

专科文凭 网球选手培训

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

专科文凭 网球选手培训

- » 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-tennis-player-training

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

在新星如 Carlos Alcaraz 或 Denis Shapovalov 的崛起后,精英网球正处于持续提升的阶段,迫使运动员以最大的要求训练,以充分发挥他们的潜力。因此,运动员们选择与在训练周期化或发球和击球属性增强方面高度资质的准备人员合作。因此,TECH 设计了这个项目,使教练能够掌握所有技术,制定适应网球运动员目标的运动计划,有助于他们进入职业网球领域。所有这些,都通过 100% 在线的课程,利用学术市场上最优质的多媒体资源。





“

通过这门课程,你将学习到设计网球运动员训练规划阶段的最有效技术,目的是帮助他们完善自己的技能,从而实现自己的竞技目标”

Nick Kyrgios 或 John Isner 在其职业生涯中都因精湛的发球技术而脱颖而出。另一方面, 根据 ATP 的一份报告, Jannik Sinner 有世界上最强大的反手。这些方面不仅得益于优良的遗传基因, 也离不开训练员的辛勤付出。这一事实突出表明, 必须广泛了解优化这些网球运动员训练规划的策略和工具, 以帮助他们完善自身特质, 进而取得职业成功。

有鉴于此, TECH 推动了这一资格认证的设立, 它将使学生能够确定与精英网球运动员合作的技术和工具方面最相关的最新内容。在为期12个密集月的学习中, 您将分析手动喂球和球拍喂球训练系统的优缺点, 或者探索能够改进发球和接发技术的方法。同样, 他还将深入探讨心理方面的问题, 让网球运动员做好有效的心理准备。

由于这个专科文凭课程是通过 100% 的在线方法开发的, 因此学生无需前往学习中心进行不便的旅行, 就能获得极佳的学习效果。此外, 这个课程由具有丰富顶级网球运动员经验的教练设计和教授。因此, 学生学到的知识将完全适用于他们的职业生活。

这个**网球选手培训专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由精英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

“

通过这个课程, 分析手部喂球和球拍喂球训练系统的益处, 以优化网球运动员的表现”

“

沿着这条学术路线,掌握管理网球运动员心理训练的最佳策略,鼓励他们的思想与竞技目标保持一致”

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 TECH 为你提供的学习设施,使你的个人和职业任务与学习完美结合。

这个学位采用 100% 在线学习的方法,使你无需依赖于预先设定的不舒适的时间表。



02 目标

网球选手培训专科文凭课程旨在为学生提供该领域最先进、最实用的知识。在整个学习期间,他将发现最佳的训练周期策略或机制,以帮助运动员完善其击球动作。所有这一切都与 TECH 为该学位设定的一系列目标密切相关。



“

完成这个专科文凭后,你进入最好的职业网球学院和最负盛名的国际俱乐部的机会将成倍增加”



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

“

通过在 TECH 学习的
知识, 成为精英网球
领域的引用教练”





具体目标

模块 1. 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 2. 网球击球的技巧

- ◆ 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

模块 3. 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

03 课程管理

TECH 的理念是为学生提供最高学术水平的资格证书, 这个课程的教学团队由网球领域最优秀的精英教练组成, 他们活跃在著名的俱乐部和机构中。鉴于这些专家负责制作这个专科文凭课程期间向学生提供的所有教学资源, 他们提供的内容将与该领域的最新发展保持一致。





“

为了向你提供最专业的知识, 这个学术课程由顶尖的网球教练授课”

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

这个课程的教学大纲由 3 个模块组成, 通过这 3 个模块, 学生将确定与精英网球运动员合作的技术和工具中最相关、最具创新性的方面。这个专科文凭为你提供的教学资源有多种文本和多媒体格式。因此, TECH 的目标是实现 100% 在线、愉快和完全个性化的学习。





“

这个课程由最优秀的专业网球教练设计, 为你提供这个领域最新的教学内容”

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. 基层网球选手培训的演变
 - 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. 规划和设定目标时应考虑的因素: 设施、手段、球员特点、比赛等
 - 1.8.3. 规划时应遵循的建议
 - 1.8.4. 规划的各个阶段以及如何进行详细说明
 - 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

