

大学课程 普拉提方法

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



tech 科学技术大学

大学课程 普拉提方法

- » 模式:在线
- » 时长: 12周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网络连接: www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-method

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

18

05

方法

22

06

学位

30

01 介绍

随着人们对体育锻炼重要性认识的提高，不同年龄段的人都会选择普拉提方法来锻炼肌肉和灵活性，以预防或治疗损伤。广泛的活动领域为健康带来了重要的益处，并促使体育专业人员不断了解运动、运动的适应性和现有的不同类型。在这个100% 在线的课程中，毕业生只需6周时间就能通过当前学术界最具创新性的多媒体内容获得完整的最新知识。



“

这是一个 100% 的在线大学课程, 只需 6 周时间, 你就能掌握普拉提方法的全部最新知识”

要积极参加体育锻炼,就必须提高身体素质,这样才能增强每块肌肉的力量,更好地进行锻炼。通过这种方式,普拉提可以实现这些目标,甚至不会使人过度疲劳,而且还能照顾到身体。因此,不同学科的体能训练师开始在他们的训练课程中开展这项活动,他们发现了这项活动的益处,从增强 体能,到比赛、格斗或回合后的体能恢复,这取决于运动员所练习的学科。

此外,这是一个持续进行研究的领域,因此需要专家们愿意更新自己,学习并掌握最新的普拉提训练方法。因此,这门大学课程将为专业人士提供关于普拉提方法的最新进展,深入探讨普拉提的基础和历史背景。

专家将加强对重要领域的了解,如经典普拉提的关键要点、现代普拉提的贡献,以及普拉提在地面上的基础和演变。这个课程整合了一支专业的教学团队,同时辅以最高质量的独家多媒体内容,以 100% 的在线方式提供动态和舒适的学习环境。

这个大学课程为学生提供了从任何地点和任何时间参与学术课程的选择。只需一台能够接入互联网的设备,专业人士在各个方面都能享有灵活性,获得更新的学习材料,并成功获得普拉提方法的资格证书。此外,学生还将参加 大师班 由世界知名教师独家指导,接受最专业的知识。

这个**普拉提方法大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 由物理疗法专家介绍以普拉提方法为重点的实际案例
- ◆ 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
- ◆ 可以进行自我评估过程的实践,以推进学习
- ◆ 特别强调创新方法论
- ◆ 提供理论课程、专家解答问题、有争议话题的讨论论坛以及个人思考作业等
- ◆ 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

“

通过参加由国际老师指导的独家大师班,您将深入研究普拉提方法”

“

这个大学课程将为专业人士提供 Joseph-普拉提核心和科学证据的最新发展”

随时随地通过最高质量的独家多媒体内容深入了解普拉提运动, 促进身体稳定性。

通过 TECH, 你可以在自己选择的时间和地点进行学习, 这得益于 100% 的在线模式。

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士, 他们将自己的工作经验带到了这一培训中, 还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

通过采用最新的教育技术制作的多媒体内容, 专业人士将能够进行情境化学习, 即通过模拟环境进行沉浸式培训, 以应对真实情况。

该课程设计以问题导向的学习为中心, 专业人士将在整个学年中尝试解决各种实践情况。为此, 您将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。



02 目标

这个资格证书旨在为学生提供最好、最新颖的工具,帮助他们发展普拉提方法领域的专业技能。因此,TECH 设立了一个学位,使毕业生能够在 300 个学时的教学过程中,从理论和实践的角度了解该学科的最新演变和发展。此外,由于专业教学人员就在身边,学生可以在课程期间解决他们对教学内容的任何疑问。





“

TECH 为你提供最好、最新颖的教学工具，
以扩大你在普拉提方法方面的行动范围”



总体目标

- ◆ 提高在地面、不同器械和工具上练习和教授普拉提运动的专业知识和技能
- ◆ 区分普拉提运动的应用和针对不同病人的调整
- ◆ 制定适合每位患者症状和病理的锻炼方案
- ◆ 根据伤病恢复过程中的不同阶段, 确定练习的进展和退步
- ◆ 根据事先对病人和客户的评估, 避免进行禁忌运动
- ◆ 深入掌握普拉提方法中使用的器械
- ◆ 提供必要的信息, 以便能够搜索适用于不同病症的普拉提疗法的科学和最新信息
- ◆ 分析普拉提运动治疗空间中普拉提设备的需求和改进情况
- ◆ 根据普拉提锻炼法的原则, 制定提高普拉提锻炼效果的行动
- ◆ 正确并有分析地进行普拉提训练法的练习
- ◆ 分析影响孕妇的生理和姿势变化
- ◆ 设计适合妇女从怀孕到分娩过程的运动
- ◆ 描述普拉提方法在高水平运动员中的应用





