

Модуль 3. Технические устройства для обучения и подготовки к соревнованиям

Введение

Спорт как коллективное созидание был одним из социальных феноменов, наибольшего роста и воздействия в XX веке. Появление в XXI веке информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) вместе с онлайн-устройствами - одно из самых значительных изменений в образе жизни. Интернет изменил всё вокруг.

Высокопроизводительные спорт и технологии вместе взятые, новый способ понять и быть частью процессов обучения и соревнований, какую бы роль мы ни играли в спортивном сообществе.

Если добавить к этим компонентам огромное влияние, вызванное разнообразием поколений в нынешних условиях, ролью женщин в XXI веке и передовыми образовательными парадигмами, то нельзя сделать другого вывода, кроме как упомянуть о том, что формула высоких спортивных результатов изменилась. Более того, очень мало связано с рецептами немного лет назад.

Новые дисциплины считаются киберспортом, молодыми онлайн-геймерами, консолями, мобильными приложениями, симуляторами, камерами, программным обеспечением, социальными сетями... все текущие составляющие высоких спортивных результатов.

Понимание того, как получатели в настоящее время большинства процессов подготовки и подготовки к спортивным соревнованиям, то есть молодые тысячелетия и Поколение Z, - это понимание того, что они выросли в радикально иной среде, чем другие поколения, которые сегодня возглавляют и сопровождают их. Растить на улице - это не расти в кресле гостиницы. Включение реальности через контакт с лицом к лицу - это не включение мира через экран. Ни лучше, ни хуже, но по-другому.

Молодые геймеры ("геймером" считается человек, который выделяет несколько часов в день, чтобы играть в онлайн-видеоигры через консоли и устройства с подключением), заявляют на своих собственных условиях, что эти игры являются частью их идентичности.

Геймеры, которые уже интегрируют рынок труда и / или спортивную среду. Геймеры, которые из-за их ежедневной практики способствовали различию между "традиционными видами спорта" и "киберспортом" (последние со своими



собственными турнирами, формальными конкурентными форматами и профессиональными игроками).

Таким образом, сегодня существует "традиционный футбол" и "FIFA 2016 для Xbox, PlayStation и т. д.", Просто, чтобы привести один пример. Что-то свое, научная фантастика для собственных тренеров и сегодняшних игроков.

Как партнерские связи, так и высокопроизводительные сообщества, которые формируются вокруг таких "дисциплин", как League of Legends, Counter Strike, GTA V, Asphalt 8, Heroes of the Storm, World of Warcraft, Rocket League, Pixel Dungeon, Clash of Clans и других.

Технология трансформирует жизнь каждого, изо дня в день. Высокие спортивные результаты не чужды этой черте нашей эры. Кухня готова, ингредиенты готовы. Теперь пришло время" шеф-поваров " сделать эту среду 3.0 желаемым блюдом для гурманов.



3.1 Этапы обучения интегрированы в высокотехнологичные спортивные устройства

"Мы, миллениалы, развили способность к многозадачности и стремимся сделать нашу работу хобби. Мы не привержены компании, но у нас есть большое участие в нашей собственной карьере, в том, чтобы хорошо выполнять работу и, кроме того, делать это совместно". Millennials принадлежат себе, они будут привязаны не к организациям, а к личным проектам, которые вы можете им предложить (Mosqueira, 2015).

Предыдущий абзац представляет собой четкий синтез мышления и чувств большой массы общественности, которые сегодня составляют сообщества с высокими спортивными показателями. Борьба с масштабами такого разрушения между поколением и поколением автоматически включает в себя использование некоторых психологических навыков, необходимых для управления таким разнообразием:

- Когнитивная гибкость: чтобы иметь возможность видеть ситуацию с разных точек зрения и подходов.
- Приверженность изменениям: чтобы иметь возможность не вызывать внутренних потрясений в динамических сценариях.
- Коммуникационный эксперт: быть коммуникационным экспертом означает подчеркнуть идею о том, что сообщение преимущественно от того, кто его получает, следовательно, важно иметь возможность адаптировать сообщения по содержанию и формату к получателю.
- Стратегическое мышление: возможность планировать дорожную карту для транзита и видеть процесс в глобальной перспективе.

Инструментами, которые позволяют развивать такое управление в соответствии с текущими ситуациями и предпочтениями зрителей, участвующих в таких сценариях, являются технологические устройства с высокими спортивными показателями. Ниже будут описаны некоторые из основных вкладов, связанных с мобильными консолями и приложениями, слуховыми аппаратами, тренажерами и камерами, связывая каждый из них с некоторыми этапами психологической подготовки, разработанной в настоящее время.

3.1.1 Игровые консоли - Мобильные приложения и фокус-тренинг и моделирование - Формирование навыков

Как скоро электронные виды спорта или «киберспорт» станут официальными олимпийскими дисциплинами? Чтобы подтвердить актуальность этого вопроса, мы полагаемся на вклад организаторов электронных игр Олимпийских игр 2016 года в Рио:

"На мероприятии eGames игроки со всего мира смогут представлять свои страны, чтобы попытаться выиграть золотую, серебряную или бронзовую медаль. На данный момент среди стран, подтвержденных для этой первой олимпиады по киберспорту, - Канада, США, Бразилия и Великобритания, хотя из Комитета eGames они обещают включить больше стран в предстоящие события. Команды будут состоять из игроков обоих полов старше 18 лет (Oramas Monsoon, 2016)"



Электронные игры Рио были задуманы как параллельное и дополнительное мероприятие, разработанное на традиционных игровых площадках. Сегодня они являются частью периметра JJOO, но в более чем ближайшем будущем они могут быть частью внутри JJOO официально, и почему бы и нет, захватить центр внимания такого события или даже иметь собственное олимпийское назначение, которое вытеснит единственные и традиционные на сегодняшний день.

Рисунок 1: EGAMES



Источник: <https://goo.gl/TQisbx>

Упоминание предыдущих пунктов - это размышление о влиянии видеоигр на их текущие форматы консолей и устройств (телефоны, планшеты, ноутбуки, компьютеры и т. д.). Мобильные приложения были рождены, чтобы расширить возможности и вывести на новый уровень внедрение онлайн-технологий в повседневную жизнь, в данном случае адаптированную к физической и спортивной активности.

