Talent ID

Дастур барои мураббиён

Кори ҳаррӯзаи мураббӣ дар Talent ID — бо скриншотҳо ва шарҳҳо: машқҳо, тестҳо аз телефон, бозигарон, методология ва ташкили кор. Қадамҳоро дар кабинети демои «Академияи футболи «Боди Сабо»» (Душанбе) такрор кунед: tj.coach@demo.talentid, парол demo1234.

1. Оғози кор
2. Кори ҳаррӯза
3. Бозигарон: саломатӣ ва рушд
4. Методология
5. Ташкили кор ва академия

Дастур барои мураббиёни академия ё мактаби футбол: ҳар рӯз чӣ бояд кард, рӯзи тестҳоро чӣ тавр гузаронд ва маълумоти пухтарасиро чӣ тавр хонд. Скриншотҳо аз кабинети демои «Академияи футболи «Боди Сабо»» (Душанбе) гирифта шудаанд: tj.coach@demo.talentid (парол demo1234).

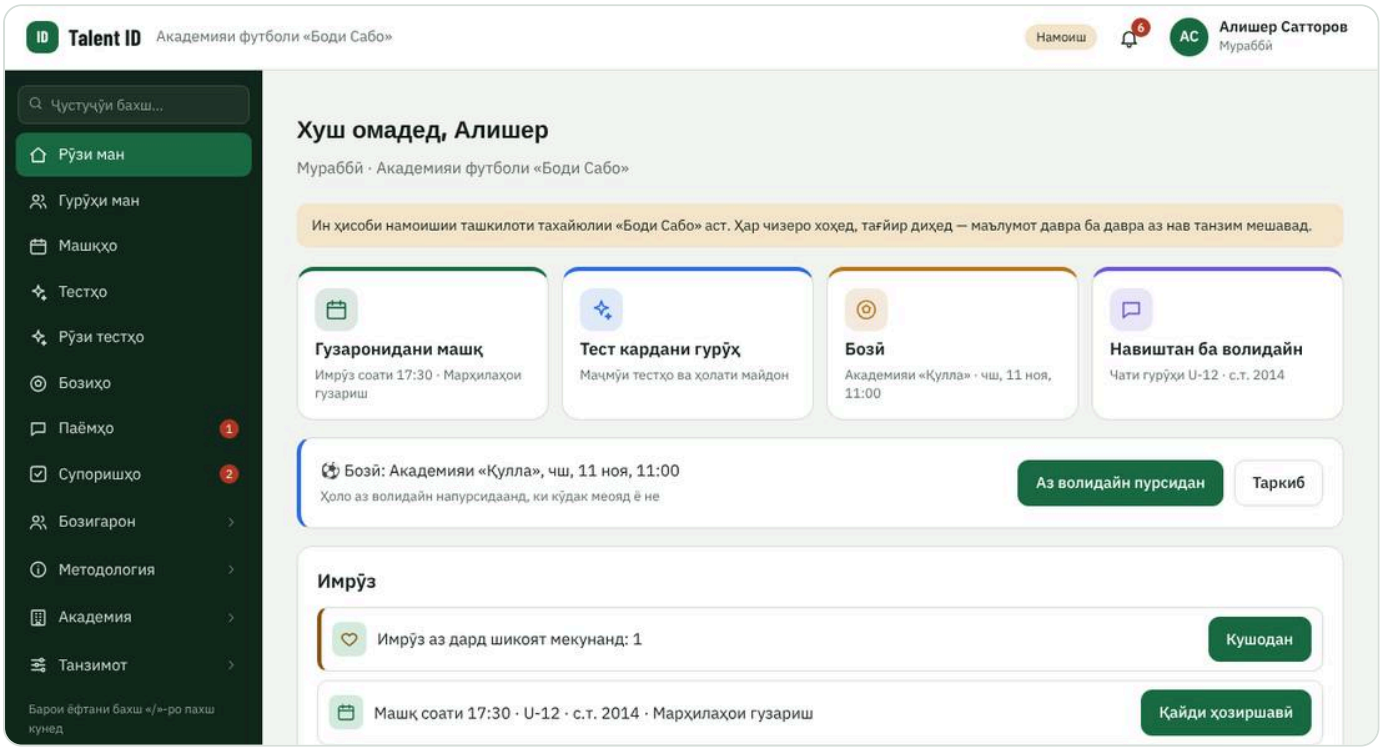
1. Оғози кор

1.1. Чӣ тавр ба академияи худ пайваст шавед

1. Роҳбарияти академия ба шумо даъватнома ё рамзи даъват мефиристад.
2. Дар talent-id.org/tj ба қайд гиред ё ворид шавед ва рамзро ворид кунед — шумо фавран ба гурӯҳи худ медароед.
3. Сайтро ба экрани асосии телефон илова кунед: дар майдон маҳз онро истифода мебаред.

1.2. «Рӯзи ман»

Саҳифаи асосии мураббӣ ҳама чизи имрӯзаро ҷамъ мекунад.

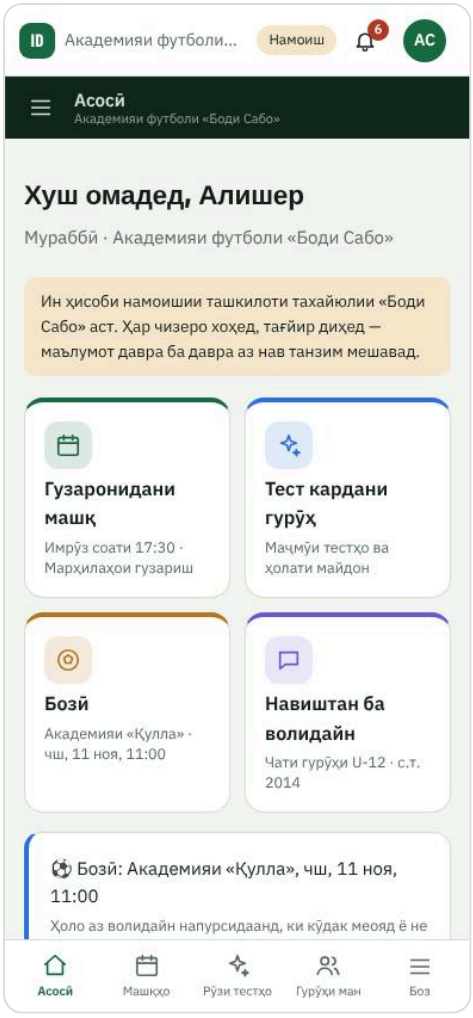


Рӯзи ман

- **Чор амали зуд:** «Гузаронидани машқ», «Тест кардани гурӯҳ», «Бозӣ», «Навиштан ба волидайн».
- **Бозии навбатӣ:** тугмаи «Аз волидайн пурсидан» аз ҳамаи волидайни гурӯҳ мепурсад, ки фарзандашон меояд ё не; «Таркиб» — ҳайати даста барои бозӣ.
- **«Имрӯз»:** кӣ аз дард шикоят дорад, машқ бо тугмаи «Қайди ҳозиршавӣ», супоришҳо ва паёмҳои нави шумо.

1.3. Дар телефон

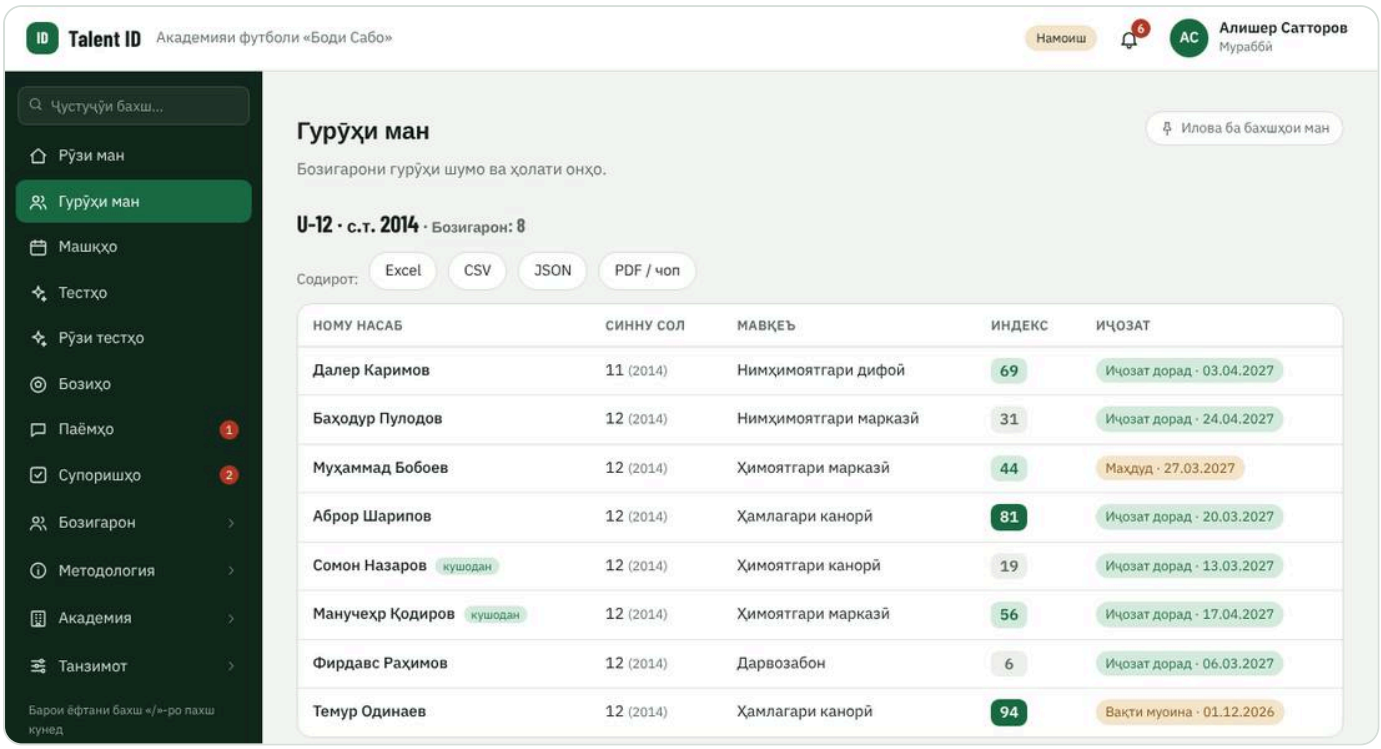
Дар телефон дар поён панел ҳаст: «Асосӣ», «Машқҳо», «Рӯзи тестҳо», «Гурӯҳи ман» ва «Боз» — ҳама чизи лозимӣ дар майдон бо як зер. Бахшҳои дигар дар менюи «≡» дар боло ҷойгиранд.



Рӯзи ман дар телефон

2. Кори ҳаррӯза

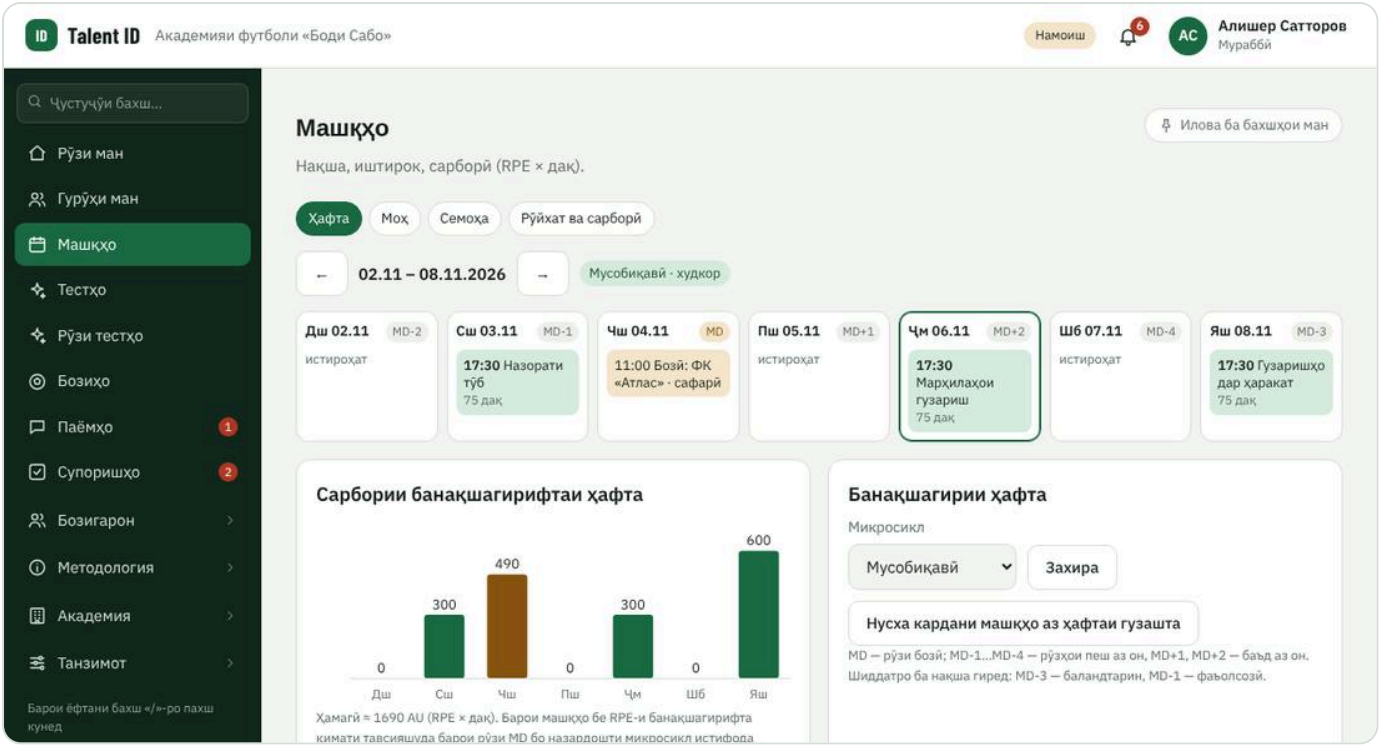
2.1. Гурӯҳи ман



Гурӯҳи ман

- Ҳамаи бозигарони гурӯҳ: синну сол, мавқеъ, индекс ва иҷозати тиббӣ («Иҷозат дорад», «Маҳдуд», «Вақти муоина»). Содирот ба Excel, CSV, JSON, PDF.
- **«Илова кардани бозигар»**: кӯдакро дастӣ илова кунед.
- **«Пайваст кардани профили бозигар бо волидайн»**: волидайн дархост мегиранд ва тасдиқ мекунанд, ки ин фарзанди онҳост. То тасдиқ танҳо кори варзишӣ дастрас аст (гурӯҳ, ҳозиршавӣ, сарборӣ, тестҳо); сабтҳои тиббӣ ва равонӣ — баъдтар.

