

# شهادة الخبرة الجامعية تطبيق طريقة تمارين البيلاتس

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة  
التكنولوجية



الجامعة  
التكنولوجية **tech**

## شهادة الخبرة الجامعية تطبيق طريقة تمارين البيلاتس

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

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

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 24

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 18

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 32

# 01 المقدمة

بفضل تمارين تثبيت وتقوية العضلات العميقة التي يتم إجراؤها بطريقة تمارين البيلاتس يمكن أن تكون هذه التقنية فعالة جداً في الوقاية من الإصابات الرياضية. ولهذا السبب من المهم جداً أن يظل المدرب البدني في طبيعة أحدث التقنيات في هذا التخصص، حتى يتمكن من تقديم بديل للتمارين المعتادة. وعلى هذا المنوال، طورت TECH هذا البرنامج عبر الإنترنت بنسبة 100% والذي يوفر إمكانية تحديث نفسك فيما يتعلق بتقييم الوضعية والتمارين المحددة لكل علم أمراض بناءً على أحدث الأدلة العلمية. كل هذا مُؤهّل علمي مرّن، مع إمكانية الوصول على مدار 24 ساعة يوميًا، من أي جهاز رقمي متصل بالإنترنت.





سوف تقوم بتنفيذ طريقة تمارين البيلاتس بشكل فعال في ممارستك المهنية بفضل شهادة الخبرة الجامعية هذه لمدة 6 أشهر"



اكتسبت طريقة تمارين البيلاتس شعبية في مجال التكيف البدني وإعادة التأهيل بسبب فوائدها في تقوية العضلات وتثبيتها وتحسين وضعية الجسم والمرونة وقوة الجسم بشكل عام. لقد حفزت هذه الفوائد المدربين البدنيين على دمج هذا النشاط في جلساتهم.

وبهذا المعنى، فإن تطور الطريقة نفسها يستلزم التحديث المستمر من قبل المتخصصين. وبهذا المعنى، طورت TECH شهادة الخبرة الجامعية هذه بـ 450 ساعة تدريس تقود الخريج إلى الحصول على تحديث كامل لتطبيق طريقة تمارين البيلاتس.

هذا هو البرنامج الذي سيأقّم بدراسة الطلاب إلى التعمق أكثر في مستويات التقدم في هذا التخصص وتحليل الأنواع المختلفة من البيلاتس الموجودة بالإضافة إلى التمارين الأكثر ملاءمة لكل شخص. كل هذا بالإضافة إلى نظام إعادة التعلم القائم على تكرار المحتوى والذي سيسمح للخريج بتسيخ المفاهيم الأكثر حسماً بطريقة بسيطة.

في هذا السياق يوفر هذا المؤهل العلمي لخبر الإعداد البدني سلسلة من موارد الوسائط المتعددة مثل مقاطع الفيديو التفصيلية ودراسات الحالة الحقيقية والتي سيتم استضافتها في مكتبة افتراضية يمكن الوصول إليها من أي جهاز متصل بالإنترنت. وبالتالي، بدون فصول دراسية وجهاً لوجه أو فصول ذات جداول زمنية ثابتة يتم تقديم هذه الدرجة كخيار مثالي لجعل المسؤوليات اليومية متوافقة مع الاقتراح الأكاديمي الجيد.

تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في تطبيق طريقة تمارين البيلاتس على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائث في السوق. ومن أبرز ميزاته:

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها خبراء في العلاج الطبيعي والبيلاتس
- ♦ محتوياتها الرسومية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها تجمع المعلومات العلمية للممارسة الصحية حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التدريبات العملية حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعليم
- ♦ تركيزها الخاص على الطريقة يات المبتكرة
- ♦ دروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا الخلافية وأعمال التفكير الفردي
- ♦ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت



سوف تقوم بتوسيع معرفتك حول تطور طريقة تمارين البيلاتس وتحسيناتها وتعديلاتها ومساهماتها في مجال التدريب البدني”

سوف تتعمق أكثر، متى وأينما تريد، في مبادئ طريقة تمارين البيلاتس وتطورها ومستويات التقدم المختلفة.

