

شهادة الخبرة الجامعية
الأداء الرياضي العالي: تدريب القوة
والسرعة والمقاومة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية



الجامعة
التيكولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

الأداء الرياضي العالي: تدريب القوة
والسرعة والمقاومة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtute.com/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-high-performance-sports-strength-speed-endurance-training

الفهرس

02

الأهداف

ص 8

01

المقدمة

ص 4

05

المنهجية

ص 24

04

الهيكل والمحتوى

ص 16

03

أعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

ص 12

06

المؤهل العلمي

ص 32

01 المقدمة

نحن في عصر المعرفة، وبالتحديد في عصر التخصص، حيث يعتبر كل جزء من الألف من الثانية أو كل جرام من الوزن الذي يتم رفعه أمرًا حاسمًا في عالم الأداء العالي. من هذا المنطلق وُلدَ هذا البرنامج في الأداء العالي: تدريب القوة والسرعة والمقاومة، فريد في محتواه، وهو ضروري للتوغل في عالم الأداء الرياضي مع ضمانات النجاح، مع الأمان والمعايير حتى يعرف الطالب الخريج ما يفعله ولماذا يفعله.





إنه أحدث تخصص أكاديمي يقدمه مدرسون متميزون من ذوي الخبرة
في العالم الرياضي والأكاديمي"



ستجد في هذه الخبرة الجامعية التدريب تفصيليًا للجوانب الرئيسية في الأداء الرياضي، يتم التعامل معه بتعليم فريد وعمق في العرض الأكاديمي الحالي.

سيتم تدريس كل وحدة من قبل متخصصين حقيقيين في هذا المجال، مما يضمن المعرفة على أعلى مستوى في هذا المجال.

الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: ستوفر تدريب القوة والسرعة والمقاومة للطلاب في كل وحدة محتوى على المستوى النظري بأعلى جودة وعمق. من الخصائص التي تميز هذه الخبرة الجامعية عن غيرها هي العلاقة بين الموضوعات المختلفة للوحدات على المستوى النظري، ولكن قبل كل شيء على المستوى العملي، مما يجعل الطالب يحصل على أمثلة حقيقية للفرق والرياضيين ذوي الأداء الرياضي الأعلى في جميع أنحاء العالم، بالإضافة إلى عالم الرياضة الاحترافي، مما يؤدي إلى قدرة الطالب على بناء المعرفة بالطريقة الأكثر اكتمالاً.

نقطة قوية أخرى لهذه الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: تدريب القوة والسرعة والمقاومة هو تخصص الطالب في استخدام التقنيات الجديدة المطبقة على الأداء الرياضي. لن يتعلم الطالب فقط التكنولوجيا الجديدة في مجال الأداء، بل سيتعلم أيضًا كيفية استخدامه، والأهم من ذلك، سيتعلم كيفية تفسير البيانات المقدمة من كل جهاز لاتخاذ قرارات أفضل فيما يتعلق ببرمجة التدريب.

الفريق التدريسي لهذه الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: قام تدريب القوة والسرعة والمقاومة باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التخصص لتزويد الطالب بفرصة دراسة كاملة ومربطة دائماً بالشؤون الجارية.

وهكذا، شرعنا في جامعة TECH في إنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتعلمية التي تحول طلابنا إلى محترفين ناجحين، باتباع أعلى معايير الجودة في التدريس على المستوى الدولي. لهذا السبب، نعرض لك هذه الخبرة الجامعية بمحتوى ثري سيساعدك على الوصول إلى نخبة الأداء الرياضي العالي. بالإضافة إلى ذلك، لأن الخبرة الجامعية عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية محددة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر، ولكن يمكنه الوصول إلى المحتوى في أي وقت من اليوم، وتحقيق التوازن بين عمله أو حياته الشخصية وحياته الأكاديمية .

هذه الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: تدريب القوة والسرعة والمقاومة تحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائث في السوق. أبرز صفاته هي:

- ◆ تطوير العديد من دراسات الحالة التي قدمها متخصصون في التدريبات الشخصية
- ◆ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها بها، المعلومات الأساسية للممارسة المهنية
- ◆ التدريبات حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ◆ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار
- ◆ تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة في التدريبات الشخصية للشفاء من الإصابة والتغذية
- ◆ دروس نظرية، أسئلة للخبير، منتديات نقاش حول مواضيع مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ◆ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

انغمس في دراسة هذه الخبرة الجامعية عالية المستوى
وحسن مهاراتك في الأداء الرياضي العالي



سيتيح لك برنامج الخبرة الجامعية التدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليمًا غامرًا مبرمجًا من أجل تدريب في مواقف حقيقية.

ستسمح لك درجة الخبرة الجامعية عبر الإنترنت بنسبة 100% هذه بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.

الخبرة الجامعية هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به عند اختيار برنامج لتطوير معرفتك لسنتين: فبالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، ستحصل على شهادة من جامعة TECH التكنولوجية”



يشتمل البرنامج بين أعضاء هيئة التدريس الخاصة به على متخصصين منتمين إلى مجال علوم الرياضة والذين يصبون كل خبراتهم العملية في هذا التخصص، بالإضافة إلى متخصصين مشهورين منتمين إلى جمعيات ذات مرجعية رائدة وجامعات مرموقة.

