

大学课程 中、长跑运动中的力量训练

得到了NBA的认可





大学课程

中、长跑运动中的力量训练

- » 模式: 在线
- » 时间: 6周
- » 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.techtute.com/cn/physiotherapy/postgraduate-certificate/strength-training-medium-long-duration-endurance-sports

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

学历

28

01 介绍

在这一高级培训中，理疗师将专门为从事中长期体育活动的男女运动员进行力量训练。这是一个难得的机会，您可以与最优秀的人员一起接受培训，学习该领域的先进知识，从而取得优异成绩，在这个以专业能力强为特点的行业中脱颖而出。





“

沉浸在这门科学严谨的文凭学习中, 提高您在高水平运动力量训练方面的技能”

我们越来越多地看到精英赛事，如环法赛段、奥林匹克距离铁人三项赛，以冲刺的方式决出第一名。这就要求运动员有足够的体力，在比赛中保持步幅、划水、划桨等动作的长度，并且神经肌肉发育良好，能够冲刺到终点。因此，理疗师的工作对于希望取得最佳成绩的运动员来说至关重要。

运动员的力量训练是预防和治疗慢性非传染性疾病的基本要素。在理疗师的指导下进行临床训练，可以减少肌肉无力和受伤的风险因为这，是增加肌肉质量和力量的有效方法。

这个大学课程的学生将拥有一门有别于专业同行的专业，并能作为力量训练专家在体育运动的各个领域开展工作。

中、长跑运动中的力量训练大学课程的教学团队对每一个更新主题都进行了精心挑选，以便为学生提供尽可能完整的学习机会，并始终与当今时代保持联系。

因此，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。因此，我们提出这个内容丰富的大学课程，帮助你成为高性能运动的精英。由于是在线大学课程，学生不受固定时间表的制约，也不需要搬家，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**中、长跑运动中的力量训练大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- ◆ 制定由个人培训专家提出的大量案例研究
- ◆ 它所构思的图形化、示意图和突出的实用内容，收集了专业实践中不可或缺的信息
- ◆ 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
- ◆ 特别强调力量训练方法的创新方法
- ◆ 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



在对专业人才需求量很大的行业中实现专业化并脱颖而出"

“

这个大学课程学位是你在选择进修课程时最好的投资,原因有二:除了更新你的作为私人教练知识外,你还将获得一个西班牙语的网上主要大学的学位。TECH”

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。

通过为物理治疗师提供的高级培训,增加您对中长期运动力量训练的了解。

教学人员包括将其工作经验带入该专业的专业人员,以及来自知名企业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专业培训,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学习,使理疗师能够以实际和严谨的方式掌握力量训练中的运动表现评估。



“

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

- ◆ 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

“

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

我们的教学团队在业内享有很高的声誉，他们都是拥有多年教学经验的专业人士，共同帮助您提升专业水平。为此，他们以该领域的最新动态开发了大学课程，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”

管理人员



Rubina, Dardo医生

- ♦ 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
- ♦ 应用生物力学和功能评估专家
- ♦ 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
- ♦ 伤害预防和康复的研究生课程
- ♦ 功能评估和矫正运动的认证
- ♦ 功能性神经病学的认证
- ♦ 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先生

- ◆ 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
- ◆ 认证力量与调理专家, NSCA 认证
- ◆ NSCA全国会议



04 结构和内容

内容结构是由一个专业团队设计的,他们了解培训在日常实践中的意义,意识到当前物理治疗领域质量专业化的相关性,并致力于通过新的教育技术进行教学。



“

我们拥有市场上最完整和最新的科学方案。我们希望为您提供最好的培训服务”

