

专科文凭

力量训练中的运动、 动态系统和速度

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



专科文凭

力量训练中的运动、 动态系统和速度

- » 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-diploma/postgraduate-diploma-movement-dynamic-systems-velocity-strength-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

22

06

学位

30

01 介绍

在整个水平将特别强调确定主要技能, 对它们进行分类和排序, 以便利用它们的理解来提出有效的方法论建议。

本模块将分析体育训练中复杂动态系统的基本组成部分, 不仅深入研究每一个组成部分, 而且深入研究每一种相互作用, 以及它们如何不断修改环境。也将描述用于发展不同阶段速度的力量训练的手段和方法。

这是一个独特的机会, 可以在一个令人振奋的行业中脱颖而出, 并有高水平的专业竞争。





“

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”

体育训练的发展是由科学、方法和技术的不断进步所决定的,但也逐渐纳入了个人和集体的相互作用。通过这个强化课程,你将专门学习力量训练中的动作、动态系统和速度。

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。

力量训练中的运动、动态系统和速度专科文凭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,它在这个专科文凭中显示了丰富的内容,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**力量训练中的运动、动态系统和速度专科文凭**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"

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。

通过这个高水平的专业课程,增加你在力量训练中的运动、动态系统和速度的知识。

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更新中,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。为了做到这一点,专业人员将得到创新的互动视频系统的帮助,该系统由著名的、经验丰富的运动、动态系统和力量训练中的速度专家创建。



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用和严格的方式掌握力量训练中的运动、动态系统和速度。



“

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
- 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

“

体育领域需要训练有素的专业人员,我们给你提供了将自己置于专业精英行列的钥匙”





具体目标

- ◆ 深入了解力量和技能之间的关系
- ◆ 识别体育中的主要技能，以便分析它们，了解它们，然后通过训练提高它们
- ◆ 组织技能发展过程并使之系统化
- ◆ 将现场和体育馆的工作联系起来，以加强技能
- ◆ 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现实情况形成批判性看法
- ◆ 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
- ◆ 深入了解哪些机械方面会影响短跑成绩的下降和损伤的产生机制
- ◆ 分析应用不同的力量训练手段和方法来发展短跑运动

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

Rossanigo, Horacio先生

- ◆ 巴塞罗那足球俱乐部的力量与调理教练
- ◆ 巴塞罗那Activarte体育公司的体育总监
- ◆ 建设学院的联合创始人
- ◆ Acumen Sports的体能训练师
- ◆ 华盛顿学校的体育教师
- ◆ Uncas Rugby球俱乐部的橄榄球教练
- ◆ 毕业Lomas高级模范学院的体育教育专业
- ◆ 体育教育和体力劳动生理学学位
- ◆ 得团队运动体能训练的硕士学位

Gizzarelli, Matías Bruno先生

- ◆ 高性能运动员的体能训练师
- ◆ 篮球运动员的EXOS性能教练
- ◆ 体育教育学位
- ◆ 大学应用神经科学专家
- ◆ Baloncesto Formativo一书的作者:身体准备

