

# 专科文凭

## 性能评估和力量运动训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



## 专科文凭 性能评估和力量运动训练

- » 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.techtitude.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-performance-evaluation-strength-sports-training](http://www.techtitude.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-performance-evaluation-strength-sports-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

---

24

06

学位

---

32

# 01 介绍

通过这种强化培训, 学生将获得目前提出的大多数测试和评估协议的必要理论和实践知识, 以便根据具体要求和专业领域的表现来应用它们。





“

这个100%在线的专科文凭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”

近年来,力量训练在科学界迸发出巨大的推动力,涵盖了多种背景时间和品牌运动的运动表现到情景运动和整个运动模式的范围。

在这个专科文凭中,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。

该专科文凭的学生将获得与专业同事不同的培训,能够作为力量训练的专家在所有体育领域工作。

性能评估和力量运动训练专科文凭的教学团队精心挑选了这一培训课程的每一个科目,以便为学生提供最完整的学习机会,并始终与当前事件相联系。

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。出于这个原因,我们提出这个大学专科文凭其丰富的内容将帮助你达到体育训练的精英。此外,由于是在线专科文凭学生不受固定时间表的制约,也不需要转移到另一个物理地点,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**性能评估和力量运动训练专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。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

“

沉浸在这个具有高度科学严谨性的专科文凭的研究中,提高你在高性能运动的力量训练中的技能”

“

这个专科文凭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,TECH科技大学的学位”

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学年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,该系统由著名的、经验丰富的性能评估和力量运动训练专家开发。

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,增加你在绩效评估和力量训练方面的知识。



# 02 目标

该课程的主要目的是发展理论和实践学习,使体育科学专业人员能够以实用和严格的方式掌握性能评估和力量运动训练。







“

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
- ◆ 成功地整合力量训练, 以提高运动技能, 使其沉浸在运动
- ◆ 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



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”





## 具体目标

---

- ◆ 专门研究不同类型的评估及其对实践领域的适用性
- ◆ 选择那些最适合他们具体需要的测试/试验
- ◆ 正确和安全地执行测试方案和解释所收集的数据
- ◆ 深化和应用目前在评估领域使用的不同类型的技术,无论是在健康领域还是在任何级别的需求的身体表现
- ◆ 深入理解基于运动的训练设计的逻辑
- ◆ 区分实力的手段和方法
- ◆ 检测有关运动中力量应用的优先动作模式
- ◆ 理解技术手段在力量训练中的作用和应用
- ◆ 识别和分析不同耐力学科中的力量产生机制
- ◆ 深入了解力量训练的不同手段和方法及其实际应用
- ◆ 深入了解同时训练的效果及其对耐力的反应
- ◆ 安排和组织力量训练

# 03 课程管理

我们的教学团队是个人训练学的专家,在业内有广泛的威望,是具有多年教学经验的专业人士,他们共同帮助学生你,推动你的专业。为此,他们开发了这个专科文凭,并在该领域进行了最新的更新,使你能够在这个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

- ◆ 高性能运动的毕业于
- ◆ 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。埃斯特雷马杜兰健美和健身联合会
- ◆ 体育侦察和训练负荷量化专家(专攻足球), 体育科学
- ◆ 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

- ◆ 力量训练和健身训练大师
- ◆ 培训和教育公司LIFT的CEO
- ◆ 运动评估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

**Renda, Juan Manuel先生**

- ◆ 高性能运动员的体能训练师
- ◆ 阿斯隆科学研究小组主任
- ◆ 南美多个职业足球队的体能训练师, 经验丰富的教师

**Castañeda, Pablo先生**

- ◆ 奥运会国家女子排球队的体能训练师
- ◆ 阿根廷男子甲级联赛排球队的体能训练师
- ◆ 职业高尔夫球员古Gustavo Rojas和Jorge Berent体能训练师
- ◆ 奎尔梅斯竞技俱乐部的游泳教练
- ◆ 阿维拉内达的国家体育教师 (INEF)
- ◆ 拉普拉塔大学的运动医学和应用体育科学研究生学位。拉普拉塔大学的运动医学和应用体育科学研究生学位
- ◆ 穆尔西亚自治大学的临床营养学硕士学位
- ◆ 面向高性能运动领域的培训课程

