Баскетбол для тренеров

ЧАСТЬ 1

РФБ

БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ
М.: PressPass, 2018. 296 с. ISBN 978-5-9909655-6-0

© Российская Федерация Баскетбола, 2018

Все авторские права защищены. Переиздание, цитирование, воспроизведение, распространение без разрешения правообладателей запрещено законом.

Оглавление

Часть 1.

1. Труд баскетбольного тренера 5

2. Тренировка как процесс 13

3. Как проводить тренировки? 35

4. Научный подход к баскетболу 73

5. Основные риски при занятии баскетболом 121

Часть 2.

1. Баскетбольные тренировки 141

2. Как организовать тренировку 159

3. Элементы тренировки 181

4. Научные элементы тренировки 209

5. Методика обучения баскетболу 255

6. Значение баскетбола 275

7. Баскетбол и здоровье 285

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Перед вами вторая из серии книг, подготовленных для тренеров Российской Федерацией Баскетбола. Это пособие будет полезно как уже имеющим опыт наставникам, так и начинающим тренерам. В нем вы найдете полезные знания, вдохновение и мотивацию совершенствоваться.

В этой части речь идет об организации и планировании тренировочного процесса, необходимости подходить к работе системно и регулярно анализировать результаты и дальнейшие шаги. Главная мысль книги – все действия тренера необходимо сводить к единой программе: тренировка за тренировкой, месяц за месяцем, год за годом. Именно при такой организации ваша работа принесет наибольшее количество плодов.

Мы полагаем, что развитие и расширение тренерского корпуса – одна из приоритетных задач развития баскетбола в России и хотели бы, чтобы победные традиции таких тренерских легенд, как Владимир Кондрашин и Лидия Алексеева, нашли отражение в сегодняшнем дне. Со своей стороны мы рассчитываем делать все, что в наших силах для публикации максимально разнообразных и качественных материалов для тренерского сообщества, создания эффективных площадок для диалога между специалистами и обмена опытом, а также проведения различных мероприятий для тренерского сообщества.

Изучайте баскетбол, развивайтесь как тренер и делайте баскетбольную жизнь в России лучше вместе с нами!

Президент РФБ
Андрей Кириленко

1 глава

Работа баскетбольного тренера

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Пониманию значимости работы тренера, ее преимуществ и ответственности
- ☑ Владению основными понятиями и принципами тренерской работы
- ☑ Пониманию необходимости адаптации к особенностям игроков в процессе тренировки

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.1. ЧТО ЗНАЧИТ «БЫТЬ ТРЕНЕРОМ»? 6
1.2. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ 7
1.3. ТРЕНИРОВКА КОМАНД И ИГРОКОВ В СООТВЕТСТВИИ С ИХ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ 9

1.1.

Что значит «быть тренером»?

ХОРОШАЯ ТРЕНИРОВКА ПОМОГАЕТ, ПЛОХАЯ ТРЕНИРОВКА ВРЕДИТ.

У слова «тренировать» имеются два значения: с одной стороны, это упражнения, которые выполняет игрок для улучшения своих навыков, с другой – это работа тренера.
Такое явление, как «тренировка», одновременно включает множество понятий, требует применения научных знаний и методов, которые рекомендуется знать. Тренировать – это не только выполнение физических упражнений, это процесс планомерного развития, результатом которого должно стать достижение поставленных целей с учетом множества факторов.
В этой главе мы хотим подвести базу такого действия, как «тренировка», «тренировка» сама по себе. Вы должны узнать, что это означает, для чего это нужно и с какими сторонами этого понятия необходимо ознакомиться.
Баскетбол – это вид спорта, в котором тренировка является основой всего, в особенности для развивающихся направлений, к освоению которых игроки только приступают: не только в виде спорта самом по себе, но и в тренерской среде. Будучи тренером, который тоже приступит к выполнению этих задач, вы должны стать для своих игроков проводником, который поможет учиться, понимать и совершенствоваться.

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ИГРОКОВ?

Начиная тренерскую работу, вы должны осознавать, что игроки допускают ошибки, и точно так же их может допустить тренер.
С этого момента ваши знания, обмен мнениями, ваше стремление к совершенству и чтение литературы – как книг, так и интернет-изданий – должны составить единое целое и поспособствовать снижению количества ваших ошибок.
Тренировок не должно быть слишком много или слишком мало, их должно быть достаточно.

Всегда необходимо помнить о том, с каким игроком вы работаете, в частности учитывать его возраст и предыдущий опыт.
Программу тренировок необходимо разрабатывать, тщательно выбирая примеры матчей и осознавая, чего именно вы хотите добиться таким выбором.
Тренировка должна быть увлекательной для игрока, во время тренировки он учится, наслаждаясь борьбой.
Уделите внимание рискам, связанным с процессом тренировки, и возможным пагубным последствиям для здоровья спортсменов.

ОСНОВНОЙ ЦЕЛЬЮ ТРЕНЕРА ЯВЛЯЕТСЯ ПОМОЩЬ ВСЕСТОРОННЕМУ РАЗВИТИЮ ИГРОКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИВИТИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ И ПОЛУЧЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ И КОЛЛЕКТИВНОЙ ИГРЫ.

Некоторые указания, которые необходимо помнить в процессе тренировки:
Когда вы тренируете начинающих игроков (в возрасте 8–13 лет), вы должны однозначно понимать, что ваши личные цели отходят на второй план, если они отличаются от целей игроков. Приоритетными всегда должны быть развитие игрока и его увлеченность процессом игры.

1.2.

Основные термины и определения

Так как целью научной подготовки является получение фундаментального знания и точных инструкций, с научной точки зрения, не стоит забывать о том, что тренировка является процессом, в котором баскетбольный игрок подвергается знакомым ему и запланированным нагрузкам (так называемым тренировочным упражнениям). Эти нагрузки провоцируют контролируемое напряжение (так называемую усталость) с тем, чтобы впоследствии, придерживаясь надлежащих процедур восстановления (так называемого отдыха), игрок мог выйти на новый уровень эффективности, или, что значит ровно то же самое, добился прогресса. Если этот цикл повторяется регулярно, наступает адаптация, т. е. стабильный рост эффективности.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СТИМУЛ-НАГРУЗКА)

вызывают

КОНТРОЛИРУЕМОЕ НАПРЯЖЕНИЕ (УСТАЛОСТЬ),

что после

ВОССТАНОВЛЕНИЯ (ОТДЫХА)

позволяет добиться

БОЛЬШЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ (ПРОГРЕССА)

и при повторном выполнении вызывает

АДАПТАЦИЮ (СТАБИЛЬНЫЙ РОСТ ЭФФЕКТИВНОСТИ)

ПОДУМАЙТЕ: ПОЧЕМУ НАУЧНЫЕ ЗНАНИЯ ПОМОГАЮТ В БАСКЕТБОЛЕ?

ПОМНИТЕ: ДОСТАТОЧНЫЙ ОТДЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЛОГОМ УСПЕШНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

ОБЪЯСНИТЕ: В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ УСТАЛОСТЬЮ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ?

ПРИНЦИПАМ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО СЛЕДОВАТЬ, КАК ЗАПОВЕДЯМ, – ТОЛЬКО ТАК ВАШИ ИГРОКИ ДОСТИГНУТ МАКСИМАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ.

ЕСЛИ ВЫ ПРЕРЫВАЕТЕ ТРЕНЕРСКУЮ РАБОТУ НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ПОДРЯД, РЕЗУЛЬТАТ, ДОСТИГНУТЫЙ НА ПРЕДШЕСТВОВАВШИХ ТРЕНИРОВКАХ, БУДЕТ УТРАЧЕН.

МОЖНО ЛИ ОДНОВРЕМЕННО ТРЕНИРОВАТЬ ИГРОКА ИНДИВИДУАЛЬНО И В КОМАНДЕ? ОБОСНУЙТЕ ВАШ ОТВЕТ.

Итак, ключом к хорошей тренировке является вызываемая ею нагрузка, создаваемое напряжение и последующее восстановление. Таким образом, от этих трех переменных зависит высокая эффективность и прогресс игрока.
О нагрузке необходимо знать следующее: избыточная нагрузка вредит, а недостаточная нагрузка не приводит к улучшениям, поэтому она должна оставаться на оптимальных уровнях, на верхней границе так называемого уровня **ПОРОГА**[1].
По завершении тренировки наступает усталость, и таким образом запускается цепочка процессов, которые, если нагрузка и отдых были достаточными, приводят к адаптации тела спортсмена и позволят ему переносить большие нагрузки и добиваться большей эффективности занятий. Эти явления **АДАПТАЦИИ**[2] и **СУПЕРКОМПЕНСАЦИИ**[3] станут ключевыми для того, чтобы тренировки смогли заложить фундамент развития спортсмена.
Нам уже известно, что происходит с телом, когда оно подвергается тренировке. Сейчас мы раскроем правила, которых необходимо придерживаться для проведения хороших тренировок. Эти правила известны как **ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ,** и хотя более детально они раскрываются в книге «Баскетбол для тренеров. Уровень 2», осветим наиболее важные аспекты:

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Нагрузка должна возрастать постепенно (**принцип увеличения нагрузки**) и обычно следующим образом: сначала увеличивается число тренировок, после – их продолжительность и, наконец, их интенсивность.
- Рекомендуется варьировать упражнения и способы их выполнения (**принцип разнообразия**).
- Необходимо тренироваться постоянно (**принцип повторения и продолжительности**), чтобы гарантированно добиться совершенства техники и физической адаптации.
- К каждому игроку требуется свой подход (**принцип индивидуализации**).
- Необходимо понимать, что организм работает как единое целое (**принцип функционального единства**): что бы вы ни тренировали, это скажется и на других аспектах.
- Отсутствие активности нивелирует эффект тренировок (**принцип обратного действия**).
- То, что мы тренируем, улучшается, а то, что не получает стимула, – приходит в упадок (**принцип специфичности**).
- Специализация развивается проще и с большим ростом внутренних ресурсов (**принцип специализации и многосторонности**), если игроки занимались разноплановыми тренировками, обогатившими моторику организма.
- Несмотря на наличие взаимосвязи и взаимозависимости между различными физическими и техническими возможностями организма, что во многих случаях позволяет тренировать физические аспекты совместно с техническими и тактическими и развивать возможности и умения на основе имеющихся достижений, не всегда нужно

[1] См. закон порога Шультца-Арнольда.
[2] Общий адаптационный синдром.
[3] Принцип суперкомпенсации.

заниматься всеми аспектами сразу, так же как и не нужно много тренироваться с максимальной интенсивностью (**принцип регулярного изменения компонентов тренировки**); нужно уметь воспользоваться временем отдыха какого-либо из аспектов для того, чтобы стимулировать другой, например, оценивая, отдается ли приоритет длительности и количеству упражнений по отношению к интенсивности либо, наоборот, работе над уровнем образования и развития игроков.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- Процесс адаптации включает несколько фаз (**принцип периодизации**): улучшение физической формы, стабилизация и ухудшение формы, что требует изменения нагрузок (при соблюдении принципа противопоставления количества и интенсивности) в течение длительных тренировочных циклов (макроциклов), которые включают подготовительный период, соревновательный период и переходный период, а также в течение коротких отрезков времени (микроциклов), которые обычно совпадают с еженедельным расписанием тренировок.
- Особое внимание необходимо уделять полному вовлечению игрока в процесс тренировки (**принцип активного участия в тренировке**), которое понимается как вовлечение игрока на когнитивном и аффективном уровнях в процессе каждой тренировки.
- В процессе тренировки необходимо ставить достижимые цели (**принцип достижимости**) с тем, чтобы мотивировать игроков на переход от простых задач к сложным, от знакомых к незнакомым, а также устанавливать правильный порядок выполнения упражнений – с тем, чтобы способствовать обучению (**принцип перехода**), – как в рамках одной тренировки, так и в течение всего тренировочного процесса.

1.3.

Тренировка команд и игроков в соответствии с их характеристиками

Тренер никогда не должен забывать следующий принцип: тренировка должна быть адаптирована с учетом характеристик участвующих в ней игроков.
Поэтому никогда не могут быть одинаковыми тренировки десятилетних игроков и тридцатилетних. Этот объективный факт, даже будучи простым, далеко не всегда очевидно применяется на практике.
Проблема в том, что многие начинающие тренеры пытаются копировать тренировки взрослых команд либо создают очень похожие структуры тренировок (сессий). Это может происходить из-за нехватки идей или плохого понимания подходов к работе.
В дальнейшем мы рассмотрим несколько характеристик игроков, которые должны быть учтены в разных случаях, и их отражение в программе тренировок с момента начала совместных занятий:
«Тренировать – значит развивать, понимая, с какой именно точки начинают игроки и каковы их ограничения по возрасту».

СТРЕМИТЕСЬ К МАКСИМАЛЬНОМУ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМУ ВОВЛЕЧЕНИЮ ИГРОКА В ЛЮБОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

СОЗДАВАЙТЕ СЛОЖНОЕ ИЗ ПРОСТОГО.

САМОЕ ВАЖНОЕ – ЭТО ИГРОК, ПОМОГАЙТЕ ЕГО РОСТУ.

ИДЕАЛЬНЫЙ ЭТАП ДЛЯ СТАНОВЛЕНИЯ ТРЕНЕРСКИХ НАВЫКОВ – ЗАНЯТИЯ МИНИ-БАСКЕТБОЛОМ.

ПОДУМАЙТЕ: ПОЧЕМУ В РАБОТЕ С ДЕТСКОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППОЙ ЛУЧШЕ УДЕЛИТЬ ГЛАВНОЕ ВНИМАНИЕ ТАКТИКЕ, А НЕ ТЕХНИКЕ?

Я ПЕРЕСТАЛ РАСТИ. ВРЕМЯ ДЛЯ ТЕХНИКИ!

ПРЕДЛАГАЙТЕ ИГРОКАМ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РАБОТЫ НАД ТЕХНИКОЙ ПОСТОЯННО.

Начинающие игроки

Так называемые начинающие игроки (в возрасте 8–13 лет) находятся в первой жизненной фазе, отлично подходящей для развития когнитивных навыков и моторики (приблизительно до 11 лет), после которой последует период перестройки организма, обусловленной фазой быстрого роста тела, с последующим спадом моторики и координации. **В общем для этого типа игроков характерно:**

- Хорошее знание своего тела, умение им управлять, однако, с учетом прохождения фазы быстрого роста, умение контролировать свое тело приходит со временем.
- Высокое стремление к соперничеству, которое способствует спортивной практике.
- Происходящее развитие абстрактного мышления позволяет лучше усваивать правила, а также продумывать тактику и движения перед их выполнением.

Все перечисленное, вплоть до мини-баскетбола, подразумевает, что работа над техническими навыками может быть очень интенсивной, разнообразной и в итоге полезной. В детском возрасте наиболее удобно работать над индивидуальной и коллективной тактикой (один против одного, два против двух), учитывая потребность игрока во времени на восстановление и адаптацию к изменяющимся формам своего тела.

Мини-баскетбол

- Идеален для проработки технических навыков.

Детская возрастная группа

- Идеальна для проработки индивидуальной тактики.

Характеристики молодых игроков

Игроки, входящие в возрастные категории кадетов и юниоров, хотя и продолжают расти и взрослеть, уже прошли самый сложный этап роста. Несмотря на то что некоторые игроки могут нуждаться в особом внимании, с 14 лет начинается вторая фаза, идеально подходящая для развития моторики. В этом возрасте:

- Игроки следят за эстетической составляющей своих действий и хорошо контролируют моторику.
- Улучшаются технические навыки и тактические умения.
- Повышение уровня интеллектуального развития позволяет прорабатывать более сложные движения коллективной тактики и уделять больше внимания объяснениям.
- Развивается чувство долга, что является основой командной работы.
- Игроки хотят слышать о себе хорошие отзывы и сильно уважают тренера.

Вне сомнений, в тренировке молодых игроков необходимо уделять особое внимание технике и формированию игровых позиций, повышая сложность тактических задач от игр один на один до игр пять на пять. Благодаря тренировкам физическое развитие игроков должно происходить всесторонне, давая им больше возможностей для применения сил в игре.

Атмосфера соперничества, в свою очередь, является неиссякающим источником развития игроков в этом возрасте, т. к. включает противопоставление себя другим и в то же время коллективную работу по защите своей команды.

УЛУЧШАТЬ, ДОВОДИТЬ ДО СОВЕРШЕНСТВА, ОТТАЧИВАТЬ = РАБОТА НАД ТЕХНИКОЙ.

Характеристики игроков переходного возраста

По достижении физической и интеллектуальной зрелости игрок вступает в фазу продуктивности (такое название обусловлено поиском максимальной эффективности в индивидуальной игре, которая послужит на благо игре командной). Для игроков этой возрастной категории характерно:

- Возможность достичь максимального развития своих технических навыков и тактических умений.
- Поиск возможностей личностного роста в коллективе как внешняя проекция, что в ряде случаев может порождать критику тренера, который не смог стать признанным авторитетом.
- Демонстрация уважения к тренеру – и требование уважительного обращения в ответ.
- Требовательность к работе тренера, критичность в случае неудовлетворения ее результатами.
- Способность применять на практике любой из видов тактики. При этом развитие индивидуального подхода может продолжаться.

Потребности в командной победе и индивидуальном успехе являются двумя ключевыми понятиями, определяющими эту группу игроков, хотя как желание добиться профессионализма, так и стремление побеждать могут быть основной мотивацией в этом возрасте. Тренер, работающий с игроками такого возраста, должен очень хорошо понимать эти два устремления и, со своей стороны, быть максимально требовательным, чтобы стимулировать развитие преимуществ и нивелировать недостатки игроков, позволяя им достичь предела физических возможностей с целью получения максимального результата.

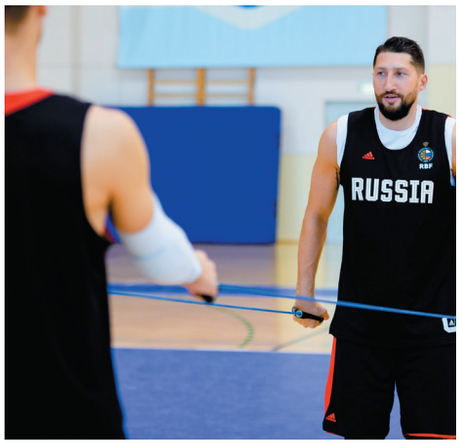
ИГРОКИ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА:
ВЫШЕ, БЫСТРЕЕ, СИЛЬНЕЕ, БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ УДЕЛЯЮТ ИГРЕ.
ДОСТИГАЮТ БОЛЬШЕГО УСПЕХА.

!

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УСПЕХ В БАСКЕТБОЛЕ НЕВОЗМОЖЕН БЕЗ ТРИУМФА КОМАНДЫ.

?

ПРОДОЛЖАЕТ ЛИ УЧИТЬСЯ ИГРОК ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.



КУРС ДЛЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ

Одной из основополагающих характеристик является намерение применять различные принципы тренировки в своей работе. Каким образом?

Очевидно, необходимо принимать во внимание базовые принципы тренировки – такие, как индивидуальный подход, в результате применения которого в командной игре учитываются личные характеристики каждого из игроков.

Одновременно мы подчеркиваем важность так называемых **ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ,** придавая большое значение тому, чтобы игроки понимали цели наших тренировок – и индивидуальные и командные, – то есть понимали, что и зачем мы делаем **(ПРИНЦИП АКТИВНОГО УЧАСТИЯ).**

Молодой (начинающий) тренер никогда не должен забывать о том, что баскетбол – это игра, и поэтому процесс тренировки должен быть развлекательным для его игроков. Если этого эффекта удается достичь при выполнении каждого упражнения / в каждой игре во время каждой тренировки, это станет большим заделом на будущее, т. к. игроку будет нравиться процесс тренировки и он/она будет хотеть тренироваться и получать от этого удовольствие.

В течение всей спортивной карьеры любого игрока, и в наибольшей степени в юниорском возрасте, необходимо, чтобы игрок понимал, что он делает, почему и для чего.

Поэтому, конечно же, важной составляющей работы тренера является озвучивание ответов на эти вопросы – даже если игрок их еще не задал.

ТРЕНИРОВКА = РАБОТА + ПОЧЕМУ? + ДЛЯ ЧЕГО? = ПРОГРЕСС ИГРОКА.

Для проведения успешной тренировки с молодыми баскетболистами нужно придерживаться следующих идей:

- Передача и приобретение ряда ценностей, необходимых для формирования будущего взрослого и спортсмена. Сначала нашей задачей является обучение игрока быть личностью/игроком, а затем – умению действовать как личность/игрок. Примеры ценностей: дисциплина, усердие, уважение, хороший коллектив.
- Использование плана: необходимо иметь план развития будущего игрока и следовать ему.
- Работа с одним или несколькими методами обучения и получения знаний, адаптированными к конкретным условиям. Начинать лучше с глобального, после прорабатывать отдельные составляющие и в конце концов создать единую систему.

2 глава

Тренировка как процесс

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Понимать необходимость планирования и его важность
- ☑ Быть организованным тренером, который понимает, каких результатов он хочет добиться и как
- ☑ Составлять расписание тренировок так, чтобы они были хорошо структурированы и сбалансированы

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.1. ИДЕИ ДЛЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО РАЗМЫШЛЕНИЯ 14
2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ 15
2.2.1. ПРОЦЕСС ПЛАНИРОВАНИЯ 15
2.2.1.1. ШАГ 1: определите, чего вы хотите добиться 15
2.2.1.2. ШАГ 2: визуализируйте результаты 16
2.2.1.3. ШАГ 3: генерируйте идеи для достижения целей 16
2.2.1.4. ШАГ 4: организуйте работу и составьте расписание тренировок 16
2.2.1.5. ШАГ 5: определите, какие действия нужно выполнить 21
2.2.1.6. ШАГ 6: действовать = тренировать 33

2.1.

Идеи для предварительного размышления

ТРЕНИРОВКА X ТРЕНИРОВКА = НИЧЕГО.

ТРЕНИРОВКА С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛЬЮ = РЕЗУЛЬТАТ.

«ПОНИМАНИЕ ЦЕЛИ ТРЕНИРОВКИ – ПУТЬ К ЕЕ ВЫПОЛНЕНИЮ».

Тренировка сама по себе не имеет смысла, если ей не предшествовала другая тренировка либо после нее не будет другой. Она не рассматривается как самостоятельное явление, и тем более – в процессе обучения тренерскому мастерству, т. к. не может запустить процесс совершенствования. Поэтому мы понимаем под тренировкой отдельное событие, включенное в длительный и сложный процесс – планирование.
«Одна тренировка – ничто, если перед ней или после нее не было другой и она не является частью запланированной программы».
Для того чтобы процесс планирования был хорошо структурирован, необходима подготовка. Какая? Необходимо составить план всего проекта, концентрируясь на том, чего мы хотим достичь и в какие сроки.
Этот план зависит от ряда предварительных заключений, в соответствии с которыми тренера нанимают на работу в команду, клуб или школу, частью которой ему предстоит стать.
Как только в план включены различные периоды и фазы развития, о которых мы говорим, необходимо продумать рутинную работу, которой мы занимаемся каждую минуту, каждый день и каждую неделю, с учетом комплекса предположений, опирающихся на реальные факты и цели, которых мы хотим достичь, и проработать состав задач, включить в план упражнения и тщательно подойти к вопросу методологии. В завершение процесса необходимо провести оценку, чтобы предположить возможность успеха (или его маловероятность) нашей программы.
Именно так организована серьезная и дисциплинированная тренерская работа, которая приносит дивиденды собственно тренеру и в первую очередь помогает развитию игроков.

Запомните:

- Перед тем как начинать тренировать, соберите как можно больше информации о команде, школе и игроках, которых вам предстоит наставлять.
- Планируйте свою работу, составьте проект и выделите наиболее важные периоды.
- Составьте программу действий, которой будете придерживаться: определите цели, которых вы хотите добиться, и состав задач для проработки.
- Придумайте задания, игры и упражнения, которые помогут добиться поставленных целей.
- Как только все предыдущие пункты выполнены, можете приступать к тренировкам. Вы должны быть уверены, что ваши действия взвешенны, серьезны и не содержат импровизации.

2.2. Планирование

Прежде чем углубиться в процессы, необходимо знать, что значит «планирование».
Планирование заключается в создании общего проекта развития команды на сезон, с выделением периодов определенной длительности, а также целей на каждый период.

Планирование – это естественный процесс, которым человек занимается постоянно, когда в его жизни появляются новые цели. То же касается и спорта, хотя в этом случае процесс требует большей структуризации. Ознакомьтесь с шестью простыми фазами планирования и запомните их в упрощенной форме.

2.2.1. ПРОЦЕСС ПЛАНИРОВАНИЯ:

- Определите цели в соответствии с известными условиями.
- Визуализируйте результаты.
- Генерируйте идеи по достижению целей.
- Организуйте работу.
- Определите, какие действия нужно выполнить.
- Действовать = тренировать.

Далее мы дадим краткое пояснение для каждого из этапов:

2.2.1.1. ШАГ 1: определите, чего вы хотите добиться

Когда мы принимаем решение приступить к тренерской работе с командой, с начала сезона или нет, необходимо задать себе ряд вопросов о задачах клуба, виде соревнований, в которых предстоит принять участие, и их календаре, личном составе команды, с которым предстоит работать, и его подтверждении, количестве еженедельных тренировок, на которое мы сможем рассчитывать, помещениях и оборудовании, которые будут в нашем распоряжении, уровне и характеристиках игроков (что позволит предположить, какой подход к игре лучше развивать) и т. д.
В конечном счете нужно точно знать, где именно предстоит работать, и для этого мы хотим дать несколько советов, к которым следует прислушаться до того, как вы начнете планировать работу в качестве тренера баскетбольной команды.

Необходимо иметь в виду несколько аспектов.

Основные аспекты:
- Возрастной состав игроков.
- Игровая квалификация игроков.
- Уровень физической подготовленности игроков.
- Опыт игроков в тренировочном процессе.
- Психологические характеристики.
- Характеристики помещений и оборудования, прочих доступных ресурсов.
- Прочие соображения: наличие у игроков травм, условия окружающей среды и др.

«ПЛАНИРОВАНИЕ – ЕСТЕСТВЕННЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПРОЦЕСС».

«ТРЕНИРОВКА – ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС, У КОТОРОГО ЕСТЬ ЦЕЛЬ».

ПОДУМАЙТЕ: ЧЕМ ВЫ ХОТИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ СО СВОЕЙ КОМАНДОЙ И СОСТАВЬТЕ ПРОГРАММУ ДЕЙСТВИЙ.

ГДЕ Я СЕЙЧАС? КУДА Я НАПРАВЛЯЮСЬ?

ПЛАНИРОВАТЬ НУЖНО В МАСШТАБЕ КОМАНДЫ ИЛИ ИГРОКОВ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

ПЛАНИРОВАТЬ – ЭТО ПРОЕКТИРОВАТЬ, А ЗНАЧИТ – СОЗДАВАТЬ.

После того как на все вопросы получены ответы, можно точно определить наши цели: «Чего я хочу добиться с этой командой?»

2.2.1.2. ШАГ 2: визуализируйте результаты

Когда тренер оценивает, чего именно он хочет добиться в работе с командой, у него должно быть представление об этом достижении (например, стать чемпионом, пройти в финальный тур, классифицироваться на чемпионат уровня автономной области, устроить праздник по завершении сезона, чтобы большинство игроков перешло в другую категорию, оставаясь в команде клуба, и т. д.).

Такая визуализация очень важна для подтверждения целей либо их пересмотра, если они кажутся утопичными, трудновыполнимыми или, наоборот, слишком очевидными и простыми, чтобы быть достаточным для развития стимулом.

2.2.1.3. ШАГ 3: генерируйте идеи для достижения целей

Как только ваши цели выглядят обоснованными, наступает время рефлексии и творчества, в течение которого тренер генерирует множество идей, продумывает ситуации, представляет процессы и пути развития. В итоге третья фаза нужна для поиска обоснований для аргументов, которые вам понадобятся в борьбе за достижение поставленных целей.

2.2.1.4. ШАГ 4: организуйте работу и составьте расписание тренировок

Без сомнений, это самая сложная фаза, т. к. требуется постоянный анализ ее составляющих, приоритетов и происходящих событий. На ней мы немного задержимся, т. к. фаза является ключевой для всего процесса планирования.

Что мы должны проанализировать?

- **Изучить особенности сезона и соревнований:** сколько они продлятся, какие именно соревнования предстоят, сколько матчей предстоит сыграть и в какие дни.
- **Проанализировать календарное расписание:** как играют соперники, когда предстоят ключевые матчи, когда будет время отдыха между матчами, рождественские каникулы.
- **Синхронизировать расписание с нашими целями:** какие цели мы отметили и каким образом на их достижение повлияют (или не повлияют) предстоящие матчи, соперники и т. д.

Как только анализ завершен, необходимо структурировать работу в формате взаимосвязанных проектов, так называемых циклов тренировок, которые могут иметь различную продолжительность. Так, можно выделить:

СЕЗОН	Начинается с сентября и длится до июня-июля следующего года.
ЭТАПЫ	Речь об этапах сезона: подготовка к сезону, регулярный сезон, финал сезона и завершение сезона.
МИКРОЦИКЛ	Каждая из недель, в течение которых происходят тренировки, либо отдельные мини-проекты, нацеленные на совершенствование игроков.
СЕССИЯ	Каждая из тренировок, которые проводятся в течение сезона.

ПОДУМАЙТЕ: НАСКОЛЬКО ТЩАТЕЛЬНО НУЖНО СОСТАВЛЯТЬ РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАБОТЫ С ДЕТСКОЙ КОМАНДОЙ?

СКОЛЬКО СЕССИЙ ВКЛЮЧАЮТ ВАШИ МИКРОЦИКЛЫ (НЕДЕЛИ) В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОНА?

А ЧТО ЕСЛИ Я СТАЛ ТРЕНЕРОМ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ, ГДЕ НЕ ПРОВОДЯТСЯ СОРЕВНОВАНИЯ?

Если это ваш случай, работу нужно организовать иначе. Если не предстоят соревнования, результатом вашего сезона должно стать достижение двух основных целей:
• Всестороннее развитие детей-спортсменов.
• Сфокусируйтесь на игровой составляющей баскетбола.
Этапы сезона могут совпадать с школьными триместрами, которые отделены друг от друга рождественскими каникулами, каникулами между четвертями и летними каникулами.
Несмотря на отсутствие соревнований, рекомендуется давать мальчикам и девочкам возможность состязаться между собой, а также с учениками других спортивных школ, будь то встречи, спортивные слеты или другое.

УЧИТЬ С ВДОХНОВЕНИЕМ = УЧИТЬСЯ РАЗВЛЕКАЯСЬ.

СЕЗОН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ КОМАНД: ФИЗИКА, ТЕХНИКА ИЛИ ТАКТИКА? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

Сезон

Время года, в течение которого проводятся соревнования, составляет сезон. Для команд, состоящих из молодых игроков, сезон обычно начинается в сентябре, и, хотя сами соревнования обычно завершаются в апреле-мае, временем окончания сезона считается июнь или даже июль.
В течение всего сезона тренер – новый или остающийся на посту – неизменно должен ставить себе одну и ту же цель: ВДОХНОВЛЯЯ ИГРОКОВ, СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ИХ НАВЫКОВ. Эта большая цель должна быть вашим маяком, направляющим в процессе тренировок, всех и каждой, в течение года, а также на матчах, которые тоже являются составляющей процесса совершенствования игроков. Не забывайте волшебное слово, т. к. скучные или монотонные занятия все испортят и могут спровоцировать прекращение занятий спортом. Команда, игроки которой всякий раз стремятся превзойти себя, добьется больших результатов – и это должно быть следствием занятий, а не их целью. Следовательно, такими непрямыми методами тренируется состязательность и достигается больше побед.
Для достижения этой глобальной цели необходимо структурировать весь игровой сезон, выделив ряд периодов – так называемые этапы. Рассмотрим их.

Этапы сезона

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Это, вне сомнений, самый затратный этап с точки зрения физических возможностей (после летнего отдыха), но и самый захватывающий в плане участия. Вы должны провести его с умом, много работая над мотивацией, вовлеченностью и развлекательными составляющими игры. Эти три составляющие помогут оживить вашу команду, дадут игрокам сильное предчувствие наслаждения от игры в баскетбол.
В течение подготовительного периода вы должны постепенно требовать лучших результатов от каждой из составляющих тренировок, чтобы к началу следующего этапа ваша команда обладала сильной базой.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Этот этап включает первую часть соревнований, как правило групповые этапы, в течение которой каждая из команд обычно проводит по две встречи с другими командами своей группы.

Это самый длительный этап, он продолжается в течение нескольких месяцев сезона.
В это время предстоит разработать ваши программы обучения, базу и ключевые навыки, которым стоит уделить особое внимание, и др.
В силу своей длительности этот этап является самым важным.
После матчей вы сможете оценить полученное командой образование, и, если речь идет о начинающих игроках, единственной и главной задачей на этом этапе является достойная игра: случаться будут и победы и поражения.

ФИНАЛЬНЫЙ ЭТАП
Не все команды имеют возможность поучаствовать в этом этапе, а только те, которые одержали достаточно побед для этого.
Если вы не смогли пройти в финал и сезон заканчивается для вас преждевременно, необходимо переходить к следующему этапу – завершению сезона. Даже если все закончилось слишком быстро, вы должны организовать возможность участия вашей команды в турнирах и товарищеских матчах, а также других соревнованиях, которые помогут поддержать необходимый уровень мотивации игроков.
Если же, напротив, вам удалось оказаться среди финалистов, наступает момент, когда мотивация команды должна быть максимальной.
Несмотря на то что вы никогда не должны забывать главной цели молодой команды (она вынесена в эпиграф раздела об игровых сезонах), очевидно, что к предстоящим матчам вам необходимо подготовиться так, чтобы выложиться максимально. Разумеется, вы никогда не должны забывать о целях, поставленных в начале сезона, так же как и о том, что вы тренируете молодых игроков.

НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЙ ЭТАП СЕЗОНА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАГРУЗКИ ОБУЧЕНИЯ.

«СОРЕВНОВАТЬСЯ – ЗНАЧИТ ОЦЕНИВАТЬ ПОЛУЧЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ».

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Как только соревнования завершены, вне зависимости от того, какими были ваши успехи, вы должны воспользоваться теми месяцами или неделями, в течение которых команда не участвует в матчах, чтобы оценить прогресс каждого из игроков и установить планку индивидуального и коллективного развития.
Таким образом, это время предоставляет отличные возможности для работы над базовыми умениями и индивидуальными навыками, и это потребует высокой мотивации без возможности воспользоваться ее подъемом за счет игровой конкуренции. Вам придется приложить дополнительные усилия, чтобы поддержать уровень интереса игроков, аналогичный тому, что наблюдается в период соревнований, и именно в это время вы сможете оценить, кто из игроков имеет достаточно амбиций, чтобы продолжить свое развитие, а кто – нет.
По завершении сезона вы должны не забыть оставить вашему спортивному клубу сообщения: индивидуальные – для игроков и коллективное – для вашей команды; в этих сообщениях вы расскажете о достижениях сезона и выскажете предположения относительно плана дальнейших действий. Так вы сможете поставить точку и продолжить тренерскую работу.

ПОДУМАЙТЕ: В ФИНАЛЕ ВСЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ ИЛИ МНЕ СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ИЗНАЧАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ?

Микроциклы

Для профессиональных команд неделя, являющаяся микроциклом тренировок, – основная веха работы, т. к. кульминационным моментом этого процесса является матч. Таким образом, она становится своего рода мини-проектом, у которого единственная задача: победа в матче.
Тем не менее для молодежных команд такие микроциклы, тоже будучи важными, больше ориентированы на сам процесс.
Чтобы выяснить, в чем заключается важность микроциклов тренировок для молодежных команд, нужно обратиться к тренеру, который работает с такими игроками: микроцикл – это мини-проект, целью которого является обучение новым технико-тактическим навыкам, будь то в течение одной недели или нескольких, в конце которого проводится матч, позволяющий оценить результаты обучения, получить внешнюю оценку своих индивидуальных и командных достижений, по результатам которой можно начать работу над недочетами и которая упорядочивает процесс тренировок.
У микроцикла есть преимущество, состоящее в его краткости, удобстве структурирования; этот период мысленно обозрим как для игроков, так и для тренера, что стимулирует намерение сконцентрироваться на одной или нескольких небольших и достижимых целях.

МИКРОЦИКЛ – ЭТО, КАК ПРАВИЛО, НЕДЕЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ, МИНИ-ЭТАП В ПОДГОТОВКЕ.

Сессия

Тренировочная сессия – это самый краткий период времени, который принято выделять в спортивном сезоне; для того чтобы достичь наших целей, в течение одной сессии мы должны довести до конца все начатые задачи, будь то игры или упражнения.
Обычно сессия длится от 60 до 120 минут, с регулярностью от двух до четырех раз в неделю. Тренировочная сессия имеет смысл сама по себе, т. к. ее задачей является достижение базовых целей или следование программе тренировок, определены список задач в рамках сессии и ее методология.

ПРОДУМАЙТЕ ПАРУ ЗАДАЧ, ПОДХОДЯЩИХ ДЛЯ РАБОТЫ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Рассмотрев вопросы периодизации занятий при организации тренерской работы, приступим к пятому шагу планирования.

2.2.1.5. ШАГ 5: определите, какие действия нужно выполнить

После того как наши планы приобретают циклическую структуру в соответствии с изложенным выше, наступает момент, когда их нужно свести в единый проект и конкретизировать, составить ПРОГРАММУ, и для этого мы должны сконцентрироваться на том, как именно должны быть расписаны микроциклы и их сессии с точки зрения текущего момента сезона.

Прежде чем приступить к этому, нам необходимо прояснить ряд понятий, которые станут для нас фундаментальными с точки зрения планирования каждого цикла, т. к. будут ключевыми для всего процесса тренировок, придадут ему смысл.

2.2.1.5.1. Основные понятия планирования

НАГРУЗКА

Это работа (усилие), выполняемая учеником, различной направленности (физической, технико-тактической или психологической), целью выполнения которой является адаптация организма к выполняемому упражнению.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ НАГРУЗКИ

Составляющие нагрузки – это элементы, которые необходимо учесть при создании программы нагрузок:

- Тип упражнений для развития различной направленности.
- Объем тренировки, который определяется количеством физической активности в рамках одной тренировки и может измеряться по следующим параметрам: скорость, частота сердечных сокращений, ритм игры и т. д. Если посмотреть с точки зрения тренера, то речь идет о процентах потенциала энергии игроков, которые были

СЕССИЯ = МИР.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЗАДАЧИ, ВКЛЮЧЕННЫЕ В ОДНУ СЕССИЮ, ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ЛОГИЧЕСКУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И БЫТЬ ВЫСТРОЕНЫ ПО ОПРЕДЕЛЕННЫМ КРИТЕРИЯМ.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАЗНИЦУ МЕЖДУ СОСТАВЛЕНИЕМ ПРОГРАММ И ПЛАНИРОВАНИЕМ? ОБЪЯСНИТЕ ЕЕ.

использованы в игровых действиях. Когда мы мобилизуем наш энергетический потенциал полностью, мы выкладываемся в игре на 100%. Для того чтобы выполнять действия на 100%, нам понадобится время для восстановления организма.

На интенсивность также влияют следующие факторы:

- Насыщенность тренировки, или соотношение между нагрузкой и отдыхом.
- Трудность (сложность) упражнений.

В общем случае, когда объем тренировки велик, интенсивность ее низка, и наоборот, высокая интенсивность предполагает небольшой объем. Для молодых игроков наиболее полезен большой объем: это дает возможность приобрести новые навыки и умения; напротив, высокая интенсивность приводит к усложнению тех же навыков и умений.

Кроме того, важно иметь в виду и другие аспекты:

- Структура задач в рамках тренировки, которая влияет на накопление усталости. Поэтому рекомендуется, чтобы включенные в тренировку виды физической активности были распределены в следующем порядке: скорость, сила и выносливость (анаэробная-аэробная). Это, разумеется, не означает, что все они должны быть включены в одну сессию.

Также с точки зрения организации процесса необходимо знать, что аспекты, требующие когнитивной деятельности (внимания и мышления), должны выполняться в начале сессии, «на свежую голову».

- Восстановление является необходимостью для достижения эффекта от тренировки, причем как во время одной сессии (питье, отдых или активное восстановление – например, несложные упражнения на бросок мяча), так и во время последующих.

«РАЗВИТИЕ НАЧИНАЕТСЯ НЕ ОТ ВЫСОКИХ НАГРУЗОК, А ГОРАЗДО РАНЬШЕ».

КАК МОЖНО УВЕЛИЧИТЬ НАГРУЗКУ НА ТРЕНИРОВКЕ?

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИЛУЧШЕГО РЕЗУЛЬТАТА НУЖНО СОБЛЮДАТЬ БАЛАНС ИНТЕНСИВНОСТИ И ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОК.

2.2.1.5.2. Основы подготовки к процессу тренировки

Важность планирования заключается в том, чтобы проводить каждую отдельную тренировку в определенный момент и с соблюдением специфических условий, которые определены **ПРОГРАММОЙ.**

СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, будь то микроцикл или сессия, подразумевает выбор возможностей, над которыми мы будем работать в течение определенного времени, из множества вариантов, предлагаемых баскетболом.
Первое, что мы должны определить, – это ЦЕЛЬ или ЦЕЛИ, которых мы хотим добиться в результате тренировки; таких целей никогда не должно быть больше 2–3, и целеполагание зависит от результатов вашей предварительной оценки навыков команды и игроков.

Цели

Цели дают нам понимание того, к чему мы стремимся в процессе тренировки, зачем мы ее проводим. Если у вас нет ясного ответа на этот вопрос, не имеет смысла что-либо планировать.

Пример цели, поставленной для тренировки:
«Довести до игроков необходимость лучше закрывать подборы в защите, работать над блокировкой отскока».

Как только вы определились с целями, следующим шагом является необходимость определить, что нужно тренировать для достижения наших целей, то есть, определить ПРОГРАММУ, по которой мы будем работать.

Программа

Программа включает те аспекты игры, которым мы хотим научить наших игроков, например технические, тактические, физические, психологические, теоретические, технологические...

Пример программы, которая поможет достижению целей:

- «Блокировка подбора».
- «Прыжок».
- «Захват мяча».
- «Действия при борьбе из оборонительной позиции».
- «Позитивные и мотивирующие действия при работе над подбором мяча».

СОСТАВИТЬ ПРОГРАММУ БЕЗ ЦЕЛЕЙ НЕВОЗМОЖНО.

ЦЕЛЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО ИЛИ МАЛО? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

ЦЕЛИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНЫ И ВЫПОЛНИМЫ.

НЕ ПУТАЙТЕ ПРОГРАММУ (ЧЕМУ УЧИТЬ) С ЦЕЛЯМИ (ДЛЯ ЧЕГО ЭТОМУ УЧИТЬ).

ВАШЕ ЛУЧШЕЕ ОРУЖИЕ – ТЕРПЕНИЕ.

ОЦЕНКА ВСЕЙ ВЫПОЛНЯЕМОЙ РАБОТЫ ДОЛЖНА ВОЙТИ В ПРИВЫЧКУ: ВЫ ПОЙМЕТЕ, В ЧЕМ ОШИБАЕТЕСЬ И ЧТО МОЖЕТЕ УЛУЧШИТЬ.

ПОМНИТЕ: В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК.

Теперь у нас есть цели и программа, с помощью которой мы попытаемся их достичь. Теперь нам предстоит поразмыслить, как мы будем над этим работать: каким МЕТОДОМ мы воспользуемся, в том числе какие упражнения мы будем выполнять, какие инструкции мы будем давать, сколько времени будет затрачено на работу и на отдых и какого прогресса мы ожидаем по выполнении упражнений.

Метод
Способ проведения тренировки, организованной с целью достижения ранее поставленных целей.
Определив метод, мы должны рассчитать, сколько сессий нам понадобится для достижения поставленных целей. Таким образом мы получим **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ**, которое будет зависеть от трудности достижения наших целей. Необходимо помнить, как правило, что главное оружие тренера – **ТЕРПЕНИЕ**, особенно в работе с новичками.
После того как мы разобрали все эти пункты, наступает время оценить, достигнуты ли поставленные цели. Нет ничего лучше, чем уточнить **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ,** то есть аспекты, на которых вы будете фокусироваться в процессе разбора результатов обучения ваших игроков.
Будучи определены один раз, эти критерии могут помочь разносторонней оценке: при помощи простого наблюдения, на видеозаписи, при анализе состава команды, ответах на вопросы, а также анализе успехов на соревнованиях...

Пример критериев оценки для того, чтобы удостовериться в достижении ваших целей:
- «Может ли игрок блокировать соперника в борьбе за отскок перед тем, как овладеть мячом во время матчей».
- «Сколько подборов было выиграно и потеряно в защите в течение матча».
- «Каков жест рук при захвате мяча после отскока».

Определив все эти элементы ПРОГРАММЫ, мы готовы разработать проект правильной и полезной тренировки.
От нашего участия в выполнении программы зависит львиная доля успеха и эффективности тренировок.

2.2.1.5.3. Проектирование микроциклов

Мы готовы начать проектирование тренировочных микроциклов. В значительной мере наши действия будут зависеть от того, на каком этапе сезона мы находимся. Так, мы можем ознакомиться с различными видами микроциклов в зависимости от того, какая программа упражнений прорабатывается и какова нагрузка.
Для целей этой книги предлагаем рассмотреть три основных микроцикла, подходящих для командной работы с начинающими и молодыми игроками, в тренировке которых главной целью является соревнование не само по себе, а в качестве процесса, формирующего игрока.

ТИПЫ МИКРОЦИКЛОВ

Тип МИКРОЦИКЛ БАЗОВЫЙ (общеподготовительный)

Характеристики:

- Стимуляция и адаптация организма. Проходит в начале сезона или в моменты школьных каникул.
- Длительные тренировки (с точки зрения объема задач) средней интенсивности. Большой суммарный объем нагрузки.
- Преобладают программы, направленные на развитие ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИКИ. Закладываются понятия КОЛЛЕКТИВНОЙ ТАКТИКИ.
- Соревнования минимальны (5x5).
- Физическая подготовка – особенно важная программа этого периода.
- ДЛИТЕЛЬНОСТЬ: от 2 до 4 недель.

Тип КОНТРОЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (Специальный)

Характеристики:

- Следует за микроциклом общего вида. Он предназначен для работы над навыками игры – от простых ситуаций (1x1) к более сложным (2x2 и 3x3).

Тренировки средней длительности (с точки зрения объема задач), средневысокой и высокой интенсивности, направлены на достижение необходимого уровня работоспособности.

- Количество упражнений на ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТЕХНИКУ снижается. Количество упражнений на ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТАКТИКУ увеличивается. Закрепляются понятия КОЛЛЕКТИВНОЙ ТАКТИКИ.
- Соревновательный элемент увеличивается (5x5).
- Физическая подготовка сбалансирована в соответствии с количеством тренировочных дней команды и времени тренировки.
- ДЛИТЕЛЬНОСТЬ: от 1 до 3 недель.

Тип СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Характеристики:

- Он предназначен для подготовки команды к «ответственным матчам» или иным моментам, когда игроки сталкиваются с максимально возможной конкуренцией.
- Тренировки средней длительности (с точки зрения объема задач), высокой интенсивности.
- Упражнения на ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТЕХНИКУ используются точечно в начале тренировок. Количество упражнений на ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТАКТИКУ снижается. Совершенствуются понятия КОЛЛЕКТИВНОЙ ИГРЫ.
- Соревнование (5x5) становится основным занятием на это время.
- Отдельной работы над физической подготовкой не ведется, она происходит в процессе выполнения задач тренировки.
- ДЛИТЕЛЬНОСТЬ: от 1 недели.

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ТИП МИКРОЦИКЛА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МОМЕНТА.

ИГРА ПЯТЬ ПРОТИВ ПЯТИ – ЭТО ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

ВЫПОЛНИТЕ ЗАДАНИЕ 4 В РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

МОЖНО ЛИ ПОВТОРЯТЬ ОДНО И ТО ЖЕ УПРАЖНЕНИЕ В РАЗНЫХ СЕССИЯХ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

ВЫ ЗАМЕТИЛИ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ТРЕМЯ ТИПАМИ МИКРОЦИКЛОВ? КАКОВЫ ОНИ?

КОНТРОЛЬ НАГРУЗКИ ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ МИКРОЦИКЛА

Составляя программу занятий в рамках микроцикла и ставя цели, над которыми мы собираемся поработать, нужно понимать, сколько времени есть в нашем распоряжении для достижения этих целей. Сложность разработанных заданий должна увеличиваться, некоторые из них можно повторять в течение разных сессий, что позволит добиться закрепления навыков.
Каждый день мы должны расставлять приоритеты при выборе программы (потому что в один микроцикл могут входить совершенно разные элементы программы, например упражнения на развитие технических умений, содержащие также психологический аспект).
Не забывая о развитии физической формы и формы вообще, по мере возможностей необходимо избегать включения упражнений на силу, скорость и выносливость в одну сессию. Несмотря на то что косвенным образом игрок работает над всеми тремя аспектами в течение каждой сессии, старайтесь исключить вероятность проведения специфических упражнений на эти аспекты в течение одной тренировки.

Структуру микроциклов определяет ряд факторов, которые также характеризуются взаимовлиянием:
- Итоговая нагрузка микроцикла, которая определяется количеством и видом сессий.
- Вид нагрузок в зависимости от задач отдельных сессий.
- Последовательность сессий, то есть их порядок в рамках микроцикла.
- Важность еженедельного соревнования, которая в той или иной мере определяет условия микроцикла.

Чтобы составить программу микроцикла, необходимо воспользоваться базовыми понятиями планирования, и мы полагаем очень важным использование этой терминологии: она будет полезна для вашей практики, сделает ее более удобной. Для этого мы разработали шкалу оценок, с помощью которой вы сможете составлять программы сессий и микроциклов, распределяя нагрузки в зависимости от характера задач.

ШКАЛА ОЦЕНКИ НАГРУЗОК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Для расчета нагрузки, полученной на тренировке, используем очень простую формулу:
Объем x Интенсивность = Нагрузка

- Объем – это время, которое мы посвящаем каждому упражнению, без учета времени, потраченного на демонстрацию упражнения, и времени его обсуждения.
- Осталось самое сложное – определить интенсивность каждого упражнения.
- Для того чтобы определить интенсивность упражнения, сделаем расчет по трем параметрам: РИТМ, ПРОСТРАНСТВО и ЧИСЛО ИГРОКОВ, которые участвуют в тренировке.

Эта шкала – ненаучная аппроксимация и служит для оценки нагрузок.
Больше пространство – выше интенсивность?
Больше спортсменов в игре одновременно – выше интенсивность?
При более широком выборе вариантов – большая интенсивность?
Посмотрим на пример оценки параметров, предназначенных для определения интенсивности игры:

Оценка	Ритм выполнения	Пространство	Число задействованных игроков
0 баллов	Низкий. Например, упражнения на бросок мяча	½ поля или менее	Задействована ¼ присутствующих на тренировке
1 балл	Средний. Упражнения на индивидуальную технику. 2x2, 3x3 и т. д.	Все поле	Задействованы от ¼ до ¾ присутствующих на тренировке
2 балла	Высокий. Контратаки и доминирование. 5x5 на всем поле	Более одной спортивной площадки	Задействованы более ¾ присутствующих на тренировке

Таким образом, у каждого упражнения есть два вида оценки: время, в течение которого оно проводится (объем), и сумма трех параметров (интенсивность).
Умножив оценку каждого упражнения на время его проведения, получим нагрузку при выполнении каждого упражнения. Кроме того, чтобы лучше осмыслить процесс оценки нагрузок, упражнения необходимо разделить на блоки с точки зрения программы (ТЕХНИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ, ИГРОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, КОМАНДНАЯ ТАКТИКА или ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА).

Посмотрим на пример тренировки, анализируя некоторые задачи:

- Базовая круговая тренировка с передачами: 6 игроков выполняют, 6 образуют ряды по краям площадки (Блок технических умений).
- 1x1 в центре поля: по 3 пары на каждую половину поля, взаимодействовать могут 2 пары одновременно (Блок игровых возможностей).
- 3x3x3x3, т. е. в упражнении задействованы 6 игроков (Блок игровых возможностей).
- Матч 5x5 на всем поле (Блок командной тактики).

ОБЪЯСНЕНИЯ И «ВОДА» НЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЯ В МОМЕНТ РАСЧЕТА ОБЪЕМА УПРАЖНЕНИЙ.

ВРЕМЯ – САМОЕ ЦЕННОЕ СОКРОВИЩЕ ТРЕНИРОВОК. НЕ БУДЬТЕ РАСТОЧИТЕЛЬНЫ!

КАКИЕ ФАКТОРЫ УЧИТЫВАЮТСЯ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ?

Дадим балльную оценку этой тренировки:

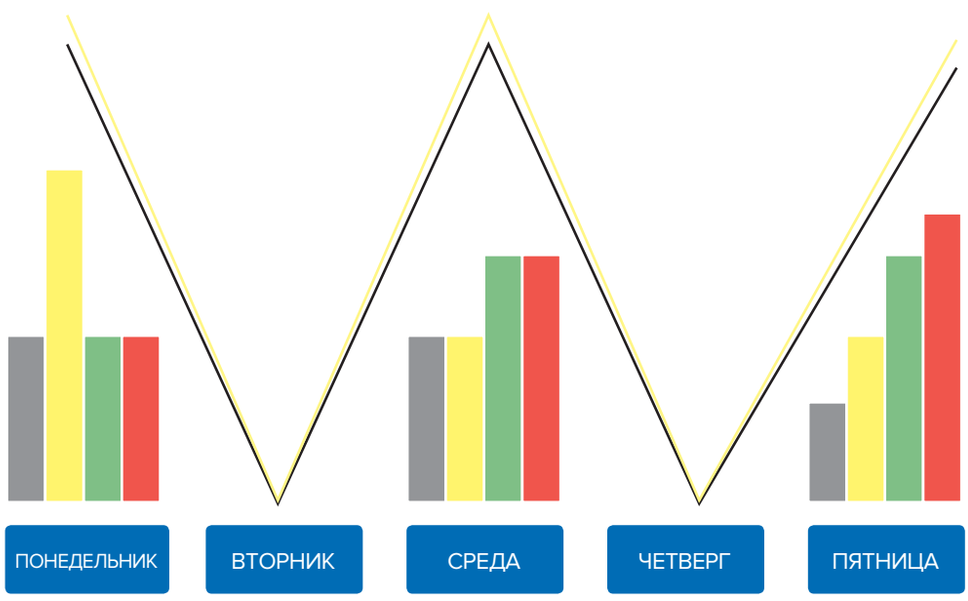
Упражнения	Ритм	Пространство	Число игроков	Суммарная оценка	Время упражнения	Итого по упражнению
Базовая круговая тренировка с передачами	1	1	1	3	8	8x3=24
1x1 в центре поля	2	0	1	3	10	10x3=30
3x3x3x3	2	1	1	4	12	12x4=48
Матч 5x5 на всем поле	2	2	2	6	120	20x6=120
Оценка тренировки					**222 балла**	

Пример проектов контрольно-подготовительных (специальных) микроциклов с тремя тренировочными сессиями еженедельно:

	Понедельник	Среда	Пятница
Физ. подготовка	20	20	15
Индивид. техника	40	20	20
Индивидуальная тактика	20	30	30
Коллективная тактика	20	30	35

МИКРОЦИКЛ – ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ПРОГРАММЫ.

СКОЛЬКО СЕССИЙ В НЕДЕЛЮ МОЖНО ПРОВОДИТЬ С НАЧИНАЮЩИМИ ИГРОКАМИ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.



2.2.1.5.4. Проектирование сессий

Для того чтобы создать проекты сессий, входящих в микроцикл, нужно знать, в каком порядке они должны следовать в рамках микроцикла, а также помнить характеристики самого микроцикла и количество нагрузок, которое должно быть включено в него, чтобы задачи, включенные в нашу программу, соответствовали поставленным целям.

СТРУКТУРА СЕССИИ

Структура сессии всегда такова:

- Разогрев.
- Основная часть.
- Охлаждение.

РАЗОГРЕВ

Длительностью порядка 20% всего времени тренировочной сессии, разминка, в свою очередь, состоит из основной части, целью которой является рост активности игрока и повышение температуры его тела и в которую входят упражнения на перемещение с задействованием различных суставов, а также упражнения на мышечную растяжку; также разогрев подразумевает выполнение специфичной для баскетбола части упражнений, которые помогут хорошо подготовиться к выполнению задач, поставленных в рамках этой сессии.

