

专科文凭

网球教练与运动心理学

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



专科文凭

网球教练与运动心理学

- » 模式:在线
- » 时长: 6个月
- » 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.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-coaching-sports-psychology-applied-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

22

06

学位

30

01 介绍

对于网球运动员来说,应对Roland Garros或 US Open 等赛事的压力、紧张和焦虑是一项复杂的任务。因此,这些专业人员身边的教练不仅要照顾他们的身体准备,还要妥善管理他们的心理状况,以便以最佳方式取得成功。因此,TECH 创建了这一资格证书,为学生提供 教练 和运动心理学方面的最佳知识,培养顶级运动员。通过它,您将采用最新的网球运动员心理训练技巧,或掌握能让您在球场上控制情绪的练习方法。所有这一切,100% 在线完成,无需前往学习中心。





“

识别出这个资格中最复杂的技术, 帮助网球运动员在比赛中控制情绪和思维, 从而能够实现他们的职业目标”

Roger Federer, Rafael Nadal o Novak Djokovic等网球运动员在其职业生涯中,为了赢得Roland Garros或澳大利亚网球公开赛等冠军,不得不面对长达6小时的无休止比赛。在这些心理压力极大的比赛中,他们能够做出正确的决定,因为他们拥有有效的工具来管理自己在球场上的情绪。由于教练员在管理运动员的情绪方面发挥着至关重要的作用,因此他们需要在这一领域具备高水平的知识,以指导运动员获得心理健康,从而实现自己的目标。

因此,TECH设计了这一学术课程,通过该课程,学生将掌握应用于网球运动的最先进的教练和运动心理学方法,从而增加他们培养高声望专业人才的机会。在整个学习期间,他将制定最合适的心理策略,帮助运动员克服职业生涯中的不利阶段或复杂的伤病。此外,您还将学习在比赛中控制情绪和思想的技巧或增强自信心的机制。

由于该学位是100%在线学习,学生无需放弃个人和学术义务,就能获得极佳的学习体验。您还可以通过互动摘要、讲解视频或自我评估测试等先进形式获取教学内容。通过这种方式,您将获得完全适合自己学习偏好的坚定教育。

这个**网球教练与运动心理学专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

主要特点是:

- 由顶尖网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
- 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容

“

这所专科文凭将使您能够发现最先进的策略,以便从心理角度帮助网球运动员克服伤病或消极阶段”

“

通过这个资格,你将深入研究更新的方法,帮助网球运动员建立自信,促进他们达成竞技目标”

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。

通过完全在线的授课方式,您可以在世界任何地方学习这个课程。

参加这个专科文凭课程,拓宽你的职业前景,让你成为世界上最好的网球运动员的教练。



02 目标

TECH 设计这个资格证书的目的是为学生提供应用于网球运动的教练和运动心理学方面最新、最有用的知识。这样,他就能发现运动员心理训练的最有效公式,或者深入研究适合网球运动员心理特点的训练计划。将通过对这些总体目标和具体目标的监测来确保这种学习。





“

有了 TECH 为您提供的资格证书, 您将
有更多机会与 ATP 网球运动员合作”



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

“

通过吸收有关教练和运动心理学的知识, 丰富您的教练工作”





具体目标

模块 1. 网球运动中的教练道德与心理学

- ◆ 为学员成为积极的领导者提供必要的工具
- ◆ 介绍心理学的基本概念,了解其在网球运动员工作中的重要性
- ◆ 吸收不同的心理训练公式
- ◆ 了解大脑半球及其在网球运动中的重要性和适用性

模块 2. 不同阶段的培训,培训,计划和周期化

- ◆ 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

模块 3. 比赛模式、战术和战略

- ◆ 理解比赛模式、战术和战略的概念,并对它们进行区分
- ◆ 了解现有的游戏情况
- ◆ 在战术层面上了解如何根据球场上的位置和来球进行正确的比赛
- ◆ 深化双打比赛中的战术
- ◆ 识别优势眼的概念及其重要性

