

ماجستير خاص البيلاتس العلاجية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة
التكنولوجية
tech

ماجستير خاص

البيلاتس العلاجية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« 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.techtitude.com/ae/sports-science/professional-master-degree/master-therapeutic-pilates

الفهرس

01	المقدمة	4 صفحة
02	الأهداف	8 صفحة
03	الكفاءات	12 صفحة
04	هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية	16 صفحة
05	الهيكل والمحتوى	20 صفحة
06	المنهجية	32 صفحة
07	المؤهل العلمي	40 صفحة

المقدمة

تعتبر الوضعية الجيدة والتوازن ضروريين عند ممارسة الرياضة حيث أنهما يسهلان النشاط البدني ويمنعان التغيرات في مناطق مختلفة من الجهاز العضلي الهيكلي. لتحقيق الظروف العضلية الهيكلية المثلى لدى المنافسين هناك حاجة متزايدة إلى دمج التخصصات المختلفة ومن بينها حققت طريقة البيلاتس مكانة أكبر ونتائج أفضل. وقد أجبر هذا المتخصصين في عالم الرياضة على البقاء على اطلاع دائم بأدواتهم وتمارينهم الأكثر فعالية. لهذا السبب، قامت TECH بدمج جميع تطوراتها في هذا البرنامج عبر الإنترنت بنسبة 100%، حيث سيتمكن الطلاب من تحديث أنفسهم على الفور في هذا التخصص المعقد. كل هذا من خلال منهجية مبتكرة وطاقتهم تدرّيس متخصص.

برنامج جامعي عبر الإنترنت بنسبة 100% سيطلعك على التطبيقات العلاجية للييلاتس للوقاية وإعادة تأهيل الإصابات المتعلقة بالنشاط البدني المهني"



تحتوي درجة الماجستير الخاص في البيلاتس العلاجية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدائثة في السوق. ومن أبرز مبرراته:

- ◆ 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 المنهجيات 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

يعد تقوية العضلات المستقرة وتطوير قدر أكبر من المرونة أمرًا بالغ الأهمية للرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية. يمثل تحقيق كلاهما تحديًا للمدربين والمدربين البدنيين الذين يسعون إلى تقديم الاستراتيجيات المثالية للمنافسين لزيادة قوتهم وتوازنهم وتنسيقهم ومقاومتهم وتحسين أدائهم. وبهذا المعنى أصبحت طريقة البيلاتس حلاً جذابًا للمحترفين في هذا المجال. ومع ذلك فإن تحقيق تدريب عالٍ على الاستخدام الصحيح للتمارين وأدوات العمل الخاصة بك قد يكون أمرًا صعبًا بالنسبة للبعض.

لهذا السبب أنشأت TECH هذا البرنامج الجامعي الذي يتعمق في الإمكانيات العلاجية لهذا التخصص. سوف يدرس منهجها الشامل كيف يمكن لتقنيات البيلاتس أن تساعد في منع الإصابات لدى الرياضيين، وفي الوقت نفسه تساهم في إعادة تأهيل أجزاء الجهاز العضلي الهيكلي المتضررة بالفعل. وعلى وجه التحديد، سوف يعالجون التغيرات الأكثر شيوعًا في العمود الفقري والأطراف العلوية والسفلية التي يمكن علاجها باستخدام أدوات قوية مثل مصحح العمود الفقري وجهاز تمرين الـ Bosu وغيرها.

علاوة على ذلك من بين الوحدات العشرة للدرجة سيتمكن الطلاب من تحليل موضوعات محددة حول مزايا وموانع البيلاتس فيما يتعلق برياضات معينة مثل السباحة وألعاب القوى ومسابقات المضرب. وبالمثل فإنه سوف يتعمق في كيفية تمكن لاعبي كرة القدم وكرة السلة والرجبي والجولف وغيرهم من اللاعبين من تحقيق حالة أفضل من الصحة والرفاهية من خلال هذه الطريقة.

تعتمد درجة الماجستير الخاص هذه عبر الإنترنت بنسبة 100%، حيث تعد منهجية إعادة التعلم المعروفة بـ *Relearning* أمرًا أساسيًا للخريجين لإتقان المفاهيم الأكثر تعقيدًا بسرعة ومرونة ودقة. كما سيعتمدون على دراسة الحالات الحقيقية والمواقف المحاكاة لتطوير مهارات تتيح لهم ممارسة التمارين بدقة فور الانتهاء من دراسة البرنامج. ولذلك تم اختيار جميع المحتوى وموارد الوسائط المتعددة المدمجة في الدرجة من قبل أعضاء هيئة تدريس استثنائيين مكونين من خبراء ذوي خبرة واسعة في تطبيق طريقة البيلاتس على الممارسة الرياضية.

سوف تتقن أدوات البيلاتس العلاجية المبتكرة مثل مصحح العمود الفقري
أو البوسو، ودمجها بامتياز في ممارستك المهنية اليومية”



مع أفضل موارد الوسائط المتعددة، مثل الرسوم البيانية والملخصات التفاعلية، ستضمن لك هذه الدرجة مهارات متنوعة لأداء في مجال البيلاتس العلاجي.

من خلال هذا المنهج المكثف، سوف تقوم بتطوير رؤية شاملة حول الإمكانيات العلاجية للبيلاتس لتعزيز أداء ورفاهية المنافسين.

