

大学课程

篮球专项体能准备

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

大学课程 篮球专项体能准备

- » 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

网页链接: www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/specific-physical-preparation-basketball

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

篮球是一项需要大量体力劳动的运动,因此它需要腿、手臂和颈部以及其他关节良好的状态。围绕锻炼程序的科学研究不断发展,专助于提高力量、速度或耐力,导致高性能体能教练将它们整合到他们的训练中。根据该学科今天所具有的相关性,TECH 设计了本课程,重点是专业人士提供最新的季前准备内容、测试和身体评估的表现或监测和分析训练和比赛中的负荷。所有这一切都得到了 100% 在线模式的教学方式的支持。





“

TECH 通过为你提供篮球专项体能准备领域最完整的课程来拓宽你的专业视野”

训练方法的组织和时机,以确保球员的最佳状态并获得高竞争水平,需要对围绕它的战略和科学研究有深入的了解。通过这种方式,教练和/或体能教练将能够在整个比赛和恢复阶段提高身体能力。

从这个意义上说,身体准备已经变得非常重要,尤其是在高性能中,不仅要考虑锻炼程序,还要考虑运动员的营养和水合状态。由此进入这个为期 6 周的大学课程学位。

这是一个密集的课程,将为专业人士提供该领域的最新更新,这将使他能够改良篮球运动员特定健身计划的设计,同时考虑到他们的个人需求和比赛需求。此外,毕业生将提高发展球员的速度,敏捷性和协调性的技能,以提高他们在球场上的机动性。

所有这一切都是通过拥有全专业化的教学师资的学位,以最高质量的视听材料和教学方法为在线模式提供极大的舒适感。

同样,对于 TECH 来说,协调卓越与舒适也很重要。于此原因,这个学位提供了一个非常完整和一级的更新,实现了广泛的灵活性大学课程,因为学生只需要一个具有互联网连接的设备,使他们能够轻松访问虚拟平台。

这个**篮球专项体能准备大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由最高水平的篮球专家介绍的案例研究的发展
- 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
- 可以进行自我评估过程的实践练习,以提高学习效果
- 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
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容

“

通过这个大学课程,你将获得水合状态,营养和补充剂概念所需的更新”

“

你将在短短 6 周内学习
如何为篮球运动员设计
特定的健身计划”

这个课程的教学师资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。

其多媒体内容采用最新教育科技开发,将使专业人员在情景式学习环境中学习,即模拟环境,提供身临其境的培训程序,在真实情况下进行培训。

这个方案的设计重点是基于问题的学习,通过这种学习,专业人员必须努力解决整个学年出现的不同的专业实践情况。与此,本课程有着由著名专家制作的创新互动视频系统。

你将通过由最高级别的篮球专家设计的大学课程实现你的职业和个人目标。

TECH 提供世界一流的教育以及行业的最新更新。现在报名吧。



02 目标

此篮球专项体能准备大学课程主要旨在为专业人士提供该学科的最新发展。因此, TECH 提供了不同的视听工具, 最佳地实现了学位的研发。因此, 在本课程结束时, 学生将加强与身体准备综合方法相关的知识, 同时考虑到技术, 战术和心理方面, 以提高球员的整体表现。





“

你将通过伸展运动和肌肉强化练习来加强与预防伤害相关的知识”



总体目标

- ◆ 鼓励攻击中的创意和在不断变化的情况下即兴发挥的能力
- ◆ 教授如何团队合作并利用个人优势进行有效的进攻
- ◆ 专注于解读对方的防守并识别利用其弱点的机会
- ◆ 让球员准备好面对具有挑战性的情况, 并对对手策略的变化做出适当的反应
- ◆ 了解运动物理治疗的最新研究和进展, 以确保循证实践
- ◆ 宣导伤害预防和物理治疗的重要性, 作为提高篮球运动员表现和延长职业生涯的工具
- ◆ 了解 3x3 的最新趋势和进步, 以确保根据比赛需求更新教学
- ◆ 促进此类比赛的适当身体条件, 强调在半场比赛所需的耐力、速度和敏捷性
- ◆ 培养以公正客观的方式解决与规则相关的争议或争议的能力
- ◆ 促进营养和充分休息的重要性, 以优化身体机能





