

专科文凭

健身教练的移动性， 力量和针对性训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



专科文凭 健身教练的移动性, 力量和针对性训练

- » 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-mobility-strength-targeted-training-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

24

06

学位

32

01 介绍

传统上,移动性被看作是一个补充要素,只从生物力学的角度进行分析,而没有考虑到它对运动员表现和健康的重要影响。证据越来越多地蕴含着新的进展,使我们能够更深入地了解这种物理能力的应用。即便如此,体育专业人员之间还没有建立起共同的术语基础,仍然存在着与现实相去甚远的流行观念。因此,这个学术课程的重点是为与活动能力训练有关的所有重要方面奠定理论基础,同时不忽视力量训练作为实现高运动成绩的一种手段的重要性。





“

在一个蓬勃发展的行业中,成为走向卓越的变革的一部分,并通过这个完整的专科文凭来促进流动和力量的锻炼”

由于充分意识到对移动性训练的普遍缺乏了解,这位专科文凭将寻求建立一个起点,以了解关于移动性及其训练的流行概念和信念之间的差异,以及应用的目标和不同的方法及其在神经肌肉水平上的反响,从而在运动表现上,优化或减少恢复时间。

按照同样的思路,将深入研究移动训练的不同系统和方法,以及如何识别时机,时间,强度或持续时间的特点,以及如果想获得某些目标或其他目标,应该在什么背景下应用这些方法。这就是为什么通过这个专科文凭,学生将能够拥有知识和教学资源,对运动员进行有效和高效的干预。

另一方面,力量也将作为一种身体能力进行研究,这种能力在最近几年获得了最大程度的重视。以至于在某些圈子里,它被称为“母亲的品质”。

因此,这位专科文凭将首先制定一个完整的理论基础,在此基础上确定力量训练的重要性,以及一个正确的术语定义。同样,对发展力量的最有效方法进行了深入研究,使学生感到了具备了成功进行力量训练的最佳工具。

对于这一切,将为学生提供最新的负载控制的科学和技术进展,从而为他们提供当前市场上最完整的理论和实践信息。

所有这些,都浓缩在一个具有很高课程价值的学术课程中,该课程在短短六个月内制定,并将成为学生课程中的一个与众不同的元素。一个了解学生和市场的专业需求的学术计划,并以该行业最完整和最新的内容来满足他们。

这个**健身教练的移动性,力量和针对性训练专科文凭**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



如果你想要的是在不放弃其他日常活动的情况下增加你的学习,那么这个专科文凭是为你准备的”

“

由于这是一个在线学术课程，你可以随时随地学习。你所需要的只是一个可以上网的电子设备”

通过参加这个专科文凭，为你的职业生涯带来180度的改变。

专注于一个蓬勃发展的部门，开始看到你的职业机会蓬勃发展。

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

这个大学TECH健身房教练的移动性,力量和针对性训练专家的主要目的是为学生提供深入的知识,使他们了解力量和移动性训练的重要性,以此来发展优秀的身体状况。这一目标是通过为学生提供高质量的学术课程来实现的,该课程以最新的科学证据为基础,具有该领域最完整的内容。通过这种方式,专业人员将能够重新塑造自己的形象,走在潮流的最前端。



“

TECH的目标很明确:更新学生的知识,以培养该行业的最佳专业人员”



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.移动性训练

- ◆ 从神经生理学的角度, 将移动性作为一种基本的身体能力来看待
- ◆ 深入了解影响行动力发展的神经生理学原理
- ◆ 了解在运动模式中应用稳定和动员系统
- ◆ 制定并明确与流动性训练有关的基本概念
- ◆ 培养设计任务和计划的能力, 以发展流动性的表现形式
- ◆ 了解和应用不同的方法, 通过恢复方法来优化性能
- ◆ 培养对运动员/客户进行功能和神经肌肉评估的能力
- ◆ 识别并处理神经肌肉损伤对运动员/客户的影响

模块2.力量训练

- ◆ 了解并正确地解释定义强度及其组成部分的所有理论方面
- ◆ 了解和掌握最有效的力量训练方法
- ◆ 培养足够的判断力, 能够在实际应用中支持对不同训练方法的选择
- ◆ 能够将每个运动员客户的力量需求客观化, 无论他们的需求是什么
- ◆ 掌握确定权力发展的理论-实践方面
- ◆ 正确地将力量训练应用于伤害的预防和康复