إن محتوى الوسائط المتعددة الذي تم تطويره باستخدام أحدث التقنيات التعليمية، والذين سيتيح للمهني فرصة للتعلم الموضوعي والسياقي، أي في بيئة محاكاة ستوفر تخصصًا غامرًا مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية.

يعتمد تصميم هذا البرنامج على التعلم المرتكز على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مواقف الممارسة المهنية المختلفة التي ستطرح عليه خلال الدورة الأكاديمية. للقيام بذلك، سيحصل المهني على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي جديد تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في مجال التدريب علي التعافي والتعافي الوظيفي والذين يتمتعون بخبرة جمة.



02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي ينشده البرنامج هو تطوير التعلم النظري العملي حتى يتمكن متخصص علوم الرياضة من إتقان أحدث التطورات في الأداء الرياضي العالي بطريقة عملية وصارمة.



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



الأهداف العامة



- ♦ إتقان وتطبيق أساليب التدريب الحالية على وجه اليقين لتحسين الأداء الرياضي
- ♦ إتقان الإحصائيات بشكل فعال وبالتالي القدرة على الاستخدام الصحيح للبيانات التي تم الحصول عليها من الرياضي، وكذلك بدء عمليات البحث
- ♦ اكتساب المعرفة القائمة على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل في المجال العملي
- ♦ إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدمًا من حيث تقييم الأداء الرياضي.
- ♦ إتقان المبادئ التي تحكم علم وظائف الأعضاء، وكذلك الكيمياء الحيوية
- ♦ إتقان المبادئ التي تحكم الميكانيكا الحيوية المطبقة مباشرة على الأداء الرياضي
- ♦ إتقان المبادئ التي تحكم التغذية المطبقة على الأداء الرياضي
- ♦ دمج جميع المعارف المكتسبة في الوحدات المختلفة بنجاح في الممارسة الحقيقية

يحتاج المجال الرياضي إلى مهنين مدربين لهذا نمنحك المفاتيح الأساسية لتضع نفسك بين النخبة المحترفة”



أهداف محددة



وحدة 1. تدريب القوة من النظرية إلى التطبيق

- ◆ تفسير جميع الجوانب النظرية التي تحدد القوة ومكوناتها بشكل صحيح
- ◆ إتقان طرق تدريب القوة الأكثر فعالية
- ◆ وضع معايير كافية لتكون قادرا على دعم اختبار أساليب التدريب المختلفة في التطبيق العملي
- ◆ 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

وحدة 2. تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق

- ◆ فسر الجوانب الرئيسية لتقنية السرعة وتغيير الاتجاه
- ◆ المقارنة والتفريق بين سرعة الموقف الرياضي فيما يتعلق بنموذج ألعاب القوى
- ◆ دمج عناصر حكم المراقبة الفنية التي تسمح بتمييز الأخطاء في آليات السباق وإجراءات تصحيحها
- ◆ التعرف على جوانب الطاقة الحيوية للسباقات الفردية والمتكررة وكيفية ارتباطها بعمليات التدريب.
- ◆ التفريق بين الجوانب الميكانيكية التي يمكن أن تؤثر على فقدان الأداء وآليات إنتاج الإصابة في العدو.
- ◆ تطبيق الوسائل وطرق التدريب المختلفة تحليليًا لتطوير مراحل السرعة المختلفة.
- ◆ جدولة تدريب السرعة في الرياضات الطرفية.

وحدة 3: تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق:

- ◆ تعميق التكيفات المختلفة الناتجة عن المقاومة الهوائية.
- ◆ تطبيق المطالب البدنية لرياضة الموقف.
- ◆ تحديد أنسب الاختبارات / test لتقييم ورصد وتبويب وتقسيم أعباء العمل الهوائي.
- ◆ تطوير الأساليب المختلفة لتنظيم الدورات التدريبية.
- ◆ تصميم التدريبات مع مراعاة الرياضة.



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا، وهم خبراء في التدريبات الشخصية، بمكانة واسعة في المهنة وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بتطوير هذه الخبرة الجامعية مع آخر المستجدات حول الموضوع الذي سيسمح لك بتدريبك وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.





تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفًا ناجحًا”



أ. Dardo Rubina

- ♦ الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- ♦ منسق التحضير البدني EDM
- ♦ المدرب البدني للفريق الأول EDM
- ♦ ماجستير في ARD COE
- ♦ إجازة EXOS
- ♦ متخصص في تدريب القوة للوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل الوظيفي والبدني الرياضي
- ♦ متخصص في تدريب القوة المطبق على الأداء البدني والرياضي
- ♦ إجازة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان من الفئات المريضة والمتضررة
- ♦ دبلوم في الدراسات المتقدمة (DEA) جامعة كاستيلا لا مانشا
- ♦ دكتوراه في ARD



الأستاذة

أ. Pablo Añon

- ♦ ماجستير ARD COE من CSCS-NASCA
- ♦ المدرب البدني للفريق الوطني لكرة الطائرة الذي سيحضر الألعاب الأولمبية القادمة

أ. Gastón García

- ♦ إجازة في التربية البدنية
- ♦ إحصائي تدريب المقاومة
- ♦ متحدث في العديد من المؤتمرات والندوات



04 الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المحترفين الذين على دراية بآثار التدريب في الممارسة اليومية، وعلى دراية بالأهمية الحالية لتخصص الجودة 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 بين يدك"

