

# ماجستير متقدم التمرين الشخصي العلاجي وإعادة التكيف الرياضي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية **tech**

ماجستير متقدم

التمرين الشخصي العلاجي  
وإعادة التكيف الرياضي

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: سنتين

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 8 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtitute.com/ae/sports-science/advanced-master-degree/advanced-master-degree-therapeutic-personal-training-sports-rehabilitation](http://www.techtitute.com/ae/sports-science/advanced-master-degree/advanced-master-degree-therapeutic-personal-training-sports-rehabilitation)

# الفهرس

01	المقدمة	4 صفحة
02	الأهداف	8 صفحة
03	الكفاءات	14 صفحة
04	هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	18 صفحة
05	الهيكل والمحتوى	28 صفحة
06	المنهجية	42 صفحة
07	المؤهل العلمي	50 صفحة

# 01 المقدمة

إن الطلب المتزايد على المدربين الشخصيين يجعل هذه المهنة مكاناً مزدهراً للعمالة يتطلب معرفة أكاديمية عالية تسمح بتدريب المهنيين بطريقة فعالة مع ضمانات النجاح. تجد هذه المهنة أيضاً في الأشخاص الذين يعانون من أمراض مختلفة أو الذين تعرضوا لحادث نوعاً ما فرصة عمل جديدة، لأن كل شخص، وفقاً لاحتياجاته البدنية، يحتاج إلى خطة تمارين معدلة تسمح له بتحسين أمراضه أو العودة إلى النشاط البدني. لتأهيل هذا البرنامج، صممت TECH برنامجاً كاملاً للغاية حول التمرين الشخصي العلاجي وإعادة التكيف الرياضي.





احصل على تدريب فائق في التدريب الشخصي وكن قادراً على تصميم برامج تمارين  
معدلة لكل مستخدم، مع مراعاة خصائصه الشخصية "



أدت الزيادة في الأشخاص الذين قامو بدمج التمارين البدنية في حياتهم اليومية إلى زيادة الطلب على المدربين الشخصيين القادرين على تصميم إجراءات روتينية مناسبة لكل شخص، مع مراعاة ظروفهم البدنية. لكن مجال المدربين الشخصيين واسع جداً، إذا تم مراعاة نوع الرياضة أو خصائص الرياضيين.

لزيادة تدريب المهنيين في هذا المجال، تم تصميم هذا الماجستير المتقدم المتكامل للغاية الذي يتم توزيعه في كتلتين كبيرتين: من ناحية، التدريب الشخصي العلاجي، ومن ناحية أخرى، التدريب الشخصي المتخصص في إعادة التأهيل الرياضي والتعافي الوظيفي والوقاية من الإصابات. وبهذه الطريقة، فهي درجة جديدة تعالج بطريقة محدثة ومتعمقة تلك الأمراض الأكثر انتشاراً في مجتمع اليوم والتي يمكن أن تكون وصفاً للتمرين المطورة جيداً جزءاً أساسياً من العلاج. ولكنه يدمج أيضاً التكيف والشفاء والوقاية، سواء من الإصابات الرياضية أو على المستوى الوظيفي.

علاوة على ذلك، فإن إدراج أعضاء هيئة التدريس الدوليين المشهورين في هذا البرنامج ينتج عنه فرصة فريدة للتعليم المباشر من الأفضل في هذا المجال. من خلال الدورات التدريبية التي يقدمها هؤلاء الخبراء، سيتمكن الطلاب من الخوض في الإدارة العلاجية لأفضل دوري كرة سلة في العالم، دوري السلة الأمريكية للمحترفين، تستعد مسبقاً لمواجهة التحديات الأكثر تطلباً في هذا المجال.

لن يأخذ هذا الماجستير المتقدم الطالب من خلال المعرفة النظرية التي يتم تقديمها فحسب، بل سيُظهر طريقة أخرى للدراسة والتعلم، أكثر عضوية وأبسط وأكثر فعالية. تعمل TECH على إبقائك متحمساً وخلق شغف للتعلم. ما سيُشجع الطالب على التفكير وتطوير التفكير النقدي. كل هذا بأحدث التقنيات، والتي ستسمح بالتحديث بطريقة مريحة وعن بعد تماماً، بحيث يكون الطالب هو الوحيد الذي يقرر مكان وزمان الدراسة، مع سهولة تامة في التنظيم وإدارة الوقت. بهذه الطريقة، يمكنك بسهولة الجمع بين وقت الدراسة وبقية التزاماتك اليومية.

يحتوي هذا الماجستير المتقدم في التمرين الشخصي العلاجي وإعادة التكيف الرياضي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدانية في السوق. ومن أبرز ميزاته:

- ◆ أحدث التقنيات في برامج التدريب عبر الإنترنت أون لاين
- ◆ نظام تعليم مرئي مكثف، مدعوم بمحتوى رسومي وتخطيطي يسهل استيعابها وفهمها
- ◆ تطوير الحالات العملية المقدمة من قبل الخبراء النشطين
- ◆ أحدث أنظمة الفيديو التفاعلي
- ◆ تدريس مدعوم بالتطبيق عن بعد
- ◆ أنظمة تحديث وإعادة تدوير دائمة
- ◆ التعلم الذاتي التنظيم: توافق تام مع المهن الأخرى
- ◆ تمارين التقييم الذاتي العملي والتحقق من التعلم
- ◆ مجموعات الدعم والتأزر التربوي: أسئلة للخبر ومنتديات المناقشة والمعرفة
- ◆ التواصل مع المعلم وأعمال التفكير الفردي
- ◆ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت
- ◆ بنوك التوثيق التكميلية متوفرة بشكل دائم

تدريب تم إنشاؤه للمهنيين الذين يتطلعون إلى التميز والذي سيسمح لك  
بإكتساب مهارات واستراتيجيات جديدة بسلاسة وفعالية "



تعلم من أفضل المتخصصين في المجال الرياضي، من ذوي الخبرة في علاج نخبة الرياضيين في دوري السلة الأميركي للمحترفين.

لدينا أفضل منهجية، أحدث البرامج الدراسية والعديد من الحالات العملية التي ستساعدك على التدرّب لتحقيق النجاح

إن الإجراءات الرياضية المناسبة للمرضى الذين يعانون من أمراض مختلفة أو مصابين تسمح للرياضيين بتحقيق نتائج أفضل في شفائهم. لا تفكر في الأمر بعد الآن وقم بتدريب نفسك في هذا المجال”

يتكون طاقم التدريس من محترفين نشطين. وبهذه الطريقة، فإنها تضمن أنها تقدم هدف التحديث التعليمي الذي تنوي القيام به. فريق متعدد التخصصات من المهنيين المدربين وذوي الخبرة في بيئات مختلفة، الذين سيطورون المعرفة النظرية بكفاءة ولكن قبل كل شيء، سيضعون في خدمة التحديث المعرفة العملية المستمدة من تجاربهم الخاصة.

ويكتمل هذا التمكن من الموضوع من خلال فعالية التصميم المنهجي لشهادة الماجستير المتقدم هذه. تم إعداده من قبل فريق متعدد التخصصات من الخبراء في التعلم الإلكتروني، وهو يدمج أحدث التطورات في تكنولوجيا التعليم. بهذه الطريقة، ستتمكن من الدراسة باستخدام مجموعة من أدوات الوسائط المتعددة المريحة والمتعددة الاستخدامات والتي ستمنحك قابلية التشغيل التي تحتاجها في هذا التخصص.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات، وهو نهج يتصور التعلم باعتباره عملية عملية بارزة. لتحقيق ذلك عبر الإنترنت، سيستخدم التطبيق العملي عن بعد. بمساعدة نظام فيديو تفاعلي جديد والتعلم من خبير، ستتمكن من اكتساب المعرفة كما لو كنت تواجه الدورة التدريبية التي تتعلمها في تلك اللحظة. مفهوم يسمح لك بدمج التعلم وإصلاحه بطريقة أكثر واقعية وديمومة.

# 02 الأهداف

هدف TECH هو تحضير المهنيين المؤهلين تأهيلا عاليا للحصول على الخبرة العملية. هدف يتكامل أيضاً، بطريقة شاملة، مع دافع التنمية البشرية الذي يضع الأسس لمجتمع أفضل. يتجسد هذا الهدف في مساعدة المهنيين للوصول إلى أعلى مستوى من الكفاءة والتحكم. هدف يمكنك أن تعتبره مكتسباً، مع تخصص ذو كثافة ودقة عاليتين.







إذا كان هدفك هو الحصول على مؤهل يمكنك من التنافس بين الأفضل، توقف عن البحث،  
في TECH لدينا كل ما تحتاجه"



## 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 شيوعًا 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
- ◆ 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 تفضيل النكوص في الآفة
- ◆ 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
- ◆ التعمق 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 والمهارات في إعادة التأهيل والوقاية والتعافي، وزيادة الإمكانيات المهنية كمدرب شخصي
- ◆ التفريق من وجهة النظر التشريحية بين مختلف أجزاء وهياكل جسم الإنسان
- ◆ تحسين الحالة البدنية للرياضي المصاب كجزء من العمل الشامل بهدف تحقيق تعافي أكبر وأكثر فعالية بعد الإصابة
- ◆ استخدام تقنيات التدريب التي تسمح بالتعامل مع الجوانب النفسية العامة للرياضي أو الموضوع المصاب والتي تفضل اتباع نهج فعال من العمل التدريبي الشخصي
- ◆ فهم التسويق كأداة رئيسية للنجاح في التدريب الشخصي في مجال إعادة التأهيل والوقاية والتعافي الوظيفي

## الأهداف المحددة



### الوحدة 1. علم الأمراض في السياق الاجتماعي والصحي الحالي

- ◆ فهم الاحتياجات الحالية والمستقبلية للسكان فيما يتعلق بممارسة الرياضة البدنية بعمق
- ◆ اكتشاف الجوانب الأخرى التي تؤثر على صحة العميل / المريض والتي قد تؤثر على قدرتهم على النمو البدني
- ◆ إدارة واقع وحدود الاختبارات التشخيصية الأكثر شيوعًا وفائدتها في التخطيط لممارسة الرياضة البدنية
- ◆ تفسير تفاعل وتأثير علوم الأعصاب والتمارين البدنية
- ◆ معالجة وفهم تأثير الإجهاد والتغذية والعادات الأخرى على صحة الناس
- ◆ توسيع رؤيتنا للميكروبات على صحة الكائن الحي وتأثير بعض العوامل، مثل التمارين البدنية، عليها

### الوحدة 2. 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 بأمراض
- ◆ الحصول على الأدوات اللازمة لتطوير تخطيط التدريب المصمم خصيصًا لاحتياجات العميل

### الوحدة 3. السممة والتمارين البدنية

- ◆ الفهم المتعمق للفيزيولوجيا المرضية للسممة وتأثيرها على الصحة
- ◆ فهم القيود الجسدية الموجودة لدى الفرد المصاب بالسممة
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية لشخص يعاني من السممة

### الوحدة 4. مرض السكري والتمارين البدنية

- ◆ الفهم المتعمق للفيزيولوجيا المرضية لمرض السكري وتأثيرها على الصحة
- ◆ فهم الاحتياجات المحددة لمرض السكري
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية في شخص مصاب بداء السكري

#### الوحدة 5. متلازمة التمثيل الغذائي والتمارين البدنية

- ◆ الفهم المتعمق للفيزيولوجيا المرضية لمتلازمة التمثيل الغذائي
- ◆ فهم معايير التدخل لتحسين صحة وجودة حياة المرضى المصابين بهذه الحالة المرضية
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية لشخص مصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي

#### الوحدة 6. أمراض القلب والأوعية الدموية

- ◆ دراسة مجموعة واسعة من الأمراض الموجودة مع تورط القلب والأوعية الدموية
- ◆ فهم مراحل العمل في إعادة تأهيل القلب والأوعية الدموية
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية
- ◆ في شخص مصاب بأمراض القلب والأوعية الدموية

#### الوحدة 7. أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر غير النوعية

- ◆ دراسة الأمراض المختلفة التي تصيب الجهاز العظمي المفصلي
- ◆ فهم مصطلح الضعف وتأثيره على الجهاز العظمي المفصلي وآلام أسفل الظهر غير المحددة
- ◆ القدرة على تخطيط وبرمجة التدريب بطريقة فردية لشخص يعاني من أمراض مختلفة مرتبطة بالجهاز العظمي المفصلي وآلام أسفل الظهر غير المحددة

#### الوحدة 8. أمراض الجهاز التنفسي والتمارين البدنية

- ◆ دراسة حالات أمراض الرئة المختلفة
- ◆ الفهم العميق للخصائص الفيزيولوجية المرضية لأمراض الرئة
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية
- ◆ في الأشخاص المصابين بأمراض الرئة

#### الوحدة 9. التمرين البدني والحمل

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

#### الوحدة 10. التمارين البدنية لدى الأطفال والمراهقين وكبار السن

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

#### الوحدة 11. التدريب الشخصي

- ◆ اكتساب فهم أكبر للخصائص المختلفة لمهنة المدرب الشخصي
- ◆ دمج مفاهيم تدريب التوازن والقلب والأوعية الدموية، والقوة وقياسات الدم والسرعة وخفة الحركة وما إلى ذلك كأداة رئيسية للموظفين للوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات
- ◆ تصميم برامج تدريبية فردية لخصائص الموضوع لتحقيق نتائج أفضل

#### الوحدة 12. العمل الوقائي لممارسة الرياضة

- ◆ تحديد عوامل الخطر التي تنطوي عليها ممارسة النشاط البدني الرياضي
- ◆ استخدام أنواع مختلفة من المواد لتخطيط أنواع مختلفة من التمارين في برنامج تدريبي مخصص
- ◆ تعلم تمارين طريقة بيلاطيس مع أنواع مختلفة من الآلات المصممة لتكون أساسية في العمل الوقائي
- ◆ النظر للتمدد وإعادة التثقيف الوضعي كطريقتين أساسيتين للوقاية من الإصابات والتعديلات في الجهاز الحركي

#### الوحدة 13. هيكل الجهاز الحركي

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

#### الوحدة 14. تقييم اللياقة الوظيفية 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 بحالة البدنية: القوة والسرعة والمرونة والمقاومة
- ◆ كشف الحالات الشاذة التي تعيق أو تمنع عملية الاسترداد / إعادة التأهيل الصحيحة

#### الوحدة 19. 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 20. التدريب و عمل المدرب الشخصي

- ♦ التعرف بعمق على عناصر محددة لمهنة المدرب الشخصي
- ♦ اكتساب وفهم العادات المختلفة وأهواط الحياة الصحية وإمكانيات تنفيذها
- ♦ تطبيق استراتيجيات التحفيز لتحقيق نتائج أفضل في عملية 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

#### الوحدة 15. الإصابات الشائعة عند الرياضيين

- ♦ تحديد مسببات الآفات الأكثر شيوعاً التي تحدث في ممارسة الرياضة
- ♦ تحديد الأسباب التي تسبب الإصابات الرياضية الرئيسية
- ♦ التمييز بين أنواع الإصابات المختلفة: الأوتار والعضلات والعظام والأربطة والمفاصل

#### الوحدة 16. تهرين 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
- ♦ تمييز الأنواع المختلفة من التمارين البدنية المحددة وفقاً للعضلات أو مجموعات العضلات لإعادة ضبطها
- ♦ إدارة التقنيات المختلفة التي يتم تطبيقها في علاج الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة
- ♦ استخدام إعادة التثقيف التحسسي في عملية إعادة التأهيل والتعافي بأكملها، وكذلك لتقليل معدل تكرار الإصابة
- ♦ تخطيط وتصميم برامج وبروتوكولات محددة ذات تأثيرات وقائية
- ♦ إدارة الأنواع المختلفة من الرياضات والممارسات الرياضية الأساسية كمساعدات أثناء عملية إعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

#### الوحدة 17. كثرة أمراض الجهاز الحربي

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

#### الوحدة 18. تهرين للشفاء الوظيفي

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



نقدم لك تخصصاً عالي المستوى لتحقيق هدفنا المتمثل في التميز الأكاديمي، ولكن قبل كل شيء، لمساعدتك على التنافس مع الأفضل

# 03 الكفاءات

بمجرد دراسة جميع المحتويات وتحقيق أهداف الماجستير المتقدم في التمرين الشخصي العلاجي وإعادة التكيف الرياضي، سيكون لدى المحترف كفاءة وأداء فائقين في هذا المجال. منهج متكامل للغاية، في تخصص عالي المستوى، من شأنه أن يحدث فرقاً.



يتطلب الوصول إلى النجاح في أي مهنة جهداً ومثابرة. ولكن قبل كل شيء، دعم المتخصصين، الذين يمنحونك الدفعة التي تحتاجها، بالوسائل والدعم اللازمين. في TECH نضع في خدمتك كل ما تحتاجه"



## الكفاءات العامة



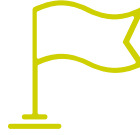
- ♦ تصميم برامج تدريبية مناسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض مختلفة وتكييفها مع احتياجات كل فرد
- ♦ إدارة مفردات تقنية مناسبة تسمح لك بالتواصل مع مختلف المهنيين الصحيين وفهم الاختبارات التشخيصية المتعددة، والقدرة على تحقيق التأزر مع المجموعات متعددة التخصصات لتحسين صحة الأشخاص المصابين بالأمراض
- ♦ البرمجة والتخطيط والتحقيق في عملية الوقاية والتكيف الرياضي والتعافي الوظيفي من خلال برنامج تدريبي فردي
- ♦ تنفيذ تخطيط وتنفيذ البرامج التي تهدف إلى الوقاية وإعادة التأهيل الرياضي والتعافي الوظيفي التي سيتم تنفيذها في نادٍ رياضي أو اتحاد رياضي و / أو مراكز رياضية، وكيانات ذات صلة بالنشاط البدني للصحة والمراكز التي تعمل مع الأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية أو الإصابات

هدفنا بسيط للغاية: أن نقدم لك تخصصاً عالي الجودة، مع أفضل نظام تعليمي في الوقت الحالي، حتى تتمكن من تحسين نفسك وتحقيق النمو الشخصي والمهني”





## الكفاءات المحددة



- ♦ التعرف على خصوصيات التدريب الشخصي الملائم لكل شخص وتصميم برامج فردية ومحددة وفقاً لاحتياجاتهم
- ♦ نهج التدخل الآمن والفعال من خلال برامج التمارين البدنية في السكان المصابين بأمراض
- ♦ التعرف على الأمراض الرئيسية التي يمكن أن يعاني منها الناس، خاصة تلك التي يمكن أن تكون فيها التمارين البدنية علاجاً فعالاً لتحسين نوعية حياتهم
- ♦ تصميم وتنفيذ تدريب شخصي للأشخاص الذين يعانون من السمعة
- ♦ التعرف على العلاقة بين مرض السكري والتمارين الرياضية وكيف يمكن للأخير أن يحقق فوائد كبيرة للمرضى
- ♦ تصميم برامج تمارين محددة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية
- ♦ برامج تدريب شخصية للمستخدمين الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي
- ♦ التعرف على خصوصيات التدريب الشخصي الملائم لكل شخص وتصميم برامج فردية ومحددة وفقاً لاحتياجات الرياضيين
- ♦ التخطيط لتمرين محددة لكل تمرين واستخدام الآلات للتدريب الوظيفي أو تقنيات طريقة بيلاتيس
- ♦ التعرف بعمق على الجهاز الحركي
- ♦ التعرف بعمق على الميكانيكا الحيوية للحركة وتطبيقها في عملية إعادة التأهيل
- ♦ التعرف على الإصابات الرياضية الرئيسية وتحديدتها
- ♦ تصميم وتنفيذ التدريبات المخصصة
- ♦ التعرف على أمراض المفاصل والأربطة الرئيسية
- ♦ التخطيط لتمرين إعادة التأهيل بتطبيق طريقة بيلاتيس 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

في إطار مفهوم الجودة الشاملة لجامعتنا، نحن فخورون بأن نضع تحت تصرفكم طاقم تدريس على أعلى مستوى، تم اختيارهم لخبرتهم المثبتة في المجال التعليمي. محترفون من مجالات ومهارات مختلفة يشكلون طاقمًا كاملاً متعدد التخصصات. فرصة فريدة للتعلم من الأفضل.



سيوفر لك مدرسوننا خبراتهم وقدراتهم التعليمية ليقدموا لك  
عملية تخصص محفزة وخلاقة "



## 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 والتكييف.

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 والتكييف، 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 **RSCC** و **CSCS** من الجمعية الوطنية للقوة والتكييف (**NSCA**)، والتي تعترف بمعارفه ومهاراته 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 بمختلف أنواعها.



## د. Charles Loftis

- ♦ 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* ستتمكن من التعلم مع أفضل  
المحترفين في العالم”



## 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، قادته 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

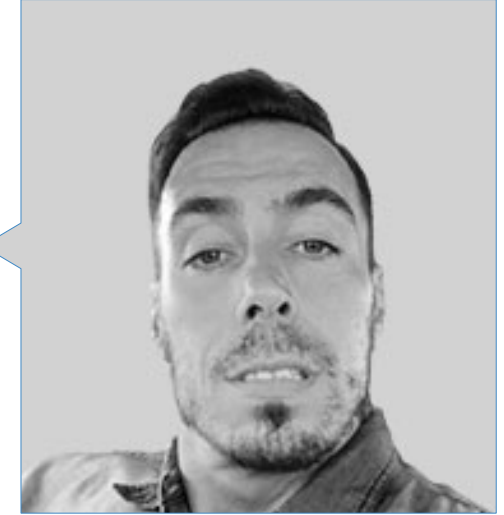
- ♦ مدرب أداء Golden State Warriors
- ♦ مدرب الأداء الرئيسي لفريق Santa Cruz Warriors
- ♦ مدرب الأداء في Pacers Sports & Entertainment
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة وعلوم التمارين من جامعة Delaware
- ♦ تخصص إدارة التدريب
- ♦ ماجستير في علم الحركة وعلوم التمارين من جامعة Long Island
- ♦ ماجستير في الرياضة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

