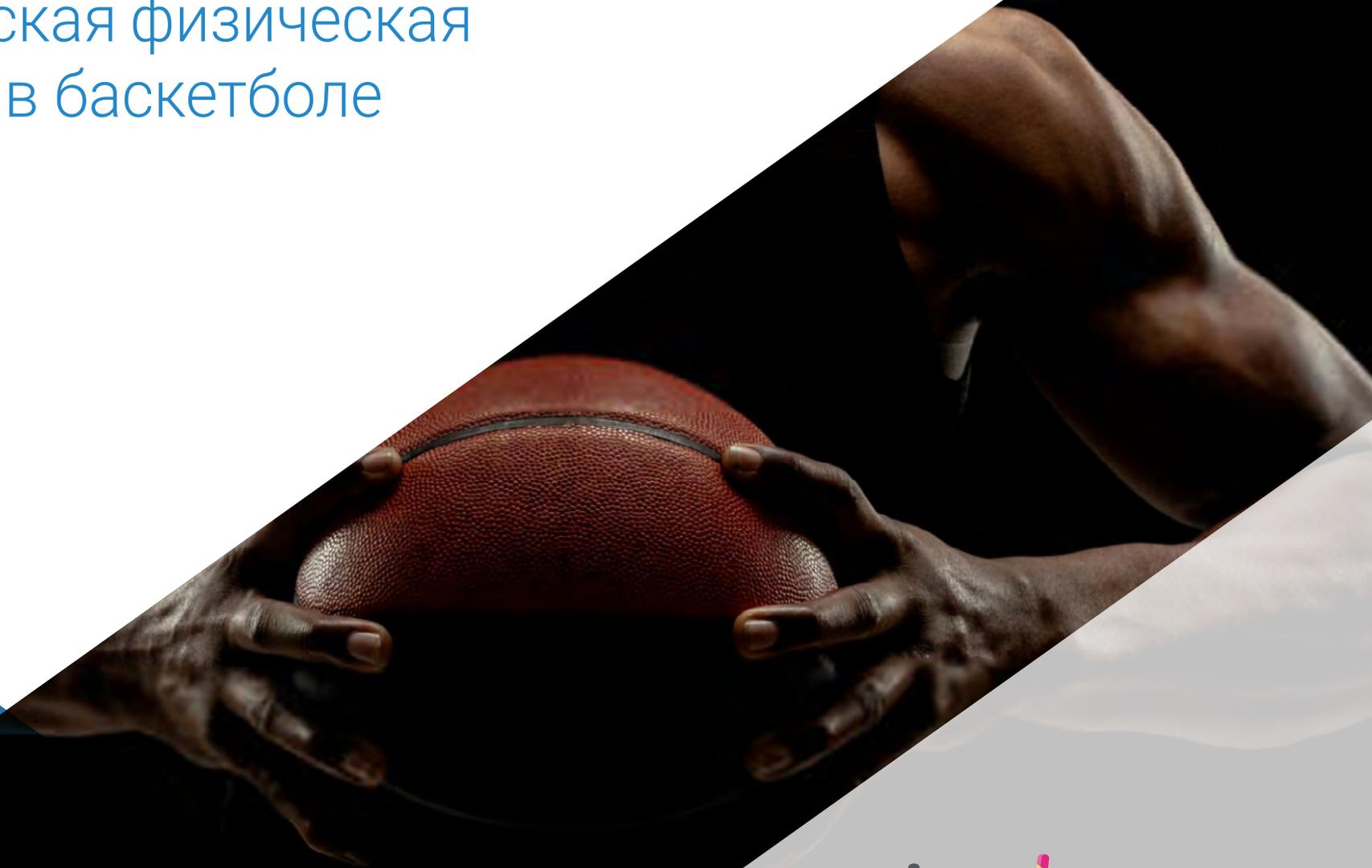


Университетский курс

Специфическая физическая подготовка в баскетболе

Одобрено NBA





tech технологический
университет

Университетский курс Специфическая физическая подготовка в баскетболе

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/specific-physical-preparation-basketball

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 16

05

Методология

стр. 20

06

Квалификация

стр. 28

01

Презентация

Баскетбол — вид спорта, требующий значительных физических усилий, поэтому для его развития необходимо хорошее состояние ног, рук и шеи, а также других суставов. Развитие научных исследований в области физических упражнений и их специфики для повышения силы, скорости и выносливости привело к тому, что тренеры по физической подготовке высокого уровня стали включать их в свои тренировки. По причине актуальности, которую приобрела эта дисциплина в настоящее время, ТЕСН разработал данную программу, ориентированную на предоставление специалистам наиболее актуальных материалов для предсезонной подготовки, проведения тестов и оценки физического состояния или мониторинга. И все это при поддержке на 100% онлайн-формата обучения.





