

ماجستير نصف حضوري مدرب صالة رياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة
التكنولوجية
tech

ماجستير نصف حضوري مدرب صالة رياضية

طريقة التدريس: نصف حضوري (أونلاين + الممارسة الإكلينيكية)

مدة الدراسة: 12 شهر

المؤهل العلمي: TECH الجامعة التكنولوجية

عدد الساعات الدراسية: 1620 ساعة

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtute.com/ae/sports-science/hybrid-professional-master-degree/hybrid-professional-master-degree-fitness-instructor

الفهرس

04	الكفاءات	صفحة 16
03	الأهداف	صفحة 12
02	لماذا تدرس برنامج الماجستير النصف حضوري هذا؟	صفحة 8
01	المقدمة	صفحة 4
07	الممارسات	صفحة 40
06	المخطط التدريسي	صفحة 26
05	هكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	صفحة 20
10	المؤهل العلمي	صفحة 68
09	المنهجية	صفحة 60
08	أين يمكنني القيام بالممارسات؟	صفحة 46

المقدمة

أن تكون مدربا في صالة ألعاب رياضية واحدة من المهن ذات المستقبل الأكبر بسبب الطلب الحالي للناس على اتباع أسلوب حياة أكثر صحة. وقد تسبب هذا في أن يجد المزيد من الناس أنفسهم يبحثون عن صالة ألعاب رياضية مع محترفين مؤهلين تأهيلا عاليا. في إطار هذه الفرضية، تم تصميم هذا البرنامج الأكاديمي والذي يسعى إلى تدريب المتخصصين في علوم الرياضة للعمل في هذا المجال المثير مع الضمان المقدم من خلال امتلاك المعرفة والمهارات على أعلى مستوى في التدريب عالي الأداء أو لأغراض جمالية. بالإضافة إلى ذلك، سيمارس الطلاب هذه المهارات لمدة 3 أسابيع في مركز رياضي، من أجل تعزيز مهاراتهم بناءً على احتياجات السوق المهنية.



اكتسب المعرفة بناءً على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل
في المجال العملي باتباع برنامج صممه خبراء"



يحتوي **الماجستير النصف حضوري في مدرب صالة رياضية** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق. أبرز خصائصه هي:

- ♦ إعداد 100 دراسة حالة قدمها خبراء في النشاط البدني والرياضة
- ♦ المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها، تجمع المعلومات العلمية والعملية حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ تمارين عملية تمكن من عملية التقييم الذاتي وتحسين التعلم
- ♦ تركيزها على منهجيات التدريب المبتكرة
- ♦ مبادئ توجيهية لتحسين التدريب الجماعي والفردى
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول الموضوعات المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت
- ♦ بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمستخدم الحصول على تدريب داخلي في أحد أفضل المراكز الرياضية

لقد تطور عالم اللياقة البدنية (fitness) على مر السنين. في المجتمع، تعد الصحة والصورة عاملين مهمين لتحقيق الرفاهية. لهذا السبب، يسجل المزيد والمزيد من الأشخاص في صالة الألعاب الرياضية للسعي إلى تحسين أجسامهم وحالتهم العامة. وهذا يجعل من الضروري وجود مهنيين قادرين على تلبية الطلب الحالي وتطبيق أحدث المعارف.

لهذا السبب، فإن المدرب مهنة مطلوبة للغاية في هذا القطاع، لأنه مسؤول عن تقديم المشورة اللازمة لتحسين الحالة البدنية والصحية للأشخاص الذين يأتون إلى مركز لممارسة الرياضة. مع وضع ذلك في الاعتبار، وُلد هذا الماجستير الكامل لمدرب صالة الألعاب الرياضية، والذي يهدف إلى تزويد محترف العلوم الرياضية بأحدث المعارف وأكثرها ابتكارًا من حيث إدارة الرياضة والمراقبة في الصالات الرياضية.

خلال هذه الأشهر الـ 12 من التدريس، سيتقن الطالب جوانب مهمة مثل إدارة مثل هذه المؤسسات الرياضية، وفسيولوجيا التمرين أو إدارة ورصد الفصول الجماعية. وبالمثل، سوف يتعمق في التدريب الشخصي للأشخاص الذين يعانون من السمنة أو في حالات خاصة مثل الحمل. وبهذه الطريقة، يُعرض على الطالب رؤية شاملة وكاملة لعمل مدرب صالة رياضية والتي ستسمح له بالعمل بنجاح في المهنة.

سيتم تطبيق كل هذه المعرفة من خلال فترة عمل مدتها 3 أسابيع في مركز رياضي أو صالة ألعاب رياضية مشهورة. في هذه المرحلة، بفضل مشورة ومتابعة معلم معين، سيستوعب الطالب المهارات المحدثة في هذا الأمر لتلبية احتياجات قطاع متزايد.



استكمل دراستك النظرية بفترة تدريب في مركز رياضي مرموق يفى بمعايير الجودة لمهنتك"

اكتسب الأدوات والمعرفة والمهارات التي ستسمح لك بالظهور في قطاع يتطلب بشكل متزايد مدربين متخصصين.

انمو بشكل احترافي في دراسة الماجستير النصف حضوري الذي سيضع الأسس لعمل مهني ممتاز، وتنافس مع الأفضل في هذا القطاع.

استمتع بإقامة مكثفة لمدة 3 أسابيع في مركز مرموق وتحديث أحدث الإجراءات السريرية لتنمو مهنيًا"

في هذا الاقتراح الأكاديمي للحصول على الماجستير، ذا الطابع المهني والشكل النصف حضوري، يهدف البرنامج إلى تحديث المهنيين في علوم الرياضة الذين يعملون في صالات الألعاب الرياضية ويحتاجون إلى مستوى عالٍ من المؤهلات. تستند المحتويات إلى أحدث الأدلة العلمية، وتوجه بطريقة تعليمية لدمج المعرفة النظرية في الممارسة الرياضية، والعناصر النظرية - ستسهل تحديث المعرفة وتسمح بصنع القرار في بيئة العمل.

بفضل محتوى البرنامج من الوسائط المتعددة المُعد بأحدث التقنيات التعليمية، الرياضية يسمحون للمهني بتعلم سياقي، أي بيئة محاكاة ستوفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية. يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات، والذي يجب أن تحاول من خلاله حل المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ من خلاله. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



لماذا تدرس برنامج الماجستير النصف حضوري هذا؟

يقدم الماجستير النصف حضوري في مدرب الصالة الرياضية مزيجًا من التعلم النظري والعملي. وبالتالي، سيتعرف الطالب على الاتجاهات الجديدة في تدريب القوة أو التضخم الموجه إلى الجزء العلوي والسفلي من الجسم أو سيحدد تلك التمارين ذات الطابع الأقل ضرراً. بنفس الطريقة، سيتم نقل هذه المعرفة إلى المجال المهني خلال فترة تدريب مدتها 3 أسابيع في مركز رياضي ممتاز. مع هذا، سيحقق الطالب التعلم الذي يمكنه من العمل في هذه البيئة بكفاءة.



بعد إتقان أفضل محتوى نظري في مجال التدريب الرياضي، تقدم لك TECH إمكانية وضع هذه المعرفة موضع التنفيذ في بيئة رياضية عالية المستوى"



1. ترقية من أحدث التقنيات المتاحة

في السنوات الأخيرة، تطور عالم اللياقة البدنية بـ (fitness) شكل كبير بسبب ظهور أساليب التدريب الثورية التي تهدف إلى اكتساب القوة أو استخدام آلات جديدة أو تطبيق استراتيجيات لمنع الإصابات. لهذا السبب، ويهدف تزويد الطلاب بمعرفة شاملة في هذا المجال، أنشأت TECH هذا المؤهل العلمي.

2. التعمق في أحدث المستجدات من خلال خبرة أفضل المتخصصين

يتم إعداد المحتويات التعليمية التي سيدرسها الطالب خلال هذا البرنامج الأكاديمي بشكل صريح من قبل خبراء يعملون بنشاط في عالم الرياضة. لهذا السبب، ستكون كل المعرفة التي سيقدّمونها للطلاب محدثة تماما وقابلة للتطبيق في حياتهم المهنية.

3. الدخول في بيئات رياضية من الدرجة الأولى

يحتوي هذا المؤهل في مرحلته النهائية على تدريب عملي يسمح للخير بتطبيق جميع المعارف النظرية المكتسبة في مركز رياضي مرموق. لذلك، سوف تكون قادرا على تحديد أحدث آليات العمل في هذا القطاع بشكل مباشر.

4. الجمع بين أفضل نظرية والممارسة الأكثر تقدماً

بفضل هذا البرنامج، سيحصل الطالب على مستوى عالٍ من المعرفة النظرية في عالم التدريب الرياضي. ومع ذلك، سيتم نقل هذا التعلم إلى المجال المهني، حيث سيطور مهاراته العملية من خلال تجربة حقيقية لمدة 3 أسابيع في مركز رياضي.

5. توسيع حدود المعرفة

توفر TECH إمكانيات تنفيذ تدريبها ليس فقط في المراكز ذات الأهمية الدولية. وبهذه الطريقة، سيكون المتخصص قادراً على توسيع حدوده واللاحق بأفضل المحترفين، الذين يمارسون الرياضة في مراكز الدرجة الأولى وفي القارات المختلفة. فرصة فريدة لا يمكن أن توفرها سوى TECH، أكبر جامعة رقمية في العالم.

ستنغمس بشكل عملي كلي في المركز الذي
تختاره بنفسك"



الأهداف

الهدف من الماجستير النصف حضوري في مدرب صالة رياضية هو حث المحترفين على تحديث معرفتهم حول الأساليب المختلفة لتقييم الأداء الرياضي للأشخاص. وتحقيقا لهذه الغاية، تم وضع منهج دراسي رفيع المستوى يستند إلى آخر التطورات في هذا القطاع ووضع بأقصى دقة علمية. بهذه الطريقة، سيتمكن المهني من إتقان وتطبيق أحدث طرق التدريب على وجه اليقين لتحسين نوعية الحياة لدى الأشخاص الذين يعانون من الأمراض الشائعة. لهذا السبب، تضع TECH سلسلة من الأهداف العامة والخاصة لإرضاء خريجي المستقبل بشكل أكبر.





سيسمح لك هذا البرنامج بزيادة معرفتك في مجال التدريب البدني في الصالات الرياضية، وكذلك تنفيذها من خلال تجربة حقيقية مدتها 120 ساعة في مركز رياضي"



الهدف العام



- الهدف العام لدرجة الماجستير في مدرب الصالة الرياضية هو الحصول على معرفة محدثة تستند إلى الأدلة العلمية في مجال تدريب أنواع مختلفة من الرياضيين. لذلك، ستعرف أحدث الطرق لاستخراج أقصى أداء أثناء النشاط البدني أو ستتمكن المبادئ التي تحدد فسيولوجيا التمرين. أيضًا، من خلال الإقامة لمدة 120 ساعة في مركز رياضي، يهدف إلى تقديم تجربة حقيقية يضع فيها الطالب المحتويات النظرية المكتسبة موضع التنفيذ

طور مهاراتك كمدرب رياضي يعامل أشخاصًا حقيقيين،
وإنمو شخصيًا ومهنيًا في مجال عملك"





الأهداف المحددة

الوحدة 1. فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

- ♦ تفسير الجوانب الرئيسية للكيمياء الحيوية والديناميكا الحرارية
- ♦ معرفة متعمقة بالجوانب الرئيسية للنظام العصبي العضلي والتحكم الحركي ودوره في التدريب البدني
- ♦ تحليل فسيولوجيا العضلات وعملية تقلص العضلات والقواعد الجزيئية لها
- ♦ تحديد الأسباب العامة للإرهاق وأثره على مختلف أنواع وطرائق ممارسة الرياضة

الوحدة 2. الوظيفة اللوجستية والإدارية لمدرّب الصالة

- ♦ استيعاب المهام الإدارية اللازمة لتنظيم الأنشطة المختلفة المقترحة في صالة الألعاب الرياضية
- ♦ اختيار أنواع مختلفة من استراتيجيات الإدارة وفقاً لسياق عمل معين

الوحدة 3. التدريب على التنقل

- ♦ إتقان المبادئ الفسيولوجية العصبية التي تؤثر على تطور التنقل
- ♦ فهم الأساسيات والأهداف المتعلقة بالتدريب على التنقل
- ♦ تصميم المهام والخطط لتطوير مظاهر التنقل
- ♦ تطبيق طرق تحسين الأداء المختلفة من خلال طرق الاسترداد
- ♦ معالجة الآثار الناتجة عن إصابة عصبية عضلية على الرياضي

الوحدة 4. دروس جماعية

- ♦ التعرف بعمق على أنواع مختلفة من فئات المجموعات وقابليتها للتطبيق في مجال الممارسة
- ♦ تحديد فئات المجموعة الأكثر ملاءمة لاحتياجات ورغبات العملاء غير المتجانسين
- ♦ تطبيق أنواع مختلفة من الاستراتيجيات التي توفر الأمان في إدارة الحمل الخارجي الذي يميز طريقة كل نوع من فئات المجموعة المقترحة

الوحدة 5. السمنة وممارسة الرياضة

- ♦ فهم القيود الجسدية الموجودة لدى الفرد الذي يعاني من السمنة المفرطة
- ♦ القدرة على تخطيط وبرمجة التدريب بطريقة فردية للشخص المصاب بالسمنة