**Vaccarini, Adrián先生**

- ◆ 专门从事顶级足球的体能训练师
- ◆ 秘鲁足球联合会应用科学领域的负责人
- ◆ 秘鲁足球联合会应用科学部主任
- ◆ 秘鲁国家高级足球队第二体能训练师
- ◆ 奎尔梅斯的研究和性能分析领域的负责人
- ◆ Vélez Sarsfield的研究和性能分析领域的负责人
- ◆ 经常在高性能运动大会上发言
- ◆ 体育教育学位
- ◆ 国家体育教师

**Tinti, Hugo先生**

- ◆ 梅里达学生俱乐部体能教练
- ◆ 东方石油足球俱乐部前体能教练
- ◆ 石油联盟前体能教练
- ◆ 阿森纳俱乐部第四赛区前体能教练
- ◆ 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学体育大数据硕士
- ◆ 圣马丁国立大学体育学士

**Vilariño, Leandro先生**

- ◆ 高性能运动员的体能训练师
- ◆ 玻利维亚足球俱乐部体能教练
- ◆ 阿根廷联赛职业队体能教练
- ◆ 体育活动学士

**Palarino, Matías先生**

- ◆ 社会和体育俱乐部专业人员的身体准备国防和司法
- ◆ 分析和培训首席执行官
- ◆ 贝莱斯·萨斯菲尔德竞技俱乐部男子足球后备队体能教练  
职业足球体能教练  
曲棍球草地体能教练  
橄榄球体能教练  
个人教练  
萨莫拉洛马斯大学高运动表现学士  
ISEF第一高级体育教师  
丰富的物理准备和负荷控制课程教学经验

# 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.性能评估和力量运动训练

- 1.1. 评价
  - 1.1.1. 评估、测试和测量的一般概念
  - 1.1.2. 测试的特点
  - 1.1.3. 测试的类型
  - 1.1.4. 评估的目标
- 1.2. 神经肌肉技术和评估
  - 1.2.1. 联系马特
  - 1.2.2. 部队平台
  - 1.2.3. 负载单元
  - 1.2.4. 加速器
  - 1.2.5. 位置传感器
  - 1.2.6. 神经肌肉评估的细胞应用
- 1.3. 亚最大重复次数测试
  - 1.3.1. 评价协议
  - 1.3.2. 经过验证的不同训练活动的估计公式
  - 1.3.3. 亚最大重复测试期间的机械和内部负荷反应
- 1.4. 最大的渐进式增量测试(TPI<sub>max</sub>)
  - 1.4.1. Naclerio和Figuroa的议定书, 2004年
  - 1.4.2. 机械(线性编码器)和内部负载(PSE)在一个最大TPI期间的反应
  - 1.4.3. 一个TPI最大
- 1.5. 水平跳跃测试
  - 1.5.1. 不使用技术的评价
  - 1.5.2. 利用技术(水平编码器和测力平台)进行
- 1.6. 简单的垂直跳跃测试
  - 1.6.1. 深蹲跳(SJ)的评估
  - 1.6.2. 逆向跳跃(CMJ)评估
  - 1.6.3. 对阿巴拉科夫跳跃式ABK的评估
  - 1.6.4. 跌落式跳远的评估(DJ)





- 1.7. 重复垂直跳跃测试(回弹跳)
  - 1.7.1. 5秒内重复跳跃的测试
  - 1.7.2. 15秒内重复跳跃的测试
  - 1.7.3. 30秒内重复跳跃的测试
  - 1.7.4. 快速力量耐力指数(Bosco)
  - 1.7.5. 反弹跳测试努力指数
- 1.8. 在单次和重复跳跃测试中的机械反应(强度、力量和速度/时间)
  - 1.8.1. 单次和重复跳跃的强度/时间
  - 1.8.2. 单次和重复跳跃的速度/时间
  - 1.8.3. 单次和重复跳跃的功率/时间
- 1.9. 水平向量中的力/速度曲线
  - 1.9.1. F/V简介中的理论基础
  - 1.9.2. Morin和Samozino评估协议
  - 1.9.3. 实际应用
  - 1.9.4. 通过接触垫、线性编码器 and 测力平台进行评估和部队平台
- 1.10. 垂直向量的力/速度曲线
  - 1.10.1. F/V简介中的理论基础
  - 1.10.2. Morin和Samozino评估协议
  - 1.10.3. 实际应用
  - 1.10.4. 通过接触垫、线性编码器和测力平台进行评估和部队平台
- 1.11. 等高线测试
  - 1.11.1. 麦考尔测试
    - 1.11.1.1. 评估协议和用力平台记录的数值
  - 1.11.2. 大腿中部拉力测试
    - 1.11.2.1. 评估协议和用力平台记录的数值

