

专科文凭 地板普拉提的方法

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

专科文凭

地板普拉提的方法

- » 模式:在线
- » 时长: 6个月
- » 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-diploma/postgraduate-diploma-pilates-method-floor

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

22

06

学位

30

01 介绍

随着时间的推移，地板普拉提通过提高不同肌肉群的肌肉力量、灵活性和稳定性，将自己定位为运动损伤康复的有效方法。这就是为什么体能教练处于这一领域的前沿非常重要。从这个意义上说，TECH 开发了一个学习计划，将为专业人士提供有关普拉提运动在地板上的适应性以及治疗和预防各种肌肉骨骼和神经系统疾病的好处的最新信息。所有这一切都采用 100% 在线教学形式，并且没有时间表的课程，这使得毕业生可以选择将更新与日常活动结合起来。





“

感谢这门 100% 在线大学课程, 你可以
全面了解地板普拉提方法的技能更新”

目前,各种研究都支持普拉提在运动损伤康复中的有效性。这种地面训练可以提高肌肉骨骼损伤患者的肌肉力量、灵活性和稳定性。出于这个原因,有许多体能教练将这种方法的最新技术融入到他们的训练中。

这种上升趋势促使 TECH 创建了这个地板普拉提的方法专科文凭。这是一个将在6个月内负责对体能教练进行全面更新的计划。

通过这种方式,专业人士将了解人体结构的最新信息,以便能够设计和执行有效且安全的普拉提计划。此外,还将深入研究稳定练习和关节动员练习、不同的病症以及适用于这些问题的相应普拉提练习。

因此,通过具有理论实践视角的教学大纲,专业人员将通过专门的在线方法获得更新。通过这种方式,你将有机会兼顾日常职责和学术前沿的学位。你只需要一个具有互联网连接的电子设备即可任何时间学习内容

这个**地板普拉提的方法专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 由医学、运动科学专家和普拉提专家提出的实际案例的发展
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和个人反思工作
- ◆ 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

“

你将通过高质量的内容,分析经典与现代的普拉提,每一位在体能训练技术上做出的要点与贡献”

“

随时随地深入了解上肢生物力学和普拉提的良好实践”

这个课程的教学人员包括来自该领域的专业人士，他们将自己的工作经验带到了培训中，还有来自主要学会和著名大学的公认专家。

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境式的学习，即在模拟的环境中提供沉浸式的培训程序，在真实的情况下进行培训。

这个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学年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。

通过 TECH, 你可以将地板普拉提的方法练习纳入你的日常实践中。

你将在家中深入研究最适合普拉提练习的关节动员练习。



02 目标

这个课程的主要目标是为体能教练提供有关地板上普拉提方法技术的最新信息。通过这种方式,他们将能够利用这一学科作为治疗不同损伤的有效治疗工具。通过这种方式,通过将这种身体活动的原则和技术融入到他们的工作中,专业人士将能够为运动员提供促进福祉和健康的补充治疗选择。此外,这个课程还提供虚拟图书馆中的各种多媒体资源,可以通过任何具有连接的设备进行访问





“

你将展示普拉提练习如何有效
治疗肩部、肘部和手部疾病”



总体目标

- ◆ 在地板上、不同机器上和工具上进行普拉提方法练习和教学时, 提升知识和专业技能
- ◆ 区分普拉提练习的应用以及针对每位患者进行的调整
- ◆ 制定适合每位患者症状和病理的运动方案
- ◆ 根据受伤恢复过程的不同阶段来划分练习的进退
- ◆ 根据事先对患者和客户的评估, 避免禁忌运动
- ◆ 深入掌握普拉提方法中使用的设备
- ◆ 提供必要的信息, 以便能够搜索适用于不同病症的普拉提治疗的科学和最新信息
- ◆ 分析普拉提运动治疗空间中普拉提设备的需求和改进
- ◆ 根据该方法的原理制定可提高普拉提练习效果的动作
- ◆ 根据普拉提方法正确并分析性地进行练习
- ◆ 分析影响孕妇的生理和姿势变化
- ◆ 设计适合女性从怀孕到分娩期间的练习
- ◆ 描述普拉提方法在高水平运动员中的应用





