

# شهادة الخبرة الجامعية طريقة تمارين بيلاتس على الأرض

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

شهادة الخبرة الجامعية

طريقة تمارين بيلاتس على الأرض

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

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

# 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

# المقدمة

بمرور الوقت، وضعت تمارين البيلاتس الأرضية نفسها كوسيلة فعالة لإعادة تأهيل الإصابات الرياضية من خلال تحسين قوة العضلات ومرونتها واستقرار مجموعات العضلات المختلفة. ولهذا من المهم أن يكون المدرب البدني في الطليعة في هذا المجال. وبهذا المعنى، طورت TECH برنامجاً سيقدم للمحترفين تحديثاً حول تكييف تمارين البيلاتس الأرضية وفوائد علاج ومنع العديد من الأمراض العضلية الهيكلية والعصبية. كل هذا، بتنسيق تربوي عبر الإنترنت بنسبة 100%، وبدون فصول دراسية ذات جداول زمنية، مما يتيح للخريج خيار الجمع بين تحديثه والأنشطة اليومية التي يقوم بها.

احصل على تحديث كامل لمهاراتك فيما يتعلق في طريقة تمارين  
بيلاتس على الأرض بفضل شهادة الخبرة الجامعية هذه عبر  
الإنترنت بنسبة 100% من TECH"



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في طريقة تمارين بيلاتس على الأرض على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدثة في السوق. ومن أبرز ميزاته:

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها خبراء في الطب وعلوم الرياضة والبيلاتس
- ♦ محتوياتها الرسومية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها تجمع المعلومات العلمية للممارسة الصحية حول تلك التخصصات الأساسية ضمن الممارسة المهنية
- ♦ التدريبات العملية حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعليم
- ♦ تركيزها الخاص على الطريقةيات 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

حاليًا، تدعم العديد من الدراسات فعالية البيلاتس في إعادة تأهيل الإصابات الرياضية. وبهذا المعنى، فقد ثبت أن الممارسة المنتظمة لهذا الانضباط على الأرض تعمل على تحسين قوة العضلات ومرونتها واستقرارها لدى الأشخاص الذين يعانون من إصابات عضلية هيكلية. ولهذا السبب يقوم العديد من المدربين البدنيين بدمج أحدث تقنيات هذه الطريقة في جلساتهم.

أدى الاتجاه التصاعدي والطلب المتزايد إلى قيام TECH بإنشاء شهادة الخبرة الجامعية هذهي طريقة تمارين بيلاتس على الأرض. سيوفر هذا البرنامج تحديثًا كاملاً لمدرّب اللياقة البدنية على مدار 6 أشهر.

بهذه الطريقة، سيكون لدى المحترف تحديث حول بنية جسم الإنسان ليتمكن من تصميم وتنفيذ برامج بيلاتس فعالة وآمنة. بالإضافة إلى ذلك، سوف يتعمق في تمارين الاستقرار وتمارين التعبئة المشتركة والأمراض المختلفة وتمارين البيلاتس ذات الصلة التي تنطبق على هذه المشاكل.

وبالتالي، مع طريقة ذو منظور نظري وعملي، سيحصل المحترف على تحديث من خلال منهجية حصريّة عبر الإنترنت. وبهذه الطريقة ستتاح لك الفرصة للتوفيق بين مسؤولياتك اليومية وبين مؤهل يحتل المرتبة الأولى في الأكاديمية. وتحتاج فقط إلى جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت لعرض المحتوى المستضاف على المنصة الافتراضية في أي وقت من اليوم.



سوف تقوم، من خلال محتوى عالي الجودة بتحليل البيلاتس الكلاسيكية والحديثة والنقاط الرئيسية والمساهمات التي قدمها كل واحد في تقنيات التدريب البدني”



بفضل *TECH*، سوف تقوم بدمج تمارين التثبيت الأرضي المطبقة على التكيف البدني في ممارستك اليومية.

سوف تتعمق، وأنت مرتاح في منزلك، في تمارين التعبئة المشتركة الأكثر ملاءمة لممارسة البيلاتس.