Характеристики разогрева:

- Рост интенсивности: сердечно-сосудистая система постепенно адаптируется к нагрузке. Нервная система «спит», мускулатура и суставы холодные, что не позволяет работать с высокой эффективностью и повышает вероятность травм.
- Меняется в зависимости от погодных условий: чем холоднее и сильнее ветер, тем тщательнее стоит избегать статичных позиций и длительной пассивности (например, растяжка сидя на полу), используя динамичные упражнения, приводящие в тонус суставы.
- Длительность различна в зависимости от того, разогрев ли это перед тренировкой (достаточно 10–15 минут) или перед матчем (потребуется порядка 30 минут).
- Состав упражнений может быть различным: в некоторых случаях специфические разогревы перед тренировочной сессией могут быть заменены демонстрацией важных упражнений с растущей интенсивностью.
- Для оптимизации времени тренировки и перехода к основным задачам тренировки, что в общем-то одно и то же, когда речь идет о тренировочных сессиях, уже в процессе разогрева вводятся несложные баскетбольные упражнения (ведение мяча, бросок, перемещение без мяча, командные перемещения по площадке).
- Развлекательность, особенно для начинающих игроков; предложенные упражнения должны стимулировать и мотивировать игроков, но при этом и быть полезными сами по себе.
- Адаптация к особенностям и обстоятельствам игроков, например возрасту (чем старше игрок, тем длительнее и более насыщен разогрев), состоянию здоровья (если игрок выходит на поле, оправившись после травмы, нужно дать нагрузку на травмированную зону и понаблюдать за ощущениями).

Это самая важная часть тренировки, ей отдается порядка 70% времени тренировки. В течение основной части игроки должны быть готовы к выполнению программы тренировки.

НЕЛЬЗЯ ПРОЕКТИРОВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СЕССИИ ВНЕ КОНТЕКСТА МИКРОЦИКЛА.

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ РАЗМИНКУ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ, ОНА НЕ ТОЛЬКО СЛУЖИТ «МИКРОВОЛНОВКОЙ» ДЛЯ МЫШЦ.

ВЫБИРАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ НА АКТИВНУЮ РАСТЯЖКУ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВМЫ.

Эта часть состоит из ряда упражнений или игр, которые происходят в четко определенной последовательности и в соответствии с планом, включающим проработку определенных задач и достижение сиюминутных целей, что способствует выполнению глобальных задач всего сезона.

Характеристики основной части:
Для того чтобы достигнуть успеха в выполнении программы и запланированных упражнений сессии, нужно принимать во внимание следующие факторы:

- Презентация содержания тренировки: прогрессивная или изменяемая программа тренировки.
  - **Прогрессивная программа** (последовательность содержательных элементов, изменяющихся от простого к сложному; например, от задач «один против одного» до «пять против пяти», последовательно переходя к большему числу вовлеченных игроков во время одной сессии: 1x1, 2x1, 2x2 и т. д.).
  - **Изменяемая программа** (нет строгой последовательности изменения от простого к сложному, от общего к специфичному; т. е. индивидуальные задачи перемежаются с групповыми, задачи с небольшим количеством задействованных игроков – с задачами с большим количеством участников).

МОЖЕТ ЛИ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ПРОРАБАТЫВАТЬСЯ УЖЕ НА РАЗОГРЕВЕ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

КАКУЮ ПРОГРАММУ – ПРОГРЕССИВНУЮ ИЛИ ИЗМЕНЯЕМУЮ – ВЫ БУДЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЕ?

- Фаза технико-тактического обучения, в которой в данный момент находится вся команда и каждый игрок по отдельности. Это может быть и фаза первичного восприятия обучения, и фаза закрепления или момент стабилизации перед предстоящими изменениями, и утомление. Это подразумевает:
  - Изменение от общего к специфичному, от простого к сложному.
  - Понимание допущенных ошибок, их исправление и его способ.
  - Осознание момента, когда наступает физическая и интеллектуальная усталость с целью правильного выбора времени презентации основных задач сессии.

- Предложение различных комплексов упражнений (их вариантов) и ритмов их выполнения в соответствии с разными уровнями обучения и его ритмом.

- Развитие тактических навыков: в зависимости от того, посвящена тренировка развитию навыков атаки или нападения, мы должны понимать, что оба навыка тренируются совместно и одно стимулирует развитие другого, что, однако, не исключает того, что наше внимание и наши рекомендации сконцентрированы именно на том, чему отдается приоритет в плане тренировочной сессии. Кроме того, рекомендуется при тренировке нового способа защиты (или атаки) в самом начале ограничить и применяемые способы атаки или защиты соответственно.
- Работа над физической подготовкой: рекомендуется установить следующий порядок тренировки физических способностей, которая проводится одновременно с тренировкой технико-тактических навыков (в течение полной сессии): скорость, сила и выносливость (сначала анаэробные, потом аэробные).

Основательная тренировка скорости и силы проще совмещается с обучением индивидуальной технике и тактике, в то время как тренировка на выносливость – с групповой и коллективной тактикой. Это не означает, что содержательный план тренировки обязательно напрямую соотносится с развитием именно перечисленных навыков, и задачи тренировки могут быть составлены так, что сочетание будет другим.
- Отдых в течение тренировочной сессии: рекомендуется использовать время отдыха для регидратации (питья) и тренировки позиционных бросков.

ЗАМИНКА
Это последняя часть тренировки, которая занимает 10% времени ее длительности. В этой части тренировки необходимо снизить уровень активности игроков и обеспечить их восстановление: упражнения должны быть легкими с физической точки зрения, а также упрощенными – с технико-тактической.
Тренировочную сессию также можно закончить напутствиями тренера о сути проделанной работы, которые мотивируют игроков на дальнейшую игру и на осознание своей силы и важности своих позиций (либо наоборот, если это необходимо); этот небольшой вклад в общее дело может быть полезным всем (и игрокам и тренеру) для оценки их вклада в сессию.

Функции заминки:
- Снижается уровень активности игроков, что делает их восстановление проще.
- Подводятся итоги основных моментов тренировки.
- Оценивается сама тренировка.

СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ СЕССИЙ
Когда мы собираемся спланировать тренировочную сессию, необходимо знать, в какой микроцикл она входит и в какую его часть, каковы цели, которых мы хотим добиться, над каким содержанием предстоит поработать и каков будет уровень нагрузки в рамках сессии.

ПОМНИТЕ: С-С-В (СКОРОСТЬ, СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ – ПОРЯДОК ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ).

ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ПРЕДУСМОТРЕТЬ ПЕРЕРЫВ НА ОТДЫХ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ СЕССИИ?

ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, КОГДА ВЫ ВКЛЮЧАЛИ В ПРОГРАММЫ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК И ЭТАП ЗАМИНКИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

КАКУЮ ПОЛЬЗУ ВЫ ВИДИТЕ ДЛЯ СЕБЯ В РАБОТЕ С ПЛАНОМ-ГРАФИКОМ ТРЕНИРОВОК?

ПОМНИТЕ: ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЕГО ОБЪЕМА. ПОЧЕМУ?

Предлагаем ознакомиться с образцом карточки параметров тренировочной сессии:

Национальный отбор

Сессия N°		Дата проведения			
Микроцикл		Дата микроцикла			
	Цели:				
	Содержание:				
Разогрев	Описание упражнения	Время	Объем	Интенсивность	Нагрузка
1					
2					
Основная часть					
3					
4					
5					
6					
Заминка					
7					
8					
Итого нагрузка					

Посмотрим на развернутый пример:
- Пример сессии в рамках специального микроцикла.
- Национальный отбор.

Сессия N°	2	Дата проведения		Среда	
Микроцикл	специальный	Дата микроцикла		1–15 апреля	
	Цели: повысить процент попадания при бросках, усовершенствовать варианты игры 1x1 и их применение в коллективной игре.				
	Содержание: броски со средней дистанции, штрафные броски, проходы с прыжком, обводки, приемы изоляции, соблюдение пространственных принципов				
Разогрев	Описание упражнения	Время	Объем	Интенсивность	Нагрузка
1	Физическая подготовка, включая броски мяча при противодействии	15	12	3	36
2	Базовая круговая тренировка с распасовкой и отборами мяча	5	4	3	12

Основная часть					
3	1x1 с проходом с середины поля	10	8	3	24
4	3x3x3x3 с изоляцией	10	7	3	21
5	Штрафные броски (активный отдых с перерывом на питье)	5	2	0	0
6	2x2 на ¼ поля. По 6 игроков на каждую половину поля	10	7	2	14
7	Бросковое соревнование в командах	5	4	1	4
8	4x4x4 с применением концепций	15	12	4	48
Заминка					
9	Броски в парах, 5 серий по 10	10	9	0	0
10	Индивидуальные упражнения на растяжку	5	4	0	0
Итого нагрузка		90	69	21	159

КОЛИЧЕСТВО СЕССИЙ

Количество сессий будет зависеть от:
- Уровня игрока.
- Возраста игроков.
- Того, с какого возраста они играют в баскетбол.
- Части сезона.
- И других внешних факторов (технические возможности, требования клуба и т. д.).

Для обсуждаемых возрастных категорий игроков рекомендуется периодичность минимум в 2 и максимум в 4 еженедельные сессии. Один-два дня отдыха очень важны для здоровья игроков – физического и в особенности ментального.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ СЕССИЙ

Время, которое мы приводим, является индикативным; эти оценки основываются на физических характеристиках игроков разных возрастов, прогрессия следующая:
- Школа (6–7 лет): 50–60 минут.
- Подготовка к мини-баскетболу (8–9 лет): 60–75 минут.
- Мини-баскетбол (10–11 лет): 70–90 минут.
- Начинающие (12–13 лет): 90–100 минут.
- Кадеты (14–15 лет): 90–120 минут.
- Юниоры (16–17 лет): 90–120 минут.

2.2.1.6. ШАГ 6: действовать = тренировать

Последний этап в планировании – это действие, что в нашем случае равно работе тренера, с использованием всех созданных планов и применением всех наших умений: коммуникативных – для донесения наших пожеланий до игроков; педагогических – для достижения максимальной эффективности; наших знаний – для оказания помощи игрокам; опыта руководства – для того, чтобы направлять команду; наших ценностных ориентиров – для демонстрации наших лучших сторон игрокам.

ЧЕМ МЕНЬШЕ ВОЗРАСТ, ТЕМ МЕНЬШЕ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ СЕССИИ.

КОГДА ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТРЕНИРОВАТЬ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ СВОИ ЗНАНИЯ.

ХОРОШИЙ ПЛАН И УДАЧНУЮ ПРОГРАММУ МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ПЛОХАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА.

Призываем вас внимательно ознакомиться со следующей главой, чтобы лучше овладеть искусством тренера и техникой тренировки.

ТРЕНИРОВКА КАК ПРОЦЕСС

Работа над концентрацией в течение тренировочных недель и на каждой из сессий – это один из ключей к успеху, согласно методологии. Перед тем как приступить к процессу тренировок, нужно учесть бесконечное количество факторов, среди которых мы выделяем:

• Возраст игроков, с которыми мы работаем.
• Игровые навыки игроков, уровень их физической подготовленности.
• Их опыт участия в соревнованиях.

С другой стороны, мы хотим подчеркнуть, что подготовка к тренировке (сессии) или ряду тренировок (микроциклу) – это командная работа, в которой также принимают участие и спортивные врачи, и руководители физической и технической подготовки. Таким образом, в целях этого трудозатратного процесса, следует проводить МНОГОПЛАНОВУЮ РАБОТУ, и именно это является ключом к победе любой команды.

Планирование тренировочного процесса обычно начинается с 4–5 сессий тренировок, после которых следует перерыв на отдых; по мере повышения концентрации количество времени на отдых увеличивается, чтобы не допустить чрезмерной нагрузки игроков. В течение недели перед чемпионатом мы консолидируем все наработки в области тактики, как в нападении, так и в защите, чтобы подготовить почву для официальных матчей наилучшим образом.

У тренера с десятилетним опытом, который каждый год делает одно и то же, на самом деле один год опыта, который он повторил десять раз. Другой, который работает всего 2–3 года, но эволюционирует благодаря рефлексии, самооценке и продуктивному изменению своих методов работы, имеет больший опыт, чем первый тренер.

Чем лучше вы знаете игроков, с которыми вы собираетесь работать, тем проще и лучше будет ваша работа на площадке. Эту информацию можно получить самыми разными способами: контактируя с самими игроками, от главных тренеров и тренеров автономных регионов, при личном присутствии на матчах или просматривая их на DVD, при помощи обстоятельного анализа.

3 глава

Как проводить тренировки?

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Обучать игре в баскетбол игроков любого возраста
- ☑ Владению искусством тренера и его совершенствованию
- ☑ Искать собственный подход к тренерской работе – целостный и современный

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.1. ОБУЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛУ 36
- **3.1.1.** Методологические понятия 37
- **3.1.2.** Методологический процесс 38
- **3.1.3.** Участие тренера 38
- **3.1.4.** Ход обучения 39
- **3.1.5.** Организация тренировки 40

3.2. ВИДЫ ТРЕНИРОВОК 44
- **3.2.1.** Отдельная тренировка 44
- **3.2.2.** Комплексная тренировка 45
- **3.2.3.** Прикладная тренировка 46
- **3.2.4.** Когнитивная тренировка 48
- **3.2.5.** Тренировки здесь и сейчас и в будущем 49

3.3. ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВОК 49
- **3.3.1.** Виды задач 50
- **3.3.2.** Как разрабатывать задачи? 51
- **3.3.3.** В каком порядке выполняются задачи на тренировке? 55

3.4. ИГРА КАК ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ 58
- **3.4.1.** Понятие игры 58
- **3.4.2.** Характеристики игр 58
- **3.4.3.** Игра как средство 58
- **3.4.4.** Игра как образовательная задача, целью которой является обучение 59

3.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ С ИГРОКАМИ 60

3.6. НАПРАВЛЕНИЯ РОСТА 62
- **3.6.1.** Рост как приобретение технических навыков 63
- **3.6.2.** Развитие игровых навыков 64
- **3.6.3.** Создание концепции командной тактики 65

3.7. КАК ДАВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ И ИСПРАВЛЯТЬ ОШИБКИ ИГРОКОВ? 67
- **3.7.1.** Анализ результатов, или обратная связь 67

3.8. ОЦЕНКА-ТЕСТИРОВАНИЕ 69
- **3.8.1.** Оценка игрока 69
- **3.8.2.** Оценка команды 70
- **3.8.3.** Оценка тренировки 70
- **3.8.4.** Оценка тренера 71

3.1.
Обучение баскетболу

ОБУЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛУ ПРОИСХОДИТ В ИГРЕ.

КАКОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ?

Обучение баскетболу происходит, когда вы в него играете, хотя помимо того вы можете также учиться во время просмотра матчей по телевизору, видео в интернете, лично присутствовать на матчах, делиться информацией в социальных сетях, беседовать или даже играть в видеоигры. И все-таки игра – это главное, а прочие способы могут быть интересными дополнениями, которые, конечно, сделают обучение игроков более интенсивным и повысят спортивную мотивацию.

Приступая к обучению игроков, мы можем использовать массу стратегий для передачи большого объема знаний и навыков в кратчайшее время: все так, но нельзя забывать о том, что рост игрока – это постепенный процесс, и мы не станем учить ребенка трехочковым броскам, если он еще не умеет держать мяч. Всему свое время. Мы постараемся помочь вам добиться того, чтобы ваш подход к обучению игре в баскетбол был наиболее эффективным, наиболее искусным и наиболее мотивирующим игроков.

«Никогда не забывайте, что вы работаете тренером, потому что есть игроки, которые хотят у вас учиться, и они сами и их семьи вам доверяют».

В особенности если вы работаете с начинающими командами, вы должны понимать со всей очевидностью, что ставки нужно делать на ПЕДАГОГИКУ ТРЕНИРОВКИ, целью которой является образование, пропущенное через призму развлечения, – занимательная, игровая форма обучения игроков. У игроков ежедневно появляется масса соблазнительных возможностей провести свое свободное время, и наша ответственность заключается в том, чтобы мотивировать их на участие в командной игре – и это был бы предпочтительный вид досуга.

Поэтому наша работа должна быть высокоэффективной, мы должны понимать интересы игроков и обращать их на пользу обучению, причем в форме развлечения.
«Игроки должны идти домой с улыбкой, и с ней же приходить на тренировку».
На следующих страницах мы продемонстрируем примеры того, как, с нашей точки зрения, заниматься педагогикой и обучать игре в баскетбол начинающих игроков.

3.1.1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

Под «методологией» подразумевается форма обучения, в нашем случае – обучения ваших игроков баскетболу. У каждого тренера своя манера обучения, и, хотя совершенно очевидно, что все они имеют право на существование, наш опыт говорит, что некоторые формы лучше других.
«Большая разница между тренерами заключается в разных методологиях и разных знаниях».
При помощи этого текста мы надеемся помочь вам в создании вашей собственной методологии (формы обучения) для достижения ваших целей. Для этого вам необходимо ознакомиться с несколькими понятиями, идеями и ресурсами, которые станут незаменимыми в дальнейшей работе.

Манера обучения

Тренер должен:
- Стимулировать любознательность игрока, способствуя его обучению.
- Ставить задачи, чтобы с их выполнением мастерство игрока росло.
- Помогать игроку справляться с проблемами, возникающими во время игры.
- Направлять игрока в процессе его обучения, помогая в принятии решений.

Учитесь учиться

Процесс работы любого хорошего тренера выглядит так:
- Вы преподаете – игроки учатся.
- Игроки учатся в коллективной игре.
- Каждый игрок учится сам по себе.

Стратегия обучения

Игре в баскетбол нужно учить как глобально, так и с аналитической точки зрения: то есть, с одной стороны, совершенно необходимо, чтобы все, чему игрок научился, было опробовано в игре, т. к. это лучший способ проверить, чему он научился действительно. С другой стороны, в каждой игре могут быть выделены базовые принципы, умения и навыки, а также идеи, которые могут нуждаться в отдельной и глубокой проработке. Обе стратегии (глобальная и аналитическая) необходимы для грамотного процесса обучения.

Мы рекомендуем вам придерживаться следующего, и особенно в работе с начинающими игроками: сначала проводить обучение в форме игры (глобальный подход), после – специализированно (аналитический подход), и в конце вновь вернуться к игре (глобальный подход), чтобы удостовериться, что навыки закреплены.
Такой процесс обучения – как движение по спирали, каждый виток которой предполагает большую глубину знаний, полученных в какой-либо из игровых областей. Скорость движения вверх по этой спирали определяется способностью игроков к обучению и уровнем, с которого они начинали.

!

ДАВАЙТЕ ЗНАНИЯ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ МОГЛИ ПРОДОЛЖАТЬ УЧИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

!

ВЫ ДОЛЖНЫ ВЫРАБОТАТЬ СОБСТВЕННУЮ МАНЕРУ ОБУЧЕНИЯ.

?

ВАШУ ФИЛОСОФИЮ ОБУЧЕНИЯ СКОРЕЕ МОЖНО СРАВНИТЬ С НАПОЛНЕНИЕМ СОСУДА ИЛИ С РАЗЖИГАНИЕМ ПЛАМЕНИ?

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ПРИМЕР И ПРОВОДИТЕ ОБУЧЕНИЕ С УЧЕТОМ И ГЛОБАЛЬНОЙ, И АНАЛИТИЧЕСКОЙ СТРАТЕГИИ.

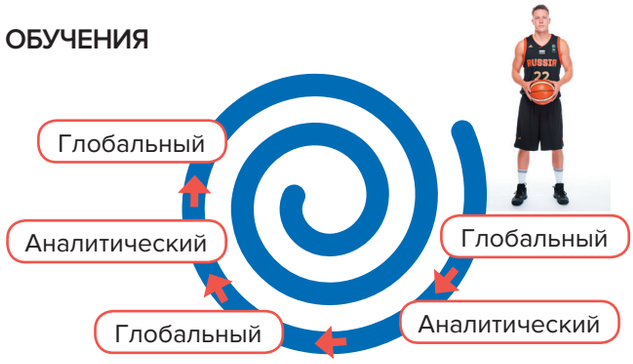
ПОМНИТЕ: НЕТ ДВУХ ОДИНАКОВЫХ ИГРОКОВ.

ЗАДАЧА ТРЕНЕРА – В ТОМ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ИГРОКУ ВЫРАСТИ НАД СОБОЙ.

ВЫСКАЗЫВАЙТЕСЬ СПРАВЕДЛИВО.

ВЫДЕЛЯЙТЕ САМОЕ ВАЖНОЕ.

МЕТОД ОБУЧЕНИЯ



3.1.2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Процесс обучения состоит из нескольких основных шагов, которые включают:

- Тренер определяет начальный уровень игрока (оценка или предварительный осмотр).
- Тренер анализирует осмотр и определяет, чему предстоит обучить игрока.
- Тренер выбирает наиболее подходящий метод обучения по предложенной программе.
- Тренер использует все ресурсы, имеющиеся в его распоряжении, чтобы способствовать быстрому и качественному обучению игрока.
- Тренер помогает игроку учиться, повышать уровень его подготовки по сравнению с изначальным.
- Тренер оценивает финальный уровень, достигнутый игроком в результате обучения (финальная оценка).
- Тренер проводит ревизию методологического процесса, использованного для обучения, и в зависимости от полученных результатов сохраняет или изменяет какие-то необходимые аспекты.

3.1.3. УЧАСТИЕ ТРЕНЕРА

Участие тренера в процессе обучения какому бы то ни было элементу игры обычно состоит в следующем:

ОБЪЯСНЕНИЕ	При помощи объяснения игрок осознает полезность какой-либо идеи и ее применение на практике.
ДЕМОНСТРАЦИЯ	Визуализация идеи согласно представлению самого тренера с использованием более опытного игрока, графических или видеоматериалов.
ИНСТРУКЦИИ	При помощи которых освещаются аспекты задачи, вызвавшие особый интерес, или предотвращаются ошибки.
НАБЛЮДЕНИЕ	Закрепление на практике с получением комментариев от самих игроков.
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ	Игроку дается отзыв о его практических достижениях, корректируются детали, пересматривается поведение.
ПОВТОРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	После всех корректировок игроки повторяют упражнение так, как следует, и тренер оценивает их прогресс.

3.1.4. ХОД ОБУЧЕНИЯ

Когда мы хотим научить игроков чему-то, не стоит ожидать, что они освоят навык в мгновение ока. Это продолжительный процесс, который должен происходить постепенно. И мы, тренеры, должны сделать процесс обучения эффективным.

3.1.4.1. Понимание – эксперимент – совершенствование – использование

Лучшая форма обучения, которая базируется на описанном ранее методе движения по спирали, предполагает совершение игроком следующих шагов:

- В первую очередь игрок должен понимать, зачем нужно то, чему он будет учиться, то есть увидеть применение навыка на практике – в игре.
- В дальнейшем его должно заинтересовать применение в этой игре своих умений. Он захочет увидеть, что он уже знает, а что еще нет, что у него получается хорошо, а что – не очень и чему поэтому стоит научиться.
- После этого, проверив знания на практике, игрок доводит до совершенства то, что уже умеет делать хорошо, и проводит работу над своими слабыми сторонами при помощи индивидуальных рекомендаций тренера.
- В конце концов, игрок вновь возвращается к игровой практике, используя полученные навыки в ситуациях, максимально приближенных к реальным, чтобы констатировать прогресс или его отсутствие.

3.1.4.2. Темпы обучения

Не все игроки учатся одинаково и с одной скоростью. Способности к обучению отличаются у разных людей. Кто-то схватывает раньше, кто-то позже, кто-то лучше, а кто-то – хуже. Поэтому мы настаиваем на том, что нужно иметь в арсенале различные способы обучения, которые позволят достигнуть одной и той же цели: какие-то из них быстрее, чем другие, но в итоге все игроки должны справиться с задачей.
Так, кому-то подойдет нормальный (средний) темп обучения, другим потребуется больше остановок в пути (медленный темп), и наверняка

ПРИДАВАЙТЕ СМЫСЛ И ПОЛЕЗНОСТЬ ВСЕМУ, ЧТО ПРЕПОДАЕТЕ.

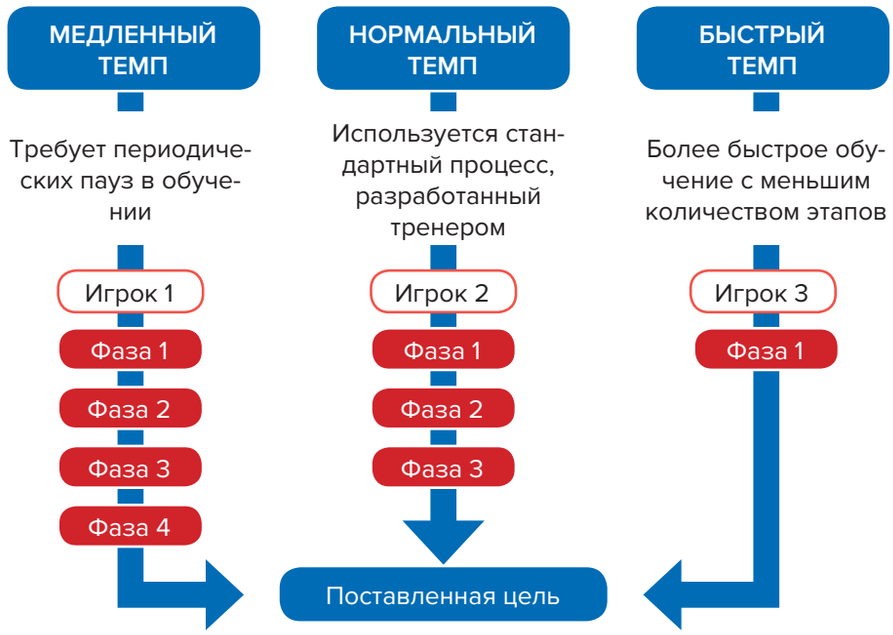
РАБОТАЙТЕ С СИТУАЦИЯМИ, МАКСИМАЛЬНО ПРИБЛИЖЕННЫМИ К РЕАЛЬНОСТИ.

ПОДУМАЙТЕ: КАК ОТ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕЙТИ К ПРАКТИКЕ (ПОНИМАНИЕ – ЭКСПЕРИМЕНТ – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – ИСПОЛЬЗОВАНИЕ).

РЕГУЛИРУЙТЕ ПРОЦЕСС В СООТВЕТСТВИИ СО СКОРОСТЬЮ ОБУЧЕНИЯ.

КАК ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВЛИЯЕТ НА ВЫБОР ТЕМПА ОБУЧЕНИЯ?

найдутся те, кто захочет ускорить процесс, имея за плечами большой багаж опыта (быстрый темп).



«Чем более индивидуальным будет ваш подход к игрокам, тем больше и лучше будут их результаты».

3.1.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Для того чтобы ваши тренировки имели успех, недостаточно только отличной методологии, правильного выбора упражнений и высокой мотивации игроков. Большое значение также имеет организация тренировки. Давайте рассмотрим основные инструкции проведения успешных тренировок:

3.1.5.1. Организация и контроль

Для того чтобы лучше контролировать процесс тренировки, вам необходимо:

- Иметь с собой – на бумаге или в электронном формате – план тренировочной сессии, регламентирующий время выполнения упражнений, порядок выполнения задач и время отдыха; не забывайте, однако, что планирование служит обучению, и никогда наоборот. Нужно уметь быть гибким и адаптивным.
- Иметь реестр, в который вносятся результаты наблюдений и показатели игроков, зафиксированные в процессе каждой тренировочной сессии.
- Оценивать тренировку в процессе и по окончании, чтобы стимулировать ваше развитие как тренера и оценивать еженедельные изменения.

НИКАКОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ!

КАКОЙ ТЕРМИН ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ ИЛИ СОДЕРЖАНИЯ?

3.1.5.2. Организация и группа

Создание группы необходимо для повышения эффективности работы, так:

- Вы должны приходить на тренировку заранее, чтобы вести учет ее посещаемости, и, если это необходимо, зафиксировать какие-либо правила тренировки.
- Вы разбиваете команду на группы (пары, тройки, четверки и пятерки) – в том порядке, в каком они будут участвовать в тренировке.

- На группировку нужно тратить минимум времени, переходя от более простых форм к более сложным естественным путем: от пар к четверкам, от троек к шестеркам и т. п.
- При этом сохранение пар и группировка в соответствии с игровыми позициями – это интересные способы.
- Задачи, которые выполняют разные группы, должны быть идентичны (и выполняться синхронно) либо построены по принципу кругового упражнения или альтернатив, чтобы использовать все доступные ресурсы (например, в то время как часть игроков использует кольцо, оставшиеся могут выполнять другую задачу, где оно не задействовано); кроме того, упражнения могут быть разного уровня сложности и содержания (принцип индивидуализации).
- По возможности нужно задействовать как можно больше игроков одновременно.

3.1.5.3. Организация и время

Правильное распределение времени – основа любой тренировки. Что нужно знать об этом:

- Необходимо оптимизировать ПВДА (полезное время двигательной активности), в течение которого игрок может активно принимать участие в тренировке, в первичных или вторичных ее задачах. Например, игроки ожидают своей очереди выполнять задание и могут воспользоваться временем ожидания, чтобы поработать над навыками владения мячом.
- Время перерыва на питье и паузы между упражнениями должны быть расписаны в плане тренировочной сессии.
- Для работы над одной задачей нужно использовать серию упражнений возрастающей сложности – так мы потеряем меньше времени, переходя от упражнения к упражнению.
- Контролируйте паузы в тренировке, которые возникают, когда нужно пояснить детали. Лучше сделайте это в индивидуальном порядке, не прекращая выполнение упражнения и отделив игрока от группы, либо подойдите к нему во время активного отдыха или смены упражнения.
- Как только у вас в руках оказался мяч – используйте его в игре, даже если это приведет к его потере.
- Сократите время объяснений, демонстраций и получения обратной связи.

ОПТИМИЗИРУЙТЕ ВРЕМЯ!

СОЗДАЙТЕ СЛОВАРИК КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ!

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДОЛЖНО НОСИТЬ РЕПРЕССИВНЫЙ ХАРАКТЕР.

ПОДГОТОВЬТЕ ПРОСТЫЕ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ НАЧАЛА И КОНЦА ТРЕНИРОВКИ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ПОЯСНЕНИЙ К УПРАЖНЕНИЯМ.

3.1.5.4. Организация и инструкции тренера

Задача тренера становится проще, когда игроки привыкают и понимают все его действия. Для этого можно:

- Использовать свисток в начале упражнения и при его остановке, для поддержания ритма и пауз.
- Также использовать ключевые слова в начале, при остановке и завершении упражнения; это должны быть одни и те же слова, которые всем знакомы.
- Нужно подготовить пояснения к упражнениям, чтобы тратить на них минимум времени и излагать только необходимую, понятную информацию.
- Раздавайте игрокам мячи, как только объяснение упражнения завершено, – так вы выиграете их внимание.
- Не прерывайте ход упражнения на групповые инструкции; возьмите за правило давать инструкции перед упражнением, после упражнения либо в ходе его выполнения.
- Индивидуальные советы даются во время упражнения, без задержек.
- Изменяйте интонации вашего голоса: пусть иногда они будут энергичными, а в остальном – спокойными. Никогда не говорите монотонно.
- Для максимальной наглядности вы можете преподносить игрокам информацию, используя в том числе и язык тела, и жестикуляцию.
- Игроки допускают ошибки не со зла, поэтому и их исправление не должно носить репрессивный характер.
- Подумайте об ошибках, которые наверняка допустят игроки, и заранее подготовьте памятку по их исправлению: она должна содержать только действительно необходимые, насущные положения, т. к. будет постоянно использоваться на практических занятиях команды.
- Что касается самих ошибок, исправьте их и предложите способы решения проблемы. Если ошибки допущены из-за недостатка мотивации, выработайте стратегию восстановления мотивации у игрока. Всеми возможными способами избегайте наказаний (особенно физических) и публичных выговоров.
- Не осуждайте ошибки, допущенные из-за недостатка концентрации: они не являются техническими, это побочное явление процесса обучения.
- Если на улице холодно, инструкции должны быть краткими, как можно больше физической активности – и никаких остановок упражнений для обсуждения.
- Когда один говорит, остальные слушают.

3.1.5.5. Организация и пространство

Умение правильно использовать пространство – огромное преимущество наших тренировок, которое дает массу дополнительных возможностей. Например:

- Не упускайте возможности игрового поля, используйте его по максимуму.
- Продумайте упражнения, при выполнении которых игроки воспользуются всем помещением.
- Тщательно распределяйте упражнения между игроками.
- Всегда следите за позициями игроков, их перемещением и траекториями движения, чтобы исключить вероятность столкновений и ударов, заботьтесь об их безопасности.

- Чередуйте игроков, выполняющих упражнения, например – в круговых упражнениях. Старайтесь сделать так, чтобы выполнять их было комфортно и чтобы упражнения при этом были полезными.

3.1.5.6. Организация и ресурсы

Оптимизируйте ваши ресурсы – не важно, много их или мало: это ключ к обогащению нашего опыта, это даст игрокам возможность учиться быстрее и лучше. Например:

- Используйте все возможности для улучшения ваших практических занятий и упражнений. Если они вам не подошли, не используйте сейчас и отложите до следующего раза.
- Ресурсы служат делу мотивации игрока.
- Иногда не нужны впечатляющие артефакты, зато очень нужно хорошее воображение.
- Мел – отличный инструмент для разметки площадки и отметок по ходу выполнения упражнений.
- Следите за безопасностью ваших игроков и поддерживайте в порядке место, где хранятся ваши материалы.
- Сначала объясните задачу, потом раздавайте материалы.
- Будьте осторожны с мячами на полу: они могут быть причиной травм.
- Человеческие ресурсы (помощники тренера) не должны сидеть сложа руки, они выполняют столько же работы, сколько и вы, поэтому на них тоже распределены задачи, они наделены ответственностью и своими функциями, согласно которым могут инструктировать игроков.
- Лучше использовать не одно кольцо, а два. Даже если вы не сможете контролировать всех игроков, они получат массу дополнительного времени практики.
- Используйте достаточное количество мячей: не слишком много (они будут мешать игре) и не слишком мало (это замедлит игру).
- Помните о полезности мела: он позволяет быстро доносить сообщение без использования голоса.
- Исключите упражнения с весом или сверхнагрузки, если вы не специалист в этой области. Особенно это касается работы с начинающими игроками: работайте только с их телом, контролируя его положение, и никаких дополнительных нагрузок.
- Использование тренировочных маек помогает в тактической ориентировке и тренеру и игрокам, а двусторонние майки к тому же дают игроку дополнительную возможность быстро сменить команду.
- Кольцо не должно быть без сетки: динамика броска в таком случае сильно отличается, в то время как мы должны постараться максимально приблизить условия тренировки к реальным соревнованиям.
- Ни в коем случае не следует откладывать тренировку из-за дождя (этим обстоятельством можно воспользоваться, чтобы повторить правила, обсудить игровые привычки и ценности).

!

ИСКЛЮЧИТЕ ПОЯВЛЕНИЕ ПОМЕХ НА ПОЛЕ.

!

ПОМНИТЕ: ЧЕМ ЛУЧШЕ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ ПРОСТРАНСТВО, ТЕМ ВЫШЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

3.2.

Виды тренировок

ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО!

В этой части книги мы опишем различные концепции тренировок. Это не означает, что вы должны выбрать какую-то одну, когда сами будете тренировать. Мы только дадим представления об основных концепциях, а вашей задачей станет синтез «эклектичного» подхода, то есть использования тех составляющих концепций, которые отвечают требованиям ваших реалий и вашему способу обучения игре в баскетбол.

Точно так же, как происходит общественный прогресс, изменяются и формы тренерской работы. Эти тенденции порождают полемику в профессиональной среде, особенно в том, что касается физической подготовки. И почему же? Просто потому, что все используют разные системы тренировок для достижения одной и той же цели: способствовать развитию игроков.

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ХОРОШО ЛИ РАБОТАТЬ НАД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ БЕЗ ПРОРАБОТКИ ТЕХНИКИ?

Сложно прийти к согласию в том, что касается выбора оптимального способа тренировок. Что касается физической подготовки, наиболее инновационные концепции предполагают, что главные роли в этой игре должны быть по максимуму отданы мячу и корзине, в то время как другие концепции считают это сиюминутным и недостаточным решением, которое в реальности приведет к снижению физических показателей. Очевидно, что загвоздка состоит именно в балансе этих двух концепций. **Посмотрим на наиболее значимые современные тенденции тренерской работы.**

3.2.1 ОТДЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

ВЫ МОЖЕТЕ ВЫДЕЛИТЬ ЕЩЕ ОДНО ПРЕИМУЩЕСТВО ОТДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ?

Это наиболее традиционная форма тренерской работы, в которой занятия баскетболом отделены от занятий физической подготовкой, и успехи в первом достигаются за счет второго.

При использовании этого подхода занятия физической подготовкой происходят без использования корзины и мяча. Тренировки физической формы и технико-тактические тренировки полностью отделены друг от друга.

Среди так называемых физических стимулов находятся самые разнообразные виды упражнений, среди которых: бег на длинные дистанции, круговые тренировки, упражнения с многократными подходами и т. д.

Для этого подхода характерно использование упражнений на технику, связь которых именно с баскетболом и техникой игры в него не всегда очевидна сразу. Например, бег на длинные дистанции не нужен в баскетболе как таковой – в баскетболе мы бежим с мячом, с ведением мяча, чтобы отдать пас, чтобы сыграть в защите, чтобы поймать отскок... на площадке в 28 метров, к тому же постоянно меняя направление движения.

ОТДЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Преимущества

Дает возможность хорошо контролировать физическую активность игроков и их индивидуальное развитие.

Позволяет прорабатывать гибкость игроков, давать определенные виды силовых нагрузок на туловище и руки.

Недостатки
В общей сложности на тренировку затрачивается больше времени.
Нагрузки в течение тренировки «физики» далеко не всегда обусловлены содержанием тренировки на тактику.
Для начинающих игроков такая система не дает достаточной мотивации, попросту некомфортна.

3.2.2 КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА

Речь идет о форме тренировки, в которой соотносятся **БАЗОВЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАВЫКИ** и технико-тактико-психологические составляющие.
«**КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА:** работаем над **ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ** на баскетбольной площадке».
Большинство концепций, которые мы используем теперь для работы над физической подготовкой в баскетболе, происходят из индивидуальных видов спорта, главным образом – из атлетики.
Обычно занятия по групповой физической подготовке проводились вне площадок – на беговых дорожках, в гимнастических залах, на свежем воздухе... (с использованием **ФИЗИЧЕСКИХ СТИМУЛОВ**).
Такие подходы, которые, безусловно, необходимы в определенные моменты сезона, тем не менее, могут быть заменены другими концепциями физической подготовки – более специализированными, гораздо более соответствующими реалиям нашего спорта и более мотивирующими для игрока.
Именно поэтому в таких видах спорта, как баскетбол, появилась комплексная тренировка, которая служит развитию и интеграции технико-тактических и психологических задач с работой над физическими навыками.
Комплексная тренировка представляет собой альтернативный вариант тренировки, позволяющий решить проблемы недостатка времени и искажения понятий о физической подготовке. Чтобы контролировать физическую подготовку, мы должны понимать, какой вид активности включает в себя каждое из упражнений: например, эти показатели не будут одинаковыми для бросков из центра площадки и упражнений на отработку контратаки.
Понятно, что в идеале физическая подготовка должна быть подспорьем и при составлении планов тренировок, и при проведении тренировок, но нам хорошо известно реальное положение дел во многих командах, и это остается утопией. Поэтому тренер должен выполнять обе роли: просто контролировать длительность и интенсивность упражнений, а также распределять приоритеты между более интенсивными упражнениями и теми, которые отличаются меньшей интенсивностью.
Стоит отметить, что далеко не все характеристики «комплексной тренировки» положительные. Проведем анализ достоинств и сложностей, с которыми мы сталкиваемся, когда переходим к такому способу работы с игроками.

КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА
Преимущества
Хорошо мотивирует игроков, учитывает их специфику, позволяет максимально эффективно использовать время тренировки.
Недостатки
Затруднен контроль индивидуальных нагрузок.

ПОДУМАЙТЕ: КАК МОЖНО РАБОТАТЬ НАД АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ КОМПЛЕКСНО?

КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА ПОМОГАЕТ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ВРЕМЯ.

Цели с точки зрения физического развития во многом ограничены техническими навыками игрока.
Требует тщательной подготовки к каждому занятию, точного определения нагрузки при выполнении каждого упражнения.
Приведем пример, который наглядно дифференцирует два вида тренировок:

УДОСТОВЕРЬТЕСЬ, ЧТО ВАШИ ИГРОКИ ЧУВСТВУЮТ СВОЮ ПОЛЕЗНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ.

ПРИКЛАДНАЯ ТРЕНИРОВКА ПОДРАЗУМЕВАЕТ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ В ИГРЕ.

	Отдельная тренировка	Комплексная тренировка
Работа над базовыми физическими навыками: АЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег на длинную дистанцию в окрестностях места, где находится площадка	Упражнение на ведение мяча и передачи в парах, с перемещением по площадке

3.2.3 ПРИКЛАДНАЯ ТРЕНИРОВКА

Так называется вид тренировки, который основывается на игровых задачах, сильно приближенных к тем, с которыми игроки столкнутся на соревнованиях, то есть к настоящей игре.
«ИГРАЕМ В ТО, ЧТО ТРЕНИРУЕМ» – таково правило, и тренер должен пытаться достичь того, чтобы показанное им **незамедлительно применялось в игровой практике.** Это не означает отсутствие аналитических задач, которые служат тренировке какого-то отдельного, конкретного аспекта (например, передачи мяча), но применение полученных навыков в реальных игровых ситуациях должно иметь большой отрыв в процентном соотношении с другими задачами повседневной тренировки.
Как довести до конца прикладную тренировку?
Максимальное использование материалов.
Если у нас есть двенадцать мячей, не нужно хранить их в сетке и заниматься упражнениями на технику всего с тремя. Правило такое: «по одному мячу каждому игроку».

Противостояние всегда полезнее упражнений с конусами.
Не стоит совсем отказываться от использования конусов в некоторых упражнениях, однако практика показывает, что улучшения происходят быстрее, если в противостоянии участвует товарищ. Это противостояние может быть ограничено, т. к. его цель – способствовать обучению техническим приемам (например, смены рук) либо повышение эффективности игрока в целом.

Оптимизация времени тренировки.
Если мы хотим оптимизировать время тренировки, мы должны сократить время сессии, которое тратится на разговоры, и использовать больше времени для практических занятий. Тренер, в свою очередь, должен контролировать время, в течение которого он объясняет упражнения, и постараться дать своим игрокам как можно больше времени на игру в мяч.

Инструкции и незамедлительное исправление ошибок игроков.
Мы привыкнем к игрокам настолько, что они будут способны воспринимать информацию с полуслова, мгновенно, без необходимости отвлекаться от тренировки, как если бы рекомендации давались в ходе настоящего матча. Мы поставим перед ними цель работать над навыком концентрации, чтобы достичь уровня, идентичного реальной игре.

Всякий раз, как это возможно, нужно устраивать «соревнование».
Суть игры – в соревновании. Если мы сможем разработать упражнения, которые будут направлены именно на работу с духом «здорового соперничества», наши игроки будут совершенствоваться в этом наиважнейшем аспекте, чего мы вряд ли достигнем каким-либо другим способом. К тому же это добавит высокую мотивационную составляющую к нашим тренировкам.

Тренировка штрафных бросков происходит в состоянии физического утомления.
Обычно мы подходим к линии штрафного броска после того, как уже совершили некое существенное усилие: сделали подбор или обыграли сильного игрока защиты. И наш пульс в такой ситуации высок. Поэтому именно этот бросок должен отрабатываться после выполнения упражнений, провоцирующих увеличение частоты сердечных сокращений, и в продолжающейся борьбе с другими спортсменами, находящимися на площадке. Тем интереснее было бы включить даже элемент психического прессинга, чтобы симуляция еще больше походила на условия реальной игры.
Хороший пример такой задачи – упражнение на выполнение штрафного броска, в котором игрок, прежде чем сделать два броска, ведет борьбу один на один с другим игроком, двигаясь по дорожке с другого конца площадки. Если оба броска неудачны, игрок получит фол, что создаст дополнительное давление на него.
Разумеется, не все варианты тренировки штрафных бросков, которые мы предлагаем, преследуют именно эту идею, но для проведения ПРИКЛАДНОЙ ТРЕНИРОВКИ количество упражнений такого вида должно значительно превышать количество статичных.

Бросок следует тренировать в движении, что отвечает требованиям игры.
Помимо того, что мы объяснили выше относительно штрафных бросков, и в продолжение обсуждения этой формы тренировки, для отработки бросков со средней дистанции необходимо ввести в игру такие факторы, как сопротивление противника, а также конкуренцию, которую мы упоминали ранее.
Так, например, нам нужно предусматривать упражнения, в которых игрок получает мяч после открывания или избавляется от опеки, перемещается по площадке, контролируя мяч, справляется с борьбой один на один и имеет минимальное преимущество по времени...
«Составление программы задач для прикладной тренировки превращается в упражнение на симуляцию игровых ситуаций».

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДРУГИХ ИГРОКОВ ВМЕСТО КОНУСОВ – ТАК ТРЕНИРОВКА БУДЕТ БОЛЬШЕ ПОХОЖА НА НАСТОЯЩИЙ МАТЧ.

ВЫ ТРЕНИРУЕТЕ ШТРАФНЫЕ БРОСКИ В СОСТОЯНИИ ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ, Т. К. ЭТА СИТУАЦИЯ ПРИБЛИЖЕНА К ПРОИСХОДЯЩЕМУ НА СОРЕВНОВАНИИ?

СОРЕВНОВАНИЕ В РАМКАХ ТРЕНИРОВКИ – ЕСТЕСТВЕННЫЙ СПОСОБ НАУЧИТЬСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОСНОВНЫХ РЕСУРСОВ ИГРОКА.

3.2.4 КОГНИТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Проводить когнитивную тренировку означает не только обязывать игрока к выполнению упражнений, но и заставлять его подумать о том, как это лучше сделать. Когнитивная тренировка требует от тренера предварительной постановки вопросов для принятия решений, и эти решения могут быть различными, – так развивается творческое мышление игрока.
В процессе когнитивной тренировки игроки не просто воспринимают информацию и выполняют упражнения, предложенные нами, – они сами, словно актеры, принимают решения, необходимые для выполнения заданий тренера.
Если вид спорта, которому мы учим, подразумевает, что игроки должны думать над своими поступками, недостаточно самого факта выполнения ими поставленных задач. Поэтому вопрос, который мы, тренеры, в действительности должны задавать себе, звучит так:
Каким образом мы можем добиться того, чтобы в течение тренировок и матчей игроки использовали свои когнитивные навыки: воображение, дедукцию, принятие решений, способность к восприятию и даже память?
Некоторые из ответов на этот вопрос таковы[1]:

- Выбирая задачи, у которых может быть несколько решений.
- Отдавая в игре приоритет задачам со свободными условиями, которые не требуют обязательного достижения какой-то цели.
- Содействуя мысленному представлению действия (игрок представляет себя совершающим некое движение прежде, чем его выполняет), что способствует совершенствованию техники.
- Совершенствуя способности к предвидению, с помощью которых игрок привыкает просчитывать ситуацию заранее, что увеличивает скорость принятия решений.
- Апеллируя к разным каналам восприятия (визуальному, слуховому, тактильному, кинестетическому), чтобы повысить чувствительность игрока в процессе восприятия информации.
- Развивая навыки наблюдения за игрой в индивидуальном и коллективном порядке, результатом чего должны стать рефлексия, анализ, выработка критического взгляда на собственные действия, игру команды и противников.
- Углубляя знания правил игры и демонстрируя их применение при решении тактических задач.
- Повышая компетентность игроков в самой игре, в области тактики, игровых концепций, технических умений, физической подготовки – так мы повышаем «баскетбольную культуру» наших игроков.
- Давая игроку возможность совершать ошибки, на которых он мог бы учиться, – так формируется база для роста воли и уверенности.
- Требуя концентрации внимания в определенные моменты или на определенных аспектах упражнений.
- Демонстрируя игроку умение учиться, чтобы он мог самостоятельно совершенствоваться, а значит, и быстрее.

Всеми перечисленными действиями мы способствуем процессу ОСОЗНАНИЯ СИТУАЦИИ – ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ – ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ, который игрок проходит с каждым действием.

Пример когнитивной тренировки:
РАЗОГРЕВ

- Упражнение, активирующее интеллектуальную деятельность, с пояснением целей и содержания сегодняшней тренировочной сессии.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- Специальные упражнения или игры, содержащие важный компонент – тактическое мышление, которое дает возможность разработки предварительных стратегий.

РАЗРАБОТАЙТЕ ЗАДАЧИ СО СВОБОДНЫМИ УСЛОВИЯМИ – И ВЫ ПОЗВОЛИТЕ ИГРОКАМ САМИМ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ.

НАУЧИТЕ ИГРОКОВ ДУМАТЬ – И ВЫ ПОЛУЧИТЕ ЛУЧШИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОГНИТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИХОДЯТ ВАМ В ГОЛОВУ?

[1] По материалам Reider (1985).

- Борьба один на один под кольцом, появление защитника с секундной задержкой, принимающего мяч с бока площадки. Принятие решения.
- Упражнение 2x2 для увеличения скорости принятия решения, варьируется время владения мячом.
- Мини-матчи 5x5 с изменением предыдущего результата и оставшегося времени.

ЗАМИНКА

- Групповое обсуждение: игроки рассказывают о том, что им удалось реализовать на практике в этой игре, – результатом может быть в том числе и получение «домашнего задания» (например, выполнение задач в письменном виде, описание своей рефлексии, ответы на вопросы и т. п.).

3.2.5 ТРЕНИРОВКА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС И В БУДУЩЕМ

В баскетболе, так же как и в других коллективных видах спорта, тренировка должна включать физическую подготовку, когнитивные и эмоциональные аспекты, в том числе и имеющие непосредственное отношение к технике и тактике, если мы хотим добиться высоких результатов в прикладном применении, т. е. в игре.

Поэтому, составляя план тренировки, постарайтесь включить в него задачи, которые содержат следующие аспекты:

- Работу над физической подготовкой.
- Упражнения на технику и тактику.
- Когнитивное развитие.
- Эмоциональный контроль.

Это непростая задача, но при ее выполнении вы, несомненно, отметите стремительный рост качества вашей тренерской работы.

3.3.

Задачи тренировок

Это инструменты, которыми владеет тренер для развития его педагогической деятельности и достижения поставленных программой тренировок целей. Задачи делятся на специфичные и дополнительные.

Специфичные задачи

Упражнения, игры, игры в малых группах (начиная с 1x0 до 3x3), матчи.

Дополнительные задачи

Просмотр видео, присутствие на матчах и тренировках, обсуждения, чтение, конференции и прочее, что сочтет тренер.

Мы определяем задачу как комплекс действий, предусмотренных тренером для достижения какой-либо цели.

Характеристики задач:

- Могут быть механическими: например, воспроизвести какой-либо жест или движение, нося количественный характер.
- Могут основываться на осмыслении какого-либо жеста или движения, нося качественный характер.
- Могут иметь своей целью решение какой-либо проблемы двигательной активности или тактической, что требует принятия решения.
- Могут выполняться в одиночку, с товарищами по игре и/или старшими игроками.

ВЫ ЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО ПОМОЩЬ В ИЗУЧЕНИИ ПРАВИЛ ИГРЫ СПОСОБСТВУЕТ КОГНИТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ?

КАКАЯ МОДЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНА ДЛЯ ВАС?

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ДОЛЖНЫ ЛИ В ТРЕНИРОВКЕ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ БЫТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ПРИВЕСТИ ПРИМЕР ЗАДАЧИ, ОБЪЕДИНЯЮЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ? КАКОЙ?

ЧТО ВЫ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПЛАНИРУЕТЕ – УПРАЖНЕНИЯ ИЛИ ЗАДАЧИ?

ОДНО И ТО ЖЕ УПРАЖНЕНИЕ МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬ РАЗНЫЕ ЗАДАЧИ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

- Могут отрабатывать применение правил игры – реальных или адаптированных.
- Могут выполняться на всей площадке или ее части.
- Могут иметь большую или меньшую продолжительность.
- Могут выполняться без применения каких-либо материалов либо с использованием различных ресурсов.
- Могут иметь более или менее свободные условия принятия решения, таким образом, решение может быть одно или несколько.

ЗАДАЧА, УПРАЖНЕНИЕ ИЛИ ИГРА?
Разные авторы называют то или другое явление по-разному, поэтому мы хотим легитимизировать их использование. Под «задачей» мы понимаем деятельность, которая может происходить в форме игры (более открытая) или в форме упражнения (более закрытая).
Итак, соглашаясь с употреблением этого термина, мы не исключаем и других концепций, но со знанием того, какие аспекты включает это понятие с их точки зрения.

3.3.1. ВИДЫ ЗАДАЧ

В зависимости от параметров, мы можем выделить массу различных задач. Однако мы предпочли упростить процесс классификации, особенно для работы с начинающими и молодыми игроками.

Итак, есть три вида задач, которые вы можете использовать для проработки на тренировке:
• Простые упражнения
Задачи, которые дают возможность попрактиковать какой-либо аспект игры отдельно, вне самой игры. Они незаменимы в работе над техническими навыками, физическим развитием и моторными навыками, и, как правило, выполняются в индивидуальном порядке (иногда включают элементы взаимодействия).
• Игры
Развлекательные задачи, в которых участвует несколько игроков, одновременно являются для участников и тренировкой и увеселением, в котором, следуя ряду правил, нужно достичь цели. Достижение цели возможно различными средствами.
• Сложные задачи
Могут быть как индивидуальными, так и коллективными; обычно подразумевают противостояние, в котором включаются аспекты психики игрока, ответственные за принятие решений в реальной или симулированной игре, а также состязательные мотивы.

Примеры одной и той же идеи в разной реализации:
Проанализируем одну и ту же идею в контексте трех способов моделирования задачи:
Содержание: работа над броском в корзину с разных позиций.
Простое упражнение:
Броски в парах, серии по 10 бросков каждого игрока.
Игра:
Две команды. Мяч у каждой команды. Задача: попасть в корзину больше раз, чем противник. Условие: засчитываются попадания каждого из игроков, после чего игрок бежит на подбор для передачи партнеру.
Сложная задача:
3x3. Два атакующих игрока, находящиеся под корзиной, по сигналу тренера

начинают движение на всей скорости по диагонали, пытаясь избавиться от защитников. Игрок с мячом, находясь на лицевой линии, выбирает, кому отдать пас, в зависимости от того, кто из его партнеров лучше открылся. Получивший пас игрок совершает бросок, в случае промаха участвует в борьбе за отскок.
Почему самыми лучшими являются задачи со свободными условиями, подразумевающие задействование когнитивной системы и тактики? Создавая задачи, над которыми игрок должен думать, мы не исключаем работы над техникой; они способствуют развитию игровых навыков, креативного мышления и тактических навыков.

3.3.2.КАК РАЗРАБАТЫВАТЬ ЗАДАЧИ?

Выбор задач для включения в тренировочную сессию является важным аспектом процесса преподавания-получения знаний во время тренировки. Они отбираются с учетом того, каким материалом вы располагаете и на каком пространстве занимаетесь, уровня игроков, а также целей, поставленных в вашем плане на текущий микроцикл или сессию, и т. д.
В течение своей карьеры каждый тренер вырабатывает комплекс задач, проверенных его опытом и знаниями, которые он, как правило, использует на занятиях, т. к. они приносят результат, и со временем он понимает, как использовать их с наибольшей выгодой.
Но когда вы только начинаете работать тренером, ваш «репертуар» задач почти равен нулю; более того, вы сильно зависите от своего опыта игрока (если, конечно, он у вас есть), а также того, что вы видели в работе других тренеров, от прочитанного в книгах и информации, полученной от профессионального сообщества.
Вы должны понимать, что сами по себе задачи не так важны, как то, над чем вы работаете. Иногда, впрочем, встречаются очень «славные» упражнения, которые очень полезны.
Мы придерживаемся идеи о том, что каждый тренер должен научиться разрабатывать задачи самостоятельно, не копируя их, т. к. успех в первую очередь зависит от игроков, их выполняющих; тем не менее, разумеется, есть базовые задачи, которые полезны для всех.

ДАЙТЕ ИГРОКУ САМОМУ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ В РАМКАХ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ЗАДАЧ.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛУЧШЕ В ПРАКТИКЕ БАСКЕТБОЛА – ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИЛИ КОЛЛЕКТИВНЫЕ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

ВЫБОР ЗАДАЧ – ОСНОВНОЙ ВОПРОС В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ СЕССИИ.

ВАМ НУЖНО РЕШИТЬ, СКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ ВКЛЮЧЕНО В ОДНУ СЕССИЮ.