具体目标

模块 1. 普拉提在脊柱改变中的作用

- ◆ 探究专栏存在的主要问题及对策
- ◆ 更新有关主要背部问题及其解决方法的知识
- ◆ 在受伤恢复过程中应用特定的锻炼方案

模块 2. 普拉提在上肢改变中的作用

- ◆ 识别肩部病变及其治疗
- ◆ 发展有关肘部病理学及其方法的知识
- ◆ 深入研究手腕病理学及其方法

模块 3. 普拉提对下肢改变中的作用

- ◆ 检测每个病变的显着特征
- ◆ 通过基于普拉提方法的练习来解决改变
- ◆ 为受伤恢复过程调整特定的锻炼方案

模块 4. 一般病理学及其普拉提治疗

- ◆ 掌握每种病理的特征
- ◆ 确定每种病理的主要改变
- ◆ 通过基于普拉提方法的练习来解决改变

03 课程管理

TECH 以开发优质学术课程为特点, 设计了这个专科文凭, 汇集了物理治疗和普拉提方面拥有丰富经验的知名专业人士。从这个意义上说, 体能教练将能够获得由真正专家准备的最新内容。这保证了由知名专家进行的更新将是一次独特的体验。此外, 由于距离较近, 学生将有机会回答他们在该计划期间可能遇到的任何问题。





“你将享受由在普拉提方法方面拥有丰富经验的专家设计的最新学习计划”

管理人员



González Arganda, Sergio 先生

- 马德里竞技足球俱乐部理疗师
- 首席执行官 Physio Domicile 马德里
- 足球体能准备与运动康复硕士教师
- 大学教师临床普拉提专家
- 生物力学和运动物理治疗硕士教授
- 马德里骨科学学校的运动系统骨科硕士学位
- 西班牙皇家体操联合会普拉提y康复专家
- 应用于损伤评估和物理治疗先进技术的生物力学硕士学位
- 科米亚斯教皇大学的物理治疗毕业学位

教师

Cortés Lorenzo, Laura 女士

- ◆ Fiosiomon 诊所和马德里曲棍球联合会的物理治疗师
- ◆ Fiosiomon 诊所物理治疗师
- ◆ 马德里曲棍球联合会技术中心物理治疗师
- ◆ Fisiowork S.L. 公司的物理治疗师
- ◆ Clínica Artros 的创伤物理治疗
- ◆ SPV51 俱乐部和 Valdeluz de Hockey Hierba 俱乐部的物理治疗师
- ◆ 马德里康普顿斯大学物理治疗文凭

Pérez Costa, Eduardo 先生

- ◆ Move2Be 物理治疗与康复首席执行官
- ◆ 自由物理治疗师, 马德里的家庭治疗
- ◆ Natal Clinic San Sebastián de los Reyes 物理治疗师
- ◆ Zona Press 篮球俱乐部的运动康复师
- ◆ UD Sanse 分校的物理治疗师
- ◆ Fundación Marcet 现场物理治疗师
- ◆ Pascual & Muñoz 诊所物理治疗师
- ◆ Fisiso Life Plus 诊所的物理治疗师
- ◆ 阿尔卡拉大学运动系统徒手物理治疗硕士
- ◆ 阿尔卡拉大学物理治疗学位

García Ibáñez, Marina 女士

- ◆ 马德里多重硬化症基金会的物理治疗师和家庭私人诊所
- ◆ 儿科和成人神经病理学家庭治疗的物理治疗师
- ◆ 马德里多发性硬化症基金会物理治疗师
- ◆ Clínica Kinés 物理治疗师和心理学家
- ◆ Clínica San Nicolás 物理治疗师
- ◆ 神经物理治疗硕士学位: 马德里欧洲大学的评估和治疗技术
- ◆ 马德里欧洲大学神经物理治疗专家
- ◆ 国立远程教育大学 (UNED) 心理学学位

04 结构和内容

这个学习计划提供了地板上普拉提方法领域的更新，为专业人士提供了拓宽该领域知识的机会。因此，在整个课程中，他将探索针对不同病理的不同具体练习，他将深入研究生物力学和该学科的演变。所有这一切都是通过 100% 在线且完全灵活的方式进行，课程允许体能教练结合日常活动进行知识的更新。





“

通过Relearning方法,你将更有效地记住复杂的概念,并在更短的时间内达到最佳表现”