تعمق أكثر وأينما تريد، في الميكانيكية الحيوية للطرف العلوي والممارسات الجيدة 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 الريادية. سيتيح 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 الطالب على مساعدة من نظام جديد من مقاطع الفيديو التفاعلية التي أعدها خبراء معترف



# 02 الأهداف

الهدف الرئيسي من هذا المؤهل العلمي هو تزويد مدربي اللياقة البدنية بأحدث المعلومات حول تقنيات طريقة تمارين بيلاطس على الأرض. وبهذه الطريقة، سيكونون قادرين على استخدام هذا التخصص كأداة علاجية فعالة في علاج الإصابات المختلفة. وبهذه الطريقة، ومن خلال دمج مبادئ وتقنيات هذا النشاط البدني في عملهم سيتمكن المحترفون من تقديم خيار علاجي تكميلي للرياضيين يعزز الرفاهية والصحة. بالإضافة إلى ذلك يقدم البرنامج مجموعة متنوعة من موارد الوسائط المتعددة المستضافة في مكتبة افتراضية يمكن الوصول إليها من أي جهاز متصل بالإنترنت.







ستوضح مدى فعالية ممارسة البيلاتس في علاج أمراض الكتف  
والمرفق واليد"



## 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 لتتمكن 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

سوف تحصل على مهارات إضافية للتعامل مع المرضى الذين يعانون من اضطرابات في الجهاز العصبي وتحسين وظائفهم من خلال تطبيق طريقة تمارين بيلاتس على الأرض



### الأهداف المحددة



#### الوحدة 1. البيلاتس في تعديلات العمود الفقري

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

#### الوحدة 2. البيلاتس في تعديلات الطرف العلوي

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

#### الوحدة 3. البيلاتس في تعديلات الطرف السفلي

- ♦ الكشف عن الخصائص المميزة لكل إصابة
- ♦ معالجة التعديلات من خلال التمارين المعتمدة على طريقة تمارين البيلاتس
- ♦ التكيف مع بروتوكولات ممارسة محددة لعملية التعافي من الإصابة

#### الوحدة 4. 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





# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

قامت TECH، التي تتميز بتطوير برامج الجودة الأكاديمية بتصميم شهادة الخبرة الجامعية هذه التي تضم محترفين معترف بهم ذوي خبرة واسعة في العلاج الطبيعي والبيلاتس. وبهذا المعنى، سيتمكن المدرب البدني من الوصول إلى طريقة دراسي متطور تم إعداده من قبل خبراء حقيقيين في هذا الأسلوب. وهذا يضمن أن التحديث الذي تم إجراؤه سيكون تجربة فريدة من نوعها على يد متخصصين مشهورين. علاوة على ذلك ستتاح للطلاب الفرصة لحل أي أسئلة قد تكون لديهم خلال فترة دراسة هذا البرنامج.



سوف تستمتع بخطة دراسية محدثة صممها متخصصون يتمتعون بخبرة  
واسعة في طريقة تمارين البيلاتس”





## المدير الدولي المُستضاف



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

بالمثل، تغطي خبرته مجموعة واسعة من التخصصات، بدءاً 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 عنصراً أساسياً 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 صوتاً مؤثراً في الطب الرياضي واللياقة البدنية في جميع أنحاء العالم.

