

# 大学课程

## 力量训练方法

得到了NBA的认可





## 大学课程 力量训练方法

- » 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.techtitute.com/cn/physiotherapy/postgraduate-certificate/strength-training-methodology](http://www.techtitute.com/cn/physiotherapy/postgraduate-certificate/strength-training-methodology)

# 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

这个课程以独特的理论深度和完全不同于以往的实践水平,探讨了力量在人类表现中的重要意义。

理疗师将通过这种由著名专业人士提供的高度科学化的严格培训,了解该行业的最新发展。





“

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”

多年来,对于"方法"一词所定义和理解的力量训练过程,在教学结构的贡献方面存在着巨大的概念差异。每一种方法都带有其原始范式的偏见。鉴于所有这些和许多其他方面,不可避免地需要对许多有关力量训练的规则进行分析,以便形成准确和批判性的观点,并将其应用到专业表演领域和真实的日常场景中。

力量训练方法大学课程的教学团队对每一个培训主题都进行了精心挑选,以便为学生提供尽可能完整的学习机会,并始终与当今时代保持联系。

因此,TECH建议创建具有最高教学和教育质量的内容,,使学生成为成功的专业人士,遵循国际水平的最高教学质量标准。因此,我们我们提出这个内容丰富的大学课程,帮助你成为高性能运动的精英。由于是在线方案学位,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**力量训练方法大学课程**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
- ◆ 它所构思的图形化、示意图和突出的实用内容,收集了专业实践中不可或缺的信息
- ◆ 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
- ◆ 特别强调力量训练方法的创新方法
- ◆ 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

“

沉浸在这门科学严谨的大学课程学习中,提高您在高水平运动力量训练方面的技能”

“

这个大学课程学位是你在选择进修课程时最好的投资,原因有二:除了更新你的作为私人教练知识外,你还将获得一个西班牙语的网上主要大学的学位。TECH”

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。

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,专业人员将借助由物理治疗领域公认的专家以丰富的经验制作的创新型互动视频系统。

这个大学课程允许你在模拟环境中训练,这提供了身临其境的学习体验,为真实情况进行训练。

通过为物理治疗师提供的高级培训,增加您对力量训练方法的了解。



# 02 目标

该课程的主要目标是发展理论和实践学习,使物理治疗师能够以实际和严格的方式掌握力量训练方法。





“

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

---

- ◆ 深化基于最新科学证据的知识, 并完全适用于与力量训练有关的实际领域
- ◆ 掌握所有最先进的力量训练方法
- ◆ 有把握地应用当前最先进的训练方法, 以提高运动成绩的力量
- ◆ 有效地掌握力量训练, 以提高在时间和标记运动以及情景运动中的表现
- ◆ 掌握有关运动生理学和生物化学的原则
- ◆ 深化复杂动力系统理论的原理, 因为它与力量训练有关
- ◆ 成功地整合力量训练, 以提高运动技能, 使其沉浸在运动中
- ◆ 在真正的实践中成功地掌握在不同模块中获得的所有知识





## 具体目标

---

- ◆ 深入了解力量训练的不同方法论及其在实践领域的适用性
- ◆ 选择那些最适合具体需求的方法
- ◆ 认识并自信地应用书目中提出的不同方法

“

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

我们的教学团队在业内享有很高的声誉，他们都是拥有多年教学经验的专业人士，共同帮助您提升专业水平。为此，他们以该领域的最新动态开发了方案学位，让你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
- ◆ (ARD)COE硕士
- ◆ 外星人认证
- ◆ 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
- ◆ 应用生物力学和功能评估专家
- ◆ 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
- ◆ 伤害预防和康复的研究生课程
- ◆ 功能评估和矫正运动的认证
- ◆ 功能性神经病学的认证
- ◆ 卡斯蒂利亚-拉曼恰大学高级研究文凭(DEA)
- ◆ (ARD的博士生)

## 教师

### Masse, Juan先生

- ◆ 阿特龙科学小组主任
- ◆ 南美多个职业足球队的体能训练师, 经验丰富的教师



# 04 结构和内容

内容结构是由一个专业团队设计的,他们了解培训在日常实践中的意义,意识到当前物理治疗领域质量专业化的相关性,并致力于通过新的教育技术进行教学。







“

我们拥有市场上最完整和最新的科学方案。  
我们希望为您提供最好的培训服务”

