

半面授校级硕士 运动表现的力量训练

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

半面授校级硕士 运动表现的力量训练

模式:混合式(在线+临床实习)

时间:12个月

学位:TECH 科技大学

网页链接: www.techtitute.com/cn/physiotherapy/hybrid-professional-master-degree/hybrid-professional-master-degree-strength-training-sports-performance

目录

01 介绍	02 为什么要选这个半面授校 级硕士?	03 目标	04 能力
4	8	12	18
	05 课程管理	06 教学规划	07 临床实习
	22	28	42
	08 我可以在哪里进行临 床实习?	09 方法	10 学位
	48	52	60

01 介绍

力量训练已成为各级运动员运动表现和伤害预防的关键工具。从提高力量和肌肉潜能到加速恢复,力量训练为运动员提供了广泛的好处。因此,专业的物理治疗师必须具备该领域的专业知识。因此,这个学位的诞生将引导专业人士通过 100% 在线课程更新自己,其中包括精心制定的高级课程大纲和在著名临床中心实践 3 周。只有TECH才能为你提供的一个独特更新机会。





“

一个可让你在短短 12 个月内
通过力量训练更新有关伤害预防的知识的半面授校级硕士”

运动表现的力量训练已成为运动员提高表现和防止受伤的关键因素。作为一名物理治疗师,为了帮助运动员安全有效地实现目标,该领域的知识变得越来越重要。

从这个意义上说,本学术机构设计了一个独特的教学规划,涵盖了有关生物力学和运动生理学原理以及训练周期的最详尽和最新的理论知识,允许物理治疗师为每个运动员设计特定和个性化的训练计划,使他们适应他们的需求和目标。所有这些,除了基于每个主题的视频摘要的一级教学材料、详细的视频、专门的阅读和案例研究的模拟之外,你还可以每天 24 小时从具有互联网连接的电子设备舒适地访问。

同时,此学位提供了一个非常实用的阶段,学生可以应用专业临床中心问题解决的概念,在那里你们可以拥有3周实践期。

对于那些寻求通过理论阶段以100%在线教授的教学方式的学术选项来区分自己并在专业实践中脱颖而出的人来说,这是一个独特的机会,同时通过一个非常实用的时期补充了这一更新过程,对物理治疗师的专业表现非常有用。

这个**运动表现的力量训练半面授校级硕士**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由力量训练和体育活动专业人士以及在该领域拥有丰富经验的大学教授提出的 100 多个案例的开发
- 其图形化、示意图和突出的实用性内容,以其为构思,为那些对专业实践至关重要的医学学科提供科学和保健信息
- 患者评估并结合最新建议,以成功整合力量训练,以提高沉浸在运动中的运动技能
- 针对重症监护病房主要病理的系统化综合行动计划
- 介绍危重病人诊断和治疗技术的实践研讨会
- 基于互动算法的学习系统用于临床场景的决策
- 解决过度训练造成的不同伤害
- 特别强调受伤运动员康复的循证医学和研究方法
- 这将由理论讲座、向专家提问、关于争议性问题的讨论论坛和个人反思工作来补充
- 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
- 你还可以在西班牙最好的临床或康复中心之一进行临床实习



在运动表现方面设计高质量的力量训练计划,并采用最有效的策略来避免受伤”

“

在著名的中心密集实践
3周, 并更新适用于不同
运动的力量训练知识”

在这个硕士提案中, 具有专业性质和半面授模式, 本教学规划旨在更新在临床中心和医院发展职能并需要高水平资格的物理治疗师专业人员。内容以最新的科学证据为基础, 以教学方式为导向, 将理论知识与护理实践相结合, 理论与实践相结合的内容将促进知识的更新, 使病人管理决策得以实现。

由于它的多媒体内容是用最新的教育技术开发的, 它将允许物理治疗专业人员进行情境式的学习, 也就是说, 一个模拟的环境将提供沉浸式的学习程序, 在真实的情况下进行培训。这个课程的设计是基于问题的学习, 通过这种方式, 学生必须尝试解决整个课程中出现的不同专业实践情况。为此, 你将获得由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助

这个半面授校级硕士将带你沉浸在运动
生理学和生物化学的最详尽的内容中。

提高你的技能与不同运动和临
床情况下的运动员一起工作。



02

为什么要选这个半面授 硕士学位？

本课程计划通过混合方法提供理论和实践培训的独特组合，透过半面授的灵活性将研究与其他活动相结合。此外，在公认的临床中心进行实践培训使学生能够在真实的运动训练场景中应用所获得的知识。同样，专家导师在3周内提供了无与伦比的机会来获得高质量和个性化的更新，从而确保了参与者职业生涯的成功。



“

TECH选择了专业的临床中心,在那里你可以与最好的专家一起进行有效的更新”

1. 与最新的可用技术保持同步

近年来,先进技术的使用已被纳入运动员的表现监测和身体状况的评估,以及创新力量训练技术的应用。

一个本半面授校级硕士的学生可以参与的领域,这将使学生能够访问数字资源和交互式工具,以补充他们的更新过程。

2. 在最佳专家的经验基础上获得深入的知识

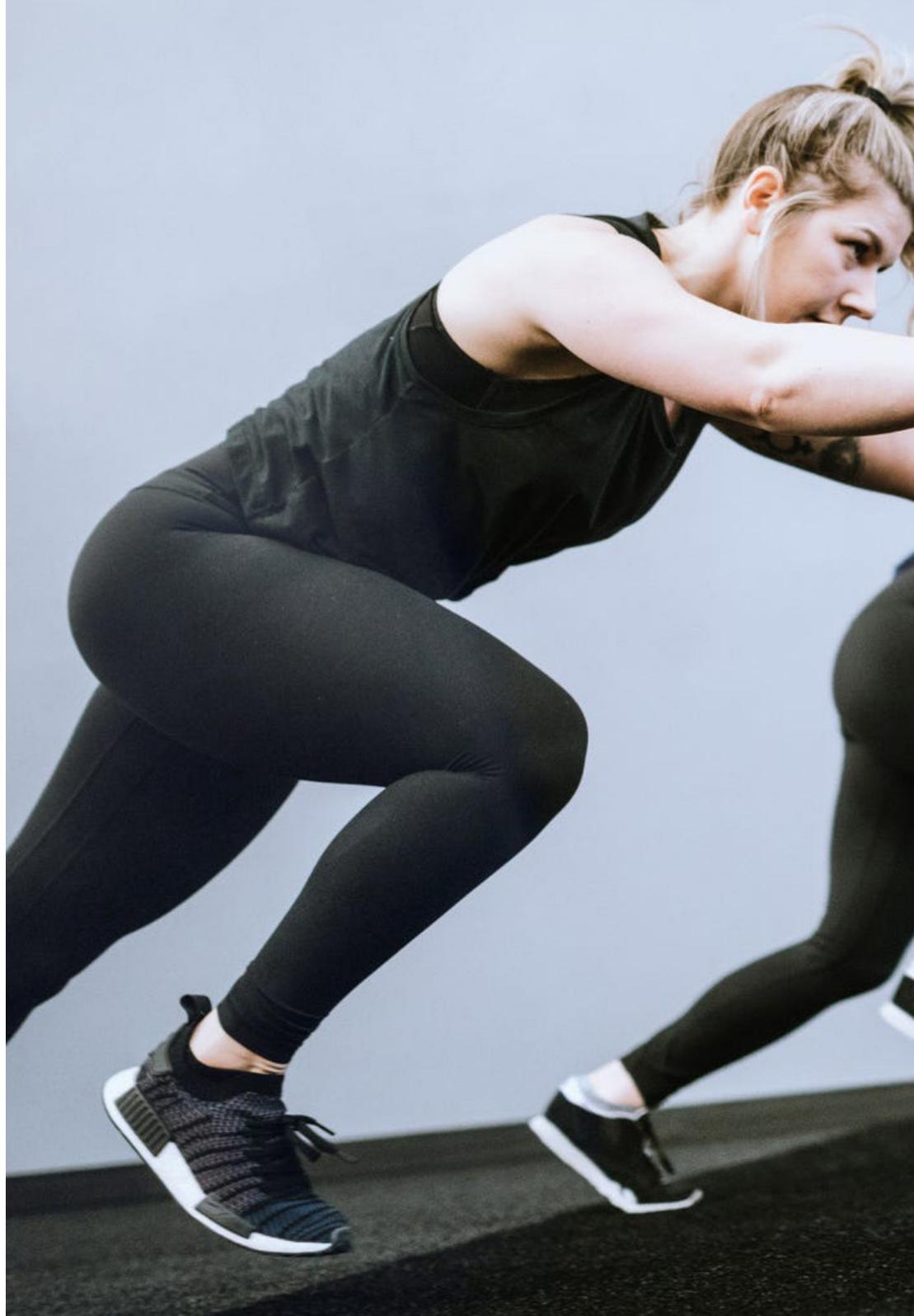
在这个学术行程中,专业物理治疗师并不会感到孤独。由于你将拥有专业的教学人员,可以解决你对本课程计划内容的任何疑问,另一方面,你将由一个在临床领域工作的专家团队陪同你在那里进行实际实习。

