

大学课程

运动系统的结构

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

大学课程 运动系统的结构

- » 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

网页链接: www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/structure-locomotor-system

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

关于运动系统的研究使瑜伽专业人士能够准确了解身体的运动方式以及姿势如何影响该系统。此外, 这还使他们能够进行更全面和个性化的训练课程, 专注于每个用户的身体需求, 从而显著提高效果。考虑到这一点, TECH 提出了 专业人士能够更深入地研究该职位的学术课程 解剖学、轴和平面以及骨骼肌。所有这些内容将通过 100% 在线的方式进行, 为参与者提供更大的时间控制, 并扩展他们在这一领域的知识。



“

这是市场上最好的大学课程,也是唯一能为你提供关于运动系统运作的基本要素的课程”

瑜伽的受欢迎程度不断增加, 已被视为治疗疼痛性疾病和预防损伤的有效替代方案。因此, 从事这项活动的教练必须具备系统化的知识, 了解运动系统的功能及其在进行体育锻炼时的能力。

按照这个想法, 本大学课程旨在为该领域的专业人员提供关于结构组成的实践培训 运动系统的研究, 目的是他们能够针对其局限性制定更可靠的 愿景。同样, 它也会为您提供工具 进行完整的瑜伽课程是必要的, 在瑜伽课程中练习该活动的典型姿势, 避免任何类型的伤害。

因此, 它是一个研究计划, 包含有关骨骼、肌肉系统和关节功能及其特殊性的最新概念。此外, 该课程将拥有一个由该领域最佳专业人士组成的优秀师资队伍, 这些专家将把多年的专业经验传授给学生。

这一切都归功于 Relearning 的创新方法 这将允许 学生100%在线完成他们的学习计划, 没有任何限制小时并在舒适的家中进行。这将通过多媒体资源来实现, 多媒体资源将提供所有计划主题的教学和完整演示。此外, 学生将能够通过分析模仿真实工作情况的实际案例来提高解决问题的能力。

这个**运动系统的结构大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 课程还包括由运动系统结构专家提出的实际案例分析
- ◆ 这个课程的内容图文并茂、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其主要特点包括:
- ◆ 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



最好的教师、最新的内容和创新的 Relearning 方法是你职业进阶的完美组合”

“

利用这次机会,在家中舒适地学习,并通过 TECH 的 100% 在线格式获取最新内容”

本课程的教学团队包括该领域的专业人士,他们将在培训中分享他们的工作经验,还有来自知名社会和著名大学的专家。

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。

这个课程的设计侧重于“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学年中出现的不同专业实践情况。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。

由于本大学课程的教学方法,您将能够根据自己的需要分配教学负担并按照自己的进度学习。

深入研究最常见的肌腱和韧带损伤,并了解如何通过此技术计划来预防它们。



02 目标

本大学课程旨在使参与者深入理解构成运动系统的各个要素的运作。因此，您将深入研究人体的解剖学和生理学，以深入了解运动系统的结构。此外，课程将提供不同形式的视听资源，使概念的整合变得自然、高效和渐进，从而在短时间内实现他们的职业目标和目标。





“

你将建立肌肉与骨骼在姿势和运动中的关系, 并成为一流的专业人士”



总体目标

- ◆ 从临床角度纳入正确发展和应用瑜伽治疗技术的必要知识和技能
- ◆ 创建一个以科学证据为基础设计的瑜伽方案
- ◆ 根据每个人的特点和受伤情况, 深入学习最适合的体式
- ◆ 深入研究生理学及其在治疗瑜伽体式中的应用
- ◆ 描述瑜伽体位法如何适应每个人的病症
- ◆ 深化现有冥想和放松技巧的神经生理学基础





具体目标

- ◆ 深入学习人体骨骼、肌肉和关节系统的解剖学和生理学
- ◆ 识别运动系统的不同结构和功能, 以及它们之间的相互关系
- ◆ 探索人体的不同姿势和动作, 了解它们如何影响运动系统的结构
- ◆ 了解更多有关肌肉骨骼系统常见损伤以及如何预防的信息

