

高级硕士 高性能和竞争性排球

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



tech 科学技术大学

高级硕士 高性能和竞争性排球

- » 模式:在线
- » 时长: 2年
- » 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.techtitude.com/cn/sports-science/advanced-master-degree/advanced-master-degree-high-performance-volleyball-competition

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

能力

14

04

课程管理

18

05

结构和内容

26

06

方法

48

07

学位

56

01 介绍

在世界排球的最高水平的竞争需要准备,包括技术战术工作的综合方法,以及营养和心理准备和应用于体育的新技术。基于高性能领域的最新发展,这个学术机构设计了这个为期24个月的100%在线课程,为学生提供了关于这项运动学科、训练计划、提高领导技能和团队管理、比赛分析应用等方面的非常完整的学习。教学大纲是由这项运动的杰出运动员和体育活动科学的专家编写的。





“

专注于高性能和竞争性排球的技术，具有最，的，可从任何有互联网连接的数字设备上获得的技术”

从战略综合体、对浮动发球的掌握、最精确的投篮到最超然的战术重新调整的能力，教练员必须有很高的素质，才能把运动员和他们的团队带到高绩效。

因此，在这个职业中，不仅要达到顶峰，而且要保持在顶峰，所以除了体力劳动之外，专业人员还必须掌握其他相关领域，如营养学或心理学。出于这个原因，TECH设计了这个高性能和竞争性排球高级硕士，它汇集了3000多个教学小时的学术全景中最先进和最新的课程大纲。

因此，在这个教学行程中，学生将深入研究面向这项运动的体育活动，以及提高力量、速度、耐力和机动性的最有效的训练练习。

此外，得益于多媒体教学资源，学生将能够通过应用最新的技术动态地深入研究技术、战术和对运动员的评估。此外，基于不断重复关键概念的再学习系统，将减少学习和记忆的时间。

所有这一切，再加上一个以灵活和易于使用为特点的方案。毕业生只需要一个有互联网连接的电子设备，就可以在一天中的任何时间查看虚拟平台上的内容。因此，在不需要亲自到中心上课或有固定时间表的情况下，这种资格使人们更容易协调日常活动和优质教学。此外，毕业生还可参加 10 次由国际知名讲师讲授的大师班。运动表现专业将引导学生在这令人兴奋的学习领域取得优异成绩。

这个**高性能和竞争性排球高级硕士**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- ◆ 由排球、体育活动和运动科学、营养学和心理学方面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
- ◆ 他特别强调职业排球队的指导、管理和教练方面的创新方法
- ◆ 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
- ◆ 永久可用的补充文件库



利用这次难得的机会，你将参加由国际顶尖专家主持的 10 场大师班，这些大师班的重点是运动表现"

“

根据你的球员的特点、位置和比赛时刻调整他们的营养, 提高你的球队的进步”

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人员, 他们将自己的工作经验带入到培训中, 以及来自领先协会和著名大学的公认专家。

其多媒体内容采用最新的教育技术开发, 将使专业人员能够进行情景式学习, 即在模拟环境中提供身临其境的培训程序, 在真实情况下进行培训。

这个方案的设计重点是基于问题的学习, 通过这种学习, 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。

这就是为什么摆在你面前的是一个没有教室的资格, 或有限制的时间表的课程。

TECH适应你的个人日常活动。这就是为什么摆在你面前的是一个没有教室的资格, 或有限制的时间表的课程。



02 目标

这个学术机构的前提之一是帮助学生实现他们的目标。在这种情况下,在这个课程的3000个教学小时结束时,学生将获得全球最高水平的排球学习,其中包括对身体准备的深入了解,运动性能的提高,技术战术的研究,以及将最新的技术应用于最大的竞争领域。





“

准备好改善你的训练计划和你的排球运动员的身体能力, 感谢这个课程”



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
- ◆ 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
- ◆ 为排球运动员的全面发展规划具体的训练课程
- ◆ 构建一般的训练课程以实现团队目标
- ◆ 应用适应运动员需求的恢复策略
- ◆ 评估和发展球员的能力,使他们发挥出最大的潜力
- ◆ 管理顶级球队的训练区
- ◆ 发展球员的正确体能准备





具体目标

模块 1. 运动生理学和体育活动

- ◆ 专注于并解释生物化学和热力学的关键方面
- ◆ 深入了解代谢能量途径和它们在运动中的修饰以及它们在人体表现中的作用
- ◆ 了解神经肌肉系统的主要方面, 运动控制及其在体育训练中的
- ◆ 深入了解肌肉生理学、肌肉收缩的过程和肌肉收缩的分子基础
- ◆ 专门研究心血管和呼吸系统的功能以及运动中的氧气利用
- ◆ 解读不同类型和方式的运动中产生疲劳和影响的一般原因
- ◆ 解读不同的生理学里程碑及其在实践中的应用

模块 2. 健身和身体准备

- ◆ 获得有关压力理论及其在排球中应用的高级学习
- ◆ 分析灵活性、力量、耐力、速度等身体能力及其表现形式
- ◆ 为排球队设计体能训练
- ◆ 了解体能训练计划的基这个要素

模块 3. 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
- ◆ 要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 4. 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 5. 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

模块 6. 流动性: 从理论到表现

- ◆ 从神经生理学的角度, 将移动性作为一种基这个的身体能力来看待
- ◆ 深入了解影响行动力发展的神经生理学原理
- ◆ 在运动模式中应用稳定和动员系统
- ◆ 制定并明确与流动性训练有关的基这个概念和
- ◆ 培养设计任务和计划的能力, 以发展流动性的表现形式
- ◆ 应用不同的方法, 通过恢复方法来优化性能
- ◆ 培养对运动员进行功能和神经肌肉评估的能力
- ◆ 识别并处理神经肌肉层面的损伤所产生的影响

模块 7. 个人技术

- ◆ 深入研究排球的不同技术基这个原理
- ◆ 深化排球的训练方法
- ◆ 解释不同的技术和高考中最常见的错误
- ◆ 描述训练放置、接收、手指触摸、前臂、阻挡、发球和攻击的策略

模块 8. 战术

- ◆ 接近排球运动中使用的系统和训练方法
- ◆ 深入研究发球、接球和进攻的战术及其在球场上的练习
- ◆ 研究排球中的战略复合体及其训练
- ◆ 解释根据对手的技术选择比赛体系的不同方案

模块 9. 其他方式

- ◆ 解释沙滩排球和坐式排球的区别
- ◆ 深入了解每种排球方式的具体身体准备
- ◆ 了解沙滩排球和坐式排球的具体规则
- ◆ 分析练习不同类型排球的运动员的最有效的心理技巧

模块 10. 球队结构、组织和规则

- ◆ 全面了解排球规则和条例
- ◆ 了解国家比赛的结构
- ◆ 深入了解国际比赛的结构
- ◆ 确定体能训练师、球队经理和理疗师在排球俱乐部中的作用

模块 11. 应用于高性能运动的规划

- ◆ 理解规划的内部逻辑, 如其提出的核心模式
- ◆ 在培训中应用剂量-反应的概念
- ◆ 明确区分编程与规划的影响及其依赖性
- ◆ 获得根据工作实际设计不同规划模型的能力
- ◆ 在年度和/或多年度的规划设计中应用所学的概念

模块 12. 评估运动成绩

- ◆ 熟悉不同类型的评估及其对实践领域的适用性
- ◆ 选择那些最适合他们具体需要的测试/试验
- ◆ 正确和安全地执行测试方案和解释所收集的
- ◆ 应用目前在运动评估领域使用的不同类型的技术, 无论是在健康和健身表现领域的任何水平的需求

模块 13. 应用于高性能运动的统计学

- ◆ 培养使用各种评估工具分析在实验室和现场收集的数据的能力
- ◆ 描述不同类型的统计分析及其在各种情况下的应用, 以了解训练中发生的现象
- ◆ 制定数据探索的策略, 以确定其描述的最佳模型
- ◆ 通过回归分析建立预测模型的通用性, 有利于将不同的分析单位纳入训练领域
- ◆ 为正确解释不同类型研究的结果创造条件

模块 14. 生物力学和损伤

- ◆ 了解在运动员所做的每一个动作中, 他/她的身体发生了什么
- ◆ 了解治疗损伤的技术
- ◆ 深入了解在排球队中用于预防受伤的策略
- ◆ 深入了解生物力学的最新进展及其在排球运动中的应用

模块 15. 运动心理学

- ◆ 深入研究运动队中最有效的激励策略
- ◆ 深入研究球员的情绪管理
- ◆ 了解排球队的领导作用
- ◆ 了解团队的动态, 以便将其付诸实践

模块 16. 运动营养

- ◆ 了解运动营养的最新发展
- ◆ 了解赛后恢复过程的相关性
- ◆ 建立赛前、赛中和赛后适当的营养准则
- ◆ 发现排球运动员的微量营养素和大量营养素的需求

模块 17. 排球中的技术

- ◆ 了解现有的技术系统, 以提取每个球员的技术和比赛的数据
- ◆ 知道如何对提取的数据进行详尽的分析, 从而提高球员和球队的表现
- ◆ 深入学习如何使用视频作为分析和改进比赛的工具
- ◆ 指出如何通过新技术有效地展示比赛研究的结果



提高你准备体育锻炼的能力, 在整个赛季中加强肌肉组织, 防止受伤"

03 能力

由于完成了这个高级硕士，毕业生将获得足够的技能和能力，能够进入顶级排球队的管理和教练工作实现这一目标的一些不可缺少的因素是这个学位的专业教学人员提供的案例研究和多媒体药丸。教学工具，提供了一个实用的方法和直接应用在这个体育学科的团队。





“

由于这个大学教学中展示的体育心理学策略, 以适当的方式行使团队领导权”



总体能力

- ◆ 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
- ◆ 掌握必要的技术工具,能够分析球队的训练课和比赛
- ◆ 设计和规划高竞赛的培训课程
- ◆ 根据比赛情况适当地安排训练时间和次数
- ◆ 为运动员规划最佳营养
- ◆ 分析和解释统计和视频数据
- ◆ 了解在体育中正确应用心理学的积极作用
- ◆ 正确规划运动员负荷和/或受伤后的恢复
- ◆ 为球员的技术和战术发展组织练习
- ◆ 获得俱乐部制定的目标的全球视野,并将其正确地转移到团队中
- ◆ 在尽可能广泛地掌握排球所涉及的所有要素的情况下,取得职业体育的成功
- ◆ 加强与排球队工作人员的沟通技巧
- ◆ 根据对手的情况,完善每场比赛的策略选择
- ◆ 提高管理沙滩排球和定点排球的能力
- ◆ 在观看视频的基础上采用定性分析和质化分析的方法
- ◆ 了解侦察员和物理治疗师的具体作用
- ◆ 对每个球员和比赛的不同阶段进行生物力学分析
- ◆ 加强与团队的对话,在赛季的每个阶段做出正确的决定
- ◆ 了解营养适应与运动员所受伤害的关联性
- ◆ 使学生能够在训练课上发现技术和战术错误
- ◆ 建立球员激励策略
- ◆ 培养排球运动员的人际交往能力





