**Лекція 12. Планування навчання.**

- Як скласти навчальний план на сезон.

- Як скласти навчальний план на тренування.

**Переваги планування**

План на сезон – це «дорожня карта», гарантуюча, що навчання буде включати все необхідне – не тільки очевидні технічні навички та фізичну підготовку, але й тактичні, розумові та комунікативні навички, необхідні для досягнення успіху. План на сезон допомагає вам відстежувати саме головне. Він також виправдовує себе і через багато років, тому що дозволяє оцінювати минулі сезону та складати більш продуманий план на наступний сезон.

За допомогою планування ви зможете:

- Забезпечити активну участь спортсменів у тренуванні, що приведе до більш успішного формування навичок та отримання задоволення від зайняття спортом;

- Забезпечити створення важких, цікавих та значущих учбових ігрових ситуацій;

- Навчати хлопців навичкам у відповідності прогресії для оптимізації процесу навчання та забезпечення безпеки спортсменів;

- Забезпечувати темп навчання та відновлення спортсменів, який не допускає навантаження;

- Оптимально використовувати доступний час, місце та інвентар;

- Звести до мінімуму проблеми з дисципліною;

- Підвищити впевненість у своїй здібності керувати будь-якою ситуацією.

**Етап 1: Визначити навички, необхідні спортсменам**

Щоб учбовий план був ефективним, він повинен торкатися всі шість категорій навичок: технічні, тактичні, фізичні, розумові та комунікативні навички, а також розвиток характеру. Ретельно складайте перелік необхідних навичок, тому що, якщо ви не передбачите це в плані, пізніше можна щось упустити. Це вимагатиме певної роботи, але це потрібна робота, це складова суть тренерської діяльності та допомагаючи вам удосконалюватися як тренеру. Ваш перелік спортивних навичок повинен бути ідеальним списком якостей, необхідних успішному спортсмену.

**Технічні навички**

Насамперед, слід визначити основні навички, які повинен мати кожен гравець для занять спортом на встановленому рівні. Швидше за все, спортсмени будуть мати основні навички у різному ступені. Оскільки у всіх видах спорту потрібно, щоб спортсмени гарно володіли основними технічними навичками, вам необхідно допомагати у розвитку цих навичок та у підтримці відповідного рівня технічних навичок на протязі всього сезону. Потрібно враховувати навички, необхідні для кожної позиції або заходу, а також для різних змагальних ситуацій.

**Розумові навички**

Ймовірно, ви розумієте значимість розвитку у спортсменів таких навичок як впевненість у собі, моральна стійкість, концентрація та увага, а також управління хвилюванням і гнівом, але часто тренерам не вистачає досвіду та знань для навчання цим навичкам.

Спортсмени не зможуть оволодіти цими навичками просто у ході занять спортом або завдяки божественному приводу. Цим навичкам необхідно навчати.

Можна запросити спортивного психолога, якщо ви знайдете його (або якщо можете дозволити запросити його). Такий спеціаліст здатний надати величезну допомогу у навчанні розумовим навичкам, але, навіть якщо у вас буде психолог, ви як тренер все рівно будете відповідати за постійний розвиток розумових навичок своїх спортсменів, незалежно від того, приймаєте ви на себе цю роль або ні. Як ви демонструєте розумові навички, як ви реагуєте в умовах стресу, як ви мотивуєте спортсменів та коментуєте їх дію – все це впливає на розвиток розумових навичок спортсменів. Ви просто не можете повністю делегувати цю функцію тренера іншій людині. Щоб стати дійсно успішним тренером, вам слід вивчити спортивну психологію для успішного розвитку розумових навичок у своїх спортсменів.

Вивчення розумових навичок для наступного навчання своїх гравців дає тренеру додатковий бонус: ви покращите власні розумові навички, що дозволить приймати правильні тактичні рішення у ході змагань.

**Комунікативні навички**

Допомога спортсменам у розвитку комунікативних навичок дуже важлива за наступних причин:

Комунікація між членами команди під час змагань часто грає важливу роль для забезпечення командної гри. Наприклад, гравці спілкуються, використовуючи вербальні команди, невербальні сигнали і майже невловимі рухи тіла, ока, мимики, який вказують напрямок руху гравцю. Більшість тренерів просто надіється на те, що комунікативні навички будуть розвиватися самі собою, але гарні тренери допомагають спортсменам у розвитку цих навичок.

