

# 大学课程

## 体育锻炼和怀孕中的体质监测

得到了NBA的认可





## 大学课程 体育锻炼和怀孕 中的体质监测

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 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-certificate/fitness-instructor-physical-exercise-pregnancy](http://www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-physical-exercise-pregnancy)

# 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

---

20

06

学历

---

28

# 01 介绍

妇女往往不想在怀孕期间放弃体育活动。相反，他们希望能够根据自己的怀孕阶段调整自己的练习。出于这个原因，这个学术课程的重点是为学生提供关于怀孕和体育活动的全面知识。因此，在完成课程后，专业人员将能够从知情和有效的角度设计适应孕妇需求的锻炼计划。





“

有了这个大学课程, 你将能够设计和实施适合每个怀孕阶段的体育锻炼计划”

在怀孕期间, 体育锻炼是不禁忌的。相反, 医生建议孕妇根据怀孕阶段调整自己的运动。因此, 至关重要的是, 健身教练要知道如何与孕妇合作, 为她们提供既能保持体能又不损害婴儿健康的锻炼方式。

由于所有这些原因, 本课程将深入探讨与怀孕和体育锻炼有关的一切。在整个课程中, 将研究观察到的不同的形态生理学适应, 并强调它们对体育锻炼计划的影响。随着怀孕的进展, 姿势的调整和护理以及运动控制的调整将是必不可少的。

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, 将通过将体育锻炼计划分为三个特征季度和对波斯帕托同样重要的建议来解决体育锻炼计划的处方问题。

所有这些内容都将以在线形式提供, 因此, 学生可以随时随地学习, 只需要一个可以上网的设备就可以推进他们的培训。

这个**体育锻炼和怀孕中的体质监测大学课程**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

“

专业人士区别于其他专业人士的唯一方法是通过学术更新。有了像这样的课程, 这个目标就会成为现实”

“

学习如何与孕妇打交道, 并成为一个人准备得更充分的健身教练, 从而重估你的职业形象”

该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带到该课程中, 以及来自领先公司和著名大学的公认专家。

它的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。

学习如何根据孕妇的需要设计运动计划, 成为一个更受欢迎的专业人员。

一个独特的、关键的和基本的方案, 将你的职业生涯提高到一个新水平。



# 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,根据该领域的最新发展,以最严谨的科学态度建立了最高水平的三元体系。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。





“

一个让你准备好追求卓越并帮助你实现职业和个人目标的方案”



## 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





## 具体目标

---

- 深入了解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



从最好的内容和最好的教员那里  
学习将确保你实现你的职业目标"

# 03 课程管理

该课程的教学人员是由一群活跃的高素质专家组成的。因此, 决定参加TECH课程的专业人员将从优秀的教师队伍中学习, 他们在该领域有多年的经验, 并有最大的愿望使该领域的优秀人才毕业。这就是为什么这个团队也设计了该课程的内容, 确保学生有一个完整的学习经验, 基于最高的科学严谨性和该行业的最新发展。





“

向这种水平的专业人士学习是无价的”

## 管理人员



### Rubina, Dardo医生

- 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
- 运动中的高绩效硕士学位 (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
- 应用于身体和运动表现的力量训练专家
- 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)
- 高绩效体育博士(ARD)



## 教师

### Renda, Juan Manuel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研究生学位

# 04 结构和内容

决定参加该课程的学生将有机会接触到市场上最完整的内容库。这个教学大纲是由一个一流的专业团队设计的,他们根据最高的科学严谨性和该领域的最新发展产生了内容。通过这种方式,学生将能够获得完整和理想的知识,在这一领域的工作有更大的成功保障。





“

TECH为您提供了一个基于最高科学严谨性和该领域最新发展的内容汇编”

