاهات

2.6.2. Shuffle: التعاريف وسياق الاستخدام

3.6.2. التحليل الميكانيكي الحيوي

4.6.2. الموارد المنهجية

7.2. المهارات متعددة الاتجاهات: crossover

1.7.2. Crossover كتغيير في الاتجاه

2.7.2. Crossover كحركة انتقالية

3.7.2. التعاريف وسياق الاستخدام

4.7.2. التحليل الميكانيكي الحيوي

5.7.2. الموارد المنهجية

8.2. *Jump Skills* 1 (مهارات القفز)

1.8.2. أهمية القفز في المهارات

2.8.2. مفاهيم أساسية

1.2.8.2. الميكانيكا الحيوية للقفز

CEA .2.2.8.2

Stiffness .3.2.8.2

3.8.2. تصنيف القفز

4.8.2. الموارد المنهجية

9.2. *Jump Skills* 2 (مهارات القفز)

1.9.2. المنهجيات

2.9.2. التسارع والقفزات

3.9.2. Shuffle والقفز

4.9.2. Crossover والقفز

5.9.2. الموارد المنهجية

10.2. متغيرات البرمجة

الوحدة 3. تمرين القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

1.3. مقدمة في الأنظمة الديناميكية المعقدة

1.1.3. النماذج المطبقة على التحضير البدني

2.1.3. تحديد التفاعلات الإيجابية والسلبية

3.1.3. عدم اليقين في الأنظمة الديناميكية المعقدة

2.3. التحكم الحركي ودوره في الأداء

1.2.3. مقدمة في نظريات التحكم في المحركات

2.2.3. الحركة والوظيفة

3.2.3. التعلم الحركي

4.2.3. تطبيق التحكم في المحرك على نظرية الأنظمة

3.3. عمليات الاتصال في نظرية النظم

1.3.3. من الرسالة إلى الحركة

1.1.3.3. عملية الاتصال الفعالة

2.1.3.3. مراحل التعلم

3.1.3.3. دور الاتصال وتطوير الرياضة في سن مبكرة

2.3.3. مبدأ V.A.K.T

3.3.3. معرفة الأداء مقابل. معرفة النتيجة

4.3.3. ردود الفعل اللفظية في تفاعلات النظام

4.3. القوة كشرط أساسي

1.4.3. تدريب القوة في الرياضات الجماعية

2.4.3. مظاهر القوة داخل النظام

3.4.3. استمرارية سرعة القوة. مراجعة منهجية

5.3. الأنظمة الديناميكية المعقدة وطرق التدريب

1.5.3. فترة. مراجعة تاريخية

1.1.5.3. الفترة التقليدية

2.1.5.3. الفترة المعاصرة

2.5.3. تحليل نماذج الدورات في أنظمة التدريب

3.5.3. تطور طرق تدريب القوة

6.3. القوة واختلاف المحرك

1.6.3. تنمية القوة في سن مبكرة

2.6.3. مظاهر القوة في سن الطفولة - الأحداث

3.6.3. برمجة فعالة في أعمار الشباب

7.3. دور اتخاذ القرار في الأنظمة الديناميكية المعقدة

1.7.3. عملية صنع القرار

2.7.3. ال توقيت الحاسم

3.7.3. تطوير عملية صنع القرار

4.7.3. جدولة التدريب على أساس اتخاذ القرار

8.3. القدرات الإدراكية في الرياضة

1.8.3. القدرات البصرية

1.1.8.3. التعرف البصري

2.1.8.3. الرؤية المركزية والمحيطية

2.8.3. التجربة الحركية

3.8.3. محور الاهتمام

4.8.3. المكون التكتيكي

9.3. الرؤية المنهجية للبرمجة

1.9.3. تأثير الهوية في البرمجة

2.9.3. النظام كمسار للتنمية طويلة المدى

3.9.3. برامج التنمية طويلة المدى

10.3. البرمجة العالمية: من النظام إلى الحاجة

1.10.3. تصميم البرنامج

2.10.3. ورشة عمل تقييم النظام العملي

الوحدة 4. وصفات وبرمجة تمارين القوة

1.4. مقدمة وتعريف المفاهيم

1.1.4. المفاهيم العامة

1.1.1.4. التخطيط والدورة و وصفات النشاط البدني

2.1.1.4. الصفات والأساليب والأهداف

3.1.1.4. التعقيد والمخاطر وعدم اليقين

4.1.1.4. الأزواج التكميلية

2.4. تمارين

1.2.4. عام مقابل. محدد

2.2.4. بسيط مقابل. معقد

3.2.4. دفع مقابل. الباليستية

4.2.4. الخواص الحركية وعلم الحركة

5.2.4. الأنماط الأساسية

6.2.4. النظام والتأكيد والأهمية

3.4. متغيرات البرمجة

1.3.4. الشدة

2.3.4. جهد

3.3.4. شدة

4.3.4. الحجم

5.3.4. الكثافة

6.3.4. الحمولة

7.3.4. جرعة

4.4. هياكل تقسيم السنة

1.4.4. دورة صغيرة

2.4.4. دورة نصفية

3.4.4. دورة كلية

4.4.4. الدورات الاولمبية

5.4. هياكل الجلسة

1.5.4. نصفي الكرة الأرضية

2.5.4. ألعاب

3.5.4. Weider

4.5.4. أنماط

5.5.4. عضلات

6.4. وصفات طبية
1.6.4. جداول جهد الحمل
2.6.4. مرتكز على ٪
3.6.4. بناء على المتغيرات الذاتية
