

# 半面授校级硕士 治疗性个人训练

得到了NBA的认可





**tech** 科学技术大学

## 半面授校级硕士 治疗性个人训练

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.techtitute.com/cn/sports-science/hybrid-professional-masters-degree/hybrid-professional-masters-degree-therapeutic-personal-training](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/hybrid-professional-masters-degree/hybrid-professional-masters-degree-therapeutic-personal-training)

# 目录

01 介绍	02 为什么要选这个半面授校 级硕士?	03 目标	04 能力
4	8	12	18
	05 课程管理	06 教学规划	07 临床实习
	22	28	40
	08 我在哪里可以进行临床实习?	09 方法	10 学位
	46	52	60

# 01 介绍

近年来, 由于社会对体育锻炼的重要性及其与健康和幸福的关系的认识不断提高, 治疗性私人培训领域经历了显著的增长。此外, 科技进步导致出现了通过体育锻炼治疗疾病和病症的新工具和新方法, 这对该部门的专业人员来说是一个挑战。在这种情况下, 这个 TECH 课程将 100% 的在线学习与在著名中心为期 3 周的强化实习相结合, 对于更新专业人员的知识和技能、使其具备最先进的能力至关重要。





“

通过这个半面授校级硕士课程,你将成为一名专业的治疗性私人培训师,并掌握该领域的前沿知识”

近年来,由于在通过体育锻炼治疗疾病和病症方面有了新的科学发现,治疗性私教领域取得了长足的进步。此外,对根据每位患者的具体需求量身定制个性化方案的需求日益增长,这也促使该行业的专业人员需要更新知识,以便能够提供优质服务。

因此,TECH 推出了治疗性个人训练半面授校级硕士,旨在为专业人士提供机会,使其获得最新的知识和实用工具,以便在这一不断发展的领域提供优质服务。

在当前形势下,尖端技术在个人治疗培训的有效性方面发挥着根本性的作用,因此,本教学规划是合理的。通过 100%在线教学法和强化实习相结合的方式,学员将获得应用最先进技术的专业知识,使他们的专业实践更上一层楼。

这个课程的一大优势是其混合形式,学员可以通过虚拟方式完成大部分课程。此外,在专业中心的集中实习也是该计划的一部分,使学员能够学以致用,在真实的工作环境中积累经验。简而言之,TECH 的治疗性个人训练半面授校级硕士为该行业的专业人士提供了一个独特的机会,使他们能够更新知识,并在这一不断发展的领域中走在最新发展和技术的前沿。

这个**治疗性个人训练半面授校级硕士**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

主要特点是:

- 由从事治疗性个人训练的体育科学专业人士提供的 100 多个临床案例
- 其图形化、示意图和突出的实用性内容,以其为构思,提供了对于专业实践至关重要的学科的科学有效的信息
- 针对特殊人群实施体育锻炼的综合培训计划
- 基于算法的互动学习系统,用于实施最佳培训计划
- 从治疗性个人训练的角度看不同病症的体育实践指南
- 这将由理论讲座、向专家提问、关于争议性问题的讨论论坛和个人反思工作来补充
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容
- 此外,你还可以在世界上最好的中心之一进行实习



以实用的方式培养设计个性化培训计划的必要技能,以适应每位患者的具体需求"

“

通过这个半面授校级硕士课程,你可以进行为期3周的密集实习,了解治疗性私人培训领域的最新研究和进展”

在这一具有专业性质和混合学习模式的硕士学位提案中,该课程旨在更新体育科学专业人员的知识。课程内容以最新的科学证据为基础,以说教的方式将理论知识与治疗性私人培训的专业实践相结合。

由于它们的多媒体内容是用最新的教育技术开发的,它们将使医疗保健专业人员获得情境式的学习,即一个模拟的环境,提供沉浸式的学习程序,在真实情况下进行训练。这个课程的设计是基于问题的学习,通过这种方式,学生必须尝试解决整个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

提升你在治疗性私人培训方面的知识水平,拓展你在该行业的职业发展机会。

掌握监测和评估病人体能表现的最先进技术,包括专业软件的使用。



# 02

## 为什么要选这个半面授 校级硕士？

攻读治疗性个人训练半面授校级硕士是一个独特的机会，让你在健康和体育领域最热门的领域之一更新知识。这个学术课程针对个人治疗培训方面的挑战和进展提供了全面的最新方法，使专业人员能够拓宽自己的知识和技能。此外，还可以在网上进行理论学习，并与行业专家一起进行密集的现场实习，以确保提供适合每个学生需求的高质量培训。总之，这个半面授校级硕士是对学生职业生涯的投资，将为学生在健康和体育领域提供附加值。







“

专门从事治疗性个人培训, 将通过 TECH 提供的强化实习获得的技能付诸实践”

### 1. 升级到最新的可用技术

近年来, 技术为个人治疗培训领域带来了革命性的变化, 改善了通过体育锻炼来治疗疾病和病症的方式。TECH 意识到这一现实, 设计了一个混合式学习计划, 让专业人员完全沉浸在创新和前卫的环境中, 并在此获得该领域的最新技术。

### 2. 汲取最优秀专家的专业知识

庞大的专家团队将全程陪同专业人员进行实践, 这是一流的保障, 也是前所未有的更新保障。在专门指定的导师指导下, 学员将能够在最先进的环境中看到真实的用户, 从而将最有效的培训方法和程序融入到日常实践中。

### 3. 进入一流的临床环境

TECH精心挑选了所有可用于实践项目的中心。因此, 专家将有机会进入治疗性私人培训领域享有盛誉的专业环境。通过这种方式, 你将能够看到一个苛刻、严格和详尽的工作领域的日常工作, 在其工作方法中始终应用最新的科学论文和假设。



#### 4.将最好的理论与最先进的实践相结合

教学规划与专家的日常工作不相适应,需要长时间授课,往往与个人和职业生活不相协调,这些问题困扰着学术市场。TECH 提供一种全新的学习模式,100% 实用,让你在短短 3 周内掌握治疗性私人培训领域的最新程序,最重要的是,还能将其付诸专业实践。

#### 5.拓展知识的前沿领域

TECH 不仅在著名的国家中心,还在国际层面上提供治疗性私人培训的专业实习机会。因此,专业人员将有机会拓宽视野,向位于各大洲的一流诊所的最佳专家学习知识。这是一个无与伦比的机会,只有世界领先的数字大学 TECH 才能提供。

“

你将完全沉浸在实践中  
在你选择的中心”



# 03 目标

这个半面授校级硕士的课程设计将使学生在深入学习治疗式私人培训这一学科的主要方面后,掌握必要的技能,更新自己在这—专业领域的知识。倾注在教学大纲要点发展中的知识将从全球角度推动专业人员的发展,为实现拟议的目标进行全面培训。





“

通过 TECH 半面授校级硕士课程，  
更新你的人体解剖学和生理学知识，  
并将其应用到治疗性个人训练”

