

专科文凭

机械普拉提方法

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



tech 科学技术大学

专科文凭 机械普拉提方法

- » 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.techtute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-pilates-method-machines

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

24

06

学位

32

01 介绍

机械普拉提方法已成为一种日益流行且有效的训练技术,可提高身体的稳定性和运动能力,特别注重骨盆作为控制和稳定性的中心。因此,教练必须处于最新稳定技术以及该项目中实施的设备的最前沿。因此,TECH 创建了这个学习计划,保证专家对适合普拉提方法的不同设备、练习中的空间和环境的选择及其基础知识进行质量更新。通过这种方式,提供了 100% 在线课程,为专业人士提供了访问其内容的自由。





“

通过这个 100% 在线课程, 你将获得有关机械普拉提方法进步的有效更新”

机械普拉提方法已成为一种越来越流行的训练技术,尤其是在运动员和高水平运动员中。这是因为它专注于加强核心、提高灵活性和身体协调性。因此,一些培训中心和体能专家已经开始将普拉提设备纳入他们的工作实践中,为运动员提供体验该技术好处的机会。此外,我们正在为他们制定具体的训练计划,调整机器上的普拉提练习,以满足他们的需求和运动目标。

因此,TECH 开发了 this 专科文凭,为专业人士提供有关机械普拉提方法最新技术的宝贵更新。通过这种方式,体能训练师将能够了解使用各种设备在训练中实施这一训练的进展情况。此外,他们将深入研究该方法的基础知识,这将使他们能够更准确地解决最常见的伤害,并为每种运动练习选择合适的练习。

按照这种方法,学位以 100% 在线方式呈现,有利于将个人和工作活动与本次更新的活动结合起来,因为它不受固定时间表的约束。此外,这个学习还为毕业生提供了一系列多媒体资源,例如真实案例研究和视频摘要,并由Relearning系统支持,这保证了专业人士能够在更短的时间内、毫不费力地记住最复杂的概念。

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

- 由物理治疗和普拉提专家呈现的实际案例的发展
- 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
- 可通过任何固定或便携式设备与互联网连接来获取内容



你将更新普拉提方法中主要设备的知识,例如桶、椅子和软环”

“

你将认识到合适环境的重要性,考虑设备偏好和工具的配置,以促进普拉提的练习”

你将在机械普拉提练习及其在运动损伤中的应用中深入研究最合适的练习。

你将把不同类型的呼吸以及每种普拉提练习的重要性纳入你的体能训练课程中。

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融入到培训中,以及来自领先协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。

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。将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。



02 目标

这个学习计划的设计目的是为身体调理专业人士提供在其表现领域实施机器普拉提方法所需的知识和技能的更新。通过这种方式,你将能够制定对进行这些课程的人员的健康产生积极影响的体能训练和康复计划。为了实现这一目的,TECH 创建了这个学位,为毕业生提供存储在虚拟图书馆中的一系列多媒体资源,这些资源可以通过任何具有互联网连接的电子设备轻松访问。





“

你将扩展你在普拉提练习中运用核心和骨盆作为稳定和运动中心的技术和技能”



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. 普拉提健身房

- ◆ 描述进行普拉提运动的空间
- ◆ 注意做普拉提的机器
- ◆ 公开锻炼方案和进展

模块 2. 普拉提方法的基础知识

- ◆ 深入研究普拉提的基础知识
- ◆ 确定最相关的练习
- ◆ 解释要避免的普拉提姿势

模块 3. 运动中的普拉提

- ◆ 确定每项运动中最常见的伤害
- ◆ 指出容易受伤的危险因素
- ◆ 根据适合每项运动的普拉提方法选择练习



你将实施机械普拉提方法来治疗和预防球拍运动练习中造成的伤害”

03 课程管理

为了保持学习项目的高水平,这个学位的教师队伍由物理治疗领域的领先专家、普拉提方法专家组成。这样,培训师将保证收到基于最新科学证据和专业人士制定的学习计划的更新。此外,毕业生将能够解决在课程过程中对课程内容可能产生的任何疑问。





