

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

校级硕士 运动表现的力量训练

- » 模式:在线
- » 时间:12个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

网络访问: www.techtitute.com/cn/sports-science/professional-master-degree/master-strength-training-sports-performance

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

能力

14

04

课程管理

18

05

结构和内容

24

06

方法

40

07

学位

48

01 介绍

在这个方案中,你会发现关于如何利用力量训练来改善运动,从力量训练如何影响速度,耐力和情景运动,到如何影响加速,改变方向等。

每个主题都由该领域的真正专家教授,他们提供最好的理论培训和丰富的实践经验,使该课程独一无二。





“

通过这个高水平的培训,增加你对运动表现的力量训练的了解”

近年来,力量训练在科学界大放异彩,涵盖了多种情况,从时间和品牌运动的运动表现,到情景运动。

这个硕士学位课程以独特的理论深度和完全不同于以往的实践水平,探讨了力量在人类表现中的重要意义。

这个硕士的学生将拥有比同侪更完备的资格,作为力量训练专家,能在体育的不同领域工作。

运动表现的力量训练硕士的教学团队精心挑了培训的每个科目内容,以便为学生提供最完整的学习机会,始终与时俱进。

因此,在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,我们向你展示这个内容丰富的硕士课程,帮助你成为力量训练的专业精英。此外,由于这是一个100%在线的硕士学位,学生不受固定时间表的限制,也不需要移动到另一个物理位置,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 **运动表现的力量训练校级硕士** 包含市场上最完整和最新的科学方案。该培训的主要特点是:

- ◆ 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
- ◆ 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



沉浸在这个如此高严谨的科学硕士的学习中,提高力量训练的技能"

“

这个硕士学位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。

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,专业人员将得到由著名,经验丰富的力量训练专家创建的创新互动视频系统的帮助。

校级硕士学位允许你在模拟环境中练习,这提供了身临其境的学习计划,在真实情况下进行训练。

这个100%在线的校级硕士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。



02 目标

该课程的主要目标是发展理论和实践的学习,使运动专业人员能够以实用和严谨的方式掌握高性能运动的研究。





“

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
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 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



“

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 能力

通过运动表现的力量训练校级硕士的评估后, 专业人员将获得必要的技能, 最创新的教学方法基础上进行的力量训练质量和最新的实践。



“

这个课程将使你获得必要的技能, 以取得职业上的成功”



总体能力

- ◆ 成功地整合力量训练, 以提高运动技能, 使其沉浸在运动中

“

通过我们的高质量培训, 提高你的能力, 为你的职业生涯注入活力”





具体能力

- ◆ 深入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
- ◆ 深入了解力量训练计划, 周期化和监测的主要方面, 深入掌握力量训练的理论术语
- ◆ 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

04 课程管理

我们的教学团队是个人训练的专家，在业内有广泛的威望，是具有多年教学经验的专业人士，他们共同帮助你，推动你的专业。为此，他们以该领域的最新动态开发了 this 硕士学位，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 博士

- ◆ 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博士

- ◆ 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
- ◆ 国家体育总局认证的力量与调理专家, NSCA认证
- ◆ NSCA全国会议

Bruno Gizzarelli, Matías博士

- ◆ 体育教育学位
- ◆ 应用神经科学的培训
- ◆ EXOS性能专家
- ◆ (形成性篮球) 书的作者身体准备

Carbone, Leandro博士

- ◆ 体育教育学位
- ◆ 运动生理学专家
- ◆ 力量与调理学硕士
- ◆ CSCS -NASCA, CISSN - ISSN
- ◆ 目前最强的俱乐部
- ◆ 奥运会运动员合作者

Garzon Duarte, Mateo博士

- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复
- ◆ MGD - 个性化培训。S&C教练
- ◆ 研究员和论文的作者

Masse, Juan博士

- ◆ 体育教育学位
- ◆ Athlos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

Palarino, Matías博士

- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复
- ◆ 职业足球中的体能训练师
- ◆ 曲棍球体能训练师
- ◆ 橄榄球体能训练师
- ◆ 在身体准备和负荷控制课程方面有丰富的教学经验

