

专科文凭 篮球体能准备

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

专科文凭 篮球体能准备

- » 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.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-physical-preparation-basketball

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

14

04

结构和内容

20

05

方法

26

06

学位

34

01 介绍

由于采用了新技术,可以对运动员的表现进行深入分析和了解,并正确地进行练习,因此运动员的体能准备方法和程序得到了极大的改进。从这个意义上说,教练和培训师必须了解体育活动这个身最常见的损伤,以及预防和恢复策略。这个 100% 在线的学位让学生深入研究有关训练方法、球探和用于监控最高水平运动员的视听工具的最新科学证据。所有这一切,除了创新的教学资源外,每天 24 小时均可使用。





“

篮球体能准备专科文凭, 让你在
高水平篮球世界中实现职业抱负”

篮球运动员在球场上的表现凸显了在赛前根据正确的体能准备计划进行持续训练的重要性。这方面的工作与比赛中使用的技术和战术同样重要。因此，教练员或康复教练必须掌握用于监督、分析和监测运动员的最新技术工具，以及这个领域最有效的方法和练习。

从这个意义上讲，掌握这项运动中出现的主要损伤、运动员的康复和恢复技术、每项运动的执行时间以及体育活动课程的正确规划至关重要。所有这些都包含在为期 6 个月的篮球体能准备专科文凭中。

由在这一运动领域拥有丰富经验和最高级别运动员护理经验的专业人士组成的优秀教学团队制定的强化和高级教学大纲。这样，学生就能根据最新的信息和最好的教学材料获得高质量的学习。

毕业生可以随时观看各学科的视频摘要、详细视频、专业读物和模拟案例研究，这些内容可以通过任何联网的电子设备轻松获取，不受时间限制。

因此，学生无需考勤，也无需按照预先确定的时间表上课，他们可以更加自由地管理自己的学习时间，将日常责任与走在学术前沿的教育相结合。

这个**篮球体能准备专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- 由顶级篮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，为那些专业实践中必不可少的学科提供技术和实用信息
- 实践练习，可进行自我评估以改善学习效果其主要特点包括
- 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



您将深入学习各种先进工具，以加快康复速度，提高球员表现"

“

学术建议将使您了解物理制备的最新趋势,并具有最高的科学严谨性”

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。

TECH 设计了 100% 的在线学位,灵活且符合您的日常日程安排。

它提供高质量的多媒体内容,介绍最常见的篮球伤害及其预防方法。



02 目标

体能准备在高性能领域具有重要意义。因此, TECH 在 150 个课时的教学中, 汇集了有关篮球运动员康复方法和技术的最详尽信息。为此, 我们为学生提供了大量案例研究, 使他们能够将 these 方法融入最高水平运动员的训练和恢复过程中。





“

通过这个计划,对受伤
篮球运动员重返赛场
的规划进行案例研究”



总体目标

- 鼓励进攻中的创造力和在不断变化的情况下随机应变的能力
- 努力读懂对手的防守, 抓住机会利用对手的弱点
- 让球员做好面对挑战的准备, 并对对手的战略变化做出适当反应
- 了解运动物理治疗的最新研究和发展, 确保循证实践
- 宣传预防受伤和物理治疗的重要性, 将其作为提高篮球运动员成绩和延长其职业生涯的一种工具
- 促进这种比赛所需的身体条件, 重点是半场比赛所需的耐力、速度和灵活性
- 培养以公正客观的方式解决与规则有关的争议或纠纷的技能
- 宣传营养和充分休息对优化体能的重要性





具体目标

模块1. 物质准备

- ◆ 全面了解篮球运动的体能准备原则
- ◆ 学习如何根据篮球运动员的个人需求和比赛要求,为他们设计专门的体能训练计划
- ◆ 提高球员的心血管耐力和有氧运动能力,以便在比赛中保持高水平的表现
- ◆ 发展球员的速度、灵活性和协调性,提高他们在球场上的机动性
- ◆ 传授力量训练技巧,培养篮球运动中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
- ◆ 传授恢复和康复技术,加快训练和比赛后的恢复
- ◆ 促进全面的体能准备,兼顾技术、战术和心理方面,以提高篮球队的整体表现

