



ماجستير خاص

# إعادة تأهيل وإعادة تكييف الإصابات الرياضية

مُعتمد من قِبَل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية **tech**

ماجستير خاص

إعادة تأهيل وإعادة تكييف  
الإصابات الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« 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.techtitute.com/ae/medicine/professional-master-degree/master-rehabilitation-readaptation-sports-injuries](http://www.techtitute.com/ae/medicine/professional-master-degree/master-rehabilitation-readaptation-sports-injuries)

# الفهرس

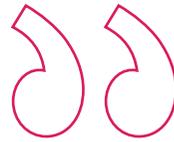
01	المقدمة	صفحة 4
02	الأهداف	صفحة 8
03	الكفاءات	صفحة 14
04	هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	صفحة 18
05	الهيكل والمحتوى	صفحة 26
06	المنهجية	صفحة 32
07	المؤهل العلمي	صفحة 40

# 01 المقدمة

يمكن أن يواجه الرياضيون النخبة إصابات مختلفة أثناء ممارستهم اليومية التي تتطلب تدخل أطباء إعادة التأهيل الذين يمكنهم تحقيق التكيف مع الرياضة. لهذا السبب فإن تخصص العاملين الصحيين المذكورين في الأضرار الرئيسية التي يمكن أن تؤثر على المهنيين في ممارستهم الرياضية أمر ضروري لتحقيق معرفة متعمقة تسمح بالشفاء الكافي.



تعرف على الأدوات الرئيسية لإعادة التأهيل وإعادة التكيف مع الرياضة وتطبيقها مع مرضاك لتحقيق التعافي الفعال الذي يسمح لهم بمواصلة نشاطهم الرياضي“



تحتوي درجة الماجستير الخاص في إعادة تأهيل وإعادة تكييف الإصابات الرياضية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثة في السوق. ومن أبرز الميزات

- ◆ تطوير العديد من الحالات العملية التي يقدمها متخصصون في التأهيل الرياضي
- ◆ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها بها المعلومات الأساسية للممارسة المهنية.
- ◆ عند قيامك لهذه التدريبات العملية ستحسن التقييم الذاتي لعملية التعلم
- ◆ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار
- ◆ تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة في إعادة التأهيل الرياضي
- ◆ 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

يعد طب إعادة التأهيل في المجال الرياضي أمرًا ضروريًا لتحقيق تعافي نخبة الرياضيين وأولئك الذين يقومون بأنشطة رياضية عالية المستوى والذين يعانون من نوع ما من الإصابات. لهذا السبب فإن التخصص في الإصابات الأكثر شيوعًا مع مراعاة جزء الجسم الذي تحدث فيه أمر ضروري لجميع الأطباء الذين يتطورون مهنيًا في هذا المجال. باتباع هذه الفرضية صممت TECH درجة الماجستير في إعادة التأهيل وإعادة التكييف للإصابات الرياضية بهدف تدريب جميع أولئك الذين يرغبون في زيادة معرفتهم بأعمال إعادة التأهيل مع الرياضيين وهو برنامج تم إنشاؤه بواسطة خبراء في هذا المجال وله سنوات من الخبرة. خبرة في هذا القطاع.

يعد هذا التدريب فريدًا من نوعه بين أولئك الموجودين في هذا المجال لأنه أول تدريب يدمج إعادة التأهيل وإعادة التكييف والتعافي والوقاية من الإصابات الرياضية وعلى المستوى الوظيفي. كل هذا في برنامج واحد على أعلى مستوى من الجودة وتم إنشاؤه بواسطة محترفين مع تداعيات كبيرة في هذا المجال.

وبالمثل يحتوي هذا البرنامج التدريبي على سلسلة من الصفات التي ستمنح طلاب المستقبل ميزة إضافية في المعرفة. وبالتالي سيتعلم الطلاب الجوانب التغذوية مثل أهمية تناول المواد الكيميائية النباتية والأطعمة الغنية بها في تحسين الحالة الصحية وكذلك في التعافي البيولوجي وقبل كل شيء أهمية الماء والترطيب كجزء أساسي خلال عملية الاسترداد.

من ناحية أخرى يعد إدخال طريقة pilates مع متغيراتها المختلفة سواء في إعادة التأهيل أو إعادة التأهيل أمرًا جديدًا من حيث التدريب من هذا النوع. يعد التخصص في التدريب واستراتيجيات العمل أمرًا رائعًا أيضًا بحيث يكون للعمل الاحترافي ضمانات للنجاح.

باختصار شرعت TECH في إنشاء محتوى من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتعليمية التي تحول الطلاب إلى محترفين ناجحين وفقًا لأعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. لهذا السبب تحتوي درجة الماجستير الخاص هذه على محتوى ثري وستساعد الطلاب على الوصول إلى نخبة طب إعادة التأهيل على المستوى الرياضي.

انغمس في دراسة درجة الماجستير الخاص عالية المستوى هذه  
وحسن مهاراتك كطبيب إعادة تأهيل



يسمح لك برنامج الماجستير شهادة خاصة بالتدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

”  
درجة الماجستير الخاص هذه هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج التحديث لسببين: تحديث معرفتك كطبيب إعادة تأهيل والحصول على شهادة من *TECH* الجامعة التكنولوجية“

ستسمح لك درجة الماجستير الخاص عبر الإنترنت بنسبة 100% بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال

يشتمل البرنامج أعضاء هيئة تدريسية خاصة متضمنة متخصصين في هذا القطاع والذين يصون كل خبراتهم العملية في هذا البرنامج، بالإضافة إلى متخصصين مشهورين منتمين إلى جمعيات ذات مرجعية رائدة وجامعات مرموقة.

سيسمح محتوى الوسائط المتعددة المُعد بأحدث التقنيات التعليمية إلى التعلم المهني والسياقي أي بيئة محاكاة سيوفر إعداداً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات الطبي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. لهذا سيحصل الطالب المختص على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء مشهورين في إعادة تأهيل وإعادة تأهيل الإصابات الرياضية وذوي خبرة كبيرة.

# 02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملية بحيث يتمكن الطبيب من إتقان إعادة التأهيل البدني الذي يهدف إلى إعادة التكيف الرياضي بطريقة عملية وصارمة.





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



## الأهداف العامة



- ◆ اكتساب المعرفة المتخصصة في إعادة التأهيل الرياضي والوقاية من الإصابات والتعافي الوظيفي
- ◆ تقييم الرياضي من وجهة نظر الحالة الجسدية والوظيفية والميكانيكية الحيوية لاكتشاف الجوانب التي تعيق التعافي أو تساعد على تكرار الإصابة
- ◆ تصميم كل من أعمال إعادة التأهيل والإنعاش المحددة والشاملة الفردية
- ◆ الحصول على تخصص في أمراض الجهاز الحركي مع أعلى نسبة إصابة بالسكان ككل
- ◆ القدرة على تخطيط برامج الوقاية وإعادة التأهيل وإعادة التأهيل الوظيفي
- ◆ للتعلم في خصائص الأنواع المختلفة للإصابات الأكثر شيوعًا التي يعاني منها الرياضيون اليوم
- ◆ تقييم الاحتياجات الغذائية للموضوع وإعداد التوصيات الغذائية والمكملات الغذائية التي تساعد على التعافي
- ◆ تقييم ومراقبة العملية التطورية للتعافي و / أو إعادة التأهيل من إصابة رياضي أو مستخدم
- ◆ اكتساب القدرات والكفاءات في إعادة التأهيل والوقاية والتعافي، وزيادة الإمكانيات المهنية كمدرّب شخصي
- ◆ التفريق من وجهة النظر التشريحية بين أجزاء وهياكل جسم الإنسان المختلفة
- ◆ تحسين الحالة البدنية للرياضي المصاب كجزء من العمل الشامل بهدف تحقيق تعافي أكبر وأكثر فعالية بعد الإصابة
- ◆ استخدم تقنيات التدريب التي تسمح بمواجهة الجوانب النفسية العامة للرياضي أو الموضوع المصاب والتي تفضل اتباع نهج فعال من عمل التدريب الشخصي
- ◆ فهم التسويق كأداة رئيسية للنجاح في التدريب الشخصي في مجال إعادة التأهيل والوقاية والتعافي الوظيفي

## الأهداف المحددة



### الوحدة 1. تمرين شخصي

- ♦ دمج مفاهيم تدريب التوازن القلب والأوعية الدموية والقوة وقياسات الدم والسرعة وخفة الحركة وما إلى ذلك كأداة رئيسية للأفراد للوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات
- ♦ تصميم برامج تدريبية فردية لخصائص الموضوع لتحقيق نتائج أفضل

### الوحدة 2. العمل الوقائي لممارسة الرياضة

- ♦ تحديد عوامل الخطر التي تطوي عليها ممارسة النشاط البدني الرياضي
- ♦ استخدام أنواعاً مختلفة من المواد لتخطيط أنواع مختلفة من التمارين في برنامج تدريبي مخصص
- ♦ التعلم تمارين طريقة بيلاتيس مع أنواع مختلفة من الآلات المصممة لتكون أساسية في العمل الوقائي
- ♦ النظر إلى إعادة التنقيف بالتمدد والوضع كطرق أساسية للوقاية من إصابات واضطرابات الجهاز الحركي

### الوحدة 3. هيكل الجهاز الحركي

- ♦ التعامل مع المفاهيم التشريحية المختلفة: المحاور والمستويات والموضع التشريحي
- ♦ التفريق بين العناصر المختلفة التي يتكون منها الجهاز الحركي
- ♦ مشاهدة عمليات تشغيل النظام الحركي النشط والسلب المتكامل

### الوحدة 4. تقييم اللياقة البدنية والوظيفية والميكانيكية الحيوية

- ♦ استخدام الميكانيكا الحيوية للحركة كأداة رئيسية في عملية الوقاية وإعادة التأهيل
- ♦ تحديد أهمية إجراء تقييم غذائي وكيميائي حيوي ووراثي وجودة الحياة من الفترة الأولية حتى نهاية العملية
- ♦ تقييم العوامل المختلفة المتعلقة بالحالة البدنية: القوة، السرعة، المرونة، المقاومة
- ♦ كشف الحالات الشاذة التي تعيق أو تمنع عملية الاسترداد / إعادة التأهيل الصحية





#### الوحدة 5. الإصابات الشائعة عند الرياضيين

- ◆ تحديد مسببات الإصابات الأكثر شيوعًا التي تحدث في الممارسة الرياضية
- ◆ استخدام الميكانيكا الحيوية للحركة كأداة رئيسية في عملية الوقاية وإعادة التأهيل
- ◆ التمييز بين أنواع الإصابات المختلفة: الأوتار والعضلات والعظام والأربطة والمفاصل

#### الوحدة 6. تمارين لإعادة تأهيل الإصابات الرياضية

- ◆ وضع ممارسة الرياضة والنشاط البدني كاستراتيجية لتحسين الصحة
- ◆ تصنيف الأنواع المختلفة من التمارين بناءً على التخطيط للتدريب الشخصي الذي سيتم تنفيذه
- ◆ القيام بتميز الأنواع المختلفة من التمارين البدنية المحددة وفقًا للعضلات أو مجموعات العضلات لإعادة ضبطها
- ◆ إدارة التقنيات المختلفة التي يتم تطبيقها في علاج الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة
- ◆ استخدام إعادة التنقيف التحسسي في جميع عمليات إعادة التأهيل والتعافي وكذلك من أجل انخفاض معدل انتشار الإصابات
- ◆ تخطيط وتصميم برامج وبروتوكولات محددة ذات تأثيرات وقائية
- ◆ إدارة الأنواع المختلفة من الرياضات والممارسات الرياضية الأساسية كمساعدات أثناء عملية إعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

#### الوحدة 7. كثرة أمراض الجهاز الحركي

- ◆ تحليل شدة الأمراض على مستوى الأربطة وتقييمها من أجل إعادة تأهيل أفضل وأكثر فعالية
- ◆ التأثير في تحليل أمراض المفاصل بسبب ارتفاع معدل حدوثها على المستوى الرياضي
- ◆ فحص الأمراض الأكثر شيوعًا التي تظهر عادةً في العمود الفقري
- ◆ تقييم الألم كعنصر يجب أخذه في الاعتبار عند تشخيص الإصابة بدرجة أكبر أو أقل

#### الوحدة 8. تمرين للشفاء الوظيفي

- ♦ تحليل الاحتمالات المختلفة التي يوفرها التدريب الوظيفي وإعادة التأهيل المتقدم
- ♦ تطبيق طريقة بيلاتيس كنظام متكامل لإعادة تأهيل الجهاز الحركي في التعافي الوظيفي
- ♦ تخطيط لتمرين وبرامج بيلاتيس محددة لمناطق مختلفة من الجهاز الحركي مع وبدون جهاز

#### الوحدة 9. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- ♦ تناول مفهوم التغذية الشاملة كعنصر أساسي في عملية إعادة التأهيل والتعافي الوظيفي
- ♦ التمييز بين التراكيب والخصائص المختلفة لكل من المغذيات الكبيرة المقدار والمغذيات الدقيقة
- ♦ إعطاء الأولوية لأهمية كل من مدخول المياه والترطيب في عمليات الاسترداد
- ♦ تحليل الأنواع المختلفة من المواد الكيميائية النباتية ودورها الأساسي في تحسين الحالة الصحية وتجديد الكائن الحي

#### الوحدة 10. أعمال التدريب والمدرب الشخصي

- ♦ اكتساب وفهم العادات المختلفة وأنماط الحياة الصحية وإمكانيات تنفيذها
- ♦ تطبيق استراتيجيات التحفيز لتحقيق نتائج أفضل في عملية إعادة التكيف الرياضي والتعافي الوظيفي
- ♦ تخطيط وتصميم المساحات التي تفضل تطوير أفضل لعمل التدريب الشخصي المحدد الذي سيتم تنفيذه
- ♦ فهم عملية التدريب الشخصي حيث تكون العلاقة مع العميل والتعليقات التي يقدمونها ضرورية في العملية

يحتاج المجال الرياضي إلى مهنيين مدربين لهذا تمنحك  
المفاتيح الأساسية لتضع نفسك بين النخبة المحترفة ”



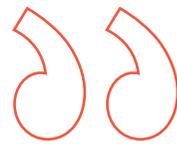
03

# الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات درجة الماجستير في إعادة التأهيل وإعادة التكيف للإصابات الرياضية سيكتسب الطالب المختص الكفاءات اللازمة لجودة التطبيق العملي المحدث بناءً على المنهجية التعليمية الأكثر ابتكاراً.



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



الكفاءة العامة



♦ تنفيذ تخطيط وتنفيذ برامج إعادة التأهيل التي تهدف إلى إعادة التأهيل الرياضي والتعافي الوظيفي للرياضيين المصابين

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





## الكفاءات المحددة



- ◆ التعرف على خصوصيات التدريب الشخصي الملائم لكل شخص وصمم برامج فردية ومحددة وفقاً لاحتياجات من الرياضيين
- ◆ تخطيط تمارين محددة لكل تمرين استخدم الآلات للتدريب الوظيفي أو تقنيات طريقة pilates
- ◆ التعرف بعمق على الجهاز الحركي
- ◆ التعرف بعمق على الميكانيكا الحيوية للحركة وتطبيقها في العملية إعادة تأهيل
- ◆ التعرف على الإصابات الرياضية الرئيسية والتعرف عليها
- ◆ تصميم وتنفيذ التدريبات المخصصة
- ◆ التعرف على أمراض المفاصل والأربطة الرئيسية
- ◆ تخطيط تمارين إعادة التأهيل بتطبيق طريقة بيلاطيس لإعادة تأهيل الجهاز الحركي
- ◆ تنفيذ أنظمة غذائية تتلاءم مع احتياجات كل رياضي مع مراعاة نوع الإصابة
- ◆ تطبيق تقنيات التدريب على التدريب الشخصي وتطبيق الدافع للحصول على نتائج أفضل في تعافي الرياضي



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس هذا بالخبرة في إعادة التدريب الشخصي بمكانة واسعة في المهنة وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً لمساعدة الطلاب على تعزيز مهنتهم. للقيام بذلك قاموا بتطوير برنامج الماجستير الخاص هذا مع التحديثات الأخيرة حول هذا الموضوع والتي لك التدريب وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.

تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً



## المدير الدولي المُستضاف

Isaiah Covington هو مدرب أداء مدرب تدريباً عالياً ويتمتع بخبرة واسعة في علاج وتناول مجموعة متنوعة من الإصابات لدى نخبة الرياضيين. في الواقع، قاده مسيرته المهنية إلى الدوري الاميركي للمحترفين NBA، أحد أهم الدوريات الرياضية في العالم. هو مدرب الأداء لفريق Bolton Celtics، أحد أهم الفرق في المؤتمر الشرقي ولديه أكبر عرض في الولايات المتحدة بأكملها.

جعله عمله في مثل هذا الدوري المتطلب متخصصاً في تعظيم الإمكانيات البدنية والعقلية للاعبين. لهذا، كانت خبرته السابقة في فرق أخرى، مثل Golden State Warriors و Santa Cruz Warriors، أساسية. وقد سمح له ذلك أيضاً بالعمل في مجال الإصابات الرياضية، والتعمق في الوقاية وإعادة التأهيل الأكثر شيوعاً بين الرياضيين النخبة.

في المجال الأكاديمي، تركز اهتمامه على مجال علم الحركة وعلوم التمرين والرياضة عالية الأداء. كل هذا جعله يبرز بشكل كبير في الدوري الاميركي للمحترفين NBA، حيث يعمل كل يوم مع بعض أهم لاعبي كرة السلة والجهاز التدريبي من جميع أنحاء العالم.



## أ. Covington, Isaiah

- ♦ مدرب أداء Golden State Warriors
- ♦ مدرب الأداء الرئيسي لفريق Santa Cruz Warriors
- ♦ مدرب الأداء في Pacers Sports & Entertainment
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة وعلوم التمارين من جامعة Delaware
- ♦ تخصص إدارة التدريب
- ♦ ماجستير في علم الحركة وعلوم التمارين من جامعة Long Island
- ♦ ماجستير في الرياضة عالية الأداء من الجامعة الكاثوليكية الأسترالية

بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل  
المحترفين في العالم"



## المدير الدولي المُستضاف

الدكتور Charles Loftis هو أخصائي مشهور يعمل معالجًا للأداء الرياضي في فريق **Portland Trail Blazers** في الدوري الاميركي للمحترفين NBA. كان تأثيره على الدوري الممتاز لكرة السلة في العالم كبيرًا، حيث قدم خبرة متميزة في إنشاء برامج القوة والتكيف.

قبل انضمامه إلى Trail Blazers، كان مدربًا للقوة والتكيف لفريق Iowa Wolves. حيث قام بتنفيذ والإشراف على تطوير برنامج شامل للاعبين. في الواقع، بدأت خبرته في مجال الأداء الرياضي بتأسيس XCEL Performance and Fitness، والتي كان مؤسسها ومدربها الرئيسي. هناك، عمل الدكتور Charles Loftis مع مجموعة واسعة من الرياضيين لتطوير برامج القوة والتكيف، بالإضافة إلى العمل على الوقاية من الإصابات الرياضية وإعادة تأهيلها.

توفر له خلفيته الأكاديمية في مجال الكيمياء والبيولوجيا منظورًا فريدًا حول العلم وراء الأداء الرياضي والعلاج الطبيعي. وبالتالي، فهو حاصل على تصنيفات CSCS و RSCC من الجمعية الوطنية للقوة والتكيف (NSCA)، والتي تعترف بمهاراته في هذا المجال. كما أنه حاصل على شهادة PES (أخصائي تحسين الأداء) و CES (أخصائي التمرينات التصحيحية) والوخز بالإبر الجافة.

مع كل هذا، يعد الدكتور Charles Loftis عضوًا حيويًا في مجتمع الدوري الاميركي للمحترفين، حيث يعمل بشكل مباشر على قوة وأداء الرياضيين النخبة بالإضافة إلى الوقاية وإعادة التأهيل الضروريين ضد الإصابات الرياضية مختلف أنواعها.



## د. Loftis, Charles

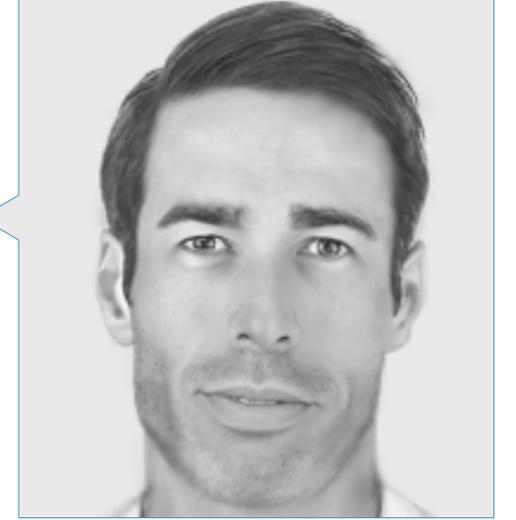
- ♦ قوة الرأس وتكييف المدرب من ولاية Iowa Wolves
- ♦ المؤسس والمدرب الرئيسي في XCEL Performance and Fitness
- ♦ مدرب أداء فريق كرة السلة للرجال في جامعة أوكلاهوما كريستيان كريستيان
- ♦ معالج فيزيائي في Mercy
- ♦ دكتوراه في العلاج الطبيعي من جامعة Langston
- ♦ بكالوريوس في الكيمياء والأحياء من جامعة Langston

بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل  
المحترفين في العالم"



د. González Matarín, Pedro José

- ♦ دكتوراه في العلوم الصحية
- ♦ شهادة في مدرس التربية البدنية
- ♦ ماجستير في الانتعاش الوظيفي في النشاط البدني والرياضة
- ♦ ماجستير في الطب التجديدي
- ♦ ماجستير في النشاط البدني والصحة
- ♦ ماجستير في علم التغذية والعلاج الغذائي
- ♦ دراسات عليا في السمنة
- ♦ دراسات عليا في التغذية وعلم التغذية
- ♦ دراسات عليا في الطب الجينومي وعلم الوراثة الدوائية وعلم الوراثة الغذائية
- ♦ أستاذ متعاقد دكتور وجامعة خاصة (DEVA)
- ♦ متعاون PDI في UNIR و VIU و UOC و TECH







# الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المحترفين الذين على دراية بآثار 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 وحدائة في السوق. نريد أن نضع أفضل تدريب  
بين يديك"



### الوحدة 1. تمرين شخصي

- 1.1 التدريب الشخصي
- 2.1 تدريب المرونة
- 3.1 تدريب المقاومة والقلب والجهاز التنفسي
- 4.1 التدريب الأساسي
  - 1.4.1 العضلات الأساسية
  - 2.4.1 تدريب أنظمة التثبيت
  - 3.4.1 العلوم والتدريب الأساسي
  - 4.4.1 إرشادات للتدريب الأساسي
  - 5.4.1 تصميم برامج التدريب الأساسية
- 5.1 تدريب التوازن
- 6.1 تدريب plyometric
  - 1.6.1 مبادئ تدريب plyometric
  - 2.6.1 تصميم برنامج تدريبي لقياسات البليومترية
- 7.1 تدريب السرعة وخفة الحركة
- 8.1 تدريب القوة
- 9.1 تصميم برنامج متكامل لتحقيق الأداء الأمثل
- 10.1 طرائق التمرين

### الوحدة 2. العمل الوظيفي لممارسة الرياضة

- 1.2 عوامل الخطر في الرياضة
- 2.2 العمل مع تمارين في Mat
- 3.2 Cadillac و Reformer
- 4.2 Silla Wunda
- 5.2 التمدد العالمي النشط وإعادة التثقيف الوضعي العالمي
- 6.2 الكرة المرنة
- 7.2 TRX
- 8.2 Body Pump
- 9.2 الكرة الطبية و Kettlebells
- 10.2 Thera Band
  - 1.10.2 المزايا والخصائص
  - 2.10.2 تدريبات فردية
  - 3.10.2 تمارين ثنائية
  - 4.10.2 برامج التدريب

### الوحدة 3. هيكل الجهاز الحركي

- 1.3 الموقف التشريحي والمحاور والطائرات
- 2.3 العظم
- 3.3 المفاصل
  - 1.3.3 علم مسببات الأمراض
  - 2.3.3 تخليق
  - 3.3.3 داء المفصل
  - 4.3.3 إسهال
- 4.3 الغضروف
- 5.3 الأوتار والأربطة
- 6.3 الهيكل العظمي والعضلات
- 7.3 تطور الجهاز الحركي
- 8.3 مكونات الجهاز الحركي
- 9.3 السيطرة العصبية على عضلات الهيكل العظمي
- 10.3 تقلص العضلات
  - 1.10.3 عمل تقلص العضلات
  - 2.10.3 أنواع تقلص العضلات
  - 3.10.3 الطاقة الحيوية للعضلات

### الوحدة 4. تقييم اللياقة البدنية والوظيفية والميكانيكية الحيوية

- 1.4 علم التشريح وعلم الحركة
- 2.4 علم الحركة البشرية
- 3.4 الميكانيكا الحيوية التطبيقية
- 4.4 الاستشارة المبدئية للعميل
- 6.4 تقييم الحركة الوظيفية
  - 1.6.4 كشف واختبار وتقييم الحركة
  - 2.6.4 شاشة الحركة الوظيفية (FMS)
  - 3.6.4 التقييم الانتقائي للحركة الوظيفية
  - 4.6.4 اختبارات الأداء الوظيفي المحددة
- 7.4 التقييم الغذائي، التقييم الجيني، الكيمياء الحيوية ونوعية الحياة

#### الوحدة 6. تمرين لإعادة تأهيل الإصابات الرياضية

- 1.6. النشاط البدني والتمارين البدنية لتحسين الصحة
- 2.6. معايير التصنيف والاختيار للتمارين والحركات
- 3.6. مبادئ التدريب الرياضي
  - 1.3.6. المبادئ البيولوجية
    - 1.1.3.6. وحدة وظيفية
    - 2.1.3.6. تعددية الأطراف
    - 3.1.3.6. المواصفات
    - 4.1.3.6. الحمل الفائض
    - 5.1.3.6. التعويض الفائض
    - 6.1.3.6. التفرّد
    - 7.1.3.6. الاستمرارية
    - 8.1.3.6. التقدم
  - 2.3.6. المبادئ التربوية
    - 1.2.3.6. تحويل
    - 2.2.3.6. الفعالية
    - 3.2.3.6. التحفيز الطوعي
    - 4.2.3.6. إمكانية الوصول
    - 5.2.3.6. الفترة
- 4.6. التقنيات المطبقة في علاج الإصابات الرياضية
- 5.6. بروتوكولات إجراءات محددة
- 6.6. مراحل الانتعاش العضوي وعملية الاستعادة الوظيفية
- 7.6. تصميم التمارين الوقائية
- 8.6. تمارين بدنية محددة من قبل مجموعات العضلات
- 9.6. إعادة التأهيل التحسسي
  - 1.9.6. أسس التدريب على التحفيز الحسي والحركي
  - 2.9.6. العواقب التحسسية للإصابة
  - 3.9.6. تطوير الحس العميق الرياضي
  - 4.9.6. مواد لعمل الحس العميق
  - 5.9.6. مراحل إعادة التأهيل التحسسي
- 10.6. ممارسة الرياضة والنشاط أثناء عملية الشفاء

#### 8.4. ميكانيكية حيوية

- 1.8.4. أساسيات النشاط الحيوي
- 2.8.4. الميكانيكا الحيوية للحركة البشرية
- 3.8.4. سيطرة العضلات على الحركة
- 4.8.4. تمرين الميكانيكا الحيوية للمقاومة
- 9.4. تقييم اللياقة
- 10.4. الكشف عن المخاطر والتقسيم الطبقي

#### الوحدة 5. الإصابات الشائعة عند الرياضيين

- 1.5. إصابات الكتف في الرياضة
  - 1.1.5. الجوانب ذات الصلة من الكتف
  - 2.1.5. الإصابات والاضطرابات المتعلقة بعدم استقرار الكتف الحاد والمزمن
  - 3.1.5. إصابات الترقوة
  - 4.1.5. إصابات الأعصاب في منطقة الكتف
  - 5.1.5. إصابات الصغفيرة العضدية
- 2.5. إصابات العضد
- 3.5. إصابات الكوع في الرياضة
- 4.5. إصابات الساعد والرسغ واليد في الرياضة
- 5.5. إصابات الرأس والوجه في الرياضة
- 6.5. إصابات الحلق والصدر والبطن في الرياضة
- 7.5. إصابات الظهر والعمود الفقري في الرياضة
  - 1.7.5. الجوانب ذات الصلة بالظهر والعمود الفقري
  - 2.7.5. تشخيص آلام الظهر
  - 3.7.5. إصابات العنق ومنطقة عنق الرحم
  - 4.7.5. إصابات منطقة الصدر والقطني
- 8.5. إصابات مفصل الورك والحوض ومنطقة الفخذ أثناء ممارسة الرياضة
- 9.5. إصابات الفخذين والركبتين والساقين أثناء ممارسة الرياضة
- 10.5. إصابات الكاحل والقدم في الرياضة

### الوحدة 7. كثرة أمراض الجهاز الحركي

- 1.7. آلام الرقبة وآلام الظهر وآلام أسفل الظهر
- 2.7. الجنف
- 3.7. انزلاق غضروفي
- 4.7. التهاب أوتار الكتف
- 5.7. التهاب اللقيمة
  - 1.5.7. علم الأوبئة
  - 2.5.7. التشريح المرضي
  - 3.5.7. السريري
  - 4.5.7. التشخيص
  - 5.5.7. العلاج
- 6.7. التهاب مفصل الورك
- 7.7. داء مفصل الركبة
- 8.7. التهاب اللفافة الأخرسية
  - 1.8.7. وضع المفهوم
  - 2.8.7. عوامل الخطر
  - 3.8.7. الأعراض
  - 4.8.7. العلاجات
- 9.7. إبهام القدم والقدم المسطحة
- 10.7. التواء في الكاحل

### الوحدة 8. تمارين للشفاء الوظيفي

- 1.8. التدريب الوظيفي والتأهيل المتقدم
  - 1.1.8. إعادة التأهيل الوظيفي والوظيفي
  - 2.1.8. استقبال الحس العميق والمستقبلات والتحكم العصبي العضلي
  - 3.1.8. الجهاز العصبي المركزي: تكامل التحكم الحركي
  - 4.1.8. مبادئ وصف التمارين العلاجية
  - 5.1.8. استعادة استقبال الحس العميق والتحكم العصبي العضلي
  - 6.1.8. نموذج إعادة التأهيل ثلاثي المراحل

- 9.9. المواد الكيميائية النباتية
- 1.9.9. الفينولات
- 2.9.9. ثيولز
- 3.9.9. تربين
- 10.9. المكملات الغذائية للوقاية والتعافي الوظيفي

#### الوحدة 10. أعمال التدريب والمدرب الشخصي

- 1.10. بداية المدرب الشخصي
- 2.10. تدريب المدرب الشخصي
- 3.10. المدرب الشخصي كمشجع للتمرين وتأثيراته على الصحة والأداء
- 1.3.10. الأساسيات الأساسية لممارسة الرياضة البدنية
- 2.3.10. ردود التمرينات الحادة
- 3.3.10. آثار التمرين على الأداء
- 1.3.3.10. المقاومة
- 2.3.3.10. القوة والسلطة
- 3.3.3.10. التوازن
- 4.3.10. آثار التمرين على الصحة
- 1.4.3.10. الصحة الجسدية
- 2.4.3.10. الصحة العقلية
- 4.10. الحاجة إلى تغييرات سلوكية
- 5.10. المدرب الشخصي والعلاقة مع العميل
- 6.10. أدوات التحفيز
- 1.6.10. الاستكشاف التقديري
- 2.6.10. مقابلة تحفيزية
- 3.6.10. بناء الخبرات الإيجابية
- 7.10. علم النفس للمدرب الشخصي
- 8.10. مهنة المدرب الشخصي
- 9.10. تصميم وصيانة المرافق والمواد

- 2.8. علم البيلاطس لإعادة التأهيل
- 3.8. مبادئ بيلاطس
- 4.8. دمج بيلاطس في إعادة التأهيل
- 5.8. المنهجية والأجهزة اللازمة لممارسة فعالة
- 6.8. العمود الفقري العنقي والصدرى
- 7.8. العمود الفقري القطني
- 8.8. الكتف والورك
- 9.8. الركبة
- 10.8. القدم والكاحل

#### الوحدة 9. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- 1.9. التغذية الشاملة كمنهج أساسي في الوقاية والتعافي من الإصابات
- 2.9. الكربوهيدرات
- 3.9. البروتينات
- 4.9. الدهون
- 1.4.9. التشبع
- 2.4.9. غير المشبعة
- 1.2.4.9. أحادي غير مشبع
- 2.2.4.9. المشبعة المتعددة
- 5.9. الفيتامينات
- 1.5.9. قابل للذوبان في الماء
- 2.5.9. قابل للذوبان في الدهون
- 6.9. المعادن
- 1.6.9. المعادن الكلية
- 2.6.9. المعادن الجزئية
- 7.9. الألياف
- 8.9. المياه

# المنهجية

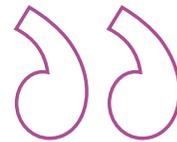
يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: *Relearning* أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

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 إنجلاند 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”





في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكية بناءً على مرضى حقيقيين وسيتم عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم المتخصصون بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

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

وفقاً للدكتور Gervas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفردها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية للطبيب.



هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دراسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام 1924 تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد”

#### تُبر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. الطلاب الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.

2. يركز المنهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح للطلاب بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.

3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

منهجية إعادة التعلم (Relearning)

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

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



سوف يتعلم المتخصص من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه التدريبات باستخدام أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

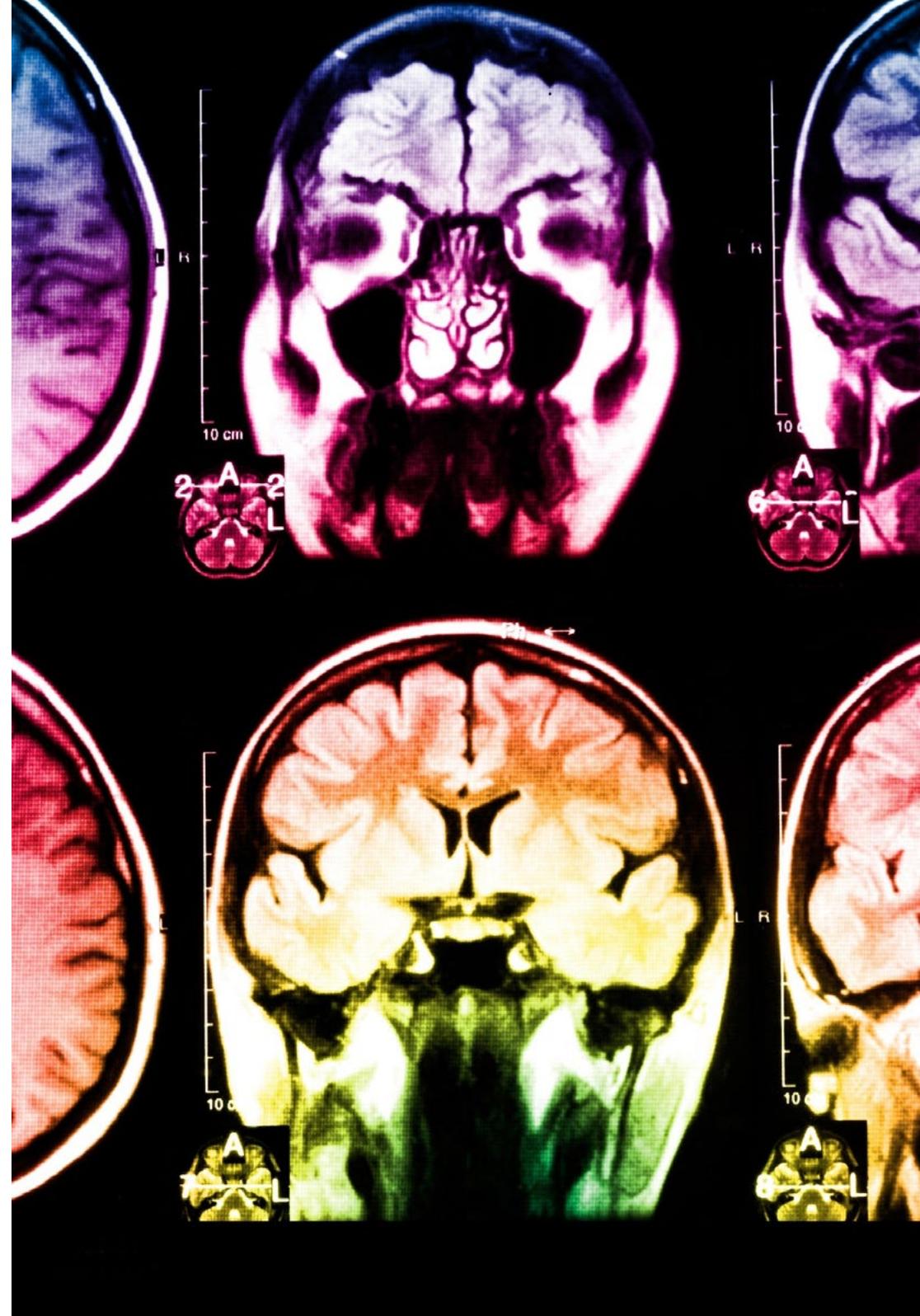
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 250000 طبيب بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن العبء الجراحي. تم تطوير منهجيتنا التربوية 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 تخصصك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

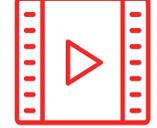
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (تتعلم ثم تطرح ماتعلمناه جانباً فنسأه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظام التعلم في TECH هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.



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 وملموحًا 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.

#### أحدث التقنيات الجراحية والإجراءات المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطلاب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة الطبية في الوقت الراهن. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكن مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

#### ملخصات تفاعلية



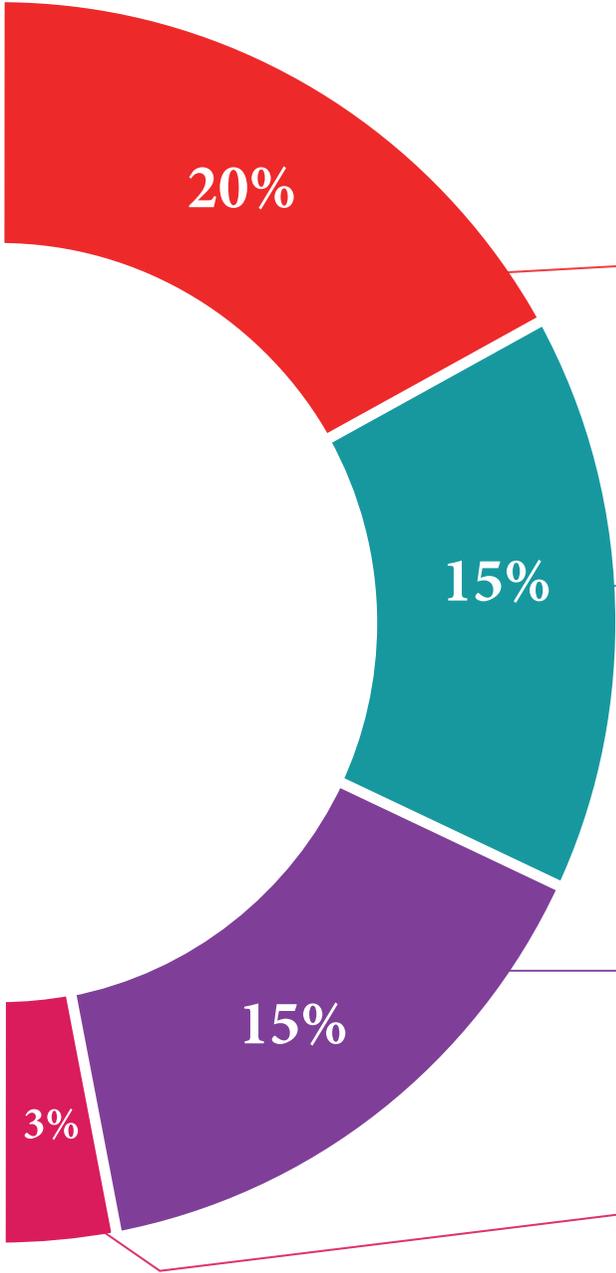
يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

#### 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.





#### تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم



#### 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



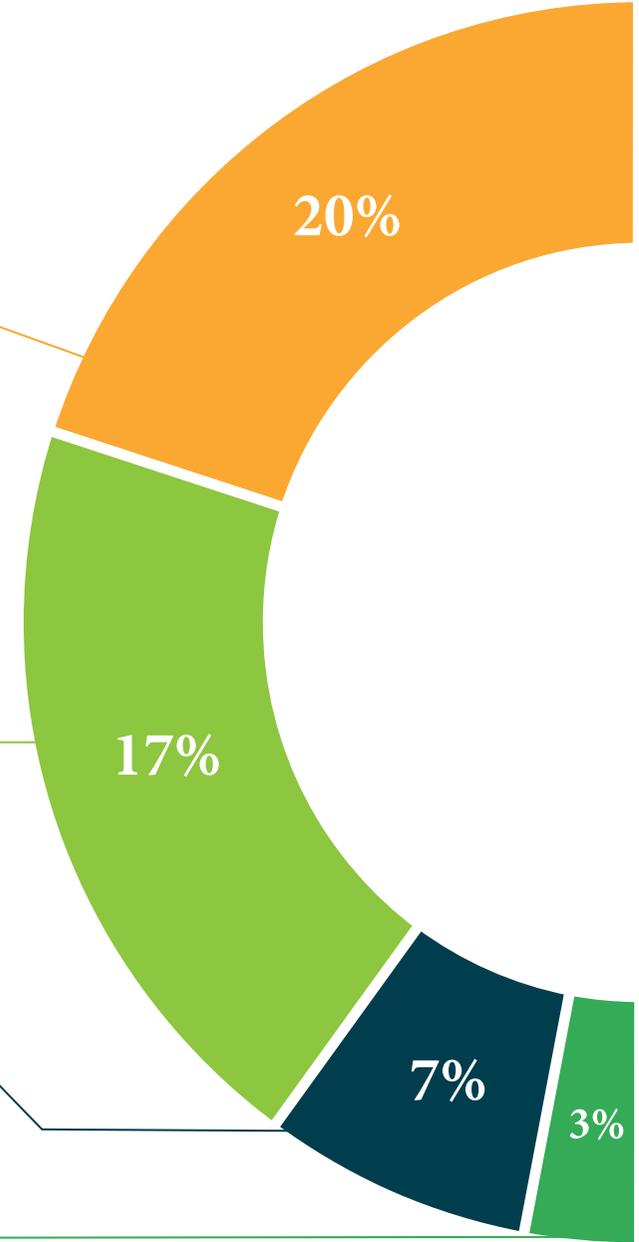
#### المحاضرات الرئيسية

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



#### إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم



07

# المؤهل العلمي

شهادة الماجستير الخاص في إعادة تأهيل وإعادة تكييف الإصابات الرياضية إلى التدريب الأكثر صرامة وحدائثة والحصول على درجة الماجستير الصادرة عن  
TECH الجامعة التكنولوجية.





أكمل هذا البرنامج بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية دون السفر أو  
الأعمال الورقية المرهقة "





المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الرعاية

الحاضر

الجودة

الإبتكار

ماجستير خاص

إعادة تأهيل وإعادة تكييف

الإصابات الرياضية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

ماجستير خاص

إعادة تأهيل وإعادة تكييف

الإصابات الرياضية

مُعتمد من قِبَل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)

