

شهادة الخبرة الجامعية طريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلاطيس

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



الجامعة
التكنولوجية
tech



الجامعة
التكنولوجية **tech**

شهادة الخبرة الجامعية طريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلايس

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

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

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

برزت طريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلاتيس كأسلوب تدريبي فعال وذو شعبية متزايدة لتحسين استقرار وحركة الجسم مع التركيز بشكل خاص على الحوض كمركز للتحكم والاستقرار. ولهذا السبب يجب أن يكون المدرب في طليعة أحدث تقنيات التثبيت وكذلك المعدات المطبقة في هذا التخصص. وبالتالي أنشأت TECH هذا البرنامج الذي يضمن للخبير تحديث الجودة في المعدات المختلفة المتكيفة مع طريقة تمارين البيلاتيس واختيار المساحة والبيئة في هذه الممارسة وأسسها. وبهذه الطريقة يتم تقديم برنامج عبر الإنترنت بنسبة 100% والذي يوفر الحرية المهنية الكاملة للوصول إلى محتواه.

سيكون لديك تحديث فعال حول التطورات في طريقة تمارين
باستخدام ماكينات بيلايس وذلك بفضل هذا المؤهل العلمي عبر
الإنترنت بنسبة 100%



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في طريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلاتيس على البرنامج التربوية الأكثر اكتمالا وحدائة في السوق. ومن أبرز مميزاتة:

- ♦ 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 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

أصبحت طريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلاتيس أسلوبًا تدريبيًا شائعًا بشكل متزايد خاصة بين الرياضيين والرياضيين ذوي الأداء العالي. وذلك بسبب توجهه نحو تقوية القلب وتحسين المرونة ومحاذاة الجسم. ولهذا السبب بدأت بعض مراكز التدريب وأخصائيي اللياقة البدنية في دمج معدات البيلاتس في ممارسات عملهم لمنح الرياضيين الفرصة لتجربة فوائد هذه التقنية. بالإضافة إلى ذلك يتم تطوير برامج تدريبية محددة لهم وتكييف تمارين آلة البيلاتس لتكامل احتياجاتهم وأهدافهم الرياضية.

وبالتالي قامت TECH بتطوير شهادة الخبرة الجامعية هذه التي تقدم للمحترفين تحديثًا قيمًا حول أحدث تقنيات طريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلاتيس. وبهذه الطريقة سيتمكن المدربون البدنيون من التعرف على التقدم المحرز في استخدام المعدات المختلفة لتنفيذ هذا النظام في جلساتهم. بالإضافة إلى ذلك سوف يتعمقون في أساسيات الطريقة مما سيسمح لهم بمعالجة الإصابات الأكثر شيوعًا بشكل أكثر دقة واختيار التمارين المناسبة لكل ممارسة رياضية.

باتباع هذا النهج يتم تقديم الدرجة بتنسيق عبر الإنترنت بنسبة 100% يفضل الجمع بين الأنشطة الشخصية وأنشطة العمل وتلك الخاصة بهذا التحديث حيث أنها لا تخضع لجداول زمنية محددة. بالإضافة إلى ذلك، يتيح البرنامج للخريج سلسلة من موارد الوسائط المتعددة مثل دراسات الحالة الحقيقية وملخصات الفيديو، المدعومة بنظام إعادة التعلم المعروف بـ *Relearning* والذي يضمن للمحترفين أنهم سيتذكرون المفاهيم الأكثر تعقيدًا في وقت أقل ودون بذل الكثير من الجهد.



سوف تقوم بتحديث معرفتك بالمعدات الرئيسية في أساليب البيلاتس مثل البرميل والكرسي والطوق المرن”

سوف تتعمق في التمارين الأكثر ملاءمة أثناء ممارسة
البيلاتس بالآلات وتطبيقها في الإصابات الرياضية.

سوف تدمج في جلسات التدريب البدني الخاصة بك الأنواع
المختلفة للتنفس وأهمية كل تمرين بيلاطس.

