

# شهادة الخبرة الجامعية الوصفات الطبية والمنهجية والأساسيات لتدريب القوة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

شهادة الخبرة الجامعية

الوصفات الطبية والمنهجية

والأساسيات لتدريب القوة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtute.com/ae/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-prescription-methodology-basis-strength-training](http://www.techtute.com/ae/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-prescription-methodology-basis-strength-training)

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 24

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 16

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 32

# 01 المقدمة

تخصص في الوصفات الطبية والمنهجية والأساسيات لتدريب القوة في مجال العلاج الطبيعي، بمساعدة خبراء مرموقين في هذا المجال يتمتعون بخبرة واسعة في هذا القطاع، والذين أودعوا كل معارفهم في التطوير الدقيق والتفصيلي لهذا البرنامج. فرصة فريدة للتميز في قطاع ناشئ مع ارتفاع الطلب على المهنيين.





سيسمح لك هذا البرنامج بدراسته 100% عبر الإنترنت لدمج دراستك  
مع عملك المهني وزيادة معرفتك في هذا النطاق"



يعد العمل على القوة لدى الرياضيين عنصرًا أساسيًا في الوقاية من الأمراض المزمنة غير المعدية وعلاجها. التدريب السريري الذي يشرف عليه أخصائي العلاج الطبيعي يقلل من ضعف العضلات وخطر الإصابة وهو وسيلة فعالة لزيادة كتلة العضلات وقوتها.

يجب بالضرورة أن تكون كل عملية تدريب للقوة مصحوبة باستراتيجية تقييم عصبية عضلية دورية، مما يسمح لنا بتقديم بيانات موضوعية حول استجابة الموضوع، بالإضافة إلى الطريقة المقترحة لتحقيق أهدافنا.

أحد الأهداف المشتركة عند بدء روتين التدريب البدني في العلاج الطبيعي هو العمل على قوة العضلات أو استعادتها. ولتحقيق ذلك يجب أن يتضمن هذا التدريب تمارين المقاومة التدريجية، من أجل تحقيق الحالة البدنية المثالية ومنع الإصابات. مع شهادة الخبرة الجامعية هذه سوف يتعمق الطالب في الوصفات الطبية والمنهجية والأساسيات لتدريب القوة لأخصائيي العلاج الطبيعي.

سيحصل طالب على شهادة الخبرة الجامعية بتدريب متميز مقارنة بزملائه المحترفين، وسيكون قادرًا على العمل في جميع مجالات الرياضة كمتخصص في تدريب القوة في مجال العلاج الطبيعي.

يحتوي كل موضوع على متخصصين حقيقيين في هذا الموضوع لتقديم أفضل تدريب نظري وكل خبراتهم العملية الواسعة، مما يحول شهادة الخبرة الجامعية هذه لمؤهل علمي فريد من نوعه.

لذلك شرعت TECH في إنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية التي تحول الطلاب إلى محترفين ناجحين وفقًا لأعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. لهذا السبب، نعرض لك شهادة الخبرة الجامعية هذه بمحتوى غني سيساعدك على الوصول إلى النخبة في العلاج الطبيعي. بالإضافة إلى ذلك نظرًا لأنها شهادة الخبرة الجامعية عبر الإنترنت فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر ولكن يمكنه الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم وتحقيق التوازن بين عمله أو حياته الشخصية والأكاديمية.

تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في الوصفات الطبية والمنهجية والأساسيات لتدريب القوة القوة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثًا في السوق. ومن أبرز الميزات:

- ♦ تطوير العديد من دراسات الحالة التي قدمها متخصصون في التدريبات الشخصية
- ♦ 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
- ♦ تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة في تدريب القوة في الأداء الرياضي
- ♦ دروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا الخلافية وأعمال التفكير الفردي
- ♦ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت



انغمس في دراسة شهادة الخبرة الجامعية هذه ذات الدقة العلمية العالية وحسن مهاراتك في تدريب القوة لتحقيق أداء رياضي عالي

تخصص وتميز في قطاع يتزايد فيه الطلب على المحترفين.

قم بزيادة معرفتك في الوصفات الطبية والمنهجية وأساسيات تدريب القوة من خلال هذا التدريب عالي المستوى.

شهادة الخبرة الجامعية هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، والحصول على شهادة جامعية صادرة عن *TECH*

يتضمن الهيكل التدريسي لهذا البرنامج من متخصصين الذين يضعون تجربتهم في هذا التدريب إلى البرنامج، بالإضافة إلى خبراء معترف بهم من المؤسسات المرموقة والجامعات الرائدة.

