

Университетский курс

Оценка спортивных результатов в силовых тренировках

Одобрено NBA





Университетский курс

Оценка спортивных результатов в силовых тренировках

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/sports-performance-assessment-strength-training

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

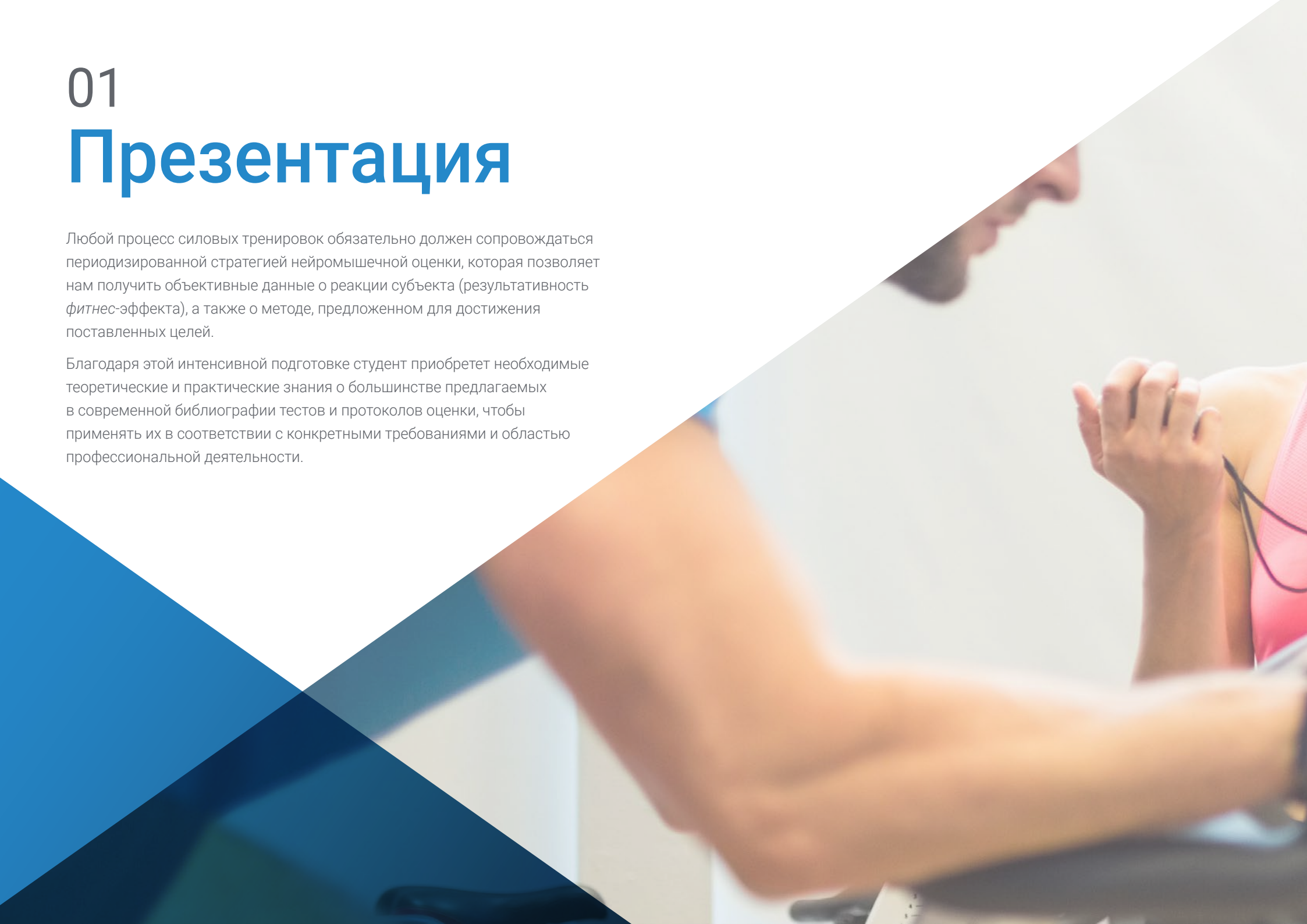
стр. 28

01

Презентация

Любой процесс силовых тренировок обязательно должен сопровождаться периодизированной стратегией нейромышечной оценки, которая позволяет нам получить объективные данные о реакции субъекта (результативность *фитнес-эффекта*), а также о методе, предложенном для достижения поставленных целей.

