

大学课程

从理论到实践的抵抗力训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



大学课程 从理论到实践 的抵抗力训练

- » 模式: 在线
- » 时间: 12个月
- » 学历: TECH科技大学
- » 时间表: 按你方便的
- » 考试: 在线

网络访问: www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/endurance-training-theory-practice

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

18

05

方法

22

06

学位

30

01 介绍

通过这一专业, 学生将学习各种工具, 以评估和监测运动员的身体表现, 并能够规划或安排旨在发展有氧耐力的训练, 以确保成功。

在这个模块中, 学生不仅可以最新的科学证据找到所有的理论依据, 而且还可以明显地减少到实际的训练领域, 这使其成为其学术教育中至关重要的模块。



“

由体育和学术界经验丰富的杰出教师教授的最新学术专业化”

在这个大学课程中, 您将获得详细的体育表现关键要素的培训, 课程内容以独特的教学方法和深度处理, 是目前学术提供中独一无二的 每个模块都将由该领域的真正专家授课, 保证课程的最高知识水平。

这一理论到实践抵抗力培训大学课程将为学生提供高质量和深度的理论水平内容。该课程与其他大学课程的特点之一是在理论层面, 但最重要的是在实践层面上, 该课程的不同主题之间的关系, 使学生获得世界上体育表现最好的球队和运动员以及体育专业界的真实例子, 从而使学生能够以最全面的方式建立知识。

这个大学课程士的另培训学生使用应用于运动表现的新技术。在这一点上, 学生不仅可以了解性能运动的新技术, 还可以学习如何使用它, 更重要的是, 如何解释每个设备提供的数据, 从而在训练编程方面做出更好的决定。

从理论到实践的抵抗力训练大学课程的教学团队仔细选择了这一培训的每一个主题, 为学生提供了一个尽可能全面和始终与时事联系在一起的学习机会。

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。出于这个原因, 我们向您展示了这个内容丰富的大学课程, 这将帮助您获得高运动表现的精英。由于是在线课程学位, 学生不受固定时间表的制约, 也不需要搬家, 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。

这个从理论到实践的抵抗力训练大学课程包含了市场上最完整和最新的课程。该专业最突出的特点是。

- ◆ 由高性能运动训练专家提出的大量案例研究的发展
- ◆ 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
- ◆ 他特别强调神经外科的创新方法
- ◆ 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



沉浸在这个高水平大学课程的学习中, 提高你在高运动表现方面的技能”

“

这个大学课程学位是你在选择升级计划方面可以做的最好的投资,原因有两个:除了更新你作为私人教练的知识外,你还将获得西班牙主要在线大学的学位"

教学人员包括来自体育科学领域的专业人士,他们将自己的工作经验带到了这项培训中,还有来自领先公司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。

课程的设计重点是基于问题的学习。通过这种方式,专业必须尝试解决整个学程中出现的不同专业实践情况。为此,专业人员将得到由著名、经验丰富的高性能运动专家创建的创新互动视频系统的帮助。

这个大学课程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。

这个100%在线的大学课程将使你在增加这一领域的知识的同时,将你的学习与专业工作结合起来。



02 目标

该课程的主要目标是发展理论和实践的学习,使运动专业人员能够以实用和严谨的方式掌握高性能运动的研究。



“

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

- ◆ 掌握并有把握地运用最先进的训练方法来提高运动成绩
- ◆ 有效掌握统计数据,从而能够正确利用从运动员那里获得的数据,并启动研究进程
- ◆ 获得基于最新的科学证据的知识,并在实际领域中完全适用
- ◆ 掌握运动成绩评估方面的所有最先进方法
- ◆ 掌握有关运动生理学和生物化学的原则
- ◆ 掌握直接应用于运动表现的生物力学原理。
- ◆ 掌握适用于运动表现的营养学原理
- ◆ 在真正的实践中成功地整合在不同模块中获得的所有知识





具体目标

- ◆ 深化有氧耐力产生的不同适应性
- ◆ 应用情景体育的身体要求
- ◆ 选择最合适的测试/试验来评估、监测、表列和分割有氧工作负荷
- ◆ 制定组织培训课程的不同方法
- ◆ 在设计培训时要考虑到体育的因素

