

Модуль 2. Тренировочная часть

Введение

Первоначально считаем важным подчеркнуть важность планирования, как организационного инструмента при постановке целей для командных видов спорта. Планирование будет разработано в соответствии с целостным характером, который окружает **интерактивные виды спорта в общем пространстве («DIEC»¹)**, то есть это будет планирование, которое адаптируется к сложной реальности изменяющейся среды, в которой игроки и их очень сложные структуры постоянно взаимодействуют и сосуществуют в постоянном изменении из-за перемен, которые происходят на всём протяжении их спортивной и личной жизни. По словам Сейрула-ло

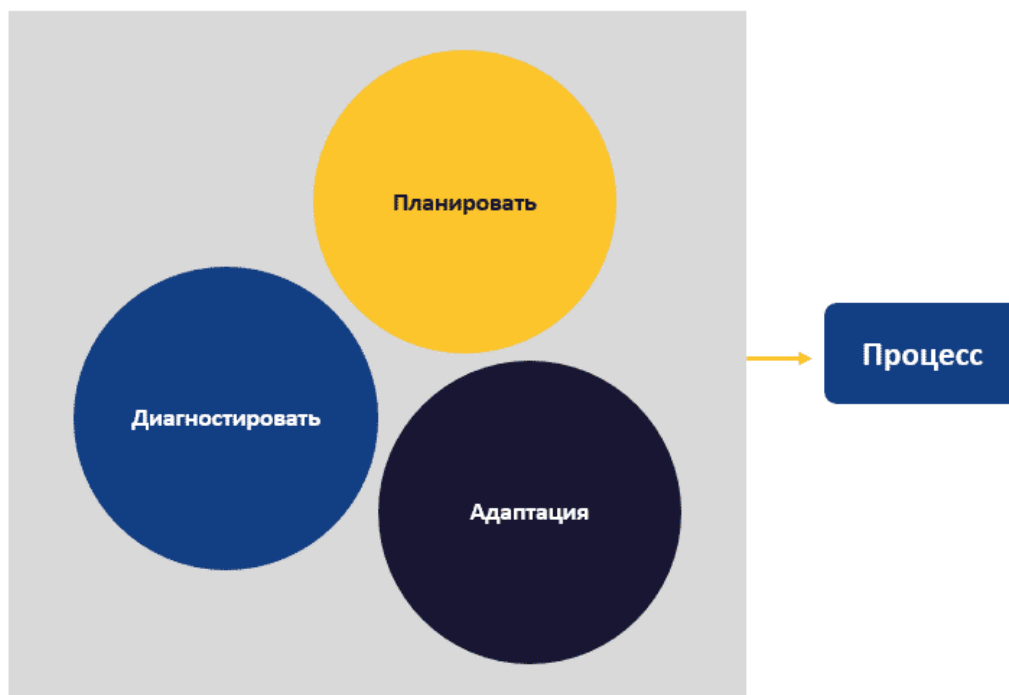
Мы должны перейти от согласованности, которую мы можем назвать эпистемологической, к эпистемологическому открытию, которое позволяет столкнуться со знанием, присущим ситуациям, переживаемым в игровой экосистеме, где неопределенность сосуществует с самоотчетом социально-аффективных или эмоционально-волевых взаимодействий в каждом эпизоде, который пережил игрок до тренировки, на тренировке, во время матча и после игры (Сейрул-ло, 2005, стр. 3).

По мнению Футбольного Клуба Барселона считается оптимальным проводить открытое и гибкое планирование, которое адаптируется к потребностям игроков и игровой модели, что всегда учитывает историю и идентичность клуба. В этом смысле рекомендуется разрабатывать планы в условиях постоянной адаптации, которые позволяют вносить изменения в поисках достижения ранее поставленных целей (Гиндос, 2015). Следует иметь в виду меняющееся состояние футбола и дополнительные факторы, которые появляются на пути.

Схема 1: Общие аспекты процесса планирования

¹ Н. П.: «DIEC», аббревиатура на испанском языке.





Источник: собственное авторство по материалам Гиндос, 2015.

Как следствие, процесс планирования в командных видах спорта, с точки зрения структурированной тренировки, предлагает установить различные правила, основанные на контексте игры, с которой сталкиваются по причине ее сложности, с учетом того, что планирование - это «предвидеть и определить последовательности необходимых тренировочных мероприятий для командных видов спорта» (Сейрул-ло, 2005, стр. 4).

Таблица 1: Процесс планирования-микроструктурирования

Процесс планирования	
Сложность	Структурная тренировка
Постоянно изменяющиеся взаимодействия между системами.	
Продвигать сложные взаимоотношения между временем и пространством	
Микроструктурация	

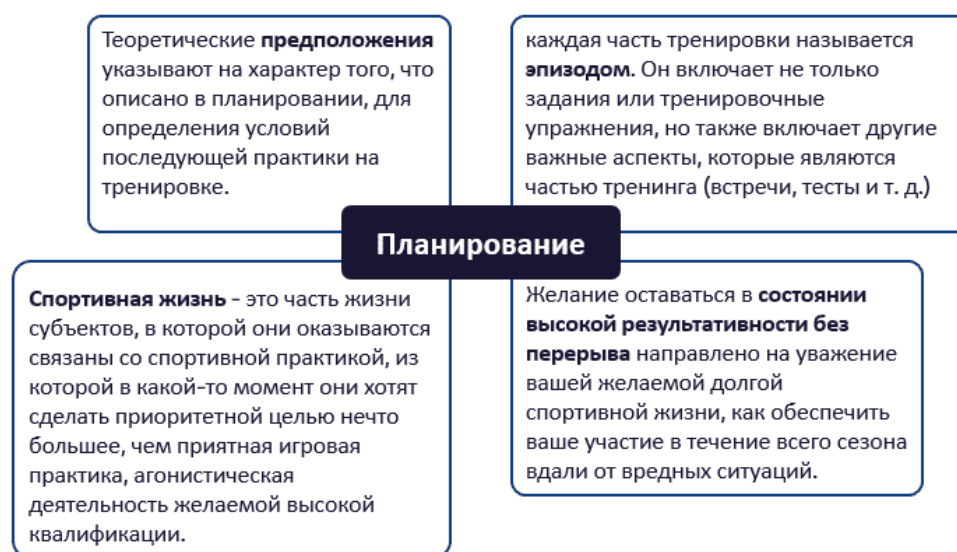
Источник: собственное авторство



Короче говоря и с этой точки зрения Сейрул-ло в своей книге «Тренировка в командных видах спорта» приближает нас к концепции планирования, которая лучше всего подходит для «DIEC».

