

大学课程

健身房教练从事儿童和年轻人以及老年人的体育锻炼

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



大学课程

健身房教练从事儿
童和年轻人 以及老
年人的体育锻炼

- » 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-children-adolescents-older-adults

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

学位

28

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人士的知识,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。



“

TECH为学生提供了一个高要求的课程,他们可以学习与特殊年龄段的人,如儿童和年轻人或老年人一起工作”

这个大学课程将深入探讨不同年龄阶段的训练过程，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。

所有这些，都浓缩在一个仅有六周的学术课程中，旨在成为学生职业生涯的前奏和后奏，使他/她能够在更大的保障下为特殊年龄的人担任健身教练。

此外，由于这是一个在线课程，专业人员将能够更新他们的知识并获得新的技能，而不必放弃或忽视其他日常活动。

这个**健身房教练从事儿童和年轻人以及老年人的体育锻炼大学课程**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



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”

通过学习本大学课程,在你的职业生涯中来个180度的大转弯。

如果你正在寻求专业成长,那么这个学术课程就适合你。

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课程中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。



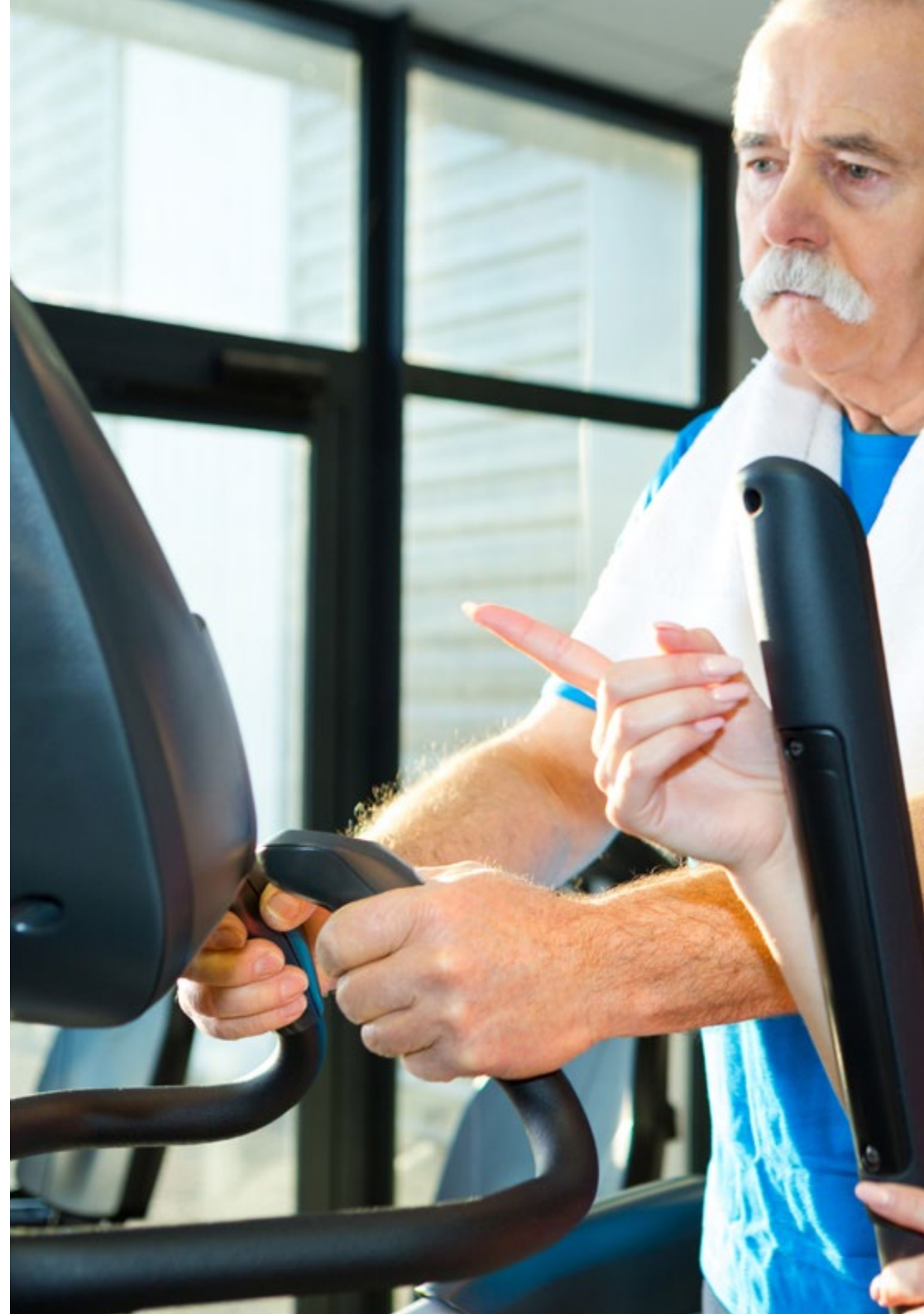
“

如果你的目标是成长并开始成为一名知道如何与特殊年龄人群打交道的健身教练,那么你会喜欢这个课程"



