

تدريب عملي  
إعادة تأهيل الإصابات  
الرياضية وإعادة تكييفها

tech



**tech**

تدريب عملي  
إعادة تأهيل الإصابات  
الرياضية وإعادة تكييفها

# الفهرس

01

المقدمة

صفحة 4

02

لماذا تدرس برنامج التدريب العملي هذا؟

صفحة 6

03

الأهداف

صفحة 8

04

المخطط التدريسي

صفحة 10

05

أين يمكنني القيام بهذا التدريب العملي؟

صفحة 12

06

الشروط العامة

صفحة 14

07

المؤهل العلمي

صفحة 16

# المقدمة

اليوم، أدى البحث العلمي والتقدم التكنولوجي إلى تطور تقنيات جديدة لإعادة الإعادة تأهيل الإصابات الرياضية وإعادة تكييفها. نتيجة لذلك، ظهرت طرق علاجية معقدة للغاية تتطلب تحديثاً مستمراً. مع ذلك، من النادر وجود برامج ذات تصميم عملي للتعليم بالممارسة حول التطورات الجديدة في هذا المجال. على النقيض من أوجه القصور هذه، صممت TECH هذا البرنامج الأكاديمي، الذي صممه 100% وجهاً لوجه وشامل، حيث ستتاح الفرصة للمتخصص لاكتساب المهارات مباشرة. ستتم الطريقة التعليمية لمدة 3 أسابيع في مؤسسة استشفائية في طليعة الطب الرياضي، مع مرضى حقيقيين وتحت إشراف خبير من مرشد أكاديمي.



اشترك في هذا التدريب العملي وادمج في ممارستك أحدث الاتجاهات العلاجية لمقاربة الإصابات الرياضية والتعافي منها من خلال حاسة إدراك الحركة والتدريب الحركي“

في وقت قصير، طورت العلوم الطبية طرقًا وتقنيات جديدة لتشخيص وعلاج إصابات العضلات والعظام، بالإضافة إلى تطوير علاجات مبتكرة وتقييم عيوب العلاجات الحالية، مثل الارتشاحات. مع ذلك، أصبحت مواكبة هذه القضايا معقدة بالنسبة للمتخصصين بسبب نقص البرامج التعليمية في السوق التي تقدم تعليمًا عمليًا.

لهذا السبب، ابتكرت جامعة TECH طريقة دراسة تتناسب مع الواقع المهني الحالي، والتي تضمن لكل طبيب التعلم في مواقف حقيقية لمختلف المهارات الخاصة بالرعاية السريرية والغذائية والتأهيلية للرياضيين ذوي الأداء العالي. خلال 3 أسابيع، سيقضي المشاركون فترة إقامة في مستشفى مجهز بأحدث الموارد لتشخيص وعلاج الحالات الحقيقية، وستتاح لهم الفرصة لتطبيق إجراءات مبتكرة تجمع بين العلاجات المختلفة.

سيكمل الخريجون من البرنامج 120 ساعة تعليمية من الاثنين إلى الجمعة، حيث سيتمكنون من الوصول إلى أفضل مرافق المستشفى المجهزة بأحدث التقنيات والخبراء المرموقين ذوي الخبرة الواسعة في علاج الإصابات الرياضية. إضافةً إلى ذلك، سيكون لديهم مدرس مساعد يراقب تقدمهم ويساعدهم على دمج استراتيجيات مبتكرة في ممارساتهم المهنية.



# لماذا تدرس برنامج التدريب العملي هذا؟

## 1. التحديث من خلال أحدث التقنيات المتاحة

يعد العلاج بالترددات الراديوية والتدريب التكميلي من أهم التطورات في علاج الإصابات الرياضية. أصبحت هذه الابتكارات ممكنة بفضل الاكتشافات العلمية والتكنولوجية المتطورة. ستكون جميعها متاحة للأخصائي خلال هذا التدريب العملي، مما يوفر أقصى قدر من الضمانات التعليمية حول إدارتها الشاملة.