模块3.教室里的个人培训

- ◆ 对代谢综合征的病理生理学有充分的了解
- ◆ 理解干预的标准, 以改善糖尿病患者的健康和生活方式
- ◆ 能够为代谢综合征患者制定个性化的训练计划和方案

03 课程管理

与该行业的其他大学相比,使该专科文凭独特的一个方面是教学人员。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。同时,也是这个团队设计了专科文凭的内容,确保学生在最高的科学严谨性和该领域的最新发展的基础上获得完整的学习。



“

与这样著名的专家一起学习是无价之宝。检查一下”

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
- ♦ 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

Jareño Díaz, Juan先生

- ◆ 莫拉塔拉兹体育学校教育和体育准备领域的协调员
- ◆ 卡斯蒂利亚拉曼恰大学体育活动和运动科学学位
- ◆ 足球运动中的体能准备硕士
- ◆ 中等教育教师官方硕士
- ◆ 个人培训专家研究生

Riccio, Anabella女士

- ◆ B区功能训练老师
- ◆ 体育教育学士
- ◆ 运动规划和评估专家
- ◆ 生物化学课程到程序练习

Varela, Mauricio先生

- ◆ 体育教育教授人文和教育科学学院拉普拉塔国立大学
- ◆ 以针对老年人的个性化形式教授体育活动课程
- ◆ 天文自行车赛精英组体能教练, 自行车手私人教练
- ◆ 体育教师 EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ◆ 运动编程和评估专业 (研究生课程, FaHCE-UNLP) 群组
- ◆ ISAK一级认证的人体测量师

04

结构和内容

为了向专业人士提供顶级的知识,这个专科文凭的结构和内容是由一群体育活动领域的领先专业人士构思,设计和创建的。这个团队意识教育的重要性和当前的现实意义,为此做出了重大努力,以设计市场上最完整和最新的教学大纲。一个由其他专家的工作所补充的内容汇编,他们以高度教育的多媒体形式为学生提供了沉浸式,完整的学习内容。



“

TECH将为你提供市场上最完整和最新的内容, 在你的日常工作中成为你的理论支持”

模块1.移动性训练

- 1.1. 神经肌肉系统
 - 1.1.1. 神经生理学原理:抑制性和兴奋性
 - 1.1.1.1. 神经系统的适应性
 - 1.1.1.2. 改变皮质脊髓兴奋性的策略
 - 1.1.1.3. 神经肌肉激活的关键
 - 1.1.2. 躯体感觉信息系统
 - 1.1.2.1. 信息子系统
 - 1.1.2.2. 反射类型
 - 1.1.2.2.1. 单突触反射
 - 1.1.2.2.2. 多突触反射
 - 1.1.2.2.3. 肌肉肌腱关节反射
 - 1.1.2.3. 动态和静态拉伸反应
- 1.2. 运动控制和运动
 - 1.2.1. 稳定和动员系统
 - 1.2.1.1. 地方系统:稳定系统
 - 1.2.1.2. 全球系统:动员系统
 - 1.2.1.3. 呼吸模式
 - 1.2.2. 运动模式
 - 1.2.2.1. 协同作用
 - 1.2.2.2. 关节理论
 - 1.2.2.3. 初级运动复合体
- 1.3. 了解流动性
 - 1.3.1. 流动性的关键概念和信念
 - 1.3.1.1. 体育运动中流动性的表现形式
 - 1.3.1.2. 影响活动能力发展的神经生理学和生物力学因素
 - 1.3.1.3. 移动性对力量发展的影响
 - 1.3.2. 体育运动中移动性训练的目标
 - 1.3.2.1. 训练课程中的移动性
 - 1.3.2.2. 移动性训练的好处
 - 1.3.3. 按结构划分的移动性和稳定性
 - 1.3.3.1. 脚-踝复合体
 - 1.3.3.2. 膝关节和髌关节复合体
 - 1.3.3.3. 脊柱和肩部综合症