“

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”

03

课程管理

我们的教学团队是由高性能运动大学课程,他们在业内有广泛的威望,是具有多年教学经验的专业人士。他们将帮助你,推动你的专业。为此,他们以该领域的最新动态开发了这个大学课程学位,让你在这一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”

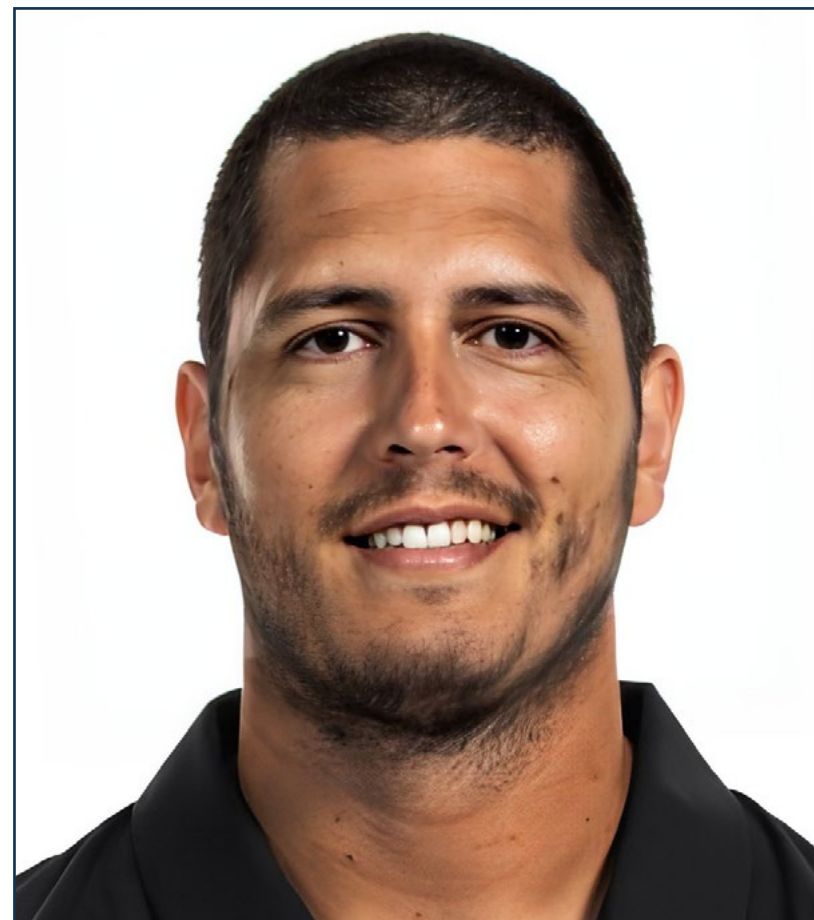
国际客座董事

Tyler Friedrich 博士是国际运动表现和运动科学应用领域的杰出人物。凭借扎实的学术背景,他展示了卓越和创新的承诺,并为众多国际精英运动员的成功做出了贡献。

在整个职业生涯中,弗里德里希博士在各种运动项目中展现了自己的经验,从足球到游泳,再到曲棍球和排球。他在运动表现数据分析方面的工作,特别是通过运动员Catapult GPS系统,以及运动技术在表现方案中的整合,使他成为优化运动表现的领军人物。

作为运动表现和运动科学应用的主任,弗里德里希博士领导了力量训练和调适的培训,以及为多个奥运项目设计的特定计划,包括排球、划船和体操。在这里,他负责整合装备服务、足球运动表现和奥运运动表现。此外,他还将DAPER运动营养整合到运动表现团队中。

此外, Tyler Friedrich 博士获得了美国举重协会和国家力量与调适协会的认证,以其在高级别运动员发展中结合理论和实践知识的能力而闻名。因此,泰勒·弗里德里希博士在运动表现领域留下了不可磨灭的印记,成为该领域的杰出领导者和创新推动者。



