

大学课程

体育锻炼和怀孕

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



大学课程 体育锻炼和怀孕

- » 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/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

18

05

方法

22

06

学历

30

01 介绍

为孕妇工作的私人教练需要具备这方面的高级知识，以便能够根据每个妇女的需要调整练习，避免错误的努力会对她的状况造成损害。在这种情况下，TECH设计了这个关于怀孕的具体更新，以了解一些妇女生命中这一阶段的特殊性，并培训这一部门的专业人员，给他们的职业生涯带来推动。





“

孕妇在这一时期需要锻炼,这对她们和她们的婴儿都有很大的好处"

希望在为孕妇设计个性化运动方案方面有所发展的体育专业人员将在本课程中找到市场上最完整的培训，以专门从事这一创新领域。

为此，该课程涵盖了在这一阶段观察到的妇女的不同形态生理适应，并特别强调了它们对体育锻炼计划的影响。在这种情况下，私人教练考虑姿势的调整和护理，以及随着怀孕的进展进行运动控制的调整，是特别重要的。

此外，重要的是要考虑在这个过程中可能出现的病症、护理和禁忌，以及对体育锻炼的反应和适应，以避免任何可能的禁忌对你的情况产生影响。最后，学生们还将有机会学习体育锻炼方案的处方，将其分为三个特征性的三个阶段，以及一个同样重要的产后建议。

通过这种方式，大学课程将特别强调根据这些人的特点进行培训的计划和规划，以便在他们的健康方面产生可感知的变化，并建立健康的生活习惯，使他们能够在余生中保持这种习惯。

为了在这一领域进行培训，TECH设计了这一大学课程，其内容具有最高的教学和教育质量，旨在将学生培养成成功的专业人士，遵循国际水平的最高教学质量标准。此外，由于是在线培训，学生不受固定时间表的制约，也不需要搬家，而是可以在一天中的任何时间访问内容，平衡他们的工作或个人生活与学术生活。

这个**体育锻炼和怀孕大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- ◆ 制定由个人培训专家提出的大量案例研究
- ◆ 图形化、示意图和突出的实用内容旨在为专业实践提供基本信息
- ◆ 可以进行自我评估过程的练习，以推进学习
- ◆ 基于算法的互动学习系统对所进行决策
- ◆ 他特别强调神经外科的创新方法
- ◆ 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



沉浸在这个高水平大学课程的学习中，提高你作为私人教练的技能"

“

这个大学课程是你选择进修课程的最佳投资,原因有二:除了更新你作为私人教练的知识外,你还将获得TECH科技大学的大学课程资格"

教学人员包括来自体育科学领域的专业人士,他们将自己的工作经验带到了这项培训中,还有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。为了做到这一点,专业人员将得到一个创新的互动视频系统的帮助,该系统由公认的孕妇运动方案设计专家制作,具有丰富的经验。

该方案允许在模拟环境中进行培训,提供身临其境的学习方案,在真实情况下进行训练。

这个100%在线的方案学位将使你在增加这一领域的知识的同时,将你的学习与你的专业工作结合起来。



02 目标

该课程的主要目标是发展理论和实践学习,使运动科学专业人员能够以实际和严格的方式掌握治疗性个人训练的应用。



“

我们的目标是达到学术上的卓越，
并帮助你们也实现这一目标”。不要
再考虑了，到我们这里来报名吧”



总体目标

- ◆ 了解不同的训练变量及其在孕妇中的应用, 以有利于她们的日常生活
- ◆ 提供一个关于怀孕及其最相关特征的广泛概述
- ◆ 了解孕妇的禁忌症, 以避免体育锻炼可能带来的反作用





具体目标

- ◆ 管理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



运动场需要训练有素的专业人士,我们为您提供让自己成为专业精英的钥匙”

03 课程管理

我们的教学团队，是私人培训的专家，在行业中具有广泛的威望，是具有多年教学经验的专业人士，他们共同帮助你给你的专业带来推动。为此，他们根据该领域的最新情况开发了这一大学课程，使你能够在这一领域进行培训并提高你的技能。





“

向最好的专业人士学习,自己也成为一名成功的专业人士”

管理人员



Rubina, Dardo博士

- ◆ 高性能运动的毕业于
- ◆ 测试和培训的首席执行官
- ◆ 莫拉塔拉兹体育学校的体能训练师
- ◆ 在CENAFE Carlet学校担任足球和解剖学的体育教师
- ◆ 在Gimnasia y Esgrima俱乐部担任曲棍球体能训练协调员。布宜诺斯艾利斯
- ◆ 高绩效体育博士
- ◆ 卡斯蒂利亚-拉曼恰大学研究高级研究文凭大学
- ◆ 马德里自治大学的临床营养学硕士学位
- ◆ 病态人群中的体育活动研究生
- ◆ 埃斯特雷马杜拉健美和健身联合会的竞争性健美技术员
- ◆ 梅利利亚大学足球和体育科学专业的体育球探和训练负荷量化专家
- ◆ 国际健身和健美联合会 (IFBB) 的高级健美专家
- ◆ 国际健身和健美联合会 (IFBB) 的高级营养专家
- ◆ 生理评估和解释体能的专家, 生物运动学
- ◆ 亚利桑那州立大学的体重管理和健身技术证书