具体目标

- ◆ 深入了解普拉提的背景
- ◆ 深入了解普拉提的历史
- ◆ 描述普拉提的方法
- ◆ 深化普拉提的基础知识
- ◆ 确定最相关的练习
- ◆ 解释应避免的普拉提姿势

“

深入研究身体各段的对齐以及脊柱和其生物力学,可通过任何连接互联网的 digital 设备进行学习”

03 课程管理

TECH 在物理治疗和普拉提方法领域拥有一支经验丰富的知名教师团队。他们出色的专业背景体现在这一强化教学大纲中,这将使学生能够在这个大学课程中强化自己的技能。这样,学生们就能在一个蓬勃发展的行业中获得国际水平的专业技能。





“TECH 在物理治疗和普拉提方法领域
拥有一支经验丰富的知名教师团队”

国际客座董事

Edward Laskowski 医生是国际上著名的运动医学和物理康复领域的重要人物。他获得了美国物理医学和康复委员会的认证,并且长期在 Mayo 诊所工作,担任运动医学中心主任的重要职务。

Laskowski 医生的专业经验涵盖广泛,从运动医学到健身和力量稳定训练。他与多学科专家团队密切合作,包括物理医学、康复、骨科、理疗和运动心理学,为患者提供全面的护理服务。

除了临床实践,他在运动和健康领域的贡献也得到了国际国内的广泛认可。他被 George W. Bush 总统任命为总统体能和体育委员会委员,并因其在健康与人类服务部门的杰出服务而获得奖项,强调了他对促进健康生活方式的承诺。

此外,他还在知名体育赛事中扮演关键角色,如2002年冬季奥运会(盐湖城)和芝加哥马拉松,为运动员提供高质量的医疗服务。他还积极从事学术资源的创作和传播工作,包括梅奥诊所关于运动、健康和健身的CD-ROM,以及作为《Mayo Clinic Fitness for Everybody》的编辑贡献者。以驱散谣言、提供准确及时信息为己任,Edward Laskowski 医生继续在全球运动医学和健身领域发挥着重要的影响力。



Laskowski, Edward 医生

- ◆ 美国梅奥诊所运动医学中心主任
- ◆ 美国国家冰球联盟球员协会顾问医师
- ◆ 美国 Mayo 诊所医生
- ◆ 冬季奥运会奥林匹克综合诊所成员 (2002年), 盐湖城
- ◆ 运动医学、健身、力量训练和稳定性训练专家
- ◆ 通过美国物理医学和康复委员会认证
- ◆ 《Mayo Clinic Fitness for EveryBody》一书的特约编辑
- ◆ 卫生与公众服务部杰出服务奖
- ◆ 成员: 美国运动医学院

“

感谢 TECH, 你将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

管理人员



González Arganda, Sergio 先生

- ◆ 马德里竞技足球俱乐部物理治疗师 (2005-2023)
- ◆ 马德里 Fisis Domicilio 的首席执行官
- ◆ 足球体能准备和运动康复硕士学位讲师
- ◆ 大学讲师 临床普拉提专家
- ◆ 生物力学和运动理疗硕士学位讲师
- ◆ 马德里骨科学学校的运动系统骨科硕士学位
- ◆ 生物力学应用于损伤评估和物理治疗高级技术硕士学位
- ◆ 西班牙皇家体操联合会普拉提和康复专家
- ◆ 科米阿斯主教大学物理治疗专业毕业

教师

Valiente Serrano, Noelia 女士

- ◆ Fisis Domicilio 的物理治疗师, 马德里
- ◆ Keiki Fisioterapia 的物理治疗师
- ◆ Jemed Importaciones 的物理治疗师

Longás de Jesús, Antonio 先生

- ◆ Lagasca 诊所的物理治疗师
- ◆ Fisis Domicilio 的物理治疗师, 马德里
- ◆ 兽医橄榄球俱乐部物理治疗师



04 结构和内容

这个大学课程是根据普拉提方法领域的最新研究成果设计和构思的,其教学大纲提供了大量有关该学科的内容。这个大学课程是根据普拉提方法领域的最新研究成果设计和构思的,其教学大纲提供了大量有关该学科的内容。所有这一切,都是通过多种多媒体工具实现的,这些工具为这一大学课程提供了活力和更大的吸引力。





“

这个学历旨在提供有关骨盆作为稳定和运动中心的高级内容”