2.2. Машқҳо

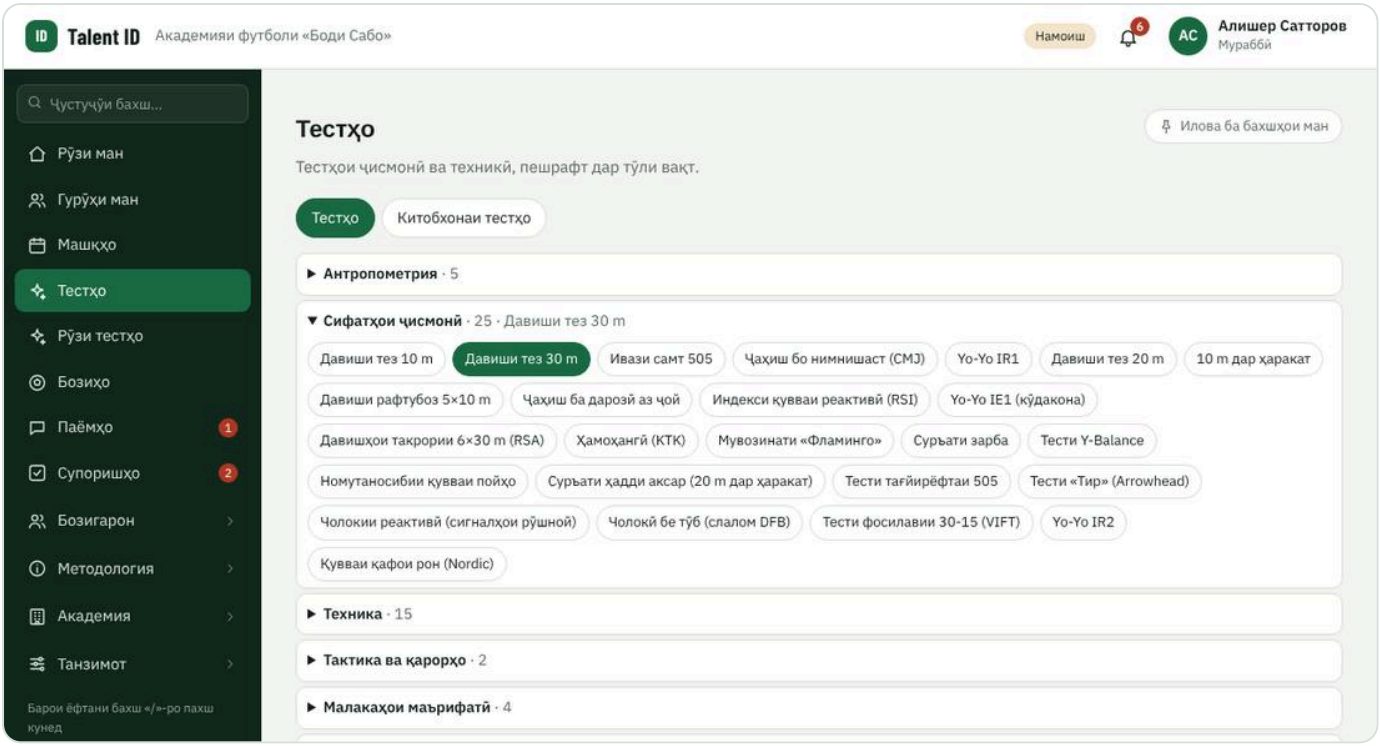


Машқҳо

1. Ҳафтаро интихоб кунед — рӯзҳо нисбат ба бозӣ ишора мешаванд (MD = рӯзи бозӣ, MD-3 = се рӯз пеш аз бозӣ).
2. Машқ илова кунед ё ҳафтаи гузаштаро нусха бардоред; микросиклро интихоб кунед («Мусобиқавӣ», «Барқарорсозӣ»…).
3. Пас аз машқ ҳозиршавиро қайд кунед ва RPE (шиддат 1–10) ва дақиқаҳоро ворид кунед — хидмат сарбориро ҳисоб мекунад.
4. Диаграммаи «Сарбории банақшагирифтаи ҳафта» нишон медиҳад, ки оё ҳафта аз ҳад зиёд пур аст.

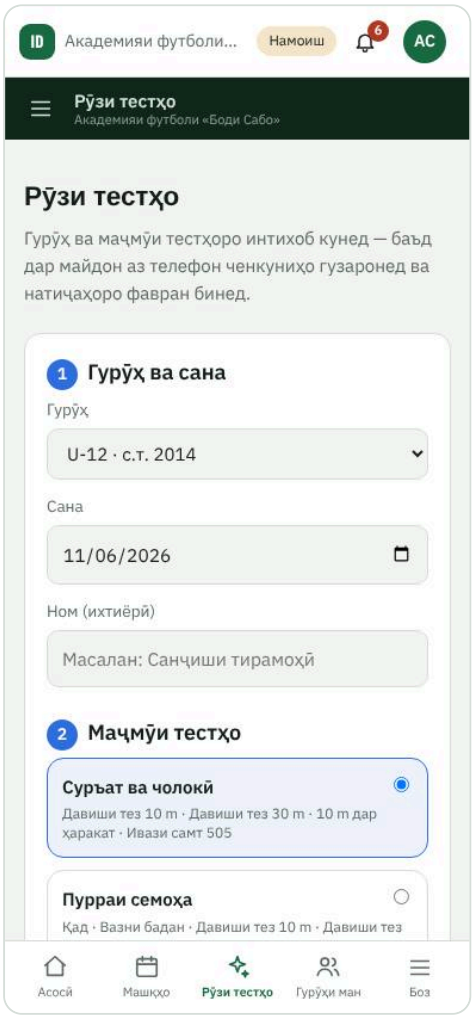
2.3. Тестҳо

Натиҷаҳои тестҳои ҷисмонӣ ва техникии гурӯҳ ва тағйирёбии онҳо бо мурури вақт. Дар ин ҷо як натиҷаро ворид кардан мумкин; барои тамоми гурӯҳ «Рӯзи тестҳо»-ро истифода баред.



Тестҳо

2.4. Рӯзи тестҳо



Рӯзи тестҳо дар телефон

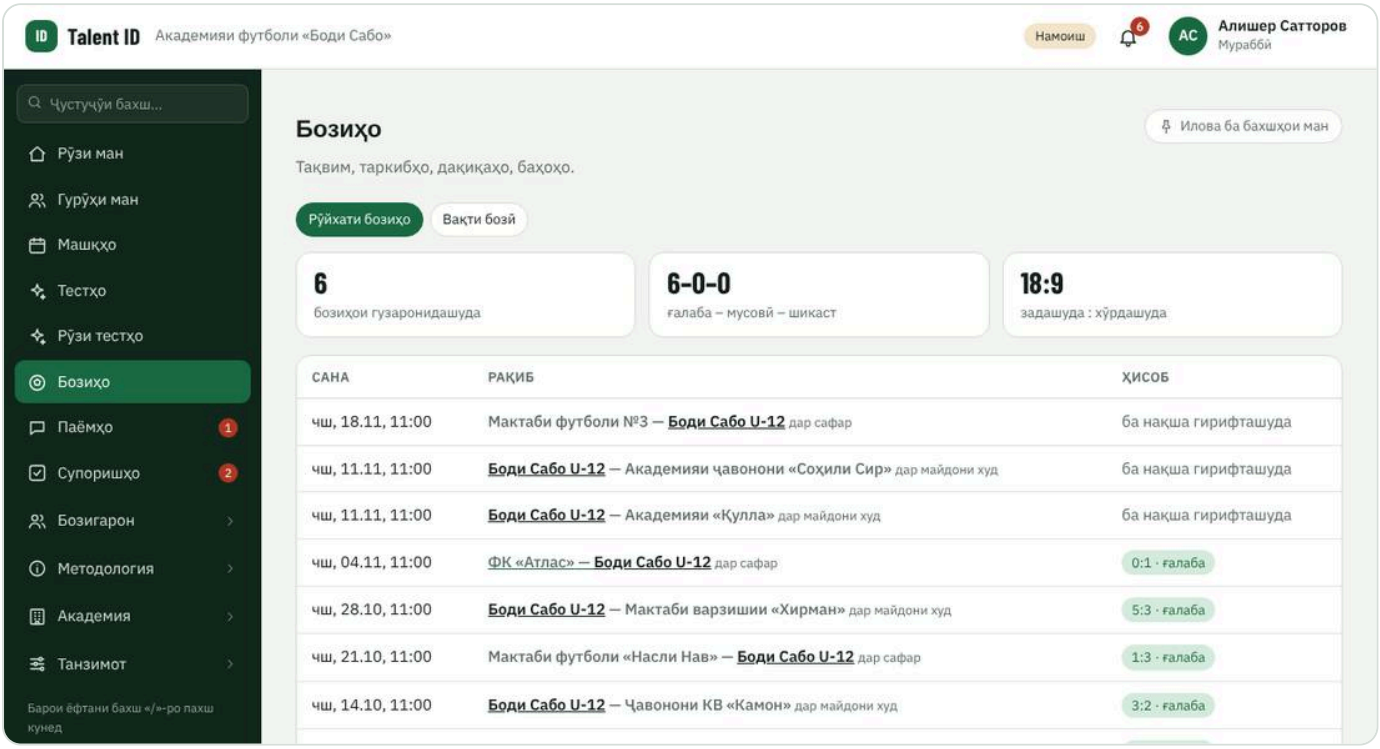
1. **Гурӯҳ ва сана.** Ном ихтиёрӣ аст (масалан, «Санҷиши тирамоҳӣ»).

2. **Маҷмӯи тестҳо.** «Суръат ва чолокӣ» (давидан ба 10 ва 30 м, 10 м бо давидан, 505), «Пурраи семоҳа» (қад, вазн, давиданҳо, 505 ва ғ.) ё маҷмӯи худатон.
3. **Реҷаи майдон.** Натиҷаи ҳар бозигарро бевосита аз телефон ворид кунед.
4. **Натиҷаҳо** — фавран пас аз ченкунии охирин: онҳо ба кортҳои бозигарон, индекс ва пешрафте, ки волидайн мебинанд, ворид мешаванд.

Маслиҳат: тестҳоро тибқи протоколи «Китобхонаи тестҳо» (бахши 4.5) гузаронед — он гоҳ натиҷаҳо бо ҳамсолон одилона муқоиса мешаванд.

2.5. Бозиҳо

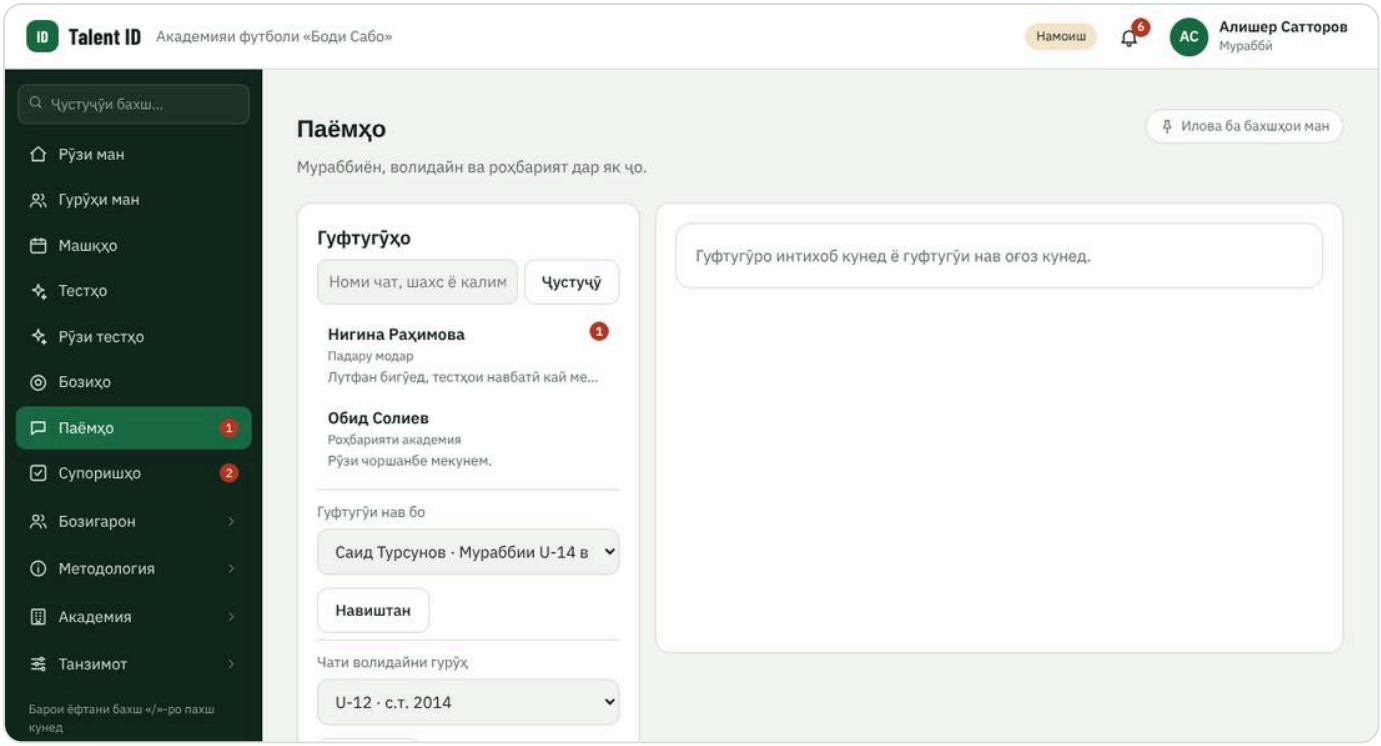
Тақвими гурӯҳ, таркибҳо, дақиқаҳо ва баҳоҳо. Дақиқаҳоро дақиқ қайд кунед: вақти ками бозӣ яке аз нишонаҳои хатари тарки футбол аст, ва хидмат инро нишон медиҳад.



