

RUGBY
RUGBY
GAME SENSE
GAME SENSE

ЧТО ТАКОЕ 'ПОНИМАНИЕ ИГРЫ'?

"Понимание игры" это подход к тренировкам и обучению, с использованием игр, как обучающего инструмента для:

- Повышения мотивации игроков.
- Развития тактического и стратегического мышления, а также технических навыков.

Такой тренерский подход, в работе и обучении, берет за основу игру, не считая технические вопросы первостепенными. Традиционно техника всегда стоит в центре тренировочного процесса – но часто, технические приемы изучаются в отрыве от игровых ситуаций, игроки не учатся мыслить, какую технику и когда требуется применять по ходу матча. Давайте взглянем, как игроки изучают технику.

Для примера: многочисленные повторы "паса полузащитника схватки" (пас с земли) или неукоснительно методические повторения игроками " бокового захвата".

Так ли велика часть, самой голой техники, в игровых навыках игрока, и так ли полезна техническая тренировка, не дающая понятий о других факторах влияющих на условия применения данной техники.

Другой пример: дать возможность игроку принять решение, какой пас он должен применить в данной ситуации, или постараться пройти защитника, используя различные техники ухода от захвата.

Игровой подход в тренерской работе и обучении игроков предусматривает создание тренировок которые с условием постепенного роста уровня соперничества, мотивируют развитию у игроков понимания стратегии, игровых навыков и правил игры необходимых для их успешных действиях на поле.

Этот подход ставит в центр саму игру, в тренировочном процессе, а не голую технику, которая является важной но все таки составляющей частью игры. Этот подход практически вынуждает игроков учиться понимать что он должен делать и почему.

В первую очередь игроки должны понять что такое игра по своей сути. Техника следует за пониманием того когда она должна применяться.

Пример: пас с подкруткой (ракетой) нужно начать изучать, когда игрок, получив игровой опыт, научиться понимать, в какой момент вывести партнера в открытое пространство при помощи длинного паса.

КАКОВА РОЛЬ ТРЕНЕРА\УЧИТЕЛЯ В РАБОТЕ С ПОДХОДОМ ЧЕРЕЗ ИГРУ?

Важным аспектом в построении работы "через игру" является роль, которую принимает на себя тренер \учитель в отношении своих подопечных. Традиционно тренировки проходят под прессом тренера, который дает указания: где стоять, что и как делать, как защищаться и т.д.

Работе по принципу "через игру" главное ударение ставиться на то что игроки должны сами найти способы решения стоящих передними в игре задач, а не на руководстве тренера и его указаниях где стоять и что делать и куда бежать. Тренер становится помощником, создавая для игроков ситуации, в которых игроки сами должны найти для себя решения. Многие преподаватели физкультуры, используя такой подход, в своей работе, добились неплохих результатов. Независимое мышление и уверенность в своих силах вот что важно развивать в игроке.

Тренерский подход "через игру" позволяет: развивать умение команды общаться на поле, быстрее определить лидеров и хорошо учит работать командой.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВО ПОДХОДА К ТРЕНИРОВКАМ "ЧЕРЕЗ ИГРУ"?

Люди и особенно дети любят играть. Сколь раз мы слышим на тренировках плаксивые голоса детей "Давайте поиграем.....!!!"? Подход к тренировкам "через игру" позволяет обеспечить максимум участия – это ключ к вовлечению детей в спорт.

Но есть еще множество причин принять этот подход в работе. Они включают в себя:

□ Promoting long-term learning (если игрок открывает сам для себя какие то вещи то он очевидно увеличивает базу своих знаний используя свой собственный опыт и сохраняет информацию более длительный период).

□ Подходит для любого уровня игроков, позволяет игрокам самим выбирать, уровень сложности техники на котором они будут играть (например, игрок может сам определить для себя, как ловить мяч, используя руки и грудь или только руки). Ударение больше делается на развитие понимание игры, её тактических аспектов, чем на прописные каноны техники.

□ Помогает начинающим тренерам более рационально организовать тренировку, даже при отсутствии фундаментальных знаний техники игры и опыта проведения тренировок с большими группами. Для такого тренера гораздо важнее и Проще развивать дух соперничества у игроков в игре, чем руководить чисто технической тренировкой (которые к тому же могут пойти во вред из-за недостаточных технических знаний)

□ Руководить тренировкой легче, если все получают удовольствие

□ Устанавливается позитивная форма социального общения между тренером \ учителем и игроками.

