

# 专科文凭

## 高性能运动:力量, 速度和耐力训练

得到了NBA的认可



**tech** 科学技术大学



## 专科文凭

高性能运动:力量,  
速度和耐力训练

- » 模式:在线
- » 时间:6个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

网络访问: [www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-high-performance-sports-strength-speed-endurance-training](http://www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-high-performance-sports-strength-speed-endurance-training)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

课程管理

---

12

04

结构和内容

---

18

05

方法

---

26

06

学位

---

34

# 01 介绍

我们处于知识的时代,更准确地说,是处于专业化的时代,在高性能运动的世界里,每千分之一秒或每克重量都是决定性的。从这一前提出发,我们创建了高性能运动项目:内容是独一无二的,是进入运动表现世界的必要条件,有成功的保证,有安全的标准,使研究生知道他或她在做什么和为什么。





“

由在体育界和学术界经验丰富的  
杰出讲师讲授最先进的学术专业”

通过这个专科文凭,你将接受有关运动表现的详细培训,课程将以独特的教学和深度的探讨方式进行。

每个模块都将由该领域的真正专家授课,保证课程的最高知识水平。

这个高性能运动:力量,速度和耐力训练专科文凭 将为每个模块的学生提供最高质量和深度的理论内容。该专科文凭有别于其他课程的特点之一是各模块不同主题之间在理论层面上的连结。如此一来,学生可以学习全世界最高体育成绩的团队和运动员的真实案例,以及来自体育专业领域的案例,从而使学生能够以最完整的方式建立知识。

这个高性能运动:力量,速度和耐力训练专科文凭的另一个重点是学生在使用应用于运动表现的新技术方面的专业课程。学生不仅要学习成绩领域的新技术,还要学习如何使用这些技术,更重要的是,如何解释每个设备所提供的数据,以便在训练计划方面做出更好的决定。

这个高性能运动:力量,速度和耐力训练专科文凭的教学团队对本课程的每个科目都进行了精心挑选,以便这个专业学生提供尽可能完整的学习机会,并始终与时事挂钩。

因此,在TECH建议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。因此,我们向你展示这个内容丰富的专科文凭,帮助你成为高性能运动的精英。由于是在线专科文凭学位,学生不受固定时间表的制约,也不需要搬家,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**高性能运动:力量,速度和耐力训练专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 制定由个人培训专家提出的大量案例研究
- ◆ 它所构思的图形化,示意图和突出的实用内容,收集了专业实践中不可或缺的信息
- ◆ 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
- ◆ 他特别强调个人训练中伤病恢复和营养的创新方法
- ◆ 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



沉浸在这个高水平专科文凭的学习中,提高高性能运动的技能"



“

这个专科文凭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大学的学位"

这个专科文凭允许你在模拟环境中训练,这提供了身临其境的学习体验,为真实情况进行训练。

这个100%在线的专科文凭学位将使你在增加这一领域的知识的同时,将你的学习与专业工作结合起来。

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专业中,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专业培训,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。为了做到这一点,专业人员将得到一个创新的互动视频系统的协助,该系统由公认的运动损伤康复专家为医生创建,具有丰富的经验。



# 02 目标

该课程的主要目标是发展理论和实践的学习,使运动专业人员能够以实用和严谨的方式掌握高性能运动的研究。





“

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

- ◆ 掌握并有把握地运用最先进的训练方法来提高运动成绩
- ◆ 有效掌握统计数据, 从而能够正确利用从运动员那里获得的数据, 并启动研究进程
- ◆ 获得基于最新的科学证据的知识, 并在实际领域中完全适用
- ◆ 掌握运动成绩评估方面的所有最先进方法
- ◆ 掌握有关运动生理学和生物化学的原则
- ◆ 掌握直接应用于运动表现的生物力学原理
- ◆ 掌握适用于运动表现的营养学原理
- ◆ 在真正的实践中成功地整合在不同模块中获得的所有知识





