



**BARÇA**  
**INNOVATION HUB**  
Universitas

**КАК СЛОЖНОСТЬ И  
ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА  
ВЛИЯЮТ НА  
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ  
ЧЕЛОВЕКА. ПЕРЕНОС И  
ИСПРАВЛЕНИЕ  
НЕИСПРАВНОСТЕЙ**

Специальная дидактика  
для исправления  
ошибок

## → 2.1 Дидактика I

### 2.1.1. Разговор о любви и приключениях

Вы можете определить, какой двигатель у вас есть, — это что-то не так, как вам нужно. Различия между категориями и средами в разной степени противоречивы

**Если мы сосредоточимся на обучении двигателя, фазы**

- Фазы приобретения.
- Фазы улучшения.

**Фазы стабилизации и доступности.**

Если мы сосредоточимся на обучении техники, фазы или уровни:

- Начальный уровень.
- Расширенный.

Домен (высокая производительность).

Все фазы моторного обучения имеют характеристики, которые отличают их друг от друга. Эти особенности могут быть продемонстрированы из следующих категорий:

1) Способность выполнить задачу:

Чем больше новичков, чем больше наш обученный, тем более ограниченный он будет иметь возможность обрабатывать информацию. Это означает, что каналы обработки станут более насыщенными и с меньшим количеством информации.

2) Качество исполнения:

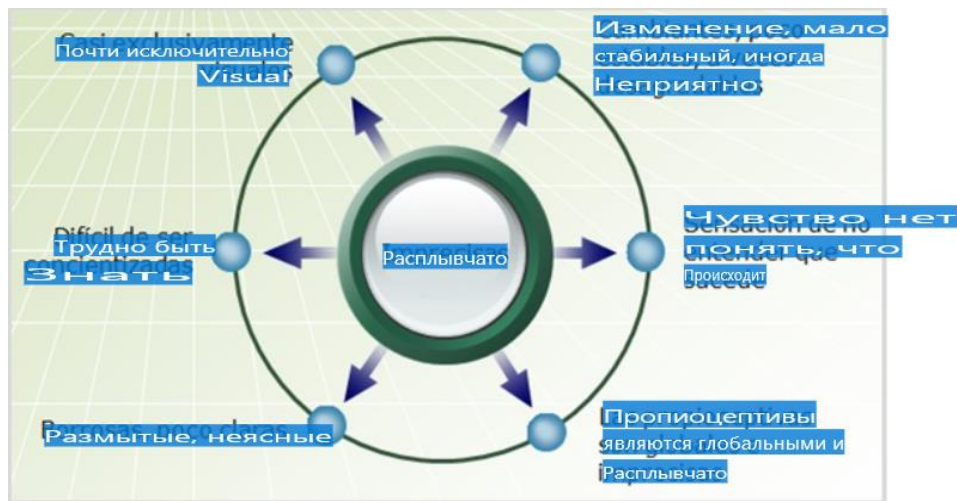
Качество исполнения будет обусловлено окружающей средой, т.е. местом, устройствами, материалами, присутствием других людей, климатом, положительными эмоциональными состояниями и другими соображениями, которые могут повлиять на выполнение задачи. Когда одно или несколько из этих условий уже не является благоприятным, свои двигатель появляются, что свидетельствует о том, что техника является хрупкой и в процессе

приобретения. Хрупкость выражается, прежде всего, когда эмоциональные условия неблагоприятны и часто вызываются внешними стимулами.

Качество исполнения на ранних стадиях может не иметь текучести, точности, чистоты, элегантности, постоянства и автоматизации (высокое сознательное регулирование). Обычно она сопровождается большим количеством синцинезий, как статических, так и динамических.



Рисунок 1: Неточности в двигательных ощущениях



- моторные ощущения: они обычно неточные, и эти неточности могут быть обусловлены:

- Движущиеся изображения: Как и в случае моторных ощущений, изображения обычно отображаются неточно, и преобладают визуальные и пространственные факторы. Изображения могут выглядеть неполными и размытыми. Они появляются и исчезают мимолетно. Во многих случаях они прерываются другими изображениями, которые не имеют отношения к тому, который мы пытались вызвать в первой инстанции. Использование этого инструмента не рекомендуется новичкам, так как его полезность ограничена.

- Направление и регулирование: многие внешние факторы могут сделать движение менее плавным. Поэтому желательно не предоставлять спортсмену столько информации во время казней. Из-за небольшой практики, которую

стажер выполнял в этой новой деятельности, у него мало возможностей регулировать мышечные активации, что влияет на калибровку двигательного компонента.

