

# 专科文凭 专业自行车运动

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



## 专科文凭 专业自行车运动

- » 模式: 在线
- » 时长: 6个月
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表: 自由安排时间
- » 考试模式: 在线

网页链接: [www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-professional-cycling](http://www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-professional-cycling)

# 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

自行车运动是要求最严格的运动之一。环法自行车赛或环意自行车赛等大型比赛需要持续数周，不仅要求自行车手本人，还要求其周围的整个团队具有高度的毅力、努力和奉献精神。组织和管理一支专业自行车队并不是一件小事，需要深入的组织工作，甚至需要精心的营养和训练计划。所有这些问题都将在本专业中得到解决，使培训师的职业生涯朝着领导自己的专业自行车项目的方向发展。所有这些都是 100% 在线教学，没有面授课程或固定时间表。



“

他出色地规划了职业自行车运动的各个领域,从技术人员的组织到整体训练课程或运动员的饮食”

要领导一个与专业自行车运动有关的体育项目，必须具备特别高的组织和技术能力。这些工作组通常由多学科团队组成，因此，这不仅仅是一个管理问题，还需要了解营养或培训等领域的技术方面，以便能够正确分配角色和任务。

因此，希望作为领队开展项目的教练必须磨练自己的技能，如团队规划、人员职能管理、专业级自行车比赛的类型以及对未来有远见的自行车运动员的短期和长期发展。

这所职业自行车大学的成立，就是为了从由自行车界享有盛誉的专家和分析师组成的教师队伍的角度，深入探讨所有这些问题。此外，他们作为管理者和领导者的经验也为所有内容带来了独特的视角，通过对真实自行车运动员和团队的举例和分析，将所涉及的每个主题与背景联系起来。

此外，该计划本身的形式也完全在线。这意味着面授课程和固定时间表都已取消，学生可以完全适应。所有内容均可在虚拟校园中获取，并可通过任何联网设备访问。

这个**专业自行车运动专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- ◆ 由自行车运动和顶级运动的专家介绍案例研究的发展
- ◆ 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
- ◆ 可以进行自我评估过程的实践，以推进学习
- ◆ 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
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



你可以在一天中的任何时间访问虚拟校园，这样你就可以自由地将攻读学位与工作或个人职责结合起来"

“

千万不要错过成为团队领导者的机会,利用最高水平的自行车专业人士的经验”

它深入探讨了向助理、理疗师、技工和管理人员委派适当任务的最有效组织技巧。

通过这个专科文凭,深入了解自己自行车队的营养和运动规划。

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。

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。

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,你将获得由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。



# 02 目标

鉴于职业自行车运动是要求最严格的体育项目之一，本课程的目的就是通过具有丰富经验的专业人士，深入探讨高水平车队的组织和内部管理。通过这种方式，学生可以在最高竞争水平的基础上完善自己的能力，为自己领导和引领最雄心勃勃的项目的建议带来卓越的价值。



“

这个专科文凭将为你开辟一条属于自己的道路, 将你的职业生涯投射到最高水平的体育运动中”



## 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规划、安排和制定培训计划；简而言之，培训学生从事教练员职业
- 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



凭借在管理、营养、规划和计划所有角色和职能方面的先进知识，成为专业自行车项目不可或缺的支柱"





## 具体目标

### 模块1. 自行车运动类型

- ◆ 了解不同类型的自行车及其特点、特异性和性能限制

### 模块2. 自行车队的结构和运作

- ◆ 了解专业团队的结构和运作的第一手资料
- ◆ 区分团队不同成员的角色和职能
- ◆ 学习如何进行自行车结构的日常运作

### 模块3. 自行车训练的规划和计划

- ◆ 了解并应用不同的培训方法
- ◆ 学习如何分配数量和强度
- ◆ 能够设计培训课程
- ◆ 从低级别的、业余的、专业的和大师的角度研究训练负荷

### 模块4. 自行车运动员的营养

- ◆ 深化研究营养的概念
- ◆ 理解并应用营养学的周期划分
- ◆ 要知道哪些健身器材是有用的, 哪些是没用的, 哪些被认为是禁止的
- ◆ 了解营养学的新趋势



# 03 课程管理

要管理一支成功的职业自行车队，必须得到必要的支持和建议，因为这是一项共同努力的工作。出于同样的原因，陪伴学生完成整个课程的教师都是自行车领域的知名专业人士，他们在著名车队中发展自己的职业生涯，并获得过无数奖项。因此，所有的教学和学术内容都来自于他自己在体育管理领域的建议、经验和成功策略。



“

你可以通过虚拟校园直接向教学人员咨询所有疑问, 获得符合你需求的个性化学习体验"

