

# 大学课程

## 移动性训练的健身房教练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



## 大学课程

### 移动性训练的健身房教练

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

网络访问: [www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-mobility-training](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-mobility-training)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

课程管理

---

12

04

结构和内容

---

16

05

方法

---

20

06

学位

---

28

# 01 介绍

近年来,关于移动性练习的专业观点已经发生了很大的变化。在过去,这种类型的体育活动被认为是一种补充因素,从生物力学的角度来观察,没有考虑到它对运动员的表现和健康的重要影响。出于这个原因,本课程的重点是为体育专业人员提供深入的知识,让他们了解不同的移动训练系统和方法,以及如果要实现某些目标,应该在什么背景下应用这些系统和方法。







“

通过这个学术课程为改变专业观点做出贡献,并开始成为体育部门的一个参考”

该计划旨在成为从业者手中的有力工具,为流动性训练的各个方面奠定理论基础。在这个意义上,移动性传统上是一个补充性的元素,只从生物力学的角度观察,而没有考虑到它对运动员的表现和健康的重要影响。

证据越来越多地提供了新的进展,使人们能够更深入地了解这种身体能力的应用,但即便如此,体育和体育活动专业人员之间还没有建立起共同的术语基础,仍然存在着与实际情况相去甚远的流行观念。

在这个意义上,我们的目的是建立一个起点,以了解关于移动性及其训练的流行概念和信念之间的差异,以及目标和不同的应用方法及其在神经肌肉层面上的反响,并因此在运动表现方面,优化它或减少恢复时间。

了解哪些是不同的移动训练系统和方法,以及如何识别时机,时间,强度或持续时间的特点,以及如果想获得一些目标或其他目标,应该在什么情况下应用这些系统和方法,具有同等或更大的价值。这就是为什么该课程将为学生提供知识和教学资源,以便对运动员进行有效和高效的干预。

有了以上这些,学生就能从所有可能的变量中掌握Mobility。这是使该模块在市场上独一无二的特点之一。

这个**移动性训练的健身房教练大学课程**包含了市场上最完整和最新的课程。主要特点是:

- ◆ 由体育活动和运动的专家介绍案例研究的发展
- ◆ 该书的内容图文并茂,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
- ◆ 可以利用自我评估过程来改善学习的实际练习
- ◆ 其特别强调创新方法
- ◆ 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
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



你不会找到比这更完整的教学大纲,相信我们”

“

通过像TECH科技大学这样的一流大学颁发的学位所提供的保障,在你的专业领域中不断成长”

该课程的教学人员包括来自运动专业的教师,还有来自主要协会和著名大学的公认专家。他们的工作经验被纳入这一培训中。

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景式学习,即一个模拟的环境,提供一个身临其境的培训,为真实情况进行培训。

该课程的设计重点是基于问题的学习,通过这种方式,专业人员必须尝试解决整个课程中出现的不同专业实践情况。为此,职业人士将得到由著名专家开发的创新互动视频系统的协助。

学习最新的移动性练习,并开始看到你的职业生涯开花结果。

通过参加这个学术课程,在一个蓬勃发展的部门为自己赢得声誉,并成为领先的专业人士。



# 02 目标

这个大学课程的主要目的是提高学生对移动练习的知识，其应用和好处。为此，我们根据最新的科学证据设计了一个高水平的教学大纲，并以最大的科学严谨性创建。这些内容将由顶级专业团队教授，他们将为学生提供宝贵的工具，以更大程度地保证成功地从事健身教练的工作。通过这种方式，专业人员将能够重新塑造自己的形象，走在潮流的最前端。





“

如果你的目标是在一个蓬勃发展的行业中成长,那么这个项目就适合你”



## 总体目标

---

- 获得基于最新的科学证据的知识,并在实际领域中完全适用
- 掌握运动成绩评估方面的所有最先进方法
- 掌握并有把握地应用最先进的训练方法,以提高运动成绩和生活质量,以及改善最常见的病症
- 掌握有关运动生理学和生物化学的原则
- 在真正的实践中成功地整合在不同模块中获得的所有知识