## 2. التعمق في أحدث المستجدات من خلال خبرة أفضل المتخصصين

تريد جامعة TECH أن تضمن تمتع جميع خريجها بمهارات عملية من الدرجة الأولى في الممارسة اليومية لإعادة تأهيل الإصابات الرياضية. لهذا السبب، فقد استحدثت شخصية المعلم المساعد، الذي سيكون مسؤولاً عن تنسيق تعلم جميع المهنيين وارتباطهم بديناميكيات الرعاية الأكثر تعقيداً.

## 3. الانغماس في البيئات السريرية من الدرجة الأولى

يضمن لك هذا البرنامج، من خلال ارتباط جامعة TECH بمؤسسات الرعاية الصحية الرائدة، ممارسات سريرية من الدرجة الأولى. سيحظى الأخصائي بفرصة التعرف على أحدث التطبيقات التشخيصية والعلاجية بطريقة مباشرة وجهاً لوجه. في الوقت نفسه، فإن المرافق مجهزة بأحدث التقنيات، وعند الانتهاء من التدريب، سيعرف الخريج كيفية التعامل معها جميعاً.

سيسهل هذا التحديث الأكاديمي تحديث أخصائي الإصابات الرياضية بما يتجاوز المستوى النظري. يتضمن هذا التدريب العملي برنامجاً كاملاً ومكثفاً للغاية، يتم تنفيذه وجهاً لوجه، وهو مصمم لإدارة تقنيات التشخيص وإعادة التأهيل للحالات في هذا المجال الصحي. على مدار 3 أسابيع من الدراسة المباشرة المكثفة، سيتعامل الأخصائي مع حالات حقيقية ذات أمراض معقدة، تحت إشراف شخصي من مدرس مساعد ومشورة خبراء ذوي خبرة واسعة.



ستكون هذه الإقامة العملية والمباشرة بنسبة 100% بين يديك إذا قمت بالتسجيل في جامعة TECH في أقرب وقت ممكن“

#### 4. وضع كل ما تم اكتسابه في الممارسة اليومية منذ اللحظة الاولى

لا يقدم السوق الأكاديمي حلولاً تربوية كافية للأخصائيين الذين يرغبون في تحديث معرفتهم بإعادة تأهيل الإصابات الرياضية بطريقة عملية. لهذا السبب، تقدم هذه الدرجة العلمية نمطاً رائداً للدراسة حيث سيعمل الأخصائي لمدة 3 أسابيع من التدريب وجهاً لوجه على حالات حقيقية باستخدام أحدث تقنيات التشخيص والإجراءات العلاجية الأكثر ابتكاراً.

#### 5. توسيع حدود المعرفة

سيأخذ هذا التدريب العملي الطبيب إلى ما هو أبعد من منطقة الراحة الأكاديمية المعتادة، مما يجعله وجهاً لوجه مع السياقات الدولية المتعلقة بإعادة تأهيل الإصابات الرياضية. لا يمكن إجراء هذا التحديث الأكاديمي المكثف وجهاً لوجه إلا بفضل جامعة TECH، أكبر مؤسسة تعليمية عبر الإنترنت في العالم.

ستنغمس بشكل عملي كلي في  
المركز الذي تختاره بنفسك"





# 03

## الأهداف

يتمثل الهدف الرئيسي من هذا البرنامج العملي المباشر في تزويد الأطباء بأحدث المهارات في إدارة الحالات العضلية الهيكلية لدى الرياضيين ذوي الأداء العالي. في نفس الوقت، ستتاح لك الفرصة لتعميق فهمك لاستراتيجيات إعادة التأهيل وإعادة التأهيل لجميع أنواع الإصابات.