Благодаря этой интенсивной подготовке студент приобретет необходимые теоретические и практические знания о большинстве предлагаемых в современной библиографии тестов и протоколов оценки, чтобы применять их в соответствии с конкретными требованиями и областью профессиональной деятельности.





““

Данный Университетский курс в 100% онлайн-формате позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, повышая свои знания в этой области”

В последние годы силовые тренировки ворвались в научное сообщество, охватывая множество контекстов: от спортивных результатов в скоростно-силовых видах спорта до ситуационных видов спорта и всего спектра спортивных направлений.

Информация о тестах для объективизации нервно-мышечной работоспособности всегда предлагалась признанными специалистами в области силовых тренировок и исследований. В этом контексте многочисленные научные публикации, а также тренеры в области практики предлагают широкий спектр тестов для оценки и контроля этой способности.

Обе реальности, необходимость оценки подготовленного субъекта, а также влияние или перенос (+ или -) методики на его или ее работоспособность, делают необходимым строгое знание и глубокую обработку каждого из возможных предложений, которые представлены в литературе и которые применимы к области практики.

Студенты данного Университетского курса пройдут через отличающую их от своих коллег-профессионалов подготовку и смогут работать во всех областях спорта в качестве специалиста в области силовых тренировок.

Преподавательский состав данного Университетского курса в области оценки спортивных результатов в силовых тренировках провел тщательный отбор каждой из тем данного курса, чтобы предложить студенту самую полную возможность обучения и всегда связанную с текущими делами.

Так, ТЕСН Технологический университет поставил перед собой цель создать программу с высочайшим качеством обучения и образования, которая превратит студентов в успешных профессионалов, следуя самым высоким стандартам качества преподавания на международном уровне. Поэтому в данном Университетском курсе представлено насыщенное содержание, которое поможет вам достичь уровня элиты в области физической подготовки. Более того, поскольку это Университетский курс проходит в онлайн-формате, студент не обусловлен фиксированным расписанием или необходимостью переезда в другое физическое место, и может получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою работу или личную жизнь с учебой.

Данный **Университетский курс в области оценки спортивных результатов силовых тренировок** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ◆ Разработка многочисленных практических кейсов, представленных специалистами по персональным тренировкам
- ◆ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ◆ Упражнения, в ходе которых может быть проведен процесс самооценки для улучшения обучения
- ◆ Интерактивная, основанная на алгоритмах система обучения для принятия решений
- ◆ Особое внимание уделяется инновационным методикам в области индивидуальных тренировок
- ◆ 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



Погрузитесь в изучение этого высоконаучного Университетского курса и совершенствуйте ваши навыки в области силовых тренировок для спорта высоких достижений"

“

Данный Университетский курс – лучшая инвестиция, которую вы можете сделать при выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления знаний, необходимых персональному тренеру, вы получите диплом TESH Технологического университета”