سوف تتعمق في التغيرات الأكثر شيوعًا في العمود الفقري والأطراف العلوية والسفلية التي يعاني منها الرياضيون وكيفية حلها من خلال التمارين الأكثر ابتكارًا لطريقة 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

في درجة الماجستير الخاص هذه يتوفر لدى محترفي الرياضة أحدث محتوى لدمج طريقة البيلاتس من النهج العلاجي في الأنشطة الرياضية المختلفة. وبالتالي، فإن الهدف الرئيسي لهذا البرنامج هو التشجيع على استخدام التقنيات والتمارين وأدوات العمل الأكثر ابتكاراً. وللقيام بذلك، لديهم منهج كامل للغاية، مكون من أكثر الخبراء المؤهلين، وحيث يتم تطبيق منهجية إعادة التعلم المعروفة بـ Relearning لتسهيل إتقان المفاهيم المعقدة بطريقة أكثر سرعة ومرونة وفعالية.

عزز مسيرتك المهنية من خلال هذا التحديث الشامل لطريقة
البيلايس التي ستوفرها لك *TECH* الجامعة التكنولوجية "



الأهداف العامة



- ◆ تعزيز المعرفة والمهارات المهنية في ممارسة وتعليم تمارين طريقة 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 البيلاتس
- ◆ توفير المعلومات اللازمة للتمكن 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 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 البيلاتس على الرياضيين رفيعي المستوى



الوحدة 1. طريقة البيلاتس

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

الوحدة 2. أساسيات طريقة البيلاتس

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

الوحدة 3. صالة البيلاتس الرياضية

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

الوحدة 4. المنهجية في ممارسة طريقة البيلاتس

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

الوحدة 5. 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 6. البيلاتس في تعديلات الطرف العلوي

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

الوحدة 7. البيلاتس في تعديلات الطرف السفلي

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

الوحدة 8. علم الأمراض العامة وعلاجها بالبيلاتس

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

الوحدة 9. البيلاتس أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة

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

الوحدة 10. البيلاتس في الرياضة

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

الكفاءات

في هذا المؤهل العلمي من TECH الجامعة التكنولوجية، سيتمكن المحترفون من تطوير مهارات محددة فيما يتعلق بدمج طريقة البيلاتس في ممارسة الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم وألعاب القوى والسباحة وغيرها الكثير. بناءً على المهارات المكتسبة من خلال هذا المنهج المكثف، سيتمكن الطلاب من تعزيز التحسينات في الأداء الرياضي جنباً إلى جنب مع الوضعيات الصحيحة مما يجعل من الممكن منع الإصابات المختلفة. علاوة على ذلك ونظراً للنهج العلاجي لنظام التمرين هذا، سيكونوا الطلاب قادرين على المساهمة بكفاءة في إعادة تأهيل التعديلات المختلفة للنظام الحركي للمنافسين الرياضيين.



بعد الانتهاء من درجة الماجستير الخاص هذه، سيكون لديك الأدوات النظرية والعملية الأساسية لممارسة التميز في الممارسة العملية مع التركيز على البيئات العلاجية



الكفاءات العامة



- ◆ تحديث المعرفة والمهارات المهنية في ممارسة وتعليم تمارين طريقة البيلاتس على الحصر والألات المختلفة والأدوات.
- ◆ إنشاء بروتوكول تمارين يتكيف مع الأعراض وعلم الأمراض لكل حالة شخصية
- ◆ التمييز بوضوح بين تمارين البيلاتس الجيد أو السيئ
- ◆ معالجة ومنع الإرهاق لدى مدربي البيلاتس
- ◆ توسيع القدرات لرعاية المحترفين الذين قاموا بتدريب البيلاتس أكثر من اللازم
- ◆ تعزيز الرعاية الصحية، وتطبيق تمارين البيلاتس بشكل صحيح

”سوف تكتسب، من خلال هذا المؤهل العلمي مهارات مختلفة لدمج طريقة البيلاتس في التدريب والتأهيل البدني للاعبين كرة القدم وكرة السلة، من بين التخصصات الرياضية الأخرى“



الكفاءات المحددة



- ◆ تكيف أحمال الأجهزة مع الهدف المنشود من خلال تمرين معين لمريض معين
- ◆ تطبيق تقنيات البيلاتس للقوة والتمدد لمعالجة الإصابات المختلفة
- ◆ التعرف على أهم الإصابات الناجمة عن ممارسة البيلاتس بشكل غير صحيح لدى الأشخاص غير المحترفين
- ◆ جدولة التمارين للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام أو مشاكل سلس البول
- ◆ الاستمرارية في البحث الذي يهدف إلى تعميق البيلاتس
- ◆ وضع بروتوكولات لأداء التمارين المشار إليها من قبل المدرب المعتمد للتمارين الشخصية
- ◆ معالجة المشاكل الناتجة في الأطراف العلوية والسفلية من خلال البيلاتس
- ◆ التوصية ببعض تمارين البيلاتس للوقاية من أمراض العضلات



هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

تحافظ TECH على الالتزام المستمر بالتميز الأكاديمي. ولهذا السبب، تتكون هيئة التدريس من أكثر المهنيين خبرة. درجة الماجستير الخاص هذه ليست استثناءً، حيث تزود الطلاب بفريق تعليمي قوي حيث يبرز الخبراء في العلاج الطبيعي والبيلاتس. وقد جمع هؤلاء المتخصصون معرفتهم النظرية والعملية في منهج متكامل للغاية. وبهذه الطريقة، سيتم إطلاع الخريجين بشكل كامل على الأدوات والتمارين الأكثر ابتكارًا وفعالية في البيلاتس العلاجي ضد التغيرات في الجهاز العضلي الهيكلي الناتجة عن النشاط الرياضي.