الوحدة 6. ممارسة الرياضة البدنية للأطفال والمراهقين وكبار السن

- ♦ فهم الجوانب البيولوجية النفسية الاجتماعية للأطفال والمراهقين وكبار السن
- ♦ معرفة خصائص كل فئة عمرية ومنهجها الخاص
- ♦ تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية للأطفال والمراهقين وكبار السن

الوحدة 7. التمرين البدني والحمل

- ♦ التعرف بعمق على التغيرات الشكلية الوظيفية لعملية الحمل
- ♦ فهم عميق للجوانب البيولوجية النفسية الاجتماعية للحمل
- ♦ تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية للمرأة الحامل

الوحدة 8. تقييم الأداء الرياضي

- ♦ اختيار أنسب اختبارات تقييم الأداء وفقاً للاحتياجات المحددة
- ♦ إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- ♦ معرفة وتطبيق أنواع مختلفة من التقنيات المستخدمة حالياً في مجال تقييم التمارين الرياضية، سواء في مجال الأداء الصحي واللياقة البدنية عند أي مستوى من مستويات الطلب

الوحدة 9. تدريب القوة

- ♦ معرفة وتفسير جميع الجوانب النظرية التي تحدد القوة ومكوناتها بشكل صحيح
- ♦ إتقان أساليب تدريب القوة الأكثر فعالية
- ♦ القدرة على تحديد احتياجات القوة لكل رياضي
- ♦ إتقان الجوانب النظرية والعملية التي تحدد تطور القوة
- ♦ تطبيق تمارين القوة بشكل صحيح في الوقاية من الإصابات وإعادة تأهيلها

الوحدة 10. تدريب شخصي موجه في الصالة

- ♦ فهم متعمق للفيزيولوجيا المرضية لمتلازمة التمثيل الغذائي
- ♦ فهم معايير التدخل لتحسين صحة ونوعية حياة المرضى الذين يعانون من هذا المرض
- ♦ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية في شخص مصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي

الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات الماجستير النصف حضوري في مراقب الصالة الرياضية، سيكون المهني في هذا المجال قد اكتسب المهارات المهنية اللازمة لتنفيذ جميع تقنيات التدريب التي تشهد ارتفاعًا حاليًا بفضل الأدلة العلمية التي تدعمها.





إن العمل كمدرّب للصالة الرياضية بمهارات محددة يصبح جانبًا
رئيسيًا لتغيير تصور الناس وتحفيز صحتهم الجيدة قبل كل شيء"



الكفاءات العامة



- ♦ اكتساب المعرفة بناءً على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل في مجال التدريب للصالات الرياضية
- ♦ إتقان الأساليب الأكثر تقدماً في إدارة الصالة الرياضية
- ♦ امتلاك رؤية عالمية لتشغيل الصالات الرياضية
- ♦ استخدام المهارات القيادية داخل صالة الألعاب الرياضية ومعرفة كيفية إدارة الأشخاص في هذا القطاع بشكل صحيح

سجل الآن وتقدم في مجالك من خلال برنامج شامل، والذي سيسمح لك بوضع كل ما تعلمه موضع التنفيذ"



لكفاءات العامة



- ♦ امتلاك المعرفة الكاملة للتمكن من دخول عالم التدريب والنشاط البدني والصحة بنجاح
- ♦ معرفة كيفية أداء مهامهم سواء في السكان العاديين لأغراض جمالية أو نوعية الحياة، وكذلك في السكان الذين يعانون من أمراض شائعة
- ♦ القدرة على التعامل مع التدريب بأهداف مختلفة بالمعرفة الحقيقية
- ♦ تطوير فهم الطلاب لكيفية استجابة الأنظمة الفسيولوجية المشاركة في النشاط البدني لجلسة تمرين واحدة، وكيف يمكن لأنماط التدريب والظروف البيئية المختلفة تعديل هذه الأنظمة واستجابتها للإجهاد
- ♦ تنسيق النظام الإداري لصالة الألعاب الرياضية لجعلها تعمل على النحو الأمثل
- ♦ التعرف بعمق على الصورة المنهجية والتربوية التي تختبئ وراء مقترحات فئات المجموعات المختلفة والتي يمكن العثور عليها في معظم مراكز التدريب والصالات الرياضية
- ♦ تطبيق تخطيط وبرامج التدريب المصممة خصيصًا لاحتياجات الأفراد الذين يعانون من السمنة من أجل إحداث تغييرات ملموسة في صحة الشخص
- ♦ إتقان الاختبارات المختلفة والاختبارات البدنية التي توجد بهدف معرفة حالة اللياقة البدنية للفرد
- ♦ فهم، من أحدث الأدلة العلمية، فوائد تمارين القوة
- ♦ استيعاب آخر التطورات العلمية والتكنولوجية من أجل السيطرة على الأحمال أثناء ممارسة القوة
- ♦ الكشف، بطريقة شاملة ومفصلة، عن الخصائص التي تحدد هوية الأشخاص مع السمنة وضعف قيم الجلوكوز وعسر شحمة الدم و/أو ارتفاع ضغط الدم



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

أحد الجوانب التي تجعل هذا الماجستير فريدًا مقارنة بالآخرين في هذا القطاع هو هيئة التدريس التي تدرسه. وبالتالي، فإن المهني الذي يقرر أخذ هذا البرنامج مع TECH، سيكون تحت تصرفه هيئة تدريس ممتازة متخصصة للغاية في هذا المجال. لهذا السبب، كان هذا الفريق أيضًا هو الذي صمم محتويات الدرجة، مما يضمن للطلاب تعلمًا كاملًا، بناءً على أكبر دقة علمية وآخر المستجدات في هذا القطاع.

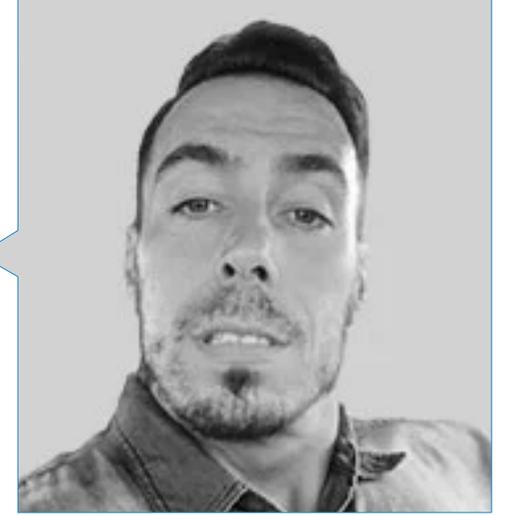


تعلم من الأفضل في المجال وابدأ في رؤية كيف تأخذ
حياتك المهنية الرحلة إلى التميز"



د. Rubina, Dardo

- ♦ متخصصة في الأداء الرياضي العالي
- ♦ الرئيسة التنفيذية للاختبار والتدريب (Test and Training)
- ♦ مدربة بدنية في مدرسة Moratalaz الرياضية
- ♦ مدرسة التربية البدنية في كرة القدم والتشريح مدارس CENAFE Carlet
- ♦ منسقة الإعداد البدني في الهوكي الميداني في نادي الجميز والمبارزة في بوينس آيرس
- ♦ دكتوراه في الأداء الرياضي العالي
- ♦ دبلوم في الدراسات للبحث المتقدمة من جامعة Castilla la Mancha
- ♦ الماجستير في علم الأداء الرياضي العالي من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان من الفئات المريضة من جامعة برشلونة
- ♦ فنية كمال الأجسام للمنافسة من قبل اتحاد إكستريمادورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- ♦ خبيرة في الكشف الرياضية والقياس الكمي لعبء التدريب مع التخصص في علوم كرة القدم والرياضة من جامعة ميلبية
- ♦ خبيرة في كمال الأجسام المتقدم من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- ♦ خبيرة في كمال الأجسام المتقدم من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- ♦ متخصصة في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية
- ♦ إجازة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني جامعة ولاية أريزونا (Arizona State University)



الأساتذة

د. Carbone, Leandro

- ♦ ماجستير في تدريب القوة واللياقة البدنية
- ♦ الرئيس الفعلية للمشروع لشركة LIFT للتدريب
- ♦ رئيس قسم تقييمات الرياضة وفسولوجيا التمارين الرياضية، WellMets - معهد الرياضة والطب في تشيلي
- ♦ الرئيس التنفيذي في المجمع الأول
- ♦ أستاذ جامعية
- ♦ مستشار خارجي Speed4lift، شركة رائدة في مجال التكنولوجيا الرياضية
- ♦ بكالوريوس في النشاط البدني من جامعة السلفادور
- ♦ متخصص في فسيولوجيا التمارين في الجامعة الوطنية La Plata
- ♦ MSc. القوة والتكيف في تدريب المعلمين غرينتش، المملكة المتحدة

د. Jareño Díaz, Juan

- ♦ متخصص في الإعداد البدني والرياضي
- ♦ منسق منطقة التربية والإعداد البدني بعقد Moratalaz الرياضية
- ♦ أستاذ جامعية
- ♦ مدرب شخصي وأخصائي إعادة تأهيل رياضي في استوديو Gravity 9.8 للتدريب
- ♦ متخرج من النشاط البدني وعلوم الرياضة من جامعة Castilla-La Mancha
- ♦ ماجستير في الإعداد البدني لكرة القدم من جامعة Castilla-La Mancha
- ♦ دراسات عليا في التدريبات الشخصية من جامعة Castilla-La Mancha

أ. Riccio, Anabella

- ♦ أخصائية في التدريب الوظيفي
- ♦ مدرسة تدريب وظيفي في المنطقة B
- ♦ التدريب الوظيفي ومدرسة الكروس فيت في Athlon جيم
- ♦ بكالوريوس في التربية البدنية من جامعة La Plata الوطنية. الأرجنتين
- ♦ أخصائية جدولة وتقييم التمارين
- ♦ دورة في الكيمياء الحيوية لبرنامج التمرين

د. Varela, Mauricio Carlos

- ♦ أخصائية تدريب بدني شامل
- ♦ مدرسة التربية البدنية
- ♦ مدربة شخصية لكبار السن
- ♦ مدربة بدنية، مدربة شخصية لراكبي الدراجات من فئة النخبة في حلبة ركوب الدراجات الفلكية
- ♦ بكالوريوس في التربية البدنية
- ♦ أخصائية جدولة وتقييم التمارين. دورة الدراسات العليا من قبل كلية العلوم الإنسانية والتربوية بجامعة La Plata الوطنية
- ♦ عالم الأثروبومترية معتمدة ISAK المستوى 1
- ♦ عضو في: الجمعية الدولية للنهوض بقياس الحركة (ISAK)

د. Renda, Juan Manuel

- ♦ متخصصة في الإعداد البدني
- ♦ مدرسة التربية البدنية
- ♦ بكالوريوس في التربية البدنية من الجامعة العامة سان مارتن (San Martín) الوطنية
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة والطب الطبيعي من معهد جامعة HA Barceló
- ♦ ماجستير في التربية البدنية من جامعة Lomas de Zamora الوطنية

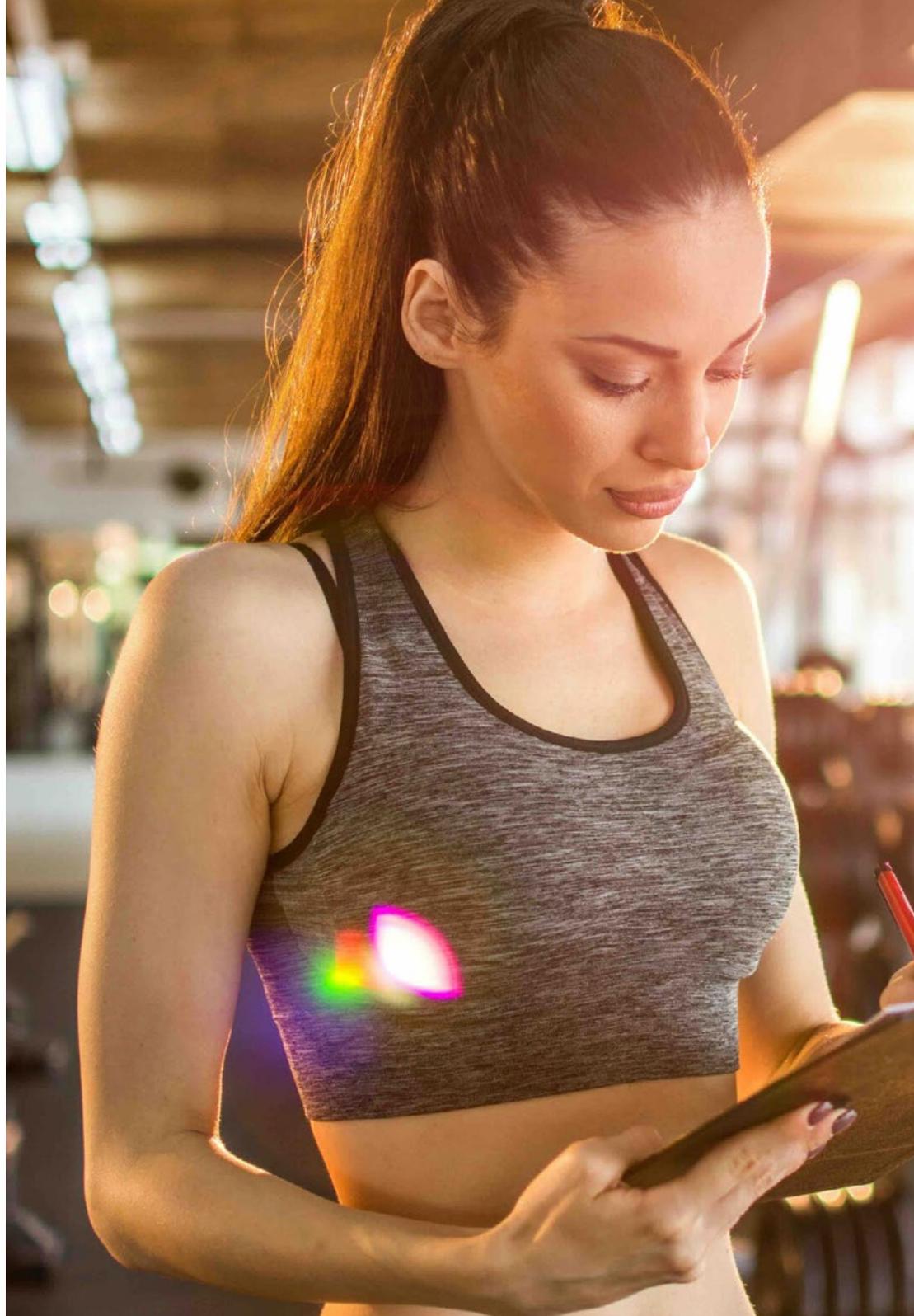
د. Delovo, Nahuel

- ♦ مدير تدريب (Head Coach) متخصص في الرياضات الجماعية
- ♦ مدرس التربية البدنية
- ♦ مدرب بدني في اتحاد الرجبي البيروفي
- ♦ المنسق العام لتدريبات Athlon
- ♦ Strength and Conditioning World Rugby, Level 1
- ♦ Strength and Conditioning World Rugby, Pre Level 2
- ♦ أستاذ في الصحة والتربية البدنية من جامعة La Plata الوطنية

