

大学课程

职业排球的体能准备

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

大学课程 职业排球的体能准备

- » 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-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

排球运动对运动员的体能要求极高,运动员必须能够在较短的恢复时间间隔内重复高水平的动作。在比赛中,他必须完成的动作包括:起身封堵、浮动发球或随主干移动进行防守。掌握技术固然重要,但没有坚实的身体基础也是不够的。这就是为什么适当的培训计划会使团队之间产生差异。基于这一理念,TECH 创建了这一 100% 在线课程,专注于为这项最高水平的运动进行体能准备。所有课程均采用高级教学大纲,并由这个学科的真正专业人士授课。





“

通过这个 100% 在线大学课程，
成为专业排球体能准备专家”

鉴于排球精英运动员可能面临的比赛节奏,如联赛、国际锦标赛、世界锦标赛或奥运会,他们必须做好充分的体能准备。高节奏需要详尽的训练计划,必须考虑到所有身体因素以避免受伤。

在这样的体育活动中,要在短时间内重复动作,就需要对肩关节的稳定性、踝关节的灵活性或完成跳跃的肌肉力量进行专门训练。体育专业人员要想在这项运动中从事体能准备工作,就必须对这些要素有深入的了解。

因此,TECH 开设了这门为期 6 周的大学课程,在这里,学生将能够获得有关所有必要因素的最详尽知识,从而能够开始低级别的训练、体能或压力和超补偿理论。多媒体教学资源(视频摘要、重点视频)将使教学大纲更具吸引力,毕业生可以在一天中的任何时间,通过联网的电子设备访问这些资源。

这个教材还将为你提供有关特定跳跃训练、训练负荷和训练周期的更多信息。不过,这种广泛的学徒培训并不需要长时间的学习。借助Relearning系统,学生可以巩固整个学习过程中的关键概念。

因此,这所学校提供了一个绝佳的机会,让我们在这个吸引了数百万人、对专业人员的要求越来越高的体育学科中取得进步。将最繁重的责任与一流的教学相结合的理想选择。

这个**职业排球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
- 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
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



丰富的多媒体资源图书馆将每周 7 天、每天 24 小时开放"

“

随时深入探讨排球运动员训练负荷的不同方法”

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个培训中，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。

在需要专业人士正确处理团队体能准备的运动中脱颖而出。

加强你在最高级别比赛中设计体能训练课程的技能。



02 目标

完成 150 个学时的学习后, 这个大学课程的学生将具备必要的能力, 能够为排球队制定完整的体能准备计划。为了实现这一目标, TECH 提供了理论联系实际的教学大纲, 这将使你获得扎实的知识, 对你作为职业排球专业人员的日常工作非常有用。



“

模拟训练场景的视频将对你作为排球界专业人士的日常练习非常有用”



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

- 获得有关压力理论及其在排球中应用的高级学习
- 分析灵活性、力量、耐力、速度等身体能力及其表现形式
- 为排球队设计体能训练
- 了解体能训练计划的基这个要素



随时随地, 通过联网电脑查询压力理论及其在排球运动中的应用"

03

课程管理

这个大学课程汇集了世界排坛的顶级管理和教学人员。因此,学生们将由这一体育学科的合格教练指导,这些教练在球场内外都有多年的经验。此外,还有一位优秀的体育教育专家,他将为毕业生讲解最有效的训练方法,以优化男女运动员的表现。

“

你将拥有真正的排球和体育教育
专业人员, 以提高球员的身体素质”

管理人员



Tabeyo Martínez, Nerea 女士

- ◆ Murcia 排球运动员
- ◆ 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
- ◆ 一级排球教练



04

结构和内容

这个大学学位由一个学习计划组成,旨在为学生提供有关职业排球的身体条件和准备工作的最先进、最详尽的知识。因此,学生将以一种动态的方式学习低级别的训练计划,练习柔韧性、力量和耐力的最有效方法,以及这项运动特有的技术,如跳跃。内容广泛,可通过广泛的教学资源库中的专业读物进行补充。



“

这个大纲将为你提供从低级组到排球精英组的体能准备秘诀”

模块 1. 健身和身体准备

- 1.1. 下层类别和运动技能
 - 1.1.1. 低级别的体能准备的重要性
 - 1.1.2. 运动技能训练
 - 1.1.3. 从运动技能到身体能力
 - 1.1.4. 较低类别的规划
- 1.2. 阈值法
 - 1.2.1. 定义
 - 1.2.2. 它是如何影响训练的?
 - 1.2.3. 训练中有机体的演变
 - 1.2.4. 排球运动的奉献精神
- 1.3. 应力理论
 - 1.3.1. 定义
 - 1.3.2. 作为一种生理过程的压力
 - 1.3.4. 压力的类型
 - 1.3.5. 在排球中的应用
- 1.4. 超强补偿的原理
 - 1.4.1. 定义
 - 1.4.2. 相位
 - 1.4.3. 决定性因素
 - 1.4.4. 在排球中的应用
- 1.5. 身体能力
 - 1.5.1. 是什么?
 - 1.5.2. 灵活性
 - 1.5.3. 强度及其表现形式
 - 1.5.4. 耐力和它的表现形式
 - 1.5.5. 速度和它的表现形式
- 1.6. 跳跃的具体训练
 - 1.6.1. 排球中跳跃的技术特点
 - 1.6.2. 正确的跳跃技术对比赛的影响
 - 1.6.3. 正确的技术对健康的重要性
 - 1.6.4. 设计一个跳跃训练计划





