

大学课程

手球运动员 的体能准备

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

大学课程 手球运动员的体能准备

- » 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/physical-preparation-handball-players

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

一项运动的成败往往取决于运动员的体能准备。他们要想在整个赛季中发挥出最高水平或持续表现,就必须进行专门的训练,以提高耐力、活动能力或力量。从这个意义上说,手球运动对这些要求并不陌生,因此专业人员必须了解有关训练课程规划和具体练习实施的最新信息,同时考虑到每个球员的特点及其在球场上的位置。因此,这种 100% 的在线学术教学采用了由精英运动员开发的最先进的内容。



A photograph of a handball player in a white jersey, captured in a dynamic pose as if about to throw the ball. The background is a blurred gymnasium with overhead lights. The image is partially obscured by a large blue diagonal graphic element.

“

这个大学课程因其高质量的内容和由手球精英运动员组成的师资队伍而脱颖而出”

正确的体能准备能让运动员更快地融入训练和比赛节奏。这就要求专业人员考虑到他们的生理、心理和社会特点,根据他们的情况和设定的运动目标进行调整。

这样,球员就能在短期和长期内提高个人能力和竞技水平。这些概念适用于手球运动,因此,希望成为这项运动的教练或训练员的专业人员必须掌握这些概念。因此,这个大学课程是由一支优秀的教学团队开发的,这个团队由该模式的精英专家组成。

因此,这是一个为期6周的课程,让学生深入学习球员的身体需求、训练的神经肌肉范式、优化力量、肌肉力量、特定阻力、移动性和协调性的训练模式。此外,借助内容丰富的虚拟图书馆,你将不断加深对不同训练类别的体能准备需求以及竞技赛季和过渡时期有条件训练的规划需求的了解。

得益于TECH所有课程都采用的Relearning方法,学习将变得更加轻松。以不断重复最重要的内容为基础的系统将使学生更容易巩固这些内容,从而减轻学习负担。

这对专业人士来说是一个难得的机会,他们可以通过随时随地获得高质量的学术建议来促进自己的职业发展。你只需要一个能连接互联网的电子设备,就可以随时查看虚拟平台上的内容。将最繁重的责任与最前沿的学术相结合的理想选择。

这个**手球运动员的体能准备大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 由手球和体育科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
- ◆ 利用自我评估过程改进学习的实际练习
- ◆ 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



由于采用了 Relearning 方法,你不必花费大量时间学习和记忆。现在报名吧!"

“

你想随时查阅教学大纲并按照自己的进度学习吗?通过 TECH 设计的这个大学学位来实现”

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。

这是一个学术选项,将指导你为边锋、前锋、支点球员和守门员做专门的体能准备。

通过这一高级课程,你将分析不同训练类别的体能准备需求。



02 目标

这个大学课程旨在为学生提供强化学习,使其在手球运动的体能准备领域有更直接的应用。这种教育将引导你整合最佳训练模式,以提高球员的力量、耐力、活动能力和协调性。为此,它拥有当前学术界最先进的教学工具。只有 TECH 这个全球最大的数字大学才能提供的独特机会。





“

获得这个大学学位后,你将能更精确地训练球员的活动能力和协调能力”



总体目标

- ◆ 掌握不同阶段培训的设计和控制
- ◆ 提高男女运动员的成绩
- ◆ 解释通过新技术获得的数据分析
- ◆ 根据运动员的特点和比赛位置, 为其制定营养计划
- ◆ 了解手球运动和战术至今的演变
- ◆ 分析影响训练过程和高水平运动员的多种因素





具体目标

- 分析手球运动员不同基本身体素质的要求
- 从神经肌肉训练模式出发进行体能准备
- 深入了解肌肉力量和功率、特定耐力、移动性和协调性的本质
- 将体能训练分为不同的训练类别
- 总体规划、热身阶段和 off-season 训练

“

通过这门高级大学课程展示的工作方法, 增强运动员的力量”

03 课程管理

TECH 为这门大学课程组建了一支优秀的教学团队,由对国内和国际手球精英非常了解的专业人士组成。他们的专业经验和对体育锻炼和运动的深入了解,为球员制定了密集的体能准备教学大纲。此外,由于距离较近,学生还可以解决他们对课程内容的任何疑问。