سوف تستكشف بالتفصيل أحدث الأدلة العلمية التي تدعم طريقة تمارين البيلاتس وفوائدها للتحسين البدني.

سوف تتعمق في الاختلافات بين البيلاتس الكلاسيكية والحديثة، وستكتسب المهارات اللازمة لتطبيق كلا النهجين بفعالية”



يتضمن الهيكل التدريسي لهذا البرنامج من متخصصين الذين يضعون تجربتهم في القطاع ضمن هذا التدريب إلى البرنامج، بالإضافة إلى خبراء معترف بهم من المؤسسات المرموقة والجامعات الريادية.

سيسمح محتوى الوسائط المتعددة المُعد بأحدث التقنيات التعليمية إلى التعلم المهني والسياقي أي في بيئة محاكاة التي ستوفرها هذه الشهادة الجامعية من تدريب ضمن مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على المشكلات والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل الحالات المختلفة للممارسة المهنية التي تُطرح على مدار هذا البرنامج. للقيام بذلك سيحصل على مساعدة من نظام جديد من مقاطع الفيديو التفاعلية التي أعدها خبراء معترف بهم.



# 02 الأهداف

تم تصميم هذا البرنامج بهدف تزويد مدرب اللياقة البدنية بأخر المستجدات حول تطبيق طريقة تمارين البيلاتس. بهذه الطريقة ستتاح للأخصائي الفرصة لدمج طريقة التمرين وإعادة التأهيل هذه في ممارساته اليومية مع الاستفادة من الفوائد التي يقدمها في تحسين الحركة وقوة العضلات ووضعيات الجسم والوظيفة البدنية بشكل عام. سيتم تحقيق كل هذا بفضل البرنامج الذي يوفر المرونة اللازمة حتى يتمكن المحترف من تنسيق أنشطته اليومية مع تحديثها.



ستسمح لك دراسات الحالة التي يقدمها فريق التدريس في هذه الدرجة  
بمواكبة طرق البيلاتس المختلفة الموجودة"



## الأهداف العامة



- ♦ تعزيز المعرفة والمهارات المهنية في ممارسة وتعليم تمارين طريقة تمارين البيلاتس على الأرض على آلات مختلفة ومع الأدوات
- ♦ التمييز بين تطبيقات تمارين البيلاتس والتعديلات التي يجب إجراؤها لكل مريض
- ♦ إنشاء بروتوكول تمارين يتكيف مع الأعراض وعلم الأمراض لكل مريض
- ♦ تحديد التقدم والتراجع في التمارين بناءً على المراحل المختلفة في عملية التعافي من الإصابة
- ♦ تجنب التمارين المحظورة بناءً على التقييم السابق الذي تم إجراؤه للمرضى والعملاء
- ♦ التعامل بشكل متعمق مع الأجهزة المستخدمة في طريقة تمارين البيلاتس
- ♦ توفير المعلومات اللازمة لتمكين من البحث عن معلومات علمية ومحدثة عن علاجات البيلاتس المطبقة على الأمراض المختلفة
- ♦ تحليل احتياجات وتحسينات معدات البيلاتس في المساحة العلاجية المخصصة لممارسة البيلاتس
- ♦ تطوير الإجراءات التي تعمل على تحسين فعالية تمارين البيلاتس بناءً على مبادئ الطريقة
- ♦ تطبيق التمارين على أساس طريقة تمارين البيلاتس بشكل صحيح وتحليلي
- ♦ تحليل التغيرات الفسيولوجية والوضعية التي تؤثر على المرأة الحامل
- ♦ تصميم تمارين ملائمة للمرأة أثناء فترة الحمل وحتى الولادة
- ♦ وصف تطبيق طريقة تمارين البيلاتس على الرياضيين رفيعي المستوى

