

Программа: Подготовка к матчу и индивидуальное питание



ПРОГРАММА

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

ПРОГРАММА

- ☰ МОДУЛЬ 1. Индивидуальное питание?
- ☰ Модуль 2. Подготовка к дню матча
- ☰ Модуль 3. Экстремальные условия

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

Ознакомьтесь с концепциями подготовки к матчу и индивидуального питания.

Конкретные цели

1

Понять влияние индивидуального питания на производительность.

2

Осознайте важность правильного питания до, во время и после соревнований.

3

Узнайте о влиянии экстремальных условий и роли, которую играет питание в этих условиях.

4

Узнайте о добавках, эргогенных средствах и их влиянии на спортивные результаты.

ПРОДОЛЖАТЬ

Профессиональные качества

Навыки, которые, как мы надеемся, вы получите в результате прохождения этого курса:

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

Развивайте способность управлять подготовкой к матчу и индивидуальным питанием.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Библиография

Jeukendrup, A. (2013). Новые рекомендации по потреблению углеводов. Nestle Nutr Inst Workshop Ser, 75, 63-71. DOI: 10.1159 / 000345820

Jeukendrup, A. E. (2017). Периодизированное питание для спортсменов. Sports Med, 47 (Приложение 1), 51-63. DOI: 10.1007 / s40279-017-0694-2

Jeukendrup, A. E., & Gleeson, M. (2018). Спортивное питание: введение в производство энергии и производительность (3-е изд.). Шампейн, Иллинойс: Кинетика человека.

Jeukendrup, A. E. (27 мая 2015 г.). Углеводы и футбольные результаты. Получено с <http://www.mysportscience.com/single-post/2015/05/27/Carbohydrate-and-soccer-performance>.

Jeukendrup, A. E. (26 октября 2015 г.). Нарушения сна у спортсменов. Получено с <http://www.mysportscience.com/single-post/2015/10/26/Sleep-disturbances-in-trained-athletes>.

Jeukendrup, A. E. (9 января 2017 г.). Набор футболистов английской Премьер-лиги. Получено с <http://www.mysportscience.com/single-post/2017/01/09/Intake-of->

English-Premier-League-soccer-players.

Jeukendrup, A. E. (2017, 10 сентября). Питание для улучшения сна. Получено с <http://www.mysportscience.com/single-post/2017/09/10/Nutrition-to-improve-sleep>.

Jeukendrup, A. E., & Killer, S. (2011). Мифы, связанные с углеводным кормлением перед тренировкой. *Анналы питания и метаболизма*, 57 (Дополнение 2), 18-25.

ПРОДОЛЖАТЬ

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.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

МОДУЛЬ 1. Индивидуальное питание?

Группа 1.1 Персонализированная медицина

Группа 1.2 Индивидуальное спортивное питание

ПРОДОЛЖАТЬ

Модуль 2. Подготовка к дню матча

Группа 2.1 дни и недели до

Группа 2.2 тур

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Модуль 3. Экстремальные условия

Группа 3.1 Влияние тепла на производительность

Группа 3.2 победить жару

ПРОДОЛЖАТЬ

Модуль 4. Дополнения

Группа 4.1 вспомогательные эргогенные средства

Группа 4.2 Другие добавки

ПРОДОЛЖАТЬ