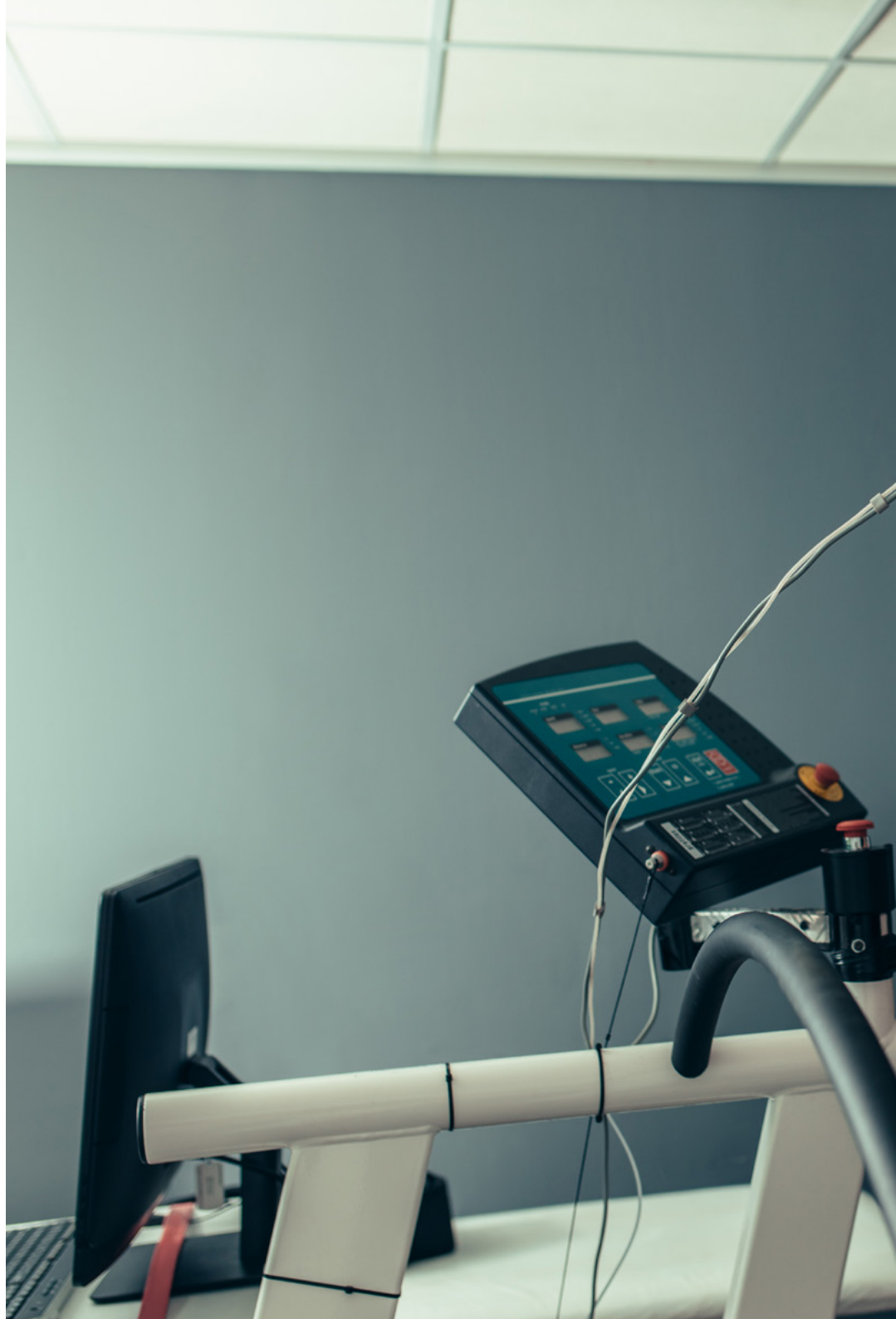


## 总体目标

- 这个课程旨在全面介绍社会中最常见的病症以及诱发疾病的最新因素。此外，其目的还在于了解训练的不同变量及其在病症患者中的应用，以避免体育锻炼可能产生的反作用。目的还在于了解每种病症的现有禁忌症及其最相关的特征，所有这些都是为了防止出现合并症或疾病本身。总之，该课程的目的是让学生有能力根据每个人的健康状况，提供适合其需求的个性化培训

“

掌握最新信息，了解诱发各种病症和疾病的因素，通过个人培训深入预防这些病症和疾病”





## 具体目标

---

### 模块 1. 当前社会健康背景下的病理学

- ◆ 深入了解民众当前和未来的运动需求
- ◆ 探讨影响客户/病人健康和可能影响其身体发展能力的其他方面
- ◆ 管理最常见的诊断测试的现实和局限性, 以及它们在锻炼计划中的作用
- ◆ 解读神经科学和体育锻炼的互动和影响
- ◆ 处理和了解压力、营养和其他习惯对人们健康的影响
- ◆ 对人们健康的影响

### 模块 2. 在特殊人群中设计体育锻炼方案的一般标准

- ◆ 拓宽我们对微生物群对机体健康的理解, 以及对某些微生物群的影响的理解
- ◆ 某些因素, 如体育锻炼, 对它有影响
- ◆ 获得必要的工具, 制定适应客户需求的培训规划

### 模块 3. 定义、背景和流行病学

- ◆ 深入了解肥胖症的生理病理学及其对健康的影响
- ◆ 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 4. 定义、糖尿病和流行病学

- ◆ 对糖尿病的病理生理学及其对健康的影响有充分的了解
- ◆ 了解糖尿病患者的具体需求
- ◆ 能够以个性化的方式为糖尿病患者规划和安排培训

#### 模块 5. 代谢综合征和体育锻炼

- ◆ 深入了解代谢综合征的病理生理学
- ◆ 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

#### 模块 6. 心血管疾病

- ◆ 研究现有的对心血管有影响的广泛的病症
- ◆ 理解心血管康复中的行动阶段深入了解糖尿病的生理病理学及其对健康的影响
- ◆ 能够为心血管病变征患者制定个性化的训练计划和方案

#### 模块 7. 骨关节病学和非特异性腰痛

- ◆ 研究影响骨关节系统的不同病症
- ◆ 了解脆弱性一词及其对骨关节系统和非特异性腰痛的反响
- ◆ 能够为有不同相关病症的人制定个性化的训练计划和方案





#### 模块 8. 呼吸系统病理学和体育锻炼

- ◆ 研究不同的肺部状况
- ◆ 深入了解肺部病变的生理病理特征
- ◆ 能够以个性化的方式为肺部病变患者规划和安排培训

#### 模块 9. 体育锻炼和怀孕

- ◆ 管理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
- ◆ 能够以个性化的方式为孕妇规划和安排培训

#### 模块 10. 儿童、青少年和老年人的体育锻炼

- ◆ 对儿童、青少年和老年人的生物心理社会方面有深入的了解
- ◆ 了解每个年龄组的特殊性及其具体方法
- ◆ 能够以个性化的方式为儿童、青少年和老年人制定培训计划和方案



# 04 能力

完成治疗性个人培训半面授校级硕士课程后,专业人员将掌握必要的技能,了解并应用针对病症患者培训的不同变量,对社会上最常见的病症及其最相关的特征有一个广泛而全面的认识。此外,你还将掌握诱发疾病的因素,以便预防疾病;你还将了解不同病症的现有禁忌症,以避免体育锻炼可能产生的反作用。总之,学生将完全有资格更新自己的知识,并在专业实践中有效地应用这些知识。





“

培养管理和推广个人治疗培训业务的技能, 包括市场营销和客户管理”



## 总体能力

---

- 为有各种病症的人设计适当的培训方案并根据每个人的需要对其进行调整
- 管理足够的技术词汇, 使他/她能够与不同的卫生专业人员沟通, 了解多种诊断测试, 能够与多学科小组产生协同作用, 改善病患者的健康

“

通过这一高水平的学术课程, 你可以在最好的设施中, 在该行业顶尖专业人士的指导下, 将所学知识付诸实践”