Friedrich, Tyler 医生

- 斯坦福大学运动表现和运动科学应用主任, 美国加利福尼亚州帕洛阿尔托市
- 运动表现专家
- 斯坦福大学体育运动与运动表现应用副主任
- 斯坦福大学奥林匹克运动表现主任
- 斯坦福大学运动表现教练
- 康考迪亚大学芝加哥健康与人类表现哲学博士
- 戴顿大学运动科学硕士
- 戴顿大学运动生理学科学学士

“

感谢 TECH, 您将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

指导



Rubina, Dardo 先生

- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 卡斯蒂利亚-拉曼恰大学高级研究文凭(DEA)
- ◆ ARD的博士生

教师

García, Gastón 先生

- ◆ 体育教育学位
- ◆ 耐力训练专家
- ◆ 在许多大会和研讨会上担任演讲者

“

我们的教学团队将为你提供所有的知识,使你能够掌握最先进的内容”



04

结构和内容

内容的结构是由一个专业团队设计的,他们了解专业化在日常实践中的意义,意识到当前运动营养专门的相关性,并致力于利用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您提供最好的专业服务”

模块1.从理论到实践的抵抗力训练

- 1.1. 一般概念
 - 1.1.1. 一般定义
 - 1.1.1.1. 培训
 - 1.1.1.2. 可培训性
 - 1.1.1.3. 运动体能准备
 - 1.1.2. 耐力训练的基本目标
 - 1.1.3. 培训的一般原则。
 - 1.1.3.1. 装载的原则
 - 1.1.3.2. 组织原则
 - 1.1.3.3. 专业化原则
- 1.2. 有氧训练的生理学
 - 1.2.1. 对有氧耐力训练的生理反应
 - 1.2.1.2. 对持续努力的反应
 - 1.2.1.3. 对金属间努力的反应
 - 1.2.1.4. 对间歇性劳累的反应
 - 1.2.1.5. 对小空间游戏消耗的反应
 - 1.2.2. 与有氧耐力表现有关的因素
 - 1.2.2.1. 有氧运动能力
 - 1.2.2.2. 无氧阈值
 - 1.2.2.3. 最大的有氧运动速度
 - 1.2.2.4. 节省精力
 - 1.2.2.5. 基质利用
 - 1.2.2.6. 肌肉纤维的特点
 - 1.2.3. 有氧耐力的生理适应性
 - 1.2.3.1. 对持续努力的适应性
 - 1.2.3.2. 适应金属间的努力
 - 1.2.3.3. 对间歇性努力的适应性
 - 1.2.3.4. 适应小空间游戏的努力



- 1.3. 情景性运动及其与有氧耐力的关系
 - 1.3.1. I组情境运动的要求; 足球、橄榄球和曲棍球
 - 1.3.2. II组情境运动的需求; 篮球、手球、五人制足球
 - 1.3.3. III组情境运动的需求; 网球和排球
- 1.4. 有氧耐力监测和评估
 - 1.4.1. 跑步机与场地的直接评估
 - 1.4.1.1. VO₂max 跑步机与田野
 - 1.4.1.2. VAM 跑步机与田野
 - 1.4.1.3. VAM 与 VFA
 - 1.4.1.4. 时间限制 (VAM)
 - 1.4.2. 连续的间接测试
 - 1.4.2.1. 时间限制 (VFA)
 - 1.4.2.2. 1000米的测试
 - 1.4.2.3. 5分钟测试
 - 1.4.3. 递增和最大限度的间接测试
 - 1.4.3.1. UMTT、UMTT-Brue、VAMEVAL和T-Bordeaux
 - 1.4.3.2. UNCaTESA; 六边形、轨道、兔子
 - 1.4.4. 间接的来回和间歇性测试
 - 1.4.4.1. 20米往返跑测试 (赛道导航)。
 - 1.4.4.2. 电池YoYo测试
 - 1.4.4.3. 间歇性测试; 30-15。IFT, Carminatti, 45-15. 测试
 - 1.4.5. 球的具体测试
 - 1.4.5.1. 霍夫测试
 - 1.4.6. 来自VFA的建议
 - 1.4.6.1. VFA的足球、橄榄球和曲棍球的截止点。
 - 1.4.6.2. 篮球、五人制足球和手球的VFA截止点
- 1.5. 有氧运动规划
 - 1.5.1. 运动方式
 - 1.5.2. 培训的频率
 - 1.5.3. 运动时间
 - 1.5.4. 训练强度
 - 1.5.5. 密度
- 1.6. 有氧耐力发展的方法
 - 1.6.1. 持续培训
 - 1.6.2. 间歇性训练
 - 1.6.3. 间歇性训练
 - 1.6.4. SSG训练 (小空间游戏)
 - 1.6.5. 混合训练 (循环)
- 1.7. 方案设计
 - 1.7.1. 季前赛时期
 - 1.7.2. 竞争期
 - 1.7.3. 季后赛时期
- 1.8. 与培训有关的特殊方面
 - 1.8.1. 同期培训
 - 1.8.2. 设计同期培训的策略
 - 1.8.3. 同时进行的训练产生的适应性
 - 1.8.4. 性别差异
 - 1.8.5. 解除训练
- 1.9. 儿童和青少年的有氧训练
 - 1.9.1. 一般概念
 - 1.9.1.1 增长、发展和成熟
 - 1.9.2. VO₂max 和 VAM 评估
 - 1.9.2.1. 直接测量
 - 1.9.2.2. 间接现场测量
 - 1.9.3. 儿童和年轻人的生理适应性
 - 1.9.3.1. VO₂max和VAM的适应性
 - 1.9.4. 有氧训练设计
 - 1.9.4.1. 间歇性方法
 - 1.9.4.2. 坚持和动机
 - 1.9.4.3. 小空间游戏