ДЛЯ ЭКОНОМИИ ВРЕМЕНИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СЕССИИ ОЧЕНЬ УДОБНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ.

Одна сессия: одно упражнение или несколько?
Когда вы только начинаете, вам кажется, что важно предлагать игрокам разные упражнения. Однако зачастую гораздо удобнее использовать разные варианты одного и того же упражнения. Таким образом вы сэкономите много времени в процессе организации, что очень важно в работе с начинающими игроками, и при этом повысите ПВДА[1].

«САМОЕ ВАЖНОЕ – ЭТО СОДЕРЖАНИЕ, А НЕ ТО, КАК ОРГАНИЗОВАНЫ ЗАДАЧИ».

РАЗРАБОТКА ЗАДАЧ

При разработке задач нужно придерживаться следующих принципов:

А) Задачи направлены на достижение целей обучения.
Б) Игроки должны иметь возможность успешно справляться с ними.
В) Одна и та же задача должна иметь гибкие условия, чтобы использовать ее применительно к разному содержанию тренировки.
Г) Когда игроки начинают выполнять задачи быстро, во многих случаях этим следует воспользоваться, оптимизируя время тренировки.
Д) Одна и та же задача, выполненная в разных обстоятельствах, может дать разные результаты.
Е) Чем больше прикладная составляющая задач, чем они реалистичнее, тем больший образовательный потенциал они имеют.

СТРУКТУРА ЗАДАЧИ

Предварительная организация:
Планируется распределение игроков, материалы тренировки, а также позиции игроков на площадке. Ротация игроков должна быть предусмотрена заранее, чтобы не терять динамику тренировки; кроме того, среди прочих аспектов необходимо определить соотношение времени работы и отдыха, соответствующую интенсивность упражнений.

Объяснение
Должно быть кратким и ясным, в первую очередь объясняется самое важное. После сконцентрируйтесь на пояснении движений, смены позиций и динамики упражнений. Закончите объяснение демонстрацией, которую выполнят сами игроки.

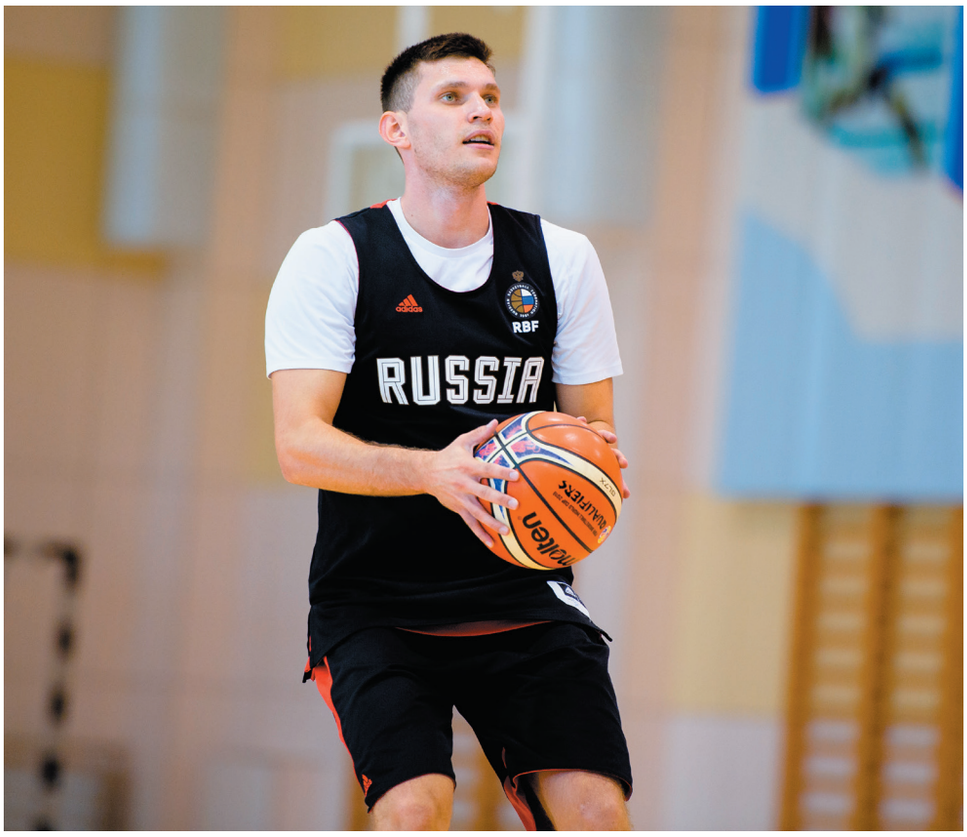
Выполнение упражнения
Начните упражнение, наблюдая за игроками и корректируя их динамические недочеты в индивидуальном порядке; не нужно концентрироваться на технических недочетах. Не останавливайте упражнение, дайте игрокам понять его (особенно если упражнение новое). Напоминайте о цели, которой хотите добиться. Мотивируйте.

Исправления в ходе развития
Как только игроки усвоили динамику упражнения, концентрируйте ваши усилия на важных аспектах. Если хотите скорректировать выполнение упражнения, подойдите к игроку, которому вы хотите что-то сообщить, либо дайте команду уверенным тоном. Если это необходимо, можете остановить этого игрока – после он вернется к упражнению. Не будьте «ходячим громкоговорителем», используйте требовательный тон с умом.

[1] Полезное время двигательной активности.

Оценка
Когда упражнение выполнено, дайте небольшой комментарий о выполненной работе с точки зрения соответствия поставленной цели, в групповом или индивидуальном порядке. Записывайте по ходу тренировки то, что хотите упомянуть, и не забывайте об этом.

Переход к следующей задаче
Не забудьте спланировать, как вы будете переходить от одной задачи к следующей, постарайтесь сделать так, чтобы перегруппировка игроков происходила легко и логично, чтобы всегда это было возможно. Например, от игры в парах к игре в четверках... Также важно помнить о том, что смена тренировочного материала должна быть минимальной, исключая необходимость разбирать новый материал.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ЗАДАЧ
- Создавайте ситуации, идентичные игровым моментам: тренировочные или товарищеские матчи, пусть и с небольшим количеством игроков – 2x2, 3x3, или традиционное 5x5.
- Создавайте ситуации, симулирующие какой-либо отрезок игры: это может быть цепочка задач, по сути являющихся фазами одного матча (защита + контратака, защита + контратака, позиционная борьба...).
- Создавайте ситуации, аналогичные игровым, в которых можно проработать разные фазы матча по отдельности, чтобы максимально точно сфокусировать внимание игроков: одна и та же команда последовательно проводит несколько атак, последовательно играет в защите несколько раз...
- Предусмотрите теоретические уроки: видео тренировочных сессий, нуждающихся в корректировке, презентации с пояснениями касательно развития игровых навыков, графические материалы...

РАЗРАБОТАЙТЕ ЗАДАЧУ ТАК, ЧТОБЫ ЕЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ БЫЛА УМЕСТНОЙ.

ЧЕМ ДОЛЖНО ЗАКАНЧИВАТЬСЯ ОБЪЯСНЕНИЕ ЗАДАЧИ?

ИСПРАВЛЯЙТЕ ИГРОКОВ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПОРЯДКЕ, НЕ ОСТАНАВЛИВАЯ УПРАЖНЕНИЕ.

ПРОДУМАЙТЕ ПЕРЕХОД ОТ УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕДАЧАХ В ПАРАХ К ЗАДАЧЕ 3X4, В КОТОРОЙ С МЯЧОМ РАБОТАЮТ 2X1. КАК ОН МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ?

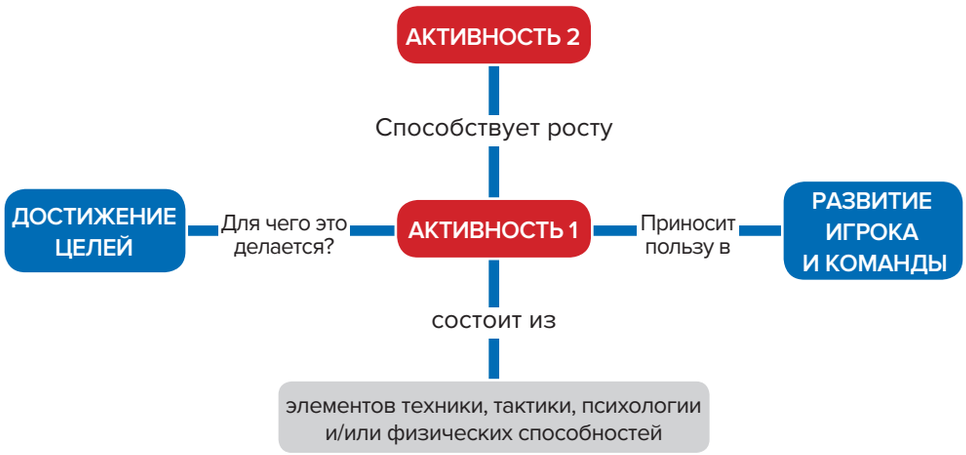
КОНТРОЛИРУЙТЕ НАГРУЗКИ И СОЗДАВАЙТЕ СИТУАЦИИ, ПРИБЛИЖЕННЫЕ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ.

ХОТИТЕ СФОКУСИРОВАТЬСЯ НА КАКОМ-ЛИБО АСПЕКТЕ – ДЕЛИТЕ ИГРУ НА ОТРЕЗКИ.

ИГРОВЫЕ ЗАДАЧИ ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСТЕПЕННО ДОБИТЬСЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ.

В этом разделе мы научимся формировать задачи так, чтобы они соответствовали возможностям игроков и постепенному развитию их навыков, которое является нашей целью.
Шаг за шагом вы будете получать все более глубокие познания об игре, и это даст вам как тренеру возможность проанализировать содержание своих тренировок и наилучший выбор упражнений для достижения поставленных целей, а также их распределение в рамках тренировочных сессий, их развитие и т. д.
Правильный выбор содержания и разумная организация занятий – это большой вклад в будущее, который оправдывает все наши усилия; и в первую очередь в упорядоченной и тщательно спланированной структуре тренировок это принесет свои плоды и достаточную интенсивность.

Задайте себе вопрос:
почему и зачем мы требуем от игроков выполнения этого задания?
И как следствие:
развития каких навыков мы ожидаем?



Когда вы работаете с начинающими командами, необходимо отдавать приоритет тем задачам, в которых игроки могут попробовать разные роли (поиграть на всех возможных позициях): таким образом вы сделаете вклад в развитие их универсальных навыков, обогатите их моторные, технические и тактические навыки.

3.3.3. В КАКОМ ПОРЯДКЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЗАДАЧИ НА ТРЕНИРОВКЕ?

Существует несколько критериев, которыми можно руководствоваться при составлении порядка задач. Наиболее разумные таковы:

- От простого к сложному (от бросков с отскоком от щита до броска в прыжке).
- От известного к неизвестному (от входа в трехсекундную зону до открывания на периметре).
- От конкретного к абстрактному (от 1x1 до 5x5).

Порядок задач в тренировочной сессии должен быть логичным, в графическом выражении – восходящей кривой, которая достигает своего максимума, начиная со второй трети тренировки, и заканчивается отдыхом игрока.

ИНТЕНСИВНОСТЬ

- Разогрев.
- Основная часть.
- Охлаждение.

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ СЕССИИ

Задачи, включенные в разогрев, должны иметь возрастающий уровень сложности, чтобы к его завершению игрок пребывал в хорошей форме – физически, технически и ментально.
Задачи основной части тренировки должны быть построены так, чтобы выполнение одной из них подготавливало к следующей, но при этом

НУЖНО ОТДАВАТЬ ПРИОРИТЕТ ТЕМ ЗАДАЧАМ, В КОТОРЫХ ИГРОКИ МОГУТ ПОПРОБОВАТЬ РАЗНЫЕ РОЛИ: ЭТО ОБОГАТИТ ИХ МОТОРНЫЕ НАВЫКИ.

ИГРОВЫЕ ЗАДАЧИ – ОСНОВНОЙ ОБУЧАЮЩИЙ ИНСТРУМЕНТ, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРОГО, К ТОМУ ЖЕ РЕАЛИЗУЮТСЯ И ДРУГИЕ, БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ ФУНКЦИИ.

ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ.

ПОДГОТОВЬТЕ ТРЕНИРОВКУ, В КОТОРОЙ УПРАЖНЕНИЯ БУДУТ ПОСТРОЕНЫ ПО ПРИНЦИПУ «ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ».

ПОЧЕМУ КРИВАЯ ИНТЕНСИВНОСТИ В РАМКАХ ТРЕНИРОВОЧНОЙ СЕССИИ ВЫГЛЯДИТ ТАК? ПОДУМАЙТЕ.

КАК РАСПРЕДЕЛИТЬ ЗАДАЧИ В РАМКАХ ОДНОЙ ТРЕНИРОВКИ?

ХОРОШИЙ РАЗОГРЕВ ПРЕДОТВРАЩАЕТ ТРАВМЫ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА РАЗЛИЧИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА ОБЩУЮ ГИБКОСТЬ И СПЕЦИФИЧЕСКИХ.

РАСТЯЖКА В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГАЕТ ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЛЕДУЮЩЕЙ СЕССИИ.

различаться уровнем нагрузки, уровнем требований и сложностью, чтобы сохранить динамику тренировки и не допустить преждевременного утомления. К концу этой части тренировки игроки должны иметь силы на финальный рывок. Не забудьте запланировать обязательные перерывы на питье.
В фазе охлаждения должны выполняться задачи, которые дают игроку возможность восстановиться физически и интеллектуально.

ВИДЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СЕССИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫПОЛНЯЕМЫХ ЗАДАЧ

Готовя тренировку для начинающих игроков, мы можем выбирать подходящие среди самых разнообразных вариантов. В продолжении этого раздела мы приведем три самых интересных и очень отличающихся друг от друга вида тренировок, при этом все три признаны отличными, поэтому, комбинируя их, вы сможете добиться высокой мотивации игроков.

А) КЛАССИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ СЕССИЯ

Делится на три части, которые выполняются игроком полностью.

ФАЗА	ОБОЗНАЧЕНИЕ	СОСТАВ
Разогрев	Гибкость	Общая: большие группы мышц. Пробежки, упражнения на подвижность суставов (ИГРА) Специфическая: наиболее часто использующиеся мышцы (пальцы и лодыжки). Только баскетбольные упражнения (маневры в защите, изменение ритма и направления, остановки, прорывы, прыжки...)
	Разминка	Разминка перед началом самой интенсивной фазы (бег в нарастающем темпе, игры, круговые упражнения...)
Основная часть	Индивидуальные упражнения	Упражнения на развитие индивидуальной техники, что особенно важно для начинающих игроков
	Командные упражнения	Игры с работой над индивидуальной техникой Игры с работой над индивидуальной и коллективной тактикой
Охлаждение	Восстановление	Игры, нацеленные на снижение пульса
	Растяжка	В конце тренировочной сессии очень важно поработать над растяжкой, чтобы избежать перенапряжения. Этим моментом можно воспользоваться для оценки проделанной работы и предоставления игрокам возможности осознать изученное

В классической тренировочной сессии основная часть может быть построена по двум образцам:

Порядок	ПРОГРЕССИВНЫЙ ПЛАН
Составлен по принципу от простого к сложному.	
1	Задания на индивидуальную технику
2	Задания на коллективную технику
3	Задания на тактику игры в большинстве/меньшинстве
4	Задания на тактику в группах, коллективные
5	Упражнения на коллективную стратегию
6	Финальные симуляции игровых ситуаций
7	Специальные ситуации
Порядок	ПЛАН С ЧЕРЕДОВАНИЕМ
Сложность (физическая и интеллектуальная нагрузка) изменяется от задачи к задаче.	
1	Простая задача
2	Сложная задача
3	Простая задача
4	Сложная задача
5	Простая задача
6	Сложная задача

ВЫБЕРИТЕ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ ПЛАН ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ.

КАКОВЫ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРЕССИВНОГО ПЛАНА?

УКАЖИТЕ ТРИ НЕДОСТАТКА ПЛАНА С ЧЕРЕДОВАНИЕМ.

Б) ИГРОВАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ СЕССИЯ

Базируется на игре и способствует проработке следующих аспектов:

1	Разогрев	Аналогичен классическому варианту	10–15 мин.
2	Игра	Предлагается новая игра	10–15 мин.
3	Обучающее задание N°1	Упражнение для изучения нового материала в соответствии с потребностями, выявленными в игре	10 мин.
4	Игра	Попытка применить навыки, полученные при выполнении задания N°1	15 мин.
5	Обучающее задание N°3	Упражнение, знакомое игрокам по предыдущим сессиям, или другой вариант задания N°1	10 мин.
6	Игра	Попытка применить навыки, полученные при выполнении заданий N°1 и N°3	15 мин.
7	Охлаждение	Аналогично классическому варианту	10 мин.

РАБОТАЯ ПО КРУГУ, ВЫ МОЖЕТЕ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВА.

В) КРУГОВАЯ СЕССИЯ

Базируется на нескольких станциях (отделениях), которые все игроки должны пройти в процессе занятия:

1	Разогрев	Аналогичен классическому варианту	10–15 мин.
2	Круговые упражнения	(приведено слева направо) Отделение техники (основы 1x0) Отделение меткости (бросок) Отделение игры (от 1x1 до 3x3)	10–15 мин. на станцию, игроки проходят по два круга по всем отделениям. Можно спланировать больше отделений в зависимости от количества игроков и специфики задачи
3	Охлаждение	Аналогично классическому варианту	10 мин.

НАЙДИТЕ ОТЛИЧИЯ МЕЖДУ ИГРОВОЙ СЕССИЕЙ И КЛАССИЧЕСКОЙ СЕССИЕЙ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ.

ИГРЫ – ЭТО ВОЛШЕБНЫЙ ИСТОЧНИК ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ.

ПОДУМАЙТЕ О ВАЖНОСТИ «ФОКУСА НА РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ РАЗВЛЕЧЕНИЕ» ВО ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ ИГРОКОВ.

КАКАЯ ИЗ ХАРАКТЕРИСТИК ИГРЫ ВАМ КАЖЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ВАЖНОЙ?

3.4.

Игра как образовательная стратегия

3.4.1. ПОНЯТИЕ ИГРЫ

В первую очередь нам необходимо определить понятие «ИГРА».
В соответствии со словарем, игра – это «развлекательное занятие, подчиняющееся определенным правилам, в котором можно выиграть или проиграть».
Игра – это не просто вид активности ребенка, это способ развития личности, взросления, роста, испытания не только с точки зрения физического и спортивного опыта, но и личностных переживаний, общественных и коммуникативных. Следовательно, выбор игры как способа обучения баскетболу – это наилучший выбор, который вы можете сделать, будучи тренером начинающей команды.
Фокус на развлекательности, о котором мы регулярно упоминаем, – это всего лишь напоминание о важности игры для всестороннего развития игрока. Следуя этой логике, игра становится источником мотивации к обучению.
ИГРА = ИСТОЧНИК МОТИВАЦИИ ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ИГРОКА

3.4.2. ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГР

Хорошо спланированная игра, помимо пособничества процессу обучения, также может:

- Развлечь игроков в эмоциональном и когнитивном плане.
- Стать частью жизненного опыта начинающего игрока.
- Дать возможность активного участия – более того, игра этого требует, стимулируя волю игрока и его предрасположенность к физической активности.
- Дать представление о мире баскетбола.
- Способствовать процессу социализации, уважению правил, практике взаимодействия с равными себе и общения с ними.

3.4.3. ИГРА КАК СРЕДСТВО

Приведем несколько разных стратегий, которые могут быть использованы в игре:

- Кооперация. Наибольшее значение придается самому процессу (во время игры), а не результату. Имеет высокую социальную ценность, объединяет.
  Например: разделить команду на группы и поставить им цель передвигаться с мячом, отдавая пасы и не допуская падения мяча.
- Оппозиция и сотрудничество-оппозиция. Это понятие близко связано с понятием «соревнование» и с идеей игры в баскетбол как таковой. Мы тренируемся, чтобы соревноваться с другими, изучая правила соревнования, с применением образовательных критериев и практики, которая служит укреплению сотрудничества. Именно стратегия сотрудничества-оппозиции применяется в настоящей игре.
  Пример: игра 5x5.

- Решение: эта стратегия характерна для всех игр, основанных на ситуации вызова.
  Пример. Тренер предлагает задачу: «Какая команда сможет сделать семь результативных штрафных бросков подряд?»

3.4.4. ИГРА КАК ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ЗАДАЧА, ЦЕЛЬЮ КОТОРОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОБУЧЕНИЕ

Тщательно спланированная игра – это образовательная задача, которая упрощает процесс обучения. Мы говорим именно о «тщательно спланированной» игре, т. к. есть разница между «игрой ради игры» и «игрой, имеющей цели». Первый вариант предполагает повторение или воплощение предыдущего опыта, и напротив, второй, помимо обладания полезными свойствами первого, опережает первый в требованиях к игроку.
Таким образом, игра – это приятное занятие, правила которого способствуют укреплению определенных ценностей, укрепляющее командный дух, уважение к сопернику и конкуренции, самостоятельность игрока и, если взглянуть глубже, вовлекает игроков в процесс познания.
Игра как образовательная задача помогает игроку развить свои способности в области разрешения конфликтных ситуаций, улучшает способность к восприятию и принятию решений.

Посмотрим на примеры упражнения и игры, тема – ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ.

ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ	ИГРА
Дриблинг в шеренгах, с движением в одну и другую сторону.	Укради мяч. Все игроки занимаются дриблингом и одновременно пытаются отобрать мяч у соперника, не прекращая вести свой
Что прорабатывается?	Что прорабатывается?
Исполнение и скорость	Исполнение и скорость. Необходимость защиты мяча. Улучшение периферического зрения и т. д. (изучаются движения и их смысл – «зачем мы это делаем?»)

В течение каждой тренировочной сессии игра должна быть включена не только в разогрев, но и в основную часть, и даже использоваться в заминке. Не нужно исключать ее из тренировок взрослых игроков. Взрослые игроки продолжают находить в игре развлечение, и т. к. способы обучения для них становятся другими, игра приносит им развлечение и мотивацию.

ИГРЫ: КОПИРОВАТЬ ИЛИ ИЗОБРЕТАТЬ?
Когда тренер только начинает работать, вполне нормален тот факт, что его репертуар задач не очень обширен, поэтому он прибегает к использованию упражнений из учебников и опыту других

ИГРА ДОЛЖНА БЫТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЗАДАЧЕЙ, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ХОРОШИЙ ПЛАН И ПРОГРАММА.

УСТАНОВИТЕ ТАКИЕ ПРАВИЛА ИГРЫ, КОТОРЫЕ БУДУТ СПОСОБСТВОВАТЬ УКРЕПЛЕНИЮ ВАШИХ ЦЕННОСТЕЙ.

СОЗДАЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ ИГРЫ.

ЧТО ДЛЯ ВАС ПЕРЕРАБОТАННАЯ ИГРА?

АДАПТИРУЙТЕ ТРАДИЦИОННЫЕ ИГРЫ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ ПОЛЕЗНЫ.

КОГДА НЕОБХОДИМО ПРИБЕГНУТЬ К ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ РАБОТЫ С ИГРОКОМ?

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПОЗВОЛЯЕТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ У ИГРОКОВ РАЗНЫХ УРОВНЕЙ.

тренеров. Однако умелый и инициативный тренер изобретает игры, адаптированные к интересам, потребностям, ожиданиям, возрасту и ритму обучения своих игроков. С этой точки зрения следует отдельно поговорить о ПЕРЕРАБОТАННЫХ ИГРАХ, которые представляют для нас интерес в качестве элемента стратегии обучения баскетболу.

ПРИМЕР ПЕРЕРАБОТАННОЙ ИГРЫ

Переработанная игра базируется на оригинальной игре, условия которой изменены или адаптированы так, чтобы способствовать достижению целей тренировки.

Перерабатываться могут популярные варианты игр как не имеющих отношения к баскетболу, так и баскетбольные задачи – в таком случае меняется расстановка приоритетов.

Приведем иллюстративный пример: начнем играть в игру «10 пасов». По прошествии нескольких минут изменяем правила игры: «игрок, который получает девятый пас, должен находиться внутри трехочковой зоны и сделать бросок в кольцо». Еще через некоторое время снова меняем правила: «пас N°5 должен быть сделан из-за спины», и т. д. Таким образом мы можем бесконечно совершенствоваться: значительны и познавательная составляющая, и коммуникативная, концентрация внимания и активное участие, и т. д.

«Прежде чем включить в тренировку игру, изучите ее план и оцените ее полезность для игроков».

3.5. Индивидуальные программы работы с игроками

Нет такого тренера, работающего с молодежными командами, который не столкнулся бы однажды с необходимостью разработки программ индивидуального развития для отдельных игроков, т. к. некоторые из них начали заниматься спортом позже или присоединились к команде на старте сезона. В любом случае это всегда происходит по одной причине: какие-то из индивидуальных характеристик игроков недостаточно развиты, и мы не можем поработать с ними достаточно на коллективных тренировочных сессиях, даже зная, что не бывает двух одинаковых игроков и что каждый игрок имеет и сильные и слабые стороны, будь то физические аспекты, технические или когнитивные. Если какая-то из перечисленных проблем ограничивает его развитие и средств, доступных нам в рамках командных тренировок, недостаточно для ее решения, мы должны разработать программу параллельной работы с этим игроком так, чтобы она могла дополнить его обучение и предельно снизить ограничения, причинами которых являются его недостатки, как при участии в соревнованиях, так и – в первую очередь – в его развитии как игрока.

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Отдельный проект, который, в силу разных обстоятельств, прорабатывается с игроком для того, чтобы повысить его игровые показатели, особенно в тех областях, которые у него развиты меньше.

Эти программы могут включать занятия как на площадке, так и вне ее – в зависимости от того, какие именно навыки игрока мы хотим подтянуть; разумеется, в качестве поддержки мы можем использовать не только материалы тренерского штаба, но и другие внешние средства.

Развитие этих программ будет зависеть от ряда факторов:
- Возможность использования помещений и оборудования.
- Наличие времени у тренера и у игрока, а также у членов его семьи, если требуется их присутствие.
- Доступность помощников тренера / их отсутствие.

Если что-то из необходимого недоступно, тренер может спланировать специальные коллективные (командные) тренировки, организованные по круговому принципу, в течение которых игроки будут проходить несколько заранее организованных станций, которые выбираются в зависимости от целей индивидуального развития игроков.
Разумеется, чтобы разработать программы индивидуального обучения, нужно очень хорошо знать своего игрока и провести анализ, который даст оценку не только его техническим способностям и индивидуальной тактике (что, впрочем, тоже очень важно), но и комплексную оценку этому игроку.
Чтобы подтвердить сказанное, мы воспользуемся списком факторов, подлежащих учету и контролю при использовании программы индивидуального развития.
Уровень контроля в стрессовых ситуациях, умение справляться с разочарованием:
- Мотивация.
- Пищевые привычки.

Советуем вам отметить все слова, которые вы не понимаете, и посмотреть их значение в баскетбольном глоссарии:
- Привычки к тому или иному виду отдыха.
- Гибкость.
- Выносливость.
- Скорость.
- Зрительно-моторная координация.
- Взрывная сила ног (горизонтально и вертикально).
- Взрывная сила рук.
- Ловкость.
- Сила постуральной мускулатуры (глубокие мелкие мышечные волокна).
- Вы стараетесь пасовать? Делаете это своевременно?
- Возможности расширения зоны концентрации.
- Вы стараетесь бросать мяч в корзину? Делаете это своевременно?
- Выигрываете ли вы в позиционной борьбе?
- Вы хорошо понимаете действия своего защитника при получении паса?
- Вы хорошо ведете мяч?
- У вас есть определенные стратегии подборов (в защите и нападении)?
- Вы видите мяч, когда бежите? Смотрите на него при дриблинге?
- Каковы ваши способности к обучению?
- Какова ваша личность?

Хороший наглядный способ – составить карту навыков каждого игрока, такую же, как представлена на следующем графике: каждый из навыков – это радиус длиной от 0 до 10 пунктов. Таким образом, соединив чертами все радиусы, мы получим очень доходчивую карту характеристик игрока по всем перечисленным признакам.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ: В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОНА ИЛИ ПО ЗАВЕРШЕНИИ СЕЗОНА? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

СОСТАВЬТЕ СОБСТВЕННУЮ КАРТУ НАВЫКОВ.

Пример конкретного игрока в виде карты навыков
Итак, как только мы определили слабые и сильные стороны игрока, воспользуемся базовыми знаниями для создания предложения по индивидуальной работе, в котором должны быть учтены периоды чувствительности в развитии того или иного навыка.
Индивидуальная программа должна включать:
- Оценку начального уровня.
- Инструкции по развитию.
- Программу индивидуальной работы.
- Календарь и расписание работы.
- Совместимость с коллективными тренировками.
- Регулярную оценку.
- Информацию для игроков, в том числе об исправлении ошибок.

КАК ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ВПИСАНА В КОЛЛЕКТИВНУЮ ТРЕНИРОВКУ? ПОДУМАЙТЕ.

3.6. Направления роста

Учиться – значит развиваться, и, как и в других видах спорта, в баскетболе этот процесс бесконечен.
Чтобы оценить, какими будут успехи обучения, нужно понимать, с какого уровня мы начинаем и чего мы хотим достичь, будь то индивидуальное или коллективное обучение:
- Текущий уровень.
- Ожидаемый уровень.

Эта дорога, которая ведет нас из одного пункта в другой, начнется после того, как мы определим цели и время на их постепенное достижение, делая все необходимые шаги для того, чтобы постучаться в следующую дверь.

ЧТО БЫ ВЫ ДОБАВИЛИ В ПРОГРАММУ РАЗВИТИЯ, ПРЕДЛОЖЕННУЮ В КНИГЕ?

При этом нужно иметь в виду следующее:
- Отталкиваться от реального уровня игрока и команды.
- Разрабатывая план, понимать, для кого он предназначен и каковы его способности к обучению.
- Не давать больше информации, чем может быть воспринято в течение определенного промежутка времени.

Отрегулируйте уровень сложности
Безусловно, это самая сложная часть тренерской работы, особенно для начинающих. Однако вам могут пригодиться следующие сведения:
- Главное – придерживаться программы тренировок.
- Используйте принцип положительного переноса полученных ранее навыков, которые помогут в дальнейшем обучении.

3.6.1. РОСТ КАК ПРИОБРЕТЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Традиционно обучение баскетболу базировалось на аналитическом подходе: сначала нужно изучить технику движения, чтобы впоследствии применить ее в игре. Это обучение технике происходило в основном в виде отдельных игровых ситуаций, в которых известные базовые понятия для простоты восприятия разбивались на несколько частей и, после их освоения, применялись на практике в реалистичной игровой ситуации.
Многочисленные исследования подтверждают, что такой образовательный подход не способствует развитию игроков категорий начальной подготовки 1-го этапа (9–10 лет), начальной подготовки 2-го этапа (11–12 лет) и УТС – учебно-тренировочной группы (13–14 лет). Используя этот подход, тренер отрицает несколько неотъемлемых ценностей, имеющих значение для правильного развития игрока.

Мы можем утверждать, что, если вы придерживаетесь принципа тренировки техники:
А) Игроки не понимают, зачем они учатся этому, не видят пользы своих действий.
Б) В обучении минимум когнитивных возможностей: оно предполагает избыточный автоматизм и полное отсутствие ситуаций принятия решения.
В) Творчество игроков исключено.
Г) На изучение основ требуется много времени.
Д) Полученные в результате навыки требуют большого мастерства при практическом применении.
Е) Для игроков такое занятие монотонно и не дает достаточной мотивации.
Мы настаиваем на том, что процесс обучения должен быть построен на применении полученных навыков в игре и когнитивной вовлеченности игрока, в результате чего он будет знать не только как использовать полученные базовые навыки, но и когда именно стоит применить их в игре, и какой именно навык целесообразно применить в определенной игровой ситуации.

Для того чтобы запустить этот процесс, мы предлагаем придерживаться следующих этапов обучения:
ЭТАП ОСВОЕНИЯ
- Базовые двигательные действия и координация.
- Построение моделей нового технического приема.
- Начало практического применения с предварительным объяснением полезных сторон данного приема.

ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ
- Увеличение количества практических занятий.
- Прогресс, основанный на экспериментах.
- Исправление ошибок.

ТЩАТЕЛЬНО ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ОТПРАВНУЮ ТОЧКУ ОБУЧЕНИЯ ИГРОКА.

ОТРЕГУЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ – ЭТО САМАЯ СЛОЖНАЯ ИЗ ЗАДАЧ ТРЕНЕРА.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ – САМЫЙ ПРОСТОЙ ПУТЬ К ТОМУ, ЧТОБЫ НАШИ ИГРОКИ ПОЛУЧАЛИ И УГЛУБЛЯЛИ СВОИ ЗНАНИЯ.

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД НЕ ИДЕТ НА ПОЛЬЗУ ТВОРЧЕСКОМУ НАЧАЛУ ИГРОКА.

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ.

ЭТАП СТАБИЛИЗАЦИИ
- Доведение полученных навыков до совершенства.
- Шлифовка деталей.
- Множественные и разнообразные эксперименты в различных условиях.

Необходимо обратить внимание на то, что во всех классификациях этапов обучения / получения образования первичной целью является развитие техники, и речи о развитии тактики не идет. Остается задаться вопросом: «Когда же применять полученные навыки? Когда ученик уже готов вступить в игру?»

3.6.2. РАЗВИТИЕ ИГРОВЫХ НАВЫКОВ

Развитие игровых навыков[1] – это глобальная цель любого игрока и тренера, по большому счету. Сделать ваших игроков эффективными на практике – это очень непростая задача, но и очень мотивирующая. Несмотря на то, что игровые навыки спортсмена на тренировке или в игре проявляются в зависимости от его действий и физического состояния, регулярное наблюдение позволяет нам сделать выводы об игровой эволюции этого игрока.

Хороший способ добиться этого развития таков:

1. Начать игру, предприняв несколько действий, которые помогут сломать план соперника, выстраивая, таким образом, собственную игру в момент неготовности оппонента, ограничивая его возможности действовать и не давая играть интенсивно.
Примеры:
- Как превзойти соперника?
- Как достичь корзины (атака) или сделать ее неприступной (защита)?
- Какие технико-тактические средства мы можем использовать?

2. Начинать действия с эффективных позиций, находясь в необходимой позиции для успешной атаки. Поддерживать условия игры и роли игроков до тех пор, пока ее цели не достигнуты, после чего роли игроков могут измениться.

3. Усложните игру противнику: создавайте препятствия, ограничивайте возможности.
Примеры ограничений возможностей со стороны атакующих игроков:
- Ограничение возможностей для дриблинга.
- Ограничение пространства для перемещения.
- Ограничение количества пасов.

Примеры ограничения возможностей со стороны защитников:
- Находиться на позиции между соперником и кольцом (способствует выработке правильных позиций игры в защите).
- Не использовать в игре руки (это может быть причиной массы фолов).
- Изначально допускать пасы, не красть мяч и т. п.
- Допускать броски в кольцо, не пытаться их блокировать, пользоваться этим, чтобы завладеть мячом.

НАМ НУЖНЫ ЭФФЕКТИВНЫЕ ИГРОКИ.

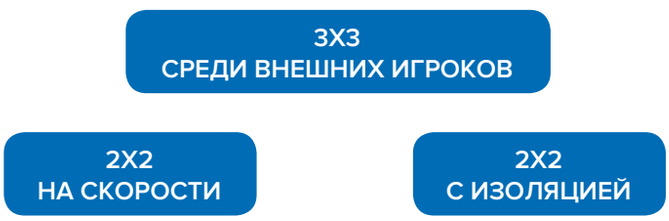
НА СВОИХ ТРЕНИРОВКАХ ВЫ ДЕЛАЕТЕ СТАВКУ НА ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПОНИМАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ИГРОКА?

[1] Под игровыми навыками понимается применение в игровой практике технических умений с задействованием тактического мышления.

4. Увеличить или уменьшить список правил игры, чтобы повысить или снизить уровень сложности.
Примеры изменения правил:
- Уменьшение времени владения мячом.
- Изменение времени пребывания в зоне.
- Изменение количества очков, присуждаемых за попадание в корзину.
- Изменение количества фолов или их вида, пересмотр действий, которые влекут за собой (или не влекут) персональный фол.

ВЕРТИКАЛЬНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ ИГРОВЫХ НАВЫКОВ

Важно не только знать, как происходит развитие спортсмена в части игровой тактики, но и уметь создавать связи между одним понятием и другим, между 1x1 и более сложной задачей 5x5. Эта эволюция нуждается в тщательном планировании, при котором каждое движение вперед будет своевременным. Для этого рассмотрим пример, построенный по принципу пирамиды, верхний блок которой опирается на два нижних, за счет чего структура прочна.
Так, например, мы можем создавать структуры, в которых, начиная с 1x1, мы будем продвигаться к игре 2x1, далее – 2x2 и наконец – 3x3.
Пример вертикальной эволюции (пирамида[2]):



3.6.3. СОЗДАНИЕ КОНЦЕПЦИИ КОМАНДНОЙ ТАКТИКИ

Для создания концепции командной тактики мы должны предложить игрокам такие задания, которые задействуют их интеллект, используя в качестве базы их знания и опыт, и разработать содержание программы обучения, рассчитанной на продолжительный период времени.
Необходимо знать, что, когда мы собираемся ввести новую концепцию тактики, мы должны понимать, обладают ли игроки достаточными техническими навыками и физической формой для того, чтобы соответствовать требованиям, которые мы предъявим в процессе тренировки.
Существует множество концепций тактики для работы в команде, соответственно, будут различаться и их уровни сложности. Прежде чем применять ту или иную концепцию командной тактики, всегда необходимо знать, каковы игровые навыки ваших спортсменов, особенно если вы работаете с молодежными командами. Ваше внимание должно быть сконцентрировано на концепции командной, а не индивидуальной тактики, тогда обучение будет успешно.
Обычно основная цель большинства тактических концепций состоит

[2] Полный цикл, построенный по принципу пирамиды, представлен в книге «Развитие игрока. Уровень 2».

КАКОЙ ИЗ ТРЕХ ЭТАПОВ КАЖЕТСЯ ВАМ САМЫМ ВАЖНЫМ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

«УРОВЕНЬ ИГРОКА ОЦЕНИВАЕТСЯ ПО ЕГО ИГРОВЫМ НАВЫКАМ, А НЕ ПО ТЕХНИКЕ».

НЕЛЬЗЯ ПОСТРОИТЬ ЗДАНИЕ БЕЗ ФУНДАМЕНТА.

ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ ПОД ВЕРТИКАЛЬНОЙ ЭВОЛЮЦИЕЙ ИГРЫ?

ДЛЯ СОЗДАНИЯ НОВОЙ КОНЦЕПЦИИ ТАКТИКИ МЫ ДОЛЖНЫ ПРЕДЛОЖИТЬ ИГРОКАМ ТАКИЕ ЗАДАНИЯ, КОТОРЫЕ ЗАДЕЙСТВУЮТ ИХ ИНТЕЛЛЕКТ.

КОНТРОЛЬ ПРОСТРАНСТВА – ОСНОВА БАСКЕТБОЛА.

ПРЕДОСТАВЬТЕ ИГРОКУ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ, ЧТОБЫ ОН МОГ РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ.

во владении пространством площадки: это может быть и освобождение пространства для того, чтобы обеспечить проникновение мяча в зону и подготовиться к атаке, и создание дистанции между игроками для удобства передачи, особенно внутрь трехсекундной зоны, и владение внутренним пространством при игре без мяча, или даже провокация ошибок соперника в защите при игре без мяча.
Эти обстоятельства требуют от игрока концентрации внимания на конкретной цели – и это должна быть основная цель, – а также одной или нескольких вторичных целях.

Для этой работы нами предусмотрен следующий процесс:

1. Для того чтобы начать работу, нужно иметь представление о целях и содержании тренировки, а также убедиться, что они понятны игроку, с которыми он столкнется с самого начала своей итоговой практики. Пример: 5x0.

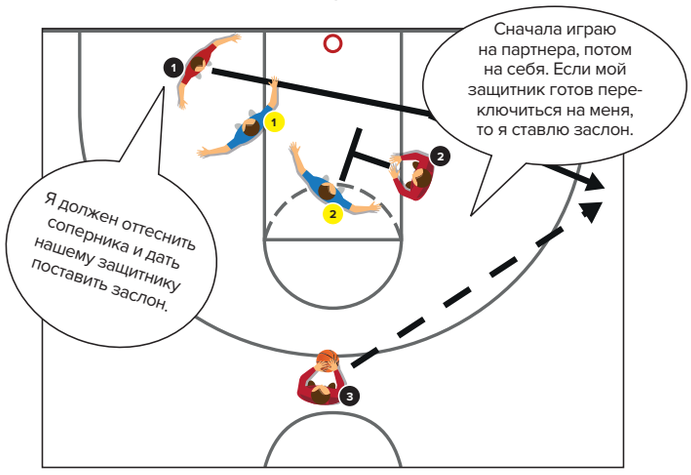
2. Как только у нас есть представление об исходной ситуации, введены новые правила игры, внесены необходимые изменения в игровую среду, игрокам сделаны разъяснения о решении проблем, возникающих по ходу игры, мы будем работать, ориентируясь на отклик игроков на выбранную концепцию тактики. Пример: 1x1, 2x2, 3x3, 4x3, 5x4, 5x5...

Рассмотрим практический пример:
Концепция, которую мы хотим применить: нападение «треугольником» в позиции внизу против личной защиты.

Вопросы для предварительного обсуждения:
Какими техническими и тактическими элементами должны владеть игроки либо должны проработать мы, чтобы воссоздать эту концепцию?
- Проникающий пас внутрь зоны.
- Индивидуальная тактика и техника получения мяча.
- Бросок.
- Ресурсы для игры 1x1 внутри зоны и на периметре.
- Движения без мяча (защита мяча и игра против нашего защитника).

1. Моделирование ситуации 3x0 начинается с динамики движений и понимания смысла упражнения: в данном случае он состоит в выборе правильных углов паса, что позволит создать стратегию достижения наших целей и достичь их.

2. Чтобы облегчить процесс обучения, можем начать упражнение с ситуации 2x2 + 1, после чего сыграем 3x3.



3.7.

Как давать информацию и исправлять ошибки игроков

В первую очередь необходимо помнить, что коммуникация базируется на вербальных и невербальных сообщениях. Факт в том, что в спортивной среде более 70% сообщений передается невербально, поэтому жесты и интонации имеют жизненно важное значение для корректной передачи информации.
Информация, которую мы получаем от игроков, может касаться аспектов поставленной ему задачи (вводные данные) либо процесса ее выполнения и результатов (обратная связь, исправление ошибок, мотивационная составляющая и т. д.).

	ХАРАКТЕРИСТИКА ВВОДНЫХ ДАННЫХ
Специфика	Имеет отношение к задаче, которую нужно довести до конца
Цель	Конкретика в исполнении / реализации
Ясность	Игроку легко понять задачу, т. к. она адаптирована к его уровню восприятия
Лаконичность	Необходима, чтобы игрок мог понять и приступить к исполнению
Конкретность и упорядоченность	В процессе объяснения задачи сначала указываем на самые важные аспекты, и даже можем опустить менее важные, чтобы игроку было проще сконцентрироваться на главном

3.7.1. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ, ИЛИ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Проследив за игрой одного или нескольких своих подопечных, тренер может предложить им поделиться своими наблюдениями, чтобы помочь их развитию. Такие отзывы о деятельности игроков известны как АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ, или ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ.
Такие сообщения обязательно должны доводиться до логического конца и могут иметь вид описания, сравнения, пояснения, оценки эмоциональной или носящей характер предписания. В зависимости от содержания отзыва (работа над ошибками, мотивация на дальнейшие достижения, закрепление правильных элементов) результаты его тоже могут быть различными.
Когда тренер исправляет ошибки игрока, он должен знать, какую именно информацию нужно дать подопечному, как и когда это сделать, чтобы это пошло на пользу эффективности игрока, поэтому важно придерживаться следующей генеральной линии:

- Для игрока должна быть понятна та модель поведения, с которой он сравнивает свои действия. Эта модель, в свою очередь, тоже может быть изменена в зависимости от обстоятельств, характеристик и состояния игроков.

ИЗМЕНЯЙТЕ ИНТОНАЦИЮ ВАШЕГО ГОЛОСА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОДЕРЖАНИЯ ВАШЕГО СООБЩЕНИЯ.

НЕ ТОЛЬКО ИСПРАВЛЯЙТЕ, НО И ГОВОРИТЕ ИГРОКУ, ЧТО У НЕГО ПОЛУЧАЕТСЯ ХОРОШО.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ РАБОТУ НАД ОШИБКАМИ, ОТВЕДИТЕ ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ НА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

- Прежде чем приступить к работе над ошибкой, нужно дать игрокам время на практику (ряд подходов), чтобы они могли адаптироваться к выполнению предложенного вида активности вплоть до того момента, пока они не начнут выполнять действие правильно. После, если ошибки все-таки повторяются, нужно выявить их причину, чтобы выработать решение проблемы, и, наконец, отвести краткий промежуток времени между объяснением и повторным выполнением на то, чтобы игрок мог определиться с планом дальнейших действий.
- В первую очередь обратную связь нужно давать тогда, когда вы видите, что у игрока что-то хорошо получается, вашей целью должно быть позитивное подкрепление и позитивный же подход к исправлению ошибок.
- При исправлении ошибок необходимо расставлять приоритеты, которые будут коррелировать с целью упражнения, чтобы не перегружать игрока избыточной информацией.
- Нужно избегать той информации, которую сам игрок оценил как неважную, чтобы не снизить эффект обучения.
- Используя на практике технические средства, предоставьте игрокам разнообразную ценную информацию о них.
- Информация, которая используется для оценки результатов, должна обладать определенными характеристиками: быть достаточно специализированной, объективной, ясной, лаконичной, конкретной и упорядоченной.
- Не нужно забывать об эффектах мотивации и закрепления навыков, которые дает обратная связь, чтобы своевременно использовать их, видя, что игрок делает все правильно.

Обучение игрока новым умениям или новым концепциям проходит в три этапа (освоение, закрепление, стабилизация). В зависимости от стадии обучения подача информации происходит по-разному, и вы должны иметь конкретные представления об этом. Посмотрим на схему:

Этап освоения
- Сообщения в основном описывают цель задачи.
- В работе над ошибками целью является пояснение расхождений между идеальным выполнением поставленной задачи и тем, как ее выполнил игрок.
- Предложите игроку решения, которые дадут ему понять, что и как он должен улучшить в своей тренировке, чтобы соответствовать требованиям задачи.

Этап закрепления
- Сообщения описывают выполнение упражнения в подробностях, т. к. на этом этапе очень полезно использовать иллюстративный материал, дающий наглядное представление о результатах.

Этап стабилизации
- Сообщения содержат дополнительную информацию о выполнении упражнения.
- Статистика, записи, мнения третьих лиц, доклады... Полезным может быть любой инструмент.
- Целью этого этапа является предоставление информации, способствующей росту продуктивности спортсмена, его эффективности в плане процесса и результата.

НЕОБХОДИМА ЛИ ДЕМОНСТРАЦИЯ?

ОТДАВАЙТЕ ПРИОРИТЕТ ТОМУ, ЧТО ХОТИТЕ ИСПРАВИТЬ.

БЫЛО БЫ ИНТЕРЕСНО, ЕСЛИ БЫ ДЕМОНСТРАЦИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПРОВОДИЛ ОДИН ИЗ ИГРОКОВ ГРУППЫ, НА КОТОРОГО ДРУГИЕ МОГУТ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

ТЕХНОЛОГИЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК – ФАНТАСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ.

Много споров происходит о том, должен ли тренер демонстрировать выполнение упражнения, чтобы игрок мог иметь образец перед глазами. Вне всяческих сомнений, все, что помогает игроку составить картину своих действий в голове, идет ему на пользу; однако, даже если тренеру недостает умений для демонстрации, есть масса возможностей восполнить этот пробел. Технические средства, пример другого игрока или удачное объяснение могут заменить личный пример тренера.
Кроме того, необходимо помнить, что в отдельных случаях, особенно в начале обучения, игрокам нужно давать возможность быть собой – то есть учениками, которые открывают для себя новое и экспериментируют с его воплощением.
В любом случае неотъемлемой остается обратная связь, основанная на анализе деятельности игрока, который проводит тренер; именно в этом состоит различие между разными тренерами: в умении дать совет, способствующий прогрессу ученика.

3.8. Оценка-тестирование

Оценка-тестирование – это лучший способ получения информации и оптимизации образовательного процесса, т. е. обучения игроков и повышения эффективности команды. Поэтому оценка является не только завершающим этапом тренировки (финальная оценка, которая зависит от результатов матчей), но и должна проводиться в начале (первичная оценка) и в процессе работы (оценка развития, или регулярная). Помимо прочего, это отличный способ мотивации игроков, дающий подтверждение их достижений.
Таким образом, в баскетболе оценивается как игрок, так и команда, как тренировка, так и сам тренер. Рассмотрим вкратце каждый из этих процессов.

3.8.1. ОЦЕНКА ИГРОКА

Оценка, демонстрирующая рост игровых навыков спортсмена, а также других нетехнических элементов (психологических, спортивных ценностей, способности к обучению и т. д.), является основной оценкой самого игрока. Каждодневные занятия, будь то тренировки или соревнования, являются ключевыми в этом процессе. Тренер должен выявлять индивидуальные причины неудач игроков и решать проблему в корне, если хочет предотвратить возникновение подобных ошибок в будущем.
В начале тренировочного микроцикла тренер должен установить несколько критериев оценки для каждого игрока, которые относятся именно к тем аспектам деятельности, над которыми игроку предстоит поработать. Такой подход может показаться беспорядочным, однако это важнейший элемент процесса тренировки, который позволяет не только создать программу роста молодых игроков, но и определяет его процессы.

Пример работы с подбором в защите для начинающего игрока:
- Регулярное выполнение подбора в защите, правильное выполнение всех движений.
- Занимание позиции и отсечение нападающего из зоны до момента отскока мяча.

СОСТАВЬТЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЛЯ КАКОГО-ЛИБО ИЗ ВАШИХ ИГРОКОВ И ПРОВЕРЬТЕ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

В БАСКЕТБОЛЕ ОЦЕНИВАЮТСЯ И ИГРОК, И КОМАНДА.

- Прыжок за мячом в нужное время.
- Ловля мяча двумя руками, удержание мяча близко к корпусу.
- Игрок забирает мяч и при приземлении оценивает ситуацию для передачи мяча.

3.8.2. ОЦЕНКА КОМАНДЫ

Игрок получает оценку, а также команда как общность должна получить свою оценку. Двумя основными элементами оценки команды являются успешность ее тренировок с точки зрения зрительной оценки элементов игры, а также ее эффективность на соревнованиях. Для молодого тренера оценка команды может представлять большую сложность, чем индивидуальная оценка игрока. Она, однако, может быть более интуитивной, основанной на применении простых инструментов: просто результаты матча или данные статистики за этот матч могут оказаться полезными. Необходимо, впрочем, иметь осторожность в работе со статистикой, т. к. она может привести к ошибочным заключениям. Так, например, оценить определенное количество подборов, сделанных игроком, – достаточное или нет? – невозможно без учета времени игры, его функций в защите, действий его партнеров, усилия других игроков при выполнении заслона.

ПОСМОТРИМ НА ПРИМЕР В ТЕЧЕНИЕ МИКРОЦИКЛА:
На примере команды начинающих игроков:
Цель: работа над индивидуальной защитой на всей площадке.
Критерии оценки:
- Игроки защищают своего напарника на всем пространстве площадки.
- В зависимости от положения мяча увеличивают или сокращают дистанцию с игроком нападения.
- Направляют мяч в сторону своего партнера по защите.
- Делают подборы под щитом после броска противника.
- Занимают позицию и отсекают нападающего, действуют на опережение.
- Действуют активно и внимательно.

3.8.3. ОЦЕНКА ТРЕНИРОВКИ

Оценка тренировки нужна для того, чтобы удостовериться в том, что процесс идет в соответствии с намеченным планом или вне плана.
Это обычная ошибка молодых тренеров: поставить слишком много целей, перенасытить тренировку в плане содержания на единицу времени и требовать хорошей техники слишком рано.
Проведение оценки тренировки может помочь нам, тренерам, в повышении квалификации, а также удостовериться в том, что программа работы адекватна либо, напротив, предполагает завышенные требования к игрокам или недостаточно их мотивирует. Рассмотрим пример.

Пример критериев оценки тренировок в конце микроцикла команды начинающих игроков:
- Большинство намеченных целей достигнуто.
- Содержание всех тренировок проработано.
- Количество задач было достаточным.
- Задачи были интересными и продуктивными.
- Тренировки были достаточно мотивирующими и развлекательными.
- Всесторонняя оценка подкреплена результатами текущего анализа.

3.8.4. ОЦЕНКА ТРЕНЕРА

Оценивать самого себя непросто. Более того, это может стать нецелесообразным. Тем не менее очень важно, чтобы тренер был требовательным по отношению к самому себе, способным принимать во внимание критику и преобразовывать ее на пользу своему развитию и личностному росту.
Обучение тренерскому мастерству – процесс длительный, требующий многих лет для приобретения фундаментальных знаний, и для этого нужно обладать способностью учиться, а также терпением (т. к. развитие ваше будет постепенным), серьезными и твердыми установками и навыками.
Такая оценка может проводиться посредством самонаблюдения (съемки матчей и тренировок на видео) и под наблюдением тренеров-коллег, а также с учетом мнений самих игроков или даже руководства команды.
«Тот, кто не может бороться с самим собой, вряд ли сможет вступить в борьбу с другими».
В общем, тренеру необходимо работать над своим навыком наблюдения, чтобы уметь выявлять ошибки и предлагать уместные способы их исправления и решения проблем.
Хороший вариант «отправной точки» – выяснить, каковы причины ошибки: это могут быть общие проблемы восприятия (чтение игры), проблемы принятия решения (выбор наилучшего варианта тактики) либо исполнения (технические умения); при этом необходимо понимать, что все причины взаимосвязаны. **Рассмотрим пример, в котором может произойти ошибка в оценке тренерской работы:**

- Сложно предположить, что начинающий игрок мог получить мяч, обойдя заслон, чтобы сделать трехочковый бросок в прыжке. Необходимо повторять выполнение этого упражнения или дождаться, пока игрок окрепнет достаточно, чтобы включать такие задачи в тренировку?
  В момент принятия этого решения мы должны четко осознавать, что игрок может допускать ошибки в применении техники, т. к. не имеет достаточно развитых физических навыков, или необходимого уровня координации, или того и другого.

Пример критериев оценки тренера:

- Проанализируйте вашу работу по завершении микроцикла.
- Продумайте направления вашего личного развития в рамках каждого микроцикла.
- Определите, какая информация может быть полезной и облегчит процесс исправления ошибок игроков.
- Задайте игрокам вопросы о том, как они относятся к вашей работе.
- Узнайте мнение о вашей работе у других тренеров.

КАК ПРОВОДИТЬ ТРЕНИРОВКИ?

Что касается методологии, мы делаем ставки на открытый, гибкий подход, дающий развитие индивидуальным характеристикам, которые могут работать на благо всей группы, – такова одна из генеральных линий многолетнего процесса подготовки игроков.
В нашем случае физическая подготовка должна быть максимально специфичной и является частью работы на площадке, где совместно с физической подготовкой совершенствуются технико-тактические качества игроков.

Один из аспектов, над которым мы в РФБ много трудились в последние годы, – это уникальная модель физической подготовки, в которой наиглавнейшая роль отводится мячу и игровой площадке. К тому же оценка

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОЦЕНИВАТЬ КОМАНДУ КАК ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ.

ОЦЕНКА ТРЕНИРОВКИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ В ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРА.

НАМЕТЬТЕ ЦЕЛЬ И ДАЙТЕ ДВА КРИТЕРИЯ ОЦЕНКИ.

КРАЙНЕ НЕОБХОДИМА ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ.

А ВЫ ПРЕДЛАГАЕТЕ СВОИМ ПОДОПЕЧНЫМ ОЦЕНИТЬ ВАШУ РАБОТУ?

ПРОДУМАЙТЕ ДВА ВОПРОСА, КОТОРЫЕ ВЫ МОГЛИ БЫ ЗАДАТЬ СЕБЕ ПО ЗАВЕРШЕНИИ КАЖДОЙ НЕДЕЛИ ТРЕНИРОВОК, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ САМООЦЕНКЕ.

нагрузки, которой команда подвергается на тренировке технических навыков, помогает нам лучше понимать, как проводить тренировки и каким образом мы можем способствовать росту эффективности наших сборных.

