

Программа: Силовые тренировки в командных видах спорта



ПРОГРАММА

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

ТЕМАУ

- ☰ Модуль 1. Введение в силу в коллективных видах спорта. Наша парадигма
- ☰ Модуль 2. Периодизация и средства подготовки
- ☰ Модуль 3. Планирование сессии

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

Приобретение знаний о развитии силы и тренировках в командных видах спорта.

Конкретные цели

1

Углубить знания о развитии силы в командных видах спорта, рассматривая новые парадигмы.

2

Узнайте, как сделать тренировочную программу применимой к спортивному сезону, основываясь на предлагаемых тренировочных средствах.



3

Знание компонентов тренировочного курса.

CONTINUE

Профессиональные качества

Мы надеемся, что в ходе этого курса вы научитесь следующим навыкам:

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 осно-ве формальных знаний.

Специфические качества

Способность разрабатывать и анализировать силовые тренировочные программы в командных видах спорта.

CONTINUE

Библиография

Вомпа, Т. О. (2006). *Periodización del entrenamiento deportivo* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Сарра, Д. (2000). *Entrenamiento de la potencia muscular*. Mendoza: Dupligraf.

Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2010). *Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza: diseño de ejercicios de periodización ondulante*. ArkanoBooks.

Reilly, T. (2003). *Science and Soccer*. London and NY: Routledge.

Robbins, D. W. (2005). *Postactivation potentiation and its practical applicability: a brief review*. *J Strength Cond Res*. 2005 May;19(2):453-8.

Rodríguez, D. R. & Tous, J. (2011). *Prevención de Lesiones En El Deporte*. Ed. Médica Panamericana.

Seiru-lo, F. (1990). *Entrenamiento de la fuerza en balonmano*. Red: revista de entrenamiento deportivo, 4(6), 30-34.

Seirul-lo, F. (2003). *Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo*. In 1st Meeting of Complex and Sport. INEFC-Barcelona.

Siff, M. C., & Verkhoshansky, Y. (2004). *Superentrenamiento* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Tous, J. (1999). Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo, 80-84.

CONTINUE

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.

CONTINUE

Модуль 1. Введение в силу в коллективных видах спорта. Наша парадигма

Группа 1.1 Основные понятия силы в командных видах спорта

1.1.1 Практические концептуальные разграничения

1.1.2 Укороченный цикл и скорость формирования силы

1.1.3 Физиологические аспекты мускульного воздействия

1.1.4 Цели надлежащей программы подготовки

Группа 1.2 Роль силы - от теоретической до практической

1.2.1 Характерные для коллектива уровни спортивных соревнований

1.2.2 Анализ мышечной активности, типичной для коллективного спорта

1.2.3 Члены против заместителей. Изменения в течение сезона

1.2.4 Роль инструктора и инструктора

CONTINUE

Модуль 2. Периодизация и средства подготовки

Группа 2.1 Учебный процесс

2.1.1 Основные концепции периодизации

2.1.2 Линейная по волнообразной периодизации

2.1.3 Уровни аппроксимации (адаптированы с Сейруло, 1994 год)

2.1.4 Применяемый пример уровней приближения (баскетбол)

Группа 2.2 Средства профессиональной подготовки

2.2.1 Машины против свободных носителей

2.2.2 Производные грузоподъемности

2.2.3 Эксцентричная работа

2.2.4 Нестабильные носители информации

CONTINUE

Модуль 3. Планирование сессии

Группа 3.1 Анализ переменных, связанных с планированием сессии

3.1.1 Выбор и порядок занятий

3.1.2 Объем

3.1.3 Сила света

3.1.4 Частота и разрывы

Группа 3.2 Контроль за учебной подготовкой

3.2.1 Технология, применяемая для контроля за подготовкой

3.2.2 Что является основным? Предложение по подготовке кадров

3.2.3 Тепловой ввод и послеактивационный потенциал

3.2.4 Усталость и выздоровление после сеанса или матча

CONTINUE



Модуль 4. Комплексное считывание

Комплексное считывание

CONTINUE