### الأهداف المحددة



#### الوحدة 1. طريقة تمارين البيلاتس

- ♦ التعمق في خلفية بيلاتس
- ♦ التعمق في تاريخ تمارين بيلاتس
- ♦ شرح منهجية البيلاتس

#### الوحدة 2. أساسيات طريقة تمارين البيلاتس

- ♦ التعمق في أساسيات تمارين بيلاتس
- ♦ تحديد التمارين الأكثر صلة
- ♦ شرح أوضاع البيلاتس التي يجب تجنبها

#### الوحدة 3. المنهجية في ممارسة طريقة تمارين البيلاتس

- ♦ تنظيم الجلسات بناءً على طريقة تمارين البيلاتس
- ♦ تحديد أنواع الجلسات بناءً على طريقة تمارين البيلاتس
- ♦ الخوض في الخلافات وتطبيق طريقة تمارين البيلاتس بشكل جيد

سوف تقوم بتنفيذ أنواع مختلفة من التنفس في ممارسات  
التدريب البدني الخاصة بك لتحسين إعداد الرياضيين"



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

قامت TECH باختيار فريق من المتخصصين المتميزين في مجالات العلاج الطبيعي. بهذه الطريقة، سيكون لدى المحترفين إمكانية الوصول إلى برنامج صممه خبراء في هذا المجال ومراجع في طريقة تمارين البيلاتس. وبهذا المعنى، سيوفر هذا المؤهل العلمي الجامعي للمدرب البدني تجربة تحديث فريدة من نوعها مع كبار الخبراء. بالإضافة إلى ذلك، ونظرًا لقربهم منك سيكونون قادرين على حل أي أسئلة قد تنشأ خلال دراسة هذا المؤهل العلمي.



لقد اختارت *TECH* أفضل المتخصصين في طريقة تمارين البيلاتس، والذين ستتعلم معهم في الجوهر كمساعد في عمليات التعافي من الإصابات ”



## 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

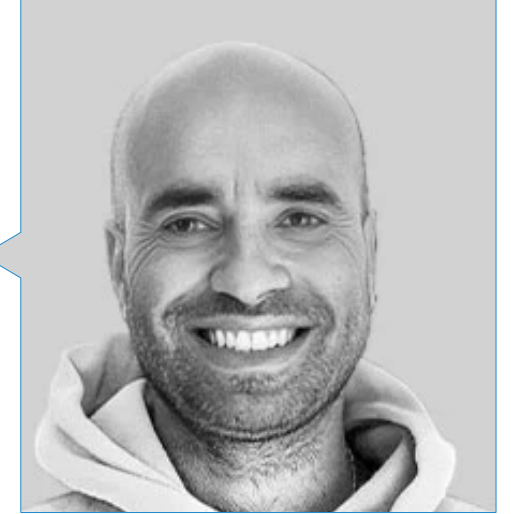
- ♦ مدير مركز الطب الرياضي في عيادة Mayo بالولايات المتحدة
- ♦ طبيب استشاري في رابطة لاعبي الهوكي الوطني، الولايات المتحدة
- ♦ طبيب في عيادة Mayo، الولايات المتحدة
- ♦ عضو العيادة الأولمبية في دورة الألعاب الأولمبية الشتوية (2002)، Salt Lake City
- ♦ أخصائي في الطب الرياضي واللياقة البدنية وتدريب القوة وتدريب الاستقرار
- ♦ معتمد من المجلس الأمريكي للطب الطبيعي وإعادة التأهيل
- ♦ مدرر 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"