Trobadelo, Pablo Omar博士

- ◆ 力量和体能训练师, 为不同学科的业余运动员进行国内和国际比赛的一般和特殊体能准备。手球, 网球, 足球, 跆拳道, 越野摩托车, 柔术, 摔跤, 街头和超耐力赛等
- ◆ 担任各类人群的个人体能训练师, 寻求运动表现目标, 一般体能调节, 健康, 美学和损伤的功能康复以及运动再教育
- ◆ 高性能运动的毕业于。洛马斯德萨莫拉国立大学
- ◆ 在 "Enrique Romero Brest博士" 高级体育教育学院 (CeNARD-Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo) 进行体育教师培训

Tinti, Hugo博士

- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复
- ◆ 大数据硕士
- ◆ 足球技术和伤病预防专家
- ◆ 负荷管理专家

Rossanigo, Horacio博士

- ◆ BUILD学院-身体准备学术服务
- ◆ 阿根廷Jaguares-Unión Rugby公司CEO
- ◆ 体育教育和体力劳动生理学学位, FMS 1&2
- ◆ 运动表现课程的讲师

Vaccarini, Adrián博士

- ◆ 运动学专业学士
- ◆ 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的体能训练师(出席上届世界杯)





Varela, Mauricio Carlos博士

- ◆ 体育教育教授人文和教育科学学院拉普拉塔国立大学
- ◆ 为老年人个性化体育活动课程的教师
- ◆ 体能训练师, 天文学自行车巡回赛精英骑手的私人教练
- ◆ 体育教师 EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ◆ 运动编程和评估专业(研究生课程, FaHCE-UNLP) 群组
- ◆ ISAK一级认证的人体测量师

Vilariño, Leandro博士

- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复
- ◆ 秘鲁足球联合会讲师
- ◆ 运动医学研究生课程的讲师
- ◆ 阿根廷和玻利维亚联赛职业足球的体能训练师

“

我们的教学团队将为你提供所有的知识, 使你能够掌握最先进的内容”