模块1.中等和长时间的运动训练

- 1.1. 强度
 - 1.1.1. 定义和概念
 - 1.1.2. 对有条件的能力的评估
 - 1.1.3. 冲刺改进的强度要求。科学依据
 - 1.1.4. 耐力运动中力量的表现及其与神经肌肉适应的关系
- 1.2. 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
 - 1.2.1. 神经肌肉的适应性
 - 1.2.2. 新陈代谢和内分泌适应
 - 1.2.3. 对特定测试中的表现进行适应性调整
- 1.3. 应用于耐力运动的动态对应原则
 - 1.3.1. 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。
 - 1.3.2. 涉及的肌肉群和肌肉激活的参数
 - 1.3.3. 角度运动学
 - 1.3.4. 力量产生的速度和持续时间
 - 1.3.5. 应力动态
 - 1.3.6. 运动的振幅和方向
- 1.4. 同时进行力量和耐力训练
 - 1.4.1. 历史视角
 - 1.4.2. 干扰现象
 - 1.4.2.1. 分子方面
 - 1.4.2.2. 运动表现
 - 1.4.3. 力量训练对耐力的影响
 - 1.4.4. 耐力训练对力量项目的影响
 - 1.4.5. 负荷组织的类型和模式及其适应性反应
 - 1.4.6. 同期培训。来自不同运动的证据





- 1.5. 力量训练
 - 1.5.1. 最大强度发展的手段和方法
 - 1.5.2. 发展爆发力的手段和方法
 - 1.5.3. 发展反应性强度的手段和方法
 - 1.5.4. 补偿性和减少伤害风险的训练
 - 1.5.5. 负重训练和跳跃发展是提高跑步经济性的一个重要部分
- 1.6. 中、长距离耐力运动的练习和特殊的力量训练手段
 - 1.6.1. 运动模式
 - 1.6.2. 基本练习
 - 1.6.3. 弹道锻炼
 - 1.6.4. 动态练习
 - 1.6.5. 抗力和辅助力练习
 - 1.6.6. 核心练习
- 1.7. 根据微循环结构对力量训练进行编程
 - 1.7.1. 练习的选择和顺序
 - 1.7.2. 每周力量训练的频率
 - 1.7.3. 根据目标的数量和强度
 - 1.7.4. 恢复时间
- 1.8. 以不同自行车项目为导向的力量训练
 - 1.8.1. 中长跑运动员的力量训练
 - 1.8.2. 自行车运动的力量训练
 - 1.8.3. 以游泳为导向的力量训练
 - 1.8.4. 划船的力量训练
 - 1.8.5. 以越野滑雪为导向的力量训练
- 1.9. 对培训过程的控制
 - 1.9.1. 速度负载曲线
 - 1.9.2. 渐进式负载试验

