

Программа: Программирование тренировки и физиологический профиль в командных видах спорта



ПРОГРАММА

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

ТЕМАРЫ

- ☰ МОДУЛЬ 1: Периодизация, планирование и методологии. Теории и новые парадигмы
- ☰ МОДУЛЬ 2: Спортивный сезон
- ☰ МОДУЛЬ 3: Характеристика командного спорта с акцентом на футбол. Анализ физических требований

≡ **МОДУЛЬ 4: Интегратор**

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

Общие сведения: Знать о методиках тренировки и физиологических требованиях в спорте в целом.

Конкретные цели

1

Углубление знаний о различных течениях и парадигмах методик обучения программированию.

2

Узнать, как упорядочена работа в течение спортивного сезона и как вставляется развитие различных условных возможностей.



3

Знать физиологические профили командных видов спорта в соответствии с их физическими потребностями.

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 осно-ве формальных знаний.

Специфические качества

Способность применять знания физических требований при составлении расписания тренировок в командных видах спорта

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Библиография

Abdelkrim, N. B., Chaouachi, A., Chamari, K., Chtara, M., & Castagna, C. (2010). Позиционная роль и различия в уровне конкуренции у мужских баскетболистов элитного уровня. *Журнал исследований силы и условий*, 24(5), 1346-1355.

Bangsbo, J. (1994). Физиологические требования. В *Справочнике спортивной медицины и научного футбола (футбол)*. Блэквелл Паблишинг Лтд.

Bangsbo, J., Graham, T., Johansen, L., & Saltin, B. (1994). Мышцы лактатного метаболизма в восстановлении после интенсивных истощающих упражнений: влияние легких упражнений. *Журнал прикладной физиологии*, 77(4), 1890-1895.

Bangsbo, J., & Michalsik, L. (2002). Оценка физиологических возможностей элитных футболистов. *Наука и футбол IV*, 53-62.

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Физические и метаболические потребности тренировок и матчей у элитных футболистов. *Журнал спортивных наук*, 24(07), 665-674.

Bangsbo, J. (2015). Производительность в спорте с особым акцентом на эффект от интенсивной тренировки. *Скандинавский журнал медицины и науки в спорте*, 25(S4), 88-99.

Bundle, M. W., Hoyt, R. W., & Weyand, P. G. (2003). Высокоскоростной ход: новый подход к оценке и прогнозированию. *Журнал прикладной физиологии*, 95(5), 1955-1962.

Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Требования времени, сердечного ритма, восприятия и моторного поведения в футбольных матчах на малых сторонах: Эффекты размера поля. *Журнал спортивных наук*, 28(14),

1615-1623.

Casamichana, D., Castellano, J., Calleja-Gonzalez, J., San Román, J., & Castagna, C. (2013). Взаимосвязь показателей тренировочной нагрузки у футболистов. Журнал исследований силы и кондиционирования, 27(2), 369-374.

Cairns, S. P., & Lindinger, M. I. (2008). Способствуют ли многочисленные ионные взаимодействия усталости скелетных мышц? Журнал физиологии, 586(17), 4039-4054.

Casas, A. (2009). Физиология периодических нагрузок в командных видах спорта.

Coutts, A. J., Rampinini, E., Marcora, S. M., Castagna, C., & Impellizzeri, F. M. (2009). Пульс и лактатная кровь коррелируют с воспринимаемым напряжением во время футбольных матчей на малых сторонах. Журнал науки и медицины в спорте, 12(1), 79-84.

COUTTS, A., Reaburn, P., & ABT, G. (2003). Частота сердечных сокращений, лактатная маскировка крови и расчетная энергетическая экспедиция в полу-профессиональной команде регбийной лиги во время матча: тематическое исследование. Журнал спортивных наук, 21(2), 97-103.

Gabbett, T. (2016). Тренировочный парадокс предотвращения травм: должны ли спортсмены тренироваться умнее и сильнее? Британский журнал спортивной медицины.

Gorostiaga, E. (1993). Научная база футбола. Применение при обучении первой части. Тетради тренера, 2801-2810.

Helgerud, J., Engen, L. C., Wisløff, U., & Hoff, J. (2001). Аэробная тренировка на выносливость улучшает футбольные показатели. Медицина и наука в спорте и упражнениях, 33(11), 1925-1931.

Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F. M., & Rampinini, E. (2006). Физиологические и эксплуатационные эффекты общей и специфической аэробной подготовки футболистов. Международный журнал спортивной медицины, 27(06), 483-492.

Iaia, F. M., Ermanno, R., & Bangsbo, J. (2009). Тренировки высокой интенсивности в футболе. *Международный журнал спортивной физиологии и спортивных достижений*, 4(3), 291-306.