4.6.4. السرعة على أساس (VBT)
5.6.4. أخرى
7.4. التنبؤ والرصد
1.7.4. التدريب القائم على السرعة
2.7.4. مناطق التكرار
3.7.4. مناطق التحميل
4.7.4. الوقت والممثلين
8.4. التخطيط
1.8.4. مخططات التكرار المتسلسلة
1.1.8.4. هضبة
2.1.8.4. خطوات
3.1.8.4. أمواج
4.1.8.4. السلالم
5.1.8.4. الأهرامات
6.1.8.4. خفيف ثقيل
7.1.8.4. تَجَمَّع
8.1.8.4. راحة وقفة
2.8.4. التخطيط العمودي
3.8.4. التخطيط الأفقي
4.8.4. التصنيفات والنماذج
1.4.8.4. ثابت
2.4.8.4. خطي
3.4.8.4. عكس الخطي
4.4.8.4. كتل
5.4.8.4. تراكم
6.4.8.4. تموجي
7.4.8.4. مائج عكسي
8.4.8.4. الحجم-الشدة

9.4. التكيف
1.9.4. نموذج الاستجابة للجرعة
2.9.4. قوي - مثالي
3.9.4. اللياقة - التعب
4.9.4. جرعة دقيقة
10.4. التقييمات والتعديلات
1.10.4. تهمة التنظيم الذاتي
2.10.4. الإعدادات المستندة إلى VBT
3.10.4. استنادًا إلى RIR و RPE
4.10.4. بناء على النسب المئوية
5.10.4. الطريقة السلبية

الوحدة 5. منهجية تدريب القوة

1.5. طرق التدريب من رفع الأثقال
1.1.5. المقاييس الوظيفية
2.1.5. ممثلين قسريين
3.1.5. غريب الأطوار في تمارين المنافسة
4.1.5. الخصائص الرئيسية للطرق الأكثر استخدامًا في رفع الأثقال
2.5. طرق التدريب من رفع الأثقال
1.2.5. الطريقة البلغارية
2.2.5. الطريقة الروسية
3.2.5. أصل المنهجيات الشعبية في مدرسة الرفع الأولمبية
4.2.5. الاختلافات بين المفهوم البلغاري والروسي
3.5. طرق Zatsiorsky
1.3.5. طريقة الجهود القصوى (ME)
2.3.5. طريقة الجهود المتكررة (ER)
3.3.5. طريقة الجهود الديناميكية (ED)
4.3.5. مكونات التحميل والخصائص الرئيسية لأساليب Zatsiorsky
5.3.5. التفسير والاختلافات في المتغيرات الميكانيكية (القوة والقوة والسرعة) التي تم الكشف عنها بين EM و ER و ED واستجابتها الداخلية (PSE)

4.5. طرق الهرم
1.4.5. كلاسيكي تصاعدي
2.4.5. كلاسيكي تنازلي
3.4.5. مزدوج
4.4.5. هرم منحرف
5.4.5. هرم مبتور
6.4.5. هرم مسطح أو مستقر
7.4.5. مكونات الحمل (الحجم والشدة) للمقترحات المختلفة لطريقة الهرم
5.5. طرق التدريب من كمال الأجسام وبناء العضلات
1.5.5. مجموعات فائقة
2.5.5. مجموعات ثلاثية
3.5.5. سلسلة مركبة
4.5.5. سلسلة العملاق
5.5.5. سلسلة الازدحام
6.5.5. Wave-Like loading (الموج)
7.5.5. ACT (تدريب مكافحة تقويضي)
8.5.5. حجم كبير
9.5.5. تَجَمَّع
10.5.5. Zatziorsky 10x10
11.5.5. Heavy Duty
12.5.5. سُلَّم
13.5.5. خصائص ومكونات الحمل للمقترحات المنهجية المختلفة لأنظمة التدريب التي تأتي من كمال الأجسام وبناء العضلات
6.5. طرق من التدريب الرياضي
1.6.5. بليوميتريكس
2.6.5. دائرة التدريب
3.6.5. تدريب الكتلة
4.6.5. التباين
5.6.5. الخصائص الرئيسية لطرق تدريب القوة من التدريب الرياضي

7.5. طرق من التدريب غير التقليدي و CROSSFIT
1.7.5. (EMOM (Every Minute on the Minute
2.7.5. Tabata
3.7.5. (AMRAP (As Many Reps as Possible
4.7.5. For Time
5.7.5. الخصائص الرئيسية لأساليب تدريب القوة من تدريب Crossfit
8.5. التدريب القائم على السرعة (VBT)
1.8.5. الأساس النظري
2.8.5. اعتبارات عملية
3.8.5. البيانات الخاصة
9.5. طريقة متساوي القياس
1.9.5. المفاهيم والأسس الفسيولوجية للجهود متساوية القياس
2.9.5. اقتراح Yuri Verkhoshansky
10.5. منهجية تكرار القدرة (RPA) بواسطة Alex Natera
1.10.5. الأساس النظري
2.10.5. تطبيقات عملية
3.10.5. البيانات المنشورة مقابل. البيانات الخاصة
11.5. منهجية التدريب التي اقترحها Fran Bosch
1.11.5. الأساس النظري
2.11.5. تطبيقات عملية
3.11.5. البيانات المنشورة مقابل البيانات الخاصة
12.5. منهجية ثلاثية الأطوار Cal Dietz و Matt Van Dyke
1.12.5. الأساس النظري
2.12.5. تطبيقات عملية
13.5. اتجاهات جديدة في التدريب غريب الأطوار شبه متساوي القياس
1.13.5. الحجج الفيزيولوجية العصبية وتحليل الاستجابات الميكانيكية من خلال استخدام محولات الطاقة ومنصات القوة لكل اقتراح لتدريب القوة