教师

Crespo, Guillermo Javier先生

- ◆ 阿根廷布宜诺斯艾利斯Club Body健身房的协调员)
- ◆ 青少年举重检测和发展计划中的助理教练。在举重方面，取决于 Asociación Calabresa, Gimnasio San Carlos,

阿根廷举重联合会联邦教学中心的负责人

- ◆ 体育馆和培训中心的协调员 Asociación Calabresa
- ◆ 阿根廷布宜诺斯艾利斯阿根廷体育学院奥林匹克举重和健美的国家教练
- ◆ 健身房和训练中心Asociación Calabresa的协调员。布宜诺斯艾利斯
- ◆ 毕业于HA Barceló大学健康科学研究所的营养学专业
- ◆ TrainingGym Manager系统和工具的认证培训师

Vallodoro, Eric先生

- ◆ 高性能运动的毕业于
- ◆ 洛马高级模型学院生物力学和运动生理学实验室协调员
- ◆ 洛马斯高级模范学院的体育教师 在洛马斯德萨莫拉国立大学获得体育方面的高绩效学位
- ◆ 以下科目的讲师。"中等教育教学法"、"体育训练教学法"和"教学实践"在洛马斯高级示范学院进行
- ◆ 毕业Lomas高级模范学院的体育教育专业
- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复。科尔多瓦国立大学Predictamen
- ◆ 儿童和青少年培训和发展的硕士学位第1次晋升洛马斯德萨莫拉国立大学 - 论文

Renda, Juan Manuel先生

- ◆ 体育准备专家
- ◆ 体育教师
- ◆ 国立圣马丁将军大学的体育教育学位
- ◆ 在HA Barceló大学研究所获得运动学和物理学学位
- ◆ 国立洛马斯德萨莫拉大学体育教育硕士研究生学位

Avila, María Belén女士

- ◆ 心理学家和营养学家
- ◆ 拥有私人诊所的心理学家和营养学家
- ◆ 不同中心的营养和糖尿病服务
- ◆ 阿根廷糖尿病联盟的营养师
- ◆ 圣马丁医院心理学科学委员会成员
- ◆ 阿根廷糖尿病协会老年人科学委员会的营养师
- ◆ 维莱斯-萨斯菲尔德俱乐部的运动心理学家
- ◆ 国家体育教师
- ◆ 心理学专业毕业生
- ◆ 高性能运动的学位
- ◆ 运动心理学专业
- ◆ CINME Metabólicas研究中心治疗超重和肥胖症的综合治疗方案
- ◆ 糖尿病教育者





Supital, Raúl Alejandro先生

- ◆ 专门从事体育活动、健康和生物力学的物理学家
- ◆ 预防和康复综合中心主任 CIPRES
- ◆ 设在巴塞罗那的全球体育教育和运动网络的顾问
- ◆ ISEF 1 Romero Brest生物科学系主任
- ◆ 布宜诺斯艾利斯大学的运动学和生理学学位

Masabeu, Emilio José先生

- ◆ 神经电生理学专家
- ◆ 国家体育教学人员
- ◆ 何塞-C-帕斯大学教师
- ◆ 维拉-玛丽亚国立大学的教师
- ◆ 洛马斯-德-萨莫尔大学的讲师
- ◆ 毕业于布宜诺斯艾利斯大学运动学专业

“

我们的教学团队将为你提供他们所有的知识,使你能掌握该学科的最新信息"

04 结构和内容

内容的结构是由一个专业团队设计的,他们了解专业化在日常实践中的意义,意识到当前运动营养专门的相关性,并致力于利用新的教育技术进行优质教学。



“

我们拥有市场上最完整和最新的科学方案。我们希望为你们提供最好的培训”

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. 怀孕的概念
 - 1.1.2. 胎儿生长
 - 1.1.3. 主要形态功能的改变
 - 1.1.3.1. 身体成分随体重增加的变化
 - 1.1.3.2. 心血管系统的改变
 - 1.1.3.3. 泌尿和排泄装置的改变
 - 1.1.3.4. 神经系统的改变
 - 1.1.3.5. 呼吸系统的改变
 - 1.1.3.6. 上皮组织的修饰
- 1.2. 与怀孕有关的病理生理学
 - 1.2.1. 身体质量的改变
 - 1.2.2. 重心的改变和相关姿势的调整
 - 1.2.3. 心肺的适应性
 - 1.2.4. 血液学适应性
 - 1.2.4.1. 血量
 - 1.2.5. 运动系统的适应性
 - 1.2.6. 仰卧位低血压综合征
 - 1.2.7. 胃肠道和肾脏的改变
 - 1.2.7.1. 胃肠道运动
 - 1.2.7.2. 肾脏
- 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、关键的和决定性的培训经验,以促进你的职业发展"