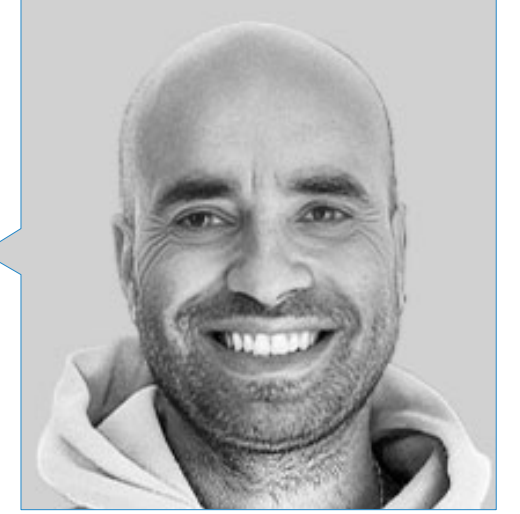


قامت هيئة تدريس مكونة من خبراء مرموقين بتصميم المنهج
الدراسي لهذا البرنامج الجامعي المتكامل للغاية "



أ. González Arganda, Sergio

- ♦ أخصائي علاج طبيعي في نادي Atlético de Madrid والرئيس التنفيذي في مركز Fisis Domicilio Madrid
- ♦ أخصائي علاج طبيعي في نادي Atlético de Madrid لكرة القدم
- ♦ الرئيس التنفيذي في مركز Fisis Domicilio Madrid
- ♦ حاصل على ماجستير في العظام في الجهاز الحركي من مدرسة العظام في مدريد
- ♦ حاصل على ماجستير في الميكانيكا الحيوية المطبقة على تقييم الأضرار والتقنيات المتقدمة في العلاج الطبيعي
- ♦ خبير في إعادة تأهيل البيلاتس من قبل الاتحاد الملكي الإسباني للجمباز
- ♦ خريج في العلاج الطبيعي من جامعة Pontífice de Comillas



الأساتذة

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. 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 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. 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 اليدوي للجهاز العضلي الهيكلي في جامعة Alcalá
- ♦ حاصل على شهادة في العلاج الطبيعي من جامعة Alcalá

أ. Díaz Águila, Estrella

- ♦ أخصائية علاج طبيعي في H3
- ♦ أخصائية علاج طبيعي في عيادة Castilla للعلاج الطبيعي
- ♦ أخصائية علاج طبيعي في عيادة Clínica Fisiomagna
- ♦ أخصائية علاج طبيعي في مركز CEMAJ الطبي الصحي
- ♦ حاصلة على ماجستير في العظام في جامعة Alcalá
- ♦ دورة جامعية في الموجات فوق الصوتية للعضلات والعظام لأخصائيي العلاج الطبيعي في MV Clinic
- ♦ دورة جامعية في مدرسة الظهر PHL: البيئات العلاجي وخافض الضغط والتمارين الوظيفية في كلية العلاج الطبيعي في الأندلس
- ♦ حاصلة على دبلوم في العلاج الطبيعي من جامعة Alcalá

الهيكل والمحتوى

تعد درجة الماجستير الخاص هذه فرصة فريدة لتحديث وتطوير مهارات محددة بين المحترفين في المجال الرياضي. والدليل على ذلك هو وحداتها الأكاديمية حيث سيتمكن الطلاب من التعمق في تطور طريقة البيلاتس وأدوات عملها والاستراتيجيات الأكثر فعالية لتطبيقها من خلال نهج علاجي. سيكون إتقان هذه المفاهيم وتقنيات العمل ممكنًا بفضل منهجية إعادة التعلم المعروفة بـ Relearning وهي منهجية تعلم عبر الإنترنت بنسبة 100% حصرياً لشركة TECH والتي تسهل اكتساب المهارات وستدفع الممارسة العملية للخريجين نحو التميز.

ليس لدى درجة الماجستير الخاص هذه جداول زمنية محكمة، مما يضمن لك حرية الوصول إلى محتوياتها على مدار 24 ساعة في اليوم”



الوحدة 1. طريقة البيلاتس

- 7.1 الأداة العلمية
 - 1.7.1 المجالات العلمية المتعلقة بالبيلاتس
 - 2.7.1 أطروحات الدكتوراه في البيلاتس
 - 3.7.1 منشورات بيلاتيس
 - 4.7.1 تطبيقات البيلاتس
- 8.1 المبادئ التوجيهية لطريقة 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 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 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 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 بيلاتيس
 - 3.3.1 البيلاتس العلاجية
 - 4.3.1 البيلاتس والنشاط البدني
- 4.1 مبادئ طريقة 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 البيلاتيس الحديث/الكلاسيكي
 - 3.5.1 مساهمات البيلاتيس 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

- 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

- 3.2. الحوض كمركز 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
- 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 للعمود 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

الوحدة 3. صالة الألعاب الرياضية / استوديو البيلاتس

- 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. Trapeze أو جدول Cadillac
 - 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. البرميل
 - 1.4.3. مقدمة في البرميل
 - 2.4.3. فوائد البرميل
 - 3.4.3. التدريبات الرئيسية في البرميل
 - 4.4.3. الأخطاء الرئيسية في البرميل

