

Профессиональная магистерская специализация Футбол высших достижений и соревнований

Одобрено NBA





Профессиональная магистерская специализация

Футбол высших достижений и соревнований

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 2 года
- » Учебное заведение: TESH Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/advance-master-degree/advanced-master-degree-high-performance-competitive-football

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Компетенции

стр. 16

04

Руководство курса

стр. 20

05

Структура и содержание

стр. 28

06

Методология

стр. 52

07

Квалификация

стр. 60

01

Презентация

В постоянно меняющемся мире футбол сталкивается с новыми, все более конкурентными и требовательными задачами, где высокие спортивные результаты имеют огромное значение. Технологии и наука изменили спорт, создав необходимость в повышении профессионализма. В этом контексте ТЕСН создал данную программу, которая предоставляет уникальную возможность приобрести теоретические и практические знания, которые позволят улучшить спортивные результаты команд и игроков. Программа охватывает широкий спектр тем, от физиологии упражнений до футбольной техники и тактики. Кроме того, обучение проходит в 100% в режиме онлайн, что позволяет студентам получать доступ к занятиям и учебным материалам из любой точки мира.



“

Расширьте свои навыки и знания в области футбола высших достижений с помощью Профессиональной магистерской специализации в области футбола высших достижений и соревнований”

В постоянно развивающемся мире футбол сталкивается с новыми трудностями. Командам приходится сталкиваться со все более требовательной и конкурентной борьбой, где высокие спортивные результаты являются обязательным условием. Технологии и наука изменили спорт, породив необходимость в повышении профессионализма в различных его аспектах.

В этом контексте специализация в области футбола высших достижений является необходимой для тех, кто хочет преуспеть в этом виде спорта. В этом контексте ТЕСН создал данную Профессиональную магистерскую специализацию в области футбола высших достижений и соревнований, которая предоставляет уникальную возможность приобрести теоретические и практические знания, которые позволят улучшить спортивные результаты команд и игроков.

Программа включает в себя широкий спектр предметов, охватывающих физиологию упражнений и физической активности, биомеханику в спорте высших достижений, планирование в спорте высших достижений, методику тренировок, физическую подготовку в футболе, футбольную технику и тактику, а также другие вопросы.

Спортивные профессионалы, желающие специализироваться на футболе высших достижений, смогут приобрести специализированные навыки и знания в различных областях, таких как оценка спортивных результатов, статистика, применяемая в спорте высших достижений и исследованиях, а также психология и питание, применительно к футболу.

Программа предлагает 100% онлайн-методику, которая позволяет студентам получать доступ к занятиям и учебным материалам из любой точки мира, без географических или временных ограничений. Кроме того, студенты могут адаптировать темп обучения к своим потребностям, обеспечивая индивидуальный и эффективный опыт обучения.

Данная **Профессиональная магистерская специализация в области футбола высших достижений и соревнований** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практический кейсов, представленных экспертами в области футбола высших достижений
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям в области тренировки футболиста высших достижений
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



Развивайте свои навыки как футбольного профессионала с помощью программы, сосредоточенной на ключевых областях спорта высших достижений"

“

Станьте экспертом в мире футбола высших достижений и руководите высокоэффективными командами и планами тренировок с помощью данной Профессиональной магистерской специализации"

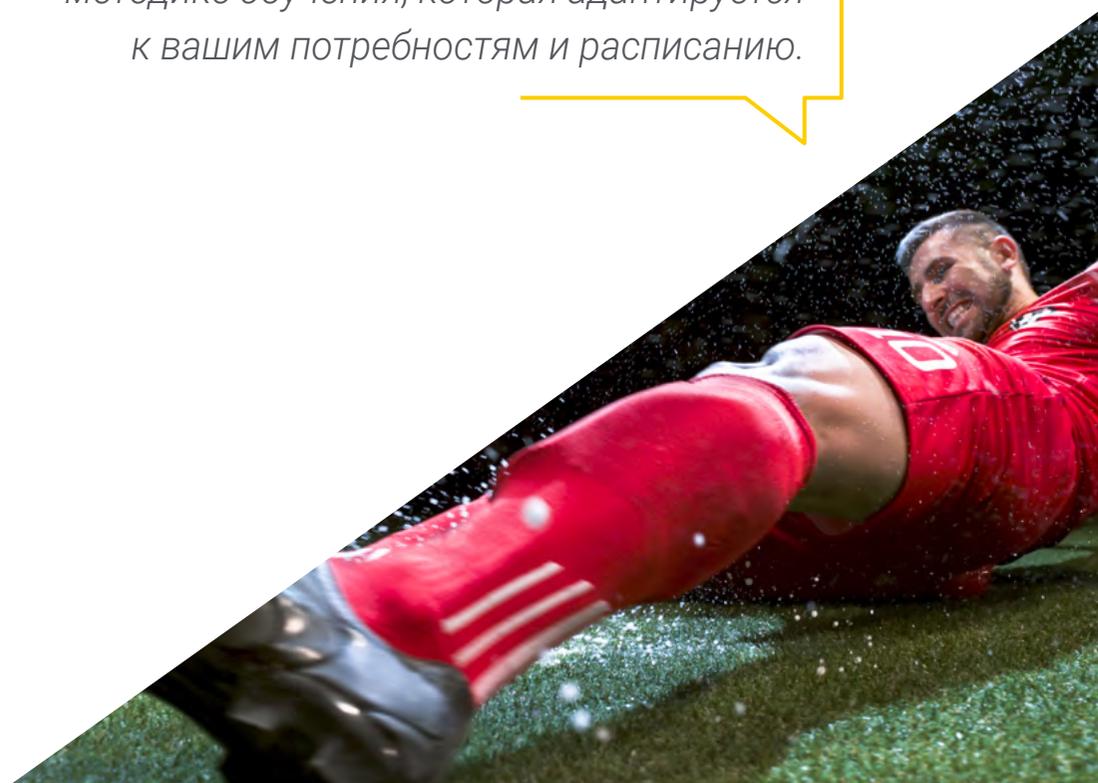
В преподавательский состав входят профессионалы в области футбола, которые привносят в эту программу опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. Для этого специалисту будет помогать инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными специалистами.

Освойте последние тенденции и технологии в спортивной тренировке и результативности с помощью полной и актуальной учебной программы.

Учитесь в своем собственном темпе и из любого места, благодаря 100% онлайн-методике обучения, которая адаптируется к вашим потребностям и расписанию.



02

Цели

Основная цель Профессиональной магистерской специализации в области футбола высших достижений и соревнований — предоставить студентам передовые навыки в области футбола высших достижений и соревнований, чтобы они могли выступать в качестве высококвалифицированных профессионалов в мире спорта. Конкретные цели этой программы включают приобретение углубленных знаний в области физиологии упражнений и физической активности, освоение биомеханики применительно к спорту высших достижений, изучение структуры и управления футбольными командами высших достижений и др.





“

Профессиональная магистерская специализация в области футбола высших достижений и соревнований предоставит вам передовые навыки в области футбола высших достижений и соревнований”



Общие цели

- ◆ Узнать о происхождении, истории и эволюции футбола
- ◆ Изучить организацию клуба и все, что окружает спортивную сферу
- ◆ Получить более глубокие технические и тактические знания
- ◆ Исследовать изменения в футбольном анализе с внедрением новых технологий
- ◆ Объяснить физическую подготовку и реабилитацию как фундаментальную часть современного футбола
- ◆ Подчеркнуть важность правильного питания для достижения высоких спортивных результатов
- ◆ Выявить каждого члена тренерского штаба и их функции в футбольном клубе
- ◆ Углубиться в изучение психологии как фундаментальной составляющей игры футболиста
- ◆ Освоить и уверенно применять самые современные методы тренировок для улучшения спортивных результатов
- ◆ Эффективно освоить статистику и, таким образом, уметь правильно использовать данные, полученные от спортсмена, а также инициировать исследовательские процессы
- ◆ Получить знания, основанные на последних научных данных с полным применением в практической области
- ◆ Овладеть всеми современными методами оценки спортивных результатов
- ◆ Освоить принципы, определяющие физиологию и биохимию физических упражнений
- ◆ Освоить принципы, определяющие биомеханику, применительно непосредственно к спортивным результатам
- ◆ Освоить принципы, регулирующие питание, применительно к спортивным результатам
- ◆ Успешно интегрировать все знания, полученные в различных модулях, в реальную практику



Получите углубленные знания о физиологии упражнений и физической активности, чтобы иметь возможность планировать и разрабатывать программы тренировок, адаптированные к потребностям каждого футболиста"



Конкретные цели

Модуль 1. Физиология упражнений и физическая активность

- ◆ Анализировать и интерпретировать ключевые аспекты биохимии и термодинамики
- ◆ Глубже понимать пути энергетического метаболизма и их модификации, связанные с физической нагрузкой, а также их роли в работоспособности человека
- ◆ Управлять ключевыми аспектами нервно-мышечной системы, двигательного контроля и его роли в физической подготовке
- ◆ Получить углубленные знания в области физиологии мышц, процесса мышечного сокращения и молекулярной основы мышечного сокращения
- ◆ Получить специализированные знания в области функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем и использования кислорода во время физических упражнений
- ◆ Интерпретировать общие причины утомления и воздействия при различных видах и способах выполнения упражнений
- ◆ Интерпретировать различные физиологические этапы и их применение на практике

Модуль 2. Биомеханика в спорте высших достижений

- ◆ Специализироваться на принципах биомеханики, ориентированных на физическое воспитание и спорт
- ◆ Применять основные знания и технологии биомеханики в физическом воспитании, спорте, спортивной деятельности и повседневной жизни
- ◆ Оценить важность протоколов и различных типов биомеханической оценки как основополагающего фактора в процессе спортивного развития и оценки
- ◆ Развивать критическое и аналитическое мышление, позволяющее генерировать инновационные протоколы и процедуры с использованием различных типов технологий

Модуль 3. Планирование в спорте высших достижений

- ♦ Понимать внутреннюю логику планирования, например, его предлагаемых основных моделей
- ♦ Применять концепцию "доза-ответ" при тренировке
- ♦ Четко разграничивать влияние программирования с планированием и его зависимостями
- ♦ Приобрести способность разрабатывать различные модели планирования в соответствии с реальностью работы
- ♦ Применять изученные концепции в проекте годового и/или многолетнего планирования

Модуль 4. Структура и функционирование футбольной команды

- ♦ Знать организационную структуру футбольного клуба
- ♦ Проводить различия между различными спортивными органами
- ♦ Различать функции между различными спортивными и неспортивными секциями

Модуль 5. Методология тренировок

- ♦ Освоить различные упражнения для поддержания владения мячом
- ♦ Описать различные игры в футболе
- ♦ Классифицировать различные задачи в рамках тренировочного занятия
- ♦ Разрабатывать и планировать тренировочные занятия

Модуль 6. Силовые тренировки, от теории к практике

- ♦ Правильно интерпретировать все теоретические аспекты силы и ее компонентов
- ♦ Освоить наиболее эффективные методы силовых тренировок
- ♦ Развивать достаточное суждение, чтобы быть в состоянии поддержать выбор различных методов обучения в практическом применении
- ♦ Уметь объективно оценивать силовые потребности каждого спортсмена
- ♦ Освоить теоретические и практические аспекты, определяющие развитие энергетики
- ♦ Правильно применять силовые тренировки для профилактики и реабилитации травм

Модуль 7. Тренировка скорости, от теории к практике

- ♦ Интерпретировать ключевые аспекты скорости и техники смены направления движения
- ♦ Сравнить и отличать скорость ситуативного спорта с моделью атлетики
- ♦ Включить элементы наблюдательного суждения, технику различения ошибок в механике гонки и процедуры их исправления
- ♦ Ознакомиться с биоэнергетическими аспектами одиночного и повторного спринтерского бега и их отношением к тренировочным процессам
- ♦ Различать, какие механические аспекты могут влиять на ухудшение спортивных результатов и механизмы, вызывающие травмы в спринтерском беге
- ♦ Аналитически применять различные средства и методы тренировки для развития различных фаз скорости
- ♦ Программировать скоростные тренировки в ситуационных видах спорта

Модуль 8. Тренировка выносливости, от теории к практике

- ♦ Изучить различные адаптации, которые вызывает аэробная выносливость
- ♦ Применять физические требования спорта в ситуации
- ♦ Выбрать тесты/испытания, наиболее подходящие для оценки, мониторинга, табулирования и фракционирования аэробных нагрузок
- ♦ Разработать различные методы организации учебных занятий
- ♦ Разработать тренировки с учетом особенностей спорта

Модуль 9. Мобильность: от теории к исполнению

- ♦ Рассмотреть мобильность как базовую физическую способность с точки зрения нейрофизиологии
- ♦ Углубиться в изучение нейрофизиологических принципов, влияющих на развитие подвижности
- ♦ Применять стабилизирующие и мобилизующие системы в рамках траектории движения
- ♦ Раскрыть и уточнить основные понятия и цели, связанные с тренировкой мобильности

- ♦ Развивать способность разрабатывать задания и планы по развитию проявлений мобильности
- ♦ Применять различные методы оптимизации производительности с помощью методов восстановления
- ♦ Развивать способность проводить функциональную и нервно-мышечную оценку спортсмена
- ♦ Распознавать и устранять последствия нервно-мышечной травмы для спортсмена

Модуль 10. Тренерский штаб и коучинг

- ♦ Изучить эволюцию методов работы тренерского штаба
- ♦ Объяснить различные задачи, выполняемые различными членами персонала команды
- ♦ Подробно рассмотреть фигуру вратаря и его подготовку
- ♦ Проанализировать новые технологии, используемые для ухода за футбольными полями

Модуль 11. Физическая подготовка в футболе

- ♦ Предоставить студентам конкретную и специализированную подготовку посредством научной и практической поддержки по различным аспектам физической подготовки и реабилитации после травм
- ♦ Ознакомить студентов с различными функциями специалистов в этой области и возможностью междисциплинарной работы с целью улучшения спортивных результатов футболиста
- ♦ Знать методы тренировки, как аналитические, так и комплексные, с целью максимального повышения спортивных результатов и предотвращения риска травм у футболистов
- ♦ Ознакомиться с методами реабилитации после травм с целью проектирования, планирования и разработки процессов реабилитации при наиболее распространенных травмах в футболе

Модуль 12. Техника в футболе

- ♦ Уметь включать технику в игровую модель
- ♦ Различать коллективные и индивидуальные технические аспекты
- ♦ Уметь планировать тренировочные занятия на основе техники
- ♦ Выявлять микротехнические детали у профессионального футболиста
- ♦ Знать, для чего используется техника
- ♦ Уделять большее значение технике в массовом и профессиональном футболе

Модуль 13. Тактика в футболе

- ♦ Освоить различные тактические концепции
- ♦ Углубиться в изучение различных концепций для достижения лучшего тактического видения
- ♦ Расширить и улучшить тактические знания
- ♦ Приобрести тактические навыки и адаптировать их к различным ситуациям, возникающим в игре
- ♦ Приобрести тактическое мышление, позволяющее справляться с различными игровыми ситуациями, как своими, так и соперника

Модуль 14. Анализ в футболе

- ♦ Знать и распознавать функции аналитика в тренерском штабе, а также типы аналитиков, которые существуют в настоящее время
- ♦ Уметь анализировать индивидуально и коллективно свою команду, а также соперников
- ♦ Научиться передавать информацию о сопернике игрокам
- ♦ Изучим различные фазы анализа матча: Предварительная, во время, после и заключительная оценка матча
- ♦ Научиться работать с технологическими инструментами, доступными в настоящее время
- ♦ *Отмечать* и распознавать различные события, происходящие во время футбольного матча