模块2. 物理治疗

- ◆ 在运动理疗领域培养训练有素的专业人员,尤其侧重于篮球运动
- ◆ 掌握最常见的篮球损伤知识以及适当的评估和诊断技术
- ◆ 培养篮球运动员预防受伤和实施特定康复计划的技能
- ◆ 学习如何使用先进的治疗技术和工具来加速康复并提高球员的表现
- ◆ 与篮球队的技术和医疗人员密切合作,为球员提供全面的护理
- ◆ 掌握沟通和移情技能,与球员建立有效的关系,并在康复过程中建立他们的信心
- ◆ 通过优质的理疗服务,帮助球员保持最佳身体状态,发挥最佳水平,为篮球队的健康和成功做出贡献

模块3. scouting 和比赛准备

- 培养善于详细分析对方球队和为比赛做战略准备的专业人员
- 掌握 scouting 工具和技术知识, 收集对手的相关信息
- 培养分析对方优缺点并设计相应比赛计划的技能
- 学习如何向球队和教练组有效传达 scouting 信息
- 为每场比赛做好战术准备, 制定具体的进攻和防守策略
- 鼓励根据分析和观察结果调整和决策的能力
- 宣传准备和事先研究对手的重要性, 以增加每次对抗的成功机会
- 建立符合道德规范的专业 scouting 方法, 尊重所获信息的保密性
- 通过对每场比赛进行细致和战略性的准备, 为团队的表现和成绩做出贡献





“

通过这个课程提供的理论与
与实践相结合的方法,增
加您对努力再训练的了解”

03 课程管理

TECH 专科文凭的管理和教学团队拥有丰富的篮球教练和理疗师经验。在国内和国际团队和比赛中的不凡经历,在攻读这个学位的学生将有机会接触到的教学大纲中显而易见。毫无疑问,这个方案的师资队伍是那些希望在真正的专家指导下在这个领域取得进步的学生的保障。





“

具有职业篮球经验的技术人员和理疗师负责为你们提供这一高级体能准备课程”

管理人员



Castro Martínez, Iago 先生

- 塞尔塔篮球队教练
- 卡塞雷斯篮球队 LEB 金色 教练
- 布雷根篮球俱乐部助理教练
- ADBA 阿维莱斯女子联赛助理教练
- 公主杯冠军
- LEB 黄金联赛冠军
- 与 Breogán Lugo 一起晋级 Endesa 联赛
- 圣地亚哥-德孔波斯特拉大学 (USC) 初等教育教师
- SIPD 运动心理学校级硕士
- 篮球专业高级体育技术员
- 高级篮球教练
- 国际篮联教练



Fernández López, Diego 先生

- BVM 米耶雷斯体育总监
- BK Amager 女子联赛和 U19 队主教练
- EBA 联赛主教练在圣多明各
- Entrenador Jefe 1st Division y U19, Hørsholm 79ers 篮球
- 坎布雷篮球俱乐部体育总监兼教练
- 西班牙篮球联合会高级篮球教练
- Unisport 高性能运动心理学硕士
- Unisport 高管教练硕士学位
- 拉科鲁尼亚大学社会学研究生

教师

Boal Hernández, Guillermo 先生

- 西班牙篮球联合会理疗师
- 篮球学生的物理治疗师
- CEU San Pablo 大学物理治疗学位
- 科米亚斯主教大学生物力学和运动理疗硕士

García Paunero, Celia 女生

- 专业 3x3 Azuqueca 球员
- 职业运动员
- CD Zamarat 职业运动员
- 两次被征召进入西班牙 3x3 高级国家队
- 二级培训师资格

Reina, María 医生

- 训练优化和运动表现小组的科学研究员
- 体能教练 Salubriá 诊所
- 卡塞雷斯篮球俱乐部 (LEB Oro) 体能教练
- VI 自治区体育、平等和企业奖
- 埃斯特雷马杜拉大学体育科学博士
- 埃斯特雷马杜拉大学体育启蒙与表演专业硕士

