

大学课程

自行车手的运动生理学

得到了NBA的认可





大学课程 自行车手的运动生理学

- » 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-science/postgraduate-certificate/cyclist-exercise-physiology

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

自行车运动中固有的腿部激烈运动涉及相当大的能量消耗,因此必须有良好的身体状况,心血管和呼吸系统处于最佳状态。因此,这就要求运动员们掌握生理学,作为他们训练的基础,这就是为什么这个学位是更新他们在这个主题上的知识的独特机会。有了它,专业人士将解决能量系统或乳酸的作用,确定不同的通气阈值。所有这些以及更多将通过提供众多设施的综合在线形式提供给学生。





“

这是解决决定职业自行车运动良好实践的生理因素的完美机会”

随着自行车运动员的训练,在细胞和肌肉水平上发生了一系列的适应性变化。这些都使得能量基质的利用效率更高,产生能量的能力更强,抗疲劳能力也得到了提高。综合来看,所有这些因素都会转化为增强运动员的表现,使掌握这门学科的生理学成为必不可少的方面。

这就是为什么本大学课程被定位为体育专业人士更新他们对决定表现的心血管呼吸,肌肉和代谢适应的知识的一个绝妙选择。因此,在滴定过程中,将对能量系统进行详细分析重点是磷原代谢和糖酵解。同样地,学生将研究乳酸和心率或心率变异对运动的反应的作用。这将使学生能够在诸如解释运动员的血液学的情况下完善。他们的技能

毋庸置疑,这是一个高水平的专业,Deporte 体育科学专业人员将看到被世界上最大的在线大学更新的好处。从这个意义上说,你不必在现场中心参加一天的活动,也不必受制于固定的时间表,所以你将负责管理自己的学术时间。此外,只要有互联网连接,你就可以访问有关这一主题的最大数字图书馆。

这个**自行车手的运动生理学大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 自行车运动员的运动生理学专家提出的案例研究的发展
- ◆ 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

“

感谢这本书,你将掌握能量系统的运作重点是磷原代谢和糖酵解”

“

你是否在寻找一个强调女性生理特点的 自行车运动学位?你在你的节目前!"

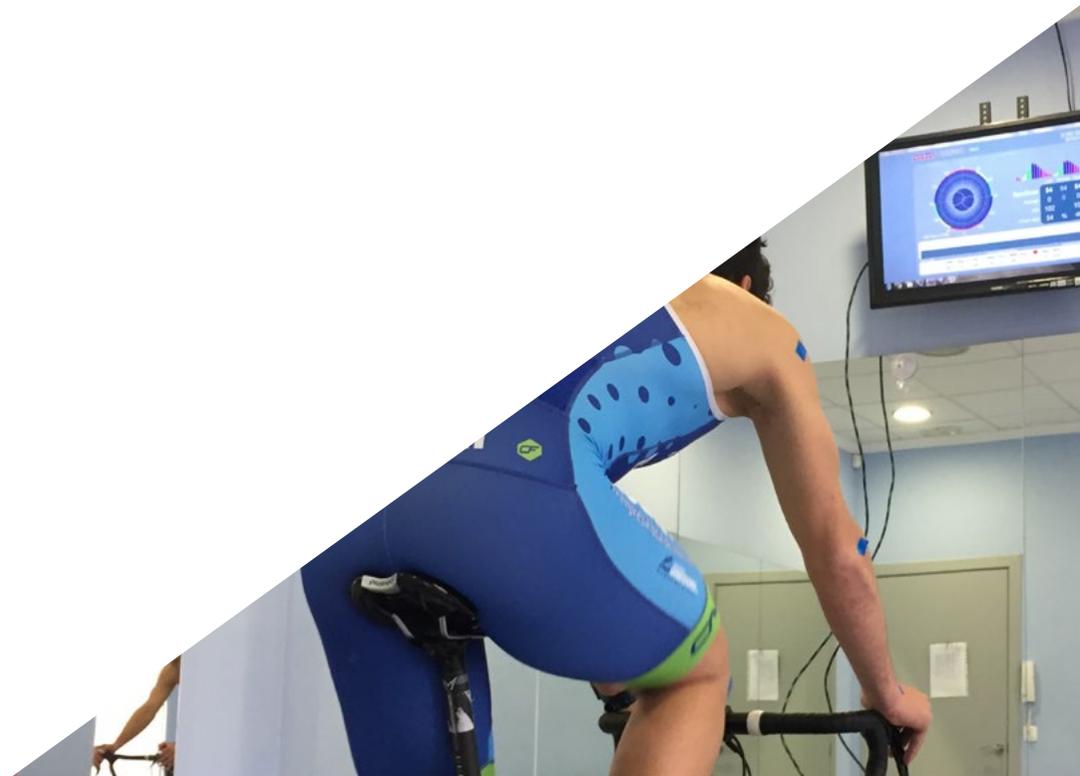
你将提高你对自行车运动员血液学解释的知识。

你将成为设定绩效标志的基准,如 FTP或VAM。

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。为此,它将得到一个由公认的专家创建的创新互动视频系统的帮助。



