

半面授校级硕士 健身教练

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

半面授校级硕士 健身教练

模式:混合式(在线+临床实习)

时间:12个月

学位:TECH 科技大学

网页链接: www.techtute.com/cn/sports-science/hybrid-professional-master-degree/hybrid-professional-master-degree-fitness-instructor

目录

01 介绍	02 为什么要选这个半面授校级 硕士学位?	03 目标	04 能力
4	8	12	18
	05 课程管理	06 教学计划	07 临床实习
	22	28	42
	08 我可以在哪里实习?	09 方法	10 学位
	48	62	70

01 介绍

由于人们对健康生活方式的需求，健身教练已成为最有前途的职业之一。因此，越来越多的人开始寻找拥有高素质专业人员的健身房。在此前提下，本学术项目旨在培养体育科学专业人员，使他们能够在这一令人兴奋的领域工作，并保证他们在高性能训练或美容方面拥有最高水平的知识和技能。此外，学生还将在体育中心进行为期3周的实践，以便根据专业市场的需求提高技能。



“

通过专家设计的课程,学习以最新科学证据为基础的、完全适用于实际领域的知识”

多年来,健身世界不断发展。在社会中,健康和形象是产生幸福感的两个重要因素。因此,越来越多的人开始加入健身房,以改善自己的身体状况,增强体质。因此,最重要的是要有经过培训的专业人员来满足当前的需求,并应用最新的知识。

因此,教练是这一领域非常受欢迎的专业人员,因为他或她负责提供必要的建议,以改善前来锻炼中心的人的身体状况和健康。有鉴于此,这门完整的健身教练半面授校级硕士而生,旨在为体育科学专业人员提供健身房管理和体育监控方面最新的创新知识。

在这12个月的教学过程中,学生将掌握这类体育机构的管理、运动生理学或集体课程的管理和监督等重要方面的知识。同时,它还将深入研究针对肥胖症患者或怀孕等特殊情况的个性化训练。通过这种方式,为学生提供了一个关于健身教练工作的横向和完整的视野,并在工作上获得成功。

所有这些知识都将通过在知名体育中心或健身房为期3周的工作期付诸实践。在这一阶段,在私人教师的建议和监督下,学生将掌握该领域的最新技能,以满足日益增长的行业需求。

这个**半面授校级硕士健身教练**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由体育活动和运动方面的专家介绍100个案例研究
- 这个书的内容图文并茂、示意性强、实用性强,为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- 实用练习,实现自我评估过程,提高学习效果
- 其特别强调创新培训方法
- 为改进集体和个性化培训提供指导
- 此外,还将举办理论讲座、专家提问、争议问题论坛和个人反思活动
- 可从任何联网的固定或便携设备上获取内容
- 此外,用户还可以在世界上最好的体育中心之一进行实习



在符合专业质量标准的知名体育中心实习,是对理论学习的补充"

“

在一个著名的中心享受为期3周的密集逗留,并在最新的临床程序中更新自己,以实现专业成长”

在这项具有专业化性质和混合学习模式的硕士学位提案中,该课程的目标是更新在健身房工作的体育科学专业知识,并要求他们具备高水平的资格。教学内容以最新的科学证据为基础,以将理论知识融入体育实践的教学方式为导向,理论与实践相结合的元素将促进知识的更新,并有助于在工作环境中做出决策。

由于采用了最新教育技术开发的多媒体内容,它们将使体育专业人员能够以一种情境化和情景化的方式进行学习,也就是说,模拟环境将提供身临其境的学习程序,在真实情景中进行训练。该课程的设计重点是基于问题的学习,通过这种方式,你必须尝试解决课程中出现的不同专业实践情况。为此,你将获得由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

掌握各种工具、知识和技能,让你在需要越来越多专业教员的行业中脱颖而出。

通过攻读半面授校级硕士,为从事出色的专业工作打下基础,与业内精英同台竞技,实现职业发展。



02

为什么要选这个半面授校级硕士学位？

这本健身教练半面授校级硕士提供理论与实践相结合的学习方式。学生将了解针对上半身和下半身的力量或肥大训练的新趋势，并找出对身体伤害较小的练习。你还将在一家优秀的体育中心进行为期3周的实习，将所学知识运用到专业环境中。这样，学生就能在学习过程中实现在这一环境中的高效运作。



“

在掌握了体操训练领域的最佳理论内容之后, TECH为你提供了在高水平运动环境中将这些知识付诸实践的可能性”

1. 与最新的可用技术保持同步

近年来, 由于出现了旨在增强力量的革命性训练方法、使用了新型机械或采用了预防受伤的策略, 健身领域发生了重大变化。因此, 为了向学生提供这一领域的全面知识, TECH设立了这一学位。

2. 在最佳专家的经验基础上获得深入的知识

学生在整个课程中学习的教学内容, 都是由活跃在体育界的专家们精心制定的。因此, 为学生提供的所有知识都是最新的, 并适用于他们的职业生活。

3. 进入世界一流的体育环境

该资格证书的最后阶段包括实践培训, 专家可在著名的体育中心将所学理论知识付诸实践。因此, 你将能够第一手了解该领域最新的工作机制。





4.将最好的理论与最先进的实践相结合

通过该课程的学习,学生将获得体操训练领域的高水平理论知识。不过,这些学习内容将转入专业环境,因为你将通过在体育中心为期3周的实际体验来培养自己的实践技能。

5.拓展知识的疆域

TECH提供的实习机会不仅限于在国际性中心实习。这样,专家就能拓展自己的领域,并在一流体育中心和各大洲工作的最优秀专业人员保持同步。只有TECH这所全球最大的数字大学才能提供这样一个独特的机会。

“你将完全沉浸在实践中
在你选择的中心”

03 目标

健身教练半面授校级硕士的目标是使专业人员能够更新他们的知识,掌握评估人们运动表现的不同方法。为此,我们根据该领域的最新发展,以最严谨的科学态度制定了一个非常高水平的教学大纲。有了这种模式,专业人员就能掌握并准确运用最新的培训方法,提高常见病患者的生活质量。为此,TECH制定了一系列总体和具体目标,使未来的毕业生更加满意。





“

该课程将使你增加在健身房进行体能训练方面的知识, 并通过在体育中心120小时的实际体验将这些知识付诸实践”



总体目标

- 健身教练半面授校级硕士的总体目标是为专家提供基于科学证据的、针对不同类型运动员培训领域的最新知识。你将学习到在体育活动中获得最佳表现的最新方法,或掌握决定运动生理学的原理。同样,通过在体育中心停留120小时,该课程旨在提供真实的体验,让学生将学到的理论内容付诸实践。

“

作为一名体育教师,培养你与真实的人打交道的技能,在你的工作领域中实现个人和专业的成长”





具体目标

模块 1. 运动生理学和体育活动

- ◆ 解读生物化学和热力学的关键方面
- ◆ 了解神经肌肉系统的主要方面, 运动控制及其在体育训练中的作用
- ◆ 分析肌肉生理学、肌肉收缩过程和肌肉收缩的分子基础
- ◆ 确定疲劳的一般原因及其对不同类型和方式运动的影响

模块 2. 大厅管理员的后勤和行政作用

- ◆ 掌握组织体育馆各种活动所需的行政工作
- ◆ 明智地选择适合特定工作环境的不同类型的管理策略

模块 3. 健身房教练

- ◆ 掌握影响活动能力发展的神经生理学原理
- ◆ 解读与移动能力训练相关的基本概念和目标
- ◆ 设计任务和计划, 以发展流动性表现形式
- ◆ 应用不同的方法, 通过恢复方法来优化性能
- ◆ 解决神经肌肉损伤对运动员的影响

模块 4. 团体课程

- ◆ 深入了解不同类型的团体课程及其对实践领域的适用性
- ◆ 选择最适合不同客户需求和愿望的小组课程
- ◆ 采用不同类型的策略, 为管理外部负荷提供安全保障, 这也是所建议的每种组班模式的特点

模块 5. 定义、背景和流行病学

- ◆ 了解肥胖症患者存在的身体限制
- ◆ 能够以个性化的方式规划和安排培训

模块 6. 儿童和年轻人以及老年人的体育锻炼

- ◆ 了解儿童、青少年和老年人的生物心理社会方面
- ◆ 了解每个年龄组的特殊性及其具体方法
- ◆ 为儿童、青少年和老年人制定个性化的培训计划和方案

模块 7. 体育锻炼和怀孕

- ◆ 深入了解与怀孕过程中的形态功能变化
- ◆ 深入了解怀孕的生物-心理-社会方面
- ◆ 为孕妇制定个性化的培训计划和方案





模块 8. 评估运动成绩

- ◆ 根据具体需要选择最合适的绩效评估测试
- ◆ 正确、安全地执行不同测试的规程, 并对收集到的数据进行解释
- ◆ 了解并应用目前在运动评估领域使用的不同类型的技术, 无论是在健康领域还是在任何需求水平的健身表现领域

模块 9. 力量训练

- ◆ 了解并正确解释定义力及其组成部分的所有理论方面
- ◆ 要掌握最有效的力量训练方法
- ◆ 针对每个运动员的力量需求
- ◆ 掌握电力发展的理论和实践
- ◆ 正确地将力量训练应用于伤害的预防和康复

模块 10. 教室里的个人培训

- ◆ 对代谢综合征的病理生理学有充分的了解
- ◆ 理解干预的标准, 以改善糖尿病患者的健康和生活方式
- ◆ 能够为代谢综合征患者制定个性化的训练计划和方案

04 能力

在通过健身教练半面授校级硕士评估后,该领域的专业人员将获得必要的专业技能,以开展所有培训技术,这些技术目前正在兴起,并得到了科学证据的支持。





“

作为一名具备特定能力的健身教练,改变人们的观念,激励他们保持健康,这一点至关重要”



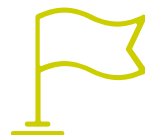
总体能力

- 获得基于最新的科学证据的知识,并在体育馆监控领域中完全适用
- 掌握最先进的健身房管理方法
- 对健身房的工作方式有一个全球视野
- 在健身房内运用领导技能,知道如何在这个部门正确地管理人

“

现在就报名,通过一个全面的课程在你的工作领域取得进步,让你把你所学到的一切付诸实践”





