

大学课程 普拉提实用方法

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

大学课程

普拉提实用方法

- » 模式:在线
- » 时长: 6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.techtute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-practical-methodology

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

普拉提的诞生源于建立一套锻炼系统的需要,在这套系统中,身心建立起必要的协同作用,从而达到和谐、平衡和力量。与此同时,它还通过柔韧性、协调性和肌肉强化等方面的锻炼,为身体带来健康。鉴于普拉提这门学科在近代所取得的重要地位,我们开设了这一学术课程,为专业人士提供一流的教学内容,帮助他们根据普拉提方法的原则,制定提高普拉提练习效果的行动。所有这些都采用 100% 的在线教学模式和最好的多媒体教学材料。





“

在 TECH 中, 你将发现普拉提实用
方法论中最完整、最独特的进步”

从体能准备或训练后创伤康复的角度来看,普拉提练习无疑是对特定肌肉群进行干预的最有效方法之一。因此,必须强调的是,训练应在专家的指导下进行,以便以最佳方式进行相应的练习,从而避免今后出现不适或受伤。从这个意义上说,专家们已经将这门学科提升到了其他层面,在体育运动中,特别是在精英运动员的运动过程中,根据呼吸控制来精确执行动作。

因此,这个大学学位的重点是为专业人员提供有关普拉提方法实践的最全面的最新信息,重点是根据普拉提方法正确地、分析性地进行练习。

因此,这个大学课程将为毕业生提供与疗程规划和运动禁忌症相关的最新进展。

培训师将提高自己在特定方面的能力,了解这项体育活动如何彻底改变了体育科学领域,并成为研究子领域。在这方面,这个课程将引导学生深入学习与普拉提练习和教学中的知识和专业技能相关的概念。所有这些都配有高质量的多媒体内容,可在一天中的任何时间通过联网的数字设备访问。

TECH 还注重舒适性和卓越性,因此这个课程提供最新、最优质的创新技术,使其成为一项高度灵活的资格证书,让你能够兼顾日常活动和前卫更新。此外,你将通过大师班接受最专业的知识培训由世界知名老师独家授课。

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

- ◆ 由物理治疗和普拉提专家介绍实际案例
- ◆ 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
- ◆ 实践练习,可进行自我评估以改善学习效果
- ◆ 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
- ◆ 可以在任何连接互联网的固定或便携设备上访问课程内容



通过参加由国际知名老师授课的独家大师班,你将深入了解普拉提的方法和使用”

“

这个大学学位将为你提供普拉提方法实践方面的最佳创新”

这个课程的教学人员包括来自该行业的专业人士，他们将自己的工作经验融入到培训中，还有来自知名协会和著名大学的公认。

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。

在 TECH 课程中，你将深入学习提高普拉提练习效果的动作发展。

在最先进、最新颖的多媒体材料的支持下，你的职业生涯将更上一层楼。



02 目标

在这一学术课程中, 专家将通过普拉提实践方法中的最新内容, 提高自己的理论知识和实践技能。因此, TECH 整合了各种技术创新工具, 成功地保证了这个大学学位的更新进程。从这个意义上讲, 这个大学课程的毕业生将在普拉提教学法的基础上, 对课程类型进行系统化和定义。



“

借助只有 TECH 才能提供的
视听工具, 你将加强在练习
的递进和递退方面的技能”



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

- ◆ 根据普拉提方法系统化课程
- ◆ 根据普拉提方法确定课程类型
- ◆ 深入探讨争议和普拉提方法的良好应用



在这个课程中,你将有机会加深对普拉提方法中使用的器械的掌握"

03 课程管理

TECH 走在教育的前沿, 为你提供普拉提领域高素质的专业教师团队。由于他们在这一领域拥有广泛的背景, 专业人员已开发出一套专门的课程, 内容包括身体恢复和保养、先进的身体康复技术和普拉提康复。他们的深厚背景和对这门学科的精通, 将使毕业生能够获得全面的最新信息, 并解决在学习过程中可能出现的任何疑问。