الوحدة 4. المنهجية في ممارسة طريقة البيلاتس

- 1.4 الجلسة الأولى
 - 1.1.4 مساعدة مبدئية
 - 2.1.4 الموافقة المستنيرة
 - 3.1.4 الكلمات والأوامر المتعلقة بالبيلاتس
 - 4.1.4 البدء في طريقة البيلاتس
- 2.4 التقييم الأولي
 - 1.2.4 التقييم الوضعي
 - 2.2.4 تقييم المرونة
 - 3.2.4 التقييم التنسيقي
 - 4.2.4 التخطيط للجلسة. ورقة البيلاتس
- 3.4 فئة البيلاتس
 - 1.3.4 التدريبات الأولى
 - 2.3.4 المجموعات الطلابية
 - 3.3.4 تحديد المواقع والصوت والتصحيحات
 - 4.3.4 استراحة
- 4.4 الطلاب - المرضى
 - 1.4.4 تصنيف طلاب البيلاتس
 - 2.4.4 الالتزام الشخصي
 - 3.4.4 أهداف الطالب
 - 4.4.4 اختيار الأسلوب
- 5.4 التقدم والتراجع في التمارين
 - 1.5.4 مقدمة عن التقدم والانحدارات
 - 2.5.4 التطورات
 - 3.5.4 التراجعات
 - 4.5.4 تطور العلاج
- 6.4 البروتوكول العام
 - 1.6.4 البروتوكول الأساسي المعمم
 - 2.6.4 احترام أساسيات البيلاتس
 - 3.6.4 تحليل البروتوكول
 - 4.6.4 وظائف البروتوكول

- 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 الملائمة
 - 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 بالفضاء
- 10.3 البيئة
 - 1.10.3 مفهوم البيئة
 - 2.10.3 خصائص البيئات المختلفة
 - 3.10.3 اختيار البيئة
 - 4.10.3 الخلاصة

- 3.5 التمارين المشار إليها من قبل المدرب المعتمد للتمارين الشخصية في الآلات والأدوات، البروتوكول العام
 - 1.3.5 تمارين التطويل
 - 2.3.5 تمارين الاستقرار الأساسية
 - 3.3.5 تمارين التعبئة المشتركة
 - 4.3.5 تمارين التقوية
 - 5.3.5 التمارين الوظيفية
- 4.5 أمراض الأقراص الغضروفية
 - 1.4.5 الميكانيكية المسببة للأمراض
 - 2.4.5 متلازمات الأقراص الغضروفية
 - 3.4.5 الفروق بين أنواع الأمراض
 - 4.4.5 الممارسات الجيدة
- 5.5 أمراض المفاصل
 - 1.5.5 الميكانيكية المسببة للأمراض
 - 2.5.5 متلازمات المفاصل
 - 3.5.5 أنواع الأمراض
 - 4.5.5 الخلاصة
- 6.5 علم أمراض العضلات
 - 1.6.5 الميكانيكية المسببة للأمراض
 - 2.6.5 متلازمات العضلات
 - 3.6.5 أنواع الأمراض
 - 4.6.5 الخلاصة
- 7.5 أمراض العمود الفقري العنقي
 - 1.7.5 الأعراض
 - 2.7.5 المتلازمات العنقية
 - 3.7.5 بروتوكولات محددة
 - 4.7.5 الخلاصة
- 8.5 أمراض العمود الظهري
 - 1.8.5 الأعراض
 - 2.8.5 المتلازمات الظهرية
 - 3.8.5 بروتوكولات محددة
 - 4.8.5 الخلاصة

- 7.4 مؤشرات التدريبات
 - 1.7.4 خصائص الموقف الأولي
 - 2.7.4 موانع التمارين
 - 3.7.4 المساعدات اللفظية واللمسية
 - 4.7.4 برمجة الفصل
- 8.4 المعلم/المراقب
 - 1.8.4 تحليل الطالب
 - 2.8.4 أنواع المعلمين
 - 3.8.4 توليد البيئة الملائمة
 - 4.8.4 متابعة الطالب
- 9.4 البرنامج الأساسي
 - 1.9.4 بيلاطيس للمبتدئين
 - 2.9.4 بيلاطيس لوسائل الإعلام
 - 3.9.4 بيلاطيس للخبراء
 - 4.9.4 تمارين البيلاطيس الاحترافية
- 10.4 برامج استوديو البيلاطيس
 - 1.10.4 البرنامج الرئيسي لاستوديو بيلاطيس
 - 2.10.4 تطبيق البيلاطيس
 - 3.10.4 أحدث التقنيات في استوديو البيلاطيس
 - 4.10.4 أهم التطورات في دراسة البيلاطيس

الوحدة 5. البيلاطيس في تعديلات العمود الفقري

- 1.5 الذاكرة التشريحية الأساسية
 - 1.1.5 علم العظام في العمود الفقري
 - 2.1.5 علم العضلات في العمود الفقري
 - 3.1.5 الميكانيك الحيوي في العمود الفقري
 - 4.1.5 الخلاصة
- 2.5 الأمراض الشائعة القابلة للعلاج بالبيلاطيس
 - 1.2.5 امراض النمو
 - 2.2.5 الأمراض عند المرضى المسنين
 - 3.2.5 الأمراض المستقرة
 - 4.2.5 الأمراض عند الرياضي

