

Курс профессиональной подготовки

Тренировка волейболистов

Одобрено NBA





tech технологический
университет

Курс профессиональной подготовки Тренировка волейболистов

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-volleyball-player-training

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 16

05

Методология

стр. 22

06

Квалификация

стр. 30

01

Презентация

Заметная специализация современного волейбола означает не только наличие определенных профилей по позициям, но и то, что на смену традиционной тактике пришло усиление атаки за счет выхода на площадку пятого игрока и отличного сеттера. Собрать команду высшего уровня требует глубокого знания техники, стратегии игры и спортивных условий. Основываясь на этом подходе, ТЕСН создал данную программу, которая предоставляет будущему тренеру необходимые ресурсы для совершенствования навыков и способностей игрока, а также улучшения биомеханики для предотвращения травм. Программа на 100% выполнена в онлайн-формате и имеет самый инновационный учебный план на современной академической арене.





“

Всего за 6 месяцев вы получите все необходимые знания, чтобы стать тренером первого уровня в профессиональной волейбольной команде”

Развитие профессионального волейболиста происходит в течение длительного периода времени, в ходе которого объединяются такие элементы, как физическая подготовка, технические и психологические способности и коллективное видение игры. Этот процесс включает в себя важную работу со стороны тренера, которая редко заметна, но очень важна на пути к соревнованиям высокого уровня.

Таким образом, фигура тренера является ключевой в этой подготовке спортсмена, который должен знать об упражнениях для улучшения техники в атаке, защите или позиционировании, а также о включении новых тактических моделей в зависимости от соперника. В связи с этим ТЕСН разработал Курс профессиональной подготовки в области тренировки волейболистов, который преподают известные деятели этого вида спорта.

Это продвинутая программа с теоретической и практической точки зрения, которая не только показывает основные концепции методики, но и дает четкие примеры того, как оттачивать каждую из них. Очень полезное видение для немедленного включения этих техник в занятия любой волейбольной команды.

Кроме того, в этой учебной программе важное место отводится углублению тактики, предоставляя студентам инновационные дидактические материалы (видео-конспекты по каждой теме, специализированные видео и т.д.), которые позволят им совершенствовать свои стратегии в расстановке игроков на площадке. Помимо этого, данная программа в интересной форме рассматривает биомеханику, чтобы избежать травм у спортсменов, а также принять меры в случае их возникновения.

Несомненно, это исключительная возможность сделать шаг вперед в волейболе с помощью учебной программы без посещения классов и без занятий с фиксированным расписанием, что дает возможность получить доступ к учебному плану с помощью электронного устройства с подключением к интернету и в любое время суток.

Данный **Курс профессиональной подготовки в области тренировки волейболистов** содержит наиболее полную и современную академического программы, на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физической культуры и профессионального волейбола
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание программы предоставляет техническую и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



Вы овладеете всеми приемами и методиками, необходимыми для улучшения игры ваших волейболистов”

“

Глубоко изучите с помощью мультимедийных материалов первую помощь, необходимую в случае травмы игрока на площадке”

В преподавательский состав программы входят профессионалы отрасли, признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов, которые привносят в обучение опыт своей работы.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешать различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Привнесите в свои тренировки самые современные тактические приемы, используемые лучшими командами.

Совершенствуйте систему игры своей команды с помощью этого 100% онлайн-Курса профессиональной подготовки.



02

Цели

Данный Курс профессиональной подготовки был разработан для содействия профессиональному росту как тренеров, так и волейболистов. По этой причине ТЕСН предоставляет множество обучающих ресурсов, доступных 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Благодаря этому вы легко узнаете, как улучшить технику атаки и защиты спортсменов, а также биомеханику, используемую для уменьшения травм.