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。



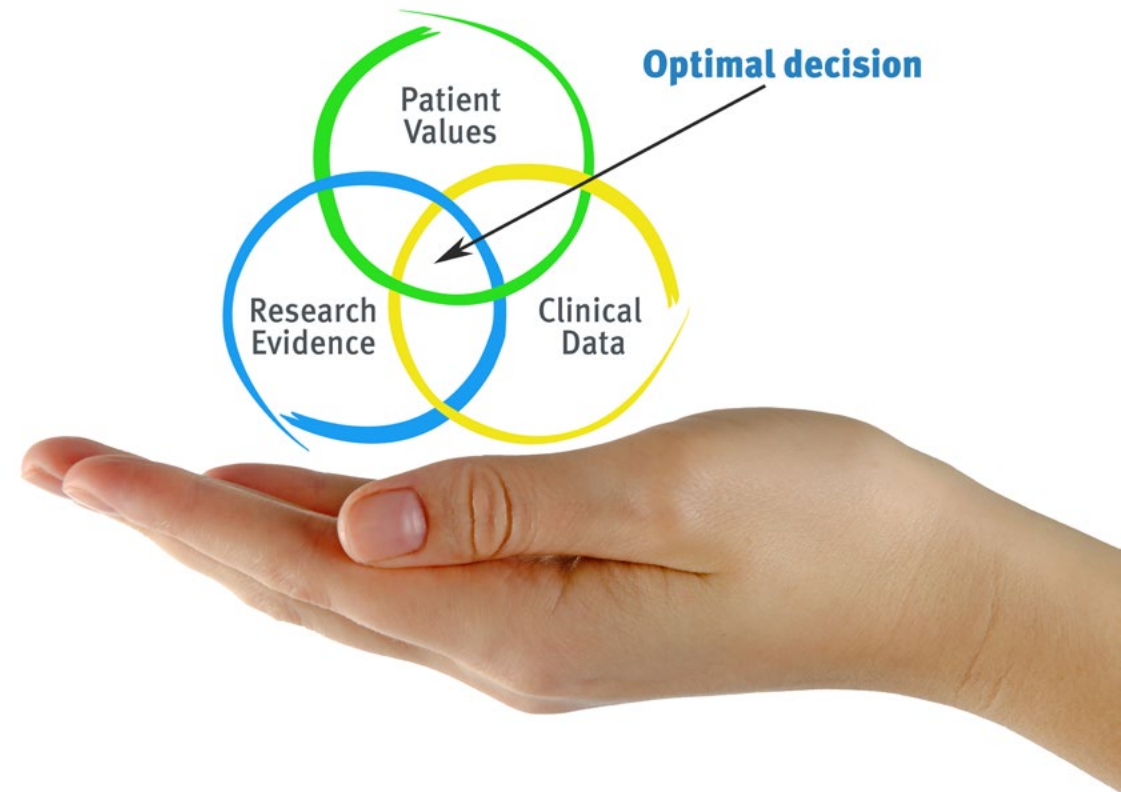
“

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”

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Gérvás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。



再学习方法

TECH有效地将案例研究方法基于循环的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。

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,再学习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。

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

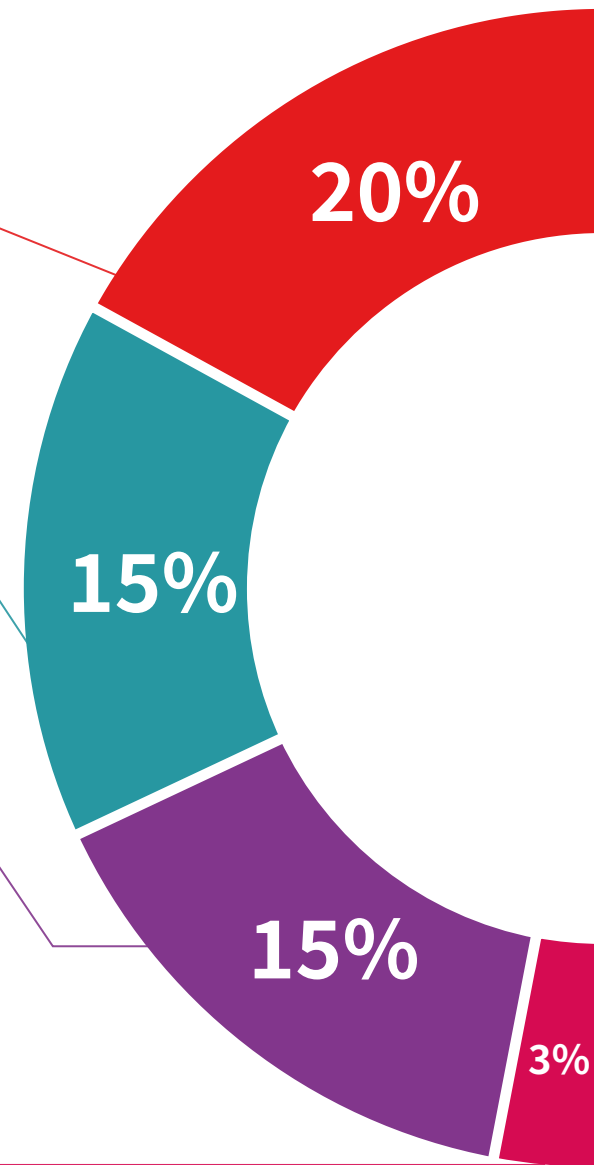
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

