

ماجستير خاص التدريب الشخصي العلاجي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة
التكنولوجية
tech

ماجستير خاص

التدريب الشخصي العلاجي

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtitute.com/ae/sports-science/professional-master-degree/master-therapeutic-personal-training

الفهرس

01	المقدمة	صفحة 4
02	الأهداف	صفحة 8
03	الكفاءات	صفحة 12
04	هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	صفحة 16
05	الهيكل والمحتوى	صفحة 20
06	المنهجية	صفحة 32
07	المؤهل العلمي	صفحة 40

المقدمة

عادةً ما يضع الأشخاص المصابون بنوع من علم الأمراض الرياضية جانباً للتركيز على علاجهم. يرجع هذا الوضع إلى حقيقة أنهم، في العديد من المناسبات، لا يدركون الفوائد التي يمكن أن تجلبها لهم ممارسة الرياضة البدنية، وتحسين صحتهم، وقبل كل شيء، نوعية حياتهم. لهذا السبب، يمكن أن يكون وجود مدربين شخصيين متخصصين في المجموعات السكانية المصابة بالأمراض مفيداً جداً لإرشادهم في ممارسة الرياضة. مع هذا الهدف، صممت TECH هذا البرنامج المبتكر الذي سيخصص للطالب في هذا المجال المهني.



زِدْ معرفتك في التدريب الشخصي العلاجي ومساعدة الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض على تحقيق نوعية حياة أفضل"



يحتوي هذا الماجستير الخاص في التدريب الشخصي العلاجي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق. ومن أبرز ميزاتنا:

- ◆ تطوير العديد من الحالات العملية التي يقدمها متخصصون في التدريب الشخصي
- ◆ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصورها بها، المعلومات الأساسية للممارسة المهنية
- ◆ التدريبات حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ◆ نظام التعلم التفاعلي القائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار
- ◆ تركيزه الخاص على المنهجيات المبتكرة في التدريب الشخصي
- ◆ 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

تم تصميم درجة الماجستير الخاص في التدريب العلاجي الشخصي خصيصاً مع وضع المتخصصين في علوم الرياضة في الاعتبار الذين يقومون بالنشاط مع الأشخاص الذين يعانون من نوع من الأمراض، بحيث يمكن أن يؤدي وصف التمارين البدنية إلى تحسينات ملحوظة في جودة حياتهم.

تعد درجة الماجستير الخاص في التدريب العلاجي الشخصي تدريباً جديداً يعالج بطريقة محدثة ومتعمقة تلك الأمراض السائدة في مجتمع اليوم والتي يمكن أن تكون وصفة التمرين المطورة جيداً جزءاً أساسياً من العلاج. للقيام بذلك، سيكون هناك عرض عميق للخصائص الفيزيولوجية المرضية لبعض الأمراض وعلم الأوبئة والخصائص، ذلك سيسمح بتقييمه وتشخيصه للخوض لاحقاً في تطوير تخطيط وبرمجة التدريب المعدل حسب المرض / الأمراض والفرد نفسه.

بالإضافة إلى ذلك، وكعنصر مميز لهذا البرنامج، سيتم الكشف عن القضايا الحالية المتعلقة بتطوير الصحة أو المرض وأدوات الوقاية، بالإضافة إلى المعرفة اللازمة لفهم الآثار المحتملة للدواء- التمرين ذات الصلة بهذا النوع من السكان، في بعض الأحيان متعدد الأدوية.

قام فريق التدريس الحاصل على درجة الماجستير الخاص في التدريب العلاجي الشخصي باختيار دقيق لكل موضوع من موضوعات هذا التدريب لتزويد الطالب بأكبر فرصة دراسية ممكنة ومرتبطة دائماً بالحاضر.

وهكذا، أنشأت TECH محتويات من أعلى مستويات الجودة التعليمية والتربوية، والتي تحول الطلاب إلى محترفين ناجحين وفقاً لأعلى معايير الجودة في التدريس الدولي. لهذا السبب، نعرض درجة الماجستير الخاص هذه محتوى غني وسيساعد ذلك في الوصول إلى نخبة التدريب الشخصي. بالإضافة إلى ذلك، نظراً لأنه برنامج عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر، ولكن يمكنك الوصول إلى المحتويات في أي وقت من اليوم وتحقيق التوازن بين عملك أو حياتك الشخصية مع الأكاديمية.