模块 1. 普拉提方法

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. 书籍和假设
 - 1.1.3. 遗产
 - 1.1.4. 起源定制练习
- 1.2. 普拉提方法的背景
 - 1.2.1. 参考文献
 - 1.2.2. 发展
 - 1.2.3. 目前情况
 - 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. 治疗性普拉提
 - 1.3.4. 普拉提和身体活动
- 1.4. 普拉提方法原理
 - 1.4.1. 原理的定义
 - 1.4.2. 原理的演变
 - 1.4.3. 进展水平
 - 1.4.4. 结论
- 1.5. 经典与当代/现代普拉提
 - 1.5.1. 经典普拉提要点
 - 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. 地板普拉提和普拉提机
 - 1.6.1. 地板普拉提基础知识
 - 1.6.2. 地板普拉提的演变
 - 1.6.3. 普拉提器械基础知识
 - 1.6.4. 普拉提器械的演变

- 1.7. 科学证据
 - 1.7.1. 与普拉提相关的科学杂志
 - 1.7.2. 关于普拉提的博士论文
 - 1.7.3. 关于普拉提的学术发表
 - 1.7.4. 普拉提的应用程序
- 1.8. 普拉提方法指导
 - 1.8.1. 国际趋势
 - 1.8.2. 趋势分析
 - 1.8.3. 结论
- 1.9. 学校
 - 1.9.1. 普拉提培训学校
 - 1.9.2. 杂志
 - 1.9.3. 进化普拉提学校
 - 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. 普拉提在上肢改变中的作用

- 2.1. 基本解剖记忆
 - 2.1.1. 上肢骨科
 - 2.1.2. 上肢肌肉学
 - 2.1.3. 上肢生物力学
 - 2.1.4. 良好做法
- 2.2. 稳定性练习
 - 2.2.1. 稳定性练习简介
 - 2.2.2. MATT 稳定性练习
 - 2.2.3. 机器稳定性练习
 - 2.2.4. 最佳稳定性练习

- 2.3. 联合动员练习
 - 2.3.1. 关节活动度练习简介
 - 2.3.2. 关节活动度练习 MATT
 - 2.3.3. 机器关节活动度练习
 - 2.3.4. 最佳关节活动度练习
- 2.4. 加强练习
 - 2.4.1. 强化练习简介
 - 2.4.2. MATT 强化练习
 - 2.4.3. 机器强化练习
 - 2.4.4. 最佳强化练习
- 2.5. 功能练习
 - 2.5.1. 功能练习简介
 - 2.5.2. MATT 功能锻炼
 - 2.5.3. 机器上的功能练习
 - 2.5.4. 最佳功能练习
- 2.6. 肩部病理学。具体协议
 - 2.6.1. 肩膀疼痛
 - 2.6.2. 肩周炎
 - 2.6.3. 肩部活动不足
 - 2.6.4. 肩部练习
- 2.7. 肘部病理学具体协议
 - 2.7.1. 关节病理学
 - 2.7.2. 肌腱病理学
 - 2.7.3. 外伤后或手术后肘部
 - 2.7.4. 肘部练习
- 2.8. 手腕病理学
 - 2.8.1. 主要症状
 - 2.8.2. 手腕病理类型
 - 2.8.3. 手腕练习
 - 2.8.4. 结论

- 2.9. 手部病理学
 - 2.9.1. 主要症状
 - 2.9.2. 手病理类型
 - 2.9.3. 手部练习
 - 2.9.4. 结论
- 2.10. 上肢神经卡压
 - 2.10.1. 臂丛神经
 - 2.10.2. 周边神经
 - 2.10.3. 病理类型
 - 2.10.4. 上肢神经卡压练习

模块 3. 普拉提对下肢改变中的作用

- 3.1. 基本解剖记忆
 - 3.1.1. 下肢骨科
 - 3.1.2. 下肢肌肉学
 - 3.1.3. 下肢生物力学
 - 3.1.4. 良好做法
- 3.2. 容易接受普拉提治疗的常见病症
 - 3.2.1. 生长病理学
 - 3.2.2. 运动员的病理
 - 3.2.3. 其他类型的病理学
 - 3.2.4. 结论
- 3.3. 垫子、机器和工具中所示的练习。总体协议
 - 3.3.1. 解离练习
 - 3.3.2. 动员练习
 - 3.3.3. 加强练习
 - 3.3.4. 功能练习
- 3.4. 髌关节病理学
 - 3.4.1. 关节病理学
 - 3.4.2. 肌腱病理学
 - 3.4.3. 外科病理学。假体
 - 3.4.4. 臀部练习

