

محاضرة جامعية

## تمرين القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## محاضرة جامعية

### تمرين القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

- « 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

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 20

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 16

03

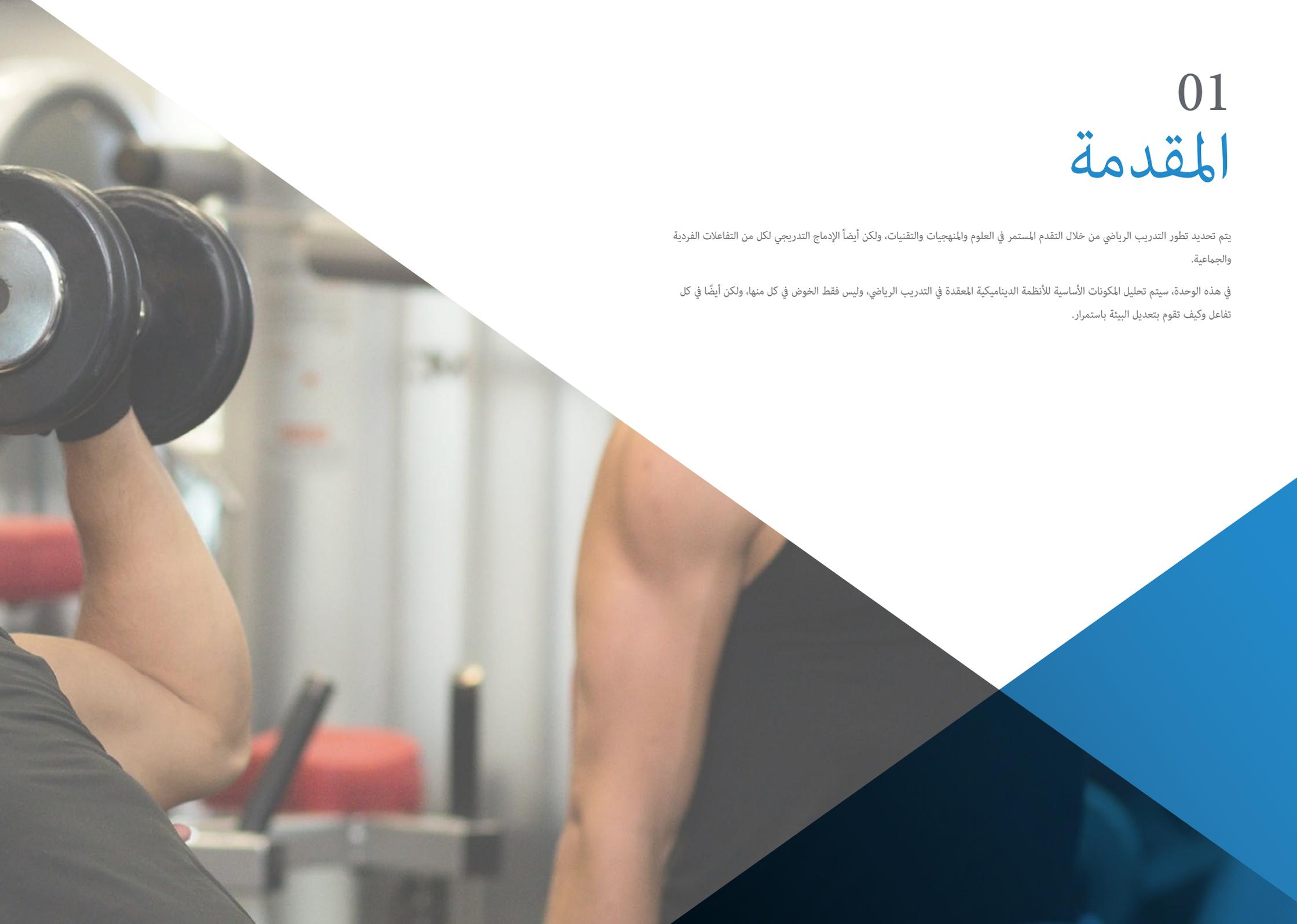
هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 28



01

# المقدمة

يتم تحديد تطور التدريب الرياضي من خلال التقدم المستمر في العلوم والمنهجيات والتقنيات، ولكن أيضاً الإدماج التدريجي لكل من التفاعلات الفردية والجماعية.

