

校级硕士 职业网球

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



校级硕士 职业网球

- » 模式:在线
- » 时间:12个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

网络访问: www.techtute.com/cn/sports-science/professional-master-degree/master-professional-tennis

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

诸如Novak Djokovic, Rafael Nadal或Carlos Alcaraz等明星选手在竞技表现背后,都有出色的教练,负责给予他们取得成功的关键。要达到这样的竞技水平,职业网球选手不仅需要提高技术和战术方面的能力,还需要改善心理和营养等方面的因素,以实现成功。正因如此,TECH创建了这个学位,为学员提供了完善知识的工具,以培训顶级网球选手。通过这个学位,学员将深入了解制定运动员身体负荷计划的策略,或者适应运动员在竞技阶段的饮食,所有这些都可以在家中通过100%在线的形式进行。



“

通过这个独特的校级硕士,你将了解到最新的赛季身体训练计划和周期化技术,以帮助职业网球选手实现他们的竞技目标”

在过去的几年里,职业网球世界在战术,技术和身体训练方面经历了明显的发展。运动员需要一种训练方法,能够最大限度地提高他们在赛场上的表现,实现他们的竞技目标。为此,基于大数据的先进方法得以发展,可以分析运动员的统计数据和信息,并根据其情况调整训练计划。

这些创新,加上诸如使用视频分析来发现和改进错误,采用最新的营养策略预防伤病等其他方法,为网球运动员带来了卓越的竞技优势,助其获得成功。因此,希望与ATP和WTA选手合作的教练必须将这些进展纳入他们的专业方法中。

出于这个原因,TECH设计了这个项目,通过它学员将掌握网球专业领域最重要和最新的知识,促进他们的运动发展。在这个学术期间,学员将深入研究基于最新科学证据的职业赛季身体训练计划和周期化。同时了解应用视频分析来改进战术和技术工作的好处,并掌握制定以最大化运动员表现为目标的饮食概念。

由于这个校级硕士采用100%在线的教学方法,学员可以自行安排学习时间,以实现有效的教学。同时,学员将拥有丰富的教学资源,包括各种文字和多媒体格式。通过这种方式,学员将获得解决问题的全面学习,并能够适应个人和专业任务。

这个**职业网球校级硕士**包含了市场上最完整和最新的科学方案。主要特点是:

- ◆ 研究由网球专家提出的案例
- ◆ 该书的内容图文并茂,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
- ◆ 实际练习,你可以进行自我评估过程,以改善你的学习
- ◆ 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
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



通过这个项目,学习使用视频分析的最有效策略,以完善职业网球选手的战术和技术发展”

“

通过这个课程,获得由专业网球教练设计的学习计划,他们将向你传授最实用的知识,以提升你的运动经验”

该课程的教学人员包括来自该行业的专业人士,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。

该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。

扩展你的心理能力,了解高水平运动员的心理,并根据心理状况调整训练,以优化他们的成绩。

通过职业网球校级硕士提供的视频和互动摘要等教学材料,你将以解决问题和愉快的方式学习。



02 目标

本校级硕士的设计初衷是为学生提供最相关和最新的职业网球知识。在这个学术经历中，学生将能够识别最先进的生物力学方面，以优化击球和使用技术手段在训练中促进运动员的发展。这种学习将通过实现以下总体和具体目标来保留。





“

大幅增加你在技术, 心理和营养方面的知识,
为最有声望的网球运动员提供全面的准备”