سوف تتعرف على أهمية البيئة الملائمة مع الأخذ في الاعتبار
تفضيلات المعدات وترتيب الأدوات لتسهيل ممارسة
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.

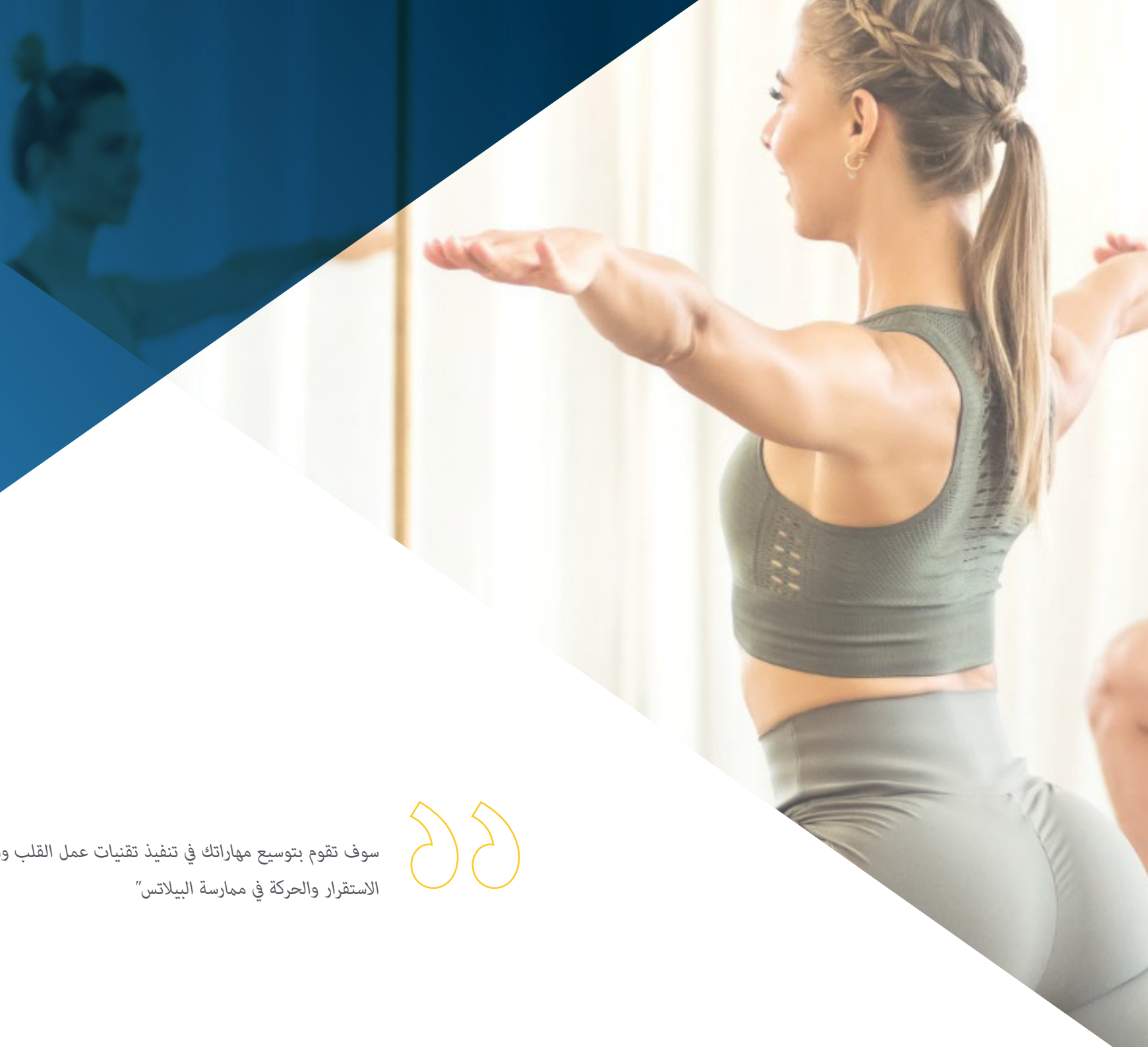


02 الأهداف

تم تصميم هذا البرنامج بهدف تقديم تحديث لأخصائيي اللياقة البدنية حول المعرفة والمهارات اللازمة لتنفيذ طريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلاطيس في مجال أدائهم. بهذه الطريقة ستمكن من إنشاء خطط للتدريب البدني وإعادة التأهيل تؤثر بشكل إيجابي على صحة الأشخاص الذين يكملون هذه الجلسات. ولتحقيق هذا الغرض أنشأت TECH هذا المؤهل العلمي الذي يقدم للخريج سلسلة من موارد الوسائط المتعددة المخزنة في مكتبة افتراضية والتي يمكن الوصول إليها من أي جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت.



سوف تقوم بتوسيع مهاراتك في تنفيذ تقنيات عمل القلب والحوض كمركز لتحقيق
الاستقرار والحركة في ممارسة البيلاتس"



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 للبحث 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. صالة البيلاتس الرياضية

