

# 专科文凭

## 手球运动员的体能准备、 损伤预防和营养

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学





## 专科文凭

手球运动员的体能准备、  
损伤预防和营养

- » 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

网页链接: [www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-physical-preparation-injury-prevention-nutrition-handball-player](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-physical-preparation-injury-prevention-nutrition-handball-player)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

结构和内容

---

12

04

方法

---

16

05

学位

---

24

# 01 介绍

十字韧带断裂、肩膀脱臼或手脚扭伤是手球运动员在职业生涯中可能出现的主要疾病。要减少严重受伤的几率,关键是要做好预防受伤的体能准备工作和正确的饮食习惯。这项任务需要对球员的生物力学、特定训练策略和运动营养学有深入的了解。因此,TECH 在这个100% 在线的学位中汇集了最先进的信息,由前精英运动员和体育活动与运动科学专家授课。优秀的师资队伍,利用最新颖的教学资源提供严格的高级教学大纲。





“

在短短 6 个月内, 成为手球运动员体能准备、伤病预防和营养方面的专家”

毫无疑问,对于运动员来说,最可怕的噩梦之一就是受伤而长期远离赛场,或者因为康复效果不佳而过早复发。不过,由于对生物力学进行了科学研究,改进了特定的身体准备策略,并在营养方面取得了进步,这种风险正在降低。

因此,希望成为手球教练和/或技术人员的专业人员必须掌握该领域最相关的最新信息。鉴于这项工作的重要性,TECH 创建了手球运动员体能准备、伤害预防和营养专科文凭,由这项运动的著名精英运动员和营养与体育活动领域的专家授课。

这是一个为期 6 个月的学术课程,将引导毕业生获得有关有用力量、身体耐力、球员从基本类别或最常见伤病及其治疗方法中做好准备的最先进知识。此外,本教学大纲从理论和实践的角度出发,将提供用于营养规划的最新软件,并将深入探讨手球运动的精确能量需求。

此外,由于有了 Relearning 系统,在这一学习阶段,基于内容的重复,毕业生将能够以简单的方式巩固关键概念,而不必在学习和记忆上投入大量时间。

这是一个通过灵活方便的课程在该领域取得专业进步的绝佳机会。你所需要的只是一个有互联网连接设备,就能够随时查看这个课程的教学内容。对于那些希望将日常个人活动与先进的大学教育相结合的人来说,这是一个理想的学术选择。

这个**手球运动员的体能准备、损伤预防和营养专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由手球和运动科学专家介绍的实际案例发展
- 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
- 利用自我评估过程改进学习的实际练习
- 其特别强调创新方法
- 理论讲座、专家提问、争议话题论坛和个人反思工作
- 可以通过任何固定或便携式的互联网连接设备进入这些内容



没有课堂听课,没有固定的上课时间。这种学习方式使您可以更自由地自我管理学习时间。现在就注册”

“

深入探讨手球的生物力学，  
并深入研究在这项运动中  
发生的主要伤病的病因”

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。

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。它将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。

通过该学位的 Relearning 系统，您将减少其他方法中经常出现的长时间学习。

本课程中的科学研究将向您展示手球运动中最常见运动损伤的最新治疗方法。现在报名吧!



# 02 目标

运动员运动生涯的三个标志性因素是体能准备、受伤预防和营养。因此, TECH 设计了这所专科文凭大学, 旨在为专业人员提供这些领域最先进的学习。为此, 该学术机构提供了理论与实践相结合的教学大纲, 使您能够综合运用主要的培训技术、工作方法和工具来进行正确的营养规划。





“

该课程将为您提供提高手球运动员体能和运动表现的关键”



## 总体目标

- ◆ 掌握不同阶段培训的设计和控制
- ◆ 提高运动员的表现
- ◆ 理解通过新技术获得的数据分析
- ◆ 根据运动员的特点和比赛位置, 为其制定营养计划
- ◆ 了解手球运动和战术至今的演变
- ◆ 分析影响训练过程和高水平运动员的多种因素

“

有了这一资格学位, 您就能在  
球员在比赛中受伤以及随后的  
治疗中做出最合适的决定”