“

Многочисленные примеры, приведенные в этой программе, позволят вам лучше понять тактику, используемую международными командами”



Общие цели

- ♦ Планировать конкретные тренировки для всестороннего развития волейболиста
- ♦ Структурировать общую подготовку для достижения целей команды
- ♦ Применять стратегии восстановления, адаптированные к потребностям спортсмена
- ♦ Оценивать и развивать способности игрока, чтобы полностью раскрыть его/ее потенциал
- ♦ Управлять тренировочной зоной в команде первого класса
- ♦ Развивать правильную физическую подготовку игрока

“

Знаете ли вы, как улучшить биомеханику подач ваших игроков? Запишитесь на этот Курс профессиональной подготовки и узнайте”





Конкретные цели

Модуль 1. Индивидуальная техника

- ♦ Изучить различные технические основы волейбола
- ♦ Углубиться в изучение методов тренировки волейболистов
- ♦ Объяснить различные техники и наиболее частые ошибки в условиях высокой конкуренции
- ♦ Описать стратегии тренировки размещения приема, касания пальцами, предплечья, блока, подачи и атаки

Модуль 2. Тактика

- ♦ Рассмотреть системы игры, используемые в волейболе, и методы тренировки
- ♦ Углубленно изучить тактику подачи, приема и нападения и их отработку на площадке
- ♦ Изучить стратегические комплексы и их тренировку в волейболе
- ♦ Объяснить различные варианты выбора системы игры в зависимости от техники соперника

Модуль 3. Биомеханика и травмы

- ♦ Понять, что происходит в теле спортсмена при каждом движении, которое он/она выполняет
- ♦ Знать методы лечения травм
- ♦ Углубиться в изучение стратегий, которые должны использоваться в волейбольных командах для предотвращения травм
- ♦ Углубиться в изучение последних достижений в области биомеханики и их применения в волейболе

03

Руководство курса

Прославленные волейболисты и профессионалы в этом виде спорта будут отвечать за демонстрацию последних достижений в совершенствовании навыков и умений каждого игрока. Таким образом, под руководством лучших студенты, поступившие на эту специальность, получают самую современную и необходимую информацию для спортивной подготовки своих команд. Кроме того, благодаря доступности этих специалистов они смогут разрешить любые сомнения, которые у них могут возникнуть по поводу содержания программы.





“

*Известные игроки покажут
вам самые передовые техники
для улучшения позиционирования
игрока у сетки”*

Руководство



Г-жа Табейо Мартинес, Нереа

- ♦ Игрок клуба Voley Murcia
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук на факультете физической активности и спортивных наук в UCAM – Католическом университете Сан-Антонио в Мурсии
- ♦ Тренер по волейболу 1-го уровня

Преподаватели

Г-жа Кампос Бланка, Мария Фернанда

- ♦ Игрок в пляжный волейбол в команде Voley Murcia
- ♦ Степень бакалавра в области физической терапии в Автономном университете Гвадалахары
- ♦ Степень магистра в области спортивной физиотерапии в UCAM - Католическом университете Мурсии