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

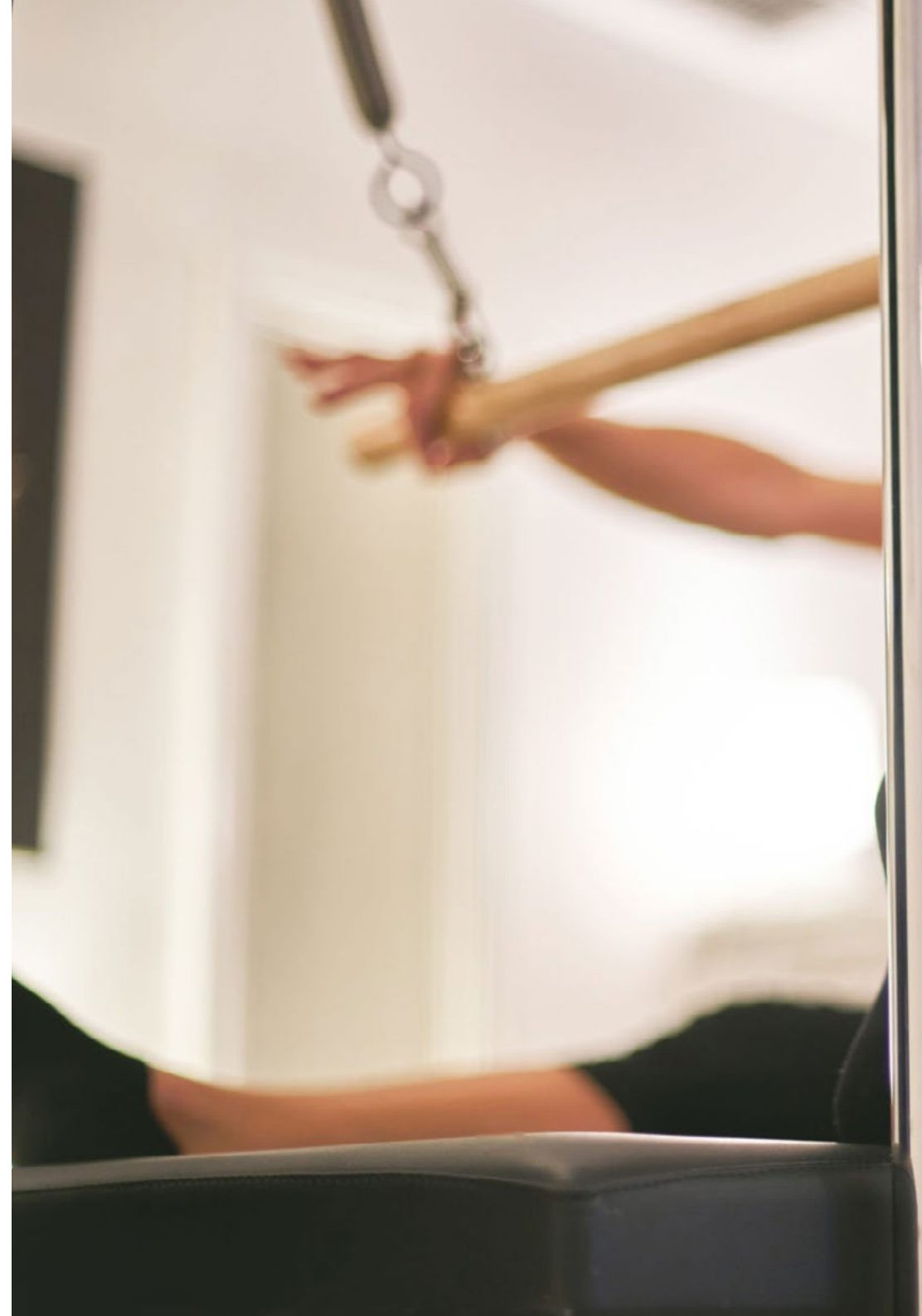
الوحدة 2. أساسيات طريقة تمارين البيلاتس

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

الوحدة 3. البيلاتس في الرياضة

- ♦ التعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً في كل رياضة
- ♦ الإشارة إلى عوامل الخطر التي تؤهب للإصابة
- ♦ تحديد التمارين بناءً على طريقة تمارين البيلاتس المناسبة لكل رياضة

سوف تقوم بتطبيق طريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلاتيس كعلاج والوقاية من الإصابات التي تحدث أثناء ممارسة رياضة المضرب”



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

من أجل الحفاظ على المستوى العالي الذي تتميز به برامج TECH، يوجد في هذا المؤهل العلمي طاقم تدريسي يتكون من كبار المتخصصين في مجال العلاج الطبيعي وخبراء في طريقة تمارين البيلاتس. وبهذه الطريقة سيتم ضمان حصول المدرب على التحديث بناءً على أحدث الأدلة العلمية وبخطة دراسية أعتها متخصصون في هذا المجال. وبالمثل ونظرًا لقرب الأخصائيين سيتمكن الخريج من حل أي أسئلة قد تكون لديهم حول محتوى البرنامج أثناء سير البرنامج.



سوف تحصل على تحديث رفيع المستوى بفضل فريق التدريس الذي صمم هذا المؤهل العلمي للتعلم في الإصابات الشائعة لدى الرياضيين من مختلف الطرائق"



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
- ♦ 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 Fisis 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. Valiente Serrano, Noelia

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

أ. Longás de Jesús, Antonio

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



الهيكل والمحتوى

تم تصميم شهادة الخبرة الجامعية هذه بهدف تزويد المدرب البدني بتحديث فيما يتعلق بطريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلاتيس. بهذه الطريقة، سوف يتعمق المتخصص في استخدام المعدات مثل المصلح، والكرسي، والرميل. بالإضافة إلى ذلك، ستوسع معرفتك في جوانب مختلفة من الطريقة، بما في ذلك أنواع التنفس والتحليل والتأثيرات والاستنتاجات. وبالمثل، فإنه سوف يتعمق في الميكانيكية الحيوية للعمود الفقري وتطبيقاتها في البيلاتيس. كل هذا مع مجموعة متنوعة من المواد المبتكرة مثل مقاطع الفيديو المركزة ودراسات الحالة الحقيقية والتي ستسمح لك بالتعمق في المفاهيم الأكثر تعقيداً في ممارسة هذا التخصص.