- 3.5. 膝关节病理学
 - 3.5.1. 关节病理学
 - 3.5.2. 肌腱病理学
 - 3.5.3. 外科病理学。假体
 - 3.5.4. 膝盖练习
- 3.6. 踝关节病理学
 - 3.6.1. 关节病理学
 - 3.6.2. 肌腱病理学
 - 3.6.3. 外科病理学
 - 3.6.4. 脚踝练习
- 3.7. 足部病理学
 - 3.7.1. 关节和筋膜病理学
 - 3.7.2. 肌腱病理学
 - 3.7.3. 外科病理学
 - 3.7.4. 足部练习
- 3.8. 下肢神经卡压
 - 3.8.1. 臂丛神经
 - 3.8.2. 周边神经
 - 3.8.3. 病理类型
 - 3.8.4. 下肢神经卡压练习
- 3.9. 下肢前外侧链分析
 - 3.9.1. 什么是前外侧链?它对患者有何重要性?
 - 3.9.2. 评估的重要方面
 - 3.9.3. 链与病理学的关系已经描述
 - 3.9.4. 前外侧链的练习
- 3.10. 下肢后内侧链分析
 - 3.10.1. 什么是后内侧链及其对患者的重要性
 - 3.10.2. 评估的重要方面
 - 3.10.3. 复合体与病理学的关系已经描述
 - 3.10.4. 后内侧链的练习



模块 4. 一般病理学及其普拉提治疗

- 4.1. 神经系统
 - 4.1.1. 中枢神经系统
 - 4.1.2. 周边神经系统
 - 4.1.3. 神经通路的简要描述
 - 4.1.4. 普拉提在神经病理学中的益处
- 4.2. 专注于普拉提的神经学评估
 - 4.2.1. 病历
 - 4.2.2. 力量和语气评估
 - 4.2.3. 敏感性评估
 - 4.2.4. 测试和规模
- 4.3. 普拉提中更常见且有科学依据的神经病理学
 - 4.3.1. 病理的简要描述
 - 4.3.2. 普拉提在神经病理学中的基本原理
 - 4.3.3. 普拉提位置的调整
 - 4.3.4. 普拉提练习的改编
- 4.4. 多发性硬化症
 - 4.4.1. 病理描述
 - 4.4.2. 评估患者的能力
 - 4.4.3. 地板普拉提练习的适应
 - 4.4.4. 普拉提练习与元素的改编
- 4.5. 中风
 - 4.5.1. 病理描述
 - 4.5.2. 评估患者的能力
 - 4.5.3. 地板普拉提练习的适应
 - 4.5.4. 普拉提练习与元素的改编
- 4.6. 帕金森病
 - 4.6.1. 病理描述
 - 4.6.2. 评估患者的能力
 - 4.6.3. 地板普拉提练习的适应
 - 4.6.4. 普拉提练习与元素的改编
- 4.7. 大脑性麻痹
 - 4.7.1. 病理描述
 - 4.7.2. 评估患者的能力
 - 4.7.3. 地板普拉提练习的适应
 - 4.7.4. 普拉提练习与元素的改编
- 4.8. 老年人
 - 4.8.1. 与年龄相关的病理
 - 4.8.2. 评估患者的能力
 - 4.8.3. 指定练习
 - 4.8.4. 禁忌练习
- 4.9. 骨质疏松症
 - 4.9.1. 病理描述
 - 4.9.2. 评估患者的能力
 - 4.9.3. 指定练习
 - 4.9.4. 禁忌练习
- 4.10. 盆底问题:尿失禁
 - 4.10.1. 病理描述
 - 4.10.2. 发病率和流行率
 - 4.10.3. 指定练习
 - 4.10.4. 禁忌练习



通过这个学位,你将针对多发性硬化症等疾病详细阐述普拉提在地板上的练习的充分适应性”

