

МОДУЛЬ 1. Сбои в работе организма

1.1 Общие понятия

1.1.1 Понятие сбоя в работе организма

Ошибки, связанные с моторикой, — это отклонения от идеальной модели спортивной техники, которые необходимо устранять, если они снижают эффективность исполнения при двигательной активности.

Бытует мнение, что не существует идеальной модели для конкретной деятельности. Поддержать эту точку зрения значит выказать неуважение к профессионалам, которые посвятили бесчисленное количество часов изучению этой темы, основываясь на таких науках, как биомеханика, биоэнергетика, анатомия, нейроанатомия и т. д.

Существует идеальное движение, являющееся предметом изучения биомеханики. В нем есть свой неповторимый стиль, который придает этому движению индивидуальность. Такой стиль у каждого спортсмена уникален, так как все люди имеют свою анатомию, соматическую структуру и т. д. Несмотря на вышесказанное, существуют идеальные модели техники, которые все еще изучаются и помогают спортсменам развиваться. Подобное развитие достигло такой степени, что сегодня трудно найти великих гениев спорта, потому что спортсмен, нестандартный в плане техники, не выделяется столь значительным образом среди остальных. Очевидно, и в наши дни есть спортсмены, поражающие своими способностями, но их коллеги по команде отстают незначительно.

Когда дело доходит до сбоев в работе организма спортсмена, следует ответить на вопросы:

- Какие типы сбоев?
- Какова возможная причина таких сбоев?
- Какие будут решения?

При принятии решения о выполняемом движении, область коры головного мозга, отвечающая за моторику, посылает необходимые сигналы для запуска этого действия, которые вызывают активацию различных волокон и пучков. В начале движения референтные сигналы, полученные из практического опыта, приобретают большое значение. Эта проприоцептивная обратная связь будет влиять на процессы корректировки ошибок, если таковые имеются.

Корректировка ошибок - это процесс, выполняемый регулярно или, по крайней мере, ежедневно. Судя по всему, каждый тренер вносит корректировки в обучение в



соответствии только с эмпирическими предположениями и склонен следовать дидактическим методам, которые применяли к нему как к спортсмену.

Большинство тренеров и преподавателей по технике едва ли указывают на недостатки, очень немногие собирают или структурируют корректирующие дидактические материалы со всеми необходимыми требованиями. Ряд инструкторов являются экспертами в обнаружении структур с отклонениями, двигательных сбоев, но немногие из них способны сформировать структуры восприятия, которые помогают преодолеть недостатки и сбои в работе организма. Иногда самый частый и ежедневно используемый элемент меньше всего исследуется, поскольку считается сам собой разумеющимся, как нечто повседневное, подтверждающее знания как аксиому. Тем не менее, важно отметить, что существует много исследований и печатных материалов по существенной проблеме корректировки сбоев, которые проясняют важные аспекты.

«Не корректировать ошибки хуже, чем совсем не учить», - категорический тезис профессора и доктора Серхио Уго Люшера. Как отмечает автор данной лекции, направление новой педагогики направлено на корректирующее невмешательство. Корректирующие меры существуют с давних времен и не являются синонимами угнетения или ограничения свобод.

1.1.2 Типы сбоев

При возникновении сбоя в работе организма, необходимо различать два различных типа сбоев стандартные и остановка в развитии навыков.

- Стандартные сбои: общие ошибки, возникающие во время любого стандартного процесса обучения приему, особенно при первых попытках.
- Остановка в развитии навыков: это консолидированные сбои, которые повторялись годами и являются трудными в корректировке. Обычно подобная ситуация возникает при усердном обучении спортсмена у тренера, который в свое время едва ли был прилежным студентом. Корректировка такого типа ошибок требует специальных дидактических методов. В этих случаях спортсмен доводит до автоматизма некачественное движение, слабую технику. Задача тренера при корректировке подобной модели должна рассматриваться как функция противостояния месяцам или годам блестящего освоения слабой техники. Можно сказать, что задачей тренера является стереть старый ненадлежащий след в памяти спортсмена и заменить его правильным.

С другой стороны, важно разделять ошибки в процессе обучения (неполная техника) или остановку в развитии навыков (консолидированные ошибки). В любом случае следует различать точку с отклонением и причинную цепочку:



- точка с отклонением или возникающая точка сбоя- это точка, где сбой проявляется. Обычно она является не причиной, а следствием других факторов;
- причинная цепочка: это все те факторы, которые в итоге приводят к появлению сбоя.