□ Происходит процесс объединения (каждый чувствует себя частью группы, команды).

□ Позволяет избежать воспитания игроков с не гибкой техникой (игроки которые не могут приспосабливаться к ситуации на поле)

□ Помогает игрокам понять важность существования и применения правил (правила созданы для того, что бы сделать игру лучше и интересней, а не для того, что бы не разрешать нам что-то делать).

КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДАННЫЙ ТРЕНЕРСКИЙ ПОДХОД С НАЧИНАЮЩИМИ АТЛЕТАМИ?

"Юные игроки должны воспитываться людьми, кровно заинтересованными развитием взрослого регби, но в то же время способными дать ребенку полное чувство удовольствия от его детства".

(Rod Thorpe, Loughborough University)

"Создайте возможность для тренировок и соревнований юных игроков различного уровня подготовки, они должны чувствовать свое развитие."

(Australian Sports Commission, National Junior Sports Policy, 1994)

"Ключевой момент в работе тренера – развитие самостоятельности и независимости".

(British Sports Council, Code of Ethics, 1991)

КАКАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ ТЕХНИКОЙ И НАВЫКОМ?

Техника это движение, изолированное от реальной игровой ситуации, выполняемое на тренировках. Навык это умение применить технику в игровых условиях. Простое уравнение поможет понять смысл *'Техника + Контекст игры = Навык'* (игровой контекст включает в себя следующие элементы: давление, принятие решения, синхронность действий, использование пространства и умение определять степень риска).

Основная проблема при изучении чистой техники состоит в том, что игроки, выполняя упражнение, плохо представляют себе, как это будет происходить в игре.

Например: *многие часы затрачиваются на инструктирование игроков, как правильно отдавать и принимать пас (но все происходило в статическом положении). В действительности, на поле игроки сталкиваются с тем, что на тренировке происходит то - что мало похоже на то, что происходит в игре. В игре, игроки, находясь в движении, выходят на мяч, стараются обыграть соперника и в то же время должны искать возможности для передачи паса дальше.*

Ключевая мысль, в подходе "через игру", учить игроков навыкам, реально применимым в игровых условиях. Используя мини игры, которые учитывают такие аспекты как сопротивление, ограничение по времени, мы можем помочь игроку развить свои навыки для реальной игры.

КОГДА КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ЧИСТОЙ ТЕХНИКЕ?

Для тренера всегда остается вопрос, когда концентрироваться на тактике, а когда нужно помочь игроку исправить проблемы в технике. Возможно, принять следующую модель для руководства:

- У игрока нужно вырабатывать игровые навыки охватывающие, как техническую (как делать), так и тактическую стороны (когда и почему делать). Но "почему" должно идти впереди "как".
- Игрок, развивая понимание игры, развивает тактическое понимание, где и когда он должен применить необходимую технику.
- Если существует необходимость, тренер или учитель могут вмешаться и помочь исправить проблемы в технике (игроки должны понять, почему данная техника применяется именно в такой ситуации) или обсудить с игроками тактические аспекты.

- Игроки должны опять вернуться в тренировочную ситуацию с данной техникой, эмитирующую реальную игру.

ЛИНИЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ПОДХОДА "ЧЕРЕЗ ИГРУ"

Традиционно тренировка направлена на развитие техники, часто без определения, где и как данная техника должна применяться. В нашем альтернативном случае структура тренировки может быть следующей:

- Разминка
- Игра
- Вопросы и поиск решений – что мы пытаемся сделать (тактически), как сделать это лучше (технически и тактически)
- Возврат к игре
- Дальнейшие вопросы и поиск решений
- Усложнение игры
- Повторите предыдущий цикл
- Заминка

В приведенной модели техника занимает одно из главных мест, но в связи с контекстом игры.

КОГДА НЕОБХОДИМО ТРЕНЕРСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО В ТЕХНИКУ?

Дилемма для многих тренеров и преподавателей является вопрос - действительно ли нужно пробовать и изменять имеющийся стиль игрока на тот, который является более эффективным. Большинство тренеров/преподавателей, после работы над техникой игрока, испытало растерянность, увидев, как игрок возвращается назад, к своему старому стилю, под игровым давлением.