具体能力

- 掌握全面的知识, 能够成功进入训练、体育活动和健康领域
- 了解如何与正常人群一起工作, 以达到美学或提高生活质量的目的, 以及如何与患有常见病的人群一起工作
- 能够以真正的知识来对待不同目标的培训
- 培养学生对参与体育活动的生理系统如何对一次运动作出反应, 以及各种训练模式和环境条件如何改变这些系统和它们对压力的反应的理解
- 协调体育馆的行政系统, 使其发挥最佳功能
- 深入研究大多数培训中心和健身房的各种集体课程方案背后的方法和教学概况
- 针对肥胖症患者的需求, 制定培训计划和方案, 为患者的健康带来可衡量的变化
- 掌握现有的各种测试和体能测试, 以了解个人的体能状况
- 根据最新的科学证据, 了解力量训练的好处
- 吸收在力量训练中控制负荷的最新科技成果
- 广泛而详细地确定个人的特征
- 肥胖、血糖值受损、血脂异常和/或高血压患者

05 课程管理

与其他行业相比,这个硕士课程的独特之处之一是教授这个课程的教师队伍。因此,决定在TECH学习该课程的专业人员将拥有该领域高度专业化的优秀师资队伍。因此,也正是这个团队设计了该学位的内容,确保学生在最高的科学严谨性和行业最新发展的基础上获得完整的学习体验。





“

向最好的专家一起学习，
让你的职业生涯取得成功”

管理人员



Rubina, Dardo 博士

- 高性能运动专家
- 测试和培训项目CEO
- Moratalaz体育学校体能教练
- CENAFE Carlet学校足球和解剖学体育教师
- 布宜诺斯艾利斯Gimnasia y Esgrima俱乐部曲棍球体能训练协调员
- 高水平运动博士学位
- Castilla-La Mancha大学高级研究文凭
- 马德里自治大学高水平体育运动硕士学位
- 巴塞罗那大学病态人群体育活动专业研究生
- 埃斯特雷马杜拉健美和健身联合会的竞技健美技术员
- Melilla大学足球和体育科学专业的体育侦察和训练负荷量化专家
- 国际健身健美联合会 (IFBB) 高级健美专家
- 国际健身健美联合会 (IFBB) 高级营养专家
- 生理评估和体能解读专家
- Arizona State大学体重管理与健身技术认证

教师

Carbone, Leandro 先生

- ◆ 力量训练与体能调节硕士
- ◆ LIFT项目首席执行官, 这是一家培训和辅导公司
- ◆ 智利WellMets运动与医学研究所运动评估与运动生理学系主任
- ◆ 复杂I的CEO经理
- ◆ 大学教授
- ◆ 运动技术领域的领先公司Speed4lift的外部顾问
- ◆ Del Salvador大学体育活动学位
- ◆ 拉普拉塔国立大学的运动生理学专家
- ◆ MSc. 英国Greenwich大学力量与体能训练中心

Jareño Díaz, Juan 先生

- ◆ 身体准备和运动专家
- ◆ Moratalaz体育学校体育教育和准备领域协调员
- ◆ 大学教授
- ◆ 9.8重力训练工作室的私人教练和运动康复师
- ◆ 西班牙Castilla-La Mancha大学体育活动与运动科学专业毕业生
- ◆ Castilla-La Mancha大学足球体能训练硕士学位
- ◆ Castilla-La Mancha大学个人培训研究生学位

Riccio, Anabella 女士

- ◆ 功能训练专家
- ◆ B区功能培训教师
- ◆ Athlon Gymnasium的Crossfit和功能训练教练
- ◆ La Plata国立大学体育教育学位。阿根廷
- ◆ 运动规划和评估专家
- ◆ 运动计划课程中的生物化学课程

Varela, Mauricio Carlos 先生

- ◆ 综合体能训练专家
- ◆ 体育教授
- ◆ 老年人私人教练
- ◆ 体能训练师, 天文自行车赛精英选手的私人教练
- ◆ 体育教育学位
- ◆ 运动计划和评估专业La Plata国立大学人文和教育科学学院研究生课程
- ◆ ISAK一级认证的人体测量师
- ◆ 成员: 国际电影人类测量学促进会 (ISAK)

Renda, Juan Manuel 先生

- ◆ 体能准备专家
- ◆ 体育教授
- ◆ Nacional de General San Martín大学体育教育学位
- ◆ HA Barceló大学学院运动学和生理学学位
- ◆ Nacional de Lomas de Zamora大学体育硕士学位

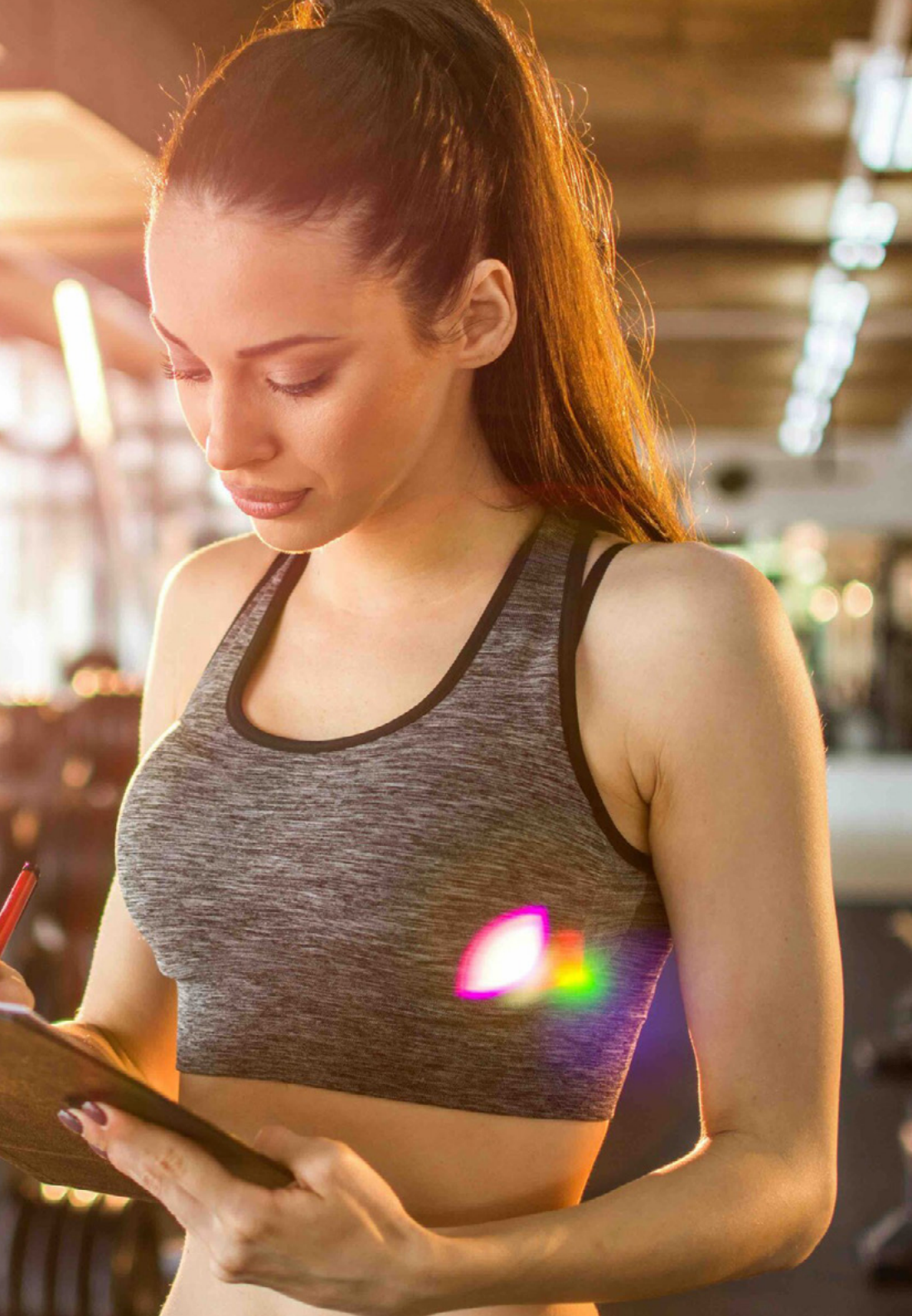
Delovo, Nahuel 博士

- ◆ 团队运动专业主教练
- ◆ 体育教授
- ◆ 秘鲁橄榄球联合会体能训练师
- ◆ 速龙培训总协调员
- ◆ 世界橄榄球力量与体能训练, 1级
- ◆ 世界橄榄球力量与体能训练, 2级预备班
- ◆ Nacional de La Plata 大学健康与体育教授

Masse, Juan Manuel 先生

- ◆ 高性能运动员体能训练师
- ◆ Athlon Ciencia 研究组主任
- ◆ 南美多支职业足球队体能教练





“

为此领域提供更深入的理论理解, 然后在实际工作环境中应用这些理论”

06 教学计划

本健身教练半面授校级硕士的内容是根据当前体育活动领域的需求设计和规划的。TECH意识到这一领域教育的相关性和时事性,因此设计了市场上最完整、最新的教学大纲。此外,这些资源是由体育界的专家开发的,他们以多媒体的形式为教学大纲提供了高质量的教学内容,为学生提供了身临其境、完整的情境学习。





“

通过适应当前职业要求的课程来补充你的健身教练教育”

模块 1. 运动生理学和体育活动

- 1.1. 热力学和生物能量学
 - 1.1.1. 有机化学
 - 1.1.2. 功能组别
 - 1.1.3. 酶制剂
 - 1.1.4. 辅酶
 - 1.1.5. 酸碱类
 - 1.1.6. PH
- 1.2. 能源系统
 - 1.2.1. 能源系统
 - 1.2.1.1. 容量和功率
 - 1.2.1.2. 细胞质对。线粒体
 - 1.2.2. 磷酸盐代谢
 - 1.2.2.1. ATP - PC
 - 1.2.2.2. 戊糖途径
 - 1.2.2.3. 磷酸盐代谢
 - 1.2.3. 碳水化合物的代谢
 - 1.2.3.1. 糖酵解
 - 1.2.3.2. 糖化作用
 - 1.2.3.3. 糖原分解
 - 1.2.3.4. 葡萄糖苷生成
 - 1.2.4. 脂质代谢
 - 1.2.4.1. 生物活性脂质
 - 1.2.4.2. 脂肪分解
 - 1.2.4.3. B-氧化反应
 - 1.2.4.4. 新生脂肪生成
 - 1.2.5. 氧化性磷酸化
 - 1.2.5.1. 丙酮酸的氧化脱羧反应
 - 1.2.5.2. 克雷伯斯循环
 - 1.2.5.3. 电子传输链
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. 线粒体串扰
- 1.3. 信号通路
 - 1.3.1. 第二使者
 - 1.3.2. 类固醇激素
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. 骨骼肌
 - 1.4.1. 结构和功能
 - 1.4.2. 纤维
 - 1.4.3. 神经系统
 - 1.4.4. 肌肉细胞结构
 - 1.4.5. 蛋白质的合成和降解
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. 神经肌肉的适应性
 - 1.5.1. 运动单元的招募
 - 1.5.2. 同步
 - 1.5.3. 驱动神经
 - 1.5.4. 高尔基肌腱器官和神经肌肉纺锤体
- 1.6. 结构调整
 - 1.6.1. 肥大
 - 1.6.2. Mecano信号翻译
 - 1.6.3. 新陈代谢
 - 1.6.4. 肌肉损伤和炎症
 - 1.6.5. 肌肉结构的变化
- 1.7. 疲劳
 - 1.7.1. 中部疲劳
 - 1.7.2. 周边疲劳
 - 1.7.3. 心率变异
 - 1.7.4. 生物能量模型
 - 1.7.5. 心血管模型
 - 1.7.6. 体温调节模型
 - 1.7.7. 心理学模型
 - 1.7.8. 总督示范中心

