

大学课程

自行车力量训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



大学课程 自行车力量训练

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位:TECH 科技大学
- » 教学时数:16小时/周
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/power-cycling-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

20

06

学位

28

01 介绍

如今,功率自行车训练大受欢迎。其基本原则是控制训练负荷,教练会根据每个运动员的个人目标和能力对训练负荷进行调整。由于使用功率计进行训练已成为自行车精英运动员的主要资产之一,因此该领域的专业化令人感兴趣。通过 TECH,你可以了解到该领域的最新动态,包括功率概念、作为参考值的功能功率阈值或功率曲线。所有这些以及更多内容,学生都可以 100% 在线学习。





“

这是一门必修的大学课程, 让你进一步了解使用功率计进行训练的关键”

尽管仍有一些老派自行车手喜欢以自己的感觉作为参考点,但毫无疑问,力量训练的重要性已与日俱增,而且是各大自行车赛事获胜者的关键之一。通过安装在自行车上的电位计,运动员将根据个人的阈值进行指导。

事实上,功能阈值 (FTP) 被定位为卓越的参考值。

不过,很显然,把电位器安装在自行车上是一回事,而如何正确使用它又是另一回事。因此,这个大学课程为自行车运动员提供了一个宝贵的机会,使他们能够更新自己的瓦特训练,从而提高成绩。

通过这种方式,体育专业人士将详细分析功率计的功能,确定其不同类型。然后,他们将确定估算功能阈值功率的方法,并研究这些方法在训练中的应用。学生还将重点学习功率曲线或性能监测,以跟上该领域的最新发展。

要从这一广泛的专业化服务中获益,你只需连接互联网即可。这将成为你进入大型数字图书馆的通行证,其中包含有关瓦特训练的课程和互动资源,对你的体育活动具有巨大价值。

这个**自行车力量训练大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由自行车动力训练专家介绍案例研究的发展情况
- 这个书的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- 可以进行自我评价过程的实践练习,以改善学习
- 其特别强调创新方法
- 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和这个反思性论文
- 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容

“

如果你想分析电能表的运行及其不同类型,这是一个完美的资格证书”

“

有了这款大学课程,你就拥有了监测自己表现、检查生理参数监测或 MMP 监测的所有关键”

你将了解这方面的所有基本指标,如 FRC、Pmax 或 CP。

这是一门广泛全面的大学课程,将向你介绍估算软件。

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士,他们将自己的工作经验带到了这一培训中,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。

这个课程的设计重点是基于问题的学习,藉由这种学习,专业人员必须努力解决整个学年出现的不同的专业实践情况。为此,它将得到一个由公认的专家制作的互动视频的创新系统的支持。



02 目标

根据这个大学课程的设计，课程的目标围绕着自行车运动员的高水平专业化训练模式，使其达到新的高度。为此，学生们将与教学团队一起学习最新的策略和方法，以监测并逐步提高他们的成绩。此外，TECH在虚拟校园中应用的技术创新将推动学术进展。





“

实现职称目标意味着
完全掌握绩效建模”



总体目标

- ◆ 了解运动的性能因素, 学会评估每个运动员的具体需求
- ◆ 能够为自行车运动员计划、安排周期和制定训练计划, 简而言之, 使学生有资格从事教练工作
- ◆ 获得与自行车运动的生物力学有关的具体知识
- ◆ 了解用于负荷量化和训练处方的新应用程序的操作
- ◆ 了解力量训练的好处, 并能在同步训练中应用
- ◆ 获得面向自行车运动的专业营养学知识
- ◆ 了解自行车运动结构的运作, 以及比赛的方式和类别





具体目标

- 具体目标 获取有关电力培训的知识
- 通过力量训练解决需要开具和量化的不同指标
- 了解性能建模

“

通过这个课程的训练,你的运动目标将更近一步”

03 课程管理

得益于著名专家的加盟,TECH 在每个学位中推行的精英教育在该课程中得到了最大程度的体现。在这种情况下,学生的学业进步将在具有丰富循环体育训练经验的教师的指导下得到加强。事实上,他们都曾在提高国家自行车队成绩的过程中担任过要职,因此他们的专业知识 对学生来说非常有价值。





“

在提高自行车项目精英运动员成绩方面表现出色的专家将随时为你解答任何问题”