Обычно исправление чьих-то ошибок имеет негативную коннотацию, как будто этот человек сделал нечто плохое; однако мы стараемся донести до наших игроков аксиому: ошибки неизбежны, и их исправление должно восприниматься не как что-то негативное, а, наоборот, как обращение на путь роста. Кто угодно может ошибаться, и только те, в ком есть настоящий дух превосходства, принимают свои ошибки и через это растут.
В работе с молодыми игроками словесные инструкции – хотя и важно выработать у игроков привычку к ним – отходят на второй план, оставляя особое место невербальной коммуникации, языку тела, репертуару жестов, ужимок, тембральной окраске голоса – всему тому, на что мы реагируем инстинктивно. И есть еще кое-что, самое важное: УМЕНИЕ СЛУШАТЬ.

4 глава

Научный подход к баскетболу

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Применять научные знания в обучении баскетболу
- ☑ Умению работать над физическим состоянием ваших игроков, чтобы они могли развивать свои игровые навыки
- ☑ Инновационному подходу к тренировкам с применением знаний в области психологии

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.1. ВВЕДЕНИЕ 74
4.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 75
4.2.1. Требования, предъявляемые к игроку 75
4.2.2. Характеристики игроков 77
4.2.3. Физическое состояние 77
4.2.3.1. Базовые физические навыки 79
4.2.3.2. Моторные навыки 88
4.3. ПСИХОЛОГИЯ БАСКЕТБОЛА 94
4.3.1. Психологические характеристики начинающих игроков 94
4.3.2. Психологические процессы во время игры и тренировки 96
4.3.3. Ключи к обучению 98
4.3.4. Психологические факторы, способствующие развитию игрока 103
4.3.4.1. Когнитивный контроль 103
4.3.4.2. Контроль тревожности 105
4.3.4.3. Контроль активации возбуждения 106
4.3.4.4. Концентрация и внимание 106
4.3.4.5. Мотивация 107
4.3.4.6. Сплоченности и работа в команде 110
4.3.4.7. Уверенность и доверие 111
4.3.4.8. Эмоциональный контроль 112

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕХАНИЗМЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ХОД ИГРЫ.

ТЕЛО – ЭТО НЕДЕЛИМОЕ ЦЕЛОЕ. С УЧЕТОМ ЭТОГО ТРЕНИРОВКИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ЕСТЕСТВЕННЫМИ.

ПОДУМАЙТЕ: НАУЧНЫЙ ПОДХОД УСЛОЖНЯЕТ ТРЕНИРОВКУ?

4.1. Введение

Когда спортсмен играет в баскетбол, он использует все возможности своего тела и интеллекта. Каждое действие подразумевает несколько этапов анализа, принятия решений, движений и усилий, которые приводят к его выполнению с большим или меньшим успехом.
Какой бы сложной ни казалась их классификация, с точки зрения науки можно дешифровать все механизмы, которые срабатывают при каждом движении спортсмена во время матча или на тренировке. Таким образом, мы получаем возможность изучить перспективы улучшения каждого из этих механизмов: физического, технического, психологического и тактического.
В этой главе мы сконцентрируемся на физических и психологических аспектах действий, которые выполняет игрок на площадке, чтобы, после проведения анализа, поработать над их улучшением.

4.2.

Физическая подготовка

Как мы уже сказали во введении, физическая подготовка определяется в результате анализа действий игрока с физической точки зрения. Так, игрок, ведущий мяч, который меняет направление движения и бросает мяч в прыжке, демонстрирует свои физические навыки и развитую координацию движений.
В этой части книги мы проведем анализ этих навыков, выделим базовые понятия для каждого из них, чтобы вы узнали, какие действия можно предпринять для работы над физической подготовкой каждого из ваших игроков.
Благодаря тренировкам, целью которых является физическая подготовка, ваши подопечные смогут развить свои навыки и качества и, таким образом, повысить эффективность своих действий в игре: в конечном счете они станут лучшими игроками в настоящем, а в будущем – лучшими спортсменами.
Перед тем как мы приступим, вам необходимо понять, что физическая подготовка в баскетболе и других видах спорта неодинакова. Прежде чем работать над физическими данными вашего подопечного, вы должны ознакомиться с требованиями, специфичными для баскетбола, и характеристиками ваших игроков в соответствии с их возрастом и опытом. Как только эти два аспекта учтены, вы готовы к тренировке.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ	ТРЕБОВАНИЯ, СПЕЦИФИЧНЫЕ ДЛЯ ЭТОГО ВИДА СПОРТА
	ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРОКОВ

4.2.1 ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ИГРОКУ

Баскетбол – это вид спорта, требующий постоянных усилий по смене вида активности: мы бежим, затем останавливаемся, прыгаем, ускоряемся, играем в защите, подходим к линии штрафного броска... Все эти усилия имеют различную продолжительность и интенсивность, восстановление после них тоже может требовать разных промежутков времени (что происходит при замене игроков, во время тайм-аута и штрафных бросков), также разнится игровое время в течение матча, то есть количество минут, проведенных на площадке (игроки основного состава, скамейка запасных, замены).
В результате всего перечисленного частота сердечных сокращений игрока обычно составляет от 165 до 190 ударов в минуту во время игры, и по ее завершении снижается в зависимости от вида отдыха и физического состояния.
Поэтому, когда речь идет о выносливости баскетболиста, ее главной функцией является развитие способности к восстановлению, что дает возможность правильно выполнять игровые задачи в течение матча.
Что касается силы и скорости, в игре ускорение часто сменяется снижением скорости, выполняются прыжки из положения стоя и на бегу, чтобы сделать подбор, блок-шот, избавиться от защитника и сделать бросок в прыжке, войти в зону кольца... а также остановки в прыжке, изменения направления с одновременным изменением ритма, с обводками, преодолением блокировки, действия один на один, подбор под щитом и т. д.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОДИНАКОВА ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ СПОРТА? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, КАКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ ПРОРАБАТЫВАЮТСЯ СОВМЕСТНО С ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ?

ПУЛЬС НА ТРЕНИРОВКЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ НА ТОМ ЖЕ УРОВНЕ, ЧТО И НА МАТЧЕ?

ХОРОШЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ ИГРОКА.

КАКИМ ОБРАЗОМ ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВМЫ?

ПЕРЕЧИСЛИТЕ ПЯТЬ ПРИЧИН ДЛЯ РАБОТЫ НАД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ БАСКЕТБОЛИСТА.

Таким образом, для повышения эффективности игры нужно повысить уровень приложения силы и скорости.
На основе данных анализа требований, предъявленных ранее, мы можем сделать следующий вывод:
«Хорошая физическая подготовка способствует спортивной эффективности».

В работе с молодыми игроками, помимо физического развития, преследуются и другие цели, которые дополнительно способствуют росту игрока.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- Игрок постепенно начинает прилагать больше усилий в течение более длительного промежутка времени.
- С ходом тренировок и матчей игрок начинает восстанавливаться быстрее.
- Хорошее физическое состояние положительно отражается на технике, тактике и психологии игрока (он более подвижен, со свежей головой и готов к принятию решений).
- Игрок лучше подготовлен к потенциально травмоопасным ситуациям, снижается риск повторного травмирования.
- Хорошая физическая подготовка для игрока означает более длинную спортивную карьеру.

4.2.2 ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРОКОВ

Чтобы проводить правильную физическую подготовку наших игроков, нужно знать их, их основные характеристики, возраст, гены, спортивный опыт.
Несмотря на то что обычно вы будете сталкиваться с большим разнообразием черт, необходимо распределить игроков по группам в соответствии с их наиболее значимыми характеристиками, и, как только вы с ними познакомитесь поближе, по мере возможности индивидуализировать их занятия физической подготовкой: аналогично тому, как это делается при работе над блоками техники и тактики.
Поэтому мы предлагаем сконцентрироваться на таком критерии, как возраст, – это единственный критерий, по которому легко проводить сравнения, и, как правило, именно он является определяющим при включении игрока в ту или иную категорию на соревнованиях.
В дальнейшем мы поговорим о каждом аспекте физической подготовки отдельно, пока же напомним, что в среднем наши подопечные проходят через два ключевых периода развития опорно-двигательной системы: с одной стороны, это возрастная категория мини-баскетбола, в которой игроки особенно сенситивны в плане развития опорно-двигательного аппарата, а с другой – это категория кадетов, которая уже пережила скачки развития, связанные с пубертатным периодом. Между этими двумя находится категория начинающих игроков, работа с которой сложна в силу продолжающегося физического роста игроков, и для этой категории нагрузки локомоторного типа обычно снижены.
Из всего сказанного мы можем сделать вывод, что две возрастные категории – игроки в мини-баскетбол и кадеты – наиболее сенситивны в плане развития моторики. В категории начинающих игроков, напротив, более целесообразна работа с тактическими и психологическими аспектами.

Мини-баскетбол
• Ключевой этап для локомоторного обучения.

Начинающие игроки
• Резкие скачки физического развития.

Кадеты
• Этап прогрессирующего роста.

Единственное, от чего вы как тренер должны твердо отказаться, это мнение о том, что молодые игроки могут выполнять то же, что и взрослые, только с меньшим уровнем требований. Мало того, что это ложное предположение, оно может повлечь за собой нанесение непоправимого ущерба вашим подопечным.
«У каждого возраста свои возможности, свои характеристики и свои склонности».

4.2.3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Физическое состояние спортсмена определяется уровнем развития его физических навыков (сила, выносливость, скорость и гибкость) и его локомоторных качеств (координация и равновесие). В этой главе мы поговорим подробнее о каждом из этих аспектов.

ГРУППИРУЙТЕ ИГРОКОВ В СООТВЕТСТВИИ С ИХ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЕРИОДЫ СЕНСИТИВНОСТИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ.

МИНИ-БАСКЕТБОЛ И КАТЕГОРИЯ «КАДЕТОВ»: КЛЮЧЕВЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ИГРОКА.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ БАЗОВЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ И КАЧЕСТВАМИ МОТОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА?

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ПРОСТОЕ ИГРОВОЕ ДЕЙСТВИЕ И ОТМЕТЬТЕ ЕГО КАЧЕСТВЕННЫЕ И КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ СТОРОНЫ.

НА ПЕРВЫХ ПОРАХ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ, В КОТОРЫХ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА И МЯЧ.

БАЗОВЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ЯВЛЯЮТСЯ ЧАСТЬЮ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ПОДЛЕЖАЩЕЙ РАЗВИТИЮ.

Очень часто мы путаем базовые физические навыки и качества моторно-двигательной системы.
В первую очередь нужно знать, что любое техническое движение, любая двигательная активность, которую мы производим, включает два компонента:

- Количественный компонент: то, что относится к базовым физическим навыкам. Например, сколько силы мы затрачиваем при первом касании пола опорной ногой на входе в зону кольца.

- Качественный компонент: то, что относится к локомоторным качествам. Этот компонент отвечает за «контроль и качество движения». Если мы не владеем телом, наш потенциал бесполезен. Например, силы моих ног достаточно, но мне недостает координации для использования опорных ног, я вынужден шагать.

Очевидно, эти навыки и качества проявляются в игре не изолированно, а являются частью какого-либо действия, которое игрок производит на площадке. Однако для развития спортсмена необходимо знать, какие именно его навыки и качества проявляются во время тренировки и в какой мере.
«Ловкий игрок силен, быстр, гибок, координирован и хорошо сохраняет равновесие».
Работа над физической подготовкой игроков требует подхода разумного, научного, прогрессивного. В ней мы можем использовать задачи двух типов: на физическое развитие и специфические.
Подходят оба, но для молодых игроков первые дают гораздо больше развлекательных возможностей, чем вторые.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

- Задачи технико-тактического типа, обычно выполняются на площадке с использованием мяча.

ЗАДАЧИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- Дополняют и не противоречат самим занятиям баскетболом, обычно выполняются без мяча и за пределами площадки.

Посмотрим на примере каждой из задач:
Работа над физической подготовкой с применением специфических задач:
Упражнение 4x4x4, на всей площадке. Каждая команда проводит по атаке. Максимальное время владения мячом – 14 секунд.
Длительность – 10 минут без перерыва.
Работа над физической подготовкой с применением задач на физическое развитие:
Упражнение: безостановочный бег по парку в течение 25 минут без перерывов, в начале и в конце пробежки – упражнения на растяжку.

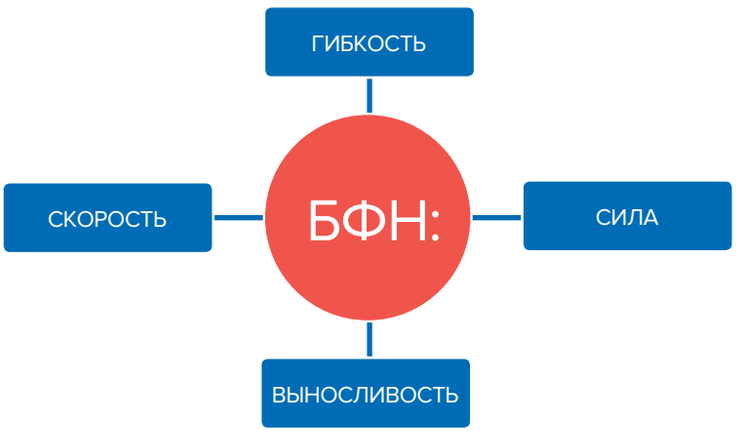
Как мы уже говорили в начале этого раздела, физическое состояние включает в себя и базовые физические навыки, и координацию движений. Посмотрим на них более детально:
Физическое состояние
Базовые физические навыки:

- Выносливость.
- Гибкость.
- Скорость.
- Сила.

Координация движений:
• Координация.
• Равновесие.
• Ориентация во времени и пространстве.
• Ритм.
• Латеральность.

4.2.3.1. БАЗОВЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Под базовыми физическими навыками[1] мы понимаем подлежащие развитию характеристики, которые определяют физическое состояние индивида. Их четыре:



БАЗОВЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАВЫКИ = УСЛОВНЫЕ НАВЫКИ.

[1] У других авторов также «условные навыки».

ПРЕДСКАЖИТЕ НАИЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ.

ЧТО ТАКОЕ «МЕТАБОЛИЗМ»?

ЧТО ЗНАЧИТ «ИГРОК ПЕРЕЖИВАЕТ ПЕРИОД СЕНСИТИВНОСТИ К НАГРУЗКАМ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ»?

ХОРОШАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНЯТЬ ВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Концепция

Выносливость – это способность игрока противостоять утомлению, быстро восстанавливаться после нагрузок.

Характеристики

Чтобы понять, как работает выносливость, нужно знать, как производится энергия, которую использует наше тело (энергетический метаболизм).

Для того чтобы наша мускулатура сокращалась и тело двигалось, нужна механическая ЭНЕРГИЯ, которая получается при переработке химической энергии. Эта последняя, в свою очередь, производится из продуктов питания, содержащих питательные вещества (углеводы, жиры и белки), имеющие химическую энергию. После ряда метаболических процессов вырабатывается соединение под названием АТФ (аденозинтрифосфат). АТФ можно назвать своеобразной «энергетической валютой», ее ценность – химическая энергия, которая может быть превращена в механическую.

Существуют три процесса, при помощи которых организм получает АТФ (энергию), комплементарных по отношению друг к другу. Использование того или другого зависит от интенсивности и длительности упражнения. Итак:

- Анаэробный метаболизм без образования молочной кислоты (упражнения длительностью несколько секунд).
- Анаэробный метаболизм с образованием молочной кислоты (упражнения длительностью менее двух минут).
- Аэробный метаболизм (продолжительные упражнения).

Самое важное, что нужно знать о выносливости молодых игроков, – это тот факт, что непрерывность тренировки помогает игроку развить способность к приложению усилия на протяжении более длительного промежутка времени. Таким образом, он сможет выносить более длительные тренировки и соревнования и с большей работоспособностью, утомление и усталость будут наступать все позже.

Более выносливый игрок может прикладывать усилия на протяжении большего периода времени, а значит, достигнет большей эффективности.

Тренировка

Таким образом, смысл тренировки выносливости в баскетболе состоит в том, чтобы уровень техники игрока оставался стабильным в процессе игры, а также в том, чтобы повысить способность к быстрому восстановлению во время перерывов на отдых.

Такой вид выносливости называется «игровая выносливость» (Цинтл, 1991), она подразумевает регулярное изменение ситуаций действия разной продолжительности и интенсивности, поэтому упражнения, которые мы должны использовать для развития этого качества баскетболиста, должны сочетать в себе периоды приложения усилий и отдыха, и интенсивность их должна изменяться; если это возможно, желательно использовать специфические упражнения.

В этом возрасте важно развить аэробную выносливость: это даст игрокам возможность дольше играть и дольше выполнять упражнения на тренировке. И наоборот, почти до наступления

возраста «кадета» не рекомендуется отдельно работать над другими видами выносливости.

Как повысить выносливость?
Некоторые из основных используемых методов таковы:

1. **НЕПРЕРЫВНЫЙ МЕТОД:** чрезвычайно хорошо известен по такому примеру, как непрерывный бег, то есть перемещение в пространстве без пауз.
2. **ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД,** который характеризуется наличием моментов активности и моментов отдыха. Критерием достаточности отдыха обычно является пульс (120–130 ударов в минуту). Это очень похоже на упражнения, которые мы обычно выполняем на баскетбольных тренировках.
3. **КОМПЛЕКСНЫЙ МЕТОД** (с точки зрения организации она тоже должна быть включена в этот список, несмотря на то, что в реальности этот метод направлен на развитие всех базовых физических навыков). Это смесь всевозможных упражнений: непрерывный бег, медленный бег с выполнением тонизирующих упражнений, бег с изменением ритма, перемещение с прыжками, упражнения на подвижность суставов, силовые упражнения, упражнения на развитие скорости и, наконец, упражнения для расслабления мышц.
4. **МЕТОД НЕПРЕРЫВНОСТИ С ПЕРЕМЕННЫМИ,** который предполагает занятие бегом с изменяемыми ритмом и дистанцией, но без пауз. Хорошим примером является фартлек.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ИГРОКОВ МОЛОДЕЖНЫХ КАТЕГОРИЙ

Мы должны попытаться сделать так, чтобы для наших подопечных тренировка не ассоциировалась со страданием. Чтобы исключить это, предлагаем следовать этим «заповедям» в качестве альтернативы традиционным методам тренировки:

- Спланируйте игры, целью которых являются преследования или бег на баскетбольной площадке и с мячом. Наличие в игре мяча даст ей достаточную интенсивность, при этом игроки будут выполнять упражнение достаточно долго, не чувствуя утомления, которое наступило бы при непрерывном беге.
- Спланируйте круговые упражнения, фартлек или адаптированные задачи, которые будут включать владение мячом и технические элементы. Контролируйте время занятий и пауз.
- Бросковые соревнования очень полезны для работы над специфической выносливостью и, кроме того, позволяют усовершенствовать такой наиважнейший технический элемент, как бросок.
- Не забывайте о передачах. Предложите игрокам упражнение на распасовку с перемещением по площадке – это будет хорошая тренировка выносливости.
- Когда упражнения проходят за пределами площадки, иногда разрешайте вашим подопечным слушать музыку: ее ритм помогает бежать.
- Организуйте «дуэли» команд, в которых нужно будет достичь определенных показателей по броскам в кольцо, времени входа в зону и т. п.

ХОТЯ ИГРОКИ МОЛОДЕЖНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ НЕ ПРЕКРАЩАЮТ РАБОТАТЬ В АНАЭРОБНОМ РЕЖИМЕ, ЭТО НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ИМЕННО ЭТОМУ МЫ ХОТИМ ИХ НАУЧИТЬ.

ГИБКОСТЬ

Концепция

Гибкость – это навык, который позволяет выполнять движения с большой амплитудой, и зависит от подвижности каждого сустава и мышечных возможностей, которые имеет спортсмен.

ХОРОШАЯ ГИБКОСТЬ ПРЕДОТВРАЩАЕТ ТРАВМЫ В БУДУЩЕМ.

Характеристики

Это качество, подверженное регрессу, то есть человек рождается очень гибким, но с возрастом гибкость снижается, однако ее можно восстановить при помощи тренировок. Среди других факторов, определяющих уровень гибкости: пол (женщины более гибкие), время суток (утром гибкость снижена), температура окружающей среды и температура мышц (холод отрицательно сказывается на гибкости), мышечное утомление (снижает гибкость), состояние расслабленности и глубокое дыхание (расслабленное дыхание способствует удлинению мышц).

ДЛЯ КАКИХ ДЕЙСТВИЙ НЕОБХОДИМА ХОРОШАЯ ГИБКОСТЬ?

Тренировка

Тренировка гибкости предотвращает травмы суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий, а также облегчает процесс восстановления после тяжелых физических тренировок, т. к. процесс обмена необходимыми химическими элементами происходит быстрее. В продолжении этого раздела вы можете ознакомиться с упражнениями на растяжку для разных групп мышц:

- Мышцы, отвечающие за подвижность локтя (трицепс, бицепс).
- Мышцы, отвечающие за подвижность плеча (дельтовидная, суставная сумка, грудные, спинные).

- Мышцы, отвечающие за подвижность спины и поддержание осанки (спинные, околопозвоночные, поясничные).
- Мышцы, отвечающие за подвижность бедра (приводящие).
- Мышцы, отвечающие за подвижность бедра (ягодичные).

- Мышцы, отвечающие за подвижность бедра и колена (задняя группа мышц бедра).
- Мышцы, отвечающие за подвижность бедра и колена (четырехглавая).
- Мышцы, отвечающие за подвижность лодыжек (икроножные, камбаловидная).

Отдельные тренировки на развитие гибкости редко проводятся в течение сезона, обычно они проводятся в индивидуальном порядке при восстановлении травмированных игроков, а также при необходимости дополнительного развития гибкости у игроков, у которых она недостаточна. В таких случаях используется метод ПНС (проприоцептивная нервно-мышечная стимуляция), который имеет высокую эффективность и прост в своей статичности. Несмотря на все перечисленное, обычно команда работает над гибкостью в рамках разогрева перед тренировкой – в занятиях используются активные динамические и активные статические методы, – во время охлаждения после тренировки или матча, используя при этом активные статические и пассивные методы (мышцы утомлены), а также на тренировочных сессиях, целью которых является восстановление в период соревнований, в рамках которых используются метод ПНС и статические методы.

Для того чтобы повысить гибкость, мы можем предложить следующее:

- Упражнения на подвижность суставов. Речь идет о совершении активных и контролируемых движений, в процессе которого суставы достигнут достаточной подвижности, чтобы выполнять следующие упражнения. Обычно это происходит на разогреве перед тренировкой. Для этой части занятия характерны такие упражнения, как вращения плечами, лодыжками, а также упражнения на контролируемое перемещение.
- РАСТЯЖКА. Это самый известный и широко используемый вариант. Наиболее распространен в среде физической культуры. Он отлично подходит для завершения сессии или заминки. Состоит из трех частей:

- Растяжка без усилия – от 10 до 30 секунд.
- Расслабление – от 2 до 3 секунд.
- Растяжка с усилием – от 10 до 30 секунд.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ГИБКОСТИ ДЛЯ ИГРОКОВ МОЛОДЕЖНЫХ КАТЕГОРИЙ

Альтернативным вариантом являются индивидуальные занятия с мячом и занятия в парах, включающие упражнения на владение мячом, ведение мяча с использованием позиций, в которых разные группы мышц движутся с большой амплитудой.

СКОРОСТЬ

Концепция

Скорость – это способность перемещать все тело либо какую-то из его частей за минимально возможный отрезок времени.

С точки зрения баскетбола мы можем назвать несколько видов скорости:

A) Время реакции: определяется как минимальное время реакции игрока на какой-либо стимул.

РАБОТАЙТЕ НАД ГИБКОСТЬЮ НА КАЖДОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ СЕССИИ.

ИССЛЕДУЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ С ПОВЫШЕННОЙ НАГРУЗКОЙ.

ГИБКОСТИ СВОЙСТВЕН РЕГРЕСС. ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?

МОЖНО ЛИ ПРОРАБАТЫВАТЬ ГИБКОСТЬ, ИГРАЯ В МЯЧ?

КАК ПОВЫСИТЬ ГИБКОСТЬ?

Необходимо подчеркнуть, что время реакции определяется быстротой восприятия и принятия игроком решения, поэтому ее можно тренировать при помощи специфичных технико-тактических ситуаций.

Б) Специальная скорость: бывает двух видов – скорость телодвижения и скорость перемещения.

Б1) Скорость телодвижения: это способность совершить техничное движение за минимально возможный отрезок времени. Зависит от взрывной силы, а также от уровня владения техникой, способности игрока к восприятию и принятию решения.

Б2) Скорость перемещения: это способность оказаться в нужной точке площадки за минимально возможный отрезок времени. Зависит от амплитуды и частоты шагов, от уровня владения техникой движений, необходимых для перемещения с мячом или без него, а также, помимо прочего, от способности развивать скорость или снижать ее при ведении мяча.

ТЕРМИН «ВРЕМЯ РЕАКЦИИ» МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ВМЕСТО «СКОРОСТИ РЕАКЦИИ».

Характеристики

Для баскетбола характерны высокие требования к скорости с точки зрения техники (ускорение при контратаке, изменение ритма в игре один на один и т. д.) и тактики (адекватное восприятие, быстрое принятие решений, точное и быстрое исполнение).

Скорость в определенной мере определяется генетическими факторами (и они не подлежат изменению при тренировке), а также мышечной силой и уровнем владения техникой и тактикой (это подлежит тренировке).

КАКОЙ ИЗ ВИДОВ СКОРОСТИ ВЫ СЧИТАЕТЕ САМЫМ ВАЖНЫМ В ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ?

Тренировка

Тренировка скорости молодых игроков должна быть тесно совмещена с работой над техническими навыками: таким образом можно оптимизировать время выполнения упражнения, и полученные навыки можно тут же применить в игре.

Так мы можем тренировать как специфические виды деятельности, так и физические навыки. Перечислим некоторые из них:

- Задачи на развитие физических навыков: работа над реакцией, импульсом и/или ускорением. Целью является рост скорости рук и ног, а также импульса. Целесообразными могут быть такие упражнения, как бег на месте (прыжки через скакалку), улучшение техники бега, повышение частоты, рывки.
- Специфические задачи: с мячом или с оппонентом. Целью является совершенствование игры в центре поля, работа над рывками, изменением ритма игры, игрой без мяча, скоростью ведения мяча, владением техникой при выполнении перечисленных задач, главным образом как в ситуациях 1x0, 1x1, так и 2x1.

СКОРОСТЬ ЗАЛОЖЕНА ГЕНЕТИЧЕСКИ ИЛИ ЭТОМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

Как повысить скорость?

Для того чтобы повысить скорость, мы можем использовать следующие упражнения:

- Выходы на короткие дистанции и из разных позиций. Дает возможность усовершенствовать скорость реакции (мы также называем ее «временем реакции»).
- Эстафетный бег. Позволяет улучшить скорость перемещения.
- Бег с препятствиями. Позволяет улучшить скорость перемещения и взрывную силу при смене направления.

- Круговые упражнения с краткими заданиями на взрывные движения. Можно спланировать короткие упражнения (спринт в одну и другую сторону на половине поля), быстрые прыжки на шведскую скамью и т. д., чтобы поработать над скоростью перемещения со сменой направлений, навыком ускорения и торможения и взрывными движениями.
- Упражнения на технику бега, помогающие поработать над частотой движения стопы и бедра, реакцией опорных ног при отталкивании и амплитудой шага.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТИ ДЛЯ ИГРОКОВ МОЛОДЕЖНЫХ КАТЕГОРИЙ

- Командная игра: эстафетный бег с мячом.
- Парные соревнования: кто быстрее поймает мяч, брошенный тренером. Тот, кто поймал его, атакует, а второй играет в защите (1x1).
- Упражнения на попадание в кольцо с ограничением по времени. Пример: соревнование – кто сделает три результативных штрафных броска подряд; после каждого успешного броска меняется кольцо.
- Игры на скорость реакции, например «орлянка». Команда делится на две части – одна половина «орел», другая – «решка». Игроки располагаются в центре площадки, друг напротив друга. Когда тренер говорит «орел», каждый из «решек» должен начать прессинг своего партнера-«орла», пока они не выйдут за пределы площадки. При этом «орел» ведет мяч.

РАБОТА НАД СКОРОСТЬЮ ПРОИСХОДИТ СОВМЕСТНО С ПРОРАБОТКОЙ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ И ОТМЕТЬТЕ, ЧТО ИМЕННО ВЫ ДЕЛАЕТЕ НА СВОИХ ТРЕНИРОВКАХ В РАМКАХ РАБОТЫ НАД СКОРОСТЬЮ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И ВРЕМЕНЕМ РЕАКЦИИ.

РАБОТАТЬ НАД СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОЙ ПРИ ПОМОЩИ ИГР МОЖНО ВПЛОТЬ ДО ВОЗРАСТА КАДЕТОВ.

ТОЧНО ЛИ НЕ СТОИТ ЗАНИМАТЬСЯ СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С КАТЕГОРИЕЙ ИГРОКОВ, ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ МИНИ-БАСКЕТБОЛОМ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

ХОРОШАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА МЫШЦ НОГ ПОЗВОЛЯЕТ ЛУЧШЕ СОВЕРШАТЬ ПРЫЖОК НА ОДНОЙ НОГЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКА ИЗ-ПОД КОЛЬЦА.

ИСКЛЮЧИТЕ РАБОТУ С ЧРЕЗМЕРНЫМИ НАГРУЗКАМИ ДЛЯ ИГРОКОВ МОЛОДЕЖНЫХ КАТЕГОРИЙ.

СИЛА

Концепция

Сила – это способность игрока преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Важно натяжение мышцы, которое активизирует ее (сокращает), таким образом преодолевает действующую на его тело нагрузку (прыжки и перемещения), а также иные действующие воздействия (другие игроки, броски и пасы мяча).

Характеристики

Полезная сила (специфическая сила) в баскетболе – это та, которую мы можем применить или продемонстрировать на той скорости, с которой выполняется техническое движение. Например, это та сила, которую игрок может применить в прыжке на одной ноге при броске из-под кольца, или в прыжке с места на двух ногах, ловя отскок, или та, что нужна при ускорении, снижении скорости, изменении направления с сохранением как можно большей скорости и т. д.

Тренировка

Для того чтобы тренировать силу, необходимо заниматься физическими упражнениями, начиная с возрастной категории кадетов, и специальными (баскетбольными) упражнениями с игроками младшего возраста (такие упражнения в первую очередь должны иметь игровую форму).
Разрабатывая задачу для тренировки силы, мы должны определить соотношение нескольких переменных:

А) Объем: количество повторов упражнения, включая время или продолжительность натяжения мышц, вызванного выполнением упражнения. Для начинающих спортсменов объем не должен быть слишком большим в рамках одной тренировки, но нагрузка должна повторяться регулярно в течение нескольких дней.

Б) Интенсивность: уровень усилия, требующегося при выполнении упражнения. Для молодых игроков подходит средняя интенсивность, которая позволяет выполнять 11–14 повторов упражнения. Более высокую интенсивность следует отложить до момента перехода в старшие возрастные категории.

В) Плотность занятия: определяется частотой повторов и количеством времени, затраченного на восстановление между ними. Чем больше время восстановления, тем меньше интенсивность упражнения.

Г) Организация: силовая тренировка может быть совмещена с тренировкой техники, но не должна совпадать с тренировкой, на которой спортсмены работают над основами выносливости. Причиной тому – интерференция, которая может произойти между этими двумя навыками.

Как работать над силой?

Разберем различные методы и инструменты, с помощью которых мы можем поработать над развитием силы. Вы должны знать, что многие из них не рекомендуется использовать в работе с молодыми игроками, и в особенности исключены чрезмерные нагрузки; в любом случае вы должны проводить силовые тренировки с максимальной осторожностью, чтобы исключить травмы и осложнения:

- Тренировки с СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ: это работа с весом вашего собственного тела. Выделяются следующие виды упражнений: с нагрузкой на брюшные мышцы, прыжки и серии прыжков, упражнения на гимнастической стенке, круговые упражнения, включающие разные виды активности, например лазание и т. п.

- Тренировки с ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ: выполняются с использованием, помимо собственного тела, дополнительного инвентаря. Выделим следующие виды:

- Медицинские мячи, подходящие игроку по возрасту и тяжести и объему.
- Диски, штанги и гантели. Подходят для плановых силовых тренировок под контролем специалиста.
- Тренажеры. Контролируют движения, хотя их функциональность ограничена только силовыми упражнениями. Очень полезны на первых порах, когда спортсмены только начинают работать с нагрузками.
- Утяжеление: это дополнительный вес, который прикрепляется к телу самого спортсмена, увеличивая стимул и заставляя мускулатуру работать интенсивнее. Самые распространенные варианты – утяжеление запястий и лодыжек, а также специальные утяжеленные жилеты.
- Эластичные ленты. Очень широко используются, т. к. приводят в тонус, что способствует и росту силы, и снижению риска травм. Также улучшают способность к перемещению.

Существует много видов эластичных лент, которые различаются уровнем упругости. Кроме того, с использованием этого инструмента можно выполнять упражнения, очень сходные со специфичными для баскетбола движениями, увеличивая сопротивление движению и тем самым способствуя росту силы:

- Различное оборудование: в настоящее время ассортимент таких аппаратов для силовых упражнений очень увеличился. Можно выделить следующие виды: неустойчивая поверхность (балансировочный диск, балансировочная доска), аппараты для тренировки глубокой мускулатуры торса, оборудование для работы с эксцентрическими мышечными сокращениями и задержками при мышечном сокращении (инструменты для мышечной растяжки, подвесного тренинга и т. д.).
- Проприоцептивные упражнения. В сочетании с дополнительной нагрузкой и использованием оборудования способствуют росту силы мышечного каркаса, поддерживающего тело и позволяющего сохранять равновесие. Такие упражнения необходимо выполнять на всех тренировочных сессиях в качестве превентивных мер – например, во время разогрева или даже перед началом сессии, которая проводится вне площадки.
- Работа с весом товарищей по команде. Задача, которая может стать мотивирующей, но использовать ее нужно с осторожностью, т. к. вес одного игрока может оказаться для другого чрезмерной нагрузкой. В таком случае недостаточности ресурсов можно также попрактиковать различные упражнения на сопротивление (регулируемое) совместно с другими игроками.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ДЛЯ ИГРОКОВ МОЛОДЕЖНЫХ КАТЕГОРИЙ

- Игры, предполагающие борьбу, и перемещения с мячом и без него. Например, в центральном круге площадки два игрока с дриблингом; каждый из них, не прекращая ведение мяча, осуществляет силовую борьбу с тем, чтобы соперник упустил мяч за пределы площадки.

ИЗУЧИТЕ ПОЛЕЗНОСТЬ ПРОПРИОЦЕПЦИИ В РАМКАХ РАБОТЫ НАД СИЛОЙ.

МОЖНО ЛИ ПРОВОДИТЬ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ С МЯЧОМ? КАК?

- Упражнения на перетягивание. Игра на удержание равновесия: два игрока берутся за руки и начиняют тянуть, пока один из двух не оторвет ногу от пола.
- Игры на гимнастической стенке (если у вас есть таковые), включающие лазанье и перемещения как часть круговых упражнений на баскетбольной площадке.

ЧТО ВАЖНЕЕ В РАБОТЕ С МОЛОДЫМИ ИГРОКАМИ: КАЧЕСТВЕННЫЕ ИЛИ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

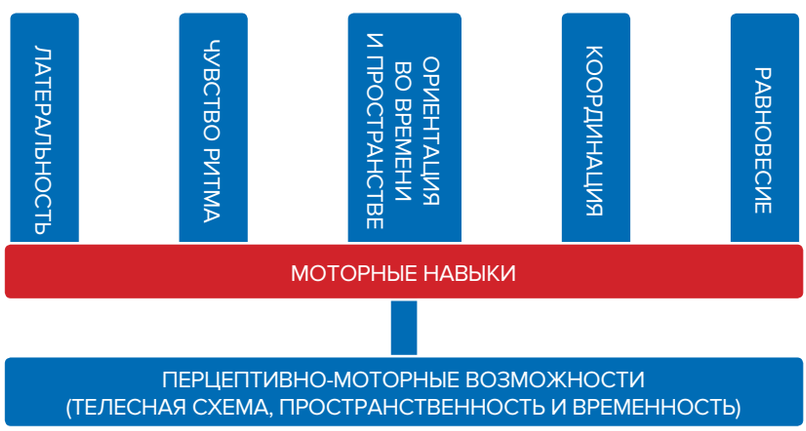
4.2.3.2. Моторные навыки

Вне сомнений, моторные навыки (далее – МН) имеют решающее значение в процессе обучения и, в дальнейшем, при выполнении заученных движений. При совершенствовании моторных навыков вы работаете над техникой движений, поэтому сможете выполнять то, что уже выучили, автоматически, высвобождая возможности нервной системы, в частности внимания и восприятия, для выполнения новых действий и реагирования на другие стимулы.
Например, ребенок, имеющий отличную технику бега, контролирующий все части своего тела и имеющий хорошую координацию при перемещении, может направить свое внимание на процесс ведения мяча и наблюдения за движениями товарищей, играя в «укради мяч».

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАШИХ МОТОРНЫХ НАВЫКОВ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ОСВОБОДИТЬ ВНИМАНИЕ». ОБЪЯСНИТЕ ЭТО ВЫСКАЗЫВАНИЕ.

Определение и классификация:
Как мы уже говорили на предыдущих страницах, моторные навыки характеризуют движение с точки зрения его качества.
Мы можем выделить пять моторных навыков: латеральность (развитость одного из полушарий мозга), чувство ритма, ориентация во времени и пространстве, координация и равновесие, часть из которых мы будем развивать на тренировках. Среди перечисленных мы в особенности выделим два: координацию и равновесие.

Эти МН базируются на перцептивно-моторных возможностях и базовых психомоторных элементах.



МОГУТ ЛИ СУЩЕСТВОВАТЬ СПОРТСМЕНЫ С ПОЛНОЙ АМБИДЕКСТРИЕЙ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

ЛАТЕРАЛЬНОСТЬ

Концепция
Это предпочтение одной стороны тела перед другой при выполнении каких-либо действий.

ПОМИМО РУК И НОГ, В РАБОТЕ КАКИХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА ТАКЖЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЛАТЕРАЛЬНОСТЬ?

Характеристики
Для игры в баскетбол спортсмен уже на ранних этапах занятий должен определить свою ведущую руку и ногу, и таким образом –

латеральность, и не пытаться переучиться. Это не значит, что мы не должны использовать неведущую сторону тела, как раз наоборот. Именно тогда, когда ведущие рука и нога определены, можно начать работу над владением второй стороной тела.

Процесс развития латеральности таков:

- Этап локализации (0–3 года): ребенок еще не распознает стороны своего тела, однако дифференциация функций мозговых полушарий уже начинается.
- Этап закрепления (4–6 лет): появляется осознание того, что конечности находятся по обе стороны тела, но их нахождение справа или слева еще не усвоено.
- Этап развития (6–8 лет): латеральность стабилизируется, развивается представление о правой и левой сторонах собственного тела.
- Этап зрелости (8–11 лет): полностью осознаются латеральные части тела.

Как работать над латеральностью?

Можно разработать игры, в которых ваши подопечные сначала будут работать ведущей рукой, затем – неведущей и, наконец, одинаково обеими руками.

Например игра в «преследование» с ведением мяча – сначала правой рукой, затем – левой; в конце позвольте игрокам вести мяч той рукой, которой им удобнее делать это.

РИТМ

Концепция

Это качество определяет размеренный порядок перемещений и действий. Кроме того, чувство ритма облегчает приспособляемость к внешнему темпу игры, дает возможность воздействовать на него без избыточной затраты сил и особых помех.

Характеристики

Движения, которые мы совершаем, играя в баскетбол, должны быть не только техничными, но и иметь хороший ритм. Соблюдая его, проще уклоняться от действий противника и синхронизироваться с партнерами по команде.

Этот навык в значительной мере соотносится с «темпом и хронометражем» движений на коллективном уровне. В этой связи мы можем говорить о таком понятии, как ТАКТИЧЕСКИЙ РИТМ.

Как работать над ритмом?

- Упражнения со скакалкой с изменением опорной ноги, при выполнении которых игрок движется назад и вперед.
- Другой вариант: дриблинг с двумя мячами в разном ритме, синхронизируя и рассинхронизируя удар.
- Упражнения на контратаки с распасовкой 3x0 в течение максимально длительного времени, при этом получающий последний пас может сделать два шага в зону кольца, без дриблинга.

ИССЛЕДУЙТЕ СЛУЧАИ ПЕРЕКРЕСТНОЙ ЛАТЕРАЛЬНОСТИ И ЗЕРКАЛЬНОЙ ЛАТЕРАЛЬНОСТИ.

ЧУВСТВО РИТМА ПОМОГАЕТ В ОБУЧЕНИИ ТАКИМ СЛОЖНЫМ ДЕЙСТВИЯМ, КАК ВХОД В ЗОНУ КОЛЬЦА.

В КАКОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ НАД РИТМОМ?

КАЖДЫЙ ПАС – ЭТО СЛОЖНЫЙ РАСЧЕТ, КОТОРЫЙ МЫ ПРОИЗВОДИМ ЗА ДЕСЯТЫЕ ДОЛИ СЕКУНДЫ.

ПРЕДУГАДЫВАЯ ПАС, ИГРОК ОПЕРЕЖАЕТ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ, ЕГО ИГРОВОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО – В УМЕНИИ ПРЕДВОСХИЩАТЬ БУДУЩЕЕ.

ПОМИМО ПЕРЕДАЧ, В КАКИХ ЕЩЕ ДВИЖЕНИЯХ НУЖНО ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЕ СТРУКТУРИРОВАНИЕ? ОБЪЯСНИТЕ.

Продолжим рассматривать каждый из видов моторных навыков:

ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЕ СТРУКТУРИРОВАНИЕ

Концепция

Это качество позволяет нам точно определять траекторию движений, перемещения других игроков и их взаимодействия с мячом, при этом точкой отсчета является наше собственное тело.

Характеристики

Физическая активность развивается в пространственной и временной сетях координат. Для создания сообразной пространственно-временной структуры необходимо исследовать пространство (в нашем случае – баскетбольную площадку) и настроить восприятие времени. Это пространственно-временное структурирование мы используем в баскетболе, когда, например, бежим, ведем мяч и отдаем пас партнеру, бегущему в контратаке вдоль своей боковой линии. В таком случае мы должны рассчитывать как пространство (то есть расстояние до партнера в метрах), так и время (которое нам понадобится для попадания на точку передачи мяча).
Эти расчеты, сложные в своей сущности, мы производим за десятые доли секунды за счет имеющегося опыта (тысячи передач на тренировках и в матчах).

Как работать над пространственно-временным восприятием?

Предлагаем простую задачу: с центральной линии поля игрок делает автопас определенной высоты с тем, чтобы войти в зону кольца только после одного удара мячом.
Это упражнение можно выполнять аналогичным образом и с лицевой линии, делая один, два или три удара мячом, а также с помощью партнера.
Упражнения на контратаку также способствуют развитию этого навыка.

КООРДИНАЦИЯ

Это синхронизация между центральной нервной системой и мускулатурой, направленная на успешное совершение определенного действия.

Характеристики

Координация эволюционирует и улучшается при прохождении следующих этапов развития[1]:

- Начальный этап: под ним понимается период, начинающийся первым опытом выполнения движения и заканчивающийся развитием способности выполнять это движение в благоприятных условиях. (Пример: игрок впервые меняет руку при ведении мяча.)
- Продвинутый этап: начинается с выполнения движения в благоприятных условиях (достаточно пространства и нет соперника) и заканчивается выполнением этого движения почти без ошибок в сравнении с соответствующим образцом техники. (На том же примере: игрок уже может менять руку быстро, с размахом, также он может менять ритм и не смотреть на мяч в процессе движения.)
- Этап владения: начинается с того, чем завершился предыдущий,

[1] Эти этапы соотносятся с упомянутыми в разделе 6.1.: освоением, закреплением и стабилизацией.

и приводит к уверенному уровню владения навыком в реальных игровых условиях, включающих противостояние; эффективно используется на соревнованиях.
(Продолжая тот же пример: игрок больше не допускает технических ошибок при выполнении движения, может уклониться от защитника, пытающегося отобрать у него мяч.)

Как работать над координацией?
Работа над координацией жизненно важна для игры в баскетбол. Вот несколько задач, которые помогут вам в этом:

- ОБЩИЕ ЗАДАЧИ. Помогают улучшить координацию, но не имеют прямого отношения к баскетболу. Наибольший мотивационный эффект они могут иметь, если будут реализованы в форме игры:
  - Прыжки со скакалкой с акцентом на разнообразие: на двух ногах, на разных опорных ногах, назад, с перемещением, двойные прыжки и т. д.
  - Лестница: кладется на пол и может использоваться по-разному, с разной последовательностью движений и сменой опорных ног. Это разнообразие положительно сказывается на координированности спортсмена.
  - Бросок и ловля альтернативных предметов – например, фрисби (летающий диск), мяч для регби и т. п.
  - Подбрасывание теннисных мячей руками с одновременным ведением баскетбольного мяча легкими ударами ноги.
  - Упражнения на бросок и ловлю теннисных мячей, а также других видов мячей, отличающихся весом, размером и формой (например, мяч для игры в регби), на разную высоту.

- СПЕЦИФИЧНЫЕ ЗАДАЧИ. Использование упражнений, которые включают технические аспекты баскетбола:
  - Упражнение с лестницей: используются основные виды движения опорных ног с параллельным ведением мяча.
  - Различные упражнения на координацию при владении мячом с изменением условий. Например, включите в упражнение элемент смены руки с пробросом мяча между ног в сочетании со сменой руки с пробросом за спиной и в обратную сторону.
  - Вход в зону кольца, стартуя с разных ног, после смены ведущих рук, без отскока от щита (бросок «бомба» – вид броска с подвешиванием мяча над кольцом).
  - Перемещение в контратаке втроем с использованием разных видов передач. В той же динамике могут использоваться два мяча, которые ни при каких обстоятельствах не могут оказаться в руках одного и того же игрока.
  - Перемещение в контратаке втроем с использованием разных видов мячей (мяч для регби, мяч для гандбола и т. д.).

РАВНОВЕСИЕ

Концепция
Это качество, позволяющее сохранить контролируемое, стабильное положение тела при соприкосновении ног с поверхностью пола или в воздухе.

Характеристики
В игре в баскетбол чередуются ситуации, требующие хорошего равновесия (штрафной бросок) и характеризующиеся неустойчивым положением игрока (вход в зону кольца), в результате чего

ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УСПЕШНОГО ДВИЖЕНИЯ НЕОБХОДИМА СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И МУСКУЛАТУРЫ.

КООРДИНАЦИЯ – ОСНОВНОЕ КАЧЕСТВО В БАСКЕТБОЛЕ. ПОЧЕМУ?

ЧЕМ МЕНЬШЕ ВОЗРАСТ ИГРОКА, ТЕМ БОЛЕЕ ОБЩИЕ ЗАДАЧИ НА КООРДИНАЦИЮ ЕМУ ПРЕДЛАГАЮТСЯ. ЭТО ВЕРНО? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

необходимо ввести такое понятие, как «восстановление равновесия», которое определяет способность сохранить позицию при воздействии внешних сил (толчков, ударов, попытке блок-шота, появлении руки противника, пытающейся отобрать мяч...).
Развитие именно этого качества является определяющим для будущей эффективности игрока. Плохое динамическое равновесие будет очевидно по плохому движению опорных ног, необходимости поворота при игре спиной к кольцу, броску мяча после дриблинга и т. д.
Развитое равновесие позволяет совершить хороший бросок, а навык восстановления равновесия дает возможность, например, восстановить потерянную после толчка позицию в атаке.
Равновесие зависит от проприоцепции (информации, полученной от рецепторов мышц, суставов и сухожилий), силы (мышечного тонуса), центра тяжести (чем ближе к поверхности площадки таз, тем устойчивее) и опорных элементов (разумная длина шага при движении опорных ног, обычно равная ширине плеч).

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ НИЗКО.

СРАВНИТЕ ПОНЯТИЯ РАВНОВЕСИЯ И ПРОПРИОЦЕПЦИИ.

Как работать над равновесием?
Развитие равновесия всегда происходит в тесном единстве с силой. Необходимо работать над так называемыми проприоцептивными аспектами. Речь о развитии каналов информации, по которым наша центральная нервная система получает сообщения о положении наших частей тела и помогает нам сохранять равновесие, так необходимое в этом виде спорта.
Вот несколько идей:

- Задания в форме игры
  - К игре в «преследование» добавляем следующие условия: чтобы «спастись», нужно остановиться, войдя в кольцо на полу, или встать на одну ногу, не подпрыгивая.
  - Игра в «ограбление», возможности перемещения в которой ограничены линиями поля.

● Задания в форме круговых упражнений
• Бросаем мяч в воздух и ловим его, стоя на одной ноге.
• Бросаем мяч в воздух и ловим его, сделав поворот на 180° в прыжке.
• Чеканим мяч, поднявшись на шведскую скамью.
• Чеканим мяч, стоя на одной ноге с закрытыми глазами.

● Задачи, применимые в игре
• Бросаем мяч в корзину, сохраняя равновесие на одной ноге.
• Получаем пас от товарища по команде, одновременно прыгая с двух ног в круг и сохраняя равновесие.

ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯЕТ НА ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВКИ. КАК?

«ПОБЕДА И ПОРАЖЕНИЕ. ЭТОТ АНТАГОНИЗМ ОПРЕДЕЛЯЕТ СМЫСЛ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ».

РЕБЕНОК ОЧЕНЬ ЦЕНИТ ПОНЯТИЕ ДРУЖБЫ.

ЗНАТЬ ИГРОКА, С КОТОРЫМ ТРУДИШЬСЯ, – ЭТО ПРЕИМУЩЕСТВО.

НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ ИГРОКАМ НРАВЯТСЯ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ.

4.3. Психология баскетбола

Прорыв в развитии психологии баскетбола становится новой реальностью. Работа с психологическими аспектами дает тренеру широкое поле для развития качеств спортсменов: интеллекта, принятия решений, ценностей, работы в команде, мотивации, удовольствия от игры, контроля над эмоциями – в особенности в напряженных ситуациях соревнования. В любительском баскетболе, особенно при работе с игроками молодежных категорий, требуется деятельное участие тренера в развитии перечисленных выше качеств. Игроки в этом возрасте тоже хотят соревновательности, хотят побеждать, мечтают стать профессионалами: для этого нужно много трудиться, учиться не только побеждать, но и проигрывать, быть частью команды, с уважением относиться к игре и всем, кто принимает в ней участие.

4.3.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАЧИНАЮЩИХ ИГРОКОВ

● Эмоциональные и социальные аспекты:

- Игрокам интересно оказаться в некоей игровой ситуации и приложить усилия для достижения целей.
- Они нетерпеливы и хотят достичь всего и сразу.
- Все, и особенно начинающие спортсмены, должны ощущать, что их ценят. Они испробуют неописуемое количество способов вам понравиться, это даже может стать утомительным. Они ищут вашего одобрения, хотят быть успешными во всем, что делают, привлекать внимание. В любом случае будет лучше, если попытки обратить на себя внимание будут в рамках должного поведения, чем превратятся в непослушание и драки.
- Несмотря на демонстративную беспричинную злость, гнев и приступы плача, игроки начинают контролировать ситуации и демонстрируют склонность к примирению.
- Им нравится веселиться, рассказывать анекдоты, никого не щадя, улыбаться и хорошо проводить время. Это этап развития, для

которого характерны высокий уровень развлекательности, ориентация на игру и отдых.
- Игроки начинают проявлять стремление к превосходству, хотят доводить свои навыки до совершенства. Любое достижение начинающих, будучи похвалено, обязательно повторится, поспособствует росту внутренних стимулов и уверенности.
- После десяти лет игроки становятся организованными, ответственными и, при наличии мотивации их и достаточных разъяснений, имеют тенденцию выполнять возложенные на них обязательства.
- Отдельно стоит упомянуть такое понятие, как дружба, которая очень высоко ценится. Все друзья ваших подопечных обязательно красивые, умные, приятные – в общем, не имеют недостатков. Они очень ценят друзей, восхищаются ими, но также и старшими товарищами, кумирами, тренерами и родителями. Как только вы сможете стать таким значимым лицом, все ваши слова будут казаться им правильными, и они будут защищать ваши взгляды на воспитание даже перед собственными родителями. Это самое удачное стечение обстоятельств для привития системы ценностей. Игроки могут воспринять огромный объем информации, помнить изученное и, когда вы меньше всего этого ожидаете, воспроизводить сообщения и идеи, которые вы излагали в разговорах и болтовне с ними.
- После 12 лет просыпается энтузиазм в занятии выбранным видом спорта; все, чем игрок занимается, делается со страстью и наслаждением. Он активно переживает и поражения и победы своей команды. В этом возрасте эмоции играют основную роль, все видится искаженным.
- Начинают сходить на нет драки и агрессивность – благодаря обсуждению в кругу товарищей. Вместо того, чтобы вступить в драку, игрок предпочитает справиться с конфликтом при помощи слов.
- Игроки учатся работать по инструкции, а размышление помогает им выполнять поставленные вами задачи.
- По достижении 12 лет дают о себе знать некоторые случаи близорукости. Нужно иметь это в виду, если игрок все чаще ошибается при передачах, – просто он не видит себя в пространстве достаточно хорошо.

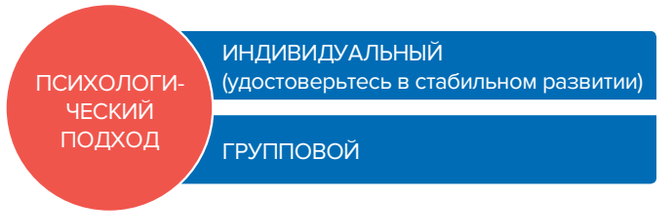
● Аспекты личностного развития
- Начиная с 8 лет дети начинают познавать самих себя, могут отличить себя от других.
- Они следуют нормам поведения, приспосабливаются к ним.
- Им нравится привлекать внимание, однако ребенка можно научить, в какой ситуации он может привлекать к себе внимание, а в какой это делать не разрешено. Очень часто родители говорят нам, что дома дети непослушны, не следуют нормам поведения, однако они заметили, что на занятиях дети ведут себя хорошо. Безмерно важно установить границы для своих подопечных; если вы с самого начала продемонстрируете им границы и нормы поведения и добьетесь их соблюдения, проблем в дальнейшем не будет.
- По мере вступления в пубертатный период жизненно важной для игроков станет команда. Во всех командных видах спорта такая интеграция поощряется. Игрок нуждается в ощущении идентификации с группой, разделении ее задач, ценностей и целей. Это можно использовать как силу, объединяющую команду, и предложить цели, к которым она сможет стремиться.

ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖИТ ПОСРЕДНИКОМ В ДОСТИЖЕНИИ СТАБИЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ. ПОЯСНИТЕ ЭТОТ ТЕЗИС.

ЗАПОМНИТЕ ТОТ СЛУЧАЙ, КОГДА ВЫ СТОЛКНЕТЕСЬ С КОМАНДОЙ, КОТОРАЯ ДЕМОНСТРИРУЕТ «ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ».

4.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКИ

Подходя к командной игре с точки зрения психологии, необходимо использовать два типа обращений:



Наступает момент, когда, несмотря на сходство физических навыков и умений, техники и тактики, одного игрока от другого и одну команду от другой отличает образ мыслей, ментальность. Это то, что происходит в вашей голове и выливается в способности к концентрации, к борьбе на пределе сил, к последовательному достижению целей. В голове рождаются все наши мысли, которые служат источником таких эмоциональных реакций, как тревога, давление, намерение достичь высот и не признавать поражений. Фактически все мы могли убедиться на примерах, что в ряде случаев спортсмен или команда более слабые, чем соперник, могут победить за счет владения позитивным образом мыслей.

Необходимо контролировать психологические факторы, которые могут подорвать профессиональное развитие спортсменов, – такие, например, как тревожность, повышенная возбудимость, иррациональные и навязчивые мысли, пораженческие настроения. Все они сводят на нет усилия, вложенные в работу на тренировках. Так как баскетбол командная игра, каждый из членов нашей команды должен добиться контроля над упомянутыми психологическими проявлениями и стимулировать развитие других, которые поспособствуют росту его эффективности.

Если мы хотим добиться эффективной игры от команды, мы должны дать возможность каждому игроку проявить себя с самой выгодной стороны. Суммировать все возможности. И когда все выкладываются на сто процентов, в результате мы получаем не просто сумму игроков на поле, как слагаемых, а пять плюс один: каждый из игроков и одна большая команда, созданная нами.

«Суммируйте все возможности игроков для достижения максимальной эффективности».

С точки зрения спортивной психологии, наша задача также состоит в том, чтобы разрешить неизбежно возникающую в командных играх проблему: рассеивание ответственности. Когда результат зависит от всех, легко списать ошибку на другого, счесть, что далеко не все зависит от собственных действий, и ожидать, что в нужный момент за тебя все сделает товарищ по команде.