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

- 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



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”

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
- ◆ 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
- ◆ 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

该大学课程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. 儿童, 青少年和老年人的体育锻炼

- 1.1. 儿童和青少年的体育锻炼
 - 1.1.1. 成长, 成熟和发展
 - 1.1.2. 发展和个性按时间顺序排列的年龄与生理年龄
 - 1.1.3. 敏感阶段
 - 1.1.4. 长期的运动员发展
- 1.2. 评估儿童和儿童-青少年的身体素质
 - 1.2.1. 主要评估电池
 - 1.2.2. 对协调能力的评估
 - 1.2.3. 对有条件的能力的评估
 - 1.2.4. 形态学评估
- 1.3. 儿童-青少年体育锻炼计划
 - 1.3.1. 肌肉力量训练
 - 1.3.2. 有氧健身训练
 - 1.3.3. 速度训练
 - 1.3.4. 灵活性训练
- 1.4. 神经科学和儿童及青少年发展
 - 1.4.1. 儿童时期的神经学习
 - 1.4.2. 运动技能情报的基础
 - 1.4.3. 注意力和情感婴儿学习
 - 1.4.4. 学习中的神经生物学和表现遗传学理论
- 1.5. 老年人体育锻炼的方法
 - 1.5.1. 老化过程
 - 1.5.2. 老年人的形态功能变化
 - 1.5.3. 老年人体育锻炼的目的
 - 1.5.4. 老年人体育锻炼的好处
- 1.6. 全面的老年学评估
 - 1.6.1. 协调能力测试
 - 1.6.2. 日常生活活动中的Katz独立指数
 - 1.6.3. 调节能力的测试
 - 1.6.4. 老年人的虚弱和脆弱性





- 1.7. 不稳定综合征
 - 1.7.1. 老年人跌倒的流行病学
 - 1.7.2. 检测以前没有跌倒的高危患者
 - 1.7.3. 老年人跌倒的风险因素
 - 1.7.4. 跌倒后综合症
- 1.8. 婴幼儿和青少年时期以及老年人的营养问题
 - 1.8.1. 每个年龄阶段的营养需求
 - 1.8.2. 儿童肥胖症和2型糖尿病在儿童中的发病率不断增加
 - 1.8.3. 退化性疾病与饱和脂肪消费的关系
 - 1.8.4. 体育锻炼的营养建议
- 1.9. 神经科学和老年人
 - 1.9.1. 神经发生与学习
 - 1.9.2. 老年人的认知储备
 - 1.9.3. 我们总是可以学习
 - 1.9.4. 老龄化不是疾病的同义词
 - 1.9.5. 阿尔茨海默氏症和帕金森症, 体育活动的价值
- 1.10. 老年人的体育锻炼计划
 - 1.10.1. 肌肉力量和动力训练
 - 1.10.2. 有氧健身训练
 - 1.10.3. 认知训练
 - 1.10.4. 协调性技能培训
 - 1.10.5. 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。