أ. González Arganda, Sergio

- ♦ أخصائي علاج طبيعي في نادي Atlético de Madrid لكرة القدم
- ♦ الرئيس التنفيذي في مركز Fisio Domicilio Madrid
- ♦ مدرس في ماجستير الإعداد البدني والتأهيل الرياضي في كرة القدم
- ♦ مدرس خبير في جامعة بيلاتيس السريرية
- ♦ مدرس في ماجستير الميكانيكية الحيوية والعلاج الطبيعي الرياضي
- ♦ حاصل على ماجستير في العظام في الجهاز الحركي من مدرسة العظام في مدريد
- ♦ خبير في إعادة تأهيل البيلاتس من قبل الاتحاد الملكي الإسباني للجمباز
- ♦ حاصل على ماجستير في الميكانيكية الحيوية المطبقة على تقييم الأضرار والتقنيات المتقدمة في العلاج الطبيعي
- ♦ خريج في العلاج الطبيعي من جامعة Pontificia de Comillas







# الهيكل والمحتوى

تم تصميم شهادة الخبرة الجامعية هذه في تطبيق طريقة تمارين البيلاتس للمدربين البدنيين المهتمين بمواكبة التطورات في هذا المجال. بهذه الطريقة، أثناء تطوير البرنامج، سيتلقى المحترفون تحديثاً كاملاً حول تنظيم الجلسات والأنواع المختلفة الموجودة. سوف نتعمق أيضاً في أنواع التنفس المختلفة أو أهمية القلب بالنسبة للحوض. كل هذا أيضاً بأدوات تعليمية تعتمد على أقراص الوسائط المتعددة والقراءات المتخصصة ودراسات الحالة.



باستخدام طريقة إعادة التعلم المعروفة بـ *Relearning*، سوف تكتشف  
طريقة أبسط وأكثر فعالية لاستيعاب المفاهيم المعقدة في وقت أقل”



الوحدة 1. طريقة تمارين البيلاتس

- 8.1 المبادئ التوجيهية لطريقة تمارين البيلاتس
  - 1.8.1 الاتجاهات الوطنية
  - 2.8.1 الاتجاهات الدولية
  - 3.8.1 تحليل الاتجاهات
  - 4.8.1 الخلاصة
- 9.1 المدارس
  - 1.9.1 مدارس تدريب البيلاتس
  - 2.9.1 المجلات
  - 3.9.1 تطور مدرسة البيلاتس
  - 4.9.1 الخلاصة
- 10.1 جمعيات واتحادات البيلاتس
  - 1.10.1 تعاريف
  - 2.10.1 المساهمات
  - 3.10.1 الأهداف
  - 4.10.1 الموقف الإيجابي للعقل

الوحدة 2. أساسيات طريقة تمارين البيلاتس

- 1.2 المفاهيم المختلفة حول الطريقة
  - 1.1.2 المفاهيم وفقا ل Joseph Pilates
  - 2.1.2 تطور المفاهيم
  - 3.1.2 الأجيال اللاحقة
  - 4.1.2 الخلاصة
- 2.2 التنفس
  - 1.2.2 أنواع التنفس المختلفة
  - 2.2.2 تحليل نوع التنفس
  - 3.2.2 آثار التنفس
  - 4.2.2 الخلاصة
- 3.2 الحوض كمرکز للاستقرار والحركة
  - 1.3.2 الجوهر ل Joseph Pilates
  - 2.3.2 الجوهر العلمي
  - 3.3.2 الأساس التشريحي
  - 4.3.2 الجوهر في عمليات الاسترداد

- 1.1 Joseph Pilates
  - 1.1.1 Joseph Pilates
  - 2.1.1 الكتب والفرضيات
  - 3.1.1 الموروثات
  - 4.1.1 أصل الممارسة المخصصة
- 2.1 خلفية عن طريقة تمارين البيلاتس
  - 1.2.1 المراجع
  - 2.2.1 التطور
  - 3.2.1 الوضع الراهن
  - 4.2.1 الخلاصة
- 3.1 تطور الأسلوب
  - 1.3.1 التحسينات والتعديلات
  - 2.3.1 مساهمات في طريقة بيلاتس
  - 3.3.1 البيلاتس العلاجية
  - 4.3.1 البيلاتس والنشاط البدني
- 4.1 مبادئ طريقة تمارين البيلاتس
  - 1.4.1 تعريف المبادئ
  - 2.4.1 تطور المبادئ
  - 3.4.1 مستويات التقدم
  - 4.4.1 الخلاصة
- 5.1 البيلاتس الكلاسيكية ضد المعاصرة/الحدیثة
  - 1.5.1 النقاط الرئيسية في البيلاتس الكلاسيكية
  - 2.5.1 تحليل البيلاتس الحديث/الكلاسيكي
  - 3.5.1 مساهمات البيلاتس الحديثة
  - 4.5.1 الخلاصة
- 6.1 البيلاتس الأرضي وآلات البيلاتس
  - 1.6.1 أساسيات البيلاتس الأرضي
  - 2.6.1 تطور البيلاتس الأرضي
  - 3.6.1 أساسيات في آلات البيلاتس
  - 4.6.1 التطور في آلات 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