Перед тем как попытаться изменить что-то в технике игрока, тренер \ преподаватель должны иметь в виду следующее:

- Готово ли понимание игрока и его физическое состояние, к принятию новой техники. Это может затронуть многие факторы готовности, например его уверенность в себе, его атлетизм, его индивидуальные особенности.
- Сможет ли тренер \ преподаватель, за доступное время полностью провести задуманное (если не успеваешь то и не берись!).
- Уверенность тренера \ преподавателя в том, что техника дается правильно (нельзя учить не правильному).
- Приведут ли вводимые изменения к эффекту в конечном результате (если игрок успешно играет, используя технику, не прописанную учебником, надо задуматься, стоит ли её исправлять). **Внимание:** тренер / преподаватель должны убедиться, в том, что не типичная техника является безопасной.

В условиях тренерского подхода ориентированного на игру, все модификации проходят, базирываясь на индивидуальности, а не на всей команде (тренер \ преподаватель работает индивидуально с игроком или с не многочисленной группой игроков которые, по его

мнению, готовы освоить данные технические и тактические приемы.)

КОРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ через ИЗУЧЕНИЕ НОВОЙ ТЕХНИКИ

Альтернатива попытки изменить неправильную технику игрока познакомить его с новой техникой. (т.е. добавить новую технику в репертуар игрока).

Пример: Тренер /преподаватель может научить игрока новому пасу, в место того, что бы концентрироваться на том, чтобы исправить хорошо заученную старую технику. Очевидно, что тренер планирует, что новый пас будет доминирующим в технике игрока, но если вдруг старая техника вновь проявиться под давлением игры, он не должен считать, что потерпел неудачу.

Такой подход к обучению более позитивен, чем тот который явно концентрируется на слабостях игрока. уверенность юного игрока может быть еще не достаточно устойчивой и тренер \ педагог должен избегать того чтобы превратить временные недостатки техники в устойчивые заблокированные мозгом установки!!

IMPLEMENTING THE GAME CENTRED APPROACH

TYPES OF SPORTS

While most sports can implement aspects of the game centred approach, there are some sports that are particularly suited to using it. They can be classified as follows:

Target sports

archery, darts, golf, lawn bowls, ten pin bowling, bocce, croquet, billiards and snooker

Net and wall games (divided and shared court) badminton, squash, tennis, table tennis and volleyball

Striking/fielding games cricket, softball and baseball

Invasion games

hockey, football, American football, rugby league, rugby union, touch, water polo, basketball, netball, lacrosse, handball, polo and polocrosse.

There are other sports not listed above that may also benefit from using aspects of the game centred approach. Developing strategic thinking in athletes is also relevant in sports where technique and physical capabilities are usually considered paramount.

For example: race strategies, and responding to competitors tactics, are important aspects in a sport such as rowing.

MODIFICATION FOR EXAGGERATION

Многие годы спортивное оборудование и правила соревнований, в Шотландии, конструировались без учета применения их к юным игрокам. В обучении игроков "через игру" тренер моделирует игры так что бы подчеркнуть или выделить тактические аспекты.

Пример: для того чтобы увеличить частоту захватов нужно разметить для игры узкое длинное поле, это позволит сузить игровое пространство и увеличить частоту контактов.

Моделируя игры и учитывая следующие факторы, можно добиваться различных тактических целей:

- Размеры игровой зоны
- Используемое оборудование
- Количество разрешенных пасов.
- Количество игроков в атаке и защите.
- Система подсчета очков – включая, штрафные или бонусные очки в моделированных играх.
- Время.
- Распределение специфических ролей между игроками. (игроки поддержки)
- Добавленные или упрощенные правила игры

Note: часто игровые приемы и законы ведения борьбы из других видов спорта вносят новое направление в игру.

Ниже приведены некоторые тактические аспекты, которые можно использовать как основной смысл создаваемой игры.

