

校级硕士 运动表现的力量训练

得到了NBA的认可





校级硕士 运动表现的力量训练

- › 模式:在线
- › 时间:12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.techtute.com/cn/physiotherapy/professional-master-degree/master-strength-training-sports-performance

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

能力

14

04

课程管理

18

05

结构和内容

24

06

方法

38

07

学位

46

01 介绍

运动员的力量训练是预防和治疗慢性非传染性疾病的一个基本要素。由物理治疗师监督的临床训练可以减少肌肉无力和受伤的风险,并且是增加肌肉质量和力量的有效方法。

通过这种高度科学化的严格培训,学生们将学习到该领域的最新发展,并将更新他们在力量训练和运动表现编程方面的知识。





“

通过这个高水平的培训,增加你对运动表现中的力量训练的了解”

在这个校级硕士中,你会发现关于如何利用力量训练来改善力量的表现形式的详细内容,从这种表现形式如何影响速度,阻力和情景运动,到如何影响加速,改变方向等。

在物理治疗中,开始进行物理训练的通常目标之一是锻炼或恢复肌肉力量。为此,这种训练应包括渐进式阻力练习,以达到最佳体能和防止受伤。

该课程以独特的理论深度和对实践的重视程度来探讨力量在物理治疗中对人类表现的重要意义,这与迄今为止的情况完全不同。

这个校级硕士的学生将拥有与他们的专业同事不同的资格,能够作为物理治疗领域的力量训练专家在体育的各个领域工作。

每个科目都有该领域的真正专家,提供最好的理论培训和他们所有的丰富实践经验,这使得这个校级硕士独一无二。

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,我们向您展示这个内容丰富的校级硕士,它将帮助您达到物理治疗领域的精英。此外,由于这是一个100%在线的校级硕士,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**运动表现的力量训练校级硕士**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
- ◆ 其特别强调物理治疗的创新方法
- ◆ 理论讲座,向专家提问,关于有争议问题的讨论论坛和个人反思工作
- ◆ 从任何连接到互联网的固定或便携式设备访问内容的可用性



沉浸在这个如此高严谨的校级硕士的学习中,提高力量训练的技能"

“

这个校级硕士是你选择进修课程的最佳投资,原因有二:除了更新你作为私人教练的知识外,你将获得西班牙领先的在线大学的学位:TECH”

其教学人员包括将其工作经验带入这一培训的专业人士,以及来自主要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。

该课程的设计重点是基于问题的学习,通过这种学习,专业人员必须努力解决整个学年出现的不同的专业实践情况。为此,专业人员将得到一个创新的互动视频系统的帮助,该系统由专门从事运动表现的力量训练的著名物理治疗师制作,具有丰富的经验。

校级硕士学位允许你在模拟环境中练习,这提供了身临其境的学习计划,在真实情况下进行训练。

这个100%在线的校级硕士学位将使你在增加这一领域的知识的同时,将你的学习与你的专业工作结合起来。



02 目标

该课程的主要目的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运动表现中的力量训练。





“

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则, 因为它们与力量训练有关
- ◆ 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



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"





具体目标

模块1.运动生理学和体育活动

- ◆ 专注于并解释生物化学和热力学的关键方面
- ◆ 深入了解能量代谢途径和它们在运动中的修饰以及它们在人类表现中的作用
- ◆ 了解神经肌肉系统的主要方面, 运动控制及其在体育训练中的作用
- ◆ 深入了解肌肉生理学, 肌肉收缩的过程和肌肉收缩的分子基础
- ◆ 深化研究心血管和呼吸系统的功能以及运动中的氧气利用
- ◆ 管理不同类型的运动中产生疲劳和影响的一般原因
- ◆ 识别不同的生理学里程碑及其在实践中的应用

模块2.为提高运动技能而进行的力量训练

- ◆ 深入了解力量和技能之间的关系
- ◆ 识别运动中的主要技能以便分析, 理解, 然后通过训练提高这些技能
- ◆ 组织技能发展过程并使之系统化
- ◆ 将球场和体育馆的工作联系起来, 以便加强技能

模块3.复杂动态系统范式下的力量训练

- ◆ 管理有关体育训练中系统理论的具体知识
- ◆ 分析在力量训练中相互关联的不同组成部分, 以及它们在情景运动中的应用
- ◆ 将力量训练方法引向解决运动的具体要求的角
- ◆ 对运动和非运动人群的力量训练的现实情况形成批判性看法

模块4.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5.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6.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

模块7.提高速度的力量训练

- ◆ 知道并解释速度和改变方向技术的关键方面
- ◆ 比较和区分情景体育的速度与竞技体育的模式
- ◆ 深入了解可能影响性能损伤的机械方面以及损伤产生的机制 冲刺
- ◆ 分析应用不同的力量训练手段和方法来发展 冲刺





模块8.力量训练中的运动表现评估

- ◆ 专门研究不同类型的评估及其对实践领域的适用性
- ◆ 选择那些最适合他们具体需要的测试/试验
- ◆ 正确和安全地执行测试方案和解释所收集的数据
- ◆ 深化和应用目前在评估领域使用的不同类型的技术,无论是在健康领域还是在任何级别的需求的身体表现

模块9.情景运动中的力量训练

- ◆ 深入理解基于运动的训练设计的逻辑
- ◆ 区分实力的手段和方法
- ◆ 检测有关运动中力量应用的优先动作模式
- ◆ 理解技术手段在力量训练中的作用和应用

模块10.中等和长时间的运动训练

- ◆ 识别和分析不同耐力学科中的力量产生机制
- ◆ 深入了解力量训练的不同手段和方法及其实际应用
- ◆ 深入了解同时训练的效果及其对耐力的反应
- ◆ 安排和组织力量训练

03 能力

在通过运动表现的力量训练校级硕士的评估后, 专业人员将获得必要的技能, 在最创新的教学方法的基础上进行高质量和最新的实践。





“

这个课程将使你获得必要的技能, 以取得职业上的成功”