د. Masse, Juan Manuel

- ♦ مدرب بدني للرياضيين ذوي الأداء العالي
- ♦ مدير مجموعة دراسات العلوم في Athlon
- ♦ مدرب بدني في العديد من فرق كرة القدم المحترفة في أمريكا الجنوبية

تعمق في النظرية ذات الأهمية القصوى في هذا
المجال، وطبقها لاحقاً في بيئة عمل حقيقية"



المخطط التدريسي

تم تصميم محتويات الماجستير النصف حضوري في مدرب الصالة الرياضية وتصميمها وتخطيطها وفقا للمتطلبات الموجودة حاليا في قطاع النشاط البدني. TECH، التي تدرك أهمية وتوقيت التعليم في هذا المجال، صممت هذا المنهج ليكون الأكثر اكتمالا وتحديثا في السوق. بالإضافة إلى ذلك، يتم إعداد هذه الموارد من قبل خبراء في عالم الرياضة، الذين يقدمون المنهج بتنسيق متعدد الوسائط ذو جودة تعليمية عالية يضي على الطالب تعلما غامرا وكاملا وسياقيا.



استكمل تعليمك كمدرّب رياضي ببرنامج يتكيف مع
المتطلبات الحالية لهذه المهنة"



الوحدة 1. فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

- 1.1. الديناميكا الحرارية والطاقة الحيوية
 - 1.1.1. الكيمياء العضوية
 - 2.1.1. المجموعات الوظيفية
 - 3.1.1. الانزيمات
 - 4.1.1. تميم الإنزيمات
 - 5.1.1. الأحماض والقواعد
 - 6.1.1. الرقم الهيدروجيني
2. أنظمة الطاقة
 - 1.2.1. أنظمة الطاقة
 - 1.1.2.1. القدرة والقوة
 - 2.1.2.1. العمليات السيتوبلازمية مقابل. ميتوكوندريا
 - 2.2.1. استقلاب الفوسفاجين
 - 1.2.2.1. ATP-PC
 - 2.2.2.1. عن طريق Pentosas
 - 3.2.2.1. التمثيل الغذائي للنيوكليوتيدات
 - 3.2.1. التمثيل الغذائي للكربوهيدرات
 - 1.3.2.1. تحليل السكر
 - 2.3.2.1. تولد الجليكوجين
 - 3.3.2.1. تحليل الجليكوجين
 - 4.3.2.1. استحداث السكر
 - 4.2.1. التمثيل الغذائي للدهون
 - 1.4.2.1. الدهون النشطة بيولوجيا
 - 2.4.2.1. تحليل الدهون
 - 3.4.2.1. أكسدة بيتا
 - 4.4.2.1. تكون الشحم 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. ROS
 - 5.5.2.1. Cross-talk Mitochondrial
- 3.1. عن طريق المشاورة
 - 1.3.1. نظام الرسول الثاني
 - 2.3.1. هرمونات الستيرويد
 - 3.3.1. AMPK
 - 4.3.1. +NAD
 - 5.3.1. PGC
- 4.1. الهيكل العظمي والعضلات
 - 1.4.1. التركيب والوظيفة
 - 2.4.1. ألياف
 - 3.4.1. الأعصاب
 - 4.4.1. هندسة الخلايا العضلية
 - 5.4.1. تخليق البروتين وتدهوره
 - 6.4.1. mTOR
- 5.1. التكيفات العصبية العضلية
 - 1.5.1. تجنيد الوحدات الحركية
 - 2.5.1. التزامن
 - 3.5.1. Drive Neural
 - 4.5.1. جهاز وتر جولجي والمغزل العصبي العضلي
- 6.1. التكيفات الهيكلية
 - 1.6.1. تضخم في حجم الخلايا
 - 2.6.1. ترجمة Mecano للإشارات
 - 3.6.1. الإجهاد الأيضي
 - 4.6.1. تلف والتهاب العضلات
 - 5.6.1. التغييرات في العمارة العضلية
- 7.1. الإرهاق
 - 1.7.1. التعب الأساسي
 - 2.7.1. التعب المحيطي
 - 3.7.1. HRV
 - 4.7.1. نموذج الطاقة الحيوية
 - 5.7.1. نموذج القلب
 - 6.7.1. النموذج التنظيمي الحراري
 - 7.7.1. نموذج نفسي
 - 8.7.1. نموذج محافظ المركز

- 3.2 المدفوعات والخدمات اللوجستية المحاسبية
 - 1.3.2 تنظيم التكاليف حسب الأنشطة
 - 2.3.2 مقترحات الخطة التي تربط بين الأنشطة المختلفة
- 4.2 أوراق الإدخال والبيانات
 - 1.4.2 التحكم المادي في دخول العملاء
 - 2.4.2 التحكم الرقمي في دخول العملاء
- 5.2 الشبكات الاجتماعية والنشر
 - 1.5.2 إدارة IG و Facebook للإعلان عن أنشطة الصالة الرياضية
 - 2.5.2 تصميم بسيط للمنشورات حول أنشطة وفعاليات الصالة الرياضية على وسائل التواصل الاجتماعي
- 6.2 الاجتماعات المهنية
 - 1.6.2 الاستراتيجيات اللازمة لدعوة المهنيين من كل قطاع شخصيا
 - 2.6.2 الاستراتيجيات الافتراضية لإدارة المعلومات بين المهنيين في كل قطاع
- 7.2 التنظيف والصيانة
 - 1.7.2 إعداد جدول زمني للتنظيف العام وتعقيم أدوات العمل
 - 2.7.2 تنفيذ نظام لمراقبة وصيانة تشغيل مرافق الصالة الرياضية
- 8.2 مستلزمات السلامة والنظافة
 - 1.8.2 إدارة المعرفة الأساسية بأدوات الأمن الداخلي
 - 2.8.2 إدارة المعرفة الأساسية حول تدابير النظافة العامة
- 9.2 علاقة النشاط المقترحة وملف تعريف العميل
 - 1.9.2 ملامح متنوعة من العملاء المحتملين
 - 2.9.2 الأنشطة المرتبطة بكل ملف تعريف
- 10.2 العناصر الأساسية و / أو المواد الأساسية
 - 1.10.2 تفاصيل العناصر الأساسية التي ستكون ضرورية للتطوير الصحيح للأنشطة المختلفة
 - 2.10.2 وظائف وأدوات مساعدة لكل عنصر الأكثر استخداما

- 8.1 استهلاك الأوكسجين الأقصى
 - 1.8.1 استهلاك الأوكسجين الأقصى
 - 2.8.1 التقييم
 - 3.8.1 حركية VO
 - 4.8.1 VAM
 - 5.8.1 الحالة الثابتة لاستهلاك الأوكسجين
- 9.1 الحدود القصوى
 - 1.9.1 عتبة اللاكتات والتهوية
 - 2.9.1 MLSS
 - 3.9.1 القوة الحرجة
 - 4.9.1 HIIT y LIT
 - 5.9.1 احتياطي السرعة اللاهوائية
- 10.1 الظروف الفسيولوجية الشديدة
 - 1.10.1 العلو
 - 2.10.1 درجة الحرارة
 - 3.10.1 الغوص

الوحدة 2. الوظيفة اللوجستية والإدارية لمدرّب الصالة

- 1.2 مراقبة الإيرادات والنفقات
 - 1.1.2 إدارة جدول البيانات
 - 2.1.2 النظم الآلية لمراقبة الإيرادات والنفقات
- 2.2 اقتراح الأنشطة
 - 1.2.2 مجموعة متنوعة من المقترحات والتخصصات في صالة الألعاب الرياضية
 - 2.2.2 صالات داخل صالة الألعاب الرياضية
 - 1.2.2.2 صالة كمال الأجسام
 - 2.2.2.2 صالة الأنشطة الجماعية
 - 3.2.2.2 صالة ركوب الدراجات الداخلية
 - 4.2.2.2 صالة التمدد
 - 5.2.2.2 صالة إعادة التأهيل أو العلاج

الوحدة 3. التدريب على التنقل

- 3.3.3. التنقل والاستقرار من خلال الهياكل
 - 1.3.3.3. مجمع القدم والكاحل
 - 2.3.3.3. مجمع الركبة والورك
 - 3.3.3.3. مجمع العمود الفقري والكتف
- 4.3. تدريب التنقل
 - 1.4.3. كتلة أساسية
 - 1.1.4.3. استراتيجيات وأدوات لتحسين التنقل
 - 2.1.4.3. مخطط محدد قبل التمرين
 - 3.1.4.3. مخطط محدد بعد التمرين
 - 2.4.3. التنقل والاستقرار في الحركات الأساسية
 - 1.2.4.3. Squat & dead lift
 - 2.2.4.3. تسارع وتعدد الاتجاهات
- 5.3. طرق الاسترداد
 - 1.5.3. اقتراح للفعالية تحت الدليل العلمي
- 6.3. طرق التدريب على التنقل
 - 1.6.3. الأساليب التي تركز على الأنسجة: الشد في التوتر السلبي والتوتر النشط
 - 2.6.3. الأساليب التي تركز على علم المفاصل: التمدد المعزول والتمدد المتكامل
 - 3.6.3. التدريب المحيطي
- 7.3. جدولة تدريب التنقل
 - 1.7.3. آثار التمدد على المدى القصير والطويل
 - 2.7.3. اللحظة المثلى لتطبيق التمدد
- 8.3. تقييم وتحليل للرياضي
 - 1.8.3. التقييم الوظيفي والعصبي العضلي
 - 1.1.8.3. التقييم
 - 2.1.8.3. عملية التقييم
 - 1.2.1.8.3. تحليل نمط الحركة
 - 2.2.1.8.3. حدد الاختبار
 - 3.2.1.8.3. كشف الروابط الضعيفة
 - 2.8.3. منهجية تقييم الرياضيين
 - 1.2.8.3. أنواع الاختبار
 - 1.1.2.8.3. اختبار التقييم التحليلي
 - 2.1.2.8.3. اختبار التقييم العام
 - 3.1.2.8.3. اختبار تقييم ديناميكي محدد

- 1.3. الجهاز العصبي العضلي
 - 1.1.3. مبادئ الفسيولوجيا العصبية: التثبيط والاستثارة
 - 1.1.1.3. تكيفات الجهاز العصبي
 - 2.1.1.3. استراتيجيات لتعديل استثارة القشرة النخاعية
 - 3.1.1.3. مفاتيح التنشيط العصبي العضلي
 - 2.1.3. نظم المعلومات الحسية الجسدية
 - 1.2.1.3. أنظمة المعلومات الفرعية
 - 2.2.1.3. أنواع ردود الفعل
 - 1.2.2.1.3. ردود الفعل أحادية المشبك
 - 2.2.2.1.3. ردود الفعل متعددة المشبك
 - 3.2.2.1.3. ردود الفعل العظمية الوترية المفصليّة
 - 3.2.1.3. الاستجابات للتمدد الديناميكي والثابت
 - 2.3. التحكم في المحرك والحركة
 - 1.2.3. استقرار وتعبئة النظم
 - 1.1.2.3. النظام المحلي: نظام التثبيت
 - 2.1.2.3. النظام العالمي: نظام التعبئة
 - 3.2.1.3. نمط التنفس
 - 2.2.3. نمط الحركة
 - 1.2.2.3. التفعيل المشترك
 - 2.2.2.3. نظرية Joint بواسطة Joint
 - 3.2.2.3. مجموعات الحركة الأولية
- 3.3. فهم التنقل
 - 1.3.3. المفاهيم والمعتقدات الأساسية في التنقل
 - 1.1.3.3. مظاهر التنقل في الرياضة
 - 2.1.3.3. العوامل الفيزيولوجية العصبية والميكانيكية الحيوية التي تؤثر على تطور الحركة
 - 3.1.3.3. تأثير الحركة على تنمية القوة
 - 2.3.3. أهداف التدريب الحركي في الرياضة
 - 1.2.3.3. التنقل في الدورة التدريبية
 - 2.2.3.3. فوائد التدريب على التنقل