Тактические аспекты. Вопросы тренера к игрокам

Обман	Как заставить соперника собраться в кучу на левом фланге?
Степень риска	Действительно ли длинный пас в данной ситуации будет слишком рискованным?
Расчет время	Как дать себе время для восстановления после последнего захвата?
Какая часть матча?	Вы проигрываете два очка к концу матча. Как действовать в следующей атаке?
Пространство (создать или использовать)	Где лучшее пространство поля, в котором нужно получить мяч? Как измениться расположение защитников, при атаке ваших партнеров?
Принятие решения	Пробиваться сквозь линию или передавать мяч широко в пространство?
Предвиденье	Что лучше всего сыграть вашим соперникам в данной ситуации?
Защитная схема	Играть зонную защиту или выставить двойной заслон (два игрока держат одного) против их самого сильного атакера
Отбор мяча у соперника	Как распорядиться мячом в момент его отбора у соперника?
Выпрямить угол атаки	Как можно выпрямить угол атаки игроков по отношению к линии защиты (спрямить атаку)?
Атака и её результат	Что лучше атаковать, предавая мяч в ширину, или атаковать прямо линию защиты?
Сохранение мяча	Обыгрывать защитника или передать мяч партнеру?

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Очень много различных развивающих игр применяется в различных видах спорта. Ключ в успешном их применении состоит в том, чтобы адаптировать игры и подчеркнуть ими необходимые тактические аспекты, направить игроков к самостоятельному поиску решений и ответов. Для тех, кто хочет разработать новые игры, даем подбор ключевых вопросов:

- Какие тактики и навыки вы хотите развить в смоделированной игре?
- Какие дополнительные условия или ограничения вы можете ввести в игру для того, что бы подчеркнуть вышесказанное?
- В чем будет заключаться основной смысл борьбы или основная проблема?
- Какие правила безопасности должны соблюдать игроки в данной игре?
- Как будет вестись счет или зачисление очков в вашей игре?
- Как будут передвигаться ваши игроки? Как будет двигаться мяч?
- Как будет начинаться игра и как возобновляться при начислении очков?
- Какие ключевые вопросы вы должны задать своим игрокам?
- Как будет прогрессировать сложность вашей игры? Будет ли появляться выбор действий у игроков с ростом сложности в игре?
- Сохраняется ли индивидуальный подход – можете ли вы предложить игрокам выбор некоторого оборудования и навыков?
- Даст ли игра максимальный эффект участия всех игроков и коммуникации между ними?
- Как ввести игру в процесс тренировки?

ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ И СТАВИТЬ ЗАДАЧИ?

Вопросы к игрокам, это удобный метод заставить игроков думать о том, что они делают и анализировать то, что они сделали. Это хорошая стратегия избежать слишком директивного руководства игроками и продвигает процесс совместного творчества. Задавая вопросы и нацеливая игроков, тренер преподаватель создает атмосферу обучения и решения проблемы. Любознательные и игроки чаще всего становятся отличными тактиками и лидерами, принимающими решения.

Постановка вопроса перед воспитанником не значит что, тренер \ преподаватель должен получить ответ. Установка для игроков "определи для себя сам" не должна пугать тренера, даже если игроки не уверены в себе.

Во многих ситуациях тренер / педагог может не требовать правильного прямого ответа на поставленную проблему. Реакция игроков, их заинтересованность в поиске, уже может считаться лучшим ответом.

Обычно "ответ" зависит от обстоятельств данного момента. Тренера и педагоги должны стремиться развивать игроков, которые могут искать "ответы" в соответствии с изменяющимися обстоятельствами.

КАК СОСТАВИТЬ ВОПРОСЫ И ОБЕСПЕЧИТЬ АКТИВНОСТЬ?

Одна из ключевых техник тренера, умение создавать и задавать вопросы. Очень важно для тренера уметь задавать открытые вопросы, развивающие мысль игроков.

Например:

- "Куда лучше всего ударить в данный момент мяч ногой"*
- "Где сопернику будет труднее всего пробиться?" и "Как мы можем вынудить соперника перейти в данную позицию?"*
- "Как лучше защищаться в данной ситуации?"*
- "Как уменьшит пространство, которое соперник может использовать для прорыва?"*
- "Если ваш соперник пытается обойти вас, что вы будете делать?"*
- "Что лучше: отдать пас или идти с мячом вперед, данной ситуации?" "Почему?"*

Вопросы должны в основном касаться основных тактических аспектов. Как основу можно принять следующие аспекты:

ВРЕМЯ Когда?

ПРОСТРАНСТВО Где?

СТЕПЕНЬ РИСКА Как?