تعمّق في دراسة درجة الماجستير عالية المستوى هذه
وحسّن مهاراتك كمدرّب شخصي”



يسمح لك البرنامج بالتدرب في بيئات محاكاة، والتي توفر تعليماً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

سيسمح لك هذا البرنامج عبر الإنترنت بنسبة 100% بدمج دراستك مع عملك المهني مع زيادة معرفتك في هذا المجال.

هذا الماجستير الخاص هو أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج تحديتي لسببين: بالإضافة إلى تحديث معرفتك كمدرّب شخصي، ستحصل على شهادة من *TECH* الجامعة التكنولوجية "

وهي تضم في هيئة التدريس مهنيين ينتمون إلى مجال علوم الرياضة، والذين يصبون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من جمعيات مرجعية وجامعات مرموقة.

محتوى الوسائط المتعددة خاصتها، الذي تم تطويره بأحدث التقنيات التعليمية، سيسمح للمهني بالتعلم حسب السياق، بما معناه، بيئة محاكاة ستوفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. لهذا، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء معترف بهم في مجال التدريب الشخصي العلاجي ولديهم خبرة كبيرة.

02 الأهداف

الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه هذا البرنامج هو تطوير التعلم النظري والعملي، بحيث يمكن لمتخصص العلوم الرياضية إتقان تطبيق التدريب العلاجي الشخصي بطريقة عملية ودقيقة.



هدفنا هو تحقيق التميز الأكاديمي ومساعدتك على تحقيق النجاح المهني. لا تتردد وانضم إلينا"



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 شيوعاً 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

يتطلب المجال الرياضي مهنيين مدربين وتقدم لك المفاتيح لتضع نفسك في
النخبة المهنية ”





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 شيوعاً 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 بعلم الأمراض
- ◆ الحصول على الأدوات اللازمة لتطوير تخطيط التدريب المصمم خصيصاً لاحتياجات العميل

الوحدة 3. السمنة والتمارين البدنية

- ◆ فهم الفيزيولوجيا المرضية للسمنة وتأثيرها على الصحة بعمق
- ◆ فهم القيود الجسدية الموجودة لدى الفرد المصاب بالسمنة
- ◆ القدرة على تخطيط وجدولة التدريب بطريقة فردية لشخص يعاني من السمنة

الوحدة 4. مرض السكري والتمارين البدنية

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

الوحدة 5. متلازمة التمثيل الغذائي والتمارين البدنية

- ◆ فهم الفيزيولوجيا المرضية لمتلازمة التمثيل الغذائي بعمق
- ◆ فهم معايير التدخل لتحسين صحة وجود 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
- ◆ فهم خصائص الفيزيولوجية المرضية لأمراض الرئة بعمق
- ◆ 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

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



03 الكفاءات

بعد اجتياز تقييمات درجة الماجستير الخاص في التدريب الشخصي العلاجي، سيكون قد اكتسب المهني المهارات اللازمة لجودة التطبيق العملي المحدث بناءً على منهجية التدريس الأكثر ابتكاراً.



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



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 التآزر مع المجموعات متعددة التخصصات لتحسين صحة الأشخاص المصابين بالأمراض

زد من مهاراتك بفضل تدريبنا العالي الجودة وامنح حياتك المهنية دفعة ”



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 السمنة
- ◆ 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
- ◆ التعرف على كيفية إعداد برامج تدريبية مخصصة للمستخدمين الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع فريق التدريس لدينا في التمرين الشخصي، بمكانة واسعة في المهنة، وهم محترفون يتمتعون بسنوات من الخبرة في التدريس وقد اجتمعوا معاً لمساعدتك في تعزيز مهنتك. للقيام بذلك، قاموا بإعداد هذا الماجستير مع التحديثات الأخيرة حول الموضوع الذي سيسمح لك بالتدريب وزيادة مهاراتك في هذا القطاع.