## د. Edward, Laskowski

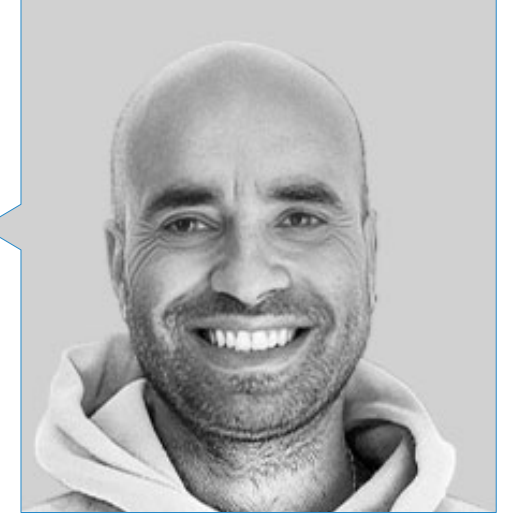
- ♦ مدير مركز الطب الرياضي في عيادة Mayo بالولايات المتحدة
- ♦ طبيب استشاري في رابطة لاعبي الهوكي الوطني، الولايات المتحدة
- ♦ طبيب في عيادة Mayo، الولايات المتحدة
- ♦ عضو العيادة الأولمبية في دورة الألعاب الأولمبية الشتوية (2002)، Salt Lake City
- ♦ أخصائي في الطب الرياضي واللياقة البدنية وتدريب القوة 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



## الأساتذة

### أ. García Ibáñez, Marina

- ♦ أخصائية علاج طبيعي في مؤسسة التصلب المتعدد في مدريد واستشارة منزلية خاصة
- ♦ 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
- ♦ خبيرة في العلاج الطبيعي العصبي في الجامعة الأوروبية بمدريد
- ♦ شهادة في علم النفس من الجامعة الوطنية للتعليم عن بعد (UNED)

### أ. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ أخصائية علاج طبيعي في عيادة Fiosiomon وفي اتحاد مدريد للهوكي
- ♦ أخصائية علاج طبيعي في عيادة Fiosiomon
- ♦ أخصائية علاج طبيعي في المركز التكنولوجي لاتحاد مدريد للهوكي
- ♦ أخصائية علاج طبيعي في شركات Fisiowork S.L
- ♦ أخصائية علاج طبيعي في عيادة Artros
- ♦ أخصائية علاج طبيعي في نادي SPV51 ونادي Valdeluz للهوكي
- ♦ حاصلة على دبلوم في العلاج الفيزيائي من جامعة Complutense بمدريد

### أ. Pérez Costa, Eduardo

- ♦ الرئيس التنفيذي لشركة Move2Be للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل
- ♦ أخصائي علاج طبيعي يعمل لحسابه الخاص، علاج منزلي في مدريد
- ♦ أخصائي علاج طبيعي في عيادة الولادة Natal San Sebastián de los Reyes
- ♦ أخصائي علاج طبيعي لنادي كرة السلة الرياضي Zona Press
- ♦ أخصائي علاج طبيعي في قسم UD Sanse
- ♦ أخصائي علاج طبيعي ميداني في مؤسسة Marcet
- ♦ أخصائي علاج طبيعي في عيادة Pascual & Muñoz
- ♦ أخصائي علاج طبيعي في عيادة Fisio Life Plus
- ♦ حاصل على ماجستير في العلاج الطبيعي البدوي للجهاز العضلي الهيكلي في جامعة Alcalá
- ♦ حاصل على شهادة في العلاج الطبيعي من جامعة Alcalá

# الهيكل والمحتوى

يقدم هذا البرنامج تحديثًا في مجال طريقة تمارين بيلاتس على الأرض مما يمنح المتخصصين الفرصة لتوسيع معرفتهم في هذا المجال. وبالتالي، خلال هذه الرحلة الأكاديمية، سوف تستكشف التمارين المحددة المختلفة لمختلف الأمراض وسوف تتعمق في الميكانيكا الحيوية وتطور هذا التخصص. يتم تنفيذ كل هذا من خلال برنامج مرن تمامًا عبر الإنترنت بنسبة 100%، مما يسمح للمدربين البدنيين بإجراء تحديث مدمج مع أنشطتهم اليومية.