Каждое спортивное учреждение, которое продвигает процессы преподавания и обучения, не должно очень хорошо видеть консоли в качестве педагогических опор этих процессов. Тысячи молодых людей сегодня имеют первый подход к спортивным дисциплинам не совсем через физическое игровое поле. Они имеют его через консоли, играя цифровые версии спорта, которые создатели этих видеоигр практиковали только на лужайках, цементе, паркете, воде и т. д.

Не так давно спортивный проект "подражал" своему кумиру, потому что знал его, наблюдая, как он играет в первом дивизионе своего клуба, выходя на корт, слушая радиопередачу, читая какую-то заметку в журнале или в лучшем случае наблюдая по телевизору матч своего героя. Сегодня миллионы людей всех возрастов, полов и культурных сред, "являются" их кумирами через консоли и приложения.

Они больше не полагаются на то, чтобы представить, каково это-делать то, что делает Месси. Они могут" быть "Месси на консолях, они могут играть в" шкуре" Леброна Джеймса, они могут выиграть или проиграть столько раз, сколько хотят перезапустить

игру, “олицетворяя” Федерера, более того, они могут создать версию мечты спортсмена мечты, нажав кнопки, и играть “будучи” этим аватаром спортсмена.

Почему это описание может быть связано с тем фактом, что консоль сегодня является преподавательской опорой? Ответ заключается в методе обучения и консолидации навыков, называемом “моделирование и формирование”.

С помощью этой процедуры спортсмен принимает спортивные модели на консоли, из которых он будет копировать свои режимы выполнения определенных технических и тактических жестов. То есть вы будете формировать свои спортивные действия из своих моделей.

Кроме того, эти устройства, как консоли, так и мобильные приложения, разработанные для обеспечения высокой производительности, могут способствовать тренировке различных фокусов внимания, что, согласно вкладам Р.М. Nideffer (1981, цит. По: Diego and Sagredo, 1992), они возникают в результате комбинации двух переменных: амплитуды и направления внимания. Таким образом, мы имеем 4 очага, основная миссия которых описана ключевым словом после каждого наименования фокуса:

- Обширный внешний: оценка.
- Комплексный внутренний: анализ.
- Сокращенный Внутренний: подготовка.
- Сниженный внешний: действие.



Короче говоря, каждый спортсмен сотни раз сталкивается во время практики и соревнований с этими 4 психологическими операциями, на которые он должен дать ответ: например, столкнувшись с ситуацией “х” в защите или нападении любого оппозиционного вида спорта, он должен за доли секунды оценить ситуацию, проанализировать возможности ответа, подготовить ту, которую он считает оптимальной, и выполнить ее.

Виртуальная игра и использование соответствующих приложений позволяют интенсивно тренироваться в отношении добровольного использования каждого предоставленного фокуса внимания.

Наконец, будут названы некоторые примеры мобильных приложений, миссия которых - связывать работу тренера и результативность спортсмена. В настоящее время у нас есть планы тренировок и тренеры на нашем мобильном телефоне, и они используются по желанию каждого спортсмена, независимо от того, являются ли они профессионалом или любителем, официально участвуют в соревнованиях или нет.

Рассматривая журналистскую заметку News Magazine (2015), можно увидеть спектр онлайн-возможностей, которые есть у спортивной сферы и общества в целом для тренировки желаемой двигательной способности:



Adsen

Рисунок 2: Adsen



Источник: <https://goo.gl/KDREYV>

Приложение Adsen, с его 8-минутными группами упражнений каждый, выделяется своей простотой, инновациями и реальной эффективностью.

Расписание для каждой тренировки заставит вас увидеть, сколько раз в неделю и сколько недель вам нужно будет выполнить, чтобы впоследствии перейти на следующий уровень. Adsen имеет список упражнений, которые составляют тренировки. Каждое упражнение будет объяснено вам отличным видео.

Приложение показывает простой и интуитивно понятный интерфейс с легким доступом к каждой группе упражнений и пояснительным видео. Вы можете настроить свои предпочтения и сохранить все свое планирование упражнений, чтобы всегда носить с собой тренировку на своем устройстве.

Runkeeper

Рисунок 3: Runkeeper



Источник: <https://goo.gl/BYxhc1>

Runkeeper предпочитают миллионы людей, которые любят гонки, походы, походы и езда на велосипеде. Приложение записывает все ваши туры с GPS вашего Android, и вы можете наблюдать подробную статистику о вашем темпе, расстоянии, времени и сожженных калориях. Для большей функциональности во время пробежек вы можете получать статистику, прогресс и инструкции по тренировкам через наушники, а также слушать любимую музыку в то же время.

С Runkeeper вы также можете измерить частоту сердечных сокращений с помощью многих доступных датчиков или сделать фотографии в пути, чтобы поделиться и сохранить во время вашего тура. Это приложение также позволяет наблюдать подробную историю вашей деятельности, чтобы увидеть, как вы двигаетесь.

В качестве обычной функции в этих приложениях вы можете публиковать статистику своей деятельности, достижений в фитнесе и планов тренировок на Facebook и Twitter для своих друзей. Кроме того, вы можете получить подробные отчеты о вашем зарегистрированном уровне активности, сожженных калориях, потере веса и многих других данных.

BMI Calculator

Рисунок 4: BMI Calculator



Источник: <https://goo.gl/6EABkd>

Работа BMI Calculator очень проста: он позволяет рассчитать индекс массы тела (ИМТ), чтобы узнать, в каком диапазоне веса вы находитесь.

Он работает, просто проводя по измерительным лентам, чтобы ввести свой вес и рост, и вы получите значение индекса массы тела, весовую категорию, в которой вы находитесь, а также идеальный диапазон веса.

Эти вычисления вы можете выполнять в метрических и имперских единицах, и вы можете переключаться в один клик между килограммами или фунтами и футами, дюймами или метрами.

Endomondo Sports Tracker

Endomondo-идеальное приложение для бега, езды на велосипеде, ходьбы и любой другой деятельности по прокрутке. Он может записывать любую спортивную деятельность на открытом воздухе, включая продолжительность, расстояние, скорость и калории.

Его работа проста: вы вводите практику вручную и получаете звуковую информацию на каждой миле или километре во время тренировки. Endomondo также позволяет записывать частоту сердечных сокращений.