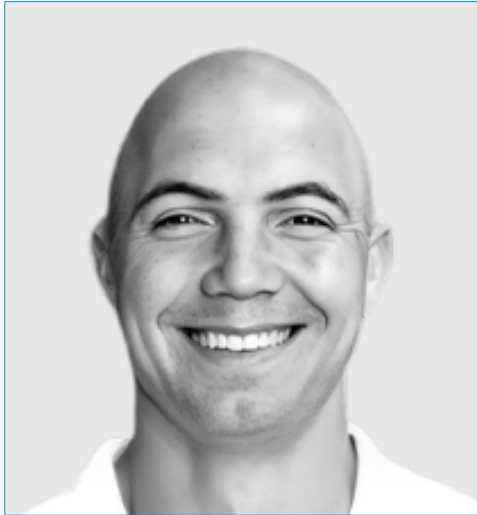




“

手球精英中的顶尖运动员为你提供
有关球员体能准备的最新信息”

管理人员



Lozano, Demetrio 博士

- ◆ 前职业手球运动员
- ◆ 西班牙皇家手球联合会国家手球教练学校教授
- ◆ 莱里达大学体育活动与运动科学博士
- ◆ 毕业于巴塞罗那大学体育活动与运动科学专业
- ◆ 巴塞罗那大学高性能专业硕士
- ◆ 2005 年突尼斯世界杯西班牙国家队世界手球冠军
- ◆ 1996 年亚特兰大、2000 年悉尼和 2008 年北京奥运会手球三枚奖牌获得者

教师

Cartón Llorente, Antonio 博士

- ◆ 国家手球、铁人三项和举重教练
- ◆ 西班牙顶级联赛手球运动员
- ◆ 圣乔治大学讲师
- ◆ 健康科学博士
- ◆ 体育活动与运动科学专业研究生
- ◆ 物理治疗专业毕业



04 结构和内容

这个大学学位的学术路径将引导学生在手球运动员的体能准备方面取得优异的学习成绩，这将使他们能够根据运动员的位置，将这种准备的创新性实际应用融入到常规课程中。为此，它还提供了大量额外的教育内容，每周 7 天、每天 24 小时开放。





“

这个计划的多媒体教学资源
使密集型课程更加生动活泼”

模块 1. 手球运动员的体能准备

- 1.1. 手球运动对身体的要求
 - 1.1.1. 爆发力和耐力
 - 1.1.2. 旅行距离和强度
 - 1.1.3. 机动性、协调性和灵活性
- 1.2. 神经肌肉训练范例
 - 1.2.1. 有条件与无条件
 - 1.2.2. 有效力量的发展
 - 1.2.3. 模式在手球运动中的应用
- 1.3. 肌肉强度和力量
 - 1.3.1. 投球、跳跃和搏斗
 - 1.3.2. 加速、减速和变向
 - 1.3.3. 负荷评估和控制
- 1.4. 特定阻力
 - 1.4.1. 重复动力操作的能力
 - 1.4.2. 疲劳类型和代谢途径
 - 1.4.3. 负荷评估和控制
- 1.5. 机动性和协调性
 - 1.5.1. 手球运动中的肌肉失衡
 - 1.5.2. 特定手势中的肌肉链
 - 1.5.3. 评估和补偿工作
- 1.6. 基层的物质准备
 - 1.6.1. 成熟年龄和生长速度峰值
 - 1.6.2. 从小锻炼身体
 - 1.6.3. 生长综合征及其早期发现
- 1.7. 具体职位的实际应用
 - 1.7.1. 为前线和枢轴做好具体的体能准备
 - 1.7.2. 极端分子的具体身体准备
 - 1.7.3. 门将的具体体能准备





- 1.8. 热身
 - 1.8.1. 目标和结构
 - 1.8.2. 激活和冷静策略
 - 1.8.3. 赛前激活和赋权
- 1.9. 淡季训练 (淡季off-season)
 - 1.9.1. 长期脱离训练的影响
 - 1.9.2. 力量训练的方法水平
 - 1.9.3. 阻力工作方法的层次
- 1.10. 教学
 - 1.10.1. 模式的个性化
 - 1.10.2. 适应游戏系统
 - 1.10.3. 短期竞赛的准备模式

“

在这个资格证书的 150 个教学小时中, 深入了解手球训练的神经肌肉范式”