5.6. التمارين الوظيفية	9.5. أمراض العمود الفقري القطني
1.5.6. مقدمة للتمارين الوظيفية	1.9.5. الأعراض
2.5.6. التمارين الوظيفية من قبل المدرب المعتمد للتمارين الشخصية في الآلات والأدوات	2.9.5. المتلازمات القطنية
3.5.6. التمارين الوظيفية في الآلة	3.9.5. بروتوكولات محددة
4.5.6. أفضل التمارين الوظيفية	4.9.5. الخلاصة
6.6. علم أمراض الكتف. بروتوكولات محددة	10.5. علم الأمراض العجزي الحرقفي
1.6.6. الكتف المؤلم	1.10.5. الأعراض
2.6.6. الكتف المتجمد	2.10.5. المتلازمات القطنية
3.6.6. كتف محدود الحركة	3.10.5. بروتوكولات محددة
4.6.6. تمارين الكتف	4.10.5. الخلاصة
7.6. أمراض الكوع. بروتوكولات محددة	
1.7.6. أمراض المفاصل	
2.7.6. علم الأمراض العظمية الوترية	
3.7.6. الكوع بعد الصدمة أو بعد الجراحة	
4.7.6. تمارين الكوع	
8.6. أمراض المعصم	
1.8.6. المتلازمات الرئيسية	
2.8.6. نوع من أمراض المعصم	
3.8.6. تمارين المعصم	
4.8.6. الخلاصة	
9.6. أمراض اليد	
1.9.6. المتلازمات الرئيسية	
2.9.6. نوع من أمراض اليد	
3.9.6. تمارين اليد	
4.9.6. الخلاصة	
10.6. انقباس العصب في الطرف العلوي	
1.10.6. الضفيرة العضدية	
2.10.6. الأعصاب المحيطية	
3.10.6. أنواع الأمراض	
4.10.6. تمارين لتعزيز انقباس العصب في الطرف العلوي	
	الوحدة 6. البيلاتس في تعديلات الطرف العلوي
	1.6. الذاكرة التثريحية الأساسية
	1.1.6. علم العظام في الطرف العلوي
	2.1.6. علم العضلات في الطرف العلوي
	3.1.6. الميكانيك الحيوي في الطرف العلوي
	4.1.6. الممارسات الجيدة
	2.6. تمارين الاستقرار
	1.2.6. مقدمة لتمرين الاستقرار
	2.2.6. تمارين الاستقرار من قبل المدرب المعتمد للتمارين الشخصية في الآلات والأدوات
	3.2.6. تمارين الاستقرار في الآلة
	4.2.6. أفضل تمارين الاستقرار
	3.6. تمارين التعبئة المشتركة
	1.3.6. مقدمة لتمرين الحركة المشتركة
	2.3.6. تمارين حركة المفاصل من قبل المدرب المعتمد للتمارين الشخصية في الآلات والأدوات
	3.3.6. تمارين حركة المفاصل الآلة
	4.3.6. أفضل تمارين الحركة المشتركة
	4.6. تمارين التقوية
	1.4.6. مقدمة لتمرين التقوية
	2.4.6. تمارين التقوية من قبل المدرب المعتمد للتمارين الشخصية في الآلات والأدوات
	3.4.6. تمارين التقوية في الآلة
	4.4.6. أفضل تمارين التقوية

الوحدة 7. البيلاتس في تعديلات الطرف السفلي

- 7.7 أمراض القدم
 - 1.7.7. أمراض المفاصل واللفافي
 - 2.7.7. أمراض العضلات الوترية
 - 3.7.7. علم الأمراض الجراحي
 - 4.7.7. تمارين القدم
- 8.7 انقباس العصب في الطرف السفلي
 - 1.8.7. الضفيرة العضدية
 - 2.8.7. الأعصاب المحيطة
 - 3.8.7. أنواع الأمراض
 - 4.8.7. تمارين لانقباس الأعصاب في الطرف السفلي
- 9.7 تحليل السلسلة الأمامية الجانبية للطرف السفلي
 - 1.9.7. ما هي السلسلة الأمامية الجانبية وما أهميتها بالنسبة للمريض؟
 - 2.9.7. جوانب هامة للتقييم
 - 3.9.7. العلاقة بين السلسلة وعلم الأمراض سبق وصفها
 - 4.9.7. تمارين العمل على السلسلة الأمامية الجانبية
- 10.7 تحليل السلسلة الخلفية الوسطية للطرف السفلي
 - 1.10.7. ما هي السلسلة الخلفية الوسطية وما أهميتها لدى المريض؟
 - 2.10.7. جوانب هامة للتقييم
 - 3.10.7. علاقة المجمع مع علم الأمراض الموصوف بالفعل
 - 4.10.7. تمارين العمل على السلسلة الخلفية الوسطية

الوحدة 8. علم الأمراض العامة وعلاجها بالبيلاتس

- 1.8 الجهاز العصبي
 - 1.1.8. الجهاز العصبي المركزي
 - 2.1.8. الجهاز العصبي المحيطي
 - 3.1.8. وصف موجز للمسارات العصبية
 - 4.1.8. فوائده البيلاتس في علم الأمراض العصبية
- 2.8 التركيز على التقييم العصبي على البيلاتس
 - 1.2.8. السيرة المرضية
 - 2.2.8. تقييم القوة والثيرة
 - 3.2.8. تقييم الحساسية
 - 4.2.8. الاختبار والمقاييس