في هذه الوحدة، سيتم تحليل المكونات الأساسية للأنظمة الديناميكية المعقدة في التدريب الرياضي، وليس فقط الخوض في كل منها، ولكن أيضاً في كل تفاعل وكيف تقوم بتعديل البيئة باستمرار.

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



كانت النظريات العامة للتدريب تتغير مع إبراز صفات النشاط البدني المحددة لكل رياضة؛ يقود هذا التخصص الأنظمة إلى إجراء أنواع مختلفة من التحليل لتقييم كل من الحالة البدنية للرياضيين وكذلك المكونات التي تعدل أنماط اتخاذ القرار والإدراك الفردي.

هذه الأنماط ذات طبيعة أساسية عندما يتعلق الأمر بتحديد النجاح الرياضي، لأن البشر ليسوا غافلين عن السياق، والذي يمكن أن يعدل القرارات في الملعب في أي لحظة.

يمكن اعتبار التركيز على التدريب كمسار أحادي بين العمل والاستجابة خطأً، لأن عزل المكونات لتحسينها بشكل فردي قد لا ينتهي بتحقيق الأهداف.

إن تدريب القوة ليس غريباً على هذا الواقع، حيث أصبح تطبيق برامج القوة العامة على مدى عقود من الرياضيين شائعاً، دون مراعاة الاحتياجات المحددة لهذه القدرة في الرياضة المعنية.

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 في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة باختبار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا البرنامج لتزويد الطالب بفرصة دراسة أكمل 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. لذلك، نعرض لك شهادة محاضرة جامعية هذه بمحتوى ثري سيساعدك على 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.

تحتوي هذه محاضرة جامعية في تمرين القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائث 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



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

قم بزيادة معرفتك في تدريب القوة في ظل نموذج الأنظمة  
الديناميكية المعقدة مع هذا التخصص 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 الانترنت: "TECH"

وهي تضم في هيئة التدريس مهنيين ينتمون إلى مجال علوم الرياضة، والذين يصبوا في هذا التخصص 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 تُطرح  
على مدار هذا البرنامج. لهذا، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في تدريب القوة في إطار  
نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة ومع خبرة كبيرة.



# 02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري العملي، بحيث يمكن لمختص علم الرياضة إتقان تدريب القوة في ظل مُودج الأنظمة الديناميكية المعقدة 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 المعقدة في الرياضة
- ◆ إتقان جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في ممارسة حقيقية