وحدة 1. تدريب القوة من النظرية إلى التطبيق

- 1.1. القوة: التصور
 - 1.1.1. القوة المحددة من الميكانيكا
 - 1.1.2. القوة المحددة من علم وظائف الأعضاء
 - 1.1.3. تحديد مفهوم القوة المطبقة
 - 1.1.4. منحني وقت القوة
 - 1.1.4.1. تفسير
 - 1.1.5. تحديد مفهوم القوة القصوى
 - 1.1.6. تحديد مفهوم RFD
 - 1.1.7. تحديد مفهوم القوة المفيدة
 - 1.1.8. قوة منحنيات قوة السرعة
 - 1.1.8.1. تفسير
 - 1.1.9. تحديد مفهوم عجز القوة
 - 1.2. حمل التدريب
 - 1.2.1. تحديد مفهوم حمل تدريب القوة
 - 1.2.2. تحديد مفهوم الحمل
 - 1.2.3. مفهوم التحميل: الحجم
 - 1.2.3.1. التعريف والتطبيق في الممارسة
 - 1.2.4. مفهوم الحمل: الشدة
 - 1.2.4.1. التعريف والتطبيق في الممارسة
 - 1.2.5. مفهوم الشحن: الكثافة
 - 1.2.5.1. التعريف والتطبيق في الممارسة
 - 1.2.6. تحديد مفهوم طبيعة الجهد
 - 1.2.6.1. التعريف والتطبيق العملي
 - 1.3. تدريب القوة في الوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل
 - 1.3.1. الإطار المفاهيمي والتشغيلي في الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات
 - 1.3.1.1. المصطلحات
 - 1.3.1.2. مفهوم
 - 1.3.2. تدريب القوة والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل تحت الأدلة العلمية
 - 1.3.3. عملية منهجية لتدريب القوة في الوقاية من الإصابات والتعافي الوظيفي
 - 1.3.3.1. تعريف المنهج
 - 1.3.3.2. تطبيق المنهج في الممارسة
 - 1.3.4. دور الثبات المركزي (CORE) في الوقاية من الإصابات
- 1.4. طريقة بليومتريك
 - 1.4.1. الآليات الفسيولوجية
 - 1.4.1.1. عموميات محددة
 - 1.4.2. إجراءات العضلات في تمارين البليومترية
 - 1.4.3. دورة التمدد والتقصير (CEA)
 - 1.4.3.1. استخدام الطاقة أو القدرة المرنة
 - 1.4.3.2. مشاركة التأملات. تراكم الطاقة المرنة على التوالي وعلى التوازي
 - 1.4.4. تصنيف CEA
 - 1.4.4.1. CEA قصير
 - 1.4.4.2. CEA طويل
 - 1.4.5. خصائص العضلات والأوتار
 - 1.4.6. الجهاز العصبي المركزي
 - 1.4.6.1. تعبئة
 - 1.4.6.2. تكرار
 - 1.4.6.3. التزامن
 - 1.4.7. اعتبارات عملية
 - 1.5. تدريب القوة
 - 1.5.1. تعريف القوة
 - 1.5.1.1. الجوانب المفاهيمية للقوة
 - 1.5.1.2. أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي
 - 1.5.1.3. توضيح المصطلحات المتعلقة بالفعالية
 - 1.5.2. العوامل التي تساهم في تطوير القوة القصوى
 - 1.5.3. الجوانب الهيكلية التي تحكم إنتاج الطاقة
 - 1.5.3.1. تضخم العضلات
 - 1.5.3.2. تكوين العضلات
 - 1.5.3.3. النسبة بين المقطع العرضي للألياف السريعة والبطيئة
 - 1.5.3.4. طول العضلات وتأثيره على تقلص العضلات
 - 1.5.3.5. كمية وخصائص المكونات المرنة
 - 1.5.4. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج الطاقة
 - 1.5.4.1. إمكانات العمل
- 1.3.4.1. تعريف الأساسي CORE
- 1.3.4.2. التدريب الأساسي CORE

- 1.5.4.2 . معدل التعبنة للوحدات الحركية
- 1.5.4.3 . التنسيق العضلي
- 1.5.4.4 . التنسيق بين العضل
- 1.5.4.5 . حالة العضلات السابقة (PAP)
- 1.5.4.6 . آليات الانعكاس العصبي العضلي ومدى حدوثها
- 1.5.5 . الجوانب النظرية لفهم منحني وقت القوة
 - 1.5.5.1 . قوة الدافع
 - 1.5.5.2 . مراحل منحني القوة الزمنية
 - 1.5.5.3 . مرحلة التسريع لمنحني وقت القوة
 - 1.5.5.4 . منطقة أقصى تسارع لمنحني وقت القوة
 - 1.5.5.5 . مرحلة التباطؤ لمنحني وقت القوة
- 1.5.6 . الجوانب النظرية لفهم منحنيات القوة
 - 1.5.6.1 . منحني وقت الطاقة
 - 1.5.6.2 . منحني إزاحة القدرة
 - 1.5.6.3 . عبء العمل الأمثل لتنمية الطاقة القصوى
- 1.5.7 . اعتبارات عملية
- 1.6 . ناقلات تدريب القوة
 - 1.6.1 . تعريف القوة المتجهة
 - 1.6.1.1 . ناقل محوري
 - 1.6.1.2 . ناقل أفقي
 - 1.6.1.3 . ناقل الدوران
 - 1.6.2 . فوائد استخدام هذه المصطلحات
 - 1.6.3 . تعريف النواقل الأساسية في التدريب
 - 1.6.3.1 . تحليل الإيماءات الرياضية الرئيسية
 - 1.6.3.2 . تحليل تمارين الحمل الزائد الرئيسية
 - 1.6.3.3 . تحليل التدريبات الرئيسية
 - 1.6.4 . اعتبارات عملية
- 1.7 . الطرق الرئيسية لتدريب القوة
 - 1.7.1 . وزن الجسم



