

# 校级硕士 职业自行车赛

得到了NBA的认可





## 校级硕士 职业自行车赛

- » 模式:在线
- » 时间:12个月
- » 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: [www.techtitute.com/cn/sports-science/professional-master-degree/master-professional-cycling](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/professional-master-degree/master-professional-cycling)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

能力

---

12

04

课程管理

---

16

05

结构和内容

---

20

06

方法

---

30

07

学位

---

38

# 01 介绍

从苛刻的Cima Coppi到La Vuelta的复杂赛段。自行车运动是一项要求高的运动，需要运动员做好特殊的心理和身体准备。以至于训练师和顾问团队变得越来越庞大，从训练和力量到生物力学和营养学的专家皆参与其中。这个TECH的学位证书准确地深入到与教练和培训师最相关的领域，了解最先进的培训概况和适应性计划。所有这些都是以完全在线的形式进行，使学生能够自由地调整自己的学习节奏。





“

报名参加这个硕士的学习, 成为一名具有全球视野的教练, 为应对自行车运动世界中最苛刻的挑战做好准备”

自行车运动的要求越来越高。作为最负盛名的运动项目之一，自行车运动从一开始就是奥林匹克运动会的一部分，加入自行车队对于运动员本人和随队工作人员来说都是一种声望的提升。近几十年来，训练和运动表现分析领域的创新推动了该领域所有专家的发展。

因此，最高水平的自行车队都是由广泛的技术人员组成的，这些技术人员由不同领域的专业人士组成，如力量、强度、营养、计划和生物力学。这样一来，在所有这些领域都拥有丰富技能的教练将在精英自行车队中占据有利地位，甚至领导整个部门。

为了满足这一需要和需求，TECH开设了这一课程，汇集了最高水平的师资力量。生物力学专家、运动训练专家、专业自行车运动员和营养顾问将为学生提供必要的关键知识，使其在竞争如此激烈的行业中脱颖而出。

因此，该课程全面介绍了自行车运动中最重要的问题，涉及训练计划和编程、基于速度的训练和现代表现策略，同时也不忽视其他方面，如营养学、生物力学或自行车队的组织和管理。有了这些知识，学生将在职业生涯的起点上占据有利地位，在自行车运动领域担任更重要的领导职务并获得更高的声望。

此外，值得强调的是，该学位完全采用在线形式，无需亲自上课或按照预先确定的时间表学习。所有内容都可以在虚拟校园中找到，任何设备只要有网络连接就可以访问。通过这种方式，由学生自己确定学习时间和进度，而不是相反，学生可以将体育教育与最繁重的职业和个人责任结合起来。

这个**职业自行车赛校级硕士**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
- ◆ 该书的内容图文并茂，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

“

涉及到负荷量化模型，根据自行车手的类别进行训练，以及用于监测所有相关参数的现代软件”

“

不要错过在职业生涯中取得决定性进展的机会。在最好的教师队伍的陪伴下,登上成功的巅峰”

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。

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。

结合你的课程作业,根据你自己的时间表调整学习进度,并自己决定何时,何地和如何学习。

通过从虚拟校园下载的内容,你将能从平板电脑,智能手机或电脑上阅读。



# 02 目标

由于对合格的自行车专业人员的需求越来越大,这个硕士学位的主要目标是提供理论和实践工具,使学生能在职业生涯获得进展和成功。因此,所有的内容都有基于真实的案例或对真实案例的分析,以提供理论的实践案例。







“

毕业以后, 你将有能力领导  
最雄心勃勃的自行车项目”



## 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

“

通过详细的学习计划, 你将超越你的期望, 获得最大的收益”





## 具体目标

### 模块1.自行车运动员的运动生理学

- ◆ 解决不同的能量途径及其对人体表现的影响
- ◆ 了解生理上的里程碑以及判定方法
- ◆ 分析乳酸和心率变异的作用
- ◆ 理解女性在运动中的生理状况

### 模块2.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3.负荷的量化

- ◆ 要知道什么是训练负荷以及对自行车运动的适用性
- ◆ 了解训练负荷与表现之间的关系
- ◆ 学习和使用新的平台来量化和规定培训

### 模块4.力量训练

- ◆ 获得有关力量培训的知识
- ◆ 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

### 模块5.自行车运动员的生物力学

- ◆ 了解生物力学在自行车运动中的重要性并应用不同的方法
- ◆ 区分运动学和动力学, 以及后者在表演中的重要性
- ◆ 了解功能评估在生物力学过程中的重要性
- ◆ 了解空气动力学在性能方面的好处