## 具体能力

---

- 了解适合每个人的个人训练的特殊性并根据他们的需要设计个性化的具体方案
- 通过体育锻炼方案解决安全和有效的干预
- 了解人们可能遭受的主要病症, 特别是那些体育锻炼可以成为改善生活质量的有效疗法
- 为肥胖症患者设计并开展个性化的培训
- 了解糖尿病和运动之间的关系, 以及后者如何为患者实现巨大的利益
- 为有心血管病变的人设计具体的运动方案
- 了解如何为患有呼吸系统疾病的用户制定个性化的培训计划

# 05 课程管理

治疗性个人培训半面授校级硕士课程的教师队伍由在个人培训和理疗领域享有盛誉、经验丰富的专业人士组成。教师们都是培训、康复和理疗等不同领域的专家,这使得课程的不同方面都能得到全面和最新的处理。





“

在这个课程中,你将师从治疗性私人培训领域最优秀的专家,并在真实的实践环境中应用你的技能,其中包括密集的实习”

## 管理人员



### Rubina, Dardo 先生

- ◆ 高性能运动专家
- ◆ 测试和培训项目首席执行官
- ◆ 莫拉塔拉兹体育学校体能教练
- ◆ 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
- ◆ 高性能体育博士
- ◆ 毕业于卡斯蒂利亚(拉曼恰大学高级研究专业。)
- ◆ 马德里自治大学高水平体育运动硕士学位
- ◆ 巴塞罗那大学病理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
- ◆ 亚利桑那州立大学体重管理与健身技术证书





## 教师

### Ávila, María Belén 女士

- ◆ 心理学家和营养学家
- ◆ 私人执业心理学家和营养学家
- ◆ 不同中心的营养和糖尿病服务
- ◆ 阿根廷糖尿病联合会营养学家
- ◆ 成员: José de San Martín 临床医院科学委员会心理学组
- ◆ 阿根廷老年糖尿病协会科学委员会营养学家
- ◆ 维莱斯竞技俱乐部萨斯菲尔德运动心理学家
- ◆ 国家体育教师
- ◆ 心理学学士
- ◆ 高性能运动的学位
- ◆ 运动心理学专业
- ◆ 代谢研究中心 (CINME) 的超重和肥胖症综合治疗方案
- ◆ 认证糖尿病教育者

### Supital, Raúl Alejandro 先生

- ◆ 专攻体育活动、健康和生物力学的物理治疗师
- ◆ 预防和康复综合中心主任 CIPRES
- ◆ 巴塞罗那全球体育运动网络顾问
- ◆ Enrique Romero Brest 博士
- ◆ 布宜诺斯艾利斯大学运动学和生理学学位

### Vallodoro, Eric 先生

- ◆ 高性能运动专家
- ◆ Instituto Superior Modelo Lomas 生物力学和运动生理学实验室协调员
- ◆ 洛马斯高级示范学院体育教育正教授
- ◆ 国立洛马斯德萨莫拉大学高性能运动专业毕业
- ◆ 以下科目的讲师。中学教学法、体育训练教学法和 洛马斯高级示范学院教学实践
- ◆ 毕业于洛马斯高级示范学院,担任体育教师
- ◆ 阿韦拉内达国立大学体育活动与运动专业硕士。Predictamen
- ◆ 洛马斯-德萨莫拉国立大学儿童和青少年培训与发展硕士,第一次晋级。论文

### Masabeu, Emilio José 先生

- ◆ 神经运动专家
- ◆ 国家体育教师
- ◆ José Clemente Paz大学讲师
- ◆ Villa María国立大学的教师
- ◆ 洛马斯德萨莫拉国立大学讲师
- ◆ 布宜诺斯艾利斯大学运动学学位





### **Crespo, Guillermo Javier 先生**

- ◆ Club Body 健身房协调员 (布宜诺斯艾利斯)
- ◆ 青少年举重筛选和发展计划助理教练
- ◆ 卡拉布里亚协会 (布宜诺斯艾利斯) 健身房和培训中心协调员
- ◆ 国家奥林匹克举重和体育学院举重教练。布宜诺斯艾利斯 (阿根廷)
- ◆ 毕业于 HA Barceló 大学健康科学学院营养学专业
- ◆ 培训经理系统和工具认证培训师

### **Renda, Juan Manuel 先生**

- ◆ 体能准备专家
- ◆ 体育教授
- ◆ 国立圣马丁将军大学体育教育学位
- ◆ HA Barceló 大学学院运动学和生理学学位
- ◆ 洛马斯德萨莫拉国立大学体育硕士

# 06 教学规划

治疗性个人训练半面授校级硕士的教学大纲围绕社会上最常见的病症以及通过体育锻炼治疗这些病症的方法展开。学生将全面了解人体生理和解剖学及其与最常见病症的关系。此外，还将深入研究如何为病症患者设计和规划个性化训练，以防止出现并发症或疾病本身。





TECH 为你提供最完整的教学大纲, 由治疗性私人培训领域的著名专家设计"

## 模块 1. 当前社会健康背景下的病理学

- 1.1. 介绍健康的概念
  - 1.1.1. 健康的概念
  - 1.1.2. 病理学、疾病和综合症
  - 1.1.3. 食源性疾病的分类
  - 1.1.4. 慢性非传染性疾病
  - 1.1.5. 自卫机制
- 1.2. 长期压力对健康的影响
  - 1.2.1. 苦恼和轻松。差异及其对健康的影响
  - 1.2.2. 当今社会的压力
  - 1.2.3. 生理和心理生理上的压力
  - 1.2.4. 在预防和治疗与压力有关的疾病中调整生活方式和健康习惯和治疗与压力有关的病症
  - 1.2.5. 积极生活方式的心理益处
- 1.3. 久坐的生活方式和生活方式的改变
  - 1.3.1. 定义和流行病学数据
  - 1.3.2. 久坐的生活方式与病症之间的关系
  - 1.3.3. 改变生活方式是一种治疗准则
  - 1.3.4. 促进更积极和健康的生活方式的干预建议
- 1.4. 体育活动、体育锻炼和健康
  - 1.4.1. 体育活动和体育锻炼之间的区别
  - 1.4.2. 多年来体育活动对健康的影响
  - 1.4.3. 体育锻炼和生物适应过程
- 1.5. 人体表现和健康的最新生理学基础
  - 1.5.1. 肌肉和力量以及它们与健康的关系
  - 1.5.2. 运动的生物能量基础:更新
  - 1.5.3. 体育锻炼的生物分子基础
- 1.6. 营养与健康
  - 1.6.1. 运动专家作为健康习惯的传播营养的作用
  - 1.6.2. 健康营养的基这个标准和策略

- 1.7. 体育活动的评估
  - 1.7.1. 身体评估和测试的分类
  - 1.7.2. 体能测试的质量标准
  - 1.7.3. 体育活动评估的客观方法
  - 1.7.4. 体育活动评估的主观方法
- 1.8. 肠道微生物群与病理和运动的关系
  - 1.8.1. 什么是肠道微生物群?
  - 1.8.2. 肠道微生物群与健康 and 疾病的关系
  - 1.8.3. 通过体育锻炼调节肠道微生物群
- 1.9. 神经科学与健康
  - 1.9.1. 神经科学对健康的影响
  - 1.9.2. 体育活动对神经系统功能的影响及其与免疫系统以及它与免疫系统的关系
- 1.10. 体育锻炼作为一种亲和力和治疗手段的好处
  - 1.10.1. 体育锻炼的主要生物学益处
  - 1.10.2. 体育锻炼在认知心理方面的主要益处
  - 1.10.3. 最后的结论

