

محاضرة جامعية تمرين القوة لتحسين السرعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة
التكنولوجية
tech

محاضرة جامعية

تمرين القوة لتحسين السرعة

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 أسابيع
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-improve-speed

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

في السنوات الأخيرة، أصبح تدريب السرعة، وخاصة مرحلة التسارع، ذات الصيت، ربما نتيجة العلامات التجارية العظيمة لأفضل المتخصصين في الساحة الرياضية، أو بسبب التأثير الهائل الذي بدأ في إحداثه على الرياضيين - الألعاب الرياضية الجماعية خاصة الرجبي وكرة القدم.

في هذا البرنامج، سيتعلم الطالب وسائل وأساليب تمارين القوة لتطوير مراحل السرعة المختلفة.



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



تحتوي هذه المحاضرة الجامعية في تمرين القوة لتحسين السرعة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة 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

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.

لوحظ عدد متزايد من إصابات أوتار المأبض، 57% منها تحدث أثناء العدو السريع *Sprints*. لهذا السبب، من الضروري أن يطور الرياضيون آليات صحية، ليس فقط ليكونوا أكثر كفاءة ويحصلوا على أداء أفضل، ولكن أيضاً لتقليل مخاطر الإصابة. بالإضافة إلى ذلك، لا يُنظر إلى تدريب العدو السريع *Sprint* في الوقت الحاضر فقط على أنه هدف لتحسين الأداء، ولكن يُنظر إليه أيضاً على أنه له تأثير وقائي كبير نظراً لمستواه العالي من النشاط الكهربائي في أوتار الركبة، متفوقاً على وسائل التدريب الأخرى.

سيحصل الطالب في هذا البرنامج 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 تمرين القوة لتحسين السرعة 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 والتدريسية التي تحول الطلاب إلى محترفين ناجحين، وفقاً لأعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. لهذا السبب، يتم عرض هذه المحاضرة الجامعية على الطالب بمحتوى ثري سيساعد في الوصول إلى نخبة التدريب البدني. بالإضافة إلى ذلك، نظراً لأنه برنامج عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجدول 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.

تعمّق في دراسة المحاضرة الجامعية هذه ذات الدقة العلمية
العالية وحسّن مهاراتك في تمارين القوة للأداء الرياضي”



تخصص وتميز في قطاع يتزايد فيه الطلب على المحترفين.

قم بزيادة معرفتك في تمرين القوة لتحسين السرعة من خلال هذا التدريب عالي المستوى.

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



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 لمهني التجميل بالتعلم حسب السياق، بما معناه، بيئة محاكاة سيوفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتعلم 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. لهذا، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء معترف بهم في تمرين القوة لتحسين السرعة، ويتمتعون بتجربة رائعة.