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。



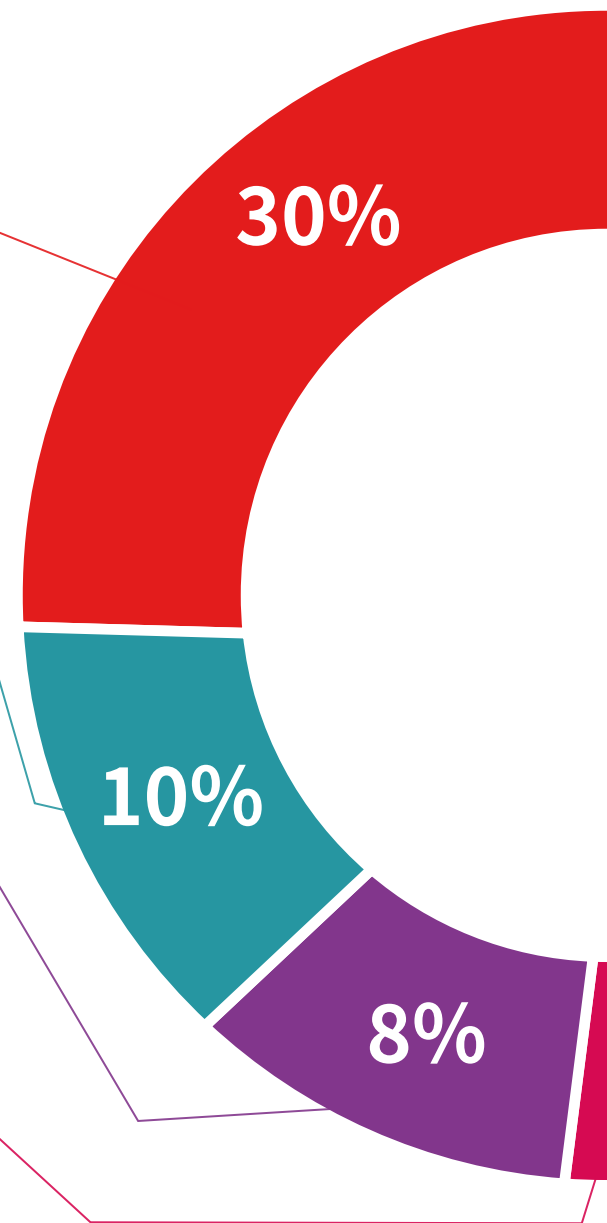
技能和能力的实践

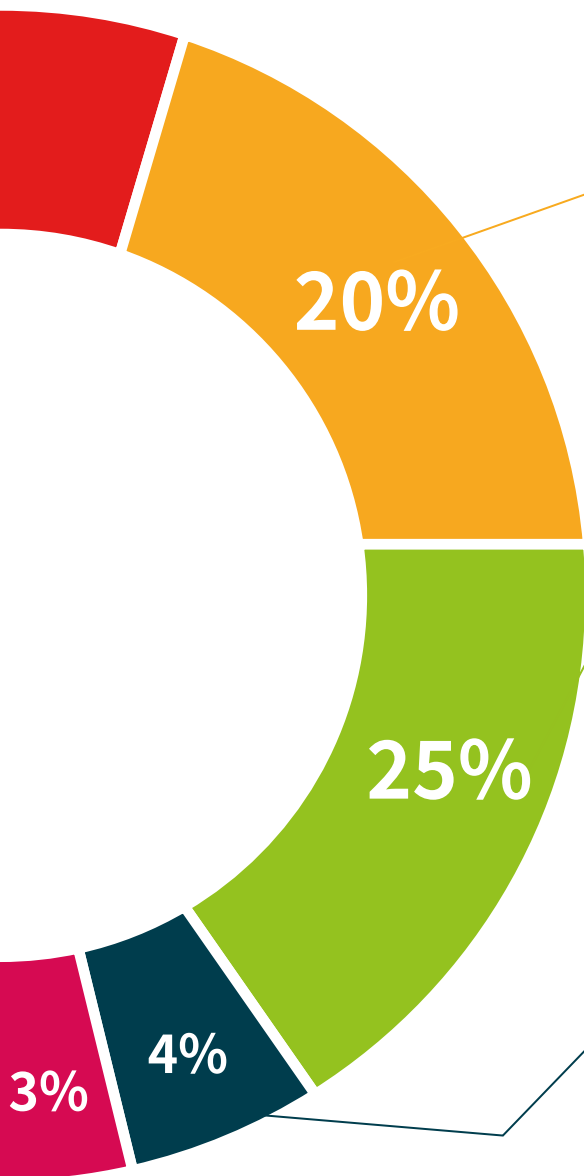
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

手球运动员的体能准备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”

这个手球运动员的体能准备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: 手球运动员的体能准备大学课程

模式: 在线

时长: 6周

得到了NBA的认可



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
手球运动员的体能准备

- » 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

手球运动员的体能准备

得到了NBA的认可