سيسمح محتوى الوسائط المتعددة المُعدّ بأحدث التقنيات التعليمية إلى التعلم المهني والسياقي أي في بيئة محاكاة التي ستوفرها هذه الشهادة الجامعية من تدريب ضمن مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. لتحقيق ذلك، سيتمكن الطالب المختص من الاستفادة من نظام جديد للفيديوهات التفاعلية التي تم إعدادها بواسطة خبراء معترف بهم.





## 02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي، بحيث يتمكن أخصائي العلاج الطبيعي من إتقان الوصفات الطبية والمنهجية والأساسيات لتدريب القوة بطريقة عملية ودقيقة.



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



الأهداف العامة



- ♦ تعميق المعرفة بناءً على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل في المجال العملي فيما يتعلق بتدريب القوة
- ♦ إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدماً لتدريب القوة
- ♦ تطبيق التأكيد بكل أساليب التدريب لتحسين الأداء الرياضي من حيث القوة
- ♦ إتقان تدريبات القوة بشكل فعال لتحسين الأداء في الوقت المناسب وتمييز الرياضات، بالإضافة إلى الرياضات الظرفية
- ♦ إتقان المبادئ التي تحكم علم وظائف الأعضاء وكذلك الكيمياء الحيوية
- ♦ التعمق في المبادئ التي تحكم نظرية الأنظمة الديناميكية المعقدة فيما يتعلق بتدريب القوة
- ♦ دمج تدريب القوة بنجاح لتحسين المهارات الحركية المنغمسة في الرياضة
- ♦ إتقان جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في الممارسة الحقيقية



تسمح لك شهادة الخبرة الجامعية بالتدرب في بيئات محاكاة والتي توفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية



### الأهداف المحددة



#### الوحدة 1. وصفة وجدولة تدريب القوة

- ♦ التخصص وتفسير الجوانب الرئيسية لتدريب القوة
- ♦ التعرف بعمق على المكونات المختلفة للحمل
- ♦ التعمق في الجوانب الرئيسية للتخطيط والفترة الزمنية ومراقبة الحمل
- ♦ التعرف بعمق على مخططات تجميع الجلسات المختلفة
- ♦ إدارة النماذج الأكثر شيوعاً للوصفات الطبية والمراقبة والتعديلات

#### الوحدة 2. منهجية تدريب القوة

- ♦ التعرف بعمق على المقترحات المنهجية المختلفة لتدريب القوة وإمكانية تطبيقها في مجال الممارسة
- ♦ تحديد تلك الطرق الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك الخاصة
- ♦ التعرف على الطرق المختلفة المقترحة في الأدبيات وتطبيقها بأمان

#### الوحدة 3. نظرية تدريب القوة وأسس التدريب الهيكلي

- ♦ إتقان المصطلحات النظرية المتعلقة بتدريب القوة بعمق
- ♦ إتقان المصطلحات النظرية المتعلقة بتدريب التحمل بعمق
- ♦ إتقان الجوانب المنهجية بحكمة فيما يتعلق بالتدريب لأغراض فرط النمو
- ♦ إتقان الجوانب الفسيولوجية بحكمة فيما يتعلق بالتدريب لأغراض فرط النمو



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا بمكانة واسعة في هذا القطاع وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معًا لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بتطوير شهادة الخبرة الجامعية هذه مع التحديثات الأخيرة حول هذا الموضوع والتي ستتيح لك التدريب وزيادة مهاراتك في هذا الموضوع.



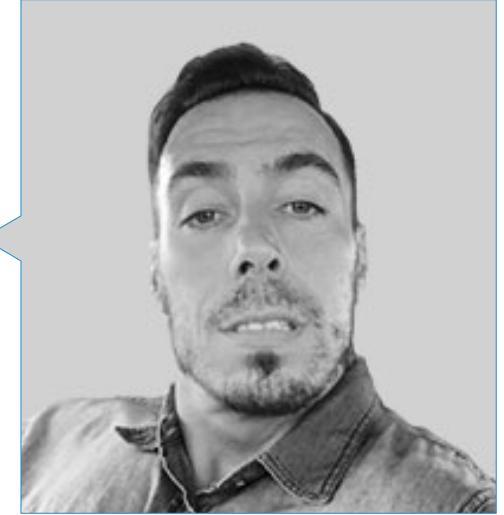


تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً "



د. Rubina, Dardo

- ♦ الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- ♦ منسق التحضير البدني EDM
- ♦ المدرب البدني للفريق الأول EDM
- ♦ ماجستير في COE (ARD)
- ♦ 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 الميكانيكية الحيوية التطبيقية والتقييم الوظيفي
- ♦ ليسانس في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان من الفئات المريضة والمتضررة
- ♦ دراسات عليا في الوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل
- ♦ شهادة في التقييم الوظيفي والتمارين التصحيحية
- ♦ شهادة في علم الأعصاب الوظيفي
- ♦ محاضرة جامعية في الدراسات المتقدمة (DEA) من جامعة Castilla la Mancha
- ♦ دكتوراه في (ARD)



#### الأساتذة

##### أ. Carbone, Leandro

- ♦ ليسانس في التربية البدنية
- ♦ أخصائي فسيولوجيا التمرين
- ♦ ماجستير في القوة والتكيف
- ♦ CISSN - ISSN و CSCS - NASCA
- ♦ النادي الأقوى اليومي
- ♦ معاون رياضي أولمبي

##### أ. Masse, Juan Manuel

- ♦ مدير مجموعة ATHLON العلمية
- ♦ مدرب بدني في العديد من فرق كرة القدم المحترفة في أمريكا الجنوبية، مدرس ذو خبرة



# الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية و على دراية بالأهمية الحالية التدريبية عالية الجودة في مجال العلاج الطبيعي وملتزمون بجودة التدريس من خلال التقنيات التعليمية الجديدة.





نحظى بالبرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق. نريد أن نضع أفضل تدريب  
بين يديك"



الوحدة 1. وصفة وجدولة تدريب القوة

6.1. الوصفة	1.1. مقدمة وتعريف المفاهيم
1.6.1. جداول جهد التحميل	1.1.1. المفاهيم العامة
2.6.1. على أساس %	1.1.1.1. التخطيط، الفترات، الوصفة الطبية
3.6.1. على أساس المتغيرات الذاتية	2.1.1.1. الصفات والأساليب والأهداف
4.6.1. على أساس السرعة (VBT)	3.1.1.1. التعقيد والمخاطر وعدم اليقين
5.6.1. أخرى	4.1.1.1. أزواج تكميلية
7.1. التنبؤ والرصد	2.1. تمارين
1.7.1. التدريب على أساس السرعة	1.2.1. عام ضد. محدد
2.7.1. مناطق التكرار	2.2.1. البسيط ضد. المعقد complex
3.7.1. مناطق التحميل	3.2.1. الدفع مقابل. البليستية
4.7.1. الوقت والمندوب	4.2.1. الحركة والحركية
8.1. التخطيط	5.2.1. الأنماط الأساسية
1.8.1. مخططات تكرار السلسلة	6.2.1. الترتيب والتأكيد والأهمية
1.1.8.1. Plateau	3.1. متغيرات الجدولة
2.1.8.1. Step	1.3.1. الشدة
3.1.8.1. الأمواج	2.3.1. الجهد
4.1.8.1. السلام	3.3.1. الشدة
5.1.8.1. الأهرامات	4.3.1. الحجم
6.1.8.1. Light-Heavy	5.3.1. الكثافة
7.1.8.1. Cluster	6.3.1. العبء
8.1.8.1. Rest-Pause	7.3.1. جرعة
2.8.1. التخطيط العمودي	4.1. هياكل الفترة
3.8.1. التخطيط الأفقي	1.4.1. دورة صغيرة
4.8.1. التصنيفات والنماذج	2.4.1. دورة نصفية
1.4.8.1. ثابت	3.4.1. دورة كلية
2.4.8.1. خطي	4.4.1. الدورات الأولمبية
3.4.8.1. عكس الخط	5.1. هياكل الجلسة
4.4.8.1. كتل	1.5.1. نصفى الكرة
5.4.8.1. تراكم	2.5.1. الألعاب
6.4.8.1. Light-Heavy	3.5.1. Weider
7.4.8.1. Cluster	4.5.1. الأنماط
8.4.8.1. Rest-Pause	5.5.1. عضلات