### الأهداف المحددة



- ◆ 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

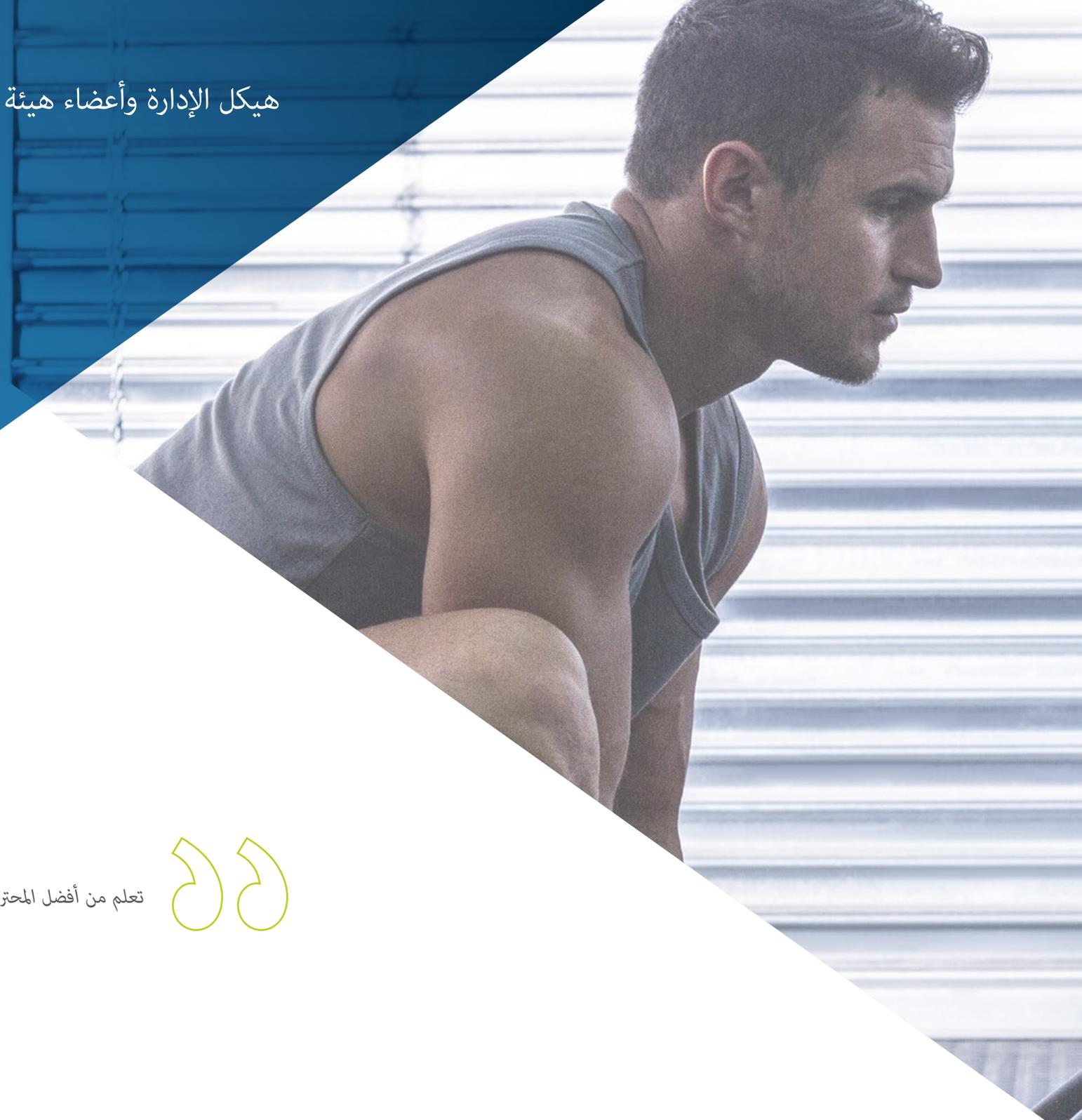
يتطلب المجال الرياضي مهنيين مدربين ونقدم لك المفاتيح  
لتضع نفسك في النخبة المهنية”



# 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.



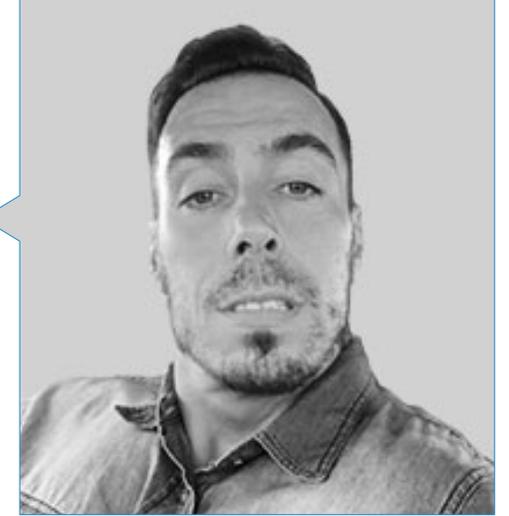


تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً



### أ. 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 الجمباز والمبارزة في بوينس آيرس
- ♦ دكتوراه في الرياضات عالية الأداء
- ♦ دبلوم في الدراسات البحثية المتقدمة (DEA) جامعة كاستيلا لا مانشا
- ♦ ماجستير في الرياضات عالية الأداء من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان المصابين بأمراض من جامعة برشلونة
- ♦ فني كمال الاجسام المنافسة. اتحاد إكسترهادورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- ♦ خبير في الكشافة الرياضية وتقدير العبء التدريبي (تخصص كرة القدم)، علوم الرياضة. جامعة Melilla
- ♦ خبير في كمال الأجسام المتقدم من IFBB
- ♦ خبير 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. Rossanigo, Horacio

- ◆ مدرب القوة والتكيف في نادي برشلونة
- ◆ 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



# الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية، وعلى دراية بأهمية 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 في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