通过这种方式,你可以通过最好的专家来整合最先进的诊断和治疗方法和程序。

3. 进入一流的临床环境

TECH精心挑选了所有可用于实践培训的中心。因此,专业人员将确保在运动员的康复,康复和治疗领域获得享有盛誉的临床环境。

通过这种方式,你将能够检查要求苛刻、严格和详尽的工作领域的日常工作,在你的工作方法中应用最新的论文和科学假设。





4. 将最好的理论与最先进的实践相结合

区分这个学位的元素之一是它理论框架与在杰出中心中的实践期的完美结合。所有这一切都从一开始就是为了回应寻求更新知识的物理治疗师的真正需求而构思的。通过这种方式,毕业生将能够负责规划训练计划和最先进的程序以预防高性能运动员受伤。

5. 拓展知识的疆域

此大学学位将引导毕业生扩大他们的专业领域以及他们专业融入一级临床空间的可能性。所有这一切都归功于通过在该领域拥有丰富经验的专家教学人员更新他们的技能以及在著名中心进行实践培训的可能性。



你将完全沉浸在你选择的实践中心"

03 目标

TECH设计了一个半面授课程,在短短12个月内为学生提供完整的知识更新,并在学术全景中提供最详尽的运动表现的力量训练教学大纲。因此,凭借全面的视野,毕业生将能够在他们的领域取得进步,并将自己与其他专业人士区分开来。这是一个独特的机会,只有TECH这个世界上最大的数字大学能够提供。





“

获取当前大学界最佳
教学材料的完整更新”



总体目标

- 此大学学位的主要目标是根据最新的科学证据及其在力量训练实践领域的适用性来加深知识。通过该课程计划，学生将掌握力量训练方面的先进方法，确定地应用最新的训练方法，以提高力量方面的运动表现。为此，它具有创新的教学材料，每天 24 小时可从任何具有互联网连接的数字设备访问



它应用了最具创新性的诊断程序，并在每种运动病理学中计划了最新一代的治疗方法"





具体目标

模块 1. 运动生理学和体育活动

- ◆ 专注于并解释生物化学和热力学的关键方面
- ◆ 深入了解代谢能量途径和它们在运动中的修饰以及它们在人体表现中的作用
- ◆ 了解神经肌肉系统的主要方面, 运动控制及其在体育训练中的作用
- ◆ 深入了解肌肉生理学、肌肉收缩的过程和肌肉收缩的分子基础
- ◆ 深化研究心血管和呼吸系统的功能以及运动中的氧气利用
- ◆ 管理不同类型的运动中产生疲劳和影响的一般原因
- ◆ 识别不同的生理学里程碑及其在实践中的应用

模块 2. 为提高运动技能而进行的力量训练

- ◆ 深入了解力量和技能之间的关系
- ◆ 识别运动中的主要技能 以便分析、理解, 然后通过训练提高这些技能
- ◆ 组织技能发展过程并使之系统化
- ◆ 将球场和体育馆的工作联系起来, 以便加强 技能

模块 3. 复杂动态系统范式下的力量训练

- ◆ 管理有关体育训练中系统理论的具体知识
- ◆ 分析在力量训练中相互关联的不同组成部分, 以及它们在情景运动中的应用
- ◆ 将力量训练方法引向解决运动的具体要求的角度
- ◆ 对运动和非运动人群的力量训练的实际情况形成批判性看法

模块 4. 处方力量训练的编程

- ◆ 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

模块 5. 力量训练方法

- ◆ 深入了解力量训练的不同方法论及其在实践领域的适用性
- ◆ 选择那些最适合具体需求的方法
- ◆ 认识并自信地应用书目中提出的不同方法

模块 6. 力量训练理论和结构训练的基础

- ◆ 深入掌握力量训练方面的理论术语
- ◆ 对力量训练中的理论术语有透彻的掌握
- ◆ 熟练掌握肥大训练的方法学问题
- ◆ 熟练掌握肥大训练的生理学方面的知识

模块 7. 提高速度的力量训练

- ◆ 知道并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
- ◆ 深入了解哪些机能方面会影响冲刺中性能损失和损伤产生机制
- ◆ 分析应用不同的力量训练手段和方法来发展冲刺

模块 8. 力量训练中的运动表现评估

- ◆ 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



模块 9. 情景运动中的力量训练

- ◆ 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

模块 10. 中等和长时间的运动训练

- ◆ 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

“

你将通过高要求和高回报的教育方法将理论和专业实践结合起来”

04 能力

一旦完成这个大学学位, 学生将提高他们的技能和能力, 以设计适合每个运动员个人需求的力量训练计划, 以实用的方式应用和调整在课程中获得的知识或与跨学科团队合作。此外, 所有这一切都得益于该领域专家教学团队提供的案例研究以及一级环境中的实践阶段。





“

提升你的技能, 为每个运动员规定和规划特定的力量训练计划”



总体能力

- 成功整合力量训练以提高运动技能
- 设计适合每个运动员个人需求的力量训练计划,同时考虑到他们的病史和以前的伤病
- 在不同的运动领域(从个人运动到团队运动)以实用的方式应用和调整此课程计划中获得的知识
- 在跨学科团队中工作,与其他卫生专业人员(如医生和营养师)协调,以获得改善运动员运动表现的综合方法
- 向运动员及其技术团队以及运动员的亲属清晰有效地传达训练计划和获得的结果

“

该大学学位的案例研究为你提供
了更直接和真实的力量训练方法来改善动作”





具体能力

- 深化研究心血管和呼吸系统的功能以及运动中的氧气利用
- 组织技能发展过程并使之系统化
- 分析力量训练中相互关联的不同组成部分及其在情境运动中的应用
- 深化规划、分期和监控的关键方面
- 深入掌握力量训练方面的理论术语
- 比较和区分情景体育的速度与竞技体育的模式
- 正确和安全地执行测试方案和解释所收集的数据
- 检测有关运动中力量应用的优先动作模式
- 识别和分析不同耐力学科中的力量产生机制

05 课程管理

运动表现的力量训练半面授校级硕士的教学团队由在高性能运动, 力量训练和身体调节方面具有丰富经验的专业人士组成, 拥有专业运动员和高水平的训练中心的经历。他们在该行业的经验和轨迹使他们能够在规划和执行这种培训方式时向学生传达一种现实和有效的方法。此外, 由于它的接近, 他们将能够回答学生对该计划内容的任何问题。





“

一支专门从事最高级别培训的
优秀教学团队将指导
你这 1,620 小时的更新”

管理人员



Rubina, Dardo 医生

- 高性能运动专家
- Test and Training首席执行官
- Moratalaz体育运动学校体能教练
- CENAFE Carlet学校足球和解剖学体育教师
- 布宜诺斯艾利斯体操与西洋剑俱乐部草地曲棍球身体准备协调员
- 高性能运动博士
- 卡斯蒂利亚-拉曼恰大学(Universidad de Castilla-La Mancha)高级研究文凭
- 马德里自治大学高性能运动硕士
- 巴塞罗那大学病态人群体育活动专业研究生
- 埃斯特雷马杜兰健美和健身联合会(Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness)比赛的健美技术员
- 梅利利亚大学(Universidad de Melilla)足球和体育科学专业的体育侦察和训练负荷量化专家
- 国际健身与健美联合会 (IFBB) 高级健美专家
- 国际健身与健美联合会 (IFBB) 高级营养专家
- 身体素质评估和生理解读专家
- 亚利桑那州立大学体重管理和身体表现技术认证



教师

Carbone, Leandro 先生

- ◆ 力量训练和健身硕士
- ◆ 培训和教育公司LIFT首席执行官
- ◆ 智利WellMets - Sport & Medicine Institute运动评估和运动生理学系主任
- ◆ Complex I首席执行官/经理
- ◆ 大学教授
- ◆ 运动技术领域领先公司 Speed4lift 的外部顾问
- ◆ 萨尔瓦多大学体育活动学士
- ◆ 拉普拉塔国立大学(Universidad Nacional de La Plata)的运动生理学专家
- ◆ 硕士。英国格林威治大学力量与调理专业

Masse, Juan Manuel 先生

- ◆ 高性能运动员体能训练师
- ◆ Athlon Ciencia 研究组主任
- ◆ 南美多支职业足球队体能教练

Gizzarelli, Matías Bruno 先生

- ◆ 高性能运动员体能训练师
- ◆ 篮球运动员EXOS表现专业教练
- ◆ 体育教育学士
- ◆ 应用神经科学大学文凭
- ◆ 书名"篮球养成:身体准备"的作者