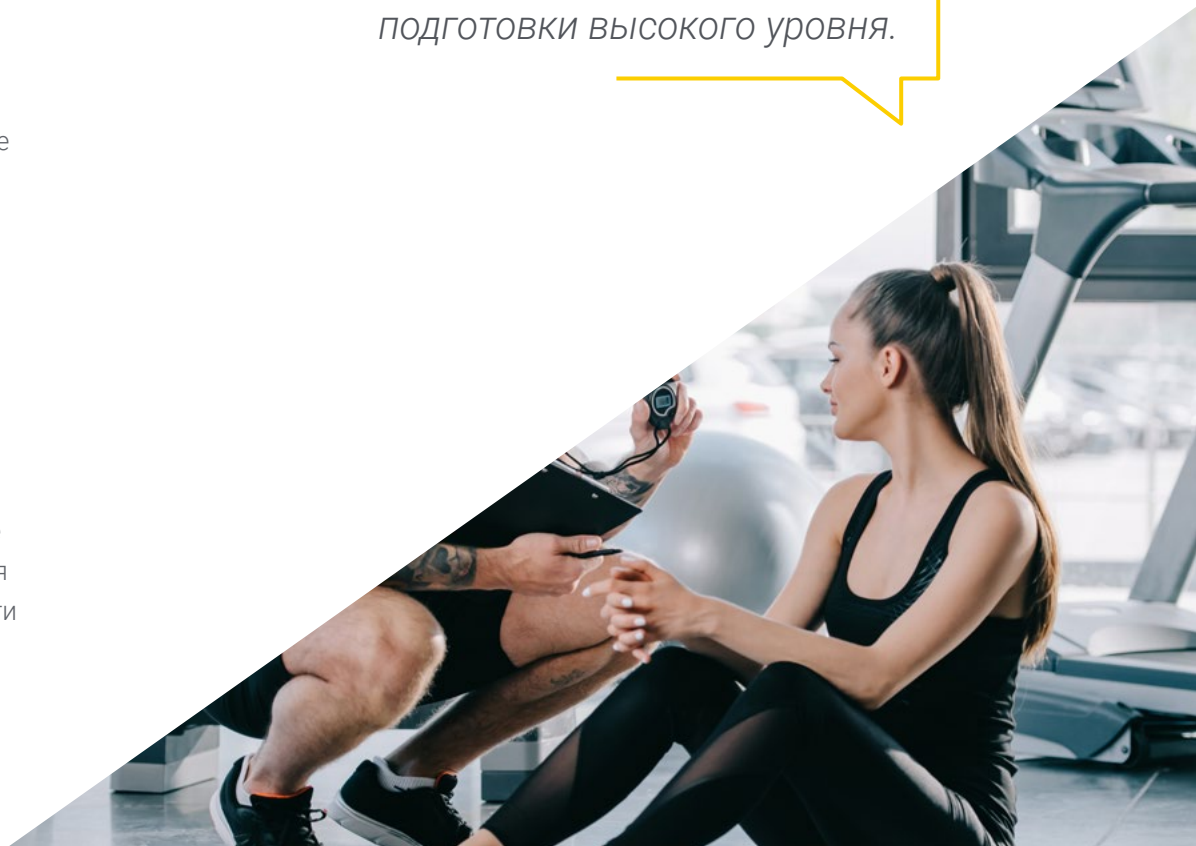
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих обществ и престижных университетов.

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 специалисты должны попытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными специалистами в области силовых тренировок для спортивных достижений.

Университетский курс позволяет проходить обучение в симулированных средах, которые обеспечивают погружение в учебную программу для подготовки к реальным ситуациям.

Расширяйте ваши знания в области оценка спортивных результатов в силовых тренировках с этой программой подготовки высокого уровня.



02

Цели

Основной целью данной программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалист в области наук о спорте смог практическим и строгим образом освоить оценку эффективности и силовые спортивные тренировки.



“

Наша цель — достичь успеха в образовании, и мы вам поможем этого добиться. Не раздумывайте и присоединяйтесь к нам”



Общие цели

- ◆ Углубить знания, основанные на последних научных данных с полным применением в практической области, связанной с силовыми тренировками
- ◆ Овладеть всеми продвинутыми методами, связанными с силовыми тренировками
- ◆ С уверенностью применять самые современные методы силовых тренировок для улучшения спортивных показателей
- ◆ Эффективно осваивать силовую подготовку для улучшения результатов во временных и фирменных видах спорта, а также в ситуационных видах спорта
- ◆ Освоить принципы, определяющие физиологию и биохимию физических упражнений
- ◆ Рассматривать принципы, определяющие теорию сложных динамических систем, применительно к силовым тренировкам
- ◆ Использовать силовые тренировки для улучшения двигательных навыков в спорте
- ◆ Успешно освоить знания, полученные в различных модулях, на реальной практике





Конкретные цели

- ◆ Специализироваться на различных видах оценки и их применимости на практике
- ◆ Выбирать те анализы/тесты, которые наиболее соответствуют вашим конкретным потребностям
- ◆ Правильно и безопасно выполнять протоколы различных тестов и интерпретацию полученных данных
- ◆ Изучить и применять различные типы технологий, используемых в настоящее время в области оценки физических упражнений, будь то в области здоровья или фитнеса, на любом уровне требований

