

## المنهج

### الأهداف

بتحديد الأهداف، نقدم لأنفسنا فكرة واضحة لما نريد تحقيقه بمجرد إنهاء عملية التعليم والتعلم لهذا البرنامج. ولكن أهدافنا أكثر تحديداً: ونريد كذلك أن نحدد ما سوف تحتاجه لإنجاز هذه المعرفة الجديدة التي ستساهم في أهدافك التعليمية.

ولتحقيق هذه الأهداف، عليك إكمال العملية كاملة المنصوص عليها في مراحل البرنامج المختلفة.

ومن ثم، إذا عملت بالطريقة المرجحة، ستكون في موضع جيد للوفاء بالأهداف التالية:

### الهدف العام

الفهم - بدراسة مؤشرات الحمل المختلفة - فإن معظم العوامل الهامة المطبقة، تسمح للاعب بالحصول على لياقة بدنية مثالية وتحميه من الإصابات المحتملة.

### الأهداف المحددة

- أن تصبح على دراسة بالإجراءات المناسبة للحصول على بيانات صحيحة وتحليل البيانات المترتبة أثناء أسابيع التدريب، بالتماشي مع التقدم العلمي الحديث.
- فهم العلاقات والفروق الموجودة بين طرق نسب الحمل المتعدد بغية تنفيذ التجهيز الدقيق لعملية تدريب اللاعب.
- توفير أدوات ذات صلة بنسب الأحمال ومخاطر الإصابة بما يسمح باتخاذ قرارات مناسبة في ضوء القيود والاحتمالات ذات الصلة بهذه المتغيرات.
- تحديد إجراء تطوير بيانات مناسبة باستخدام أدوات الحمل التدريبي المختلف، ومن ثم تحسين السيناريو للاعب مع الحد من احتمالية الإصابات.



## المهارات

المهارات التي نأمل في تطويرها خلال هذا البرنامج هي

### مهارات عامة

عمل المجموعة والعمل التعاوني: القدرة على التعامل مع الزملاء بغية إنجاز الأهداف المشتركة وتحقيق تعاضد نموذجي لمجموعة ذات أداء مرتفع.

قدرة التحليل / الانعكاس: القدرة على الفحص المنهجي لنواحي مختلفة من الواقع أو الموقف وإجراء تقييم هذا الموقف

الإبداعية والابتكارية، والحلول القائمة على المعرفة، والقدرة على إيجاد حلول بديلة للمشاكل القائمة بناء على معرفة رسمية.

### مهارة خاصة

- القدرة على إدارة واستخدام المعلومات من أنواع مختلفة من البيانات المختلفة لجمع البيانات ذات الصلة بنسبة الحمل الحالي: المعتاد أثناء العمليات التدريبية والمنافسة ومن ثم الحد من مخاطر الإصابة.

## معايير للمشاركة والاعتماد

### معايير المشاركة

أثناء شهر البرنامج، يتوقع من الطالب:

( ) تصفح محتويات الوسائط المتعددة لكل وحدة من وحدات البرنامج.

( ) حل التقييمات المسندة إليه في كل وحدة.

( ) تنفيذ الأنشطة المرجحة، سواء في مجموعة أو فرديا.

( ) إجراء الاختبار النهائي.

### معايير الاعتماد

بغية اعتماد هذا البرنامج، يحتاج الطلب إلى إنهاء 4 أنشطة مرجحة في البرنامج وتجاوز الاختبار النهائي. وعلى الطالب الحصول على نقاط نهائية لـ 70% أو أكثر. وهذه الدرجة ستكون المتوسط بين الأنشطة والاختبار النهائي.

## الوحدات

الوحدة التمهيديّة

الوحدة 1: التغيرات الأسبوعية

الوحدة 2: نسبة الحمل الحالي: المعتاد - المفهوم وطريقة الحساب

الوحدة 3: نسبة الحمل الحالي: المعتاد تطبيقات وقيود

الوحدة 4: المتغيرات المعدلة والوسيطّة للأحمال التدريبيّة.

