

Планирование практических занятий

- ✓ Цели занятия выполнены
- ✓ Прогрессия занятия (время & прогрессия) /
“Плотность движения”
- ✓ Основная часть занятия
- ✓ Голос, четкость сообщения & терминология
- ✓ Демонстрация
 - Разные позиции
 - Разные углы

✓ Тренерские навыки/качества

- Место расположения:
 - группы
 - тренера
- Выявление ошибок
- Коррекционные упражнения
- Качество обратной связи

✓ Подготовка занятия

- Инвентарь
- Снаряды

✓ Безопасность

- Время
- Инструкции
- Профилактика
- Место расположения тренера
- Подготовка
 - зоны
 - инвентаря

✓ Язык

- Терминология
- Грамматика

✓ Профессиональный внешний вид

Команды в метаниях

- **Безопасность**
- **Чтобы снизить риск травм**
- Команды лекторов и тренеров во всех видах метаний должны быть следующими:

“Подготовиться”

когда все готовы,

“Выполнить метание,”

“Собрать снаряды”

Только после того, как все выполнили метание



- **Учиться за счет практики**
 - Плотность движения: объем воздействия
 - Измеримые параметры: например, прыжки/время
 - Создается двигательная программа

- **Обеспечение качественной обратной связи**
 - Помогает в создании двигательной программы

**Плотность движения + Качественная обратная связь =
Двигательная программа**

Двигательная программа
Нейронная неустойчивость



Разметка сектора для метания КОПЬЯ

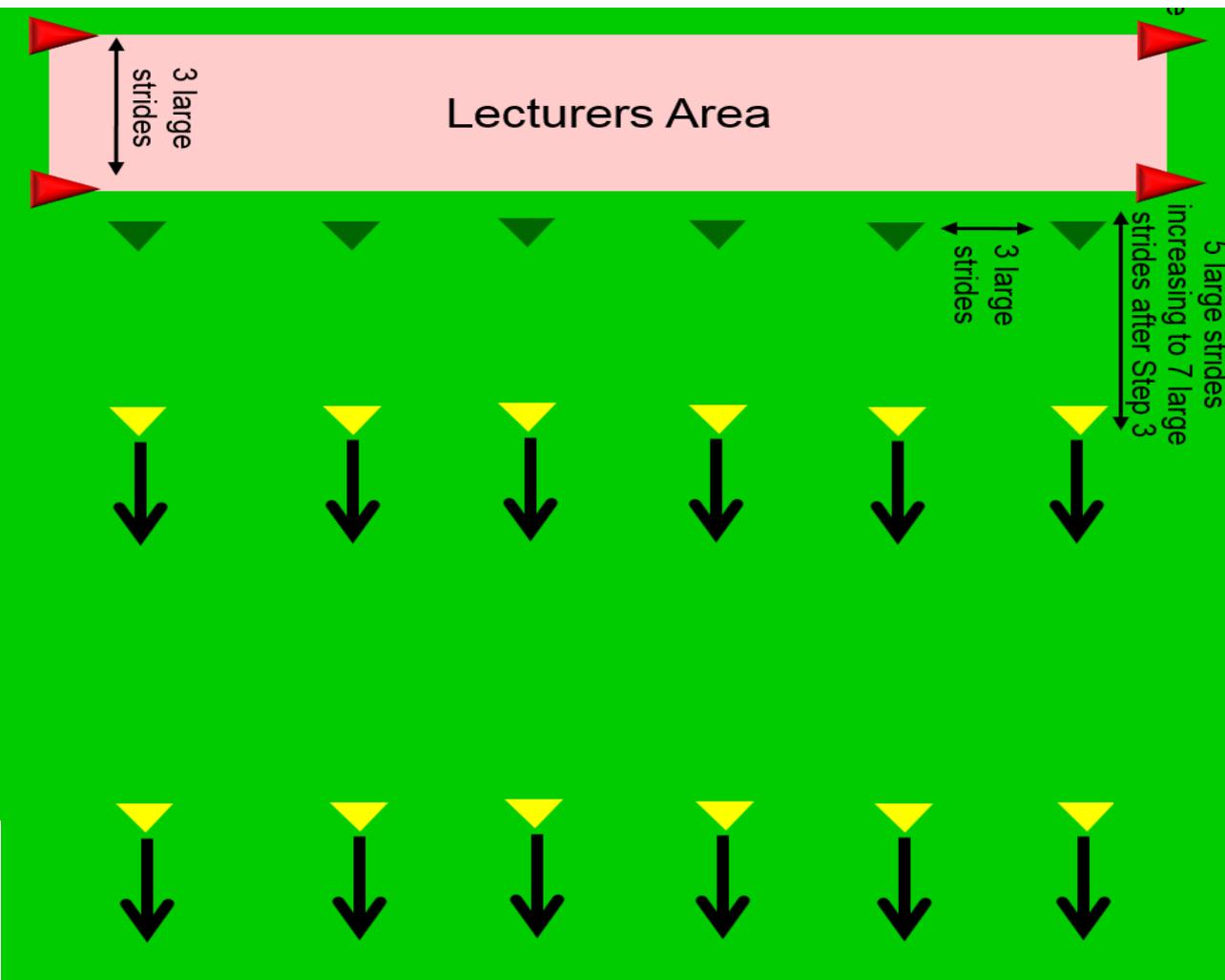


Схема:

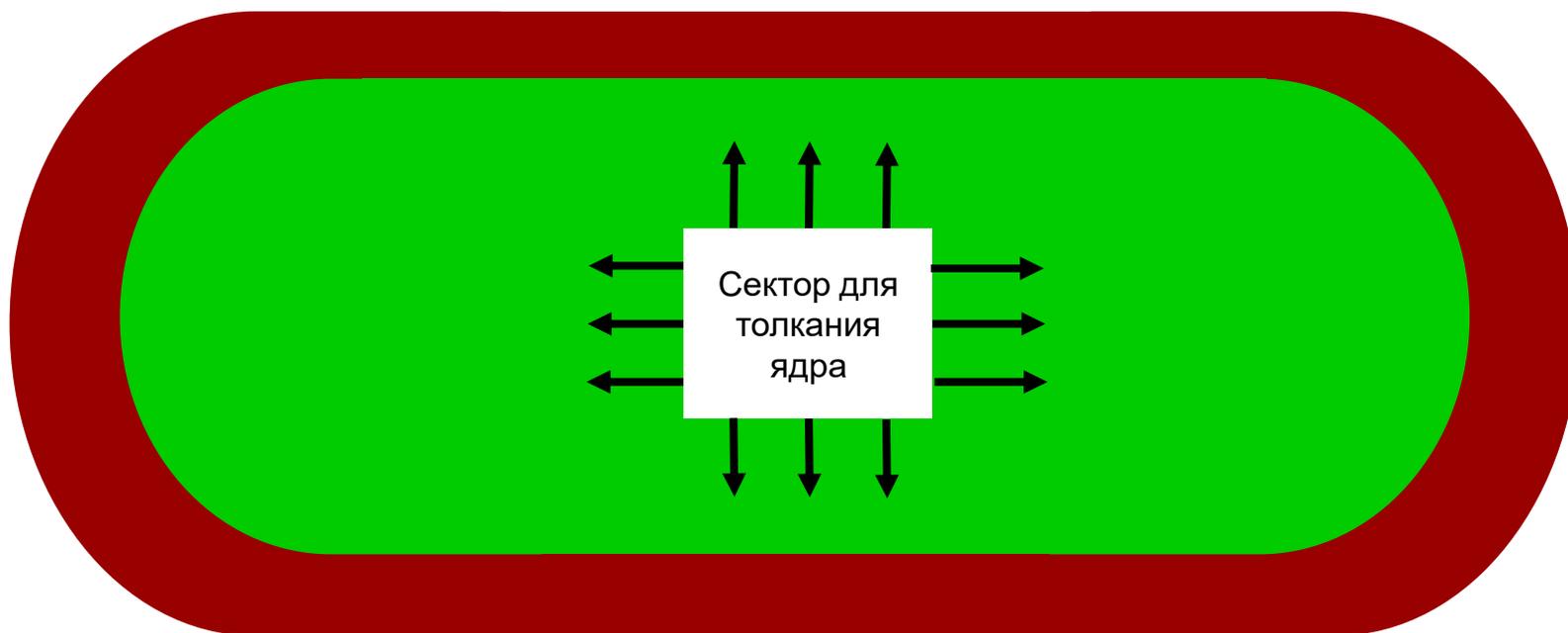
-  Тренер
-  Тренер, играющий роль спортсмена

Увеличить “плотность движения”:

После того как все «спортсмены» собрали свои копья,

- “встать в линию и выполнить следующее метание в том же направлении”