## 模块 2. 在特殊人群中设计体育锻炼方案的一般标准

- 2.1. 为特殊人群设计运动方案
  - 2.1.1. 能力和协议:从诊断到干预
  - 2.1.2. 多学科和跨学科是通过体育锻炼对特殊人群进行干预过程的基础
- 2.2. 培训的一般原则及其在卫生领域的应用
  - 2.2.1. 适应的原则(启动和发展)
  - 2.2.2. 适应性保障的原则
  - 2.2.3. 适应性的原则
- 2.3. 特殊人群的培训规划
  - 2.3.1. 规划阶段一
  - 2.3.2. 规划阶段二
  - 2.3.3. 规划阶段三

- 2.4. 健身计划中的培训目标
  - 2.4.1. 力量训练
  - 2.4.2. 耐力训练
  - 2.4.3. 灵活性/ADM培训
- 2.5. 应用评估
  - 2.5.1. 诊断评估y作为训练负荷控制的工具
  - 2.5.2. 训练负荷控制
  - 2.5.3. 形态学和功能评估这个协议及其重要性
  - 2.5.4. 对获得的数据进行处理,得出结论并实际应用培训中的训练
- 2.6. 特殊人群的训练计划:干预变量(I)
  - 2.6.1. 训练负荷概念的定义
  - 2.6.2. 训练频率
  - 2.6.3. 训练量
- 2.7. 特殊人群的训练计划:干预变量(II)
  - 2.7.1. 客观的训练强度
  - 2.7.2. 主观的训练强度
  - 2.7.3. 恢复和训练密度
- 2.8. 特殊人群的训练处方:干预变量(I)
  - 2.8.1. 培训活动的选择
  - 2.8.2. 培训活动的组织
  - 2.8.3. 培训系统培训系统主观的训练
- 2.9. 特殊人群的训练处方:干预变量(II)
  - 2.9.1. 力量训练方法
  - 2.9.2. 阻力训练方法
  - 2.9.3. 卫生领域的兼职培训方法
  - 2.9.4. 健康领域的HIIT训练方法
  - 2.9.5. 灵活性/ADM培训方法
  - 2.9.6. 训练的內部和外部负荷控制

- 2.10. 培训课程的设计
  - 2.10.1. 培训的准备阶段
  - 2.10.2. 主要培训阶段
  - 2.10.3. 训练的恢复阶段
  - 2.10.4. 最后的结论

### 模块 3. 定义、背景和流行病学

- 3.1. 定义、背景和流行病学
  - 3.1.1. 肥胖症的演变相关的文化和社会方面
  - 3.1.2. 肥胖症和合并症:跨学科的作用
  - 3.1.3. 儿童肥胖症及其对成人未来的影响
- 3.2. 病理生理学基础
  - 3.2.1. 肥胖症的定义和健康风险
  - 3.2.2. 肥胖症的病理生理学方面
  - 3.2.3. 肥胖症和相关病症
- 3.3. 评估和诊断
  - 3.3.1. 身体成分:2成分和5成分模型
  - 3.3.2. 估价:主要形态评估
  - 3.3.3. 人体测量数据的解释
  - 3.3.4. 为预防和改善肥胖症而开出的体育锻炼处方
- 3.4. 议定书和治疗方法
  - 3.4.1. 第一条治疗准则:改变生活方式
  - 3.4.2. 营养:在肥胖症中的作用
  - 3.4.3. 锻炼:在肥胖症中的作用
  - 3.4.4. 药理治疗
- 3.5. 肥胖症患者的训练计划
  - 3.5.1. 客户水平的定义和规范
  - 3.5.2. 目标的定义和说明
  - 3.5.3. 评价过程的定义和说明
  - 3.5.4. 在空间和物质资源方面的可操作性的定义和规范

- 3.6. 肥胖症患者的力量训练计划
  - 3.6.1. 肥胖患者力量训练的目标
  - 3.6.2. 肥胖患者力量训练的量和强度和恢复情况
  - 3.6.3. 肥胖者的练习和力量训练方法的选择
  - 3.6.4. 为肥胖患者设计力量训练方案
- 3.7. 肥胖病人的阻力训练计划
  - 3.7.1. 肥胖者阻力训练的目标
  - 3.7.2. 在肥胖患者耐力训练的量和强度及恢复
  - 3.7.3. 肥胖病人的运动选择和阻力训练的方法
  - 3.7.4. 为肥胖者设计阻力训练方案
- 3.8. 肥胖患者的关节健康和补充训练
  - 3.8.1. 肥胖症的补充训练
  - 3.8.2. 肥胖患者的适应性/灵活性训练
  - 3.8.3. 改善肥胖者的躯干控制和稳定性
  - 3.8.4. 肥胖人群的其他训练注意事项
- 3.9. 肥胖症的社会心理问题
  - 3.9.1. 肥胖症中跨学科治疗的重要性
  - 3.9.2. 饮食失调
  - 3.9.3. 儿童肥胖症
  - 3.9.4. 成人肥胖症
- 3.10. 营养和其他与肥胖有关的因素
  - 3.10.1. 全息科学和肥胖症
  - 3.10.2. 微生物群及其对肥胖的影响
  - 3.10.3. 肥胖症的营养干预方案:证据
  - 3.10.4. 体育锻炼的营养建议

## 模块 4. 定义、糖尿病和流行病学

- 4.1. 定义、背景和流行病学
  - 4.1.1. 糖尿病的定义和原理
  - 4.1.2. 糖尿病的体征和症状
  - 4.1.3. 糖尿病的定义和分类
  - 4.1.4. II型糖尿病和生活方式
- 4.2. 病理生理学基础
  - 4.2.1. 解剖生理学基础
  - 4.2.2. 胰腺和血糖调节
  - 4.2.3. 糖尿病患者的宏量营养素代谢情况
  - 4.2.4. 胰岛素抵抗
- 4.3. 评估和诊断
  - 4.3.1. 糖尿病临床评估
  - 4.3.2. 糖尿病的并发症
  - 4.3.3. 糖尿病:由运动专家评估和跟进
  - 4.3.4. 糖尿病诊断和干预协议
- 4.4. 协议和治疗
  - 4.4.1. 血糖控制和营养方面
  - 4.4.2. I型和II型糖尿病的治疗
  - 4.4.3. 药物治疗。需要考虑的基这个概念
  - 4.4.4. 通过体育锻炼进行非药物治疗:在糖尿病中的作用
- 4.5. 糖尿病患者的训练计划
  - 4.5.1. 客户水平的定义和规范
  - 4.5.2. 目标的定义和说明
  - 4.5.3. 评价过程的定义和说明
  - 4.5.4. 在空间和物质资源方面的可操作性的定义和规范



