



Координационные способности

Курс для тренеров на Лицензию В УЕФА

Координация – контроль над телом

Координация - способность оптимально управлять движениями и регулировать их





Координация

Интенсивные и многосторонние действия в раннем возрасте, способствует качественному и быстрому освоению и овладению более сложных движениями.

Типы координационных способностей



Общие

обобщает все двигательные способности человека



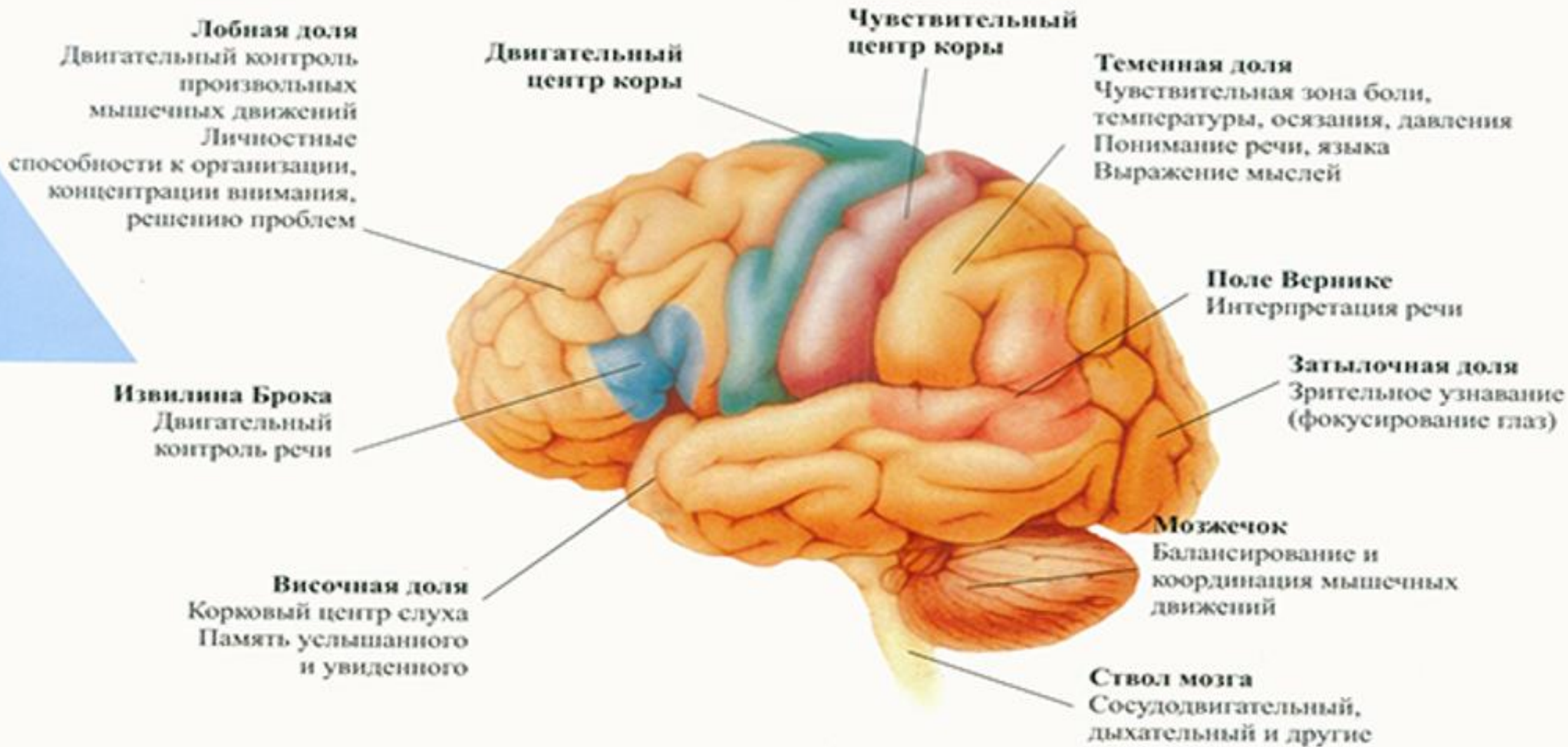
Особые

относится к определенным видам деятельности (виды спортивных игр, легкая атлетика, плавание)