باستخدام طريقة إعادة التعلم المعروفة بـ *Relearning*. سوف
تقلل من ساعات الدراسة الطويلة وتركز انتباهك على المفاهيم
الأساسية"



الوحدة 1. صالة الألعاب الرياضية / استوديو البيلاتس

- 7.1 مصحح العمود الفقري
 - 1.7.1 مقدمة لمصحح العمود الفقري
 - 2.7.1 فوائد لمصحح العمود الفقري
 - 3.7.1 التمارين الرئيسية في مصحح العمود الفقري
 - 4.7.1 الأخطاء الرئيسية في مصحح العمود الفقري
- 8.1 أدوات تكيف مع الطريقة
 - 1.8.1 الأسطوانة الرغوية
 - 2.8.1 الكرة الملائمة
 - 3.8.1 الأربطة المرنة
 - 4.8.1 جهاز Bosu
- 9.1 المساحة
 - 1.9.1 تفضيلات المعدات
 - 2.9.1 مساحة البيلاتس
 - 3.9.1 أدوات البيلاتس
 - 4.9.1 الممارسات الجيدة المتعلقة بالفضاء
- 10.1 البيئة
 - 1.10.1 مفهوم البيئة
 - 2.10.1 خصائص البيئات المختلفة
 - 3.10.1 اختيار البيئة
 - 4.10.1 الخلاصة

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

- 1.1 المصلح
 - 1.1.1 مقدمة عن المصلح
 - 2.1.1 فوائد المصلح
 - 3.1.1 التدريبات الرئيسية في المصلح
 - 4.1.1 الأخطاء الرئيسية في المصلح
- 2.1 Trapeze أو جدول Cadillac
 - 1.2.1 مقدمة إلى Cadillac
 - 2.2.1 فوائد Cadillac
 - 3.2.1 التدريبات الرئيسية في Cadillac
 - 4.2.1 الأخطاء الرئيسية في Cadillac
- 3.1 الكرسي
 - 1.3.1 مقدمة في الكرسي
 - 2.3.1 فوائد الكرسي
 - 3.3.1 التمارين الرئيسية في الكرسي
 - 4.3.1 الأخطاء الرئيسية في الكرسي
- 4.1 الريميل
 - 1.4.1 مقدمة في الريميل
 - 2.4.1 فوائد الريميل
 - 3.4.1 التدريبات الرئيسية في الريميل
 - 4.4.1 الأخطاء الرئيسية في الريميل
- 5.1 نماذج "Combo"
 - 1.5.1 مقدمة لنموذج Combo
 - 2.5.1 فوائد نموذج Combo
 - 3.5.1 التدريبات الرئيسية في نموذج Combo
 - 4.5.1 الأخطاء الرئيسية في نموذج Combo
- 6.1 الحلقة المرنة
 - 1.6.1 مقدمة للحلقة المرنة
 - 2.6.1 فوائد الحلقة المرنة
 - 3.6.1 التمارين الرئيسية على الحلقة المرنة
 - 4.6.1 الأخطاء الرئيسية في الحلقة المرنة

- 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 الكلاسيكية والبيلاتس العلاجية
 - 1.10.2 الاختلافات بين الطريقتين
 - 2.10.2 التبرير
 - 3.10.2 التقدم
 - 4.10.2 الاستنتاجات

الوحدة 3. البيلاتس في الرياضة

- 1.3 كرة القدم
 - 1.1.3 الإصابات الأكثر شيوعاً
 - 2.1.3 البيلاتس كعلاج ووقاية
 - 3.1.3 الفوائد والأهداف
 - 4.1.3 مثال في الرياضيين النخبة
- 2.3 رياضة المضرب
 - 1.2.3 الإصابات الأكثر شيوعاً
 - 2.2.3 البيلاتس كعلاج ووقاية
 - 3.2.3 الفوائد والأهداف
 - 4.2.3 مثال في الرياضيين النخبة
- 3.3 كرة السلة
 - 1.3.3 الإصابات الأكثر شيوعاً
 - 2.3.3 البيلاتس كعلاج ووقاية
 - 3.3.3 الفوائد والأهداف
 - 4.3.3 مثال في الرياضيين النخبة
- 4.3 كرة اليد
 - 1.4.3 الإصابات الأكثر شيوعاً
 - 2.4.3 البيلاتس كعلاج ووقاية
 - 3.4.3 الفوائد والأهداف
 - 4.4.3 مثال في الرياضيين النخبة