## 具体目标

### 模块 1. 手球运动员的体能训练

- ◆ 分析手球运动员不同基本身体特质的要求
- ◆ 从神经肌肉训练模式出发进行体能准备
- ◆ 深入了解肌肉力量和功率、特定耐力、移动性和协调性的本质
- ◆ 按培训类别安排体能训练
- ◆ 总体规划、热身阶段和淡季训练

### 模块 2. 预防手球运动员受伤

- ◆ 了解运动损伤、治疗和康复的概念
- ◆ 研究手球运动中受伤的病因和原因
- ◆ 处理训练或比赛中出现的紧急受伤情况
- ◆ 分析手球运动员身体各部位最常见的损伤

### 模块 3. 手球运动员的营养状况

- ◆ 研究运动营养的主要概念
- ◆ 计算运动员的体重和身体成分
- ◆ 全面了解需求, 学习如何规划宏观和微观营养素的定期摄入量
- ◆ 掌握排汗率和水合作用的变量
- ◆ 了解运动补充剂和禁用补充剂
- ◆ 分析运动营养学的最新趋势
- ◆ 应用软件工具来规划和控制运动员的营养摄入和水分补充

# 03

## 结构和内容

每个专题的视频摘要、详细视频、专科文凭阅读和案例研究构成了本专科文凭的教学内容。扩充和丰富教学大纲的资源，旨在为学生提供有关手球运动员体能准备、伤害预防和营养方面的最严谨信息。450 个学时的强化教学计划，让学生在这项运动的专业领域中不断进步。



“

您可以通过任何联网的电子  
设备每天 24 小时访问  
内容广泛的虚拟图书馆”

## 模块 1. 手球运动员的体能训练

- 1.1. 手球运动的体能要求
  - 1.1.1. 爆发力与耐力
  - 1.1.2. 行进距离和强度
  - 1.1.3. 机动性、协调性和敏捷性
- 1.2. 神经肌肉训练范例
  - 1.2.1. 条件性与功能性
  - 1.2.2. 有效力量的发展
  - 1.2.3. 手球模型的应用
- 1.3. 肌肉强度和力量
  - 1.3.1. 投掷、跳跃与摔跤
  - 1.3.2. 加速、减速和换向
  - 1.3.3. 负载控制与评估
- 1.4. 特定阻力
  - 1.4.1. 重复动力操作的能力
  - 1.4.2. 疲劳类型和代谢途径
  - 1.4.3. 负载控制与评估
- 1.5. 行动能力和协调能力
  - 1.5.1. 手球运动中的肌肉失衡
  - 1.5.2. 特定手势的肌肉链
  - 1.5.3. 评估和补偿工作
- 1.6. 基层的物质准备
  - 1.6.1. 成熟年龄和生长速度高峰
  - 1.6.2. 从小进行体能训练
  - 1.6.3. 生长综合征及其早期检测
- 1.7. 具体岗位的实际应用
  - 1.7.1. 为前线和枢轴做好具体的体能准备
  - 1.7.2. 极端分子的特定身体准备
  - 1.7.3. 守门员的具体体能准备
- 1.8. 热身
  - 1.8.1. 目标和结构
  - 1.8.2. 激活和镇定策略
  - 1.8.3. 赛前激活和增强能力

- 1.9. 休赛期训练(休赛期)
  - 1.9.1. 长期脱训的影响
  - 1.9.2. 力量训练的方法等级
  - 1.9.3. 抵抗力训练的方法等级
- 1.10. 教学计划
  - 1.10.1. 模式个性化
  - 1.10.2. 适应比赛系统
  - 1.10.3. 短期竞赛的准备模式

## 模块 2. 预防手球运动员受伤

- 2.1. 运动损伤、治疗和康复
  - 2.1.1. 急性损伤
  - 2.1.2. 运动伤害过度
  - 2.1.3. 治疗、康复和预防概念
- 2.2. 运动中受伤的病因和原因
  - 2.2.1. 手球生物力学
  - 2.2.2. 常见的手球损伤
  - 2.2.3. 比赛位置受伤
- 2.3. 急性损伤处理与紧急情况
  - 2.3.1. 基本概念
  - 2.3.2. 处理运动损伤
  - 2.3.3. 手球运动伤害规定
- 2.4. 肩部和肩胛骨损伤
  - 2.4.1. 病因学
  - 2.4.2. 治疗与康复
  - 2.4.3. 预防
- 2.5. 肘部损伤
  - 2.5.1. 病因学
  - 2.5.2. 治疗与康复
  - 2.5.3. 预防
- 2.6. 手部和手指损伤
  - 2.6.1. 病因学
  - 2.6.2. 治疗与康复
  - 2.6.3. 预防