Отслеживание указанного возможного объяснения возникновения сбоев облегчает поиск возможных решений. Ошибка не является причиной сбоя в организме. Причин может быть несколько или их комбинация.

Настоящий профессионал осознает важность советов и консультаций с другими специалистами, экспертами по таким вопросам, а также отказа от расчета на собственные силы, если отсутствуют четкие альтернативы для решения указанной проблемы.

1.1.3 Возможные причины сбоя

На основе изучения вопроса об устранении сбоев в работе организма можно установить следующие факты, определяющие причину возникновения сбоя:

Рисунок 1: Основные причины сбоя в работе организма

Недостаточное развитие моторики	Деструктивные воздействия (отрицательный перенос)	Снижение концентрации вследствие усталости	Неправильная интерпретация двигательных ощущений
Неточный и неполноценный образ движения	Страх	Нестандартные внешние условия	Неудачные предыдущие этапы
Избыточная или недостаточная концентрация или мотивация	Недостаточное понимание поставленной задачи	Неблагоприятные условия ранее	Недостаточная или несвоевременная информация о сбоях в двигательной активности
Недостаточная стабилизация приемов в	Отсутствие или недостаток опыта	Сбои в системах обратной связи	Разные способы обучения



условиях конкуренции	двигательной активности		
----------------------	-------------------------	--	--

Источник: Собственная разработка.

Несмотря на наличие столь большого числа возможных причин, эти четыре крупные группы приводят к большинству проблем:

Сбои, вызванные недостаточным развитием моторики

Они возникают при недостаточном развитии любой из двигательных способностей. На этом этапе важно знать, подготовлен ли спортсмен физически к его выполнению или нет.

Поскольку физическое состояние (общее или специальное) не соответствует нормативам, возникают ошибки в технике исполнения. Например, если тренер планирует научить пловца плаванию брассом, но гибкость спортсмена в тазобедренном суставе далека от идеала, для развития гибкости на ранних стадиях потребуется меньше времени, чем для корректировки ошибочного следа в памяти в результате освоения спортсменом конкретной техники с рядом нарушений, связанных с физическими способностями.

В указанной ситуации можно обнаружить и структурные последствия. Например, у способного пловца, с которым тренеру удавалось работать, был правосторонний сколиоз поясничного отдела, в результате чего позвонки поясничного отдела позвоночника поворачивались влево, что вызывало значительные трудности с точки зрения поворотов спортсмена в правую сторону.

Если у человека выровнены позвонки, вращение в любом направлении легче, чем если бы у него было отклонение в одну сторону. В этом случае вращение позвонка в области поясницы влево потребовало бы гораздо больше усилий, например, для вращения, которое необходимо при выполнении техники обратного хода. Этот дефицит вращения приводит к недостаточному использованию спинного и грудного отдела позвоночника, что влияет на физическую работоспособность.

Сбои возникают при недостаточном развитии любой из двигательных способностей. На этом этапе важно знать, подготовлен ли спортсмен физически к его выполнению или нет.

Поскольку физическое состояние (общее или специальное) не соответствует нормативам, возникают ошибки в технике исполнения. Например, если тренер планирует научить пловца плаванию брассом, но гибкость спортсмена в тазобедренном суставе далека от идеала, для развития гибкости на ранних стадиях потребуется меньше времени, чем для корректировки ошибочного следа в памяти в результате освоения спортсменом конкретной техники с рядом нарушений, связанных с физическими способностями.



В указанной ситуации можно обнаружить структурные последствия. Например, у способного пловца, с которым тренеру удавалось работать, был правосторонний сколиоз поясничного отдела, в результате позвонки поясничного отдела позвоночника поворачивались влево, что вызывало значительные трудности с точки зрения поворотов спортсмена в правую сторону.

Если у человека выровнены позвонки, вращение в любом направлении легче, чем если бы у него было отклонение в одну сторону. В этом случае вращение позвонка в области поясницы влево потребовало бы гораздо больше усилий, например, для вращение, которое должно существовать при выполнении техники обратного хода. Этот дефицит вращения приводит к недостаточному использованию спинного и грудного отдела, что влияет на физическую работоспособность.

Рисунок 2: Этапы корректирующей физической подготовки



Источник: Собственная разработка.

Основой любого корректирующего процесса является масштабное осознание собственного организма, и обучение этому навыку имеет первостепенное значение. Хорошее понимание организма является ключевым: чувствительность к процессам, происходящим в организме, позволяет нам вносить незначительные или значительные корректировки, по мере необходимости, для правильного выравнивания положения тела, что является необходимым условием для поддержания остальной части корректирующего процесса.



