

# 大学课程

## 提高速度的力量训练

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



## 大学课程

### 提高速度的力量训练

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位: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: [techtute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-speed-improvements](http://techtute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-speed-improvements)

# 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

近年来,速度训练,特别是其加速阶段已经变得非常流行,也许是由于体育领域最好的专家的伟大品牌,或者是因为它已经开始对集体运动,特别是橄榄球和足球产生了巨大的影响。

在这个课程中,学生将学习力量训练的手段和方法,以发展速度的不同阶段。





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,从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。

观察到越来越多的腿筋损伤,其中57%发生在短跑期间。因此,运动员发展正确的力学是至关重要的,这不仅是为了更有效率和表现得更好,也是为了减少受伤的风险。此外,如今短跑训练不仅被孤立地视为提高成绩的对象,而且由于其腿部电活动水平高于其他训练方法,因此被认为具有明显的保护作用。

该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。

这个提高速度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。为此,向学生展示了这个内容丰富的大学课程,这将有助于他/她达到体育训练的精英。此外,由于这是一个100%在线的专业,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**提高速度的力量训练大学课程**包含市场上最完整和最新的课程。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"

“

本大学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，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。

通过这种高水平的训练，增加你对提高速度的力量训练的了解。

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。

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境式学习，也就是说，一个模拟环境将提供一个沉浸式的教育程序，在真实情况下进行培训。

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，专业人员将得到一个创新的互动视频系统的帮助，该系统由公认的、经验丰富的力量训练提高速度的专家创建。



# 02 目标

本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际和严格的方式掌握提高速度的力量训练。





“

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
- ◆ 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

---

- ◆ 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

“

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

- ◆ 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里斯的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

### 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。我们希望为你们提供最好的培训”

## 模块1.提高速度的力量训练

- 1.1. 强度
  - 1.1.1. 定义
  - 1.1.2. 一般概念
    - 1.1.2.1. 意识强度的表现形式
    - 1.1.2.2. 注意力的决定因素
    - 1.1.2.3. 冲刺改进的强度要求。强度表现与冲刺的关系
    - 1.1.2.4. 速度曲线
    - 1.1.2.5. F-V曲线和功率的关系及其在冲刺阶段的应用
    - 1.1.2.6. 强度肌肉发达加速度的发展
- 1.2. 冲刺 动力学和机械学 (100mts模型)
  - 1.2.1. 启动的运动学分析
  - 1.2.2. 游戏过程中的动力学和力的应用
  - 1.2.3. 加速阶段的运动学分析
  - 1.2.4. 加速过程中的动力学和力的应用
  - 1.2.5. 最大速度比赛的运动学分析
  - 1.2.6. 最大速度时的动力和施力情况
- 1.3. 重复短跑中的表现的决定因素
  - 1.3.1. 团队运动中的加速和最大速度技术的分析
  - 1.3.2. 团队运动中的技术描述 VS运动会
  - 1.3.3. 团队运动中速度演示的时间和动作分析
- 1.4. 作为提高短跑水平的基本和特殊力量发展手段的 锻炼
  - 1.4.1. 运动的基本模式
    - 1.4.1.1. 描述模式, 重点是下肢锻炼
    - 1.4.1.2. 锻炼的机械需求
    - 1.4.1.3. 源自奥林匹克举重的锻炼
    - 1.4.1.4. 弹道锻炼
    - 1.4.1.5. 练习F-V曲线
    - 1.4.1.6. 产生力的矢量





- 1.5. 应用于短跑的特殊力量训练方法
  - 1.5.1. 最大努力法
  - 1.5.2. 动态努力法
  - 1.5.3. 反复努力法
  - 1.5.4. 法式复合和对比
  - 1.5.5. 基于速度的训练
  - 1.5.6. 力量训练作为减少伤害风险的手段
- 1.6. 发展速度的力量训练的手段和方法
  - 1.6.1. 发展加速阶段的力量训练的手段和方法
    - 1.6.1.1. 强度与加速度的关系
    - 1.6.1.2. 乘坐雪橇和迎着阻力冲刺
    - 1.6.1.3. 坡度
    - 1.6.1.4. 跳跃
      - 1.6.1.4.1. 垂直跳跃的构造
      - 1.6.1.4.2. 水平跳跃的构造
  - 1.6.2. 顶级速度训练的手段和方法
    - 1.6.2.1. 体重测量
      - 1.6.2.1.1. 冲击法的概念
      - 1.6.2.1.2. 历史视角
      - 1.6.2.1.3. 提高速度的冲击法方法
      - 1.6.2.1.4. 科学证据
- 1.7. 应用于敏捷性和改变方向的力量训练的手段和方法
  - 1.7.1. 敏捷性和COD的决定性因素
  - 1.7.2. 多方向的跳跃
  - 1.7.3. 偏心力
- 1.8. 力量训练的评估和控制
  - 1.8.1. 力量-速度概况
  - 1.8.2. 负载速度曲线
  - 1.8.3. 渐进式装载
- 1.9. 融合
  - 1.9.1. 案例研究

