

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ТРЕНЕРОВ

Что такое цветовая слепота?

Мы видим цвета благодаря тому, что на сетчатке глаза есть три типа колбочек, поглощающих красный, зеленый или синий свет. При цветовой слепоте колбочки одного из этих типов не работают нормально. Большинство видов цветовой слепоты обусловлено дефектами «красных» или «зеленых» колбочек, из-за чего возникают сложности восприятия многих сочетаний цветов.

Влияние цветовой слепоты на игроков

При цветовой слепоте главные проблемы связаны с тем, что игрокам нужно:

На тренировках

- Различать цвета манишек
- Отличать цвета экипировки от поля и другого оснащения, включая:
 - Мячи
 - Конусы и фишки
 - Линии разметки
 - Угловые флажки
- На тактической тренировке – различать цвета фишек на магнитных досках
- На теоретических занятиях
 - Различать линии, нарисованные разными фломастерами (красные от зеленых, красные от черных и т. д.)
 - Различать цвета графики (например, чтобы следить за конкретным игроком при просмотре видеоматериалов)

На матчах

- Различать цвета формы:
 - полевых игроков
 - полевых игроков и голкиперов
 - полевых игроков и арбитров
 - полевых игроков на фоне газона
- Различать мяч на фоне поля/трибун
- Различать цвета при разном освещении (например, при переходе от тени к свету или при искусственном освещении)

Цветовая слепота (дефицит цветовосприятия, CVD) – одно из самых распространенных наследственных нарушений, которое есть у:

>300
млн людей в
мире

1 из 12

1 из 200

По статистике, в каждой мужской команде найдется игрок с цветовой слепотой



нормальное цветовосприятие



острая форма дефицита восприятия красного



нормальное цветовосприятие



острая форма дефицита восприятия зеленого



нормальное цветовосприятие



острая форма дефицита восприятия красного

Трудности для тренеров

- Выявление игроков с цветовой слепотой, поскольку многие из них скрывают ее или даже о ней не знают
- Выбор подходящего оснащения для игроков с цветовой слепотой

Как выявить игроков с цветовой слепотой

- Спросите игроков, нет ли у них цветовой слепоты (хотя многие об этом и не знают)
- Устройте всем игрокам проверку на цветовую слепоту
- Придумайте такие задачи, которые помогут выявить игроков с цветовой слепотой по их действиям – например, выдайте манишки, цвета которых потенциально могут создать трудности восприятия, и наблюдайте за игроками:
 - Не медлят ли они перед пасом или вообще при работе с мячом
 - Не отдадут ли они неумышленные пасы соперникам (следите за тем, чтобы игроки с цветовой слепотой не «запомнили» партнеров, то есть чаще меняйте составы команд)
- Не путаются ли они, сталкиваясь с «проблемными» цветами оснащения (красная разметка на траве, оранжевые конусы или фишки и т. п.)

Эффективные стратегии при тренировке игроков с цветовой слепотой

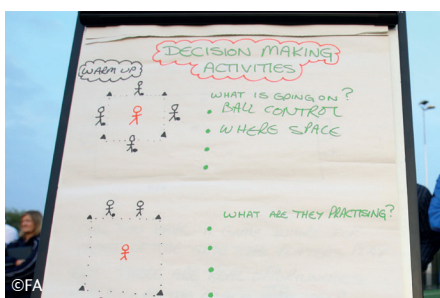
- Следите за тем, чтобы на матчах не возникало проблемных сочетаний цветов формы
- На тренировках используйте синие наборы манишек против желтых или белых
- Используйте белую или желтую разметку поля, старайтесь избегать красной
- На тактических тренировках используйте для обозначения полевых игроков магнитные фишки определенных цветов (синие против белых или желтых)
- Рисуя цветными фломастерами на учебных плакатах или белых досках, обозначайте игроков разных команд значками разной формы (например, треугольники против кружочков)



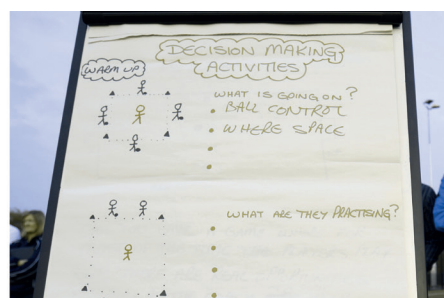
нормальное цветовосприятие



острая форма дефицита восприятия зеленого



нормальное цветовосприятие



острая форма дефицита восприятия зеленого



нормальное цветовосприятие



острая форма дефицита восприятия красного

Больше информации можно найти на сайте www.colourblindawareness.org
Ссылка на руководство <http://ru.uefa.com/insideuefa/social-responsibility/news/newsid=2498768.html#/>