Далее, основываясь на идеях Grosser и Neumaier (1986), мы подробно рассмотрим каждый из компонентов на разных этапах.

Этапы приобретения:

- Способность выполнить задачу: выполнимо только при благоприятных условиях.
- Качество исполнения: базовая структура может быть распознана, но без беглости, точности, постоянства.
- Размытые и едва осознанные моторные ощущения с преобладанием зрительных ощущений.
- Размытые и визуально определенные движения изображения с пространственным преобладанием.
- Управление и регулирование: преобладают внешние правила, очень подверженные перебоям.

Этапы улучшения:

- Способность выполнить задачу: улучшение в благоприятных условиях, небольшая стабильность в неблагоприятных.
- Качество исполнения: устранение дефектов в неблагоприятных условиях.
- Моторные ощущения: точные, осознанные и устно выражаемые.
- Движущиеся изображения: детализированные с динамическими и временными компонентами.
- Управление и регулирование: точные, внутренние обратные связи, отказы только в случае возникновения помех.

Фазы стабилизации и переменная доступность:

- Способность выполнить задачу: отличная безопасность и качество даже в неблагоприятных условиях.
- Качество исполнения: полное мастерство жестов и высокое качество могут быть подтверждены, несмотря на помехи.

- Моторные ощущения: отличная точность и качество словесного выражения.
- Движущиеся изображения: существует ожидаемое и точное изображение, в дополнение к которому оно может быть креативным и разнообразным.
- Управление и регулирование: ожидание, стабильность в результате.

## 2.1.2 Цели и показатели этапа приобретения

Каждый этап имеет конкретные цели и конкретные меры для их достижения.

Таблица 1: Цели и показатели этапа приобретения

Цели	Меры
<p>Адаптация к технической цели, формирование глобального образа движения.</p> <p>Возьмите основные моторные опыты.</p> <p>Изучите глобальную структуру.</p>	<p>Демонстрация-объяснение.</p> <p>Конструктивные упражнения в облегченных условиях.</p>

Источник: Гроссер и Ноймайер, 1986 год, стр. 102.

Этап сбора данных начинается с первых небезопасных попыток до эффективных, несовершенных и нестабильных казней. Дидактическое предложение для этого этапа включает в себя упрощение или упрощение ситуаций исполнения, чтобы сбои не были консолидированы.

На этом этапе рекомендуется прояснить задачу с помощью слов и демонстраций, но с необходимой и базовой информацией для первого решения задачи; как только это будет понято, следует предпринять практические попытки без промедления с длинными речами, устными описаниями или с чрезмерной визуальной информацией

Основной характеристикой является постоянное взаимодействие между тренером и спортсменом (богатый обмен восприятием).

Технические исполнения должны быть глобальными действиями. Нет необходимости останавливаться на конкретных аспектах, что необходимо сделать за несколько попыток. Эти технические действия должны быть реализованы в тех случаях, когда у нас есть возможность контролировать переменные среды, которые могут отвлекать внимание и вызывать сбои.

Фаза приобретения не характеризуется теоретическим приоритетом или умственной подготовкой, а скорее сосредоточена на сборе полезного кинестетического опыта для создания моторного репертуара. Это будет преимуществом в более поздних случаях обучения.

Из-за небольшой доступной кинестетической информации (результат небольшого практического опыта) и визуальной информации, нечеткой и ограниченной, спортсмен ограничен в настройке точных и четких изображений движения. С этими аргументами мы можем подтвердить, что использование этих методов не является наиболее полезным для этого этапа обучения. Хотя мы не отрицаем возможность его реализации, мы не рекомендуем его в качестве основного инструмента.

Ключевым является то, что казни выполняются хорошо, не затягивая слишком много этапов действия. Ситуация с обучением должна быть настроена таким образом, чтобы субъект достиг полного движения, даже если он потерпел неудачу, после нескольких попыток.

Учитель или тренер должен:

- Создать благоприятные условия.
- Предоставить несколько объяснений.
- Не увеличивайте время технических казней.

Только так наш студент получит необходимые рекомендации для разработки хорошей двигательной программы, не насыщая канал обработки информации.

Необходимо остановиться на предмете, чтобы дать несколько объяснений, чтобы подчеркнуть, что они должны быть связаны с несовершенными ощущениями, которые воспринимает учащийся, и в то же время они должны быть связаны с размытыми движущимися изображениями, которые им представлены. Вмешательства должны быть краткими и сенсорными по своему характеру по основным вопросам; В этих случаях нет никакого смысла для выступлений или клиник по технике.