- 5.4 Pilates الأرضي
 - 1.5.4 ملامح حصيرة البيلاتيس (Pilates Mat)
 - 2.5.4 تمارين ومقترحات حركات حصيرة البيلاتيس (Pilates Mat)
 - 3.5.4 تدريب التحميل في فصل حصيرة البيلاتيس (Pilates Mat)
- 6.4 وتيرة
 - 1.6.4 أنواع الدروس
 - 2.6.4 خصائص فصول الإيقاعات
 - 3.6.4 مقترحات تربية لتجميع درس من الإيقاعات
- 7.4 فصول غير تقليدية
 - 1.7.4 خصائص التدريب غير التقليدي
 - 2.7.4 التمارين المقترحة
 - 3.7.4 التنظيم التربوي لدرس تدريبي غير تقليدي
- 8.4 التدريب الوظيفي
 - 1.8.4 التدريب الوظيفي
 - 2.8.4 التنظيم التربوي لفئة التدريب الوظيفي
 - 3.8.4 استخدام الحمل الداخلي
- 9.4 الهوائيه
 - 1.9.4 أنواع دروس الجمباز الهوائية
 - 2.9.4 الهيكل التربوي للفصل
 - 10.4 ركوب الدراجات في الأماكن المغلقة indoor
 - 1.10.4 ولادة التخصص في الصالات الرياضية
 - 2.10.4 ركوب الدراجات في الأماكن المغلقة (indoor) في الصحة
 - 3.10.4 هيكل فئة ركوب الدراجات في الأماكن المغلقة (indoor)
- 11.4 دروس لكبار السن
 - 1.11.4 الملف الشخصي لمجموعة كبار السن
 - 2.11.4 فوائد النشاط البدني لدى كبار السن
 - 3.11.4 هيكل درس المجموعة مع كبار السن
- 12.4 دروس لكبار السن
 - 1.12.4 تاريخ اليوجا
 - 1.12.4 اليوجا والصحة

- 2.2.8.3.2.2.8.3 التقييم حسب الهياكل:
- 1.2.2.8.3 مجمع القدم والكاحل
- 2.2.2.8.3 مجمع الركبة والورك
- 3.2.2.8.3 مجمع العمود الفقري والكتف
- 9.3 الحركة في الرياضي المصاب
 - 1.9.3 الفيزيولوجيا المرضية للإصابة: التأثيرات على الحركة
 - 1.1.9.3 هيكل العضلات
 - 2.1.9.3 هيكل الوتر
 - 3.1.9.3 الهيكل الرباطي
 - 2.9.3 التنقل والوقاية من الإصابة: دراسة حالة
 - 1.2.9.3 تمزق أوتار الركبة في العداة

الوحدة 4. دروس جماعية

- 1.4 مبادئ التدريب
 - 1.1.4 وحدة وظيفية
 - 2.1.4 متعدد الأطراف
 - 3.1.4 المواصفات
 - 4.1.4 الحمل الزائد
 - 5.1.4 الاستمرارية
 - 6.1.4 التقدم
 - 7.1.4 التعافي
 - 8.1.4 الفردية
- 2.4 التحكم في الحمل
 - 1.2.4 الحمل الداخلي
 - 2.2.4 الحمل الخارجي
- 3.4 التمدد (Stretching)
 - 1.3.4 التمدد (Stretching)
 - 2.3.4 أهداف التمدد (Stretching)
 - 3.3.4 التنظيم التربوي لدراسة التمدد (Stretching)
- 4.4 GAP
 - 1.4.4 أهداف درس GAP
 - 2.4.4 التنظيم التربوي لدراسة التمدد (Stretching)
 - 3.4.4 الحمل الخارجي لدرس التمدد (Stretching)

الوحدة 5. السمنة وممارسة الرياضة

1.5. السمنة

- 1.1.5. تطور السمنة الجوانب الثقافية والاجتماعية المرتبطة بها
- 2.1.5. السمنة والأمراض المشتركة: دور التخصصات المتعددة
- 3.1.5. سمنة الأطفال وتأثيرها على البالغين في المستقبل
- 2.5. القواعد الفيزيولوجية المرضية
 - 1.2.5. السمنة والمخاطر الصحية
 - 2.2.5. الجوانب الفيزيولوجية المرضية للسمنة
 - 3.2.5. السمنة والأمراض المرتبطة بها
- 3.5. التقييم والتشخيص
 - 1.3.5. تكوين الجسم: نموذج مكون 2 و 5
 - 2.3.5. تقييم: التقييمات المورفولوجية الرئيسية
 - 3.3.5. تفسير البيانات البشرية القياسية
 - 4.3.5. وصف التمارين البدنية للوقاية من السمنة وتحسينها
- 4.5. البروتوكولات والعلاجات
 - 1.4.5. النظام العلاجي الأول: تعديل نمط الحياة
 - 2.4.5. التغذية: دور في السمنة
 - 3.4.5. التمرين: دور في السمنة
 - 4.4.5. العلاج من تعاطي المسكنات
- 5.5. التخطيط التدريبي لمرضى السمنة
 - 1.5.5. تحديد مستوى العملاء
 - 2.5.5. الأهداف
 - 3.5.5. عمليات التقييم
 - 4.5.5. قابلية التشغيل فيما يتعلق بالموارد الفضائية والمادية
- 6.5. برمجة تدريب القوة في مرضى السمنة
 - 1.6.5. أهداف تدريب القوة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة
 - 2.6.5. حجم وشدة واستعادة تدريب القوة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة
 - 3.6.5. اختيار التمارين وطرق تدريب القوة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة
 - 4.6.5. تصميم برامج تدريب القوة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة
- 7.5. برمجة تدريبات المقاومة لدى مرضى السمنة
 - 1.7.5. أهداف تدريب المقاومة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة
 - 2.7.5. حجم وشدة واستعادة تدريب المقاومة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة
 - 3.7.5. اختيار التمارين وطرق تدريب المقاومة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة
 - 4.7.5. تصميم برامج تدريب المقاومة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة

- 8.5. صحة المفاصل والتدريب التكميلي في مرضى السمنة
 - 1.8.5. التدريب التكميلي في السمنة
 - 2.8.5. تدريب ADM/المرونة في السمنة
 - 3.8.5. تحسين التحكم في الجذع واستقرار السمنة
 - 4.8.5. اعتبارات أخرى للتدريب في السكان الذين يعانون من السمنة المفرطة
- 9.5. الجوانب النفسية والاجتماعية للسمنة
 - 1.9.5. أهمية العلاج متعدد التخصصات في السمنة
 - 2.9.5. اضطرابات السلوك الغذائي
 - 3.9.5. سمنة الأطفال
 - 4.9.5. سمنة البالغين
- 10.5. التغذية وعوامل أخرى تتعلق بالسمنة
 - 1.10.5. علوم «ómicas» والسمنة
 - 2.10.5. الميكروبيوتا وتأثيرها على السمنة
 - 3.10.5. بروتوكولات التدخل الغذائي في السمنة: الأدلة
 - 4.10.5. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية

الوحدة 6. ممارسة الرياضة البدنية لدى الأطفال والمراهقين وكبار السن

- 1.6. النشاط البدني عند الأطفال والمراهقين
 - 1.1.6. النمو والنضج والتطور
 - 2.1.6. التطور والتفرد: العمر الزمني مقابل العمر البيولوجي
 - 3.1.6. المراحل الحساسة
 - 4.1.6. تطوير الرياضيين على المدى الطويل (long term athlete development)
- 2.6. تقييم اللياقة البدنية لدى الأطفال والمراهقين
 - 1.2.6. بطاريات التقييم الرئيسية
 - 2.2.6. تقييم قدرات التنسيق
 - 3.2.6. تقييم القدرات المشروطة
 - 4.2.6. التقييمات المورفولوجية
- 3.6. برمجة التمارين البدنية عند الأطفال والمراهقين
 - 1.3.6. تدريب قوة العضلات
 - 2.3.6. تمارين اللياقة البدنية الهوائية
 - 3.3.6. تدريب السرعة
 - 4.3.6. تدريب المرونة

- 10.6. برمجة التمارين البدنية لدى كبار السن
 - 1.1.10.6. تدريب القوة والعضلات
 - 2.10.6. تمارين اللياقة البدنية الهوائية
 - 3.10.6. التدريب المعرفي
 - 4.10.6. تدريب قدرات التنسيق
 - 5.10.6. اختتام وإغلاق الوحدة 10

الوحدة 7. التمرين البدني والحمل

- 1.7. التغيرات الوظيفية في النساء أثناء الحمل
 - 1.1.1.7. تعديل كتلة الجسم
 - 2.1.7. تعديل مركز الجاذبية والتعديلات الوضعية ذات الصلة
 - 3.1.7. التكيفات القلبية التنفسية
 - 4.1.7. التكيفات الدموية
 - 5.1.7. تكيفات الجهاز العضلي الهيكلي
 - 6.1.7. تعديلات الجهاز الهضمي والكلية
- 2.7. الفيزيولوجيا المرضية المرتبطة بالحمل
 - 1.2.7. داء السكري الحملية
 - 2.2.7. متلازمة انخفاض ضغط الدم ضعيف
 - 3.2.7. فقر دم
 - 4.2.7. آلام الظهر
 - 5.2.7. انفراق المستقيم
 - 6.2.7. الدوالي
 - 7.2.7. ضعف قاع الحوض
 - 8.2.7. متلازمة ضغط الأعصاب
- 3.7. الحساسية الحركية وفوائد ممارسة الرياضة البدنية عند النساء الحوامل
 - 1.3.7. الحرص على مراعاتها أثناء أنشطة الحياة اليومية
 - 2.3.7. العمل البدني الوقائي
 - 3.3.7. الفوائد البيولوجية النفسية والاجتماعية لممارسة الرياضة البدنية
- 4.7. مخاطر وموانع ممارسة الرياضة البدنية عند النساء الحوامل
 - 1.4.7. موانع مطلقة لممارسة الرياضة البدنية
 - 2.4.7. موانع نسبية للتمارين البدنية
 - 3.4.7. الاحتياطات الواجب اتخاذها طوال فترة الحمل

- 4.6. علم الأعصاب وتنمية الأطفال والمراهقين
 - 1.4.6. التعلم العصبي في مرحلة الطفولة
 - 2.4.6. المهارات الحركية. أساس الذكاء
 - 3.4.6. الاهتمام والعاطفة. التعلم المبكر
 - 4.4.6. علم الأحياء العصبية ونظرية الوراثة اللاجينية في التعلم
- 5.6. نهج ممارسة الرياضة البدنية لدى كبار السن
 - 1.5.6. عملية الشيخوخة
 - 2.5.6. التغيرات الوظيفية في كبار السن
 - 3.5.6. أهداف التمارين البدنية لدى كبار السن
 - 4.5.6. فوائد ممارسة الرياضة لدى كبار السن
- 6.6. التقييم الشامل لعلم الشيخوخة
 - 1.6.6. اختبار مهارات التنسيق
 - 2.6.6. مؤشر Katz للاستقلال عن أنشطة الحياة اليومية
 - 3.6.6. اختبار مهارات التكيف
 - 4.6.6. الهشاشة والضعف لدى كبار السن
- 7.6. متلازمة عدم الاستقرار
 - 1.7.6. علم أوبئة السقوط عند كبار السن
 - 2.7.6. الكشف عن المرضى المعرضين للخطر دون سقوط سابق
 - 3.7.6. عوامل الخطر للسقوط في كبار السن
 - 4.7.6. متلازمة ما بعد السقوط
- 8.6. التغذية لدى الأطفال والمراهقين وكبار السن
 - 1.8.6. المتطلبات الغذائية لكل مرحلة عمرية
 - 2.8.6. زيادة انتشار السمنة في مرحلة الطفولة ومرض السكري من النوع 2 لدى الأطفال
 - 3.8.6. رابطة الأمراض التنكسية مع استهلاك الدهون المشبعة
 - 4.8.6. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
- 9.6. العلوم العصبية وكبار السن
 - 1.9.6. تكوين الخلايا العصبية والتعلم
 - 2.9.6. الاحتياطي المعرفي لدى كبار السن
 - 3.9.6. يمكننا دائما أن نتعلم
 - 4.9.6. الشيخوخة ليست مرادفة للمرض
 - 5.9.6. مرض الزهايمر ومرض Parkinson، قيمة النشاط البدني