تجربة تدريبية فريدة ومهمة  
وحاسمة لتعزيز تطور المهني



أ. Rubina, Dardo

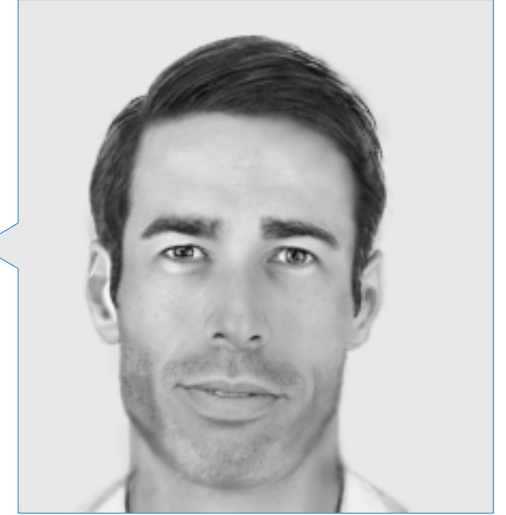
- ♦ متخصص رياضي عالي الأداء
- ♦ الرئيس التنفيذي للاختبار والتدريب
- ♦ مدرب اللياقة البدنية مدرسة Moratalaz الرياضية
- ♦ مدرس التربية البدنية في كرة القدم والتشريح. CENAFE مدارس Carlet
- ♦ منسق التحضير البدني للهوكي الميداني. نادي الجمباز والمبارزة في بوينس آيرس
- ♦ دكتوراه في الرياضات عالية الأداء
- ♦ دبلوم في الدراسات البحثية المتقدمة (DEA) جامعة كاستيلا لا مانشا
- ♦ ماجستير في الرياضات عالية الأداء من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان المصابين بأمراض من جامعة برشلونة
- ♦ فني كمال الاجسام المنافسة. اتحاد إكستريمادورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- ♦ خبير في الكشافة الرياضية وتقدير العبء التدريبي (تخصص كرة القدم)، علوم الرياضة. جامعة Melilla
- ♦ خبير في كمال الأجسام المتقدم من IFBB
- ♦ خبير في التغذية المتقدمة من IFBB
- ♦ متخصص في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية عن طريق السيرة الذاتية
- ♦ شهادة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني. جامعة ولاية أريزونا





د. González Matarín, Pedro José

- ♦ باحث وأستاذ العلوم الصحية
- ♦ باحث تقني للتعليم من أجل الصحة في مورسيا
- ♦ أستاذ وباحث بجامعة Almería
- ♦ فني في برنامج Activa التابع لقسم الصحة في مورسيا
- ♦ مدرب عالي الأداء
- ♦ دكتوراه في العلوم الصحية
- ♦ تخرج في 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
- ♦ عضو في: SEEDO, AEEM



#### الأستاذة

##### أ. Ávila, María Belén

- ♦ أخصائية علم النفس والتغذية
- ♦ أخصائية نفسية وتغذية بممارسة خاصة
- ♦ خدمة 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 معتمد لمرض السكري

##### أ. Masabeu, Emilio Jose

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



## tech 27 | هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

### 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

### 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
- ♦ مدرب وطني لرفع الأثقال الأولمبية وكمال الأجسام الرياضية في المعهد الأرجنتيني للرياضة، بوينس آيرس، الأرجنتين منسق نادي Calabresa ومركز التدريب، بوينس آيرس
- ♦ المدرب الوطني لرفع الأثقال الأولمبية وكمال الأجسام الرياضية في المعهد الأرجنتيني للرياضة، بوينس آيرس، الأرجنتين
- ♦ شهادة في التغذية من معهد H. A. Barceló للعلوم الصحية
- ♦ مدرب معتمد لنظام وأدوات TrainingGym Manager

### أ. Renda, Juan Manuel

- ♦ إحصائي الاعداد البدني
- ♦ مدرس تربية بدنية
- ♦ شهادة في التربية البدنية من جامعة سان مارتن الوطنية
- ♦ شهادة في علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء من معهد H.A Barceló University Institute
- ♦ درجة الماجستير في التربية البدنية من جامعة Lomas de Zamora الوطنية



# الهيكل والمحتوى

تم تطوير محتويات هذا التخصص من قبل مدرسين مختلفين لغرض واضح: ضمان حصول طلابنا على كل واحدة من المهارات اللازمة ليصبحوا خبراء حقيقيين في هذا المجال. سيسمح محتوى الماجستير المتقدم هذا بتعلم جميع جوانب التخصصات المختلفة المشاركة في هذا المجال. برنامج كامل للغاية ومنظم بشكل جيد سيأخذك نحو أعلى معايير الجودة والنجاح.





نحن نقدم لك المعرفة الأكثر تقدماً في الوقت الحالي في هذا المجال حتى تحصل على مستوى أعلى من التدريب الذي يتيح لك التنافس مع الأفضل”

الوحدة 1. علم الأمراض في السياق الاجتماعي والصحي الحالي

- 1.1 مقدمة لمفهوم الصحة
  - 1.1.1 مفهوم الصحة
  - 2.1.1 علم الأمراض والمرض والمتلازمة
  - 3.1.1 تصنيف الأمراض حسب معايير مختلفة
  - 4.1.1 الأمراض المزمنة غير السارية
  - 5.1.1 آليات الدفاع عن النفس
- 2.1 تأثير الضغط المزمن على الصحة
  - 1.2.1 الشدة والضغط. الاختلافات وآثارها على الصحة
  - 2.2.1 الإجهاد في مجتمع اليوم
  - 3.2.1 علم وظائف الأعضاء والضغط النفسي الجسدي
  - 4.2.1 تعديل نمط الحياة والعادات الصحية في الوقاية وعلاج الأمراض المرتبطة بالإجهاد
  - 5.2.1 الفوائد النفسية لنمط الحياة النشط
- 3.1 نمط الحياة الساكنة وتعديل نمط الحياة
  - 1.3.1 التعريف والبيانات الوبائية
  - 2.3.1 علاقة نمط الحياة الساكنة والأمراض
  - 3.3.1 تعديل نمط الحياة كنظام علاجي
  - 4.3.1 مقترحات التدخل لنمط حياة أكثر نشاطاً وصحة
- 4.1 النشاط البدني والتمارين البدنية والصحة
  - 1.4.1 الفروق بين النشاط البدني والتمارين الرياضية
  - 2.4.1 آثار النشاط البدني على الصحة على مر السنين
  - 3.4.1 التمرين البدني وعملية التكيف البيولوجي
- 5.1 تحديث للأسس التشريحية الفسيولوجية للأداء البشري والصحة
  - 1.5.1 العضلات والقوة وعلاقتها بالصحة
  - 2.5.1 قواعد حركة الطاقة الحيوية: تحديث
  - 3.5.1 القواعد الجزيئية الحيوية للتمرين البدني
- 6.1 التغذية والصحة
  - 1.6.1 التمرين الاحترافي كناقل للعادات الصحية: دور التغذية
  - 2.6.1 المعايير والاستراتيجيات الأساسية للتغذية الصحية

- 7.1 تقييم النشاط البدني
  - 1.7.1 تصنيف التقييمات الفيزيائية والاختبارات
  - 2.7.1 معايير الجودة لاختبارات اللياقة البدنية
  - 3.7.1 طرق موضوعية لتقييم النشاط البدني
  - 4.7.1 طرق ذاتية لتقييم النشاط البدني
- 8.1 علاقة الجرائم المعوية بعلم الأمراض وممارسة الرياضة
  - 1.8.1 ما هي الجرائم المعوية؟
  - 2.8.1 علاقة الجرائم المعوية بالصحة والمرض
  - 3.8.1 تعديل الجرائم المعوية من خلال ممارسة الرياضة البدنية
- 9.1 علوم الأعصاب والصحة
  - 1.9.1 آثار علم الأعصاب على الصحة
  - 2.9.1 تأثير النشاط البدني على وظائف الجهاز العصبي وعلاقته بجهاز المناعة
- 10.1 فوائد التمارين البدنية كأداة حركية وعلاجية
  - 1.10.1 الفوائد البيولوجية الرئيسية لممارسة الرياضة البدنية
  - 2.10.1 الفوائد النفسية والمعرفية الرئيسية لممارسة الرياضة البدنية
  - 3.10.1 الاستنتاجات النهائية واختتام الوحدة 1

الوحدة 2. المعايير العامة لتصميم برامج التمارين البدنية في مجموعة سكانية خاصة

- 1.2 تصميم برامج تمارين خاصة بالسكان
  - 1.1.2 الاختصاصات والبروتوكولات: من التشخيص إلى التدخل
  - 2.1.2 تعدد التخصصات وتعدد التخصصات كأساس لعملية التدخل من خلال ممارسة الرياضة البدنية في مجموعة خاصة من السكان
- 2.2 المبادئ العامة للتدريب وتطبيقه في مجال الصحة
  - 1.2.2 مبادئ التكيف (البداية والتطوير)
  - 2.2.2 مبادئ ضمانات التكيف
  - 3.2.2 مبادئ خصوصية التكيف
- 3.2 تخطيط التدريب في فئة خاصة من السكان
  - 1.3.2 مرحلة التخطيط I
  - 2.3.2 مرحلة التخطيط II
  - 3.3.2 مرحلة التخطيط III

الوحدة 3. السمعة والتمارين البدنية

- 1.3 التعريف والسياق وعلم الأوبئة
  - 1.1.3 تطور السمعة: الجوانب الثقافية والاجتماعية المرتبطة بها
  - 2.1.3 السمعة والأمراض المصاحبة: دور التخصصات المتعددة
  - 3.1.3 سمعة الأطفال وأثرها على الكبار في المستقبل
- 2.3 القواعد الفيزيولوجية المرضية
  - 1.2.3 تعريف السمعة والمخاطر الصحية
  - 2.2.3 الجوانب الفيزيولوجية المرضية للسمعة
  - 3.2.3 السمعة والأمراض المرتبطة بها
- 3.3 التقييم والتشخيص
  - 1.3.3 تكوين الجسم: نموذج 2 و 5 مكون
  - 2.3.3 التقييم: التقييمات المورفولوجية الرئيسية
  - 3.3.3 تفسير بيانات القياسات البشرية
  - 4.3.3 صفات التمارين الرياضية للوقاية من السمعة وتحسينها
- 4.3 البروتوكولات والعلاجات
  - 1.4.3 النظام العلاجي الأول: تعديل نمط الحياة
  - 2.4.3 التغذية: دورها في السمعة
  - 3.4.3 تمرين: دور في السمعة
  - 4.4.3 العلاج الدوائي
- 5.3 تخطيط التدريب لمرضى السمعة
  - 1.5.3 تعريف ومواصفات مستوى العميل
  - 2.5.3 تعريف وتحقيق الأهداف
  - 3.5.3 تحديد وتحقيق عمليات التقييم
  - 4.5.3 تعريف وتحديد قابلية التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمادية
- 6.3 برمجة تدريبات القوة في مرضى السمعة
  - 1.6.3 أهداف تمارين القوة في السمعة
  - 2.6.3 حجم وكثافة واستعادة تمارين المقاومة للبدناء
  - 3.6.3 اختيار تمارين وطرق تدريبات القوة في البدناء
  - 4.6.3 تصميم برامج تدريبات القوة للبدناء
- 7.3 برمجة تدريب المقاومة في مرضى السمعة
  - 1.7.3 أهداف تدريب المقاومة في السمعة
  - 2.7.3 حجم وكثافة واستعادة تدريبات المقاومة للبدناء
  - 3.7.3 اختيار تمارين وطرق تدريب المقاومة في السمعة
  - 4.7.3 تصميم برامج تدريبات المقاومة للبدناء

