

# ماجستير خاص البيلاتيس (Pilates) العلاجي



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## ماجستير خاص البيلاتيس (Pilates) العلاجي

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtitude.com/ae/physiotherapy/professional-master-degree/master-therapeutic-pilates](http://www.techtitude.com/ae/physiotherapy/professional-master-degree/master-therapeutic-pilates)

# 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 22

06

المنهجية

صفحة 34

07

المؤهل العلمي

صفحة 42

# المقدمة

من بين تقنيات الرعاية المختلفة التي أدرجها أخصائيو العلاج الطبيعي في عملهم، تعد البيلاتس (Pilates) واحدة من التقنيات التي تحقق أفضل النتائج من حيث التعافي الشامل للمرضى. أثبتت هذه المجموعة من المنهجيات ذات النهج العلاجي فعاليتها في إعادة تأهيل الإصابات المختلفة في الأطراف والعمود الفقري وإدارة الأمراض العصبية مثل مرض باركنسون (Parkinson). ومع ذلك، قد يكون التعمق في هذه الابتكارات تحديًا للمتخصصين في الصناعة الذين يحتاجون إلى أحدث المحتوى لتحسين ممارساتهم. لذلك، طورت TECH برنامج الدراسة هذا حيث سيتعمق الطلاب في التمارين والأدوات وموانع هذه الممارسة الأخيرة. للقيام بذلك، ستعتمد على منهجية إعادة التعلم (Relearning)، وهي المنهجية الأكثر اكتمالاً 100% عبر الإنترنت.



مع هذا الماجستير الخاص، سيكون في متناول يدك الابتكارات الرئيسية للييلاتيس (Pilates) العلاجي 100% عبر الإنترنت، والذي يمكنك استشارة موادها دون صعوبة على مدار 24 ساعة من اليوم"

يحتوي هذا ماجستير خاص في البيلاتيس (Pilates) العلاجي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وتحديثاً في السوق. أبرز خصائصه هي:

- ♦ إجراء الحالات العملية التي يقدمها خبراء في ممارسة البيلاتيس (Pilates) العلاجي
- ♦ المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها، تجمع المعلومات العلمية والعملية حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها على المنهجيات المبتكرة
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

يمكن أن تؤدي الممارسة المكثفة وغير المجدولة بشكل كاف لبعض الألعاب الرياضية إلى حدوث إصابات مختلفة وعدم الراحة لدى الرياضيين. يمكن أن تكون عملية إعادة التأهيل لهذه التغييرات، التي تحدث بشكل متكرر في النظام الحركي معقدة وتتطلب الأيدي الأكثر تأهيلاً. وبهذا المعنى، أصبح أخصائيو العلاج الطبيعي الذين يتقنون منهجيات التعافي المتقدمة محترفين مطلوبين للغاية. وفي الوقت نفسه، من المتوقع أن يستخدموا تقنيات الرعاية والتعافي الأكثر ابتكاراً في الوقت الحالي.

أصبح البيلاتيس (Pilates) أحد أكثر البدائل فعالية ضد هذا النوع من التغييرات. يتم جمع الأدلة العلمية التي تدعم هذا الادعاء في مقالات أكاديمية مختلفة وفي عمل الخبراء الذين روجوا لدمجها في مختلف البروتوكولات العلاجية. ومع ذلك، فإن مواكبة أحدث معايير العمل مع هذا التخصص واستراتيجيات دمجها في الرعاية يمكن أن تكون مرهقة لأخصائيي العلاج الطبيعي. لذلك، بالتفكير في تحديث هؤلاء المهنيين، صممت TECH برنامج الدراسة هذا.

يتكون المؤهل العلمي من 10 وحدات أكاديمية يتعمق فيها الطلاب في مزايا البيلاتيس (Pilates) لمعالجة التغييرات في أجزاء من الطرف العلوي مثل الكتف أو الرسغ أو الكوع. أيضاً، سوف يتعمق في الأمراض الرئيسية للعمود الفقري التي يمكن علاجها بهذه الطريقة. من ناحية أخرى، فإنه يشمل بشكل شامل موانع الاستعمال الأكثر شيوعاً وكيفية منع تطور الإصابات الأساسية.

سيتم تدريس هذا الماجستير الخاص 100% عبر الإنترنت، من خلال منصة افتراضية ذات ميزات تفاعلية مختلفة. فهو يجمع موارد الوسائط المتعددة المتقدمة مثل مقاطع الفيديو أو الرسوم البيانية. للوصول إلى المواد الدراسية، سيحتاج الطلاب فقط إلى جهاز متصل بالإنترنت، وبالتالي سيكونون قادرين على تجنب الرحلات غير الضرورية إلى مركز الدراسة الشخصي. بالإضافة إلى ذلك، فإن منهجية إعادة التعلم (Relearning) الكاملة للغاية ستعزز العملية التعليمية، مما يسمح لك بتطوير المهارات العملية بشكل كامل طوال المسار الأكاديمي بأكمله.



100% عبر الإنترنت وبدون جداول دراسة محكمة: هذا هو المؤهل العلمي في البيلاتيس (Pilates) العلاجي الذي تقدمها TECH لتحديث معرفتك"

حدث مهاراتك النظرية والعملية في إدارة الإصابات العصبية من خلال البيلاتس (Pilates) العلاجي من خلال منهج شامل ومثير للقلق.

ستتعمق في بروتوكولات وتطورات التمارين المتقدمة من خلال هذا المسار الأكاديمي من TECH 100% عبر الإنترنت.

”  
بفضل منهجية إعادة التعلم (Relearning)، سوف تصبح أخصائي علاج طبيعي متخصص للغاية في دمج البيلاتس (Pilates) في روتينك العلاجي“

البرنامج يضم في أعضاء هيئة تدريسه محترفين في مجال الطاقات المتجددة يصونون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الشركات الرائدة والجامعات المرموقة. إن محتوى الوسائط المتعددة الذي تم تطويره باستخدام أحدث التقنيات التعليمية، والذين سيتيح للمهني فرصة للتعلم الموضوعي والسياقي، أي في بيئة محاكاة ستوفر تأهيلاً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية. يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات، والذي من خلاله يجب على المهني محاولة حل المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ خلال الدورة الأكاديمية. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



# الأهداف

تطمح TECH الجامعة التكنولوجية إلى تعزيز المعرفة النظرية والمهارات العملية لدى المهنيين من خلال المناهج الأكثر اكتمالا وحداثة في البانوراما الأكاديمية. هذا البرنامج الذي يتمحور على البيلاتس (Pilates) العلاجي ليس استثناءً، وبالتالي فهو يدمج معايير التدخل والتمارين وأدوات العمل الأكثر ابتكارًا في هذا التخصص. بفضل هذا المؤهل العلمي، سيحقق الطلاب مستوى أعلى من التدريب والأداء المهني، مع امتلاك أهداف تعليمية صارمة بين أيديهم وفي نفس الوقت أن يكون قادر على تحقيقها بسرعة ومرونة.