### الأهداف العامة



- أصف الخبرة في إعادة التأهيل الرياضي والوقاية من الإصابات والتعافي الوظيفي
- تقييم حالة الرياضي من وجهة نظر الحالة البدنية والوظيفية والميكانيكية الحيوية لاكتشاف الجوانب التي تعيق التعافي أو تساعد على انتكاسة الإصابة
- تصميم كل من أعمال إعادة التأهيل والتعافي المحددة والفردية الشاملة
- اكتساب التخصص في أمراض الجهاز الحركي الأكثر انتشارًا بين السكان ككل



## الأهداف المحددة



- ♦ تخطيط برامج الوقاية وإعادة التأهيل وإعادة التأهيل الوظيفي
- ♦ التعمق في خصائص الأنواع المختلفة من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون والرياضيات في الوقت الحاضر
- ♦ تقييم الاحتياجات الغذائية للمريض وتقديم توصيات غذائية ومكملات غذائية لدعم عملية التعافي
- ♦ مراقبة العملية التطورية للتعافي و/أو إعادة التأهيل من إصابة ما لرياضي أو مستخدم
- ♦ اكتساب المهارات والقدرات في مجال إعادة التأهيل والوقاية والتعافي، وزيادة الإمكانات المهنية كمدرّب شخصي
- ♦ التفريق بين الأجزاء والتراكيب المختلفة لجسم الإنسان من وجهة نظر تشريحية
- ♦ تحسين الحالة البدنية للرياضي المصاب كجزء من العمل الشامل، بهدف تحقيق تعافي أفضل وأكثر فعالية بعد الإصابة
- ♦ استخدام تقنيات التدريب التي تسمح بمعالجة الجوانب النفسية العامة للرياضي أو الشخص المصاب من أجل تفضيل نهج فعال من العمل التدريبي الشخصي
- ♦ فهم التسويق كأداة رئيسية للنجاح في التدريب الشخصي في مجال إعادة التأهيل والوقاية والتعافي الوظيفي
- ♦ دمج مفاهيم التدريب على التوازن، والقلب والأوعية الدموية، والقوة، والقياس الضعيف، والسرعة، وخفة الحركة، وما إلى ذلك، كأداة رئيسية للموظفين في الوقاية من الإصابات وإعادة تأهيلها
- ♦ النظر إلى تمارين التمدد stretching وإعادة تأهيل الوضعية كطرق أساسية للوقاية من الإصابات والتغيرات في الجهاز الحركي
- ♦ تحديد أهمية إجراء تقييم غذائي وكيميائي حيوي وجيني ونوعية الحياة من الفترة الأولية حتى نهاية العملية
- ♦ الكشف عن الحالات الشاذة التي تعيق أو تمنع عملية التعافي / إعادة التأهيل الصحيحة
- ♦ التمييز بين أنواع الإصابات المختلفة: إصابات الأوتار والعضلات والعظام والأربطة والمفاصل
- ♦ استخدام إعادة التثقيف التحسسي في عملية إعادة التكييف والتعافي بأكملها، وكذلك للحد من انتشار تكرار الإصابة
- ♦ إدارة الأنواع المختلفة من الألعاب الرياضية والممارسات الرياضية الأساسية كمواد مساعدة أثناء عملية إعادة التكييف والتعافي الوظيفي
- ♦ دراسة الأمراض الأكثر شيوعاً التي تحدث عادة في العمود الفقري
- ♦ تحليل الإمكانات المختلفة التي يوفرها التدريب الوظيفي وإعادة التأهيل المتقدم
- ♦ التمييز بين التراكيب والخصائص المختلفة لكل من المغذيات الكبيرة المقدار والمغذيات الدقيقة
- ♦ فهم عملية التدريب الشخصي حيث تكون العلاقة مع العميل والتعليقات feedback التي يقدمونها أساسية في العملية



# المخطط التدريسي

ستتم العملية الأكاديمية العملية على مدار 3 أسابيع، على أن تستغرق 8 ساعات متتالية من الاثنين إلى الجمعة. بهذه الطريقة، سيكتسب المحترف أفضل المهارات للتعامل مع المرضى الرياضيين الذين يعانون من جميع أنواع الحالات المرضية. سيتم تنفيذ التدريس العملي بمرافقة وتوجيه المعلمين وزملاء التدريب الآخرين الذين يسهلون العمل الجماعي والتكامل متعدد التخصصات ككفاءات مستعرضة للممارسة الطبية (تعلم أن تكون وتعلم الارتباط بالآخرين).

