

大学课程

提高运动技能的力量训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



大学课程

提高运动技能的力量训练

- » 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: <https://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-improvement-movement-skills>

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

目前田径运动的模式正在科学界发生变化, 不仅更加强调线性 技能 而且更加强调让运动员360°运动的 技能。这代表了对特定运动模式训练的强调, 因为专注于矢状面运动的传统训练似乎对提高运动成绩几乎没有影响。

在整个方案中, 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。





“

这个100%在线的大学课程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”

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。

许多运动都涉及直线短跑,但带有方向变化的短距离短跑更经常被重复。反复奔跑并在奔跑中改变方向的能力是许多运动项目的决定因素,如足球、网球和篮球。此外,它往往需要对不同的运动情况进行识别和适当的反应。个人根据活动相关的线索,包括对手和/或外部物体,来选择和完善运动。

在整个大学课程,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。

该大学课程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。

在这个大学课程中,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。

这个提高运动技能的力量训练大学课程的教学团队对这个训练的每个主题都进行了精心的选择,以便为学生提供尽可能完整的学习机会,并始终与当前的事件相联系。

因此,TECH科技大学已着手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。出于这个原因,我们提出这个大学课程,其丰富的内容将帮助你达到体育训练的精英。此外,由于是在线学习,学生不受固定时间表的制约,也不需要搬到另一个物理地点,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**提高运动技能的力量训练大学课程**包含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

“

沉浸在这个高度科学严谨的大学课程研究中,提高你在高性能运动的力量训练中的技能”

“

这个课程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,你还将获得一个西班牙语的网上大学的学位:TECH科技大学”

通过这个高水平的培训,增加你对提高运动技能的力量训练的了解。

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。

该课程的教学人员包括来自该行业的专业人士,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。

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学年出现的不同专业实践情况。它将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。



02 目标

该课程的主要目的是发展理论和实践学习,使体育科学专业人员能够以实际和严格的方式掌握提高运动技能的力量训练。





“

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
- ◆ 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

- ◆ 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

“

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

我们的教学团队是个人训练学的专家,在业内有广泛的威望,是具有多年教学经验的专业人士,他们共同帮助学生你,推动你的专业。为此,他们根据该领域的最新情况开发了这一大学课程,使你能够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
- 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。埃斯特雷马杜兰健美和健身联合会
- 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

Gizzarelli, Matías Bruno先生

- ◆ 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

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。
我们希望为你们提供最好的培训”

模块1.提高运动技能的力量训练

- 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. 多方位的技能甩动
 - 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



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"

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 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: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。

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。



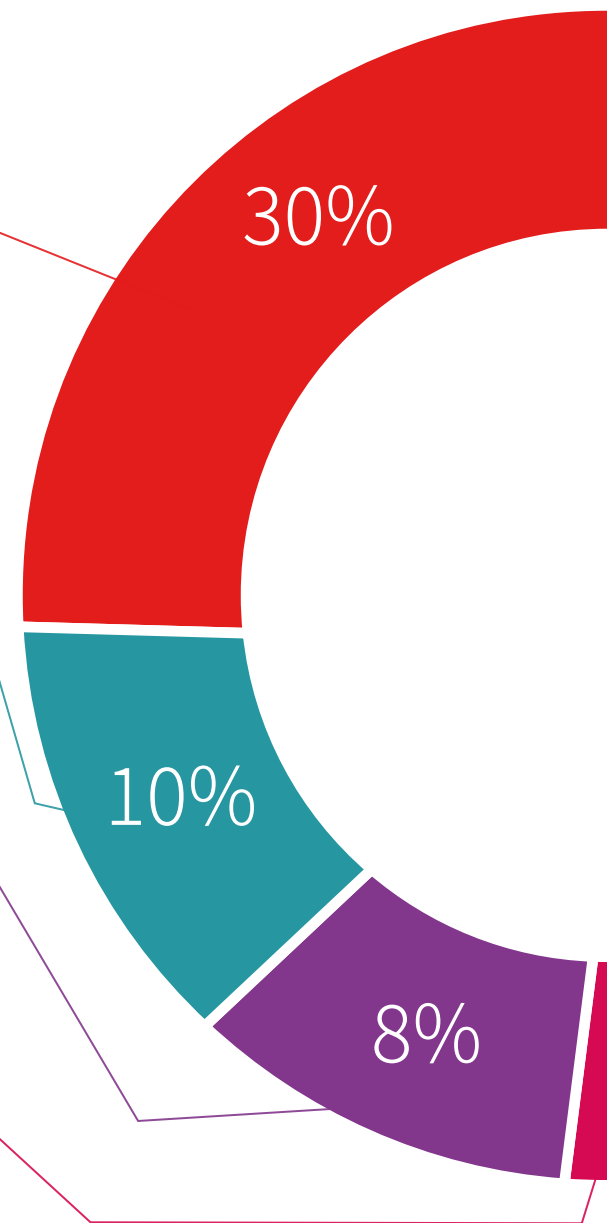
技能和能力的实践

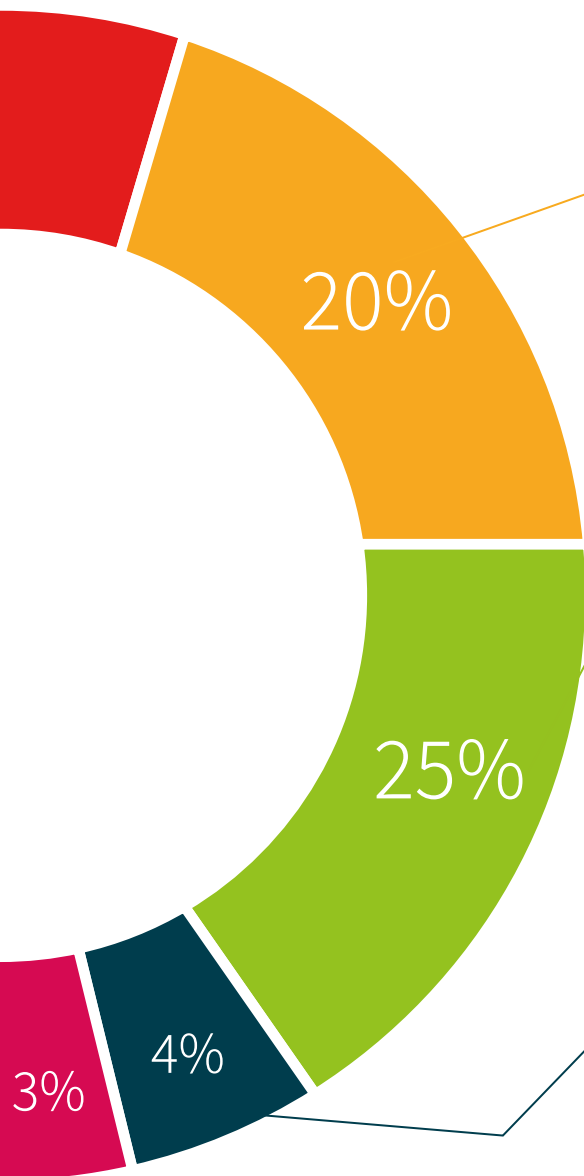
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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 学历

提高运动技能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,并获得你的大学学位,没有旅行或行政文书的麻烦”

这个**提高运动技能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:**提高运动技能的力量训练大学课程**

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
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
提高运动技能的力量训练

- » 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

提高运动技能的力量训练

得到了NBA的认可

