

专科文凭 职业手球训练规划

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



tech 科学技术大学

专科文凭

职业手球练训规划

- » 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-training-planning-professional-handball

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

训练规划是实现体育目标的最重要工具之一。因此,在世界职业手球运动中,为每个位置确定适当的时间、工作量和具体的训练是至关重要的。在世界职业手球运动中,这一点至关重要。因此,任何希望成为这项运动精英的教练都必须对现有的方法有深入的了解,了解教学过程和比赛系统的准备工作。这是 TECH 所创建的资格认证的重点,并由对这项奥林匹克运动有广泛了解的知名运动员教授。所有内容均为 100% 在线格式,并配有创新的多媒体内容,可在一天中的任何时间,通过任何可连接互联网的数码设备获取。





“

利用100%在线专科文凭来
提高你的手球训练水平”

教练在其整个运动生涯中的主要任务之一就是正确规划训练,无论是在基层还是在职业精英赛中。因此,体能准备是球员全面发展的决定性因素,但根据比赛时间和比赛水平选择适当的方法来调整空间和时间也同样重要。

因此,未来的教练员必须对运动员训练阶段的教育模式有全面的了解、每个位置的具体技术和战术,以及现有的训练组织模式。为此,TECH 设计了《职业手球训练规划》。

专业手球专家培训规划,为学生提供密集的学习体验 由这项运动的知名运动员和体育活动与生物医学专家授课。

毫无疑问,该计划将为现有训练模式(ATR、综合宏观周期、微观结构、战术周期化)的选择、适用于平等攻防、人数劣势和优势攻防系统的技术战术方面的工作或球员的运动发展提供一个具有重大现实意义的理论-实践愿景。

此外,还有每个主题的视频摘要、专业读物、详细视频和案例研究

和案例研究,使教学大纲更具活力和吸引力。此外,通过该学术机构使用的再学习系统,学生可以减少长时间的学习和记忆。

因此,未来的培训师面临着先进而灵活的大学教育。而事实上,由于不需要到教室听课,也没有固定时间表的课程,毕业生可以自由管理自己的学习时间,使这所大学的专科文凭与他们最繁重的日常活动相协调。

这个**职业手球训练规划专科文凭**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
- 可以进行自我评估过程的实践,以推进学习
- 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
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



您现在就可以通过任何可连接互联网的数码设备,每天 24 小时参加学术活动"

“

了解 "高效能 "的不同训练计划, 并将其融入你的手球队"

这个方案在其教学人员中包括这个部门的专业人员, 他们将自己的工作经验注入这一培训中, 此外还有来自参考协会和著名大学的知名专家。

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。

本资格学位无需考勤或课程安排, 完全符合您的日常活动。

成为设计适用于手球最高竞技水平的任务和攻防模式的专家。



02 目标

该专科文凭的目的是促进手球教练员在规划训练课程时的专业化。为此,教学人员制定了一个教学大纲,教学大纲还提供了创新的教学材料,包括案例研究,为每节课和不同类别的小组提供了直接的教学方法。





“

通过该计划,您将了解到世界手球界最受欢迎的体育娱乐提案”



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





具体目标

模块 1. 教育培训基础

- ◆ 根据球员的发展阶段,对个人和集体的技术战术要素进行分类
- ◆ 了解我们可以在任务中进行修改的不同方面,以培养对手球运动的坚持
- ◆ 根据球员的发展情况,对培训师进行课程设计方面的培训,以提高运动控制能力
- ◆ 强调手球运动员必须具备的一般特质
- ◆ 为教练员和运动员提供理论和实践知识,以了解手球运动中最常见的情况

模块 2. 高效能培训方法

- ◆ 深入了解手球运动高水平的特点
- ◆ 在特定岗位上应用个人和集体的技术战术培训手段
- ◆ 分析同等、劣势和人数优势情况下的攻防体系
- ◆ 知道如何应对比赛中的特殊情况
- ◆ 强调当前攻防转换阶段的重要性
- ◆ 设计高性能任务和比赛模型
- ◆ 妥善组织和规划比赛或竞赛

