



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

КАК ТРУДНОСТИ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА ВЛИЯЮТ НА ДВИГАТЕЛИ ЧЕЛОВЕКА. ПЕРЕНОС И КОРРЕКЦИЯ ДЕФЕКТОВ

Отказы двигателя

→ 1.1 Общие понятия

1.1.1 Концепция отказа двигателя

Моторные ошибки — это отклонения от идеальной модели спортивной техники, которые должны быть исправлены, если они снижают эффективность моторного исполнения.

Есть люди, которые считают, что не существует идеальной модели для какой-либо деятельности. Подтвердить это — значит неуважительно относиться к профессионалам, которые посвятили себя изучению бесчисленного количества часов по этой теме, основываясь на таких науках, как биомеханика, биоэнергетика, анатомия, нейроанатомия и т. Д.

Существует идеальное движение, которое много изучают биомеханики, где есть стиль, который каждый придает этому индивидуальному движению. Этот стиль будет варьироваться от человека к человеку, так как каждый из них имеет свою анатомию, свою соматическую структуру и т. Д. Несмотря на это, есть идеальные технические модели, которые все еще изучаются, которые помогают спортсменам развиваться. Они сделали это до такой степени, что сегодня трудно обнаружить великих гениев спорта, так как тот, кто был необычайно технически, не выделяется столь значительным образом среди остальных. Очевидно, у нас есть текущие случаи, когда спортсмен поражает своими способностями, но те, кто его поддерживает, ненамного отстают. Когда дело доходит до отказа двигателя, стоит подумать:

- Какие типы сбоя.
- Какова возможная причина такого отказа?
- Какие будут решения.

Как только будет решено, какое движение мы будем выполнять, моторная кора посылает необходимые сигналы для запуска этого действия, которое вызывает активацию различных волокон и пучков. Когда это движение было начато, референциальные сигналы, которые мы получаем из практики, приобретают

большое значение. Эта проприоцептивная обратная связь будет влиять на процессы исправления ошибок, если таковые имеются.

Исправление ошибок - это то, что мы делаем регулярно или, по крайней мере, то, что мы пытаемся делать ежедневно. Кажется, что каждый учитель исправляет в соответствии только с эмпирическими предположениями и имеет тенденцию воспроизводить дидактику, используемую с ним как спортсменом. Большинство учителей и техников едва ли указывают на недостатки, очень немногие собирают или структурируют корректирующую дидактику со всеми требованиями, которые это подразумевает. Есть инструкторы, которые являются экспертами в обнаружении поврежденных структур, двигательных отказов, но немногие из них могут генерировать структуры восприятия, которые помогают преодолеть его. Иногда самая частая и ежедневная вещь - это то, что меньше всего исследуется, поскольку считается само собой разумеющимся, что как нечто повседневное, оно аккредитуется знания вне обсуждения. Тем не менее, удивительно отметить, что существует много исследований и текстовых материалов по неотъемлемой проблеме исправления сбоев, из которой выясняются важные аспекты.

«Не исправлять хуже, чем не учить» категорическое предложение профессора и доктора Серхио Уго Люшера. Как отмечает автор этой презентации, направление новой педагогики направлено на корректирующее невмешательство. Корректирующие движения присутствовали с самого начала человечества и не являются синонимами угнетения или ограничения свобод.

1.1.2 Типы несрабатывания

Когда мы сталкиваемся с отказом двигателя, мы должны различать два различных типа отказа, то есть нормальные сбои и застой.

- Нормальные сбои: то есть общие ошибки, возникающие во время любого обычного процесса обучения двигателю, особенно при первых попытках.
- Застой: это консолидированные сбои, которые выполнялись годами и которые трудно исправить. Обычно это когда ученик учится хорошо, а те, кто

тебя учил - плохо. Исправление этого типа неудач требует специальной дидактики. В этих случаях вы, как спортсмен, автоматизируете плохое движение, плохую технику. Задача тренера, пытающегося исправить эту модель, должна рассматриваться как функция противодействия месяцам или годам отличного изучения плохой техники; Мы могли бы сказать, что задачей учителя было бы стереть старый плохой след и заменить его правильным.