“

TECH расширяет ваши профессиональные горизонты, предлагая наиболее полную программу в области специфической физической подготовки в баскетболе”

Организация и распределение времени тренировок с целью обеспечения оптимальной физической формы игроков и приобретения ими высокого соревновательного уровня требует глубокого знания стратегий и научных исследований. Таким образом, тренер и/или тренер по физической подготовке сможет повысить физические возможности на протяжении всего соревнования и на этапах восстановления.

В этом смысле физическая подготовка приобрела большую актуальность, особенно в спорте высоких результатов, где во внимание принимается не только режим тренировок, но и питание и правильное увлажнение организма спортсмена. Именно на это ориентируется данная 6-недельная университетская программа.

Это интенсивная программа, которая обеспечит профессионалов самыми последними новинками в этой области, что позволит им улучшить разработку специфических программ физической подготовки для баскетболистов с учетом их индивидуальных потребностей и требований игры. Кроме того, специалист будет совершенствовать свои навыки в развитии скорости, ловкости и координации игроков для улучшения их подвижности на площадке.

И все это благодаря программе, которая обеспечивается полностью специализированным преподавательским составом, аудиовизуальными материалами высочайшего качества и методикой обучения, которая отличается большим удобством благодаря онлайн-режиму.

Для ТЕСН также важно сочетать совершенство с удобством. Именно поэтому данная программа предлагает полные разработки первого уровня, давая Университетскому курсу широкую гибкость, поэтому студентам требуется только устройство с подключением к интернету, которое позволит им легко получить доступ к виртуальной платформе.

Данный **Университетский курс в области Специфическая физическая подготовка в баскетболе** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Наиболее характерными особенностями являются:

- ♦ Разбор практический кейсов, представленных высококвалифицированными экспертами в области баскетбола
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по необходимым для профессиональной практики дисциплинам
- ♦ Практические упражнения для самостоятельной оценки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ 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



Благодаря этой университетской программе вы получите необходимые знания о том, как правильно увлажнять организм, а также о питании и добавках"

“

Всего за 6 недель вы научитесь разрабатывать специальные фитнес-программы для баскетболистов”

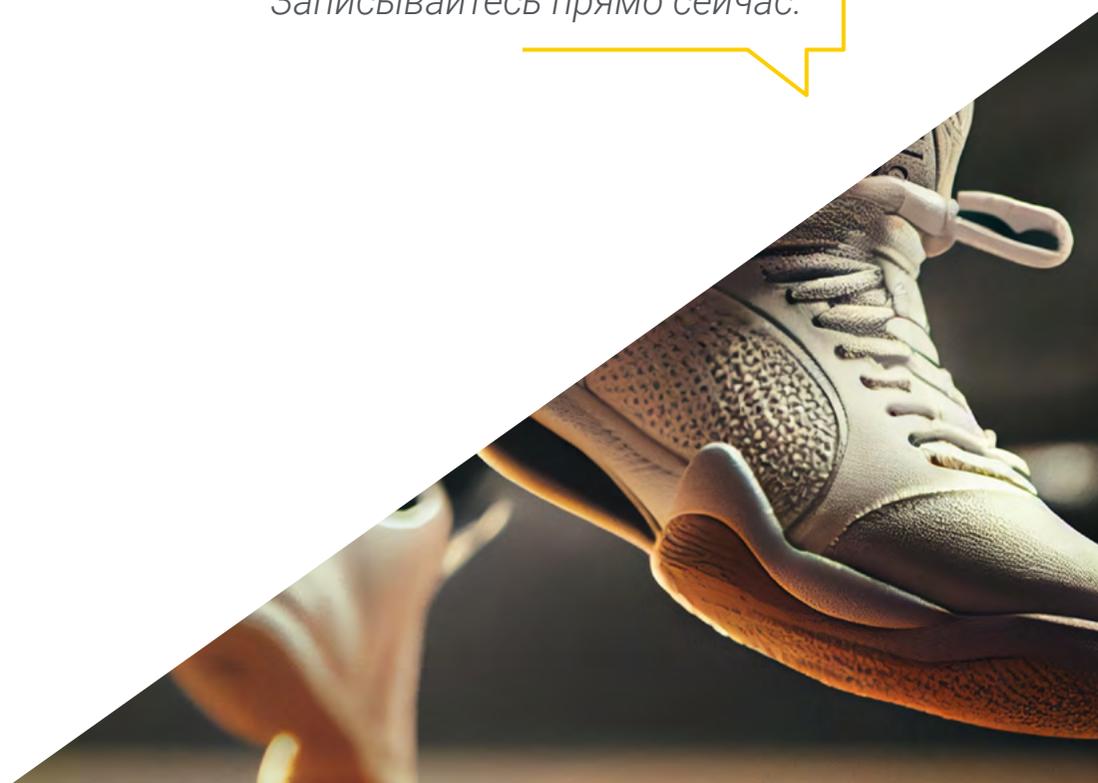
В преподавательский состав программы входят профессионалы сферы, которые делятся своим опытом работы в обучении, а также признанные специалисты из ведущих научных сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит студенту 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 студент должен попытаться разрешить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалисту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Вы достигнете своих профессиональных и личных целей, получив диплом, разработанный экспертами в области баскетбола на самом высоком уровне.

