

# Программа: Как нужно тренировать

BARÇA  
INNOVATION HUB  
Universitas



## ПРОГРАММА

---

- ☰ Цели
- ☰ Профессиональные качества
- ☰ Критерии участия и одобрения

## ТЕМАРЫ

---

- ☰ Модуль 1. Тренировать-Оптимизировать.
- ☰ Модуль 2. Тренировочная сессия.
- ☰ Модуль 3. Специальная тренировка Футбола Барса I.
- ☰ Модуль 4. Специальная тренировка Футбола Барса II.

# Цели

---

Постановка целей позволяет получить полное представление о том, чего вы хотите достичь в конце процесса преподавания и обучения этого курса. Но цель еще более сильна: мы указываем, чего вы должны достичь, чтобы эти знания способствовали целям вашей подготовки.

Для достижения этих целей Вы должны завершить предлагаемый процесс на различных этапах курса, представленного Вам.

Затем, если вы будете работать, как указано, вы сможете достичь следующих целей:

## Главная цель


---

Предоставить практические и теоретические инструменты для разработки и реализации тренировочных программ, основанных на методологии Футбольного Клуба Барселона.

## Конкретные цели

1

Приобрести теоретические инструменты, которые позволят понимание новых тенденций в спортивной подготовке.



2

Приобрести способность управлять взаимодействием субъекта, игрой и её контекстом, считая это сложным навыком.

3

Приобрести теоретические основы, оправдывающие применение новых методологий тренировки.

4

Присвоить основы, на которых строится философия игры ФК Барселона.

[Продолжить](#)

# Профессиональные качества

---

## Общие профессиональные качества

- 1** **Коллективная работа и сотрудничество:** способность интегрироваться со сверстниками для достижения общих целей и синергизм группы высоких результатов.
- 2** **Способность к анализу/осмыслению:** способность методично изучать и оценивать различные аспекты реальности или ситуации.
- 3** **Творческий подход/ инновационные решения, основанные на знаниях:** способность находить новые решения существующих проблем на основе формальных знаний.

## Специфические качества

---

- Владение различными теоретическими течениями, лежащими в основе новых парадигм тренировки.
- Способность создавать предложения по вмешательству, основываясь на знании сложности игрока.
- Способность оптимизации инструментов, применимых к построению тренировочного процесса

- Способность создания педагогических инструментов, которые бы участвовали в процессе формирования нашей игры.

[Продолжить](#)

# Критерии участия и одобрения

---

## Критерии участия

Ожидается, что в течение месяца обучения студент:

- Просмотрите мультимедийное содержание каждого из модулей, составляющих курс.
- Решите оценки, назначенные в каждом модуле.
- Выполняйте предложенные мероприятия, будь то групповые или индивидуальные.
- Сдать выпускной экзамен.

## Критерии утверждения

Для утверждения курса студент должен выполнить (4) предлагаемые действия в рамках курса и сдать заключительный экзамен. Студент должен получить окончательный балл 70% или больше. Эта оценка будет средней между заданиями и выпускным экзаменом.

[Продолжить](#)

# Модуль 1. Тренировать-Оптимизировать.

---

- Тренировочные ситуации или методы? преференциальные ситуации симуляции (S.S.P) , ограничения
- Условия практики
  - а. Конкретная, Массивная, Переменная, Групповая, Двусторонняя, Продолжительная и чередующаяся во времени
- Пространство и время в тренировках
  - а. Небольшие пространства, суженные пространства, случайное распределение, достаточное-недостаточное время

[Продолжить](#)

## Модуль 2. Тренировочная сессия.

---

- Содержание каждого момента в Активации, Деятельности, Теоретизации-Применении-Идентификации
- Время каждого этапа в зависимости от
  - а. Уровня игроков
  - б. Соревнования (близости)
  - с. Моменты его спортивной жизни
- Как и когда происходит момент Информации
- "Дорога" к Матчу
- Тренировочная карточка.

[Продолжать](#)

# Модуль 3. Специальная тренировка Футбола Барса I.

---

- Рондо
- Альтернативы их практики (нормативные)
- Цели оптимизации отдельных лиц и команды.

[Продолжать](#)

## Модуль 4. Специальная тренировка Футбола Барса II.

---

- Позиционные игры
- Альтернативы их практики
- Цели оптимизации отдельных лиц и команды.

[Продолжить](#)