С другой стороны, важно различать, является ли это неудачей процесса обучения (неполная техника) или стагнацией (консолидированная неудача). В любом случае удобно различать поврежденную точку и причинную цепь:

- Поврежденная или возникающая точка неисправности: это точка, где неисправность проявляется. Обычно это не причина, а следствие других факторов.
- Причинная цепочка: это все те факторы, которые в итоге оправдывают появление сбоя.

Отслеживание этого возможного объяснения возникновения отказов облегчает поиск возможных решений. Отказ не является причиной отказа. Причин может быть несколько или их комбинация.

Хороший профессионал знает, как консультироваться и консультироваться с другими специалистами, подходящими людьми по этим вопросам, и не сосредотачиваться на себе, если у нас нет четких альтернатив для решения этой проблемы.

1.1.3 Возможные причины отказа

На основе изучения вопроса об исправлении неисправностей можно установить следующие факты, определяющие причину возникновения неисправности двигателя:

Рисунок 1: Основные причины отказа двигателя

Недостаточно развитие в возможности Двигателя	Влияние- тревога (отрицательная передача)	Усталость. Уменьшение концентрации	Неправильное понятие моторных ощущений
Неточное изображение дефектных Движений	Страх	Внешние факторы	Неудачные предварительные этапы
Превышение или дефект концентрации или мотивации	Недостаточное понимание задачи	Не благоприятные факторы	Мало информации об ошибках в моторике
Небольшая стабилизация жестов в условиях конкурентоспособности	Недостаток опыта моторики	Сбои в питании	Разные способы обучения

Источник: Собственная разработка.

Несмотря на наличие столь большого числа возможных причин, эти четыре крупные группы могут способствовать большинству неудач:

Сбои, вызванные физическими недостатками

Они возникают, когда есть дефицит любой из двигательных мощностей. На этом этапе важно знать, подготовлен ли ученик физически к его выполнению или нет.

Поскольку физическое состояние (общее или особенное) неадекватно, техника будет неисправна. Например, если я хочу научить пловца бить себя в грудь, но его гибкость в тазобедренном суставе плохая, для улучшения гибкости на ранних стадиях потребуется меньше времени, чем для изменения неисправного следа двигателя в результате того, что у нашего спортсмена выучил конкретную технику с некоторыми нарушениями физических способностей.

Там также могут быть структурные последствия для этого. Например, у высокоэффективного пловца, с которым нам удавалось работать, был сколиоз поясничного отдела с правой вогнутостью, в результате чего ее тела поясничного отдела позвоночника поворачивались влево, что вызывало значительные трудности с точки зрения поворотов в ее правую сторону.

Если у человека выровнены тела позвонков, 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 гораздо больше усилий, например, для вращения, которое должно существовать при выполнении техники обратного хода; Этот дефицит вращения приводит к недостаточному использованию спинного и грудного отдела, что влияет на физическую работоспособность.

Они возникают, когда есть дефицит любой из двигательных мощностей. На этом этапе важно знать, подготовлен ли ученик физически к его выполнению или нет.

Поскольку физическое состояние (общее или особенное) неадекватно, техника будет неисправна. Например, если я хочу научить пловца бить себя в грудь, но его гибкость в тазобедренном суставе плохая, для улучшения гибкости на ранних стадиях потребуется меньше времени, чем для изменения неисправного следа двигателя в результате того, что у нашего спортсмена выучил конкретную технику с некоторыми нарушениями физических способностей.

Там также могут быть структурные последствия для этого. Например, у высокоэффективного пловца, с которым нам удавалось работать, был сколиоз поясничного отдела с правой вогнутостью, в результате чего ее тела поясничного отдела позвоночника поворачивались влево, что вызывало значительные трудности с точки зрения поворотов в ее правую сторону.