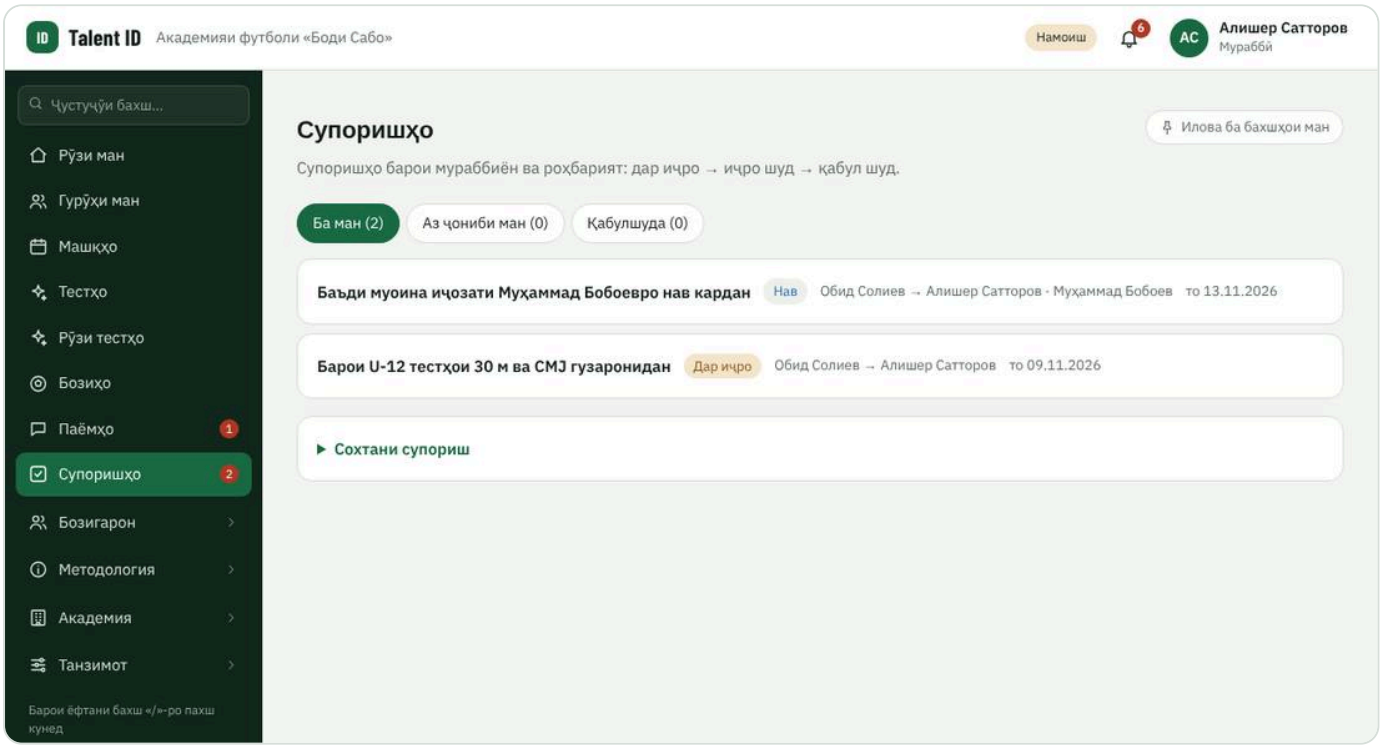
Бозиҳо

2.6. Паёмҳо ва супоришҳо

- **«Паёмҳо»**: чати гурӯҳ бо волидайн ва алоқа бо роҳбарият. Ба ҷои WhatsApp-и шахсии шумо: таърих дар академия мемонад.
- **«Супоришҳо»**: супоришҳо аз роҳбарият; онро иҷрошуда қайд кунед ва роҳбарият қабул мекунад.



Паёмҳо



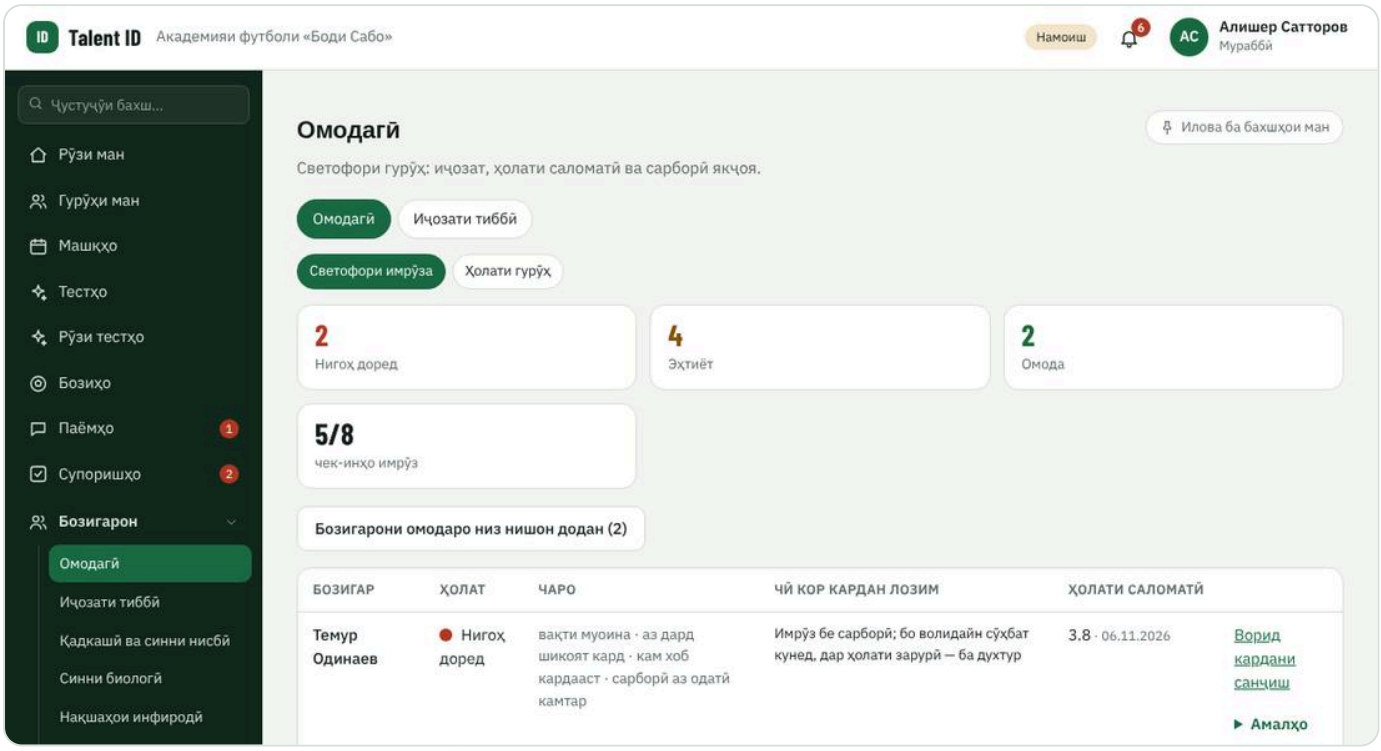
Супоришҳо

3. Бозигарон: саломатӣ ва рушд

Дар меню ин гурӯҳи **«Бозигарон»** аст.

3.1. Омодагӣ

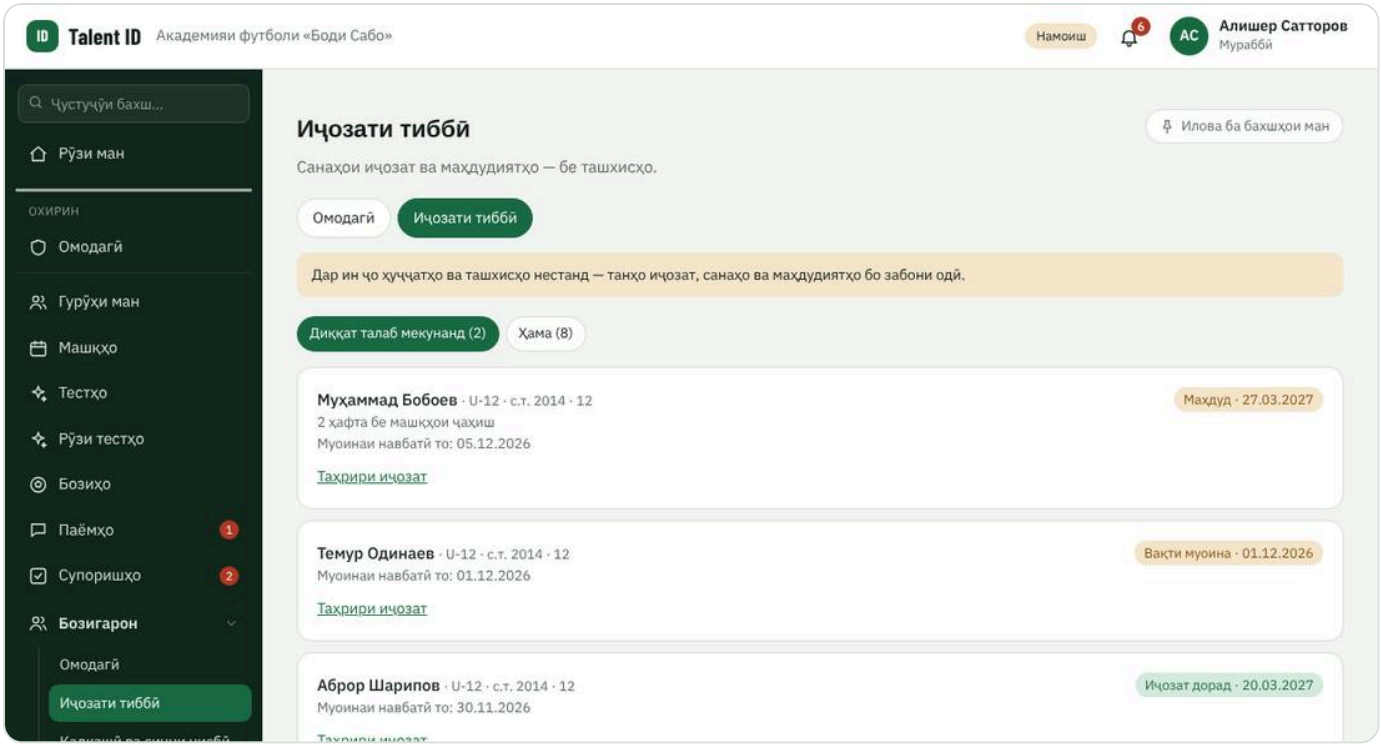
Пеш аз машқ ин ҷоро тафтиш кунед: иҷозати тиббӣ, ҳолат аз пурсиши волидайн (хоб, кайфият, қувват, дард) ва сарбории ҳар бозигар дар як ҷадвал. Зард — сарбориро кам кунед, сурх — ба машқ роҳ надиҳед.



Омодагӣ

3.2. Иҷозати тиббӣ

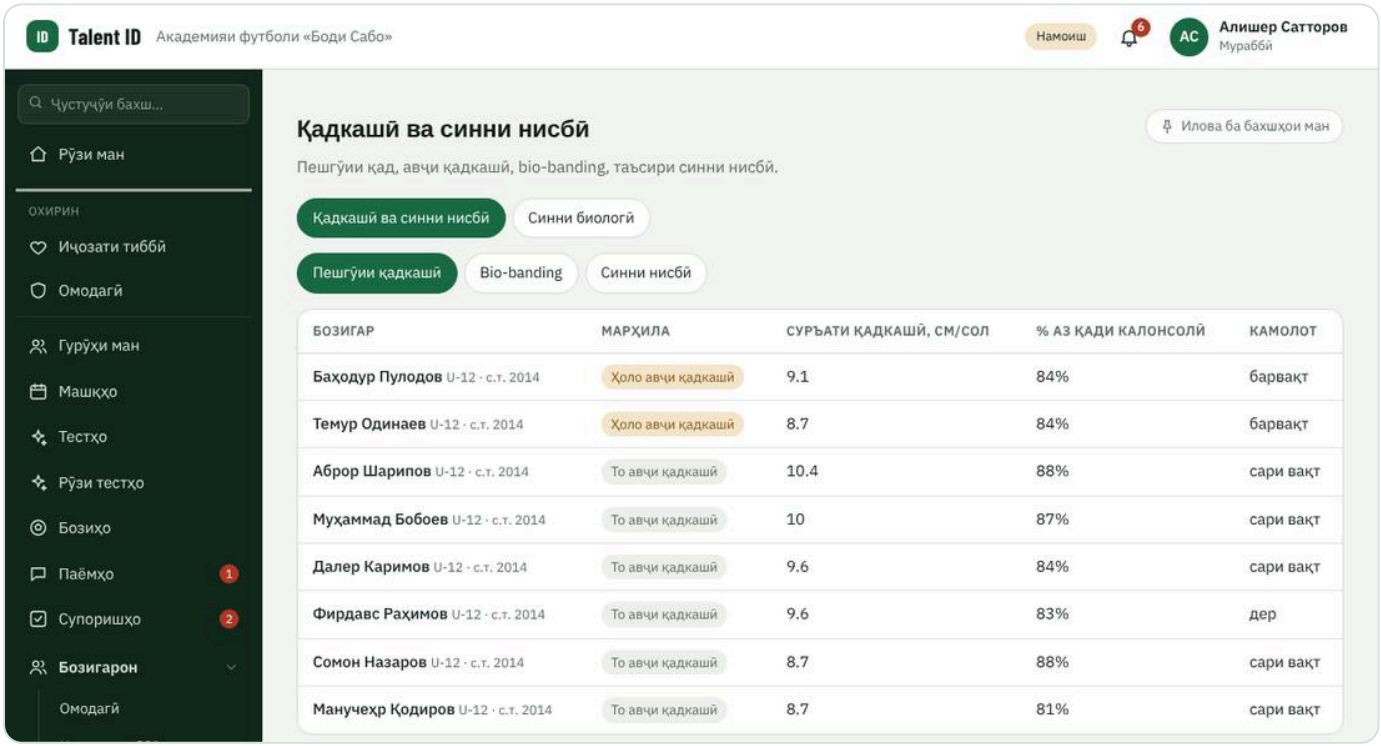
Шумо танҳо санаи иҷозат ва маҳдудиятҳоро бо забони содда мебинед — бе ташхис. Кӯдаке, ки мӯҳлати иҷозаташ гузаштааст, дар «Рӯзи ман» пайдо мешавад.