- 1.8. 最大耗氧量
 - 1.8.1. 最大耗氧量
 - 1.8.2. 评估
 - 1.8.3. Vo₂动力学
 - 1.8.4. 谷仓
 - 1.8.5. 运行经济

- 1.9. 阈值
 - 1.9.1. 乳酸和呼吸阈值
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. 关键力量
 - 1.9.4. HIIT和LIT
 - 1.9.5. 无氧速度储备

- 1.10. 极端的生理条件
 - 1.10.1. 高度
 - 1.10.2. 温度
 - 1.10.3. 潜水

模块 2. 大厅管理员的后勤和行政作用

- 2.1. 掌控进出
 - 2.1.1. 表格管理
 - 2.1.2. 自动进出控制系统
- 2.2. 活动提案
 - 2.2.1. 健身房的各种建议和学科
 - 2.2.2. 健身房内的房间
 - 2.2.2.1. 举重房
 - 2.2.2.2. 集体活动室
 - 2.2.2.3. 室内自行车室
 - 2.2.2.4. 普拉提室
 - 2.2.2.5. 康复或治疗室
- 2.3. 支付和会计
 - 2.3.1. 按活动组织成这个
 - 2.3.2. 将不同活动联系起来的计划提案

- 2.4. 条目和数据表
 - 2.4.1. 客户进入的物理控制
 - 2.4.2. 客户进入的数字化管控
- 2.5. 社交网络和扩散
 - 2.5.1. 管理IG和Facebook, 宣传健身房的活动
 - 2.5.2. 关于健身活动和事件的社交媒体帖子的简单设计
- 2.6. 专业人员的会议
 - 2.6.1. 亲自召集各部门专业人士的必要策略
 - 2.6.2. 每个部门的专业人员之间的信息管理策略
- 2.7. 清洁和保养
 - 2.7.1. 准备工作仪器的一般清洁和消毒时间表
 - 2.7.2. 为健身房设施的运行实施控制和维护系统
- 2.8. 安全卫生用品
 - 2.8.1. 内部安全仪器基础知识管理
 - 2.8.2. 一般卫生措施的基这个知识管理
- 2.9. 拟议的活动与客户资料的关系
 - 2.9.1. 潜在客户的不同概况
 - 2.9.2. 链接到每个配置文件的活动
- 2.10. 元素和/或基这个材料
 - 2.10.1. 正确开展不同活动所必需的基这个要素的详细信息
 - 2.10.2. 常用物品的功能和用途

模块 3. 健身房教练

- 3.1. 神经肌肉系统
 - 3.1.1. 神经生理学原理:抑制性和兴奋性
 - 3.1.1.1. 神经系统的适应性
 - 3.1.1.2. 改变皮质脊髓兴奋性的策略
 - 3.1.1.3. 神经肌肉激活的关键

- 3.1.2. 躯体感觉信息系统
 - 3.1.2.1. 信息子系统
 - 3.1.2.2. 反射类型
 - 3.1.2.2.1. 单突触反射
 - 3.1.2.2.2. 多突触反射
 - 3.1.2.2.3. 肌肉-肌腱-关节反射
 - 3.1.2.3. 动态和静态拉伸反应
- 3.2. 运动控制和运动
 - 3.2.1. 稳定和动员系统
 - 3.2.1.1. 地方系统:稳定系统
 - 3.2.1.2. 全球系统:动员系统
 - 3.2.1.3. 呼吸模式
 - 3.2.2. 运动模式
 - 3.2.2.1. 共激活
 - 3.2.2.2. 理论Joint by Join
 - 3.2.2.3. 初级运动复合体
- 3.3. 了解流动性
 - 3.3.1. 流动性的关键概念和信念
 - 3.3.1.1. 体育运动中流动性的表现形式
 - 3.3.1.2. 影响活动能力发展的神经生理学和生物力学因素
 - 3.3.1.3. 移动性对力量发展的影响
 - 3.3.2. 体育运动中移动性训练的目标
 - 3.3.2.1. 训练课程中的移动性
 - 3.3.2.2. 移动性训练的好处
 - 3.3.3. 按结构划分的移动性和稳定性
 - 3.3.3.1. 脚-踝复合体
 - 3.3.3.2. 膝关节和髋关节复合体
 - 3.3.3.3. 脊柱和肩部综合症
- 3.4. 移动性训练
 - 3.4.1. 基这个块
 - 3.4.1.1. 优化流动性的战略和工具
 - 3.4.1.2. 具体的运动前计划
 - 3.4.1.3. 具体的运动后计划
- 3.4.2. 基这个动作的移动性和稳定性
 - 3.4.2.1. 深蹲和硬拉
 - 3.4.2.2. 加速与多向性
- 3.5. 恢复方法
 - 3.5.1. 根据科学证据提出的有效性
- 3.6. 移动性训练方法
 - 3.6.1. 以组织为中心的方法:被动紧张和主动紧张拉伸
 - 3.6.2. 专注于关节运动学的方法:孤立的拉伸和综合的拉伸
 - 3.6.3. 离心训练
- 3.7. 流动性训练的规划
 - 3.7.1. 拉伸运动的短期和长期影响
 - 3.7.2. 最佳的拉伸时间
- 3.8. 对运动员的评估和分析
 - 3.8.1. 功能和神经肌肉评估
 - 3.8.1.1. 评估
 - 3.8.1.2. 评估过程
 - 3.8.1.2.1. 分析运动模式
 - 3.8.1.2.2. 确定测试
 - 3.8.1.2.3. 检测薄弱环节
 - 3.8.2. 运动员评估的方法
 - 3.8.2.1. 测试的类型
 - 3.8.2.1.1. 分析性评估测试
 - 3.8.2.1.2. 一般评估测试
 - 3.8.2.1.3. 特定动态评估测试
 - 3.8.2.2. 结构评估
 - 3.8.2.2.1. 脚-踝复合体
 - 3.8.2.2.2. 膝关节-髋关节复合体
 - 3.8.2.2.3. 脊柱-肩部复合体
- 3.9. 受伤运动员的移动性
 - 3.9.1. 损伤的病理生理学:对流动性的影响
 - 3.9.1.1. 肌肉结构
 - 3.9.1.2. 肌腱结构
 - 3.9.1.3. 韧带结构
 - 3.9.2. 移动性和伤害预防:案例研究
 - 3.9.2.1. 跑步者的腿筋断裂

模块 4. 团体课程

- 4.1. 培训的原则
 - 4.1.1. 功能单元
 - 4.1.2. 多面性
 - 4.1.3. 特异性
 - 4.1.4. 超载
 - 4.1.5. 连续性
 - 4.1.6. 进展情况
 - 4.1.7. 恢复
 - 4.1.8. 个人治疗
- 4.2. 负载控制
 - 4.2.1. 国际运输
 - 4.2.2. 外部负载
- 4.3. 伸展
 - 4.3.1. 伸展
 - 4.3.2. 拉伸目标
 - 4.3.3. 拉伸课的教学安排
- 4.4. GAP
 - 4.4.1. GAP 课程目标
 - 4.4.2. GAP 课程的教学
 - 4.4.3. GAP 类中的外部负载
- 4.5. 地板普拉提
 - 4.5.1. 普拉提垫的特点
 - 4.5.2. 普拉提垫的练习和动作建议
 - 4.5.3. 普拉提垫课程的训练负荷
- 4.6. 节奏
 - 4.6.1. 课程类型
 - 4.6.2. 节奏的特点
 - 4.6.3. 一类节奏的教学建议
- 4.7. 非常规课程
 - 4.7.1. 非常规培训的特点
 - 4.7.2. 练习的建议
 - 4.7.3. 非常规培训班的教学组织工作

- 4.8. 功能性训练
 - 4.8.1. 功能训练
 - 4.8.2. 功能训练班的教学
 - 4.8.3. 内部负载利用率
- 4.9. 有氧运动
 - 4.9.1. 有氧运动课程类型
 - 4.9.2. 班级的教学结构
- 4.10. 室内自行车
 - 4.10.1. 健身房专业的诞生
 - 4.10.2. 室内骑行有益健康
 - 4.10.3. 室内单车课程结构
- 4.11. 老年人课程
 - 4.11.1. 老年人群概况
 - 4.11.2. 体育锻炼对老年人的好处
 - 4.11.3. 与老年人一起上课的结构
- 4.12. 老年人课程
 - 4.12.1. 瑜伽历史
 - 4.12.2. 瑜伽与健康

模块 5. 定义、背景和流行病学

- 5.1. 肥胖症
 - 5.1.1. 肥胖症的演变: 相关的文化和社会方面
 - 5.1.2. 肥胖和合并症: 跨学科的作用
 - 5.1.3. 儿童肥胖症及其对成人未来的影响
- 5.2. 病理生理学基础
 - 5.2.1. 肥胖和健康风险
 - 5.2.2. 肥胖症的病理生理学方面
 - 5.2.3. 肥胖症和相关病症
- 5.3. 评估和诊断
 - 5.3.1. 身体成分: 2成分和5成分模型
 - 5.3.2. 估价: 主要形态评估
 - 5.3.3. 人体测量数据的解释
 - 5.3.4. 为预防和改善肥胖症而开出的体育锻炼处方