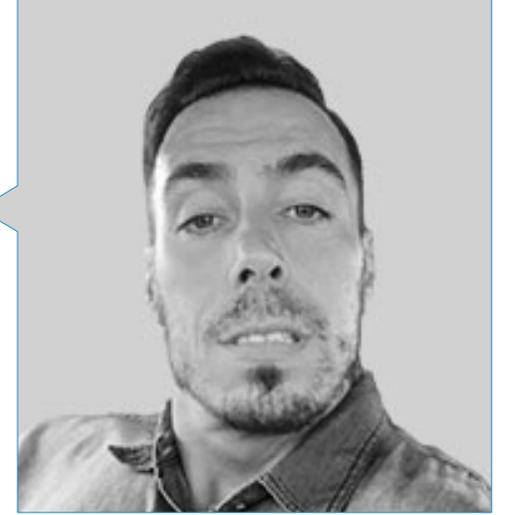


تعلم من أفضل المحترفين وكن نفسك محترفاً ناجحاً



د. Rubina, Dardo

- ♦ متخصص رياضي عالي الأداء
- ♦ الرئيس التنفيذي لمشروع الاختبار والتدريب
- ♦ مدرب اللياقة البدنية في مدرسة Moratalaz الرياضية
- ♦ مدرس التربية البدنية في كرة القدم والتشريح في CENAFE مدارس Carlet
- ♦ منسق الاعداد البدني في هوكي العشب في نادي الجمباز والمبارزة. بونوس أيريس
- ♦ دكتوراه في الرياضات عالية الأداء
- ♦ محاضرة جامعية في الدراسات البحثية المتقدمة من جامعة Castilla-La Mancha
- ♦ ماجستير في الرياضات عالية الأداء من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دراسات عليا في النشاط البدني لدى السكان المصابين بأمراض من جامعة برشلونة
- ♦ فني كمال الأجسام للمنافسة من قبل اتحاد إكستريمادورا لكمال الأجسام واللياقة البدنية
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في الكشافة الرياضية والقياس الكمي لحمل التدريب مع تخصص في كرة القدم وعلوم الرياضة من جامعة Melilla
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في كمال الأجسام المتقدم من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في التغذية المتقدمة من قبل الاتحاد الدولي للياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)
- ♦ متخصص في التقييم والتفسير الفسيولوجي للياقة البدنية
- ♦ شهادة في تقنيات التحكم في الوزن والأداء البدني من جامعة Arizona State University



الأساتذة

أ. Renda, Juan Manuel

- ♦ إحصائي الاعداد البدني
- ♦ مدرس تربية بدنية
- ♦ بكالوريوس في التربية البدنية من جامعة San Martín الوطنية العامة
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء من المعهد الجامعي HA Barceló
- ♦ ماجستير في التربية البدنية من جامعة Lomas de Zamora الوطنية

أ. Supital, Alejandro Raúl

- ♦ طبيب فيزيائي متخصص في النشاط البدني والصحة والميكانيكا الحيوية
- ♦ مدير المركز المتكامل للوقاية والتأهيل CIPRES
- ♦ مستشار الشبكة العالمية للتربية البدنية والرياضة ومقرها برشلونة
- ♦ رئيس قسم العلوم البيولوجية في ISEF 1 Romero Brest
- ♦ بكالوريوس في علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء من جامعة بوينس آيرس

أ. Masabeu, Emilio José

- ♦ أخصائي حركية عصبية
 - ♦ مدرس وطني للتربية البدنية
 - ♦ أستاذ في جامعة José C Paz
 - ♦ أستاذ في جامعة Villa María الوطنية
 - ♦ أستاذ في جامعة Lomas de Zamora
 - ♦ بكالوريوس علم الحركة من جامعة بوينس آيرس
- ♦ برنامج علاجي شامل لعلاج زيادة الوزن والسمنة من قبل مركز CINME لأبحاث التمثيل الغذائي
 - ♦ أستاذة معتمدة لمرض السكري

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
- ♦ المدرب الوطني لرفع الأثقال الأولمبية وكمال الأجسام الرياضية في المعهد الأرجنتيني للرياضة، بوينس آيرس، الأرجنتين

الهيكل والمحتوى

وُتم تصميم هيكل المحتوى من قبل فريق من المهنيين الذين يدركون آثار التدريب في الممارسة اليومية، وعلى دراية بأهمية الحالية للتدريب الجيد في مجال التدريب الشخصي؛ وملتزمون بجودة التدريس من خلال تقنيات تعليمية جديدة.





