

专科文凭

肥胖症, 孕期, 儿童,
青年和成人的体育锻炼,
供健身教练使用

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



专科文凭

肥胖症, 孕期, 儿童,
青年和成人的体育锻炼,
供健身教练使用

- » 模式: 在线
- » 时间: 6个月
- » 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.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-physical-exercise-obesity-pregnancy-childhood-adolescence-adults-fitness-instructors

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

健身监督员在日常工作中必须面对不同的情况,并且必须能够成功应对这些情况其中,专业人员最关心的问题之一是对特殊人群的关注,因为有必要知道如何满足他们的需求,以便能够为他们提供适应其要求的正确服务。出于这个原因,这个学术课程旨在培养体育专业知识,使他们能够与特殊群体合作,如孕妇,肥胖症患者或儿童和青少年,知道如何将他们的身体可能性与训练计划相适应,以便为他们提供最佳结果。





“

在竞争激烈的工作环境中,专业化是体育专业人员使其职业形象脱颖而出的唯一差异化工具”

这个学术课程为学生提供某些病症的深入知识,如代谢综合征,肥胖症或怀孕等特殊情况,或房监局日常生活中的其他频繁案例,而这些知识被大多数人所忽视,因为大多数基础职业没有教授这些知识。

其中,肥胖症已成为世界上最普遍的疾病之一,尽管是最被低估的疾病,被人们认为是一个简单的审美问题。久坐不动的生活方式和过多过少的饮食是对这种疾病的发展影响最大的两个因素。然而,简单地认为增加体力活动和减少摄入量就足以治疗它,已被视为一种无效的治疗,因为这种病理状态下的系统不会以同样的方式作出反应。因此,在这所专科文凭中,将特别强调根据这些人的功能障碍进行培训的计划和编程,以便在他们的健康中产生可感知的变化。

同样,培训过程也将不同的年龄阶段进行,如婴儿,青少年和老年人。这些阶段的主要特点将根据其形态功能的变化,神经科学和营养学的发生率进行细分,目的是在训练课程的安排上尊重身体工作量的个体性。

最后,在专科文凭期间,将讨论与怀孕状态有关的内容。观察到的不同的形态生理适应将在整个课程中被研究,并强调它们对体育锻炼计划的反响。姿势的调整和护理将是必不可少的,随着怀孕的进展,运动控制的调整也很重要。在这个过程中,将考虑到可能的病症,护理和禁忌,以及对体育锻炼的反应和适应。最后,将研究体育锻炼课程的处方,将其分为三个特征三个阶段,还将考虑对产后时期的建议。

这个**肥胖症,孕期,儿童,青年和成人的体育锻炼,供健身教练使用专科文凭**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



为你的特殊需求客户提供一流的护理,并开始与行业中最好的人竞争”

“

欢迎参加这个学术课程,它将为你的专业成长打下基础,并为你打开通往美好未来的大门”

通过参加这个专科文凭,为你的职业生涯带来180度的改变。

学习如何与孕妇等特殊群体打交道,成为一个更受欢迎的健身教练。

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学年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。



02 目标

该学术课程的主要目标是促进学生获得具体的能力，这些能力将成为他们日常实践的基础。为此，我们根据该领域的最新发展，以最严谨的科学态度建立了最高级别的三元体系。这些内容将由一流的专业团队教授，他们将为学生提供宝贵的工具，使其成为一名健身教练，知道如何与特殊人群打交道和照顾他们。





“

如果你的目标是成长并开始成为一名知道如何与特殊人群打交道的健身教练, 那么这个课程就是为你准备的”



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



你的目标和TECH的目标结合在一起,并在这课程价中得以实现”





具体目标

模块1.定义,背景和流行病学

- ◆ 深入了解肥胖症的生理病理学及其对健康的影响
- ◆ 了解肥胖症患者存在的身体限制
- ◆ 能够以个性化的方式规划和安排培训

模块2.儿童和年轻人以及老年人的体育锻炼

- ◆ 了解儿童,青少年和老年人的生物心理社会方面
- ◆ 深入了解每个年龄组的特殊性及其具体方法
- ◆ 能够以个性化的方式为儿童,青少年和老年人制定培训计划和方案

模块3.体育锻炼和怀孕

- ◆ 深入了解与怀孕过程中的形态功能变化
- ◆ 深入了解怀孕的生物-心理-社会方面
- ◆ 能够以个性化的方式为孕妇规划和安排培训

03 课程管理

这个学位的教学人员是由一群活跃的高水平专家组成的。TECH的学生们将与优秀的教师一起学习。教师在该领域有多年的经验,并希望培养出最好的专业人员。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。





“

TECH做了很大的努力, 为你带来了该行业最完整和多学科的教学人员。不要错过向他们学习的机会”