Спілкування спортсменів один з одним поза грою також грає важливу роль у зміцненні згуртованості команди. Вам необхідно відстежувати спілкування спортсменів у соціальних мережах, переконатися в тому, що воно носить позитивний характер і не надає негативного впливу на згуртованість команди.

Комунікація – це основа відносин між тренером та спортсменами. Навіть якщо у вас відмінні комунікативні навички, формування та демонстрація технічних навичок у спортсменів будуть йти менш успішно, якщо вони не мають навичок комунікації. Гравці, демонструючи навички слухання, керуючі своїми емоціями, дозволяють конфлікти та реалізують себе, мають більше шансів добитися успіху.

Спортсменам необхідно навчитися спілкуватися з громадськістю, особливо з засобами масової інформації, під час інтерв’ю і при зверненні до групи людей.

**Етап 2: Вивчити своїх спортсменів**

При плануванні програми навчання для спортсменів слід враховувати те, що вони зараз знають, і всі характеристики спортсменів, визначальні, що і як вони можуть освоїти. Під час підготовки учбового плану ви повинні відповісти на наступні питання про своїх спортсменів:

- Скільки років спортсменам? Який у них рівень фізичної, психологічної та соціальної зрілості?

- Наскільки багатий спортивний досвід мають ваші підопічні?

- Наскільки гарно вони знають один одного? Чи гарно вони працюють разом у групі?

- Наскільки гарно вони сприймають обов’язки? Чи привчені вони до того, що їм все говорили (традиційний метод), або налаштовані на самостійне рішення проблем та мислення (ігровий метод)?

- Які навички у кожній з шести категорій мають спортсмени на поточний момент?

Хоча ви можете гарно знати деяких спортсменів або всіх спортсменів за попередніми сезонами, корисно систематично оцінювати спортсменів в плані володіння важливими навичками, визначеними у кожній з шести категорій. Я назву чотири причини, по яким така оцінка навичок перед початком сезону має таке серйозне значення:

- Вона допомагає визначити початковий рівень спортсмена або точку відліку для навчання і, отже, персоніфікувати вказівки для досягнення максимального та швидкого успіху у навчанні.

- Вона допомагає оцінити прогрес спортсмена після завершення сезону.

- Можливо, ви не можете увімкнути всіх гравців у команду. Первинна оцінка – це спосіб відбору необхідних гравців.

- Ви можете групувати спортсменів в залежності від рівня знань та навичок, що допомагає в організації безпечних та чесних тренувальних ігор.

Якщо ви уникаєте проводити оцінку навичок перед початком сезону, бо не впевненні в тому, що і як слід оцінювати, прочитайте далі деякі корисні інструкції.

**Як проводити оцінювання**

Якщо ви збираєтесь використовувати учбовий план вперше, я рекомендую, щоб при цьому використовувався неформальний метод оцінки навичок. Це не самий точний метод, але він цілком розумний та практичний. В будь-якому випадку, це краще, чим відсутність оцінки навичок.

**Етап 3: Проаналізувати ситуацію**

При підготовці до розробки плану на сезон необхідно зібрати інформацію про ситуацію, в якій зараз знаходиться команда.

Якщо ситуація не дуже сприяє навчанню (наприклад, малий тренувальний простір, нестача інвентарю або недостатньо інвентарю), насамперед, слід пошукати спосіб покращення ситуації. Якщо такої можливості не має, планування стає ще більш важливим, оскільки дозволяє оптимізувати використання наявних ресурсів.

**Етап 4: Визначити пріоритети**

Наступний етап – визначення чітких пріоритетів у відношенні навичок, які можуть бути сформовані та закріплені з урахуванням наявної ситуації (наприклад, час, інвентар, майданчик або кількість тренерів та спортсменів).

**Етап 5: Вибрати учбові методи**

Після того, як ви визначтеся з тим, чому ви будете вчити, необхідно вирішити, як буде проходити навчання кожному навику та його тренування, щоб добитися максимального успіху.