- 4.2 أهداف التدريب في برامج اللياقة الصحية
  - 1.4.2 تدريب القوة
  - 2.4.2 تدريب التحمل
  - 3.4.2 تدريب المرونة / سعة الحركة
- 5.2 التقييم التطبيقي
  - 1.5.2 التقييم التشخيصي كأداة للتحكم في حمل التدريب
  - 2.5.2 التقييمات المورفولوجية والوظيفية
  - 3.5.2 البروتوكول وأهميته: سجل البيانات
  - 4.5.2 معالجة البيانات التي تم الحصول عليها والاستنتاجات والتطبيق العملي للتدريب
- 6.2 برمجة التدريب في مجتمع خاص: متغيرات التدخل (I)
  - 1.6.2 تعريف مفهوم حمل التدريب
  - 2.6.2 تردد التدريب
  - 3.6.2 حجم التدريب
- 7.2 برمجة التدريب في مجتمع خاص: متغيرات التدخل (II)
  - 1.7.2 كثافة التدريب المستهدفة
  - 2.7.2 كثافة التدريب الذاتي
  - 3.7.2 استعادة التدريب وكثافته
- 8.2 وصفة التدريب في فئة سكانية خاصة: متغيرات التدخل (I)
  - 1.8.2 اختيار التدريبات التدريبية
  - 2.8.2 ترتيب التمارين التدريبية
  - 3.8.2 أنظمة التدريب
- 9.2 وصفة التدريب في فئة سكانية خاصة: متغيرات التدخل (II)
  - 1.9.2 طرق تدريب القوة
  - 2.9.2 طرق تدريب المقاومة
  - 3.9.2 طرق التدريب المتزامنة في المجال الصحي
  - 4.9.2 طريقة التدريب HIIT في مجال الصحة
  - 5.9.2 طرق تدريب المرونة / سعة الحركة
  - 6.9.2 التحكم في حمل التدريب الداخلي والخارجي
- 10.2 تصميم الدورات التدريبية
  - 1.10.2 مرحلة التحضير للتدريب
  - 2.10.2 المرحلة الرئيسية من التدريب
  - 3.10.2 مرحلة التعافي من التدريب
  - 4.10.2 الاستنتاجات واختتام الوحدة 2

4.4 البروتوكولات والعلاج	1.8.3 الصحة المشتركة والتدريب التكميلي لمرضى السمنة
1.4.4 التحكم في نسبة السكر في الدم والجوانب التغذوية	1.8.3 التدريب التكميلي في السمنة
2.4.4 علاج داء السكري من النوع الأول والثاني	2.8.3 تدريب سعة الحركة / المرونة في السمنة
3.4.4 العلاج الدوائي. مفاهيم أساسية يجب وضعها في الاعتبار	3.8.3 تحسين التحكم في الجذع واستقراره عند المصابين بالسمنة المفردة
4.4.4 العلاج غير الدوائي عن طريق ممارسة الرياضة: دور في مرض السكري	4.8.3 اعتبارات أخرى لتدريب السكان الذين يعانون من السمنة المفردة
5.4 التخطيط التدريبي لمرضى السكري	9.3 الجوانب النفسية والاجتماعية للسمنة
1.5.4 تعريف ومواصفات مستوى العميل	1.9.3 أهمية العلاج متعدد التخصصات في السمنة
2.5.4 تعريف وتحقيق الأهداف	2.9.3 اضطرابات السلوك الغذائي
3.5.4 تحديد وتحقيق عمليات التقييم	3.9.3 بدانة الطفولة
4.5.4 تعريف وتحديد قابلية التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمادية	4.9.3 السمنة عند البالغين
6.4 جدول تدريبات القوة	10.3 التغذية وعوامل أخرى مرتبطة بالسمنة
1.6.4 أهداف تدريب المقاومة في مرض السكري	1.10.3 علوم " الأوميكس " والسمنة
2.6.4 حجم وكثافة واستعادة تدريبات المقاومة في مرض السكري	2.10.3 الجراثيم وتأثيرها على السمنة
3.6.4 اختبار تمارين وطرق تدريب القوة في مرض السكري	3.10.3 بروتوكولات التدخل الغذائي في السمنة: دليل
4.6.4 تصميم برامج تدريب المقاومة في مرض السكري	4.10.3 توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
7.4 جدول تدريبات المقاومة	
1.7.4 أهداف تدريب المقاومة في مرض السكري	
2.7.4 حجم وكثافة واستعادة تدريبات المقاومة في مرض السكري	
3.7.4 اختيار تمارين وأساليب تدريب المقاومة في مرض السكري	
4.7.4 تصميم برامج تدريب المقاومة في مرض السكري	
8.4 الاحتياطات والموانع	
1.8.4 قيم نسبة السكر في الدم وممارسة الرياضة البدنية	
2.8.4 موانع في تطوير النشاط في مرضى السكري من النوع الأول	
3.8.4 الانتباه إلى المشاكل المتعلقة بمرض السكري والتمارين الرياضية	
4.8.4 السلامة والإسعافات الأولية في المضاعفات أثناء تطوير برامج التمارين البدنية لمرضى السكر	
9.4 التغذية ونمط الحياة لمرضى السكري	
1.9.4 الجوانب التغذوية في مرض السكري	
2.9.4 ضبط التمثيل الغذائي ومؤشر نسبة السكر في الدم	
3.9.4 توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية	
10.4 تصميم برامج تدريبية لمرضى السكر	
1.10.4 تصميم برامج تدريبية في مرض السكري	
2.10.4 تصميم دورات تدريبية في مرض السكري	
3.10.4 تصميمات برامج التدخل العالمية (متعددة التخصصات) في مرض السكري	
4.10.4 الاستنتاجات واختتام الوحدة 4	
	1.4 التعرف والسياق وعلم الأوبئة
	1.1.4 تعريف وأساسيات مرض السكري
	2.1.4 علامات وأعراض داء السكري
	3.1.4 تعريف وتصنيف داء السكري
	4.1.4 مرض السكري من النوع الثاني ونمط الحياة
	2.4 القواعد الفيزيولوجية المرضية
	1.2.4 الأسس التشريحية الفسيولوجية
	2.2.4 تنظيم البنكرياس والجلوكوز في الدم
	3.2.4 استقلاب المغذيات الكبيرة في داء السكري
	4.2.4 مقاومة الأنسولين
	3.4 التقييم والتشخيص
	1.3.4 داء السكري: التقييم في البيئة السريرية
	2.3.4 مضاعفات مرض السكري
	3.3.4 مرض السكري: تقييمه ومتابعته من قبل اختصاصي التمارين الرياضية
	4.3.4 بروتوكول التشخيص والتدخل في مرض السكري

#### الوحدة 4. مرض السكري والتمارين البدنية



## الوحدة 5. متلازمة التمثيل الغذائي والتمارين البدنية

- 1.5. التعرف والسياق وعلم الأوبئة
  - 1.1.5. تعريف متلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.1.5. وبائيات متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.1.5. المريض المصاب بالمتلازمة اعتبارات للتدخل
- 2.5. القواعد الفيزيولوجية المرضية
  - 1.2.5. تعريف متلازمة التمثيل الغذائي والمخاطر الصحية
  - 2.2.5. الجوانب الفيزيولوجية المرضية للمرض
- 3.5. التقييم والتشخيص
  - 1.3.5. متلازمة التمثيل الغذائي وتقييمها في البيئة السريرية
  - 2.3.5. المؤشرات الحيوية والمؤشرات السريرية ومتلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.3.5. متلازمة التمثيل الغذائي وتقييمها ومتابعتها من قبل أخصائي التمارين الرياضية
  - 4.3.5. بروتوكول التشخيص والتدخل في متلازمة التمثيل الغذائي
- 4.5. البروتوكولات والعلاج
  - 1.4.5. نمط الحياة وعلاقته بمتلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.4.5. التمرين: الدور في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.4.5. المريض المصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي والعلاج الدوائي: اعتبارات لممارسة التمارين المهنية
- 5.5. تخطيط التدريب لمريض متلازمة التمثيل الغذائي
  - 1.5.5. تعريف ومواصفات مستوى الحميل
  - 2.5.5. تعريف وتحقيق الأهداف
  - 3.5.5. تحديد وتحقيق عمليات التقييم
  - 4.5.5. تعريف وتحديد قابلية التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمادية
- 6.5. جدول تدريبات القوة
  - 1.6.5. أهداف تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.6.5. حجم وكثافة واستعادة تمارين القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.6.5. اختيار تمارين وطرق تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 4.6.5. تصميم برامج تدريب القوة في متلازمة التمثيل الغذائي
- 7.5. جدول تدريبات المقاومة
  - 1.7.5. أهداف تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.7.5. حجم وكثافة واستعادة تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.7.5. اختيار تمارين وأساليب تدريب المقاومة في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 4.7.5. تصميم برامج تدريب المقاومة لمتلازمة التمثيل الغذائي

## 8.5. الاحتياطات والموانع

- 1.8.5. تقييمات ممارسة الرياضة البدنية في السكان المصابين بمتلازمة التمثيل الغذائي
- 2.8.5. موانع في تطوير النشاط لدى المريض المصاب بمتلازمة التمثيل الغذائي
- 9.5. التغذية وغط الحياة لدى مرضى متلازمة التمثيل الغذائي
  - 1.9.5. الجوانب التغذوية في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.9.5. أمثلة على التدخل الغذائي في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.9.5. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
- 10.5. تصميم برامج تدريبية لمرضى متلازمة التمثيل الغذائي
  - 1.10.5. تصميم برامج تدريبية في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 2.10.5. تصميم دورات تدريبية في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 3.10.5. تصميمات برامج التدخل العالمية (متعددة التخصصات) في متلازمة التمثيل الغذائي
  - 4.10.5. الاستنتاجات واختتام الوحدة 5

## الوحدة 6. أمراض القلب والأوعية الدموية

- 1.6. التعرف والسياق وعلم الأوبئة
  - 1.1.6. التعرف والانتشار
  - 2.1.6. مسببات المرض وتحديد عوامل الخطر القلبية الوعائية
  - 3.1.6. أمراض القلب والأبيض
- 2.6. القواعد الفيزيولوجية المرضية
  - 1.2.6. فسيولوجيا الجهاز القلبي الوعائي
  - 2.2.6. تصلب الشرايين وخلل الدهون
  - 3.2.6. ارتفاع ضغط الدم الشرياني
  - 4.2.6. أمراض القلب وأمراض الصمامات وعدم انتظام ضربات القلب
- 3.6. التقييم والتشخيص
  - 1.3.6. التقييم الأولي للمخاطر في أمراض القلب
  - 2.3.6. تقييم المخاطر في مرضى ما بعد الجراحة
- 4.6. البروتوكولات والعلاج
  - 1.4.6. تصنيف المخاطر لممارسة الرياضة البدنية: الوقاية الأولية والثانوية والثالثة
  - 2.4.6. الأهداف وبروتوكولات التدخل في الحد من عوامل الخطر
  - 3.4.6. اعتبارات في علاج الأمراض المصاحبة المصاحبة