لدينا البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق. نريد أن نضع أفضل تخصص في متناول يدك"



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

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 (البدء 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

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 الأخيرة

الوحدة 3. السمنة والتمارين البدنية

- 1.3. التعريف والسياق وعلم الأوبئة
 - 1.1.3. تطور السمنة: الجوانب الثقافية والاجتماعية المرتبطة بها
 - 2.1.3. السمنة والأمراض المصاحبة: دور التخصصات المتعددة
 - 3.1.3. سمنة الأطفال وأثرها على الكبار في المستقبل
- 2.3. القواعد الفيزيولوجية المرضية
 - 1.2.3. تعريف السمنة والمخاطر الصحية
 - 2.2.3. الجوانب الفيزيولوجية المرضية للسمنة
 - 3.2.3. السمنة 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. وصفات التمارين الرياضية للوقاية من السمنة وتحسينها
- 4.3. البروتوكولات والعلاجات
 - 1.4.3. النظام العلاجي الأول: تعديل نمط الحياة
 - 2.4.3. التغذية: دورها في السمنة
 - 3.4.3. تمارين: دور في السمنة
 - 4.4.3. العلاج الدوائي
- 5.3. تخطيط التدريب لمرضى السمنة
 - 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 السمنة
 - 1.6.3. أهداف تمارين القوة في السمنة
 - 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

- 4.2. أهداف التدريب في برامج اللياقة الصحية
 - 1.4.2. تدريب القوة
 - 2.4.2. تدريب التحمل
 - 3.4.2. تدريب المرونة / ADM
- 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 / ADM
 - 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 الأخيرة

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

- 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 ونمط 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 الأخيرة

الوحدة 6. أمراض القلب والأوعية الدموية

- 1.6. التعريف والسياق وعلم الأوبئة
 - 1.1.6. التعريف والانتشار
 - 2.1.6. مسببات المرض وتحديد عوامل الخطر القلبية الوعائية
 - 3.1.6. أمراض القلب والأض
- 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

- 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

الوحدة 5. متلازمة التمثيل الغذائي والتجارب البدنية

- 1.5. التعريف 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 لمرضى متلازمة التمثيل الغذائي
 - 1.5.5. تعريف ومواصفات مستوى العملي
 - 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

3.6.	التقييم والتشخيص
1.3.6.	التقييم الأولي للمخاطر في أمراض القلب
2.3.6.	تقييم المخاطر في مرضى ما بعد الجراحة الجراحية
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
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 والتمارين 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.	حمية البحر الأبيض المتوسط كأداة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية
3.9.6.	توصيات غذائية لممارسة الرياضة البدنية



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
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 التأق 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 المرأ 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	الخلاصة

10.6	الموانع والاحتياطات
1.10.6	موانع لبدء ممارسة الرياضة البدنية
2.10.6	التصرف أثناء الطوارئ: الوقاية الأولية والثانوية
3.10.6	RCP
4.10.6	اللوائح واستخدام وإدارة أجهزة تنظيم ضربات القلب في المنشآت الرياضية
5.10.6	الخلاصة

الوحدة 7. أمراض العظام المفصليّة و آلام 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

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
- 3.8. 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 العميل
 - 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
- 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 وتطور التمارين في السكان المصابين بأمراض الجهاز التنفسي
 - 4.10.8. تفاعلات دوائية محددة
 - 5.10.8. الخلاصة

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

- 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. الخلاصة

- 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. التطور 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

- 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 الاجتماعي 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



- 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 II 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. الخلاصة

تجربة تدريبية فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطور المهني

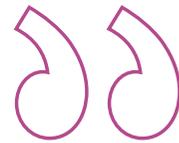


المنهجية

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 إنجلند 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“



منهج دراسة الحالة لوضع جميع محتويات المنهج في سياقها المناسب

يقدم برنامجنا منهج ثوري لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز المهارات في سياق متغير وتنافسي ومتطلب للغاية.



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

سيتم توجيهك من خلال نظام التعلم القائم على إعادة التأكيد على ما تم تعلمه،
مع منهج تدريس طبيعي وتقدمي على طول المنهج الدراسي بأكمله.

منهج تعلم مبتكرة ومختلفة

إن هذا البرنامج المُقدم من خلال TECH هو برنامج تدريس مكثف، تم خلقه من الصفر، والذي يقدم التحديات والقرارات الأكثر تطلبًا في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. تعزز هذه المنهجية النمو الشخصي والمهني، متخذة بذلك خطوة حاسمة نحو تحقيق النجاح. ومنهج دراسة الحالة، وهو أسلوب يربي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

يعدك برنامجنا هذا لمواجهة تحديات جديدة
في بيئات غير مستقرة ولتحقيق النجاح في حياتك المهنية "

كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخداماً من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب، بل اعتمد منهج دراسة الحالة على تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تحديد هذه المنهجية كمنهج قياسي للتدريس في جامعة هارفارد.