ومن خلال منهجية إعادة التعلم المعروفة بـ *Relearning* سوف تتذكر المفاهيم  
المعقدة بشكل أكثر كفاءة وتحقق الأداء الأمثل في وقت أقل”

الوحدة 1. طريقة تمارين البيلاتس

- 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/الحديثة
  - 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 بيلاتس
  - 4.7.1 تطبيقات 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. البيلاتس في تعديلات الطرف العلوي
- 1.2.1.2 الذاكرة التشريحية الأساسية
    - 1.1.2.1 علم العظام في الطرف العلوي
    - 2.1.2.1 علم العضلات في الطرف العلوي
    - 3.1.2.1 الميكانيك الحيوي في الطرف العلوي
    - 4.1.2.1 الممارسات الجيدة
  - 2.2.2 تمارين الاستقرار
    - 1.2.2.1 مقدمة لتمرين الاستقرار
    - 2.2.2.1 تمارين الاستقرار من قبل المدرب المعتمد للتمارين الشخصية في الآلات والأدوات
    - 3.2.2.1 تمارين الاستقرار في الآلة
    - 4.2.2.1 أفضل تمارين الاستقرار

- 9.2. أمراض اليد
  - 1.9.2. المتلازمات الرئيسية
  - 2.9.2. نوع من أمراض اليد
  - 3.9.2. تمارين اليد
  - 4.9.2. الخلاصة
- 10.2. انحسار العصب في الطرف العلوي
  - 1.10.2. الضفيرة العضدية
  - 2.10.2. الأعصاب المحيطة
  - 3.10.2. أنواع الأمراض
  - 4.10.2. تمارين لتعزيز انحسار العصب في الطرف العلوي

### الوحدة 3. البيلاتس في تعديلات الطرف السفلي

- 1.3. الذاكرة التشريحية الأساسية
  - 1.1.3. علم العظام في الطرف السفلي
  - 2.1.3. علم العضلات في الطرف السفلي
  - 3.1.3. الميكانيك الحيوي للطرف السفلي
  - 4.1.3. الممارسات الجيدة
- 2.3. الأمراض الشائعة القابلة للعلاج بالبيلاتس
  - 1.2.3. امراض النمو
  - 2.2.3. الأمراض عند الرياضي
  - 3.7.3. أنواع أخرى من الأمراض
  - 4.7.3. الخلاصة
- 3.3. التمارين الموضحة في السجادة الرياضية وفي الآلات والأدوات. البروتوكول العام
  - 1.3.3. تمارين التفكك
  - 2.3.3. تدريبات التعبئة
  - 3.3.3. تمارين التقوية
  - 4.3.3. التمارين الوظيفية
- 4.3. أمراض الورك
  - 1.4.3. أمراض المفاصل
  - 2.4.3. أمراض العضلات الوترية
  - 3.4.3. علم الأمراض الجراحي. البدلة
  - 4.4.3. تمارين الورك

- 3.2. تمارين التعبئة المشتركة
  - 1.3.2. مقدمة لتمرين الحركة المشتركة
  - 2.3.2. تمارين حركة المفاصل من قبل المدرب المعتمد للتمرين الشخصية في الآلات والأدوات
  - 3.3.2. تمارين حركة المفاصل الآلة
  - 4.3.2. أفضل تمارين الحركة المشتركة
- 4.2. تمارين التقوية
  - 1.4.2. مقدمة لتمرين التقوية
  - 2.4.2. تمارين التقوية من قبل المدرب المعتمد للتمرين الشخصية في الآلات والأدوات
  - 3.4.2. تمارين التقوية في الآلة
  - 4.4.2. أفضل تمارين التقوية
- 5.2. التمارين الوظيفية
  - 1.5.2. مقدمة للتمرين الوظيفية
  - 2.5.2. التمارين الوظيفية من قبل المدرب المعتمد للتمرين الشخصية في الآلات والأدوات
  - 3.5.2. التمارين الوظيفية في الآلة
  - 4.5.2. أفضل التمارين الوظيفية
- 6.2. علم أمراض الكتف. بروتوكولات محددة
  - 1.6.2. الكتف المؤلم
  - 2.6.2. الكتف المتجمد
  - 3.6.2. كتف محدود الحركة
  - 4.6.2. تمارين الكتف
- 7.2. أمراض الكوع. بروتوكولات محددة
  - 1.7.2. أمراض المفاصل
  - 2.7.2. علم الأمراض العضلية الوترية
  - 3.7.2. الكوع بعد الصدمة أو بعد الجراحة
  - 4.7.2. تمارين الكوع
- 8.2. أمراض المعصم
  - 1.8.2. المتلازمات الرئيسية
  - 2.8.2. نوع من أمراض المعصم
  - 3.8.2. تمارين المعصم
  - 4.8.2. الخلاصة