Как обычно, во многих современных приложениях, вы можете публиковать свои практики на Facebook и просматривать последние практики своих друзей. Вы можете настроить приложение на автоматическую паузу, когда вы не двигаетесь, благодаря тому, что оно поддерживает датчики скорости, частоты вращения педалей и частоты сердечных сокращений ANT+ и интегрируется в SmartWatches Sonyersson в качестве SmartExtra.



Strava

Рисунок 5: Strava



Источник: <https://goo.gl/GJlyqd>

Strava записывает ваши велосипедные гонки и тренировки с помощью GPS. Он позволяет вам отслеживать маршруты, которые вы создали или нашли, и наблюдать за своей картой действий при их регистрации. Вы получаете статистику, такую как расстояние, темп, скорость, увеличение высоты и сожженные калории.

Приложение собирает данные о вашем сердечном ритме с помощью датчиков Hm по Bluetooth Zephyr и устанавливает личные рекорды и смотрит, на каком месте вы стоите перед своими друзьями, местными спортсменами и профессионалами.

Facebook и Instagram позволяет вам находить своих друзей и делиться своими действиями на Facebook и Twitter, а также фотографиями во время тренировок в Instagram.

Runtastic

Рисунок 6: Runtastic



Источник: <https://goo.gl/3dS8M>

Runtastic, безусловно, является одним из приложений брокеров и оправдает ваши ожидания. Runtastic использует GPS для отслеживания ваших пробежек, пробежек, езды на велосипеде и походов. Приложение демонстрирует отличный дизайн и навигацию, а также новые и оптимизированные функции. Runtastic позволяет настраивать карты тренировок в режиме реального времени со встроенным GPS и отслеживать прогресс, а также вести личный дневник тренировок со всеми историческими метриками и подробными картами ваших сеансов с помощью карт Google.

Runtastic идет намного дальше и присоединяется к Earth View, что позволяет вам смотреть на вашу тренировку в 3D, кроме того, вы можете настроить свой голосовой тренер, который поможет вам лучше понять достигнутые графики и данные.

Еще одна, его функция заключается в том, что вы можете делиться своими действиями в Google+, Facebook и Twitter, и он имеет полную интеграцию с AndroidWear, что позволит вам просматривать статистику и детали вашего сеанса на запястье.

Sports Tracker

Рисунок 7: Sports Tracker



Источник: <https://goo.gl/iwu5dL>

Это еще одно из наших лучших приложений, ориентированных на спортивные гонки, с

помощью которых вы можете превратить свой телефон в своего личного тренера, как это уже сделали миллионы пользователей. Одной из основных сильных сторон SportsTracker является его социальная интеграция, потому что вы можете анализировать свои результаты и делиться данными тренировок и фотографиями с друзьями.

Вы можете сохранить данные своих тренировок в своем личном дневнике, а затем отслеживать все, от сожженных калорий до средней скорости тренировки. С помощью карт вы можете рассчитать время и расстояния каждого тренировочного раздела.

Вы также можете получить голосовую информацию во время тренировки и открыть для себя новые маршруты, пути и приключения с помощью телефона. С SportsTracker вы можете сохранить автоматическую копию с подробными картами и аналитическими представлениями, тренировками друзей и многим другим.

Точно так же другая операционная система, в данном случае IOS, также предлагает мобильные приложения для вмешательства в любительских и профессиональных спортсменов, начиная с описанной работы Rebato (2011), как описано ниже:

Easy to 5K: это приложение, которое следует методу C25K, или 'couch to 5 kmeters', который в течение восьми недель и с использованием чередующихся упражнений ходьбы и бега позволяет нам бегать 5 километров в течение двух месяцев. Приложение очень хорошо реализовано и имеет множество вариантов.

Weightbot: бег и упражнения-это здорово, но если в качестве цели мы решили похудеть, это, конечно, хорошая идея, чтобы следить за ним ежедневно. Weightbot позволяет нам делать это, а также делать это очень хорошо, это от создателей других замечательных приложений, таких как TweetBot или Pastebot, он имеет очень тщательный дизайн и очень доступную цену за то, насколько хорошо он работает.

Рисунок 8:



Источник: <https://goo.gl/ST5EVv>

Все в одном фитнесе: 1000 различных упражнений удобно классифицированы и помечены в соответствии с уровнями. Ориентированный в основном на тренажерный зал, кроме того, он имеет очень интересный измеритель продвижения и диаметра тела. Довольно полный и хороший дизайн.

Рисунок 9:



Источник: <https://goo.gl/SXu1PH>

Личный тренер: больше ориентирован на упражнения в тренажерном зале, которые можно выполнять из дома. У вас есть два симпатичных тренера, и лучше всего то, что различные тесты по времени и усилиям очень четко классифицированы в дополнение к другим факторам.

Lose It: здоровая доза упражнений должна, в свою очередь, сопровождаться хорошим питанием. Это может быть полезно также для отслеживания специальных медицинских диет.

100 отжиманий: это похоже на Easy to 5k, но в этом случае цель состоит не в том, чтобы бегать 5 километров свободно, а в другом, постоянно выполнять 100 отжиманий, вызов, не пренебрегаемый истиной. У него есть очень полная программа для нас, чтобы следовать за ним три раза в неделю.

Рисунок 10:



Cyclometer GPS: Cyclometer-интересная альтернатива для тех, кто занимается велосипедом. Использование GPS телефона и датчиков iPhone позволяет измерять все виды данных, относящихся к нашей походке.

3.1.2 Наушники - водные наушники и повторное тестирование с наличием отвлекающих факторов.

С учетом вклада Бусеты (1998 год), когда речь идет о переходном этапе спортивной подготовки под названием повторяющаяся репетиция, можно сказать, что речь идет о "укреплении навыков точности и приложения усилий" посредством повторения на частотах и объемах, подходящих для такой автоматизации.

В традиционных форматах учебных процессов этот этап включал в себя проведение сессий в рамках одного и того же мероприятия с многократным повторением конкретного технического жеста, что требовало наличия четких руководящих принципов для оптимизации этого этапа:

- Предвидеть ситуации для спортсменов.
- Покажите им преимущества повторения и модели для повторения.
- Вознаграждать попытки за результаты повторения.