- 1.7. 设计一个训练计划
 - 1.7.1. 正确计划的重要性
 - 1.7.2. 规划标准和目标
 - 1.7.3. 培训结构
 - 1.7.4. 模式:前驱、传统和现代
- 1.8. 培训的周期化
 - 1.8.1. 定义
 - 1.8.2. 规划单位
 - 1.8.3. 规划模型
 - 1.8.4. 具体需求
- 1.9. 训练负荷
 - 1.9.1. 定义
 - 1.9.2. 负荷的分布
 - 1.9.3. 复式平行法
 - 1.9.4. 顺序-连续法
- 1.10. 恢复和休息
 - 1.10.1. 定义
 - 1.10.2. 恢复阶段的重要性
 - 1.10.3. 练习的例子
 - 1.10.4. 作为最终目标的反馈

“

这个计划将引导你制定具体的训练计划,以提高排球运动员的跳跃技术”

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。



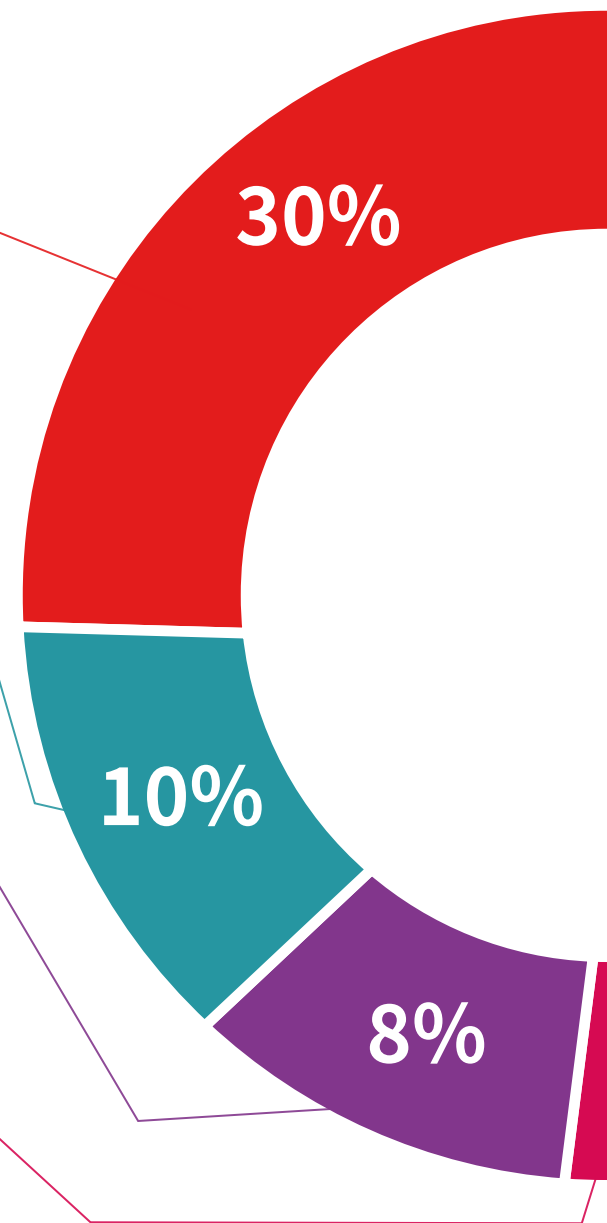
技能和能力的实践

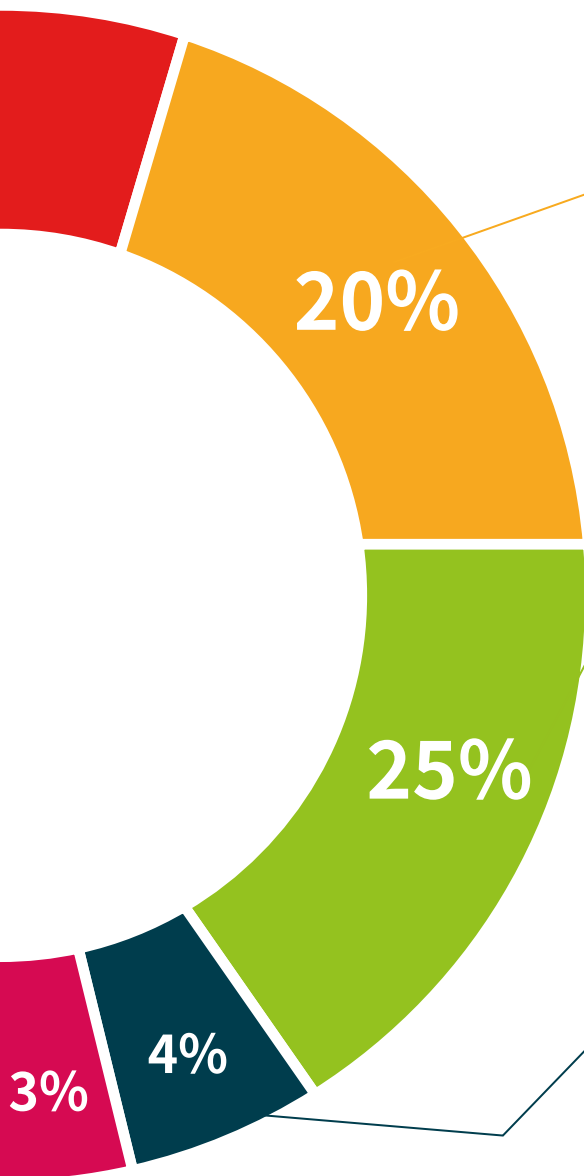
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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**职业排球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: **职业排球的体能准备大学课程**

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

职业排球的体能准备

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学