

Coaching
The home of Rugby coaching on the web

Введение в работу тренера

Руководство для прохождения онлайн-курса «Введение в работу тренера»
Онлайн-обучение

Академия регби «Центр»
Москва 2020

Введение в работу тренера

Ссылка на модуль: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=3>

Информация, которая содержится в этом модуле, направлена на то, чтобы дать начинающим тренерам знания о различных стилях и подходах к тренерской работе и о том, на какие четыре ключевых момента можно разделить тренировочный процесс, направленный на обучение и развитие игровых навыков. Говоря другими словами, мы попробуем разобраться в вопросе «Как тренировать?».

Если вы работаете он-лайн, то вы можете начать изучение материала, выбрав тему в списке, расположенном на странице сайта слева (для этого пройдите по ссылке под заголовком на данной странице). Когда вы закончите чтение всех тем в границах одного модуля, вы сможете перейти к контрольным тестовым вопросам, кликнув на вкладку «Questions»¹.



¹ К сожалению, материал на сайте представлен пока лишь на английском, французском и испанском языках, но в конце данного пособия есть переводы ответов, которые совпадают с вопросами на сайте. Используя их в качестве шаблона, можно попробовать пройти тест на сайте. После чего можно будет скачать соответствующий сертификат, подтверждающий прохождение этого онлайн-курса. — Прим. пер.

Стили тренерской работы

Ссылка: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=3§ion=9>

Ниже перечислены признаки, характеризующие стиль подхода тренера к своей работе:

Тренер в центре	Игрок в центре
<ul style="list-style-type: none">• Основа тренировки, упражнения, инструкции и программы;• Упор на технику;• Фокус на исполнении;• Основная цель — победа;• Тренер принимает все <p>Решения:</p> <ul style="list-style-type: none">• Авторитарное руководство;• Строго структурированные тренировки;• Говорит и показывает;• Прямой и формальный подход.	<ul style="list-style-type: none">• Тренировки через игры;• Вопросы для контроля и понимания;• Нужды обучаемого;• Индивидуальный подход к обучению;• Личность в центре внимания;• Акцент на развитии игрока;• Игроки принимают решения;• Демократичный стиль руководства;• Хаос/ импровизация (Chaos);• Отстраненный стиль;• Спрашивать и слушать;• Подводящий и неформальный подход.

Тренеры должны уметь применять различные стили, выбирая наиболее подходящий, исходя из подготовленности игроков, содержания и цели тренировки.

Ни один из стилей не лучше и не хуже, чем другой. Но всегда нужно помнить о том, что есть время для того, чтобы говорить, есть время для того, чтобы наблюдать и слушать, а также время позволить воспитанникам больше думать самим и брать на себя ответственность. Каждый стиль может быть уместен, и на определенных этапах один может дать гораздо больший эффект, чем другой. Вы должны суметь продемонстрировать вашу возможность применения различных стилей в рамках обозначенных списком определений в течение одной тренировки.

Тренер в центре

Тренер, работающий в стиле «Тренер в центре», обычно проявляет себя через следующие черты своего поведения:

Авторитарный/инструктивный/педантичный

Тренер доводит до игроков очень много инструкций и приводит много разъяснений, пытаясь построить обратную связь. У игроков очень мало возможности добавить что-то свое, часто тренер имеет в виду очень конкретную технику или метод. Такой тренер ведет дела «железной рукой» и поддерживает жесткую дисциплину.

Упор на технику

Тренер проводит много тренировок с упражнениями, направленными на повышение уровня техники. Это выглядит, как репетиторство, и не предусматривает игр с сопротивлением. Тренер часто очень хорошо оперирует ключевыми факторами.

Фокус на производительности и акцент на победе

Тренер больше заинтересован в конечном результате, чем в индивидуальном развитии игроков. Такой тренер обычно имеет краткосрочные цели и очень мало заботится о долгосрочном развитии игроков.