4.2	الأساليب الهرمية
1.4.2	الكلاسيكية الصاعدة
2.4.2	الكلاسيكية التنازلية
3.4.2	المزدوجة
4.4.2	الهرم المنحرف
5.4.2	الهرم المقطوع
6.4.2	هرم مسطح أو مستقر
7.4.2	تحميل مكونات (الحجم والكثافة) للمقترحات المختلفة للطريقة الهرمية
5.2	طرق التدريب من كمال الأجسام وبناء الجسد
1.5.2	السلاسل الفائقة
2.5.2	السلاسل الثلاثية
3.5.2	السلاسل المركبة
4.5.2	السلاسل العملاقة
5.5.2	السلاسل الاحتقانية
6.5.2	تحميل يشبه الموجة (Wave-Like loading)
7.5.2	ACT (تدريب مكافحة التقويض)
8.5.2	Bulk
9.5.2	Cluster
10.5.2	Satziorsky 10x10
11.5.2	Heavy Duty
12.5.2	السلم
13.5.2	خصائص ومكونات الحمل للمقترحات المنهجية المختلفة للأنظمة التدريبية التي تأتي من كمال الأجسام وكمال الأجسام
6.2	طرق من التدريب الرياضي
1.6.2	قياسات بليوميترية
2.6.2	Circuit Training
3.6.2	Cluster Training
4.6.2	التباين
5.6.2	الخصائص الرئيسية لأساليب تدريب القوة من التدريب الرياضي

9.1	التكيف
1.9.1	نموذج الاستجابة للجرعة
2.9.1	المتانة-المثلي
3.9.1	اللياقة البدنية-التعب
4.9.1	الجرعة الدقيقة
10.1	التقييمات والتعديلات
1.10.1	الشحن المنظم ذاتيا
2.10.1	الإعدادات القائمة على VBT
3.10.1	بناءً على RPE و RIR
4.10.1	على أساس النسب المئوية
5.10.1	طريقة سلبية
<b>الوحدة 2. منهجية تدريب القوة</b>	
1.2	طرق التدريب من رفع الأثقال <i>Powerlifting</i>
2.1.2	القياسات المتساوية الوظيفية
3.1.2	التكرار القسري
4.1.2	الاختلافات في التدريبات التنافسية
5.1.2	الخصائص الرئيسية للطرق الأكثر استخداما في رفع الأثقال <i>Powerlifting</i>
2.2	طرق التدريب من رفع الأثقال
1.2.2	الطريقة البلغارية
2.2.2	الطريقة الروسية
3.2.2	أصل المنهجيات الشعبية في مدرسة الرفع الأولمبية
4.2.2	الاختلافات بين المفهوم البلغاري والروسي
3.2	أساليب Zatsiorsky
1.3.2	طريقة الإجهاد القصوى (EM)
2.3.2	طريقة الإجهاد المتكرر (ER)
3.3.2	طريقة الإجهاد الديناميكي (ED)
4.3.2	مكونات التحميل والخصائص الرئيسية لأساليب Zatsiorsky
5.3.2	كشف التفسير والاختلاف في المتغيرات الميكانيكية (القوة والقدرة والسرعة) بين EM و ER و ED واستجابتها الداخلية (PSE)

الوحدة 3. نظرية تدريب القوة وأسس التدريب الهيكلي

- 1.3 القوة مفهوما ومصطلحاتها
  - 1.1.3 القوة من الميكانيكية
  - 2.1.3 القوة من علم وظائف الأعضاء
  - 3.1.3 مفهوم العجز في القوة
  - 4.1.3 مفهوم القوة المطبقة
  - 5.1.3 مفهوم القوة المفيدة
  - 6.1.3 مصطلحات في تدريب القوة
    - 1.6.1.3 القوة القصوى
    - 2.6.1.3 القوة المتفجرة
    - 3.6.1.3 القوة المرنة المتفجرة
    - 4.6.1.3 القوة المنعكسة المرنة المتفجرة
    - 5.6.1.3 القوة الباليستية
    - 6.6.1.3 القوة السريعة
    - 7.6.1.3 القوة المتفجرة
    - 8.6.1.3 قوة السرعة
    - 9.6.1.3 قوة المقاومة
- 2.3 مفاهيم متعلقة بالقوة I
  - 1.2.3 تعريف القوة
    - 1.1.2.3 الجوانب المفاهيمية للقوة
    - 2.1.2.3 أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي
    - 3.1.2.3 توضيح المصطلحات المتعلقة بالقوة
  - 2.2.3 العوامل التي تساهم في تطوير القوة القصوى
  - 3.2.3 الجوانب الهيكلية التي تحكم إنتاج الطاقة
    - 1.3.2.3 تضخم العضلات
    - 2.3.2.3 تكوين العضلات
    - 3.3.2.3 النسبة بين المقطع العرضي للألياف السريعة والبطيئة
    - 4.3.2.3 طول العضلات وتأثيره على تقلص العضلات
    - 5.3.2.3 كمية وخصائص المكونات المرنة