Pérez, Diego 先生

- 塞加斯的物理治疗师
- 基隆科鲁尼亚医院物理治疗师
- 科鲁尼亚圣拉斐尔医院物理治疗师
- 伊比穆图阿-加列加的理疗师
- Cáceres Basquet 青年学院理疗师
- 科鲁尼亚大学的物理疗法





“

一次独特、关键且决定性的培训经验,对推动你的职业发展至关重要”

04

结构和内容

这个专科文凭的教学大纲旨在为毕业生提供最先进、最详尽的信息,介绍目前在篮球课程中使用的体能准备方法。此外,所有这一切都特别强调预防受伤以及 Scouting。为此,它将拥有大量辅助教学材料,可通过任何联网的电子设备全天 24 小时访问。



A close-up photograph of a basketball shoe's sole, showing the textured tread pattern. The shoe is light-colored, possibly white or light grey, and the sole is a darker shade. The lighting is dramatic, highlighting the texture and contours of the sole. The background is blurred, suggesting an indoor sports setting.

“

全面的课程设置, 让你掌握篮球体能准备中最有效的计划方法”

模块1. 物质准备

- 1.1. 篮球运动中的体能准备员工体能训练师
 - 1.1.1. 篮球运动体能准备的演变
 - 1.1.2. 员工体能训练师
 - 1.1.3. 体能教练在专业队伍中的作用
- 1.2. 篮球运动对身体和生理的要求
 - 1.2.1. 科学依据
 - 1.2.2. 篮球运动中分析的负载类型(内部和外部负载)
 - 1.2.3. 监测系统
- 1.3. 规划季前赛
 - 1.3.1. 接触前和在线工作
 - 1.3.2. 季前赛的结构
 - 1.3.3. 在物质层面建设团队的基这个内容
- 1.4. 体能测试和评估
 - 1.4.1. 职能评估
 - 1.4.2. 健身房力量测试
 - 1.4.3. 赛道体能测试
- 1.5. 规划一个赛季
 - 1.5.1. 日历
 - 1.5.2. 规划系统和目标
 - 1.5.3. 从一般到具体的结构
- 1.6. 工作内容:力量、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. 有氧和无氧工作
 - 1.7.2. 速度和灵活性
 - 1.7.3. 培训和比赛激活





- 1.8. 培训和比赛负荷监测与分析
 - 1.8.1. 内部负载变量
 - 1.8.2. 外部负载变量
 - 1.8.3. 培训中的实际应用
- 1.9. 恢复
 - 1.9.1. 休息
 - 1.9.2. 水合、营养和补充剂
 - 1.9.3. RPE、健康、心率变异量表
- 1.10. 赛季后规划
 - 1.10.1. 季后目标
 - 1.10.2. 有计划的 淡季工作
 - 1.10.3. 补充工作

模块2. 物理治疗

- 2.1. 物理治疗师在篮球运动中的作用
 - 2.1.1. 与技术人员合作
 - 2.1.2. 与生物医学人员合作
 - 2.1.3. 与球员合作
- 2.2. 担架上的物理治疗
 - 2.2.1. 球员评估
 - 2.2.2. 徒手治疗
 - 2.2.3. 物理治疗工具
- 2.3. 赛道上的物理治疗
 - 2.3.1. 球员评估
 - 2.3.2. 预防和表现
 - 2.3.3. 适应性训练
- 2.4. 上肢绷带
 - 2.4.1. 肩部
 - 2.4.2. 肘部
 - 2.4.3. 手腕和手指