- 1.9.4.1 تكرار
- 1.9.4.2 المقدار
- 1.9.4.3 الشدة
- 1.9.4.4 الإيقاع
- 1.9.4.5 سلاسل وتكرارات
- 1.9.4.6 كثافة
- 1.9.4.7 ترتيب في تنفيذ التدريبات
- 1.9.5 متغيرات التدريب وتأثيراتها الهيكلية المختلفة
- 1.9.5.1 تأثير على أنواع مختلفة من الألياف
- 1.9.5.2 التأثيرات على الوتر
- 1.9.5.3 طول الملزمة
- 1.9.5.4 زاوية العضلة الريشية
- 1.9.6 اعتبارات عملية
- 1.10 تدريب القوة غريب الأطوار
- 1.10.1 الإطار المفاهيمي
- 1.10.1.1 تعريف التدريب اللامركزي
- 1.10.1.2 أنواع مختلفة من التدريب اللامركزي
- 1.10.2 تدريب وأداء غريب الأطوار
- 1.10.3 تدريب غريب الأطوار والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل
- 1.10.4 التكنولوجيا المطبقة على التدريب غريب الأطوار
- 1.10.4.1 بكرات مخروطية
- 1.10.4.2 أجهزة متساوية
- 1.10.5 اعتبارات عملية

وحدة 2، تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق

- 2.1 السرعة
- 2.1.3 تعريف.
- 2.1.4 المفاهيم العامة.

- 1.7.2 تمارين حرة
- 1.7.3 P.A.P
- 1.7.3.1 تعريف.
- 1.7.3.2 تطبيق PAP قبل التخصصات الرياضية المتعلقة بالسلطة
- 1.7.4 تمارين بالألات
- 1.7.5 تدريب معقد
- 1.7.6 تمارين ونقلها
- 1.7.7 التناقضات
- 1.7.8 تدريب الكتلة
- 1.7.9 اعتبارات عملية
- 1.8 VBT
- 1.8.1 وضع تصور لتطبيق VBT
- 1.8.1.1 درجة ثبات سرعة التنفيذ مع كل نسبة 1RM
- 1.8.2 الفرق بين الشحنة المجدولة والتكلفة الفعلية
- 1.8.2.1 تعريف المفهوم
- 1.8.2.2 المتغيرات التي تتدخل في الفرق بين الحمل المبرمج وحمل التدريب الفعلي
- 1.8.3 VBT كحل لمشكلة استخدام 1RM و nRM لبرمجة الأحمال
- 1.8.4 VBT ودرجة التعب
- 1.8.4.1 العلاقة مع اللاكتات
- 1.8.4.2 العلاقة مع الأمونيوم
- 1.8.5 VBT وعلاقته بفقدان السرعة ونسبة التكرار التي يتم إجراؤها
- 1.8.5.1 تحديد درجات الجهد المختلفة في نفس السلسلة
- 1.8.5.2 تكيفات مختلفة حسب درجة فقدان السرعة في السلسلة
- 1.8.6 مقترحات منهجية حسب المؤلفين المختلفين
- 1.8.7 اعتبارات عملية
- 1.9 القوة وعلاقتها بالتضخم
- 1.9.1 آلية تحفيز تضخم الخلايا: الضغط الميكانيكي
- 1.9.2 آلية تحفيز تضخم الخلايا: الإجهاد الأيضي
- 1.9.3 آلية تحفيز تضخم الخلايا: تلف العضلات
- 1.9.4 متغيرات البرمجة التضخمية