具体能力

- ◆ 正确地解释定义强度及其组成部分的所有理论方面
- ◆ 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
- ◆ 选择最合适的测试/试验来评估、监测、表列和分割有氧工作
- ◆ 在运动模式中应用稳定和动员系统
- ◆ 制定并明确与流动性训练有关的基这个概念和
- ◆ 正确和安全地执行测试方案和解释所收集的
- ◆ 在年度和/或多年度的规划设计中应用所学的概念
- ◆ 在体育教育、运动、表演和日常生活方面应用生物力学的基这个知识和技术
- ◆ 管理与饮食失调和运动伤害有关的营养问题
- ◆ 了解神经肌肉系统的主要方面, 运动控制及其在体育训练中的
- ◆ 描述不同类型的统计分析及其在各种情况下的应用, 以了解训练中发生的现象

04 课程管理

这个高级硕士是由在排球世界中前无古人后无来者的运动员组成的,他们是专门从事高性能、心理学和营养学的专业人士。一个多学科的团队,将带领学生从排球和最高水平的竞争中的最好的专家那里获得一流的学习。此外,由于他们的接近,毕业生将能够解决他们对这个课程内容的任何疑虑。





“

这个高级硕士的优秀教学团队由来自排球精英的著名运动员、身体准备、营养和心理学专家组成”

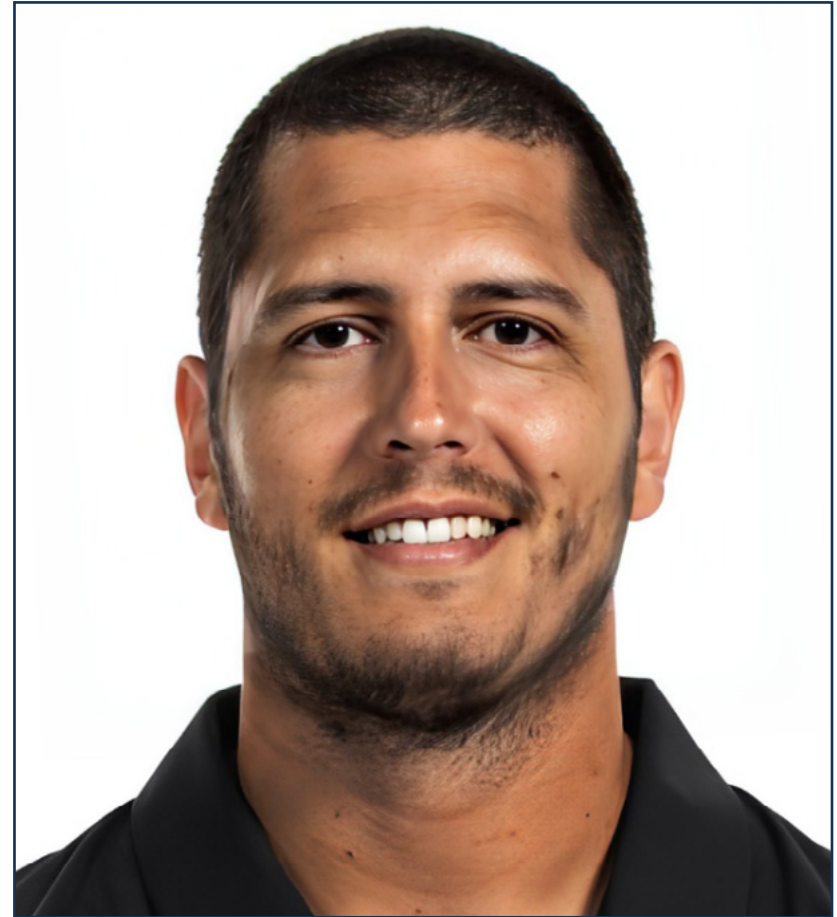
国际客座董事

泰勒·弗里德里希博士是国际运动表现与应用运动科学领域的领军人物。**运动表现与应用运动科学**。他拥有深厚的学术背景,在追求卓越和创新方面表现出色,并为众多**精英运动员在国际舞台上**取得成功做出了贡献。

在他的职业生涯中,泰勒·弗里德里希在**从足球到游泳、从排球到曲棍球**等广泛的体育项目中发挥了自己的专长。他在**成绩数据分析**方面的工作,特别是通过**Catapult 运动员 GPS 系统**,以及将**运动技术融入成绩计划**,使他成为运动成绩优化领域的领军人物。

作为**运动表现与应用运动科学主任**,弗里德里希博士曾领导力量与体能训练,并为**排球、赛艇和体操**等多个**奥林匹克运动项目**实施特定计划。在这里,他负责整合设备服务、足球运动表现和奥林匹克运动表现。除了将**DAPER 运动营养融入**运动员的表演团队之外。

他获得了**美国举重协会**和**美国国家力量与调理协会**的认证,在培养**高水平运动员**方面,他将理论与实践相结合的能力得到了认可。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,是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与应用运动科学主任
- 运动表现专家
- 斯坦福大学体育与应用表演部副主任
- 斯坦福大学奥林匹克运动成绩主任
- 斯坦福大学运动表现教练
- 他在芝加哥康考迪亚大学获得哲学、健康和人类行为学博士学位。
- 代顿大学运动科学理学硕士
- 代顿大学运动生理学理学学士

“

感谢 TECH, 你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 医生

- ◆ 高性能运动专家
- ◆ 测试和培训项目首席执行官
- ◆ 莫拉塔拉兹体育学校体能教练
- ◆ CENAFE Carlet 学校足球和解剖学体育教师
- ◆ 布宜诺斯艾利斯 Gimnasia y Esgrima 俱乐部曲棍球体能训练协调员
- ◆ 高性能体育博士
- ◆ 毕业于卡斯蒂利亚-拉曼恰大学高级研究专业
- ◆ 马德里自治大学高水平体育运动硕士学位
- ◆ 巴塞罗那大学病理人群体育活动专业研究生
- ◆ 埃斯特雷马杜拉健美和健身联合会的竞技健美技术员
- ◆ Melilla大学足球和体育科学专业的体育侦察和训练负荷量化专家
- ◆ 国际健身健美联合会 (IFBB) 高级健美专家
- ◆ 国际健身健美联合会 (IFBB) 高级营养专家
- ◆ 生理评估和体能解读专家
- ◆ 亚利桑那州立大学体重管理与健身技术证书



Tabeyo Martínez, Nerea 女士

- ◆ Voley Murcia 球员
- ◆ 毕业于穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学 (UCAM) 体育活动与运动科学系
- ◆ 排球教练 1 级

教师

Rey López, Raquel 女士

- ◆ 排球教练
- ◆ CV Zalaeta 的培训师
- ◆ 卡拉桑西亚斯排球俱乐部教练
- ◆ 科鲁尼亚大学的工商管理和管理学位
- ◆ 排球教练 1 级

Campos Blanc, María Fernanda 女士

- ◆ Voley Murcia 沙滩排球运动员
- ◆ 瓜达拉哈拉自治大学物理治疗学位
- ◆ 穆尔西亚天主教大学 (UCAM) 运动理疗硕士

Romero Lobeiras, María 女士

- ◆ 营养师
- ◆ 前排球运动员 CV Zalaeta
- ◆ 前 CV Calasancias 排球运动员
- ◆ 拉巴斯大学饮食与营养学课程

Vizcaíno Río, Sabela 女士

- ◆ 运动心理学专家
- ◆ 毕业于UNED的心理学专业
- ◆ IEBS (瓦伦西亚) 人力资源管理硕士学位
- ◆ 运动心理学硕士学位

Masse, Juan Manuel 先生

- ◆ 高性能运动员体能训练师
- ◆ Athlon Ciencia 研究组主任
- ◆ 南美多支职业足球队体能教练

Vaccarini, Adrián 先生

- ◆ 专门从事顶级足球的体能训练师
- ◆ 秘鲁足球联合会应用科学领域的负责人
- ◆ 秘鲁国家老年足球队第二体能教练
- ◆ 秘鲁23岁以下国家队的体能训练师
- ◆ Quilmes Atlético 俱乐部研究与绩效分析区负责人
- ◆ 负责维莱斯-萨斯菲尔德竞技俱乐部的研究和绩效分析领域
- ◆ 经常在高性能体育会议上发表演讲
- ◆ 体育教育学位
- ◆ 国家体育教师

Jareño Díaz, Juan 先生

- ◆ 身体准备和运动专家
- ◆ Moratalaz体育学校体育教育与准备系协调员
- ◆ 大学教授
- ◆ 9.8 重力训练工作室的私人教练和运动康复师
- ◆ Castilla-La Mancha大学体育活动和运动
- ◆ Castilla-La Mancha查大学的足球体能准备硕士学位
- ◆ Castilla-La Mancha大学个人培训研究生学位

Represas Lobeto, Gustavo Daniel 医生

- ◆ 面向高性能运动的体能训练师和研究人员
- ◆ 阿根廷国家高性能运动中心运动生物力学实验室负责人
- ◆ 圣马丁国立大学生物力学、运动功能分析和人类表现实验室负责人
- ◆ 悉尼奥运会跆拳道队体能教练和科学顾问
- ◆ 为俱乐部和职业橄榄球运动员提供体能训练
- ◆ 大学研究讲师
- ◆ 卡斯蒂利亚-拉曼恰大学的高级运动表现博士
- ◆ 在美洲大学获得体育教育和运动学位
- ◆ 马德里自治大学的体育高绩效硕士学位
- ◆ 国家体育教师

González Cano, Henar 女士

- ◆ 运动营养学
- ◆ GYM SPARTA 营养师和人体测量师
- ◆ Promentium 中心的营养学家和人体测量学家
- ◆ 男子足球队营养师
- ◆ 力量和体能训练相关课程的讲师
- ◆ 运动营养培训活动中的演讲者
- ◆ 毕业于巴利亚多利德大学人类营养与营养学专业
- ◆ 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学的体育活动和运动营养学硕士学位
- ◆ 维奇大学开设的 "体育锻炼中的营养与饮食学应用 "课程

Del Rosso, Sebastián 医生

- ◆ 运动生物化学专家研究员
- ◆ 临床生物化学和免疫学研究中心博士后研究员
- ◆ 生活方式与氧化应激研究小组的研究员
- ◆ 许多科学出版物的合著者
- ◆ PubliCE Standard杂志编辑委员会主任
- ◆ Sobre Entrenamiento集团的编辑部主任
- ◆ 科尔多瓦国立大学的健康科学博士
- ◆ 卡塔马卡国立大学体育教育学位
- ◆ 巴西利亚天主教大学的体育教育硕士学位

César García, Gastón 先生

- ◆ 曲棍球和橄榄球体能训练专家
- ◆ 职业曲棍球运动员Sol Alias的体能训练师
- ◆ Hockey Carmen俱乐部队体能训练师
- ◆ 橄榄球和曲棍球运动员私人教练
- ◆ U18 橄榄球俱乐部体能训练师
- ◆ 幼儿体育教师
- ◆ 儿童和青少年体能评估策略一书的合作作者
- ◆ 卡塔马卡国立大学体育教育学位
- ◆ 圣拉斐尔 ESEF 国家体育教师
- ◆ 人体测量技术员1级和2级

Castañeda, Pablo 先生

- ◆ 奥运会国家女子排球队体能训练师
- ◆ 阿根廷男子甲级联赛排球队体能教练
- ◆ 职业高尔夫球手古斯塔沃-罗哈斯 (Gustavo Rojas) 和豪尔赫-贝伦特 (Jorge Berendt) 的体能教练
- ◆ 基尔梅斯竞技俱乐部游泳教练
- ◆ 阿韦拉内达国家教育研究所国家体育教授
- ◆ 拉普拉塔国立大学运动医学和应用运动科学研究生学位
- ◆ 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学 (Catholic University San Antonio of Murcia) 体育高水平专业硕士学位
- ◆ 面向高性能运动领域的培训课程