Помните, что возраст и уровень возможностей игроков должен соответствовать сложности вопросов, которые вы им задаете. Удостоверьтесь, что игроки имеют время для того, что бы обдумать и ответить на ваш вопрос (не отвечайте на вопросы за них!) Умение задавать вопросы может даваться не просто и требует предварительной подготовки. С приходом опыта вы сможете составлять вопросы в соответствии с текущей ситуацией. Вам может помочь лист примерных вопросов применимых в тренировках.

КОГДА ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ И КАК РАЗВИВАТЬ АКТИВНОСТЬ?

Хотя эти вопросы не имеют конкретных ответов, как пример можно рассмотреть следующее:

□ Начните игру нацелив игроков на решение главной задачи в данной ситуации.

Пример 'Попробуйте сейчас сыграть в защите на столько внимательно и решительно, на сколько вы способны' или 'Давайте попробуем сделать более пяти попыток за следующие две минуты!'

□ Вы можете во время игры задавать вопросы индивидуально игрокам.

Пример 'Билл, кому сейчас лучше отдать пас - Джеку Или Джону?'

Ищите возможность общения с игроками в натуральные перерывы игры. По возможности пытайтесь установить позитивный контакт с игроками.

Пример 'Хороший пас Джон, теперь подумай где наилучшая для тебя позиция, что бы оказать дальнейшую поддержку'.

□ Позвольте игре продолжаться, на сколько это возможно без вашего вмешательства. Это позволит игрокам самостоятельно найти в игре свое место, а вам даст возможность понаблюдать за игроками.

□ Время во время перерыва для смены игроков, лучшее время для беседы с группой. Повторите первоначальные вопросы, возможно, нужно будет попробовать найти другой путь к цели, если игроки не могут решить поставленную задачу. Удостоверьтесь в том что игроки хорошо понимают цели которых они должны достичь.

□ Если у игроков всё хорошо получается, то вероятно пришло время для того что бы сделать следующий шаг и добавить в игру больше напряжения и вариантов для поиска решений. Если работа идет не так хорошо, как хотелось бы, упростите условия, снимите часть игрового давления.

□ Не обращайтесь внимание на то что некоторые игроки отвечают на ваши вопросы хорошо понимая те технические и тактические задачи которые вы передними ставите, в этом случаи вопросы должны отличаться по уровню сложности, но все должны быть охвачены вашим вниманием.

Помните о том, что задавая вопросы, вы не всегда хотите услышать устный ответ игрока. Иногда ответом на ваш вопрос могут быть действия, которых вы ждете. Дайте ясно понять игроку, что вы хотите: услышать или увидеть.

ПОДВОДЯ ИТОГ

Тренерский подход основанный на применении игр для тренировок и обучения направлен на развитие тактического и стратегического мышления игроков, точно так же как и на развитие их техники. Это делает игру основой тренировки (а не отработку голой техники) и заставляет игроков думать, что они реально делают и почему.

Вопрос "почему нужно применять игровой метод" можно рассмотреть под двумя углами:

'Это создает чувство что мы просто играем'

Если мини игра правильно поставлена, то обучение проходит в атмосфере удовольствия!

'Мы учим игроков играть'

Не слишком ли мы сосредоточились на голой технике, не упускаем ли мы вопросы понимания самой игры?

Обучение через игру построено на обучении и развитии игрока и оно стоит в центре всего процесса. Это делает тренера/педагога создателем игровых ситуаций, в которых игрок должен искать самостоятельно ответы на возникающие вопросы (решать проблемы).

В противоположность старого подхода к тренировкам в которых, монотонная работа над техникой, являлась основой, подход через игру, с первых минут вовлекает игрока в игру. Отработка техники проходит в контексте игры, и только после того как игрок осознал необходимость её применения.

Ключ в развитии игроков, в подходе через игру, это модификация игр с выделением различных аспектов игры, что позволяет достичь решение технических и тактических проблем.

Использование опроса игроков, так же находится в центре внимания данного подхода к тренировкам через игру. Участие в обсуждении вопросов и попытки найти решение проблем, развивают способность игроков к само обучению где тренер берет на себя направляющую роль.

Подход в центре, которого находится игра, это всеобъемлющий подход к тренировкам и обучению. Этот подход применим для игроков любого уровня, от начинающего до элитного, и может быть использован тренерами любой степени опыта.