02 الأهداف

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

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



الأهداف العامة



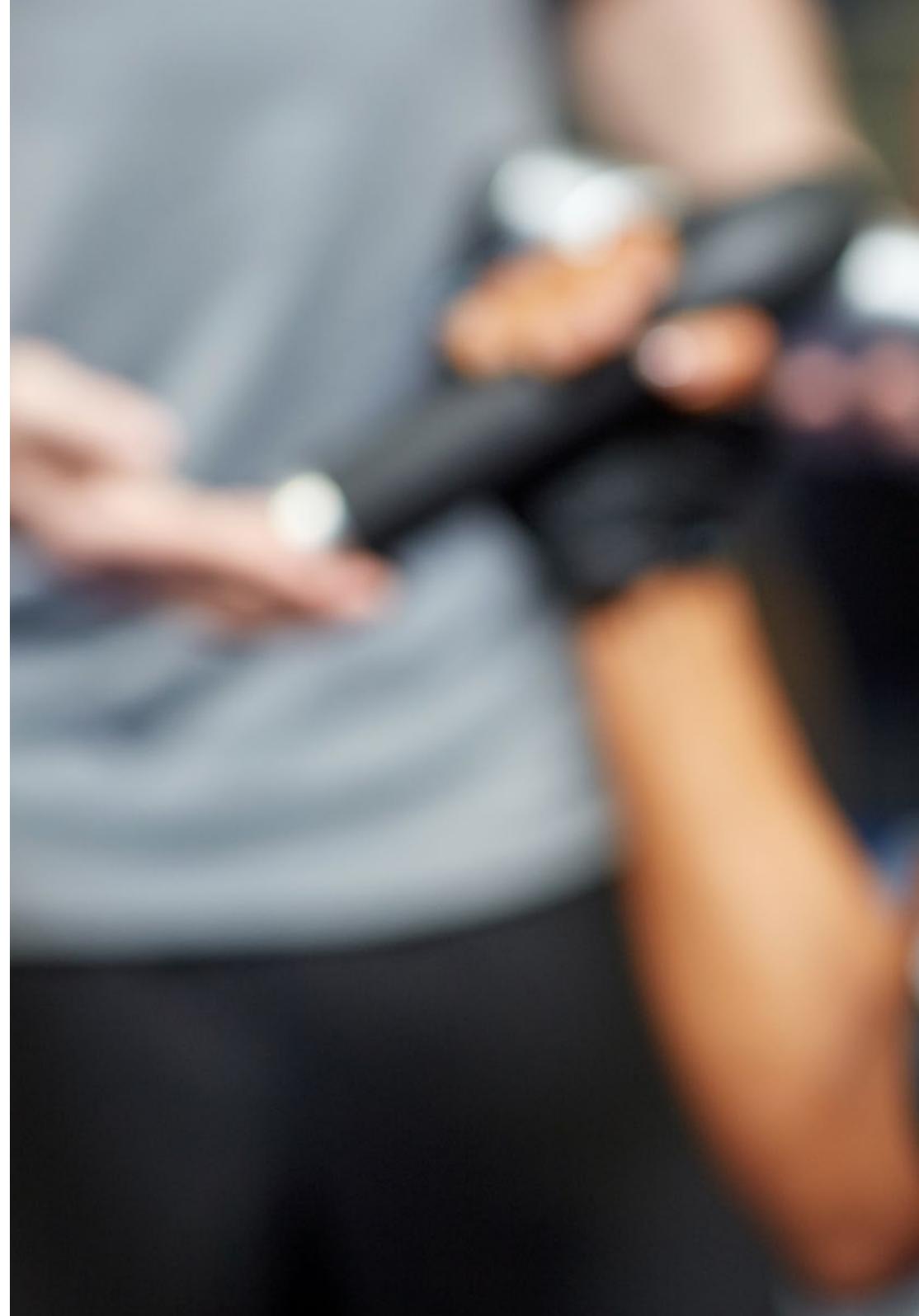
- ◆ تعميق المعرفة القائمة على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل في المجال العملي فيما يتعلق بتدريب القوة
- ◆ إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدماً من حيث تدريب القوة
- ◆ تطبيق أحدث طرق التدريب لتحسين الأداء الرياضي من حيث القوة المشار إليها بشكل فعال
- ◆ إتقان تدريب القوة بشكل فعال لتحسين الأداء 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 المخمورة في الرياضة
- ◆ إتقان جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في ممارسة حقيقية

الأهداف المحددة



- ◆ معرفة وتفسير الجوانب الرئيسية لتقنية السرعة وتغيير الاتجاه
- ◆ المقارنة والتفريق بين سرعة رياضة الموقف فيما يتعلق بنموذج ألعاب القوى
- ◆ التعرف 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

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 هذه المحاضرة الجامعية مع التحديثات الأخيرة حول الموضوع الذي سيسمح لك بالتدريب وزيادة مهاراتك في هذا المجال.



تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً



د. Rubina, Dardo

- ♦ متخصص رياضي عالي الأداء
- ♦ 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 الجمباز والمبارزة في بونيس آيرس
- ♦ 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 إكسترهمادورا 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



الأساتذة

أ. Pablo Añon

- ◆ المدرب البدني للفريق الوطني لكرة الطائرة النسائية للألعاب الأولمبية
- ◆ المدرب البدني لفرق الكرة الطائرة من الدرجة الأولى الأرجنتينية رجال
- ◆ المدرب البدني للاعبين 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



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 بين يديك
أفضل تدريب لك"



الوحدة 1. تـمـرـين القـوة لـتـحـسـين السـرعة

- 1.1. القوة
 - 1.1.1. تعريف
 - 2.1.1. المفاهيم العامة
 - 1.1.2.1. مظاهر القوة
 - 2.1.2.1. محددات الأداء
 - 3.1.2.1. متطلبات القوة لتحسين *Sprint*. العلاقة بين مظاهر القوة و *Sprint*
 - 4.1.2.1. منحني القوة والسرعة
 - 5.1.2.1. علاقة منحني FV والقوة وتطبيقاتها بمراحل *Sprint*
 - 6.1.2.1. تنمية القوة العضلية والقوة
- 2.1. ديناميكيات وميكانيكا *Sprint* الخطي (نموذج 100متر)
 - 1.2.1. التحليل الحركي للعبة
 - 2.2.1. ديناميات القوة وتطبيقها خلال اللعبة
 - 3.2.1. التحليل الحركي لمرحلة التسريع
 - 4.2.1. الديناميات وتطبيق القوة أثناء التسارع
 - 5.2.1. التحليل الحركي للسباق بأقصى سرعة
 - 6.2.1. الديناميات وتطبيق القوة خلال السرعة القصوى
- 3.1. تحليل تقنية التسارع والسرعة القصوى في الألعاب الرياضية الجماعية
 - 1.3.1. وصف التقنية في الألعاب الرياضية الجماعية
 - 2.3.1. مقارنة بين تقنية العدو السريع في الألعاب الرياضية الجماعية مقابل. الاختبارات الرياضية
 - 3.3.1. تحليل الوقت والحركة لمظاهر السرعة في الألعاب الرياضية الجماعية
- 4.1. تمارين كوسيلة أساسية وخاصة لتطوير القوة لتحسين *Sprint*
 - 1.4.1. أمهات الحركة الأساسية
 - 1.4.1.1. وصف الأمهات مع التركيز على تمارين الأطراف السفلية
 - 2.4.1.1. الطلب الميكانيكي للتدريبات
 - 3.4.1.1. تمارين مستمدة من رفع الأثقال الأولمبية
 - 4.4.1.1. تمارين باليستية
 - 5.4.1.1. منحني F-V للتمارين
 - 6.4.1.1. ناقلات إنتاج القوة

