

大学课程

专业自行车训练中的载荷量化

得到了NBA的认可





大学课程 专业自行车训练 中的载荷量化

- » 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/quantification-loads-professional-cyclist-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

载荷量化是专业自行车训练中的一个基本问题。通过测量和监测运动员所承受的负荷，运动员和教练可以控制训练的强度、持续时间和频率。因此，自行车运动员必须在专业练习方面加强更新知识，提高自己的成绩，而而这个课程便是一个很好的机会。学生将了解常用的不同负荷量化模型，并分析最新出现的模型。所有内容以100% 在线的方式提供。



“

通过这个课程,你将学会如何优化负荷,提高表现,同时减少受伤的机会。这就像调整你的引擎,让你的表现达到最佳状态,同时保持身体健康”

如今,有许多方法可以量化自行车训练中的载荷,如使用功率计或专业人员训练时的心率监测。此外,速度、最大心率、出汗率、感知负荷或累积疲劳等其他指标也可用于全面了解训练期间的载荷情况。

由于它是提高体育专业人员表现的决定性因素,TECH 设计了专门的学位,包含了个领域的最新进展。这将使学生能够更精确地量化载荷,并在此基础上制定有利于体育活动的先进策略。

学生将广泛的了解现有的各种量化模型,并研究远远超出传统模型的新兴方案。老师们甚至会鼓励体育专业人士善用 TrainingPeaks 或 Today's Plan 等训练平台的技能,并深入了解它们的指标。

毫无疑问的,本课程将为学生的体育生涯带来巨大的发展潜力。只需一台连接互联网的设备,你就可以不受限制的查阅虚拟校园中的创新学习资源。

这个**专业自行车训练中的载荷量化大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 由专业自行车训练负荷量化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
- ◆ 透过自我评估过程改进学习,提高学习成效
- ◆ 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工作
- ◆ 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



这正是你在寻找的机会,详细分析
自行车运动中不同负荷量化模式"

“

成为自行车运动的指标人物, 使用 TrainingPeaks 或 Today's Plan 等训练平台”

只需学习150个小时, 你就能获得有关载荷量化的最新知识。而且都不用出门!

你将有机会全面掌握内部和外部载荷之间的相互关系。

课程的教学人员包括来自该领域的专业人士以及领先协会和著名大学的公认专家, 他们将自己的工作经验融入到培训中。

我们采用了最前沿的教育技术来开发多媒体内容, 使专业人员可以进行情景式学习。这意味着他们将在一个模拟环境中接受身临其境的培训, 仿佛置身于真实情境中。

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课程中出现的不同专业实践情况。你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

本大学课程的设计旨在让学生成功掌握自行车运动训练载荷的应用能力, 深入研究载荷量化的策略。学生们将分析训练载荷与成绩之间的密切关系, 并透过先进的教育创新技术, 掌握挖掘最大潜力的关键。





“

实现TECH提出的目标, 管理训练中的载荷对成效的全面影响”



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计划、安排周期和制定训练计划, 简而言之, 使学生有资格从事教练工作
- ◆ 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操作
- ◆ 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专业营养学知识
- ◆ 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

- ◆ 要知道什么是训练负荷以及对自行车运动的适用性
- ◆ 了解训练负荷与表现之间的关系
- ◆ 学习和使用新的平台来量化和规定培训

“

不要错过这个机会, 通过本课程了解 ECO 型号的应用因素和优势”

03

课程管理

为了保障学生在学习过程中可以完整的发展, TECH 坚守承诺, 聘请知名专家组建教学团队。为此, 生物力学、营养咨询方面的知名专家和前精英运动员一起以多学科的方法设计这个大学课程, 让毕业生能够应对任何挑战。





“

生物力学专家、营养咨询专家和前精英运动员为你提供你所需要的关键知识”

管理人员



Sola, Javier 先生

- ◆ Training4ll 首席执行官
- ◆ WT阿联酋队教练
- ◆ Massi Tactic UCI 女队性能主管
- ◆ Jumbo Visma UCI WT 生物力学领域的专家
- ◆ WKO 世界巡回赛自行车队顾问
- ◆ Coaches4coaches 教练
- ◆ 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