## 具体目标

### 模块1.从理论到实践的力量训练

- ◆ 正确地解释定义强度及其组成部分的所有理论方面
- ◆ 掌握最有效的力量训练方法
- ◆ 培养足够的判断力,能够在实际应用中支持对不同训练方法的选择
- ◆ 要能够客观地确定每个运动员的力量需求
- ◆ 掌握确定权力发展的理论-实践方面
- ◆ 正确地将力量训练应用于伤害的预防和康复

### 模块2.从理论到实践的速度训练

- ◆ 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
- ◆ 融入技术观察判断的元素,以辨别跑步力学中的错误和纠正的程序
- ◆ 熟悉单次和反复冲刺的生物能量,以及与训练过程的关系
- ◆ 区分哪些机械方面可以影响短跑运动的性能损伤和损伤产生机制
- ◆ 分析应用不同的训练手段和方法来发展不同阶段的速度
- ◆ 在情景运动中安排速度训练

### 模块3:从理论到实践的抵抗力训练:

- ◆ 深化有氧耐力产生的不同适应性
- ◆ 应用情景体育的身体要求
- ◆ 选择最合适的测试/试验来评估,监测,表列和分割有氧工作负荷
- ◆ 制定组织培训课程的不同方法
- ◆ 在设计培训时要考虑到体育的因素



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，他们共同帮助你，推动你的专业。为此，他们以该领域的最新动态开发了这个专科文凭学位，让你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”

## 国际客座董事

Tyler Friedrich 博士是国际运动表现和运动科学应用领域的杰出人物。凭借扎实的学术背景,他展示了卓越和创新的承诺,并为众多国际精英运动员的成功做出了贡献。

在整个职业生涯中,弗里德里希博士在各种运动项目中展现了自己的经验,从足球到游泳,再到曲棍球和排球。他在运动表现数据分析方面的工作,特别是通过运动员Catapult GPS系统,以及运动技术在表现方案中的整合,使他成为优化运动表现的领军人物。

作为运动表现和运动科学应用的主任,弗里德里希博士领导了力量训练和调适的培训,以及为多个奥运项目设计的特定计划,包括排球、划船和体操。在这里,他负责整合装备服务、足球运动表现和奥运运动表现。此外,他还将DAPER运动营养整合到运动表现团队中。

此外,Tyler Friedrich 博士获得了美国举重协会和国家力量与调适协会的认证,以其在高级别运动员发展中结合理论和实践知识的能力而闻名。因此,泰勒·弗里德里希博士在运动表现领域留下了不可磨灭的印记,成为该领域的杰出领导者和创新推动者。



## Friedrich, Tyler 医生

---

- 斯坦福大学运动表现和运动科学应用主任, 美国加利福尼亚州帕洛阿尔托市
- 运动表现专家
- 斯坦福大学体育运动与运动表现应用副主任
- 斯坦福大学奥林匹克运动表现主任
- 斯坦福大学运动表现教练
- 康考迪亚大学芝加哥健康与人类表现哲学博士
- 戴顿大学运动科学硕士
- 戴顿大学运动生理学科学学士

“

感谢 TECH, 您将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

## 管理人员



### Rubina, Dardo先生

- ♦ 测试和培训的首席执行官
- ♦ EDM身体准备协调员
- ♦ EDM一线队的体能训练师
- ♦ ARD COE硕士
- ♦ EXOS认证
- ♦ 预防受伤的力量训练, 功能和体育康复方面的专家
- ♦ 应用于身体和运动表现的力量训练专家
- ♦ 体重控制和身体表现技术认证
- ♦ 病态人群中的体育活动研究生
- ♦ 卡斯蒂利亚-拉曼恰大学高级研究文凭(DEA)
- ♦ ARD的博士生