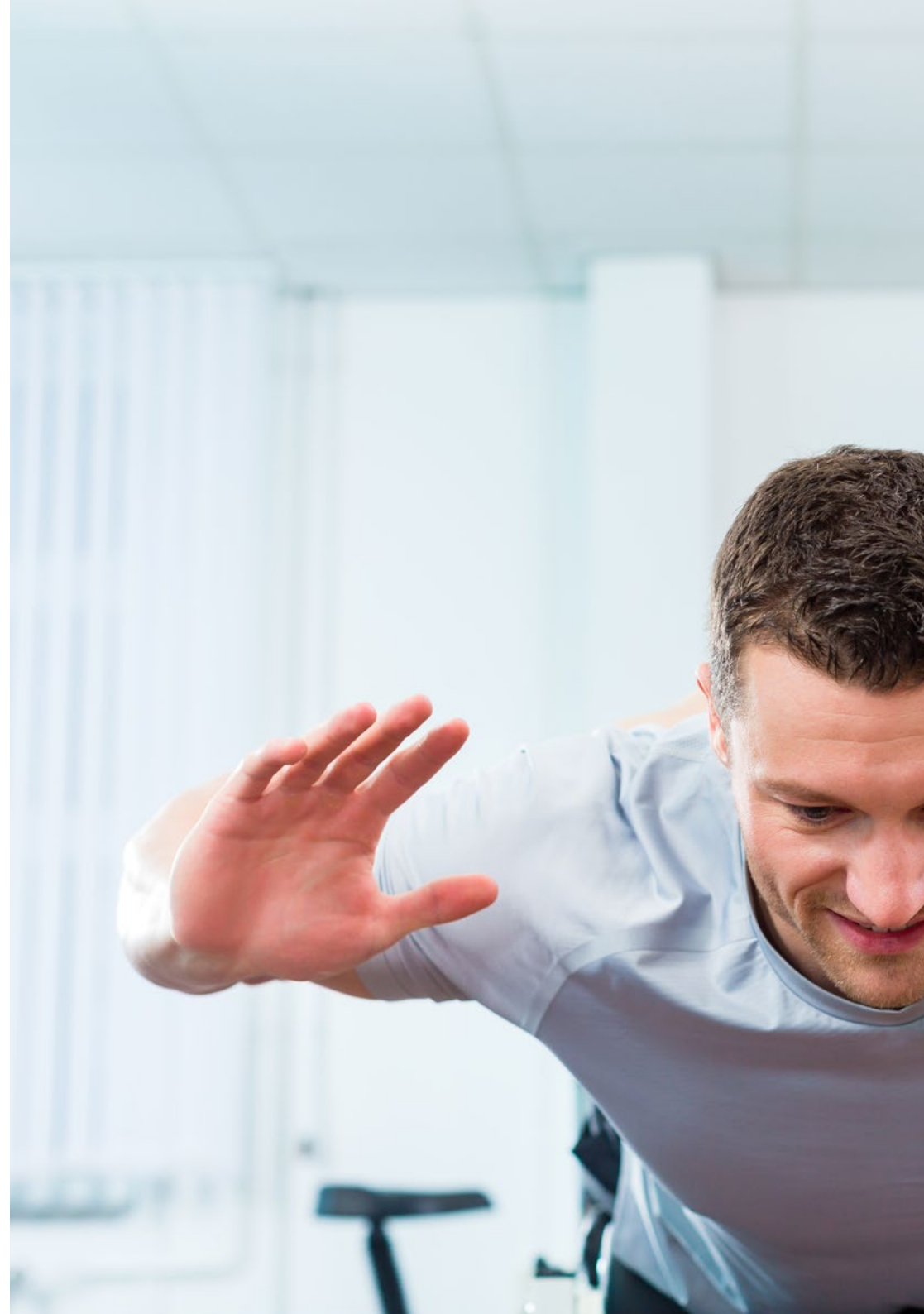


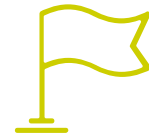
总体能力

- ◆ 成功地整合力量训练, 以提高运动技能, 使其沉浸在运动中

“

通过我们的高质量培训提高你的能力, 并给你的职业生涯带来推动力”





具体能力

- ◆ 深化研究心血管和呼吸系统的功能以及运动中的氧气利用
- ◆ 组织技能发展过程并使之系统化
- ◆ 分析在力量训练中相互关联的不同组成部分, 以及它们在情景运动中的应用
- ◆ 深入了解力量训练计划, 周期化和监测的主要方面, 深入掌握力量训练的理论术语
- ◆ 比较和区分情景体育的速度与竞技体育的模式
- ◆ 正确和安全地执行测试方案和解释所收集的数据
- ◆ 检测有关运动中力量应用的优先动作模式
- ◆ 识别和分析不同耐力学科中的力量产生机制

04 课程管理

我们的教学团队在业界享有广泛的声誉,是具有多年教学经验的专业人士,他们共同帮助你提升你的职业生涯。为此,他们开发了这一硕士学位,并对该主题进行了最新的更新,使你能够在该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博士

- ◆ 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)
- ◆ 博士候选人(ARD)



教师

Castañeda, Pablo先生

- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复
- ◆ 运动医学和应用运动科学专业的研究生
- ◆ 国家排球队的体能训练师, 将参加下一届奥运会
- ◆ 国家体育总局认证的力量与调理专家, NSCA认证
- ◆ NSCA全国会议

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

Garzon Duarte, Mateo先生

- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复
- ◆ MGD - 个性化培训。S&C教练
- ◆ 研究员和论文的作者

Gizzarelli, Matías Bruno先生

- ◆ 体育教育学位
- ◆ 应用神经科学的培训
- ◆ EXOS性能专家
- ◆ 形成性篮球)书的作者身体准备

Masse, Juan先生

- ◆ ATHLON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

Palarino, Matías先生

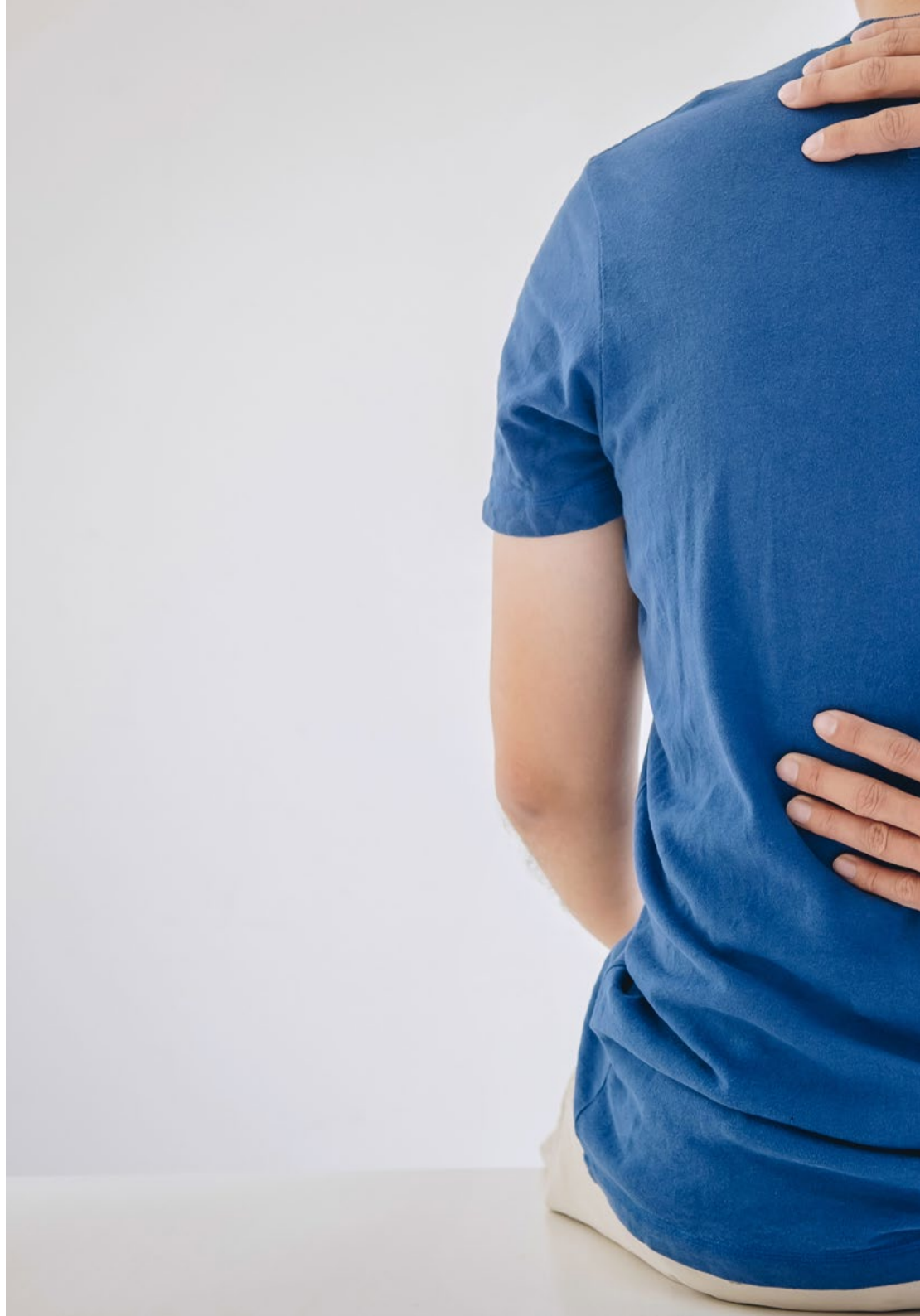
- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复
- ◆ 职业足球中的体能训练师
- ◆ 曲棍球体能训练师
- ◆ 橄榄球体能训练师
- ◆ 在身体准备和负荷控制课程方面有丰富的教学经验