Обучение на всех этапах должно быть запланировано с учетом того, что каждый ученик отличается от остальных и что этот человек проходит через реальность, контекст, путешествие и т. Д., Которые обуславливают его действия против данного стимула.

То, что указано в предыдущем абзаце, относится к тому факту, что индивидуальная изменчивость в толковании лозунгов значительна, поскольку не все понимают одно и то же, что заставляет принимать конкретные меры в каждом случае много раз. Это далеко не проблема для учителя, и ее следует понимать как проблему, которая обогащает обе стороны.

Чтобы создать хорошую структуру движения, мы рекомендуем следовать логической последовательности, которая будет благоприятствовать обучению:

Прежде чем сделать движение, пространственная структура является первой, которую мы должны нацелить вместе со своим учеником, чтобы понять, куда мы должны двигать определенную конечность, где сделаны опоры, какова траектория руки и т. Д.,

После того, как это было усвоено нашим учеником, следующая вещь должна знать хронологический порядок частичных движений, которые составляют структуру движений, которую мы хотим выполнить. Чем сложнее движение, то есть, чем больше сегментов оно включает, и чем больше у него частичных движений, тем больше трудностей будет представлять наш ученик.

Только если бы оба были преодолены, мы могли бы познакомиться с динамической структурой, которая относится к ритму движения. В качестве отправной точки мы должны сосредоточиться и подчеркнуть центральные движения: «Вы должны выделять особенно интенсивные импульсы силы и точки ускорения или четкие фазы замедления» (Grosser, & Neumaier, 1986, p. 109).

### **2.1.3 Специальная дидактика на этапе приобретения**

При встрече со студентом, который хочет или нуждается в изучении определенной черты вида спорта или дисциплины, очень важно, чтобы ответственный учитель мог составить план действий и сформировать предложение по обучению, которое позволит ему достичь поставленных целей. Для создания этой дидактики учитель должен учитывать несколько аспектов: цель, материальные ресурсы, контекст, даты проведения конкурса, уровень подготовки ученика и т. Д.

Мы, как тренеры, не должны планировать для начинающего так же, как для продвинутого студента. Следует понимать, что на этапе сбора данных главная цель состоит в том, чтобы движение могло выполняться глобально, с обычными сбоями, но с небольшими попытками.

Необходимо, чтобы эти практики не продлевались слишком долго, поскольку перед глобальными первичными казнями мозг не дифференцирует то, что правильно, от того, что неправильно, и, вероятно, регистрирует много ошибок.

Преобладающей методической мерой в начальном состоянии технической подготовки является «развивающая практика» (Martin, 1977, p. 223), «в упрощенных условиях» (Grosser and Neumaier, 1986, p. 110).

Затем, согласно Манфреду Гроссеру и Ноймайеру, 1986, будут представлены различные возможности благоприятных условий.



**Рисунок 3: Предоставленные условия**

Помощь в исполнении	Упрощение материалов	Упрощение шагов
Выполнение тормозного движения	Практиковать без аппаратов	Одиночная практика
Практиковать на недвижимых аппаратах	Помощь	Увеличить feedback

Использование условий не только упрощает изучение техники, но и уменьшает усилия по исправлению ошибок. Чем лучше дела обстоят на этапе создания благоприятных условий обучения, тем меньше ошибок нам придется исправлять позднее.

Каждое из вышеуказанных условий имеет характеристики, которые определяют их:

### Помощь в реализации

Помощь может обеспечить чувство безопасности, которое позволяет нашему спортсмену не осознавать страх, возникающий при выполнении определенного действия, и сосредоточиться на том, что делать. Иногда в спорте, который сопряжен с риском, первые попытки сопровождаются чувством страха, которое влияет на исполнение. Присутствие помощника заставит этот страх уменьшаться или исчезать при прохождении попыток.

В общем, в первых исполнениях нового жеста появляются сбои из-за неспособности ученика приложить соответствующую силу, требуемую для выполнения техники. В этих случаях посещаемость необходима, чтобы этот ученик мог выполнять упражнение по всему миру. Опыт глобальных движений имеет большое значение, так как из них формируются образ движения и моторные программы.

Для создания движущихся изображений, верных правильному техническому жесту, спортсмен не должен быть пассивным в исполнении, но должен, насколько это возможно, быть активным в формировании обратной связи. Помощь может помочь подчеркнуть ключевые моменты действий.