ستشكل الإجراءات الموضحة أدناه أساس التدريب، وسيخضع تنفيذها لتوافر المركز ونشاطه العادي وعبء العمل الخاص به، وستكون الأنشطة المقترحة على النحو التالي

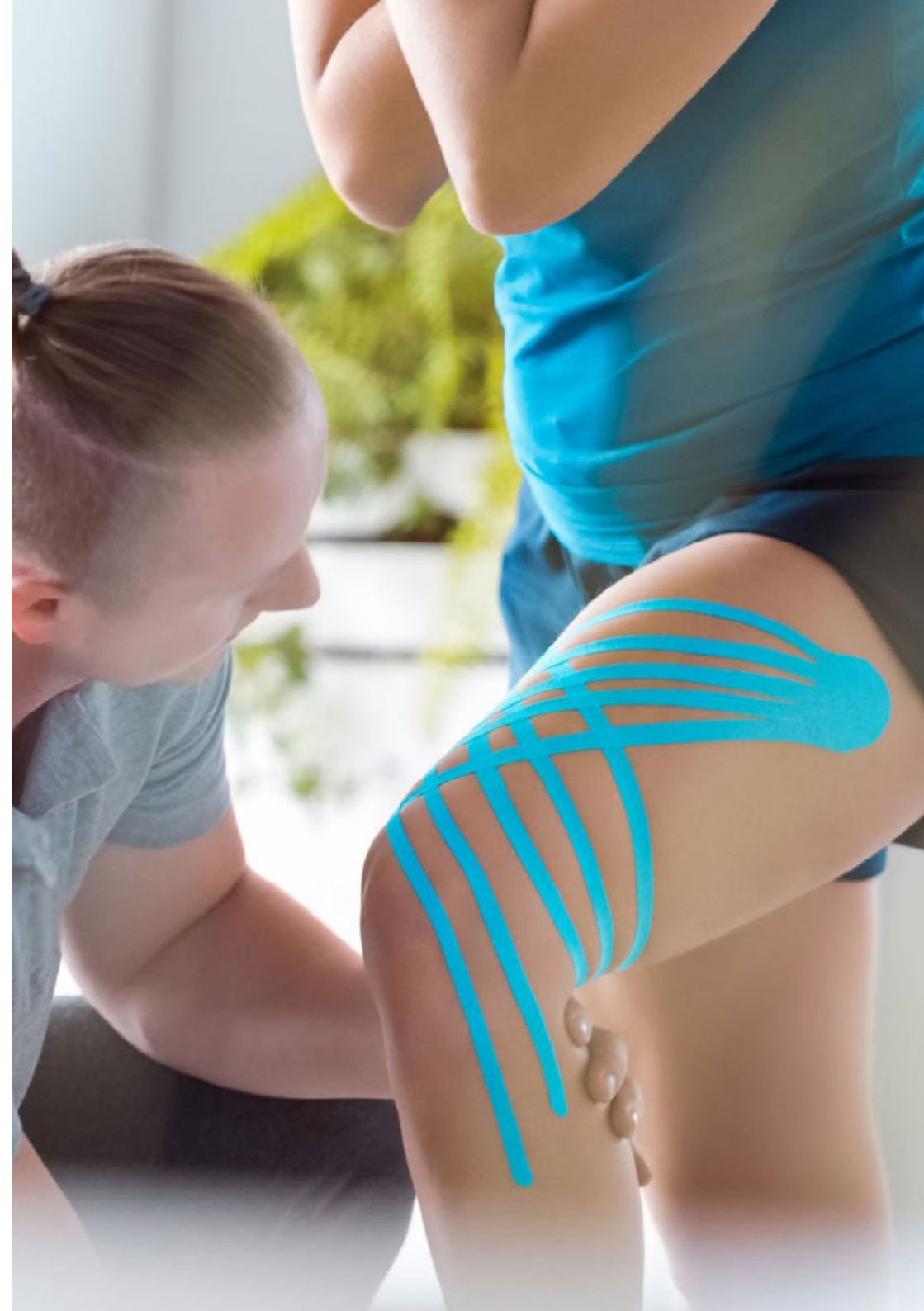
تم تصميم هذا التدريب العملي لإطلاع الأخصائي على آخر المستجدات من خلال إقامة دراسية مكثفة وجهاً لوجه. هنا، ستتاح للطبيب فرصة استخدام أحدث المعدات التكنولوجية لإعادة التأهيل وإعادة تكييف الإصابات الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، ستحصل خلال فترة التعلم هذه على إرشاد شخصي من مدرس مساعد، والذي سيوجهك بشكل ديناميكي في هذه الأنشطة.

في هذا المقترح التدريبي، ذو الطبيعة العملية تمامًا، تهدف الأنشطة إلى تطوير وإتقان المهارات اللازمة لتوفير الرعاية الصحية في المجالات والظروف التي تتطلب مستوى عالٍ من التدريب، والتي تكون موجهة نحو تدريب محدد للتمرين من النشاط، في بيئة آمنة للمريض وأداء مهني عالي.



تدرب في مؤسسة يمكنها أن تقدم لك كل هذه  
الإمكانيات، من خلال برنامج علمي أكاديمي  
مبتكر وفريق قادر على تطويرك على أكمل وجه"

الوحدة	نشاط عملي
أحدث طرق التشخيص للإصابات الرياضية	تنفيذ الرؤية حسب أقسام وأقسام المنطقة التشريحية المراد دراستها، بالاعتماد على الأشعة المقطعية
	اكتشاف التشوهات في المفاصل نتيجة الإصابات الرياضية الرضحية عن طريق التصوير بالرنين المغناطيسي
	تشخيص الآفات في المراحل المبكرة جداً، وتحليل التغيرات في استقلاب العظام قبل ظهور التغيير الهيكلي، عن طريق التصوير الومضاني
	تقييم حالة إصابات العضلات والأنسجة الرخوة الأخرى مثل الأوتار والأربطة من خلال الموجات فوق الصوتية
	تطوير الدراسات البيوميكانيكية الرقمية لمعالجة الحالة الصحية للقدم بشكل خاص والجهاز العضلي الهيكلي بشكل عام
إعادة التأهيل الجراحي والإدارة العلاجية الجديدة للإصابات الرياضية	تطوير جراحة إعادة بناء الرباط الصليبي الأمامي من تمزق هذا النسيج الرخو بسبب النشاط البدني لفترات طويلة
	تنفيذ إجراءات الطب التجديدي مثل تركيز الخلايا الجذعية المستخرجة من نخاع العظم والبلازما الغنية بالصفائح الدموية، كبدائل فعال لعلاج هشاشة العظام والإصابات الرياضية وغيرها من أمراض العضلات والعظام.
	إدارة مزايها وموانع عمليات التسلسل لدى الرياضيين ذوي الأداء العالي.
	تطبيق تقنيات حجب الأعصاب لتقليل الألم الحاد أو المزمن أثناء ممارسة الرياضة.
	تعزيز التأثير المسكن والمضاد للالتهابات والمضاد للذمات والشفاء، وتسريع عملية التعافي والوقاية من الإصابات من خلال معدات الترددات الراديوية R200
علاج المريض بحقن الكورتيزون للمريض الذي يعاني من آلام مزمنة أو حادة لتعزيز الراحة.	
أحدث التوجهات في تأهيل الإصابات الرياضية	الإشارة إلى العلاج الطبيعي المتخصص في الإدارة غير الجراحية لحالات العضلات والعظام، وتقوية العضلات، وشفاء العظام المكسورة، ومنع حدوث كسور إضافية
	إدارة مبادئ التدريب التحفيزي والحركي والتعرف على كيفية تطبيقها لصالح تعافي المريض
	تطبيق فوائد طريقة البيلاتس في تعافي وإعادة تكييف المرضى الذين يعانون من إصابات رياضية خطيرة
	تطبيق تقنيات التدريب التحفيزي والمساعدة العاطفية للرياضيين ذوي الأداء العالي الذين يجب عليهم تعديل حالتهم ونشاطهم البدني إلى حدود الإصابة الخطيرة.
التطورات الجديدة في الغذاء والتغذية للرياضيين	تطبيق تقنيات تحليل المريض على أساس علم الوراثة الغذائية وعلم الجينوم الغذائي
	تقييم الآثار المترتبة على المواد الكيميائية النباتية والمركبات غير الغذائية في النظام الغذائي اليومي للرياضيين
	دمج الأغذية المعدلة وراثياً في النهج الغذائية المعاصرة
	تدريب المبادئ التوجيهية الحديثة حول الترطيب في الرياضة
	فحص دوري لأساس التنظيم الفسيولوجي للأكل والشهية والشبع
استكشاف التكيف الفسيولوجي لأنواع مختلفة من التمارين البدنية	





