

شهادة الخبرة الجامعية تصميم برامج للتمارين البدنية في أمراض مختلفة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

تصميم برامج للتمارين البدنية

في أمراض مختلفة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-design-physical-exercise-programs-various-pathologies

الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 22

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 16

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 30

01 المقدمة

هناك العديد من الأمراض التي يمكن تحقيق تحسينات ملحوظة فيها من خلال تغيير نمط الحياة. تعتبر النظم الغذائية الصحية والتمارين البدنية الكافية مفتاح تحقيق التغيير الجسدي، وبالتالي، التمتع بصحة ونوعية حياة أفضل. في هذا البرنامج، نريد تخصيص مدربين شخصيين في تصميم إجراءات محددة للأشخاص الذين يعانون من أمراض مختلفة، بطريقة تزيد من قدرتهم على النجاح مع مستخدميهم.



يتطلب تصميم برامج التمرين درجة عالية من التخصص لتكييفها مع احتياجات كل مستخدم



تحتوي هذه شهادة الخبرة الجامعية في تصميم برامج للتمارين البدنية في أمراض مختلفة على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حدائته في السوق. ومن أبرز ميزاتنا:

- ◆ تطوير العديد من الحالات العملية التي يقدمها متخصصون في التدريب الشخصي
- ◆ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها بها، المعلومات الأساسية للممارسة المهنية
- ◆ التدريبات حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ◆ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار
- ◆ تركيزه الخاص على المنهجيات المبتكرة في التدريب الشخصي
- ◆ الدروس النظرية، أسئلة للخبراء، منتديات مناقشة حول موضوعات مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ◆ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

تم إنشاء البرنامج بهدف تدريب المدربين الشخصيين الذين يعملون مع أشخاص يعانون من أمراض مختلفة، بحيث تساعدهم التمارين البدنية في التغلب على مرضهم أو، على الأقل، تحسين نوعية حياتهم.

يتضمن تصميم برامج التدريب سلسلة من اتخاذ القرار فيما يتعلق بالعمليات المختلفة: التخطيط والفترة الزمنية والبرمجة والوصفات الطبية. في شهادة الخبرة الجامعية هذه، سيتم الكشف عن جميع المعايير، بناءً على الأدلة، والتي يجب استخدامها لاتخاذ قرارات تنفيذية فيما يتعلق بالعمليات المذكورة، وبهذه الطريقة، تكون قادرة على تصميم برامج تدريب فردية لكل فرد والأمراض الخاص به.

على وجه التحديد، سيتم التركيز على تصميم برامج تمارين للحمل، وكذلك للمراحل العمرية المختلفة: الطفل والمراهق وكبار السن. بهذه الطريقة، في حالة النساء الحوامل، ستتم دراسة التكييفات المورفوفيزيولوجية المختلفة التي يتم ملاحظتها، مع التركيز على تأثيرها على خطط التمارين البدنية. ستكون التعديلات والعناية بالوضعية ضرورية، بالإضافة إلى تعديلات التحكم في الحركة مع تقدم الحمل.

في حالة الأطفال والبالغين، ستتم دراسة الخصائص الرئيسية لكل مرحلة من هذه المراحل بناءً على التغيرات الشكلية والوظيفية، ونسبة حدوث علوم الأعصاب والتغذية بهدف تحديد مواعيد جلسات تدريبية تراعي خصوصية عبء العمل.

للتدريب في هذا المجال، صممت TECH هذه الخبرة الجامعية، التي تحتوي على موضوعات من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتربوية، والتي تهدف إلى تحويل الطلاب إلى محترفين ناجحين، باتباع أعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. بالإضافة إلى ذلك، نظرًا لأنه تدريب عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر، ولكن يمكنه الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم، وتحقيق التوازن بين عمله أو حياته الشخصية مع الأكاديمية.

تعمّق في دراسة خبرة جامعية عالية المستوى وحسّن مهاراتك كمدرّب شخصي



يسمح لك هذا البرنامج بالتدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

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

شهادة الخبرة الجامعية هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، ستحصل على شهادة الخبرة الجامعية من *TECH*

وهي تضم في هيئة التدريس مهنيين ينتمون إلى مجال علوم الرياضة، والذين يصبون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من جمعيات مرجعية وجامعات مرموقة.