Расположение сектора для толкания ядра



Разметка для толкания ядра. 1

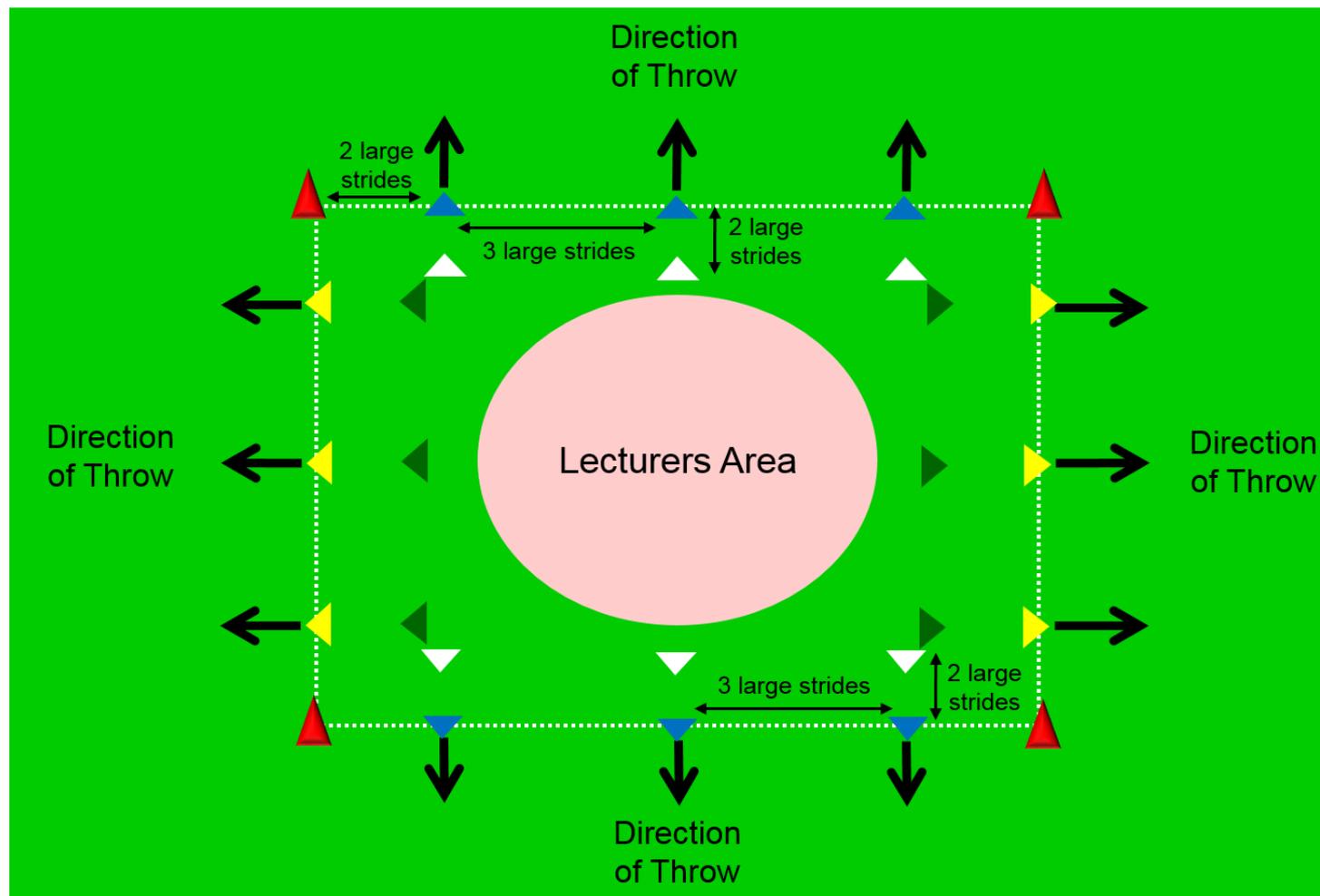