أحد أهداف هذا الماجستير الخاص هو تزويدك بالمعرفة اللازمة لتطبيق البيلاتس (Pilates) العلاجي بطريقة مثيرة في رعاية الأشخاص الذين يعانون من أمراض التنكس العصبي"



## الأهداف العامة



- ♦ تعزيز المعرفة والمهارات المهنية لممارسة وتدريس مناهج البيلاتيس (Pilates) على أرض الواقع وعلى مختلف الآلات والأدوات
- ♦ التمييز بين تطبيقات تمارين البيلاتيس (Pilates) والتكيفات التي يجب إجراؤها لكل مريض
- ♦ وضع بروتوكول للتمارين يتكيف مع أعراض وعلم الأمراض لكل مريض
- ♦ تحديد درجات التمرين والتراجع وفقاً للمراحل المختلفة في عملية التعافي من الإصابة
- ♦ تجنب التمارين الممنوعة بناءً على التقييم المسبق للمرضى والعلماء
- ♦ التعامل بعمق مع الأجهزة المستخدمة في طريقة بيلاتيس (Pilates)
- ♦ توفير المعلومات اللازمة للتمكن من البحث عن معلومات علمية ومحدثة عن العلاجات باستخدام البيلاتيس (Pilates) المطبقة على مختلف الأمراض
- ♦ تحليل احتياجات وتحسين معدات بيلاتيس (Pilates) في مكان علاجي لممارسة البيلاتيس (Pilates)
- ♦ تطوير الإجراءات التي تحسن فعالية تمارين البيلاتيس (Pilates) بناءً على مبادئ المنهجية
- ♦ إجراء التمارين بشكل صحيح وتحليلي بناءً على منهجية بيلاتيس (Pilates)
- ♦ تحليل التغيرات الفسيولوجية والوضعية التي تؤثر على الحوامل
- ♦ تصميم تمارين تتكيف مع النساء أثناء الحمل حتى الولادة
- ♦ وصف تطبيق منهجية البيلاتيس (Pilates) في الرياضيين رفيعي المستوى

في نهاية برنامج TECH هذا، ستتمكن من استخدام تقنيات وأدوات مختلفة من تمارين البيلاتيس في التدخل في البدائل العلاجية في الرسخ والكتف والكوع"





### الوحدة 1. منهجية البيلاتيس (Pilates)

- ♦ التعمق في خلفية البيلاتيس (Pilates)
- ♦ التعمق في تاريخ البيلاتيس (Pilates)
- ♦ وصف منهجية البيلاتيس (Pilates)

### الوحدة 2. أساسيات طريقة البيلاتيس Pilates

- ♦ التعمق في أساسيات البيلاتيس (Pilates)
- ♦ تحديد التمارين الأكثر صلة
- ♦ شرح مواقف البيلاتيس (Pilates) لتجنبها

### الوحدة 3. صالة الألعاب الرياضية البيلاتيس (Pilates)

- ♦ وصف المساحة التي يتم فيها أداء البيلاتيس (Pilates)
- ♦ الدراية بآلات البيلاتيس (Pilates)
- ♦ تقديم بروتوكولات التمرين والتقدم

### الوحدة 4. المنهجية في ممارسة منهجية البيلاتيس (Pilates)

- ♦ تنظيم الجلسات بناءً على منهجية البيلاتيس
- ♦ تحديد أنواع الجلسات بناءً على طريقة البيلاتيس
- ♦ تحديد أنواع الجلسات بناءً على طريقة البيلاتيس

### الوحدة 5. البيلاتيس (Pilates) في تغييرات العمود الفقري

- ♦ التحقيق في المشاكل الرئيسية للعمود ونهجها
- ♦ تحديث المعرفة حول مشاكل الظهر الرئيسية ونهجها
- ♦ تطبيق بروتوكولات تمرين محددة لعملية التعافي من الإصابة

### الوحدة 6. البيلاتيس في تغييرات الطرف العلوي

- ♦ تحديد أمراض الكتف وإدارتها
- ♦ تطوير المعرفة حول أمراض الكوع ونهجها
- ♦ التعمق في أمراض المعصم ونهجها

### الوحدة 7. البيلاتيس في تغييرات الطرف السفلي

- ♦ الكشف عن السمات المميزة لكل إصابة
- ♦ معالجة التغييرات من خلال التمارين القائمة على منهجية البيلاتيس (Pilates)
- ♦ تكيف بروتوكولات تمرين محددة لعملية التعافي من الإصابات

### الوحدة 8. علم الأمراض العام وعلاجه بالبيلاتيس (Pilates)

- ♦ إتقان خصائص كل مرض
- ♦ تحديد التعديلات الرئيسية لكل مرض
- ♦ معالجة التغييرات من خلال التمارين القائمة على منهجية البيلاتيس (Pilates)

### الوحدة 9. بيلاتيس أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة

- ♦ التمييز بين مراحل الحمل المختلفة
- ♦ تحديد عمليات محددة لكل مرحلة
- ♦ توجيه المرأة أثناء الحمل والولادة وما بعد الولادة

### الوحدة 10. البيلاتيس (Pilates) في الرياضة

- ♦ تحديد الإصابات الأكثر شيوعًا في كل رياضة
- ♦ الإشارة إلى عوامل الخطر التي تؤدي للإصابة
- ♦ تحديد التمارين بناءً على طريقة البيلاتيس (Pilates) المناسبة لكل رياضة

# الكفاءات

يجمع هذا الماجستير الخاص من TECH الجامعة التكنولوجية بين المحتوى الأكثر ابتكارًا في البيلاتس العلاجي وتطبيقه لصالح وتعافي الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عضلية هيكلية مختلفة. بالإضافة إلى منهجه المحدث، يحتوي البرنامج على منهجيات تدريس مبتكرة مثل منهجية إعادة التعلم (*Relearning*) ودراسات الحالة من مدرسة هارفارد حتى يتمكن كل خريج من تحديث معرفته من خلال دمج الرؤية النظرية والعملية لهذا التخصص. وبالتالي، بحلول نهاية هذا البرنامج، سيكون الطلاب قد حققوا مستوى فائقًا من التخصص وسيكونون قادرين على تطبيق كفاءات الامتياز في ممارستهم المهنية اليومية.





بفضل المهارات التي تكتسبها في هذا المؤهل العلمي،  
ستعزز العافية والرعاية الصحية المحددة، مستفيدة من  
تمارين البيلاتيس الأكثر ابتكاراً"





## الكفاءات العامة



- ♦ تحديث المعرفة والمهارات المهنية لممارسة وتدريب تمارين منهجية البيلاتيس (Pilates) على الحصيرة والألات المختلفة والأدوات
- ♦ وضع بروتوكول للتمارين تتكيف مع أعراض وأمراض كل حالة شخصية
- ♦ التمييز بوضوح بين تمرين البيلاتيس الجيد أو سيئ الأداء
- ♦ علاج ومنع الإرهاق في تدريبي البيلاتيس
- ♦ توسيع القدرات لرعاية المهنيين الذين أفرطوا في تدريب البيلاتيس
- ♦ تعزيز الرعاية الصحية، وتطبيق تمارين البيلاتيس بشكل صحيح

## الكفاءات المحددة



- ♦ تكييف أحمال الآلة مع الهدف المنشود من خلال تمرين معين في مريض معين
- ♦ تطبيق كل من تقنيات بيلاتيس القوة والتمدد لمعالجة الإصابات المختلفة
- ♦ تحديد الإصابات الرئيسية الناجمة عن ممارسة غير صحيحة للبيلاتيس في الأشخاص غير المحترفين
- ♦ وصف تمارين للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام أو مشاكل سلس البول
- ♦ متابعة البحث الذي يهدف إلى تعميق تمارين البيلاتيس
- ♦ وضع بروتوكولات للتدريبات المبنية على الـ MATT
- ♦ معالجة المشاكل في الأطراف العليا والسفلى من خلال البيلاتيس
- ♦ توصية ببعض تمارين البيلاتيس للوقاية من أمراض العضلات

حسن مهاراتك العملية، مع دمج تمارين البيلاتيس (Pilates) الأكثر ابتكارًا للتحضير للولادة، من خلال هذا البرنامج الصارم"



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتمتع معلمو هذا المسار الأكاديمي بتخصص عال جدا في استخدام البيلاتيس العلاجي لمعالجة الأمراض المختلفة. يحافظ هؤلاء الخبراء على مهنة مكثفة كأخصائيين في العلاج الطبيعي، ويطبقوا هذه المعرفة في قطاعات مختلفة مثل تعافي المرضى الذين يعانون من إصابات ناتجة عن الأنشطة اليومية أو أمراض العضلات والعظام الأساسية. من خلال ممارستها اليومية، أدمجت هيئة التدريس منهج دراسي يجمع بين الأدوات والتقنيات والمجموعات من استراتيجيات التدخل المتقدمة. من خلال هذه المهارات، المدمجة في المنهج الدراسي، سيتمكن خريجو هذا البرنامج من تحديث مهاراتهم وتعزيز مساراتهم المهنية.