## 教师

### Castañeda, Pablo先生

- ♦ ARD COE, CSCS-NASCA 硕士
- ♦ 国家排球队的体能训练师, 将参加下一届奥运会

### García, Gastón先生

- ♦ 体育教育学位
- ♦ 耐力训练专家
- ♦ 在许多大会和研讨会上担任演讲者





“

我们的教学团队将为你提供所有的知识,使你能够掌握最先进的内容"

# 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培训的相关性;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课程我们希望为您提供最好的专业服务”



## 模块1.从理论到实践的力量训练

### 1.1. 优势:概念化

- 1.1.1. 从力学角度定义的强度
- 1.1.2. 生理学定义的强度
- 1.1.3. 定义应用强度的概念
- 1.1.4. 力时间曲线
  - 1.1.4.1. 解释
- 1.1.5. 定义最大力的概念
- 1.1.6. 定义RFD的概念
- 1.1.7. 定义有用武力的概念
- 1.1.8. 力速功率曲线
  - 1.1.8.1. 解释
- 1.1.9. 定义力不足的概念

### 1.2. 训练负荷

- 1.2.1. 定义力量训练负荷的概念
- 1.2.2. 定义负载的概念
- 1.2.3. 负载的概念:体积
  - 1.2.3.1. 定义和实践中的适用性
- 1.2.4. 负荷的概念:强度
  - 1.2.4.1. 定义和实践中的适用性
- 1.2.5. 负荷概念:密度
  - 1.2.5.1. 定义和实践中的适用性
- 1.2.6. 定义 "努力的特征 "的概念
  - 1.2.6.1. 定义和实践中的适用性

### 1.3. 损伤预防和康复中的力量训练

- 1.3.1. 伤害预防和康复的概念和操作框架
  - 1.3.1.1. 术语
  - 1.3.1.2. 概念
- 1.3.2. 科学证据下的力量训练和损伤预防及康复