Rossanigo, Horacio 先生

- ◆ 巴塞罗那足球俱乐部的力量和体能教练
- ◆ 巴塞罗那Activarte Sport体育总监
- ◆ Build Academy联合创始人
- ◆ Acumen Sports体育教练
- ◆ Washington School学校体育教师
- ◆ Uncas橄榄球俱乐部橄榄球教练
- ◆ Instituto de Educación Superior Tandil体育教师
- ◆ 体育和体力劳动生理学学士
- ◆ 巴塞隆那INEFC团队运动中的身体准备硕士

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Gustavo Rojas和Jorge Berendt的体能训练师
- ◆ Quilmes Atlético俱乐部的游泳教练
- ◆ 圣拉斐尔INEF体育教师
- ◆ 拉普拉塔大学(Universidad Nacional de La Plata)的运动医学和应用体育科学研究生学位
- ◆ 穆尔西亚天主教大学(Universidad Católica San Antonio de Murcia)高性能运动硕士
- ◆ 高性能运动领域培训课程

Vaccarini, Adrián Ricardo 先生

- ◆ 顶级足球的体能训练专家
- ◆ 秘鲁足球联合会应用科学领域的负责人
- ◆ 秘鲁国家高级足球队第二体能训练师
- ◆ 秘鲁23岁以下国家队的体能训练师
- ◆ Quilmes Atlético俱乐部研究和性能分析领域负责人
- ◆ Atlético Vélez Sarsfield俱乐部研究和性能分析领域负责人
- ◆ 多数高性能运动大会讲者
- ◆ 体育教育学士
- ◆ 国家体育教师

Garzon Duarte, Mateo 先生

- ◆ 独立健身教练
- ◆ 萨尔瓦多大学生物化学和培训系助理教授和替代教师
- ◆ SportsLab, 专门从事网球的高性能体育中心, 体育教练和协调员
- ◆ MGD-个性化培训例如肌力與體能訓練
- ◆ 萨尔瓦多大学体育活动学学士
- ◆ 国家体育总局(NSCA)力量与调理专家认证
- ◆ Centro Médico Escuela专业按摩治疗师

Tinti, Hugo 先生

- ◆ 梅里达学生俱乐部体能教练
- ◆ 前东方石油足球俱乐部体能教练
- ◆ 前石油联盟(Alianza Petrolera)体能教练
- ◆ 前阿森纳俱乐部(Club Arsenal)第四级别联赛体能教练
- ◆ 圣安东尼奥德穆尔西亚天主教大学(Universidad Católica San Antonio de Murcia)体育大数据硕士
- ◆ San Martín国立大学体育教育学士

Palarino, Matías 先生

- ◆ Social y Deportivo Defensa y Justicia俱乐部专业人员的体能教练
- ◆ An&En 首席执行官
- ◆ Atlético Vélez Sarsfield俱乐部男子备用足球队体能教练
- ◆ 职业足球体能训练师
- ◆ 曲棍球体能训练师
- ◆ 橄榄球体能训练师
- ◆ 个人训练师
- ◆ Lomas de Zamora大学高性能运动学士
- ◆ ISEF No.1 高阶体育教师
- ◆ 在身体准备和负荷控制课程方面有丰富的教学经验

Varela, Mauricio Carlos 先生

- ◆ 整体体能训练专家
- ◆ 体育教授
- ◆ 年长者个人体能训练师
- ◆ 天文自行车赛精英组体能教练、自行车手私人教练
- ◆ 体育教育学士
- ◆ 运动规划和评估专家La Plata国立大学人文与教育科学学院研究生课程
- ◆ ISAK一级认证的人体测量师
- ◆ 国际电影人体测量促进会 (ISAK) 会员

Trobadelo, Pablo Omar 先生

- ◆ 阿根廷女子排球队体能训练师
- ◆ T Movimiento, Fuerza y Rendimiento体能训练师与顾问
- ◆ KI Gym Concept 运动技能协调员
- ◆ Lomas de Zamora国立大学运动表现的培训和发展硕士

Vilariño, Leandro 先生

- ◆ 高性能运动员体能训练师
- ◆ 玻利维亚足球俱乐部The Strongest体能训练师
- ◆ 阿根廷职业联赛队伍体能训练师
- ◆ 体育活动和运动学士

06 教学规划

参加此学术选项的学生将拥有高级教学大纲, 包括每个主题的视频摘要, 详细视频, 专业阅读和案例研究。无穷无尽的内容, 可让你在很短的时间内获得有关运动表现力量训练的最新信息。此外, 由于再学习方法, 你将摆脱长时间的学习, 能够以简单的方式巩固该学位中最杰出的概念。





“

一个包含一整个虚拟图书馆,其中含有大量的教学材料,并且每天24小时都可以访问的学习计划”

模块 1. 运动生理学和体育活动

- 1.1. 热力学和生物能量学
 - 1.1.1. 定义
 - 1.1.2. 一般概念
 - 1.1.2.1. 有机化学
 - 1.1.2.2. 功能组别
 - 1.1.2.3. 酶
 - 1.1.2.4. 辅酶
 - 1.1.2.5. 酸和碱
 - 1.1.2.6. PH
- 1.2. 能源系统
 - 1.2.1. 一般概念
 - 1.2.1.1. 能力和力量
 - 1.2.1.2. 细胞质和线粒体
 - 1.2.2. 磷酸盐代谢
 - 1.2.2.1. ATP - PC
 - 1.2.2.2. 戊糖途径
 - 1.2.2.3. 磷酸盐代谢
 - 1.2.3. 碳水化合物的代谢
 - 1.2.3.1. 糖酵解
 - 1.2.3.2. 糖化作用
 - 1.2.3.3. 糖原分解
 - 1.2.3.4. 葡萄糖苷生成
 - 1.2.4. 脂质代谢
 - 1.2.4.1. 生物活性脂质
 - 1.2.4.2. 脂肪分解
 - 1.2.4.3. B-氧化反应
 - 1.2.4.4. 新生脂肪生成
 - 1.2.5. 氧化性磷酸化
 - 1.2.5.1. 丙酮酸的氧化脱羧作用
 - 1.2.5.2. 克雷布斯循环
 - 1.2.5.3. 电子传输链
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. 线粒体 串扰
- 1.3. 信号通路
 - 1.3.1. 第二使者
 - 1.3.2. 类固醇激素
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. 骨骼肌
 - 1.4.1. 结构和功能
 - 1.4.2. 纤维
 - 1.4.3. 神经系统
 - 1.4.4. 肌肉细胞结构
 - 1.4.5. 蛋白质的合成和降解
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. 神经肌肉的适应性
 - 1.5.1. 运动单元的招募
 - 1.5.2. 同步
 - 1.5.3. 驱动神经
 - 1.5.4. 高尔基肌腱器官和神经肌肉纺锤体
- 1.6. 结构调整
 - 1.6.1. 肥大
 - 1.6.2. 机械信号转导
 - 1.6.3. 新陈代谢的压力
 - 1.6.4. 肌肉损伤和炎症
 - 1.6.5. 肌肉结构的变化
- 1.7. 疲劳
 - 1.7.1. 中部疲劳
 - 1.7.2. 周边疲劳
 - 1.7.3. 心率变异
 - 1.7.4. 生物能量模型
 - 1.7.5. 心血管模型
 - 1.7.6. 体温调节模型
 - 1.7.7. 心理学模型
 - 1.7.8. 中心主管模式

