

# 校级硕士 职业排球

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



**tech** 科学技术大学

## 校级硕士 职业排球

- » 模式:在线
- » 时长: 12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.techtitude.com/cn/sports-science/professional-master-degree/master-professional-volleybal](http://www.techtitude.com/cn/sports-science/professional-master-degree/master-professional-volleybal)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

能力

---

14

04

课程管理

---

18

05

结构和内容

---

22

06

方法

---

34

07

学位

---

42

# 01 介绍

职业体育远不止是球场上的正确技术和战略发展。以适当营养为基础、比赛分析新技术的使用、及在不同模式的职业排球运动中用以培育体育精英的多种工具,来主导战术和体能的表现因此,TECH提出了这一建议,让学生能够学习到战术、心理、团队管理和体能准备等方面的第一手知识,从而在高竞技中承担最大的责任。所有课程均采用100%在线形式,教学团队由这项运动的专家和国际选手组成。





“

有了这个 100% 在线的硕士学位,您就能在激烈的排球比赛中发展自己的职业生涯”

无论是在国内、国际还是世界排球比赛中,任何一名教练或专业人员对顶级排球队的最高期望之一就是取得最大的体育成就。需求水平很高,因此传统战略不再有效,需要采用新技术来提高绩效。

在这种情况下,必须具备广泛的战术知识、用于比赛分析的数位工具或为每个球员提供最合适的饮食。这也是创立这一大学资格证书的原因,它满足了所有希望专注于职业排球事业的人的当前需求。

该硕士学位汇集了最优秀的专家和国际选手,他们在这项运动的精英领域贡献了自己的相关经验。通过这种方式,学生不仅能获得理论方法,还能详细分析运动员正确发展的所有要点,从身体和营养到心理上的准备。

但毋庸置疑的是,这个学位的强大要素之一就是將技术应用于培训师和体能教练的职能中。为了在激烈的竞技中取得不同的成果,这些工具已变得不可或缺。

此外,还有大量的教学资源(视频摘要、In Focus视频、读物、案例研究等),这些都将促进学习过程,并使所有可视的内容更具吸引力。此外,由于TECH所采用的再学习(Relearning)系统,毕业生无需投入大量的学习时间,因为他们将以更简单的方式掌握新概念。一个学术界先驱且独一无二的大学学位。

这个**职业排球校级硕士**包含市场上最完整和最新的课程。主要特点是:

- ◆ 由职业排球和运动的专家介绍案例研究的发展
- ◆ 这个书以图形化、示意图和突出的实用性内容为基础,提供了专业实践所必需的技术和实用信息
- ◆ 自我评估的实际练习,以改善学习
- ◆ 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
- ◆ 可以通过任何固定或便携式的互联网连接设备访问这些内容

“

感谢专业的优秀高水平专业团队的教授,让我们成为排球精英”

“

通过本计划中最先进的运动营养来提高球员的表现”

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。

它的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。

这个课程的设计重点是基于问题的学习,藉由这种学习,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,你将获得由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

有了这个程序,您将拥有为比赛设计最佳战术所需的所有工具。

您将通过新技术为职业俱乐部提供球员数据分析方面的最新进展。



# 02 目标

该硕士学位旨在为教练和体育专业人员提供所有必要的要素，使他们能够在技术管理和体育准备职能方面取得进步和提高。为此，TECH 提供了大量教学材料，包括案例研究，为球员在训练和比赛中的球场工作提供了更直接、更实用的视角。







“

有了 TECH, 您就能在团队培训课程的规划方面向前迈进一大步。现在就报名吧”



## 总体目标

---

- ◆ 为排球运动员的全面发展规划具体的训练课程
- ◆ 构建一般的训练课程以实现团队目标
- ◆ 应用适应运动员需求的恢复策略
- ◆ 评估和发展球员的能力,使他们发挥出最大的潜力
- ◆ 管理顶级球队的训练区
- ◆ 发展球员的正确体能准备





## 具体目标

---

### 模块 1. 个人技术

- ◆ 深入研究排球的不同技术基这个原理
- ◆ 深化排球的训练方法
- ◆ 解释不同的技术和高考中最常见的错误
- ◆ 描述训练放置、接收、手指触摸、前臂、阻挡、发球和攻击的策略

### 模块 2. 战术

- ◆ 接近排球运动中使用的系统和训练方法
- ◆ 深入研究发球、接球和进攻的战术及其在球场上的练习
- ◆ 研究排球中的战略复合体及其训练
- ◆ 解释根据对手的技术选择比赛体系的不同方案

### 模块 3. 设备管理

- ◆ 深化培训的详细规划
- ◆ 描述球员学习不同阶段
- ◆ 确立团队的组织原则
- ◆ 分析排球队教练与队员之间沟通和增进了解的因素

### 模块 4. 其他方式

- ◆ 解释沙滩排球和坐式排球的区别
- ◆ 深入了解每种排球方式的具体身体准备
- ◆ 了解沙滩排球和坐式排球的具体规则
- ◆ 分析练习不同类型排球的运动员的最有效的心理技巧