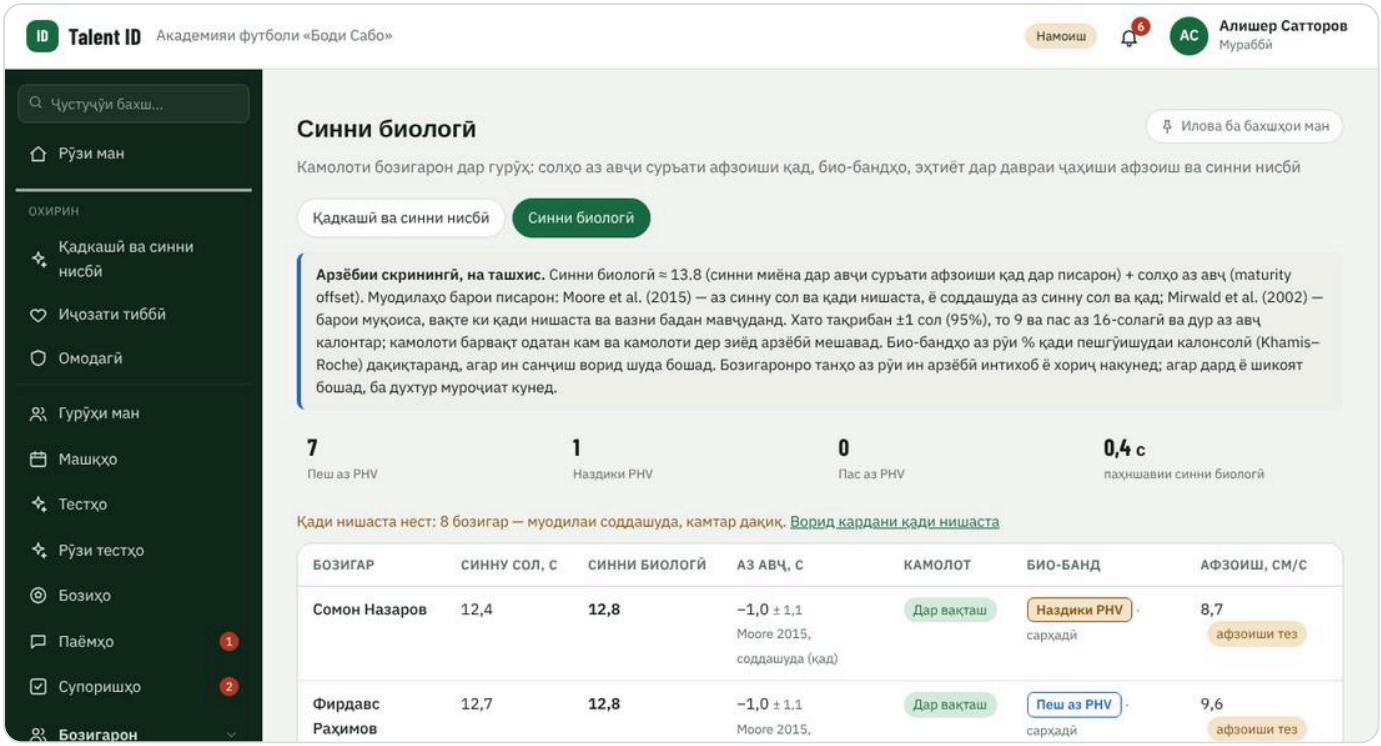
Иҷозати тиббӣ

3.3. Қадкашӣ ва синни биологӣ

- **«Ҳоло авҷи қадкашӣ»**: кӯдак тез қад мекашад; сарбории ҷаҳишӣ ва қувватиро муваққатан кам кунед ва ба шикоятҳо аз зону ва пошна диққат диҳед.
- **Суръати пухтарасӣ:** барвақт, дар вақташ, дер. Кӯдаки дерпухта ҳоло аз ҷиҳати ҷисмонӣ заифтар аст, аммо ин маънои дурнамои камтарро надорад — ба натиҷаҳо бо ислоҳи «синни био» нигаред.
- **«Bio-banding»:** барои машқҳо ва бозиҳои дохилӣ гурӯҳро ба биогурӯҳҳои A–D тақсим кунед, то кӯдакон бо ҳамсолони ҳамон марҳилаи рушди ҷисмонӣ бозӣ кунанд.



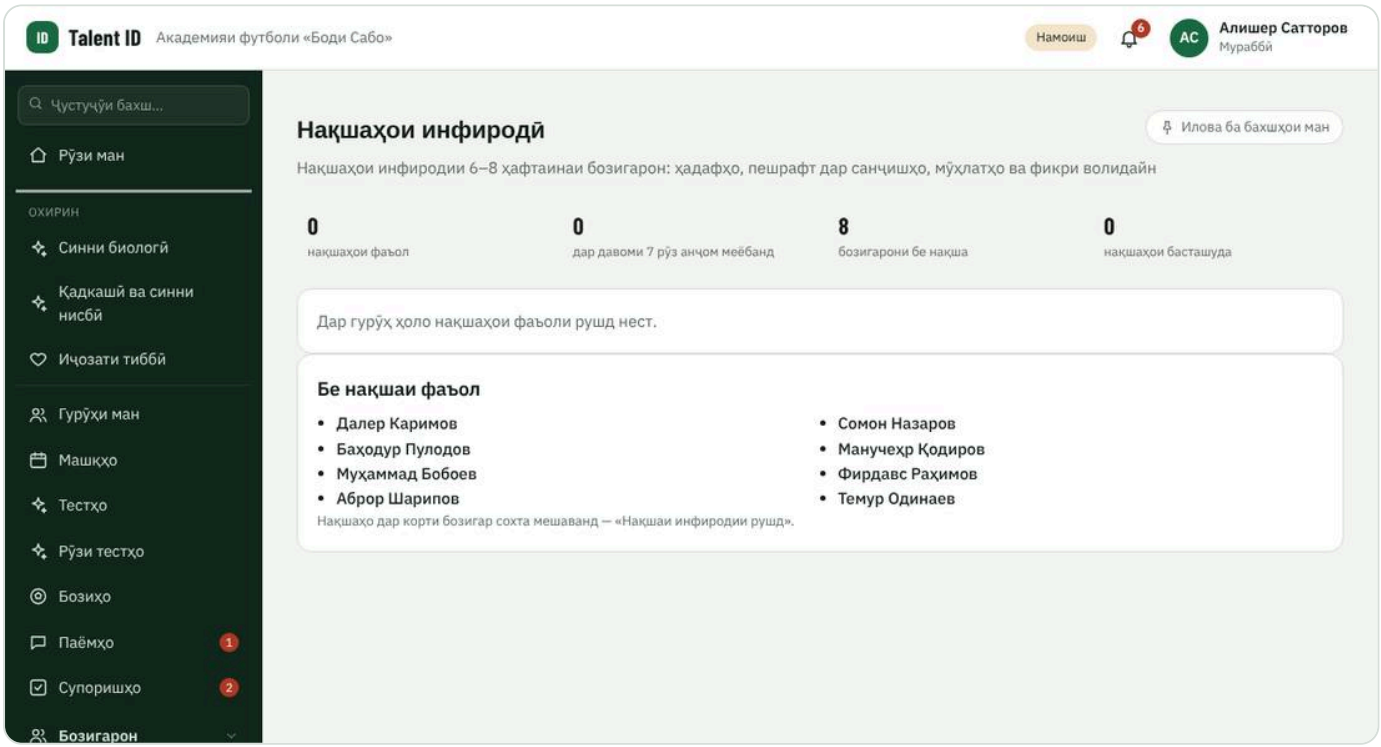
Қадкашӣ ва синни нисбӣ



Синни биологӣ

3.4. Нақшаҳои инфиродӣ

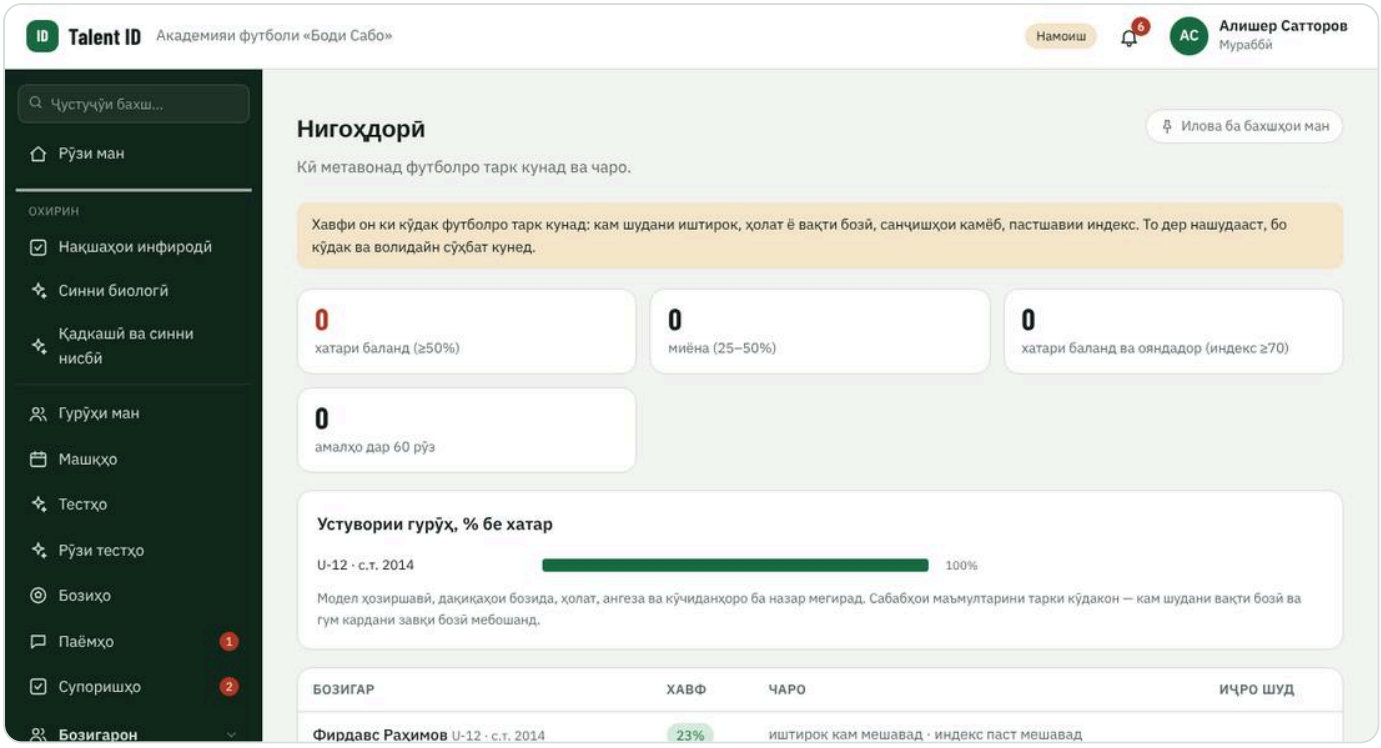
1. Барои бозигар нақшаи 6–8 ҳафтаина созед ва ҳадафҳоро интихоб кунед (масалан, суръатгирӣ, пои заиф).
2. Пешрафт аз рӯи тестҳои навбатӣ худкор ҳисоб мешавад.
3. Волидайн нақшаро мебинанд ва фикри худро мегузоранд.



Нақшаҳои инфиродӣ

3.5. Нигоҳдорӣ

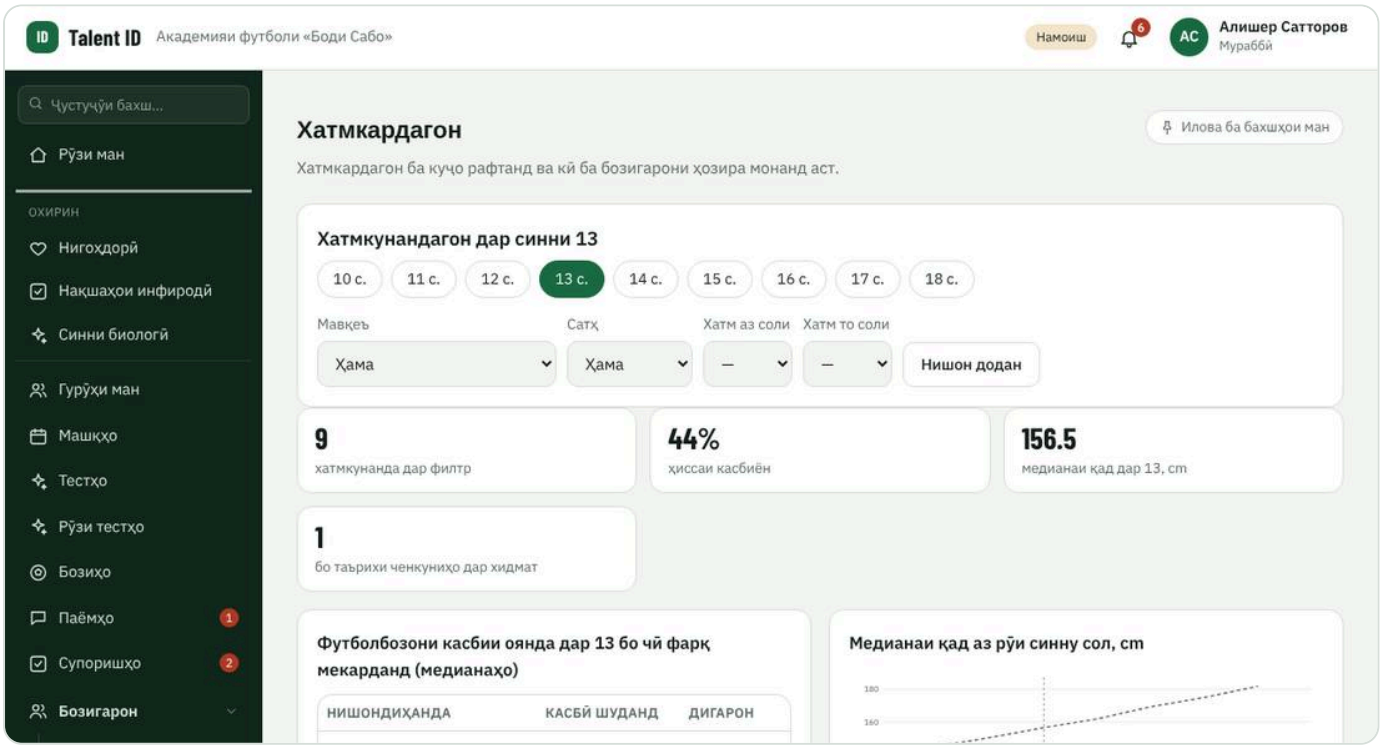
Кӣ дар гурӯҳ дар хатари тарк кардани футбол аст ва чаро: кам шудани ҳозиршавӣ, ҳолат ё вақти бозӣ, пурсишҳои нодир, паст шудани индекс. Бо кӯдак ва волидайн суҳбат кунед ва амалро қайд кунед: «Суҳбат», «Нақшаи инфир.» ё «Ҳама хуб».



Нигоҳдорӣ

3.6. Хатмкардагон

Бозигарони собиқ ба куҷо рафтанд ва кадоме аз онҳо ба бозигарони ҳозираи шумо монанд аст.

