

محاضرة جامعية

تمرين القوة لتحسين المهارات الحركية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

محاضرة جامعية

تمرين القوة لتحسين المهارات الحركية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« 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/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-improvement-movement-skills](http://www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-improvement-movement-skills)

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 20

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 16

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 28

# المقدمة

يضع النموذج الحالي للألعاب الرياضية الميدانية لتغييرات في المجتمع العلمي، حيث يتم التركيز بشكل أكبر ليس فقط على المهارات الخطية، ولكن أيضاً على المهارات التي تسمح للرياضيين بالتحرك بنطاق 360° درجة. يمثل هذا تأكيداً على خصوصية التدريب بأنماط حركة محددة، حيث يبدو أن التدريب التقليدي الذي يركز على الحركات في المستوى السهمي ليس له تأثير ضئيل أو معدوم على تحسين الأداء الرياضي.

خلال هذا البرنامج، سيكون هناك تركيز خاص على تحديد المهارات، الرئيسية وتصنيفها وترتيبها، من أجل اقتراح مقترحات منهجية فعالة بناءً على فهمهم.



ستسمح لك شهادة المحاضرة الجامعية عبر الإنترنت بنسبة 100% بدمج  
دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال”



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.

تتضمن العديد من الألعاب الرياضية سباقات السرعة في خط مستقيم، ولكن غالباً ما تتكرر سباقات السرعة القصيرة مع تغيير الاتجاه. تعد القدرة على الجري بشكل متكرر وتغيير الاتجاه أثناء الجري أحد العوامل المحددة للأداء في العديد من الألعاب الرياضية، بما في ذلك كرة القدم والتنس وكرة السلة. علاوة على ذلك، غالباً ما يتطلب الاعتراف ورد الفعل المناسب على المواقف الرياضية المختلفة. يختار الأفراد ويصقلون الحركات بناءً على الإشارات ذات الصلة بالنشاط، بما في ذلك المنافس و / أو كائن خارجي.

خلال هذه المحاضرة الجامعية، سيتم التركيز بشكل خاص على تحديد المهارات، الرئيسية وتصنيفها وترتيبها، من أجل اقتراح مقترحات منهجية فعالة بناءً على فهمهم. سيحصل طالب هذه المحاضرة الجامعية على تخصص مميز مقارنة بزملائه المحترفين، حيث يكون قادراً على الأداء في جميع مجالات الرياضة كمتخصص في تدريب القوة.

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

قام فريق التدريس في هذه المحاضرة الجامعية في تدريب القوة لتحسين المهارات الحركية باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب لتزويد الطالب بفرصة دراسة كاملة ممكنة ومرتبطة دائماً بالحاضر.

ولذلك، شرعت TECH الجامعة التكنولوجية في إنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتدريبية التي تحول الطلاب إلى محترفين ناجحين، وفقاً لأعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. لذلك، نعرض لك محاضرة جامعية هذه محتوى ثري سيساعدك على الوصول إلى نخبة التدريب البدني. بالإضافة إلى ذلك، نظراً لأنه برنامج عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجداول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر، ولكن يمكنك الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم، وتحقيق التوازن بين عملك أو حياتك الشخصية مع الأكاديمي.

تحتوي هذه محاضرة جامعية في تمارين القوة لتحسين المهارات الحركية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثة في السوق. ومن أبرز ميزات:

- ◆ 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

تعمق في دراسة المحاضرة الجامعية هذه ذات الدقة العلمية  
العالية وحسن مهاراتك في تمارين القوة للأداء الرياضي



قم بزيادة معرفتك في تدريب القوة لتحسين مهارات الحركة من خلال هذا التدريب عالي المستوى.

تخصص وتميز في قطاع يتزايد فيه الطلب على المحترفين.

إن هذه المحاضرة الجامعية هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، ستحصل على شهادة من: الجامعة الرئيسية باللغة الإسبانية عبر الإنترنت: *TECH* الجامعة التكنولوجية ”

يضم البرنامج في هيئة التدريس متخصصين في المجال والذين يصبون خبراتهم العملية في هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من مجتمعات رائدة 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 تُطرح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام جديد من مقاطع الفيديو التفاعلية التي أعدها خبراء معترف بهم.