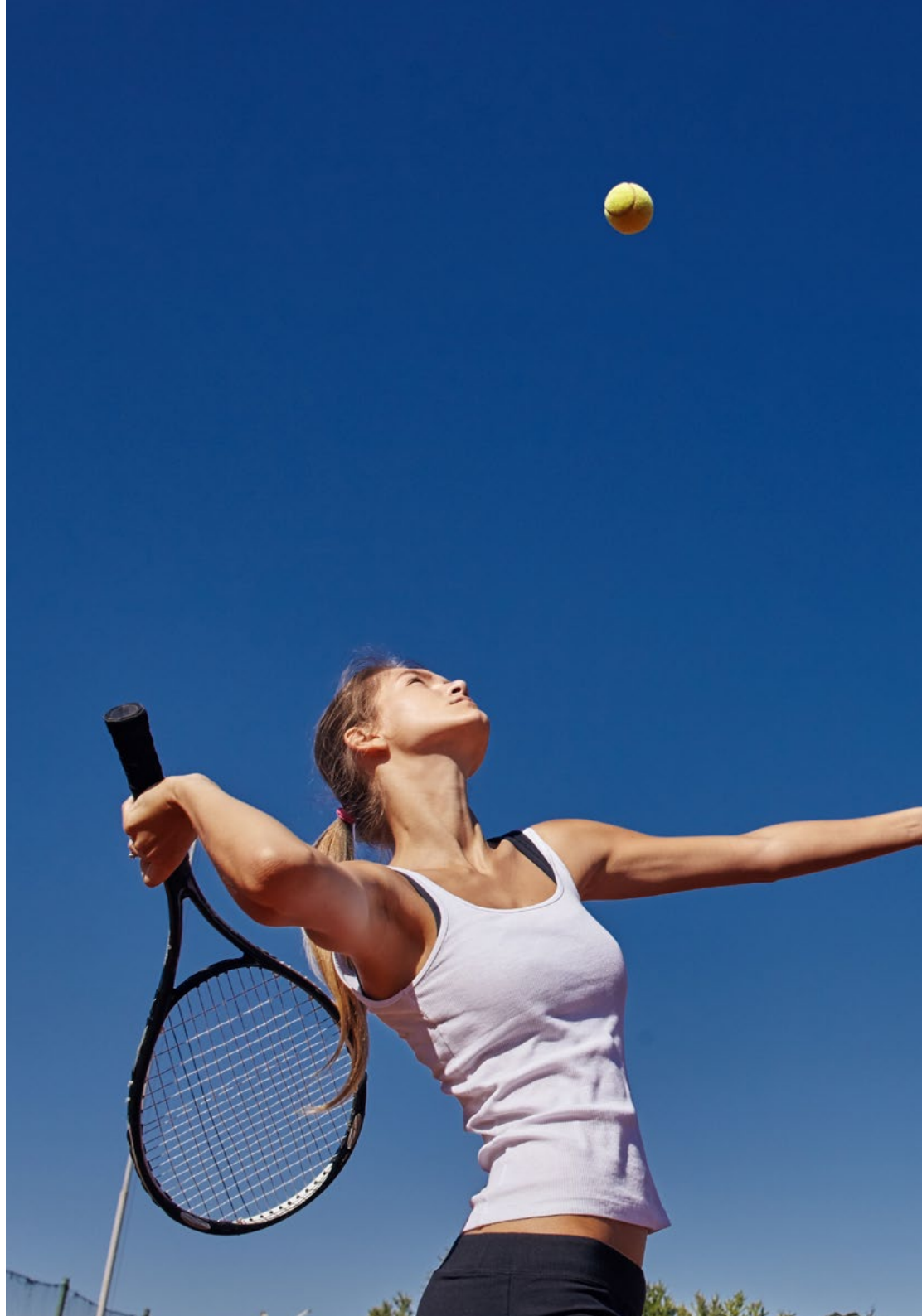


总体目标

- ◆ 区分网球运动员培训中的各个阶段, 并了解如何在每个阶段进行工作
- ◆ 了解网球规章制度, 并知道如何应用
- ◆ 从道德和伦理角度理解网球教练的角色, 并理解心理因素在网球选手中扮演的关键角色
- ◆ 深入了解网球选手所需的身体准备和预防受伤
- ◆ 认识到技术在现代网球中的重要性, 并分析其发展

“

通过这个学位, 你可以提高自己培训高水平网球运动员的机会, 就像卡洛斯·阿尔卡拉斯或诺瓦克·德约科维奇一样”





具体目标

模块1.在不同阶段的培训中获得教育,包括训练,计划和阶段划分

- ◆ 了解网球培训中的不同阶段
- ◆ 了解如何在每个不同阶段进行工作
- ◆ 区分每个阶段中使用的球的类型
- ◆ 了解每个阶段中网球场地的尺寸
- ◆ 具备关于不同训练系统的基础知识:手球,球拍喂球,教练排球等

模块2.历史和规定

- ◆ 理解个人网球比赛的规则
- ◆ 理解双打网球比赛的规则
- ◆ 学习行为准则

模块3.网球击球技术

- ◆ 了解什么是技术,它的作用是什么,以及如何有效地掌握技术
- ◆ 了解基本的网球击球方式以及如何从技术角度正确执行它们
- ◆ 深入了解网球的特殊击球方式,并从技术角度学习如何正确执行它们
- ◆ 学习网球比赛中不同的球的效果

模块4.生物力学和运动学

- ◆ 什么是生物力学
- ◆ 通过理论和实践示例,了解击球在生物力学水平上的运作方式
- ◆ 从生物力学的角度分析每个击球中的效率
- ◆ 从生物力学的角度分析每个击球中的效率
- ◆ 了解如何在网球场上正确移动

模块5.战术模式,策略和战略

- ◆ 理解战术模式,策略和战略的概念,并区分它们之间的区别
- ◆ 了解存在的比赛情况
- ◆ 从战术的角度理解如何根据在场上的位置和接球情况进行正确打球
- ◆ 深入探讨双打的战术
- ◆ 了解主导眼和其重要性的概念

模块6.网球教练道德与心理学

- ◆ 作为教练员,为学员提供成为积极领导者所需的必要工具
- ◆ 介绍心理学的基本概念,以及在与网球选手合作中的重要性
- ◆ 掌握不同的心理训练方法
- ◆ 理解大脑的半球功能,其重要性以及在网球中的应用

模块7.身体准备和预防受伤

- ◆ 提醒学员意识到身体准备对于提高球员表现的重要性
- ◆ 理解和培养耐力,力量,协调性和敏捷性等概念
- ◆ 了解弹性和伸展运动作为预防受伤的方法





模块8.网球选手的营养,补充和水分摄入

- ◆ 深入了解营养在网球运动员中的重要性
- ◆ 了解在训练周期中,根据训练强度以及比赛期间,运动员应该采取何种饮食
- ◆ 理解与运动补剂相关的允许和不允许的元素
- ◆ 理解水分摄入的概念,以及在网球运动员中的重要性,并学习正确的水分摄入方法

模块9.适应性网球和残疾

- ◆ 了解网球适应的起源和发展方式
- ◆ 了解适应各种残疾类型的不同网球适应模式
- ◆ 分析这类比赛的规则

模块10.适用于网球和视频分析的技术

- ◆ 深入研究技术在网球中的应用,重要性和发展
- ◆ 理解技术和人工智能对网球选手的影响
- ◆ 识别在训练过程中可能使用的技术
- ◆ 理解视频分析的概念及其在网球中的作用
- ◆ 熟悉网球选手在训练中可能使用的工具

03 能力

这个学位的目的是让学生获得必要的技能，以有效地为最高水平的网球运动员做准备，满足他们在身体，技术甚至技术方面的要求。在短短12个月的时间里，并得到这个领域的知名教练的建议，你将获得一系列的能力，使你能够帮助最优秀的运动员实现他们更复杂的职业目标。





“

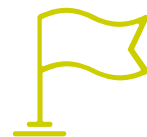
通过在这个自主学位项目中获得的能力,成为一名一流的网球教练”



总体能力

- ◆ 区分战术, 策略和比赛模式之间的差异
- ◆ 掌握正确的网球击球技术
- ◆ 理解生物力学的概念, 作用以及在涉及击球的动作中的最高效点
- ◆ 认识到营养及其在网球领域的重要性, 判断一种饮食是否最合适
- ◆ 探测在当前网球中有效利用技术的机制





具体能力

- ◆ 规划适应每位运动员的目标和比赛的赛季计划
- ◆ 区分不同的握拍方式
- ◆ 区分技术和应用于网球的生物力学
- ◆ 确定每个阶段每个球员的战术目标
- ◆ 根据不同情况采取不同的方式与球员沟通
- ◆ 通过体能训练在场内外预防受伤



通过这个学位,获得根据对手特点在球场上最新的策略技巧”