管理人员



Rubina, Dardo先生

- ◆ 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
- ◆ 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

Renda, Juan先生

- ◆ 国家体育教师。ISEF N°1 Dr. Enrique Romero Brest.
- ◆ 运动学和生理学学位。大学研究所H.A.基金会。Bacelo.
- ◆ 圣马丁国立大学体育教育专业, 主修体育工作
- ◆ 国立洛马斯德萨莫拉大学体育教育硕士

04

结构和内容

该专科文凭的内容是基于最大的科学严谨性并考虑到该部门的最新发展而设计的。同样，一组来自著名机构的专家负责设计和制定教学大纲，将他们多年的工作经验和在这一研究领域的不断研究带到这一学术更新计划中。这使学生能够带着市场上最完整的内容库，这将成为他们在日常工作中的理论支持。





“

由顶级专业人士设计并
为其服务的一流内容”

模块1.定义,背景和流行病学

- 1.1. 肥胖症
 - 1.1.1. 肥胖症的演变:相关的文化和社会问题
 - 1.1.2. 肥胖症和合并症:跨学科的作用
 - 1.1.3. 儿童肥胖症及其对成人未来的影响
- 1.2. 病理生理学基础
 - 1.2.1. 肥胖和健康风险
 - 1.2.2. 肥胖症的病理生理学方面
 - 1.2.3. 肥胖症和相关病症
- 1.3. 评估和诊断
 - 1.3.1. 身体成分:2成分和5成分模型
 - 1.3.2. 评估:主要的形态学评估
 - 1.3.3. 人体测量数据的解释
 - 1.3.4. 为预防和改善肥胖症而开出的体育锻炼处方
- 1.4. 议定书和治疗方法
 - 1.4.1. 第一条治疗准则:改变生活方式
 - 1.4.2. 营养:在肥胖症中的作用
 - 1.4.3. 锻炼:在肥胖症中的作用
 - 1.4.4. 药理治疗
- 1.5. 肥胖症患者的训练计划
 - 1.5.1. 客户水平的规范
 - 1.5.2. 目标
 - 1.5.3. 评估过程
 - 1.5.4. 关于空间和物质资源的可操作性





- 1.6. 肥胖症患者的力量训练计划
 - 1.6.1. 肥胖患者力量训练的目标
 - 1.6.2. 肥胖患者力量训练的量和强度及恢复情况
 - 1.6.3. 肥胖者的练习和力量训练方法的选择
 - 1.6.4. 为肥胖患者设计力量训练方案
- 1.7. 肥胖病人的阻力训练计划
 - 1.7.1. 肥胖者阻力训练的目标
 - 1.7.2. 在肥胖患者耐力训练的量和强度及恢复
 - 1.7.3. 肥胖病人的运动选择和阻力训练的方法
 - 1.7.4. 为肥胖者设计阻力训练方案
- 1.8. 肥胖患者的关节健康和补充训练
 - 1.8.1. 肥胖症的补充训练
 - 1.8.2. 肥胖患者的适应性/灵活性训练
 - 1.8.3. 改善肥胖者的躯干控制和稳定性
 - 1.8.4. 肥胖人群的其他训练注意事项
- 1.9. 肥胖症的社会心理问题
 - 1.9.1. 肥胖症中跨学科治疗的重要性
 - 1.9.2. 饮食失调
 - 1.9.3. 儿童肥胖症
 - 1.9.4. 成人肥胖症
- 1.10. 营养和其他与肥胖有关的因素
 - 1.10.1. 组学科学与肥胖
 - 1.10.2. 微生物群及其对肥胖的影响
 - 1.10.3. 肥胖症的营养干预方案:证据
 - 1.10.4. 体育锻炼的营养建议

