ماجستير خاص

الأداء الرياضي العالي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير خاص

الأداء الرياضي العالي

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **12 شهر**
- 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/professional-master-degree/master-high-performance-sports**

الفهرس

01 المقدمة ص 4

02 الأهداف ص 8

03 الكفاءات ص 14

04 أعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية ص 18

05 الهيكل والمحتوى ص 22

06 المنهجية ص 40

07 المؤهل العلمي ص 48

01
المقدمة

في هذا البرنامج حول الأداء العالي الرياضي، سيكون لدى الطالب المعرفة المناسبة ليتمكن من دخول عالم تدريب الأداء العالي مع اليقين بامتلاك جميع المعلومات والمهارات اللازمة لتحقيق أهدافه بنجاح.

سيجد الطالب نفسه مدرب تدريباً عالياً لأداء في رياضات المقاسة بالوقت والعلامة وفي رياضات الموقف، مما يفتح نطاقًا غير محدود عند إدماجه المهني

ستمنح المعلومات الكاملة والحديثة التي يوفرها هذا البرنامج للطالب مكانة متميزة مقارنة بأقرانه من خلال القدرة على معالجة الأداء الرياضي من أعلى مستوى من حيث: علم وظائف الأعضاء والإحصاء والتغذية والتقييم.

يعد برنامج الماجيستير الخاص ضروريًا للمهنيين الذين يرغبون في تحقيق النجاح في عالم الأداء الرياضي "

في برنامج الماجيستير الخاص هذا، ستجد تدريبًا تفصيليًا للجوانب الرئيسية في الأداء الرياضي، يتم التعامل معه بشكل تعليمي فريد وعميق في العرض الأكاديمي الحالي.

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

ستوفر درجة الماجستير الخاص في الألعاب الأداء العالي الرياضي من جامعة TECH للطالب في كل وحدة محتوى على المستوى النظري من أعلى مستويات الجودة والتعمق، مثل وحدات علم وظائف الأعضاء، والتي ستزوده بأدوات فريدة عندما يتعلق الأمر بفهم " "الأسباب" لتحقيق تفسير صحيح للبيانات التي تم الحصول عليها بفضل وحدة الإحصاء المطبقة على الأداء الرياضي العالي ليتمكن من استخدام ما تم تعلمه في وحدة التقييم.

هذا مجرد مثال واضح لكيفية تصميم كل وحدة في برنامجنا بناءً على بناء معرفة منطقية ومنظمة من جانب الطالب من أجل فهم أكبر وبالتالي استيعاب أكبر للمحتويات ليتمكن من تطبيق الإنخراط على مستوى عملي ناجح.

من الخصائص التي تميز هذا البرنامج عن غيره 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 اكتمالا.

نقطة أخرى قوية لدرجة الماجستير الخاص في الأداء العالي هي تدريب الطالب على استخدام التقنيات الجديدة المطبقة على الأداء الرياضي. في هذه المرحلة، ، لن يعرف الطالب التكنولوجيا الجديدة في مجال الأداء فحسب، بل سيتعلم أيضًا كيفية استخدامها، والأهم من ذلك، سيتعلم تفسير البيانات التي يوفرها كل جهاز وبالتالي يتخذ قرارات أفضل فيما يتعلق بجدول التدريب.

قام فريق التدريس لبرنامج درجة الماجستير الخاص في الألعاب الأداء الرياضي العالي باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب لتزويد الطالب بفرصة دراسة كاملة قدر الإمكان ومرتبطة دائمًا بالشؤون الجارية.

وهكذا، شرعنا في جامعة TECH في إنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتعليمية التي تحول طلابنا إلى محترفين ناجحين، باتباع أعلى معايير الجودة في التدريس على المستوى الدولي. لهذا السبب، نعرض لك درجة الماجستير الخاص هذه بمحتوى غني سيساعدك على الوصول إلى نخبة الأداء الرياضي العالي.

تحتوي درجة الماجستير الخاص في الأداء الرياضي العالي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. أبرز صفاته هي

- تطوير العديد من دراسات الحالة التي قدمها متخصصون في تدريب الأداء الرياضي العالي
- 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
- 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 درجة الماجستير الخاص عالية المستوى هذه وحسّن مهاراتك في الأداء الرياضي العالي"

درجة الماجستير الخاص هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به عند اختيار برنامج لتطوير معرفتك لسببين: فبالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرب شخصي، ستحصل على شهادة من جامعة *TECH* التكنولوجية"

يتيح لك برنامج الماجستير الخاص التدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليماً غامرًا مبرمجًا من أجل تدريب في مواقف حقيقية.

ستسمح لك درجة الماجستير عبر الإنترنت بنسبة *100٪* هذه بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.

يشتمل البرنامج بين أعضاء هيئة التدريس الخاصة به على متخصصين منتمين إلى مجال علوم الرياضة والذين يصبون كل خبراتهم العملية في هذا التدريب، 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 تأهيلا غامرًا مبرمجًا للتدريب في مواقف حقيقية.

يعتمد تصميم هذا البرنامج على التعلم المعتمد 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 الأداء الرياضي العالي 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

أهداف محددة

وحدة 1. فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

- التخصص وتفسير الجوانب الرئيسية للكيمياء الحيوية والديناميكا الحرارية
- اكتساب فهم متعمق لمسارات التمثيل الغذائي للطاقة وتعديلاتها بوساطة التمرين ودورها في الأداء البشري
- إدارة الجوانب الرئيسية للجهاز العصبي العضلي والتحكم الحركي ودوره في التدريب البدني
- معرفة بتعمق فسيولوجيا العضلات، وعملية تقلص العضلات وقواعدها الجزيئية
- التخصص في عمل الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي واستخدام الأكسجين أثناء التمرين
- تفسير الأسباب العامة للإرهاق وتأثير أنواع وطرق التمرين المختلفة
- تفسير المعالم الفسيولوجية المختلفة وتطبيقها في الممارسة

وحدة 2. الإحصاء المطبق على الأداء والبحث

- بناء القدرات لتحليل البيانات التي يتم جمعها في المختبر والميدان من خلال أدوات التقييم المختلفة
- وصف الأنواع المختلفة من التحليل الإحصائي وتطبيقها في المواقف المختلفة لفهم الظواهر التي تحدث أثناء التدريب
- تطوير استراتيجيات لاستكشاف البيانات وبالتالي تحديد أفضل النماذج لوصفها
- تحديد العموميات للنماذج التنبؤية التي تفضل دمج وحدات التحليل المختلفة في مجال التدريب وذلك من خلال التحليلات الارتدادية
- توليد الشروط اللازمة للتفسير الصحيح للنتائج في أنواع مختلفة من البحث

وحدة 3. 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 اختيار 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 4. 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، وهي تقنية 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 الظرفية

وحدة 5. تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق

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

وحدة 6. التنقل: من النظرية إلى الأداء

- تعامل مع التنقل باعتباره قدرة بدنية أساسية من منظور فسيولوجي عصبي
- التعرف بتعمق على المبادئ الفيزيولوجية العصبية التي تؤثر على تطور الحركة
- تطبيق أنظمة الاستقرار والتعبئة ضمن نمط الحركة
- تقسيم وتحديد المفاهيم والأهداف الأساسية المتعلقة بالتدريب على التنقل
- تنمية القدرة على تصميم المهام والخطط لتطوير مظاهر التنقل
- تطبيق طرق تحسين الأداء المختلفة من خلال طرق الاسترداد
- تنمية القدرة على إجراء تقييم وظيفي وعصبي عضلي للرياضي
- التعرف على الآثار الناتجة عن الإصابة على المستوى العصبي العضلي لدى الرياضي والتعامل معها

وحدة 7. تقييم الأداء الرياضي

- التعرف على أنواع التقييم المختلفة وإمكانية تطبيقها في مجال الممارسة
- تحديد تلك الاختبارات / test الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك الخاصة
- إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- تطبيق أنواع مختلفة من التقنيات المستخدمة حاليا في مجال تقييم التمرينات سواء في مجال أداء الصحة واللياقة البدنية في أي مستوى من مستويات الطلب

وحدة 8. التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي

- فهم المنطق الداخلي للتخطيط ، مثل النماذج الأساسية المقترحة
- تطبيق مفهوم الجرعة والاستجابة في التدريب
- ميّز بوضوح بين تأثير البرمجة والتخطيط وتبعياتها
- اكتساب القدرة على تصميم نماذج تخطيطية مختلفة حسب واقع العمل
- قم بتطبيق المفاهيم التي تعلمتها في تصميم التخطيط السنوي و / أو متعدد السنوات

وحدة 9. الميكانيكا الحيوية المطبقة على الرياضات عالية الأداء

- متخصصون في مبادئ الميكانيكا الحيوية الموجهة للتربية البدنية والرياضة
- تطبيق المعرفة والتقنيات الأساسية للميكانيكا الحيوية على أساس التربية البدنية والرياضة والأداء والحياة اليومية
- تقييم أهمية البروتوكولات والأنواع المختلفة للتقييم البيوميكانيكي كعامل أساسي في عملية تطوير الرياضة وتقييمها
- تطوير التفكير النقدي والتحليلي الذي يسمح لك بإنشاء بروتوكولات وإجراءات مبتكرة، باستخدام أنواع مختلفة من التكنولوجيا

وحدة 10. يتم تطبيق التغذية على الأداء الرياضي العالي

- تعلم الأسس الفسيولوجية والكيميائية الحيوية لعملية التمثيل الغذائي للطاقة من المجهود البدني
- تعرف على عمليات وطرق التقييم الغذائي للرياضي، وكذلك تكوين الجسم
- تعرف على الخيارات المختلفة لتقييم إنفاق الرياضي على الطاقة
- تعلم جميع المتغيرات المتعلقة بالتغذية في التخصصات الرياضية ذات الخصائص المختلفة للغاية
- التعرف على أحدث الأدلة العلمية المتعلقة بالمكملات الرياضية.
- إدارة الجوانب الغذائية المرتبطة باضطرابات الأكل والإصابات الرياضية

يحتاج المجال الرياضي إلى مهنيين مدربين لهذا نمنحك المفاتيح الأساسية لتضع نفسك بين النخبة المحترفة"

03
الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات درجة الماجستير في الأداء الرياضي العالي، سيكتسب المحترف المهارات اللازمة لجودة التطبيق العملي المحدث بناءً على منهجية التدريس الأكثر ابتكارًا.