“

你将获得高水平的更新, 这要归功于设计这个学位的教学团队, 该团队旨在深入研究各种形式的运动员的常见损伤

国际客座董事

Edward Laskowski 博士是国际上在运动医学和物理康复领域的知名人物。他获得了美国物理医学和康复医学委员会的认证, 并且是梅奥诊所的重要成员, 担任运动医学中心的主任。

此外, 他的经验涵盖广泛的领域, 从运动医学到健身和力量与稳定训练。他与物理医学、康复、骨科、物理疗法和运动心理学等多学科专家紧密合作, 为患者提供全面的护理。

他的影响力不仅限于临床实践, 还因其在体育和健康领域的贡献而得到国内外的认可。他曾被总统乔治·W·布什任命为总统体能和体育委员会的成员, 并荣获卫生和人类服务部的杰出服务奖, 突显了他推广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, 如冬季奥林匹克运动会(2002年)在盐湖城和芝加哥马拉松, 提供高质量的医疗服务。除此之外, 他还致力于学术资源的开发, 包括梅奥诊所关于运动、健康和健身的CD-ROM, 以及他作为书籍《每个人的梅奥诊所健身指南》的编辑贡献者。Edward Laskowski 博士热衷于揭示谣言, 提供准确和更新的信息, 继续在全球运动医学和健身领域发挥影响力。



Laskowski, Edward 医生

- 梅奥诊所运动医学中心主任, 美国
- 美国国家冰球联盟球员协会顾问医生, 美国
- 梅奥诊所医生, 美国
- 2002年冬季奥林匹克运动会 (盐湖城) 奥林匹克医疗中心成员
- 运动医学、健身、力量训练和稳定训练专家
- 美国物理医学和康复医学委员会认证
- 《每个人的梅奥诊所健身指南》编辑贡献者
- 卫生和人类服务部杰出服务奖获得者
- 成员: 美国运动医学学院

“

感谢 TECH, 您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

- ◆ 马德里竞技队物理治疗师兼首席执行官 Physio Domicilio
- ◆ 马德里竞技足球俱乐部理疗师
- ◆ 首席执行官 Physio Domicile 马德里
- ◆ 马德里骨科学学校的运动系统骨科硕士学位
- ◆ 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
- ◆ 西班牙皇家体操联合会普拉提康复专家
- ◆ 毕业于 Pontífice de Comillas 大学物理治疗专业

教师

Díaz Águila, Estrella 女士

- ◆ H3 物理治疗师
- ◆ 卡斯蒂利亚物理治疗诊所的物理治疗师
- ◆ Clínica Fisiomagna 物理治疗师
- ◆ CEMAJ 健康医疗中心物理治疗师
- ◆ CEMAJ 健康医疗中心物理治疗师
- ◆ MV Clinic 物理治疗师的肌肉骨骼超声课程
- ◆ PHL 返校课程: 安达卢西亚物理治疗师学院的治疗性普拉提和功能锻炼
- ◆ 阿尔卡拉大学物理治疗文凭



04 结构和内容

这个专科文凭的设计目的是为体能教练提供有关机器普拉提方法的更新。这样，专家将加深对塑身机、椅子和普拉提桶等设备的使用。此外，你还将扩展该方法各个方面的知识，包括呼吸类型、分析、效果和结论。也深入研究柱的生物力学及其在普拉提中的应用。所有这一切，以及各种创新材料，例如焦点视频和真实案例研究，将使你能够深入研究该学科实践中最复杂的概念。





“

通过Relearning方法, 你将减少长时间的学习时间, 并将注意力集中在关键概念上”

