

大学课程

健身房的力量训练教练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学





tech 科学技术大学

大学课程 健身房的力量训练教练

- » 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.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-strength-trainig

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

22

06

学历

30

01 介绍

多年来,科学证据表明力量训练对所有年龄的人都有好处。特别是,这种类型的活动可以提高骨密度,同时保护关节。它还可以防止受伤,因为如果肌肉、肌腱和韧带能够承受更多的强度,那么它们受到损害的风险就会降低。意识到这一伟大的科学证据,TECH的专业人员设计了这一学术课程,旨在为体育科学专业人员提供知识,使他们在发展客户的力量时能够应用最有效的方法,这样学生就会觉得自己具备了成功处理这种类型的程序的最佳工具。





“

有了这个学术计划,你将能够满足健身房用户对训练计划日益增长的需求,以提高他们的力量和改善他们的身体状况”

在过去的十年中,力量(作为一种身体能力)获得了最大程度的重视,以至于在某些领域它被称为"母质量"如果对现有案例进行分析,可以看出人们几乎都有一个"力"的问题,即:他们施力太少,施力太慢,不知道如何施力。

上述例子体现在哪些手势上?巧合的是,在99%的体育运动中都有这样的动作:跑步冲刺,加速、减速、刹车、改变方向、跳跃、跳跃后落地等,以及走路、爬梯子或下梯子、坐着和站着等日常生活中的活动,力量是在没有补偿的情况下成功进行的伟大主角。

这在实践层面上是非常合理的,并有非常有力的科学证据支持,证明力量在高性能运动中的明确决定作用。

当涉及到伤害预防和康复时,力量也起着关键作用。肌肉内和肌肉间缺乏协调,肢体间不对称,力的传递不正确和长等问题,导致产生张力的效率低下,也就是说,肌肉在最佳条件下产生的力量,在大多数情况下会造成伤害。

出于这个原因,首先,本大学课程将建立一个完整的理论基础,在此基础上对前几段内容进行阐述,并给出正确的术语定义。然后,将讨论发展力量-功率的最有效方法,这样学生就会感到具备了成功解决力量训练的最佳工具。

对于这一切,学生将掌握负载控制的最新科技进展,从而为他/她提供当前市场上最完整的理论和实践信息。

这个**健身房的力量训练教练大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由体育活动和运动的专家介绍案例研究的发展
- 该书的内容图文并茂、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



如果你想在放弃其他日常活动的情况下增加你的学习,那么这个大学课程就是为你准备的"

“

一个基于最新科学证据
和学术材料的大学课程”

通过这个具有卓越课程价值的大学课程,在你的职业生涯中来一个180度的转弯。

通过这个全面的学术课程,使你的职业形象与该行业的其他人不同。

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该课程中,以及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,职业人士将得到由著名专家开发的创新互动视频系统的协助。



02 目标

健身房的力量训练教练大学课程的主要目的是为学生提供深入的知识,使他们了解力量训练的重要性,以此来发展优秀的身体状况,减少可能的伤害。这一目标是通过为学生提供高质量的学术课程来实现的,该课程以最新的科学证据为基础,具有该领域最完整的内容。通过这种方式,专业人士将能够重新评估他们的形象,并将自己置于一个蓬勃发展的领域的前沿。





“

如果你的目标是在一个蓬勃发展的部门中成长, 那么这个学术课程是为你准备的”



总体目标

- ◆ 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
- ◆ 掌握并有把握地应用最先进的训练方法,以提高运动成绩和生活质量,以及改善最常见的病症
- ◆ 掌握有关运动生理学和生物化学的原则
- ◆ 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

- ◆ 知识正确地解释定义强度及其组成部分的所有理论方面
- ◆ 知识要掌握最有效的力量训练方法
- ◆ 培养足够的判断力,能够在实际应用中支持对不同训练方法的选择
- ◆ 能够将每个运动员/客户的力量需求客观化,无论他们的需求是什么
- ◆ 掌握确定权力发展的理论-实践方面
- ◆ 正确地将力量训练应用于伤害的预防和康复



把你的职业生涯提高到一个新的水平,开始实现你的职业目标。对你的知识的限制是由你强加的"