سيسمح لك هذا البرنامج باكتساب المهارات اللازمة لتكون أكثر ذكاءً في عملك اليومي"

الكفاءات العامة

- اكتساب المعرفة القائمة على أحدث الأدلة العلمية مع إمكانية التطبيق الكامل في المجال العملي
- إتقان جميع الأساليب الأكثر تقدمًا من حيث تقييم الأداء الرياضي.

زد من مهاراتك بفضل تدريبنا عالي الجودة وامنح حياتك المهنية دفعة إلى الأمام"

الكفاءات الخاصة

- إدارة الجوانب الرئيسية للجهاز العصبي العضلي والتحكم الحركي ودوره في التدريب البدني
- وصف الأنواع المختلفة من التحليل الإحصائي وتطبيقها في المواقف المختلفة لفهم الظواهر التي تحدث أثناء التدريب
- تفسير جميع الجوانب النظرية التي تحدد القوة ومكوناتها بشكل صحيح
- دمج عناصر حكم المراقبة الفنية التي تسمح بتمييز الأخطاء في آليات السباق وإجراءات تصحيحها
- تحديد أنسب الاختبارات / test لتقييم ورصد وتبويب وتقسيم أعباء العمل الهوائي
- تطبيق أنظمة الاستقرار والتعبئة ضمن نمط الحركة
- تقسيم وتحديد المفاهيم والأهداف الأساسية المتعلقة بالتدريب على التنقل
- إدارة بروتوكولات الاختبارات المختلفة وتفسير البيانات التي تم جمعها بشكل صحيح وآمن
- قم بتطبيق المفاهيم التي تعلمتها في تصميم التخطيط السنوي و / أو متعدد السنوات
- تطبيق المعرفة والتقنيات الأساسية للميكانيكا الحيوية على أساس التربية البدنية والرياضة والأداء والحياة اليومية
- إدارة الجوانب الغذائية المرتبطة باضطرابات الأكل والإصابات الرياضية

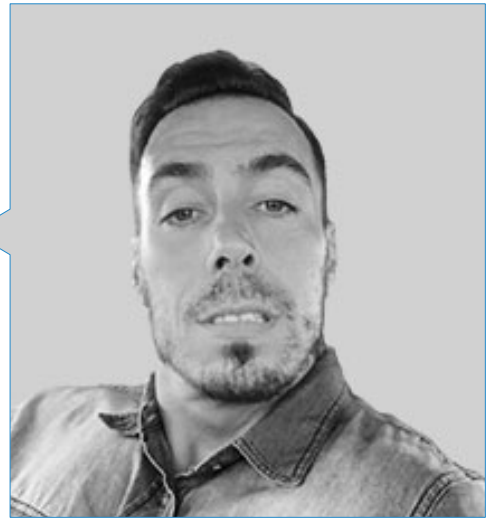
04

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا، وهم خبراء في الأداء العالي الرياضي، بمكانة واسعة في المهنة وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معًا لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بتطوير هذا البرنامج مع أخر المستجدات حول الموضوع الذي سيسمح لك بالتدريب وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.

تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفًا ناجحًا"

الإدارة



أ. Rubina, Dardo

- 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

الأساتذة

أ. Añon, Pablo

- ماجستير ARD COE من CSCS-NASCA
- المدرب البدني للفريق الوطني للكرة الطائرة الذي سيحضر الألعاب الأولمبية القادمة
- أ. Carbone, Leandro
- أخصائي فسيولوجيا التمرين، ماجستير القوة والتكييف من CSCS-NASCA،CISSN-ISSN
- معاون رياضي أولمبي

أ. Díaz Jareño, Juan

- ماجستير في الاعداد البدني في كرة القدم
- ماجستير معتمد في تدريس التعليم الثانوي
- دبلوم دراسات عليا في تخصص تدريب شخصي

أ. Del Rosso, Sebastián

- دكتوراه في العلوم الصحية
- ماجستير في التربية البدنية
- مراجع المنشورات العلمية

أ. García, Gastón

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

أ. Masse, Juan

- مدير مجموعة دراسة Athlos
- مدرب القوة في العديد من فرق كرة القدم المحترفة في أمريكا الجنوبية، مدرس متمرس

أ. Represas, Gustavo

- ماجستير ARD COE ، دكتور في ARD
- رئيس مختبر الميكانيكا الحيوية CAR منذ 1993 حتى الآن

أ. Vaccarini, Adrián

- بكالوريوس في علم الرياضة
- رئيس مجال العلوم التطبيقية في اتحاد بيرو لكرة القدم
- مدرب القوة لفريق Peruvian Absolute لكرة القدم (حاضر في كأس العالم الأخيرة)

السيدة González Cano, Henar

- أستاذ التغذية وتكوين الجسم بالمدرسة الوطنية للقوة والتكييف البدني (ENFAF)
- أخصائية التغذية وأخصائية القياسات البشرية في GYM SPARTA
- أخصائية التغذية والأنثروبومترية في مركز Promentium
- بكالوريوس في التغذية البشرية وعلم التغذية، جامعة بلد الوليد
- ماجستير في التغذية في النشاط البدني والرياضة، جامعة الكاثوليكية San Antonio في Murcia

04

الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المحترفين الذين على دراية ببآثار التدريب في الممارسة اليومية، وعلى دراية بالأهمية الحالية لتخصص الجودة في مجال الرياضة عالية الأداء وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.

لدينا البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق. نريد أن نضع أفضل تدريب بين يدك"

وحدة 1. فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني

1.1. الديناميكا الحرارية والطاقة الحيوية
1.1.1. تعريف.
1.1.2. المفاهيم العامة.
1.1.2.1. الكيمياء العضوية
1.1.2.2. المجموعات الوظيفية
1.1.2.3. الانزيمات
1.1.2.4. تميم الإنزيمات
1.1.2.5. الأحماض والقواعد
1.1.2.6. الرقم الهيدروجيني
1.2. أنظمة الطاقة
1.2.1. المفاهيم العامة
1.2.1.1. القدرة والقوة
1.2.1.2. العمليات السيتوبلازمية مقابل. ميتوكوندريا
1.2.2. استقلاب الفوسفاجين
1.2.2.1. ATP-PC
1.2.2.2. عن طريق البينتوز
1.2.2.3. التمثيل الغذائي للنيوكليوتيدات
1.2.3. التمثيل الغذائي للكربوهيدرات
1.2.3.1. تحلل السكر
1.2.3.2. تولد الجليكوجين
1.2.3.3. تحلل الجليكوجين
1.2.3.4. استحداث السكر
1.2.4. التمثيل الغذائي للدهون
1.2.4.1. الدهون النشطة بيولوجيا
1.2.4.2. تحلل الدهون
1.2.4.3. أكسدة بيتا
1.2.4.4. تكون الشحم من جديد
1.2.5. الفسفرة التأكسدية
1.2.5.1. نزع الكربوكسيل المؤكسد من بيروفات
1.2.5.2. دورة كريبس
1.2.5.3. سلسلة نقل الإلكترون
1.2.5.4. ROS
1.2.5.5. Cross-talk Mitocondrial
1.3. طرق التشوير
1.3.1. نظام الرسول الثاني
1.3.2. هرمونات الستيرويد
1.3.3. AMPK
1.3.4. +NAD
1.3.5. PGC1
1.4. الهيكل العظمي والعضلات
1.4.1. التركيب والوظيفة
1.4.2. ألياف
1.4.3. الإعصاب
1.4.4. هندسة الخلايا العضلية
1.4.5. تخليق البروتين وتدهوره
1.4.6. mTOR
1.5. التكيفات العصبية العضلية
1.5.1. تجنيد الوحدات الحركية
1.5.2. التزامن
1.5.3. Drive Neural
1.5.4. جهاز وتر جولجي والمغزل العصبي العضلي
1.6. التكيفات الهيكلية
1.6.1. تضخم في حجم الخلايا
1.6.2. نقل إشارة ميكانيكي
1.6.3. الإجهاد الأيضي
1.6.4. تلف والتهاب العضلات
1.6.5. التغييرات في العمارة العضلية
1.7. إعياء
1.7.1. التعب الأساسي
1.7.2. التعب المحيطي
1.7.3. HRV
1.7.4. نموذج الطاقة الحيوية
1.7.5. نموذج القلب
1.7.6. النموذج التنظيمي الحراري
1.7.7. نموذج نفسي
1.7.8. نموذج محافظ المركز

1.8. استهلاك الأوكسجين الأقصى
1.8.1. تعريف.
1.8.2. تقييم
1.8.3. حركية VO2
1.8.4. VAM
1.8.5. الحالة الثابتة لاستهلاك الأكسجين
1.9. الحدود القصوى
1.9.1. عتبة اللاكتات والتهوية
1.9.2. MLSS
1.9.3. القوة الحرجة
1.9.4. HIIT y LIT
1.9.5. احتياطي السرعة اللاهوائية
1.10. الظروف الفسيولوجية الشديدة
1.10.1. الارتفاع
1.10.2. درجة الحرارة
1.10.3. الغوص