Модуль 15. Травмы в футболе

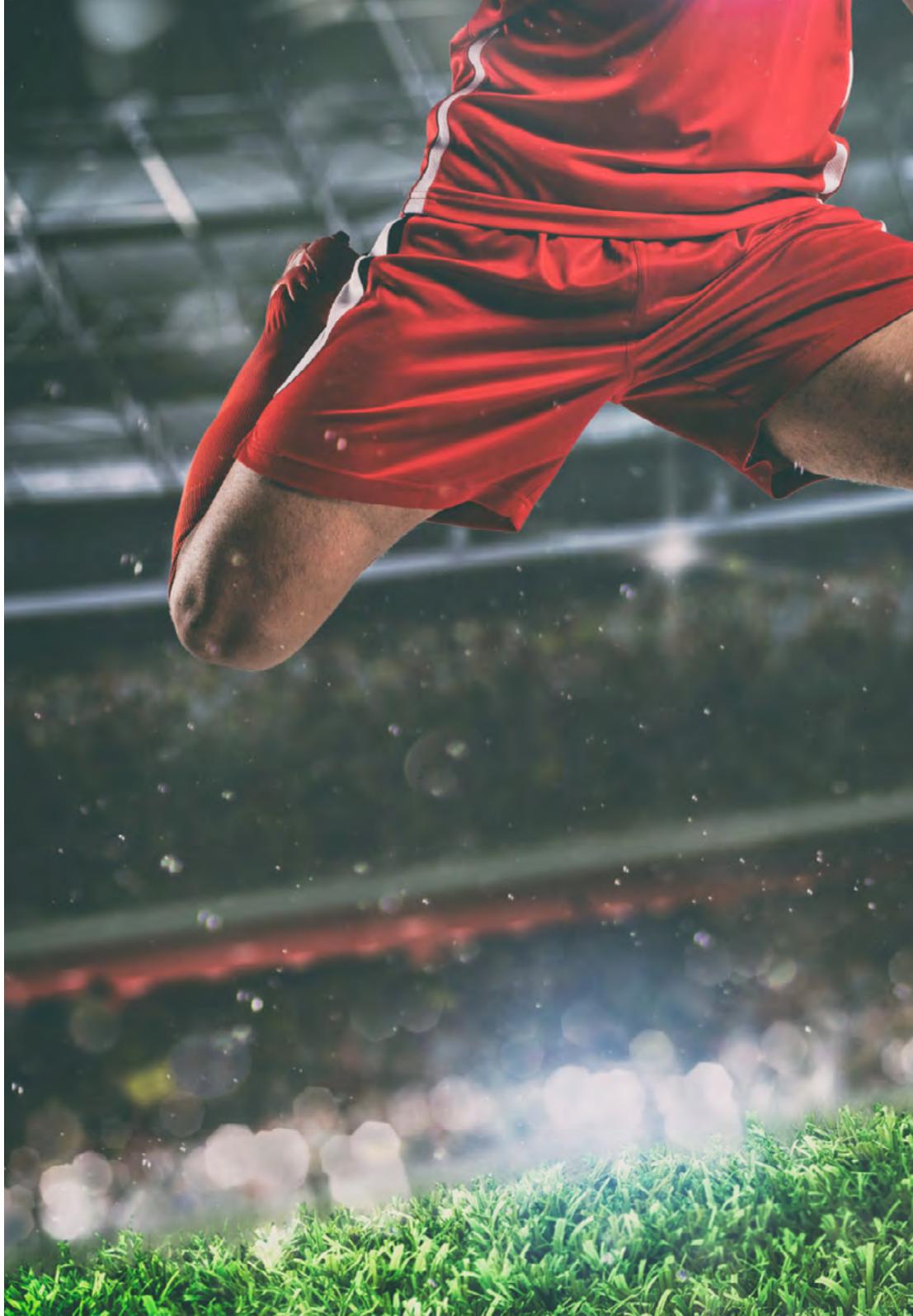
- ♦ Понять наиболее распространенные травмы в профессиональном футболе
- ♦ Определить внешние и внутренние факторы, влияющие на травмы
- ♦ Углубить представление о фигуре и функциях врачей, физиотерапевтов и спортивных реадAPTERов

Модуль 16. Оценка спортивных результатов

- ♦ Ознакомиться с различными видами оценки и их применимостью в практической деятельности
- ♦ Выбрать те анализы/тесты, которые наиболее соответствуют вашим конкретным потребностям
- ♦ Правильно и безопасно выполнять протоколы различных тестов и интерпретацию полученных данных
- ♦ Применять различные типы технологий, используемых в настоящее время в области оценки физических упражнений, будь то в области здоровья или фитнеса, на любом уровне требований

Модуль 17. Применение статистики в спортивных результатах и исследованиях

- ♦ Развивать способность анализировать данные, собранные в лаборатории и в полевых условиях, используя различные инструменты оценки
- ♦ Описать различные виды статистического анализа и их применение в различных ситуациях для понимания явлений, происходящих во время тренировок
- ♦ Разработать стратегии исследования данных для определения лучших моделей для описания данных
- ♦ Установить общие черты прогностических моделей с помощью регрессионного анализа, которые благоприятствуют включению различных единиц анализа в области обучения
- ♦ Сформировать условия для правильной интерпретации результатов в различных видах исследований





Модуль 18. Психология в применении к футболу

- ◆ Четко и ясно определить, что такое спортивная психология и какова ее польза в мире футбола
- ◆ Определить наиболее влиятельные и применимые психологические переменные в футболе
- ◆ Предоставить инструменты управления группой

Модуль 19. Питание применительно к футболу

- ◆ Понимать энергетические нужды и потребности спортсмена, а также важность питания для спортивных результатов
- ◆ Различать типы макро- и микроэлементов и знать их значение в футболе
- ◆ Знать стратегии питания для различных ситуаций футболиста
- ◆ Развить клиническое мышление, необходимое для планирования программ питания, адаптированных для футболиста

“

*Уникальный,
важный и значимый
курс обучения для
повышения вашей
квалификации”*

03

Компетенции

Профессиональная магистерская специализация в области футбола высших достижений и соревнований предлагает студентам широкий спектр компетенций, которые позволят им развить передовые навыки для руководства командами высших достижений в спортивной среде. В ходе программы студент научится применять самые современные и эффективные принципы и методики в области физиологии упражнений, прикладной биомеханики, планирования и методологии тренировок, оценки спортивных результатов и многого другого.



“

Вы приобретете передовые навыки в области физиологии упражнений и биомеханики применительно к спорту высших достижений, что позволит вам разрабатывать эффективные, современные планы тренировок”



Общие профессиональные навыки

- ◆ Получить знания, основанные на последних научных данных с полным применением в практической области
- ◆ Овладеть всеми современными методами оценки спортивных результатов
- ◆ Планировать годовой сезон команды
- ◆ Создавать и проводить тренировки на самом высоком уровне в мире футбола
- ◆ Руководить и управлять кризисными ситуациями в командах в соревнованиях высших достижений
- ◆ Координировать работу всех членов тренерского штаба, выполняя их конкретные функции
- ◆ Разрабатывать планы питания в соответствии с уровнем требований соревнований
- ◆ Внедрять техники *коучинга* для индивидуальной и групповой мотивации
- ◆ Улучшать отношения между тренерским штабом и высшими органами клуба





Профессиональные навыки

- ◆ Проводить и интерпретировать результаты анализа игры
- ◆ Внедрять новые технологии для тактического изучения соперника
- ◆ Убедительно доносить принятые решения до игроков
- ◆ Внедрять наиболее эффективные методики тренировок в современной футбольной среде
- ◆ Совершенствовать технику футболистов
- ◆ Применять различные тактические решения к игровым системам соперника
- ◆ Вносить инновации в рабочие занятия, внедряя рекреационный футбол
- ◆ Работать над профилактикой травм
- ◆ Управлять ключевыми аспектами нервно-мышечной системы, двигательного контроля и его роли в физической подготовке
- ◆ Описать различные виды статистического анализа и их применение в различных ситуациях для понимания явлений, происходящих во время тренировок
- ◆ Правильно интерпретировать все теоретические аспекты силы и ее компонентов
- ◆ Включить элементы суждения технического наблюдения, позволяющие выявить ошибки в механике гонки и процедуры их исправления
- ◆ Выбрать тесты/испытания, наиболее подходящие для оценки, мониторинга, табулирования и фракционирования аэробных нагрузок
- ◆ Применять стабилизирующие и мобилизующие системы в рамках траектории движения
- ◆ Раскрыть и уточнить основные понятия и цели, связанные с тренировкой мобильности
- ◆ Правильно и безопасно выполнять протоколы различных тестов и интерпретацию полученных данных
- ◆ Применять изученные концепции в проекте годового и/или многолетнего планирования
- ◆ Применять основные знания и технологии биомеханики в физическом воспитании, спорте, спортивной деятельности и повседневной жизни
- ◆ Управлять аспектами питания, связанными с расстройствами пищевого поведения и спортивными травмами



Вы будете развивать компетенции для руководства командами высших достижений в спорте, включая навыки межличностного общения, лидерства и работы в команде"

04

Руководство курса

В программе работает команда высококвалифицированных и опытных преподавателей, представляющих различные области спорта и научных исследований. Преподаватели являются признанными специалистами в своих областях и имеют практический опыт в развитии спортивных результатов в футбольных командах высшего уровня. Кроме того, они стремятся к академическому совершенству и преподаванию современных методов и инструментов для тренировки и управления командами высших достижений.



“

Вы будете учиться в интерактивном и коллективном режиме благодаря практической и увлекательной методике преподавания, характерной для команды преподавателей Профессиональной магистерской специализации в области футбола высших достижений и соревнований”

Руководство



Д-р Рубина, Дардо

- ♦ Специалист в области спорта высших достижений
- ♦ Генеральный директор компании Test and Training
- ♦ Тренер по физической подготовке в спортивной школе Moratalaz
- ♦ Преподаватель физкультуры по футболу и анатомии Школы CENAFE Карлет
- ♦ Координатор физической подготовки по хоккею на траве Клуб Gimnasia y Esgrima в Буэнос-Айрес
- ♦ Доктор в области спорта высших достижений
- ♦ Диплом о повышении квалификации (DEA) в Университете Кастильи-ла-Манчи
- ♦ Степень магистра в области спорта высших достижений, Автономный университет Мадрида
- ♦ Послевузовское образование в области физической активности в группах населения с патологиями в Университете Барселоны
- ♦ Специалист по соревновательному бодибилдингу Федерация бодибилдинга и фитнеса Эстремадуры
- ♦ Эксперт в области спортивного скаутинга и количественной оценки тренировочной нагрузки (специализация по футболу), спортивные науки. Университет Мелильи
- ♦ Эксперт в области продвинутого бодибилдинга по версии IFBB
- ♦ Эксперт в области продвинутого питания по версии IFBB
- ♦ Специалист по физиологической оценке и интерпретации физического состояния в Bio
- ♦ Сертификация в области технологий контроля веса и физической работоспособности. Университет штата Аризона



Г-н Фернандес Фернандес, Анхель

- ♦ Скаут и ответственный северного региона в агентстве по представительству спортсменов (PHSport)
- ♦ Тренер по футзалу и футболу
- ♦ Скаут региона Астурия в агентстве по представительству спортсменов (Vilasports)
- ♦ Спортивный директор CD Mosconia
- ♦ Комментатор "Реал Овьедо" на RadioGed
- ♦ Спортивный тренер среднего звена, специализированный на футболе, в "Спортивной школе Астурии".
Уровень 1 и 2



Г-н Гонсалес Арганда, Серхио

- ♦ Физиотерапевт мадридского футбольного клуба Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ Преподаватель в магистратуре в области физической подготовки и спортивной реабилитации в футболе в UNIR
- ♦ Преподаватель Курса профессиональной подготовки в области клинического пилатеса в Университете Хаэна
- ♦ Степень магистра в области биомеханики, применяемой для оценки травм, в Папском университете Комильяс
- ♦ Степень магистра в области остеопатии опорно-двигательного аппарата в Мадридской школе остеопатии
- ♦ Эксперт по реабилитации пилатесом Королевской федерации гимнастики Испании
- ♦ Степень магистра в области физиотерапии спорта и физической активности в Папском университете Комильяс
- ♦ Диплом по физиотерапии от Fisoformación

Преподаватели

Г-н Аньон, Пабло

- ◆ Тренер по физической подготовке женской национальной сборной по волейболу на Олимпийских играх
- ◆ Тренер по волейболу мужских команд Первого дивизиона Аргентины
- ◆ Тренер по физической подготовке профессиональных игроков в гольф Густаво Рохаса и Хорхе Берента
- ◆ Тренер по плаванию клуба Quilmes Atlético
- ◆ Национальный профессор физического воспитания (INEF) в Авельянеде
- ◆ Послевузовское образование в области спортивной медицины и прикладной спортивной науки в Университете Ла-Платы
- ◆ Степень магистра в области спорта высших достижений, Католический университет Мурсия
- ◆ Учебные курсы, ориентированные на область спорта высших достижений

Г-н Карбоне, Леандро

- ◆ Степень магистра в области силовых тренировок и физической подготовки
- ◆ Генеральный директор тренировочной и тренерской компании LIFT
- ◆ Заведующий кафедрой спортивной оценки и физиологии упражнений WellMets - Институт спорта и медицины в Чили
- ◆ Генеральный директор/менеджер в Complex I
- ◆ Университетский преподаватель
- ◆ Внешний консультант Speed4lift, ведущей компании в области спортивных технологий
- ◆ Степень в области физической активности в Университете дель Сальвадор, Чили
- ◆ Специалист по физиологии упражнений в Национальном университете Ла-Платы
- ◆ МС. Программа в области силовых упражнений и кондиционирования в Университете Гринвича, Великобритания

Г-н Массе, Хуан Мануэль

- ◆ Тренер по физической подготовке для спортсменов высших достижений
- ◆ Директор научной исследовательской группы Athlon
- ◆ Тренер по физической подготовке в нескольких профессиональных футбольных командах Южной Америки

Г-н Ваккарини, Адриан Рикардо

- ◆ Тренер по физической подготовке, специализирующийся на футболе высшей лиги
- ◆ Руководящий отдела прикладных наук Перуанской федерации футбола
- ◆ Второй тренер по физической подготовке старшей сборной Перу по футболу
- ◆ Тренер по физической подготовке сборной Перу U23
- ◆ Руководитель отдела исследований и анализа производительности в Кильмесе
- ◆ Руководитель отдела исследований и анализа производительности в Велес Сарсфилд
- ◆ Регулярно выступает на конгрессах по спорту высших достижений
- ◆ Степень бакалавра в области физической культуры
- ◆ Национальный преподаватель физической культуры

Г-н Хареньо Диас, Хуан

- ◆ Специалист по физической культуре и спорту
- ◆ Координатор направления образования и физической подготовки в спортивной школе Moratalaz
- ◆ Университетский преподаватель
- ◆ Персональный тренер и спортивный реадитор в Estudio 9.8 Gravity
- ◆ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук в Университете Кастилья-ла-Манчи
- ◆ Степень магистра в области физической подготовки в футболе в Университете Кастилья-ла-Манча
- ◆ Послевузовское образование в области персональных тренировок в Университете Кастилии-де-ла-Манчи



Д-р Дель Россо, Себастьян

- ◆ Эксперт-исследователь в области спортивной биохимии
- ◆ Научный сотрудник постдокторантуры в Исследовательском центре клинической биохимии и иммунологии
- ◆ Научный сотрудник в исследовательской группе "Образ жизни и окислительный стресс"
- ◆ Соавтор многочисленных научных публикаций
- ◆ Директор редакционного совета журнала *PubliCE Standard*
- ◆ Директор редакционного отдела учебной группы
- ◆ Доктор в области здравоохранения в Национальном Университете Кордоба
- ◆ Степень бакалавра в области физической культуры в Национальном университете Катамарка
- ◆ Степень магистра в области физической культуры в Католическом университете Бразилиа

