

专科文凭 预防运动损伤

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



tech 科学技术大学

专科文凭 预防运动损伤

- » 模式:在线
- » 时长: 6个月
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: www.techtitute.com/cn/medicine/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-injury-prevention-sports-practice

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

20

05

方法

24

06

学位

32

01 介绍

如今,由于越来越多的人将体育运动引入日常生活,从而增加了受伤人数,因此专门从事运动康复的医生的工作具有重要价值。因此,这些专业人员必须具备适应每位患者康复需求的个人训练知识,以及能够加快康复的激励技术。通过本课程,我们希望你能在个人培训、教练和商务方面实现专业化,从而为你的职业生涯注入活力,取得职业成功。





“

康复医生需要不断更新知识,以跟上适用于运动员康复的新程序”

在 TECH, 我们遵循国际最高教学质量标准, 致力于创造高质量的教学和教育内容, 将我们的学生培养成成功的专业人士。因此, 我们向你介绍这本预防运动损伤专科文凭, 它内容丰富, 将帮助你成为运动康复领域的精英。

由于与工作量、高强度和不自然的技术性运动姿态有关的伤害风险, 预防工作在体育实践中是必不可少的。因此, 这个专科文凭从多方面探讨了使用不同材料和技术的可行性, 使医生能够更准确地选择锻炼方式, 以达到最佳效果。

需要注意的是, 负责运动康复的医生是运动处方医生, 因此对过程进行全面管理是关键, 因为能否取得预期效果取决于此。因此, 这是一门培训课程, 包含与教练以及专业和企业有关的广泛主题, 可以参与到为伤病恢复而进行的个性化专业培训中。因此, 在培训课程中, 学员们将学习到最适合病人的激励技巧, 以及他们的设施中应配备的关键设备。

专业人士还可参加由两位国际知名运动损伤康复专家主持的 大师班 。这些专家在精英体育和 NBA 方面拥有丰富的经验, 通过他们的宝贵指导, 医生们将了解到预防和治疗这类损伤的最新进展。

这个**预防运动损伤专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 制定由个人培训专家提出的大量案例研究
- ◆ 这个书的内容图文并茂, 具有明显的实用性, 包含了专业实践的基这个信息
- ◆ 可以进行自我评估过程的练习, 以推进学习
- ◆ 基于算法的互动学习系统对所进行决策
- ◆ 他特别强调个人教练的创新方法
- ◆ 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和个人反思性论文
- ◆ 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容

“

让自己沉浸在由 NBA 领军人物和精英体育专业人士参与的独家大师班中: 两位国际知名教练和治疗师"

“

这个专科文凭是你选择进修课程的最佳投资,原因有二:除了更新你的运动康复知识外,你还将获得TECH科技大学的学位”

其教学人员包括运动康复领域的专业人士,他们将自己的经验带到了培训中,还有来自知名协会和著名大学的公认专家。

它的多媒体内容是用最新的教育技术开发的,将允许专业人员进行情境式学习,也就是说,一个模拟环境将提供一个沉浸式的培训程序,在真实情况下进行培训。

这个课程的设计重点是基于问题的学习,通过这种方式,医生必须尝试解决整个学年出现的不同专业实践情况。为此,专业人员将得到由个人培训、教练和商务领域知名且经验丰富的专家创建的创新互动视频系统的帮助。

这个专科文凭允许你在模拟环境中训练,这提供了身临其境的学习体验,为真实情况进行训练。

这个100%在线的专科文凭将允许你将你的学习与你的专业工作相结合,同时增加你在这个领域的知识。



02 目标

这个课程的主要目标是发展理论和实践学习,使医生能够以实际和严格的方式掌握个人训练。





“

我们的目标是达到学术上的卓越，
并帮助你们也实现这一目标"不要再
考虑了, 到我们这里来报名吧"



总体目标

- ◆ 获得运动康复、伤害预防和功能恢复方面的专业知识
- ◆ 从身体、功能和生物力学状况的角度评估运动员，以便发现阻碍恢复或有利于伤病复发的方面
- ◆ 既要设计具体的康复和恢复工作也要设计全面的个性化工作。获得运动康复、伤害预防和功能恢复方面的专业知识
- ◆ 掌握在整个人口中发病率最高的运动器官病症的专业技术
- ◆ 能够计划预防、康复和功能康复方案
- ◆ 深入了解当今男女运动员最常遭受的不同类型伤害的特点
- ◆ 评估受试者的营养需求，并拟定有利于康复过程的建议营养和营养的补充剂
- ◆ 评估和控制运动员或使用者受伤后的恢复和/或康复的演变过程
- ◆ 掌握康复、预防和恢复方面的技能和能力增加作为私人教练的专业可能性
- ◆ 从解剖学的角度来区分人体的不同部分和结构
- ◆ 改善受伤运动员的身体状况，作为整体工作的一部分，目的是在受伤后实现更大和更有效的恢复
- ◆ 使用教练技术，使受伤的运动员或对象的一般心理问题得到解决，并有利于从个人训练工作中获得有效的方法
- ◆ 了解市场营销是康复、预防和功能恢复领域个人培训成功的关键工具