- 5.4. 议定书和治疗方法
 - 5.4.1. 第一条治疗准则:改变生活方式
 - 5.4.2. 营养:在肥胖症中的作用
 - 5.4.3. 锻炼:在肥胖症中的作用
 - 5.4.4. 药理治疗
- 5.5. 肥胖症患者的训练计划
 - 5.5.1. 客户水平的规范
 - 5.5.2. 目标
 - 5.5.3. 评估过程
 - 5.5.4. 关于空间和物质资源的可操作性
- 5.6. 肥胖症患者的力量训练计划
 - 5.6.1. 肥胖患者力量训练的目标
 - 5.6.2. 肥胖患者力量训练的量、强度和恢复情况
 - 5.6.3. 肥胖者的练习和力量训练方法的选择
 - 5.6.4. 为肥胖患者设计力量训练方案
- 5.7. 肥胖病人的阻力训练计划
 - 5.7.1. 肥胖者阻力训练的目标
 - 5.7.2. 在肥胖患者耐力训练的量和强度及恢复
 - 5.7.3. 肥胖病人的运动选择和阻力训练的方法
 - 5.7.4. 为肥胖者设计阻力训练方案
- 5.8. 肥胖患者的关节健康和补充训练
 - 5.8.1. 肥胖症的补充训练
 - 5.8.2. 肥胖患者的适应性/灵活性训练
 - 5.8.3. 改善肥胖者的躯干控制和稳定性
 - 5.8.4. 肥胖人群的其他训练注意事项
- 5.9. 肥胖症的社会心理问题
 - 5.9.1. 肥胖症中跨学科治疗的重要性
 - 5.9.2. 饮食失调
 - 5.9.3. 儿童肥胖症
 - 5.9.4. 成人肥胖症

- 5.10. 营养和其他与肥胖有关的因素
 - 5.10.1. 全息科学和肥胖症
 - 5.10.2. 微生物群及其对肥胖的影响
 - 5.10.3. 肥胖症的营养干预方案:证据
 - 5.10.4. 体育锻炼的营养建议

模块 6. 儿童、青少年和老年人的体育锻炼

- 6.1. 儿童和青少年体育锻炼
 - 6.1.1. 成长、成熟和发展
 - 6.1.2. 发展与个性:实足年龄与生理年龄
 - 6.1.3. 敏感阶段
 - 6.1.4. 运动员的长期发展 (long term athlete development)
- 6.2. 评估儿童和青少年的身体素质
 - 6.2.1. 主要评估电池
 - 6.2.2. 对协调能力评估
 - 6.2.3. 对有条件的能力的评估
 - 6.2.4. 形态学评估
- 6.3. 儿童和青少年的体育锻炼计划
 - 6.3.1. 肌肉力量训练
 - 6.3.2. 有氧健身训练
 - 6.3.3. 速度训练
 - 6.3.4. 灵活性训练
- 6.4. 神经科学和儿童及青少年发展
 - 6.4.1. 儿童时期的神经学习
 - 6.4.2. 运动技能情报的基础
 - 6.4.3. 注意力和情感婴儿学习
 - 6.4.4. 学习中的神经生物学和表现遗传学理论

- 6.5. 老年人体育锻炼的方法
 - 6.5.1. 老化过程
 - 6.5.2. 老年人的形态功能变化
 - 6.5.3. 老年人体育锻炼的目的
 - 6.5.4. 老年人体育锻炼的好处
- 6.6. 全面的老年学评估
 - 6.6.1. 协调能力测试
 - 6.6.2. 日常生活活动中的Katz独立指数
 - 6.6.3. 调节能力的测试
 - 6.6.4. 老年人的虚弱和脆弱性
- 6.7. 不稳定综合征
 - 6.7.1. 老年人跌倒的流行病学
 - 6.7.2. 检测以前没有跌倒的高危患者
 - 6.7.3. 老年人跌倒的风险因素
 - 6.7.4. 跌倒后综合症
- 6.8. 婴幼儿和青少年时期以及老年人的营养问题
 - 6.8.1. 每个年龄阶段的营养需求
 - 6.8.2. 儿童肥胖症和2型糖尿病在儿童中的发病率不断增加
 - 6.8.3. 退化性疾病与饱和脂肪消费的关系
 - 6.8.4. 体育锻炼的营养建议
- 6.9. 神经科学和老年人
 - 6.9.1. 神经发生与学习
 - 6.9.2. 老年人的认知储备
 - 6.9.3. 我们总是可以学习
 - 6.9.4. 老龄化不是疾病的同义词
 - 6.9.5. 阿尔茨海默氏症和帕金森症, 体育活动的价值

- 6.10. 老年人的体育锻炼计划
 - 6.10.1. 肌肉力量和动力训练
 - 6.10.2. 有氧健身训练
 - 6.10.3. 认知训练
 - 6.10.4. 协调性技能培训
 - 6.10.5. 模块10的总结

模块 7. 体育锻炼和怀孕

- 7.1. 怀孕期间妇女的形态功能改变
 - 7.1.1. 身体质量的改变
 - 7.1.2. 重心的改变和相关姿势的调整
 - 7.1.3. 心肺的适应性
 - 7.1.4. 血液学适应性
 - 7.1.5. 运动适应性
 - 7.1.6. 胃肠道和肾脏的改变
- 7.2. 与怀孕有关的病理生理学
 - 7.2.1. 妊娠期糖尿病
 - 7.2.2. 仰卧位低血压综合征
 - 7.2.3. 贫血
 - 7.2.4. 腰部疼痛
 - 7.2.5. 腹壁直肌
 - 7.2.6. 静脉曲张
 - 7.2.7. 盆底功能紊乱
 - 7.2.8. 神经压迫综合征
- 7.3. 孕妇的健忘症和体育锻炼的好处
 - 7.3.1. 日常生活活动中应注意的问题
 - 7.3.2. 预防性体力劳动
 - 7.3.3. 体育锻炼的生物心理-社会效益

- 7.4. 孕妇进行体育锻炼的风险和禁忌症
 - 7.4.1. 体育锻炼的绝对禁忌症
 - 7.4.2. 体育锻炼的相对禁忌症
 - 7.4.3. 怀孕期间应采取的预防措施
- 7.5. 孕妇的营养
 - 7.5.1. 怀孕后身体的重量增加
 - 7.5.2. 整个孕期的能量需求
 - 7.5.3. 体育锻炼的营养建议
- 7.6. 孕妇的培训计划
 - 7.6.1. 怀孕前三个月的计划
 - 7.6.2. 第二个三个月的计划
 - 7.6.3. 第三个三个月的计划
- 7.7. 肌肉骨骼训练的编程
 - 7.7.1. 电机控制
 - 7.7.2. 伸展和肌肉放松
 - 7.7.3. 肌肉健身工作
- 7.8. 阻力训练的编程
 - 7.8.1. 低影响体力劳动的方式
 - 7.8.2. 每周工作的剂量
- 7.9. 分娩前的体位和准备工作
 - 7.9.1. 盆底运动
 - 7.9.2. 姿势练习
- 7.10. 分娩后恢复体育活动
 - 7.10.1. 医疗出院和恢复期
 - 7.10.2. 照顾体育活动的开始
 - 7.10.3. 模块9的结论和结束

模块 8. 评估运动成绩

- 8.1. 成绩
 - 8.1.1. 测试、评估、测量
 - 8.1.2. 有效性、可靠性
 - 8.1.3. 评估的目的

- 8.2. 测试的类型
 - 8.2.1. 实验室测试
 - 8.2.1.1. 实验室测试的优势和局限性
 - 8.2.2. 现场测试
 - 8.2.2.1. 现场测试的优势和局限性
 - 8.2.3. 直接测试
 - 8.2.3.1. 申请和转入培训
 - 8.2.4. 间接测试
 - 8.2.4.1. 实际考虑和转移到培训中
- 8.3. 身体成分的评估
 - 8.3.1. 生物阻抗
 - 8.3.1.1. 现场应用考虑
 - 8.3.1.2. 对其数据有效性的限制
 - 8.3.2. 人体测量学
 - 8.3.2.1. 实施的工具
 - 8.3.2.2. 人体成分分析模型
 - 8.3.3. 身体质量指数 (BMI)
 - 8.3.3.1. 对解释身体成分所获数据的限制身体构成
- 8.4. 有氧健身的评估
 - 8.4.1. 跑步机VO2max测试
 - 8.4.1.1. Astrand测试
 - 8.4.1.2. 巴尔克试验
 - 8.4.1.3. ACSM测试
 - 8.4.1.4. 布鲁斯测试
 - 8.4.1.5. 福斯特的测试
 - 8.4.1.6. 波拉克试验
 - 8.4.2. 自行车测力计上的 VO2max 测试
 - 8.4.2.1. Astrand.Ryhming
 - 8.4.2.2. 福克斯测试
 - 8.4.3. 摆线仪功率测试
 - 8.4.3.1. 温盖特测试

- 8.4.4. Vo2max现场测试
 - 8.4.4.1. 莱格测试
 - 8.4.4.2. 蒙特利尔大学测试
 - 8.4.4.3. 1 RM的测试测试
 - 8.4.4.4. 12分钟的测试
 - 8.4.4.5. 2.4公里的测试
- 8.4.5. 实地测试以确定训练区
 - 8.4.5.1. 30-15 IFT的测试
- 8.4.6. Unca测试
- 8.4.7. 溜溜球测试
 - 8.4.7.1. 溜溜球的耐力。YYET 1级和2级
 - 8.4.7.2. 溜溜的间歇性耐力。YYEIT 1级和2级
 - 8.4.7.3. 溜溜的间歇性恢复。YYERT 1级和2级
- 8.5. 神经肌肉健康评估
 - 8.5.1. 亚最大重复次数测试
 - 8.5.1.1. 评估的实际应用
 - 8.5.1.2. 经过验证的不同训练活动的估计公式
 - 8.5.2. 1 RM的测试
 - 8.5.2.1. 其性能的协议
 - 8.5.2.2. 1RM评估的局限性
 - 8.5.3. 水平跳跃测试
 - 8.5.3.1. 评估协议
 - 8.5.4. 速度测试 (5米、10米、15米, 等等)
 - 8.5.4.1. 对时间/距离类型评价中获得的数据的考虑
 - 8.5.5. 最大/次大增量渐进式测试
 - 8.5.5.1. 经过验证的协议
 - 8.5.5.2. 实际应用
 - 8.5.6. 垂直跳跃测试
 - 8.5.6.1. Sj跳跃
 - 8.5.6.2. CMJ跳跃
 - 8.5.6.3. ABK跳跃
 - 8.5.6.4. Dj测试
 - 8.5.6.5. 连续跳跃测试
- 8.5.7. 垂直/水平的F/V轮廓
 - 8.5.7.1. Morin和Samozino评估协议
 - 8.5.7.2. 从力/速度曲线看实际应用
- 8.5.8. 带负荷传感器的等距测试
 - 8.5.8.1. 自愿等长最大力量测试 (IMT)
 - 8.5.8.2. 双侧等高线赤字测试(%DBL)
 - 8.5.8.3. 侧面亏损测试 (%DLD)
 - 8.5.8.4. 等腰肌/股四头肌比值测试
- 8.6. 评估和监测工具
 - 8.6.1. 心率监测器
 - 8.6.1.1. 器件特性
 - 8.6.1.2. 人力资源培训区
 - 8.6.2. 乳酸盐分析仪
 - 8.6.2.1. 器件类型、性能和特点
 - 8.6.2.2. 根据乳酸阈值的训练区域 乳酸阈值 (UL)
 - 8.6.3. 气体分析器
 - 8.6.3.1. 实验室设备和手提电脑
 - 8.6.4. 全球定位系统
 - 8.6.4.1. GPS的类型、特点、优势和限制
 - 8.6.4.2. 为解释外部负荷而确定的指标
 - 8.6.5. 加速器
 - 8.6.5.1. 混合器的类型和特点
 - 8.6.5.2. 从加速度计数据收集获得的实际应用
 - 8.6.6. 位置传感器
 - 8.6.6.1. 用于垂直和水平运动的传感器类型
 - 8.6.6.2. 使用位置传感器测量和估计的变量
 - 8.6.6.3. 从位置传感器获得的数据及其在训练编程中的应用
 - 8.6.7. 部队平台
 - 8.6.7.1. 力量平台的类型和特点
 - 8.6.7.2. 使用力平台测量和估计的变量
 - 8.6.7.3. 培训方案的实用方法