### 模块6.自行车运动员的力量训练

- ◆ 了解基于速度的训练的概念及其与工作性质的关系
- ◆ 解决市场上基于VBT锻炼的不同设备问题
- ◆ 研究同期培训的好处

### 模块7.自行车训练中的特殊情况

- ◆ 学习区分影响业绩的不同不利情况
- ◆ 制定和应用战略, 在不利情况下优化业绩

### 模块8.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

### 模块9.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
- ◆ 区分团队各成员的角色和功能
- ◆ 学习如何进行自行车结构的日常运作

### 模块10.骑行的方式

- ◆ 了解不同类型的自行车及其特点, 特异性和性能限制

# 03 能力

体育界的教练和培训师的能力是至关重要的,因为运动员的进步和成功取决于自己的能力 and 领导。在自行车运动中,这一点更为明显。因为诸如踩踏问题或营养失衡等细节必须被教练及早发现,以便在成绩下降之前加以纠正。该课程以最严格的科学实践为基础,强调教练和体能训练师必须在最高水平上发展和完善的所有技能和能力。





“

凭借在这个硕士课程中获得的技能, 你将大大提升在自行车领域的专业价值”



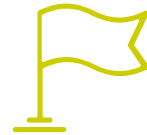
## 总体能力

- ◆ 计划一般的训练课程, 涉及自行车运动员需要考虑的最重要方面
- ◆ 应用适应运动员需求的恢复策略
- ◆ 评估和发展自行车手的能力, 使其充分发挥潜力
- ◆ 在一个高水平的团队中管理培训领域或自行车专业

“

完善你在体育战略方面的决心, 包括身体, 营养和精神方面的准备”