- 7.2 طرق من التدريب غير التقليدي و برنامج لياقة عالي الكثافة
  - 1.7.2 EMOM (Every Minute on the Minute)
  - 2.7.2 تدريب تاباتا Tabata
  - 3.7.2 AMRAP (As Many Reps as Possible)
  - 4.7.2 For Time
  - 5.7.2 الخصائص الرئيسية لأساليب تدريب القوة من تدريب برنامج لياقة عالي الكثافة
- 8.2 التدريب القائم على السرعة (VBT)
  - 1.8.2 الأساس النظري
  - 2.8.2 اعتبارات عملية
  - 3.8.2 البيانات الخاصة
- 9.2 الطريقة المتساوية القياس
  - 1.9.2 المفاهيم والأسس الفسيولوجية للجهود المتساوية القياس
  - 2.9.2 اقتراح Yuri Verkhoshanski
- 10.2 منهجية تكرار قدرة الطاقة (RPA) Repeat Power Ability بواسطة Alex Natera
  - 1.10.2 الأسس النظرية
  - 2.10.2 تطبيقات عملية
  - 3.10.2 البيانات المنشورة ضد البيانات الخاصة
- 11.2 منهجية التدريب التي اقترحها Fran Bosch
  - 1.11.2 الأسس النظرية
  - 2.11.2 تطبيقات عملية
  - 3.11.2 البيانات المنشورة ضد البيانات الخاصة
- 12.2 منهجية ثلاثية المراحل بقلم Matt Van Dyke و Cal Dietz
  - 1.12.2 الأسس النظرية
  - 2.12.2 تطبيقات عملية
- 13.2 الاتجاهات الجديدة في التدريب المختلف شبه متساوي القياس
  - 1.13.2 الحجج الفيزيولوجية العصبية وتحليل الاستجابات الميكانيكية من خلال استخدام محولات الوضع ومنصات القوة لكل مقترح لتدريب القوة

- 4.2.3. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج الطاقة
  - 1.4.2.3. إمكانيات العمل
  - 2.4.2.3. معدل التعبئة للوحدات الحركية
  - 3.4.2.3. التنسيق العضلي
  - 4.4.2.3. التنسيق بين العضل
  - 5.4.2.3. حالة العضلات السابقة (PAP)
  - 6.4.2.3. آليات الانعكاس العصبي العضلي ومدى حدوثها
- 3.3. مفاهيم متعلقة بالقوة II
  - 1.3.3. الجوانب النظرية لفهم منحني القوة والزمن
    - 1.1.3.3. قوة الدافع
    - 2.1.3.3. مراحل منحني القوة-الزمن
    - 3.1.3.3. مرحلة تسارع منحني القوة والوقت
    - 4.1.3.3. منطقة التسارع الأقصى لمنحني القوة والزمن
    - 5.1.3.3. مرحلة التباطؤ لمنحني القوة والوقت
  - 2.3.3. الجوانب النظرية لفهم منحنيات القوة
    - 1.2.3.3. منحني الوقت-الطاقة
    - 2.2.3.3. منحني القدرة-الإزاحة
    - 3.2.3.3. عبء العمل الأمثل لتنمية الطاقة القصوى
  - 4.3. ربط مفاهيم القوة وارتباطها بالأداء الرياضي
    - 1.4.3. الهدف من تدريب القوة
    - 2.4.3. علاقة القوة بالدورة أو المرحلة التدريبية
    - 3.4.3. العلاقة بين القوة القصوى والقدرة
    - 4.4.3. العلاقة بين القوة وتحسين الأداء الرياضي
    - 5.4.3. العلاقة بين القوة والأداء الرياضي
    - 6.4.3. العلاقة بين القوة والسرعة
    - 7.4.3. العلاقة بين القوة والقفز
    - 8.4.3. العلاقة بين القوة وتغير الاتجاه
    - 9.4.3. العلاقة بين القوة والجوانب الأخرى للأداء الرياضي
      - 1.9.4.3. القوة القصوى وتأثيراتها التدريبية
- 5.3. الجهاز العصبي العضلي (التدريب الضخامي)
  - 1.5.3. التركيب والوظيفة
  - 2.5.3. وحدة المحرك
  - 3.5.3. نظرية الانزلاق
  - 4.5.3. أنواع الألياف
  - 5.5.3. أنواع التقلصات
- 6.3. الاستجابات وتكيفاتها في الجهاز العصبي العضلي (التدريب الضخامي)
  - 1.6.3. التكيفات في الدافع العصبي
  - 2.6.3. التكيفات في تنشيط العضلات
  - 3.6.3. التكيفات في تزامن وحدة المحرك
  - 4.6.3. التكيفات في التنشيط المضاد
  - 5.6.3. التكيفات في الثنائيات
  - 6.6.3. التنشيط المسبق للعضلات
  - 7.6.3. تصلب العضلات
  - 8.6.3. ردود الفعل
  - 9.6.3. النماذج الداخلية للإنجرام الحركي
  - 10.6.3. النغمة العضلية
  - 11.6.3. سرعة العمل المحتملة
- 7.3. تضخم الخلايا
  - 1.7.3. مقدمة
    - 1.1.7.3. تضخم متوازي ومتسلسل
    - 2.1.7.3. التضخم الهيولي العضلي
      - 2.7.3. خلايا الأقمار الصناعية
      - 3.7.3. تضخم
    - 8.3. الآليات التي تحفز تضخم
      - 1.8.3. آلية تحفيز التضخم: التوتر الميكانيكي
      - 2.8.3. آلية تحفيز التضخم: الإجهاد الأيضي
      - 3.8.3. آلية تحفيز التضخم: تلف العضلات

