

# محاضرة جامعية طريقة البيلاتيس

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية **tech**

## محاضرة جامعية طريقة البيلاتيس

« طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

« مدة الدراسة: 12 أسبوع

« المؤهل العلمي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: عبر الإنترنت

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-method](http://www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-method)

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 22

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 18

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

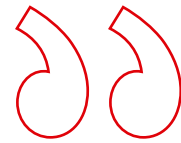
المؤهل العلمي

صفحة 30

# المقدمة

أدى الوعي المتزايد في المجتمع بأهمية النشاط البدني إلى زيادة وعي الناس من مختلف الأعمار بأهمية النشاط البدني إلى البحث عن خيارات مثل طريقة البيلاتيس للعمل على عضلاتهم ومرونتهم من أجل الوقاية من الإصابات أو علاجها. مجال واسع من العمل، مما يعود بفوائد صحية مهمة ويقود المتخصصين في مجال الرياضة إلى مواكبة التمارين وتكييفها والأنواع المختلفة الموجودة. هو تقدم واضح في هذا البرنامج المتاح 100% عبر الإنترنت، والذي يقود الخريج إلى الحصول على تحديث كامل في 6 أسابيع فقط ومن خلال محتوى الوسائط المتعددة الأكثر ابتكارًا على الساحة الأكاديمية الحالية.

محاضرة جامعية 100% عبر الإنترنت ستتيح لك في 6 أسابيع فقط الحصول على تحديث كامل عن طريقة بيلاتيس"



تحتوي هذه المحاضرة الجامعية في طريقة البيلاتيس على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثة في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير حالات عملية يقدمها خبراء في العلاج الطبيعي تركز على طريقة البيلاتيس
- ♦ محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات العلمية والرعاية العملي 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

من أجل أن تكون نشيطاً بديناً، من المهم أن تتقدم في جانب الحالة البدنية، حيث ستتمكن من تقوية كل عضلة من عضلاتك، مما يوفر لك تنفيذ التمارين بشكل أفضل. بهذه الطريقة، تحقق تمارين البيلاتيس هذه الأهداف حتى دون أن تصبح مرهقة بشكل مفرط مع مراعاة العناية بالجسم. لهذا السبب، بدأ المدربون البدنيون من مختلف التخصصات في تطبيق هذا النشاط في حصصهم التدريبية، حيث اكتشفوا فوائده من التقوية إلى التعافي البدني بعد مباراة أو نزال أو جولة، حسب التخصص الذي يمارسه الرياضي.

كما أنه مجال يجري البحث فيه باستمرار، وبالتالي يتطلب من الخبراء أن يكونوا على استعداد لتحديث واكتساب طرق تدريب جديدة في البيلاتيس. بهذه الطريقة، ستزود هذه المحاضرة الجامعية المحترف بأحدث التطورات في طريقة البيلاتيس وستوفر له معرفة متعمقة بأساسيات وخلفية البيلاتيس.

سيبرز الأخصائي معارفه في مجالات مهمة مثل النقاط الرئيسية للبيلاتيس الكلاسيكية وإسهامات البيلاتيس الحديثة، بالإضافة إلى أساسيات البيلاتيس الأرضية وتطورها. هو برنامج يجمع بين فريق تدريب متخصص وفي نفس الوقت مدعوم بمحتوى وسائل متعددة حصري على أعلى مستوى من الجودة يوفر الديناميكية والراحة مع طريقة تدريس 100% عبر الإنترنت .

تتيح هذه المحاضرة الجامعية للطلاب خيار إجراء جلساتهم الأكاديمية من المكان والزمان الذي يختارونه. ستحتاج فقط إلى جهاز متصل بالإنترنت، مما يضمن لك المرونة المهنية في جميع الجوانب، ويوفر لك مواد محدثة، وإكمال المؤهل العلمي بطريقة بيلاتيس بنجاح. بالإضافة إلى ذلك، ستشارك في صفوف رئيسية متقدمة Masterclass حصرية تحت إشراف معلم مشهور عالمياً، وستحصل على المعرفة الأكثر تخصصاً.



سوف تتعلم الدراسة الشاملة لطريقة بيلاتيس من خلال المشاركة في صفوف رئيسية متقدمة Masterclass حصرية تحت إشراف معلم دولي"



تعمق أكثر في التمارين لتعزيز ثبات الجسم من خلال تمارين البيلاتيس وقتما تشاء مع محتوى الوسائط المتعددة الحصري بأعلى جودة.