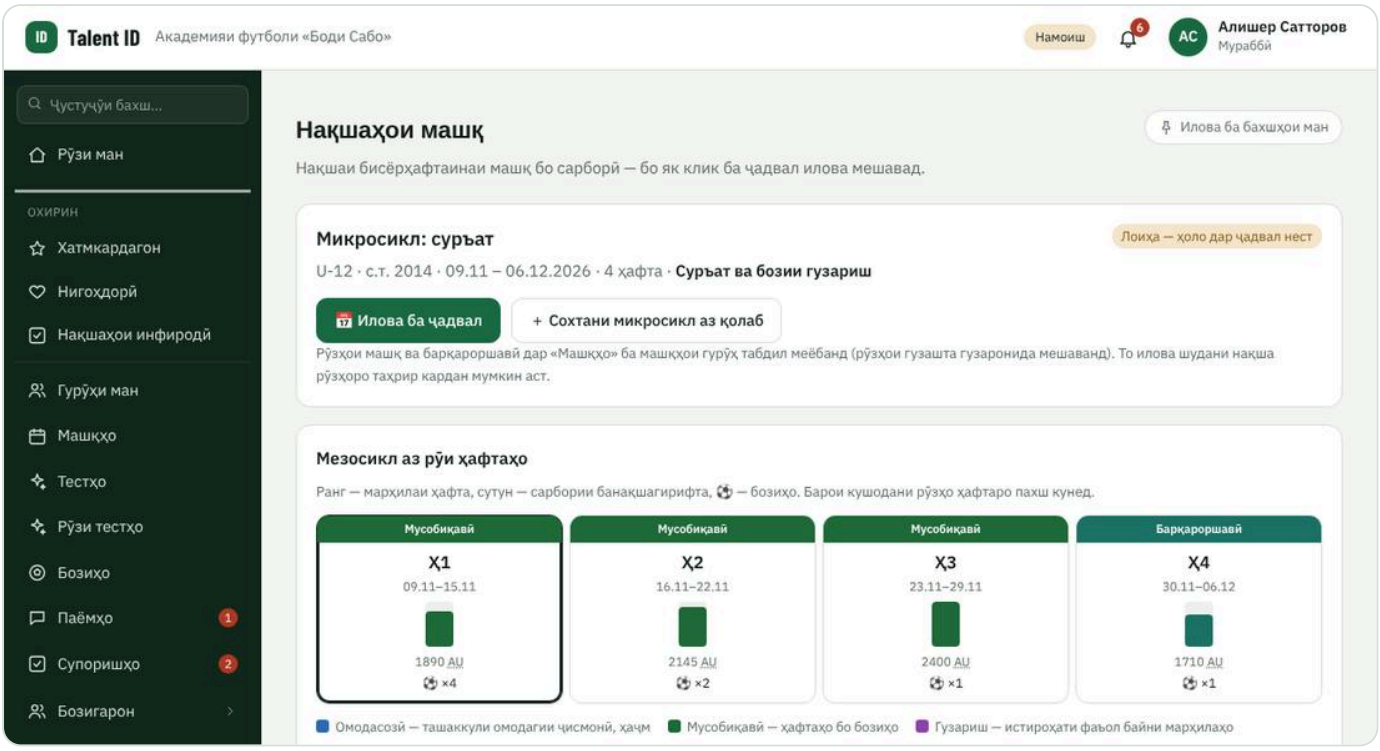


Хатмкардагон

4. Методология

4.1. Нақшаҳои машқ

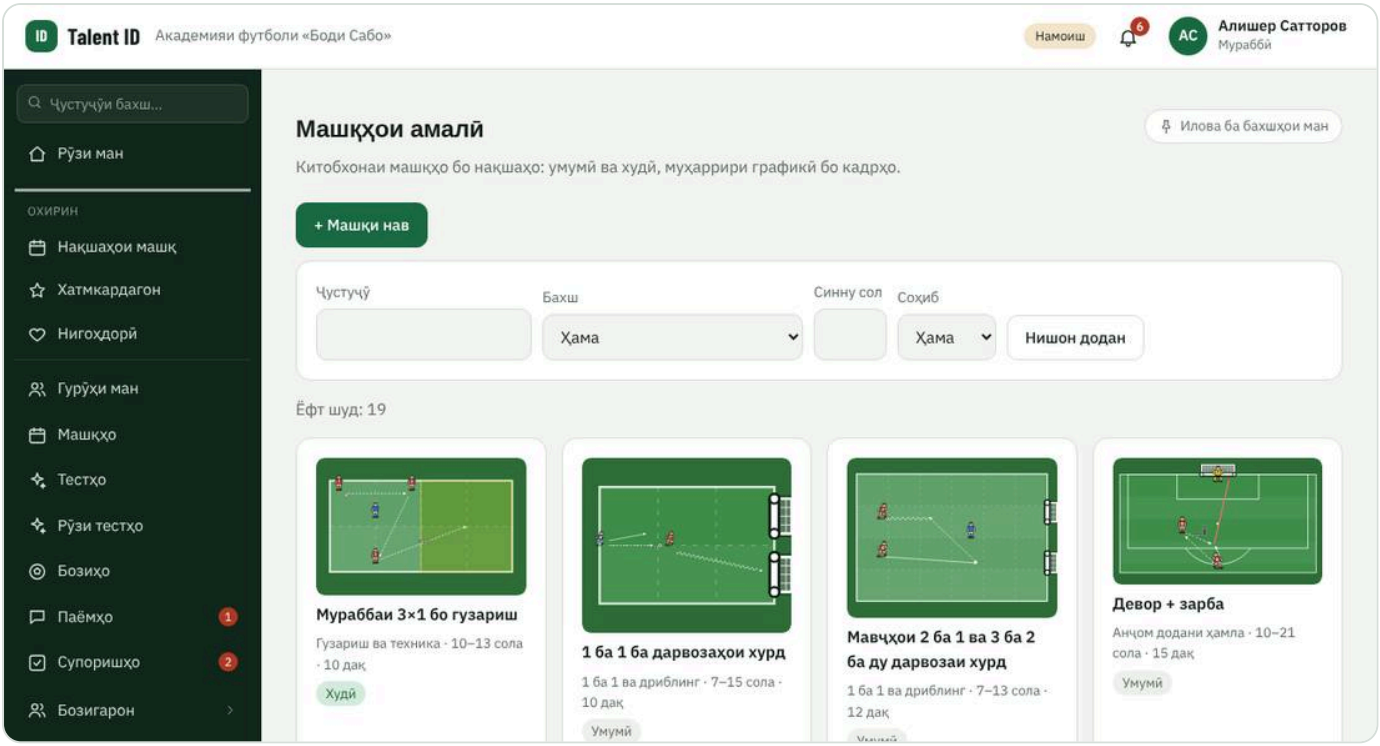
Нақшаро барои чанд ҳафта бо сарбории банақшагирифта тартиб диҳед ва онро бо як зер ба ҷадвали гурӯҳ нусха бардоред.



Нақшаҳои машқ

4.2. Машқҳои амалӣ

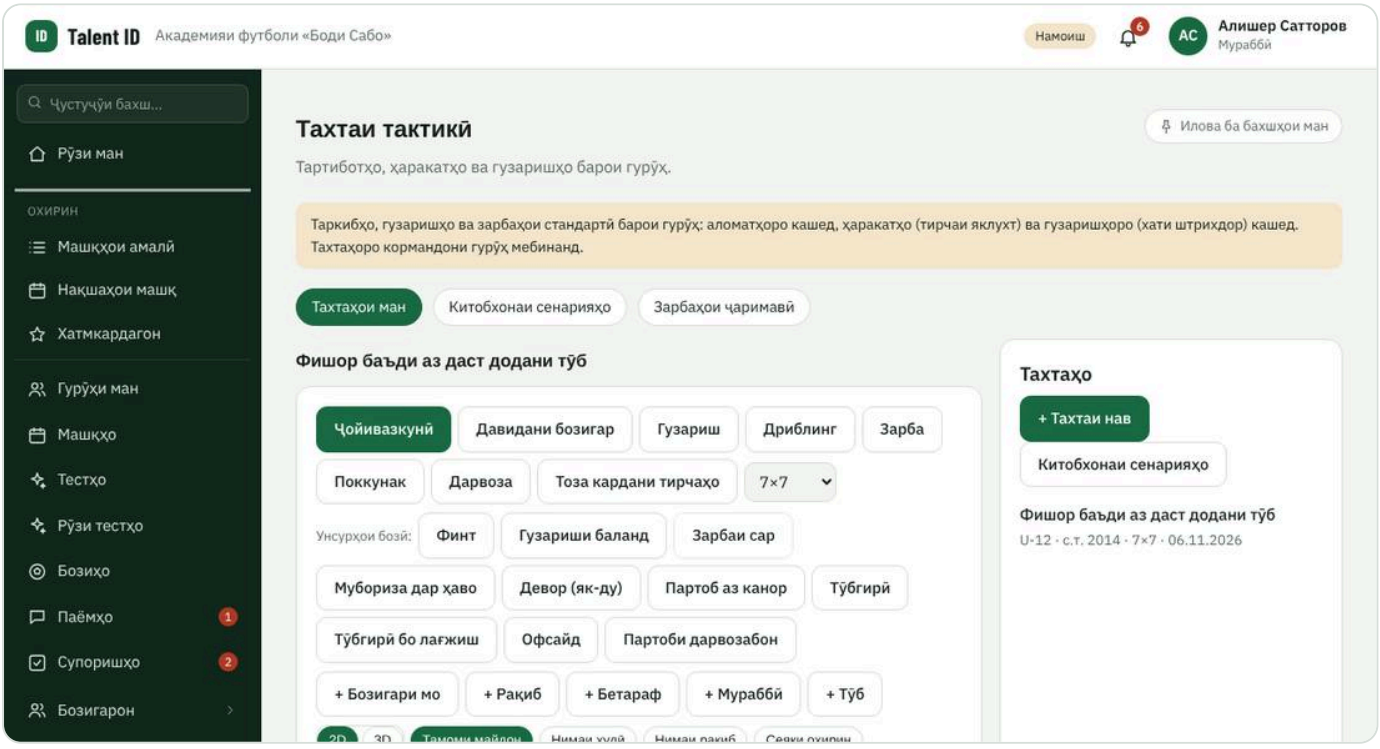
Китобхонаи машқҳо бо нақшаҳо: умумӣ ва худатон. Машқро дар муҳаррири графикӣ кадр ба кадр кашед — баъд он барои ҳамаи мураббиёни академия дастрас мешавад.



Машқҳои амалӣ

4.3. Тахтаи тактикӣ

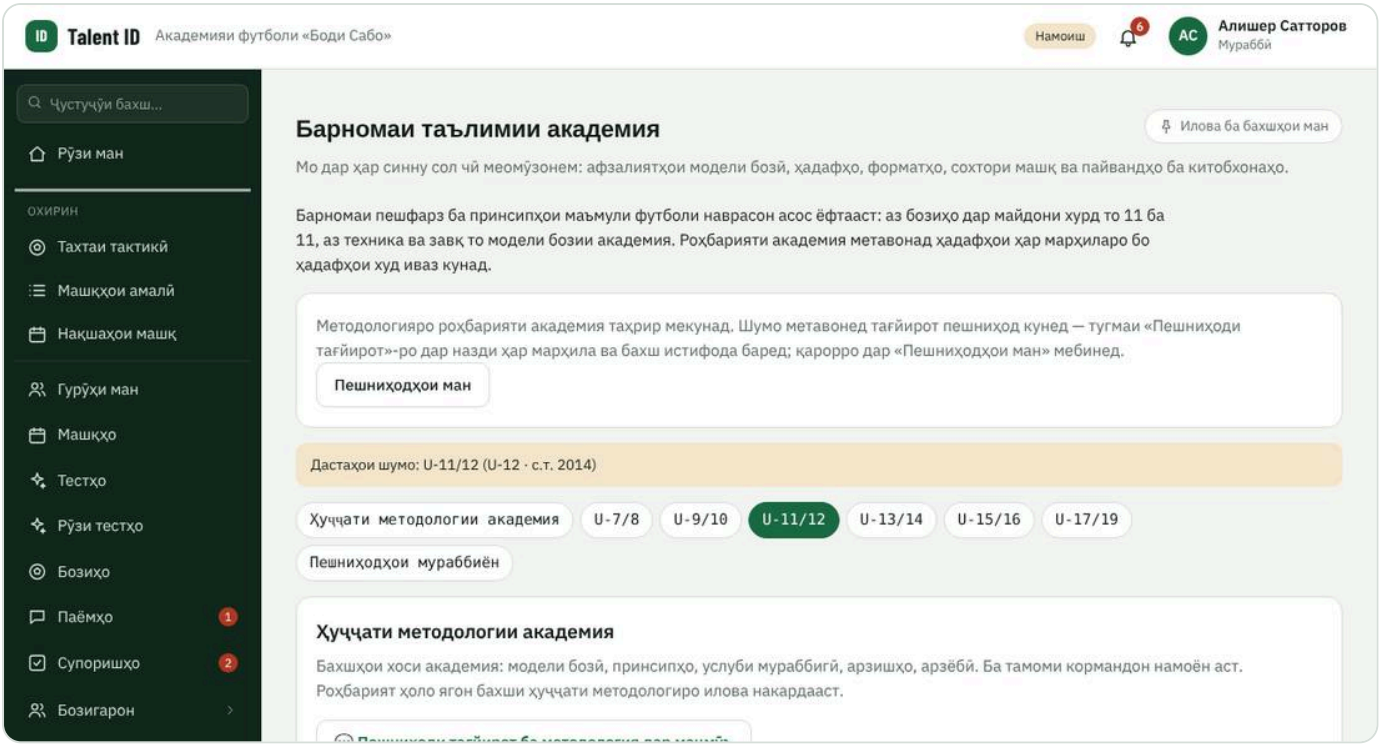
Нақшаҳои ҷойгиршавӣ, ҳаракатҳо ва гузаришҳо барои гурӯҳ. Нақшаро ба волидайни бозигар фиристодан мумкин: онҳо онро дар бахши «Тактика аз мураббӣ» мебинанд ва метавонанд тавассути мессенҷер ба фарзандашон фиристанд.



Тахтаи тактикӣ

4.4. Барномаи таълимии академия

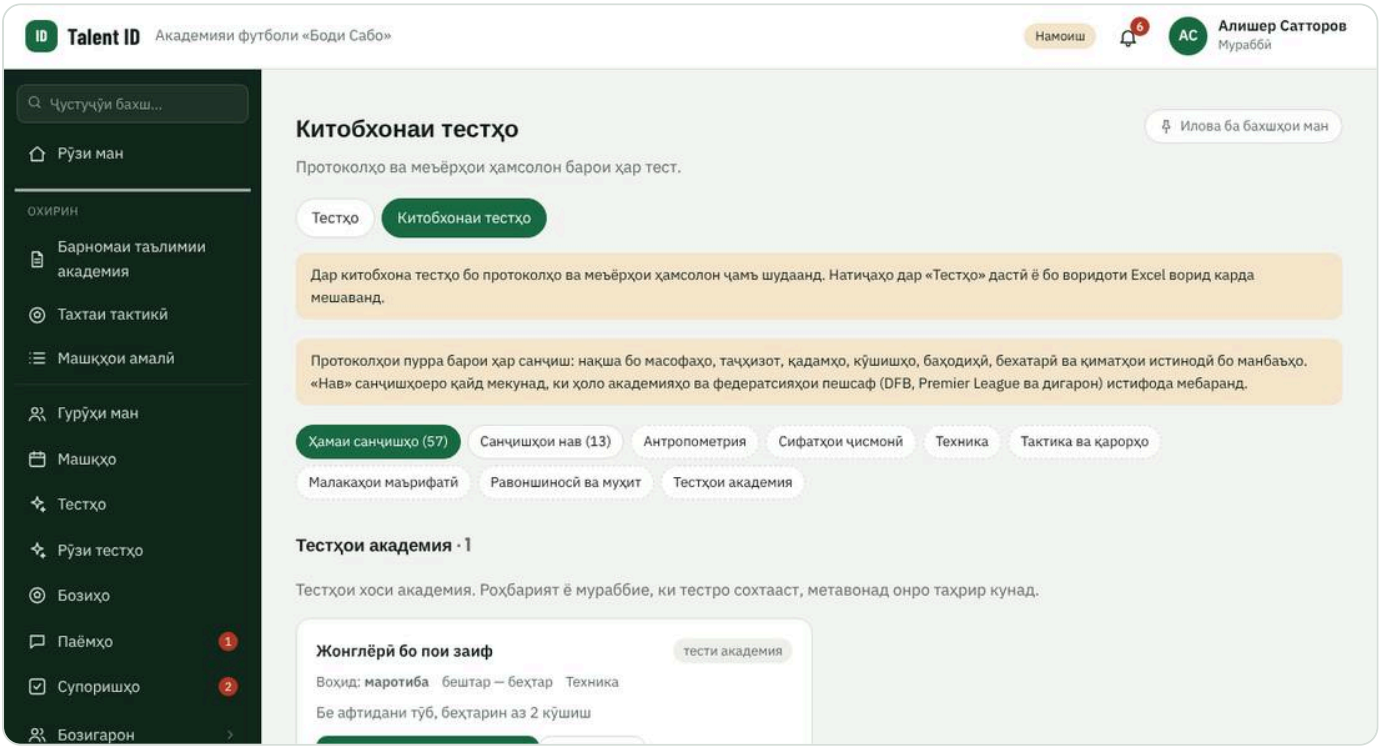
Академия дар ҳар синну сол чӣ интизор аст: афзалиятҳои модели бозӣ, вазифаҳо, форматҳо ва сохтори машқ. Нақшаи ҳафтаинаи худро бо он муқоиса кунед.