وحدة 2. الإحصاء المطبق على الأداء والبحث

2.1. مفاهيم الاحتمالية
2.1.1. احتمالية بسيطة
2.1.2. احتمال مشروط
2.1.3. مبرهنة بايز
2.2. التوزيعات الاحتمالية
2.2.1. توزيع ثنائي
2.2.2. توزيع بواسون
2.2.3. التوزيع الطبيعي
2.3. الاستدلال الإحصائي
2.3.1. بارامترات السكان
2.3.2. تقدير البارامترات السكانية
2.3.3. توزيعات العينات المرتبطة بالتوزيع الطبيعي
2.3.4. متوسط توزيع العينة
2.3.5. مقدرات النقاط
2.3.6. خصائص المقدرات
2.3.7. معايير مقارنة المقدرات
2.3.8. المقدّرون حسب مناطق الثقة
2.3.9. طريقة الحصول على فترات الثقة
2.3.10. فترات الثقة المرتبطة بالتوزيع الطبيعي
2.3.11. نظرية الحد المركزي
2.4. اختبار الفرضية
2.4.1. القيمة ف
2.4.2. القوة الإحصائية
2.5. التحليل الاستكشافي والإحصاء الوصفي
2.5.1. الرسوم البيانية والجداول
2.5.2. اختبار مربع تشي
2.5.3. المخاطر النسبية
2.5.4. نسبة الاحتمالات
2.6. اختبار T
2.6.1. اختبار T لعينة واحدة
2.6.2. اختبار T لعينتين مستقلتين
2.6.3. اختبار T للعينات المزدوجة
2.7. تحليل الارتباط
2.8. تحليل الانحدار الخطي البسيط
2.8.1. خط الانحدار ومعاملاته
2.8.2. المخلفات
2.8.3. تقييم الانحدار باستخدام المخلفات
2.8.4. معامل التحديد
2.9. التباين وتحليل التباين (ANOVA)
2.9.1. ANOVA مسار واحد (One-way ANOVA)
2.9.2. ذي مسارين (Two-way ANOVA) ANOVA
2.9.3. ANOVA للتدابير المتكررة
2.9.4. ANOVA العاملي

وحدة 3. تدريب القوة، من النظرية إلى التطبيق

3.1. القوة: التصور

3.1.1. القوة المحددة من الميكانيكا

3.1.2. القوة المحددة من علم وظائف الأعضاء

3.1.3. تحديد مفهوم القوة المطبقة

3.1.4. منحنى وقت القوة

3.1.4.1. تفسير

3.1.5. تحديد مفهوم القوة القصوى

3.1.6. تحديد مفهوم RFD

3.1.7. تحديد مفهوم القوة المفيدة

3.1.8. قوة منحنيات قوة السرعة

3.1.8.1. تفسير

3.1.9. تحديد مفهوم عجز القوة

3.2. حمل التدريب

3.2.1. تحديد مفهوم حمل تدريب القوة

3.2.2. تحديد مفهوم الحمل

3.2.3. مفهوم التحميل: الحجم

3.2.3.1. التعريف والتطبيق في الممارسة

3.2.4. مفهوم الحمل: الشدة

3.2.4.1. التعريف والتطبيق في الممارسة

3.2.5. مفهوم الشحن: الكثافة

3.2.5.1. التعريف والتطبيق في الممارسة

3.2.6. تحديد مفهوم طبيعة الجهد

3.2.6.1. التعريف والتطبيق العملي

3.3. تدريب القوة في الوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل

3.3.1. الإطار المفاهيمي والتشغيلي في الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات

3.3.1.1. المصطلحات

3.3.1.2. مفهوم

3.3.2. تدريب القوة والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل تحت الأدلة العلمية

3.3.3. عملية منهجية لتدريب القوة في الوقاية من الإصابات والتعافي الوظيفي

3.3.3.1. تعريف المنهج

3.3.3.2. تطبيق المنهج في الممارسة

3.3.4. دور الثبات المركزي (Core) في الوقاية من الاصابات

3.3.4.1. التعريف الأساسي Core

3.3.4.2. التدريب الأساسي Core

3.4. طريقة بليومترك

3.4.1. الآليات الفسيولوجية

3.4.1.1. عموميات محددة

3.4.2. إجراءات العضلات في تمارين البليومترية

3.4.3. دورة التمدد والتقصير (CEA)

3.4.3.1. استخدام الطاقة أو القدرة المرنة

3.4.3.2. مشاركة التأملات. تراكم الطاقة المرنة على التوالي وعلى التوازي

3.4.4. تصنيف CEA

3.4.4.1. CEA قصير

3.4.4.2. CEA طويل

3.4.5. خصائص العضلات والأوتار

3.4.6. الجهاز العصبي المركزي

3.4.6.1. تعبئة

3.4.6.2. تكرار

3.4.6.3. التزامن

3.4.7. اعتبارات عملية

3.5. تدريب القوة

3.5.1. تعريف القوة

3.5.1.1. الجوانب المفاهيمية للقوة

3.5.1.2. أهمية القوة في سياق الأداء الرياضي

3.5.1.3. توضيح المصطلحات المتعلقة بالفعالية

3.5.2. العوامل التي تساهم في تطوير القوة القصوى

3.5.3. الجوانب الهيكلية التي تحكم إنتاج الطاقة

3.5.3.1. تضخم العضلات

3.5.3.2. تكوين العضلات

3.5.3.3. النسبة بين المقطع العرضي للألياف السريعة والبطيئة

3.5.3.4. طول العضلات وتأثيره على تقلص العضلات

3.5.3.5. كمية وخصائص المكونات المرنة

3.5.4. الجوانب العصبية التي تؤثر على إنتاج الطاقة

3.5.4.1. إمكانات العمل

3.5.4.2. معدل التعبئة للوحدات الحركية
3.5.4.3. التنسيق العضلي
3.5.4.4. التنسيق بين العضل
3.5.4.5. حالة العضلات السابقة (PAP)
3.5.4.6. آليات الانعكاس العصبي العضلي ومدى حدوثها
3.5.5. الجوانب النظرية لفهم منحنى وقت القوة
3.5.5.1. قوة الدافع
3.5.5.2. مراحل منحنى القوة الزمنية
3.5.5.3. مرحلة التسريع لمنحنى وقت القوة
3.5.5.4. منطقة أقصى تسارع لمنحنى وقت القوة
3.5.5.5. مرحلة التباطؤ لمنحنى وقت القوة
3.5.6. الجوانب النظرية لفهم منحنيات القوة
3.5.6.1. منحنى وقت الطاقة
3.5.6.2. منحنى إزاحة القدرة
3.5.6.3. عبء العمل الأمثل لتنمية الطاقة القصوى
3.5.7. اعتبارات عملية
3.6. ناقلات تدريب القوة
3.6.1. تعريف القوة المتجهة
3.6.1.1. ناقل محوري
3.6.1.2. ناقل أفقي
3.6.1.3. ناقل الدوران
3.6.2. فوائد استخدام هذه المصطلحات
3.6.3. تعريف النواقل الأساسية في التدريب
3.6.3.1. تحليل الإيماءات الرياضية الرئيسية
3.6.3.2. تحليل تمارين الحمل الزائد الرئيسية
3.6.3.3. تحليل التدريبات الرئيسية
3.6.4. اعتبارات عملية
3.7. الطرق الرئيسية لتدريب القوة
3.7.1. وزن الجسم
3.7.2. تمارين حرة
3.7.3. PAP
3.7.3.1. تعريف.
3.7.3.2. تطبيق PAP قبل التخصصات الرياضية المتعلقة بالسلطة
3.7.4. تمارين بالآلات
3.7.5. تدريب معقد
3.7.6. تمارين ونقلها
3.7.7. التناقضات
3.7.8. تدريب الكتلة
3.7.9. اعتبارات عملية
3.8. VBT
3.8.1. وضع تصور لتطبيق VBT
3.8.1.1. درجة ثبات سرعة التنفيذ مع كل نسبة 1RM
3.8.2. الفرق بين الشحنة المجدولة والتكلفة الفعلية
3.8.2.1. تعريف المفهوم
3.8.2.2. المتغيرات التي تتدخل في الفرق بين الحمل المبرمج وحمل التدريب الفعلي
3.8.3. VBT كحل لمشكلة استخدام 1RM و nRM لبرمجة الأحمال
3.8.4. VBT ودرجة التعب
3.8.4.1. العلاقة مع اللاكتات
3.8.4.2. العلاقة مع الأمونيوم
3.8.5. VBT وعلاقته بفقدان السرعة ونسبة التكرار التي يتم إجراؤها
3.8.5.1. تحديد درجات الجهد المختلفة في نفس السلسلة
3.8.5.2. تكيفات مختلفة حسب درجة فقدان السرعة في السلسلة
3.8.6. مقترحات منهجية حسب المؤلفين المختلفين
3.8.7. اعتبارات عملية
3.9. القوة وعلاقتها بالتضخم
3.9.1. آلية تحفيز التضخم: توتر ميكانيكي
3.9.2. آلية تحفيز التضخم: الإجهاد الأيضي
3.9.3. آلية تحفيز التضخم: تلف العضلات
3.9.4. متغيرات البرمجة التضخمية
3.9.4.1. تكرار
3.9.4.2. المقدار

3.9.4.2. المقدار

3.9.4.3. الشدة

3.9.4.4. الإيقاع

3.9.4.5. سلاسل وتكرارات

3.9.4.6. كثافة

3.9.4.7. ترتيب في تنفيذ التدريبات

3.9.5. متغيرات التدريب وتأثيراتها الهيكلية المختلفة

3.9.5.1. تأثير على أنواع مختلفة من الألياف

3.9.5.2. التأثيرات على الوتر

3.9.5.3. طول الملزمة

3.9.5.4. زاوية الاختراق

3.9.6. اعتبارات عملية

3.10. تدريب القوة غريب الأطوار

3.10.1. الإطار المفاهيمي

3.10.1.1. تعريف التدريب اللامركزي

3.10.1.2. أنواع مختلفة من التدريب اللامركزي

3.10.2. تدريب وأداء غريب الأطوار

3.10.3. تدريب غريب الأطوار والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل

3.10.4. التكنولوجيا المطبقة على التدريب غريب الأطوار

3.10.4.1. بكرات مخروطية

3.10.4.2. أجهزة متساوية

3.10.5. اعتبارات عملية

وحدة 4. تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق

4.1. السرعة

4.1.1. تعريف.

4.1.2. المفاهيم العامة.