Тренер принимает все решения и использует очень структурированный подход

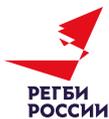
Тренер имеет очень конкретный план тренировки со своим уже запланированным тренерским вмешательством. Тренер наращивает прогрессию тренировки по своему усмотрению без учета прогресса игроков в усвоении материала. Такой тренер чувствует себя не очень комфортно в случае, если тренировка выходит из намеченного русла.

Сказал и показал

Тренер имеет очень формальную структуру для обучения технике или навыкам упражнений: «рассказал — показал (продемонстрировал) — делаем».

Прямой и формальный подход

Тренер планирует и проводит тренировку с очень определенным намерением. Тренировка развивается очень структурированным и формализованным образом.



Игрок в центре

Тренер, работающий в стиле «Игрок (или обучаемый) в центре», обычно демонстрирует следующие черты своего поведения:

Тренировки через игры

Тренер использует игры для развития игровых навыков и уверенности в принятии решений. Тренер может использовать подход, определенный как «Целое — часть — целое», и начать тренировку с развивающей двусторонней игры, затем перейти к работе над отдельными недостатками техники и в конце тренировки опять вернуться к игре. Такой тренер не боится отойти от запланированного течения тренировки и того, что игроки делают ошибки. В свою очередь игроки становятся более уверенными в себе и не боятся экспериментировать, не переживая за свои ошибки.

Опрос для контроля понимания

Тренер постоянно следит за тем, как его понимают. Это могут быть просто вопросы. Но следите за тем, чтобы вопросы занимали не много времени, и его было достаточно, чтобы выслушать ответы.

Нужды обучаемого/индивидуальный подход

Тренировки и задания разрабатываются на основе выявленных нужд игроков. Тренировки часто имеют дифференцированный характер. Сильные игроки получают более сложные задания, чем слабые.

Внимание на развитии игрока

Тренер, ориентированный на игрока, смотрит далеко вперед и ставит его развитие выше, чем результат. Конечно, победа важна, но основная забота тренера — индивидуальное развитие игрока и всей команды в целом.

Демократический стиль руководства

Тренер вовлекает своих помощников и ключевых игроков в ведущую группу. Стратегия и тактика разрабатываются на основе общего согласия, основанного на общем понимании необходимости движения вперед. Тренер может и должен оказывать влияние на этот процесс. Такой тренер открыт для идей и сотрудничества.

Отстраненный подход

Тренер отходит назад, и данный подход ('hands-off approach') позволяет игрокам проявить свою самостоятельность. Некоторое время тренер наблюдает и анализирует действия игроков, прежде чем вмешаться и использовать обратную связь в интерактивной манере.

Подводящий и неформальный

Тренер использует игры, как основной двигатель тренировочного процесса. Обучение происходит под естественным влиянием условий игр, используемых в тренировке, которые дают возможность развивать способность принимать решения и предвидеть развитие игровой ситуации.

Принципы управления тренировкой

Ссылка: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=3§ion=10>

- Безопасность должна быть вашей первой заботой.
- Использовать постановку цели, как важнейший инструмент направленности тренировки.
- Сделайте ваши пояснения эффективными, используя демонстрацию и задавая вопросы.
- Меняйте условия изучения техники, переходя от упражнений к условиям, похожим на реальную игру.
- Адаптируйте упражнения под возможности игроков.
- Используйте следующие инструменты для усложнения/упрощения заданий для игроков:
 - Пространство — увеличить или уменьшить;
 - Количество игроков — увеличить или уменьшить;
 - Время данного упражнения — время сократить или увеличить;
 - Скорость передвижения игроков — шагом, трусцой, бегом или спринт;
 - Позиции игроков — изменяя в упражнении (приблизить, удалить, сузить, расширить и т.д.);
 - Снаряжение/оборудование — использовать два мяча вместо одного.
- Создайте обстановку, в которой игроки не будут бояться делать ошибки.
- Следите за качеством исполнения игроками ваших заданий.
- Уделяйте внимание отдельно каждому игроку, звену и всей команде в целом.
- Поощряйте готовность игроков проводить тренировку в интерактивной форме.
- Максимально используйте время для физической активности игроков.