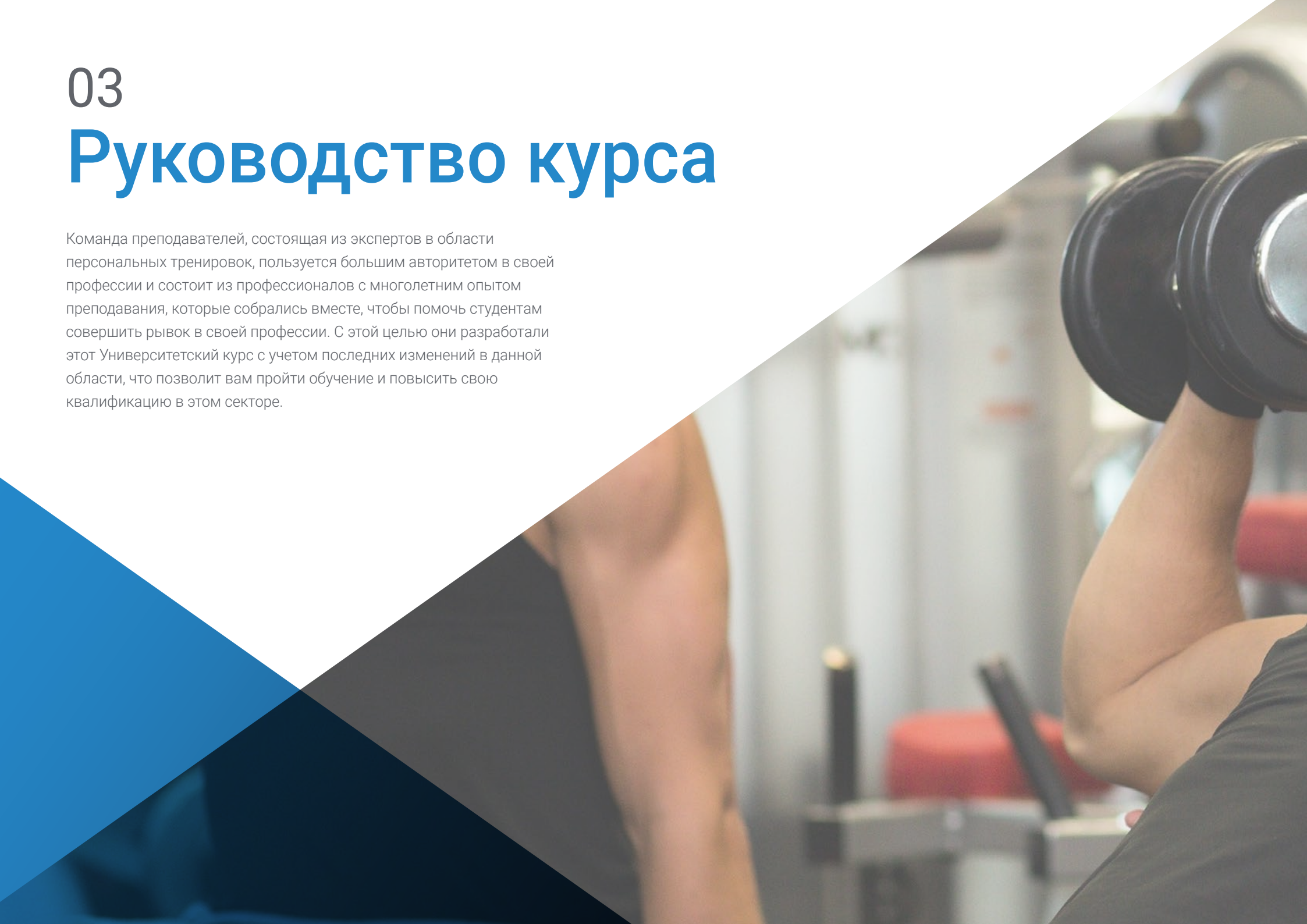
“

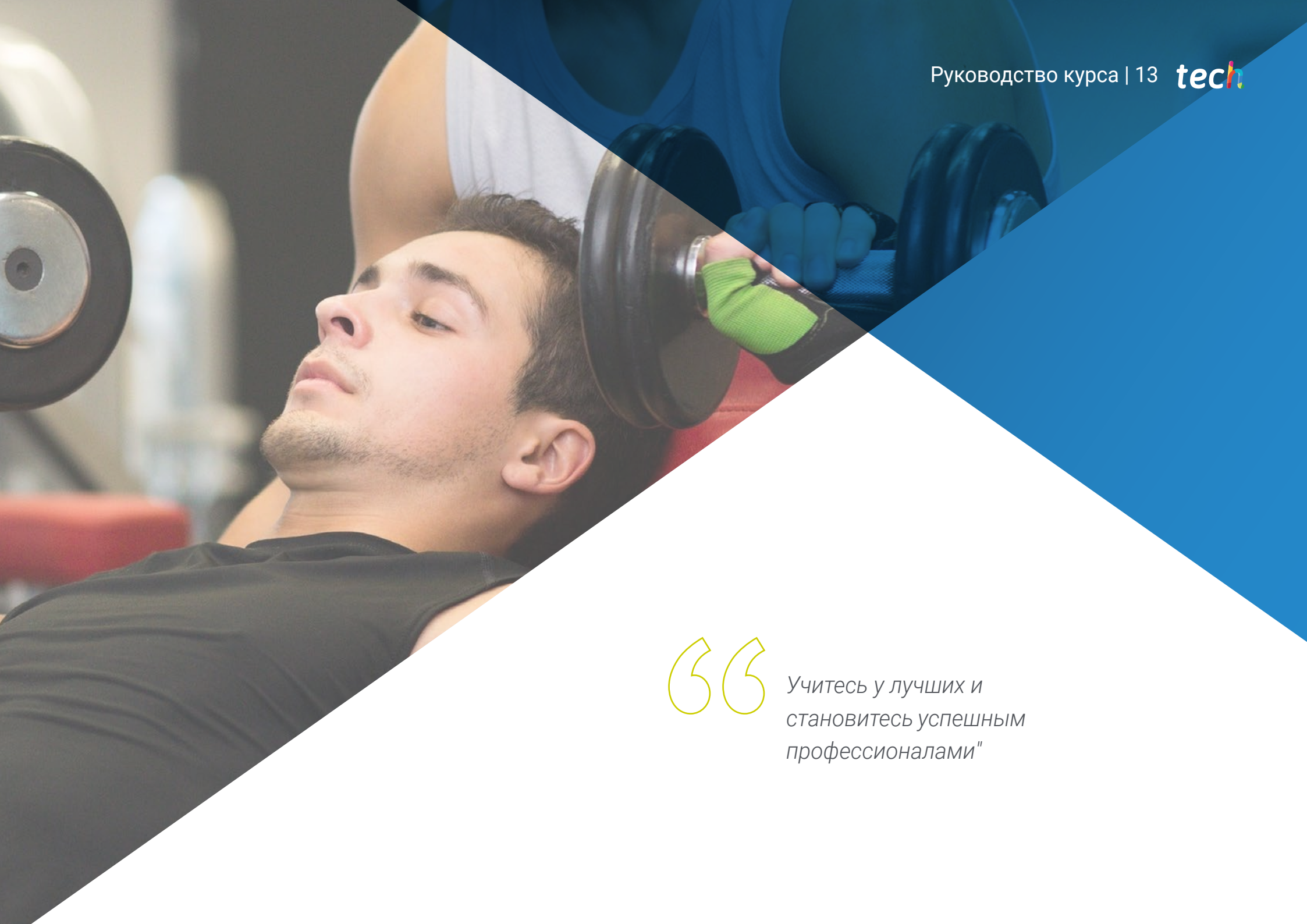
Спортивная сфера нуждается в подготовленных профессионалах, и мы даем вам возможность войти в профессиональную элиту”

03

Руководство курса

Команда преподавателей, состоящая из экспертов в области персональных тренировок, пользуется большим авторитетом в своей профессии и состоит из профессионалов с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь студентам совершить рывок в своей профессии. С этой целью они разработали этот Университетский курс с учетом последних изменений в данной области, что позволит вам пройти обучение и повысить свою квалификацию в этом секторе.





“

Учитесь у лучших и становитесь успешным профессионалами”

Руководство



Д-р Рубина, Дардо

- ♦ Специалист в области спорта высоких достижений
- ♦ Генеральный директор в *Test and Training*
- ♦ Тренер в спортивной школе Moratalaz
- ♦ Преподаватель физической культуры в Futbol y Anatomía. CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Координатор по физической подготовке по хоккею на траве. Club Gimnasia y Esgrima в Буэнос-Айресе
- ♦ Степень доктора в области спорта высоких достижений
- ♦ Диплом в области продвинутых исследований (DEA) в Университете Кастильи-ла-Манчи
- ♦ Степень магистра в области спорта высоких достижений в Автономном университете Мадрида
- ♦ Последипломная подготовка в области физической культуры в группах населения с патологиями в Университете Барселоны
- ♦ Среднее специальное образование в области соревновательного бодибилдинга. Федерация Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Курс профессиональной подготовки в области спортивного скаутинга и количественной оценки тренировочной нагрузки (специализация в футболе), науки о спорте в Университете Мелильи
- ♦ Курс профессиональной подготовки в области продвинутого бодибилдинга в IFBB
- ♦ Курс профессиональной подготовки в области продвинутого питания в IFBBB
- ♦ Специалист в области физиологической оценки и интерпретации физического состояния в Bio
- ♦ Сертификация в области технологий контроля веса и физической эффективности. Университет штата Аризона

