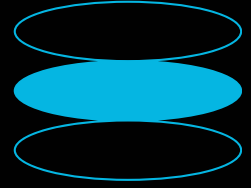




COURSE SCHEDULE: SPORTS INJURIES AND CORRECTIVE EXERCISES

40 Training Hours



اليوم الأول: الجمعة 19 يونيو (8.5 ساعات)

- 08:00 - 09:30: مقدمة وتعريفات (Sports injuries / introductions and definitions)
09:30 - 11:00: دراسة أشكال الإصابات - الجزء 1
11:00 - 12:30: دراسة أشكال الإصابات - الجزء 2
12:30 - 01:30: استراحة
01:30 - 03:00: تصنيف الإصابات الرياضية
03:00 - 04:30: تقييم القوام الثابت

القاعدة الذهبية: التشخيص الدقيق هو نصف الطريق نحو الشفاء

اليوم الثاني: السبت 20 يونيو (5 ساعات)

- 09:00 - 10:30: علاج الإصابة الحادة
10:30 - 12:00: علاج الإصابة المزمنة - الجزء 1
12:00 - 02:00: علاج الإصابة المزمنة - الجزء 2

(Do No Harm) القاعدة الذهبية: لا تسبب المزيد من الضرر

اليوم الثالث: الجمعة 26 يونيو (8.5 ساعات)

- 08:00 - 09:30: برنامج علاج الإصابة - الجزء 3
09:30 - 11:00: برنامج علاج الإصابة - الجزء 4
11:00 - 12:30: برنامج علاج الإصابة - الجزء 5
12:30 - 01:30: استراحة
01:30 - 03:00: تمارين التوازن
03:00 - 04:30: تمارين الإطالات

القاعدة الذهبية: الاستمرارية في برنامج التأهيل تحول الإصابة إلى درس في القوة

اليوم الرابع: السبت 27 يونيو (5 ساعات)

09:00 - 10:15: علاج الكتف
10:15 - 11:30: علاج الورك
11:30 - 12:45: علاج العمود الفقري
12:45 - 02:00: التقييم الديناميكي

القاعدة الذهبية: الجسم وحدة واحدة

اليوم الخامس: الجمعة 3 يوليو (9 ساعات)

08:00 - 09:30: علاج الركبة
09:30 - 11:00: علاج الكاحل
11:00 - 12:30: علاج المرفق
12:30 - 01:30: استراحة
01:30 - 03:00: أنواع القوامات
03:00 - 04:00: نظام التدريب
04:00 - 05:00: البرنامج التصحيحي النهائي

الحضور الاختياري (ورشة عمل كل جمعة 10:00 ص - 12:00 م)

(م)

- الجمعة 1: عرض وتحليل حالات سريرية
- الجمعة 2: تطبيقات متقدمة في التكنولوجيا
- الجمعة 3: استراتيجيات التأهيل النفسي
- الجمعة 4: ورشة عمل مفتوحة Q&A



.