### 模块 5. 排球中的技术

- ◆ 了解现有的技术系统, 以提取每个球员的技术和比赛的数据
- ◆ 知道如何对提取的数据进行详尽的分析, 从而提高球员和球队的表现
- ◆ 深入学习如何使用视频作为分析和改进比赛的工具
- ◆ 说明如何通过新技术有效展示匹配研究的结果

### 模块 6. 球队结构、组织和规则

- ◆ 全面了解排球规则和条例
- ◆ 了解国家比赛的结构
- ◆ 深入了解国际比赛的结构
- ◆ 确定体能训练师、球队经理和理疗师在排球俱乐部中的作用

### 模块 7. 运动心理学

- ◆ 深入研究运动队中最有效的激励策略
- ◆ 深入研究球员的情绪管理
- ◆ 了解排球队的领导作用
- ◆ 了解团队的动态, 以便将其付诸实践

### 模块 8. 健身和身体准备

- ◆ 获得有关压力理论及其在排球中应用的高级学习
- ◆ 分析灵活性、力量、耐力、速度等身体能力及其表现形式
- ◆ 为排球队设计体能训练
- ◆ 了解体能训练计划的基这个要素

### 模块 9. 生物力学和损伤

- ◆ 了解在运动员所做的每一个动作中, 他/她的身体发生了什么
- ◆ 了解治疗损伤的技术
- ◆ 深入了解在排球队中用于预防受伤的策略
- ◆ 深入了解生物力学的最新进展及其在排球运动中的应用

### 模块 10. 运动营养

- ◆ 了解运动营养的最新发展
- ◆ 了解赛后恢复过程的相关性
- ◆ 建立赛前、赛中和赛后适当的营养准则
- ◆ 发现排球运动员的微量营养素和大量营养素的需求





“

通过本资格证书提供的大量直观示例, 提高排球运动员的技术水平”

# 03 能力

体育专业人员不仅要掌握运动的技战术概念,还必须具备其他技能和能力,带领团队取得成功。从这个意义上讲,TECH 创建的学位能够提高未来最高水平排球教练的领导能力、沟通和分析能力。为了实现这些目标,您还将得到体育界知名专业人士的支持,他们将指导您实现目标,并为您提供保障。



“

通过这一学术选择, 您将提高团队领导能力以及与其他员工的沟通技巧”



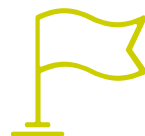
## 总体能力

---

- ◆ 掌握必要的技术工具,能够分析球队的训练课和比赛
- ◆ 设计和规划高竞赛的培训课程
- ◆ 根据比赛情况适当地安排训练时间和次数
- ◆ 为运动员规划最佳营养
- ◆ 分析和解释统计和视频数据
- ◆ 了解在体育中正确应用心理学的积极作用
- ◆ 正确规划运动员负荷和/或受伤后的恢复
- ◆ 为球员的技术和战术发展组织练习
- ◆ 获得俱乐部制定的目标的全球视野,并将其正确地转移到团队中
- ◆ 在尽可能广泛地掌握排球所涉及的所有要素的情况下,取得职业体育的成功







## 具体能力

- ◆ 加强与排球队工作人员的沟通技巧
- ◆ 根据对手的情况,完善每场比赛的策略选择
- ◆ 提高管理沙滩排球和定点排球的能力
- ◆ 结合视频分析进行定性和定量分析
- ◆ 了解侦察员和物理治疗师的具体作用
- ◆ 对每个球员和比赛的不同阶段进行生物力学分析
- ◆ 加强与团队的对话,在赛季的每个阶段做出正确的决定
- ◆ 了解营养适应与运动员所受伤害的关联性
- ◆ 使学生能够在训练课上发现技术和战术错误
- ◆ 建立球员激励策略
- ◆ 培养排球运动员的人际交往能力



每周 7 天、每天 24 小时为您提供多媒体精华片、基本读物和案例研究"

# 04 课程管理

TECH 在这个学位上汇集了一批在职业排球领域成绩斐然的管理和教学人员。他在球场和替补席上的经验将使毕业生获得一流的运动学习体验。除此之外，还有一支具有心理学、营养学和团体管理背景的教师队伍。此外，由于距离较近，学生可以在为期 12 个月的学习过程中解决对课程内容可能产生的任何疑问。





“

TECH 在此次资格赛中汇聚了来自世界排坛的国际知名专业人士”

## 管理人员



### Tabeyo Martínez, Nerea 女士

- ◆ Murcia 排球运动员
- ◆ 毕业于穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学 (UCAM) 体育活动与运动科学系
- ◆ 一级排球教练