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

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。



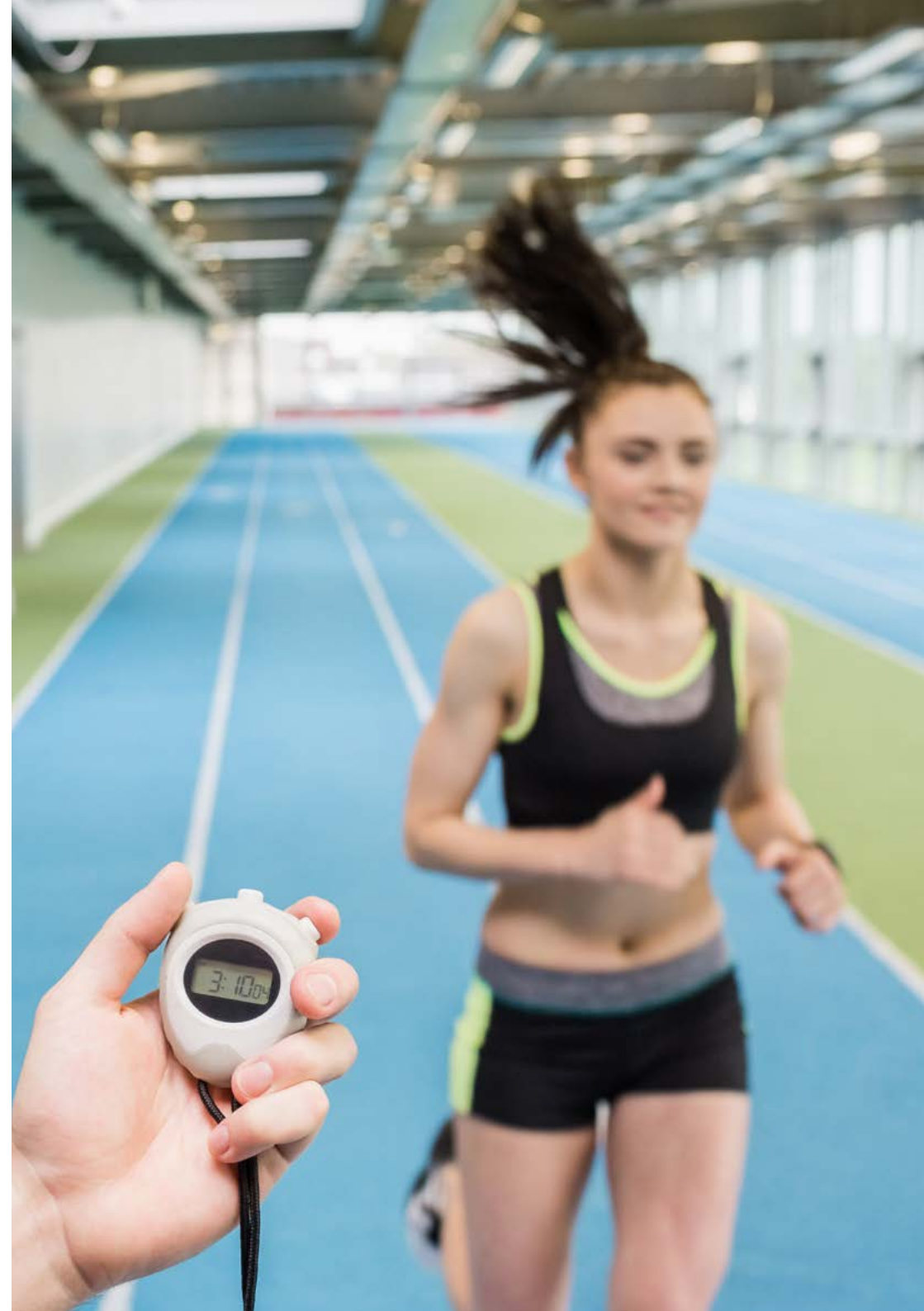


“

我们拥有市场上最完整和最新的科学方案。我们希望为您提供最好的专业服务”

模块1.为提高运动技能而进行的力量训练

- 1.1. 技能发展方面的优势
 - 1.1.1. 力量在技能发展中的重要性
 - 1.1.2. 以技能为导向的力量训练的好处
 - 1.1.3. 技能中存在的力量类型
 - 1.1.4. 训练是发展技能力量的必要手段
- 1.2. 团队运动的技能
 - 1.2.1. 一般概念
 - 1.2.2. 绩效发展方面的技能
 - 1.2.3. 技能的分类
 - 1.2.3.1. 机车技能
 - 1.2.3.2. 操纵技能
- 1.3. 敏捷性和运动
 - 1.3.1. 基本概念
 - 1.3.2. 在体育运动中的重要性
 - 1.3.3. 敏捷性的组成部分
 - 1.3.3.1. 运动技能的分类
 - 1.3.3.2. 物理因素强度
 - 1.3.3.3. 人体测量因素
 - 1.3.3.4. 感知-认知成分
- 1.4. 姿态
 - 1.4.1. 姿势在技能中的重要性
 - 1.4.2. 姿势和移动性
 - 1.4.3. 姿势和核心
 - 1.4.4. 姿势和压力中心
 - 1.4.5. 高效姿态的生物力学分析
 - 1.4.6. 方法学资源