## 模块2.情景运动中的力量训练

- 2.1. 基本的基础知识
  - 2.1.1. 功能和结构调整
    - 2.1.1.1. 功能性调整
    - 2.1.1.2. 负载/暂停比率(密度)作为适应标准
    - 2.1.1.3. 强度是一种基本素质
    - 2.1.1.4. 结构调整的机制或指标
    - 2.1.1.5. 利用, 将激起的肌肉适应性概念化, 作为施加负荷的适应机制。(机械压力、代谢压力、肌肉损伤)
  - 2.1.2. 运动单元的招募
    - 2.1.2.1. 招聘顺序, 中枢神经系统的调节机制, 外周适应, 利用紧张、速度或疲劳作为神经适应工具的中枢
    - 2.1.2.2. 最大努力期间的招募顺序和疲劳
    - 2.1.2.3. 亚最大努力期间的招募和疲劳的顺序
    - 2.1.2.4. 纤维素的恢复
- 2.2. 具体的基本原理
  - 2.2.1. 以运动为出发点
  - 2.2.2. 运动质量是运动控制、运动模式和运动编程的总体目标
  - 2.2.3. 优先水平运动
    - 2.2.3.1. 加速, 刹车, 用内腿和外腿改变方向, 绝对最大和/或次最大的速度。技巧, 根据比赛中的具体动作进行纠正和应用
  - 2.2.4. 优先垂直移动
    - 2.2.4.1. 跳技巧, 根据比赛中的具体动作进行纠正和应用
- 2.3. 评估力量训练和控制外部负荷的技术手段
  - 2.3.1. 技术和体育介绍
  - 2.3.2. 用于评估和控制力量和功率训练的技术
    - 2.3.2.1. 旋转编码器(操作、解释变量、干预协议、应用)
    - 2.3.2.2. 称重传感器(操作、解释变量、干预协议、应用)
    - 2.3.2.3. 力量平台(操作、性能、解释变量、干预协议、实施)
    - 2.3.2.4. 电动光电池(操作、性能、解释变量、干预协议、实施)
    - 2.3.2.5. 接触垫(操作、性能、解释变量、干预协议、实施)
    - 2.3.2.6. 加速器(操作、性能、解释变量、干预协议、应用)
    - 2.3.2.7. 移动设备的应用(操作、解释变量、干预协议、实施)
  - 2.3.3. 培训评估和控制的干预协议
- 2.4. 内部负载控制
  - 2.4.1. 通过对感觉到的劳累进行评级, 对负荷进行主观的感知
    - 2.4.1.1. 用主观感觉来估计相对负荷(% 1RM)
  - 2.4.2. 瞄准镜
    - 2.4.2.1. 由于行使控制权
      - 2.4.2.1.1. 重复和PRE
      - 2.4.2.1.2. 储备的重复次数
      - 2.4.2.1.3. 速度刻度
    - 2.4.2.2. 控制一个疗程的整体效果
    - 2.4.2.3. 作为一个周期性的工具
      - 2.4.2.3.1. 使用(APRE)自我调节的渐进式阻力练习, 解释数据及其与训练中负荷的正确剂量的关系
  - 2.4.3. 恢复质量量表, 解释和在会议中的实际应用(TQR 0-10)
  - 2.4.4. 作为日常实践中的一个工具
  - 2.4.5. 用处
  - 2.4.6. 建议

- 2.5. 力量训练的手段
  - 2.5.1. 媒介在方法设计中的作用
  - 2.5.2. 意思是作为一种方法服务,为一个中心体育目标服务
  - 2.5.3. 媒体的类型
  - 2.5.4. 运动模式和激活是选择手段和实施方法的中心
- 2.6. 方法的构建
  - 2.6.1. 练习类型的定义
    - 2.6.1.1. 横向联系作为运动目标的指南
  - 2.6.2. 锻炼的发展情况
    - 2.6.2.1. 根据运动平面修改旋转部分和支持物的数量
  - 2.6.3. 锻炼的组织机构
    - 2.6.3.1. 与优先水平和垂直运动的关系 (2.3和2.4)
- 2.7. 方法的实际应用 (编程)
  - 2.7.1. 计划的合理实施
  - 2.7.2. 小组会议的应用
  - 2.7.3. 在团体范围内的个人编程
  - 2.7.4. 应用于游戏中的背景力量
  - 2.7.5. 建议周期化
- 2.8. ITU 1 (综合主题单元)
  - 2.8.1. 构建功能、结构调整和招聘秩序的培训
  - 2.8.2. 构建培训监测和/或评估系统
  - 2.8.3. 构建以运动为基础的训练,以应用基础知识、手段和外部及内部负荷控制
- 2.9. ITU 2 (综合主题单元)
  - 2.9.1. 构建一个团体培训课程
  - 2.9.2. 在应用于游戏的背景下构建一个小组培训课程
  - 2.9.3. 构建分析性和特定载荷的周期化