具体目标

- ◆ 深入了解应用于篮球的身体准备原则
- ◆ 学习如何为篮球运动员设计特定的健身计划,同时考虑到他们的个人需求和比赛需求
- ◆ 提高球员的心血管耐力和有氧能力,以在比赛中保持高水平的表现
- ◆ 培养球员的速度、敏捷性和协调性,以优化他们在球场上的机动性
- ◆ 教授力量训练技巧,以发展篮球所需的力量和爆发力
- ◆ 通过伸展运动、适当的热身和肌肉强化来预防受伤
- ◆ 教授恢复和复健技术,以加快训练和比赛后的恢复速度
- ◆ 促进全面的身体准备方法,考虑到技术,战术和心理方面,以提高篮球队的整体表现



通过适当的赛前热身提高
你的技能,以预防受伤”

03

课程管理

TECH 在此课程中汇集了一支在职业篮球领域拥有丰富的管理经验和教学团队,特别是在运动员的身体准备方面。通过这种方式,学生将有可访问由体育心理学,体育科学,启动和运动表现以及体育活动和体育科学的教学人员制作和指导的独特内容。丰富的经验和广泛的知识将使毕业生获得第一级学习,并获得他们在本课程过程中遇到的任何问题的答案。



“

该课程由具有良好背景和声誉的专业团队设计, 专注于启动和运动表现”

管理人员



Castro Martínez, Lago 先生

- 塞尔塔篮球队的教练
- 卡塞雷斯篮球俱乐部 LEB Oro 联赛的教练
- 布雷戈恩篮球俱乐部助理教练
- 阿维莱斯女子篮球俱乐部 ADBA 西班牙女子篮球甲级联赛的助理教练
- 王室杯冠军
- LEB Oro 联赛冠军
- 与卢戈 Breogán 队晋级西甲联赛
- 圣地亚哥-德孔波斯特拉大学 (USC) 的小学教师
- SIPD 体育心理学硕士
- 专业篮球运动高级教练
- FIBA 篮球教练



教师

Reina, María 博士

- ◆ 训练与运动表现优化小组科学研究员
- ◆ Salubriá 诊所体能康复师
- ◆ 卡塞雷斯篮球俱乐部 (LEB Oro) 体能教练
- ◆ 第六届体育、平等与企业自治区奖得主
- ◆ 埃斯特雷马杜拉大学运动科学博士
- ◆ 埃斯特雷马杜拉大学运动入门与表现硕士

04

结构和内容

此课程是根据最高教育质量标准开发和设计的。通过这种方式，学生将访问体育领域的更新内容，其中包括教学团队提供的专业阅读材料。因此，本大学课程强调提供更多创新的内容，包括监测和分析训练和比赛中的负荷，体能教练的地位和最有效的训练策略。所有这一切都是通过多种教学工具提供的，为专业人士提供动力和更好的体验。





“

一个专注于提供最具创新性与围绕篮球运动员的力量, 机动性, 稳定性教材的学位”

模块 1. 体能准备

- 1.1. 篮球运动中的身体准备。工作人员中的体能教练
 - 1.1.1. 篮球身体准备的演变
 - 1.1.2. 工作人员中的体能教练
 - 1.1.3. 职业团队中体能教练的功能
- 1.2. 篮球的身体和生理需求
 - 1.2.1. 科学依据
 - 1.2.2. 篮球中分析的负载类型 (内部和外部)
 - 1.2.3. 监控系统
- 1.3. 赛季前计划
 - 1.3.1. 赛前联系和在线工作
 - 1.3.2. 赛季前的结构
 - 1.3.3. 建立在物理层面上的团队的基本内容
- 1.4. 测试与生理评估
 - 1.4.1. 功能评估
 - 1.4.2. 健身房力量测试
 - 1.4.3. 赛道上的物理测试
- 1.5. 赛季计划
 - 1.5.1. 行事历
 - 1.5.2. 计划与目标系统
 - 1.5.3. 一般到具体结构
- 1.6. 工作内容:强度、机动性、稳定性
 - 1.6.1. 强度
 - 1.6.2. 机动性
 - 1.6.3. 稳定性
- 1.7. 赛道上的体力劳动
 - 1.7.1. 有氧和厌氧工作
 - 1.7.2. 速度和敏捷性
 - 1.7.3. 激活训练和比赛





