

# 大学课程

## 手球运动的性能因素

得到了NBA的认可





**tech** 科学技术大学

## 大学课程 手球运动的性能因素

- » 模式: 在线
- » 时长: 6周
- » 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/postgraduate-certificate/performance-factors-handball](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/performance-factors-handball)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

结构和内容

---

12

04

方法

---

16

05

学位

---

20

# 01 介绍

手球运动的发展不仅引起了球迷的极大兴趣,也引起了研究人员的极大兴趣,他们的研究重点是从技术、战术和人体测量因素到该运动最有效的营养等各个方面进行分析。所有这一切,都是为了了解和提高球员的表现。取得个人和集体体育成就的重要因素。因此,TECH 为未来的教练员提供 100% 的在线资格认证,让他们深入学习这项运动的基础知识、运动方式、运动历史以及教练员在运动员训练中的新角色。这个课程还由知名精英球员和运动科学专家授课。





“

100% 在线、灵活的大学课程, 允许你自主管理学习时间。非常适合像你这样的专业人士”

近年来,有关手球的科学文献不断增加,其中许多研究侧重于了解影响运动员发展的训练类型和身体因素。通过这种方式,科学可以将其进步转化为技术人员在初始阶段和高性能阶段开展的实际工作。

直接应用这些广泛的知识,将使专业人员能够实现既定的体育目标,并促进其球员的职业生涯。为了促进这项工作,TECH 开设了手球性能因素大学课程,为期仅 6 周。

这是一个由优秀的专业团队开发的强化课程,该团队由在这项运动中久负盛名的运动员和在体育科学领域拥有高水平学术生涯的人组成。从这个意义上讲,学生将获得内容先进、极其严格的一级资格证书。

学术选项包括每个科目的视频摘要、详细视频、阅读和模拟案例研究,为这个本已极具吸引力的大学学位注入了更多活力。

通过这种方式,学生无需考勤,也无需按照固定的时间表上课,他们可以更加自由地自我管理学习,从而使大学教育与他们的日常个人活动相协调。

这个**手球运动的性能因素大学课程**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这个反思性论文
- 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容

“

150 个教学小时的在线资格认证,助你在手球教练的职业生涯中不断进步”

“

通过那些为这项运动的发展做出过重要贡献的伟大教练来分析这项运动的教学方法,并将他们的教诲融入到你的教练生涯中”

这个课程深入研究了手球运动员的人体测量、技术、战术、身体状况和心理因素。

通过 100% 在线大学学位,有效地进入手球运动的发展领域。

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。



# 02 目标

在这个大学课程中，未来的手球教练将学到可直接应用于其训练的知识。通过这种方式，它将能够把科学研究取得的最重大进展与这项运动的技术和战术因素结合起来。为此，它拥有一个非常有用的教学工具：由教授该课程的专家教员提供的案例研究。





“

将高水平比赛战术的最新  
进展融入你的课程”



## 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

- 深入了解手球运动的历史背景
- 掌握现行手球规则
- 深入了解不同的手球运动方式
- 区分培训阶段
- 了解手球训练中教师的作用和教练的作用
- 了解手球运动员的人体测量、技术、战术、条件和心理因素的重要性

“

通过这个专业的学习,你将深入了解有关这项运动的最新研究及其在训练中的直接应用”

# 03

## 结构和内容

这个大学课程的教学大纲将带领学生了解手球运动最重要的里程碑、手球运动的模式、规则以及这项运动的不同训练阶段。为此，毕业生拥有创新的教学工具，能够快速、轻松地深入研究这项运动的技术、条件和心理因素。所有这些都可以通过联网的数字设备方便地访问。





“

这个课程的虚拟图书馆将全天候提供服务, 每周7天”

## 模块1. 手球运动的性能因素

- 1.1. 背景
  - 1.1.1. 手球的起源
  - 1.1.2. 现代手球
- 1.2. 规章制度
  - 1.2.1. 主要政策问题
  - 1.2.2. 现行规定(2022年7月-IHF游戏规则)
  - 1.2.3. 条例的演变
- 1.3. 手球模式
  - 1.3.1. 迷你手球
  - 1.3.2. 沙滩手球
  - 1.3.3. 轮椅手球
- 1.4. 形成阶段
  - 1.4.1. 培训阶段的教学
  - 1.4.2. J. Antón 认为的形成阶段
  - 1.4.3. Manolo Laguna认为的形成阶段
- 1.5. 手球研究
  - 1.5.1. 科学研究
  - 1.5.2. 手球科学研究
  - 1.5.3. 从科学到培训
- 1.6. 人体测量因素
  - 1.6.1. 训练中的人体测量因素
  - 1.6.2. 高性能运动中的人体测量因素
  - 1.6.3. 发现人才
- 1.7. 技术因素
  - 1.7.1. 科学文献中的技术因素
  - 1.7.2. 对发射的分析
  - 1.7.3. 台阶周期的影响



- 1.8. 战术因素
  - 1.8.1. 集体战术因素
  - 1.8.2. 决策研究
  - 1.8.3. 高性能的战术变化
- 1.9. 条件因素
  - 1.9.1. 启动的力量
  - 1.9.2. 跳跃的力量
  - 1.9.3. 对高性能的物理要求
- 1.10. 心理因素
  - 1.10.1. 动力和自信
  - 1.10.2. 激活、压力和焦虑
  - 1.10.3. 领导