03 课程管理

使该项目有别于该行业其他项目的一个方面是教学人员。因此, 决定参加TECH课程的专业人员将从优秀的教学人员手中学习, 他们在该领域有多年的经验, 并有最大的愿望使该领域的最佳人才毕业。出于这个原因, 也正是这个团队设计了该课程的内容, 确保学生有一个完整的学习经历, 以最高的科学严谨性和该行业的最新发展为基础。





“

TECH为学生提供了该行业中最完整和最有声誉的教学人员”

管理人员



Rubina, Dardo医生

- 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
- 运动中的高绩效硕士学位 (ARD) COE
- EXOS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)
- 高绩效体育博士(ARD)



04 结构和内容

为了向专业人士提供一流的知识，本大学课程的结构和内容是由一群体育活动领域的领先专业人士构思、设计和创建的。这个团队意识到这一领域教育的相关性和时事性，做出了重大努力来生成市场上最完整和最新的教学大纲。一个由其他专家的工作所补充的内容汇编，他们以高度说教的多媒体形式为教学大纲提供了学生沉浸式的、完整的和有背景的学习。



“

优质的内容,使专业人员准备好面对他们的职业,有更大的成功保障”

模块1.力量训练

- 1.1. 强度
 - 1.1.1. 从力学角度的强度
 - 1.1.2. 从生理学角度的力量
 - 1.1.3. 施加的力
 - 1.1.4. 力时间曲线
 - 1.1.4.1. 解释
 - 1.1.5. 最大的力量
 - 1.1.6. RFD
 - 1.1.7. 有用的力量
 - 1.1.8. 力-速度-功率曲线
 - 1.1.8.1. 解释
 - 1.1.9. 力量不足的
- 1.2. 训练负荷
 - 1.2.1. 力量训练负荷
 - 1.2.2. 负荷
 - 1.2.3. 负荷:量
 - 1.2.4. 负荷:强度
 - 1.2.5. 负荷:密度
 - 1.2.6. 应力的特性
- 1.3. 损伤的预防和康复中的力量训练
 - 1.3.1. 损伤的预防和康复
 - 1.3.1.1. 术语
 - 1.3.1.2. 概念
 - 1.3.2. 科学证据下的力量训练和损伤预防及康复
 - 1.3.3. 力量训练在损伤预防和功能恢复方面的方法过程
 - 1.3.3.1. 该方法
 - 1.3.3.2. 该方法在实践中的应用
 - 1.3.4. 核心稳定性 (CORE) 在预防伤害方面的功能
 - 1.3.4.1. CORE
 - 1.3.4.2. CORE的培训定义和实践中的适用性
- 1.4. 热力学方法
 - 1.4.1. 生理机制
 - 1.4.2. 负重锻炼中的肌肉动作
 - 1.4.3. 拉伸-缩短周期 (SCC)
 - 1.4.3.1. 能源利用或弹性能力
 - 1.4.3.2. 反射的参与。串联和并联的弹性能量的积累
 - 1.4.4. SCC的分类
 - 1.4.4.1. 短暂的CEA
 - 1.4.4.2. 长期CEA
 - 1.4.5. 肌肉和肌腱的特性
 - 1.4.6. 中枢神经系统
 - 1.4.6.1. 招聘信息
 - 1.4.6.2. 频率
 - 1.4.6.3. 同步化
- 1.5. 动力训练
 - 1.5.1. 权力
 - 1.5.1.1. 权力
 - 1.5.1.2. 权力在运动表现方面的重要性
 - 1.5.1.3. 澄清与权力有关的术语
 - 1.5.2. 有助于最大功率发展的因素
 - 1.5.3. 结构方面调节电力生产
 - 1.5.3.1. 肌肉肥大
 - 1.5.3.2. 肌肉成分
 - 1.5.3.3. 快速和慢速纤维横截面之间的比率
 - 1.5.3.4. 肌肉长度和它对肌肉收缩的影响
 - 1.5.3.5. 弹性成分的数量和特点
 - 1.5.4. 神经方面调节动力的产生
 - 1.5.4.1. 动作电位
 - 1.5.4.2. 运动单元的招募速度
 - 1.5.4.3. 肌肉内协
 - 1.5.4.4. 肌肉间协调
 - 1.5.4.5. 先前的肌肉状态 (PAP)
 - 1.5.4.6. 神经肌肉反射的机制及其发生率