Rossanigo, Horacio先生

- ◆ BUILD学院-身体准备学术服务
- ◆ 阿根廷Jaguares-Unión Rugby公司CEO
- ◆ 体育教育和体力劳动生理学学位, FMS 1&2
- ◆ 运动表现课程的讲师

Tinti, Hugo先生

- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复
- ◆ 大数据硕士
- ◆ 足球技术和伤病预防专家
- ◆ 负荷管理专家





Trobadelo, Pablo Omar先生

- ◆ 力量和体能训练师, 为不同学科的业余运动员进行国内和国际比赛的一般和特殊体能准备。手球, 网球, 足球, 跆拳道, 越野摩托车, 柔术, 摔跤, 街头和超耐力赛等
- ◆ 担任各类人群的个人体能训练师, 寻求运动表现目标, 一般体能调节, 健康, 美学和损伤的功能康复以及运动再教育
- ◆ 高性能运动的毕业于。洛马斯德萨莫拉国立大学
- ◆ 在 "Enrique Romero Brest博士 "高级体育教育学院 (CeNARD-Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo) 进行体育教师培训

Vaccarini, Adrián先生

- ◆ 运动学专业学士
- ◆ 秘鲁足球联合会应用科学领域的负责人
- ◆ 秘鲁国家高级足球队的体能训练师 (出席上届世界杯)

Varela, Mauricio Carlos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
- ◆ 为老年人个人化体育活动课程的教师
- ◆ 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

Vilariño, Leandro先生

- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复
- ◆ 秘鲁足球联合会讲师
- ◆ 运动医学研究生课程的讲师
- ◆ 阿根廷和玻利维亚联赛职业足球的体能训练师

05 结构和内容

内容的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进行优质教学。



“

我们拥有市场上最完整和最新的科学课程。我们希望为你们提供最好的培训”

模块1.运动生理学和体育活动

- 1.1. 热力学和生物能量学
 - 1.1.1. 定义
 - 1.1.2. 一般概念
 - 1.1.2.1. 有机化学
 - 1.1.2.2. 功能组别
 - 1.1.2.3. 酶制剂
 - 1.1.2.4. 辅酶
 - 1.1.2.5. 酸碱类
 - 1.1.2.6. PH
- 1.2. 能源系统
 - 1.2.1. 一般概念
 - 1.2.1.1. 容量和功率
 - 1.2.1.2. 细胞质对。线粒体
 - 1.2.2. 磷酸盐代谢
 - 1.2.2.1. ATP
 - 1.2.2.2. 戊糖途径
 - 1.2.2.3. 磷酸盐代谢
 - 1.2.3. 碳水化合物的代谢
 - 1.2.3.1. 糖酵解
 - 1.2.3.2. 糖化作用
 - 1.2.3.3. 糖原分解
 - 1.2.3.4. 葡萄糖苷生成
 - 1.2.4. 脂质代谢
 - 1.2.4.1. 生物活性脂质
 - 1.2.4.2. 脂肪分解
 - 1.2.4.3. B-氧化反应
 - 1.2.4.4. 新生脂肪生成
 - 1.2.5. 氧化性磷酸化
 - 1.2.5.1. 丙酮酸的氧化脱羧作用
 - 1.2.5.2. 克雷伯斯循环
 - 1.2.5.3. 电子传输链
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. 交叉对话 线粒体
- 1.3. 信号通路
 - 1.3.1. 第二使者
 - 1.3.2. 类固醇激素
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. 骨骼肌
 - 1.4.1. 结构和功能
 - 1.4.2. 纤维
 - 1.4.3. 神经系统
 - 1.4.4. 肌肉细胞结构
 - 1.4.5. 蛋白质的合成和降解
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. 神经肌肉的适应性
 - 1.5.1. 运动单元的招募
 - 1.5.2. 同步
 - 1.5.3. 神经驱动
 - 1.5.4. 高尔基肌腱器官和神经肌肉纺锤体
- 1.6. 结构调整
 - 1.6.1. 肥大
 - 1.6.2. 信号转换机制
 - 1.6.3. 新陈代谢的压力
 - 1.6.4. 肌肉损伤和炎症
 - 1.6.5. 肌肉结构的变化
- 1.7. 疲劳
 - 1.7.1. 中部疲劳
 - 1.7.2. 周边疲劳
 - 1.7.3. 心率变异
 - 1.7.4. 生物能量模型
 - 1.7.5. 心血管模型
 - 1.7.6. 体温调节模型
 - 1.7.7. 心理学模型
 - 1.7.8. 中心主管模式

- 1.8. 最大耗氧量
 - 1.8.1. 定义
 - 1.8.2. 评估
 - 1.8.3. Vo₂动力学
 - 1.8.4. 谷仓
 - 1.8.5. 运行经济
 - 1.9. 阈值
 - 1.9.1. 乳酸和呼吸阈值
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. 关键力量
 - 1.9.4. HIIT和LIT
 - 1.9.5. 无氧速度储备
 - 1.10. 极端的生理条件
 - 1.10.1. 高度
 - 1.10.2. 温度
 - 1.10.3. 潜水
- 模块2.为提高运动技能而进行的力量训练**
- 2.1. 技能发展方面的优势
 - 2.1.1. 力量在发展中的重要性技能
 - 2.1.2. 针对儿童和青少年的力量训练的好处技能
 - 2.1.3. 存在的力的类型 技能
 - 2.1.4. 儿童和青少年力量发展所需的训练辅助工具技能
 - 2.2. 技能在团队运动中
 - 2.2.1. 一般概念
 - 2.2.2. 技能在发展业绩方面
 - 2.2.3. 分类技能
 - 2.2.3.1. 机车技能
 - 2.2.3.2. 操纵技能
 - 2.3. 敏捷性和运动
 - 2.3.1. 基本概念
 - 2.3.2. 在体育运动中的重要性
 - 2.3.3. 敏捷性的组成部分
 - 2.3.3.1. 运动技能的分类
 - 2.3.3.2. 身体因素:力量
 - 2.3.3.3. 人体测量因素
 - 2.3.3.4. 感知-认知成分
 - 2.4. 姿态
 - 2.4.1. 姿势的重要性技能
 - 2.4.2. 姿势和移动性
 - 2.4.3. 姿势和核心
 - 2.4.4. 姿势和压力中心
 - 2.4.5. 高效姿态的生物力学分析
 - 2.4.6. 方法学资源
 - 2.5. 技能(线性)
 - 2.5.1. 特点 技能 线性
 - 2.5.1.1. 主要平面和向量
 - 2.5.2. 分类
 - 2.5.2.1. 启动, 制动和减速
 - 2.5.2.1.1. 定义和使用背景
 - 2.5.2.1.2. 生物力学分析
 - 2.5.2.1.3. 方法学资源
 - 2.5.2.2. 加速
 - 2.5.2.2.1. 定义和使用背景
 - 2.5.2.2.2. 生物力学分析
 - 2.5.2.2.3. 方法学资源
 - 2.5.2.3. 溯源
 - 2.5.2.3.1. 定义和使用背景
 - 2.5.2.3.2. 生物力学分析
 - 2.5.2.3.3. 方法学资源
 - 2.6. 技能多方位的:甩动
 - 2.6.1. 多向性技能的分类
 - 2.6.2. 洗牌:定义和使用背景
 - 2.6.3. 生物力学分析
 - 2.6.4. 方法学资源

- 2.7. 多方位的技能:交叉
 - 2.7.1. 跨越是一种方向的改变
 - 2.7.2. 作为一种过渡性运动的跨界
 - 2.7.3. 定义和使用背景
 - 2.7.4. 生物力学分析
 - 2.7.5. 方法学资源
- 2.8. 跳跃技能I(跳跃技能)
 - 2.8.1. 跳跃的重要性 技能
 - 2.8.2. 基本概念
 - 2.8.2.1. 跳跃的生物力学
 - 2.8.2.2. CEA
 - 2.8.2.3. 硬度
 - 2.8.3. 跳跃的分类
 - 2.8.4. 方法学资源
- 2.9. 跳跃技能II(跳跃技能)
 - 2.9.1. 方法
 - 2.9.2. 加速和跳跃
 - 2.9.3. 摇摆 和跳跃
 - 2.9.4. 跨越和跳跃
 - 2.9.5. 方法学资源
- 2.10. 编程变量

模块3.复杂动态系统范式下的力量训练

- 3.1. 复杂动力系统简介
 - 3.1.1. 应用于体能训练的模式
 - 3.1.2. 积极和消极的相互作用的确立
 - 3.1.3. 复杂动力系统的不确定性
- 3.2. 运动控制及其在表现中的作用
 - 3.2.1. 运动控制理论介绍
 - 3.2.2. 运动和功能
 - 3.2.3. 运动学习
 - 3.2.4. 应用于系统理论的电机控制
- 3.3. 系统理论中的沟通过程
 - 3.3.1. 从信息到运动
 - 3.3.1.2. 高效的沟通过程
 - 3.3.1.3. 学习的阶段
 - 3.3.1.4. 沟通和早期体育发展的作用
 - 3.3.2. V.A.K.T.原则
 - 3.3.3. 关于性能的知识与。对结果的了解
 - 3.3.4. 系统互动中的口头反馈
- 3.4. 强度是一个基本条件
 - 3.4.1. 合奏运动中的力量训练
 - 3.4.2. 系统内力量的表现形式
 - 3.4.3. 强度-速度连续体。系统性审查
- 3.5. 复杂动态系统和培训方法
 - 3.5.1. 周期化。历史回顾
 - 3.5.1.1. 传统周期化
 - 3.5.1.2. 当代时期化
 - 3.5.2. 训练系统中的周期化模型分析
 - 3.5.3. 力量训练方法的演变
- 3.6. 强度和运动分歧
 - 3.6.1. 早期的力量发展
 - 3.6.2. 婴幼儿-青少年时期的力量表现
 - 3.6.3. 少年时代的高效编程
- 3.7. 复杂动态系统中决策的作用
 - 3.7.1. 决策过程
 - 3.7.2. 决定性的时间
 - 3.7.3. 决策的发展
 - 3.7.4. 在决策的基础上对培训进行规划
- 3.8. 运动中的感知能力
 - 3.8.1. 视觉能力
 - 3.8.1.1. 视觉识别
 - 3.8.1.2. 中央和周边视力
 - 3.8.2. 电机经验
 - 3.8.3. 注意力集中
 - 3.8.4. 战术部分

- 3.9. 编程的系统性观点
 - 3.9.1. 身份对编程的影响
 - 3.9.2. 该系统作为长期发展的途径
 - 3.9.3. 长期发展方案
- 3.10. 全球编程:从系统到需求
 - 3.10.1. 方案设计
 - 3.10.2. 系统评估实践研讨会

模块4.处方力量训练的编程

- 4.1. 概念的介绍和定义
 - 4.1.1. 一般概念
 - 4.1.1.1. 规划,周期化,处方
 - 4.1.1.2. 资格,方法,目标
 - 4.1.1.3. 复杂性,风险和不确定性
 - 4.1.1.4. 互补配对
- 4.2. 锻炼
 - 4.2.1. 一般特殊性
 - 4.2.2. 简单的复杂的
 - 4.2.3. 推力和弹道
 - 4.2.4. 动力学和运动学
 - 4.2.5. 基本模式
 - 4.2.6. 顺序,重点和重要性
- 4.3. 编程变量
 - 4.3.1. 强度
 - 4.3.2. 努力
 - 4.3.3. 强度
 - 4.3.4. 体积
 - 4.3.5. 密度
 - 4.3.6. 负载
 - 4.3.7. 剂量
- 4.4. 周期化结构
 - 4.4.1. 微循环
 - 4.4.2. 中间周期
 - 4.4.3. 大循环
 - 4.4.4. 奥运周期
- 4.5. 会议结构
 - 4.5.1. 半球
 - 4.5.2. 游戏
 - 4.5.3. 魏德
 - 4.5.4. 模式
 - 4.5.5. 肌肉
- 4.6. 处方
 - 4.6.1. 负荷-努力表
 - 4.6.2. 按百分比计算
 - 4.6.3. 基于主观的变量
 - 4.6.4. 基于速度的(VBT)
 - 4.6.5. 其他
- 4.7. 预测和监测
 - 4.7.1. 基于速度的训练
 - 4.7.2. 复读区
 - 4.7.3. 装载区
 - 4.7.4. 时间和次数
- 4.8. 规划 识别组织中的知识和人才
 - 4.8.1. 系列追溯计划
 - 4.8.1.1. 高原
 - 4.8.1.2. 步骤
 - 4.8.1.3. 波浪
 - 4.8.1.4. 梯子
 - 4.8.1.5. 金字塔
 - 4.8.1.6. 轻度-重度
 - 4.8.1.7. 群体
 - 4.8.1.8. 休息-暂停

- 4.8.2. 纵向规划
- 4.8.3. 横向规划
- 4.8.4. 分类和模式
 - 4.8.4.1. 恒定
 - 4.8.4.2. 线性
 - 4.8.4.3. 线性反转
 - 4.8.4.4. 块状物
 - 4.8.4.5. 积累
 - 4.8.4.6. 起伏不定
 - 4.8.4.7. 起伏不定的反面起伏
 - 4.8.4.8. 体积-强度
- 4.9. 改编
 - 4.9.1. 剂量-反应模型
 - 4.9.2. 稳健-最优
 - 4.9.3. 健身-疲劳
 - 4.9.4. 微型剂量
- 4.10. 评估和调整
 - 4.10.1. 自律性负载
 - 4.10.2. 基于VBT的调整
 - 4.10.3. 基于RIR和RPE
 - 4.10.4. 基于百分比的
 - 4.10.5. 阴性途径

模块5.力量训练方法

- 5.1. 训练方法来自举重
 - 5.1.2. 功能性等值线
 - 5.1.3. 强制重复
 - 5.1.4. 竞争演习中的怪人
 - 5.1.5. 举重运动中最常用的方法的主要特点
- 5.2. 源自举重的训练方法
 - 5.2.1. 保加利亚方法
 - 5.2.2. 俄罗斯方法
 - 5.2.3. 奥林匹克举重学校流行方法的起源
 - 5.2.4. 保加利亚和俄罗斯在概念上的差异