- 5.1. طرق خاصة لتدريب القوة المطبقة على *Sprint*
 - 1.5.1. طريقة المجهود القصوى
 - 2.5.1. طريقة الضغط الديناميكي
 - 3.5.1. طريقة الضغط المتكرر
 - 4.5.1. الطريقة المعقدة والتباين الفرنسي
 - 5.5.1. التدريب القائم على السرعة
 - 6.5.1. تدريب القوة كوسيلة لتقليل مخاطر الإصابة
- 6.1. وسائل وطرق تدريب القوة لتنمية السرعة
 - 1.6.1. وسائل وطرق تدريب القوة لتطوير مرحلة التسريع
 - 1.6.1.1. علاقة القوة بالتسارع
 - 2.6.1.1. سباقات التزلج والمقاومة
 - 3.6.1.1. المنحدرات
 - 4.6.1.1. قابلية القفز
 - 1.4.6.1.1. بناء القفز العمودي
 - 2.4.6.1.1. بناء القفزة الأفقية
 - 2.6.1. وسائل وطرق تدريب السرعة القصوى/ top speed
 - 1.2.6.1. تمارين البيوميتريك
 - 1.1.2.6.1. مفهوم طريقة الصدمة
 - 2.1.2.6.2. منظور تاريخي
 - 3.1.2.6.3. منهجية الصدمة لتحسين السرعة
 - 4.1.2.6.4. الأدلة العلمية
- 7.1. وسائل وطرق تدريب القوة المطبقة على خفة الحركة وتغيير الاتجاه
 - 1.7.1. محددات الرشاقة و COD
 - 2.7.1. يقفز متعدد الاتجاهات
 - 3.7.1. قوة غريب الأطوار
- 8.1. تقييم وضبط تدريبات القوة
 - 1.8.1. ملف تعريف القوة والسرعة
 - 2.8.1. الملف لسرعة التحميل
 - 3.8.1. رسوم تدريجية
- 9.1. الدمج
 - 1.9.1. حالة عملية

تجربة تحديث معرفية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطورك
المهني

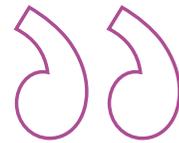


05 المنهجية

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 يربي 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 مدرء 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.

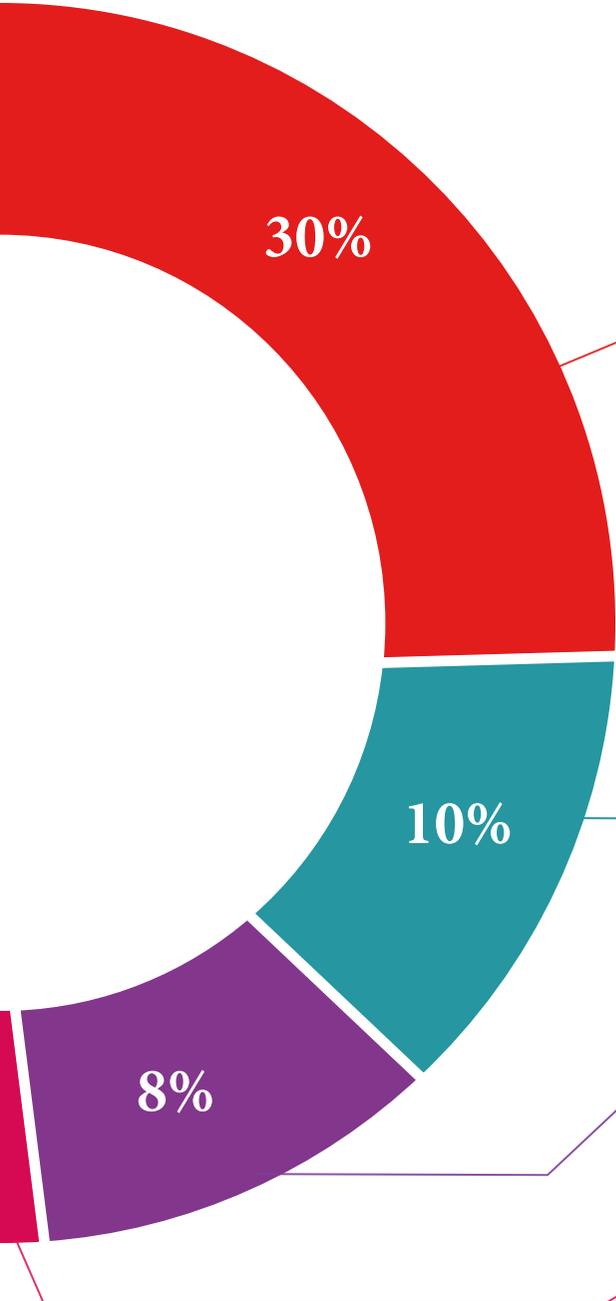
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.



