

大学课程

网球击球技巧

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



tech 科学技术大学

大学课程 网球击球技巧

- » 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/technique-execution-tennis-strokes

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

教练们最坚持的一个方面就是技术,甚至要求他们将技术与其他要素叠加起来。正确的技术会让比赛变得与众不同,并降低受伤的风险。因此,体育专业人员拥有一个独特的机会,可以通过这个学位更新他们在这一领域的知识。通过它,我们将从科学的角度出发,探讨实现网球运动中每种基本和特殊笔法的最有效技巧。同样,还将讨论不同类型的影响。所有这些都以方便的在线形式提供。





“

提升你的网球技术, 让你的球员能在比赛中打出与众不同的击球”

扎实的技术对于打出稳定而准确的击球至关重要，它能让球员保持对比赛的控制并赢得分数。技术也会影响击球的力量和效果，这对战胜经验丰富的对手至关重要。此外，众所周知，它在预防受伤方面也起着决定性的作用，因为适当的技术可以最大限度地减少对关节的影响，从而遏制长期问题的出现。

鉴于它在网球运动中的决定性作用，体育专业人员有机会通过这个 TECH 课程的所有保障，在这一领域实现专业化。通过这种方式，他们将改进网球运动员的训练，使他们能做出更高质量的击球，达到尽可能高的技术效率。

因此，在整个大学课程中，学生将学习网球技术的一般和特殊方面，分析击球周期和天赋因素。此外，还将详细研究握把的使用，确定哪种类型的握把最合适，以及在不同的演奏情况下如何使用握把。当然，资格赛的重点是反手击球和回球等关键击球，以及落点击球等特殊击球。

毫无疑问，这是一门高价值的专业，将使毕业生的网球教练生涯更上一层楼。事实上，你有机会在享受这种学术体验的同时管理自己的学习时间表，这完全符合你的日常义务。

这个**网球击球技巧大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- 由网球技术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
- 可以在任何连接互联网的固定或便携设备上访问课程内容

“

教你的球员在击球时达到最高水平的技术效率”

“

你所追求的高水平专业化,让网球运动员以基准技术执行特殊击球”

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。

建议球员在不同的比赛情况下使用最合适的握把。

通过这个课程,你将学习到准备反手击球的最佳腿部运动技术。



02 目标

这个大学课程涵盖了教练员对球员的主要关切之一。因此,这个资格认证的目标主要是为体育专业人员提供关键的理论和实践工具,使他们能够为网球运动员提供最佳建议、练习和指导,以保证他们的技术精益求精。事实上,这个课程采用的是全球方法,正是为了让培训师能够应对与该主题有关的任何情况。





“

TECH 的目标是什么?成为当今网球运动员需要完善技术的最新教练员”



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

- 了解这个技术是什么, 用于什么, 以及如何有效地实现它
- 了解网球的基这个招式, 以及如何从技术角度正确执行这些招式
- 了解更多关于特殊的网球招式, 以及如何从技术角度正确执行这些招式
- 了解网球运动中存在的不同效果

“

实现大学课程的目标, 掌握击球时的不同效果”

03 课程管理

在为其学位课程挑选教学人员时, TECH 特别关注候选人的情况, 确保他们的专业背景符合学生的需求。事实上, 在该计划中, 由于拥有一支在该领域堪称典范的强大师资队伍, 这一承诺达到了一个新的高度。在这种情况下, 它是由出色的网球教练和曾在国际上最杰出的职业网球学院工作过的专家组成的。事实上, 他们应用创新的训练技术, 使他们成为俱乐部和联合会追捧的人物。

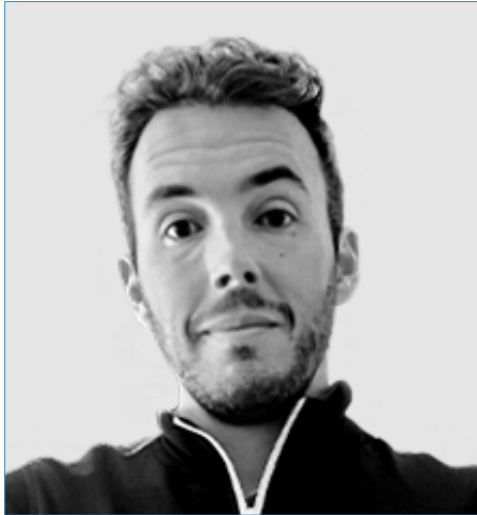




“

在国际网坛备受追捧的教练指导下, 学习他们的创新内容”

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

Esguevillas, Alberto 先生

- ◆ 主任, Vegasport Arroyo 体育俱乐部
- ◆ 主任, A Esguevillas 网球学院
- ◆ 主任, Excelentia Valladolid 基金会
- ◆ Isabel I 大学网球发展、表现和创新硕士
- ◆ 马德里理工大学体育组织和设施管理硕士
- ◆ 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

这个大学课程的教学大纲包括所有相关内容, 以完善网球运动员的技术, 并始终与该领域的最新进展保持一致。此外, 这个课程使用 Relearning 作为其方法论基础, 通过在高度动态的资源中反复强化概念, 确保学生能够深刻理解这些概念。其中包括案例研究、视频、互动摘要和自我评估练习。





“

使用平板电脑或电脑查阅网球技术上的各种资源, 轻松了解最新信息”

模块 1. 网球击球的技巧

- 1.1. 技术、一般和具体方面
 - 1.1.1. 什么是技术以及正确执行网球击球的重要性?
 - 1.1.2. 正确技术的好处
 - 1.1.3. 改变周期, 一般方面
 - 1.1.4. 人才
- 1.2. 技术的发展和现代使用
 - 1.2.1. 技术的传统观点
 - 1.2.2. 网球历史上技术的演变
 - 1.2.3. 目前这个技术的使用。现代视野
 - 1.2.4. 通过训练提高技术
- 1.3. 手柄, 使用, 解释和识别
 - 1.3.1. 握把的类型和解释
 - 1.3.2. 如何识别不同的握把和它们的修正
 - 1.3.3. 在不同的比赛情况下使用握把
 - 1.3.4. 服务中的手柄
- 1.4. 笔画制作的效果、使用和解释以及变化性
 - 1.4.1. 发球中的不同效果, 如何执行它们以及它们的用途
 - 1.4.2. 速度和效果
 - 1.4.3. 地面击球中的提升效应及其使用
 - 1.4.4. 不同游戏情况下的切入效果, 如何执行和使用
 - 1.4.5. 平坦的效果, 如何执行以及在不同游戏情况下的使用
- 1.5. 服务和返回技术
 - 1.5.1. 服务前的姿势和握力
 - 1.5.2. 球的发射和建议
 - 1.5.3. 准备工作, 第一拍的动作和肩部负荷
 - 1.5.4. 在服务中使用腿部
 - 1.5.5. 上半身的使用和旋转
 - 1.5.6. 撞击点和终止点





- 1.6. 返回
 - 1.6.1. 回报的处理方式
 - 1.6.2. 返回时的等待位置
 - 1.6.3. 返回的类型
 - 1.6.4. 回击的技术方面(正手和反手)
- 1.7. 正手技术
 - 1.7.1. 正手握拍和准备
 - 1.7.2. 正手击球准备中的腿部动作
 - 1.7.3. 球拍旋转和球拍的向后运动
 - 1.7.4. 臀部和肩部的旋转和球拍的前向运动, 以利于撞击
 - 1.7.5. 正手击球的冲击和完成
- 1.8. 反手击球技术
 - 1.8.1. 单手反拍和双手反拍中的握拍和准备工作
 - 1.8.2. 反手击球准备中的腿部动作
 - 1.8.3. 球拍旋转和球拍的向后运动
 - 1.8.4. 臀部和肩部的旋转和球拍的前向运动, 以利于撞击
 - 1.8.5. 撞击和完成取决于单手或双手的反拍
- 1.9. 网前击球的技术
 - 1.9.1. 握拍和等待位置
 - 1.9.2. 正手和反手击球前的腿部动作
 - 1.9.3. 准备中的肩部旋转
 - 1.9.4. 冲击和下半身走向球的动作
 - 1.9.5. 后挥杆, 准备, 冲击和结束
- 1.10. 特殊击球及其技术
 - 1.10.1. 放小球和反放小球
 - 1.10.2. 高球
 - 1.10.3. 穿越球
 - 1.10.4. 其他特殊击球