9.3. متغيرات التدريب على الجدولة للتضخم

1.9.3. الحجم

2.9.3. الشدة

3.9.3. التكرار

4.9.3. العبء

5.9.3. الكثافة

6.9.3. اختيار التمرين

7.9.3. النظام في تنفيذ التمارين

8.9.3. نوع العمل العضلي

9.9.3. مدة فترات الراحة

10.9.3. مدة التكرار

11.9.3. ذاكرة القراءة فقط للحركة

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

1.10.3. علم الوراثة

2.10.3. العمر

3.10.3. الجنس

4.10.3. حالة التدريب



تجربة تدريبيية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني



# المنهجية

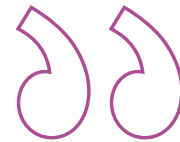
يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: **Relearning** أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (*New England Journal of Medicine*).





اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"



في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكية بناءً على مرضى حقيقيين وسيتمتعون عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي الحركة بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.



مع جامعة TECH يمكنك تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.

وفقاً للدكتور Gervas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفرداها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية في مجال العلاج الطبيعي.



هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دراسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام 1924 تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد”

تُبر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. أخصائيّ العلاج الطبيعيّ وأخصائيّ الحركة الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.

2. يركز منهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح لأخصائيّ العلاج الطبيعيّ ولأخصائيّ الحركة بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.

3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافظاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

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*.



سوف يتعلم أخصائيّ العلاج الطبيعيّ وأخصائي الحركة من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه المحاكاة من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