الوحدة 7. أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر غير النوعية

- 1.7. التعريف والسياق وعلم الأوبئة
  - 1.1.7. تحديد سياق أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر غير النوعية
  - 2.1.7. علم الأوبئة
  - 3.1.7. تعريف الأمراض المختلفة المرتبطة بالجهاز العظمي المفصلي
  - 4.1.7. المصاب لهشاشة العظام
- 2.7. القواعد الفيزيولوجية المرضية
  - 1.2.7. الأسس الفسيولوجية المرضية لهشاشة العظام
  - 2.2.7. القواعد الفيزيولوجية المرضية للفصال العظمي
  - 3.2.7. الأسس الفسيولوجية المرضية لآلام أسفل الظهر غير النوعية
  - 4.2.7. الأسس الفيزيولوجية المرضية لالتهاب المفاصل الروماتويدي
- 3.7. التقييم والتشخيص
  - 1.3.7. التقييم الوظيفي لآلام أسفل الظهر
  - 2.3.7. معايير التشخيص في هشاشة العظام وعوامل الخطر المهيمنة للكسور
  - 3.3.7. معايير التشخيص في هشاشة العظام والأمراض المصاحبة المتزامنة
  - 4.3.7. التقييم السريري لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي
- 4.7. البروتوكولات والعلاج
  - 1.4.7. بروتوكول العلاج والتدخل غير الدوائي لآلام أسفل الظهر غير النوعية
  - 2.4.7. بروتوكول العلاج والتدخل غير الدوائي في مرض هشاشة العظام
  - 3.4.7. بروتوكول العلاج والتدخل غير الدوائي في هشاشة العظام
  - 4.4.7. بروتوكول العلاج والتدخل غير الدوائي في التهاب المفاصل الروماتويدي
- 5.7. تخطيط التدريب
  - 1.5.7. تعريف وتحقيق الأهداف
  - 2.5.7. تحديد وتحقيق عمليات التقييم
  - 3.5.7. تعريف وتحديد قابلية التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمادية
  - 4.5.7. أهمية الفريق متعدد التخصصات
- 6.7. جدول تدريبات القوة
  - 1.6.7. أهداف تدريب القوة في أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر غير النوعية
  - 2.6.7. حجم وكثافة واستعادة تدريب القوة في أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر غير المحددة
  - 3.6.7. اختيار التمارين وطرق تدريب القوة في أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر غير المحددة
  - 4.6.7. تصميم برامج تدريب القوة في أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر غير النوعية

- 5.6. تخطيط التدريب لمرضى أمراض القلب والأوعية الدموية
  - 1.5.6. تعريف ومواصفات مستوى العميل
  - 2.5.6. تعريف وتحقيق الأهداف
  - 3.5.6. تحديد وتحقيق عمليات التقييم
  - 4.5.6. تعريف وتحديد قابلية التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمادية
- 6.6. جدول تدريبات القوة
  - 1.6.6. أهداف تدريب القوة في أمراض القلب والأوعية الدموية
  - 2.6.6. حجم وكثافة واستعادة تمارين القوة في أمراض القلب والأوعية الدموية
  - 3.6.6. اختيار التمارين وطرق تدريب القوة في أمراض القلب والأوعية الدموية
  - 4.6.6. تصميم برامج تدريب القوة في أمراض القلب والأوعية الدموية
- 7.6. جدول تدريبات المقاومة
  - 1.7.6. أهداف التدريب على المقاومة في أمراض القلب والأوعية الدموية
  - 2.7.6. حجم وكثافة واستعادة تدريبات المقاومة في أمراض القلب والأوعية الدموية
  - 3.7.6. اختيار تمارين وطرق تدريب المقاومة في أمراض القلب والأوعية الدموية
  - 4.7.6. تصميم برامج تدريب المقاومة في أمراض القلب والأوعية الدموية
- 8.6. إعادة تأهيل القلب
  - 1.8.6. فوائد التمارين في مرضى القلب
  - 2.8.6. طرائق التمرين
  - 3.8.6. إعادة تأهيل القلب: المرحلة الأولى والثانية والثالثة
  - 4.8.6. إعادة التأهيل عن بعد والالتزام طويل الأمد
  - 5.8.6. تفاعل الأدوية والتعارين الرياضية
- 9.6. التغذية عند المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية
  - 1.9.6. الجوانب التغذوية في الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية
  - 2.9.6. حماية البحر الأبيض المتوسط كأداة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية
  - 3.9.6. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
- 10.6. الموانع والاحتياطات
  - 1.10.6. موانع لبدء ممارسة الرياضة البدنية
  - 2.10.6. التصرف أثناء الطوارئ: الوقاية الأولية والثانوية
  - 3.10.6. الإنعاش القلبي
  - 4.10.6. اللوائح واستخدام وإدارة أجهزة تنظيم ضربات القلب في المنشآت الرياضية
  - 5.10.6. الاستنتاجات واختتام الوحدة 6

- 7.7. جدول تدريبات المقاومة
- 1.7.7. أهداف التدريب على المقاومة في أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر غير النوعية
- 2.7.7. حجم وكثافة واستعادة تدريب المقاومة في أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر
- 3.7.7. اختيار تمارين وأساليب تدريب المقاومة في أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر
- 4.7.7. تصميم برامج تدريب المقاومة في أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر
- 8.7. أهمية التآني الحركي كأداة وقائية
- 1.8.7. ممارسة الرياضة البدنية وانعكاساتها على كتلة العظام
- 2.8.7. وظائف منطقة الحوض القطني
- 3.8.7. أهمية نظافة الوضعية
- 4.8.7. أهمية بيئة العمل في المنزل والعمل
- 9.7. العبء الجسدي والنفسي والاجتماعي، وتوصيات لتحسين الصحة ونوعية الحياة
- 1.9.7. اعتبارات رئيسية في المرأة بعد سن اليأس
- 2.9.7. فهم العلاقة المعقدة بين التمرين والألم
- 3.9.7. معوقات المشاركة في برامج التمارين البدنية
- 4.9.7. استراتيجيات لتعزيز الالتزام
- 10.7. تصميم برامج تدريبية للمرضى الذين يعانون من أمراض العظام المفصليّة وآلام أسفل الظهر غير النوعية
- 1.10.7. تصميم برامج تدريبية في مجال هشاشة العظام
- 2.10.7. تصميم برامج تدريبية في علاج هشاشة العظام
- 3.10.7. تصميم برامج تدريبية في علاج آلام أسفل الظهر غير النوعية
- 4.10.7. الاستنتاجات واختتام الوحدة 7
- 3.8. التقييم والتشخيص
- 1.3.8. تقييم وظائف الرئة وقدرتها الوظيفية
- 2.3.8. التقييم الوظيفي للمريض المصاب بمرض الانسداد الرئوي المزمن
- 3.3.8. الاختبارات الفيزيائية والتطبيق العملي
- 4.8. البروتوكولات والعلاج
- 1.4.8. بروتوكولات إعادة تأهيل الجهاز التنفسي لمرضى الانسداد الرئوي المزمن
- 2.4.8. المعالجة الدوائية والتفاعلات
- 3.4.8. العلاج غير الدوائي: تمارين اللياقة الهوائية واللياقة العضلية
- 4.4.8. معالجة عوامل الخطر والأمراض المصاحبة الشائعة
- 5.8. تخطيط التدريب لمرضى الانسداد الرئوي المزمن
- 1.5.8. تعريف ومواصفات مستوى العمل
- 2.5.8. تعريف وتحقيق الأهداف
- 3.5.8. تحديد وتحقيق عمليات التقييم
- 4.5.8. تعريف وتحديد قابلية التشغيل فيما يتعلق بالموارد المكانية والمادية
- 6.8. جدول تدريبات القوة
- 1.6.8. أهداف تمارين القوة في أمراض الجهاز التنفسي
- 2.6.8. حجم وكثافة واستعادة تمارين القوة في أمراض الجهاز التنفسي
- 3.6.8. اختيار تمارين وطرق تدريب القوة في أمراض الجهاز التنفسي
- 4.6.8. تصميم برامج تدريب القوة في أمراض الجهاز التنفسي
- 7.8. جدول تدريبات المقاومة
- 1.7.8. أهداف تدريب المقاومة في أمراض الجهاز التنفسي
- 2.7.8. حجم وكثافة واستعادة تدريب المقاومة في أمراض الجهاز التنفسي
- 3.7.8. اختيار تمارين وأساليب تدريب المقاومة في أمراض الجهاز التنفسي
- 4.7.8. تصميم برامج تدريب المقاومة في أمراض الجهاز التنفسي
- 8.8. توصيات بشأن تعديل نمط الحياة
- 1.8.8. سلوك حامل
- 2.8.8. الخمول البدني
- 3.8.8. التدخين والكحول والتغذية
- 9.8. سوء التغذية لدى مرضى الانسداد الرئوي المزمن وعواقبه على وظائف الجهاز التنفسي
- 1.9.8. تقييم الحالة التغذوية
- 2.9.8. الدعم الغذائي لمرضى الانسداد الرئوي المزمن
- 3.9.8. إرشادات غذائية لمرضى الانسداد الرئوي المزمن

## الوحدة 8. أمراض الجهاز التنفسي والتمارين البدنية

1.8. التعريف والسياق وعلم الأوبئة

1.1.8. تعريف أمراض الجهاز التنفسي الأكثر شيوعاً

2.1.8. وصف خصائص المرض

3.1.8. علم الأوبئة والإرشاد

4.1.8. المحفزات والأمراض المصاحبة

2.8. القواعد الفيزيولوجية المرضية

1.2.8. فسيولوجيا وتشريح الجهاز التنفسي

2.2.8. تبادل الغازات والتهوية وتدفق الهواء

3.2.8. مرض الانسداد الرئوي المزمن

4.2.8. الربو

- 3.9. التأق الحركي وفوائد ممارسة الرياضة عند النساء الحوامل
- 1.3.9. الحرص على أن تؤخذ في الاعتبار أثناء أنشطة الحياة اليومية
- 2.3.9. العمل البدني الوقائي
- 3.3.9. الفوائد النفسية والاجتماعية لممارسة الرياضة البدنية
- 4.9. مخاطر وموانع ممارسة الرياضة عند الحوامل
- 1.4.9. موانع مطلقة لممارسة الرياضة البدنية
- 2.4.9. الموانع النسبية لممارسة الرياضة البدنية
- 3.4.9. الاحتياطات الواجب مراعاتها طوال فترة الحمل
- 5.9. التغذية عند الحوامل
- 1.5.9. زيادة الوزن من كتلة الجسم مع الحمل
- 2.5.9. متطلبات الطاقة طوال فترة الحمل
- 3.5.9. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
- 6.9. التخطيط التدريبي للحوامل
- 1.6.9. التخطيط للربع الأول
- 2.6.9. تخطيط الفصل الثاني
- 3.6.9. تخطيط الربع الثالث
- 7.9. جدول تدريب العضلات والعظام
- 1.7.9. التحكم الحركي
- 2.7.9. تمدد وإرخاء العضلات
- 3.7.9. عمل اللياقة العضلية
- 8.9. جدول تدريبات المقاومة
- 1.8.9. طريقة العمل البدني منخفضة التأثير
- 2.8.9. جرعة العمل الأسبوعي
- 9.9. العمل الوضعي والتحضيري للولادة
- 1.9.9. تمارين قاع الحوض
- 2.9.9. تمارين الوضعية
- 10.9. العودة إلى النشاط البدني بعد الولادة
- 1.10.9. فترة الخروج الطبي والشفاء
- 2.10.9. رعاية لبدء النشاط البدني
- 3.10.9. الاستنتاجات واختتام الوحدة 9

- 10.8. اعتبارات في ممارسة النشاط البدني وممارسة الرياضة
- 1.10.8. اختيار وترتيب تمارين القوة والأيروبيكس في التدريب
- 2.10.8. استخدام التدريب المتزامن كأداة للمريض المصاب بمرض الانسداد الرئوي المزمن
- 3.10.8. اختيار وتطوير التمارين في السكان المصابين بأمراض الجهاز التنفسي
- 4.10.8. تفاعلات دوائية محددة
- 5.10.8. الاستنتاجات واختتام الوحدة 8

