

# 大学课程

## 力量训练的处方和计划

得到了NBA的认可





## 大学课程

### 力量训练的处方和计划

- » 模式:在线
- » 时间:6个月
- » 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.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-prescription-scheduling](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-prescription-scheduling)

# 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

规划是确定培训过程中要采取的行动的过程。通过这种强化训练，学生将学会如何制定计划、确定周期和规划不同的训练变量、其生理学和方法学基础以及结构。你还将发展你的能力，应用这些知识来改善运动员的身体表现、体能和健康。





“

这个100%在线的大学本科课程学位将使你在增加这一领域的知识的同时, 将你的学习与你的专业工作结合起来”

周期化策略包括对决定训练负荷(量、强度、密度、持续时间和频率)的变量进行非线性和适当的变化,以便在特定的时刻或时间达到尽可能高的性能水平,将疲劳或疲惫的风险降到最低。这一程序允许将整个训练计划组织成各种结构单元,从基本的日常课程或单元,到微循环、中循环、大循环和四年或奥运或多年度循环。

在这个大学课程中,力量在人类表现中所有可能的表现形式中的至关重要性,以一种独特的理论深度和对实践的下降程度来处理,这与迄今为止的情况完全不同。

力量训练的处方和计划大学课程的教学团队对该培训的每个科目都进行了精心挑选,以便为学生提供最完整的学习机会,并始终与时俱进。

因此,TECH科技大学已着手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。为此,向学生展示了这一方案的丰富内容,有助于达到体育训练的精英。此外,由于是在线学习,学生不受固定时间表的制约,也不需要搬到另一个物理地点,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**力量训练的处方和计划大学课程**包含市场上最完整和最新的课程。主要特点是:

- 制定由个人培训专家提出的大量案例研究
- 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

“

沉浸在这个高度科学严谨的大学课程研究中,提高你在高性能运动的力量训练中的技能”



“

这个课程是你选择进修课程的最佳投资，原因有二：除了更新你作为私人教练的知识外，你还将获得一个西班牙语的网上大学的学位：TECH科技大学”

在一个对专业人员需求量大的行业中做到专业化并脱颖而出。

通过这个高水平的培训，增强你在力量训练处方和程序设计大学课程方面的知识。

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。

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课程中出现的不同专业实践情况。为此，专业人员将得到一个创新的互动视频系统的帮助，该系统由公认的、经验丰富的力量训练处方和计划专家创建。



# 02 目标

该课程的主要目的是发展理论和实践学习,使运动科学专业人员能够以实际和严格的方式掌握力量训练的处方和计划。







“

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

- 深化基于最新科学证据的知识, 并完全适用于与力量训练有关的实际领域
- 掌握所有最先进的力量训练方法
- 有把握地应用当前最先进的训练方法, 以提高运动成绩的力量
- 有效地掌握力量训练, 以提高在时间和标记运动以及情景运动中的表现
- 掌握有关运动生理学和生物化学的原则
- 深化复杂动力系统理论的原理, 因为它与力量训练有关
- 成功地整合力量训练, 以提高运动技能, 使其沉浸在运动中
- 在真正的实践中成功地掌握在不同模块中获得的所有知识





## 具体目标

---

- 专业化并解释力量训练的关键方面
- 深入了解负载的不同组成部分
- 深入了解负载规划、周期化和监测的关键方面
- 对不同的会议设置方案有深入的了解
- 管理最常见的处方、监测和调整模式

“

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,是私人培训的专家,在行业中具有广泛的威望,是具有多年教学经验的专业人士,他们共同帮助你给你的专业带来推动。为此,他们根据该领域的最新情况开发了这一大学课程,使你能够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”



## 管理人员



### Rubina, Dardo 医生

- 测试和培训的首席执行官
- 莫拉塔拉兹体育学校的体能训练师
- 足球和解剖学方面的体育教师。CENAFE学校 Carlet
- 田径曲棍球的身体准备协调员布宜诺斯艾利斯的Gimnasia y Esgrima俱乐部
- 高绩效体育博士
- 卡斯蒂利亚-拉曼恰大学研究高级研究文凭(DEA)
- 马德里自治大学的临床营养学硕士学位
- 病态人群中的体育活动研究生
- 竞技健美中的技术员。埃斯特雷马杜拉健美和健身联合会
- 体育侦察和训练负荷量化专家(专攻足球), 体育科学。梅利利亚大学
- 被IFBB(西班牙减肥手术协会)评为减肥手术专家
- 被IFBB(西班牙减肥手术协会)评为减肥手术专家
- 生物动力学的生理评估和体能解释专家
- 体重控制和身体表现技术认证。俄亥俄州立大学