### 1.3.3. 力量训练在损伤预防和功能恢复方面的方法过程

- 1.3.3.1. 方法定义
- 1.3.3.2. 该方法在实践中的应用

### 1.3.4. 核心稳定性 (CORE) 在预防伤害方面的功能

- 1.3.4.1. CORE的定义
- 1.3.4.2. CORE的培训

### 1.4. 肌力训练法

#### 1.4.1. 生理机制

- 1.4.1.1. 具体的一般情况

#### 1.4.2. 负重锻炼中的肌肉动作

#### 1.4.3. 拉伸-缩短周期 (SCC)

- 1.4.3.1. 能源利用或弹性能力
- 1.4.3.2. 反射的参与。串联和并联的弹性能量的积累

#### 1.4.4. SCC的分类

- 1.4.4.1. 短暂的CEA
- 1.4.4.2. 长期CEA

#### 1.4.5. 肌肉和肌腱的特性

#### 1.4.6. 中枢神经系统

- 1.4.6.1. 招聘信息
- 1.4.6.2. 频率
- 1.4.6.3. 同步

#### 1.4.7. 实际考虑

### 1.5. 力量训练

#### 1.5.1. 权力的定义

- 1.5.1.1. 权力的概念性问题
- 1.5.1.2. 权力在运动表现方面的重要性
- 1.5.1.3. 澄清与权力有关的术语

#### 1.5.2. 有助最大功率发展的因素





- 1.5.3. 结构方面调节电力生产
  - 1.5.3.1. 肌肉肥大
  - 1.5.3.2. 肌肉成分
  - 1.5.3.3. 快速和慢速纤维横截面之间的比率
  - 1.5.3.4. 肌肉长度和它对肌肉收缩的影响
  - 1.5.3.5. 弹性成分的数量和特点
- 1.5.4. 神经方面调节动力的产生
  - 1.5.4.1. 动作电位
  - 1.5.4.2. 运动单元的招募速度
  - 1.5.4.3. 肌肉内协
  - 1.5.4.4. 肌肉间协调
  - 1.5.4.5. 先前的肌肉状态 (PAP)
  - 1.5.4.6. 神经肌肉反射的机制及其发生率
- 1.5.5. 理论方面了解力-时间曲线
  - 1.5.5.1. 力量冲动
  - 1.5.5.2. 力-时间曲线的各个阶段
  - 1.5.5.3. 力-时间曲线的加速阶段
  - 1.5.5.4. 力-时间曲线的最大加速度区
  - 1.5.5.5. 力-时间曲线的减速阶段
- 1.5.6. 理解功率曲线的理论方面
  - 1.5.6.1. 功率-时间曲线
  - 1.5.6.2. 功率-排量曲线
  - 1.5.6.3. 发展最大功率的最佳工作负荷
- 1.5.7. 实际考虑
- 1.6. 矢量式力量训练
  - 1.6.1. 力矢量的定义
    - 1.6.1.1. 轴向矢量
    - 1.6.1.2. 水平矢量
    - 1.6.1.3. 旋转矢量
  - 1.6.2. 使用这一术语的好处

- 1.6.3. 训练中基本向量的定义
  - 1.6.3.1. 主要运动手势分析
  - 1.6.3.2. 主要超负荷锻炼的分析
  - 1.6.3.3. 对主要培训活动的分析
- 1.6.4. 实际考虑
- 1.7. 力量训练的主要方法
  - 1.7.1. 自己的体重
  - 1.7.2. 免费锻炼
  - 1.7.3. P.A.P.
    - 1.7.3.1. 定义
    - 1.7.3.2. 应用PAP之前,与体育学科有关的
  - 1.7.4. 用机器进行锻炼
  - 1.7.5. 复杂的培训
  - 1.7.6. 锻炼和它们的转移
  - 1.7.7. 对比
  - 1.7.8. 集群培训
  - 1.7.9. 实际考虑
- 1.8. VBT
  - 1.8.1. VBT应用的概念化
    - 1.8.1.1. Rm的每个百分比的跑步速度的稳定程度
  - 1.8.2. 编程负荷与实际负荷之间的差异
    - 1.8.2.1. 概念的定义
    - 1.8.2.2. 程序化负荷和实际训练负荷之间的差异所涉及的变量
  - 1.8.3. VBT作为解决使用1RM和nRM来规划负荷的问题的方法
  - 1.8.4. VBT和疲劳程度
    - 1.8.4.1. 与乳酸的关系
    - 1.8.4.2. 与铵的关系
  - 1.8.5. VBT与速度损失和重复次数百分比的关系
    - 1.8.5.1. 界定同一系列中的不同努力程度
    - 1.8.5.2. 根据系列中的速度损失程度进行不同的调整
  - 1.8.6. 不同作者提出的方法论建议
  - 1.8.7. 实际考虑
- 1.9. 强度与肥大的关系
  - 1.9.1. 诱发肥大的机制。机械张力
  - 1.9.2. 诱发肥大的机制。新陈代谢的压力
  - 1.9.3. 诱发肥大的机制。肌肉损伤
  - 1.9.4. 肥大的编程变量
    - 1.9.4.1. 频率
    - 1.9.4.2. 体积
    - 1.9.4.3. 强度
    - 1.9.4.4. 铿锵有力
    - 1.9.4.5. 套数和重复次数
    - 1.9.4.6. 密度
    - 1.9.4.7. 执行演习时的秩序
  - 1.9.5. 培训变量及其不同的结构效应
    - 1.9.5.1. 对不同类型纤维的影响
    - 1.9.5.2. 对肌腱的影响
    - 1.9.5.3. 筋膜长度
    - 1.9.5.4. 穿透角
  - 1.9.6. 实际考虑
- 1.10. 偏心性力量训练
  - 1.10.1. 概念性框架
    - 1.10.1.1. 偏心训练的定义
    - 1.10.1.2. 不同类型的偏心训练
  - 1.10.2. 偏心训练和性能
  - 1.10.3. 偏心训练和损伤预防及康复
  - 1.10.4. 应用于偏心训练的技术
    - 1.10.4.1. 锥形滑轮
    - 1.10.4.2. 等值线装置
  - 1.10.5. 实际考虑

## 模块2.从理论到实践的速度训练

- 2.1. 速度
  - 2.1.1. 定义
  - 2.1.2. 一般概念
    - 2.1.2.1. 意识速度的表现形式
    - 2.1.2.2. 注意力的决定因素
    - 2.1.2.3. 速度和速度之间的区别
    - 2.1.2.4. 节段性速度
    - 2.1.2.5. 角速度
    - 2.1.2.6. 反应时间
- 2.2. 线性短跑的动力学和力学(100米模型)
  - 2.2.1. 启动的运动学分析
  - 2.2.2. 游戏过程中的动力学和力的应用
  - 2.2.3. 加速阶段的运动学分析
  - 2.2.4. 加速过程中的动力学和力的应用
  - 2.2.5. 最大速度比赛的运动学分析
  - 2.2.6. 最大速度时的动力和施力情况
- 2.3. 短跑的各个阶段(技术分析)
  - 2.3.1. 启动的技术描述
  - 2.3.2. 加速阶段运行的技术描述
    - 2.3.2.1. 加速阶段的运动图技术模型
  - 2.3.3. 最大速度阶段运行的技术描述
    - 2.3.3.1. 用于技术分析的运动图技术模型(ALTIS)
  - 2.3.4. 速度和耐力
- 2.4. 速度的生物能量学
  - 2.4.1. 单次短跑的生物能量学
    - 2.4.1.1. 单人短跑的肌能学
    - 2.4.1.2. ATP-PC系统
    - 2.4.1.3. 糖酵素系统
    - 2.4.1.4. 腺苷酸激酶反应
  - 2.4.2. 重复短跑的生物能量学
    - 2.4.2.1. 单次和重复短跑的能量比较
    - 2.4.2.2. 反复冲刺时能量生产系统的行为
    - 2.4.2.3. 恢复CP
    - 2.4.2.4. 有氧功率与CP恢复过程的关系
    - 2.4.2.5. 恢复过程
- 2.5. 重复短跑中的表现的决定因素
  - 2.5.1. 团队运动中的加速和最大速度技术的分析
  - 2.5.2. 团队运动与田径项目中短跑技术的比较
  - 2.5.3. 团队运动中速度演示的时间和动作分析
- 2.6. 技术教学的方法论方法
  - 2.6.1. 比赛不同阶段的技术教学
  - 2.6.2. 常见错误和纠正方法
- 2.7. 发展速度的手段和方法
  - 2.7.1. 加速阶段训练的手段和方法
    - 2.7.1.1. 强度与加速度的关系
    - 2.7.1.2. 雪橇
    - 2.7.1.3. 坡度
    - 2.7.1.4. 跳跃
      - 2.7.1.4.1. 垂直跳跃的构造
      - 2.7.1.4.2. 水平跳跃的构造
    - 2.7.1.5. ATP/PC系统的培训
  - 2.7.2. 顶级速度训练的手段和方法
    - 2.7.2.1. 体重测量
    - 2.7.2.2. 超速
    - 2.7.2.3. 间隔密集型方法
  - 2.7.3. 发展速度和耐力的手段和方法
    - 2.7.3.1. 强化金属间的方法
    - 2.7.3.2. 重复的方法
- 2.8. 敏捷性和改变方向
  - 2.8.1. 敏捷性的定义
  - 2.8.2. 改变方向的定义

- 2.8.3. 敏捷性和COD的决定性因素
- 2.8.4. 改变方向的技巧
  - 2.8.4.1. 甩动
  - 2.8.4.2. 交叉点
  - 2.8.4.3. 敏捷性和COD训练演习
- 2.9. 速度训练的评估和控制
  - 2.9.1. 强度-速度曲线
  - 2.9.2. 用光电池和其他控制装置的变体进行测试
  - 2.9.3. RSA
- 2.10. 速度训练的编程

### 模块3.从理论到实践的抵抗力训练

- 3.1. 一般概念
  - 3.1.1. 一般定义
    - 3.1.1.1. 培训
    - 3.1.1.2. 可培训性
    - 3.1.1.3. 运动体能准备
  - 3.1.2. 耐力训练的基本目标
  - 3.1.3. 培训的一般原则
    - 3.1.3.1. 装载的原则
    - 3.1.3.2. 组织原则
    - 3.1.3.3. 专业化原则
- 3.2. 有氧训练的生理学
  - 3.2.1. 对有氧耐力训练的生理反应
    - 3.2.1.2. 对持续努力的反应
    - 3.2.1.3. 对金属间努力的反应
    - 3.2.1.4. 对间歇性劳累的反应
    - 3.2.1.5. 对小空间游戏耗费反应
- 3.2.2. 与有氧耐力表现有关的因素
  - 3.2.2.1. 有氧运动能力
  - 3.2.2.2. 无氧阈值
  - 3.2.2.3. 最大的有氧运动速度
  - 3.2.2.4. 节省精力
  - 3.2.2.5. 基质利用
  - 3.2.2.6. 肌肉纤维的特点
- 3.2.3. 有氧耐力的生理适应性
  - 3.2.3.1. 对持续努力的适应性
  - 3.2.3.2. 适应金属间的努力
  - 3.2.3.3. 对间歇性努力的适应性
  - 3.2.3.4. 适应小空间游戏的努力
- 3.3. 情景性运动及其与有氧耐力的关系
  - 3.3.1. I组情境运动的要求; 足球, 橄榄球和曲棍球
  - 3.3.2. II组情境运动的需求; 篮球, 手球, 五人制足球
  - 3.3.3. III组情境运动的需求; 网球和排球
- 3.4. 有氧耐力监测和评估
  - 3.4.1. 跑步机与场地的直接评估
    - 3.4.1.1. VO2max 跑步机与田野
    - 3.4.1.2. VAM 跑步机与田野
    - 3.4.1.3. VAM 与 VFA
    - 3.4.1.4. 时间限制 (VAM)
  - 3.4.2. 连续的间接测试
    - 3.4.2.1. 时间限制 (VFA)
    - 3.4.2.2. 1000米的测试
    - 3.4.2.3. 5分钟测试
  - 3.4.3. 递增和最大限度的间接测试
    - 3.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL和T-Bordeaux
    - 3.4.3.2. UNCaTESA; 六边形, 轨道, 兔子



- 3.4.4. 间接的来回和间歇性测试
  - 3.4.4.1. 20米往返跑测试 (赛道导航)
  - 3.4.4.2. 电池YoYo测试
  - 3.4.4.3. 间歇性测试;30-15。IFT, Carminatti, 45-15. 测试
- 3.4.5. 球的具体测试
  - 3.4.5.1. 霍夫测试
- 3.4.6. 来自VFA的建议
  - 3.4.6.1. VFA的足球, 橄榄球和曲棍球的截止点
  - 3.4.6.2. 篮球, 五人制足球和手球的VFA截止点
- 3.5. 有氧运动规划
  - 3.5.1. 运动方式
  - 3.5.2. 培训的频率
  - 3.5.3. 运动时间
  - 3.5.4. 训练强度
  - 3.5.5. 密度
- 3.6. 有氧耐力发展的方法
  - 3.6.1. 持续培训
  - 3.6.2. 间歇性训练
  - 3.6.3. 间歇性训练
  - 3.6.4. SSG训练 (小空间游戏)
  - 3.6.5. 混合训练 (循环)
- 3.7. 方案设计
  - 3.7.1. 季前赛时期
  - 3.7.2. 竞争期
  - 3.7.3. 季后赛时期
- 3.8. 与培训有关的特殊方面
  - 3.8.1. 同期培训
  - 3.8.2. 设计同期培训的策略
  - 3.8.3. 同时进行的训练产生的适应性
  - 3.8.4. 性别差异
  - 3.8.5. 解除训练