- 3.2 الحوض كمرکز للاستقرار والحركة
 - 1.3.2 الجوه ل Joseph Pilates
 - 2.3.2 الجوهر العلمي
 - 3.3.2 الأساس التشريحي
 - 4.3.2 الجوهر في عمليات الاسترداد
- 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



5.3	الجولف
1.5.3	الإصابات الأكثر شيوعا
2.5.3	البيلاتس كعلاج ووقاية
3.5.3	الفوائد والأهداف
4.5.3	مثال في الرياضيين النخبة
6.3	السباحة
1.6.3	الإصابات الأكثر شيوعا
2.6.3	البيلاتس كعلاج ووقاية
3.6.3	الفوائد والأهداف
4.6.3	مثال في الرياضيين النخبة
7.3	ألعاب القوى
1.7.3	الإصابات الأكثر شيوعا
2.7.3	البيلاتس كعلاج ووقاية
3.7.3	الفوائد والأهداف
4.7.3	مثال في الرياضيين النخبة
8.3	الرقص والفنون المسرحية
1.8.3	الإصابات الأكثر شيوعا
2.8.3	البيلاتس كعلاج ووقاية
3.8.3	الفوائد والأهداف
4.8.3	مثال في الرياضيين النخبة
9.3	التزلج على الجليد
1.9.3	الإصابات الأكثر شيوعا
2.9.3	البيلاتس كعلاج ووقاية
3.9.3	الفوائد والأهداف
4.9.3	مثال في الرياضيين النخبة
10.3	كرة القدم الأمريكية
1.10.3	الإصابات الأكثر شيوعا
2.10.3	البيلاتس كعلاج ووقاية
3.10.3	الفوائد والأهداف
4.10.3	مثال في الرياضيين النخبة

سوف تقوم بتحسين مساحة العمل الخاصة بك من خلال دمج المعدات المشار إليها في التمارين في آلات البيلاتس“

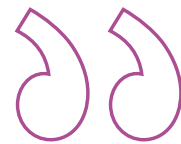


المنهجية

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.