Специфические

футбол, баскетбол, спринт, краул



Области мозга



Координация

контроль **двигательных действий** происходит на разных уровнях **центральной нервной системы**

Высшие
уровни

➤ **ВЕДУЩИЕ**

Низшие
уровни

➤ **ФОНОВЫЕ**



Координационные способности



Ориентация



Ритм



Дифференцирование



Равновесие



Быстрота реагирования



Возрастные особенности

		7	8	9	10	11	12	13
Координационные способности	Ориентация							
	Дифференциация				+			
	Реакция							
	Баланс	△						
	Ритм							

Возрастные особенности

		7	8	9	10	11	12	13
Координационные способности	Ориентация	*	*	*	**	**	***	***
	Дифференциация	*	*	**	***+	***	***	*
	Реакция	**	***	***	*	*	*	*
	Баланс	*▷	*	**	***	***	*	*
	Ритм	**	**	***	***	**	**	*



Обучение технике

Техника



Координация

Изучение технических элементов

диверсификация
тренировок
координации

систематическая
тренировка
координации

Устойчивость
техники



Координация



7 – 8 лет

ЧУВСТВО МЯЧА

Формирование нейронных связей, создание широкой базы движений

9 – 10 лет

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ

Развитие координации, дальнейшее создание нейронных связей



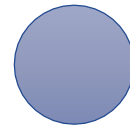
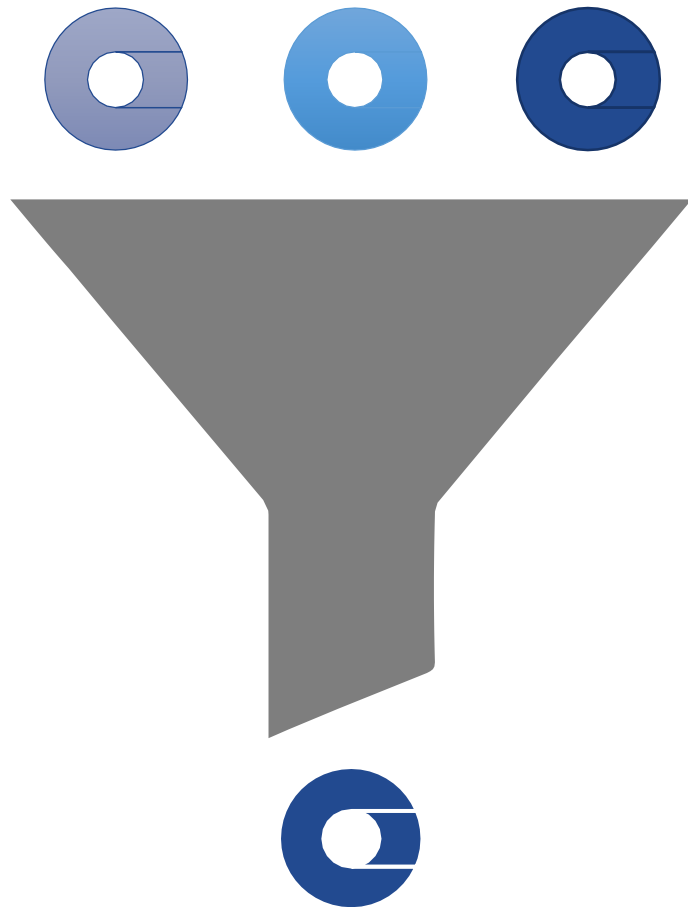
11 – 12 лет

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКЕ

Развитие гибкости на основе координации



Координация



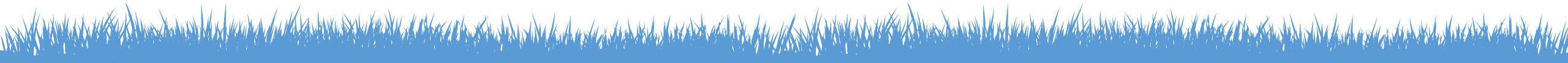
**Ознакомление с техническим элементом.
Игры на развитие координации, акробатики и моторики.**