محتوى الوسائط المتعددة خاصتها، الذي تم تطويره بأحدث التقنيات التعليمية، سيسمح للمهني بالتعلم حسب السياق، بما معناه، بيئة محاكاة ستوفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام مبتكر من مقاطع الفيديو التفاعلية التي صنعها خبراء مشهورون في تصميم برامج التمارين للأشخاص الذين يعانون من أمراض مختلفة، وذوي خبرة كبيرة.



02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي، بحيث يمكن لمتخصص العلوم الرياضية إتقان تطبيق التدريب العلاجي الشخصي بطريقة عملية ودقيقة.

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



الأهداف العامة



- ◆ فهم المتغيرات المختلفة للتدريب وتطبيقه على الأشخاص المصابين بالأمراض
- ◆ تقديم رؤية واسعة لعلم الأمراض وخصائصه الأكثر صلة
- ◆ الحصول على لمحة عامة عن الأمراض الأكثر شيوعاً في المجتمع
- ◆ فهم أكثر العوامل ذات الصلة التي تسبب المرض من أجل منع ظهور الأمراض المصاحبة أو المرض نفسه
- ◆ التعرف على موانع الاستعمال الموجودة في الأمراض المختلفة لتجنب الآثار العكسية المحتملة للتمرين البدني

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



الأهداف المحددة



الوحدة 1. المعايير العامة لتصميم برامج التمارين البدنية في مجموعة سكانية خاصة

- ◆ فهم أهم متغيرات التدريب لمعرفة كيفية تطبيقها بطريقة فردية بعمق
- ◆ إدارة المعايير العامة لتصميم برامج التمارين البدنية للأشخاص المصابين بعلم الأمراض
- ◆ الحصول على الأدوات اللازمة لتطوير تخطيط التدريب المصمم خصيصًا لاحتياجات العميل

الوحدة 2. التمرين البدني والحمل

- ◆ إدارة التغيرات الشكلية في عملية الحمل
- ◆ فهم الجوانب البيولوجية النفسية الاجتماعية للحمل بعمق
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية في المرأ الحامل

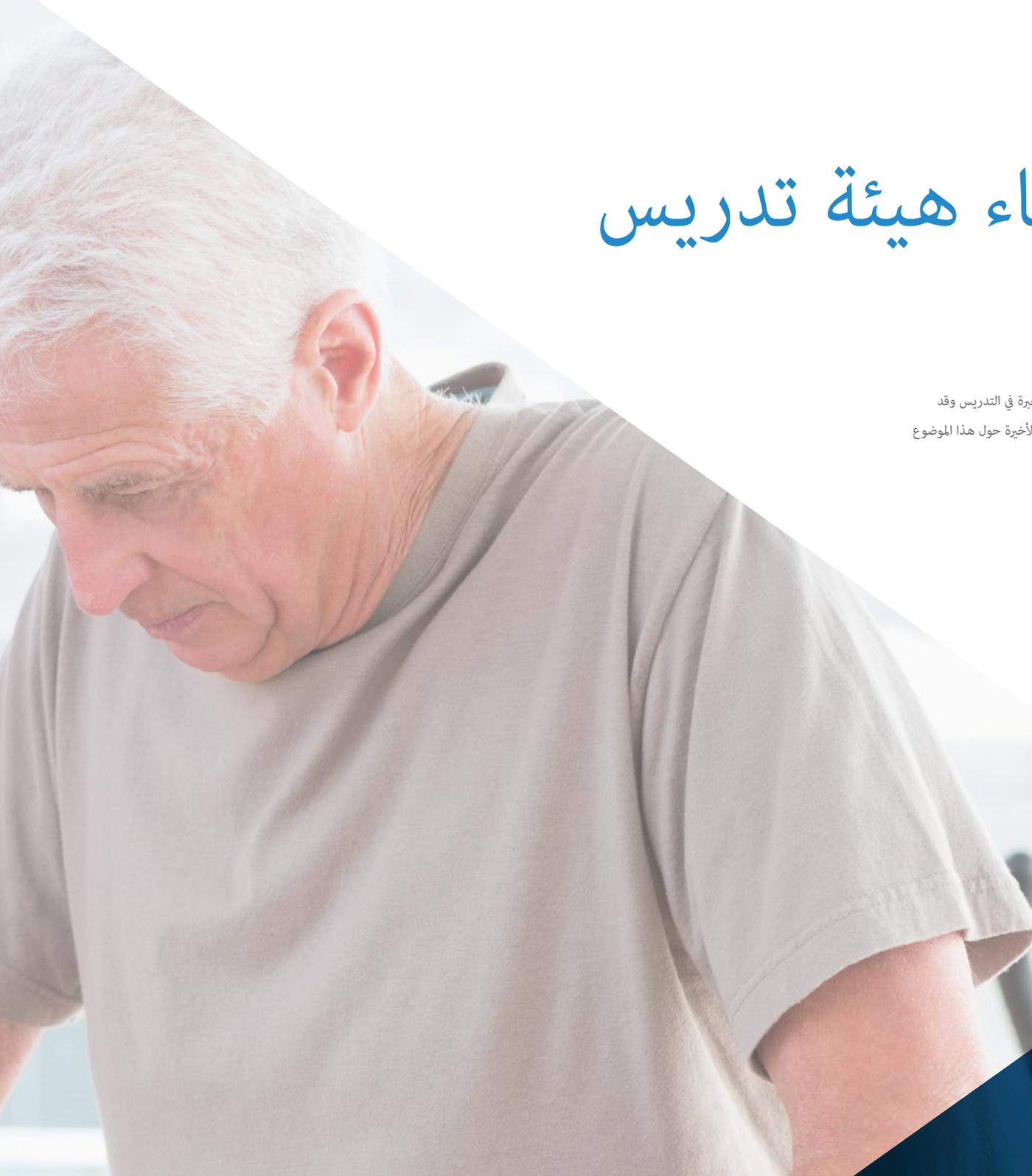
الوحدة 3. التمارين البدنية لدى الأطفال الطفل والمراهق وكبار السن

