

大学课程

职业网球的教练、计划和周期安排

得到了NBA的认可





大学课程

职业网球的教练、计划和 周期安排

- » 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/training-planning-periodization-professional-tennis

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

职业网球运动的成功与运动员是否通过有效且计划周密的训练计划获得发展等因素密切相关。只有这样，它才能在努力管理竞争日程和其他关键方面的同时，实现其长期目标。因此，这个课程为体育专业人士提供了一个独特的机会，让他们通过了解运动员在整个网球生涯中的不同阶段，更新自己的知识，并制定最合适的策略来提高成绩。有了这项运动的最佳专家在线专业培训，你就能以高超的方式规划你的网球赛季。



“

这是获得职业网球训练计划及其相应规划和周期安排方面高级能力不可或缺的课程”

职业网球运动员的训练不仅侧重于打磨技术,还包括体能、心理和战略准备。在体能方面,训练应侧重于提高运动员的耐力、力量、速度、灵活性和柔韧性。这不仅能帮助你在长时间的比赛中保持精力充沛,还能让你在球场上更有效地移动,防止受伤。

因此,必须分析每位网球运动员的具体情况,以便设计个性化的训练计划。在这一领域,TECH提供了出色的专业服务,对体育专业人士来说,这对他们的球员在球场上取得成功具有重要价值。通过这本书,你将了解网球运动的不同阶段,从训练开始,并分析适合每个阶段的教材类型。

这样,学生就能制定出最佳的训练、计划和周期安排策略,以便在未来取得良好的运动成绩。在短短 150 个小时的准备过程中,培训师将从一开始就获得由网球领域权威人士组成的教学团队提供的建议。在这方面,它只需要连接互联网就可以与这些教师建立联系,并访问有关该主题的最大虚拟资源目录。

这个**职业网球的教练、计划和周期安排大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 由职业网球训练、规划和周期安排方面的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
- ◆ 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容

“

申请成为如何在网球训练的不同阶段,从绿色阶段到红色阶段,进行工作的参考”

“

深入研究所有对你的运动员的运动活动至关重要的训练系统:手动喂球、球拍喂球、教练战术接球等”

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。

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。为此,它将得到一个由公认的专家制作的互动视频的创新系统的支持。

这是一次真正全面的进修机会,还将带你了解网球训练的历史演变。

探讨来自顶级专家的关于职业网球计划的关键建议。



02 目标

鉴于网球运动的训练计划越来越复杂, TECH 设计了一个大学课程, 为体育专业人员提供最新的理论和实践工具, 以提高球员的表现。它既解决了一般水平的训练问题, 又注重计划和周期安排, 这将为网球运动员带来非常积极的效果。





“

实现标题中的目标, 亲身体
验训练周期化的好处”



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身体准备和预防伤害
- ◆ 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

- ◆ 了解网球训练中的不同阶段
- ◆ 知道如何在每个不同的阶段工作
- ◆ 区分每个阶段使用的球的类型
- ◆ 了解每个阶段的网球场的尺寸
- ◆ 具备不同训练系统的基这个知识: 手部喂球、球拍喂球、教练排球

“

在学习过程中, TECH 为你提供的创新教育技术将使你更轻松地实现目标”

03 课程管理

TECH 科技大学意识到学生对像这样的专业课程教师总是抱有很高期望。因此，学校组建了一个非常杰出的教学团队。这支团队由专业网球专家组成，他们在高水平竞技训练中已经确立了国际声誉。他们曾在全球一些主要的专业网球学院工作过，培训过成为真正球场明星的球员。因此，他们宝贵的建议将帮助学生挖掘这项运动未来的潜力之星的最大潜力。





“

让一些国际上最著名的教练和
体能训练师指导你,以成功培
养下一代网球巨星”

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
- ◆ 西班牙皇家联合会的国家监测
- ◆ RPT 2 级



04 结构和内容

在 150 个小时的课程中,专业网球培训、规划和周期化大学课程的学生将发现通过 TECH 更新知识的诸多益处。除了在家学习专业课程并成为著名国际社区的一员外,你还将通过全面更新的学科视角,磨练自己在设计培训计划方面的技能。你还可以通过视频、交互式图表、案例研究等方式深入巩固所学概念。





“

新颖的学术资料将使你受益匪浅，
因为你可以深入研究连续培训和音
域间培训以及其他感兴趣的主题”

模块 1. 不同阶段的培训, 培训, 计划和周期化

- 1.1. 基层网球的一般方面及其重要性
 - 1.1.1. 基层网球的介绍
 - 1.1.2. 基层网球培训的演变
 - 1.1.3. 网球的概念化和定义分阶段进行
 - 1.1.4. 分阶段推进网球工作的总体目标
- 1.2. 网球训练的一般和具体目标
 - 1.2.1. 网球的阶段性特点
 - 1.2.2. 网球训练的一般目标
 - 1.2.3. 影响网球启蒙的因素
 - 1.2.4. 现有各训练阶段的具体目标
- 1.3. 网球训练的阶段以及如何在每个阶段开展工作
 - 1.3.1. 红色阶段, 定义和特点
 - 1.3.2. 黄色阶段, 定义和特点
 - 1.3.3. 绿色阶段, 定义和特点
 - 1.3.4. 培训师在不同阶段的有效性
- 1.4. 培训后阶段, 概念和目标
 - 1.4.1. 赛前阶段, 一般特点
 - 1.4.2. 比赛阶段的介绍, 一般特点和目标
 - 1.4.3. 高性能阶段
 - 1.4.4. 专业阶段
- 1.5. 培训概念、方法及其演变
 - 1.5.1. 培训的概念和它在历史上的演变
 - 1.5.2. 现代培训系统, 它包括哪些内容
 - 1.5.3. 什么是方法论?
 - 1.5.4. 方法论的目标