Набор теоретических предположений, реализуемых тренером, включают в себя описание, дальновидность, организацию и дизайн каждого из тренировочных эпизодов, которые игроки затем будут выполнять в тот конкретный момент своей спортивной жизни, когда они находятся вместе со своей командой; а также они включают средства анализа и контроля, необходимых для изменения этих эпизодов, чтобы обеспечить все более адекватный тренировочный процесс для достижения оптимизации игроков, что позволит им непрерывно получать желаемые результаты в соревнованиях, в которых они участвуют (Сейрул-ло, 2017, стр. 284)

Схема 2: соответствующие концепции в планировании



Источник: собственное авторство по материалам Сейрул-ло, 2017.

Этот новый взгляд на планирование основан на потребностях игры и игрока. Он позволил сделать качественный скачок при реализации подхода в методике тренировки в футболе. То есть тренировка рождается из игры и для игры, в зависимости от потребностей и взаимодействий, которые спортсмены задействуют, чтобы играть в футбол (Санс, 2014).



Основываясь на историко-культурном понимании клуба, в рамках функциональной организации клуба, планирование, которое тренер разработает со своей рабочей командой, должно удовлетворять потребностям команды и, исходя из требований, предъявленных соревнованием, обеспечивать возможное достижение поставленных целей.

Схема 3: Процесс, позволяющий достичь целей



Источник: Сейрул-ло, 2017, стр. 283.

Характеристики планирования в интерактивных видах спорта в общем пространстве («DIEC»)

Важно подчеркнуть, что для определения динамической последовательности различных компонентов, которые будут разработаны при планировании, мы начинаем с определенных выбранных элементов (определенных и качественных), всегда ориентированных на человека-спортсмена; которые должны оптимизировать с помощью различных компонентов своей структуры через различные способы взаимодействия между всеми этими компонентами. Таким образом, можно определить практические условия, для которых следует углубить планирование.

По этой причине планирование в командных видах спорта отличается от тех, которые используются для индивидуальных видов спорта. Последние основаны на общей теории тренировки, где условная поддержка (общая и количественная) является основой для ее конформации.

В то время как в планировании «DIEC» есть

Различные организационные аспекты возникают из контекстуального спроса на командные виды спорта, и уделяя им постоянное внимание, можно будет распознать уточняющие критерии для выявления расхождений между различными специальностями и необходимость в высоко дифференцированных подходах к каждой из них во время выполнения их планирования (Сейрул-ло, 2005, стр. 10).

В этом смысле, говорится что планирование для «DIEC» должно быть:

- Единственным.
- Определенным.
- Персонализированным.

Термин **единственное**, ассоциируется с парадигматической единицей, отражающей командные виды спорта. Здесь важны науки о сложности, которые Футбольный Клуб Барселоны использует в качестве научного ориентира, предлагая свой собственный способ понимания игры, то есть через системное мышление. Непредсказуемость такой игры, как футбол, означает, что при ее планировании необходимо уделять большое внимание этому типу событий и унифицировать критерии с точки зрения коммуникации и взаимодействия между игроком и игроком, а также между игроком и тренером. Тот же самый новый язык позволит избежать возможных ошибок, связанных с концепциями классической парадигмы. Это поддерживает идею создания новой терминологической единицы, которая будет унифицирована и распространена среди игроков и тренера с точки зрения науки о сложности.

С другой стороны, планирование должно быть **определенным**. Это выражение относится к поиску планирования со своей индивидуальностью; иными словами, это типично для командных видов спорта, в которых соблюдаются соревновательные процессы, институциональное регулирование каждого коллективного вида спорта, а



также потребности игроков, как индивидуальные, так и коллективные. В этом смысле Сейрул-ло (2005) утверждает, что «в каждом виде спорта свои правила и способ их интерпретации - это предпосылки, которые вызывают «дифференцированную оптимизацию», а следовательно, и специфическую, для определенных систем, что предпочтительнее других, в их качественных аспектах внутри каждой структуры игрока» (Сейрул-ло, 2005, стр. 12). Таким образом, специфика будет иметь жизненно важное значение в отношении уровня технической подготовки игроков и игровой системы, предложенной тренером; эта характеристика будет отражаться в соответствии с тем, как игрок адаптируется, интерпретирует и взаимодействует с внутренней логикой игры.

Персонализированное планирование пытается концептуально отделиться от индивидуальности; другими словами, в таком виде спорта, как футбол, создаваемые тренировочные задания обычно разрабатываются в группах, более или менее многочисленных.

Это указывает на то, что критерий настройки в рамках планирования в «DIEC» должен быть адаптирован к следующим аспектам:

- Личный спортивный талант.
- Спортивная жизнь.
- Дифференцированная интеграция

Это поддерживает идею уважения процессов, через которые проходит человек-спортсмен на протяжении всего своего формирования. Постоянное взаимодействие их структур в рамках межсистемных связей и в зависимости от их спортивной стадии даст им лучшее понимание игры. Поэтому, весь опыт, через который прошел игрок в различных средах, в которых он осуществлял взаимодействие, формирует следы доступа к его настоящему моменту за счет оптимизации различных систем, использованных им в своей практике.