- 8.6.8. 称重传感器
 - 8.6.8.1. 细胞类型、特性和性能
 - 8.6.8.2. 在运动表现和健康方面的用途和应用
- 8.6.9. 光电电池
 - 8.6.9.1. 设备的特点, 和限制
 - 8.6.9.2. 在实践中的用途和应用
- 8.6.10. 移动应用
 - 8.6.10.1. 市场上最常用的应用程序的描述。My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 8.7. 内部和外部充电
 - 8.7.1. 客观的评价手段
 - 8.7.1.1. 执行速度
 - 8.7.1.2. 平均机械功率
 - 8.7.1.3. GPS设备的度量
 - 8.7.2. 主观的评估手段
 - 8.7.2.1. PSE
 - 8.7.2.2. sPSE
 - 8.7.2.3. 慢性负荷/阿古达比率
- 8.8. 疲劳
 - 8.8.1. 疲劳和恢复
 - 8.8.2. 评估
 - 8.8.2.1. 客观的实验室评估: Ck、尿素、皮质醇等
 - 8.8.2.2. 现场目标CMJ、等距测试等
 - 8.8.2.3. 主观的。健康秤, TQR, 等等
 - 8.8.3. 恢复战略。冷水浸泡, 营养策略, 自我按摩, 睡眠
- 8.9. 对实际应用的考虑
 - 8.9.1. 垂直跳跃测试实际应用
 - 8.9.2. 增量渐进式最大/次大测试实际应用
 - 8.9.3. 垂直速度力曲线实际应用

模块 9. 力量训练

- 9.1. 强度
 - 9.1.1. 来自力学的力量
 - 9.1.2. 来自生理学的力量
 - 9.1.3. 作用力
 - 9.1.4. 力时间曲线
 - 9.1.4.1. 解释
 - 9.1.5. 最大强度
 - 9.1.6. RFD
 - 9.1.7. 有用的力量
 - 9.1.8. 力速功率曲线
 - 9.1.8.1. 解释
 - 9.1.9. 力量不足的
- 9.2. 训练负荷
 - 9.2.1. 力量训练的负荷
 - 9.2.2. 负载
 - 9.2.3. 负载: 体积
 - 9.2.4. 负载: 强度
 - 9.2.5. 负载: 密度
 - 9.2.6. 努力的特征
- 9.3. 损伤预防和康复中的力量训练
 - 9.3.1. 伤害预防和康复
 - 9.3.1.1. 术语
 - 9.3.1.2. 概念
 - 9.3.2. 科学证据下的力量训练和损伤预防及康复
 - 9.3.3. 力量训练在损伤预防和功能恢复方面的方法过程
 - 9.3.3.1. 方式
 - 9.3.3.2. 这个方法在实践中的应用

- 9.3.4. 核心稳定性 (CORE) 在预防伤害方面的功能
 - 9.3.4.1. 核心
 - 9.3.4.2. CORE的培训
- 9.4. 肌力训练法
 - 9.4.1. 生理机制
 - 9.4.2. 负重锻炼中的肌肉动作
 - 9.4.3. 拉伸缩短周期 (SLC)
 - 9.4.3.1. 能源利用或弹性能力
 - 9.4.3.2. 反射的参与。串联和并联的弹性能量的积累
 - 9.4.4. SCC的分类
 - 9.4.4.1. 短暂的CEA
 - 9.4.4.2. 长期CEA
 - 9.4.5. 肌肉和肌腱的特性
 - 9.4.6. 中枢神经系统
 - 9.4.6.1. 招聘信息
 - 9.4.6.2. 频率
 - 9.4.6.3. 同步
- 9.5. 力量训练
 - 9.5.1. 权力
 - 9.5.1.1. 动力
 - 9.5.1.2. 权力在运动表现方面的重要性
 - 9.5.1.3. 澄清与权力有关的术语
 - 9.5.2. 有助最大功率发展的因素
 - 9.5.3. 结构方面调节电力生产
 - 9.5.3.1. 肌肉肥大
 - 9.5.3.2. 肌肉成分
 - 9.5.3.3. 快速和慢速纤维横截面之间的比率
 - 9.5.3.4. 肌肉长度和它对肌肉收缩的影响
 - 9.5.3.5. 弹性成分的数量和特点
 - 9.5.4. 神经方面调节动力的产生
 - 9.5.4.1. 动作电位
 - 9.5.4.2. 运动单元的招募速度
 - 9.5.4.3. 肌肉内协
 - 9.5.4.4. 肌肉间协调
 - 9.5.4.5. 先前的肌肉状态 (PAP)
 - 9.5.4.6. 神经肌肉反射的机制及其发生率
 - 9.5.5. 理论方面了解力-时间曲线
 - 9.5.5.1. 力量冲动
 - 9.5.5.2. 力-时间曲线的各个阶段
 - 9.5.5.3. 力-时间曲线的加速阶段
 - 9.5.5.4. 力-时间曲线的最大加速度区
 - 9.5.5.5. 力-时间曲线的减速阶段
 - 9.5.6. 理解功率曲线的理论方面
 - 9.5.6.1. 功率-时间曲线
 - 9.5.6.2. 功率-排量曲线
 - 9.5.6.3. 发展最大功率的最佳工作负荷
- 9.6. 矢量式力量训练
 - 9.6.1. 原力矢量
 - 9.6.1.1. 轴向矢量
 - 9.6.1.2. 水平矢量
 - 9.6.1.3. 旋转矢量
 - 9.6.2. 使用这一术语的好处
 - 9.6.3. 训练中的基这个向量
 - 9.6.3.1. 主要运动手势
 - 9.6.3.2. 主要过载练习
 - 9.6.3.3. 主要培训活动

- 9.7. 力量训练的主要方法
 - 9.7.1. 自己的体重
 - 9.7.2. 免费锻炼
 - 9.7.3. P.A.P
 - 9.7.3.1. 定义
 - 9.7.3.2. 应用PAP之前,与体育学科有关的
 - 9.7.4. 用机器进行锻炼
 - 9.7.5. 复杂的培训
 - 9.7.6. 锻炼和它们的转移
 - 9.7.7. 对比
 - 9.7.8. 集群培训
- 9.8. VBT
 - 9.8.1. VBT的应用
 - 9.8.1.1. 1Rm的每个百分比的跑步速度的稳定程度
 - 9.8.2. 预定负载和实际负载
 - 9.8.2.1. 程序化负荷和实际训练负荷之间的差异所涉及的变量
 - 9.8.3. VBT作为解决使用1RM和nRM来规划负荷的问题的方法
 - 9.8.4. VBT和疲劳程度
 - 9.8.4.1. 与乳酸的关系
 - 9.8.4.2. 与铵的关系
 - 9.8.5. VBT与速度损失和重复次数百分比的关系
 - 9.8.5.1. 界定同一系列中的不同努力程度
 - 9.8.5.2. 根据系列中的速度损失程度进行不同的调整
 - 9.8.6. 不同作者提出的方法论建议
- 9.9. 强度与肥大的关系
 - 9.9.1. 诱发肥大的机制。机械张力
 - 9.9.2. 诱发肥大的机制。新陈代谢的压力
 - 9.9.3. 诱发肥大的机制。肌肉损伤
 - 9.9.4. 肥大的编程变量
 - 9.9.4.1. 频率
 - 9.9.4.2. 体积
 - 9.9.4.3. 强度
 - 9.9.4.4. 铿锵有力
 - 9.9.4.5. 套数和重复次数
 - 9.9.4.6. 密度
 - 9.9.4.7. 执行演习时的秩序
 - 9.9.5. 培训变量及其不同的结构效应
 - 9.9.5.1. 对不同类型纤维的影响
 - 9.9.5.2. 对肌腱的影响
 - 9.9.5.3. 筋膜长度
 - 9.9.5.4. 穿透角
- 9.10. 偏心性力量训练
 - 9.10.1. 离心训练
 - 9.10.1.1. 离心训练
 - 9.10.1.2. 不同类型的偏心训练
 - 9.10.2. 偏心训练和性能
 - 9.10.3. 偏心训练和损伤预防及康复
 - 9.10.4. 应用于偏心训练的技术
 - 9.10.4.1. 锥形滑轮
 - 9.10.4.2. 等值线装置