- 5.3. أمراض الركبة
  - 1.5.3. أمراض المفاصل
  - 2.5.3. أمراض العضلات الوترية
  - 3.5.3. علم الأمراض الجراحي. البدلة
  - 4.5.3. تمارين الركبة
- 6.3. أمراض الكاحل
  - 1.6.3. أمراض المفاصل
  - 2.6.3. أمراض العضلات الوترية
  - 3.6.3. علم الأمراض الجراحي
  - 4.6.3. تمارين الكاحل
- 7.3. أمراض القدم
  - 1.7.3. أمراض المفاصل واللفافي
  - 2.7.3. أمراض العضلات الوترية
  - 3.7.3. علم الأمراض الجراحي
  - 4.7.3. تمارين القدم
- 8.3. انحباس العصب في الطرف السفلي
  - 1.8.3. الضفيرة العضدية
  - 2.8.3. الأعصاب المحيطة
  - 3.8.3. أنواع الأمراض
  - 4.8.3. تمارين لانحباس الأعصاب في الطرف السفلي
- 9.3. تحليل السلسلة الأمامية الجانبية للطرف السفلي
  - 1.9.3. ما هي السلسلة الأمامية الجانبية وما أهميتها بالنسبة للمريض؟
  - 2.9.3. جوانب هامة للتقييم
  - 3.9.3. العلاقة بين السلسلة وعلم الأمراض سبق وصفها
  - 4.9.3. تمارين العمل على السلسلة الأمامية الجانبية
- 10.3. تحليل السلسلة الخلفية الوسطية للطرف السفلي
  - 1.10.3. ما هي السلسلة الخلفية الوسطية وما أهميتها لدى المريض؟
  - 2.10.3. جوانب هامة للتقييم
  - 3.10.3. علاقة المجمع مع علم الأمراض الموصوف بالفعل
  - 4.10.3. تمارين العمل على السلسلة الخلفية الوسطية

- 7.4 الشلل الدماغي
  - 1.7.4 وصف علم الأمراض
  - 2.7.4 تقييم قدرات المريض
  - 3.7.4 التكيف مع تمارين البيلاتيس الأرضية
  - 4.7.4 تكييف تمارين البيلاتيس مع العناصر
- 8.4 الكبار في السن
  - 1.8.4 الأمراض المرتبطة بالعمر
  - 2.8.4 تقييم قدرات المريض
  - 3.8.4 التمارين الموضحة
  - 4.8.4 التمارين المحظورة
- 9.4 هشاشة العظام
  - 1.9.4 وصف علم الأمراض
  - 2.9.4 تقييم قدرات المريض
  - 3.9.4 التمارين الموضحة
  - 4.9.4 التمارين المحظورة
- 10.4 مشاكل قاع الحوض: سلس البول
  - 1.10.4 وصف علم الأمراض
  - 2.10.4 حدوث وانتشار
  - 3.10.4 التمارين الموضحة
  - 4.10.4 التمارين المحظورة



سوف تتمكن من تطوير التكيف المناسب لتمرين البيلاتيس الأرضية لعلاج أمراض مثل التصلب المتعدد بفضل هذا المؤهل العلمي الجامعي