模块2. 儿童, 青少年和老年人的体育锻炼

- 2.1. 儿童和青少年的体育锻炼
 - 2.1.1. 成长, 成熟和发展
 - 2.1.2. 发展和个性按时间顺序排列的年龄与生理年龄
 - 2.1.3. 敏感阶段
 - 2.1.4. 长期的运动员发展
- 2.2. 评估儿童和青少年的身体素质
 - 2.2.1. 主要评估电池
 - 2.2.2. 对协调能力的评估
 - 2.2.3. 对有条件的能力的评估
 - 2.2.4. 形态学评估
- 2.3. 儿童和青少年的体育锻炼计划
 - 2.3.1. 肌肉力量训练
 - 2.3.2. 有氧健身训练
 - 2.3.3. 速度训练
 - 2.3.4. 灵活性训练
- 2.4. 神经科学和儿童及青少年发展
 - 2.4.1. 儿童时期的神经学习
 - 2.4.2. 运动技能情报的基础
 - 2.4.3. 注意力和情感婴儿学习
 - 2.4.4. 学习中的神经生物学和表观遗传学理论
- 2.5. 老年人体育锻炼的方法
 - 2.5.1. 老化过程
 - 2.5.2. 老年人的形态功能变化
 - 2.5.3. 老年人体育锻炼的目的
 - 2.5.4. 老年人体育锻炼的好处
- 2.6. 全面的老年学评估
 - 2.6.1. 协调能力测试
 - 2.6.2. 日常生活活动中的Katz独立指数
 - 2.6.3. 调节能力的测试
 - 2.6.4. 老年人的虚弱和脆弱性
- 2.7. 不稳定综合征
 - 2.7.1. 老年人跌倒的流行病学
 - 2.7.2. 检测以前没有跌倒的高危患者
 - 2.7.3. 老年人跌倒的风险因素
 - 2.7.4. 跌倒后综合症
- 2.8. 婴幼儿和青少年时期以及老年人的营养问题
 - 2.8.1. 每个年龄阶段的营养需求
 - 2.8.2. 儿童肥胖症和2型糖尿病在儿童中的发病率不断增加
 - 2.8.3. 退化性疾病与饱和脂肪消费的关系
 - 2.8.4. 体育锻炼的营养建议
- 2.9. 神经科学和老年人
 - 2.9.1. 神经发生与学习
 - 2.9.2. 老年人的认知储备
 - 2.9.3. 我们总是可以学习
 - 2.9.4. 老龄化不是疾病的同义词
 - 2.9.5. 阿尔茨海默氏症和帕金森症, 体育活动的价值
- 2.10. 老年人的体育锻炼计划
 - 2.10.1. 肌肉力量和动力训练
 - 2.10.2. 有氧健身训练
 - 2.10.3. 认知训练
 - 2.10.4. 协调性技能培训
 - 2.10.5. 结论和模块结束

模块3.体育锻炼和怀孕

- 3.1. 怀孕期间妇女的形态功能改变
 - 3.1.1. 身体质量的改变
 - 3.1.2. 重心的改变和相关姿势的调整
 - 3.1.3. 心肺的适应性
 - 3.1.4. 血液学适应性
 - 3.1.5. 运动适应性
 - 3.1.6. 胃肠道和肾脏的改变
- 3.2. 与怀孕有关的病理生理学
 - 3.2.1. 妊娠期糖尿病
 - 3.2.2. 仰卧位低血压综合征
 - 3.2.3. 贫血
 - 3.2.4. 腰部疼痛
 - 3.2.5. 腹壁直肌
 - 3.2.6. 静脉曲张。
 - 3.2.7. 盆底功能紊乱
 - 3.2.8. 神经压迫综合征
- 3.3. 孕妇的健忘症和体育锻炼的好处
 - 3.3.1. 日常生活活动中应注意的问题
 - 3.3.2. 预防性体力劳动
 - 3.3.3. 体育锻炼的生物心理社会效益
- 3.4. 孕妇进行体育锻炼的风险和禁忌症
 - 3.4.1. 体育锻炼的绝对禁忌症
 - 3.4.2. 体育锻炼的相对禁忌症
 - 3.4.3. 怀孕期间应采取的预防措施
- 3.5. 孕妇的营养
 - 3.5.1. 怀孕后身体的重量增加
 - 3.5.2. 整个孕期的能量需求
 - 3.5.3. 体育锻炼的营养建议
- 3.6. 孕妇的培训计划
 - 3.6.1. 怀孕前三个月的计划
 - 3.6.2. 第二个三个月的计划
 - 3.6.3. 第三个三个月的计划
- 3.7. 肌肉骨骼训练的编程
 - 3.7.1. 电机控制
 - 3.7.2. 伸展和肌肉放松
 - 3.7.3. 肌肉健身工作
- 3.8. 阻力训练的编程
 - 3.8.1. 低影响体力劳动的方式
 - 3.8.2. 每周工作的剂量
- 3.9. 分娩前的体位和准备工作
 - 3.9.1. 盆底运动
 - 3.9.2. 姿势练习
- 3.10. 分娩后恢复体育活动
 - 3.10.1. 医疗出院和恢复期
 - 3.10.2. 照顾体育活动的开始
 - 3.10.3. 结论和模块结束



在TECH学习,开始
倍增你的工作机会”

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 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。