- ◆ فهم الجوانب النفسية الاجتماعية للأطفال والمراهقين وكبار السن بعمق
- ◆ التعرف على خصوصيات كل فئة عمرية ونهجها الخاص
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية في الأطفال والمراهقين وكبار السن



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا في التمرين الشخصي، بمكانة واسعة في المهنة، وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بتطوير شهادة الخبرة الجامعية هذه مع التحديثات الأخيرة حول هذا الموضوع والتي ستتيح لك التدريب وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.



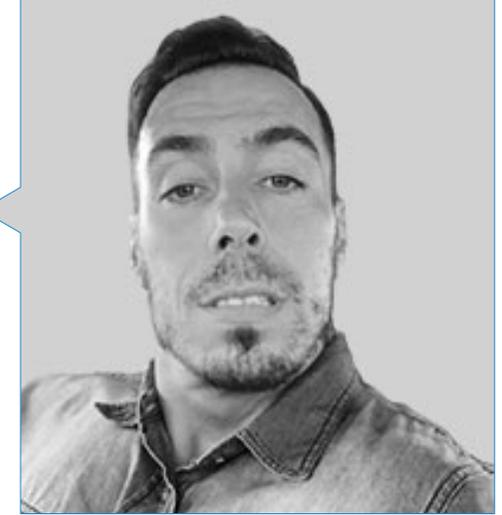


تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً"



د. Rubina, Dardo

- ♦ متخصص رياضي عالي الأداء
- ♦ الرئيس التنفيذي لمشروع الاختبار والتدريب
- ♦ مدرب اللياقة البدنية في مدرسة Moratalaz الرياضية
- ♦ مدرس التربية البدنية في كرة القدم والتشريع في CENAFE مدارس Carlet
- ♦ منسق الاعداد البدني في هوكي العشب في نادي الجمباز والمبارزة. بونوس أيريس
- ♦ دكتوراه في الرياضات عالية الأداء
- ♦ محاضرة جامعية في الدراسات البحثية المتقدمة من جامعة Castilla-La Mancha
- ♦ ماجستير في الرياضات عالية الأداء من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان المصابين بأمراض من جامعة برشلونة
- ♦ فني كمال الأجسام للمنافسة من قبل اتحاد إكستريمادورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في الكشافة الرياضية والقياس الكمي لحمل التدريب مع تخصص في كرة القدم وعلوم الرياضة من جامعة Melilla
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في كمال الأجسام المتقدم من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في التغذية المتقدمة من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- ♦ متخصص في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية
- ♦ شهادة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني من جامعة Arizona State University



الأساتذة

أ. Renda, Juan Manuel

- ♦ أخصائي الإعداد البدني
- ♦ مدرس تربية بدنية
- ♦ بكالوريوس في التربية البدنية من جامعة San Martín الوطنية العامة
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء من المعهد الجامعي HA Barceló
- ♦ ماجستير في التربية البدنية من جامعة Lomas de Zamora الوطنية