أفضل الخبراء في البيلاطيس العلاجية هم جزء من هيئة تدريس  
هذا المؤهل العلمي الكامل من TECH الجامعة التكنولوجية"



## المدير الدولي المُستضاف



يعد الدكتور Edward Laskowski شخصية عالمية رائدة في مجال الطب الرياضي وإعادة التأهيل البدني. وقد كان معتمدًا من قبل المجلس الأمريكي للطب الطبيعي وإعادة التأهيل، وكان جزءًا لا يتجزأ من طاقم العمل المرموق في عيادة Mayo، حيث عمل كمدير لمركز الطب الرياضي.

بالمثل، تغطي خبرته مجموعة واسعة من التخصصات، بدءًا من الطب الرياضي وحتى Fitness وتدريب القوة والثبات. وبالتالي، فقد عمل بشكل وثيق مع فريق متعدد التخصصات من الخبراء في الطب الطبيعي وإعادة التأهيل وجراحة العظام والعلاج الطبيعي وعلم النفس الرياضي، لتوفير نهج شامل لرعاية مرضاه.

بالمثل، يمتد تأثيره إلى ما هو أبعد من الممارسة السريرية، حيث تم الاعتراف به على المستوى الوطني والدولي لمساهماته في عالم الرياضة والصحة. وهكذا تم تعيينه من قبل الرئيس George W. Bush في مجلس الرئيس المعني باللياقة البدنية والرياضة، وحصل على جائزة الخدمة المتميزة من وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، مما يؤكد التزامه بتعزيز أنماط الحياة الصحية.

بالإضافة إلى ذلك، فقد كان عنصرًا أساسيًا في الأحداث الرياضية الشهيرة، مثل الألعاب الأولمبية الشتوية (2002)، في Salt Lake City، وماراثون Chicago، حيث يوفر رعاية طبية عالية الجودة. يضاف إلى ذلك تفانيه في التواصل، وهو ما انعكس في عمله المكثف في إنشاء الموارد الأكاديمية، بما في ذلك CD-ROM الخاص بعيادة Mayo حول الرياضة والصحة واللياقة البدنية، بالإضافة إلى دوره كمحرر مساهم في «Mayo Clinic Fitness for EveryBody». بفضل شغفه بتبديد الخرافات وتوفير معلومات دقيقة وحديثة، يواصل الدكتور Edward Laskowski كونه صوتًا مؤثرًا في الطب الرياضي واللياقة البدنية في جميع أنحاء العالم.

## د. Edward, Laskowski

- ♦ مدير مركز الطب الرياضي في عيادة Mayo بالولايات المتحدة
- ♦ طبيب استشاري في رابطة لاعبي الهوكي الوطني، الولايات المتحدة
- ♦ طبيب في عيادة Mayo، الولايات المتحدة
- ♦ عضو العيادة الأولمبية في دورة الألعاب الأولمبية الشتوية (2002)، Salt Lake City
- ♦ أخصائي في الطب الرياضي واللياقة البدنية وتدريب القوة وتدريب الاستقرار
- ♦ معتمد من المجلس الأمريكي للطب الطبيعي وإعادة التأهيل
- ♦ محرر مساهم في كتاب "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- ♦ جائزة الخدمة المتميزة من وزارة الصحة والخدمات الإنسانية

بفضل TECH، يمكنك التعلم من  
أفضل المحترفين في العالم"



## هيكل الإدارة

### د. González Arganda, Sergio

- أخصائي العلاج الطبيعي في نادي أتلتيكو مدريد لكرة القدم
- الرئيس التنفيذي لشركة Physio Home مدريد
- مدرس في ماجستير الإعداد البدني والتأهيل الرياضي في كرة القدم
- مدرس في شهادة الخبرة الجامعية البيلاتس العلاجي
- مدرس ماجستير في الميكانيكا الحيوية والعلاج الطبيعي الرياضي
- ماجستير في تقويم العظام لجهاز الحركة من مدرسة تقويم العظام في مدريد
- شهادة الخبرة الجامعية في إعادة تأهيل بيلاتيس من الاتحاد الملكي الإسباني للجمباز
- الماجستير في الميكانيكا الحيوية المطبقة على تقييم الأضرار والتقنيات المتقدمة في العلاج الطبيعي
- متخرج في العلاج الطبيعي بجامعة Pontífice de Comillas



## الأساتذة

### د. Pérez Costa, Eduardo

- ♦ الرئيس التنفيذي لـ Move2Be العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل
- ♦ أخصائي علاج طبيعي مستقل، علاج منزلي في مدريد
- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي للأطفال في San Sebastián de los Reyes
- ♦ جهاز القراءة الرياضي لنادي Zona Press لكرة السلة
- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي في فرع UD Sanse
- ♦ أخصائي علاج طبيعي ميداني في مؤسسة Marcet
- ♦ أخصائي علاج طبيعي في عيادة Pascual & Muñoz
- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي في عيادة Fiso Life Plus
- ♦ ماجستير في العلاج الطبيعي اليدوي في جهاز القاطرة بجامعة Alcalá
- ♦ بكالوريوس في العلاج الطبيعي من جامعة Alcalá

### أ. García Ibáñez, Marina

- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي في مؤسسة التصلب المتعدد في مدريد واستشارة منزلية خاصة
- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي للعلاجات المنزلية في طب الأطفال والبالغين المصابين بأمراض عصبية
- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي في مؤسسة التصلب المتعدد في مدريد
- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي وعلم النفس في عيادة Kinés
- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي في عيادة San Nicolás
- ♦ الماجستير الجامعي في العلاج الفيزيائي العصبي: تقنيات التقييم والعلاج في الجامعة الأوروبية بمدريد
- ♦ شهادة الخبرة الجامعية في العلاج الطبيعي العصبي في الجامعة الأوروبية بمدريد
- ♦ شهادة في علم النفس من الجامعة الوطنية للتعليم عن بعد (UNED)

### أ. Parra Nebreda, Virginia

- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي في Pelvic Floor في مؤسسة التصلب المتعدد في مدريد
- ♦ أخصائية علاج طبيعي لقاع الحوض في عيادة Letfisis
- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي في إقامة المسنين Orpea
- ♦ الماجستير في العلاج الطبيعي في طب الحوض في جامعة Castilla-la Mancha
- ♦ التدريب الوظيفي بالموجات فوق الصوتية في العلاج الطبيعي لقاع الحوض لدى الرجال والنساء في تدريب FISIOMEDIT
- ♦ التدريب على علاج انخفاض الضغط في مركز LOW PRESSURE FITNESS
- ♦ بكالوريوس في العلاج الطبيعي من جامعة Complutense بمدريد

### أ. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي في عيادة Fiosiomon
- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي في المركز التكنولوجي لاتحاد مدريد للهوك
- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي في Fiso Domicilio Madrid
- ♦ العلاج الطبيعي للصدمة في عيادة Artros
- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي في نادي SPV51 ونادي Valdeluz للهوكي على العشب
- ♦ محاضرة جامعية في العلاج الطبيعي من جامعة كومبلوتنسي بمدريد

### أ. Valiente Serrano, Noelia

- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي في Fiso Domicilio Madrid
- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي في Keiki Fisioterapia
- ♦ أخصائية العلاج الطبيعي في Jemed Importaciones

### د. Longás de Jesús, Antonio

- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي في عيادة Lagasca
- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي في Fiso Domicilio Madrid
- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي في نادي الرجبي البيطري

# الهيكل والمحتوى

يتضمن هذا البرنامج الأكاديمي المعايير الأكثر ابتكارًا لاستخدام البيلاتس كاستراتيجية علاجية وإعادة تأهيل ضد مختلف المضايقات أو الإصابات العظمية الهيكلية. يصف المؤهل العلمي المكون من 10 وحدات أسس الطريقة المذكورة أعلاه وتطورها والأدوات أو الأدوات الرئيسية التي تسهل تنفيذها. وفي الوقت نفسه، سيكون الطلاب قادرين على التعمق في تمارين محددة مختلفة يتم تنفيذها من هذا التخصص لمواجهة الأمراض والتعديلات في العمود الفقري والأطراف السفلية والعلوية، من بين أمور أخرى. كل هذا من خلال موارد تعليمية متعددة الوسائط ومنهجية إعادة التعلم (Relearning) المبتكرة.