Некоторые тренеры, такие как профессор Хуан Карлос Хига, придерживались идеи, что спортсмены не должны знать о технике, им необходимо сосредоточиться на регистрации ощущений, которые активируют различные движения, воздействующие на нервную систему. Он обосновал эту позицию, утверждая, что спортсмен не должен думать о технических элементах (это будет мешать двигательным действиям), ему следует руководствоваться ощущениями и воспроизводить те, которые он испытывал при правильной тренировке технических приемов. Если спортсмен неверно выполняет прием, он осознает это из ощущений действия, а не потому, что думает о технике, - таким является мнение тренеров.

Если спортсмену удастся выполнить каждый этап этого корректирующего процесса, у него есть хорошие шансы преодолеть неудачу, и это осуществимо без отказа от его регулярных тренировок. Случай пловца с затруднениями с вращением - яркий тому пример. Могут быть созданы рабочие ситуации, когда процессы восприятия у спортсмена стимулируются без снижения его рабочих нагрузок в две или три смены.

1.1.4 Выявление и корректировка сбоев в работе организма

Указание на ошибку и ее устранение - это два совершенно разных случая. Обычно многие тренеры останавливаются на первом процессе:

- Указание на ошибку: только обозначение ее наличия, чтобы субъект, допустивший ошибку, мог понять, что она существует. Это всего лишь предупреждение, недостаточное для устранения сбоя.
- Правильно: помещение человека в ситуацию восприятия и применение специального дидактического метода.

Рекомендуется придерживаться тех предложений, которые направлены на устранение сбоя в работе организма в момент его обнаружения. Профессионалом, который одобрил эту методологию, был Тулисс, бывший директор IPEF.

Важно понимать, что хорошо проработанная и отточенная техника позволит мозгу человека сосредоточиться на тактических намерениях. Как указывалось в предыдущих курсах, технические приемы (такие как, например, техника бега) будут автоматически регулироваться подкорковыми центрами, и сознание будет освобождаться от регулирования данного двигательного действия.

Важно помнить, что то, что было плохо структурировано на этапах обучения, очень трудно исправить, а иногда и невозможно. Когда модель тренировок, которую необходимо исправить, включает в себя очень высокий внутримышечный режим координации и активации, меньше шансов, что вмешательства тренера приведут к коррекции, независимо от используемых нами методологий. Напротив, когда вмешательство направлено на исправление паттернов активации, где внутримышечная координация менее высока, у нас больше возможностей преодолеть сбой в работе организма.



Следует привести пример, указанный в предыдущем абзаце: тренер по тяжелой атлетике с нагрузкой на штангу, получает вальгусную деформацию колена (вследствие отсутствия активации средней ягодичной мышцы); вполне возможно, что корректирующие упражнения с небольшим весом приводят к правильному выравниванию бедренной кости при выполнении этого приема с таким уровнем нагрузки. Следовательно, в ситуации соревнования, когда субъект должен выполнить технический прием со 100% участием моторных механизмов, довольно трудно добиться, чтобы дефект, который был исправлен профилактическими упражнениями, не появлялся. Очень важно понимать, что это разные примеры, дополняющие друг друга. Однако указанная корректировка подтверждает специальный дидактический метод, который выходит за рамки оставшихся возможностей.

Для корректировки существует две возможности. Это различие, типичное для немецкой школы технической подготовки. При его описании отсутствует достаточная ясность. По этой причине рекомендуется учитывать меры, которые способствуют дальнейшей помощи спортсмену.

- Прямые корректировки.
- Косвенные корректировки.

Прямая корректировка.

Указание, как их избежать ошибки, упоминается, объясняется и предоставляется (студент, практикуясь, сознательно концентрируется на исправлении ошибки).

- Проведение диалектического сравнения между неправильным и правильным.
- Один из способов добиться понимания у спортсмена - неестественное исполнение неправильного приема, в котором демонстрируется неэффективность такого движения. При этом студент понимает, как его собственный прием отклоняется от технической модели.
- Создание ситуаций выполнения частей этапов или отдельных элементов движения для фокусировки внимания на составляющих компонентах работы организма.
- Сравнение выполненного приема с идеальной моделью.
- Распознавание ошибки и выделение первичных и вторичных элементов.
- Выявление причины ошибки.
- Определение соответствующих мер по ее корректировке.