أ. Ávila, María Belén

- ♦ أخصائية علم النفس والتغذية
- ♦ أخصائية نفسية وتغذية بممارسة خاصة
- ♦ قسم التغذية والسكر بمراكز مختلفة
- ♦ أخصائية تغذية في الاتحاد الأرجنتيني للسكري
- ♦ عضوة اللجنة العلمية لعلم النفس في مستشفى Clínicas José de San Martín
- ♦ أخصائية تغذية في اللجنة العلمية لجمعية مرضى السكري الأرجنتينية المسنين
- ♦ عالمة النفس الرياضي لنادي Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ أستاذة التربية الرياضية الوطنية
- ♦ بكالوريوس في علم النفس
- ♦ بكالوريوس في الرياضات عالية الأداء
- ♦ تخصص في علم النفس الرياضي
- ♦ برنامج علاجي شامل لعلاج زيادة الوزن والسمنة من قبل مركز CINME لأبحاث التمثيل الغذائي
- ♦ أستاذة معتمدة لمرض السكري

أ. Supital, Raúl Alejandro

- ♦ طبيب فيزيائي متخصص في النشاط البدني والصحة والميكانيكا الحيوية
- ♦ مدير المركز المتكامل للوقاية والتأهيل CIPRES
- ♦ مستشار الشبكة العالمية للتربية البدنية والرياضة ومقرها برشلونة
- ♦ رئيس قسم العلوم البيولوجية في ISEF 1 Romero Brest
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء من جامعة بوينس آيرس

أ. Crespo, Guillermo Javier

- ♦ منسق gimnasio Club Body (بوينس آيرس)
- ♦ مدرب مساعد في برنامج الكشف والتطوير لرفع الأثقال للشباب التابع لجمعية Calabresa، صالة سان كارلوس للألعاب الرياضية، التابعة لمراكز التدريب الفيدرالية التابعة لاتحاد رفع الأثقال الأرجنتيني
- ♦ منسق الجيمباز ومركز التدريب بجمعية Calabresa
- ♦ المدرب الوطني لرفع الأثقال الأولمبية وكمال الأجسام الرياضية في المعهد الأرجنتيني للرياضة، بوينس آيرس، الأرجنتين
- ♦ منسق الجيمباز ومركز التدريب بجمعية Calabresa، بوينس آيرس
- ♦ شهادة في التغذية من معهد H. A. Barceló للعلوم الصحية
- ♦ مدرب معتمد لنظام وأدوات TrainingGym Manager

أ. Masabeu, Emilio José

- ♦ أخصائي حركية عصبية
- ♦ مدرس وطني للتربية البدنية
- ♦ أستاذ في جامعة José C Paz
- ♦ أستاذ في جامعة Villa María الوطنية
- ♦ أستاذ في جامعة Lomas de Zamora
- ♦ بكالوريوس علم الحركة من جامعة بوينس آيرس

أ. Vallodoro, Eric

- ♦ متخصص رياضي عالي الأداء
- ♦ منسق مختبر الميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء في التمرين في المعهد العالي Modelo Lomas
- ♦ أستاذ التربية البدنية في المعهد العالي Modelo Lomas للرياضات عالية الأداء في جامعة Lomas de Zamora الوطنية
- ♦ الأستاذ الرسمي في هيئة أعضاء التدريس: "تعليم المستوى الثانوي" و"تعليم التدريب الرياضي" و"ممارسة التدريس" في Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ تخرج كمدرس تربية بدنية في Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ ماجستير في النشاط البدني والرياضة. جامعة Avellaneda الوطنية. تنبؤ
- ♦ درجة الماجستير في تدريب وتنمية الأطفال والشباب. الترويج الأول. جامعة Lomas de Zamora الوطنية - أطروحة

الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية، مدركين أهمية التعليم الجيد اليوم في مجال التدريب الشخصي؛ وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.