В результате вышеизложенного можно утверждать, что талант не должен сводиться к способности спортсмена решать задачу с высоким уровнем сложности, а также не следует связывать и сводить его только к генетическому фактору. Очевидна связь с концепцией, согласно которой талант будет зависеть от условий жизни, поддерживаемых в течении времени, которые, как следствие этого опыта, предоставляют и предлагают другой генотип (Сейрул-ло, 2017).



Как следствие, мы настаиваем на планировании, которое включает в себя конкретные практики в массовом масштабе, чтобы их эпигенетика вносила свой вклад в генотип спортсмена и оптимизировала его потенциал. Тренер будет отвечать за создание (посредством планирования) стратегий, позволяющих раскрыть талант каждого игрока.

Наконец, **дифференцированная интеграция** повышает ценность персонализации при планировании. То есть как талант, так и жизнь спортсмена возникают внутри человека-спортсмена в результате их взаимоотношений с окружающей средой, по этой причине он стремится расширить возможности игроков через взаимодействие с окружающей средой, что позволяет самоорганизоваться в соответствии с игрой, командой и таким образом добиться желаемой оптимизации.

В заключение, планирование следует ассоциировать с системным процессом разработки и реализации планов действий, которые называются тренировочными эпизодами (Сейрул-ло, 2017). Данный процесс выполняется тренером и его командой сотрудников с целью достижения предложенных целей. Таким образом, и тренер, и его помощники должны разработать точное планирование объединенных действий, усилий и знаний для создания эффективных и действенных планов тренировок в соответствии с доступными им средствами.

Короче говоря, речь идет о разработке меняющихся задач между очевидными колебаниями, через которые проходит игра по различным специальностям, если мы хотим предложить игрокам события, которые оптимизируют их структуру с точки зрения желаемой настройки, что может оптимизировать индивидуальную производительность, а также интеграцию этих событий, гомогенизировано, в технике игровых заданий (Сейрул • ло, 2005, стр. 24).

Схема 4: Цель спортивного планирования: понять и полюбить игру





Источник: Сейрул-ло 2017, стр. 291

Во время тренировочного процесса возникают вопросы, над которыми мы должны размышлять с критической точки зрения, чтобы иметь готовые ответы и учитывать потребности игры и человека-спортсмена. Другими словами, на тренировках ФК «Барселона» мы формулируем и переформулируем вопросы, на которые у нас есть «свои ответы»:

- Что мы хотим тренировать?
 - Здесь мы будем ссылаться на цель тренировки. В этом смысле то, что вы хотите тренировать, должно выполняться (мы хотим, чтобы это отражалось) в тренировочном матче, так что это тот момент, который следует учитывать при всех тренировках.
 - Исходя из этого, будет проведена остальная часть обучения, так что на протяжении всего обучения цель, над которой нужно работать, такая же, как и инструкции.
- Как мы хотим его тренировать?

Хороший тренер должен осознавать, что он должен адаптировать свою концепцию игры к реальности клуба (философия, характеристики, контекст) и, таким образом, перенести ее на игровое поле, зная, как согласованно передать ее своим игрокам (Санчес и Пердомо, 2016).

- как улучшить цель?
Критерии, которые необходимо разработать.
- как делать эту работу?
- Дидактическая форма для использования.
 - Различные задания, всегда с мячом.
 - Раунд.
 - Позиционные игры.
 - Эволюции.
 - Матчи.

- Кто должен вас обучать?
 - На глобальной тренировке все игроки; хотя некоторые задачи могут быть более специфичными в зависимости от мяча и позиций игроков.
 - В этом смысле важно, чтобы категории игроков, которые разрабатываются в футболе 7, научились играть на всех позициях, чтобы лучше понимать игру с разных точек зрения.

- Где мы должны тренировать?
 - На тренировках вместе с командой, хотя некоторые, особенно специфические задачи можно разрабатывать в меньших группах.

- Когда мы должны его тренировать?

Идея игры, которую предполагается преподавать, должна соответствовать возрасту и уровню игры каждого игрока (Санчес и Пердомо, 2016).

Разграничьте (расставьте приоритеты) концепции и содержание обучения в соответствии с этапами подготовки:

- Начальный этап.
- Этап определенной подготовки и специализации.
- Этап результативности.

В каждой позиции на игровом поле мы обеспечиваем, чтобы все игроки в суб-8 играли как минимум 3 позициях в суб-10 - в 2-3 позициях и в суб-12, по крайней мере, в



обязательном порядке, в 2 позициях и всегда в двух разных строках. Другими словами, надо использовать такие позиции, как левый защитник, правый защитник; центральный-левый, центральный-правый, например, если вы хотите оптимизировать через 1-2-3-1 (говоря о футболе 7). Позиции могут быть по центральному-левому, а затем по центру, и если нет, то по центру, а затем вперед.

Таким образом, игрок получает большой багаж моторного и когнитивного опыта.

Во время тренировок необходимо учитывать различные аспекты, которые имеют значение на протяжении всей жизни спортсмена в процессе его развития:

1. Организация

- Начинать тренировку вовремя.
- Важно дать краткое объяснение обучения, задач и запланированных целей. Лучше, если это будет происходить по возможности в раздевалке с доской перед началом тренировки.
- Тренировочные задания на занятии должны быть подготовлены в разных местах тренировочного пространства.
- Избегать нагромождения материала, который не будет использоваться в поле, таким образом оптимизируется время создания контента.
- Не тратьте время на то, чтобы давать игрокам слишком много информации. Старайтесь не раскрывать запланированного решения каждой задачи, чтобы не ограничивать творческий потенциал.
- Краткие, понятные и полезные объяснения задач (в начале и в перерывах). Используйте язык, который игрок может легко и быстро интерпретировать.
- Дать правильную информацию, чтобы начать игру, избегая многократных остановок тренировки.
- Задать вопросы игрокам, чтобы узнать, поняли ли они цель задания и сосредоточены ли они на ее разработке.
- Если вам нужно сделать паузу, чтобы исправить ошибку или дать подкрепление изложенному материалу, постарайтесь, всё же, делать короткие перерывы.