- 4.6. 力量训练的编程
  - 4.6.1. 糖尿病患者力量训练的目标
  - 4.6.2. 糖尿病患者力量训练的量和强度和恢复
  - 4.6.3. 糖尿病患者力量训练的练习和方法的选择
  - 4.6.4. 糖尿病患者力量训练方案的设计
- 4.7. 阻力训练的编程
  - 4.7.1. 糖尿病患者阻力训练的目标
  - 4.7.2. 糖尿病患者阻力训练的量和强度及恢复情况
  - 4.7.3. 糖尿病患者的运动选择和阻力训练方法
  - 4.7.4. 糖尿病患者阻力训练方案的设计
- 4.8. 预防措施和禁忌症
  - 4.8.1. 血糖值和运动表现
  - 4.8.2. I型糖尿病患者发展活动的禁忌症
  - 4.8.3. 照顾与糖尿病有关的问题和进行体育锻炼
  - 4.8.4. 糖尿病患者体育锻炼过程中的安全和并发症的急救措施
- 4.9. 糖尿病患者的体育锻炼计划
  - 4.9.1. 糖尿病患者的营养和生活方式
  - 4.9.2. 代谢控制和血糖指数
  - 4.9.3. 体育锻炼的营养建议
- 4.10. 为糖尿病患者设计培训方案
  - 4.10.1. 糖尿病培训方案的设计
  - 4.10.2. 糖尿病培训课程的设计
  - 4.10.3. 设计全球(跨多学科)的糖尿病干预方案

## 模块 5. 代谢综合征和体育锻炼

- 5.1. 定义、背景和流行病学
  - 5.1.1. 代谢综合征的定义
  - 5.1.2. 代谢综合征的病理流行病学
  - 5.1.3. 患有这个综合征的病人, 干预的考虑因素
- 5.2. 病理生理学基础
  - 5.2.1. 代谢综合征的定义和健康风险
  - 5.2.2. 这个病的病理生理学方面
- 5.3. 评估和诊断
  - 5.3.1. 代谢综合征及其在临床上的评估
  - 5.3.2. 生物标志物、临床指标和代谢综合征
  - 5.3.3. 代谢综合征及其评估和运动专家的监测
  - 5.3.4. 代谢综合征的诊断和干预方案
- 5.4. 协议和治疗
  - 5.4.1. 生活方式及其与代谢综合征的关系
  - 5.4.2. 运动: 在代谢综合征中的作用
  - 5.4.3. 代谢综合征患者和药物治疗: 运动专业人员的注意事项
- 5.5. 代谢综合征患者的训练计划
  - 5.5.1. 客户水平的定义和规范
  - 5.5.2. 目标的定义和说明
  - 5.5.3. 评价过程的定义和说明
  - 5.5.4. 在空间和物质资源方面的可操作性的定义和规范
- 5.6. 力量训练的编程
  - 5.6.1. 代谢综合征患者力量训练的目标
  - 5.6.2. 代谢综合征患者力量训练的量和强度和恢复
  - 5.6.3. 代谢综合征患者力量训练的练习和方法的选择
  - 5.6.4. 代谢综合征患者力量训练方案的设计

- 5.7. 阻力训练的编程
  - 5.7.1. 代谢综合征的阻力训练目标
  - 5.7.2. 代谢综合征患者抵抗力训练的量、强度和
  - 5.7.3. 代谢综合征患者抵抗力训练的练习和方法的选择
  - 5.7.4. 代谢综合征患者抵抗力训练方案的设计
- 5.8. 预防措施和禁忌症
  - 5.8.1. 对代谢综合征人群进行体育锻炼的评估
  - 5.8.2. 代谢综合征患者发展活动的禁忌症
- 5.9. 代谢综合征患者的体育锻炼计划
  - 5.9.1. 代谢综合征的营养问题
  - 5.9.2. 代谢综合征的营养干预实例
  - 5.9.3. 体育锻炼的营养建议
- 5.10. 代谢综合征患者的训练方案设计
  - 5.10.1. 代谢综合征的训练方案设计
  - 5.10.2. 代谢综合征的训练课程设计
  - 5.10.3. 代谢综合征的全球干预方案的设计(多学科间)
  - 5.10.4. 最后的结论

## 模块 6. 心血管疾病

- 6.1. 定义、背景和流行病学
  - 6.1.1. 定义和流行情况
  - 6.1.2. 疾病的病因学和心血管危险因素的识别
  - 6.1.3. 心脏和新陈代谢病症
- 6.2. 病理生理学基础
  - 6.2.1. 心血管系统的生理学
  - 6.2.2. 动脉硬化和血脂异常
  - 6.2.3. 动脉性高血压
  - 6.2.4. 心脏病、瓣膜病和心律失常

- 6.3. 评估和诊断
  - 6.3.1. 心脏病的初步风险评估
  - 6.3.2. 外科手术术后患者的风险评估
- 6.4. 协议和治疗
  - 6.4.1. 体育锻炼的风险分层:一级、二级和三级预防
  - 6.4.2. 减少风险因素的干预目标和协议
  - 6.4.3. 在管理相关的共病方面的考虑因素
- 6.5. 心血管疾病患者的训练计划
  - 6.5.1. 客户水平的定义和规范
  - 6.5.2. 目标的定义和说明
  - 6.5.3. 评价过程的定义和说明
  - 6.5.4. 在空间和物质资源方面的可操作性的定义和规范
- 6.6. 力量训练的编程
  - 6.6.1. 血管病变患者力量训练的目标
  - 6.6.2. 血管病变征患者力量训练的量、强度和
  - 6.6.3. 血管病变征患者力量训练的练习和方法的选择
  - 6.6.4. 血管病变征患者力量训练方案的设计
- 6.7. 阻力训练的编程
  - 6.7.1. 血管病变患者力量训练的目标
  - 6.7.2. 心血管疾病中阻力训练的体积和强度以及恢复
  - 6.7.3. 血管病变征患者抵抗力训练的练习和方法的选择
  - 6.7.4. 血管病变征患者抵抗力训练方案的设计
- 6.8. 心脏康复
  - 6.8.1. 心脏病患者运动的益处
  - 6.8.2. 锻炼方式
  - 6.8.3. 心脏康复:I、II、III期
  - 6.8.4. 远程康复和长期坚持
  - 6.8.5. 药物-运动的相互作用

- 6.9. 心血管疾病患者的营养
  - 6.9.1. 心血管疾病患者的营养问题
  - 6.9.2. 地中海饮食作为治疗心血管疾病的工具
  - 6.9.3. 体育锻炼的营养建议
- 6.10. 禁忌症和预防措施
  - 6.10.1. 开始做体育锻炼的禁忌症
  - 6.10.2. 在紧急情况下采取行动:初级和二级预防
  - 6.10.3. 心肺复苏
  - 6.10.4. 体育设施中除颤器的规定、使用和处理
  - 6.10.5. 结论

## 模块 7. 骨关节病学和非特异性腰痛

- 7.1. 定义、背景和流行病学
  - 7.1.1. 骨关节病变和非特异性腰痛的背景介绍
  - 7.1.2. 流行病学
  - 7.1.3. 与骨关节系统相关的各种病症的定义
  - 7.1.4. 骨质疏松症患者
- 7.2. 病理生理学基础
  - 7.2.1. 骨质疏松症的病理生理学基础
  - 7.2.2. 骨关节炎的病理生理学基础
  - 7.2.3. 非特异性腰痛的病理生理学基础
  - 7.2.4. 类风湿性关节炎的病理生理学基础
- 7.3. 评估和诊断
  - 7.3.1. 腰部疼痛的功能评估
  - 7.3.2. 骨质疏松症的诊断标准和易发生骨折的危险
  - 7.3.3. 骨关节炎和并存的合并症的诊断标准
  - 7.3.4. 对类风湿性关节炎患者的临床评估