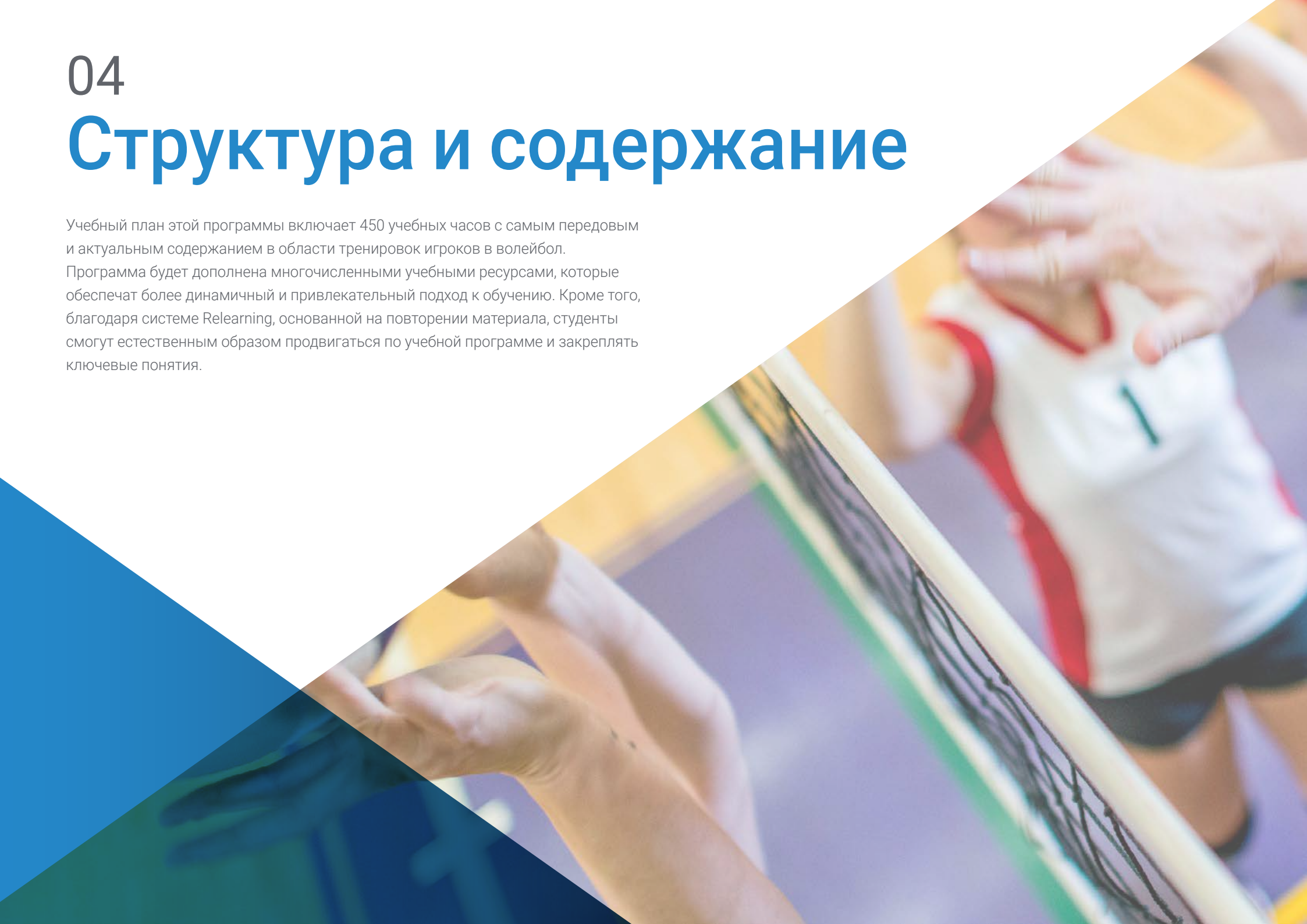


04

Структура и содержание

Учебный план этой программы включает 450 учебных часов с самым передовым и актуальным содержанием в области тренировок игроков в волейбол.

Программа будет дополнена многочисленными учебными ресурсами, которые обеспечат более динамичный и привлекательный подход к обучению. Кроме того, благодаря системе Relearning, основанной на повторении материала, студенты смогут естественным образом продвигаться по учебной программе и закреплять ключевые понятия.

