

大学课程

从理论到实践的速度训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



大学课程 从理论到实 践的速度训练

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 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/speed-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

在这门大学课程,速度的机械和肌能方面将得到发展,从100米比赛的经典模型开始,到集体运动中的比赛分析,都有间歇性的动力。将特别注意观察错误的运行模式以及如何优化它们。





“

由在体育界和学术界经验丰富的
杰出讲师提供最先进的学术培训”

近年来,速度训练,特别是加速阶段,已经变得非常流行,也许是因为最好的专家在运动场上的出色表现,或者是因为它已经开始对团队运动,特别是橄榄球和足球产生了巨大的影响。这在高强度下增加的距离,短跑以及比赛中出现的加速和减速中尤其明显。同时,由于比赛的高强度要求,越来越多的腿筋受伤被观察到,其中57%发生在短跑过程中。因此,运动员发展正确的力学是至关重要的,这不仅是为了更有效率和表现得更好,也是为了减少受伤的风险。

在这个大学课程中,你会发现关于运动表现的关键方面的详细培训,在目前的学术课程中以独特的说教和深度对待。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。

这一理论到实践速度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。该文凭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。

从理论到实践的速度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文凭,这将帮助您获得高运动表现的精英。

这个从理论到实践的速度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”

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。

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专业化中, 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。这些内容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, 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。



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

- ◆ 解释速度和改变方向技术的关键方面
- ◆ 比较和区分情景体育的速度与竞技体育的模式
- ◆ 融入技术观察判断的元素, 以辨别跑步力学中的错误和纠正的程序
- ◆ 熟悉单次和反复冲刺的生物能量, 以及与训练过程的关系
- ◆ 区分哪些机械方面可以影响短跑运动的性能损伤和损伤产生机制
- ◆ 分析应用不同的训练手段和方法来发展不同阶段的速度
- ◆ 在情景运动中安排速度训练

“

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”

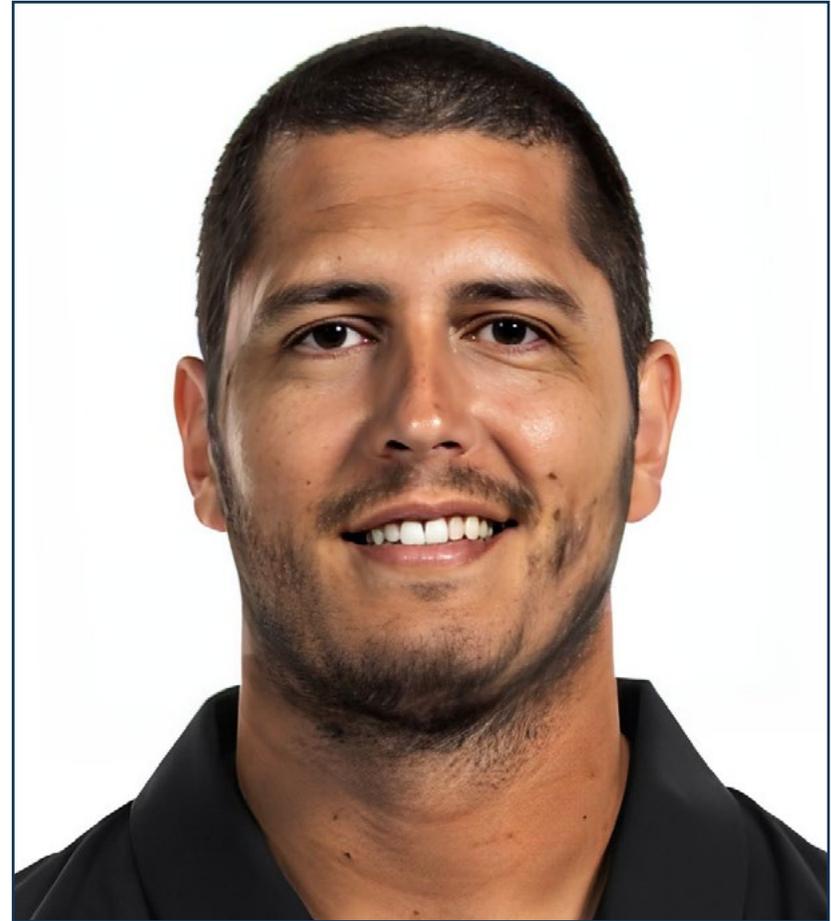
国际客座董事

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可，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

Castañeda, Pablo 博士

- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复
- ◆ 运动医学和应用运动科学专业的研究生
- ◆ 国家排球队的体能训练师, 将参加下一届奥运会
- ◆ 经过认证的力量和调理专家, NSCA认证. 奥运选手
- ◆ NSCA全国会议

“

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你们提供最好的培训”

模块1.从理论到实践的速度训练

- 1.1. 速度
 - 1.1.1. 定义
 - 1.1.2. 一般概念
 - 1.1.2.1. 意识速度的表现形式
 - 1.1.2.2. 注意力的决定因素
 - 1.1.2.3. 速度和速度之间的区别
 - 1.1.2.4. 节段性速度
 - 1.1.2.5. 角速度
 - 1.1.2.6. 反应时间
- 1.2. 线性短跑的动力学和力学(100米模型)
 - 1.2.1. 启动的运动学分析
 - 1.2.2. 游戏过程中的动力学和力的应用
 - 1.2.3. 加速阶段的运动学分析
 - 1.2.4. 加速过程中的动力学和力的应用
 - 1.2.5. 最大速度比赛的运动学分析
 - 1.2.6. 最大速度时的动力和施力情况
- 1.3. 短跑的各个阶段(技术分析)
 - 1.3.1. 启动的技术描述
 - 1.3.2. 加速阶段运行的技术描述
 - 1.3.2.1. 加速阶段的运动图技术模型
 - 1.3.3. 最大速度阶段运行的技术描述
 - 1.3.3.1. 用于技术分析的运动图技术模型 (ALTIS)
 - 1.3.4. 速度和耐力
- 1.4. 速度的生物能量学
 - 1.4.1. 单次短跑的生物能量学
 - 1.4.1.1. 单人短跑的肌能学
 - 1.4.1.2. ATP-PC系统
 - 1.4.1.3. 糖酵素系统
 - 1.4.1.4. 腺苷酸激酶反应