- 7.4. 协议和治疗
  - 7.4.1. 非特异性腰痛的非药物治疗和干预方案
  - 7.4.2. 骨质疏松症的非药物治疗和干预方案
  - 7.4.3. 骨关节炎的非药物治疗和干预方案
  - 7.4.4. 类风湿性关节炎的非药物治疗和干预方案
- 7.5. 培训规划
  - 7.5.1. 目标的定义和说明
  - 7.5.2. 评价过程的定义和说明
  - 7.5.3. 在空间和物质资源方面的可操作性的定义和规范
  - 7.5.4. 跨学科团队的重要性
- 7.6. 力量训练的编程
  - 7.6.1. 骨关节病变和非特异性背痛的力量训练的目标
  - 7.6.2. 骨关节病和非特异性腰痛的力量训练的量、强度和恢复
  - 7.6.3. 骨关节病和非特异性腰痛的练习和力量训练方法的选择
  - 7.6.4. 设计骨关节病症和非特异性腰痛的力量训练方案
- 7.7. 阻力训练的编程
  - 7.7.1. 骨关节病变和非特异性腰痛的阻力训练的目标
  - 7.7.2. 骨关节病症和腰痛的阻力训练的量 and 强度及恢复情况
  - 7.7.3. 骨关节病和腰痛的练习和阻力训练方法的选择
  - 7.7.4. 为骨关节病症和腰痛设计阻力训练方案
- 7.8. 作为一种预防工具, 金氏症候群的重要性
  - 7.8.1. 体育锻炼及其对骨量的影响
  - 7.8.2. 腰部-骨盆区的功能
  - 7.8.3. 姿势卫生的重要性
  - 7.8.4. 人体工程学在家庭和工作中的重要性
- 7.9. 身体、心理和社会负担, 以及关于改善健康和生活的建议
  - 7.9.1. 绝经后妇女的主要考虑因素
  - 7.9.2. 了解运动和疼痛之间复杂的相互关系
  - 7.9.3. 参与运动项目的障碍
  - 7.9.4. 促进依从性的策略

- 7.10. 为骨关节病变和非特异性腰痛患者设计训练方案
  - 7.10.1. 设计骨质疏松症的培训方案
  - 7.10.2. 设计骨关节炎的培训方案
  - 7.10.3. 设计非特异性腰痛的训练方案
  - 7.10.4. 结论

## 模块 8. 呼吸系统病理学和体育锻炼

- 8.1. 定义、背景和流行病学
  - 8.1.1. 最常见的呼吸道病症的定义
  - 8.1.2. 描述疾病的特点
  - 8.1.3. 流行病学和程度
  - 8.1.4. 诱发因素和合并症
- 8.2. 病理生理学基础
  - 8.2.1. 呼吸系统的生理学和解剖学
  - 8.2.2. 气体交换、通风和空气流动
  - 8.2.3. EPOC
  - 8.2.4. 哮喘
- 8.3. 评估和诊断
  - 8.3.1. 评估肺功能和功能能力
  - 8.3.2. COPD患者的功能评估
  - 8.3.3. 物理测试和实际应用
- 8.4. 协议和治疗
  - 8.4.1. 慢性阻塞性肺病患者的呼吸康复方案
  - 8.4.2. 药理治疗和相互作用
  - 8.4.3. 非药物治疗: 有氧健身和肌肉健身训练
  - 8.4.4. 应对常见的风险因素和合并症
- 8.5. EPOC患者的训练计划
  - 8.5.1. 客户水平的定义和规范
  - 8.5.2. 目标的定义和说明
  - 8.5.3. 评价过程的定义和说明
  - 8.5.4. 在空间和物质资源方面的可操作性的定义和规范
- 8.6. 力量训练的编程
  - 8.6.1. 呼吸道病学中力量训练的目标
  - 8.6.2. 呼吸道病理患者力量训练的量、强度和恢复情况
  - 8.6.3. 呼吸道病理者的练习和力量训练方法的选择
  - 8.6.4. 为呼吸道病理患者设计力量训练方案
- 8.7. 阻力训练的编程
  - 8.7.1. 呼吸道病学中抵抗力训练的目标
  - 8.7.2. 呼吸道病理患者抵抗力训练的量、强度和恢复情况
  - 8.7.3. 呼吸道病理者的练习和抵抗力训练方法的选择
  - 8.7.4. 为呼吸道病理患者设计抵抗力训练方案
- 8.8. 久建议生活方式的改变
  - 8.8.1. 久坐不动的行为
  - 8.8.2. 身体不运动
  - 8.8.3. 吸烟、酒精和营养
- 8.9. 慢性阻塞性肺病患者的营养不良及对呼吸功能的影响
  - 8.9.1. 营养状况评估
  - 8.9.2. 慢性阻塞性肺病的营养支持
  - 8.9.3. 慢性阻塞性肺病患者的营养指南
- 8.10. 体育活动和运动实践中的考虑因素
  - 8.10.1. 力量和有氧运动训练的选择和顺序
  - 8.10.2. 将同步训练作为慢性阻塞性肺病患者的一种工具
  - 8.10.3. 呼吸道人群的运动选择和进展情况
  - 8.10.4. 特定的药理学相互作用
  - 8.10.5. 结论

## 模块 9. 体育锻炼和怀孕

- 9.1. 怀孕期间妇女的形态功能改变
  - 9.1.1. 怀孕的概念
  - 9.1.2. 胎儿生长
  - 9.1.3. 主要形态功能变化
    - 9.1.3.1. 体重增加时身体成分的变化
    - 9.1.3.2. 改变心血管系统
    - 9.1.3.3. 泌尿和排泄系统的变化
    - 9.1.3.4. 神经系统改造
    - 9.1.3.5. 呼吸系统的变化
    - 9.1.3.6. 上皮组织的变化
- 9.2. 与怀孕有关的病理生理学
  - 9.2.1. 身体质量的改变
  - 9.2.2. 重心的改变和相关姿势的调整
  - 9.2.3. 心肺的适应性
  - 9.2.4. 血液学适应性
    - 9.2.4.1. 血容量
  - 9.2.5. 运动系统的适应性
  - 9.2.6. 仰卧位低血压综合征
  - 9.2.7. 胃肠道和肾脏的改变
    - 9.2.7.1. 胃肠道运动
    - 9.2.7.2. 肾脏
- 9.3. 孕妇的健忘症和体育锻炼的好处
  - 9.3.1. 日常生活活动中应注意的问题
  - 9.3.2. 预防性体力劳动
  - 9.3.3. 体育锻炼的生物心理社会效益
- 9.4. 孕妇进行体育锻炼的风险和禁忌症
  - 9.4.1. 体育锻炼的绝对禁忌症
  - 9.4.2. 体育锻炼的相对禁忌症
  - 9.4.3. 怀孕期间应采取的预防措施

- 9.5. 孕妇的营养
  - 9.5.1. 怀孕后身体的重量增加
  - 9.5.2. 整个孕期的能量需求
  - 9.5.3. 体育锻炼的营养建议
- 9.6. 孕妇的培训计划
  - 9.6.1. 怀孕前三个月的计划
  - 9.6.2. 第二个三个月的计划
  - 9.6.3. 第三个三个月的计划
- 9.7. 肌肉骨骼训练的编程
  - 9.7.1. 电机控制
  - 9.7.2. 伸展和肌肉放松
  - 9.7.3. 肌肉健身工作
- 9.8. 阻力训练的编程
  - 9.8.1. 低影响体力劳动的方式
  - 9.8.2. 每周工作的剂量
- 9.9. 分娩前的体位和准备工作
  - 9.9.1. 盆底运动
  - 9.9.2. 姿势练习
- 9.10. 分娩后恢复体育活动
  - 9.10.1. 医疗出院和恢复期
  - 9.10.2. 照顾体育活动的开始
  - 9.10.3. 结论

