该文档是极速PDF编辑器生成，
如果想去掉该提示,请访问并下载：
http://www.jisupdfeditor.com/

CBA Coaching Upgrading 2017 教练提升课程

	Level One 一级	Level Two 二级	Level Three 三级	Level Four 四级	Level Five 五级
Technical Skill Module 技术单元	Finishing Position Components 结束姿势要领	Body/Swing Alignment 整体与摆动定位	Timing Mechanics 节奏技术	Shoulder Hinge Concept 肩膀枢纽（合页）概念	How Systems Work 不同动作的系统运作
	Timing at Foul Line 出球时机	Swing Mechanics 摆动技术	Timng Correction 节奏纠正	Vertical Shoulder Rotation Technique 垂直转肩技术	Stance Variation 站姿变化
	Trailing Leg Technique 平衡腿技巧	Swing Acceleration 加速摆	Body Weight Transfer Requirements 整体重量转移的要求	Top of the Swing Considerations 后摆顶点该考虑的因素	Release Variation 出手变化
	Non-Bowling Arm Technique 平衡臂技巧	Swing Planes 摆动路线	Relationship of Footwork to Timing 脚步与节奏的关系	Horizontal Shoulder Rotation Correction 平行转肩技术的纠正	Ball Speed Variation 球速变化
	Stance Elements 站姿要领	Release Considerations 出手因素考虑	Timing Compensations 节奏弥补关系	Left Side Components 持球侧要点	Direction / Ball Speed / Release 方向/ 球速/ 出手
	Basic Release Technique 基本出手技术	Release Definitions 出手定义	3rd Step Timing Comparisons 第三步时的节奏关系	4th Step to Finishing Position Weight Transfer 第四步至结束姿势的重量转移	
	4th Step Profile & Implementation 构建实施第四步动作		Footwork Spacing 脚步距离	Delivery System Breakdowns 整体能量系统失常	
	Swing Planes 摆动路线		Footwork Direction 脚步方向	Side to Side Center of Gravity 重心的左右转换	
Drills 训练	Finishing Position Drill 结束姿势训练	Footwork Drill 脚步训练	Timing Drill 节奏训练	Center of Gravity Drill 重心训练	
	4th Step Position Drill 第四步姿势训练	Pendulum Swing Drill 钟摆训练			
Tactical Module 策略单元	Basic Aiming System 基本瞄准系统	Spare System 补中系统	3-1-2 Adjustment System 3-1-2 调整系统	3-4-5 Line Change Adjustment System 3-4-5 线路调整系统	Lane Conditions Clinic: Reading Lanes, Mapping Lanes, How to Find the Place to Play 球道环境课程： 解读球道，筹划球道，如何找到合适的球道
	Strike Sequence 全倒顺序	Tactical Equation Clinic 策略方程式课程		Basic Bowling Ball Fitting & Corrections Clinic 基本钻孔技术与修正课程	
					Lane Patterns Clinic: How to Read the Pattern, How to Play the Pattern 油型课程： 如何判断油型， 针对不同油型如何规划线路
Mental Module 心理单元	Styles of Learning 学习风格	Brain Bias & Dominance Considerations 脑部偏向及主导支配性考量	Mental Tools: Concentration, Energy Dispersement, Arousal Control, Anxiety 心理能力：专注力，能量运用力，控制力，焦虑感	Fight or Flight Syndrome 战或逃反应	Mental Traps 心理误区
	Qualifying the Athelete 运动员资格检验			Fight or Flight Recovery Plan 战或逃反应及复苏计划	
Competition Skills Module 比赛技术单元		Practice Routine 常规训练		Simulation Training 模仿比赛训练	Peaking Programs 高峰期训练计划
Coaching Application Module 教学应用单元	Technical Skill Development Plan 技术培训计划	Athlete Development Plan 运动员培训计划	Video Analysis Module 录影分析单元	Error Correction Module 错误技巧纠正单元	
		Skill Evaluation Worksheet 技术评估分析表			
Rules & Specifications 规则与标准	Lane & Pin Specs 球道和球瓶标准	Bowling Ball Specs 保龄球标准	Playing Rules 比赛规则		
Fitness & Strength Module 健康状况和体力单元	Warm Up Routine 热身活动				