### 模块3.中等和长时间的运动训练

- 3.1. 强度
  - 3.1.1. 定义和概念
  - 3.1.2. 对有条件的能力的评估
  - 3.1.3. 冲刺改进的强度要求。科学依据
  - 3.1.4. 耐力运动中力量的表现及其与神经肌肉适应的关系
- 3.2. 关于力量训练的适应性及其对中长距离耐力赛的影响的科学证据
  - 3.2.1. 神经肌肉的适应性
  - 3.2.2. 新陈代谢和内分泌适应
  - 3.2.3. 对特定测试中的表现进行适应性调整
- 3.3. 应用于耐力运动的动态对应原则
  - 3.3.1. 对不同姿态的力的产生进行生物力学分析:跑步、自行车、游泳、划船、越野滑雪
  - 3.3.2. 涉及的肌肉群和肌肉激活的参数
  - 3.3.3. 角度运动学
  - 3.3.4. 力量产生的速度和持续时间
  - 3.3.5. 应力动态
  - 3.3.6. 运动的振幅和方向
- 3.4. 同时进行力量和耐力训练
  - 3.4.1. 历史视角
  - 3.4.2. 干扰现象
    - 3.4.2.1. 分子方面
    - 3.4.2.2. 运动表现
  - 3.4.3. 力量训练对耐力的影响
  - 3.4.4. 耐力训练对力量项目的影响
  - 3.4.5. 负荷组织的类型和模式及其适应性反应
  - 3.4.6. 同期培训。来自不同运动的证据

- 3.5. 力量训练
  - 3.5.1. 最大强度发展的手段和方法
  - 3.5.2. 发展爆发力的手段和方法
  - 3.5.3. 发展反应性强度的手段和方法
  - 3.5.4. 补偿性和减少伤害风险的训练
  - 3.5.5. 负重训练和跳跃发展是提高跑步经济性的一个重要部分
- 3.6. 中、长距离耐力运动的练习和特殊的力量训练手段
  - 3.6.1. 运动模式
  - 3.6.2. 基本练习
  - 3.6.3. 弹道锻炼
  - 3.6.4. 动态练习
  - 3.6.5. 抗力和辅助力练习
  - 3.6.6. 核心练习
- 3.7. 根据微循环结构对力量训练进行编程
  - 3.7.1. 练习的选择和顺序
  - 3.7.2. 每周力量训练的频率
  - 3.7.3. 根据目标的数量和强度
  - 3.7.4. 恢复时间
- 3.8. 以不同自行车项目为导向的力量训练
  - 3.8.1. 中长跑运动员的力量训练
  - 3.8.2. 自行车运动的力量训练
  - 3.8.3. 以游泳为导向的力量训练
  - 3.8.4. 划船的力量训练
  - 3.8.5. 以越野滑雪为导向的力量训练
- 3.9. 对培训过程的控制
  - 3.9.1. 速度负载曲线
  - 3.9.2. 渐进式负载试验