Предоставление инструкций или инструментов для исправления ошибки.

Необходимо выделить следующие темы, которые являются важными при обучении спортсмена:

- определение элементов, которые выполняются неправильно, и причин указанных ошибок;
- знание методики правильного выполнения (в противном случае, получение рекомендации);
- знание правильной методики выполнения приема.



Вследствие коррекции сбоя при выполнении движения происходит совершенствование образа движения и формирование моторного восприятия и зрения.



1.2 Ошибки и их корректировка

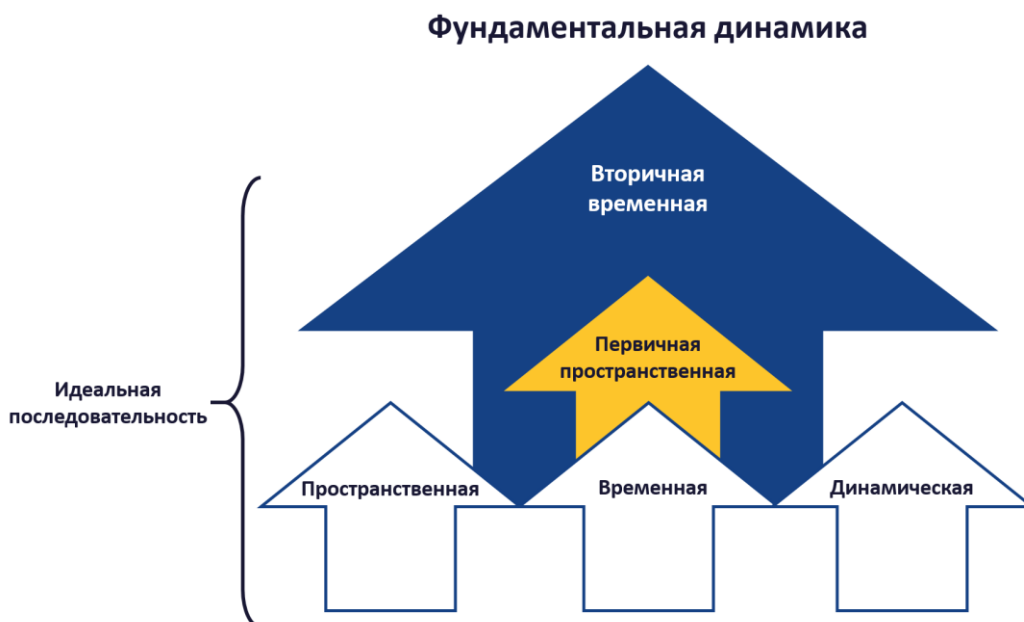
1.2.1 Пространственная, временная и динамическая структура

При рассмотрении вопроса о корректировке недостатков необходимо знать, что вмешательство может иметь последствия для трех структур, составляющих движение: пространственной, временной и динамической.

Пространственная структура имеет отношение к месту расположения суставов. Например, место расположения бедра по отношению к колену в ходе выполнения технического приема. Временная структура связана с последовательностью движений: какое движение является первым, а какое - следующим.

Динамическая структура относится к приложению силы, которое отражается на движениях.

Рисунок 3: Структуры движения



Источник: Собственная разработка.

При изучении движения вперед, если при расположении руки близко к ногам совершается ошибка в пространственной структуре; если тем же приемом поднимается стопа перед подъемом бедра, ошибка будет во временной структуре.

Размышляя о спорте, где важна тактика, необходимо научиться владеть ситуацией (например, в гандболе). Если спортсмен не знает, где он должен находиться, и тренер не в силах научить его смене темпа для перехода от обороны к атаке. То же касается и отсутствия понимания у спортсмена подходящего момента для нужного движения.

Кроме того, в спорте, где техника имеет первостепенное значение и где тактические действия определяют результат, критически важно принимать во внимание указанные

структуры; иногда они смешиваются и останавливаются в процессе обучения и коррекции.

Благодаря дифференциации появляется возможность выявить дефицитную структуру. На основе этой классификации легче создавать корректирующие упражнения.

Рисунок 4: Структуры и сенсорные анализаторы



Источник: Собственная разработка.

Пространственная структура регулируется ощущениями, которые спортсмен получает от проприоцепторов и зрительных анализаторов, хотя зрение - это то, что дает больше информации для решения пространственных проблем. Например, в спорте в целом, в случае незнания месторасположения спортсмена, можно выделить этот сектор с помощью различных элементов.