## 教师

### Carbone, Leandro 先生

- 培训和教育公司LIFT的CEO
- 运动评价和运动生理学系主任。WellMets - 智利体育和医学研究所
- 首席执行官/经理在综合大楼I
- 大学讲师
- Speed4lift的外部顾问, 这是一家在运动技术领域领先的公司
- 萨尔瓦多大学的体育活动学士学位
- 拉普拉塔国立大学的运动生理学专家
- MCs. 英国格林威治 大学的力量与调理课程

### Garzon Duarte, Mateo 先生

- 独立的健身培训师
- 萨尔瓦多大学生物化学和培训专业的助理和代课教师。
- 体育实验室的体能训练师和协调员, 这是一个专门从事网球运动的高性能体育中心。
- MGD - 个性化培训。S&C教练
- 萨尔瓦多大学的体育活动学士学位
- 注册力量与调理专家 por CSCS, NSCA
- 由Centro Medico Escuela提供的专业按摩治疗师

# 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方案。我们希望为你们提供最好的培训”



## 模块1.力量训练的处方和计划

- 1.1. 概念的介绍和定义
  - 1.1.1. 一般概念
    - 1.1.1.1. 规划、周期化、处方
    - 1.1.1.2. 资格、方法、目标
    - 1.1.1.3. 复杂性、风险和不确定性
    - 1.1.1.4. 互补配对
- 1.2. 锻炼
  - 1.2.1. 一般与具体
  - 1.2.2. 简单与复杂
  - 1.2.3. 推力与弹道
  - 1.2.4. 动力学和运动学
  - 1.2.5. 基本模式
  - 1.2.6. 顺序, 强调, 重要性
- 1.3. 编程变量
  - 1.3.1. 强度
  - 1.3.2. 努力
  - 1.3.3. 强度
  - 1.3.4. 体积
  - 1.3.5. 密度
  - 1.3.6. 负载
  - 1.3.7. 剂量
- 1.4. 周期化结构
  - 1.4.1. 微循环
  - 1.4.2. 中间周期
  - 1.4.3. 大循环
  - 1.4.4. 奥林匹克自行车赛





- 1.5. 会议结构
  - 1.5.1. 半球
  - 1.5.2. 游戏
  - 1.5.3. 魏德
  - 1.5.4. 模式
  - 1.5.5. 肌肉
- 1.6. 处方
  - 1.6.1. 负荷-努力表
  - 1.6.2. 按百分比计算
  - 1.6.3. 基于主观变量
  - 1.6.4. 基于速度的(VBT)
  - 1.6.5. 其他
- 1.7. 预测和监测
  - 1.7.1. 基于速度的训练
  - 1.7.2. 复读区
  - 1.7.3. 负载区
  - 1.7.4. 时间和次数
- 1.8. 规划
  - 1.8.1. 系列追溯计划
    - 1.8.1.1.高原
    - 1.8.1.2.步骤
    - 1.8.1.3.波浪
    - 1.8.1.4.梯子
    - 1.8.1.5.金字塔
    - 1.8.1.6.轻度-重度
    - 1.8.1.7.群体
    - 1.8.1.8.休息-暂停
  - 1.8.2. 纵向规划
  - 1.8.3. 横向规划
  - 1.8.4. 分类和模式
    - 1.8.4.1.恒定
    - 1.8.4.2.线性
    - 1.8.4.3.线性反转
    - 1.8.4.4.块状物
    - 1.8.4.5.积累
    - 1.8.4.6.起伏不定
    - 1.8.4.7.起伏不定的反面起伏
    - 1.8.4.8.体积-强度
- 1.9. 改编
  - 1.9.1. 剂量-反应模型
  - 1.9.2. 稳健-最优
  - 1.9.3. 健身-疲劳
  - 1.9.4. 微型剂量
- 1.10. 评估和调整
  - 1.10.1. 自律性负载
  - 1.10.2. 基于VBT的调整
  - 1.10.3. 基于RIR和RPE
  - 1.10.4. 基于百分比的
  - 1.10.5. 阴性途径