**Изучение технического элемента в игровой среде.
Используя различные игры.**



**Изучение технического элемента в играх на скорость.
Игры и упражнения на развитие скорости.**



Координация

Развитие интереса к футболу



Формирование новых нейронных связей



Более сложные координационные движения



-



лет



Координация

9 - 12 лет

Систематическое и
последовательное
обучение



Новые навыки



Улучшение
координации
движений





Начиная с возраста
11-12 лет - поощрять
быстрое
выполнение
движений

Координация

13 – 14 лет

Дальнейшее развитие
специфической
координации (ритм,
расслабление, ориентация в
пространстве)

Скорость и
точность
реакции



Расширение
координационной
базы

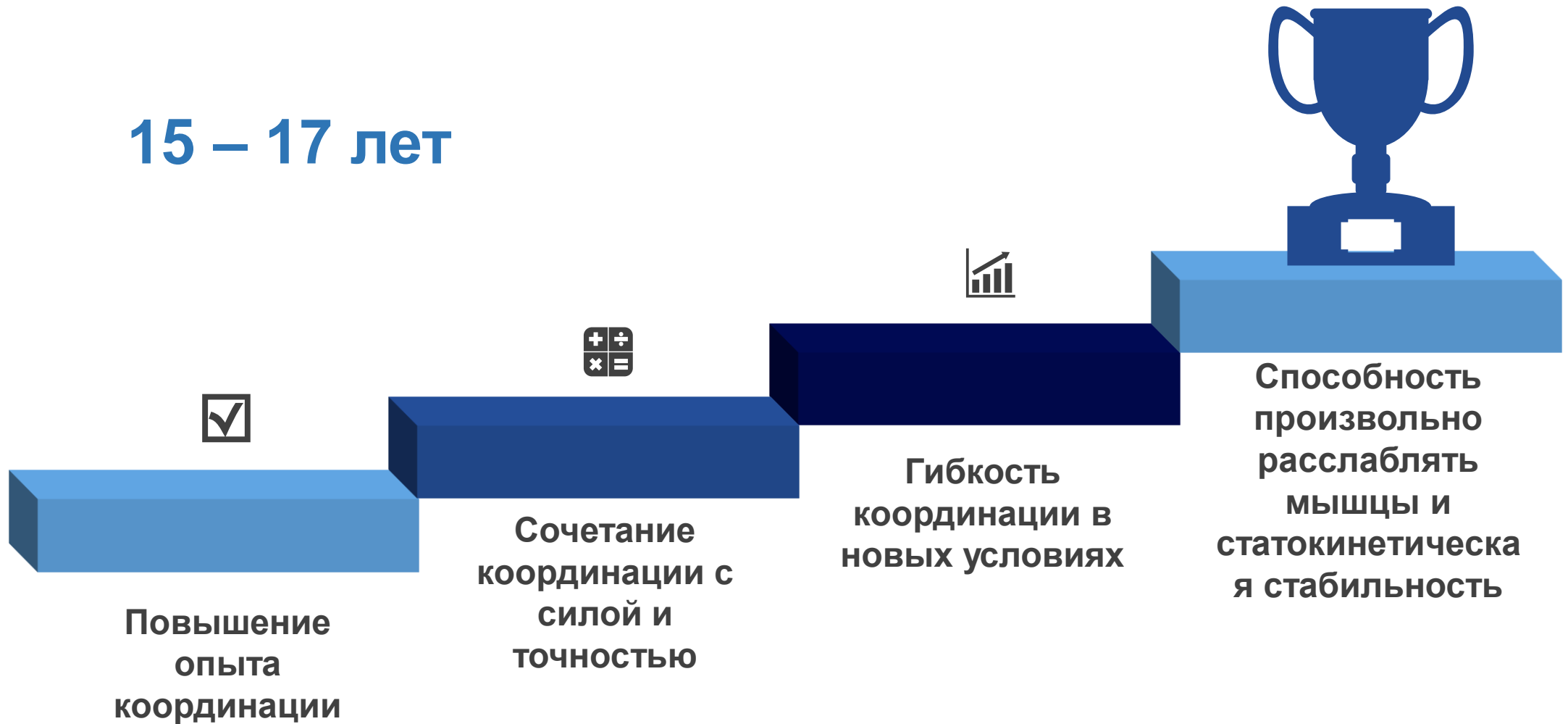
Развитие
чувства мяча

Рациональность
мышления



Координация

15 – 17 лет

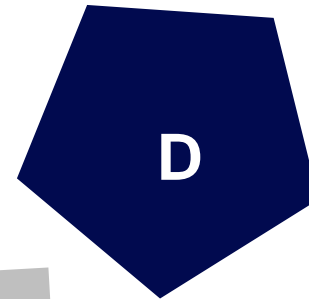
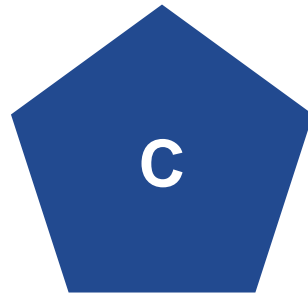
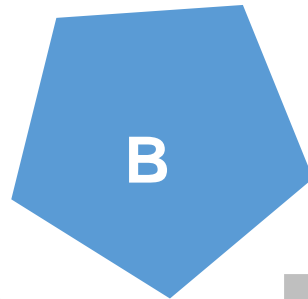




Работа в группах

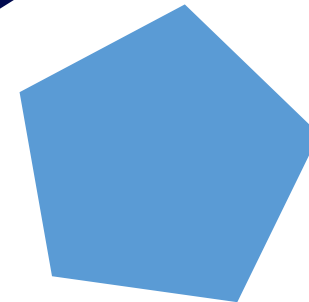
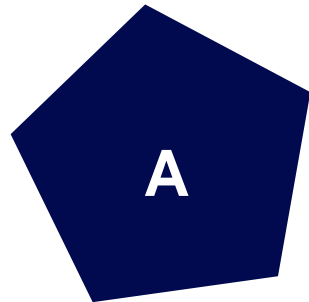