- 3.2.8. الاختبارات المباشرة
- 1.3.2.8. التطبيقات والتحويل إلى التدريب
- 4.2.8. الاختبارات غير المباشرة
- 1.4.2.8. اعتبارات عملية وتحويلها إلى التدريب
- 3.8. تقييم تكوين الجسم
- 1.3.8. المعاوقة الحيوية
- 1.1.3.8. اعتبارات في تطبيقه على المجال
- 2.1.3.8. قيود على صحة البيانات الخاصة بك
- 2.3.8. الأثروبومترية
- 1.2.3.8. أدوات لتنفيذه
- 2.2.3.8. نماذج التحليل لتكوين الجسم
- 3.3.8. مؤشر كتلة الجسم (IMC)
- 1.3.3.8. قيود البيانات التي تم الحصول عليها لتفسير تكوين الجسم
- 4.8. تقييم اللياقة الهوائية
- 1.4.8. اختبار جهاز المشي VO2Max
- 1.1.4.8. اختبار Astrand
- 2.1.4.8. اختبار بالكي
- 3.1.4.8. اختبار ACSM
- 4.1.4.8. اختبار بروس
- 5.1.4.8. اختبار فوستر
- 6.1.4.8. اختبار بولاك
- 2.4.8. اختبار VO2max على مقياس جهد دورة
- 1.2.4.8. Ryhming.Astran
- 2.2.4.8. اختبار Fox
- 3.4.8. اختبار الطاقة على دورة مقياس الجهد
- 1.3.4.8. اختبار وينجيت
- 4.4.8. اختبار VO2Max في الميدان
- 1.4.4.8. اختبار ليجر
- 2.4.4.8. اختبار جامعة مونتريال
- 3.4.4.8. اختبار RM 1 ميل
- 4.4.4.8. اختبار الـ 12 دقيقة
- 5.4.4.8. اختبار الـ 2.4 دقيقة

- 5.7. التغذية عند المرأة الحامل
- 1.5.7. اكتساب كتلة الجسم مع الحمل
- 2.5.7. الاحتياجات من الطاقة طوال فترة الحمل
- 3.5.7. توصيات غذائية لعمارة الرياضة البدنية
- 6.7. تخطيط تدريب الحوامل
- 1.6.7. التخطيط للربع الأول
- 2.6.7. التخطيط للربع الثاني
- 3.6.7. التخطيط للربع الثالث
- 7.7. برمجة التدريب العضلي الهيكلي
- 1.7.7. التحكم الحركي
- 2.7.7. التمدد واسترخاء العضلات
- 3.7.7. عمل اللياقة البدنية للعضلات
- 8.7. برمجة تدريب المقاومة
- 1.8.7. طريقة العمل البدني المنخفض التأثير
- 2.8.7. جرعة العمل الأسبوعي
- 9.7. الأعمال التمهيدية والوضعية للولادة
- 1.9.7. تمارين قاع الحوض
- 2.9.7. تمارين وضعية الجسم
- 10.7. العودة إلى النشاط البدني بعد الولادة
- 1.10.7. الإفراج الطبي وفترة التعافي
- 2.10.7. رعاية بداية النشاط البدني
- 3.10.7. استنتاجات واختتام الإصدار 9

الوحدة 8. تقييم الأداء الرياضي

- 1.8. التقييم
- 1.1.8. الاختبار، التقييم، القياس
- 2.1.8. موثوقية الصلاحية
- 3.1.8. أغراض التقييم
- 2.8. أنواع الاختبار
- 1.2.8. اختبارات المعمل
- 1.1.2.8. فضائل وقيود الاختبارات التي أجريت في المختبر
- 2.2.8. الاختبار الميداني
- 1.2.2.8. فضائل وقيود الاختبارات الميدانية

- 5.4.8 اختبار ميداني لتحديد مناطق التدريب
- 1.5.4.8 اختبار IFT 15 - 30
- 6.4.8 اختبار UNca
- 7.4.8 اختبار اليوبو
- 1.7.4.8 مقاومة اليوبو. YYET المستوى 1 و 2
- 2.7.4.8 مقاومة اليوبو المتقطعة. YYEIT المستوى 1 و 2
- 3.7.4.8 الانتعاش المتقطع لليوبو. YYERT المستوى 1 و 2
- 5.8 تقييم اللياقة العصبية العضلية
- 1.5.8 اختبار التكرار دون الحد الأقصى
- 1.1.5.8 تطبيقات عملية لتقييمك
- 2.1.5.8 طرق للتحقق من صحة معادلات التقدير في التدريبات التدريبية المختلفة
- 2.5.8 اختبار 1. RM
- 1.2.5.8 بروتوكول لتحقيقها
- 2.2.5.8 حدود تقييم 1. RM
- 3.5.8 اختبار القفز الأفقي
- 1.3.5.8 بروتوكولات التقييم
- 4.5.8 اختبار السرعة (5م، 10م، 15م، إلخ)
- 1.4.5.8 اعتبارات بشأن البيانات التي تم الحصول عليها في تقييمات نوع الوقت / المسافة
- 5.5.8 الحد الأقصى / الاختبار التدريجي التدريجي دون الحد الأقصى
- 1.5.5.8 البروتوكولات التي تم التحقق من صحتها
- 2.5.5.8 تطبيقات عملية
- 6.5.8 اختبار القفز العمودي
- 1.6.5.8 قفزة sj
- 2.6.5.8 قفزة CMJ
- 3.6.5.8 قفزة ABK
- 4.6.5.8 اختبار D
- 5.6.5.8 اختبار القفز المستمر
- 7.5.8 ملفات تعريف V / F رأسية / أفقية
- 1.7.5.8 بروتوكولات التقييم Morin و Samozino
- 2.7.5.8 تطبيقات عملية من ملف تعريف القوة / السرعة
- 8.5.8 اختبار متساوي القياس مع خلية حمل
- 1.8.5.8 اختبار القوة القصوى الطوعي (FMI)
- 2.8.5.8 اختبار العجز الثنائي في القياس (% DBL)
- 3.8.5.8 اختبار العجز الجانبي (% DL)
- 4.8.5.8 اختبار نسبة أوتار الركبة / عضلات الفخذ
- 6.8 أدوات التقييم والمراقبة
- 1.6.8 أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب
- 1.1.6.8 خصائص الأجهزة
- 2.1.6.8 مناطق التدريب من قبل الموارد البشرية
- 2.6.8 محلات اللاكتات
- 1.2.6.8 أنواع الأجهزة وفوائدها وخصائصها
- 1.2.6.8 مناطق التدريب حسب تحديد عتبة اللاكتات (UL)
- 3.6.8 محلات الغاز
- 1.3.6.8 أجهزة المختبر مقابل الأجهزة المحمولة
- 4.6.8 نظام تحديد المواقع
- 1.4.6.8 أنواع GPS وخصائصه وفوائده وحدوده
- 2.4.6.8 مقاييس محددة لتفسير الحمل الخارجي
- 5.6.8 أجهزة قياس التسارع
- 1.5.6.8 أنواع وخصائص مقاييس التسارع
- 2.5.6.8 تطبيقات عملية من الحصول على البيانات من مقياس التسارع
- 6.6.8 محولات الوضع
- 1.6.6.8 أنواع محولات الطاقة للحركات الرأسية والأفقية
- 2.6.6.8 المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام محول طاقة الموقف
- 3.6.6.8 البيانات التي تم الحصول عليها من محول الطاقة وتطبيقاته لبرمجة التدريب
- 7.6.8 منصات القوة
- 1.7.6.8 أنواع وخصائص منصات القوة
- 2.7.6.8 المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام منصة القوة
- 3.7.6.8 نهج عملي لجدولة التدريب
- 8.6.8 خلايا الحمل
- 1.8.6.8 أنواع الخلايا وخصائصها وفوائدها
- 2.8.6.8 استخدامات وتطبيقات الأداء الرياضي والصحة

الوحدة 9. تدريب القوة

- 1.9. القوة
 - 1.1.9. القوة من الميكانيكا
 - 2.1.9. القوة من علم وظائف الأعضاء
 - 3.1.9. القوة المطبقة
 - 4.1.9. منحنى وقت القوة
 - 1.4.1.9. تفسير
 - 5.1.9. القوة القصوى
 - 6.1.9. RFD
 - 7.1.9. قوة نافعة
 - 8.1.9. قوة منحنيات قوة السرعة
 - 1.8.1.9. تفسير
 - 9.1.9. عجز القوة
- 2.9. حمل التدريب
 - 1.2.9. حمل تدريب القوة
 - 2.2.9. الحمل
 - 3.2.9. الحمل: الحجم
 - 4.2.9. الحمل: الشدة
 - 5.2.9. الحمل: الكثافة
 - 6.2.9. طبيعة الجهد
- 3.9. تدريب القوة في الوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل
 - 1.3.9. الوقاية من الإصابات وإعادة تأهيلها
 - 1.1.3.9. المصطلحات
 - 2.1.3.9. مفهوم
 - 2.3.9. تدريب القوة والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل تحت الأدلة العلمية
 - 3.3.9. عملية منهجية لتدريب القوة في الوقاية من الإصابات والتعافي الوظيفي
 - 1.3.3.9. المنهجية
 - 2.3.3.9. تطبيق المنهج في الممارسة
 - 4.3.9. دور الثبات المركزي (CORE) في الوقاية من الإصابات
 - 1.4.3.9. CORE
 - 2.4.3.9. التدريب الأساسي CORE

- 9.6.8. الخلايا الكهروضوئية
- 1.9.6.8. ميزات الجهاز والقيود
- 2.9.6.8. الاستخدامات والتطبيقات في الممارسة
- 10.6.8. تطبيقات الموبايل
- 1.10.6.8. وصف التطبيقات الأكثر استخدامًا في السوق: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 7.8. الحمل الداخلي والحمل الخارجي
 - 1.7.8. الوسائل الموضوعية للتقييم
 - 1.1.7.8. سرعة التنفيذ
 - 2.1.7.8. متوسط القوة الميكانيكية
 - 3.1.7.8. مقاييس جهاز GPS
 - 2.7.8. وسائل التقييم الذاتية
 - 1.2.7.8. PSE
 - 1.2.7.8. sPSE
 - 1.2.7.8. نسبة الحمل المزمّن / الحاد
- 8.8. الإرهاق
 - 1.8.8. التعب والشفاء
 - 2.8.8. التقييمات
 - 1.2.8.8. أهداف المختبر: CK، واليوريا، والكورتيزول، الخ
 - 2.2.8.8. الأهداف الميدانية: CMJ، اختبارات متساوية القياس، الخ
 - 3.2.8.8. شخصية: مقاييس العافية، TQR، الخ
 - 3.8.8. إستراتيجيات التعافي الغمر بالماء البارد، الإستراتيجيات الغذائية، التدليك الذاتي، النوم
- 9.8. اعتبارات للتطبيق العملي
 - 1.9.8. اختبار القفز العمودي. تطبيقات عملية
 - 2.9.8. الحد الأقصى / الاختبار التدريجي التدريجي دون الحد الأقصى. تطبيقات عملية
 - 3.9.8. ملف سرعة القوة العمودية. تطبيقات عملية

- 4.9. طريقة بليومترك
- 1.4.9. الآليات الفسيولوجية
- 2.4.9. إجراءات العضلات في تمارين البليومترية
- 3.4.9. دورة التمدد والتقصير (CEA)
- 1.3.4.9. استخدام الطاقة أو القدرة المرنة
- 2.3.4.9. مشاركة التأمّلات. تراكم الطاقة المرنة على التوالي وعلى التوازي
- 4.4.9. تصنيف CEA
- 1.4.4.9. CEA قصير
- 2.4.4.9. CEA طويل
- 5.4.9. خصائص العضلات والأوتار
- 6.4.9. الجهاز العصبي المركزي
- 1.4.4.9. تعينة
- 2.6.4.9. تكرار
- 3.6.4.9. التزامن
- 5.9. تدريب القوة
- 1.5.9. القوة
- 1.1.5.9. القوة
- 2.1.5.9. أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي
- 3.1.5.9. توضيح المصطلحات المتعلقة بالفعالية
- 2.5.9. العوامل التي تساهم في تطوير القوة القصوى
- 3.5.9. الجوانب الهيكلية التي تحكم إنتاج الطاقة
- 1.3.5.9. تضخم العضلات
- 2.3.5.9. تكوين العضلات
- 3.3.5.9. النسبة بين المقطع العرضي للألياف السريعة والبطيئة
- 4.3.5.9. طول العضلات وتأثيره على تقلص العضلات
- 5.3.5.9. كمية وخصائص المكونات المرنة
- 4.5.9. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج الطاقة
- 1.4.5.9. إمكانات الفعل
- 2.4.5.9. معدل التعبئة للوحدات الحركية
- 3.4.5.9. التنسيق العضلي
- 4.4.5.9. التنسيق بين العضل
- 5.4.5.9. حالة العضلات السابقة (PAP)
- 6.4.5.9. آليات الانعكاس العصبي العضلي ومدى حدوثها
- 5.5.9. الجوانب النظرية لفهم منحني وقت القوة
- 1.5.5.9. قوة الدافع
- 2.5.5.9. مراحل منحني القوة - الزمن
- 3.5.5.9. مرحلة التسريع لمنحني الوقت - القوة
- 4.5.5.9. منطقة أقصى تسارع لمنحني الوقت - القوة
- 5.5.5.9. مرحلة التباطؤ لمنحني الوقت - القوة
- 6.5.9. الجوانب النظرية لفهم منحنيات القوة
- 1.6.5.9. منحني الوقت - الطاقة
- 1.6.5.9. منحني الطاقة - الإزاحة
- 1.5.5.9. عبء العمل الأمثل لتنمية الطاقة القصوى
- 6.9. ناقلات تدريب القوة
- 1.6.9. ناقل القوة
- 1.1.6.9. ناقل محوري
- 2.1.6.9. ناقل أفقي
- 3.1.6.9. ناقل الدوران
- 2.6.9. فوائد استخدام هذه المصطلحات
- 3.6.9. النواقل الأساسية في التدريب
- 1.3.6.9. الإيماءات الرياضية الرئيسية
- 2.3.6.9. التمارين الرئيسية للحمل الزائد
- 3.3.6.9. التمارين التدريبية الرئيسية
- 7.9. الطرق الرئيسية لتدريب القوة
- 1.7.9. وزن الجسم
- 2.7.9. تمارين حرة
- 3.7.9. P.A.P.
- 1.3.7.9. التعريف
- 2.3.7.9. تطبيق PAP قبل التخصصات الرياضية المتعلقة بالسلطة
- 4.7.9. تمارين بالآلات
- 5.7.9. تدريب معقد
- 6.7.9. تمارين ونقلها
- 7.7.9. التناقضات
- 8.7.9. تدريب الكتلة