## 模块 10. 儿童、青年和老年人的体育锻炼

- 10.1. 儿童和青少年体育锻炼的方法
  - 10.1.1. 成长、成熟和发展
  - 10.1.2. 发展与个性: 实足年龄与生理年龄
  - 10.1.3. 敏感阶段
  - 10.1.4. 运动员的长期发展 (Long term athlete development)

- 10.2. 评估儿童和儿童-青少年的身体素质
  - 10.2.1. 主要评估电池
  - 10.2.2. 对协调能力的评估
  - 10.2.3. 对有条件的能力的评估
  - 10.2.4. 形态学评估
- 10.3. 儿童-青少年体育锻炼计划
  - 10.3.1. 肌肉力量训练
  - 10.3.2. 有氧健身训练
  - 10.3.3. 速度训练
  - 10.3.4. 灵活性训练
- 10.4. 神经科学和儿童及青少年发展
  - 10.4.1. 儿童时期的神经学习
  - 10.4.2. 运动技能情报的基础
  - 10.4.3. 注意力和情感婴儿学习
  - 10.4.4. 学习中的神经生物学和表观遗传学理论
- 10.5. 老年人体育锻炼的方法
  - 10.5.1. 老化过程
  - 10.5.2. 老年人的形态功能变化
  - 10.5.3. 老年人体育锻炼的目的
  - 10.5.4. 老年人体育锻炼的好处
- 10.6. 全面的老年学评估
  - 10.6.1. 协调能力测试
  - 10.6.2. 日常生活活动中的Katz独立指数
  - 10.6.3. 调节能力的测试
  - 10.6.4. 老年人的虚弱和脆弱性





- 10.7. 不稳定综合征
  - 10.7.1. 老年人跌倒的流行病学
  - 10.7.2. 检测以前没有跌倒的高危患者
  - 10.7.3. 老年人跌倒的风险因素
  - 10.7.4. 跌倒后综合症
- 10.8. 婴幼儿和青少年时期以及老年人的营养问题
  - 10.8.1. 每个年龄阶段的营养需求
  - 10.8.2. 儿童肥胖症和2型糖尿病在儿童中的发病率不断增加
  - 10.8.3. 退化性疾病与饱和脂肪消费的关系
  - 10.8.4. 体育锻炼的营养建议
- 10.9. 神经科学和老年人
  - 10.9.1. 神经发生与学习
  - 10.9.2. 老年人的认知储备
  - 10.9.3. 我们总是可以学习
  - 10.9.4. 老龄化不是疾病的同义词
  - 10.9.5. 阿尔茨海默氏症和帕金森症, 体育活动的价值
- 10.10. 老年人的体育锻炼计划
  - 10.10.1. 肌肉力量和动力训练
  - 10.10.2. 有氧健身训练
  - 10.10.3. 认知训练
  - 10.10.4. 协调性技能培训
  - 10.10.5. 结论

# 07 临床实习

完成在线阶段的治疗性个人训练半面授校级硕士课程后,学生将有机会进行强化实习,在真实的工作环境中应用所学的理论知识。因此,通过这次实习,学生们将能够培养与病人打交道的技能,以及针对不同病症制定和应用个性化训练计划的技能。







“

这些做法将使你能够把最先进的  
的培训方法融入到日常工作中”

这个计划的实习期包括在知名中心实习3周,从周一到周五,连续8个小时积极参与。在此期间,学员将由中心的一名专业人员陪同,并有机会在治疗性私教领域的参考环境中陪伴真实用户。

在这项完全实用的培训计划中,培训活动的目的是培养和完善在需要高水平资格的领域和条件下提供个人治疗培训所必需的能力,并在确保使用者安全和高水平专业表现的环境中,开展具体的培训活动。

实践教学将在学生积极参与下进行,执行每个能力领域的活动和程序(学会学习和学会做事),在教师和其他学员的陪伴和指导下,促进团队合作和多学科整合,作为.师的横向能力(学会生存和学会联系)。

以下描述的程序将构成实践项目部分的基础,其实施既取决于病人的适合性,也取决于中心的可用性及其工作量,建议的活动如下:





模块	实践活动
评估和诊断	与客户进行初次面谈, 评估他们的现状并收集相关信息
	进行体能评估测试, 如人体测量、姿势和活动能力评估、力量和耐力测试等
	进行心理评估测试, 如个性问卷和社交技能测试
培训规划	根据客户的目标、需求和个人特点, 设计个性化的培训计划
	选择并教授特定的训练技巧, 如力量、耐力、柔韧性和平衡练习
	制定个性化的营养和饮食计划, 提高运动成绩和整体健康水平
实践培训	与客户实时开展个人培训课程, 监督和纠正运动技巧, 确保客户的进步和安全
	使用不同类型的训练器材, 从举重器械、训练器械到弹力带和健身球
	在户外进行训练, 利用环境和景观来创造一个完整、多样的锻炼方式
专业培训	为老年人、孕妇或残疾人等有特殊需求的人群设计专门的培训计划
	教授放松和呼吸技巧, 以减轻压力和焦虑, 改善心理健康
	进行理疗和运动按摩, 帮助运动损伤的恢复, 改善肌肉和关节健康
沟通与客户关系	与客户建立并保持良好的沟通, 建立长期互信的关系
	掌握沟通和谈判技巧, 确保教练与客户之间的有效沟通
	解决与培训和客户关系有关的冲突和问题

## 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者的安全。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,TECH 将购买一份民事责任保险,以覆盖在实习中心逗留期间可能出现的任何意外情况。

这份受训人员的责任保险将有广泛的覆盖面,并将在实践项目期开始前投保。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

# 我在哪里可以进行临床实习?

治疗性个人训练半面授校级硕士的实习期将在该领域的领先中心进行。这些实习将使学生能够应用在线课程阶段所学的理论知识,并与治疗性私人培训领域的高素质专业团队一起发展实践技能。实习地点都经过精心挑选,以确保学生获得最佳体验,并能在专业和安全的环境中学习。



“

TECH 为你提供最好的国际中心, 使你能够在私人治疗培训领域获得精英培训”



学生可以在以下中心参加这个半面授校级硕士:



体育科学

### Club Metropolitan Sagrada Familia

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

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

**相关实践项目:**

- 治疗性个人训练
- 健身房教练



体育科学

### Club Metropolitan Iradier

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

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

**相关实践项目:**

- 治疗性个人训练
- 健身房教练



体育科学

### Club Metropolitan Balmes

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

**相关实践项目:**

- 治疗性个人训练
- 健身房教练



体育科学

### Club Metropolitan Las Arenas

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

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

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

**相关实践项目:**

- 治疗性个人训练
- 健身房教练



体育科学

### Club Metropolitan Galileo

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

**相关实践项目:**

- 治疗性个人训练
- 健身房教练



体育科学

### Club Metropolitan Badalona

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

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

**相关实践项目:**

- 治疗性个人训练
- 健身房教练



体育科学

### Club Metropolitan Gran Vía

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

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

**相关实践项目:**

- 治疗性个人训练
- 健身房教练



体育科学

### 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

**相关实践项目:**

- 治疗性个人训练
- 健身房教练






**体育科学**

**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

---

**相关实践项目:**  
-治疗性个人训练  
-健身房教练



**体育科学**

**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

---

**相关实践项目:**  
-治疗性个人训练  
-健身房教练



**体育科学**

**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

---

**相关实践项目:**  
-治疗性个人训练  
-健身房教练



**体育科学**

**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

---

**相关实践项目:**  
-治疗性个人训练  
-健身房教练



**体育科学**

**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

---

**相关实践项目:**  
-治疗性个人训练  
-健身房教练



**体育科学**

**Club Metropolitan Sevilla**

国家	城市
西班牙	塞维利亚

地址: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

全国最大的运动、健康和保健连锁中心

---

**相关实践项目:**  
-治疗性个人训练  
-健身房教练



**体育科学**

**Club Metropolitan Gijón**

国家	城市
西班牙	Asturias

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

---

**相关实践项目:**  
-治疗性个人训练  
-健身房教练



**体育科学**

**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

---

**相关实践项目:**  
-治疗性个人训练  
-健身房教练



体育科学

### 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

相关实践项目:  
-治疗性个人训练  
-健身房教练



体育科学

### 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

相关实践项目:  
-治疗性个人训练  
-健身房教练



体育科学

### Entrenamiento Personal Madrid

国家 城市  
西班牙 马德里

地址: Calle de Puenteareas, 13, 28002 Madrid

马德里私人教练, 专门从事身体调理和康复训练

相关实践项目:  
-治疗性个人训练



体育科学

### Premium global health care Madrid

国家 城市  
西班牙 马德里

地址: C. de Víctor de la Serna, 4, 28016 Madrid

康复、复健和个人培训: 这些都是查马丁理疗诊所的支柱

相关的实践项目:  
-数字营销 MBA  
-项目管理





体育科学

### Premium global health care Fuenlabrada

国家 城市  
西班牙 马德里

地址: Paseo de Roma, 1, 28943 Fuenlabrada, Madrid

康复、复健和个人培训:这是富恩拉布拉达物理治疗诊所的支柱

#### 相关的实践项目:

- 数字营销 MBA
- 项目管理



体育科学

### Premium global health care Pozuelo

国家 城市  
西班牙 马德里

地址: Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro, d, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid

康复、复健和个人培训:这是波祖埃洛理疗诊所的支柱

#### 相关的实践项目:

- 数字营销 MBA
- 项目管理



体育科学

### Fitness 4 All

国家 城市  
西班牙 马德里

地址: C. de Virgen de Lluç, 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

#### 相关实践项目:

- 治疗性个人训练
- 健身房教练

# 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。



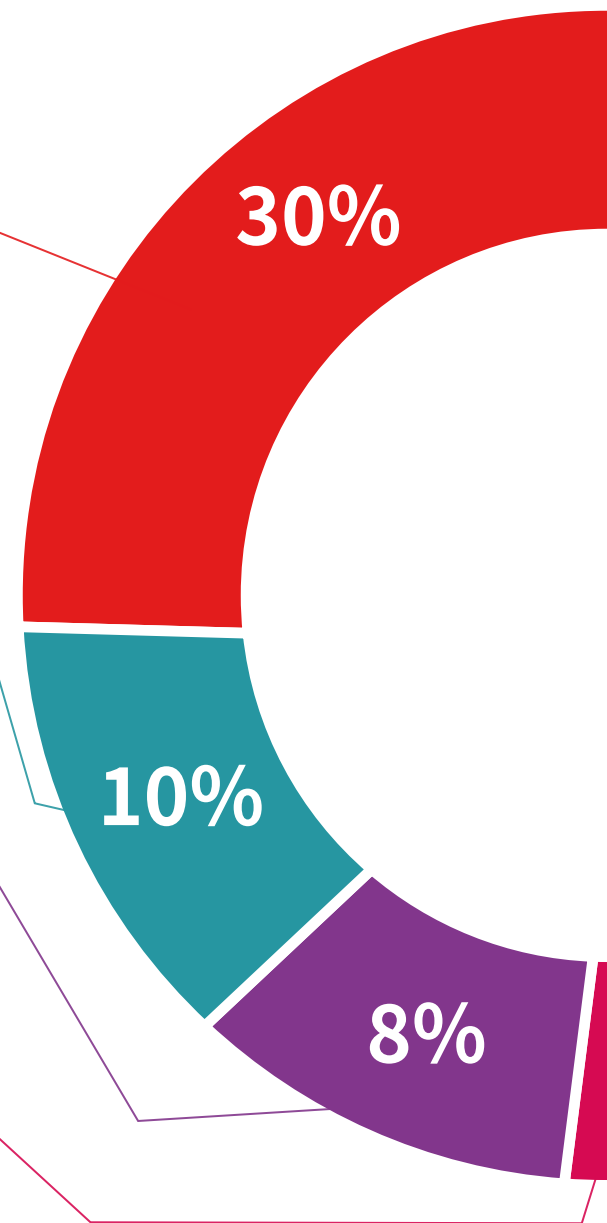
### 技能和能力的实践

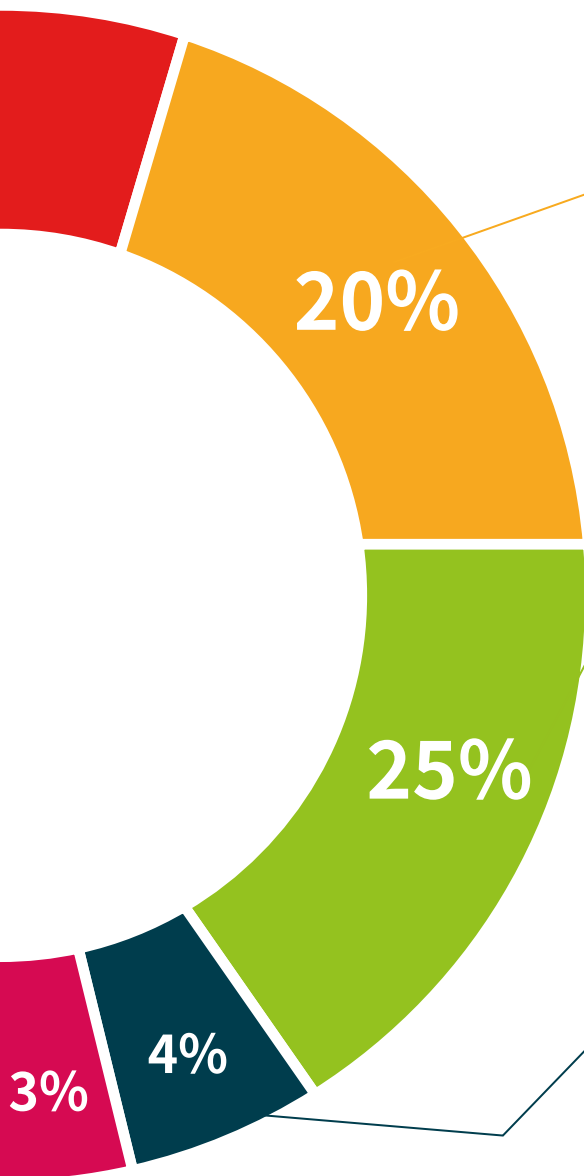
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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

治疗性个人训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。





“

成功完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或办理繁琐的手续”

这门**治疗性个人训练半面授校级硕士**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: **治疗性个人训练半面授校级硕士**

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  
治疗性个人训练

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 治疗性个人训练

得到了NBA的认可