Вы должны знать, что помощь не всегда должна присутствовать, но должна иметь начало и конец. Они служат, прежде всего, для того, чтобы исполнитель не страдал от ударов или травм, которые мешают ему или мешают ему выполнять двигательные

действия. Именно здесь мы горячо обсуждаем утверждение, которое квалифицирует гимнастику как отдельную деятельность. Скорее, опекуны несут ответственность за безопасность исполняющего субъекта. Они должны быть внимательны, следовать этому и проявлять солидарность.

#### Услуги в окружающей среде или материале

Основной целью этого облегченного условия является снижение уровней приложения силы или требований, предъявляемых к задачам, требующим точности. Это позволяет нашим студентам сосредоточиться на критических фазах глобального исполнения, не обращая столько внимания на силу или эмоциональные блоки.

Существуют различные средства, которые позволяют нам выполнять задачи, такие как ремни, эластичные батуты, нижние сети, большие кольца или арки, ямы, наклонные плоскости, среди других ресурсов.

#### Устранение или упрощение частей движения

Это отличный ресурс для изучения техник высокого риска, например, в сложных навыках в гимнастических дисциплинах.

Когда мы исключаем или упрощаем части, мы не обязательно должны начинать с тех, которые сначала появляются во временной структуре движения, но с тех, которые наиболее новы для предмета, то есть с понятиями восприятия, которые еще не исследованы.

Следует иметь в виду, что на этапе сбора данных гораздо лучше умножить возможности предоставленных условий и выполнить несколько повторений каждого из них, чем, наоборот, выбрать несколько упрощенных упражнений и выполнить много повторений каждого из них. Первый вариант благоприятствует позитивному переносу.

Отказываясь от спортивного жеста, мы не должны спешить, чтобы наш ученик сделал это полностью. Предпочтительно распределять больше времени для облегченных условий обучения и не накапливать плохие повторения ошибочных глобальных форм. Целью этого является то, что наш спортсмен может выполнять хорошие казни в нескольких исполнениях, так что наш мозг формирует моторный отпечаток этой хорошей техники. Если, наоборот, мы заставляем нашего ученика преждевременно выполнять глобальные технические жесты, мы можем впасть в ошибку, что мозг образует знак жеста с ошибками: мозг не способен различать плохие и хорошие казни.

#### Выполнение медленного движения

Это стратегия большой образовательной ценности. Это медленное или очень медленное движение. Это позволяет включать и осознавать ощущения, которые обычно имеют место вне внимания субъекта. Чтобы усилить ощущения, которые мы можем ощутить, можно выполнять ультра-медленные казни перед зеркалом.

## Практика без устройств или с более простыми устройствами

Если менее сложно выполнить определенный технический жест вне устройства или элемента, который используется в реальной конкуренции, мы должны исключить его использование или просто изменить его, чтобы облегчить выполнение.

В тех видах спорта, в которых используются такие элементы, как мяч, могут быть использованы более крупные или более легкие, чтобы начинающий ученик не пропускал удар по элементу или он мог преодолевать большее расстояние без необходимости прикладывать большие усилия. Другим примером может служить использование более широких летучих мышей, чтобы учащийся мог испытать правильную технику ватина и легче чувствовать контакт между летучей мышью и мячом.

В случае видов спорта, в которых используются фиксированные устройства, их размеры могут быть изменены, например, путем уменьшения высоты гимнастических штанг или уменьшения высоты баскетбольных колец.

## Практика без партнера или противника

Эта стратегия обучения позволяет структурировать пространственные и временные измерения без давления, которое может оказать действие коллег или соперников на одном игровом поле. Есть несколько способов работать с этим облегченным условием:

- 1) Поместите нашего спортсмена для перемещения по игровому полю и соберите тактический «рисунок» без противников.
- 2) Выполнять технико-тактические действия, пока другая команда отбрасывает тень, то есть движется как противник, но фактически не вмешивается.
- 3) Выполните «хореографию», которая выполняется в спорте, которая обычно происходит в группах или индивидуально, независимо от движения партнера.
- 4) Репетировать в спортивных единоборствах жесты без противника или спарринга, то есть выполнение определенной задачи.

## Практика на статических устройствах

Использование статических устройств или элементов облегчает моторное обучение за счет подавления расчета траектории движения шаров или других устройств. Статические элементы могут использоваться для облегчения выстрелов, выстрелов и т. Д., А также в других случаях для обозначения положения соперников и партнеров по команде. Например, чтобы новичок выучил жест футбольного броска, нам было бы удобно делать это с мячом; Если контент, над которым мы будем работать, дриблинг

(например, в баскетболе), мы можем разместить конусы, имитирующие положение соперников.