模块 10. 教室里的个人培训

- 10.1. 代谢综合征
 - 10.1.1. 代谢综合征
 - 10.1.2. 代谢综合征的病理流行病学
 - 10.1.3. 患有这个综合征的病人, 干预的考虑因素
- 10.2. 病理生理学基础
 - 10.2.1. 代谢综合征和健康风险
 - 10.2.2. 这个病的病理生理学方面
- 10.3. 评估和诊断
 - 10.3.1. 代谢综合征及其在临床上的评估
 - 10.3.2. 生物标志物、临床指标和代谢综合征
 - 10.3.3. 代谢综合征及其评估和运动专家的监测
 - 10.3.4. 代谢综合征的诊断和干预方案
- 10.4. 协议和治疗
 - 10.4.1. 生活方式及其与代谢综合征的关系
 - 10.4.2. 营养及其在代谢综合征中的重要性
 - 10.4.3. 运动: 在代谢综合征中的作用
 - 10.4.4. 代谢综合征患者和药物治疗: 运动专业人员的注意事项
- 10.5. 规划代谢综合征患者的室内训练
 - 10.5.1. 客户水平的规范
 - 10.5.2. 目标
 - 10.5.3. 评估过程
 - 10.5.4. 关于空间和物质资源的可操作性
- 10.6. 室内力量训练时间表
 - 10.6.1. 代谢综合征患者力量训练的目标
 - 10.6.2. 代谢综合征患者力量训练的量、强度和恢复
 - 10.6.3. 代谢综合征患者力量训练的练习和方法的选择
 - 10.6.4. 代谢综合征患者力量训练方案的设计
- 10.7. 室内阻力训练时间表
 - 10.7.1. 代谢综合征的阻力训练目标
 - 10.7.2. 代谢综合征患者抵抗力训练的量、强度和
 - 10.7.3. 代谢综合征患者抵抗力训练的练习和方法的选择
 - 10.7.4. 代谢综合征患者抵抗力训练方案的设计
- 10.8. 室内训练的注意事项和禁忌症
 - 10.8.1. 对代谢综合征人群进行体育锻炼的评估
 - 10.8.2. 代谢综合征患者发展活动的禁忌症
- 10.9. 代谢综合征患者的体育锻炼计划
 - 10.9.1. 代谢综合征的营养问题
 - 10.9.2. 代谢综合征的营养干预实例
- 10.10. 代谢综合征患者的训练方案设计
 - 10.10.1. 糖尿病培训方案的设计
 - 10.10.2. 糖尿病培训课程的设计
 - 10.10.3. 设计综合性(跨学科)糖尿病干预计划

07 临床实习

在线教育结束后,该课程还包括在主要体育中心进行一段时间的实践培训。学生将得到一名导师的支持,该导师将全程陪同学生准备和开展实习。





“

通过该课程,你将学习到管理健身房和为代谢性疾病患者开设集体课程所需的一切知识”

体能监测专业的实习期包括在著名体育中心实习3周。因此,这一时期将与一名助理专家一起工作。因此,学生将与体育科学领域的专业参考团队一起开展专业活动,应用最创新、最先进的运动程序。

在这项完全实用的培训建议中,各项活动旨在发展和完善在需要高水平资格的领域和条件下提供体育护理所需的技能,并以在安全的环境和高水平的专业表现下开展活动的具体培训为导向。

这无疑是一个学习如何应用体能训练最新趋势的绝佳机会,可在体育中心工作120个小时。

实践部分将在教师和其他培训伙伴的陪同和指导下进行,学生将积极参与每个能力领域的活动和程序(学会学习和学会做事),促进团队合作和多学科整合,这是体育馆监测员实践的横向能力(学会做人和学会交往)。

下文所述程序将构成培训实践部分的基础,并将取决于中心自身的可用性和工作量,拟议的活动如下:



模块	实践活动
运动生理学和体育活动	掌握蛋白质的合成和降解过程
	了解能量系统如何影响体能训练的效果
	分析使疲劳测量成为可能的不同机制
	研究在极端生理条件下安全进行体育运动应考虑的条件
移动训练	确定最有用的移动能力训练方法
	确定当今最有效的肌肉恢复方法
	根据运动员的特点, 运用最合适的移动能力训练技巧
	开展旨在提高关节活动能力的培训规划
	确定受伤运动员所需的特殊活动能力, 以优化恢复过程
团体课程	在集体课程中掌握负荷控制的原则
	分析安全实施GAP实践的必要方面
	管理战略, 最大限度地提高运动员在功能训练中的表现
	了解65岁以上成人班的特点
力量训练	掌握最新的力量评估机制
	旨在预防受伤和康复的计划力量训练
	分析力量训练的关键
	建立力量与肌肉肥大之间的关系
课堂个人培训	为代谢综合征患者规划病房培训
	制定室内力量训练计划
	制定室内阻力训练计划
	评估室内训练的注意事项和禁忌症

责任保险

这个机构的主要关注点是保证受训者和公司实践项目过程中所需要的其他合作人员的安全。在致力于实现这一目标的措施中,包括对整个教学过程中可能发生的任何事件的反应。

为此,这个教育实体承诺购买民事责任保险,以应对在工作实习中心逗留期间可能出现的任何意外情况。

这份针对受训者的责任保险应是全面的,并应在实践培训期开始前投保。这样一来,专业人员就不必担心必须处理突发情况,而且在中心的实践课程结束前都会得到保障。



实践项目的一般条件

这个计划的见习协议的一般条件应如下：

1. 辅导: 在半面授校级硕士期间, 学生将被分配到两名辅导员, 他们将全程陪伴学生, 解决可能出现的任何疑惑和问题。一方面, 将有一位属于工作安置中心的专业导师, 他将随时指导和支持学生。另一方面, 也会有一名学术导师, 其任务是在整个过程中协调和帮助学生, 解决他们的疑惑, 并为他们可能需要的东西提供便利。通过这种方式, 专业人员将一直陪同, 并能够咨询任何可能出现的疑问, 包括实践和学术方面的疑问。

2. 时间: 实习计划将有连续三周的实践培训时间, 分布在每周五天, 每天8小时。出勤的日子和时间表将由中心负责, 并适当提前通知专业人员, 提前足够的时间以方便其组织。

3. 不出席: 如果在半面授校级硕士程开始的当天没有出现, 学生将失去同样的权利, 没有报销或更改日期的可能性。在没有正当/医疗理由的情况下缺席超过两天, 将导致学生辞去实习, 因此, 自动终止实习。在实习过程中可能出现的任何问题都必须及时和紧急地报告给学术导师。

4. 证书: 通过半面授校级硕士的学生将收到一份证书, 认可他们在有关中心的逗留。

5. 雇佣关系: 半面授校级硕士不构成任何形式的雇佣关系。

6. 以前的学习经历: 一些中心可能要求提供以前的学习证明, 以便参加半面授校级硕士。在这些情况下, 有必要向TECH实习部出示该证明, 以确认所选中心的分配。

7. 不包括: 半面授校级硕士不包括本条件中未描述的任何内容。因此, 它不包括住宿、前往实习城市的交通、签证或任何其他未描述的服务。

然而, 学生可以向他们的学术导师咨询这方面的任何疑问或建议。他/她将提供所有必要的信息以方便办理手续。

08

我可以在哪里实习?

为了让大多数人都能接受高质量的教育,TECH通过战略联盟,在享有盛誉的创新中心开展培训。这是一个难得的机会,专业人员可以在各种一流诊所中与业内最优秀的专家一起继续发展自己的职业生涯。





“

通过TECH, 你可以体验到一种动
摇全球传统大学根基的学习方式”



学生可以在以下中心参加这个半面授校级硕士:



运动科学

Altafit - Odeón

国家 城市
西班牙 拉科鲁尼亚

地址: Polígono Ind la, Rúa Cataluña, 20,
15570 Gandara, A Coruña

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Vitoria Guridi

国家 城市
西班牙 阿拉瓦

地址: San Prudencio Kalea, 6, 01005
Gasteiz, Álava

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Vitoria los Herrán

国家 城市
西班牙 阿拉瓦

地址: C. de los Herrán, 34, 01004
Vitoria-Gasteiz, Álava

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Albacete

国家 城市
西班牙 Albacete

地址: C. San José de Calasanz, 8-10,
02002 Albacete

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - San Vicente Velódromo

国家 城市
西班牙 阿利坎特

地址: Complejo Deportivo Sur, C/
Major, s/n, 03690, Alicante

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Benidorm

国家 城市
西班牙 阿利坎特

地址: Avd. L' Aiguera, 11, 03502
Benidorm, Alicante

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Badajoz

国家 城市
西班牙 巴达霍斯

地址: Calle Ricardo Carapeto
Zambrano, S/N, 06008 Badajoz

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Terrassa

国家 城市
西班牙 巴塞罗那

地址: Carrer Navarra, 10, 08227
Terrassa, Barcelona

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Diagonal

国家 城市
西班牙 巴塞罗那

地址: C/ de Mallorca, 318,
08037 Barcelona

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Paralelo

国家 城市
西班牙 巴塞罗那

地址: Carrer de Vila i Vilà, 50-52,
08004 Barcelona

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Burgos Pentasa

国家 城市
西班牙 Burgos

地址: C. Juan Ramón Jiménez, 1,
09007 Burgos

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Cáceres

国家 城市
西班牙 Cáceres

地址: Av. de España, 15, 10002 Cáceres

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Cádiz Loreto

国家 城市
西班牙 加迪兹

地址: Av. Alcalde Manuel de la Pinta,
24, 11011 Cádiz

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Chiclana

国家 城市
西班牙 加迪兹

地址: Av. de los Descubrimientos, 1, 11130
Chiclana de la Frontera, Cádiz

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Cádiz

国家 城市
西班牙 加迪兹

地址: 8, C. Miguel Martínez de Pinillos,
5, 11008 Cádiz

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Donostia

国家 城市
西班牙 吉普斯夸

地址: Peña y Goñi Kalea, 12, 14, 20002
Donostia-San Sebastian, Gipuzkoa

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Logroño

国家 城市
西班牙 拉里奥哈

地址: C. Duquesa de la Victoria,
32, 26004 Logroño, La Rioja

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - 7 Palmas

国家 城市
西班牙 Las Palmas

地址: Centro Comercial 7Palmas, Av Pintor
Felo Monzón, 44, 35019 Las Palmas de Gran
Canaria, Las Palmas

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Las Arenas

国家 城市
西班牙 Las Palmas

地址: Centro Comercial Las Arenas, Local
T19, Ctra. del Rincón, S/N, 35010 Las Palmas
de Gran Canaria, Las Palmas

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Vegueta

国家 城市
西班牙 Las Palmas

地址: C. Bernardino Correa Viera, 8, 35002
Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - León Plaza

国家 城市
西班牙 León

地址: Centro Comercial León Plaza,
Av. los Peregrinos, 8, 24008 León

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Ponferrada

国家 城市
西班牙 León

地址: Av. de la Constitución, 2, 24404
Ponferrada, León

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Lugo

国家 城市
西班牙 Lugo

地址: Av. Reverendo Xosé Fernández
Núñez, 10, 27004 Lugo

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Parquesur

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Av. de Gran Bretaña, 28916
Leganes, Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Loranca