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,图像记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住它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。



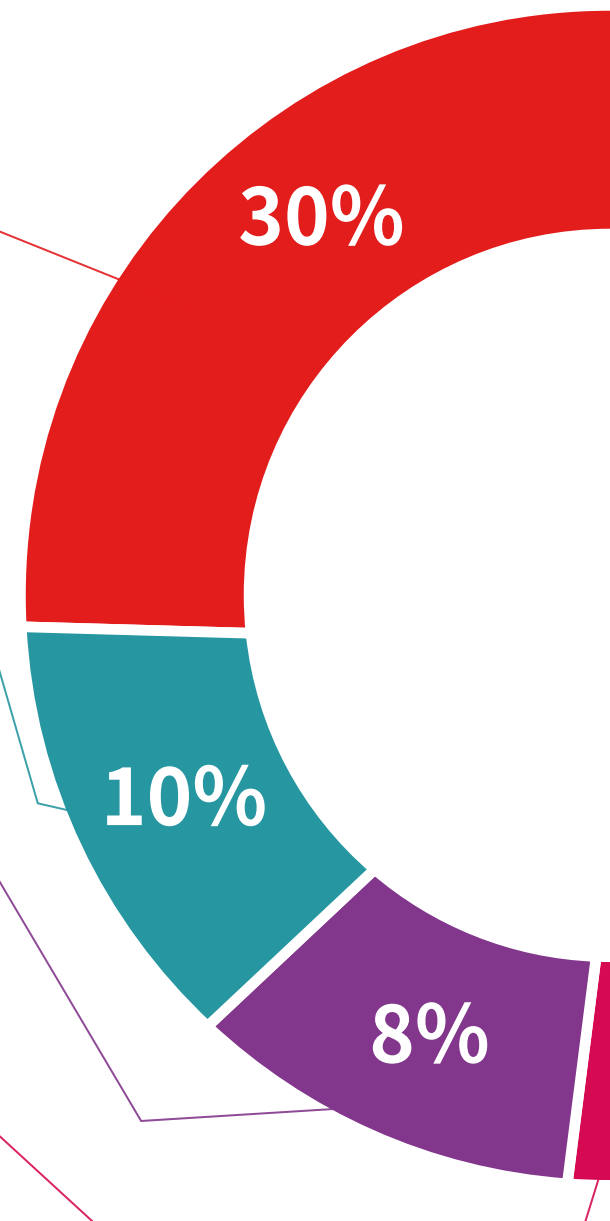
技能和能力的实践

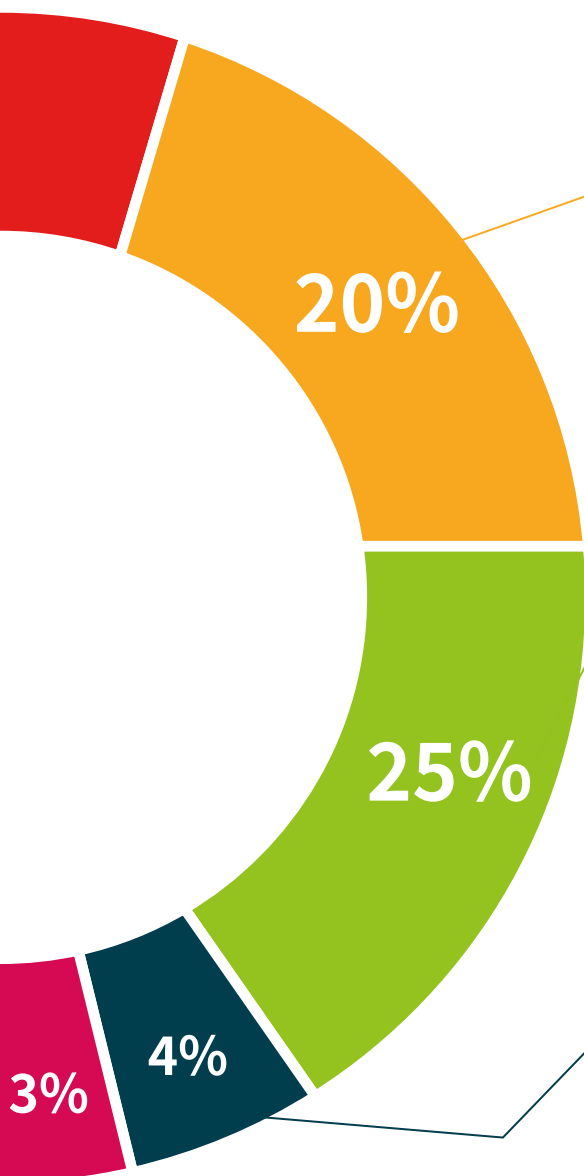
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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:**体育锻炼和怀孕大学课程**

官方学时:**150小时**

得到了**NBA**的认可



tech 科学技术大学

大学课程
体育锻炼和怀孕

- » 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

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学