Celdrán, Raúl 先生

- ◆ Natur Training System 的CEO
- ◆ Burgos BH ProConti 团队营养经理
- ◆ 专业 MTB Klimatiza 车队的性能经理
- ◆ Coaches4coaches 教练
- ◆ 阿尔卡拉大学药学学士
- ◆ 纳瓦拉大学营养、肥胖和循环运动高性能硕士

Heijboer, Mathieu 先生

- ◆ WT Jumbo-Visma 团队绩效经理
- ◆ 高水平自行车教练
- ◆ 职业自行车手
- ◆ CAFD学士



04 结构和内容

在为期 6 周的 150 个学时中, 体育专业人员将沉浸在一个全面的课程中, 获得专业技能, 并体验比传统教学更具创新性的学术旅程。TECH 所采用的学习方法不是死记硬背, 借由视频、互动图表、补充读物和案例研究让你更轻松地吸收关键概念。





“

在这个创新的教学大纲可以学习载荷量化的主要模型, 如班尼斯特模型、TRIMP 模型.....”

模块1. 负荷的量化

- 1.1. 传统量化模型
 - 1.1.1. 量化的定义
 - 1.1.2. 三相型号
 - 1.1.3. 优点和缺点
- 1.2. 班尼斯特模型
 - 1.2.1. 定义
 - 1.2.2. 为什么是这个模型?
 - 1.2.3. 班尼斯特的第二个模型
- 1.3. 模型
 - 1.3.1. 定义
 - 1.3.2. 应用因素
 - 1.3.3. 优点和缺点
- 1.4. 露西娅 TRIMP
 - 1.4.1. 定义
 - 1.4.2. 应用因素
 - 1.4.3. 优点和缺点
- 1.5. CTL、ATL 和 TSB
 - 1.5.1. 定义
 - 1.5.2. 应用因素
 - 1.5.3. 优点和缺点
- 1.6. 环保模式
 - 1.6.1. 定义
 - 1.6.2. 应用因素
 - 1.6.3. 优点和缺点
- 1.7. 基于 sRPE 的量化
 - 1.7.1. 定义
 - 1.7.2. 应用因素
 - 1.7.3. 优点和缺点





- 1.8. 训练高峰期
 - 1.8.1. 平台的解释
 - 1.8.2. 特点和功能
 - 1.8.3. 优点和缺点
- 1.9. 职业自行车训练的量化
 - 1.9.1. 作为日常交流的基础
 - 1.9.2. 量化模型
 - 1.9.3. 限制
- 1.10. Teun Van Erp 和 Daho Sanders 的博士论文
 - 1.10.1. 职业竞赛的量化
 - 1.10.2. 内部和外部负载之间的相关性
 - 1.10.3. 限制

“

我们要感慨教师队伍的多元性,因为这让你能够在家中探索各种学科的专业课程”