Барномаи таълимии академия

4.5. Китобхонаи тестҳо

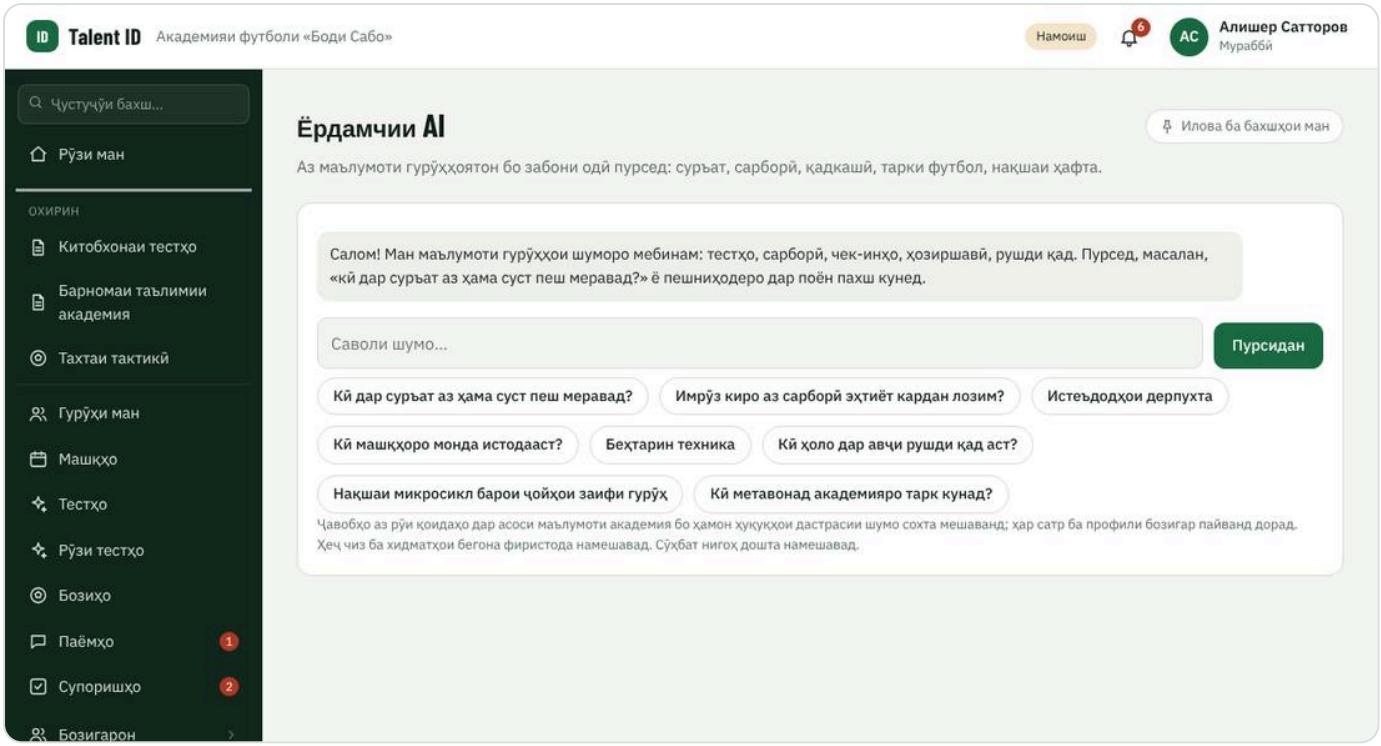
Протоколи ҳар тест ва меъёрҳои ҳамсолон. Масалан, давидан ба 10 м: оғоз аз ҷой 0,5 м пеш аз дарвозаи вақтсанҷи аввал, 2 кӯшиш бо 2 дақ. истироҳат, беҳтаринаш ҳисоб мешавад.



Китобхонаи тестҳо

4.6. Ёрдамчии AI

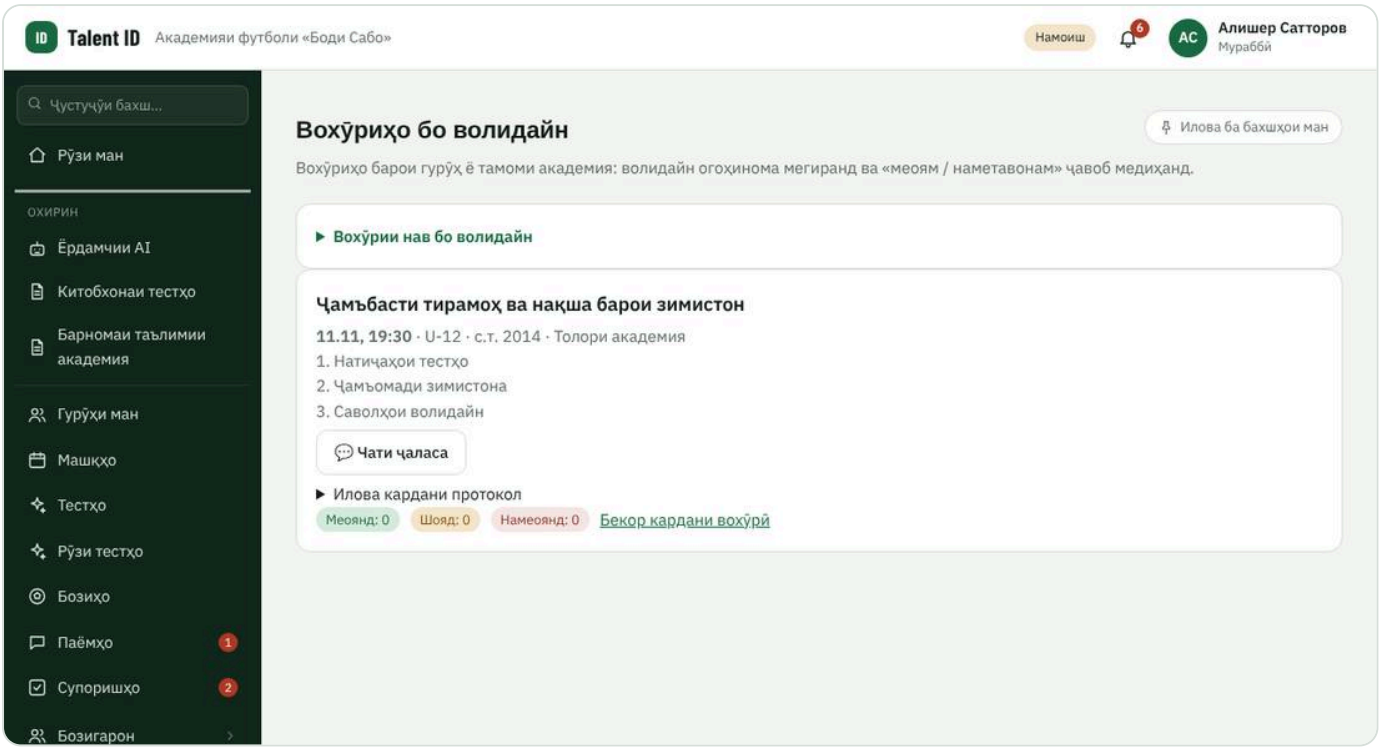
Бо забони содда пурсед: «Кӣ дар ин моҳ тезтар шуд?», «Кӣ ҳоло дар авҷи қадкашӣ аст?», «Нақшаи ҳафтаро тартиб деҳ.» Ёрдамчӣ аз рӯи маълумоти гурӯҳҳои шумо ҷавоб медиҳад.


Talent ID
Академияи футболи «Боди Сабо»
Намоиш
6
AC
Алишер Сатторов
Мураббӣ
Ҷустуҷӯи бахш...
Рӯзи ман
ОХИРИН
Китобхонаи тестҳо
Барномаи таълимии академия
Тахтаи тактикӣ
Гурӯҳи ман
Машқҳо
Тестҳо
Рӯзи тестҳо
Бозиҳо
Паёмҳо
1
Супоришҳо
2
Бозигарон
Ёрдамчии AI
Илова ба бахшҳои ман
Аз маълумоти гурӯҳҳоятон бо забони одӣ пурсед: суръат, сарборӣ, қадкашӣ, тарки футбол, нақшаи ҳафта.
Салом! Ман маълумоти гурӯҳҳои шуморо мебинам: тестҳо, сарборӣ, чек-инҳо, ҳозиршавӣ, рушди қад. Пурсед, масалан, «кӣ дар суръат аз ҳама суст пеш меравад?» ё пешниҳодеро дар поён пахш кунед.
Саволи шумо...
Пурсидан
Кӣ дар суръат аз ҳама суст пеш меравад?
Имрӯз киро аз сарборӣ эҳтиёт кардан лозим?
Истеъдодҳои дерпухта
Кӣ машқҳоро монда истодааст?
Беҳтарин техника
Кӣ ҳоло дар авҷи рушди қад аст?
Нақшаи микросикл барои ҷойҳои заифи гурӯҳ
Кӣ метавонад академияро тарк кунад?
Ҷавобҳо аз рӯи қоидаҳо дар асоси маълумоти академия бо ҳамон ҳуқуқҳои дастрасии шумо сохта мешаванд; ҳар сатр ба профили бозигар пайванд дорад. Ҳеҷ чиз ба хидматҳои бегона фиристода намешавад. Сӯҳбат нигоҳ дошта намешавад.
Ёрдамчии AI

5. Ташкили кор ва академия

5.1. Вохӯриҳо бо волидайн

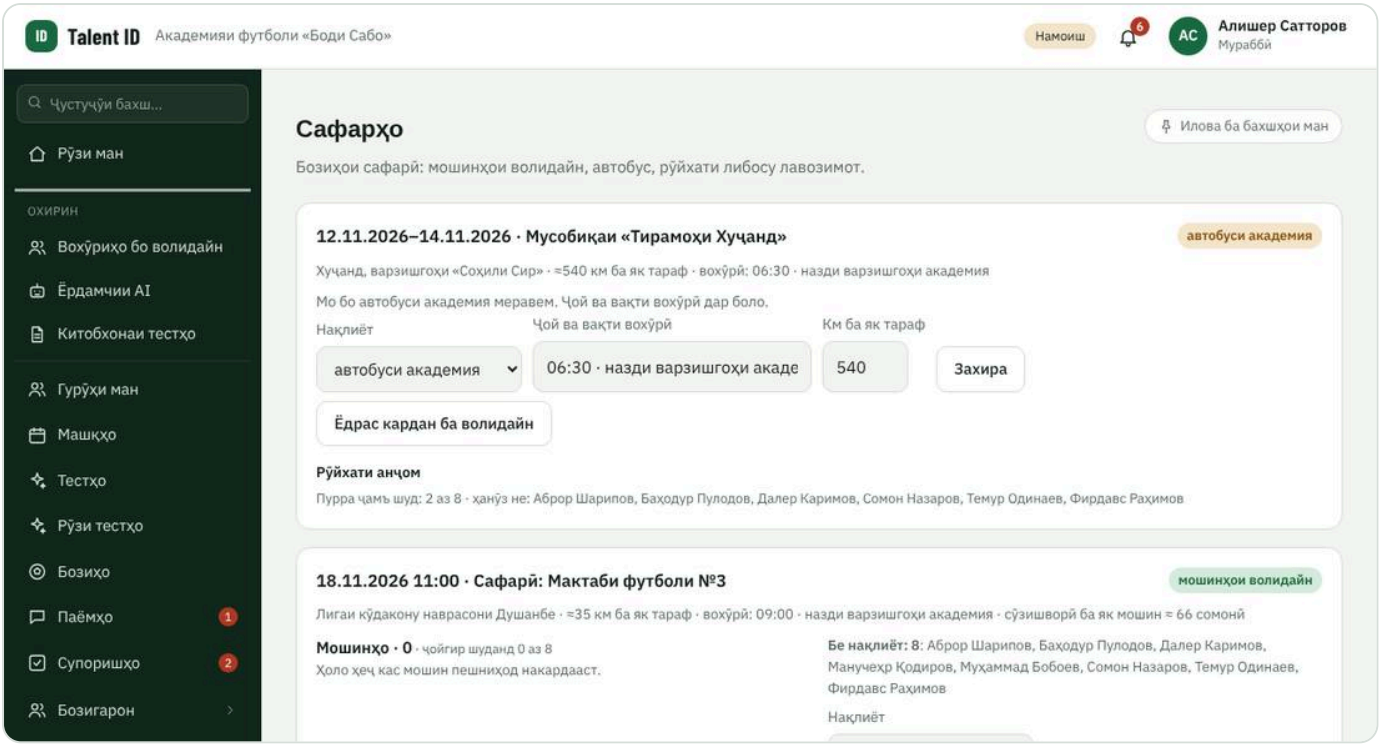
Барои гурӯҳи худ вохӯрӣ таъин кунед — волидайн огоҳинома мегиранд ва «Меоям / Омада наметавонам» ҷавоб медиҳанд.



Вохӯриҳо бо волидайн

5.2. Сафарҳо

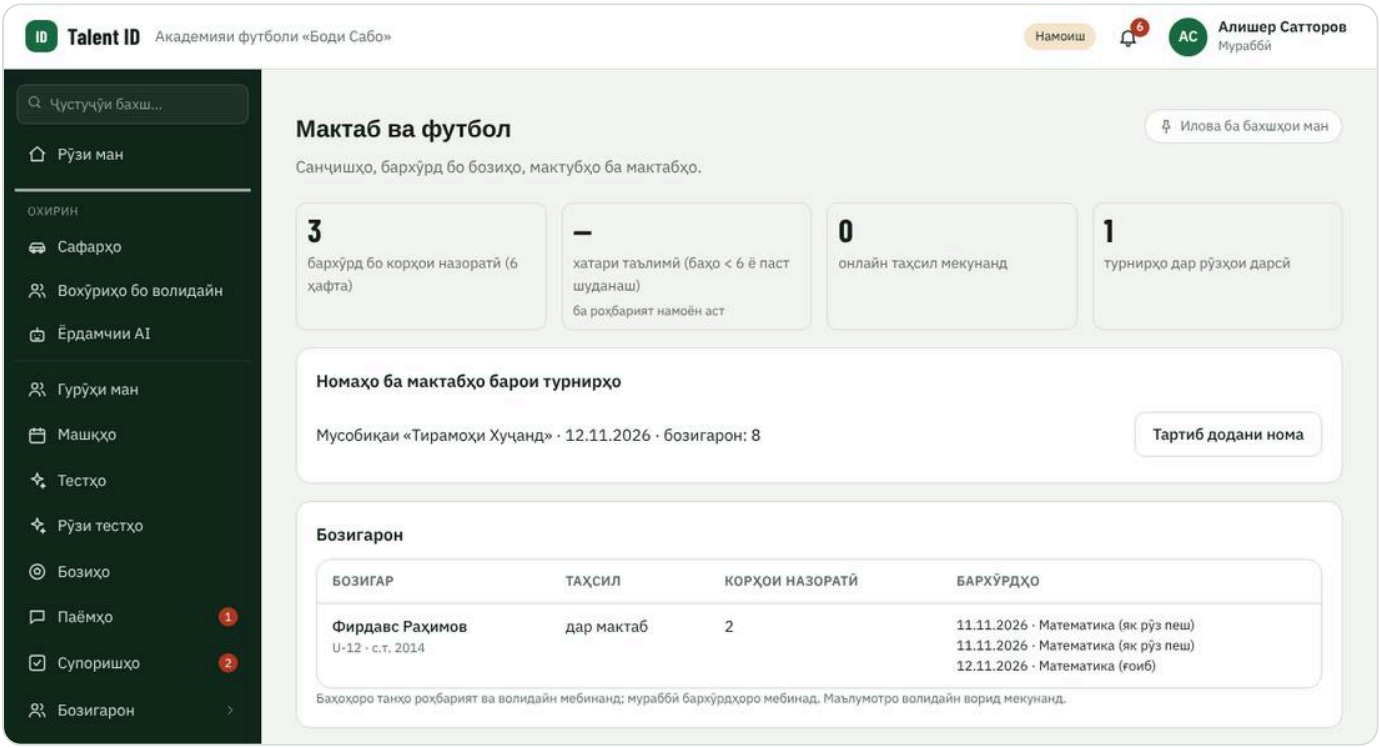
Бозии сафарӣ: кӣ бо мошини волидайн ва кӣ бо автобус меравад, рӯйхати лавозимот. Волидайн сафарро дар кабинети худ тасдиқ мекунанд.



Сафарҳо

5.3. Мактаб ва футбол

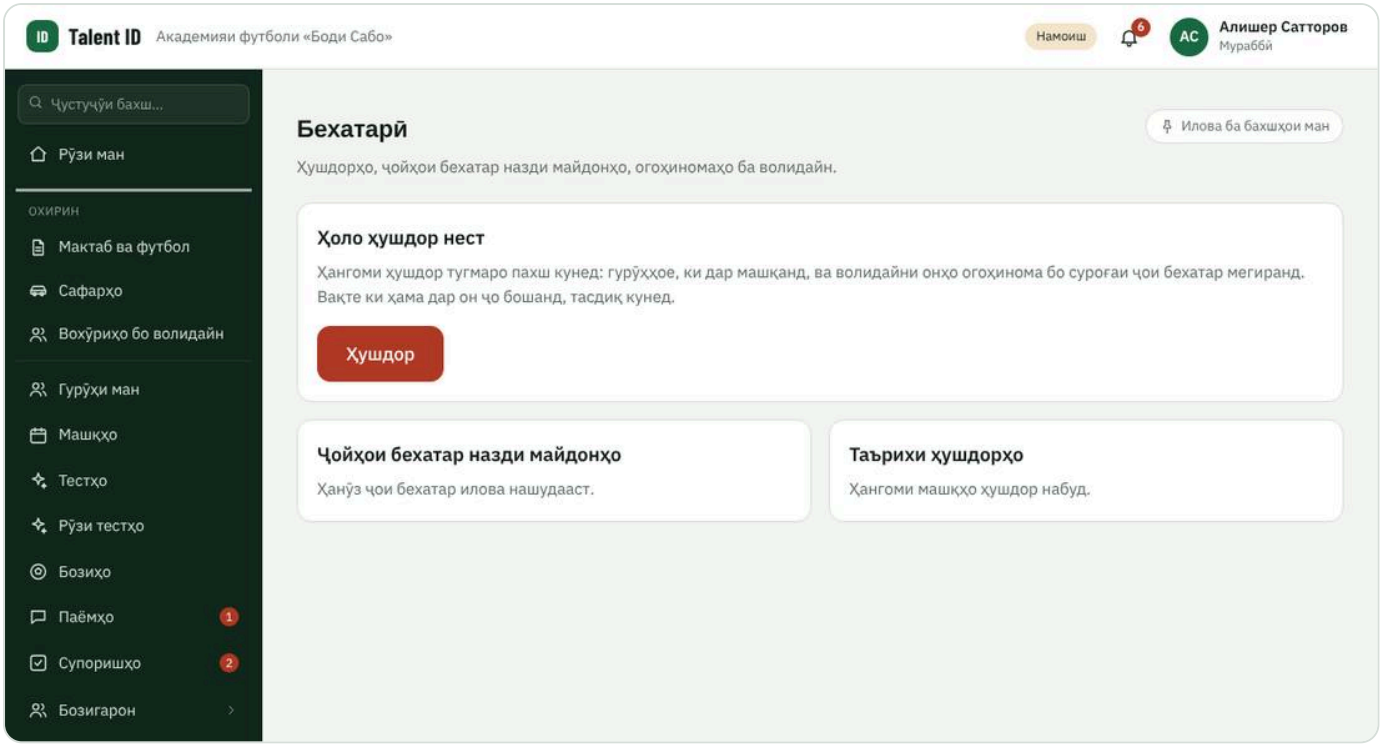
Корҳои санҷишӣ ва имтиҳонҳо дар мактабҳои бозигарон ва бархӯрдҳо бо бозиҳо; номаи тайёр ба мактаб бо дархости озод кардан барои мусобиқаҳо.



Мактаб ва футбол

5.4. Бехатарӣ

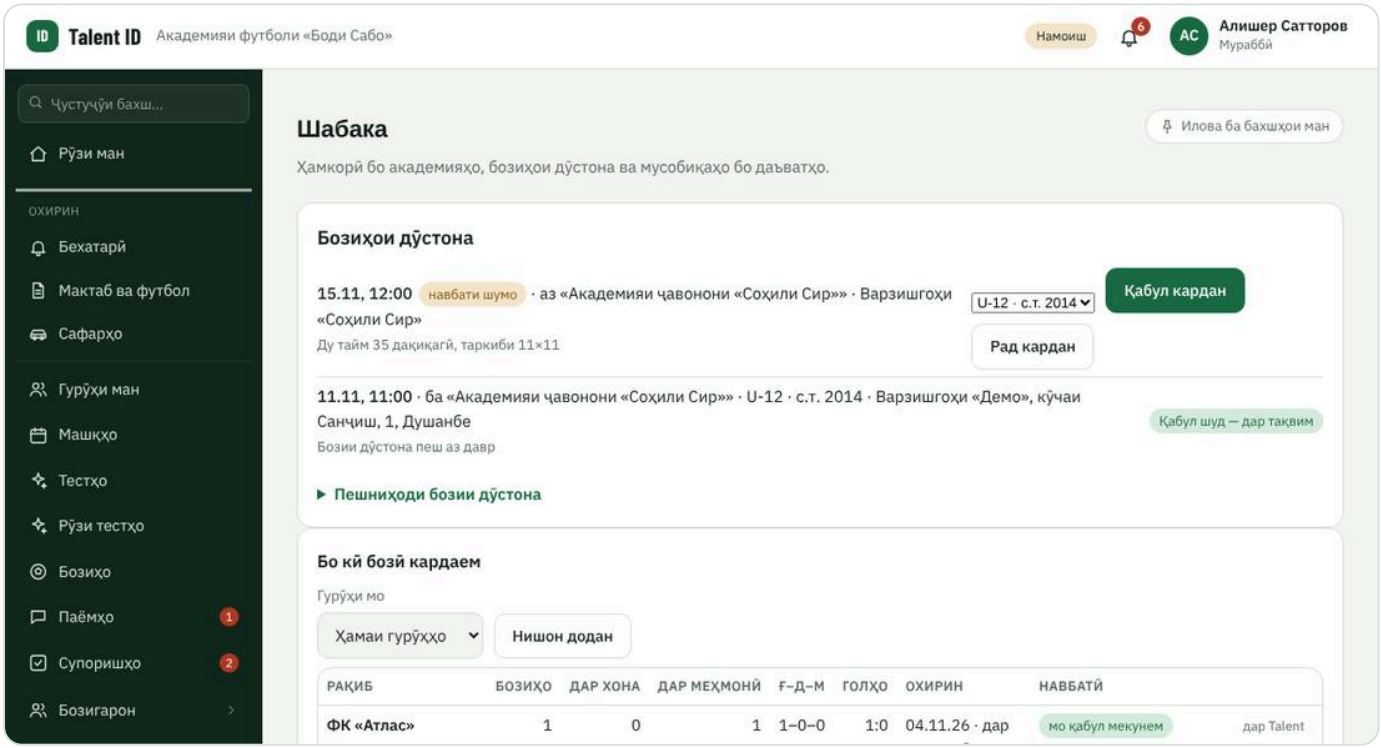
Дар ҳолати фавқулодда дар бахши «Бехатарӣ» «Ҳушдор»-ро пахш кунед: хидмат ҷои бехатари наздиктаринро ба майдон нишон медиҳад, ва волидайн огоҳинома мегиранд.



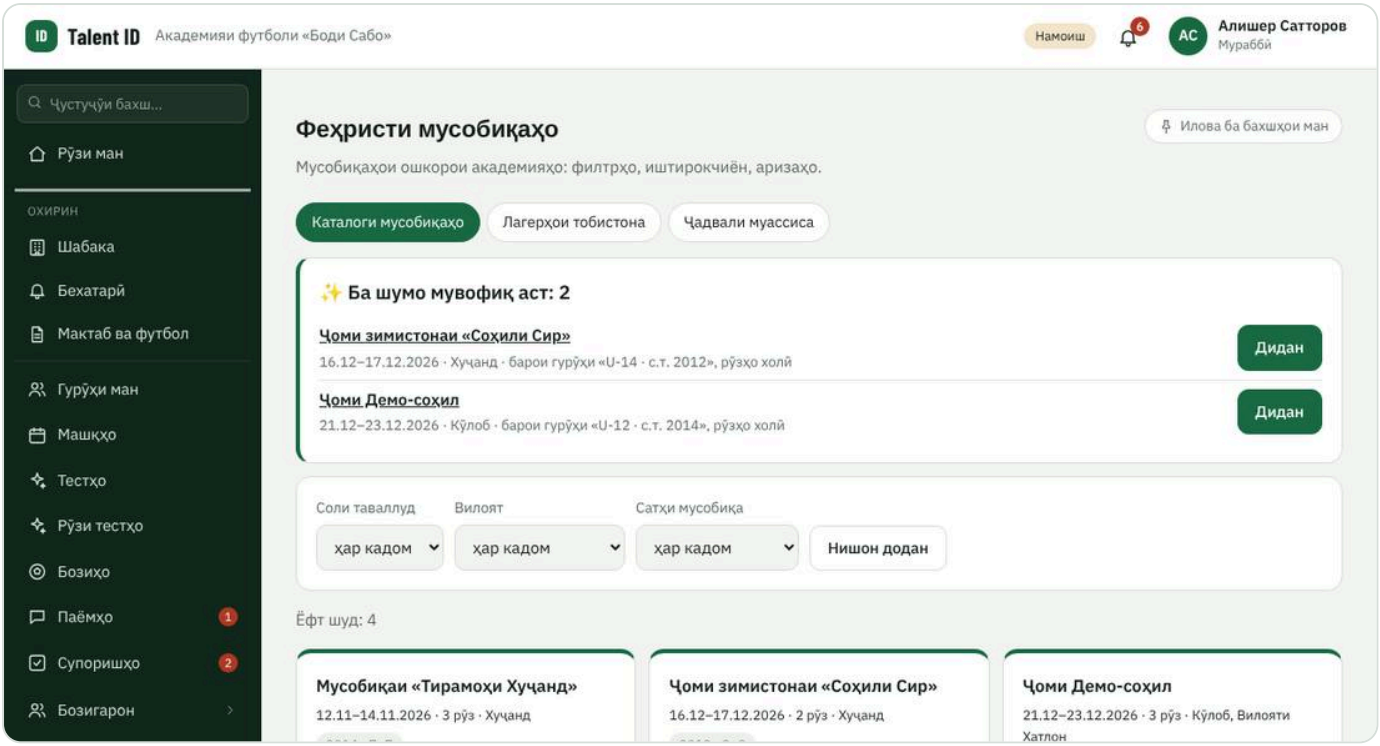
Бехатарӣ

5.5. Шабака ва мусобиқаҳо

- **«Шабака»**: бозиҳои дӯстона ва мусобиқаҳо бо академияҳои шарик — бозӣ пешниҳод кунед ё ба даъватҳо ҷавоб диҳед.
- **«Феҳристи мусобиқаҳо»**: феҳрист ва аризаҳои гурӯҳи шумо.



