

# 大学课程

## 自行车力量训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



## 大学课程 自行车力量训练

- » 模式: 在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 教学时数: 16小时/周
- » 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-certificate/cycling-strength-training](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/cycling-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

---

20

06

学位

---

28

# 01 介绍

力量是自行车运动的重要组成部分,因为它是在踏板上产生动力的能力。但这不仅仅是力量的问题,还涉及到在自行车上掌握正确的技术,以防止受伤并确保适当的进步。因此,不断更新自行车运动员的训练方法对他们的活动具有重要价值,这也是 TECH 提供完美专业化服务的原因所在。学生将进一步了解速度型训练的概念,以及它与努力的本质和提高成绩的同步训练之间的关系。所有这一切,都要受 100% 在线形式的摆布。





“

通过这个课程了解自行车力量训练的最新进展”

在自行车运动的力量训练中,必须注重锻炼蹬车时使用的特定肌肉,如股四头肌、臀肌、腿筋或小腿。同样重要的是要结合上半身练习,因为良好的姿势和稳定性是正确踩踏技术的必要条件。此外,强烈建议将这种训练与耐力骑行结合起来。

因此,运动专业人士应该在这种工作方法上进行不断的更新,而TECH提供了市场上最全面的专业化方案,以满足这种需求。通过它,将涵盖力量训练的实际应用,对基于速度的训练概念进行详尽的介绍。此外,还将讨论市场上基于VBT工作的各种设备,以及其他一些值得关注的问题。

毫无疑问,该专业是体育领域中越来越受关注的一个领域,有可能开启学生的职业生涯。但最重要的是,你足不出户就能掌握这些高级技能,而且无需遵守严格的时间表,TECH将接过你管理自己学习期限的接力棒。

这个**自行车力量训练大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 由自行车力量训练专家介绍案例研究的发展情况
- ◆ 这个书的内容图文并茂、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
- ◆ 可以进行自我评价过程的实践练习,以改善学习
- ◆ 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这个反思性论文
- ◆ 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容

“

你将掌握与力的表达及其在自行车运动中的应用相关的概念”

“

这是你分析力量训练益处  
的机会,重点是分子或  
神经元适应性”

你想深入了解测量自行车运动  
强度的方法吗?那么这项计划  
就是为你量身打造的。

这一专业将使你成为在同时  
进行的训练中最大限度地提  
高适应性的策略方面的标杆。

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士,他们将自己的工作经验带到了这一培训中,还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

它的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课程中出现的不同专业实践情况。为此,你将获得由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。



# 02 目标

TECH 根据一系列目标设计了这一课程,旨在为体育专业人士提供自行车力量训练方面最专业的培训,并始终采用最创新的工具。此外,该学位以全球方法为基础,通过这些计划的规划和编制以及专家建议的练习,为学生提供提高成绩的关键。





“

TECH 的目标与你的目标相同:通过最先进的力量训练方法,使你成为极具竞争力的自行车运动员,从而提升你的职业生涯”



## 总体目标

---

- ◆ 了解运动的性能因素, 学会评估每个运动员的具体需求
- ◆ 能够为自行车运动员规划、安排和制定培训计划; 简而言之, 培训学生从事教练员职业
- ◆ 掌握与自行车运动生物力学相关的具体知识
- ◆ 了解负载量化和培训处方中使用的新应用程序的功能
- ◆ 了解力量训练的好处, 并能在同步训练中应用
- ◆ 获得以自行车运动为导向的营养学专业
- ◆ 了解自行车运动结构的运作, 以及比赛的方式和类别





## 具体目标

---

- ◆ 了解基于速度的训练的概念及其与工作性质的关系
- ◆ 在 VBT 的基础上, 解决市场上不同设备的工作问题
- ◆ 研究同期培训的好处

“

通过这个学位设定的目标, 你将能够在 VBT 的基础上使用市场上的各种设备”

# 03 课程管理

TECH 汇集了强大的师资队伍来教授这一课程, 将为学生提供在这一领域取得优异成绩所需的一切。在这种情况下, 专家们将自己定位为从周期性学科的体育专业人员中提取最高性能的基准。事实上, 这些教师对学生的需求有着第一手的了解, 因为他们以前都是精英运动员。





“

顶级运动员将指导你采用最佳策略, 通过力量训练提高你的表现”

## 管理人员



### Sola, Javier 医生

- ◆ Training4ll 首席执行官
- ◆ WT 阿联酋队教练
- ◆ 马西战术 UCI 女子车队绩效主管
- ◆ Jumbo Visma UCI WT 生物力学领域专家
- ◆ WKO 世界巡回赛自行车队顾问
- ◆ 教练 4 教练培训师
- ◆ 洛约拉大学副教授
- ◆ 塞维利亚大学体育活动和体育科学学士
- ◆ 穆尔西亚大学高性能自行车运动研究生
- ◆ 三级体育总监
- ◆ 在欧洲锦标赛、世界杯和全国锦标赛上获得无数奥运奖牌和奖牌

## 教师

### Moreno Morillo, Aner 先生

- ◆ 科威特国家自行车队绩效经理
- ◆ Euskaltel-Euskadi ProConti 团队助理
- ◆ 三国家级体育总监
- ◆ 毕业于伊莎贝尔一世大学体育活动和运动科学专业
- ◆ 欧洲大学 CAFD 研究硕士学位
- ◆ 穆尔西亚大学高性能自行车运动硕士



# 04 结构和内容

这个教学大纲采用全球性方法，可应对该领域的任何挑战，是自行车力量训练课程的另一大优势。事实上，在教学人员亲自指导的多种多媒体资源的基础上，该学位将大大提高学生的学习成绩。其中包括互动摘要、案例研究、进一步阅读、讲座和视频。



“

由专家精心指导的学习计划将帮助你提高起跑或自行车冲刺能力”

## 模块1. 自行车运动员的力量训练

- 1.1. 力量概论
  - 1.1.1. 定义
  - 1.1.2. 与力量的表达有关的概念
  - 1.1.3. 力量和骑自行车
- 1.2. 力量训练对自行车手的好处
  - 1.2.1. 分子和生理适应
  - 1.2.2. 神经适应
  - 1.2.3. 提升效率
  - 1.2.4. 改善身体成分
- 1.3. 测量力量的方法
  - 1.3.1. 线性测量系统
  - 1.3.2. 测功机
  - 1.3.3. 力量和接触平台
  - 1.3.4. 光学平台和应用程序
- 1.4. RM
  - 1.4.1. RM的概念
  - 1.4.2. NRM的概念
  - 1.4.3. 用力的概念
- 1.5. 执行速度
  - 1.5.1. CE 由执行速度定义
  - 1.5.2. 等惯性力评估
  - 1.5.3. 力速/功率曲线
- 1.6. 力量训练计划和安排
  - 1.6.1. 强制编程
  - 1.6.2. 编写练习
  - 1.6.3. 安排课程



- 1.7. 自行车上的力量训练
  - 1.7.1. 起步
  - 1.7.2. 冲刺
  - 1.7.3. 神经肌肉
  - 1.7.4. 扭矩功等于力量训练吗?
- 1.8. 同期培训
  - 1.8.1. 定义
  - 1.8.2. 最大化适应的策略
  - 1.8.3. 优点和缺点
- 1.9. 推荐的练习
  - 1.9.1. 一般
  - 1.9.2. 特殊性
  - 1.9.3. 练习课程的示例
- 1.10. 核心培训
  - 1.10.1. 定义
  - 1.10.2. 益处
  - 1.10.3. 流动性练习
  - 1.10.4. 练习的类型

“

每天 24 小时查阅有关该主题的最先进培训材料, 将教学人员推荐的培训练习付诸实践”

# 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

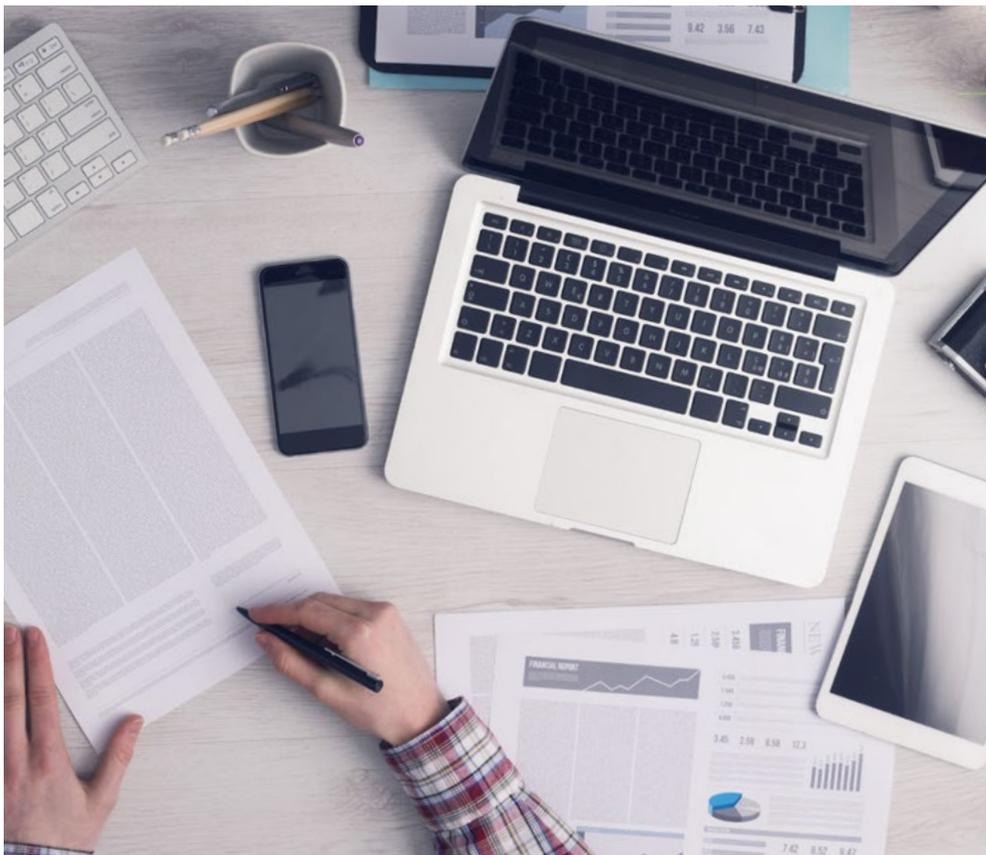
我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

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。



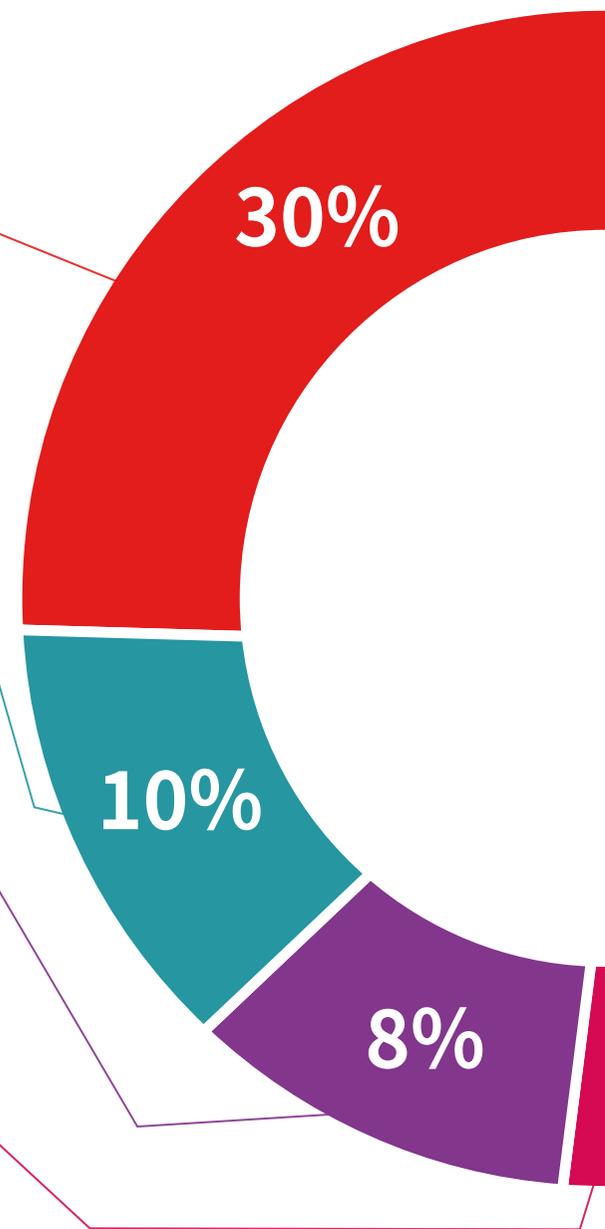
### 技能和能力的实践

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

自行车力量训练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。



“

顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**自行车力量训练大学课程**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: **自行车力量训练大学课程**

官方学时: **150小时**

得到了**NBA**的认可



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 培 质量  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

大学课程  
自行车力量训练

- » 模式: 在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 教学时数: 16小时/周
- » 课程表: 自由安排时间
- » 考试模式: 在线

# 大学课程

## 自行车力量训练

得到了NBA的认可

