

专科文凭

力量训练的处方、方法和基础

得到了NBA的认可





专科文凭 力量训练的处 方、方法和基础

- » 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.techtitude.com/cn/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-prescription-methodology-basis-strength-training

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

专门教授理疗领域力量训练的处方、方法和基础, 由该领域具有丰富经验的著名专家授课, 他们将自己的全部知识沉淀在这一高度科学化的严谨课程的精心准备中。

这是在一个对专业人才需求量很大的新兴行业脱颖而出的独特机会。





“

这个100%在线的专科文凭将允许你将你的学习与你的专业工作相结合,同时增加你在这个领域的知识”

运动员的力量训练是预防和治疗慢性非传染性疾病的基本要素。在理疗师的指导下进行临床训练可以减少肌肉无力和受伤的风险,因为这是增加肌肉质量和力量的有效方法。

任何力量训练过程都必须伴有定期的神经肌肉评估策略,这样我们才能提供关于受试者反应的客观数据,以及实现目标的建议方法。

在物理治疗中,开始体能训练的通常目的之一是锻炼或恢复肌肉力量。为此,这种训练应包括循序渐进的阻力练习,以达到最佳体能并防止受伤。在本专科文凭课程中,学生将深入学习物理治疗师力量训练的处方、方法和基础。

这个专科文凭专业的学生将接受与专业同行不同的培训,能够作为理疗领域的力量训练专家在所有体育领域开展工作。

每个学科都有该领域的真正专家提供最好的理论培训,他们丰富的实践经验使这所专科文凭课程独一无二。

因此,在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,我们向您介绍这所内容丰富的专科文凭,帮助您成为物理治疗领域的精英。此外,由于它是一个在线专家,学生不受固定时间表的限制,也不需要移动到另一个物理位置,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**力量训练的处方、方法和基础专科文凭**包含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
- 他特别强调神经学物理治疗的创新方法
- 理论讲座、专家提问、争议话题论坛和个人反思工作
- 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容



让自己沉浸在这位科学严谨的专科文凭的研究中,提高自己在高水平运动力量训练方面的技能”

“

这个专科文凭是你选择进修课程的最佳投资,原因有二:除了更新你力量训练的处方、方法和基础的知识外,你还将获得TECH大学的学位”

教学人员包括将其工作经验带入培训的专业人员,以及来自主要协会和著名大学的。

其多媒体内容采用最新的教育技术开发,将使专业人员能够进行情景式学习,即在模拟环境中提供身临其境的培训程序,在真实情况下进行培训。

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,专业人员将得到由公认专家创建的创新互动视频系统的协助。

在对专业人才需求量大的行业中实现专业化并脱颖而出。

通过这一高级培训,增加您在力量训练的处方、方法和基础方面的知识。



02 目标

该课程的主要目标是发展理论和实践学习,使理疗师能够以实用和严谨的方式掌握力量训练的处方、方法和基础。



“

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

“

这个专科文凭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。





具体目标

模块1.处方力量训练的编程

- ◆ 专业化并解释力量训练的关键方面
- ◆ 深入了解负载的不同组成部分
- ◆ 深入了解负载规划、周期化和监测的关键方面
- ◆ 对不同的会议设置方案有深入的了解
- ◆ 管理最常见的处方、监测和调整模式

模块2.力量训练方法

- ◆ 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

模块3.力量训练理论和结构训练的基础

- ◆ 深入掌握力量训练方面的理论术语
- ◆ 对力量训练中的理论术语有透彻的掌握
- ◆ 熟练掌握肥大训练的方法学问题
- ◆ 熟练掌握肥大训练的生理学方面的知识

03 课程管理

我们的教学团队是个人训练的在业内有广泛的威望,是具有多年教学经验的专业人士,他们共同帮助你,推动你的专业。为此,他们开发了本专科文凭课程,提供最新的相关信息,使您能够在这一领域接受培训并提高技能。





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

Carbone, Leandro 先生

- ◆ 体育教育学位
- ◆ 运动生理学专家
- ◆ 力量与调理学硕士
- ◆ CSCS - NASCA, CISSN - ISSN
- ◆ 目前最强的俱乐部
- ◆ 奥运运动员合作者

Masse, Juan 先生

- ◆ ATHLON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,意识到当前优质培训在物理治疗领域的相关性,并致力于通过新的教育技术实现优质教学。