04 课程管理

感谢TECH不停地致力于为学生提供优质教育,优秀的专业网球教练被选定为本学位的指导和授课负责人。这些专家曾在像拉法·纳达尔学院这样的知名中心工作,他们负责制定学生在这个自主学位项目中学习的教学内容。因此,学生将学到的知识在他们的工作经验中已经得到应用。



“

负责传授这个学位的是在顶级网球
中积极工作的教练和培训者,他们
将为您提供这一领域最新的知识”

管理人员



Ramos Camacho, Alejandro先生

- ◆ 网球教练拉法·纳达尔学院
- ◆ 网球JMO团队学院的教练
- ◆ Valle de Aridane网球俱乐部的教练
- ◆ 小学教育学士学位
- ◆ 西班牙皇家网球联合会全国教练
- ◆ RPT 2级

教师

Concepción Barquer, Daniel先生

- ◆ 网球和垒球教练和营养师
- ◆ JMO网球和垒球学校的垒球教练
- ◆ 辅助药剂师
- ◆ 拉古纳大学药学学士
- ◆ 毕业于中欧圣巴勃罗大学药学专业
- ◆ RPT 1级, 2级和3级网球教练
- ◆ RPP , 2级和2级桨叶教练
- ◆ 体育营养和补剂课程

Goldie Barrios, Federico先生

- ◆ 拉法·纳达尔学院的网球教练
- ◆ 乌拉圭网球协会教练
- ◆ Bigua俱乐部网球教练
- ◆ 团体和个别网球课程教师
- ◆ ITF 打网球 AUT/ITF
- ◆ ITF 1级
- ◆ ITF网球心理学



Almansa, Antonio先生

- ◆ 拉法·纳达尔学院的教练
- ◆ 学院的教练全球网球团队
- ◆ 全球网球团队学院的教练
- ◆ 罗马托尔维亚塔大学毕业生
- ◆ 罗马托尔维亚塔大学技术和管理硕士
- ◆ 意大利网球联合会2级教练
- ◆ 意大利网球联合会体能教练

Barreto Mazorra, Eusebio先生

- ◆ 网球教练和体能训练师
- ◆ Tafira网球俱乐部的网球教练和体能训练师
- ◆ La Pardilla运动设施的网球教练
- ◆ 加那利群岛拉斯帕尔马斯大学运动科学学士
- ◆ RPT 1级, 2级和3级网球教练

Zapata, Óscar先生

- ◆ 营养师和网球教练
- ◆ 拉法·纳达尔学院的网球教练
- ◆ 阿尔卡拉CET的网球教练
- ◆ 高级营养学文凭
- ◆ 运动营养学硕士
- ◆ 私人教练硕士

Gazivoda, Petar先生

- ◆ 技术经理拉法·纳达尔学院
- ◆ 拉法·纳达尔学院的教练
- ◆ 桑切斯-卡萨尔俱乐部网球教练
- ◆ 工商管理和技术学士学位

05 结构和内容

这个校级硕士课程的课程设置包括10个模块, 学生将在这些模块中深入了解专业网球的各个方面, 包括技术, 营养和心理等方面的内容。在整个课程期间, 所有教学材料都以先进的形式提供, 如解说视频, 互动摘要和自我评估测试。通过这些方式, 学生可以获得完全符合其学习偏好的100%在线教学。





“

你将获得一份完全适应你学习偏好的100%在线学位, 无需离开家就能学习专业网球的关键知识”

模块1.在不同阶段的培训中获得教育,包括训练,计划和阶段划分

- 1.1. 网球基础及其重要性的概述
 - 1.1.1. 网球基础介绍
 - 1.1.2. 基础训练的演变
 - 1.1.3. 网球阶段概念和定义
 - 1.1.4. 推动网球阶段工作的总体目标
- 1.2. 培养网球的总体和具体目标
 - 1.2.1. 网球阶段的特点
 - 1.2.2. 培养网球的总体和目标
 - 1.2.3. 影响网球初学者的因素
 - 1.2.4. 培养阶段的具体目标
- 1.3. 网球培训阶段及其工作方式
 - 1.3.1. 红色阶段,定义和特点
 - 1.3.2. 黄色阶段,定义和特点
 - 1.3.3. 绿色阶段,定义和特点
 - 1.3.4. 教练在不同阶段的效果
- 1.4. 培训后的阶段,概念和目标
 - 1.4.1. 预比赛阶段的一般特点
 - 1.4.2. 竞赛阶段介绍,特点和总体目标
 - 1.4.3. 高水平阶段
 - 1.4.4. 职业阶段
- 1.5. 培训的概念,方法和演变
 - 1.5.1. 分析生物材料及其在历史上的演变
 - 1.5.2. 现代训练系统是什么?由什么组成?
 - 1.5.3. 什么是方法论?
 - 1.5.4. 方法论的目标
- 1.6. 网球训练系统
 - 1.6.1. 根据工作负荷,频率,量和强度的网球训练类型
 - 1.6.2. 连续和间歇训练及其主要特点
 - 1.6.3. 特定的训练系统(盒子,击球,比赛等)及其含义
 - 1.6.4. 网球训练中的练习内容,步骤和组成部分
 - 1.6.5. 网球训练中的变异性
 - 1.6.6. 个别训练和集体训练,理论和实践原则

- 1.7. 从理论和实践角度看训练课程
 - 1.7.1. 网球训练课程的部分及其内容
 - 1.7.2. 根据目标制定训练课程
 - 1.7.3. 如何制定训练课程
 - 1.7.4. 训练课程制定的理论实例
- 1.8. 规划概念,阶段和模型
 - 1.8.1. 规划的定义和目标
 - 1.8.2. 在制定计划和目标时需要考虑的要素:设施,资源,选手特点,比赛等等
 - 1.8.3. 制定计划时要遵循的建议
 - 1.8.4. 计划的阶段和如何制定计划
 - 1.8.5. 当前的计划模型
- 1.9. 什么是分期训练?一般和具体概念
 - 1.9.1. 分期训练的概念和与网球相关的特点
 - 1.9.2. 分期训练和计划之间的区别
 - 1.9.3. 分期训练对训练和网球选手的益处是什么?
 - 1.9.4. 分期训练的特点
- 1.10. 网球选手在培训和竞赛中的年度阶段
 - 1.10.1. 一个网球选手的生活
 - 1.10.2. 日常阶段
 - 1.10.3. 微周期
 - 1.10.4. 中周期

