



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Как рождаются навыки борца

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Знание → умение → навык

- Умение — приём выполняется правильно, но «вручную», с вниманием к деталям
- Навык — приём идёт сам, внимание освобождается для соперника и тактики
- Между ними — четыре стадии и месяцы повторений



Четыре стадии навыка

- Генерализация: включается всё лишнее — новичок «деревянный», и это физиология
- Концентрация: лишнее отсекается; ошибки ловятся, пока не закрепились
- Стабилизация и автоматизация: приём срабатывает сам среди помех



Плато и перенос навыков

- Навык растёт ступеньками: остановки прогресса — норма, а не лень
- Старые навыки учат новые: приёмы разучиваются семьями, обе стороны — с детства
- Неправильный навык легче не допустить, чем переучить





Приходите на тренировку!

Набор детей 4-18 лет · опытные тренеры · воспитываем характер и чемпионов

АДРЕС Геленджик, ул. Витебская, 14к2/1

ТЕЛЕФОН +7 (988) 131-08-88

ВРЕМЯ РАБОТЫ Пн-Пт 9:00-21:00 · Сб 9:00-13:00

САЙТ sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!