الوحدة 6. نظرية تدريب القوة وأسس التدريب الهيكلي

1.6. القوة وتصورها ومصطلحاتها
1.1.6. القوة من الميكانيكا
2.1.6. القوة من علم وظائف الأعضاء
3.1.6. مفهوم عجز القوة
4.1.6. مفهوم القوة التطبيقية
5.1.6. مفهوم القوة المفيدة
6.1.6. مصطلحات تدريب القوة
1.6.1.6. القوة القصوى
2.6.1.6. القوة المتفجرة
3.6.1.6. القوة المتفجرة المرنة
4.6.1.6. قوة رد الفعل المرنة المتفجرة
5.6.1.6. القوة الباليستية
6.6.1.6. القوة السريعة
7.6.1.6. طاقة متفجرة
8.6.1.6. قوة السرعة
9.6.1.6. قوة المقاومة
2.6. المفاهيم المتعلقة بالسلطة 1
1.2.6. تعريف القوة
1.1.2.6. الجوانب المفاهيمية للقوة
2.1.2.6. أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي
3.1.2.6. توضيح المصطلحات المتعلقة بالفعالية
2.2.6. العوامل المساهمة في تطوير الطاقة القصوى
3.2.6. الجوانب الهيكلية التي تحكم إنتاج الطاقة
1.3.2.6. تضخم العضلات
2.3.2.6. تكوين العضلات
3.3.2.6. النسبة بين المقطع العرضي للألياف السريعة والبطيئة
4.3.2.6. طول العضلات وتأثيره على تقلص العضلات
5.3.2.6. كمية وخصائص المكونات المرنة
4.2.6. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج الطاقة
1.4.2.6. إمكانات العمل
2.4.2.6. معدل توظيف الوحدة المحرك
3.4.2.6. التنسيق العضلي
4.4.2.6. التنسيق بين العضلي
5.4.2.6. حالة العضلات السابقة (PAP)
6.4.2.6. آليات الانعكاس العصبي العضلي ومدى حدوثها
3.6. المفاهيم المتعلقة بالسلطة 2
1.3.6. الجوانب النظرية لفهم منحنى وقت القوة
1.1.3.6. تعزيز القوة
2.1.3.6. مراحل منحنى القوة - الوقت
3.1.3.6. مرحلة التسريع لمنحنى القوة - الوقت
4.1.3.6. منطقة أقصى تسارع لمنحنى القوة - الوقت
5.1.3.6. مرحلة التباطؤ لمنحنى القوة - الوقت
2.3.6. الجوانب النظرية لفهم منحنيات القوة
1.2.3.6. منحنى القوة والوقت
2.2.3.6. منحنى القوة والإزاحة
3.2.3.6. عبء العمل الأمثل لتطوير الطاقة القصوى
4.6. ربط مفاهيم القوة وارتباطها بالأداء الرياضي
1.4.6. هدف تدريب القوة
2.4.6. علاقة القوة بالدورة التدريبية أو المرحلة
3.4.6. علاقة القوة القصوى والقوة
4.4.6. نسبة القوة وتحسين الأداء الرياضي
5.4.6. العلاقة بين القوة والأداء الرياضي
6.4.6. العلاقة بين القوة والسرعة
7.4.6. العلاقة بين القوة والقفز
8.4.6. العلاقة بين القوة وتغيرات الاتجاه
9.4.6. العلاقة بين القوة والجوانب الأخرى للأداء الرياضي
1.9.4.6. القوة القصوى وتأثيراتها على التدريب

5.6. الجهاز العصبي العضلي (التدريب الضخامي) *

1.5.6. التركيب والوظيفة

2.5.6. الوحدة المحرك

3.5.6. نظرية الانزلاق

4.5.6. أنواع الألياف

5.5.6. أنواع الانكماش

6.6. الاستجابات وتكييفاتها من الجهاز العصبي العضلي (التدريب الضخامي)