Если у человека выровнены тела позвонков, 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 гораздо больше усилий, например, для вращения, 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 неумолимое осознание тела, и его обучение имеет первостепенное значение. Хорошее осознание тела является ключевым: чувство того, что происходит в нашем теле, позволит нам вносить небольшие или большие 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, а должны сосредоточиться на регистрации ощущений, которые приводят в действие различные движения, воздействующие на нашу нервную систему. Он обосновал эту позицию, утверждая, что спортсмен не должен думать о технических жестах (это будет мешать двигательным действиям), но должен руководствоваться ощущениями и пытаться сделать их похожими на те, которые он воспринимал при правильной тренировке технических жестов. Если спортсмен не прав в исполнении, он осознает из ощущений этого действия, а не потому, что думает о технике; думать об этом тренеры.

Если вам удастся выполнить каждый этап этого корректирующего процесса, у вас есть хорошие шансы преодолеть неудачу, что можно сделать, не отказываясь от своих обычных тренировок. Случай пловца с затруднениями с вращением - яркий тому пример. Могут быть созданы рабочие случаи, когда ее

процессы восприятия стимулируются без снижения ее рабочих нагрузок в две или три смены.

1.1.4 Сообщить и исправить неисправности двигателя

Указание и исправление - это два совершенно разных случая, и обычно многие тренеры остаются на первом:

- Указать: это только для обозначения сбоя, чтобы субъект, который его выполняет, мог понять, что он существует и что он предупреждает его, но этого недостаточно для его исправления.
- Правильно: включает в себя помещение человека в ситуацию восприятия и применение специальной дидактики.

Мы придерживаемся тех предложений, которые направлены на устранение неисправности двигателя в момент его обнаружения. Профессионалом, который одобрил эту методологию, был Тулисс, бывший директор IPEF.

Мы понимаем, что хорошо проработанная и отточенная техника позволит нашему мозгу сосредоточиться на тактических намерениях. Как мы видели в предыдущих курсах, технические жесты (такие как, например, техника бега) будут автоматически регулироваться подкорковыми центрами, и сознание будет освобождаться как регулятор этого двигательного акта.

Важно помнить, что то, что было плохо структурировано на этапах обучения, очень трудно исправить, а иногда и невозможно. Когда модель набора персонала, которую мы хотим исправить, включает в себя очень высокий внутримышечный режим координации и активации, меньше шансов, что наши вмешательства в качестве тренеров будут консолидированы в качестве коррекции, независимо от используемых нами методологий. Напротив, когда наше вмешательство направлено на исправление паттернов активации, где межмышечная координация менее высока, у нас больше возможностей преодолеть эту неудачу.

Мы собираемся привести пример того, что указано в предыдущем абзаце: человек, который тренирует тяжелую атлетику при нагрузке на штангу, входит в колено в вальгусе (из-за отсутствия активации средней ягодичной мышцы); вполне возможно, что корректирующие упражнения с небольшим весом приводят к правильному выравниванию бедренной кости в этом исполнении с этим уровнем нагрузки. Теперь, в случаях соревнования, когда субъект должен

выполнить технический жест со 100% своих моторных единиц, мы находимся в затруднении, так что дефект, который был исправлен профилактическими упражнениями, не появляется. Очень важно понимать, что это разные примеры, дополняющие друг друга; Однако исправление аккредитует специальную дидактику, которая выходит за рамки оставшихся возможностей.

Для исправления мы находим две возможности, это различие, типичное для немецкой школы технической подготовки. При описании различий это недостаточно ясно. По этой причине мы рекомендуем учитывать эти соображения, которые способствуют дальнейшей помощи спортсмену.

- Прямые исправления.
- Косвенные исправления.

Непосредственное исправление: указания, как их избежать, упоминаются, объясняются и даются (студент, практикуясь, сознательно концентрируется на исправлении ошибки).

- Проведите диалектическое сравнение между неправильным и правильным.
- Один из способов добиться понимания у учащихся - преувеличенное исполнение неправильного жеста, в котором демонстрируется неэффективность такого движения. Оттуда студент понимает, как его собственный жест отклоняется от технической модели.
 - Генерировать случаи выполнения частичных фаз или отдельных элементов движения, чтобы обратить внимание на детали двигателя, которые составляют *Observar al atleta cuando ejecuta*.
 - Сравните жест, сделанный с идеальной моделью.
 - Распознавание ошибки и подразделения в первичном и вторичном.
 - Найдите причину ошибки.
 - Определить соответствующие меры по его исправлению.