模块2.历史和规定

- 2.1. 网球的历史演变和规定
 - 2.1.1. 什么是网球,它是在哪里发明的,以及它在历史上的演变
 - 2.1.2. 网球的时间线
 - 2.1.3. 记分方式,起源,演变和其他规定方面的内容
 - 2.1.4. 网球比赛,它的历史和奥运会中的网球
- 2.2. 网球场,不同的表面和分类
 - 2.2.1. 网球场地的演变
 - 2.2.2. 场地尺寸和一般特点
 - 2.2.3. 不同的表面类型,一般和具体概念
 - 2.2.4. 根据表面速度划分网球场

- 2.3. 网球拍, 球和固定配件
 - 2.3.1. 网球拍, 球的历史演变
 - 2.3.2. 关于网球拍和球的规定方面内容
 - 2.3.3. 固定配件的概念和规定方面内容
 - 2.3.4. 球碰线或球碰固定配件
- 2.4. 发球和接发球
 - 2.4.1. 选择发球和接发球的球员
 - 2.4.2. 选择场地和发球
 - 2.4.3. 场地换边, 规定和特殊情况
 - 2.4.4. 发球失误。界和重发球
 - 2.4.5. 一个回球是有效的
- 2.5. 场地换边, 计分和备选系统
 - 2.5.1. 场地换边的规定
 - 2.5.2. 比赛, 盘和局的计分系统
 - 2.5.3. 备选计分系统
 - 2.5.4. 一个球员失去一分
- 2.6. 行为准则
 - 2.6.1. 行为准则是什么, 其目标是什么
 - 2.6.2. 行为准则的好处和演变
 - 2.6.3. 行为准则的一般方面
 - 2.6.4. 行为准则的具体方面
- 2.7. 竞赛系统及其替代方案和规则
 - 2.7.1. 存在哪些竞赛系统
 - 2.7.2. 不同竞赛的规则
 - 2.7.3. 现代竞赛类型及其好处
 - 2.7.4. 培训阶段的竞赛及其规则
- 2.8. 场上的裁判员, 重要性及其职责
 - 2.8.1. 场上裁判员的职责
 - 2.8.2. 给予选手的指示
 - 2.8.3. 裁判系统。鹰眼系统及其特点
 - 2.8.4. 持续比赛的原则
 - 2.8.5. 对选手的干扰
 - 2.8.6. 纠正错误

- 2.9. 双打比赛及其规则
 - 2.9.1. 双打比赛的基本要素
 - 2.9.2. 双打比赛的计分和选项
 - 2.9.3. 双打比赛的发球和接发球
 - 2.9.4. 双打比赛的竞赛
- 2.10. 职业网球比赛, 巡回赛及其规则
 - 2.10.1. 职业比赛, 巡回赛及其规则的历史演变
 - 2.10.2. 现有的网球比赛及其规则
 - 2.10.3. ATP和WTA巡回赛及其规定的方面
 - 2.10.4. 网球比赛的不同奖项及其规定的方面

模块3. 网球击球技术

- 3.1. 什么是技术? 总体目标和具体目标
 - 3.1.1. 技术是什么, 正确执行网球击球的重要性
 - 3.1.2. 正确技术的好处
 - 3.1.3. 击球周期, 一般方面
 - 3.1.4. 人才
- 3.2. 技术的演变和现代运用
 - 3.2.1. 传统技术观念
 - 3.2.2. 网球历史中技术的演变
 - 3.2.3. 目前该技术的应用。现代观点
 - 3.2.4. 通过训练改善技术
- 3.3. 握拍方式, 使用, 说明和辨认
 - 3.3.1. 不同握拍方式及说明
 - 3.3.2. 如何辨认不同握拍方式和修正错误
 - 3.3.3. 握拍方式在不同比赛情况下的使用
 - 3.3.4. 发球中的握拍方式
- 3.4. 击球产生旋转的技术, 使用, 说明和变化
 - 3.4.1. 发球中的不同旋转效果, 如何执行和使用
 - 3.4.2. 速度和旋转
 - 3.4.3. 底线击球中的上旋效果及其使用
 - 3.4.4. 不同比赛情况下的切削击球效果, 如何执行和使用
 - 3.4.5. 平击效果, 如何执行和在不同比赛情况下使用

- 3.5. 发球和接发球的技术
 - 3.5.1. 发球前的位置和握拍方式
 - 3.5.2. 球的投掷和建议
 - 3.5.3. 准备动作, 球拍的初次挥动和肩膀的负荷
 - 3.5.4. 发球中的腿部运用
 - 3.5.5. 上半身和转动运用
 - 3.5.6. 击球点和完成动作
- 3.6. 接发球
 - 3.6.1. 接发球的握拍方式
 - 3.6.2. 接发球时的等待位置
 - 3.6.3. 接发球的不同类型
 - 3.6.4. 进行接发球时的技术要点 (正手和反手)
- 3.7. 正手击球技术
 - 3.7.1. 正手握拍方式和准备动作
 - 3.7.2. 正手击球准备动作中的腿部运动
 - 3.7.3. 肩膀旋转和球拍向后挥动
 - 3.7.4. 髋部和肩膀的旋转以及球拍向前挥动直至击球
 - 3.7.5. 正手击球的击球点和
- 3.8. 反手击球技术
 - 3.8.1. 单手反手和双手反手的握拍方式和准备动作
 - 3.8.2. 反手击球准备动作中的腿部运动
 - 3.8.3. 反手击球中的髋部和肩膀旋转以及球拍向后挥动
 - 3.8.4. 髋部和肩膀的旋转以及球拍向前挥动直至击球
 - 3.8.5. 反手击球中的髋部和肩膀旋转以及球拍向前挥动直至击球
- 3.9. 网前击球技术
 - 3.9.1. 握拍方式和等待位置
 - 3.9.2. 在正手截击和反手截击之前的腿部动作
 - 3.9.3. 准备动作中的肩膀旋转
 - 3.9.4. 移向球的过程中下半身的动作和击球
 - 3.9.5. 放网球, 准备动作, 冲击和完成动作



- 3.10. 特殊击球及其技术
 - 3.10.1. 滑短球和逆滑短球
 - 3.10.2. 高球
 - 3.10.3. 过人球
 - 3.10.4. 其他特殊击球

