

# 大学课程

## 体能准备与伤害预防

得到了NBA的认可





## 大学课程 体能准备与伤害预防

- » 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

网页链接: [www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/physical-preparation-injury-prevention](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/physical-preparation-injury-prevention)

# 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

良好的健身计划有助于提高球员的心血管健康、力量、速度、灵活性和耐力。这反过来又会提高他们在比赛中的效率和稳定性，因此，球员的训练课程必须具备一切保障。因此，这个计划应运而生，它将为体育专业人员提供球场内外的工具。此外，学生还将了解季前周和备战比赛时的适当工作量。毫无疑问，这是一门高价值的专业，由于采用了在线形式，你可以随时随地进行学习。





“

更新你的体能准备和网球损伤预防训练方法, 为你提供最佳保障”

随着时间的推移,网球在各方面都有了发展,但最大的进步之一或许是在体能准备方面。多年前,人们对这一概念知之甚少,但如今,它已成为塑造网球运动员形象的支柱之一。因此,这些球员甚至在训练的早期阶段就开始强化这方面的训练。

这就是为什么他们需要在最有效的训练中全面更新以改善身体状况的教练,而这个文凭对这些体育专业人士来说是一个难得的机会。这样,在发展耐力、力量、协调性或敏捷性等概念的同时,也就确定了能够使球员在一段时间内获得更高体能表现的练习。

同样,在了解体能准备与预防受伤并行不悖的同时,还将研究治疗受伤的最佳方法和避免受伤的最适当运动。所有这一切都将在学生完全方便的学术生涯中成为可能。因此,他将成为享誉国际的 TECH 社区的一员,这显然将有利于他的职业生涯。此外,所有这一切都借鉴了网球界顶尖专家的经验。

这个**体能准备与伤害预防大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由体能准备与伤害预防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
- 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

“

在设计能预防网球运动员可能受伤的练习方面脱颖而出”

“

看看伴随你整个学习周期的教育技术将如何提高你的学习成绩,同时为你提供先进的体育训练技能”

与 TECH 一起为赛道内外的实际工作开发全面更新的理论-实践工具。

帮助球员了解弹性和拉伸作为预防受伤方法的重要性。

这个课程的教学团队包括该领域的专业人士,他们将在培训中分享他们的工作经验,还有来自相关学会和知名专科学校课程。

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。



# 02 目标

TECH 考虑到网球专业人员的当前需求, 设计了一个全面的体能准备和损伤预防学位。通过这种方式, 学生们将掌握最新的工具, 使他们能够根据有关体能的最新科学证据更新自己的培训方法。这样, 学生们将成为越来越多专业网球学院所要求的教练员。





“

成为符合专业网球学院要求的教练员”



## 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体能准备和预防伤害
- 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





## 具体目标

---

- 让学生意识到体能准备的重要性, 以实现球员的更好表现
- 理解并发展耐力、力量、协调和敏捷等概念
- 理解拉伸和弹性工作是一种预防伤害的方法



实现大学课程的目标, 设计有效的  
康复计划, 减少球员的场外时间"

# 03 课程管理

这个课程的教学团队是这个大学课程的最大财富。TECH 的承诺雄心勃勃, 吸纳了体能准备和伤害预防领域最杰出的专家。毫不奇怪, 组成教学团队的教练和体能训练师都是高性能网球训练的领军人物。这体现在他在世界级专业网球学院所做的宝贵工作中。





“

体能准备和损伤预防领域的杰出专家将在整个学位课程中为你传授成功的秘诀, 助你成为一名成功的教练”

## 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 二级

## 教师

### Palomo, Jaime 先生

- ◆ Jym 表演俱乐部联合创始人兼首席执行官
- ◆ FitLife 工作室项目总监
- ◆ 巴塞罗那欧洲商学院工商管理硕士
- ◆ 阻力研究所运动力学硕士
- ◆ 欧洲米格尔·德·塞万提斯大学的运动与运动科学学士学位



# 04 结构和内容

这个教学大纲对网球运动中的体能准备和损伤预防进行了全面概述, 提供了最新的观点, 对学生的工作方法具有重要价值。学生可根据自己的时间安排研究这些内容。因此, 你可以完全自由地查阅虚拟校园数字图书馆中的视频、互动图表、补充读物或案例研究, 而不必遵守特定的时间。





“

这个课程通过视频、互动摘要、补充读物和其他动态资源, 让你完全自由地钻研体能准备和伤害预防的所有概念”