- 10.9. تدريب القوة غريب الأطوار
- 1.10.9. التدريب غريب الأطوار
- 1.1.10.9. التدريب غريب الأطوار
- 2.1.10.9. أنواع مختلفة من التدريب اللامركزي
- 2.10.9. تدريب وأداء غريب الأطوار
- 3.10.9. تدريب غريب الأطوار والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل
- 4.10.9. التكنولوجيا المطبقة على التدريب غريب الأطوار
- 1.4.10.9. بكرات مخروطية
- 1.4.10.9. أجهزة متساوية

الوحدة 10. تدريب شخصي موجه في الصالة

- 1.10. متلازمة الأيض
- 1.1.10. متلازمة الأيض
- 2.1.10. علم الأوبئة لمتلازمة التمثيل الغذائي
- 3.1.10. المريض المصاب بالمتلازمة، اعتبارات التدخل
- 2.10. القواعد الفيزيولوجية المرضية
- 1.2.10. متلازمة التمثيل الغذائي والمخاطر الصحية
- 2.2.10. الجوانب الفيزيولوجية المرضية للمرض
- 3.10. التقييم والتشخيص
- 1.3.10. متلازمة التمثيل الغذائي وتقييمها السريري
- 2.3.10. المؤشرات الحيوية والمؤشرات السريرية ومتلازمة التمثيل الغذائي
- 3.3.10. متلازمة التمثيل الغذائي وتقييمها ومتابعتها من قبل أخصائي التمارين البدنية
- 4.3.10. تشخيص وبيوتوكول التدخل في متلازمة التمثيل الغذائي
- 4.10. البيوتوكولات والمعالجة
- 1.4.10. نمط الحياة وعلاقته بمتلازمة التمثيل الغذائي
- 2.4.10. التغذية وأهميتها في متلازمة التمثيل الغذائي
- 3.4.10. التمرين: دور في متلازمة التمثيل الغذائي
- 4.4.10. المريض المصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي والعلاج الدوائي: اعتبارات لمحترفي التمرين
- 5.10. تخطيط التدريب داخل الغرفة للمرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي
- 1.5.10. تحديد مستوى العمل
- 2.5.10. الأهداف
- 3.5.10. عمليات التقييم
- 4.5.10. قابلية التشغيل فيما يتعلق بالموارد الفضائية والمادية

- 8.9. VBT
- 1.8.9. تطبيق التدريب على أساس السرعة VBT
- 1.1.1.8.9. درجة ثبات سرعة التنفيذ مع كل نسبة RM 1
- 2.8.9. الحمل المجدول والحمل الفعلي
- 1.2.8.9. المتغيرات التي تتدخل في الفرق بين الحمل المبرمج وحمل التدريب الفعلي
- 3.8.9. VBT كحل لمشكلة استخدام RM 1 و nRM لبرمجة الأحمال
- 4.8.9. VBT ودرجة التعب
- 1.4.8.9. العلاقة مع اللاكتات
- 2.4.8.9. العلاقة مع الأمونيوم
- 5.8.9. VBT وعلاقته بفقدان السرعة ونسبة التكرار التي يتم إجراؤها
- 1.5.8.9. تحديد درجات الجهد المختلفة في نفس السلسلة
- 2.5.8.9. تكيفات مختلفة حسب درجة فقدان السرعة في السلسلة
- 6.8.9. مقترحات منهجية حسب المؤلفين المختلفين
- 9.9. القوة وعلاقتها بالتضخم
- 1.9.9. آلية تحفيز تضخم الخلايا: الضغط الميكانيكي
- 2.9.9. آلية تحفيز تضخم الخلايا: الإجهاد الأيضي
- 3.9.9. آلية تحفيز تضخم الخلايا: تلف العضلات
- 4.9.9. متغيرات البرمجة التضخمية
- 1.4.9.9. تكرار
- 2.4.9.9. المقدار
- 3.4.9.9. الشدة
- 4.4.9.9. الإيقاع
- 5.4.9.9. سلاسل وتكرارات
- 6.4.9.9. كثافة
- 7.4.9.9. ترتيب في تنفيذ التدريبات
- 5.9.9. متغيرات التدريب وتأثيراتها الهيكلية المختلفة
- 1.5.9.9. تأثير على أنواع مختلفة من الألياف
- 2.5.9.9. التأثيرات على الوتر
- 3.5.9.9. طول الملزمة
- 4.5.9.9. زاوية العضلة الربشية

- 6.10. برمجة تدريب القوة في القاعة
- 1.6.10. أهداف تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
- 2.6.10. حجم وشدة واستعادة تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
- 3.6.10. اختيار التمارين وطرق تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
- 4.6.10. تصميم برامج تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
- 7.10. برمجة تدريب المقاومة في القاعة
- 1.7.10. أهداف تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
- 2.7.10. حجم وكثافة واستعادة تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
- 3.7.10. اختيار التمارين وطرق التدريب على المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
- 4.7.10. تصميم برامج تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
- 8.10. الاحتياطات وموانع الاستعمال في التدريب في الصالة
- 1.8.10. تقييمات لممارسة الرياضة البدنية في المرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي
- 2.8.10. موانع في تطوير النشاط في المرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي
- 9.10. التغذية ونمط الحياة في المرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي
- 1.9.10. الجوانب الغذائية في متلازمة التمثيل الغذائي
- 2.9.10. أمثلة على التدخل الغذائي في متلازمة التمثيل الغذائي
- 10.10. تصميم برامج تدريبية داخل الصالة للمرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي
- 1.10.10. تصميم برامج تدريبية في مجال مرض السكري
- 2.10.10. تصميم دورات تدريبية بشأن مرض السكري
- 3.10.10. تصاميم برامج التدخل العالمية (متعددة التخصصات) في مرض السكري

سيزودك هذا البرنامج بالمعرفة اللازمة لتعزيز نموك
في عالم الرياضة"



الممارسات

بعد اجتياز فترة التعليم عبر الإنترنت، يتضمن البرنامج فترة تدريب عملي في مركز رياضي مرجعي. سيكون تحت تصرف الطالب دعم المعلم الذي سيرافقه طوال العملية، سواء في التحضير أو في تطوير الممارسات.





من خلال هذا البرنامج يمكنك تعلم كل ما تحتاجه لإدارة صالة الألعاب الرياضية وأخذ فصل دراسي جماعي مع الأشخاص المصابين بأمراض التمثيل الغذائي"

يتكون التدريب الداخلي لهذا البرنامج لمدرّب الصالة الرياضية من إقامة لمدة 3 أسابيع في مركز رياضي مرموق. وبالتالي، سيتم إجراء هذه الفترة بجانب أخصائي مساعد. وبفضل ذلك، سيقوم الطالب بأنشطة مهنية بجوار فريق مرجعي محترف في مجال علوم الرياضة، بتطبيق الإجراءات الرياضية الأكثر ابتكارًا في الجيل الماضي.

وفي هذا الاقتراح المتعلق بالتدريب، وهو اقتراح عملي تمامًا، تهدف الأنشطة إلى تطوير وتحسين المهارات اللازمة لتوفير الرعاية الرياضية في المجالات والظروف التي تتطلب مستوى عاليًا من التأهيل، والتي توجه نحو تدريب محدد لممارسة النشاط، في بيئة آمنة وأداء مهني رفيع.

هذه بلا شك فرصة ممتازة لتعلم تطبيق أحدث الاتجاهات في التدريب البدني، والعمل في مركز رياضي لمدة 120 ساعة.

سيتم تنفيذ الجزء العملي بمشاركة نشطة من الطالب الذي يؤدي الأنشطة والإجراءات الخاصة بكل مجال من مجالات الاختصاص (تعلم كيفية التعلم وتعلم كيفية القيام به)، بمرافقة وتوجيه المعلمين وشركاء التدريب الآخرين الذين يسهلون العمل الجماعي. والإندماج متعدد التخصصات ككفاءات مستعرضة الشاشات الفعاليات (تعلم أن تكون وتعلم العلاقات).

ستكون الإجراءات الموضحة أدناه هي أساس الجزء العملي من التدريب، وسيكون تنفيذها خاضعًا لتوافر المركز وحجم عمله، والأنشطة المقترحة هي كما يلي:

الوحدة	نشاط عملي
فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني	إتقان عملية تصنيع البروتين وفتيته
	التعرف على كيفية تكيف أنظمة الطاقة للتدريب البدني
	تحليل الأليات المختلفة التي تمكن من قياس الازهاق
	فحص الظروف التي يجب أخذها في الاعتبار للأداء الآمن للرياضة في الظروف الفسيولوجية القصوى
التدريب على الحركة	وضع أكثر التمارين فائدة للتدريب على الحركة
	تحديد أكثر طرق استشفاء العضلات كفاءة اليوم
	تطبيق أسب تقنيات التدريب على التنقل بناءً على خصائص الرياضي
	تنفيذ خطط التدريب التي تهدف إلى تحسين حركة المفاصل
دروس جماعية	تحديد خصائص الحركة المطلوبة من قبل الرياضي المصاب لتحسين عملية الشفاء
	إتقان مبادئ التحكم في الحمل في دروس المجموعة
	تحليل الجوانب اللازمة لنقل ممارسة GAP بطريقة آمنة
	إدارة الاستراتيجيات التي تسمح بتعظيم أداء الرياضي في التدريب الوظيفي
تدريب القوة	التعرف على السمات الخاصة للفصول للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا
	إتقان أحدث الأليات لتقييم القوة
	جدولة تدريب القوة التي تهدف إلى الوقاية من الإصابات وإعادة الاستشفاء
	تحليل مفاتيح تدريب الطاقة
تدريب شخصي موجه في الصالة	إقامة العلاقات بين القوة وتضخم العضلات
	تأليط لتمرين الصالة للمرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي
	برمجة تدريب القوة في القاعة
	برمجة تدريب المقاومة في القاعة
	تقييم الاحتياجات وموانع الاستعمال في التدريب في الصالة



تأمين المسؤوليات المدنية

يتمثل الشاغل الرئيسي لهذه المؤسسة في ضمان سلامة كل من المتدربين والوكلاء المتعاونين الآخرين الضروريين في عمليات التدريب العملي في الشركة. من بين التدابير المخصصة لتحقيق ذلك، الاستجابة لأي حادث قد يحدث أثناء عملية التدريس والتعلم بأكملها.

للقيام بذلك، يتعهد هذا الكيان التعليمي بالتعاقد على تأمين المسؤولية المدنية الذي يغطي أي احتمال قد ينشأ أثناء تنفيذ الإقامة في مركز التدريب.

ستحظى سياسة المسؤولية المدنية للمتدربين بتغطية واسعة وسيتم الاشتراك فيها قبل بدء فترة التدريب العملي. بهذه الطريقة، لن يضطر المهني إلى القلق في حالة الاضطرار إلى مواجهة موقف غير متوقع وسيتم تغطيته حتى نهاية البرنامج العملي في المركز.



الشروط العامة للتدريب العملي

الشروط العامة لاتفاقية التدريب الداخلي للبرنامج ستكون على النحو التالي:

1. الإرشاد الأكاديمي: أثناء الماجستير النصف حضوري، سيتم تعيين مدرسين للطلاب يرافقونه طوال العملية الدراسية، وذلك للرد على أي استفسارات وحل أي قضايا قد تظهر للطلاب. من ناحية، سيكون هناك مدرس محترف ينتمي إلى مركز التدريب الذي يهدف إلى توجيه ودعم الطالب في جميع الأوقات. ومن ناحية أخرى، سيتم أيضًا تعيين مدرس أكاديمي تتمثل مهمته في التنسيق ومساعدة الطالب طوال العملية الدراسية وحل الشكوك وتسهيل كل ما قد يحتاج إليه. وبهذه الطريقة، سيرافق الطالب المدرس المحترف في جميع الأوقات وسيكون هو قادرًا على استشارة أي شكوك قد تظه، سواء ذات طبيعة عملية أو أكاديمية.

2. مدة الدراسة: سيستمر برنامج التدريب هذا لمدة ثلاثة أسابيع متواصلة من التدريب العملي، موزعة على دوام 8 ساعات وخمسة أيام في الأسبوع. ستكون أيام الحضور والجدول المواعيد مسؤولة المركز، وإبلاغ المهني على النحو الواجب بشكل سابق للتدريب، في وقت مبكر بما فيه الكفاية ليخدم بذلك أغراض التنظيم للتدريب..