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Av. de Pablo Iglesias, 25, 28942 Fuenlabrada, Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Vistalegre

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Av. de Ntra. Sra. de Fátima, 34, 28047 Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Ciudad Lineal

国家 城市
西班牙 马德里

地址: C. de los Hermanos García Noblejas, 43, 28037 Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Majadahonda

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Av. de los Reyes Católicos, 8, 28220 Majadahonda, Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Vallecas

国家 城市
西班牙 马德里

地址: C. de Valderrebollo, 1, 28031 Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Leganés Centro

国家 城市
西班牙 马德里

地址: C. del Aligustre, 5-1, 28912 Leganés, Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Puerta Del Sol

国家 城市
西班牙 马德里

地址: C. Mayor, 6, 28013 Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - San Sebastián de los Reyes

国家 城市
西班牙 马德里

地址: P.º de Europa, 28, 28703 San Sebastián de los Reyes, Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Santa Eugenia

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Av. de Santa Eugenia,
6, 28031 Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Alcalá de Henares

国家 城市
西班牙 马德里

地址: c/Ronda fiscal, P.º de Pastrana, 8 esq,
28803 Alcalá de Henares, Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Alcalá El Val

国家 城市
西班牙 马德里

地址: C. Valladolid, s/n, 28804 Alcalá
de Henares, Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Conde de Casal

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Av. del Mediterráneo, 50, 28007 Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Madrid Río

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Cl. del Mármol, 5, 28005 Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Rivas

国家 城市
西班牙 马德里

地址: C. de la Madera, 19, 28522
Rivas-Vaciamadrid, Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Fuenlabrada

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Centro Comercial Las Provincias, Av. de las
Provincias, 18, 28941 Fuenlabrada, Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Palacio De Vistalegre

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Av. de la Plaza de Toros, s/n,
28025 Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



Altafit - Estudiantes

国家 城市
西班牙 马德里

地址: C. Serrano, 127, 28006 Madrid

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



Altafit - Fuengirola

国家 城市
西班牙 Málaga

地址: C. Francisco de Pizarro, 2,
29640 Fuengirola, Málaga

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



Altafit - Vélez-Málaga

国家 城市
西班牙 Málaga

地址: Avenida Juan Carlos I, s/n, CC
El Ingenio, 29740 Torre del Mar, Málaga

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Porto Pi

国家 城市
西班牙 Balears

地址: Centro Comercial, Av. de Gabriel Roca,
54, 07015 Palma, Balearic Islands

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Molina de Segura

国家 城市
西班牙 穆尔西亚

地址: Av. de Granada, s/n, 30500
Molina de Segura, Murcia

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Murcia

国家 城市
西班牙 穆尔西亚

地址: Rda. de Levante, 15, 30008 Murcia

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Pamplona Estación

国家 城市
西班牙 纳瓦拉

地址: C. Yanguas y Miranda, 2, 31003
Pamplona, Navarra

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Pamplona Iturrama

国家 城市
西班牙 纳瓦拉

地址: Av. de Sancho El Fuerte, 8, 31007
Pamplona, Navarra

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Ansoáin

国家 城市
西班牙 纳瓦拉

地址: C. José María Jimeno Jurío, 31013
Ansoáin, Navarra

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Ronda Norte

国家 城市
西班牙 纳瓦拉

地址: C. Bizkarmendia, 2, 31600
Burlada, Navarra

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Gijón Natahoyo

国家 城市
西班牙 阿斯图里亚斯

地址: C. de Rosalía de Castro, 4, 33212
Gijón, Asturias

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Gijón San Agustín

国家 城市
西班牙 阿斯图里亚斯

地址: Pl. Romualdo Alvargonzález Lanquine, 33202 Gijón, Asturias

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Oviedo

国家 城市
西班牙 阿斯图里亚斯

地址: C. Matemático Pedrayes, 9, 33005 Oviedo, Asturias

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Oviedo Ayala

国家 城市
西班牙 阿斯图里亚斯

地址: C. Matemático Pedrayes, 2, 33004 Oviedo, Asturias

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Vigo Pza. Elíptica

国家 城市
西班牙 Pontevedra

地址: C. C. Plaza Elíptica, Praza Francisco Fernández del Riego, s/n, 36203 Vigo, Pontevedra

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Salamanca

国家 城市
西班牙 萨拉曼卡

地址: P.º de la Estación, 122, 37004 Salamanca, Centro Comercial Vialia Salamanca

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Tenerife

国家 城市
西班牙 Santa Cruz de Tenerife

地址: Calle Sgto. Provisional, S/N, 38010 Santa Cruz de Tenerife

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Arena Valencia

国家 城市
西班牙 瓦伦西亚

地址: C.C. Arena Multiespacio, C. de Santa Genoveva Torres, Torre, 21, 46019 Valencia

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Valencia Campanar

国家 城市
西班牙 瓦伦西亚

地址: Plaça del Pare Domènec, 5, 46009 València, Valencia

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Valencia Uruguay

国家 城市
西班牙 瓦伦西亚

地址: C. de l'Uruguai, 11, 46007
València, Valencia

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Valencia Parque Central

国家 城市
西班牙 瓦伦西亚

地址: Carrer de les Filipines, 39, 46006
València, Valencia

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Deusto

国家 城市
西班牙 Vizcaya

地址: Centro Comercial Bidarte, Madariaga
Etorbidea, 24, 48014 Bilbao, Vizcaya

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Miribilla

国家 城市
西班牙 Vizcaya

地址: Espinosa Orive Doktoarean
Kalea, 5, 48003 Bilbo, Vizcaya

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Zaragoza Delicias

国家 城市
西班牙 萨拉戈萨

地址: C. Santander, 30, 50010 Zaragoza

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Ballonti

国家 城市
西班牙 Vizcaya

地址: Ballonti Etorb., 1, 48920
Portugaleta, Vizcaya

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Getxo Leioa

国家 城市
西班牙 Vizcaya

地址: Amaia Kalea, 29, 48930
Getxo, Vizcaya

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Bilbao Abando

国家 城市
西班牙 Vizcaya

地址: José María Olavarri Kalea, 1, 48001
Bilbo, Vizcaya

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Zaragoza

国家 城市
西班牙 萨拉戈萨

地址: Av. Cesáreo Alierta, 9, 50008 Zaragoza

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Altafit - Zaragoza Gran Casa

国家 城市
西班牙 萨拉戈萨

地址: C. de María Zambrano,
35, 50018 Zaragoza

创新健身房网络, 在西班牙全国拥有80多个中心

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Crys Dyaz & Co

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Cl. de la Azalea, 1, 28109
Alcobendas, Madrid

促进孕期和产后体育活动和运动的公司

相关实践培训:
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Sagrada Familia

国家 城市
西班牙 Barcelona

地址: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

西班牙最大的全国连锁运动、健康和保健中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Iradier

国家 城市
西班牙 Barcelona

地址: C/ de les Escoles Pies,
105, 08017 Barcelona

西班牙最大的全国连锁运动、健康和保健中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Balmes

国家 城市
西班牙 Barcelona

地址: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Las Arenas

国家 城市
西班牙 Barcelona

地址: Gran Vía de les Corts Catalanes, 373,
385, 08015 Barcelona

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Galileo

国家 城市
西班牙 Barcelona

地址: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Badalona

国家 城市
西班牙 Barcelona

地址: C. de Sant Miquel, 16, 08911 Badalona, Barcelona

西班牙最大的全国连锁运动、健康和保健中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Gran Vía

国家 城市
西班牙 Barcelona

地址: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Abascal

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

西班牙最大的全国连锁运动、健康和保健中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Eurobuilding

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

西班牙最大的全国连锁运动、健康和保健中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Isozaki

国家 城市
西班牙 Vizcaya

地址: Paseo Uribitarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Begoña

国家 城市
西班牙 Vizcaya

地址: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Romareda

国家 城市
西班牙 萨拉戈萨

地址: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Paraíso

国家 城市
西班牙 萨拉戈萨

地址: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:
-治疗性个人训练
-健身教练



运动科学

Club Metropolitan Sevilla

国家 城市
西班牙 Sevilla

地址: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

Club Metropolitan Gijón

国家 城市
西班牙 阿斯图里亚斯

地址: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

Club Metropolitan Vigo

国家 城市
西班牙 Pontevedra

地址: Rúa Cánovas del Castillo, 1, 36202 Vigo, Pontevedra

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

Club Metropolitan La Solana

国家 城市
西班牙 La Coruña

地址: P.º Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 21, 15001 A Coruña

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

相关实践培训:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

Carmen Trainer

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Calle Velázquez, 73, Sótano 28006 Madrid

Carmen Trainer是一家专门通过正确的运动来实现客户身体目标
的中心, 以避免可能出现的疾病或伤害

相关实践培训:

- 健身教练



运动科学

Olympus Center

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Calle de Palos de la Frontera, 16, 28012 Madrid

奥林巴斯中心专门根据个人的身体状况来实现其目标

相关实践培训:

- 高性能运动
- 健身教练



运动科学

MoveBon

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Calle de García de Paredes, 42, 28010 Madrid

MoveBon是一家专门提供小组培训课程、户外和在线课程
的中心

相关实践培训:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



体育科学

Fitness 4 All

国家 城市
西班牙 马德里

地址: C. de Virgen de Lluc, 104, 28027 Madrid

对于前来参观的人来说, 这是一种不同的体验, 一种全新的
健身房概念

相关实践培训:

- 治疗性个人训练
- 健身教练

09 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”

案例研究, 了解所有内容的背景

我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

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”



你将进入一个以重复为基础的学习系统, 在整个教学大纲中采用自然和渐进式教学。



学生将通过合作活动和真实案例，学习如何解决真实商业环境中的复杂情况。

一种创新并不同的学习方法

该技术课程是一个密集的教学计划，从零开始，提出了该领域在国内和国际上最苛刻的挑战和决定。由于这种方法，个人和职业成长得到了促进，向成功迈出了决定性的一步。案例法是构成这一内容的技术基础，确保遵循当前经济，社会和职业现实。

“我们的课程使你准备好在不确定的环境中面对新的挑战，并取得事业上的成功”

案例法一直是世界上最好的院系最广泛使用的学习系统。1912年开发的案例法是为了让法律学生不仅在理论内容的基础上学习法律，案例法向他们展示真实的复杂情况，让他们就如何解决这些问题作出明智的决定和价值判断。1924年，它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。