## 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

### Chema Arguedas Lozano 医生

- Plan your Pedalades 首席执行官
- 自行车教练和自行车强化营养专家
- 教练、体能训练师和运动营养专家
- 莱奥阿大学运动营养学讲师
- 与自行车运动有关的书目作者：计划你的踩踏、滋养你的踩踏、计划你的山地自行车骑行和 提升你的踩踏

### 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



### **Artetxe Gezuraga, Xabier 先生**

- ◆ WT INEOS Grenadiers 团队绩效经理
- ◆ Fundación Ciclista Euskadi 公司的教授兼活动总监
- ◆ WT Movistar Team、SKY 和 INEOS Grenadiers 的教练
- ◆ Seguros Bilbao、Caja Rural、Euskaltel Development Team 的体育总监和教练
- ◆ 大环赛、世界锦标赛、奥运会奖牌和全国锦标赛冠军的训练师
- ◆ 教练 4 教练培训师
- ◆ 生物医学高性能硕士
- ◆ 世界巡回赛体育总监证书
- ◆ 三级体育总监

### **Celdrán, Raúl 先生**

- ◆ Natur Training System 的CEO
- ◆ BH ProConti 团队营养经理
- ◆ 山地车 Klimatiza 车队性能经理
- ◆ 教练 4 教练培训师
- ◆ 阿尔卡拉大学药学学士
- ◆ 纳瓦拉大学营养、肥胖和循环运动高性能硕士

# 04 结构和内容

按照 Relearning教学方法, 这个专科文凭中的所有学术材料都是为了保证学生获得循序渐进的完整体验而设计的。学生无需投入过多的学习时间吸收关键概念, 就能以自主的方式深入学习最相关的主题, 因为在大量详细视频、互动摘要和其他多媒体资源的支持下, 学习是引导性的、自然的。



“

下载 专科文凭的所有内容, 在完成学业后仍可查阅, 并可获得特权参考指南”

## 模块 1. 骑行的方式

- 1.1. 赛道
  - 1.1.1. 定义
  - 1.1.2. 赛道测试
  - 1.1.3. 竞争需求
- 1.2. 道路
  - 1.2.1. 定义
  - 1.2.2. 模式和类别
  - 1.2.3. 竞争需求
- 1.3. CX(越野摩托车)
  - 1.3.1. 定义
  - 1.3.2. 竞争需求
  - 1.3.3. CX技术
- 1.4. 计时赛
  - 1.4.1. 定义
  - 1.4.2. 个人治疗
  - 1.4.3. 设备
  - 1.4.4. 准备计时赛
- 1.5. MTB(山地自行车)/BTT(全地形自行车)
  - 1.5.1. 定义
  - 1.5.2. MTB测试
  - 1.5.3. 竞争需求
- 1.6. 碎石
  - 1.6.1. 定义
  - 1.6.2. 竞争需求
  - 1.6.3. 特定材料
- 1.7. BMX
  - 1.7.1. 定义
  - 1.7.2. BMX测试
  - 1.7.3. BMX的需求





- 1.8. 适应骑自行车
  - 1.8.1. 定义
  - 1.8.2. 资格标准
  - 1.8.3. 竞争需求
- 1.9. UCI 监管的新模式
  - 1.9.1 电动自行车
  - 1.9.2. 电竞
  - 1.9.3. 艺术自行车
- 1.10. 自行车旅游
  - 1.10.1. 定义
  - 1.10.2. 自行车旅游的需求
  - 1.10.3. 应对考验的策略

## 模块 2. 自行车队的结构和运作

- 2.1. 设备类别
  - 2.1.1. 专业类别 (WT 和 ProContinental)
  - 2.1.2. 大陆类别
  - 2.1.3. 精英组和 U-23 组
- 2.2. 比赛类别
  - 2.2.1. 阶段性比赛
  - 2.2.2. 经典的
  - 2.2.3. 按参与程度分类
- 2.3. 次等类别
  - 2.3.1. 学校
  - 2.3.2. 学员
  - 2.3.3. 青年
- 2.4. 管理人员的作用
  - 2.4.1. 自行车结构管理器
  - 2.4.2. 赞助活动
  - 2.4.3. 自行车管理员/代表