مع TECH يمكنك إجراء جلساتك الأكاديمية من المكان والزمان اللذين تختارهما بفضل طريقة التعليم الفني 100% عبر الإنترنت.

ستزود هذه المحاضرة الجامعية المحترف بأحدث التطورات في جوهر جوزيف بيلاتيس والأدلة العلمية"



البرنامج يضم أعضاء هيئة تدريس محترفين يصوبون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الشركات الرائدة والجامعات المرموقة.

سيتيح محتوى البرنامج المتعدد الوسائط، والذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، أي في بيئة محاكاة توفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في حالات حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلّم القائم على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مختلف مواقف الممارسة المهنية التي تنشأ على مدار العام الدراسي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



# الأهداف

الهدف من هذا المؤهل العلمي هو تزويد الطلاب بأفضل الأدوات وأكثرها ابتكاراً لتطوير المهارات المهنية في مجال طريقة البيلاتيس. لهذا السبب، أنشأت جامعة TECH مؤهل علمي يتيح للخريجين مواكبة تطور هذا التخصص وتطوره من منظور نظري عملي على مدار 150 ساعة تدريس. بالإضافة إلى ذلك، وبفضل القرب من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين، سيتمكن الطلاب من حل أي شكوك قد تساورهم بشأن المحتوى خلال فترة هذا البرنامج.



تقدم لك TECH أفضل الأدوات التربوية وأكثرها  
ابتكارًا لزيادة نطاق عملك مع طريقة بيلاتيس"



## الأهداف العامة



- ♦ تعزيز المعرفة والمهارات المهنية في ممارسة وتعليم تمارين البيلاتيس على الأرض وعلى الآلات المختلفة وباستخدام الأدوات
- ♦ التفريق بين تطبيقات تمارين البيلاتيس والتعديلات التي يجب إجراؤها لكل مريض
- ♦ وضع بروتوكول تمرين يتكيف مع أعراض وأمراض كل مريض
- ♦ تحديد درجات وتراجعات التمارين وفقاً للمراحل المختلفة في عملية التعافي من الإصابة
- ♦ تجنب التمارين الممنوعة على أساس التقييم المسبق للمرضى والعملاء
- ♦ التعامل المتعمق مع الأجهزة المستخدمة في طريقة بيلاتيس
- ♦ توفير المعلومات اللازمة للتمكن من البحث عن المعلومات العلمية والمحدثة عن علاجات البيلاتيس القابلة للتطبيق على الأمراض المختلفة
- ♦ تحليل احتياجات وتحسينات معدات البيلاتيس في مساحة علاجية لممارسة تمارين البيلاتيس
- ♦ تطوير إجراءات لتحسين فعالية تمارين البيلاتيس بناءً على مبادئ هذه الطريقة
- ♦ أداء التمارين التي تعتمد على طريقة بيلاتيس بشكل صحيح وتحليلي
- ♦ تحليل التغيرات الفسيولوجية والوضعية التي تؤثر على المرأة الحامل
- ♦ تصميم تمارين تتكيف مع المرأة في فترة الحمل حتى الولادة
- ♦ وصف تطبيق طريقة البيلاتيس على الرياضيين رفيعي المستوى

## الأهداف المحددة



- ♦ الخوض في خلفية البيلاتيس
- ♦ تعمق في تاريخ البيلاتيس
- ♦ وصف منهجية البيلاتيس
- ♦ تعمق في تاريخ البيلاتيس
- ♦ التعمق في أساسيات البيلاتيس
- ♦ شرح أوضاع البيلاتيس التي يجب تجنبها



تعمق في محاذاة أجزاء الجسم ومفاصل العمود الفقري وميكانيكته الحيوية، من أي جهاز رقمي متصل بالإنترنت"





# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

تضم جامعة TECH فريقاً من المعلمين ذوي الخبرة والشهرة في مجال العلاج الطبيعي وطريقة البيلاتيس. تتجلى خلفيته المهنية الممتازة في هذا المنهج الدراسي المكثف الذي سيُتيح للطلاب تعزيز مهاراتهم في هذه المحاضرة الجامعية. بهذه الطريقة، يحمل الطلاب على الضمانات التي يحتاجونها للتخصص على المستوى الدولي في قطاع مزدهر.