### **Ссылочные увеличения**

Эта стратегия предполагает усиление некоторых чувств. Наиболее часто используемые зрительные стимулы; Благодаря им мы ускоряем настройку пространственной структуры движения. Однако слуховая и кинестетическая стимуляция также может иметь высокую педагогическую ценность.

### **Увеличить обратную связь**

Его можно использовать в любом из анализаторов, таких как проприоцепторы, зрительные рецепторы и другие (например, слуховые рецепторы). Увеличение проприоцептивной обратной связи подразумевает увеличение веса или поверхности контакта, что требует большей силы и большей стимуляции. Зрительная стимуляция может быть решена посредством реализации зеркал или других источников увеличения визуальной информации.

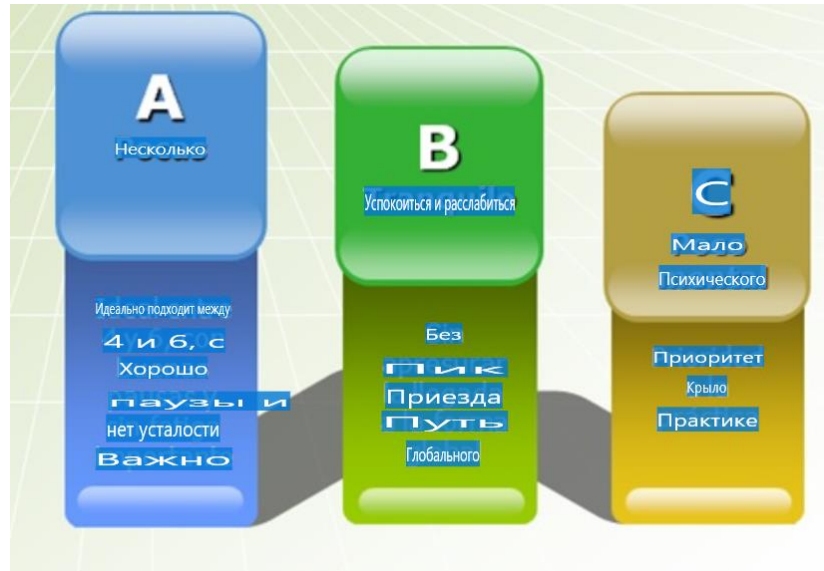
Таким образом, предоставленные условия представляют собой набор мер и процедур, которые облегчают преодоление эмоциональных блоков и достижение глобальной формы без посторонней помощи, чтобы мы могли затем приступить к исправлениям. При реализации этих мер мы можем использовать или комбинировать их друг с другом.

## **2.1.4 Соображения фазы приобретения**

Существуют аспекты процессов обучения, которые являются ключевыми и полностью совместимы с процессами исправления ошибок. При обучении новому навыку или исправлению уже изученного навыка, несомненно, наступает момент в классе, где этот контент должен работать. В этих случаях сеанса внимание уделяется большей степени, что повышает способность студента усваивать то, что он хочет передать (его каналы обработки информации имеют «жидкий транзит», поскольку они не насыщены) , Другим важным аспектом является то, что они не представляют накопленную усталость целого учебного класса. Эти аспекты влияют на учебу студентов. Работа в начале урока позволяет вам связывать содержимое без чрезмерной стимуляции нервной системы и выполнять их с преимуществом отсутствия утомления. Это поможет нам не впасть в ошибки и снизить риск получения травм. Как упоминалось ранее, лучше всего выполнить несколько прогонов, чтобы избежать ошибок записи.



Рисунок 5: Особенности повторения



На этапе сбора исправления должны быть направлены главным образом на то, чтобы избежать больших ошибок, которые приводят к падениям, ударам или травмам различного рода. Приоритетом, прежде всего, является достижение глобальной окончательной формы без помощи и широкими шагами.

Как профессионалы, риск, с которым мы можем столкнуться, состоит в перенаселении информации, которая насыщает обработку. При запуске технических исполнений наиболее рекомендуемым из профессионального опыта является работа по сериям, поскольку она позволяет вам использовать остаточную память предыдущих выполнений или предыдущих серий. Поэтому необходимо заранее установить количество подходов и повторений каждого упражнения и обучать так, чтобы спортсмен аккуратно регистрировал технические нагрузки в тетрадах.