Предоставьте инструкции или инструменты для исправления ошибки.

Мы можем выделить следующие темы, которые мы считаем важными при обучении студента:

- Определить, что делается неправильно и почему.
- Знать, как это сделать хорошо (в противном случае получить совет).
- Что нужно сделать, чтобы сделать это хорошо.

Вследствие коррекции сбоев движения происходит улучшение изображения движения и формирование двигательного восприятия и зрения.

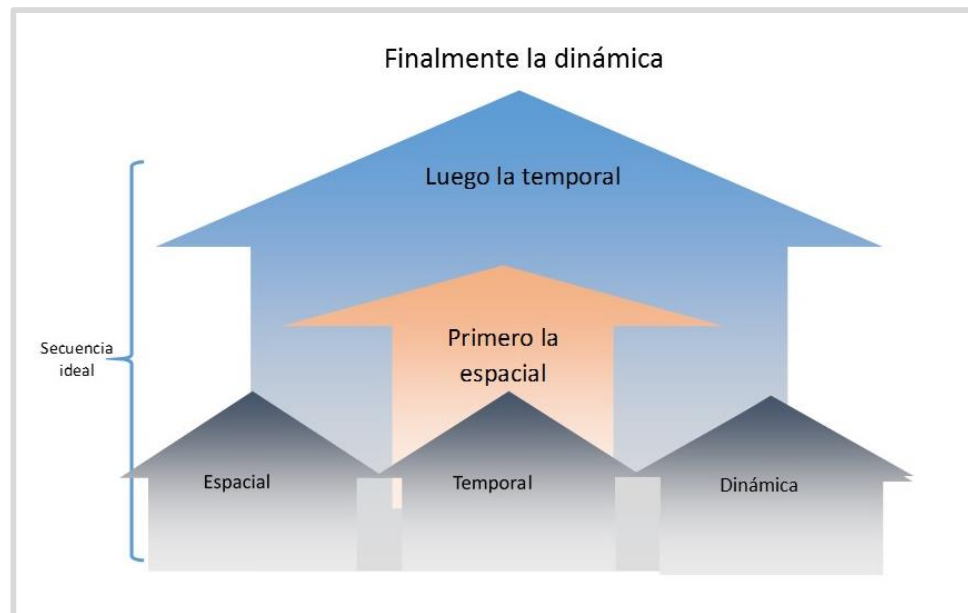
1.2 Ошибки и исправления

1.2.1 Пространственная, временная и динамическая структура

При рассмотрении вопроса об исправлении недостатков мы должны знать, что наше вмешательство может иметь последствия для трех структур, составляющих движение: пространственного, временного и динамического.

Пространственная структура имеет отношение к месту расположения суставных ядер. Например, когда бедро должно находиться по отношению к колену в ходе технического выполнения. Временная структура связана с последовательностью движений: какое движение является первым, а какое - следующим. Динамическая структура относится к выражениям силы, которые печатаются в движениях.

Рисунок 3: Структуры движения



Источник: Собственная разработка.

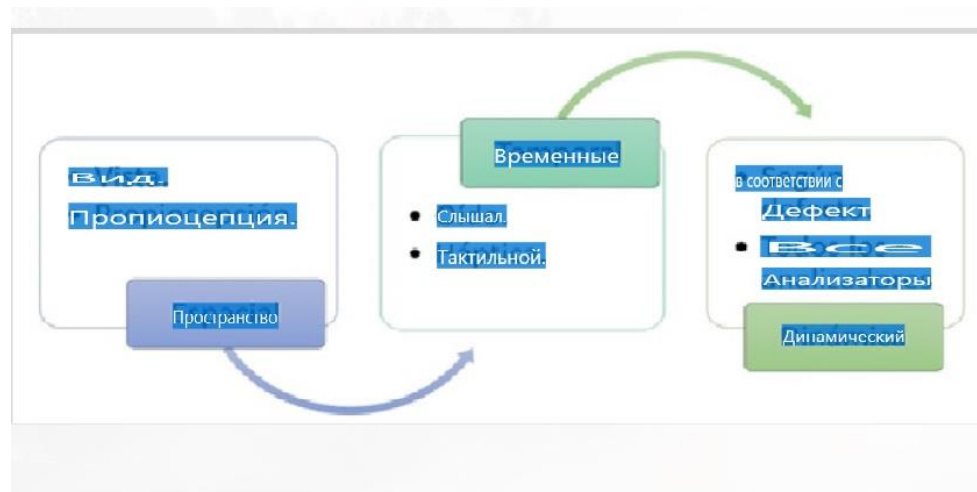
При изучении роли вперед, если вы подносите руки близко к ногам, вы ошибаетесь в пространственной структуре; если тем же жестом вы поднимаете ноги перед тем, как поднять бедро, ошибка будет во временной структуре.