1.6.6. تكيفات النبضات العصبية

2.6.6. التكيفات في تنشيط العضلات

3.6.6. التكيفات في تزامن الوحدات الحركية

4.6.6. التكيفات في تعايش المضاد

5.6.6. التكيفات في الازدواج

6.6.6. التنشيط المسبق للعضلات

7.6.6. تصلب العضلات

8.6.6. ردود الفعل

9.6.6. النماذج الداخلية لمحركات Engrams

10.6.6. نغمة العضلات

11.6.6. سرعة جهد الفعل

7.6. تضخم الخلايا

1.7.6. مقدمة

1.1.7.6. تضخم متوازي ومتسلسل

2.1.7.6. تضخم الساركوبلازمية

2.7.6. الأقمار الصناعية

3.7.6. تضخم

8.6. الآليات التي تؤدي إلى حدوث تضخم *

1.8.6. آلية إحداث تضخم: الضغط الميكانيكي

2.8.6. آلية إحداث تضخم: الإجهاد الأيضي

3.8.6. آلية إحداث تضخم: تلف العضلات

9.6. متغيرات التدريب على البرمجة للتضخم *

1.9.6. الحجم

2.9.6. الشدة

3.9.6. التكرار

4.9.6. الحمولة

5.9.6. الكثافة

6.9.6. اختيار التمارين

7.9.6. ترتيب في تنفيذ التمارين

8.9.6. نوع عمل العضلات

9.9.6. مدة فترات الراحة

10.9.6. مدة التكرار

11.9.6. ROM الحركة

10.6. العوامل الرئيسية التي تؤثر على التطور الضخامي على أعلى مستوى

1.10.6. علم الوراثة

2.10.6. العمر

3.10.6. الجنس

4.10.6. حالة التدريب

الوحدة 7. تمارين القوة لتحسين السرعة

1.7. القوة

1.1.7. تعريف

2.1.7. المفاهيم العامة

1.2.1.7. مظاهر القوة

2.2.1.7. محددات الأداء

3.2.1.7. متطلبات القوة لتحسين *Sprint*. العلاقة بين مظاهر القوة و *Sprint*

4.2.1.7. منحنى القوة والسرعة

5.2.1.7. علاقة منحنى FV والقوة وتطبيقاتها بمراحل *Sprint*

6.2.1.7. تنمية القوة العضلية والقوة

2.7. ديناميكيات وميكانيكا *Sprint* الخطي (نموذج 010متر)
1.2.7. التحليل الحركي للعبة
2.2.7. ديناميات القوة وتطبيقها خلال اللعبة
3.2.7. التحليل الحركي لمرحلة التسريع
4.2.7. الديناميات وتطبيق القوة أثناء التسارع
5.2.7. التحليل الحركي للسباق بأقصى سرعة
6.2.7. الديناميات وتطبيق القوة خلال السرعة القصوى
3.7. تحليل تقنية التسارع والسرعة القصوى في الرياضات الجماعية
1.3.7. وصف التقنية في الرياضات الجماعية
2.3.7. مقارنة بين تقنية العدو السريع في الرياضات الجماعية مقابل. الاختبارات الرياضية
3.3.7. تحليل الوقت والحركة لمظاهر السرعة في الرياضات الجماعية
4.7. تمارين كوسيلة أساسية وخاصة لتطوير القوة لتحسين *Sprint*
1.4.7. أنماط الحركة الأساسية
1.1.4.7. وصف الأنماط مع التركيز على تمارين الأطراف السفلية
2.1.4.7. الطلب الميكانيكي للتدريبات
3.1.4.7. تمارين مستمدة من رفع الأثقال الأولمبية
4.1.4.7. تمارين باليستية
5.1.4.7. منحنى FV للتمارين
6.1.4.7. ناقلات إنتاج القوة
5.7. طرق خاصة لتدريب القوة المطبقة على *Sprint*
1.5.7. طريقة المجهود القصوى
2.5.7. طريقة الضغط الديناميكي
3.5.7. طريقة الضغط المتكرر
4.5.7. الطريقة المعقدة والتباين الفرنسي
5.5.7. التدريب القائم على السرعة
6.5.7. تدريب القوة كوسيلة لتقليل مخاطر الإصابة
6.7. وسائل وطرق تدريب القوة لتنمية السرعة
1.6.7. وسائل وطرق تدريب القوة لتطوير مرحلة التسريع
1.1.6.7. علاقة القوة بالتسارع
2.1.6.7. سباقات التزلج والمقاومة
3.1.6.7. المنحدرات
4.1.6.7. قابلية القفز
1.4.1.6.7. بناء القفز العمودي
2.4.1.6.7. بناء القفزة الأفقية
2.6.7. وسائل وطرق تدريب السرعة القصوى / top speed
1.2.6.7. بليوميتريكس
1.1.2.6.7. مفهوم طريقة الصدمة
2.1.2.6.7. منظور تاريخي
3.1.2.6.7. منهجية الصدمة لتحسين السرعة
4.1.2.6.7. الأدلة العلمية
7.7. وسائل وطرق تدريب القوة المطبقة على خفة الحركة وتغيير الاتجاه
1.7.7. محددات الرشاقة و COD
2.7.7. يقفز متعدد الاتجاهات
3.7.7. قوة غريب الأطوار
8.7. تقييم وضبط تدريبات القوة
1.8.7. ملف تعريف القوة والسرعة
2.8.7. الملف الشخصي لسرعة التحميل
3.8.7. رسوم تدريجية
9.7. الدمج
1.9.7. حالة عملية

الوحدة 8. تقييم الأداء الرياضي في تدريبات القوة

1.8. التقييم
1.1.8. مفاهيم عامة حول التقييم والاختبار والقياس
2.1.8. خصائص الاختبار
3.1.8. أنواع الاختبار
4.1.8. أهداف التقييم
2.8. تقييمات التكنولوجيا والعضلات العصبية
1.2.8. حصيرة الاتصال
2.2.8. منصات القوة
3.2.8. تحميل خلية
4.2.8. التسارع
5.2.8. محولات الموضع
6.2.8. تطبيقات الهاتف المحمول للتقييم العصبي العضلي

3.8. اختبار التكرار دون الحد الأقصى

1.3.8. بروتوكول لتقييمها

2.3.8. تم التحقق من صحة معادلات التقدير في التدريبات التدريبية المختلفة

3.3.8. استجابات الحمل الميكانيكية والداخلية أثناء اختبار التكرار دون الحد الأقصى

4.8. الحد الأقصى للاختبار التدريجي (TPImax)