تضم جامعة TECH فريقاً من المعلمين ذوي الخبرة  
والشهرة في مجال العلاج الطبيعي وطريقة البيلاتيس"



## المدير الدولي المستضاف



الدكتور Edward Laskowski شخصية دولية رائدة في مجال الطب الرياضي وإعادة التأهيل البدني. حاصل على شهادة البورد من المجلس الأمريكي للطب الطبيعي وإعادة التأهيل، وقد كان عضوًا في المجلس الأمريكي للطب الطبيعي كان جزءًا لا يتجزأ من طاقم العمل المرموق في Mayo Clinic، حيث شغل منصب مدير مركز الطب الرياضي.

تمتد خبرته أيضاً إلى مجموعة واسعة من التخصصات، من الطب الرياضي إلى تدريب اللياقة البدنية Fitness و القوة والثبات. قد عمل بشكل وثيق مع فريق متعدد التخصصات من المتخصصين 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 الصعيد الوطني والدولي لمساهماته في عالم الرياضة والصحة. على هذا النحو، عيّنه الرئيس George W. Bush في مجلس الرئيس للياقة البدنية والرياضة، وحصل على جائزة الخدمة المتميزة من وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، مما يؤكد التزامه بتعزيز أنماط الحياة الصحية. أنماط الحياة الصحية.

بالإضافة إلى ذلك، فقد كانت عنصراً أساسياً في الأحداث الرياضية الكبرى، مثل دورة الألعاب الأولمبية الشتوية (2002) في سولت ليك سيتي وماراتون شيكاغو، حيث قدمت رعاية طبية عالية الجودة. بالإضافة إلى ذلك، انعكس تفانيه في التوعية في عمله المكثف في إنشاء الموارد الأكاديمية، بما في ذلك CD-ROM الخاص بـ Mayo Clinic عن الرياضة والصحة واللياقة البدنية، بالإضافة إلى دوره كمحرر مساهم في كتاب "Mayo Clinic Fitness for Everybody". يواصل الدكتور إدوارد لاسكوفسكي شغف د. Edward Laskowski في دحض الخرافات وتقديم معلومات دقيقة وحديثة عن الطب الرياضي واللياقة البدنية Fitness في جميع أنحاء العالم.



## د. Edward Laskowski

- ♦ مدير مركز Clínica Mayo للطب الرياضي، الولايات المتحدة الأمريكية
- ♦ طبيب استشاري، الرابطة الوطنية للاعبين دوري Hockey الوطني، الولايات المتحدة الأمريكية
- ♦ طبيب في Clínica Mayo، الولايات المتحدة الأمريكية
- ♦ عضو في المستوصف الأولمبي في دورة الألعاب الأولمبية الشتوية (2002)، سولت ليك سيتي
- ♦ أخصائي في الطب الرياضي واللياقة البدنية Fitness وتدريبات القوة وتدريبات الثبات
- ♦ معتمد من البورد الأمريكي للطب الفيزيائي وإعادة التأهيل
- ♦ محرر مساهم في كتاب "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- ♦ جائزة وزارة الصحة والخدمات الإنسانية للخدمة المتميزة
- ♦ عضو في: الكلية الأمريكية للطب الرياضي

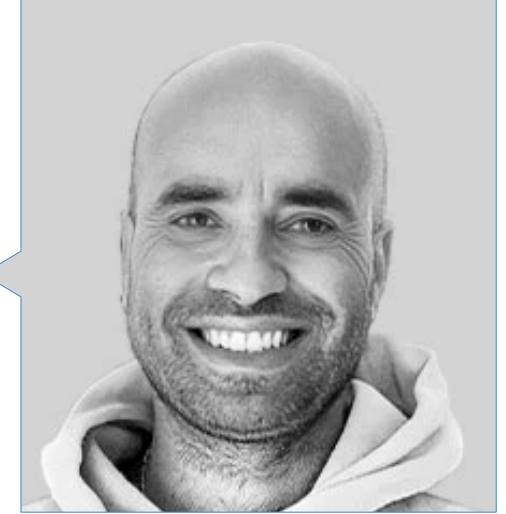
بفضل TECH ستتمكن من التعلم  
مع أفضل المحترفين في العالم"