## 模块1.体育锻炼和怀孕

- 1.1. 怀孕期间妇女的形态功能改变
  - 1.1.1. 身体质量的改变
  - 1.1.2. 重心的改变和相关姿势的调整
  - 1.1.3. 心肺的适应性
  - 1.1.4. 血液学适应性
  - 1.1.5. 运动适应性
  - 1.1.6. 胃肠道和肾脏的改变
- 1.2. 与怀孕有关的病理生理学
  - 1.2.1. 妊娠期糖尿病
  - 1.2.2. 仰卧位低血压综合征
  - 1.2.3. 贫血
  - 1.2.4. 腰部疼痛
  - 1.2.5. 腹壁直肌
  - 1.2.6. 静脉曲张
  - 1.2.7. 盆底功能紊乱
  - 1.2.8. 神经压迫综合征
- 1.3. 孕妇的健忘症和体育锻炼的好处
  - 1.3.1. 日常生活活动中应注意的问题
  - 1.3.2. 预防性体力劳动
  - 1.3.3. 体育锻炼的社会心理生物效益
- 1.4. 孕妇进行体育锻炼的风险和禁忌症
  - 1.4.1. 体育锻炼的绝对禁忌症
  - 1.4.2. 体育锻炼的相对禁忌症
  - 1.4.3. 怀孕期间应采取的预防措施
- 1.5. 孕妇的营养
  - 1.5.1. 怀孕后身体的重量增加
  - 1.5.2. 整个孕期的能量需求
  - 1.5.3. 体育锻炼的营养建议





- 1.6. 孕妇的培训计划
  - 1.6.1. 怀孕前三个月的计划
  - 1.6.2. 第二个三个月的计划
  - 1.6.3. 第三个三个月的计划
- 1.7. 肌肉骨骼训练的编程
  - 1.7.1. 电机控制
  - 1.7.2. 伸展和肌肉放松
  - 1.7.3. 肌肉健身工作
- 1.8. 阻力训练的编程
  - 1.8.1. 低影响体力劳动的方式
  - 1.8.2. 每周工作的剂量
- 1.9. 分娩前的体位和准备工作
  - 1.9.1. 盆底运动
  - 1.9.2. 姿势练习
- 1.10. 分娩后恢复体育活动
  - 1.10.1. 医疗出院和恢复期
  - 1.10.2. 照顾体育活动的开始
  - 1.10.3. 结论和模块结束

“

一个独特的、关键的和决定性的方案,使你的职业生涯达到顶峰”

# 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

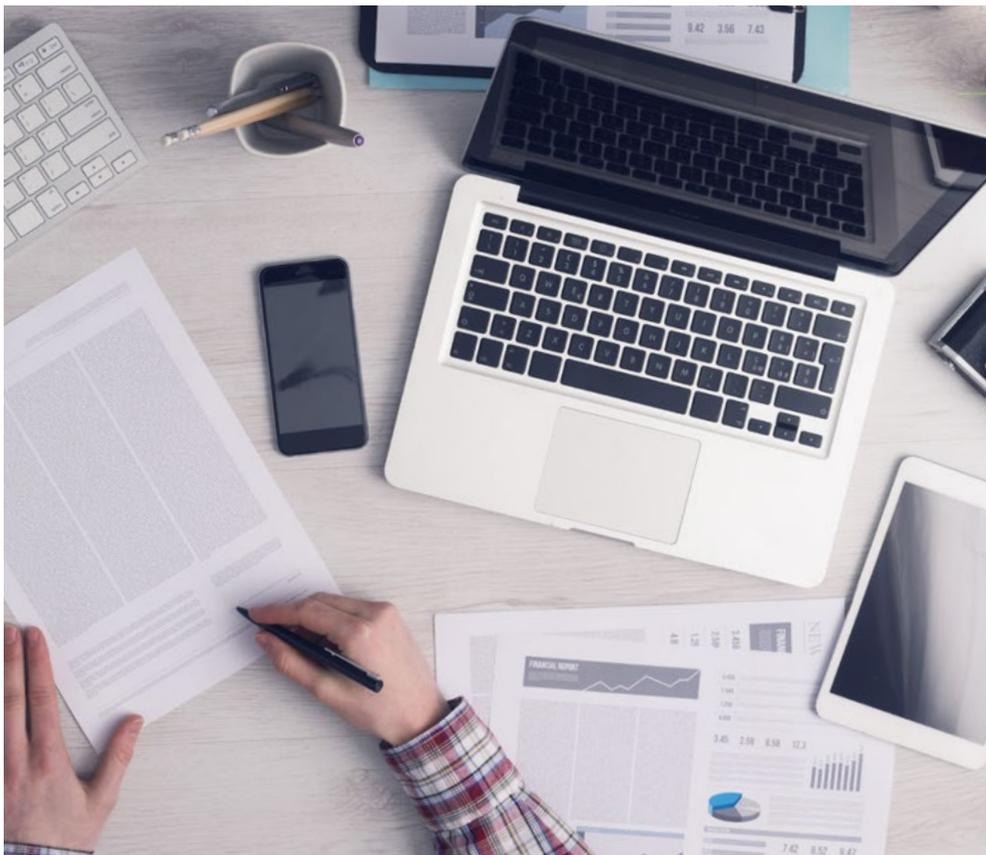
我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

