

# 专科文凭 普拉提方法的应用

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 普拉提方法的应用

- » 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

网页链接: [www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-application-pilates-method](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-application-pilates-method)

# 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

---

22

06

学位

---

30

# 01 介绍

由于普拉提方法中进行的深层肌肉的稳定和强化练习,该技术可以非常有效地预防运动损伤。这就是为什么体能教练保持在该学科最新技术的最前沿如此重要,以便提供常规练习的替代方案。沿着这些思路,TECH 开发了 this 100% 在线课程,提供了根据最新科学证据更新姿势评估和针对每种病理的练习的机会。所有创新的教育内容均可通过任何联网的数字化设备全天 24 小时访问。





“

通过这个为期 6 个月的专科文凭,你将在你的专业实践中积极实施普拉提方法”

普拉提方法因其在增强和稳定肌肉、改善姿势、灵活性和整体身体力量方面的益处而在身体调理和康复领域广受欢迎。这些好处促使体能教练将这项活动纳入他们的训练中。

从这个意义上说，方法本身的演变需要专业人士的不断更新。从这个意义上说，TECH 开发了 450 教学小时的专科文凭，带领毕业生获得普拉提方法应用的完整更新。

这个学习计划带领学生加深该学科的进展水平，并分析现有普拉提的不同类型，以及最适合每个人的练习。此外，通过基于内容重复的再学习系统，将使毕业生能够以简单的方式巩固最重要的概念。

在这种背景下，这个学位为身体准备专家提供了一系列多媒体资源，例如详细的视频和真实案例研究，这些资源将存放在虚拟图书馆中，可以通过任何互联网设备访问。因此，由于没有实体授课或固定时间表的课程，这个学位是一个理想的选择。

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

- ◆ 由物理治疗专家和普拉提专家提出的实际案例的发展
- ◆ 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



你将扩展你对普拉提方法的演变、其改进、修改以及对体育训练领域的贡献的了解”

“

你将深入研究经典普拉提和现代普拉提之间的差异,获得有效应用这两种方法所需的技能”

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。

你将随时随地深入研究普拉提方法的原理、其演变以及不同级别的进步。

你将详细探索支持普拉提方法的最新科学证据及其对身体改善的好处。



# 02 目标

这个学习计划的目的是向体能教练提供普拉提方法应用的最新信息。通过这种方式,专家将有机会将这种锻炼和康复方式融入到他们的日常实践中,充分利用它在改善活动能力、肌肉力量、姿势和身体功能方面的好处。所有这一切都将归功于一个提供必要灵活性的计划,以便专业人员可以协调他们的日常活动和更新。





“

这个学位教学团队提供的案例研究  
将使你了解现有的不同普拉提方法”



## 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



你将在体能训练练习中  
实施不同类型的呼吸，以  
提高运动员的准备能力”





## 具体目标

---

### 模块 1. 普拉提方法

- ◆ 深入了解普拉提的背景
- ◆ 深入了解普拉提的历史
- ◆ 描述普拉提方法

### 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. 普拉提方法练习中的方法论

- ◆ 基于普拉提方法的系统化课程
- ◆ 根据普拉提方法定义课程类型
- ◆ 深入探讨争议和广泛应用的普拉提方法

# 03 课程管理

TECH 严格挑选了物理治疗领域领先的专家团队。通过这种方式，专业人士将有机会获得由专家和普拉提方法领导者设计的学习计划。从这个意义上说，这个专科文凭将为体能教练提供与领先专家一起独特的更新体验。此外，老师也能够回答学生在这个学位期间可能出现的任何问题。





“

TECH 选择了普拉提方法最好的专家, 你将与他们一起深入研究核心, 作为受伤恢复过程的助手”

## 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 Madrid
- 马德里 Atlético de Fútbol 俱乐部的物理治疗师
- 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

普拉提方法的应用专科文凭专为有兴趣在该领域保持最新状态的体育教练而设计。这样，在计划的开发过程中，专业人员将收到有关会议组织和各种现有类型的完整更新。深入研究不同类型的呼吸或核心与骨盆的相关性。也包括基于多媒体内容、专业阅读和案例研究的教学工具。





“

通过 Relearning 方法, 你将发现一种更简单、更有效的方法来在更短的时间内吸收复杂的概念”