الوحدة 3. المنهجية في ممارسة طريقة تمارين البيلاتس

- 1.3. الجلسة الأولى
  - 1.1.3. مساعدة مبدئية
  - 2.1.3. الموافقة المستنيرة
  - 3.1.3. الكلمات والأوامر المتعلقة بالبيلاتس
  - 4.1.3. البدء في طريقة تمارين البيلاتس
- 2.3. التقييم الأولي
  - 1.2.3. التقييم الوضعي
  - 2.2.3. تقييم المرونة
  - 3.2.3. التقييم التنسيقي
  - 4.2.3. التخطيط للجلسة. ورقة البيلاتس
- 3.3. فئة البيلاتس
  - 1.3.3. التدريبات الأولى
  - 2.3.3. المجموعات الطلابية
  - 3.3.3. تحديد المواقع والصوت والتصحيحات
  - 4.3.3. استراحة
- 4.3. الطلاب - المرضى
  - 1.4.3. تصنيف طلاب البيلاتس
  - 2.4.3. الالتزام الشخصي
  - 3.4.3. أهداف الطالب
  - 4.4.3. اختيار الأسلوب
- 5.3. التقدم والتراجع في التمارين
  - 1.5.3. مقدمة عن التقدم والانحدارات
  - 2.5.3. التطورات
  - 3.5.3. التراجعات
  - 4.5.3. تطور العلاج
- 6.3. البروتوكول العام
  - 1.6.3. البروتوكول الأساسي المعمم
  - 2.6.3. احترام أساسيات البيلاتس
  - 3.6.3. تحليل البروتوكول
  - 4.6.3. وظائف البروتوكول
- 7.3. مؤشرات التدريبات
  - 1.7.3. خصائص الموقف الأولي
  - 2.7.3. موانع التمارين
  - 3.7.3. المساعدات اللفظية واللمسية
  - 4.7.3. برمجة الفصل

- 4.2. تنظيم حزام الكتف
  - 1.4.2. مراجعة تشريحية
  - 2.4.2. الميكانيك الحيوي لحزام الكتف
  - 3.4.2. تطبيقات البيلاتس
  - 4.4.2. الخلاصة
- 5.2. تنظيم حركة الطرف السفلي
  - 1.5.2. مراجعة تشريحية
  - 2.5.2. الميكانيك الحيوي للطرف السفلي
  - 3.5.2. تطبيقات البيلاتس
  - 4.5.2. الخلاصة
- 6.2. مفصل العمود الفقري
  - 1.6.2. مراجعة تشريحية
  - 2.6.2. الميكانيك الحيوي في العمود الفقري
  - 3.6.2. تطبيقات البيلاتس
  - 4.6.2. الخلاصة
- 7.2. توافقات أجزاء الجسم
  - 1.7.2. الوضعية
  - 2.7.2. الوضعية في البيلاتس
  - 3.7.2. التوافقات القطاعية
  - 4.7.2. السلاسل العضلية واللفافية
- 8.2. التكامل الوظيفي
  - 1.8.2. مفهوم التكامل الوظيفي
  - 2.8.2. الآثار المترتبة على الأنشطة المختلفة
  - 3.8.2. الواجب المنزلي
  - 4.8.2. السياق
- 9.2. أساسيات البيلاتس العلاجية
  - 1.9.2. تاريخ البيلاتس العلاجي
  - 2.9.2. مفاهيم في البيلاتس العلاجية
  - 3.9.2. معايير في البيلاتس العلاجي
  - 4.9.2. أمثلة على الإصابات أو الأمراض
- 10.2. البيلاتس الكلاسيكي والبيلاتس العلاجي
  - 1.10.2. الاختلافات بين كلتا الطريقتين
  - 2.10.2. التبرير
  - 3.10.2. التعاقب
  - 4.10.2. الخلاصة