- 1.7.1.7. الذاكرة التشريحية الأساسية
 - 1.1.7. علم العظام في الطرف السفلي
 - 2.1.7. علم العضلات في الطرف السفلي
 - 3.1.7. الميكانيك الحيوي للطرف السفلي
 - 4.1.7. الممارسات الجيدة
- 2.7 الأمراض الشائعة القابلة للعلاج بالبيلاتس
 - 1.2.7. امراض النمو
 - 2.2.7. الأمراض عند الرياضي
 - 3.7.7. أنواع أخرى من الأمراض
 - 4.7.7. الخلاصة
- 3.7 التمارين الموضحة في السجادة الرياضية وفي الآلات والأدوات. البروتوكول العام
 - 1.3.7. تمارين التفكك
 - 2.3.7. تدريبات التعبئة
 - 3.3.7. تمارين التقوية
 - 4.3.7. التمارين الوظيفية
- 4.7 علم أمراض الورك
 - 1.4.7. أمراض المفاصل
 - 2.4.7. أمراض العضلات الوترية
 - 3.4.7. علم الأمراض الجراحي. البدلة
 - 4.4.7. تمارين الورك
- 5.7 أمراض الركبة
 - 1.5.7. أمراض المفاصل
 - 2.5.7. أمراض العضلات الوترية
 - 3.5.7. علم الأمراض الجراحي. البدلة
 - 4.5.7. تمارين الركبة
- 6.7 أمراض الكاحل
 - 1.6.7. أمراض المفاصل
 - 2.6.7. أمراض العضلات الوترية
 - 3.6.7. علم الأمراض الجراحي
 - 4.6.7. تمارين الكاحل

- 9.8 هشاشة العظام
 - 1.9.8 وصف علم الأمراض
 - 2.9.8 تقييم قدرات المريض
 - 3.9.8 التمارين الموضحة
 - 4.9.8 التمارين المحظورة
- 10.8 مشاكل قاع الحوض: سلس البول
 - 1.10.8 وصف علم الأمراض
 - 2.10.8 حدوث وانتشار
 - 3.10.8 التمارين الموضحة
 - 4.10.8 التمارين المحظورة

الوحدة 9. البيلاتس أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة

- 1.9 أول ثلاث شهور
 - 1.1.9 التغيرات في الربع الأول
 - 2.1.9 الفوائد والأهداف
 - 3.1.9 التمارين الموضحة
 - 4.1.9 المضاعفات الدوائية
- 2.9 الربع الثاني
 - 1.2.9 التغيرات في الربع الثاني
 - 2.2.9 الفوائد والأهداف
 - 3.2.9 التمارين الموضحة
 - 4.2.9 المضاعفات الدوائية
- 3.9 الربع الثالث
 - 1.3.9 التغيرات في الربع الثالث
 - 2.3.9 الفوائد والأهداف
 - 3.3.9 التمارين الموضحة
 - 4.3.9 المضاعفات الدوائية
- 4.9 الولادة
 - 1.4.9 مرحلة التوسع والطرْد
 - 2.4.9 الفوائد والأهداف
 - 3.4.9 التوصيات
 - 4.4.9 المضاعفات الدوائية

- 3.8 الأمراض العصبية الأكثر انتشاراً والأدلة العلمية في البيلاتس
 - 1.3.8 وصف مختصر للأمراض
 - 2.3.8 المبادئ الأساسية للبيلاتس في علم الأمراض العصبية
 - 3.3.8 التكيف مع وضعيات البيلاتس
 - 4.3.8 التكيف مع تمارين البيلاتس
- 4.8 التصلب المتعدد
 - 1.4.8 وصف علم الأمراض
 - 2.4.8 تقييم قدرات المريض
 - 3.4.8 التكيف مع تمارين البيلاتس الأرضية
 - 4.4.8 تكيف تمارين البيلاتس مع العناصر
- 5.8 سكتة دماغية
 - 1.5.8 وصف علم الأمراض
 - 2.5.8 تقييم قدرات المريض
 - 3.5.8 التكيف مع تمارين البيلاتس الأرضية
 - 4.5.8 تكيف تمارين البيلاتس مع العناصر
- 6.8 مرض باركنسون
 - 1.6.8 وصف علم الأمراض
 - 2.6.8 تقييم قدرات المريض
 - 3.6.8 التكيف مع تمارين البيلاتس الأرضية
 - 4.6.8 تكيف تمارين البيلاتس مع العناصر
- 7.8 الشلل الدماغي
 - 1.7.8 وصف علم الأمراض
 - 2.7.8 تقييم قدرات المريض
 - 3.7.8 التكيف مع تمارين البيلاتس الأرضية
 - 4.7.8 تكيف تمارين البيلاتس مع العناصر
- 8.8 الكبار في السن
 - 1.8.8 الأمراض المرتبطة بالعمر
 - 2.8.8 تقييم قدرات المريض
 - 3.8.8 التمارين الموضحة
 - 4.8.8 التمارين المحظورة

الوحدة 10. البيلاتس في الرياضة

- 1.10. كرة القدم
 - 1.1.10. الإصابات الأكثر شيوعا
 - 2.1.10. البيلاتس كعلاج ووقاية
 - 3.1.10. الفوائد والأهداف
 - 4.1.10. مثال في الرياضيين النخبة
- 2.10. رياضة المضرب
 - 1.2.10. الإصابات الأكثر شيوعا
 - 2.2.10. البيلاتس كعلاج ووقاية
 - 3.2.10. الفوائد والأهداف
 - 4.2.10. مثال في الرياضيين النخبة
- 3.10. كرة السلة
 - 1.3.10. الإصابات الأكثر شيوعا
 - 2.3.10. البيلاتس كعلاج ووقاية
 - 3.3.10. الفوائد والأهداف
 - 4.3.10. مثال في الرياضيين النخبة
- 4.10. كرة اليد
 - 1.4.10. الإصابات الأكثر شيوعا
 - 2.4.10. البيلاتس كعلاج ووقاية
 - 3.4.10. الفوائد والأهداف
 - 4.4.10. مثال في الرياضيين النخبة
- 5.10. الجولف
 - 1.5.10. الإصابات الأكثر شيوعا
 - 2.5.10. البيلاتس كعلاج ووقاية
 - 3.5.10. الفوائد والأهداف
 - 4.5.10. مثال في الرياضيين النخبة
- 6.10. السباحة
 - 1.6.10. الإصابات الأكثر شيوعا
 - 2.6.10. البيلاتس كعلاج ووقاية
 - 3.6.10. الفوائد والأهداف
 - 4.6.10. مثال في الرياضيين النخبة