Г-н Сесар Гарсия, Гастон

- ◆ Физический тренер эксперт в области хоккея и регби
- ◆ Физический тренер профессионального хоккеиста Сола Алиаса
- ◆ Физический тренер хоккейной команды Carmen Tenis Club
- ◆ Персональный тренер для спортсменов по регби и хоккею
- ◆ Тренер по физической подготовке для регбийных клубов U18
- ◆ Преподаватель физической культуры для детей
- ◆ Соавтор книги «*Стратегии оценки физического состояния у детей и подростков*»
- ◆ Степень бакалавра в области физической культуры в Национальном университете Катамарка
- ◆ Национальный преподаватель физической культуры в ESEF San Rafael
- ◆ Специалист по антропометрии уровня 1 и 2

Д-р Репресас Лобето, Густаво Даниэль

- ♦ Физический тренер и исследователь, ориентированный на спорт высших достижений
- ♦ Руководитель лаборатории спортивной биомеханики в Национальном центре спорта высших достижений в Аргентине
- ♦ Руководитель лаборатории биомеханики, функционального анализа движений и работоспособности человека в Национальном университете Сан-Мартина
- ♦ Тренер по физической подготовке и научный консультант олимпийской команды по тхэквондо на Олимпийских играх в Сиднее
- ♦ Тренер по физической подготовке профессиональных регбийных клубов и игроков
- ♦ Преподаватель университетских курсов
- ♦ Доктор в области высших достижений в Университете Кастилья-Ла-Манча
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук в Межамериканском открытом университете
- ♦ Степень магистра в области спорта высших достижений, Автономный университет Мадрида
- ♦ Национальный преподаватель физической культуры

Г-жа Гонсалес Кано, Энар

- ♦ Спортивный диетолог
- ♦ Диетолог и антропометрист в GYM SPARTA
- ♦ Диетолог и антропометрист в Центре Promentium
- ♦ Диетолог в мужских футбольных командах
- ♦ Преподаватель на курсах, связанных с силовыми нагрузками и физической подготовкой
- ♦ Докладчик на учебных мероприятиях по спортивному питанию
- ♦ Степень бакалавра в области питания человека и диетологии в Университете Вальядолида
- ♦ Степень магистра в области питания при физической активности и спорте, Католический университет Сан-Антонио в Мурсии
- ♦ Курс по питанию и диетологии в применении к физическим упражнениям в Университете Вич

Г-н Пантич, Милинко

- ♦ Футбольный тренер
- ♦ Победитель Лиги и Кубка Испании по футболу в составе "Атлетико", Мадрид
- ♦ Бывший профессиональный футболист в составе Atlético Madrid, Panionios, AC Le Havre

Г-н Домингес Аллели, Хосе Эутиминио

- ♦ Аналитик в компании GiocaMeglio
- ♦ Тренер по вратарям в массовой и региональной категории
- ♦ Национальный тренер
- ♦ Инструктор по футболу 11 и футзалу
- ♦ Спортивный тренер

Г-н Магро Фриас, Серхио

- ♦ Скаутское агентство PHsport
- ♦ Тренер по физической подготовке клубов UB Conquense, Manchego Ciudad Real, Real Ávila
- ♦ Высший спортивный тренер по футболу III уровня
- ♦ Степень магистра в области физической подготовки и футбольной реадaptации, Католический университет Мурсия
- ♦ Степень бакалавра в области спортивной науки

Г-н Родригес Суарес, Хосе

- ♦ Футбольный менеджер и тренер
- ♦ Футбольный тренер в различных категориях команд Real Oviedo и Real Oviedo Femenino
- ♦ Преподаватель физической культуры в начальной школе
- ♦ Степень бакалавра в области преподавания физической культуры в Университете Овьедо
- ♦ Национальный тренер III уровня
- ♦ Профессиональное образование в области спортивного коучинга

Г-н Ди Джиозиа Алонсо, Хонатан

- ◆ Тренер Racing Rioja
- ◆ Скаут для Real Oviedo и футбольного клуба Cartagena
- ◆ Тренер регионального клуба "Sportsk" в Арабских Эмиратах
- ◆ Тренер сборной Бразилии в Mundialito de la Integración в Мадриде
- ◆ Степень бакалавра в области психологии в UNED
- ◆ Степень бакалавра в области футбольного тренерства

Г-н Пико Акоста, Хавьер

- ◆ Спортивный психолог в E-Corp
- ◆ Спортивный психолог в Mental Gaming
- ◆ Психолог и помощник тренера в Bahía de Mazarrón Basket
- ◆ Сотрудник по спортивной психологии в Real Madrid
- ◆ Степень магистра в области *коучинга* и спортивной психологии в Европейском университете Мадрида
- ◆ Степень бакалавра в области психологии
- ◆ Степень бакалавра в области педагогики

Г-жа Фернандес Лоренсо, Сильвия

- ◆ Нутрициолог и диетолог в Avilés Industrial
- ◆ Бывший профессиональный футболист
- ◆ Степень бакалавра в области питания человека и диетологии в Европейском университете Мигеля де Сервантеса
- ◆ Эксперт по питанию при патологии пищеварительной системы группы CEAN
- ◆ Член Ассоциации испанских футбольных диетологов-нутрициологов

Г-н Маильо Атьенса, Энрике

- ◆ Тренер по физической подготовке и восстановлению команды Rayo Vallecano
- ◆ Директор Personal Training Las Rosas
- ◆ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук в Политехническом университете Мадрида

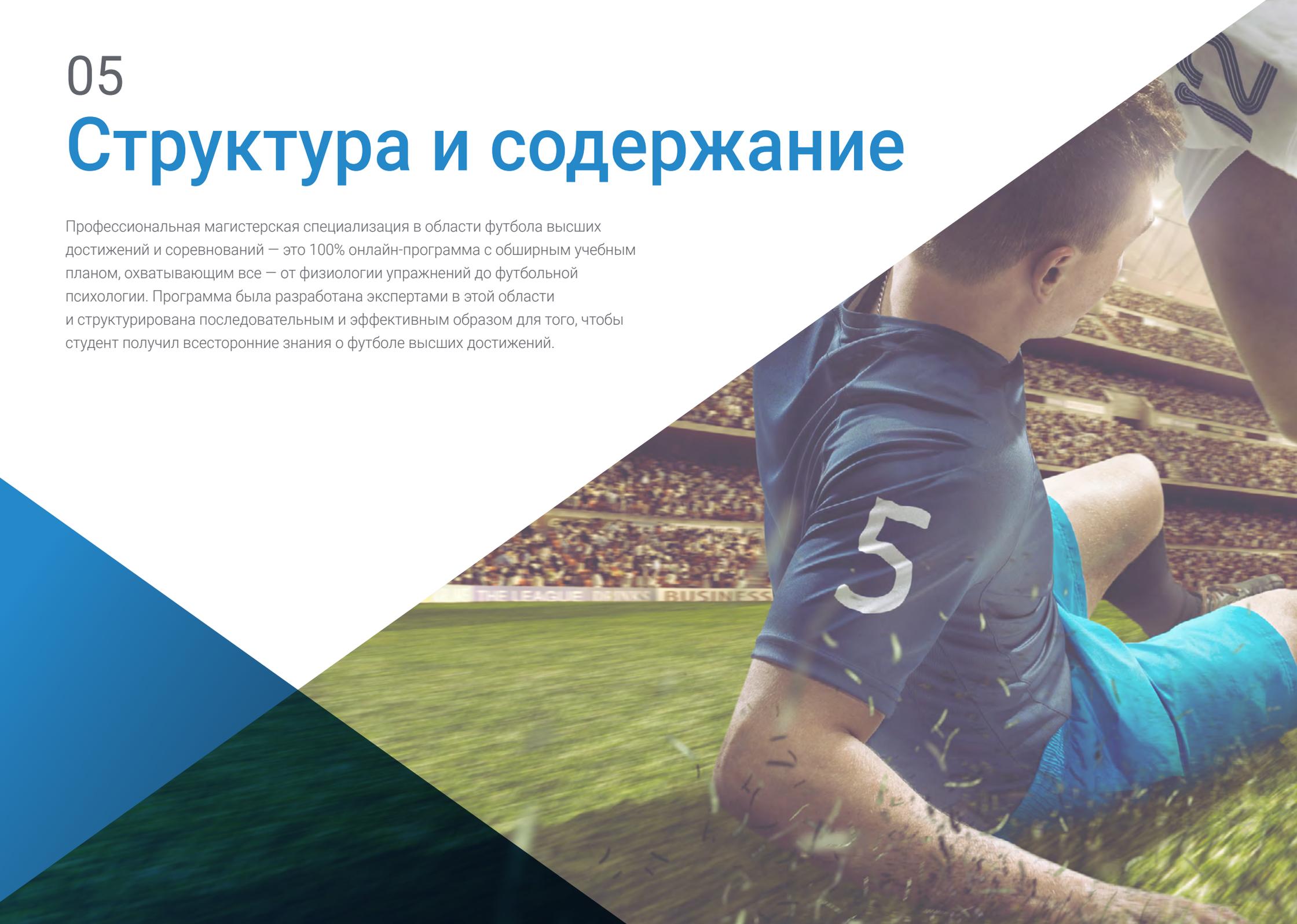
Г-н Родригес Родригес, Алехандро

- ◆ Тренер женской команды Real Oviedo
- ◆ Преподаватель среднего образования
- ◆ Промышленный инженер в компании Urbaser
- ◆ Тренер CD Mosconia
- ◆ Тренер низшей категории Real Oviedo
- ◆ Директор сети филиалов U.D Pájara Playas de Jandía
- ◆ Тренер национальной сборной Астурии по футболу U16
- ◆ Степень бакалавра в области технической промышленной инженерии
- ◆ Степень магистра в области предотвращения профессиональных рисков
- ◆ Степень магистра в области подготовки преподавателей

05

Структура и содержание

Профессиональная магистерская специализация в области футбола высших достижений и соревнований — это 100% онлайн-программа с обширным учебным планом, охватывающим все — от физиологии упражнений до футбольной психологии. Программа была разработана экспертами в этой области и структурирована последовательным и эффективным образом для того, чтобы студент получил всесторонние знания о футболе высших достижений.





“

*У вас будет возможность
учиться из любой точки мира
и в удобное для вас время”*

Модуль 1. Физиология упражнений и физическая активность

- 1.1. Термодинамика и биоэнергетика
 - 1.1.1. Определение
 - 1.1.2. Общие понятия
 - 1.1.2.1. Органическая химия
 - 1.1.2.2. Функциональные группы
 - 1.1.2.3. Энзимы
 - 1.1.2.4. Коэнзимы
 - 1.1.2.5. Кислоты и основания
 - 1.1.2.6. PH
- 1.2. Энергетические системы
 - 1.2.1. Общие концепции
 - 1.2.1.1. Мощность и производительность
 - 1.2.1.2. Цитоплазматические процессы vs. Митохондриальные
 - 1.2.2. Метаболизм фосфагена
 - 1.2.2.1. АТФ-PC
 - 1.2.2.2. Пентозный путь
 - 1.2.2.3. Метаболизм нуклеотидов
 - 1.2.3. Метаболизм углеводов
 - 1.2.3.1. Гликолиз
 - 1.2.3.2. Гликогеногенез
 - 1.2.3.3. Гликогенолиз
 - 1.2.3.4. Глюконеогенез
 - 1.2.4. Метаболизм липидов
 - 1.2.4.1. Биоактивные липиды
 - 1.2.4.2. Липолиз
 - 1.2.4.3. Бета-окисление
 - 1.2.4.4. Липогенез De Novo
 - 1.2.5. Окислительное фосфорилирование
 - 1.2.5.1. Окислительное декарбоксилирование пирувата
 - 1.2.5.2. Цикл Кребса
 - 1.2.5.3. Транспортная цепь электронов
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. *Cross-talk*. Митохондриальные
- 1.3. Пути сигнализации
 - 1.3.1. Вторые мессенджеры
 - 1.3.2. Стероидные гормоны
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Скелетная мышца
 - 1.4.1. Структура и функция
 - 1.4.2. Волокна
 - 1.4.3. Иннервация
 - 1.4.4. Цитоархитектура мышц
 - 1.4.5. Синтез и деградация белка
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Нейромышечные адаптации
 - 1.5.1. Набор двигательных единиц
 - 1.5.2. Синхронизация
 - 1.5.3. *Привод* нейронный
 - 1.5.4. Сухожильный орган Гольджи и нервно-мышечное веретено
- 1.6. Структурные адаптации
 - 1.6.1. Гипертрофия
 - 1.6.2. Механизм сигнальной трансдукции
 - 1.6.3. Метаболический стресс
 - 1.6.4. Повреждение мышц и воспаление
 - 1.6.5. Изменения в архитектуре мышц
- 1.7. Усталость
 - 1.7.1. Центральная усталость
 - 1.7.2. Периферическая усталость
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Биоэнергетическая модель
 - 1.7.5. Сердечно-сосудистая модель
 - 1.7.6. Модель Нормативный срок
 - 1.7.7. Психологическая модель
 - 1.7.8. Губернаторский модельный центр

- 1.8. Максимальное потребление кислорода
 - 1.8.1. Определение
 - 1.8.2. Оценка
 - 1.8.3. Кинетика VO₂
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Экономика карьеры
- 1.9. Пороги
 - 1.9.1. Лактат и вентиляционный порог
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Критическая сила
 - 1.9.4. ВИИТ и ЛИИТ
 - 1.9.5. Анаэробный резерв скорости
- 1.10. Экстремальные физиологические условия
 - 1.10.1. Высота
 - 1.10.2. Температура
 - 1.10.3. Дайвинг

Модуль 2. Биомеханика в спорте высших достижений

- 2.1. Введение в биомеханику
 - 2.1.1. Биомеханика, понятие, введение и назначение биомеханики
 - 2.1.1.1. Ее связь с функциональной анатомией
 - 2.1.2. Биомеханика и производительность
 - 2.1.2.1. Ее применение в физическом воспитании и спорте
 - 2.1.2.2. Разделы биомеханики, общие сведения
 - 2.1.2.3. Измерительные приборы
 - 2.1.3. Кинематика: основные концепции и практическое применение
- 2.2. Движение в одном измерении
 - 2.2.1. Скорость
 - 2.2.1.1. Понятие скорости
 - 2.2.1.2. Средняя скорость
 - 2.2.1.3. Мгновенная скорость
 - 2.2.1.4. Постоянная скорость
 - 2.2.1.5. Переменная скорость
 - 2.2.1.6. Уравнения и единицы измерения
 - 2.2.1.7. Интерпретация графиков пространства-времени и скорости-расстояния
 - 2.2.1.8. Примеры в спорте

- 2.2.2. Ускорение
 - 2.2.2.1. Концепция ускорения
 - 2.2.2.2. Среднее ускорение
 - 2.2.2.3. Мгновенное ускорение
 - 2.2.2.4. Постоянное ускорение
 - 2.2.2.5. Переменное ускорение
 - 2.2.2.6. Отношение к скорости при постоянном ускорении
 - 2.2.2.7. Уравнения и единицы измерения
 - 2.2.2.8. Интерпретация графиков ускорение-расстояние, связь с графиками скорость-время
 - 2.2.2.9. Примеры в спорте
- 2.2.3. Свободное падение
 - 2.2.3.1. Ускорение гравитации
 - 2.2.3.2. Идеальные условия
 - 2.2.3.3. Гравитационные колебания
 - 2.2.3.4. Уравнения
- 2.2.4. Графическая среда
 - 2.2.4.1. Ускорения и скорости в свободном падении
- 2.3. Движение в плоскости
 - 2.3.1. Скорость
 - 2.3.1.1. Концепция через свои компетентные векторы
 - 2.3.1.2. Интерпретация графиков. Примеры в спорте
 - 2.3.2. Ускорение
 - 2.3.2.1. Концепция через свои компетентные векторы
 - 2.3.2.2. Интерпретация графиков
 - 2.3.2.3. Примеры в спорте
 - 2.3.3. Движение метательных снарядов
 - 2.3.3.1. Ключевые компоненты
 - 2.3.3.2. Начальная скорость
 - 2.3.3.3. Начальный угол
 - 2.3.3.4. Идеальные условия Начальный угол для максимальной дальности
 - 2.3.3.5. Уравнения Интерпретация графиков
 - 2.3.3.6. Примеры, применяемые для прыжков и метаний