Временная структура зависит от слуха и тактильной чувствительности. Во многих случаях слуховой стимул позволяет человеку понять, когда он должен действовать. Эта структура не зависит от представления, так как представление не обеспечивает последовательность, но обеспечивает одновременность.

Динамическая структура зависит от всех анализаторов.

Мы включаем постуральную структуру как ключ к исправлению ошибок в технике. Можно использовать этот механизм в комбинации с таковыми из других трех структур. В любом случае, важно следовать руководящим принципам, когда дело доходит до исправления ошибок:

- важно сравнивать приемы и повышать осведомленность, чтобы спортсмен понимал причины неудачи с точки зрения исполнения, а не с анатомической или биомеханической точки зрения;
- необходимо работать над причинами, которые приводят к сбою: важно, чтобы спортсмен их понимал;

- создание сенсорно-перцептивных условий включает в себя выделение структуры с недостатком и на этой базе составление конкретной методологии для корректировки сбоя;
- работа с анализаторами, от которых зависит появление сбоя;
- запрос помощи, когда невозможно исправить ошибку собственными силами.

Лучшим средством, чем многие слова, является создание условий восприятия и окружающей среды, которые приводят к выявлению ошибки и пониманию способов ее устранения.

Столкнувшись с процессом корректировки сбоя, тренер должен избегать предоставления излишней информации спортсмену. Многие тренеры впадают в искушение и действуют ошибочно, исправляя несколько недостатков одновременно, что перегружает способность субъекта понимать, «забывает» его каналы обработки информации и снижает его способность интерпретировать полученные данные.

Ошибочно пытаться составить подробное описание всех проблем, связанных с исполнением приема, для того чтобы спортсмен интерпретировал их и исправил все сразу. Из этого следуют рекомендации ниже:

- знать, сколько ждать;
- знать, как описывать;
- знать, как обнаруживать;
- знать, как выбрать.

Если существует несколько ошибок одновременно, важно знать, как выделить те аспекты, которые наиболее актуальны. В этом смысле биомеханические ошибки имеют большое значение при коррекции. Квалификация тренера в этом вопросе имеет решающее значение.

Важно то, что зависит от биомеханики и соответствует дефицитной пространственной структуре. Прежде всего необходимо решить, от чего зависит все остальное. Только тогда должна быть разрешена временная и поструральная структура. Наконец, стоит обратить внимание на динамическую структуру и другие элементы, такие как презентация, позитивное отношение к людям, харизма и другие условия, характерные для определенных видов спорта.

Важно учитывать количество сбоя, которые можно скорректировать за тренировку. Если спортсмен находится на этапе освоения, он не может отслеживать более чем один сбой за тренировку. Когда конкретный прием доведен до автоматизма, можно добавить больше стимулов, как на этапе совершенствования, где спортсмен способен корректировать до четырех сбоя за одну тренировку.

Для этого мы всегда должны учитывать, что:

- наиболее важные сбои рассматриваются первыми, в начале тренировки, когда концентрация внимания максимальна;
- не рекомендуется исправлять ошибки в условиях усталости;
- необходимо перейти к другим приемам, как только первые будут скорректированы;
- указанное следует организовать в рамках недели.