2.1.4.1	مظاهر السرعة	2.4.2.4	علاقة القوة الهوائية بعمليات التنافس لـ PC
2.1.4.2	عوامل محددات الأداء	2.4.2.5	محددات الأداء في سباقات السرعة المتكررة
2.1.4.3	الفرق بين السرعة متجهة والسرعة	2.5	تحليل تقنية التسارع والسرعة القصوى في الرياضات الجماعية
2.1.4.4	السرعة الجزئية	2.5.1	وصف التقنية في الرياضات الجماعية
2.1.4.5	السرعة الزاوية	2.5.2	مقارنة بين تقنية الركض في الرياضات الجماعية مقابل الاختبارات الرياضية
2.1.4.6	وقت رد الفعل	2.5.3	تحليل الوقت والحركة لمظاهر السرعة في الرياضات الجماعية
2.2	ديناميات وميكانيكا العدو الخطي (نموذج 100mts)	2.6	تناول المنهج لتدريس التقنية
2.2.1	تحليل سينمائي للمباراة	2.6.1	التعليم الفني لمراحل الحياة المهنية المختلفة
2.2.2	ديناميات القوة وتطبيقها خلال اللعبة	2.6.2	الأخطاء الشائعة وطرق تصحيحها
2.2.3	التحليل الحركي لمرحلة التسريع	2.7	وسائل وطرق تطوير السرعة
2.2.4	الديناميات وتطبيق القوة أثناء التسارع	2.7.1	وسائل وطرق تدريب مرحلة التسريع
2.2.5	التحليل الحركي للسباق بأقصى سرعة	2.7.1.1	علاقة القوة بالتسارع
2.2.6	الديناميات وتطبيق القوة خلال السرعة القصوى	2.7.1.2	مزلجة
2.3	مراحل سباق السرعة (تحليل التقنية)	2.7.1.3	المنحدرات
2.3.4	الوصف الفني للمباراة	2.7.1.4	القفز
2.3.5	الوصف الفني للسباق خلال مرحلة التسارع	2.7.1.4.1	بناء القفزة العمودية
2.3.5.1	نموذج Kinogram الفني لمرحلة التسريع	2.7.1.4.2	بناء القفزة الأفقية
2.3.6	الوصف الفني للسباق خلال مرحلة السرعة القصوى	2.7.1.5	تدريب نظام ATP / PC
2.3.6.1	نموذج Kinogram الفني (ALTIS) لتحليل التقنية	2.7.2	وسائل وطرق تدريب السرعة القصوى / Top Speed
2.3.7	سرعة المقاومة	2.7.2.1	بليوميتريكس
2.4	الطاقة الحيوية للسرعة	2.7.2.2	السرعة الزائدة
2.4.1	الطاقة الحيوية للسباقات الفردية	2.7.2.3	الأساليب الفاصلة المكثفة
2.4.1.1	الطاقة العضلية للسباق الفردي	2.7.3	وسائل وطرق تطوير القدرة على التحمل للسرعة
2.4.1.2	نظام ATP-PC	2.7.3.1	طرق الفواصل المكثفة
2.4.1.3	نظام حال السكر	2.7.3.2	طريقة التكرار
2.4.1.4	تفاعل أدينيلات كيناز	2.8	رشاقة وتغيير الاتجاه
2.4.2	الطاقة الحيوية من سباقات السرعة المتكررة	2.8.1	تعريف أجيليتي
2.4.2.1	مقارنة نشطة بين سباقات السرعة الفردية والمتكررة	2.8.2	تعريف تغيير الاتجاه
2.4.2.2	سلوك أنظمة إنتاج الطاقة أثناء سباقات السرعة المتكررة	2.8.3	عوامل محددات خفة الحركة و COD
2.4.2.3	استعادة PC	2.8.4	تقييم ومراقبة سرعة التدريب
		2.8.4.1	Shuffle
		2.8.4.2	Crossover

- 3.2.3. التكييفات الفسيولوجية لتحمل الهوائية
 - 3.2.3.1. التكييف مع الجهود المستمرة
 - 3.2.3.2. التكييف مع الجهود الفاصلة
 - 3.2.3.3. التكييف مع الجهود المتقطعة
 - 3.2.3.4. التكييف مع الجهود المبدولة في ألعاب الفضاء الصغيرة
- 3.3. رياضة الموقف وعلاقتها بالقدرة على التحمل الهوائية
 - 3.3.1. الدعوى في رياضات المجموعة الأولى ؛ كرة القدم والرجبي والهوكي
 - 3.3.2. المطالب الرياضية من حالة المجموعة الثانية؛ كرة السلة، كرة اليد، كرة الصالات
 - 3.3.3. المتطلبات الرياضية من حالة المجموعة الثالثة؛ التنس والكرة الطائرة
 - 3.4. مراقبة وتقييم المقاومة الهوائية
 - 3.4.1. التقييم المباشر على الشريط مقابل المجال
 - 3.4.1.1. جهاز الجري VO2max مقابل الميدان
 - 3.4.1.2. جهاز الجري VAM مقابل الميدان
 - 3.4.1.3. VAM مقابل VFA
 - 3.4.1.4. المهلة الزمنية (VAM)
 - 3.4.2. الاختبارات المستمرة غير المباشرة
 - 3.4.2.1. المهلة الزمنية (VFA)
 - 3.4.2.2. اختبار 1000 . متر
 - 3.4.2.3. اختبار الـ 5 دقائق
 - 3.4.3. الاختبارات الإضافية والقصى غير المباشرة
 - 3.4.3.1. UMTT و UMTT-Brue و VAMEVAL و T-Bordeaux
 - 3.4.3.2. اختبار UNCa سداسي الأضلاع، التَّعَقُّب، الأرنب
 - 3.4.4. الاختبارات غير المباشرة ذهابًا وإيابًا ومتقطعة
 - 3.4.4.1. Shuttle Run Test (Course Navette) م 20
 - 3.4.4.2. اختبار البطارية يو يو
 - 3.4.4.3. اختبار. 15-30. اختبار. 45، Carminatti، IFT-15. اختبار
 - 3.4.6. اختبار محدد بالكرة
 - 3.4.6.1. اختبار hoff
 - 3.4.7. اقتراح من VFA

- 2.8.4.3. تدريبات على خفة الحركة و COD
- 2.9. تقييم ومراقبة سرعة التدريب
 - 2.9.1. ملف تعريف القوة والسرعة
 - 2.9.2. اختبار مع الخلايا الضوئية والمنتخبات مع أجهزة التحكم الأخرى
 - 2.9.3. RSA
 - 2.10. جدول تدريب السرعة