- 1.5. 线性技能
 - 1.5.1. 线性技能
 - 1.5.1.1. 主要平面和向量
 - 1.5.2. 分类
 - 1.5.2.1. 启动、制动和减速
 - 1.5.2.1.1. 定义和使用背景
 - 1.5.2.1.2. 生物力学分析
 - 1.5.2.1.3. 方法学资源
 - 1.5.2.2. 加速
 - 1.5.2.2.1. 定义和使用背景
 - 1.5.2.2.2. 生物力学分析
 - 1.5.2.2.3. 方法学资源
 - 1.5.2.3. 溯源
 - 1.5.2.3.1. 定义和使用背景
 - 1.5.2.3.2. 生物力学分析
 - 1.5.2.3.3. 方法学资源
- 1.6. 技能多方位的: 甩动
 - 1.6.1. 多向性技能的分类
 - 1.6.2. 甩动: 定义和使用背景
 - 1.6.3. 生物力学分析
 - 1.6.4. 方法学资源
- 1.7. 技能多方位的: 交叉点
 - 1.7.1. 跨越 是一种方向的改变
 - 1.7.2. 作为一种过渡性运动的跨界
 - 1.7.3. 定义和使用背景
 - 1.7.4. 生物力学分析
 - 1.7.5. 方法学资源

- 1.8. 跳跃技能1(跳跃技能)
 - 1.8.1. 跳跃技能的重要性
 - 1.8.2. 基本概念
 - 1.8.2.1. 跳跃的生物力学
 - 1.8.2.2. CEA
 - 1.8.2.3. 硬度
 - 1.8.3. 跳跃的分类
 - 1.8.4. 方法学资源
- 1.9. 跳跃技能2(跳跃技能)
 - 1.9.1. 方法
 - 1.9.2. 加速和跳跃
 - 1.9.3. 摇摆和跳跃
 - 1.9.4. 跨越 和跳跃
 - 1.9.5. 方法学资源
- 1.10. 编程变量

模块2.复杂动态系统范式下的力量训练

- 2.1. 复杂动力系统简介
 - 2.1.1. 应用于体能训练的模式
 - 2.1.2. 积极和消极的相互作用的确定
 - 2.1.3. 复杂动力系统的不确定性
- 2.2. 运动控制及其在表现中的作用
 - 2.2.1. 运动控制理论介绍
 - 2.2.2. 运动和功能
 - 2.2.3. 运动学习
 - 2.2.4. 应用于系统理论的电机控制

- 2.3. 系统理论中的沟通过程
 - 2.3.1. 从信息到运动
 - 2.3.1.1. 高效的沟通过程
 - 2.3.1.2. 学习的阶段
 - 2.3.1.3. 沟通和早期体育发展的作用
 - 2.3.2. VAKT原则
 - 2.3.3. 对业绩的了解与对结果的了解
 - 2.3.4. 系统互动中的口头反馈
- 2.4. 强度是一个基本条件
 - 2.4.1. 合奏运动中的力量训练
 - 2.4.2. 系统内力量的表现形式
 - 2.4.3. 强度-速度连续体。系统性审查
- 2.5. 复杂动态系统和培训方法
 - 2.5.1. 周期化。历史回顾
 - 2.5.1.1. 传统周期化
 - 2.5.1.2. 当代周期化
 - 2.5.2. 训练系统中的周期化模型分析
 - 2.5.3. 力量训练方法的演变
- 2.6. 强度和运动分歧
 - 2.6.1. 早期的力量发展
 - 2.6.2. 婴幼儿-青少年时期的力量表现
 - 2.6.3. 少年时代的高效编程
- 2.7. 复杂动态系统中决策的作用
 - 2.7.1. 决策过程
 - 2.7.2. 决定性的时间
 - 2.7.3. 决策的发展
 - 2.7.4. 在决策的基础上对培训进行规划
- 2.8. 运动中的感知能力
 - 2.8.1. 视觉能力
 - 2.8.1.1. 视觉识别
 - 2.8.1.2. 中央和周边视力
 - 2.8.2. 电机经验
 - 2.8.3. 注意力集中
 - 2.8.4. 战术部分

- 2.9. 编程的系统性观点
 - 2.9.1. 身份对编程的影响
 - 2.9.2. 该系统作为长期发展的途径
 - 2.9.3. 长期发展方案
- 2.10. 全球编程：从系统到需求
 - 2.10.1. 方案设计
 - 2.10.2. 系统评估实践研讨会