- 1.4. 移动性训练
 - 1.4.1. 基本块
 - 1.4.1.1. 优化流动性的战略和工具
 - 1.4.1.2. 具体运动前方案
 - 1.4.1.3. 具体的运动后方案
 - 1.4.2. 基本动作的移动性和稳定性
 - 1.4.2.1. 深蹲和举重
 - 1.4.2.2. 加速与多向性
- 1.5. 恢复方法
 - 1.5.1. 根据科学证据提出的有效性
- 1.6. 移动性训练方法
 - 1.6.1. 以组织为中心的方法:被动紧张和主动紧张拉伸
 - 1.6.2. 以关节炎为重点的方法:孤立的拉伸和综合的拉伸
 - 1.6.3. 离心训练
- 1.7. 流动性训练的规划
 - 1.7.1. 拉伸运动的短期和长期影响
 - 1.7.2. 最佳的拉伸时间
- 1.8. 对运动员的评估和分析
 - 1.8.1. 功能和神经肌肉评估
 - 1.8.1.1. 评估
 - 1.8.1.2. 评估过程
 - 1.8.1.2.1. 分析运动模式
 - 1.8.1.2.2. 确定测试
 - 1.8.1.2.3. 检测薄弱环节
 - 1.8.2. 运动员评估的方法
 - 1.8.2.1. 测试的类型
 - 1.8.2.1.1. 分析性评估测试
 - 1.8.2.1.2. 一般评估测试
 - 1.8.2.1.3. 特定动态评估测试
 - 1.8.2.2. 结构评估
 - 1.8.2.2.1. 脚-踝复合体
 - 1.8.2.2.2. 膝关节-髌关节复合体
 - 1.8.2.2.3. 脊柱-肩部复合体

- 1.9. 受伤运动员的移动性
 - 1.9.1. 损伤的病理生理学:对流动性的影响
 - 1.9.1.1. 肌肉结构
 - 1.9.1.2. 肌腱结构
 - 1.9.1.3. 韧带结构
 - 1.9.2. 移动性和伤害预防:案例研究
 - 1.9.2.1. 跑步者的腿筋断裂

模块2.力量训练

- 2.1. 强度
 - 2.1.1. 来自力学力量
 - 2.1.2. 来自生理学力量
 - 2.1.3. 施加的力
 - 2.1.4. 力时间曲线
 - 2.1.4.1. 解释
 - 2.1.5. 最大强度
 - 2.1.6. RFD
 - 2.1.7. 有用的力量
 - 2.1.8. 力速功率曲线
 - 2.1.8.1. 解释
 - 2.1.9. 力量不足的
- 2.2. 训练负荷
 - 2.2.1. 力量训练的负荷
 - 2.2.2. 负载
 - 2.2.3. 负载:体积
 - 2.2.4. 负载:强度
 - 2.2.5. 负载:密度
 - 2.2.6. 努力的特征
- 2.3. 损伤预防和康复中的力量训练
 - 2.3.1. 伤害预防和康复
 - 2.3.1.1. 术语
 - 2.3.1.2. 概念

- 2.3.2. 科学证据下的力量训练和损伤预防及康复
- 2.3.3. 力量训练在损伤预防和功能恢复方面的方法过程
 - 2.3.3.1. 方式
 - 2.3.3.2. 该方法在实践中的应用
- 2.3.4. 核心稳定性 (CORE) 在预防伤害方面的功能
 - 2.3.4.1. 核心
 - 2.3.4.2. CORE的培训定义和实践中的适用性
- 2.4. 高温计法
 - 2.4.1. 生理机制
 - 2.4.2. 负重锻炼中的肌肉动作
 - 2.4.3. 拉伸-缩短周期 (SCC)
 - 2.4.3.1. 能源利用或弹性能力
 - 2.4.3.2. 反射的参与。串联和并联的弹性能量的积累
 - 2.4.4. SCC的分类
 - 2.4.4.1. 短暂的CEA
 - 2.4.4.2. 长期CEA
 - 2.4.5. 肌肉和肌腱的特性
 - 2.4.6. 中枢神经系统
 - 2.4.6.1. 招聘信息
 - 2.4.6.2. 频率
 - 2.4.6.3. 同步化
- 2.5. 力量训练
 - 2.5.1. 权力
 - 2.5.1.1. 动力
 - 2.5.1.2. 力量在运动表现中的重要性
 - 2.5.1.3. 澄清与力量有关的术语
 - 2.5.2. 有助最大功率发展的因素
 - 2.5.3. 结构方面调节电力生产
 - 2.5.3.1. 肌肉肥大
 - 2.5.3.2. 肌肉成分
 - 2.5.3.3. 快速和慢速纤维横截面之间的比率
 - 2.5.3.4. 肌肉长度和它对肌肉收缩的影响
 - 2.5.3.5. 弹性成分的数量和特点
 - 2.5.4. 神经方面调节动力的产生
 - 2.5.4.1. 动作电位
 - 2.5.4.2. 运动单元的招募速度
 - 2.5.4.3. 肌肉内协
 - 2.5.4.4. 肌肉间协调
 - 2.5.4.5. 先前的肌肉状态 (PAP)
 - 2.5.4.6. 神经肌肉反射的机制及其发生率
 - 2.5.5. 理论方面了解力-时间曲线
 - 2.5.5.1. 力量冲动
 - 2.5.5.2. 力-时间曲线的各个阶段
 - 2.5.5.3. 力-时间曲线的加速阶段
 - 2.5.5.4. 力-时间曲线的最大加速度区
 - 2.5.5.5. 力-时间曲线的减速阶段
 - 2.5.6. 理解功率曲线的理论方面
 - 2.5.6.1. 功率-时间曲线
 - 2.5.6.2. 功率-排量曲线
 - 2.5.6.3. 发展最大功率的最佳工作负荷
- 2.6. 矢量式力量训练
 - 2.6.1. 力量向量
 - 2.6.1.1. 轴向矢量
 - 2.6.1.2. 水平矢量
 - 2.6.1.3. 旋转矢量
 - 2.6.2. 使用这一术语的好处
 - 2.6.3. 训练中的基本向量
 - 2.6.3.1. 主要运动手势
 - 2.6.3.2. 主要过载练习
 - 2.6.3.3. 主要训练练习
- 2.7. 力量训练的主要方法
 - 2.7.1. 自己的体重
 - 2.7.2. 免费锻炼
 - 2.7.3. PAP
 - 2.7.3.1. 定义
 - 2.7.3.2. 应用PAP之前, 与体育学科有关的

- 2.7.4. 用机器进行锻炼
- 2.7.5. 复杂的培训
- 2.7.6. 锻炼和它们的转移
- 2.7.7. 对比
- 2.7.8. 集群培训
- 2.8. VBT
 - 2.8.1. VBT应用
 - 2.8.1.1. 1RM的每个百分比的跑步速度的稳定程度
 - 2.8.2. 预定负载和实际负载
 - 2.8.2.1. 程序化负荷和实际训练负荷之间的差异所涉及的变量
 - 2.8.3. VBT作为解决使用1RM和nRM来规划负荷的问题的方法
 - 2.8.4. VBT和疲劳程度
 - 2.8.4.1. 与乳酸的关系
 - 2.8.4.2. 与铵的关系
 - 2.8.5. VBT与速度损失和重复次数百分比的关系
 - 2.8.5.1. 界定同一系列中的不同努力程度
 - 2.8.5.2. 根据系列中的速度损失程度进行不同的调整
 - 2.8.6. 不同作者提出的方法论建议
- 2.9. 强度与肥大的关系
 - 2.9.1. 肥大诱导机制:机械张力
 - 2.9.2. 肥大诱导机制:代谢应激
 - 2.9.3. 肥大诱导机制:肌肉损伤
 - 2.9.4. 肥大的编程变量
 - 2.9.4.1. 频率
 - 2.9.4.2. 体积
 - 2.9.4.3. 强度
 - 2.9.4.4. 铿锵有力
 - 2.9.4.5. 套数和重复次数
 - 2.9.4.6. 密度
 - 2.9.4.7. 执行演习时的秩序

- 2.9.5. 培训变量及其不同的结构效应
 - 2.9.5.1. 对不同类型纤维的影响
 - 2.9.5.2. 对肌腱的影响
 - 2.9.5.3. 筋膜长度
 - 2.9.5.4. 穿透角
- 2.10. 偏心性力量训练
 - 2.10.1. 离心训练
 - 2.10.1.1. 离心训练
 - 2.10.1.2. 不同类型的偏心训练
 - 2.10.2. 偏心训练和性能
 - 2.10.3. 偏心训练和损伤预防及康复
 - 2.10.4. 应用于偏心训练的技术
 - 2.10.4.1. 锥形滑轮
 - 2.10.4.2. 等值线装置

模块3.教室里的个人培训

- 3.1. 代谢综合征
 - 3.1.1. 代谢综合征
 - 3.1.2. 代谢综合征的病理流行病学
 - 3.1.3. 患有该综合征的病人,干预的考虑因素
- 3.2. 病理生理学基础
 - 3.2.1. 代谢综合征和健康风险
 - 3.2.2. 该病的病理生理学方面
- 3.3. 评估和诊断
 - 3.3.1. 代谢综合征及其在临床上的评估
 - 3.3.2. 生物标志物,临床指标和代谢综合征
 - 3.3.3. 代谢综合,及其评估和运动专家的监测
 - 3.3.4. 代谢综合征的诊断和干预方案

- 3.4. 协议和治疗
 - 3.4.1. 生活方式及其与代谢综合征的关系
 - 3.4.2. 营养及其在代谢综合征中的重要性
 - 3.4.3. 运动:在代谢综合征中的作用
 - 3.4.4. 代谢综合征患者和药物治疗:运动专业人员的注意事项
- 3.5. 规划代谢综合征患者的室内训练
 - 3.5.1. 客户水平的规范
 - 3.5.2. 目标
 - 3.5.3. 评估过程
 - 3.5.4. 关于空间和物质资源的可操作性
- 3.6. 室内力量训练时间表
 - 3.6.1. 代谢综合征患者力量训练的目标
 - 3.6.2. 代谢综合征患者力量训练的量,强度和恢复
 - 3.6.3. 代谢综合征患者力量训练的练习和方法的选择
 - 3.6.4. 代谢综合征患者力量训练方案的设计
- 3.7. 室内阻力训练时间表
 - 3.7.1. 代谢综合征的阻力训练目标
 - 3.7.2. 代谢综合征患者抵抗力训练的量,强度和
 - 3.7.3. 代谢综合征患者抵抗力训练的练习和方法的选择
 - 3.7.4. 代谢综合征患者抵抗力训练方案的设计
- 3.8. 室内训练的注意事项和禁忌症
 - 3.8.1. 对代谢综合征人群进行体育锻炼的评估
 - 3.8.2. 代谢综合征患者发展活动的禁忌症



- 3.9. 代谢综合征患者的体育锻炼计划
 - 3.9.1. 代谢综合征的营养问题
 - 3.9.2. 代谢综合征的营养干预实例
- 3.10. 代谢综合征患者的训练方案设计
 - 3.10.1. 糖尿病培训方案的设计
 - 3.10.2. 糖尿病培训课程的设计
 - 3.10.3. 设计全球(跨多学科)的糖尿病干预方案

“

你只需点击一下, 就可以提高你的专业技能, 并成为该行业的参照物”

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。



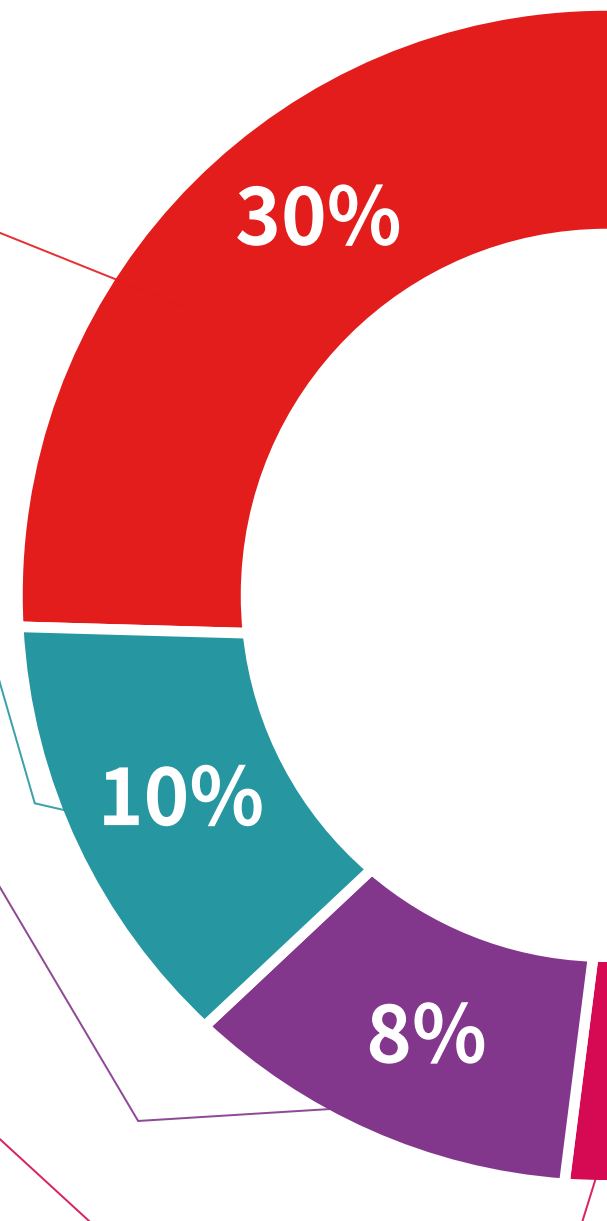
技能和能力的实践

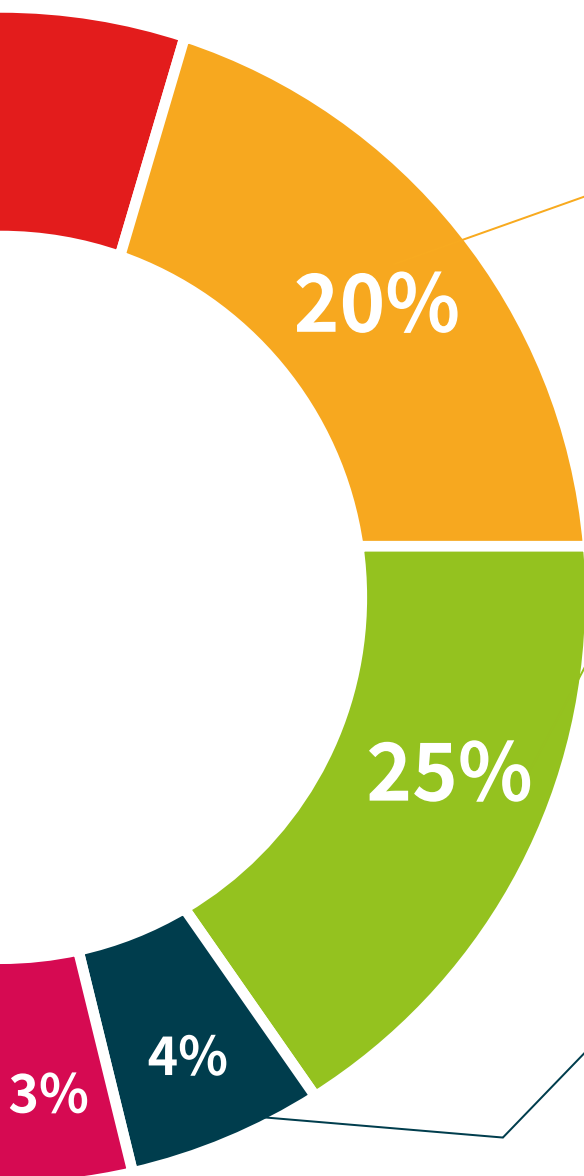
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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 学位

健身教练的移动性, 力量和针对性训练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**健身教练的移动性,力量和针对性训练专科文凭**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:**健身教练的移动性,力量和针对性训练专科文凭**

官方学时:**450小时**

得到了**NBA**的认可





专科文凭
健身教练的移动性，
力量和针对性训练

- » 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

健身教练的移动性， 力量和针对性训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学