TECH предоставляет первоклассное образование с учетом последних разработок в отрасли. Записывайтесь прямо сейчас.



02

Цели

Данный Университетский курс в области специфической физической подготовки в баскетболе был разработан, в первую очередь, для того, чтобы ознакомить специалиста с последними достижениями в этой области. Поэтому ТЕСН предоставляет различные аудиовизуальные инструменты, успешно обеспечивающие развитие данного обучения. Так, по окончании данной программы студенты укрепят свои знания, связанные с комплексным подходом к физической подготовке с учетом технических, тактических и психологических аспектов для улучшения общей работоспособности.





“

*Вы укрепите свои знания
в области профилактики
травм с помощью упражнений
на растяжку и укрепления мышц”*



Общие цели

- ♦ Поощрять креативный подход к наступлению и умение импровизировать в меняющихся ситуациях
- ♦ Обучать работе в команде и использованию индивидуальных преимуществ для эффективной игры в наступлении
- ♦ Работать над чтением защиты соперника и поиском возможностей использования его слабых сторон
- ♦ Подготавливать игроков к действиям в сложных ситуациях и адекватному реагированию на изменения в стратегии соперника
- ♦ Быть в курсе последних исследований и разработок в области спортивной физиотерапии для обеспечения научно обоснованной практики
- ♦ Разъяснять важность профилактики травм и физиотерапии как инструмента повышения результативности и продления карьеры баскетболистов
- ♦ Быть в курсе последних тенденций и изменений в игре 3x3, чтобы обеспечивать современное преподавание в соответствии с требованиями игры
- ♦ Способствовать развитию физической подготовки к игре с акцентом на выносливость, скорость и ловкость, необходимые для участия в соревнованиях на хавкорте
- ♦ Развивать навыки беспристрастного и объективного разрешения споров и разногласий, связанных с правилами
- ♦ Пропагандировать важность питания и адекватного отдыха для оптимизации физической работоспособности





Конкретные цели

- ♦ Развивать глубокое понимание принципов физической подготовки применительно к баскетболу
- ♦ Научиться разрабатывать специальные программы физической подготовки для баскетболистов с учетом их индивидуальных потребностей и требований игры
- ♦ Повышать сердечно-сосудистую выносливость и аэробную способность игроков для поддержания высокого уровня работоспособности во время игры
- ♦ Развивать скорость, ловкость и координацию игроков для повышения их мобильности в игре
- ♦ Обучать методам силовой подготовки для развития силы и энергичности, необходимых в баскетболе
- ♦ Работать над профилактикой травм с помощью растяжки, правильной разминки и упражнений на укрепление мышц
- ♦ Обучать методам оздоровления и реабилитации для быстрого восстановления после тренировок и игр
- ♦ Способствовать комплексному подходу к физической подготовке с учетом технических, тактических и психологических аспектов для повышения общей результативности баскетбольной команды

03

Руководство курса

ТЕСН объединил в программе команду руководителей и преподавателей с большим опытом работы в мире профессионального баскетбола, особенно в области физической подготовки спортсменов. Таким образом, студенты получают доступ к уникальной программе, реализуемой и направляемой преподавательским составом, специализирующимся в области спортивной психологии, спортивных наук, спортивной инициации и результативности, а также наук о физической активности и спорте. Их богатый опыт и обширные знания позволят выпускнику получить первоклассное образование и ответы на любые сомнения, которые могут возникнуть в ходе обучения.