Спортивная психология в своем самом широком понимании оценивает, диагностирует, вмешивается и осуществляет контроль, ее задача – убедиться в положительных изменениях. Целью прикладной спортивной психологии является изменение образа мыслей, эмоциональных реакций и самого процесса занятий спортом таким образом, чтобы способствовать развитию игрока.

«Спортивная психология преследует цель повышения эффективности».
Игроками рождаются или становятся? А лидерство – это врожденное или приобретенное качество? Не стоит недооценивать роль генетики, которая, в случае с баскетболом, определяет многое – начиная с анатомических особенностей спортсмена и заканчивая его спортивным талантом, – однако все остальное в его поведении и игровой практике приобретается с обучением. Все мы можем принять ценности, необходимые для командной игры, стимулировать развитие нейропсихологических переменных, таких как внимание, концентрация, научиться принимать решения, контролировать тревогу и многое другое. Мы можем обучить своих подопечных «способам делания», развить ресурсы их психики, которые в сумме дадут силу, работающую на матче, в командной игре, а также контролировать свою работу в остальном.

ИГРОК ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ

- Использовать свои ресурсы суммарно с ресурсами товарищей по команде
- Контролировать себя в остальном

ВСЕ ПОДЛЕЖИТ ТРЕНИРОВКЕ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ГЕНЕТИЧЕСКИ ОБУСЛОВЛЕННОГО.

БОЛЬШЕ ИСТОЧНИКОВ И ЛУЧШЕ КОНТРОЛЬ – ЭТО ДВА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИНСТРУМЕНТА, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖЕЛАЮЩИЙ ДОБИТЬСЯ РОСТА ЭФФЕКТИВНОСТИ.

ПОДУМАЙТЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОГРАНИЧИТЬ РАЗВИТИЕ ИГРОКА.

НАКАЗАНИЕ – ЭТО ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРЕНЕРА, НО ГОРАЗДО МЕНЕЕ ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ИГРОКА, ЧЕМ ПООЩРЕНИЕ ИЛИ НЕЗНАНИЕ.

НЕ СКУПИТЕСЬ НА ПООЩРЕНИЯ, КОГДА ИГРОКИ ХОРОШО ВЫПОЛНЯЮТ ВАШИ ЗАДАНИЯ.

4.3.3. КЛЮЧ К ОБУЧЕНИЮ

Прежде чем мы приступим к перечислению ресурсов, которые дадут возможность провести прикладную работу над психологическими факторами, влияющими на эффективное развитие игроков, важно ввести правила обучения: обучение происходит при помощи поощрения и наказания.
Добиваться послушания, следования нормам, исправлять, помогать в достижении целей – все эти функции должен выполнять тренер. И как мы можем видеть на множестве примеров, особенно примеров молодых игроков, они лучше реагируют на поощрение, чем на наказание.
«Игроки лучше реагируют на поощрение, чем на наказание».

ПООЩРЕНИЕ

Под поощрением понимается весь спектр действий, которые мы совершаем, чтобы поддержать игрока, выделяя успехи, а не ошибки, подбадривая его и подчеркивая те задачи, с которыми он хорошо справляется. Всякий раз, как игрок услышит вашу похвалу своих спортивных достижений, действий или таланта, он постарается повторить этот успех.

«Поведение игрока изменится скорее, если мы будем указывать на его достижения, чем если критиковать его, когда что-то не получается».
Всем нам нравится благодарить окружающих, а также когда окружающие ценят нас за наши дела. Так, если игроки осознают, что именно важно для их тренера и что они могут делать это правильно, они постараются выполнять это вновь и вновь.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ХОРОШО ПОЛУЧАЕТСЯ У ИГРОКОВ. ХВАЛИТЕ ИХ!

Приведем пример: Миша – парень, которому нравится привлекать к себе внимание, и поэтому он задирает своих товарищей по команде. Идеальное поведение в такой ситуации – игнорирование, т. к. Миша добивается именно того, чтобы ему сказали: «Успокойся!» Однако в тех случаях, когда Миша ведет себя так, как нужно, ему обязательно нужно об этом сообщить, например, в такой форме: «Миша, я так горжусь тобой сегодня! Ты вел себя спокойно, был погружен в занятия; эта тренировка принесет тебе очень большую пользу». И с большой долей вероятности Миша и завтра захочет порадовать вас своим поведением и повторит то, за что мы его оценили накануне.

ВЫБЕРИТЕ, ЧТО ИМЕННО И В КАКОЙ МОМЕНТ НУЖДАЕТСЯ В ПООЩРЕНИИ.

Помните! Будучи тренером, вы сможете получить от своих подопечных гораздо больше, если будете их поддерживать, ценить, следить за их успехами, обращать внимание на то, что им особенно удается, а не на неудачи, и рассказывать им о том, как вы гордитесь их достижениями.
Постарайтесь проявлять поддержку, выражать похвалу в каждом конкретном случае: «Отлично выполненный штрафной бросок!», а не слегка подбадривающее «Хорошо!».

ПОМНИТЕ, ЧТО, КАК ТОЛЬКО СХЕМА ПОВЕДЕНИЯ ЗАКРЕПЛЕНА, СПОРТСМЕН НЕ НУЖДАЕТСЯ В ПОСТОЯННОМ ПООЩРЕНИИ.

КАК ПООЩРЯТЬ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Чтобы поощрить определенное поведение игрока, мы можем предпринять следующее:

- Награда и поощрение наиболее эффективны, если они даются сразу же после проявления того поведения, которое этого поощрения заслуживает. Ребенок должен знать, какое именно поведение является желательным, так что скажите ему об этом.

- На первых порах вашей работы очень важно, чтобы игрок мог легко получить поощрение, таким образом вы больше участвуете в формировании желаемого поведения.
- Поощрение нужно применять всякий раз, когда игрок демонстрирует желаемое поведение. Если поощрение то происходит, то не происходит, игрок не сможет проассоциировать его со своими действиями.
- Как только схема поведения усвоена и достаточно часто используется, не стоит поощрять игрока постоянно, делайте это периодически (иногда да, а иногда нет, чтобы игрок стал использовать полученные знания вне зависимости от наличия награды). Нельзя постоянно хвалить за все!

НАКАЗАНИЕ

Это способ дать игроку понять, что его поведение может повлечь за собой негативные последствия для него же самого. Применяя наказание, мы рассчитываем на то, что подопечный не будет больше вести себя неподобающе, хотя в реальности далеко не всегда получается именно так.

КАК МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ НАКАЗАНИЯ?

В группе детского или подросткового возраста применение наказаний неизбежно. Внимательно следуйте нашим указаниям, чтобы эта мера была максимально эффективной.

- Награда и поощрение наиболее эффективны, если они даются сразу же после проявления того поведения, которого заслуживает ребенок; ему следует указать, какое именно поведение является желательным.

НАКАЗАНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАРАНЕЕ ИЗВЕСТНЫ.

- Прежде чем наказывать игрока, проявите эмпатию. Вы не знаете, есть ли рациональные причины у его агрессивного поведения, невнимательности и т. п. Попытайтесь поговорить, вступить в диалог, поставить себя на его место.
- Чем меньше будет наказание, тем лучше. Лучше объяснять, убеждать игроков, мотивировать, дать почувствовать себя частью команды.
- Чтобы наказание было эффективной мерой, оно должно применяться редко. Если наказывать подопечных часто, наказание потеряет свой эффект.
- Наказание обязательно должно быть справедливым: задира или болтун не должен проводить всю тренировочную сессию на скамейке.
- В качестве наказания будет лучше не отстранять от тренировки или на какую-то ее часть, а поручить игроку задание в процессе или конце тренировки. Например, собрать мячи после тренировки за всю команду.
- Виды наказаний должны быть всем известны: игроки должны понимать, что их ждет, если они не будут следовать правилам.
- Используйте спокойный, но твердый тон. Не нужно ничего доказывать игроку при помощи крика, не забывайте о своих ролях и не демонстрируйте свое превосходство. Если вы потеряете самообладание, вы дадите игроку понять, что он может вывести вас из себя.
- Всегда применяйте обещанное наказание, однако лучше дать себе время на размышление о том, каким должно быть это наказание, чем применить наказание, о котором вы пожалеете, и придется наверстывать упущенное.

БУДЬТЕ СПРАВЕДЛИВЫ И ЗНАЙТЕ МЕРУ, КОГДА ПРИМЕНЯЕТЕ НАКАЗАНИЯ.

ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ ОБ «УДАЛЕНИИ С ПЛОЩАДКИ»?

ДРУГАЯ ФОРМА НАКАЗАНИЯ: УДАЛЕНИЕ С ПЛОЩАДКИ

Для того чтобы игрок покинул тренировку, можно придерживаться следующего:

- Дайте команду: «Пожалуйста, сядь на скамейку».
- Если игрок не подчинился, посмотрите ему прямо в глаза и пальцем укажите на скамейку (или другое выбранное место), повторите команду более твердым тоном.
- Посчитайте от 5 до 1 в обратном порядке, это поможет вам расслабиться. Если игрок так и не подчинился, скажите: «Ты не делаешь того, о чем я тебя попросил, поэтому ты идешь на скамейку».
- Отведите игрока на скамейку.
- Время, проведенное на скамейке, зависит от возраста: во всяком случае, вам следует наблюдать за игроком и постараться почувствовать момент, когда игрок уяснил наказание. Если игрок продолжает жаловаться, скажите, что он останется на скамейке до тех пор, пока не начнет выполнять правила, принятые для его команды.
- По прошествии времени вернитесь к скамейке и спросите, готов ли игрок выполнить то, о чем вы его просили. Если он говорит «да», убедитесь, что все будет исполнено незамедлительно. Если согласия не следует, игрок остается за пределами площадки.
- Когда игрок выполнил то, чего вы хотели, скажите ему нейтральным тоном: «Мне нравится, когда ты делаешь то, о чем я прошу».

НЕ ОЦЕНИВАЙТЕ ИГРОКА, ОЦЕНИТЕ СВОЮ РАБОТУ.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Исправление ошибок – отличный способ обучения, и разумный подход к работе над ошибками принципиально важен: вы не должны нанести вред самооценке игрока, напротив, вы должны укрепить

их уверенность, веру в себя, критика в их адрес должна быть конструктивной и касаться только поведения, а не личности. Так вероятность изменений в поведении игрока значительно увеличится.

КАК ИСПРАВЛЯТЬ ОШИБКИ?
Несколько полезных указаний:

- Не критикуйте игрока, исправляйте то, ЧТО ОН СДЕЛАЛ или ПЕРЕСТАЛ ДЕЛАТЬ. Вместо слов оскорбления лично игроку, говорите, что игрок мешает объяснению сегодняшнего материала тренировки.
- Игрок должен осознавать ВАШИ ЭМОЦИИ и ПОСЛЕДСТВИЯ своего нежелательного поведения. «Если ты прерываешь меня и предпочитаешь общаться с приятелями, ты заставляешь нас всех терять время. Вижу, что ты не уважаешь ни меня, ни своих товарищей».
- Говорите об ошибках спокойным голосом, подбадривая игроков; также важны и невербальные сообщения. Не выражайте недовольства, посмотрите игроку в глаза и, когда ошибка исправлена, искренне улыбнитесь. Никаких унижений и оскорблений, только просьбы прекратить действия, которые мешают вашей работе, либо научиться выполнять желаемое в корректной форме.
- Не используйте ни сарказм, ни иронию. Они не приносят пользы и провоцируют игроков на занятие оборонительной позиции. Вместо того, чтобы сказать «Хорошо, давайте и дальше терять время», можно говорить «Пожалуйста, давайте будем использовать время тренировки с пользой – так мы быстрее сможем достичь наших целей».

Помните! Будучи тренером, мы становимся человеком, которому наши подопечные доверяют, который может дать им почувствовать свою важность, стимулировать развитие их ресурсов и талантов при помощи воодушевления, придавая им уверенность, ободряя после поражения, давая поддержку и помощь, когда это нужно.
«Конструктивная критика способствует созданию атмосферы расслабленности, помогает исключить тревоги и ненужное напряжение».

ЧЕГО НУЖНО ИЗБЕГАТЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ?

- Не навешивайте ярлыки. В любой группе есть разные роли, постарайтесь сделать так, чтобы роль каждого из ваших подопечных была сопряжена с реализацией таких ценностей, как ответственность и компромисс, вместо того, чтобы именовать игроков «тот веселый парень», «этот медлительный» или «этот, который вечно ничего не понимает»... Молодые игроки довольно часто имеют обыкновение вести себя жестоко по отношению к окружающим, навешивают ярлыки на товарищей по команде. Впоследствии от этих ярлыков очень трудно избавиться, и наши спортсмены в конце концов ведут себя именно так, как и предполагает созданный стереотип: «я тут самый веселый», поэтому «могу устраивать клоунаду».
- Не сравнивайте. Сравнения неприятны, никому не нравится, когда его сравнивают с кем-то. Каждый игрок отличается от остальных, и мы должны относиться с уважением к его внешнему виду, скорости обучения, его зрелости – как психомоторной, так и когнитивной. Всякий раз, когда вы сравниваете одного игрока с другим, вы не только покушаетесь на его спокойствие и самооценку, но и можете послужить причиной ненужного конфликта между подвергшимися сравнению.

ПОМНИТЕ О НЕВЕРБАЛЬНОМ ОБЩЕНИИ.

ЗАБУДЬТЕ ОБ ИРОНИИ, РАБОТАЯ С КОМАНДОЙ, – ОНА МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ.

КАК ВЫ РАБОТАЕТЕ НАД ОШИБКАМИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТЕХНИКУ?

ПРИВЫЧКИ УПРОЩАЮТ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ.

КАКИЕ ОШИБКИ В СВОЕМ ПОВЕДЕНИИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ В ПРОЦЕССЕ ЧТЕНИЯ ЭТОЙ СТРАНИЦЫ?

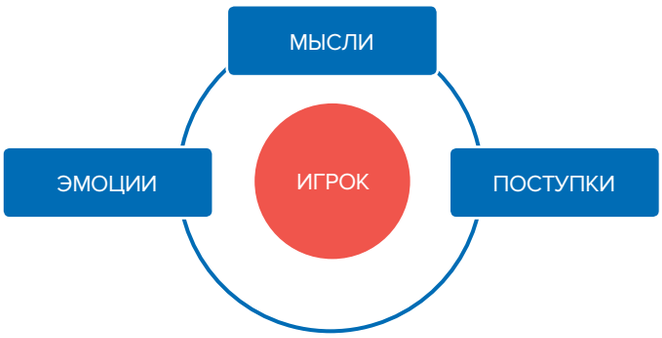
- Не создавайте преград. Никогда не говорите игроку, что он не сможет добежать, не сможет чего-то достигнуть. Тренер нужен для воодушевления, ободрения, чтобы ставить интригующие цели и воспитать в своих игроках стремление к усердной борьбе, с самоотдачей.
- Нельзя не замечать развития игроков. Игроки учатся и повторяют те задачи, которые вписываются в их систему ценностей. Они должны постоянно получать обратную связь, понимать, что развиваются, растут, умеют хорошо справляться с задачами, о чем вы прекрасно знаете.
- Не следует напоминать об ошибках постоянно. Это снижает самооценку и уверенность в себе.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ?

- Давать подкрепление положительным действиям. Это способствует их повторению.
- Разговаривать с игроками и слушать их. Они почувствуют себя увереннее, повысится концентрация внимания.
- Создавать полезные привычки, требующие ответственности, вводить рутинные задачи. Привычки упрощают процесс обучения.
- Дать игрокам автономность, поделить зоны ответственности. Это положительно воздействует на их самооценку, даст почувствовать больше возможностей благодаря вере тренера в них.
- Установить понятные правила и выполнять их. Это упрощает процесс тренировки и позволяет избежать дискуссий.
- Быть последовательным в своих решениях. Все согласятся с ними, если тренер уверен, что реакция будет спокойной.
- Извлекать положительный опыт из своих поражений. Всегда мыслить в перспективе будущего, понимать, что поражение – часть пути любого спортсмена. Приводите примеры.
- Дайте игроку знать, чего вы от него ожидаете. Ваши подопечные должны стремиться к поставленным целям, и эти цели должны быть достижимыми.
- Понимать, что вы работаете с молодыми игроками. Что они имеют право на ошибки, это часть их обучения, а также и вашего на посту тренера.

4.3.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ИГРОКА

Когда мы хорошо контролируем происходящее в нашей голове, мы также контролируем и значительный процент наших занятий спортом. Нас как личностей формирует мышление (все, что происходит в нашей голове), эмоции (все, что мы чувствуем) и поступки (в данном случае наша спортивная практика, наша игра). И хотя все перечисленное взаимосвязано, наибольшую власть над остальными двумя имеет мышление.
Таким образом, мы можем сделать вывод, что КОНТРОЛЬ НАД МЫСЛЯМИ является самым важным инструментом спортсмена.



Как контролировать?	Когнитивный контроль или контроль над мыслями	С помощью таких техник, как остановка мыслей, проводя аутотренинги
	Контроль над эмоциями	При помощи таких средств, как техника мышечного расслабления, абдоминальное дыхание, а также прочих техник расслабления и улыбки
	Контроль над поступками и спортивными занятиями	При помощи пересказа, а также представления посредством визуализации

4.3.4.1. Когнитивный контроль

В моменты, когда силы игрока уже исчерпаны и он чувствует утомление, или перед важным матчем легко пасть духом. Разум отслеживает поступки, напоминает о наших слабостях, говорит, что мы истощены, что пора опустить руки – мы больше не можем.
Выбор подходящей техники контроля над мыслями зависит от того, какие именно мысли беспокоят игрока.
Обычно наших подопечных одолевают два вида негативных мыслей, которые отрицательно сказываются на их спортивной практике:

- Иррациональные мысли: это те мысли, которые не имеют реального основания. Игрок приходит к выводам, не являющимся рациональными, не имеющим никакого реального свидетельства, которые не помогают ему в достижении целей и сильно снижают его уверенность в себе.
- Навязчивые мысли: это негативные суждения, которые проникают в разум игрока и возникают снова и снова. Кажется, что чем больше

КОНТРОЛИРУЙТЕ ВАШИ МЫСЛИ – И ВАШ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН УЛУЧШИТСЯ.

ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, ЭМОЦИИ. РАСПОЛОЖИТЕ В ПОРЯДКЕ ВАЖНОСТИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ИГРОКА И ПОЯСНИТЕ СВОЙ ВЫБОР.

ИССЛЕДУЙТЕ ИДЕЮ «КОНТРОЛЯ НАД МЫСЛЯМИ».

МЫ ДОЛЖНЫ ИЗБЕГАТЬ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ.

ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕР ИРРАЦИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ ИГРОКА.

от них пытаешься избавиться, тем неизбежнее они появляются вновь. Обычно они относятся к тем обстоятельствам, которые мы не можем контролировать (например, тому, что случится в будущем), либо к тому, что уже невозможно изменить (прошедшим событиям).

Решения?
Первое, что нужно прояснить для себя, это то, что наш разум подлежит программированию – таким образом мы будем думать именно то, что мы захотим думать, чтобы отслеживать важные для нас события. Сделать эту работу на соревнованиях невозможно, если вы не начнете уже на тренировках.

Для того чтобы контролировать негативные мысли, можно использовать:

- Технику остановки мыслей: как только вас посещает мысль из тех, от которых вы хотите избавиться, остановите процесс мышления, применяя выбранное вами ключевое слово. Например, «ДОСТАТОЧНО! СТОП! ПРЕКРАТИ!». Вместо этого подумайте о чем-то, что поможет приложить дополнительные усилия в достижении цели, например: «Давай, пойдем, еще немножко!», «Это то, что тебе нужно! Еще немного – и цель достигнута!», «Давай! Не на жизнь, а на смерть!»

Используйте эту технику всякий раз, когда в голову приходят негативные мысли, и не ослабляйте контроль. Нужно подготовить свой мозг до того, как он будет подвергнут испытанию – например, на матче. Если вы научитесь избавляться от нежелательных мыслей на тренировках, вам будет очень просто сделать это и на матчах. «Будучи тренером, вы можете развесить плакаты, демонстрирующие применение этой техники вашим подопечным, но для начала ее нужно объяснить».

ПРАКТИКУЙТЕ ТЕХНИКИ КОНТРОЛЯ УЖЕ НА ТРЕНИРОВКАХ, НЕ ЖДИТЕ МАТЧЕЙ.

ТЕХНИКА ОСТАНОВКИ МЫСЛЕЙ ПОМОГАЕТ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ.

ОСТАНОВКА МЫСЛИ

- Замечаем, что в голову пришла негативная мысль.
- Говорим: «ХВАТИТ!» — и останавливаем размышление.
- Прекращаем бесполезное размышление и переходим к другому, суть которого формулируется так: «Ничто не остановит меня на этом пути».
- Аутотренинг: важно не только не допускать негативных мыслей, но и выполнять упражнения на аутотренинг. Наш мозг должен инициировать размышления именно о том, чего мы хотим добиться и что мы должны для этого делать. Наш разум должен вести нас именно туда, куда мы хотим прийти.

Если я выполняю задачу, описывая то, что мне нужно сделать, шаг за шагом, помимо того, что мои усилия дают кумулятивный эффект, это вдохновляет меня, дает мне силы, и так будет проще поддерживать высокую производительность «механизма».

Например, во время соревнований и тренировок необходимо концентрировать свои мысли на следующем:

- Целях тренировки и соревнования, например: «Хорошо! Первая четверть позади, продолжаем работать, сконцентрируйся на передачах, великолепно!»
- Мотивирующих размышлениях, например: «Я хорошо себя чувствую, усталость – это обычная вещь, всего-то нужно сделать еще несколько бросков», «Кто бы раньше сказал, что я смогу сделать такой бросок! Отлично, я молодец!»
- Долгосрочных целях и мечтах, которые хочется воплотить, которые дают нам силы и намерение продолжать усиленно трудиться: «Если я буду продолжать в том же духе, однажды я смогу играть в течение всего матча, это было бы прекрасно». Можно даже представить себя в этой ситуации. Такие мечты, если вы достаточно сознательны и реалистично оцениваете себя, дают заряд энергии и массу эмоций.

Будучи тренером, вы можете оставлять заметки для аутотренинга и сообщения на видных местах, чтобы игроки могли прочитать их во время переодевания, тренировки или перед выходом на соревнование. Такие сообщения могут иметь следующий посыл:

- Иметь отношение к философии работы вашего клуба. В этом вы и ваши игроки должны прийти к единодушному согласию перед началом сезона. Это может быть даже «боевой клич» вашей команды.
- Иметь отношение к текущей ситуации, сопернику, актуальным проблемам:

«Не доверяй слабому сопернику», «Лучший способ сделать свою команду великой – стать великим самому».

4.3.4.2. Контроль тревожности

Одна из самых распространенных эмоциональных реакций в соревновательных видах спорта – это тревога. Речь идет о состоянии повышенной бдительности или физического и интеллектуального напряжения, которое демонстрирует спортсмен; оно отрицательно сказывается на его производительности, способствует росту количества ошибок и несовершенств его игры.
Известный факт, что соревновательный стресс и напряжение, обусловленные давлением и ответственностью за проявление себя в игре, все, что тренировалось так долго, может сказаться отрицательно и привести к посредственному результату.

РАЗВЕШИВАЙТЕ НА СТЕНАХ РАЗДЕВАЛКИ ЗАПИСКИ ПЕРЕД МАТЧАМИ И ТРЕНИРОВКАМИ.

КОНТРОЛЬ НАД ТРЕВОГОЙ ПРИНЦИПИАЛЕН ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОБЕДЫ. КАК ВЫ ВЫЯВЛЯЕТЕ ЕЕ?

ЛЮБАЯ ПРОБЛЕМА МОЖЕТ ИМЕТЬ РЕШЕНИЕ, НУЖНО ТОЛЬКО ОПРЕДЕЛИТЬ ЕЕ СУТЬ И НАЙТИ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ СИТУАЦИИ.

Когда игроки чувствуют угрозу – например, страх перед ошибками, опасение не оказаться на высоте, – их мозг незамедлительно включает реакцию нервной системы, которая отвечает на тревогу.
Реакция на тревогу может включать ряд симптомов, начиная с плохого самочувствия (выражается в сердцебиении, сухости во рту, повышенном тонусе мышц, головной боли и болях в желудке) и невозможности заснуть ночью перед матчем и заканчивая ошибками в игре.
Как мы уже упоминали в предыдущей части, объясняя взаимосвязь между мыслями и эмоциями, ясно, что мысли, содержащие угрозы и заключения вроде «я не справлюсь», «опять проиграем», «что за неудачная серия» и т. п., являются нормальной реакцией на тревогу.

КАК БОРОТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

- Использовать «заимствованные» мысли, то есть то, что мы называем «аутотренинг», например: «Успокойся, ты все правильно делаешь», «Ты много трудился на тренировках, рано или поздно результат будет», «Ну, попытайся!», «Давай, ты сможешь!»
- Использовать техники, которые снижают активность нервной системы, например техники расслабления.

4.3.4.3. Контроль активации возбуждения

Существует оптимальный для соревнования уровень напряжения или «стресса». Игроки определяют его по некоторым ощущениям в желудке или по желанию выйти на поле и начать игру. Активация такого уровня называется «возбуждение».
Недостаточность уровня активации может вызвать следующее:

- Мы затрачиваем больше времени на погружение в игру.
- Когда это происходит, иногда уже слишком поздно.
- Принимаем результат как должное, в то время как требуется быть готовым к активному сопротивлению.
- Увеличивается время принятия решений, а следовательно – эффективных ответных действий на площадке.

КАК ДОБИТЬСЯ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ АКТИВАЦИИ?

- Проводить разогрев на более высоком уровне.
- Держать в уме образ всего, что сплачивает команду, говорить об этом с игроками перед матчем, чтобы дать им погрузиться в атмосферу.
- Использовать аудиостимулы – такие, как музыка, – которые активируют эмоциональные реакции игроков.
- С первой секунды матча не позволяйте ничему отвлекать ваше внимание от него. Помните свое «ключевое слово», идеи для аутотренинга на этот матч.
- Воодушевляйте игроков словами одобрения: «Давайте, вы молодцы, прекрасно!» Используйте уверенный тон, говорите с чувством.

4.3.4.4. Концентрация и внимание

Под концентрацией мы понимаем способность задерживать внимание на интересующих нас раздражителях и не принимать в расчет те, которые нам в данный момент неинтересны. Игрок должен взять на себя ответственность за свои мысли и эмоциональные реакции, т. к. способность контролировать то, что мы думаем, и, следовательно, наши чувства имеет прямое отношение к нашим спортивным достижениям.
Способность игрока к концентрации – это умение сосредоточиться не только на задаче, которая у него сейчас в руках, но и абстрагироваться от всех раздражителей, которые не имеют значения. Не следует

РАЗОГРЕВ ЯВЛЯЕТСЯ ОПТИМАЛЬНЫМ МОМЕНТОМ ДЛЯ ХОРОШЕЙ АКТИВАЦИИ, НО ПЕРВЫЙ ЛИ ЭТО МОМЕНТ?

ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ, КАК НАЗВАНО ЭТО ОЩУЩЕНИЕ В ЖЕЛУДКЕ, ПОЯВЛЯЮЩЕЕСЯ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА МАТЧ?

В РАВНОЙ СТЕПЕНИ ВАЖНЫ И АКТИВАЦИЯ, И ДЕАКТИВАЦИЯ. ПОЯСНИТЕ ЭТО ВЫСКАЗЫВАНИЕ.

ожидать, что внешние обстоятельства (матч, судья, зрители, поддержка товарищей и т. п.) будут оптимальными для достижения максимальной концентрации. Он должен научиться концентрации внимания и его поддержанию вне зависимости от внешних обстоятельств.
«Мы сами ответственны за то, что думаем, и можем выбрать подходящие указания, которые мы дадим в первую очередь себе и на тренировке, и во время игры».

КАК РАБОТАТЬ НАД КОНЦЕНТРАЦИЕЙ?

- Контролируя мысли, то есть используя методы, суть которых пояснена выше. Если я контролирую то, что происходит в моей голове, если при помощи языка я направляю свое внимание в нужное русло, я смогу следить за выполнением конкретной задачи. Контроль происходящего в нашей голове – это основа основ. Попросите своих игроков записать на листе бумаги или на пластиковых карточках то, на чем нужно сконцентрироваться. Например, если вы хотите поработать над эффективностью штрафных бросков, попросите ваших подопечных описать все их действия. Всегда в письменном виде:

А. Я располагаюсь в зоне броска.
Б. Веду мяч.
В. Задерживаю взгляд на кольце.
Г. Принимаю правильное положение.
Д. Еще раз смотрю на кольцо.
Е. Чувствую уверенность в том, что попаду.
Ж. Бросаю мяч.

Таким образом, наш мозг описывает все игровые действия ситуации, и при этом невозможно не сконцентрировать внимание, потому что мозг не может одновременно думать на две разные темы. Или я думаю о передачах в штрафной, или о допущенной ошибке, но и о том и другом сразу думать невозможно.
Научите своих игроков говорить себе ПРАВИЛЬНЫЕ СЛОВА, чтобы их мышление и язык, который они используют в разговоре с собой, помогали им сконцентрироваться на задаче, на достижении цели.

- Когда ваши игроки уже могут контролировать упомянутое в предыдущем пункте, начинайте вводить отвлекающие раздражители. Речь идет о том, что игрок должен привыкнуть к шуму, противодействию соперника и не обращать внимания на такие раздражители, а только повторять слова сообщений тренера о том, что он должен делать, ключевые слова и т. п.

- Кроме того, над вниманием и концентрацией можно поработать не только при помощи игр, которые сейчас широко представлены для видеоконсолей, но и при помощи карандаша и листа бумаги. Во всех библиотеках, где продаются книги и рабочие тетради для начальной школы, вы сможете получить материалы для упражнений на психомоторное развитие, избирательное внимание, концентрацию и т. п.

4.3.4.5. Мотивация

Мотивация – это двигатель, который направляет наши поступки и подводит нас к желаемым целям. Это то, за что мы держимся, чтобы

ПОВЫШАЙТЕ КОНЦЕНТРАЦИЮ, АБСТРАГИРУЯСЬ ОТ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЯ.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ПОДЛЕЖИТ ТРЕНИРОВКЕ. НАУЧИТЕСЬ ЭТОМУ.

НАЙДИТЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ БОРЬБЫ В КАЖДОМ МАТЧЕ, НА КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКЕ.

ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕРЫ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ МОТИВАЦИИ.

ВСЕ ИГРОКИ РАЗНЫЕ, ИЩИТЕ ПОДХОД К КАЖДОМУ.

продолжить борьбу, что дает нам силу – собственную и командную. Существует ряд причин, по которым мы хотим побеждать: ради собственного удовлетворения от хорошо сделанной работы, ради кого-то, кто пришел посмотреть на нашу игру в матче, или при желании посвятить эту победу кому-то. В любом случае это активизирует все наши ресурсы, которые должны помочь нам в достижении цели.

Мотивация	Внутренняя	Игрок имеет собственные, личные мотивы для достижения успеха (усердие, желание работать хорошо, любовь к игре и т. д.)
	Внешняя	Игрок имеет внешние причины, которые представляются достаточными для того, чтобы он прилагал усилия и боролся за свою цель

КАК РАБОТАТЬ НАД МОТИВАЦИЕЙ?

Вот несколько советов, которые могут помочь вам. Прежде чем применять какую-либо из предложенных техник, оцените причины недостаточности мотивации, а также ее индивидуальный или групповой характер.

- Игроки в этом возрасте имеют гипертрофированное чувство справедливости. Постарайтесь быть последовательным и справедливым в своих решениях, даже если это трудно дается. Пытайтесь быть объективным, обращаться со всеми подопечными одинаково и ожидать от них только всего самого лучшего.
- Быть объективным – это не то же самое, что считать своих подопечных «одинаковыми». Поэтому эффективный лидер группы может найти особый подход к каждому из ее участников, т. к. каждый игрок является отдельной личностью со своими обстоятельствами и этим отличается от прочих членов команды. Указания, которые мотивируют одного, с другими могут не сработать.
- Ищите причины для борьбы, которые будут актуальны для всей команды. Постарайтесь запланировать такое упражнение, в выполнение которого будут вовлечены все игроки. Очень часто бывает так, что причины, кажущиеся важными нам, для игроков таковыми не являются. Поговорите с ними и выделите 10 подходящих именно для этой команды причин, которые мотивируют на борьбу в каждом матче. Этот список можно использовать в качестве наглядного материала, повесить его там, где игроки будут его видеть; можно даже подготовить для них карточки, которые можно положить в сумку и всегда носить с собой.
- Используйте мотивирующие высказывания. Интернет – отличный источник таких высказываний. Существуют целые страницы с известными цитатами на разные темы (усилия, победа, ценности и т. д.). Повесьте плакаты с такими высказываниями на видном месте и напоминайте их игрокам. Если они хорошо понимают смысл высказывания, проще всего использовать его непосредственно на матчах. Например: «Лучший способ сделать свою команду великой – стать великим самому». Прокомментируйте это высказывание перед всей группой, повесьте плакат с ней на видное место и попросите своих подопечных высказаться на эту тему, рассказать, что это высказывание значит для каждого из них. Можно записать их комментарии и повесить рядом. Вас удивят умозаключения и выводы, которые сделают игроки.

Советуем: сохраните все эти материалы (такие, например, как высказывания игроков), вы получите удовольствие, пересматривая их в конце сезона или даже через несколько лет.

Устанавливаем цели

Это средство, при помощи которого вы не только можете повысить мотивацию, но также и поработать над уверенностью и доверием. Установить цели означает записать то, что мы должны выполнить. Подразумевается, что мы знаем, чего именно хотим достичь, так что такое целеполагание:

- Мобилизует вашу энергию и силы, помогает поддерживать их на уровне, быть упорными.
- Поддерживает фокус внимания, т. к. мозг может выделить больше внимания тому, что написано.
- Помогает в развитии мотивации и уверенности в себе.

Для этого формулировка целей должна включать следующие аспекты:

- Достаточная проработанность, ясность, измеримость: «приложи усилие!» – но как я могу его измерить? как я могу быть уверен, что цель достигнута? Поэтому правильнее будет: «закончить тренировку», «выполнить серию, тратя на движение вниз X секунд в среднем», «попадать в корзину в 70% из 10 штрафных бросков» и т. д.
- Выделить одну-две цели для каждой тренировочной сессии или матча. Если игроку придется работать сразу с пятью, очень вероятно, что не будет достигнута ни одна.
- Амбициозность, которая поддерживает дух соревнования, но при этом достаточная реалистичность, достижимость.
- Позитивность: то есть вместо «не нервничай» – «будь спокоен», вместо «не теряй концентрацию» – «концентрируйся».
- Самоэффективность и развитие как основа (в том, что от нас зависит). Например, «будьте внимательны, чтобы перехватывать передачи» вместо простого «побеждайте», т. к. последнее зависит от других и ставит нас в позицию уязвимости, на нас воздействуют угроза поражения, тревожность и снижение самооценки.

ТРУДНО БЫТЬ УПОРНЫМ, НЕ ИМЕЯ ЦЕЛИ, ПОЭТОМУ РАЗДЕЛИТЕ ВАШИ ЦЕЛИ С ПОДОПЕЧНЫМИ.

ОЦЕНКА ДАЕТ ПОНЯТЬ, ДОСТИГНУТЫ ЛИ ЦЕЛИ И КАК ЭТО СДЕЛАНО.

- Цели – индивидуальные и командные.
- Составляйте календарь достижений: исключите вероятность того, что игроки только начнут раскачиваться, когда уже пора демонстрировать результат.
- Записывайте цели и размещайте на видном месте. Это повысит потенциал команды.
- Проверяйте и удостоверяйтесь, что все идет по плану, проводите оценку.
- Целеполагание должно происходить совместно с игроком: так цели будут разделенными.
- Если это цели конкретной тренировки, то игроки могут поставить их перед ее началом, а после завершения оценить свои достижения. Так же можно поступать и на матчах.
- Кроме того, можно ставить среднесрочные и долгосрочные цели, например на первый тур сезона, на финал сезона, или основанные на том, какую работу над ошибками игроков вы хотите провести и какие из их способностей развить.

Пример карточки с формулировкой целей (на индивидуальном уровне):

Цель	Уровень удовлетворенности выполненным, оценка от 0 до 5	Причины, по которым цель не была достигнута
Сделать больше десяти передач	3	Я был близок и сделал 8 передач. Вероятно, не воспользовался всеми возможностями
Основная цель: контроль и направление действий команды	4	Довольно хорошо, но мне немного недоставало концентрации

4.3.4.6. Сплоченность и работа в команде

Сплоченность команды напрямую определяется вовлеченностью игроков, разнообразием навыков и умений и эффективностью группы. Каждая группа должна иметь общую цель, причину, которая объединяет всех ее участников; игроки должны гордиться своей принадлежностью к группе, чувствовать себя ее частью. Спортсмены должны понимать, что участие каждого из них важно для всей группы, их усилия объединяются.

СПЛОЧЕННОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ ДОСТИЧЬ ОБЩИХ ЦЕЛЕЙ.

ИГРАЯ В БАСКЕТБОЛ, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ «Я» – ТОЛЬКО «МЫ».

КАК РАБОТАТЬ НАД СПЛОЧЕННОСТЬЮ?

Обычно это групповые упражнения на технику, при выполнении которых игроки могут давать положительную оценку своим товарищам, например:

- Я уверен в том, что мой товарищ...
- Больше всего в работе с моим партнером по команде я ценю...
- Также игроки могут описать достоинства каждого из своих товарищей по команде, которые так или иначе имеют отношение к игре или конкретной тренировке. Например, предложите игру: добавьте положительное определение к имени каждого из товарищей по команде. Чтобы упростить задачу, дайте игрокам лист со списком таких определений: сильный, храбрый, преданный, ответственный,

всегда вдохновляющий и т. д. – и они укажут рядом с каждым определением имя того игрока, которому оно больше всего подходит. Позвольте им громко прочесть этот список, чтобы все игроки слышали, как о них хорошо отзываются.

- Используйте технические средства, при помощи которых вы можете отправить сообщения своим подопечным, и напишите, например, «сегодня я желаю Мише добиться...» – обязательно в положительном ключе.
- Проводите вместе время вне тренировочных занятий: сходите пообедать всей командой после тренировки или сходите в кино.
- Групповые цели стимулируют сплоченность. Такие цели могут быть поставлены как с ориентацией на достижения в сезоне, так и на конкретных тренировках и матчах.
- Не отстраняйтесь при возникновении конфликтов, потому что они разрушают команду. Оцените происходящее как на уровне отдельных игроков, так и на командном, снимите возникшее в команде напряжение. Пренебрежение по отношению к проблемам их не решает: с ними нужно столкнуться лицом к лицу и принять решение, которое пойдет на пользу всей команде. Помните о том, как важно быть справедливым.
- Поддерживайте и всячески способствуйте единству команды: используйте командные цвета, герб, боевой клич и т. п.
- Объясните игрокам, что групповые цели достигаются только при условии, что все участники группы в этом участвуют, что в группе важны все и невозможно достичь победы без общего усилия. Все игроки должны ощущать свою нужность для команды.

4.3.4.7. Уверенность и доверие

Сомнения в собственной ценности и в своих возможностях, которые испытывает игрок, могут привести к снижению уверенности в себе, вследствие чего его результат может зависеть только от воли случая, т. к. он не может продемонстрировать все свои навыки и умения на соревновании.

КАК РАБОТАТЬ НАД УВЕРЕННОСТЬЮ И ДОВЕРИЕМ?

- Помните о том, что кажется очевидным: наших сильных сторонах по сравнению с соперником, а также факторах успеха, на которые мы можем повлиять. Сделайте так, чтобы ваши подопечные помнили о своих достоинствах и записывали свои размышления: «У меня есть способности к...», «Когда я хорошо постараюсь, я могу...».
- Разумно применять умения: если что-то получается хорошо, например, вы одержали победу или успешно достигли целей, поставленных в рамках тренировки, попросите игроков проанализировать причины. Нельзя победить, потому что соперник плохо играет: мы побеждаем, потому что хорошо боролись с соперником, основательно поработали в защите, хорошо просчитали развитие игры и т. д.

Игроки должны соотносить свои усилия и победу, осознавать в первую очередь свой вклад, а не внешние факторы вроде удачи. Работайте над тем, чтобы ваши подопечные относили свои достижения на свой счет, благодаря своим навыкам и усилиям, – как при победах, так и при поражениях, – были ответственны за свои ошибки и удачи.

- Работая над ошибками и анализируя их причины, не забывайте обязательно их исправлять – это единственный способ сохранять контроль.

ПОДУМАЙТЕ: СУЩЕСТВУЕТ ЛИ В БАСКЕТБОЛЕ ЛИЧНЫЙ УСПЕХ БЕЗ КОМАНДНОГО?

УКРЕПЛЯЙТЕ ВАШИ И БЕЗ ТОГО СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ.

МЫ ПОБЕЖДАЕМ НЕ БЛАГОДАРЯ НЕДОСТАТКАМ СОПЕРНИКА, А ПРИМЕНЯЯ НАШИ СОБСТВЕННЫЕ ДОСТОИНСТВА.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ ДАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СТАБИЛЬНОСТЬ.

- Предвосхищайте сложности и делайте предположения о ходе матча и поведении противника. Если статистика говорит в нашу пользу, дайте об этом знать игрокам, только не переборщите с притворной уверенностью. Не нужно доводить до того, чтобы игроки считали, что все отлично, они лучшие и победа в этом матче уже в кармане еще до его начала.
- Воспитывайте культуру труда: хороший результат – всегда следствие работы, борьбы, усердия, командной игры и т. д.
- Ставьте ясные и достижимые цели.

4.3.4.8. Эмоциональный контроль

Из этой главы мы уже узнали, что наши эмоции зависят от того, как мы реагируем на окружающую среду, от того, как мы управляем нашими мыслями. Если мы научим подопечных рациональной интерпретации происходящего, среди их эмоциональных реакций будет преобладать уверенность.

Если же игроки будут ожидать катастрофы от любого происшествия, мысленно готовясь к поражению, их эмоции будут определять тоска, страх и фрустрация.

КАК РАБОТАТЬ НАД КОНТРОЛЕМ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТЬЮ?

- Прогнозируйте результат при помощи примеров. Не переходите на негативную точку зрения, когда вас слушают подопечные; не стоит также применять иронию и предполагать, что команда не сможет ничего добиться. Не нужно заранее предполагать трудности и ограничения.
- Научите игроков позитивному мышлению, весомым высказываниям: мы сможем, мы как следует потрудимся, для нас не существует «потолка» и т. п.

ВЕРИТЕ ВЫ – БУДУТ ВЕРИТЬ И ИГРОКИ!

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ИГРОКА – ЭТО ПУТЬ К СТАБИЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ.

- Напоминайте им об использовании способа «остановки мысли», когда их начинают преследовать повторяющиеся мысли, мешающие рациональному мышлению и концентрации на текущей задаче. Мы должны уметь отложить все беспокойства, которые мы не можем контролировать, чтобы они не отнимали наши интеллектуальные силы. Мышление должно быть направлено на построение выводов, насыщение игрока положительной энергией, захват и борьбу. Все остальное подождет.

Помимо контроля над мышлением, которое определяет наши эмоции, мы можем провоцировать эмоциональные реакции при помощи других техник. В качестве тренера вы можете:

- Развесить на видном месте фотографии команды, сделанные на матче, в котором игроки проявили особую хватку, смогли подняться на вершину успеха, – иными словами, матча, в котором они выложились максимально.
- Использовать имена исторических личностей и персонажей и сравнивать их героизм с теми качествами, проявления которых вы ожидаете в игре: Троя, Карл Великий, Давид и Голиаф и т. п.
- Использовать короткие видеоролики, содержащие позитивный посыл, элементы преодоления. Массу такого материала вы можете найти в интернете. Используя такие примеры, попросите игроков подумать над ними: недостаточно просто посмотреть видео, мозг нуждается в рефлексии и применении увиденного на практике.
- Можете заснять игроков во время матча и потом показать им фотографии под музыку, от которой у них появятся мурашки.

ИНТЕРНЕТ – НЕИССЯКАЕМЫЙ ИСТОЧНИК ИДЕЙ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО.

ТЕХНИКИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Визуализация не только создает определенные эмоциональные состояния, но и помогает сконцентрироваться и проработать некоторые навыки.

Многие спортсмены рассказывают, что непосредственно перед началом матча они пытаются представить себе свои действия и движения в процессе игры, хотя их никто этому не учил.

Способ мышления спортсмена – это и его способ действия.

Обязательно существуют связи между представлением о некоем движении и его выполнением. Если мысленное представление об этом движении недостаточно точно, ошибочно или не соответствует текущей обстановке, его выполнение точно так же окажется неточным, ошибочным или неуместным.

Таким образом, воображение является первым звеном цепи, инициирующим мышечную активность и подготавливающим спортсмена к соревнованию.

Техника скрытого моделирования: способствует обучению при помощи ряда или одного примера уместного поведения. Базируется на имитации и представлении, исполненном тем, кто уже успешно справляется с задачей.

Хорошие примеры не всегда есть в вашем распоряжении, поэтому при помощи упомянутой техники вы сможете определить, отшлифовать и попрактиковать в своем воображении все необходимые шаги для закрепления желательного поведения.

Попросите ваших игроков визуализировать (представить) свои движения и игровые элементы, которые они выполняют на тренировках, но в обстановке матча, в самой лучше форме, но в рамках своих возможностей.

ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ – ЗНАЧИТ МЫСЛЕННО ПРЕДСТАВЛЯТЬ ДЕЙСТВИЯ И ДВИЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ БУДЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ.

ВООБРАЖЕНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ, ЕСЛИ ПРИМЕРОВ НЕДОСТАТОЧНО.

КАКОЙ МОМЕНТ ПОДХОДИТ ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

Попросите их описать то, как они делают штрафной бросок, а после, в спокойной обстановке, они закроют глаза, а вы будете направлять их движения. Сопровождайте визуализацию определениями каждого движения в тех случаях, когда это необходимо, например: «Ты спокоен, почувствуй силу своих мышц, то, как ты держишь мяч» и т. д.
Визуализацию можно использовать:
- До и после тренировок.
- До и после соревнований.
- Во время отдыха (и на тренировках, и на соревнованиях).
- Во время восстановления после получения травмы.

Изучаем эмоции
Эмоции можно научиться контролировать, как и многие другие реакции. Это станет частью нашей тренерской задачи: помогать игрокам развиваться в таких сферах, как самосознание, самоконтроль, эмпатия, социальные навыки – влияние, коммуникация, лидерство, разрешение конфликтов, сотрудничество, кооперация, а также навыки командной игры.
Эмоциональные реакции являются частью коммуникативного процесса игрока. Мы выражаем себя посредством языка, идей, а при помощи эмоций передаем свои чувства. И тем больший вес имеют именно эмоции, чем моложе наши подопечные, потому что иногда им недостает слов, идей и выражений, чтобы передать нам то, что они хотят, чем дорожат и что чувствуют в этот момент. Совершенно очевидно, что дети используют в коммуникативных целях и такие средства, как плач, крик и даже притворные обмороки. Выражение эмоций – это их средство общения со взрослыми.
Говоря о выражении эмоций как средстве общения, важно определить намерение подопечного: он хочет мне что-то сказать или пытается мной манипулировать, реагируя эмоционально?
Эмоциональные реакции не обязательно имеют форму сообщения. В ряде случаев это реакция игрока на ситуацию, которую он воспринимает как некое ограничение: тоска, гнев, ярость или тревога. В таких случаях контроль над эмоциями поможет выявить причину проблем, источник этих отрицательных эмоций, даст возможность изменить ситуацию или дать совет родителям игрока (речь о молодых игроках) либо отправить вашего подопечного к специалисту, который поможет ему восстановить собственный эмоциональный контроль и стабильность.

ЭМОЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ ОТРАЖЕНИЕМ НАШИХ ЧУВСТВ, И МЫ ВЫРАЖАЕМ ИХ.

СРЕДСТВА ДЛЯ РАБОТЫ НАД ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ КОНТРОЛЕМ
- Вместо того чтобы слушать отстраненно (следя за другими игроками), научитесь слушать внимательно. Довольно часто игрок нуждается только в молчаливом согласии.
- Вместо того чтобы задавать вопросы и давать советы, отвечайте такими словами, как «идет», «ага», «вижу» и т. п. Молодому игроку трудно мыслить ясно и конструктивно, когда кто-то его прерывает, делает нарекания или дает рекомендации. Если мы предлагаем игрокам советы и готовые решения, мы лишаем их бесценного опыта борьбы против своих бед.
- Когда игрок сам решает, что ему нужно делать, растет его уверенность в себе, он полностью берет на себя ответственность за принятые решения.
- Не отрицайте чувства, а определите их. Например: «То, что ты мне рассказываешь, кажется очень расстраивающим, могу поставить себя на твое место, и, кажется, я бы чувствовал себя так же».

ОБЯЗАТЕЛЬНО СЧИТЫВАЙТЕ НАМЕРЕНИЯ ИГРОКА, ДЕЛАЯ ВЫВОДЫ ИЗ ЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ.

• Вместо того чтобы прибегать к логическим объяснениям, дайте игроку воспользоваться фантазией; не отрицайте воображаемого и не подтверждайте – но главное, все-таки, не отрицайте. Например: «Классно было бы иметь летающие кроссовки, чтобы допрыгивать до корзины и летать по площадке, очень забавная идея».

Тренировка навыков социализации
При помощи такого вида тренировок вы можете проработать вербальное и невербальное поведение, которые, в свою очередь, помогут в развитии навыков ассертивного[1] общения с равными себе и тренером. В этом деле очень важно использование так называемого активного слушания:
• Не говорите о себе.
• Не меняйте тему.
• Не давайте советов, не успокаивайте, не критикуйте, не нападайте, когда другой говорит.

• Не предполагайте заранее, что захочет сказать другой.
• Не игнорируйте и не отрицайте чувства вашего подопечного, потому что это отрицание реально происходящих вещей.
• Не притворяйтесь, если не поняли чего-то, переспросите.
• Спросите о его желаниях, трудностях, потребностях, беспокойствах и/или страхах. Задавайте открытые вопросы: на них проще отвечать.
• Подтверждайте факт своего слушания жестами и краткими высказываниями.

Тренировка невербального общения
Будучи тренером, вы можете практиковать и демонстрировать подопечным полезность следующих советов:
• Сохраняйте зрительный контакт с игроком, смотрите на лицо того, к кому вы обращаетесь или кто обращается к вам.

[1] Ассертивность – это умение, которое дает возможность адекватно выражать свои эмоции в общении с другим человеком.

ПРАКТИКУЙТЕ АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ В ДРУГИХ СФЕРАХ ВАШЕЙ ЖИЗНИ, ЧТОБЫ ПОСЛЕ ПРИМЕНИТЬ ЭТО УМЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ С КОМАНДОЙ.

УЛЫБКА – ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ.

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НИКОГДА НЕ ДАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА.

КОГДА ИГРОК РЕАГИРУЕТ НЕГАТИВНО, НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ГОВОРИТЬ С НИМ В ТОТ ЖЕ МОМЕНТ.

- Принимайте расслабленную позу, немного наклонитесь к тому, с кем разговариваете.
- Выражайте свое одобрение, кивая головой.
- Улыбайтесь: это означает, что вы хотите угодить и сделать приятно тому, с кем вы говорите.
- Следите за выражением лица: нельзя улыбаться, если речь идет о чем-то, что беспокоит собеседника.

Тренировка самооценки

Для того чтобы укрепить самооценку, особенно в работе с молодежными категориями, игроки должны выработать позитивный образ самих себя, к которому они могу обращаться без страданий или унижений, исключая таким образом возможности манипуляций. Что мы можем сделать:

- Взять за правило проведение позитивной самооценки.
- Работать над ошибками.
- Научиться просить о том, чего мы хотим, в корректной форме.

Тренировка контроля над агрессивным поведением

Есть еще один способ выражения эмоций, который используют игроки, – это агрессия; зачастую агрессивные выражения используются ими для достижения своих целей либо для выражения несогласия с чем-то.

При помощи такого поведения игроки пытаются продемонстрировать, что они в этой ситуации главные и контролируют происходящее. Поэтому мы должны не ретироваться, а попытаться разрешить проблему с максимальной выдержкой и терпением. Речь не о том, чтобы вступить в борьбу и посмотреть, кто победит, а кто проиграет, а об обучении. Дайте игрокам знать, что делать можно, а что – нельзя, в каких случаях и какой может быть альтернатива агрессивной реакции.

Нужно разрушить устойчивую ассоциацию между агрессивным поведением и его положительными последствиями. Дайте вашим подопечным убедиться, что эти последствия изменятся и будут исключительно отрицательными. Для этого вам понадобится настойчивость.

У тренера есть ряд средств для изменения ситуации:

- Вести себя одинаково всегда, говорить спокойным и уверенным голосом, чтобы игрок не мог подумать, что он вас контролирует. Всегда оставайтесь спокойным.

- Если у игрока случается вспышка гнева, примените технику удаления с площадки: скажите ему, что он должен на время покинуть место, в котором находится вся остальная команда, и успокоиться. Ни при каких обстоятельствах он не может вернуться, пока не успокоится. Как только игрок смог сделать это и вернулся на площадку, ведите себя так, как будто ничего не случилось, и не напоминайте о его агрессивном поведении.
- Попробуйте направить его гнев в работу с мячом или боксерской грушей, объясните подопечному, что все люди иногда испытывают гнев, поэтому нужно найти ему положительное применение.
- Всякий раз, когда игрок вас оскорбляет, дайте ему знать о своих ощущениях от полученного оскорбления и предупредите, что, если он попытается оскорбить вас снова, он будет выдворен с тренировки

и отправится на какое-то время в другое помещение. Игрок должен понимать, что оскорбление будет иметь негативные последствия для него самого.
- Публично одобряйте работу игрока, когда он в течение продолжительного времени не реагирует агрессивно, особенно если такие происшествия случаются часто.

Что НЕЛЬЗЯ делать при проявлениях неадекватного поведения на публике?
- Уделять подопечному слишком много внимания, потому что именно этого он и добивается.
- Терять самообладание, кричать, повышать голос на подопечного. Таким образом мы тоже уделяем избыточное внимание и к тому же даем понять, что нами можно управлять.
- Не придаете его поведению особой важности и не вспоминаете о нем позже. Так можно добиться только ухудшения поведения.
- Не стыдите игрока и не оскорбляйте его, не сравнивайте его с малышом. Так вы тоже лишитесь самообладания, уделите ему слишком много внимания и снизите его самооценку.
- Не пытайтесь ничего обсуждать в моменте, он уже ведет себя неправильно, поэтому единственное, чего вы добьетесь, – это усиление реакции.
- Самый эффективный метод: скажите игроку, что вы никуда не торопитесь и готовы подождать, пока его огорчение пройдет. Пока идет время ожидания, расслабьтесь, ведите себя так, как будто произошедшее не имеет к вам отношения, не поддерживайте визуальный контакт с провинившимся и уж тем более не смотрите на него с разочарованием.

Другие способы борьбы с неподобающим поведением наших игроков включают:
- Заезженная пластинка: используется в тех случаях, когда игнорировать поступки сложно. Например, если игрок постоянно что-то просит, отвечайте ему одинаково, повторяя одни и те же слова в ответ на его требования, но в остальном не уделяя особого внимания его жалобам.

ЕСЛИ ИГРОКИ НАЧИНАЮТ НЕАДЕКВАТНО ВЕСТИ СЕБЯ НА ПУБЛИКЕ, ВЫ ДОЛЖНЫ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ДОСТАТОЧНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ.

ПОДГОТОВЬТЕ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ «НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ».

ТЕРПЕНИЕ И СПОКОЙСТВИЕ – ВОТ ДВА БОЛЬШИХ СЕКРЕТА ТРЕНЕРА.

ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ТЕРЯЛИ САМООБЛАДАНИЕ ПРИ ПУБЛИЧНОМ ПРОЯВЛЕНИИ НЕГАТИВНЫХ РЕАКЦИЙ ИГРОКА? ЧТО БЫ ВЫ МОГЛИ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО?

НАУЧИТЕ ИГРОКА ОСОЗНАВАТЬ ЭТУ НЕОСЯЗАЕМУЮ ЦЕННОСТЬ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ К КОМАНДЕ – ЭТО ТОЖЕ ЧАСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

НЕ ИЗБЕГАЙТЕ КОНФЛИКТОВ, СТОЛКНИТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ ЛИЦОМ К ЛИЦУ.

БОЛЬШАЯ УДАЧА ИЛИ ХОРОШАЯ РАБОТА. ВО ЧТО ВЫ ВЕРИТЕ?