## 模块1.力量训练方法

- 1.1. 来自举重的训练方法
  - 1.1.1. 功能性等值线
  - 1.1.2. 强制重复
  - 1.1.3. 竞争演习中的怪人
  - 1.1.4. 举重运动中最常用的方法的主要特点
- 1.2. 源自举重的训练方法
  - 1.2.1. 保加利亚方法
  - 1.2.2. 俄罗斯方法
  - 1.2.3. 奥林匹克举重学校流行方法的起源
  - 1.2.4. 保加利亚和俄罗斯在概念上的差异
- 1.3. 扎托夫斯基的方法
  - 1.3.1. 最大努力法 (ME)
  - 1.3.2. 反复努力法 (ER)
  - 1.3.3. 动态努力法 (DE)
  - 1.3.4. 扎西奥尔斯基方法的负荷成分和主要特点
  - 1.3.5. EM、ER和ED之间揭示的机械变量 (力、功率和速度) 的解释和差异以及他们的内部反应 (PSE)
- 1.4. 金字塔式方法
  - 1.4.1. 经典的上升式
  - 1.4.2. 古典的下降
  - 1.4.3. 双
  - 1.4.4. 倾斜的金字塔
  - 1.4.5. 截断的金字塔
  - 1.4.6. 平坦或稳定的金字塔
  - 1.4.7. 金字塔方法的不同建议的负荷 (量和强度) 的组成



- 1.5. 训练方法来自于健美运动和健身运动
  - 1.5.1. 超级组合
  - 1.5.2. 特里赛尔
  - 1.5.3. 复合系列
  - 1.5.4. 巨人系列
  - 1.5.5. 充血症系列
  - 1.5.6. 波浪式装载
  - 1.5.7. ACT (抗分解代谢训练)
  - 1.5.8. 散装
  - 1.5.9. 群体
  - 1.5.10. 10x10 Satziorsky
  - 1.5.11. 重负荷
  - 1.5.12. 梯子
  - 1.5.13. 来自于健美操的训练系统的不同方法学建议的特点和负荷
- 1.6. 来自体育训练的方法
  - 1.6.1. 体重测量
  - 1.6.2. 循环训练
  - 1.6.3. 集群培训
  - 1.6.4. 对比
  - 1.6.5. 来自体育训练的力量训练方法的主要特点
- 1.7. 来自非常规训练和交叉训练的方法
  - 1.7.1. EMOM (每分钟都在做的事)
  - 1.7.2. 田忌赛马
  - 1.7.3. AMRAP (尽可能多的重复)
  - 1.7.4. 对于时间
  - 1.7.5. 源自Crossfit训练的力量训练方法的主要特点
- 1.8. 基于速度的训练 (VBT)
  - 1.8.1. 理论基础
  - 1.8.2. 实际考虑
  - 1.8.3. 自己的数据
- 1.9. 等距法
  - 1.9.1. 等距应力的概念和生理学基本原理
  - 1.9.2. 尤里-维尔霍斯基的提议
- 1.10. 重复动力能力 (RPA) 方法论 作者:亚历克斯-纳特拉
  - 1.10.1. 理论基础
  - 1.10.2. 实际应用
  - 1.10.3. 公共数据和自己的数据
- 1.11. 弗朗斯-博世提出的培训方法
  - 1.11.1. 理论基础
  - 1.11.2. 实际应用
  - 1.11.3. 公共数据和自己的数据
- 1.12. 卡尔-迪茨和卡特-范戴克的三阶段方法论
  - 1.12.1. 理论基础
  - 1.12.2. 实际应用
- 1.13. 偏心式准等高线训练的新趋势
  - 1.13.1. 使用位置传感器和力平台对每种力量训练方法进行神经生理学论证和机械反应分析



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, 将你的学习与专业工作结合起来"

# 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”

## 在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。物理治疗师/运动学家随着时间的推移学习得更好, 更快, 更持久。

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。



根据Gérvas博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 努力再现物理治疗专业实践中的真实状况。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的物理治疗师不仅实现了对概念的吸收, 而且还, 通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习内容扎实地转化为实践技能, 使物理治疗师/运动学家能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



## 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。



物理治疗师/运动学家将通过真实案例和在模拟学习环境中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。



处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标,再学习方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

这种方法已经培训了超过65,000名物理治疗师/运动学家,在所有的临床专业领域取得了前所未有的成功,在所有的作业/实践中都是如此。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。

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。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



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大学项目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。



#### 物理治疗技术和程序的视频

TECH将最新的技术和最新的教育进展带到了当前物理治疗/运动学技术和程序的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明的,以促进学生的同化和理解。最重要的是,你可以想看几次就看几次。



