شهادة الخبرة الجامعية

تدريب الحركة والقوة والموجه لمراقبي الصالة الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

شهادة الخبرة الجامعية

تدريب الحركة والقوة والموجه لمراقبي الصالة الرياضية

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **6 أشهر**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- عدد الساعات المخصصة للدراسة: **16 ساعات أسبوعيًا**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: **www.techtitute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-mobility-strength-targeted-training-fitness-instructors**

الفهرس

01
المقدمة
صفحة 4

02
الأهداف
صفحة 8

03
هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية
صفحة 12

04
الهيكل والمحتوى
صفحة 16

05
المنهجية
صفحة 24

06
المؤهل العلمي
صفحة 32

01
المقدمة

بصفة تقليدية، تمت مشاهدة القابلية للحركة كعنصر تكميلي تم تحليله فقط من منظور حيوي، دون النظر إلى تأثيراته المهمة على أداء وصحة الرياضي. الأدلة تشير باستمرار إلى تطورات جديدة تسمح بفهم تطبيق هذه القدرة البدنية بعمق. ولكن حتى الآن، لم يتم تحديد قاعدة مصطلحية مشتركة بين محترفي الرياضة، وتستمر المعتقدات الشائعة التي تبتعد عن الواقع. لهذا السبب، يضع هذا البرنامج التعليمي التركيز على وضع الأسس النظرية لجميع الجوانب المهمة المتعلقة بتدريب القابلية للحركة، دون تجاهل أهمية التدريب على القوة كوسيلة لتحقيق أداء رياضي متميز.

كن جزءًا من التغيير نحو التفوق في قطاع متنامٍ وشجع على ممارسة التمارين البدنية وتدريب القوة بهذا البرنامج الجامعي الشامل"

بمعرفتنا الكاملة بالجهل العام الذي يسود تدريب القابلية للحركة، ستسعى شهادة الخبرة الجامعية هذه إلى وضع نقطة انطلاق نحو التعرف وفرق بين المفاهيم والمعتقدات الشائعة حول القابلية للحركة وتدريبه، بالإضافة إلى أهداف وأساليب تنفيذ مختلفة وتأثيرها مع مرور الوقت على مستوى العضلات وبالتالي على الأداء الرياضي، سواءً كان ذلك من خلال تحسين أو تقليل أوقات التعافي. في هذا السياق نفسه، سيتم التعمق في أنظمة وأساليب تدريب القابلية للحركة المختلفة، مثل التعرف على اللحظة المناسبة وسمات الزمن والكثافة والمدة، بالإضافة إلى السياق الذي يجب تطبيقه إذا كان هناك أهداف معينة ترغب في تحقيقها. لهذا السبب، من خلال شهادة الخبرة الجامعية هذه ، سيكون للطالب المعرفة والموارد التعليمية اللازمة للتدخل الفعّال والفعّال على الرياضي.

من ناحية أخرى، سيتم أيضًا دراسة القوة كقدرة بدنية اكتسبت مؤخرًا أقصى مستوى من الأهمية. إلى درجة أنه في بعض الأوساط يُشير إليها بـ"صفة الأم".

لذلك، سيتم تطوير قاعدة نظرية شاملة في شهادة الخبرة الجامعية هذه ، تظهر أهمية تدريب القوة بشكل صحيح، بالإضافة إلى تعريف مصطلحها بشكل صحيح. بالمثل، سيتم التعمق في أكثر الأساليب فعالية عند تطوير القوة - القوة بحيث يشعر الطالب بأفضل الأدوات عند التعامل مع برمجة القوة بنجاح.

لهذا سيتم تزويد الطالب بآخر التطورات العلمية والتكنولوجية لمراقبة الأحمال، مما يمنحه المعلومات النظرية والعملية الأكثر اكتمالًا في السوق الحالي.

كل ذلك، يتم تكثيفه في برنامج أكاديمي ذو قيمة من الدرجة العليا يتم تنفيذه في ستة أشهر فقط، وسيصبح عاملًا مميزًا في السيرة الذاتية للطالب. برنامج أكاديمي يفهم احتياجات الطلاب المهنية واحتياجات السوق ويوفرها من خلال أكثر المحتويات شمولاً وتحديثاً في القطاع.

تحتوي درجة **شهادة الخبرة الجامعية في تدريب الحركة والقوة والموجه لمراقبي الصالة الرياضية** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. أبرز خصائصها هي:

- تطوير الحالات العملية التي يقدمها الخبراء في النشاط البدني و الرياضة
- محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات العلمية والتدريبية حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- تمارين عملية لإجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين العملية التعليمية
- تركيزها الخاص على منهجيات مبتكرة
- كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

> إذا كنت ترغب في زيادة دراستك دون التخلي عن نشاطاتك اليومية، فإن شهادة الخبرة الجامعية هذه مناسبة لك"

نظرًا لأنه برنامج أكاديمي يُقدم عبر الإنترنت، يمكنك دراسة المواد أينما كنت وفي أي وقت.""ستحتاج فقط إلى جهاز إلكتروني مع اتصال بالإنترنت"

قم بتغيير مسار مهنتك *180* درجة من خلال اتباع شهادة الخبرة الجامعية هذه.

تخصص في صناعة مزدهرة وابدأ في رؤية فرصك للعمل تزدهر.

"البرنامج يتضمن، في هيكله التدريسي، محترفين في القطاع يسهمون بتجربتهم في هذا البرنامج التحديثي، بالإضافة إلى خبراء معترف بهم من جمعيات مرجعية وجامعات مرموقة.

وسيتيح محتواها متعدد الوسائط، الذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، وهي بيئة محاكاة ستوفر تدريبًا مغمورًا مصممًا للتدريب على المواقف الواقعية