- 2.5. 管理者的作用
  - 2.5.1. 管理者作为协调人员的角色
  - 2.5.2. 管理者作为组织员的角色
  - 2.5.3. 管理者在比赛中的作用
- 2.6. 力学的作用
  - 2.6.1. 来自专业团队的材料
  - 2.6.2. 船舶机械师的作用
  - 2.6.3. 赛车技师的作用
- 2.7. 助理、按摩师和物理治疗师的角色
  - 2.7.1. 助理
  - 2.7.2. 物理治疗师
  - 2.7.3. 按摩师
- 2.8. 其他工作人员的作用
  - 2.8.1. 办公室
  - 2.8.2. 船
  - 2.8.3. 新闻
- 2.9. 如何组织比赛
  - 2.9.1. 竞争分析
  - 2.9.2. 定义竞争目标
  - 2.9.3. 制定竞赛计划
- 2.10. 团队内比赛的日常
  - 2.10.1. 赛前
  - 2.10.2. 比赛期间
  - 2.10.3. 赛后

### 模块 3. 自行车训练的规划和计划

- 3.1. 自行车训练方法
  - 3.1.1. 连续性(均匀和可变)
  - 3.1.2. 间隔分馏器
  - 3.1.3. 分段式重复训练
- 3.2. 强度分布
  - 3.2.1. 分布的形式
  - 3.2.2. 金字塔形
  - 3.2.3. 偏光

- 3.3. 周期安排
  - 3.3.1. 传统的
  - 3.3.2. 模块
  - 3.3.3. 逆向
- 3.4. 恢复策略
  - 3.4.1. 活跃
  - 3.4.2. 被动式
  - 3.4.3. 恢复的方式
- 3.5. 课程设计
  - 3.5.1. 热身运动
  - 3.5.2. 主要部分
  - 3.5.3. 降温
- 3.6. 能力发展
  - 3.6.1. VT1改善
  - 3.6.2. VT2改善
  - 3.6.3. Vo2max改善
  - 3.6.4. 提高 pmax 和厌氧能力
- 3.7. 长期骑车人的发展
  - 3.7.1. 学习训练
  - 3.7.2. 学会竞争
  - 3.7.3. 训练比赛
- 3.8. 自行车大师培训
  - 3.8.1. 硕士学位的竞争要求
  - 3.8.2. 比赛日程
  - 3.8.3. 负荷分配
- 3.9. U23自行车手训练
  - 3.9.1. 竞争要求
  - 3.9.2. 比赛日程
  - 3.9.3. 负荷分配
- 3.10. 职业自行车手训练
  - 3.10.1. 竞争要求
  - 3.10.2. 比赛日程
  - 3.10.3. 负荷分配

## 模块 4. 自行车运动员的营养

- 4.1. 运动营养理念
  - 4.1.1. 什么是运动营养?
  - 4.1.2. 临床营养与运动营养
  - 4.1.3. 食品和补品
- 4.2. MB计算
  - 4.2.1. 能量消耗的组成部分
  - 4.2.2. 影响静息能量消耗的因素
  - 4.2.3. 能耗测量
- 4.3. 身体成分
  - 4.3.1. BMI 和传统的理想体重有理想的体重吗?
  - 4.3.2. 皮下脂肪和皮褶厚度
  - 4.3.3. 确定身体成分的其他方法
- 4.4. 宏量和微量营养素
  - 4.4.1. 宏量和微量营养素的定义
  - 4.4.2. 宏观营养素的要求
  - 4.4.3. 微量元素需求
- 4.5. 宏观和微观周期
  - 4.5.1. 营养分期
  - 4.5.2. 大周期中的周期化
  - 4.5.3. 微周期中的周期化
- 4.6. 出汗率和水合作用
  - 4.6.1. 出汗率测量
  - 4.6.2. 水合要求
  - 4.6.3. 电解质
- 4.7. 胃和消化系统训练
  - 4.7.1. 需要训练肠胃和消化系统
  - 4.7.2. EEySD阶段
  - 4.7.3. 在训练和比赛中的应用
- 4.8. 补充营养
  - 4.8.1. 补充剂和人体工学辅助品
  - 4.8.2. ABCD 补充剂和人体工学辅助系统
  - 4.8.3. 个人补充需求
- 4.9. 运动营养的趋势
  - 4.9.1. 趋势
  - 4.9.2. 低碳高脂
  - 4.9.3. 高碳水化合物饮食
- 4.10. 软件 and 应用程序
  - 4.10.1. 常量营养素控制方法
  - 4.10.2. 营养控制软件
  - 4.10.3. 运动员申请



每个主题都有补充读物, 你可以深入研究自己最感兴趣的主题"

