

# 校级硕士 职业篮球

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 职业篮球

- » 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.techtitute.com/cn/sports-science/professional-master-degree/master-professional-basketball](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/professional-master-degree/master-professional-basketball)

# 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

---

24

06

方法

---

34

07

学位

---

42

# 01 介绍

篮球作为一门体育运动,在许多国家仍然是体育之王。它与 3x3 等其他模式的演变保持了其吸引力和吸引大众的能力,这些大众欣赏技术性强、速度快、引人注目的游戏,同时又不失伟大战术的精髓。作为一名教练,要想在最高水平上取得职业成功,就必须深入了解这些领域,并掌握沟通和管理技能。为了促进这些技能的掌握,TECH 开发了这一 100% 在线资格认证,将深入探讨球队管理、篮球模式和比赛准备。毕业生将获得由具有最高水平运动经验的专业人士编写的最佳教材。





“

感谢通过攻读这个校级硕士,您将成为最高水平的专业篮球教练。现在就报名吧”

篮球的伟大壮举提升了球员的地位,但在他们成功的背后,是创造历史的教练。在 NBA,菲尔-杰克逊、格雷格-波波维奇、迈克-克兹泽斯基或拉里-布朗也是如此。他们都为这项运动的发展、战术的改进、技术的发展以及合格的多学科 工作人员 的整合做出了贡献,从而提高了团队的身体和心理素质。

此外,通过推广 3x3 等其他模式,这项运动也取得了长足进步,吸引了世界各地的大量爱好者。在这种情况下,TECH 开发了为期 12 个月的职业篮球校级硕士课程,由一支在这个运动领域拥有丰富经验的优秀教学团队负责开发。

这个课程将深入探讨个人攻防技术和战术、球员的体能准备、球探 和比赛准备,以及集体攻防战术。这样,毕业生就有机会掌握必要的知识,在比赛中运用最有效的策略,实现自己的体育目标。

这个学术提案将特别强调这项运动的规则以及团队和比赛管理,这将为学生在每场比赛中取得成功提供必要的工具。此外,所有这些都采用了灵活的在线方法。未来的培训者只需要一个可以连接互联网的数字设备,就可以随时查看虚拟平台上的内容。

这个**职业篮球校级硕士**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 由顶级篮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,为那些专业实践中必不可少的学科提供技术和实用信息
- ◆ 实践练习,可进行自我评估以改善学习效果其主要特点包括:
- ◆ 特别强调创新方法论
- ◆ 提供理论课程、专家解答问题、有争议话题的讨论论坛以及个人思考作业等
- ◆ 可以在任何连接互联网的固定或便携设备上访问课程内容



通过适应当今学术界的 100% 在线学位,实现您的职业抱负"

“

在世界任何地方,通过舒适的电脑,深化您的团队和党派管理战略”

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。

通过采用最新的教育技术制作的多媒体内容,专业人士将能够进行情境化学习,即通过模拟环境进行沉浸式培训,以应对真实情况。

这个课程的设计侧重于以问题为基础的学习,专业人员必须尝试解决不同的实践情境。专业人员必须尝试解决在学年中出现的不同专业实践情况。这个课程的设计注重以问题为基础的学习。为此,您将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

有了Relearning方法,您就可以缩短漫长的学习时间,在更短的时间内获得有效的学习成果。

在 12 个月的时间里,这个课程将为您提供教练、体育管理和成绩分析等领域的最佳教学材料。



# 02 目标

设计这个大学学位的主要目的是让学生深入学习职业篮球领域的技术、体能和领导力等方面的知识，并从中受益匪浅。有了这个计划的教学工具和综合方法，这些目标将更容易实现。





“

通过这项计划,您将能够改善球队的体能准备、进攻和防守战术”



## 总体目标

- ◆ 鼓励进攻中的创造力和在不断变化的情况下随机应变的能力
- ◆ 教授如何进行团队合作, 利用个人优势进行高效进攻
- ◆ 努力读懂对手的防守, 抓住机会利用对手的弱点
- ◆ 让球员做好面对挑战的准备, 并对对手的战略变化做出适当反应
- ◆ 了解运动物理治疗的最新研究和发展, 确保循证实践
- ◆ 宣传预防受伤和物理治疗的重要性, 将其作为提高篮球运动员成绩和延长其职业生涯的一种工具
- ◆ 了解 3x3 的最新趋势和发展, 确保教学与时俱进, 符合比赛要求
- ◆ 促进这种比赛所需的身体条件, 重点是半场比赛所需的耐力、速度和灵活性
- ◆ 培养以公正客观的方式解决与规则有关的争议或纠纷的技能
- ◆ 宣传营养和充分休息对优化体能的重要性



通过这个学术建议书提供的理论和实践方法, 提高您在进攻中做出战术决策的能力"





## 具体目标

### 模块 1. 个人进攻技术和战术

- ◆ 发展和完善球员的个人技术技能, 如投篮、传球、射门和球外动作
- ◆ 传授先进的技术, 在一对一的情况下击败防守者, 创造得分机会
- ◆ 提高对比赛战术的理解, 包括利用拦截和内切来突破并在有利位置接球
- ◆ 教授不同进攻位置的战术, 包括低位进攻和外围进攻
- ◆ 让球员做好面对密集防守的准备, 学会应对不同的防守战术
- ◆ 在培养球员进攻技能的过程中, 提倡注重不断改进和自律

### 模块 2. 个人防御技术和战术

- ◆ 培养和磨练球员的个人防守技能, 包括盯人、拦截、抢球和一对一防守教授先进的技术, 以预测和阅读攻击者的动作, 从而封堵空间, 防止得分
- ◆ 提高球员的灵活性、速度和防守反应能力
- ◆ 提高对不同位置和球员的防守能力, 适应对手的特点和技能
- ◆ 加强球员之间的沟通和防守协作, 封堵传球路线, 协助防守
- ◆ 传授防守拦截、pick and roll 和对方其他进攻战术的技巧
- ◆ 鼓励防守心态, 致力于在每次控球时都付出努力和强度
- ◆ 教授如何分析对方球队, 并根据其优缺点调整防守战术