模块3.提高速度的力量训练

- 3.1. 强度
 - 3.1.1. 定义
 - 3.1.1.1. 一般概念
 - 3.1.1.2. 意识强度的表现形式
 - 3.1.1.3. 注意力的决定因素
 - 3.1.1.4. 冲刺改进的强度要求。强度表现与冲刺的关系
 - 3.1.1.5. 速度曲线
 - 3.1.1.6. F-V曲线和功率的关系及其在冲刺阶段的应用
 - 3.1.1.7. 强度肌肉发达加速度的发展
- 3.2. 冲刺 动力学和机械学 (100mts模型)
 - 3.2.1. 启动的运动学分析
 - 3.2.2. 游戏过程中的动力学和力的应用
 - 3.2.3. 加速阶段的运动学分析
 - 3.2.4. 加速过程中的动力学和力的应用
 - 3.2.5. 最大速度比赛的运动学分析
 - 3.2.6. 最大速度时的动力和施力情况
- 3.3. 重复短跑中的表现的决定因素
 - 3.3.1. 团队运动中的加速和最大速度技术的分析
 - 3.3.2. 团队运动中的技术描述 VS
 - 3.3.3. 团队运动中速度演示的时间和动作分析

- 3.4. 作为提高短跑水平的基本和特殊力量发展手段的 锻炼
 - 3.4.1. 运动的基本模式
 - 3.4.1.1. 描述模式, 重点是下肢锻炼
 - 3.4.1.2. 锻炼的机械需求
 - 3.4.1.3. 源自奥林匹克举重的锻炼
 - 3.4.1.4. 弹道锻炼
 - 3.4.1.5. 练习F-V曲线
 - 3.4.1.6. 产生力的矢量
- 3.5. 应用于短跑的特殊力量训练方法
 - 3.5.1. 最大努力法
 - 3.5.2. 动态努力法
 - 3.5.3. 反复努力法
 - 3.5.4. 法式复合和对比
 - 3.5.5. 基于速度的训练
 - 3.5.6. 力量训练作为减少伤害风险的手段
- 3.6. 发展速度的力量训练的手段和方法
 - 3.6.1. 发展加速阶段的力量训练的手段和方法
 - 3.6.1.1. 强度与加速度的关系
 - 3.6.1.2. 乘坐雪橇和迎着阻力冲刺
 - 3.6.1.3. 坡度
 - 3.6.1.4. 跳跃
 - 3.6.1.4.1. 垂直跳跃的构造
 - 3.6.1.4.2. 水平跳跃的构造
 - 3.6.2. 顶级速度训练的手段和方法
 - 3.6.2.1. 体重测量
 - 3.6.2.1.1. 冲击法的概念
 - 3.6.2.1.2. 历史视角
 - 3.6.2.1.3. 提高速度的冲击法方法
 - 3.6.2.1.4. 科学证据

- 3.7. 应用于敏捷性和改变方向的力量训练的手段和方法
 - 3.7.1. 敏捷性和COD的决定性因素
 - 3.7.2. 多方向的跳跃
 - 3.7.3. 偏心力
- 3.8. 力量训练的评估和控制
 - 3.8.1. 强度-速度曲线
 - 3.8.2. 负载速度曲线
 - 3.8.3. 渐进式装载
- 3.9. 融合
 - 3.9.1. 案例研究



一个独特的、关键的和决定性的
专业经验, 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,这是我们记住它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。