Carbone, Leandro 先生

- ◆ 力量训练与体能调节硕士
- ◆ 培训与辅导公司 LIFT 项目首席执行官
- ◆ 智利 WellMets 运动与医学研究所运动评估与运动生理学系主任
- ◆ I 号综合大楼首席执行官 经理
- ◆ 大学教授
- ◆ 运动技术领域的领先公司 Speed4lift 的外部顾问
- ◆ 萨尔瓦多大学体育活动学位
- ◆ 拉普拉塔国立大学运动生理学专家
- ◆ MSc. 英国格林威治大学力量与调理专业

05

结构和内容

在这个学术选项中, 学生将有一个由许多创新的教学材料组成的优秀的教学大纲供他们支配。因此, 通过每个主题的视频摘要、详细的视频、补充阅读和模拟案例研究, 你将获得关于排球训练的完整学习, 纳入最先进的技术来分析球员和比赛战术, 以及面向高性能的营养和心理学方面的进展。





“

这个大学学位的多媒体教学资源无疑在这个24个教学小时的学习过程中发挥了作用”

模块 1. 运动生理学和体育活动

- 1.1. 热力学和生物能量学
 - 1.1.1. 定义
 - 1.1.2. 一般概念
 - 1.1.2.1. 有机化学
 - 1.1.2.2. 功能组别
 - 1.1.2.3. 酶制剂
 - 1.1.2.4. 辅酶
 - 1.1.2.5. 酸和碱
 - 1.1.2.6. PH
- 1.2. 能源系统
 - 1.2.1. 一般概念
 - 1.2.1.1. 容量和功率
 - 1.2.1.2. 细胞质对。线粒体
 - 1.2.2. 磷酸盐代谢
 - 1.2.2.1. ATP
 - 1.2.2.2. 戊糖途径
 - 1.2.2.3. 磷酸盐代谢
 - 1.2.3. 碳水化合物的代谢
 - 1.2.3.1. 糖酵解
 - 1.2.3.2. 糖化作用
 - 1.2.3.3. 糖原分解
 - 1.2.3.4. 葡萄糖苷生成
 - 1.2.4. 脂质代谢
 - 1.2.4.1. 生物活性脂质
 - 1.2.4.2. 脂肪分解
 - 1.2.4.3. B-氧化反应
 - 1.2.4.4. 新生脂肪生成
 - 1.2.5. 氧化性磷酸化
 - 1.2.5.1. 丙酮酸的氧化脱羧作用
 - 1.2.5.2. 克雷布斯循环
 - 1.2.5.3. 电子传输链
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. 线粒体串扰
- 1.3. 信号通路
 - 1.3.1. 第二使者
 - 1.3.2. 类固醇激素
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. 骨骼肌
 - 1.4.1. 结构和功能
 - 1.4.2. 纤维
 - 1.4.3. 神经系统
 - 1.4.4. 肌肉细胞结构
 - 1.4.5. 蛋白质的合成和降解
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. 神经肌肉的适应性
 - 1.5.1. 运动单元的招募
 - 1.5.2. 同步
 - 1.5.3. 驱动神经
 - 1.5.4. 高尔基肌腱器官和神经肌肉纺锤体
- 1.6. 结构调整
 - 1.6.1. 肥大
 - 1.6.2. 机械信号转导
 - 1.6.3. 新陈代谢的压力
 - 1.6.4. 肌肉损伤和炎症
 - 1.6.5. 肌肉结构的变化

- 1.7. 疲劳
 - 1.7.1. 中部疲劳
 - 1.7.2. 周边疲劳
 - 1.7.3. 心率变异
 - 1.7.4. 生物能量模型
 - 1.7.5. 心血管模型
 - 1.7.6. 体温调节模型
 - 1.7.7. 心理学模型
 - 1.7.8. 中心主管模式
 - 1.8. 最大耗氧量
 - 1.8.1. 定义
 - 1.8.2. 评估
 - 1.8.3. Vo₂动力学
 - 1.8.4. 谷仓
 - 1.8.5. 运行经济
 - 1.9. 阈值
 - 1.9.1. 乳酸和呼吸阈值
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. 关键力量
 - 1.9.4. HIIT和LIT
 - 1.9.5. 无氧速度储备
 - 1.10. 极端的生理条件
 - 1.10.1. 高度
 - 1.10.2. 温度
 - 1.10.3. 潜水
- ## 模块 2. 健身和身体准备
- 2.1. 下层类别和运动技能
 - 2.1.1. 低级别的体能准备的重要性
 - 2.1.2. 运动技能训练
 - 2.1.3. 从运动技能到身体能力
 - 2.1.4. 较低类别的规划
 - 2.2. 阈值法
 - 2.2.1. 定义
 - 2.2.2. 它是如何影响训练的?
 - 2.2.3. 训练中有机体的演变
 - 2.2.4. 在排球中的应用
 - 2.3. 应力理论
 - 2.3.1. 定义
 - 2.3.2. 作为一种生理过程的压力
 - 2.3.4. 压力的类型
 - 2.3.5. 在排球中的应用
 - 2.4. 超强补偿的原理
 - 2.4.1. 定义
 - 2.4.2. 各个阶段
 - 2.4.3. 决定性因素
 - 2.4.4. 在排球中的应用
 - 2.5. 身体能力
 - 2.5.1. 它们是什么?
 - 2.5.2. 灵活性
 - 2.5.3. 强度及其表现形式
 - 2.5.4. 耐力和它的表现形式
 - 2.5.5. 速度和它的表现形式
 - 2.6. 跳跃的具体训练
 - 2.6.1. 排球中跳跃的技术特点
 - 2.6.2. 正确的跳跃技术对比赛的影响
 - 2.6.3. 正确的技术对健康的重要性
 - 2.6.4. 设计一个跳跃训练计划
 - 2.7. 设计一个训练计划
 - 2.7.1. 正确计划的重要性
 - 2.7.2. 规划标准和目标
 - 2.7.3. 培训结构
 - 2.7.4. 模式:前驱、传统和现代

- 2.8. 培训的周期化
 - 2.8.1. 定义
 - 2.8.2. 规划单位
 - 2.8.3. 规划模型
 - 2.8.4. 具体需求
- 2.9. 训练负荷
 - 2.9.1. 定义
 - 2.9.2. 负荷的分布
 - 2.9.3. 复式平行法
 - 2.9.4. 顺序-连续法
- 2.10. 恢复和休息
 - 2.10.1. 定义
 - 2.10.2. 恢复阶段的重要性
 - 2.10.3. 练习的例子
 - 2.10.4. 作为最终目标的反馈

模块 3. 从理论到实践, 的力量训练

- 3.1. 优势:概念化
 - 3.1.1. 从力学角度定义的强度
 - 3.1.2. 生理学定义的强度
 - 3.1.3. 定义应用强度的概念
 - 3.1.4. 力-时间曲线
 - 3.1.4.1. 解释
 - 3.1.5. 定义最大力的概念
 - 3.1.6. 定义RFD的概念
 - 3.1.7. 定义有用武力的概念
 - 3.1.8. 力速功率曲线
 - 3.1.8.1. 解释
 - 3.1.9. 定义力不足的概念
- 3.2. 训练负荷
 - 3.2.1. 定义力量训练负荷的概念
 - 3.2.2. 定义负载的概念
 - 3.2.3. 负载的概念:体积
 - 3.2.3.1. 定义和实践中的适用性

- 3.2.4. 负荷的概念:强度
 - 3.2.4.1. 定义和实践中的适用性
- 3.2.5. 负荷概念:密度
 - 3.2.5.1. 定义和实践中的适用性
- 3.2.6. 定义"努力的特征"的概念
 - 3.2.6.1. 定义和实践中的适用性
- 3.3. 损伤预防和康复中的力量训练
 - 3.3.1. 伤害预防和康复的概念和操作框架
 - 3.3.1.1. 术语
 - 3.3.1.2. 概念
 - 3.3.2. 科学证据下的力量训练和损伤预防及康复
 - 3.3.3. 力量训练在损伤预防和功能恢复方面的方法过程
 - 3.3.3.1. 方法定义
 - 3.3.3.2. 这个方法在实践中的应用
 - 3.3.4. 核心稳定性(合唱团)在预防伤害方面的功能
 - 3.3.4.1. 核心定义
 - 3.3.4.2. 核心训练
- 3.4. 肌力训练法
 - 3.4.1. 生理机制
 - 3.4.1.1. 具体的一般情况
 - 3.4.2. 负重锻炼中的肌肉动作
 - 3.4.3. 拉伸-缩短周期(CEA)
 - 3.4.3.1. 能源利用或弹性能力
 - 3.4.3.2. 反射的参与.串联和并联的弹性能量的积累
 - 3.4.4. SCC的分类
 - 3.4.4.1. 短暂的CEA
 - 3.4.4.2. 长期CEA
 - 3.4.5. 肌肉和肌腱的特性
 - 3.4.6. 中枢神经系统
 - 3.4.6.1. 招聘信息
 - 3.4.6.2. 频率
 - 3.4.6.3. 同步化
 - 3.4.7. 实际考虑

- 3.5. 力量训练
 - 3.5.1. 权力的定义
 - 3.5.1.1. 权力的概念性问题
 - 3.5.1.2. 权力在运动表现方面的重要性
 - 3.5.1.3. 澄清与权力有关的术语
 - 3.5.2. 有助最大功率发展的因素
 - 3.5.3. 结构方面调节电力生产
 - 3.5.3.1. 肌肉肥大
 - 3.5.3.2. 肌肉成分
 - 3.5.3.3. 快速和慢速纤维横截面之间的比率
 - 3.5.3.4. 肌肉长度和它对肌肉收缩的影响
 - 3.5.3.5. 弹性成分的数量和特点
 - 3.5.4. 神经方面调节动力的产生
 - 3.5.4.1. 动作电位
 - 3.5.4.2. 运动单元的招募速度
 - 3.5.4.3. 肌肉内协
 - 3.5.4.4. 肌肉间协调
 - 3.5.4.5. 先前的肌肉状态 (PAP)
 - 3.5.4.6. 神经肌肉反射的机制及其发生率
 - 3.5.5. 理论方面了解力-时间曲线
 - 3.5.5.1. 力量冲动
 - 3.5.5.2. 力-时间曲线的各个阶段
 - 3.5.5.3. 力-时间曲线的加速阶段
 - 3.5.5.4. 力-时间曲线的最大加速度区
 - 3.5.5.5. 力-时间曲线的减速阶段
 - 3.5.6. 理解功率曲线的理论方面
 - 3.5.6.1. 功率-时间曲线
 - 3.5.6.2. 功率-排量曲线
 - 3.5.6.3. 发展最大功率的最佳工作负荷
 - 3.5.7. 实际考虑
- 3.6. 矢量式力量训练
 - 3.6.1. 力矢量的定义
 - 3.6.1.1. 轴向矢量
 - 3.6.1.2. 水平矢量
 - 3.6.1.3. 旋转矢量
 - 3.6.2. 使用这一术语的好处
 - 3.6.3. 训练中基这个向量的定义
 - 3.6.3.1. 主要运动手势分析
 - 3.6.3.2. 主要超负荷锻炼的分析
 - 3.6.3.3. 对主要培训活动的分析
 - 3.6.4. 实际考虑
- 3.7. 力量训练的主要方法
 - 3.7.1. 自己的体重
 - 3.7.2. 免费锻炼
 - 3.7.3. PAP
 - 3.7.3.1. 定义
 - 3.7.3.2. 应用PAP之前, 与体育学科有关的
 - 3.7.4. 用机器进行锻炼
 - 3.7.5. 复杂的培训
 - 3.7.6. 锻炼和它们的转移
 - 3.7.7. 对比
 - 3.7.8. 集群培训
 - 3.7.9. 实际考虑
- 3.8. VBT
 - 3.8.1. VBT应用的概念化
 - 3.8.1.1. Rm的每个百分比的跑步速度的稳定程度
 - 3.8.2. 编程负荷与实际负荷之间的差异
 - 3.8.2.1. 概念的定义
 - 3.8.2.2. 程序化负荷和实际训练负荷之间的差异所涉及的变量

- 3.8.3. VBT作为解决使用1RM和nRM来规划负荷的问题的方法
- 3.8.4. VBT和疲劳程度
 - 3.8.4.1. 与乳酸的关系
 - 3.8.4.2. 与铍的关系
- 3.8.5. VBT与速度损失和重复次数百分比的关系
 - 3.8.5.1. 界定同一系列中的不同努力程度
 - 3.8.5.2. 根据系列中的速度损失程度进行不同的调整
- 3.8.6. 不同作者提出的方法论建议
- 3.8.7. 实际考虑
- 3.9. 强度与肥大的关系
 - 3.9.1. 肥大诱导机制:机械张力
 - 3.9.2. 肥大诱导机制:代谢应激
 - 3.9.3. 肥大诱导机制:肌肉损伤
 - 3.9.4. 肥大的编程变量
 - 3.9.4.1. 频率
 - 3.9.4.2. 体积
 - 3.9.4.3. 强度
 - 3.9.4.4. 铿锵有力
 - 3.9.4.5. 套数和重复次数
 - 3.9.4.6. 密度
 - 3.9.4.7. 执行演习时的秩序
 - 3.9.5. 培训变量及其不同的结构效应
 - 3.9.5.1. 对不同类型纤维的影响
 - 3.9.5.2. 对肌腱的影响
 - 3.9.5.3. 筋膜长度
 - 3.9.5.4. 穿透角
 - 3.9.6. 实际考虑
- 3.10. 偏心性力量训练
 - 3.10.1. 概念性框架
 - 3.10.1.1. 偏心训练的定义
 - 3.10.1.2. 不同类型的偏心训练

- 3.10.2. 偏心训练和性能
- 3.10.3. 偏心训练和损伤预防及康复
- 3.10.4. 应用于偏心训练的技术
 - 3.10.4.1. 锥形滑轮
 - 3.10.4.2. 等值线装置
- 3.10.5. 实际考虑

模块 4. 从理论到实践, 的速度训练

- 4.1. 速度
 - 4.1.1. 定义
 - 4.1.2. 一般概念
 - 4.1.2.1. 意识速度的表现形式
 - 4.1.2.2. 注意力的决定因素
 - 4.1.2.3. 速度和速度之间的区别
 - 4.1.2.4. 节段性速度
 - 4.1.2.5. 角速度
 - 4.1.2.6. 反应时间
- 4.2. 线性短跑的动力学和力学(100米模型)
 - 4.2.1. 启动的运动学分析
 - 4.2.2. 游戏过程中的动力学和力的应用
 - 4.2.3. 加速阶段的运动学分析
 - 4.2.4. 加速过程中的动力学和力的应用
 - 4.2.5. 最大速度比赛的运动学分析
 - 4.2.6. 最大速度时的动力和施力情况
- 4.3. 短跑的各个阶段(技术分析)
 - 4.3.1. 启动的技术描述
 - 4.3.2. 加速阶段运行的技术描述
 - 4.3.2.1. 加速阶段的运动图技术模型
 - 4.3.3. 最大速度阶段运行的技术描述
 - 4.3.3.1. 用于技术分析的运动图技术模型(ALTIS)
 - 4.3.4. 速度和耐力

- 4.4. 速度的生物能量学
 - 4.4.1. 单次短跑的生物能量学
 - 4.4.1.1. 单人短跑的肌能学
 - 4.4.1.2. ATP-PC系统
 - 4.4.1.3. 糖酵素系统
 - 4.4.1.4. 腺苷酸激酶反应
 - 4.4.2. 重复短跑的生物能量学
 - 4.4.2.1. 单次和重复短跑的能量比较
 - 4.4.2.2. 反复冲刺时能量生产系统的行为
 - 4.4.2.3. 恢复CP
 - 4.4.2.4. 有氧功率与CP恢复过程的关系
 - 4.4.2.5. 恢复过程
- 4.5. 重复短跑中的表现的决定因素
 - 4.5.1. 团队运动中的加速和最大速度技术的分析
 - 4.5.2. 团队运动中的技术描述 VS 运动测试
 - 4.5.3. 团队运动中速度演示的时间和动作分析
- 4.6. 技术教学的方法论方法
 - 4.6.1. 比赛不同阶段的技术教学
 - 4.6.2. 常见错误和纠正方法
- 4.7. 发展速度的手段和方法
 - 4.7.1. 加速阶段训练的手段和方法
 - 4.7.1.1. 强度与加速度的关系
 - 4.7.1.2. 雪橇
 - 4.7.1.3. 坡度
 - 4.7.1.4. 跳跃
 - 4.7.1.4.1. 垂直跳跃的构造
 - 4.7.1.4.2. 水平跳跃的构造
 - 4.7.1.5. ATP/PC系统的培训
 - 4.7.2. 顶级速度训练的手段和方法
 - 4.7.2.1. 体重测量
 - 4.7.2.2. 超速
 - 4.7.2.3. 间隔密集型方法
 - 4.7.3. 发展速度和耐力的手段和方法
 - 4.7.3.1. 强化金属间的方法
 - 4.7.3.2. 重复的方法
- 4.8. 敏捷性和改变方向
 - 4.8.1. 敏捷性的定义
 - 4.8.2. 改变方向的定义
 - 4.8.3. 敏捷性和COD的决定性因素
 - 4.8.4. 改变方向的技巧
 - 4.8.4.1. 甩动
 - 4.8.4.2. 交叉点
 - 4.8.4.3. 敏捷性和COD训练演习
- 4.9. 速度训练的评估和控制
 - 4.9.1. 强度-速度曲线
 - 4.9.2. 用光电池和其他控制装置的变体进行测试
 - 4.9.3. RSA
- 4.10. 速度训练的编程

模块 5. 从理论到实践的抵抗力训练

- 5.1. 一般概念
 - 5.1.1. 一般定义
 - 5.1.1.1. 培训
 - 5.1.1.2. 可培训性
 - 5.1.1.3. 运动体能准备
 - 5.1.2. 耐力训练的基这个目标
 - 5.1.3. 培训的一般原则
 - 5.1.3.1. 装载的原则
 - 5.1.3.2. 组织原则
 - 5.1.3.3. 专业化原则
- 5.2. 有氧训练的生理学
 - 5.2.1. 对有氧耐力训练的生理反应
 - 5.2.1.1. 对持续努力的反应
 - 5.2.1.2. 对金属间努力的反应
 - 5.2.1.3. 对间歇性劳累的反应
 - 5.2.1.4. 对小空间游戏消耗的反应

- 5.2.2. 与有氧耐力表现有关的因素
 - 5.2.2.1. 有氧运动能力
 - 5.2.2.2. 无氧阈值
 - 5.2.2.3. 最大的有氧运动速度
 - 5.2.2.4. 节省精力
 - 5.2.2.5. 基质利用
 - 5.2.2.6. 肌肉纤维的特点
- 5.2.3. 有氧耐力的生理适应性
 - 5.2.3.1. 对持续努力的适应性
 - 5.2.3.2. 适应金属间的努力
 - 5.2.3.3. 对间歇性努力的适应性
 - 5.2.3.4. 适应小空间游戏的努力
- 5.3. 情景性运动及其与有氧耐力的关系
 - 5.3.1. I组情境运动的要求; 足球、橄榄球和曲棍球
 - 5.3.2. II组情境运动的需求; 篮球、手球、五人制足球
 - 5.3.3. III组情境运动的需求; 网球和排球
- 5.4. 有氧耐力监测和评估
 - 5.4.1. 跑步机与场地的直接评估
 - 5.4.1.1. VO₂max 跑步机与田野
 - 5.4.1.2. VAM 跑步机与田野
 - 5.4.1.3. VAM 与 VFA
 - 5.4.1.4. 时间限制 (VAM)
 - 5.4.2. 连续的间接测试
 - 5.4.2.1. 时间限制 (VFA)
 - 5.4.2.2. 1000米的测试
 - 5.4.2.3. 5分钟测试
 - 5.4.3. 递增和最大限度的间接测试
 - 5.4.3.1. UMTT、UMTT-Brue、VAMEVAL和T-Bordeaux
 - 5.4.3.2. UNCa测试; 六边形、轨道、兔子
 - 5.4.4. 间接的来回和间歇性测试
 - 5.4.4.1. 20米往返跑测试 (赛道导航)
 - 5.4.4.2. 电池 Yo-Yo 测试
 - 5.4.4.3. 间歇性测试; 30-15 IFT, Carminatti, 45-15 测试
 - 5.4.5. 球的具体测试
 - 5.4.5.1. 霍夫测试
 - 5.4.6. 来自VFA的建议
 - 5.4.6.1. VFA的足球、橄榄球和曲棍球的截止点
 - 5.4.6.2. 篮球、五人制足球和手球的VFA截止点
- 5.5. 有氧运动规划
 - 5.5.1. 运动方式
 - 5.5.2. 培训的频率
 - 5.5.3. 运动时间
 - 5.5.4. 训练强度
 - 5.5.5. 密度
- 5.6. 有氧耐力发展的方法
 - 5.6.1. 持续培训
 - 5.6.2. 间歇性训练
 - 5.6.3. 间歇性训练
 - 5.6.4. SSG训练 (小空间游戏)
 - 5.6.5. 混合训练 (循环)
- 5.7. 方案设计
 - 5.7.1. 季前赛时期
 - 5.7.2. 竞争期
 - 5.7.3. 季后赛时期
- 5.8. 与培训有关的特殊方面
 - 5.8.1. 同期培训
 - 5.8.2. 设计同期培训的策略
 - 5.8.3. 同时进行的训练产生的适应性
 - 5.8.4. 性别差异
 - 5.8.5. 解除训练

- 5.9. 儿童和青少年的有氧训练
 - 5.9.1. 一般概念
 - 5.9.1.1. 生长、发展和成熟
 - 5.9.2. VO2max 和 VAM 评估
 - 5.9.2.1. 直接测量
 - 5.9.2.2. 间接现场测量
 - 5.9.3. 儿童和年轻人的生理适应性
 - 5.9.3.1. VO2max和VAM的适应性
 - 5.9.4. 有氧训练设计
 - 5.9.4.1. 间歇性方法
 - 5.9.4.2. 坚持和动机
 - 5.9.4.3. 小空间游戏

模块 6. 流动性:从理论到表现

- 6.1. 神经肌肉系统
 - 6.1.1. 神经生理学原理:抑制性和兴奋性
 - 6.1.1.1. 神经系统的适应性
 - 6.1.1.2. 改变皮质脊髓兴奋性的策略
 - 6.1.1.3. 神经肌肉激活的关键
 - 6.1.2. 躯体感觉信息系统
 - 6.1.2.1. 信息子系统
 - 6.1.2.2. 反射类型
 - 6.1.2.2.1. 单突触反射
 - 6.1.2.2.2. 多突触反射
 - 6.1.2.2.3. 肌肉-肌腱-关节反射
 - 6.1.2.3. 动态和静态拉伸反应
- 6.2. 运动控制和运动
 - 6.2.1. 稳定和动员系统
 - 6.2.1.1. 地方系统:稳定系统
 - 6.2.1.2. 全球系统:动员系统
 - 6.2.1.3. 呼吸模式
 - 6.2.2. 运动模式
 - 6.2.2.1. 共激活
 - 6.2.2.2. 逐个击破理论
 - 6.2.2.3. 初级运动复合体
- 6.3. 了解流动性
 - 6.3.1. 流动性的关键概念和信念
 - 6.3.1.1. 体育运动中流动性的表现形式
 - 6.3.1.2. 影响活动能力发展的神经生理学和生物力学因素
 - 6.3.1.3. 移动性对力量发展的影响
 - 6.3.2. 体育运动中移动性训练的目标
 - 6.3.2.1. 训练课程中的移动性
 - 6.3.2.2. 移动性训练的好处
 - 6.3.3. 按结构划分的移动性和稳定性
 - 6.3.3.1. 脚-踝复合体
 - 6.3.3.2. 膝关节和髋关节复合体
 - 6.3.3.3. 脊柱和肩部综合症
- 6.4. 移动性训练
 - 6.4.1. 基这个块
 - 6.4.1.1. 优化流动性的战略和工具
 - 6.4.1.2. 具体的运动前计划
 - 6.4.1.3. 具体的运动后计划
 - 6.4.2. 基这个动作的移动性和稳定性
 - 6.4.2.1. 深蹲和硬拉
 - 6.4.2.2. 加速与多向性
- 6.5. 恢复方法
 - 6.5.1. 根据科学证据提出的有效性
- 6.6. 移动性训练方法
 - 6.6.1. 以组织为中心的方法:被动紧张和主动紧张拉伸
 - 6.6.2. 专注于关节运动学的方法:孤立的拉伸和综合的拉伸
 - 6.6.3. 偏心训练

- 6.7. 流动性训练的规划
 - 6.7.1. 拉伸运动的短期和长期影响
 - 6.7.2. 最佳的拉伸时间
 - 6.8. 对运动员的评估和分析
 - 6.8.1. 功能和神经肌肉评估
 - 6.8.1.1. 评估中的关键概念
 - 6.8.1.2. 评估过程
 - 6.8.1.2.1. 分析运动模式
 - 6.8.1.2.2. 确定测试
 - 6.8.1.2.3. 检测薄弱环节
 - 6.8.2. 运动员评估的方法
 - 6.8.2.1. 测试的类型
 - 6.8.2.1.1. 分析性评估测试
 - 6.8.2.1.2. 一般评估测试
 - 6.8.2.1.3. 特定动态评估测试
 - 6.8.2.2. 结构评估
 - 6.8.2.2.1. 脚-踝复合体
 - 6.8.2.2.2. 膝关节-髌关节复合体
 - 6.8.2.2.3. 脊柱-肩部复合体
 - 6.9. 受伤运动员的移动性
 - 6.9.1. 损伤的病理生理学:对流动性的影响
 - 6.9.1.1. 肌肉结构
 - 6.9.1.2. 肌腱结构
 - 6.9.1.3. 韧带结构
 - 6.9.2. 移动性和伤害预防:案例研究
 - 6.9.2.1. 跑步者的腿筋断裂
- 7.2.4. 身体技能的发展
 - 7.2.5. 在阅读比赛中的应用
 - 7.2.6. 运动员健康的主要方面
 - 7.2.7. 个人技术对团队比赛的影响
- 7.3. 服务
 - 7.3.1. 是什么?
 - 7.3.2. 服务的类型
 - 7.3.3. 服务的阶段性
 - 7.3.4. 如何训练它?
 - 7.4. 阻断
 - 7.4.1. 是什么?
 - 7.4.2. 上层主干
 - 7.4.3. 下部树干
 - 7.4.4. 如何训练它
 - 7.5. 攻击
 - 7.5.1. 是什么?
 - 7.5.2. 攻击的类型
 - 7.5.3. 进攻阶段
 - 7.5.4. 如何训练它?
 - 7.6. 接待
 - 7.6.1. 是什么?
 - 7.6.2. 预先阅读
 - 7.6.3. 身体位置
 - 7.6.4. 如何训练它?
 - 7.7. 防御
 - 7.7.1. 是什么?
 - 7.7.2. 预先阅读
 - 7.7.3. 身体位置
 - 7.7.4. 如何训练它?
 - 7.8. 摆放位置
 - 7.8.1. 是什么?
 - 7.8.2. 搭配的类型
 - 7.8.3. 在游戏的重要性
 - 7.8.4. 如何训练它?

模块 7. 个人技术

- 7.1. 什么是技巧?
 - 7.1.1. 技术的定义
- 7.2. 与其他运动有关的重要性
 - 7.2.1. 运动员发展
 - 7.2.2. 如何训练它?
 - 7.2.3. 正确技术在比赛和健康中的重要性

- 7.9. 前臂
 - 7.9.1. 是什么?
 - 7.9.2. 身体定位
 - 7.9.3. 应用
 - 7.9.4. 如何训练它?
- 7.10. 手指触摸
 - 7.10.1. 是什么?
 - 7.10.2. 身体定位
 - 7.10.3. 应用
 - 7.10.4. 如何训练它?

模块 8. 战术

- 8.1. 战术的概念和比赛体系
 - 8.1.1. 是什么?
 - 8.1.2. 比赛体系
 - 8.1.3. 重要性
 - 8.1.4. 如何训练它?
- 8.2. 球员的准备情况和专业化程度
 - 8.2.1. 扮演角色
 - 8.2.2. 职能专业化
 - 8.2.3. 岗位专业化
 - 8.2.4. 普遍性与专门化
- 8.3. 发球战术
 - 8.3.1. 发球的类型
 - 8.3.2. 目标
 - 8.3.3. 发球的选择
 - 8.3.4. 如何训练它?
- 8.4. 接球战术
 - 8.4.1. 战术变体
 - 8.4.2. 目标
 - 8.4.3. 战术选择
 - 8.4.4. 如何训练它?
- 8.5. 进攻战术
 - 8.5.1. 攻击的类型
 - 8.5.2. 目标
 - 8.5.3. 攻击选择
 - 8.5.4. 如何训练它?
- 8.6. 防御战术
 - 8.6.1. 战术变体
 - 8.6.2. 目标
 - 8.6.3. 战术选择
 - 8.6.4. 如何训练它?
- 8.7. 阻击战术
 - 8.7.1. 阻击的类型
 - 8.7.2. 瞄准:进攻性或防御性战术
 - 8.7.3. 选择
 - 8.7.4. 如何训练它?
- 8.8. 游戏的各个阶段
 - 8.8.1. 它们是什么?
 - 8.8.2. 进攻阶段
 - 8.8.3. 防守阶段
 - 8.8.4. 如何训练它?
- 8.9. 战略复合体 (K0, K1, K2...)
 - 8.9.1. 什么是战略复合体?
 - 8.9.2. K0、K1和K2
 - 8.9.3. K2 和 K4
 - 8.9.4. 如何训练它?
- 8.10. 比赛系统的选择
 - 8.10.1. 技术能力
 - 8.10.2. 身体-人体测量条件
 - 8.10.3. 对手的战术
 - 8.10.4. 外部因素和竞争的类型

模块 9. 其他方式

- 9.1. 沙滩排球
 - 9.1.1. 是什么?
 - 9.1.2. 规则和特点
 - 9.1.3. 比赛
 - 9.1.4. 历史发展
- 9.2. 沙滩排球的技术
 - 9.2.1. 与排球的区别
 - 9.2.2. 进攻技术
 - 9.2.3. 防守技术
 - 9.2.4. 如何训练它?
- 9.3. 沙滩排球的战术
 - 9.3.1. 与排球的区别
 - 9.3.2. 进攻阶段
 - 9.3.3. 防守阶段
 - 9.3.4. 如何训练它?
- 9.4. 沙滩排球的身体准备
 - 9.4.1. 与排球的区别
 - 9.4.2. 周期化
 - 9.4.3. 准备计划
 - 9.4.4. 实例
- 9.5. 沙滩排球中的心理学
 - 9.5.1. 与排球的区别
 - 9.5.2. 益处
 - 9.5.3. 激励的技巧
 - 9.5.4. 技巧
- 9.6. 坐式排球
 - 9.6.1. 是什么?
 - 9.6.2. 规则和特点
 - 9.6.3. 比赛
 - 9.6.4. 历史发展

- 9.7. 坐式排球技术
 - 9.7.1. 与排球的区别
 - 9.7.2. 进攻技术
 - 9.7.3. 防守技术
 - 9.7.4. 如何训练它?
- 9.8. 坐式排球战术
 - 9.8.1. 与排球的区别
 - 9.8.2. 进攻阶段
 - 9.8.3. 防守阶段
 - 9.8.4. 如何训练它?
- 9.9. 坐式排球的身体准备
 - 9.9.1. 与排球的区别
 - 9.9.2. 周期化
 - 9.9.3. 准备计划
 - 9.9.4. 实例
- 9.10. 坐式排球的心理学
 - 9.10.1. 与排球的区别
 - 9.10.2. 残奥会运动的好处
 - 9.10.3. 激励的技巧
 - 9.10.4. 技巧

模块 10. 球队结构、组织和规则

- 10.1. 排球规则和条例
 - 10.1.1. 规则理念和裁判员
 - 10.1.2. 比赛
 - 10.1.3. 裁判员、责任和信号
 - 10.1.4. 图示
 - 10.1.5. 定义
- 10.2. 规则的解释:如何在比赛中的特定情况下解释和应用规则
 - 10.2.1. 了解规则的重要性
 - 10.2.2. 管理暂停
 - 10.2.3. 注意自己和对手的球队
 - 10.2.4. 规则所允许的复杂情况

- 10.3. 年龄类别
 - 10.3.1. 小学生
 - 10.3.2. 儿童的
 - 10.3.3. 学员和青年
 - 10.3.4. 老年人
- 10.4. 比赛的类别
 - 10.4.1. 市级和地区比赛
 - 10.4.2. 全国性比赛
 - 10.4.3. 全国性专业比赛
 - 10.4.4. 国际比赛
- 10.5. 国际比赛
 - 10.5.1. 国际乒联结构
 - 10.5.2. 国际组合
 - 10.5.3. 大陆比赛
 - 10.5.4. 国际比赛
- 10.6. 教练和助手的作用
 - 10.6.1. 根据类别的能力
 - 10.6.2. 小组管理
 - 10.6.3. 部门间沟通的重要性
 - 10.6.4. 教练的类型
- 10.7. 体能训练员的角色
 - 10.7.1. 是什么?
 - 10.7.2. 个人目标
 - 10.7.3. 集体目标
 - 10.7.4. 没有这些目标时的替代方案
- 10.8. Team Manager的职能
 - 10.8.1. 是什么?
 - 10.8.2. 目标
 - 10.8.3. 功能
 - 10.8.4. 没有这些目标时的替代方案

- 10.9. Scoutman的功能
 - 10.9.1. 是什么?
 - 10.9.2. 目标
 - 10.9.3. 功能
 - 10.9.4. 没有这些目标时的替代方案
- 10.10. 物理治疗师的职能
 - 10.10.1. 是什么?
 - 10.10.2. 目标
 - 10.10.3. 职能
 - 10.10.4. 没有这些目标时的替代方案

模块 11. 应用于高性能运动的规划

- 11.1. 基这个原理
 - 11.1.1. 适应性标准
 - 11.1.1.1. 一般适应性综合征
 - 11.1.1.2. 目前的业绩能力, 培训需求
 - 11.1.2. 疲劳、表现、调节, 作为一种工具
 - 11.1.3. 剂量-反应的概念及其应用
- 11.2. 基这个概念和应用
 - 11.2.1. 规划的概念和应用
 - 11.2.2. 周期化的概念和应用
 - 11.2.3. 编程的概念和应用
 - 11.2.4. 负载控制的概念和应用
- 11.3. 规划的概念发展及其不同模式
 - 11.3.1. 规划的第一批历史记录
 - 11.3.2. 第一个建议, 分析基础
 - 11.3.3. 在教育方面的应用
 - 11.3.3.1. 传统模型
 - 11.3.3.2. 摆锤
 - 11.3.3.3. 高负载

- 11.4. 面向个性化和/或负荷集中的模式
 - 11.4.1. 块状物
 - 11.4.2. 综合性大循环
 - 11.4.3. 综合模式
 - 11.4.4. ATR
 - 11.4.5. 长表国家
 - 11.4.6. 按目标划分
 - 11.4.7. 结构钟声
 - 11.4.8. 自我调节 (APRE)
- 11.5. 特异性和/或运动能力导向的模式
 - 11.5.1. 认知 (或结构化微循环)
 - 11.5.2. 战术周期化
 - 11.5.3. 按运动能力的条件发展
- 11.6. 正确编程和周期化的标准
 - 11.6.1. 力量训练的计划和周期的标准
 - 11.6.2. 耐力训练的计划和周期的标准
 - 11.6.3. 速度训练的计划和周期的标准
 - 11.6.4. 干扰 "标准, 用于同步训练中的计划和周期安排
- 11.7. 通过GNSS设备 (GPS) 的负载控制进行规划
 - 11.7.1. 适当控制的会议保存的基础
 - 11.7.1.1. 为正确的负荷分析计算小组会议的平均值
 - 11.7.1.2. 储蓄中的常见错误及其对计划的影响
 - 11.7.2. 负荷的相对化是能力的函数
 - 11.7.3. 按体积或按密度进行负载控制, 范围和限制
- 11.8. 综合专题单元一 (实际应用)
 - 11.8.1. 构建真实模型 短期规划
 - 11.8.1.1. 选择和应用周期化模式
 - 11.8.1.2. 设计相应的时间表
- 11.9. 综合专题单元二 (实际应用)
 - 11.9.1. 建立多年规划
 - 11.9.2. 建设年度规划

模块 12. 评估运动成绩

- 12.1. 评估
 - 12.1.1. 定义: 测试、评估、测量
 - 12.1.2. 有效性、可靠性
 - 12.1.3. 评估的目的
- 12.2. 测试的类型
 - 12.2.1. 实验室测试
 - 12.2.1.1. 实验室测试的优势和局限性
 - 12.2.2. 现场测试
 - 12.2.2.1. 现场测试的优势和局限性
 - 12.2.3. 直接测试
 - 12.2.3.1. 申请和转入培训
 - 12.2.4. 间接测试
 - 12.2.4.1. 实际考虑和转移到培训中
- 12.3. 身体成分的评估
 - 12.3.1. 生物阻抗
 - 12.3.1.1. 现场应用考虑
 - 12.3.1.2. 对其数据有效性的限制
 - 12.3.2. 人体测量学
 - 12.3.2.1. 实施的工具
 - 12.3.2.2. 人体成分分析模型
 - 12.3.3. 身体质量指数 (BMI)
 - 12.3.3.1. 对解释身体成分所获数据的限制身体构成
- 12.4. 有氧健身的评估
 - 12.4.1. 跑步机VO₂max测试
 - 12.4.1.1. Astrand测试
 - 12.4.1.2. 巴尔克试验
 - 12.4.1.3. ACSM测试
 - 12.4.1.4. 布鲁斯测试
 - 12.4.1.5. 福斯特的测试
 - 12.4.1.6. 波拉克试验

- 12.4.2. 自行车测力计上的 VO₂max 测试
 - 12.4.2.1. 阿斯特兰德吕明
 - 12.4.2.2. 福克斯测试
- 12.4.3. 摆线仪功率测试
 - 12.4.3.1. 温盖特测试
- 12.4.4. Vo₂max现场测试
 - 12.4.4.1. 莱格测试
 - 12.4.4.2. 蒙特利尔大学测试
 - 12.4.4.3. 一英里测试
 - 12.4.4.4. 12分钟的测试
 - 12.4.4.5. 2.4公里测试
- 12.4.5. 实地测试以确定训练区
 - 12.4.5.1. 30-15 IFT测试
- 12.4.6. Unca测试
- 12.4.7. 溜溜球测试
 - 12.4.7.1. 溜溜球的耐力。YYET 1级和2级
 - 12.4.7.2. 溜溜的间歇性耐力。YYEIT 1级和2级
 - 12.4.7.3. 溜溜的间歇性恢复。YYERT 1级和2级
- 12.5. 神经肌肉健康评估
 - 12.5.1. 亚最大重复次数测试
 - 12.5.1.1. 评估的实际应用
 - 12.5.1.2. 为不同的培训工作验证了估计公式
 - 12.5.2. 1 RM测试
 - 12.5.2.1. 其性能的协议
 - 12.5.2.2. 1RM评估的局限性
 - 12.5.3. 水平跳跃测试
 - 12.5.3.1. 评估协议
 - 12.5.4. 速度测试 (5米、10米、15米, 等等)
 - 12.5.4.1. 对时间/距离类型评估中获得的数据的考虑
 - 12.5.5. 最大/次大增量渐进式测试
 - 12.5.5.1. 经过验证的协议
 - 12.5.5.2. 实际应用
 - 12.5.6. 垂直跳跃测试
 - 12.5.6.1. Sj跳跃
 - 12.5.6.2. CMJ跳跃
 - 12.5.6.3. ABK跳跃
 - 12.5.6.4. Dj测试
 - 12.5.6.5. 连续跳跃测试
 - 12.5.7. 垂直/水平的F/V轮廓
 - 12.5.7.1. Morin和Samozino评估协议
 - 12.5.7.2. 从力/速度曲线看实际应用
 - 12.5.8. 带负荷传感器的等距测试
 - 12.5.8.1. 自愿等长最大力量测试 (IMT)
 - 12.5.8.2. 双侧等高线赤字测试 (%DBL)
 - 12.5.8.3. 侧面亏损测试 (%DLD)
 - 12.5.8.4. 等腰肌/股四头肌比值测试
- 12.6. 评估和监测工具
 - 12.6.1. 心率监测器
 - 12.6.1.1. 器件特性
 - 12.6.1.2. 人力资源培训区
 - 12.6.2. 乳酸盐分析仪
 - 12.6.2.1. 器件类型、性能和特点
 - 12.6.2.2. 根据乳酸阈值的训练区域 乳酸阈值 (UL)
 - 12.6.3. 气体分析器
 - 12.6.3.1. 实验室设备对便携式的
 - 12.6.4. 全球定位系统
 - 12.6.4.1. GPS的类型、特点、优势和限制
 - 12.6.4.2. 为解释外部负荷而确定的指标
 - 12.6.5. 加速器
 - 12.6.5.1. 混合器的类型和特点
 - 12.6.5.2. 从加速度计数据收集中获得的实际应用

- 12.6.6. 位置传感器
 - 12.6.6.1. 用于垂直和水平运动的传感器类型
 - 12.6.6.2. 使用位置传感器测量和估计的变量
 - 12.6.6.3. 从位置传感器获得的数据及其在训练编程中的应用
- 12.6.7. 部队平台
 - 12.6.7.1. 力量平台的类型和特点
 - 12.6.7.2. 使用力平台测量和估计的变量
 - 12.6.7.3. 培训方案的实用方法
- 12.6.8. 称重传感器
 - 12.6.8.1. 细胞类型、特性和性能
 - 12.6.8.2. 在运动表现和健康方面的用途和应用
- 12.6.9. 光电电池
 - 12.6.9.1. 设备的特点, 和限制
 - 12.6.9.2. 在实践中的用途和应用
- 12.6.10. 移动应用
 - 12.6.10.1. 市场上最常用的应用程序的描述。My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 12.7. 内部和外部充电
 - 12.7.1. 客观的评价手段
 - 12.7.1.1. 执行速度
 - 12.7.1.2. 平均机械功率
 - 12.7.1.3. GPS设备的度量
 - 12.7.2. 主观的评估手段
 - 12.7.2.1. PSE
 - 12.7.2.2. sPSE
 - 12.7.2.3. 慢性负荷/阿古达比率
- 12.8. 疲劳
 - 12.8.1. 疲劳和恢复的一般概念
 - 12.8.2. 评估
 - 12.8.2.1. 客观的实验室评估。Ck、尿素、皮质醇等
 - 12.8.2.2. 现场目标CMJ、等距等等
 - 12.8.2.3. 主观的。健康量表、TQR 等
 - 12.8.3. 恢复策略:冷水浸泡、营养策略、自我按摩、睡眠

- 12.9. 对实际应用的考虑
 - 12.9.1. 垂直跳跃测试实际应用
 - 12.9.2. 增量渐进式最大/次大测试实际应用
 - 12.9.3. 垂直速度力曲线实际应用

模块 13. 应用于业绩和研究的统计学

- 13.1. 概率的概念
 - 13.1.1. 简单的概率
 - 13.1.2. 条件概率
 - 13.1.3. 贝叶斯定理
- 13.2. 概率分布
 - 13.2.1. 二项式分布
 - 13.2.2. 泊松分布
 - 13.2.3. 正态分布
- 13.3. 统计推理
 - 13.3.1. 人口参数
 - 13.3.2. 人口参数的估计
 - 13.3.3. 与正态分布相关的抽样分布
 - 13.3.4. 样这个均值的分布
 - 13.3.5. 点估计器
 - 13.3.6. 估算器的属性
 - 13.3.7. 估算器的比较标准
 - 13.3.8. 按置信度区域划分的估算器
 - 13.3.9. 获得置信区间的方法
 - 13.3.10. 与正态分布相关的置信区间
 - 13.3.11. 中心极限定理
- 13.4. 假设测试
 - 13.4.1. P值
 - 13.4.2. 统计能力