8.3. المعلم/المراقب

1.8.3. تحليل الطالب

2.8.3. أنواع المعلمين

3.8.3. توليد البيئة الملائمة

4.8.3. متابعة الطالب

9.3. البرنامج الأساسي

1.9.3. بيلاتيس للمبتدئين

2.9.3. بيلاتيس لوسائل الإعلام

3.9.3. بيلاتيس للخبراء

4.9.3. تمارين البيلاتس الاحترافية

10.3. برامج استوديو البيلاتس

1.10.3. البرنامج الرئيسي لاستوديو بيلاتيس

2.10.3. تطبيق البيلاتس

3.10.3. أحدث التقنيات في استوديو البيلاتس

4.10.3. أهم التطورات في دراسة البيلاتس



سوف تتعمق في تطورات وتراجعات التمارين  
المطبقة في البيلاتس وتطور العلاج”



# 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 يربي 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 الإنترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الإنترنت 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 مدرء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

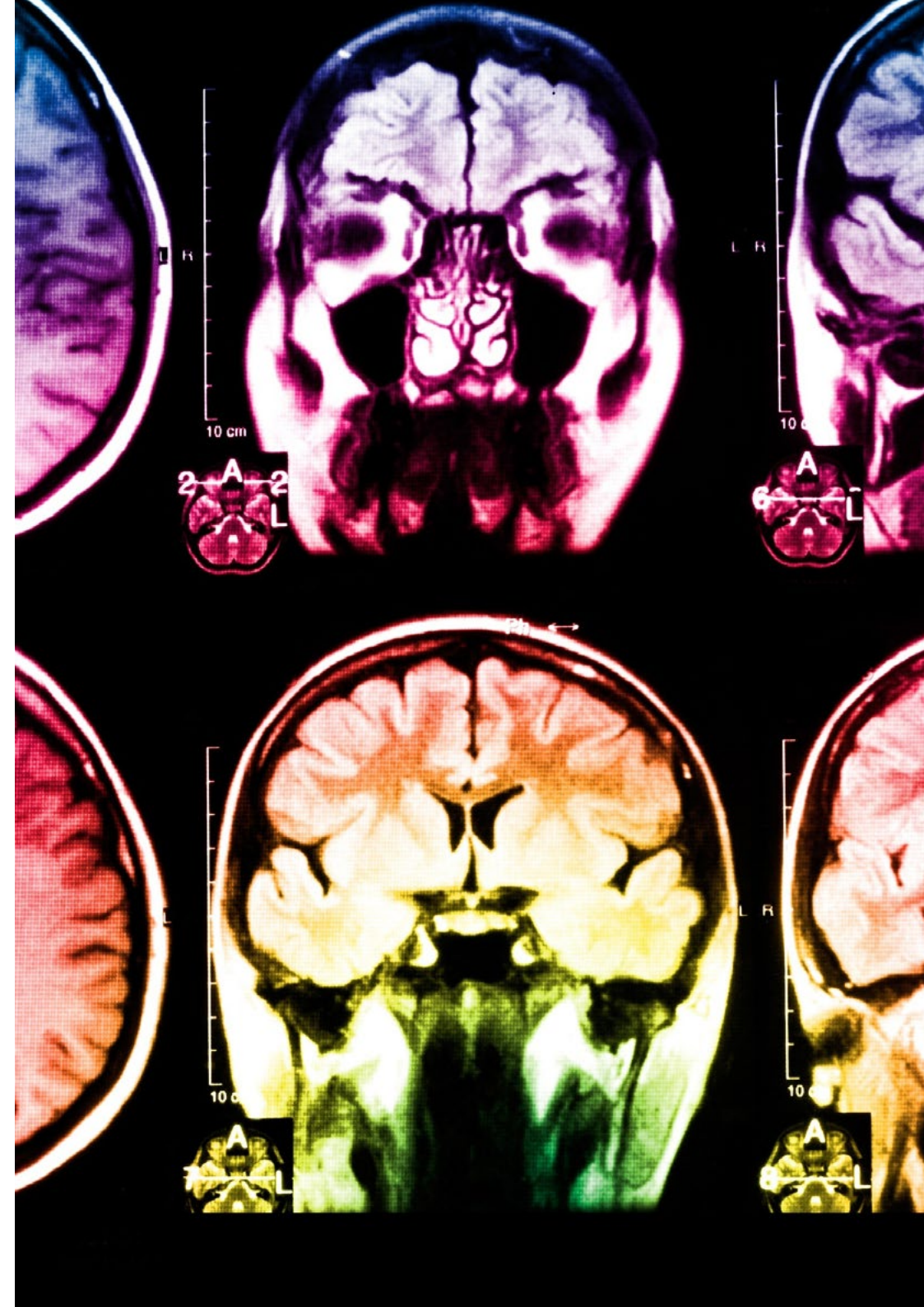
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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.