- 1.8. 最大耗氧量
 - 1.8.1. 定义
 - 1.8.2. 评估
 - 1.8.3. Vo₂动力学
 - 1.8.4. 谷仓
 - 1.8.5. 运行经济
 - 1.9. 阈值
 - 1.9.1. 乳酸和呼吸阈值
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. 关键力量
 - 1.9.4. HIIT和LIT
 - 1.9.5. 无氧速度储备
 - 1.10. 极端的生理条件
 - 1.10.1. 高度
 - 1.10.2. 温度
 - 1.10.3. 潜水
- ## 模块 2. 为提高运动技能而进行的力量训练
- 2.1. 技能发展方面的优势
 - 2.1.1. 力量在技能发展中的重要性
 - 2.1.2. 以技能为导向的力量训练的好处
 - 2.1.3. 技能中存在的力量类型
 - 2.1.4. 发展技能力量所需的培训方式
 - 2.2. 团队运动的技能
 - 2.2.1. 一般概念
 - 2.2.2. 绩效发展方面的技能
 - 2.2.3. 技能的分类
 - 2.2.3.1. 运动技能
 - 2.2.3.2. 操纵技能
 - 2.3. 敏捷性和运动
 - 2.3.1. 基础概念
 - 2.3.2. 在体育运动中的重要性
 - 2.3.3. 敏捷性的组成部分
 - 2.3.3.1. 运动技能的分类
 - 2.3.3.2. 身体因素:力量
 - 2.3.3.3. 人体测量因素
 - 2.3.3.4. 感知-认知成分
 - 2.4. 姿态
 - 2.4.1. 姿势在技能中的重要性
 - 2.4.2. 姿势和移动性
 - 2.4.3. 姿势和核心
 - 2.4.4. 姿势和压力中心
 - 2.4.5. 高效姿态的生物力学分析
 - 2.4.6. 方法学资源
 - 2.5. 线性技能
 - 2.5.1. 线性技能的特征
 - 2.5.1.1. 主要平面和向量
 - 2.5.2. 分类
 - 2.5.2.1. 启动、制动和减速
 - 2.5.2.1.1. 定义和使用背景
 - 2.5.2.1.2. 生物力学分析
 - 2.5.2.1.3. 方法学资源
 - 2.5.2.2. 加速
 - 2.5.2.2.1. 定义和使用背景
 - 2.5.2.2.2. 生物力学分析
 - 2.5.2.2.3. 方法学资源
 - 2.5.2.3. 溯源
 - 2.5.2.3.1. 定义和使用背景
 - 2.5.2.3.2. 生物力学分析
 - 2.5.2.3.3. 方法学资源

- 2.6. 多方位的技能:甩动
 - 2.6.1. 多向性技能的分类
 - 2.6.2. 甩动:定义和使用背景
 - 2.6.3. 生物力学分析
 - 2.6.4. 方法学资源
- 2.7. 多方位的技能:交叉
 - 2.7.1. 交叉作为方向的改变
 - 2.7.2. 交叉作为过渡性运动
 - 2.7.3. 定义和使用背景
 - 2.7.4. 生物力学分析
 - 2.7.5. 方法学资源
- 2.8. 跳跃技能一(跳跃技能)
 - 2.8.1. 跳跃技能的重要性
 - 2.8.2. 基础概念
 - 2.8.2.1. 跳跃的生物力学
 - 2.8.2.2. CEA
 - 2.8.2.3. 硬度
 - 2.8.3. 跳跃的分类
 - 2.8.4. 方法资源
- 2.9. 跳跃技能二(跳跃技能)
 - 2.9.1. 方法
 - 2.9.2. 加速和跳跃
 - 2.9.3. 摇摆和跳跃
 - 2.9.4. 跨越和跳跃
 - 2.9.5. 方法资源
- 2.10. 排程变数

模块 3. 复杂动态系统范式下的力量训练

- 3.1. 复杂动力系统简介
 - 3.1.1. 应用于体能训练的模式
 - 3.1.2. 积极和消极的相互作用的确定
 - 3.1.3. 复杂动力系统的不确定性
- 3.2. 运动控制及其在表现中的作用
 - 3.2.1. 运动控制理论介绍
 - 3.2.2. 运动和功能
 - 3.2.3. 运动学习
 - 3.2.4. 应用于系统理论的电机控制
- 3.3. 系统理论中的沟通过程
 - 3.3.1. 从信息到运动
 - 3.3.1.1. 高效的沟通过程
 - 3.3.1.2. 学习的阶段
 - 3.3.1.3. 沟通和早期体育发展的作用
 - 3.3.2. V.A.K.T.原则
 - 3.3.3. 性能知识和结果知识
 - 3.3.4. 系统互动中的口头反馈
- 3.4. 强度是一个基础条件
 - 3.4.1. 合奏运动中的力量训练
 - 3.4.2. 系统内力量的表现形式
 - 3.4.3. 强度-速度连续体。系统性审查
- 3.5. 复杂动态系统和培训方法
 - 3.5.1. 周期化。历史回顾
 - 3.5.1.1. 传统周期化
 - 3.5.1.2. 当代周期化
 - 3.5.2. 训练系统中的周期化模型分析
 - 3.5.3. 力量训练方法的演变

- 3.6. 强度和运动分歧
 - 3.6.1. 早期的力量发展
 - 3.6.2. 婴幼儿-青少年时期的力量表现
 - 3.6.3. 少年时代的高效编程
- 3.7. 复杂动态系统中决策的作用
 - 3.7.1. 决策过程
 - 3.7.2. 决定性的时间
 - 3.7.3. 决策的发展
 - 3.7.4. 在决策的基础上对培训进行规划
- 3.8. 运动中的感知能力
 - 3.8.1. 视觉能力
 - 3.8.1.1. 视觉识别
 - 3.8.1.2. 中央和周边视力
 - 3.8.2. 电机经验
 - 3.8.3. 注意力集中
 - 3.8.4. 战术部分
- 3.9. 编程的系统性观点
 - 3.9.1. 身份对编程的影响
 - 3.9.2. 这个系统作为长期发展的途径
 - 3.9.3. 长期发展方案
- 3.10. 全球编程:从系统到需求
 - 3.10.1. 方案设计
 - 3.10.2. 系统评估实践研讨会

模块 4. 处方力量训练的编程

- 4.1. 概念的介绍和定义
 - 4.1.1. 一般概念
 - 4.1.1.1. 规划、周期化、处方
 - 4.1.1.2. 资格、方法、目标
 - 4.1.1.3. 复杂性、风险和不确定性
 - 4.1.1.4. 互补配对

- 4.2. 锻炼
 - 4.2.1. 一般V.S.特殊
 - 4.2.2. 简单V.S.复杂
 - 4.2.3. 推力V.S.弹道
 - 4.2.4. 动力学和运动学
 - 4.2.5. 基本模式
 - 4.2.6. 顺序, 强调, 重要性
- 4.3. 排程变数
 - 4.3.1. 强度
 - 4.3.2. 努力
 - 4.3.3. 强度
 - 4.3.4. 体积
 - 4.3.5. 密度
 - 4.3.6. 装载
 - 4.3.7. 剂量
- 4.4. 周期化结构
 - 4.4.1. 微循环
 - 4.4.2. 中间周期
 - 4.4.3. 大循环
 - 4.4.4. 奥林匹克自行车赛
- 4.5. 会议结构
 - 4.5.1. 半球
 - 4.5.2. 游戏
 - 4.5.3. 韦德健美训练法则
 - 4.5.4. 模式
 - 4.5.5. 肌肉
- 4.6. 处方
 - 4.6.1. 负荷-努力表
 - 4.6.2. 按百分比计算
 - 4.6.3. 基于主观变量
 - 4.6.4. 基于速度的(VBT)
 - 4.6.5. 其他

- 4.7. 预测和监测
 - 4.7.1. 基于速度的训练
 - 4.7.2. 复读区
 - 4.7.3. 负载区
 - 4.7.4. 时间和次数
- 4.8. 计划
 - 4.8.1. 系列追溯计划
 - 4.8.1.1. Plateau定律
 - 4.8.1.2. 步骤
 - 4.8.1.3. 波浪
 - 4.8.1.4. 梯形
 - 4.8.1.5. 金字塔
 - 4.8.1.6. 轻度-重度
 - 4.8.1.7. 群体
 - 4.8.1.8. 休息-暂停
 - 4.8.2. 纵向规划
 - 4.8.3. 横向规划
 - 4.8.4. 分类和模式
 - 4.8.4.1. 恒定
 - 4.8.4.2. 线性
 - 4.8.4.3. 线性反转
 - 4.8.4.4. 块状物
 - 4.8.4.5. 积累
 - 4.8.4.6. 起伏
 - 4.8.4.7. 反向起伏
 - 4.8.4.8. 体积-强度
- 4.9. 适应
 - 4.9.1. 剂量-反应模型
 - 4.9.2. 稳健-最优
 - 4.9.3. 健身-疲劳
 - 4.9.4. 微型剂量

- 4.10. 评估和调整
 - 4.10.1. 自律性负载
 - 4.10.2. 基于VBT的调整
 - 4.10.3. 基于RIR和RPE
 - 4.10.4. 基于百分比
 - 4.10.5. 负面途径

模块 5. 力量训练方法

- 5.1. 来自举重的训练方法
 - 5.1.1. 功能性等值线
 - 5.1.2. 强制重复
 - 5.1.3. 竞争演习中的怪人
 - 5.1.4. 举重运动中最常用的方法的主要特点
- 5.2. 源自举重的训练方法
 - 5.2.1. 保加利亚方法
 - 5.2.2. 俄罗斯方法
 - 5.2.3. 奥林匹克举重流行方法的起源
 - 5.2.4. 保加利亚和俄罗斯在概念上的差异
- 5.3. Zatsiorsky方法
 - 5.3.1. 最大努力法 (ME)
 - 5.3.2. 反复努力法 (RE)
 - 5.3.3. 动态努力法 (DE)
 - 5.3.4. Zatsiorsky方法的负荷成分和主要特点
 - 5.3.5. ME、RE和DE之间揭示的机械变数 (力量、功率和速度) 的解释和差异以及他们的内部反应 (PSE)