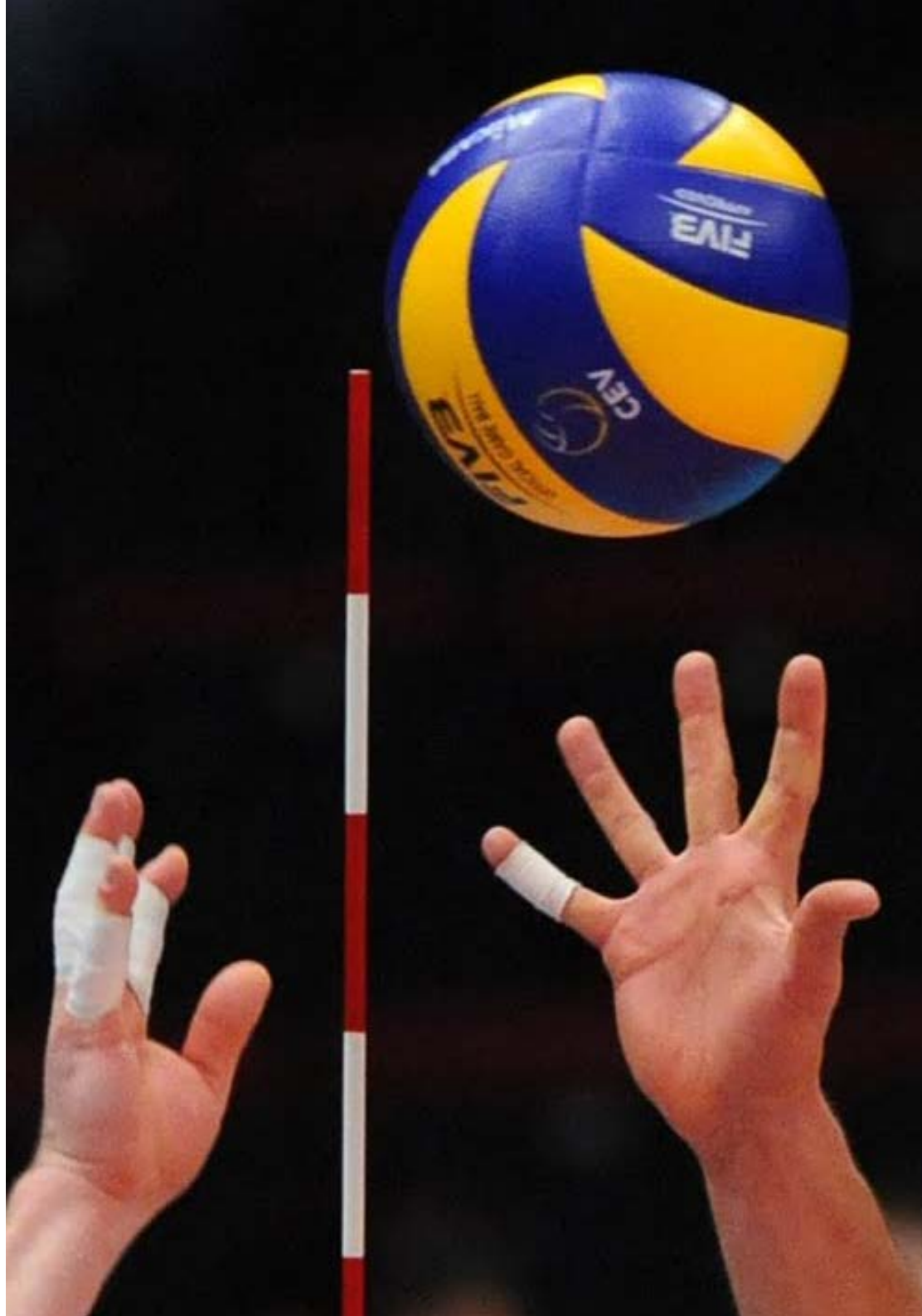


“

*Сведите к минимуму время
восстановления ваших профессиональных
игроков благодаря стратегиям технической
подготовки, представленным в этом курсе”*

Модуль 1. Индивидуальная техника

- 1.1. Что такое техника?
 - 1.1.1. Определение техники
- 1.2. Важность по отношению к другим видам спорта
 - 1.2.1. Развитие спортсменов
 - 1.2.2. Как тренироваться?
 - 1.2.3. Важность правильной техники в игре и для здоровья
 - 1.2.4. Развитие физических навыков
 - 1.2.5. Применение в чтении игры
 - 1.2.6. Ключевые аспекты здоровья спортсмена
 - 1.2.7. Влияние индивидуальной техники на командную игру
- 1.3. Поддача
 - 1.3.1. Что это такое?
 - 1.3.2. Виды поддачи
 - 1.3.3. Фазы поддачи
 - 1.3.4. Как тренироваться?
- 1.4. Блокирование
 - 1.4.1. Что это такое?
 - 1.4.2. Верхняя часть туловища
 - 1.4.3. Нижняя часть туловища
 - 1.4.4. Как тренироваться?
- 1.5. Атака
 - 1.5.1. Что это такое?
 - 1.5.2. Виды атак
 - 1.5.3. Фаза нападения
 - 1.5.4. Как тренироваться?
- 1.6. Прием
 - 1.6.1. Что это такое?
 - 1.6.2. Предварительное чтение
 - 1.6.3. Положение тела
 - 1.6.4. Как его тренировать?