وحدة 3. تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق

- 3.1. المفاهيم العامة.
 - 3.1.1. تعريفات عامة
 - 3.1.1.1. تمرين
 - 3.1.1.2. القابلية للتدريب
 - 3.1.1.3. التحضير البدني الرياضي
 - 3.1.2. أهداف تدريب المقاومة
 - 3.1.3. مبادئ التدريب العامة
 - 3.1.3.1. مبادئ الحمل
 - 3.1.3.2. مبادئ التنظيم
 - 3.1.3.3. مبادئ التخصص
- 3.2. فسيولوجيا التدريب الهوائية
 - 3.2.1. الاستجابة الفسيولوجية لتدريب التحمل الهوائية
 - 3.2.1.2. الردود على الجهود المستمرة
 - 3.2.1.3. الاستجابات للضغوط الفاصلة
 - 3.2.1.4. الاستجابات للجهود المتقطعة
 - 3.2.1.5. الردود على الجهود المبدولة في ألعاب الفضاء الصغيرة
 - 3.2.2. العوامل المتعلقة بأداء التحمل الهوائي
 - 3.2.2.1. القوة الهوائية
 - 3.2.2.2. عتبة اللاهوائية
 - 3.2.2.3. السرعة الهوائية القصوى
 - 3.2.2.4. اقتصاد الجهد
 - 3.2.2.5. استخدام الركائز
 - 3.2.2.6. خصائص ألياف العضلات

- 3.9.2. تقييم VO2max و VAM
- 3.9.2.1. القياس المباشر
- 3.9.2.2. القياس غير المباشر في الميدان
- 3.9.3. التكيفات الفسيولوجية عند الأطفال والشباب
- 3.9.3.1. تكيفات VO2max و VAM
- 3.9.4. تصميم التدريب الهوائية
- 3.9.4.1. طريقة متقطعة
- 3.9.4.2. الالتزام والتحفيز
- 3.9.4.3. الألعاب في المساحات الصغيرة

- 3.4.7.1. نقاط قطع VFA لكرة القدم والرجبي والهوكي
- 3.4.7.2. نقاط قطع VFA لكرة السلة وكرة القدم الخماسية وكرة اليد
- 3.5. تخطيط التمارين الهوائية
 - 3.5.1. وضع التمرين
 - 3.5.2. تردد التدريب
 - 3.5.3. مدة التمرين
 - 3.5.4. كثافة التدريب
 - 3.5.5. كثافة
- 3.6. طرق تطوير القدرة على التحمل الهوائية
 - 3.6.1. التدريب المستمر
 - 3.6.2. التدريب المتقطع
 - 3.6.3. تدريب متواتر
 - 3.6.4. تدريب SSG (ألعاب الفضاء الصغيرة)
 - 3.6.5. تدريب مختلط (دوائر)
- 3.7. تصميم البرامج
 - 3.7.1. فترة ما قبل الموسم
 - 3.7.2. فترة تنافسية
 - 3.7.3. فترة ما بعد الموسم
- 3.8. الجوانب الخاصة المتعلقة بالتدريب
 - 3.8.1. التدريب المتزامن
 - 3.8.2. استراتيجيات تصميم التدريب المتزامن
 - 3.8.3. التكيفات الناتجة عن التدريب المتزامن
 - 3.8.4. الفروق بين الجنسين
 - 3.8.5. عدم التدريب
- 3.9. تدريب الأيروبيكس لدى الأطفال والشباب
 - 3.9.1. المفاهيم العامة.
 - 3.9.1. النمو والتطور والنضج

تجربة في التخصص فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطورك المهني



المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. تم تطوير منهجيتنا من خلال وضع التعلم الدوري: إعادة التعلم. يُستخدم نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أرقى كليات الطب في العالم، وقد تم اعتباره من أكثر الكليات فعالية من خلال المنشورات ذات الأهمية الكبيرة مثل مجلة نيو إنجلاند الطبية.





اكتشف إعادة التعلم، وهو نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك من خلال أنظمة
التدريس الدورية: طريقة تعلم أثبتت فعاليتها الهائلة، خاصة في الموضوعات التي تتطلب الحفظ "

دراسة حالة لوضع جميع المحتويات في سياقها

يقدم برنامجنا طريقة ثورية لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز الكفاءات في سياق متغير وتنافسي وعالي الطلب.



مع TECH يمكنك تجربة طريقة للتعلم تعمل على تحريك
أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم”

ستصل إلى نظام تعلم قائم على إعادة التأكيد ،
مع تدريس طبيعي وتقدمي عبر جدول الأعمال بأكمله.

طريقة تعلم مبتكرة ومختلفة

برنامج TECH الحالي هو تعليم مكثف، تم إنشاؤه من الصفر، والذي يقترح التحديات والقرارات الأكثر تطلبًا في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. بفضل هذه المنهجية يتم تعزيز النمو الشخصي والمهني، واتخاذ خطوة حاسمة نحو النجاح. وأسلوب القضية، وهو أسلوب يربي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

برنامجنا يعدك لمواجهة تحديات جديدة في بيئات غير مؤكدة وتحقيق النجاح في حياتك المهنية”

كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخدامًا من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب بل كانت طريقة القضية هي تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تأسيسها كطريقة معيارية للتدريس في جامعة هارفرد.

في حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المحترف؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في أسلوب الحالة، وهو أسلوب التعلم العملي. خلال البرنامج، سيواجه الطلاب حالات حقيقية متعددة. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والمناقشة والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



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

منهجية إعادة التعلم

تجمع تيك بفعالية بين منهجية دراسة الحالة ونظام تعلم عبر الإنترنت بنسبة 100% استناداً إلى التكرار ، والذي يجمع بين 8 عناصر تعليمية مختلفة في كل درس.