### 模块 3. 物质准备

- ◆ 全面了解篮球运动的体能准备原则
- ◆ 学习如何根据篮球运动员的个人需求和比赛要求, 为他们设计专门的体能训练计划
- ◆ 提高球员的心血管耐力和有氧运动能力, 以便在比赛中保持高水平的表现
- ◆ 发展球员的速度、灵活性和协调性, 提高他们在球场上的机动性
- ◆ 传授力量训练技巧, 培养篮球运动中所需的力量和爆发力
- ◆ 通过伸展运动、适当的热身和肌肉强化来预防受伤
- ◆ 传授恢复和康复技术, 加快训练和比赛后的恢复
- ◆ 促进全面的体能准备, 兼顾技术、战术和心理方面, 以提高篮球队的整体表现

### 模块 4. 物理治疗

- ◆ 教育运动理疗领域训练有素的专业人员, 特别关注篮球
- ◆ 掌握最常见的篮球损伤知识以及适当的评估和诊断技术
- ◆ 培养篮球运动员预防受伤和实施特定康复计划的技能
- ◆ 学习如何使用先进的治疗技术和工具来加速康复并提高球员的表现
- ◆ 与篮球队的技术和医疗人员密切合作, 为球员提供全面的护理
- ◆ 掌握沟通和移情技能, 与球员建立有效的关系, 并在康复过程中建立他们的信心
- ◆ 通过优质的理疗服务, 帮助球员保持最佳身体状态, 发挥最佳水平, 为篮球队的健康和成功做出贡献

### 模块 5. scouting 和比赛准备

- ◆ 培养善于详细分析对方球队和为比赛做战略准备的专业人员
- ◆ 掌握 scouting 工具和技术知识, 收集对手的相关信息
- ◆ 培养分析对方优缺点并设计相应比赛计划的技能
- ◆ 学习如何向球队和教练组有效传达 scouting 信息
- ◆ 为每场比赛做好战术准备, 制定具体的进攻和防守策略
- ◆ 鼓励根据分析和观察结果调整和决策的能力
- ◆ 宣传准备和事先研究对手的重要性, 以增加每次对抗的成功机会
- ◆ 建立符合道德规范的专业 scouting 方法, 尊重所获信息的保密性
- ◆ 通过对每场比赛进行细致和战略性的准备, 为团队的表现和成绩做出贡献

### 模块 6. 团队管理和聚会管理

- ◆ 掌握分析和研究对手的技巧, 找出强项和弱项, 从而设计比赛策略
- ◆ 培养在比赛中做出战术决策和调整的技能, 以适应不断变化的情况
- ◆ 鼓励教练组、球员和工作人员之间的协作和团队精神, 以营造一个积极向上、团结一致的环境
- ◆ 促进对篮球运动的全面认识, 从技术、战术、身体和心理等方面入手
- ◆ 在赛季中传授时间和资源管理技巧, 最大限度地提高团队绩效
- ◆ 制定符合职业道德的团队管理方法, 倡导尊重、纪律和体育道德等价值观
- ◆ 帮助培养具备扎实技能的教练员和领导者, 带领篮球队参加不同级别的比赛

### 模块 7. 3x3 篮球模式

- ◆ 培训 3x3 模式的专家, 提供这种游戏形式特有的规则和策略方面的高级知识
- ◆ 学习设计适合 3x3 赛制的游戏系统和战术, 充分发挥球员的优势, 并有效地开展团队合作
- ◆ 鼓励在比赛中发挥创造力和即兴发挥, 因为 3x3 赛制要求快速决策和不断调整
- ◆ 加强球员之间的沟通和协作, 因为 3x3 更依赖团队合作
- ◆ 鼓励参加 3x3 比赛和锦标赛, 以便球员在这种模式中积累经验和提高技能

### 模块 8. 集体进攻战术

- ◆ 培养对球队体系和进攻战术有深入了解的教练员和球员
- ◆ 培养实施集体战术体系的技能, 优化球队的进攻表现
- ◆ 学习有效利用空间, 通过球的循环和球外移动创造得分机会
- ◆ 加强进攻中的战术决策, 包括利用拦截和内切创造进攻优势
- ◆ 加强球员之间的沟通和配合, 以实现进攻战术的顺利执行
- ◆ 建立一种基于持续改进的方法, 通过分析和不断反馈来优化进攻战术
- ◆ 培养应对不同防守体系的技能, 并根据对手情况调整集体进攻战术
- ◆ 为培养进攻效率高、战斗力强的团队做出贡献, 使其有能力在比赛中迎接挑战并取得运动成绩

### 模块 9. 集体防御战术

- ◆ 培养教练员和球员深入了解集体防守系统和策略, 以提高团队防守表现
- ◆ 培养实施不同防守体系的技能, 如区域防守、个人防守和其他专门的防守战术
- ◆ 学习在防守中进行有效的沟通和协作, 以缩小差距, 阻止对方得分
- ◆ 提高阅读和预测对方动作的能力, 以便进行有效的防守
- ◆ 练习防守技术和基本功, 包括盯人、拦截、抢球和一对一防守
- ◆ 鼓励在防守中集中精力、遵守纪律和努力防守, 以保持对对方进攻的持续压力
- ◆ 提倡团队防守和防守帮助, 每个球员都发挥自己的作用, 保护篮板和封堵传球路线
- ◆ 建立一种基于持续改进的方法, 通过分析和不断反馈来优化防御战术

### 模块 10. 规则

- ◆ 培养对篮球运动规则和条例有深入了解的专业人员
- ◆ 培养在不同比赛情况下正确理解和应用规则的技能
- ◆ 学会在比赛中根据规则做出公平一致的决定
- ◆ 鼓励以道德和专业的方式遵守规则, 尊重比赛的公正性
- ◆ 提高教练员和球员适应规则并相应调整战术和战略的能力
- ◆ 建立持续改进的方法来理解和应用法规, 随时了解可能的变化或更新
- ◆ 宣传规则作为保证篮球运动完整性和正确发展的基这个要素的重要性

# 03 能力

这个专业的目标之一是培养学生领导职业篮球队的技能和能力,加强与球员之间的交流,以及不断提高成绩的能力。为此,将为毕业生提供模拟案例研究,使其能够检查在不同情况下最成功的行动和应避免的行动。