05

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培训的相关性;并致力于利用新的教育技术进行优质教学。



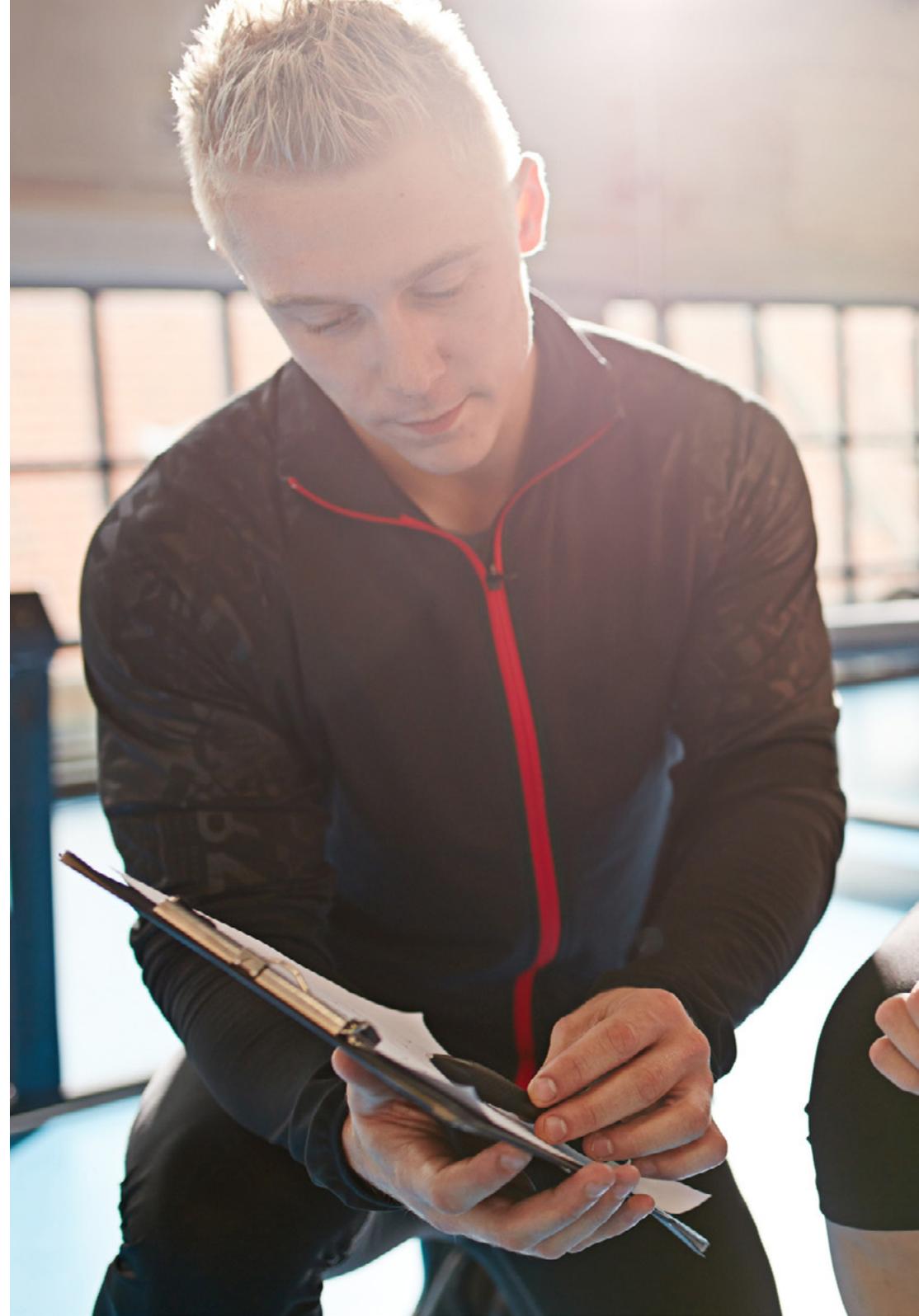


“

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培训服务”

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. 酶制剂
 - 1.1.2.4. 辅酶
 - 1.1.2.5. 酸碱类
 - 1.1.2.6. PH
- 1.2. 能源系统
 - 1.2.1. 一般概念
 - 1.2.1.1. 容量和功率
 - 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. 训练是发展技能力量的必要手段
- 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. 身体移动技能
 - 2.2.3.2. 操控性技能
- 2.3. 敏捷性和运动
 - 2.3.1. 基本概念
 - 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
 - 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. 跨越是一种方向的改变
 - 2.7.2. 作为一种过渡性运动的跨界
 - 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1(跳跃技能)
 - 2.8.1. 跳跃技能的重要性
 - 2.8.2. 基本概念
 - 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. 方法学资源
- 2.9. 跳跃技能2(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. 方法学资源
- 2.10. 编程变量

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切
 - 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. 强度是一个基本条件
 - 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. 该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. 一般特殊性
 - 4.2.2. 简单的复杂的
 - 4.2.3. 推力和弹道
 - 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. 编程变量
 - 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. 负载
 - 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. 魏德
 - 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. 规划
 - 4.8.1. 系列追溯计划
 - 4.8.1.1. 高原
 - 4.8.1.2. 步骤
 - 4.8.1.3. 波浪
 - 4.8.1.4. 梯子
 - 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. 起伏不定
 - 4.8.4.7. 起伏不定的反面起伏
 - 4.8.4.8. 体积-强度
- 4.9. 改编
 - 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. 基于百分比的
 - 4.10.5. 阴性途径