模块4.生物力学和运动学

- 4.1. 什么是生物力学及其发展
 - 4.1.1. 生物力学定义和介绍
 - 4.1.2. 生物力学概念的历史演变
 - 4.1.3. 生物力学的作用和追求的目标
 - 4.1.4. 生物力学的好处和主要组成部分
 - 4.1.5. 传统教学与现代教学的视角
- 4.2. 正确的技术实施及其好处
 - 4.2.1. 最佳技术定义
 - 4.2.2. 技术的组成部分
 - 4.2.3. 最佳技术的好处
 - 4.2.4. 最佳技术执行
- 4.3. 变化性作为击球的重要组成部分
 - 4.3.1. 变化性的概念
 - 4.3.2. 击球过程中的力学变化性
 - 4.3.3. 击球过程中的发展性变化性
 - 4.3.4. 组织负荷的力学变化性
- 4.4. 生物力学在网球中的原理生物力学
 - 4.4.1. 平衡
 - 4.4.2. 惯性
 - 4.4.3. 力的对抗
 - 4.4.4. 动量
 - 4.4.5. 弹性势能
 - 4.4.6. 协调链
- 4.5. 协调链
 - 4.5.1. 定义
 - 4.5.2. 协调链和运动
 - 4.5.3. 如何在击球中产生力量
 - 4.5.4. 协调链中的问题
- 4.6. 网球击球的阶段
 - 4.6.1. 准备和向后挥拍
 - 4.6.2. 挥拍向前的动作
 - 4.6.3. 冲击
 - 4.6.4. 跟随和完成
- 4.7. 底线击球的一般生物力学方面
 - 4.7.1. 正手击球生物力学。第一部分
 - 4.7.2. 正手击球生物力学。第二部分
 - 4.7.3. 双手反拍的生物力学
 - 4.7.4. 单反拍的生物力学
- 4.8. 发球和回球的一般生物力学方面
 - 4.8.1. 网球发球的生物力学。第一部分
 - 4.8.2. 网球发球的生物力学。第二部分
 - 4.8.3. 网球回球的生物力学
 - 4.8.4. 网球反手的生物力学
- 4.9. 截击的一般生物力学方面
 - 4.9.1. 正手截击的生物力学
 - 4.9.2. 反手截击的生物力学
 - 4.9.3. 逼近的生物力学
 - 4.9.4. 扑杀的生物力学
- 4.10. 移动, 位移和脚步技术
 - 4.10.1. 网球中的位移是什么
 - 4.10.2. 网球位移的阶段
 - 4.10.3. 脚步技术的重要性
 - 4.10.4. 如何在网球中训练脚步技术

模块5.战术模式, 策略和战略

- 5.1. 概念和区分
 - 5.1.1. 战术模式的一般概念
 - 5.1.2. 策略的一般概念
 - 5.1.3. 战略的一般概念
 - 5.1.4. 战术模式, 策略和战略之间的区别
- 5.2. 单打比赛中的策略和积极视角
 - 5.2.1. 策略的定义
 - 5.2.2. 网球中的策略
 - 5.2.3. 在比赛中制定策略时要考虑的战略概念
 - 5.2.4. 网球中常用的策略
- 5.3. 什么是战术模式?什么是战术模式?分类和球员身份
 - 5.3.1. 战术模式的定义
 - 5.3.2. 战术模式或打法风格的类型
 - 5.3.3. 球员的身份特征
 - 5.3.4. 对手的特征, 如何识别并根据对手制定策略和策略
- 5.4. 策略的概念化和一般特点
 - 5.4.1. 策略的定义和重要性
 - 5.4.2. 网球策略在历史上的演变
 - 5.4.3. 策略的原则
 - 5.4.4. 专业策略
- 5.5. 比赛情况, 网球战术和其类型
 - 5.5.1. 什么是比赛情况
 - 5.5.2. 存在的比赛情况
 - 5.5.3. 网球战术的定义
 - 5.5.4. 打法类型
- 5.6. 基础局和场上战术的一般考虑
 - 5.6.1. 基础局介绍
 - 5.6.2. 场上战术中的场地区域及如何从每个区域打球
 - 5.6.3. 每个场地区域的目标
 - 5.6.4. 在基础局中使用正确战术的建议

- 5.7. 对场上策略的一般和特定考虑
 - 5.7.1. 网球场上战术介绍
 - 5.7.2. 前四次击球和上网
 - 5.7.3. 应对过人球
 - 5.7.4. 如何击出截击球
- 5.8. 发球和接发球的一般和特定策略考虑
 - 5.8.1. 发球的一般策略因素
 - 5.8.2. 发球策略意图
 - 5.8.3. 发球区域
 - 5.8.4. 接发球的一般策略因素
- 5.9. 双打中的和战略
 - 5.9.1. 双打比赛和策略演变
 - 5.9.2. 双打策略的现代观点
 - 5.9.3. 双打比赛的局势
 - 5.9.4. 双打比赛的打法类型
- 5.10. 单侧性, 一般特点和战术应用
 - 5.10.1. 单侧性的定义和意义
 - 5.10.2. 同侧性和异侧性
 - 5.10.3. 单侧性在网球中的重要性和识别方法
 - 5.10.4. 根据自己和对手的单侧性运用战术

模块6.网球教练道德与心理学

- 6.1. 网球教练的伦理准则
 - 6.1.1. 伦理准则的介绍和定义
 - 6.1.2. 网球教练的义务和要求
 - 6.1.3. 忠诚和腐败
 - 6.1.4. 竞技中的诚信
 - 6.1.5. 提供和申请
 - 6.1.6. 规定和处罚程序