- 5.9. ما بعد الولادة مباشرة
 - 1.5.9. التعافي وما بعد الولادة
 - 2.5.9. الفوائد والأهداف
 - 3.5.9. التمارين الموضحة
 - 4.5.9. المضاعفات الدوائية
- 6.9. سلس البول وقاع الحوض
 - 1.6.9. علم التشريح المعني
 - 2.6.9. الفيزيولوجيا المرضية
 - 3.6.9. التمارين الموضحة
 - 4.6.9. المضاعفات الدوائية
- 7.9. مشاكل الحمل والنهج من خلال طريقة البيلاتس
 - 1.7.9. تغيير الجسم ثابت
 - 2.7.9. مشاكل متكررة
 - 3.7.9. التمارين الموضحة
 - 4.7.9. المضاعفات الدوائية
- 8.9. التحضير للحمل
 - 1.8.9. فوائد الإعداد البدني أثناء بحث الحمل
 - 2.8.9. النشاط البدني الموصى به
 - 3.8.9. التمارين الموضحة في الحمل الأول
 - 4.8.9. الاستعداد أثناء البحث للمرة الثانية واللاحقة
- 9.9. أواخر ما بعد الولادة
 - 1.9.9. التغيرات التشريحية طويلة المدى
 - 2.9.9. الاستعداد للعودة إلى النشاط البدني
 - 3.9.9. التمارين الموضحة
 - 4.9.9. المضاعفات الدوائية
- 10.9. تغيرات ما بعد الولادة
 - 1.10.9. انفراق البطن
 - 2.10.9. هبوط تغيرات الحوض الساكنة
 - 3.10.9. تغيرات في عضلات البطن العميقة
 - 4.10.9. مؤشرات وموانع في العملية القيصرية



7.10. ألعاب القوى

1.7.10. الإصابات الأكثر شيوعاً

2.7.10. البيلاتس كعلاج ووقاية

3.7.10. الفوائد والأهداف

4.7.10. مثال في الرياضيين النخبة

8.10. الرقص والفنون المسرحية

1.8.10. الإصابات الأكثر شيوعاً

2.8.10. البيلاتس كعلاج ووقاية

3.8.10. الفوائد والأهداف

4.8.10. مثال في الرياضيين النخبة

9.10. التزلج على الجليد

1.9.10. الإصابات الأكثر شيوعاً

2.9.10. البيلاتس كعلاج ووقاية

3.9.10. الفوائد والأهداف

4.9.10. مثال في الرياضيين النخبة

10.10. كرة القدم الأمريكية

1.10.10. الإصابات الأكثر شيوعاً

2.10.10. البيلاتس كعلاج ووقاية

3.10.10. الفوائد والأهداف

4.10.10. مثال في الرياضيين النخبة

خط سير أكاديمي مدته 1500 ساعة يضمن الإتقان الكامل لأحدث تقنيات
الركائز العلاجية. لا تفكر في الأمر طويلا وقم بالتسجيل”



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 ما تعلمناه 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.

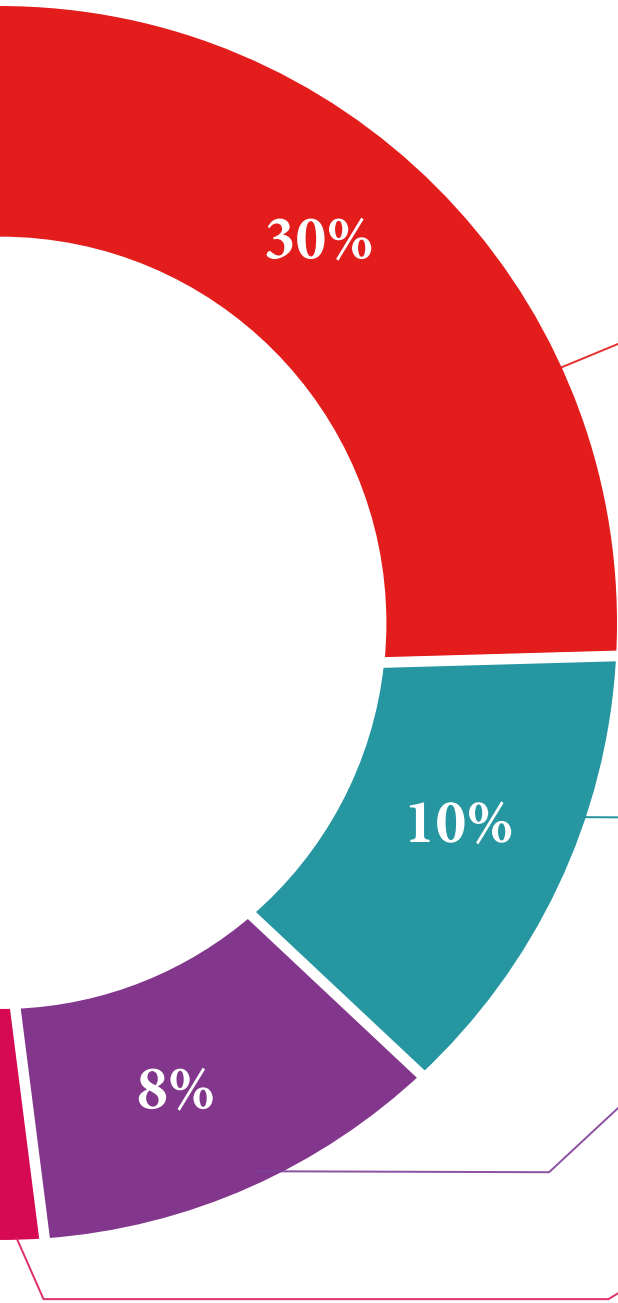
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