لدينا البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق. نريد أن نضع أفضل تخصص
في متناول يدك"



الوحدة 1. المعايير العامة لتصميم برامج التمارين البدنية في مجموعة سكانية خاصة

- 1.1. تصميم برامج تمارين خاصة بالسكان
 - 1.1.1. الاختصاصات والبروتوكولات: من التشخيص إلى التدخل
 - 2.1.1. تعدد التخصصات وتعدد التخصصات كأساس لعملية التدخل من خلال ممارسة الرياضة البدنية في مجموعة خاصة من السكان
- 2.1. المبادئ العامة للتدريب وتطبيقه في مجال الصحة
 - 1.2.1. مبادئ التكيف (البداة والتطوير)
 - 2.2.1. مبادئ ضمانات التكيف
 - 3.2.1. مبادئ خصوصية التكيف
- 3.1. تخطيط التدريب في فئة خاصة من السكان
 - 1.3.1. مرحلة التخطيط I
 - 2.3.1. مرحلة التخطيط II
 - 3.3.1. مرحلة التخطيط III
- 4.1. أهداف التدريب في برامج اللياقة الصحية
 - 1.4.1. تدريب القوة
 - 2.4.1. تدريب التحمل
 - 3.4.1. تدريب المرونة / ADM
- 5.1. التقييم التطبيقي
 - 1.5.1. التقييم التشخيصي كأداة للتحكم في حمل التدريب
 - 2.5.1. التقييمات المورفولوجية والوظيفية
 - 3.5.1. البروتوكول وأهميته. سجل البيانات
 - 4.5.1. معالجة البيانات التي تم الحصول عليها والاستنتاجات والتطبيق العملي للتدريب
- 6.1. برمجة التدريب في مجتمع خاص: متغيرات التدخل (I)
 - 1.6.1. تعريف مفهوم حمل التدريب
 - 2.6.1. تردد التدريب
 - 3.6.1. حجم التدريب
- 7.1. برمجة التدريب في مجتمع خاص: متغيرات التدخل (II)
 - 1.7.1. كثافة التدريب المستهدفة
 - 2.7.1. كثافة التدريب الذاتي
 - 3.7.1. استعادة التدريب وكثافته

- 8.1. وصفة التدريب في فئة سكانية خاصة: متغيرات التدخل (I)
 - 1.8.1. اختيار التدريبات التدريبية
 - 2.8.1. ترتيب التمارين التدريبية
 - 3.8.1. أنظمة التدريب
- 9.1. وصفة التدريب في فئة سكانية خاصة: متغيرات التدخل (II)
 - 1.9.1. طرق تدريب القوة
 - 2.9.1. طرق تدريب المقاومة
 - 3.9.1. طرق التدريب المتزامنة في المجال الصحي
 - 4.9.1. طريقة التدريب HIIT في مجال الصحة
 - 5.9.1. طرق تدريب المرونة / ADM
 - 6.9.1. التحكم في حمل التدريب الداخلي والخارجي
- 10.1. تصميم الدورات التدريبية
 - 1.10.1. مرحلة التحضير للتدريب
 - 2.10.1. المرحلة الرئيسية من التدريب
 - 3.10.1. مرحلة التعافي من التدريب
 - 4.10.1. الاستنتاجات النهائية واختتام الوحدة 1

الوحدة 2. التمرين البدني والحمل

- 1.2. تعديلات وظيفية للمرء أثناء فترة الحمل
 - 1.1.2. مفهوم الحمل
 - 2.1.2. نمو الجنين
 - 3.1.2. التعديلات الوظيفية الرئيسية
 - 1.3.1.2. تغييرات في تكوين الجسم مع زيادة الوزن
 - 2.3.1.2. تعديل في نظام القلب والأوعية الدموية
 - 3.3.1.2. تعديلات في الجهاز البولي والإخراجي
 - 4.3.1.2. تعديلات الجهاز العصبي
 - 5.3.1.2. تعديلات في الجهاز التنفسي
 - 6.3.1.2. تعديلات في النسيج الظهاري

- 8.2. جدول تدريبات المقاومة
 - 1.8.2. طريقة العمل البدني منخفضة التأثير
 - 2.8.2. جرعة العمل الأسبوعي
- 9.2. العمل الوضعي والتحضير للولادة
 - 1.9.2. تمارين قاع الحوض
 - 2.9.2. تمارين الوضعية
- 10.2. العودة إلى النشاط البدني بعد الولادة
 - 1.10.2. فترة الخروج الطبي والشفاء
 - 2.10.2. رعاية لبدء النشاط البدني
 - 3.10.2. الاستنتاجات واختتام الوحدة 2