- 6.2. 网球教练及其职责
 - 6.2.1. 网球教练是谁, 什么是网球训练
 - 6.2.2. 教练的身份特征
 - 6.2.3. 教练的目标
 - 6.2.4. 教练的角色和理念
- 6.3. 网球心理学的重要性
 - 6.3.1. 运动心理学及其主要特点
 - 6.3.2. 网球心理学的功能
 - 6.3.3. 网球心理学的好处
 - 6.3.4. 网球的其它心理因素
- 6.4. 注意力和情绪以及思维的控制
 - 6.4.1. 我们如何理解注意力?
 - 6.4.2. 影响注意力的因素, 网球中的注意力问题
 - 6.4.3. 影响网球情绪的因素和改善方法
 - 6.4.4. 思维与信心, 自尊等因素的关系
- 6.5. 心理训练及其作用
 - 6.5.1. 心理训练的定义
 - 6.5.2. 心理训练对网球运动员的好处及心理学的运用
 - 6.5.3. 进行心理训练前需要考虑的要点
 - 6.5.4. 设定网球选手心理目标
- 6.6. 网球选手的心理训练技巧第一部分
 - 6.6.1. 注意力控制技巧
 - 6.6.2. 认知训练和注意力控制
 - 6.6.3. 自我对话
 - 6.6.4. 视觉训练
 - 6.6.5. 例行程序
- 6.7. 网球选手的心理训练技巧第二部分
 - 6.7.1. 心理训练计划
 - 6.7.2. 如何组织网球选手的心理训练
 - 6.7.3. 网球选手心理训练计划的阶段
 - 6.7.4. 心理训练计划

- 6.8. 竞技和网球选手的心理因素
 - 6.8.1. 网球选手在职业生涯中经历的心理阶段
 - 6.8.2. 动量
 - 6.8.3. 面对困难阶段时的心理学及其重要性
 - 6.8.4. 面对伤时的心理学及其重要性
- 6.9. 在网球比赛中锻炼心理方面的实用练习
 - 6.9.1. 心理学与比赛情境
 - 6.9.2. 发球和接发球中的心理方面
 - 6.9.3. 底线打法中的心理方面
 - 6.9.4. 上网战术中的心理方面
 - 6.9.5. 不同比赛情境中的心理方面
- 6.10. 父母与网球选手心理方面
 - 6.10.1. 教练-父母-选手的关系
 - 6.10.2. 网球选手的父母职责和积极视角
 - 6.10.3. 父母-教练的错误行为
 - 6.10.4. 针对网球选手家长的建议

模块7. 身体准备和预防受伤

- 7.1. 网球中的体能准备及其重要性
 - 7.1.1. 网球选手的体能训练简介
 - 7.1.2. 体能准备在历史上的演变
 - 7.1.3. 体能准备在网球中的重要性
 - 7.1.4. 体能训练对网球的益处
- 7.2. 网球选手的生理因素及其评估
 - 7.2.1. 生理学的定义和职责
 - 7.2.2. 影响网球的生理因素
 - 7.2.3. 网球选手的生理特征
 - 7.2.4. 网球选手的身体发展及其在不同阶段的演变

- 7.3. 体能训练的阶段
 - 7.3.1. 体能准备简介
 - 7.3.2. 训练的组成部分
 - 7.3.3. 比赛前的准备和阶段
 - 7.3.4. 比赛期间和比赛后的体能训练
- 7.4. 网球选手和主要的体能技能
 - 7.4.1. 耐力, 概念和一般特征
 - 7.4.2. 力量, 概念和一般特征; 提高网球选手的力量
 - 7.4.3. 网球选手的协调性
 - 7.4.4. 网球选手的柔韧性
 - 7.4.5. 网球选手的速度和敏捷性
- 7.5. 职业网球和体能准备
 - 7.5.1. 比赛前和比赛期间体能准备的重要性
 - 7.5.2. 职业球员赛季体能训练的计划和分期
 - 7.5.3. 比赛期间和比赛之间的体能训练
 - 7.5.4. 根据球员类型和比赛类型进行体能准备
- 7.6. 女子网球的体能准备
 - 7.6.1. 女子网球体能准备的介绍和演变
 - 7.6.2. 女性体能训练的特点
 - 7.6.3. 与女子网球体能训练的适应和差异
 - 7.6.4. 其他需要考虑的因素
- 7.7. 预防受伤, 念和重要性
 - 7.7.1. 工作时预防受伤的介绍, 重要性和好处
 - 7.7.2. 教练在预防受伤中的重要性
 - 7.7.3. 网球选手最常见的受伤类型
 - 7.7.4. 网球选手受伤的原因
- 7.8. 伤口治疗和预防方法
 - 7.8.1. 康复
 - 7.8.2. 制定康复计划
 - 7.8.3. 预防受伤的锻炼和建议
 - 7.8.4. 网球选手在预防受伤方面的建议

- 7.9. 网球选手的康复
 - 7.9.1. 康复的介绍和在网球选手中的重要性
 - 7.9.2. 网球选手的康复途径: 控制
 - 7.9.3. 网球选手的康复途径: 管理
 - 7.9.4. 不同情况下网球选手的康复
- 7.10. 轮椅网球选手的体能准备
 - 7.10.1. 轮椅网球体能准备的介绍
 - 7.10.2. 对轮椅网球选手训练的特别要求
 - 7.10.3. 轮椅网球选手体能准备时需要考虑的因素
 - 7.10.4. 轮椅网球选手的受伤预防

模块8. 网球选手的营养, 补充和水分摄入

- 8.1. 营养, 总体考虑和网球中的重要性
 - 8.1.1. 简介网球选手的营养概念
 - 8.1.2. 营养的一般性方面
 - 8.1.3. 营养概念在网球中的历史演变
 - 8.1.4. 营养在网球选手中的重要性
- 8.2. 营养素类型及其好处和贡献
 - 8.2.1. 什么是营养素?
 - 8.2.2. 关键营养素及其定义
 - 8.2.3. 营养素在我们身体中的功能
 - 8.2.4. 这些营养素存在于哪里?
- 8.3. 网球选手的饮食
 - 8.3.1. 网球选手的营养需求是什么?
 - 8.3.2. 网球的特点及相应需求
 - 8.3.3. 网球选手的饮食组成
 - 8.3.4. 网球选手不应该吃什么?
- 8.4. 制定网球选手的饮食网球选手饮食的现代技术
 - 8.4.1. 如何制定网球选手的饮食计划
 - 8.4.2. 专业网球选手饮食的示例
 - 8.4.3. 比赛前3天的碳水化合物负荷
 - 8.4.4. "等待配餐"