具体目标

模块1.个人培训

- ◆ 融合平衡训练、心血管、力量、弹性运动、速度、敏捷等概念作为私人教练预防和康复伤害的重要工具
- ◆ 根据对象的特点设计个性化的培训方案,以达到更好的效果

模块2.模块2.体育实践的预防工作

- ◆ 识别从事体育运动中的风险因素
- ◆ 在个性化的训练计划中使用不同类型的材料来计划不同类型的的练习
- ◆ 学习使用不同类型的器械进行普拉提练习,这是预防性工作的基础
- ◆ 将拉伸和姿势再教育视为预防运动系统损伤和改变的基本方法

模块3.私人教练的指导和业务

- ◆ 获得并了解不同的健康习惯和生活方式,以及实施这些习惯的可能性
- ◆ 在运动康复和功能恢复的过程中,应用激励策略以达到更好的效果
- ◆ 规划和设计有利于更好地开展具体个人培训工作的空间
- ◆ 了解个人教练的过程,其中与客户的关系以及客户提供的反馈是整个过程的基础



运动场需要训练有素的专业人士,我们为你提供让自己成为专业精英的钥匙”

03 课程管理

我们的教学团队是运动康复方面的专家,在业内享有广泛声誉,他们都是拥有多年教学经验的专业人士,共同帮助你提升专业水平。为此,他们根据这个领域的最新进展开发了这门课程,使你能够在这个领域接受培训并提高技能。





“

向最好的专业人士学习,自己也成为一名成功的专业人士”

国际客座董事

查尔斯-洛夫蒂斯博士是一位著名的专家,他是一名治疗师在运动表现的波特兰开拓者队在 NBA.他对世界顶级篮球联赛产生了重大影响,在制定力量和体能训练计划方面带来了杰出的专业知识。

在加入开拓者队之前,他曾担任爱荷华森林狼队的力量与体能训练总教练,负责实施和监督综合球员计划的发展。事实上,他在运动表现领域的经验始于 XCEL Performance and Fitness 公司的成立,他是该公司的创始人兼总教练。在那里,查尔斯-洛夫蒂斯博士为众多运动员制定力量和体能训练计划,此外还致力于预防 y 康复 运动损伤 运动损伤。

他在化学和生物学领域的学术背景使他对运动表现和物理治疗背后的科学有独特的见解。因此,他拥有美国国家力量与调理协会 (NSCA) 颁发的 CSCS 和 RSCC 称号,这是对他在该领域知识和技能认可。他还获得了 PES (性能提升专家)、CES (矫正运动专家) 和干针疗法的认证。

总之,查尔斯-洛夫蒂斯博士是 NBA 社区的重要成员,他直接从事精英运动员的力量和表现以及各种运动损伤的必要预防和康复工作。



Loftis, Charles 医生

- ◆ 美国波特兰开拓者队体能训练师
- ◆ 爱荷华狼队首席力量与体能教练
- ◆ XCEL Performance and Fitness 创始人兼首席教练
- ◆ 俄克拉荷马基督教大学男子篮球队首席表演教练
- ◆ 美慈医院物理治疗师
- ◆ 兰斯顿大学物理治疗博士学位
- ◆ 兰斯顿大学化学和生物学学士

“

感谢 TECH, 你将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

国际客座董事

Isaiah Covington 是一名技术高超的运动表现教练, 在治疗和解决精英运动员的各种伤病方面拥有丰富的经验。事实上, 他的职业生涯一直朝着 **NBA** 世界上最重要的体育联盟之一。他是 **波士顿凯尔特人队** 他是波士顿凯尔特人队的表演教练, 该队是东部联盟的顶级球队之一, 也是美国最有前途的球队之一。

在如此高要求的联赛中, 他的工作促使他专门从事最大限度地提高体能的工作。身体潜能 y 心理潜能 球员的身体和心理潜能。这其中的关键是他过去在金州勇士队和圣克鲁斯勇士队等其他球队的经历。这也使他能够从事运动损伤方面的工作, 重点是预防和治疗损伤。预防 y 康复 的预防和康复。

在学术界, 他的兴趣主要集中在运动学领域。运动学运动学, 运动 运动科学 和 高性能运动。这使他在 **NBA** 中表现出色, 与世界上一些最重要的篮球运动员和教练团队朝夕相处。



Covington, Isaiah 医生

- 美国波士顿凯尔特人队表演教练兼健身教练
- 金州勇士队表演教练
- 圣克鲁斯勇士队首席表演教练
- Pacers 体育娱乐公司表演教练
- 特拉华大学运动学和运动科学学士
- 培训管理专业
- 长岛大学运动学和运动科学硕士学位
- 澳大利亚天主教大学高性能运动硕士学位

“

借此机会了解这个领域的最新发展, 并将其应用到你的日常工作中”