“

深入研究影响手球运动员积极性和自信心的主要心理因素”



# 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: **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。



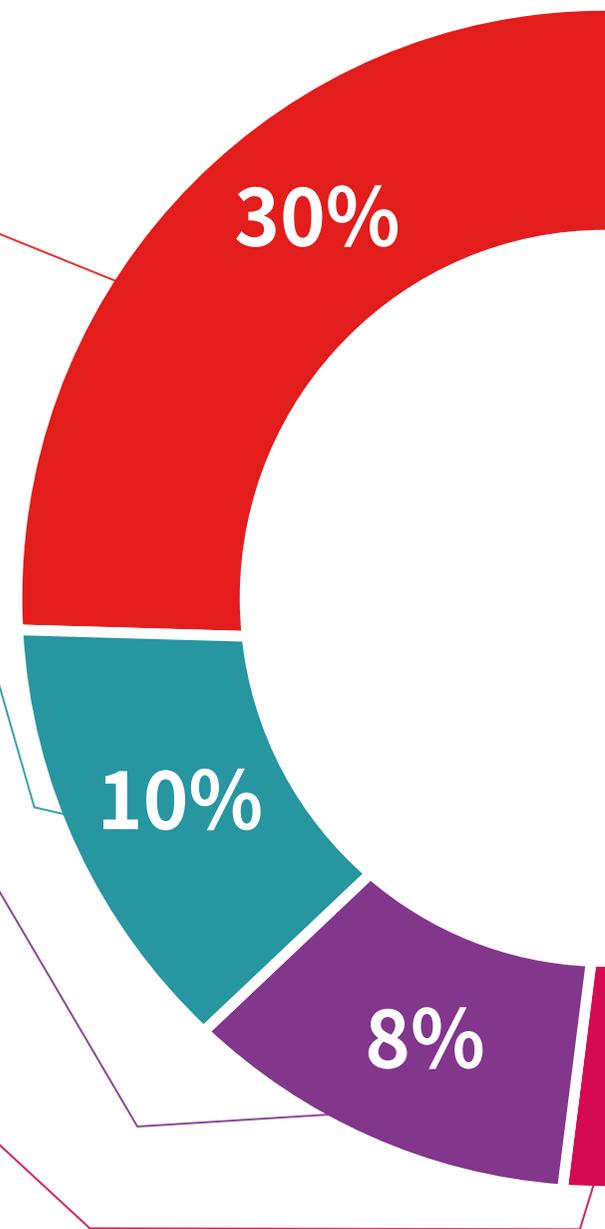
### 技能和能力的实践

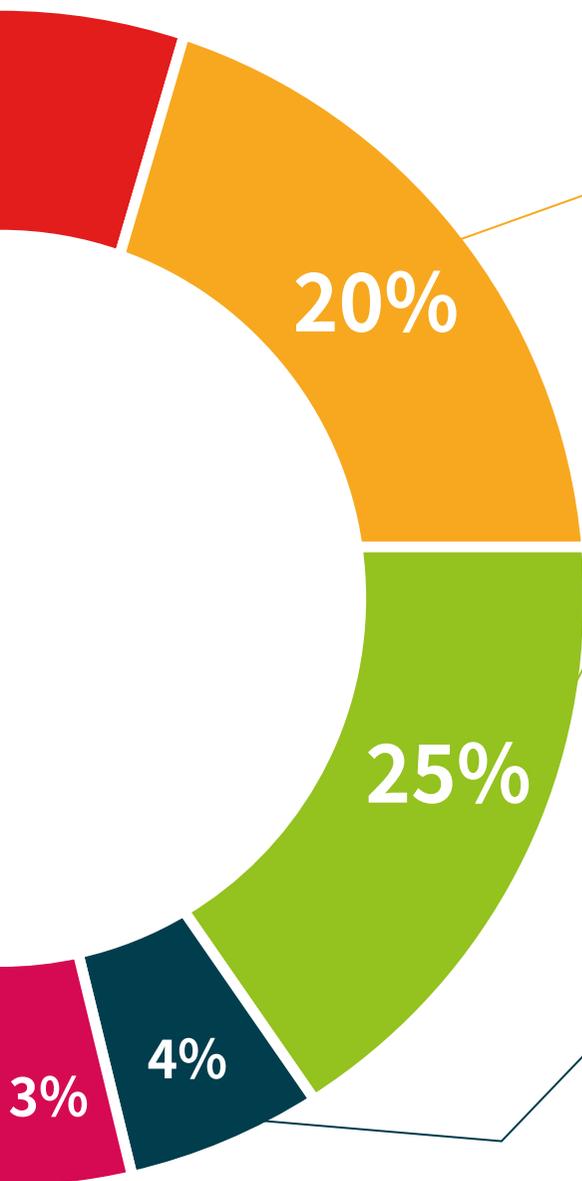
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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。



# 05 学位

手球运动的性能因素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。



“

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”

这个手球运动的性能因素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: 手球运动的性能因素大学课程

官方学时: 150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。

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

大学课程  
手球运动的性能因素

- » 模式: 在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表: 自由安排时间
- » 考试模式: 在线

# 大学课程

## 手球运动的性能因素

得到了NBA的认可