- 1.5.5. 理论方面了解力-时间曲线
 - 1.5.5.1. 力量冲动
 - 1.5.5.2. 力-时间曲线的各个阶段
 - 1.5.5.3. 力-时间曲线的加速阶段
 - 1.5.5.4. 力-时间曲线的最大加速度区
 - 1.5.5.5. 力-时间曲线的减速阶段
- 1.5.6. 理解功率曲线的理论方面
 - 1.5.6.1. 功率-时间曲线
 - 1.5.6.2. 功率-排量曲线
 - 1.5.6.3. 发展最大功率的最佳工作负荷
- 1.6. 矢量式力量训练
 - 1.6.1. 力量矢量
 - 1.6.1.1. 轴向矢量
 - 1.6.1.2. 水平矢量
 - 1.6.1.3. 旋转矢量
 - 1.6.2. 使用这一术语的好处
 - 1.6.3. 训练中的基本向量
 - 1.6.3.1. 主要体育手势
 - 1.6.3.2. 主要超负荷锻炼
 - 1.6.3.3. 主要的训练练习
- 1.7. 力量训练的主要方法
 - 1.7.1. 自己的体重
 - 1.7.2. 免费锻炼
 - 1.7.3. PAP
 - 1.7.3.1. 定义
 - 1.7.3.2. 应用PAP之前,与体育学科有关的
 - 1.7.4. 用机器进行锻炼
 - 1.7.5. 复杂的培训
 - 1.7.6. 锻炼和它们的转移
 - 1.7.7. 对比
 - 1.7.8. 集群培训

- 1.8. VBT
 - 1.8.1. VBT应用的概念化
 - 1.8.1.1. Rm的每个百分比的跑步速度的稳定程度
 - 1.8.2. 预定负荷和实际负荷
 - 1.8.2.1. 程序化负荷和实际训练负荷之间的差异所涉及的变量
 - 1.8.3. VBT作为解决使用1RM和nRM来规划负荷的问题的方法
 - 1.8.4. VBT和疲劳程度
 - 1.8.4.1. 与乳酸的关系
 - 1.8.4.2. 与铵的关系
 - 1.8.5. VBT与速度损失和重复次数百分比的关系
 - 1.8.5.1. 界定同一系列中的不同努力程度
 - 1.8.5.2. 根据系列中的速度损失程度进行不同的调整
 - 1.8.6. 不同作者提出的方法论建议
- 1.9. 强度与肥大的关系
 - 1.9.1. 肥大诱导机制:机械张力
 - 1.9.2. 肥大诱导机制:新陈代谢压力
 - 1.9.3. 肥大诱导机制:肌肉损伤
 - 1.9.4. 肥大的编程变量
 - 1.9.4.1. 频率
 - 1.9.4.2. 体积
 - 1.9.4.3. 强度
 - 1.9.4.4. 铿锵有力
 - 1.9.4.5. 套数和重复次数
 - 1.9.4.6. 密度
 - 1.9.4.7. 执行演习时的秩序
 - 1.9.5. 培训变量及其不同的结构效应
 - 1.9.5.1. 对不同类型纤维的影响
 - 1.9.5.2. 对肌腱的影响
 - 1.9.5.3. 筋膜长度
 - 1.9.5.4. 单宁角度



- 1.10. 偏心性力量训练
 - 1.10.1. 偏心训练
 - 1.10.1.1. 偏心训练
 - 1.10.1.2. 不同类型的偏心训练
 - 1.10.2. 偏心训练和性能
 - 1.10.3. 偏心训练和损伤预防及康复
 - 1.10.4. 应用于偏心训练的技术
 - 1.10.4.1. 锥形滑轮
 - 1.10.4.2. 等值线装置

“

你将学习一个独特的学术课程, 让你从不同的角度体验你的专业”



