

大学课程

高效能培训方法





tech 科学技术大学

大学课程 高效能培训方法

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 学位:TECH科技大学
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

网络访问: www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/high-performance-training-methodology

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

要实现任何团队的运动成功目标,比赛准备工作都是必不可少的。在这个过程中,需要制定行动方案,指导如何加强阵容、减少弱点、分析对手等因素。但毫无疑问,掌握最有效的方法是提高个人和集体运动成绩的关键。因此,TECH 设计了这一资格证书,为学生提供任务设计、游戏系统和培训课程组织方面的强化学习。所有课程均采用 100% 在线教学模式,教学大纲由这项运动的精英专业人士制定,他们对高性能运动的要求有着广泛的了解。





“

100% 在线大学课程, 每天 24 小时均可通过联网的数字设备进行访问。现在报名吧”

在高水平比赛中,为了提高运动员的成绩,需要投入更多的时间、精力和资源。这种参与不仅涉及对体育学科本身的深刻了解,还涉及工作方法的创新。

从这个意义上说,希望在世界手球界取得进步的专业人员必须了解最高水平训练方法的改进。为此,TECH 设计了这个大学课程,提供 150 个学时的课程,涵盖当前学术领域最先进、最优质的信息。

教学大纲是由这项运动的精英和具有体育运动科学学术背景的专业人士制定的。他对这项运动的深刻理解体现在本节目的内容中。因此,毕业生将深入研究适用于均势、劣势和人数优势攻防体系的技术战术方面。

此外,通过详细的视频、专业读物和案例研究,毕业生还能深入了解任务设计或比赛准备工作,如今这些工作对业余爱好者来说更加动态、快捷,视觉效果也更具吸引力。

毫无疑问,这个学术机构通过灵活的教学方式为学生提供了绝佳的发展机会。学生们只需要一个能连接互联网的数字设备,就能随时查看虚拟平台上的内容。这样,你就能将日常活动与前沿教学结合起来。

这个高效能培训方法大学课程包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由手球和体育科学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
- 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
- 可从任何联网的固定或便携设备上获取内容

“

现在就报名参加一个学术选项,这个选项为你提供多媒体药丸和案例研究,让你能够分析最新的手球训练方法”

“

想要在特殊比赛情况下采用最成功的技术战术策略?这要归功于先进的大学教育”

在人数优势和人数劣势中完善球队的防守体系。

再学习系统能让你更有效地学习,减少长时间的学习时间。

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,通过这种方式,专业人员必须尝试解决整个学年出现的不同专业实践情况。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。



02 目标

在整个课程中, 学生将获得最先进的信息, 在短短 6 周内提高他们作为手球教练的能力。内容涵盖比赛中团队管理的所有阶段: 赛前、比赛和赛后。此外, 由于师资力量雄厚, 毕业生可以解决他们对这个大学课程内容的任何疑问。





“

凭借出色的师资队伍和丰富的教学资源, 你将能够在手球领域获得专业发展”



总体目标

- ◆ 掌握不同阶段培训的设计和控制
- ◆ 提高男女运动员的成绩
- ◆ 解释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

“

通过案例研究, 整合了最高级别比赛筹备工作中最成功的规划”





具体目标

- ◆ 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
- ◆ 设计高性能任务和游戏模型
- ◆ 妥善组织和规划比赛或竞赛



03

结构和内容

这个学术课程包括一项日程安排, 让学生深入学习高水平训练的方法论, 首先对 教练的形象进行构思, 然后深入学习技术战术要素 和不同战术体系的准备工作。完整的大学课程整合了众多教学资源, 可通过任何联网的数字设备全天 24 小时使用。





“

大学课程为你提供了先进的知识
和学习高质量课程所需的灵活性”

模块1. 高效能培训方法

- 1.1. 舞台的特点
 - 1.1.1. 概念化
 - 1.1.2. 培训
 - 1.1.3. 培训师
- 1.2. 进攻技术战术
 - 1.2.1. 技术战术要素和个人战术原则
 - 1.2.2. 集体进攻的战术目标和手段
 - 1.2.3. 个人决定因素和集体前提
- 1.3. 技术战术防守
 - 1.3.1. 技术战术要素和个人战术原则
 - 1.3.2. 集体进攻的战术目标和手段
 - 1.3.3. 个人决定因素和集体前提
- 1.4. 人数均等的进攻战术
 - 1.4.1. 进攻系统 3:3 经典
 - 1.4.2. 进攻系统 2:4
 - 1.4.3. 3:3 双支点进攻系统
- 1.5. 人数相等时的防守体系
 - 1.5.1. 个人防御系统
 - 1.5.2. 区域防御系统
 - 1.5.3. 混合或组合防御系统
- 1.6. 人数优势和人数劣势进攻战术体系
 - 1.6.1. 6对5进攻系统
 - 1.6.2. 7对6进攻系统
 - 1.6.3. 特殊情况
- 1.7. 人数优势和人数劣势下的防守体系
 - 1.7.1. 6对5防守系统
 - 1.7.2. 7对6防守系统
 - 1.7.3. 特殊情况





- 1.8. 技术-战术过渡阶段和特殊情况
 - 1.8.1. 反击
 - 1.8.2. 重新部署
 - 1.8.3. 被动游戏
- 1.9. 任务设计和游戏模型
 - 1.9.1. 任务的内容和形式
 - 1.9.2. 构建进攻游戏模型
 - 1.9.3. 构建防御性博弈模型
- 1.10. 比赛或竞赛准备
 - 1.10.1. 预制件
 - 1.10.2. 竞赛中的团队管理
 - 1.10.3. 赛后



它探讨了手球生物力学的最新科学研究及其在预防伤害方面的重要性"

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：**再学习**。

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。





“

发现再学习, 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。

再学习方法

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:再学习。

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再学习。

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。

再学习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。



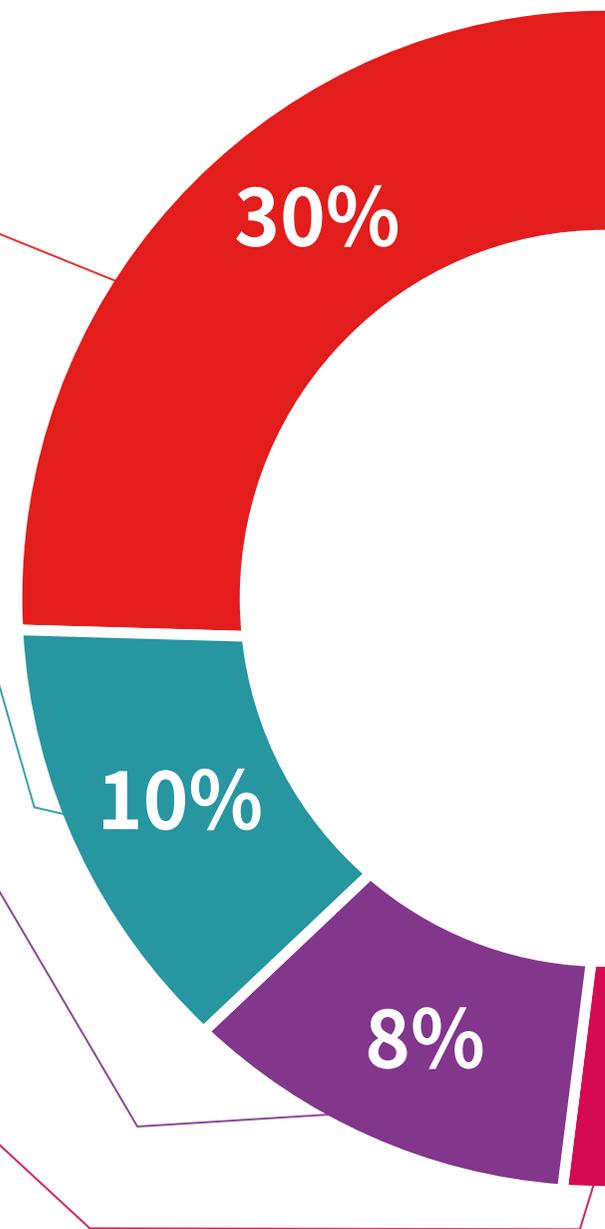
技能和能力的实践

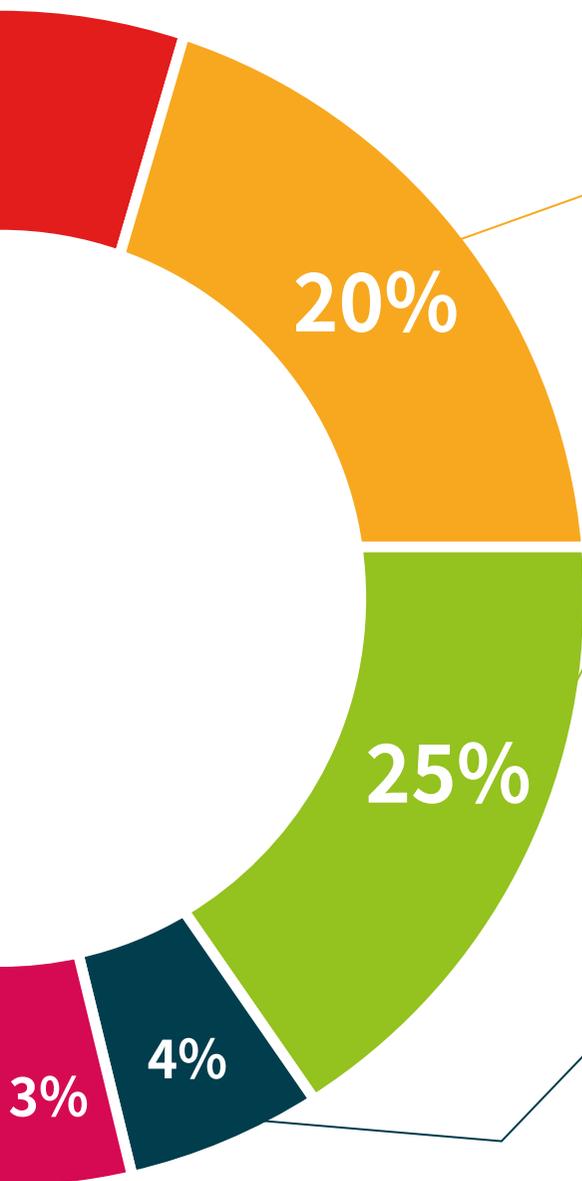
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

高效能培训方法大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。



“

成功完成该课程, 即可获得大学课程, 无需舟车劳顿或办理手续”

这个**高效能培训方法大学课程**包含了市场上最完整和最新的课程。

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**大学课程**学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 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:**高效能培训方法大学课程**

官方学时:**150小时**



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 创新
个性化的关注 现在 质量
知识 网页 培训
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
高效能培训方法

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 学位:TECH科技大学
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

大学课程

高效能培训方法

