**Лекція 10. Навчання технічним навичкам.**

- Як спортсмени засвоюють технічні навички.

- Три етапи формування технічних навичок та роль тренера на кожному етапі.

- Чотири етапи ефективного навчання технічним навичкам.

- Принцип організації гарного тренування.

Робота тренера – це навчання, а навчання включає допомогу спортсменам у засвоєнні навичок.

**Засвоєння технічних навичок**

Засвоєння – це процес щодо постійного покращення діяльності в результаті тренування.

Ціль тренера – сприяти максимально ефективному засвоєнню навичок. Отже, давайте розглянемо, як спортсмени навчаються технічним навичкам. Ці знання будуть корисними при плануванні та проведенні тренувань.

**Вилучення правил**

Сьогодні вчені вважають, що засвоєння складних технічних навичок відбувається у спортсменів зовсім іншим шляхом. Вони вилучають ключові фрагменти інформації з кожної дії та створюють правила дій на майбутнє. Це набагато більш ефективний спосіб впоратися з тією безліччю варіантів, які зустрічаються при оволодінні складними спортивними навичками.

Цей процес вилучення інформації із конкретних ситуацій для створення правил на майбутнє і є той спосіб, за допомогою якого люди засвоюють багато речей. В цьому полягає унікальна здатність нашого мозку.

Кожен раз, коли спортсмени відпрацьовують технічні навички, мозок намагається вилучити із ситуації чотири нижчеперелічених типа інформації про цей рух:

- Навколишнє оточення (наприклад, ігровий майданчик або становище гравців противника) і положення спортсмена в момент початку технічного прийому.

- Вимоги до руху, яке слід виконати, наприклад, швидкість, напрям і сила.

- Результат, у тому вигляді, в якому він сприймається органами почуттів у момент виконання руху та після його завершення.

- Порівняння фактичного результату з бажаним на основі наявних зауважень та коментарів (інформація про те, наскільки гарно виконана дія).

**Рухові програми**

Коли спортсмени продовжують тренуватись, використовуючи зауваження та коментарі для коригування техніки, вони синтезують ці вилучені частини інформації для об’єднання загальних правил у рухову програму. Рухова програма – це складний набір правил, що дозволяють спортсмену виконувати рухи. Коли рухи розпочато, виділяється основний динамічний стереотип, навіть якщо було обрано неправильні рухи. У ході виконання рухів до нього можуть вноситися невелику корективи, але сам динамічний стереотип не зміниться.

Одне з основних обов’язків тренера – допомогти спортсменам розвити у себе гарні рухові програми. На освоєння рухових програм впливають багато факторів: талант спортсмена, рівень зрілості та досвід, руховий та когнітивний інтелект; здатність звертати увагу і утримувати його, а також мотивація. На процес навчання також в значній мірі впливають дії тренера – то як ви навчаєте технічним прийомам, змінюєте види діяльності на тренуванні та націлюєте увагу спортсменів на важливі елементи техніки за допомогою зауважень та коментарів – коротше кажучи, то наскільки ефективно ви працюєте як вчитель.

**Навчання технічним навичкам**

Зараз ви знову станете тренером. Уявіть, що ви почали тренування з тренувальної гри, і основна увага зосереджена на подальшому розвитку технічних навичок, але під час гри ви помічаєте помилки, усунення яких вимагає повернення до основ навичок. Давайте докладніше познайомимся з цими етапами і подивимося, як вони здійснюються у відповідності з ігровим методом організації тренувань.

**Етап 1: Ознайомити з технічними навичками**

Уявляйте технічний навик, демонструючи ентузіазм словами та діями. Говоріть чітко та використовуйте зрозумілу спортсменам мову; чим молодші спортсмени, тим більше прості слова слід використовувати. Говоріть коротко. Ваша мова не повинна бути довше трьох хвилин. Уникайте сарказму, іронічних жестів та принизливих реплік; це створює неблагополучну учбову обстановку.

Гарна ознайомча бесіда включає:

1) Залучення уваги команди.

2) Розміщення спортсменів таким чином щоб вони могли гарно бачити та чути тренера.

3) Назва технічного прийому та пояснення його застосування у грі.

**Етап 2: Продемонструвати та пояснити технічний навик**

Демонстрація та пояснення є основними засобами допомоги спортсменам у формуванні розумового плану для технічного прийому. Показ технічного навика проводиться особою, здатною професійно показати навик і тим хто користується повагою у спортсменів. Якщо ви самі не можете продемонструвати цей технічний прийом, можна скористатися одним із запропонованих нижче варіантів:

- Потренуватись у виконанні цього прийому, а потім правильно показати його спортсменам.

- Попросити іншу людину показати цей прийом, наприклад, члена команди, помічника тренера або друга.

- Показати відеозапис з демонстрацією технічного навика. Багато відеоматеріалів з демонстрацією різної техніки можна знайти на You Tube.

Ефективний показ та пояснення включають три етапи:

1. Показ та пояснення.

2. Зв'язок нового технічного навика з вже освоєною технікою.

3. Перевірка розуміння.

**Етап 3: Дати спортсменам можливість відпрацювати технічний навик**

Після показу та пояснення спортсмени повинні відразу почати відпрацювання цього нового технічного навику. Тут вам слід прийняти важливе рішення: чи повинні спортсмени відразу відпрацьовувати увесь навик в цілому або по частинам?

**Цілісне або часткове тренування**

Цілісний метод тренування зрозумілий: технічний навик тренується повністю. Частковий метод фактично являє собою поєднання методів: цілісний – частковий – цілісний. Ви відпрацьовуєте навик цілком, потім відпрацьовуєте окремі елементи і знову з’єднуєте ці елементи в одне ціле в ході тренування. Який метод краще застосовувати? По можливості, краще тренувати навик цілком; це дозволить зберегти час необхідний для наступного об’єднання відпрацьованих елементів в єдине ціле, та допоможе спортсменам навчитися застосовувати навик в контексті змагань. Однак якщо навик настільки складний, що спортсменам складно виробити гарний розумовий план (перший етап формування навика), тоді слід розділити навик на декілька частин.

**В якому випадку слід розбивати навик на частини**

Щоб вирішити, чи є необхідність розділяти прийом на частини, вам необхідно оцінити навик за двома параметрами: складність та взаємозв’язок між частинами. Щоб визначити складність навику або наявність проблеми з вироблення розумового плану спортсменами, вам слід відповісти на два питання:

1. Скільки частин в цьому завданні?

2. Яких розумових зусиль вимагає виконання завдання?

Потім необхідно оцінити взаємозв’язок окремих частин завдання, тобто наскільки тісно пов'язаний кожний етап з наступним.

Якщо навик не складний, і його частини нероздільні, спортсмени повинні відпрацьовувати цей прийом цілком. З іншого боку, якщо навик складний та легко поділяється на етапи, логічніше провести **часткове** тренування. Однак безліч технічних навичок можна освоювати, використовуючи поєднання цілісного та часткового методів.

**Етап 4: Виправляти помилки**

Одне лише відпрацювання технічного навику не допоможе його правильному формуванню. Щоб тренування було продуктивним, необхідно надати спортсменам два види інформації для виправлення помилок:

- Наскільки виконана дія відповідає необхідній дії;

- Як слід змінити дію, щоб вона відповідала вимогам до її виконання.

Обидва види інформації можна позначити як «зауваження та коментарі».