В конце концов он устанет, убедившись, что реакции не последует. Например:
- Миша, собери инвентарь вместе с твоими товарищами по команде.
- Я устал, у меня болит вот тут.
- Миша, собери инвентарь вместе с твоими товарищами по команде.

Повторите столько раз, сколько потребуется, спокойно и тем же тоном, что и в первый раз.
Если вы попытаетесь вступить в диалог, например, объясняя Мише, почему он должен помогать друзьям, мы дадим ему понять, что с нами можно вступать в переговоры, и в других случаях он снова может захотеть объяснений. В то время как во многих случаях объяснения излишни.

- Тщательная работа над ошибками: состоит в том, что игрок должен возместить нанесенный ущерб (попросить прощения, собрать все, что разбросал, починить то, что сломал, и т. д.). Как только все сделано, похвалите его изменившееся поведение.

Тренировка умения принимать ОТКАЗ
Наш контроль над действиями игроков должен иметь разумную меру, мы должны принимать во внимание их реальные потребности, не впадая в крайности – злоупотребление или принуждение.
С самого маленького возраста спортсмен должен усвоить, что ничего не достается даром и у всего есть своя цена, которую нужно платить – деньгами, трудом, временем – в зависимости от обстоятельств.
Этот принцип поможет игроку знать цену всему, поэтому он должен научиться применять его как можно скорее. Если мы будем ждать, пока наши подопечные научатся всему благодаря своим жизненным обстоятельствам, этого может не произойти никогда.
Если мы не будем вести себя сообразно с этим принципом, наши подопечные будут считать, что они заслуживают всех сокровищ мира простым фактом своего существования. Они не будут пытаться усваивать спортивный материал и интересоваться делами товарищей, не будут щедры с окружающими, потому что это не обязательно: их родители, тренер и/или товарищи и так им дадут все, что нужно.
Научив наших подопечных принимать слово НЕТ, мы сможем добиться того, что:
- Мы не будем говорить «да» в ответ на все их желания, т. к. существуют ограничения, к которым нужно относиться с уважением, особенно если они плохо ведут себя и не ценят то, что мы для них делаем.
- Они должны понять, что не имеют право на все, чего пожелают.

Конфликты и их обсуждения на тренировке
- Вы не сможете справиться с конфликтом, если будете его избегать либо если ваша реакция на конфликт будет избыточно агрессивной.
- Вы должны пытаться решить проблему, относиться к конфликту как к естественной составляющей человеческих отношений, а не как к указанию на то, что происходит что-то ужасное.
- Вы должны меньше интересоваться тем, кто прав, а кто виноват, а больше – поиском решения, которое удовлетворит интересы обеих сторон.

- Этапы обсуждения конфликтной ситуации:
- Высказывание собственного мнения о проблеме.
- Запрос мнения оппонента.
- Активное выслушивание ответа.

- Размышление о причинах чувств оппонента.
- Предложение решения, в котором будут учтены интересы обеих сторон.
- Выслушивание ответных предложений.
- Оценка своих возможностей.
- Достижение согласия.

И наконец, старайтесь всегда сохранять оптимистичный подход к самому себе и своим подопечным, таким образом вы:
- Сможете добиться успеха.
- Будете уверены, что негативные обстоятельства временны.
- Мир не враждебен, в нем просто происходят перемены для нашего обучения.
- Успех является следствием вашей работы, а не везения или неудачи соперника.
- Наш девиз – «Мы это можем!».

Когда мы воспринимаем большую удачу как нечто, что отчасти зависит от нас, и понимаем, что везение будет и дальше сопутствовать нам, это способствует познанию себя и росту самооценки.

НАУЧНЫЙ ПОДХОД К БАСКЕТБОЛУ

Мы пытаемся способствовать развитию наук, которые идут рука об руку с баскетболом, чтобы помочь нашим спортсменам добиться хороших результатов и в особенности – чтобы сделать тренерскую работу полезной, дающей такие результаты, как всестороннее и гармоничное развитие личности игрока. Именно с этими целями мы уже создали и продолжаем разрабатывать в больших количествах программы тренировок, подходящие для игроков разного уровня.

Проработка психологических аспектов происходит в индивидуальном порядке, начиная с детского возраста и заканчивая взрослыми игроками сборной. Наша философия включает работу с разными идеями, например – «на ошибках учатся», и технику положительного подкрепления полезных привычек, изученного материала и моделей поведения.

«Иногда, оценивая талант игрока, мы забываем проанализировать то, как он борется со стрессом, неизбежно возникающим на соревнованиях, как он контролирует тревожность. Встречаются игроки, которые переживают такой стресс как нечто естественное. Однако большинство все-таки вынуждено прибегать к стратегии, целью которой является снижение негативных последствий тревожности».

«Физическая подготовка, которая осуществляется во всех баскетбольных организациях, служит основой всех основ, таким образом осуществляется коммуникация и сотрудничество клубов, которые все-таки имеют главенствующую роль в формировании и развитии игроков, выявляя те небольшие недостатки, при компенсации которых игроки имеют шансы обогнать свою возрастную группу и соревноваться на более высоком уровне, и используя полученную информацию, тщательно планируют работу, исключая экстренные изменения планов, т. к. время, данное нам на работу, очень ограничено».

5 глава

Основные риски при занятии баскетболом

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Различать виды травм и оказывать первую помощь
- ☑ Узнаете, какие риски несут занятия баскетболом и как их предотвратить
- ☑ Поймете принципиальную важность оказания первой помощи и узнаете, какие пределы возможностей спортсменов нельзя переходить в тренерской работе с применением знаний в области психологии

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.1. ВВЕДЕНИЕ 122
5.2. ОСНОВНЫЕ РИСКИ ПРИ ЗАНЯТИИ БАСКЕТБОЛОМ 123
5.3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ 125
5.3.1. Важные советы по предотвращению травм 125
5.4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМ 127
5.4.1. Как при помощи физической подготовки снизить риск травм? 127
5.5. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТРАВМЫ 129
5.6. ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ 137
5.6.1. Неотложные меры при получении травмы 137
5.6.2. Аптечка для оказания первой помощи 139

5.1. Введение

ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ НЕОБХОДИМ КОНТРОЛЬ.

ЛУЧШЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.

ПОДУМАЙТЕ: СПОРТ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Профессор Шайли-Берт определил спортивную медицину, сказав, что «ее цель состоит в том, чтобы отбирать, ориентировать, наблюдать и заботиться о спортсменах». Таким образом, ни один человек не может быть допущен до занятий соревновательным спортом, если его физические возможности не позволяют вынести сопутствующих нагрузок, вне зависимости от возраста и пола.
Для безопасности необходим контроль, необходимо участие тех, кто занимается спортом сам, и в особенности тех, кто контролирует процесс занятий: тренеров, врачей, руководителей...
Поэтому в течение всего процесса занятий спортом должен осуществляться превентивный контроль над состоянием здоровья игрока, который состоит в слудующем:

- Медицинский осмотр перед началом сезона.
- Правильное планирование процесса тренировок и соревнований.
- Разогрев и заминка после тренировок.
- Подходящая для занятий спортом одежда.
- Личная гигиена и гигиена инвентаря.
- Соблюдение базовых принципов питания и потребления жидкости.
- Спортивная культура.

Иногда, несмотря на принятие превентивных мер, происходят травмы. В таких случаях мы должны быть подготовлены, что бы ни случилось. Разумеется, рекомендуется выработать правила поведения, способствующие предотвращению травм и повышению спортивной культуры как игроков, так и тренеров.

5.2.

Основные риски при занятии баскетболом

Баскетбол – это контактный спорт, в котором много игроков одновременно находятся на ограниченном пространстве, и поэтому он связан с риском, который мы должны ограничивать, уменьшать и предотвращать максимально – в меру наших возможностей. «Не всегда возможно избежать травмы. Но работать над ее предотвращением в нашей, тренеров, власти».
Причиной травм могут являться как собственные действия игрока, так и напрямую относящиеся к спорту и игре обстоятельства. Рассмотрим некоторые из них:

● Причины, обусловленные действиями самого игрока:
- Старые травмы: возвращение игрока в строй команды должно быть постепенным, чтобы исключить повторное травмирование.
- Телосложение: мышечная масса (мышцы и кости) и масса жира в теле, уровень гидратации организма.
- Состояние здоровья спортсмена в общем.
- Анатомические особенности: характеристики его скелета, мускулатуры и суставов.
- Физическое состояние:
  - Если игрок не имеет достаточного уровня выносливости и силы, он может получить травму в результате сверхнагрузки.
  - Неравномерное развитие мышц может привести к изменению осанки, которое, в свою очередь, провоцирует травмы.
  - Низкий уровень гибкости может привести к травмам мышц и сухожилий.
  - Недостаточно развитая координация может стать причиной травм, когда повышается скорость игры.
- Психологическое состояние: состояние возбуждения, стресса либо релаксирования, которые игрок переносит в своей частной жизни, могут стать причиной травм – как из-за недостатка «внимания», так и из-за избыточного напряжения.

● Причины, обусловленные занятиями спортом:
- Игровые действия: контакты с другими игроками, падение в прыжке, рывки, остановки, столкновения...
- Тренировки и соревнования:
  - Сверхнагрузка вследствие повторения движений (прыжки, остановки и т. п.).
  - Неподходящие нагрузки, являющиеся следствием избыточного или недостаточного объема тренировки и ее интенсивности, неподходящие упражнения или плохая их организация (последовательность) в рамках одной сессии (например, использование упражнений, которые требуют развития максимальной скорости в состоянии утомления).
  - Неподходящий или недостаточный разогрев.
- Инвентарь:
  - Неподходящие или плохо завязанные кроссовки.
  - Слишком мягкое или слишком жесткое покрытие (следствием чего являются травмы мышц и сухожилий), слишком шершавое

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: ОДНА ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН ТРАВМ В БАСКЕТБОЛЕ – ПЛОХО ЗАВЯЗАННЫЕ ШНУРКИ КРОССОВОК.

ОТСУТСТВИЕ КОНТРОЛЯ НАГРУЗОК ПОВЫШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ТРАВМ.

СТРЕСС И НЕДОСТАТОЧНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ – ВОТ ДВА ФАКТОРА, ПОВЫШАЮЩИЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ТРАВМЫ.

или слишком скользкое (последствия: растяжение связок и падения).
- Отсутствие элементов защиты на кольце и стенах, а также на выступающих элементах инвентаря (опорах, гимнастических стенках), а также безопасных дистанций для движения вблизи перечисленного.
- Перекачанные мячи, работа с которыми приводит к повреждениям суставов пальцев.

• Другой тренировочный инвентарь: конусы, которые теряют форму при наступании, оборудование, на котором спортсмены прыгают (скамьи), – оно должно быть крепким, не скользить, и т. д.
• Окружающая среда: высокая температура и высокая влажность воздуха вызывают дегидратацию и снижение напряжения, а холодный воздух и ветер мешают поддержанию достаточной температуры мышц, что повышает риск травм.

А ВЫ БЫ СМОГЛИ ВЫБРАТЬ КРОССОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО ИГРОКА?

ХОРОШАЯ КООРДИНАЦИЯ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ МНОГИХ ТРАВМ.

КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КРОССОВКИ ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ?

• Кроссовки должны хорошо амортизировать как в области мыска, так и в области пятки, чтобы снизить нагрузку на суставы; в то же время амортизация не должна быть чрезмерной, чтобы игрок мог сохранять устойчивость.
• Разница в толщине подошвы между пяткой и мыском должна составлять 1,5 см, что позволяет оптимизировать нагрузку на суставы, при этом кроссовок не будет слишком высоким и не спровоцирует заваливание на бок (растяжение лодыжки как следствие).
• Кроссовки должны быть из гибкого материала, чтобы в них было легко двигаться. Они должны пропускать воздух, чтобы кожа не потела и не появился грибок.
• Они должны быть подходящего размера: слишком тесные или слишком свободные могут натирать.
• Наконец, подошва кроссовок не должна быть слишком изношенной, чтобы игрок мог сохранять сцепление с поверхностью и амортизацию.

5.3. Правила безопасности

Лечение травм не входит в список обязанностей тренера по баскетболу: это задача врачей. Однако тренер может сыграть свою положительную роль, разработав меры по их предотвращению. **Они должны базироваться на следующих принципах:**

- Учет характеристик игры в баскетбол в том, что касается физических возможностей игроков и моторно-двигательных навыков, которые развиваются в процессе занятий.
- Упражнения, целью которых является предотвращение травм, должны выполняться в условиях, максимально приближенных к соревновательным.
- Методы предотвращения травм должны быть адаптированы к особенностям конкретного игрока, учитывать уже произошедшие травмы и недостатки.
- Работа по предотвращению травм проводится в течение всего сезона, одновременно проводится оценка ее результатов.

5.3.1. ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ТРАВМ

- Учитываем физические аспекты:
  1. Недостаточная сила – это аспект, на который мы можем повлиять в первую очередь. Здесь мы должны повторно подчеркнуть необходимость достаточного развития силы мышц торса и таза, т. к. именно эти части тела работают как основной элемент равновесия в большинстве технических движений баскетбола.
  2. Хорошая КООРДИНАЦИЯ помогает предотвратить травмы. Чем выше уровень координации при выполнении технических движений, тем ниже риск травмирования. Например, хорошее владение техникой опорных ног при входе в зону кольца определяет меньший риск повреждения суставов.
  3. Игроки, имеющие более высокие показатели взрывных реакций, больше подвержены риску травм. Именно поэтому такие спортсмены должны выполнять полноценную программу упражнений по предотвращению травм.
  4. Травмы очень часто сопряжены с утомлением. Когда наш организм устал, он уже не может функционировать достаточно эффективно. Утомление тела наступает постепенно, и, что важно помнить, при этом снижаются координация и равновесие. Таким образом, вероятность травм повышается; поэтому тщательное планирование – и тренировочных сессий, и недель – станет основным вкладом в предотвращение травм по причине утомления.

- Учитываем особенности помещения и инвентаря:
  5. Принципиально важным является использование обуви, подходящей по размеру и виду. Помните, что шнурки кроссовок должны быть крепко завязаны, а размер их быть хорошо подобран, чтобы обувь полностью подходила конкретному игроку. Это фактор существенного риска, и мы, тренеры, должны напоминать об этом на каждой сессии.

ПОЗВОНОЧНИК МОЛОДЫХ ИГРОКОВ УЯЗВИМ, ЗАЩИЩАЙТЕ ЕГО.

КОНТРОЛИРУЙТЕ НАЛИЧИЕ МЯГКОГО ЗАЩИТНОГО ПОКРЫТИЯ НА СТОЙКЕ.

«НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЯЮЩЕГО И МОГУТ БЫТЬ ЗАМЕНЕНЫ МЕНЕЕ ОПАСНЫМИ».

6. Важность покрытия. Возможность проводить тренировки на нетравмоопасных покрытиях (паркетных) не всегда и всем доступна. В качестве общего правила, нужно помнить, что поверхность как минимум не должна иметь неровностей.
7. Стойки, на которых подвешены кольца, должны иметь мягкое защитное покрытие.
8. Стены, скамейки, скамьи для запасных игроков и прочий инвентарь, который находится по периметру площадки, должны отстоять по крайней мере на 4 метра от линии поля.
9. Разметка на площадке должна быть сделана противоскользящей краской.

- Учитываем температурный режим:

10. Не все имеют возможность проводить тренировки в кондиционированном помещении. Те, кто работает на площадках на свежем воздухе, должны при планировании тренировок учитывать метеорологические изменения (площадка может намокнуть в дождь, покрытие может быть влажным из-за влажности воздуха, замерзнуть из-за холода либо быть чрезмерно горячим). Уменьшайте время без активных движений (при холоде), внимательно следите за перемещениями (при влажности) или увеличьте время на отдых и питье (в жару) – таковы рекомендуемые и очень важные меры по предотвращению травм, обмороков, тепловых ударов и др.

5.4. Физическая подготовка и предотвращение травм

Физическая подготовка баскетбольной команды в основном имеет две цели: первой является рост индивидуальной и групповой эффективности, а второй – снижение риска травм. Именно о второй из них и будет рассказывать эта глава.
Физическая подготовка команды:
• Повышение эффективности.
• Снижение риска травм.
«Лучший способ расти – это не травмироваться».
Если мы можем сделать так, чтобы наши подопечные не получали травм, их рост будет постоянным. Речь идет не только о травмах, которые вынуждают игрока оставить занятия, но и о небольших травмах, проблемах, которые могут стать хроническими из-за недостаточной физической подготовки. К тому же такие проблемы могут укоротить спортивную карьеру игрока, сказываются на его развитии и эмоциях, которые он испытывает на площадке.

5.4.1. КАК ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СНИЗИТЬ РИСК ТРАВМ?

Когда при помощи наших усилий выносливость игрока повышается, утомление наступает медленнее, и, как мы узнали из предыдущих глав, именно оно является фактором, который в геометрической прогрессии повышает риск травм. Поэтому, если с подготовкой с точки зрения выносливости все хорошо, к концу матча мы подходим с большим запасом всего: способностей к восприятию, принятию решений, выполнению задач.

ЦЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЯСНЫ ВАМ.

ОДНА ТРАВМА МОЖЕТ СВЕСТИ НА «НЕТ» ВСЮ ПОДГОТОВКУ ИГРОКА. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ.

ВЫНОСЛИВОСТЬ = БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА БОЛЕЕ ВЫСОКОМ УРОВНЕ.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ БАЗИРУЕТСЯ НА ХОРОШЕЙ ОСНОВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

КАК ГИБКОСТЬ СКАЗЫВАЕТСЯ НА ТЕХНИКЕ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

КООРДИНАЦИЯ – ЖИЗНЕННО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ СПОРТСМЕНА, НАД КОТОРЫМ МОЖНО РАБОТАТЬ ПО-РАЗНОМУ.

ИССЛЕДУЙТЕ ЯВЛЕНИЕ ПРОПРИОЦЕПЦИИ И ЕГО ПОЛЕЗНОСТЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ.

РАБОТА НАД СИЛОЙ

Как нам известно, недостаточная сила – одна из основных причин травм.
Хороший мышечный тонус нижних конечностей поможет нам технично выполнять движения опорных ног, т. к. наша мускулатура защищает суставы лодыжки, колена и бедра.
Работа над глубокой мускулатурой торса, а также мышцами тазовой области позволит нам соблюдать технику при выполнении таких непростых задач, как смена ритма, прыжки на бегу, борьба за подбор и т. п.
Развитие этих групп мышц, а также задачи проприоцепции представляют первостепенную важность для начинающих игроков. Достаточный тонус мышц этих групп позволит исключить проблемы со спиной и, среди прочих, боли в лобке.

РАБОТА НАД СКОРОСТЬЮ

Эта составляющая физической подготовки не влияет существенным образом именно на здоровье, зато влияет на эффективность. Рост силы (хороший тонус мышц центральной части тела), развитая координация и развитие проприоцептивных навыков оказывают положительное влияние на скорость спортсмена, и таким образом снижается риск травмирования.

РАБОТА НАД ГИБКОСТЬЮ

Укорочение мышц в результате чрезмерного напряжения уменьшает амплитуду движений различных суставов и мышечных цепей, что сказывается на технических навыках игрока.
Если не работать над гибкостью, возрастает риск травмирования при выполнении упражнений, когда требуемый уровень растяжки неожиданно превышает привычный.
Например, при отскоке мяч улетает дальше обычного, поэтому игрок должен в движении достичь максимально возможной для его плеча амплитуды, чтобы завладеть мячом.

РАБОТА НАД КООРДИНАЦИЕЙ

Развитие этого качества является принципиальным для выполнения какого бы то ни было упражнения. Как мы уже видели, техничное выполнение любого движения при наличии хорошей координации снижает риск травм.
Координированный игрок может выполнять технически сложные движения, одновременно сохраняя способность концентрировать внимание на других планах игры, а не только своих действиях.

РАБОТА НАД ПРОПРИОЦЕПЦИЕЙ (РАВНОВЕСИЕ + СИЛА)

Работая над проприоцепцией, мы повышаем контроль над всеми движениями нашего тела, повышая уровень восприятия сигналов, поступающих в центральную нервную систему, и, таким образом, оптимизируя ответные реакции.
Каждодневные занятия дадут нам возможность сохранять равновесие при толчках, когда выполняется бросок в прыжке, и риск травм будет значительно ниже.

5.5. Самые распространенные травмы

Иногда травмы случаются, несмотря на успешное применение превентивных мер и правил. В этом разделе мы опишем самые распространенные травмы, их выявление и лечение.
Прежде чем приступить к описанию таких характерных для баскетбола травм, необходимо изучить состав нашего опорно-двигательного аппарата.

Костно-суставная система образована костями, их суставами и связками; мышечная система, в свою очередь, сформирована мышцами и сухожилиями, которые прикрепляют мышцы к костям.
Совокупность этих систем составляет опорно-двигательный аппарат:
- Кости: состоят из систем клеток, богатых кальцием и минеральными солями, которые формируют твердую ткань. Их совокупность составляет скелет.
- Связки: эластичные ткани, соединяющие кости.
- Мышцы: покрывают скелет и приводят его в движение.
- Суставы: сочленяют кости, дают возможность самых разнообразных движений.
- Сухожилия: волокнистые ткани, при помощи которых мышцы крепятся к костям.

Травмы костно-мышечной системы могут произойти в результате воздействия – прямого или косвенного – на скелет.
Такие травмы чаще всего случаются в спортивной среде, и хотя в большинстве случаев они не представляют риска для жизни, первая помощь очень важна и в разрезе дальнейшего лечения и развития спортсмена.

Среди травм такого вида можно выделить:
- Растяжения.
- Вывихи.
- Мышечно-сухожильные повреждения (ушиб, растяжение, спазмы мышц, тендинит и тендиноз, разрыв сухожилия и мышечные судороги).
- Переломы.

В продолжении раздела кратко рассмотрим каждый из видов.

РАСТЯЖЕНИЕ

Описание вида травмы

Это временное отделение тканей от поверхности сустава, обычно происходящее после неестественного движения, вследствие которого обычно происходит растяжение связок и, в ряде случаев, их разрыв. Бывает, что при растяжении откалывается часть кости: это можно определить при помощи рентгена, поэтому в любом случае необходимо доставить пострадавшего игрока в медицинский центр.

ОБЛАСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ

В баскетболе наиболее распространены растяжения лодыжек, пальцев и колен.

НАУЧИТЕСЬ РАЗЛИЧАТЬ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ИХ ФУНКЦИИ.

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ – ЭТО ИСКУСНЫЙ АВТОР ВСЕХ НАШИХ ИГРОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ. ЗАБОТЬТЕСЬ О ЕГО НАСТРОЙКЕ.

РАСТЯЖЕНИЕ ЛОДЫЖКИ ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ РАСПРОСТРАНЕННОЙ ТРАВМОЙ В БАСКЕТБОЛЕ. ЭТО НЕИЗБЕЖНО?

ХОЛОД ОТЛИЧНО ПОМОГАЕТ ПРИ ТРАВМАХ. КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ?

Что предрасполагает к таким травмам?
Факторы, оказывающие влияние на предрасположенность спортсмена к растяжениям, особенно растяжениям лодыжки и колена, включают, помимо прочего: сверхнагрузку вследствие чрезмерной интенсивности или продолжительности игры, плохую физическую подготовку, недостаточную концентрацию в течение тренировки или матча либо отсутствие превентивных мер в тех случаях, когда растяжение уже происходило ранее и спортсмен не восстановился полностью. Неподходящие кроссовки, плохо завязанные шнурки.
Когда обычно происходят такие травмы?
Игроку наступают на ногу, когда тот приземляется после прыжка, при неудачной опоре на ногу на бегу или при смене направления движения, в результате чего во многих случаях лодыжка неестественно выворачивается или вытягивается.

Как идентифицировать травму? Симптомы:
- Локальная боль в травмированной области.
- Воспаление этой области.
- Более или менее проявленная потеря функциональности (движение сустава затруднено).

Как оказывать помощь при такой травме?
- Приложить холод к месту повреждения.
- Зафиксировать сустав.
- Не использовать противовоспалительные мази.
- Доставить пострадавшего в медицинский кабинет.

ВЫВИХ

Описание вида травмы
В отличие от растяжения, это продолжающееся отделение поверхностей суставных тканей, то есть целостность сустава при таком повреждении нарушена. Такое повреждение может произойти как в результате падения, так и из-за толчка.

ОБЛАСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ

В баскетболе наиболее распространены вывихи пальцев, плеч и колен (надколенника).

Что предрасполагает к таким травмам?
Среди прочих факторов, влияющих на предрасположенность к вывихам, можно выделить такие, как: недостаточная сила из-за плохой физической подготовки, расслабление связочного аппарата (избыточная гибкость), определенные углы движения суставов (надколенника), недостаточная концентрация во время тренировки или матча, случаи, когда спортсмен не восстановился после предыдущей аналогичной травмы.

Когда обычно происходят такие травмы?
Неестественные движения пальцев при столкновении с мячом или противником, падения при смене направления движения (травмы надколенника), падения вперед или на бок с опорой на руки или локти (травмы плеча).

Как идентифицировать травму? Симптомы:
- Сильная боль как следствие натяжения связок и мышечных волокон.
- Воспаление сустава.

- Деформация сустава.
- Полная потеря функциональности, сустав перестает выполнять свое назначение.

Как оказывать помощь при такой травме?
- Приложить холод к месту повреждения.
- Зафиксировать всю конечность, чтобы облегчить боль.
- Доставить спортсмена в медицинское учреждение.
- Не вправлять вывих (не вставлять кость на место), т. к. это может повлечь за собой повреждения сосудистой и нервной систем.

УШИБ

Описание вида травмы

Это повреждение мягких тканей вследствие давления или сплющивания. Его сила может колебаться от поверхностной травмы до глубокого сдавливания тканей с кровоизлиянием. Классифицируются ушибы в зависимости от степени ограничения подвижности.

ОБЛАСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Наиболее распространен ушиб бедра (четырехглавой мышцы).
Что предрасполагает к таким травмам?
Недостаточная концентрация во время тренировки или матча, осадки на открытой площадке и, как следствие, недостаточный контроль над своими действиями, в результате чего происходят столкновения с противником или твердыми элементами инвентаря.

Когда обычно происходят такие травмы?

Если травма получена не случайно, то обычно причиной является недостаточный уровень активности (игрок невнимателен) либо избыточный (при игре в плохую погоду).

Как идентифицировать травму? Симптомы:

Спортсмен сообщает, что произошло столкновение; он чувствует боль, при пальпации обнаруживается твердая, уплотненная в результате кровоизлияния ткань (гематома или кровоподтек), потеря функциональности.

Как оказывать помощь при такой травме?
- Снизить активность.
- Использовать компрессионный бандаж.
- Поднять ушибленную область над уровнем тела, приложить лед.
- Снизить нагрузку на травмированную область.

Хороший разогрев перед тренировкой предотвращает растяжения мышц.

РАСТЯЖЕНИЯ

Описание вида травмы

Это чрезмерное натяжение или разрыв мышц или прилегающих тканей – фасций и сухожилия. В зависимости от серьезности травмы, могут выделяться I, II и III степени.

ОБЛАСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ

В практике баскетбола чаще всего от растяжений страдают такие мышцы ног, как: паховые, икроножные, приводящие и четырехглавая мышца бедра.

ВАМ ИЗВЕСТНА РАЗНИЦА МЕЖДУ РАСТЯЖЕНИЕМ И ВЫВИХОМ?

ПОДОЗРЕВАЯ ТРАВМУ, ВЫВЕДИТЕ ИГРОКА ИЗ ИГРЫ В КАЧЕСТВЕ САМОЙ ПЕРВОЙ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.

НИКОГДА НЕ ВПРАВЛЯЙТЕ КОСТИ. ЭТО МОЖЕТ ПРИНЕСТИ НЕОБРАТИМЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ.

СЛЕДСТВИЕМ УДАРА МОЖЕТ БЫТЬ УШИБ.

Что предрасполагает к таким травмам?
Неудачный разогрев, физическая подготовка – недостаточная или (в частности, сила, гибкость и координация) неправильная (неравномерное силовое развитие разных групп мышц), усталость (как нервной системы, так и мускулатуры вследствие дегидратации и потери электролитов с потом), неполное восстановление после предыдущего растяжения.

Когда обычно происходят такие травмы?
В тех случаях, когда происходит применение взрывной силы:
- Мышцы холодные в начале тренировки из-за недостаточного разогрева.
- В конце тренировки – из-за усталости.
- В любой момент из-за накопленной усталости (недостаток программы тренировки), плохой физической подготовки либо неполного восстановления после травмы мышц.

Как идентифицировать травму? Симптомы:
- Растяжения I степени происходят с ощущением локальной боли, которая становится сильнее при напряжении мышц, при этом потеря силы минимальна. Начинается легкое воспаление, проявляющееся в изменении цвета тканей (кровоподтеки) и приобретении пострадавшей областью ненормальной чувствительности.
- Растяжения II степени сходны с I степенью, однако функциональность мышц при этом ограничена больше.
- Растяжения III степени характеризуются более серьезными симптомами, в том числе потерей функциональности мышцы, при пальпации часто можно обнаружить проблемную область.

Как оказывать первую помощь при такой травме?
- Снизить активность.
- Использовать компрессионный бандаж.
- Прикладывать холод.
- Поднятие поврежденной области над уровнем тела и визит к врачу.

При растяжениях II и III степеней из-за боли и потери функциональности мышц спортсмен не может продолжать играть. Проблема возникает при растяжениях I степени, т. к. они не приводят к полной потере функциональности, а потому спортсмен подвергается соблазну продолжить игру, несмотря на беспокоящие боли. Такое развитие событий необходимо исключить, т. к. травма может стать серьезнее.

СПАЗМЫ

Описание вида травмы
Это повторяющееся, болезненное и непроизвольное сведение одной или нескольких мышц.

ОБЛАСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Обычно происходят спазмы мышц ног, а также спины (трапециевидных, поясничных).

Что предрасполагает к таким травмам?
Утомление отдельных групп мышц, недостаточная физическая подготовка и отсутствие отдыха (упражнений на растяжку) в течение тренировок и матчей. Нервное напряжение сказывается особенно

часто на мускулатуре верхней части спины (трапециевидные мышцы).

Когда обычно происходят такие травмы?
При нагрузке определенной группы мышц сверх возможностей спортсмена и отсутствии достаточного отдыха в течение одной или нескольких тренировочных сессий.

Как идентифицировать травму? Симптомы:
• Резкая боль вначале, испуг спортсмена.

Как оказывать помощь при такой травме?
• Тело игрока должно принять удобную позу, он должен постараться расслабиться и начать постепенно выполнять несложные упражнения на растяжку пострадавшей от спазма области. Если спазмы часто повторяются, необходимо принять превентивные меры, а если таковые не работают – обратиться к врачу.

ПРИ КОНТРОЛИРОВАНИИ ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ ВЕРОЯТНОСТЬ СПАЗМОВ НИЖЕ.

ВЫПОЛНЯЙТЕ РАСТЯЖКУ – И ВЫ СМОЖЕТЕ ИЗБЕЖАТЬ СПАЗМОВ МЫШЦ.

ТЕНДИНИТ И ТЕНДИНОЗ

Описание вида травмы
Это воспаление сухожилия и/или его оболочки (теносиновит).

ОБЛАСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Наиболее распространенная локализация – колено и лодыжка (коленный тендинит и тендинит ахиллова сухожилия соответственно).

Что предрасполагает к таким травмам?
В общем тендиниты – это травмы, причиной которых являются гипернагрузки, хотя встречаются и острые случаи, вызванные такими обстоятельствами, как отсутствие разогрева перед занятием, использование плохо амортизирующей обуви, недостаточная физическая подготовка (сила и гибкость), избыточные нагрузки на тренировке, отсутствие снимающих напряжение упражнений (упражнений на растяжку) в конце тренировки или после матча либо неполное восстановление после предшествовавшей травмы того же вида.

Когда обычно происходят такие травмы?
При продолжающейся нагрузке, превышающей возможности спортсмена, и без отдыха в промежутках между сессиями, а также по их завершении либо из-за недостаточной спортивной гигиены (подходящая обувь, разогревы перед тренировками, охлаждения после тренировок, отдых, сон).

Как идентифицировать травму? Симптомы:
• Боль и воспаление появляются постепенно и усиливаются при сокращении соответствующих мышц. Теносиновит протекает с такими симптомами, как локальное утолщение сухожилия и крепитация при движении и пальпации.

Как оказывать помощь при такой травме?
• Применяйте необходимые превентивные меры (достаточный разогрев, растяжка в конце тренировки, подходящая обувь, подходящая поверхность площадки, дозированные нагрузки в течение одной тренировки и т. д.).

ЕСЛИ НАГРУЗКА НА ТРЕНИРОВКАХ ПРЕВЫШАЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ИГРОКА, ВОЗМОЖНО РАЗВИТИЕ ТЕНДИНИТА.

- Приложите холод к области, подвергшейся нагрузке, и посетите врача, если травма продолжает беспокоить.

Если игрока беспокоят боли в сухожилии или месте его прикрепления, необходимо прибегнуть к медицинской помощи и начать лечение как можно раньше; не допускайте ошибки, оставляя эти жалобы без внимания, т. к. боли проходят, когда мышцы достаточно разогреты. В таких случаях принципиально важно выявить факторы, свидетельствующие о предрасположенности к травме, и действовать быстро, т. к. этот тип повреждений с трудом поддается лечению и имеет тенденцию перерастать в хроническую травму.

РАЗРЫВ СУХОЖИЛИЯ

Описание вида травмы

Разрывы сухожилия классифицируются в зависимости от степени повреждения – разрыва полного либо частичного, а также от локализации: может быть повреждено место крепления сухожилия к кости, место соединения мышц, а также само сухожилие.

ОБЛАСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Чаще всего страдают сухожилия колена и ахиллово сухожилие.

Что предрасполагает к таким травмам?

«Может сказаться недостаточный разогрев, использование плохо амортизирующей обуви, недостаточная физическая подготовка (сила и гибкость), избыточная нагрузка в процессе тренировки и/или недостаточный отдых после выполнения упражнения».

Когда обычно происходят такие травмы?

Такие травмы редко случаются среди игроков молодежных категорий, однако может сказаться недостаточный разогрев, использование плохо амортизирующей обуви, недостаточная физическая подготовка (сила и гибкость), избыточная нагрузка в процессе тренировки, недостаточный отдых (упражнения на растяжку) после тренировки или матча либо неполное восстановление после предшествовавшей травмы сухожилия.

Как идентифицировать травму? Симптомы:

- Ощущение хруста в ноге, как будто что-то лопнуло.
- Острая боль.
- Повышенная чувствительность в определенной точке.
- Воспаление.
- Бледность.
- Потеря функциональности.

Как оказывать помощь при такой травме?

- Незамедлительно снизить активность.
- Приложить холод.
- Не опираться на поврежденную конечность, обратиться ко врачу.

МЫШЕЧНЫЕ СУДОРОГИ

Описание вида травмы

Отдельного упоминания заслуживают СУДОРОГИ МЫШЦ, которые по сути не являются травмами, аналогичными перечисленным выше, но они ограничивают физическую активность и являются

предупреждением о состоянии утомления и истощения мышц, которые могут привести к ослаблению мускулатуры, поэтому с ними нужно работать следующим образом:

ОБЛАСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Судороги обычно происходят в мышцах бедер (четырехглавой, паховых: задней поверхности бедра и двуглавой мышце бедра), а также икр.

Что предрасполагает к таким травмам?

Недостаточная физическая подготовка (сила и выносливость), чрезмерная нагрузка на тренировке, неправильное питание (недостаток минеральных веществ и воды) и утомление («утомленная» нервная система, мышцы, переживающие дегидратацию и потерю электролитов с потом).

Когда обычно происходят такие травмы?

В конце тренировок и матчей либо перед их началом, если физическая подготовка и питание спортсмена недостаточны и неправильны.

Как идентифицировать травму? Симптомы:

- Непроизвольное и болезненное сокращение мышц, при котором вплоть до момента расслабления отмечается потеря функциональности.

Как оказывать помощь при такой травме?

- Выполнять растяжку соответствующих мышц, чтобы вызвать рефлекс, приводящий к расслаблению мышцы.
- Гидратация и восстановление баланса электролитов (натрия и калия).
- Отдых.

ПЕРЕЛОМЫ

Описание вида травмы

Перелом кости происходит по причине травматизирующих внешних воздействий, резкого сокращения мышц или растяжения связок.

Переломы бывают:

- Открытые: происходит разрыв кожи (рана расположена рядом с очагом травмы).
- Закрытые: целостность кожных покровов сохраняется (нет ран).

ОБЛАСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Наиболее распространены переломы лодыжек (в области щиколотки), фаланг пальцев, а также костей носа.

Что предрасполагает к таким травмам?

В случае с травматизирующими внешними воздействиями (ударами) – причины, аналогичные причинам ушибов, в то время как при непрямых воздействиях (резких сокращениях мышц, болезненных тракциях связок в результате растяжений) стоит обратиться к разделу «Растяжения».

Когда обычно происходят такие травмы?

Обратитесь к разделам «Ушибы» и «Растяжения».

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ БОЛЬ В СУХОЖИЛИИ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПРОЙТИ ПОСЛЕ РАЗОГРЕВА, ЭТО ОШИБКА. ПРЕДУПРЕДИТЕ ИГРОКА О НЕОБХОДИМОСТИ ПОСЕТИТЬ ВРАЧА.

УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ ГИДРАТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ БАЛАНСА ЭЛЕКТРОЛИТОВ.

ПОМНИТЕ, ЧТО СУДОРОГИ ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДСТВИЕМ МИКРОТРАВМ, КОТОРЫЕ ОГРАНИЧИВАЮТ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНА И ЯВЛЯЮТСЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ ОБ УТОМЛЕНИИ ИЛИ ИСТОЩЕНИИ МЫШЦ.

Как идентифицировать травму? Симптомы:

- Острая боль, которая растет при движении.
- Воспаление, начинающееся в точке перелома и усиливающееся со временем.
- Потеря функциональности (невозможность выполнять движения).

Как оказывать помощь при такой травме?

- Боль, сопровождающая перелом, обусловлена движениями поврежденной части тела, поэтому ее обездвиживание в значительной мере снизит боль. После чего необходимо придерживаться следующих шагов:
- Успокойте пострадавшего игрока.
- Исключите какие-либо движения поврежденной части тела, помимо необходимых: это может вызвать сильную боль и усугубить травму.
- Снимите с конечности личные вещи (кольца, браслеты, часы), т. к. из-за начинающегося воспаления они могут препятствовать кровотоку.
- Обездвижьте конечность, начиная с места перелома.
- Если перелом открытый, перед фиксацией конечности на место перелома необходимо наложить увлажненную повязку из стерильного марлевого бинта. Никогда не вправляйте кость, чтобы исключить возможность инфекции.
- Доставьте пострадавшего в медицинский центр, избегая резких движений.

ПРИ ПЕРЕЛОМЕ СРАЗУ ОБЕЗДВИЖЬТЕ КОНЕЧНОСТЬ.

5.6. Основные действия

Тренер никогда не должен пытаться заменить врача, однако он может принять некоторые меры в рамках первой помощи. Например:
- Осуществлять первичный контроль при неопасных травмах.
- Иметь под рукой аптечку со средствами первой помощи.
- Знать, как используются основные средства, содержащиеся в аптечке.
- Уметь проводить ряд реанимационных действий.

Во всех случаях, когда вы уверены в серьезности травмы, необходимо проконсультироваться с врачом либо позвонить в службу неотложной помощи.
«Тренер никогда не должен притворяться врачом».

НЕ ИГРАЙТЕ ВО ВРАЧА, ВЫ – ТРЕНЕР!

ПРИ МНОГИХ ТРАВМАХ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПРИЛОЖИТЬ ХОЛОД К МЕСТУ ПОРАЖЕНИЯ НА 20 МИНУТ.

5.6.1. НЕОТЛОЖНЫЕ МЕРЫ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ

Самые распространенные травмы – неопасные или средней тяжести – вызывают воспаления, кровоизлияния, мышечные спазмы и боль, и в перспективе дальнейшей работы с травмой необходимо контролировать перечисленное с самого начала. Основные действия в рамках неотложной помощи, которую может оказать тренер, таковы: лед, компрессия, подъем и покой.

МЕРА	ОПИСАНИЕ
ОТДЫХ О (REST)	Отдых необходим при травмах мышц и костей, и желаемого эффекта можно добиться при помощи ограничения подвижности травмированной части тела либо ее полной фиксации с наложением шины, гипса или лейкопластыря. Если возможность движения поврежденной конечности будет допущена слишком рано, это приведет к усилению кровоизлияния и тем самым увеличит время лечения. Под «отдыхом» не подразумевается полное бездействие во всех случаях; существует понятие «активного отдыха», подразумевающее продолжение занятий спортсмена – при условии, что это не скажется на травмированной части тела. Так, например, при травме руки игрок может продолжить физическую подготовку (бег, упражнения на мышцы пресса, гибкость и т. п.), отрабатывать технику другой рукой и т. д.; именно тренер должен помочь ему в составлении программы занятий с учетом рекомендаций врача. Если это возможно, было бы правильно не выключать травмированного игрока из тренировочного процесса в соответствии с намеченной программой, чтобы ему не пришлось менять своих привычек и лишаться общения с товарищами по команде, чтобы он мог выполнять новые упражнения.

ЗАПОМНИТЕ ВАЖНЕЙШЕЕ ПРАВИЛО RICE (ОТДЫХ, ЛЕД, КОМПРЕССИЯ, ПОДЪЕМ): ОНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬШИНСТВА ТРАВМ.

МЕРА	ОПИСАНИЕ
ЛЕД Л (ICE)	Это очень эффективное средство первой помощи. Лед измельченный или нет, лед в пакетах и т. п. Любой из этих вариантов полезен, но требует соблюдения техники безопасности, а именно – принятия мер по исключению прямого контакта кожи со льдом, чтобы не допустить обморожения. В соответствии с одним из протоколов, которого мы придерживаемся, к свежей травме можно прикладывать пакет со льдом в течение 20 минут, повторяя эту операцию раз в полтора часа в течение суток. В зависимости от серьезности и локализации травмы, периодически прикладывать к ее месту лед имеет смысл в течение от 1 до 72 часов. Например, в случае легкого растяжения достаточно приложить лед один-два раза на 20 минут, в то время как при серьезном растяжении это средство целесообразно применять регулярно в течение трех дней.
КОМПРЕССИЯ К (COMPRESSION)	В подавляющем большинстве случаев незамедлительное применение компрессии – это важное вспомогательное средство вкупе со льдом и подъемом. Внешняя компрессия поврежденного участка останавливает кровотечение и способствует формированию гематомы меньших размеров. Компрессионные системы могут быть различными; среди них стоит особенно выделить эластичный бандаж, смоченный водой и примороженный: такой метод включает одновременно и компрессию, и холод и эффективен в работе со свежими травмами. Для тех участков тела, применение компрессии к которым затруднено, можно использовать накладки, вырезанные из куска войлока или каучуковой пенорезины. Например, такая накладка в форме подковы, надетая на щиколотку вместе с эластичным бандажом и закрепленная лейкопластырем, помогает исключить или снизить отек лодыжки. Лед необходимо прикладывать лишь периодически, в то время как компрессия поврежденного участка происходит в течение всего дня. На время сна лучше всего снять бандаж и приподнять травмированную часть тела. При недавних травмах эластичный бандаж должен накладываться на дистальную и проксимальную части конечности относительно травмы, а также и на саму травмированную часть, что позволит исключить опухание пальцев руки или ноги, которое может осложнить восстановление.
ПОДЪЕМ П (ELEVATION)	Вместе со льдом и компрессией сокращает внутренние кровоизлияния. Подъем поврежденной части тела до уровня выше сердца помогает уменьшить кровотечение и способствует венозному возврату, таким образом снижая воспаление.

Запомните это ВАЖНЕЙШЕЕ правило, которое поможет не забыть о четырех составляющих первой помощи при травме:
RICE: отдых, лед, компрессия и подъем.

5.6.2. АПТЕЧКА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Аптечка – часть спортивного инвентаря, которая всегда должна быть с вами и на тренировках, и на матчах. И тренер, и его помощники должны уметь пользоваться ее содержимым. Если у вас нет такой аптечки, именно на тренера должна быть возложена ответственность за ее приобретение, чтобы обеспечить большую безопасность вверенных вам игроков.

Основной минимум средств, которые должна содержать аптечка баскетбольной команды, таков:

- Номера телефонов служб спасения (скорая помощь, 112, больница и родственники игроков).
- Ножницы с закругленными концами.
- Пинцет.
- Булавки.
- Одноразовые перчатки.
- Лейкопластырь – тканевый и бумажный.
- Перекись водорода.
- Средство для наружной дезинфекции (например, повидон-йод, хлоргексидин).
- Стерильные бинты.
- Эластичные бандажи и марлевые бинты разных размеров.
- Пакеты со льдом.
- Сахар (в пакетиках, карамель).
- Перевязочные материалы, защита и т. п.

ВСЕГДА ИМЕЙТЕ ПОД РУКОЙ АПТЕЧКУ И РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ ЕЕ СОДЕРЖИМОЕ.

ОСНОВНЫЕ РИСКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

В этой части книги мы проанализировали, как, с точки зрения МЕТОДОЛОГИИ ФБИ, нужно работать с рядом факторов спортивной жизни, чтобы беречь здоровье наших подопечных, начиная с дозирования нагрузок на тренировках и достаточного восстановления как ключа к созданию оптимальных условий соревнований.

Также мы озвучили точку зрения ФБИ на предотвращение спортивных травм в повседневной работе с игроками. Именно для этого значительную часть времени тренировок мы отводим на физическую подготовку и соответствующие упражнения – проприоцептивные, на координацию и равновесие. Подобным же образом мы будем составлять протоколы занятий для самостоятельного развития всех категорий игроков.

«Лучший способ развиваться – это не допускать травм».

БЫЛО БЫ ПОЛЕЗНО ПОЛУЧИТЬ ЗНАНИЯ О МЕТОДАХ РЕАНИМАЦИИ.

В последнее время мы столкнулись, помимо прочего, с растущим числом травм, произошедших в результате гипернагрузок и чрезмерных усилий, причем происходят они с игроками все более и более молодыми. Поэтому мы должны устанавливать нагрузки на занятиях, составлять расписание тренировок, планировать курсы проприоцепции и физиотерапии, активный отдых и режим питания игроков совместно с физиотерапевтами, специалистами по физической подготовке и диетологами, – все это в качестве большого первого шага, чтобы смочь подготовиться к возможным травмам и в первую очередь максимально уменьшить число таких случаев. Мы должны донести до других тренеров и спортивных

директоров тот факт, что более длительные и интенсивные тренировки далеко не всегда идут во благо, что нужно искать разумный баланс качества и достаточного количества.

У физической подготовки две основные цели: развитие физических умений игроков для участия в соревнованиях и предотвращение травм, которые могут произойти при занятиях спортом. Чтобы успешно добиться второй из целей, необходимо иметь в виду два фактора: первый – знание о том, каковы наиболее распространенные в практике баскетбола травмы, и второй – необходимость индивидуального подхода к тренировкам, который должен основываться на понимании потребностей игрока.

Баскетбол для тренеров

ЧАСТЬ 2

РФБ

1 глава

Баскетбольные тренировки

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Узнай, что такое тренировка и как она проводится
- ☑ Ознакомься с законами и принципами, на которых строится тренировка
- ☑ Познакомься с особенностями баскетбольной тренировки

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.1. ВВЕДЕНИЕ 142
1.2. ЧТО ЗНАЧИТ «ТРЕНИРОВАТЬ»? 143
1.2.1. Общая динамика процесса тренировки 144
1.3. ЗАКОНЫ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ 146
1.3.1. Законы адаптации 146
1.3.2. Принципы тренировки 150
1.3.2.1. Биологические принципы 150

1.1. Введение

ТРЕНИРОВАТЬ ОЗНАЧАЕТ «ПОДГОТОВИТЬ И ОБУЧИТЬ ЧЕЛОВЕКА УМЕНИЮ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ».

Тренировка сама по себе имеет большое значение, но еще больше она важна как процесс и как средство. Роль тренера на тренировке является ключевой. Без него не получится нужного влияния на игроков. На деле любой сможет руководить игрой, просто назначая пятерку на площадке и делая замены. Но не все могут тренировать команду.

КАК ТРЕНЕР ПОМОГАЕТ КОМАНДЕ?

Поэтому ты, будучи тренером, должен постоянно задавать себе вопрос, каков твой вклад в улучшение команды и ее игроков. Ты должен анализировать, как бы развивалась эта команда, будь на твоем месте другой тренер или если игроки останутся без тренера вообще. В этом заключается твоя главная ценность.

В конце каждой тренировки нужно отдавать себе отчет в том, что, благодаря именно твоему воздействию на игроков, они стали сильнее и лучше.

ТРЕНИРУЕМ КОМАНДУ ИГРОКОВ

Скромность и способность признать свои слабые стороны – это первый шаг на пути профессионального становления. Работа тренера сочетает науку и искусство, коммуникабельность и уважение. Это многогранная работа, состоящая из многих условных компонентов, которые мы рассмотрим в последующих главах и которые будем осваивать.

Тренировка как процесс захватывает команду в целом и каждого игрока отдельно. Хотя на первый взгляд здесь содержится взаимоисключающее противоречие, но это является одной из самых больших трудностей, которые тебе придется преодолевать. Ведь тебе нужно добиваться повышения результатов от каждого игрока индивидуально, но одновременно ты должен обеспечить командный соревновательный потенциал.

Какой тренер лучше?

На этот вопрос, который мы задаем себе столько раз, есть один очень простой ответ. Но касается он и многих других трудноразрешимых ситуаций. Можно сказать, что лучший тренер тот, кто добивается ускорения обучаемости игроков и чья команда раньше показывает улучшение результатов в конце каждого сезона.

«ТРЕНИРОВАТЬ ОЗНАЧАЕТ ПОМОГАТЬ ВСЕМ ИГРОКАМ ВМЕСТЕ СТАТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ В ОДИНОЧКУ».

Но тренировка – это не только большое желание и высокие цели. Тренировка – это научный процесс, требующий глубокого знания биологии и педагогики, основополагающих законов и принципов, без чего все грандиозные замыслы пропадут «в дырявом мешке».

ТРЕНИРОВАТЬ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ДОБРЫЕ НАМЕРЕНИЯ, НО И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ УСЛОВИЯ.

1.2.

Что значит «тренировать?»

С научной точки зрения тренировка – это процесс, во время которого игрок подвергается известным и планируемым нагрузкам (называемым «тренировки»). Эти нагрузки вызывают преодолеваемую усталость, сочетаются с периодами отдыха (восстановления), что позволяет достичь более высоких уровней (улучшения) производительности.

УСТАЛОСТЬ + ОТДЫХ = УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В зависимости от того, где и кого мы тренируем, нужно определять поставленные задачи.
А. Помогать молодым людям развлекаться.
Б. Помогать молодым людям становиться игроками и спортсменами.
В. Создать команду, способную побеждать и нацеленную на результат.

Эти задачи не обязательно должны исключать друг друга, но могут конфликтовать между собой в зависимости от наших приоритетов. Очень важно точно определиться с приоритетами, поскольку от них в значительной степени зависят наши будущие планы.

Хорошо подготовленный тренер должен разделять три задачи: свои, игроков и команды. Хотя эти задачи могут не совпадать, лучше добиваться уменьшения разницы между ними. На практике успешные тренеры могут найти способ решить все три задачи. Является нормой, что хороший тренер, во имя реализации своих персональных задумок, не должен подвергать опасности здоровье игроков, должен заботиться о развитии подопечных.

В этой книге мы научим тебя, как стать лучшим баскетбольным тренером. Данная книга дополняет первую книгу «Тренировки по баскетболу. Часть 1»

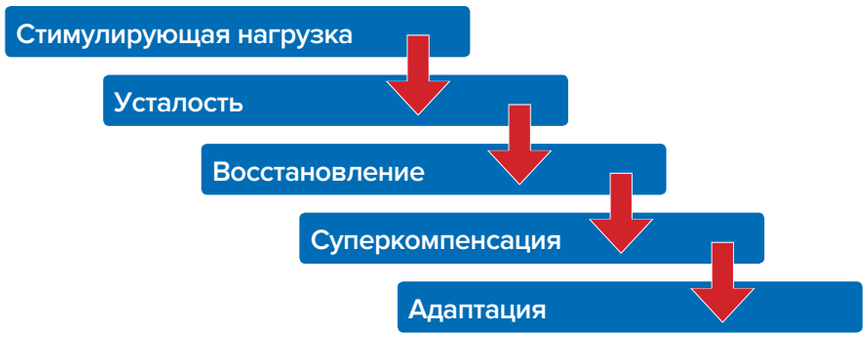
ОТДЫХ – ЭТО ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

ТЫ ДОЛЖЕН СОГЛАСОВЫВАТЬ ПОСТАВЛЕННЫЕ ТОБОЙ ЗАДАЧИ С ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПОДОПЕЧНЫХ ИГРОКОВ.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ТВОЙ ТРЕНЕРСКИЙ УСПЕХ ОДНОВРЕМЕННО УСПЕХОМ ТВОИХ ИГРОКОВ?

1.2.1. ОБЩАЯ ДИНАМИКА ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ

Существует немало тренерских методик, с помощью которых мы последовательно анализируем, организуем и продвигаемся вперед с целью решения поставленных задач. **Такая последовательность называется «Общая динамика тренировочного процесса» и выражается графически следующим образом:**



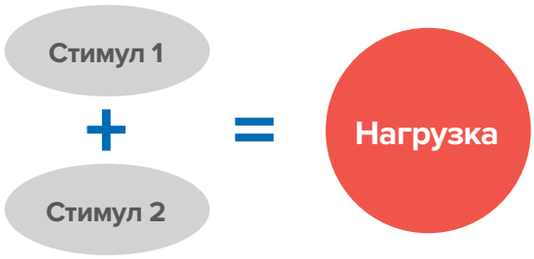
«ТРЕНИРОВКА – ЭТО ЦИКЛИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС».

«УСТАЛОСТЬ НЕОБХОДИМА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ».

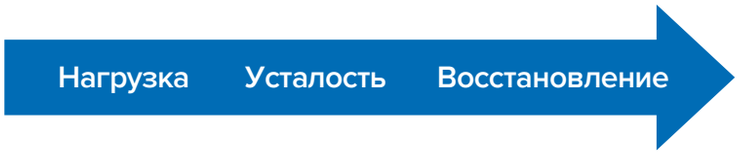
СУММА СУПЕРКОМПЕНСАЦИЙ СОЗДАЕТ УСЛОВИЯ ДЛЯ АДАПТАЦИИ.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ТРЕНИРОВОК, ТЕМ ЛЕГЧЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

Разберем эти процессы:
СТИМУЛИРОВАНИЕ/НАГРУЗКА: В баскетболе сумма стимулов (упражнения, выполняемые игроками) предполагает нагрузку, получаемую в ходе тренировки. Эти два понятия взаимосвязаны, так как сумма стимулов определяет нагрузку.



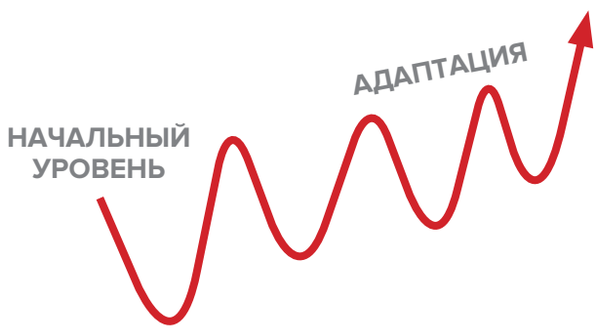
НАГРУЗКА ВЫЗЫВАЕТ УСТАЛОСТЬ
Позже мы рассмотрим другое фундаментальное понятие в нашей логической цепочке – ВОССТАНОВЛЕНИЕ, которое можно определить как процесс регенерации и восстановления клеточного баланса, который нарушается вследствие интенсивных физических нагрузок.



Процесс восстановления и выделяемое на него время, чтобы задействовать энергетические ресурсы организма, зависит от интенсивности, продолжительности и вида нагрузок на тренировке.

Хороший отдых позволяет достичь результатов более высоких, чем они были в период отдыха до выполнения упражнений. Этот феномен называется СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ (об этом поговорим позже).

Прогрессивная АДАПТАЦИЯ является основой процесса тренировки. Она преследует цель добиться прогрессивного повышения производительности. Тренировочные нагрузки вызывают в организме гомеостатические изменения (внутренний баланс). Адаптация состоит в том, чтобы в организме постоянно происходило восстановление баланса, нарушаемого под воздействием нагрузок.