模块 2. 网球击球的技巧

- 2.1. 什么是技术, 一般和具体方面
 - 2.1.1. 什么是技术以及正确执行网球击球的重要性?
 - 2.1.2. 正确技术的好处
 - 2.1.3. 改变周期, 一般方面
 - 2.1.4. 人才
- 2.2. 技术的发展和现代使用
 - 2.2.1. 技术的传统观点
 - 2.2.2. 网球历史上技术的演变
 - 2.2.3. 目前这个技术的使用。现代视野
 - 2.2.4. 通过训练提高技术
- 2.3. 手柄, 使用, 解释和识别
 - 2.3.1. 握把的类型和解释
 - 2.3.2. 如何识别不同的握把和它们的修正
 - 2.3.3. 在不同的比赛情况下使用握把
 - 2.3.4. 服务中的手柄
- 2.4. 笔画制作的效果、使用和解释以及变化性
 - 2.4.1. 发球中的不同效果, 如何执行它们以及它们的用途
 - 2.4.2. 速度和效果
 - 2.4.3. 地面击球中的提升效应及其使用
 - 2.4.4. 不同游戏情况下的切入效果, 如何执行和使用
 - 2.4.5. 平坦的效果, 如何执行以及在不同游戏情况下的使用
- 2.5. 服务和返回技术
 - 2.5.1. 服务前的姿势和握力
 - 2.5.2. 球的发射和建议
 - 2.5.3. 准备工作, 第一拍的动作和肩部负荷
 - 2.5.4. 在服务中使用腿部
 - 2.5.5. 上半身的使用和旋转
 - 2.5.6. 撞击点和终止点
- 2.6. 返回
 - 2.6.1. 回报的处理方式
 - 2.6.2. 返回时的等待位置
 - 2.6.3. 退货的类型
 - 2.6.4. 回击的技术方面(正手和反手)
- 2.7. 正手技术
 - 2.7.1. 正手握拍和准备
 - 2.7.2. 正手击球准备中的腿部动作
 - 2.7.3. 球拍旋转和球拍的向后运动
 - 2.7.4. 臀部和肩部的旋转和球拍的前向运动, 以利于撞击
 - 2.7.5. 正手击球的冲击和完成
- 2.8. 反手击球技术
 - 2.8.1. 单手反拍和双手反拍中的握拍和准备工作
 - 2.8.2. 反手击球准备中的腿部动作
 - 2.8.3. 球拍旋转和球拍的向后运动
 - 2.8.4. 臀部和肩部的旋转和球拍的前向运动, 以利于撞击
 - 2.8.5. 撞击和完成取决于单手或双手的反拍
- 2.9. 网前击球的技术
 - 2.9.1. 握拍和等待位置
 - 2.9.2. 正手和反手击球前的腿部动作
 - 2.9.3. 准备中的肩部旋转
 - 2.9.4. 冲击和下半身走向球的动作
 - 2.9.5. 后挥杆, 准备, 冲击和结束
- 2.10. 特殊击球及其技术
 - 2.10.1. 德雅达和“反德雅达”
 - 2.10.2. 气球
 - 2.10.3. 传球
 - 2.10.4. 其他特别打击

模块 3. 网球运动中的教练道德与心理学

- 3.1. 网球教练道德守则
 - 3.1.1. 导言和道德守则的定义
 - 3.1.2. 网球教练的义务和要求
 - 3.1.3. 忠诚与腐败
 - 3.1.4. 诚信竞争
 - 3.1.5. 报价和申请
 - 3.1.6. 条例和制裁程序
- 3.2. 网球教练及其作用
 - 3.2.1. 谁是网球教练, 什么是网球教练?
 - 3.2.2. 培训师的身份
 - 3.2.3. 培训者的目标
 - 3.2.4. 培训师的作用及其理念
- 3.3. 心理学在网球运动中的重要性
 - 3.3.1. 体育心理学及其主要特点
 - 3.3.2. 心理学在网球运动中的作用
 - 3.3.3. 网球的心理益处
 - 3.3.4. 网球的其它心理方面
- 3.4. 集中精力, 控制情绪和思想
 - 3.4.1. 集中的含义
 - 3.4.2. 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
 - 3.4.3. 影响网球运动情绪的因素及其改进指南
 - 3.4.4. 想法及其与自信和自尊等因素的关系
- 3.5. 什么是心理训练?
 - 3.5.1. 心理训练的定义
 - 3.5.2. 网球运动员心理训练和心理学应用的益处
 - 3.5.3. 进行心理训练时应注意的初步问题
 - 3.5.4. 根据网球运动员的心理水平设定目标





- 3.6. 网球运动员的心理训练技巧第一部分
 - 3.6.1. 浓度控制技术
 - 3.6.2. 认知训练和注意力控制
 - 3.6.3. 自我话语
 - 3.6.4. 视觉化
 - 3.6.5. 惯例
- 3.7. 网球运动员的心理训练技巧第二部分
 - 3.7.1. 心理训练计划
 - 3.7.2. 如何组织网球运动员的心理训练
 - 3.7.3. 网球运动员心理训练计划的各个阶段
 - 3.7.4. 心理培训专业人员
- 3.8. 比赛与网球运动员的精神面貌
 - 3.8.1. 网球运动员在职业生涯中经历的心理阶段
 - 3.8.2. 势头的重要性
 - 3.8.3. 心理学及其在应对逆境中的重要性
 - 3.8.4. 心理学及其在处理伤害方面的重要性
- 3.9. 网球运动心理方面的实用练习
 - 3.9.1. 心理学和比赛情况
 - 3.9.2. 服务和权力下放的精神层面
 - 3.9.3. 地面战的精神层面
 - 3.9.4. 净网比赛的心理因素
 - 3.9.5. 不同比赛情况下的心理因素
- 3.10. 家长和网球心理方面
 - 3.10.1. 教练-家长-球员的关系
 - 3.10.2. 网球父母的角色和对网球父母的积极看法
 - 3.10.3. 家长与教练之间的失误
 - 3.10.4. 给网球运动员家长的建议

