

# 大学课程

## 职业排球生物力学和损伤

得到了NBA的认可





**tech** 科学技术大学

## 大学课程

### 职业排球生物力学和损伤

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

网络连接: [www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/biomechanics-injuries-professional-volleyball](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/biomechanics-injuries-professional-volleyball)

# 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

学位

---

28

# 01 介绍

医疗服务部门每年都会接诊打排球的病人，他们通常会出现肩袖肌腱病变、手指受伤、踝关节扭伤、髌骨肌腱病变或膝关节前十字韧带受累。通过对每个球员进行正确的生物力学训练和分析，可以避免受伤。因此，为了便于预防，TECH 设计了这一课程，其中包括这项运动中最常见的损伤、在赛场上发生此类情况时的行动方法，以及这项运动的不同生物力学系统及其研究。全部采用 100% 在线形式，每周 7 天、每天 24 小时均可访问。





“

你将能够规划训练课程,使生物力学成为排球运动员受伤预防阶段的关键”

对于精英运动员来说,职业生涯最大的风险之一就是长期、反复的伤病,或者在赛季的决定性时刻受伤。因此,俱乐部越来越多地依靠专业人员,以预防为主,准备训练课程,并通过生物力学分析,重点改善球员的技术。

了解运动员在比赛和训练中所做的每一个动作在其身体中发生了什么,是制定正确训练计划的关键。因此,为了促进这一进程,TECH 创建了职业排球生物力学和损伤大学课程。

这个课程由高级教学大纲组成,内容包括排球运动中最常见的受伤情况、在球场上遇到受伤球员时如何处理以及排球技术的不同生物力学系统。通过这种方式,学生们将获得有关运动员身体状况的重要信息,以及在他们重返赛场之前为其恢复所需的必要行动。

这个计划提供了大量教学资源:视频摘要、详细视频、专业读物和活动,使全面的内容充满活力。你可以通过任何联网的电子设备,在一天中的任何时间舒适地获取一套资料。

事实上,毕业生不必亲自上课,也不必按照固定的时间表上课,他们可以轻松地管理自己的学习时间,并在兼顾日常职责的情况下攻读一级学位。只有全球最大的数字大学 TECH 才能提供这样的绝佳机会。

这个**职业排球生物力学和损伤大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

主要特点是:

- ◆ 由体育教育和专业排球专家介绍案例研究的发展情况
- ◆ 这个书的内容图文并茂、示意性强、实用性强,为那些专业实践中必不可少的学科提供技术和实用信息
- ◆ 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



通过这个课程,你将能够在排球运动员在比赛中受伤时进行急救"

“

有了 Relearning 系统, 你就可以避免花费大量时间学习和记忆。现在报名吧”

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, 它将得到一个由公认的专家制作的互动视频的创新系统的支持。

通过 150 小时的强化课程, 改进后卫的进攻动作。

这一学术选择将有助于你在世界高水平排球比赛中成为一名专业教练。



# 02 目标

这个大学课程的主要目的是为毕业生提供为期 6 周的职业排球生物力学和损伤方面的高级知识。得益于 TECH 提供的大量教学资源以及教授该资格证书的体育专业教师提供的支持,这一目标将更容易实现。







“

通过案例研究, 你可以整合最有效的方法和  
技术来分析排球运动员的生物力学”



## 总体目标

- ◆ 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

---

- ◆ 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



在这个课程中, 你将学习到更多评估排球运动员最佳执行动作的不同策略"

# 03

## 课程管理

TECH 秉承为专业人士提供优质教学的宗旨, 汇集了一支优秀的师资队伍, 他们拥有丰富的排球运动员和教练员经验, 以及不同运动项目的体能训练师经验。他的渊博知识体现在学生们可以获得的教學大纲中。此外, 由于距离较近, 你还可以解决有关本计划内容的任何问题。





“

你们拥有一支优秀的体育专业  
团队,在体育备战方面经验丰富”

## 管理人员



### 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

### 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



# 04

## 结构和内容

这个大学课程的教学大纲包括职业排球生物力学和损伤高级教学大纲。所有课程都采用理论与实践相结合的方法,让学生掌握所有方法,能够设计出有效的训练计划,预防受伤和恢复。通过这种方式,毕业生将获得重要信息,以提高其所在团队的运动成绩。







“

你知道如何正确对待损伤以尽量缩短恢复时间吗?在这门 100% 在线的大学课程中,你将发现这一点”

## 模块 1. 生物力学和损伤

- 1.1. 最常见的排球伤害
  - 1.1.1. 膝盖受伤
  - 1.1.2. 肩部损伤
  - 1.1.3. 腰部受伤
  - 1.1.4. 踝关节损伤
- 1.2. 急救: 如何处理球场上的受伤情况
  - 1.2.1. 识别和评估严重程度
  - 1.2.2. 提供即时护理
  - 1.2.3. 提供舒适和安全
  - 1.2.4. 沟通
- 1.3. 伤病管理: 如何适当地处理伤病, 以尽量减少恢复
  - 1.3.1. 过程
  - 1.3.2. 竞争性出院
  - 1.3.3. 恢复时间
  - 1.3.4. 目标
- 1.4. 伤害预防: 如何通过身体准备和正确的技术来预防
  - 1.4.1. 身体准备
  - 1.4.2. 因身体准备不足而造成的伤害
  - 1.4.3. 技术和预防
  - 1.4.4. 因技术不佳而造成的伤害
- 1.5. 什么是生物力学?
  - 1.5.1. 定义
  - 1.5.2. 历史发展
  - 1.5.3. 目标
  - 1.5.4. 性能应用
- 1.6. 排球技术的生物力学系统
  - 1.6.1. 生物力学的基这个原理
  - 1.6.2. 机械性能
  - 1.6.3. 肌肉质量
  - 1.6.4. 肌肉的功能状态





- 1.7. 排球运动的特点
  - 1.7.1. 目标
  - 1.7.2. 量化的技术结构
  - 1.7.3. 定性的技术结构
  - 1.7.4. 运动行为评估
- 1.8. 球员生物力学分析的各个阶段
  - 1.8.1. 信息的收集
  - 1.8.2. 最终目标
  - 1.8.3. 原则
  - 1.8.4. 评估标准
- 1.9. 攻击的生物力学分析
  - 1.9.1. 攻击特点
  - 1.9.2. 力量
  - 1.9.3. 产生的杠杆和运动
  - 1.9.4. 肌肉动作
  - 1.9.5. 链条和运动学程度
- 1.10. 根据参考平面的运动
  - 1.10.1. 水平面
  - 1.10.2. 矢状面
  - 1.10.3. 前平面
  - 1.10.4. 运动轴



当你想研究球员的动作时, 请查看拍摄图像的参考平面"

# 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。



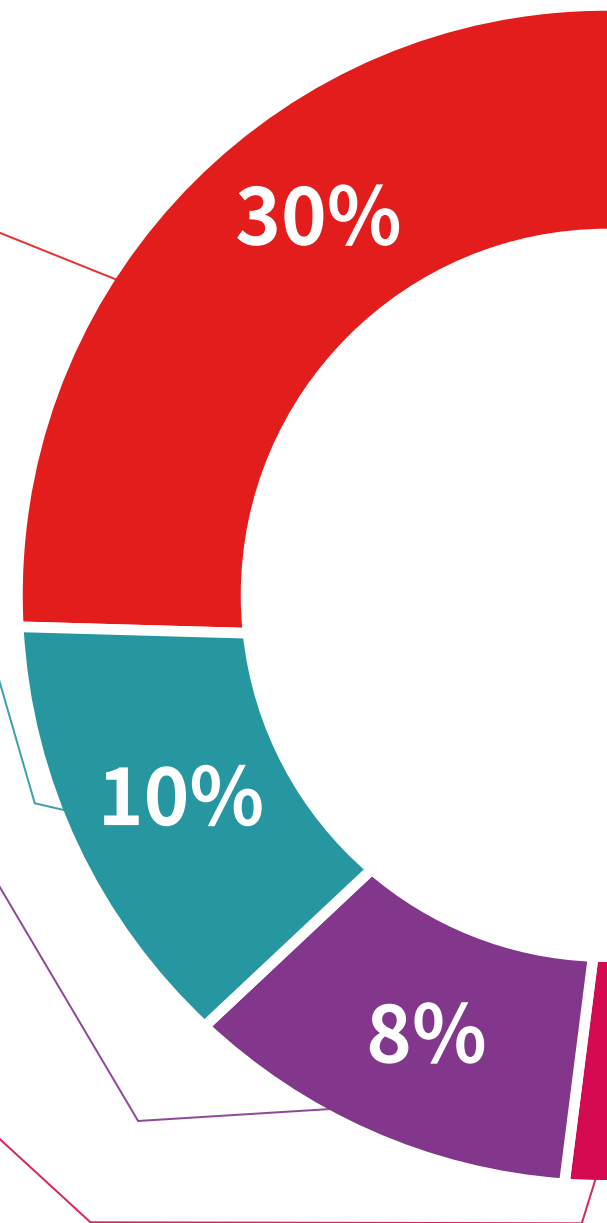
### 技能和能力的实践

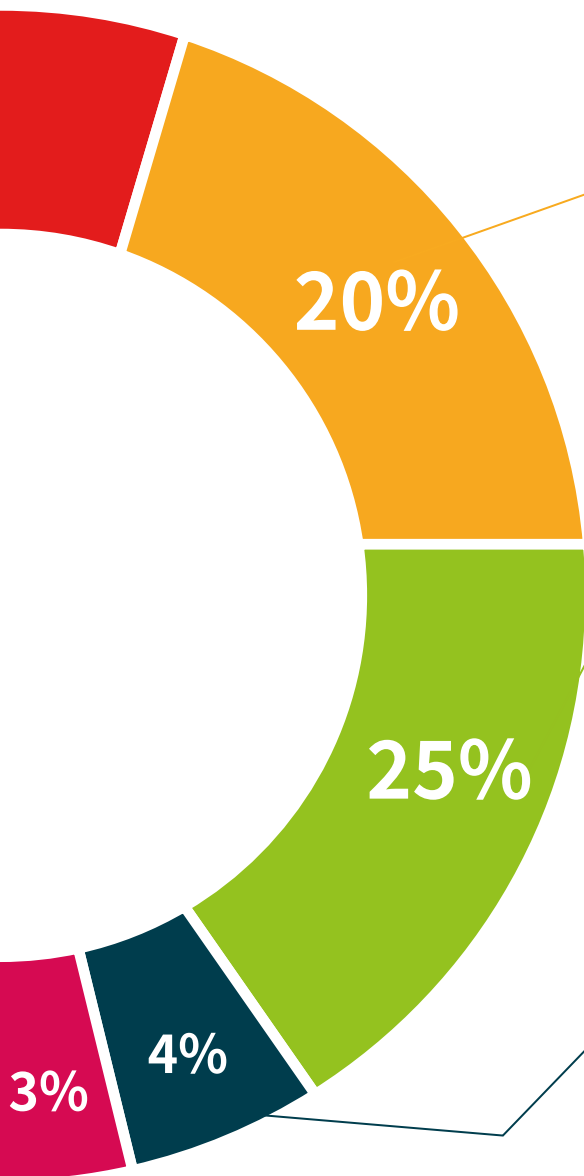
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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

职业排球生物力学和损伤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。



“

成功地完成这个学位,省去出门或办理文件的麻烦”

这个**职业排球生物力学和损伤**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: **职业排球生物力学和损伤**大学课程

模式: **在线**

时长: **6周**

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 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  
职业排球生物力学和损伤

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

# 大学课程

## 职业排球生物力学和损伤

得到了NBA的认可