Размышляя о спорте, где важна тактика, я не могу научить его реле (например, в гандболе), если он не знает, где он должен находиться, и я не могу научить его сменить темп, чтобы перейти от обороны к атаке. если не знаешь когда это сделать.

И в спорте, где техника имеет первостепенное значение и где тактические действия определяют результат, жизненно важно уважать эти структуры; иногда они смешиваются и останавливаются в процессе обучения и коррекции.

Из дифференциации мы можем различить структуру дефицита. На основе этой классификации легче создавать корректирующие упражнения.

Рисунок 4: Структуры и сенсорные анализаторы



Источник: Собственная разработка.

Пространственная структура регулируется ощущениями, которые мы воспринимаем от проприоцепторов и зрительных анализаторов, хотя зрение - это то, что дает больше информации для решения пространственных проблем. Например, в спорте в целом, если мы не знаем, где находиться, мы можем сигнализировать этот сектор с различными элементами.

Временная структура зависит от слуха и тактильной чувствительности. Во многих случаях слуховой стимул позволит нам понять, когда мы должны действовать. Эта структура не зависит от представления, так как представление не обеспечивает последовательность, но обеспечивает одновременность.

Динамическая структура зависит от всех анализаторов.

Мы включаем поструральную структуру как ключ к исправлению технических сбоев. Они могут быть сделаны в комбинации с таковыми из других трех структур.

В любом случае, для нас важно сделать руководящие шаги, когда дело доходит до исправления ошибок:

- Важно сравнивать и повышать осведомленность, чтобы спортсмен понимал причины неудачи с точки зрения исполнения, а не с анатомической или биомеханической точки зрения.
- Работайте над причинами, которые приводят к провалу: важно, чтобы спортсмен понимал.
- Создание сенсоперцептивных условий включает в себя выделение неисправной структуры и оттуда составление конкретной методологии для этого отказа.
- Работать с анализаторами, от которых зависит неисправность.
- Запросить помощь, когда мы не можем сделать это в одиночку.

Лучше, чем многие слова, это создание условий восприятия и окружающей среды, которые приводят к тому, что замечают ошибку и что нужно сделать, чтобы ее преодолеть.

Столкнувшись с процессом исправления сбоев, мы должны избегать перегрузки информации для нашего обучаемого. Многие тренеры впадают в искушение и ошибку, исправляя несколько недостатков одновременно, и это насыщает способность субъекта понимать, «забывает» его каналы обработки информации и снижает его способность интерпретировать.

Ошибочно пытаться составить подробное описание всех проблем, связанных с исполнением, в то же время, чтобы спортсмен интерпретировал их и исправил все сразу. Из этого следуют следующие рекомендации:

- Знать, как ждать.
- Знать, как прописывать.
- Знать, как обнаружить.
- Знать, как выбрать.

Если есть несколько ошибок одновременно, важно знать, как дифференцировать те аспекты, которые наиболее актуальны. В этом смысле биомеханические ошибки имеют большое значение при коррекции. Знание тренера имеет решающее значение здесь.