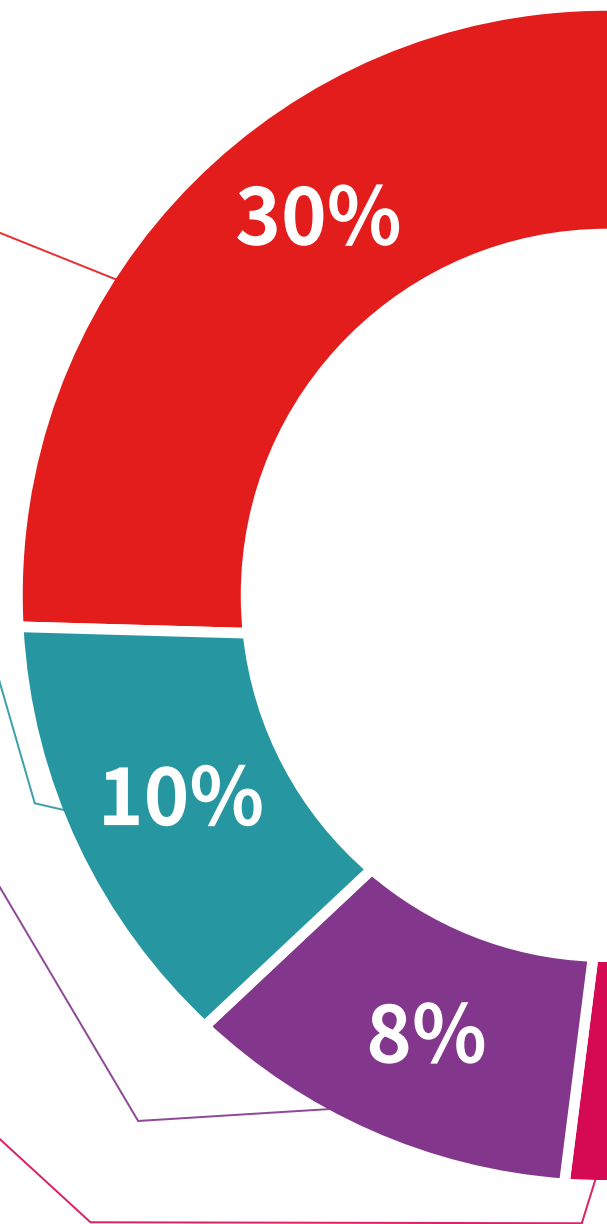
技能和能力的实践

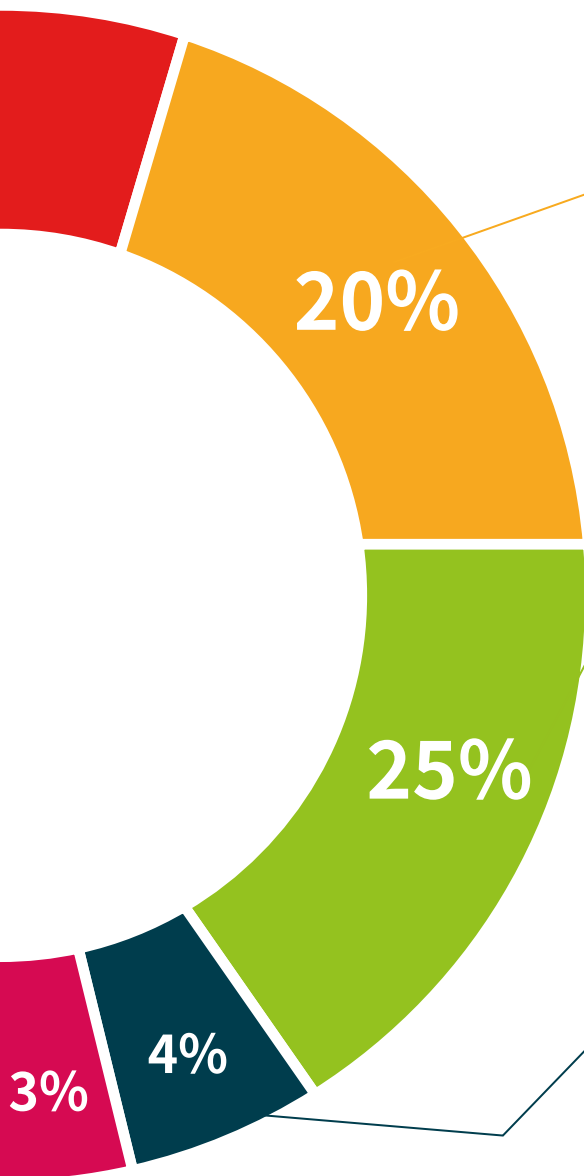
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

健身房教练从事儿童和年轻人以及老年人的体育锻炼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。





“

成功地完成这一培训,并获得你的大学学位,没有旅行或行政文书的麻烦”

这个**健身房教练从事儿童和年轻人以及老年人的体育锻炼**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:**健身房教练从事儿童和年轻人以及老年人的体育锻炼**大学课程

官方学时:**150**小时

得到了**NBA**的认可



*海牙认证。如果学生要求他或她的纸质学位进行海牙认证, TECH EDUCATION将作出必要的安排, 并收取额外的费用。

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
知识 网页 培
网上教室 发展 语言

tech 科学技术大学

大学课程

健身房教练从事儿童和年轻人以及老年人的体育锻炼

- » 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

健身房教练从事儿童和年轻人以及老年人的体育锻炼

得到了NBA的认可

