

شهادة الخبرة الجامعية

مدرب البيلاتس

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية



الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

مدرب البيلاتس

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-pilates-instructor

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

تطور رياضة البيلاتس ودمجها في المنشآت الرياضية المختلفة والصحة اتسعت شعبيتها، خاصة بالنظر إلى فوائدها عند النساء الحوامل ومرضى الأعصاب. لهذا السبب، يقرر المزيد والمزيد من محترفي الرياضة توسيع مجال عملهم والتخصص في هذه الطريقة. لهذا السبب، قامت TECH بتطوير هذه الشهادة عبر الإنترنت بنسبة 100% والتي تقود الخريج إلى إكمال تحديث كامل لهذا النشاط البدني وتحسين المعدات المستخدمة ونهج التعامل مع الأمراض المختلفة مع تمارين مختلفة، ومؤشراتها وموانعها. كل هذا، مع موارد تعليمية عالية الجودة، يمكن الوصول إليها على مدار 24 ساعة يوميًا، من أي جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت.

مع *TECH*، سوف تقوم بتحديث مهاراتك كمدرّب بيلايس وتقنياتك وتمارينك الأكثر
فعالية للتدريب البدني المناسب"



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في مدرب البيلاتس على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدثا في السوق. ومن أبرز ميزات:

- ♦ 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 الخلفية وأعمال التفكير الفردي
- ♦ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

في مجال علوم الرياضة كان هناك اهتمام متزايد بدور البيلاتس كأداة فعالة لتحسين صحة ورفاهية النساء الحوامل والمرضى الذين يعانون من أمراض العضلات والعظام. لهذا السبب تصبح شخصية مدرب البيلاتس عنصراً أساسياً لمعالجة المشكلات المختلفة من النظام الذي تم تعزيزه بمرور الوقت.

وبهذه الطريقة سيتمكن المدرب البدني المحدث في التقنيات التي يستخدمها مدبرو البيلاتس من تكييف تمارين محددة للنساء الحوامل أو تكييف كل منها مع الرياضيين في عملية التعافي من الإصابات. وفي هذا السياق، قامت TECH بتطوير شهادة الخبرة الجامعية هذه المصمم ليضمن للمتخصصين تحديثاً كاملاً في مجال تدريب البيلاتس.

ومن هذا المنطلق، يتم تقديم تحديث شامل عن التمارين المثالية لكل مرحلة من مراحل الحمل، وكذلك عن التغيرات التي تطرأ على استاتيكا الجسم خلال هذه الفترة. بالإضافة إلى ذلك، سيتم تناول المشاكل الأكثر شيوعاً التي قد تنشأ أثناء الحمل مع الإشارة إلى التمارين الموصى بها وموانع الاستعمال ذات الصلة للحصول على رعاية آمنة وفعالة. وبالمثل، سوف تقوم بتوسيع معرفتك في أمراض الجهاز العصبي وعلاقتها بتنفيذ البيلاتس.

وبالمثل، يتم تقديم هذا المؤهل العلمي عبر الإنترنت بنسبة 100%، مما سيسمح للمختص بالتحديث دون ترك أنشطته اليومية جانباً، حيث لن يضطر إلى التكيف مع جدول زمني صارم. وبالمثل، يتم دمج هذه المنهجية التي تطبقها TECH مع نظام إعادة التعلم المعروف بـ *Relearning* والذي سيضمن لك تذكر المفاهيم بطريقة أسهل وأكثر كفاءة. كل هذا ممكناً في مكتبة افتراضية يمكن للطلاب الوصول إليها دون قيود زمنية.

سوف تتعمق في أمراض الجهاز العصبي وتطبيق فوائد البيلاتس في معالجة الأمراض



ستتقن في ممارستك المهنية التمارين المحددة للثلث الثالث من الحمل أثناء الحمل.

مع هذا البرنامج، سوف تتعمق في مرحلة التمدد والطرود من الحمل والتمارين المناسبة للممارسة الجيدة خلال هذه العملية.

ستقوم بإجراء تقييمات واختبارات ومقاييس القوة في الأمراض العصبية من أجل تنفيذ التمارين المناسبة في البيلاتس”



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 الرياضية.

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

الغرض من هذا البرنامج ليس أكثر من تحديث معرفة المدرب البدني حول التقنيات التي يستخدمها مدرب البيلاتس. وبهذا المعنى، ستسمح لك خطة الدراسة هذه بالتعمق في التمارين المحددة لكل مرحلة من مراحل الحمل وتحديد التغييرات الرئيسية لكل مرض ومواجهتها من خلال التمارين القائمة على هذا الانضباط البدني. ولهذا السبب، لتحقيق هذا الهدف، أنشأت TECH شهادة الخبرة الجامعية هذه التي توفر للمتخصص إمكانية الوصول إلى محتواه في أي وقت ومكان ومن جهاز رقمي متصل بالإنترنت.