4.1.2.1. مظاهر السرعة

4.1.2.2. عوامل محددات الأداء

4.1.2.3. الفرق بين السرعة متجهة والسرعة

4.1.2.4. السرعة الجزئية

4.1.2.5. السرعة الزاوية

4.1.2.6. وقت رد الفعل

4.2. ديناميات وميكانيكا العدو الخطي (نموذج 100 م)
4.2.1. تحليل سينمائي للمباراة
4.2.2. ديناميات القوة وتطبيقها خلال اللعبة
4.2.3. التحليل الحركي لمرحلة التسريع
4.2.4. الديناميات وتطبيق القوة أثناء التسارع
4.2.5. التحليل الحركي للسباق بأقصى سرعة
4.2.6. الديناميات وتطبيق القوة خلال السرعة القصوى
4.3. مراحل سباق السرعة (تحليل التقنية)
4.3.1. الوصف الفني للمباراة
4.3.2. الوصف الفني للسباق خلال مرحلة التسارع
4.3.2.1. نموذج Kinogram الفني لمرحلة التسريع
4.3.3. الوصف الفني للسباق خلال مرحلة السرعة القصوى
4.3.3.1. نموذج Kinogram الفني (ALTIS) لتحليل التقنية
4.3.4. سرعة المقاومة
4.4. الطاقة الحيوية للسرعة
4.4.1. الطاقة الحيوية للسباقات الفردية
4.4.1.1. الطاقة العضلية للسباق الفردي
4.4.1.2. نظام ATP-PC
4.4.1.3. نظام حال السكر
4.4.1.4. تفاعل أدينيلات كيناز
4.4.2. الطاقة الحيوية من سباقات السرعة المتكررة
4.4.2.1. مقارنة نشطة بين سباقات السرعة الفردية والمتكررة
4.4.2.2. سلوك أنظمة إنتاج الطاقة أثناء سباقات السرعة المتكررة
4.4.2.3. استعادة PC
4.4.2.4. علاقة القوة الهوائية بعمليات الاسترداد لـPC
4.4.2.5. محددات الأداء في سباقات السرعة المتكررة

4.5. تحليل تقنية التسارع والسرعة القصوى في الرياضات الجماعية
4.5.1. وصف التقنية في الرياضات الجماعية
4.5.2. مقارنة بين تقنية الركض في الرياضات الجماعية مقابل. الاختبارات الرياضية
4.5.3. تحليل الوقت والحركة لمظاهر السرعة في الرياضات الجماعية
4.6. تناول المنهج لتدريس التقنية
4.6.1. التعليم الفني لمراحل الحياة المهنية المختلفة
4.6.2. الأخطاء الشائعة وطرق تصحيحها
4.7. وسائل وطرق تطوير السرعة
4.7.1. وسائل وطرق تدريب مرحلة التسريع
4.7.1.1. علاقة القوة بالتسارع
4.7.1.2. مزلجة
4.7.1.3. المنحدرات
4.7.1.4. القفز
4.7.1.4.1. بناء القفزة العمودية
4.7.1.4.2. بناء القفزة الأفقية
4.7.1.5. تدريب نظام ATP / PC
4.7.2. وسائل وطرق تدريب السرعة القصوى / Top Speed
4.7.2.1. بليوميتريكس
4.7.2.2. السرعة الزائدة
4.7.2.3. الأساليب الفاصلة المكثفة
4.7.3. وسائل وطرق تطوير القدرة على التحمل للسرعة
4.7.3.1. طرق الفواصل المكثفة
4.7.3.2. طريقة التكرار
4.8. رشاقة وتغيير الاتجاه
4.8.1. تعريف أجيليتي

4.8.2. تعريف تغيير الإتجاه

4.8.3. عوامل محددات خفة الحركة و COD

4.8.4. تقييم ومراقبة سرعة التدريب

4.8.4.1. Shuffle

4.8.4.2. Crossover

4.8.4.3. تدريبات على خفة الحركة و COD

4.9. تقييم ومراقبة سرعة التدريب

4.9.1. ملف تعريف القوة والسرعة

4.9.2. اختبار مع الخلايا الضوئية والمتغيرات مع أجهزة التحكم الأخرى

4.9.3. RSA

4.10. جدول تدريب السرعة

وحدة 5. تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق

5.1. المفاهيم العامة.

5.1.1. تعريفات عامة

5.1.1.1. تمرين

5.1.1.2. القابلية للتدريب

5.1.1.3. التحضير البدني الرياضي

5.1.2. أهداف تدريب المقاومة

5.1.3. مبادئ التدريب العامة

5.1.3.1. مبادئ الحمل

5.1.3.2. مبادئ التنظيم

5.1.3.3. مبادئ التخصص

5.2. فسيولوجيا التدريب الهوائية

5.2.1. الاستجابة الفسيولوجية لتدريب التحمل الهوائية

5.2.1.1. الردود على الجهود المستمرة

5.2.1.2. الاستجابات للضغوط الفاصلة

5.2.1.3. الاستجابات للجهود المتقطعة

5.2.1.4. الردود على الجهود المبذولة في ألعاب الفضاء الصغيرة

5.2.2. العوامل المتعلقة بأداء التحمل الهوائي

5.2.2.1. القوة الهوائية

5.2.2.2. عتبة اللاهوائية

5.2.2.3. السرعة الهوائية القصوى

5.2.2.4. اقتصاد الجهد

5.2.2.5. استخدام الركائز

5.2.2.6. خصائص ألياف العضلات

5.2.3. التكيفات الفسيولوجية للتحمل الهوائية

5.2.3.1. التكيف مع الجهود المستمرة

5.2.3.2. التكيف مع الجهود الفاصلة

5.2.3.3. التكيف مع الجهود المتقطعة

5.2.3.4. التكيف مع الجهود المبذولة في ألعاب الفضاء الصغيرة

5.3. رياضة الموقف وعلاقتها بالقدرة على التحمل الهوائية

5.3.1. الدعاوى في رياضات المجموعة الأولى ؛ كرة القدم والرجبي والهوكي

5.3.2. المطالب الرياضية من حالة المجموعة الثانية؛ كرة السلة، كرة اليد، كرة الصالات

5.3.3. المتطلبات الرياضية من حالة المجموعة الثالثة؛ التنس والكرة الطائرة

5.4. مراقبة وتقييم المقاومة الهوائية

5.4.1. التقييم المباشر على الشريط مقابل المجال

5.4.1.1. جهاز الجري VO2max مقابل الميدان

5.4.1.2. جهاز الجري VAM مقابل الميدان

5.4.1.3. VAM مقابل VFA

5.4.1.4. المهلة الزمنية (VAM)

5.4.2. الاختبارات المستمرة غير المباشرة

5.4.2.1. المهلة الزمنية (VFA)

5.4.2.2. اختبار 1000 متر

5.4.2.3. مسابقة مدتها 5 دقائق

5.4.3. الاختبارات الإضافية والقصوى غير المباشرة

5.4.3.1. UMTT و UMTT-Brue و VAMEVAL و T-Bordeaux

5.4.3.2. اختبار UNCa سداسي الأضلاع، التَعَقُّب، الأرنب

5.4.4. الاختبارات غير المباشرة ذهابًا وإيابًا ومتقطعة

5.4.4.1. 20 م (Course Navette (Shuttle Run Test

5.4.4.2. اختبار البطارية يو يو

5.4.4.3. اختبارات متقطعة اختبار 30-15 اختبار 45 ، Carminatti ، 15-IFT

5.4.5. اختبار محدد بالكرة

5.4.5.1. اختبار هوف

5.4.6. اقتراح من VFA

5.4.6.1. نقاط قطع VFA لكرة القدم والرجبي والهوكي

5.4.6.2. نقاط قطع VFA لكرة السلة وكرة القدم الخماسية وكرة اليد

5.5. تخطيط التمارين الهوائية

5.5.1. وضع التمرين

5.5.2. تردد التدريب

5.5.3. مدة التمرين

5.5.4. كثافة التدريب

5.5.5. كثافة

5.6. طرق تطوير القدرة على التحمل الهوائية

5.6.1. التدريب المستمر

5.6.2. التدريب المتقطع

5.6.3. تدريب متواتر

5.6.4. تدريب SSG (ألعاب الفضاء الصغيرة)

5.6.5. تدريب مختلط (دوائر)

5.7. تصميم البرامج

5.7.1. فترة ما قبل الموسم

5.7.2. فترة تنافسية

5.7.3. فترة ما بعد الموسم

5.8. الجوانب الخاصة المتعلقة بالتدريب

5.8.1. التدريب المتزامن

5.8.2. استراتيجيات تصميم التدريب المتزامن

5.8.3. التكيفات الناتجة عن التدريب المتزامن

5.8.4. الفروق بين الجنسين

5.8.5. عدم التدريب

5.9. تدريب الأيروبكس لدى الأطفال والشباب

5.9.1. المفاهيم العامة.

5.9.1.1. النمو والتطور والنضج

5.9.2. تقييم VO2max و VAM

5.9.2.1. القياس المباشر

5.9.2.2. القياس غير المباشر في الميدان

5.9.3. التكيفات الفسيولوجية عند الأطفال والشباب

5.9.3.1. تكيفات VO2max و VAM

5.9.4. تصميم التدريب الهوائية

5.9.4.1. طريقة متقطعة

5.9.4.2. الالتزام والتحفيز

5.9.4.3. الألعاب في المساحات الصغيرة

وحدة 6. التنقل: من النظرية إلى الأداء

6.1. الجهاز العصبي العضلي

6.1.1. مبادئ الفسيولوجيا العصبية: التثبيط والاستثارة

6.1.1.1. تكيفات الجهاز العصبي

6.1.1.2. استراتيجيات لتعديل استثارة القشرة النخاعية

6.1.1.3. مفاتيح التنشيط العصبي العضلي

6.1.2. نظم المعلومات الحسية الجسدية

6.1.2.1. أنظمة المعلومات الفرعية

6.1.2.2. أنواع ردود الفعل

6.1.2.2.1. ردود الفعل أحادية المشبك

6.1.2.2.2. ردود الفعل متعددة المشابك

6.1.2.2.3. ردود الفعل العضلية الوترية المفصلية

6.1.2.3. الاستجابات للتمدد الديناميكي والثابت

6.2. التحكم في المحرك والحركة

6.2.1. استقرار وتعبئة النظم

6.2.1.1. النظام المحلي: نظام التثبيت

6.2.1.2. النظام العالمي: نظام التعبئة

6.2.1.3. نمط التنفس

6.2.2. نمط الحركة

6.2.2.1. التفعيل المشترك

6.2.2.2. نظرية Joint بواسطة Joint

6.2.2.3. مجمعات الحركة الأولية

6.3. فهم التنقل

6.3.1. المفاهيم والمعتقدات الأساسية في التنقل

6.3.1.1. مظاهر التنقل في الرياضة

6.3.1.2. العوامل الفيزيولوجية العصبية والميكانيكية الحيوية التي تؤثر على تطور الحركة