# 02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي، بحيث يمكن لمتخصص علم الرياضة إتقان تدريب القوة لتحسين مهارات الحركة بطريقة عملية ودقيقة.



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 والألعاب الرياضية العلامة التجارية، وكذلك في الألعاب الرياضية 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

### الأهداف المحددة



- ◆ الفهم العميق للعلاقة بين القوة و المهارات
- ◆ 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

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



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا في التمرين الشخصي، بمكانة واسعة في المهنة، وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معًا لمساعدة الطالب في تعزيز مهنته. للقيام بذلك، قاموا بتطوير هذا البرنامج مع التحديثات الأخيرة حول الموضوع الذي سيسمح لك بالتدريب وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.



تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً"



د. Rubina, Dardo

- ♦ الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- ♦ مدرب اللياقة البدنية مدرسة Moratalaz الرياضية
- ♦ مدرس التربية البدنية في كرة القدم والتشريح. CENAFE مدارس Carlet
- ♦ منسق التحضير البدني للهوكي الميداني. نادي الجمار والمبارزة في بويش آيس
- ♦ دكتوراه في الألعاب الرياضية عالية الأداء
- ♦ دبلوم في الدراسات البحثية المتقدمة (DEA) جامعة كاستيلا لا مانشا
- ♦ ماجستير في الألعاب الرياضية عالية الأداء من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان المصابين بأمراض من جامعة برشلونة
- ♦ فني كمال الاجسام المنافسة. اتحاد إكسترمدورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- ♦ الخبرة الجامعية في الكشافة الرياضية وتقدير العبء التدريبي (تخصص كرة القدم)، علوم الرياضة. جامعة Melilla
- ♦ الخبرة الجامعية في كمال الأجسام المتقدم من IFBB
- ♦ الخبرة الجامعية في التغذية المتقدمة من IFBB
- ♦ متخصص في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية عن طريق السيرة الذاتية
- ♦ شهادة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني. جامعة ولاية أريزونا



الأستاذة

أ. Gizzarelli, Matías Bruno

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



# 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 وحدائثة في السوق. نريد أن نضع أفضل  
تخصص في متناول يدك"



الوحدة 1. تمرين القوة لتحسين المهارات الحركية

- 1.1 القوة في تنمية المهارات
  - 1.1.1 أهمية القوة في تنمية المهارات
  - 2.1.1 فوائد تدريب القوة الموجه نحو المهارات *Skills*
  - 3.1.1 أنواع القوة الموجودة في المهارات
  - 4.1.1 وسائط التدريب اللازمة لتنمية القوة في المهارات
- 2.1 المهارات في الألعاب الرياضية الجماعية
  - 1.2.1 المفاهيم العامة
  - 2.2.1 المهارات في تطوير الأداء
  - 3.2.1 تصنيف المهارات
  - 1.3.2.1 المهارات الحركية
  - 2.3.2.1 مهارات التلاعب
- 3.1 الرشاقة والحركات
  - 1.3.1 مفاهيم أساسية
  - 2.3.1 الأهمية في الرياضة
  - 3.3.1 مكونات الرشاقة
  - 1.3.3.1 تصنيف المهارات الحركية
  - 2.3.3.1 العوامل الفيزيائية: القوة
  - 3.3.3.1 العوامل الأثروبومترية
  - 4.3.3.1 مكونات الإدراك الحسي المعرفي
- 4.1 الوضعية
  - 1.4.1 أهمية الموقف في المهارات
  - 2.4.1 الوضعية والحركة
  - 3.4.1 الوضعية و الجوهر
  - 4.4.1 الوضعية ومركز الضغط
  - 5.4.1 التحليل الميكانيكي الحيوي للوضع الفعال
  - 6.4.1 الموارد المنهجية