3. عدم الحضور: في حال عدم الحضور في يوم بدء الماجستير النصف حضوري يفقد الطالب حقه في ذلك دون إمكانية الاسترداد أو تغيير المواعيد البرنامج. إن التغيب لأكثر من يومين عن الممارسات دون سبب طبي/أو مبرر، يعني استغناءه عن التدريب وبالتالي إنهاؤها تلقائيًا. يجب إبلاغ المرشد الأكاديمي على النحو الواجب وعلى وجه السرعة عن أي مشكلة تظهر أثناء فترة الإقامة.

4. المؤهل العلمي: المؤهل العلمي: سيحصل الطالب الذي يجتاز الماجستير النصف حضوري على مؤهل يثبت الإقامة في المركز المعني.

5. علاقة العمل والانتماء لمكان العمل: لن يشكل الماجستير النصف حضوري علاقة عمل من أي نوع.

6. الدراسات السابقة: قد تطلب بعض المراكز شهادة الدراسات السابقة لإجراء الماجستير النصف حضوري. في هذه الحالات سيكون من الضروري تقديمها إلى قسم التدريب في TECH حتى يمكن تأكيد تعيين المركز المختار للطلاب.

7. لن يتضمن: الماجستير النصف حضوري أي عنصر غير مذكور في هذه الشروط. لذلك، لا يشمل ذلك الإقامة أو الانتقال إلى المدينة التي يتم فيها التدريب أو التأشيرات أو أي خدمة أخرى غير موصوفة.

ومع ذلك، يجوز للطلاب استشارة مرشده الأكاديمي في حالة وجود أي استفسار أو توصية بهذا الصدد. سيوفر له ذلك جميع المعلومات اللازمة لتسهيل الإجراءات.

أين يمكنني القيام بالممارسات؟

من أجل تقديم تعليم جيد في متناول غالبية الناس، لدى TECH تحالفات استراتيجية لتنفيذ هذا التدريب في مركز يتمتع بمكانة عالية وابتكار. فرصة فريدة تسمح للمهنيين بمواصلة تنمية حياتهم المهنية جنباً إلى جنب مع أفضل المتخصصين في هذا القطاع في مختلف العيادات المرجعية.





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





سيتمكن الطالب من أخذ الجزء العملي من هذا الماجستير النصف الحضوري في المؤسسات التالية:



علوم الرياضة

Altafit - Albacete

الدولة
إسبانيا

المدينة
Albacete

العنوان: C. San José de Calasanz, 8-10,
02002 Albacete

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Vitoria los Herrán

الدولة
إسبانيا

المدينة
Álava

العنوان: C. de los Herrán, 34, 01004
Vitoria-Gasteiz, Álava

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Vitoria Guridi

الدولة
إسبانيا

المدينة
Álava

العنوان: San Prudencio Kalea, 6, 01005
Gasteiz, Álava

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Odeón

الدولة
إسبانيا

المدينة
لا كورونيا (La Coruña)

العنوان: Polígono Ind la, Rúa Cataluña, 20,
15570 Gandara, A Coruña

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Terrassa

الدولة
إسبانيا

المدينة
Barcelona

العنوان: Carrer Navarra, 10, 08227
Terrassa, Barcelona

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Badajoz

الدولة
إسبانيا

المدينة
Badajoz

العنوان: Calle Ricardo Carapeto
Zambrano, S/N, 06008 Badajoz

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Benidorm

الدولة
إسبانيا

المدينة
Alicante

العنوان: Avd. L' Aigüera, 11, 03502
Benidorm, Alicante

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - San Vicente Velódromo

الدولة
إسبانيا

المدينة
Alicante

العنوان: Complejo Deportivo Sur,
C/ Major, s/n, 03690, Alicante

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Cáceres

الدولة إسبانيا
المدينة Cáceres

العنوان: Av. de España, 15, 10002 Cáceres

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Burgos Pentasa

الدولة إسبانيا
المدينة Burgos

العنوان: C. Juan Ramón Jiménez, 1, 09007 Burgos

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Paralelo

الدولة إسبانيا
المدينة Barcelona

العنوان: Carrer de Vila i Vilà, 50-52, 08004 Barcelona

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Diagonal

الدولة إسبانيا
المدينة Barcelona

العنوان: C/ de Mallorca, 318, 08037 Barcelona

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Donostia

الدولة إسبانيا
المدينة Gipuzkoa

العنوان: Peña y Goñi Kalea, 12, 14, 20002 Donostia-San Sebastian, Gipuzkoa

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Cádiz

الدولة إسبانيا
المدينة قاديش

العنوان: 8, C. Miguel Martínez de Pinillos, 5, 11008 Cádiz

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Chiclana

الدولة إسبانيا
المدينة قاديش

العنوان: Av. de los Descubrimientos, 1, 11130 Chiclana de la Frontera, Cádiz

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Cádiz Loreto

الدولة إسبانيا
المدينة قاديش

العنوان: Av. Alcalde Manuel de la Pinta, 24, 11011 Cádiz

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Vegueta

الدولة: إسبانيا
المدينة: النخيل (Las Palmas)

العنوان: C. Bernardino Correa Viera, 8, 35002 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Las Arenas

الدولة: إسبانيا
المدينة: النخيل (Las Palmas)

العنوان: Centro Comercial Las Arenas, Local T19, Ctra. del Rincón, S/N, 35010 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - 7 Palmas

الدولة: إسبانيا
المدينة: النخيل (Las Palmas)

العنوان: Centro Comercial 7Palmas, Av Pintor Felo Monzón, 44, 35019 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Logroño

الدولة: إسبانيا
المدينة: ريوخا (La Rioja)

العنوان: C. Duquesa de la Victoria, 32, 26004 Logroño, La Rioja

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Parquesur

الدولة: إسبانيا
المدينة: (مدريد)

العنوان: Av. de Gran Bretaña, 28916 Leganés, Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Lugo

الدولة: إسبانيا
المدينة: Lugo

العنوان: Av. Reverendo Xosé Fernández Núñez, 10, 27004 Lugo

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Ponferrada

الدولة: إسبانيا
المدينة: ليون

العنوان: Av. de la Constitución, 2, 24404 Ponferrada, León

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - León Plaza

الدولة: إسبانيا
المدينة: ليون

العنوان: Centro Comercial León Plaza, Av. los Peregrinos, 8, 24008 León

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Majadahonda

الدولة
إسبانيا (مدريد)

العنوان: Av. de los Reyes Católicos, 8, 28220 Majadahonda, Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Ciudad Lineal

الدولة
إسبانيا (مدريد)

العنوان: C. de los Hermanos García Noblejas, 43, 28037 Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Vistalegre

الدولة
إسبانيا (مدريد)

العنوان: Av. de Ntra. Sra. de Fátima, 34, 28047 Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Loranca

الدولة
إسبانيا (مدريد)

العنوان: Av. de Pablo Iglesias, 25, 28942 Fuenlabrada, Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - San Sebastián de los Reyes

الدولة
إسبانيا (مدريد)

العنوان: P.º de Europa, 28, 28703 San Sebastián de los Reyes, Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Puerta Del Sol

الدولة
إسبانيا (مدريد)

العنوان: C. Mayor, 6, 28013 Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Leganés Centro

الدولة
إسبانيا (مدريد)

العنوان: C. del Aligustre, 5-1, 28912 Leganés, Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Vallecas

الدولة
إسبانيا (مدريد)

العنوان: C. de Valderrebollo, 1, 28031 Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

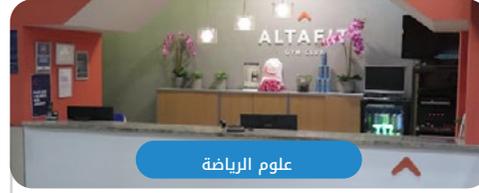
Altafit - Conde de Casal

المدينة (مدريد) الدولة إسبانيا

العنوان: Av. del Mediterráneo, 50, 28007 Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Alcalá El Val

المدينة (مدريد) الدولة إسبانيا

العنوان: C. Valladolid, s/n, 28804 Alcalá de Henares, Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Alcalá de Henares

المدينة (مدريد) الدولة إسبانيا

العنوان: c/Ronda fiscal, P.º de Pastrana, 8 esq., 28803 Alcalá de Henares, Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Santa Eugenia

المدينة (مدريد) الدولة إسبانيا

العنوان: Av. de Santa Eugenia, 6, 28031 Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Palacio De Vistalegre

المدينة (مدريد) الدولة إسبانيا

العنوان: Av. de la Plaza de Toros, s/n, 28025 Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Fuenlabrada

المدينة (مدريد) الدولة إسبانيا

العنوان: Centro Comercial Las Provincias, Av. de las Provincias, 18, 28941 Fuenlabrada, Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Rivas

المدينة (مدريد) الدولة إسبانيا

العنوان: C. de la Madera, 19, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Madrid Río

المدينة (مدريد) الدولة إسبانيا

العنوان: Cl. del Mármol, 5, 28005 Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Fuengirola

الدولة
إسبانيا

المدينة
ملا (Málaga)

العنوان: C. Francisco de Pizarro,
2, 29640 Fuengirola, Málaga

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Estudiantes

الدولة
إسبانيا

المدينة
(مدريد)

العنوان: C. Serrano, 127, 28006 Madrid

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Porto Pi

الدولة
إسبانيا

المدينة
Baleares

العنوان: Centro Comercial, Av. de Gabriel Roca,
54, 07015 Palma, Balearic Islands

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Vélez-Málaga

الدولة
إسبانيا

المدينة
ملا (Málaga)

العنوان: Avenida Juan Carlos I, s/n,
CC El Ingenio, 29740 Torre del Mar, Málaga

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية





علوم الرياضة

Altafit - Pamplona Iturrama

الدولة: إسبانيا
المدينة: Navarra

العنوان: Av. de Sancho El Fuerte, 8, 31007 Pamplona, Navarra

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Pamplona Estación

الدولة: إسبانيا
المدينة: Navarra

العنوان: C. Yanguas y Miranda, 2, 31003 Pamplona, Navarra

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Murcia

الدولة: إسبانيا
المدينة: مورثيا

العنوان: Rda. de Levante, 15, 30008 Murcia

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Molina de Segura

الدولة: إسبانيا
المدينة: مورثيا

العنوان: Av. de Granada, s/n, 30500 Molina de Segura, Murcia

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Gijón San Agustín

الدولة: إسبانيا
المدينة: Asturias

العنوان: Pl. Romualdo Alvargonzález, Lanquine, 33202 Gijón, Asturias

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Gijón Natahoyo

الدولة: إسبانيا
المدينة: Asturias

العنوان: C. de Rosalía de Castro, 4, 33212 Gijón, Asturias

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Ronda Norte

الدولة: إسبانيا
المدينة: Navarra

العنوان: C. Bizkarmendia, 2, 31600 Burlada, Navarra

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Ansoáin

الدولة: إسبانيا
المدينة: Navarra

العنوان: C. José María Jimeno Jurío, 31013 Ansoáin, Navarra

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Salamanca

المدينة: سالامانكا
الدولة: إسبانيا

العنوان: P.º de la Estación, 122, 37004 Salamanca, Centro Comercial Vialia Salamanca

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Vigo Pza. Elíptica

المدينة: بونتيفيدرا (بونتيفيدرا)
الدولة: إسبانيا

العنوان: C.C. Plaza Elíptica, Praza Francisco Fernández del Riego, s/n, 36203 Vigo, Pontevedra

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Oviedo Ayala

المدينة: أستورياس
الدولة: إسبانيا

العنوان: C. Matemático Pedrayes, 2, 33004 Oviedo, Asturias

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Oviedo

المدينة: أستورياس
الدولة: إسبانيا

العنوان: C. Matemático Pedrayes, 9, 33005 Oviedo, Asturias

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Valencia Uruguay

المدينة: التكافؤ العاطفي
الدولة: إسبانيا

العنوان: C. de l'Uruguai, 11, 46007 València, Valencia

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Valencia Campanar

المدينة: التكافؤ العاطفي
الدولة: إسبانيا

العنوان: Plaça del Pare Domènech, 5, 46009 València, Valencia

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Arena Valencia

المدينة: التكافؤ العاطفي
الدولة: إسبانيا

العنوان: C.C. Arena Multiespacio, C. de Santa Genoveva Torres, Torre, 21, 46019 Valencia

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Tenerife

المدينة: سانتا كروز دي تينيريفي
الدولة: إسبانيا

العنوان: Calle Sgto. Provisional, S/N, 38010 Santa Cruz de Tenerife

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Ballonti

الدولة: إسبانيا
المدينة: بيسكايا

العنوان: Ballonti Etorb., 1, 48920 Portugalete, Vizcaya

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Miribilla

الدولة: إسبانيا
المدينة: بيسكايا

العنوان: Espinosa Orive Doktoarean, Kalea, 5, 48003 Bilbo, Vizcaya

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Deusto

الدولة: إسبانيا
المدينة: بيسكايا

العنوان: Centro Comercial Bidarte, Madariaga Etorbidea, 24, 48014 Bilbao, Vizcaya

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Valencia Parque Central

الدولة: إسبانيا
المدينة: التكافؤ العاطفي

العنوان: Carrer de les Filipines, 39, 46006 València, Valencia

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Zaragoza Delicias

الدولة: إسبانيا
المدينة: سرقسطة

العنوان: C. Santander, 30, 50010 Zaragoza

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Zaragoza

الدولة: إسبانيا
المدينة: سرقسطة

العنوان: Av. Cesáreo Alierta, 9, 50008 Zaragoza

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Bilbao Abando

الدولة: إسبانيا
المدينة: بيسكايا

العنوان: José María Olavarri Kalea, 1, 48001 Bilbo, Vizcaya

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Getxo Leioa

الدولة: إسبانيا
المدينة: بيسكايا

العنوان: Amaia Kalea, 29, 48930 Getxo, Vizcaya

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزًا منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Iradier