- 1.8. 监控和分析训练和比赛中的负荷
 - 1.8.1. 内部负载变量
 - 1.8.2. 体外负载变量
 - 1.8.3. 训练实际应用
- 1.9. 恢复
 - 1.9.1. 休息
 - 1.9.2. 补水、营养和补充剂
 - 1.9.3. 感知劳累指数、健康、心率变异性
- 1.10. 赛季后计划
 - 1.10.1. 赛季后目标
 - 1.10.2. 淡季工作结构化
 - 1.10.3. 补充工作



感谢 Relearning 方法, 你将减少长时间的学习和记忆”

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。



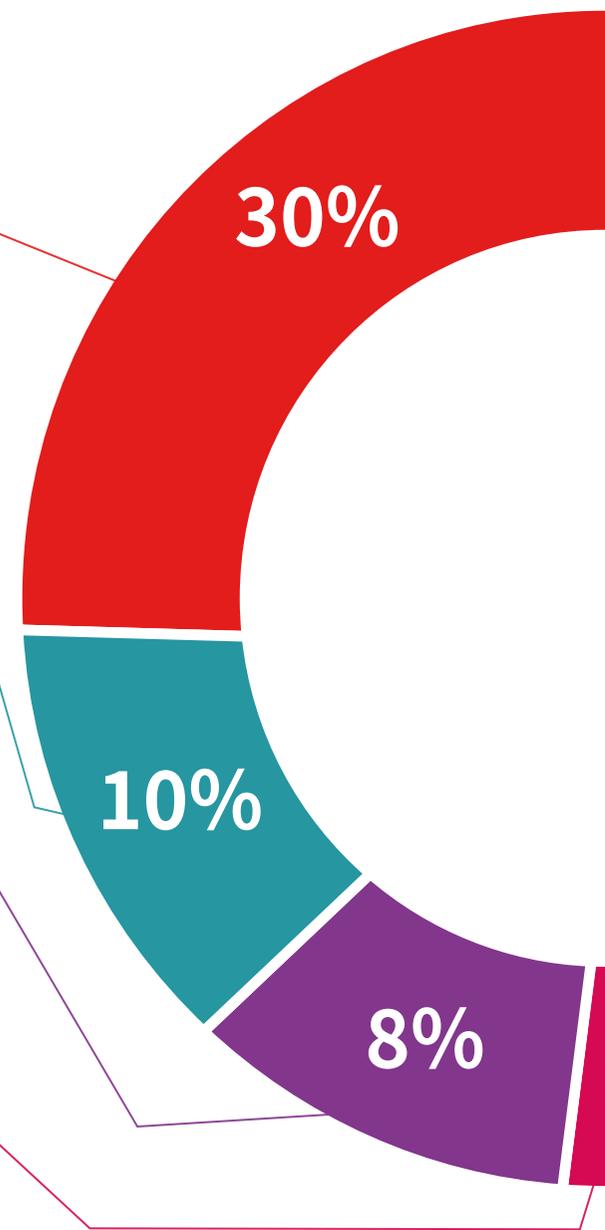
技能和能力的实践

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

篮球专项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。



“

成功地完成这一项目,并获得你的大学课程学位,省去移动或行政文书的麻烦”

这个**篮球专项体能准备大学课程**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: **篮球专项体能准备大学课程**

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
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
篮球专项体能准备

- » 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

篮球专项体能准备

得到了NBA的认可

