

大学课程

自行车训练的计划和编程

得到了NBA的认可





大学课程

自行车训练的计划和编程

- » 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/sports-sciences/postgraduate-certificate/cycling-training-planning-scheduling

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

为自行车运动员设计有效的训练有很多因素,但最重要的因素之一无疑是建立明确而具体的目标,并适应他们的需要和目标。显然,能够轻松地管理这些计划的规划和编程的每一个细节,对运动员来说是一个至关重要的问题,由于这个方案,专业人员将能够保证更新自己。在这个意义上,学生将分析自行车运动中使用的不同训练方法,以及其周期性和强度分布。在强调抗压能力的同时,学生将获得一个高价值的专业,具有100%的在线特征。





“

现在就报名参加, 掌握专业自行车运动中使用的不同训练方法”

有了一个有效的、精心设计的训练计划，自行车运动员可以显著提高他的表现，并有效和安全地实现他的目标。因此，你必须将周期化纳入你的运动程序，将训练分为不同的阶段或周期，每个阶段都有特定的重点和目标。同样，在计划中包括休息和恢复日也很关键，使身体能够恢复和适应练习。

在这种情况下，持续更新最有效的策略以实现最大的性能，对运动员来说至关重要。这就是为什么TECH通过这个课程提供了一个独特的机会，通过这个课程，学生们将确定每一个因素，以便对自行车运动的训练进行最好的规划和安排。

在这个意义上，学生将非常详细地研究每一种为自行车运动提供最佳效果的训练方法的特点，通过对计划的强度分布和周期性的详尽分析。事实上，教师们将提供由于先进的恢复技术而提取最佳性能的关键，并强调从实际角度设计课程。

所有这些以及更多的内容都将通过在线资格认证提供给学生，他们将不必提交受限的时间表。相反，他或她将成为他或她学术经历的主人，在他或她认为适当的时候查阅虚拟校园非常广泛的数字图书馆的资源。

这个**自行车训练的计划和编程大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- 由自行车培训中的规划和计划专家介绍案例研究的发展
- 该书以图形化、示意图和突出的实用性内容为基础，提供了专业实践所必需的体育和实用信息
- 可以利用自我评估过程来改善学习的实际练习
- 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



你想研究自行车手训练中的最佳强度分布策略吗?这是你的机会!"

“

如果你正在寻找一个处理周期化的学位,通过TECH你将做到这一点,分析逆向类型,通过区块或传统类型”

感谢有了TECH,你将成为体育专家,从每个自行车手身上提取尽可能多的性能。

你将通过基于真实案例的苛刻的案例研究,你将不得不设计全面的培训课程。

该课程的教学人员包括来自该行业的专业人士,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。

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。它将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。



02 目标

鉴于自行车运动员训练计划的优化是一个日益受到关注的领域, TECH为自己设定的目标是为体育专业人士提供最新的工具, 使他们能够设计出有效的课程, 从而提高成绩, 当然, 总是以安全的方式来防止受伤。为此, 该课程包含了该领域的最新进展, 以便学生能够在最大程度上保证专业性。





“

一种资格,其目标是使你能够设计训练,以达到你的最大潜力而不受伤”



总体目标

- ◆ 了解运动的性能因素, 因此学会评估每个运动员的具体需求
- ◆ 能够计划、定期和制定自行车运动员的训练方案, 简而言之, 使学生能够行使教练员的职业
- ◆ 获得与自行车运动的生物力学有关的具体知识
- ◆ 了解用于负荷量化和训练处方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
- ◆ 获得面向自行车运动的营养学专业
- ◆ 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

- 了解并应用不同的培训方法
- 学习如何分配数量和强度;简而言之,定期化
- 能够设计培训课程
- 研究来自青年、业余、专业和大师类别的训练负荷

“

TECH希望你能够管理
你作为一个自行车手
的长期发展”

03 课程管理

该大学课程的教学团队是TECH的一个意向性声明,因为它表明了自己的雄心壮志,即依靠著名的教学团队来确保学生的最大可能的专业性。这支教师队伍是由在国家自行车队中担任要职或在公认的体育组织中担任高性能教练的专家组成的。此外,学生还有机会通过虚拟校园与他们建立密切联系。





“

在国家自行车队中担任过
负责职务的专家将监督
你们在大学课程中的表现”