المدينة: Barcelona
الدولة: إسبانيا

العنوان: C/ de les Escoles Pies,
105, 08017 Barcelona

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية
في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Sagrada Familia

المدينة: Barcelona
الدولة: إسبانيا

العنوان: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية
في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Crys Dyaz & Co

المدينة: (مدريد)
الدولة: إسبانيا

العنوان: Cl. de la Azalea, 1, 28109
Alcobendas, Madrid

شركة تعزيز النشاط البدني والرياضي أثناء فترة الحمل وفترة ما
بعد الولادة

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Altafit - Zaragoza Gran Casa

المدينة: سرقسطة
الدولة: إسبانيا

العنوان: C. de María Zambrano,
35, 50018 Zaragoza

شبكة من الصالات الرياضية المبتكرة تضم أكثر من 80 مركزاً
منتشرة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Badalona

المدينة: Barcelona
الدولة: إسبانيا

العنوان: C. de Sant Miquel, 16, 08911
Badalona, Barcelona

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية
في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Galileo

المدينة: Barcelona
الدولة: إسبانيا

العنوان: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية
في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Las Arenas

المدينة: Barcelona
الدولة: إسبانيا

العنوان: Gran Via de les Corts Catalanes, 373,
385, 08015 Barcelona

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية
في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Balmes

المدينة: Barcelona
الدولة: إسبانيا

العنوان: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية
في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Isozaki

الدولة: إسبانيا
المدينة: بيسكاي

العنوان: Paseo Uribitarte, 4, Ext.
48001 Bilbao, Vizcaya

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
- مراقبة الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Eurobuilding

الدولة: إسبانيا
المدينة: (مدريد)

العنوان: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding,
Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding,
28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
- مراقبة الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Abascal

الدولة: إسبانيا
المدينة: (مدريد)

العنوان: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
- مراقبة الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Gran Vía

الدولة: إسبانيا
المدينة: Barcelona

العنوان: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet,
142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
- مراقبة الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Sevilla

الدولة: إسبانيا
المدينة: اشبيلية

العنوان: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
- مراقبة الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Paraíso

الدولة: إسبانيا
المدينة: سرقسطة

العنوان: Residencial Paraíso,
10, 50008 Zaragoza

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
- مراقبة الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Romareda

الدولة: إسبانيا
المدينة: سرقسطة

العنوان: C/ de Gonzalo Calamita, s/n,
50009 Zaragoza

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
- مراقبة الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Begoña

الدولة: إسبانيا
المدينة: بيسكاي

العنوان: Masustegi Kalea, 25, 48006
Bilbao, Vizcaya

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
- مراقبة الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Carmen Trainer

الدولة
إسبانيا

المدينة
(مدريد)

العنوان: Calle Velázquez, 73, Sótano
28006 Madrid

Carmen Trainer, مركز يتم إدارته بواسطة نخبة رياضيين نساء

التدريبات العملية ذات الصلة:
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan La Solana

الدولة
إسبانيا

المدينة
لا كورونيا (La Coruña)

العنوان: P.º Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 21, 15001 A Coruña

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Vigo

الدولة
إسبانيا

المدينة
بونتيبيدرا (Pontevedra)

العنوان: Rúa Cánovas del Castillo, 1, 36202 Vigo, Pontevedra

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Club Metropolitan Gijón

الدولة
إسبانيا

المدينة
Asturias

العنوان: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

أكبر سلسلة وطنية من المراكز الرياضية والصحة والعافية في إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Fitness 4 All

الدولة
إسبانيا

المدينة
(مدريد)

العنوان: C. de Virgen de Lluc, 104, 28027 Madrid

بالنسبة للأشخاص الذين يأتون إليها تجربة مختلفة، مفهوم جديد للصالة الرياضية

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

MoveBon

الدولة
إسبانيا

المدينة
(مدريد)

العنوان: Calle de García de Paredes, 42, 28010 Madrid

MoveBon, مركز متخصص في تدريب المجموعات الصغيرة، في الهواء الطلق أو عبر الإنترنت

التدريبات العملية ذات الصلة:
- التدريب الشخصي العلاجي
-مراقب الصالة الرياضية



علوم الرياضة

Olympus Center

الدولة
إسبانيا

المدينة
(مدريد)

العنوان: Calle de Palos de la Frontera, 16, 28012 Madrid

مركز Olympus متخصص في تحقيق أهداف الشخص، مع مراعاة حالته البدنية

التدريبات العملية ذات الصلة:
- الأداء الرياضي العالي
-مراقب الصالة الرياضية

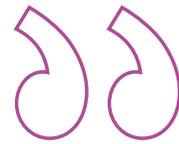
المنهجية

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 تدريسي 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 تطلباً 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 يبرسي 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 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 طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصممة لهذا 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 الحصين 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، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموشًا 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

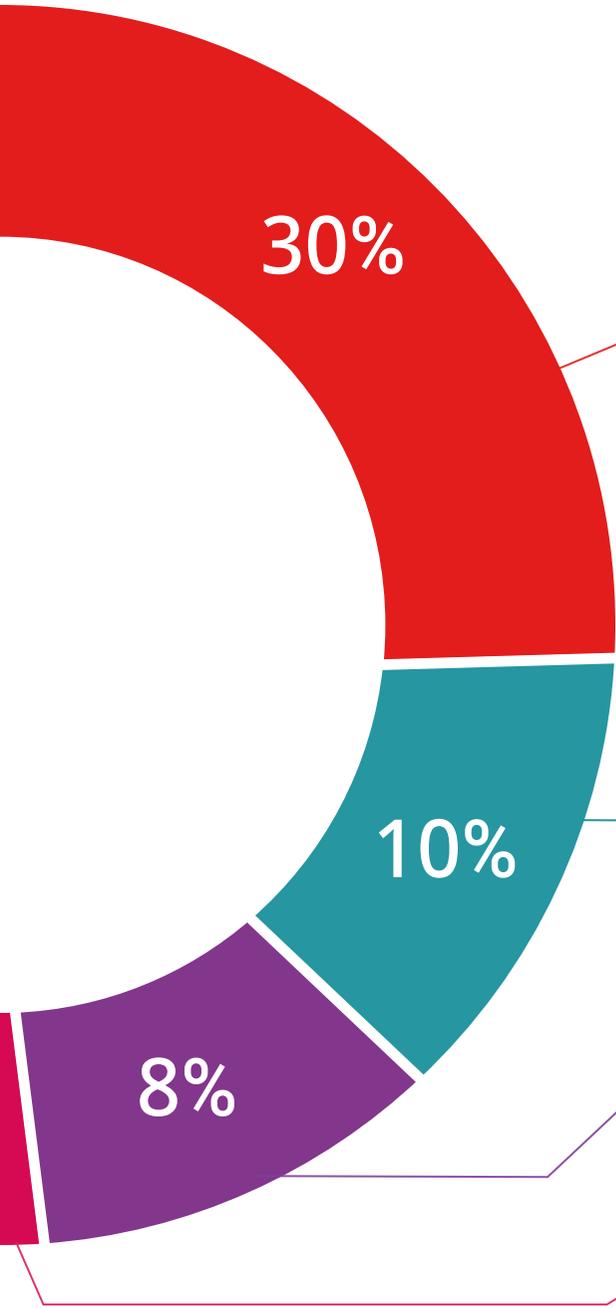


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

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.



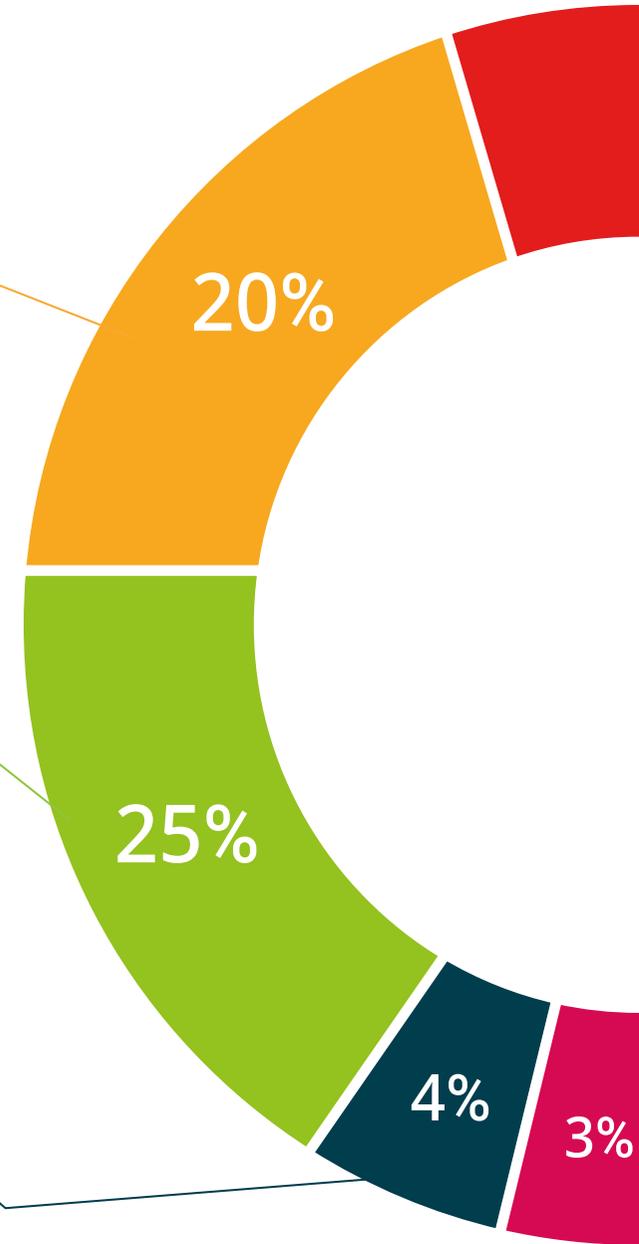
ملخصات تفاعلية

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 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

يضمن الماجستير النصف حضوري في مراقب الصالة الرياضية، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائة، الحصول على درجة الماجستير النصف حضوري الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



المؤهل العلمي: الماجستير النصف حضوري في مدرب الصالة الرياضية
طريقة التدريس: نصف حضوري (أونلاين + الممارسة الإكلينيكية)
مدة الدراسة: 12 شهر
المؤهل العلمي: TECH الجامعة التكنولوجية
عدد الساعات الدراسية: 1620 ساعة
مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



يحتوي الماجستير النصف حضوري في مدرب الصالة الرياضية على البرنامج الأكثر اكتمالا وحدائة على الساحة المهنية والأكاديمية.
بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل برنامج الماجستير النصف حضوري ذا الصلة الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.
بالإضافة إلى المؤهل، ستتمكن من الحصول على شهادة تشير لمحتوى البرنامج الذي قمت بدراسته. للقيام بذلك، يجب عليك الاتصال بمرشدك الأكاديمي، الذي سيوفر لك جميع المعلومات اللازمة.

ماجستير نصف حضوري في مدرب صالة رياضية

التوزيع العام للخطة الدراسية		التوزيع العام للخطة الدراسية	
الدرجة	المادة	عدد الساعات	نوع المادة
1*	مستوى فوجيا الثمن والشهادة الذي	1500	(OB) إجباري
1*	الوظيفية التوجيهية والتأهيلية لمدرب الصالة	0	(OP) اختياري
1*	الآنبيج على الفور	120	(PR) الممارسات الخارجية
1*	دروس جامعية	0	(TFM) مشروع لتخرج الماجستير
1*	المسقة وممارسة الرياضة	1620	الإجمالي
1*	ممارسة الرياضة التمهيدية لدى الأطفال والمراهقين وكبار السن		
1*	التقنين الذي يغطي		
1*	تقييم الأداء الرياضي		
1*	تدريب القوة		
1*	تدريب شخصي موزعة في الصالة		
1*	أخرى		

الجامعة التكنولوجية tech

شهادة تخرج
هذه الشهادة ممنوحة إلى
J
المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم
للاجتياز/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج
ماجستير نصف حضوري
في
مدرب صالة رياضية

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1620 ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة

تيك 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

Tere Guevara Navarro / د. أ. رئيس الجامعة

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص معتمداً على المؤهل الجامعي المتكتمن الخاضع من السلطات المختصة بالانقطاع لفرزولة المهنية في كل بلد

الجامعة الفنزويلية الرسمية للربطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

tech APFWR2333 technute.com/certificates

الجامعة التكنولوجية tech

Tere Guevara Navarro / د. أ. رئيس الجامعة

المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

الحاضر المعرفة

الابتكار

tech الجامعة
التكنولوجية

الحاضر

الجودة

المعرفة

ماجستير نصف حضوري
مدرب صالة رياضية

التدريب الافتراضي

المؤسسات

طريقة التدريس: نصف حضوري (أونلاين + الممارسة الإكلينيكية)

مدة الدراسة: 12 شهر

المؤهل العلمي: TECH الجامعة التكنولوجية

عدد الساعات الدراسية: 1620 ساعة

الفصول الافتراضية

لغات

ماجستير نصف حضوري مدرب صالة رياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