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。



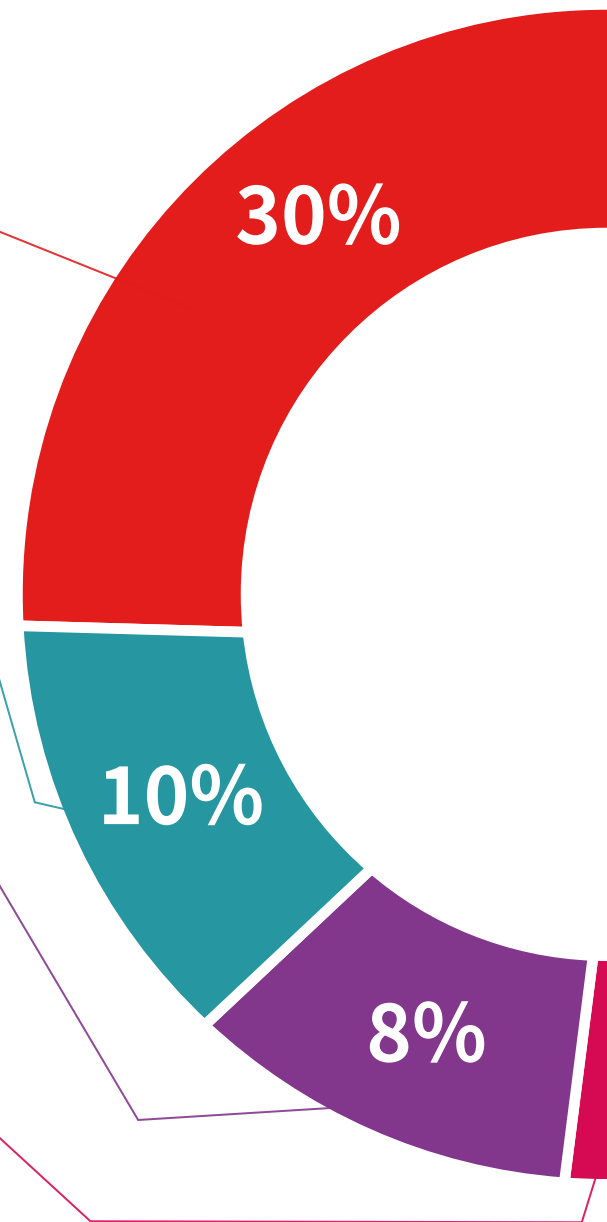
技能和能力的实践

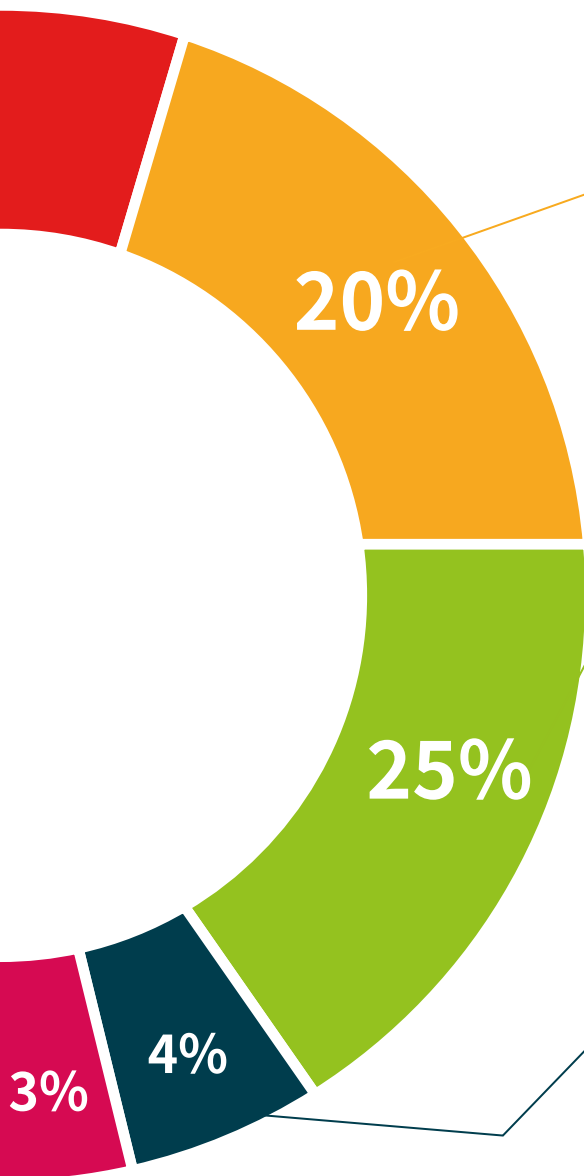
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

网球击球技巧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**网球击球技巧大学课程**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: **网球击球技巧大学课程**

模式: **在线**

时长: **6周**



*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
网球击球技巧

- » 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

网球击球技巧

得到了NBA的认可