模块 1. 普拉提方法

- 1.1. Joseph-普拉提
 - 1.1.1. Joseph-普拉提
 - 1.1.2. 书籍和假设
 - 1.1.3. 遗产
 - 1.1.4. 原产地定制运动
- 1.2. 普拉提方法的背景
 - 1.2.1. 参考文献
 - 1.2.2. 进化
 - 1.2.3. 现状
 - 1.2.4. 结论
- 1.3. 方法的演变
 - 1.3.1. 改进和修改
 - 1.3.2. 对普拉提方法的贡献
 - 1.3.3. 治疗普拉提
 - 1.3.4. 普拉提与体育活动
- 1.4. 普拉提原理
 - 1.4.1. 原则的定义
 - 1.4.2. 原则的演变
 - 1.4.3. 进展水平
 - 1.4.4. 结论
- 1.5. 古典与当代/现代普拉提
 - 1.5.1. 经典普拉提的要点
 - 1.5.2. 现代/古典普拉提分析
 - 1.5.3. 现代普拉提的贡献
 - 1.5.4. 结论
- 1.6. 普拉提地板和普拉提机
 - 1.6.1. 地板普拉提基础
 - 1.6.2. 普拉提地板进化
 - 1.6.3. 普拉提器械基础
 - 1.6.4. 普拉提机的演变

- 1.7. 科学证据
 - 1.7.1. 与普拉提有关的科学期刊
 - 1.7.2. 普拉提博士论文
 - 1.7.3. 普拉提出版物
 - 1.7.4. 普拉提的应用
- 1.8. 普拉提方法的方向
 - 1.8.1. 全国趋势
 - 1.8.2. 国际趋势
 - 1.8.3. 趋势分析
 - 1.8.4. 结论
- 1.9. 学校
 - 1.9.1. 普拉提培训学校
 - 1.9.2. 杂志
 - 1.9.3. 普拉提学校的演变
 - 1.9.4. 结论
- 1.10. 普拉提协会和联合会
 - 1.10.1. 定义
 - 1.10.2. 贡献
 - 1.10.3. 目标
 - 1.10.4. PMA

模块 2. 普拉提方法的基础

- 2.1. 该方法的不同概念
 - 2.1.1. Joseph -普拉提的理念
 - 2.1.2. 概念的演变
 - 2.1.3. 后代
 - 2.1.4. 结论
- 2.2. 呼吸
 - 2.2.1. 不同类型的呼吸
 - 2.2.2. 呼吸类型分析
 - 2.2.3. 呼吸的影响
 - 2.2.4. 结论

- 2.3. 骨盆是稳定和运动的中心
 - 2.3.1. Joseph -普拉提的核心
 - 2.3.2. 科学核心
 - 2.3.3. 解剖学基础
 - 2.3.4. 恢复过程的核心
- 2.4. 肩带的组织结构
 - 2.4.1. 解剖学概述
 - 2.4.2. 肩带的生物力学
 - 2.4.3. 普拉提应用
 - 2.4.4. 结论
- 2.5. 下肢运动的组织
 - 2.5.1. 解剖学概述
 - 2.5.2. 下肢生物力学
 - 2.5.3. 普拉提应用
 - 2.5.4. 结论
- 2.6. 脊柱的关节
 - 2.6.1. 解剖复习
 - 2.6.2. 脊柱的生物力学
 - 2.6.3. 在普拉提中的应用
 - 2.6.4. 结论
- 2.7. 身体各部分的对齐
 - 2.7.1. 姿势
 - 2.7.2. 普拉提中的姿势
 - 2.7.3. 分段排列
 - 2.7.4. 肌肉和筋膜链
- 2.8. 功能整合
 - 2.8.1. 功能整合的概念
 - 2.8.2. 对不同活动的影响
 - 2.8.3. 任务
 - 2.8.4. 背景
- 2.9. 普拉提治疗基础
 - 2.9.1. 治疗普拉提的历史
 - 2.9.2. 普拉提治疗概念
 - 2.9.3. 治疗普拉提的标准
 - 2.9.4. 损伤或病理实例
- 2.10. 经典普拉提和治疗普拉提
 - 2.10.1. 两种方法的区别
 - 2.10.2. 产品和应用
 - 2.10.3. 渐进式
 - 2.10.4. 结论



这个大学课程是根据普拉提方法领域的最新研究成果设计和构思的"

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”