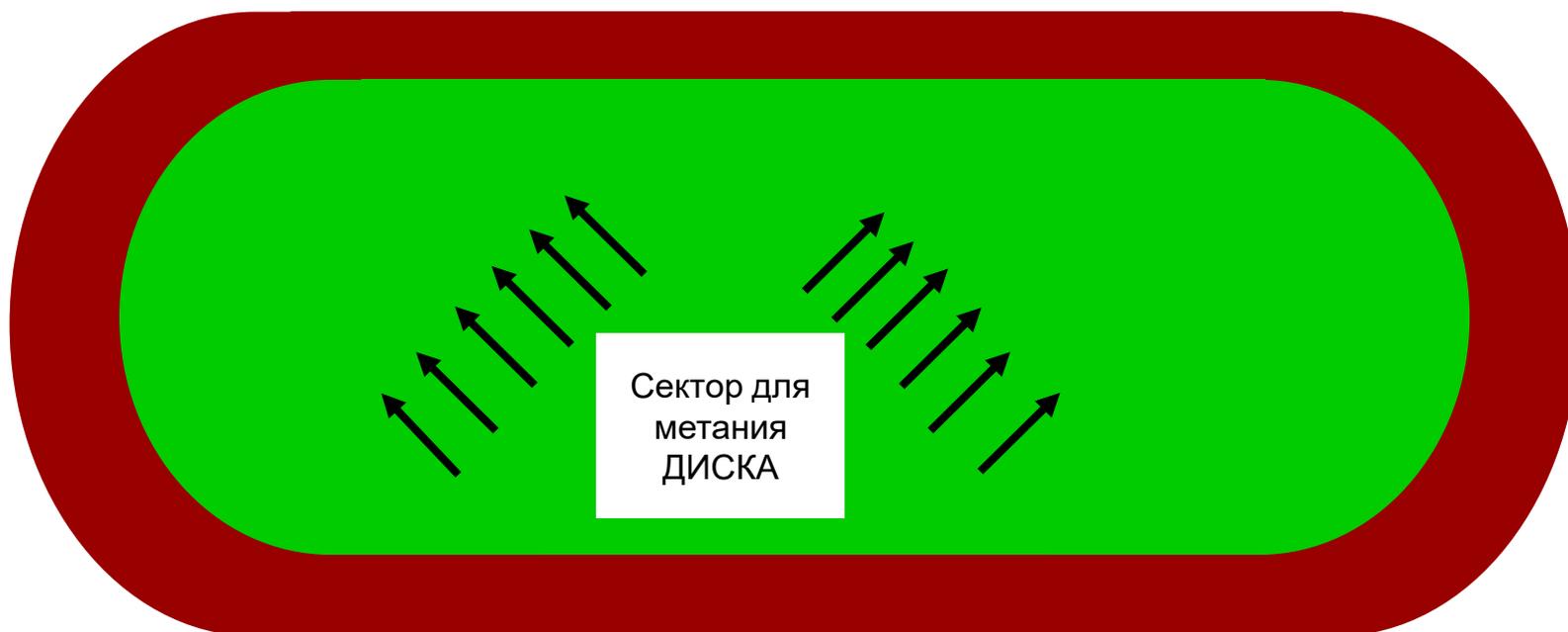
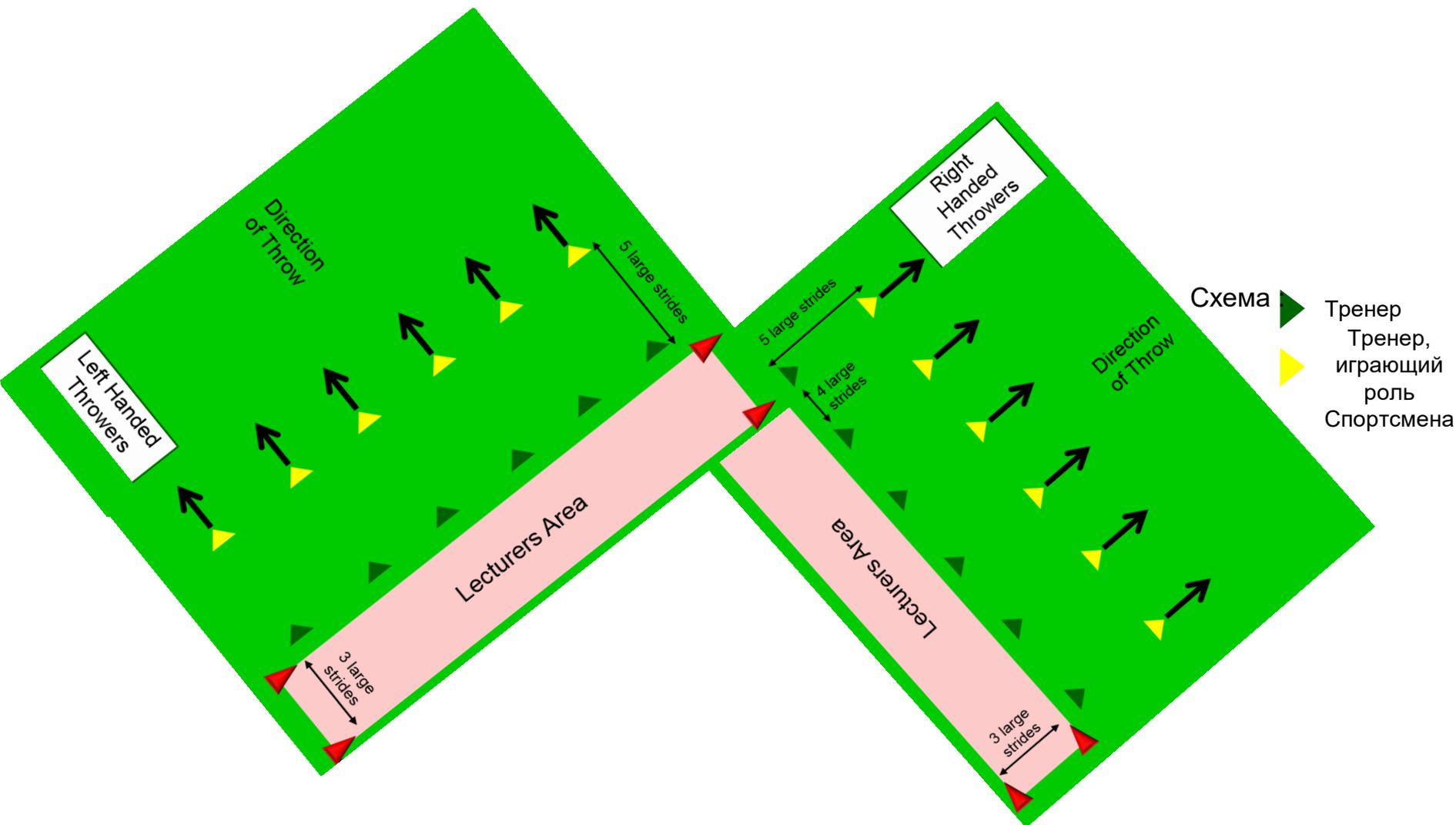