2. Активация

- Оцените интенсивность, с которой игроки выполняют тренировочные задания во время тренировки.



- Убедитесь, что это оптимальный уровень активации (не слишком маленький, не слишком большой).
- Как в младшем, так и в старшем возрасте следует избегать стресса игроков: не раздражайте их криком, слишком большим количеством указаний или инструкций.
- Тем не менее, тренеры должны избегать пассивности или невмешательства.

3. Изучение

- Важно сосредоточить информацию на цели тренировки.
- Тренеру нужно будет подготовить тренировку, сосредоточив внимание не только на том, что будет сделано, но и на том, что будет сказано во время встречи.
- Вы не должны постоянно приказывать или указывать, что и когда делать.
- К ориентированию на обучение следует подходить с помощью вопросов и наблюдений, которые побуждают игрока задуматься, поразмышлять о том, что произошло.

Время в каждой фазе

Части и содержание тренировки:

Часть 1:

- Будут выполняться учебные задания, в которых упор сделан на восприятии и принятии решений.
- Защита мяча, вождение, ведение, контроль, передача и другие.
- Координационная работа (желательно с мячом) и вариативность.
- Раунд, в котором игрок будет стремиться оптимизировать все свои структуры спортсмена (координационную, социально-аффективную, когнитивную и т. д.).
- По возможности следует ввести двусторонний характер.

Часть 2:

- Позиционные или ситуативные игры (они будут приоритетными на этом этапе обучения).
- Следует создать задания, в которых игроки научатся впоследствии оптимизировать концепции, связанные с положением тела или профиля, шириной или глубиной, проходными линиями, опорами, рациональным заполнением игрового пространства, чередованием короткой игры и длинной игры.



Часть 3:

- Матчи. Здесь цели работы отражаются в учебных задачах.
- Важно, чтобы они разрабатывались по простым и понятным правилам, при проведении арбитража в режиме соревнований и подсчете голов.
- Мотивация представляет собой важный компонент на этом этапе, достигнувшие цели должны быть награждены, это стимулирует дух победы и т. д.

Герреро (2016) рассматривает сложность, вмешательство тренера и элементы, которые составляют человека-спортсмена в меняющейся среде, такой как футбол. Автор утверждает, что это спорт с наибольшей неопределенностью по двум причинам:

- Координационное выполнение (техника) выполняется недоминантной конечностью. Это затрудняет сознательное предвидение последующих действий, особенно в местах вмешательства и взаимопомощи, если игрок имеет большой доступ к предвосхищению решения в пространствах, удаленных от мяча (пространствах сотрудничества), из-за потенциально выгодных пространственно-временных отношений. В спорте с опорой на зрительно-ручную координацию, например, в баскетболе, у спортсмена нет такой высокой нагрузки на восприятие и внимание, как, скажем, при использовании мобильного телефона.
- С другой стороны, недоминантная конечность, отвечающая за осуществление координирующего действия, в свою очередь, отвечает за перемещение тела в пространстве.

В конечном счете, учитывая эту описательную реальность, будет трудно поверить в то, что игрок способен, по крайней мере, в местах рядом с мячом, основывать свое принятие решений на традиционных процессах восприятия, анализа, соображения и исполнения.

Как подавать информацию, полученную во время тренировки

«Методология - это проекция идей на реальный план, то есть то, как мы учим и тренируемся» (Санчес и Пердомо, 2016, стр. 64).



Коммуникация и вмешательство в отношении спортсменов будут осуществляться через условную *обратную связь*, которая укрепляет их процедурные и поведенческие знания. Недостаточно донести до игрока, хорошо ли он выполнил задание во время тренировки; в этих конкретных случаях добавление «почему» в форме вопроса позволит игроку поразмышлять над выполненной задачей, найти оптимальный ответ и улучшить свое понимание игры. В этом смысле важно подчеркнуть, что мгновенное декларативное знание двигательной реакции не будет необходимым, но это знание будет способствовать (сдерживать) будущие аналогичные действия при новом моторном непредвиденном случае.

Также мы можем сказать, что метод оптимизации игроков состоит в том, чтобы предлагать обратную связь, использовать правильные слова, размышлять как тренеры, прежде чем начинать диалог с игроками. По этой причине использование соответствующего вербального и невербального сообщения многократно усиливает воздействие сообщения на получателя (игроков). Всегда следует помнить, что главными героями игры являются игроки, поэтому следует избегать постоянного инструктажа в их адрес и уважать их поведение на поле, это позволит им лучше самоорганизоваться.

Короче говоря, должно быть ясно, что тренеры не так важны для обучения игроков, однако, если процессы развития каждого игрока будут учитываться, это может повлиять на различные фазы его формирования и быть значимым на протяжении всей его спортивной жизни.

Когда предоставлять информацию игрокам

Тренер адаптирует информацию к каждой игровой ситуации, в которой участвует игрок, чтобы не ограничивать его возможность самостоятельно принимать решения. В свою очередь, тренер будет уважать потребность игрока в обратной связи и обеспечит её, особенно если этого требует спортсмен-человек.

Таким образом, достижение успеха станет положительным стимулом, и это облегчит связь между движением и эмоциями. Таким образом, посредством управляемого открытия тренер должен выявить, что это за связь, а также выяснить предположения, на которых игрок основывает свое поведение.

Например, что вы почувствовали при передаче мяча? Если размышление считается полезным для всей группы, обратная связь должна быть коллективной; ведь моторная практичность должна быть превыше всего, а послание должно быть индивидуальным.