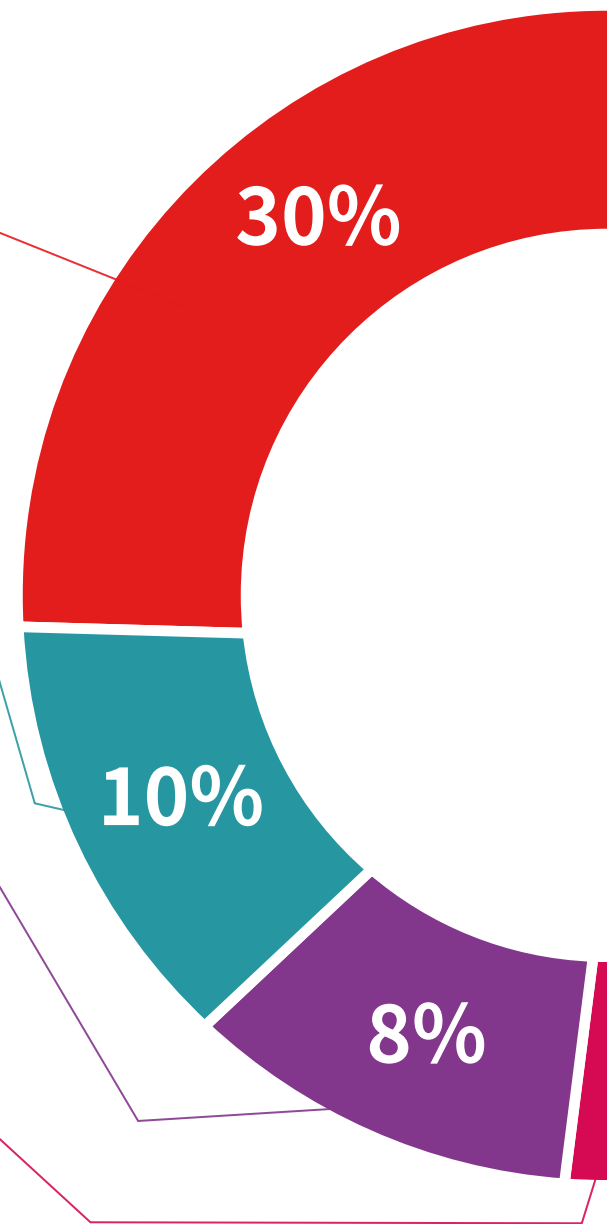
技能和能力的实践

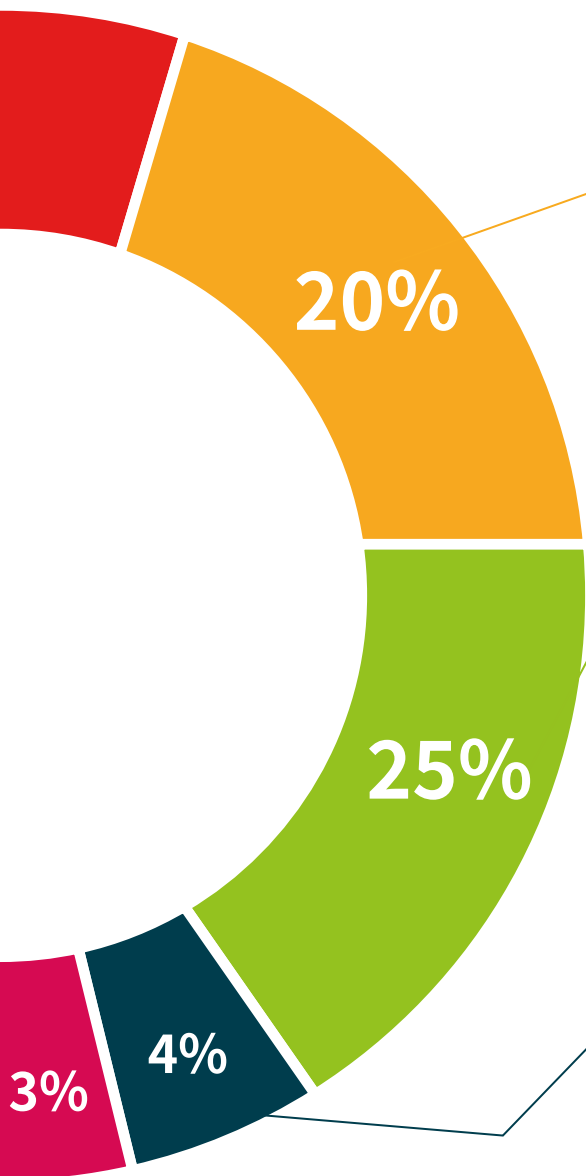
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

肥胖症, 孕期, 儿童, 青年和成人的体育锻炼, 供健身教练使用专科文凭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”

这个肥胖症,孕期,儿童,青年和成人的体育锻炼,供健身教练使用专科文凭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**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:肥胖症,孕期,儿童,青年和成人的体育锻炼,供健身教练使用**专科文凭**

官方学时:450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

tech 科学技术大学

专科文凭

肥胖症, 孕期, 儿童,
青年和成人的体育锻炼
训练, 供健身教练使用

- » 模式: 在线
- » 时间: 6个月
- » 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

专科文凭

肥胖症, 孕期, 儿童,
青年和成人的体育锻炼,
供健身教练使用

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学