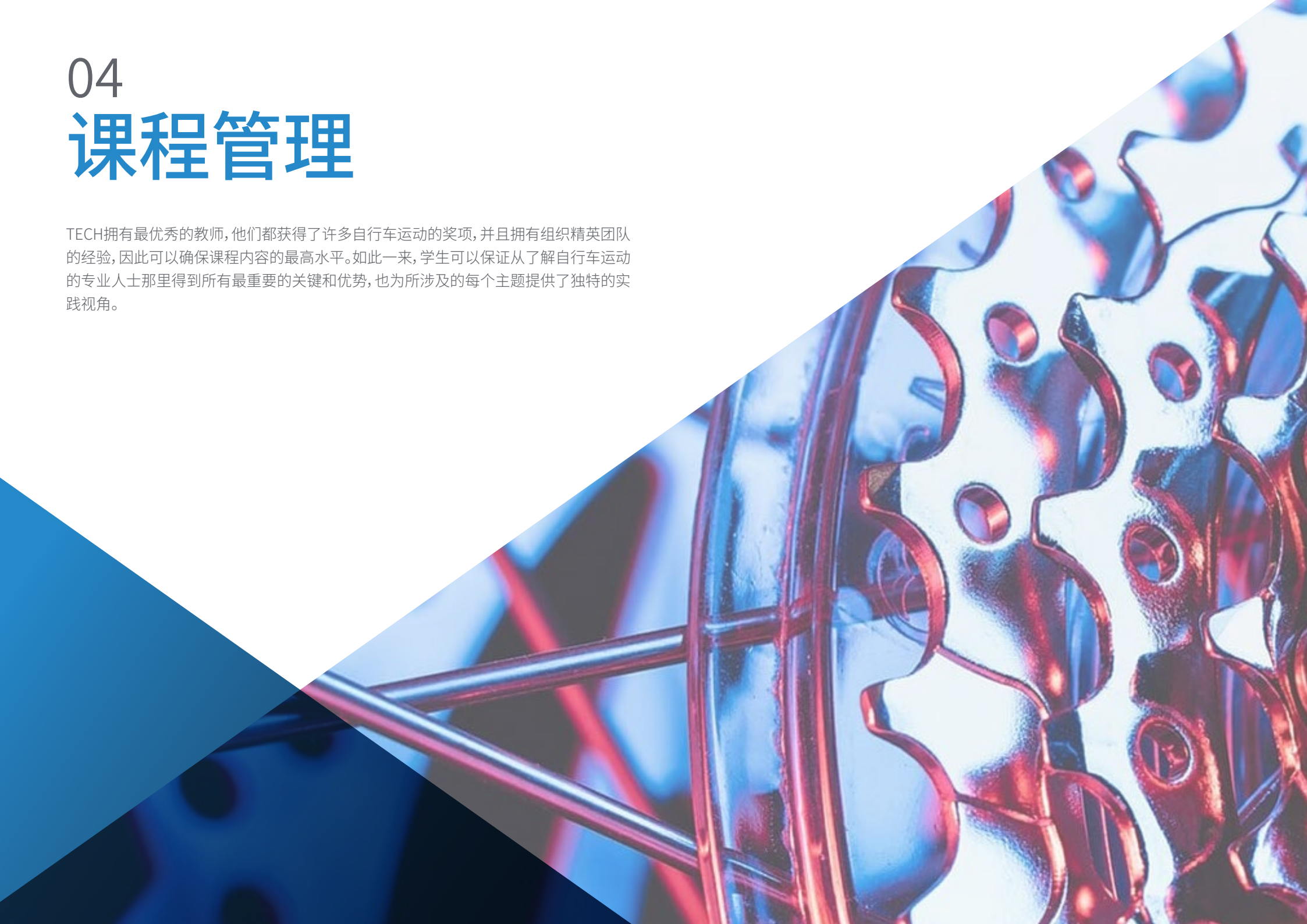
## 具体能力

---

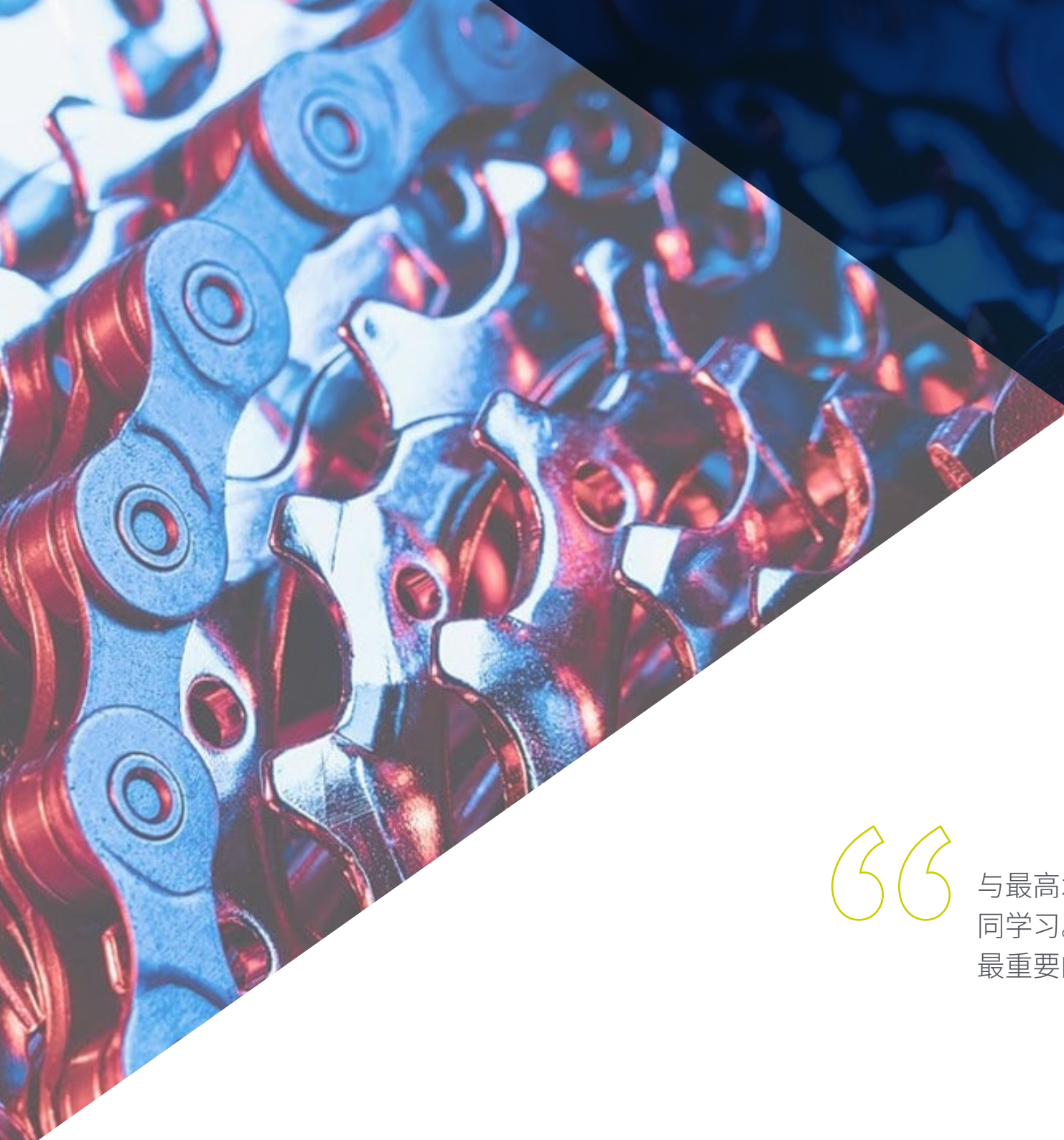
- ◆ 区分和应用不同的量化模型
- ◆ 计算基础代谢和测量身体成分
- ◆ 量化宏观和微观
- ◆ 在自行车运动中使用力量作为能力的开发
- ◆ 在运动自行车的背景下解释血液学
- ◆ 计划室内和骑自行车的练习, 以锻炼力量
- ◆ 确定骑车人的优势和劣势

# 04 课程管理

TECH拥有最优秀的教师,他们都获得了许多自行车运动的奖项,并且拥有组织精英团队的经验,因此可以确保课程内容的最高水平。如此一来,学生可以保证从了解自行车运动的专业人士那里得到所有最重要的关键和优势,也为所涉及的每个主题提供了独特的实践视角。







“

与最高水平的教学人员一同学习。他们的经验都是被最重要的国际团队公认的”