- 2.5. 下肢绷带
 - 2.5.1. 膝关节
 - 2.5.2. 脚踝
 - 2.5.3. 脚和脚趾
- 2.6. 增强体能的辅助工具和补充剂
 - 2.6.1. 最佳营养
 - 2.6.2. 赛中辅助用品
 - 2.6.3. 训练和赛季期间的辅助用品
- 2.7. 男子篮球的主要伤病
 - 2.7.1. 脚踝
 - 2.7.2. 膝盖
 - 2.7.3. 溯源
- 2.8. 女子篮球运动中的主要伤病
 - 2.8.1. 膝盖
 - 2.8.2. 脚踝
 - 2.8.3. 肩部
- 2.9. 3x3 篮球运动中的损伤
 - 2.9.1. 接触受伤
 - 2.9.2. 负重受伤
 - 2.9.3. 疲劳损伤
- 2.10. 临床物理治疗与运动物理治疗
 - 2.10.1. 时间和期限
 - 2.10.2. 治疗和与病人的关系
 - 2.10.3. 结果

模块3. scouting 和比赛准备

- 3.1. 自我认识和个人愿景。理念 + 信念
 - 3.1.1. 培训师的个人愿景。打造篮球
 - 3.1.2. 侦察的重要性。信息管理
 - 3.1.3. 如何进行侦察
- 3.2. 自己的Scouting和对手的球探。间谍、观察和决策
 - 3.2.1. 我们在对手身上看到了什么？
 - 3.2.2. 我们在自己的团队中观察到了什么？
 - 3.2.3. 观赛观察点
- 3.3. DAFO 分析和五要素
 - 3.3.1. DAFO 分析及其在 scouting 和比赛规划中的应用
 - 3.3.2. 战略、战术、统计、规则和概念
 - 3.3.3. 利用自己的scouting 能力
- 3.4. scouting。预测未来
 - 3.4.1. 什么是scouting？
 - 3.4.2. 我们怎样才能最大限度地利用它？
 - 3.4.3. 我们能预知会发生什么吗？
- 3.5. 派对计划简化和交流
 - 3.5.1. 不同的派对计划？只是一个计划？
 - 3.5.2. 概念的重要性和简化能力
 - 3.5.3. 信息的交流和传递。谈谈计划
- 3.6. 培训计划。战争的艺术
 - 3.6.1. 比赛准备的重要性。战争的艺术
 - 3.6.2. 保护、加强、惩罚和避免的要素
 - 3.6.3. 根据自己的概念制定匹配计划。利用对手的scouting



- 3.7. 使用视频和视觉工具
 - 3.7.1. 相互竞争的视频 scouting 会议。主客场比赛的区别
 - 3.7.2. 内部视频 scouting 会议。个人和团体
 - 3.7.3. 激励课程和即时时代的视频使用
- 3.8. 比赛开始监测和评估工具
 - 3.8.1. 阅读和识别系统
 - 3.8.2. 监测和评估聚会计划的工具
 - 3.8.3. 要做出的决定。计划的风险
- 3.9. 通过更衣室。决定和路线调整
 - 3.9.1. 信息处理和治理。倾听与决定
 - 3.9.2. 调整方向，还是继续相信计划。直觉和这个能
 - 3.9.3. 与球员沟通
- 3.10. 赛后评估。未竟事业
 - 3.10.1. 数据和最终统计数据的使用
 - 3.10.2. 赛后使用视频和制作赛后报告
 - 3.10.3. 向团队传达比赛报告



通过 TECH, 您将掌握童子军目前使用的最新监测和评估工具"