Повторное эссе является ключевым в спортивной подготовке, но монотонным *perse*. С появлением технологической революции, также поставленной на службу высоким спортивным показателям, как описано, форматы, с помощью которых можно добиться полной приверженности спортсменов, могут быть значительно обогащены. Эти форматы представляют собой весь арсенал устройств, приложений и других инструментов. В этом разделе мы кратко сосредоточимся на наушниках и наушниках, как для наземных, так и для водных дисциплин.

Два из основных отвлекающих факторов, которые существуют в борьбе с высокими спортивными показателями:

- Мысли спортсмена (когда они неадекватны и / или когда их слишком много).
- Внешний "шум", свойственный спортивной сцене, где развивается деятельность (слуховые стимулы хобби, внешние образы, звуки, свойственные упражнению в дисциплине).

Следовательно, высокопроизводительные спортсмены должны тренировать психологические навыки, которые относятся к выбору правильного фокуса внимания момент за моментом, и концентрация на этом фокусе. Если такая задача будет достигнута, спортсмен может придать актуальность соответствующим ключам исполнения и отклонить все, что не добавляет ценности такому исполнению.

Как наземные, так и водные наушники, они становятся идеальным помощником таких целей, упомянутых в предыдущем абзаце. Эти артефакты, подключенные в режиме онлайн к конкретным приложениям, обеспечивают надлежащее обучение вниманию.



Если в приложении активирован рецепт идеального выполнения жеста, спортсмен будет слушать через наушники / Наушники конкретный учебник о "как выполнить", с конкретными идеями и шагами для этого. Таким образом, спортсмен будет тренировать управление своими ключевыми мыслями во время бега и требуемое выполнение тела. Снова и снова до закрепления такого навыка.

Давайте еще раз подчеркнем важность слухового аппарата в качестве наставника, которому поручено использовать только идеи, которые должны сопровождать спортсмена во время выполнения. Мысли спортсмена являются основным отвлекающим фактором, основным фактором, который обычно отвлекает его от выполнения, как он умеет выполнять.

Однако есть дополнительный эффект, когда спортсмен уже привык к различным рецептам исполнения, которые он повторяет на этом этапе: если включаются звуки, имитирующие внешние "шумы", спортсмен может повторять требуемые технические или тактические жесты, сосредотачиваясь на соответствующих режимах выполнения, изолируя то, что не соответствует, и, оставляя в своем уме идеи, которые работал, когда наушники только указывали ему, на чем сосредоточиться.

Таким образом, с учетом тренировки внимания мы можем разделить повторяющийся тест на два основных момента:

1. Первый момент, когда технологические устройства говорят вам, на чем ДА сосредоточиться.
2. Второй момент, когда технологические устройства говорят вам, на чем НЕ следует сосредотачиваться.

3.1.3 Тренажеры как тест к условиям соревнований

Фаза, описываемая как воздействие на условия соревнований (переходная фаза спортивной тренировки с психологической точки зрения, определяется как «привыкание к соревновательной ситуации» (Buceta, 1998)). Тестирование в условиях, наиболее приближенных к условиям соревнований.

Для достижения этой цели необходимо иметь четкое представление о ключах к оптимизации разработки этого этапа:

- Репетируйте ситуации, аналогичные соревнованию.
- Развивайте сложные тренировки.
- Развивайте тренинг по эмоциональной саморегуляции.
- Репетируйте ожидание условий внешней вражды, низкой собственной казни и / или высокой казни соперника.
- Тренируйте оптимальный уровень терпимости к разочарованию.

В традиционных тренировочных процессах до-технологических устройств, многие тренеры обычно разрабатывали эту фазу на игровом поле, пытаясь создать на игровом поле «мокап» того, что может произойти позже в соревновании, и то и другое на уровне того, что произойдет. на игровом поле и за его пределами. Это была ручная работа, действительно достойная высокой оценки, но с ограничениями, присущими имеющимся ресурсам.



В настоящее время технология, примененная к High Performance, позволяет улучшить предыдущий параграф, давая спортсмену представление о сценарии, практически идентичном соревновательному. Эти устройства являются симуляторами.

Коммерческая аэронавигация и область военной аэронавигации, просто, чтобы привести один пример, были новаторскими направлениями в создании тренажеров, которые позволяли пилотам и членам экипажа тренировать различные ситуации, которые могли возникнуть во время фактического развития их функций / миссий. Этот предшественник был очень полезен в области спорта высших достижений.

В таких дисциплинах, как автогонки и все, связанные с выполнением треков, используется специальное программное обеспечение, позволяющее пилотам и пилотным проектам проходить через экран. Так обстоит дело с Агустином Канапино, сегодня 26-летним профессиональным гонщиком, который выиграл Кубок Меган в 2007 году (в возрасте всего 17 лет), среди прочих наград.

Для того чтобы объяснить влияние, которое оказало технологическое моделирование на формирование и карьеру Агустина Канапино, они взяли вклад Википедии и журналистскую записку Ксавье Прието Астигаррага с 27 по 02-2009 для газеты La Nación, где говорится, что:

"Однако, несмотря на то, что его отец был одним из самых престижных автоповаров в Аргентинской Республике, он никогда не был заинтересован в том, чтобы его сын бежал, поскольку он не видел будущего в дисциплине. Усталый от того, что его не принимают во внимание, Агустин посетил одного из своих самых прославленных соседей: пилота Маркоса Ди Пальма. После долгого разговора Ди Пальма удалось убедить Альберто Канапино заставить Агустина попробовать гоночный автомобиль. Только с играми-симуляторами, загруженными в его память, и без предыдущего опыта (даже без вождения уличных автомобилей), Агустин сумел убедить всех на борту Renault Megane что он готов к соревнованиям.

Таким образом, наступил день его дебюта в спортивном автоспорте, в 2005 году на Кубке Mégane, на борту аналогичного подразделения, подготовленного Клаудио Пфенингом, будучи самым молодым гонщиком, который дебютировал в этой категории в возрасте 15 лет"

"Я учился с компьютерными симуляторами. С этим я «тренировался», с пяти лет. Очевидно, что, как и все технологии, тренажеры были очень усовершенствованы, и в 12 или 13 я начал играть всерьез", - вспоминает Августин.

- Вы участвовали в гонках за границей или в Аргентине?

- Обычно используются маленькие игры Формулы-1, такие, как GP4, которые иностранные. Я усложнил их, прогуливаясь посреди пелотона,



чтобы повеселиться. Иногда я выигрывал, но это стоило мне денег. А потом появился Интернет.