## 管理人员



### Sola, Javier 先生

- ◆ Training4ll 首席执行官
- ◆ WT阿联酋队教练
- ◆ Massi Tactic UCI 女队性能主管
- ◆ Jumbo Visma UCI WT 生物力学领域的专家
- ◆ WKO 世界巡回赛自行车队顾问
- ◆ Coaches4coaches 教练
- ◆ 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

### Artetxe Gezuraga, Xabier 先生

- ◆ WT Ineos Grenadier 团队性能主管
- ◆ Fundación Ciclista Euskadi 公司的教授兼活动总监
- ◆ WT Movistar, SKY 和 Ineos Grenadier 队的教练
- ◆ Seguros Bilbao, Caja Rural, Euskaltel Development Team 的体育总监和教练
- ◆ 大巡回赛, 世界锦标赛, 奥运会奖牌和全国锦标赛冠军的教练
- ◆ Coaches4coaches 教练
- ◆ 生物医学高性能硕士
- ◆ 证书世界巡回赛级别体育总监 (UCI Sports Director)
- ◆ 三级体育总监

### Celdrán, Raúl 先生

- ◆ Natur Training System 的CEO
- ◆ Burgos BH ProConti 团队营养经理
- ◆ 专业 MTB Klimatiza 车队的性能经理
- ◆ Coaches4coaches 教练
- ◆ 阿尔卡拉大学药理学学士
- ◆ 纳瓦拉大学营养, 肥胖和循环运动高性能硕士

### 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
- ◆ 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
- ◆ 穆尔西亚大学高性能自行车运动硕士
- ◆ 三国家级体育总监

### Heijboer, Mathieu 先生

- ◆ WT Jumbo-Visma 团队绩效经理
- ◆ 高水平自行车教练
- ◆ 职业自行车手
- ◆ CAFD学士

### Iriberry, Jon 先生

- ◆ Custom4us 首席执行官
- ◆ WT Jumbo Visma 团队生物力学负责人
- ◆ Movistar 团队生物力学负责人
- ◆ UCI 世界中心教授
- ◆ 巴斯克自治区大学体育活动和运动理学士
- ◆ 美国科罗拉多州立大学高性能硕士
- ◆ Plan your Pedalades 首席执行官
- ◆ Enduro Cycling 的培训和营养专家
- ◆ 教练员, 体能教练和运动营养专家
- ◆ Leioa 大学运动营养学教授
- ◆ 自行车相关书籍的作者, 计划你的踏板行程, 喂你的踏板行程, 计划你的 BTT 踏板行程和动力你的踏板行程

# 05 结构和内容

该课程的整个教学大纲是根据再学习教学法制定的, TECH是该教学法的先驱者。这意味着内容不是以线性和不连贯的方式发展, 而是以渐进和自然的方式提供自行车教练需要的关键概念和术语。提供学生一个更有价值的学术经验, 节省了无数的学习时间。





“

下载所有的内容, 获得职业生涯的基本参考指南, 甚至在你完成学位后也可以使用”

## 模块1. 自行车运动员的运动生理学

- 1.1. 能源系统
  - 1.1.1. 磷酸盐代谢
  - 1.1.2. 糖酵解
  - 1.1.3. 氧化系统
- 1.2. 心率
  - 1.2.1. 基线心率
  - 1.2.2. 储备心率
  - 1.2.3. 最大心率
- 1.3. 乳酸的作用
  - 1.3.1. 定义
  - 1.3.2. 乳酸代谢
  - 1.3.3. 在身体活动和确定阈值中的作用
- 1.4. 确定通气阈值(生理)
  - 1.4.1. VT1
  - 1.4.2. VT2
  - 1.4.3. Vo2max
- 1.5. 性能指标
  - 1.5.1. FTP/ CP
  - 1.5.2. 谷仓
  - 1.5.3. 复合分数
- 1.6. 性能测试
  - 1.6.1. 实验室测试
  - 1.6.2. 现场测试
  - 1.6.3. 功率曲线测试
- 1.7. HRV(心率变异性)
  - 1.7.1. 定义
  - 1.7.2. 测量方法
  - 1.7.3. 基于 HRV 的调节
- 1.8. 调节
  - 1.8.1. 一般
  - 1.8.2. 中央
  - 1.8.3. 周边

- 1.9. 血液分析
  - 1.9.1. 生物化学
  - 1.9.2. 血液学
  - 1.9.3. 荷尔蒙
- 1.10. 女性生理学
  - 1.10.1. 女人的特征
  - 1.10.2. 训练和月经周期
  - 1.10.3. 具体补充

## 模块2. 自行车训练的规划和计划

- 2.1. 自行车训练方法
  - 2.1.1. 连续(均匀和可变)
  - 2.1.2. 间隔分馏器
  - 2.1.3. 分数代表
- 2.2. 强度分布
  - 2.2.1. 分配形式
  - 2.2.2. 金字塔形
  - 2.2.3. 偏振
- 2.3. 周期化
  - 2.3.1. 传统的
  - 2.3.2. 模块
  - 2.3.3. 相反的
- 2.4. 恢复策略
  - 2.4.1. 活跃
  - 2.4.2. 被动式
  - 2.4.3. 恢复的方式
- 2.5. 课程设计
  - 2.5.1. 热身
  - 2.5.2. 主要部分
  - 2.5.3. 回归平静