- 8.5. 训练和比赛中的网球选手饮食
 - 8.5.1. 训练期间网球选手应该吃什么？
 - 8.5.2. 比赛前网球选手的饮食
 - 8.5.3. 网球比赛期间的饮食
 - 8.5.4. 网球比赛后的饮食
 - 8.5.5. 频繁比赛或旅行期间的网球选手饮食
- 8.6. 网球中的补水
 - 8.6.1. 补水的概念
 - 8.6.2. 网球中补水的重要性
 - 8.6.3. 体温调节
 - 8.6.4. 网球中脱水的问题
 - 8.6.5. 饮料的类型
- 8.7. 训练和比赛中的补水
 - 8.7.1. 补水的实际策略
 - 8.7.2. 培训中补水的需要
 - 8.7.3. 比赛前的补水需求
 - 8.7.4. 比赛期间的补水需求
 - 8.7.5. 比赛后的补水需求
- 8.8. 什么是补充剂及其好处
 - 8.8.1. 补充营养学简介
 - 8.8.2. 体育活动的健康影响
 - 8.8.3. 运动补充剂的好处
 - 8.8.4. 运动补充剂是否安全？
- 8.9. 网球选手的补充剂类型
 - 8.9.1. 网球选手最佳补充剂
 - 8.9.2. 氨基酸补充剂
 - 8.9.3. 抗氧化剂补充剂
 - 8.9.4. 训练和比赛期间的补充剂
- 8.10. 网球中的兴奋剂使用, 案例和禁止
 - 8.10.1. 兴奋剂定义
 - 8.10.2. 兴奋剂检测
 - 8.10.3. 被认为是兴奋剂的物质
 - 8.10.4. 历史上网球中的兴奋剂案例

模块9.适应性网球和残疾

- 9.1. 网球作为包容性运动的历史发展
 - 9.1.1. 残疾人运动及其包容性特点
 - 9.1.2. 适应性运动
 - 9.1.3. 网球作为包容性运动
 - 9.1.4. 当前残疾人运动的视角
- 9.2. 残疾及其与网球的关系
 - 9.2.1. 残疾概念及其与网球的历史
 - 9.2.2. 残障人士网球的历史
 - 9.2.3. 网球对残疾人的益处
 - 9.2.4. 当前网球和残疾的状况
- 9.3. 教练视角下的网球和残疾
 - 9.3.1. 简介
 - 9.3.2. 残疾人教练的伦理道德
 - 9.3.3. 残疾人感观训练
 - 9.3.4. 残疾人身体训练
- 9.4. 身体残疾概念和一般考虑
 - 9.4.1. 身体残疾概念
 - 9.4.2. 不同类型的身体残疾
 - 9.4.3. 网球和身体残疾
 - 9.4.4. 适应身体残疾人的网球调整
- 9.5. 轮椅网球, 其发展和特点
 - 9.5.1. 简介
 - 9.5.2. 轮椅网球的历史发展
 - 9.5.3. 轮椅网球的主要特点
 - 9.5.4. 轮椅网球的目标宣言
- 9.6. 轮椅网球的比赛和其他特点
 - 9.6.1. 运动, 残疾和其益处关系
 - 9.6.2. 轮椅网球比赛的类型
 - 9.6.3. 轮椅网球作为奥运项目
 - 9.6.4. 支持轮椅网球的机构

- 9.7. 轮椅网球规章和规则
 - 9.7.1. 轮椅网球规则
 - 9.7.2. 准入规定
 - 9.7.3. 轮椅
 - 9.7.4. 计分和一般规则
- 9.8. 感观缺陷与网球
 - 9.8.1. 感观缺陷的定义
 - 9.8.2. 网球和感觉缺陷的目标宣言
 - 9.8.3. 对参与者的益处
 - 9.8.4. 听觉障碍人士的网球
 - 9.8.5. 视觉障碍人士的网球
- 9.9. 智力残疾和网球 I
 - 9.9.1. 简介
 - 9.9.2. 智力残疾的类型
 - 9.9.3. 智力残疾和网球的发展
 - 9.9.4. 对智力残疾人士的网球益处
- 9.10. 智力残疾和网球 II
 - 9.10.1. 适应网球的比赛和类型
 - 9.10.2. 智力残疾适应网球所需材料
 - 9.10.3. 智力残疾人士的网球训练
 - 9.10.4. 教练和家庭在智力残疾人士网球中的角色

模块10.应用于网球和视频分析的技术

- 10.1. 技术的演变,一般考虑和应用于网球
 - 10.1.1. 当前体育中技术的重要性
 - 10.1.2. 历史上网球技术的演变
 - 10.1.3. 适用于网球的技术类型
 - 10.1.4. 技术方法论
- 10.2. 技术和创新在网球中的重要性和益处
 - 10.2.1. 技术的适用性,重要性和网球
 - 10.2.2. 引入新技术在网球中的目标
 - 10.2.3. 技术在网球中的使用益处
 - 10.2.4. 网球行业中的研发创新

- 10.3. 网球场上的技术
 - 10.3.1. 网球场地在历史上的演变
 - 10.3.2. 现代网球场地及其技术
 - 10.3.3. 网球场地上的广告
 - 10.3.4. 网球材料中的技术
- 10.4. 鹰眼技术和其他裁判系统
 - 10.4.1. 什么是鹰眼技术?
 - 10.4.2. 如何使用鹰眼技术?
 - 10.4.3. 鹰眼技术在比赛中的好处
 - 10.4.4. 何时可以使用鹰眼技术?
 - 10.4.5. 其他裁判系统
- 10.5. 网球拍,其演变和技术应用
 - 10.5.1. 现有的网球拍类型
 - 10.5.2. 网球拍在历史上的演变
 - 10.5.3. 根据球员风格的网球拍
 - 10.5.4. 网球拍中的新技术
- 10.6. 网线,根据比赛风格的演变和类型
 - 10.6.1. 对于网球选手而言,网线的重要性
 - 10.6.2. 网线在历史上的演变
 - 10.6.3. 网线的类型和分类
 - 10.6.4. 网球选手的比赛风格决定网线的张力和类型
- 10.7. 什么是视频分析,以及对网球选手的好处
 - 10.7.1. 视频分析的概念
 - 10.7.2. 网球选手的视频分析目标
 - 10.7.3. 在使用视频分析时对选手和教练的好处
 - 10.7.4. 视频分析与战术
- 10.8. 服装,网球和技术的演变和应用
 - 10.8.1. 网球服装在历史上的演变
 - 10.8.2. 根据球场表面的不同类型的运动鞋
 - 10.8.3. 网球在历史上的演变
 - 10.8.4. 不同类型的网球和根据速度的分类