6.3.1.3. تأثير الحركة على تنمية القوة

6.3.2. أهداف التدريب الحركي في الرياضة

6.3.2.1. التنقل في الدورة التدريبية

6.3.2.2. فوائد التدريب على التنقل

6.3.3. التنقل والاستقرار من خلال الهياكل

6.3.3.1. مجمع القدم والكاحل

6.3.3.2. مجمع الركبة والورك

6.3.3.3. مجمع العمود الفقري والكتف

6.4. تدريب التنقل

6.4.1. كتلة أساسية

6.4.1.1. استراتيجيات وأدوات لتحسين التنقل

6.4.1.2. مخطط محدد قبل التمرين

6.4.1.3. مخطط محدد بعد التمرين

6.4.2. التنقل والاستقرار في الحركات الأساسية

6.4.2.1. رفع القرفصاء والميت

6.4.2.2. تسارع وتعدد الاتجاهات

6.5. طرق الاسترداد

6.5.1. اقتراح للفعالية تحت الدليل العلمي

6.6. طرق التدريب على التنقل

6.6.1. الأساليب التي تركز على الأنسجة: الشد في التوتر السلبي والتوتر النشط

6.6.2. الأساليب التي تركز على علم المفاصل: التمدد المعزول والتمدد المتكامل

6.6.3. تدريب غريب الأطوار

6.7. جدولة تدريب التنقل

6.7.1. آثار التمدد على المدى القصير والطويل

6.7.2. اللحظة المثلى لتطبيق التمدد

6.8. تقييم وتحليل للرياضي

6.8.1. التقييم الوظيفي والعصبي العضلي

6.8.1.1. المفاهيم الأساسية في التقييم

6.8.1.2. عملية التقييم

6.8.1.2.1. تحليل نمط الحركة

6.8.1.2.2. حدد الاختبار

6.8.1.2.3. كشف الروابط الضعيفة

6.8.2. منهجية تقييم الرياضيين

6.8.2.1. أنواع الاختبار

6.8.2.1.1. اختبار التقييم التحليلي

6.8.2.1.2. اختبار التقييم العام

6.8.2.1.3. اختبار تقييم ديناميكي محدد

6.8.2.2. التقييم حسب الهياكل

6.8.2.2.1. مجمع القدم والكاحل

6.8.2.2.2. مجمع الركبة والورك

6.8.2.2.3. مجمع العمود الفقري والكتف

6.9. الحركة في الرياضي المصاب

6.9.1. الفيزيولوجيا المرضية للإصابة: التأثيرات على الحركة

6.9.1.1. هيكل العضلات

6.9.1.2. هيكل الوتر

6.9.1.3. الهيكل الرباطي

6.9.2. التنقل والوقاية من الإصابة: دراسة حالة

6.9.2.1. تمزق أوتار الركبة في العداء

وحدة 7. تقييم الأداء الرياضي

7.1. تقييم

7.1.1. التعاريف: الاختبار، التقييم، القياس

7.1.2. موثوقية الصلاحية
7.1.3. أغراض التقييم
7.2. أنواع الاختبار
7.2.1. اختبارات المعمل
7.2.1.1. فضائل وقيود الاختبارات التي أجريت في المختبر
7.2.2. الاختبار الميداني
7.2.2.1. فضائل وقيود الاختبارات الميدانية
7.2.3. الاختبارات المباشرة
7.2.3.1. التطبيقات والتحويل إلى التدريب
7.2.4. الاختبارات غير المباشرة
7.2.4.1. اعتبارات عملية وتحويلها إلى التدريب
7.3. تقييم تكوين الجسم
7.3.1. المعاوقة الحيوية
7.3.1.1. اعتبارات في تطبيقه على المجال
7.3.1.2. قيود على صحة البيانات الخاصة بك
7.3.2. الأنثروبومترية
7.3.2.1. أدوات لتنفيذه
7.3.2.2. نماذج التحليل لتكوين الجسم
7.3.3. مؤشر كتلة الجسم (IMC)
7.3.3.1. قيود البيانات التي تم الحصول عليها لتفسير تكوين الجسم
7.4. تقييم اللياقة الهوائية
7.4.1. اختبار جهاز المشي VO2Max
7.4.1.1. اختبار Astrand
7.4.1.2. اختبار بالكي
7.4.1.3. اختبار ACSM
7.4.1.4. اختبار بروس
7.4.1.5. اختبار فوستر
7.4.1.6. اختبار بولاك
7.4.2. اختبار VO2max على مقياس جهد دورة
7.4.2.1. أستراند. Ryhming
7.4.2.2. اختبار الثعلب
7.4.3. اختبار الطاقة على دورة مقياس الجهد
7.4.3.1. اختبار وينجيت
7.4.4. اختبار VO2Max في الميدان
7.4.4.1. اختبار ليجر
7.4.4.2. اختبار جامعة مونتريال
7.4.4.3. اختبار الميل الواحد
7.4.4.4. اختبار لمدة 12 دقيقة
7.4.4.5. اختبار 2.4 كم
7.4.5. اختبار ميداني لتحديد مناطق التدريب
7.4.5.1. 15-30 اختبار IFT
7.4.6. اختبار UNca
7.4.7. اختبار اليويو
7.4.7.1. مقاومة اليويو. YYET المستوى 1 و 2
7.4.7.2. مقاومة اليويو المتقطعة. YYEIT المستوى 1 و 2
7.4.7.3. الانتعاش المتقطع لليويو. YYERT المستوى 1 و 2
7.5. تقييم اللياقة العصبية العضلية
7.5.1. اختبار التكرار دون الحد الأقصى
7.5.1.1. تطبيقات عملية لتقييمك
7.5.1.2. طرق للتحقق من صحة معادلات التقدير في التدريبات التدريبية المختلفة
7.5.2. اختبار 1RM
7.5.2.1. بروتوكول لتحقيقها
7.5.2.2. حدود تقييم 1 RM
7.5.3. اختبار القفز الأفقي
7.5.3.1. بروتوكولات التقييم
7.5.4. اختبار السرعة (5 م ، 10 م ، 15 م ، إلخ.)
7.5.4.1. اعتبارات بشأن البيانات التي تم الحصول عليها في تقييمات نوع الوقت / المسافة
7.5.5. الحد الأقصى / الاختبار التدريجي التدريجي دون الحد الأقصى
7.5.5.1. البروتوكولات التي تم التحقق من صحتها
7.5.5.2. تطبيقات عملية
7.5.6. اختبار القفز العمودي
7.5.6.1. قفزة sj
7.5.6.2. قفزة CMJ

7.5.6.3. قفزة ABK

7.5.6.4. اختبارDJ

7.5.6.5. اختبار القفز المستمر

7.5.7. ملفات تعريف F / V رأسية / أفقية

7.5.7.1. بروتوكولات التقييم Morin و Samozino

7.5.7.2. تطبيقات عملية من ملف تعريف القوة / السرعة

7.5.8. اختبار متساوي القياس مع خلية حمل

7.5.8.1. اختبار القوة القصوى الطوعي (FMI)

7.5.8.2. اختبار العجز الثنائي في القياس (٪ DBL)

7.5.8.3. اختبار العجز الجانبي (٪ DL)

7.5.8.4. اختبار نسبة أوتار الركبة / عضلات الفخذ

7.6. أدوات التقييم والمراقبة

7.6.1. أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب

7.6.1.1. خصائص الأجهزة

7.6.1.2. مناطق التدريب من قبل الموارد البشرية

7.6.2. محللات اللاكتات

7.6.2.1. أنواع الأجهزة وفوائدها وخصائصها

7.6.2.2. مناطق التدريب حسب تحديد عتبة اللاكتات (UL)

7.6.3. محللات الغاز

7.6.3.1. أجهزة المختبر مقابل. الأجهزة المحمولة

7.6.4. نظام تحديد المواقع

7.6.4.1. أنواع GPS وخصائصه وفضائله وحدوده

7.6.4.2. مقاييس محددة لتفسير الحمل الخارجي

7.6.5. أجهزة قياس التسارع

7.6.5.1. أنواع وخصائص مقاييس التسارع

7.6.5.2. تطبيقات عملية من الحصول على البيانات من مقياس التسارع

7.6.6. محولات الوضع

7.6.6.1. أنواع محولات الطاقة للحركات الرأسية والأفقية

7.6.6.2. المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام محول طاقة الموقف

7.6.6.3. البيانات التي تم الحصول عليها من محول الطاقة وتطبيقاته لبرمجة التدريب

7.6.7. منصات القوة

7.6.7.1. أنواع وخصائص منصات القوة

7.6.7.2. المتغيرات التي تم قياسها وتقديرها باستخدام منصة القوة

7.6.7.3. نهج عملي لجدولة التدريب

7.6.8. خلايا الحمل

7.6.8.1. أنواع الخلايا وخصائصها وفوائدها

7.6.8.2. استخدامات وتطبيقات الأداء الرياضي والصحة

7.6.9. الخلايا الكهروضوئية

7.6.9.1. ميزات الجهاز والقيود

7.6.9.2. الاستخدامات والتطبيقات في الممارسة

7.6.10. تطبيقات الموبايل

7.6.10.1. وصف التطبيقات الأكثر استخدامًا في السوق: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic

7.7. الحمل الداخلي والحمل الخارجي

7.7.1. الوسائل الموضوعية للتقييم

7.7.1.1. سرعة التنفيذ

7.7.1.2. متوسط القوة الميكانيكية

7.7.1.3. مقاييس جهاز GPS

7.7.2. وسائل التقييم الذاتية

7.7.2.1. PSE

7.7.2.2. sPSE

7.7.2.3. نسبة الحمل المزمن / الحاد

7.8. إعياء

7.8.1. مفاهيم عامة عن التعب والشفاء

7.8.2. التقييمات

7.8.2.1. أهداف المختبر: CK، واليوريا، والكورتيزول، إلخ.