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。



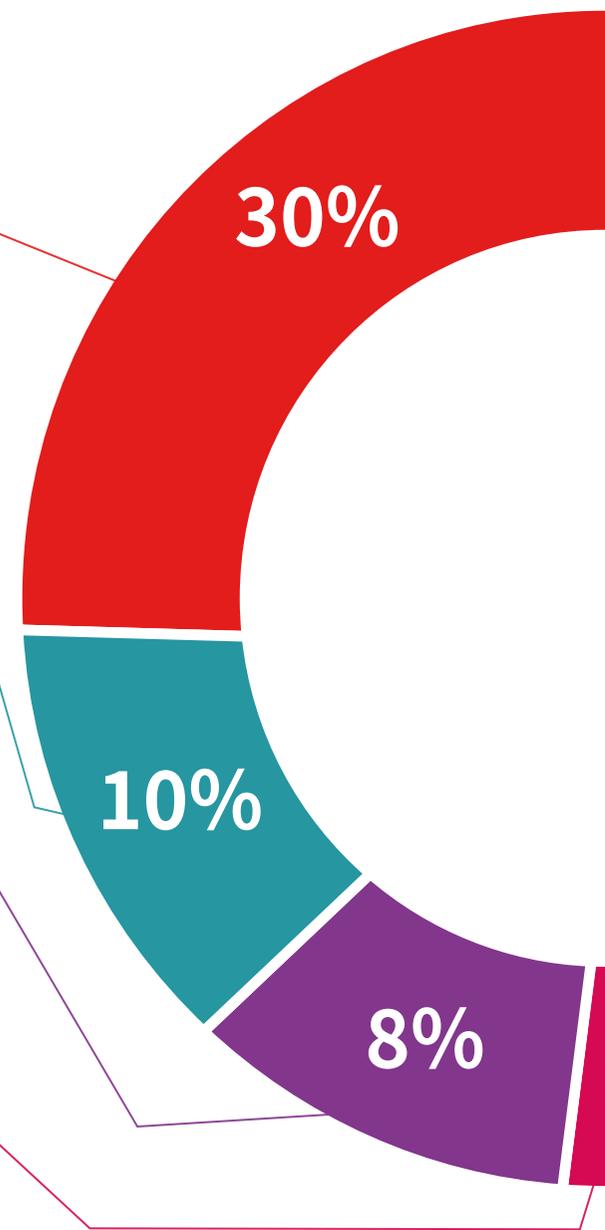
### 技能和能力的实践

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 学历

体育锻炼和怀孕中的体质监测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。





“

成功地完成这一项目,并获得你的大学学位,没有旅行或行政文书的麻烦”

这个**体育锻炼和怀孕中的体质监测**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: **体育锻炼和怀孕中的体质监测**大学课程

官方学时: **150**小时

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。

tech 科学技术大学

大学课程  
体育锻炼和怀孕  
中的体质监测

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 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

# 大学课程

## 体育锻炼和怀孕中的体质监测

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学