“

我们拥有市场上最完整和最新的科学方案我们希望为您提供最好的培训服务”

模块1.处方力量训练的编程

- 1.1. 概念的介绍和定义
 - 1.1.1. 一般概念
 - 1.1.1.1. 规划、周期化、处方
 - 1.1.1.2. 资格、方法、目标
 - 1.1.1.3. 复杂性、风险和不确定性
 - 1.1.1.4. 互补配对
- 1.2. 锻炼
 - 1.2.1. 一般特殊性
 - 1.2.2. 简单的复杂的
 - 1.2.3. 推力和弹道
 - 1.2.4. 动力学和运动学
 - 1.2.5. 基本模式
 - 1.2.6. 顺序, 强调, 重要性
- 1.3. 编程变量
 - 1.3.1. 强度
 - 1.3.2. 努力
 - 1.3.3. 强度
 - 1.3.4. 体积
 - 1.3.5. 密度
 - 1.3.6. 负载
 - 1.3.7. 剂量
- 1.4. 周期化结构
 - 1.4.1. 微循环
 - 1.4.2. 中间周期
 - 1.4.3. 大循环
 - 1.4.4. 奥林匹克自行车赛
- 1.5. 会话结构
 - 1.5.1. 半球
 - 1.5.2. 游戏
 - 1.5.3. 魏德
 - 1.5.4. 模式
 - 1.5.5. 肌肉



- 1.6. 处方
 - 1.6.1. 负荷-努力表
 - 1.6.2. 按百分比计算
 - 1.6.3. 基于主观变量
 - 1.6.4. 基于速度的(VBT)
 - 1.6.5. 其他
- 1.7. 预测和监测
 - 1.7.1. 基于速度的训练
 - 1.7.2. 复读区
 - 1.7.3. 负载区
 - 1.7.4. 时间和次数
- 1.8. 规划
 - 1.8.1. 系列追溯计划
 - 1.8.1.1. 高原
 - 1.8.1.2. 步骤
 - 1.8.1.3. 波浪
 - 1.8.1.4. 梯子
 - 1.8.1.5. 金字塔
 - 1.8.1.6. 轻度-重度
 - 1.8.1.7. 群体
 - 1.8.1.8. 休息-暂停
 - 1.8.2. 纵向规划
 - 1.8.3. 横向规划
 - 1.8.4. 分类和模式
 - 1.8.4.1. 恒定
 - 1.8.4.2. 线性
 - 1.8.4.3. 线性反转
 - 1.8.4.4. 块状物
 - 1.8.4.5. 积累
 - 1.8.4.6. 起伏不定
 - 1.8.4.7. 起伏不定的反面起伏
 - 1.8.4.8. 体积-强度

- 1.9. 改编
 - 1.9.1. 剂量-反应模型
 - 1.9.2. 稳健-最优
 - 1.9.3. 健身-疲劳
 - 1.9.4. 微型剂量
- 1.10. 评估和调整
 - 1.10.1. 自律性负载
 - 1.10.2. 基于VBT的调整
 - 1.10.3. 基于RIR和RPE
 - 1.10.4. 基于百分比的
 - 1.10.5. 阴性途径

模块2.力量训练方法

- 2.1. 来自举重的训练方法
 - 2.1.2. 功能性等值线
 - 2.1.3. 强制重复
 - 2.1.4. 竞争演习中的怪人
 - 2.1.5. 举重运动中最常用的方法的主要特点
- 2.2. 源自举重的训练方法
 - 2.2.1. 保加利亚方法
 - 2.2.2. 俄罗斯方法
 - 2.2.3. 奥林匹克举重学校流行方法的起源
 - 2.2.4. 保加利亚和俄罗斯在概念上的差异
- 2.3. 扫描方式
 - 2.3.1. 最大努力法(ME)
 - 2.3.2. 反复努力法(ER)
 - 2.3.3. 动态努力法(DE)
 - 2.3.4. 扎西奥尔斯基方法的负荷成分和主要特点
 - 2.3.5. 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)