Хотя никогда не будет единственного правильного ответа, поведение должно быть эффективным и действенным, и если взглянуть на набор бесконечных взаимодействий и переход в каждое фазовое пространство, очевидно, что сообщение должно быть децентрализовано в человеке-спортсмене. Его индивидуальность придает ему сложность, и благодаря этому характеристика «почему» передаётся в зависимости от момента. Таким образом, идейный посыл должен соответствовать ожиданиям спортсмена, поскольку это тесно связано с мотивацией. Этот аспект будет оптимизирован по мере того, как игроки приобретут известность (их интересы и потребности - это ключ к прояснению нашего изобретения).

Обычно игрокам даются инструкции или руководящие принципы для размышлений, но важно то, чтобы эти руководящие принципы для размышлений, выбранные для игрока, он сам претворяет в жизнь. Эта деятельность дает ему моторные и познавательные возможности. Во время соревнования у игрока не будет инструкций, ведь он будет находиться в реальном контексте игры. По этой причине предлагаемые руководящие принципы рефлексии, как правило, являются навязанными тренером, чтобы спортсмен предавался открытому размышлению (по этой причине следует избегать наводящих вопросов). Они являются побуждающими руководящими принципами, и намерение игрока в итоге совпадёт с таковым тренера. Тренер не должен ожидать от игрока конкретного ответа, но должен быть искренне открыт для игрока, предлагающего что-то, что соответствует его природе решения и подкрепляет принятое решение (если оно проявляется как эффективное поведение). Таким образом, существует неинвазивное ограничение, которое усиливает цикл восприятия-действия игрока, поскольку цикл начинается с того, что игрок воспринимает своё естественное намерение перед лицом конкретной тактической или координационной проблемы (Дамунт и Герреро, 2016).

Таким образом, традиционно тренер играет ведущую роль в общении со своими игроками. Эта новая парадигма педагогического обмена требует другой роли наставника и отводит главную роль игроку. Тренер должен сдерживать, сопровождать, продвигать, но не быть главным героем - он должен уступить это место игроку. В конечном счете, речь идет о выполнении более эффективной функции и содействии появлению у игрока поведения, которое стимулирует его исследовательское намерение. Перед нами тренер, который перестает быть «деятелем», чтобы стать «индуктором идей» и, в итоге, превратиться в «наставника» (Дамунт и Герреро, 2016).

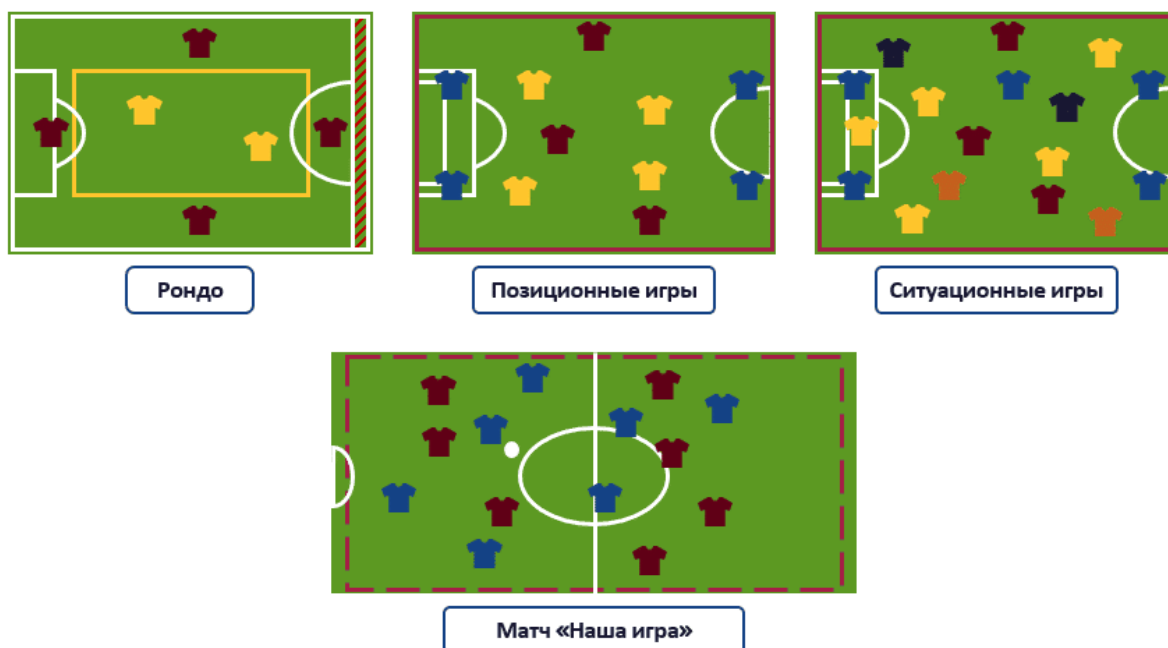
Путь к матчу

Чтобы попасть на матч (соревнование) оптимальным образом, исходя из нашего представления об игре, необходимо сделать упор на тренировочный процесс в течение недели, до соревнований. Отсюда предлагаются задания по идее игры, которую вы хотите развить в день матча. Будут разработаны учебные задания, соответствующие элементы которых основаны на потребностях игры и игрока. Будут созданы предпочтительные симуляционные ситуации - они предоставят игрокам необходимую



вариативность, чтобы возникла новая коллективная синергия, которая помогла бы самоорганизовываться и, таким образом, течь и путешествовать вместе в соответствии с одним и тем же желанием поделиться мячом для достижения победы. По этой причине отождествление с одной и той же идеей игры позволит нам предложить сценарии обучения, в которых конкретно выражается наша идентичность.

Схема 5: Путь к матчу



Источник: собственное авторство.

В основе нашей игры лежат 7 элементов, которые все игроки нашего клуба должны знать и применять на протяжении всей своей спортивной жизни.

Мы должны понимать, что каждый из этих элементов имеет собственное значение, так как комбинация и рекомбинация каждого из них создает игровую грамматику самого клуба.

Элементы:

1. Играть в 1 или 2 касания, если хотите придать игре ритм и дезорганизовать команду противника.
2. Играть ногой, если место принимающего уже занято им, а место, которое должно быть занято, должно быть оспорено с соперником.