- 5.1 المهارات الخطية (القدرات الخطية)
  - 1.5.1 خصائص المهارات الخطية
    - 1.1.5.1 الطائرات والناقلات الرئيسية
  - 2.5.1 التصنيف
    - 1.2.5.1 البدء والكبح والتباطؤ
    - 1.1.2.5.1 التعاريف وسياق الاستخدام
    - 2.1.2.5.1 التحليل الميكانيكي الحيوي
    - 3.1.2.5.1 الموارد المنهجية
    - 2.2.5.1 التسريع
      - 1.2.2.5.1 التعاريف وسياق الاستخدام
      - 2.2.2.5.1 التحليل الميكانيكي الحيوي
      - 3.2.2.5.1 الموارد المنهجية
    - 3.2.5.1 *Backpedal*
      - 1.3.2.5.1 التعاريف وسياق الاستخدام
      - 2.3.2.5.1 التحليل الميكانيكي الحيوي
      - 3.3.2.5.1 الموارد المنهجية
- 6.1 المهارات متعددة الاتجاهات: *Shuffle*
  - 1.6.1 تصنيف المهارات متعدد الاتجاهات
  - 2.6.1 *Shuffle*: التعاريف وسياق الاستخدام
  - 3.6.1 التحليل الميكانيكي الحيوي
  - 4.6.1 الموارد المنهجية
- 7.1 المهارات متعددة الاتجاهات: *Crossover*
  - 1.7.1 *Crossover* كتغيير في الاتجاه
  - 2.7.1 *Crossover* كحركة انتقالية
  - 3.7.1 التعاريف وسياق الاستخدام
  - 4.7.1 التحليل الميكانيكي الحيوي
  - 5.7.1 الموارد المنهجية

- 8.1 .8.1 (مهارات القفز) *Jump Skills 1*
- 1.8.1 .1.8.1 أهمية القفز في المهارات
- 2.8.1 .2.8.1 مفاهيم أساسية
- 1.2.8.1 .1.2.8.1 الميكانيكا الحيوية للقفز
- 2.2.8.1 .2.2.8.1 CEA
- 3.2.8.1 .3.2.8.1 *Stiffness*
- 3.8.1 .3.8.1 تصنيف القفز
- 4.8.1 .4.8.1 الموارد المنهجية
- 9.1 .9.1 (مهارات القفز) *Jump Skills 2*
- 1.9.1 .1.9.1 المنهجيات
- 2.9.1 .2.9.1 التسارع والقفزات
- 3.9.1 .3.9.1 *Shuffle* والقفز
- 4.9.1 .4.9.1 *Crossover* والقفز
- 5.9.1 .5.9.1 الموارد المنهجية
- 10.1 .10.1 متغيرات جدولة الأنشطة

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني

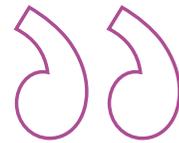


# المنهجية

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“



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، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

يعدك برنامجنا هذا لمواجهة تحديات جديدة  
في بيئات غير مستقرة ولتحقيق النجاح في حياتك المهنية "

كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخداماً من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب، بل اعتمد منهج دراسة الحالة على تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تحديد هذه المنهجية كمنهج قياسي للتدريس في جامعة هارفارد.

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في منهج دراسة الحالة، وهو منهج تعلم موجه نحو الإجراءات المتخذة لحل الحالات. طوال البرنامج، سيواجه الطلاب عدة حالات حقيقية. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والجدال والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



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

منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الإنترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الإنترنت 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.