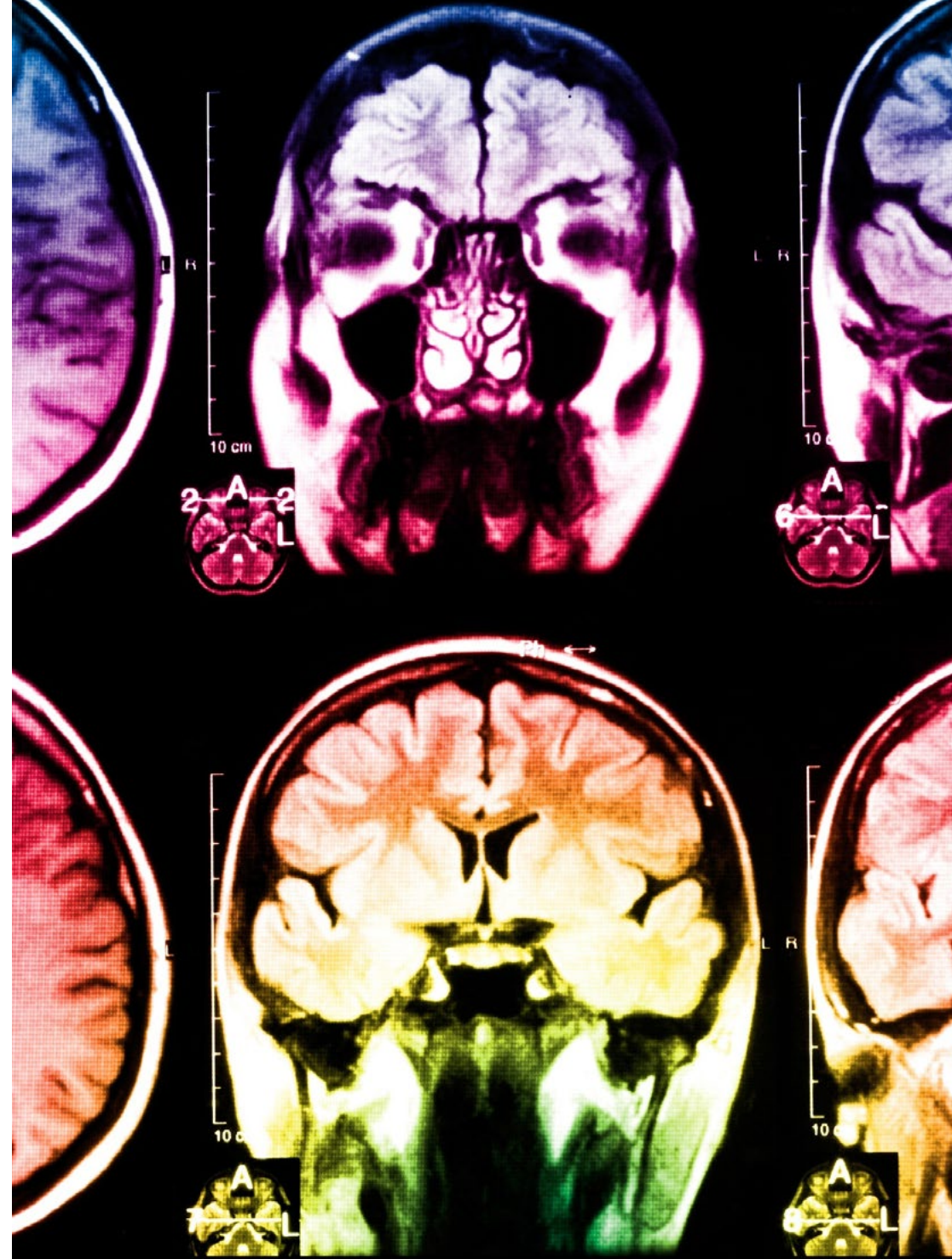
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 65000 أخصائي علاج طبيعي وأخصائي حركة بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن عبء التدريب اليدوي والعملي. تم تطوير منهجيتنا التربوية 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.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فنسأه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظامنا للتعلم هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

#### المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموساً حقاً.  
ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطالب.

#### أحدث تقنيات وإجراءات العلاج الطبيعي المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطالب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة في الوقت الراهن في مجال العلاج الطبيعي والحركة. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكنك مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

