

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 1

Цифровий тренер XXI століття: від інтуїції до data-driven управління (інтерактивна дискусія «Інтуїція чи алгоритм?»)

Мета заняття

Сформувати у здобувачів здатність критично оцінювати співвідношення інтуїтивних рішень тренера та алгоритмічного аналізу даних у процесі управління тренувальним навантаженням спортсменів.

Завдання

Крок 1. Аналітичний кейс «Інтуїція проти даних» Вам надається коротка ситуація:

Ситуація: гандболіст після двох матчів виходить на тренування, стверджуючи, що «почувається нормально». Інтуїтивно тренер планує інтенсивну роботу, але дані системи моніторингу показують: HRV знижено, Stress Index підвищено, Sleep Score нижче норми, Recovery Time перевищує рекомендований.

Завдання:

1. Визначте, яке управлінське рішення прийме тренер, якщо покладатиметься лише на інтуїцію.
2. Яке рішення він прийме, якщо працює у форматі data-driven Smart-Coaching?
3. Порівняйте обидва рішення за трьома критеріями: ризики, очікувані результати, вплив на стан спортсмена у найближчі 48 годин.

Крок 2. Міні-дебати «Інтуїція чи алгоритм?»

Студенти поділяються на дві групи:

Група А – “Інтуїція” Аргументуйте, чому досвід тренера може переважати цифри.

- Наведіть приклади, де алгоритми дають збій.

Група Б – “Алгоритм” Аргументуйте переваги цифрового моніторингу; наведіть приклади, де інтуїція призводить до хибних рішень.

Після 5 хв підготовки проводиться 10-хвилинна дискусія.

Крок 3. Власна позиція аспіранта

У форматі короткого есе (10–12 речень) сформулюйте:

1. Чому у XXI столітті тренер не може покладатися лише на один із підходів?
2. Які типи рішень у підготовці спортсменів доцільно делегувати:
 - інтуїції,
 - алгоритму,
 - змішаній моделі Smart-Coaching?
3. Яку роль у цьому відіграють системи Polar/WHOOP/Oura/Garmin?

Крок 4. Практична міні-модель «Гібридний тренер»

Створіть власну схему (можна в будь-якому форматі), яка показує:

- де працює інтуїція тренера,
- де працює алгоритм,
- де потрібна спільна взаємодія.

Приклади зон: добір вправ, регулювання навантаження, контроль втоми, профілактика перевантажень, психологічна підтримка, аналітика після тренування.

Форма подання

PDF або один слайд (A4/16:9) із:

- аналітичними відповідями,
- короткою схемою,
- власною позицією.

Очікувані результати навчання (РО): здатність аналізувати цифрові дані про стан спортсмена; критичне мислення щодо управлінських рішень; розуміння переваг і обмежень алгоритмічної аналітики; вміння інтегрувати інтуїцію та data-driven підходи у тренувальний процес.