## 具体目标

---

- ◆ 从神经生理学的角度, 将移动性作为一种基本的身体能力来看待
- ◆ 深入了解影响行动力发展的神经生理学原理
- ◆ 了解在运动模式中应用稳定和动员系统
- ◆ 制定并明确与流动性训练有关的基本概念
- ◆ 培养设计任务和计划的能力, 以发展流动性的表现形式
- ◆ 了解和应用不同的方法, 通过恢复方法来优化性能
- ◆ 培养对运动员/客户进行功能和神经肌肉评估的能力
- ◆ 识别并处理神经肌肉损伤对运动员/客户的影响

“

欢迎来到这个将给你的职业生涯带来180度转折的项目”



# 03 课程管理

在追求优质教育的过程中，TECH在这个项目中汇集了一批一流的专业人士，他们将负责教学工作。因此，决定参加该课程的专业人员将从优秀的教师队伍中学习，他们在该领域有多年的经验，并有最大的愿望在该领域毕业最好的人才。因此，这个团队设计的硕士课程内容都是基于最高科学严谨性和该行业的最新发展，确保学生有一个完整的学习经验。







“

在学习过程中,可以保证向该部门有声望的专业人士学习”

## 管理人员



### Rubina, Dardo医生

- ◆ 测试和培训的首席执行官
- ◆ EDM身体准备协调员
- ◆ EDM一线队的体能训练师
- ◆ 高运动表现硕士 (ARD) COE
- ◆ EXOS认证
- ◆ 预防受伤的力量训练,功能和体育康复方面的专家
- ◆ 应用于身体和运动表现的力量训练专家
- ◆ 体重控制和身体表现技术认证
- ◆ 病态人群中的体育活动研究生
- ◆ 卡斯蒂利亚-拉曼恰大学高级研究文凭(DEA)
- ◆ 高性能运动的博士生 (ARD)



## 教师

### Jareño Díaz, Juan 医生

- 莫拉塔拉兹体育学校教育和体育准备领域的协调员
- 卡斯蒂利亚拉曼恰大学体育活动和运动科学学位
- 足球运动中的体能准备硕士
- 中等教育教师官方硕士
- 个人培训专家研究生



# 04

## 结构和内容

这个移动性训练的健身房教练大学课程的结构和内容是由一群在体育活动领域领先的专业人士设计和创建的。这个团队意识教育的重要性和当前的现实意义，为此做出了重大努力，以设计市场上最完整和最新的教学大纲。一个由其他专家的工作所补充的内容汇编，他们以高度教育的多媒体形式为学生提供了沉浸式、完整的学习内容。





“

考虑到最新的科学证据而配置的出色的教学大纲是TECH为你提供的课程”