- 2.4. Кинематика вращений
 - 2.4.1. Угловая скорость
 - 2.4.1.1. Угловое перемещение
 - 2.4.1.2. Средняя угловая скорость
 - 2.4.1.3. Мгновенная угловая скорость
 - 2.4.1.4. Уравнения и единицы измерения
 - 2.4.1.5. Интерпретация и примеры в спорте
 - 2.4.2. Угловое ускорение
 - 2.4.2.1. Мгновенное и среднее угловое ускорение
 - 2.4.2.2. Уравнения и единицы измерения
 - 2.4.2.3. Интерпретация и примеры в спорте. Постоянное угловое ускорение
- 2.5. Динамика
 - 2.5.1. Первый закон Ньютона
 - 2.5.1.1. Интерпретация
 - 2.5.1.2. Понятие массы
 - 2.5.1.3. Уравнения и единицы измерения
 - 2.5.1.4. Примеры в спорте
 - 2.5.2. Второй закон Ньютона
 - 2.5.2.1. Интерпретация
 - 2.5.2.2. Понятие веса и разницы с массой
 - 2.5.2.3. Уравнения и единицы измерения. Примеры в спорте
 - 2.5.3. Третий закон Ньютона
 - 2.5.3.1. Интерпретация
 - 2.5.3.2. Уравнения
 - 2.5.3.3. Центростремительная и центробежная сила
 - 2.5.3.4. Примеры в спорте
 - 2.5.4. Работа, сила и энергия
 - 2.5.4.1. Концепция работы
 - 2.5.4.2. Уравнения, единицы измерения, интерпретация и примеры
 - 2.5.5. Сила
 - 2.5.5.1. Уравнения, единицы измерения, интерпретация и примеры
 - 2.5.6. Общая информация о понятии энергии
 - 2.5.6.1. Виды энергии, единицы измерения и преобразование
 - 2.5.7. Кинетическая энергия
 - 2.5.7.1. Концепция и уравнения
 - 2.5.8. Потенциальная энергия упругой деформации
 - 2.5.8.1. Концепция и уравнения
 - 2.5.8.2. Теорема о работе и энергии
 - 2.5.8.3. Интерпретация примеров в спорте
 - 2.5.9. Количество движений и толчков: Интерпретация
 - 2.5.9.1. Уравнения. Центр масс и движение центра масс
 - 2.5.9.2. Удары, типы, уравнения и графики
 - 2.5.9.3. Примеры в легкой атлетике
 - 2.5.9.4. Импульсивные силы. Расчет начальной скорости при прыжке, который рассматривается как столкновение
- 2.6. Динамика вращений
 - 2.6.1. Момент инерции
 - 2.6.1.1. Момент силы, понятие и единицы измерения
 - 2.6.1.2. Плечо силы рычага
 - 2.6.2. Кинетическая энергия вращения
 - 2.6.2.1. Момент инерции, понятие и единицы измерения
 - 2.6.2.2. Сводка уравнений
 - 2.6.2.3. Интерпретация. Примеры в спорте
- 2.7. Механическое (статическое) равновесие
 - 2.7.1. Векторная алгебра
 - 2.7.1.1. Операции между векторами с использованием графических методов
 - 2.7.1.2. Сложение и вычитание
 - 2.7.1.3. Расчет моментов
 - 2.7.2. Центр тяжести: понятие, свойства, интерпретация уравнений
 - 2.7.2.1. Примеры в спорте. Абсолютно твёрдое тело. Модель человеческого тела
- 2.8. Биомеханический анализ
 - 2.8.1. Анализ нормальной походки и бега
 - 2.8.1.1. Фазовый центр масс и фундаментальные уравнения
 - 2.8.1.2. Виды кинематических и динамометрических записей
 - 2.8.1.3. Смежные графики
 - 2.8.1.4. Зависимость графиков от скорости

- 2.8.2. Прыжки в спорте
 - 2.8.2.1. Разложение движения
 - 2.8.2.2. Центр тяжести
 - 2.8.2.3. Стадии
 - 2.8.2.4. Расстояния и высота компонентов
- 2.9. Анализ видео
 - 2.9.1. Различные переменные, измеренные с помощью видеоанализа
 - 2.9.2. Технологические возможности для анализа видео
 - 2.9.3. Практические примеры
- 2.10. Примеры из практики
 - 2.10.1. Биомеханический анализ ускорения
 - 2.10.2. Биомеханический анализ спринтерского бега
 - 2.10.3. Биомеханический анализ замедления

Модуль 3. Планирование в спорте высших достижений

- 3.1. Основные принципы
 - 3.1.1. Критерии адаптации
 - 3.1.1.1. Общий адаптационный синдром
 - 3.1.1.2. Текущие эксплуатационные возможности, потребность в обучении
 - 3.1.2. Усталость, производительность, кондиционирование, как инструмент
 - 3.1.3. Концепция "доза-ответ" и ее применение
- 3.2. Основные понятия и применение
 - 3.2.1. Концепция и применение планирования
 - 3.2.2. Концепция и применение периодизации
 - 3.2.3. Концепция и применение программирования
 - 3.2.4. Концепция и применение управления нагрузкой
- 3.3. Концептуальное развитие планирования и его различные модели
 - 3.3.1. Первые исторические записи по планированию
 - 3.3.2. Первые предложения, анализ оснований
 - 3.3.3. Классические модели
 - 3.3.3.1. Традиционные
 - 3.3.3.2. Маятник
 - 3.3.3.3. Высокие нагрузки
- 3.4. Модели, ориентированные на индивидуальность и/или концентрацию нагрузки
 - 3.4.1. Блоки
 - 3.4.2. Интегрированный макроцикл
 - 3.4.3. Интегрированная модель
 - 3.4.4. АТР
 - 3.4.5. Длинная форма
 - 3.4.6. По целям
 - 3.4.7. Структурные колпаки
 - 3.4.8. Саморегуляция (APRE)
- 3.5. Модели, ориентированные на специфику и/или способность к движению
 - 3.5.1. Когнитивный (или структурированный микроцикл)
 - 3.5.2. Тактическая периодизация
 - 3.5.3. Условное развитие по двигательным способностям
- 3.6. Критерии правильного программирования и периодизации
 - 3.6.1. Критерии программирования и периодизации силовых тренировок
 - 3.6.2. Критерии программирования и периодизации в тренировках на выносливость
 - 3.6.3. Критерии программирования и периодизации в тренировках скорости
 - 3.6.4. Критерии "интерференции" при составлении расписания и периодизации в параллельных тренировках
- 3.7. Планирование посредством управления нагрузкой с помощью устройства GNSS (GPS)
 - 3.7.1. Основа сохранения сессии для надлежащего контроля
 - 3.7.1.1. Расчет *среднего значения* групповой сессии для правильного анализа нагрузки
 - 3.7.1.2. Распространенные ошибки при хранении и их влияние на планирование
 - 3.7.2. Релятивизация бремени в зависимости от конкуренции
 - 3.7.3. Контроль объема или плотности нагрузки, диапазон и ограничения
- 3.8. Интегрирующий тематический блок 1 (практическое применение)
 - 3.8.1. Построение реальной модели. Краткосрочное планирование
 - 3.8.1.1. Выбор и применение модели начисления
 - 3.8.1.2. Разработать соответствующее программирование

- 3.9. Интегрирующий тематический блок 2 (практическое применение)
 - 3.9.1. Построение многолетнего планирования
 - 3.9.2. Построение годового планирования

Модуль 4. Структура и функционирование футбольной команды

- 4.1. Как устроен футбольный клуб
 - 4.1.1. Что мы понимаем под футбольным клубом
 - 4.1.2. Как создаются футбольные клубы?
 - 4.1.3. Типы клубов
 - 4.1.4. Самые знаковые клубы
- 4.2. Президент и совет директоров
 - 4.2.1. Как он формируется
 - 4.2.2. Типы советов директоров
 - 4.2.3. Должности и функции
 - 4.2.4. Члены футбольного клуба
- 4.3. Схема спортивной организации
 - 4.3.1. Члены
 - 4.3.2. Отделен ли он от остальных членов клуба?
 - 4.3.3. Спортивные послы клуба
 - 4.3.4. Другие виды спорта, входящие в состав клуба
- 4.4. Спортивный директор
 - 4.4.1. Что такое спортивный директор?
 - 4.4.2. Функции
 - 4.4.3. Переговоры
 - 4.4.4. Зависимые лица
- 4.5. Технический секретариат
 - 4.5.1. Чем он отличается от спортивного директора?
 - 4.5.2. Кто входит в его состав?
 - 4.5.3. Его задачи
 - 4.5.4. Гармония между различными отделами
- 4.6. Координатор массового футбола
 - 4.6.1. За что он/она отвечает?
 - 4.6.2. Методология в массовом футболе
 - 4.6.3. Работа с игроками и их окружением
 - 4.6.4. Поддержка игроков за пределами клуба

- 4.7. Пресса
 - 4.7.1. Что такое пресс-служба и для чего она нужна?
 - 4.7.2. Кто входит в состав пресс-службы?
 - 4.7.3. Значение для клуба
 - 4.7.4. Контроль над всеми членами клуба
- 4.8. Безопасность
 - 4.8.1. Безопасность в футбольном клубе
 - 4.8.2. Что такое безопасность в клубе?
 - 4.8.3. Меры безопасности в помещениях
 - 4.8.4. Частная охрана для членов клуба
- 4.9. Специалисты по подготовке спортивного инвентаря и гринкиперы
 - 4.9.1. Кто такой специалист по подготовке спортивного инвентаря?
 - 4.9.2. Что входит в обязанности специалиста по подготовке спортивного инвентаря клуба?
 - 4.9.3. Гринкиперы
 - 4.9.4. Новые технологии по уходу за футбольными полями
- 4.10. Другие неспортивные работники
 - 4.10.1. Административный персонал
 - 4.10.2. Персонал официальных магазинов
 - 4.10.3. Стюарды
 - 4.10.4. Работники стадиона в день матча

Модуль 5. Методология тренировок

- 5.1. Система тренировок
 - 5.1.1. Теоретические основы
 - 5.1.2. Игра как сумма структур
 - 5.1.3. Планирование, структура и исполнение
 - 5.1.4. Оценка и контроль тренировок
- 5.2. Элементы системы тренировок
 - 5.2.1. Основы коллективной игры
 - 5.2.2. Игрок как центр процесса
 - 5.2.3. Методологические тенденции
 - 5.2.4. Психологический аспект

- 5.3. Классификация различных задач
 - 5.3.1. Как мы классифицируем различные задачи
 - 5.3.2. Наступательные задачи
 - 5.3.3. Оборонительные задачи
 - 5.3.4. Смешанные задачи
- 5.4. Схемы и аналитические задачи
 - 5.4.1. Для чего они нужны?
 - 5.4.2. Типы
 - 5.4.3. Действия без мяча в качестве главного героя
 - 5.4.4. Действия с мячом
- 5.5. Упражнения по поддержанию владения мячом
 - 5.5.1. Что это такое и какие существуют типы?
 - 5.5.2. Неструктурированные владения
 - 5.5.3. Владения с подструктурами
 - 5.5.4. Игры под давлением. Момент без мяча
- 5.6. Условные игры
 - 5.6.1. Условные игры без завершения
 - 5.6.2. Условные игры с завершением
 - 5.6.3. Противостояние макроструктурам
 - 5.6.4. Позиционные игры vs. Прогрессивные игры
- 5.7. Комбинированные действия
 - 5.7.1. Типы эволюций. Цель
 - 5.7.2. Передача колес. Технические фигуры
 - 5.7.3. Технические фигуры с импульсом и подструктурой
 - 5.7.4. Коллективные автоматизмы
- 5.8. Игры
 - 5.8.1. Что мы понимаем под играми в футболе?
 - 5.8.2. Поддержка
 - 5.8.3. Игровые раунды
 - 5.8.4. Игровые задания
- 5.9. Партии
 - 5.9.1. Условные партии
 - 5.9.2. Модифицированные партии
 - 5.9.3. Оспариваемые роли. Симуляции
 - 5.9.4. Сокращенные игры

Модуль 6. Силовые тренировки, от теории к практике

- 6.1. Сила: концептуализация
 - 6.1.1. Сила, определяемая с механической точки зрения
 - 6.1.2. Физиологически определенная сила
 - 6.1.3. Определить понятие приложенной силы
 - 6.1.4. Кривая сила-длительность
 - 6.1.4.1. Интерпретация
 - 6.1.5. Определить концепцию максимальной силы
 - 6.1.6. Определить концепцию RFD
 - 6.1.7. Определить понятие полезной силы
 - 6.1.8. Кривые сила-скорость-мощность
 - 6.1.8.1. Интерпретация
 - 6.1.9. Определить концепцию дефицита прочности
- 6.2. Тренировочная нагрузка
 - 6.2.1. Определить понятия силовой тренировочной нагрузки
 - 6.2.2. Определить понятие груза
 - 6.2.3. Концепция нагрузки: объем
 - 6.2.3.1. Определение и применимость на практике
 - 6.2.4. Концепция нагрузки: интенсивность
 - 6.2.4.1. Определение и применимость на практике
 - 6.2.5. Концепция нагрузки: плотность
 - 6.2.5.1. Определение и применимость на практике
 - 6.2.6. Определить концепцию характер усилий
 - 6.2.6.1. Определение и практическая применимость
- 6.3. Силовые тренировки в профилактике травм и реабилитации
 - 6.3.1. Концептуальные и операционные рамки в профилактике травм и реабилитации
 - 6.3.1.1. Терминология
 - 6.3.1.2. Концепции
 - 6.3.2. Силовые тренировки, профилактика травм и реабилитация на основе научных данных
 - 6.3.3. Методологический процесс силовой тренировки в профилактике травм и функциональном восстановлении
 - 6.3.3.1. Определение метода
 - 6.3.3.2. Применение метода на практике

- 6.3.4. Роль центральной стабильности (*Core*) в предотвращении травм
 - 6.3.4.1. Понятие *кора*
 - 6.3.4.2. Тренировка *кора*
 - 6.4. Плиометрический метод
 - 6.4.1. Физиологические механизмы
 - 6.4.1.1. Специфические общие черты
 - 6.4.2. Действия мышц при плиометрических упражнениях
 - 6.4.3. Цикл растяжения-укорочения (STC)
 - 6.4.3.1. Использование энергии или эластичная способность
 - 6.4.3.2. Рефлекторное участие. Последовательное и параллельное упругое хранение энергии
 - 6.4.4. Классификация STC
 - 6.4.4.1. Короткий цикл растяжения-укорочения
 - 6.4.4.2. Длинный цикл растяжения-укорочения
 - 6.4.5. Свойства мышц и сухожилий
 - 6.4.6. Центральная нервная система
 - 6.4.6.1. Рекрутинг
 - 6.4.6.2. Частота
 - 6.4.6.3. Синхронизация
 - 6.4.7. Практические соображения
 - 6.5. Силовые тренировки
 - 6.5.1. Определение силы
 - 6.5.1.1. Концептуальные аспекты силы
 - 6.5.1.2. Важность силы в контексте спортивных результатов
 - 6.5.1.3. Уточнение терминологии, связанной с электроэнергетикой
 - 6.5.2. Факторы, способствующие развитию пиковой мощности
 - 6.5.3. Структурные аспекты, обуславливающие производство электроэнергии
 - 6.5.3.1. Гипертрофия мышц
 - 6.5.3.2. Мышечный состав
 - 6.5.3.3. Соотношение между сечениями быстрых и медленных волокон
 - 6.5.3.4. Длина мышцы и ее влияние на мышечное сокращение
 - 6.5.3.5. Количество и характеристики упругих компонентов
 - 6.5.4. Нейронные аспекты, обуславливающие производство электроэнергии
 - 6.5.4.1. Потенциал для действий
 - 6.5.4.2. Скорость набора двигательных единиц
 - 6.5.4.3. Внутримышечная координация
 - 6.5.4.4. Межмышечная координация
 - 6.5.4.5. Предварительный мышечный статус (PAP)
 - 6.5.4.6. Нейромышечные рефлекторные механизмы и их проявление
 - 6.5.5. Теоретические аспекты понимания кривой "сила-время"
 - 6.5.5.1. Силовой импульс
 - 6.5.5.2. Фазы кривой сила-время
 - 6.5.5.3. Фаза ускорения кривой сила-время
 - 6.5.5.4. Зона максимального ускорения кривой сила-время
 - 6.5.5.5. Фаза замедления кривой сила-время
 - 6.5.6. Теоретические аспекты понимания кривых мощности
 - 6.5.6.1. Кривая мощность-время
 - 6.5.6.2. Кривая мощность-вытеснение
 - 6.5.6.3. Оптимальная нагрузка для развития максимальной мощности
 - 6.5.7. Практические соображения
- 6.6. Векторная силовая тренировка
 - 6.6.1. Определение вектора силы
 - 6.6.1.1. Осевой вектор
 - 6.6.1.2. Горизонтальный вектор
 - 6.6.1.3. Вектор вращения
 - 6.6.2. Преимущества использования данной терминологии
 - 6.6.3. Определение базисных векторов в обучении
 - 6.6.3.1. Анализ основных спортивных жестов
 - 6.6.3.2. Анализ основных упражнений с перегрузкой
 - 6.6.3.3. Анализ основных тренировочных упражнений
 - 6.6.4. Практические соображения
- 6.7. Основные методы силовых тренировок
 - 6.7.1. Собственная масса тела
 - 6.7.2. Свободные упражнения