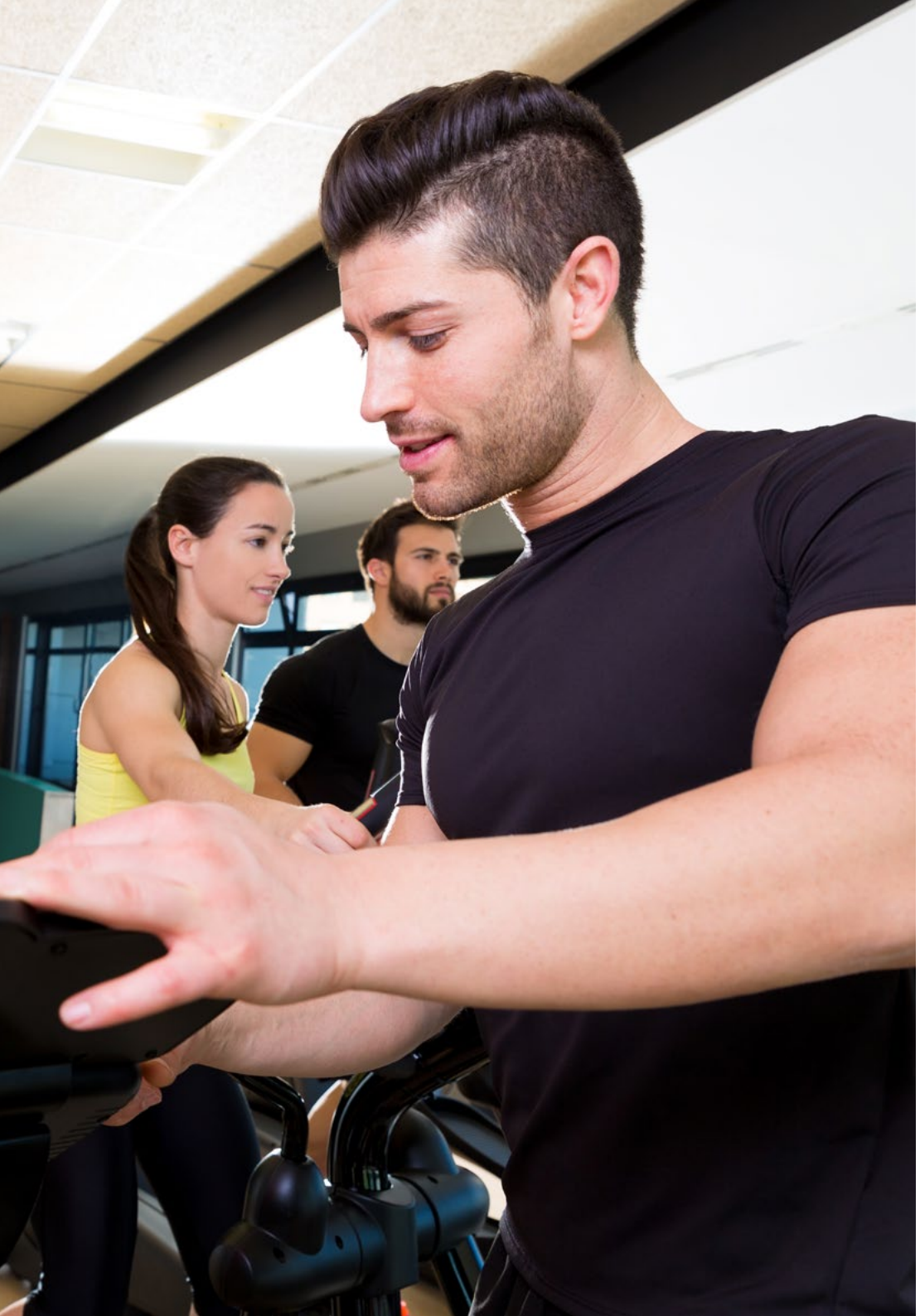
يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي من خلاله يجب على المهني محاولة حل المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ خلال العام الدراسي. للقيام بذلك، المهني في سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.

02

الأهداف

الهدف الرئيسي الذي تسعى إليه شهادة الخبرة الجامعية في تدريب الحركة والقوة والموجه لمراقبي الصالة الرياضية من TECH هو تزويد الطالب بمعرفة عميقة تمكّنه من فهم أهمية تدريب القوة والقابلية للحركة كوسيلة لتطوير لياقة بدنية ممتازة. يتحقق هذا الهدف من خلال تزويد الطالب ببرنامج أكاديمي ذو جودة عالية، يستند إلى أحدث الأدلة العلمية وأكثر المحتويات اكتمالًا في القطاع. وبهذه الطريقة، سيمكن للمحترف تعزيز ملفه الشخصي وتحقيق مكانة متقدمة في مجال يشهد نموًا مطردًا.

الهدف من *TECH* واضح: تحديث معرفة الطالب للتخرج بين أفضل المهنيين في القطاع"



الأهداف العامة

- اكتساب معرفة مستندة إلى أحدث الأدلة العلمية مع تطبيق كامل في الميدان العملي
- إتقان جميع أحدث أساليب تقييم الأداء الرياضي
- إتقان وتطبيق ثابت لأحدث أساليب التدريب لتحسين الأداء الرياضي وجودة الحياة، وكذلك تحسين أمراض السلوك الشائعة
- إتقان مبادئ فيزيولوجيا ممارسة الرياضة، وكذلك الكيمياء الحيوية
- دمج بنجاح جميع المعرفة المكتسبة في وحدات مختلفة في الممارسة الواقعية

أهدافك وأهداف *TECH* تتحدان وتتجسدان في هذا البرنامج الأكاديمي ذي القيمة الممتازة من الناحية العلمية"