- 2.7. 腰部受伤
  - 2.7.1. 病因学
  - 2.7.2. 治疗与康复
  - 2.7.3. 预防
- 2.8. 臀部受伤
  - 2.8.1. 病因学
  - 2.8.2. 治疗与康复
  - 2.8.3. 预防
- 2.9. 膝盖受伤
  - 2.9.1. 病因学
  - 2.9.2. 治疗与康复
  - 2.9.3. 预防
- 2.10. 踝关节和足部损伤
  - 2.10.1. 病因学
  - 2.10.2. 治疗与康复
  - 2.10.3. 预防
- 3.5. 宏观营养素
  - 3.5.1. 碳水化合物在体育运动中的作用
  - 3.5.2. 蛋白质在体育运动中的应用
  - 3.5.3. 脂肪在体育运动中的作用
- 3.6. 微量营养素
  - 3.6.1. 维生素在体育运动中的作用
  - 3.6.2. 体育运动中的矿物质
  - 3.6.3. 体育运动中的抗氧化剂
- 3.7. 水分补充
  - 3.7.1. 一般建议
  - 3.7.2. 出汗率
  - 3.7.3. 重新设置规则和时间
- 3.8. 体育运动中的营养补充剂和增强体能的辅助工具
  - 3.8.1. 概念的定义
  - 3.8.2. 如何在体育运动中使用
  - 3.8.3. 科学依据
- 3.9. 改善运动员的身体成分
  - 3.9.1. 改善身体成分的营养策略
  - 3.9.2. 营养摄入评估方法
  - 3.9.3. 常见错误
- 3.10. 营养计划
  - 3.10.1. 营养规划的类型
  - 3.10.2. 运动员饮食规划
  - 3.10.3. 饮食软件和计算工具

### 模块 3. 手球运动员的营养状况

- 3.1. 运动营养
  - 3.1.1. 基本概念和历史背景
  - 3.1.2. 消化系统
  - 3.1.3. 营养素和食物的分类
- 3.2. 运动营养理念
  - 3.2.1. 运动营养发挥作用的领域
  - 3.2.2. 与运动营养相关的基础运动生理学
  - 3.2.3. 参照标准
- 3.3. 能源需求
  - 3.3.1. 能量需求
  - 3.3.2. 基础代谢、体力活动和食物的热效应
  - 3.3.3. 基础计算
- 3.4. 身体成分
  - 3.4.1. 身体成分的评估方法
  - 3.4.2. 运动中的身体成分评估
  - 3.4.3. 手球运动的身体成分



将最新的计算工具纳入训练课程, 为球员制定正确的营养计划”