- 5.4. 金字塔式方法
 - 5.4.1. 经典的上升式
 - 5.4.2. 经典的下降式
 - 5.4.3. 双数
 - 5.4.4. 歪斜的金字塔
 - 5.4.5. 截断的金字塔
 - 5.4.6. 平坦或稳定的金字塔
 - 5.4.7. 不同建议的金字塔方法的负荷(量和强度)组件
- 5.5. 训练方法来自于健美运动和健身运动
 - 5.5.1. 超级组合
 - 5.5.2. 三辑
 - 5.5.3. 复合系列
 - 5.5.4. 巨人系列
 - 5.5.5. 充血系列
 - 5.5.6. 波浪式装载
 - 5.5.7. ACT(抗分解代谢训练)
 - 5.5.8. Bulk
 - 5.5.9. 群体
 - 5.5.10. 10x10 Zatziorsky
 - 5.5.11. 重负荷
 - 5.5.12. 梯形
 - 5.5.13. 来自美体和健美培训系统的不同方法论建议的特征和负载组件
- 5.6. 来自体育训练的方法
 - 5.6.1. 体重测量
 - 5.6.2. 循环训练
 - 5.6.3. 集群培训
 - 5.6.4. 对比
 - 5.6.5. 源自运动训练的力量训练方法的主要特点
- 5.7. 非常规训练和交叉健身的方法
 - 5.7.1. EMOM(每分钟之于每分钟上)
 - 5.7.2. Tabata训练
 - 5.7.3. AMRAP(尽可能多的重复)
 - 5.7.4. For Time
 - 5.7.5. 源自Crossfit训练的力量训练方法的主要特点
- 5.8. 基于速度的训练(VBT)
 - 5.8.1. 理论背景
 - 5.8.2. 实际考量
 - 5.8.3. 自己的数据
- 5.9. 等距法
 - 5.9.1. 等距应力的概念和生理学基础原理
 - 5.9.2. Yuri Verkhoshansky的提议
- 5.10. Alex Natera的重复动力能力(RPA)方法论
 - 5.10.1. 理论基础
 - 5.10.2. 实际应用
 - 5.10.3. 公共数据和个人数据
- 5.11. Fran Bosch提出的培训方法
 - 5.11.1. 理论基础
 - 5.11.2. 实际应用
 - 5.11.3. 公共数据与专有数据
- 5.12. Cal Dietz和Matt Van Dyke的三阶段方法论
 - 5.12.1. 理论基础
 - 5.12.2. 实际应用
- 5.13. 偏心式准等高线训练的新趋势
 - 5.13.1. 通过使用位置传感器和力平台进行神经生理学论证和机械反应分析和对每个力量训练的建议

模块 6. 力量训练理论和结构训练的基础

- 6.1. 强度、其概念化和术语
 - 6.1.1. 来自力学的力量
 - 6.1.2. 来自生理学的力量
 - 6.1.3. 力量不足的概念
 - 6.1.4. 应用力的概念
 - 6.1.5. 实用力的概念
 - 6.1.6. 力量训练中的术语
 - 6.1.6.1. 最大强度
 - 6.1.6.2. 爆发力
 - 6.1.6.3. 弹性爆炸强度
 - 6.1.6.4. 弹性-爆炸性反射强度
 - 6.1.6.5. 弹道力
 - 6.1.6.6. 快速的力量
 - 6.1.6.7. 爆炸性的力量
 - 6.1.6.8. 速度力量
 - 6.1.6.9. 耐力强度
- 6.2. 与力道有关的概念 一
 - 6.2.1. 力道的定义
 - 6.2.1.1. 力道的概念性问题
 - 6.2.1.2. 力道在运动表现方面的重要性
 - 6.2.1.3. 澄清与力道有关的术语
 - 6.2.2. 有助最大力道发展的因素
 - 6.2.3. 制约力道产生的结构方面
 - 6.2.3.1. 肌肉肥大
 - 6.2.3.2. 肌肉成分
 - 6.2.3.3. 快速和慢速纤维横截面之间的比率
 - 6.2.3.4. 肌肉长度和它对肌肉收缩的影响
 - 6.2.3.5. 弹性成分的数量和特点
- 6.2.4. 神经方面调节动力的产生
 - 6.2.4.1. 动作力道
 - 6.2.4.2. 运动单元的募集速度
 - 6.2.4.3. 肌肉内协
 - 6.2.4.4. 肌肉间协调
 - 6.2.4.5. 先前的肌肉状态 (PAP)
 - 6.2.4.6. 神经肌肉反射的机制及其发生率
- 6.3. 与力道有关的概念 二
 - 6.3.1. 理论方面了解力-时间曲线
 - 6.3.1.1. 力量提升
 - 6.3.1.2. 力-时间曲线的各个阶段
 - 6.3.1.3. 力-时间曲线的加速阶段
 - 6.3.1.4. 力-时间曲线的最大加速度区
 - 6.3.1.5. 力-时间曲线的减速阶段
 - 6.3.2. 理解功率曲线的理论方面
 - 6.3.2.1. 功率-时间曲线
 - 6.3.2.2. 功率-排量曲线
 - 6.3.2.3. 发展最大力道的最佳工作载量
- 6.4. 强度的概念及其与运动表现的联系
 - 6.4.1. 力量训练的目标
 - 6.4.2. 功率与训练周期或阶段的关系
 - 6.4.3. 强度次加速度的关系
 - 6.4.4. 力道在运动表现方面的重要性
 - 6.4.5. 力量与运动表现之间的关系
 - 6.4.6. 力量与速度的关系
 - 6.4.7. 力量与跳跃的关系
 - 6.4.8. 力和方向变化之间的关系
 - 6.4.9. 强度在运动表现方面的重要性
 - 6.4.9.1. 最大的力量及其训练效果
- 6.5. 神经肌肉系统(肥大训练)
 - 6.5.1. 结构和功能
 - 6.5.2. 运动单元
 - 6.5.3. 滑动理论
 - 6.5.4. 纤维类型
 - 6.5.5. 收缩的类型

- 6.6. 神经肌肉系统的反应和适应(肥大训练)
 - 6.6.1. 神经提升的适应性
 - 6.6.2. 肌肉激活的适应性
 - 6.6.3. 运动单元同步化的适应性
 - 6.6.4. 拮抗剂协同作用的适应性
 - 6.6.5. 适应性的双重性
 - 6.6.6. 肌肉预激活
 - 6.6.7. 肌肉僵硬
 - 6.6.8. 反射作用
 - 6.6.9. 运动记忆的内部模型
 - 6.6.10. 肌肉张力
 - 6.6.11. 动作力道的速度
- 6.7. 肥大
 - 6.7.1. 介绍
 - 6.7.1.1. 平行和串行肥大
 - 6.7.1.2. 肌体肥大
 - 6.7.2. 卫星细胞
 - 6.7.3. 增生症
- 6.8. 诱发肥大的机制*
 - 6.8.1. 诱发肥大的机制:机械张力
 - 6.8.2. 诱发肥大的机制:新陈代谢的压力
 - 6.8.3. 诱发肥大的机制:肌肉损伤
- 6.9. 肥大训练计划的变量
 - 6.9.1. 体积
 - 6.9.2. 强度
 - 6.9.3. 频率
 - 6.9.4. 装载
 - 6.9.5. 密度
 - 6.9.6. 锻炼选择
 - 6.9.7. 锻炼执行的顺序
 - 6.9.8. 肌肉作用的类型
 - 6.9.9. 休息间隔的时间
 - 6.9.10. 重复的时间
 - 6.9.11. 运动的ROM

- 6.10. 影响最高水平肥大发展的主要因素
 - 6.10.1. 遗传学
 - 6.10.2. 年龄
 - 6.10.3. 性别
 - 6.10.4. 培训状况

模块 7. 提高速度的力量训练

- 7.1. 强度
 - 7.1.1. 定义
 - 7.1.2. 一般概念
 - 7.1.2.1. 力量的表现形式
 - 7.1.2.2. 性能的决定因素
 - 7.1.2.3. 改进冲刺的力量要求力度表现与冲刺的关系
 - 7.1.2.4. 速度曲线
 - 7.1.2.5. F-V和力道曲线的关系及其在冲刺阶段的应用
 - 7.1.2.6. 肌肉力量和力量的发展
- 7.2. 线性冲刺的动力学和力学(100米模型)
 - 7.2.1. 比赛运动学分析
 - 7.2.2. 比赛中的动力学和力的应用
 - 7.2.3. 加速阶段的运动学分析
 - 7.2.4. 加速过程中的动力学和力的应用
 - 7.2.5. 最大速度比赛的运动学分析
 - 7.2.6. 最大速度时的动力和施力情况
- 7.3. 团队运动中加速和最大速度技术分析
 - 7.3.1. 团队运动技术描述
 - 7.3.2. 团队运动与体育项目中短跑技术的比较
 - 7.3.3. 团队运动中速度演示的时间和动作分析