1.2.2 Оптимальное время

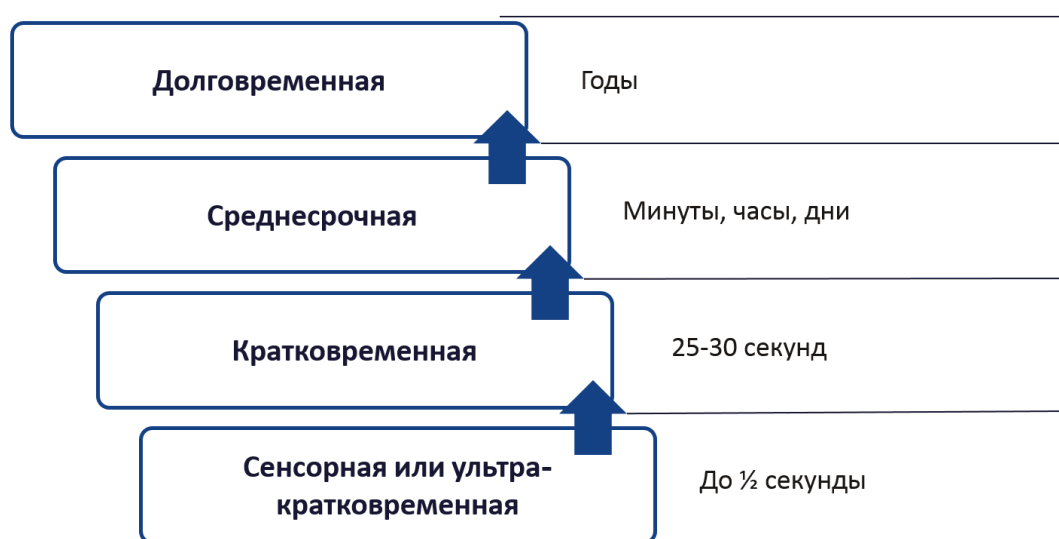


Для решения конкретной проблемы, необходимо хотя бы поверхностно разобраться с проблемой памяти человека. Это ключ к использованию оптимального времени для улучшения результатов. Есть два условия для выбора идеального момента для корректировки ошибок: память и эмоции.

Память человека можно разделить на три категории:

- ультракратковременная;
- кратковременная;
- среднесрочная и долговременная.

Рисунок 5: Память человека и время



Источник: Собственная разработка.

Ультракратковременная память является основой координации движений, поскольку позволяет ЦНС сравнивать.

Какой из этих типов памяти помогает в спорте больше всего?

Ультракратковременная память необходима для координации во время действия, но почти 90% ее теряется в конце движения. Среднесрочная и долговременная память используются для настройки и улучшения образа движения, но не в качестве корректирующего материала. Во время самой тренировки техника зависит от кратковременной памяти.

Кратковременная память наиболее полезна для корректировки ошибок. Необходимо представить, что спортсмен выполняет упражнение неправильно. Тренеру нужно 15 минут, чтобы предложить корректирующий пример. В этом случае совершается методологическая ошибка, поскольку примерно через тридцать секунд после реализации приема в мозге исполнителя устанавливается большинство взаимосвязей. Кратковременная память - это круговая реверберация информации между тем, что говорит тренер, и ситуацией восприятия, которая может быть реализована немедленно. Это немедленное использование позволяет человеку быстрее отфильтровать отрицательное и закрепить положительное.



Перед выполнением определенного приема часто говорят, что спортсмену следует сосредоточиться на планируемом действии, чтобы создать правильный образ движения. Хотя эта рекомендация существует, ей не следует придерживаться перед началом действия, а за пятнадцать или двадцать секунд до выполнения приема необходимо оставить разум свободным, чтобы процесс программирования и реализации действия проходил гладко. Если обдумывание движения длится до момента, предшествующего началу действия или даже после того, как оно началось, мы впадаем в так называемый паралич анализа (явление, упомянутое в предыдущих разделах). Наряду с советом сосредоточиться перед выполнением рекомендуется следующее:

- отчет в течение первых 30 секунд после выполнения;
- необходимо различать важную, полученную спортсменом информацию и принимать решения по ней:

о следует сконцентрироваться после выполнения;

о не нужно отвлекаться после выполнения, так как информация теряется при отвлечении.

Очень важно не отвлекаться сразу после окончания попытки. Большее количество и качество информации, которая будет отражаться на этапе кратковременной памяти, зависит от того, не отвлекается ли спортсмен после выполнения приема. При отсутствии сосредоточенности субъект теряет ту информацию, которая позволяет ему связать двигательное действие с тем, на что указывает тренер, и таким образом может консолидировать корректировку ошибки.

В зависимости от времени, внешняя информация, которую спортсмен собирается получить, может быть:

- синхронной: информация предоставляется одновременно в циклических упражнениях низкой сложности, во время выполнения которых тренер может дать внешнюю, субъективную или объективную обратную связь. Если существуют помехи, этот процесс становится сложным. Трудно синхронно получать сигналы, если что-то мешает зрительному или слуховому восприятию. Способность получать сигналы во время движения очень ограничена и может быть реализована в циклических приемах без помех или медленных ациклических. Если тренер желает прокомментировать выполнение быстрого циклического приема, это может отвлечь спортсмена и привести к травме.
- мгновенной: этот вид информации имеет решающее значение в совершенствовании спортивной техники. В течение 30 секунд можно связать свежие проприоцептивные данные с внешней информацией тренера (если у тренера нет возможности обеспечить данный механизм, важно, чтобы спортсмен сам подумал о движении, пока тренер не занялся им).