“

通过深入掌握运动系统的结构, 你将在短时间内实现职业目标, 并在瑜伽领域脱颖而出”

03 课程管理

TECH 为学生提供优质的教育, 因此为该项目精心挑选了教师团队。通过这种方式, 学生将获得对构成运动系统各要素的整体视角, 因为他们将接受该领域顶尖在职专业人士的指导。此外, 他们将加强瑜伽教学技能, 并能够有效应对任何类型的挑战。



“

向顶尖专业人士学习将使你成为他们中的一员。开始这个课程,发现如何实现这一目标”

国际客座董事

Dianne Galliano 是 Integral Yoga Institute 纽约分部的教授总监兼培训主管,她在国际上是该领域最重要的人物之一她的学术重点主要是治疗瑜伽,教学和继续教育的记录时数超过 6000 小时。

因此,她一直在指导、制定培训协议和标准,并为整体瑜伽学院的导师提供继续教育。她还在其他机构担任治疗师和讲师,如 14TH Street Y、Integral Yoga Institute Wellness Spa 或教育联盟:平衡生活中心。

她的工作还包括创建和领导瑜伽课程、开发练习和评估可能出现的挑战。在她的职业生涯中,她接触过不同类型的人群,包括老年和中年男女、产前和产后人群、年轻人,甚至是有各种身心健康问题的退伍军人。

她曾为骨质疏松症患者、心脏手术后或乳腺癌术后恢复期患者、眩晕症患者、背痛患者、肠易激综合征患者和肥胖症患者提供治疗。她拥有多项认证,包括瑜伽联盟颁发的 E-RYT 500 认证、美国健康培训中心颁发的基本生命支持 (BLS) 认证以及体感运动中心颁发的运动教练认证。



Galliano, Dianne 女士

- 美国纽约整体瑜伽学院院长
- 14TH Street Y 的瑜伽治疗教练
- 纽约 Integral Yoga Institute Wellness Spa 的瑜伽治疗师
- 教育联盟的治疗讲师:平衡生活中心
- 纽约州立大学小学教育学士
- 马里兰大学瑜伽治疗硕士学位

“

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



Escalona García, Zoraida 女士

- ◆ 西班牙治疗瑜伽协会副主席
- ◆ Air Core 方法 (将 TRX 和/或功能训练与瑜伽相结合的课程) 的创始人
- ◆ 瑜伽治疗培训师
- ◆ 马德里康普顿斯大学免疫学研究硕士
- ◆ 马德里自治大学法医学硕士
- ◆ 获得墨西哥国立自治大学生物科学学位
- ◆ 教师课程: 阿斯汤加渐进瑜伽、FisiomYoga、筋膜瑜伽和瑜伽与癌症
- ◆ 普拉提地板普拉提教练课程
- ◆ 植物疗法和营养学课程
- ◆ 冥想教师课程



04

结构和内容

深入理解运动系统的构成是非常宝贵的,它使瑜伽专业人士能够根据身体的限制来设计训练课程。因此,本大学课程的学习计划专注于通过有关骨骼解剖、关节类型和肌肉发育的多媒体内容为参与者提供最专业的知识。所有这一切都发生在短短6周的集中在线培训中。





“

该领域最优秀的活跃专业人士已经制定了该项目的学习计划, 为您提供运动系统结构方面最新的扎实知识”