“

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。



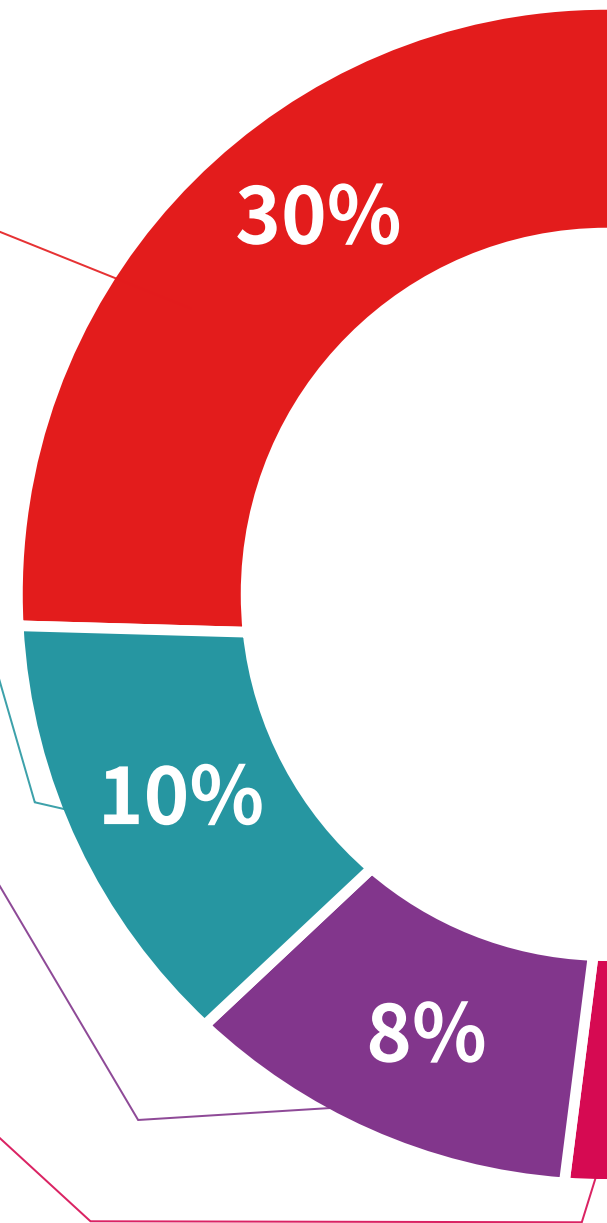
### 技能和能力的实践

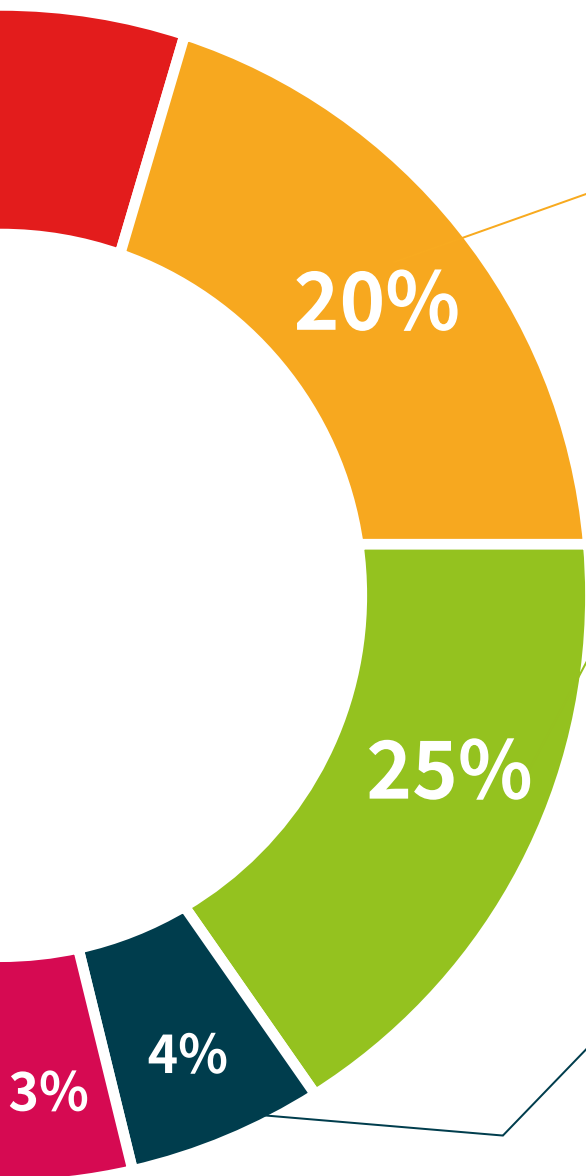
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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

性能评估和力量运动训练专科文凭课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的专科文凭学位证书。







“

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**性能评估和力量运动训练专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

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**专科文凭**学位。

**TECH科技大学**颁发的证书将表达在专科文凭获得的资格, 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: **性能评估和力量运动训练专科文凭**

官方学时: **450小时**

得到了**NBA**的认可



\*海牙认证。如果学生要求对其纸质证书进行海牙认证, TECH EDUCATION将作出必要的安排, 并收取认证费用。

**tech** 科学技术大学

**专科文凭**  
性能评估和力量运动训练

- » 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

# 专科文凭

## 性能评估和力量运动训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学