1.4.8. بروتوكول Naclerio و Figueroa 2004

2.4.8. استجابات ميكانيكية (مشفر خطي) وحمل داخلي (PSE) خلال أقصى TPI

3.4.8. تحديد منطقة تدريب القوة المثلى

5.8. اختبار القفز الأفقي

1.5.8. التقييم بدون استخدام التكنولوجيا

2.5.8. التقييم باستخدام التكنولوجيا (التشفير الأفقي ومنصة القوة)

6.8. اختبار القفزات العمودية البسيطة

1.6.8. تقييم قفزة القرفصاء (SJ)

2.6.8. تقييم قفزة الحركة المضادة (CMJ)

3.6.8. تقييم Abalakov Jump ABK

4.6.8. تقييم هبوط القفز (DJ)

7.8. اختبار القفز العمودي المتكرر (قفزة مرتدة)

1.7.8. كرر اختبار القفز في 5 ثوان

2.7.8. كرر اختبار القفز في 15 ثوان

3.7.8. كرر اختبار القفز في 30 ثوان

4.7.8. تصنيف مقاومة القوة السريعة (بوسكو)

5.7.8. مؤشر الجهد الممارس في اختبار الارتداد السريع

8.8. الاستجابات الميكانيكية (القوة والقوة والسرعة / الوقت) أثناء اختبارات القفز البسيطة والمتكررة

1.8.8. القوة / الوقت في القفزات البسيطة والمتكررة

2.8.8. القوة / الوقت في القفزات البسيطة والمتكررة

3.8.8. القوة / الوقت في قفزات بسيطة ومتكررة

9.8. ملامح القوة / السرعة في المتجهات الأفقية

1.9.8. الأساس النظري في ملف تعريف F / V

2.9.8. بروتوكولات التقييم Morín و Samozino

3.9.8. تطبيقات عملية

4.9.8. التقييم باستخدام حصيرة التلامس والتشفير الخطي ومنصة القوة

10.8. ملامح القوة / السرعة في المتجهات العمودية

1.10.8. الأساس النظري في ملف تعريف F / V

2.10.8. بروتوكولات التقييم Morín و Samozino

3.10.8. تطبيقات عملية

4.10.8. التقييم باستخدام حصيرة التلامس والتشفير الخطي ومنصة القوة

11.8. اختبارات متساوي القياس

1.11.8. اختبار McCall

1.1.11.8. بروتوكول التقييم والقيم المسجلة مع منصة القوة

2.11.8. اختبار سحب منتصف الفخذ

1.2.11.8. بروتوكول التقييم والقيم المسجلة مع منصة القوة

الوحدة 9. تدريب القوة في رياضات الوضع

1.9. القواعد الأساسية

1.1.9. التكيفات الوظيفية والهيكلية

1.1.1.9. التكيفات الوظيفية

2.1.1.9. نسبة التحميل والإيقاف المؤقت (الكثافة) كمعيار للتكيف

3.1.1.9. القوة باعتبارها صفة أساسية

4.1.1.9. آليات أو مؤشرات التكيف الهيكلي

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

2.1.9. توظيف الوحدة المحرك

1.2.1.9. أمر التجنيد، الآليات التنظيمية للجهاز العصبي المركزي، التكيفات الطرفية، التكيفات المركزية باستخدام التوتر، السرعة أو التعب كأداة للتكيف العصبي

2.2.1.9. أمر التوظيف والتعب أثناء بذل أقصى الجهود

3.2.1.9. أمر التجنيد والتعب خلال الجهود دون الحد الأقصى

4.2.1.9. الانتعاش الرجفان

2.9. أسس محددة

1.2.9. الحركة كنقطة انطلاق

2.2.9. جودة الحركة كهدف عام للتحكم في المحرك ونمط المحرك وبرمجة المحرك

3.2.9. أولوية الحركات الأفقية

1.3.2.9. التسريع، والفرملة، وتغيير الاتجاه مع وجود الساق داخل والساق بالخارج، والسرعة القصوى و / أو الحد الأدنى من السرعة المطلقة. تقنية وتصحيح وتطبيق حسب الحركات المحددة في المنافسة

4.2.9. أولوية الحركات الرأسية

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

3.9. الوسائل التكنولوجية لتقييم تدريبات القوة والتحكم في الحمل الخارجي

1.3.9. مقدمة في التكنولوجيا والرياضة

2.3.9. تقنية التقييم والتحكم في تمارين القوة والقدرة

1.2.3.9. المشفر الدوار (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

2.2.3.9. خلية الحمل (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

3.2.3.9. منصات القوة (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

4.2.3.9. الخلايا الكهروضوئية (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

5.2.3.9. حصيرة الاتصال (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

6.2.3.9. مقياس التسارع (التشغيل، متغيرات التفسير، بروتوكولات التدخل، التطبيق)

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

3.3.9. بروتوكولات التدخل لتقييم ومراقبة التدريب

4.9. مراقبة الحمل الداخلي

1.4.9. تصور الحمل الذاتي من خلال تصنيف الجهد الملحوظ

1.1.4.9. تصور الحمل الذاتي لتقدير الحمل النسبي (RM1 ٪)