毕业生将获得由普拉提专业团队设计的课程"

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



04

结构和内容

该课程根据最新的普拉提方法领域研究设计和思考，制定了一个涵盖普拉提实践方法的课程大纲，提供丰富的内容。此大学课程旨在提供关于普拉提研究中最新技术和重要进展的创新材料。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学位提供了活力和更大的吸引力。





“

这个大学课程涵盖普拉提研究软件的最新内容”

模块 1. 普拉提方法实践方法论

- 1.1. 初始会话
 - 1.1.1. 初始评估
 - 1.1.2. 知情同意
 - 1.1.3. 普拉提中的相关词语和指令
 - 1.1.4. 开始普拉提方法
- 1.2. 初始评估
 - 1.2.1. 姿势评估
 - 1.2.2. 灵活性评估
 - 1.2.3. 协调评估
 - 1.2.4. 会议规划。普拉提卡
- 1.3. 普拉提课程
 - 1.3.1. 初步演练
 - 1.3.2. 学生团体
 - 1.3.3. 定位、语音、纠正
 - 1.3.4. 休息
- 1.4. 学生病人
 - 1.4.1. 普拉提学员的类型
 - 1.4.2. 个性化承诺
 - 1.4.3. 学生的目标
 - 1.4.4. 方法的选择
- 1.5. 运动进步和退步
 - 1.5.1. 级数和回归介绍
 - 1.5.2. 进度
 - 1.5.3. 回归
 - 1.5.4. 治疗方法的演变
- 1.6. 一般协议
 - 1.6.1. 通用基本协议
 - 1.6.2. 尊重普拉提的基本原理
 - 1.6.3. 协议分析
 - 1.6.4. 协议功能





- 1.7. 运动适应症
 - 1.7.1. 起始位置的特征
 - 1.7.2. 运动禁忌症
 - 1.7.3. 语言、触觉辅助工具
 - 1.7.4. 课程安排
- 1.8. 教师/监督员
 - 1.8.1. 学生分析
 - 1.8.2. 教师类型
 - 1.8.3. 创造适宜的环境
 - 1.8.4. 学生后续行动
- 1.9. 基本计划
 - 1.9.1. 初学者普拉提
 - 1.9.2. 中级普拉提
 - 1.9.3. 高级普拉提
 - 1.9.4. 专业普拉提
- 1.10. 普拉提工作室软件
 - 1.10.1. 主要普拉提工作室软件
 - 1.10.2. 普拉提应用
 - 1.10.3. 普拉提工作室的最新技术
 - 1.10.4. 普拉提研究的重大进展

“

100% 在线的形式使毕业生
只需一个能连接互联网的设
备, 就能获得最大的舒适度”