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في منهج دراسة الحالة، وهو منهج تعلم موجه نحو الإجراءات المتخذة لحل الحالات. طوال البرنامج، سيواجه الطلاب عدة حالات حقيقية. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والجدال والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



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

منهجية إعادة التعلم (Relearning)

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

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



في عام 2019، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية متفوقين بذلك على جميع الجامعات الافتراضية الناطقة باللغة الإسبانية في العالم.

في TECH تتعلم بمنهجية رائدة مصممة لتدريب مدرء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

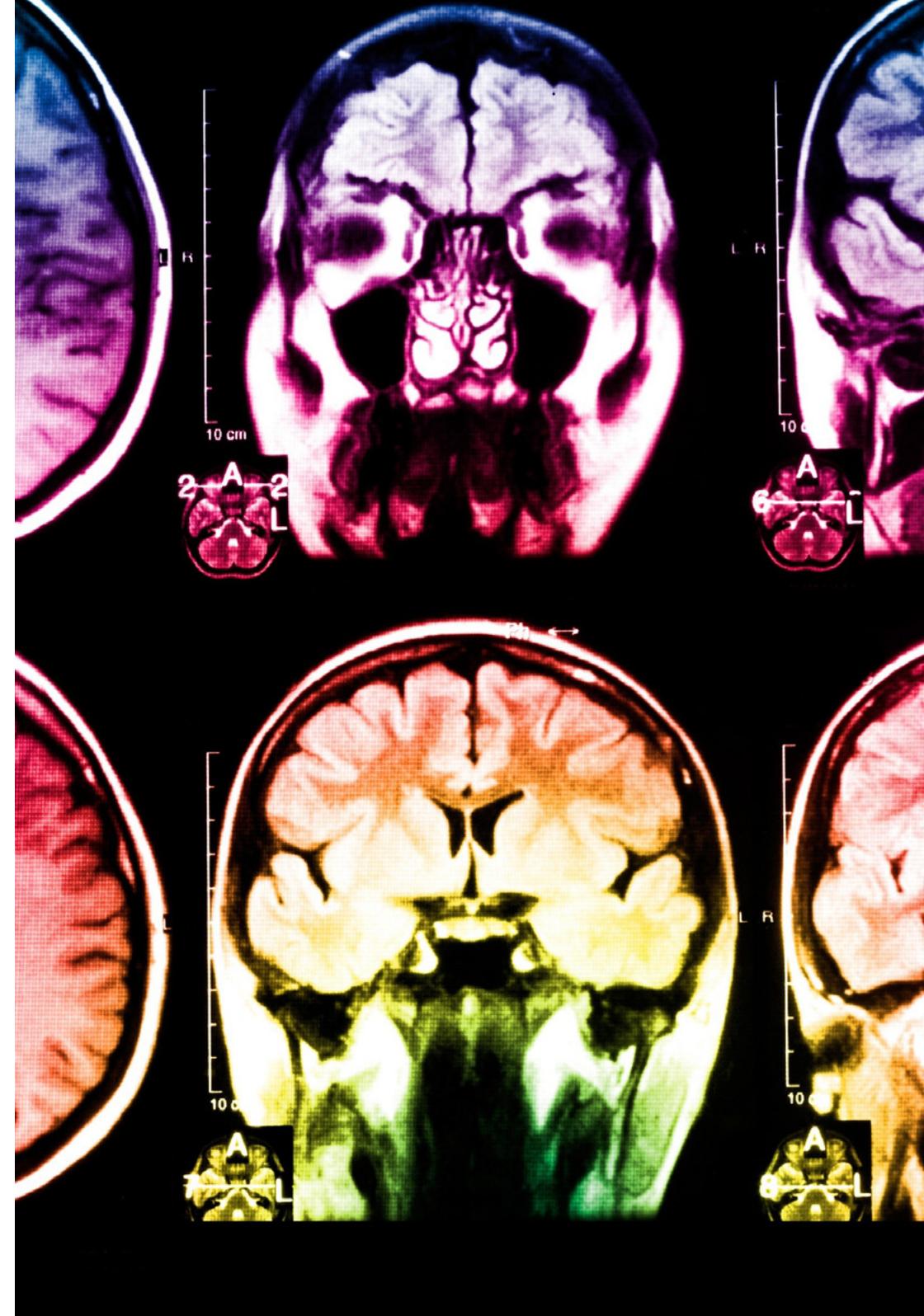
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ما تعلمناه جانبًا فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 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 ذلك في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