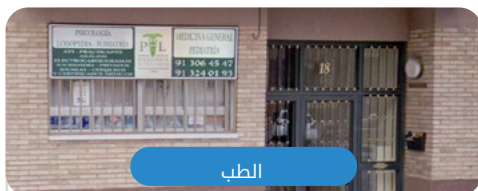
05

# أين يمكنني القيام بهذا التدريب العملي؟

تريد جامعة TECH أن يكتسب الطبيب من خلال هذا التدريب العملي أحدث الكفاءات فيما يتعلق بمقاربة الإصابات الرياضية وإعادة تأهيلها. لهذا الغرض، فإنه يحتوي على فهرس للمؤسسات الصحية، الموجودة في مواقع جغرافية مختلفة، حيث سيجد الأخصائي الأدوات والبروتوكولات الرئيسية للتطبيق الحديث في هذا المجال الصحي. في جميعها، يتم ضمان أقصى قدر من نتائج التعلم العملي.



طبّق في ممارستك اليومية أحدث المعارف المتعلقة بإعادة تأهيل الإصابات الرياضية، من خلال الكفاءات التي ستطورها من خلال هذه الدرجة“



الطب

### Policlínica Longares

الدولة إسبانيا  
المدينة مدريد

العنوان: Julia García Boután 18, Primero B.  
Madrid. 28022

بالنسبة لعيادة Policlínica Longares, المرضى هم عائلاتهم

التدريبات العملية ذات الصلة:  
- الطب التأهيلي في طب الشيخوخة  
- الوقاية من الإصابات الرياضية وإعادة تأهيلها وإعادة تكييفها



الطب

### Policlínico HM Moraleja

الدولة إسبانيا  
المدينة مدريد

العنوان: P.º de Alcobendas, 10, 28109,  
Alcobendas, Madrid

شبكة العيادات الخاصة والمستشفيات والمراكز المتخصصة الموزعة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:  
- طب إعادة تأهيل في التعامل مع إصابات الدماغ المكتسبة



الطب

### Policlínico HM Matogrande

الدولة إسبانيا  
المدينة لا كورونيا (La Coruña)

العنوان: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º,  
15009, A Coruña

شبكة العيادات الخاصة والمستشفيات والمراكز المتخصصة الموزعة في جميع أنحاء إسبانيا

التدريبات العملية ذات الصلة:  
- العلاج الطبيعي الرياضي  
- أمراض التنكس العصبي



# الشروط العامة

## تأمين المسؤليات المدنية

يتمثل الشاغل الرئيسي لهذه المؤسسة في ضمان سلامة كل من المتدربين والوكلاء المتعاونين الآخرين الضروريين في عمليات التدريب العملي في الشركة. من بين التدابير المخصصة لتحقيق ذلك، الاستجابة لأي حادث قد يحدث أثناء عملية التدريب والتعلم بأكملها.

للقيام بذلك، يتعهد هذا الكيان التعليمي بالتعاقد على تأمين المسؤولية المدنية الذي يغطي أي احتمال قد ينشأ أثناء تنفيذ الإقامة في مركز التدريب.

ستحظى سياسة المسؤولية المدنية للمتدربين بتغطية واسعة وسيتم الاشتراك فيها قبل بدء فترة التدريب العملي. بهذه الطريقة، لن يضطر المهني إلى القلق في حالة الاضطرار إلى مواجهة موقف غير متوقع وسيتم تغطيته حتى نهاية البرنامج العملي في المركز.