- Игроки должны почувствовать свой прогресс в результате проделанной тренировки.
- Проводите после тренировочный разбор.
- Тренировка должна приносить удовольствие.

«КАК тренировать?»

Ссылка: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=3§ion=11>

Традиционно фокус во время обучения тренеров делался на технических элементах игры, таких как техника, игровые навыки, тактика. Все это относится к категории вопроса «Чему учить». Если рассмотреть работу тренера, которую он ведет на поле, то можно отметить основные моменты, важные для тренеров в любом виде спорта. Это определяет то, как тренер должен развивать навыки своих подопечных.

Некоторые моменты того, «Как тренировать», перечислены ниже:

- Тренировка должна приносить удовольствие.
- Тренировка должна быть безопасной.
- Объяснять и инструктировать.
- Использовать показ и демонстрацию.
- Наблюдать и анализировать.
- Обеспечить обратную связь.
- Повышать уровень обученности.
- Задавать вопросы и выслушивать ответы.
- Устанавливать и разъяснять цели.
- Планировать и готовиться к тренировкам.
- Контролировать своё поведение.
- Развивать свои тренерские навыки.

Для подготовки тренеров уровня 2 WR определил четыре ключевых момента в вопросе «Как тренировать» и развивать навыки:



Инструкции и объяснения



Демонстрация



Наблюдение и анализ



Обратная связь

«Прямой» метод Направление информации к игроку

- ШАГ 1** ↓ Указать на два действия положительного характера
- ШАГ 2** ↓ Указать на главный недостаток
- ШАГ 3** ↓ Сказать игроку о том, что вы будете делать дальше

«Обратный» метод Направление информации от игрока

- ШАГ 1** ↓ Спросите «Что прошло хорошо?»
- ШАГ 2** ↓ Спросите «Что прошло не так хорошо?»
- ШАГ 3** ↓ Спросите «Как сделать в следующий раз лучше?»

Прямой метод — вталкиваем информацию.

Обратный метод — вытягиваем информацию.

Ваши личные качества и ваш стиль тренерской работы будут определять ваши предпочтения в методе передачи вами информации — Вталкивать или Вытягивать.

Иногда окружающие нас обстоятельства также могут влиять на применяемый нами метод выстраивания обратной связи, например, погодные условия: холод или дождь — в этом случае метод вталкивания будет более подходящий.

Вопросы контрольного теста онлайн-курса «Введение в работу тренера»

Ссылка: <https://coaching.worldrugby.org/index.php?module=3§ion=9&tab=q>

1. Стили тренерского подхода / Coaching styles

1.1 Стили работы тренера (Кто может быть в центре внимания?):

The continuum of styles that can be used by a coach is:

(Выберите один ответ)

- 1 Судья в центре и игрок в центре
Referee-centred and player-centred
- 2 Тренер в центре и рефери в центре
Coach-centred and referee-centred
- 3 Судья в центре и администратор в центре
Referee-centred and administrator-centred
- 4 Тренер в центре и игрок в центре
Coach-centred and player-centred

1.2 Какое типичное поведение демонстрирует тренер, применяющий стиль работы «Тренер в центре»?

A coach-centered coach typically shows which of the following behaviors?

(Выберите один или больше ответов)

- 1 Упор на работу на техникой
Technique-driven
- 2 Рассказ и показ
Tell and show
- 3 Отстраненный подход
Hands-off approach
- 4 Тренировки через игру
Coaching through games

1.3 Если вы тренер, работающий в стиле «Игрок в центре», то ваши тренировки часто носят дифференцированный характер, при котором сильные игроки имеют более сложные задания, а слабые игроки — задания менее сложного уровня. Справедливо или нет это утверждение?

If you are a player-centered coach, practices are often differentiated so that more able players undertake more challenging activities and the weaker players have simpler activities. Is this statement true or false?

(Выберите один ответ)

- 1 Справедливо
True

- 2 Нет
False

2. Принципы организации тренировки / The principles of a coaching session

2.1 При планировании тренировки, на что должен быть направлен основной фокус тренера?