“

Эта программа разработана профессиональной командой с большим опытом и известностью, специализирующейся в области спортивной инициации и результативности”

Руководство



Г-н Кастро Мартинес, Яго

- ♦ тренер в команде Celta Baloncesto
- ♦ Тренер Cáceres Basket LEB ORO
- ♦ Помощник тренера клуба Club Baloncesto Breogán
- ♦ Помощник тренера Женская лига ADBA Liga Femenina Avilés
- ♦ Чемпион Кубка Принцессы
- ♦ Чемпион Золотой лиги LEB (Liga LEB Oro)
- ♦ Продвижение в Лигу Эндеса (Liga Endesa) с клубом Breogán Lugo
- ♦ Преподаватель начального образования в Университете Сантьяго-де-Компостела (USC)
- ♦ Степень магистра в области спортивной психологии в SIPD
- ♦ Высший спортивный техник, специализирующийся на баскетболе
- ♦ Высший тренер по баскетболу
- ♦ Тренер FIBA

**Г-н Фернандес Лопес, Диего**

- ♦ Спортивный директор BVM в Мьересе
- ♦ Главный тренер женской лиги и U19 в ВК Amager
- ♦ Главный тренер Лиги ЕВА в Санто-Доминго
- ♦ Главный тренер 1st Division и U19, Hørsholm 79ers Basketball
- ♦ Спортивный директор и тренер в баскетбольном клубе Cambre
- ♦ Высший тренер по баскетболу от Испанской федерации баскетбола
- ♦ Степень магистра в области психологии спорта высоких достижений в Unisport
- ♦ Степень магистра в области исполнительного коучинга в Unisport
- ♦ Степень бакалавра в области социологии Университета А-Коруньи

Преподаватели**Д-р Реина, Мария**

- ♦ Научный сотрудник группы оптимизации тренировок и спортивных результатов
- ♦ Тренер по физической подготовке в клинике Salubriá
- ♦ Тренер по физической подготовке в клубе Baloncesto Cáceres Basket (LEB Oro)
- ♦ Премия VI автономного округа в области спорта, равенства и бизнеса
- ♦ Степень доктора в области спортивных наук в Университете Эстремадуры
- ♦ Степень магистра в области спортивной инициации и спортивных результатов в Университете Эстремадуры

04

Структура и содержание

Данная программа разработана и спроектирована в соответствии с самыми высокими стандартами качества образования. Таким образом, студенты получают доступ к современному контенту в области спорта, включая специализированные материалы, предоставляемые преподавательским составом. Так, в данном Университетском курсе особое внимание уделяется предложению наиболее инновационных материалов по мониторингу и анализу нагрузок на тренировках и матчах, фигуре тренера и наиболее эффективным стратегиям тренировок. Все это с помощью многочисленных педагогических средств, обеспечивающих динамизм и лучший опыт для специалиста в обучении.





“

Специальность, ориентированная на предоставление наиболее инновационного материала по работе над силой, подвижностью и устойчивостью баскетболистов”

Модуль 1. Физическая подготовка

- 1.1. Физическая подготовка в баскетболе. Тренер по физической подготовке в штате
 - 1.1.1. Эволюция физической подготовки в баскетболе
 - 1.1.2. Тренер по физической подготовке в штате
 - 1.1.3. Роли тренера по физической подготовке в профессиональной команде
- 1.2. Физические и физиологические требования в баскетболе
 - 1.2.1. Научные доказательства
 - 1.2.2. Виды нагрузки, анализируемые в баскетболе (внутренняя и внешняя)
 - 1.2.3. Системы мониторинга
- 1.3. Планирование предсезона
 - 1.3.1. Предварительный контакт и работа в онлайн-формате
 - 1.3.2. Структура предсезона
 - 1.3.3. Основное содержание построения команды на физическом уровне
- 1.4. Физические тесты и оценки
 - 1.4.1. Функциональная оценка
 - 1.4.2. Силовой тест в спортивном зале
 - 1.4.3. Физические тесты на дорожке
- 1.5. Планирование предсезона
 - 1.5.1. Календарь
 - 1.5.2. Системы планирования и цели
 - 1.5.3. Структура от общего к специфике
- 1.6. Содержание работы: Сила, подвижность, устойчивость
 - 1.6.1. Сила
 - 1.6.2. Подвижность
 - 1.6.3. Устойчивость
- 1.7. Тренировка на дорожке
 - 1.7.1. Аэробная и анаэробная работа
 - 1.7.2. Скорость и ловкость
 - 1.7.3. Тренировочная и матчевая активизация