管理人员



Sola, Javier 先生

- Training4ll 首席执行官
- WT阿联酋队教练
- 马西战术 UCI 女子车队绩效主管
- Jumbo Visma UCI WT 生物力学领域专家
- WKO 世界巡回赛自行车队顾问
- 教练 4 教练培训师
- 洛约拉大学副教授
- 塞维利亚大学体育活动和体育科学学士
- 穆尔西亚大学高性能自行车运动研究生
- 三级体育总监
- 在欧洲锦标赛、世界杯和全国锦标赛上获得无数奥运奖牌和奖牌

教师

Moreno Morillo, Aner 先生

- 科威特国家自行车队绩效经理
- Euskaltel-Euskadi ProConti 团队助理
- 三国家级体育总监
- 毕业于伊莎贝尔一世大学体育活动和运动科学专业
- 欧洲大学 CAFD 研究硕士学位
- 穆尔西亚大学高性能自行车运动硕士

Heijboer, Mathieu 先生

- WT Jumbo-Visma 团队绩效经理
- 高水平自行车教练
- 前职业自行车运动员
- 体育活动与运动科学学位 (CAFD)



04 结构和内容

在这项资格认证中, TECH 将 150 个小时的动力自行车培训创新内容浓缩在 6 周的专业课程中, 将教育创新与最新知识相结合。在这方面, 学生可以 24 小时访问大学的虚拟校园, 该校园将提供大量动态资源目录, 以视频、交互式图表或案例研究等形式呈现。



“

一门课程, 包含了你需要了解的有
关"电源管理图表"的所有知识”

模块1. 自行车功率训练

- 1.1. 什么是功率?
 - 1.1.1. 定义
 - 1.1.2. 什么是w
 - 1.1.3. 什么是焦耳
- 1.2. 功率计
 - 1.2.1. 仪表操作
 - 1.2.2. 类型
 - 1.2.3. 双重
 - 1.2.4. 准双重
- 1.3. 什么是FTP?
 - 1.3.1. 定义
 - 1.3.2. 估计方法
 - 1.3.3. 培训应用
- 1.4. 强度的确定
 - 1.4.1. 竞争分析
 - 1.4.2. 数据分析
- 1.5. 电源配置
 - 1.5.1. 经典功率曲线
 - 1.5.2. 高级电源配置文件
 - 1.5.3. 功率曲线测试
- 1.6. 性能监控
 - 1.6.1. 什么是性能?
 - 1.6.2. MMP监测
 - 1.6.3. 生理参数监测
- 1.7. 电源管理图 (PMC)
 - 1.7.1. 体外负载监护
 - 1.7.2. 内部负载监护
 - 1.7.3. 整合所有系统



- 1.8. 衡量标准
 - 1.8.1. CP
 - 1.8.2. FRC/w'
 - 1.8.3. Pmax
 - 1.8.4. 耐力/耐久性
- 1.9. 耐疲劳性
 - 1.9.1. 定义
 - 1.9.2. 以KJ为基础
 - 1.9.3. 以 KJ/kg为基础
- 1.10. 起搏
 - 1.10.1. 定义
 - 1.10.2. 计时赛的标准值
 - 1.10.3. 估算软件



一个课程的大纲, 通过包含最新的市场动力骑行培训知识, 将使你脱颖而出。平板电脑或个人电脑登录!"

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: **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”