- 7.4. 练习作为短跑提高力量发展的基本和特殊手段
 - 7.4.1. 运动的基本模式
 - 7.4.1.1. 以下肢锻炼为重点的模式描述
 - 7.4.1.2. 锻炼的机能需求
 - 7.4.1.3. 源自奥林匹克举重的锻炼
 - 7.4.1.4. 弹道锻炼
 - 7.4.1.5. 练习F-V曲线
 - 7.4.1.6. 产生力的矢量
- 7.5. 应用于冲刺的特殊力量训练方法
 - 7.5.1. 最大努力法
 - 7.5.2. 动态努力法
 - 7.5.3. 反复努力法
 - 7.5.4. 复合和法式对比
 - 7.5.5. 基于速度的训练
 - 7.5.6. 力量训练作为减少伤害风险的方式
- 7.6. 发展速度的力量训练的方式和方法
 - 7.6.1. 发展加速阶段的力量训练的方式和方法
 - 7.6.1.1. 强度与加速的关系
 - 7.6.1.2. 雪橇和对抗阻力的赛跑
 - 7.6.1.3. 坡度
 - 7.6.1.4. 跳跃
 - 7.6.1.4.1. 垂直跳跃的构造
 - 7.6.1.4.2. 水平跳跃的构造
 - 7.6.2. 高速训练的方式和方法
 - 7.6.2.1. 体重测量
 - 7.6.2.1.1. 冲击法的概念
 - 7.6.2.1.2. 历史视角
 - 7.6.2.1.3. 提高速度的冲击法
 - 7.6.2.1.4. 科学证据
- 7.7. 应用于敏捷性和方向变化的力量训练手法和方法
 - 7.7.1. 敏捷性和COD的决定性因素
 - 7.7.2. 多方向的跳跃
 - 7.7.3. 偏心力

- 7.8. 力量训练的评估和控制
 - 7.8.1. 强度-速度曲线
 - 7.8.2. 负载速度曲线
 - 7.8.3. 渐进式装载
- 7.9. 融合
 - 7.9.1. 案例研究

模块 8. 力量训练中的运动表现评估

- 8.1. 评估
 - 8.1.1. 评估、测试和测量的一般概念
 - 8.1.2. 测试的特点
 - 8.1.3. 测试的类型
 - 8.1.4. 评估的目标
- 8.2. 神经肌肉技术和评估
 - 8.2.1. 接触垫
 - 8.2.2. 力量平台
 - 8.2.3. 称重传感器
 - 8.2.4. 加速器
 - 8.2.5. 位置传感器
 - 8.2.6. 神经肌肉评估的细胞应用
- 8.3. 次极大重复测试
 - 8.3.1. 评估协议
 - 8.3.2. 在不同训练练习中验证的估计公式
 - 8.3.3. 次极大重复测试期间的机械和内部负载响应
- 8.4. 最大的渐进式增量测试(TPI_{max})
 - 8.4.1. Naclerio和Figueroa的协议, 2004年
 - 8.4.2. 在TPI最大值期间的机械(线性编码器)和内部负载(PSE)响应
 - 8.4.3. 确定最佳动力训练区
- 8.5. 水平跳跃测试
 - 8.5.1. 不使用科技的评估
 - 8.5.2. 利用科技(水平编码器和测力平台)评估

- 8.6. 简单的垂直跳跃测试
 - 8.6.1. 深蹲跳(SJ)的评估
 - 8.6.2. 逆向跳跃(CMJ)评估
 - 8.6.3. Abalakov跳跃式(ABK)评估
 - 8.6.4. 跌落式跳远的评估(DJ)
- 8.7. 重复垂直跳跃测试(回弹跳)
 - 8.7.1. 5秒内重复跳跃的测试
 - 8.7.2. 15秒内重复跳跃的测试
 - 8.7.3. 30秒内重复跳跃的测试
 - 8.7.4. 快速力量耐力指数(Bosco)
 - 8.7.5. 反弹跳测试努力指数
- 8.8. 在单次和重复跳跃测试中的机能反应(强度、力量和速度/时间)
 - 8.8.1. 单次和重复跳跃的强度/时间
 - 8.8.2. 单次和重复跳跃的速度/时间
 - 8.8.3. 单次和重复跳跃的功率/时间
- 8.9. 水平向量中的力/速度曲线
 - 8.9.1. F/V简介中的理论基础
 - 8.9.2. Morin和Samozino评估协议
 - 8.9.3. 实际应用
 - 8.9.4. 通过接触垫、线性编码器和测力平台进行评估和部队平台
- 8.10. 垂直向量的力/速度曲线
 - 8.10.1. F/V简介中的理论基础
 - 8.10.2. Morin和Samozino评估协议
 - 8.10.3. 实际应用
 - 8.10.4. 通过接触垫、线性编码器和测力平台进行评估和部队平台
- 8.11. 等高线测试
 - 8.11.1. 麦考尔测试
 - 8.11.1.1. 评估协议和用力平台记录的数值
 - 8.11.2. 大腿中部拉力测试
 - 8.11.2.1. 评估协议和用力平台记录的数值

模块 9. 情景运动中的力量训练

- 9.1. 基本基础
 - 9.1.1. 功能和结构调整
 - 9.1.1.1. 功能性调整
 - 9.1.1.2. 负载/暂停比率(密度)作为适应标准
 - 9.1.1.3. 强度是一种基础素质
 - 9.1.1.4. 结构调整的机制或指标
 - 9.1.1.5. 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(机能压力、代谢压力、肌肉损伤)
 - 9.1.2. 运动单元的募集
 - 9.1.2.1. 募集顺序,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适应
 - 9.1.2.2. 最大努力期间的募集顺序和疲劳
 - 9.1.2.3. 次级大努力期间的募集和疲劳的顺序
 - 9.1.2.4. 纤维素的恢复
- 9.2. 具体的基这个原理
 - 9.2.1. 以运动为出发点
 - 9.2.2. 运动质量是运动控制、运动模式和运动编程的总体目标
 - 9.2.3. 优先水平运动
 - 9.2.3.1. 加速、刹车、向内和向外的腿改变方向、最大和/或次最大绝对速度技巧,根据比赛中的具体动作进行纠正和应用
 - 9.2.4. 优先垂直移动
 - 9.2.4.1. Jumps, Hops, Bounds。技巧,根据比赛中的具体动作进行纠正和应用
- 9.3. 评估力量训练和控制外部负荷的技术手法
 - 9.3.1. 技术和体育介绍
 - 9.3.2. 用于评估和控制力量和功率训练的技术
 - 9.3.2.1. 旋转编码器(操作、解释变量、干预协议、应用)
 - 9.3.2.2. 称重传感器(操作、解释变量、干预协议、应用)
 - 9.3.2.3. 力量平台(操作、性能、解释变量、干预协议、实施)
 - 9.3.2.4. 电动光电池(操作、性能、解释变量、干预协议、实施)
 - 9.3.2.5. 接触垫(操作、性能、解释变量、干预协议、实施)
 - 9.3.2.6. 加速器(操作、性能、解释变量、干预协议、应用)
 - 9.3.2.7. 移动设备的应用(操作、解释变量、干预协议、实施)
 - 9.3.3. 培训评估和控制的干预协议

- 9.4. 内部负载控制
 - 9.4.1. 通过感知力度的评级对负载的主观感知
 - 9.4.1.1. 用主观感觉来估计相对负荷(% 1RM)
 - 9.4.2. 瞄准镜
 - 9.4.2.1. 由于行使控制权
 - 9.4.2.1.1. 重复和PRE
 - 9.4.2.1.2. 储备的重复次数
 - 9.4.2.1.3. 速度刻度
 - 9.4.2.2. 控制一个课程的整体效果
 - 9.4.2.3. 作为一个周期性的工具
 - 9.4.2.3.1. 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
 - 9.4.3. 恢复质量量表,解释和在训练课程中的实际应用(TQR 0-10)
 - 9.4.4. 作为日常实践中的一个工具
 - 9.4.5. 应用
 - 9.4.6. 建议
- 9.5. 力量训练的手法
 - 9.5.1. 媒介在方法设计中的作用
 - 9.5.2. 为一种方法服务并按照中心体育目标的手法
 - 9.5.3. 方法类型
 - 9.5.4. 运动模式和激活是选择手法和实施方法的中心轴
- 9.6. 方法的构建
 - 9.6.1. 练习类型的定义
 - 9.6.1.1. 横向联系作为运动目标的指南
 - 9.6.2. 锻炼的发展情况
 - 9.6.2.1. 根据运动平面修改旋转部分和支持物的数量
 - 9.6.3. 锻炼的组织机构
 - 9.6.3.1. 与优先水平和垂直运动的关系(2.3和2.4)