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.



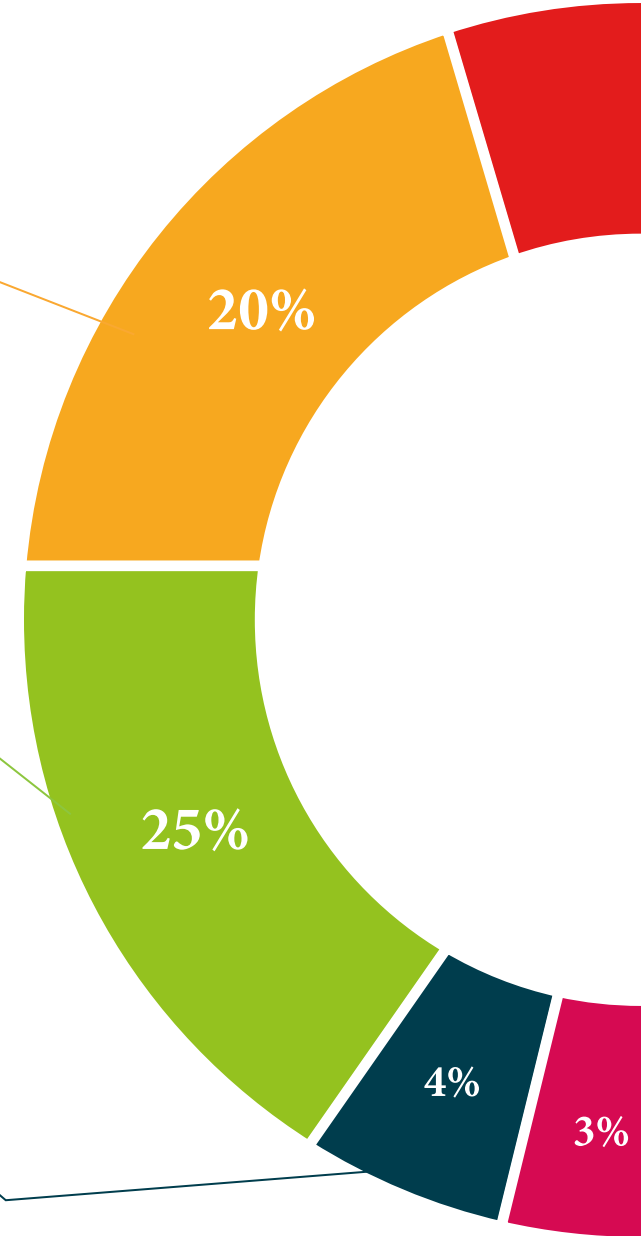
ملخصات تفاعلية

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 درجة الماجستير الخاص في البيلاتس العلاجية بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثًا، الحصول على شهادة اجتياز الماجستير الخاص الصادرة عن
TECH الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي درجة الماجستير الخاص في البيلاتس العلاجية على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائثة في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي * مصحوب بعلم وصول مؤهل الماجستير الخاص ذا الصلة الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

المؤهل العلمي: ماجستير خاص في البيلاتس العلاجية

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 1500 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



التوزيع العام للخطة الدراسية		التوزيع العام للخطة الدراسية	
الطريقة	عدد الساعات	نوع المادة	عدد الساعات
إجمالي	1500	(OB) إجباري	1500
إجمالي	1500	(OP) اختياري	0
إجمالي	1500	(PR) الممارسات الخارجية	0
إجمالي	1500	(TFM) مشروع تخرج الماجستير	0
إجمالي	1500	الإجمالي	1500

tech | الجامعة التكنولوجية

Tere Guevara Navarro
أ. د. / د. Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

tech | الجامعة التكنولوجية

منح هذا
الدبلوم
لـ
المواطن/المواطنة مع وثيقة تحقيق شخصية رقم
لاجتيازها/اجتيازها بنجاح والحصول على برنامج
ماجستير خاص
في
البيلاتس العلاجية

وهي شهادة خاصة من هذه الجامعة موافقة لـ 1500 ساعة، مع تاريخ بدء 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
أ. د. / د. Tere Guevara Navarro
رئيس الجامعة

tech | الجامعة التكنولوجية
NBA | الجامعة الأمريكية للبيلاتس الوطنية لكرة السلة NBA

شهادة تيك | المؤهل العلمي | 42 | tech

المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

tech الجامعة
التكنولوجية

الرعاية

الحاضر

الجودة

الابتكار

ماجستير خاص

البيئات العلاجية

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 12 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

المعرفة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

ماجستير خاص البيلاتس العلاجية

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