- 1.1 مقدمة في الأنظمة الديناميكية المعقدة
  - 1.1.1 النماذج المطبقة على التحضير البدني
  - 2.1.1 تحديد التفاعلات الإيجابية والسلبية
  - 3.1.1 عدم اليقين في الأنظمة الديناميكية المعقدة
- 2.1 التحكم الحركي ودوره في الأداء
  - 1.2.1 مقدمة في نظريات التحكم في المحركات
  - 2.2.1 الحركة والوظيفة
  - 3.2.1 التعلم الحركي
  - 4.2.1 تطبيق التحكم في المحرك على نظرية الأنظمة
- 3.1 عمليات الاتصال في نظرية النظم
  - 1.3.1 من الرسالة إلى الحركة
    - 1.1.3.1 عملية الاتصال الفعالة
    - 2.1.3.1 مراحل التعلم
    - 3.1.3.1 دور الاتصال وتطوير الرياضة في سن مبكرة
  - 2.3.1 مبدأ VAKT
  - 3.3.1 معرفة الأداء مقابل معرفة النتيجة
  - 4.3.1 ردود الفعل اللفظية في تفاعلات النظام
- 4.1 القوة كشرط أساسي
  - 1.4.1 تدريب القوة في الرياضات الجماعية
  - 2.4.1 مظاهر القوة داخل النظام
  - 3.4.1 استمرارية سرعة القوة. مراجعة منهجية
- 5.1 الأنظمة الديناميكية المعقدة وطرق التدريب
  - 1.5.1 فترة. مراجعة تاريخية
    - 1.1.5.1 الفترة التقليدية
    - 2.1.5.1 الفترة المعاصرة
  - 2.5.1 تحليل نماذج الدورات في أنظمة التدريب
  - 3.5.1 تطور طرق تدريب القوة
- 6.1 القوة واختلاف المحرك
  - 1.6.1 تنمية القوة في سن مبكرة
  - 2.6.1 مظاهر القوة عند الأطفال والمراهقين
  - 3.6.1 برمجة فعالة في أعمار الشباب



- 7.1 دور اتخاذ القرار في الأنظمة الديناميكية المعقدة
  - 1.7.1 عملية صنع القرار
  - 2.7.1 ال توقيت الحاسم
  - 3.7.1 تطوير عملية صنع القرار
  - 4.7.1 جدولة التدريب على أساس اتخاذ القرار
- 8.1 القدرات الإدراكية في الرياضة
  - 1.8.1 القدرات البصرية
    - 1.1.8.1 التعرف البصري
    - 2.1.8.1 الرؤية المركزية والمحيطية
  - 2.8.1 التجربة الحركية
  - 3.8.1 محور الاهتمام
  - 4.8.1 المكون التكتيكي
- 9.1 الرؤية المنهجية للبرمجة
  - 1.9.1 تأثير الهوية في البرمجة
  - 2.9.1 النظام كمسار للتنمية طويلة المدى
  - 3.9.1 برامج التنمية طويلة المدى
  - 10.1 البرمجة العالمية: من النظام إلى الحاجة
    - 1.10.1 تصميم البرنامج
    - 2.10.1 ورشة عمل تقييم النظام العملي

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني

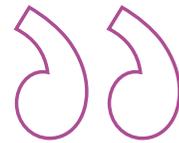


# المنهجية

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 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.