- 1.8. Контроль и анализ тренировочных и матчевых нагрузок
 - 1.8.1. Внутренние переменные нагрузки
 - 1.8.2. Внешние переменные нагрузки
 - 1.8.3. Практическое применение в обучении
- 1.9. *Восстановление*
 - 1.9.1. Отдых
 - 1.9.2. Увлажнение организма, питание и добавки
 - 1.9.3. Шкалы RPE, Wellness, переменных сердечного ритма
- 1.10. Послесезонное планирование
 - 1.10.1. Послесезонные цели
 - 1.10.2. Структурированная работа *вне сезона*
 - 1.10.3. Дополнительная работа

“

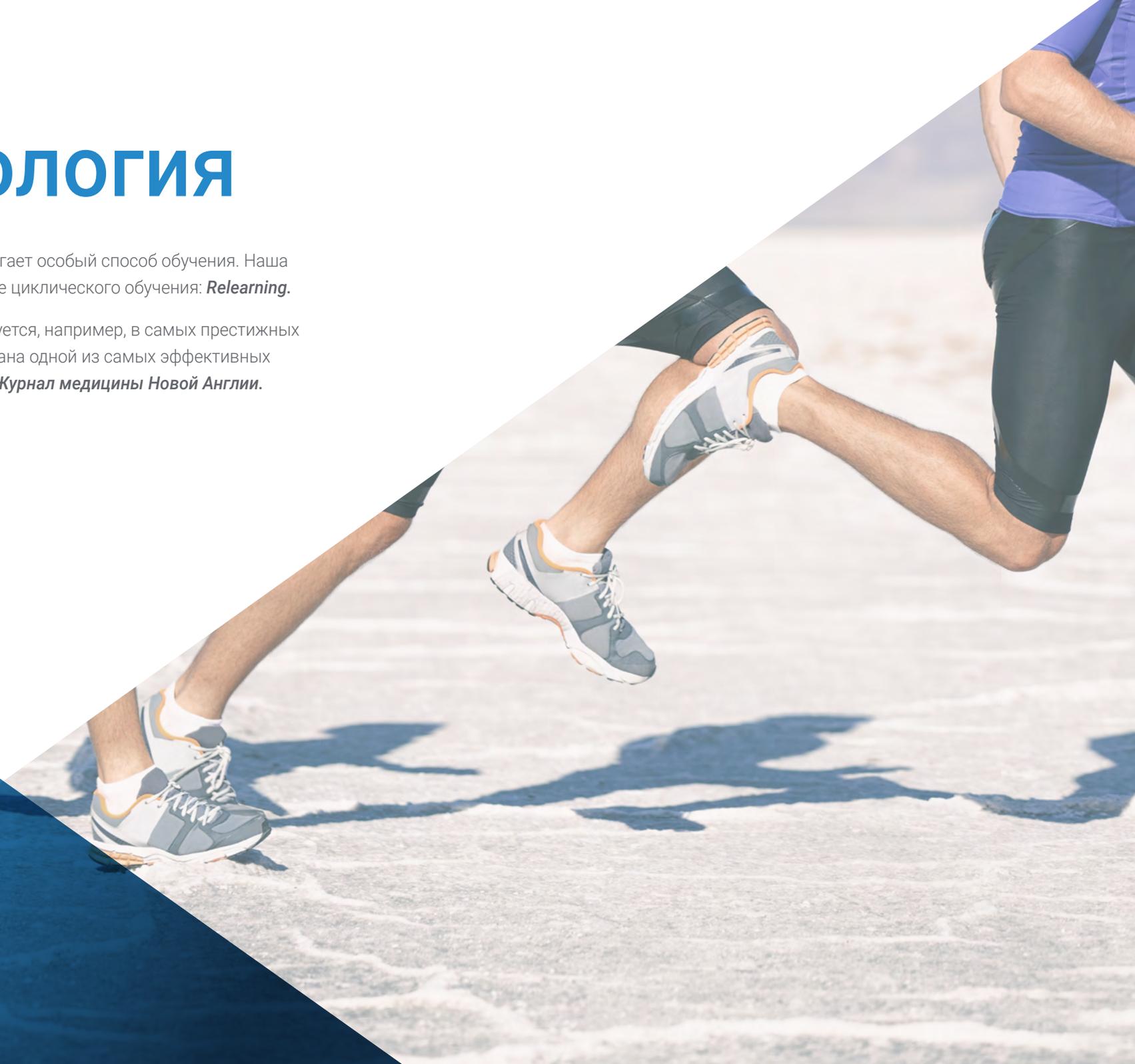
*Благодаря методу
Relearning вы сократите
долгие часы на заучивание”*