02 目标

本大学课程的目标是基于对自行车运动特点的生理学的全面和专业掌握。为此，学生将更多地了解他们的生理里程碑以及确定这些里程碑的最佳策略。事实上，这是一个以全球为重点的学位，因此毕业生有能力处理这一领域出现的任何情况，无论它可能是多么具有挑战性。



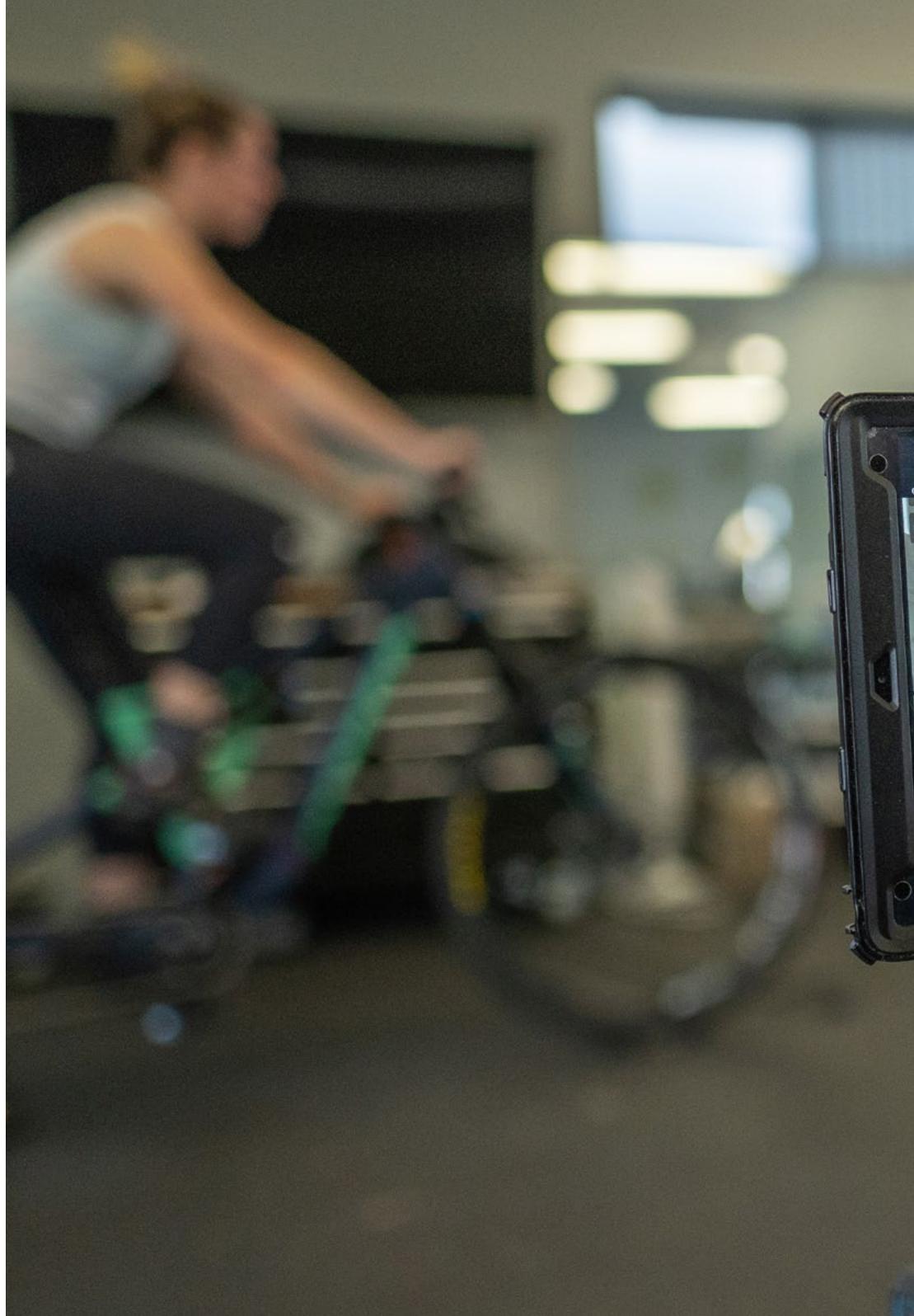
“

有了TECH在这个学位中准备的目标，
你将能够在所有的保证下解决不同的
能量途径及其对人类表现的影响”



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

- ◆ 解决不同的能量途径及其对人体表现的影响
- ◆ 了解生理上的里程碑和如何确定它们
- ◆ 分析乳酸和心率变异的作用
- ◆ 解释在转诊者女性的重要性



你将通过掌握性能测试的所有方面来实现你的职业目标"

03 课程管理

TECH选择的教授该课程的教师团队是该大学课程的主要优势之一。从这个意义上说，教学人员都是有名望的专家，在训练专业自行车运动员和铁人三项运动员方面有丰富的经验，同时也强调营养方面的建议。事实上，他们已经发展出了卓越的研究事业，在领先的期刊上发表了重要的文章。



“

教学人员在指导专业自行车运动员和铁人三项运动员方面的丰富经验,在教育周期内显然对你有利”

