

大学课程

十五人制橄榄球专项准备





**tech** 科学技术大学

## 大学课程 十五人制橄榄球专项准备

- » 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

网页链接: [www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/rugby-xv-specific-preparation](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/rugby-xv-specific-preparation)

# 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

十五年制橄榄球是一项对体能要求很高的运动,需要进行专门的准备,以提高成绩和防止受伤。准备工作包括加强肌肉和心血管健康的练习,以及提高灵活性、速度和协调性的练习。此外,个人技术和团队战略方面的训练也很重要,以确保你为迎接比赛的挑战做好准备。因此,TECH 设计了一种资格证书,使学生能够最大限度地增长知识,如运动基础、力量、速度、静态阶段和近战等方面的要求和原则。所有这一切都要归功于 100% 的在线模式和学术市场上最实用的多媒体材料。



“

通过 TECH 这个 Forbes 杂志评选的  
全球最佳在线大学, 掌握橄榄球  
十五人制专项准备的新技能”

技术训练是十五人制橄榄球专项准备的重要组成部分。球员应练习传球、拦截、接球和铲球等个人技能。此外，队员们还必须练习他们的战术以及如何如何在赛场上移动，因为沟通和合作也是这项运动成功的关键。

因此，TECH 设计了橄榄球十五人制专项准备大学课程，旨在为学生提供必要的技能和能力，使其能够以最高的效率和质量在这项运动领域开展工作。因此，在整个课程中，将讨论力量、前锋的比赛要求、跑步位移阻力和对体能准备的影响等方面的问题。

所有这一切，都要归功于 100% 的在线模式，学生可以完全自由地安排自己的时间和学习，并将其与其他日常工作和兴趣结合起来。此外，这个资格证书拥有市场上最完整的理论和实践材料，极大地便利了学生的学习过程，使他们能够快速高效地实现目标。

这个**十五人制橄榄球专项准备大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- 由橄榄球十五局专项准备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
- 可以进行自我评价过程的实践练习，以改善学习
- 其特别强调创新方法
- 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和个人反思性论文
- 可从任何联网的固定或便携设备上获取内容

“

在短短 6 个月内，成为橄榄球运动性能 FP 角色方面的专家，拥有完全的组织自由”

“

足不出户,在短时间内深入了解  
体能准备中的损伤机制和影响”

通过案例研究测试你在十五人制橄榄球专项准备中的技能,案例研究涵盖各种情况,详细模拟真实情况。

深入研究运动的本质和静态阶段,以赢家的优势开始比赛。

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。

它的多媒体内容是用最新的教育技术开发的,将允许专业人员进行情景式学习,即一个模拟的环境,提供一个身临其境的培训,为真实情况进行培训。

这个课程的设计重点是基于问题的学习,通过这种方式,专业人员必须尝试解决整个学年出现的不同专业实践情况。它将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。



# 02 目标

十五人制橄榄球专项准备大学课程的目标是让学生准确掌握这项运动相关领域的最新知识。使学生能够以尽可能高的质量和效率开展工作。所有这一切，都要归功于TECH和100%的在线模式，它为学生提供了完全自由的组织和时间安排。





“

TECH 可以让你在短时间内实现最远大的目标, 设计出符合最高期望的独特方案”



## 总体目标

- ◆ 深入了解橄榄球 XV 和 VII, 以及其他模式的知识
- ◆ 知道如何深化、发展和开发身体和技术技能
- ◆ 根据球员的模式和位置, 获得以橄榄球为导向的营养学专业
- ◆ 如何管理情绪并将心理学应用到运动环境中
- ◆ 学习如何管理球队和球员
- ◆ 如何将橄榄球作为一种产品向消费者销售
- ◆ 深入了解球员控制自己情绪的工具, 以便获得最大的表现





## 具体目标

- 获得有关赛季规划的知识
- 根据球员的情况分析负荷
- 了解橄榄球运动中身体准备的主要趋势
- 构建课程



可随时随地通过任何联网设备研究职业橄榄球和伤害流行病学的基本问题”

# 03 课程管理

本大学课程的教学团队由杰出的专业人士组成,他们都是 TECH 著名体育专家团队的成员。这些专家利用最先进的知识和丰富的经验,设计出全面、最新的教材,超越了最苛刻的期望。





“

这项职业运动的世界明星们将在短短几周内, 通过他们的持续支持, 帮助你在橄榄球十五人制专项准备中取得优异成绩”

## 管理人员



### Domínguez Narciso, Guillermo 先生

- CAU Valencia 职业橄榄球运动员
- 西班牙国家橄榄球队国际球员
- CAU Valencia 低级别联赛技术总监
- Rynnymede College 体育老师
- COES – UCAM 高水平运动表现硕士
- 马德里理工大学体育科学学士



## 教师

### Ibáñez Sala, Beatriz 女士

- ◆ Manuel Delgado Almisas 体育中心主任
- ◆ Ebone S.A.项目负责人
- ◆ Natalia Marmy 个人训练中心的体育教育者
- ◆ 巴利阿里群岛橄榄球联合会女子协调员
- ◆ Corsaris 橄榄球俱乐部体育总监
- ◆ 巴利阿里群岛运动技术中心的橄榄球体能教练
- ◆ Babarians XV Calvià 橄榄球队的体能教练
- ◆ Finest Box S.L 的体育教育者
- ◆ 巴利阿里群岛橄榄球联合会的女子橄榄球选拔员, 负责成年队、U18和U16
- ◆ Corsaris 橄榄球俱乐部女子队教练
- ◆ Escolar Capdepera 男子成年队的首席教练
- ◆ Complex Esportiu Radsport Son Servera 的健身课程指导员
- ◆ FIDIAS 的预防、伤病康复和疼痛管理硕士(校级硕士)
- ◆ 阿尔卡拉大学体育活动和体育设施管理硕士(校级硕士)
- ◆ 格拉纳达大学体育活动科学学士