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. 奥林匹克举重学校流行方法的起源
 - 5.2.4. 保加利亚和俄罗斯在概念上的差异
- 5.3. Zatsiorsky的方法
 - 5.3.1. 最大努力法(ME)
 - 5.3.2. 反复努力法(ER)
 - 5.3.3. 动态努力法(DE)
 - 5.3.4. 扎西奥尔斯基方法的负荷成分和主要特点
 - 5.3.5. EM,ER和ED之间揭示的机械变量(力,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. 古典的下降
 - 5.4.3. 双
 - 5.4.4. 倾斜的金字塔
 - 5.4.5. 截断的金字塔
 - 5.4.6. 平坦或稳定的金字塔
 - 5.4.7. 金字塔方法的不同建议的负荷(量和强度)的组成
- 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. 特里赛尔
 - 5.5.3. 复合系列
 - 5.5.4. 巨人系列
 - 5.5.5. 充血症系列
 - 5.5.6. 波浪式装载
 - 5.5.7. ACT(抗分解代谢训练)
 - 5.5.8. 散装
 - 5.5.9. 群体
 - 5.5.10. 来自于健美操的训练系统的不同方法学建议的特点和负荷
 - 5.5.11. 强化训练
 - 5.5.12. 敏捷梯子
 - 5.5.13. 来自于健美操的训练系统的不同方法学建议的特点和负荷成分
- 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. 来自体育训练的力量训练方法的主要特点
- 5.7. 来自非常规训练和交叉训练的方法
 - 5.7.1. EMOM(每分钟都在做的事)
 - 5.7.2. 田忌赛马
 - 5.7.3. AMRAP(尽可能多的重复)
 - 5.7.4. 对于时间
 - 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. 实际考虑
 - 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本原理
 - 5.9.2. 尤里·维尔霍山斯基的提议
- 5.10. 重复动力能力(RPA)方法论 作者:亚历克斯·纳特拉
 - 5.10.1. 理论基础
 - 5.10.2. 实际应用
 - 5.10.3. 公共数据和自己的数据
- 5.11. 弗朗斯·博世提出的培训方法
 - 5.11.1. 理论基础
 - 5.11.2. 实际应用
 - 5.11.3. 公布的与专有的数据
- 5.12. 卡尔·迪茨和卡特·范戴克的三阶段方法论
 - 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. 使用位置传感器和力平台对每种力量训练方法进行神经生理学论证和机械反应分析

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. 与权力有关的概念 1
 - 6.2.1. 权力的定义
 - 6.2.1.1. 权力的概念性问题
 - 6.2.1.2. 权力在运动表现方面的重要性
 - 6.2.1.3. 澄清与权力有关的术语
 - 6.2.2. 有助最大功率发展的因素
 - 6.2.3. 结构方面调节电力生产
 - 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. 动作电位
 - 6.2.4.2. 运动单元的招募速度
 - 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. 与一有关的概念 2
 - 6.3.1. 理论方面了解力-时间曲线
 - 6.3.1.1. 力量冲动
 - 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. 发展最大功率的最佳工作负荷
- 6.4. 强度的概念及其与运动表现的联系
 - 6.4.1. 力量训练的基本目标
 - 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. 权力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. 强度和速度学之间的关系
 - 6.4.7. 强度和速度学之间的关系
 - 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. 电机单元
 - 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. 神经冲动的适应性
 - 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. 动作电位的速度
- 6.7. 肥大
 - 6.7.1. 简介
 - 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. 负载
 - 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. 影响最大水平的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. 意识强度的表现形式
 - 7.1.2.2. 注意力的决定因素
 - 7.1.2.3. 冲刺改进的强度要求。强度表现与冲刺的关系
 - 7.1.2.4. 速度曲线
 - 7.1.2.5. F-V曲线和功率的关系及其在冲刺阶段的应用
 - 7.1.2.6. 强度肌肉发达加速度的发展