من خلال موارد الوسائط المتعددة، مثل مقاطع الفيديو والرسوم  
البيانية، ستتعمق في استيعاب المهارات العملية لنهج التعافي  
على أساس البيلاتيس العلاجي"

## الوحدة 1. منهجية البيلاتيس (Pilates)

- 1.1 .1 Joseph Pilates
  - 1.1.1.1 Joseph Pilates
  - 2.1.1 الكتب والمسملات
  - 3.1.1 تراث
  - 4.1.1 مصدر التمرين المخصص
- 2.1 خلفيات منهجية البيلاتيس (Pilates)
  - 1.2.1 المراجع
  - 2.2.1 التقييم
  - 3.2.1 الوضع الراهن
  - 4.2.1 الاستنتاجات
- 3.1 تطور المنهجية
  - 1.3.1 التحسينات والتعديلات
  - 2.3.1 المساهمات في منهجية بيلاتيس
  - 3.3.1 البيلاتيس (Pilates) العلاجي
  - 4.3.1 البيلاتيس والنشاط البدني
- 4.1 بدايات منهجية البيلاتيس (Pilates)
  - 1.4.1 تعريف المبادئ
  - 2.4.1 تطور المبادئ
  - 3.4.1 مستويات التقدم
  - 4.4.1 الاستنتاجات
- 5.1 بيلاتيس كلاسيك مقابل معاصر/حديث
  - 1.5.1 النقاط الرئيسية في البيلاتيس الكلاسيكي
  - 2.5.1 تحليل البيلاتيس الحديث/الكلاسيكي
  - 3.5.1 مساهمات البيلاتيس الحديث
  - 4.5.1 الاستنتاجات
- 6.1 بيلاتيس الأرض وآلات بيلاتيس
  - 1.6.1 الأساسيات البيلاتيس في الأرض
  - 2.6.1 تطور ابيلاتس الأرض
  - 3.6.1 أساسيات في آلات البيلاتس
  - 4.6.1 تطور الآلات البيلاتس

- 7.1 الأدلة العلمية
  - 1.7.1 المجلات العلمية المتعلقة بالبيلاتس
  - 2.7.1 أطروحات الدكتوراه في البيلاتس
  - 3.7.1 منشورات البيلاتس
  - 4.7.1 تطبيقات البيلاتس
- 8.1 المبادئ التوجيهية لطريقة البيلاتس
  - 1.8.1 الاتجاهات الوطنية
  - 2.8.1 الاتجاهات الدولية
  - 3.8.1 تحليل الاتجاهات
  - 4.8.1 الاستنتاجات
- 9.1 المدارس
  - 1.9.1 مدارس تدريب البيلاتس
  - 2.9.1 المجلات
  - 3.9.1 تطور مدرسة البيلاتس
  - 4.9.1 الاستنتاجات
- 10.1 جمعيات واتحادات البيلاتس
  - 1.10.1 التعريف
  - 2.10.1 مساهمات
  - 3.10.1 الأهداف
  - 4.10.1 PMA

## الوحدة 2. أساسيات منهجية البيلاتيس (Pilates)

- 1.2 المفاهيم المختلفة حول المنهجية
  - 1.1.2.1 المفاهيم وفقا ل Joseph Pilates
  - 2.1.2 تطور المفاهيم
  - 3.1.2 الأجيال اللاحقة
  - 4.1.2 الاستنتاجات
- 2.2 التنفس
  - 1.2.2 أنواع التنفس المختلفة
  - 2.2.2 تحليل أنواع التنفس
  - 3.2.2 آثار التنفس
  - 4.2.2 الاستنتاجات



- 9.2. أساسيات بيلاتيس العلاجية
  - 1.9.2. تاريخ بيلاتيس العلاجية
  - 2.9.2. مفاهيم في بيلاتيس العلاجية
  - 3.9.2. المعايير في بيلاتيس العلاجي
  - 4.9.2. أمثلة على الإصابات أو الأمراض
- 10.2. بيلاتيس الكلاسيكية والبيلاتس العلاجية
  - 1.10.2. الاختلافات بين المنهجين
  - 2.10.2. التبرير
  - 3.10.2. التعاقب
  - 4.10.2. الاستنتاجات

### الوحدة 3. صالة الألعاب الرياضية / استوديو البيلاتس (Pilates)

- 1.3. المصلح
  - 1.1.3. مقدمة عن المصلح
  - 2.1.3. فوائد المصلح
  - 3.1.3. التدريبات الرئيسية في المصلح
  - 4.1.3. أهم الأخطاء في المصلح
- 2.3. طاولة Cadillac أو Trapeze
  - 1.2.3. مقدمة عن Cadillac
  - 2.2.3. فوائد Cadillac
  - 3.2.3. التدريبات الرئيسية في كاديلاك
  - 4.2.3. الأخطاء الرئيسية في كاديلاك
- 3.3. الكرسي
  - 1.3.3. مقدمة عن الكرسي
  - 2.3.3. فوائد الكرسي
  - 3.3.3. التمارين الرئيسية في الكرسي
  - 4.3.3. الأخطاء الرئيسية في الكرسي
- 4.3. اليرميل
  - 1.4.3. مقدمة عن اليرميل
  - 2.4.3. فوائد اليرميل
  - 3.4.3. التدريبات الرئيسية لليرميل
  - 4.4.3. الأخطاء الرئيسية لليرميل

- 3.2. الحوض كمركز للاستقرار والحركة
  - 1.3.2. جوهر Joseph Pilates
  - 2.3.2. النواة العلمية
  - 3.3.2. الأساس التشريحي
  - 4.3.2. جوهر عملية الإنتعاش
- 4.2. تنظيم حزام الكتف
  - 1.4.2. مراجعة تشريحية
  - 2.4.2. الميكانيكا الحيوية لحزام الكتف
  - 3.4.2. تطبيقات البيلاتس
  - 4.4.2. الاستنتاجات
- 5.2. تنظيم حركة الطرف السفلي
  - 1.5.2. مراجعة تشريحية
  - 2.5.2. الميكانيكا الحيوية للطرف السفلي
  - 3.5.2. تطبيقات البيلاتس
  - 4.5.2. الاستنتاجات
- 6.2. مفصل العمود الفقري
  - 1.6.2. مراجعة تشريحية
  - 2.6.2. الميكانيكا الحيوية للعمود الفقري
  - 3.6.2. تطبيقات البيلاتس
  - 4.6.2. الاستنتاجات
- 7.2. محاذاة أجزاء الجسم
  - 1.7.2. الوضعية
  - 2.7.2. الوضعية في البيلاتس
  - 3.7.2. المحاذاة القطاعية
  - 4.7.2. سلاسل العضلات واللفافة
- 8.2. التكامل الوظيفي
  - 1.8.2. مفهوم التكامل الوظيفي
  - 2.8.2. الآثار المترتبة على الأنشطة المختلفة
  - 3.8.2. المهمة
  - 4.8.2. السياق

5.3	نماذج "Combo"
1.5.3	مقدمة لنموذج التحرير والسرد
2.5.3	فوائد نموذج التحرير والسرد
3.5.3	التمارين الرئيسية في نموذج Combo
4.5.3	الأخطاء الرئيسية في نموذج Combo
6.3	الحلقة المرنة
1.6.3	مقدمة عن الحلقة المرنة
2.6.3	مميزات الطوق المرين
3.6.3	التمارين الرئيسية للحلقة المرنة
4.6.3	الأخطاء الرئيسية للحلقة المرنة
7.3	مصحح العمود الفقري
1.7.3	مقدمة في مصحح العمود الفقري
2.7.3	فوائد مصحح عيوب العمود الفقري
3.7.3	التمارين الرئيسية لمصحح العمود الفقري
4.7.3	الأخطاء الرئيسية في مصحح العمود الفقري
8.3	الأدوات المكيفة مع المنهجية
1.8.3	الأسطوانة الرغوية
2.8.3	كرة اللياقة البدنية (Fit Ball)
3.8.3	الأربطة المرنة
4.8.3	Bosu
9.3	الفضاء
1.9.3	المساحة
2.9.3	مساحة البيلاتس
3.9.3	أدوات بيلاتس
4.9.3	أفضل الممارسات من حيث المساحة
10.3	البيئة
1.10.3	مفهوم البيئة
2.10.3	خصائص البيئات المختلفة
3.10.3	اختيار البيئة
4.10.3	الاستنتاجات