## الوحدة 9. التمرين البدني والحمل

- 1.9. تعديلات وظيفية للمرأة أثناء فترة الحمل
- 1.1.9. مفهوم الحمل
- 2.1.9. نمو الجنين
- 3.1.9. التعديلات الوظيفية الرئيسية
- 1.3.1.9. تغييرات في تكوين الجسم مع زيادة الوزن
- 2.3.1.9. تعديل في نظام القلب والأوعية الدموية
- 3.3.1.9. تعديلات في الجهاز البولي والإخراجي
- 4.3.1.9. تعديلات الجهاز العصبي
- 5.3.1.9. تعديلات في الجهاز التنفسي
- 6.3.1.9. تعديلات في النسيج الظهاري
- 2.9. الفيزيولوجيا المرضية المرتبطة بالحمل
- 1.2.9. تعديل كتلة الجسم
- 2.2.9. تعديل مركز الثقل والتكيفات الوضعية ذات الصلة
- 3.2.9. التكيفات القلبية التنفسية
- 4.2.9. التكيفات الدموية
- 1.4.2.9. حجم الدم
- 5.2.9. تعديلات الجهاز الحركي
- 6.2.9. متلازمة الخافض للضغط
- 7.2.9. التغيرات المعدية المعوية والكلية
- 1.7.2.9. حركية الجهاز الهضمي
- 2.7.2.9. الكلى

الوحدة 10. التمارين البدنية لدى الأطفال والمراهقين وكبار السن

- 1.10. نهج ممارسة الرياضة البدنية عند الأطفال والمراهقين
  - 1.1.10. النمو والنضج والتطور
  - 2.1.10. التنمية والفردية: العمر الزمني مقابل. العمر البيولوجي
  - 3.1.10. المراحل الحساسة
  - 4.1.10. تطوير طويل المدى (long term athlete development)
- 2.10. تقييم اللياقة البدنية لدى الأطفال والمراهقين
  - 1.2.10. بطاريات التقييم الرئيسية
  - 2.2.10. تقييم قدرات التنسيق
  - 3.2.10. تقييم القدرات الشرطية
  - 4.2.10. التقييمات المورفولوجية
- 3.10. برمجة التمارين البدنية لدى الأطفال والمراهقين
  - 1.3.10. تدريب قوة العضلات
  - 2.3.10. تدريب اللياقة الهوائية
  - 3.3.10. تدريب السرعة
  - 4.3.10. تدريب المرونة
- 4.10. علوم الأعصاب ونمو الطفل والمراهق
  - 1.4.10. التعلم العصبي في الطفولة
  - 2.4.10. المهارات الحركية. أساس الذكاء
  - 3.4.10. الانتباه والعاطفة. تعلم الطفل
  - 4.4.10. علم الأعصاب والنظرية اللاجينية في التعلم
- 5.10. نهج ممارسة الرياضة البدنية عند كبار السن
  - 1.5.10. عملية الشيخوخة
  - 2.5.10. التغيرات الوظيفية لدى كبار السن
  - 3.5.10. أهداف ممارسة الرياضة البدنية عند كبار السن
  - 4.5.10. فوائد التمارين الرياضية عند كبار السن
- 6.10. تقييم الشيخوخة الشامل
  - 1.6.10. اختبار القدرات التنسيقية
  - 2.6.10. مؤشر Katz للاستقلال في أنشطة الحياة اليومية
  - 3.6.10. اختبار القدرات التكيفية
  - 4.6.10. الهشاشة والضعف عند كبار السن
- 7.10. متلازمة عدم الاستقرار
  - 1.7.10. وبائيات السقوط لدى كبار السن
  - 2.7.10. الكشف عن المرضى المعرضين للخطر دون سقوط سابق
  - 3.7.10. عوامل الخطر للسقوط في كبار السن
  - 4.7.10. متلازمة ما بعد السقوط
- 8.10. التغذية عند الأطفال والمراهقين وكبار السن
  - 1.8.10. المتطلبات الغذائية لكل مرحلة عمرية
  - 2.8.10. زيادة انتشار سمنة الأطفال ومرض السكري من النوع 2 لدى الأطفال
  - 3.8.10. ارتباط الأمراض التنكسية باستهلاك الدهون المشبعة
  - 4.8.10. توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية
- 9.10. علوم الأعصاب وكبار السن
  - 1.9.10. تكوين الخلايا العصبية والتعلم
  - 2.9.10. الاحتياطي المعرفي لدى كبار السن
  - 3.9.10. يمكننا أن نتعلم دائماً
  - 4.9.10. الشيخوخة ليست مرادفاً للمرض
  - 5.9.10. مرض الزهايمر ومرض باركنسون، قيمة النشاط البدني
- 10.10. برمجة التمارين البدنية عند كبار السن
  - 1.10.10. تدريب القوة والعضلات
  - 2.10.10. تدريب اللياقة الهوائية
  - 3.10.10. التدريب المعرفي
  - 4.10.10. القدرات التدريبية التنسيقية
  - 5.10.10. الاستنتاجات واختتام الوحدة 10

#### الوحدة 11. التدريب الشخصي

- 1.11. التمرين الشخصي
- 2.11. تدريب المرونة
- 3.11. تدريب المقاومة والقلب والجهاز التنفسي
- 4.11. تـمـرـيـن الـقـلـب
  - 1.4.11. العضلات الأساسية
  - 2.4.11. تدريب أنظمة التثبيت
  - 3.4.11. العلوم وتدريب القلب
  - 4.4.11. إرشادات لتدريب القلب
  - 5.4.11. تصميم برامج تدريب القلب
- 5.11. تدريب التوازن
- 6.11. التمرين المتعدد
  - 1.6.11. مبادئ التدريب المتعدد
  - 2.6.11. تصميم برنامج تدريبي متعدد
- 7.11. تدريب السرعة وخفة الحركة
- 8.11. تدريب القوة
- 9.11. تصميم برنامج متكامل لتحقيق الأداء الأمثل
- 10.11. طرائق التمرين

#### الوحدة 12. العمل الوقائي لممارسة الرياضة

- 1.12. عوامل الخطر في الرياضة
- 2.12. العمل مع تمارين في Mat
- 3.12. Cadillac و Reformer
- 4.12. كرسي wunda
- 5.12. Stretching النشاط الشامل و إعادة تعليم الوضعبة العالمي
- 6.12. الكرة المرنة
- 7.12. TRX
- 8.12. Body Pump
- 9.12. Kettlebells و Medicine Ball
- 10.12. Thera Band
  - 1.10.12. المزايا والخصائص
  - 2.10.12. تمارين فردية
  - 3.10.12. تمارين للأزواج
  - 4.10.12. برامج تدريبية



- 7.14. التقييم الغذائي، التقييم الجيني والكيميائي الحيوي وجودة الحياة
- 8.14. ميكانيكية حيوية
  - 1.8.14. أساسيات النشاط الحيوي
  - 2.8.14. الميكانيكا الحيوية للحركة البشرية
  - 3.8.14. سيطرة العضلات على الحركة
  - 4.8.14. تمرين الميكانيكا الحيوية للمقاومة
- 9.14. تقييم اللياقة
- 10.14. الكشف عن المخاطر والتقسيم الطبقي

#### الوحدة 15. الإصابات الشائعة عند الرياضيين

- 1.1.15. إصابات الكتف في الرياضة
  - 1.1.15.1. الجوانب ذات الصلة من الكتف
  - 2.1.15.2. الإصابات والاضطرابات المتعلقة بعدم استقرار الكتف الحاد والمزمن
  - 3.1.15.3. إصابات الترقوة
  - 4.1.15.4. إصابات الأعصاب في منطقة الكتف
  - 5.1.15.5. إصابات الصغرة العضدية
- 2.15.2. إصابات الذراع العلوية
- 3.15.3. إصابات الكوع في الرياضة
- 4.15.4. إصابات الساعد والرسغ واليد في الرياضة
- 5.15.5. إصابات الرأس والوجه في الرياضة
- 6.15.6. إصابات الحلق والصدر والبطن في الرياضة
- 7.15.7. إصابات الظهر والعمود الفقري في الرياضة
  - 1.7.15.1. الجوانب المتعلقة بالظهر والعمود الفقري
  - 2.7.15.2. تشخيص آلام الظهر
  - 3.7.15.3. إصابات العنق ومنطقة أسفل العنق
  - 4.7.15.4. إصابات منطقة الصدر والطني
- 8.15.8. إصابات مفصل الورك والحوض ومنطقة الفخذ أثناء ممارسة الرياضة
- 9.15.9. إصابات الفخذين والركبتين والساقين أثناء ممارسة الرياضة
- 10.15.10. إصابات الكاحل والقدم في الرياضة

#### الوحدة 13. هيكل الجهاز الحركي

- 1.13.1. الموقف التشريحي والمحاور والمخططات
- 2.13.2. العظم
- 3.13.3. المفاصل
  - 1.3.13.1. علم مسببات الأمراض
  - 2.3.13.2. الموصل الليفي
  - 3.3.13.3. مفصل متقابل
  - 4.3.13.4. مفصل زلالي
- 4.13.4. الغضروف
- 5.13.5. الوتر والرباط
- 6.13.6. بالتصوير
- 7.13.7. تطور الجهاز العضلي الهيكلي
- 8.13.8. مكونات الجهاز الحركي
- 9.13.9. السيطرة العصبية على عضلات الهيكل العظمي
- 10.13.10. تقلص العضلات
  - 1.10.13.1. عمل تقلص العضلات
  - 2.10.13.2. أنواع تقلص العضلات
  - 3.10.13.3. الطاقة الحيوية العضلية

#### الوحدة 14. تقييم اللياقة الوظيفية والميكانيكية الحيوية

- 1.14.1. علم التشريح وعلم الحركة
- 2.14.2. علم الحركة البشرية
- 3.14.3. الميكانيكا الحيوية التطبيقية
- 4.14.4. الاستشارة الأولية للعميل
- 5.14.5. معايير وبروتوكولات اختبار اللياقة البدنية
- 6.14.6. تقييم الحركة الوظيفية
  - 1.6.14.1. كشف واختبار وتقييم الحركة
  - 2.6.14.2. Functional Movement Screen (FMS)
  - 3.6.14.3. التقييم الانتقائي للحركة الوظيفية
  - 4.6.14.4. اختبارات الأداء الوظيفي المحددة

الوحدة 16. تمرين لإعادة تأهيل الإصابات الرياضية

- 1.16. النشاط البدني والتمارين البدنية لتحسين الصحة
- 2.16. معايير التصنيف والاختيار للتمارين والحركات
- 3.16. مبادئ التدريب الرياضي
  - 1.3.16. المبادئ البيولوجية
    - 1.1.3.16. وحدة وظيفية
    - 2.1.3.16. تعددية الأطراف
    - 3.1.3.16. المواصفات
    - 4.1.3.16. الحمل الزائد
    - 5.1.3.16. التعويض الفائق
    - 6.1.3.16. التفرد
    - 7.1.3.16. الاستمرارية
    - 8.1.3.16. التقدم
  - 2.3.16. المبادئ التربوية
    - 1.2.3.16. تحويل
    - 2.2.3.16. الفعالية
    - 3.2.3.16. التحفيز الطوعي
    - 4.2.3.16. إمكانية الوصول
    - 5.2.3.16. المرحلة التاريخية
- 4.16. التقنيات المطبقة في علاج الإصابات الرياضية
- 5.16. بروتوكولات إجراءات محددة
- 6.16. مراحل الانتعاش العضوي وعملية الاستعادة الوظيفية
- 7.16. تصميم التمارين الوقائية
- 8.16. تمارين بدنية محددة من قبل مجموعات العضلات
- 9.16. إعادة التأهيل التحسسي
  - 1.9.16. أسس التدريب على التحفيز الحسي والحركي
  - 2.9.16. العواقب التحسسية للإصابة
  - 3.9.16. تطوير الحس العميق الرياضي
  - 4.9.16. مواد لعمل الحس العميق
  - 5.9.16. مراحل إعادة التأهيل التحسسي
  - 10.16. ممارسة الرياضة والنشاط أثناء عملية التعافي