2.4.9. النطاقات

1.2.4.9. كممارسة السيطرة

1.1.2.4.9. التكرار و PRE

2.1.2.4.9. الاعادة في الاحتياطي

3.1.2.4.9. مقياس السرعة

2.2.4.9. السيطرة على التأثير العام للجلسة

3.2.4.9. كأداة دورية

1.3.2.4.9. استخدام (APRE) تمرين المقاومة التقدمي الخاضع للتنظيم الذاتي، وتفسير البيانات وعلاقاتها بالجرعة الصحيحة للحمل في الجلسة

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

4.4.9. كأداة في الممارسة اليومية

5.4.9. التطبيق

6.4.9. التوصيات

5.9. وسائل لتمارين القوة

1.5.9. دور الوسيط في تصميم الطريقة

2.5.9. تعني في خدمة أسلوب ما وتقوم على هدف رياضي مركزي

3.5.9. أنواع الوسائط

4.5.9. أنماط الحركة والتنشيطات كمحور مركزي لاختيار الوسائل وتنفيذ الأسلوب

6.9. بناء طريقة

1.6.9. تعريف نوع التمارين

1.1.6.9. مسارات العبور كدليل هدف الحركة

2.6.9. تطور التدريبات

1.2.6.9. تعديل المكون الدوراني وعدد الدعامات حسب مستوى الحركة

3.6.9. تنظيم التدريبات

1.3.6.9. العلاقة مع أولوية الحركات الأفقية والعمودية (2.3 و 2.4)

7.9. التطبيق العملي للطريقة (البرمجة)

1.7.9. خطة منطق التطبيق

2.7.9. تطبيق جلسة المجموعة

3.7.9. البرمجة الفردية في سياق المجموعة

4.7.9. يتم تطبيق القوة في السياق على اللعبة

5.7.9. اقتراح الدورة

8.9. UTI 1 (الوحدة موضوعية تكاملية)

1.8.9. بناء التدريب للتكيفات الوظيفية والهيكلية وترتيب التوظيف

2.8.9. بناء نظام مراقبة و / أو تقييم التدريب

3.8.9. بناء تدريب قائم على الحركة لتطبيق الأساسيات والوسائل والتحكم في الحمل الخارجي والداخلي

9.9. UTI 2 (الوحدة موضوعية تكاملية)

1.9.9. بناء جلسة تدريبية جماعية

2.9.9. بناء جلسة تدريبية جماعية في سياق مطبق على اللعبة

3.9.9. بناء فترة زمنية للأحمال التحليلية والمحددة

الوحدة 10. التدريب في الرياضات المتوسطة والطويلة الأمد

1.10. القوة

1.1.10. التعريف والمفهوم

2.1.10. تسلسل القدرات الشرطية

3.1.10. متطلبات القوة لرياضات التحمل. الأدلة العلمية

4.1.10. مظاهر القوة وعلاقاتها بالتكيفات العصبية العضلية في رياضات التحمل

2.10. الدليل العلمي على تكيفات تدريب القوة وتأثيرها على اختبارات التحمل متوسطة وطويلة الأمد

1.2.10. التكيفات العصبية العضلية

2.2.10. التكيفات الأيضية والغدد الصماء

3.2.10. التسهيلات للأداء في اختبارات محددة

3.10. تطبيق مبدأ المطابقة الديناميكية على رياضات التحمل
1.3.10. التحليل الميكانيكي الحيوي لإنتاج القوة في حركات مختلفة: الجري، وركوب الدراجات، والسباحة، والتجديف، والتزلج الريفي على الثلج
2.3.10. معلمات مجموعات العضلات المعنية وتنشيط العضلات
3.3.10. حركية الزاوي
4.3.10. معدل ومدة إنتاج القوة
5.3.10. ديناميات الجهد
6.3.10. نطاق واتجاه الحركة
4.10. تدريبات القوة والتحمل المتزامنة
1.4.10. منظور تاريخي
2.4.10. ظاهرة التدخل
1.2.4.10. الجوانب الجزيئية
2.2.4.10. الأداء الرياضي
3.4.10. آثار تدريب القوة على التحمل
4.4.10. تأثير تدريبات المقاومة على مظاهر القوة
5.4.10. أنواع وأنماط تنظيم الحمل واستجاباتهم التكيفية
6.4.10. التدريب المتزامن. شواهد حول الرياضات المختلفة
5.10. تدريب القوة
1.5.10. وسائل وطرق تطوير القوة القصوى
2.5.10. وسائل وأساليب تطوير القوة المتفجرة
3.5.10. وسائل وطرق تطوير القوة التفاعلية
4.5.10. التدريب على الحد من مخاطر الإصابة والتعويض
5.5.10. تدريب بليومتري وتطوير القفز كجزء مهم لتحسين الاقتصاد الجاري
6.10. التمارين والوسائل الخاصة لتدريب القوة لرياضات التحمل متوسطة وطويلة المدة
1.6.10. أنماط الحركة
2.6.10. تمارين أساسية
3.6.10. تمارين باليستية
4.6.10. تمارين ديناميكية
5.6.10. قاومت وساعدت تمارين القوة
6.6.10. تمارين أساسية

7.10. برمجة تدريب القوة على أساس هيكل الدورة المصغرة
1.7.10. اختيار التمارين وترتيبها
2.7.10. التكرار الأسبوعي لتدريب القوة
3.7.10. الحجم والشدة حسب الهدف
4.7.10. أوقات الشفاء
8.10. تدريب القوة الموجه إلى التخصصات الدورية المختلفة
1.8.10. تدريب القوة للعدائين لمسافات متوسطة وطويلة
2.8.10. تدريب القوة الموجه لركوب الدراجات
3.8.10. تدريب القوة الموجه نحو السباحة
4.8.10. تدريب القوة الموجه نحو التجديف
5.8.10. تدريب القوة موجه للتزلج الريفي على الثلج
9.10. السيطرة على عملية التدريب
1.9.10. الملف الشخصي سرعة الحمل
2.9.10. اختبار الحمل التدريجي

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطورك المهني"

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.