Свободная практика в сочетании с другими движениями является оптимальной для последней стадии процесса. Это только первая фаза трех этапов обучения, но нет смысла полагаться на то, на какой стадии обучения вы находитесь. Поскольку не существует оценок, которые бы определяли, в каком случае учащиеся являются нашими учениками, мы считаем, что этот этап преодолен, когда ученик может плавно и без посторонней помощи развивать глобальное движение (хотя есть некоторые ошибки), и мы можем использовать дидактику следующего этапа.

Задача учителя должна состоять в том, чтобы показать объект так, чтобы он был доступен для его ученика. В случае неудачи вы должны попробовать эти инструменты и, почему бы и нет, подумать и создать новые, которые помогут преодолеть этот случай и позволят ученику перестроить правильную моторную энграмму.



## 2.2 Дидактика II

### 2.2.1 Основные особенности этапа улучшения

Как следует из названия, на этом этапе технического совершенствования ищут. В отличие от предыдущего этапа, от глобального выполнения мы переходим к постепенной очистке от ошибок и окончательной корректировке движения. Мы продвигаем правильную окончательную форму.

Моторная практика будет основана, в основном, на повторениях. Процесс аккредитуется повторением с использованием общих корректирующих мер и других ресурсов, без резкого использования помех, которые не позволяют достичь целей.

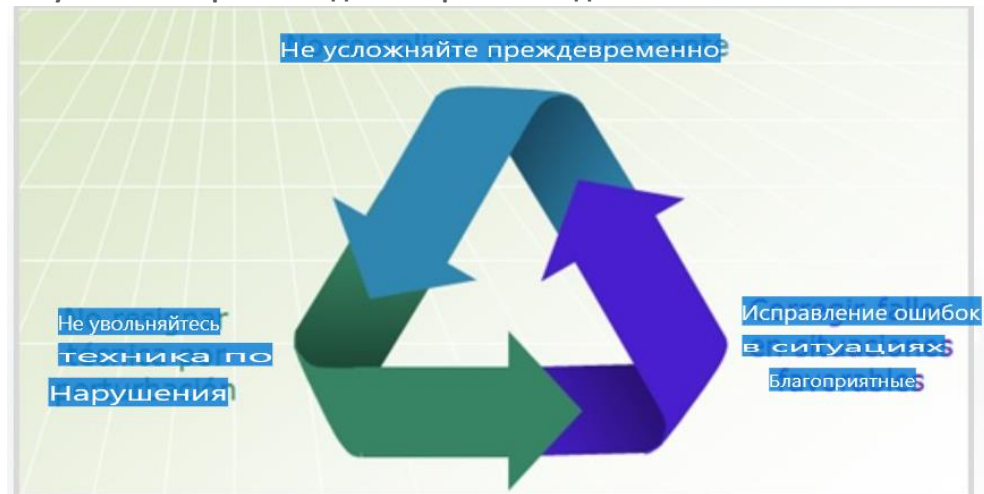
Одним из аспектов жизненно важного для правильного изучения техники является совершенствование исполнения перед стабилизацией или автоматизацией, поскольку не удобно работать над мерами следующего этапа без предварительной полировки движения в максимально возможной степени. Преждевременное улучшение может повредить процессу обучения, поскольку оно может создать тупики, которые очень трудно преодолеть и которые образуют технический «потолок». Если это произойдет, вы должны провести как можно больше времени, поскольку, по нашему мнению, не исправлять хуже, чем не учить.

Основные особенности этапа улучшения будут подробно описаны ниже:

- Способность выполнить задачу: улучшение в благоприятных условиях, хотя в неблагоприятных условиях наблюдается небольшая стабильность.



Рисунок 6: Соображения для завершения задачи



- Качество исполнения: некоторые недостатки можно четко заметить в неблагоприятных условиях. На этом этапе техника еще не устойчива, и иногда, даже при благоприятных условиях, движение терпит неудачу. Однако постепенно отказы устраняются с помощью соответствующего вмешательства.
- Моторные ощущения: в отношении этой характеристики можно сказать, что ощущения:

Точный.

о Дискриминационный.

Сознательный.

О выражается в устной форме.

С прохождением практики и обучения, эволюция может быть проверена с точки зрения сознательного сбора соответствующих данных для моторного исполнения.

- Движущиеся изображения: детальные, с временными и динамическими компонентами. Фаза уточнения - это фаза, на которой удобно начать методично работать с движущимся изображением, не забывая, что при использовании этого инструмента субъекты часто являются новичками. Рекомендуется постепенно измерять время и предлагать конкретные лозунги

в идеомоторной тренировке, не пренебрегая приоритетом практики как источника кинестетических данных, имеющих отношение к образу движения.