- 2.4. 金字塔式方法
 - 2.4.1. 经典的上升式
 - 2.4.2. 古典的下降
 - 2.4.3. 双
 - 2.4.4. 倾斜的金字塔
 - 2.4.5. 截断的金字塔
 - 2.4.6. 平坦或稳定的金字塔
 - 2.4.7. 金字塔方法的不同建议的负荷(量和强度)的组成
- 2.5. 训练方法来自于健美运动和健身运动
 - 2.5.1. 超级组合
 - 2.5.2. 特里赛尔
 - 2.5.3. 复合系列
 - 2.5.4. 巨人系列
 - 2.5.5. 充血症系列
 - 2.5.6. 波浪式装载(波浪)
 - 2.5.7. ACT (抗分解代谢训练)
 - 2.5.8. 散装
 - 2.5.9. 群体
 - 2.5.10. 10x10 Satziorsky
 - 2.5.11. 重负荷
 - 2.5.12. 梯子
 - 2.5.13. 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
- 2.6. 来自体育训练的方法
 - 2.6.1. 体重测量
 - 2.6.2. 循环训练
 - 2.6.3. 集群培训
 - 2.6.4. 对比
 - 2.6.5. 来自体育训练的力量训练方法的主要特点
- 2.7. 来自非常规训练和交叉训练的方法
 - 2.7.1. EMOM (每分钟都在做的事)
 - 2.7.2. 田忌赛马
 - 2.7.3. AMRAP (尽可能多的重复)
 - 2.7.4. 对于时间
 - 2.7.5. 源自Crossfit训练的力量训练方法的主要特点
- 2.8. 基于速度的训练 (VBT)
 - 2.8.1. 理论背景
 - 2.8.2. 实际考虑
 - 2.8.3. 自己的数据
- 2.9. 等距法
 - 2.9.1. 等距应力的概念和生理学基本原理
 - 2.9.2. 尤里-维尔霍山斯基的提议
- 2.10. 重复动力能力 (RPA) : 方法论 作者 Alex Natera
 - 2.10.1. 理论基础
 - 2.10.2. 实际应用
 - 2.10.3. 公共数据和自己的数据
- 2.11. 弗朗斯-博世提出的培训方法
 - 2.11.1. 理论基础
 - 2.11.2. 实际应用
 - 2.11.3. 公共数据和自己的数据
- 2.12. 卡尔-迪茨和马特-范戴克的三阶段方法论
 - 2.12.1. 理论基础
 - 2.13.2. 实际应用
- 2.13. 偏心式准等高线训练的新趋势
 - 2.13.1. 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

模块3.力量训练理论和结构训练的基础

- 3.1. 强度、其概念化和术语
 - 3.1.1. 来自力学的力量
 - 3.1.2. 来自生理学的力量
 - 3.1.3. 力量不足的概念
 - 3.1.4. 应用力的概念
 - 3.1.5. 实用力的概念
 - 3.1.6. 力量训练中的术语
 - 3.1.6.1. 最大强度
 - 3.1.6.2. 爆发力
 - 3.1.6.3. 弹性爆炸强度
 - 3.1.6.4. 弹性-爆炸性反射强度
 - 3.1.6.5. 弹道力
 - 3.1.6.6. 快速的力量
 - 3.1.6.7. 爆炸性的力量
 - 3.1.6.8. 速度力量
 - 3.1.6.9. 耐力强度
- 3.2. 与权力有关的概念 I
 - 3.2.1. 权力的定义
 - 3.2.1.1. 权力的概念性问题
 - 3.2.1.2. 力量在运动表现中的重要性
 - 3.2.1.3. 澄清与力量有关的术语
 - 3.2.2. 有助最大功率发展的因素
 - 3.2.3. 结构方面调节电力生产
 - 3.2.3.1. 肌肉肥大
 - 3.2.3.2. 肌肉成分
 - 3.2.3.3. 快速和慢速纤维横截面之间的比率
 - 3.2.3.4. 肌肉长度和它对肌肉收缩的影响
 - 3.2.3.5. 弹性成分的数量和特点
- 3.2.4. 神经方面调节动力的产生
 - 3.2.4.1. 动作电位
 - 3.2.4.2. 运动单元的招募速度
 - 3.2.4.3. 肌肉内协
 - 3.2.4.4. 肌肉间协调
 - 3.2.4.5. 先前的肌肉状态 (PAP)
 - 3.2.4.6. 神经肌肉反射的机制及其发生率
- 3.3. 与一有关的概念 II
 - 3.3.1. 理论方面了解力-时间曲线
 - 3.3.1.1. 力量冲动
 - 3.3.1.2. 力-时间曲线的各个阶段
 - 3.3.1.3. 力-时间曲线的加速阶段
 - 3.3.1.4. 力-时间曲线的最大加速度区
 - 3.3.1.5. 力-时间曲线的减速阶段
 - 3.3.2. 理解功率曲线的理论方面
 - 3.3.2.1. 功率-时间曲线
 - 3.3.2.2. 功率-排量曲线
 - 3.3.2.3. 发展最大功率的最佳工作负荷
- 3.4. 强度的概念及其与运动表现的联系
 - 3.4.1. 力量训练的基本目标
 - 3.4.2. 功率与训练周期或阶段的关系
 - 3.4.3. 强度次加速度的关系
 - 3.4.4. 权力在运动表现方面的重要性
 - 3.4.5. 力量与运动表现之间的关系
 - 3.4.6. 力量与速度的关系
 - 3.4.7. 强度和速度学之间的关系
 - 3.4.8. 力和方向变化之间的关系
 - 3.4.9. 强度在运动表现方面的重要性
 - 3.4.9.1. 最大的力量及其训练效果