## هيكـل الإدارة

### د. González Arganda, Sergio

- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي في نادي أتلتيكو مدريد لكرة القدم (2005-2023)
- ♦ الرئيس التنفيذي لشركة Fisio Domicilio Madrid
- ♦ محاضر في الماجستير في الإعداد البدني والتأهيل الرياضي في كرة القدم
- ♦ محاضر في شهادة الخبرة الجامعية في Pilates Clínico
- ♦ محاضر في الماجستير في الميكانيكا الحيوية والعلاج الطبيعي الرياضي
- ♦ ماجستير في تقويم العظام للجهاز الحركي من مدرسة مدريد لتقويم العظام
- ♦ ماجستير جامعي في الميكانيكا الحيوية المطبقة على تقييم الإصابات والتقنيات المتقدمة في العلاج الطبيعي
- ♦ خبير في البيلاتيس وإعادة التأهيل من قبل الاتحاد الملكي الإسباني للجماز
- ♦ خريج علاج طبيعي من جامعة كومبلاس البابوية



## الأستاذة

### أ. Valiente Serrano, Noelia

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

### أ. Longás de Jesús, Antonio

- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي في clínica Lagasca
- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي في Fisio Domicilio Madrid
- ♦ أخصائي العلاج الطبيعي في Club de Rugby Veterinaria



# الهيكل والمحتوى

تم تصميم هذه المحاضرة الجامعية وتصميمها وفقاً لأحدث الأبحاث في مجال طريقة البيلاتيس، حيث تم وضع منهج دراسي يوفر قدرًا كبيراً من المحتوى حول هذا التخصص. بهذه الطريقة، يهدف هذا المؤهل الأكاديمي إلى تقديم محتوى متقدم عن تطور هذا النشاط البدني، وعن التمارين المستخدمة للحوض كمركز ثبات وحركة للجزء الأساسي أو الميكانيكا الحيوية للعمود الفقري. كل هذا، من خلال أدوات الوسائط المتعددة التي توفر ديناميكية وجاذبية أكبر لهذا البرنامج الجامعي.







يهدف هذا المؤهل العلمي الأكاديمي إلى توفير  
محتوى متقدم عن الحوض كمركز للثبات والحركة"



## الوحدة 1. طريقة البيلاتيس

- 6.1 آليات البيلاتيس الأرضية والبيلاتيس الآلية
  - 1.6.1 أساسيات البيلاتيس الأرضية
  - 2.6.1 تطور أرضية بيلاتيس
  - 3.6.1 الأساسيات في آلات البيلاتيس
  - 4.6.1 التطور في آلات البيلاتيس
- 7.1 الأدلة العلمية
  - 1.7.1 المجلات العلمية المتعلقة بالبيلاتيس
  - 2.7.1 أطروحات الدكتوراه في البيلاتيس
  - 3.7.1 منشورات بيلاتيس
  - 4.7.1 تطبيقات البيلاتيس
- 8.1 توجهات طريقة بيلاتيس
  - 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 البيلاتيس
  - 2.9.1 المجلات
  - 3.9.1 تطور مدارس البيلاتيس
  - 4.9.1 الاستنتاجات
- 10.1 جمعيات واتحادات البيلاتيس
  - 1.10.1 التعريف
  - 2.10.1 مساهمات
  - 3.10.1 الأهداف
  - 4.10.1 برنامج الغذاء العالمي

- 1.1 جوزيف بيلاتيس
  - 1.1.1 جوزيف بيلاتيس
  - 2.1.1 الكتب والافتراضات
  - 3.1.1 تراث
  - 4.1.1 تمرين مخصص الأصل
- 2.1 خلفية عن طريقة بيلاتيس
  - 1.2.1 المراجع
  - 2.2.1 التطور
  - 3.2.1 الوضع الراهن
  - 4.2.1 الاستنتاجات
- 3.1 تطور المنهج
  - 1.3.1 التحسينات والتعديلات
  - 2.3.1 المساهمات في طريقة بيلاتيس
  - 3.3.1 البيلاتيس العلاجية
  - 4.3.1 البيلاتيس والنشاط البدني
- 4.1 طريقة بيلاتيس المبادئ
  - 1.4.1 تعريف المبادئ
  - 2.4.1 تطور المبادئ
  - 3.4.1 مستويات التقدم
  - 4.4.1 الاستنتاجات
- 5.1 البيلاتيس الكلاسيكية مقابل البيلاتيس المعاصرة/الحديثة
  - 1.5.1 النقاط الرئيسية في البيلاتيس الكلاسيكية
  - 2.5.1 تحليل البيلاتيس الحديث/الكلاسيكي
  - 3.5.1 مساهمات البيلاتيس الحديثة
  - 4.5.1 الاستنتاجات