الأهداف المحددة

الوحدة 1. تدريب الحركة

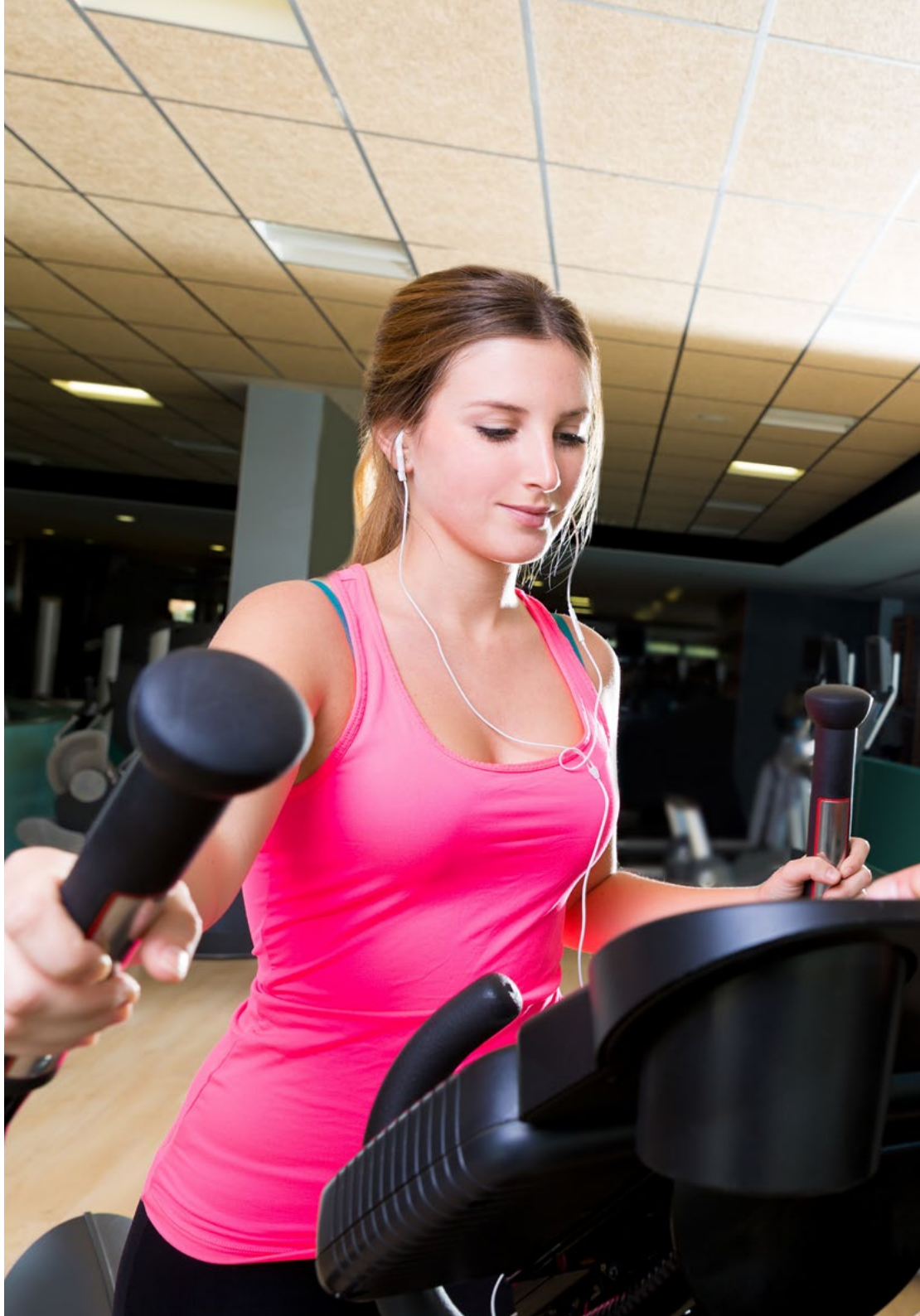
- التعامل مع الحركة كقدرة بدنية أساسية من منظور عصبي فيزيولوجي
- المعرفة العميقة بمبادئ العصبي فيزيولوجية التي تؤثر على تطوير الحركة
- المعرفة والتطبيق على الأنظمة المثبتة والمتحركة ضمن نمط الحركة
- تطوير وتحديد المفاهيم الأساسية والأهداف المتعلقة بتدريب الحركة
- تطوير القدرة على تصميم مهام وخطط لتطوير تجليات الحركة
- المعرفة والتطبيق على طرق متعددة لتحسين الأداء من خلال طرق الاسترداد
- تطوير القدرة على إجراء تقييم وظيفي وعصبي للرياضي أو العميل
- التعرف على ومعالجة التأثيرات الناتجة عن إصابة على مستوى النظام العصبي والعضلي للرياضي أو العميل

الوحدة 2. تدريب القوة

- المعرفة والتفسير الصحيح لجميع الجوانب النظرية التي تحدد القوة ومكوناتها
- المعرفة وإجادة أكثر أساليب تدريب القوة فعالية
- تطوير المعايير الكافية لدعم اختيار أساليب مختلفة للتدريب في التطبيق العملي
- القدرة على تحديد احتياجات القوة لكل رياضي أو عميل بغض النظر عن احتياجاته
- الإجادة في الجوانب النظرية والعملية التي تحدد تطوير القوة
- تطبيق تدريب القوة بشكل صحيح في الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات

الوحدة 3. التدريب الشخصي في الصالة

- فهم الفيزيوباثولوجيا لمتلازمة الأيض
- فهم معايير التدخل لتحسين صحة وجودة حياة المرضى بهذه الحالة
- القدرة على تخطيط وبرمجة التمرين بطريقة فردية لشخص يعاني من متلازمة الأيض



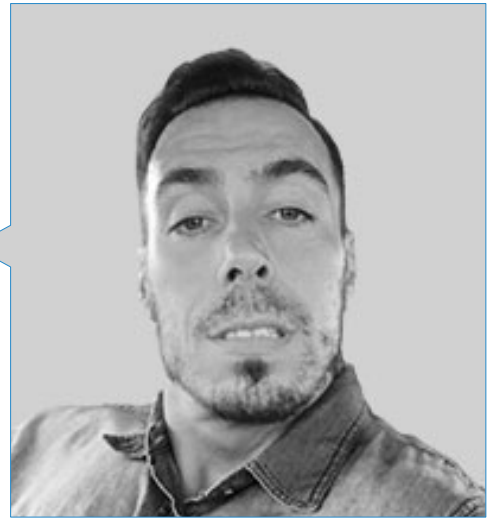
03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

أحد الجوانب التي تجعل شهادة الخبرة الجامعية هذه فريدة من نوعها مقارنة بالبرامج الأخرى في القطاع هو هيئة التدريس التي تقدمه. لذا، سيتعلم المهني الذي يقرر الالتحاق بهذا البرنامج مع TECH على يد فريق تدريس ممتاز، لديه سنوات من الخبرة في القطاع وأكبر استعداد لإخراج أفضل الخريجين في هذا المجال. لهذا السبب، كان هذا الفريق أيضًا هو من قام بتصميم محتويات شهادة الخبرة الجامعية، تضمن للطالب تعلمًا شاملاً، استنادًا إلى أقصى درجات الدقة العلمية وأحدث مستجدات القطاع.

الدراسة مع مثل هؤلاء المتخصصين المرموقين لا تقدر بثمن. تحقق من ذلك"

هيكل الإدارة



د.Rubina, Dardo

- الرئيس التنفيذي لشركة تيست أند ترينينج (Test and Training)
- منسق التحضير البدني في EDM (Equipo Deportivo Municipal)
- معد بدني للفريق الأول لفريق EDM (Equipo Deportivo Municipal)
- ماجستير في الأداء الرياضي العالي (ARD) في COE (اللجنة الأولمبية الإسبانية)
- شهادة EXOS
- خبير في التدريب بالقوة للوقاية من الإصابات، وإعادة التأهيل الوظيفي والبدني الرياضي
- خبير في تدريب القوة لتحقيق الأداء البدني والرياضي
- شهادة جامعية في تقنيات مراقبة الوزن والأداء البدني
- دراسات عليا في النشاط البدني للسكان المصابين بأمراض
- محاضرة جامعية في الدراسات المتقدمة (DEA) من جامعة كاستيا لا مانشا
- دكتوراه في الأداء الرياضي العالي (ARD)