سوف تعالج سلس البول بشكل فعال من خلال تطبيق
تقنيات البيلاتس الأكثر دقة "



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 لتنمك 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 ريفعي المستوى



الأهداف المحددة



الوحدة 1. البيلاتس أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة

- ♦ التمييز بين مراحل الحمل المختلفة
- ♦ تحديد تمارين محددة لكل مرحلة
- ♦ إرشاد المرأة أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة

الوحدة 2. علم الأمراض العامة وعلاجها بالبيلاتس

- ♦ الخصائص الرئيسية لكل الأمراض
- ♦ التعرف على التعديلات الرئيسية لكل الأمراض
- ♦ معالجة التعديلات من خلال التمارين المعتمدة على طريقة تمارين البيلاتس

الوحدة 3. صالة البيلاتس الرياضية

- ♦ وصف المساحة التي يتم فيها أداء البيلاتس
- ♦ التوعية بألات ممارسة البيلاتس
- ♦ تقديم بروتوكولات التمرين والتقدم

سوف تقوم بدمج آلات البيلاتس المتخصصة مثل *Reformer* و *Cadillac* والطق المرن في تدريبك البدني”



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

اختارت TECH لهذا المؤهل العلمي متخصصين متميزين في مجالات العلاج الطبيعي مع مهنة موحدة في مجال طريقة تمارين البيلاتس. وبالتالي ستتاح للمدربين البدنيين الفرصة للوصول إلى برنامج شامل أنشأه مختصون حقيقيون ذوي خبرة في هذا المجال. وبهذه الطريقة تقدم المؤسسة للمتخصصين تجربة تحديث فريدة من نوعها مع كبار المتخصصين في هذا المجال، الذين قاموا بتطوير طريقة دراسي معلومات حديثة وأقصى قدر من الدقة العلمية.



سوف تستمتع بأفضل فريق تعليمي متخصص في طريقة تمارين البيلاتس والذي سيتم من خلاله إطلاعك على كيفية منع الأخطاء عند استخدام الآلات في هذا التخصص"



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

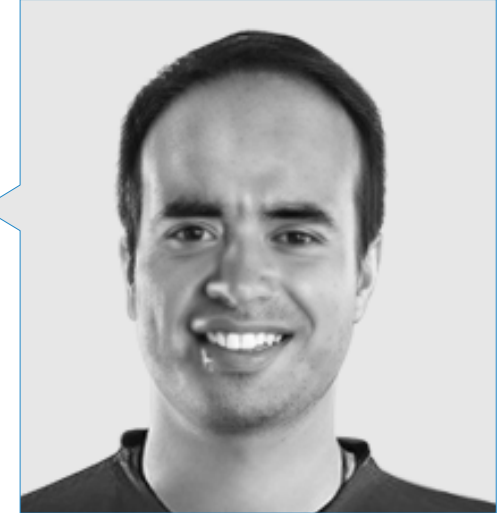
بفضل TECH، يمكنك التعلم من
أفضل المحترفين في العالم"



هيكـل الإدارة

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 للجماز
- ♦ حاصل على ماجستير في الميكانيكية الحيوية المطبقة على تقييم الأضرار والتقنيات المتقدمة في العلاج الطبيعي
- ♦ خريج في العلاج الطبيعي من جامعة Pontificia de Comillas



ذات اسألأ

أ. Parra Nebreda, Virginia

- ♦ أخصائية علاج طبيعي لقاع الحوض في مؤسسة التصلب المتعدد في مدريد
- ♦ أخصائية علاج طبيعي لقاع الحوض في عيادة Letfisis
- ♦ أخصائية علاج طبيعي في دار التمريض Orpea
- ♦ حاصلة على ماجستير في العلاج الطبيعي في طب الحوض في جامعة Castilla-la Mancha
- ♦ مدربة وظيفية بالموجات فوق الصوتية في العلاج الطبيعي لقاع الحوض عند الرجال والنساء ضمن تدريبات FISIOMEDIT
- ♦ مدربة على علاج انخفاض الضغط في مركز اللياقة البدنية ذات الضغط المنخفض
- ♦ حاصلة على شهادة في العلاج الطبيعي من جامعة Complutense بمدريد