## 模块1. 健身房教练

- 1.1. 神经肌肉系统
  - 1.1.1. 神经生理学原理:抑制性和兴奋性
    - 1.1.1.1. 神经系统的适应性
    - 1.1.1.2. 改变皮质脊髓兴奋性的策略
    - 1.1.1.3. 神经肌肉激活的关键
  - 1.1.2. 躯体感觉信息系统
    - 1.1.2.1. 信息子系统
    - 1.1.2.2. 反射类型
      - 1.1.2.2.1. 单突触反射
      - 1.1.2.2.2. 多突触反射
      - 1.1.2.2.3. 肌肉-肌腱-关节反射
    - 1.1.2.3. 动态和静态拉伸反应
- 1.2. 运动控制和运动
  - 1.2.1. 稳定和动员系统
    - 1.2.1.1. 地方系统:稳定系统
    - 1.2.1.2. 全球系统:动员系统
    - 1.2.1.3. 呼吸模式
  - 1.2.2. 运动模式
    - 1.2.2.1. 协同作用
    - 1.2.2.2. 关节理论
    - 1.2.2.3. 初级运动复合体
- 1.3. 了解流动性
  - 1.3.1. 流动性的关键概念和信念
    - 1.3.1.1. 体育运动中流动性的表现形式
    - 1.3.1.2. 影响活动能力发展的神经生理学和生物力学因素
    - 1.3.1.3. 移动性对力量发展的影响
  - 1.3.2. 体育运动中移动性训练的目标
    - 1.3.2.1. 训练课程中的移动性
    - 1.3.2.2. 移动性训练的好处
  - 1.3.3. 按结构划分的移动性和稳定性
    - 1.3.3.1. 脚-踝复合体
    - 1.3.3.2. 膝关节和髋关节复合体
    - 1.3.3.3. 脊柱和肩部综合症
- 1.4. 移动性训练
  - 1.4.1. 基本块
    - 1.4.1.1. 优化流动性的战略和工具
    - 1.4.1.2. 具体运动前方案
    - 1.4.1.3. 具体的运动后方案
  - 1.4.2. 基本动作的移动性和稳定性
    - 1.4.2.1. 深蹲和硬拉
    - 1.4.2.2. 加速与多向性
- 1.5. 恢复方法
  - 1.5.1. 根据科学证据提出的有效性
- 1.6. 移动性训练方法
  - 1.6.1. 以组织为中心的方法:被动紧张和主动紧张拉伸
  - 1.6.2. 专注于关节运动学的方法:孤立的拉伸和综合的拉伸
  - 1.6.3. 离心训练
- 1.7. 流动性训练的规划
  - 1.7.1. 拉伸运动的短期和长期影响
  - 1.7.2. 最佳的拉伸时间
- 1.8. 对运动员的评估和分析
  - 1.8.1. 功能和神经肌肉评估
    - 1.8.1.1. 评估
      - 1.8.1.1.1. 分析运动模式
      - 1.8.1.1.2. 确定测试
      - 1.8.1.1.3. 检测薄弱环节
    - 1.8.1.2. 评估过程



- 1.8.2. 运动员评估的方法
  - 1.8.2.1. 测试的类型
    - 1.8.2.1.1. 分析性评估测试
    - 1.8.2.1.2. 一般评估测试
    - 1.8.2.1.3. 特定动态评估测试
  - 1.8.2.2. 结构评估
    - 1.8.2.2.1. 脚-踝复合体
    - 1.8.2.2.2. 膝关节-髌关节复合体
    - 1.8.2.2.3. 脊柱-肩部复合体
- 1.9. 受伤运动员的移动性
  - 1.9.1. 损伤的病理生理学:对流动性的影响
    - 1.9.1.1. 肌肉结构
    - 1.9.1.2. 肌腱结构
    - 1.9.1.3. 韧带结构
  - 1.9.2. 移动性和伤害预防:案例研究
    - 1.9.2.1. 跑步者的腿筋断裂



你只需点击一下,就可以报名参加一个沉浸式的综合课程,为你的专业成长奠定基础”