## 教师

### Rey López, Raquel 女士

- ◆ 排球教练
- ◆ 扎莱塔排球俱乐部教练
- ◆ 卡拉桑西亚斯排球俱乐部教练
- ◆ 科鲁尼亚大学的工商管理和管理学位
- ◆ 一级排球教练

### Campos Blanc, María Fernanda 女士

- ◆ Voley Murcia 沙滩排球运动员
- ◆ 瓜达拉哈拉自治大学物理治疗学位
- ◆ 穆尔西亚天主教大学 (UCAM) 运动理疗硕士

### Romero Lobeiras, María 女士

- ◆ 营养师
- ◆ 前扎莱塔排球俱乐部球员
- ◆ 前卡拉桑西亚斯排球俱乐部球员
- ◆ 拉巴斯大学饮食与营养学课程

### Vizcaíno Río, Sabela 女士

- ◆ 运动心理学专家
- ◆ 毕业于UNED的心理学专业
- ◆ IEBS (瓦伦西亚) 人力资源管理硕士学位
- ◆ 运动心理学硕士



# 05

## 结构和内容

本硕士学位的教学大纲旨在向专业人员传授高水平排球世界上最有效的定位球和拦网技术、球员安排战术和进攻策略等方面的最先进知识。由真正的专家和精英运动员设计的一整套教学大纲,历时 12 个月,展示了职业排球运动员所需的最佳运动、营养和技术资源。此外,借助多媒体资源库,学生还能以极具吸引力的方式扩展本一级课程所提供的信息。





“

旨在帮助你在职业排球世界中达到  
高水平能力的课程。现在就报名吧”

## 模块 1. 个人技术

- 1.1. 什么是技巧?
  - 1.1.1. 技术的定义
- 1.2. 与其他运动有关的重要性
  - 1.2.1. 运动员发展
  - 1.2.2. 如何训练它?
  - 1.2.3. 正确技术在比赛和健康中的重要性
  - 1.2.4. 身体技能的发展
  - 1.2.5. 在阅读比赛中的应用
  - 1.2.6. 运动员健康的主要方面
  - 1.2.7. 个人技术对团队比赛的影响
- 1.3. 服务
  - 1.3.1. 是什么?
  - 1.3.2. 服务的类型
  - 1.3.3. 服务的阶段性
  - 1.3.4. 如何训练它?
- 1.4. 阻断
  - 1.4.1. 是什么?
  - 1.4.2. 上层主干
  - 1.4.3. 下部树干
  - 1.4.4. 如何训练它?
- 1.5. 攻击
  - 1.5.1. 是什么?
  - 1.5.2. 攻击的类型
  - 1.5.3. 进攻阶段
  - 1.5.4. 如何训练它?
- 1.6. 接待
  - 1.6.1. 是什么?
  - 1.6.2. 预先阅读
  - 1.6.3. 身体位置
  - 1.6.4. 如何训练?

- 1.7. 防御
  - 1.7.1. 是什么?
  - 1.7.2. 预先阅读
  - 1.7.3. 身体位置
  - 1.7.4. 如何训练?
- 1.8. 摆放位置
  - 1.8.1. 是什么?
  - 1.8.2. 搭配的类型
  - 1.8.3. 在游戏中的重要性的
  - 1.8.4. 如何训练?
- 1.9. 前臂
  - 1.9.1. 是什么?
  - 1.9.2. 身体定位
  - 1.9.3. 应用
  - 1.9.4. 如何训练它?
- 1.10. 手指触摸
  - 1.10.1. 是什么?
  - 1.10.2. 身体定位
  - 1.10.3. 应用
  - 1.10.4. 如何训练它?

## 模块 2. 战术

- 2.1. 战术的概念和比赛体系
  - 2.1.1. 是什么?
  - 2.1.2. 比赛体系
  - 2.1.3. 重要性
  - 2.1.4. 如何训练它?
- 2.2. 球员的准备情况和专业化程度
  - 2.2.1. 扮演角色
  - 2.2.2. 职能专业化
  - 2.2.3. 岗位专业化
  - 2.2.4. 普遍性与专门化



- 2.3. 发球战术
  - 2.3.1. 发球的类型
  - 2.3.2. 目标
  - 2.3.3. 发球的选择
  - 2.3.4. 如何训练它?
- 2.4. 接球战术
  - 2.4.1. 战术变体
  - 2.4.2. 目标
  - 2.4.3. 战术选择
  - 2.4.4. 如何训练?
- 2.5. 进攻战术
  - 2.5.1. 攻击的类型
  - 2.5.2. 目标
  - 2.5.3. 攻击选择
  - 2.5.4. 如何训练?
- 2.6. 防御战术
  - 2.6.1. 战术变体
  - 2.6.2. 目标
  - 2.6.3. 战术选择
  - 2.6.4. 如何训练?
- 2.7. 阻击战术
  - 2.7.1. 阻击的类型
  - 2.7.2. 目标:进攻或防守战术
  - 2.7.3. 选择
  - 2.7.4. 如何训练它?
- 2.8. 游戏的各个阶段
  - 2.8.1. 它们是什么?
  - 2.8.2. 进攻阶段
  - 2.8.3. 防守阶段
  - 2.8.4. 如何训练他们?

- 2.9. 战略复合体 (K0, K1, K2...)
  - 2.9.1. 什么是战略复合体?
  - 2.9.2. K0、K1和K2
  - 2.9.3. K3和K4
  - 2.9.4. 如何训练他们?
- 2.10. 比赛系统的选择
  - 2.10.1. 技术能力
  - 2.10.2. 身体状况和人体测量条件
  - 2.10.3. 对手的战术
  - 2.10.4. 外部因素和竞争的类型

### 模块 3. 设备管理

- 3.1. 规划目标
  - 3.1.1. 谁来制定目标?
  - 3.1.2. 进展
  - 3.1.3. 避免即兴创作
  - 3.1.4. 开发或维护阶段
- 3.2. 规划标准
  - 3.2.1. 我们从哪里开始?
  - 3.2.2. 可用的方法
  - 3.2.3. 日历
  - 3.2.4. 负荷分配
- 3.3. 体育规划模式
  - 3.3.1. 是什么?
  - 3.3.2. 传统模式
  - 3.3.3. ATR模型
  - 3.3.4. 比较和选择
- 3.4. 规划单位
  - 3.4.1. 它们是什么?
  - 3.4.2. 大循环
  - 3.4.3. 中间周期
  - 3.4.4. 微循环

- 3.5. 球员学习阶段
  - 3.5.1. 它们是什么?
  - 3.5.2. 认知阶段
  - 3.5.3. 关联阶段
  - 3.5.4. 自治阶段
- 3.6. 组织原则
  - 3.6.1. 具体性和全面性原则
  - 3.6.2. 分块或随机练习
  - 3.6.3. 恒定或可变的练习
  - 3.6.4. 大规模或分散式练习
- 3.7. 团队管理
  - 3.7.1. 什么是团队及如何管理团队?
  - 3.7.2. 初步分析
  - 3.7.3. 制定战略
  - 3.7.4. 进化和不断学习
- 3.8. 沟通
  - 3.8.1. 良好沟通的重要性
  - 3.8.2. 训练中的沟通
  - 3.8.3. 比赛阶段的沟通
  - 3.8.4. 暂停时的沟通
- 3.9. 训练规划:如何有效规划和安排训练
  - 3.9.1. 具体目标和总体目标
  - 3.9.2. 应考虑的变数
  - 3.9.3. 课程原则
  - 3.9.4. 时间分配
- 3.10. 绩效评估:如何评估团队和球员个人的表现
  - 3.10.1. 体能测试
  - 3.10.2. 统计分析
  - 3.10.3. 比赛和训练的观看
  - 3.10.4. 沟通



## 模块 4. 其他方式

- 4.1. 沙滩排球
  - 4.1.1. 是什么?
  - 4.1.2. 规则和特点
  - 4.1.3. 比赛
  - 4.1.4. 历史发展
- 4.2. 沙滩排球的技术
  - 4.2.1. 与排球的区别
  - 4.2.2. 进攻技术
  - 4.2.3. 防守技术
  - 4.2.4. 如何训练他们?
- 4.3. 沙滩排球的战术
  - 4.3.1. 与排球的区别
  - 4.3.2. 进攻阶段
  - 4.3.3. 防守阶段
  - 4.3.4. 如何训练?
- 4.4. 沙滩排球的体能准备
  - 4.4.1. 与排球的区别
  - 4.4.2. 周期化
  - 4.4.3. 准备计划
  - 4.4.4. 实例
- 4.5. 沙滩排球中的心理学
  - 4.5.1. 与排球的区别
  - 4.5.2. 益处
  - 4.5.3. 激励的技巧
  - 4.5.4. 技巧
- 4.6. 坐式排球
  - 4.6.1. 是什么?
  - 4.6.2. 规则和特点
  - 4.6.3. 比赛
  - 4.6.4. 历史发展

- 4.7. 坐式排球技术
  - 4.7.1. 与排球的区别
  - 4.7.2. 进攻技术
  - 4.7.3. 防守技术
  - 4.7.4. 如何训练他们?
- 4.8. 坐式排球战术
  - 4.8.1. 与排球的区别
  - 4.8.2. 进攻阶段
  - 4.8.3. 防守阶段
  - 4.8.4. 如何训练他们?
- 4.9. 坐式排球的体能准备
  - 4.9.1. 与排球的区别
  - 4.9.2. 周期化
  - 4.9.3. 准备计划
  - 4.9.4. 实例
- 4.10. 坐式排球的心理学
  - 4.10.1. 与排球的区别
  - 4.10.2. 残奥会运动的好处
  - 4.10.3. 激励的技巧
  - 4.10.4. 技巧

## 模块 5. 排球中的技术

- 5.1. 视频的使用:如何使用视频作为比赛分析和改进的工具
  - 5.1.1. 为什么它很重要?
  - 5.1.2. 目标
  - 5.1.3. 研究的要素
  - 5.1.4. 分析后的应用
- 5.2. 战术分析:如何分析球队和对手的比赛
  - 5.2.1. 为什么它很重要?
  - 5.2.2. 目标
  - 5.2.3. 对手的战术
  - 5.2.4. 这个队的战术

- 5.3. 个人技术分析:如何通过视频分析球员的个人技术
  - 5.3.1. 为什么它很重要?
  - 5.3.2. 目标
  - 5.3.3. 分析后的实施
  - 5.3.4. 统计数据的视觉支持
- 5.4. 介绍结果:如何有效地介绍视频分析结果
  - 5.4.1. 选择
  - 5.4.2. 研究
  - 5.4.3. 曝光
  - 5.4.4. 目标
- 5.5. 技术分析的应用
  - 5.5.1. 视频延迟
  - 5.5.2. 教练的眼睛
  - 5.5.3. 拥抱技术
  - 5.5.4. 基诺瓦
- 5.6. 战术分析的应用
  - 5.6.1. 教练笔记
  - 5.6.2. 装备
  - 5.6.3. 数据排球
  - 5.6.4. 排球侦察兵
- 5.7. 物理分析的应用
  - 5.7.1. 我的跳跃
  - 5.7.2. 力量举重
  - 5.7.3. 北欧运动
  - 5.7.4. 外展
- 5.8. 排球中的球探
  - 5.8.1. 是什么?
  - 5.8.2. 信息的收集
  - 5.8.3. 统计分析
  - 5.8.4. 信息的应用

- 5.9. 定量分析:数据
  - 5.9.1. 是什么?
  - 5.9.2. 主要工具
  - 5.9.3. 数据选择
  - 5.9.4. 分析后的实施
- 5.10. 定性分析:电子表格和视频
  - 5.10.1. 是什么?
  - 5.10.2. 工具
  - 5.10.3. 数据选择
  - 5.10.4. 分析后的实施

## 模块 6. 球队结构、组织和规则

- 6.1. 排球规则和条例
  - 6.1.1. 规则理念和裁判员
  - 6.1.2. 比赛
  - 6.1.3. 裁判员、责任和信号
  - 6.1.4. 图示
  - 6.1.5. 定义
- 6.2. 规则的解释:如何在比赛中的特定情况下解释和应用规则
  - 6.2.1. 了解规则的重要性
  - 6.2.2. 管理暂停
  - 6.2.3. 注意自己和对手的球队
  - 6.2.4. 规则所允许的复杂情况
- 6.3. 年龄类别
  - 6.3.1. 小学生
  - 6.3.2. 儿童的
  - 6.3.3. 学员和青年
  - 6.3.4. 资深

- 6.4. 比赛类别
  - 6.4.1. 市级和自治区级比赛
  - 6.4.2. 全国比赛
  - 6.4.3. 全国职业比赛
  - 6.4.4. 国际比赛
- 6.5. 国际比赛
  - 6.5.1. 国际乒联结构
  - 6.5.2. 国际组合
  - 6.5.3. 大陆比赛
  - 6.5.4. 国际比赛
- 6.6. 教练和助手的作用
  - 6.6.1. 根据类别的能力
  - 6.6.2. 小组管理
  - 6.6.3. 部门间沟通的重要性
  - 6.6.4. 教练的类型
- 6.7. 体能训练员的角色
  - 6.7.1. 是什么?
  - 6.7.2. 个人目标
  - 6.7.3. 集体目标
  - 6.7.4. 没有这些目标时的替代方案
- 6.8. 团队经理的职能
  - 6.8.1. 是什么?
  - 6.8.2. 目标
  - 6.8.3. 功能
  - 6.8.4. 没有这些目标时的替代方案
- 6.9. Scoutman的功能
  - 6.9.1. 是什么?
  - 6.9.2. 目标
  - 6.9.3. 功能
  - 6.9.4. 没有这些目标时的替代方案

- 6.10. 物理治疗师的职能
  - 6.10.1. 是什么?
  - 6.10.2. 目标
  - 6.10.3. 功能
  - 6.10.4. 没有这些目标时的替代方案

## 模块 7. 运动心理学

- 7.1. 压力管理
  - 7.1.1. 定义
  - 7.1.2. 正确管理的重要性
  - 7.1.3. 压力对排球运动员的影响
  - 7.1.4. 如何进行?
- 7.2. 排球队在一起
  - 7.2.1. 小组的凝聚力
  - 7.2.2. 凝聚力强的团体的重要性和好处
  - 7.2.3. 目标
  - 7.2.4. 动态性
- 7.3. 排球运动员在球场上的情绪管理
  - 7.3.1. 情感教育
  - 7.3.2. 积极和消极情绪的管理
  - 7.3.3. 学习情绪控制
  - 7.3.4. 动态性
- 7.4. 如何激励一支排球队?
  - 7.4.1. 激励
  - 7.4.2. 个人目标的发展
  - 7.4.3. 球员的内在激励技巧
  - 7.4.4. 球员的外在激励技巧
- 7.5. 排球队中的领导角色
  - 7.5.1. 领导
  - 7.5.2. 球队中领导的类型
  - 7.5.3. 领导者的素质

- 7.5.4. 如何激励一支排球队?
- 7.6. 排球队的动力
  - 7.6.1. 它们是什么?
  - 7.6.2. 应用它们的好处
  - 7.6.3. 规划和目标
  - 7.6.4. 实例
- 7.7. 注意力和排球运动员
  - 7.7.1. 注意力的技巧
  - 7.7.2. 在排球运动中的重要性
  - 7.7.3. 影响注意力的因素
  - 7.7.4. 如何训练它?
- 7.8. 发展排球运动员的人际交往能力
  - 7.8.1. 人际交往能力
  - 7.8.2. 在排球队中的好处
  - 7.8.3. 在一个团队中的有效沟通
  - 7.8.4. 如何对它们进行工作?
- 7.9. 排球运动员的积极性
  - 7.9.1. 激活控制
  - 7.9.2. 激活的层次
  - 7.9.3. N.O.A. 搜索
  - 7.9.4. 动态性
- 7.10. 比赛前的放松和视觉化
  - 7.10.1. 什么是放松?
  - 7.10.2. 什么是视觉化?
  - 7.10.3. 对排球的影响
  - 7.10.4. 动态性

## 模块 8. 健身和身体准备

- 8.1. 下层类别和运动技能
  - 8.1.1. 低级别的体能准备的重要性
  - 8.1.2. 运动技能训练
  - 8.1.3. 从运动技能到身体能力

- 8.1.4. 较低类别的规划
- 8.2. 阈值法
  - 8.2.1. 定义
  - 8.2.2. 它是如何影响训练的?
  - 8.2.3. 训练中有机体的演变
  - 8.2.4. 在排球中的应用
- 8.3. 应力理论
  - 8.3.1. 定义
  - 8.3.2. 作为一种生理过程的压力
  - 8.3.4. 压力的类型
  - 8.3.5. 在排球中的应用
- 8.4. 超强补偿的原理
  - 8.4.1. 定义
  - 8.4.2. 各个阶段
  - 8.4.3. 决定性因素
  - 8.4.4. 在排球中的应用
- 8.5. 身体能力
  - 8.5.1. 它们是什么?
  - 8.5.2. 灵活性
  - 8.5.3. 强度及其表现形式
  - 8.5.4. 耐力和它的表现形式
  - 8.5.5. 速度和它的表现形式
- 8.6. 跳跃的具体训练
  - 8.6.1. 排球中跳跃的技术特点
  - 8.6.2. 正确的跳跃技术对比赛的影响
  - 8.6.3. 正确的技术对健康的重要性
  - 8.6.4. 设计一个跳跃训练计划
- 8.7. 设计一个训练计划
  - 8.7.1. 正确计划的重要性
  - 8.7.2. 规划标准和目标
  - 8.7.3. 培训结构
  - 8.7.4. 模式: 先驱、传统和当代

- 8.8. 培训的周期化
  - 8.8.1. 定义
  - 8.8.2. 规划单位
  - 8.8.3. 规划模型
  - 8.8.4. 具体需求
- 8.9. 训练负荷
  - 8.9.1. 定义
  - 8.9.2. 负荷的分布
  - 8.9.3. 复式平行法
  - 8.9.4. 顺序-连续法
- 8.10. 恢复和休息
  - 8.10.1. 定义
  - 8.10.2. 恢复阶段的重要性
  - 8.10.3. 练习的例子
  - 8.10.4. 作为最终目标的反馈
- 9.4. 伤害预防:如何通过体能的准备和正确的技术来预防
  - 9.4.1. 身体准备
  - 9.4.2. 因身体准备不足而造成的伤害
  - 9.4.3. 技术和预防
  - 9.4.4. 因技术不佳而造成的伤害
- 9.5. 什么是生物力学?
  - 9.5.1. 定义
  - 9.5.2. 历史发展
  - 9.5.3. 目标
  - 9.5.4. 性能应用
- 9.6. 排球技术的生物力学系统
  - 9.6.1. 生物力学的基这个原理
  - 9.6.2. 机械性能
  - 9.6.3. 肌肉质量
  - 9.6.4. 肌肉的功能状态
- 9.7. 排球运动的特点
  - 9.7.1. 目标
  - 9.7.2. 量化的技术结构
  - 9.7.3. 定性的技术结构
  - 9.7.4. 运动行为评估
- 9.8. 球员生物力学分析的各个阶段
  - 9.8.1. 信息的收集
  - 9.8.2. 最终目标
  - 9.8.3. 原则
  - 9.8.4. 评估标准
- 9.9. 攻击的生物力学分析
  - 9.9.1. 攻击特点
  - 9.9.2. 力量
  - 9.9.3. 产生的杠杆和运动
  - 9.9.4. 肌肉动作
  - 9.9.5. 链条和运动学程度

## 模块 9. 生物力学和损伤

- 9.1. 最常见的排球伤害
  - 9.1.1. 膝盖受伤
  - 9.1.2. 肩部损伤
  - 9.1.3. 腰部受伤
  - 9.1.4. 踝关节损伤
- 9.2. 急救:如何处理球场上的受伤情况
  - 9.2.1. 识别和评估严重程度
  - 9.2.2. 提供即时护理
  - 9.2.3. 提供舒适和安全
  - 9.2.4. 沟通
- 9.3. 伤病管理:如何适当地处理伤病,以尽量减少恢复的时间
  - 9.3.1. 过程
  - 9.3.2. 竞争性出院
  - 9.3.3. 恢复时间
  - 9.3.4. 目标

- 9.10. 根据参考平面的运动
  - 9.10.1. 横向平面
  - 9.10.2. 矢状面
  - 9.10.3. 前平面
  - 9.10.4. 运动轴线

## 模块 10. 运动营养

- 10.1. 运动营养理念
  - 10.1.1. 定义
  - 10.1.2. 目标
  - 10.1.3. 与临床营养学的区别
  - 10.1.4. 对表现的影响
- 10.2. 排球运动的营养需求
  - 10.2.1. 是什么?
  - 10.2.2. 身体定位
  - 10.2.3. 应用
  - 10.2.4. 如何训练它?
- 10.3. 赛前排球营养
  - 10.3.1. 性能中的重要性
  - 10.3.2. 糖原储存
  - 10.3.3. 周期化
  - 10.3.4. 实例
- 10.4. 比赛中的喂食
  - 10.4.1. 性能中的重要性
  - 10.4.2. 步伐和能量
  - 10.4.3. 碳水化合物重载的困难性
  - 10.4.4. 实例
- 10.5. 赛后恢复过程
  - 10.5.1. 性能中的重要性
  - 10.5.2. 补水
  - 10.5.3. 肌肉恢复







- 10.5.4. 实例
- 10.6. 排球运动员的水合作用
  - 10.6.1. 是什么?
  - 10.6.2. 电解质
  - 10.6.3. 出汗率
  - 10.6.4. 水合要求
- 10.7. 排球运动员的补充营养
  - 10.7.1. 定义
  - 10.7.2. ABCD 系统
  - 10.7.3. 个体化研究
  - 10.7.4. 人体营养辅助工具
- 10.8. 排球运动中的能量系统
  - 10.8.1. 定义
  - 10.8.2. 有氧系统
  - 10.8.3. 厌氧系统
  - 10.8.4. 营养在能量系统中的重要性
- 10.9. 排球运动员的周期安排
  - 10.9.1. 定义
  - 10.9.2. 宏观营养素的要求
  - 10.9.3. 微量元素需求
  - 10.9.5. 营养分期
- 10.10. 排球队的 BCM、ECM 和 FFM
  - 10.10.1. 定义
  - 10.10.2. 排球队的 BCM 按角色划分
  - 10.10.3. 排球队中的 ECM 和 FFM 的作用
  - 10.10.4. 根据角色不同, 排球队的 BCM/ECM 比例

“

个人技术、比赛战术、训练计划等方面的改进, 尽在您的指尖, 让您在 12 个月内成为排球专家"

# 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,图像和记忆,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。



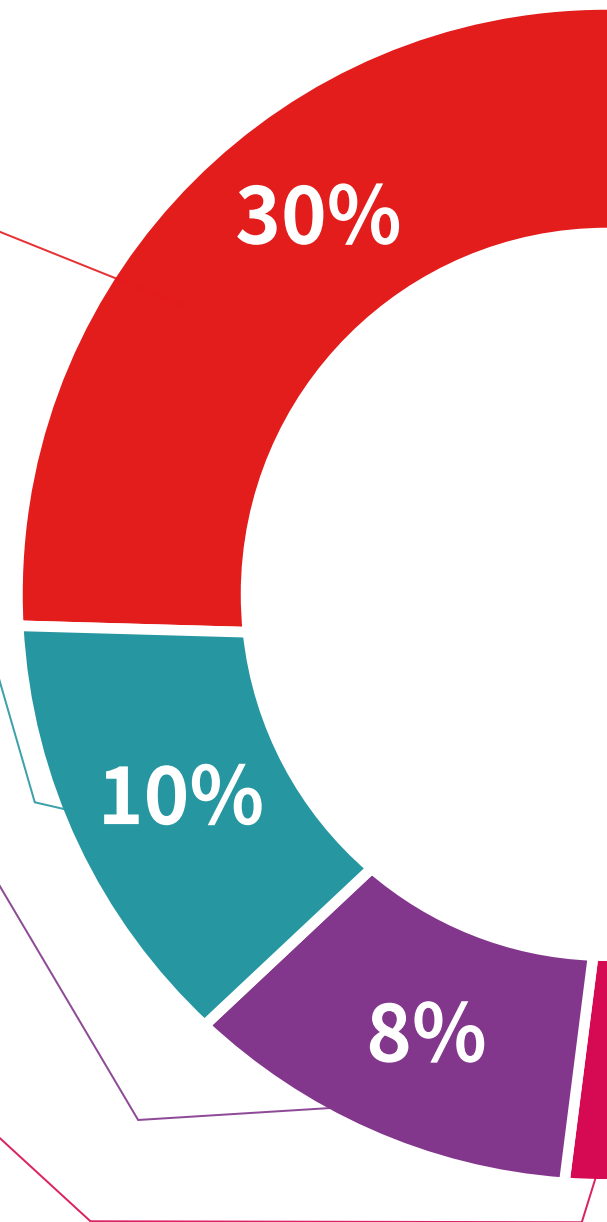
### 技能和能力的实践

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。

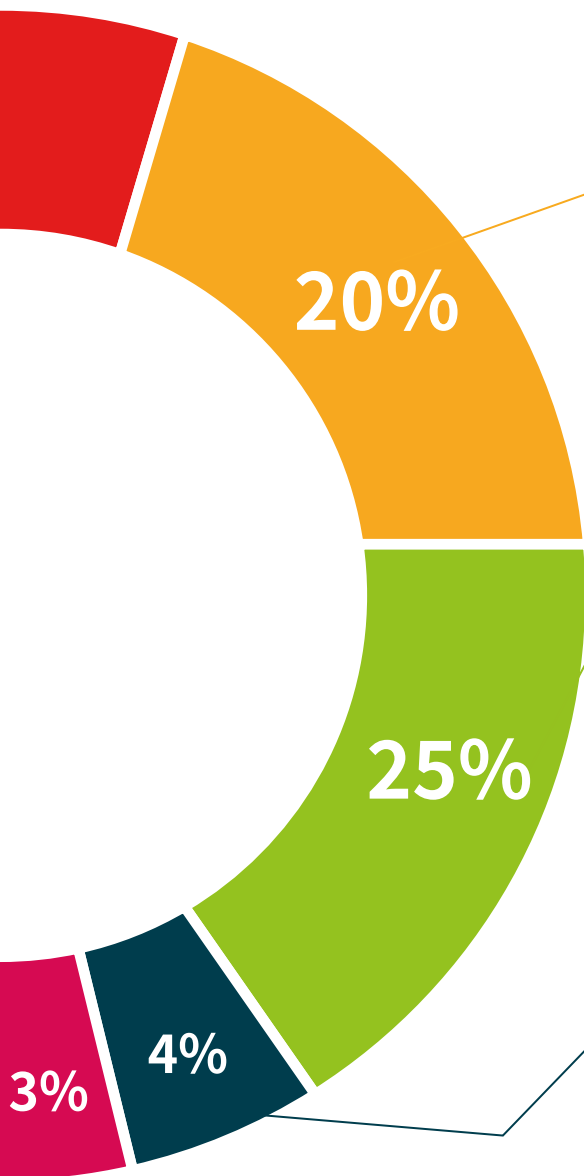


### 延伸阅读

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。



# 07 学位

职业排球校级硕士除了保证最严格和最新的培训外，还可以获得由  
TECH 科技大学颁发的校级硕士学位证书。



“

无需旅行或繁琐的程序,即可成功通过此课程并获得大学学位”

这个**职业排球校级硕士**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**校级硕士学位**。

学位由**TECH科技大学**颁发, 证明在校级硕士学位中所获得的资质, 并满足工作交流, 竞争性考试和职业评估委员会的要求。

学位: **职业排球校级硕士**

模式: **在线**

时长: **12个月**



\*海牙使馆认证。如果学生要求其纸质学位证书获得海牙使馆认证, TECH global university 将为其进行相关手续, 但需支付额外费用。

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

校级硕士  
职业排球

- » 模式:在线
- » 时长:12个月
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

# 校级硕士 职业排球

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学