Ігровий метод – це непрямий спосіб навчання, який більше подобається спортсменам, оскільки безпосередньо залучає їх у вирішення проблем, застосування принципів і визначенню кращого варіанту. Таке активне залучення спортсменів у процес навчання підвищує їх причетність та відповідальність за отриманні знання, при цьому вони краще запам’ятовують та використовують ці знання.

Однак в навчанні є місце і традиційному методу, навіть якщо ви постійно використовуєте ігровий метод в навчанні та закріпленні навичок. Незалежно від вибору основного методу навчання, у кожному конкретному випадку метод навчання вибирається у відповідності з поставленими цілями.

**Етап 6: Спланувати тренування**

Основні елементи плану тренувань:

- Дата, час та тривалість тренування. Записуйте цю інформацію, щоб знати, коли і як довго ви тренували конкретні навички. Ця інформація допоможе вам після завершення даного сезону при оцінці та аналізу плану на майбутній сезон.

- Завдання тренування. Ви повинні мати одне або декілька чітко сформованих завдань: що будуть знати або вміти спортсмени в результаті цього тренування.

- Необхідний інвентар. Складіть список інвентарю, необхідного для проведення тренування (наприклад, мати, м’ячи, обтяжувачі та секундоміри). Перед початком тренування перевірте, щоб необхідне обладнання було чистим та знаходилось у безпечному і робочому стані. Також слід провести необхідну підготовку місць тренувань.

- Розминка. Кожне тренування повинно починатися з розминки в 10-15 хвилин.

- Фізіологічна ціль та функція розминки як способу запобігання травм будуть обговорюватися в наступних лекціях (глава 13). Розминку можна проводити зі всією командою або індивідуально з гравцями, в залежності від виду спорту та ваших уподобань. Для проведення розминки легко виробити стандартну процедуру, про важливість яких ми говорили раніше, але потрібно стежити за тим, щоб розминка не ставала одноманітною і нудною.

- Тренування вже засвоєних навичок. При складані плану тренувань деякий час повинен відводитися на відпрацювання раніше вивчених прийомів. Як правило, основні технічні прийоми та фізична підготовка тренуються практично щодня, а для інших навичок потрібно лише періодичне тренування. Об’єм часу, відведеного на тренування вже вивчених навичок, залежить від демонстрованого рівня засвоєння цих навичок та стану спортсменів. При плануванні тренування цих навичок подумайте, чи слід їх відпрацьовувати всією командою або індивідуально, у вигляді вправ або гри.

- Навчання і закріплення нових прийомів. Як правило, на тренуванні вводиться один або два нових технічних або тактичних прийоми, і на це відводиться 20-30 хвилин. Етапи навчання технічним навичкам та метод навчання тактичним навичкам розглядались на минулих лекціях (глава 10, 11). Навчання розумовим та комунікативним навичкам, а також навичкам формування характеру краще з початку проводити у спокійній обстановці, а потім закріпити у ході тренувальних ігор.

- Затримка. Кожне тренування починається з розминки і активна частина тренувань завжди завершується 10-15 хвилиною затримкою. В подальшому ми будемо роз’яснювати, як правильно організувати цей етап тренування (глава 13).

- Коментарі тренера. В кінці тренування відводьте п’ять хвилин на загальний аналіз дій команди на тренуванні, адресуючи коментарі всій команді та відзначаючи успіх окремих гравців. На цьому етапі не потрібно висловлювати критичних зауважень на адресу окремих спортсменів. Слід висловлювати, над якими прийомами команді слід продовжувати працювати. Це також гарна можливість для закріплення розумових та комунікативних навичок та розвитку характеру спортсменів. Можна зробити необхідні об’яви та нагадати про час і місце проведення наступного тренування, а також ваших планах на наступне заняття.

- Оцінка тренування. Відразу після завершення тренування проведіть її оцінку. Використовуючи інформацію від помічників тренера, вкажіть, чи виконані завдання тренування, і відмітьте спортсменів, яким знадобиться окрема допомога на наступному тренуванні. Потім помістіть план тренування у відповідну паперову або електронну папку. Ці плани дуже допоможуть вам при складанні планів тренувань на наступний сезон.