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。



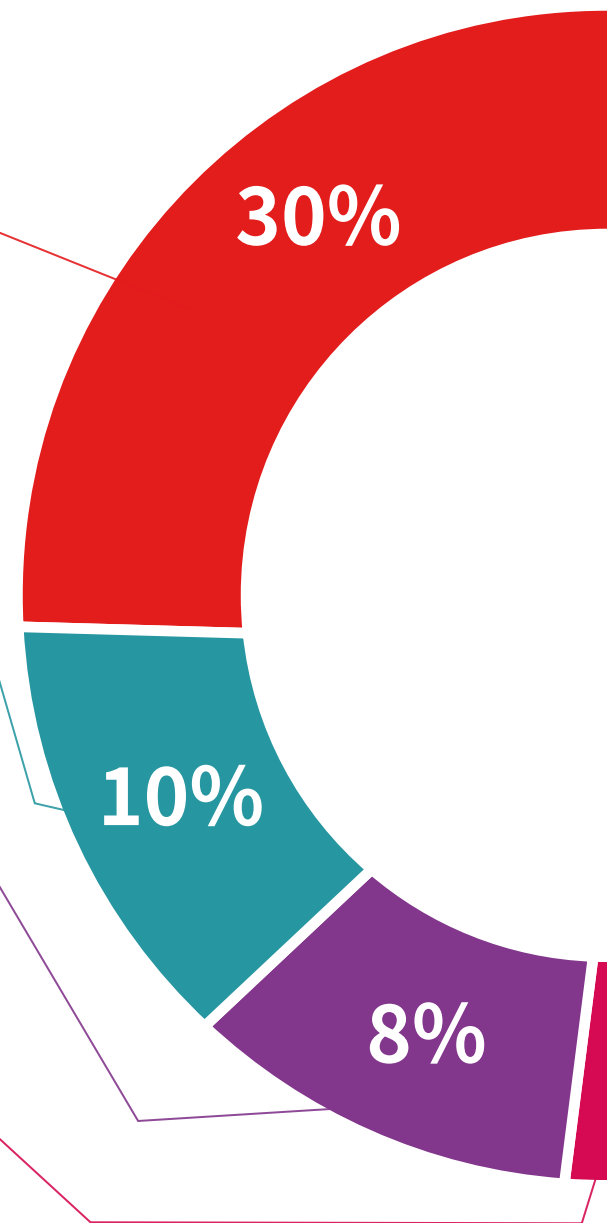
技能和能力的实践

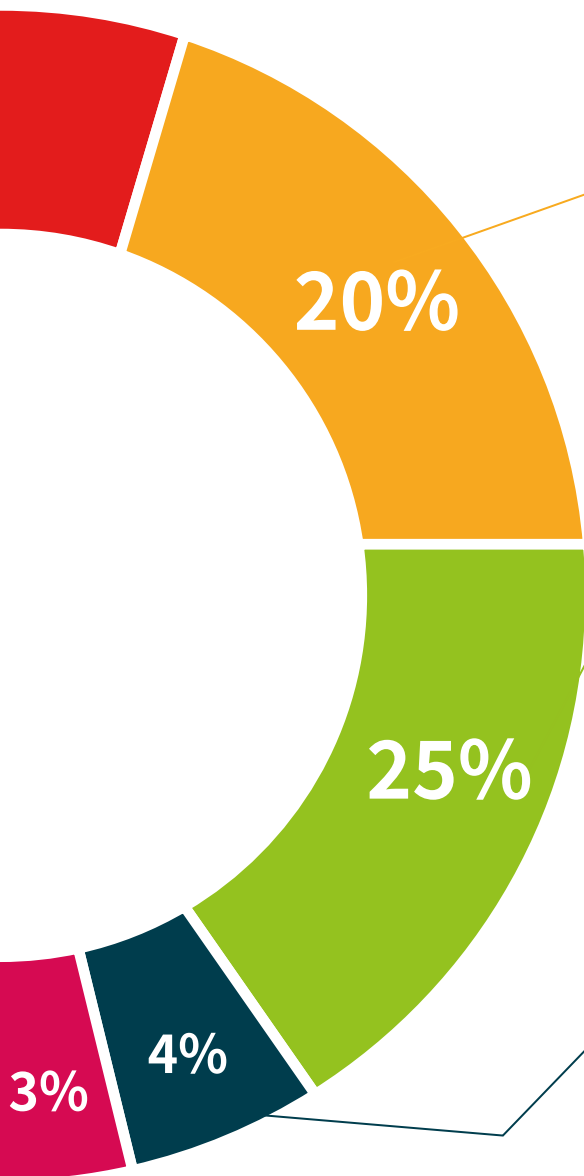
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

地板普拉提的方法专科文凭除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的专科文凭学位证书。



“

成功地完成这个学位,省去出门或办理文件的麻烦”

这个**地板普拉提的方法**专科文凭包含了市场上最完整和最新的科学课程。

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**专科文凭**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: **地板普拉提的方法**专科文凭

模式: **在线**

时长: **6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
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

专科文凭
地板普拉提的方法

- » 模式:在线
- » 时长:6个月
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

专科文凭

地板普拉提的方法

得到了NBA的认可