- 9.7. 方法的实际应用(编程)
 - 9.7.1. 计划的合理实施
 - 9.7.2. 小组会议的应用
 - 9.7.3. 在团体范围内的个人编程
 - 9.7.4. 应用于游戏中的背景力量
 - 9.7.5. 建议周期化
- 9.8. ITU 1(综合主题单元)
 - 9.8.1. 构建功能、结构调整和招聘秩序的培训
 - 9.8.2. 构建培训监测和/或评估系统
 - 9.8.3. 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
- 9.9. ITU 2(综合主题单元)
 - 9.9.1. 构建一个团体培训课程
 - 9.9.2. 在应用于比赛的背景下构建一个小组培训课程
 - 9.9.3. 构建分析性和特定载荷的周期化

模块 10. 中等和长时间的运动训练

- 10.1. 强度
 - 10.1.1. 定义和概念
 - 10.1.2. 连续的条件能力
 - 10.1.3. 冲刺改进的强度要求。科学依据
 - 10.1.4. 耐力运动中力量的表现及其与神经肌肉适应的关系
- 10.2. 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
 - 10.2.1. 神经肌肉的适应性
 - 10.2.2. 新陈代谢和内分泌适应
 - 10.2.3. 对特定测试中的表现进行适应性调整

- 10.3. 应用于耐力运动的动态对应原则
 - 10.3.1. 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
 - 10.3.2. 涉及的肌肉群和肌肉激活的参数
 - 10.3.3. 角度运动学
 - 10.3.4. 力量产生的速度和持续时间
 - 10.3.5. 应力动态
 - 10.3.6. 运动的振幅和方向
- 10.4. 同时进行力量和耐力训练
 - 10.4.1. 历史的角度
 - 10.4.2. 干扰现象
 - 10.4.2.1. 分子方面
 - 10.4.2.2. 运动表现
 - 10.4.3. 力量训练对耐力的影响
 - 10.4.4. 耐力训练对力量项目的影响
 - 10.4.5. 负荷组织的类型和模式及其适应性反应
 - 10.4.6. 同期培训。来自不同运动的证据
- 10.5. 力量训练
 - 10.5.1. 最大强度发展的手法和方法
 - 10.5.2. 发展爆发力的手法和方法
 - 10.5.3. 发展反应性强度的手法和方法
 - 10.5.4. 补偿性和减少伤害风险的训练
 - 10.5.5. 负重训练和跳跃发展是提高跑步经济性的一个重要部分
- 10.6. 中、长距离耐力运动的练习和特殊的力量训练手法
 - 10.6.1. 运动模式
 - 10.6.2. 基本练习
 - 10.6.3. 弹道锻炼
 - 10.6.4. 动态练习
 - 10.6.5. 抗力和辅助力练习
 - 10.6.6. 核心练习
- 10.7. 根据微循环结构对力量训练进行编程
 - 10.7.1. 练习的选择和顺序
 - 10.7.2. 每周力量训练的频率
 - 10.7.3. 根据目标的数量和强度
 - 10.7.4. 恢复时间
- 10.8. 以不同自行车项目为导向的力量训练
 - 10.8.1. 中长跑运动员的力量训练
 - 10.8.2. 自行车运动导向的力量训练
 - 10.8.3. 以游泳为导向的力量训练
 - 10.8.4. 划船导向的力量训练
 - 10.8.5. 以越野滑雪为导向的力量训练
- 10.9. 对培训过程的控制
 - 10.9.1. 速度负载曲线
 - 10.9.2. 渐进式负载试验



成功地整合力量训练,以提高运动技能,使其沉浸在运动中"

07 临床实习

理论阶段完成后, 学生将在TECH根据质量标准选择的临床中心进入一段时间的实践培训。一个引导毕业生参与涉及使用最新治疗技术和运动员注意力所需的所有资源的环境。





“

在一个能够得到运动员物理治疗和康复方面最优秀的专家的辅导的场所进行你的临床实践”

实践培训期旨在让毕业生获得实践经验,使他们能够在真实的实践环境中应用该计划中获得的理论知识,与在力量训练领域具有丰富经验的专家一起工作。通过这种方式,你将能够将必要的技能整合到你的日常实践中,以便在运动员的安全环境中以高专业表现有效地提供临床护理。

该培训建议的主要目标是发展和提高在运动表现的力量训练领域进行活动所需的技能。实际实践旨在更新治疗受伤患者或寻求适当培训计划完善能力和技术技能。为期3周,学生将与力量训练领域的参考专业团队合作,这将使他们能够了解该领域的最佳实践。

与医学一样,力量训练领域的学习是一个持续的过程,需要不断更新知识和技能。该教学规划允许毕业生发展他们应用最先进的力量训练方法及其在体育领域的应用能力,这将使他们成为运动表现力量训练领域的领导者。

实践部分将在学生的积极参与下进行,执行每个能力领域的活动和程序(学习学习和学习做),在教师和其他培训合作伙伴的陪伴和指导下进行,促进团队合作和 multidisciplinary 整合作为横向能力的物理治疗实践(学习成为和学习关联)。

以下描述的程序将构成培训实践部分的基础,其实施既取决于病人的适合性,也取决于中心的可用性及其工作量,建议的活动如下:



你正面临着一个创新的学术计划,该课程将全面的理论框架与最佳临床实践完美结合”



模块	实践活动
中等和长时间的运动训练	设计中长跑运动员训练计划
	监督赛道或体育中心的训练课程
	陪同运动员参加高强度训练
	记录和分析比赛时间以衡量运动员的进步
情景运动中的力量训练	帮助教练设计适合情境运动的力量训练计划
	在野外或健身房进行力量训练, 重点是提高特定的运动技能
	使用力量训练技术与工具, 如药球或松紧带, 以提高运动员的力量和力道
	评估运动员在比赛中用力能力的进步
力量训练方法	审查现有的力量训练计划并提出改进建议
	研究并提供有关力量训练中最先进的方法和最新信息
	与其他专业人员协调工作, 以应用最新的力量训练方法
	协助为未来的力量训练课程准备教材
力量训练中的运动表现评估	通过特定测试评估运动员的力量能力, 例如 1RM 测试
	使用力量平台等先进技术来测量运动员的力量
	分析运动员在运动中与使用力量有关的运动
	使用评估和数据分析工具来解释测试结果, 并提出提高运动表现的建议
力量训练处方和日程安排	为每位运动员制定个性化的力量训练计划, 同时考虑到他们的病史和运动目标
	建立有效的力量训练计划, 将高强度训练课程与休息和恢复期相结合
	根据运动员的运动日历安排力量训练课程
	随着运动员的进步和力量能力的增加, 调整力量训练计划

责任保险

这个教育机构的主要关注点是保证受训者和公司实际培训过程中所需要的其他合作人员的安全。在致力于实现这一目标的措施中,包括对整个教学过程中可能发生的任何事件的反应。

为此,“TECH将购买一份民事责任保险,以覆盖在实习中心逗留期间可能出现的任何意外情况”。

这份受训人员的责任保险将有广泛的覆盖面,并将在实习期开始前投保。这样一来,专业人员就不必担心必须处理突发情况,而且在中心的实践课程结束前都会得到保障。



实践培训的一般条件

该计划的实习协议的一般条件将如下。

1. 辅导:在半面授校级硕士期间,学生将被分配到两名辅导员,他们将全程陪伴学生,解决可能出现的任何疑惑和问题。一方面,将有一位属于工作安置中心的专业导师,他将随时指导和支持学生。另一方面,也会有一名学术导师,其任务是在整个过程中协调和帮助学生,解决他们的疑惑,并为他们可能需要的东西提供便利。通过这种方式,专业人员将一直陪同,并能够咨询任何可能出现的疑问,包括实践和学术方面的疑问。

2. 时间:实习计划将有连续三周的实际培训时间,分布在每周五天,每天8小时。出勤的日子和时间表将由中心负责,并适当提前通知专业人员,提前足够的时间以方便其组织。

3. 不出席:如果在半面授校级硕士课程开始的当天没有出现,学生将失去同样的权利,没有报销或更改日期的可能性。在没有正当/医疗理由的情况下缺席超过两天,将导致学生辞去实习,因此,自动终止实习。在实习过程中可能出现的任何问题都必须及时和紧急地报告给学术导师。

