

大学课程

自行车训练中的特殊情况

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



大学课程

自行车训练中的特殊情况

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网络链接: www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/special-situations-cycling-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

在竞技时, 自行车选手受其环境的气候和环境条件所限制。当这些条件变得恶劣, 如高温或高海拔道路时, 这变得尤为重要。这些因素显著影响他们的表现, 因此专业运动员必须及时更新自己的知识, 以更好地应对这些挑战。因此, 这门课程应运而生, 学生将深入研究在不利环境下的生理反应。课程将探讨如何应对时差、缺氧、大气污染等情况。此外, 学生可以在任何地方参与这个全面的项目, 并有优秀的专家为他们提供支持。





“

如果你想有把握地面对不利的骑行环境, 那么这个大学课程是必不可少的”

让骑车人做好充分准备以应对他们所面临的特殊情况尤为重要。这可以通过考虑运动环境的特殊性、规划特定的训练计划或调整饮食来实现。因此,毫无疑问,要想在自行车运动中取得优异成绩,先决条件是要适应当时不断变化的条件,而且必须监测症状或做出明智的决定。

为了让自行车手能够根据最新发展情况应对这些具有挑战性的场景,TECH 设计了这一宝贵的专业课程。有了它,体育专业人员就能应对各种威胁其表现和身体健康的不利情况,如在高温或高海拔地区训练,以及缺氧或时差等情况。他们将集中精力为每项挑战设计量身定制的战略,这需要他们全力以赴。

这一绝佳的进修机会是以方便的在线形式提供的,学生将拥有自己能想象到的所有设施。你唯一需要的是一台可以连接互联网的设备,这样你就可以访问有关这个主题的非常广泛的虚拟资源目录,不受任何限制地进行查阅。它还将借鉴知名自行车专家的经验,这将为资格认证增添更多价值。

这个**自行车训练中的特殊情况大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

主要特点是:

- ◆ 由自行车训练中的特殊情况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
- ◆ 可以进行自我评价过程的实践练习,以改善学习
- ◆ 其特别强调创新方法
- ◆ 理论讲座、专家提问、争议问题论坛和个人思考工作
- ◆ 可从任何联网的固定或便携设备上获取内容



想分析热身训练的生理反应及其适应方案?这就是你的学位!”

“

这是你从创新方法中获益的机会，
通过反复练习，你将内化自行车训练
中特殊情况的所有关键概念”

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士，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。

这个课程的设计侧重于基于问题的学习，通过这种方式，专业人员必须尝试解决整个学年中出现的不同专业实践情况。由知名专家制作的创新型互动视频系统将为其提供支持。

你将成为处理骑车过程中缺氧情况的专家，为保护你的健康提供保障。

通过这个大学课程，你将确定在空气污染环境中竞争时最合适的适应策略。



02 目标

TECH 设计的课程旨在向学生传授最有效的适应战略, 以应对各种不利情况。在运动过程中, 根据环境条件的不同, 很可能会出现这些情况, 这就是为什么大学选择了一种全球性的方法, 让自行车运动员能够在有保障的情况下进行调整。因此, 尽管你在炎热和污染的环境中活动, 或同时受到时差等因素的限制, 你的表现也不会下降。





“

实现职称目标将避免潜在的绩效损失, 以免威胁到你为自己设定的目标的实现”



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

- ◆ 学习区分影响业绩的不同不利情况
- ◆ 制定和应用战略, 在不利情况下优化业绩

“

这个大学课程的定位是为解决因竞争导致的文化变化而产生的营养变化提供保障”

03 课程管理

为了向毕业生提供精英专业, TECH 为这个课程精心挑选了一流的师资队伍。他们是真正的自行车运动精英, 拥有漫长的职业生涯, 获得过无数奥运奖牌, 并带动了其他精英运动员的表现。因此, 参加这个学历教育的学生将能够利用他们在当前环境下的经验和实践, 了解自行车训练中最常见的特殊情况, 并有效地处理这些情况。





“

学生将借鉴曾为自行车精英运动员提供宝贵运动和营养建议的专家的经验”

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

Iriberry, Jon 先生

- ◆ Custom4us 首席执行官
- ◆ WT Jumbo Visma 团队生物力学负责人
- ◆ Movistar 团队生物力学负责人
- ◆ UCI 世界中心教授
- ◆ 巴斯克自治区大学体育活动和运动理学士
- ◆ 在美国科罗拉多州立大学获得高性能硕士学位



04 结构和内容

这个大学课程的教学大纲将确保学生成功掌握旨在提高体育活动水平的能力。授课时间为 150 个小时，学生没有时间表，每个课题都由教师团队中的专家指导。因此，他们在这一领域拥有当今市场上最全面、最新的视野，这也是这个计划与其他计划的不同之处。