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。

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。

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 Re-learning。

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。

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。

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。



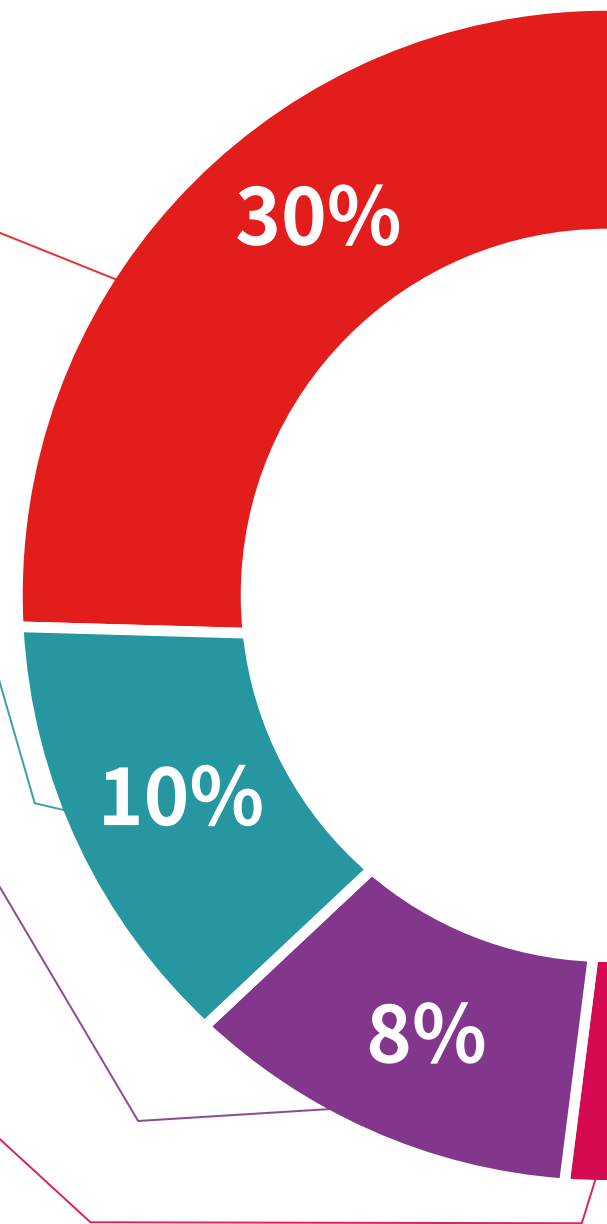
技能和能力的实践

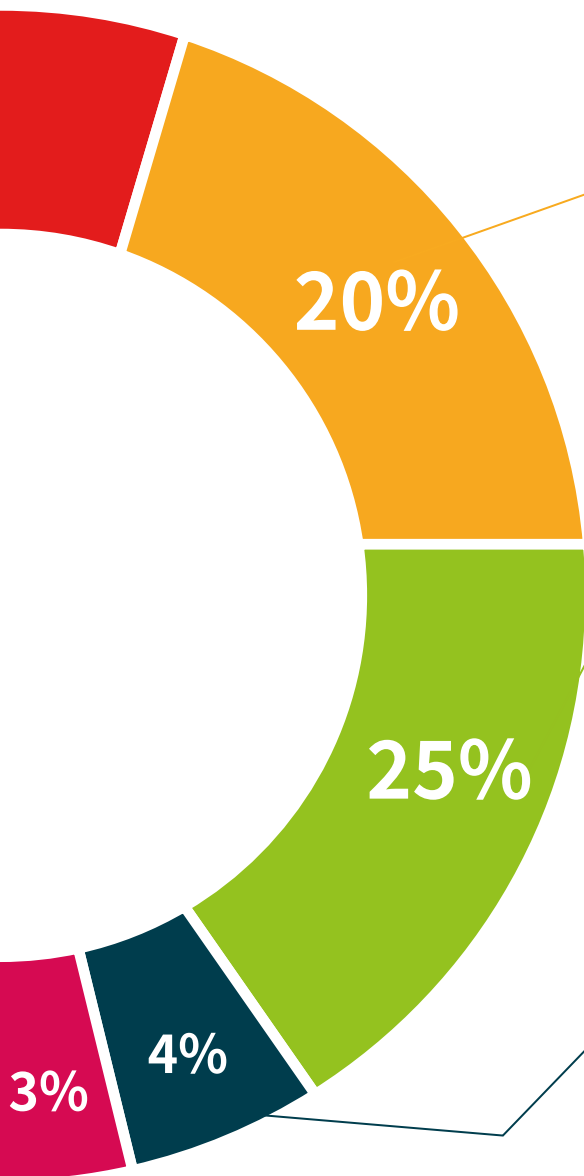
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

自行车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。



“

顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**自行车力量训练大学课程**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: **自行车力量训练大学课程**

官方学时: **150小时**

得到了NBA的认可



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
个性化的关注 现在 创新
知识 网页 培 质量
网上教室 发展 语言

tech 科学技术大学

大学课程
自行车力量训练

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位:TECH 科技大学
- » 教学时数:16小时/周
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

大学课程

自行车力量训练

得到了NBA的认可