3. Играть в паре, если принимающий партнер лучше воспринимает и ориентируется на игровом поле и в окружающей среде.
4. Повторить пас, если вы хотите привлечь противников, хорошо сориентировать тело, иметь больше времени, чтобы выбрать лучший вариант, играть так, чтобы противники двигались, отвлекать того, у кого мяч, чтобы он потерял его.
5. Перед получением паса:
 - Осуществлять весь познавательный процесс (смотреть, наблюдать, предвидеть и т. д.).
 - Правильно сориентировать тело.
 - Финт для обмана противника.
 - Поддержка в направлении, противоположном направлению выполняемой уловки (спереди, чтобы привлечь противника, или сзади, чтобы появиться и избавиться от него).
6. Пас нужен для того, чтобы дать партнеру время: следовательно, он всегда должен исходить от хорошо поставленного партнера.
7. После передачи мяча:
 - Придайте игре продолжительность.
 - Поддерживайте траекторию полета мяча в другом направлении.

Циклический процесс

Играют, чтобы вернуться к игре. Процесс развития игры состоит из нескольких частей:

1. Инкорпорирование знаний об игре, что подразумевает так называемое «3 и»: *идентификацию и интерпретацию* элементов и переменных игры, а также *информацию* об этом тренерам и игрокам.
2. Передача этого знания. Через дизайн, программирование и методологическую адаптацию через обучение.
3. Внутреннее исследование. Это собственный внутренний процесс разработки продукта в любой сфере, компании или учреждении.
4. Инновация. Это предполагает отношения с наукой и миром исследований для продвижения и прогресса в этом процессе.

Все это возвращается в игру после этого циклического процесса, чтобы оптимизировать его, благодаря изучению и знанию.

Наш тренировочный лист подразумевает

1. **Цель тренировки**



Первый возникающий аспект - это цель. Здесь возникает необходимость спросить «что?», то есть спросить о том, чему мы хотим научить и как мы хотим, чтобы этому научились, не пренебрегая игровой составляющей, то есть обучением, и получая удовольствие. Как отмечает Морено (2013), игровой компонент не только необходим, но и обязателен во время тренировки, будь то дети или профессионалы.

2. Предпочитаемая структура для тренировки (и взаимосвязь между ними)

Отсюда возникают оба коммуникационных элемента, а также пространственные и временные элементы в фазе владения и в фазе восстановления. Необходимо рассмотреть элемент или комбинацию нескольких из них, таким образом игроки будут включать то, о чем они ранее не подозревали, и в этом типе отношений или комбинации они должны углубиться в каждый из элементов, которые они освоили (включили). Тренеры будут стремиться разрабатывать задачи так, чтобы образовывалось что-то конкретное, и во время тренировки предпочтение будет отдаваться соответствующей информации по этому пункту на протяжении всего занятия.

Проверка этой информации очень важна, поскольку тренеру во многих случаях не хватает терпения и он просто вынуждает игроков прогрессировать ускоренными темпами, избегая столь необходимых для достижения самоорганизации колебаний. Столкнувшись с разными достижениями и вариациями, возникающими в одном и том же упражнении, тренер и его помощники должны набраться достаточно терпения, чтобы игрок узнал элемент игры и усвоил его. Таким образом, данное предпочтение необходимо поддерживать на протяжении всего занятия, уделяя особое внимание цели, поставленной перед началом тренировки.

3. Основные предпочтительные имитационные ситуации (SSP²) (предписанная организация) для тренировки цели.

Какой наш практический инструмент? Предпочтительная имитационная ситуация, то есть игровая ситуация. Во время тренировки тренер будет давать точную информацию (убедительно, для того, чтобы удержать интерес к ней на протяжении всей тренировки) в определенной ситуации. Удержание информации игроком является важным компонентом игры команды, и с помощью этих «SSP» команда будет идентифицироваться таким же образом.

4. Массовая конкретная практика концепции (приоритета) на протяжении всей тренировки

² Н. П.: «SSP», аббревиатура на испанском языке.



Уделяя первоочередное внимание концепции на протяжении всего тренинга, мы стараемся иметь конкретную массовую практику.

Здесь талант связан с определенной массовой практикой чего-то конкретного, и это что-то конкретное, таким образом, является практикой нашей игры. Таким образом, спортсмен-человек хочет научиться чему-то значительному, и если в то же время будут добавлены элементы, которые определенным образом связаны с нашей игрой, все наши игроки будут массово тренировать очень специфический способ игры, который укрепляет нашу идентичность. игры.

а) Концепция изменчивости в рамках этого основного «SSP»

Мы должны все делать? Означает ли конкретность и массовость, что мы должны повторять один и тот же элемент много раз?

Как раз наоборот. На практике, когда есть элемент, который команда уже освоила, необходимо предложить изменение. Какое изменение? Просто варьируя элементы!

Эти комбинации и рекомбинации между игроками и пространством в рамках одной концепции объединяют возможные комбинации и отношения, существующие в каждом из элементов, пространственных или временных. Таким образом, каждый раз они будут знать элемент, который считается важным, с разных точек зрения. Например, мы не собираемся передавать мяч много раз одним и тем же способом, мы не собираемся контролировать его таким же образом. В «нашей игре» так много вариантов, что тренер и его команда обязаны научить игроков разнообразию, чтобы они могли изменять бесчисленные ситуации, которые могут быть вызваны этим конкретным элементом, например, мячом.

Затем мы дадим вариативность, поскольку значимый элемент является доминирующим, и практика продолжается с изменениями некоторых условий; отрабатываете ли вы передачу, например, углы паса, расстояния, время между теми моментами, когда вы собираетесь получить мяч. Огромное количество комбинаций позволяет и заставляет тренеров углубляться в методологию, чтобы каждый элемент, который известен и внедряется игроками, имел бы все более широкий диапазон возможностей, которые могут возникнуть в игре.

