

# Университетский курс

## Биомеханика и травмы в профессиональном волейболе

Одобрено NBA





**tech** технологический  
университет

## Университетский курс Биомеханика и травмы в профессиональном волейболе

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/biomechanics-injuries-professional-volleyball](http://www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/biomechanics-injuries-professional-volleyball)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 16

05

Методология

---

стр. 20

06

Квалификация

---

стр. 28

# 01

# Презентация

Ежегодно в медицинские учреждения обращаются пациенты, играющие в волейбол, и, как правило, с тендинопатией ротаторной манжеты, травмами пальцев, растяжениями лодыжек, тендинопатией надколенника или повреждением передней крестообразной связки в колене. Травмы, которых можно избежать с помощью обучения правильной биомеханике и ее анализа у каждого игрока. Таким образом, чтобы облегчить их предотвращение, TESH разработал эту программу, в которой рассматриваются наиболее частые травмы в этом виде спорта, методы действий в случае возникновения таких обстоятельств на игровом поле, а также различные биомеханические системы этого вида спорта и их изучение. Все это в 100% онлайн-формате, доступном 24 часа в сутки, 7 дней в неделю.





““

*Вы сможете планировать тренировки, в которых биомеханика будет играть ключевую роль на этапе профилактики травм ваших волейболистов”*

Один из самых больших рисков, которому подвергается элитный спортсмен в своей карьере, – это долгосрочная, рецидивирующая травма или травма, которая поражает его в решающий момент сезона. По этой причине клубы все чаще прибегают к услугам профессионалов, специализирующихся на подготовке тренировок, основанных на профилактике и направленных на улучшение техники игрока с помощью анализа биомеханики.

Понимание того, что происходит в теле спортсмена при каждом движении, которое он совершает как в матчах, так и на тренировках, является ключевым моментом для планирования правильных тренировок. Чтобы облегчить этот процесс, ТЕСН создал Университетский курс в области биомеханики и травм в профессиональном волейболе.

Эта программа состоит из углубленного курса, в котором рассматриваются наиболее частые травмы, встречающиеся в этом виде спорта, порядок действий при травме игрока на площадке, а также различные биомеханические системы техники волейбола. Таким образом, студенты получают жизненно важную информацию для заботы о физическом состоянии спортсменов и необходимые действия для их восстановления до возвращения к соревнованиям.

Исчерпывающее содержание, которое приобретает динамизм благодаря многочисленным дидактическим ресурсам, предлагаемым этой программой: видео-конспектам, подробным видеоматериалам, специализированной литературе и упражнениям. Набор материалов, к которым вы можете получить удобный доступ с любого электронного устройства с подключением к интернету и в любое время суток.

И это при том, что без посещения аудиторий и занятий по фиксированному расписанию студенты могут самостоятельно распоряжаться своим учебным временем и пройти обучение по первоклассной программе, совместив учебу с повседневными обязанностями. Прекрасная возможность, которую может предложить только ТЕСН, крупнейший в мире цифровой университет.

Данный **Университетский курс в области биомеханики и травм в профессиональном волейболе** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физической культуры и профессионального волейбола
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание программы предоставляет техническую и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



*С помощью этой программы вы сможете оказать первую помощь в случае травмы волейболиста во время матча”*

“

*Благодаря системе Relearning вы сможете не тратить часы на изучение и запоминание. Поступайте сейчас”*

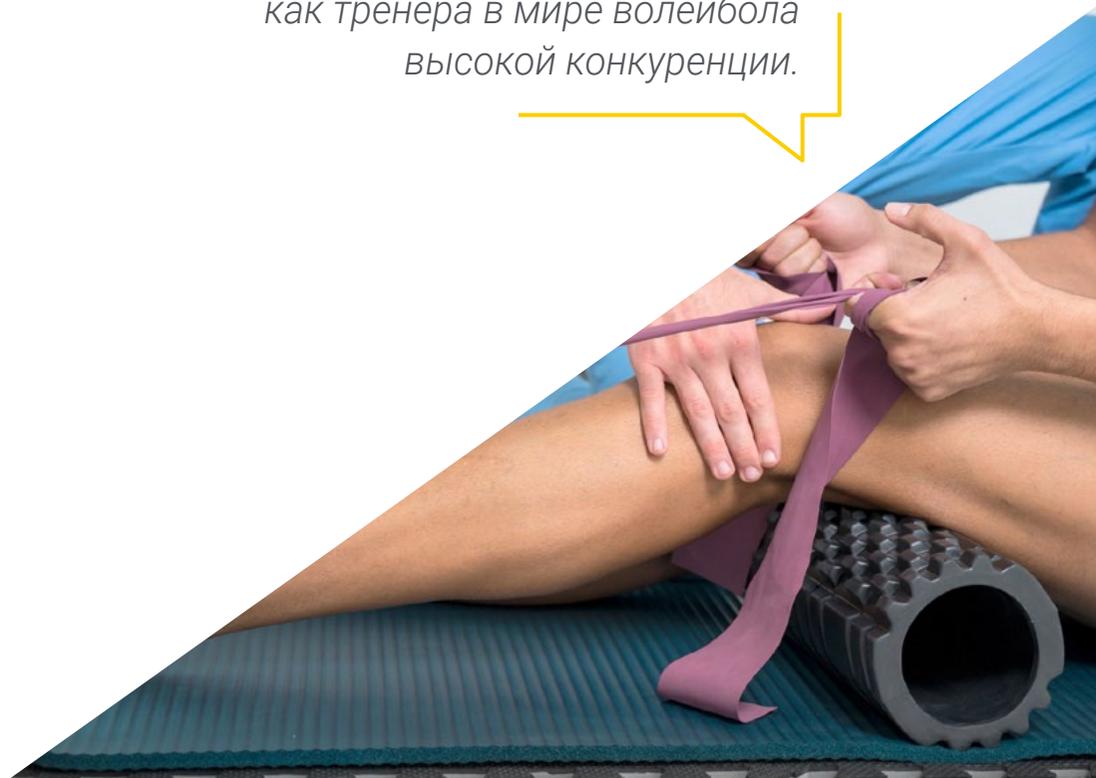
В преподавательский состав программы входят профессионалы из отрасли, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешать различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

*Усовершенствуйте атакующие движения ваших защитников благодаря этой интенсивной программе, рассчитанной на 150 учебных часов.*

*Образовательный опыт, который будет способствовать вашему профессиональному росту как тренера в мире волейбола высокой конкуренции.*



# 02

## Цели

Основная цель этого Университетского курса заключается в том, чтобы предоставить студентам 6 недель углубленных знаний по биомеханике и травмам в профессиональном волейболе. Этой цели будет гораздо легче достичь благодаря многочисленным учебным ресурсам, предлагаемым ТЕСН, и поддержке, оказываемой преподавательским составом, который специализируется на этом виде спорта и преподает эту программу.





“

Кейс-стади позволят  
вам использовать  
наиболее эффективные  
методики и техники для  
анализа биомеханики  
ваших волейболистов”



## Общие цели

---

- ♦ Планировать конкретные тренировки для всестороннего развития волейболиста
- ♦ Структурировать общую подготовку для достижения целей команды
- ♦ Применять стратегии восстановления, адаптированные к потребностям спортсмена
- ♦ Оценивать и развивать способности игрока, чтобы полностью раскрыть его/ее потенциал
- ♦ Управлять тренировочной зоной в команде первого класса
- ♦ Развивать правильную физическую подготовку игрока





## Конкретные цели

---

- ♦ Понять, что происходит в теле спортсмена при каждом движении, которое он выполняет
- ♦ Знать методы лечения травм
- ♦ Углубиться в изучение стратегий, которые должны использоваться в волейбольных командах для предотвращения травм
- ♦ Углубиться в изучение последних достижений в области биомеханики и их применения в волейболе

“

*В этой программе вы узнаете больше о различных стратегиях оценки наилучшего выполнения движения вашими волейболистами”*

# 03

## Руководство курса

Стремясь предложить профессионалам качественное обучение, TECH собрал отличный преподавательский состав с большим опытом работы в качестве волейболистов и тренеров, а также инструкторов по физической подготовке в различных видах спорта. Их глубокие знания отражены в учебном плане, к которому у студентов будет подключение. Кроме того, благодаря своей доступности преподаватели смогут ответить на любые ваши вопросы, касающиеся содержания этой программы.