- 1.7. Защита
 - 1.7.1. Что это такое?
 - 1.7.2. Предварительное чтение
 - 1.7.3. Положение тела
 - 1.7.4. Как тренироваться?
- 1.8. Размещение
 - 1.8.1. Что это такое?
 - 1.8.2. Виды размещения
 - 1.8.3. Значение в игре
 - 1.8.4. Как тренироваться?
- 1.9. Удар предплечьем
 - 1.9.1. Что это такое?
 - 1.9.2. Позиционирование тела
 - 1.9.3. Области применения
 - 1.9.4. Как тренироваться?
- 1.10. Прикосновение пальцами
 - 1.10.1. Что это такое?
 - 1.10.2. Позиционирование тела
 - 1.10.3. Области применения
 - 1.10.4. Как тренироваться?

Модуль 2. Тактика

- 2.1. Понятие тактики и системы игры
 - 2.1.1. Что это такое?
 - 2.1.2. Системы игры
 - 2.1.3. Важность
 - 2.1.4. Как тренироваться?
- 2.2. Готовность и специализация игроков
 - 2.2.1. Игровые роли
 - 2.2.2. Функциональная специализация
 - 2.2.3. Позиционная специализация
 - 2.2.4. Универсальность vs. специализация



- 2.3. Тактика подачи
 - 2.3.1. Виды подач
 - 2.3.2. Цель
 - 2.3.3. Выбор подачи
 - 2.3.4. Как тренироваться?
- 2.4. Тактика приема
 - 2.4.1. Варианты тактики
 - 2.4.2. Цель
 - 2.4.3. Выбор тактики
 - 2.4.4. Как ее тренировать?
- 2.5. Наступательная тактика
 - 2.5.1. Виды атак
 - 2.5.2. Цель
 - 2.5.3. Выбор атаки
 - 2.5.4. Как ее тренировать?
- 2.6. Оборонительная тактика
 - 2.6.1. Варианты тактики
 - 2.6.2. Цель
 - 2.6.3. Выбор тактики
 - 2.6.4. Как ее тренировать?
- 2.7. Тактика блокирования
 - 2.7.1. Виды блокирования
 - 2.7.2. Цель: атакующая или защитная тактика
 - 2.7.3. Выбор
 - 2.7.4. Как тренироваться?
- 2.8. Фазы игры
 - 2.8.1. Что они из себя представляют?
 - 2.8.2. Фаза нападения
 - 2.8.3. Фаза защиты
 - 2.8.4. Как ее тренировать?

- 2.9. Стратегические комплексы (K0, K1, K2 и т.д.)
 - 2.9.1. Что такое стратегические комплексы?
 - 2.9.2. K0, K1 и K2
 - 2.9.3. K2 K3 и K4
 - 2.9.4. Как его тренировать?
- 2.10. Выбор игровой системы
 - 2.10.1. Техническая способность
 - 2.10.2. Физико-антропометрические данные
 - 2.10.3. Тактика соперника
 - 2.10.4. Внешние агенты и тип соревнований