模块 1. 运动系统的结构

- 1.1. 解剖位置、轴线和平面
 - 1.1.1. 人体基本解剖学和生理学
 - 1.1.2. 解剖位置
 - 1.1.3. 车身轴线
 - 1.1.4. 解剖平面
- 1.2. 骨骼
 - 1.2.1. 人体骨骼解剖
 - 1.2.2. 骨骼结构和功能
 - 1.2.3. 不同类型的骨骼及其与姿势和运动的关系
 - 1.2.4. 骨骼系统与肌肉系统之间的关系
- 1.3. 关节
 - 1.3.1. 人体关节的解剖学和生理学
 - 1.3.2. 不同类型的接头
 - 1.3.3. 关节在姿势和运动中的作用
 - 1.3.4. 最常见的关节损伤及预防方法
- 1.4. 软骨
 - 1.4.1. 人体软骨的解剖学和生理学
 - 1.4.2. 不同类型的软骨及其在体内的功能
 - 1.4.3. 软骨在关节和活动中的作用
 - 1.4.4. 最常见的软骨损伤及其预防方法
- 1.5. 肌腱和韧带
 - 1.5.1. 人体肌腱和韧带的解剖学和生理学
 - 1.5.2. 不同类型的肌腱和韧带及其在体内的功能
 - 1.5.3. 肌腱和韧带在姿势和运动中的作用
 - 1.5.4. 最常见的肌腱和韧带损伤及预防方法
- 1.6. 骨骼肌
 - 1.6.1. 人体肌肉骨骼系统的解剖学和生理学
 - 1.6.2. 肌肉和骨骼在姿势和运动中的关系
 - 1.6.3. 筋膜在肌肉骨骼系统中的作用及其与瑜伽疗法的关系
 - 1.6.4. 最常见的肌肉损伤及预防方法



- 1.7. 肌肉骨骼系统的发展
 - 1.7.1. 肌肉骨骼系统的胚胎和胎儿发育
 - 1.7.2. 儿童和青少年时期肌肉骨骼系统的生长和发育
 - 1.7.3. 与衰老有关的肌肉骨骼变化
 - 1.7.4. 肌肉骨骼系统的发展和对体育活动和训练的适应性
- 1.8. 肌肉骨骼系统的组成部分
 - 1.8.1. 骨骼肌的解剖学和生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
 - 1.8.2. 骨骼在肌肉骨骼系统中的作用及其与姿势和运动的关系
 - 1.8.3. 肌肉骨骼系统中关节的功能, 以及在练习治疗瑜伽时如何护理关节
 - 1.8.4. 筋膜和其他结缔组织在肌肉骨骼系统中的作用及其与治疗瑜伽练习的关系
- 1.9. 骨骼肌的神经控制
 - 1.9.1. 神经系统的解剖学和生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
 - 1.9.2. 神经系统在肌肉收缩和运动控制中的作用
 - 1.9.3. 治疗瑜伽练习中姿势和动作中神经系统与肌肉骨骼系统之间的关系
 - 1.9.4. 治疗瑜伽练习中神经肌肉控制对预防损伤和提高成绩的重要性
- 1.10. 肌肉收缩
 - 1.10.1. 肌肉收缩的解剖学和生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
 - 1.10.2. 不同类型的肌肉收缩及其在治疗瑜伽练习中的应用
 - 1.10.3. 神经肌肉激活在肌肉收缩中的作用及其与治疗瑜伽练习的关系
 - 1.10.4. 在治疗瑜伽的练习中, 拉伸和肌肉强化对预防受伤和提高成绩的重要性



TECH 是实施 Relearning 作为有效学习方法的先驱, 因此您一定会巩固本课程的所有内容”