# 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：**再学习**。

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。







“

发现再学习, 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。



## 再学习方法

TECH有效地将案例研究方法方法与基于循环的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:再学习。

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再学习。

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。

再学习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。



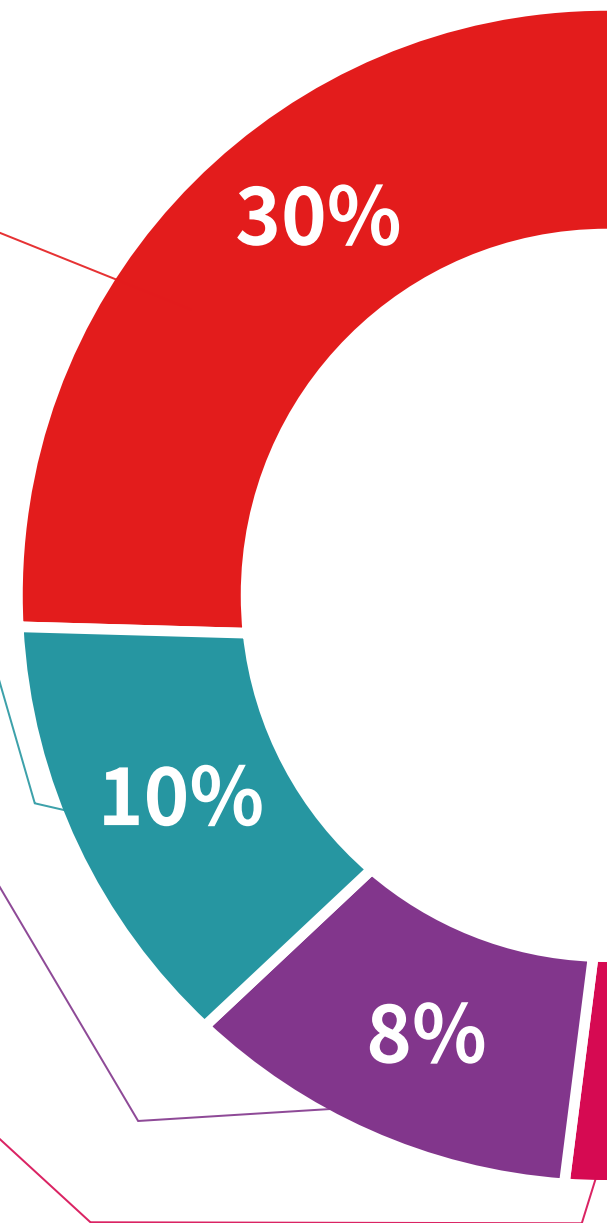
### 技能和能力的实践

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。

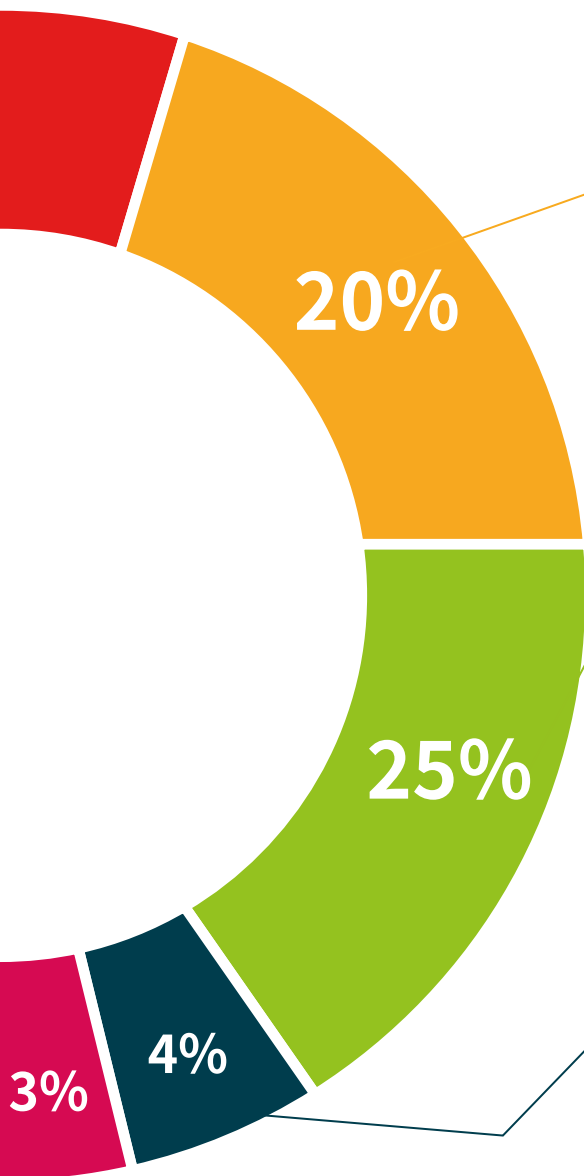


### 延伸阅读

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。



# 06 学位

移动性训练的健身房教练大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。





“

成功地完成这一培训,并获得你的大学学位,没有旅行或行政文书的麻烦”



这个**移动性训练的健身房教练大学课程**包含了市场上最完整和最新的课程。

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**大学课程学位**。

**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:**移动性训练的健身房教练大学课程**

官方学时:**150小时**

得到了**NBA**的认可



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  
个性化的关注 现在 创新  
知识 网页 质量  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

**大学课程**  
移动性训练的健身房教练

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

# 大学课程

## 移动性训练的健身房教练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学