## الشروط العامة للتدريب العملي

الشروط العامة لاتفاقية التدريب الداخلي للبرنامج ستكون على النحو التالي:

**1. الإرشاد الأكاديمي:** أثناء التدريب العملي، سيتم تعيين مدرسين للطلاب يرافقونه طوال العملية الدراسية، وذلك للرد على أي استفسارات وحل أي قضايا قد تظهر للطلاب. من ناحية، سيكون هناك مدرس محترف ينتمي إلى مركز التدريب الذي يهدف إلى توجيه ودعم الطالب في جميع الأوقات. ومن ناحية أخرى، سيتم أيضًا تعيين مدرس أكاديمي تتمثل مهمته في التنسيق ومساعدة الطالب طوال العملية الدراسية وحل الشكوك وتسهيل كل ما قد يحتاج إليه. وبهذه الطريقة، سيرافق الطالب المدرس المحترف في جميع الأوقات وسيكون هو قادرًا على استشارة أي شكوك قد تظه، سواء ذات طبيعة عملية أو أكاديمية.

**2. مدة الدراسة:** سيستمر برنامج التدريب هذا لمدة ثلاثة أسابيع متواصلة من التدريب العملي، موزعة على دوام 8 ساعات وخمسة أيام في الأسبوع. ستكون أيام الحضور والجدول المواعيد مسؤولة المركز، وإبلاغ المهني على النحو الواجب بشكل سابق للتدريب، في وقت مبكر بما فيه الكفاية ليخدم بذلك أغراض التنظيم للتدريب.

**3. عدم الحضور:** في حال عدم الحضور في يوم بدء التدريب العملي يفقد الطالب حقه في ذلك دون إمكانية الاسترداد أو تغيير المواعيد. إن التغيب لأكثر من يومين عن الممارسات دون سبب طبي/أو مبرر، يعني استغناءه عن التدريب وبالتالي إنهاؤها تلقائيًا. يجب إبلاغ المرشد الأكاديمي على النحو الواجب وعلى وجه السرعة عن أي مشكلة تظهر أثناء فترة الإقامة.

**4. المؤهل العلمي:** سيحصل الطالب الذي يجتاز التدريب العملي على مؤهل يثبت الإقامة في المركز المعني.

**5. علاقة العمل والانتماء لمكان العمل:** لن يشكل التدريب العملي علاقة عمل من أي نوع.

**6. الدراسات السابقة:** قد تطلب بعض المراكز شهادة الدراسات السابقة لإجراء التدريب العملي في هذه الحالات سيكون من الضروري تقديمها إلى قسم التدريب في TECH حتى يمكن تأكيد تعيين المركز المختار للطالب.

**7. هذا البرنامج لا يشمل:** التدريب العملي أي عنصر غير مذكور في هذه الشروط. لذلك، لا يشمل ذلك الإقامة أو الانتقال إلى المدينة التي يتم فيها التدريب أو التأشيرات أو أي خدمة أخرى غير موصوفة.

ومع ذلك، يجوز للطالب استشارة مرشده الأكاديمي في حالة وجود أي استفسار أو توصية بهذا الصدد. سيوفر له ذلك جميع المعلومات اللازمة لتسهيل الإجراءات.

# المؤهل العلمي

يحتوي التدريب العملي في إعادة تأهيل الإصابات الرياضية وإعادة تكييفها على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة على الساحة المهنية والأكاديمية.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي \* مصحوب بعلم وصول مؤهل برنامج التدريب العملي ذا الصلة الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

إن المؤهل الصادر عن TECH سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في الاختبار.

المؤهل العلمي: تدريب عملي في إعادة تأهيل الإصابات الرياضية وإعادة تكييفها

مدة الدراسة: 3 أسابيع

الحضور: من الإثنين إلى الجمعة، نوبات عمل على مدار 8 ساعات متتالية





tech

تدريب عملي  
إعادة تأهيل الإصابات  
الرياضية وإعادة تكييفه

تدريب عملي  
إعادة تأهيل الإصابات  
الرياضية وإعادة تكييفها

tech