在特定情况下，专业人士应该怎么做？这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

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。

在2019年, 我们取得了世界上所有西班牙语在线大学中最好的学习成绩。

在TECH, 你将采用一种旨在培训未来管理人员的尖端方法进行学习。这种处于世界教育学前沿的方法被称为 Re-learning。

我校是唯一获准使用这一成功方法的西班牙语大学。2019年, 我们成功地提高了学生的整体满意度 (教学质量, 材料质量, 课程结构, 目标.....), 与西班牙语最佳在线大学的指标相匹配。



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。这种方法已经培养了超过65万名大学毕业生,在生物化学,遗传学,外科,国际法,管理技能,体育科学,哲学,法律,工程,新闻,历史,金融市场和工具等不同领域取得了前所未有的成功。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。

从神经科学领域的最新科学证据来看,我们不仅知道如何组织信息,想法,图像y记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住并将其储存在海马体的根本原因,并能将其保留在长期记忆中。

通过这种方式,在所谓的神经认知背景依赖的电子学习中,我们课程的不同元素与学员发展其专业实践的背景相联系。



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。



大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。

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。



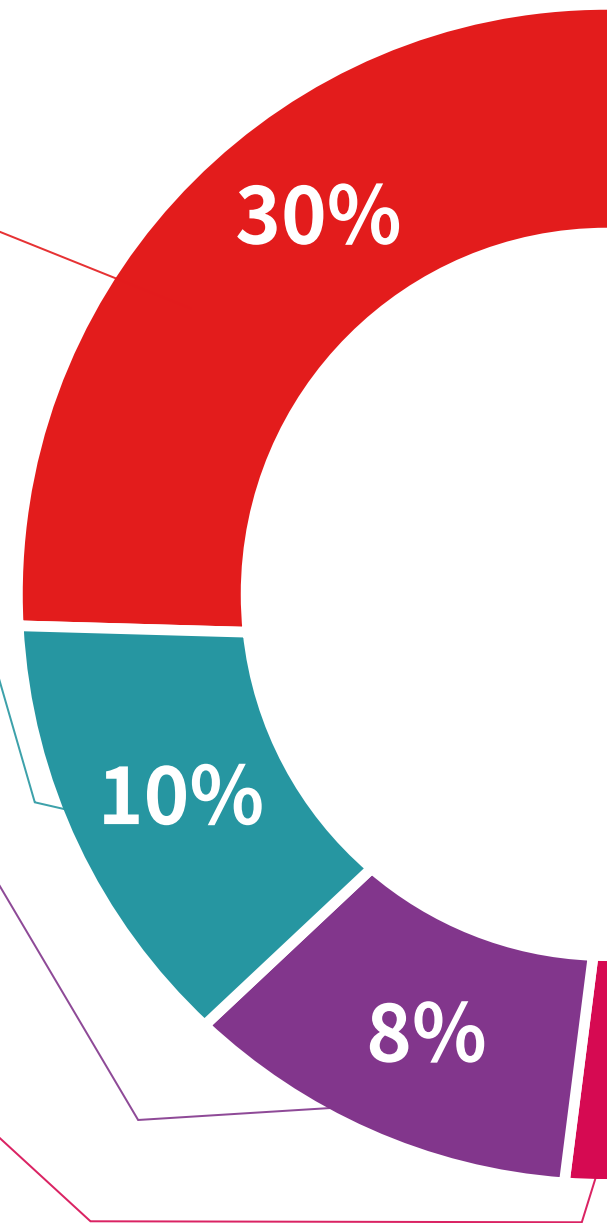
技能和能力的实践

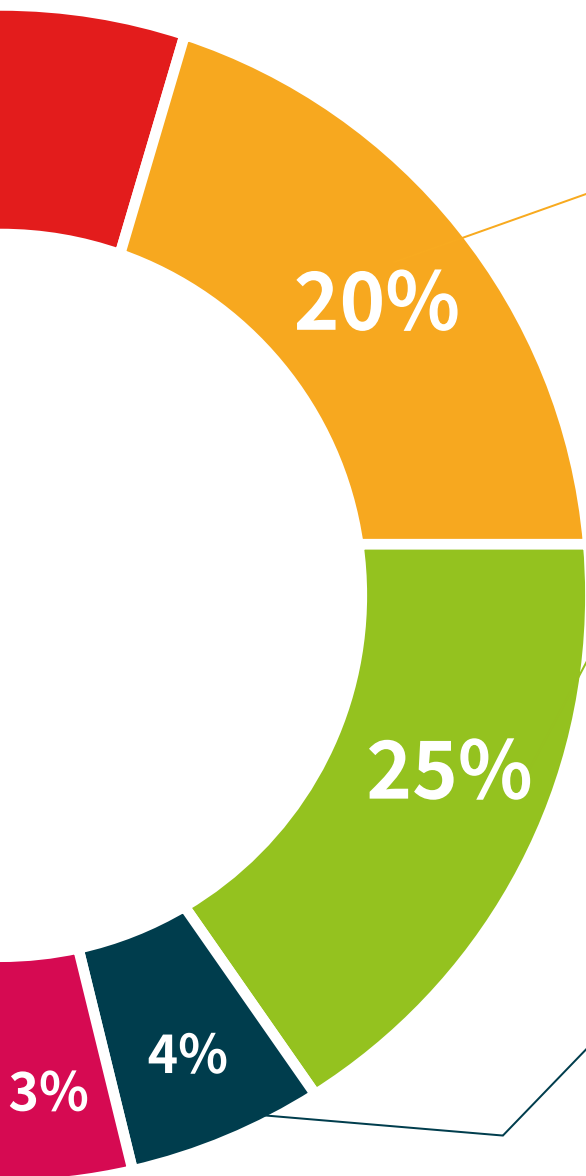
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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。





案例研究

他们将完成专门为这种情况选择的最佳案例研究。由国际上最好的专家介绍,分析和辅导案例。



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。



测试和循环测试

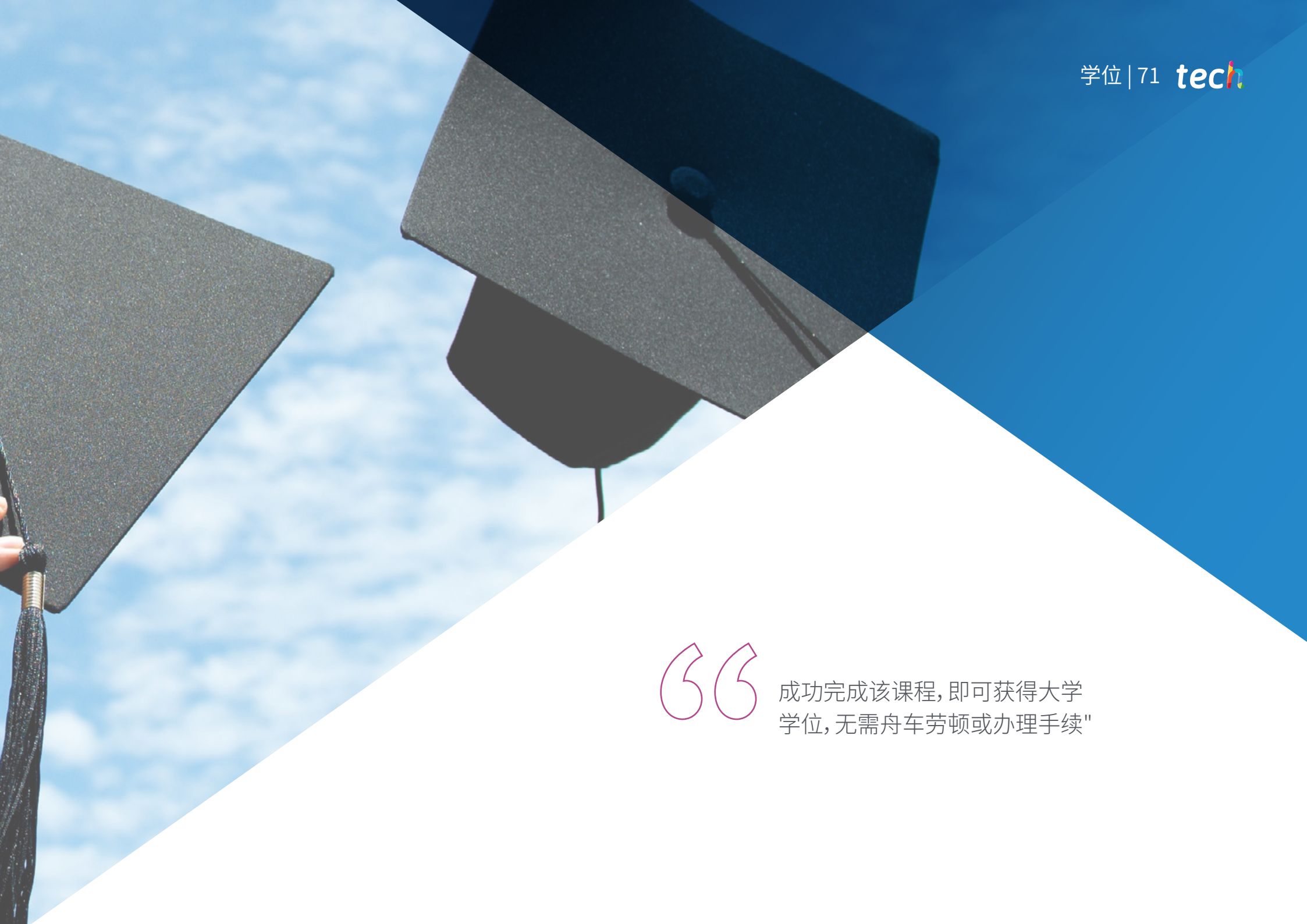
在整个课程中,通过评估和自我评估活动和练习,定期评估和重新评估学习者的知识:通过这种方式,学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



10 学位

健身教练半面授校级硕士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 颁发的校级硕士学位证书。





“

成功完成该课程, 即可获得大学学位, 无需舟车劳顿或办理手续”

这门**健身教练半面授校级硕士** 包含市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过挂号邮寄方式收到由TECH 科技大学颁发的相应校级硕士学位, 证明其通过评估并掌握了项目的相关技能。

除了文凭外, 学生还可以获得成绩单以及课程内容证书。为此, 需联系其学术顾问, 顾问将提供所有必要的信息。

学位:**健身教练半面授校级硕士**

方式:**混合式(在线+临床实习)**

时长:**12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
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

半面授校级硕士
健身教练

模式:混合式(在线+临床实习)

时间:12个月

学位:TECH 科技大学

半面授校级硕士 健身教练

得到了NBA的认可