- 1.4.2. 重复短跑的生物能量学
 - 1.4.2.1. 单次和重复短跑的能量比较
 - 1.4.2.2. 反复冲刺时能量生产系统的行为
 - 1.4.2.3. 恢复CP
 - 1.4.2.4. 有氧功率与CP恢复过程的关系
 - 1.4.2.5. 恢复过程
- 1.5. 重复短跑中的表现的决定因素
 - 1.5.1. 团队运动中的加速和最大速度技术的分析
 - 1.5.2. 团队运动与田径项目中短跑技术的比较
 - 1.5.3. 团队运动中速度演示的时间和动作分析
- 1.6. 技术教学的方法论方法
 - 1.6.1. 比赛不同阶段的技术教学
 - 1.6.2. 常见错误和纠正方法
- 1.7. 发展速度的手段和方法
 - 1.7.1. 加速阶段训练的手段和方法
 - 1.7.1.1. 强度与加速度的关系
 - 1.7.1.2. 雪橇
 - 1.7.1.3. 坡度
 - 1.7.1.4. 跳跃
 - 1.7.1.4.1. 垂直跳跃的构造
 - 1.7.1.4.2. 水平跳跃的构造
 - 1.7.1.5. ATP/PC系统的培训
 - 1.7.2. 顶级速度训练的手段和方法
 - 1.7.2.1. 体重测量
 - 1.7.2.2. 超速
 - 1.7.2.3. 间隔密集型方法
 - 1.7.3. 发展速度和耐力的手段和方法
 - 1.7.3.1. 强化金属间的方法
 - 1.7.3.2. 重复的方法
- 1.8. 敏捷性和改变方向
 - 1.8.1. 敏捷性的定义
 - 1.8.2. 改变方向的定义
 - 1.8.3. 敏捷性和COD的决定性因素
 - 1.8.4. 改变方向的技巧
 - 1.8.4.1. 甩动
 - 1.8.4.2. 交叉点
 - 1.8.4.3. 敏捷性和COD训练演习
- 1.9. 速度训练的评估和控制
 - 1.9.1. 强度-速度曲线
 - 1.9.2. 用光电池和其他控制装置的变体进行测试。
 - 1.9.3. RSA
- 1.10. 速度训练的编程



“一个独特的, 关键的和决定性的
培训经验, 以促进你的职业发展”

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,图像和记忆,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

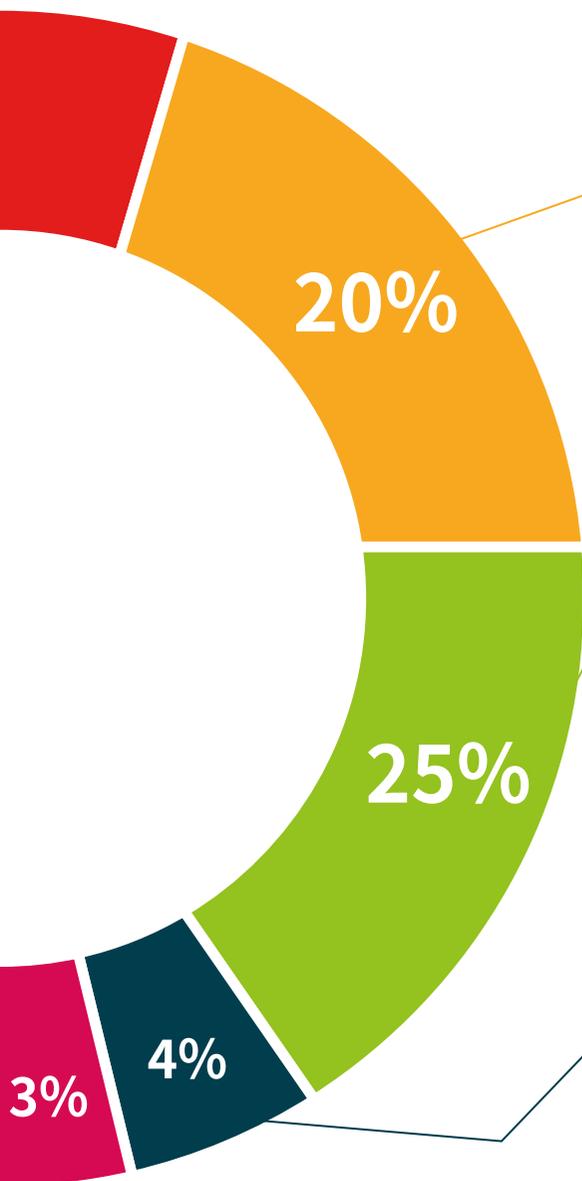
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

从理论到实践的速度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科技大学颁发的大学课程学位证书。



“

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速度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: 从理论到实践的速度训练大学课程

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
践的速度训练

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

大学课程 从理论到实践的速度训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学