# 04 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。



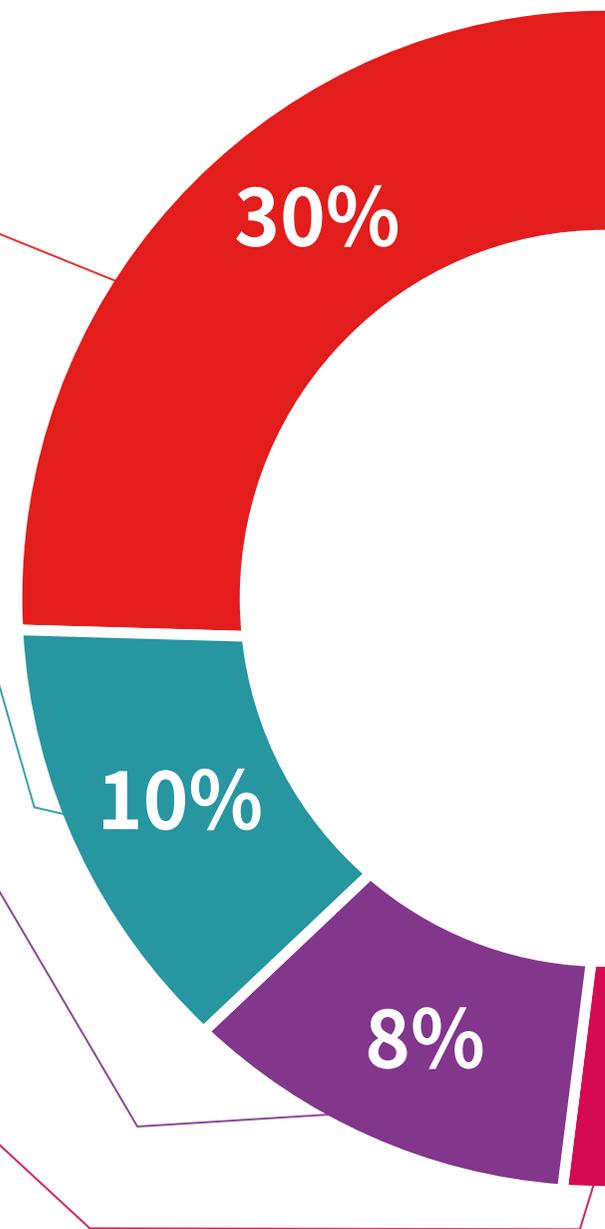
### 技能和能力的实践

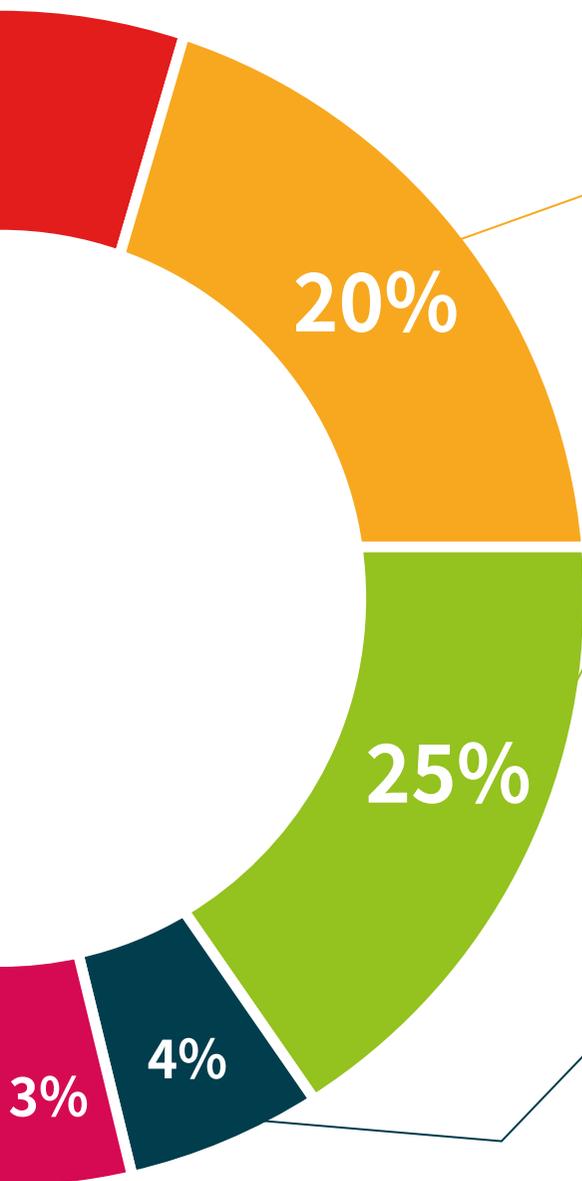
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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。



# 05 学位

手球运动员的体能准备、损伤预防和营养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”

这个手球运动员的体能准备、损伤预防和营养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: 手球运动员的体能准备、损伤预防和营养专科文凭

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 培 质量  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

**专科文凭**  
手球运动员的体能准备、  
损伤预防和营养

- » 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

## 手球运动员的体能准备、 损伤预防和营养

得到了NBA的认可