“

通过这个学术建议书提供的理论和实践方法,提高您在进攻中做出战术决策的能力”



## 总体能力

---

- ◆ 加强进攻决策, 如何时进攻篮圈、传球或寻找投篮机会
- ◆ 宣传防守在篮球比赛中的重要性及其对球队整体表现的影响
- ◆ 培养领导能力和沟通技巧, 激励和指导团队取得成功
- ◆ 鼓励进攻中的创造性和适应性, 让球员能够实时阅读防守并做出决定
- ◆ 有效和战略性地管理篮球队
- ◆ 规划和组织训练课程, 考虑到球员个人和集体的进步获得在高绩效环境和专业篮球队中工作的能力
- ◆ 评估球员的体能水平, 并根据他们的进步调整备战计划





## 具体能力

---

- ◆ 培养队员的领导和决策能力,因为在 3x3 游戏中,每个队员都扮演着重要角色
- ◆ 促进 3x3 篮球运动的发展壮大,使其成为一项在这个地和国际上都广受欢迎的精彩运动
- ◆ 培养球员的技术和战术技能,以应对在狭小空间和较快比赛节奏中比赛的挑战
- ◆ 促进公平和相互尊重的比赛环境,避免滥用或利用规则
- ◆ 提高应对不同进攻体系的能力,并根据对手情况调整集体防守战术
- ◆ 在各级篮球比赛中促进形成了解和尊重规则的文化
- ◆ 打造防守稳健、高效的团队,能够在篮球比赛中保持高水平的表现并迎接挑战
- ◆ 促进团队精神和协作,使队员能够发挥个人优势,提高集体表现

# 04 课程管理

这个大学学位与众不同的要素之一是其管理和教学人员，他们都是由具有丰富职业篮球教练和球员经验的专业人士组成。通过这种方式，毕业生可以学习由真正的专家制定的教学大纲，这些专家拥有丰富的比赛技术、战术和战略知识。此外，感谢通过对这一领域的深入学习，您还将掌握领导技能，从而在这一学科领域对团队进行最高级别的有效管理和技术指导。



“

这是一个由来自职业篮球世界的真正专业人士创建的校级硕士,他们对这项运动了如指掌”

## 管理人员



### Castro Martínez, Iago 先生

- 塞尔塔篮球队教练
- 卡塞雷斯篮球队 LEB 金色 教练
- 布雷根篮球俱乐部助理教练
- ADBA 阿维莱斯女子联赛助理教练
- 公主杯冠军
- LEB 黄金联赛冠军
- 与 Breogán Lugo 一起晋级 Endesa 联赛
- 圣地亚哥-德孔波斯特拉大学 (USC) 初等教育教师
- SIPD 运动心理学校级硕士
- 篮球专业高级体育技术员
- 高级篮球教练
- 国际篮联教练



### Fernández López, Diego 先生

- ◆ BVM 米耶雷斯体育总监
- ◆ BK Amager 女子联赛和 U19 队主教练
- ◆ EBA 联赛主教练在圣多明各
- ◆ Entrenador Jefe 1st Division y U19, Hørsholm 79ers 篮球
- ◆ 坎布雷篮球俱乐部体育总监兼教练
- ◆ 西班牙篮球联合会高级篮球教练
- ◆ Unisport 高性能运动心理学硕士
- ◆ 大学体育教练硕士
- ◆ 拉科鲁尼亚大学社会学研究生

## 教师

### Boal Hernández, Guillermo 先生

- ◆ 西班牙篮球联合会理疗师
- ◆ 篮球学生的物理治疗师
- ◆ CEU San Pablo 大学物理治疗学位
- ◆ 科米亚斯主教大学生物力学和运动理疗硕士

### García Paunero, Celia 女生

- ◆ 专业 3x3 Azuqueca 球员
- ◆ 职业运动员
- ◆ CD Zamarat 职业运动员
- ◆ 两次被征召进入西班牙 3x3 高级国家队
- ◆ 二级培训师资格

### Alejo Sánchez, Andrea 女生

- ◆ 西班牙篮球联合会 Liga Femenina Endesa 和 LEB Oro 裁判
- ◆ 埃斯特雷马杜拉篮球联合会第 1 裁判组组长
- ◆ MAC Asesores 公司物业经理
- ◆ 塞维利亚大学法律学位

### Reina, María 医生

- ◆ 训练优化和运动表现小组的科学研究员
- ◆ 体能教练 Salubriá 诊所
- ◆ 卡塞雷斯篮球俱乐部 (LEB Oro) 体能教练
- ◆ VI 自治区体育、平等和企业奖
- ◆ 埃斯特雷马杜拉大学体育科学医生
- ◆ 埃斯特雷马杜拉大学体育启蒙与表演专业硕士

### Pérez, Diego 先生

- ◆ 塞加斯的物理治疗师
- ◆ 基隆科鲁尼亚医院物理治疗师
- ◆ 科鲁尼亚圣拉斐尔医院物理治疗师
- ◆ 伊比穆图阿-加列加的理疗师
- ◆ Cáceres Basquet 青年学院理疗师
- ◆ 科鲁尼亚大学的物理疗法





“

一次独特、关键且决定性的  
培训经验,对推动你的  
职业发展至关重要”

# 05 结构和内容

这个大学学位的教学大纲旨在为学生提供完整的教学大纲，侧重于个人攻防技术和战术、scouting 团队管理策略、球探和比赛准备 为此，毕业生可以访问虚拟图书馆中的多媒体教学资料和大量其他资料，任何数字设备只要能连接互联网，就能 24 小时访问这些资料。





“

您可以使用最优质的  
多媒体资源,了解最  
有效的篮球战略”

## 模块 1. 个人进攻技术和战术

- 1.1. 掌握无形
  - 1.1.1. 现代篮球?
  - 1.1.2. 个人护目镜
  - 1.1.3. 预期是技术姿态的促进因素
- 1.2. 篮球中的 间距
  - 1.2.1. 以前的工作
  - 1.2.2. 通过创造空间产生效益
  - 1.2.3. 最难防守的空间
- 1.3. 无球游戏
  - 1.3.1. 调整 时间
  - 1.3.2. 不断运动?
  - 1.3.3. 无球游戏规则
- 1.4. 镜头
  - 1.4.1. 开始与结束
  - 1.4.2. 拍摄详情
  - 1.4.3. 射手的心态和自我训练
- 1.5. 通行证统一元素
  - 1.5.1. 通行证类型
  - 1.5.2. 当今比赛的传球趋势
  - 1.5.3. 从哪里可以通过?
- 1.6. 船行使自由
  - 1.6.1. 个人技术中的船
  - 1.6.2. 技术生成行动前的船只
  - 1.6.3. 战术结束行动前的反弹
- 1.7. 步法
  - 1.7.1. 停靠站及其类型
  - 1.7.2. 身体、脚和球之间的分离
  - 1.7.3. 把脚作为先有优势的源泉
- 1.8. 不启动弹跳的 1x1 情况
  - 1.8.1. "先玩"船上的三重威胁?
  - 1.8.2. 射击、传球和射击路线
  - 1.8.3. 动态接收传球

- 1.9. 启动反弹的 1x1 情况
  - 1.9.1. 方向平面和手脚分离
  - 1.9.2. 阅读并掌握控球区域
  - 1.9.3. 1x1 技术手势
- 1.10. 进攻篮板情况。额外的生命
  - 1.10.1. 阅读反弹机会最大的领域
  - 1.10.2. 框出球员读数和进攻篮板技术
  - 1.10.3. 参与第二次行动的球员

## 模块 2. 个人防御技术和战术

- 2.1. 掌控无形现代篮球?
  - 2.1.1. 预测和防御准备工作
  - 2.1.2. 玩接触摧毁进攻弹道
  - 2.1.3. 你用双腿保护自己吗?
- 2.2. 防守倾向
  - 2.2.1. 是否存在防御性时尚和趋势?
  - 2.2.2. 我可以将哪些趋势应用到我的团队中?
  - 2.2.3. 培训方法
- 2.3. 防御活动
  - 2.3.1. 防守理念问题
  - 2.3.2. 25 秒防御
  - 2.3.3. 作为破坏因素的传球线路防守
- 2.4. 防守间距
  - 2.4.1. 玩转各种元素
  - 2.4.2. 间距和防守主动性
  - 2.4.3. 捍卫近亲劣势
- 2.5. 球及其压力;防守的支柱
  - 2.5.1. 个人压球技术
  - 2.5.2. 传球压力和防守
  - 2.5.3. 防守理念
- 2.6. 防守动作。"停车"
  - 2.6.1. 位移空间阅读
  - 2.6.2. 空间和恢复时间成正比?
  - 2.6.3. 缩短位移的初步工作和角度读数

- 2.7. 揭穿防御神话
  - 2.7.1. 现实的愿景
  - 2.7.2. 只是态度问题吗?
  - 2.7.3. 是三角防守吗?
- 2.8. 辩护中的非口头语言和肢体运用
  - 2.8.1. 知道如何撒谎以获得防御优势
  - 2.8.2. 在进攻休息时惩罚防守
  - 2.8.3. 遥远的预想次于第一乐章
- 2.9. 信息处理和防御决策
  - 2.9.1. 防卫性学科和哲学中的自由
  - 2.9.2. 不确定性和防御性决策培训
  - 2.9.3. 通过防御性沟通协调决策
- 2.10. 防守反击情况
  - 2.10.1. 反击开始
  - 2.10.2. 保护反弹潜力最大的地区
  - 2.10.3. 出箱的技术、流程、时机和类型

### 模块 3. 物质准备

- 3.1. 篮球运动中的体能准备员工体能训练师
  - 3.1.1. 篮球运动体能准备的演变
  - 3.1.2. 员工体能训练师
  - 3.1.3. 体能教练在专业队伍中的作用
- 3.2. 篮球运动对身体和生理的要求
  - 3.2.1. 科学依据
  - 3.2.2. 篮球运动中分析的负载类型(内部和外部负载)
  - 3.2.3. 监测系统
- 3.3. 规划季前赛
  - 3.3.1. 接触前和在线工作
  - 3.3.2. 季前赛的结构
  - 3.3.3. 在物质层面建设团队的基这个内容
- 3.4. 体能测试和评估
  - 3.4.1. 职能评估
  - 3.4.2. 健身房力量测试
  - 3.4.3. 赛道体能测试

- 3.5. 规划一个赛季
  - 3.5.1. 日历
  - 3.5.2. 规划系统和目标
  - 3.5.3. 从一般到具体的结构
- 3.6. 工作内容:力量、机动性、稳定性
  - 3.6.1. 强度
  - 3.6.2. 机动性
  - 3.6.3. 稳定性
- 3.7. 赛道上的体力劳动
  - 3.7.1. 有氧和无氧工作
  - 3.7.2. 速度和灵活性
  - 3.7.3. 培训和比赛激活
- 3.8. 培训和比赛负荷监测与分析
  - 3.8.1. 内部负载变量
  - 3.8.2. 外部负载变量
  - 3.8.3. 培训中的实际应用
- 3.9. 恢复
  - 3.9.1. 休息
  - 3.9.2. 水合、营养和补充剂
  - 3.9.3. RPE、健康、心率变异量表
- 3.10. 赛季后规划
  - 3.10.1. 季后目标
  - 3.10.2. 有计划的淡季工作
  - 3.10.3. 补充工作

### 模块 4. 物理治疗

- 4.1. 物理治疗师在篮球运动中的作用
  - 4.1.1. 与技术人员合作
  - 4.1.2. 与生物医学人员合作
  - 4.1.3. 与球员合作

- 4.2. 担架上的物理治疗
  - 4.2.1. 球员评估
  - 4.2.2. 徒手治疗
  - 4.2.3. 物理治疗工具
- 4.3. 赛道上的物理治疗
  - 4.3.1. 球员评估
  - 4.3.2. 预防和表现
  - 4.3.3. 适应性训练
- 4.4. 上肢绷带
  - 4.4.1. 肩部
  - 4.4.2. 肘部
  - 4.4.3. 手腕和手指
- 4.5. 下肢绷带
  - 4.5.1. 膝关节
  - 4.5.2. 脚踝
  - 4.5.3. 脚和脚趾
- 4.6. 增强体能的辅助工具和补充剂
  - 4.6.1. 最佳营养
  - 4.6.2. 赛中辅助用品
  - 4.6.3. 训练和赛季期间的辅助用品
- 4.7. 男子篮球的主要伤病
  - 4.7.1. 脚踝
  - 4.7.2. 膝盖
  - 4.7.3. 溯源
- 4.8. 女子篮球运动中的主要伤病
  - 4.8.1. 膝盖
  - 4.8.2. 脚踝
  - 4.8.3. 肩部
- 4.9. 3x3 篮球运动中的损伤
  - 4.9.1. 接触受伤
  - 4.9.2. 负重受伤
  - 4.9.3. 疲劳损伤





- 4.10. 临床物理治疗与运动物理治疗
  - 4.10.1. 时间和期限
  - 4.10.2. 治疗和与病人的关系
  - 4.10.3. 结果

## 模块 5. scouting 和比赛准备

- 5.1. 自我认识和个人愿景。理念 + 信念
  - 5.1.1. 培训师的个人愿景。打造篮球
  - 5.1.2. 侦察的重要性。信息管理
  - 5.1.3. 如何进行侦察
- 5.2. 自己的Scouting和对手的球探。间谍、观察和决策
  - 5.2.1. 我们在对手身上看到了什么？
  - 5.2.2. 我们在自己的团队中观察到了什么？
  - 5.2.3. 观赛观察点
- 5.3. DAFO 分析和五要素
  - 5.3.1. DAFO 分析及其在 scouting 和比赛规划中的应用
  - 5.3.2. 战略、战术、统计、规则和概念
  - 5.3.3. 利用自己的scouting 能力
- 5.4. scouting。预测未来
  - 5.4.1. 什么是scouting？
  - 5.4.2. 我们怎样才能最大限度地利用它？
  - 5.4.3. 我们能预知会发生什么吗？
- 5.5. 派对计划简化和交流
  - 5.5.1. 不同的派对计划？只是一个计划？
  - 5.5.2. 概念的重要性和简化能力
  - 5.5.3. 信息的交流和传递。谈谈计划
- 5.6. 培训计划。战争的艺术
  - 5.6.1. 比赛准备的重要性。战争的艺术
  - 5.6.2. 保护、加强、惩罚和避免的要素
  - 5.6.3. 根据自己的概念制定匹配计划。利用对手的scouting
- 5.7. 使用视频和视觉工具
  - 5.7.1. 相互竞争的视频 scouting 会议。主客场比赛的区别
  - 5.7.2. 内部视频 scouting 会议。个人和团体
  - 5.7.3. 激励课程和即时时代的视频使用

- 5.8. 比赛开始监测和评估工具
  - 5.8.1. 阅读和识别系统
  - 5.8.2. 监测和评估聚会计划的工具
  - 5.8.3. 要做出的决定。计划的风险
- 5.9. 通过更衣室。决定和路线调整
  - 5.9.1. 信息处理和治理。倾听与决定
  - 5.9.2. 调整方向，还是继续相信计划。直觉和这个能
  - 5.9.3. 与球员沟通
- 5.10. 赛后评估。未竟事业
  - 5.10.1. 数据和最终统计数据的使用
  - 5.10.2. 赛后使用视频和制作赛后报告
  - 5.10.3. 向团队传达比赛报告

## 模块 6. 团队管理和聚会管理

- 6.1. 团队建设、人员配备 和角色分配
  - 6.1.1. 建设团队。搜索简介
  - 6.1.2. 建设 技术人员队伍。万物相生相克建设 技术人员队伍
  - 6.1.3. 角色分配。我们总是追求最好吗？
- 6.2. 管理和小组管理。领导力之所在
  - 6.2.1. 培训师的知识范围
  - 6.2.2. 教练的领导类型。每个人都一样吗？
  - 6.2.3. 小组关注细节和红线。司法
- 6.3. 与玩家交流
  - 6.3.1. 人高于一切
  - 6.3.2. 倾听与尊重
  - 6.3.3. 诚实和真诚。唯一有效的脚这个
- 6.4. 影响团队管理的因素
  - 6.4.1. 结果是盈利与相对化
  - 6.4.2. 凝聚力和群体健康
  - 6.4.3. 自身无法控制的外部因素

- 6.5. 人类群体领导者的能力。指路明灯
  - 6.5.1. 专业团队领导应掌握的方面
  - 6.5.2. 注重细节
  - 6.5.3. 在小组内寻找领导者
- 6.6. 日常生活的需求。相互适应旅程的进程
  - 6.6.1. 在团队中形成习惯和自动化
  - 6.6.2. 理解、倾听、挤压和关怀
  - 6.6.3. 创建俱乐部文化
- 6.7. 党派地址。技术和情绪管理。决定
  - 6.7.1. 赛前阅读理论预测
  - 6.7.2. 损坏和风险评估
  - 6.7.3. 机会评估。决策管理
- 6.8. 传播的使用和成这个效益。谈话和暂停
  - 6.8.1. 知道如何沟通。赛前谈话激励阶段
  - 6.8.2. 解读环境，调整信息。语言适应
  - 6.8.3. 非语言交流和适应比赛时间
- 6.9. 成功与失败。相对化与货币化之间的微妙界限
  - 6.9.1. 评估流程的能力
  - 6.9.2. 自身和内部分析
  - 6.9.3. 沟通和说服？
- 6.10. 谁会帮助那些帮助他人的人？精神健康
  - 6.10.1. 心理学家在专业团队中的作用
  - 6.10.2. 培训师的孤独
  - 6.10.3. 生活在不确定性中

## 模块 7. 篮球模式 (3X3)

- 7.1. 3x3 的历史。百年运动中的新运动
  - 7.1.1. 国际篮联何时以及如何关注 3x3
  - 7.1.2. 专业电路。开端与现在
  - 7.1.3. 从街头到奥运会
- 7.2. 监管。优化规则知识
  - 7.2.1. 条例
  - 7.2.2. 3x3 与 5x5 相比的特点
  - 7.2.3. 了解并充分利用法规
- 7.3. 评级系统。获得积分的方式和地点
  - 7.3.1. 国际篮联、运作和不同的现实情况
  - 7.3.2. 排名。国内和国际
  - 7.3.3. 实际应用。参加锦标赛
- 7.4. 活动的组织。成功 3x3 所需的一切
  - 7.4.1. 组织活动的基这个要求
  - 7.4.2. 地点和装配。谁在赞助我们?
  - 7.4.3. 传播和知名度。它面向谁?
- 7.5. 从 5x5 过渡到 3x3。异同
  - 7.5.1. 主要区别以及如何将其内化
  - 7.5.2. 相似之处转让和利用它们
  - 7.5.3. 如何将两种模式结合起来
- 7.6. 个人技术。不同的球和空间, 相同的手势?
  - 7.6.1. 使空间有利可图。我们优先考虑哪些技术姿态?
  - 7.6.2. 根据小尺寸调整手势
  - 7.6.3. 执行速度。效率和效益
- 7.7. 进攻战术如何使用尽可能多的空格
  - 7.7.1. 过渡球和 check-ball 的区别
  - 7.7.2. 球出口角
  - 7.7.3. 马不停蹄。将持续行动联系起来
- 7.8. 防守战术。防守效率
  - 7.8.1. 过渡球和 check-ball 的区别
  - 7.8.2. 个人责任和沟通是防卫的关键
  - 7.8.3. Scouting。了解对手的重要性

- 7.9. 培训理论。如果我们玩 3x3, 我们就训练 3x3
  - 7.9.1. 适应 3x3。发挥球员的所有优势
  - 7.9.2. 游戏自动化。在小组中创建链接
  - 7.9.3. 促进决策。玩家决定
- 7.10. 游戏趋势。如何玩以及为什么
  - 7.10.1. 设备结构。发展与动机
  - 7.10.2. 进攻倾向
  - 7.10.3. 防守倾向

## 模块 8. 集体进攻战术

- 8.1. "整体大于部分之和"习惯 + 方法
  - 8.1.1. 习惯 + 方法
  - 8.1.2. 清晰的概念和重复的力量
  - 8.1.3. 让团队做好准备, 赢得每一次 1x1 的胜利
- 8.2. 集体掌握隐形事物
  - 8.2.1. 注重细节。让系统发挥作用的关键
  - 8.2.2. Spacing、timing 和进攻基础
  - 8.2.3. 如何实现这些概念的方法和重点
- 8.3. 直接阻断。引线之王
  - 8.3.1. 现代篮球中直接挡拆的使用
  - 8.3.2. 直接阻挡的类型、timing、作用和 spacing
  - 8.3.3. 为直接阻击战创造和利用延迟优势
- 8.4. 间接封锁。集体凝聚力的高峰
  - 8.4.1. 现代篮球中间接拦网的使用
  - 8.4.2. 直接阻断、链接还是终止元素?
  - 8.4.3. 间接阻断的类型、timing、作用和 spacing
- 8.5. 背对篮圈打球只是少数人的事吗?
  - 8.5.1. 比赛中背对篮筐的细节和 spacing。目前的趋势
  - 8.5.2. 直接拦截后的背打
  - 8.5.3. 在间接阻挡后玩弄背部
- 8.6. 手对手和, screen the screener".流动性要素
  - 8.6.1. 徒手搏击的类型
  - 8.6.2. screen the screener"情况的类型
  - 8.6.3. 游戏中的流动元素。选择分散注意力的重点

- 8.7. 反击战术第一秒钟
  - 8.7.1. 反击开始Box-out + outlet pass
  - 8.7.2. Spacing +集体反击概念
  - 8.7.3. 反击时间
- 8.8. 抵达游戏通过玩耍抵达还是通过玩耍抵达?
  - 8.8.1. 防守平衡阅读和 早期进攻
  - 8.8.2. 到达时的比赛间距
  - 8.8.3. 通过直接拦截、间接拦截和低位拦截连接 到达 现场
- 8.9. 5x5 游戏。概念和系统、玩家扩展
  - 8.9.1. 进攻系统球员的延伸
  - 8.9.2. 选择和创建系统。为什么?什么时候?怎么?在哪里?
  - 8.9.3. 分组和连接概念。注重细节。掌握无形
- 8.10. 最后一秒特殊情况和 ATO 情况
  - 8.10.1. 阅读和了解球员这个身
  - 8.10.2. 事先了解对手, 攻击弱点
  - 8.10.3. ATO 情况类型

## 模块 9. 集体防御战术

- 9.1. 防御的艺术最佳进攻的开始习惯 + 方法
  - 9.1.1. 防守理念和方法。适应团队
  - 9.1.2. 从残缺到复杂
  - 9.1.3. 注重细节。对球的压力
- 9.2. 规则、纪律、前期工作和活动。四大支柱
  - 9.2.1. 第一条季前规则习惯 + 自动化
  - 9.2.2. 防守纪律 + 准备工作
  - 9.2.3. 防御活动。25 秒防御
- 9.3. 防守平衡。脆弱中的力量
  - 9.3.1. 防守平衡作用。系统平衡的重要性
  - 9.3.2. 第一次直接拦截防守和在防守平衡中使用犯规
  - 9.3.3. 在空地上阅读接球。防御平衡区?

- 9.4. 直接阻挡防御。关于倡议的争议
  - 9.4.1. 球探理念、球队特点和对手scouting的影响
  - 9.4.2. 直接阻挡防御的类型和时机
  - 9.4.3. 直接阻挡的防守倾向。集体细节
- 9.5. 间接阻挡防御。众多优势的源泉
  - 9.5.1. 固定标准?防不防球改变一切
  - 9.5.2. 间接户外防御规则
  - 9.5.3. 室内间接防御规则
- 9.6. 低位防守。保护神圣
  - 9.6.1. 一对一防守和佯攻
  - 9.6.2. 积极的低位防守+轮转
  - 9.6.3. 防守低位就是只防守内线球员?
- 9.7. 手对手防守, screen the screener.停止流动性
  - 9.7.1. 根据角度、对方球员和 球探变化
  - 9.7.2. 筛选器规则
  - 9.7.3. 随时准备应对对方任何武器的战术状态
- 9.8. 空间防御或区域防御。资源集市
  - 9.8.1. 分区防御的类型
  - 9.8.2. 当前的空间防御趋势
  - 9.8.3. 这些区域是形成性的吗?是勇敢还是懦弱?
- 9.9. 全场和 3/4 场次的压迫式防守
  - 9.9.1. 所有地区的分区防御
  - 9.9.2. 个人跳转防御
  - 9.9.3. 压力矩的选择
- 9.10. 特殊挡泥板和 ATO 替代品
  - 9.10.1. 基于知识的竞争性决策
  - 9.10.2. 准备特殊防御。一切都训练有素
  - 9.10.3. 评估特殊和替代性防御措施的性能

## 模块 10. 规则

- 10.1. 仲裁组织和方法
  - 10.1.1. 什么是仲裁?
  - 10.1.2. 知识工具
  - 10.1.3. 仲裁组织。锦标赛和比赛
- 10.2. 参与者之间的关系。裁判员和教练员
  - 10.2.1. 每天 24 小时当裁判
  - 10.2.2. 与培训员的关系
  - 10.2.3. 如何沟通
- 10.3. 主教练和助理教练。义务和权利
  - 10.3.1. 第一培训员的职能。规则
  - 10.3.2. 助理教练的职责规则
  - 10.3.3. 培训员之间的特殊情况
- 10.4. 游戏规则状态和控球
  - 10.4.1. 简介。游戏规则
  - 10.4.2. 球的状况
  - 10.4.3. 控球
- 10.5. 游戏规则暂停和换人
  - 10.5.1. 超时。释义
  - 10.5.2. 替补释义
  - 10.5.3. 特殊比赛情况
- 10.6. 游戏规则因默认和自卑而失败
  - 10.6.1. 默认输掉比赛
  - 10.6.2. 因自卑而输掉比赛
- 10.7. 违规行为:非法推进, 3 秒, 球员被严密防守
  - 10.7.1. 什么是违规行为?
  - 10.7.2. 非法推进
  - 10.7.3. 三秒钟
  - 10.7.4. 防守严密的球员
- 10.8. 违规行为。插入和干涉
  - 10.8.1. 干预。发生时
  - 10.8.2. 干扰。发生时
  - 10.8.3. 插入和干涉的区别
- 10.9. 犯规。个人、双重、技术、非体育和取消资格
  - 10.9.1. 故障何时发生?
  - 10.9.2. 个人不当行为
  - 10.9.3. 双重故障
  - 10.9.4. 技术犯规和取消资格犯规。差异
  - 10.9.5. 非体育犯规。标准
- 10.10. 可纠正的错误
  - 10.10.1. 什么是可更正的错误?
  - 10.10.2. 适用情况
  - 10.10.3. 结论



深入研究篮球规则, 熟知规范不同比赛行为的规则, 促进公平竞赛”

# 06 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

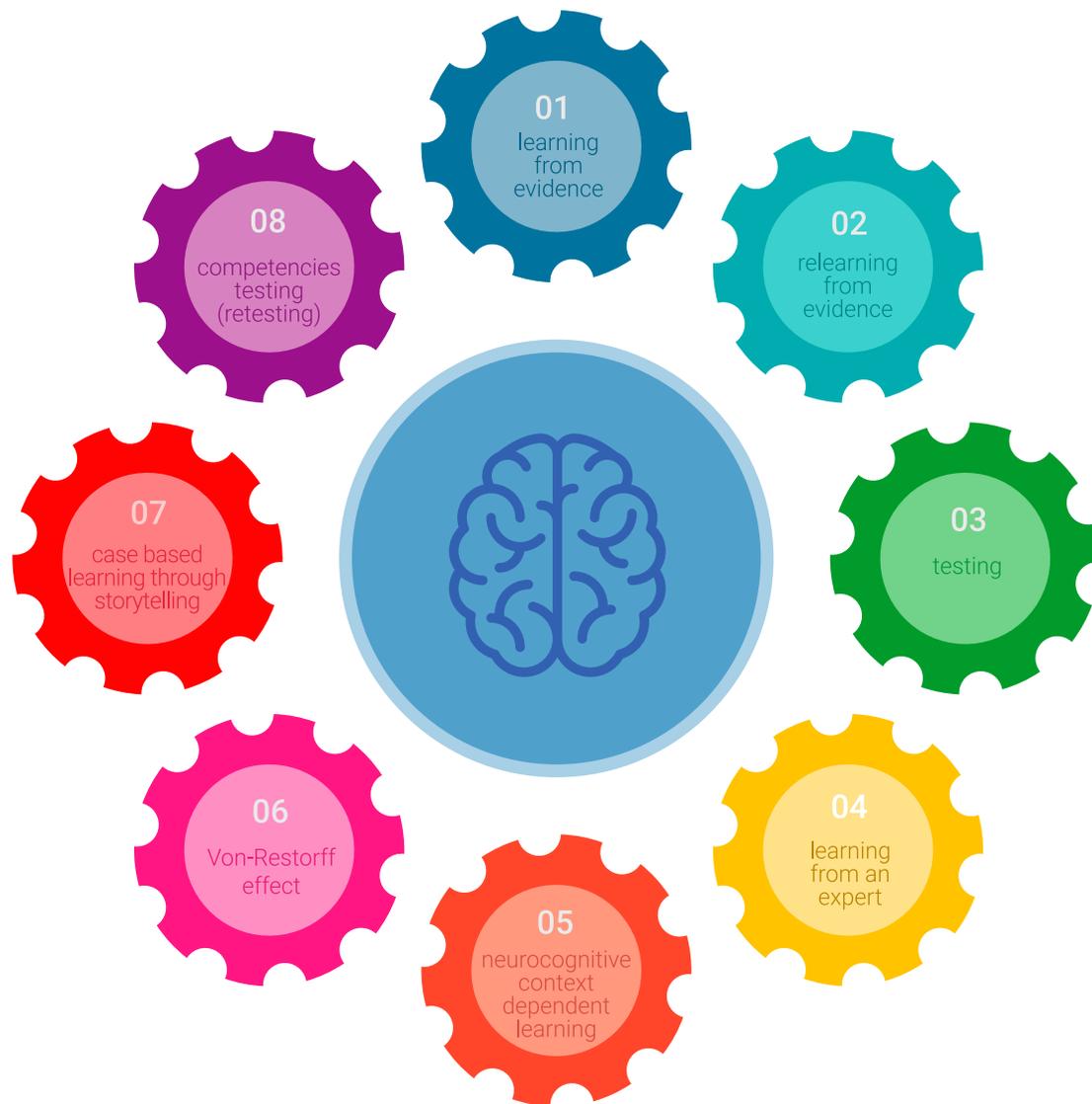
TECH有效地将案例研究方法 与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

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。

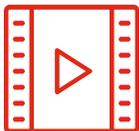
Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

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。



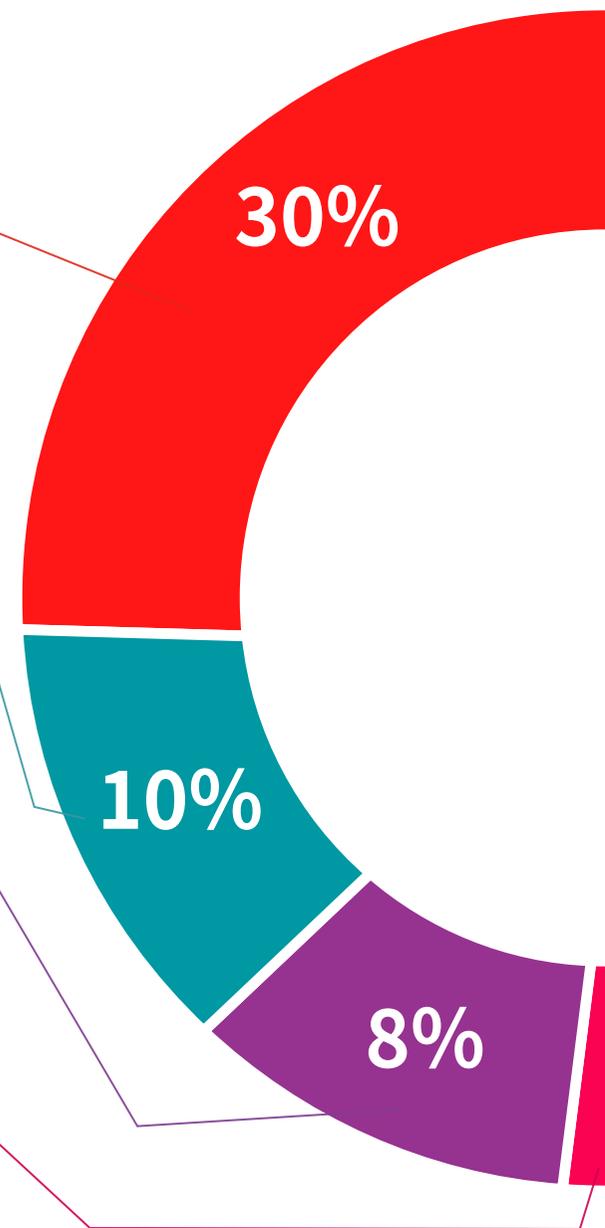
### 技能和能力的实践

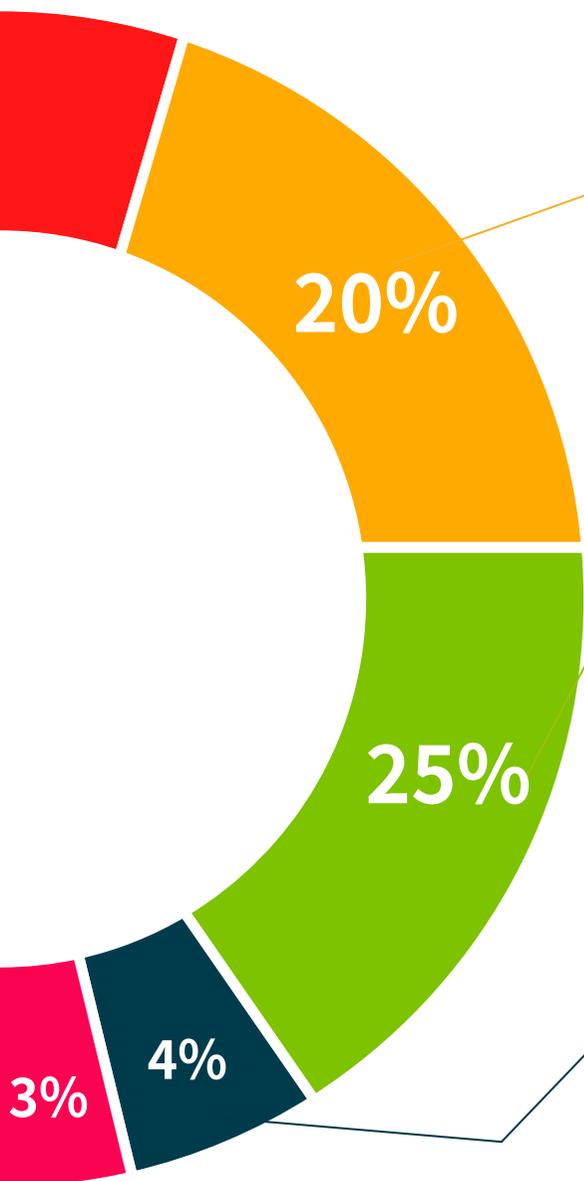
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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。



# 07 学位

职业篮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。



“

顺利完成这个课程并  
获得大学学位, 无需旅  
行或通过繁琐的程序”

这个**职业篮球校级硕士**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: **职业篮球校级硕士**

模式: **在线**

时长: **12个月**



\*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注, TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得, 但需要额外的费用。

健康 信心 未来 人 导师  
信息 教育 教学 学习  
保证 资格认证 承诺 机构 社区 科技 创新  
个性化的关注 现在 质量  
知识 网页 培养 机构  
网上教室 发展 语言

**tech** 科学技术大学

校级硕士  
职业篮球

- » 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 职业篮球

得到了NBA的认可