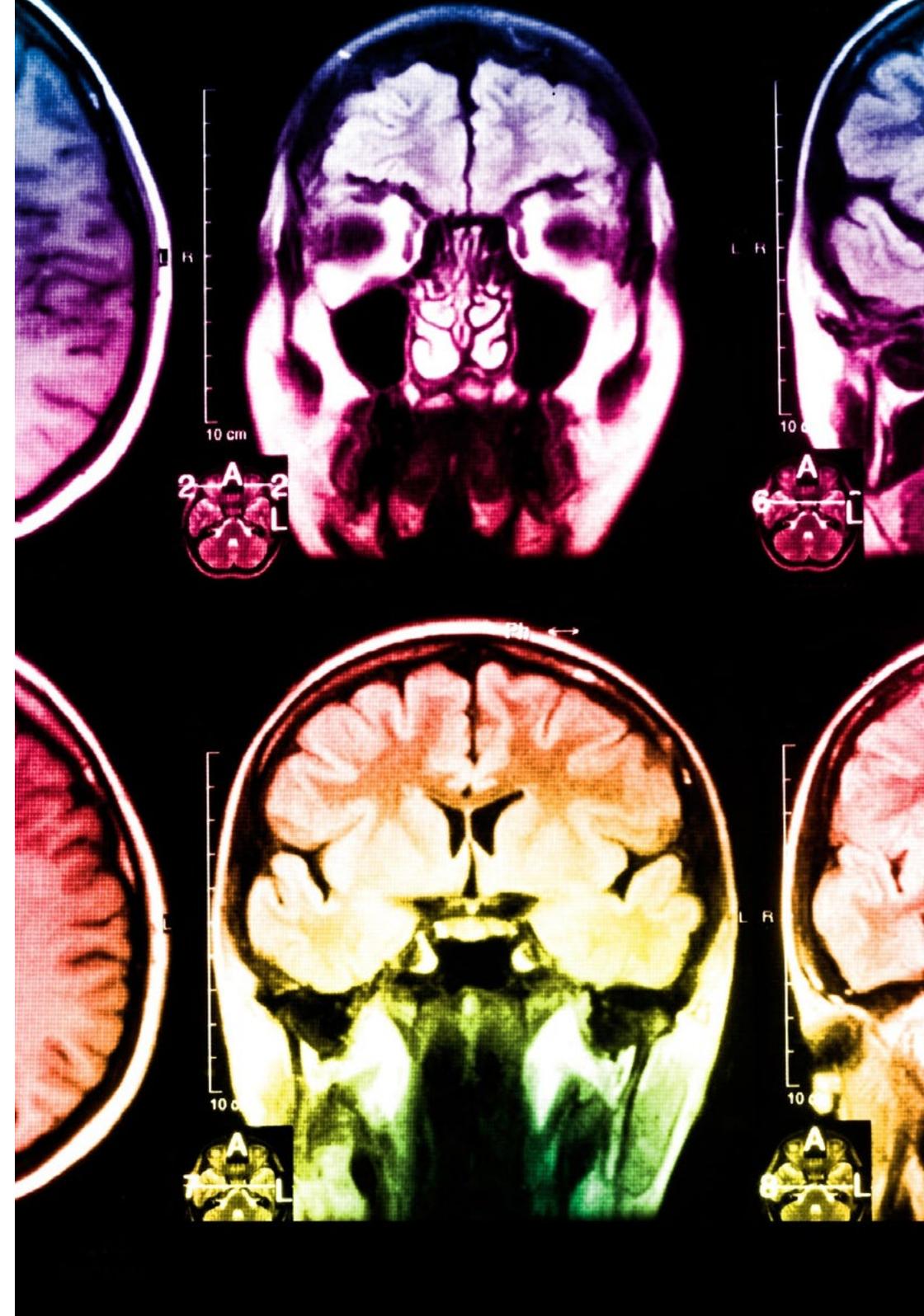
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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