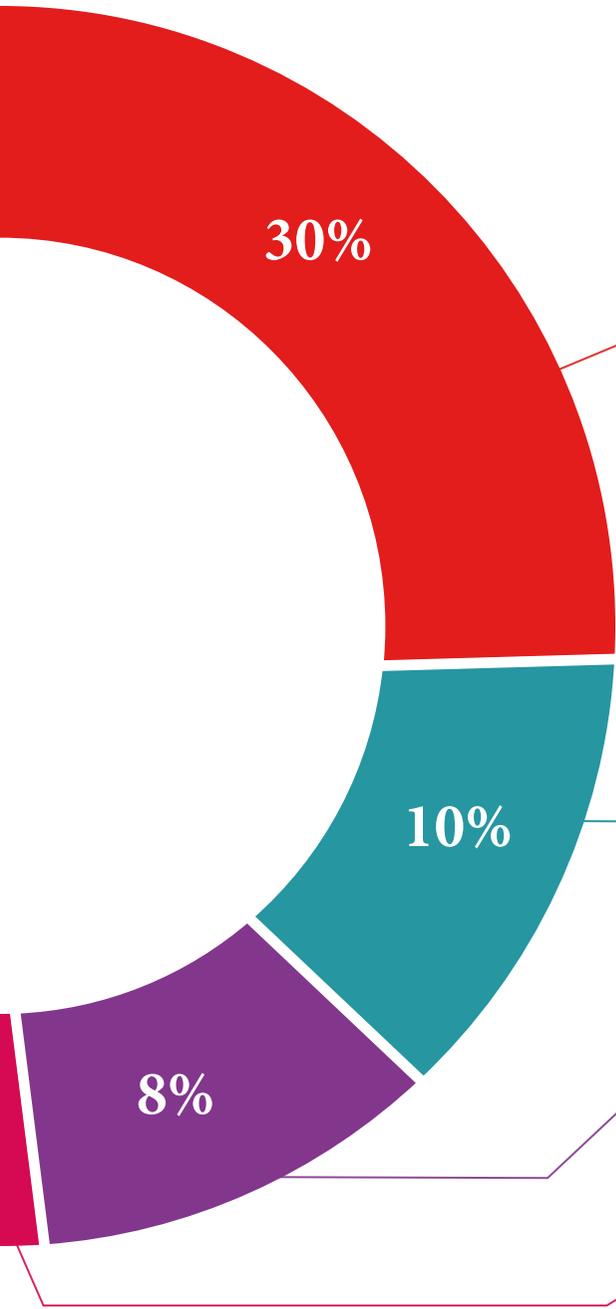
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضًا أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئًا هو ضروريًا لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الحُصين بالمخ، لكي نحتفظ 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 المُعدَّة بعناية للمهنيين:



المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموساً حقاً.

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.

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.

التدريب العملي على المهارات والكفاءات



سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

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.



دراسات الحالة (Case studies)

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة المختارة خصيصًا لهذا الموقف. حالات معروضة ومحللة ومدروسة من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