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

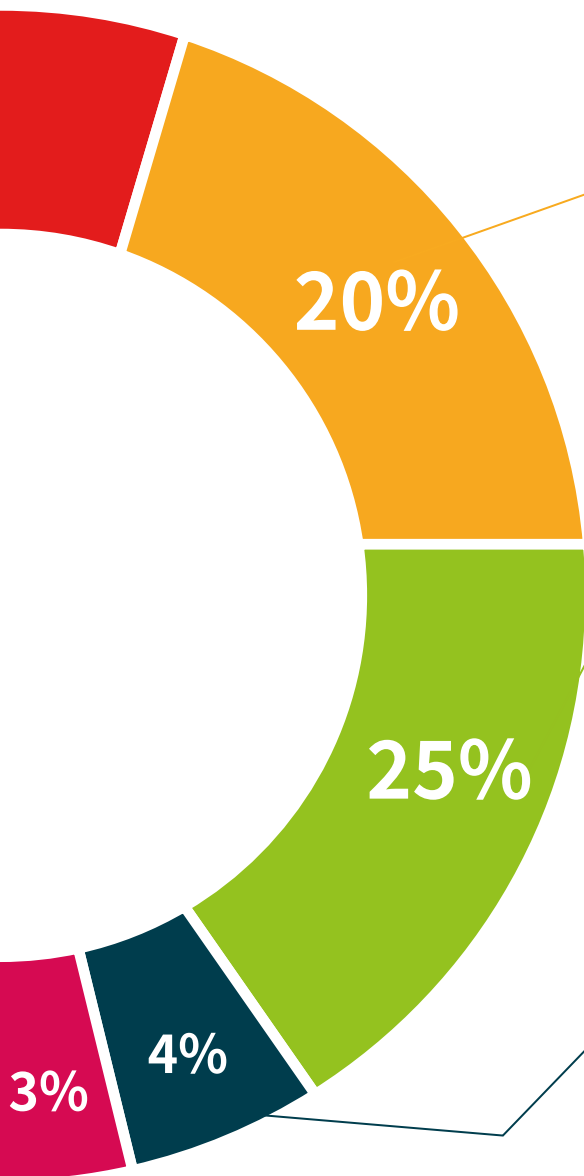
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

从理论到实践的移动训练大学课程,除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的的学位课程。



“

顺利完成该课程并获得大学学位，
而无需旅行或经历繁琐的程序”

这个从理论到实践的抵抗力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:从理论到实践的抵抗力训练大学课程

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
从理论到实践
的抵抗力训练

- » 模式:在线
- » 时间:12个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

大学课程

从理论到实践的抵抗力训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学