Malone, S. (2017). Т Соотношение острой:хронической рабочей нагрузки в связи с риском травмы в профессиональном футбольном журнале науки и медицины *ins port*.

Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Матч производительности высококлассных футболистов с особым упором на развитие усталости. *Журнал спортивных наук*, 21(7), 519-528.

McInnes, S. E., Carlson, J. S., Jones, C. J., & McKenna, M. J. (1995). Т Физиологическая нагрузка, налагаемая на баскетболистов во время соревнований. *Журнал спортивных наук*, 13(5), 387-397.

Mayhew, S. R., & Wenger, H. A. (1985). Анализ движения времени в профессиональном футболе. *Журнал изучения человеческого движения*, 11(1), 49-52.

Reilly, T. (1997). Энергетика высокоинтенсивных упражнений (футбол) с особым упором на усталость. *Журнал спортивных наук*, 15(3), 257-263.

Ostojic, S. M., Markovic, G., Calleja-Gonzalez, J., Jakovljevic, D. G., Vucetic, V., & Stojanovic, M. D. (2010). Ультракратковременное восстановление пульса после максимальных физических нагрузок у спортсменов с непрерывной и прерывистой выносливостью. *Европейский журнал прикладной физиологии*, 108(5), 1055-1059.

Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisløff, U. (2009). Техническое выступление во время футбольных матчей итальянской лиги "Серии А": Влияние усталости и соревновательного уровня. *Журнал науки и медицины в спорте*, 12(1), 227-233.

Seirul-lo, F. (2003). Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo. На 1-м совещании по комплексным и спортивным вопросам. ИНЕФК-Барселона.

Seirul-lo, F. (2003). Основы спортивной тренировки. Работа представлена на I курсе физической подготовки в командных видах спорта, июнь, Честе (Валенсия).

Seirul-lo, F. (1993). Планирование действий по депортации оборудования. Мастер депонирования в Альто-Рендимиенто. Мадрид: С.О.Е.-Универсидад Автономный Мадрид.

Siff, M.C., Verkhoshansky, Y. (2002). Супер тренировка. Пайдотрибо, Испания.

Solé, J. (2003). Тренировка на выносливость в коллективных видах спорта Профессиональный мастер спорта высшей школы. Депорты Эквипо.

Tumilty, D. (1993). Физиологические характеристики элитных футболистов. Спортивная медицина, 16(2), 80-96.

Vargas, F. S.-l. (2013). Структура Cognitiva Sesiones formativas para entrenadores deportivos.

Vázquez, Á. (2015). Футбол: от анализа игры до редактирования технических отчетов. : МС Спорт

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: Периодизация, планирование и методологии. Теории и новые парадигмы

Раздел 1: Теоретические основы и традиционные методологии

1.1.1 История учебных методологий

1.1.2 Поведенческая и механическая теории против теорий динамических систем

1.1.3 Современные тенденции и новые тенденции в спортивной подготовке

1.1.4 Принципы спортивной подготовки

Раздел 2: Новые методики планирования учебной подготовки

1.2.1 Тактическая журналистика. Концепция и модель игры

1.2.2 Специальность, тактическая концентрация, интенсивность, стандартный цикл морфо

1.2.3 Структурированная тренировка

1.2.4 Процесс планирования из структурированной подготовки

ПРОДОЛЖАТЬ

МОДУЛЬ 2: Спортивный сезон

Раздел 1: Моменты сезона

2.1.2 Спортивный календарь

2.1.2 Предконкурсный период

2.1.3 Конкурсный период

2.1.4 Переходный период

Раздел 2: Развитие физических способностей и качеств

2.2.1 Сопротивление в командных видах спорта

2.2.2 Новые методики подготовки в области развития силы

2.2.3 Тренировка способности повторять спринты.

2.2.4 Усталость как ключевой компонент в разработке учебной программы.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

МОДУЛЬ 3: Характеристика командного спорта с акцентом на футбол. Анализ физических требований

Раздел 1: Анализ ациклического спорта

3.1.1 Общие характеристики командных видов спорта

3.1.2 Игровые системы, игровые модели, характеристика

3.1.3 Типология задач

3.1.4 Учебное занятие

Раздел 2: Анализ физических требований к соревнованиям и тренировкам

3.2.1 Коэффициенты кондиционирования для физической работоспособности

3.2.2 Анализ физических потребностей командных видов спорта

3.2.3 Анализ физических потребностей в подготовке

3.2.4 Распределение нагрузки в разное время во время обучения

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

МОДУЛЬ 4: Интегратор

МОДУЛЬ 4: Интегратор