## الوحدة 4. المنهجية في ممارسة منهجية البيلاتس (Pilates)

- 1.4. الجلسة الافتتاحية
  - 1.1.4. التقييم الأولي
  - 2.1.4. موافقة مسبقة
  - 3.1.4. الكلمات والأوامر ذات الصلة في بيلاتيس
  - 4.1.4. البدء في منهجية البيلاتيس (Pilates)
- 2.4. التقييم الأولي
  - 1.2.4. التقييم الوضعي
  - 2.2.4. تقييم المرونة
  - 3.2.4. تنسيق التقييم
  - 4.2.4. تخطيط الجلسة، ورقة عمل بيلاتيس
- 3.4. فصل Pilates
  - 1.3.4. التمارين الأولية
  - 2.3.4. المجموعات الطلابية
  - 3.3.4. تحديد المواقع والصوت والتصحيات
  - 4.3.4. الاستراحة
- 4.4. الطلاب المرضى
  - 1.4.4. تصنيف طالب بيلاتيس
  - 2.4.4. الالتزام الشخصي
  - 3.4.4. أهداف الطالب
  - 4.4.4. اختيار المنهجية
- 5.4. التقدم والتراجع في التدريبات
  - 1.5.4. مقدمة للتقدم والتراجع
  - 2.5.4. التعاقب
  - 3.5.4. العلاقات الانحدارية
  - 4.5.4. تطور العلاج
- 6.4. البروتوكول العام
  - 1.6.4. بروتوكول أساسي معمم
  - 2.6.4. احترام أساسيات بيلاتيس
  - 3.6.4. تحليل البروتوكول
  - 4.6.4. وظائف البروتوكول



- 3.5. التمارين المبينة في MATT، في الآلات والأدوات، البروتوكول العام
  - 1.3.5. تمارين الاستطالة
  - 2.3.5. العمليات المركزية لتحقيق الاستقرار
  - 3.3.5. تمارين حركة المفاصل
  - 4.3.5. تمارين التقوية
  - 5.3.5. تمارين وظيفية
- 4.5. علم أمراض القرص
  - 1.4.5. الميكانيكا المرضية
  - 2.4.5. متلازمات القرص
  - 3.4.5. الاختلافات بين أنواع الأمراض
  - 4.4.5. الممارسات الجيدة
  - 5.5. أمراض المفاصل
    - 1.5.5. الميكانيكا المرضية
    - 2.5.5. متلازمات المفاصل
    - 3.5.5. أنواع الأمراض
    - 4.5.5. الاستنتاجات
  - 6.5. علم أمراض العضلات
    - 1.6.5. الميكانيكا المرضية
    - 2.6.5. متلازمات العضلات
    - 3.6.5. أنواع علم الأمراض
    - 4.6.5. الاستنتاجات
- 7.5. أمراض العمود الفقري العنقي
  - 1.7.5. الأعراض
  - 2.7.5. متلازمات عنق الرحم
  - 3.7.5. بروتوكولات محددة
  - 4.7.5. الاستنتاجات
- 8.5. أمراض العمود الفقري الظهرية
  - 1.8.5. الأعراض
  - 2.8.5. المتلازمات الظهرية
  - 3.8.5. بروتوكولات محددة
  - 4.8.5. الاستنتاجات

- 7.4. مؤشرات التمرين
  - 1.7.4. خصائص موقف البداية
  - 2.7.4. موانع التمارين
  - 3.7.4. الوسائل المساعدة اللفظية واللمسية
  - 4.7.4. جدولة الحصص
- 8.4. المعلم / المراقب
  - 1.8.4. تحليل الطالب
  - 2.8.4. أنواع المعلمين
  - 3.8.4. خلق البيئة الملائمة
  - 4.8.4. مراقبة الطلاب
- 9.4. البرنامج الأساسي
  - 1.9.4. بيلاتيس للمبتدئين
  - 2.9.4. بيلاتيس لوسائل الإعلام
  - 3.9.4. بيلاتيس للخبراء
  - 4.9.4. تمارين البيلاتيس الاحترافية
- 10.4. برنامج استوديو بيلاتيس
  - 1.10.4. البرنامج الرئيسي لاستوديو بيلاتيس
  - 2.10.4. تطبيق البيلاتيس
  - 3.10.4. أحدث التقنيات في استوديو البيلاتيس
  - 4.10.4. أهم التطورات في دراسة البيلاتيس

## الوحدة 5. البيلاتيس (Pilates) في تغييرات العمود الفقري

- 1.5. الذاكرة التشريحية الأساسية
  - 1.1.5. علم العظام في العمود الفقري
  - 2.1.5. علم عضلة العمود الفقري
  - 3.1.5. الميكانيكا الحيوية للعمود الفقري
  - 4.1.5. الاستنتاجات
- 2.5. الأمراض الشائعة القابلة للعلاج بالبيلاتيس
  - 1.2.5. أمراض النمو
  - 2.2.5. الأمراض في المرضى المسنين
  - 3.2.5. الأمراض في الجلوس
  - 4.2.5. الأمراض في الرياضي

- 5.6. تمارين وظيفية
  - 1.5.6. مقدمة للتمارين الوظيفية
  - 2.5.6. تمارين MATT الوظيفية
  - 3.5.6. تمارين وظيفية على الآلة
  - 4.5.6. أفضل التمارين الوظيفية
- 6.6. أمراض الكتف. بروتوكولات محددة
  - 1.6.6. كتف مؤلمة
  - 2.6.6. الكتف المتجمد
  - 3.6.6. كتف قليل الحركة
  - 4.6.6. تمارين الكتف
- 7.6. أمراض الكوع. بروتوكولات محددة
  - 1.7.6. أمراض المفاصل
  - 2.7.6. علم الأمراض العظمية الوترية
  - 3.7.6. الكوع بعد الصدمة أو بعد الجراحة
  - 4.7.6. تمارين الكوع
- 8.6. أمراض المعصم
  - 1.8.6. المتلازمات الرئيسية
  - 2.8.6. أنواع أمراض المعصم
  - 3.8.6. تمارين المعصم
  - 4.8.6. الاستنتاجات
- 9.6. أمراض اليد
  - 1.9.6. المتلازمات الرئيسية
  - 2.9.6. نوع علم الأمراض اليد
  - 3.9.6. تمارين اليد
  - 4.9.6. الاستنتاجات
- 10.6. انحباس العصب في الطرف العلوي
  - 1.10.6. الضفيرة العضدية
  - 2.10.6. الأعصاب المحيطية
  - 3.10.6. أنواع الأمراض
  - 4.10.6. تمارين لانحباس الأعصاب في الطرف العلوي

- 9.5. أمراض العمود الفقري القطني
  - 1.9.5. الأعراض
  - 2.9.5. متلازمات أسفل الظهر
  - 3.9.5. بروتوكولات محددة
  - 4.9.5. الاستنتاجات
- 10.5. علم الأمراض العجزي الحرقفي
  - 1.10.5. الأعراض
  - 2.10.5. متلازمات أسفل الظهر
  - 3.10.5. بروتوكولات محددة
  - 4.10.5. الاستنتاجات