نحن نشجع دراسة الحالة بأفضل طريقة تدريس بنسبة 100%عبر الإنترنت إعادة التعلم.



في عام 2019 ، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية لجميع الجامعات عبر الإنترنت باللغة الإسبانية في العالم.

في تيك تتعلم بمنهجية طبيعية مصممة لتدريب مديري المستقبل. هذه الطريقة ، في طبيعة التعليم العالمي ، تسمى إعادة التعلم.

جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة بالإسبانية المرخصة لاستخدام هذه الطريقة الناجحة. في عام 2019 ، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا (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 دوامة (تعلم ، وإلغاء التعلم ، والنسيان ، وإعادة التعلم). لذلك ، يتم دمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية ، تم تدريب أكثر من 650 ألف خريج جامعي بنجاح غير مسبق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية ، وعلم الوراثة ، والجراحة ، والقانون الدولي ، والمهارات الإدارية ، وعلوم الرياضة ، والفلسفة ، والقانون ، والهندسة ، والصحافة ، والتاريخ ، والأسواق والأدوات المالية. كل هذا في بيئة يرتفع فيها الطلب ، مع طالب جامعي يتمتع بمكانة اجتماعية واقتصادية عالية ومتوسط عمر 43.5 سنة.

ستسمح لك إعادة التعلم بالتعلم بجهد أقل وأداء أكبر ، والمشاركة بشكل أكبر في تدريبك ، وتنمية الروح النقدية ، والدفاع عن الحجج والآراء المتناقضة: معادلة مباشرة 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 ضروريًا لنا لتكون قادرين على ذلك. تذكرها وتخزينها في قرن آمون ، للاحتفاظ 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 المعدة بعناية للمحترفين:

المواد الدراسية



تم إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس الدورة ، خاصةً له ، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموسًا حقًا.

يتم تطبيق هذه المحتويات بعد ذلك على التنسيق السمعي البصري ، لإنشاء طريقة عمل تيك عبر الإنترنت. كل هذا ، مع أكثر التقنيات ابتكارًا التي تقدم قطعًا عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.

فصول الماجستير



هناك أدلة علمية على فائدة ملاحظة طرف ثالث من الخبراء.

ما يسمى بالتعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة ، ويولد الأمان في القرارات الصعبة في المستقبل.

ممارسات المهارات والكفاءات

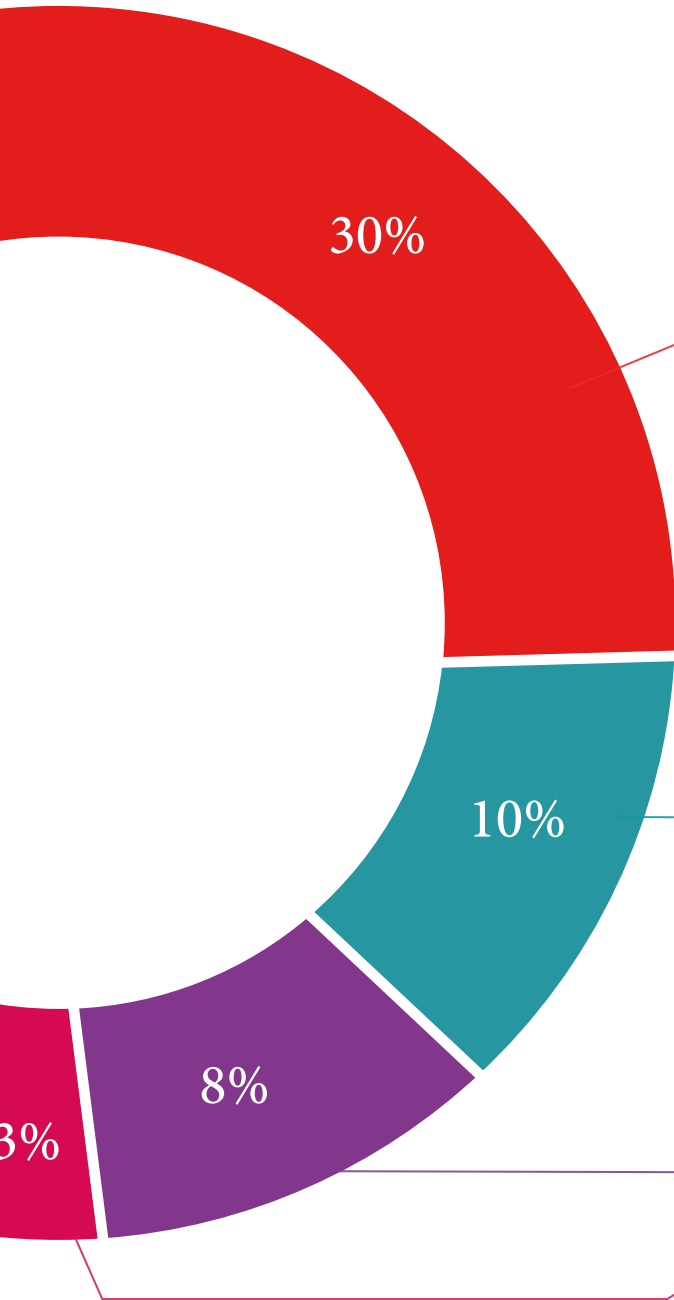


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال موضوعي. الممارسات والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاج المتخصص إلى تطويرها في إطار العولمة التي نعيشها.