Условия в тренировках
для развития
дифференциации

Условия в тренировках
для развития чувства
ритма

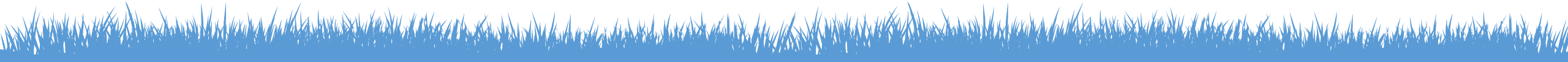


Условия в тренировках
для развития
способности
равновесия

Условия в
тренировках
для развития
ориентации



Условия в
тренировках
для развития
быстроты
реакции



Пространственно-временная ориентация

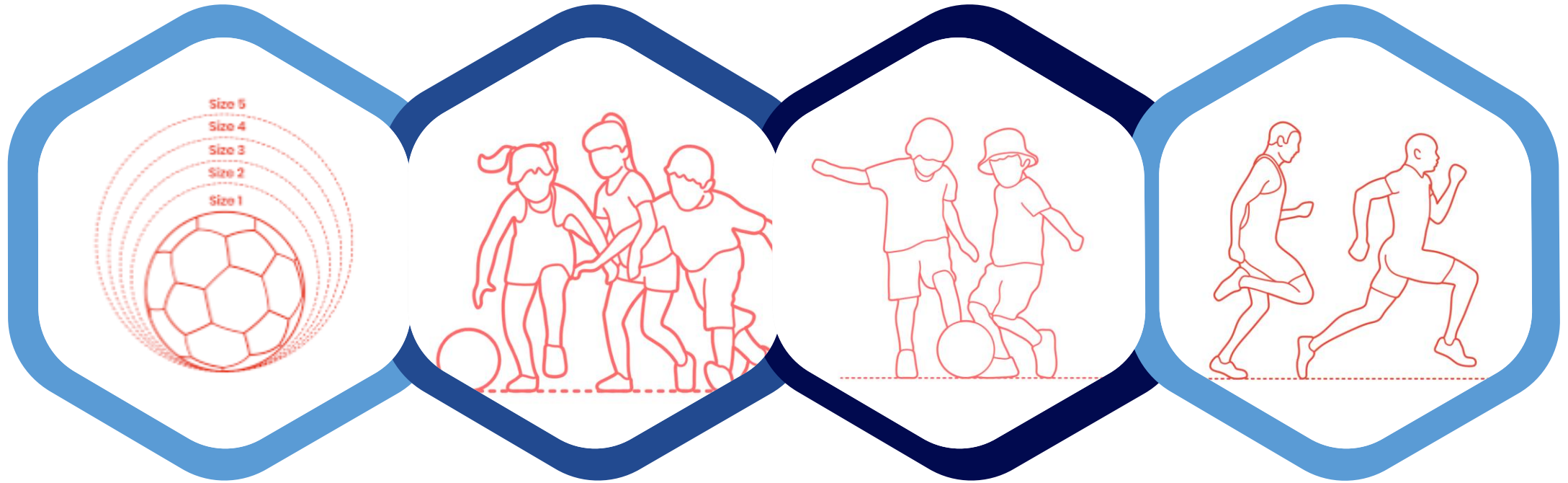
1. Выполнение ведения мяча с обманным движением в свободное пространство между защитниками
2. Ведение, приём мяча с одновременным наблюдением за действиями партнёров и соперников
3. Передача мяча открывшемуся партнёру
4. Ориентация, в каком положении находится игрок, и в соответствии с этим передача мяча (в зависимости от нахождения вратаря, защитников), при ударах в ворота ногой, головой
5. Определение положения тела при приёме мяча (на месте, в движении), посылаемого по воздуху с различных сторон относительно игрока, расположенного спереди, сбоку, сзади
6. Своевременный выход на «свободное» место после приёма мяча и т.д.