الوحدة 3. التمارين البدنية لدى الأطفال والمراهقين وكبار السن

- 1.3. نهج ممارسة الرياضة البدنية عند الأطفال والمراهقين
 - 1.1.3. النمو والنضج والتطور
 - 2.1.3. التطور والفردية: العمر الزمني مقابل العمر البيولوجي
 - 3.1.3. المراحل الحساسة
 - 4.1.3. تطوير طويل المدى (long term athlete development)
- 2.3. تقييم اللياقة البدنية لدى الأطفال والمراهقين
 - 1.2.3. بطاريات التقييم الرئيسية
 - 2.2.3. تقييم قدرات التنسيق
 - 3.2.3. تقييم القدرات الشرطية
 - 4.2.3. التقييمات المورفولوجية
- 3.3. برمجة التمارين البدنية لدى الأطفال والمراهقين
 - 1.3.3. تدريب قوة العضلات
 - 2.3.3. تدريب اللياقة الهوائية
 - 3.3.3. تدريب السرعة
 - 4.3.3. تدريب المرونة
- 4.3. علوم الأعصاب ونمو الطفل والمراهق
 - 1.4.3. التعلم العصبي في الطفولة
 - 2.4.3. المهارات الحركية. أساس الذكاء
 - 3.4.3. الانتباه والعاطفة. تعلم الطفل
 - 4.4.3. علم الأعصاب والنظرية اللاجينية في التعلم

- 2.2. الفيزيولوجيا المرضية المرتبطة بالحمل
 - 1.2.2. تعديل كتلة الجسم
 - 2.2.2. تعديل مركز الثقل والتكيفات الوضعية ذات الصلة
 - 3.2.2. التكيفات القلبية التنفسية
 - 4.2.2. التكيفات الدموية
 - 1.4.2.2. حجم الدم
 - 5.2.2. تعديلات الجهاز الحركي
 - 6.2.2. متلازمة الخافض للضغط
 - 7.2.2. التغيرات المعدية المعوية والكلية
 - 1.7.2.2. حركية الجهاز الهضمي
 - 2.7.2.2. الكلى
- 3.2. التأق الحركي وفوائد ممارسة الرياضة عند النساء الحوامل
 - 1.3.2. الحرص على أن تؤخذ في الاعتبار أثناء أنشطة الحياة اليومية
 - 2.3.2. العمل البدني الوقائي
 - 3.3.2. الفوائد والاجتماعي لممارسة الرياضة البدنية
- 4.2. مخاطر وموانع ممارسة الرياضة عند الحوامل
 - 1.4.2. موانع مطلقة لممارسة الرياضة البدنية
 - 2.4.2. الموانع النسبية لممارسة الرياضة البدنية
 - 3.4.2. الاحتياطات الواجب مراعاتها طوال فترة الحمل
- 5.2. التغذية عند الحوامل
 - 1.5.2. زيادة الوزن من كتلة الجسم مع الحمل
 - 2.5.2. متطلبات الطاقة طوال فترة الحمل
 - 3.5.2. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
- 6.2. التخطيط التدريبي للحوامل
 - 1.6.2. التخطيط للربع الأول
 - 2.6.2. تخطيط الفصل الثاني
 - 3.6.2. تخطيط الربع الثالث
- 7.2. جدول تدريب العضلات والعظام
 - 1.7.2. التحكم الحركي
 - 2.7.2. تمدد وإرخاء العضلات
 - 3.7.2. عمل اللياقة العضلية