Схема   Тренер
  Тренер, играющий роль спортсмена

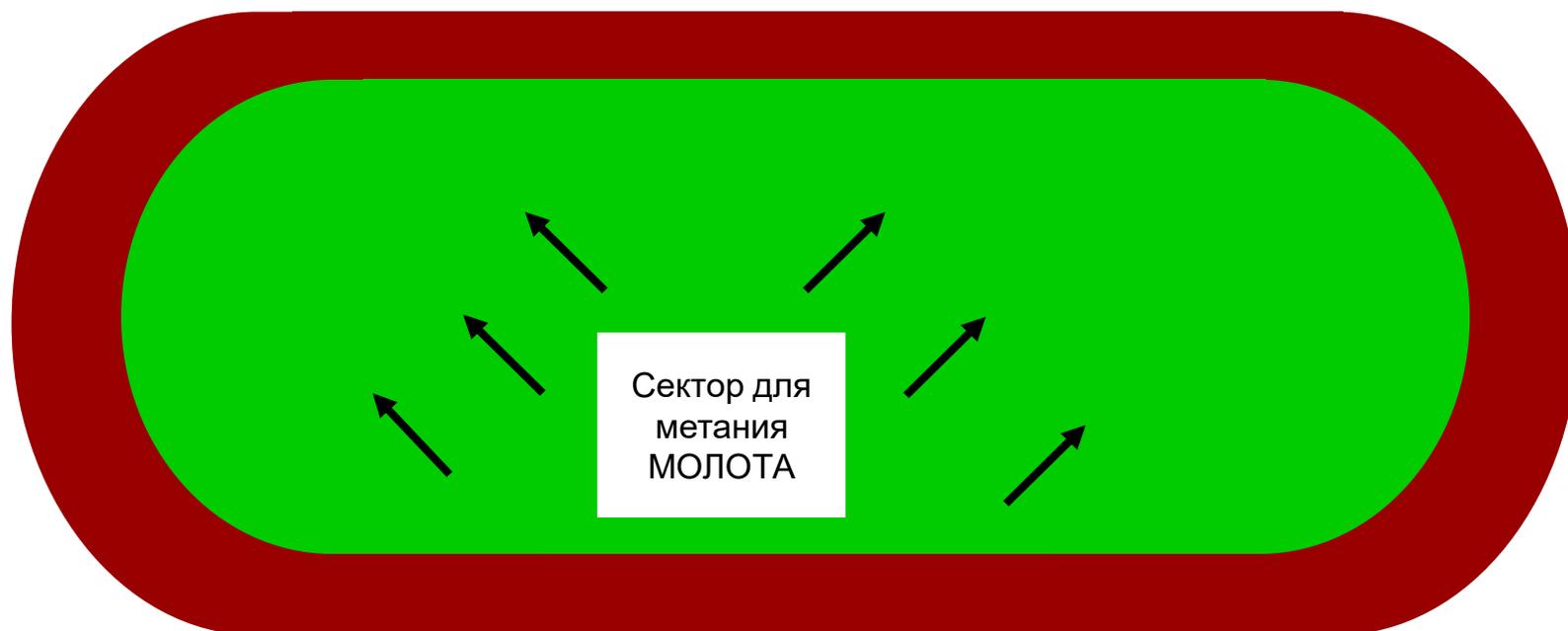
Расположение сектора для метания ДИСКА



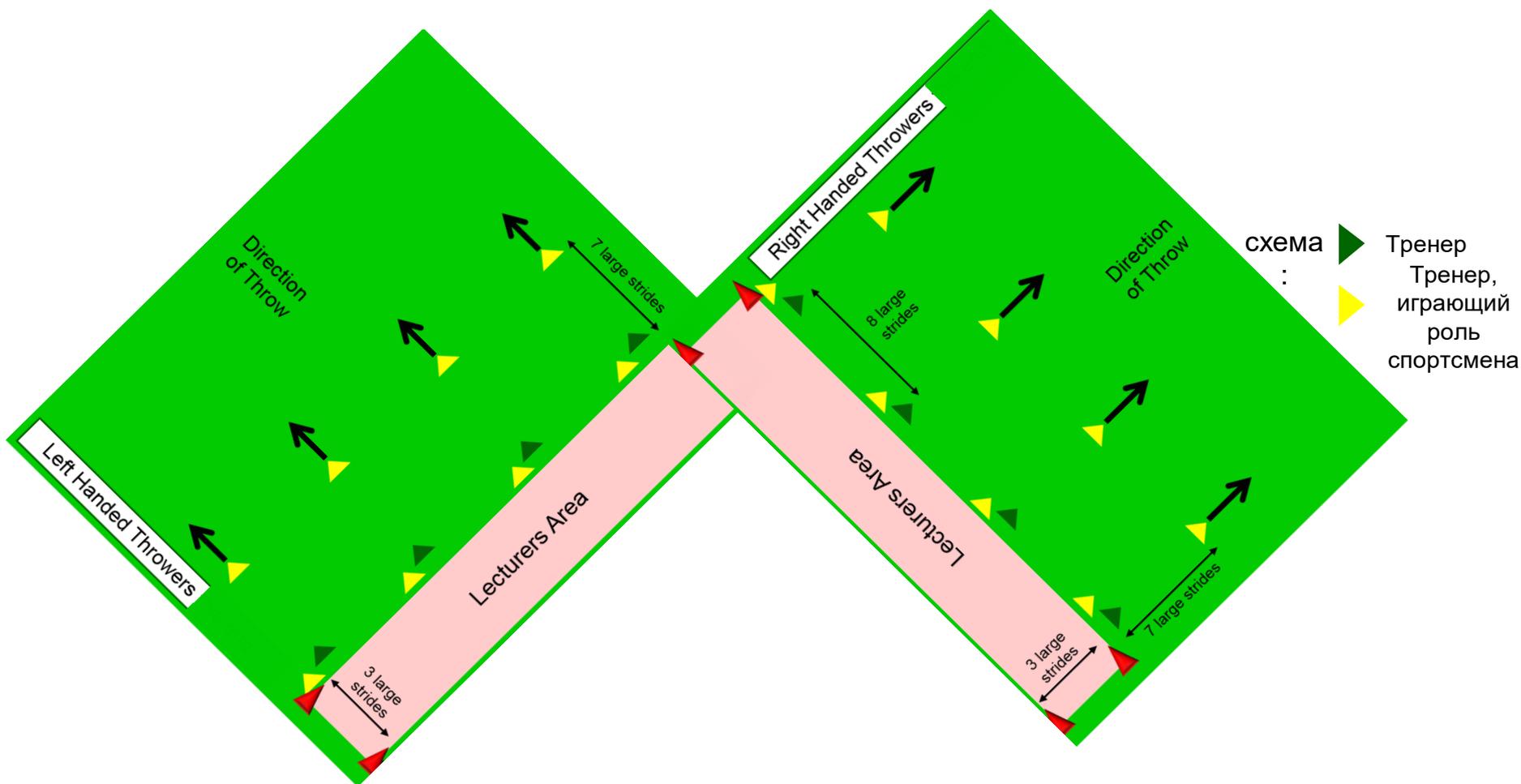
Разметка сектора для метания ДИСКА • 1



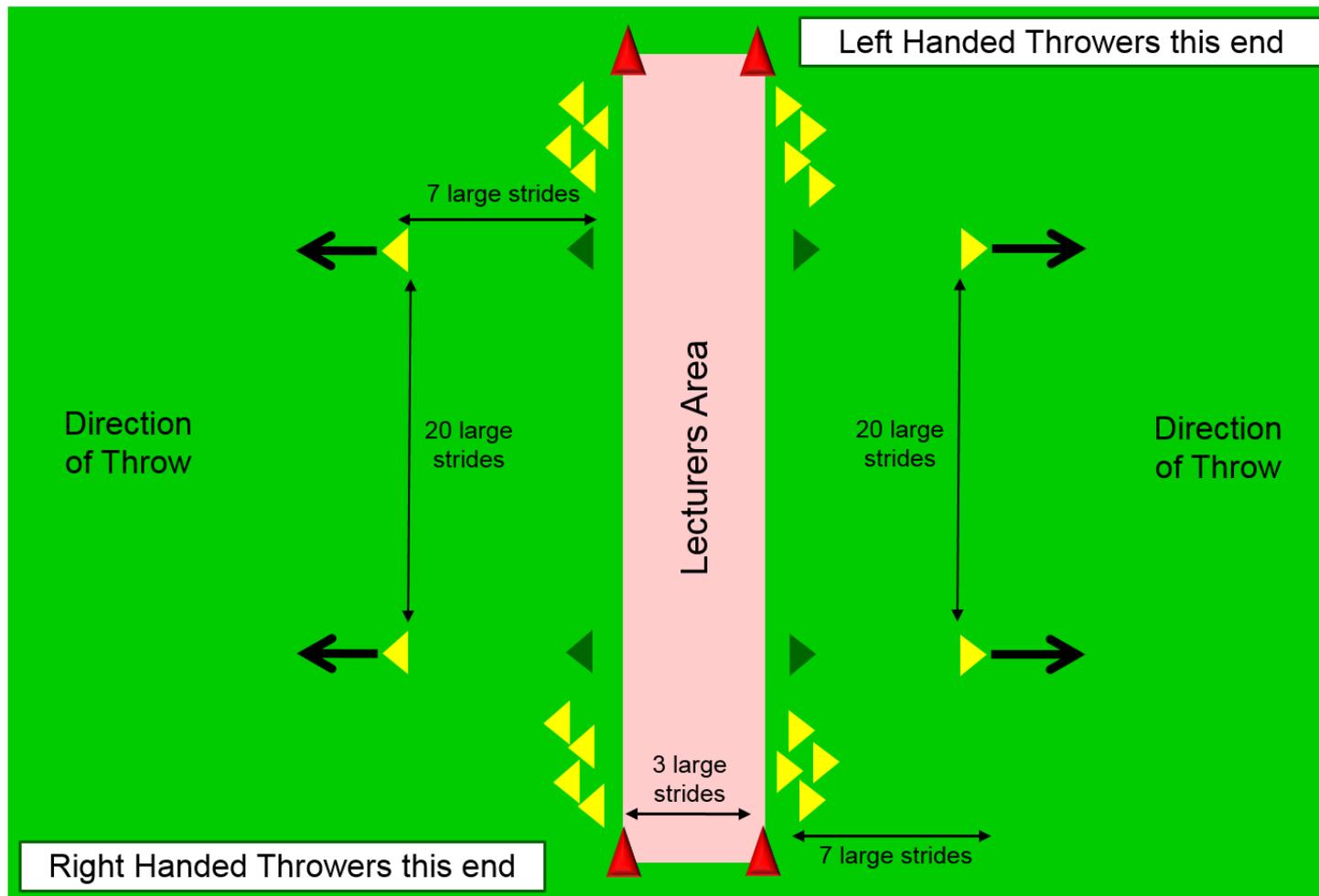
Расположение сектора для метания молота



Разметка для метания МОЛОТА. 1



Разметка для метания МОЛОТА. 2



схема

- ▶ Тренер, Тренер, играющий роль спортсмена или наблюдающий за тренером и спортсменом
- ▶ роль спортсмена или наблюдающий за тренером и спортсменом

Прыжок в длину



1. **Демонстрация** с кратким объяснением
2. Выделите время на практику.
Внимательно наблюдайте, отмечайте
 - Правильные действия
 - Распространенные ошибки.
3. **Обеспечьте обратную связь** в период продолжения занятия. Если необходимо:
 - Остановите занятие и сделайте упор на правильные действия
 - Внесите предложение по исправлению ошибок.
4. **Дайте возможность для дальнейшей практики**
 - Если необходимо, сделайте более детальные поправки.

