

كن مدرباً رياضياً



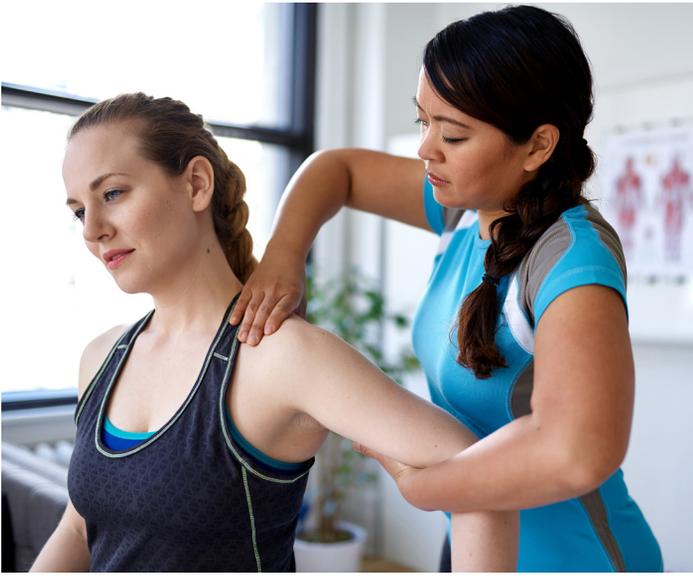
المدربون الرياضيون يساعدون الرياضيين ليحافظوا على الأداء السليم لعضلاتهم وعظامهم ومفاصلهم

سؤال مهم: كيف يحدد المدربون الرياضيون المشاكل الموجودة في عضلات الرياضيين ويجدون طرقاً لحلها؟



مشروعك:

افحص مجسم ركبة لتجد مشكلتها ولتقترح تمارين لكي تتحسن المشكلة.



المريض _____	
النتائج	الفحص
	الاستقامة
	الاهتزاز الجانبي
	فحوصات أو ملاحظات أخرى

المريض _____	
النتائج	الفحص
	الاستقامة
	الاهتزاز الجانبي
	فحوصات أو ملاحظات أخرى

المريض _____	
النتائج	الفحص
	الاستقامة
	الاهتزاز الجانبي
	فحوصات أو ملاحظات أخرى

ملاحظات:



فكر:

كيف كنت تتصرف بصفة مدرب رياضي؟ ما المهارات التي مارستها؟



ضع ملصقاً هنا