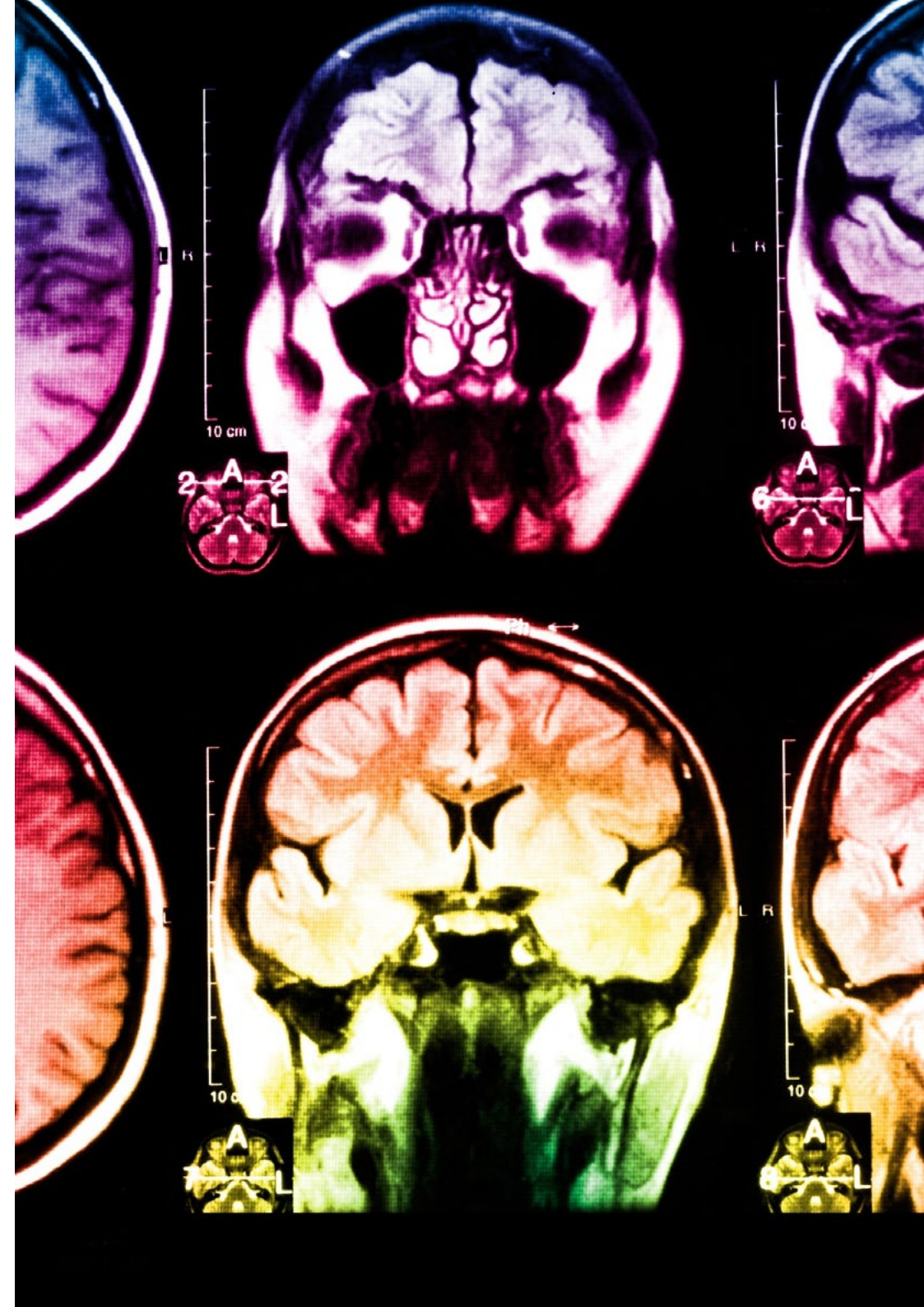
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصرح لها لاستخدام هذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..) فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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.

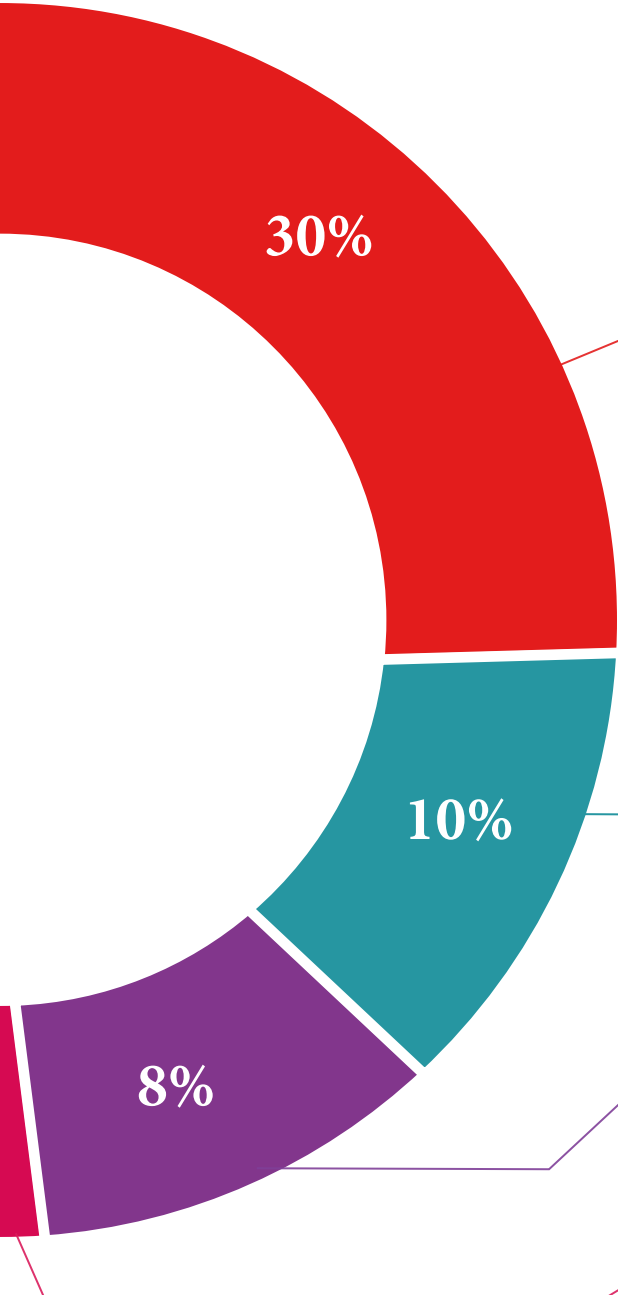
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.