管理人员



Hernando, 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

Moreno Morillo, Aner先生

- ◆ 科威特国家自行车队业绩经理
- ◆ 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

Celdrán, 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
- ◆ Coaches4coaches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



04 结构和内容

在整个150小时的在线教学期间，学生将从TECH为他/她准备的个性化教育行程中受益。事实上，通过深入学习教学大纲，你将拥有市场上这一领域的最新和最全面的视野，始终与最新进展保持一致。此外，你的学术经验将是非常有效的，因为教育周期使用再学习作为方法论的底层，这将使你通过重复的方式更快地内化概念。





“

一个为期6周的教学大纲, 将为你提供市场上所能找到的最全面和最新的自行车生理学观点”

模块1. 自行车手的运动生理学

- 1.1. 能源系统
 - 1.1.1. 磷酸盐代谢
 - 1.1.2. 糖酵解
 - 1.1.3. 氧化系统
- 1.2. 心率
 - 1.2.1. 基础心率
 - 1.2.2. 储备金
 - 1.2.3. 最大FC
- 1.3. 乳酸的作用
 - 1.3.1. 定义
 - 1.3.2. 乳酸代谢
 - 1.3.3. 在体力活动和阈值测定中的作用
- 1.4. 确定通气阈值(生理里程碑)
 - 1.4.1. VT1
 - 1.4.2. VT2
 - 1.4.3. Vo2 Max
- 1.5. 性能标记
 - 1.5.1. FTP/CP
 - 1.5.2. 谷仓
 - 1.5.3. Compound Score
- 1.6. 性能测试
 - 1.6.1. 实验室测试
 - 1.6.2. 现场测试
 - 1.6.3. 功率曲线测试





- 1.7. HRV(心率变异性)
 - 1.7.1. 定义
 - 1.7.2. 测量方法
 - 1.7.3. 基于心率变异的适应性
- 1.8. 适应性
 - 1.8.1. 一般
 - 1.8.2. 中央
 - 1.8.3. 周边
- 1.9. 血液检查
 - 1.9.1. 生物化学
 - 1.9.2. 血液学
 - 1.9.3. 荷尔蒙
- 1.10. 凝血的生理学
 - 1.10.1. 妇女特有的特征
 - 1.10.2. 训练和月经周期
 - 1.10.3. 具体的补充措施

“

通过这个大纲，你可以检查
你需要知道的关于基础心率，
储备心率和最大心率的一切”

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。



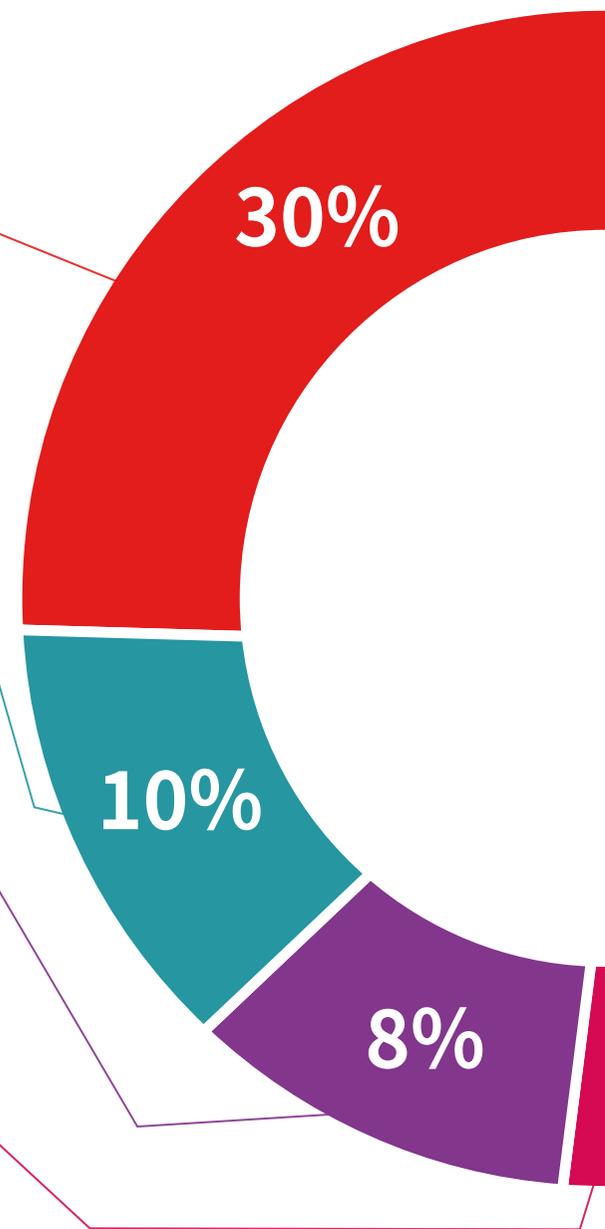
技能和能力的实践

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 学位

自行车手的运动生理学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**自行车手的运动生理学大学课程**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: **自行车手的运动生理学大学课程**

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
自行车手的运动生理学

- » 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

自行车手的运动生理学

得到了NBA的认可