- 1.6. 网球中的训练系统
 - 1.6.1. 根据工作量、频率、数量和强度的网球训练的类型
 - 1.6.2. 连续和间歇训练及其主要特点
 - 1.6.3. 特定的训练系统(桶, 反弹, 点等)和它们各自的内容
 - 1.6.4. 网球训练中的练习包括什么, 要进行的程序, 以及它们的组成部分
 - 1.6.5. 网球训练中的可变性
 - 1.6.6. 个人训练和集体训练, 理论和实践原则
- 1.7. 从理论和实践的角度看训练课
 - 1.7.1. 网球训练的各个部分和每个部分的内容
 - 1.7.2. 根据目标制定训练课程
 - 1.7.3. 如何制定一个训练课程
 - 1.7.4. 阐述培训课程的理论-实践例子
- 1.8. 规划的概念, 其阶段和模式
 - 1.8.1. 什么是规划, 规划的目标是什么?
 - 1.8.2. 规划和制定目标时应考虑的因素: 设施、手段、运动员的特点、竞争等
 - 1.8.3. 规划时应遵循的建议
 - 1.8.4. 规划的几个阶段以及如何详细说明
 - 1.8.5. 当前的规划模式
- 1.9. 什么是周期化, 其一般和具体概念?
 - 1.9.1. 周期化的概念和与周期化有关的网球的特点
 - 1.9.2. 周期化和计划之间的区别
 - 1.9.3. 周期化对训练和网球运动员带来什么好处?
 - 1.9.4. 周期化的特点
- 1.10. 网球运动员在训练和比赛中的年度阶段
 - 1.10.1. 网球运动员的生活
 - 1.10.2. 日常阶段
 - 1.10.3. 微循环
 - 1.10.4. 中周期

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。



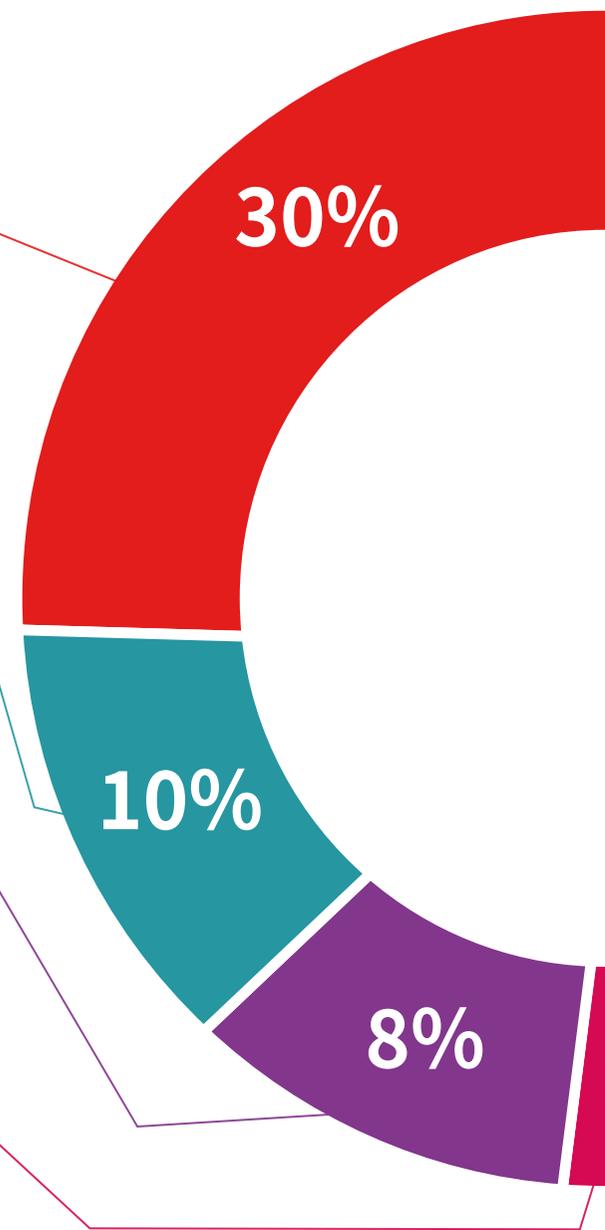
技能和能力的实践

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

职业网球的教练、计划和周期安排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。





“

成功地完成这个学位,省去
出门或办理文件的麻烦”

这个**职业网球的教练、计划和周期安排大学课程**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: **职业网球的教练、计划和周期安排大学课程**

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 培 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
职业网球的教练、计划和
周期安排

- » 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

职业网球的教练、计划和周期安排

得到了NBA的认可