- 3.5. 神经肌肉系统(肥大训练)
 - 3.5.1. 结构和功能
 - 3.5.2. 电机单元
 - 3.5.3. 滑动理论
 - 3.5.4. 纤维类型
 - 3.5.5. 收缩的类型
- 3.6. 神经肌肉系统的反应和适应(肥大训练)
 - 3.6.1. 神经冲动的适应性
 - 3.6.2. 肌肉激活的适应性
 - 3.6.3. 运动单元同步化的适应性
 - 3.6.4. 拮抗剂协同作用的适应性
 - 3.6.5. 适应性的双重性
 - 3.6.6. 肌肉预激活
 - 3.6.7. 肌肉僵硬
 - 3.6.8. 反射作用
 - 3.6.9. 运动记忆的内部模型
 - 3.6.10. 肌肉张力
 - 3.6.11. 动作电位的速度
- 3.7. 肥大
 - 3.7.1. 介绍
 - 3.7.1.1. 平行和串行肥大
 - 3.7.1.2. 肌体肥大
 - 3.7.2. 卫星细胞
 - 3.7.3. 增生症
- 3.8. 诱发肥大的机制
 - 3.8.1. 肥大诱导机制:机械张力
 - 3.8.2. 肥大诱导机制:代谢应激
 - 3.8.3. 肥大诱导机制:肌肉损伤





- 3.9. 肥大训练计划的变量
 - 3.9.1. 体积
 - 3.9.2. 强度
 - 3.9.3. 频率
 - 3.9.4. 负载
 - 3.9.5. 密度
 - 3.9.6. 锻炼选择
 - 3.9.7. 锻炼执行的顺序
 - 3.9.8. 肌肉作用的类型
 - 3.9.9. 休息间隔的时间
 - 3.9.10. 重复的时间
 - 3.9.11. 运动的ROM
- 3.10. 影响最大水平的肥大发展的主要因素
 - 3.10.1. 遗传学
 - 3.10.2. 年龄
 - 3.10.3. 性别
 - 3.10.4. 培训状况