- 6.7.3. ПАП
 - 6.7.3.1. Определение
 - 6.7.3.2. Применение ПАП до силовых спортивных дисциплин
- 6.7.4. Упражнения с тренажерами
- 6.7.5. *Комплексное обучение*
- 6.7.6. Упражнения и их передача
- 6.7.7. Контрасты
- 6.7.8. *Кластерные сеты*
- 6.7.9. Практические соображения
- 6.8. VBT
 - 6.8.1. Концептуализация внедрения VBT
 - 6.8.1.1. Степень стабильности скорости выполнения с каждым процентом от 1ПМ
 - 6.8.2. Разница между запланированной и фактической нагрузкой
 - 6.8.2.1. Определение понятия
 - 6.8.2.2. Переменные, вовлеченные в разницу между запрограммированной и фактической тренировочной нагрузкой
 - 6.8.3. VBT как решение проблемы использования 1ПМ и нПМ для программирования нагрузок
 - 6.8.4. VBT и степень усталости
 - 6.8.4.1. Взаимосвязь с лактатом
 - 6.8.4.2. Взаимосвязь с аммонием
 - 6.8.5. VBT в зависимости от потери скорости и процента выполненных повторений
 - 6.8.5.1. Определить различные степени усилия в одной серии
 - 6.8.5.2. Различные адаптации в зависимости от степени потери скорости в серии
 - 6.8.6. Методологические предложения по мнению разных авторов
 - 6.8.7. Практические соображения
- 6.9. Сила по отношению к гипертрофии
 - 6.9.1. Механизм, вызывающий гипертрофию: механический стресс
 - 6.9.2. Механизм, вызывающий гипертрофию: метаболический стресс
 - 6.9.3. Механизм, вызывающий гипертрофию: повреждение мышц
 - 6.9.4. Переменные программирования гипертрофии
 - 6.9.4.1. Частота
 - 6.9.4.2. Объем
 - 6.9.4.3. Интенсивность
 - 6.9.4.4. Каденс
 - 6.9.4.5. Серии и повторения
 - 6.9.4.6. Плотность
 - 6.9.4.7. Порядок в выполнении упражнений
 - 6.9.5. Переменные обучения и их различные структурные эффекты
 - 6.9.5.1. Влияние на различные типы волокон
 - 6.9.5.2. Воздействие на сухожилие
 - 6.9.5.3. Длина фасцикулы
 - 6.9.5.4. Угол пенеации
 - 6.9.6. Практические соображения
- 6.10. Эксцентрическая силовая тренировка
 - 6.10.1. Концептуальные рамки
 - 6.10.1.1. Определение эксцентрической тренировки
 - 6.10.1.2. Различные типы эксцентрических тренировок
 - 6.10.2. Эксцентрические тренировки и производительность
 - 6.10.3. Эксцентрические тренировки и профилактика травм и реабилитация
 - 6.10.4. Технология, применяемая для эксцентрических тренировок
 - 6.10.4.1. Конические шкивы
 - 6.10.4.2. Исоинерциальные устройства
 - 6.10.5. Практические соображения

Модуль 7. Тренировка скорости, от теории к практике

- 7.1. Скорость
 - 7.1.1. Определение
 - 7.1.1.1. Проявления скорости
 - 7.1.1.2. Детерминанты производительности
 - 7.1.1.3. Разница между скоростью и быстротой
 - 7.1.1.4. Сегментная скорость
 - 7.1.1.5. Угловая скорость
 - 7.1.1.6. Время реакции

- 7.2. Динамика и механика линейного спринта (модель 100 м)
 - 7.2.1. Кинематический анализ игры
 - 7.2.2. Динамика и применение силы во время игры
 - 7.2.3. Кинематический анализ фазы ускорения
 - 7.2.4. Динамика и приложение силы во время ускорения
 - 7.2.5. Кинематический анализ бега с максимальной скоростью
 - 7.2.6. Динамика и приложение силы на максимальной скорости
- 7.3. Фазы спринтерского бега (анализ техники)
 - 7.3.1. Техническое описание изделия
 - 7.3.2. Техническое описание бега во время фазы ускорения
 - 7.3.2.1. Модель технической кинограммы для фазы ускорения
 - 7.3.3. Техническое описание гонки во время фазы максимальной скорости
 - 7.3.3.1. Модель технической кинограммы (ALTIS) для анализа техники
 - 7.3.4. Скоростная выносливость
- 7.4. Биоэнергетика скорости
 - 7.4.1. Биоэнергетика одиночных спринтов
 - 7.4.1.1. Миоэнергетика одиночных спринтов
 - 7.4.1.2. Система АТФ-РС
 - 7.4.1.3. Гликолитическая система
 - 7.4.1.4. Аденилаткиназная реакция
 - 7.4.2. Биоэнергетика повторных спринтов
 - 7.4.2.1. Сравнение энергии между одиночными и повторными спринтами
 - 7.4.2.2. Поведение систем выработки энергии во время многократных спринтов
 - 7.4.2.3. Восстановление РС
 - 7.4.2.4. Взаимосвязь аэробной мощности с процессами восстановления РС
 - 7.4.2.5. Детерминанты результативности повторного спринта
- 7.5. Анализ техники ускорения и максимальной скорости в командных видах спорта
 - 7.5.1. Описание техники в командных видах спорта
 - 7.5.2. Сравнение техники бега на короткие дистанции в командных видах спорта vs. легкоатлетических соревнованиях
 - 7.5.3. Анализ времени и движения скоростных соревнований в командных видах спорта
- 7.6. Методологический подход к обучению технике
 - 7.6.1. Техническое обучение различным этапам гонки
 - 7.6.2. Распространенные ошибки и способы их исправления
- 7.7. Средства и методы для развития скорости
 - 7.7.1. Средства и методы для тренировки фазы ускорения
 - 7.7.1.1. Взаимосвязь силы и ускорения
 - 7.7.1.2. Сани
 - 7.7.1.3. Склоны
 - 7.7.1.4. Прыгучесть
 - 7.7.1.4.1. Построение вертикального прыжка
 - 7.7.1.4.2. Построение горизонтального прыжка
 - 7.7.1.5. Обучение системы АТФ- РС
 - 7.7.2. Средства и методы тренировки максимальной скорости / *Top Speed*
 - 7.7.2.1. Плиометрия
 - 7.7.2.2. *Превышение скорости*
 - 7.7.2.3. Интервально-интенсивные методы
 - 7.7.3. Средства и методы развития скорости и выносливости
 - 7.7.3.1. Интенсивные интервальные методы
 - 7.7.3.2. Метод повторений
- 7.8. Ловкость и смена направления движения
 - 7.8.1. Определение понятия ловкости
 - 7.8.2. Определение изменения направления
 - 7.8.3. Детерминанты маневренности и COD
 - 7.8.4. Техника изменения направления движения
 - 7.8.4.1. *Shuffle*
 - 7.8.4.2. *Crossover*
 - 7.8.4.3. *Тренировочные упражнения на ловкость и COD*
- 7.9. Оценка и мониторинг скоростных тренировок
 - 7.9.1. Профиль сила-скорость
 - 7.9.2. Испытание с фотоэлементами и варианты с другими устройствами управления
 - 7.9.3. RSA
- 7.10. Программирование скоростных тренировок

Модуль 8. Тренировка выносливости, от теории к практике

- 8.1. Общие понятия
 - 8.1.1. Общие определения
 - 8.1.1.1. Тренировки
 - 8.1.1.2. Обучаемость
 - 8.1.1.3. Спортивная физическая подготовка
 - 8.1.2. Цели тренировки сопротивления
 - 8.1.3. Общие принципы тренировки
 - 8.1.3.1. Принципы нагрузки
 - 8.1.3.2. Организационные принципы
 - 8.1.3.3. Принципы специализации
- 8.2. Физиология аэробных тренировок
 - 8.2.1. Физиологическая реакция на аэробную тренировку выносливости
 - 8.2.1.1. Непрерывные стрессовые реакции
 - 8.2.1.2. Интервальные стрессовые реакции
 - 8.2.1.3. Периодические стрессовые реакции
 - 8.2.1.4. Стрессовые реакции в играх с малым пространством
 - 8.2.2. Факторы, связанные с производительностью аэробной выносливости
 - 8.2.2.1. Аэробная мощность
 - 8.2.2.2. Анаэробный порог
 - 8.2.2.3. Максимальная аэробная скорость
 - 8.2.2.4. Экономия усилий
 - 8.2.2.5. Использование субстратов
 - 8.2.2.6. Характеристика мышечных волокон
 - 8.2.3. Физиологические адаптации для аэробной выносливости
 - 8.2.3.1. Адаптация к постоянному стрессу
 - 8.2.3.2. Адаптации к интервальным усилиям
 - 8.2.3.3. Адаптации к интервальным усилиям
 - 8.2.3.4. Адаптация к стрессу в играх с малым пространством
- 8.3. Ситуативные виды спорта и их связь с аэробной выносливостью
 - 8.3.1. Требования по ситуационным видам спорта группы I; футбол, регби и хоккей
 - 8.3.2. Требования по ситуационным видам спорта группы II; баскетбол, гандбол, футзал
 - 8.3.3. Требования по ситуативным видам спорта III группы; теннис и волейбол
- 8.4. Мониторинг и оценка аэробной выносливости
 - 8.4.1. Прямая оценка на беговой дорожке в сравнении с оценкой полевых тестов
 - 8.4.1.1. $VO_2\max$ на беговой дорожке в сравнении с полевыми тестами
 - 8.4.1.2. MAS vs полевой тест
 - 8.4.1.3. MAS vs VFA
 - 8.4.1.4. Ограничение по времени MAS
 - 8.4.2. Непрерывные косвенные тесты
 - 8.4.2.1. Ограничение по времени VFA
 - 8.4.2.2. Тест на 1000 метров
 - 8.4.2.3. Тест длительностью 5 минут
 - 8.4.3. Косвенные инкрементальные и максимальные тесты
 - 8.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL и T-Bordeaux
 - 8.4.3.2. Тест UNCa; шестиугольник, дорожка, заяц
 - 8.4.4. Косвенные и прерывистые тесты на туда-обратно
 - 8.4.4.1. 20-метровый челночный тест (*Тестовый курс-Навет*)
 - 8.4.4.2. Испытание на выносливость «Йо-йо»
 - 8.4.4.3. Интервальный тест; 30-15 IFT, Карминатти, 45-15 тест
 - 8.4.5. Специфические испытания мяча
 - 8.4.5.1. Тест HOFF
 - 8.4.6. Предложение от VFA
 - 8.4.6.1. Отборочные баллы VFA по футболу, регби и хоккею
 - 8.4.6.2. Контрольные точки VFA для баскетбола, футзала и гандбола
- 8.5. Планирование аэробных упражнений
 - 8.5.1. Режим выполнения упражнений
 - 8.5.2. Частота тренировок
 - 8.5.3. Продолжительность тренировки
 - 8.5.4. Интенсивность тренировок
 - 8.5.5. Плотность

- 8.6. Методы развития аэробной выносливости
 - 8.6.1. Непрерывная тренировка
 - 8.6.2. Интервальная тренировка
 - 8.6.3. Прерывистая тренировка
 - 8.6.4. Обучение SSG (Малые футбольные игры)
 - 8.6.5. Смешанные тренировки (схемы)
- 8.7. Разработка программы
 - 8.7.1. Предсезонный период
 - 8.7.2. Конкурсный период
 - 8.7.3. Послесезонный период
- 8.8. Специальные аспекты, связанные с обучением
 - 8.8.1. Параллельная тренировка
 - 8.8.2. Стратегии проектирования параллельной тренировки
 - 8.8.3. Адаптации, вызванные одновременной тренировкой
 - 8.8.4. Разница между мужскими и женскими тренировками
 - 8.8.5. Детренированность
- 8.9. Аэробные тренировки у детей и молодых людей
 - 8.9.1. Общие понятия
 - 8.9.1.1. Рост, развитие и созревание
 - 8.9.2. Оценка VO_{2max} и MAS
 - 8.9.2.1. Прямое измерение
 - 8.9.2.2. Косвенные измерения в полевых условиях
 - 8.9.3. Физиологические адаптации у детей и молодых людей
 - 8.9.3.1. Адаптация VO_{2max} и MAS
 - 8.9.4. Дизайн аэробной тренировки
 - 8.9.4.1. Прерывистый метод
 - 8.9.4.2. Соблюдение и мотивация
 - 8.9.4.3. Игры в ограниченном пространстве





Модуль 9. Мобильность: от теории к исполнению

- 9.1. Нейромышечная система
 - 9.1.1. Нейрофизиологические принципы: торможение и возбудимость
 - 9.1.1.1. Адаптации нервной системы
 - 9.1.1.2. Стратегии изменения кортикоспинальной возбудимости
 - 9.1.1.3. Ключи к нервно-мышечной активации
 - 9.1.2. Соматосенсорные информационные системы
 - 9.1.2.1. Информационные подсистемы
 - 9.1.2.2. Виды рефлексов
 - 9.1.2.2.1. Моносинаптические рефлексы
 - 9.1.2.2.2. Полисинаптические рефлексы
 - 9.1.2.2.3. Мышечно-сухожильно-суставные рефлексы
 - 9.1.2.3. Динамические и статические реакции на растяжение
- 9.2. Контроль моторики и движения
 - 9.2.1. Стабилизирующие и мобилизующие системы
 - 9.2.1.1. Местная система: система стабилизации
 - 9.2.1.2. Глобальная система: мобилизующая система
 - 9.2.1.3. Характер дыхания
 - 9.2.2. Модель движения
 - 9.2.2.1. Ко-активация
 - 9.2.2.2. Теория *сустав за суставом*
 - 9.2.2.3. Первичные комплексы движений
- 9.3. Понятие мобильности
 - 9.3.1. Ключевые концепции и убеждения в области мобильности
 - 9.3.1.1. Проявления мобильности в спорте
 - 9.3.1.2. Нейрофизиологические и биомеханические факторы, влияющие на развитие подвижности
 - 9.3.1.3. Влияние подвижности на развитие силы
 - 9.3.2. Цели тренировки подвижности в спорте
 - 9.3.2.1. Мобильность в учебной сессии
 - 9.3.2.2. Преимущества тренировки мобильности
 - 9.3.3. Подвижность и устойчивость структур
 - 9.3.3.1. Стопно-голеностопный комплекс
 - 9.3.3.2. Коленный и тазобедренный комплекс
 - 9.3.3.3. Позвоночник и плечевой комплекс