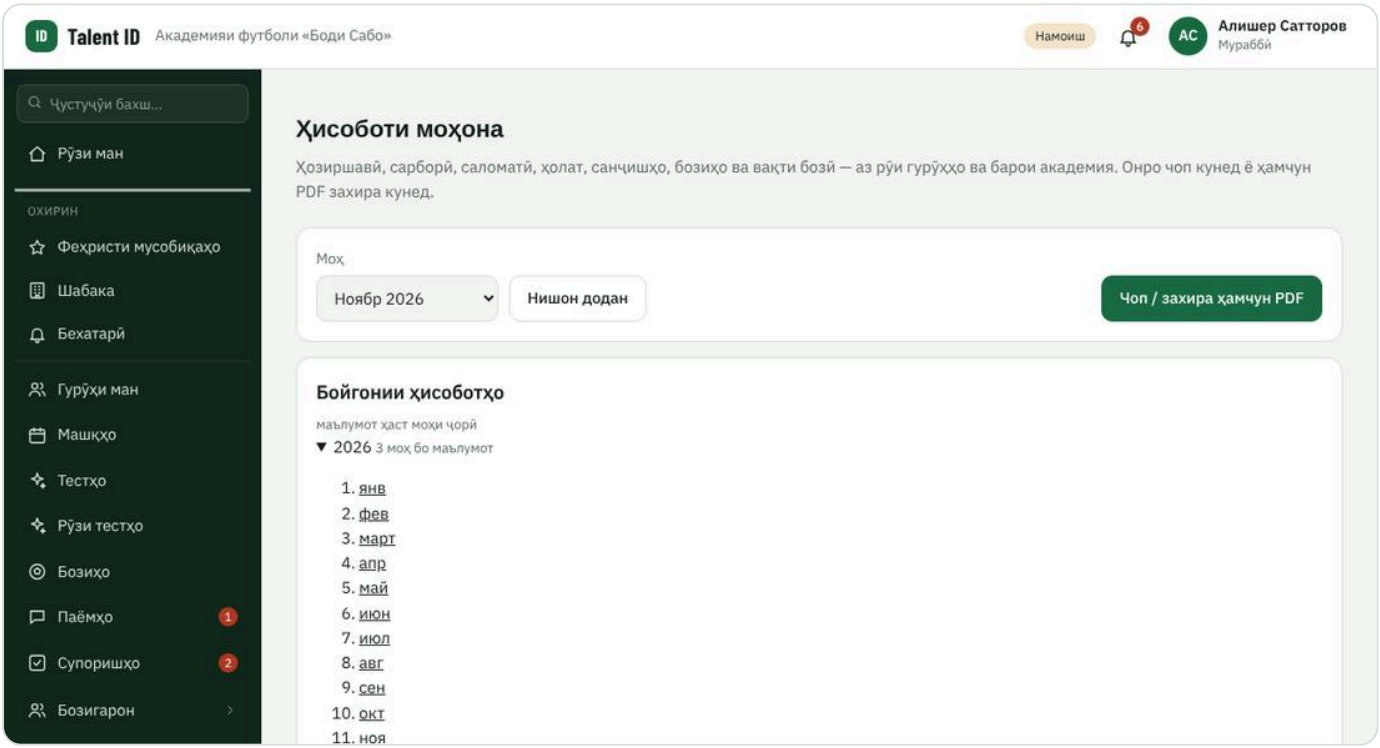
Шабака



Феҳристи мусобиқаҳо

5.6. Ҳисоботи моҳона

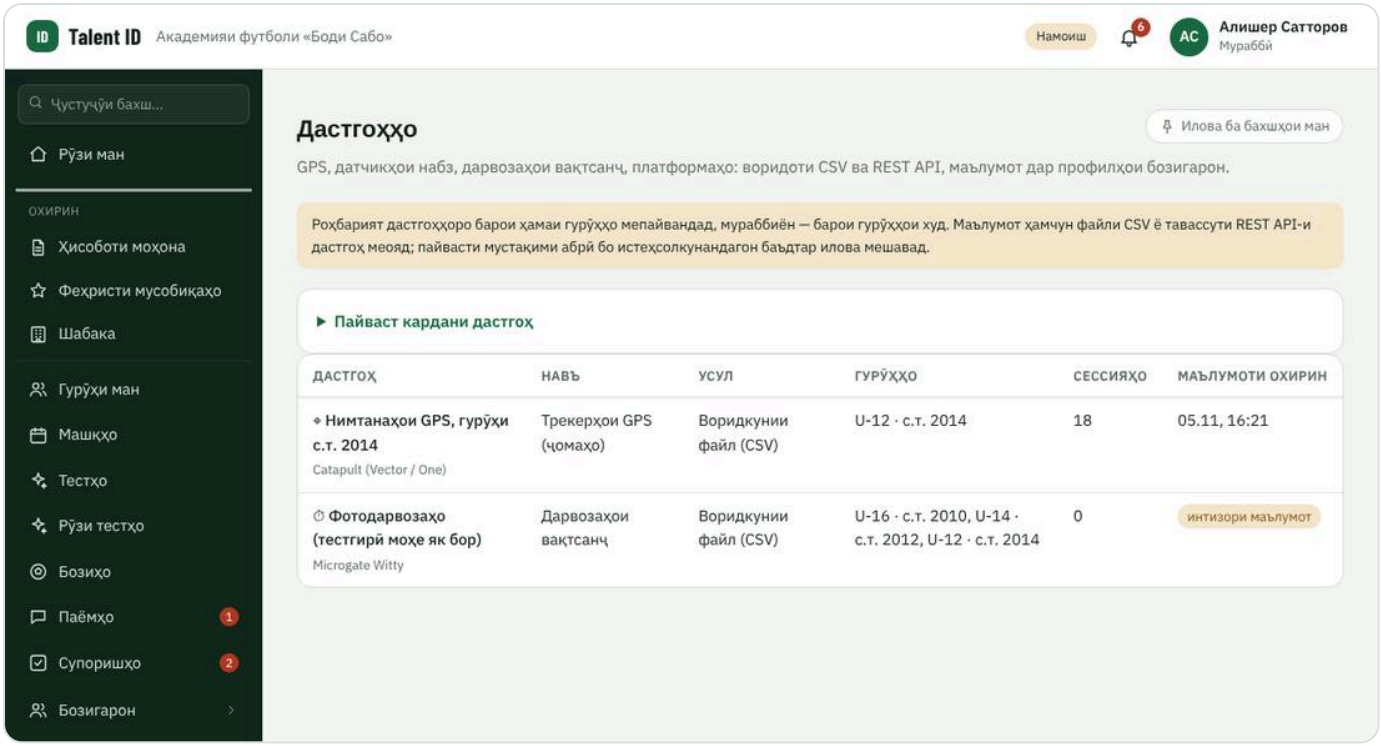
Ҳозиршавӣ, сарборӣ, саломатӣ, тестҳо, бозиҳо ва вақти бозии гурӯҳи шумо дар як моҳ — ҳамон ҳисоботе, ки роҳбарият мебинад. Он аз сабтҳои шумо худкор сохта мешавад.



Ҳисоботи моҳона

5.7. Дастгоҳҳо

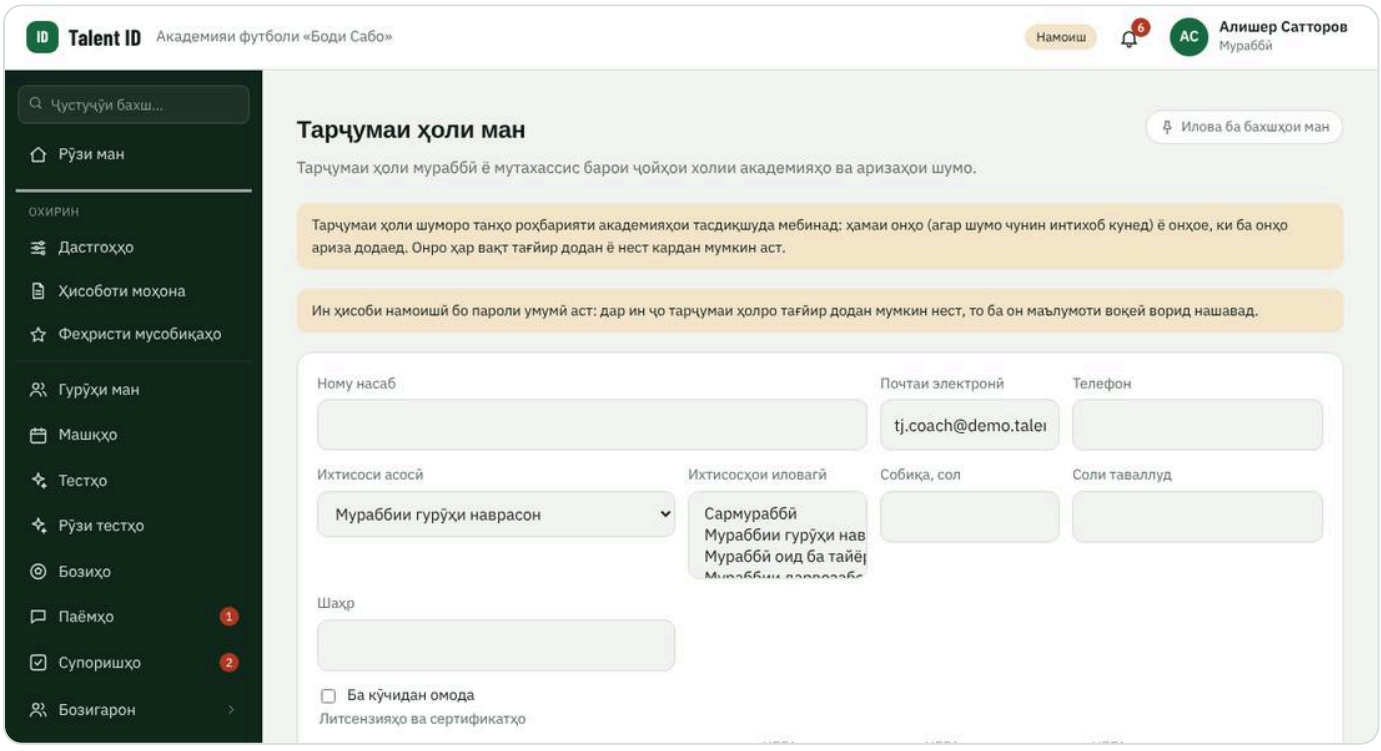
Маълумоти GPS, набзсанҷҳо ва дарвозаҳои вақтсанҷ ҳамчун файли CSV ё тавассути API бор карда мешавад ва ба профилҳои бозигарон ворид мешавад.



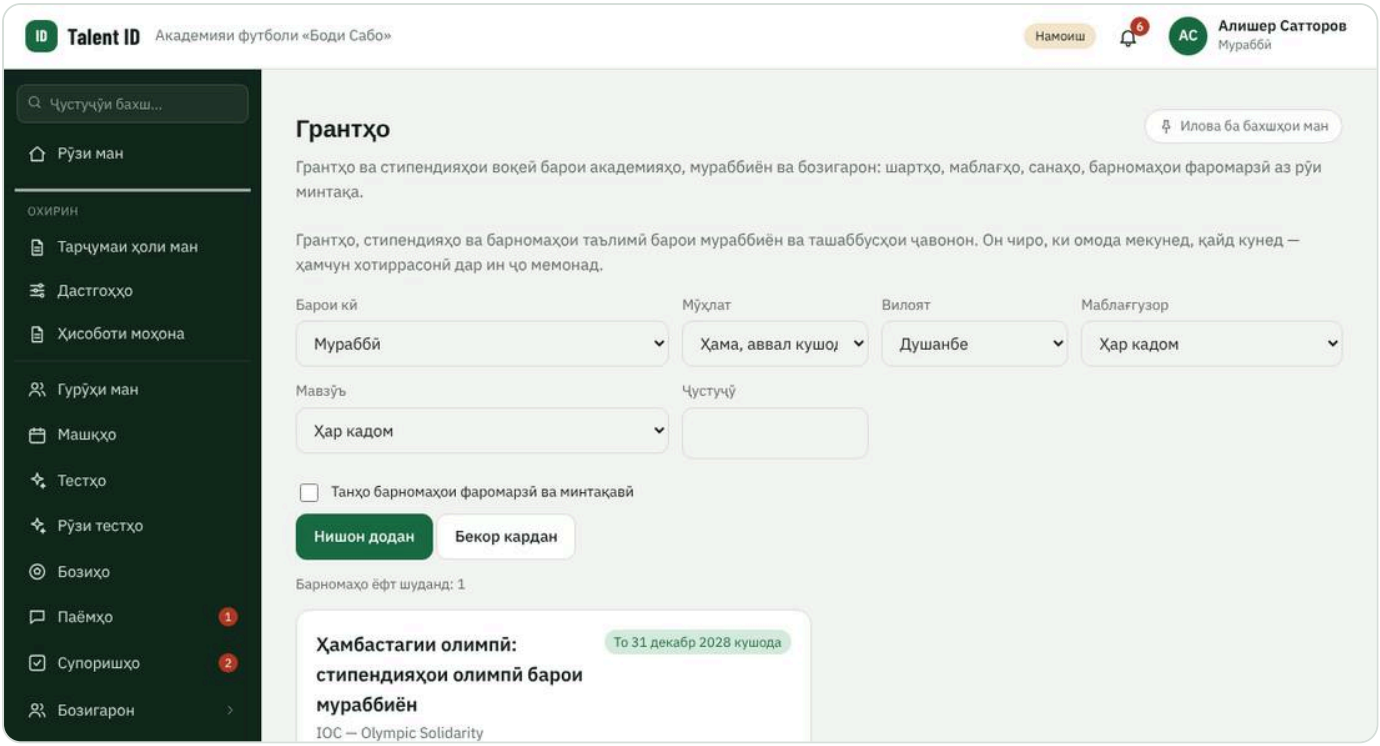
Дастгоҳҳо

5.8. Тарҷумаи ҳоли ман ва грантҳо

- **«Тарҷумаи ҳоли ман»**: профили касбии мураббии шумо барои ҷойҳои холии академияҳо ва аризаҳои шумо.
- **«Грантҳо»**: грантҳо ва стипендияҳои воқеӣ аз барномаҳое, ки барои Тоҷикистон кушодаанд, аз ҷумла барои таҳсили мураббиён дар хориҷа.



Тарҷумаи ҳоли ман


Talent ID
Академияи футболи «Боди Сабо»
Намоиш
6
AC
Алишер Сатторов
Мураббӣ
Ҷустуҷӯи бахш...
Рӯзи ман
ОХИРИН
Тарҷумаи ҳоли ман
Дастгоҳҳо
Ҳисоботи моҳона
Гурӯҳи ман
Машқҳо
Тестҳо
Рӯзи тестҳо
Бозиҳо
Паёмҳо
1
Супоришҳо
2
Бозигарон
Грантҳо
Илова ба бахшҳои ман
Грантҳо ва стипендияҳои воқеӣ барои академияҳо, мураббиён ва бозигарон: шартҳо, маблағҳо, санаҳо, барномаҳои фаромарзӣ аз рӯи минтақа.
Грантҳо, стипендияҳо ва барномаҳои таълимӣ барои мураббиён ва ташаббусҳои ҷавонон. Он чиро, ки омода мекунед, қайд кунед — ҳамчун хотиррасонӣ дар ин ҷо мемонад.
Барои кӣ
Мураббӣ
Мӯҳлат
Ҳама, аввал кушо
Вилоят
Душанбе
Маблағгузор
Ҳар кадом
Мавзӯъ
Ҳар кадом
Ҷустуҷӯ
Танҳо барномаҳои фаромарзӣ ва минтақавӣ
Нишон додан
Бекор кардан
Барномаҳо ёфт шуданд: 1
Ҳамбастагии олимпӣ: стипендияҳои олимпӣ барои мураббиён
То 31 декабр 2028 кушода
IOC — Olympic Solidarity
Грантҳо