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。



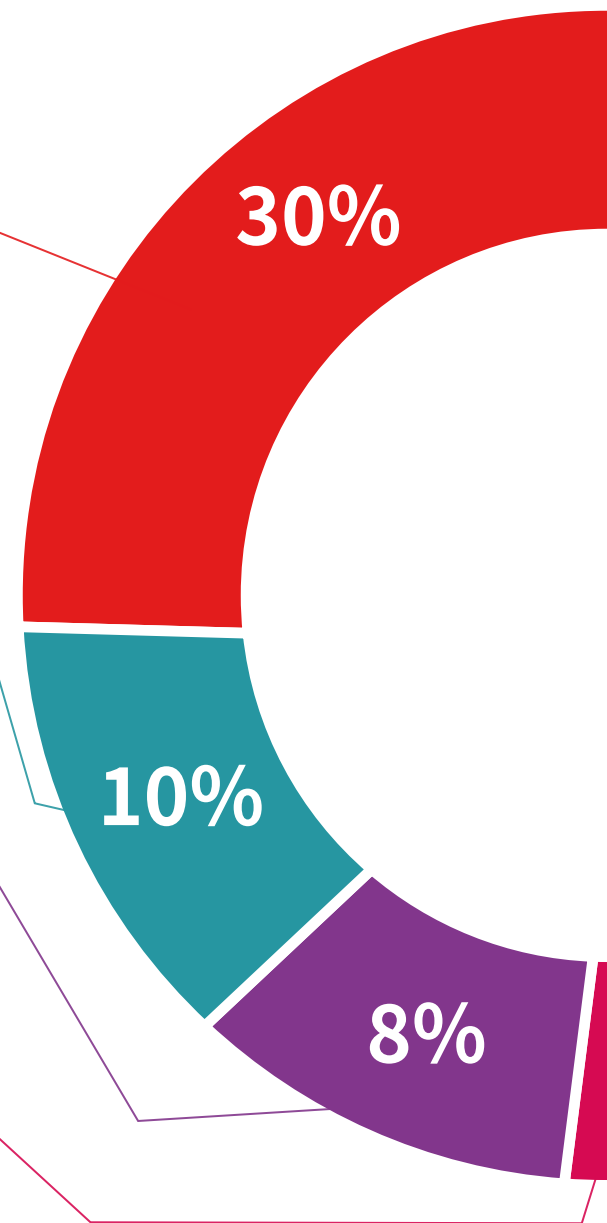
技能和能力的实践

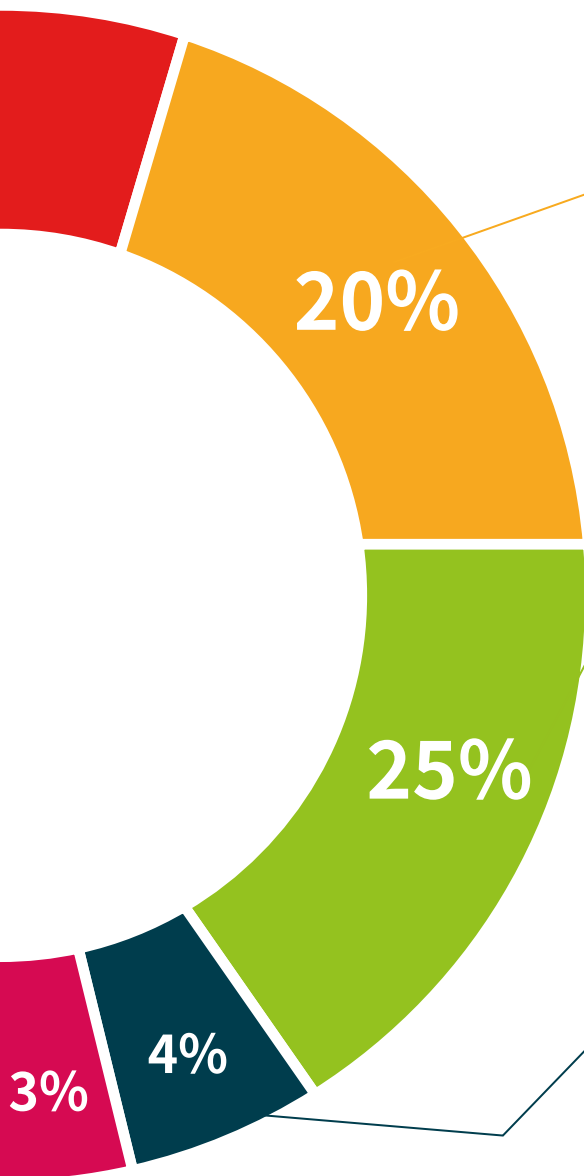
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

专业自行车训练中的载荷量化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。



“

完成课程, 不用出门或办理
复杂的手续就获得学位!”

这个**专业自行车训练中的载荷量化大学课程**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: **专业自行车训练中的载荷量化大学课程**

官方学时: **150小时**

得到了**NBA**的认可



*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注, TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得, 但需要额外的费用。

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



大学课程
专业自行车训练
中的载荷量化

- » 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

个性化的关注 现在 质量
知识 网页 培
网上教室 发展 语言 机构

大学课程

专业自行车训练中的载荷量化

得到了NBA的认可