أ. García Ibáñez, Marina

- ♦ أخصائية علاج طبيعي في للعلاجات المنزلية في طب الأطفال والبالغين المصابين بأمراض عصبية
- ♦ أخصائية علاج طبيعي في مؤسسة التصلب المتعدد في مدريد
- ♦ أخصائية علاج طبيعي وأخصائية نفسية في Clínica Kinés
- ♦ أخصائية علاج طبيعي في عيادة San Nicolás
- ♦ حاصلة على ماجستير في العلاج الطبيعي العصبي: تقنيات التقييم والعلاج في الجامعة الأوروبية بمدريد
- ♦ خبرة في العلاج الطبيعي العصبي في الجامعة الأوروبية بمدريد
- ♦ شهادة في علم النفس من الجامعة الوطنية للتعليم عن بعد (UNED)



الهيكل والمحتوى

بفضل هذا المؤهل، سيكون محترف اللياقة البدنية على دراية بالإجراءات والممارسات والمعدات المستخدمة في الجلسات التي ينفذها مدرب البيلاتس. وبالمثل، سيتم تصميم الطريقة خصيصًا لمعالجة حالات النساء الحوامل وصعوبات ما قبل الولادة وبعدها والأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عصبية. بالإضافة إلى ذلك يقدم البرنامج سلسلة من موارد الوسائط المتعددة المبتكرة مثل مقاطع الفيديو المركزة ودراسات الحالة الحقيقية والتي ستكون في مكتبة افتراضية يمكن الوصول إليها دون قيود 7 أيام في الأسبوع 24 ساعة في اليوم.



باستخدام طريقة إعادة التعلم المعروفة بـ *Relearning*، ستتمكن من تعزيز المفاهيم التي تمت تغطيتها دون الحاجة إلى استثمار ساعات طويلة في عملية التحديث هذه"



الوحدة 1. الركائز أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة

1.1 أول ثلاث شهور

- 1.1.1 التغيرات في الربع الأول
- 2.1.1 الفوائد والأهداف
- 3.1.1 التمارين الموضحة
- 4.1.1 المضاعفات الدوائية

2.1 الربع الثاني

- 1.2.1 التغيرات في الربع الثاني
- 2.2.1 الفوائد والأهداف
- 3.2.1 التمارين الموضحة
- 4.2.1 المضاعفات الدوائية

3.1 الربع الثالث

- 1.3.1 التغيرات في الربع الثالث
- 2.3.1 الفوائد والأهداف
- 3.3.1 التمارين الموضحة
- 4.3.1 المضاعفات الدوائية

4.1 الولاة

- 1.4.1 مرحلة التوسيع والطرء
- 2.4.1 الفوائد والأهداف
- 3.4.1 التوصيات
- 4.4.1 المضاعفات الدوائية

5.1 ما بعد الولادة مباشرة

- 1.5.1 التعافي وما بعد الولادة
- 2.5.1 الفوائد والأهداف
- 3.5.1 التمارين الموضحة
- 4.5.1 المضاعفات الدوائية

6.1 سلس البول وقاع الحوض

- 1.6.1 علم التشريح المعني
- 2.6.1 الفيزيولوجيا المرضية
- 3.6.1 التمارين الموضحة
- 4.6.1 المضاعفات الدوائية

7.1 مشاكل الحمل والنهـج من خلال طريقة تمارين البيلاتس

- 1.7.1 تغيير الجسم ثابت
- 2.7.1 مشاكل متكررة
- 3.7.1 التمارين الموضحة
- 4.7.1 المضاعفات الدوائية

8.1 التحضير للحمل

- 1.8.1 فوائد الإعداد البدني أثناء بحث الحمل
- 2.8.1 النشاط البدني الموصى به
- 3.8.1 التمارين الموضحة في الحمل الأول
- 4.8.1 الاستعداد أثناء البحث للمرة الثانية واللاحقة

9.1 أواخر ما بعد الولادة

- 1.9.1 التغيرات التشريحية طويلة المدى
- 2.9.1 الاستعداد للعودة إلى النشاط البدني
- 3.9.1 التمارين الموضحة
- 4.9.1 المضاعفات الدوائية

10.1 تغيرات ما بعد الولادة

- 1.10.1 انفراق البطن
- 2.10.1 هبوط تغيرات الحوض الساكنة
- 3.10.1 تغيرات في عضلات البطن العميقة
- 4.10.1 مؤشرات وموانع في العملية القيصرية