Важно то, что зависит от биомеханики и соответствует дефектной пространственной структуре. Прежде всего необходимо решить, от чего зависит все остальное. Только тогда должна быть разрешена временная и постуральная структура. Наконец, мы позаботимся о динамической структуре и других деталях, таких как презентация, дружелюбие, харизма и другие условия, характерные для определенных видов спорта. Важно учитывать количество сбоев, которые могут быть обработаны за сеанс. Если наш стажер находится на стадии приобретения, он не может следить за более чем одной неудачей за сеанс. Когда этот жест автоматизирован, можно добавить больше стимулов, как на этапе улучшения, где я могу обслуживать до четырех сбоев за один сеанс.

Для этого мы всегда должны учитывать, что:

- Наиболее важные сбои рассматриваются сначала, в начале сеанса, когда концентрация внимания максимальна.
- Вы никогда не должны исправляться с усталостью.
- Вы должны перейти к другим жестам, как только первые будут исправлены.
- Это должно быть организовано в неделю.

1.2.2 Идеальный момент

Чтобы решить эту проблему, мы должны хотя бы поверхностно разобраться с проблемой памяти двигателя. Это ключ к использованию идеальных моментов для улучшения результатов. Есть два условия, чтобы выбрать этот идеальный момент для исправления ошибок: память и эмоции.

Память двигателя может быть разделена на три случая:

- Ультра-короткий.
- Короткий срок.
- Среднесрочный и долгосрочный.



Рисунок 5: Память двигателя и время



Источник: Собственная разработка.

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

Какой из этих типов памяти служит нам лучше всего?

Ультра короткая память необходима для координации во время действия, но почти 90% ее теряется в конце движения. Среднесрочные и долгосрочные используются для настройки и улучшения изображения движения, но не в качестве корректирующего материала. Во время самой тренировки техника служит на короткий срок.

Кратковременная память наиболее полезна для исправления ошибок. Давайте представим, что наш ученик делает неправильное упражнение, и нам нужно 15 минут, чтобы предложить исправительный пример. В этом случае мы попадаем в методологическую ошибку, поскольку примерно через тридцать секунд после выполнения исполнитель устанавливает большинство отношений. Кратковременная память - это круговая реверберация информации с тем, что говорит тренер, и с ситуацией восприятия, которая может быть реализована немедленно. Это немедленное использование позволяет нам быстрее отфильтровать негатив и закрепить позитив.

Перед выполнением определенного жеста часто говорят, что вы должны сосредоточиться на том, что вы собираетесь сделать, чтобы создать правильный образ движения. Хотя эта рекомендация существует, ее не следует поддерживать до тех пор, пока действие уже не началось, а за пятнадцать или двадцать секунд до ее выполнения мы должны оставить разум свободным, чтобы процесс программирования и выполнения проходил гладко. Если размышление о движении длится до момента, предшествующего началу действия или даже после того, как оно началось, мы впадаем в так называемый паралич анализа (явление, упомянутое в предыдущих единицах). Так же, как важно сосредоточиться перед выполнением, с нашей точки зрения мы рекомендуем следующее:

- Отчет в течение первых 30 секунд после выполнения.
- Различайте и решайте важную информацию, которую спортсмен получит:
 - Сконцентрируйтесь после выполнения.
 - Не отвлекайтесь после выполнения, так как информация теряется в отвлечении.

Очень важно не отвлекаться сразу после окончания жеста. Большое количество и качество информации, которая будет отражаться на этапе кратковременной памяти, зависит от того, не отвлекается ли после выполнения. Отвлеченный субъект теряет ту информацию, которая позволяет ему связать моторный акт с тем, что указывает тренер, и таким образом сможет консолидировать исправление ошибки.

В зависимости от момента, внешняя информация, которую мы собираемся получить, может быть:

- Синхронный: информация предоставляется одновременно в циклических упражнениях низкой сложности, где в то же время, когда они выполняются, они могут иметь внешнюю, субъективную или объективную обратную связь. Если есть помехи, этот процесс сложен. Было бы трудно синхронно сообщать, если что-то мешает

зрительному или слуховому восприятию. Способность сообщать во время движения очень ограничена и может быть реализована в циклических жестах без помех или медленных ациклических. Если вы хотите сообщить о выполнении взрывного циклического жеста, это может отвлечь объект и нанести травму.