# 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。



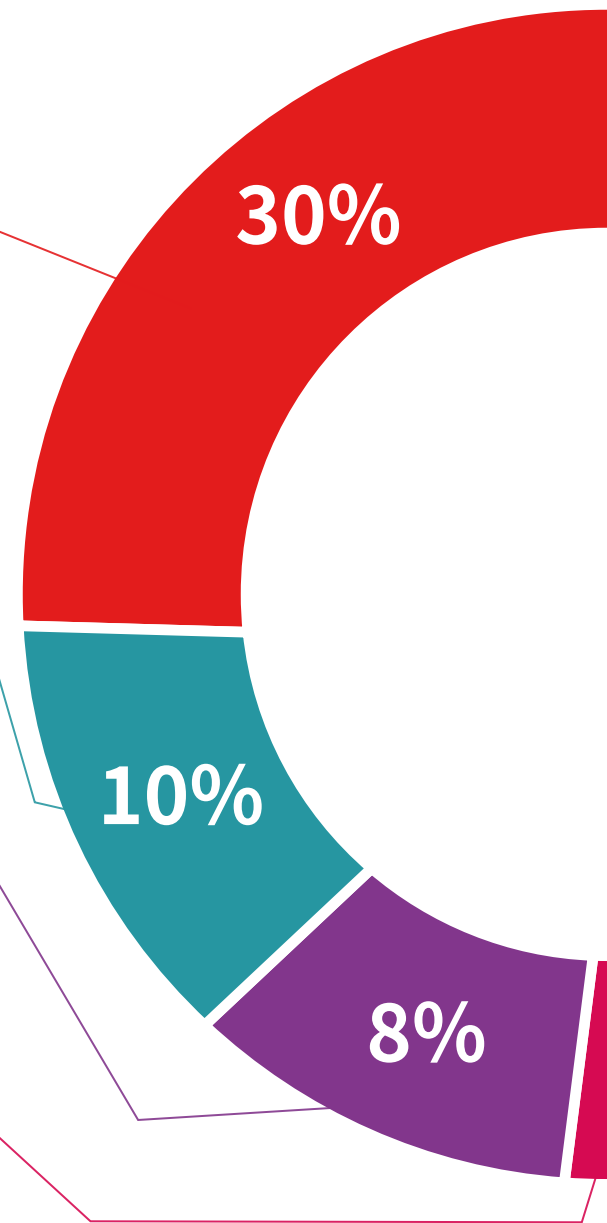
### 技能和能力的实践

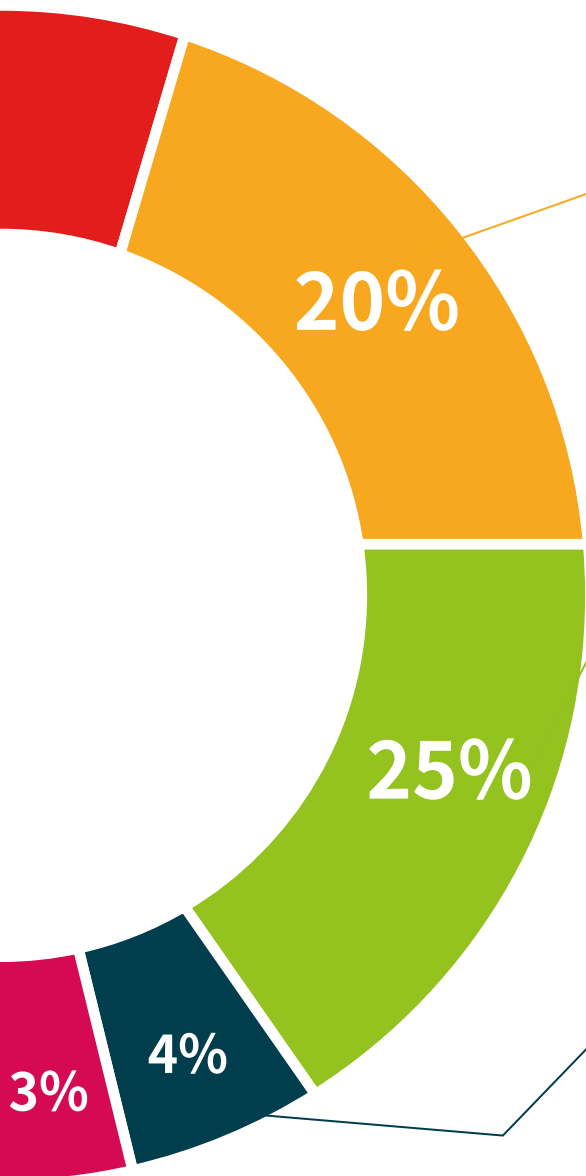
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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

提高速度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”

这个提高速度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: 提高速度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 创新  
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**  
提高速度的力量训练

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位: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

## 提高速度的力量训练

得到了NBA的认可