模块 3. 不同培训阶段的培训规划

- ◆ 深入了解过渡时期和竞争时期的特点
- ◆ 分析培训目标和竞争目标的计划编制
- ◆ 研究不同的培训规划模式,分析每种模式的优缺点
- ◆ 深入了解负载控制,实现负载调整和个性化



它从理论和实践的角度
深入探讨了当今职业手
球攻防转换的相关阶段"

03

结构和内容

该专科文凭的教学大纲是由体育科学和手球领域的优秀专家团队编制的。通过这种方式，学生们将深入学习 6 个月的高级教学大纲，掌握工作方法和最精确的技术，在这一体育学科中进行最高水平的出色训练。它还将有一个虚拟图书馆，每周 7 天、每天 24 小时开放。





“

在“职业手球训练规划”的强化学习过程中,多媒体胶囊和大量教学资源将是您的得力助手”

模块 1. 教育培训基础

- 1.1. 阶段的特点
 - 1.1.1. 教育模式
 - 1.1.2. 不同阶段的感知-运动技能
 - 1.1.3. 不同阶段的体能
- 1.2. 防守技术-战术
 - 1.2.1. 防卫类型
 - 1.2.2. 预防性战术手段
 - 1.2.3. 反应战术手段
- 1.3. 进攻技术-战术
 - 1.3.1. 控制、联络和收尾阶段的技术战术要素
 - 1.3.2. 单独的技术战术手段
 - 1.3.3. 集体技术战术手段
- 1.4. 技术-战术过渡阶段
 - 1.4.1. 进攻阶段
 - 1.4.2. 防守阶段
 - 1.4.3. 关键点
- 1.5. 特定防守位置的训练
 - 1.5.1. 总体考虑
 - 1.5.2. 具体的前线职位
 - 1.5.3. 具体的二线职位
- 1.6. 特定防守位置的训练
 - 1.6.1. 总体考虑
 - 1.6.2. 具体的前线职位
 - 1.6.3. 具体的二线职位
- 1.7. 守门员
 - 1.7.1. 攻防行动
 - 1.7.2. 技术考虑
 - 1.7.3. 战术考虑因素
- 1.8. 比赛体系
 - 1.8.1. 进攻战术系统
 - 1.8.2. 防守系统
 - 1.8.3. 过渡期的比赛系统

- 1.9. 任务设计
 - 1.9.1. 特定符号
 - 1.9.2. 创建任务及其变量
 - 1.9.3. 实用建议
- 1.10. 关于手球运动的体育娱乐建议
 - 1.10.1. 改编游戏
 - 1.10.2. 地中海手球
 - 1.10.3. 街头手球

模块 2. 高效能培训方法

- 2.1. 阶段的特点
 - 2.1.1. 概念化
 - 2.1.2. 培训
 - 2.1.3. 培训师
- 2.2. 进攻技术-战术
 - 2.2.1. 技术战术要素和个人战术原则
 - 2.2.2. 集体进攻的战术目标和手段
 - 2.2.3. 个人决定因素和集体前提
- 2.3. 防守技术-战术
 - 2.3.1. 技术战术要素和个人战术原则
 - 2.3.2. 集体进攻的战术目标和手段
 - 2.3.3. 个人决定因素和集体前提
- 2.4. 人数均等的进攻战术
 - 2.4.1. 3:3 经典进攻术
 - 2.4.2. 2:4 进攻术
 - 2.4.3. 3:3 双支点进攻术
- 2.5. 人数均等的进攻战术
 - 2.5.1. 个人防御术
 - 2.5.2. 区域防御系统
 - 2.5.3. 混合或组合防御系统
- 2.6. 数人优势和数人劣势进攻战术体系
 - 2.6.1. 6对5进攻系统
 - 2.6.2. 7对6进攻系统
 - 2.6.3. 特殊情况