7.8.2.2. الأهداف الميدانية: CMJ، اختبارات متساوية القياس، إلخ.

7.8.2.3. شخصية: مقاييس العافية، TQR ، إلخ.

7.8.3. إستراتيجيات التعافي: الغمر بالماء البارد، الإستراتيجيات الغذائية، التدليك الذاتي، النوم

7.9. اعتبارات للتطبيق العملي

7.9.1. اختبار القفز العمودي. تطبيقات عملية

7.9.2. الحد الأقصى / الاختبار التدريجي التدريجي دون الحد الأقصى. تطبيقات عملية

7.9.3. ملف سرعة القوة العمودية. تطبيقات عملية

وحدة 8. التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي

8.1. أساسيات التأسيس

8.1.1. معايير التكيف

8.1.1.1. متلازمة التكيف العام

8.1.1.2. قدرة الأداء الحالية، طلب التدريب

8.1.2. التعب، الأداء، التكييف، كأداة

8.1.3. مفهوم الاستجابة للجرعة وتطبيقه

8.2. المفاهيم الأساسية والتطبيقات

8.2.1. مفهوم التخطيط وتطبيقه

8.2.2. مفهوم وتطبيق الفترة الزمنية

8.2.3. مفهوم البرمجة وتطبيقها

8.2.4. مفهوم وتطبيق التحكم في الحمل

8.3. التطوير المفاهيمي للتخطيط ونماذجه المختلفة

8.3.1. أول تسجيلات التخطيط التاريخي

8.3.2. المقترحات الأولى وتحليل الأسس

8.3.3. النماذج الكلاسيكية

8.3.3.1. التقليدية

8.3.3.2. رقاص الساعة

8.3.3.3. حمولات عالية

8.4. النماذج الموجهة نحو الفردية و / أو تركيز الأحمال

8.4.1. كتل

8.4.2. حلقة ضخمة متكاملة

8.4.3. نموذج متكامل

8.4.4. ATR

8.4.5. حالة طويلة من الشكل

8.4.6. حسب الأهداف

8.4.7. اغطية هيكلية

8.4.8. التنظيم الذاتي (APRE)

8.5. النماذج الموجهة إلى الخصوصية و / أو القدرة على الحركة

8.5.1. الإدراك (أو دورة مصغرة منظمة)

8.5.2. الدوري التكتيكي

8.5.3. التطوير المشروط بقدرة الحركة

8.6. معايير البرمجة والدورة الصحيحة

8.6.1. معايير البرمجة والدورة في تدريب القوة

8.6.2. معايير البرمجة والدورة في تدريب التحمل

8.6.3. معايير البرمجة والدورات في تدريب السرعة

8.6.4. معايير "التدخل" في البرمجة والتوقيت في التدريب المتزامن

8.7. التخطيط من خلال التحكم في الحمل باستخدام جهاز GPS (GNSS)

8.7.1. أساس حفظ الجلسة للتحكم الصحيح

8.7.1.1. حساب متوسط جلسة المجموعة لتحليل الحمل الصحيح

8.7.1.2. الأخطاء الشائعة في التخزين وتأثيرها على التخطيط

8.7.2. نسبة الحمل هي وظيفة المنافسة

8.7.3. التحكم في الحمل من حيث الحجم أو الكثافة والنطاق والقيود

8.8. وحدة موضوعية تكاملية 1 (تطبيق عملي)

8.8.1. بناء نموذج حقيقي تخطيط قصير المدى

8.8.1.1. اختيار وتطبيق نموذج الفترة

8.8.1.2. تصميم البرمجة المقابلة

8.9. وحدة موضوعية تكاملية 2 (تطبيق عملي)

8.9.1. بناء تخطيط متعدد السنوات

8.9.2. بناء مخطط سنوي

وحدة 9. الميكانيكا الحيوية المطبقة على الرياضات عالية الأداء

9.1. مقدمة في الميكانيكا الحيوية

9.1.1. الميكانيكا الحيوية، مفهوم، مقدمة وموضوع الميكانيكا الحيوية

9.1.1.1. علاقتها بالتشريح الوظيفي

9.1.2. الميكانيكا الحيوية والأداء

9.1.2.1. تطبيقه في التربية البدنية والرياضة

9.1.2.2. أجزاء من الميكانيكا الحيوية والعموميات

9.1.2.3. أدوات القياس

9.1.3. معادلات الحركة: المفاهيم الأساسية والتطبيقات العملية

9.2. الحركة في بعد واحد
9.2.1. السرعة
9.2.1.1. مفهوم السرعة
9.2.1.2. متوسط السرعة
9.2.1.3. سرعة فورية
9.2.1.4. بسرعة ثابتة
9.2.1.5. متغيرة السرعة
9.2.1.6. المعادلات والوحدات
9.2.1.7. تفسير الرسوم البيانية للزمكان والسرعة والمسافة
9.2.1.8. أمثلة في الرياضة
9.2.2. التسارع
9.2.2.1. مفهوم التسارع
9.2.2.2. متوسط التسارع
9.2.2.3. تسارع فوري
9.2.2.4. تسارع مستمر
9.2.2.5. تسارع متغير
9.2.2.6. العلاقة بالسرعة عند تسارع ثابت
9.2.2.7. المعادلات والوحدات
9.2.2.8. تفسير الرسوم البيانية للتسارع والمسافة، وعلاقتها بالرسوم البيانية للسرعة والوقت
9.2.2.9. أمثلة في الرياضة
9.2.3. السقوط الحر
9.2.3.1. تسارع الجاذبية
9.2.3.2. الظروف المثالية
9.2.3.3. اختلافات الجاذبية
9.2.3.4. المعادلات
9.2.4. بيئة تصويرية
9.2.4.1. التسارع والسرعات في السقوط الحر
9.3. الحركة في الطائرة
9.3.1. السرعة
9.3.1.1. المفهوم من خلال نواقله المختصة
9.3.1.2. تفسير الرسوم البيانية. أمثلة في الرياضة
9.3.2. التسارع
9.3.2.1. المفهوم من خلال مكوناته المتجهية
9.3.2.2. تفسير الرسوم البيانية
9.3.2.3. أمثلة في الرياضة
9.3.3. حركة المقذوفات
9.3.3.1. المكونات الأساسية
9.3.3.2. السرعة الأولية
9.3.3.3. زاوية الانطلاق
9.3.3.4. الظروف المثالية. زاوية البدء لأقصى مدى
9.3.3.5. المعادلات. تفسير الرسوم البيانية
9.3.3.6. تم تطبيق الأمثلة على القفزات والرميات
9.4. حركيات الدوران
9.4.1. السرعة الزاوية
9.4.1.1. الحركة الزاوية
9.4.1.2. متوسط السرعة الزاوية
9.4.1.3. السرعة الزاوية اللحظية
9.4.1.4. المعادلات والوحدات
9.4.1.5. التفسير والأمثلة في الرياضة
9.4.2. التسارع الزاوي
9.4.2.1. التسارع الزاوي المتوسط واللحظي
9.4.2.2. المعادلات والوحدات
9.4.2.3. التفسير والأمثلة في الرياضة. تسارع زاوي ثابت
9.5. متحرك
9.5.1. قانون نيوتن الأول
9.5.1.1. تفسير
9.5.1.2. مفهوم الشامل
9.5.1.3. المعادلات والوحدات
9.5.1.4. أمثلة في الرياضة
9.5.2. قانون نيوتن الثاني
9.5.2.1. تفسير
9.5.2.2. مفهوم الوزن والاختلاف مع الكتلة
9.5.2.3. المعادلات والوحدات. أمثلة في الرياضة

9.5.3. قانون نيوتن الثالث
9.5.3.1. تفسير
9.5.3.2. المعادلات
9.5.3.3. قوة الجاذبية والطرد المركزي
9.5.3.4. أمثلة في الرياضة
9.5.4. العمل والقوة والطاقة
9.5.4.1. مفهوم العمل
9.5.4.2. المعادلات والوحدات والتفسير والأمثلة
9.5.5. القوة
9.5.5.1. المعادلات والوحدات والتفسير والأمثلة
9.5.6. معلومات عامة عن مفهوم الطاقة
9.5.6.1. أنواع الطاقة ووحداتها وتحويلها
9.5.7. الطاقة الحركية
9.5.7.1. المفهوم والمعادلات
9.5.8. الطاقة الكامنة المرنة
9.5.8.1. المفهوم والمعادلات
9.5.8.2. نظرية العمل والطاقة
9.5.8.3. تفسير الأمثلة في الرياضة
9.5.9. كمية الحركة والصدمات: تفسير
9.5.9.1. المعادلات. مركز الكتلة وحركة مركز الكتلة
9.5.9.2. الصدمات والأنواع والمعادلات والرسوم البيانية
9.5.9.3. أمثلة في ألعاب القوى
9.5.9.4. قوى الاندفاع. حساب السرعة الابتدائية للقفزة التي تعتبر تصادمًا
9.6. ديناميات الدوران
9.6.1. لحظة من الجمود
9.6.1.1. لحظة القوة والمفهوم والوحدات
9.6.1.2. ذراع الرافعة
9.6.2. الطاقة الحركية الدورانية
9.6.2.1. لحظة القصور الذاتي والمفهوم والوحدات
9.6.2.2. ملخص المعادلات
9.6.2.3. تفسير أمثلة في الرياضة
9.7. التوازن الميكانيكي الثابت
9.7.1. ناقل الجبر
9.7.1.1. العمليات بين المتجهات باستخدام الطرق الرسومية
9.7.1.2. جمع وطرح
9.7.1.3. حساب اللحظات
9.7.2. مركز الجاذبية: المفهوم، الخصائص، تفسير المعادلات
9.7.2.1. أمثلة في الرياضة. الهيئات الجامدة. نموذج جسم الإنسان
9.8. التحليل الميكانيكي الحيوي
9.8.1. تحليل المشي العادي والجري
9.8.1.1. مراحل مركز الكتلة والمعادلات الأساسية
9.8.1.2. أنواع السجلات الحركية والقياسية
9.8.1.3. الرسومات ذات الصلة
9.8.1.4. علاقات الرسوم البيانية بالسرعة
9.8.2. يقفز في الرياضة
9.8.2.1. تحلل الحركة
9.8.2.2. مركز الجاذبية
9.8.2.3. المراحل
9.8.2.4. مسافات المكون ومرتفعاته
9.9. تحليلات الفيديو
9.9.1. متغيرات مختلفة تقاس من خلال تحليل الفيديو
9.9.2. الخيارات التكنولوجية لتحليل الفيديو
9.9.3. أمثلة عملية
9.10. حالات عملية
9.10.1. التحليل الميكانيكي الحيوي للتسارع
9.10.2. التحليل الميكانيكي الحيوي للسباق
9.10.3. التحليل الميكانيكي الحيوي للتباطؤ