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。



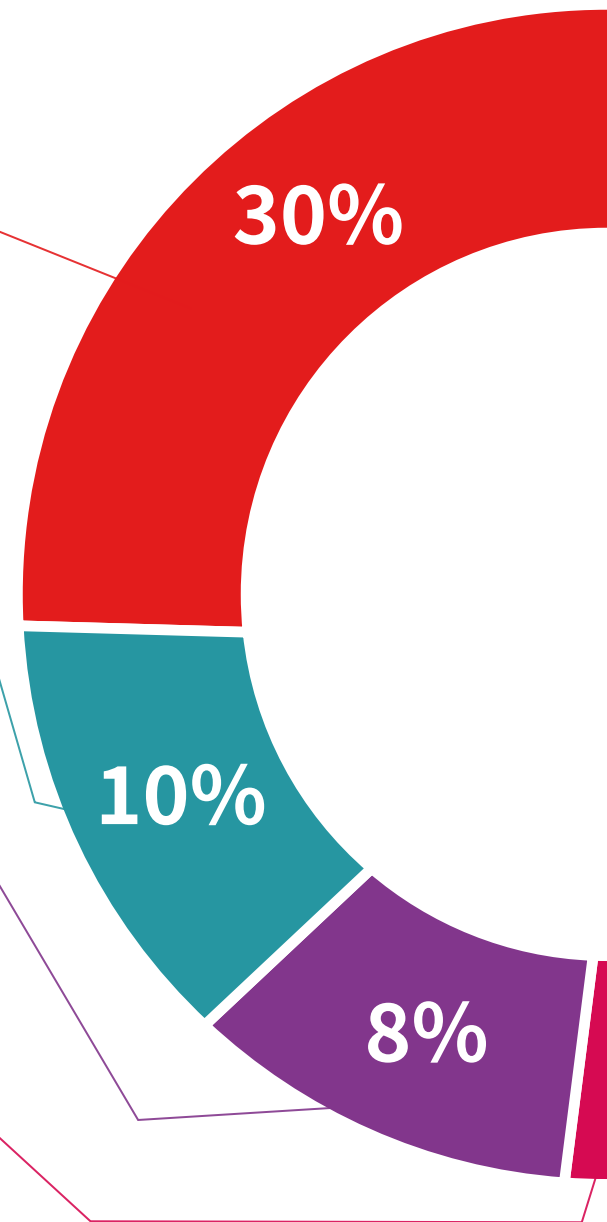
技能和能力的实践

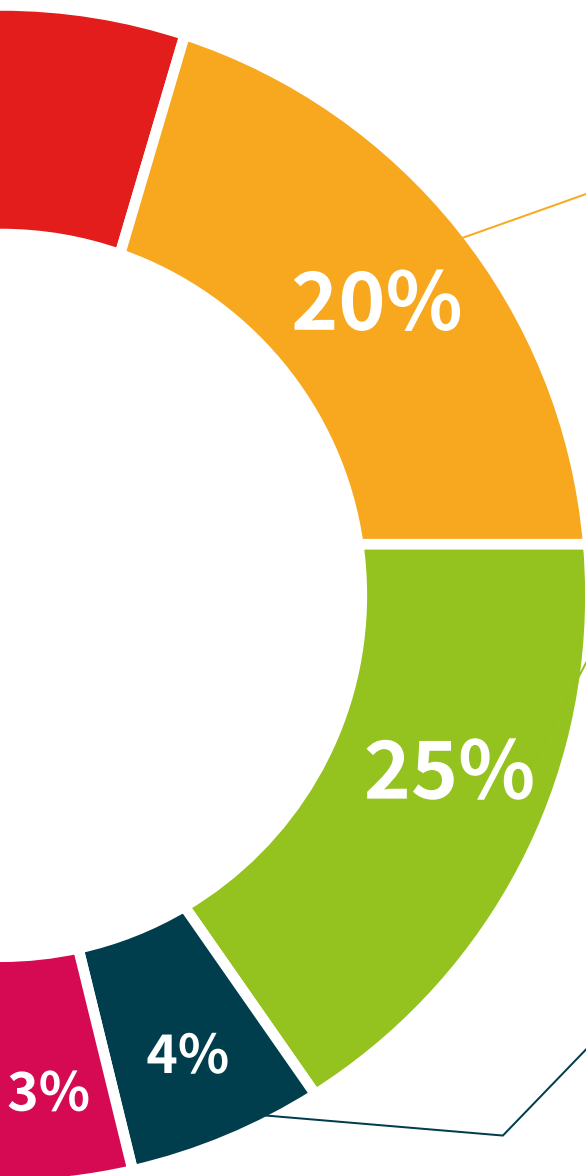
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

运动系统的结构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**运动系统的结构大学课程**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:**运动系统的结构大学课程**

模式:**在线**

时长:**6周**



健康 信心 未来 人 导师
信息 教育 教学 学习
保证 资格认证 承诺
机构 社区 科技 创新
个性化的关注 现在 质量
知识 网页 培养 机构
网上教室 发展 语言

tech 科学技术大学

大学课程
运动系统的结构

- » 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

运动系统的结构

得到了NBA的认可