“

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。





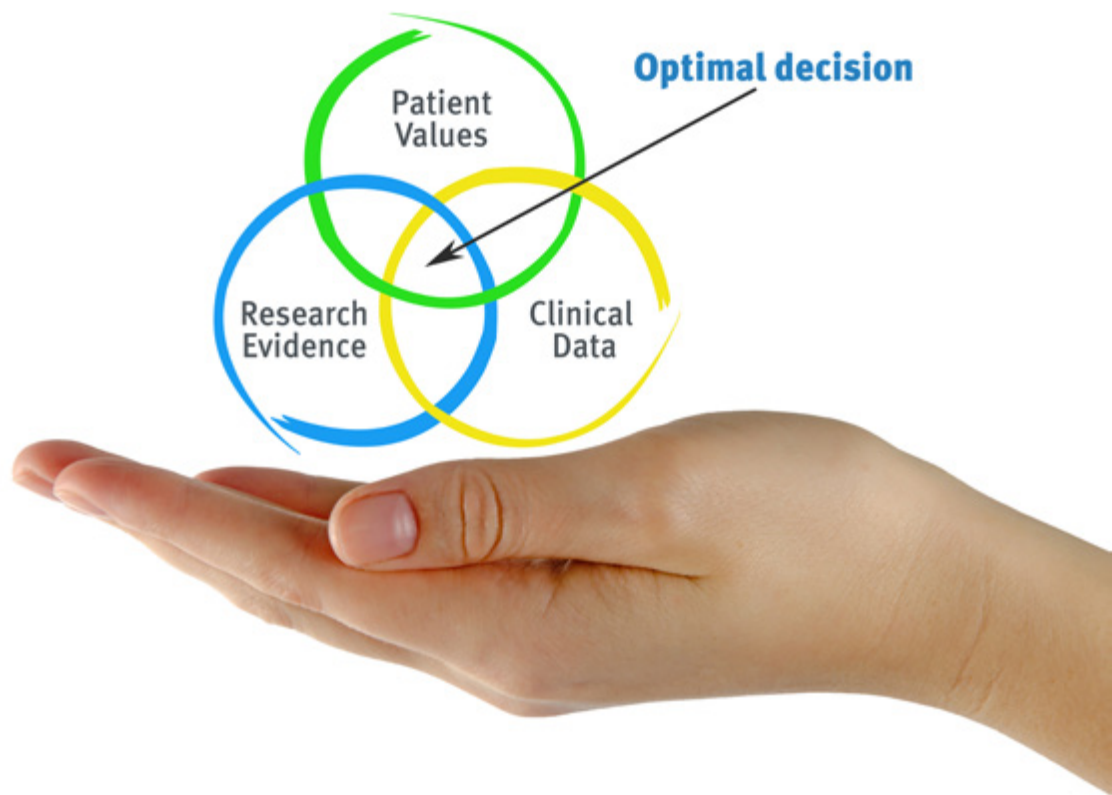
“

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”

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Gérvás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了,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

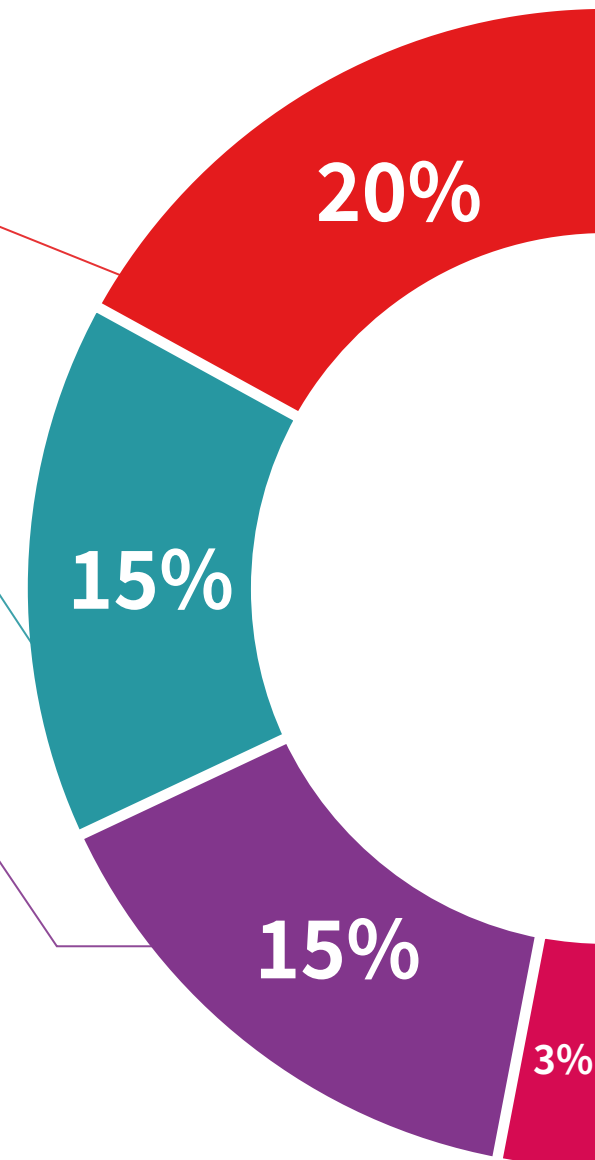
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