05

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*

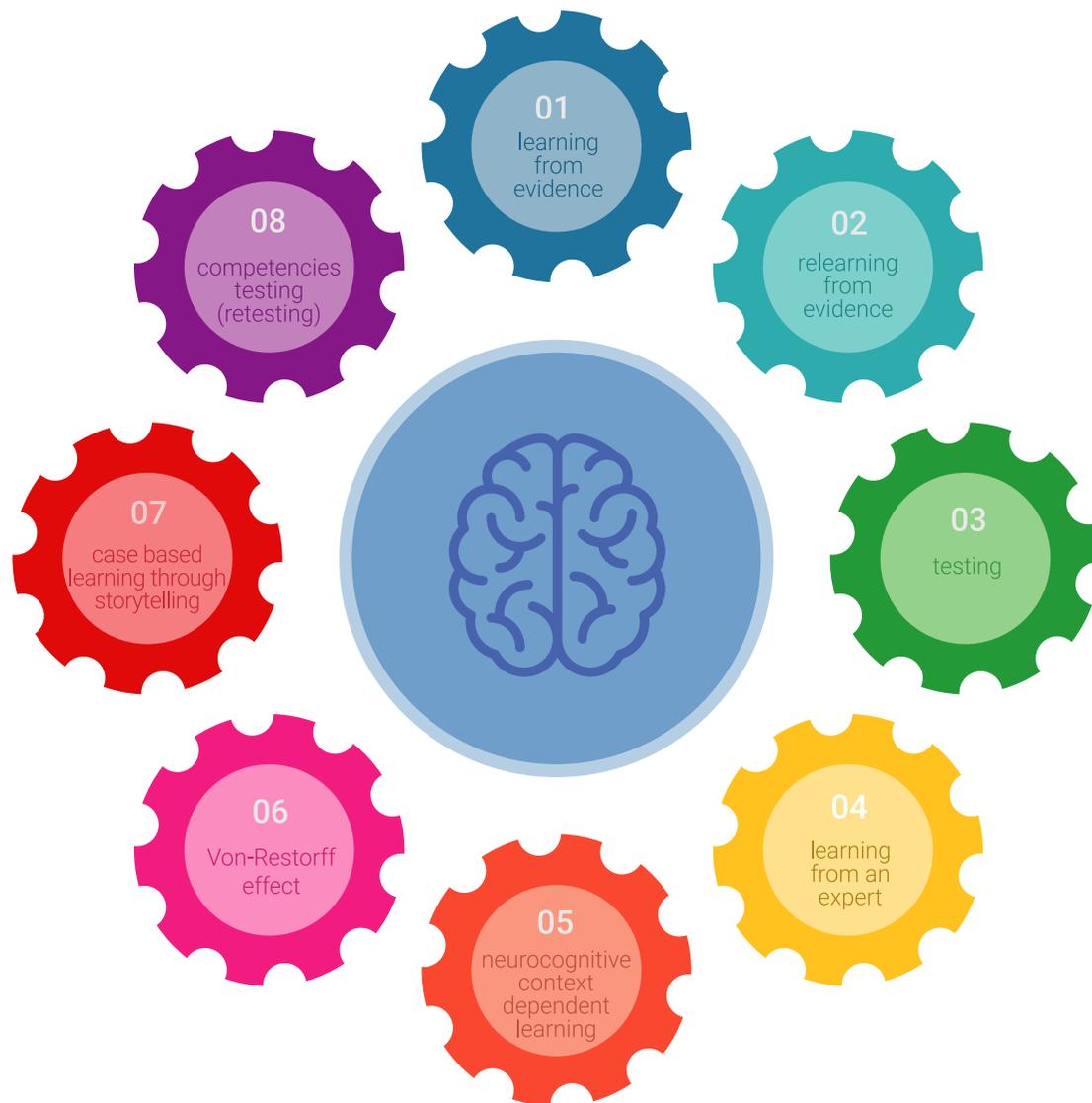
TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

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.