模块 1. 健身房/普拉提工作室

- 1.1. Reformer 塑身
 - 1.1.1. 塑身简介
 - 1.1.2. 塑身的好处
 - 1.1.3. 塑身的主要练习
 - 1.1.4. 塑身的主要误差
- 1.2. Cadillac 或 Trapeze table
 - 1.2.1. Cadillac简介
 - 1.2.2. Cadillac的好处
 - 1.2.3. Cadillac的主要练习
 - 1.2.4. Cadillac的主要误差
- 1.3. 椅子
 - 1.3.1. 椅子的介绍
 - 1.3.2. 椅子的好处
 - 1.3.3. 椅子上的主要练习
 - 1.3.4. 椅子的主要误差
- 1.4. 普拉提梯桶
 - 1.4.1. 普拉提梯桶的介绍
 - 1.4.2. 普拉提梯桶的好处
 - 1.4.3. 普拉提梯桶的主要练习
 - 1.4.4. 普拉提梯桶的主要误差
- 1.5. Combo 型号
 - 1.5.1. Combo 模型简介
 - 1.5.2. Combo 模型的优点
 - 1.5.3. Combo 模型中的主要练习
 - 1.5.4. Combo 模型中的主要误差
- 1.6. 柔性抱箍
 - 1.6.1. 柔性抱箍的介绍
 - 1.6.2. 柔性抱箍的优点
 - 1.6.3. 柔性抱箍的主要练习
 - 1.6.4. 柔性抱箍的主要误差

- 1.7. 脊柱矫正器
 - 1.7.1. 脊柱矫正器的介绍
 - 1.7.2. 脊柱矫正器的优点
 - 1.7.3. 脊柱矫正器的主要练习
 - 1.7.4. 脊柱矫正器的主要误差
- 1.8. 适应方法的工具
 - 1.8.1. Foam roller
 - 1.8.2. Fit Ball
 - 1.8.4. 松紧带
 - 1.8.5. Bosu
- 1.9. 空间
 - 1.9.1. 设备偏好
 - 1.9.2. 普拉提空间
 - 1.9.3. 普拉提设备
 - 1.9.4. 有关空间的良好实践
- 1.10. 环境
 - 1.10.1. 环境理念
 - 1.10.2. 不同环境的特点
 - 1.10.3. 环境选择
 - 1.10.4. 结论

模块 2. 普拉提方法的基础知识

- 2.1. 世界粮食计划署
 - 2.1.1. Joseph Pilates的概念
 - 2.1.2. 概念的演变
 - 2.1.3. 后世
 - 2.1.4. 结论
- 2.2. 呼吸
 - 2.2.1. 不同类型的呼吸
 - 2.2.2. 呼吸分析类型
 - 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 Pilates的核心
 - 2.3.2. 科学核心
 - 2.3.3. 解剖学基础
 - 2.3.4. 恢复流程的核心
- 2.4. 肩带的组织
 - 2.4.1. 解剖学概述
 - 2.4.2. 肩带的生物力学
 - 2.4.3. 普拉提在应用程序
 - 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. 普拉提在应用程序
 - 2.5.4. 结论
- 2.6. 脊柱的关节
 - 2.6.1. 解剖学概述
 - 2.6.2. 脊柱的生物力学
 - 2.6.3. 普拉提在应用程序
 - 2.6.4. 结论
- 2.7. 身体各部分的对齐
 - 2.7.1. 姿势
 - 2.7.2. 普拉提的姿势
 - 2.7.3. 片段对齐
 - 2.7.4. 肌肉链和筋膜链
- 2.8. 功能整合
 - 2.8.1. 功能整合概念
 - 2.8.2. 对不同活动的影响
 - 2.8.3. 作业
 - 2.8.4. 背景

- 2.9. 治疗性普拉提基础知识
 - 2.9.1. 治疗性普拉提的历史
 - 2.9.2. 治疗性普拉提概念
 - 2.9.3. 治疗性普拉提的标准
 - 2.9.4. 伤害或病症示例
- 2.10. 经典普拉提和治疗性普拉提
 - 2.10.1. 两种方法的区别
 - 2.10.2. 解释
 - 2.10.3. 进展
 - 2.10.4. 结论