- 5.3. Zatiorsky的方法
 - 5.3.1. 最大努力法 (ME)
 - 5.3.2. 反复努力法 (ER)
 - 5.3.3. 动态努力法 (DE)
 - 5.3.4. 扎西奥尔斯基方法的负荷成分和主要特点
 - 5.3.5. 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)
- 5.4. 金字塔式方法
 - 5.4.1. 经典的上升式
 - 5.4.2. 古典的下降
 - 5.4.3. 双
 - 5.4.4. 倾斜的金字塔
 - 5.4.5. 截断的金字塔
 - 5.4.6. 平坦或稳定的金字塔
 - 5.4.7. 金字塔方法的不同建议的负荷(量和强度)的组成
- 5.5. 训练方法来自于健美运动和健身运动
 - 5.5.1. 超级组合
 - 5.5.2. 特里赛尔
 - 5.5.3. 复合系列
 - 5.5.4. 巨人系列
 - 5.5.5. 充血症系列
 - 5.5.6. 波浪式(装载)
 - 5.5.7. ACT (Anti-Catabolik Training)
 - 5.5.8. 散装
 - 5.5.9. 群体
 - 5.5.10. 10x10 Satiorsky
 - 5.5.11. 重负荷
 - 5.5.12. 梯子
 - 5.5.13. 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
- 5.6. 来自体育训练的方法
 - 5.6.1. 体重测量
 - 5.6.2. 循环训练
 - 5.6.3. 集群培训
 - 5.6.4. 对比
 - 5.6.5. 来自体育训练的力量训练方法的主要特点
- 5.7. 来自非常规训练和 Crossfit
 - 5.7.1. EMOM (每分钟都在做的事)
 - 5.7.2. 田忌赛马
 - 5.7.3. AMRAP (尽可能多的重复)
 - 5.7.4. 对于时间
 - 5.7.5. 源自Crossfit训练的力量训练方法的主要特点
- 5.8. 基于速度的训练 (VBT)
 - 5.8.1. 理论基础
 - 5.8.2. 实际考虑
 - 5.8.3. 自己的数据
- 5.9. 等距法
 - 5.9.1. 等距应力的概念和生理学基本原理
 - 5.9.2. 照明技术 尤里-维尔霍山斯基的提议
- 5.10. 方法论作者 重复动力能力 (RPA) 亚历克斯-纳特拉
 - 5.10.1. 理论基础
 - 5.10.2. 实际应用
 - 5.10.3. 公共数据和自己的数据
- 5.11. 弗朗斯-博世提出的培训方法
 - 5.11.1. 理论基础
 - 5.11.2. 实际应用
 - 5.11.3. 公共数据和自己的数据
- 5.12. 卡尔-迪茨和卡特-范戴克的三阶段方法论
 - 5.12.1. 理论基础
 - 5.13.2. 实际应用
- 5.13. 偏心式准等高线训练的新趋势
 - 5.13.1. 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6.力量训练理论和结构训练的基础

- 6.1. 强度, 其概念化和术语
 - 6.1.1. 来自力学的力量
 - 6.1.2. 来自生理学的力量
 - 6.1.3. 力量不足的概念
 - 6.1.4. 应用力的概念
 - 6.1.5. 实用力的概念
 - 6.1.6. 力量训练中的术语
 - 6.1.6.1. 最大强度
 - 6.1.6.2. 爆发力
 - 6.1.6.3. 弹性爆炸强度
 - 6.1.6.4. 弹性-爆炸性反射强度
 - 6.1.6.5. 弹道力
 - 6.1.6.6. 快速的力量
 - 6.1.6.7. 爆炸性的力量
 - 6.1.6.8. 速度力量
 - 6.1.6.9. 耐力强度
- 6.2. 电力相关概念I
 - 6.2.1. 权力的定义
 - 6.2.1.1. 权力的概念性问题
 - 6.2.1.2. 力量在运动表现中的重要性
 - 6.2.1.3. 澄清与力量有关的术语
 - 6.2.2. 有助最大功率发展的因素
 - 6.2.3. 结构方面调节电力生产
 - 6.2.3.1. 肌肉肥大
 - 6.2.3.2. 肌肉成分
 - 6.2.3.3. 快速和慢速纤维横截面之间的比率
 - 6.2.3.4. 肌肉长度和它对肌肉收缩的影响
 - 6.2.3.5. 弹性成分的数量和特点
- 6.2.4. 神经方面调节动力的产生
 - 6.2.4.1. 动作电位
 - 6.2.4.2. 运动单元的招募速度
 - 6.2.4.3. 肌肉内协
 - 6.2.4.4. 肌肉间协调
 - 6.2.4.5. 先前的肌肉状态 (PAP)
 - 6.2.4.6. 神经肌肉反射的机制及其发生率
- 6.3. 与一有关的概念II
 - 6.3.1. 理论方面了解力-时间曲线
 - 6.3.1.1. 力量冲动
 - 6.3.1.2. 力-时间曲线的各个阶段
 - 6.3.1.3. 力-时间曲线的加速阶段
 - 6.3.1.4. 力-时间曲线的最大加速度区
 - 6.3.1.5. 力-时间曲线的减速阶段
 - 6.3.2. 理解功率曲线的理论方面
 - 6.3.2.1. 功率-时间曲线
 - 6.3.2.2. 功率-排量曲线
 - 6.3.2.3. 发展最大功率的最佳工作负荷
- 6.4. 强度的概念及其与运动表现的联系
 - 6.4.1. 力量训练的基本目标
 - 6.4.2. 功率与训练周期或阶段的关系
 - 6.4.3. 强度次加速度的关系
 - 6.4.4. 权力在运动表现方面的重要性
 - 6.4.5. 力量与运动表现之间的关系
 - 6.4.6. 强度和速度学之间的关系
 - 6.4.7. 强度和速度学之间的关系
 - 6.4.8. 力和方向变化之间的关系
 - 6.4.9. 强度在运动表现方面的重要性
 - 6.4.9.1. 最大的力量及其训练效果

- 6.5. 神经肌肉系统(肥大训练)
 - 6.5.1. 结构和功能
 - 6.5.2. 电机单元
 - 6.5.3. 滑动理论
 - 6.5.4. 纤维类型
 - 6.5.5. 收缩的类型
- 6.6. 神经肌肉系统的反应和适应(肥大训练)
 - 6.6.1. 神经冲动的适应性
 - 6.6.2. 肌肉激活的适应性
 - 6.6.3. 运动单元同步化的适应性
 - 6.6.4. 拮抗剂协同作用的适应性
 - 6.6.5. 适应性的双重性
 - 6.6.6. 肌肉预激活
 - 6.6.7. 僵硬肌肉
 - 6.6.8. 反射作用
 - 6.6.9. 运动记忆的内部模型
 - 6.6.10. 肌肉张力
 - 6.6.11. 动作电位的速度
- 6.7. 肥大
 - 6.7.1. 简介
 - 6.7.1.1. 平行和串行肥大
 - 6.7.1.2. 肌体肥大
 - 6.7.2. 卫星细胞
 - 6.7.3. 增生症
- 6.8. 诱发肥大的机制
 - 6.8.1. 肥大诱导机制:机械张力
 - 6.8.2. 肥大诱导机制:代谢应激
 - 6.8.3. 肥大诱导机制:肌肉损伤

- 6.9. 肥大训练计划的变量
 - 6.9.1. 体积
 - 6.9.2. 强度
 - 6.9.3. 频率
 - 6.9.4. 负载
 - 6.9.5. 密度
 - 6.9.6. 锻炼选择
 - 6.9.7. 锻炼执行的顺序
 - 6.9.8. 肌肉作用的类型
 - 6.9.9. 休息间隔的时间
 - 6.9.10. 重复的时间
 - 6.9.11. 运动的ROM
- 6.10. 影响最大水平的肥大发展的主要因素
 - 6.10.1. 遗传学
 - 6.10.2. 年龄
 - 6.10.3. 性别
 - 6.10.4. 培训状况

模块7.提高速度的力量训练

- 7.1. 强度
 - 7.1.1. 定义
 - 7.1.2. 一般概念
 - 7.1.2.1. 意识强度的表现形式
 - 7.1.2.2. 注意力的决定因素
 - 7.1.2.3. 改进的强度要求。冲刺.力量表现与冲刺
 - 7.1.2.4. 速度曲线
 - 7.1.2.5. F-V曲线的关系,因为它适用于冲刺
 - 7.1.2.6. 强度肌肉发达加速度的发展

- 7.2. 线性冲刺的动力学和力学(100米模型)
 - 7.2.1. 启动的运动学分析
 - 7.2.2. 游戏过程中的动力学和力的应用
 - 7.2.3. 加速阶段的运动学分析
 - 7.2.4. 加速过程中的动力学和力的应用
 - 7.2.5. 最大速度比赛的运动学分析
 - 7.2.6. 最大速度时的动力和施力情况
- 7.3. 重复短跑中的表现的决定因素
 - 7.3.1. 团队运动中的加速和最大速度技术的分析
 - 7.3.2. 团队运动中的技术描述 VS运动测试
 - 7.3.3. 团队运动中速度演示的时间和动作分析
- 7.4. 作为提高水平的基本和特殊力量发展手段的练习 短跑
 - 7.4.1. 运动的基本模式
 - 7.4.1.1. 描述模式, 重点是下肢锻炼
 - 7.4.1.2. 锻炼的机械需求
 - 7.4.1.3. 源自奥林匹克举重的锻炼
 - 7.4.1.4. 弹道锻炼
 - 7.4.1.5. 练习F-V曲线
 - 7.4.1.6. 产生力的矢量
- 7.5. 应用特殊力量训练方法短跑
 - 7.5.1. 最大努力法
 - 7.5.2. 动态努力法
 - 7.5.3. 反复努力法
 - 7.5.4. 和对比法 法式复合
 - 7.5.5. 基于速度的训练
 - 7.5.6. 力量训练作为减少伤害风险的手段
- 7.6. 发展速度的力量训练的手段和方法
 - 7.6.1. 发展加速阶段的力量训练的手段和方法
 - 7.6.1.1. 强度与加速度的关系
 - 7.6.1.2. 乘坐雪橇和迎着阻力冲刺
 - 7.6.1.3. 坡度
 - 7.6.1.4. 跳跃
 - 7.6.1.4.1. 垂直跳跃的构造
 - 7.6.1.4.2. 水平跳跃的构造

- 7.6.2. 用于训练的手段和方法高速度
 - 7.6.2.1. 体重测量
 - 7.6.2.1.1. 法的概念 冲击
 - 7.6.2.1.2. 历史视角
 - 7.6.2.1.3. 提高速度的冲击法的方法学
 - 7.6.2.1.4. 科学证据
- 7.7. 应用于敏捷性和改变方向的力量训练的手段和方法
 - 7.7.1. 敏捷性和COD的决定性因素
 - 7.7.2. 多方向的跳跃
 - 7.7.3. 偏心力
- 7.8. 力量训练的评估和控制
 - 7.8.1. 强度-速度曲线
 - 7.8.2. 负载速度曲线
 - 7.8.3. 渐进式装载
- 7.9. 融合
 - 7.9.1. 案例研究

模块8. 力量训练中的运动表现评估

- 8.1. 评估
 - 8.1.1. 评估, 测试和测量的一般概念
 - 8.1.2. 测试的特点
 - 8.1.3. 测试的类型
 - 8.1.4. 评估的目标
- 8.2. 神经肌肉技术和评估
 - 8.2.1. 联系马特
 - 8.2.2. 部队平台
 - 8.2.3. 称重传感器
 - 8.2.4. 加速器
 - 8.2.5. 位置传感器
 - 8.2.6. 神经肌肉评估的细胞应用
- 8.3. 次大面积重复试验
 - 8.3.1. 评价协议
 - 8.3.2. 经过验证的不同训练活动的估计公式
 - 8.3.3. 亚最大重复试验期间的机械和内部负荷反应

- 8.4. 渐进式测试最大值(TPI最大值)
 - 8.4.1. Naclerio和Figueroa的议定书, 2004年
 - 8.4.2. 在TPI最大值期间的机械(线性编码器)和内部负载(PSE)响应
 - 8.4.3. 最佳功率训练区的确定
- 8.5. 水平跳跃测试
 - 8.5.1. 不使用技术的评价
 - 8.5.2. 利用技术(水平编码器和测力平台)进行评估
- 8.6. 简单的垂直跳跃测试
 - 8.6.1. 深蹲跳(SJ)的评估
 - 8.6.2. 逆向移动跳跃(CMJ)评估
 - 8.6.3. 对阿巴拉科夫跳跃式ABK的评估
 - 8.6.4. 跌落式跳远的评估(DJ)
- 8.7. 重复垂直跳跃测试(回弹跳)
 - 8.7.1. 5秒内重复跳跃的测试
 - 8.7.2. 15秒内重复跳跃的测试
 - 8.7.3. 30秒内重复跳跃的测试
 - 8.7.4. 快速力量耐力指数(Bosco)
 - 8.7.5. 测试中的努力率 反弹跳
- 8.8. 在单次和重复跳跃测试中的机械反应(力量, 功率和速度/时间)
 - 8.8.1. 单次和重复跳跃的强度/时间
 - 8.8.2. 单次和重复跳跃的速度/时间
 - 8.8.3. 单次和重复跳跃的力量/时间
- 8.9. 水平向量中的力/速度曲线
 - 8.9.1. F/V简介中的理论基础
 - 8.9.2. Morin和Samozino评估协议
 - 8.9.3. 实际应用
 - 8.9.4. 通过接触垫, 线性编码器和测力平台进行评估和部队平台
- 8.10. 垂直向量的力/速度曲线
 - 8.10.1. F/V简介中的理论基础
 - 8.10.2. Morin和Samozino评估协议
 - 8.10.3. 实际应用
 - 8.10.4. 通过接触垫, 线性编码器和测力平台进行评估和部队平台

- 8.11. 等高线测试
 - 8.11.1. 麦考尔测试
 - 8.11.1.1. 评估协议和用力平台记录的数值
 - 8.11.2. 大腿中部拉力测试
 - 8.11.2.1. 评估协议和用力平台记录的数值

模块9.情景运动中的力量训练

- 9.1. 基本的基础知识
 - 9.1.1. 功能和结构调整
 - 9.1.1.1. 功能性调整
 - 9.1.1.2. 负载/暂停比率(密度)作为适应标准
 - 9.1.1.3. 强度是一种基本素质
 - 9.1.1.4. 结构调整的机制或指标
 - 9.1.1.5. 利用, 将激起的肌肉适应性概念化, 作为施加负荷的适应机制。(机械压力, 代谢压力, 肌肉损伤)
 - 9.1.2. 运动单元的招募
 - 9.1.2.1. 招聘顺序, 中枢神经系统的调节机制, 外周适应, 利用紧张, 速度或疲劳作为神经适应工具的中枢适应
 - 9.1.2.2. 最大努力期间的招募顺序和疲劳
 - 9.1.2.3. 亚最大努力期间的招募和疲劳的顺序
 - 9.1.2.4. 纤维素的恢复
- 9.2. 具体的基本原理
 - 9.2.1. 以运动为出发点
 - 9.2.2. 运动质量是运动控制, 运动模式和运动编程的总体目标
 - 9.2.3. 优先水平运动
 - 9.2.3.1. 加速, 刹车, 向内和向外的腿改变方向, 最大和/或次最大绝对速度技巧, 根据比赛中的具体动作进行纠正和应用
 - 9.2.4. 优先垂直移动
 - 9.2.4.1. 跳技巧, 根据比赛中的具体动作进行纠正和应用

- 9.3. 评估力量训练和控制外部负荷的技术手段
 - 9.3.1. 技术和体育介绍
 - 9.3.2. 用于评估和控制力量和功率训练的技术
 - 9.3.2.1. 旋转编码器 (操作, 解释变量, 干预协议, 应用)
 - 9.3.2.2. 称重传感器 (操作, 解释变量, 干预协议, 应用)
 - 9.3.2.3. 力量平台 (操作, 性能, 解释变量, 干预协议, 实施)
 - 9.3.2.4. 电动光电池 (操作, 性能, 解释变量, 干预协议, 实施)
 - 9.3.2.5. 接触垫 (操作, 性能, 解释变量, 干预协议, 实施)
 - 9.3.2.6. 加速器 (操作, 性能, 解释变量, 干预协议, 应用)
 - 9.3.2.7. 移动设备的应用 (操作, 解释变量, 干预协议, 实施)
 - 9.3.3. 培训评估和控制的干预协议
- 9.4. 内部负载控制
 - 9.4.1. 通过对感觉到的劳累进行评级, 对负荷进行主观的感知
 - 9.4.1.1. 用主观感觉来估计相对负荷 (% 1RM)
 - 9.4.2. 瞄准镜
 - 9.4.2.1. 由于行使控制权
 - 9.4.2.1.1. 重复和PRE
 - 9.4.2.1.2. 储备的重复次数
 - 9.4.2.1.3. 速度刻度
 - 9.4.2.2. 控制一个疗程的整体效果
 - 9.4.2.3. 作为一个周期性的工具
 - 9.4.2.3.1. 使用 (APRE) 自我调节的渐进式阻力练习, 解释数据及其与训练中负荷的正确剂量的关系
 - 9.4.3. 恢复质量量表, 解释和在会议中的实际应用 (TQR 0-10)
 - 9.4.4. 作为日常实践中的一个工具
 - 9.4.5. 应用
 - 9.4.6. 建议
- 9.5. 力量训练的手段
 - 9.5.1. 媒介在方法设计中的作用
 - 9.5.2. 意思是作为一种方法服务, 为一个中心体育目标服务
 - 9.5.3. 媒体的类型
 - 9.5.4. 运动模式和激活是选择手段和实施方法的中心轴
- 9.6. 方法的构建
 - 9.6.1. 练习类型的定义
 - 9.6.1.1. 横向联系作为运动目标的指南
 - 9.6.2. 锻炼的发展情况
 - 9.6.2.1. 根据运动平面修改旋转部分和支持物的数量
 - 9.6.3. 锻炼的组织机构
 - 9.6.3.1. 与优先水平和垂直运动的关系 (2.3和2.4)
- 9.7. 方法的实际应用 (编程)
 - 9.7.1. 计划的合理实施
 - 9.7.2. 小组会议的应用
 - 9.7.3. 在团体范围内的个人编程
 - 9.7.4. 应用于游戏中的背景力量
 - 9.7.5. 建议周期化
- 9.8. ITU I (综合主题单元)
 - 9.8.1. 构建功能, 结构调整和招聘秩序的培训
 - 9.8.2. 构建培训监测和/或评估系统
 - 9.8.3. 构建以运动为基础的训练, 以应用基础知识, 手段和外部及内部负荷控制
- 9.9. ITU II (综合主题单元)
 - 9.9.1. 构建一个团体培训课程
 - 9.9.2. 在应用于游戏的背景下构建一个小组培训课程
 - 9.9.3. 构建分析性和特定载荷的周期化

模块10. 中等和长时间的运动训练

- 10.1. 强度
 - 10.1.1. 定义和概念
 - 10.1.2. 连续的条件能力
 - 10.1.3. 冲刺改进的强度要求。科学依据
 - 10.1.4. 耐力运动中力量的表现及其与神经肌肉适应的关系
- 10.2. 关于力量训练的适应性及其对中长距离耐力赛的影响的科学证据
 - 10.2.1. 神经肌肉的适应性
 - 10.2.2. 新陈代谢和内分泌适应
 - 10.2.3. 对特定测试中的表现进行适应性调整

- 10.3. 应用于耐力运动的动态对应原则
 - 10.3.1. 对不同姿态的力的产生进行生物力学分析:跑步, 自行车, 游泳, 划船, 越野滑雪
 - 10.3.2. 涉及的肌肉群和肌肉激活的参数
 - 10.3.3. 角度运动学
 - 10.3.4. 力量产生的速度和持续时间
 - 10.3.5. 应力动态
 - 10.3.6. 运动的振幅和方向
- 10.4. 同时进行力量和耐力训练
 - 10.4.1. 历史视角
 - 10.4.2. 干扰现象
 - 10.4.2.1. 分子方面
 - 10.4.2.2. 运动表现
 - 10.4.3. 力量训练对耐力的影响
 - 10.4.4. 耐力训练对力量项目的影响
 - 10.4.5. 负荷组织的类型和模式及其适应性反应
 - 10.4.6. 同期培训。来自不同运动的证据
- 10.5. 力量训练
 - 10.5.1. 最大强度发展的手段和方法
 - 10.5.2. 发展爆发力的手段和方法
 - 10.5.3. 发展反应性强度的手段和方法
 - 10.5.4. 补偿性和减少伤害风险的训练
 - 10.5.5. 负重训练和跳跃发展是提高跑步经济性的一个重要部分
- 10.6. 中, 长距离耐力运动的练习和特殊的力量训练手段
 - 10.6.1. 运动模式
 - 10.6.2. 基本练习
 - 10.6.3. 弹道锻炼
 - 10.6.4. 动态练习
 - 10.6.5. 抗力和辅助力练习
 - 10.6.6. 核心练习
- 10.7. 根据微循环结构对力量训练进行编程
 - 10.7.1. 练习的选择和顺序
 - 10.7.2. 每周力量训练的频率
 - 10.7.3. 根据目标的数量和强度
 - 10.7.4. 恢复时间
- 10.8. 以不同自行车项目为导向的力量训练
 - 10.8.1. 中长跑运动员的力量训练
 - 10.8.2. 自行车运动的力量训练
 - 10.8.3. 以游泳为导向的力量训练
 - 10.8.4. 划船的力量训练
 - 10.8.5. 以越野滑雪为导向的力量训练
- 10.9. 对培训过程的控制
 - 10.9.1. 速度负载曲线
 - 10.9.2. 渐进式负载试验



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"

06 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

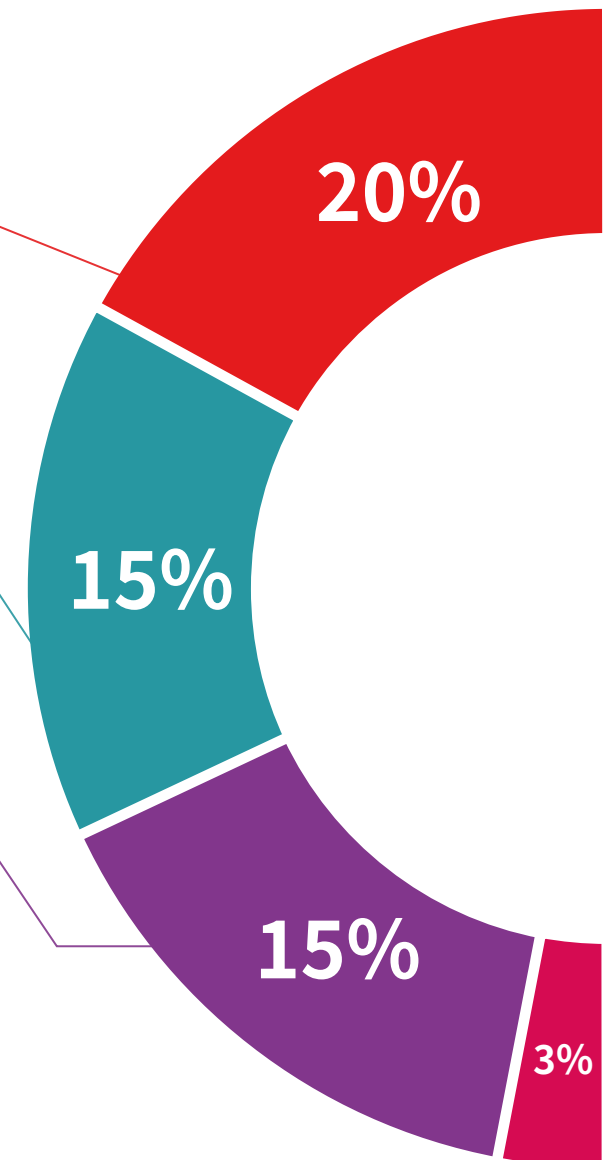
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