03 课程管理

这个着设计最高水平的学术课程的理念,TECH 挑选了顶尖的网球教练和培训师负责指导和教授这一资格认证。此外,这个专科文凭课程向学生提供的教学资源也是由这些专家开发的。因此,这些教师为您提供的内容将完全适用于您的工作经验。





“

我们的师资队伍由最高水平的现役
网球教练和训练员组成,他们将为你
提供最新的教练和运动心理学知识”

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

教师

Goldie Barrios, Federico 先生

- ◆ 拉法-纳达尔学院的网球教练
- ◆ 乌拉圭网球协会的培训师
- ◆ 比瓜俱乐部的网球教练
- ◆ 团体和个人网球课程的教师
- ◆ ITF打网球AUT/1TF
- ◆ ITF第一级
- ◆ ITF网球心理学



04

结构和内容

这个资格的课程由一个模块组成, 通过这个模块, 学生将掌握关于网球教练和运动心理学应用的最先进知识。在整个项目期间, 您将享受到多种教学资料, 包括解说视频、自我评估测试和补充阅读等多种格式。通过完全在线的教学方法, 体育专业人士将获得完全愉快和个性化的学习体验。



“

享受由顶级网球教练和准备者设计的课程计划, 获取在教练和应用心理学方面的最先进知识”

模块 1. 网球运动中的教练道德与心理学

- 1.1. 网球教练道德守则
 - 1.1.1. 引言和道德守则的定义
 - 1.1.2. 网球教练的义务和要求
 - 1.1.3. 忠诚与腐败
 - 1.1.4. 诚信竞争
 - 1.1.5. 报价和申请
 - 1.1.6. 条例和制裁程序
- 1.2. 网球教练及其作用
 - 1.2.1. 谁是网球教练, 什么是网球教练?
 - 1.2.2. 培训师的身份
 - 1.2.3. 培训者的目标
 - 1.2.4. 培训师的作用及其理念
- 1.3. 心理学在网球运动中的重要性
 - 1.3.1. 体育心理学及其主要特点
 - 1.3.2. 心理学在网球运动中的作用
 - 1.3.3. 网球的心理益处
 - 1.3.4. 网球的其它心理方面
- 1.4. 集中精力, 控制情绪和思想
 - 1.4.1. 集中的含义
 - 1.4.2. 影响注意力的因素、网球运动中的注意力问题以及如何解决这些问题
 - 1.4.3. 影响网球运动情绪的因素及其改进指南
 - 1.4.4. 想法及其与自信和自尊等因素的关系
- 1.5. 什么是心理训练?
 - 1.5.1. 心理训练的定义
 - 1.5.2. 网球运动员心理训练和心理学应用的益处
 - 1.5.3. 进行心理训练时应注意的初步问题
 - 1.5.4. 根据网球运动员的心理水平设定目标
- 1.6. 网球运动员的心理训练技巧第一部分
 - 1.6.1. 浓度控制技术
 - 1.6.2. 认知训练和注意力控制
 - 1.6.3. 自我话语
 - 1.6.4. 视觉化
 - 1.6.5. 惯例
- 1.7. 网球运动员的心理训练技巧第二部分
 - 1.7.1. 心理训练计划
 - 1.7.2. 如何组织网球运动员的心理训练
 - 1.7.3. 网球运动员心理训练计划的各个阶段
 - 1.7.4. 心理培训专业人员
- 1.8. 比赛与网球运动员的精神面貌
 - 1.8.1. 网球运动员在职业生涯中经历的心理阶段
 - 1.8.2. momentum
 - 1.8.3. 心理学及其在应对逆境中的重要性
 - 1.8.4. 心理学及其在处理伤害方面的重要性
- 1.9. 网球运动心理方面的实用练习
 - 1.9.1. 心理学和比赛情况
 - 1.9.2. 服务和权力下放的精神层面
 - 1.9.3. 地面战的精神层面
 - 1.9.4. 净网比赛的心理因素
 - 1.9.5. 不同比赛情况下的心理因素
- 1.10. 家长和网球心理方面
 - 1.10.1. 教练-家长-球员的关系
 - 1.10.2. 网球父母的角色和对网球父母的积极看法
 - 1.10.3. 家长与教练之间的失误
 - 1.10.4. 给网球运动员家长的建议

模块 2. 不同阶段的培训, 培训, 计划和周期化

- 2.1. 基层网球的一般方面及其重要性
 - 2.1.1. 基层网球的介绍
 - 2.1.2. 基层网球培训的演变
 - 2.1.3. 网球的概念化和定义分阶段进行
 - 2.1.4. 分阶段推进网球工作的总体目标
- 2.2. 网球训练的一般和具体目标
 - 2.2.1. 网球的阶段性特点
 - 2.2.2. 网球训练的一般目标
 - 2.2.3. 影响网球启蒙的因素
 - 2.2.4. 现有各训练阶段的具体目标
- 2.3. 网球训练的阶段以及如何在每个阶段开展工作
 - 2.3.1. 红色阶段, 定义和特点
 - 2.3.2. 黄色阶段, 定义和特点
 - 2.3.3. 绿色阶段, 定义和特点
 - 2.3.4. 培训师在不同阶段的有效性
- 2.4. 培训后阶段, 概念和目标
 - 2.4.1. 赛前阶段, 一般特点
 - 2.4.2. 比赛阶段的介绍, 一般特点和目标
 - 2.4.3. 高性能阶段
 - 2.4.4. 专业阶段
- 2.5. 培训概念、方法及其演变
 - 2.5.1. 培训的概念和它在历史上的演变
 - 2.5.2. 现代培训系统, 它包括哪些内容
 - 2.5.3. 什么是方法论?
 - 2.5.4. 方法论的目标
- 2.6. 网球中的训练系统
 - 2.6.1. 根据工作量、频率、数量和强度的网球训练的类型
 - 2.6.2. 连续和间歇训练及其主要特点
 - 2.6.3. 特定的训练系统(桶, 反弹, 点等)和它们各自的内容
 - 2.6.4. 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
 - 2.6.5. 网球训练中的可变性
 - 2.6.6. 个人训练和集体训练, 理论和实践原则
- 2.7. 从理论和实践的角度看训练课
 - 2.7.1. 网球训练的各个部分和每个部分的内容
 - 2.7.2. 根据目标制定训练课程
 - 2.7.3. 如何制定一个训练课程
 - 2.7.4. 阐述培训课程的理论-实践例子
- 2.8. 规划的概念, 其阶段和模式
 - 2.8.1. 什么是规划, 规划的目标是什么?
 - 2.8.2. 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
 - 2.8.3. 规划时应遵循的建议
 - 2.8.4. 规划的各个阶段以及如何进行详细说明
 - 2.8.5. 当前的规划模式
- 2.9. 什么是周期化, 其一般和具体概念?
 - 2.9.1. 周期化的概念和与周期化有关的网球的特点
 - 2.9.2. 周期化和计划之间的区别
 - 2.9.3. 周期化对训练和网球运动员带来什么好处?
 - 2.9.4. 周期化的特点
- 2.10. 网球运动员在训练和比赛中的年度阶段
 - 2.10.1. 网球运动员的生活
 - 2.10.2. 日常阶段
 - 2.10.3. 微循环
 - 2.10.4. 中周期