Модуль 3. Биомеханика и травмы

- 3.1. Наиболее распространенные травмы в волейболе
 - 3.1.1. Травмы колена
 - 3.1.2. Травмы плеча
 - 3.1.3. Травмы спины
 - 3.1.4. Травмы голеностопа
- 3.2. Первая помощь: что делать в случае травмы на игровом поле
 - 3.2.1. Определить и оценить степень тяжести
 - 3.2.2. Оказывать немедленную помощь
 - 3.2.3. Обеспечивать комфорт и безопасность
 - 3.2.4. Коммуникация
- 3.3. Лечение травм: как правильно лечить травмы, чтобы свести к минимуму время восстановления
 - 3.3.1. Процесс
 - 3.3.2. Разрешение на участие в соревнованиях
 - 3.3.3. Время восстановления
 - 3.3.4. Цели

- 3.4. Профилактика травм: как предотвратить травмы с помощью физической подготовки и правильной техники
 - 3.4.1. Физическая подготовка
 - 3.4.2. Травмы, полученные в результате плохой физической подготовки
 - 3.4.3. Техника и профилактика
 - 3.4.4. Травмы, полученные в результате плохой техники
- 3.5. Что такое биомеханика?
 - 3.5.1. Определение
 - 3.5.2. Исторические события
 - 3.5.3. Цели
 - 3.5.4. Применение для спортивных результатов
- 3.6. Биомеханическая система техники волейбола
 - 3.6.1. Основы биомеханики
 - 3.6.2. Механические свойства
 - 3.6.3. Свойства мышц
 - 3.6.4. Функциональное состояние мышцы
- 3.7. Характеристика движений в волейболе
 - 3.7.1. Цели
 - 3.7.2. Количественные технические структуры
 - 3.7.3. Качественные технические структуры
 - 3.7.4. Оценка моторного поведения
- 3.8. Фазы биомеханического анализа игрока
 - 3.8.1. Сбор информации
 - 3.8.2. Конечная цель
 - 3.8.3. Принципы
 - 3.8.4. Критерии оценки

- 3.9. Биомеханический анализ атаки
 - 3.9.1. Характеристики атаки
 - 3.9.2. Силы
 - 3.9.3. Создаваемые рычаги и движения
 - 3.9.4. Действие мышц
 - 3.9.5. Цепь и кинематическая степень
- 3.10. Движение в соответствии с опорной плоскостью
 - 3.10.1. Горизонтальная плоскость
 - 3.10.2. Сагиттальная плоскость
 - 3.10.3. Фронтальная плоскость
 - 3.10.4. Оси движения



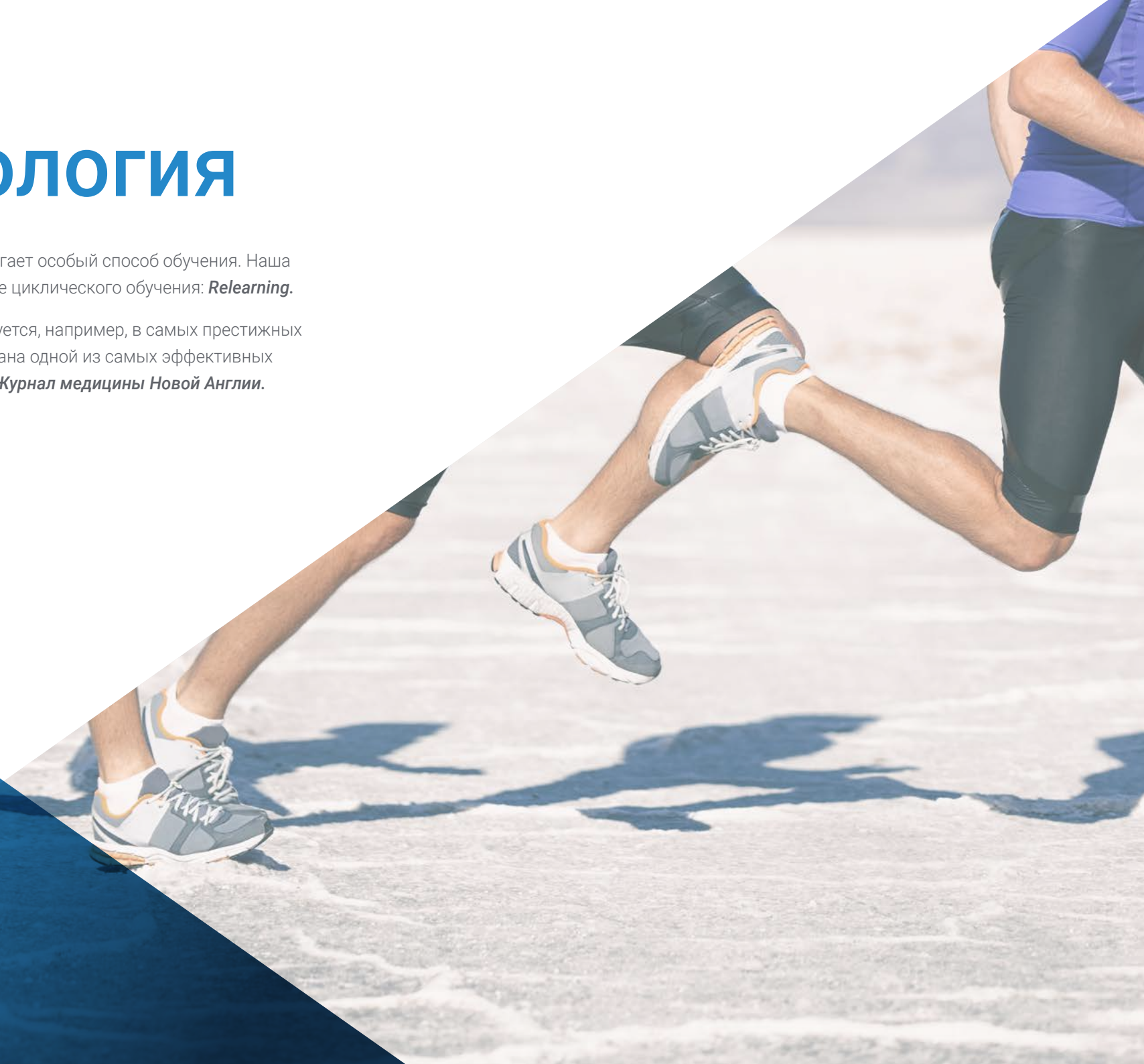
Эффективно развивайте стратегические атакующие комплексы K1 и K2 и совершенствуйте игру своих доигрощиков”

05

Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.





“

Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”

Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру”



Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.



В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.

Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“*Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере*”

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.

В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.

В TECH вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*.

Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.

В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



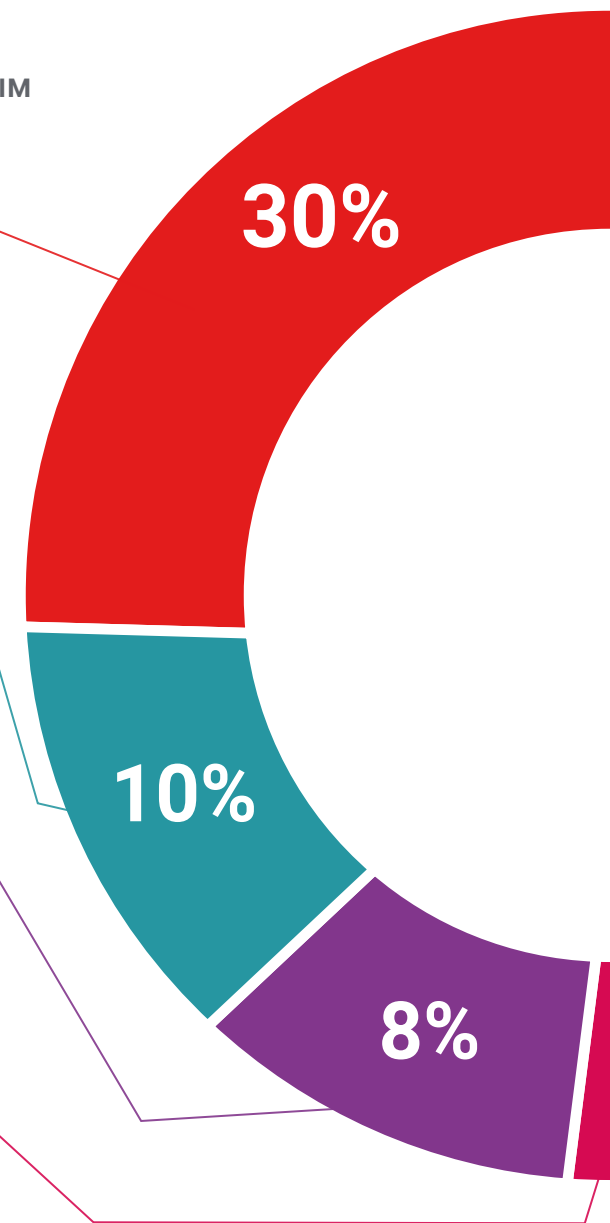
Практика навыков и компетенций

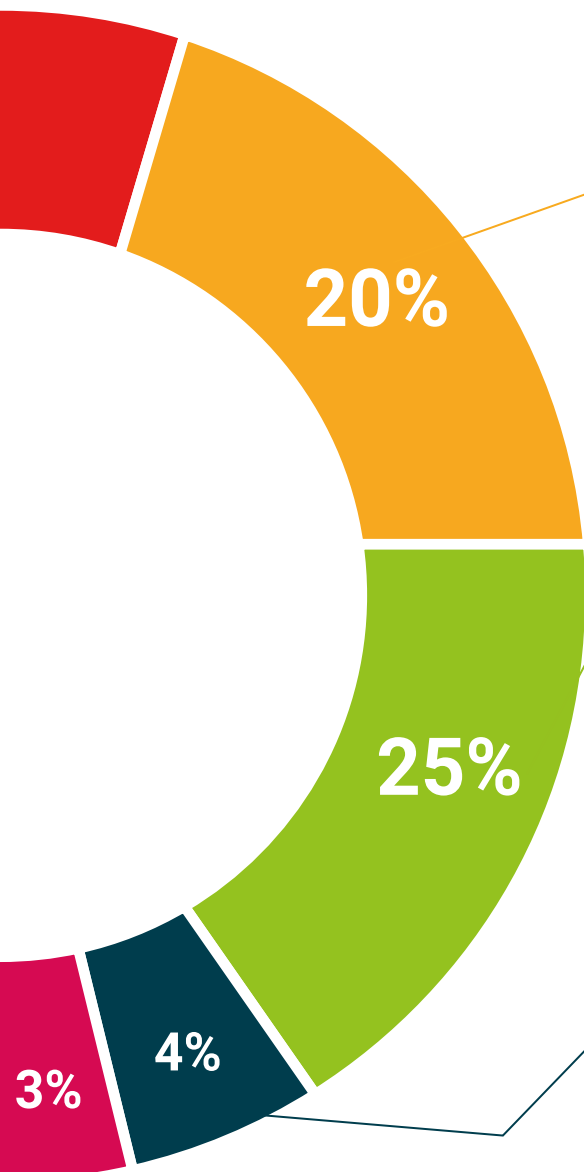
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Курс профессиональной подготовки в области тренировки волейболистов гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Курса профессиональной подготовки, выдаваемого TECH Технологическим университетом.



“

*Успешно пройдите эту программу
и получите университетский
диплом без хлопот, связанных с
поездками и бумажной волокитой”*

Данный **Курс профессиональной подготовки в области тренировки волейболистов** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Курса профессиональной подготовки**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Курсе профессиональной подготовки, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Курса профессиональной подготовки в области тренировки волейболистов**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 месяцев**



*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Технологии

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс

Языки

tech технологический
университет

**Курс профессиональной
ПОДГОТОВКИ**

Тренировка волейболистов

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Курс профессиональной подготовки Тренировка волейболистов

Одобрено NBA