Преподаватели

Г-н Массе, Хуан Мануэль

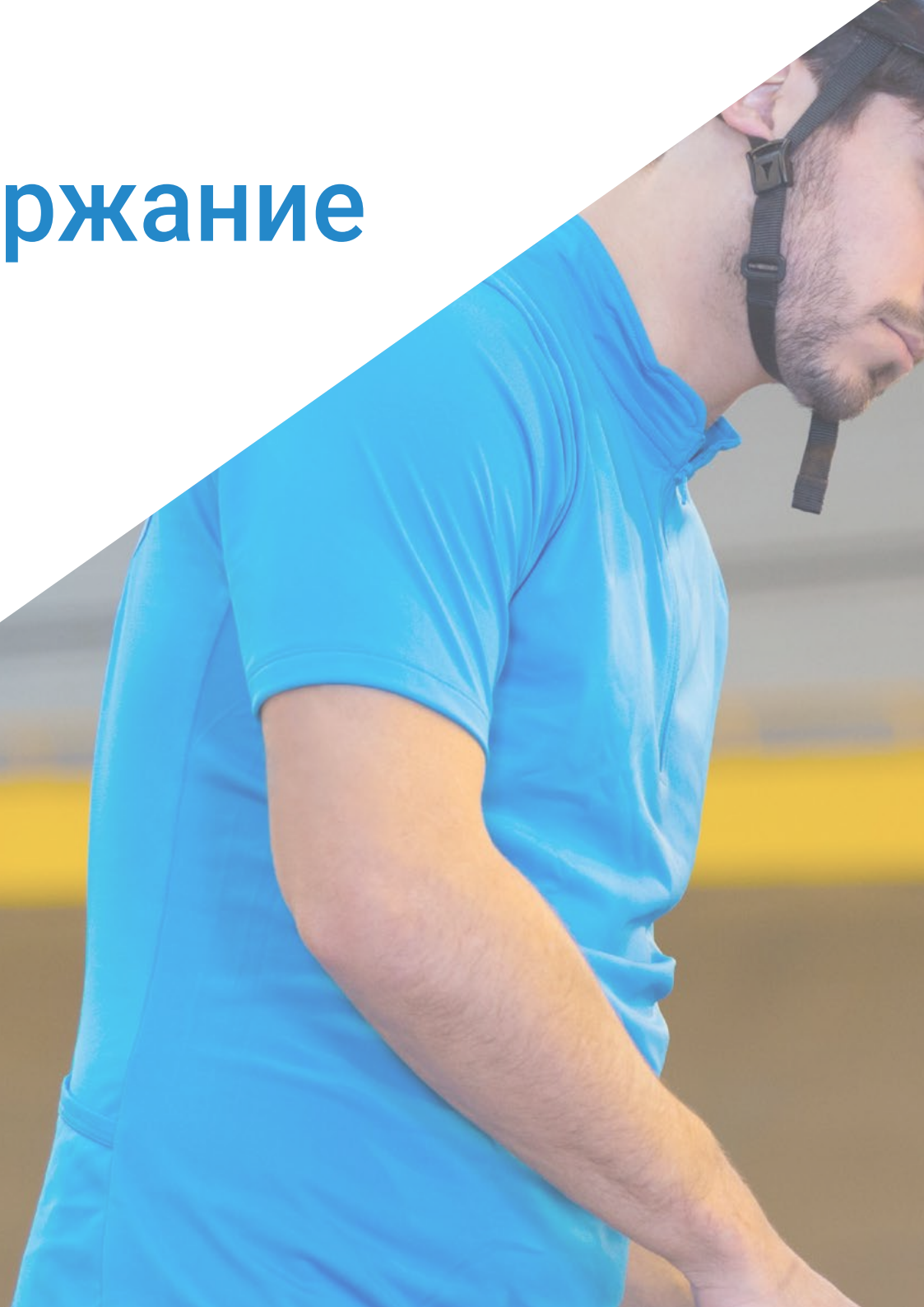
- ♦ Тренер по физической подготовке спортсменов с высокими результатами
- ♦ Директор научной исследовательской группы Athlon
- ♦ Тренер по физической подготовке в нескольких профессиональных футбольных командах Южной Америки



04

Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, осознающих значение обучения в повседневной практике и понимающих актуальность качественного образования в области персонального тренинга и стремящихся к качественному обучению с помощью новых образовательных технологий.