И тогда Агустин Канапино явился на реальных трассах. Где ты всерьез бежишь, где посвящаются действительно лучшие, где создаются иконы. За четыре сезона и в начале этого он накопил чемпионский скипетр в TC Pista, еще один в Copa Mégane и громкие дебюты в TC (3-е место в Марде-Ахо) и Top Race (4-е место в Конкордии). Но, конечно же, он мечтает однажды стать чемпионом TC.

-Каким вы видите себя через пять лет?

-Без понятия. Четыре года назад я просто играл в компьютер ... "

Вот несколько моделей тренажеров, которые в настоящее время используются для обучения в условиях конкуренции (www.simpro.com.ar)

Рисунок 11:



Источник: www.simpro.com.ar

Рисунок 12:



3.1.4 Камеры GoPro и специальная подготовка перед соревнованиями

Специальная предсоревновательная подготовка - это последний переходный этап спортивной тренировки с психологической точки зрения (Vuceta, 1998). Следуя вкладу того же автора, это определяется как «отбор и развитие адекватных ресурсов». Отфильтруйте из всего обученного, что нужно для следующего конкретного конкурса. Оптимизация развития этого этапа подразумевает:

- Определите результаты и цели деятельности.
- Определите конкретные стратегии достижения.
- Разработайте нетребовательные тренировки.
- Помните о спортивном психологическом принципе («чем ближе, тем меньше воздействия»).

Таким образом, эта фаза непродолжительна и должна быть привлекательной по способам реализации с точки зрения адекватных уровней мотивации и необходимого предсоревновательного эмоционального регулирования. Позитивная и гармоничная атмосфера с уже усвоенными ключами исполнения должна стать основой для этого этапа.

Опять же, технологические устройства теперь позволяют обогатить обучение. В этом случае мы синтетически опишем некоторые вклады камер GoPro в отношении этого этапа.

Вышеупомянутые камеры позволяют размещать их на теле спортсмена для получения видеосъемки, которая может быть записана или передана в реальном времени с точки зрения спортсмена по отношению к тому, что он бежит. Таким образом, мы можем «увидеть» то, что спортсмен переживает с его точки зрения. Этот момент во многом связан с обучением:

- Расстояния в диспозиции тактических жестов в командных видах спорта.
- Индивидуальные выступления по водным видам спорта.
- Понимание опыта спортсменов в экстремальных видах спорта.
- Обзор предсоревновательных ключей выполнения с точки зрения спортсмена.

Пока не должно быть много устройств лучше, чем эти камеры, когда вы хотите интерпретировать жизнь спортсмена с его точки зрения, видеть то, что он видит, и жить тем, чем он живет, даже одновременно, когда он видит и живет.

Рисунок 13:



Источник: <https://goo.gl/PTyPJu> (2013)

3.2 Онлайн-программное обеспечение для управления спортивными результатами

В первом блоке настоящего модуля были описаны некоторые конкретные технологические устройства, которые, применяемые к высоким спортивным показателям, имеют своевременное отношение к любому из постоянных или переходных этапов обучения и перед конкурсами. С частичной точки зрения на каждом этапе. Во время этого устройства будут синтезированы основные вклады некоторых прикладных программ в спорте, которые всесторонне управляют методами максимизации вероятностей высокой производительности.

Поэтому, прежде чем мы перейдем к главным аспектам некоторых онлайн-систем, которые будут представлены, важно поделиться журналистским вкладом Норы Бар в своей заметке от 20 июня 2016 года в газете Ла нация, где она описывает ряд факторов и свидетельств, свидетельствующих о подходе высоких спортивных результатов к прикладным наукам в последнее время, и важность использования преимуществ этих прикладных наук в поисках путей, превосходящих существующие с точки зрения подготовки спортсменов и техников:

Лабораторные спортсмены: спорт все чаще обращается к науке

La Nación. Nora Bär. Понедельник, 20 июня 2016 г.

Элитный спортсмен является результатом специализированной и интенсивной работы. Все указывает на то, что, хотя гены играют свою роль, эта миллисекунда, которая будет иметь значение со следующего 5 августа между звездами мирового спорта на Олимпийских играх, вероятно, больше связана с тренировками и новыми технологиями, чем с генетикой.

Работа, опубликованная в PLoS One в феврале 2008 года, подписанная Жоффруа Бертелло и его коллегами, также указывает в этом направлении. Согласно исследованию, в 1896 году спортсмены использовали 75% своих способностей; в настоящее время они достигают 99%.

Сегодня спортсмены - ходячие лаборатории. "Как только у нас есть уверенность в

том, что спортсмен ЗДОРОВ для интенсивных занятий, - рассказывает доктор Нестор Лентини, директор Senard до 31 декабря прошлого года, - мы переходим к физическим, лабораторным и полевым исследованиям. Мы анализируем их на беговой дорожке, на фиксированном велосипеде, на ремозргометре (для гребли и катания на лодках).

Мы измеряем ваши аэробные способности, уровень молочной кислоты в крови и устанавливаем шкалу усилий, чтобы фитнес-тренер знал, как далеко вы можете пойти".

Фундаментальной главой в олимпийской подготовке являются биомеханические исследования. "Они состоят в том, чтобы следить за ними с помощью быстрых камер, чтобы сделать очень точный анализ движения, чтобы внести необходимые исправления во время тренировки", - добавляет он.

«В моем спорте технологии имеют решающее значение, - подчеркивает Бамбича. - Разработка новых материалов повышает производительность до такой степени, что рисунки и дизайн парусов разрабатываются инженерами НАСА».

Высокая производительность под контролем. Для этого необходимо количественно определить параметры для принятия решения. Онлайн-программы - отличные инструменты для этой задачи. Далее будут рассмотрены основные аспекты и преимущества четырех типов программного обеспечения, благодаря которым управление производительностью понимается как широкая переменная интегральной величины:

- *Онлайн-опросы, применяемые к High Performance, для выявления предпочтений, потребностей и интересов каждой публики, участвующей в спортивных сообществах.*
- *Онлайн-оценка производительности, применяемая к High Performance, для определения уровней выполнения в определенное время и их разрывов до идеальных уровней.*
- *Тренировка знаний, взглядов и навыков в режиме онлайн, чтобы сделать спортивные достижения набором определенных моделей поведения, которые позволят установить стандарты производительности и оптимальные возможности для развития.*
- *Редактирование аудиовизуального контента и его статистических выводов в Интернете, чтобы узнать, что делается, как это делается, и какое влияние это оказывает на достигнутый результат.*

Короче говоря, текущая высокая производительность требует принятия решений на основе объективных данных. Субъективность и интерпретация стали дополнительными переменными, исходящими от всех решений или всех трудностей: профессионального решения, которое является объективным решением.