الأساتذة

د. Jareño Díaz, Juan

- منسق المجال التعليمي والتحضير البدني في مدرسة موراتالاز(Moratalaz) الرياضية
- درجة البكالوريوس في علوم النشاط البدني والرياضة من جامعة كاستيا لامانشا(Castilla la Mancha)
- ماجستير في التحضير البدني في كرة القدم
- ماجستير رسمي في تدريس التعليم الثانوي
- دورة دراسات عليا متخصصة في التدريب الشخصي

أ. Riccio, Anabella

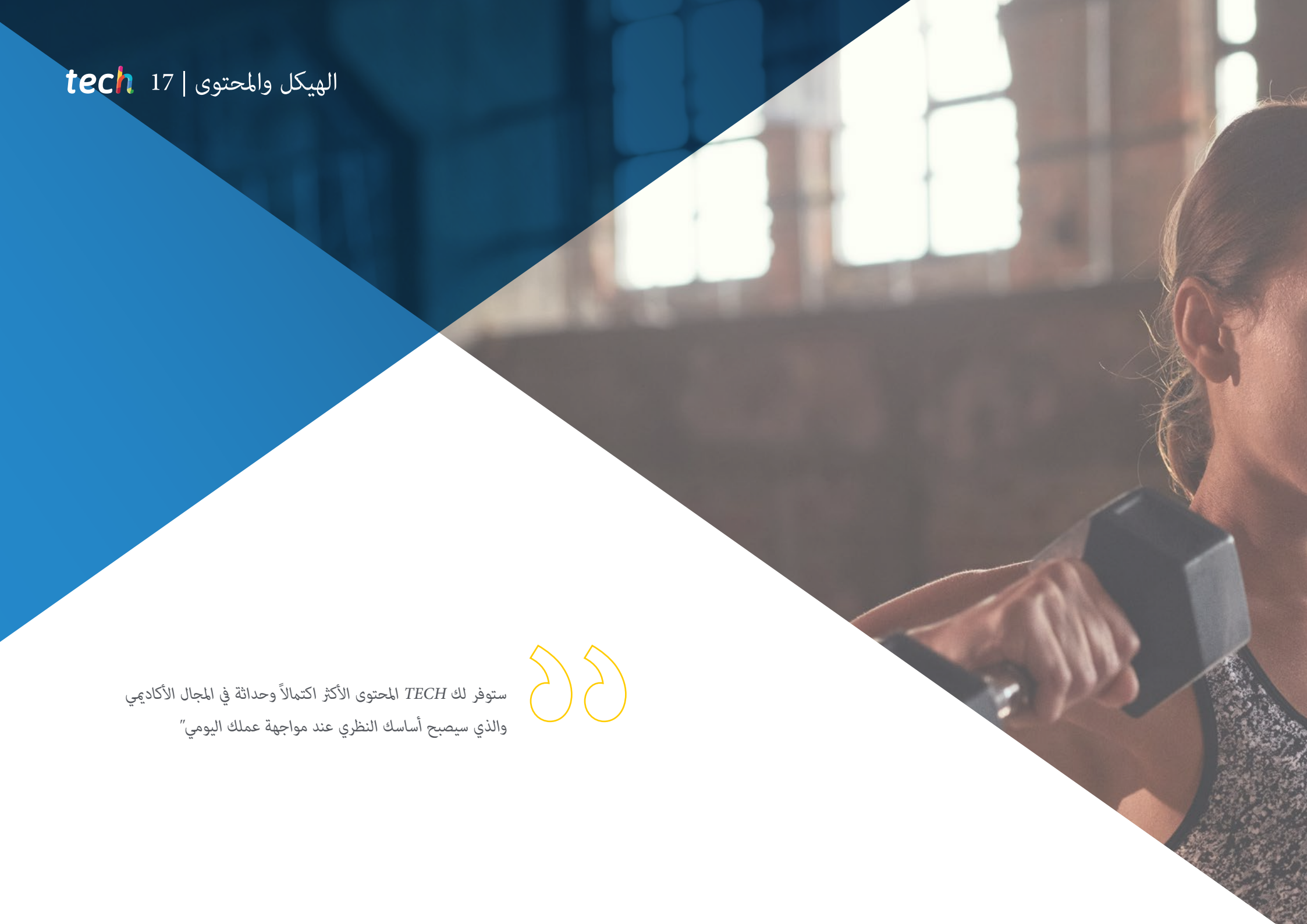
- أستاذة في تدريب الأداء الوظيفي في DISTRITO B
- متخصصة في التربية البدنية
- خبيرة في برمجة وتقييم التمرين
- دورة في علم الأحياء الدقيقة لبرمجة التمرين

د. Varela, Mauricio

- أستاذ في التربية البدنية كلية العلوم الإنسانية وعلوم التربية. جامعة لا بلاتا(La Plata) الوطنية
- أستاذ لدروس النشاط البدني الشخصية المخصصة للبالغين كبار السن
- معد بدني، مدرب شخصي للدراجين في فئة النخبة في سباق الدراجات"Astronomía"
- أستاذ في التربية البدنية في المدارس الثانوية EES 31، EES 56، EET 5، EES 32، EES 62
- مختص في برمجة وتقييم التمرين (دورة دراسات عليا، FaHCE-UNLP). فوج
- معتمد كمقياس جسمي ISAK مستوى 1

04
الهيكل والمحتوى

لكي يكتسب المهني معارف على أعلى مستوى، تم تصميم وإنشاء هيكل ومحتويات شهادة الخبرة الجامعية هذه من قبل مجموعة من المهنيين المرجعيين في قطاع النشاط البدني. وقد بذل هذا الفريق جهداً كبيراً نظرًا لأهمية وتحديث التعليم في هذا المجال، لإنتاج أشمل وأحدث محتوى ممكن في السوق. إنه مجموعة من المحتويات التي تكتمل بعمل خبراء آخرين، الذين يمنحون للمحتوى تنسيقًا وسائطيًا ذو طابع تعليمي عالي، مما يجعل التعلم غامرًا وشاملاً وموجهًا للطالب.