## الوحدة 2. أساسيات طريقة بيلاتيس

- 6.2 مفصل العمود الفقري
  - 1.6.2 مراجعة تشريحية
  - 2.6.2 الميكانيكية الحيوية أعمدة
  - 3.6.2 تطبيقات في البيلاتيس
  - 4.6.2 الاستنتاجات
- 7.2 محاذاة أجزاء الجسم
  - 1.7.2 المنصب
  - 2.7.2 وضعية الجسم في البيلاتيس
  - 3.7.2 المحاذاة القطاعية
  - 4.7.2 السلاسل العضلية واللفافية
- 8.2 التكامل الوظيفي
  - 1.8.2 مفهوم التكامل الوظيفي
  - 2.8.2 الأثار المترتبة على الأنشطة المختلفة
  - 3.8.2 المهمة
  - 4.8.2 السياق
- 9.2 أساسيات البيلاتيس العلاجية
  - 1.9.2 تاريخ البيلاتيس العلاجي
  - 2.9.2 مفاهيم في البيلاتيس العلاجية
  - 3.9.2 معايير البيلاتيس العلاجية
  - 4.9.2 أمثلة على الإصابات أو الأمراض
- 10.2 البيلاتيس الكلاسيكية والبيلاتيس العلاجية
  - 1.10.2 الاختلافات بين الطريقتين
  - 2.10.2 التبرير
  - 3.10.2 التطورات
  - 4.10.2 الاستنتاجات

- 1.2 المفاهيم المختلفة للطريقة
  - 1.1.2 المفاهيم وفقاً لجوزيف بيلاتيس
  - 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 تأثيرات التنفس
  - 4.2.2 الاستنتاجات
- 3.2 الحوض كمركز للثبات والحركة
  - 1.3.2 مركز جوزيف بيلاتيس
  - 2.3.2 النواة العلمية
  - 3.3.2 الأساس التشريحي
  - 4.3.2 Core في عمليات الاسترداد
- 4.2 تنظيم حزام الكتف
  - 1.4.2 مراجعة تشريحية
  - 2.4.2 الميكانيكا الحيوية لحزام الكتف
  - 3.4.2 تطبيقات في البيلاتيس
  - 4.4.2 الاستنتاجات
- 5.2 تنظيم حركة الطرف السفلي
  - 1.5.2 مراجعة تشريحية
  - 2.5.2 الميكانيكية الحيوية للطرف السفلي
  - 3.5.2 تطبيقات في البيلاتيس
  - 4.5.2 الاستنتاجات

# 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 يرسى 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 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*.

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 مدراء المستقبل. وهذا المنهج، في طليعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصريح 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.