When planning a coaching session, what should be a coach's first concern?

(Выберите один ответ)

- 1 Убедиться, что игрок не делает ошибок во время тренировки
Making sure that players do not make mistakes during the session

- 2 Безопасность
Safety

- 3 Убедиться, что только одна техника изучается и контролируется на тренировке
Ensuring that only one skill is coached during the session

- 4 Убедиться что тренировка выводит игроков на их предельный максимум
Making sure that the session pushes the players to their limits

2.1 Во время тренировки тренер должен фокусироваться только на индивидуальной работе с игроками. Это правда или нет?

In a coaching session, the coach should focus only upon individuals. True or false?

(Выберите один ответ)

- 1 Правда
True

- 2 Неправда
False

3. Как тренировать / Coaching process — «How to coach»

3.1 Что из следующего можно отнести к тому, КАК тренировать навыки?

Which of the following are ,how' to coach skills?

(Выберите один или несколько вариантов ответа)

- 1 Задавать вопросы и слушать
 Question and listen

- 2 Управлять поведением
 Manage behaviour

- 3 Рассказывать и инструктировать
 Explain and instruct

- 4 Обеспечить обратную связь
 Provide feedback

3.2 Четыре ключевых момента в обучении и развитии навыка

The four key ,how' to coach skills are:

(Выберите один ответ)

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 1. Инstrukция и объяснение
2. Демонстрация
3. Наблюдение и анализ
4. Участие | Instruction and explanation
Demonstration
Observation and analysis
Participation |
| 2 | 1. Инstrukция и объяснение
2. Прямые указания
3. Наблюдение и анализ
4. Обратная связь | Instruction and explanation
Dictation
Observation and analysis
Feedback |
| 3 | 1. Инstrukция и объяснение
2. Демонстрация
3. Наблюдение и анализ
4. Обратная связь | Instruction and explanation
Demonstration
Observation and analysis
Feedback |
| 4 | 1. Инstrukция и объяснение
2. Демонстрация
3. Наблюдение и анализ
4. Прямые указания | Instruction and exploration
Demonstration
Observation and analysis
Dictation |

3.3 Каков правильный порядок выполнения действий во время демонстрации навыка?

What is the correct order of functions performed during the demonstration skill?
(Выберите один ответ)

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 1. Занять позицию, чтобы все могли слышать и видеть | Position so all can hear and see |
| | 2. Держать в фокусе 1-2 ключевых момента | Focus attention on 1-2 key points |
| | 3. Повторить демонстрацию больше одного раза | Repeat appropriate demonstration more than once |
| | 4. Задать вопросы и убедиться в понимании | Invite questions and check for understanding |
| 2 | 1. Занять позицию, чтобы все могли слышать и видеть | Position so all can hear and see |
| | 2. Повторить демонстрацию больше одного раза | Repeat appropriate demonstration more than once |
| | 3. Задать вопросы и убедиться в понимании | Invite questions and check for understanding |
| | 4. Держать в фокусе 1-2 ключевых момента | Focus attention on 1-2 key points |
| 3 | 1. Держать в фокусе 1-2 ключевых момента | Focus attention on 1-2 key points |
| | 2. Повторить демонстрацию больше одного раза | Repeat appropriate demonstration more than once |
| | 3. Задать вопросы и убедиться в понимании | Invite questions and check for understanding |
| | 4. Занять позицию, чтобы все могли слышать и видеть | Position so all can hear and see |
| 4 | 1. Повторить демонстрацию больше одного раза | Repeat appropriate demonstration more than once |
| | 2. Занять позицию, чтобы все могли слышать и видеть | Position so all can hear and see |
| | 3. Задать вопросы и убедиться в понимании | Invite questions and check for understanding |
| | 4. Держать в фокусе 1-2 ключевых момента | Focus attention on 1-2 key points |

P.S. Если вам попадетсЯ другой вариант вопросов, пожалуйста, отправьте их в Академию регби «Центр» для перевода на электронный адрес: rugbyacademy@yandex.ru

Не забывайте указывать тему письма!