وحدة 10. تطبيق التغذية على الأداء الرياضي العالي

10.1. استقلاب الطاقة للجهد البدني
10.1.1. المادة والطاقة: مقدمة في الديناميكا الحرارية
10.1.2. الخصائص الفيزيائية والكيميائية للمغذيات الكبيرة
10.1.3. هضم الكربوهيدرات والتمثيل الغذائي
10.1.4. الهضم والتمثيل الغذائي للدهون
10.1.5. هضم البروتين والتمثيل الغذائي
10.1.6. نظام الفوسفاجين
10.1.7. نظام حال السكر
10.1.8. نظام مؤكسد

10.1.9. التكامل الأيضي
10.1.10. تصنيف الجهد البدني
10.2. تقييم الحالة التغذوية وتكوين الجسم
10.2.1. الأساليب بأثر رجعي والمستقبل
10.2.2. نموذج ABCDE
10.2.3. التقييم السريري
10.2.4. تركيب الجسم
10.2.5. طرق غير مباشرة
10.2.6. طرق مضاعفة غير مباشرة
10.2.7. قياس امتصاص الأشعة السينية المزدوج
10.2.8. تحليل ناقلات المعاوقة الحيوية الكهربائية
10.2.9. قياس الكينانثروبومترية
10.2.10. تحليل البيانات في قياس الحركة
10.3. تقييم نفقات الطاقة
10.3.1. مكونات إجمالي نفقات الطاقة اليومية
10.3.2. معدل الأيض الأساسي وإنفاق الطاقة أثناء الراحة
10.3.3. التأثير الحراري للغذاء
10.3.4. إنفاق NEAT والطاقة بسبب المجهود البدني
10.3.5. تقنيات لقياس إنفاق الطاقة
10.3.6. المسعر غير المباشر
10.3.7. تقدير نفقات الطاقة
10.3.8. بعد العمليات الحسابية
10.3.9. توصيات عملية
10.4. تغذية كمال الأجسام وإعادة تكوين الجسم
10.4.1. خصائص كمال الاجسام
10.4.2. تغذية من أجل Bulking
10.4.3. تغذية للضبط
10.4.4. التغذية بعد المنافسة
10.4.5. المكملات الفعالة
10.4.6. إعادة تشكيل الجسم
10.4.7. استراتيجيات التغذية
10.4.8. توزيع المغذيات الكبرى
10.4.9. Diet Breaks, Refeeds والقيود المتقطعة
10.4.10. مبادئ وأخطار علم الصيدلة
10.5. التغذية في رياضات القوة
10.5.1. خصائص الرياضات الجماعية
10.5.2. متطلبات الطاقة
10.5.3. متطلبات البروتين
10.5.4. توزيع الكربوهيدرات والدهون
10.5.5. التغذية لرفع الأوزان الأولمبية
10.5.6. التغذية لسباقات السرعة
10.5.7. التغذية لPowerlifting
10.5.8. التغذية في رياضة القفز والرمي
10.5.9. التغذية في الرياضات القتالية
10.5.10. الخصائص المورفولوجية للرياضي
10.6. التغذية في الرياضات الجماعية
10.6.1. خصائص الرياضات الجماعية
10.6.2. متطلبات الطاقة
10.6.3. التغذية قبل الموسم
10.6.4. التغذية في المنافسة
10.6.5. التغذية قبل وأثناء وبعد المباراة
10.6.6. استبدال السوائل
10.6.7. توصيات لأقسام أقل
10.6.8. تغذية كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة
10.6.9. تغذية الرجبي والهوكي والبيسبول
10.6.10. الخصائص المورفولوجية للرياضي
10.7. التغذية في رياضات التحمل
10.7.1. خصائص رياضات التحمل
10.7.2. متطلبات الطاقة
10.7.3. تعويض الجليكوجين الفائق
10.7.4. تجديد الطاقة أثناء المنافسة
10.7.5. استبدال السوائل
10.7.6. المشروبات الرياضية والحلويات
10.7.7. التغذية لركوب الدراجات
10.7.8. تغذية السباقات والماراثون
10.7.9. التغذية للترياتلون

10.7.10. التغذية للطرائق الأولمبية الأخرى

10.8. معينات توليد الطاقة الغذائية

10.8.1. أنظمة التصنيف

10.8.2. الكرياتين

10.8.3. مادة الكافيين

10.8.4. النترات

10.8.5. β- ألانين

10.8.6. بيكربونات الصوديوم والفوسفات

10.8.7. مكملات البروتين

10.8.8. الكربوهيدرات المعدلة

10.8.9. مستخلصات عشبية

10.8.10. المكملات الملوثة

10.9. اضطرابات الأكل والإصابات الرياضية

10.9.1. فقدان الشهية

10.9.2. الشره المرضي العصبي

10.9.3. هوس الغذاء الصحي وتشوه العضلات

10.9.4. اضطراب الشراهة عند الأكل والتطهير

10.9.5. متلازمة نقص الطاقة النسبي

10.9.6. نقص المغذيات الدقيقة

10.9.7. التثقيف الغذائي والوقاية

10.9.8. الإصابات الرياضية

10.9.9. التغذية أثناء إعادة التأهيل الجسدي

10.10. التطورات والأبحاث في مجال التغذية الرياضية

10.10.1. علم الوراثة الغذائية

10.10.2. علم المورثات الغذائية

10.10.3. تشكيل الجراثيم

10.10.4. البروبيوتيك والبريبايوتكس في الرياضة

10.10.5. المنتجات الناشئة

10.10.6. بيولوجيا الأنظمة

10.10.7. التصاميم غير التجريبية

10.10.8. التصاميم التجريبية

10.10.9. المراجعات المنهجية والتحليلات التلوية

05

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 مثلمجلة 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 يرسي 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 هارفارد.

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٪ استنادًا 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 طليعية مصممة لتدريب مديري المستقبل. هذه الطريقة ، في طليعة التعليم العالمي ، تسمى إعادة التعلم.

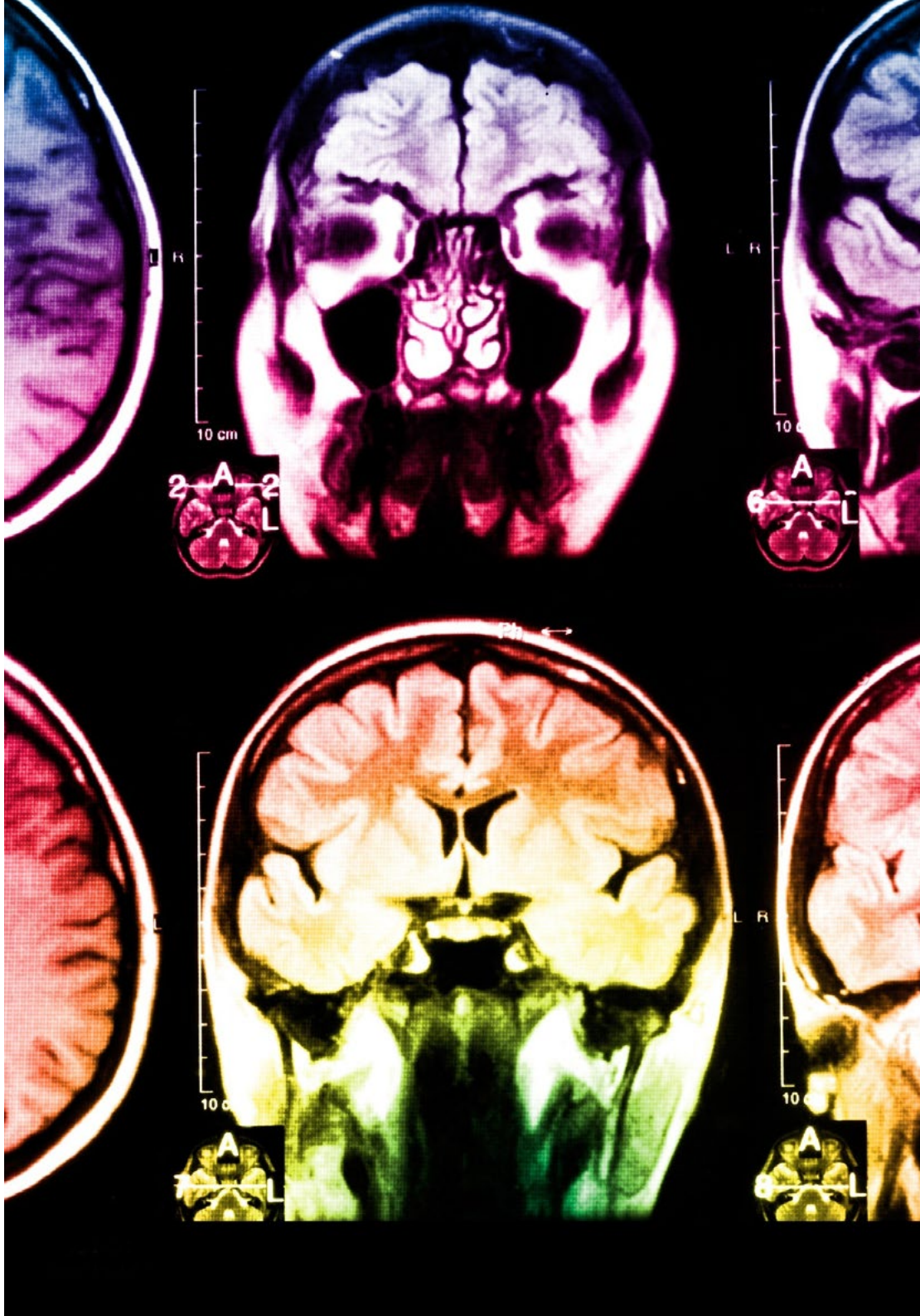
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة بالإسبانية المرخصة لاستخدام هذه الطريقة الناجحة. في عام 2019 ، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا (جودة التدريس ، جودة المواد ، هيكل الدورة ، الأهداف ...) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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 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 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 لنكون 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 للطالب.