б) Критерии для преимущественной дифференциации (предпочтительно)



Еще один очень интересный аспект при подготовке занятия заключается в том, что тренер, помимо размышлений о типе ситуации, типе цели и различных элементах, вытекающих из задачи; должен помнить и о типе и форме критериев, которые вы сообщаете игрокам. Эта процедура будет использована в процессе подтверждения и понимания концепции, которая разрабатывается во время сеанса. Отсюда и следует, что нужно обращать внимание на это.

Требуется, помимо подготовки упражнения, количества игроков и типа задачи, ещё и адекватно фиксировать, какой тип информации подготовлен и каким образом она будет предоставлена, чтобы игрок понимал, что от него хотят по части знаний об игре.

Как определяются слоганы и критерии:

Когда предоставляется критерий, он работает (или должен работать) для различных ситуаций, в которых игрок столкнется с ним. Однако, если это выражено, скажем, «сегодня мы будем тренироваться так, как мы хотим, чтобы вы сориентировали тело», то мы выражаем, что игроки должны попытаться (в зависимости от положения мяча), чтобы спина находилась, по крайней мере, на одной из двух линий, в зависимости от ситуации с мячом, и тот же критерий уже принимает другое значение, потому он и действителен для любой ситуации на поле.

Например: если мяч находится в правом проходе, мое тело должно быть ориентировано так, чтобы я мог видеть большую часть поля.

с) «Индивидуальные обязанности» каждого игрока (карточка игрока)

То, что было разработано до сих пор, будет иметь смысл, поскольку оно взаимодействует с карточкой игрока. Вы можете поддерживать одни и те же цели и предпочтения на протяжении всего обучения, чтобы команда распознала определенный важный элемент. Точно так же тренер должен выделить определенное время, чтобы игрок сообразил и узнал различные элементы, которые ему нужно оптимизировать определенным образом.



Тренеры разговаривают с каждым из игроков, и в определенный момент сезона (это может быть идеально в начале) каждый игрок знает, что, помимо целей, ранее поставленных перед командой, ему ещё придется оптимизировать и ряд аспектов на личном уровне, по просьбе тренера. Таким образом, в каждой тренировочной задаче, где могут выполняться какие-либо из этих индивидуальных обязанностей, игрок должен подчеркивать то, что было ранее согласовано с тренером в его карточке игрока.

Например, цель будет заключаться в определении численного превосходства, и игрок договорился с тренером об улучшении ротации. В каждой позиционной игре, в каждом раунде или в каждой короткой игре вы знаете, что вам нужно знать об этом конкретном выделенном элементе.

В этом смысле каждый игрок осознает, что есть аспекты, которые нужно улучшить на определенном уровне, и это оптимизирует время тренировки. Другими словами, есть ситуации, которые должен знать каждый, но у каждого опыт является его личным, и если игрок ещё пока новичок в клубе, он, возможно, уже усвоил некоторые элементы, но ему придется вникать и в опыт других и помнить, что большинство товарищей по команде, которые провели больше времени в клубе, уже включают эти элементы в их собственную игру.

Таким образом, мы приближаемся к триумфу, когда каждый игрок обращает на себя внимание тренера, получает конкретную информацию по конкретным аспектам каждого из них, и мы следим за тем, чтобы каждый спортсмен-человек чувствовал заботу и имел понимание, что тренировки предназначены для него. В этом случае это не относится к команде (напрямую), это еще один элемент для оптимизации его работы. При составлении тренировочного листа важно записать индивидуальные цели каждого из игроков, чтобы сохранить записи о процессах, через которые они проходят в своей спортивной жизни.

d) Продолжение той же практики не менее 2-3 недель.

Ранее мы говорили о терпении, которое требуется тренеру в рамках одной сессии, чтобы с пониманием относиться к процессам, через которые проходят игроки. В свою очередь, необходимо следить за тем, как долго должна поддерживаться цель с одними и теми же предпочтениями и чередующимися вариациями. В начале новой тренировки возникает ощущение, что это будет неконтролируемая ситуация, то есть когда игрока просят поставить себя в определенную ситуацию или положение на игровом поле, и тренер советует ему попытаться наблюдать за тем, что только что он объяснил или то что



произошло. В начале фаза стресса переживается из-за первоначальной неспособности правильно повести себя в новой неизвестной ситуации. Время может показаться очень коротким, а возможность принятия решения становится мизерной из-за чувства неэффективности.

Столкнувшись с подобными ситуациями, тренер должен проявить терпение и настоять на важности попытки. Обдумывая новую задачу, важно, чтобы игроки понимали, что она может оказаться невыполненной с первого раза. Но если поведение окажется правильным с первого раза, это означает, что то, чему пытаются научить, игроки уже умеют делать. Или, по крайней мере, в этих условиях.

Важно, чтобы этот этап сложности реализовался, когда игроку нужно определенное время, чтобы узнать информацию, которую тренер дает ему впервые. Затем игроку также потребуется определенное время, чтобы иметь возможность интерпретировать те аспекты, пространственные или временные, которые наиболее важны для достижения того, о чем его просит тренер. Таким образом, потребуется 2 или 3 недели, в течение которых будет представлена одна и та же цель, чтобы игрок начал ее осваивать, начал успешно практиковаться в этом элементе. Затем, в зависимости от того, как складывается командная практика, также потребуется некоторое время, чтобы изучить ее и овладеть ею. Если эти первые 2 фазы окончатся, а время еще есть, игрок включит его в дальнейшую программу развития, и это будет тем, что он определит, узнает и научится эффективно и рационально использовать, когда это необходимо (в соответствующих пространственно-временных условиях). Тогда это будет оптимизированный элемент в нашей игре.

Данное подтверждает идею о том, что для изучения цели команде требуется достаточная непрерывность практики, чтобы игрок мог ее достичь, и пока это не произойдет, будет неудобно переходить к другому элементу или другому предпочтению.

