

الحقيبة التدريبية

التشريح الرياضي - المستوى الأول	اسم البرنامج التدريبي بالعربية
Muscles Anatomy - Level 1	اسم البرنامج التدريبي بالانجليزية
أكاديمية باب العلم الدولية الرياضية - BAISA	اسم منظم الحقيبة التدريبية
دورة تدريبية	نوع الحقيبة التدريبية
16 ساعة	عدد ساعات التدريب
هيئة اكسفورد البريطانية OAB-UK	جهة الاعتماد

أهداف التدريب

1. تنمية المواهب وغرس القيم والمبادئ الرياضية من أجل المساهمة بإعداد جيل رياضي يمكن الاعتماد عليه بالمستقبل لصالح رياضة المنطقة وأنديتها الرياضية.
2. اكتشاف المواهب المميزة والعمل على تطويرها وتنمية مهاراتهم الاساسية .
3. نشر الوعي الثقافي في مجال التغذية الرياضية ومدى أهمية الاهتمام بالصحة العامة وتأثيرها على المجتمع.
4. بناء مدربين معتمدين علميا في التشريح الرياضي
5. غرس وتنمية السلوك الرياضي السليم

الفئات المستهدفة من التدريب

1. الباحثون في مجال التشريح الرياضي .
2. مدربي اللياقة البدنية والقوة والتكيف في الأندية الرياضية والمراكز المتخصصة.
3. الرياضيون المهتمين في صحة المتدربين المبتدئين والمتقدمين .
4. الباحثون عن التخصص في مجالات التدريب التصحيحي والأداء الرياضي العالي.

نبذة تعريفية عن الدورة التدريبية

دورة التشريح الرياضي المستوى الأول هي مصممة لتزويد المشاركين بالأسس العلمية والعملية الضرورية للانطلاق في مجال الصحة العامة والتشريح العضلي للرياضيين. تغطي الدورة المفاهيم الأساسية للمدرب والمهتمين في مجال الصحة واللياقة البدنية، بدءًا من أنواع العضلات، ثم مكونات العضلات، وذاكرة العضلات، ومن ثم بناء العضلات وكيفية طرف التمارين الصحيحة، وتتضمن أيضا شرح قواعد العضلات ومنشأ ومغرز لكل عضلة، ومن ثم شرح أسماء العضلات في جسم الانسان وطرق تمارينها، يليها شرح استهداف الزوايا العضلية ، تمثل هذه الدورة الخطوة الأولى نحو الفهم الصحيح في التشريح العضلي، حيث تؤهل المدرب الرياضي في مجال اللياقة البدنية لفهم طرق تشريح عضلات جسم الانسان الصحيحة بأمان وفعالية، مما يضمن بناء قاعدة معرفية صلبة للمستويات المتقدمة القادمة.

محاور الحقبة التدريبية

المدة بالساعات	عنوان المحور	المحور
3	أنواع العضلات	المحور الرئيسي: 1
	العضلات الهيكلية (Skeletal Muscles): ومدى مسؤوليتها في جسم الانسان	المحور الفرعي: 1
	العضلات الملساء (Smooth Muscles): ومدى مسؤوليتها في جسم الانسان	المحور الفرعي: 2
	العضلة القلبية (Cardiac Muscle): ومدى مسؤوليتها في جسم الانسان	المحور الفرعي: 3
3	مكونات العضلات	المحور الرئيسي: 2
	الهيكل البنائي للألياف العضلية	المحور الفرعي: 1
	الأنسجة الضامة والملحقات	المحور الفرعي: 2
	المكونات الفسيوكيميائية للعضلة	المحور الفرعي: 3
3	ذاكرة العضلات	المحور الرئيسي: 3
	الأسس الفسيولوجية والبيولوجية لذاكرة العضلات	المحور الفرعي: 1
	آلية عمل الجهاز العصبي في التكرار الحركي	المحور الفرعي: 2
	استعادة اللياقة البدنية والكتلة العضلية بعد الانقطاع (كمال الأجسام)	المحور الفرعي: 3
3	العضلات والتمارين والمنشأ والمغرز	المحور الرئيسي: 4
	التحليل التشريحي للمنشأ والمغرز (Origin & Insertion Analysis)	المحور الفرعي: 1
	الميكانيكا الحيوية والمدى الحركي (Biomechanics & Range of Motion)	المحور الفرعي: 2
	تفعيل العضلات المستهدفة والتعزل (Targeted Activation & Isolation)	المحور الفرعي: 3
2	قواعد العضلات	المحور الرئيسي: 5
	التدريب الذكي والمقاومة (Training & Resistance)	المحور الفرعي: 1
	التشريح والتوازن العضلي (Anatomy & Balance)	المحور الفرعي: 2
2	أسماء العضلات وطرق تمارينها	المحور الرئيسي: 6
	عضلات الجزء العلوي (Upper Body Muscles)	المحور الفرعي: 1
	عضلات الجزء السفلي (Lower Body Muscles)	المحور الفرعي: 2
	عضلات الجذع والبطن (Core & Abdominal Muscles)	المحور الفرعي: 3
16	مجموع الساعات التدريبية المعتمدة	

OAB Authority Director



IOA Regional Director



Package Organiser

BMSA Academy



ACCREDITED
CENTRE

This training package has achieved the international accreditation standards of OAB-UK

ICSN: 316603260569871060