- Быстро: они имеют решающее значение в совершенствовании спортивной техники. Взятые без 30 ", можно связать свежие проприоцептивные данные с внешней информацией тренера (если тренер не может дать это, важно, чтобы спортсмен мысленно заботился о движении, пока тренер не занялся им).

В качестве резюме и для учета, быстрая информация должна существовать, но она не должна появляться рядом с новым исполнением:

- Должно быть предоставлено, по крайней мере, за 20-30 секунд до нового выполнения.
- Процесс обратной связи будет преобладать над программированием нового движения.
- Если информация дается близко к выполнению, очень вероятно, что это отрицательно скажется на планировании действий.
- Задержка: это та, которая менее эффективна для коррекции, но она служит для обучения восприятию (информация закодирована в устной форме). Хотя это наименее эффективно, лучше присутствовать, если ничего из перечисленного не было реализовано.

1.2.3 Коррекция и восприятие

Как упоминалось ранее, важно сконцентрироваться после выполнения двигательного акта, особенно если тренер не может немедленно скорректировать атлета с исправлениями.

Целью поддержания концентрации внимания после исполнения 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 выполнения жеста. Немногие авторы рассматривают этот рецепт; Тем не менее, это один из самых важных лозунгов для обучения.



Рисунок 6: Задачи тренера



Последнее впечатление, которое должен носить стажер, должно быть кинестетическим. Например, если у определенного спортсмена есть проблемы с техническим жестом, и тренер прекращает тренировку, объясняет это теоретически, дает ему примеры, опирается на изображения и т. Д., И студент понимает это, но его дом уходит с последним следом. кинестетика неправильного движения, процесс исправления неполон. Наша задача состоит в том, чтобы спортсмен мог закончить сессию с хорошим двигательным следом хорошо выполненного движения.

Давайте предположим, что по какой-то причине у нашего ученика есть трудности в том, чтобы сделать глобальный жест хорошо выполненным. Тем не менее, мы можем создать этот хороший кинестетический след с помощью различных стратегий:

- Проведите глобальный жест с помощью.
- Выполните жест фрагментированно, с помощью или с помощью: после того, как можно почувствовать движение, даже если оно выполняется по частям, сеанс заканчивается или передается другому контенту.

Любая из этих альтернатив обеспечивает воспринимаемые ощущения движения, которые исключают чисто теоретические исправления.

Предлагая действия, мы должны уметь знать, когда их менять или заканчивать сеанс. Бесплезно предлагать технико-тактическую ситуацию, которая, вследствие количества повторений и усталости, приводит наших спортсменов к выполнению двигательных навыков низкого качества координации.

Целесообразно, чтобы на следующий день после сеанса исправления ошибок в начале урока были предприняты некоторые попытки с помощью данного жеста добавить повторения в ситуациях, когда усталость не преобладает. Важно избегать центральной усталости, как афферентной, так и эфферентной, поэтому рекомендуется выполнить несколько прогонов, прежде чем вызвать ошибку из-за появления усталости.

Два типа исправлений, которые мы можем использовать, - это профилактические исправления или исправления суперкомпенсации.

Профилактические исправления предупреждают о наиболее распространенных дефектах в развитии техники и учитывают у спортсмена возможные дефекты, которые могут появиться. Все это основано на логике вероятностей (это происходит почти со всеми и, следовательно, вполне вероятно, что это также произойдет). Важно, чтобы эта коррекция не вызывала у спортсмена страха, поскольку это отрицательно скажется на нем.

Сверхкомпенсационные исправления ошибки преувеличивают исправление до такой степени, что создается впечатление, что существует другая ошибка. Ваша цель - достичь среднего уровня.

Очень эффективный инструмент для использования в корректирующих процессах - отмена полутел, поездов или конечностей. Предположим, что у гимнаста, который выполняет флик-флак, тормозит сгибание одного из его плеч относительно противоположного. В качестве ресурса мы могли бы отменить руку, которая является наиболее продвинутой в техническом жесте (связать ее, положить в карман и т. Д.), Чтобы ученик был вынужден использовать «более медленную» руку в жесте, который представлял технические ошибки.