- 3.9. 儿童和青少年的有氧训练
  - 3.9.1. 一般概念
    - 3.9.1.1. Crecimiento, 发展和成熟
  - 3.9.2. VO2max 和 VAM 评估
    - 3.9.2.1. 直接测量
    - 3.9.2.2. 间接现场测量
  - 3.9.3. 儿童和年轻人的生理适应性
    - 3.9.3.1. VO2max和VAM的适应性
  - 3.9.4. 有氧训练设计
    - 3.9.4.1. 间歇性方法
    - 3.9.4.2. 坚持和动机
    - 3.9.4.3. 小空间游戏



一个独特的, 关键的和决定性的  
专业经验, 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。

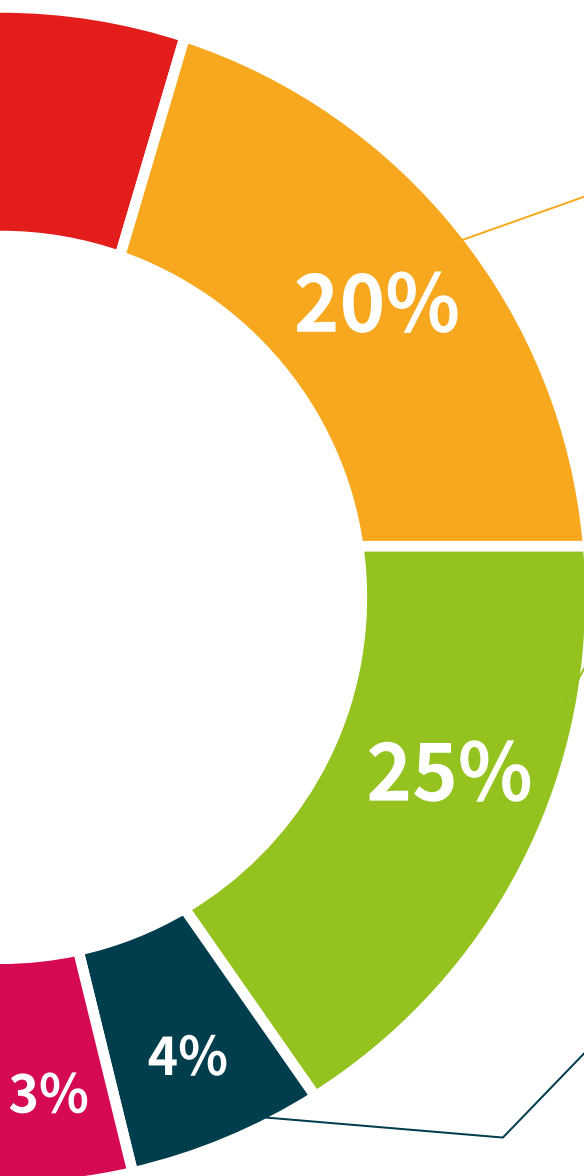


#### 延伸阅读

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

高性能运动:力量,速度和耐力训练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。





成功地完成这一项目,并获得你的  
文凭,免去出门或办理文件的麻烦"

这个**高性能运动:力量,速度和耐力训练**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:**高性能运动:力量,速度和耐力训练**专科文凭

官方学时:**450小时**

得到了**NBA**的认可





**tech** 科学技术大学

专科文凭  
高性能运动:力量,  
速度和耐力训练

- » 模式:在线
- » 时间:6个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

# 专科文凭

## 高性能运动:力量, 速度和耐力训练

得到了NBA的认可