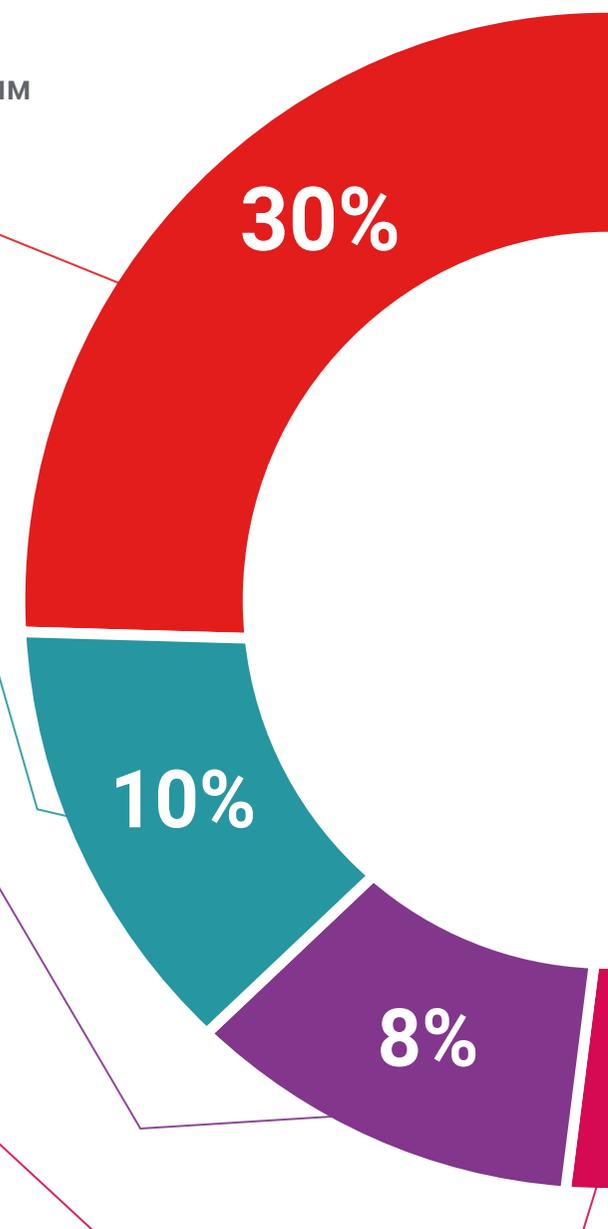
Практика навыков и компетенций

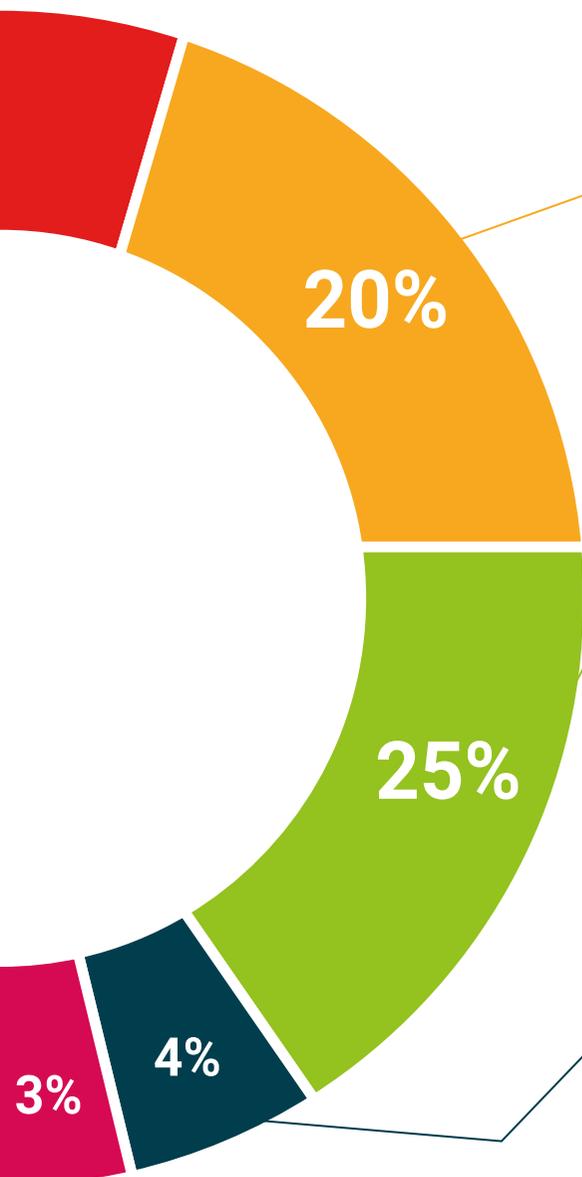
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