3.2.1 Онлайн-программа "Handicap" определение потребностей, интересов и предпочтений спортсменов, тренеров и спортивного



сообщества в целом через формат онлайн-опроса в режиме реального времени.

Одним из самых больших недостатков в создании эффективных тренировочных и соревновательных процессов является предположение, каковы потребности, интересы и предпочтения всех вовлеченных спортивных аудиторий, и, не зная наверняка, что это такое. По определению, вы не можете управлять предположениями, но вы можете подтвердить, даже если последние не нравятся тому, кто их исследовал.

И именно это намерение узнать, что происходит внутри спортивных сообществ, побудило авторов этого теоретического контента разрабатывать онлайн-программное обеспечение, которое, как и многие другие существующие, способствует эффективному управлению спортивными результатами.

Наличие онлайн-инструментов для опроса тренеров, руководителей, спортсменов, родителей, сотрудников спортивных учреждений позволяет получать объективные данные при анализе переменных, определяющих деятельность спортивного сообщества, и принимать обоснованные решения на основе этих данных.

По этим причинам будут представлены основные функции онлайн-программного обеспечения «Handicap» (www.matchgd.com.ar), функции которых заключаются в адаптации к конкретным потребностям каждой аудитории различных типов спортивных учреждений, онлайн-опросы, которые могут подчиняться этим темам (не единственные, кстати):

- Уровень удовлетворенности партнеров и спонсоров.
- Уровень удовлетворенности сотрудников и арендованного персонала учреждения.
- Уровень рабочего климата в учреждении.
- Предпочтения, потребности и интересы спортсменов с точки зрения типов тренировок и соревнований.
- Предпочтения, потребности и интересы тренеров с точки зрения моделей лидерства, коучинга и конкуренции.
- Предпочтения, потребности и интересы родителей спортсменов с точки зрения инструментов укрепления семейных / спортивных связей.
- Предпочтения, потребности и интересы руководителей с точки зрения моделей управления в соответствии с типом учреждения, которое необходимо закрепить.
- Предпочтения, потребности и интересы партнеров с точки зрения модели учреждения, частью которого они хотели бы стать.

Во многих выступлениях (не во всех, конечно) в клубах, ассоциациях, федерациях и конфедерациях, спортивных школах, по самым различным спортивным дисциплинам, соревновательным уровням, возрасту и полу спортсменов те, кто поддерживает эти линии, сталкивались со слишком слабым присутствием конкретных данных при беседах как в индивидуальных интервью, так и в групповых семинарах с различными



аудиториями, а в ряде случаев картина дополнялась тем фактом, что-то, что, по мнению одной аудитории, происходит с другой, на самом деле не происходит.

Была сделана попытка опровергнуть ошибочное предположение, являющееся результатом субъективной интерпретации. Следовательно, меры, принятые во многих случаях учреждениями, не принесли ожидаемых результатов. Пример: если проблемная ситуация заключалась в увеличивающемся спортивном дезертирстве в клубе в те времена, когда много лет назад этого явления не было, причины были интерпретированы родителями одними, тренерами - другими, а лидеры - некоторыми другими. Слишком

Общим знаменателем было то, что все зрители, дополняющие главных героев, считали, что им было ясно, почему происходящее происходит, но они не знали наверняка. И большим сюрпризом было объективное изучение предпочтений, потребностей и интересов целевой аудитории вмешательства, в данном случае категорий, в которых увеличилось количество выбывших из спорта, конкретные причины полностью отличались от тех, которые были выражены другими аудиториями. Предположим, что в данном случае причины сводились к тому, что спортсмены не нашли в клубе того, что искали в клубе, в то время как остальная часть общественности разъяснила причины, которые мало и не имели ничего общего с реальностью происходящего.

Важность онлайн-программного обеспечения, позволяющего в режиме реального времени получать коллективные результаты индивидуальных, анонимных или направленных опросов, получать ответы с любого устройства с возможностью подключения из любого места и в любое время.

Существует множество прикладных программ в спорте. "Гандикап", будучи одним из них, имеет возможность предложить результаты с точки зрения:

1. Рейтинг атрибутов предпочтений, потребностей и интересов опрошенной аудитории.
2. Рейтинг по компетенциям предпочтений, потребностей и интересов опрошенной общественности.
3. Рейтинг по типам аудитории, если респонденты были спортсменами, тренерами, родителями, лидерами и т. д.
4. Сравнительные результаты между уровнями соответствия или несогласия для разных аудиторий по отношению к опрошенным предметам, как на уровне атрибутов, так и на уровне компетенций.
5. Результаты по полу респондентов, спортивной дисциплине, соревновательному уровню, возрасту, игровому положению спортсменов и т. д.

"Handicap" это объективная фотография учреждения или его части по отношению к переменным, над которыми вы хотите работать. Это позволяет получить объективные данные о том, что каждая публика воспринимает происходящее. И с этими данными



принимайте обоснованные решения. Напомним, что нет более сильной конструкции, чем ее фундамент.

3.2.2 Онлайн-программа «Performance»: уровень владения навыками спортсменов и тренеров в формате онлайн-оценки результатов в реальном времени (форматы 90°; 180°; 360°)

Продолжая предпосылку принятия обоснованных решений, одна из высокопроизводительных моделей вмешательства (как в коллективных, так и в индивидуальных дисциплинах) связана с определением:

- Идеальный поведенческий профиль каждого спортсмена и тренера.
- Текущий реальный поведенческий профиль каждого спортсмена и тренера.
- Разрыв для управления между идеальным пунктом назначения и фактической отправной точкой.