- 2.7. 数人优势和数人劣势进攻战术体系
 - 2.7.1. 6对5进攻系统
 - 2.7.2. 7对6进攻系统
 - 2.7.3. 特殊情况
 - 2.8. 技术-战术过渡阶段和特殊情况
 - 2.8.1. 反击
 - 2.8.2. 重新部署
 - 2.8.3. 被动式进攻
 - 2.9. 任务设计与比赛模式
 - 2.9.1. 任务的内容与形式
 - 2.9.2. 构建进攻性比赛模式
 - 2.9.3. 构建防守性比赛模式
 - 2.10. 比赛或竞赛准备工作
 - 2.10.1. 赛前准备
 - 2.10.2. 竞赛中的团队管理
 - 2.10.3. 赛后工作
- ### 模块 3.不同训练阶段的培训规划
- 3.1. 训练结构的组织
 - 3.1.1. 训练课
 - 3.1.2. 微循环
 - 3.1.3. 大循环
 - 3.2. 过渡期的特点
 - 3.2.1. 季前赛
 - 3.2.2. 负荷分配
 - 3.2.3. 规划的类型
 - 3.3. 竞争期的特点
 - 3.3.1. 赛季
 - 3.3.2. 负荷分配
 - 3.3.3. 语境设置
 - 3.4. 制定竞赛或培训目标
 - 3.4.1. 参与者和竞争者的特点
 - 3.4.2. 负载和内容分配
 - 3.4.3. 竞争激烈的现实
 - 3.5. 训练规划模式
 - 3.5.1. 培训的原则
 - 3.5.2. 型号选择
 - 3.5.3. 模型杂交
 - 3.6. ATR模型
 - 3.6.1. 累计期
 - 3.6.2. 转型期
 - 3.6.3. 执行期
 - 3.7. 综合宏观循环模式
 - 3.7.1. 普通阶段
 - 3.7.2. 特殊阶段
 - 3.7.3. 维护阶段
 - 3.8. 微结构模型
 - 3.8.1. 一般内容
 - 3.8.2. 针对性内容
 - 3.8.3. 特殊和竞争性内容
 - 3.9. 战术周期模式
 - 3.9.1. 标准形态周期
 - 3.9.2. 操作动态
 - 3.9.3. 恢复动态
 - 3.10. 负载控制
 - 3.10.1. 监控仪器
 - 3.10.2. 调整和个体化
 - 3.10.3. 过度训练