## 模块1.体能准备和伤害预防

- 1.1. 网球运动的体能准备
  - 1.1.1. 网球运动员的体能训练简介
  - 1.1.2. 历史上体能准备的演变
  - 1.1.3. 网球运动中体能准备的重要性
  - 1.1.4. 网球中体能训练的好处
- 1.2. 网球运动员的生理方面以及如何评估它们
  - 1.2.1. 什么是生理学,它的作用是什么?
  - 1.2.2. 影响网球的生理因素
  - 1.2.3. 网球运动员的生理状况
  - 1.2.4. 网球运动员的身体发展及其在不同阶段的演变
- 1.3. 体能训练的各个阶段
  - 1.3.1. 体能准备的简介
  - 1.3.2. 训练的各个部分
  - 1.3.3. 准备和赛前阶段
  - 1.3.4. 赛中和赛后体能训练
- 1.4. 网球运动员和主要的身体技能
  - 1.4.1. 耐力、概念和一般特征
  - 1.4.2. 力量,概念和一般特点;网球运动员力量的增加
  - 1.4.3. 网球运动员的协调性
  - 1.4.4. 网球运动员的柔韧度
  - 1.4.5. 网球运动员的速度和敏捷性
- 1.5. 职业网球和体能准备
  - 1.5.1. 赛前和比赛期间体能准备的重要性
  - 1.5.2. 职业球员赛季体能训练的计划和周期安排
  - 1.5.3. 比赛期间和比赛之间的体能训练
  - 1.5.4. 根据球员的类型和要准备的比赛类型进行体能准备





- 1.6. 竞技运动员训练中的体能准备
  - 1.6.1. 未成年人的体能准备
  - 1.6.2. 不同年龄球员体能训练的具体特点
  - 1.6.3. 青少年体能训练的适应性和差异
  - 1.6.4. 其他需要考虑的方面
- 1.7. 伤害预防
  - 1.7.1. 伤害预防工作的简介,其重要性和好处
  - 1.7.2. 教练在伤害预防中的重要性
  - 1.7.3. 网球运动员中最常见的伤害类型
  - 1.7.4. 网球运动员受伤的原因
- 1.8. 损伤的治疗和预防方法
  - 1.8.1. 康复治疗
  - 1.8.2. 制定康复计划
  - 1.8.3. 预防的练习和实施的提示
  - 1.8.4. 网球运动员在预防损伤领域的提示
- 1.9. 网球运动员的恢复
  - 1.9.1. 网球运动员恢复的简介和重要性
  - 1.9.2. 网球运动员恢复的途径:控制
  - 1.9.3. 网球运动员的恢复途径:管理
  - 1.9.4. 网球运动员所经历的不同情况下的恢复
- 1.10. 轮椅网球运动员的体能准备
  - 1.10.1. 轮椅网球的体能准备简介
  - 1.10.2. 轮椅网球运动员训练的具体内容
  - 1.10.3. 轮椅网球运动员体能准备应考虑方面
  - 1.10.4. 轮椅上的网球运动员预防受伤

# 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。



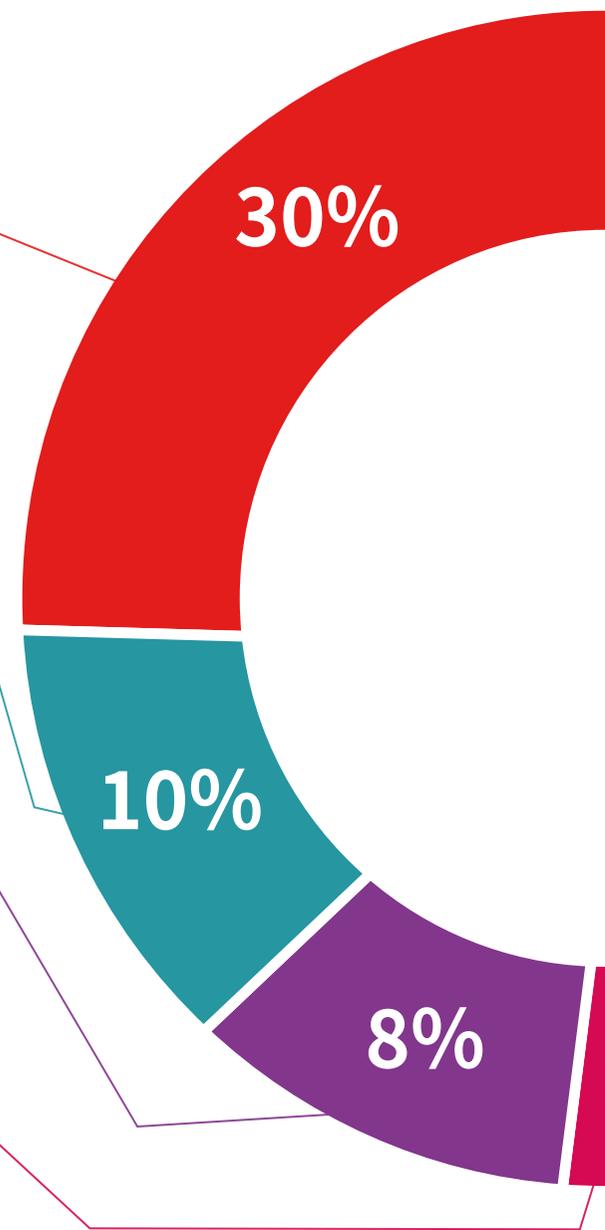
### 技能和能力的实践

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

体能准备与伤害预防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**体能准备与伤害预防大学课程**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: **体能准备与伤害预防大学课程**

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  
体能准备与伤害预防

- » 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

## 体能准备与伤害预防

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学