الوحدة 2. علم الأمراض العامة وعلاجها بالبيلاتس

1.2 الجهاز العصبي

- 1.1.2 الجهاز العصبي المركزي
- 2.1.2 الجهاز العصبي المحيطي
- 3.1.2 وصف موجز للمسارات العصبية
- 4.1.2 فوائد البيلاتس في علم الأمراض العصبية

2.2 التركيز على التقييم العصبي على البيلاتس

- 1.2.2 السيرة المرضية
- 2.2.2 تقييم القوة والنترة
- 3.2.2 تقييم الحساسية
- 4.2.2 الاختبار والمقاييس

الوحدة 3. صالة الألعاب الرياضية / استوديو البيلاتس

- 9.2 هشاشة العظام
 - 1.9.2 وصف علم الأمراض
 - 2.9.2 تقييم قدرات المريض
 - 3.9.2 التمارين الموضحة
 - 4.9.2 التمارين المحظورة
- 10.2 مشاكل قاع الحوض: سلس البول
 - 1.10.2 وصف علم الأمراض
 - 2.10.2 حدوث وانتشار
 - 3.10.2 التمارين الموضحة
 - 4.10.2 التمارين المحظورة
- 1.3 المُصلح
 - 1.1.3 مقدمة عن المُصلح
 - 2.1.3 فوائد المُصلح
 - 3.1.3 التدريبات الرئيسية في المُصلح
 - 4.1.3 الأخطاء الرئيسية في المُصلح
- 2.3 مشاكل قاع الحوض: سلس البول
 - 1.2.3 مقدمة إلى Cadillac
 - 2.2.3 فوائد Cadillac
 - 3.2.3 التدريبات الرئيسية في Cadillac
 - 4.2.3 الأخطاء الرئيسية في Cadillac
- 3.3 الكرسي
 - 1.3.3 مقدمة في الكرسي
 - 2.3.3 فوائد الكرسي
 - 3.3.3 التمارين الرئيسية في الكرسي
 - 4.3.3 الأخطاء الرئيسية في الكرسي
- 4.3 الريميل
 - 1.4.3 مقدمة في الريميل
 - 2.4.3 فوائد الريميل
 - 3.4.3 التدريبات الرئيسية في الريميل
 - 4.4.3 الأخطاء الرئيسية في الريميل

- 3.2 الأمراض العصبية الأكثر انتشارا والأدلة العلمية في البيلاتس
 - 1.3.2 وصف مختصر للأمراض
 - 2.3.2 المبادئ الأساسية للبيلاتس في علم الأمراض العصبية
 - 3.3.2 التكيف مع وضعيات البيلاتس
 - 4.3.2 التكيف مع تمارين البيلاتس
- 4.2 التصلب المتعدد
 - 1.4.2 وصف علم الأمراض
 - 2.4.2 تقييم قدرات المريض
 - 3.4.2 التكيف مع تمارين البيلاتس الأرضية
 - 4.4.2 تكيف تمارين البيلاتس مع العناصر
- 5.2 سكتة دماغية
 - 1.5.2 وصف علم الأمراض
 - 2.5.2 تقييم قدرات المريض
 - 3.5.2 التكيف مع تمارين البيلاتس الأرضية
 - 4.5.2 تكيف تمارين البيلاتس مع العناصر
- 6.2 مرض باركنسون
 - 1.6.2 وصف علم الأمراض
 - 2.6.2 تقييم قدرات المريض
 - 3.6.2 التكيف مع تمارين البيلاتس الأرضية
 - 4.6.2 تكيف تمارين البيلاتس مع العناصر
- 7.2 التركيز على التقييم العصبي على البيلاتس
 - 1.7.2 وصف علم الأمراض
 - 2.7.2 تقييم قدرات المريض
 - 3.7.2 التكيف مع تمارين البيلاتس الأرضية
 - 4.7.2 تكيف تمارين البيلاتس مع العناصر
- 8.2 الكبار في السن
 - 1.8.2 الأمراض المرتبطة بالعمر
 - 2.8.2 تقييم قدرات المريض
 - 3.8.2 التمارين الموضحة
 - 4.8.2 التمارين المحظورة