- 2.6. 能力发展
  - 2.6.1. VT1改善
  - 2.6.2. VT2改善
  - 2.6.3. Vo2max改善
  - 2.6.4. 提高 pmax 和厌氧能力
- 2.7. 长期骑车人的发展
  - 2.7.1. 学习训练
  - 2.7.2. 学会竞争
  - 2.7.3. 训练比赛
- 2.8. 自行车大师训练
  - 2.8.1. 大师赛的竞技需求
  - 2.8.2. 比赛日程
  - 2.8.3. 负荷分配
- 2.9. U23自行车手训练
  - 2.9.1. 竞争需求
  - 2.9.2. 比赛日程
  - 2.9.3. 负荷分配
- 2.10. 职业自行车手训练
  - 2.10.1. 竞争需求
  - 2.10.2. 比赛日程
  - 2.10.3. 负荷分配

## 模块3.负荷的量化

- 3.1. 传统量化模型
  - 3.1.1. 量化定义
  - 3.1.2. 三相型号
  - 3.1.3. 优点和缺点
- 3.2. 栏杆模型
  - 3.2.1. 定义
  - 3.2.2. 为什么是这个模型?
  - 3.2.3. 第二栏杆模型
- 3.3. 模型
  - 3.3.1. 定义
  - 3.3.2. 应用因素
  - 3.3.3. 优点和缺点
- 3.4. 露西娅 TRIMP
  - 3.4.1. 定义
  - 3.4.2. 应用因素
  - 3.4.3. 优点和缺点
- 3.5. CTL, ATL 和 TSB
  - 3.5.1. 定义
  - 3.5.2. 应用因素
  - 3.5.3. 优点和缺点
- 3.6. 环保模式
  - 3.6.1. 定义
  - 3.6.2. 应用因素
  - 3.6.3. 优点和缺点
- 3.7. 基于 sRPE 的量化
  - 3.7.1. 定义
  - 3.7.2. 应用因素
  - 3.7.3. 优点和缺点
- 3.8. 训练高峰期
  - 3.8.1. 平台说明
  - 3.8.2. 特征和功能
  - 3.8.3. 优点和缺点
- 3.9. 职业自行车训练的量化
  - 3.9.1. 日常交流
  - 3.9.2. 量化模型
  - 3.9.3. 限制
- 3.10. Teun Van Erp 和 Daho Sanders 的博士论文
  - 3.10.1. 专业比赛量化
  - 3.10.2. 内部和外部负载之间的相关性
  - 3.10.3. 限制

## 模块4. 自行车力量训练

- 4.1. 什么是力量?
  - 4.1.1. 定义
  - 4.1.2. 什么是w
  - 4.1.3. 什么是七月
- 4.2. 功率计
  - 4.2.1. 仪表操作
  - 4.2.2. 类型
  - 4.2.3. Dual
  - 4.2.4. Psuedodual
- 4.3. 什么是FTP?
  - 4.3.1. 定义
  - 4.3.2. 估计方法
  - 4.3.3. 培训应用
- 4.4. 强度的确定
  - 4.4.1. 竞争分析
  - 4.4.2. 数据分析
- 4.5. 电源配置
  - 4.5.1. 经典电源配置
  - 4.5.2. 高级电源配置
  - 4.5.3. 功率曲线测试
- 4.6. 性能监控
  - 4.6.1. 什么是性能?
  - 4.6.2. 基质金属蛋白酶监测
  - 4.6.3. 生理参数监测
- 4.7. 电源管理图 (PMC)
  - 4.7.1. 体外负载监护
  - 4.7.2. 内部负载监护
  - 4.7.3. 整合所有系统

- 4.8. 度量标准
  - 4.8.1. CP
  - 4.8.2. FRC/ w'
  - 4.8.3. Pmax
  - 4.8.4. 体力/耐力
- 4.9. 耐疲劳性
  - 4.9.1. 定义
  - 4.9.2. 以KJ为基础
  - 4.9.3. 以 KJ/kg为基础
- 4.10. 起搏
  - 4.10.1. 定义
  - 4.10.2. 计时赛的标准值
  - 4.10.3. 估算软件

## 模块5. 自行车运动员的生物力学

- 5.1. 什么是生物力学?你追求什么目标?
  - 5.1.1. 定义
  - 5.1.2. 历史
  - 5.1.3. 性能和伤害预防应用
- 5.2. 生物力学方法
  - 5.2.1. 静态
  - 5.2.2. 动态
  - 5.2.3. 加速度计
- 5.3. 足部评估, 足底弓, ROM, 差异
  - 5.3.1. 足底弓 (ALI)
  - 5.3.2. 第一个半径
  - 5.3.3. 脚的类型



- 5.4. 职能评估
  - 5.4.1. ROM
  - 5.4.2. 差异
  - 5.4.3. 补偿
- 5.5. 鞋子和自行车尺寸的选择 (堆叠和伸展)
  - 5.5.1. 运动鞋的种类
  - 5.5.2. 车架尺寸的选择
  - 5.5.3. 公路自行车, MTB 和计时赛之间的区别
- 5.6. 测角 (最佳角度)
  - 5.6.1. 鞍座高度
  - 5.6.2. 后坐力
  - 5.6.3. 互补角
- 5.7. Q 因子和夹板调整
  - 5.7.1. 进展
  - 5.7.2. Q 因子
  - 5.7.3. 转折
- 5.8. 力矩
  - 5.8.1. 定义
  - 5.8.2. 培训应用
  - 5.8.3. 踩踏评估
- 5.9. 肌电图
  - 5.9.1. 定义
  - 5.9.2. 踏板涉及的肌肉
  - 5.9.3. 使用 EMG 系统评估踩踏
- 5.10. 最常见的受伤
  - 5.10.1. 腰部受伤
  - 5.10.2. 膝盖受伤
  - 5.10.3. 手脚受伤

## 模块6. 自行车运动员的力量训练

- 6.1. 力量概论
  - 6.1.1. 定义
  - 6.1.2. 与力量的表达有关的概念
  - 6.1.3. 力量和骑自行车
- 6.2. 力量训练对自行车手的好处
  - 6.2.1. 分子和生理适应
  - 6.2.2. 神经适应
  - 6.2.3. 提升效率
  - 6.2.4. 改善身体成分
- 6.3. 测量力量的方法
  - 6.3.1. 线性测量系统
  - 6.3.2. 测功机
  - 6.3.3. 力量和接触平台
  - 6.3.4. 光学平台和应用程序
- 6.4. RM
  - 6.4.1. RM的概念
  - 6.4.2. NRM的概念
  - 6.4.3. 用力的概念
- 6.5. 执行速度
  - 6.5.1. CE 由执行速度定义
  - 6.5.2. 等惯性力评估
  - 6.5.3. 力速/功率曲线
- 6.6. 力量训练计划和安排
  - 6.6.1. 强制编程
  - 6.6.2. 编写练习
  - 6.6.3. 安排课程

- 6.7. 自行车力量训练
  - 6.7.1. 起步
  - 6.7.2. 冲刺
  - 6.7.3. 神经肌肉
  - 6.7.4. 扭矩功等于力量训练吗?
- 6.8. 同期培训
  - 6.8.1. 定义
  - 6.8.2. 最大化适应的策略
  - 6.8.3. 优点和缺点
- 6.9. 推荐的练习
  - 6.9.1. 一般
  - 6.9.2. 特殊性
  - 6.9.3. 练习课程的示例
- 6.10. 核心培训
  - 6.10.1. 定义
  - 6.10.2. 益处
  - 6.10.3. 流动性练习
  - 6.10.4. 练习的类型

## 模块7. 自行车训练中的特殊情况

- 7.1. 热
  - 7.1.1. 热的性能
  - 7.1.2. 对培训和适应协议的回应
  - 7.1.3. 湿热与干热
  - 7.1.4. 提高益处的策略
- 7.2. 海拔高度
  - 7.2.1. 性能和海拔高度
  - 7.2.2. 回应和不回应
  - 7.2.3. 海拔高度的好处
- 7.3. High-Live Low训练
  - 7.3.1. 定义
  - 7.3.2. 优势
  - 7.3.3. 劣势





- 7.4. Live High-Train Low
  - 7.4.1. 定义
  - 7.4.2. 优势
  - 7.4.3. 劣势
- 7.5. Live High-Compete High
  - 7.5.1. 定义
  - 7.5.2. 优势
  - 7.5.3. 劣势
- 7.6. 缺氧
  - 7.6.1. 定义
  - 7.6.2. 优势
  - 7.6.3. 劣势
- 7.7. 间歇性缺氧
  - 7.7.1. 定义
  - 7.7.2. 优势
  - 7.7.3. 劣势
- 7.8. 大气污染
  - 7.8.1. 污染和性能
  - 7.8.2. 适应策略
  - 7.8.3. 训练的缺点
- 7.9. 时差和表现
  - 7.9.1. 时差和表现
  - 7.9.2. 适应策略
  - 7.9.3. 补充营养
- 7.10. 对营养变化的适应性
  - 7.10.1. 定义
  - 7.10.2. 性能损失
  - 7.10.3. 补充营养

## 模块8. 自行车运动员的营养

- 8.1. 运动营养理念
  - 8.1.1. 什么是运动营养?
  - 8.1.2. 临床营养学和运动营养学
  - 8.1.3. 食品和补品
- 8.2. MB计算
  - 8.2.1. 能量消耗的组成部分
  - 8.2.2. 影响静息能量消耗的因素
  - 8.2.3. 能耗测量
- 8.3. 身体成分
  - 8.3.1. BMI 和传统的理想体重有理想的体重吗?
  - 8.3.2. 皮下脂肪和皮褶厚度
  - 8.3.3. 确定身体成分的其他方法
- 8.4. 宏量和微量营养素
  - 8.4.1. 宏量和微量营养素的定义
  - 8.4.2. 常量营养素需求
  - 8.4.3. 微量元素需求
- 8.5. 宏观和微观周期
  - 8.5.1. 营养分期
  - 8.5.2. 大周期中的周期化
  - 8.5.3. 微周期中的周期化
- 8.6. 出汗率和水合作用
  - 8.6.1. 出汗率测量
  - 8.6.2. 补水需求
  - 8.6.3. 电解质
- 8.7. 胃和消化系统训练
  - 8.7.1. 需要训练肠胃和消化系统
  - 8.7.2. EEySD阶段
  - 8.7.3. 在训练和比赛中的应用
- 8.8. 补充营养
  - 8.8.1. 补充剂和人体工学辅助品
  - 8.8.2. ABCD 补充剂和人体工学辅助系统
  - 8.8.3. 个人补充需求

- 8.9. 运动营养的趋势
  - 8.9.1. 趋势
  - 8.9.2. 低碳水化合物高脂肪
  - 8.9.3. 高碳水化合物饮食
- 8.10. 软件和应用程序
  - 8.10.1. 常量营养素控制方法
  - 8.10.2. 营养控制软件
  - 8.10.3. 运动员申请

## 模块9. 自行车队的结构和运作

- 9.1. 设备类别
  - 9.1.1. 专业类别 (WT 和 ProContinental)
  - 9.1.2. 大陆类别
  - 9.1.3. 精英和 sub23 类别
- 9.2. 比赛类别
  - 9.2.1. 阶段性比赛
  - 9.2.2. 经典的
  - 9.2.3. 按参与程度分类
- 9.3. 次等类别
  - 9.3.1. 学校
  - 9.3.2. 学员
  - 9.3.3. 青年
- 9.4. 经理的职责
  - 9.4.1. 自行车结构的经理
  - 9.4.2. 赞助
  - 9.4.3. 经理/骑车人代表
- 9.5. 管理者的作用
  - 9.5.1. 管理者作为协调员的角色
  - 9.5.2. 管理者作为组织员的角色
  - 9.5.3. 管理者在比赛中的作用

- 9.6. 力学的作用
    - 9.6.1. 来自专业团队的材料
    - 9.6.2. 船舶机械师的作用
    - 9.6.3. 赛车技师的作用
  - 9.7. 助理, 按摩师和物理治疗师的角色
    - 9.7.1. 助理
    - 9.7.2. 物理治疗师
    - 9.7.3. 按摩师
  - 9.8. 其他员工的作用
    - 9.8.1. 办公室
    - 9.8.2. 船
    - 9.8.3. 新闻
  - 9.9. 如何组织比赛
    - 9.9.1. 竞争分析
    - 9.9.2. 定义竞争目标
    - 9.9.3. 制定竞赛计划
  - 9.10. 团队内比赛的日常
    - 9.10.1. 赛前
    - 9.10.2. 比赛期间
    - 9.10.3. 赛后
- ## 模块10. 骑行的方式
- 10.1. 赛道
    - 10.1.1. 定义
    - 10.1.2. 赛道测试
    - 10.1.3. 竞争需求
  - 10.2. 道路
    - 10.2.1. 定义
    - 10.2.2. 模式和类别
    - 10.2.3. 竞争需求
  - 10.3. CX(越野摩托车)
    - 10.3.1. 定义
    - 10.3.2. 竞争需求
    - 10.3.3. CX技术
  - 10.4. 计时赛
    - 10.4.1. 定义
    - 10.4.2. 个人治疗
    - 10.4.3. 设备
    - 10.4.4. 准备计时赛
  - 10.5. MTB(山地自行车) / BTT(全地形自行车)
    - 10.5.1. 定义
    - 10.5.2. MTB测试
    - 10.5.3. 竞争需求
  - 10.6. 碎石
    - 10.6.1. 定义
    - 10.6.2. 竞争需求
    - 10.6.3. 特定材料
  - 10.7. BMX
    - 10.7.1. 定义
    - 10.7.2. BMX测试
    - 10.7.3. BMX的需求
  - 10.8. 适应骑自行车
    - 10.8.1. 定义
    - 10.8.2. 资格标准
    - 10.8.3. 竞争需求
  - 10.9. UCI 监管的新模式
    - 10.9.1. 电动自行车
    - 10.9.2. 电竞
    - 10.9.3. 艺术自行车
  - 10.10. 自行车旅游
    - 10.10.1. 定义
    - 10.10.2. 自行车旅游的需求
    - 10.10.3. 应对考验的策略