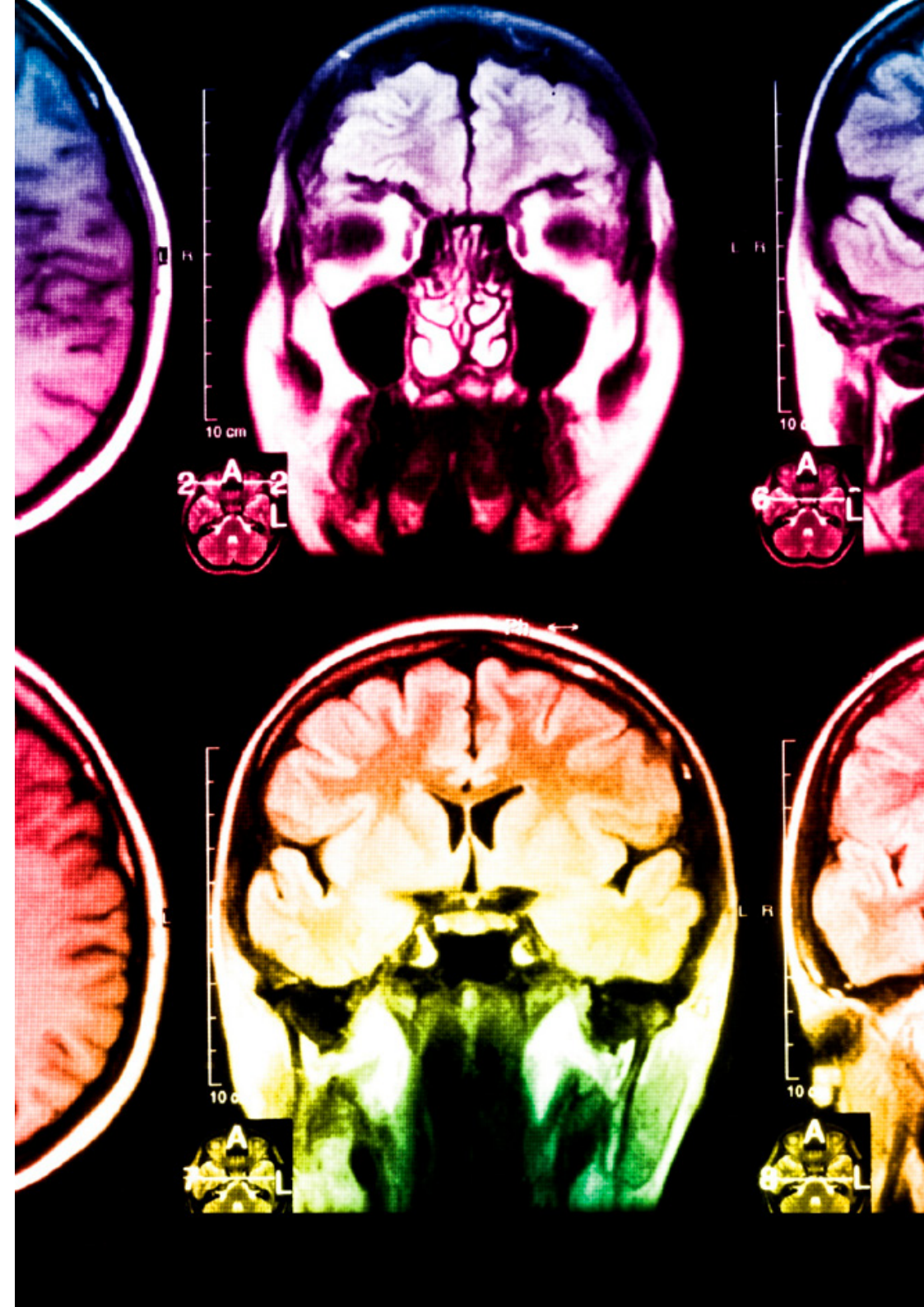


في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، 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 بالتحديد، لكي نحفظ 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 للطالب.