一个独特、关键和决定性的经验,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。



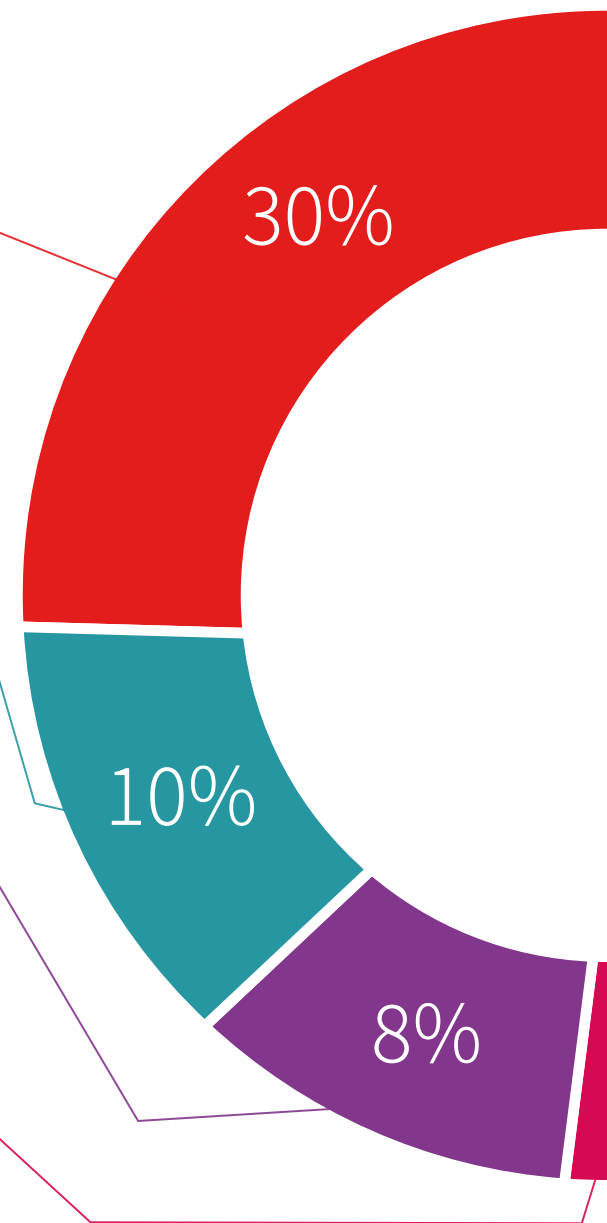
### 技能和能力的实践

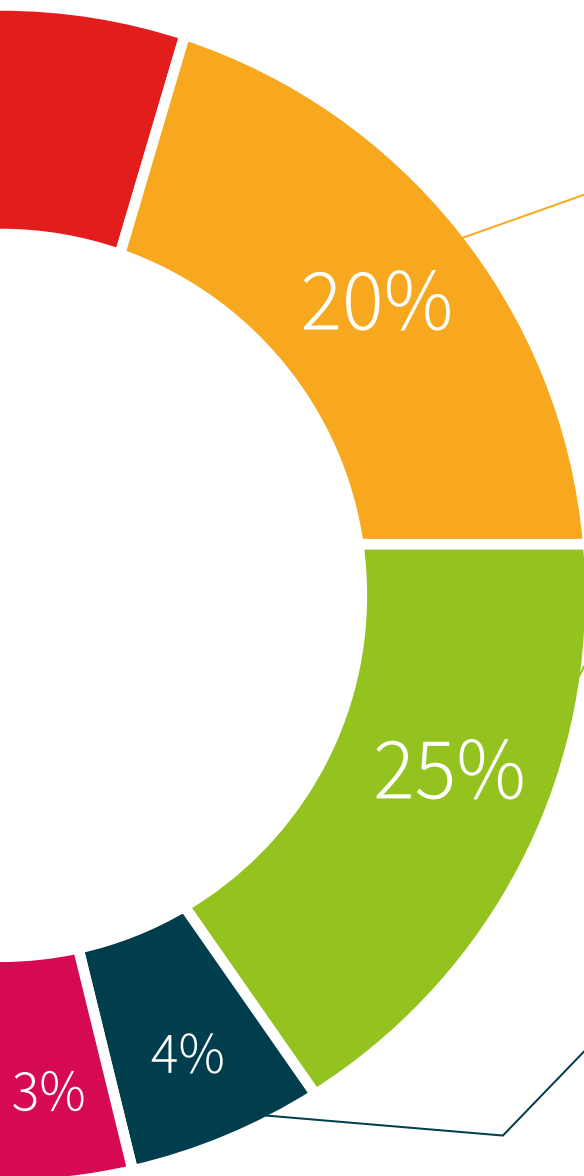
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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

力量训练的处方和计划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。





“

成功地完成这一培训,并获得  
你的大学学位,没有旅行或行  
政文书的麻烦”

这个**力量训练的处方和计划大学课程**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:**力量训练的处方和计划大学课程**

官方学时:**150小时**

得到了**NBA**的认可



\*海牙认证。如果学生要求他或她的纸质学位进行海牙认证, TECH EDUCATION将作出必要的安排, 并收取额外的费用。

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**  
力量训练的处方和计划

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位: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

## 力量训练的处方和计划

得到了NBA的认可