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。



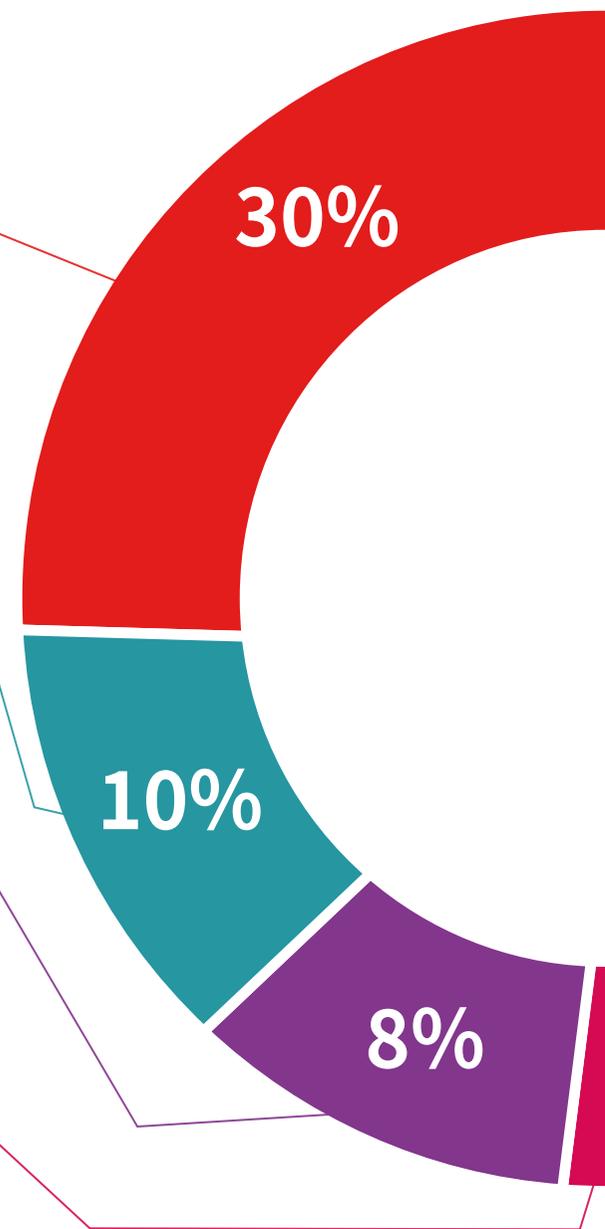
技能和能力的实践

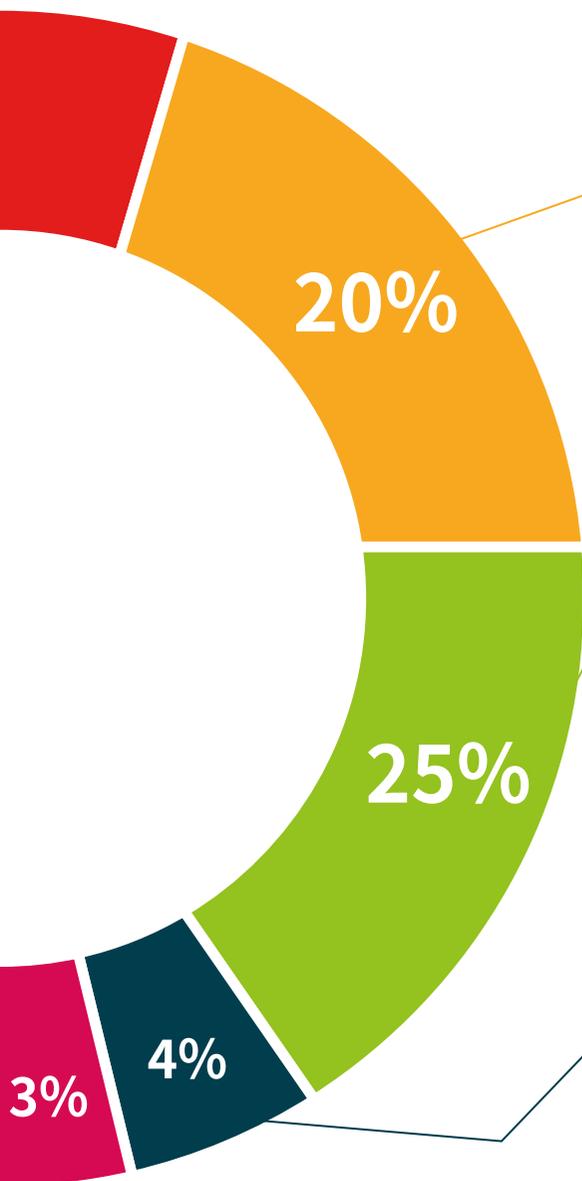
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

健身房的力量训练教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。



“

成功地完成这一项目,并获得你的大学学位,没有旅行或行政文书的麻烦”

这个**健身房的力量训练教练大学课程**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:**健身房的力量训练教练大学课程**

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
健身房的力量训练教练

- » 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

健身房的力量训练教练

得到了NBA的认可