الوحدة 17. كثرة أمراض الجهاز الحركي

- 1.17. آلام العنق وألم الظهر وألم أسفل الظهر
- 2.17. الجنف
- 3.17. الانزلاق غضروفي
- 4.17. التهاب أوتار الكتف
- 5.17. التهاب اللقيمة
  - 1.5.17. علم الأوبئة
  - 2.5.17. التشريح المرضي
  - 3.5.17. السريري
  - 4.5.17. التشخيص
  - 5.5.17. العلاج
- 6.17. التهاب مفصل الورك
- 7.17. التهاب مفصل الركبة
- 8.17. التهاب اللقافة الأخصمية
  - 1.8.17. وضع المفهوم
  - 2.8.17. عوامل الخطر
  - 3.8.17. الأعراض
  - 4.8.17. العلاجات
- 9.17. أرواح الإبهام والقدم المسطحة
- 10.17. التواء في الكاحل

الوحدة 18. تمرين للشفاء الوظيفي

- 1.18. التدريب الوظيفي والتأهيل المتقدم
  - 1.1.18. وظيفة إعادة التأهيل الوظيفي
  - 2.1.18. استقبال الحس العميق والمستقبلات والتحكم العصبي العضلي
    - 3.1.18. الجهاز العصبي المركزي: تكامل التحكم الحركي
    - 4.1.18. مبادئ وصف التمارين العلاجية
  - 5.1.18. استعادة استقبال الحس العميق والتحكم العصبي العضلي
  - 6.1.18. نموذج إعادة التأهيل ثلاثي المراحل



- 9.19. المواد الكيميائية النباتية
- 1.9.19. الفيتولات
- 2.9.19. ثيولز
- 3.9.19. تربين
- 10.19. المكملات الغذائية للوقاية والتعافي الوظيفي

#### الوحدة 20. التدريب وعمل المدرب الشخصي

- 1.20. بداية المدرب الشخصي
- 2.20. تدريب المدرب الشخصي
- 3.20. المدرب الشخصي كمحفز للتمرين وتأثيراته على الصحة والأداء
  - 1.3.20. القواعد الأساسية لممارسة الرياضة البدنية
  - 2.3.20. ردود التمرينات الحادة
  - 3.3.20. آثار التمرين على الأداء
    - 1.3.3.20. المقاومة
    - 2.3.3.20. القوة والسلطة
    - 3.3.3.20. التوازن
    - 4.3.20. آثار التمرين على الصحة
  - 1.4.3.20. الصحة الجسدية
  - 2.4.3.20. الصحة العقلية
- 4.20. الحاجة إلى تغييرات سلوكية
- 5.20. المدرب الشخصي والعلاقة مع العميل
- 6.20. أدوات التحفيز
  - 1.6.20. الاستكشاف التقديري
  - 2.6.20. المقابلة التحفيزية
  - 3.6.20. بناء الخبرات الإيجابية
- 7.20. علم النفس للمدرب الشخصي
- 8.20. مهنة المدرب الشخصي
- 9.20. تصميم وصيانة المرافق والمواد
- 10.20. الجوانب القانونية للتدريب الشخصي

- 2.18. علم بيلاطيس لإعادة التأهيل
- 3.18. مبادئ بيلاطيس
- 4.18. دمج بيلاطيس في التأهيل
- 5.18. المنهجية والأجهزة اللازمة لممارسة فعالة
- 6.18. العمود الفقري العنقي والصدري
- 7.18. العمود الفقري القطني
- 8.18. الكتف والورك
- 9.18. الركبة
- 10.18. القدم والكاحل

#### الوحدة 19. التغذية لإعادة التأهيل والتعافي الوظيفي

- 1.19. التغذية الشاملة كعنصر أساسي في الوقاية والتعافي من الإصابات
- 2.19. الكربوهيدرات
- 3.19. البروتينات
- 4.19. الدهون
  - 1.4.19. التشبع
  - 2.4.19. غير المشبعة
  - 1.2.4.19. أحادي غير مشبع
  - 2.2.4.19. المشبعة المتعددة
- 5.19. الفيتامينات
  - 1.5.19. قابل للذوبان في الماء
  - 2.5.19. قابل للذوبان في الدهون
- 6.19. المعادن
  - 1.6.19. المعادن الكلية
  - 2.6.19. المعادن الجزئية
- 7.19. الألياف
- 8.19. المياه

# المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. تم تطوير منهجيتنا من خلال وضع التعلم الدوري: إعادة التعلم. يُستخدم نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أرقى كليات الطب في العالم، وقد تم اعتباره من أكثر الكليات فعالية من خلال المنشورات ذات الأهمية الكبيرة مثل مجلة نيو إنجلاند الطبية.





اكتشف إعادة التعلم، وهو نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك من خلال أنظمة  
التدريس الدورية: طريقة تعلم أثبتت فعاليتها الهائلة، خاصة في الموضوعات التي تتطلب الحفظ "

دراسة حالة لوضع جميع المحتويات في سياقها

يقدم برنامجنا طريقة ثورية لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز الكفاءات في سياق متغير وتنافسي وعالي الطلب.



مع TECH يمكنك تجربة طريقة للتعلم تعمل على تحريك  
أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم”

ستصل إلى نظام تعلم قائم على إعادة التأكيد  
مع تدريس طبيعي وتقدمي عبر جدول الأعمال بأكمله .

### طريقة تعلم مبتكرة ومختلفة

برنامج TECH الحالي هو تعليم مكثف، تم إنشاؤه من الصفر، والذي يقترح التحديات والقرارات الأكثر تطلبًا في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. بفضل هذه المنهجية يتم تعزيز النمو الشخصي والمهني، واتخاذ خطوة حاسمة نحو النجاح. وأسلوب القضية، وهو أسلوب يربي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

برنامجنا يعدك لمواجهة تحديات جديدة في بيئات غير مؤكدة وتحقيق  
النجاح في حياتك المهنية”

كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخدامًا من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب بل كانت طريقة القضية هي تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تأسيسها كطريقة معيارية للتدريس في جامعة هارفارد.

في حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المحترف؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في أسلوب الحالة، وهو أسلوب التعلم العملي. خلال البرنامج، سيواجه الطلاب حالات حقيقية متعددة. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والمناقشة والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



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

## منهجية إعادة التعلم

تجمع تيك بفعالية بين منهجية دراسة الحالة ونظام تعلم عبر الإنترنت بنسبة 100% استناداً إلى التكرار ، والذي يجمع بين 8 عناصر تعليمية مختلفة في كل درس.

نحن نشجع دراسة الحالة بأفضل طريقة تدريس بنسبة 100%:عبر الإنترنت إعادة التعلم.



في عام 2019 ، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية لجميع الجامعات عبر الإنترنت باللغة الإسبانية في العالم

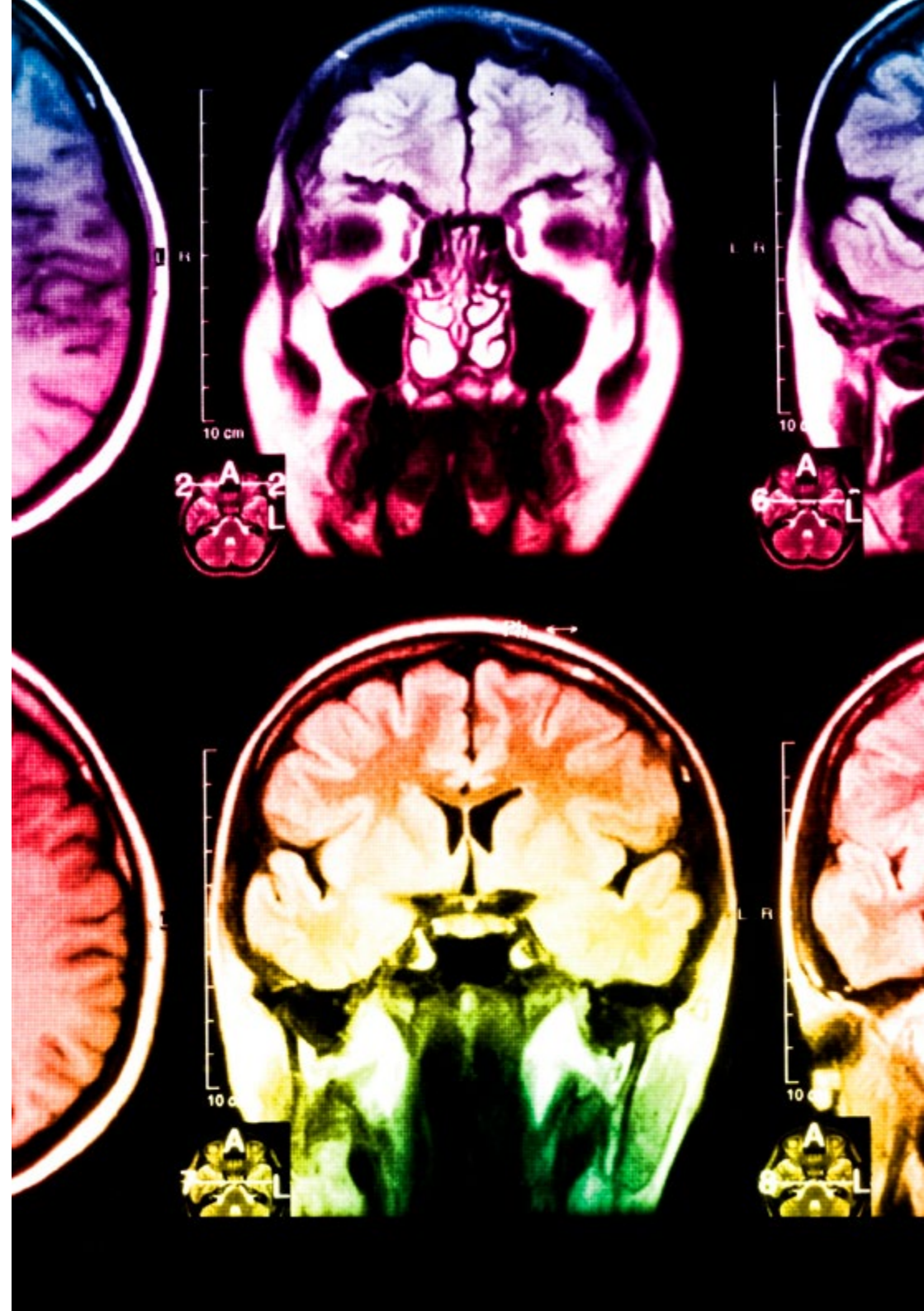
في تيك تتعلم بمنهجية طليعية مصممة لتدريب مديري المستقبل. هذه الطريقة ، في طليعة التعليم العالمي ، تسمى إعادة التعلم.

جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة بالإسبانية المرخصة لاستخدام هذه الطريقة الناجحة. في عام 2019 ، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا (جودة التدريس ، جودة المواد ، هيكل الدورة ، الأهداف ...) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية

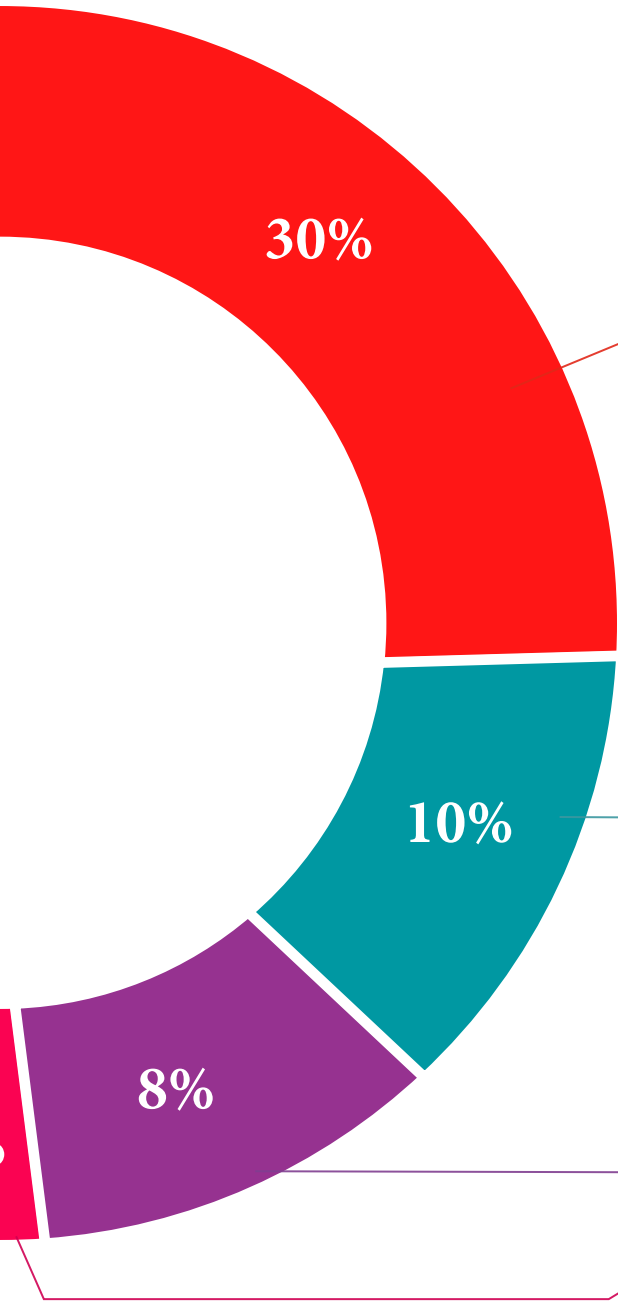
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في دوامة (تعلم، وإلغاء التعلم، والنسيان، وإعادة التعلم). لذلك، يتم دمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650 ألف خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، والقانون الدولي، والمهارات الإدارية، وعلوم الرياضة، والفلسفة، والقانون، والهندسة، والصحافة، والتاريخ، والأسواق والأدوات المالية. كل هذا في بيئة يرتفع فيها الطلب، مع طالب جامعي يتمتع بمكانة اجتماعية واقتصادية عالية ومتوسط عمر 43.5 سنة

ستسمح لك إعادة التعلم بالتعلم بجهد أقل وأداء أكبر، والمشاركة بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية، والدفاع عن الحجج والآراء المتناقضة: معادلة مباشرة للنجاح.

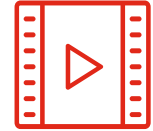
استناداً إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضاً أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئاً ضرورياً لنا لنكون قادرين على ذلك. تذكرها وتخزينها في قرن آمون، للاحتفاظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المعدة بعناية للمحترفين:



#### المواد الدراسية



تم إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس الدورة ، خاصةً له ، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموًا حقًا.

يتم تطبيق هذه المحتويات بعد ذلك على التنسيق السمعي البصري ، لإنشاء طريقة عمل تيك عبر الإنترنت. كل هذا ، مع أكثر التقنيات ابتكارًا التي تقدم قطعًا عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.

#### فصول الماجستير



هناك أدلة علمية على فائدة ملاحظة طرف ثالث من الخبراء.

ما يسمى بالتعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة ، ويولد الأمان في القرارات الصعبة في المستقبل.

#### ممارسات المهارات والكفاءات



سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال موضوعي. الممارسات والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاج المتخصص إلى تطويرها في إطار العولمة التي نعيشها.

#### قراءات تكميلية



مقالات حديثة ووثائق إجماع وإرشادات دولية ، من بين أمور أخرى. في مكتبة تيك الافتراضية ، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





#### دراسات الحالة

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة التي تم اختيارها بعلى وجه التحديد لهذا الموقف. الحالات التي تم عرضها وتحليلها وتدريبها من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية



#### ملخصات تفاعلية

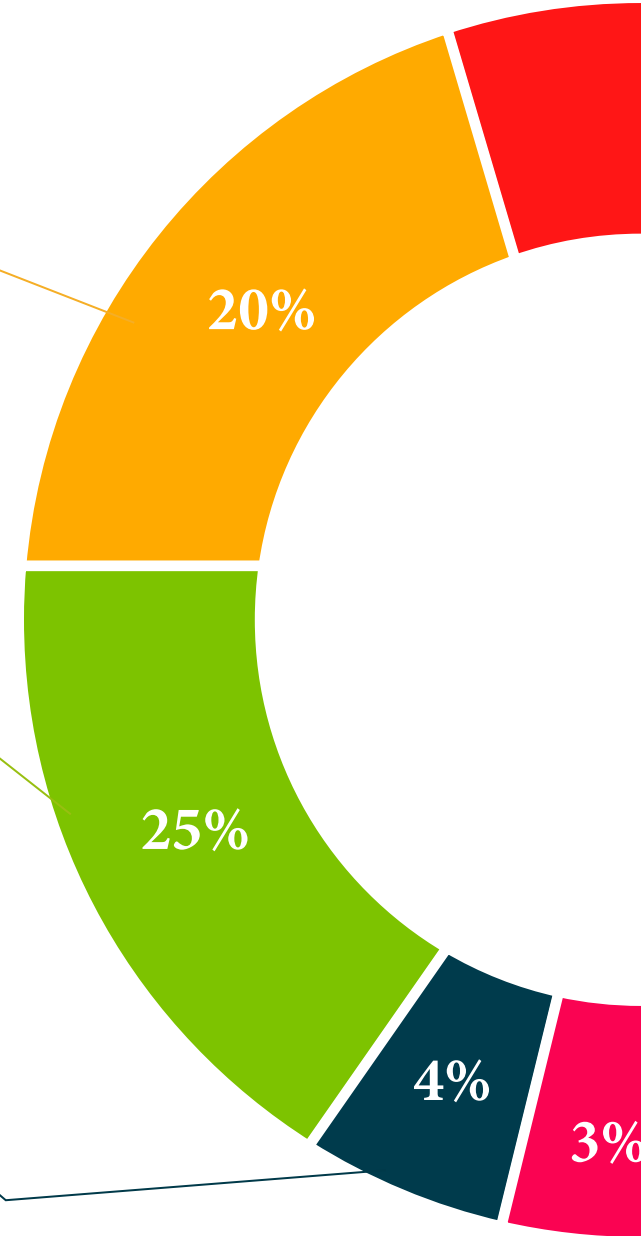
يقدم فريق تيك المحتوى بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الصوت والفيديو والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة

تم منح هذا النظام التعليمي الحصري الخاص بتقديم محتوى الوسائط المتعددة من قبل شركة Microsoft كـ "حالة نجاح في أوروبا"



#### الاختبار وإعادة الاختبار

يتم تقييم معرفة الطالب بشكل دوري وإعادة تقييمها في جميع أنحاء البرنامج ، من خلال أنشطة وتمارين التقييم الذاتي والتقييم الذاتي بحيث يتحقق الطالب بهذه الطريقة من كيفية تحقيقه لأهدافه



07

# المؤهل العلمي

يضمن الماجستير المتقدم في التمرين الشخصي العلاجي وإعادة التكيف الرياضي، بالإضافة إلى التدريب الأكثر صرامة وحدائق، الحصول على شهادة ماجستير متقدم صادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



المؤهل العملي: ماجستير متقدم في التمرين الشخصي العلاجي وإعادة التكيف الرياضي

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 3.000 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



يحتوي هذا الماجستير المتقدم في التمرين الشخصي العلاجي وإعادة التكيف الرياضي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي \* مصحوب بعلم وصول مؤهل الماجستير المتقدم ذا الصلة الصادرة عن الجامعة التكنولوجية TECH.


إن المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في الماجستير المتقدم وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

**ماجستير متقدم في التمرين الشخصي العلاجي وإعادة التكيف الرياضي**

**التوزيع العام للخطة الدراسية**

الطريقة	عدد الساعات	الدورة	المادة	الطريقة	عدد الساعات	الدورة	المادة
اجباري	150	2-	التدريب الشخصي	اجباري	150	1*	علم الأكراس في السياق الاجتماعي والصحي الحالي
اجباري	150	2-	الحمل الوظيفي لممارسة الرياضة	اجباري	150	1*	المعايير العالمية لتصميم برامج التمارين البدنية في مجموعة سكانية خاصة
اجباري	150	2-	هيكل الجهاز الهيكلي	اجباري	150	1*	السمنة والتدخين البدنية
اجباري	150	2-	نفس اللثة الطفولية والميكانيكية الحيوية	اجباري	150	1*	مرض السكري والتدخين البدنية
اجباري	150	2-	الاصابات الخفيفة عند الرياضيين	اجباري	150	1*	متلازمة التمثيل الغذائي والتدخين البدنية
اجباري	150	2-	فهرس إعادة تأهيل العصابات الرياضية	اجباري	150	1*	أمراض القلب والأوعية الدموية
اجباري	150	2-	كرة القدم للجهاز الهيكلي	اجباري	150	1*	أمراض العظام المتصلبة وآلام أسفل الظهر غير التوسية
اجباري	150	2-	فهرس لشقاء الرياضي	اجباري	150	1*	أمراض الجهاز التنفسي والتدخين البدنية
اجباري	150	2-	التخفيف لإعادة تأهيل والحمل الوظيفي	اجباري	150	1*	التمرين البدني والتحت
اجباري	150	2-	التدريب و عمل المدرب الشخصي	اجباري	150	1*	التمرين البدنية لدى الأطفال والمراهقين وكبار السن

**tech** الجامعة التكنولوجية

  
Tere Guevara Navarro / د. / رئيس الجامعة

**tech** الجامعة التكنولوجية

بمع هذا  
الدبلوم

المواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....  
لاجتيازها/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج

**ماجستير متقدم**  
في  
التمرين الشخصي العلاجي  
وإعادة التكيف الرياضي

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 3.000 ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة

تيك مؤسسة خاصة للتعليم العالي معتمدة من وزارة التعليم العام منذ 28 يونيو 2018  
في تاريخ 17 يونيو 2020

  
Tere Guevara Navarro / د. / رئيس الجامعة

TECH APWOR215 tech@ite.com/certificates

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

الرعاية

التقنية

الالتزام

الإبتكار

ماجستير متقدم

التمرين الشخصي العلاجي

وإعادة التكيف الرياضي

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: سنتين

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 8 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

الحاضر

الجودة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

# ماجستير متقدم التمرين الشخصي العلاجي وإعادة التكيف الرياضي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