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。



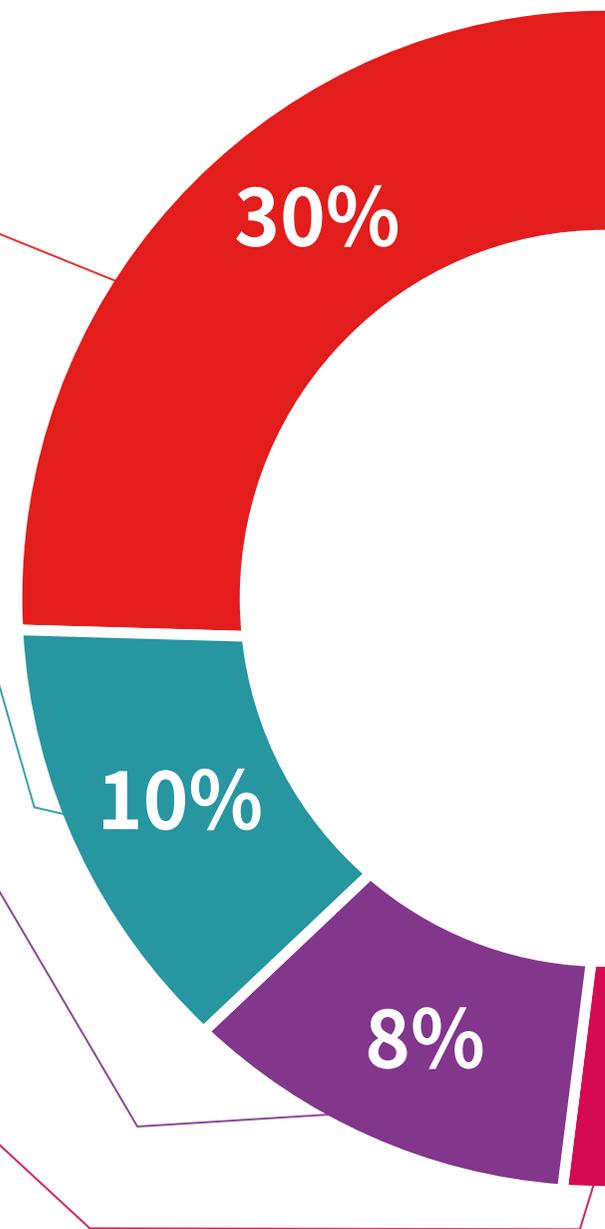
技能和能力的实践

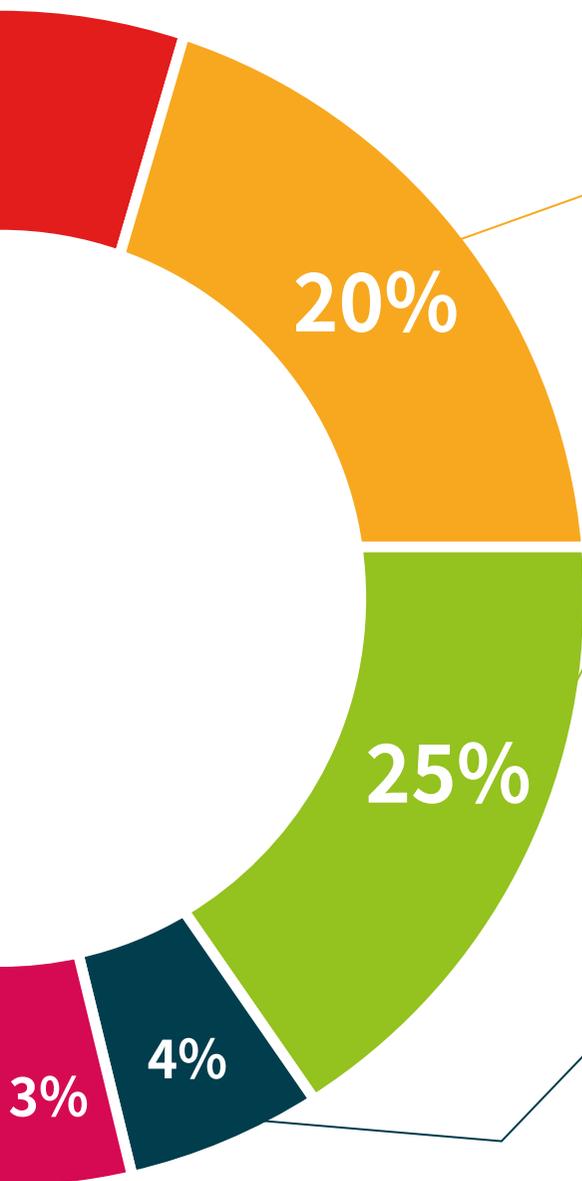
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