قراءات تكميلية



مقالات حديثة ووثائق إجماع وإرشادات دولية ، من بين أمور أخرى. في مكتبة تيك الافتراضية ، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





دراسات الحالة

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة التي تم اختيارها بعلى وجه التحديد لهذا الموقف. الحالات التي تم عرضها وتحليلها وتدرسيها من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



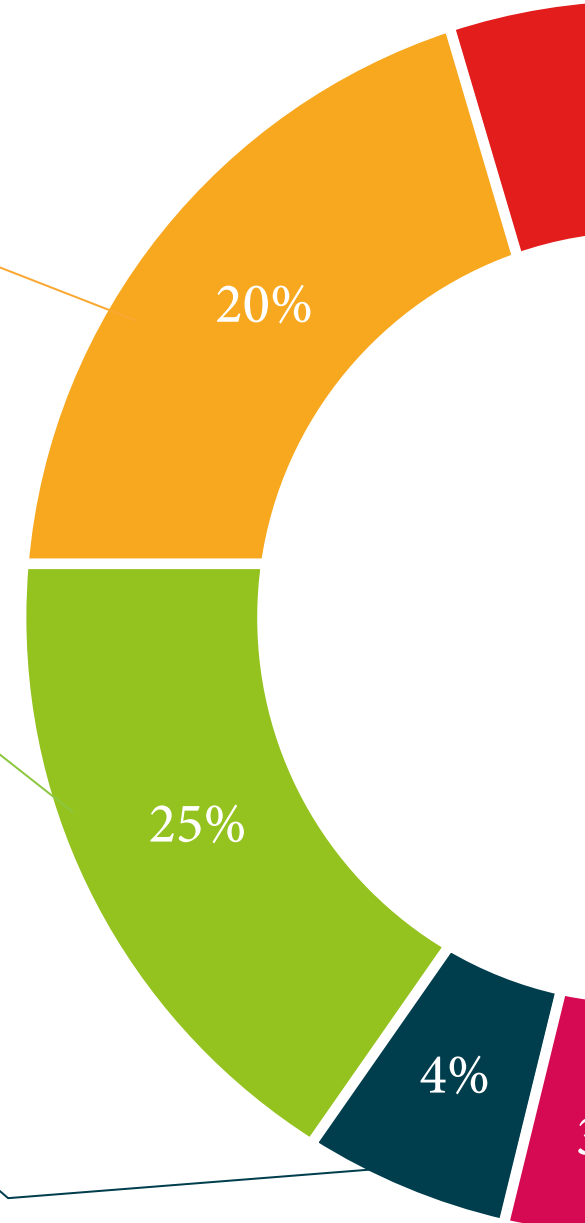
ملخصات تفاعلية

يقدم فريق تيك المحتوى بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الصوت والفيديو والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. تم منح هذا النظام التعليمي الحصري الخاص بتقديم محتوى الوسائط المتعددة من قبل شركة Microsoft ك "حالة نجاح في أوروبا".



الاختبار وإعادة الاختبار

يتم تقييم معرفة الطالب بشكل دوري وإعادة تقييمها في جميع أنحاء البرنامج ، من خلال أنشطة وتمارين التقييم الذاتي والتقييم الذاتي بحيث يتحقق الطالب بهذه الطريقة من كيفية تحقيقه لأهدافه.



المؤهل العلمي

الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: تدريب القوة والسرعة والمقاومة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر صرامة وحدائقة، الحصول على درجة الخبرة الجامعية التي تصدرها جامعة TECH التكنولوجية.



اجتاز هذا البرنامج بنجاح وأحصل على شهادتك الجامعية دون الذهاب إلى أي
مكان أو القيام بأي أعمال ورقية مرهقة“



هذه الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: تدريب القوة والسرعة والمقاومة تحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائثا في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي*، مع إقرار الاستلام درجة الخبرة الجامعية الصادرة عن جامعة TECH التكنولوجية.

سيصدر المؤهل الصادر عن جامعة TECH التكنولوجية عن الدرجات التي تم الحصول عليها في شهادة الخبرة الجامعية، وسيستوفي المتطلبات التي تتطلبها عادةً مكاتب التوظيف ولجان الإمتحانات وتقييم الوظائف المهنية.

المؤهل العلمي: الخبرة الجامعية في الأداء الرياضي العالي: تدريب القوة والسرعة والمقاومة

عدد الساعات الرسمي: 450 ساعة.

معتمد من قبل NBA



الجامعة
التكنولوجية tech

بمع هذا
الدبلوم

المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم
لاجتيازها/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

الخبرة الجامعية

في

الأداء الرياضي العالي: تدريب القوة والسرعة والمقاومة

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 450
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

Signature

بروفيسور تري جينارا نافارو
رئيس الجامعة

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

tech الجامعة
التكنولوجية

الرعاية

الإبتكار

الإبتكار

شهادة الخبرة الجامعية

الأداء الرياضي العالي: تدريب القوة

والسرعة والمقاومة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

الحاضر

الجودة

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

شهادة الخبرة الجامعية
الأداء الرياضي العالي: تدريب القوة
والسرعة والمقاومة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