管理人员



González Matarín, Pedro José 医生

- ◆ 穆尔西亚卫生教育技术研究员
- ◆ 阿尔梅里亚大学讲师兼研究员
- ◆ 穆尔西亚卫生部 Activa 计划技术员
- ◆ 高性能教练
- ◆ 健康科学博士
- ◆ 体育教育专业毕业生
- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复硕士学位
- ◆ 再生医学硕士学位
- ◆ 体育活动与健康专业的硕士学位
- ◆ 营养学和饮食疗法的硕士学位
- ◆ 成员: SEEDO 和 AEEM



04 结构和内容

内容的结构是由一个专业团队设计的,他们熟悉方案在日常实践中的意义,意识到当前个人培训领域的质量培训的相关性,并致力于通过新的教育技术进行高质量的教学。





“

我们拥有市场上最完整和最新的科学方案。我们希望为你提供最好的培训服务”

模块 1. 个人培训

- 1.1. 个人培训
- 1.2. 灵活性训练
- 1.3. 耐力和心肺训练
- 1.4. 核心培训
 - 1.4.1. 核心肌肉组织
 - 1.4.2. 稳定系统的培训部分
 - 1.4.3. 核心科学和培训
 - 1.4.4. 核心培训指南
 - 1.4.5. 核心培训方案设计
- 1.5. 平衡训练
- 1.6. 肌力训练
 - 1.6.1. 培训的原则
 - 1.6.2. 设计一个负重训练方案
- 1.7. 速度和敏捷性训练
- 1.8. 力量训练
- 1.9. 设计综合方案, 实现最佳绩效
- 1.10. 锻炼方式

模块 2. 体育实践的预防工作

- 2.1. 来自体育中的风险因素
- 2.2. 垫子上的锻炼工作
- 2.3. 改革者和凯迪拉克
- 2.4. Wunda椅
- 2.5. 主动全球拉伸 和全球姿势再教育。
- 2.6. 健身球
- 2.7. TRX
- 2.8. 身体泵
- 2.9. 医学球和壶铃



- 2.10. 瑟拉乐队
 - 2.10.1. 优势和特性
 - 2.10.2. 个人练习
 - 2.10.3. 两人一组的练习
 - 2.10.4. 培训计划

模块 3. 教练 y 业务 私人教练的业务

- 3.1. 私人教练的开始
- 3.2. 对私人教练的指导
- 3.3. 作为运动促进者的私人教练以及对健康和表现的影响
 - 3.3.1. 体育锻炼的基这个原理
 - 3.3.2. 急性运动反应
 - 3.3.3. 运动对表现的影响
 - 3.3.3.1. 抵抗力
 - 3.3.3.2. 强度和力量
 - 3.3.3.3. 平衡
 - 3.3.4. 运动对健康的影响
 - 3.3.4.1. 身体健康
 - 3.3.4.2. w精神健康
- 3.4. 需要改变行为方式
- 3.5. 私人教练和与客户的关系
- 3.6. 激励性工具
 - 3.6.1. 赏识性调查
 - 3.6.2. 激励性访谈
 - 3.6.3. 构建积极的经验
- 3.7. 私人教练的心理学
- 3.8. 私人教练的职业
- 3.9. 设施和材料的设计和维护
- 3.10. 个人培训的法律问题

05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的: **Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用,并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。专业人员随着时间的推移, 学习得更好, 更快, 更持久。

和TECH, 你可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvas博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 试图重现专业医学实践中的实际问题。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的学生不仅实现了对概念的吸收, 而且还通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习扎根于实践技能, 使学生能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。

专业人员将通过真实案例和在模拟学习环境中解决复杂情况进行学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。



处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标,Re-learning方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

通过这种方法,我们已经培训了超过25000名医生,取得了空前的成功,在所有的临床专科手术中都是如此。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



录像中的手术技术和程序

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和当前医疗技术的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明了,以促进学生的同化和理解。最重要的是,您可以想看几次就看几次。



互动式总结

TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况: 这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



测试和循环测试

在整个课程中, 通过评估和自我评估活动和练习, 定期评估和重新评估学习者的知识: 通过这种方式, 学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的作用: 向专家学习可以加强知识和记忆, 并为未来的困难决策建立信心。



快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在学业上取得进步的方法。



06 学位

预防运动损伤专科文凭除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的专科文凭学位证书。



“

成功地完成这一项目,并获得你的大学学位,
没有旅行或行政文书的麻烦”

这个**预防运动损伤专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**专科文凭**学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在专科文凭获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: **预防运动损伤专科文凭**

模式: **在线**

时长: **6个月**

得到了**NBA**的认可



*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注, TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得, 但需要额外的费用。

健康 信心 未来 人 导师
教育 信息 教学
保证 资格认证 学习
机构 社区 科技 承诺 创新
个性化的关注 现在 质量
知识 网页 培养
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

专科文凭
预防运动损伤

- » 模式:在线
- » 时长:6个月
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

专科文凭 预防运动损伤

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学