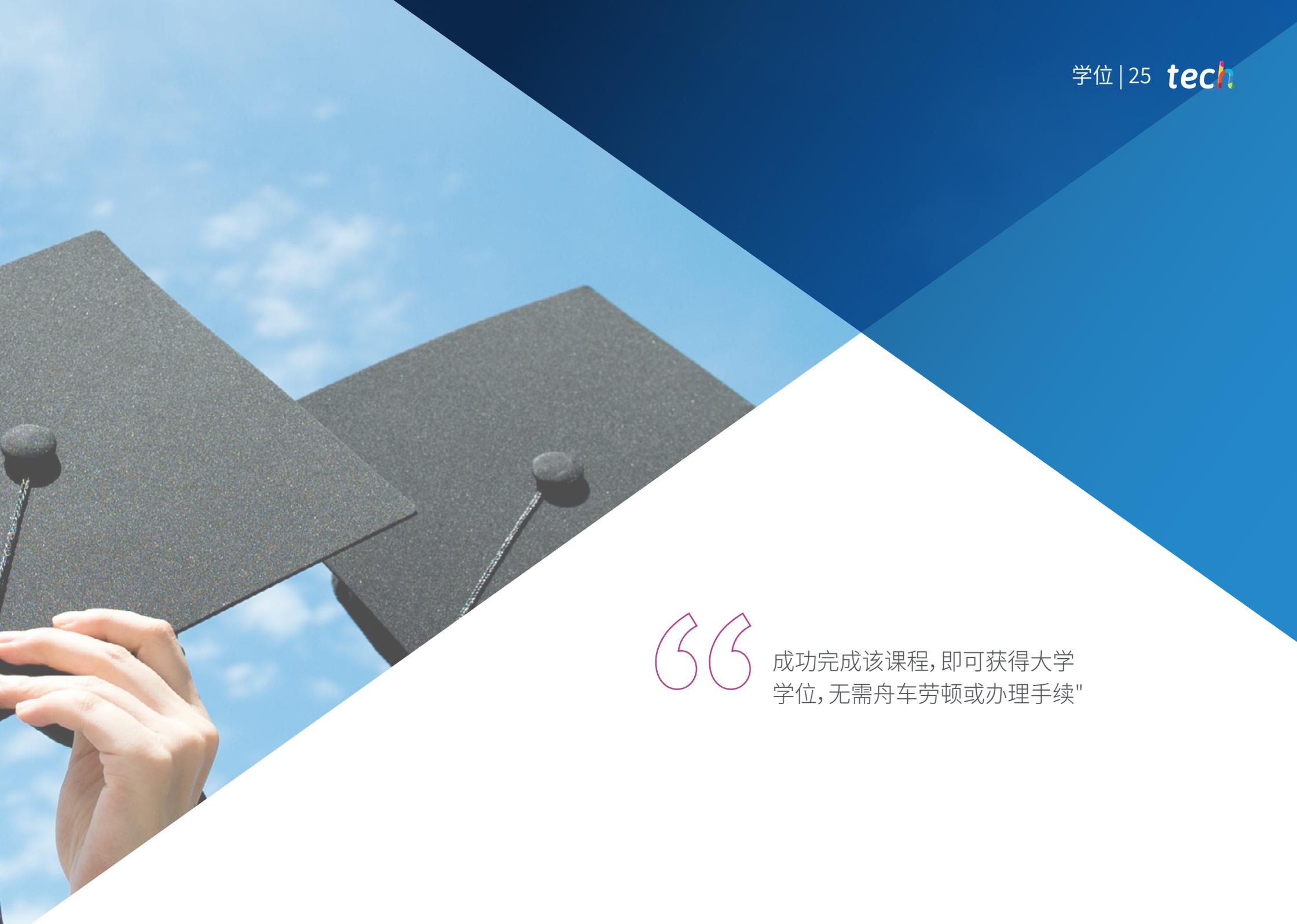
在整个课程中,通过评估和自我评估活动和练习,定期评估和重新评估学习者的知识:通过这种方式,学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



05 学位

职业手球练训规划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。





“

成功完成该课程, 即可获得大学学位, 无需舟车劳顿或办理手续”

这个**职业手球训练规划专科文凭**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: **职业手球训练规划专科文凭**

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
职业手球练训规划

- » 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 职业手球培训规划

得到了NBA的认可