“

Это самая полноценная и современная научная программа на рынке. Мы хотим предоставить вам самое лучшее обучение”

Модуль 1. Оценка спортивных результатов в силовых тренировках

- 1.1. Оценка
 - 1.1.1. Общие понятия оценки, теста и измерения
 - 1.1.2. Характеристики теста
 - 1.1.3. Виды тестов
 - 1.1.4. Цели оценки
- 1.2. Технологии и нейромышечные оценки
 - 1.2.1. Контактный коврик
 - 1.2.2. Силовые платформы
 - 1.2.3. Тензометрические датчики
 - 1.2.4. Акселерометры
 - 1.2.5. Датчики положения
 - 1.2.6. Клеточные приложения для оценки нервно-мышечной системы
- 1.3. Тест на субмаксимальное количество повторений
 - 1.3.1. Протокол для его оценки
 - 1.3.2. Проверенные формулы оценки для различных тренировочных упражнений
 - 1.3.3. Механические и внутренние реакции на нагрузку во время субмаксимального повторного теста
- 1.4. Максимальный прогрессивный инкрементный тест (TPI_{max})
 - 1.4.1. Протокол Naclerio & Figueroa 2004
 - 1.4.2. Механическая (линейный энкодер) и внутренняя нагрузка (PSE) реакции во время TPI_{max}
 - 1.4.3. Определение оптимальной зоны силовых тренировок
- 1.5. Тест на горизонтальные прыжки
 - 1.5.1. Оценка без использования технологий
 - 1.5.2. Оценка с использованием технологии (горизонтальный энкодер и силовая платформа)
- 1.6. Тест измерения вертикального прыжка
 - 1.6.1. Оценка прыжков в высоту (SJ)
 - 1.6.2. Оценка прыжка с противоположным движением (CMJ)
 - 1.6.3. Оценка прыжка по Абалакову ABK
 - 1.6.4. Оценка прыжка с места (DJ)





- 1.7. Повторный тест на прыжок в высоту (*Rebound Jump*)
 - 1.7.1. Тест на повторные прыжки за 5 секунд
 - 1.7.2. Тест на повторные прыжки за 15 секунд
 - 1.7.3. 30-секундный тест на повторный прыжок
 - 1.7.4. Индекс силовой выносливости (Bosco)
 - 1.7.5. Показатель эффективности теста на прыжок в глубину
- 1.8. Механические реакции (сила, мощность и скорость/время) во время одиночных и повторных прыжковых тестов
 - 1.8.1. Сила/время в одиночных и повторных прыжках
 - 1.8.2. Скорость/время в одиночных и повторных прыжках
 - 1.8.3. Сила/время в одиночных и повторных прыжках
- 1.9. Профили силы/скорости в горизонтальных векторах
 - 1.9.1. Теоретическая основа в профиле силы/скорости
 - 1.9.2. Протоколы оценки Морина и Самозино
 - 1.9.3. Практические применения
 - 1.9.4. Оценка с помощью контактного коврика, линейного энкодера и силовой платформы
- 1.10. Профили силы/скорости в вертикальных векторах
 - 1.10.1. Теоретическая основа в профиле силы/скорости
 - 1.10.2. Протоколы оценки Морина и Самозино
 - 1.10.3. Практические применения
 - 1.10.4. Оценка с помощью контактного коврика, линейного энкодера и силовой платформы
- 1.11. Изометрические тесты
 - 1.11.1. Тест МакКолла
 - 1.11.1.1. Протокол оценки и значения, зарегистрированные с помощью силовой платформы
 - 1.11.2. Тест на тягу в середине бедра
 - 1.11.2.1. Протокол оценки и значения, зарегистрированные с помощью силовой платформы

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.