#### الوحدة 4. علم الأمراض العامة وعلاجها بالبيلاتيس

- 1.4 الجهاز العصبي
  - 1.1.4 الجهاز العصبي المركزي
  - 2.1.4 الجهاز العصبي المحيطي
  - 3.1.4 وصف موجز للمسارات العصبية
  - 4.1.4 فوائد البيلاتيس في علم الأمراض العصبية
- 2.4 التركيز على التقييم العصبي على البيلاتيس
  - 1.2.4 السيرة المرضية
  - 2.2.4 تقييم القوة والنبرة
  - 3.2.4 تقييم الحساسية
  - 4.2.4 الاختبار والمقاييس
- 3.4 الأمراض العصبية الأكثر انتشاراً والأدلة العلمية في البيلاتيس
  - 1.3.4 وصف مختصر للأمراض
  - 2.3.4 المبادئ الأساسية للبيلاتيس في علم الأمراض العصبية
  - 3.3.4 التكيف مع وضعيات البيلاتيس
  - 4.3.4 التكيف مع تمارين البيلاتيس
- 4.4 التصلب المتعدد
  - 1.4.4 وصف علم الأمراض
  - 2.4.4 تقييم قدرات المريض
  - 3.4.4 التكيف مع تمارين البيلاتيس الأرضية
  - 4.4.4 تكييف تمارين البيلاتيس مع العناصر
- 5.4 سكتة دماغية
  - 1.5.4 وصف علم الأمراض
  - 2.5.4 تقييم قدرات المريض
  - 3.5.4 التكيف مع تمارين البيلاتيس الأرضية
  - 4.5.4 تكييف تمارين البيلاتيس مع العناصر
- 6.4 مرض باركنسون
  - 1.6.4 وصف علم الأمراض
  - 2.6.4 تقييم قدرات المريض
  - 3.6.4 التكيف مع تمارين البيلاتيس الأرضية
  - 4.6.4 تكييف تمارين البيلاتيس مع العناصر



# 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.

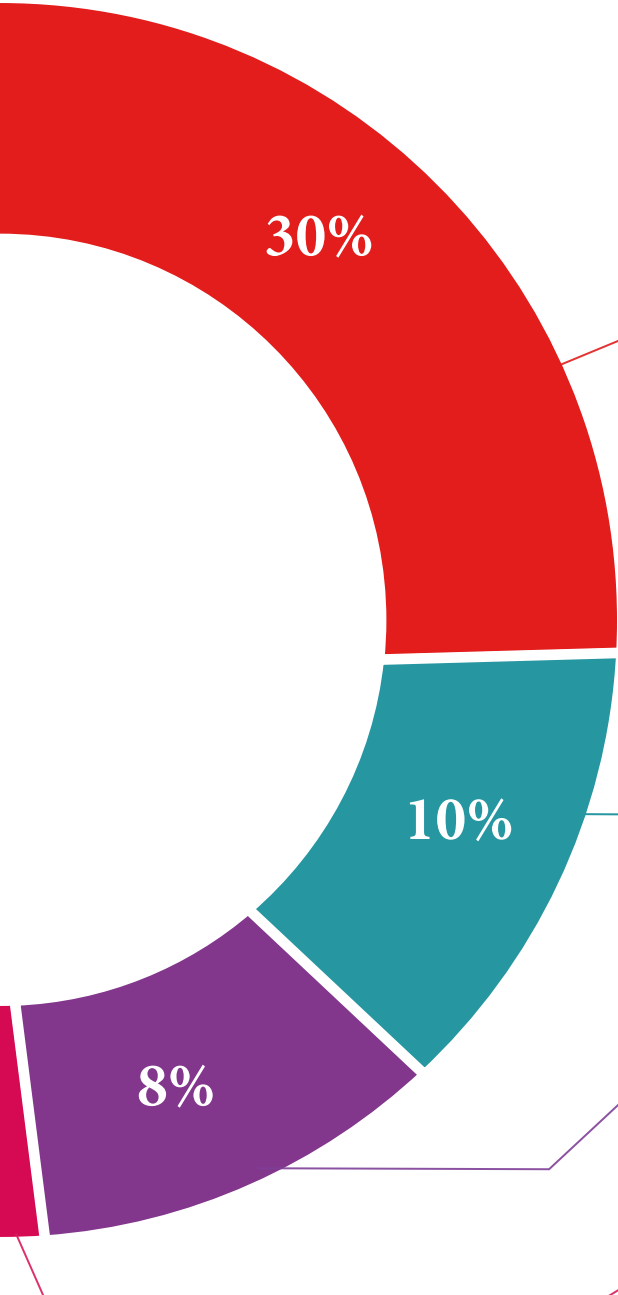
استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضًا أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئًا هو ضروريًا لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الحُصين بالمخ، لكي نحتفظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى.