## الوحدة 6. البيلاتس في تغييرات الطرف العلوي

- 1.6. الذاكرة التشريحية الأساسية
  - 1.1.6. علم العظام في الطرف العلوي
  - 2.1.6. طب عضلات الأطراف العلوية
  - 3.1.6. الميكانيكا الحيوية للطرف العلوي
  - 4.1.6. الممارسات الجيدة
- 2.6. تمارين الاستقرار
  - 1.2.6. مقدمة في تمارين الاستقرار
  - 2.2.6. تمارين الثبات MATT
  - 3.2.6. تمارين استقرار الآلة
  - 4.2.6. أفضل تمارين الاستقرار
- 3.6. تمارين حركة المفاصل
  - 1.3.6. مقدمة لتمارين الحركة المشتركة
  - 2.3.6. تمارين حركة المفاصل MATT
  - 3.3.6. تمارين حركية المفاصل على الآلة
  - 4.3.6. أفضل تمارين الحركة المشتركة
- 4.6. تمارين التقوية
  - 1.4.6. مقدمة لتمارين التقوية
  - 2.4.6. تمارين تقوية MATT
  - 3.4.6. تمارين تقوية الآلة
  - 4.4.6. أفضل تمارين التقوية

## الوحدة 7. البيلاتس في تغييرات الطرف السفلي

- 1.7. الذكرة التشريحية الأساسية
  - 1.1.7. علم العظام في الطرف السفلي
  - 2.1.7. علم فسيولوجيا الطرف السفلي
  - 3.1.7. الميكانيكا الحيوية للطرف السفلي
  - 4.1.7. الممارسات الجيدة
  - 2.7. الأمراض الشائعة القابلة للعلاج بالبيلاتس
    - 1.2.7. أمراض النمو
    - 2.2.7. الأمراض في الرياضي
    - 3.2.7. أنواع أخرى من الأمراض
    - 4.2.7. الاستنتاجات
  - 3.7. التمارين الموضحة في الحصىرة والآلات والأدوات. البروتوكول العام
    - 1.3.7. تمارين التفكك
    - 2.3.7. تمارين الحركة
    - 3.3.7. تمارين التقوية
    - 4.3.7. تمارين وظيفية
  - 4.7. أمراض الورك
    - 1.4.7. أمراض المفاصل
    - 2.4.7. أمراض العضلات الوترية
    - 3.4.7. علم الأمراض الجراحي. الأطراف الصناعية
    - 4.4.7. تمارين الورك
  - 5.7. أمراض الركبة
    - 1.5.7. أمراض المفاصل
    - 2.5.7. أمراض العضلات الوترية
    - 3.5.7. علم الأمراض الجراحي. الأطراف الصناعية
    - 4.5.7. تمارين الركبة
  - 6.7. أمراض الكاحل
    - 1.6.7. أمراض المفاصل
    - 2.6.7. أمراض العضلات الوترية
    - 3.6.7. علم الأمراض الجراحي.
    - 4.6.7. تمارين الكاحل

- 7.7. أمراض القدم
  - 1.7.7. علم الأمراض المفصلي واللاصق
  - 2.7.7. أمراض العضلات الوترية
  - 3.7.7. علم الأمراض الجراحي.
  - 4.7.7. تمارين القدم
- 8.7. انقباض الأعصاب في الطرف السفلي
  - 1.8.7. الضفيرة العضدية
  - 2.8.7. الأعصاب المحيطة
  - 3.8.7. أنواع الأمراض
  - 4.8.7. تمارين لانقباض الأعصاب في الطرف السفلي
- 9.7. تحليل السلسلة الأمامية الجانبية للطرف السفلي
  - 1.9.7. ما هي السلسلة الأمامية الجانبية وما مدى أهميتها للمريض؟
  - 2.9.7. جوانب مهمة للتقييم
  - 3.9.7. علاقة السلسلة مع علم الأمراض الموصوفة بالفعل
  - 4.9.7. تمارين العمل على السلسلة الأمامية الجانبية
- 10.7. تحليل السلسلة الخلفية للإنسية للطرف السفلي
  - 1.10.7. ما هي السلسلة الخلفية الإنسية وما مدى أهميتها للمريض؟
  - 2.10.7. جوانب مهمة للتقييم
  - 3.10.7. علاقة المجمع مع علم الأمراض الموصوف بالفعل
  - 4.10.7. تمارين على السلسلة الخلفية الإنسية

## الوحدة 8. علم الأمراض العام وعلاجه بالبيلاتس (Pilates)

- 1.8. الجهاز العصبي
  - 1.1.8. الجهاز العصبي المركزي
  - 2.1.8. الجهاز العصبي المحيطي
  - 3.1.8. وصف موجز للمسارات العصبية
  - 4.1.8. فوائد بيلاتيس في علم الأمراض العصبية
- 2.8. التقييم العصبي يركز على بيلاتيس
  - 1.2.8. سوابق المريض
  - 2.2.8. تقييم القوة والنبيرة
  - 3.2.8. تقييم الحساسية
  - 4.2.8. الاختبارات والمقاييس

- 9.8 هشاشة العظام
- 1.9.8 وصف علم الأمراض
- 2.9.8 تقييم قدرات المريض
- 3.9.8 التمارين المشار إليها
- 4.9.8 التمارين الممنوعة
- 10.8 مشاكل قاع الحوض: سلس البول
- 1.10.8 توصيف الأمراض
- 2.10.8 الإصابة والانتشار
- 3.10.8 التمارين الموضحة
- 4.10.8 التمارين الممنوعة

## الوحدة 9. الركائز أثناء الحمل والولادة وما بعد الولادة

- 1.9 أول ثلاث شهور
- 1.1.9 التغييرات في الربع الأول
- 2.1.9 المزايا والأهداف
- 3.1.9 التمارين المشار إليها
- 4.1.9 موانع الإستعمال
- 2.9 الربع الثاني
- 1.2.9 التغييرات في الربع الثاني
- 2.2.9 المزايا والأهداف
- 3.2.9 التمارين المشار إليها
- 4.2.9 موانع الإستعمال
- 3.9 الربع الثالث
- 1.3.9 التغييرات في الربع الثالث
- 2.3.9 المزايا والأهداف
- 3.3.9 التمارين المشار إليها
- 4.3.9 موانع الإستعمال
- 4.9 الولادة
- 1.4.9 مرحلة التوسع والطرء
- 2.4.9 المزايا والأهداف
- 3.4.9 التوصيات
- 4.4.9 موانع الإستعمال

- 3.8 الأمراض العصبية ذات الانتشار الأكبر والأدلة العلمية في البيلاتيس
- 1.3.8 وصف موجز للأمراض
- 2.3.8 المبادئ الأساسية للبيلاتيس في علم الأمراض العصبية
- 3.3.8 تكييف مناصب البيلاتيس
- 4.3.8 تكييف تمارين البيلاتيس
- 4.8 تصلب متعدد
- 1.4.8 وصف علم الأمراض
- 2.4.8 تقييم قدرات المريض
- 3.4.8 تكييف تمارين بيلاتيس الأرض
- 4.4.8 تكييف تمارين البيلاتيس مع العناصر
- 5.8 السكتة الدماغية
- 1.5.8 وصف علم الأمراض
- 2.5.8 تقييم قدرات المريض
- 3.5.8 تكييف تمارين بيلاتيس الأرض
- 4.5.8 تكييف تمارين البيلاتيس مع العناصر
- 6.8 الشلل الرعاش
- 1.6.8 وصف علم الأمراض
- 2.6.8 تقييم قدرات المريض
- 3.6.8 تكييف تمارين بيلاتيس الأرض
- 4.6.8 تكييف تمارين البيلاتيس مع العناصر
- 7.8 الشلل الدماغية
- 1.7.8 وصف علم الأمراض
- 2.7.8 تقييم قدرات المريض
- 3.7.8 تكييف تمارين بيلاتيس الأرض
- 4.7.8 تكييف تمارين البيلاتيس مع العناصر
- 8.8 كبار السن
- 1.8.8 الأمراض المرتبطة بالعمر
- 2.8.8 تقييم قدرات المريض
- 3.8.8 التمارين المشار إليها
- 4.8.8 تمارين موانع