ستوفر لك *TECH* المحتوى الأكثر اكتمالاً وحداثة في المجال الأكاديمي والذي سيصبح أساسك النظري عند مواجهة عملك اليومي"

الوحدة 1. تدريب الحركة

1.1. الجهاز العصبي العضلي

1.1.1. مبادئ عصبية وفسيولوجية: التثبيط والتحفيز

1.1.1.1. تكييفات الجهاز العصبي

2.1.1.1. استراتيجيات لتعديل تحفيز القشرة الدماغية

3.1.1.1. مفاتيح التنشيط العصبي-عضلي

2.1.1. أنظمة المعلومات الحسية الجسدية

1.2.1.1. أنظمة فرعية للمعلومات

2.2.1.1. أنواع الردود العصبية

1.2.2.1.1. ردود فعل أحادية النفس

2.2.2.1.1. ردود فعل متعددة النفس

3.2.2.1.1. ردود فعل العضلات والأوتار والمفاصل

3.2.1.1. ردود الفعل للامتداد الديناميكي والساكن

2.1. التحكم في المحرك والحركة

1.2.1. أنظمة استقرار وحركة

1.1.2.1. النظام المحلي: النظام الاستقراري

2.1.2.1. النظام العام: النظام المتحرك

3.1.2.1. نمط التنفس

2.2.1. نمط الحركة

1.2.2.1. التعاون

2.2.2.1. نظرية مفصل بمفصل (*Joint by Joint*)

3.2.2.1. الحركات الأساسية

3.1. فهم القدرة على الحركة

1.3.1. مفاهيم رئيسية ومعتقدات في مجال الحركة

1.1.3.1. مظاهر الحركة في الرياضة

2.1.3.1. العوامل العصبية والبيوميكانيكية التي تؤثر على تطوير القدرة على الحركة

3.1.3.1. تأثير الحركة على تطوير القوة

2.3.1. أهداف تدريب الحركة في مجال الرياضة

1.2.3.1. الحركة في جلسة التدريب

2.2.3.1. فوائد تدريب الحركة

3.3.1. الحركة والاستقرار من خلال الهياكل
1.3.3.1. مجموعة القدم والكاحل
2.3.3.1. مجموعة الركبة والورك
3.3.3.1. مجموعة العمود الفقري والكتف
4.1. تدريب الحركة
1.4.1. منهج أساسي
1.1.4.1. استراتيجيات وأدوات لتحسين القدرة على الحركة
2.1.4.1. مخطط مسبق خاص للتمرين
3.1.4.1. مخطط ما بعد التمرين
2.4.1. القدرة على الحركة والاستقرار في الحركات الأساسية
1.2.4.1. *tfildaeD ytauqS*
3.2.4.1. التسارع والحركة في اتجاهات متعددة
5.1. أساليب الاسترداد
1.5.1. اقتراح استناداً للفعالية والأدلة العلمية
6.1. أساليب تدريب القدرة على الحركة
1.6.1. أساليب مركزة على الأنسجة: تمارين تمدد بالتوتر السلبي والتوتر النشط
2.6.1. أساليب مركزة على الحركة المفصلية: تمارين تمدد منفصلة وتمدد متكاملة
3.6.1. تدريب استراحي
7.1. برمجة تدريب الحركة
1.7.1. تأثير التمدد على المدى القصير والمدى البعيد
2.7.1. اللحظة المثلى لتطبيق التمدد
8.1. تقييم وتحليل الرياضي
1.8.1. التقييم الوظيفي والعصبي-عضلي
1.1.8.1. التقييم
2.1.8.1. عملية التقييم
1.2.1.8.1. تحليل نمط الحركة
2.2.1.8.1. تحديد الاختبار
3.2.1.8.1. اكتشاف الأوجاع
2.8.1. منهجية تقييم الرياضي
1.2.8.1. أنواع الاختبار
1.1.2.8.1. اختبار التقييم التحليلي
2.1.2.8.1. اختبار التقييم العام
3.1.2.8.1. اختبار التقييم الخاص- ديناميكي
2.2.8.1. التقييم حسب الهياكل
1.2.2.8.1. مجمع القدم والكاحل
2.2.2.8.1. مجمع الركبة والورك
3.2.2.8.1. مجمع العمود الفقري والكتف
9.1. الحركة في الرياضي المصاب
1.9.1. فيزيوباثولوجيا الإصابة: تأثيرات على الحركة
1.1.9.1. الهيكل العضلي
2.1.9.1. الهيكل الوتدي
3.1.9.1. الهيكل الرباطي
2.9.1. الحركة والوقاية من الإصابات: دراسة عملية
1.2.9.1. تمزق العضلة الإسقسية لعداء

الوحدة 2. تدريب القوة

1.2. القوة
1.1.2. القوة من منظور الميكانيكا
2.1.2. القوة من منظور الفسيولوجيا
3.1.2. تطبيق القوة
4.1.2. منحنى القوة-زمن
1.4.1.2. التفسير
5.1.2. القوة القصوى
6.1.2. سرعة الزيادة في القوة (DFR)
7.1.2. القوة المفيدة
8.1.2. منحنى القوة-سرعة-قوة
1.8.1.2. التفسير
9.1.2. عجز القوة
2.2. حمل التدريب
1.2.2. حمل التدريب للقوة
2.2.2. الحمل
3.2.2. الحمل: الحجم
4.2.2. الحمل: الشدة
5.2.2. الحمل: الكثافة
6.2.2. طبيعة الجهد

3.2. تدريب القوة في الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات
1.3.2. الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات
1.1.3.2. مصطلح
2.1.3.2. المفاهيم
2.3.2. تدريب القوة والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل تحت الأدلة العلمية
3.3.2. العملية المنهجية لتدريب القوة في الوقاية من الإصابات واستعادة الوظائف
1.3.3.2. الأسلوب
2.3.3.2. تطبيق الأسلوب في الممارسة العملية
4.3.2. وظيفة الاستقرار المركزي (EROC) في الوقاية من الإصابة
1.4.3.2. EROC
2.4.3.2. تدريب EROC
4.2. الأسلوب الفعّال
1.4.2. الآليات الفسيولوجية
2.4.2. أعمال العضلات في التمارين الفعالة
3.4.2. دورة الاستطالة- التقلص (AEC)
1.3.4.2. استخدام الطاقة أو القدرة المرنة.
2.3.4.2. مشاركة الردود. تراكم الطاقة المرنة في التسلسل والتوازي
4.4.2. تصنيف AEC
1.4.4.2. AEC قصير
2.4.4.2. AEC طويل
5.4.2. خصائص العضلات والأوتار
6.4.2. الجهاز العصبي المركزي
1.6.4.2. التوظيف
2.6.4.2. التردد
3.6.4.2. التزامن
5.2. التدريب على الطاقة
1.5.2. قوة
1.1.5.2. القوة
2.1.5.2. أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي
3.1.5.2. توضيح المصطلحات المتعلقة بالقوة
2.5.2. العوامل التي تساهم في تطوير أقصى القوة
3.5.2. الجوانب البنيوية التي تؤثر على إنتاج القوة
1.3.5.2. زيادة حجم العضلات
2.3.5.2. تكوين العضلات
3.3.5.2. نسبة الألياف السريعة والبطيئة في العضلات
4.3.5.2. طول العضلة وتأثيره على التقلص العضلي
5.3.5.2. الكمية وخصائص المكونات المرنة
4.5.2. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج القوة
1.4.5.2. إمكانات الفعل
2.4.5.2. سرعة توظيف الوحدات الحركية
3.4.5.2. التنسيق العضلي
4.4.5.2. التنسيق بين الأجهزة
5.4.5.2. حالة العضلات السابقة (PAP)
6.4.5.2. آليات الانعكاس العصبي العضلي وحدوثها
5.5.2. الجوانب النظرية لفهم منحنى وقت القوة
1.5.5.2. اندفاع القوة
2.5.5.2. مراحل منحنى القوة- الزمن
3.5.5.2. مرحلة التسارع في منحنى القوة- الزمن
4.5.5.2. منطقة التسارع القصوى في منحنى القوة- الزمن
5.5.5.2. مرحلة التباطؤ في منحنى القوة- الزمن
6.5.2. الجوانب النظرية لفهم منحنى القوة
1.6.5.2. منحنى القدرة- الزمن
2.6.5.2. منحنى القدرة- الانتقال
3.6.5.2. عبء العمل الأمثل لتطوير الطاقة القصوى
6.2. تدريب القوة بواسطة ناقلات
1.6.2. ناقل القوة
1.1.6.2. متجه محوري
2.1.6.2. متجه أفقي
3.1.6.2. متجه الدوران
2.6.2. فوائد استخدام هذه المصطلحات