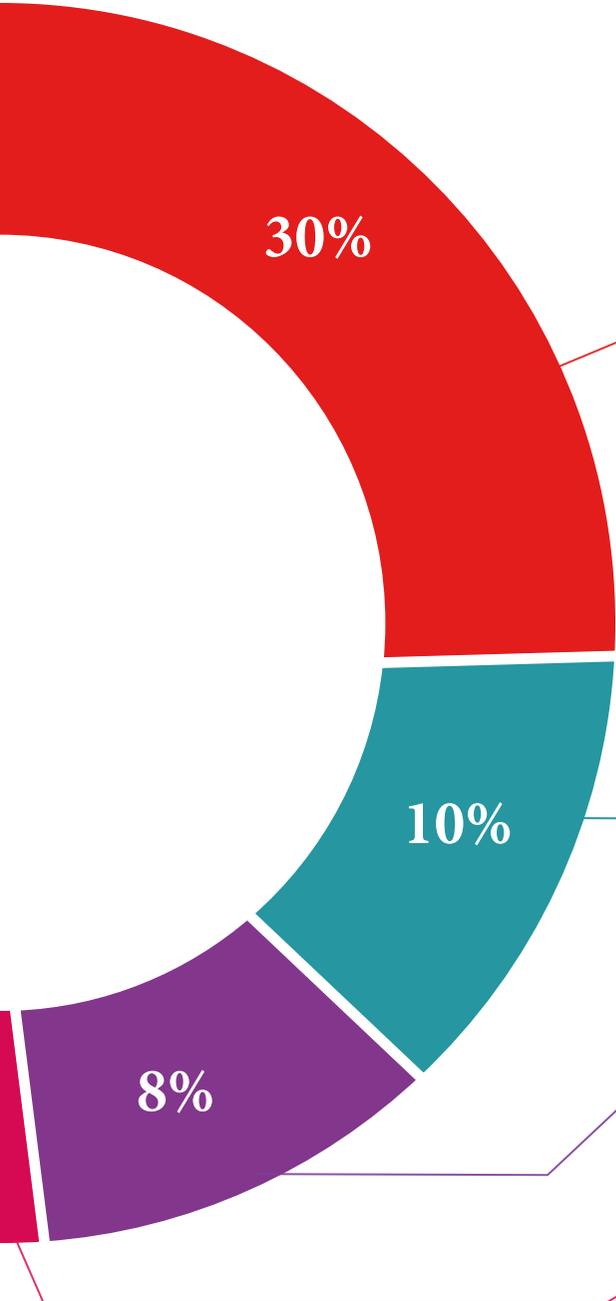
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.



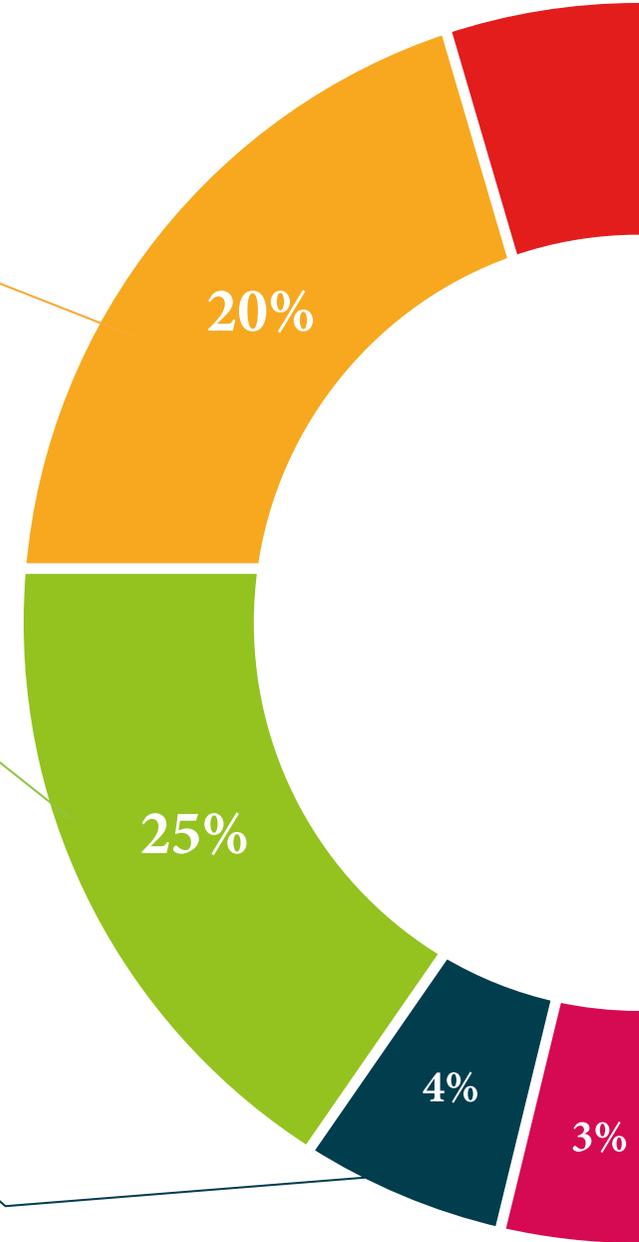
#### ملخصات تفاعلية

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 المحاضرة الجامعية في تمرين القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة، 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 في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائثا 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 بصفات النشاط البدني التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في تمرين القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

محاضرة جامعية

تمرين القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

« 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

محاضرة جامعية

## تمرين القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