- 9.4. Тренировка мобильности
 - 9.4.1. Фундаментальный блок
 - 9.4.1.1. Стратегии и инструменты для оптимизации мобильности
 - 9.4.1.2. Специальная схема предварительных упражнений
 - 9.4.1.3. Специальная схема после тренировки
 - 9.4.2. Подвижность и устойчивость в основных движениях
 - 9.4.2.1. Приседания и мертвые тяги
 - 9.4.2.2. Ускорение и разнонаправленность
- 9.5. Методы восстановления
 - 9.5.1. Предложение по эффективности в соответствии с научными данными
- 9.6. Методы тренировки подвижности
 - 9.6.1. Методы, ориентированные на ткани: растяжки с пассивным и активным напряжением
 - 9.6.2. Артро-коинематические целенаправленные методы: изолированный стретчинг и интегрированный стретчинг
 - 9.6.3. Эксцентрическая тренировка
- 9.7. Программирование тренировки мобильности
 - 9.7.1. Краткосрочные и долгосрочные эффекты растяжки
 - 9.7.2. Оптимальное время растяжки
- 9.8. Оценка и анализ состояния спортсмена
 - 9.8.1. Функциональная и нервно-мышечная оценка
 - 9.8.1.1. Ключевые понятия в оценке
 - 9.8.1.2. Процесс оценки
 - 9.8.1.2.1. Анализ траектории движения
 - 9.8.1.2.2. Определить тест
 - 9.8.1.2.3. Обнаружение слабых звеньев
 - 9.8.2. Методология оценки спортсмена
 - 9.8.2.1. Виды тестов
 - 9.8.2.1.1. Тест на аналитическую оценку
 - 9.8.2.1.2. Тест на общую оценку
 - 9.8.2.1.3. Тест специфической динамической оценки
 - 9.8.2.2. Структурная оценка
 - 9.8.2.2.1. Стопно-голеностопный комплекс
 - 9.8.2.2.2. Коленно-бедренный комплекс
 - 9.8.2.2.3. Позвоночно-плечевой комплекс

- 9.9. Подвижность у травмированного спортсмена
 - 9.9.1. Патофизиология травмы: влияние на подвижность
 - 9.9.1.1. Структура мышц
 - 9.9.1.2. Структура сухожилий
 - 9.9.1.3. Структура связок
 - 9.9.2. Мобильность и профилактика травм: тематическое исследование
 - 9.9.2.1. Травма подколенного сухожилия у бегуна

Модуль 10. Тренерский штаб и коучинг

- 10.1. Тренер
 - 10.1.1. Как стать тренером
 - 10.1.2. Типы тренеров в зависимости от их способа управления командой
 - 10.1.3. Тренер как звено всего тренерского штаба
 - 10.1.4. Что делает тренер, когда у него нет команды
- 10.2. Помощник тренера
 - 10.2.1. Как выбрать помощника тренера?
 - 10.2.2. Какие функции он/она выполняет?
 - 10.2.3. Помощник тренера находится ближе к игрокам
 - 10.2.4. Яркие примеры помощников тренеров
- 10.3. Тренер вратарей
 - 10.3.1. Важность хорошего тренера вратарей
 - 10.3.2. Его функции
 - 10.3.3. Индивидуальная работа с вратарями
 - 10.3.4. Другие функции в тренерском штабе
- 10.4. Делегат команды
 - 10.4.1. Что такое делегат команды?
 - 10.4.2. Отличия от полевого делегата
 - 10.4.3. Собственный или клубный делегат?
 - 10.4.4. Основные функции
- 10.5. Тренер по физической подготовке
 - 10.5.1. За что отвечает тренер по физической подготовке
 - 10.5.2. Без физической подготовки - нет футбола
 - 10.5.3. Эволюция в методе работы
 - 10.5.4. Типы тренеров по физической подготовке

- 10.6. Аналитики/разведчики
 - 10.6.1. Что такое аналитик и каковы его/ее функции?
 - 10.6.2. Скаут в тренерском штабе
 - 10.6.3. Различия между аналитиком и скаутом
 - 10.6.4. Симбиоз между аналитиком и тренерским штабом
 - 10.7. Медицинский персонал
 - 10.7.1. Важность медицинского персонала в клубе
 - 10.7.2. Составные части медицинского персонала
 - 10.7.3. Не все можно решить в клубе
 - 10.7.4. Медицинская страховка для футбольного клуба
 - 10.8. Психологи
 - 10.8.1. Что делает психолог в футбольной команде?
 - 10.8.2. Работа с игроками и персоналом
 - 10.8.3. Работа с другими сотрудниками
 - 10.8.4. Как выбрать психолога
 - 10.9. Коучинг
 - 10.9.1. Введение в коучинг
 - 10.9.2. Индивидуальный коучинг
 - 10.9.3. Командный коучинг
 - 10.9.4. Системный коучинг
 - 10.10. Групповая культура среди персонала
 - 10.10.1. Методы сплочения членов группы
 - 10.10.2. Идея общей игры имеет важное значение
 - 10.10.3. Лояльность как основополагающая составляющая
 - 10.10.4. Является ли язык препятствием?
- Модуль 11. Физическая подготовка в футболе**
- 11.1. Физическая подготовка и спортивные показатели
 - 11.1.1. Физическая подготовка, физическая форма и спортивная тренировка
 - 11.1.2. Различия между общей физической подготовкой и специальной физической подготовкой в футболе
 - 11.1.3. Определяющий фактор основных физических возможностей в футболе
 - 11.1.4. Моменты сезона, когда следует работать над определяющими физическими возможностями в футболе
 - 11.2. Основные физические возможности в футболе. Методы тренировки
 - 11.2.1. Сила и ее основные виды в футболе
 - 11.2.2. Выносливость и ее основные виды в футболе
 - 11.2.3. Скорость и ее основные виды в футболе
 - 11.2.4. Гибкость в футболе
 - 11.3. Годовое спортивное планирование в футболе
 - 11.3.1. Мезоцикл, макроцикл, микроцикл и сессия
 - 11.3.2. Предсезонный период
 - 11.3.3. Сезон
 - 11.3.4. Соревновательная неделя и ее различные типы
 - 11.4. Структура тренировочного занятия в отношении физической подготовки
 - 11.4.1. Тренировочное занятие и его части
 - 11.4.2. Разминка и ее виды
 - 11.4.3. Основная часть занятия
 - 11.4.4. Заключительная часть занятия или заминка
 - 11.5. Методики тренировок по физической подготовке в футболе
 - 11.5.1. Аналитическая физическая подготовка
 - 11.5.2. Комплексная физическая подготовка
 - 11.5.3. Структурированный микроцикл
 - 11.5.4. Tактическая периодизация
 - 11.6. Силовая подготовка футболиста
 - 11.6.1. Важность силовой подготовки для достижения спортивных результатов и профилактики травм
 - 11.6.2. Виды силовой подготовки
 - 11.6.3. Когда использовать силовые тренировки
 - 11.6.4. Планирование силовых тренировок в микроцикле
 - 11.7. Методы количественной оценки внутренней нагрузки и внешней тренировочной нагрузки
 - 11.7.1. Внутренняя и внешняя тренировочная нагрузка
 - 11.7.2. Как количественно определить внутреннюю и внешнюю тренировочную нагрузку
 - 11.7.3. Различные виды нагрузки в зависимости от микроцикла и сессии
 - 11.7.4. Выводы по окончании тренировки

- 11.8. Физическая подготовка в экстремальных климатических условиях
 - 11.8.1. Тренировка футболиста на высоте
 - 11.8.2. Тренировка футболиста в пустынном климате
 - 11.8.3. Тренировка футболиста в холодном климате
 - 11.8.4. Тренировка футболиста во влажном климате
- 11.9. Несоревновательные периоды
 - 11.9.1. Переходный период между сезонами
 - 11.9.2. Несоревновательный период для национальных команд
 - 11.9.3. Несоревновательный период для длительных национальных соревнований
 - 11.9.4. Несоревновательный период по состоянию здоровья
- 11.10. Использование систем GPS при планировании и разработке тренировочных заданий
 - 11.10.1. Что такое GPS система? Как она работает и какие параметры можно получить?
 - 11.10.2. Какие переменные используются для классификации различных тренировочных заданий?
 - 11.10.3. Как планировать задания и микроциклы на основе переменных GPS?
 - 11.10.4. Индивидуальный профиль футболиста на основе модели игры и физических требований

Модуль 12. Техника в футболе

- 12.1. Техника. Справочная информация
 - 12.1.1. Общие аспекты техники
 - 12.1.2. Виды техники
 - 12.1.3. Эволюция методики
 - 12.1.4. Техника/Тактика
- 12.2. Индивидуальная атакующая техника
 - 12.2.1. Дриблинг
 - 12.2.2. Бросок
 - 12.2.3. Ведение
 - 12.2.4. Контроль
- 12.3. Индивидуальная техника защиты
 - 12.3.1. Захват
 - 12.3.2. Очистка
 - 12.3.3. Нагрузка
 - 12.3.4. Перехват
- 12.4. Техника коллективной атаки
 - 12.4.1. Передача
 - 12.4.2. Стенка
 - 12.4.3. Изменение направления
 - 12.4.4. Блокирование
- 12.5. Коллективная техника защиты
 - 12.5.1. Воздушные дуэли
 - 12.5.2. Тайминги
 - 12.5.3. Давление амаго
 - 12.5.4. Защитное блокирование
- 12.6. Техника в массовом футболе
 - 12.6.1. ПреБенджамин/Бенджамин
 - 12.6.2. Новичок
 - 12.6.3. Детский футбол
 - 12.6.4. Кадет
- 12.7. Как включить технику в игровую модель?
 - 12.7.1. Какие игроки у меня есть?
 - 12.7.2. Приоритетные технические аспекты
 - 12.7.3. Атакующая фаза
 - 12.7.4. Фаза обороны
- 12.8. Как планировать тренировки на основе техники?
 - 12.8.1. Годовое планирование
 - 12.8.2. Планирование во время перерывов
 - 12.8.3. Еженедельное планирование
 - 12.8.4. Планирование сессии
- 12.9. Насколько важна техника в спорте высших достижений?
 - 12.9.1. Концепция производительности
 - 12.9.2. Цели и характеристики
 - 12.9.3. Стадии
 - 12.9.4. Разработка и реализация
- 12.10. Микродетали для профессионального футболиста
 - 12.10.1. Характеристика полноценного игрока
 - 12.10.2. Невидимая тренировка
 - 12.10.3. Внутренние и внешние факторы, влияющие на футболиста
 - 12.10.4. Индивидуальный талант на службе группы

Модуль 13. Тактика в футболе

- 13.1. Тактика и стратегия - это одно и то же? Теоретическая основа
 - 13.1.1. Определение основных понятий
 - 13.1.2. Фундаментальные принципы игры
 - 13.1.3. Различные тактические варианты
 - 13.1.4. Различия и сходства
- 13.2. Принципы наступления
 - 13.2.1. Определение
 - 13.2.2. Отдельные игроки
 - 13.2.3. Коллектив
 - 13.2.4. Тренировки
- 13.3. Принципы защиты
 - 13.3.1. Определение
 - 13.3.2. Отдельные игроки
 - 13.3.3. Коллектив
 - 13.3.4. Тренировки
- 13.4. Факторы, влияющие на игру
 - 13.4.1. Антропометрические и двигательные
 - 13.4.2. Психологические и психосоциальные
 - 13.4.3. Биологические и когнитивные
 - 13.4.4. Стратегические и коммуникативные
- 13.5. Системы игры
 - 13.5.1. Характеристики и эволюция каждой системы
 - 13.5.2. Преимущества и недостатки каждой системы
 - 13.5.3. Оборонительные концепции и дополнения
 - 13.5.4. Оборонительные концепции и дополнения
- 13.6. Игровые ситуации
 - 13.6.1. Наступательные ситуации
 - 13.6.2. Защитные ситуации
 - 13.6.3. Переход атака-оборона
 - 13.6.4. Переход защита-атака
- 13.7. Тактические принципы борьбы и нейтрализации
 - 13.7.1. Определение
 - 13.7.2. Отдельные лица
 - 13.7.3. Коллектив
 - 13.7.4. Тренировки

- 13.8. Модель игры
 - 13.8.1. Идея игры. Идентификационные знаки тренера
 - 13.8.2. Факторы, влияющие на создание модели игры
 - 13.8.3. Типы игровых моделей
 - 13.8.4. Развитие и особенности игровой модели "MI"
- 13.9. Тактическая периодизация
 - 13.9.1. Методологические принципы
 - 13.9.2. Морфоцикл и субдинамика схемы
 - 13.9.3. Развитие морфоциклов в течение сезона
 - 13.9.4. Создание задач из тактической периодизации
- 13.10. Стратегия. Элементы
 - 13.10.1. Наступательная стратегия
 - 13.10.2. Защитная стратегия
 - 13.10.3. Тренировочные сети
 - 13.10.4. Выбор действий в зависимости от типа игрока

Модуль 14. Анализ в футболе

- 14.1. Анализ собственной команды
 - 14.1.1. Анализ на микроуровне
 - 14.1.2. Функциональные роли
 - 14.1.3. Анализ на мезоуровне
 - 14.1.4. Анализ на макроуровне
- 14.2. Анализ тренировок и вмешательства тренерского штаба
 - 14.2.1. Анализ занятий
 - 14.2.2. Анализ заданий
 - 14.2.3. Динамические вмешательства
 - 14.2.4. Статические вмешательства
- 14.3. Индивидуальный и коллективный анализ команды соперника
 - 14.3.1. Определение аспектов для наблюдения
 - 14.3.2. Индивидуальные отчеты
 - 14.3.3. Групповые и/или командные отчеты
 - 14.3.4. Выбор содержания и влияние на план матча
- 14.4. Влияние соперника на тренировочные задания
 - 14.4.1. Введение содержания в тренировочные задания
 - 14.4.2. Как координировать работу тренерского штаба?
 - 14.4.3. Как мы работаем с подфазами игры?
 - 14.4.4. Обратная связь от тренировки

- 14.5. Передача анализа соперника игроку во время микроцикла
 - 14.5.1. Какое содержание мы хотим передать?
 - 14.5.2. В каком типе микроцикла или недельной структуры я нахожусь?
 - 14.5.3. Как я распределяю содержание внутри микроцикла?
 - 14.5.4. Инструменты передачи
- 14.6. Предматчевый и внутриматчевый анализ
 - 14.6.1. Выбор содержания и программирование
 - 14.6.2. Инструменты передачи
 - 14.6.3. Сбор и обмен информацией во время матча
 - 14.6.4. Анализ и передача информации в перерыве матча
- 14.7. Послематчевый анализ и окончательная оценка
 - 14.7.1. Анализ собственного поведения и поведения соперника
 - 14.7.2. Что, когда и как передавать?
 - 14.7.3. Постоянная оценка персонала
 - 14.7.4. Постоянная оценка соревнований
- 14.8. Отдел анализа данных и метрического анализа
 - 14.8.1. Внедрение отдела анализа
 - 14.8.2. Аламарский подход
 - 14.8.3. База данных
 - 14.8.4. Критерии отбора данных
- 14.9. Аудиовизуальные процессы
 - 14.9.1. Понятие записи и что мы записываем?
 - 14.9.2. Использование записей и что такое видео?
 - 14.9.3. План
 - 14.9.4. Язык коммуникации
- 14.10. Маркировка и классификация событий
 - 14.10.1. Концепция
 - 14.10.2. *Данные о событиях* и какие данные мы можем найти?
 - 14.10.3. Структура маркировки
 - 14.10.4. Типы событий на основе игровых моментов

Модуль 15. Травмы в футболе

- 15.1. Спортивная травма
 - 15.1.1. Понятие травмы vs. Спортивная травма
 - 15.1.2. Когда футболист получает травму?
 - 15.1.3. Кто диктует, что игрок травмирован?
 - 15.1.4. Медицинская выписка, допуск к спорту, допуск к соревнованиям
- 15.2. Виды травм и их лечение
 - 15.2.1. Мышечные травмы
 - 15.2.2. Травмы связок
 - 15.2.3. Травмы сухожилий
 - 15.2.4. Травмы суставов и костей
- 15.3. Медицинский персонал и его задачи при работе с травмированным футболистом
 - 15.3.1. Врач
 - 15.3.2. Физиотерапевт
 - 15.3.3. Терапевт спортивной реабилитации
 - 15.3.4. Тренер по физической подготовке и тренер
- 15.4. Наиболее частые травмы в футболе
 - 15.1.4. Травмы подколенного сухожилия
 - 15.2.4. Растяжения и наиболее подверженные им области
 - 15.3.4. Травмы колена и их виды
 - 15.4.4. Травмы четырехглавой мышцы
- 15.5. Почему футболист получает травмы? Наиболее частые причины
 - 15.5.1. Факторы, присущие игроку
 - 15.5.2. Факторы, внешние по отношению к игроку
 - 15.5.3. Другие факторы
 - 15.5.4. Случайность травмы
- 15.6. Рецидивы травм и их возможные причины
 - 15.6.1. Что такое рецидив?
 - 15.6.2. Можно ли предотвратить рецидив?
 - 15.6.3. Каковы наиболее распространенные причины рецидива?
 - 15.6.4. Как узнать, все ли в порядке сейчас?