模块 3. 比赛模式、战术和战略

- 3.1. 一般概念和区分
 - 3.1.1. 比赛模式的一般概念
 - 3.1.2. 战术的一般概念
 - 3.1.3. 战略的一般概念
 - 3.1.4. 比赛模式、战术和战略之间的区别
- 3.2. 单打比赛中的策略和积极设想
 - 3.2.1. 战略的定义
 - 3.2.2. 网球中的策略
 - 3.2.3. 计划比赛时应考虑到的战略概念
 - 3.2.4. 网球中最常用的策略
- 3.3. 什么是比赛模式, 分类和球员的身份
 - 3.3.1. 打球模式的定义
 - 3.3.2. 打球模式或风格的类型
 - 3.3.3. 球员身份
 - 3.3.4. 对方球员的概况, 如何识别他/她, 如何根据他/她执行战术和策略
- 3.4. 战术的概念化和一般特征
 - 3.4.1. 战术的定义和重要性
 - 3.4.2. 战术在网球史上的演变
 - 3.4.3. 战术的原则
 - 3.4.4. 职业战术
- 3.5. 比赛情况, 网球中的战术和它们的类型
 - 3.5.1. 什么是比赛情况?
 - 3.5.2. 现有的比赛情况
 - 3.5.3. 网球动作的定义
 - 3.5.4. 网球招式的类型
- 3.6. 一般和具体的底线战术考虑
 - 3.6.1. 底线打法介绍
 - 3.6.2. 底线比赛中的球场区域以及如何从每个区域进行比赛
 - 3.6.3. 球场各区域的目标
 - 3.6.4. 在底线比赛中使用正确战术的技巧





- 3.7. 一般和具体的网前比赛战术考虑
 - 3.7.1. 网前比赛的介绍
 - 3.7.2. 前四种击球方式和进网的方法
 - 3.7.3. 掩护传球
 - 3.7.4. 在哪里打排球
- 3.8. 发球和回球的一般和具体战术考虑
 - 3.8.1. 发球的一般战术方面
 - 3.8.2. 发球的战术意图
 - 3.8.3. 服务领域
 - 3.8.4. 回归的一般战术方面
- 3.9. 双打战术和策略
 - 3.9.1. 双打游戏和它的战术演变
 - 3.9.2. 双打战术的现代观点
 - 3.9.3. 双打比赛中的情况
 - 3.9.4. 双打比赛的类型
- 3.10. 横向性, 一般方面和战术适用性
 - 3.10.1. 什么是横向性, 概念和意义
 - 3.10.2. 同质性和异质性的横向性
 - 3.10.3. 网球中的意义和侧向性类型的识别
 - 3.10.4. 根据自己和对手的侧向性使用战术

“

通过以各种文本和多媒体形式提供的教学材料, 学习这个专业可获得极佳的学习体验”

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。



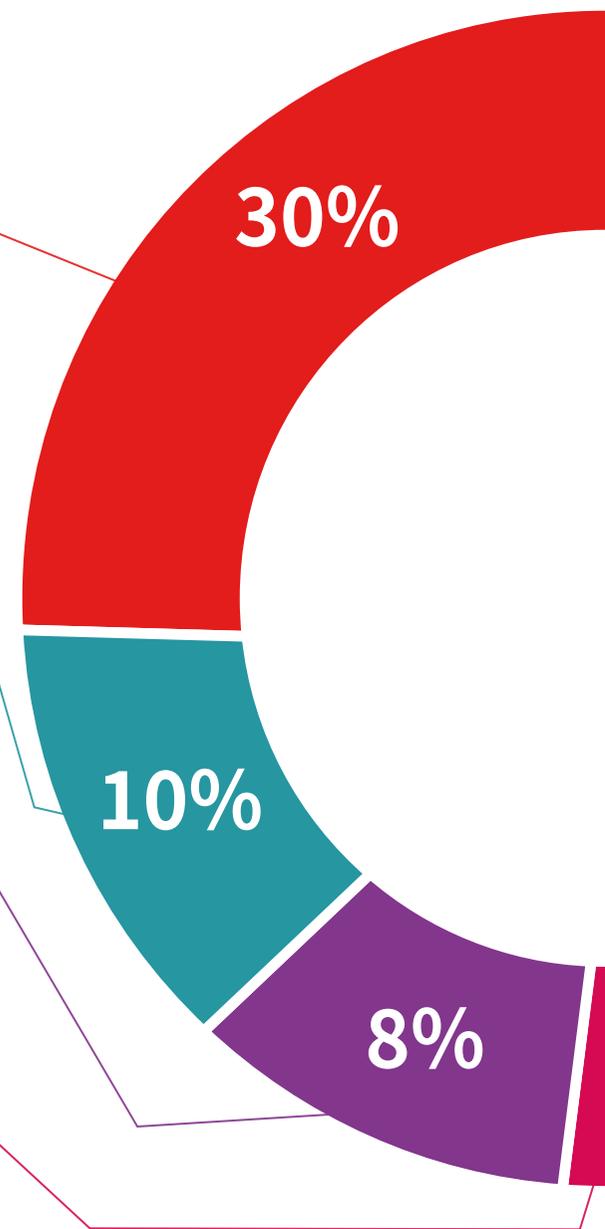
技能和能力的实践

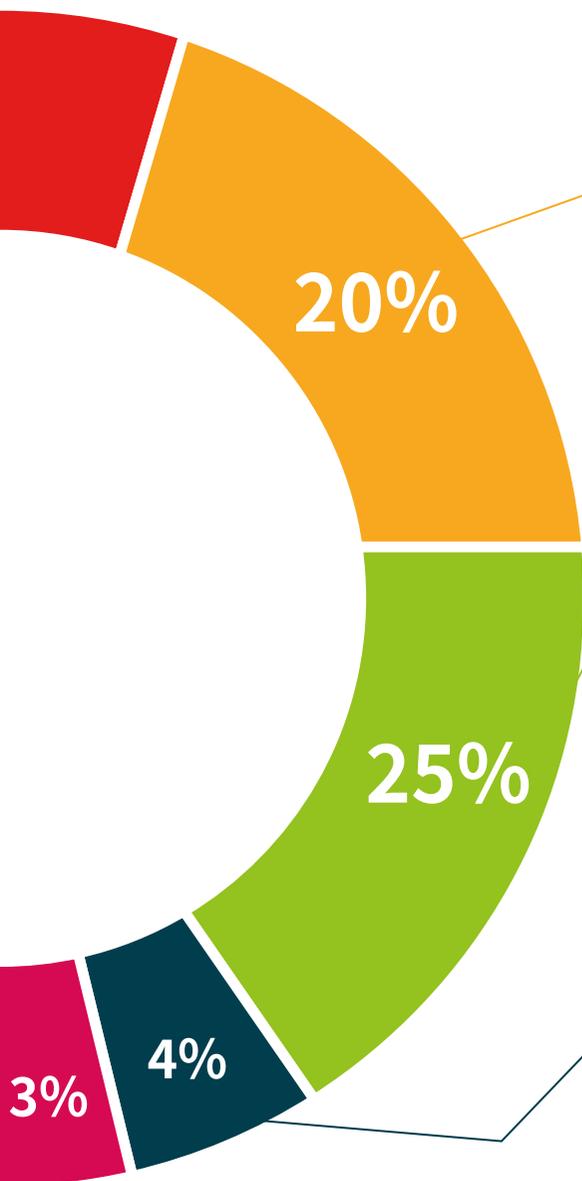
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

网球教练与运动心理学专科文凭除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的专科文凭学位证书。





“

成功地完成这个学位,省去
出门或办理文件的麻烦”

这个**网球教练与运动心理学专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

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**专科文凭**学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在专科文凭获得的资格, 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: **网球教练与运动心理学专科文凭**

模式: **在线**

时长: **6个月**

得到了**NBA**的认可



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

专科文凭
网球教练与运动心理学

- » 模式:在线
- » 时长:6个月
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

专科文凭

网球教练与运动心理学

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学