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.



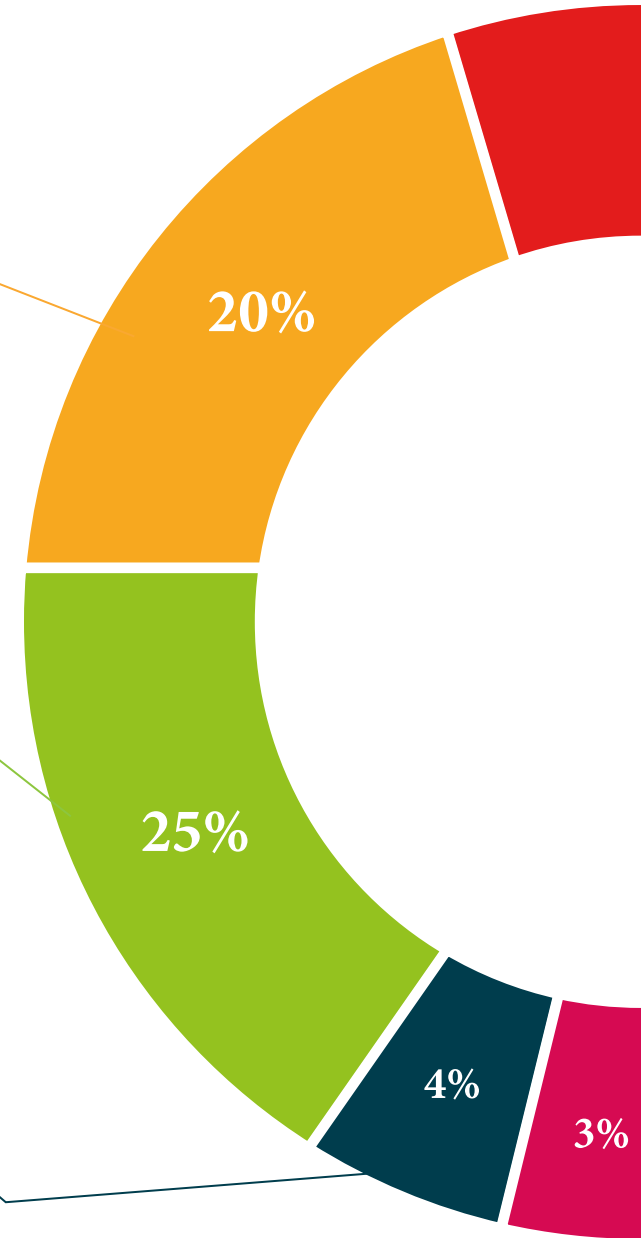
#### ملخصات تفاعلية

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 طريقة تمارين بيلاتس على الأرض 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



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في طريقة تمارين بيلاتس على الأرض على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائة 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 شهادة الخبرة الجامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في طريقة تمارين بيلاتس على الأرض

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 600 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



الجامعة التكنولوجية tech

تمنح هذا  
الدبلوم

المواطن/المواطنة ..... مع وثيقة تحقيق شخصية رقم .....  
لاجتيازه/اجتيازها بنجاح والحصول على برنامج  
شهادة الخبرة الجامعية  
في  
طريقة تمارين بيلاتس على الأرض  
وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 600  
ساعة، مع تاريخ بده 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 / د.أ.  
رئيس الجامعة

الجامعة الاتحادية الرسمية للرابطة الوطنية لكرة السلة NBA

TECH APNOR203 tech@universitytech.com



المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الرعاية

الحاضر

الجودة

الإبتكار

شهادة الخبرة الجامعية

طريقة تمارين بيلاطس على الأرض

« 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 طريقة تمارين بيلاتس على الأرض

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