- 15.7. Физико-спортивная реабилитация и ее этапы у травмированного футболиста
 - 15.7.1. Этапы
 - 15.7.2. Функциональное спортивное восстановление
 - 15.7.3. Физическое спортивное восстановление
 - 15.7.4. Спортивная переподготовка
- 15.8. Переподготовка к усилиям
 - 15.8.1. Что такое переподготовка к усилиям?
 - 15.8.2. Как контролировать переподготовку к усилию?
 - 15.8.3. Какие параметры или тесты мы принимаем во внимание для оценки физической формы футболиста?
 - 15.8.4. Самочувствие футболиста имеет большое значение
- 15.9. Возвращение травмированного футболиста к игре
 - 15.9.1. Аспекты, которые необходимо учитывать при возвращении игрока в группу
 - 15.9.2. Первые шаги
 - 15.9.3. Возвращение в группу
 - 15.9.4. Пример планирования возвращения к соревнованиям
- 15.10. Профилактика травм у футболиста
 - 15.10.1. Профилактика наиболее распространенных травм
 - 15.10.2. Важность силы в профилактике травм
 - 15.10.3. Когда и как проводить протокол профилактики травм?
 - 15.10.4. Работа игрока вне команды в профилактике травм

Модуль 16. Оценка спортивных результатов

- 16.1. Оценка
 - 16.1.1. Определения: испытание, оценка, измерение
 - 16.1.2. Действительность, надежность
 - 16.1.3. Цели оценки
- 16.2. Виды тестов
 - 16.2.1. Лабораторное испытание
 - 16.2.1.1. Сильные и слабые стороны лабораторных тестов
 - 16.2.2. Полевой тест
 - 16.2.2.1. Сильные стороны и ограничения полевых тестов
 - 16.2.3. Прямые тесты
 - 16.2.3.1. Применение и перевод на тренировки
 - 16.2.4. Косвенные тесты
 - 16.2.4.1. Практические соображения и перевод на тренировки
- 16.3. Оценка состава тела
 - 16.3.1. Биоимпеданс
 - 16.3.1.1. Соображения по его применению в полевых условиях
 - 16.3.1.2. Ограничения на достоверность его данных
 - 16.3.2. Антропометрия
 - 16.3.2.1. Инструменты для реализации
 - 16.3.2.2. Модели анализа состава тела
 - 16.3.3. Индекс массы тела (ИМТ)
 - 16.3.3.1. Ограничения на полученные данные для интерпретации состава тела
- 16.4. Оценка аэробной физической подготовки
 - 16.4.1. Тест МПК на беговой дорожке
 - 16.4.1.1. Тест Астранда
 - 16.4.1.2. Тест Балке
 - 16.4.1.3. Тест ACSM
 - 16.4.1.4. Протокол Брюса
 - 16.4.1.5. Тест Фостера
 - 16.4.1.6. Тест Поллака
 - 16.4.2. Тест МПК на циклоэргометре
 - 16.4.2.1. Astrand. Ryhming
 - 16.4.2.2. Тест Фокса
 - 16.4.3. Тест мощности циклоэргометра
 - 16.4.3.1. Тест Вингейта
 - 16.4.4. Полевые тесты для оценки VO₂max
 - 16.4.4.1. Тест Леже
 - 16.4.4.2. Тест университета Монреаля
 - 16.4.4.3. Тест на 1 милю
 - 16.4.4.4. Тест длительностью 12 минут
 - 16.4.4.5. Тест на 2.4 км
 - 16.4.5. Полевые испытания для определения зон обучения
 - 16.4.5.1. 30-15 IFT-тест
 - 16.4.6. Тест UNca
 - 16.4.7. Тест Йо-Йо
 - 16.4.7.1. Йо-йо сопротивление. YYET Уровень 1 и 2
 - 16.4.7.2. Йо-йо прерывистое сопротивление. YYEIT Уровень 1 и 2
 - 16.4.7.3. Йо-йо Прерывистое восстановление. YYERT Уровень 1 и 2

- 16.5. Оценка нейромышечного фитнеса
 - 16.5.1. Тест на субмаксимальное количество повторений
 - 16.5.1.1. Практическое применение для оценки
 - 16.5.1.2. Проверенные формулы оценки для различных тренировочных упражнений
 - 16.5.2. Тест на одноповторный максимум (1ПМ)
 - 16.5.2.1. Протокол для его реализации
 - 16.5.2.2. Ограничения при оценке 1 ПМ
 - 16.5.3. Тест на горизонтальные прыжки
 - 16.5.3.1. Протоколы оценки
 - 16.5.4. Тест на скорость (5 м, 10 м, 15 м и т.д.)
 - 16.5.4.1. Соображения по поводу данных, полученных при оценке типа время/дистанция
 - 16.5.5. Инкрементные прогрессивные максимальные/ субмаксимальные тесты
 - 16.5.5.1. Проверенные протоколы
 - 16.5.5.2. Практическое применение
 - 16.5.6. Тест на вертикальные прыжки
 - 16.5.6.1. Приземистый прыжок (SJ)
 - 16.5.6.2. Приземистый прыжок (CMJ)
 - 16.5.6.3. Прыжок по Абалакову
 - 16.5.6.4. Прыжок с вышестоящей опоры (Drop Jump)
 - 16.5.6.5. Непрерывные прыжки
 - 16.5.7. Вертикальные/горизонтальные профили F/V
 - 16.5.7.1. Протоколы оценки Морина и Самозино
 - 16.5.7.2. Практические приложения на основе профиля силы/ скорости
 - 16.5.8. Изометрические испытания с датчиком нагрузки
 - 16.5.8.1. Тестирование на максимальное добровольное изометрическое сокращение (МИС)
 - 16.5.8.2. Двусторонний дефицитный изометрический тест (%DBL)
 - 16.5.8.3. Тест бокового дефицита (% DL)
 - 16.5.8.4. Тест на соотношение гамстринга и квадрицепса
- 16.6. Инструменты оценки и мониторинга
 - 16.6.1. Мониторы сердечного ритма
 - 16.6.1.1. Характеристики устройств
 - 16.6.1.2. Зоны тренировки сердечного ритма
 - 16.6.2. Анализаторы лактата
 - 16.6.2.1. Типы устройств, их особенности и характеристики
 - 16.6.2.2. Тренировочные зоны в соответствии с определением лактатного порога (ПАНО)
 - 16.6.3. Газоанализаторы
 - 16.6.3.1. Лабораторные приборы vs. портативные устройства
 - 16.6.4. GPS
 - 16.6.4.1. Типы GPS, характеристики, достоинства и ограничения
 - 16.6.4.2. Определенные показатели для интерпретации внешней нагрузки
 - 16.6.5. Акселерометры
 - 16.6.5.1. Типы акселерометров и характеристики
 - 16.6.5.2. Практические приложения на основе сбора данных акселерометра
 - 16.6.6. Датчики положения
 - 16.6.6.1. Типы преобразователей для вертикальных и горизонтальных перемещений
 - 16.6.6.2. Переменные, измеряемые и оцениваемые с помощью датчика положения
 - 16.6.6.3. Данные, полученные от датчика положения, и их применение в программировании тренировок
 - 16.6.7. Силовые платформы
 - 16.6.7.1. Типы и характеристики силовых платформ
 - 16.6.7.2. Переменные, измеренные и оцененные с помощью силовой платформы
 - 16.6.7.3. Практический подход к программированию тренировок
 - 16.6.8. Тензодатчики
 - 16.6.8.1. Типы клеток, характеристики и производительность
 - 16.6.8.2. Использование и применение для спортивных результатов и здоровья

- 16.6.9. Фотоэлементы
 - 16.6.9.1. Характеристики и ограничения устройств
 - 16.6.9.2. Использование и применение на практике
- 16.6.10. Мобильные приложения
 - 16.6.10.1. Описание наиболее используемых приложений на рынке: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 16.7. Внутренняя зарядка и внешняя зарядка
 - 16.7.1. Объективные средства оценки
 - 16.7.1.1. Скорость выполнения
 - 16.7.1.2. Средняя механическая мощность
 - 16.7.1.3. Метрики GPS-устройств
 - 16.7.2. Субъективные средства оценки
 - 16.7.2.1. PSE
 - 16.7.2.2. sPSE
 - 16.7.2.3. Соотношение бремени хронических и острых заболеваний
- 16.8. Усталость
 - 16.8.1. Общие концепции утомления и восстановления
 - 16.8.2. Оценка
 - 16.8.2.1. Цели лаборатории: Креатинкиназа, мочевины, кортизол и т.д.
 - 16.8.2.2. Полевые задачи: Прыжок встречного движения (CMJ), Изометрические тесты и т.д.
 - 16.8.2.3. Субъективные: Шкалы самочувствия, TQR, др
 - 16.8.3. Стратегии восстановления: погружение в холодную воду, стратегии питания, самомассаж, сон
- 16.9. Соображения по практической реализации
 - 16.9.1. Тест на вертикальные прыжки Практическое применение
 - 16.9.2. Максимальный/субмаксимальный инкрементный прогрессивный тест. Практическое применение
 - 16.9.3. Профиль вертикальной силы-скорости. Практическое применение

Модуль 17. Применение статистики в спортивных результатах и исследованиях

- 17.1. Понятие вероятности
 - 17.1.1. Простая вероятность
 - 17.1.2. Условная вероятность
 - 17.1.3. Теорема Байеса
- 17.2. Распределения вероятностей
 - 17.2.1. Биномиальное распределение
 - 17.2.2. Распределение Пуассона
 - 17.2.3. Нормальное распределение
- 17.3. Статистический вывод
 - 17.3.1. Параметры населения
 - 17.3.2. Оценка параметров популяции
 - 17.3.3. Выборочные распределения, связанные с нормальным распределением
 - 17.3.4. Распределение среднего значения выборки
 - 17.3.5. Точечные оценщики
 - 17.3.6. Свойства оценок
 - 17.3.7. Критерии для сравнения оценок
 - 17.3.8. Оценки по доверительным областям
 - 17.3.9. Метод получения доверительных интервалов
 - 17.3.10. Доверительные интервалы, связанные с нормальным распределением
 - 17.3.11. Центральная предельная теорема
- 17.4. Проверка гипотезы
 - 17.4.1. Р-значение
 - 17.4.2. Статистическая мощность
- 17.5. Эксплораторный анализ и описательная статистика
 - 17.5.1. Диаграммы и таблицы
 - 17.5.2. Тест хи-квадрат
 - 17.5.3. Относительный риск
 - 17.5.4. *Соотношение шансов*
- 17.6. Т-тест
 - 17.6.1. Одновыборочный t-тест
 - 17.6.2. Т-тест для двух независимых выборок
 - 17.6.3. Парный t-критерий
- 17.7. Корреляционный анализ
- 17.8. Простой линейный регрессионный анализ
 - 17.8.1. Линия регрессии и ее коэффициенты
 - 17.8.2. Остатки
 - 17.8.3. Оценка регрессии с использованием остатков
 - 17.8.4. Коэффициент детерминации

- 17.9. Дисперсионный анализ (ANOVA)
 - 17.9.1. Односторонний ANOVA (*One-way ANOVA*)
 - 17.9.2. Двухсторонний ANOVA (*Two-way ANOVA*)
 - 17.9.3. ANOVA для повторных измерений
 - 17.9.4. Факторный ANOVA

Модуль 18. Психология в применении к футболу

- 18.1. Спортивная психология
 - 18.1.1. Что такое психология?
 - 18.1.2. Различия между "традиционной" психологией и спортивной психологией
 - 18.1.3. Структура психологической работы
 - 18.1.4. Желания vs потребности
- 18.2. Психологические потребности в футболе
 - 18.2.1. Основные переменные, над которыми нужно работать
 - 18.2.2. Посредничество в конфликтах
 - 18.2.3. Междисциплинарная работа в футболе
 - 18.2.4. Невидимая тренировка
- 18.3. Формирование команды
 - 18.1.3. Группа vs команда
 - 18.2.3. Идентичность
 - 18.3.3. Структура
 - 18.4.3. Сплоченность группы
- 18.4. Постановка целей и ролей в команде
 - 18.1.4. SMART-цели
 - 18.2.4. Групповые и индивидуальные цели
 - 18.3.4. Кто распределяет роли в команде?
 - 18.4.4. Мотивация и роли
- 18.5. Внимание и концентрация в футболе
 - 18.5.1. Что такое внимание?
 - 18.5.2. Что такое концентрация?
 - 18.5.3. Влияние активации
 - 18.5.4. Очаги внимания в футболе
- 18.6. Лидерство
 - 18.6.1. Что такое быть лидером?
 - 18.6.2. Типы лидерства у игроков
 - 18.6.3. Типы лидерства у тренеров
 - 18.6.4. Трансформационное лидерство
- 18.7. Оценка футбольной команды как группы
 - 18.7.1. Групповая динамика
 - 18.7.2. Социограмма
 - 18.7.3. Мотограмма
 - 18.7.4. Извлечение данных и выводы
- 18.8. Спортивная психология в массовом футболе
 - 18.8.1. Тренировки или соревнования?
 - 18.8.2. Подготовка родителей
 - 18.8.3. Работа над ценностями
 - 18.8.4. Ролевая ротация
- 18.9. Спортивная психология в спорте высших достижений
 - 18.9.1. Циклическая модель Уорчела
 - 18.9.2. Самосознание игрока
 - 18.9.3. Работа с травмированным игроком
 - 18.9.4. Уход на пенсию в профессиональном спорте
- 18.10. Психологическая работа тренера
 - 18.10.1. Нормы и правила
 - 18.10.2. Коммуникация
 - 18.10.3. Работа с отдельными игроками
 - 18.10.4. Работа с травмированным игроком

Модуль 19. Питание применительно к футболу

- 19.1. Энергетические потребности и состав тела
 - 19.1.1. Энергетический баланс
 - 19.1.2. Энергозатраты на тренировках и матчах
 - 19.1.3. Состав тела футболиста
 - 19.1.4. Оценка состава тела
- 19.2. Макронутриенты и микронутриенты
 - 19.2.1. Углеводы
 - 19.2.2. Белки
 - 19.2.3. Жиры
 - 19.2.4. Витамины и минералы
- 19.3. Гидратация и потеря жидкости
 - 19.1.3. Водный баланс
 - 19.2.3. Потребление жидкости и стратегии
 - 19.3.3. Потеря жидкости
 - 19.4.3. Гидратация во время тренировок и матчей
- 19.4. Питание в период соревнований
 - 19.4.1. Ежедневное питание футболиста
 - 19.4.2. Требования к тренировкам
 - 19.4.3. Требования к матчам
 - 19.4.4. Планирование питания
- 19.5. Предматчевое питание
 - 19.5.1. Макронутриенты и жидкости
 - 19.5.2. Предматчевый прием пищи
 - 19.5.3. *Расчёт времени (Timing)*
 - 19.5.4. Эргогенные пищевые добавки
- 19.6. Послематчевое питание
 - 19.6.1. Макронутриенты и жидкости
 - 19.6.2. Послематчевый прием пищи
 - 19.6.3. *Расчёт времени (Timing)*
 - 19.6.4. Эргогенные пищевые добавки
- 19.7. Питание травмированного игрока
 - 19.7.1. Важные макро- и микроэлементы
 - 19.7.2. Энергетические потребности
 - 19.7.3. Добавки и эргогенные пищевые добавки
 - 19.7.4. Планирование питания
- 19.8. Питание в отпуске
 - 19.8.1. Распределение макронутриентов
 - 19.8.2. Микроэлементы и эргогенные пищевые добавки
 - 19.8.3. Энергетические потребности
 - 19.8.4. Планирование питания
- 19.9. Добавки и эргогенные пищевые добавки
 - 19.9.1. Классификация и безопасность
 - 19.9.2. Спортивное питание и добавки
 - 19.9.3. Мгновенные эргогенные пищевые добавки
 - 19.9.4. Хронические эргогенные пищевые добавки
- 19.10. Особые ситуации
 - 19.10.1. Соображения, касающиеся женского футбола
 - 19.10.2. Молодые игроки
 - 19.10.3. Футбол и жара
 - 19.10.4. Планирование питания во время переездов



У вас будет доступ к практическому и современному учебному материалу с реальными случаями для лучшего применения изученных концепций"

06

Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.