Приведем один пример: после интенсивной тренировки (стимул) у игрока накапливается усталость, которая на другой день после отдыха (восстановление) побуждает организм мобилизовать дополнительные ресурсы для очередной тренировки (суперкомпенсация). После нескольких тренировок (стимул/нагрузка) игрок начинает легче выдерживать интенсивные нагрузки (адаптация).

МОЛОДЫЕ ЛЮДИ АДАПТИРУЮТСЯ БЫСТРЕЕ.

1.2. Законы и основные принципы тренировки

СОБЛЮДЕНИЕ ЗАКОНОВ И ПРИНЦИПОВ ТРЕНИРОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ.

КАКАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ ГЕНЕТИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ИГРОКА И ЕГО СПОСОБНОСТЬЮ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Для проведения правильной тренировки с научной точки зрения рассмотрим несколько законов и принципов, определяющих успех тренировки:
• Законы адаптации.
• Принципы тренировки.

Давайте в деталях проанализируем каждый из них.

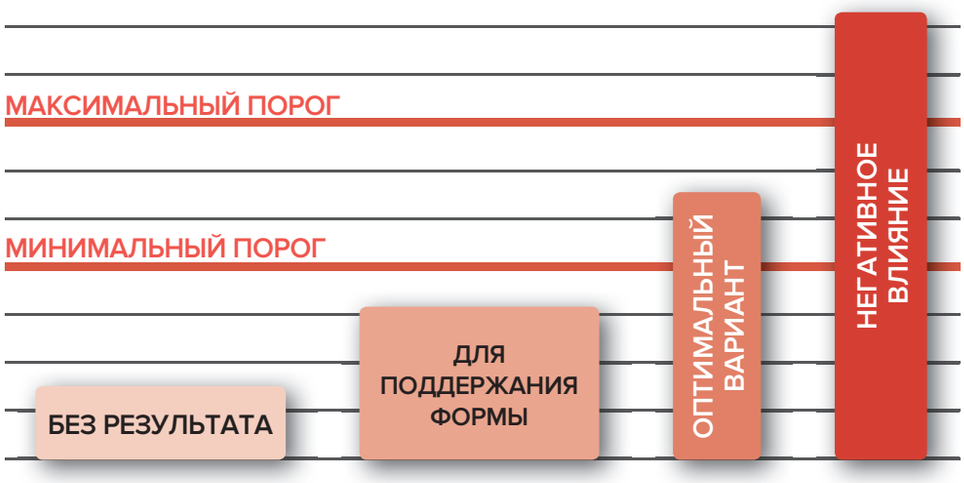
ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ ОСНОВАНЫ НА ЗАКОНАХ АДАПТАЦИИ.

1.3.1. ЗАКОНЫ АДАПТАЦИИ

Процесс адаптации человека имеет комплексный характер и подчиняется законам, регулирующим структуру и стимулы тренировки для достижения требуемых результатов. Другими словами, можно сказать, что для совершенствования наших игроков мы должны на каждой тренировке строго соблюдать определенные законы. Эти законы следующие:

- ЗАКОН О ПОРОГЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
- ОБЩИЙ СИНДРОМ АДАПТАЦИИ
- ПРИНЦИП СУПЕРКОМПЕНСАЦИИ

Закон о пороге возможностей
Для получения положительной отдачи от тренировки необходимо, чтобы тело спортсмена проходило процесс адаптации после нагрузок, который должен превышать определенный минимальный уровень, называемый порогом, ниже которого тренировка не приносит положительных результатов.
Существует также высший порог переносимости, превышение которого вызывает негативный эффект для здоровья спортсмена, или «тренировочную перегрузку». Эти пороги (минимальный и максимальный) у разных людей отличаются в зависимости от уровня их тренированности.
Для правильной тренировки не подходит принцип «чем больше, тем лучше».
Этот закон, хотя он напрямую связан с физическими тренировочными нагрузками, может применяться также в отношении техники/тактики с тем пониманием, что игроки повышают производительность сообразно их возрасту и уровню подготовки. Для этого требуется соответствующее планирование заданий и их прогрессивная оптимизация по времени выполнения упражнений. Например, тренировка по мини-баскетболу в течение 60 минут является должным стимулом для мальчиков и девочек детского возраста, но для профессиональной команды такая тренировка бесполезна.



Наш организм стремится оставаться в гомеостатичном состоянии (стабильное состояние основных жизненных органов). Однако существуют такие факторы, как физические упражнения, которые вызывают стрессовые стимулы, вносят дисбаланс и провоцируют усталость.

Этот **первый этап** перед нагрузкой называется «тревожной фазой», которая затем переходит в «фазу истощения или шока». На этом этапе ухудшается физическая производительность. И другой этап – «восстановительный или антишоковый», на котором уровень производительности превышает предыдущий уровень.

Второй этап. Это фаза сопротивления, когда предполагается, что в течение определенного времени уровень физической производительности будет выше предыдущего в результате адаптационной реакции – суперкомпенсации.

ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НЕ ПОДХОДИТ ПРИНЦИП «ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ».

АДАПТАЦИЯ ВЛИЯЕТ НА ПОРОГИ ПЕРЕНОСИМОСТИ.

ТРЕНИРОВАТЬСЯ – ЗНАЧИТ СТИМУЛИРОВАТЬ.

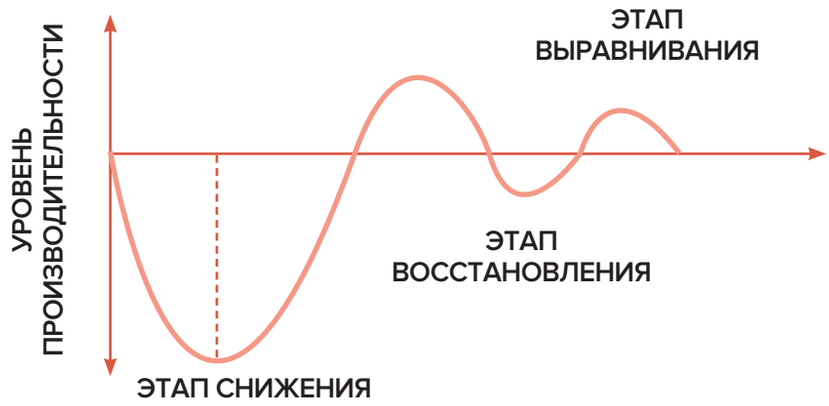
ОТДЫХ ДОЛЖЕН БЫТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИМ.

С МОЛОДЫМИ СПОРТСМЕНАМИ ИЗБЕГАЙТЕ РЕЗКИХ КОЛЕБАНИЙ.

ЧРЕЗМЕРНАЯ НАГРУЗКА И СЛИШКОМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ УМЕНЬШАЮТ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ.

Последний этап. Истощением является снижение уровня, достигнутого на этапе сопротивления.
Следующие графики иллюстрируют эти понятия.

Реакция организма на стресс Зинтл. Ф. 1991 г.



Общий синдром адаптации. Платонов. В.Н. 1991 г.

Метод SGA (растягивания) совместим с основными принципами тренировки:

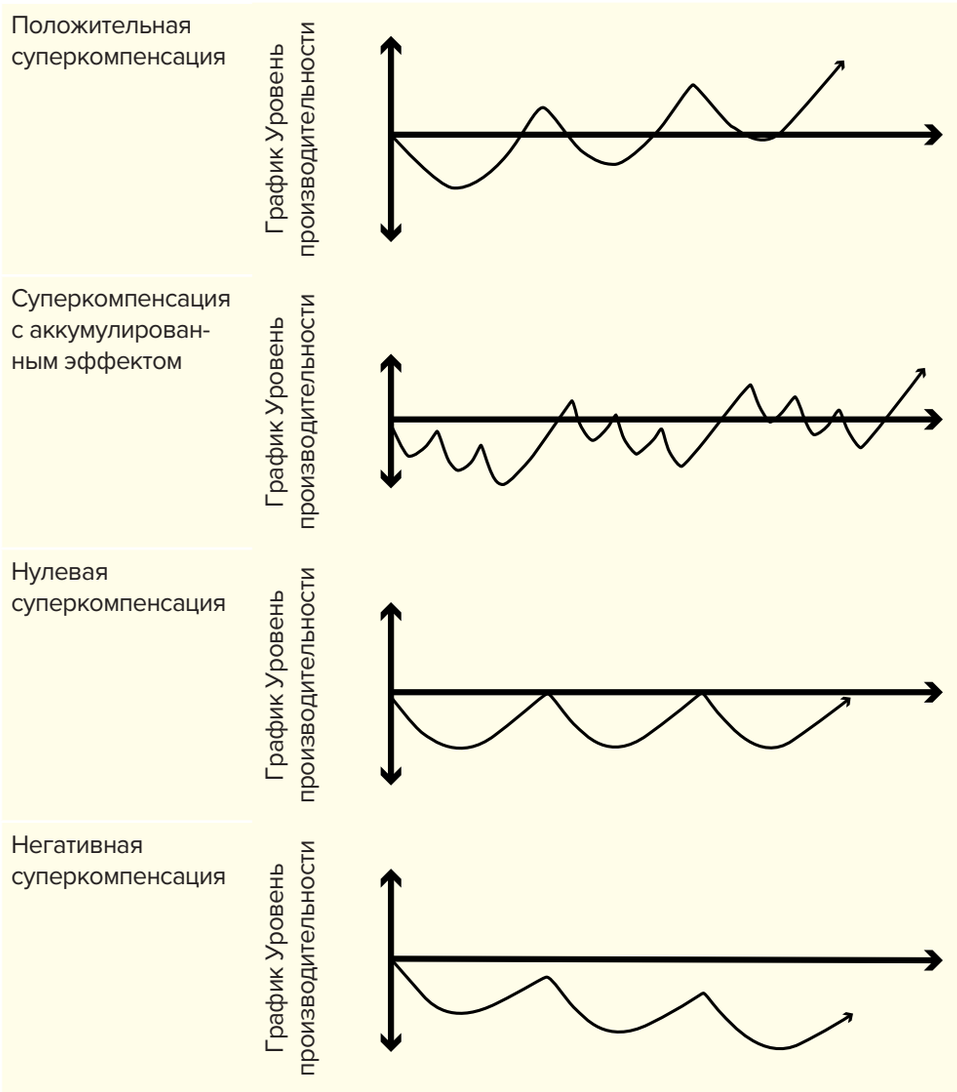
1. Быстрая адаптация игрока к нагрузкам, необходимым на тренировке.

2. Постоянная адаптация игрока как основа процесса планирования спортивной подготовки.

Принципы суперкомпенсации

Работа и отдых тесно связаны во время тренировки.
Этот физиологический феномен получил название суперкомпенсации.
Этот принцип означает, что спортсмену необходимо определенное время для отдыха или восстановления после каждого периода нагрузок как в ходе одной тренировки, так и между тренировками.
В зависимости от того, как организуется отдых и в какой момент начинаются новые нагрузки, тренировка может давать различный эффект.

ЭФФЕКТ СУПЕРКОМПЕНСАЦИИ



Время восстановления зависит от вида и уровня нагрузки. Отдых необходим, когда отрабатываются различные элементы подготовки: аэробная и анаэробная, силовая, анаэробная лактатная (молочная кислота) и др.

ХРОНИЧЕСКАЯ (ПОСТОЯННАЯ) АДАПТАЦИЯ = УЛУЧШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВКИ.

ДЛЯ РАЗНЫХ НАГРУЗОК ТРЕБУЕТСЯ РАЗНЫЙ ОТДЫХ.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ ОТНОСЯТСЯ НЕ ТОЛЬКО К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

ДЕВЯТЬ ПРИНЦИПОВ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ НЕСОВМЕСТИМЫМИ.

ХОРОШИЙ ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ОПИРАТЬСЯ НА ПРИНЦИПЫ.

1.3.2. ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Принципы тренировки являются основой, на которой строится процесс адаптации тела спортсмена к новым задачам и возможностям. Для упрощения мы предлагаем объединить эти принципы в двух разделах: биологические и педагогические.
Несмотря на то что эти принципы касаются, прежде всего, развития физических возможностей, в нашей книге мы покажем возможности их применения в баскетболе.

При планировании тренировки и выполнении поставленных задач крайне важно учитывать эти принципы и правильно применять их, поскольку от этого зависит успех нашей работы. То есть адаптация будет проходить должным образом и без ущерба для здоровья и самочувствия спортсменов.

Биологические принципы	Это принципы, которые отрицательно влияют на упомянутые выше процессы адаптации.
Педагогические принципы	Это принципы, которые влияют на методологию тренировки.

1.3.2.1. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Вот эти принципы:

1. Постепенное увеличение нагрузки.
2. Разнообразие.
3. Повторение и преемственность.
4. Обратное мышечное действие.
5. Индивидуальный подход.
6. Функциональное единство.

7. Специализация.
8. Сочетание специализация/многосторонность.
9. Регулярное чередование различных компонентов тренировки.

1. ПРИНЦИП УВЕЛИЧЕНИЯ НАГРУЗКИ
Этот принцип означает, что нагрузку следует постепенно повышать (таким путем повышается тренировочный порог), поскольку организм привыкает к неизменной нагрузке и повышение физической производительности прекращается и даже может ухудшиться.
Наращивание нагрузки может быть двух видов:

- Продолжительное, то есть никогда не снижая нагрузку, а только наращивая ее при общем возрастании нагрузки. Причем не обязательно в таком ритме, как показано ниже на рис. 4.
- Синусоидальное, или взрывное, колебательное, волнообразное, когда могут даваться меньшие и резко возрастающие нагрузки, как на рис. 5

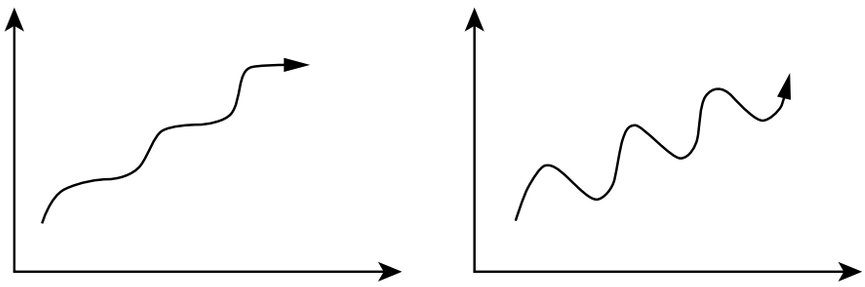


Рис. 4 и рис. 5: Различные варианты повышения нагрузки.
Зинтл Ф. 1991 г.
Как правило, повышение нагрузки осуществляется в следующем порядке:

КАК И В КАКОМ ПОРЯДКЕ НУЖНО НАРАЩИВАТЬ НАГРУЗКУ?
1. Увеличивать количество тренировок в неделю (например, с 3 до 4 раз).
2. Продолжительность каждой тренировки (например, с 60 до 90 минут в день).
3. Интенсивность работы (например, выполняя более сложные упражнения).

Этот принцип полезен ПЕРЕД ТРЕНИРОВОЧНЫМ СЕЗОНОМ, когда мы повышаем частоту тренировок с учетом вышеизложенных рекомендаций.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА ДОЛЖНА ПОВЫШАТЬСЯ ПОСТЕПЕННО.

2. ПРИНЦИП РАЗНООБРАЗИЯ
Тренировка требует многочасовой работы с большими нагрузками и бесконечными повторами различных упражнений, поскольку выполняются одинаковые технические и физические упражнения с одинаковой нагрузкой. К таким тренировкам организм адаптируется и перестает ощущать стимул к развитию. Более того, спортсмену становится скучно из-за монотонности упражнений и отсутствия результатов.
Для преодоления этой проблемы следует использовать широкий набор разнообразных физических упражнений, менять и перемешивать их

ИГРОКИ И ИХ ВОЗМОЖНОСТИ НЕ РАЗВИВАЮТСЯ С ОДИНАКОВОЙ БЫСТРОТОЙ.

РАЗВИТИЕ НЕ ТРЕБУЕТ ПОВЫШЕНИЯ НАГРУЗКИ НА КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКЕ.

ТРЕНИРОВАТЬСЯ ЧАЩЕ, ЗАТЕМ ДОЛЬШЕ И ЗАТЕМ – ИНТЕНСИВНЕЕ.

РАЗНООБРАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЭФФЕКТИВНЫ В СИЛУ ИХ ХАРАКТЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПРОСТОТЫ ОБЪЯСНЕНИЯ.

ИЗБЫТОК РАЗНООБРАЗИЯ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОМОГАЕТ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ И АДАПТИРОВАТЬСЯ.

составляющие. Наряду с этим нужно использовать другие методы тренировки. Но не следует применять разнообразие чрезмерно, поскольку непросто усвоить смысл всех упражнений. Этот момент мы рассмотрим ниже.

ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ И МОТИВИРУЮЩЕЙ.

3. ПРИНЦИП ПОВТОРЕНИЯ И ПРЕЕМСТВЕННОСТИ

Этот принцип обусловлен необходимостью постоянно повышать производительность. Повторение помогает закрепить технические навыки и умение. Поэтому невозможно спортивное совершенствование без постоянно повторяющихся упражнений в ходе тренировок.

Организму требуется время для адаптации к различным нагрузкам (метаболическим, морфологическим, структурным, неврологическим и т. д.), которые обеспечивают улучшение и сохранение физической формы и навыков.

«ПОВТОРЕНИЕ ЗАКРЕПЛЯЕТ ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ».

4. ПРИНЦИП ОБРАТНОГО МЫШЕЧНОГО ДЕЙСТВИЯ

Этот принцип заключается в том, что эффект от тренировки имеет обратную силу. То есть множество усилий и времени, потраченных на тренировках, могут быть напрасны, если спортсмен оказывается не в состоянии продолжать тренировки или должен соблюдать постельный режим из-за болезни. Спортсмен может утратить на 10% свою физическую форму всего в течение недели, проведенной без активных тренировок. Быстрота ухудшения физической формы может быть различной в зависимости от индивидуальных качеств спортсмена. При этом наблюдается более быстрая потеря способности противостоять физической силе, чем в скорости и общей физической подготовке.

Поэтому отдых игроков не должен быть слишком продолжительным. Им рекомендуется отдыхать активно, заниматься другими видами физической деятельности и другими видами спорта.

На тренировках по технике/тактике чем меньше игрок подготовлен и чем ближе начало тренировочного сезона, тем менее игрок стабилен. Потому что перерывы в тренировках не способствуют закреплению автоматизма, необходимого для технического мастерства. Тем не менее технико-тактическая подготовка всегда приносит пользу.

Многие эксперты утверждают, что как бы хорошо игрок ни владел игрой, если он перестанет принимать участие в каких-либо тренировках, то на соревнованиях он не сможет полностью показать себя. И на самом деле, что произойдет, если стрелок перестанет тренироваться в стрельбе? Как отразится на соревновательных качествах баскетболиста его отсутствие на нескольких играх из-за лечения по причине травмы? Что произойдет с обороной команды, если несколько недель она не встречалась с нападением? Как будет действовать команда в нападении, если она временно отказалась от участия в соревнованиях?

И наконец, нужно иметь в виду, что после перерыва или активного отдыха производительность игроков снижается, даже если отдых проходил не дольше, чем нужно для нового периода тренировок.

«ОТДЫХ ДОЛЖЕН БЫТЬ АКТИВНЫМ, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ».

5. ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

Каждый человек по-своему воспринимает тренировку, что обусловлено следующим факторами:

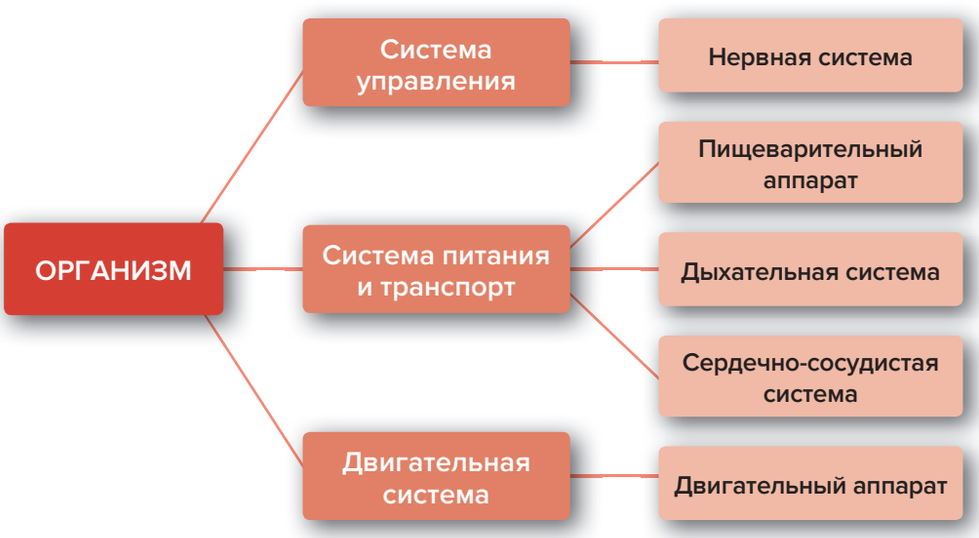
- Наследственностью: качеством мышечной массы, размером сердца, биотипом и т. д.
- Возрастом созревания и биологическим возрастом: нужно учитывать не только календарный возраст спортсмена, но и степень его физической зрелости.
- Тем, как отдыхает спортсмен и чем занимается в неспортивной жизни (работа, учеба, сон, питание и т. д.). Эти факторы меняют эффективность тренировок у разных спортсменов.
- Пол имеет значение при адаптации юношей и девушек. На последних особое влияние оказывают менструации.
- Индивидуальными физическими возможностями, когда в ходе тренировок становится очевидно, что, несмотря на прилагаемые усилия, у каждого спортсмена есть свой потолок, определенный его физическими данными.
- Мотивацией и заинтересованностью, темпераментом и характером.
- Другими факторами природного характера, температурой, высотой над уровнем моря и др.

Каждому игроку нужна «своя» тренировка.

С учетом всего этого следовало бы сказать, что тренировки должны быть всегда полностью индивидуальными. Но если на практике это реализовать невозможно, то тренировки должны проводиться хотя бы в гомогенных группах, чтобы получить искомый результат.
«ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КАК МОЖНО БОЛЕЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ».

6. ПРИНЦИП ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЕДИНСТВА

Организм реагирует как единое целое на нагрузку благодаря своей психологической целостности. То есть, нагрузка воздействует на все и на каждые в отдельности системы, составляющие организм.



ТРЕНИРОВКИ ПРЕКРАЩАЮТСЯ, ТАК КАК ЧТО-ТО МЕШАЕТ?

ТЕМПЫ УТРАТЫ НАВЫКОВ РАЗЛИЧНЫ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ.

«ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД НА ТРЕНИРОВКЕ ПОЗВОЛИТ ДАТЬ КАЖДОМУ, ЧТО ОН ХОЧЕТ, ЗНАЯ, ОТКУДА ОН ПРИШЕЛ, КУДА ИДЕТ И С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ».

ИЗУЧАЕМ ОРГАНИЗМ ПО ЧАСТЯМ, НЕ ЗАБЫВАЯ, ЧТО ОН ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ЦЕЛЫМ.

ЛЮБОЙ ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ НА НАГРУЗКУ.

Составляющие части организма по Фиделусу, 1982 г.

Мотивированный игрок лучше работает на тренировке, показывает лучшую производительность и добивается лучших результатов, чем тот, кто напуган (например, если тренер его ругает за ошибки). Избыток напряжения вредит способности принимать решения и выполнять упражнения (координировать свои действия), не говоря уже о дополнительных энергетических затратах и общем негативном влиянии на процесс восстановления.

Поэтому нужно внимательно относиться к игрокам. Наряду с предъявлением высоких требований, мы должны организовать тренировку так, чтобы учитывать настроение игроков, поскольку их психологический настрой отражается на их физическом состоянии и наоборот.

Подготовленный в тактическом и техническом планах игрок будет заранее настроен на игру, будет лучше готов к преодолению сопротивления противника и будет иметь более высокую самооценку и т.д.

«ИГРОК ПОЛНОСТЬЮ НАХОДИТСЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВКИ».

7. ПРИНЦИП СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Считается, что вначале следует определить общие основы тренировки, физические и игровые возможности, чтобы затем создать специальные условия с учетом особенностей каждого вида спорта, в нашем случае – баскетбола. Это является фундаментальным принципом специализированного подхода.

Это понятие можно ретранслировать на разные моменты тренировочного сезона. Например, в первые дни подготовительного периода можно запланировать мероприятия по повышению аэробной выносливости путем проведения кроссовых забегов за пределами тренировочной площадки. В разгар игрового сезона работу по повышению выносливости нужно проводить на площадке и с мячом, чтобы моделировать игровые ситуации, что можно назвать комплексной тренировкой, о чем мы детально поговорим позже.

Этот принцип следует принимать в расчет при проведении тренировок с целью улучшить физическую подготовку применительно к баскетболу и добиться применения тактико-технических наработок во время соревнований (улучшаем уже наработанные практические элементы и перестаем заниматься тем, что не проработано).

Нельзя рассчитывать на улучшение игровых качеств игрока при счете от 1:1 до 5:5, если на тренировках не прорабатывались ситуации, приближенные к реальной игре (интенсивность, степень усталости, временные рамки и др.). Это не означает, что для улучшения работы в ходе обучения нельзя менять вводные условия игры.

8. ПРИНЦИП МНОГОСТОРОННОСТИ /СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Преимущества разнообразных и многогранных тренировок неопровержимо доказаны. Благодаря им игрок владеет большим набором движений, улучшается его координация, крепнут моторные рефлексы и игровые навыки. С этих позиций игрок готов овладевать более сложными методами тренировки и техническими приемами, поскольку новые знания рождаются уже из усвоенных. Это является основой принципа МНОГОСТОРОННОСТИ.
Для тренировки детей и молодых людей требуется широкая многофункциональная база, на которой зиждется будущая спортивная подготовка. Но по мере взросления спортсменов эта общая работа ориентируется на конкретные аспекты обучения, становится все более целевой, а способности спортсменов проявляются все более отчетливо. Постепенно игрок приобретает максимальную специализацию и переходит в категорию профессионалов. Специализация игроков должна опираться на общую игровую подготовку и технические навыки. Таким способом можно упростить специализированное обучение и лучше использовать имеющиеся ресурсы. Это не означает, что игрок занимается только отработкой специальных позиций и перестает совершенствовать навыки игры на других местах. На самом деле такая подготовка придает игроку дополнительные возможности, делает его способным противостоять любому сопернику, укрепляя устойчивость и сбалансированность команды. Или, что по сути одно и то же, центровой игрок сможет забросить мяч с дальней дистанции и играть в защите, а легкий форвард играть спиной к кольцу из низкой позиции, что не только дает преимущество этим игрокам в защите, но и в целом вносит громадный вклад в игру команды. При этом не забывайте, что центровой должен в первую очередь уметь выполнять функции центрового.

«ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА БЫТЬ МНОГОСТОРОННЕЙ – ПРАКТИКОВАТЬСЯ НУЖНО ВО ВСЕМ».

СЧИТАЕШЬ КОНТРАТАКУ 1X1 ВЕРНОЙ? ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОБОРОНИТЕЛЬНОЙ ПЕРЕДАЧЕЙ? И С ПРЕИМУЩЕСТВОМ 3-2? ЭТО ВРЕМЕННО?

ТРЕНИРОВКА НАЦЕЛЕНА НА ПОБЕДУ, ИМИТИРУЙ СИТУАЦИИ.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В ХОДЕ СЕЗОНА.

ЧЕМ ВЫШЕ УРОВЕНЬ ИГРОКА, ТЕМ ВЫШЕ ЕГО СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ.

МНОГОСТОРОННЯЯ ПОДГОТОВКА ОБОГАЩАЕТ ИГРОКА.

ХОТЬ МЫ РАБОТАЕМ НА РАЗВИТИЕ НЕСКОЛЬКИХ КАЧЕСТВ ИГРОКА, НУЖНО ОПРЕДЕЛЯТЬ ПРИОРИТЕТНЫЕ.

9. ПРИНЦИП УПРАВЛЯЕМОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ КОМПОНЕТНОВ ТРЕНИРОВКИ

Этот принцип содержит взаимосвязь между различными физическими и техническими навыками для обеспечения максимальных результатов.

Он содержит следующие рекомендации.

- На тренировке нужно чередовать отработку различных видов подготовки, поскольку все они по-разному воздействуют на функциональные системы организма и требуют разного времени на восстановление. Например, после тренировки на силу на другой день будет логично поработать с аэробной нагрузкой.
- Тренировка на анаэробную выносливость должна проводиться на основе аэробной для получения лучшего эффекта.
- Результат тренировки на скорость и силу будет выше, если тренировка на выносливость проводится отдельно. Поэтому не рекомендуется все это делать в один и тот же день. И действительно, развитие силы и выносливости одновременно вызывает накладки, вследствие чего страдает именно силовая подготовка.
- Отработку техники на этапе ассимиляции или силовой подготовки следует проводить до или совместно с укреплением силы, поскольку усталость помешает добиться результата в технической подготовке. И наоборот, если она проводится на этапе становления техники, то можно работать при некоторой усталости для имитации игровых ситуаций. Поэтому очень важно отдавать себе отчет в том, какие задачи поставлены и в каком физическом состоянии находятся спортсмены.

Этот принцип больше связан с тренировкой на развитие физических возможностей, поскольку, как было указано относительно принципа специализации и функционального соединения качеств, тренировку на развитие физических возможностей, необходимых для соревнований, следует в значительной мере объединить с работой по тактико-технической подготовке для получения максимальной отдачи. Но нужно подходить по-другому к развитию конкретных физических или игровых качеств.

«НУЖНО СОЧЕТАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА».

В данный раздел следует включить следующие принципы:

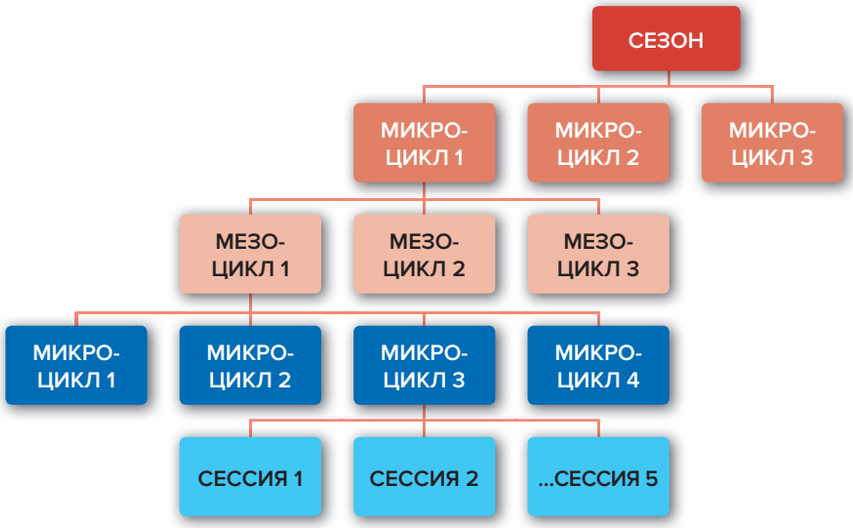
1. Периодичности.
2. Активной работы на тренировке.
3. Доступности.
4. Перестановки.

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРИОДИЧНОСТИ

Процесс адаптации состоит из различных этапов: повышение формы, ее стабилизация и ухудшение. Это требует разбить тренировку на несколько циклов различной продолжительности. Нагрузка должна быть различной, чтобы в нужный момент спортсмен был в наилучшей форме. **Эти циклы следующие:**

- БОЛЬШИЕ, ИЛИ МАКРОЦИКЛЫ, с периодами подготовки, играми и переездами.
- Средние, или мезоциклы.
- Короткие, или микроциклы.

Основной отсчетной единицей тренировки является сессия. Причем в течение дня может происходить несколько сессий. **Микроцикл** – это маленький период тренировок, который обычно составляет одну неделю. Мезоцикл включает несколько микроциклов, обычно длится один месяц. Макроцикл состоит из нескольких мезоциклов, продолжается обычно половину сезона, когда проводятся важные соревнования летом и зимой. И полный сезон, или даже несколько сезонов, подобно олимпийскому циклу со многими видами спорта. На схеме ниже показано соотношение между циклами.



Соотношение циклов тренировок в течение сезона.

В целом можно сказать, что нагрузки меняются противоположно друг другу: когда увеличивается одна, то уменьшается другая.

2. ПРИНЦИП АКТИВНОГО УЧАСТИЯ В ТРЕНИРОВКЕ

Этот принцип касается полного вовлечения игрока в процесс тренировки. Это означает понимать задачи тренировки и помогать в меру своих возможностей составлять планы, а также анализировать результаты, чтобы лучше выполнять то, что задумано на тренировке. Чувство долга и мотивация игрока помогают ему выполнять тренировочные задания без надзора тренера.
Полную вовлеченность игрока в тренировку можно назвать сознательной увлеченностью. Иначе как он улучшит понимание игры, научится принимать решения, проникнется духом команды и противоборства?
Общение между тренером и игроком является ключевым инструментом для максимального использования этого принципа.
«ИГРОК ДОЛЖЕН БЫТЬ ВОВЛЕЧЕН В ТРЕНИРОВКУ».

3. ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ

Игроку нужно разъяснять особенности нагрузки и стимулирующих факторов, к которым он может получить свободный доступ.
Этот принцип напрямую связан с мотивацией, поскольку в своем стремлении добиться результата, которого от него ждет тренер, игрок мобилизует все свои возможности. При этом игрок не должен ни перегружать себя, ни занижать свои усилия.
Другим базовым элементом является такая ситуация, когда

ТРЕНИРОВКИ В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОНА ДОЛЖНЫ ОТЛИЧАТЬСЯ

ОБСТОЯТЕЛЬСТВА В ХОДЕ СЕЗОНА ВЫНУЖДАЮТ НАС ПРИМЕНЯТЬ ГИБКУЮ ПЕРИОДИЧНОСТЬ

ПОЧЕМУ ЭТОТ ПРИНЦИП МОТИВИРУЕТ ИГРОКОВ?

В ЧЕМ ИГРОК ДОЛЖЕН ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ?

ОБЩЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИНСТРУМЕНТОМ ЭТОГО ПРИНЦИПА.

эффективность тренировки уменьшается, если игрок уже преодолел заданный рубеж.

Этот принцип тесно связан с понятием «систематизация тренировки», состоящей из следующих элементов:
• Идти от малого к большему.
• От простого к сложному.
• От известного к неизвестному.
«НУЖНО ПОСТОЯННО ПРОДВИГАТЬСЯ К ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ».

4. ПРИНЦИП ПЕРЕДАЧИ
Что касается этого принципа, то тренеру следует задать себе вопрос: как отражается на игре то, что передает тренер игроку? В частности, как построить занятия, чтобы одна тренировка не имела отрицательных последствий для последующих тренировок? Как построить последовательность тренировок для успешного обучения игроков?

Например, правильное и последовательное выстраивание обороны от начала до конца матча игры будет означать положительную передачу от одних навыков к другим.

«НУЖНО ДОБИВАТЬСЯ ПЕРЕДАЧИ ОТ ТРЕНИРОВКИ К МАТЧУ».

КАК ЭТОТ ПРИНЦИП СВЯЗАН С ПРИНЦИПОМ ПОРОГА?

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК ПО БАСКЕТБОЛУ

Мы считаем, что тренировка – это последовательность действий, призванных подготовить игрока и научить решать поставленные перед ним задачи. Мы стараемся заботиться об этих ПРОЦЕССАХ, мы помогаем готовить РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ спортсменов, способных вносить индивидуальный вклад в свою команду.
В течение всего нашего пути наша МЕТОДИКА направлена на то, чтобы на тренировках во всех группах, независимо от возраста, особенностей или степени физического развития спортсменов. С учетом этих условий, мы строим тренерскую работу на основе законов, которые защищают спортсменов, с заботой об их развитии и с уважением к их интересам.

ВЛАДЕТЬ ПЕРЕДАЧЕЙ – УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ.

Как организована ваша тренерская работа?
• Индивидуальный подход к каждому игроку.
• Индивидуальное наблюдение.
• Использование компенсирующих упражнений.
• Воспитание уважения к своему телу и к спортивным ценностям.
• Соблюдение общей воспитательной политики.

2 глава

Как организовать тренировку по баскетболу

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Нужно понимать важность постановки задачи для получения максимальной отдачи от тренировки.
- ☑ Понимать, что такое нагрузка, ее особенности, как она распределяется на тренировках для получения лучших результатов по укреплению физической формы спортсменов.
- ☑ Уметь распределить все циклы тренировок, знать их особенности и назначение.

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.1. ВВЕДЕНИЕ 160
2.2. РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ПОСТАНОВКОЙ ЗАДАЧИ И ПЛАНИРОВАНИЕМ 161
2.3. СТАВИТЬ ЗАДАЧУ 162
- **2.3.1.** Условия постановки задачи в баскетболе 163
- **2.3.2.** Тренировочная нагрузка 164
- **2.3.3.** Компоненты тренировки 166
- **2.3.4.** Восстановление 166
- **2.3.5.** Уровень и масштабы нагрузки 167
- **2.3.6.** Тренировочные циклы 169
- **2.3.7.** Фазы постановки задач 173
- **2.3.8.** Рекомендации и основные ошибки при постановке задач 176
- **2.3.9.** Примеры 178

2.1. Введение

ПЛАНИРОВАТЬ И СТАВИТЬ ЗАДАЧИ: РАЗЛИЧНЫЕ И ДОПОЛНЯЮЩИЕ.

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕОБХОДИМО В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО СЕЗОНА.

ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ НАС, И НЕ НАОБОРОТ.

Вам следует ознакомиться с основными законами и принципами влияния тренировки на организм человека и с тем, как игрок может улучшить свои физические и игровые возможности. Тогда придет время узнать, как следует организовать тренировку.

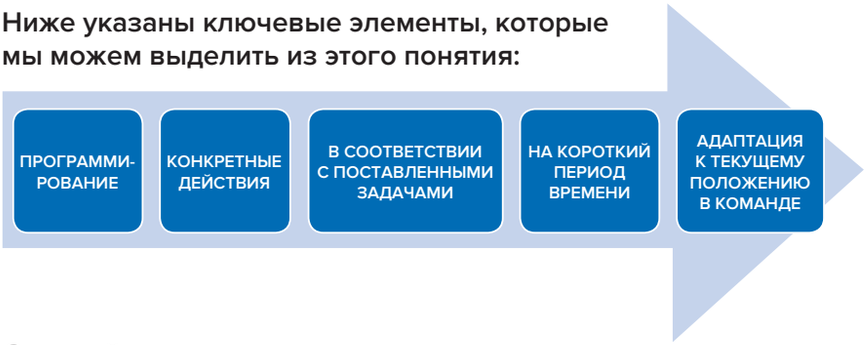
В этой главе ты научишься различать два понятия: **планировать и ставить задачу,** которые очень часто путают.
Ты познакомишься с элементами этих понятий, а самое главное, научишься применять их на практике. Для этого мы подготовили несколько показательных примеров, которые помогут тебе конструировать процесс подготовки твоей команды.

2.2.

Отличия между планированием и программированием

Прежде чем объяснить разницу между двумя этими терминами, следует разобрать следующие моменты:
Постановка задачи, или планирование, заключается в разработке общего проекта работы команды в различные периоды сезона посредством выбора соответствующих способов и средств тренировки для проработки выбранных задач, добиваясь достижения поставленных целей с учетом предварительного анализа.

Ниже указаны ключевые элементы, которые мы можем выделить из этого понятия:



С другой стороны, создание программы – это оперативное руководство (что и как будет происходить) по выполнению плана в короткие периоды (сессии, микроциклы) с учетом текущего положения в команде (травмы, непредвиденные обстоятельства и т. д.).
Поэтому можно сказать, что эти термины совсем не синонимы. Они дополняют друг друга: то есть, **планирование разработать программу,** поскольку не имеет жестких рамок, носит довольно общий характер, может быть дополнено и открыто для незапланированных поправок, которые можно учесть в достаточно гибкой программе.

ИСХОДНАЯ ТОЧКА: У НАС ЕСТЬ ПЛАН.

ПЛАНИРОВАНИЕ: ЧЕГО Я ДОБИВАЮСЬ.

ПЛАНИРОВАТЬ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЭТОГО.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ: НУЖНО, ИЛИ НЕ НУЖНО?

ВИД ИГРЫ ОПРЕДЕЛЯЕТ КАРТОЧКУ ИГРОКА ИЛИ НАОБОРОТ?

УЧИТЫВАЕШЬ, ГДЕ ПРОХОДЯТ ТРЕНИРОВКИ, И В КАКИХ УСЛОВИЯХ?

2.3. Планирование

2.3.1 УСЛОВИЯ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

- Спортивные цели команды
- Расписание соревнований и соответствующая стратегия: количество соревнований и их распределение (система соревнований); система соревнований ставит перед нами фундаментальную задачу повышения производительности команды и сохранения физической формы к соревнованиям.

- **Составление персональной карточки игрока,** в которой необходимо уделить внимание следующим моментам:
  - Спортивная и неспортивная биография каждого игрока.
  - Возраст, состояние здоровья, физическая подготовка.
  - Уровень тактической и технической подготовленности, реакция на изменения.
  - Психологические особенности, уровень мотивации и готовность сотрудничать.
  - Готовность к изменению функций (позиций) на площадке во время соревнований.
  - Полная или краткая карточка игрока.
  - Команда прежняя или новая в возрастной категории.
  - Свобода при составлении карточки.

- **Вид игры, которую предпочитает игрок.**
- **Характеристика клуба и тренировок:** недельные сессии, расписание, оборудование, условия и т. д.

- **Долгосрочная стратегия подготовки.** В командах из формирующихся игроков работу всегда нужно строить на далекую перспективу, отмечая индивидуальные результаты игроков по итогам соревнования.
- **Особенности подготовки на основе концепции** ОБЩЕЙ ДИНАМИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, состоящей из законов адаптации и принципов тренировки, которые уже были рассмотрены выше.

Следует учитывать, что каждая команда уникальна (в ее составе другие люди, участвовавшие в разных соревнованиях и т. д.), что делает весьма проблематичным постановку задач для всех команд по шаблону. Тренеру следует уметь самому поставить задачи и подготовить план. Причем этот план должен быть гибким и интегральным, поддающимся изменению, учитывать различные факторы и индивидуальные особенности каждого игрока в зависимости от роли игрока на площадке и уровня его подготовленности.

НАГРУЗКА ИМЕЕТ ТРИ ИЗМЕРЕНИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ, ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ.

2.3.2. НАГРУЗКА НА ТРЕНИРОВКЕ

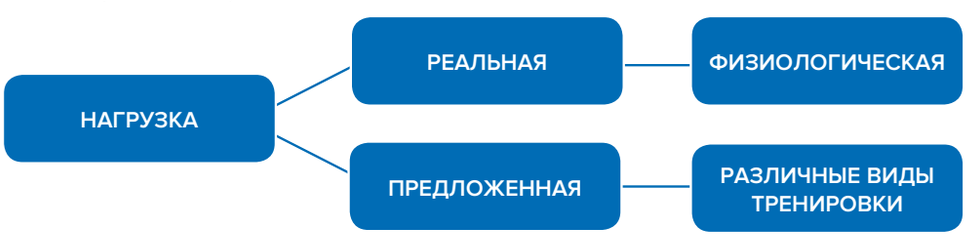
«Нагрузка – это совокупность стимулов, вызывающих адаптацию организма к утомлению в определенном режиме работы».

Эти стимулы можно разбить на три группы (Манно Р., 1991 г.):
- Мышечно-физиологическая или физическая.
- Технико-тактическая.
- Психологическая.

РЕГУЛИРУЙ ПРЕДЛОЖЕННУЮ НАГРУЗКУ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ТРЕБУЕМУЮ РЕАЛЬНУЮ НАГРУЗКУ.

Психологическое и биологическое воздействие, которому подвергается игрок, составляют **реальную нагрузку,** известную также как внутренняя нагрузка, которую можно квалифицировать по различным физиологическим параметрам (сердечный ритм, концентрация молочной кислоты в крови, гормональный уровень, прилагаемые усилия, мощность и т. д.).
С другой стороны, сочетание нескольких переменных, составляющих тренировки (количество повторений, серии, время и т. д.), предполагает **предложенную нагрузку,** известную также как внешняя нагрузка, которая является реальной нагрузкой другого типа, которой спортсмен подвергается в зависимости от уровня его тренированности.
В общем, можно отметить, что при планировании следует принимать в расчет именно реальную нагрузку, которой подвергается спортсмен. Эта нагрузка также выражается через **предложенную нагрузку.**
Тренировочная нагрузка должна оставаться в таких пределах, чтобы вызвать оптимальный эффект. Выше максимального предела выносливости нагрузка вызовет чрезмерную усталость или перетренированность. Стимул ниже установленного предела не приведет к адаптации (нижний порог – закон порога и связанных с ним принципов).

КАЖДАЯ ПРЕДЛОЖЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА УЧИТЫВАТЬ ОСОБЕННОСТИ КАЖДОГО ИГРОКА.

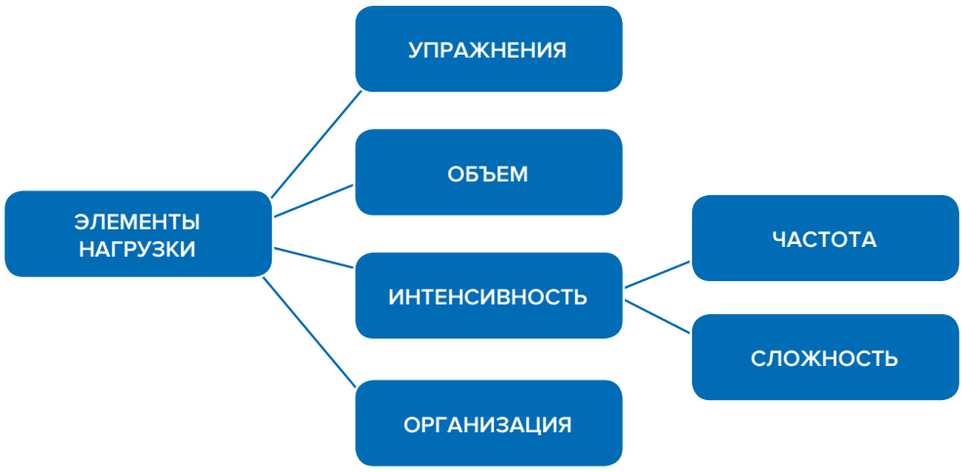


КОМБИНИРУЙ СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ НАГРУЗКИ, ЧТОБЫ ОТРАБАТЫВАТЬ НУЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ.

УПРАЖНЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ НЕ РЕЦЕПТАМИ, А ИНСТРУМЕНТАМИ.

2.3.3. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ НАГРУЗКИ

Нагрузка состоит из следующих элементов:



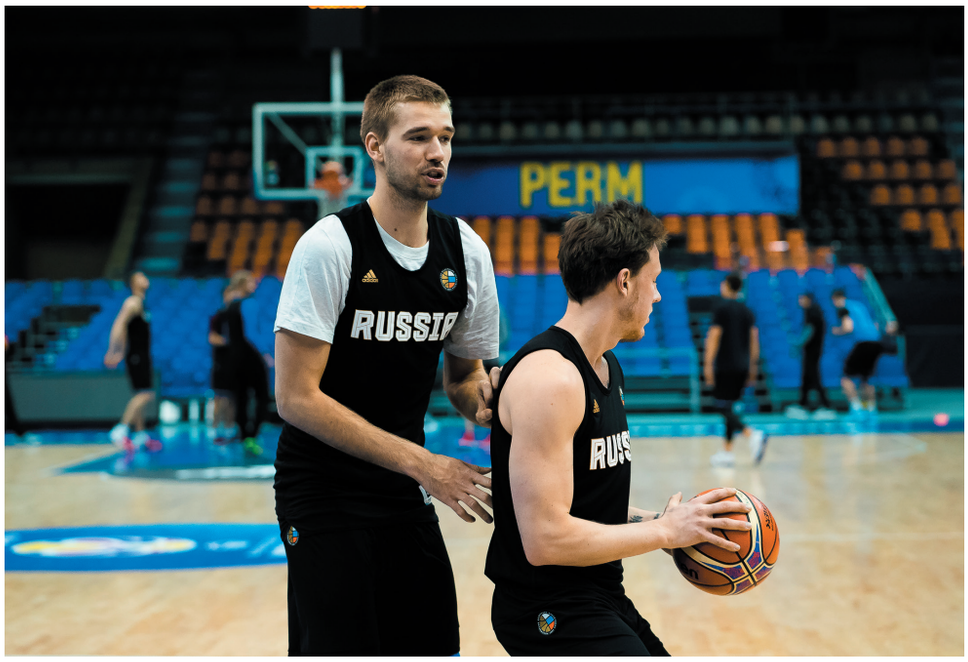
Рассмотрим внимательно каждый из них:

Упражнения

Сама природа упражнения обуславливает нагрузку и направляет ее на развитие того или иного вида способностей.
Например, упражнение 3x3 на всей площадке с 4 атаками, продолжительностью 10” выполняется с физической точки зрения для развития анаэробной выносливости и скорости перемещения. Тогда как другое упражнение 1x1 в нижней позиции делается на развитие.

Объем (количественный аспект нагрузки)

Объем подразумевает полное количество мероприятий, выполненных на тренировке, которое можно измерить следующими единицами измерений:



• Время или продолжительность тренировки (секунды, минуты, часы).
• Пройденная дистанция (метры, километры).
• Поднятые веса (килограммы при мышечной работе).
• Число повторений в заданный промежуток времени (броски в корзину и др.).

Интенсивность (количественный аспект нагрузки)

Означает работу, проделанную в течение единицы времени, которая измеряется следующими единицами:

• Высота и амплитуда прыжков в ходе упражнений (сантиметры, метры).
• Скорость перемещения или выполнения упражнений (метров/сек).
• Тяжесть нагрузки (количество).
• Частота сердцебиения в течение цикла.
• Ритм игры позволяет оценить интенсивность такого вида спорта, как баскетбол.

Интенсивность зависит от следующих факторов:

• Наполненность тренировки измеряется соотношением между усилиями и отдыхом. Например, если упражнение выполняется в течение 30 секунд без перерыва, и отдых также 30 секунд, то наполненность тренировки составляет 1x1 (это означает то же время, что и при восстановлении).
• Сложность упражнений измеряется степенью трудности упражнения на тренировке. Например, при переходе от упражнения в контратаке при соотношении 3x2 к упражнению, когда с некоторым опозданием подключается третий защитник. Или переход от упражнения в соотношении 3x3 на ½ площадки к упражнению на ¼ площадки.

Тренеру нужно знать, как влияют предложенные упражнения на игроков, и контролировать тренировочную нагрузку. Это непростая задача, поскольку здесь могут влиять такие факторы, как климатические и погодные условия, возраст спортсмена, его позиция на площадке, период сессии и т. д.

Результат этих исчислений позволит тренеру контролировать относительную интенсивность каждой тренировки, получая данные для их улучшения с целью обеспечения заданной нагрузки на каждой тренировке.

Ниже приводится пример годового плана, где показано соотношение между ОБЪЕМОМ И ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ТРЕНИРОВОК:

Подготовительный период			Период соревнований		Подготовительный период		Переходный период			
АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ

РЕГУЛИРУЙ ВРЕМЯ ОТДЫХА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАДАННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ.

ПОЧЕМУ ОТДАЧА ОТ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПРИНЦИПА ИЛИ ОКОНЧАНИЯ СЕССИИ?

МОЖНО ВАРЬИРОВАТЬ ЭТОТ ПОРЯДОК РАБОТЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ЗАДАЧ.

ЭВОЛЮЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ И ОБЪЕМА

Организация тренировки

Эффект тренировки зависит также от того, в какой последовательности выполняются различные упражнения, так как одинаковые задания в начале сессии (с заданным объемом и интенсивностью) могут иметь иной эффект, чем такое же упражнение, выполненное в конце тренировочной сессии, вследствие, прежде всего, накопленной усталости, что предполагает применение более высокой реальной нагрузки с физической, психологической и тактико-технической точек зрения.

При проработке различных навыков в течение одной тренировки мы пришли к заключению, что желательно проводить тренировку в следующей последовательности: техника→скорость→сила→выносливость.

ПОРЯДОК СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ НА ТРЕНИРОВКЕ

2.3.4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Нельзя сказать, все эти вводные можно прорабатывать в течение одной сессии. Одно дело то, что проявляется во время игры, и другое дело стремиться развивать все виды подготовки в течение одной сессии. На практике тренировки на выносливость и силу лучше проводить раздельно в разные дни.
Что касается развития физических возможностей, то, в зависимости от задач тренировки, сила может начать увеличиваться раньше, чем скоростные данные игрока, при условии, что объем не слишком велик и нервная система игрока получает достаточный отдых.

2.3.4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Базовый процесс регенерации и клеточного восстановления происходит после перенесенных нагрузок и изменений в результате физической активности. Несмотря на то что каждая функциональная система организма восстанавливается с разной скоростью (которая увеличивается по мере роста производительности и в зависимости от вида отдыха), можно выделить три процесса восстановления:

A) Продолженное восстановление, которое происходит между разными тренировками и упражнениями. Это понятие помогает нам улучшить производительность, поскольку мы можем планировать упражнения, которые помогают восстановлению (активное восстановление).

Примером этого является назначение ЛЕГКИХ бросковых упражнений после серии интенсивных упражнений.

Б) Немедленное восстановление, которое происходит от 30 минут до 1 часа 30 минут после тренировки. Такое восстановление предназначено для вывода из организма продуктов распада и восстановления кислородного питания после выполнения упражнений.

В) Отложенное восстановление происходит через много часов после перенесенных нагрузок. Здесь активизируется синтез протеинов и ферментов, разрушенных во время тренировки. Кроме того, восстанавливаются энергетические резервы. Это является необходимым требованием для обеспечения суперкомпенсации.

2.3.5. УРОВЕНЬ, ИЛИ МАСШТАБ, НАГРУЗКИ

Это зависит от периода в ходе сезона и расположения тренировочной сессии в рамках микроцикла или недели тренировок (как много времени остается до соревнования – скоро или не скоро).
Для этого уровня нагрузки на одну тренировку используется в основном физическая подготовка. Хотя нельзя говорить, что речь идет только о физической подготовке. Мы постоянно напоминаем о том, что физическая нагрузка подразумевает любой вид тренировок по отработке тактики и техники.
Эти размышления о масштабе физической нагрузки не означают, что нужно заботиться исключительно о физическом развитии спортсменов. Необходимо планировать упражнения по нападению и обороне команды, для чего физическое состояние игроков так же важно, как уровень тактико-технической подготовки, включая психологическое состояние спортсменов.

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК И КАЖДАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ С РАЗЛИЧНОЙ СКОРОСТЬЮ.

НУЖНО ПРИНИМАТЬ В РАСЧЕТ ТАКЖЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ ОЗНАЧАЕТ ОСУЩЕСТВЛЕННОЕ УСИЛИЕ.

НА РАЗНЫХ ТРЕНИРОВКАХ ТРЕБУЮТСЯ РАЗНЫЕ УСИЛИЯ.

ЧТОБЫ ТОЧНЕЕ РАССЧИТАТЬ НАГРУЗКУ ПОГОВОРИ С ИГРОКАМИ.

КОГДА БУДЕШЬ ЗАМЕНЯТЬ ОДИН ВИД ТРЕНИРОВКИ НА ДРУГОЙ?

Тренировки по масштабу нагрузки можно разделить на следующие группы:

- ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Планируются после очень частых матчей (например, плей-офф).
- ПОДДЕРЖАНИЕ ФОРМЫ. Не подразумевают большую усталость. Поэтому не требуют восстановления более 24 часов. По правилам и опыту, они проводятся после тренировки и перед игрой.
- РАЗВИТИЕ. Требуют полного восстановления от 24 до 72 часов перед новой тренировкой такой же интенсивности или перед игрой.

Это не означает, что игрок не может принимать участие в соревнованиях высокого уровня без максимального восстановления. На практике игрок попадает в такую ситуацию каждую неделю.

Таблица 1. Масштаб нагрузки по видам тренировочных сессий

Тип сессии	Уровень нагрузки	Категория
Развитие	Высшая	5
Развитие	Большая	4
Развитие	Важная	3
Поддержание	Средняя	2
Восстановление	Низкая	1

Нагрузку на каждый микроцикл или тренировку также можно рассчитать, как объем, производный от интенсивности по 10-балльной системе на каждый компонент. Ниже будет показан пример подобного планирования. Трудность заключается в расчете этих компонентов для различных уровней физических возможностей, которые развиваются совместно путем различных упражнений.

2.3.6. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦИКЛЫ

Известно, что запланированные тренировки, то есть тренировки, организованные и структурированные в определенной последовательности, позволяют добиться более высокой производительности по сравнению с неорганизованными тренировками.