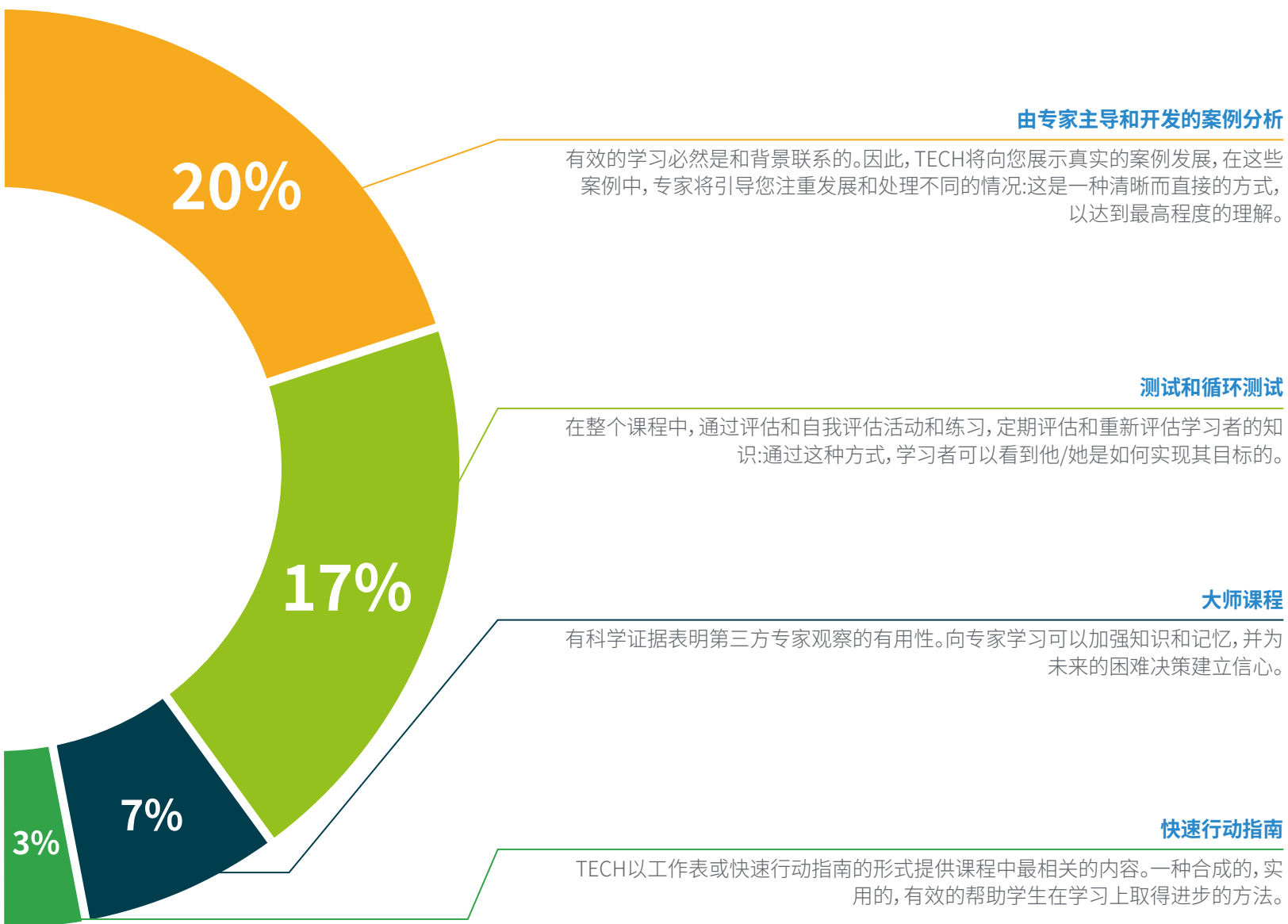
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予“欧洲成功案例”。



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。

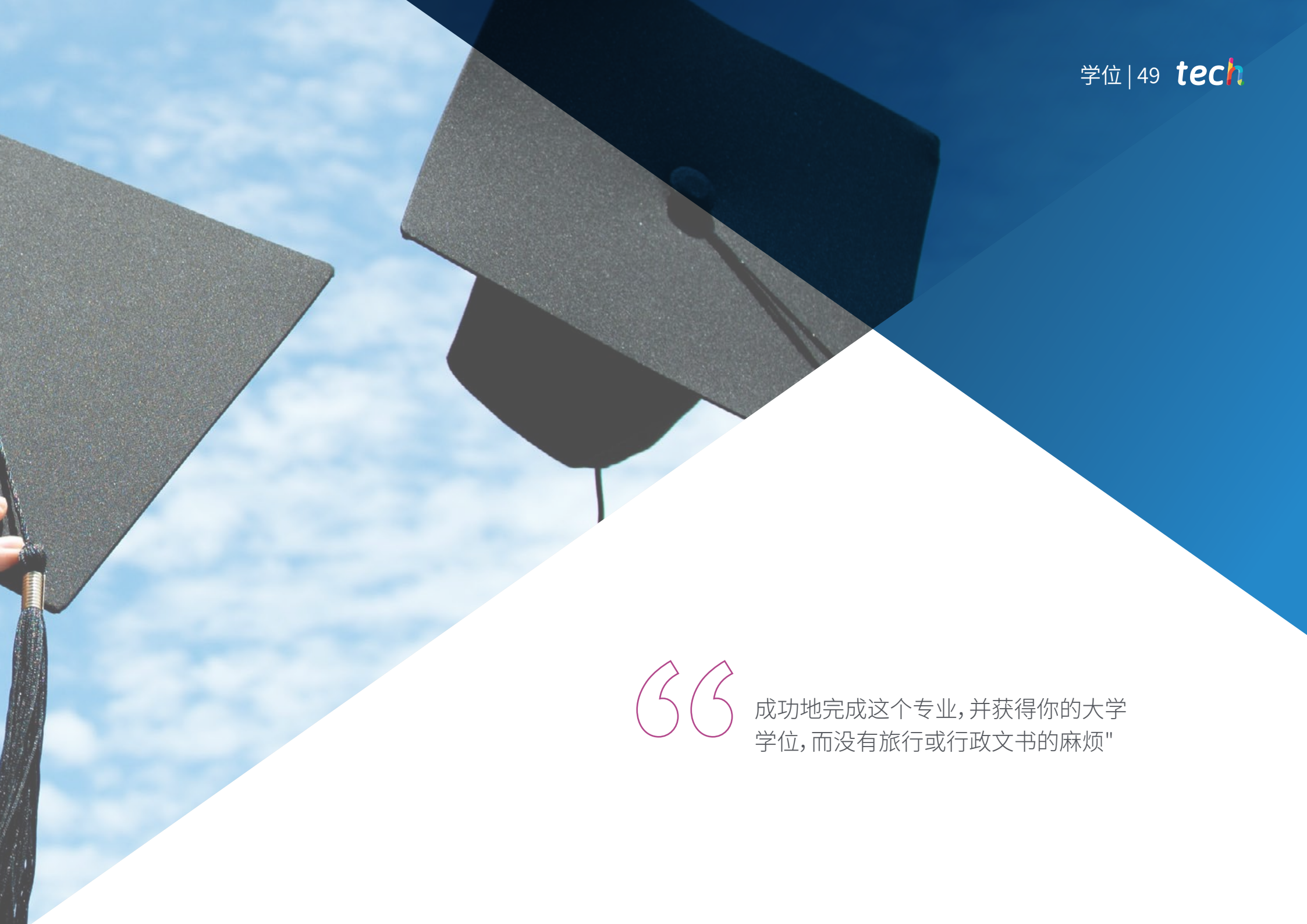




07 学位

运动表现的力量训练校级硕士除了保证最严格和最新的训练外,还可以获得由TECH技术大学颁发的硕士学位证书。





“

成功地完成这个专业,并获得你的大学学位,而没有旅行或行政文书的麻烦”

这个**运动表现的力量训练校级硕士**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**校级硕士学位**。

学位由**TECH科技大学**颁发, 证明在校级硕士学位中所获得的资质, 并满足工作交流, 竞争性考试和职业评估委员会的要求。

学位:**运动表现的力量训练校级硕士**

官方学时:**1,500小时**

得到了**NBA**的认可



*海牙认证。如果学生要求有海牙认证的毕业证书, 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 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

校级硕士
运动表现的力量训练

- » 模式:在线
- » 时间:12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

校级硕士 运动表现的力量训练

得到了NBA的认可