“

Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”

Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

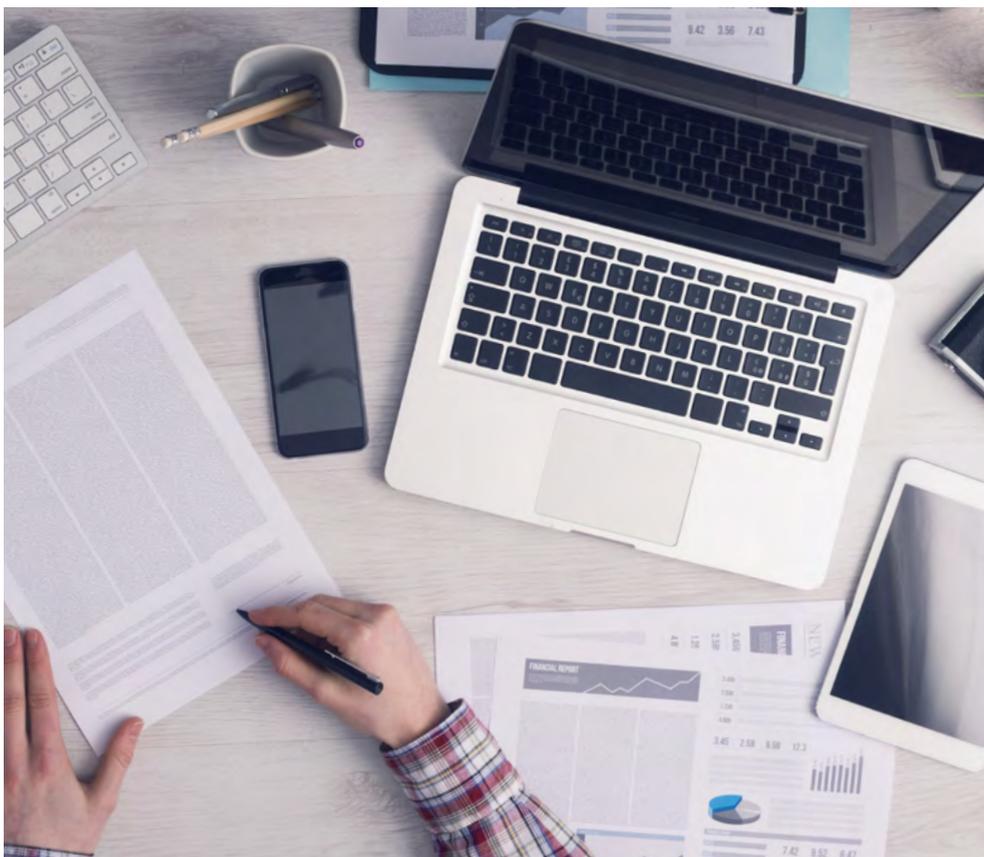
Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру”



Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.



В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.

Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“

Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

Методология *Relearning*

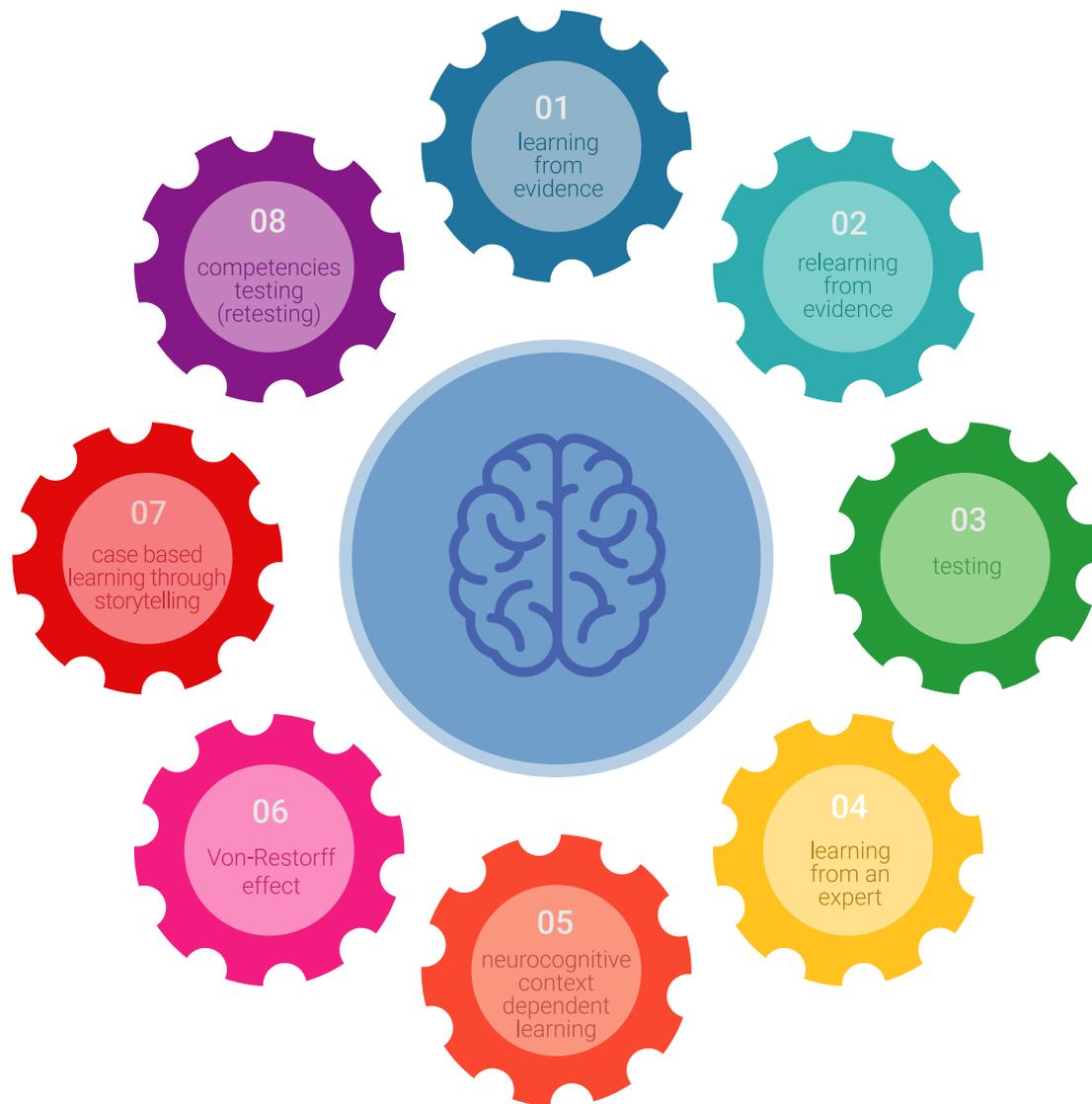
TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.

В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.

В TECH вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*.

Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.

В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



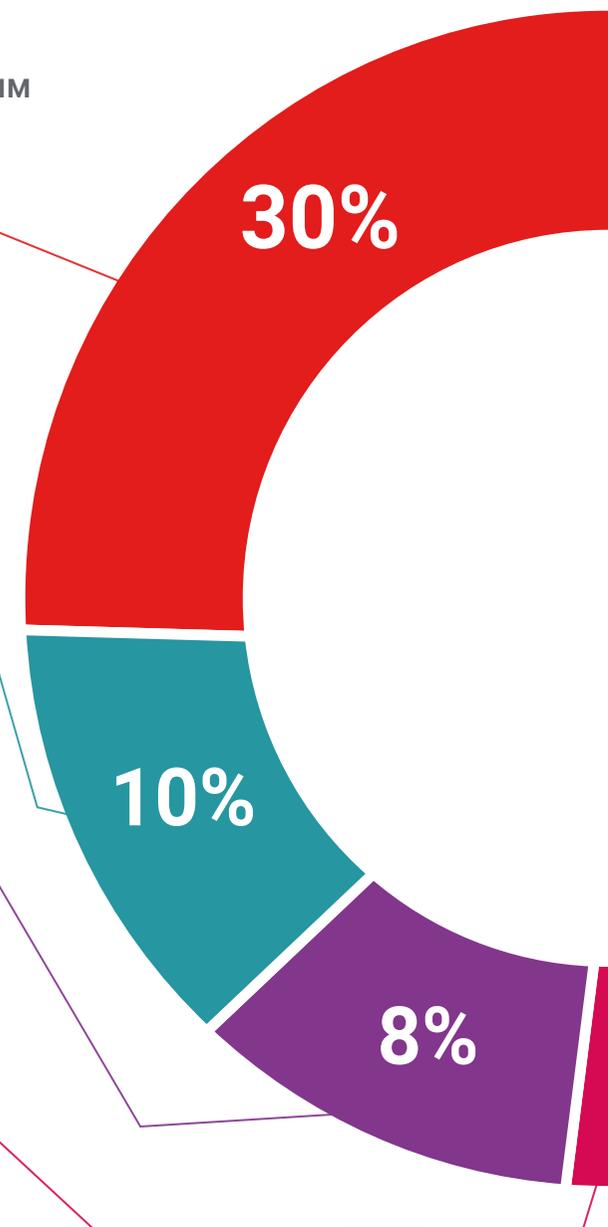
Практика навыков и компетенций

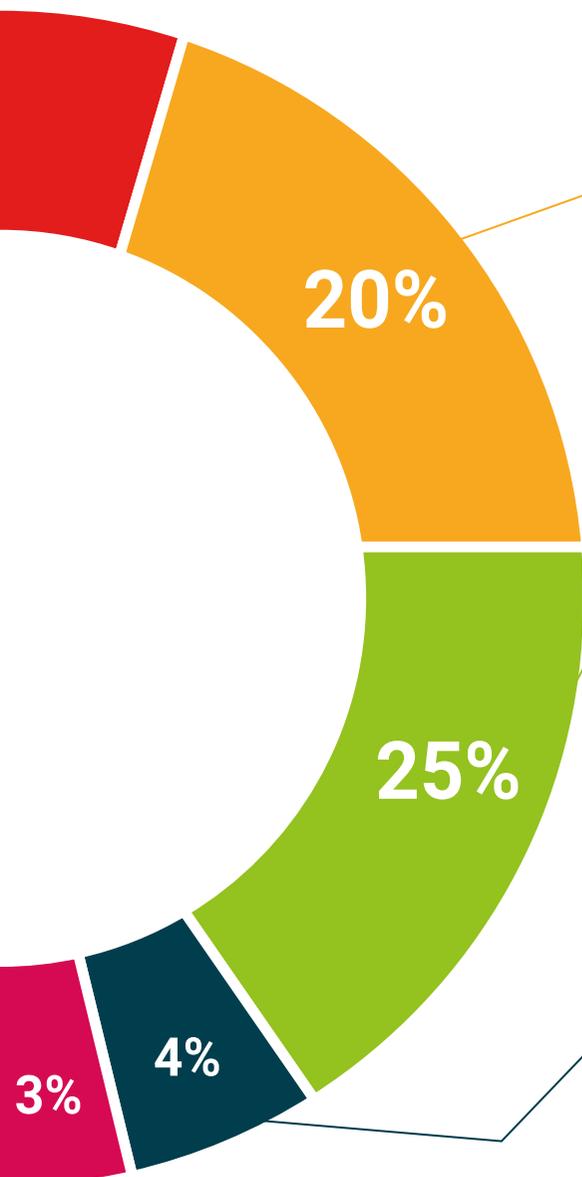
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



07

Квалификация

Профессиональная магистерская специализация в области футбола высших достижений и соревнований гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома об окончании Профессиональная магистерская специализация, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

Успешно пройдите эту программу и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и оформлением документов”

Данная **Профессиональной магистерской специализации в области футбола высших достижений и соревнований** содержит самую полную и современную программу на рынке.

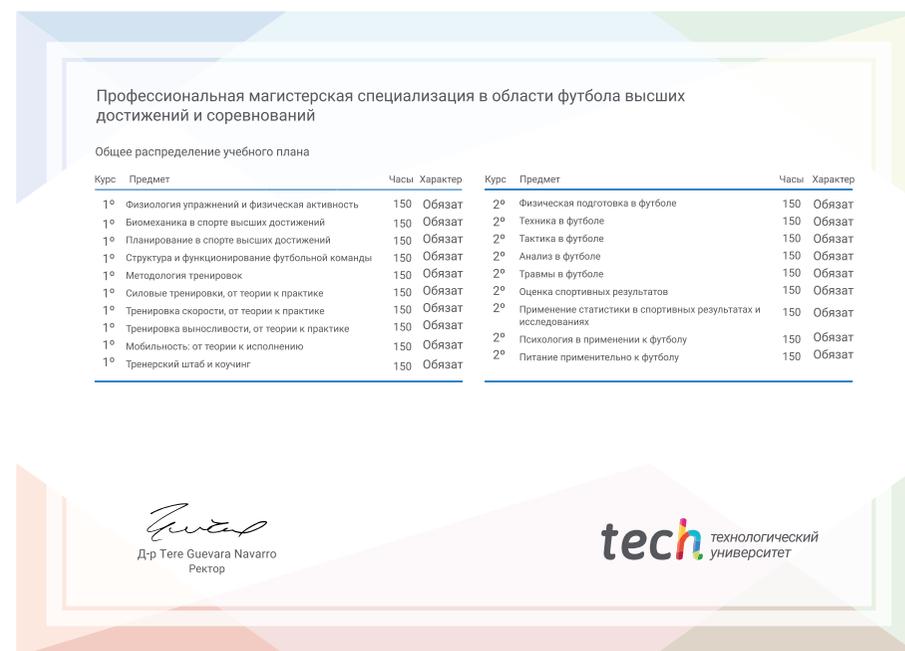
После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом **Профессиональной магистерской специализации**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную в Профессиональной магистерской специализации, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Профессиональной магистерской специализации в области футбола высших достижений и соревнований**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **2 года**



*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

tech технологический
университет

Профессиональная магистерская
специализация

Футбол высших достижений
и соревнований

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 2 года
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Профессиональная магистерская специализация

Футбол высших достижений
и соревнований

Одобрено NBA