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。



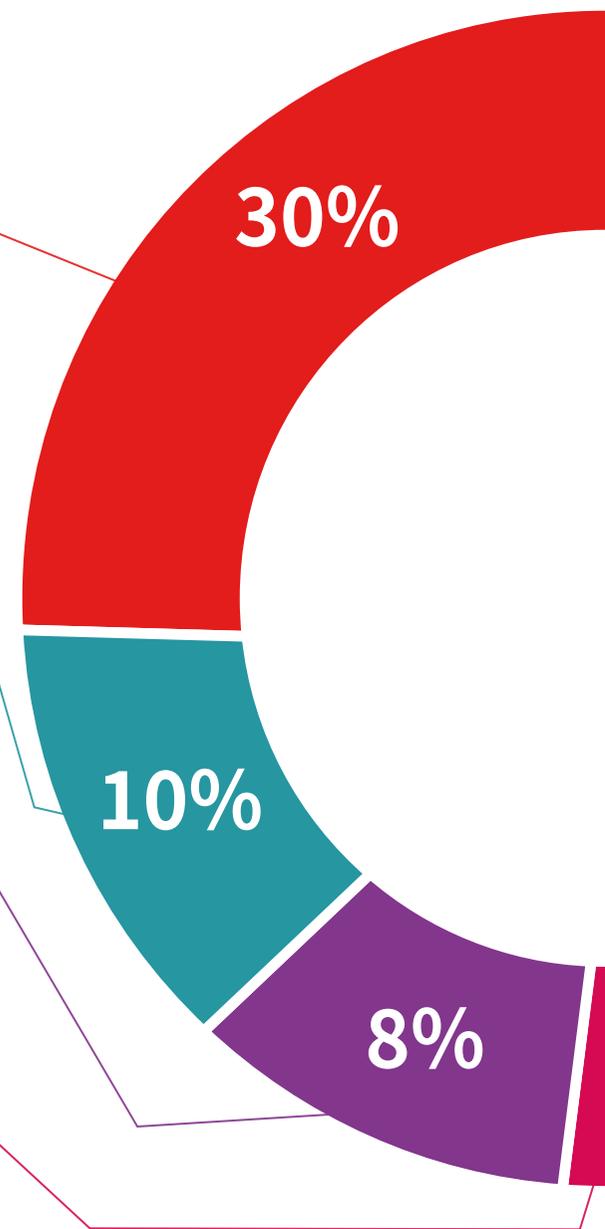
技能和能力的实践

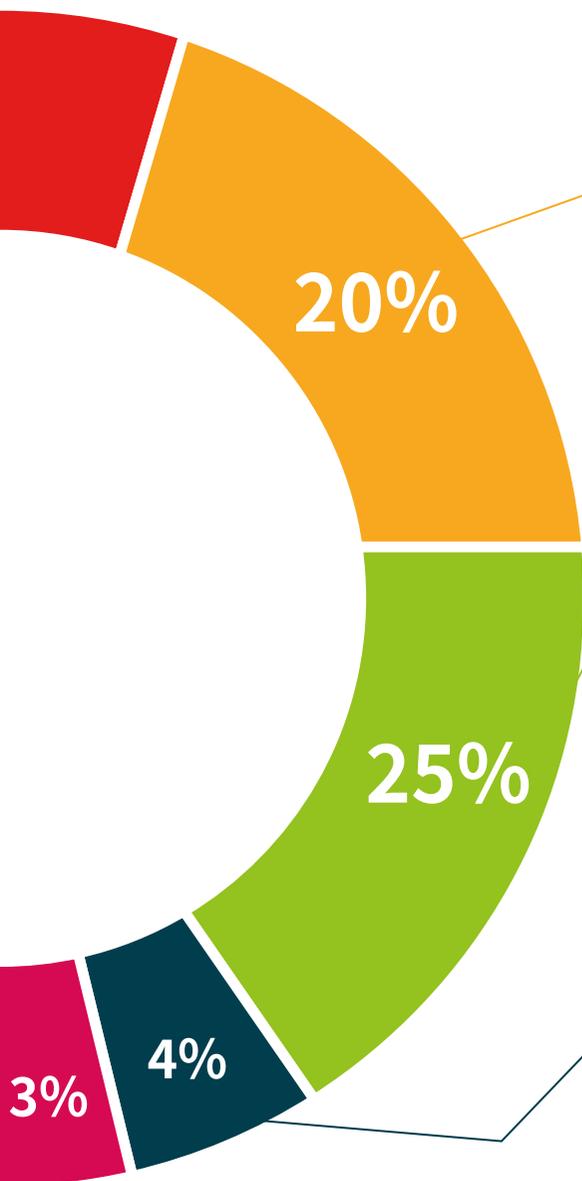
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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。



06 学位

普拉提方法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。



“

顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**普拉提方法大学课程**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大学课程获得的资格,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: **普拉提方法大学课程**

模式: **在线**

时长: **12周**

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
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
普拉提方法

- » 模式:在线
- » 时长: 12周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

大学课程 普拉提方法

得到了NBA的认可