# 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：**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。



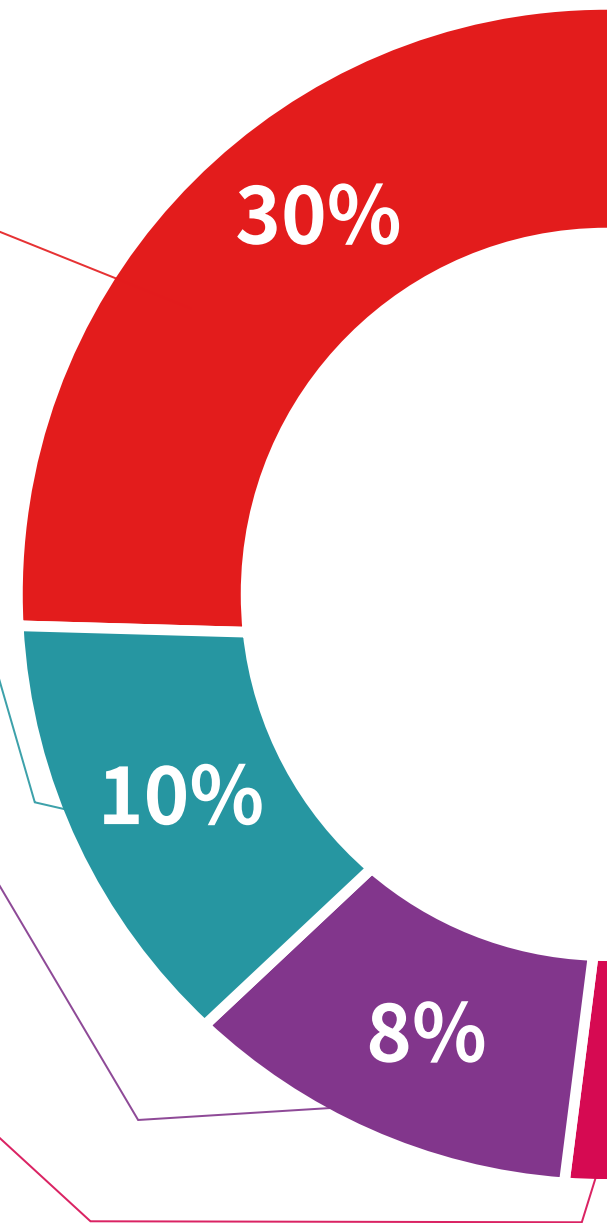
### 技能和能力的实践

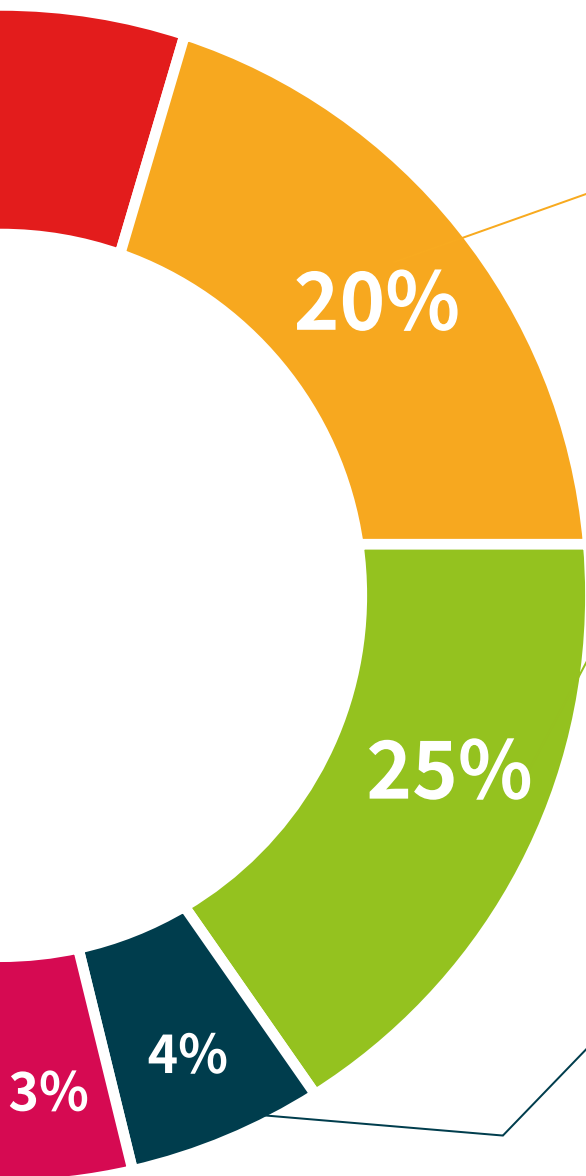
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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。



# 07 学位

职业自行车赛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。





“

成功地完成这个硕士, 获得学位,  
省去出门或办理文件的麻烦”

这个**职业自行车赛校级硕士**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**校级硕士学位**。

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

学位:**职业自行车赛校级硕士**

官方学时:**1,500小时**

得到了**NBA**的认可



\*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注, TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得, 但需要额外的费用。



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  
网上教室 发展 语言



校级硕士  
职业自行车赛

- » 模式:在线
- » 时间:12个月
- » 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

# 校级硕士 职业自行车赛

得到了NBA的认可