Как тренеры, мы обязаны знать, что мы собираемся исправить, поскольку тот факт, что одна рука откладывается относительно другой, может быть следствием плохой осанки, плохой расстановки членов и т. Д. Здесь уместно повторить то, что уже было упомянуто: если мы не знаем об определенной дисциплине или технике, в частности, мы должны без колебаний консультироваться с кем-то, кто компетентен, чтобы помочь повысить производительность нашего спортсмена.

На корректирующих сессиях это хорошая альтернатива - использовать множество разнообразных упражнений, а не только одно, повторяющееся и утомительное. Это стремится связать положительные аспекты различных упражнений с нашей ошибкой, в отличие от того, что мы могли бы воспринимать из повторного выполнения.

Как обсуждалось в предыдущем разделе, одним из типов отказов может быть застой. Причины этого очень разнообразны, и среди них можно упомянуть:

- Изучите неподходящую технику.
- Получать отзывы только о дефектах, без какого-либо положительного подкрепления.
- Стабилизировать технику в условиях, сильно отличающихся от условий соревнования.
- Эмоциональные факторы, которые являются определяющими.
- Продолжайте тренировку с дефектами моторики.

Некоторые способы приблизиться к ним:

- Прекратить практику и вернуться к ней в совершенно других условиях (другой корт, другой пул, другие элементы).
- Увеличивайте сенсорную информацию, чтобы вызвать чрезмерную стимуляцию, например, плавание с использованием только плавников, удары ногами, толкая стену и т. Д.
- Ограничить информацию: ограничивая периферические ссылки, мы корректируем на основе кортикально-кортикальных связей.
- Ультра медленные исполнения.
- Идеомоторная тренировка, модель Павла Дороченко.
- Новая ритмизация: изменение скорости исполнения.
- Изменить пространственные ограничения: мы ограничиваем поле игры или поле действия.



Рисунок 7: Теория сэндвича. мотивация



Эта теория предполагает:

- Признать, что было улучшено.
- Спасите ценность усилий, чтобы достигнуть этого.
- Положительно закрепить достижения.
- Укажите поврежденные места.
- Исправьте эти поврежденные точки с помощью специальной дидактики (которая будет рассмотрена в будущих модулях).
- Повторно мотивируйте спортсмена, подчеркивая высокую вероятность исправления и спасения усилий.

Переход к крайностям наносит ущерб закреплению моторных жестов в процессе коррекции. Тренер, который все время плохо возвращается, обескураживает ученика и, следовательно, ученик выполняет действия с отрицательным эмоциональным зарядом. С другой стороны, было бы не удобно поручать стажеру положительную отдачу, если его результаты не гарантируют этого.

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

- Неспособность предоставить информацию после движения, вызвавшего боль или после удара.
- Не всегда правильно в конце игры, если результат был неблагоприятным или после неудачного умения.
- Не исправляйте сразу после этого, так как это не всегда оптимально.
- Исправьте сразу после этого, если эмоциональные условия благоприятны.
- Исправьте немедленно после этого, если рабочая группа взяла свои задачи со зрелостью и спокойно приняла поражение.

Мотивационный фактор имеет важное значение в выполнении любой деятельности, которую мы выполняем. Поэтому, как тренеры, мы не всегда склонны, в первую очередь, подчеркивать неудачи наших учеников, но мы советуем сначала указать на улучшения, а затем решить проблему. Кроме того, мы должны поощрять улучшения и всегда рассматривать коррекцию с оптимистической точки зрения, чтобы избежать стагнации и консолидации отказов. Это не стремится не выделить неудачи, нет необходимости бояться этого случая, но мы стремимся не только использовать отрицательное подкрепление. Однако мы должны сохранять твердость и не лишать спортсмена знания о своих неудачах 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 помощь, которые мы можем предоставить. Это могут быть, например:

- Руководства.
- канаты.
- Упряжь.
- Cintos.

Очевидно, что способ посещения может варьироваться от учителя к учителю и от спорта к спорту, что дает каждому свободу изобретать устройства, которые помогают укрепить уверенность у обученных, которые снижают уровень страха, вызванного деятельностью, и что Ваша эмоциональность позволяет вам преодолеть моторный сбой.



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>.