В качестве резюме и для учета, немедленная информация должна существовать, но ее нельзя использовать перед выполнением нового приема:

о необходимо предоставить, по крайней мере, 20-30 секунд до выполнения нового приема;

о процесс получения обратной связи будет преобладать над программированием нового движения;



о если информация прямо перед выполнением приема, очень вероятно, что это отрицательно скажется на планировании действий;

о пауза: менее эффективна для корректировки, однако служит для обучения восприятию (информация закодирована в устной форме). Хотя это наименее эффективно, лучше применить паузу, если ничего из перечисленного выше не было реализовано.

1.2.3 Корректировка и восприятие

Как упоминалось ранее, важно сконцентрироваться после выполнения двигательного действия, особенно если у тренера нет возможности немедленно скорректировать спортсмена и дать рекомендации.

Целью поддержания концентрации внимания после выполнения приема является предотвращение потери ключевой информации для исправления ошибок или консолидации хорошо выполненных аспектов. Для этого очень важно, чтобы тренер указал, на чем должен сосредоточиться исполнитель после реализации приема. Немногие авторы рассматривают эту концепцию. Тем не менее, это один из самых важных методов обучения.

Рисунок 6: Задачи тренера



Источник: Собственная разработка.

Последнее впечатление, которое получает спортсмен, должно быть кинестетическим. Например, если у определенного спортсмена есть проблемы с техникой исполнения, тренер прекращает тренировку, объясняет теорию, приводит примеры, опирается на образы и т. д. Спортсмен понимает информацию и уходит домой с последним впечатлением, кинестетикой неправильного движения. Процесс корректировки не является полным. Наша задача состоит в том, чтобы спортсмен мог завершить тренировку с правильным моторным впечатлением хорошо выполненного движения. Можно предположить, что по какой-то причине у спортсмена трудности с выполнением приема надлежащим образом. Тем не менее, возможно создать указанное положительное кинестетическое впечатление с помощью различных стратегий:

- выполнение комплексного приема при помощи тренера или ассистента;



- выполнение приема по частям, при помощи тренера или без нее: после полного восприятия движения, даже если оно выполняется по частям, тренировка завершается или переключается на другие упражнения.

Любая из этих альтернатив обеспечивает воспринимаемые ощущения движения при исключении чисто теоретических корректировок.

Предлагая действия, тренеру следует знать, когда их менять или завершать тренировку. Бесплезно предлагать технико-тактическую ситуацию, которая, вследствие количества повторений и усталости, приводит спортсменов к выполнению двигательных навыков низкого качества координации.

Целесообразно, чтобы на следующий день после корректировки ошибок в начале тренировки был предпринят ряд попыток с помощью данного приема добавить повторения в ситуациях, когда усталость не преобладает. Важно избегать центральной усталости, как афферентной, так и эфферентной. Поэтому рекомендуется выполнить несколько прогонов, прежде чем вызывать ошибку вследствие появления усталости.

Два типа корректировок, которые можно использовать, - это профилактические корректировки или корректировки в форме суперкомпенсации.

Профилактические корректировки предупреждают о наиболее распространенных недостатках в развитии техники и учитывают у спортсмена возможные сбои, которые могут проявиться. Все указанное основано на логике вероятностей (это происходит почти со всеми и, следовательно, вполне вероятно, что с конкретным человеком тоже произойдет). Важно, чтобы эта коррекция не вызывала у спортсмена страха, поскольку страх отрицательно скажется на нем.

Корректировки ошибок в форме суперкомпенсации подразумевают преувеличение до такой степени, что создается впечатление о наличии другой ошибки. Ваша цель - достичь среднего уровня.

Очень эффективный инструмент для использования в корректирующих процессах - отмена участия в движении половины туловища или конечностей. Предположим, что у гимнаста, который выполняет флик-фляк, тормозит сгибание одного из его плеч относительно противоположного. В качестве ресурса можно исключить руку, которая является наиболее задействованной в техническом приеме (связать ее, положить в карман и т. ..), чтобы атлет был вынужден использовать «более медленную» руку в приеме, в котором совершаются технические ошибки.

Тренеры обязаны знать, что собираются исправить, поскольку тот факт, что одна рука задерживается относительно другой, может быть следствием плохой осанки, плохой расстановки конечностей и т. д. Здесь уместно повторить то, что уже было упомянуто: при отсутствии знаний по определенной дисциплине или технике, в частности, тренеру следует без колебаний проконсультироваться с компетентным лицом в целях повышения результатов спортсмена.