管理人员



Sola, Javier先生

- Training4ll的CEO
- WT阿联酋队的教练
- 马西战术UCI女队表现经理
- Jumbo Visma UCI WT的生物力学专家
- 世界巡回赛自行车队的WKO顾问
- Coaches4coaches的培训师
- 洛约拉大学副教授
- 毕业于塞维利亚大学体育活动和运动科学专业
- 穆尔西亚大学的高性能自行车运动研究生学位
- 三级体育总监
- 众多的奥运奖牌和欧洲锦标赛、世界杯和全国锦标赛的奖牌

教师

Illán, Raúl 先生

- Naturi训练系统的首席执行官
- 布尔戈斯BH ProConti团队的营养经理
- 专业山地车队Klimatiza车队的业绩经理
- 教练4coaches的培训师
- 巴伦西亚大学的药学学位
- 阿尔卡拉大学药学专业毕业

Moreno Morillo, Aner 先生

- Euskaltel-Euskadi ProConti车队的辅助机构
- 毕业于伊莎贝尔一世大学体育活动和运动科学专业
- 欧洲大学的CAFD研究硕士学位
- 穆尔西亚大学高性能自行车运动专业的硕士学位
- 国家体育总监三级

Artetxe Gezuraga, Xabier 先生

- WT Ineos Grenadier团队业绩经理
- Euskadi自行车基金公司的讲师和活动主管
- WT Movistar车队、SKY和Ineos Grenadier的教练
- 毕尔巴鄂保险公司、Caja Rural、Euskaltel发展团队的体育总监和教练
- 大环赛、世界锦标赛、奥运会奖牌和全国锦标赛冠军的训练师
- Coaches4coaches的培训师
- 生物医学的高性能硕士学位
- 世界巡回赛级别的体育总监 (UCI体育总监) 证书
- 三级体育总监

“

走出这一步,就能了解到自行车训练的规划和计划的最新发展”

04 结构和内容

学生需要知道的关于自行车运动员训练的计划和规划的一切,都可以在该学位的教学大纲中找到。在这条线上,教学团队对内容进行了监督,以便将使学生在在这个领域出类拔萃的关键纳入其中。同样,"再学习"的教育方法将确保学生成功地内化概念,通过互动形式重申观点,使学术经验充满活力。



“

间隔分割训练, 分割重复训练, 等等。所有要纳入你的计划的方法都在这个大纲中”

模块1. 自行车训练的计划和编程

- 1.1. 自行车训练方法
 - 1.1.1. 连续的(均匀的和可变的)
 - 1.1.2. 间歇式间隔
 - 1.1.3. 强度分布
- 1.2. 强度的分发
 - 1.2.1. 分布的形式
 - 1.2.2. 金字塔形
 - 1.2.3. 极化
- 1.3. 周期化
 - 1.3.1. 传统的
 - 1.3.2. 按区块划分按区块划分
 - 1.3.3. 逆向v
- 1.4. 恢复策略
 - 1.4.1. 活跃
 - 1.4.2. 被动式
 - 1.4.3. 恢复的手段
- 1.5. 会议设计
 - 1.5.1. 热身运动热身运动
 - 1.5.2. 主要部分
 - 1.5.3. 降温降温
- 1.6. 能力建设
 - 1.6.1. VT1的改进
 - 1.6.2. VT2的改进
 - 1.6.3. 改善最大容积率改善最大容积率
 - 1.6.4. 提高PMax和无氧能力
- 1.7. 长期的自行车运动员的发展
 - 1.7.1. 学习训练
 - 1.7.2. 学习竞争学习竞争
 - 1.7.3. 为竞争而训练



- 1.8. 训练自行车高手
 - 1.8.1. 大师赛的竞争要求
 - 1.8.2. 竞争日历
 - 1.8.3. 负荷分配
- 1.9. sub行车运动员的训练
 - 1.9.1. 竞争需求
 - 1.9.2. 竞争日历
 - 1.9.3. 负荷分担
- 1.10. 职业自行车运动员的训练
 - 1.10.1. 竞争需求
 - 1.10.2. 竞争日历
 - 1.10.3. 负荷分担

“

TECH的宗旨是方便:每天24小时用你的移动设备或个人电脑访问有关这一主题的最大虚拟资源目录”

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”