3.6.2. الناقلات الأساسية في التدريب
1.3.6.2. الإيماءات الرياضية الرئيسية
2.3.6.2. التمارين الرئيسية للحمل الزائد
3.3.6.2 التمارين التدريبية الرئيسية
7.2. الطرق الرئيسية لتدريب القوة
1.7.2. وزن الجسم الذاتي
2.7.2. تمارين حرة
3.7.2. PAP
1.3.7.2. التعريف
2.3.7.2. تطبيق PAP قبل التدريبات الرياضية المتعلقة بالقوة
4.7.2. تمارين على آلات
5.7.2. التدريب المعقد
6.7.2. التمارين ونقلها
7.7.2. التباينات
8.7.2. التدريب بالتجمعات
8.2. TBV
1.8.2. تطبيق TBV
1.1.8.2. درجة استقرار سرعة التنفيذ مع كل نسبة من MR1
2.8.2. التحميل المبرمج والتحميل الفعلي
1.2.8.2. العوامل التي تؤثر في الفرق بين التحميل المبرمج والتحميل الفعلي للتدريب
3.8.2. TBV كحلاً لمشكلة استخدام MR1 و MRn لبرمجة التحميل
4.8.2. TBV ودرجة الاجهاد
1.4.8.2. العلاقة مع حمض اللاكتيك
2.4.8.2. العلاقة مع الأمونيوم
5.8.2. TBV بالنسبة لفقد السرعة ونسبة العدد المنجز
1.5.8.2. تحديد درجات الجهد المختلفة في نفس السلسلة
2.5.8.2. تكييفات مختلفة وفقًا لدرجة فقدان السرعة في السلسلة
6.8.2. اقتراحات منهجية وفقًا لمؤلفين مختلفين

9.2. القوة فيما يتعلق بالتضخم
1.9.2. الآلية الدافعة للتضخم: التوتر الميكانيكي
2.9.2. الآلية الدافعة للتضخم: الإجهاد الأيضي
3.9.2. الآلية الدافعة للتضخم: ضرر العضلات
4.9.2. متغيرات برمجة التضخم
1.4.9.2. التردد
2.4.9.2. الحجم.
3.4.9.2. الشدة
4.4.9.2. الإيقاع
5.4.9.2. الجولات والتكرارات
6.4.9.2. الكثافة
7.4.9.2. ترتيب تنفيذ التمارين
5.9.2. متغيرات التدريب وتأثيراتها الهيكلية المختلفة
1.5.9.2. التأثير على أنواع الألياف المختلفة
2.5.9.2. التأثيرات على الوتر
3.5.9.2. طول الليفة
4.5.9.2. زاوية الاختراق
10.2. تدريب القوة الزائدة
1.10.2. التدريب الزائد
1.1.10.2. التدريب الزائد
2.1.10.2. أنواع مختلفة من التدريب الزائد
2.10.2. التدريب الزائد والأداء
3.10.2. التدريب الزائد والوقاية والعلاج من الإصابات
4.10.2. التكنولوجيا المطبقة على التدريب الزائد
1.4.10.2. البكرات المخروطية
2.4.10.2. أجهزة laitreniosI

الوحدة 3. التدريب الشخصي في الصالة

1.3. متلازمة التمثيل الغذائي
1.1.3. متلازمة التمثيل الغذائي
2.1.3. علم الأوبئة لمتلازمة التمثيل الغذائي
3.1.3. المريض المصاب بالمتلازمة، اعتبارات التدخل.
2.3. أسس فيزيوباثولوجية
1.2.3. متلازمة التمثيل الغذائي والمخاطر الصحية
2.2.3. الجوانب الفيزيولوجية المرضية للمرض
3.3. التقييم والتشخيص
1.3.3. متلازمة التمثيل الغذائي وتقييمها السريري
2.3.3. المؤشرات الحيوية والمؤشرات السريرية ومتلازمة التمثيل الغذائي
3.3.3. متلازمة التمثيل الغذائي وتقييمها ومتابعتها من قبل أخصائي التمارين البدنية
4.3.3. تشخيص وبروتوكول التدخل في متلازمة التمثيل الغذائي
4.3. البروتوكولات والعلاج
1.4.3. نمط الحياة وعلاقته بمتلازمة التمثيل الغذائي
2.4.3. التغذية وأهميتها في متلازمة التمثيل الغذائي
3.4.3. التمرين: دور في متلازمة التمثيل الغذائي
4.4.3. المريض المصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي والعلاج الدوائي: اعتبارات لمحترف التمرين
5.3. تخطيط التدريب داخل الغرفة للمرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي
1.5.3. تحديد مستوى العميل
2.5.3. الأهداف
3.5.3. عمليات التقييم
4.5.3. التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمواد
6.3. برمجة تدريب القوة في الصالة
1.6.3. أهداف تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
2.6.3. حجم وشدة والتعافي لتدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
3.6.3. اختيار التمارين وطرق تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
4.6.3. تصميم برامج تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي.
7.3. برمجة تدريب المقاومة في الصالة
1.7.3. أهداف تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
2.7.3. حجم وكثافة واستعادة تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
3.7.3. اختيار التمارين وطرق التدريب على المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
4.7.3. تصميم برامج تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي

8.3. الاحتياطات والموانع في التدريب في الصالة

1.8.3. تقييمات للتمارين البدنية في السكان المصابين بمتلازمة التمثيل الغذائي

2.8.3. موانع في تطور النشاط لدى المريض المصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي

9.3. التغذية ونمط الحياة لدى المرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي

1.9.3. الجوانب الغذائية في متلازمة التمثيل الغذائي

2.9.3. أمثلة على التدخل الغذائي في متلازمة التمثيل الغذائي

10.3. تصميم برامج تدريبية داخل الصالة للمرضى الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي

1.10.3. تصميم برامج تدريبية في مجال مرض السكري

2.10.3. تصميم دورات تدريبية بشأن مرض السكري

3.10.3. تصاميم برامج التدخل العالمية (متعددة التخصصات والتخصصات في مرض السكري

"أنت على بعد نقرة واحدة فقط من زيادة مهاراتك المهنية وأن تصبح معيارًا في القطاع"

05
المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: ***Relearning*** أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (***New England Journal of Medicine***).

اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"

منهج دراسة الحالة لوضع جميع محتويات المنهج في سياقها المناسب

يقدم برنامجنا منهج ثوري لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز المهارات في سياق متغير وتنافسي ومتطلب للغاية.

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

سيتم توجيهك من خلال نظام التعلم القائم على إعادة التأكيد على ما تم تعلمه، مع منهج تدريس طبيعي وتقدمي على طول المنهج الدراسي بأكمله

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

منهج تعلم مبتكرة ومختلفة

إن هذا البرنامج المُقدم من خلال TECH هو برنامج تدريس مكثف، تم خلقه من الصفر، والذي يقدم التحديات والقرارات الأكثر تطلبًا في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. تعزز هذه المنهجية النمو الشخصي والمهني، متخذة بذلك خطوة حاسمة نحو تحقيق النجاح. ومنهج دراسة الحالة، وهو أسلوب يرسي 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.

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 طليعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

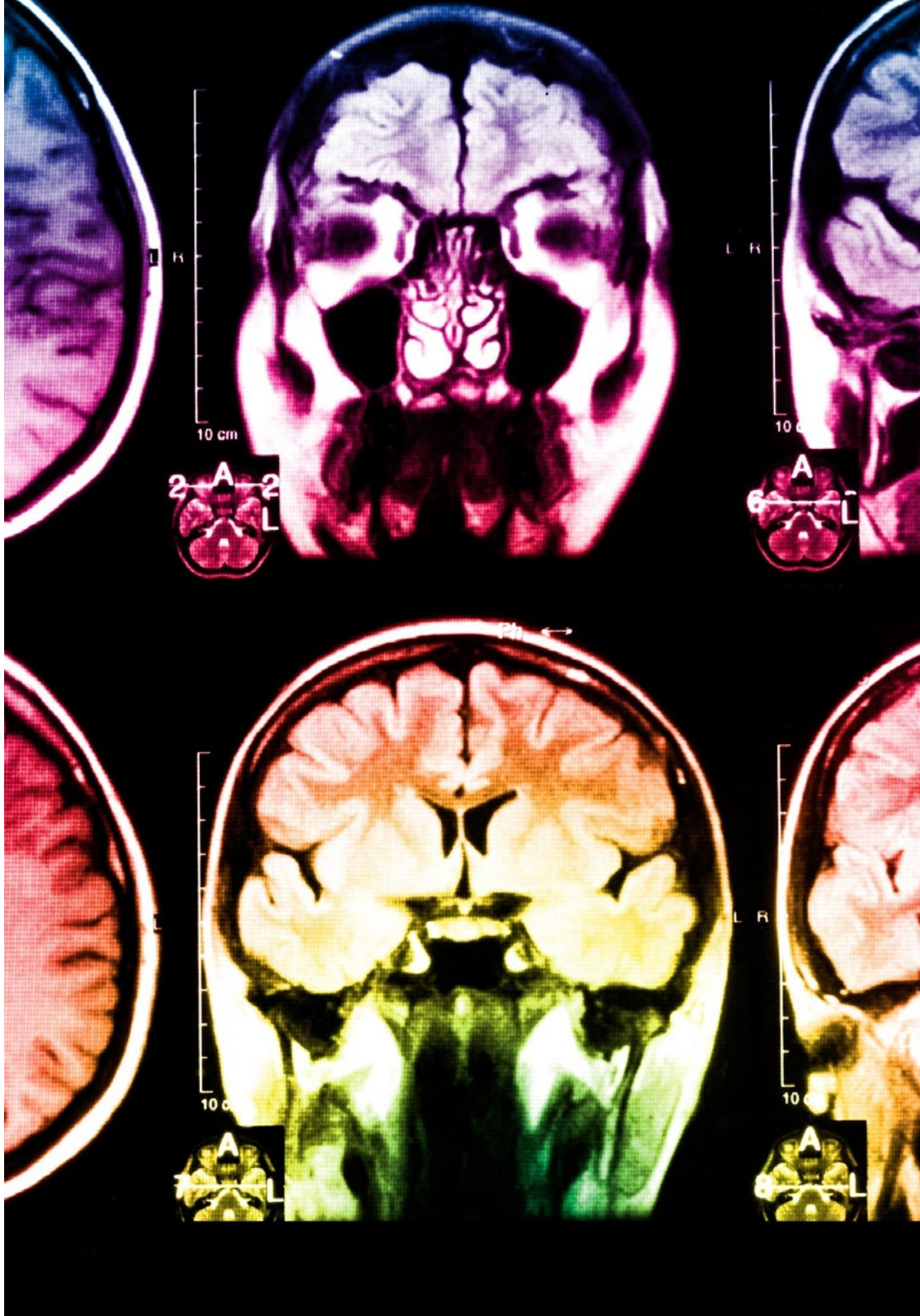
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلّم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، والقانون الدولي، والمهارات الإدارية، وعلوم الرياضة، والفلسفة، والقانون، والهندسة، والصحافة، والتاريخ، والأسواق والأدوات المالية. كل ذلك في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