Обеспечьте демонстрацию

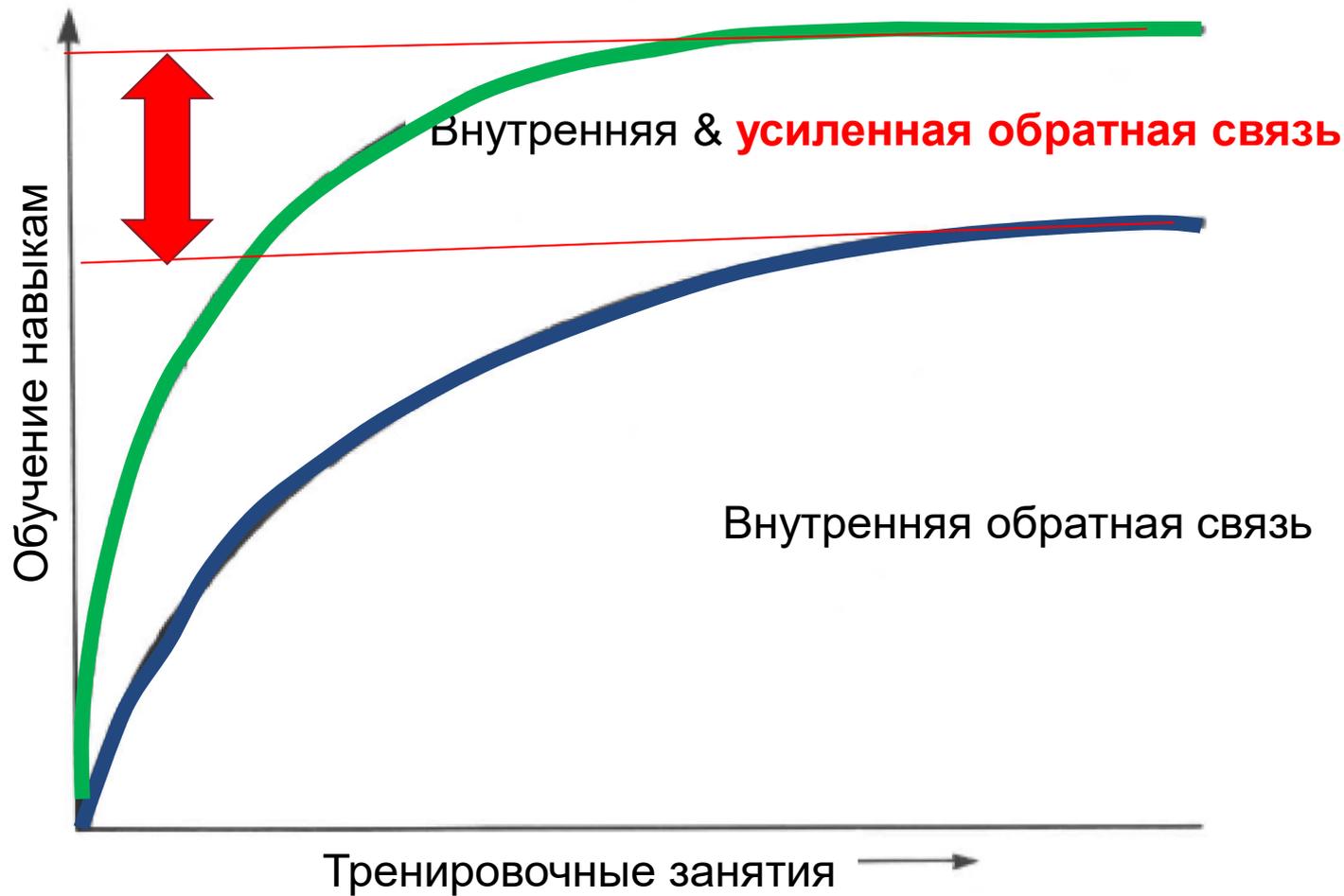


1. Определите цель и тип демонстрации
2. Займите такое положение, чтобы все могли вас видеть и слышать
3. Обратите внимание на один или два ключевых момента
4. Демонстрация без слов, повтор
 - Несколько раз
 - В нескольких направлениях
5. Задайте вопрос:
 - “Вы хотите попытаться выполнить это или хотите еще раз увидеть?”

“Информация, переданная исполнителю во время или после выполнения действия, что позволяет исполнителю оценить успех или неудачу своего выступления.

Обратная связь многими рассматривается как единственный наиболее важный фактор в приобретении навыков.”

Влияние усиленной обратной связи на обучение навыкам



Обеспечьте обратную связь

1. Наблюдайте **несколько** раз перед тем, как начать обсуждение
 - Особенно при работе с новичками: выявлять «повторяющиеся» ошибки
2. Отметить и **закрепить**, что спортсмен сделал **правильно**
3. Задайте вопрос (вопросы), чтобы **повысить осведомленность**
4. **Ограничьтесь** одним или двумя основными **моментами**
5. Сохраняйте позитивное настроение

- ✓ **Призывайте тренеров к тому, чтобы они выявляли ошибки**
 - “Немой” стимул/“Не давай рыбу, научи ее ловить”
 - Лектор выявляет и просит продемонстрировать
 - Участника, совершающего «распространенную» техническую ошибку
 - Участника, выполняющего более «правильный» вид техники
 - В то время, когда лектор «молчит» участники должны
 - увидеть/сравнить два представленных вида техники
 - Выявить и описать (устно) различия

- ✓ **Выявить причину ошибки**

- ✓ **Уметь исправить ошибки**
 - **Выбрать правильные практические упражнения**

- ✓ **Устойчивое обучение**
 - **Το βρήκα (To vrika) / “Я нашел это”**