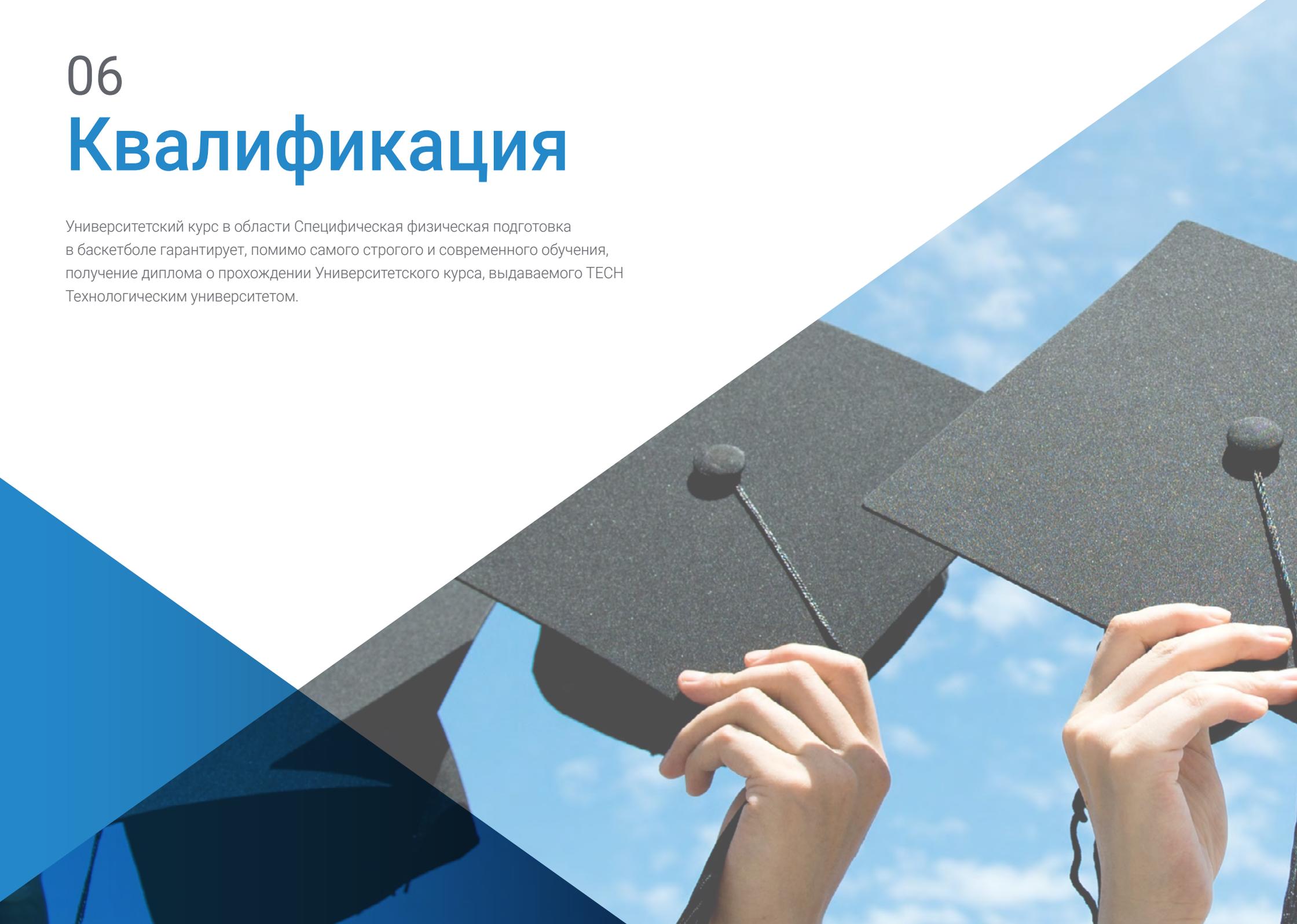
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Университетский курс в области Специфическая физическая подготовка в баскетболе гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

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

Данный **Курс профессиональной подготовки в области Специфическая физическая подготовка в баскетболе** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Курса профессиональной подготовки**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Курсе профессиональной подготовки, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Курса профессиональной подготовки в области Специфическая физическая подготовка в баскетболе**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**

Одобрено **NBA**



*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

Персональное внимание Технологии

Знания Настоящее Качество

Веб обучение
Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический университет

Университетский курс

Специфическая физическая
подготовка в баскетболе

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Университетский курс

Специфическая физическая подготовка в баскетболе

Одобрено NBA