- 5.3. نهج ممارسة الرياضة البدنية عند كبار السن
 - 1.5.3. عملية الشيخوخة
 - 2.5.3. التغيرات الوظيفية لدى كبار السن
 - 3.5.3. أهداف ممارسة الرياضة البدنية عند كبار السن
 - 4.5.3. فوائد التمارين الرياضية عند كبار السن
- 6.3. تقييم الشيخوخة الشامل
 - 1.6.3. اختبار القدرات التنسيقية
 - 2.6.3. مؤشر Katz للاستقلال في أنشطة الحياة اليومية
 - 3.6.3. اختبار القدرات التكيفية
 - 4.6.3. الهشاشة والضعف عند كبار السن
- 7.3. متلازمة عدم الاستقرار
 - 1.7.3. وفيات السقوط لدى كبار السن
 - 2.7.3. الكشف عن المرضى المعرضين للخطر دون سقوط سابق
 - 3.7.3. عوامل الخطر للسقوط في كبار السن
 - 4.7.3. متلازمة ما بعد السقوط
- 8.3. التغذية عند الأطفال والمراهقين وكبار السن
 - 1.8.3. المتطلبات الغذائية لكل مرحلة عمرية
 - 2.8.3. زيادة انتشار سمنة الأطفال ومرض السكري من النوع II لدى الأطفال
 - 3.8.3. ارتباط الأمراض التنكسية باستهلاك الدهون المشبعة
 - 4.8.3. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
- 9.3. علوم الأعصاب وكبار السن
 - 1.9.3. تكوين الخلايا العصبية والتعلم
 - 2.9.3. الاحتياطي المعرفي لدى كبار السن
 - 3.9.3. يمكننا أن نتعلم دائماً
 - 4.9.3. الشيخوخة ليست مرادفاً للمرض
 - 5.9.3. مرض الزهايمر ومرض باركنسون، قيمة النشاط البدني
- 10.3. برمجة التمارين البدنية عند كبار السن
 - 1.10.3. تدريب القوة والعضلات
 - 2.10.3. تدريب اللياقة الهوائية
 - 3.10.3. التدريب المعرفي
 - 4.10.3. القدرات التدريبية التنسيقية
 - 5.10.3. الاستنتاجات واختتام الوحدة 3

تجربة تدريبيية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني

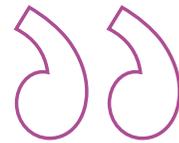


المنهجية

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

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





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



منهج دراسة الحالة لوضع جميع محتويات المنهج في سياقها المناسب

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



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

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

منهج تعلم مبتكرة ومختلفة

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

يعدك برنامجنا هذا لمواجهة تحديات جديدة
في بيئات غير مستقرة ولتحقيق النجاح في حياتك المهنية "

كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخداماً من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب، بل اعتمد منهج دراسة الحالة على تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تحديد هذه المنهجية كمنهج قياسي للتدريس في جامعة هارفارد.

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في منهج دراسة الحالة، وهو منهج تعلم موجه نحو الإجراءات المتخذة لحل الحالات. طوال البرنامج، سيواجه الطلاب عدة حالات حقيقية. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والجدال والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



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

منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الإنترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الإنترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*.



في عام 2019، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية متفوقين بذلك على جميع الجامعات الافتراضية الناطقة باللغة الإسبانية في العالم.

في TECH تتعلم بمنهجية رائدة مصممة لتدريب مدراء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

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

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

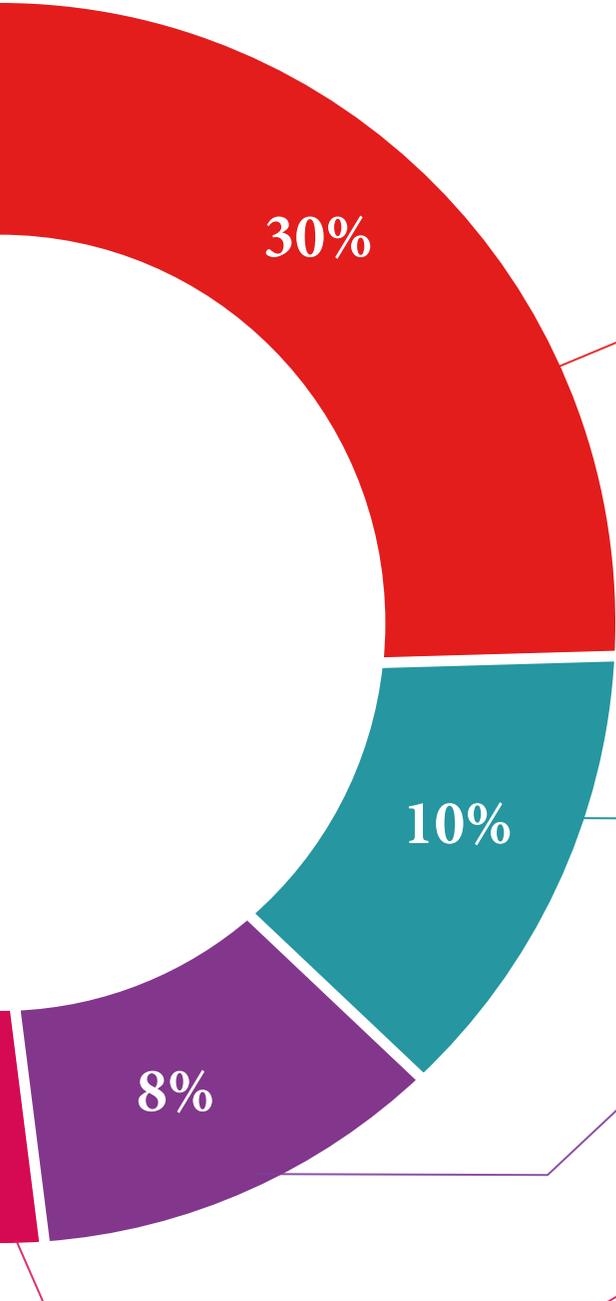
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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