- Направление и регулирование: оно снабжено точными внутренними обратными связями, с небольшим количеством сбоев в контролируемых ситуациях, но не в аварийных ситуациях. Проприоцептивная деятельность начинает играть более важную роль в регулировании движения и его вклада. В свою очередь, наблюдается снижение зависимости от экстероцептивных анализаторов, не пренебрегая их важностью или возможностью их коррекции. Вклад тренера важен, хотя можно собирать все больше и больше данных, имеющих большое нормативное значение.

## 2.2.2 Цели этапа улучшения

Чтобы дать краткий обзор того, что идентифицирует этот этап обучения, мы можем видеть, в следующей таблице, основные цели и показатели улучшения моторики.

Таблица 2: Цель и показатели этапа улучшения

Цели	Меры
Идеальное изображение движения. Устранить сиоцинезию. Она начинается в сопротивлении беспорядкам. Первая проверка на соревнованиях.	Задачи наблюдения и анализа. Практика в нормальных условиях с введением первых нарушений. Психическое обучение.

Мы могли бы сказать, что основной целью этого этапа является устранение статических и динамических синкинезий, в то же время мы формируем четкое

изображение движения. Точно так же процесс фиксации движения от помех начинается постепенно и постепенно.

Образовательная мера по преимуществу способствует формированию четкого образа движения. Эта стадия является более «ментальной» в том смысле, что она более жизнеспособна для использования таких ресурсов, как перцептивное, идеомоторное и словесное обучение.

Общие меры, которые мы должны предпринять, чтобы предложить правильную методологию, в соответствии с нашим пониманием, заключаются в следующем: помимо большого количества повторений (применение того, что было изучено в модуле «Отказ и исправление», то есть, не настаивая на условиях усталости, избегая неудачные исполнения и сочетание практики с наблюдением, анализом, вербализацией и идеомоторной подготовкой) мы должны постепенно вносить нарушения, не влияя на общую структуру жеста, всегда подчиняя количество выполнений их качеству.

Так же как существуют общие меры, мы также можем определить некоторые специальные меры, основанные на следующем:

**Рисунок 7: Специальные меры в обучении II**



Говоря о восприятии, самые важные данные — это то, что мы получаем от наших зрительных рецепторов. Как объяснялось в предыдущих курсах, к визуальному обучению можно подходить из конкретных планов. Учитель должен научить своего ученика наблюдать за тем, что действительно актуально, чтобы он обращал внимание на то, что имеет решающее значение, и игнорировал другие события.

К образу движения можно обратиться из идеомоторного представления, которое является фундаментальным инструментом для этой фазы процесса обучения технике. Это может быть применено как контент в тренировке, или это может быть предложение, такое как конкретный сеанс изображения. Важно то, что реализация этого инструмента не достигает психологического насыщения наших слушателей. Этот инструмент должен применяться с уверенностью и ответственностью, всегда в приятной обстановке, которая создает хороший эмоциональный климат. Идеомоторная тренировка должна быть согласована с нашим учеником или группой учеников и никогда не должна произвольно навязываться ответственным учителем.

Когда вербализация названа мерой важности, следует отметить, что она очень эффективна, хотя и малоизвестна. Как и предыдущая мера, она должна применяться в позитивной обстановке и с уверенностью; может использоваться одновременно с другими инструментами или измерениями.

Если мы решим использовать вербализацию, мы должны выбрать точные слова, которые не отвлекают внимание от фокуса, с целью усиления образа движения и, в свою очередь, программирования двигателя.

### **2.2.3 Процедуры для этапа улучшения**

На этапе совершенствования учитель должен взять на себя задачу планирования действий, в которых существует большая вероятность варьирования с точки зрения упражнений и устройств или элементов, которые будут использоваться. Поскольку это правильная фаза для использования возможности сочетания упражнений и элементов, мы не должны откладывать использование этого ресурса.

Вышесказанное может заставить нас думать, что цель состоит в том, чтобы предлагать различные виды деятельности во всех классах, но главная цель всегда ставится на качественное техническое исполнение. Количество вариантов и комбинаций может быть реализовано при условии, что это не вызывает ошибок в технических жестах.

Как и в любом процессе обучения, на этом этапе мероприятия должны быть первоначально предложены в последовательном порядке; Нашим студентам было бы бесполезно предлагать схемы, способствующие возникновению неисправностей. Постепенно мы перейдем от сильной структуры к более свободной и более неструктурированной деятельности.