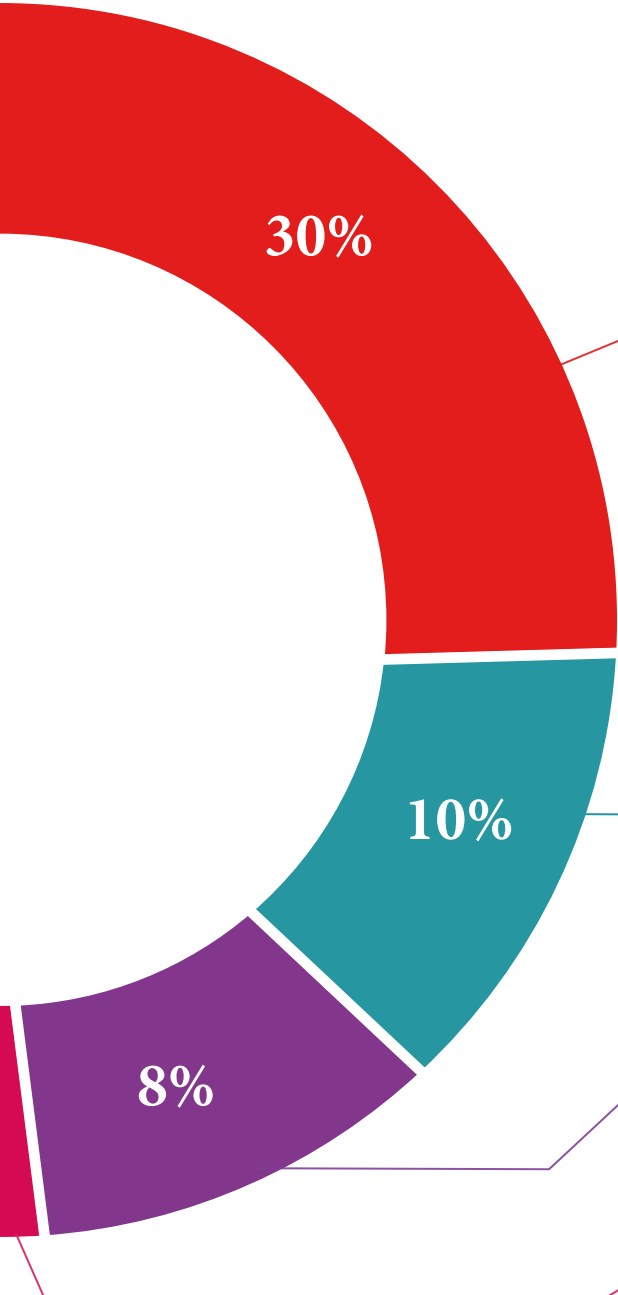
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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 بالمخ، لكي نحتفظ 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 للطلاب.