# 04

## 结构和内容

本教学大纲的结构和所有教学资源都是由组成 TECH 体育专家团队的知名专业人士设计的。这些专家利用其丰富的经验和最先进的知识，编写了实用且完全最新的内容。所有这些都是基于最有效的教学方法-- TECH 的 Relearning。





“

现在就报名参加,了解学术市场上最全面、最新的十五人制橄榄球专项准备基础知识”

## 模块 1. 五人制橄榄球专项准备

- 1.1. 十五人制橄榄球专项准备
  - 1.1.1. 运动的性质
  - 1.1.2. 对前锋的比赛要求
  - 1.1.3. 对四分之三球员的比赛要求
- 1.2. 强度
  - 1.2.1. 基于体育的要求和原则
  - 1.2.2. 力量 - 肥大
  - 1.2.3. 动力
- 1.3. 速度
  - 1.3.1. 基于体育的要求和原则
  - 1.3.2. 加速
  - 1.3.3. 速度
- 1.4. 抵抗力
  - 1.4.1. 基于体育的要求和原则
  - 1.4.2. 运行位移阻力
  - 1.4.3. 高强度动作的耐力
- 1.5. 测试
  - 1.5.1. 兴趣
  - 1.5.2. 耐力测试 (如 1200 米往返测试或 Bronco 测试)
  - 1.5.3. 力量测试
- 1.6. 静态阶段
  - 1.6.1. 混战
  - 1.6.2. 触摸
  - 1.6.3. 对身体准备的影响
- 1.7. 接触
  - 1.7.1. 基于体育的要求和原则
  - 1.7.2. 对培训的影响
  - 1.7.3. 对身体准备的影响





- 1.8. 受伤
  - 1.8.1. 伤害的流行病学
  - 1.8.2. 伤害机制
  - 1.8.3. 脑震荡
- 1.9. GPS 技术
  - 1.9.1. 兴趣
  - 1.9.2. 研究变量
  - 1.9.3. 比赛中的球和最坏的情况
- 1.10. 橄榄球性能的 FP 的作用
  - 1.10.1. 监测
  - 1.10.2. 如何计划
  - 1.10.3. 如何安排

“

通过最有效的教学方法:TECH  
的 Relearning, 以灵活自然的方式  
吸收基本概念”

# 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。



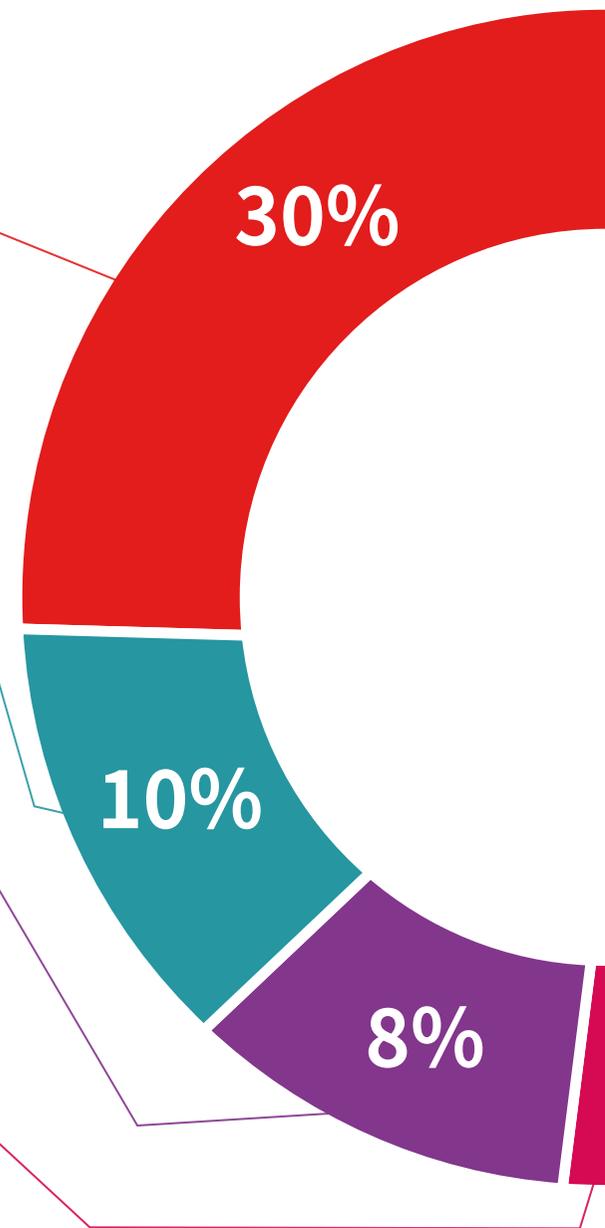
### 技能和能力的实践

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

十五人制橄榄球专项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。



“

成功完成该课程,即可获得大学学位,无需舟车劳顿或办理手续”

这个十五人制橄榄球专项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: 十五人制橄榄球专项准备大学课程

模式: 在线

时长: 6周



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 创新  
个性化的关注 现在 质量  
知识 网页 培养  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

大学课程  
十五人制橄榄球专项准备

- » 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

十五人制橄榄球专项准备