- 13.5. 探索性分析和描述性统计
 - 13.5.1. 图和表
 - 13.5.2. 卡方检验
 - 13.5.3. 相对风险
 - 13.5.4. 赔率
 - 13.6. T检验
 - 13.6.1. 单样这个t检验
 - 13.6.2. 两个独立样这个的T检验
 - 13.6.3. 成对样这个的T检验
 - 13.7. 相关性分析
 - 13.8. 简单的线性回归分析
 - 13.8.1. 回归线及其系数
 - 13.8.2. 余数
 - 13.8.3. 使用残差的回归评估
 - 13.8.4. 测定系数
 - 13.9. 差异分析和方差分析 (ANOVA)
 - 13.9.1. 单向方差分析(one-way ANOVA)
 - 13.9.2. 双向方差分析 (two-way ANOVA)
 - 13.9.3. 重复测量的方差分析
 - 13.9.4. 因数方差分析个独立样这个的T检验
- ## 模块 14. 生物力学和伤害
- 14.1. 最常见的排球伤害
 - 14.1.1. 膝盖受伤
 - 14.1.2. 肩部损伤
 - 14.1.3. 腰部受伤
 - 14.1.4. 踝关节损伤
 - 14.2. 急救: 如何处理球场上的受伤情况
 - 14.2.1. 识别和评估严重程度
 - 14.2.2. 提供即时护理
 - 14.2.3. 提供舒适和安全
 - 14.2.4. 沟通
 - 14.3. 伤病管理: 如何适当地处理伤病, 以尽量减少恢复的时间
 - 14.3.1. 过程
 - 14.3.2. 竞争性出院
 - 14.3.3. 恢复时间
 - 14.3.4. 目标
 - 14.4. 伤害预防: 如何通过体能的准备和正确的技术来预防
 - 14.4.1. 身体准备
 - 14.4.2. 因身体准备不足而造成的伤害
 - 14.4.3. 技术和预防
 - 14.4.4. 因技术不佳而造成的伤害
 - 14.5. 什么是生物力学?
 - 14.5.1. 定义
 - 14.5.2. 历史发展
 - 14.5.3. 目标
 - 14.5.4. 性能应用
 - 14.6. 排球技术的生物力学系统
 - 14.6.1. 生物力学的基这个原理
 - 14.6.2. 机械性能
 - 14.6.3. 肌肉质量
 - 14.6.4. 肌肉的功能状态
 - 14.7. 排球运动的特点
 - 14.7.1. 目标
 - 14.7.2. 量化的技术结构
 - 14.7.3. 定性的技术结构
 - 14.7.4. 运动行为评估
 - 14.8. 球员生物力学分析的各个阶段
 - 14.8.1. 信息的收集
 - 14.8.2. 最终目标
 - 14.8.3. 原则
 - 14.8.4. 评估标准

- 14.9. 攻击的生物力学分析
 - 14.9.1. 攻击特点
 - 14.9.2. 力量
 - 14.9.3. 产生的杠杆和运动
 - 14.9.4. 肌肉动作
 - 14.9.5. 链条和运动学程度
- 14.10. 根据参考平面的运动
 - 14.10.1. 横向平面
 - 14.10.2. 矢状面
 - 14.10.3. 前平面
 - 14.10.4. 运动轴线

模块 15 运动心理学

- 15.1. 压力管理
 - 15.1.1. 定义
 - 15.1.2. 正确管理的重要性
 - 15.1.3. 压力对排球运动员的影响
 - 15.1.4. 如何进行工作?
- 15.2. 排球队在一起
 - 15.2.1. 小组的凝聚力
 - 15.2.2. 凝聚力强的团体的重要性和好处
 - 15.2.3. 目标
 - 15.2.4. 动态性
- 15.3. 排球运动员在球场上的情绪管理
 - 15.3.1. 情感教育
 - 15.3.2. 积极和消极情绪的管理
 - 15.3.3. 学习情绪控制
 - 15.3.4. 动态性
- 15.4. 如何激励一支排球队?
 - 15.4.1. 调动积极性
 - 15.4.2. 个人目标的发展
 - 15.4.3. 球员的内在激励技巧
 - 15.4.4. 球员的外在激励技巧
- 15.5. 排球队中的领导角色
 - 15.5.1. 领导
 - 15.5.2. 球队中领导的类型
 - 15.5.3. 领导者的素质
 - 15.5.4. 如何激励一支排球队?
- 15.6. 排球队的动力
 - 15.6.1. 它们是什么?
 - 15.6.2. 应用它们的好处
 - 15.6.3. 规划和目标
 - 15.6.4. 实例
- 15.7. 注意力和排球运动员
 - 15.7.1. 注意力的技巧
 - 15.7.2. 在排球运动中的重要性
 - 15.7.3. 影响注意力的因素
 - 15.7.4. 如何训练它?
- 15.8. 发展排球运动员的人际交往能力
 - 15.8.1. 人际交往能力
 - 15.8.2. 在排球队中的好处
 - 15.8.3. 在一个团队中的有效沟通
 - 15.8.4. 如何对它们进行工作?
- 15.9. 排球运动员的积极性
 - 15.9.1. 激活控制
 - 15.9.2. 激活的层次
 - 15.9.3. N.O.A. 搜索
 - 15.9.4. 动态性
- 15.10. 比赛前的放松和可视化
 - 15.10.1. 什么是放松?
 - 15.10.2. 什么是可视化?
 - 15.10.3. 对排球的影响
 - 15.10.4. 动态性

模块 16. 运动营养

- 16.1. 运动营养理念
 - 16.1.1. 定义
 - 16.1.2. 目标
 - 16.1.3. 与临床营养学的区别
 - 16.1.4. 对表现的影响
- 16.2. 排球运动的营养需求
 - 16.2.1. 是什么?
 - 16.2.2. 身体定位
 - 16.2.3. 应用
 - 16.2.4. 如何训练它?
- 16.3. 赛前排球营养
 - 16.3.1. 性能中的重要性
 - 16.3.2. 糖原储存
 - 16.3.3. 周期化
 - 16.3.4. 实例
- 16.4. 比赛中的喂食
 - 16.4.1. 性能中的重要性
 - 16.4.2. 步伐和能量
 - 16.4.3. 碳水化合物重载的困难性
 - 16.4.4. 实例
- 16.5. 赛后恢复过程
 - 16.5.1. 性能中的重要性
 - 16.5.2. 补水
 - 16.5.3. 肌肉恢复
 - 16.5.4. 实例
- 16.6. 排球运动员的水合作用
 - 16.6.1. 是什么?
 - 16.6.2. 电解质
 - 16.6.3. 出汗率
 - 16.6.4. 水合要求

- 16.7. 排球运动员的补充营养
 - 16.7.1. 定义
 - 16.7.2. ABCD系统
 - 16.7.3. 个体化研究
 - 16.7.4. 人体营养辅助工具
- 16.8. 排球运动中的能量系统
 - 16.8.1. 定义
 - 16.8.2. 有氧系统
 - 16.8.3. 厌氧系统
 - 16.8.4. 营养在能量系统中的重要性
- 16.9. 排球运动员的周期安排
 - 16.9.1. 定义
 - 16.9.2. 宏观营养素的要求
 - 16.9.3. 微量元素需求
 - 16.9.4. 营养分期
- 16.10. 排球队的BCM、ECM和FFM
 - 16.10.1. 定义
 - 16.10.2. 排球队的BCM按角色划分
 - 16.10.3. 排球队中的ECM和FFM的作用
 - 16.10.4. 根据角色不同, 排球队的BCM/ECM比例

模块 17. 运动营养

- 17.1. 使用视频: 如何使用视频作为游戏分析和改进的工具
 - 17.1.1. 为什么它很重要?
 - 17.1.2. 目标
 - 17.1.3. 研究的要素
 - 17.1.4. 分析后的应用
- 17.2. 战术分析: 如何分析球队和对手的比赛
 - 17.2.1. 为什么它很重要?
 - 17.2.2. 目标
 - 17.2.3. 对手的战略
 - 17.2.4. 这个队的战术

- 17.3. 个人技术分析:如何通过视频分析球员的个人技术
 - 17.3.1. 为什么它很重要?
 - 17.3.2. 目标
 - 17.3.3. 分析后的实施
 - 17.3.4. 统计数据的视觉支持
- 17.4. 介绍结果:如何有效地介绍视频分析结果
 - 17.4.1. 选择
 - 17.4.2. 研究
 - 17.4.3. 曝露
 - 17.4.4. 目标
- 17.5. 技术分析的应用
 - 17.5.1. 视频延迟
 - 17.5.2. 教练的眼睛
 - 17.5.3. 拥抱技术
 - 17.5.4. 基诺瓦
- 17.6. 战术分析的应用
 - 17.6.1. 教练笔记
 - 17.6.2. 装备
 - 17.6.3. 数据排雷
 - 17.6.4. 排球侦察兵
- 17.7. 物理分析的应用
 - 17.7.1. 我的跳跃
 - 17.7.2. 力量举重
 - 17.7.3. 北欧运动
 - 17.7.4. 外展



- 17.8. 排球中的球探
 - 17.8.1. 是什么?
 - 17.8.2. 信息的收集
 - 17.8.3. 统计分析
 - 17.8.4. 信息的应用
- 17.9. 定量分析:数据
 - 17.9.1. 是什么?
 - 17.9.2. 主要工具
 - 17.9.3. 数据选择
 - 17.9.4. 分析后的实施
- 17.10. 定性分析:电子表格和视频
 - 17.10.1. 是什么?
 - 17.10.2. 工具
 - 17.10.3. 数据选择
 - 17.10.4. 分析后的实施



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。

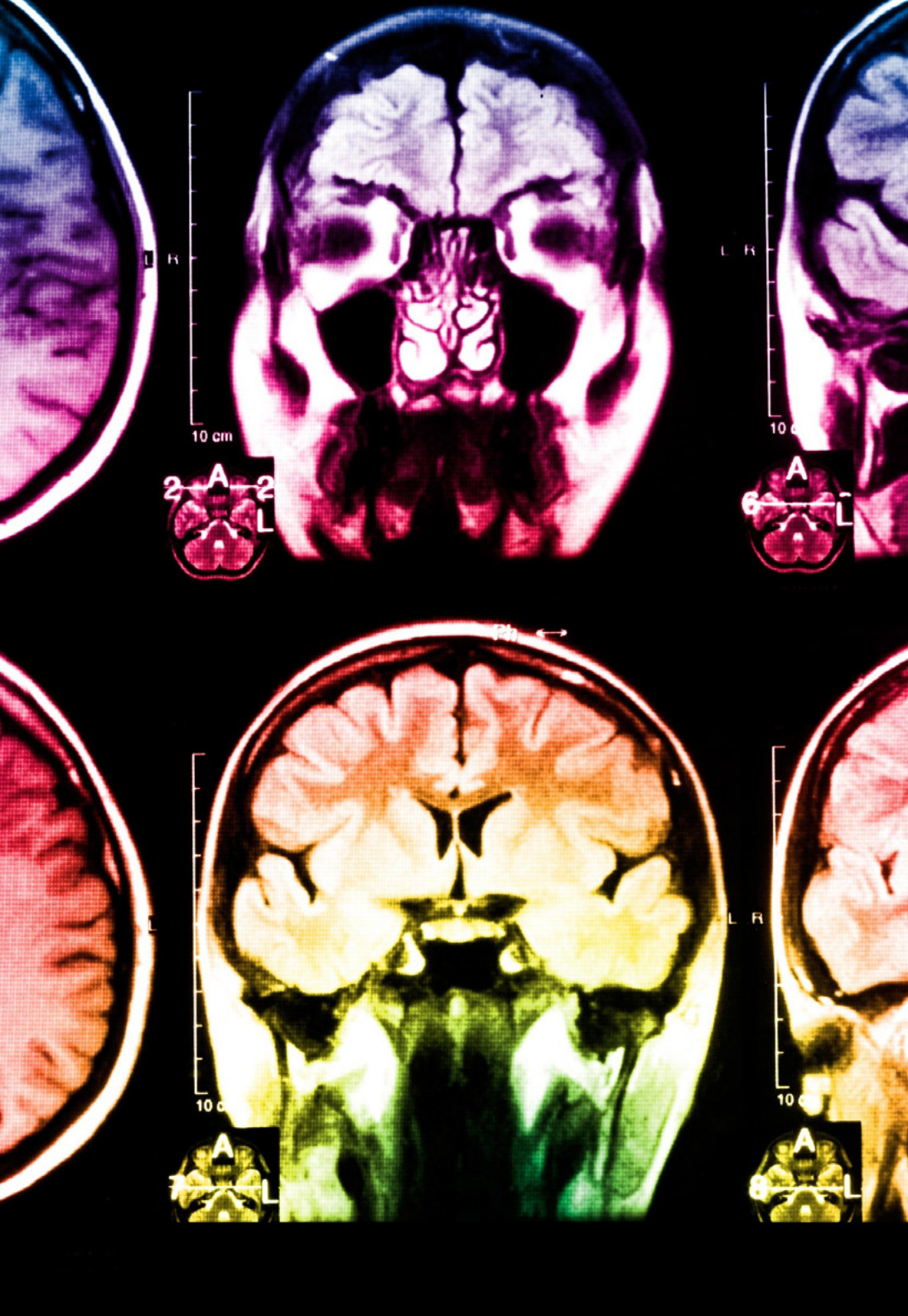


在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。这种方法已经培养了超过65万名大学毕业生,在生物化学,遗传学,外科,国际法,管理技能,体育科学,哲学,法律,工程,新闻,历史,金融市场和工具等不同领域取得了前所未有的成功。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

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。



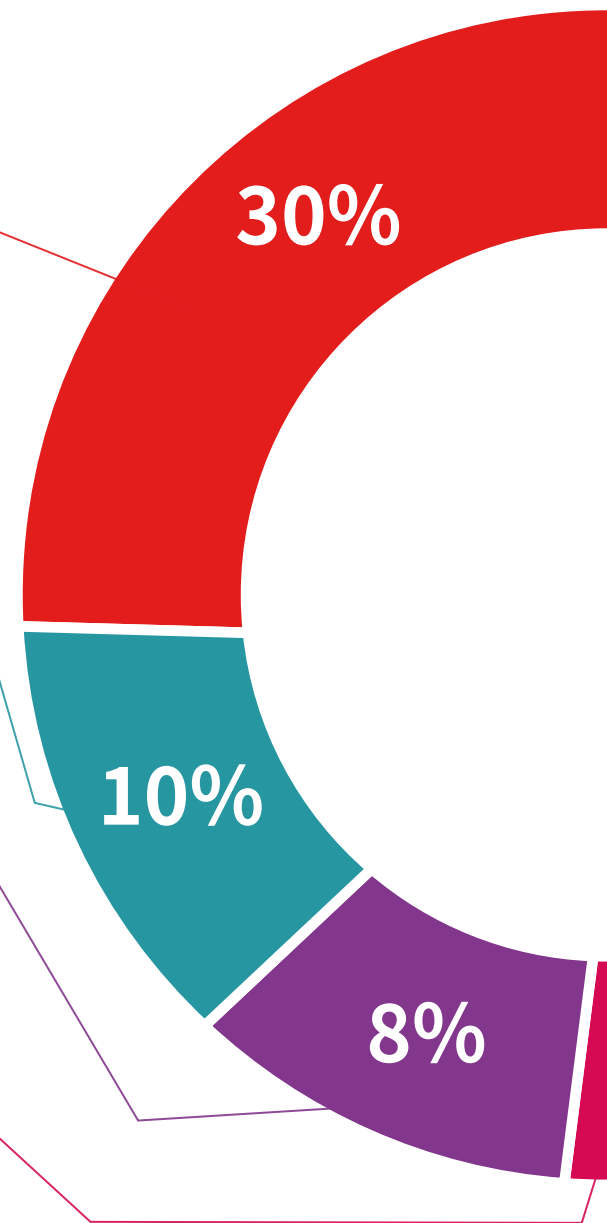
技能和能力的实践

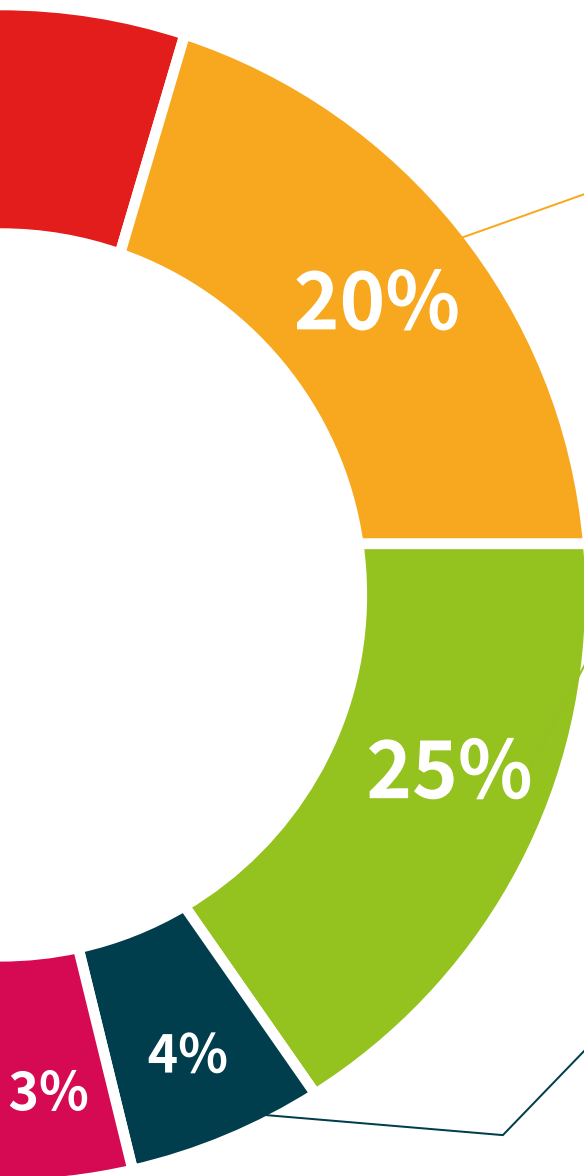
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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丸中,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

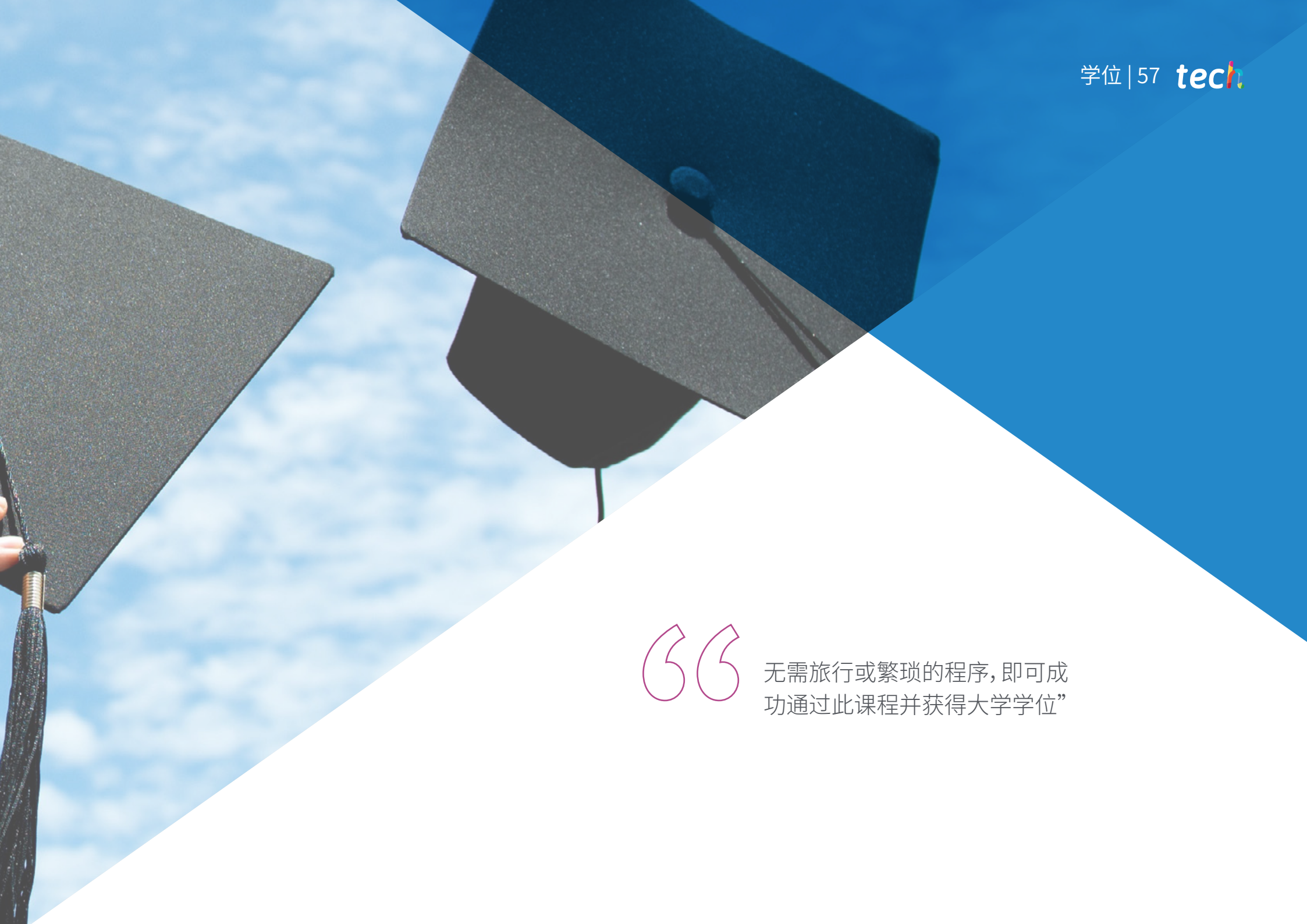
在整个课程中,通过评估和自我评估活动和练习,定期评估和重新评估学习者的知识:通过这种方式,学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



07 学位

高性能和竞争性排球高级硕士除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的高级硕士学位证书。





“

无需旅行或繁琐的程序,即可成功通过此课程并获得大学学位”

这个**高性能和竞争性排球高级硕士**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**颁发的相应的高级硕士学位。

学位由**TECH科技大学**颁发, 证明在高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: **高性能和竞争性排球高级硕士**

模式: **在线**

时长: **2年**



*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 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

高级硕士
高性能和竞争性排球

- » 模式:在线
- » 时长:2年
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

高级硕士 高性能和竞争性排球

得到了NBA的认可