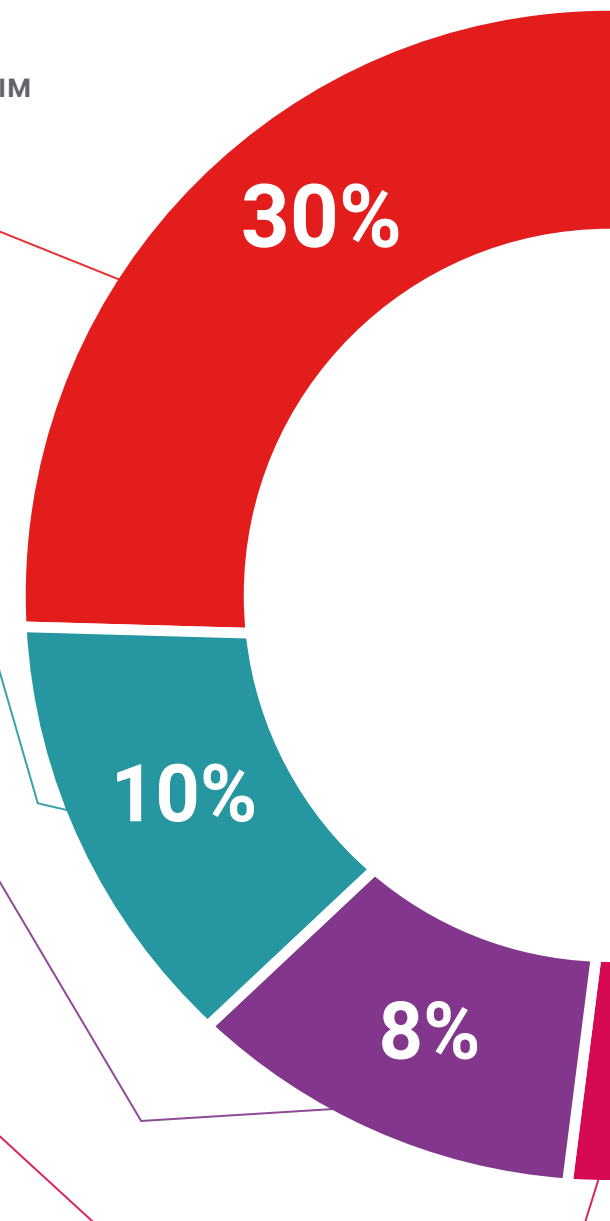
Практика навыков и компетенций

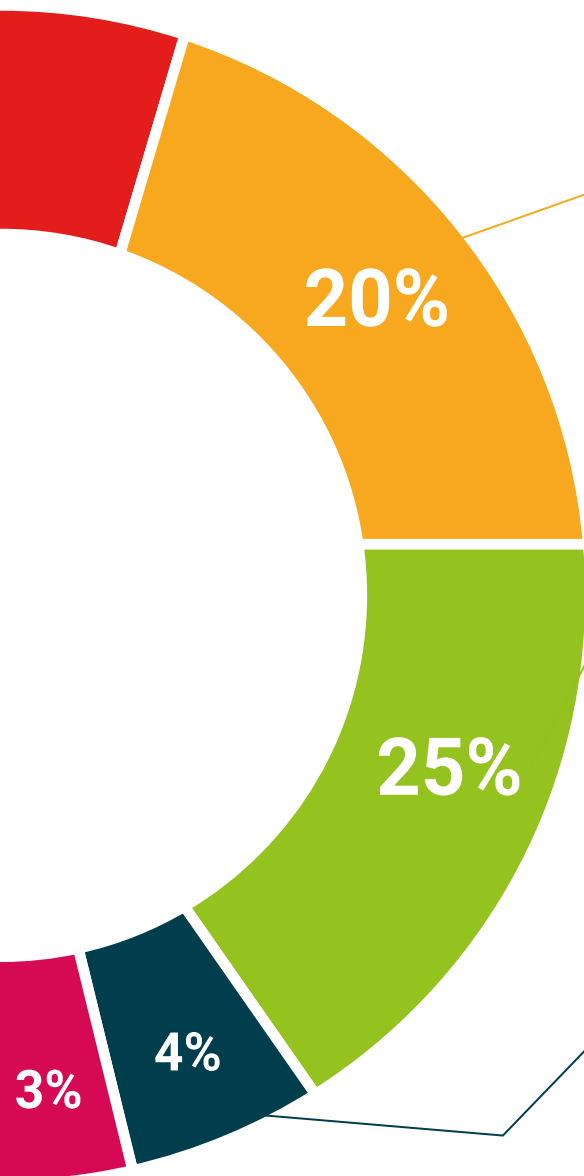
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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 оценки спортивных результатов в силовых тренировках 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 **Университетский курс в области оценки спортивных результатов в силовых тренировках** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

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

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

Диплом: **Университетский курс в области оценки спортивных результатов в силовых тренировках**

Количество учебных часов: **150 часов**

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 Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс

Оценка спортивных результатов
в силовых тренировках

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: TESH Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Университетский курс

Оценка спортивных результатов в силовых тренировках

Одобрено NBA



tech технологический
университет