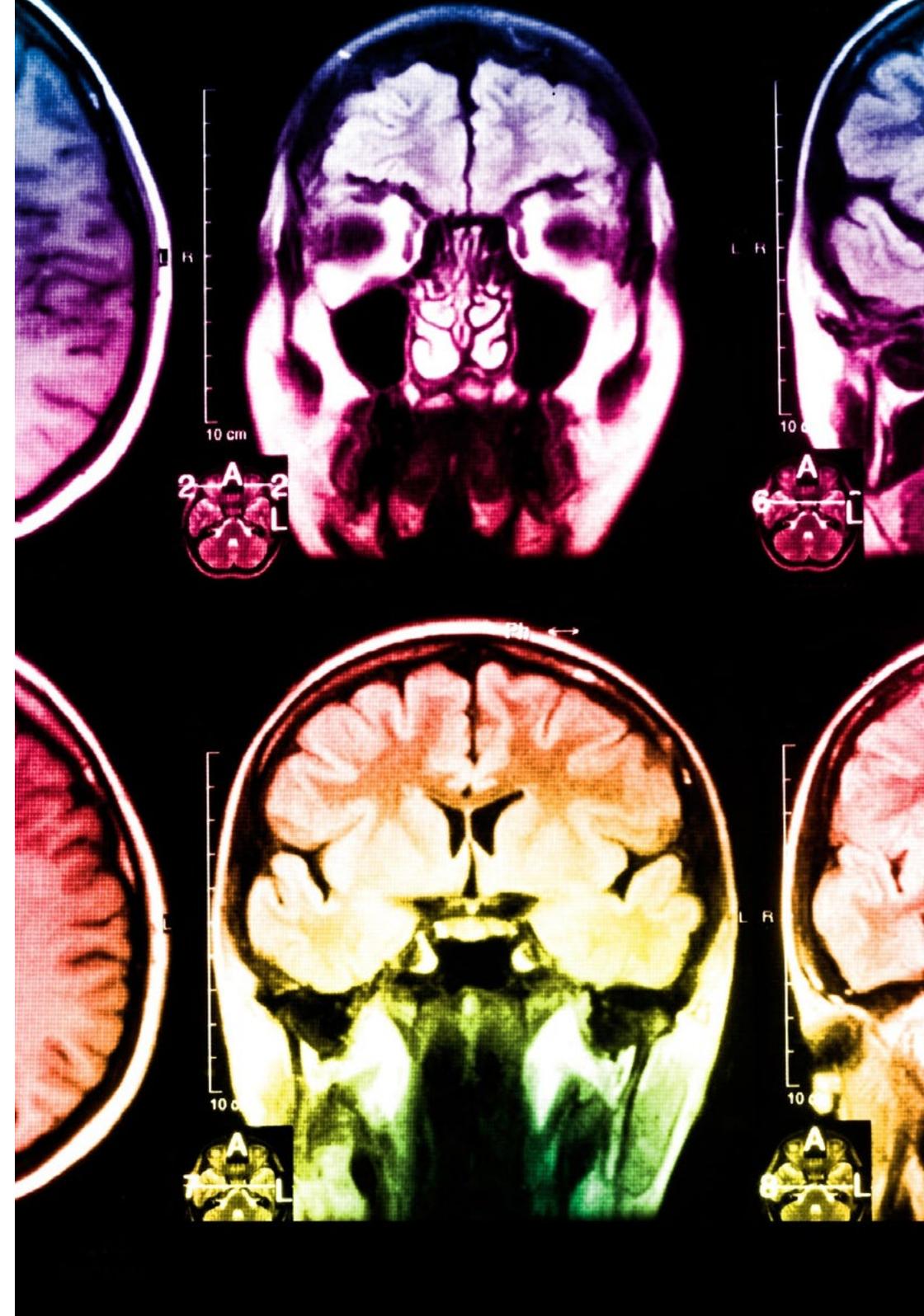
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم 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.

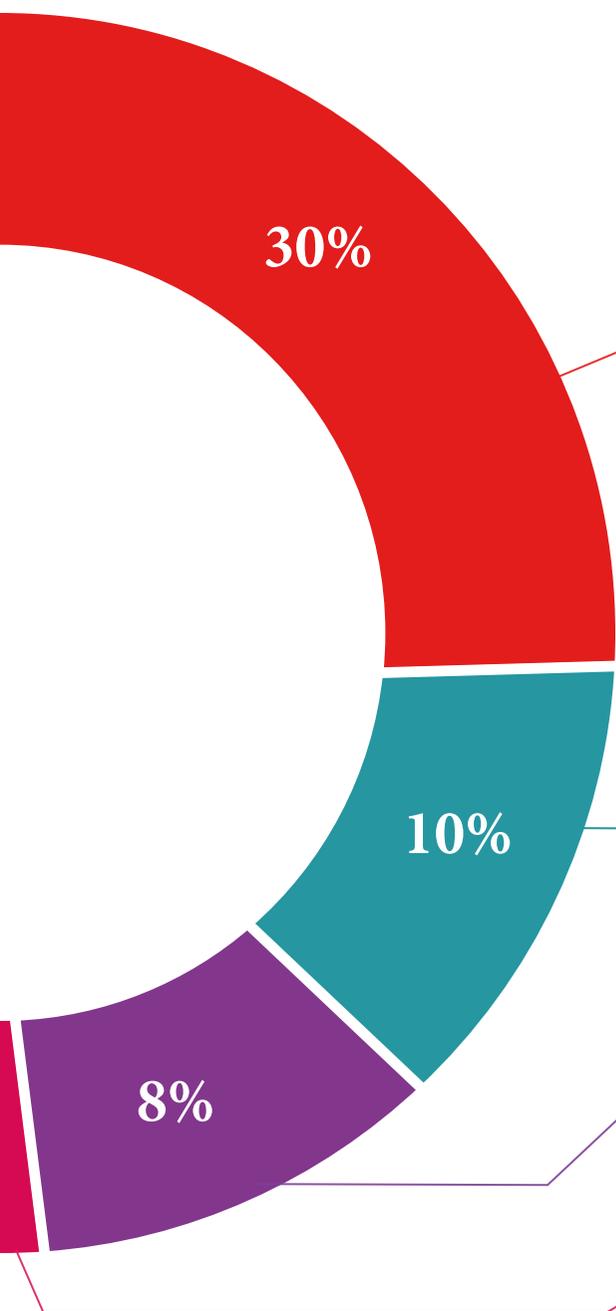
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.