## 模块 1. 普拉提方法

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. 书籍和假设
  - 1.1.3. 遗产
  - 1.1.4. 起源定制练习
- 1.2. 普拉提方法的背景
  - 1.2.1. 参考文献
  - 1.2.2. 发展
  - 1.2.3. 目前情况
  - 1.2.4. 结论
- 1.3. 方法的演变
  - 1.3.1. 改进和修改
  - 1.3.2. 对普拉提方法的贡献
  - 1.3.3. 治疗性普拉提
  - 1.3.4. 普拉提和身体活动
- 1.4. 普拉提方法原理
  - 1.4.1. 原理的定义
  - 1.4.2. 原理的演变
  - 1.4.3. 进展水平
  - 1.4.4. 结论
- 1.5. 经典与当代/现代普拉提
  - 1.5.1. 经典普拉提要点
  - 1.5.2. 现代/古典普拉提分析
  - 1.5.3. 现代普拉提的贡献
  - 1.5.4. 结论
- 1.6. 地板普拉提和普拉提机
  - 1.6.1. 地板普拉提基础知识
  - 1.6.2. 地板普拉提的演变
  - 1.6.3. 普拉提器械基础知识
  - 1.6.4. 普拉提器械的演变

- 1.7. 科学证据
  - 1.7.1. 与普拉提相关的科学杂志
  - 1.7.2. 关于普拉提的博士论文
  - 1.7.3 有关普拉提的出版物
  - 1.7.4. 普拉提的应用程序
- 1.8. 普拉提方法指导
  - 1.8.1. 国际趋势
  - 1.8.2. 趋势分析
  - 1.8.3. 结论
- 1.9. 学校
  - 1.9.1. 普拉提培训学校
  - 1.9.2. 杂志
  - 1.9.3. 进化普拉提学校
  - 1.9.4. 结论
- 1.10. 普拉提协会和联合会
  - 1.10.1. 定义
  - 1.10.2. 贡献
  - 1.10.3. 目标
  - 1.10.4. PMA

## 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. 普拉提治疗基础知识
  - 2.9.1. 治疗性普拉提的历史
  - 2.9.2. 普拉提治疗概念
  - 2.9.3. 治疗性普拉提的标准
  - 2.9.4. 受伤或病理的例子
- 2.10. 经典普拉提和治疗性普拉提
  - 2.10.1. 两种方法之间的差异
  - 2.10.2. 解释
  - 2.10.3. 渐进式
  - 2.10.4. 结论

### 模块 3. 普拉提方法练习中的方法论

- 3.1. 初次课程
  - 3.1.1. 初步评估
  - 3.1.2. 知情同意
  - 3.1.3. 普拉提中的单词和相关命令
  - 3.1.4. 从普拉提方法开始
- 3.2. 初步评估
  - 3.2.1. 姿势评估
  - 3.2.2. 灵活性力评估
  - 3.2.3. 协调评估
  - 3.2.4. 参与策划普拉提表格
- 3.3. 普拉提课
  - 3.3.1. 初步练习
  - 3.3.2. 学生的分组
  - 3.3.3. 定位、声音、修正
  - 3.3.4. 休息
- 3.4. 学生-患者
  - 3.4.1. 普拉提学生类型
  - 3.4.2. 个性化的承诺
  - 3.4.3. 学生的目标
  - 3.4.4. 方法的选择

- 3.5. 运动进展和回归
  - 3.5.1. 渐进和回归简介
  - 3.5.2. 级数
  - 3.5.3. 回归
  - 3.5.4. 治疗的演变
- 3.6. 总体协议
  - 3.6.1. 通用的基本协议
  - 3.6.2. 尊重普拉提基础知识
  - 3.6.3. 协议分析
  - 3.6.4. 协议功能
- 3.7. 练习的指示
  - 3.7.1. 初始位置特性
  - 3.7.2. 练习的禁忌症
  - 3.7.3. 言语、触觉辅助
  - 3.7.4. 课程安排
- 3.8. 老师/教练
  - 3.8.1. 学生分析
  - 3.8.2. 教师类型
  - 3.8.3. 创造适当的环境
  - 3.8.4. 学生追踪
- 3.9. 基本程序
  - 3.9.1. 普拉提初学者
  - 3.9.2. 普拉提的手段
  - 3.9.3. 普拉提专家
  - 3.9.4. 专业普拉提
- 3.10. 普拉提工作室的软件
  - 3.10.1. 主要普拉提工作室的软件
  - 3.10.2. 普拉提的应用程序
  - 3.10.3. 普拉提工作室的最新技术
  - 3.10.4. 普拉提研究最重大的进展





“

你将深入研究普拉提练习的  
进展和回归以及治疗的演变”

# 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。



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。

## 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。



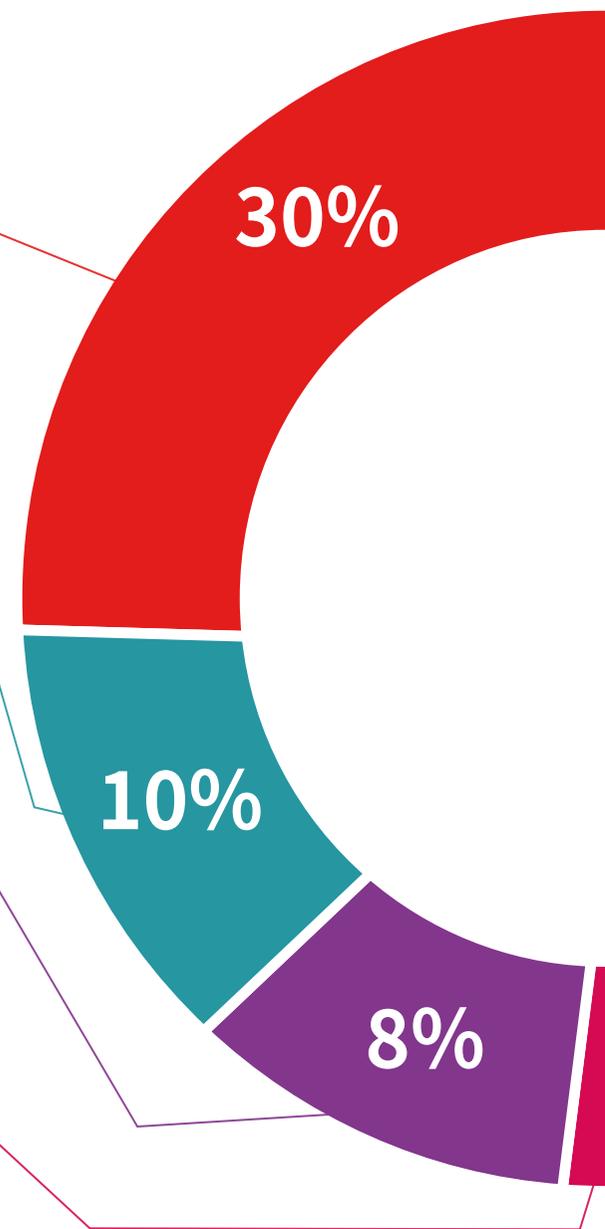
### 技能和能力的实践

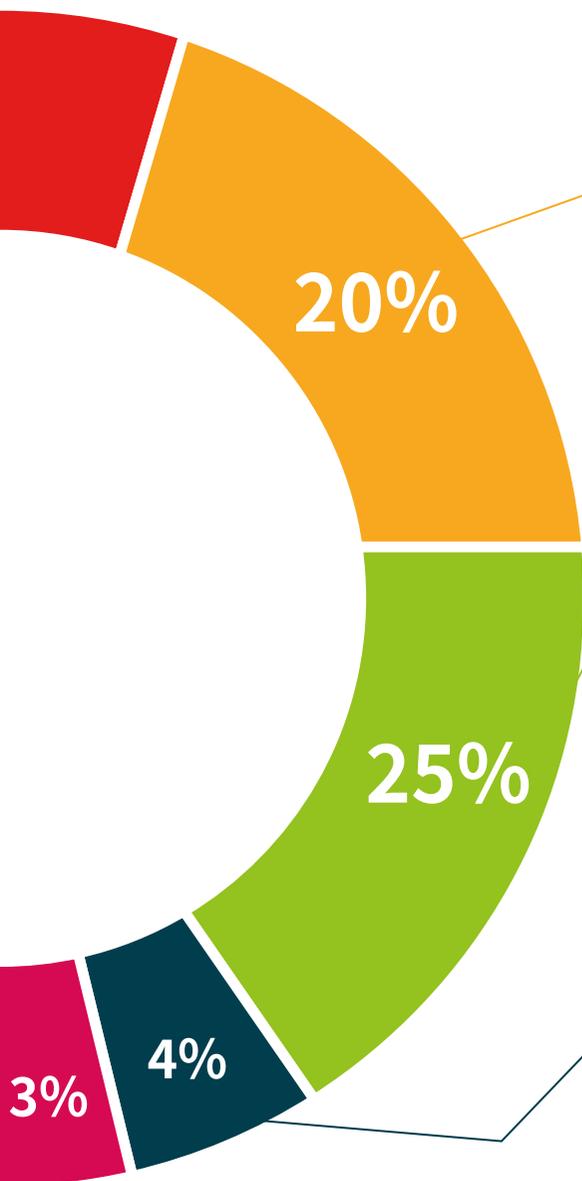
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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

普拉提方法的应用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。





“

顺利完成这个课程并获得学位，  
省去出门或办理文件的手续”

这个**普拉提方法的应用专科文凭**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: **普拉提方法的应用专科文凭**

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  
普拉提方法的应用

- » 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 普拉提方法的应用

得到了NBA的认可