#### ملخصات تفاعلية

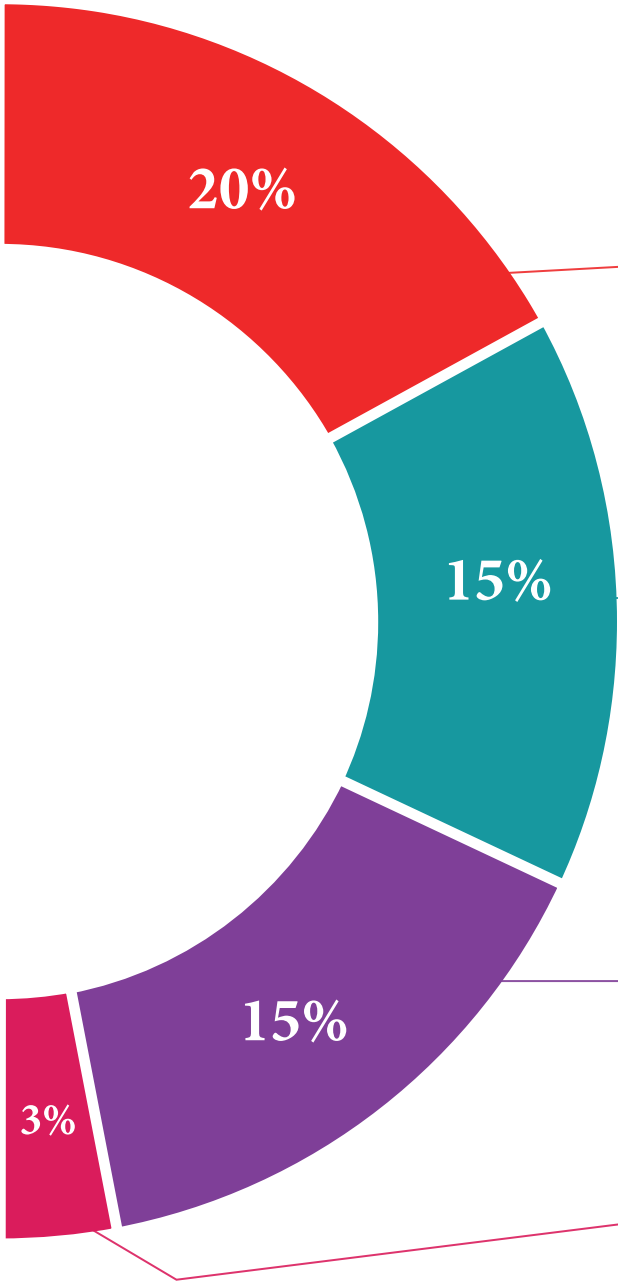


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.  
اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

#### 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.





#### تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



#### 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.



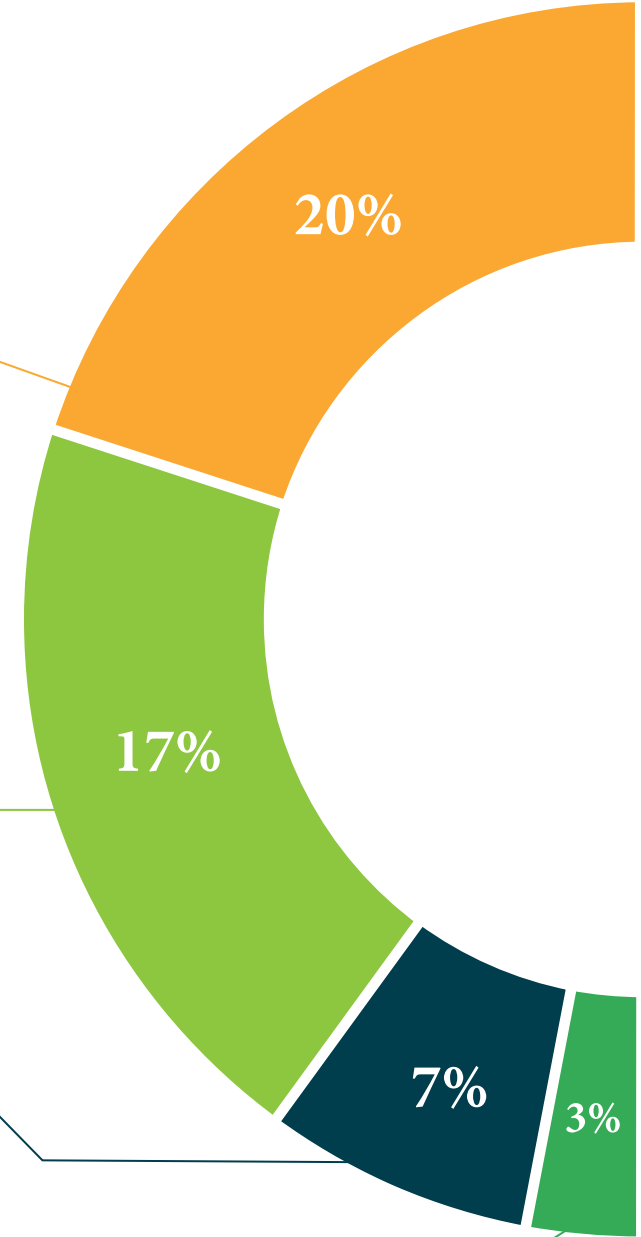
#### المحاضرات الرئيسية

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.



#### إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

تضمن شهادة الخبرة الجامعية في الوصفة الطبية، المنهجية، والأساسيات لتدريب القوة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائقة، الحصول على شهادة الخبرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.





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



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في الوصفات الطبية والمنهجية والأساسيات لتدريب القوة القوة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائفة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي \* مصحوب بعلم وصول مؤهل شهادة الخبرة الجامعية ذا الصلة الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

إن المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في الخبرة الجامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: الوصفات الطبية والمنهجية والأساسيات لتدريب القوة

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 450 ساعة.

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الرعاية

الإبتكار

شهادة الخبرة الجامعية

الوصفات الطبية والمنهجية

والأساسيات لتدريب القوة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

# شهادة الخبرة الجامعية الوصفات الطبية والمنهجية والأساسيات لتدريب القوة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