5. Методика изучения

Этот аспект связан с типом информации, которая будет сообщена при представлении цели в исследуемой методологии обучения.

а) Управляемое открытие во время и момент тренировки

Как уже было сказано, управляемое открытие - это один из способов поразмышлять со спортсменом (в зависимости от момента) ситуации. Это



позволяет вам встречаться с игроками, задавать им вопросы и наблюдать за тем, что они ответят при разговоре об этом конкретном элементе.

б) Напористое и чуткое общение с игроком и между игроками

Информация должна быть действенной. Точность языка должна быть достаточно ясной, чтобы игрок мог ее понять.

Для этого будет целесообразно, чтобы информация и правила, которые сообщаются во время тренировки, передавались таким образом, чтобы это оказывало положительное влияние на игрока, его двигательное и когнитивное обучение и высоко оценивало вмешательство тренера.

Если игрока попросят «ты должен защищаться», а затем «теперь ты должен украсть», отношение к восстановлению будет совсем другим. Просто изменив и унифицировав терминологию, отношение к тому, чтобы вернуть мяч как можно быстрее, изменится. Напротив, если игроку нужно защищаться, отношение может быть совсем другим. Возможно, сначала он будет более пассивным, но агрессивным, если противник приблизится к пространству, в которое он может вмешаться. Чтобы заботиться о языке, единственный способ, который у нас есть, - это, во-первых, общаться со знанием дела, а затем не импровизировать.

Следовательно, чтобы способствовать осмысленному обучению, сценарии обучения, которые мы используем в спорте, должны соответствовать его структурным и функциональным характеристикам. Только таким образом мы сможем способствовать тому, чтобы то, что изучено в обучающих ситуациях, применялось позже в реальной игровой ситуации (Хименес, 2011, стр. 5).

с) Соответствующая помощь, комментарии, подкрепления и исправления на протяжении всего обучения.

Как мы можем сотрудничать?

Мы можем помочь с комментариями, подкреплениями и исправлениями, которые мы вносим на протяжении всего обучения. Эти сообщения, если они положительные, помогают игроку продолжать попытки, они получают прилив уверенности и мотивации от своих рекомендаций на поле.

6. Наблюдения и размышления в конце тренировки (после тренировки).



Неимоверно важна предварительная тренировка с элементами, что были обсуждены выше, такими как наблюдения и размышления, которые необходимо сделать в конце занятия. Во многих случаях для удобства, из-за отсутствия времени или из-за того, что это стоит работы, когда обучение заканчивается, говорят: «Это обучение окончено, теперь мы должны подумать о следующем».

Очень важно проанализировать моменты, над которыми работали во время тренировки, и то, что каждый тренер считает достигнутым. Например, у нас были хорошие предпочтения, мы смогли поддерживать их на протяжении всего обучения, помимо прочего.

Считается, что обучение такому виду спорта, как футбол, должно способствовать пониманию игроком внутренней логики того вида спорта, который он изучает, чтобы он мог организовать свои игровые действия автономным, преднамеренным и рефлексивным образом (Хименес, 2011, стр.5).

Схема 6: Состояние динамического равновесия между игрой и игроком



Источник: Менаут в Горостяга, 2007, стр. 383.

В дополнение к разработанным характеристикам будет важно получить согласованный тренировочный процесс, который соответствует ежедневной сложности тренировок (Морено, 2013) на каждом занятии. У тренеров и игроков есть потребности во внутренней логике игры (которая меняется и хаотична), она начинается с богатого опыта, полученного на протяжении всей их спортивной карьеры, ведь на тренировке будут представлены элементы, которые позволят расшифровать требования, что предъявляются человеку-спортсмену, и игроки будут наделены различными практиками, соответствующими знаниям игры и оптимизации на каждом этапе.



Ссылки

Дамунт, Х и Герреро, И. (2016). *Выставка в Barça Coach Academy.* Февраль. Барселона.

Гомес, П. (2014). *Игрок делает метод, а не наоборот! ... Соблюдайте правила во время тренировок!* В Гомес, П. (Ред.) *Футбол НЕТ! Это так. Кто сказал, что это все выдумано?* (стр. 72-75). Испания. Футбол Книги.

Горостяга, Р. (2007). *Моторная физиология в футболе (докторская диссертация).* Факультет ЦК физической активности и спорта. Кафедра физического и спортивного воспитания. Витория-Гастейс. Университет Страны Басков.

Гиндос, Д. (2015). *Методологическое построение игровой модели. Никто ничего не знает. Системное видение.* Испания. Футбол Книги.

Герреро, И. (2016). *Выставка Исаака Герреро в Barça Coach Academy.* Декабрь. Барселона.

Хименес, Ф. (2011). *Дизайн заданий и оценка обучения по футболу. Центр исследований спортивной науки.* Университет Ла-Лагуна. Испания., 2011.

Морено, Р. (2013). *Мой рецепт «4-4-2». Отражение, развитие и практическое применение видения этой системы.* Испания. Футбол Книги.

Санчес Р. и Пердомо А. (2016). *Массовый футбол и игровая модель. Научитесь учить, научитесь играть.* Испания. Футбол Книги.

Санс, К. (2014). *Планирование тренировок по футболу.* В Гомес, П. (Ред.) *Футбол НЕТ! Это так. Кто сказал, что это все выдумано?* (стр. 67-71). Испания. Футбол Книги.

Сейрул • ло, Ф. (2017). *Обучение командным видам спорта.* Барселона: Mastercede.

Сейрул • ло, Ф. (2016). *Выставка Франсиско Сейрула • Ио в тренерской академии Barça.* Декабрь. Барселона.

Сейрул • ло, Ф. (2005). *Планирование тренировок по командным видам спорта. Профессиональный мастер высокой производительности. Командный спорт.* Vuomedic. Национальный институт физического воспитания Каталонии. Барселона. www.mastercede.com.