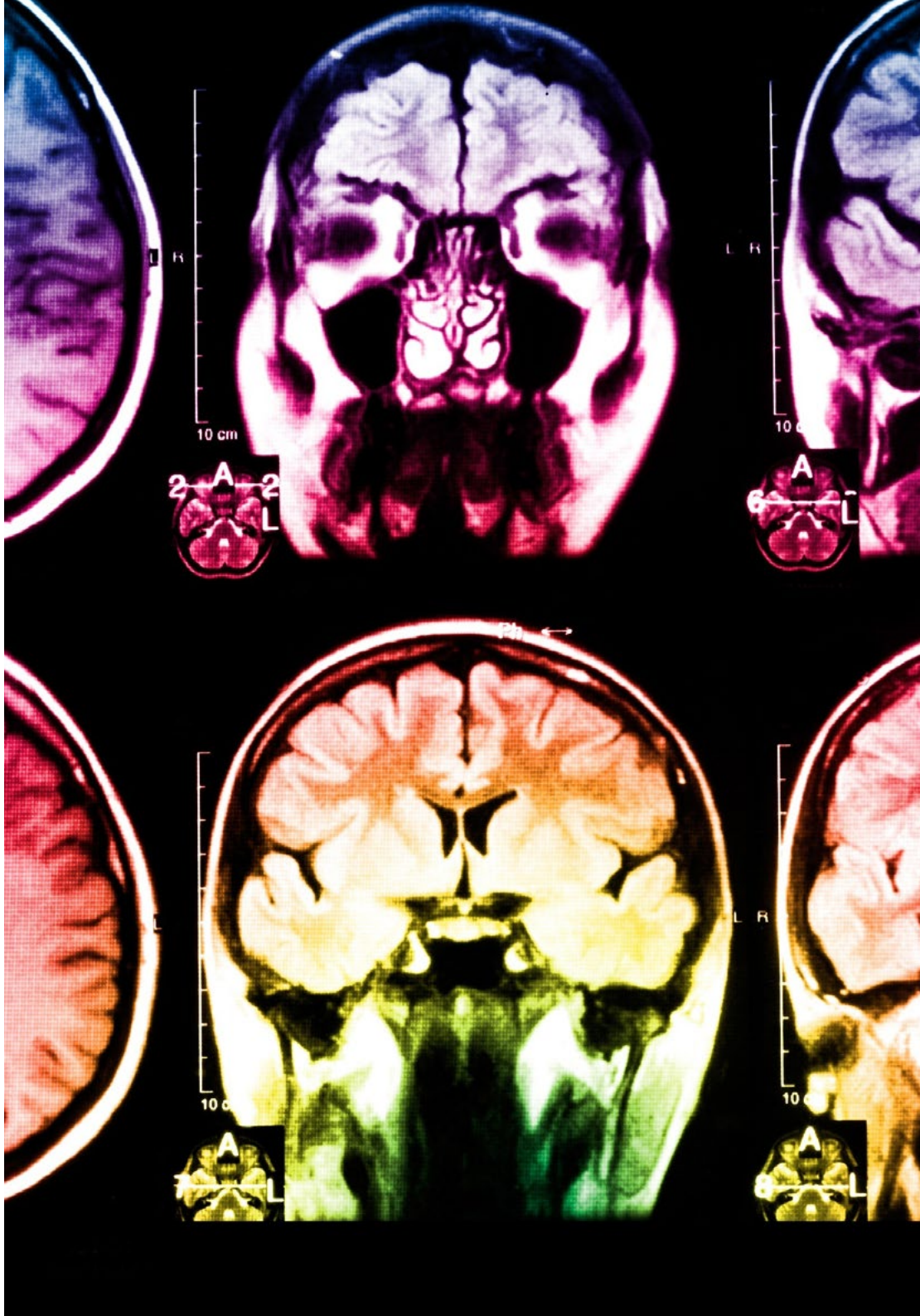
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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.