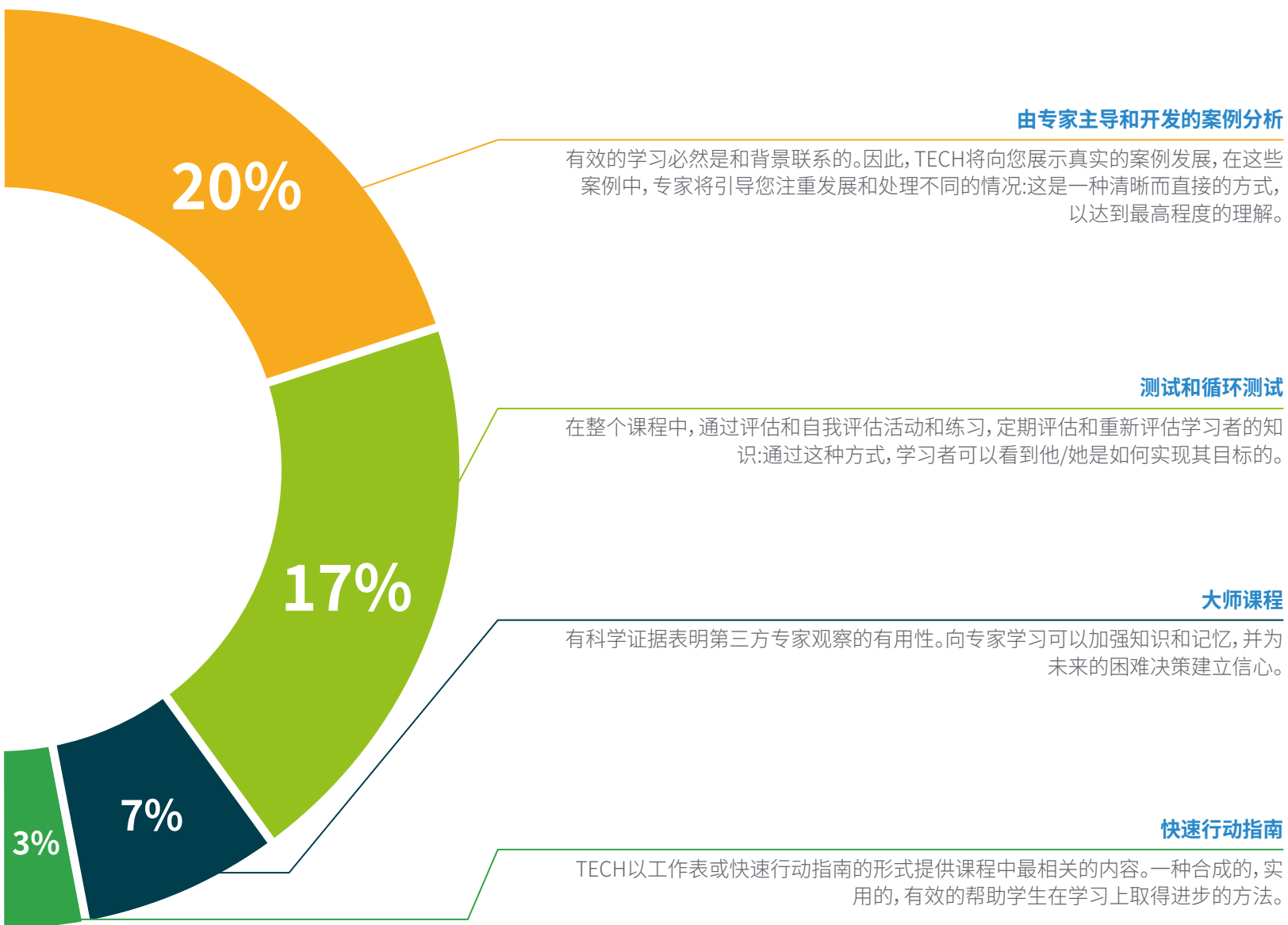
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予“欧洲成功案例”。



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。





06 学位

力量训练的处方、方法和基础专科文凭保证最严格和最新的培训。此外，学生还可以获得由TECH 科技大学颁发的专科文凭证书。





“

顺利完成该课程并获得大学学位，
无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**力量训练的处方、方法和基础**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:**力量训练的处方、方法和基础**专科文凭

官方学时:**450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
知识 网页
网上教室 发展 语言 机构



专科文凭
力量训练的处
方、方法和基础

- › 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

专科文凭

力量训练的处方、方法和基础

得到了NBA的认可