Как только мы определим поведенческие показатели, которые определяют профиль каждого спортсмена и тренера (и соответствующие компетенции, к которым относятся эти показатели), эта модель вмешательства предполагает микроскопическое и детальное изображение того, что каждый участник процесса (и, возможно, его близкое окружение) воспринимает по каждому показателю. Это самовосприятие уровня исполнения и его сравнение с восприятием по отношению к уровню исполнения тех же показателей (если другие зрители также оценивали спортсменов) называется оценкой производительности.

Как только мы определим поведенческие показатели, которые определяют профиль каждого спортсмена и тренера (и соответствующие компетенции, к которым относятся эти показатели), эта модель вмешательства предполагает микроскопическое и детальное изображение того, что каждый участник процесса (и, возможно, его близкое окружение) воспринимает по каждому показателю. Это само восприятие уровня исполнения и его сравнение с восприятием по отношению к уровню исполнения тех же показателей (если другие зрители также оценивали спортсменов) называется оценкой производительности.

В случае если это только самооценка уровней выполнения, оценка эффективности будет иметь характер self-assessment.

Если окружающая среда также оценивает уровень исполнения этого лица, оценка эффективности будет иметь характер 90° (если в дополнение к самооценке он оценивает спортсмена, его тренера), 180° (если в дополнение к самооценке его оценивают другие спортсмены), 360° (самооценка плюс оценка тренера, других спортсменов и других квалифицированных аудиторий для взвешивания соответствующих показателей).

Пример поведенческого профиля спортсмена:

Компетенции: самоэффективность – контроль уровня тревоги – спортивное наслаждение-мотивация.



Показатели: в рамках конкуренции "самоэффективность" конкретные поведения, связанные с этой всеобъемлющей переменной, будут выделены, как это может быть:

- Принял спортивное решение выполнить, которое соответствовало ситуации во всех возможностях, предоставленных ему матчем •
- Выполнено сосредоточено на причинах выполнения, а не на последствиях результатов этого выполнения.
- И т. д. и т. д.

Таким образом, мы будем смочь группировать показатели. Это специфические модели поведения, в которых спортсмен или тренер должен постоянно иметь в виду, потому что они настраивают свой высокий поведенческий профиль. В связи с этим профилем он оценивается на различных этапах процесса умственной подготовки. Мы можем сделать это в начале и в конце, с тем, чтобы оценить прогресс (или неудачи), которые мы наблюдаем в процессе устранения этого разрыва. Мы также можем оценивать не только в конце, но и во время тренировок.

Эти оценки, когда имеется онлайн-программное обеспечение, позволяющее визуализировать результаты в режиме реального времени как для оцениваемого, так и для его окружения, а также результаты, автоматически анализируемые системой с точки зрения всех проведенных оценок, имеют большое значение для процесса умственной подготовки. Это в основном то, что делает онлайн-программное обеспечение "Performance".

Результаты, предлагаемые "Performance", могут быть отображены:

- Рейтинг индикаторов (на индивидуальном и коллективном уровне).
- Рейтинг компетенций (см. Выше).
- Рейтинг областей (игровые позиции, позиции и т. Д.).
- Рейтинг проектов (особые задачи и роли, которые могут быть у определенных игроков или тренеров в какой-либо части сезона).
- Сравнение различных оцениваемых аудиторий.

Подобно этому программному обеспечению, чьи знания очень полны, поскольку оно разработано теми, кто подписывается на эти строки из предшествующих идей, упомянутых выше, на рынке есть много других. Интересно подчеркнуть важность оценки с использованием технологических устройств, существующих сегодня, для комплексного и надежного управления высокими спортивными показателями.

3.2.3 Онлайн-программа «Гол»: тренировка спортивных навыков с помощью когнитивных показателей и автоматической поведенческой обратной связи в формате индивидуальных информационных панелей, адаптированных к различным дисциплинам и уровням соревнований



Идеи, эмоции и поведение обучаются. High Performance - это не победа, а подготовка наилучшим образом, попытка выложиться на 100% из того, что может предложить каждый спортсмен и тренер. Высокая производительность - лучшая тренировка. Таким образом, увеличиваются шансы на победу. Но уверенность в росте всегда гарантирована. Лучшая тренировка - рост.

В предыдущих пунктах были разделены материалы двух онлайн-программного обеспечения, которые делают целевой разрез в любой момент времени. Они делают "фотографии", некоторые для сброса информации ("гандикап"), а другие для оценки уровней исполнения ("производительность"). Трилогия дополняется программным обеспечением, которое систематически тренирует освобожденное и оцененное на протяжении всего процесса. Это функция онлайн-программного обеспечения "цель": тренировать знания, отношения и навыки. Как и в остальных описанных случаях, эта система не является единственной существующей, мы просто выделяем ее, поскольку она является частью моделей психоспортивного вмешательства авторов, плодом их развития на основе ранее выраженных концепций.

Ни лучше, ни хуже, чем другие, у вас просто есть более законченная обработка.

Цель позволяет тренировать поведение, требуемое поведенческим профилем все время и в режиме онлайн. Каждый спортсмен или тренер имеет в своем личном кабинете системы командную доску с набором индикаторов, соответствующих различным соревнованиям. Они отвечают на эту доску с указанной частотой времени, и система автоматически вычисляет результаты по компетенциям и возвращает поведенческую обратную связь с конкретными предложениями по улучшению в краткосрочной перспективе.

Некоторые особенности программного обеспечения "Gol":

- Это система обучения для пользователей и система связи и управления производительностью для руководителей процессов.
- Он абсолютно гибок в своем содержании, сроках измерения, определении сравнений ролей и сравнениях производительности и результатов.
- Предоставляет конкретные предложения по оптимизации производительности спортсмена, разработанные специалистами, а также рекомендует онлайн-ссылки, которые дополняют предоставленное предложение.

Некоторые преимущества в использовании программного обеспечения гол:

- Начинается с поведенческого профиля, который должен быть достигнут спортсменом.
- Этот поведенческий профиль, который должен быть достигнут, изменяется по мере того, как спортсмен включает в себя поведение.
- Дает конкретные предложения каждому спортсмену для поддержания или повышения его производительности.
- Предоставляет виртуальные ссылки для спортсменов, чтобы улучшить свои знания в отношении профиля, который необходимо достичь.
- Сравните взгляд спортсмена с взглядом тренера по отношению к производительности спортсмена.