## الوحدة 10. البيلاتس (Pilates) في الرياضة

- 1.10. كرة القدم
  - 1.1.10.1. الإصابات الأكثر شيوعاً
  - 2.1.10.2. البيلاتس كعلاج ووقاية
  - 3.1.10.3. المزايا والأهداف
  - 4.1.10.4. مثال في نخبة الرياضيين
- 2.10. رياضات المضرب
  - 1.2.10.1. الإصابات الأكثر شيوعاً
  - 2.2.10.2. البيلاتس كعلاج ووقاية
  - 3.2.10.3. المزايا والأهداف
  - 4.2.10.4. مثال في نخبة الرياضيين
- 3.10. كرة السلة
  - 1.3.10.1. الإصابات الأكثر شيوعاً
  - 2.3.10.2. البيلاتس كعلاج ووقاية
  - 3.3.10.3. المزايا والأهداف
  - 4.3.10.4. مثال في نخبة الرياضيين
- 4.10. كرة اليد
  - 1.4.10.1. الإصابات الأكثر شيوعاً
  - 2.4.10.2. البيلاتس كعلاج ووقاية
  - 3.4.10.3. المزايا والأهداف
  - 4.4.10.4. مثال في نخبة الرياضيين
- 5.10. الجولف
  - 1.5.10.1. الإصابات الأكثر شيوعاً
  - 2.5.10.2. البيلاتس كعلاج ووقاية
  - 3.5.10.3. المزايا والأهداف
  - 4.5.10.4. مثال في نخبة الرياضيين
- 6.10. سباحة
  - 1.6.10.1. الإصابات الأكثر شيوعاً
  - 2.6.10.2. البيلاتس كعلاج ووقاية
  - 3.6.10.3. المزايا والأهداف
  - 4.6.10.4. مثال في نخبة الرياضيين

- 5.9. بعد الولادة مباشرة
  - 1.5.9.1. الانتعاش والنفاس
  - 2.5.9.2. المزايا والأهداف
  - 3.5.9.3. التمارين المشار إليها
  - 4.5.9.4. موانع الإستعمال
- 6.9. سلس البول وقاع الحوض
  - 1.6.9.1. التشريح المتورط
  - 2.6.9.2. فزيولوجيا مرضية
  - 3.6.9.3. التمارين المشار إليها
  - 4.6.9.4. موانع الإستعمال
- 7.9. مشاكل الحمل والنهج المتبع باستخدام طريقة بيلاتس
  - 1.7.9.1. تغيير شكل الجسم
  - 2.7.9.2. المشاكل الأكثر شيوعاً
  - 3.7.9.3. التمارين المشار إليها
  - 4.7.9.4. موانع الإستعمال
- 8.9. التحضير للحمل
  - 1.8.9.1. فوائد التحضير البدني أثناء البحث عن الحمل
  - 2.8.9.2. النشاط البدني الموصى به
  - 3.8.9.3. التمارين المشار إليها في الحمل الأول
  - 4.8.9.4. الإعداد بحتاً عن الثاني واللاحق
- 9.9. تأخر الولادة
  - 1.9.9.1. التغييرات التشريحية طويلة الأجل
  - 2.9.9.2. التحضير للعودة إلى النشاط البدني
  - 3.9.9.3. التمارين المشار إليها
  - 4.9.9.4. موانع الإستعمال
- 10.9. اضطرابات ما بعد الولادة
  - 1.10.9.1. انبساط البطن
  - 2.10.9.2. تغير تدلي الحوض الساكن
  - 3.10.9.3. تعديلات في عضلات البطن العميقة
  - 4.10.9.4. المؤشرات وموانع الولادة في العملية القيصرية



- 7.10. ألعاب القوى
  - 1.7.10. الإصابات الأكثر شيوعا
  - 2.7.10. البيلاتيس كعلاج ووقاية
  - 3.7.10. المزايا والأهداف
  - 4.7.10. مثال في نخبة الرياضيين
  - 8.10. الرقص والفنون المسرحية
    - 1.8.10. الإصابات الأكثر شيوعا
    - 2.8.10. البيلاتيس كعلاج ووقاية
    - 3.8.10. المزايا والأهداف
    - 4.8.10. مثال في نخبة الرياضيين
  - 9.10. تزلج الهوكي
    - 1.9.10. الإصابات الأكثر شيوعا
    - 2.9.10. البيلاتيس كعلاج ووقاية
    - 3.9.10. المزايا والأهداف
    - 4.9.10. مثال في نخبة الرياضيين
  - 10.10. الرغبي
    - 1.10.10. الإصابات الأكثر شيوعا
    - 2.10.10. البيلاتيس كعلاج ووقاية
    - 3.10.10. المزايا والأهداف
    - 4.10.10. مثال في نخبة الرياضيين



هذا العاجستير الخاص هو فرصة فريدة  
لتحديث معرفتك النظرية والعملية حول  
استخدام البيلاتيس العلاجي كطريقة  
لإعادة التأهيل للإصابات الرياضية"



# المنهجية

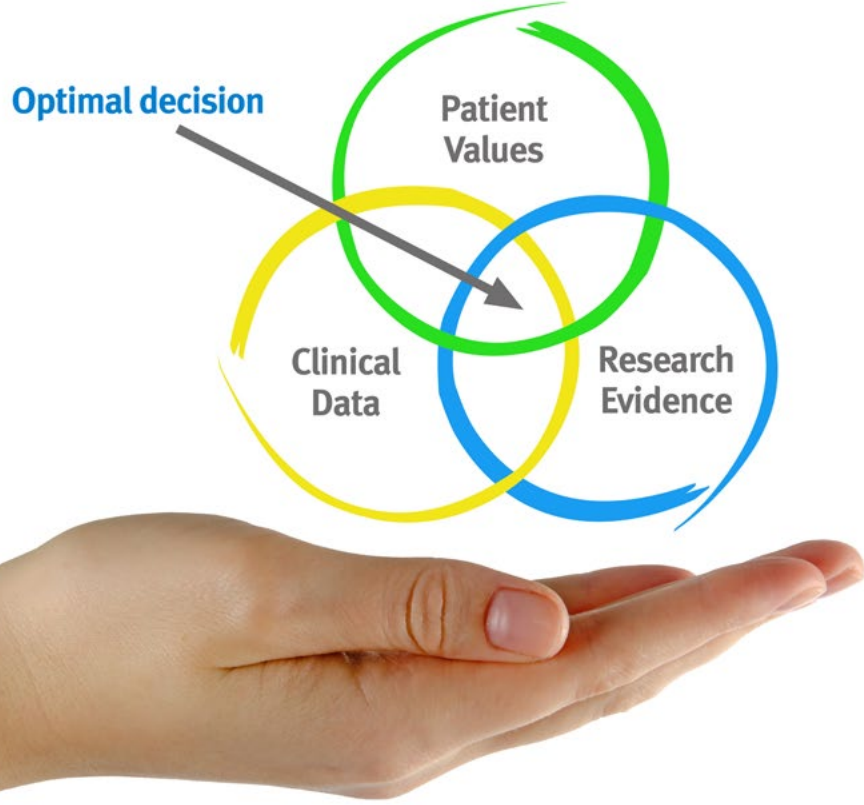
يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: **Relearning** أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

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 يتخلّى 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“





## في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكاة بناءً على مرضى حقيقيين وسيتم عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج، حيث يتعلم أخصائيو العلاج الطبيعي أو أخصائي الحركة بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

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

وفقاً للدكتور Gérvas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفردتها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية في مجال العلاج الطبيعي.



هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دارسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام 1924 تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد"

#### تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. أخصائيّ العلاج الطبيعيّ وأخصائي الحركة الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.
2. يركز المنهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح لأخصائيّ العلاج الطبيعيّ ولأخصائي الحركة بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.
3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.
4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.



### منهجية إعادة التعلم (Relearning)

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

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

سوف يتعلم أخصائيي العلاج الطبيعي وأخصائيي الحركة من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه المحاكاة من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 65000 أخصائيّ علاج طبيعّي وأخصائي حركة بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن عبء التدريب اليدوي والعملي. تم تطوير منهجيتنا التربوية 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 تدريبيك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلّم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظامنا للتعلم هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.