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

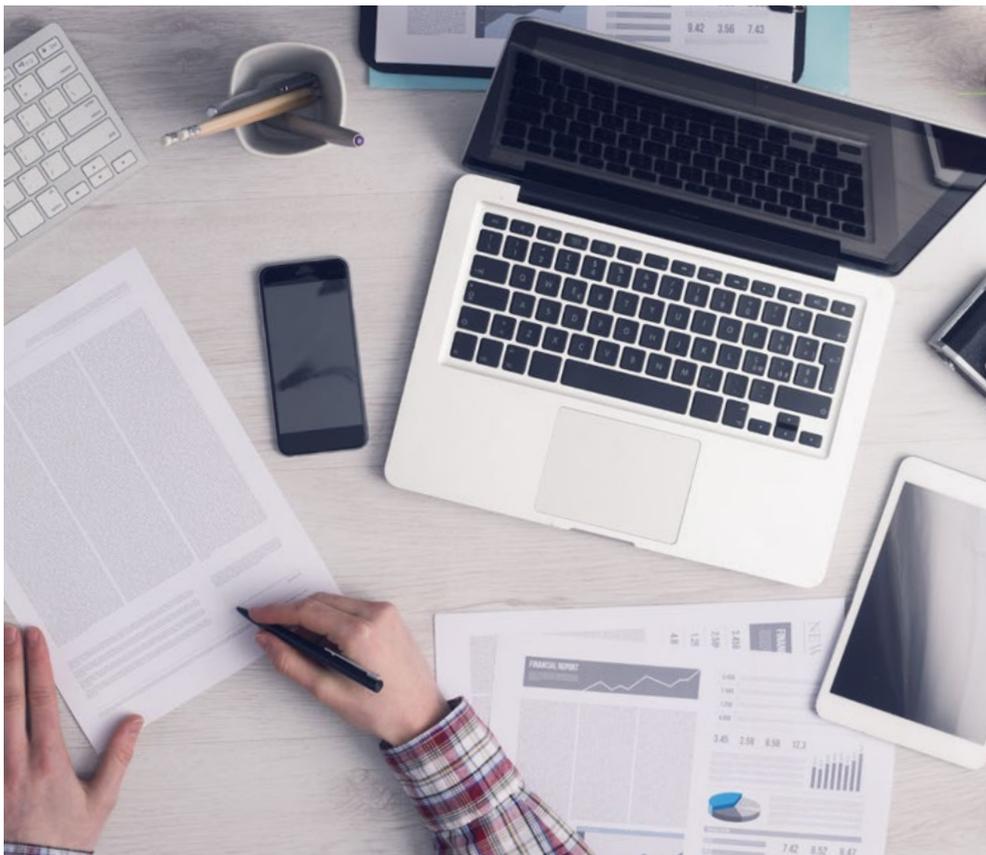
我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

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。

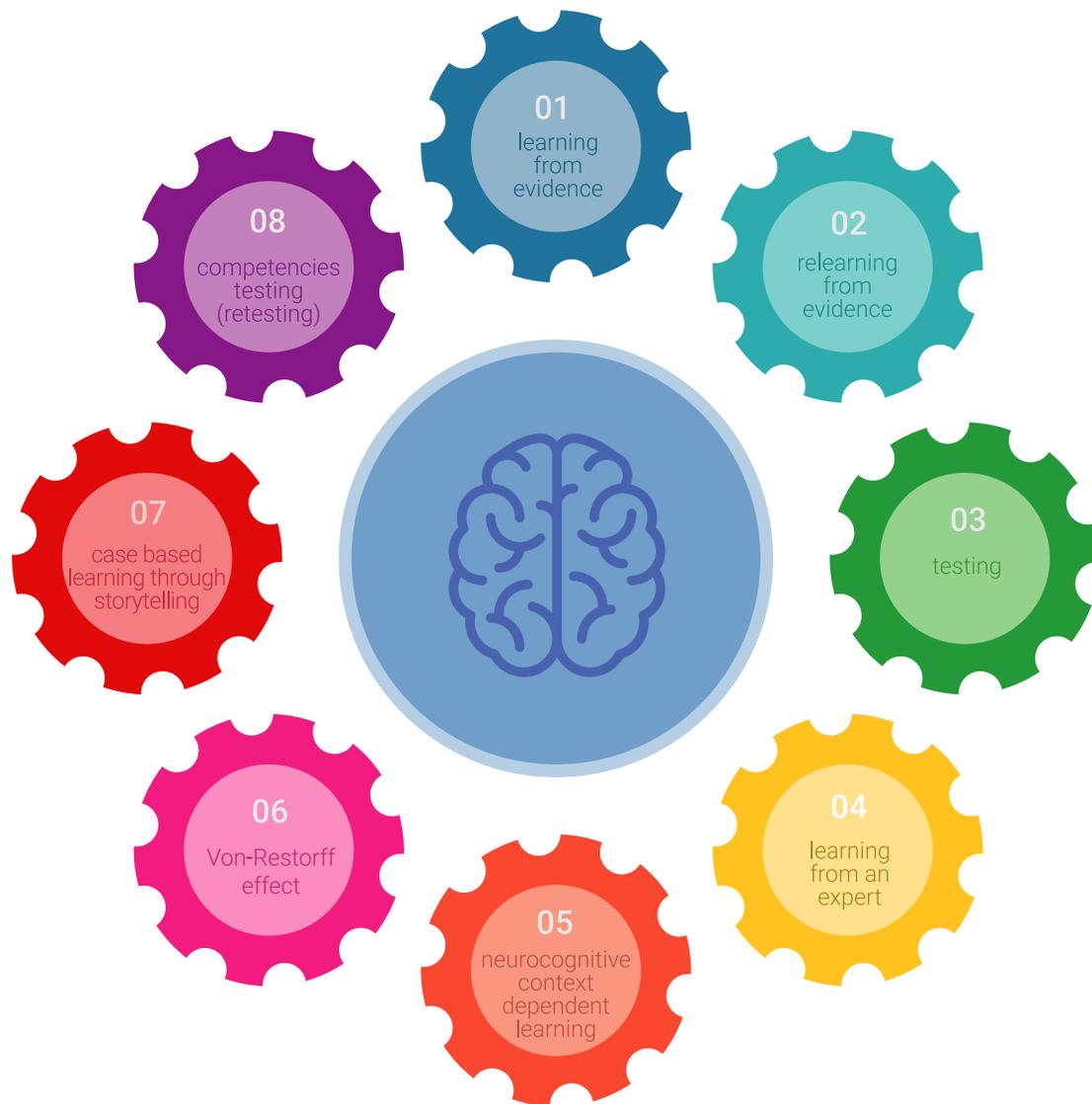
在特定情况下，专业人士应该怎么做？这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

Relearning 方法

TECH有效地将案例研究方法方法与基于循环的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: Relearning

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 Relearning。

我校是唯一获准使用这一成功方法的西班牙语大学。2019年, 我们设法提高了学生对西班牙语最佳在线大学指标的整体满意度(教学质量, 材料质量, 课程结构, 目标等)。

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 Relearning) 因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。这种方法已经一培养了超过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。

Relearning 将使您能够以更少的努力和更高的表现进行学习,更多地参与您的培训,培养批判性精神,捍卫论点和对比意见:这是成功的直接方程式。

基于神经科学领域的最新科学证据,我们不仅知道如何组织信息、想法、图像和记忆,而且我们也知道,我们学到的东西的地点和背景对于我们能够记住它并将其存储在海马体中至关重要,将其保留在我们的长期记忆中。