- 7.2. 线性短跑的动力学和力学(100米模型)
 - 7.2.1. 启动的运动学分析
 - 7.2.2. 游戏过程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. 重复短跑中的表现的决定因素
 - 7.3.1. 团队运动中的加速和最大速度技术的分析
 - 7.3.2. 团队运动与田径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. 作为提高短跑水平的基本和特殊力量发展手段的锻炼
 - 7.4.1. 运动的基本模式
 - 7.4.1.1. 描述模式,重点是下肢锻炼
 - 7.4.1.2. 锻炼的机械需求
 - 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. 应用于短跑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. 法式复合和对比
 - 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手段
- 7.6. 发展速度的力量训练的手段和方法
 - 7.6.1. 发展加速阶段的力量训练的手段和方法
 - 7.6.1.1. 强度与加速度的关系
 - 7.6.1.2. 乘坐雪橇和迎着阻力冲刺
 - 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. 顶级速度训练的手段和方法
 - 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. 提高速度的冲击法方法
 - 7.6.2.1.4. 科学证据
- 7.7. 应用于敏捷性和改变方向的力量训练的手段和方法
 - 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. 联系马特
 - 8.2.2. 部队平台
 - 8.2.3. 负载单元
 - 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. 亚最大重复次数测试
 - 8.3.1. 评价协议
 - 8.3.2. 经过验证的不同训练活动的估计公式
 - 8.3.3. 亚最大重复测试期间的机械和内部负荷反应
- 8.4. 最大的渐进式增量测试(TPI_{max})
 - 8.4.1. Naclerio和Figueroa的议定书, 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. 一个TPI最大
- 8.5. 水平跳跃测试
 - 8.5.1. 不使用技术的评价
 - 8.5.2. 利用技术(水平编码器和测力平台)进行
- 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. 对阿巴拉科夫跳跃式ABK的评估
 - 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械反应(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. 垂直向量的力/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. 等高线测试
 - 8.10.1. 麦考尔测试
 - 8.10.1.1. 评估协议和用力平台记录的数值
 - 8.10.2. 大腿中部拉力测试
 - 8.10.2.1. 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. 基本的基础知识
 - 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. 强度是一种基本素质
 - 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。(机械压力,代谢压力,肌肉损伤)
 - 9.1.2. 运动单元的招募
 - 9.1.2.1. 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适应
 - 9.1.2.2. 最大努力期间的招募顺序和疲劳
 - 9.1.2.3. 亚最大努力期间的招募和疲劳的顺序
 - 9.1.2.4. 纤维素的恢复



- 9.2. 具体的基本原理
 - 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. 跳跃技巧,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段
 - 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. 通过对感觉到的劳累进行评级,对负荷进行主观的感知
 - 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. 控制一个疗程的整体效果
 - 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, 解释和在会议中的实际应用 (TQR 0-10)
- 9.4.4. 作为日常实践中的一个工具
- 9.4.5. 用处
- 9.4.6. 建议
- 9.5. 力量训练的手段
 - 9.5.1. 媒介在方法设计中的作用
 - 9.5.2. 意思是作为一种方法服务, 为一个中心体育目标服务
 - 9.5.3. 媒体的类型
 - 9.5.4. 运动模式和激活是选择手段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. 在应用于游戏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. 对有条件的能力的评估
 - 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. 最大强度发展的手段和方法
 - 10.5.2. 发展爆发力的手段和方法
 - 10.5.3. 发展反应性强度的手段和方法
 - 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段
 - 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. 自行车运动的力量训练
 - 10.8.3. 以游泳为导向的力量训练
 - 10.8.4. 划船的力量训练
 - 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



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"