4. 证书:通过半面授校级硕士的学生将收到一份证书,认可他们在有关中心的逗留。

5. 雇佣关系:半面授校级硕士不构成任何形式的雇佣关系。

6. 以前的学习经历:一些中心可能要求提供以前的学习证明,以便参加半面授校级硕士。在这些情况下,有必要向TECH实习部出示该证明,以确认所选中心的分配。

7. 不包括:半面授校级硕士不包括本条件中未描述的任何内容。因此,它不包括住宿、前往实习城市的交通、签证或任何其他未描述的服务。

然而,学生可以向他们的学术导师咨询这方面的任何疑问或建议。他/她将提供所有必要的信息以方便办理手续。

08

我在哪里可以进行临床实习？

这个半面授校级硕士课程的行程包括在参考中心的实际实习，关注需要高素质物理治疗服务的运动员患者。出于这个原因，TECH进行了严格的选拔过程，为学生提供满足他们实际需求的实践经验，同时让他们在最好的专家的包围下进步。





“

在世界一流的临床中心磨练你的治疗技能”

学生可以在以下中心参加这个半面授校级硕士的实践:



物理治疗

Policlínico HM Moraleja

国家 城市
西班牙 马德里

地址: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

遍布西班牙的私人诊所、医院和专业中心的网络。

相关的实践培训:

-获得性脑损伤管理中的康复医学



物理治疗

Policlínico HM Matogrande

国家 城市
西班牙 La Coruña

地址: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º, 15009, A Coruña

遍布西班牙的私人诊所、医院和专业中心的网络。

相关的实践培训:

运动物理治疗
神经退行性疾病



物理治疗

Exactfitness Vigo

国家 城市
西班牙 庞特韦德拉(Pontevedra)

地址: Rúa de María Berdiales, 39, 36203 Vigo, Pontevedra

Exactfitness是一个个人训练中心

相关的实践培训:

运动表现的力量训练



物理治疗

Premium global health care Madrid

国家 城市
西班牙 马德里

地址: C. de Víctor de la Serna, 4, 28016 Madrid

康复, 重新适应和个人训练: 是Chamartín物理治疗诊所的主要项目

相关的实践培训:

数字营销MBA
项目管理



物理治疗

Premium global health care Fuenlabrada

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Paseo de Roma, 1, 28943 Fuenlabrada, Madrid

康复, 重新适应和个人训练: 是Fuenlabrada物理治疗诊所的主要项目

相关的实践培训:

数字营销MBA
项目管理



物理治疗

Premium global health care Pozuelo

国家 城市
西班牙 马德里

地址: Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro, d, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid

康复, 重新适应和个人训练: 是Pozuelo物理治疗诊所的主要项目

相关的实践培训:

数字营销MBA
项目管理



“

抓住这个机会, 让自己与专家学者为伍, 学习他们的工作方法”

09 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”

在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。物理治疗师/运动学家随着时间的推移学习得更好, 更快, 更持久。

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。



根据Gérvas博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 努力再现物理治疗专业实践中的真实状况。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的物理治疗师不仅实现了对概念的吸收, 而且还, 通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习内容扎实地转化为实践技能, 使物理治疗师/运动学家能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



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。



物理治疗师/运动学家将通过真实案例和在模拟学习环境中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。



处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标,Re-learning方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

这种方法已经培训了超过65,000名物理治疗师/运动学家,在所有的临床专业领域取得了前所未有的成功,在所有的作业/实践中都是如此。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。

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。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。

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大学项目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。



物理治疗技术和程序的视频

TECH将最新的技术和最新的教育进展带到了当前物理治疗/运动学技术和程序的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明的,以促进学生的同化和理解。最重要的是,你可以想看几次就看几次。



互动式总结

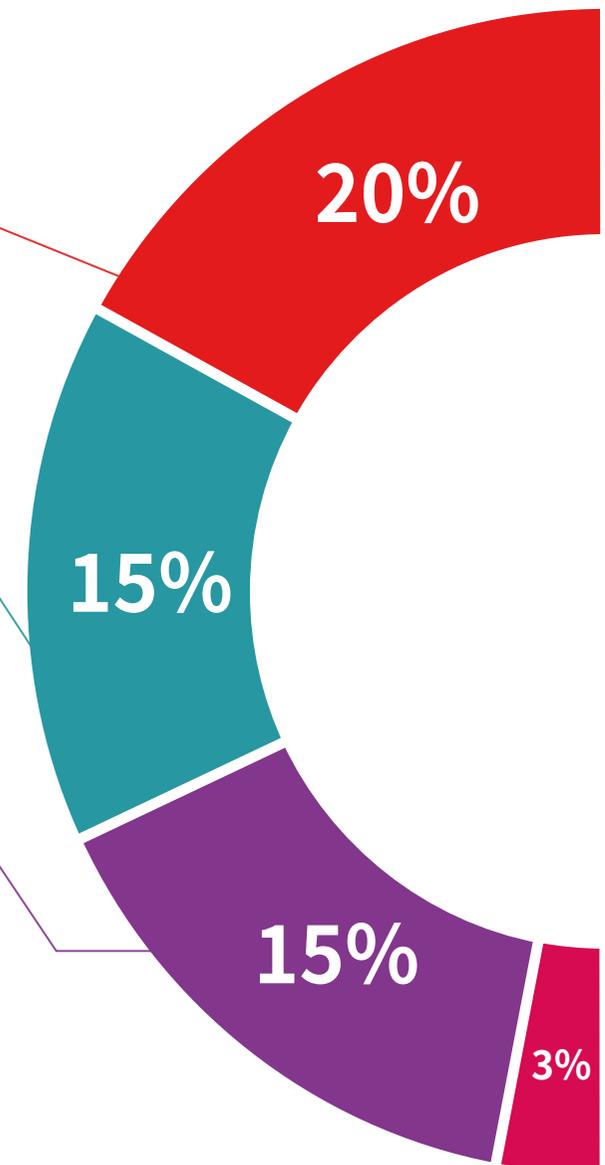
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

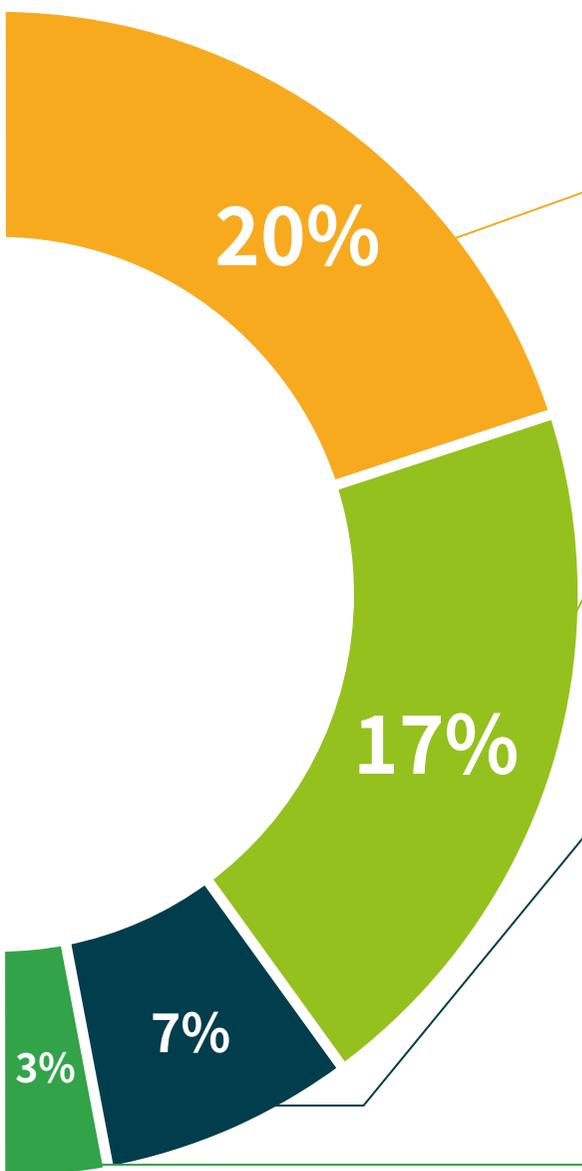
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予“欧洲成功案例”。



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。





由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况: 这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



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。



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。



快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在学业上取得进步的方法。



10 学位

运动表现的力量训练半面授校级硕士除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由
TECH 科技大学颁发的校级硕士学位证书。



“

成功地完成这个学位,省去出门或办理文件的麻烦”

这个运动表现的力量训练半面授校级硕士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半面授校级硕士学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在半面授校级硕士获得的资格, 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: 运动表现的力量训练半面授校级硕士

模式: 在线

时长: 12个月

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 创新
个性化的关注 现在
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

半面授校级硕士
运动表现的力量训练

模式:混合式(在线+临床实习)

时间:12个月

学位:TECH 科技大学

半面授校级硕士 运动表现的力量训练

得到了NBA的认可