فصول الماجستير

هناك أدلة علمية على فائدة ملاحظة طرف ثالث من الخبراء.

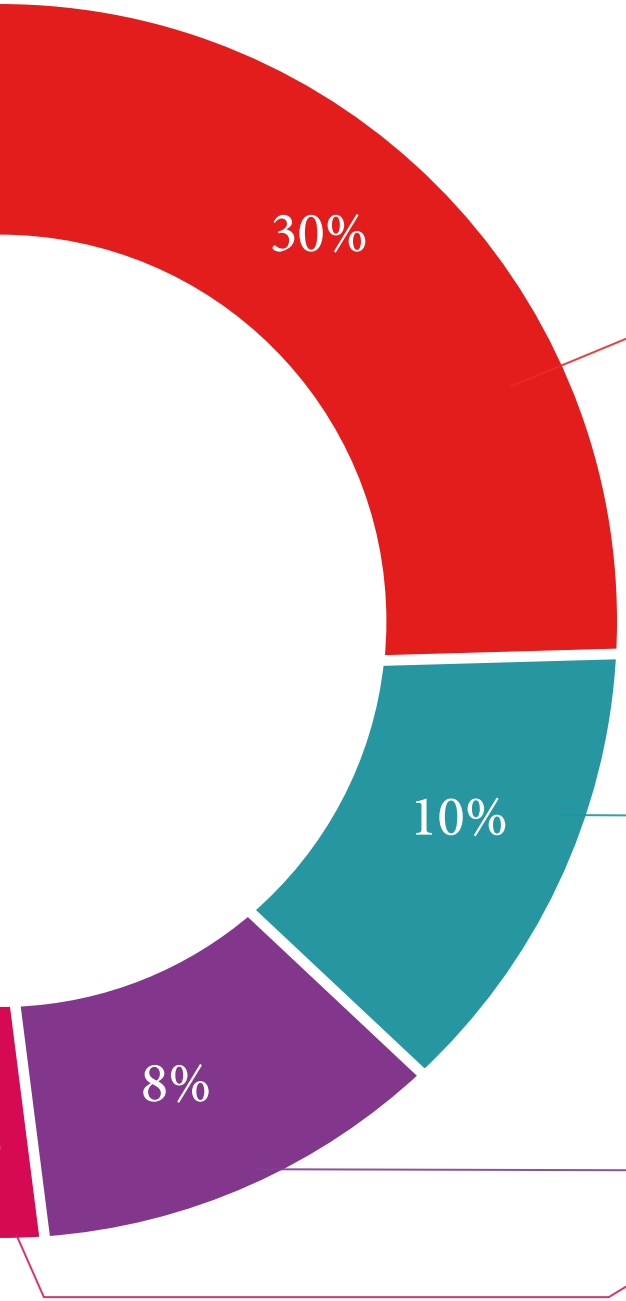
ما يسمى التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة ، ويولد الأمان في القرارات الصعبة في المستقبل.

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 وتدريسها من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.

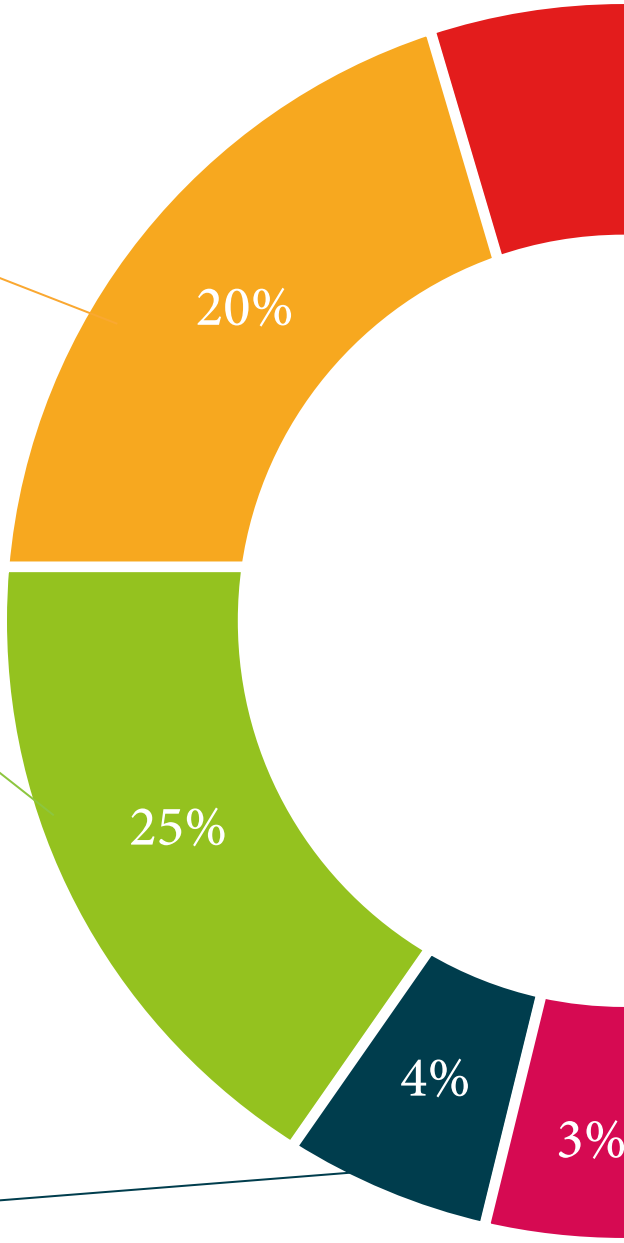
ملخصات تفاعلية

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 كـ "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 والتقويم الذاتي بحيث يتحقق الطالب بهذه الطريقة من كيفية تحقيقه لأهدافه.



07

المؤهل العلمي

تضمن درجة الماجستير الخاص في الرياضي العالي، بالإضافة إلى التدريب الأكثر صرامة وحداثة ، الحصول على درجة الماجستير الصادرة عن جامعة TECH التكنولوجية.

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

تحتوي درجة الماجستير الخاص في الأداء الرياضي العالي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحداثة في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي *، مع إقرار الاستلام، علىدرجة الماجستير الخاص الصادرةعن جامعة *TECH* التكنولوجية

سيعبر المؤهل الصادر عن جامعة *TECH* التكنولوجية عن الدرجات التي تم الحصول عليها في درجة الماجستير الخاص، وسيستوفي المتطلبات التي تطلبها عادةً مكاتب التوظيف ولجان الإمتحانات وتقييم الوظائف المهنية.

المؤهل العلمي: ماجيستير خاص في الأداء الرياضي العالي

عدد الساعات الرسمي: *1.500* ساعة.

معتمد من قبل *NBA*

الجامعة التكنولوجية

تمنح هذا

الدبلوم

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

الماجستير الخاص

في

الأداء الرياضي العالي

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ ٦٠ ECTS(نظام تحويل وتراكم الاعتماد الأوزوبي) ويعادل ١٥٠٠ ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة

تيك مؤسسة خاصة للتعليم العالي معتمدة من وزارة التعليم العام منذ ٢٨ يونيو ٢٠١٨

في تاريخ ١٧ يونيو ٢٠٢٠

بروفيسور/ تيري جيفارا نافارّو
رئيس الجامعة

الماجيستير الخاص في الأداء الرياضي العالي

التوزيع العام للخطة الدراسية

نوع المادة	عدد الساعات
(OB) إجباري	1.500
(OP) إختياري	0
(PR) الممارسات الخارجية	0
(TFM) مشروع تخرج الماجيستير	0
الإجمالي	1.500

التوزيع العام للخطة الدراسية

الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات
١٠	فسيولوجيا التمرين والنشاط البدني	إجباري	150
١٠	الإحصاء المطبق على الأداء والبحث	إجباري	150
١٠	تدريب القوة، من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
١٠	تدريب السرعة من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
١٠	تدريب المقاومة من النظرية إلى التطبيق	إجباري	150
١٠	التنقل، من النظرية إلى الأداء	إجباري	150
١٠	تقييم الأداء الرياضي	إجباري	150
١٠	.التخطيط المطبق على الأداء الرياضي العالي	إجباري	150
١٠	الميكانيكا الحيوية المطبقة على الرياضات عالية الأداء	إجباري	150
١٠	تطبيق التغذية على الأداء الرياضي العالي	إجباري	150

الجامعة التكنولوجية

بروفيسور/ تيري جيفارا نافارّو
رئيس الجامعة

*شهادة لاهاي أبوستيل. في حالة احتياج الطالب لشهادته الورقية للحصول على تصديق لاهاي، ستتخذ جامعة TECH EDUCATION الخطوات المناسبة للحصول عليها بتكلفة إضافية بالإضافة إلى تكاليف الشحن للدبلومة المصدق عليها.

الجامعة التيكنولوجية

ماجستير خاص

الأداء الرياضي العالي

- طريقة التدريس: **أونلاين**
- مدة الدراسة: **12 شهر**
- المؤهل الجامعي من: **TECH الجامعة التكنولوجية**
- عدد الساعات المخصصة للدراسة: **16 ساعات أسبوعيًا**
- مواعيد الدراسة: **وفقًا لوتيرتك الخاصّة**
- الامتحانات: **أونلاين**

ماجستير خاص

الأداء الرياضي العالي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

tech الجامعة التيكنولوجية