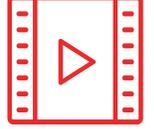
بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:



المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموماً 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 للطلاب.

المحاضرات الرئيسية



هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم.

إن مفهوم ما يسمى *Learning from an Expert* أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.

التدريب العملي على المهارات والكفاءات



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

قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية..من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.



دراسات الحالة (Case studies)

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة المختارة خصيصًا لهذا الموقف. حالات معروضة ومحللة ومدروسة من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



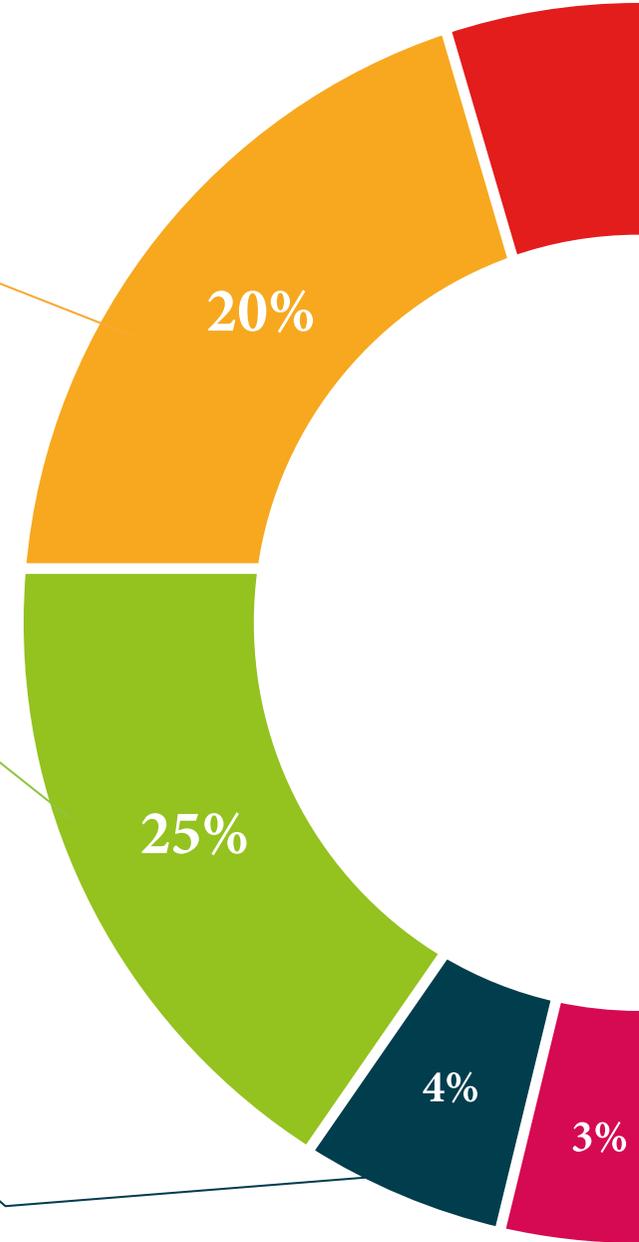
ملخصات تفاعلية

يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".



الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



المؤهل العلمي

تضمن شهادة الخبرة الجامعية في تصميم البرنامج للتمارين البدنية في أمراض مختلفة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثاً، الحصول على شهادة الخبرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.





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

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

tech الجامعة
التكنولوجية

الرعاية

التقنية

الالتزام

الابتكار

شهادة الخبرة الجامعية

تصميم برامج للتمارين البدنية

في أمراض مختلفة

« 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

المعرفة

الحاضر

الجودة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

شهادة الخبرة الجامعية تصميم برامج للتمارين البدنية في أمراض مختلفة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