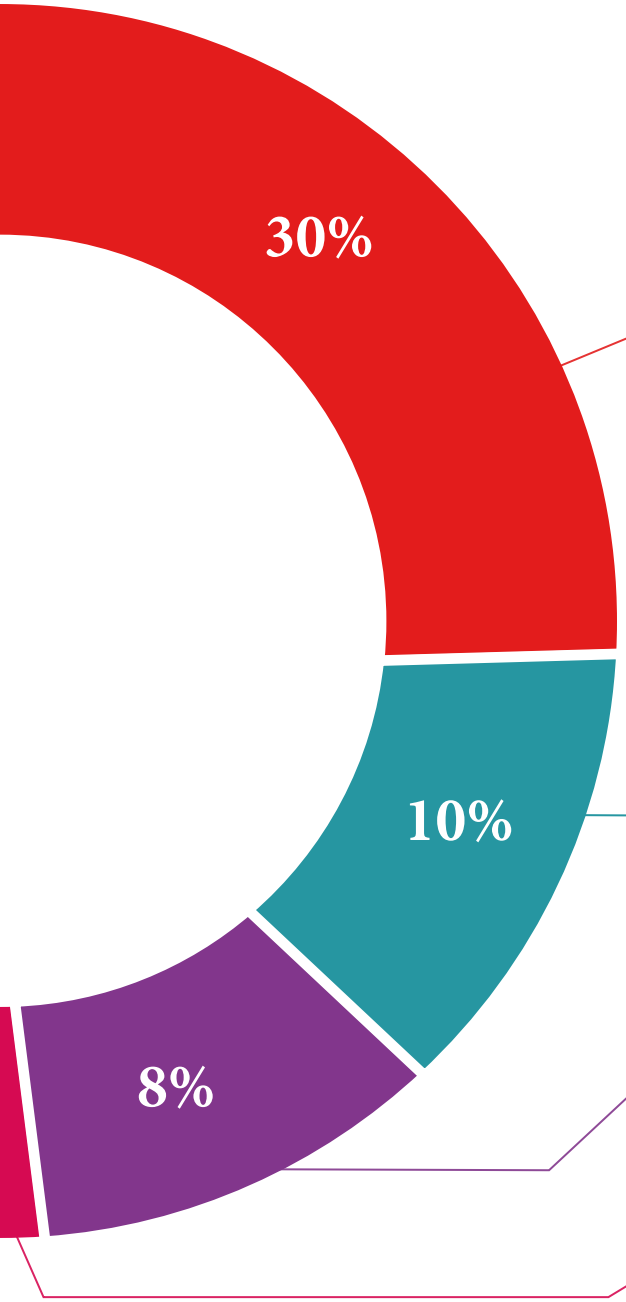
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضًا أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئًا هو ضروريًا لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الحُصين بالمخ، لكي نحتفظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى.

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



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعَدَّة بعناية للمهنيين:



المواد الدراسية

يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموسًا 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

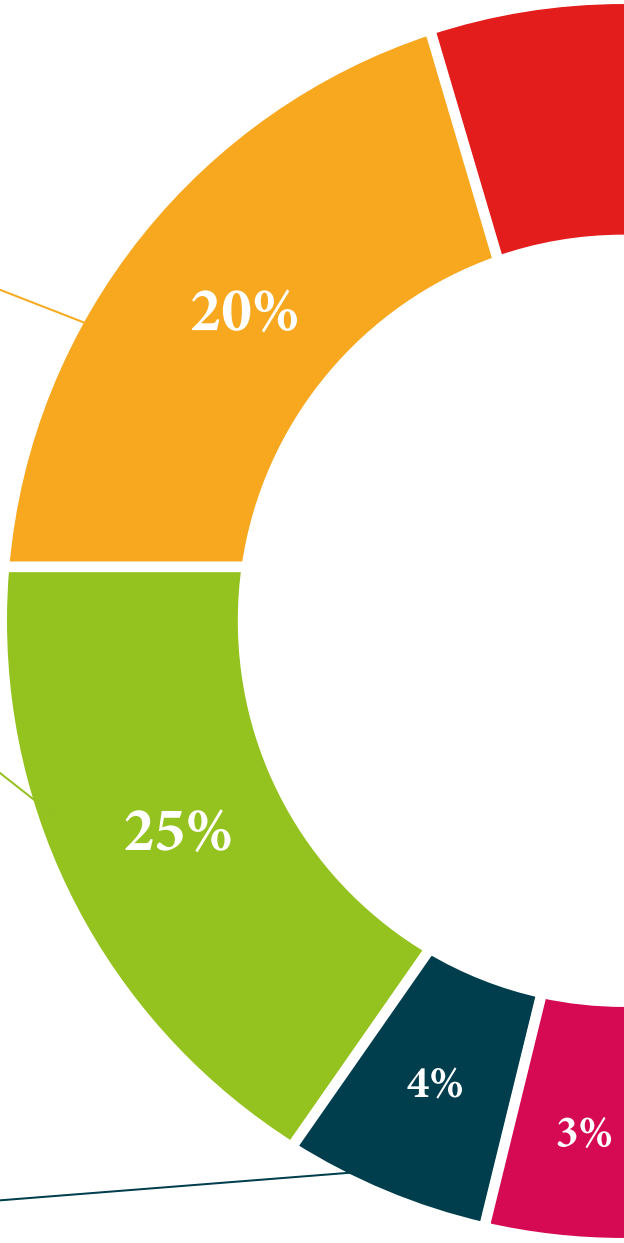
ملخصات تفاعلية

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 مايكروسوف 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



06

المؤهل العلمي

تضمن شهادة الخبرة الجامعية في تدريب الحركة والقوة والموجه لمراقبي الصالة الرياضية بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على مؤهل شهادة الخبرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

تحتوي درجة **شهادة الخبرة الجامعية في تدريب الحركة والقوة والموجه لمراقبي الصالة الرياضية** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل **شهادة الخبرة الجامعية** ذا الصلة الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية**

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

المؤهل العلمي: **شهادة الخبرة الجامعية في تدريب الحركة والقوة والموجه لمراقبي الصالة الرياضية**

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: **450 ساعة**

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التكنولوجية

تمنح هذا

الدبلوم

لـ

المواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....

لاجتيازه/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

شهادة الخبرة الجامعية

في

تدريب الحركة والقوة والموجه لمراقبي الصالة الرياضية

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

أ. د./ Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

الجامعة الافتراضية الرسمية للرابطة
الوطنية لكرة السلة NBA

الكود الفريد الخاص بجامعة TECH: AFWOR23S techtitute.com/certificates

*تصديق لاهاي أبوستيل. في حالة قيام الطالب بالتقدم للحصول على درجته العلمية الورقية وبتصديق لاهاي أبوستيل، ستتخذ مؤسسة TECH EDUCATION الإجراءات المناسبة لكي يحصل عليها وذلك بتكلفة إضافية.

الجامعة التيكنولوجية

شهادة الخبرة الجامعية

تدريب الحركة والقوة والموجه لمراقبي الصالة الرياضية

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **6 أشهر**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- عدد الساعات المخصصة للدراسة: **16 ساعات أسبوعيًا**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

شهادة الخبرة الجامعية

تدريب الحركة والقوة والموجه لمراقبي الصالة الرياضية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية