

大学课程

网球教练与心理学

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



tech 科学技术大学

大学课程 网球教练与心理学

- » 模式:在线
- » 时长: 12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.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/coaching-psychology-tennis

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

网球教练必须能够成为球员的领导者。这包括启发和引导的能力,管理心理技巧,使球员能够克服遇到的障碍。在这项日益重要的运动中,这是一个至关重要的方面。你将掌握必要的工具,成为一名积极的领导者,并根据具体情况完善自己的工作方法。学生可以随时随地获取所有这些信息。





“

通过这个大学课程,你将掌握先进的教练技术,充分挖掘球员的潜力”

众所周知,如今心理因素对任何网球运动员都至关重要。在职业球员中,有的球员技术出众,战术技巧近乎完美,身体状况也是一流。但是,如果他们不进行心理方面的训练,比赛的天平就会倾向于在心理状态方面下功夫的球员。

因此,对于培训人员来说,专注于这一领域的专业课程具有巨大的价值。通过其内容,他们将详细分析在心理方面对球员有帮助的工具,强调情绪控制和避免在比赛中失去注意力的技巧。

有了这些,体育专业人员将在心理训练公式方面获得高水平的准备,从而巩固其作为教练的地位。你只需要一台能连接互联网的设备,就可以访问内容广泛的网球心理学数字资源库,随时查阅。事实上,这些学术材料是由应用于这项运动的领先教练专家编写的。

这个**网球教练与心理学大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 由网球教练和心理学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、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- ◆ 实践练习,可进行自我评估以改善学习效果其主要特点包括
- ◆ 特别强调创新方法论
- ◆ 提供理论课程、专家解答问题、有争议话题的讨论论坛以及个人思考作业等
- ◆ 可以在任何连接互联网的固定或便携设备上访问课程内容

“

这是一次难得的机会,让我们了解
网球运动员心理训练的不同方法”



完善培训技巧, 将心理因素与
TECH 提供的教育方法相结合"

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。

通过采用最新的教育技术制作的多媒体内容, 专业人士将能够进行情境化学习, 即通过模拟环境进行沉浸式培训, 以应对真实情况。

该计划设计以问题导向的学习为中心, 专业人士将在整个学年中尝试解决各种实践情况。为此, 您将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

根据每种情况的具体特点, 制定
有价值的战略来锁定目标玩家。

通过全球性的培训资格, 进一步探
讨网球教练应具备的伦理素养。



02 目标

这个大学课程的设计包含一系列目标,旨在成功获得与最先进的教练技术相关的能力,以提高网球运动员的水平。从这个意义上说,在课程期间,学生将通过创新的理论和实践工具得到发展。通过这些课程,你将掌握与心理学相关的网球方面的应用,并始终与该领域的最新进展保持一致。





“

在这项综合计划结束时，
成为球员的积极领导者”



总体目标

- 区分网球训练的不同阶段, 知道如何在每个阶段进行训练
- 了解网球的规则以及如何应用这些规则
- 从伦理和道德的角度理解网球教练, 并理解心理方面对网球运动员所起的关键作用
- 深入了解网球运动员必要的身体准备和预防伤害
- 提高对技术在当今网球运动中的重要性的认识, 并分析其演变



学习有效的技巧, 如自我对话或视觉化, 并将其传授给球员"





具体目标

- 了解网球训练中的不同阶段
- 知道如何在每个不同的阶段工作
- 区分每个阶段使用的球的类型
- 了解每个阶段的网球场的尺寸
- 具备不同训练系统的基这个知识: 手部喂球、球拍喂球、教练排球
- 为学员成为积极的领导者提供必要的工具
- 介绍心理学的基本概念, 了解其在网球运动员工作中的重要性
- 吸收不同的心理训练公式
- 了解大脑半球及其在网球运动中的重要性和适用性

03 课程管理

由于师资队伍中拥有该领域的真正大师,因此可以确保学生在教练和网球心理学方面获得最佳专业化。曾在全球知名网球学院担任重要职务的杰出教练,不仅在体能上确保高水平选手的准备,还作为教练帮助他们发挥潜力,克服困难。因此,他们是那些因心理韧性而脱颖而出的杰出网球运动员背后的人物,也就不足为奇了。





“

通过备受尊敬的教练们的指导, 你将掌握网球教练和心理学的所有关键要素, 这些教练们为拥有强大心理素质的顶尖网球选手提供支持”

管理人员



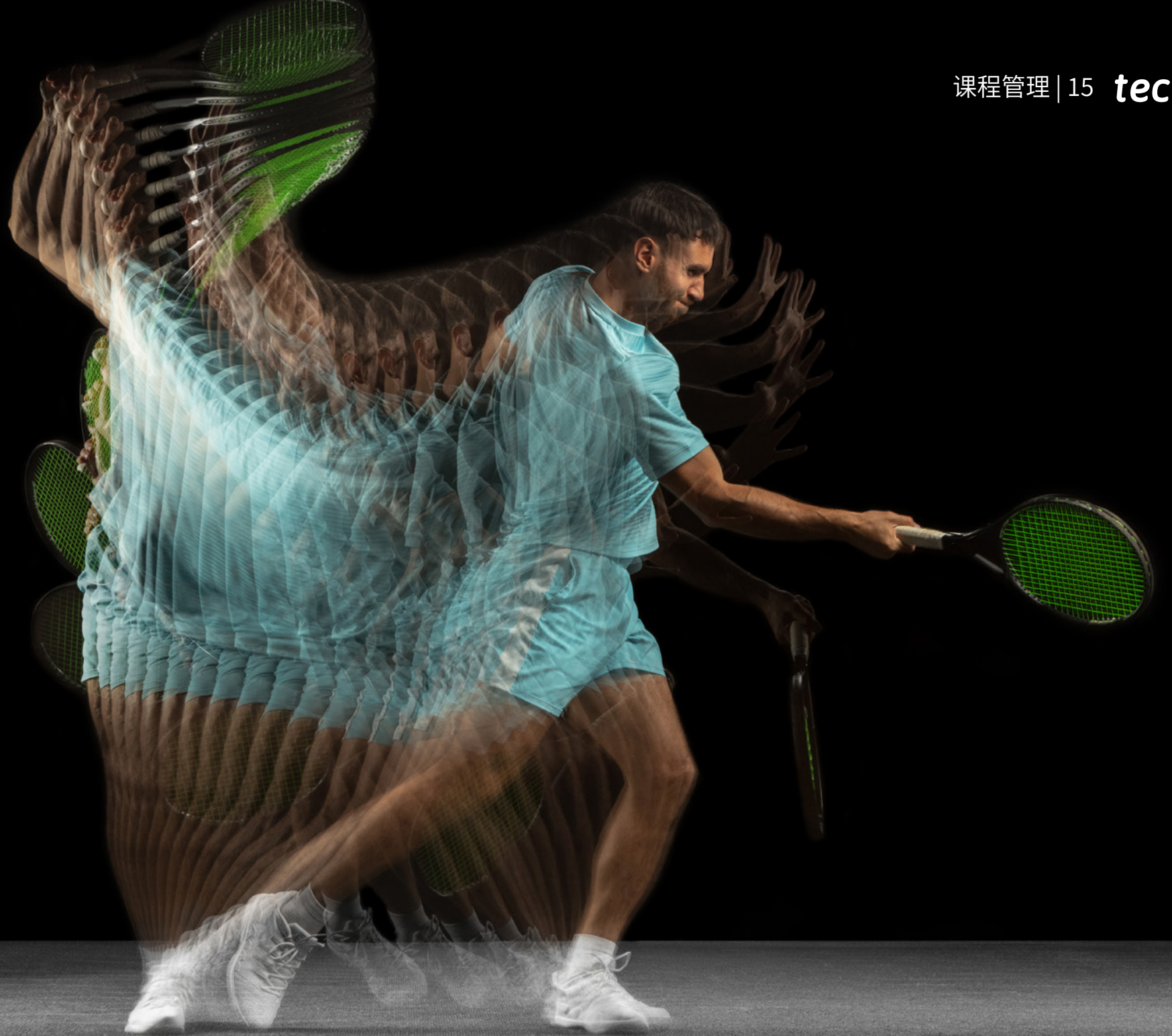
Ramos Camacho, Alejandro 先生

- ◆ 拉法-纳达尔学院的网球教练
- ◆ JMO网球学院的教练
- ◆ 在Valle de Aridane网球俱乐部担任教练
- ◆ 小学教育专业毕业
- ◆ 西班牙皇家足球联合会国家监测
- ◆ RPT 2级

教师

Esguevillas, Alberto 先生

- ◆ 主任, Vegasport Arroyo 体育俱乐部
- ◆ 主任, A Esguevillas 网球学院
- ◆ 主任, Excelentia Valladolid 基金会
- ◆ Isabel I 大学网球发展、表现和创新硕士
- ◆ 马德里理工大学体育组织和设施管理硕士
- ◆ 米格尔·德·塞万提斯欧洲大学体育活动和运动科学专业毕业生



04

结构和内容

网球教练与心理学大学课程的教学大纲具有多重优势。其主要优势之一是，学生可以在线学习，无需遵守预定的时间表，因为 TECH 将学生的学习时间管理权交给了他们。此外，当你进入虚拟校园时，你会发现一种高度动态的教育体验，能够通过视频、互动图表、补充阅读、案例分析等方式加深教师教授的概念。



“

通过视频或互动摘要, 你将分析
处理受伤等问题的最佳心理策略”

模块 1. 不同阶段的培训, 培训, 计划和周期化

- 1.1. 基层网球的一般方面及其重要性
 - 1.1.1. 基层网球的简介
 - 1.1.2. 基层网球培训的演变
 - 1.1.3. 网球的概念化和定义分阶段进行
 - 1.1.4. 分阶段推进网球工作的总体目标
- 1.2. 网球训练的总体和具体目标
 - 1.2.1. 网球的阶段性特点
 - 1.2.2. 网球训练的总体目标
 - 1.2.3. 影响网球启蒙的因素
 - 1.2.4. 现有各训练阶段的具体目标
- 1.3. 网球训练的阶段以及如何在每个阶段开展工作
 - 1.3.1. 红色阶段, 定义和特点
 - 1.3.2. 黄色阶段, 定义和特点
 - 1.3.3. 绿色阶段, 定义和特点
 - 1.3.4. 培训师在不同阶段的有效性
- 1.4. 培训后阶段, 概念和目标
 - 1.4.1. 赛前阶段, 一般特点
 - 1.4.2. 比赛阶段的简介, 总体特点和目标
 - 1.4.3. 高性能阶段
 - 1.4.4. 专业阶段
- 1.5. 培训、方法及其演变
 - 1.5.1. 培训的概念和它在历史上的演变
 - 1.5.2. 现代培训系统, 它包括哪些内容
 - 1.5.3. 什么是方法论?
 - 1.5.4. 方法论的目标
- 1.6. 网球中的训练系统
 - 1.6.1. 根据工作量、频率、数量和强度的网球训练的类型
 - 1.6.2. 连续和间歇训练及其主要特点
 - 1.6.3. 特定的训练系统(桶, 反弹, 点等)和它们各自的内容
 - 1.6.4. 网球训练中的练习包括什么, 要进行的程序, 以及它们的组成部分
 - 1.6.5. 网球训练中的可变性
 - 1.6.6. 个人训练和集体训练, 理论和实践原则
- 1.7. 从理论和实践的角度看训练课
 - 1.7.1. 网球训练的各个部分和每个部分的内容
 - 1.7.2. 根据目标制定训练课程
 - 1.7.3. 如何制定一个训练课程
 - 1.7.4. 阐述培训课程的理论-实践例子
- 1.8. 规划、阶段和模型
 - 1.8.1. 什么是规划, 规划的目标是什么?
 - 1.8.2. 规划和制定目标时应考虑的因素: 设施、手段、运动员的特点、竞争等
 - 1.8.3. 规划时应遵循的建议
 - 1.8.4. 规划的各个阶段以及如何进行详细说明
 - 1.8.5. 当前的规划模式
- 1.9. 分期
 - 1.9.1. 周期化的概念和与周期化有关的网球的特点
 - 1.9.2. 周期化和计划之间的区别
 - 1.9.3. 周期化对训练和网球运动员带来什么好处?
 - 1.9.4. 周期化的特点
- 1.10. 网球运动员在训练和比赛中的年度阶段
 - 1.10.1. 网球运动员的生活
 - 1.10.2. 日常阶段
 - 1.10.3. 微循环
 - 1.10.4. 中周期
 - 1.10.5. 年度第一阶段: 准备和赛前
 - 1.10.6. 年度第二阶段: 竞争与转型

模块 2. 网球运动中的教练道德与心理学

- 2.1. 网球教练道德守则
 - 2.1.1. 引言和道德守则的定义
 - 2.1.2. 网球教练的义务和要求
 - 2.1.3. 忠诚与腐败
 - 2.1.4. 诚信竞争
 - 2.1.5. 报价和申请
 - 2.1.6. 条例和制裁程序
- 2.2. 网球教练及其作用
 - 2.2.1. 谁是网球教练, 什么是网球教练?
 - 2.2.2. 培训师的身份
 - 2.2.3. 培训者的目标
 - 2.2.4. 培训师的作用及其理念
- 2.3. 网球心理学
 - 2.3.1. 体育心理学及其主要特点
 - 2.3.2. 心理学在网球运动中的作用
 - 2.3.3. 网球的心理益处
 - 2.3.4. 网球的其它心理方面
- 2.4. 集中精力, 控制情绪和思想
 - 2.4.1. 集中的含义
 - 2.4.2. 影响注意力的因素、网球运动中的注意力问题以及如何解决这些问题
 - 2.4.3. 影响网球运动情绪的因素及其改进指南
 - 2.4.4. 想法及其与自信和自尊等因素的关系
- 2.5. 心理训练
 - 2.5.1. 心理训练的定义
 - 2.5.2. 网球运动员心理训练和心理学应用的益处
 - 2.5.3. 进行心理训练时应注意的初步问题
 - 2.5.4. 根据网球运动员的心理水平设定目标
- 2.6. 网球运动员的心理训练技巧第一部分
 - 2.6.1. 浓度控制技术
 - 2.6.2. 认知训练和注意力控制
 - 2.6.3. 自我话语
 - 2.6.4. 视觉化
 - 2.6.5. 惯例
- 2.7. 网球运动员的心理训练技巧第二部分
 - 2.7.1. 心理训练计划
 - 2.7.2. 如何组织网球运动员的心理训练
 - 2.7.3. 网球运动员心理训练计划的各个阶段
 - 2.7.4. 心理培训专业人员
- 2.8. 比赛与网球运动员的精神面貌
 - 2.8.1. 网球运动员在职业生涯中经历的心理阶段
 - 2.8.2. 势头
 - 2.8.3. 心理学及其在应对逆境中的重要性
 - 2.8.4. 心理学及其在处理伤害方面的重要性
- 2.9. 网球运动心理方面的实用练习
 - 2.9.1. 心理学和比赛情况
 - 2.9.2. 服务和权力下放的精神层面
 - 2.9.3. 地面战的精神层面
 - 2.9.4. 网球比赛的心理因素
 - 2.9.5. 不同比赛情况下的心理因素
- 2.10. 家长和网球心理方面
 - 2.10.1. 教练-家长-球员的关系
 - 2.10.2. 网球父母的角色和对网球父母的积极看法
 - 2.10.3. 家长与教练之间的失误
 - 2.10.4. 给网球运动员家长的建议

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。



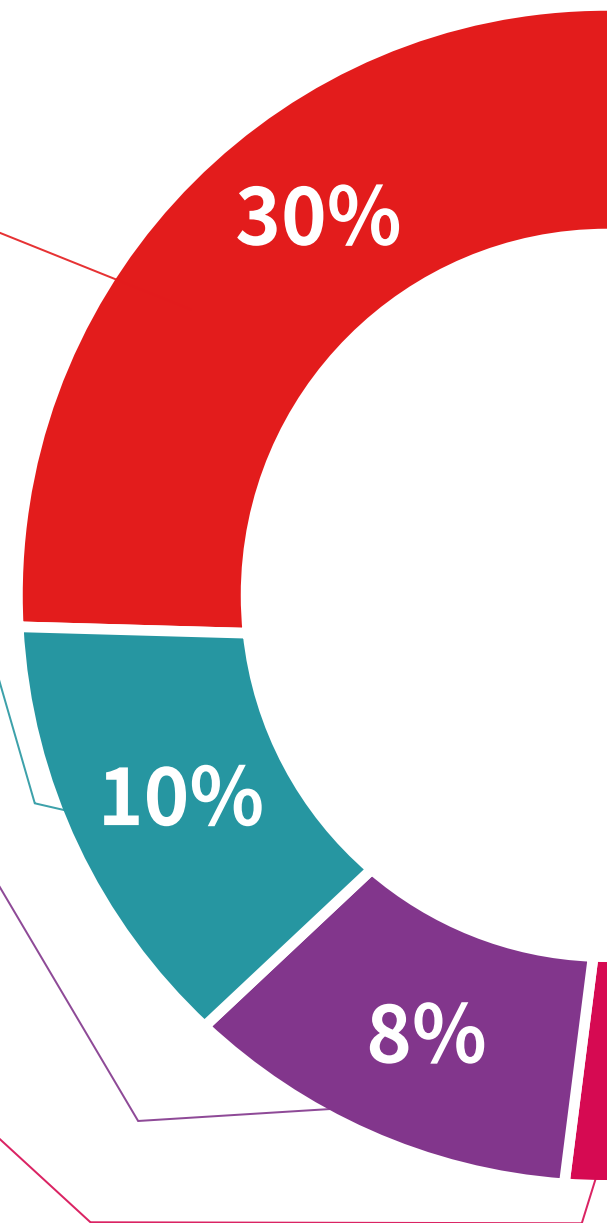
技能和能力的实践

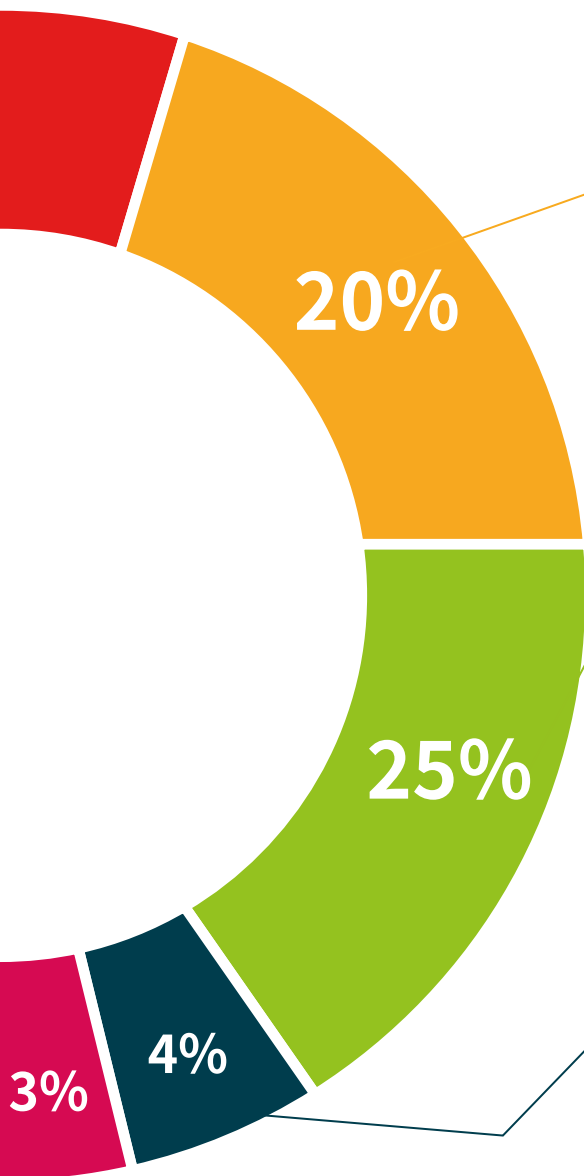
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

网球教练与心理学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。



“

顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**网球教练与心理学大学课程**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: **网球教练与心理学大学课程**

模式: **在线**

时长: **12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
网球教练与心理学

- » 模式:在线
- » 时长: 12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

网球教练与心理学

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学