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。



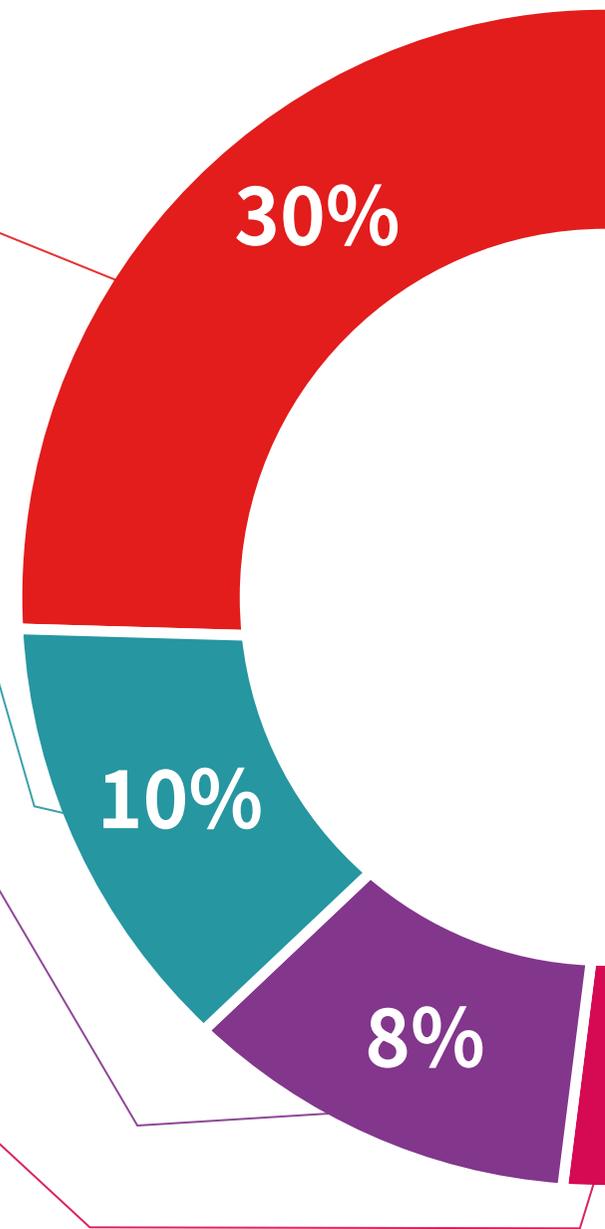
技能和能力的实践

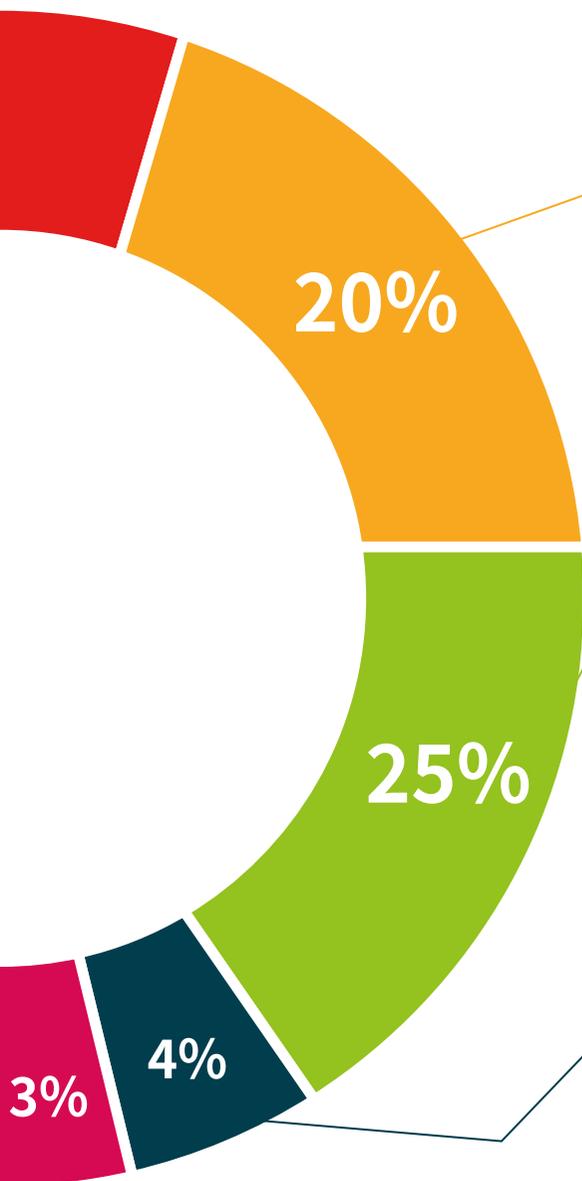
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

网球选手培训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**网球选手培训专科文凭**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: **网球选手培训专科文凭**

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
网球选手培训

- » 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 网球选手培训

得到了NBA的认可