Чувство ритма движений



Дифференцирование



Использование разных мячей: футбольные разных размеров и величины, волейбольные, теннисные, гандбольные

Передачи мяча, удары на различные расстояния и с разной силой

Ведение мяча, применяя различные усилия в зависимости от задачи

Разная скорость передвижения и выполнения задачи

Способность к сохранению равновесия



Быстрота реагирования



Латеральное доминирование

Переучивание может
привести к
торможению
умственного и
физического развития



Следует уделять примерно
равное внимание
выполнению всех
технических приемов в обе
стороны

У них в 75% более высокие координационные
способности, чем у сверстников



Координация на каждой тренировке!!!

- Обеспечены непрерывности
- Соблюдение общих дидактических принципов
- Комплексное действие, разнообразие
- Оптимальное соотношение между стандартными упражнениями – повторяющимися и разнообразными (переменными)
- Подвижные игры и релле
- 100 упражнений за раз!!!



At Birth

6 Years Old

14 Years Old



Învățare neaccentuată (abordare experimentală)	Jucătorul învață abilitatea (antrenament specific)	Jucătorul consolidează abilitatea	Jucătorul cizelează abilitatea	Jucătorul utilizează abilitatea optimal
--	--	--	---------------------------------------	--

1 – 10 Prioritatea crește în dependență de cifră

Prioritatea în procesul de antrenament în dependență de categoria de vârstă. Fizic.

Etapele de formare a jucătorilor	Etapele de formare a jucătorilor					Etapele de formare a jucătorilor				Etapele de formare a jucătorilor				Etapele de formare			
	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Calitatea/Vârsta/Nota	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14	U-15	U-16	U-17	U-18	U-19	U-20	U-21
Elasticitate	10	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
Agilitate și jocuri dinamice	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
Reacția motorică	8	9	10	10	9	9	8	8	8	7	7	6	6	5	4	4	3
Orientare	5	5	5	6	6	7	8	9	10	10	9	8	7	7	6	5	5
Diferențiere	4	5	6	6	8	9	10	10	6	6	6	5	5	5	4	4	3
Echilibru (balanță)	5	5	5	6	7	9	10	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3
Ritm	5	6	7	8	10	10	8	7	7	6	6	6	5	5	5	4	3
Alergare	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Rapiditate (viteză specifică)	4	6	8	9	10	10	10	10	10	10	9	9	8	7	6	5	5
Schimb de direcții	7	8	9	9	10	10	10	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3
Antrenament de forță (greutatea proprie)	1	1	1	2	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10
Viteza	4	5	6	7	8	8	8	9	10	10	10	10	10	9	9	8	7
Lucru de picioare	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
Prevenirea traumelor	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10
Diferite forme de sărituri	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10

Вопросы?



turcu.dimitrie@gmail.com



0794 88 065





Спасибо за внимание!

Думитру ТУРКУ