5.3	نماذج "Combo"
1.5.3	مقدمة لنموذج Combo
2.5.3	فوائد نموذج Combo
3.5.3	التدريبات الرئيسية في نموذج Combo
4.5.3	الأخطاء الرئيسية في نموذج Combo
6.3	الحلقة المرنة
1.6.3	مقدمة للحلقة المرنة
2.6.3	فوائد الحلقة المرنة
3.6.3	التمارين الرئيسية على الحلقة المرنة
4.6.3	الأخطاء الرئيسية في الحلقة المرنة
7.3	مصحح العمود الفقري
1.7.3	مقدمة لمصحح العمود الفقري
2.7.3	فوائد لمصحح العمود الفقري
3.7.3	التمارين الرئيسية في مصحح العمود الفقري
4.7.3	الأخطاء الرئيسية في مصحح العمود الفقري
8.3	أدوات تتكيف مع الطريقة
1.8.3	الأسطوانة الرغوية
2.8.3	الكرة الملامهة
4.8.3	الأربطة المرنة
5.8.3	جهاز Bosu
9.3	المساحة
1.9.3	تفضيلات المعدات
2.9.3	مساحة البيلاتس
3.9.3	أدوات البيلاتس
4.9.3	الممارسات الجيدة المتعلقة بالفناء
10.3	البيئة
1.10.3	مفهوم البيئة
2.10.3	خصائص البيئات المختلفة
3.10.3	اختيار البيئة
4.10.3	الخلاصة

سوف تقوم بفحص شامل للملحقات المستخدمة في
البيلاتس مثل الأسطوانة الرغوية وكرة اللياقة والأربطة
المرنة بهدف تعزيز التدريب البدني عالي الفعالية "

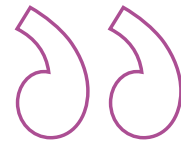


المنهجية

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 فننساها 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.

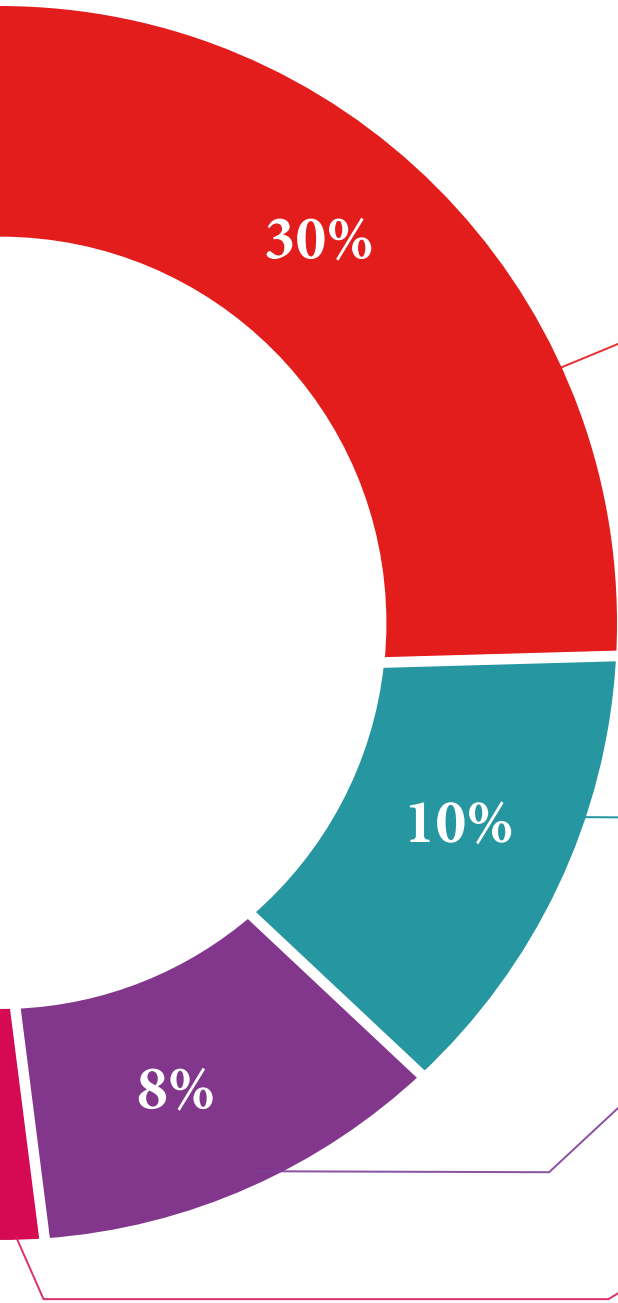
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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





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



المستقبل

الأشخاص الثقة الصحة

الأوصياء الأكاديميون المعلومات التعليم

التدريس الاعتماد الأكاديمي الضمان

التعلم الالتزام التقنية المجتمع المؤسسات

الجامعة
التيكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية

مدرب البيلاتس

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

شهادة الخبرة الجامعية

مدرب البيلاتس

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



tech الجامعة
التكنولوجية