# 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。



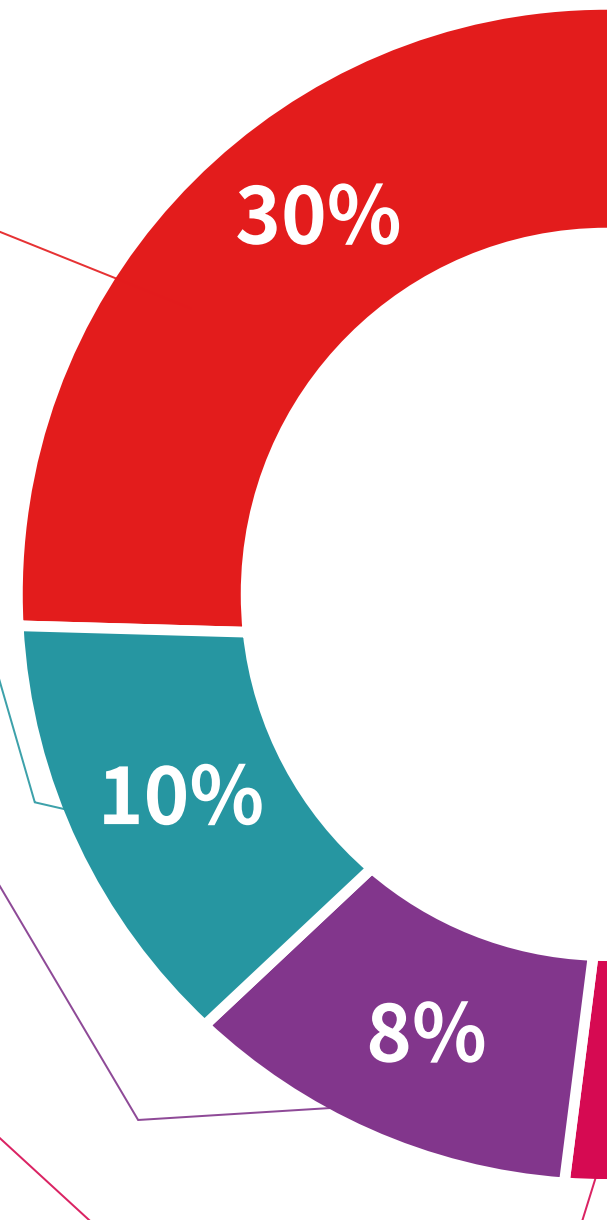
#### 技能和能力的实践

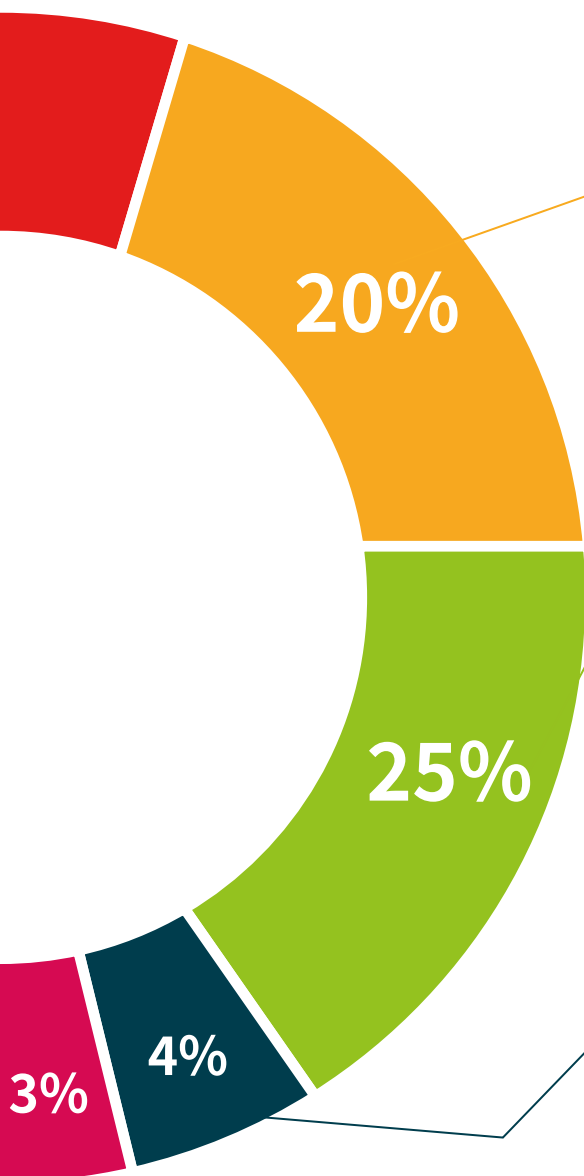
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



#### 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

专业自行车运动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。



“

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**专业自行车运动专科文凭**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: **专业自行车运动专科文凭**

模式: **在线**

认证: **ECTS 24**

得到了**NBA**的认可



健康 信心 未来 人 导师  
信息 教育 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

专科学历  
专业自行车运动

- » 模式:在线
- » 时长: 6个月
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

# 专科文凭 专业自行车运动

得到了NBA的认可