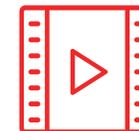
بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية 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 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.



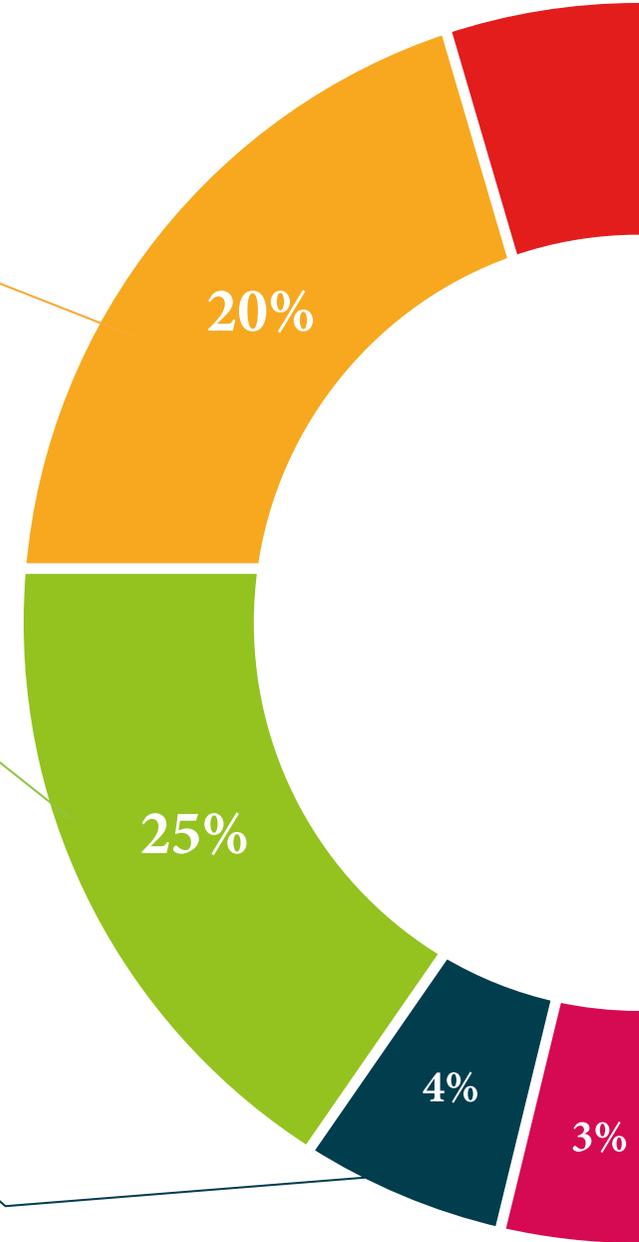
#### ملخصات تفاعلية

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

تضمن هذه المحاضرة الجامعية في تمرين القوة لتحسين المهارات الحركية بالإضافة، إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثًا، الحصول على شهادة اجتياز المحاضرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي هذه محاضرة جامعية في تمرين القوة لتحسين المهارات الحركية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق.

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

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

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في تمرين القوة لتحسين المهارات الحركية

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 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

الحاضر

الجودة

الإبتكار

محاضرة جامعية

المعرفة

تمرين القوة لتحسين المهارات الحركية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

محاضرة جامعية

تمرين القوة لتحسين المهارات الحركية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