На корректирующих сессиях хорошей альтернативой является использование множества разнообразных упражнений вместо одного, повторяющегося и утомительного. Данный прием помогает связать положительные аспекты различных упражнений с ошибкой, в отличие от восприятия повторного выполнения одного и того действия.

Как обсуждалось в предыдущем разделе, одним из типов сбоев может быть остановка в развитии навыков. Причины этого очень разнообразны, и среди них можно упомянуть:



- изучение неподходящей техники;
- получение обратной связи только о недостатках без положительного подкрепления;
- стабилизация техники в условиях, сильно отличающихся от условий соревнования;
- эмоциональные факторы, которые являются определяющими;
- продолжение тренировки с недостатками моторики.

Некоторые способы корректировки ситуации:

- прекращение практики и возврат к ней в совершенно других условиях (другой корт, другой бассейн, другие элементы);
- увеличение количества сенсорной информации в целях повышенного стимулирования процесса, например, плавание с использованием только плавников, удары ногами, толчки об стену и т. д.;
- ограничение количества информации: ограничивая периферические ссылки, корректировка происходит на основе кортикально-кортикальных связей;
- ультрамедленное выполнение приемов;
- идеомоторная тренировка, модель Павла Дороченко;
- новая ритмизация: изменение скорости выполнения;
- изменение пространственных ограничений: ограничивается поле игры или поле действия.

Рисунок 7: Техника «сэндвича». Мотивация



Источник: Собственная разработка.

Эта техника предполагает:

- признание улучшений;
- осознание ценности усилий для достижения результата;
- положительное закрепление достижения;
- указания на места с отклонением от нормы;
- корректировка точек с отклонением с помощью специального дидактического метода (который будет рассмотрен в будущих модулях);
- повторная мотивация спортсмена с фокусировкой на высокой вероятности скорректированного результата и ценности приложенных усилий.

Переход из крайности в крайность наносит ущерб закреплению моторных навыков в процессе коррекции. Тренер, который все время дает негативную обратную связь, демотивирует спортсмена и, следовательно, атлет выполняет действия с отрицательным эмоциональным зарядом. С другой стороны, было бы глупо давать спортсмену положительную обратную связь, если его результаты не подтверждают этого.

Как в коллективных видах спорта, так и в индивидуальных видах спорта, после соревнований рекомендуется:

- избегать предоставления информации после движения, вызвавшего боль или после удара;
- не всегда правильно в конце игры давать отзыв, если результат был неблагоприятным или конкретный прием не удался;
- не следует вносить корректировки сразу после игры, так как это не всегда оптимально;
- можно предложить улучшения, если эмоциональные условия благоприятны;
- разрешается немедленная корректировка, если действующая команда зрело отнеслась к своим задачам и спокойно приняла поражение.

Мотивационный фактор имеет важное значение в выполнении любой деятельности. Поэтому тренеры не всегда склонны, в первую очередь, подчеркивать неудачи спортсменов. В любом случае рекомендуется сначала указать на улучшения, а затем решить проблему. Кроме того, необходимо поощрять улучшения и всегда рассматривать коррекцию с оптимистической точки зрения во избежание остановки в развитии навыков и консолидации ошибок. Нет необходимости избегать указаний на неудачи, однако неправильно использовать только отрицательное подкрепление. Важно сохранять твердость и дать спортсмену возможность понимания его неудач- и прогноза их преодоления.

Во многих ситуациях неудачи могут быть вызваны негативными эмоциональными ситуациями, которые являются результатом страха, порожденного определенным навыком. В этих случаях решающую роль должна сыграть помощь или поддержка тренера. Например:

- указания тренера;
- канаты;
- подтяжки;
- ремни.

Очевидно, что метод ведения тренировки может варьироваться от тренера к тренеру и зависеть от вида спорта. Это дает каждому свободу разрабатывать методики, которые помогают укрепить уверенность спортсмена в своих силах, снижают уровень страха, вызванного деятельностью, позволяют использовать эмоциональный интеллект тренера для преодоления у спортсмена сбоев, связанного с моторикой.



Ссылки

Гроссер М. и Ноймайер А. (1986). Методики тренировок: теория и практика спорта. Барселона: Мартинес Рока.

Майнель К., Шнабель Г. (2004). Теория обучения. Барселона: Стадион.

Ромеро К. (2006). Спортивная техника. <https://es.slideshare.net/fcontrerasromero/la-tecnica-deportiva-7536327>.