### 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

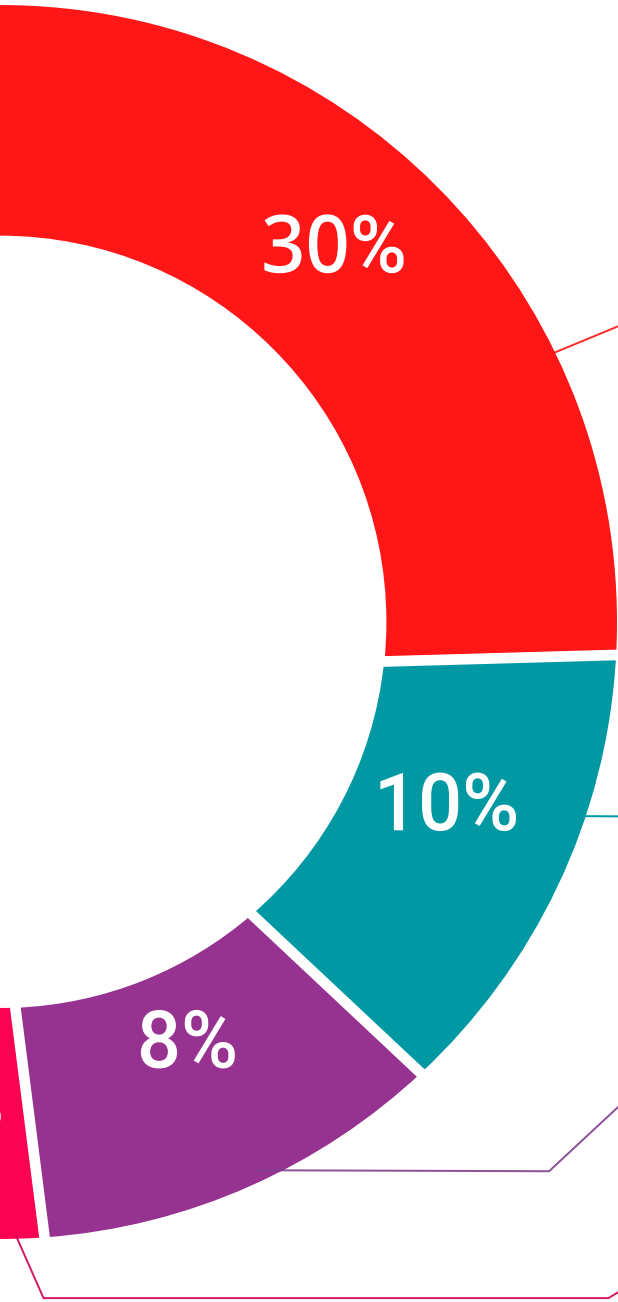


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

### 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

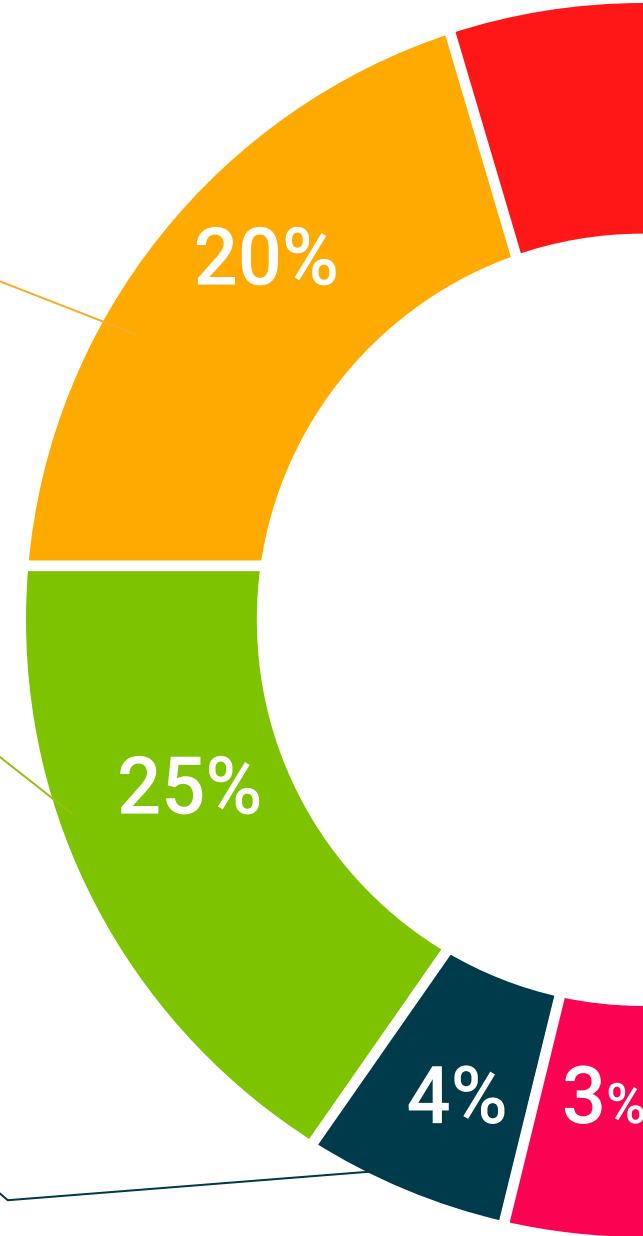
يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

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 المحاضرة الجامعية في طريقة البيلاتيس، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثاً، الحصول على مؤهل المحاضرة الجامعية الصادرة عن جامعة TECH الجامعة التكنولوجية..



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



تحتوي محاضرة جامعية في طريقة البيلاتيس بالبرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائثة في السوق. بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل المحاضرة الجامعية الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية**.

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

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في طريقة البيلاتيس

طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

مدة الدراسة: 12 أسبوع





المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

الابتكار

الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

الحاضر

الحاضر

الجودة

محاضرة جامعية

طريقة البيلاتيس

« طريقة الدراسة: عبر الإنترنت

« مدة الدراسة: 12 أسبوع

« المؤهل العلمي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: عبر الإنترنت

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

# محاضرة جامعية طريقة البيلاتيس

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