#### 互动式总结

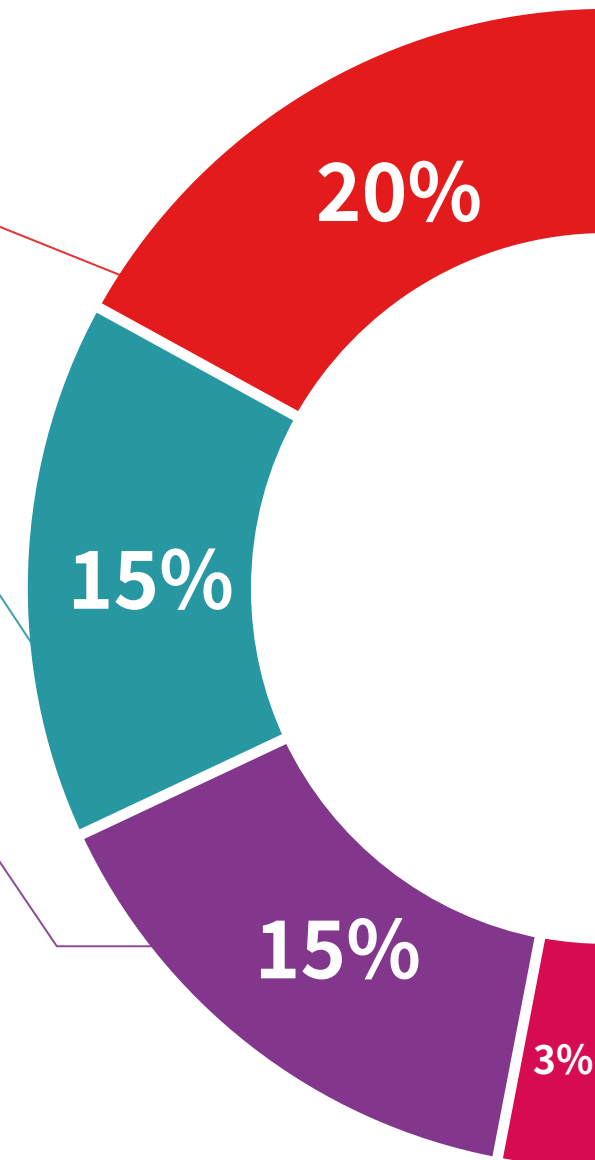
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

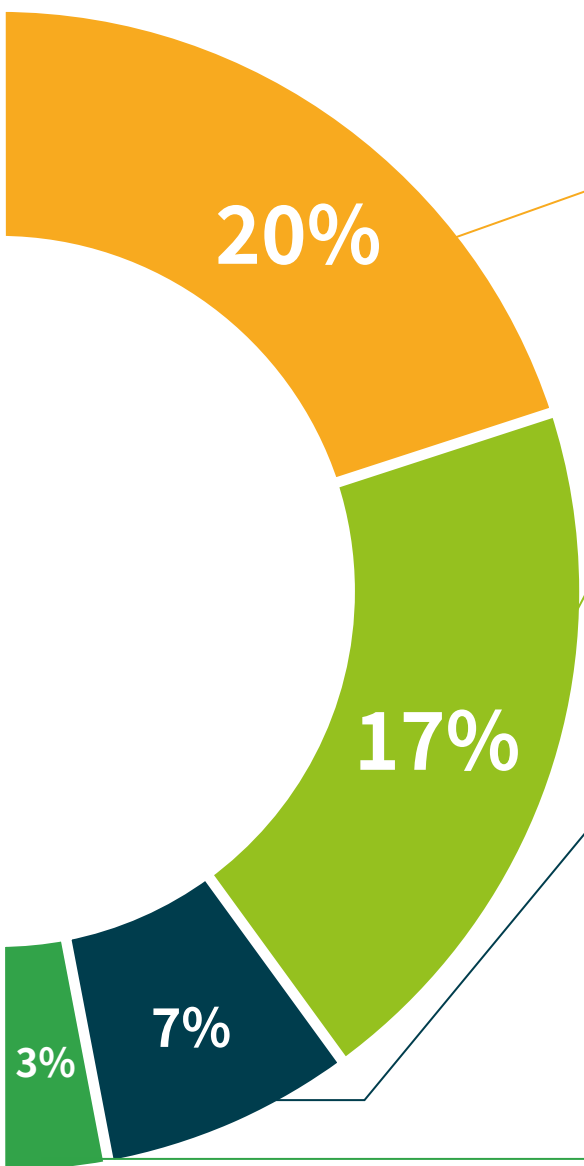
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予“欧洲成功案例”。



#### 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。





#### 由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况: 这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



#### 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。



#### 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。



#### 快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在学业上取得进步的方法。



# 06 学历

力量训练方法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**力量训练方法大学课程**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:**力量训练方法大学课程**

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。

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



大学课程  
力量训练方法

- » 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

## 力量训练方法

得到了NBA的认可