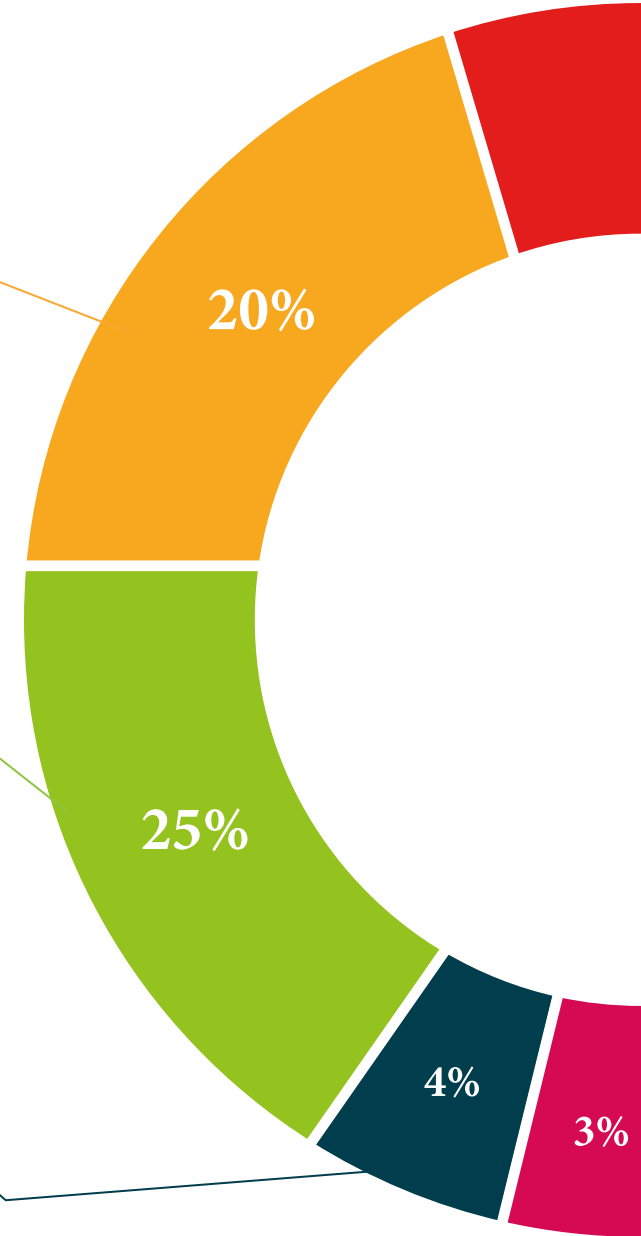
ملخصات تفاعلية

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 باستخدام ماكينات بيلاتيس بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثاً، 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 باستخدام ماكينات بيلاتيس على البرنامج علمية 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 يفى بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في طريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلاتيس

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

الرعاية الشخصية

الابتكار

الجامعة
التكنولوجية
tech

الحاضر

الجودة

المعرفة

شهادة الخبرة الجامعية

طريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلايس

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

شهادة الخبرة الجامعية طريقة تمارين باستخدام ماكينات بيلاطيس

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