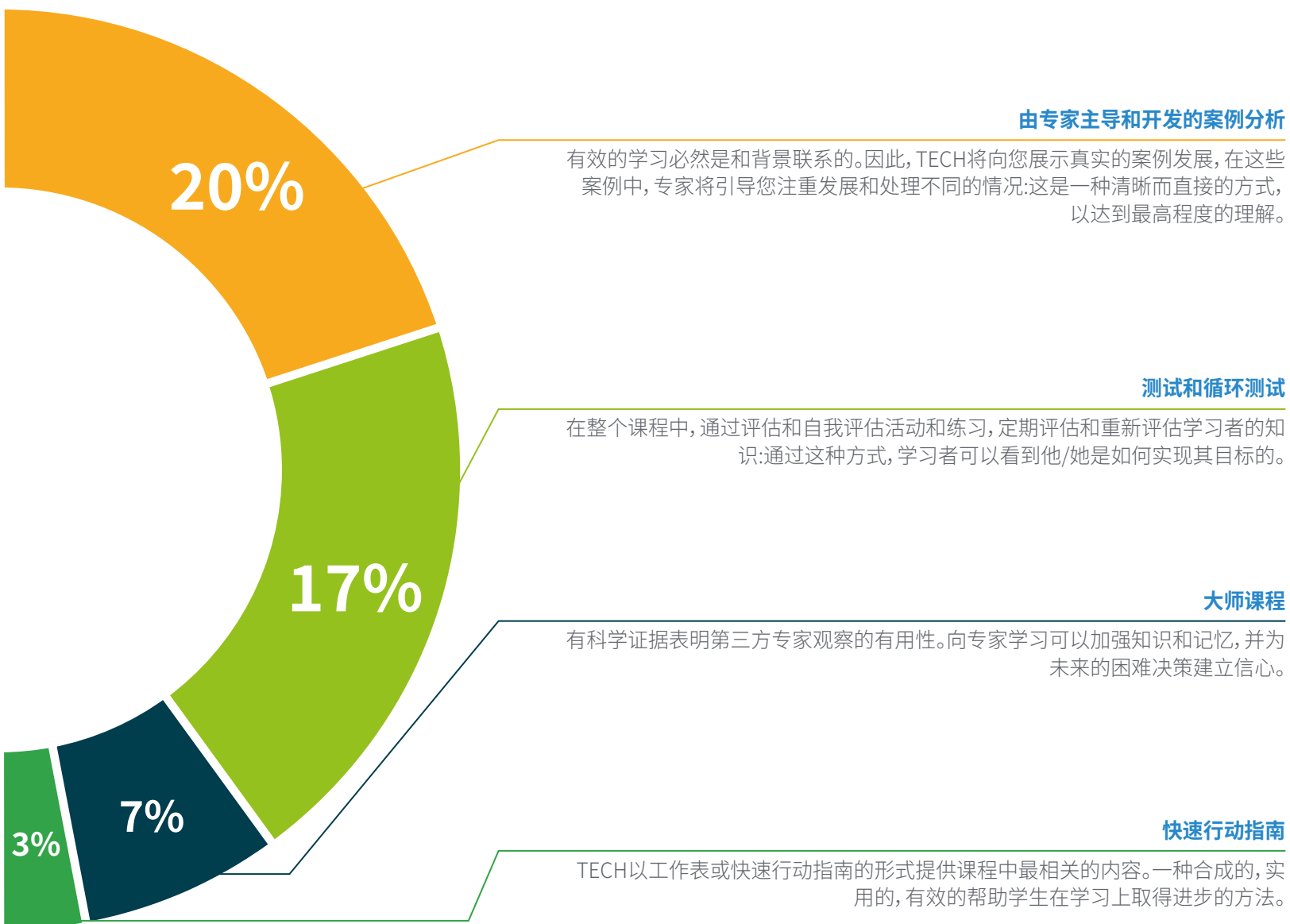
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予“欧洲成功案例”。



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。





06 学历

中、长跑运动中的力量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。



“

成功地完成这一项目，
并获得你的文凭，免去
出门或办理文件的麻烦”

这个**中、长跑运动中的力量训练大学课程**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：**中、长跑运动中的力量训练大学课程**

官方学时：**150小时**

得到了**NBA**的认可





大学课程

中、长跑运动中的力量训练

- » 模式: 在线
- » 时间: 6周
- » 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

大学课程 中、长跑运动中的力量训练

得到了NBA的认可