- 10.9. 在技术训练中使用技术和视频分析的实际例子
 - 10.9.1. 通过视频分析对底线击球进行分析和改进
 - 10.9.2. 通过视频分析对发球进行分析和改进
 - 10.9.3. 通过视频分析对截击进行分析和改进
 - 10.9.4. 通过视频分析其他技术方面的改进
- 10.10. 在战术训练中使用技术和视频分析的实际例子
 - 10.10.1. 视频分析和改进球的高度。改进练习
 - 10.10.2. 视频分析和改进深度的。改进练习
 - 10.10.3. 视频分析和改进球的高度。改进练习
 - 10.10.4. 视频分析和改进发球区域。改进练习

“

现在就报名参加这个学位课程, 获取关于职业网球的最新教育背景的知识”

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: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。



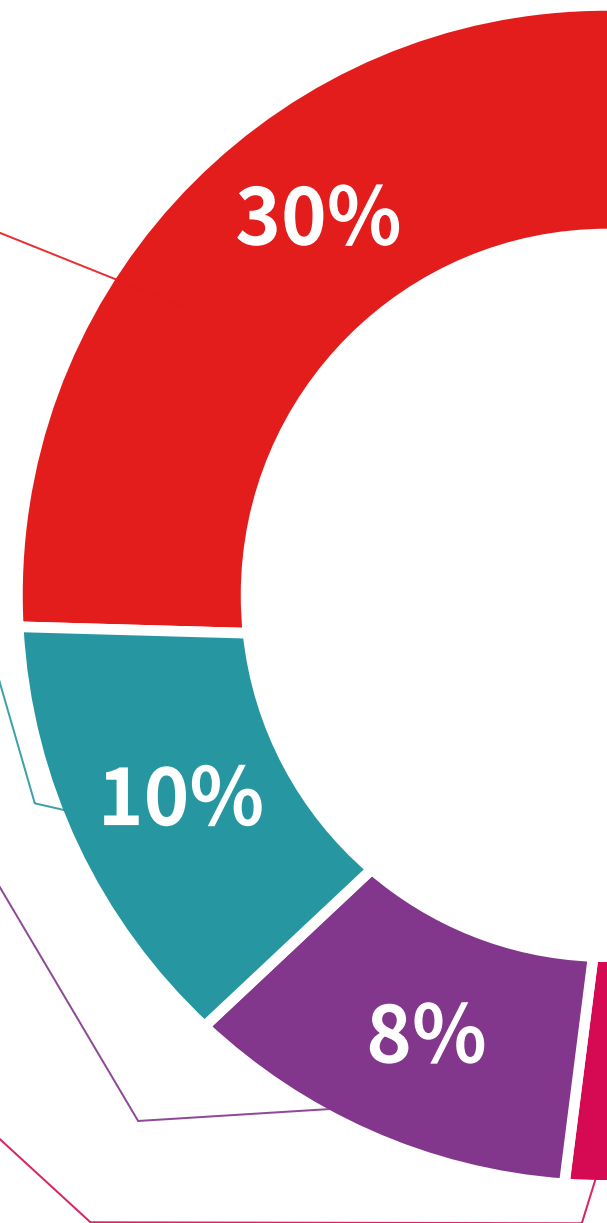
技能和能力的实践

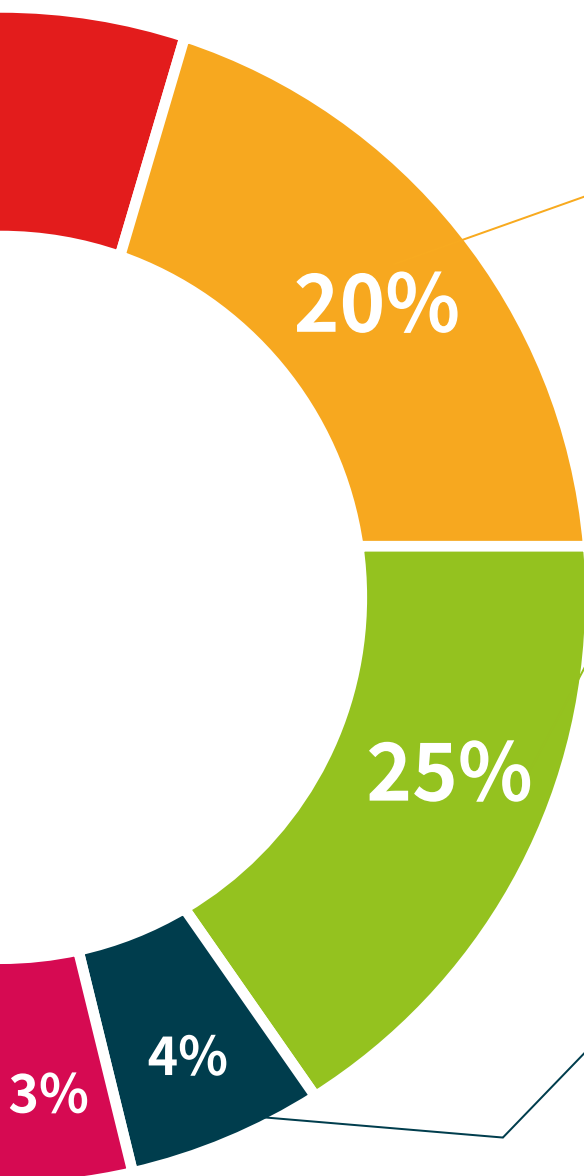
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

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



“

成功地完成这个学位,省去
出门或办理文件的麻烦”

这个**职业网球校级硕士**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：**职业网球校级硕士**

官方学时：**1,500小时**

得到了**NBA**的认可



*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。



校级硕士 职业网球

- » 模式: 在线
- » 时间: 12个月
- » 学历: TECH科技大学
- » 时间: 16小时/周
- » 时间表: 按你方便的
- » 考试: 在线

校级硕士 职业网球

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学