- Сравните производительность спортсмена с достигнутыми результатами. Представляет ранжирование овладение поведенческими показателями спортсмена.
- Анализ результатов на основе компетенций, которые нужно тренировать, и в отношении различных позиций или ролей, которые играют спортсмены.
- Для проведения еженедельного измерения, требуется не более 10 минут.
- Предоставляет спортсмену файл своей производительности, неделю за неделей, с предложениями, виртуальными ссылками и сравнениями с тренером.
- Гол является гибким и адаптируется к потребностям каждого спортсмена.
- Поведение при тренировке цели выбирается спортсменом, и система дает вам предложения для достижения ваших целей.

Как и в предыдущих пунктах, примечательным является не использование конкретного программного обеспечения, а размышление о мощности технологических устройств в настоящее время в качестве опоры для управления высокими спортивными показателями. К счастью, этот путь развития не остановится.

3.2.4 Интегрированное программное обеспечение для редактирования изображений "скаутинг – статистика в реальном времени-одновременные потоки в "потоковой передаче" и их последствия на этапах до соревнований, соревнований и пост-соревнований

В качестве последнего пункта уместно не перегружать читателя этих материалов дополнительными концепциями, а поделиться вкладом Хуана Мануэля Тренадо в его заметку от 9 мая 2015 года для газеты La Nación, когда он предлагает ряд технологических инструментов для обслуживания предсоревновательных, соревновательных и постконкурентных моментов. Вот краткое изложение его заявления:

DT digital: компьютер, модный спортивный инструмент

***La Nación. Juan Manuel Trenado
9 мая 2015 года, Суббота***

В индустрии спортивных технологий есть большое количество компаний, которые остаются незамеченными, скрываются за кумирами телевидения, но представляют собой важную часть индивидуальной и групповой подготовки. Он служит многому. В качестве информационного элемента для изменения тактики в перерыве матча, для корректировки способа защиты в определенных играх, для наблюдения за механизацией движений соперника, для использования недостатков, обнаруженных в противнике, или для исправления ошибок, допущенных собственным спортсменом. Совершение каким-то техническим жестом. Если кто-то достаточно прилежен, чтобы уметь читать эти ситуации, помощь может быть неоценимой.

SportCode



Как они работают? В соответствии с требованиями каждого тренера коды запрограммированы для сохранения определенных типов игр (угловые, приемы, передачи, центры перемещения, ведение, панты и т. Д.). Одним нажатием кнопки на iPad программа выбирает сегмент записи, который начинается за две секунды до и заканчивается через две секунды после выполнения. Видео автоматически записывается в папку на жестком диске.

Может ли он быть подан по типу игры, по игроку, по сектору площадки? Вы даже можете установить отсечки для всех действий, в которых два определенных игрока передавали мяч друг другу. Все записывается в матрицу и затем извлекается по мере необходимости.

Вы также можете выбрать камеры с наиболее удобными ракурсами и отбросить наименее подходящие в соответствии с полезностью объяснения, которое DT намеревается дать (широкий, короткий, средний, боковой, фронтальный снимки ...). Интересно то, что его можно адаптировать для каждого вида спорта. В Аргентине он используется футбольной командой, многими клубами первого дивизиона, среди прочего, «Леонас», «Леоне», «Пума» и даже в команде по поло «Эллерстина».

Баз с видео много, но три основные и самые надежные. Wyscout из Англии; Видеопрофиль из Франции и InStat из России.

Прозона

Эта компания устанавливает камеры на полях нанимающих ее команд. Разница в том, что изображения передаются со всего мира на материнский сервер, расположенный в Индии. Там тысячи сотрудников обрабатывают материал.

Другой метод измерения игры, пользующийся большим спросом, - это датчики, связанные с GPS (наиболее часто используются GPS Sports и Catapult USA). Это гаджеты, которые помещаются в небольшой карман на футболке, возле затылка игроков. Они запрещены ФИФА, поэтому клубы используют их только во время тренировок. Они позволяют вам узнать, например, количество километров, которые игрок пробежал во время матча, его максимальную скорость или его среднюю скорость.

Последняя новинка сегодня связана с теми же датчиками, которые игроки носят на спине, подключенными к записывающим камерам для индивидуального наблюдения за спортсменом. Машина определяет движение игрока и следует за ним по полю без оператора. Даже масштабирование является автоматическим и настраивается, когда вы уменьшаете масштаб или приближаетесь к сектору, в котором находится артефакт.

На протяжении всего этого модуля целью не было задыхаться концептуальной теорией, а было, скорее, разработать рефлексивное упражнение о значительных изменениях, которые в наше время предполагает мир спорта в целом и высоких достижений в частности. Подрывные парадигмы, постоянный технический прогресс, постоянно меняющиеся коммуникативные коды, индивидуальные и коллективные приоритеты в состоянии постоянного изменения. А посередине - люди. Способы управления идеями,



эмоциями и поведением. По важности такой же, как вчера, но с совершенно другими правилами игры. Это проблема входа в среду 3.0.



Ссылки

Bär, N. (2016, 20 июня). Лабораторные спортсмены: спорт все больше обращается к науке. *Нация*.

Buceta, J. M. (1998). Психология спортивной подготовки. Мадрид: Дайкинсон.

De Diego, S., y Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja*. Madrid: Alianza.

Mosqueira, J. (2015, 27 декабря). Многозадачность и обратная связь в режиме реального времени, тысячелетний перед зеркалом. *The Nation*.

Oramas Monzón, A. (2016, 7 апреля) Восстановлен из <http://w.hobbyconsolas.com/news/egames-evento-esports-durante-juegos-olimpicos---2016-141130>

Orihuela, J. L. (14 #10 2008). Время для социальных сетей. *Новый журнал*, nº 119 , 57-62.

Perazo, C. (2015, 22 сентября). Каково это быть геймершей в мире видеоигр. *The Nation*.

Prieto Astigarraga, X. (2009, 27 февраля). От виртуального пилота к реальным обещаниям. *The Nation*. Восстановлено из <http://w.lanacion.com.ar/1103739-pilot-virtual-promesareal>

Rebato, C. (2011). Топ 10 iOS приложений для спорта. Архивировано 15 апреля 2013 года

Magazine News (2015, 29 октября). 7 лучших приложений Android от Sport. Взято из <http://mobileapps.ec/las-7-improvements-android-sportapplications/>