Не менее важной темой является то, что присуще повторениям в деятельности. В этом отношении нет конкретного числа, но мы можем подтвердить, что наш ученик должен выполнять все те казни, которые могут быть включены в пределы системы фосфагена, и избегать вторжения гликолитических областей с лактатом.

**Рисунок 9: О повторениях**



Причину рекомендации полного восстановления и попытки не входить в лактационные аэробные тренировочные зоны можно объяснить идеями Варгаса (2007). Анаэробная способность зависит от объема работы, которую человек может выполнить в течение эта метаболическая зона. Этот объем работы будет зависеть от гликогенных резервуаров, которые имеет обучаемый, и способности переносить лактат, который у них есть. Исходя из опыта и степени подготовки, можно переносить примерно 20 миллимолей лактата на литр крови. Однако, начиная с 6 ммоль / л лактата крови, координационная способность и технические и тактические действия нарушаются.

«Ввиду этих негативных сопутствующих явлений, вызванных высокими концентрациями лактата, тренировка анаэробной способности должна быть запрограммирована с большой осторожностью» Хегнер (цитируется в Vargas, 2007, р. 40). Всякий раз, когда вам нужно работать над конкретным техническим или тактическим контентом или новым контентом, важно знать, как регулировать тренировочные нагрузки, чтобы они не учитывались в усталостных ситуациях.

## 2.2.4 Использование беспорядков в качестве дидактического ресурса

В качестве предложения мы предлагаем, чтобы первыми нарушениями, которые мы должны применить, были все те, которые соответствуют пространственному порядку, затем включали временные нарушения (усложняющие последовательность действий), постепенно включали в себя те, которые связаны с движением или динамикой (если они не изменить исходную модель двигателя). Мы могли бы, в конце концов, беспокоить эмоциональные ситуации.

Рисунок 10: Сводка нарушений



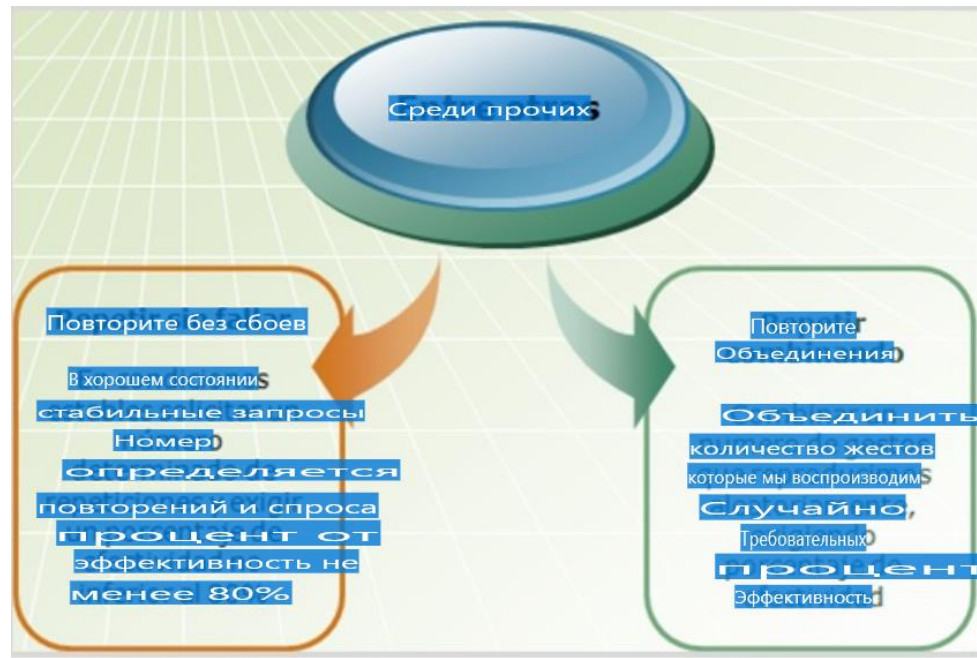
Этот прогресс является предложением, вытекающим из нашей повседневной практики, но различия будут зависеть от множества факторов. Техническое качество всегда будет руководить деятельностью, ей все подчинено.

Целью является улучшение техники и коррекция движения, для этого мы повторяем казни.

Мы считаем важным продвигать мышление в физической и технической подготовке в нужное время и избегать ошибок в профессиях, которые приводят к параличу в результате анализа, изученного на предыдущих курсах.

Ниже мы приведем некоторые идеи для оценки технических характеристик после использования помех.

Рисунок 11: Варианты оценки



## 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.

**Дитрих, М.** (2001). *Методическое пособие по спортивной тренировке*. Барселона: Пайдотрибо.