#### 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.



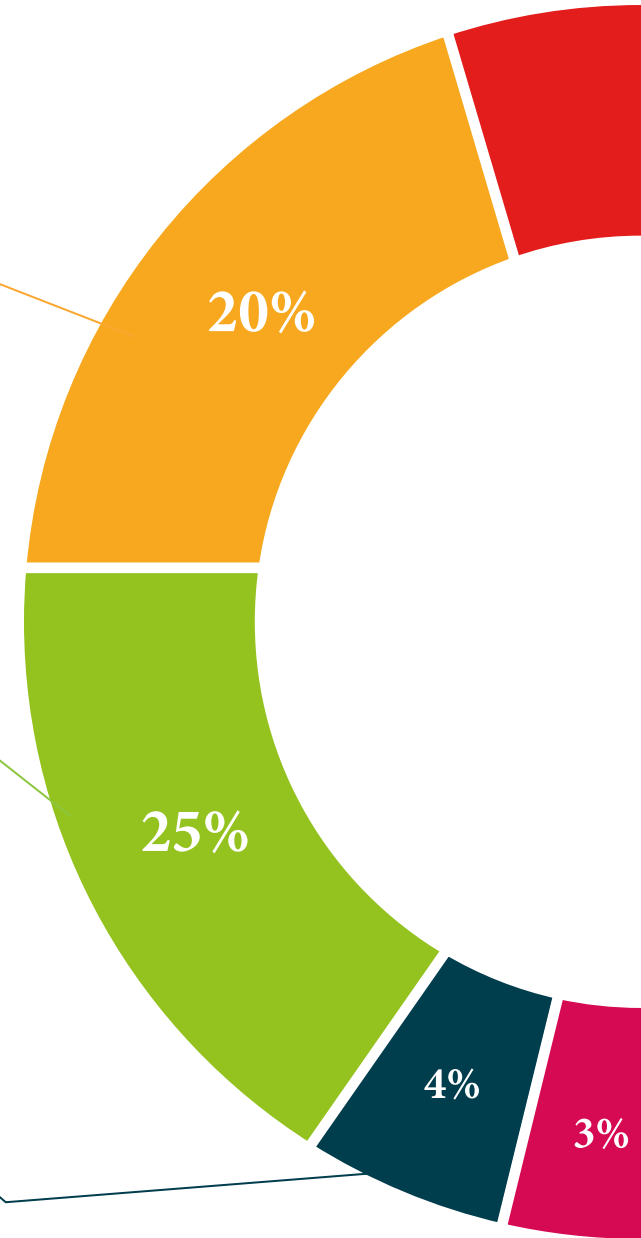
#### ملخصات تفاعلية

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 شهادة الخبرة الجامعية في تطبيق طريقة تمارين البيلاتس بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثًا، والحصول على شهادة اجتياز شهادة الخبرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.





أكمل هذا البرنامج بنجاح وحصل على مؤهلاتك الجامعية دون  
الحاجة إلى السفر أو ملء الأوراق الشاقة "



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في تطبيق طريقة تمارين البيلاتس على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائثا في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل شهادة الخبرة الجامعية ذا الصلة 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: شهادة الخبرة الجامعية في تطبيق طريقة تمارين البيلاتس

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 450 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الرعاية

الحاضر

الجودة

الابتكار

شهادة الخبرة الجامعية

تطبيق طريقة تمارين البيلاتس

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

# شهادة الخبرة الجامعية تطبيق طريقة تمارين البيلاتس

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