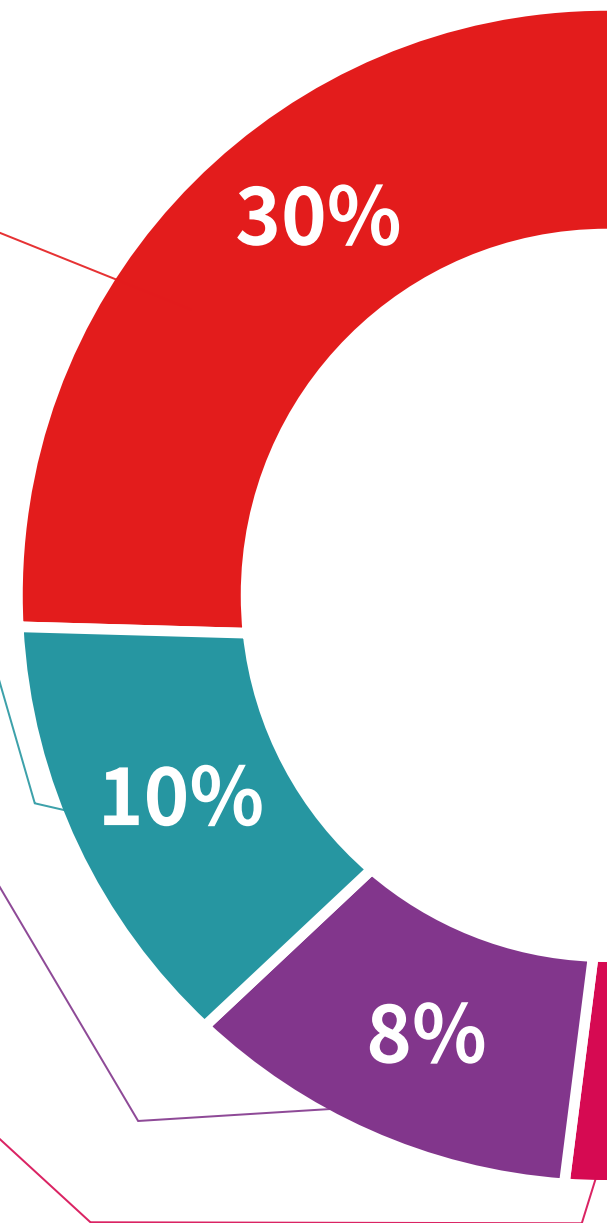
技能和能力的实践

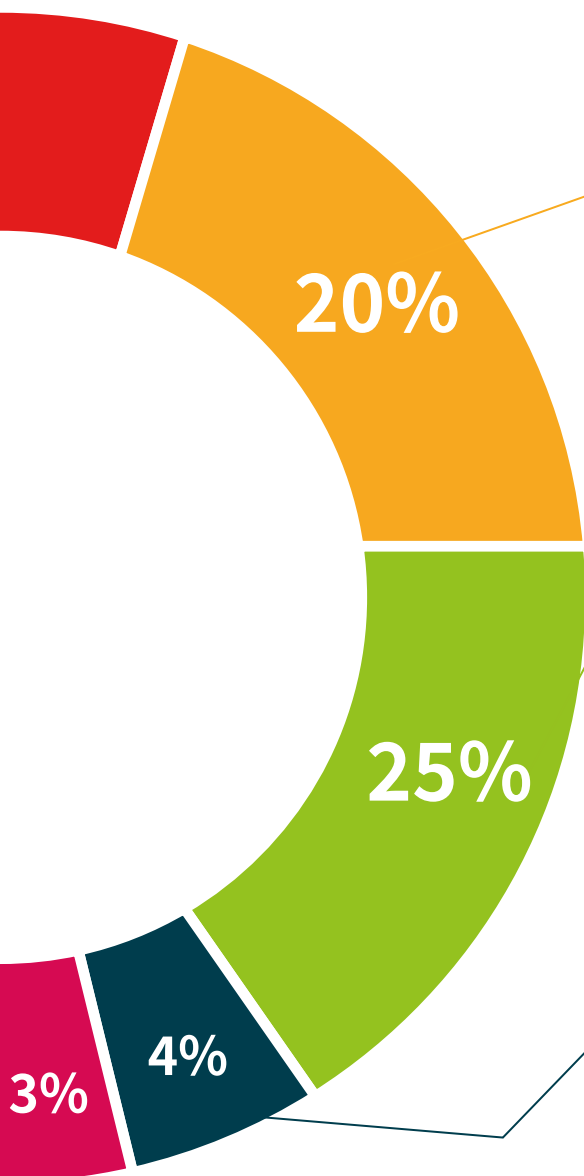
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

力量训练中的运动、动态系统和速度专科文凭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。





“

成功地完成这一项目,并获得你的大学学位,没有旅行或行政文书的麻烦”

这个**力量训练中的运动、动态系统和速度专科文凭**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:**力量训练中的运动、动态系统和速度专科文凭**

官方学时:**450小时**

得到了**NBA**的认可



tech 科学技术大学

专科文凭

力量训练中的运动、
动态系统和速度

- » 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

力量训练中的运动、 动态系统和速度

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学