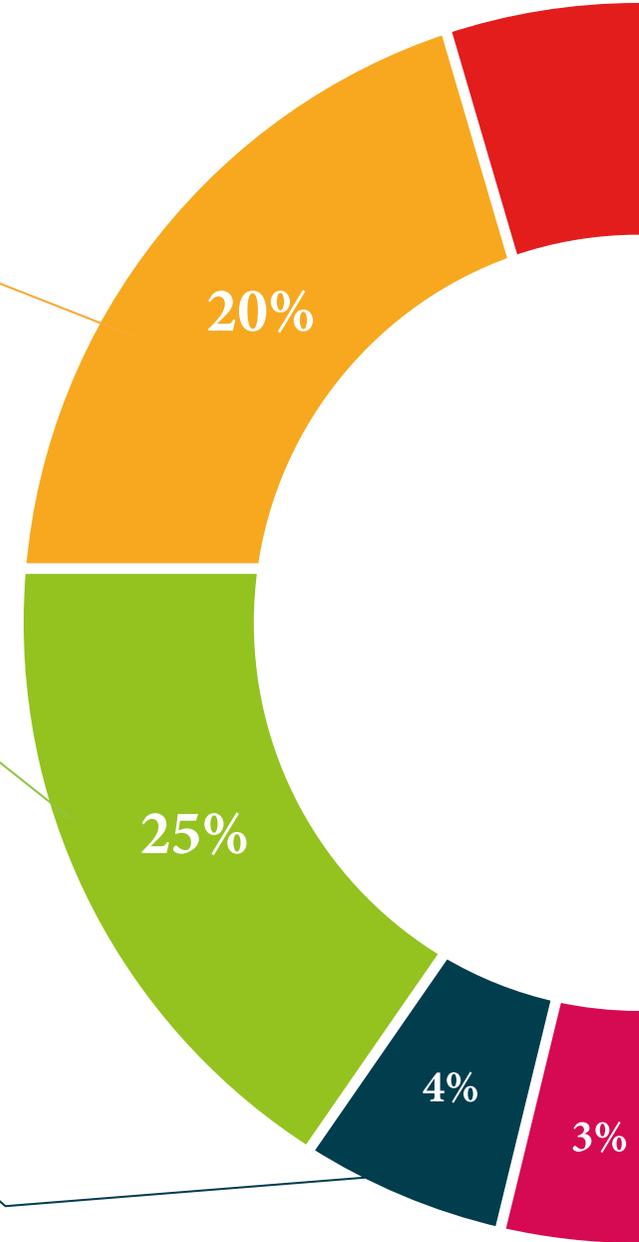
ملخصات تفاعلية

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 السرعة ، إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثاً، 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 المحاضرة الجامعية في تمرين القوة لتحسين السرعة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي * مصحوب بعلم وصول مؤهل المحاضرة الجامعية 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 العملي: المحاضرة الجامعية في تمرين القوة لتحسين السرعة

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



الجامعة
التكنولوجية
tech

تمج هذا
الدبلوم

المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم
لاجتيازها/اجتيازها بنجاح والحصول على برنامج
محاضرة جامعية
في
تمرين القوة لتحسين السرعة

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 150
ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة

تلك مؤسسة خاصة للتعليم العالي معتمدة من وزارة التعليم العام منذ 28 يونيو 2018
في تاريخ 17 يونيو 2020


Tere Guevara Navarro / د.أ.
رئيس الجامعة

www.tech.edu.co | 011 264 4000 | 011 264 4000 | 011 264 4000

المستقبل

الأشخاص الثقة الصحة

الأوصياء الأكاديميون المعلومات التعليم

التدريس الاعتماد الأكاديمي الضمان

التعلم الالتزام التقنية المجتمع

الجامعة
التكنولوجية
tech

محاضرة جامعية

تمرين القوة لتحسين السرعة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

محاضرة جامعية تمرين القوة لتحسين السرعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