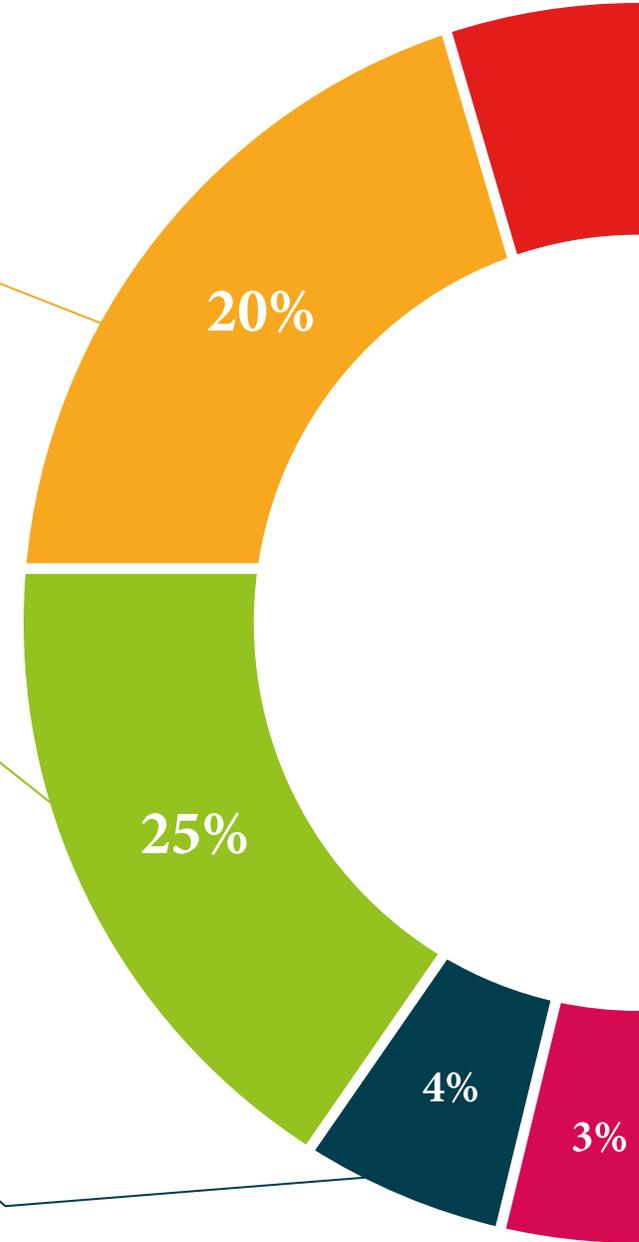
ملخصات تفاعلية

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".



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.



المؤهل العلمي

تضمن درجة الماجستير الخاص في التدريب الشخصي العلاجي، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثاً، الحصول على شهادة اجتياز الماجستير الخاص الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.





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

يحتوي هذا الماجستير الخاص في التدريب الشخصي العلاجي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق.

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

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

المؤهل العلمي: ماجستير خاص في التدريب الشخصي العلاجي

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 1500 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



التوزيع العام للخطة الدراسية		التوزيع العام للخطة الدراسية	
عدد الساعات	الطريقة	عدد الساعات	نوع المادة
150	إجمالي	1.500	اجباري (OB)
150	إجمالي	0	اختياري (OP)
150	إجمالي	0	(PR) الممارسات الخارجية
150	إجمالي	0	(TFM) مشروع تخرج الماجستير
150	إجمالي	1.500	الإجمالي
150	إجمالي		علم الأرض في السياقات الاجتماعية والصحي الحال
150	إجمالي		التطوير المعتمد لتصميم برامج التمارين البدنية في مجموعة سكانية خاصة
150	إجمالي		السمنة والتمارين البدنية
150	إجمالي		مرض السكري والتمارين البدنية
150	إجمالي		متلازمة التمثيل الغذائي والتمارين البدنية
150	إجمالي		أمراض القلب والأوعية الدموية
150	إجمالي		أمراض العظام الخشبية و ألم أسفل الظهر غير النوعية
150	إجمالي		أمراض الجهاز التنفسي والتمارين البدنية
150	إجمالي		التعويض البدني والتخفيف
150	إجمالي		التمارين البدنية لدى الأطفال والمراهقين وكبار السن

tech | الجامعة التكنولوجية

Tere Guevara
أ. د. / Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

tech | الجامعة التكنولوجية

يمنح هذا
الديبلوم
المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم
لاجتيازها/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج
ماجستير خاص
في
التدريب الشخصي العلاجي
وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1.500 ساعة، مع تاريخ بدء يوم/شهر/ سنة وتاريخ انتهاء يوم/شهر/سنة
تبتك مؤسسة خاصة للتعليم العالي معتمدة من وزارة التعليم العام منذ 28 يونيو 2018
في تاريخ 17 يونيو 2020

Tere Guevara
أ. د. / Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

tech | الجامعة التكنولوجية

الجامعة الاتحادية الرسمية للرابطة الوطنية لكرة السلة NBA
www.tech.edu.ec | APW0235 | tech@tech.edu.ec | info@tech.edu.ec

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

tech الجامعة
التكنولوجية

الرعاية

الحاضر

الجودة

الابتكار

ماجستير خاص

التدريب الشخصي العلاجي

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

ماجستير خاص التدريب الشخصي العلاجي

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