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。



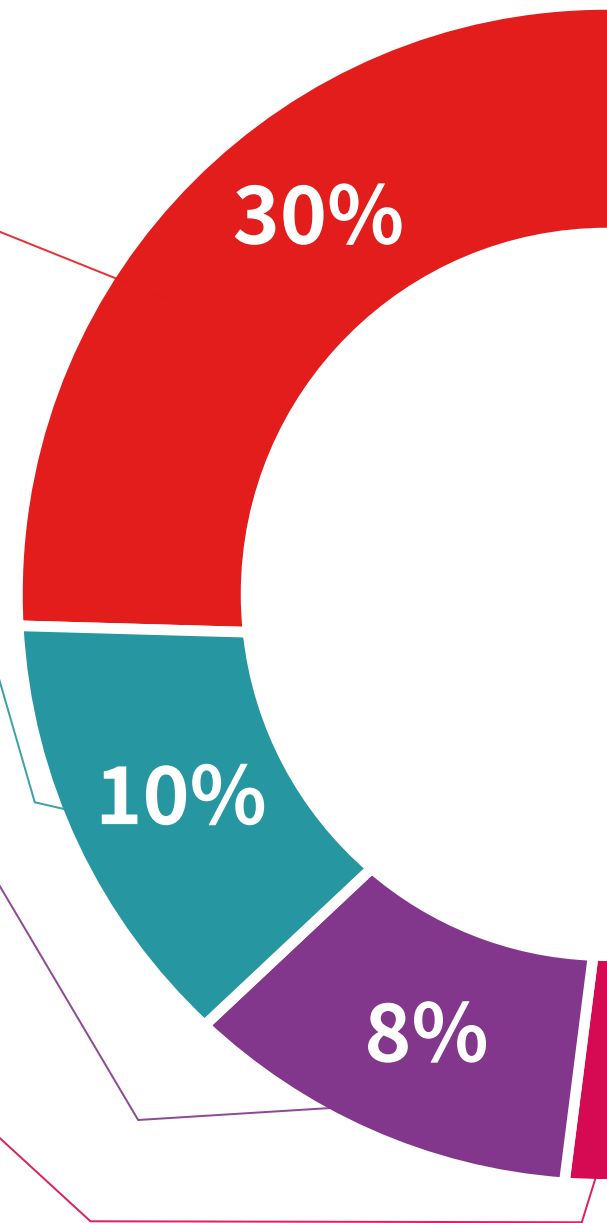
技能和能力的实践

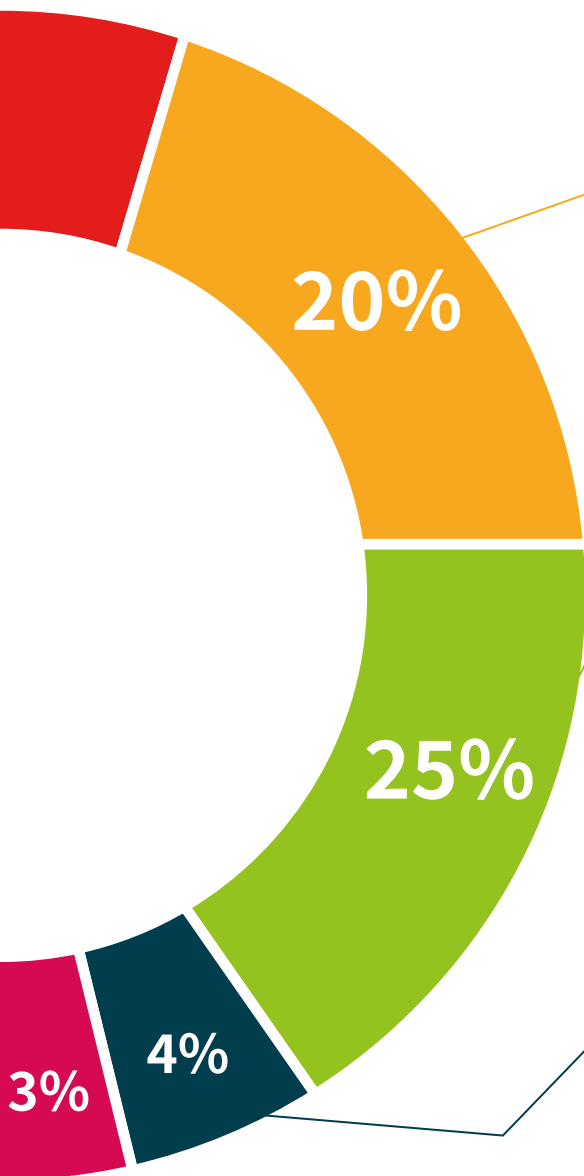
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

普拉提实用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**普拉提实用方法大学课程**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: **普拉提实用方法大学课程**

模式: **在线**

时长: **6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
普拉提实用方法

- » 模式:在线
- » 时长:6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 普拉提实用方法

得到了NBA的认可