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。



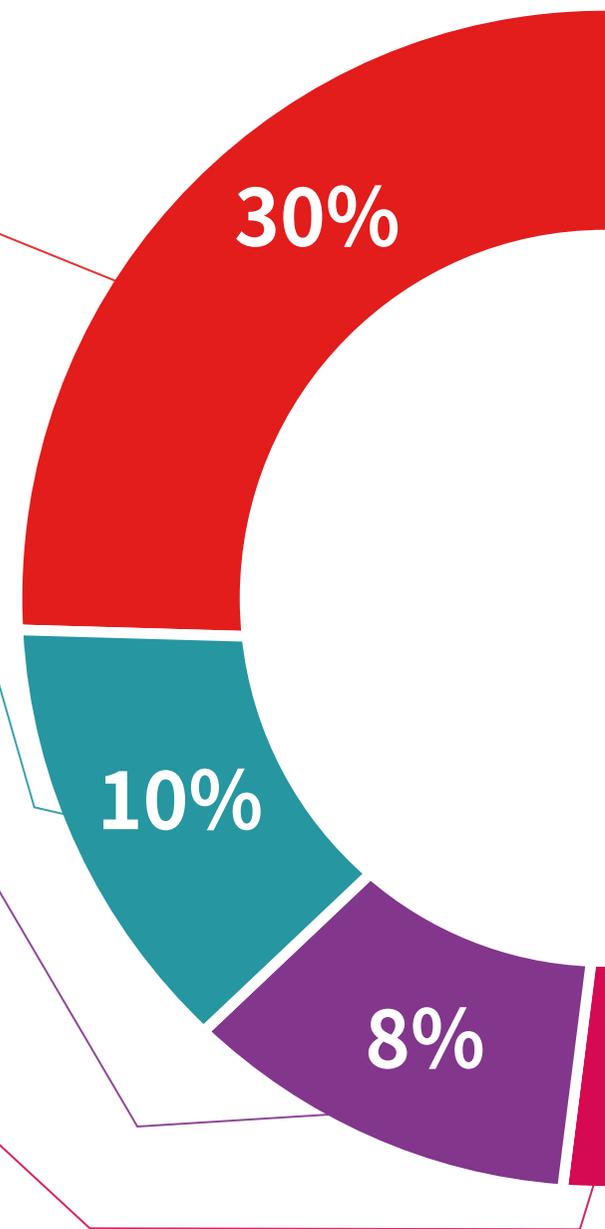
技能和能力的实践

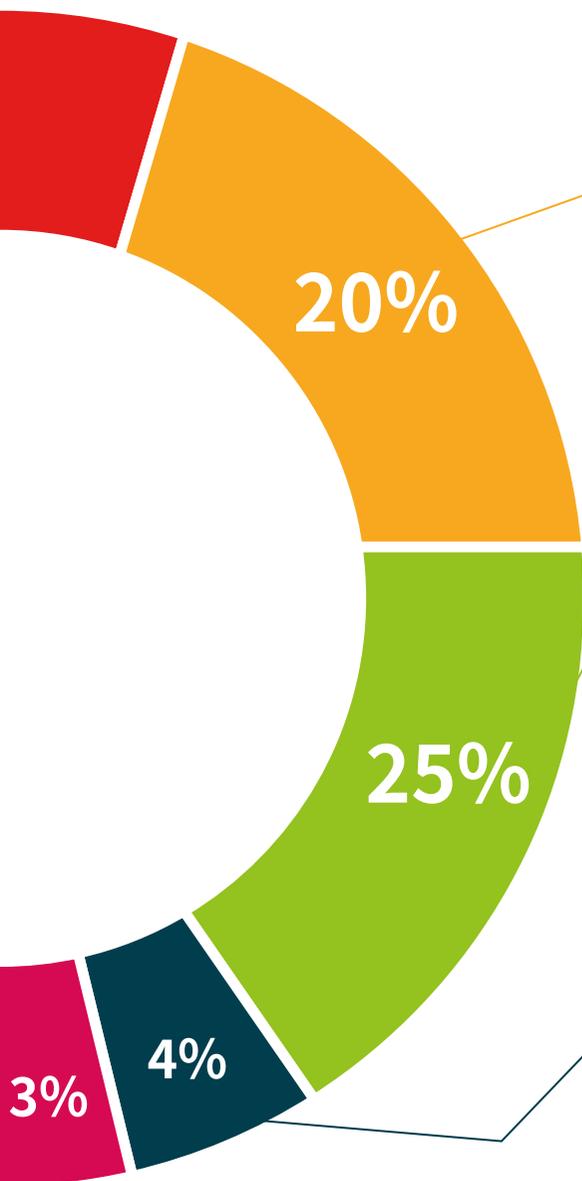
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

篮球体能准备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。





“

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**篮球体能准备专科文凭**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: **篮球体能准备专科文凭**

模式: **在线**

时长: **6个月**



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
篮球体能准备

- » 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 篮球体能准备

得到了NBA的认可