## 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.

### أحدث تقنيات وإجراءات العلاج الطبيعي المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطلاب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة في الوقت الراهن في مجال العلاج الطبيعي والحركة. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكنك مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

### ملخصات تفاعلية

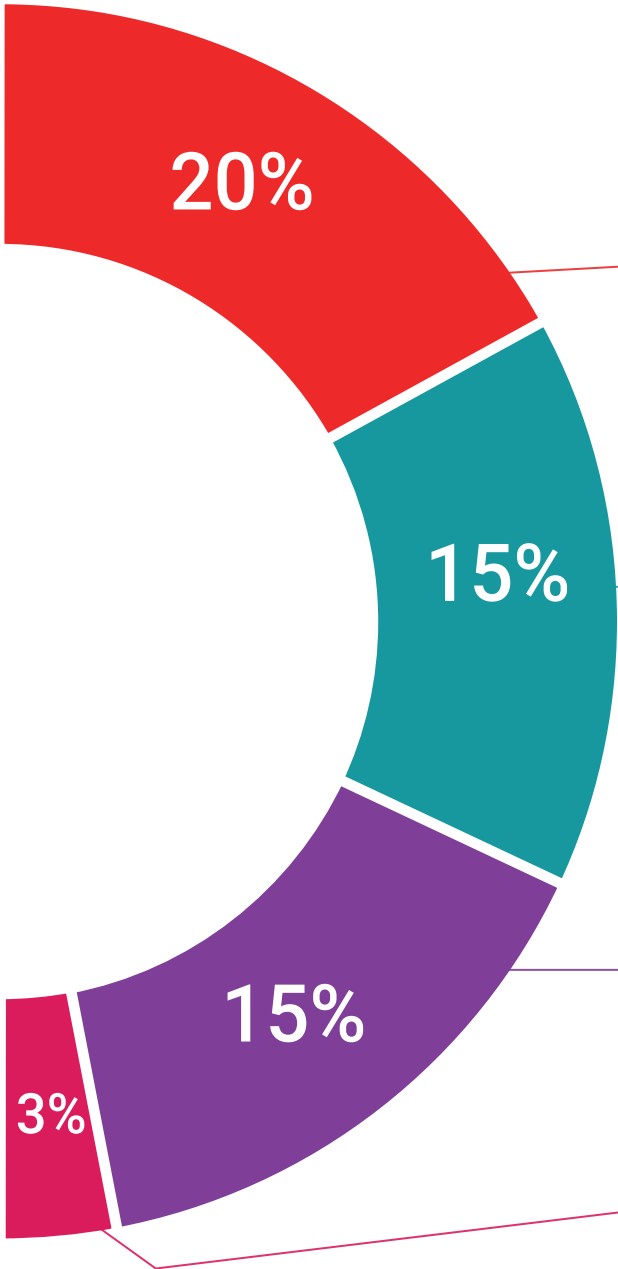


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

### 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.







### تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



### 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.



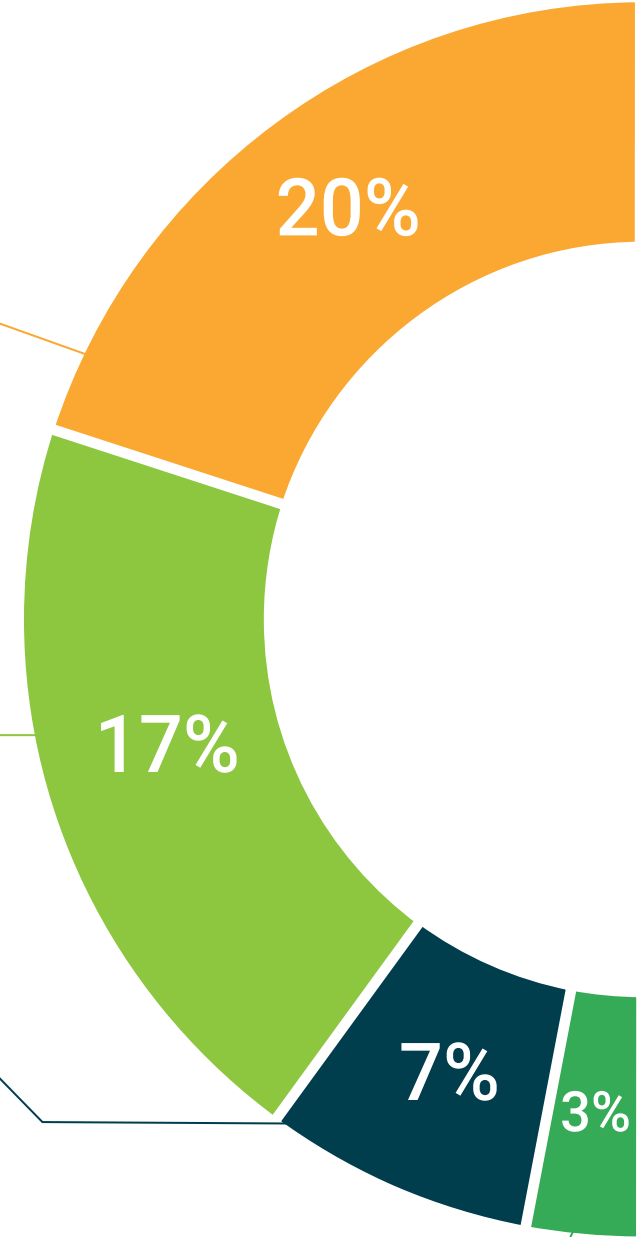
### المحاضرات الرئيسية

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.



### إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

يضمن الماجستير الخاص في البيلاتيس (Pilates) العلاجي، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على شهادة اجتياز الماجستير الخاص الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



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

المؤهل العلمي: ماجستير خاص في البيلاتيس (Pilates) العلاجي

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 1500 ساعة

يحتوي هذا ماجستير خاص في البيلاتيس (Pilates) العلاجي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وتحديثاً في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل ماجستير خاص الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية**.

ماجستير خاص في البيلاتيس (Pilates) العلاجي

التوزيع العام للخطة الدراسية			التوزيع العام للخطة الدراسية	
الدورة	المادة	الترقية	عدد الساعات	نوع المادة
1 <sup>ة</sup>	مقدمة البيلاتيس (Pilates)	إلزامي	1500	إلزامي
1 <sup>ة</sup>	المسارات متقدمة البيلاتيس (Pilates)	إلزامي		
1 <sup>ة</sup>	مناهج التأليف الهامة / استوديو البيلاتيس (Pilates)	إلزامي		
1 <sup>ة</sup>	المنهجية في ممارسة متقدمة البيلاتيس (Pilates)	إلزامي		
1 <sup>ة</sup>	البيلاتيس (Pilates) في تغيرات العمود الفقري	إلزامي		
1 <sup>ة</sup>	البيلاتيس في تغيرات الشرايين القلبية	إلزامي	0	الممارسات الخارجية (PR)
1 <sup>ة</sup>	البيلاتيس في تغيرات الطرف السفلي	إلزامي	0	مشروع تخرج الماجستير (TFM)
1 <sup>ة</sup>	علم الأخراسي العام وعنده البيلاتيس (Pilates)	إلزامي	1500	الإجمالي
1 <sup>ة</sup>	توزيع ألبا التحليل والفائدة وما بعد الولادة	إلزامي		
1 <sup>ة</sup>	البيلاتيس (Pilates) في الرضعة	إلزامي		

**tech** الجامعة التكنولوجية

*Tere Guevara Navarro*  
أ.د. / رئيسة الجامعة

**tech** الجامعة التكنولوجية

شهادة تخرج  
هذه الشهادة ممنوحة إلى  
ر  
المواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....

للاجتياز/لاجتيازها بنجاح والحصول على برنامج  
ماجستير خاص  
في  
البيلاتيس (Pilates) العلاجي

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1500 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*  
أ.د. / رئيسة الجامعة

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص معتمداً وفقاً للمؤهل الدراسي المتكامل الصادر عن السلطات المختصة بالإتصال بالمؤهل المعنية في كل بلد  
TECH APW0R23S. techinstitute.com/certificates

المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الحاضر

الابتكار

الحاضر

الجودة

ماجستير خاص

البيلاتيس (Pilates) العلاجي

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

# ماجستير خاص البيلاتيس (Pilates) العلاجي