“

*У вас есть отличная команда,  
специализирующаяся  
на физической культуре  
и обладающая большим  
опытом в области  
спортивной подготовки”*

## Руководство



### Г-жа Табейо Мартинес, Нереа

- ♦ Игрок клуба Voley Murcia
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук на факультете физической активности и спортивных наук в UCAM - Католическом университете Сан-Антонио в Мурсии
- ♦ Тренер по волейболу 1-го уровня

## Преподаватели

### Г-жа Кампос Бланка, Мария Фернанда

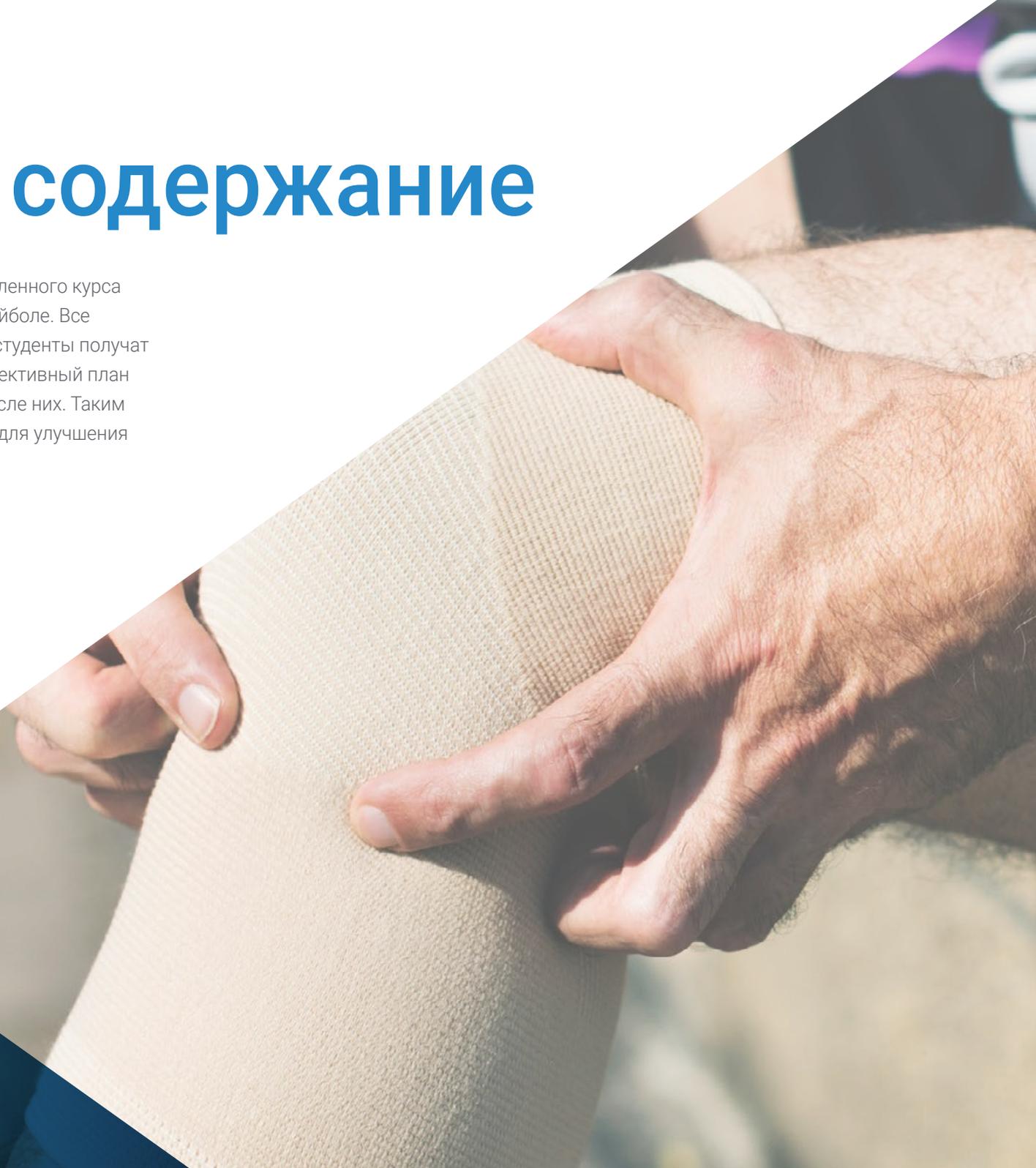
- ♦ Игрок в пляжный волейбол в команде Voley Murcia
- ♦ Степень бакалавра в области физической терапии в Автономном университете Гвадалахары
- ♦ Степень магистра в области спортивной физиотерапии в UCAM - Католическом университете Мурсии



04

# Структура и содержание

Программа этого Университетского курса состоит из углубленного курса в области биомеханики и травм в профессиональном волейболе. Все с теоретико-практическим подходом, благодаря которому студенты получат все методики, чтобы иметь возможность разработать эффективный план тренировок для профилактики травм и восстановления после них. Таким образом, студент получит жизненно важную информацию для улучшения спортивных результатов своей команды.



“

*Знаете ли вы, как правильно лечить травмы, чтобы свести к минимуму время восстановления? Узнайте об этом на данном Университетском курсе на 100% в онлайн-режиме ”*

## Модуль 1. Биомеханика и травмы

- 1.1. Наиболее распространенные травмы в волейболе
  - 1.1.1. Травмы колена
  - 1.1.2. Травмы плеча
  - 1.1.3. Травмы спины
  - 1.1.4. Травмы голеностопа
- 1.2. Первая помощь: что делать в случае травмы на игровом поле
  - 1.2.1. Определить и оценить степень тяжести
  - 1.2.2. Оказание немедленной помощи
  - 1.2.3. Обеспечение комфорта и безопасности
  - 1.2.4. Коммуникация
- 1.3. Лечение травм: как правильно лечить травмы, чтобы свести к минимуму время восстановления.
  - 1.3.1. Процесс
  - 1.3.2. Разрешение на участие в соревнованиях
  - 1.3.3. Время восстановления
  - 1.3.4. Цели
- 1.4. Профилактика травм: как предотвратить травмы с помощью физической подготовки и правильной техники.
  - 1.4.1. Физическая подготовка
  - 1.4.2. Травмы, полученные в результате плохой физической подготовки
  - 1.4.3. Техника и профилактика
  - 1.4.4. Травмы, полученные в результате плохой техники
- 1.5. Что такое биомеханика?
  - 1.5.1. Определение
  - 1.5.2. Исторические события
  - 1.5.3. Цели
  - 1.5.4. Применение к эффективности





- 1.6. Биомеханическая система техники волейбола
  - 1.6.1. Основы биомеханики
  - 1.6.2. Механические свойства
  - 1.6.3. Свойства мышц
  - 1.6.4. Функциональное состояние мышцы
- 1.7. Характеристика движений в волейболе
  - 1.7.1. Цели
  - 1.7.2. Количественные технические структуры
  - 1.7.3. Качественные технические структуры
  - 1.7.4. Оценка моторного поведения
- 1.8. Фазы биомеханического анализа игрока
  - 1.8.1. Сбор информации
  - 1.8.2. Конечная цель
  - 1.8.3. Принципы
  - 1.8.4. Критерии оценки
- 1.9. Биомеханический анализ атаки
  - 1.9.1. Характеристики атаки
  - 1.9.2. Силы
  - 1.9.3. Создаваемые рычаги и движения
  - 1.9.4. Действие мышц
  - 1.9.5. Цепь и кинематическая степень
- 1.10. Движение в соответствии с опорной плоскостью
  - 1.10.1. Горизонтальная плоскость
  - 1.10.2. Сагиттальная плоскость
  - 1.10.3. Фронтальная плоскость
  - 1.10.4. Оси движения

05

# Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.





“

Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”

## Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

*С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру”*



*Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.*



*В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.*

## Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“

*Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”*

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

## Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.

*В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.*

В TECH вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*.

Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

*Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.*

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.

В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



#### Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



#### Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



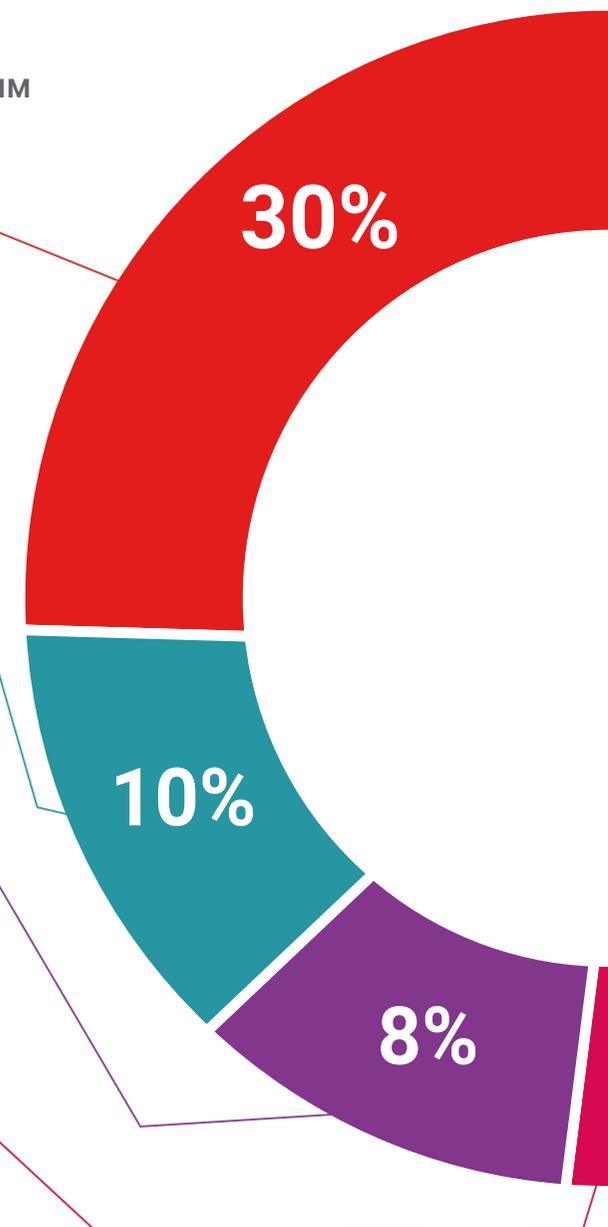
#### Практика навыков и компетенций

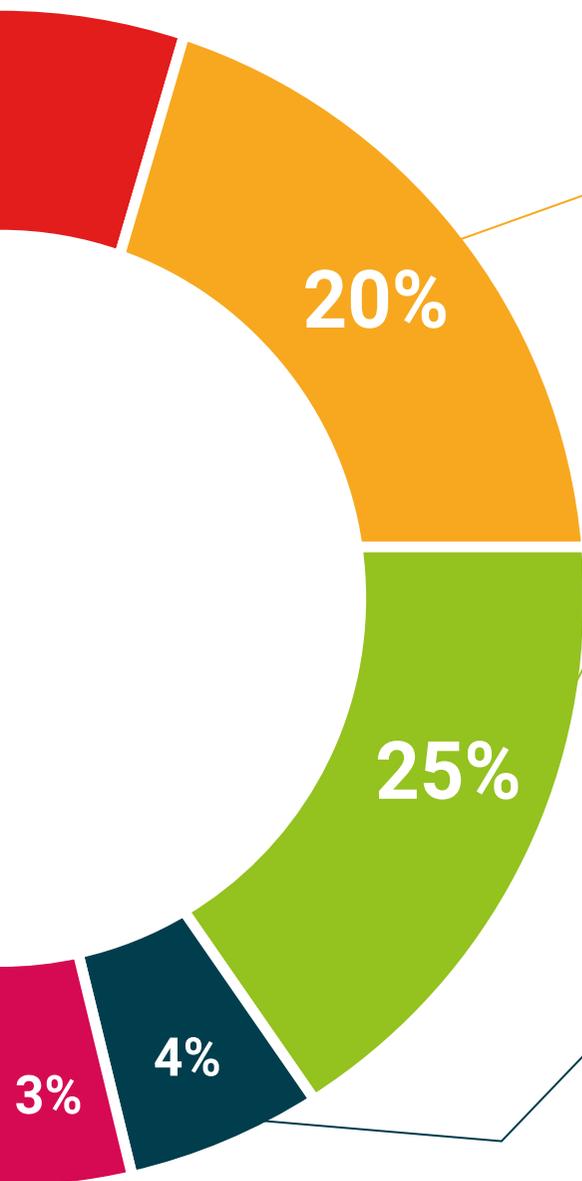
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





#### Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



#### Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



#### Тестирование и повторное тестирование

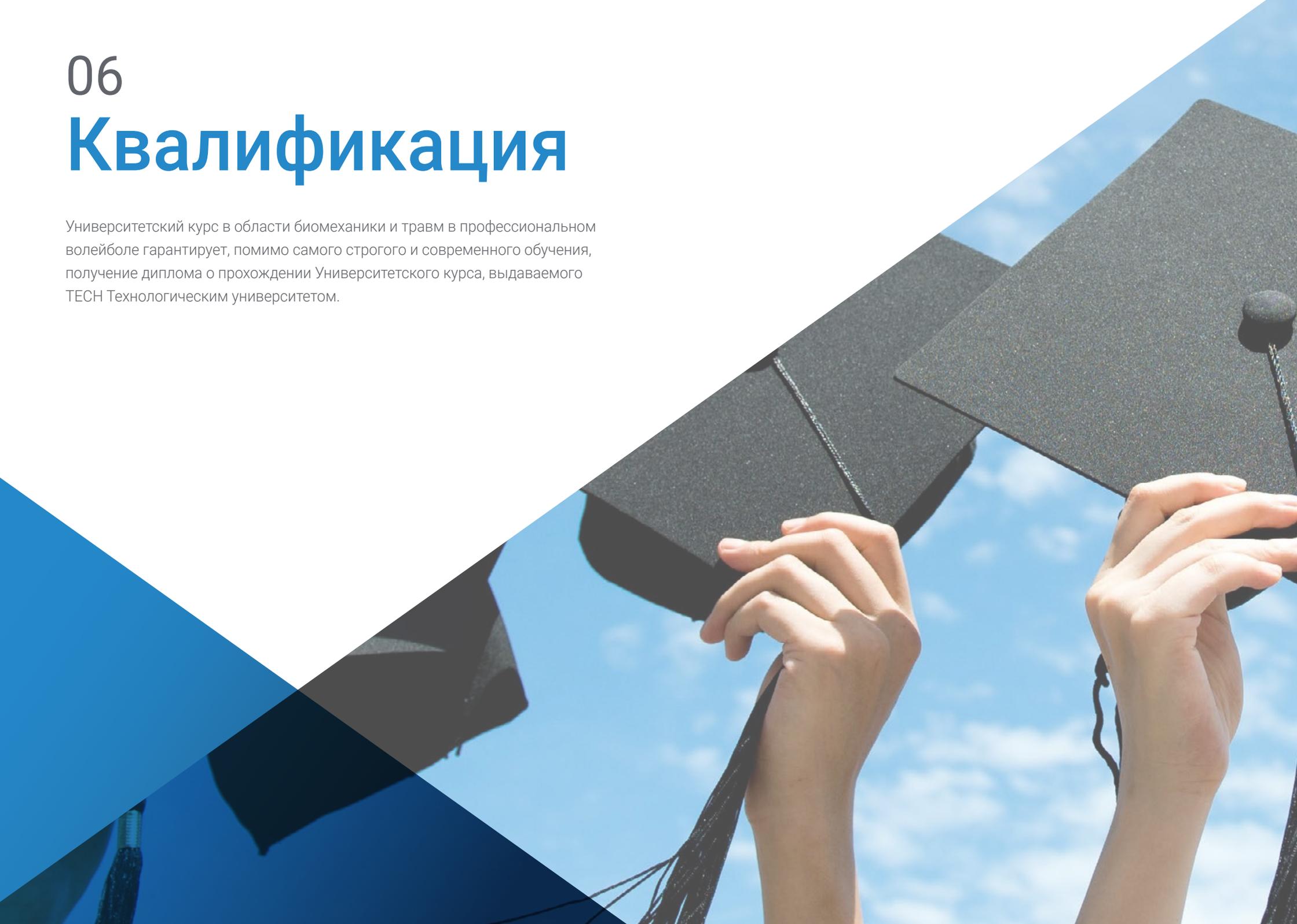
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

# Квалификация

Университетский курс в области биомеханики и травм в профессиональном волейболе гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

*Успешно пройдите эту программу и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и бумажной волокитой”*

Данный **Университетский курс в области биомеханики и травм в профессиональном волейболе** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте\* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Университетского курса**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Университетском курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетский курс в области биомеханики и травм в профессиональном волейболе**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Технологии

Знания Настоящее Качество

Веб обучение  
Развитие Институты  
Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

**Университетский курс**  
Биомеханика и травмы в  
профессиональном волейболе

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Университетский курс

## Биомеханика и травмы в профессиональном волейболе

Одобрено NBA