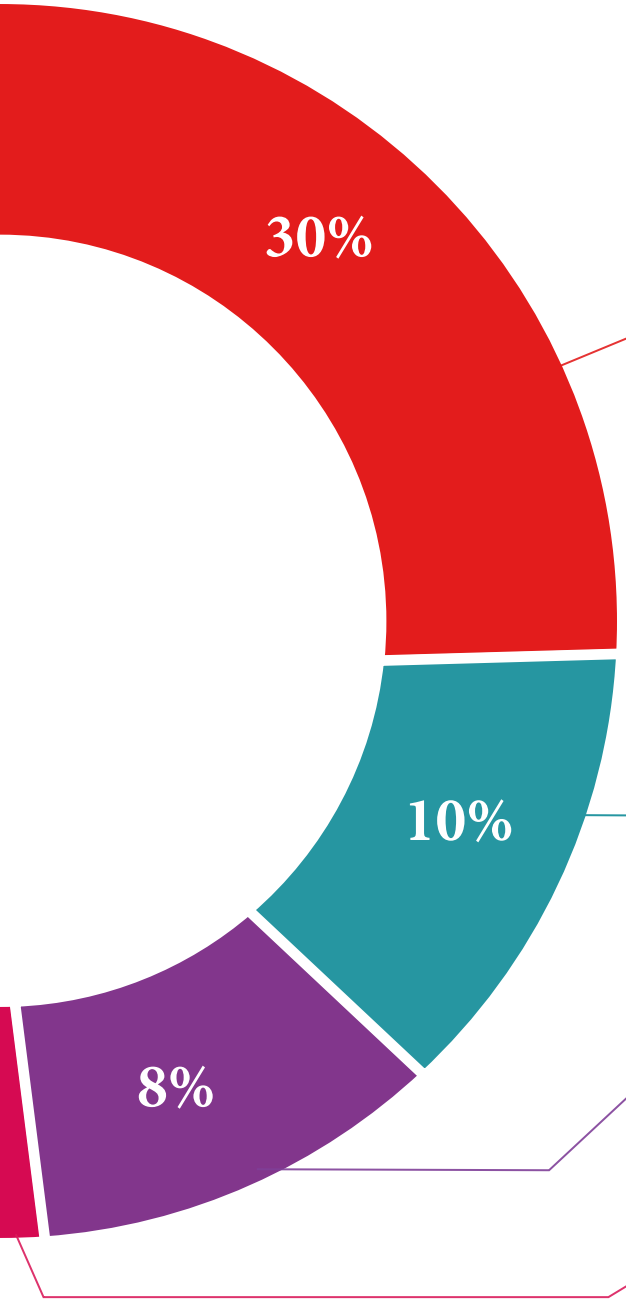
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.

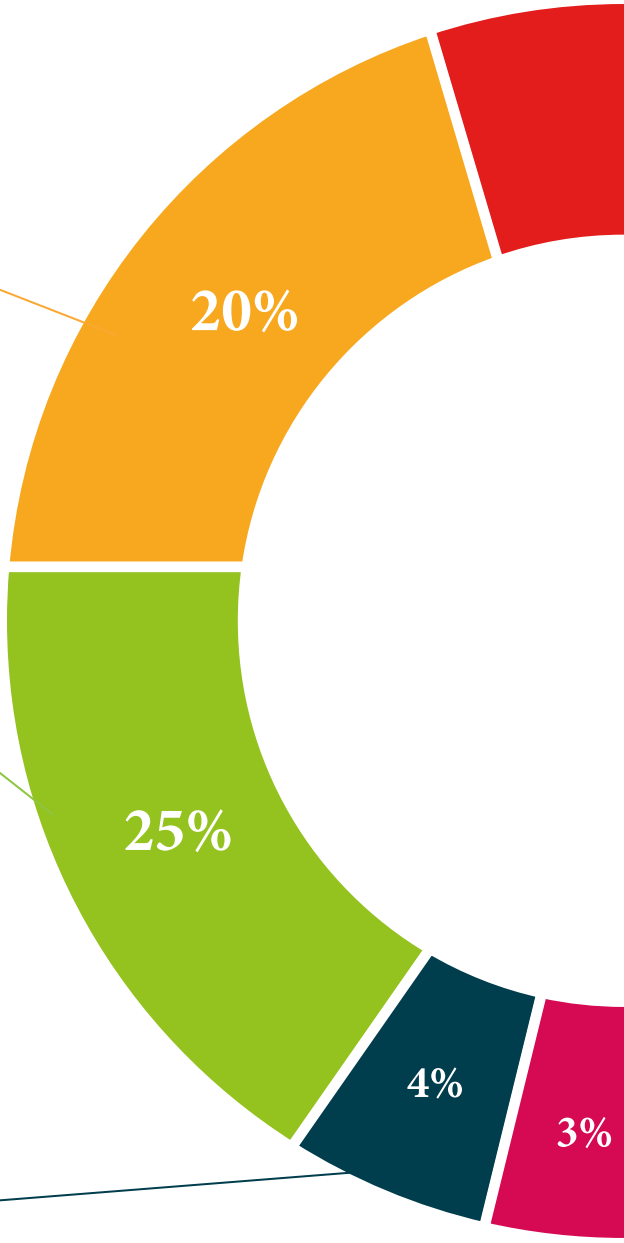
ملخصات تفاعلية

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 تمارين القوة للأداء الرياضي، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثًا، الحصول على شهادة اجتياز الماجستير الخاص الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

يحتوي هذا **ماجستير خاص في تمارين القوة للأداء الرياضي** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً 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 الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية** سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في ماجستير خاص وسوف يفي ب وصفات النشاط البدني التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: **ماجستير خاص في تمارين القوة للأداء الرياضي**

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: **1500 ساعة**

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

*تصديق لاهاي أبوستيل. في حالة طلب الطالب الحصول على درجته العلمية الورقية وبتصديق لاهاي أبوستيل، ستتخذ مؤسسة TECH EDUCATION الخطوات المناسبة لكي يحصل عليها بتكلفة إضافية.

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير خاص

تمارين القوة للأداء الرياضي

- 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**

ماجستير خاص

تمارين القوة للأداء الرياضي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية