

# تدريب عملي تدريب القوة في الأداء الرياضي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech



tech

تدريب عملي  
تدريب القوة في الأداء الرياضي

# 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

لقد أصبح تدريب القوة عاملاً حاسماً في الأداء الرياضي والوقاية من الإصابات لدى الرياضيين على جميع المستويات. لهذا السبب من الضروري أن يكون لدى أخصائيي العلاج الطبيعي معرفة متخصصة في هذا المجال، بحيث لا يطبقون التقنيات الأكثر تقدماً فحسب، بل أيضاً أحدث التقنيات لتعافي المريض. للقيام بذلك، تقدم TECH برنامجاً مدته 3 أسابيع في مركز طبي مرموق، والذي سيقودك إلى رفع مهاراتك في تصميم وبرمجة تدريبات القوة المحددة، مع مراعاة خصائص واحتياجات الرياضي. فرصة فريدة لعيش تجربة لا مثيل لها، لن يجدها الطلاب إلا من خلال هذه المؤسسة الأكاديمية.

على مدى السنوات القليلة الماضية، تم تحقيق تقدم كبير في مجال تدريب القوة، بما في ذلك فهم أكبر لآليات تضخم العضلات، وتنشيط ألياف العضلات، وتحسين نوعية حياة المرضى المتعافين من الإصابات الرياضية، وكذلك الوقاية من ظهور الإصابات المستقبلية. في هذا السيناريو، يلعب أخصائيو العلاج الطبيعي دوراً أساسياً في تطبيق هذه التطورات ومنهجيات العمل الأكثر فعالية.



قم بدمج التطورات الأكثر صلة في مجال  
تدريب القوة من الخبراء في هذا المجال في  
ممارستك اليومية”

بهذا المعنى، من الضروري أن يكون لدى المحترفين معرفة متخصصة في تدريب القوة. لهذا السبب، تم إنشاء هذا التدريب العملي الذي يوفر للطلاب الأدوات والمهارات اللازمة لتطبيق هذا التقدم في علاج مرضاهم. لتحقيق هذا الهدف، اختارت هذه المؤسسة الأكاديمية مركزاً سريريًا مرموقاً، حيث ستتمكن، محاطاً بأفضل الخبراء، من تعزيز مهاراتك العملية وخبرتك السريرية في بيئة حقيقية، والعمل جنباً إلى جنب مع كبار المتخصصين في مجال الرياضة العلاج الطبيعي. هذا يتيح لهم تطبيق الإجراءات التشخيصية الأكثر ابتكاراً والتخطيط لأحدث جيل من العلاجات لكل مرض، وبالتالي تحسين جودة الرعاية التي يقدمونها لمرضاهم.



# لماذا تدرس برنامج التدريب العملي هذا؟

يتأثر الأداء الرياضي للرياضي بشكل كبير بحالته البدنية. هكذا، في السنوات الأخيرة، تم تحسين منهجيات التدريب والتخطيط، مع الأخذ بعين الاعتبار القوة كعامل محدد للوقاية من الإصابات. لذلك، من الضروري أن يكون أخصائي العلاج الطبيعي على دراية بهذه التطورات وأن يدمجها في ممارساته السريرية. لتسهيل تحديث المهارات هذا، تقدم TECH تجربة عملية في مركز سريري متميز حيث يمكنك التخصص في الجوانب الرئيسية لتدريب القوة ومنهجيات التدريب ووصفات التمارين... كل هذا في بيئة حقيقية تسمح للخريج بتعزيز مهاراته.

## 1. التحديث من خلال أحدث التقنيات المتاحة

حاليًا، تم دمج التكنولوجيا الأكثر تقدمًا لمراقبة الأداء والحالة البدنية للرياضيين، بالإضافة إلى استخدام تقنيات تدريب القوة المبتكرة. لهذا السبب، مع الانتهاء من هذا التدريب العملي، ستتاح للخريج الفرصة للتعمق في هذا المجال والحصول على موارد رقمية وأدوات تفاعلية لاستكمال عملية التحديث الخاصة به.

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

في هذا التدريب العملي في تدريب القوة في الأداء الرياضي، سيرافق أخصائي العلاج الطبيعي فريق من الخبراء الذين يعملون في المركز السريري المتميز حيث سيقومون بتنفيذ الإقامة العملية. بهذه الطريقة، سيتمكن الطلاب من دمج المنهجيات والإجراءات التشخيصية والعلاجية الأكثر تقدمًا من أفضل المتخصصين في هذا المجال.

## 3. الانغماس في بيئات المستشفيات من الدرجة الأولى

تنفذ TECH مجموعة مختارة صارمة من المراكز السريرية المتاحة للتدريب العملي، مما يضمن وصول المتخصصين إلى بيئة مرموقة في مجال العلاج الطبيعي الرياضي. خلال الإقامة العملية، سيكون المحترف قادرًا على تجربة صرامة ومتطلبات العمل اليومي، وتطبيق أحدث الأطروحات والمسلمات العلمية في منهجية العمل.

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

تقترح TECH نهجًا تربويًا مختلفًا يتكيف مع إيقاع عمل المتخصصين. من خلال تدريب 100% عملي، سيتمكن المحترف من اكتساب المعرفة المتقدمة في مجال تدريب القوة في الأداء الرياضي وتطبيقها في ممارسته اليومية خلال 3 أسابيع فقط. بهذه الطريقة، سيتمكن المحترف من تنفيذ عملية التحديث ويكون في المقدمة في مجال عمله.



TECH هي الجامعة الوحيدة التي توفر لك إمكانية دخول بيئات سريرية حقيقية وبمساعدة أفضل المتخصصين في العلاج الطبيعي الرياضي"



### 5. توسيع حدود المعرفة

تقدم TECH لأخصائيي العلاج الطبيعي إمكانية إجراء تدريبهم العملي في تدريب القوة في الأداء الرياضي في مراكز مرموقة على المستوى الوطني والدولي. سيسمح لهم ذلك بتوسيع خبرتهم واللاحق بأفضل المتخصصين في المراكز السريرية المعترف بها في مختلف القارات. فرصة فريدة لا يمكن أن تقدمها إلا TECH، أكبر جامعة رقمية في العالم.



ستتغمس بشكل عملي كلي  
في المركز الذي تختاره بنفسك"



# الأهداف

الهدف الرئيسي من التدريب العملي في تدريب القوة في الأداء الرياضي الذي يستهدف أخصائيي العلاج الطبيعي هو تزويد الطلاب بفرصة تطبيق المعرفة النظرية المكتسبة في بيئة عملية وحقيقية. خلال فترة التدريب، ستتاح للطلاب الفرصة للعمل جنبًا إلى جنب مع أخصائي مشارك، ومراقبة المرضى الحقيقيين وتطبيق إجراءات التشخيص الأكثر ابتكارًا والعلاجات المتطورة في كل علم أمراض. بالإضافة إلى ذلك، من المفترض أن يكتسب الطلاب مهارات في تقييم الأداء الرياضي، ووصف وبرمجة تدريبات القوة، ومنهجية تدريب القوة في ظل نموذج الأنظمة الديناميكية المعقدة.

## الأهداف العامة



- ♦ تطوير المهارات اللازمة لتصميم برامج تدريب القوة التي تزيد من الأداء الرياضي، مع الأخذ في الاعتبار الاحتياجات والخصائص الفردية لكل رياضي
- ♦ تعزيز القدرة على تقييم الأداء الرياضي، مما يسمح للمحترفين بتحديد العوامل التي تؤثر على الأداء وتصميم استراتيجيات التحسين
- ♦ تعزيز اكتساب مهارات الاتصال للعمل مع الرياضيين وغيرهم من محترفي الرياضة، وتعزيز القدرة على العمل كفريق في بيئة عالية الأداء



## الأهداف المحددة



- ♦ وصف تدريب القوة في الرياضات المتوسطة والطويلة المدة
- ♦ تحديد وتطبيق الأساليب والوسائل المختلفة لتدريب القوة في الرياضات الطرفية
- ♦ التطبيق الصحيح لتقنيات تقييم الأداء الرياضي في تدريبات القوة
- ♦ تكييف برامج تدريب القوة مع الاحتياجات الفردية للرياضيين
- ♦ تطبيق الجوانب الميكانيكية الحيوية والفسولوجية التي تؤثر على تطور السرعة وتغيير الاتجاه
- ♦ تنمية مهارات اختيار وتطبيق الأنواع المختلفة لتقييم الأداء الرياضي
- ♦ تصميم التدريب القائم على الحركة في الرياضات الطرفية
- ♦ تنمية المهارات في تنظيم وبرمجة تدريبات القوة للأداء الرياضي
- ♦ توظيف أحدث التقنيات في مجال تقييم القوة والتدريب
- ♦ اختيار الاختبارات/الامتحانات الأكثر ملائمة لعملية تقييم أداء الرياضي



# المخطط التدريسي

سيوفر التدريب العملي لهذا البرنامج في تدريب القوة في الأداء الرياضي لأخصائي العلاج الطبيعي الفرصة لإقامة عملية في مركز مرموق لمدة 3 أسابيع. من الاثنين إلى الجمعة، سيرافقك متخصصون لمدة 8 ساعات متتالية، لتطبيق الإجراءات الأكثر ابتكارًا في مجال تدريب القوة والتخطيط للعلاج الأكثر فعالية في كل حالة. خلال هذه الفترة، ستتمكن من مراقبة الرياضيين الحقيقيين والعمل معهم، بالتعاون مع فريق من المحترفين المدربين تدريباً عالياً.

في هذا الاقتراح التدريبي، ذو الطبيعة العملية تمامًا، تهدف الأنشطة إلى تطوير وتحسين المهارات اللازمة لتقديم خدمات إعادة التأهيل والوقاية من الإصابات في الظروف التي تتطلب مستوى عالٍ من التأهيل، والتي تهدف إلى تدريب محدد لممارسة النشاط، بطريقة توفر الأمان للمريض والأداء المهني العالي.

إنها بلا شك فرصة لتحديث المهارات في بيئة سريرية من الدرجة الأولى. بالتالي تقدم TECH طريقة جديدة لفهم العمليات الصحية ودمجها، وتحول مركزًا مرموقًا إلى بيئة تعليمية مثالية لهذه التجربة المبتكرة في تحسين المهارات المهنية.

سيتم تنفيذ التدريب 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



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

نشاط عملي	الوحدة
تصميم الخطط التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة	التدريب في الرياضات متوسطة وطويلة المدة
الإشراف على الدورات التدريبية على المضمار أو في المراكز الرياضية	
مرافقة الرياضيين في جلسات التدريب عالية الكثافة	
تسجيل وتحليل أوقات السباق لقياس مدى تقدم الرياضي	
مساعدة المدربين في تصميم خطط تدريب القوة التي تتكيف مع الرياضات الطرفية	تدريب القوة في الرياضات الطرفية
إجراء جلسات تدريب القوة في الملعب أو في صالة الألعاب الرياضية، مع التركيز على تحسين المهارات الخاصة بالرياضة	
استخدام تقنيات تدريب القوة باستخدام الأدوات، مثل الكرات الطبية أو الأربطة المرنة، لتحسين قوة الرياضي وقوته	
تقييم مدى تقدم الرياضي في قدرته على تطبيق القوة في مواقف اللعبة	
مراجعة خطط تدريب القوة الحالية وتقديم توصيات للتحسين	منهجية تدريب القوة
البحث وتقديم أحدث المعلومات عن الأساليب المتقدمة في تدريب القوة.	
تنسيق العمل مع المهنيين الآخرين لتطبيق أحدث منهجيات تدريب القوة. أحدث منهجيات تدريب القوة الحالية	
المساعدة في إعداد المواد التعليمية لدورات تدريب القوة المستقبلية	
تقييم قدرة القوة لدى الرياضي من خلال اختبارات محددة، مثل اختبار 1RM	تقييم الأداء الرياضي في تدريب القوة
استخدام التكنولوجيا المتقدمة، مثل منصات القوة، لقياس قوة الرياضي	
تحليل حركة الرياضي فيما يتعلق بتطبيق القوة أثناء الرياضة	
استخدام أدوات التقييم وتحليل البيانات لتفسير نتائج الاختبار وتقديم توصيات لتحسين الأداء الرياضي	
تطوير خطط تدريب القوة الشخصية لكل رياضي، مع الأخذ في الاعتبار تاريخه الطبي وأهدافه الرياضية.	وصفة وبرمجة تدريب القوة
إنشاء برنامج فعال لتدريب القوة يجمع بين جلسات التدريب عالية الكثافة وفترات الراحة والتعافي	
جدولة جلسات تدريب القوة بناءً على التقويم الرياضي للرياضي	
ضبط خطط تدريب القوة مع تقدم الرياضي وزيادة قدرة القوة.	





# أين يمكنني القيام بهذا التدريب العملي؟

من أجل تقديم تدريب عملي عالي الجودة، قامت TECH بتوسيع عرضها التدريبي لتدريس هذا البرنامج في تدريب القوة في الأداء الرياضي في المراكز عالية المستوى. يمثل هذا فرصة لا مثيل لها لأخصائيي العلاج الطبيعي، الذين سيكونون قادرين على مواصلة تطوير حياتهم المهنية جنباً إلى جنب مع أفضل المتخصصين في هذا القطاع، في مختلف المجالات المرموقة.



انغمس في تجربة عملية فريدة  
من نوعها، وتعلم من المتخصصين  
في مركز طبي مرموق"



## العلاج الطبيعي

## 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 تناول إصابات الدماغ المكتسبة



## العلاج الطبيعي

## Policlínico HM Matogrande

الدولة إسبانيا  
المدينة 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



## العلاج الطبيعي

## Exactfitness Vigo

الدولة إسبانيا  
المدينة Pontevedra (بونتيفيدرا)

العنوان: Rúa de María Berdiales, 39, 36203 Vigo, Pontevedra

Exactfitness هو مركز تدريب شخصي

التدريبات العملية ذات الصلة:  
- تدريب القوة في الأداء الرياضي



## العلاج الطبيعي

## Premium global health care Madrid

الدولة إسبانيا  
المدينة مدريد

العنوان: C. de Víctor de la Serna, 4, 28016 Madrid

إعادة التأهيل وإعادة التكيف والتدريب الشخصي: هم ركائز عيادة العلاج الطبيعي في Chamartín

التدريبات العملية ذات الصلة:  
- MBA التسويق الرقمي  
إدارة مشروع



## العلاج الطبيعي

## Premium global health care Fuenlabrada

الدولة إسبانيا  
المدينة مدريد

العنوان: Paseo de Roma, 1, 28943 Fuenlabrada, Madrid

إعادة التأهيل وإعادة التكيف والتدريب الشخصي: هم ركائز عيادة العلاج الطبيعي في فونلابرادا

التدريبات العملية ذات الصلة:  
- MBA التسويق الرقمي  
إدارة مشروع



## العلاج الطبيعي

## Premium global health care Pozuelo

الدولة إسبانيا  
المدينة مدريد

العنوان: Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro, d, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid

إعادة التأهيل وإعادة التكيف والتدريب الشخصي: هم ركائز عيادة العلاج الطبيعي في بوزويلو

التدريبات العملية ذات الصلة:  
- MBA التسويق الرقمي  
إدارة مشروع



# الشروط العامة

## تأمين المسؤوليات 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 التدريس 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:

- 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:** لن يشمل هذا 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.
- مع ذلك، يجوز للطالب استشارة مرشده الأكاديمي في حالة وجود أي استفسار أو توصية بهذا الصدد. سيوفر له ذلك جميع المعلومات اللازمة لتسهيل الإجراءات.

**1. الإرشاد الأكاديمي:** ثناء التدريب العملي، سيتم تعيين مدرسين للطالب يرافقونه طوال العملية الدراسية، وذلك للرد على أي استفسارات وحل أي قضايا قد تظهر للطالب. 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 البرنامج. 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.



tech

تدريب عملي  
تدريب القوة في الأداء الرياضي

# تدريب عملي تدريب القوة في الأداء الرياضي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech