大学课程
不同培训阶段的培训规划

tech 科学技术大学

tech 科学技术大学

大学课程
不同培训阶段的培训规划

- 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/training-planning-different-training-stages

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

在运动员的培养过程中，必须有一名合格的专业人员根据运动员的特点和比赛目标选择最合适的训练计划。这项任务需要对规划模型、负荷分配和控制有深入的了解。为此，TECH设计了这个

为期 6 周的学术计划，让学生能够深入了解 培训在不同形成阶段的成功准备。所有这一切，都将通过一项针对那些希望在手球领域集中精力并提升自己职业生涯的专业人士的计划来实现，为此，他们将获得由这个领域最优秀的球员之一制定的高级教学大纲。

"这是一项大学资格认证，可帮助你在不同级别的手球训练中改进训练规划"

适当的训练计划可避免临时抱佛脚，确保运动员不断进步，并在整个比赛期间保持最佳体能状态。反过来，这种组织也必须与训练阶段相适应，这就 要求完全掌握现有的各种训练模式、它们的优势，以及根据赛季时间和设定的目标是否适用。

从这个意义上说，希望在世界手球界发展自己事业的专业人员必须对这一领域有明确的控制，以便在自己的球队中正确应用。因此，本大学课程由这个领域最优秀的精英运动员组成的教学团队创建。

这个课程以视频摘要、深度视频、补充读物和案例研究为基础，提供丰富的教学材料，充满活力，将引导学生获得深入浅出、引人入胜的学习。因此，毕业生将深入研究 ATR 模型、综合宏观周期、微观结构或战术周期，以及周期和用于负荷控制的工具。

此外，由于采用了 再学习方法，学生将自然而然地完成教学大纲，巩固所学的新概念，从而免去其他教学体系中常见的长时间学习和死记硬背。

对于专业人士来说，这是一个难得的机会 他们可以随时随地轻松获得大学资格证书，从而在这项运动中取得进步。你只需要一个能连接互联网的数字设备，就可以随时观看虚拟平台上的内容。只有全球最大的数字大学 TECH 才能提供的无与伦比的学术选择。

这个**不同培训阶段的培训规划大学课程**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

“通过这种 100% 在线的大学教育，向你的手球职业理想迈出坚实的一步"

深入了解过度训练及其对运动员造成的后果。

这是一种学术选择，它将以一种动态的方式引导你了解 ATR 手球训练模式的进步"

现在就报名学习大学课程，由于采用了再学习系统，因此无需长时间学习。

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

这个大学课程的教学大纲旨在通过 150 个课时的教学，提供关于不同培训阶段的培训规划的最先进和最新信息。为实现这一目标，为学生提供了理论与实践相结合的教学大纲，并辅以模拟案例研究，使毕业生更接近适用于其团队的方法。

得益于这个大学教育的全球视野，你们将能在不同阶段提高手球队的运动成绩"

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

具体目标

- 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
- 深入了解负荷控制，以实现负荷调整和个性化

> 调查不同培训规划模式的优缺点，为团队选择最佳模式"

03

结构和内容

攻读这个大学学位的学生将拥有一流的教学工具，TECH 将最新技术应用于教学。这样，你就能更顺利地了解训练结构和模式的组织情况，或将赛季划分为若干子阶段的过渡期和竞技期的主要特点 。此外，还提供每周 7 天、每天 24 小时的高级教学大纲。

"在大学教学中使用最新科技的多媒体教学材料"

模块1.不同培训阶段的培训规划

1.1. 培训机构的组织
- 1.1.1. 训练课
- 1.1.2. 微循环
- 1.1.3. 大循环

1.2. 过渡时期的特点
- 1.2.1. 季前赛
- 1.2.2. 负荷分配
- 1.2.3. 规划的类型

1.3. 竞争期的特点
- 1.3.1. 季节
- 1.3.2. 负荷分配
- 1.3.3. 背景设置

1.4. 制定竞争或培训目标
- 1.4.1. 参与者和竞争者的特点
- 1.4.2. 负载和内容分配
- 1.4.3. 竞争现实

1.5. 培训规划模型
- 1.5.1. 培训的原则
- 1.5.2. 机型选择
- 1.5.3. 模型杂交

1.6. ATR模型
- 1.6.1. 累积期
- 1.6.2. 转型期
- 1.6.3. 实施期限

1.7. 综合宏观循环模型
- 1.7.1. 一般阶段
- 1.7.2. 特定阶段
- 1.7.3. 维护阶段

1.8. 微结构模型
- 1.8.1. 一般内容
- 1.8.2. 有针对性的内容
- 1.8.3. 特殊和有竞争力的内容

1.9. 战术周期模式
- 1.9.1. 标准形态周期
- 1.9.2. 运作动态
- 1.9.3. 恢复动态

1.10. 负载控制
- 1.10.1. 控制仪器
- 1.10.2. 调整和个性化
- 1.10.3. 过度训练

"有了这个大学课程，我们对训练和比赛中的负荷控制有了更深入的了解，以便进行调整和定制"

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。

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。

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。

再学习方法

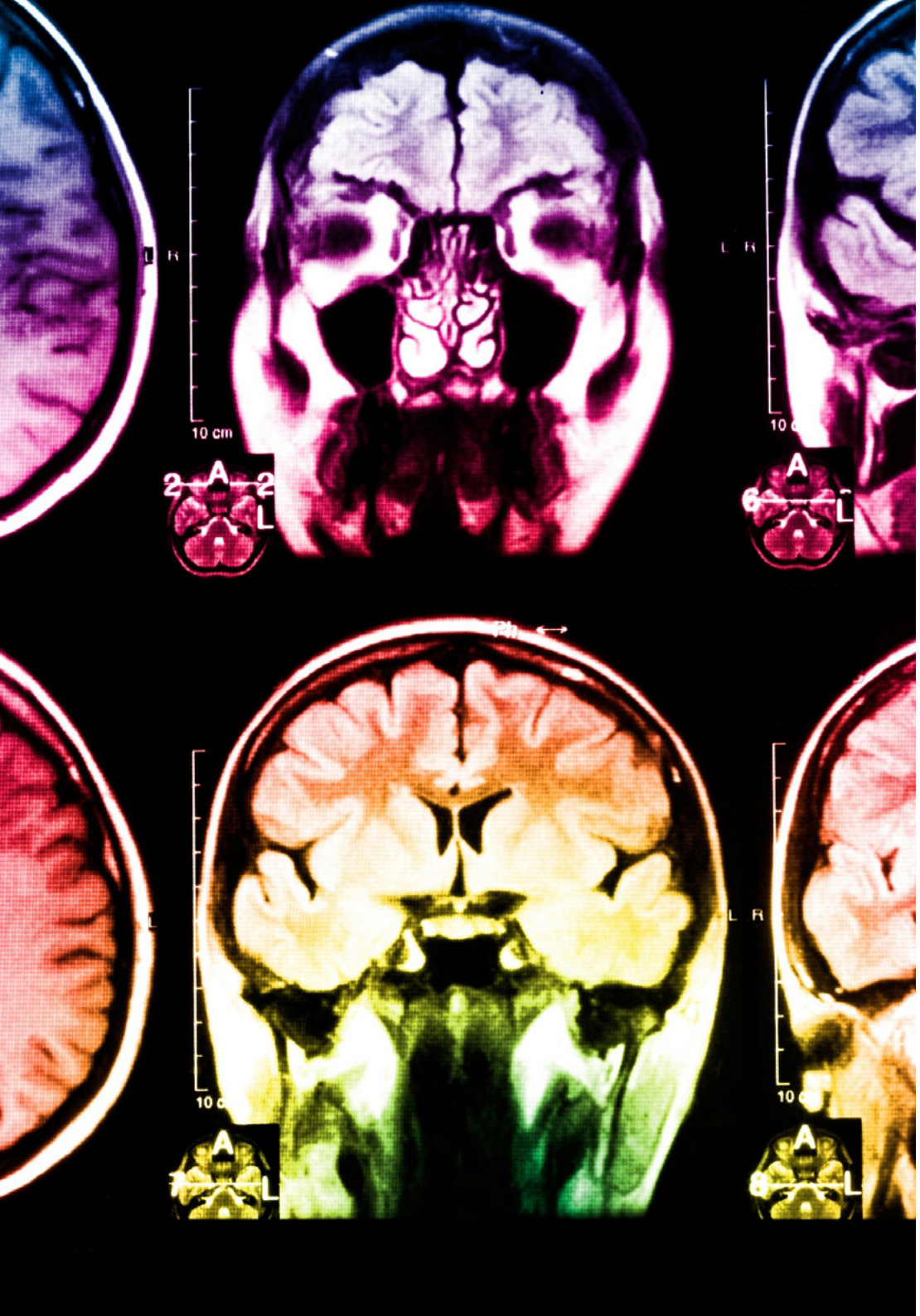
TECH有效地将案例研究方法与基于循环的100%在线学习系统相结合，在每节课中结合了8个不同的教学元素。

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，这是我们记住它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。

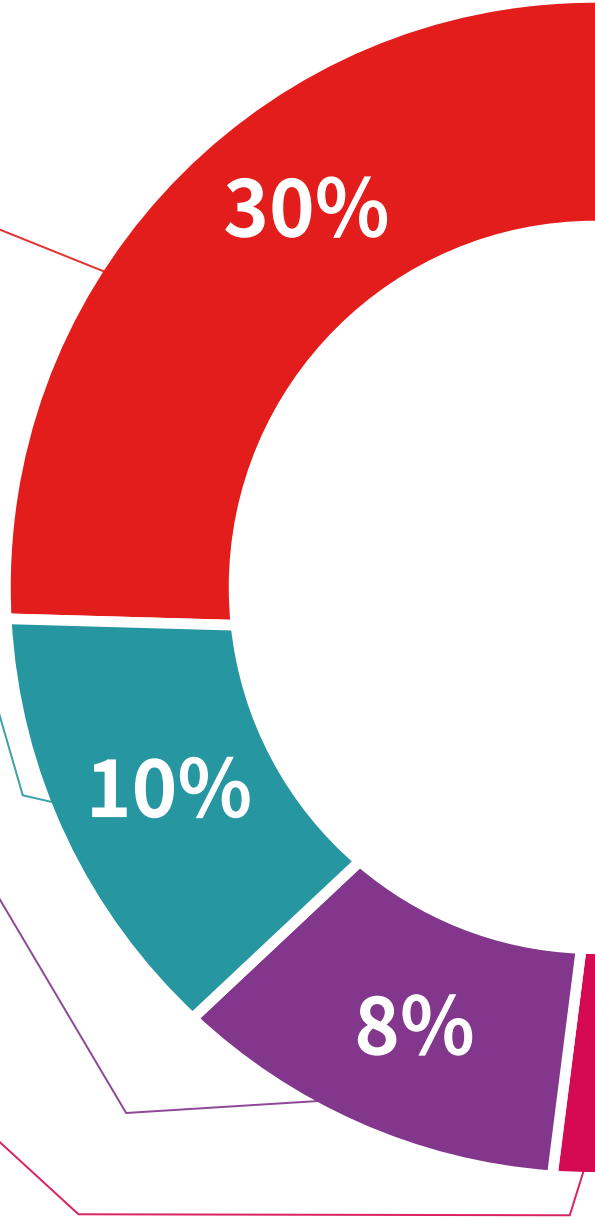
向专家学习可以加强知识和记忆，并为未来的困难决策建立信心。

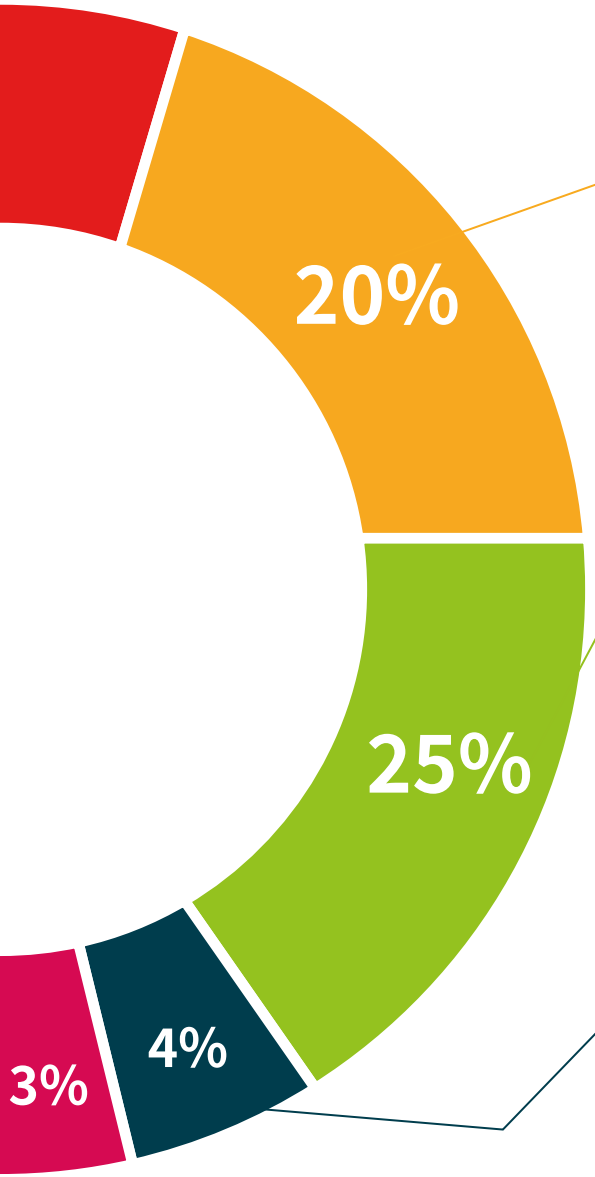
技能和能力的实践

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丸中，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

不同培训阶段的培训规划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。

顺利完成这个课程并获得大学课程，无需旅行或通过繁琐的程序"

这个**不同培训阶段的培训规划大学课程**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：**不同培训阶段的培训规划大学课程**

官方学时：**150小时**

tech 科学技术大学

授予

文凭

_____先生/女士，身份证号码_____

顺利通过并获得认证的课程是

大学课程

不同培训阶段的培训规划

这是一个由本大学授予的学位，相当于150个小时，
开始日期是 dd/mm/aaaa,结束日期是dd/mm/aaaa。

截至2018年6月28日，TECH是一所被公共教育部认可的私立高等教育机构。

2020年六月17日

Tere Guevara Navarro女士
校长

Unique TECH Code: AFWORD235 techtitute.com/certificates

*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。

tech 科学技术大学

大学课程

不同培训阶段的培训规划

- 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
不同培训阶段的培训规划

tech 科学技术大学