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。

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。

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再学习。

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。

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。

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。



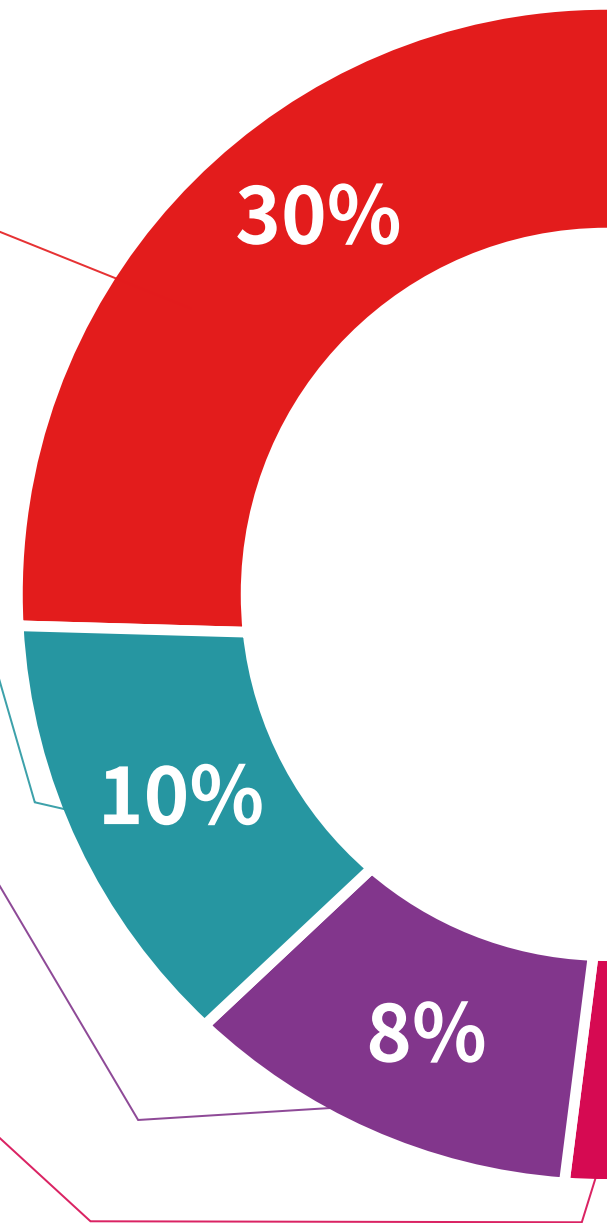
技能和能力的实践

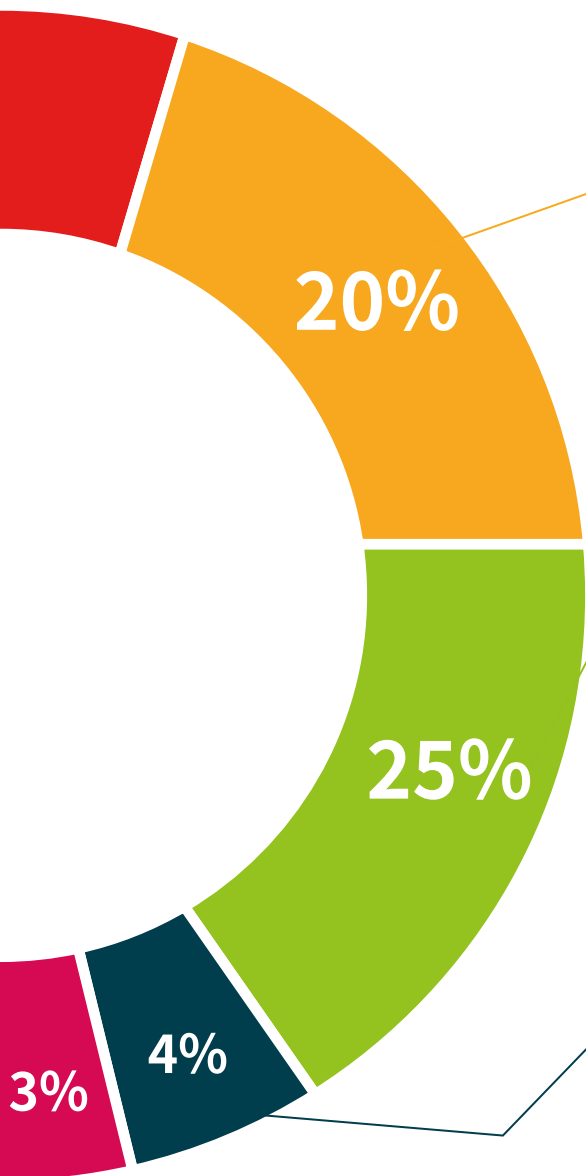
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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 学历

自行车训练的计划和编程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。



“

成功地完成这个课程,并获得你的大学学位,而无需旅行或文书工作的麻烦”

这个自行车训练的计划和编程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: 自行车训练的计划和编程大学课程

官方学时: 150小时

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学

大学课程
自行车训练的计划和编程

- » 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

自行车训练的计划和编程

得到了NBA的认可