“

利用当前学术界最前卫的教学大纲, 深入研究高海拔训练中使用的各种方法”

模块 1. 自行车训练中的特殊情况

- 1.1. 热
 - 1.1.1. 热的性能
 - 1.1.2. 对培训和适应协议的回应
 - 1.1.3. 湿热与干热
 - 1.1.4. 提高益处的策略
- 1.2. 海拔高度
 - 1.2.1. 性能和海拔高度
 - 1.2.2. 回应和不回应
 - 1.2.3. 海拔高度的好处
- 1.3. 高空列车 - 低空生活
 - 1.3.1. 定义
 - 1.3.2. 优势
 - 1.3.3. 劣势
- 1.4. Live High-Train Low
 - 1.4.1. 定义
 - 1.4.2. 优势
 - 1.4.3. 劣势
- 1.5. 高水平生活 - 高水平竞争
 - 1.5.1. 定义
 - 1.5.2. 优势
 - 1.5.3. 劣势
- 1.6. 缺氧
 - 1.6.1. 定义
 - 1.6.2. 优势
 - 1.6.3. 劣势
- 1.7. 间歇性缺氧
 - 1.7.1. 定义
 - 1.7.2. 优势
 - 1.7.3. 劣势



- 1.8. 大气污染
 - 1.8.1. 污染和性能
 - 1.8.2. 适应战略
 - 1.8.3. 训练的缺点
- 1.9. 时差 和性能
 - 1.9.1. 时差 和性能
 - 1.9.2. 适应战略
 - 1.9.3. 补充营养
- 1.10. 对营养变化的适应性
 - 1.10.1. 定义
 - 1.10.2. 性能损失
 - 1.10.3. 补充营养

“

你可以不受限制地使用这个课程，并能研究其中的兴趣点，如湿热和干热对自行车运动员表现的影响”

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。



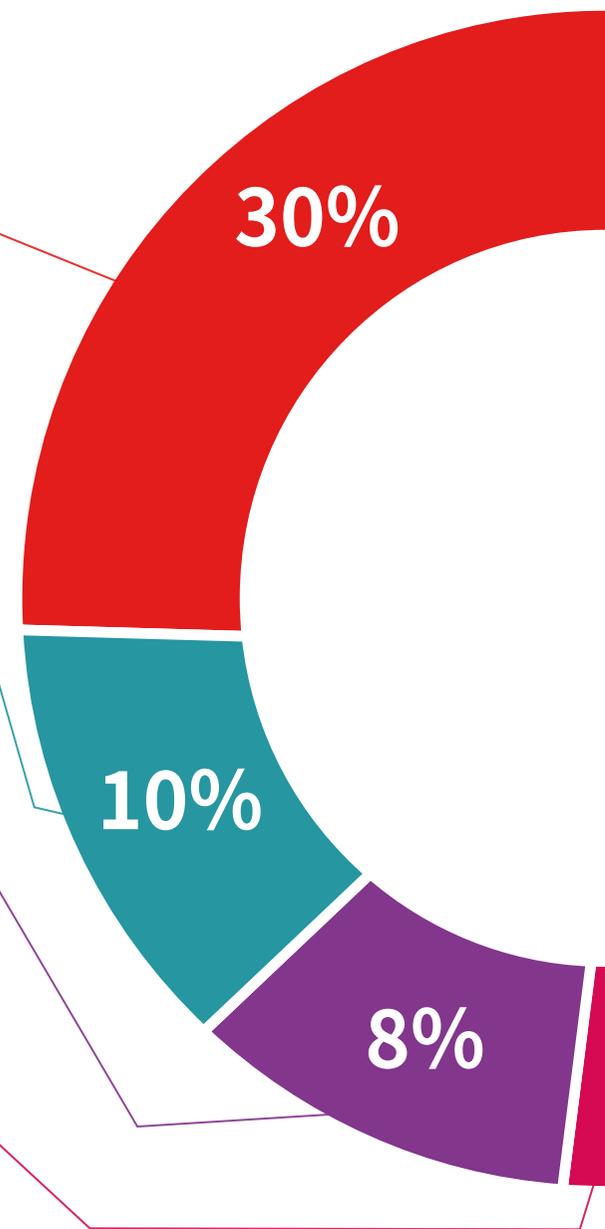
技能和能力的实践

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

自行车训练中的特殊情况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。



“

顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或文书工作的麻烦”

这个自行车训练中的特殊情况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: 自行车训练中的特殊情况大学课程

模式: 在线

时长: 6周

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
个性化的关注 现在 创新
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
自行车训练中的特殊情况

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

大学课程

自行车训练中的特殊情况

得到了NBA的认可