06 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：**循环学习**。

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。





“

发现循环学习, 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。

循环学习方法

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:循环学习。

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循环学习。

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。

循环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。



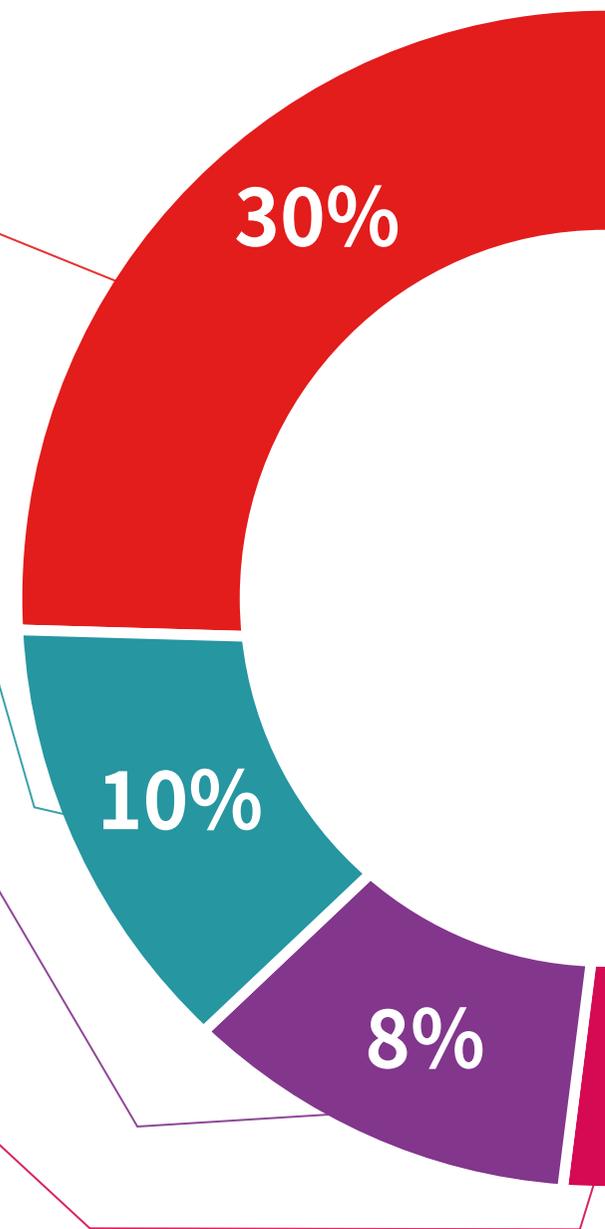
技能和能力的实践

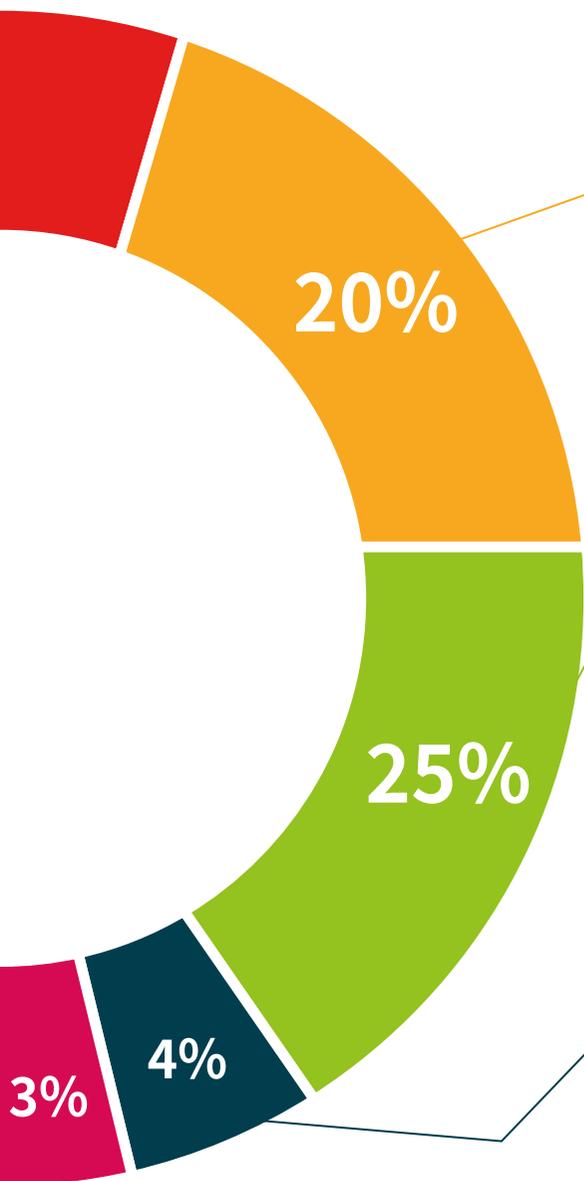
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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。



07 学位

这个运动表现的力量训练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。





“

成功地完成这一项目,并获得你的
文凭,免去出门或办理文件的麻烦”

这个 **运动表现的力量训练校级硕士** 包含市场上最完整和最新的科学方案。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到TECH 科技大学颁发的**校级硕士文凭**。

学位由 **TECH大学颁发**, 证明在校级硕士学位中获得的资质, 并满足工作交流, 竞争性考试和职业评估委员会的普遍要求。

学位: **运动表现的力量训练校级硕士**

模式: **在线**

时长: **12个月**

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

校级硕士
运动表现的力量训练

- » 模式:在线
- » 时间:12个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

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