模块 3. 运动中的普拉提

- 3.1. 足球
 - 3.1.1. 最常见的受伤
 - 3.1.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 3.1.3. 好处和目标
 - 3.1.4. 精英运动员的例子
- 3.2. 壁球运动
 - 3.2.1. 最常见的受伤
 - 3.2.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 3.2.3. 好处和目标
 - 3.2.4. 精英运动员的例子
- 3.3. 篮球
 - 3.3.1. 最常见的受伤
 - 3.3.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 3.3.3. 好处和目标
 - 3.3.4. 精英运动员的例子
- 3.4. 手球
 - 3.4.1. 最常见的受伤
 - 3.4.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 3.4.3. 好处和目标
 - 3.4.4. 精英运动员的例子

- 3.5. 高尔夫球
 - 3.5.1. 最常见的受伤
 - 3.5.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 3.5.3. 好处和目标
 - 3.5.4. 精英运动员的例子
- 3.6. 游泳
 - 3.6.1. 最常见的受伤
 - 3.6.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 3.6.3. 好处和目标
 - 3.6.4. 精英运动员的例子
- 3.7. 田径
 - 3.7.1. 最常见的受伤
 - 3.7.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 3.7.3. 好处和目标
 - 3.7.4. 精英运动员的例子
- 3.8. 舞蹈和表演艺术
 - 3.8.1. 最常见的受伤
 - 3.8.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 3.8.3. 好处和目标
 - 3.8.4. 精英运动员的例子
- 3.9. 轮滑曲棍球
 - 3.9.1. 最常见的受伤
 - 3.9.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 3.9.3. 好处和目标
 - 3.9.4. 精英运动员的例子
- 3.10. 橄榄球
 - 3.10.1. 最常见的受伤
 - 3.10.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 3.10.3. 好处和目标
 - 3.10.4. 精英运动员的例子





“

你将改善你的工作空间, 结合
普拉提机练习中指示的设备”

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。

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。



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。

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

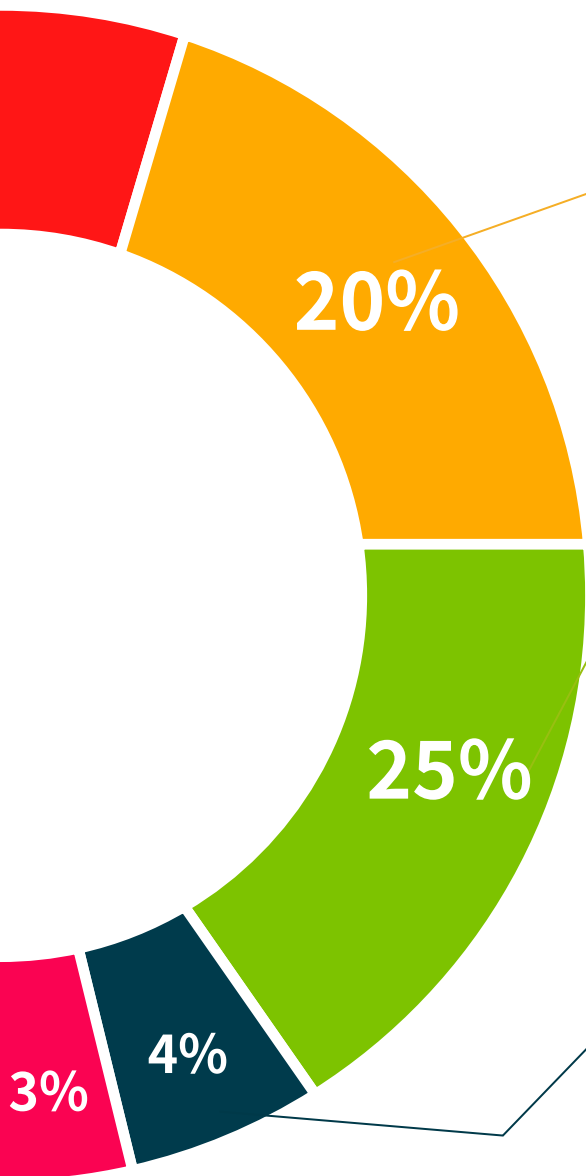
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

机械普拉提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**机械普拉提方法专科文凭**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: **机械普拉提方法专科文凭**

模式: **在线**

时长: **6个月**



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
机械普拉提方法

- » 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

机械普拉提方法

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学