В качестве примера можно привести следующую структуру тренировок:

- многогодовой цикл (олимпийский), сезонный, макроцикл, мезоцикл, микроцикл, тренировочная сессия.

Распределение циклов по схеме Наварро, 1999 г.

ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ			
1-й СЕЗОН	2-й СЕЗОН	3-й СЕЗОН	4-й СЕЗОН

1-й СЕЗОН			
МАКРОЦИКЛ 1		МАКРОЦИКЛ 2	
МЕЗОЦИКЛ 1	МЕЗОЦИКЛ 3	МЕЗОЦИКЛ 3	МЕЗОЦИКЛ 4

МЕЗОЦИКЛ 1																		
МИКРОЦИКЛ 1			МИКРОЦИКЛ 2							МИКРОЦИКЛ 3					МЕЗОЦИКЛ 4			
C1	C2	C3	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C1	C2	C3	C4	C5	C1	C2	C3	C4

В баскетболе один микроцикл означает одну неделю тренировок. Мезоцикл – около одного месяца, макроцикл – часть сезона (предсезонные, соревновательные, плей-офф, постсезонные).
Каждый из этих циклов преследует конкретные цели, и отклонение от одних может негативно отразиться на других тренировках.

Сезон	ЦЕЛЬ
Макроцикл 2 (обычная лига)	Наша команда должна приложить все усилия для совершенствования защиты, как «выявление личности»
Мезоцикл 1	Использовать три типа вариантов защиты (индивидуальная от середины, индивидуальная с прессингом по всей площадке и зонная в формате «1-2-2» по всей)
Микроцикл 4	Отрабатывать зонную защиту в формате «1-2-2» по всей площадке Применение индивидуальной защиты по всей площадке, чередуя с зонным прессингом.
Тренировочная Сессия 3	Улучшить использование ловушек при зонном прессинге «1-2-2».

В итоге эти и другие задачи (которые ты планировал в начале сезона) тебе следует соблюдать по времени и последовательности (продолжительность и порядок следования). При этом план предназначен для тебя, а не наоборот. Далее рассмотрим в деталях каждый из тренировочных циклов по временному порядку.

ЦЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВКИ ПО ЦИКЛАМ – ДОБИТЬСЯ ПОВЫШЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ.

ВСЕ ЦИКЛЫ ВЗАИМОСВЯЗАНЫ.

2.3.6.1. Тренировочная сессия

Это элементарная единица планирования и его главная цель. В главе 4 мы займемся тренировочной сессией более подробно.

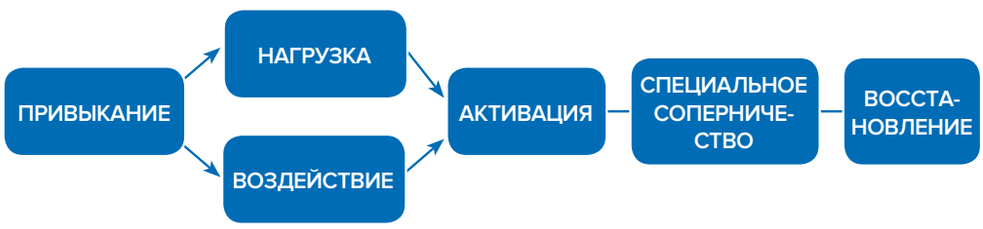
ВСЯ ПРОГРАММА ОТРАЖАЕТСЯ В ТРЕНИРОВКЕ.

2.3.6.2. Микроциклы

В баскетболе микроциклы составляют примерно одну тренировочную неделю и содержат переменное число тренировочных сессий.

Микроциклы могут быть нескольких видов по характеру прорабатываемых вопросов и поставленных задач.

ВИДЫ МИКРОЦИКЛОВ	ЗАДАЧИ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
Микроцикл	Средний уровень нагрузки	4–7 дней
Микроцикл	Высокий уровень нагрузки	7 дней
Микроцикл	Максимальная степень сложности	7 дней
Микроцикл	Объем низкий, интенсивность высокая	3–7 дней
Микроцикл	Нагрузка и трудность низкие	3–7 дней



В ФОРМИРУЮЩЕЙСЯ КОМАНДЕ САМЫЙ ВОСТРЕБОВАННЫЙ МИКРОЦИКЛ – НА НАГРУЗКУ.

Из чего состоит микроцикл?
Каждый микроцикл должен установить полную нагрузку (количество тренировок и их виды), вид нагрузки, порядок тренировок и важность недельных соревнований.

ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТ ВИД МИКРОЦИКЛА, СОРЕВНОВАНИЕ ИЛИ ВОСПИТАНИЕ?

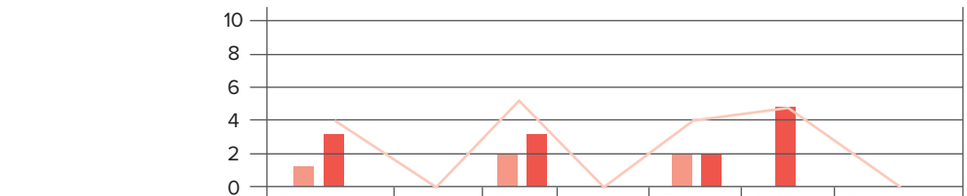
От важности матча в значительной степени зависит замысел и ход микроцикла. Поэтому мы можем сказать:

«МИКРОЦИКЛ – ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНЕРА В БАСКЕТБОЛЕ».

Далее мы рассмотрим пример 3-сессионного тренировочного микроцикла (типичный для любой средней формирующейся команды). Тем не менее ты должен знать, что если дается так мало недельных сессий, то ориентироваться с ними сложно. Но несмотря на это, нужно, по возможности, избегать одновременной работы на сессии на развитие скорости, силы и выносливости. Одно дело практиковать все эти виды внепланово, другое дело – делать это целенаправленно во время одной сессии.

СЕССИЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	НЕДЕЛЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА	ГИБКОСТЬ 1		СИЛА 2		СКОРОСТЬ 2			5
ТЕХНИКА/ТАКТ НАГРУЗКА	ТЕХНИКА/ ТАКТ 3		ТЕХНИКА/ ТАКТ 3		ТЕХНИКА/ ТАКТ 2	МАТЧ 5		13
ВСЕГО НАГРУЗКА	4		5		4	5		18

Нагрузка привыкания перед микроциклом



Дневная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Физическая нагрузка	1		2		2		
Техника/такт нагрузка	3		3		2	5	
Всего нагрузка	4		5		4	5	

Нужно отметить, что ежедневные отметки о тренировках делаются по пятибалльной шкале (см. таблицу 1). Так же и в отношении игры: независимо от того, насколько активно играл игрок, мы ставим самый высокий уровень нагрузки с учетом максимальной интенсивности соревнований.

1.3.6.3. Мезоциклы

Объединим серию микроциклов с одинаковыми специальными тренировочными задачами. Если предполагается, что один мезоцикл продлится один месяц, то обычно мы говорим, что мезоцикл состоит из 4 месяцев, хотя на практике это не всегда так.

Виды микроциклов и их порядок в рамках мезоцикла зависит от этапа развития, через который проходит этот мезоцикл.
Эти этапы связаны с периодами подготовки (общая или специальная), соревнования или переходный период.

Виды мезоциклов	Микроциклы в рамках мезоцикла		
	Начальный этап	Промежуточный этап	Конечный этап
Связанные с общими тренировками	Восстановле-ние/привыкание	Нагрузка/ре-зультат	Нагрузка
Связанные с общими тренировками	Привыкание и нагрузка	Привыкание и/ или нагрузка	Нагрузка или восстанов-ление
Связанные с общими тренировками	Привыкание или нагрузка	Нагрузка или результат	Активизация или специальная конкуренция

ЧЕМ МЕНЬШЕ ТРЕНИРОВОК В МИКРОЦИКЛЕ, ТЕМ ОН СЛОЖНЕЕ.

РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАНИЯ ОБУСЛАВЛИВАЕТ СЛЕДУЮЩИЙ МИКРОЦИКЛ?

ПОМНИ: ЭТА ЦЕПЬ МИКРОЦИКЛОВ – АКТИВАЦИЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ КОНКУРЕНЦИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

БУДЬ ОСТОРОЖЕН С МИКРОЦИКЛАМИ В ОТНОШЕНИИ ФОРМИРУЮЩИХСЯ КОМАНД.

БУДЬ ОСТОРОЖЕН С МИКРОЦИКЛАМИ В ОТНОШЕНИИ РЕЗУЛЬТАТА В ФОРМИРУЮЩИХСЯ КОМАНДАХ.

ТЫ БУДЕШЬ МЕНЯТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МИКРОЦИКЛОВ В РАМКАХ МЕЗОЦИКЛА?

КАК РАЗВИТИЕ ФОРМЫ ВЛИЯЕТ НА МЕЗОЦИКЛ?

2.3.6.4. Макроциклы

Макроциклы являются тренировочными циклами, посредством которых достигается спортивная форма. Обычно в баскетболе макроциклы распределяются на один сезон и подразделяются на следующие виды:

- предсезонный период;
- завершающий этап, или плей-офф;
- соревновательный период (соревнования – приезд/возвращение);
- после сезона (или переходный период).

2.3.7. ЭТАПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

Мы знаем по общему синдрому адаптации, что **тренировки должны быть организованы в формате циклов,** в ходе которых нагрузка меняется и чередуется, поскольку организм спортсмена не способен сохранять спортивную форму в течение длительного времени из-за биологических ограничений.
Поэтому задачей тренера является спланировать тренировки так, чтобы достичь оптимальной формы для максимальной производительности. В баскетболе каждую неделю требуется эта оптимальная форма. Но это невозможно для всех матчей. Поэтому нужно четко определить, на какие моменты обратить особое внимание с точки зрения соревнований, чтобы добиться максимальной и наилучшей формы для игроков. Давайте посмотрим, как строится развитие в течение трех этапов, которые можно связать с тремя различными тренировочными периодами.

Этап	Периодизация	Задачи	Вид тренировки
Приобретение формы	Подготовительный период	Развитие качеств, на которых основана спортивная форма	Общая и затем целенаправленная
Закрепление формы	Период соревнований	Улучшение и закрепление уровня производительности	Соревнования
Снижение формы	Переходный период	Активное восстановление. Пополнение восстановительных резервов	Восстановительная

ОКОНЧАНИЕ МАКРОЦИКЛА ОБЫЧНО СОВПАДАЕТ С ХОРОШИМ СОСТОЯНИЕМ ФОРМЫ.

ФОРМА В БАСКЕТБОЛЕ – ЭТО НЕЧТО НЕОПРЕДЕЛЕННОЕ, ПОСКОЛЬКУ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ МЫ ДОЛЖНЫ ПОБЕЖДАТЬ.

ФОРМА КОМАНДЫ ЗАВИСИТ ОТ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ ИГРОКОВ.

НУЖНО ЛИ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ КАКОГО-НИБУДЬ ВИДА ТРЕНИРОВКИ В ХОДЕ ДАННОГО ПЕРИОДА?

ОБЩАЯ ТРЕНИРОВКА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ. ЧЕМ ШИРЕ ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА, ТЕМ БОЛЕЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМ СТАНОВИТСЯ ИГРОК.

ОТРАБАТЫВАЮТСЯ ВСЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА С УЧЕТОМ ПРИОРИТЕТОВ.

2.3.7.1. Содержание рабочих заданий в каждом виде тренировки

Вид тренировки	Физические возможности	Игровые возможности
Общая	• Аэробная выносливость • Аэробно-анаэробная выносливость • Максимальная сила • Взрывная сила при высоких и средних нагрузках • Гибкость[1]	• Развитие техники общей подготовки • Развитие тактического коллективного взаимодействия
Специальная	• Аэробно-анаэробная выносливость • Анаэробная выносливость • Взрывная сила при средних и низких нагрузках • Скорость (способность ускоряться)	• Развитие техники специальной подготовки • Развитие индивидуальной тактической подготовки • Развитие специального взаимодействия в игре
Соревнования	• Специальная выносливость • Специальная сила • Специальная скорость[2] • Гибкость	• На соревнованиях • Индивидуальная специальная тактико-техническая подготовка на соревнованиях • Совершенствование стратегии по результатам изучения противника
Восстановление	• Гибкость • Аэробная выносливость	• Использование игр и других видов спорта для снижения монотонности и подготовки к последующим этапам • Средства ускорения органического восстановления

Все виды тренировки не должны исключать одни виды подготовки ради других. Однако следует соблюдать приоритеты в зависимости от текущего периода.
В баскетболе есть особенности, в частности, еженедельные соревнования, о которых нельзя забывать, поскольку – это главный пункт нашей работы; так же как само совершенствование игрока следует рассматривать в том числе через его результативность на соревнованиях. Поэтому на тренировке следует уделять внимание игровым качествам спортсмена. Успех планирования зависит от БАЛАНСА различных видов подготовки.

[1] Развитие гибкости входит в каждую тренировку: на общей тренировке (как средство общей подготовки и восстановления); в остальном – индивидуальное превентивное воздействие (компенсация дестабилизации, сокращения мышц, ограниченная подвижность суставов), а также для восстановления в целом.

[2] Скорость повышается только в результате целенаправленной работы на специальных тренировках, что, однако, не означает, что развитие скоростных данных нельзя отрабатывать на общих и тактико-технических тренировках. На специальных тренировках помогает уже имеющаяся база, поэтому результат выше.

2.3.7.2. Факторы, определяющие виды нагрузки на всех видах тренировки в течение сезона

Можно назвать четыре фактора, которые определяют нагрузку на каждой тренировке:
• Возраст.
• Опыт.
• Тренированность.
• Модель планирования тренировки.

Чем моложе спортсмен, тем меньше у него опыта. И чем хуже он тренирован, тем большее значение для него имеет общая тренировка. Давайте вернемся к таблице на стр. 45, в которой установлены три периода. **Посмотрим, какие основные задачи поставлены на эти периоды:**

А) Подготовительный период
Основной задачей этого периода является создание основ общего развития для последующей интенсивной и целенаправленной работы. Для формирующихся команд крайне важно дать игрокам всестороннюю (поливалентную) подготовку с тем, чтобы потом они могли показать высокие результаты в специальных дисциплинах.
То есть следует чередовать подготовку общую и базовую, в частности работать над техникой и игровыми качествами (1-1, 2-2 и 3-3) и над другими более целевыми специальными качествами, на которых зиждется коллективная тактика.
Для физической подготовки применяются общие стимулы, такие как кроссовый бег, работа на развитие силы без специальных заданий в низком темпе и т. д. По мере продолжения этого периода физические нагрузки весьма значительно возрастают.
С учетом данных понятий подготовительный период следует разделить на два субпериода, или две фазы. Первый – общая подготовка, и второй – специальная подготовка.

Б) Переходный период
Задачей этого периода является восстановление спортсмена с помощью других спортивных игр и занятий другими видами спорта, чтобы избежать монотонности и настроить спортсменов на предстоящий период. Используются также средства для ускорения органического восстановления.

МОЖНО ЛИ СОВМЕЩАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ТРЕНИРОВОК НА ОДНОЙ СЕССИИ?

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА?

ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ О ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К МОЛОДЫМ СПОРТСМЕНАМ?

ВНОСИТЬ ПОПРАВКИ В ПЛАН ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ПЛАН СОСТАВЛЕН ПЛОХО?

ПЛАНИРОВАТЬ ХОРОШО НЕ ОЗНАЧАЕТ РЕАЛИЗОВАТЬ ВСЕ, ЧТО ТЫ УМЕЕШЬ.

ОТРАБАТЫВАЮТСЯ ВСЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА С УЧЕТОМ ПРИОРИТЕТОВ.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

ОЧЕНЬ ВАЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ НА ПЛОЩАДКЕ.

2.3.8. СОВЕТЫ И ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ПОСТАНОВОЧНОМ ПЛАНИРОВАНИИ

Мы предлагаем смоделировать конкретные ситуации, с которыми в практической работе с командой сталкивается тренер, и попытаться найти решение проблем:

«Этот план нам не подходит, поскольку мы неожиданно перешли на другой уровень»

План не должен быть жестким, неспособным приспособиться к случайностям (травмы, неожиданные результаты и производительность команды и т. д.). Наоборот, план – это всего лишь намерения, которые должны быть реализованы посредством программы, в которой мы должны учесть все текущие обстоятельства при выстраивании тренировки. Вспомним, что **планирование помогает нам программировать.**

«Мне не хватает времени на отработку всего, что есть в плане (слишком много вариантов обороны и нападения, чтобы изучить все)»

В таких ситуациях можно воспользоваться поговорками «спешите не спеша» и «много берет – далеко не унесет». То есть лучше отрабатывать универсальные системы обороны, изучать различные ее возможности и анализировать фундаментальную систему обороны и возможности ее применения (например, защита путем прямого блокирования) в зависимости от твоих приоритетов и потребностей, возникающих в связи с потенциалом противостоящего противника. Кроме того, при программировании следует акцентировать работу над повышением эффективности тренировочного процесса. Например, всегда отрабатывать выносливость на площадке, контролируя период нагрузки и отдыха (без лишней «болтовни»).

«Не понимаю, почему на этой неделе команда устала больше, чем обычно, хотя работала на полчаса меньше на трех сессиях»

Иногда ты упрощаешь оценку нагрузки, беря в расчет только специальную «физическую подготовку». Тогда как очень важно контролировать всю физическую нагрузку на площадке. Даже когда такой контроль осуществляется, за основу для оценки объема нагрузки берется время, проведенное на площадке, тогда как следует учитывать количество пройденных метров и выполненных за это время упражнений, и следует соотносить степень усталости игроков и состояние их физической формы.

Что касается интенсивности, то ее так же нужно оценивать относительно. Вспомним, что ее нужно контролировать на каждой тренировке по уровню реальной заданной нагрузки, что подразумевает модификацию нагрузки (на текущем листе тренировки), если она не приносит ожидаемой эффективности из-за своей чрезмерности или ошибочности. Этот показатель оценивается по количеству ошибок, допущенных во время игры. Такие поправки будут способствовать достижению требуемой отдачи от тренировки в зависимости от текущей ситуации.

Ты хочешь отрабатывать во время игры ситуации 1x1 и стратегические моменты в подготовительный период?

Как мы уже говорили, последовательность нагрузок по своему содержанию выстраивается в течение всего сезона, следуя одна за другой во всех периодах сезона с учетом поставленных задач.

Содержание одной и той же тренировки по своей сложности может возрастать в ходе сезона в зависимости от того значения, которое тренер придает этой тренировке. В частности, формат 1x1 можно совершенствовать в предсезонный период, когда имеется больше возможностей, чем в конце сезона, например, для закрепления полученных новых навыков, которые не связаны с основной поставленной задачей. Это же относится и к тактической подготовке, которая может иметь более творческий характер, поскольку на будущий сезон еще не утверждена тактическая концепция.
В заключение нужно сказать, что тренировка должна быть комплексной, так как каждую неделю команда идет на игру, которая требует мобилизации всех имеющихся возможностей спортсменов, хотя комплексная тренировка и не позволяет полностью совершенствовать все эти возможности.

«Я ХОЧУ, ЧТОБЫ МОЯ КОМАНДА ПОКАЗЫВАЛА ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ С НАЧАЛА СЕЗОНА. МОГУ ЛИ Я ВКЛЮЧИТЬ МНОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ПОСЛЕ НАЧАЛА ПРЕДСЕЗОННОГО ПЕРИОДА?»

Напомним, что для эффективности предсезонного периода не следует повышать нагрузку, поскольку, особенно в начале сезона, план состоит из нагрузочных микроциклов. Поэтому мы не можем мобилизоваться на игру, чтобы потом восстанавливаться без нагрузочных предварительных тренировок. Мы также не можем в кульминационный момент поддерживать постоянную форму, поскольку нельзя в состоянии усталости идти на игру в конце недели.

ПОМНИ: РАСПРЕДЕЛЯТЬ ОДНИ ТРЕНИРОВКИ В ПОРЯДКЕ ПРИОРИТЕТНОСТИ НЕ ОЗНАЧАЕТ ИСКЛЮЧАТЬ ДРУГИЕ.

ЧТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ФОРМАТ ИГРЫ 1X1 ПОЛЕЗНЫМ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ?

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ МИКРОЦИКЛЫ ПРИМЕНЯЮТСЯ ТОЛЬКО В КОНЦЕ СЕЗОНА?

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ТЕРМИН «БЕЛАЯ НЕДЕЛЯ»?

КАКИЕ МИКРОЦИКЛЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕХ ДРУГИХ?

В КАКОМ СООТНОШЕНИИ НАХОДЯТСЯ ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ?

2.3.9. ПРИМЕРЫ

Для подведения итогов данной главы хотим привести два примера полного планирования, которые отражают все указанные ранее элементы. Оба примера касаются юниорских команд и, по нашему мнению, оба послужат хорошим подспорьем для твоих собственных планов тренировок.

Схема 1

ОБЫЧНОЕ СЕЗОННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ КОМАНДЫ ЮНИОРОВ (1 МАКРОЦИКЛ)

| | | |

Схема 1
ОБЫЧНОЕ СЕЗОННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ КОМАНДЫ ЮНИОРОВ (2 МАКРОЦИКЛА)

| МАКРОЦИКЛЫ | 1 МАКРОЦИКЛ | | |

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Одной из наиболее серьезных задач является разработка для нашего вида спорта специального планирования (отказавшись от классических моделей, которые ориентированы на индивидуальную подготовку).

Мы раскроем особенности при планировании и программировании тренировок по баскетболу:

- Комплексная научная группа (КНГ) анализирует показатели спортсменов, играющих в различных национальных сборных командах.
- Реализуется план предварительной адаптации для включения в различные сборные команды.
- Товарищеские матчи и турниры также являются частью работы по планированию. Рассматривая соревнования как часть процесса становления команды, мы считаем, что игроки во время соревнований получают естественный опыт, но при этом требования к ним очень высокие.
- Периоды отдыха и нагрузки хорошо классифицированы. Мы исходим из того, что планирование – это комплексный многосторонний процесс, в котором участвуют различные эксперты, в том числе специалисты в области биомедицины (врачи, терапевты, специалисты в области спортивной подготовки) совместно с тренерской командой.

3 глава

Как выстраивается тренировка по баскетболу?

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Программирование содержания поставленных задач, придерживаясь определенных критериев
- ☑ Тренировка и ее основные характеристики, как повседневный инструмент
- ☑ Разработка мероприятий в зависимости от поставленных задач и возможностей твоих подопечных игроков

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.1. ВВЕДЕНИЕ 182
3.2. ПРОГРАММИРОВАНИЕ 182
- **3.2.1.** Понятие программирования 182
- **3.2.2.** Анализ и диагностика 183
- **3.2.3.** Подготовка программы 184
- **3.2.4.** Рекомендации и ошибки при программировании 189

3.3. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СЕССИИ 191
- **3.3.1.** Рассматриваемые факторы 191
- **3.3.2.** Типовые сессии в баскетболе 192
- **3.3.3.** Выполнение задач в ходе одной сессии 193
- **3.3.4.** Реализация задач в ходе нескольких сессий 195
- **3.3.5.** Советы и ошибки при проведении тренировочной сессии 196

3.4. РАЗРАБОТКА И НАПОЛНЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 197
- **3.4.1.** Предварительные размышления 197
- **3.4.2.** Вводные условия для выбора и разработки мероприятий 198
- **3.4.3.** Классификация мероприятий 206
- **3.4.4.** Рекомендации и основные ошибки при разработке мероприятий 207

3.1.

Введение

Если для нас важна постановка задач на сезон с определенным планированием, то не менее важное значение для тренера имеют его собственный план действий. Программирование приобретает еще большее значение для тренера при подготовке к работе непосредственно «в поле» на месте тренировки.

В этой главе мы изучим все, что касается программирования, и научимся составлять программу, компоновать тренировочные сессии и разрабатывать упражнения и задания.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПРИБЛИЖАЕТ НАС К РЕАЛЬНОСТИ И ПОМОГАЕТ «СПУСТИТЬСЯ С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ».

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ВСЕГДА ИМЕЕТ ГИБКИЙ ПОДХОД И ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ.

3.2.

Программировать

ПРОГРАММИРОВАТЬ = КОНКРЕТИЗИРОВАТЬ.

3.2.1. ПОНЯТИЕ ПРОГРАММИРОВАНИЯ

Как уже говорилось, программирование – это оперативное руководство (что и как делать) для выполнения плана в небольшие промежутки времени (сессии и микроциклы) с учетом текущей ситуации, в которой находится команда.

Программирование и планирование являются составными частями единого процесса, в ходе которого вносятся постоянные поправки. Этот процесс состоит из следующих фаз:
• Анализ и диагностическое прогнозирование.
• Разработка.
• Исполнение.
• Оценка.

Давайте внимательно проанализируем каждую фазу.

3.2.2. АНАЛИЗ И ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ

Этот анализ, предшествующий программированию, должен привести нас к правильной оценке ситуации и принятию соответствующих решений.

Анализ и планирование

ОТНОСИТЕЛЬНО ИГРОКОВ	В какой физической форме находятся?	Это относится к технической, тактической или психологической форме
ОТНОСИТЕЛЬНО КОМАНДЫ	На каком уровне находится?	Это относится к тактическому, стратегическому или психологическому уровням
ОТНОСИТЕЛЬНО СОРЕВНОВАНИЙ	Что нам предстоит?	В соответствии с предстоящим матчем или фазой тренировок, в которой находится команда
ОТНОСИТЕЛЬНО ПЛАНИРОВАНИЯ	Как выполняется план?	Согласно степени выполнения запланированных тренировок, с учетом необходимых поправок

ПРАВИЛЬНЫЙ АНАЛИЗ = ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ.

ВРЕМЯ, ЗАТРАЧЕННОЕ НА ПРОГРАММИРОВАНИЕ, ВСЕГДА ДАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ОТДАЧУ.

ИМПРОВИЗАЦИЯ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ХОРОШИМ СОВЕТЧИКОМ.

ПОСТАВЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ ОПРЕДЕЛЯЮТ ДАЛЬНЕЙШИЙ КУРС.

ОПЫТ ПОМОГАЕТ НАМ БОЛЕЕ ТОЧНО И КОНКРЕТНО СТАВИТЬ ЗАДАЧИ.

ОПРЕДЕЛИ ЗАДАЧИ ДЛЯ ВСЕЙ КОМАНДЫ И ДЛЯ КАЖДОГО ИГРОКА.

3.2.3. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ПРОГРАММИРОВАНИЯ

Составить программу – это задача, которая на первом этапе может быть затратной. Однако впоследствии ее решение приносит громадную экономию времени.

Для составления программы необходимо обозначить следующие элементы:
- Задачи.
- Содержание.
- Методология.
- Разбивка содержания по времени.
- Учебно-тренировочные мероприятия.
- Оценка.

3.2.3.1. Постановка задач. С какой целью тренируется команда?

Поставленные задачи – это конечные ожидаемые результаты, которые должны показать игроки и команда как в ходе выполнения программы, так и в конце или в различные моменты этого процесса.

Задачи определяют конечную цель тренировок.

Постановка задач необходима, поскольку она гарантирует рациональность, систематичность и профессиональность обучения. Другими словами, это позволяет избежать бесцельных тренировок, без должного прогресса на протяжении многих недель. Для этого игроки должны соответствовать минимальным требованиям.

- Задачи должны ставиться с учетом РЕАЛЬНЫХ возможностей игроков и команды в целом.
- Задачи следует сократить и КОНКРЕТНО определить, чтобы они были реально достижимы; следует четко обозначить цели для достижения в данные промежутки времени.

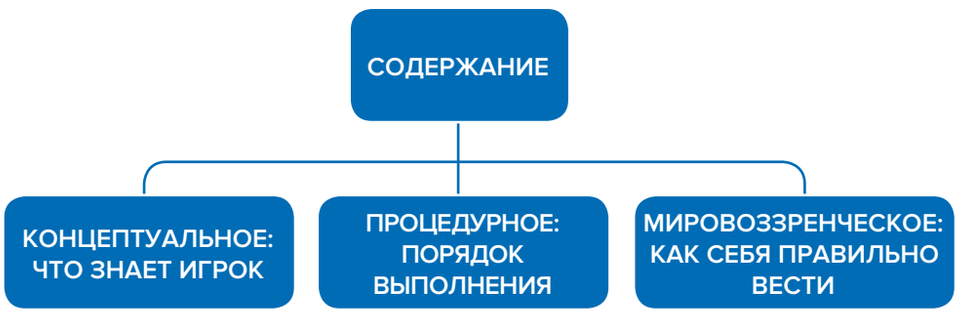
Эти задачи могут носить общий или специальный временной характер, быть групповыми или индивидуальными. В качестве примера приводим следующие индивидуальные задачи, ориентированные на юниоров:

Период	Задача
На год	Отработка нападения и обороны вблизи кольца и на периметре
На квартал	Отработка принятия различных решений (восприятия) в защите в формате игры 1x1 с учетом положения игрока в момент приема мяча (нападение в направлении к кольцу, атаковать броском с задней линии, попытка атаки из центральной зоны после прохода и т. д.)
На неделю	Добиваться решения в формате игры 2x2, при игре под кольцом (на post), во время помощи от игрока на периметре, после передачи, возврат в прежнюю позицию
На тренировку	Правильное исполнение броска после разворота под давлением защитника

3.2.3.2. Определение содержания тренировки. Что преподавать?

Содержание тренировки является основой обучения и подразделяется на три вида:

- Концептуальные знания: помогают изучить игру в целом.
- Процедурные правила: помогают научиться делать что-то согласно правилам.
- Мировоззренческие правила: помогают научиться правильному поведению и смелости.



КАКОЕ КОНЦЕПТУАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ПОМОЖЕТ ИГРОКУ МЫСЛИТЬ?

ВАЖНЫ ЛИ МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА?

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УЧЕБНЫХ МАТЕРИАЛОВ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА БЫСТРОТУ ИХ УСВОЕНИЯ.

Приведем несколько примеров:
ВИД ПРЕПОДАВАЕМЫХ ЗНАНИЙ

Концептуальные	• Бейсбольный пас • Баскетбольная стойка • Пространственная оборона 3–2
Процедурные	• Использование обеих рук при защите • Видение свободных игроков при зонной защите • Владение мячом при максимальном давлении защитника
Мировоззренческие	• Уважение к команде соперника • Оценка усилия для достижения наилучшего результата • Смелость в противостоянии в сложных ситуациях

Хотя основная тенденция заключается исключительно в проработке процедурного содержания, не следует забывать в игре о развитии остальных навыков (концептуальных и мировоззренческих).

3.2.3.3. Распределение учебного материала по времени. Когда изучать?

Распределение по времени означает в основном упорядочение и распределение по времени различного учебного материала с учетом организации и психологии, то есть в зависимости от времени, необходимого на усвоение материала. А также в зависимости от последовательности в рамках одного процесса, от заинтересованности игроков и от периода времени (тренировки, микроцикла и т. д.), в ходе которого происходит обучение.

РАЗБИВКА ПО ВРЕМЕНИ ОПРЕДЕЛЯЕТ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНЫХ МАТЕРИАЛОВ. Все это определяет, когда преподавать.
Разбивка по времени должна быть максимально гибкой и предусматривать возможность корректировки с учетом полученных спортивных результатов (на соревнованиях или в ходе усвоения знаний) и постоянного анализа.

3.2.3.4. Определение методологии. Как обучать?

Методология касается всего комплекса технических, стратегических, стилистических, педагогических средств, которые тренер использует для передачи знаний и решения поставленных задач. Методика обучения в баскетболе традиционно называется техникой тренировки.

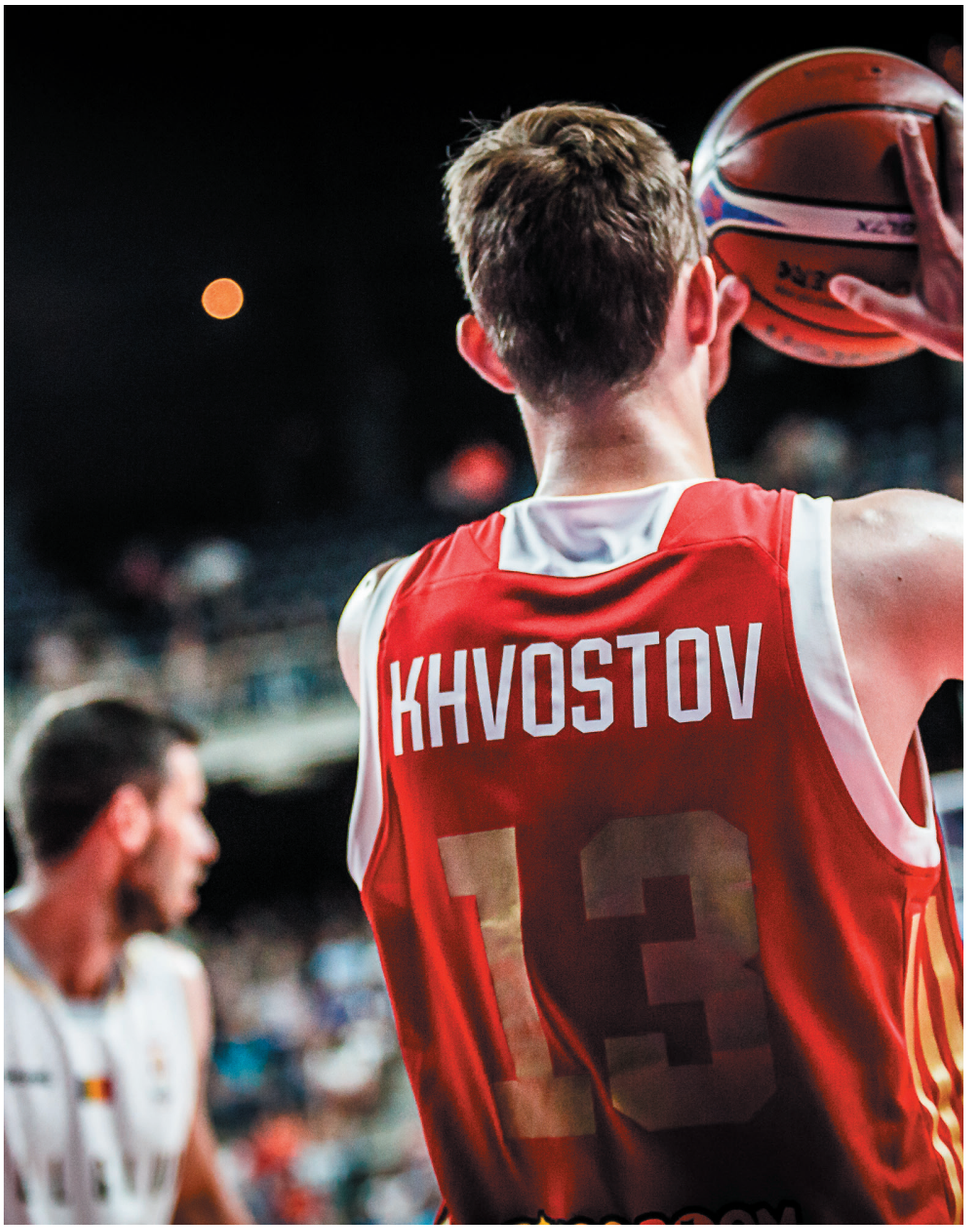
МЕТОДОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ, КАК ОБУЧАТЬ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

С учетом важности методологии, от которой зависит уровень обучения и результаты игроков, мы решили посвятить ей целую главу, что позволит тебе углубить твои знания.

3.2.3.5. Определение учебно-тренировочных мероприятий. Что делать?

Когда мы определили задачи, распределили по времени преподавание учебных материалов и выбрали соответствующую методологию, пришло время определить мероприятия, с помощью которых мы достигнем поставленных целей. При этом выбор мероприятий

и учебно-тренировочных материалов позволит расширить содержание тренировочного процесса и будет способствовать решению поставленных задач. То есть речь идет о том, что делать.



Рассмотрим самые необходимые требования, чтобы выбрать из них наиболее подходящие:

- Они должны соответствовать поставленным задачам.
- Следует задавать игрокам посильные задачи с учетом уровня их подготовки (ни слишком легкие, но и не слишком тяжелые).
- Они должны быть связаны с другими мероприятиями в рамках логического процесса обучения.
- Они должны быть направлены на применение в реальной игре и соответствовать логике и психологии (способствовать усвоению игроком навыков для повышения результативности так, чтобы игрок был мотивирован).
- Во многих случаях они должны быть открытыми (то есть допускать несколько возможных вариантов повышения восприимчивости

НЕ СУЩЕСТВУЕТ УНИКАЛЬНОЙ МЕТОДОЛОГИИ. ВОЗЬМИ НА СЕБЯ СМЕЛОСТЬ ВНЕСТИ НОВШЕСТВА.

МЕРОПРИЯТИЯ ЯВЛЯЮТСЯ КИРПИЧИКАМИ ДЛЯ ВОЗВЕДЕНИЯ НАШЕГО ЗДАНИЯ.

ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ ТРЕНЕРОМ И МЕТОДОЛОГИЕЙ?

ПОЛНОСТЬЮ ИСПОЛЬЗУЙ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ. ЕГО ВСЕГДА НЕ ХВАТАЕТ.

ТЫ, НАВЕРНОЕ, НЕ ХОЧЕШЬ ПОСТОЯННО ДЕМОНСТРИРОВАТЬ ВСЕ СВОИ ЗНАНИЯ.

МЫ ОЦЕНИВАЕМ НЕ ТОЛЬКО ИГРОКА, НО И ВЕСЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ЦЕЛОМ.

ОЦЕНКА – ЭТО «ТЕРМОМЕТР» ПРОГРАММИРОВАНИЯ.

КАК МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ТАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС ИГРОКА ИЛИ КОМАНДЫ ПО ИСТЕЧЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЕРИОДА?

игрока и его и способности усваивать навыки), разнообразными и стимулирующими, по мере возможности.
- Должны допускать различный темп обучения.
- Должны принимать во внимание все доступные ресурсы.
- Игрок должен получать максимальную двигательную нагрузку в течение всей тренировки. Поэтому имеется несколько моментов, которые мы должны контролировать. Эти моменты, чередование упражнений, рассматриваются ниже.

Оценочные критерии позволяют установить, какие результаты достигнуты.
Эти критерии должны отвечать следующим требованиям:
- Прежде всего, соответствовать поставленным задачам.
- Соответствовать текущим возможностям игроков.
- Ограничиваться и упорядочиваться в зависимости от поставленных задач и временных этапов.

Например, мы можем назвать следующие критерии из расчета на микроцикл:
Тренировка (микроцикл)

Задачи:
- Решить задачу в формате игры 2x2 с подстраховкой вблизи кольца при броске и с передачей обратно и возвратом в прежнее положение.
- Предотвратить проход игрока в центр с броском из под кольца.

Критерии оценки:
- Убедиться в увеличении процента или количества отборов мяча при подстраховке игрока вблизи кольца при игре на усах (на post).
- Проследить, уменьшилось ли количество прорывов и проходов нападающих в трехсекундную зону, без попадания в корзину, их участие и ошибки.

Не следует применять слишком много оценочных критериев. А также не ставить слишком много задач при отработке навыков. Лучше сосредоточить внимание на коллективных или индивидуальных задачах. Рекомендуем использовать от 2 до 4–5 оценок в течение микроцикла. Оценка, как было указано выше, предназначена для внесения поправок в программу в ходе и в конце ее выполнения. Оцениваются не только игроки, но и весь комплекс (тренер, программирование, планирование, средства).
В баскетболе существуют различные способы оценки результативности тренировок. Рассмотрим некоторые из них:

● СУБЪЕКТИВНЫЙ
- Тренер на основе своего опыта и знаний выносит суждение о том, что видит.
- Наблюдает за происходящим на тренировке и составляет документ типа «регистрации рассказов» о ходе тренировки.

● ОБЪЕКТИВНЫЙ
- Тренер опирается на количественные данные для оценки и подготовки выводов относительно результативности команды.
- То есть, оценка зависит от количественных показателей команды и игроков.

СОРЕВНОВАНИЕ ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ОЦЕНКУ, НО В ПЕРИОД ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНДЫ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ КРИТЕРИЕМ.

ТЫ НЕ МОЖЕШЬ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ «ВСЁ» И ВСЕГДА.

КОНТРОЛИРУЙ ФИЗИЧЕСКУЮ ТРЕНИРОВОЧНУЮ НАГРУЗКУ НА ПЛОЩАДКЕ.

- Для правильной объективной оценки необходимо вести постоянный учет результатов.

Оба способа применяются в соответствии с оценочными критериями с использованием оценочных инструментов, адаптированных под определенную оценку. Тренер может применять такие инструменты, как тест. Но очень важно обогащать их с учетом собственных представлений об оценке.

Вопросы, связанные с оценкой, рассматриваются в последующих главах.

3.2.4. РЕКОМЕНДАЦИИ И ОШИБКИ ПРИ ПРОГРАММИРОВАНИИ

В продолжение хотим дать несколько рекомендаций, связанных программированием, которые помогут тебе разрабатывать и выстраивать тренировку:

- Важность соревнований в зависимости от текущего положения команды (уровень классификации, настрой и т. д.).
- Факторы, аккумулированные в результате предыдущих тренировок (физические, технико-тактические, стратегические и психологические). То есть мы строим нашу работу на уже существующей основе и продолжаем совершенствовать достигнутое.
- Степень аккумулированной усталости. Иногда полезно отложить отработку некоторых навыков, которые вызывают у игроков монотонность процесса. Возобновив работу после перерыва, ты увидишь улучшение результатов по этим показателям.
- Не стараться отрабатывать все элементы каждую неделю, варьировать и чередовать определенные упражнения в зависимости от уровня команды и предстоящих еженедельных соревнований. Например, если известно, что предстоит игра против команды, которая намерена оказывать сильное давление, но не будет

ПОДУМАЙ: ПРИМЕНЯЙ РАЗУМНО ПОЛИВАЛЕНТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ НАРАЩИВАНИЕ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ – ЭТО ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ.

РЕШЕНИЕ МОТИВИРУЮЩЕЙ ЗАДАЧИ ДОСТУПНО БОЛЬШЕ ВСЕХ ДРУГИХ.

играть зонную защиту на своей половине площадки, то следует воспользоваться этим для отработки соответствующих ситуаций.

- Не пытаться «укрепить» всю тренировку путем совместной отработки тактики и техники вместе с физической подготовкой. Следует контролировать уровень физической нагрузки на площадке и помнить, что в баскетболе невозможно эффективно отрабатывать все навыки у игроков одновременно. Поэтому очень важно знать, что улучшение физической подготовленности приносят специальные тренировки, которые обязательно выполняются за пределами площадки. Например, на развитие максимальной и взрывной силы, на мышечную компенсацию, превентивные тренировки или на развитие гибкости. Однако это не означает, что специальную физподготовку вне площадки следует проводить каждую неделю.
- Ставить посильные и мотивирующие задачи как для всей команды, так и индивидуально.
- Применять учебные задания, которые максимально связаны с поставленными задачами и максимально применимы в игре.

- Методика совершенствования определенных учебных заданий, пригодных в отношении определенных задач, игроков и имеющихся ресурсов, не является универсальной. Поэтому для решения каждой задачи следует разрабатывать специальную методику, требуемую для конкретных задач, игроков и условий.
- Ставить задачи по улучшению результатов в соревнованиях и в интересах совершенствования игровых возможностей у игроков. То есть, чтобы добиться результата, недостаточно хотеть этого. Нужно еще и уметь.
- Использовать реальные оценочные критерии. То есть такие, которые не требуют много времени, несложные и упорядоченные согласно поставленным задачам.

3.3.

Тренировочные сессии

Сессия, или тренировка, – это практическая реализация всего того, что было запрограммировано и что должно осуществляться гибко, с возможностью корректировки в зависимости от обстоятельств. Каждая тренировочная сессия (разминка, основная часть и возвращение в состояние покоя), как нам известно, преследует определенные цели. Для их достижения необходимо работать над их учебным содержанием, а также уметь оценить их результативность. Таким путем мы констатируем, достигнуты ли поставленные цели.
В ходе сессии проводятся мероприятия, позволяющие отрабатывать учебные задания. Их продолжительность и последовательность определяются по усмотрению тренера.
Все мероприятия проводятся по соответствующей методике, и в конце сессии можно оценить последовательность поставленных задач, полезность учебных заданий, выполненных упражнений, а также действия самого тренера.
Этот постоянный анализ позволяет систематически регулировать тренировочный процесс (сессии) с учетом прогресса и обучаемости игроков.

Последовательность и разбивка по времени подачи учебных материалов на всех и на каждой сессии подразумевает прогресс в решении учебных задач, что должно соответствовать возможностям игроков и способствовать усвоению ими учебных материалов.

КАЖДОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ЗАНЯТИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОДГОТОВЛЕНО.

ПЛОХ ЛИ ТОТ ТРЕНЕР, КОТОРЫЙ НЕ ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ, ЧТО ЗАПРОГРАММИРОВАНО НА СЕССИЮ?

3.3.1. ФАКТОРЫ ДЛЯ РАССМОТРЕНИЯ

Перечислим ниже базовые элементы, которые используются при подготовке к тренировке и которые каждый тренер должен обдумать, прежде чем выносить на тренировку:
- Кому предназначены учебные материалы.
- Задачи обучения.
- Учебное содержание и задания.
- Оборудование и учебные материалы.
- Стиль обучения.
- Общение во время обучения.
- Организация тренировки.
- Отношения и климат в команде.
- Оценка учебного процесса.

ОДИНАКОВО ЛИ ОБЩЕНИЕ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

ВНЕСЕНИЕ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ПОПРАВОК В ПРАВИЛЬНЫЙ МОМЕНТ ИМЕЕТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

БУДЬ ОСТОРОЖЕН С ЧРЕЗМЕРНОЙ МОТИВАЦИЕЙ: ЭТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ НЕПРАВИЛЬНУЮ САМООЦЕНКУ.

Эти факторы можно в понятной форме изложить следующим образом:

- Кого мы обучаем и каков уровень подготовки?
- Чего мы хотим добиться? Соответствуют ли наши намерения уровню игроков?
- Какими ресурсами (помещение, площадка, материалы, люди) мы располагаем?
- С учетом имеющихся ресурсов, какой порядок мероприятий будет наилучшим для усвоения этих учебных материалов? Какие могут возникнуть трудности? Какие изменения можно внести в случае неудачи?
- Какой стиль обучения мы используем для каждого мероприятия?
- Как мы будем общаться с игроками? Что мы хотим им сообщить?

3.3.2. ТИПОВЫЕ СЕССИИ В БАСКЕТБОЛЕ

Тренировочные сессии в баскетболе можно классифицировать по многим критериям. Если речь идет о задачах тренировки, то сессии можно разделить на функциональные и технические:

Тип сессии	Содержание тренировки
Тактико-техническая	Обычно на тренировке совершенствуются все виды подготовки, от индивидуальной техники до игровых навыков и коллективной тактики
Физическая подготовка	В этом типе тренировок главной задачей является повышение физической подготовленности как индивидуальной, так и коллективной; используются физические упражнения на площадке и за ее пределами
Смешанная (физподготовка + техника)	В этом типе тренировок совмещаются физическая (на площадке) и тактико-техническая подготовка (интегральная подготовка). Суть такой тренировки заключается в анализе и контроле упражнений с целью определения уровня нагрузки, которую может выдержать игрок
Восстановительная	Планируется работа в спокойном темпе, что помогает игроку восстановиться после соревнований или интенсивной тренировки
Компенсационная	Используется в ситуациях, когда некоторые игроки реже выходят на площадку или когда игроки присоединились к команде позже из-за травмы или по другим причинам. Задачей такой сессии является унифицировать подготовку всех спортсменов
Перед игрой	Организация такой сессии может быть разной в зависимости от категории и решений тренера. Такая сессии предназначена для «активации» игрока перед соревнованиями со всех точек зрения: физической, технической и образовательной. Во многих случаях такая тренировка проводится непосредственно в день матча. Например, если матч предстоит вечером, то подготовительная сессия проводится утром

3.3.3. ПРОГРЕСС НА ТРЕНИРОВКЕ

Как мы уже говорили, тренировка должна быть спрограммирована, чтобы обеспечить эффективный учебный процесс, который позволит добиться наилучшей адаптации спортсменов и, естественно, наилучших результатов. Следует принимать во внимание различные факторы для обеспечения прогресса на тренировке:

- Презентация учебного материала: последовательность мероприятий. Можно придерживаться прогрессирующего порядка и можно использовать чередование мероприятий.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Прогрессирующий порядок (задания следуют одно за другим, от простых к сложным; то есть от заданий в формате 1x0 к заданиям в формате 5x5 с увеличением количества игроков по мере развития сессии 1x1, 2x1, 2x2 и т. д.)

Чередующийся порядок (не обязательно мероприятия следуют в порядке от простого к сложному или от общих к специальным, то есть от индивидуальных упражнения 1x0 или групповых с небольшим количеством игроков, например 1x1, 2x2 и т. д., к большему количеству участников в форматах 3x3 и командных 5x5).

- В тактико-технической фазе подготовки команда и игроки индивидуально усваивают знания, закрепляют навыки и стабилизируются. Начиная с этой фазы определяется, в каком направлении необходимо и целесообразно двигаться дальше. В целом при анализе этого процесса следует идти от общих к специальным задачам и от легких – к более сложным.

ИНОГДА, ПЕРЕД ПЕРИОДОМ БЕЗДЕЙСТВИЯ, СЛЕДУЕТ СДЕЛАТЬ ШАГ НАЗАД, ЧТОБЫ ЗАТЕМ ПРОДОЛЖИТЬ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД.

БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН К ДЕТАЛЯМ, НЕ ТЕРЯЯ ИЗ ВИДУ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ.

ХОРОШИЙ ПРОГРЕСС НА СЕССИИ ДЕЛАЕТ НЕНУЖНЫМИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ.

КАЖДАЯ НОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА ОСНОВЫВАТЬСЯ НА ПРЕДЫДУЩИХ ДОСТИЖЕНИЯХ.

БЫСТРОТА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПЕРЕМЕНА РИТМА ЯВЛЯЮТСЯ БАЗОВЫМИ В ФАЗЕ ЗАКРЕПЛЕНИЯ.

ПРИ ОТРАБОТКЕ СИТУАЦИЙ НАПАДЕНИЕ – ЗАЩИТА ПЕРВООЧЕРЕДНОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЙ ТРЕНИРОВКЕ И РАБОТЕ НАД ОШИБКАМИ.

ФАЗА ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Усвоение знаний. Перед игроками ставятся задачи, способствующие приобретению новых навыков. Важно проводить эти занятия во время наиболее интенсивных физических и психологических нагрузок (основную часть).
Закрепление. Предлагаются задачи, с помощью которых игрок улучшает применение полученных на предыдущих занятиях навыков. Должно преобладать выполнение упражнений в относительно стабильной обстановке. Одновременно сохраняется целесообразность выполнения этих упражнений в условиях интенсивной физической и психологической нагрузки.

Стабилизация (ее называют также реализация). Задаваемые упражнения помогают игроку углубить освоенные навыки, тренируясь в переменных условиях и в состоянии усталости. Задаются задания повышенной трудности на всех уровнях (восприятие, осознание, движение).

- Совершенствование тактики. Относительно отработки нападения и защиты можно посоветовать делать это совместно, до тех пор, пока на обоих направлениях не будет достигнут хороший результат. Тем не менее, не исключаются в ходе сессии специальные задачи и работа над ошибками по итогам их выполнения.

- Развитие физической подготовки. Рекомендуется придерживаться следующей последовательности физических упражнений в сочетании с тактико-технической подготовкой (смешанная тренировка): скорость, сила и выносливость (в начале анаэробная и в конце – аэробная). Это не означает, что каждый из элементов не может специально отрабатываться в ходе сессии, как и то, что указанный порядок не может меняться в зависимости от заданной ситуации. Например, во время последней фазы отработки техники (стабилизация) используются упражнения с нагрузкой на усталость.

Иногда кажется, что легче отрабатывать скорость и базовую силу вместе с техникой и индивидуальной тактикой, и базовую выносливость – с групповой и коллективной тактикой. Это не означает, что эти учебные задания связаны с развитием соответствующих качеств спортсменов, поскольку они могут накладываться во время программирования.

- Отдых во время тренировки. Рекомендуется использовать время отдыха для восстановления водно-солевого баланса и для тренировки броска с заданной позиции, как игрок исполняет свободный бросок во время игры.

3.3.4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ В ХОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ СЕССИИ

Для правильного распределения учебных заданий в течение одной недели следует проанализировать задачи, которые мы хотим реализовать на предстоящей неделе. Не все дни недели следует посвящать совершенствованию всех навыков сразу. Так же как и не стоит отрабатывать одинаковые упражнения с одинаковой продолжительностью. Это программируется с зависимости от поставленных задач и планирования (степень важности еженедельной игры, динамика нагрузок или физического состояния, планирование технической, тактической и психологической подготовки) и от общего прогресса команды (постоянная оценка).

Ниже мы продемонстрируем пример распределения учебных заданий по сессиям в течение одной недели (микроцикл) с использованием прогрессирующих тренировок в сезонный соревновательный период.

Время (мин)	понедельник	вторник	время	среда	четверг	время	пятница	суббота	воскресенье
15-45	1x1 бросок		20	1x1 и бро-сок		15-30	1x1 и бросок	матч	отдых
15-35	Динамиче-ская игра и бросок		20	2x2 4x4		15-30	Давление и бросок		
15-45	Прогрес-сивная 2x2 4x4		15	Напа-дение/ давление и бросок		60	5x5		
35-45	5x5		35	5x5		15-30	Стратегия		
			15	Стратегия					
			30	Сила					

Задачи на неделю	
Понедельник	Повысить выносливость Улучшить стратегию Улучшить динамику игры 5x5
Вторник	Улучшить физическую подготовку
Среда	Развиваем силу Совершенствуем систему нападения «кулак» Совершенствуем зонную защиту
Четверг	Отдых
Пятница	Развиваем скорость Улучшить игровую стратегию Развиваем пространство между игроками в игре 5x5 Совершенствуем стратегию перед игрой
Суббота	Соревнования
Воскресенье	Отдых

БЫВАЕТ, ЧТО НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧИ. ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАКОМ СЛУЧАЕ?

ПОМНИ: ЗАДАЧИ ОПРЕДЕЛЯЮТ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУСЛАВЛИВАЕТ СОСТАВ МИКРОЦИКЛОВ.

ВО ВРЕМЯ ОТРАБОТКИ СИТУАЦИЙ НАПАДЕНИЕ – ЗАЩИТА КАЖДЫЙ ИГРОК «ПОМОГАЕТ» ТРЕНИРОВАТЬСЯ СВОЕМУ ТОВАРИЩУ.

КОЛЛЕКТИВНАЯ ТАКТИКА ДОЛЖНА ОТРАБАТЫВАТЬСЯ В НАЧАЛЕ СЕССИИ В ФАЗЕ УСВОЕНИЯ И В КОНЦЕ ФАЗЫ СТАБИЛИЗАЦИИ.

ИЗБЫТОК РАЗНООБРАЗИЯ УПРАЖНЕНИЙ РАССЕИВАЕТ ВНИМАНИЕ И СНИЖАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

ИЗМЕНЕНИЕ ПЛАНА В ХОДЕ ТРЕНИРОВКИ ВОЗМОЖНО ПРИ НАЛИЧИИ У ТРЕНЕРА ОПЫТА И ЗНАНИЙ.

3.3.5. РЕКОМЕНДАЦИИ И ОШИБКИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Далее мы дадим вам несколько советов о том, как избежать классических ошибок на тренировках:

- Времени, отведенного на выполнение учебных заданий, обычно не хватает для прочного усвоения навыков. Поэтому лучше повторить их на нескольких тренировках, чем выполнять многократно на одной.
- Когда речь идет о начале освоения новой тактики, интересно ограничить возможности соперника. Пример: атака на зонную защиту, защита не отнимает мяч в течение первых трех передач.
- Когда совершенствуются некоторые игровые аспекты, ни одно упражнение не должно продолжаться дольше 5–6 минут при высокой интенсивности. Это нужно, чтобы не дать сопернику разгадать наш замысел и систему и встречать мяч уже в нижней позиции. То есть не дать воспользоваться моментом, когда защита отрабатывает конкретные моменты.
- Часто мы оставляем отработку коллективной тактики в конце тренировки, когда концентрация внимания игроков ослабевает из-за физической и психологической усталости. Эти моменты лучше отрабатывать в начале тренировки, когда игроки полны сил.
- Тренировочные матчи должны моделировать реальные игровые ситуации. Лучше их играть в короткое время и с конкретными задачами: набор очков, защита, финты, штрафные, тактика и др.
- Для максимального использования двигательного времени игроков без лишних разговоров между упражнениями нужно иметь с собой в письменном виде заранее продуманные основные моменты, над которыми будешь работать на тренировке. Кроме того, полезно следить по секундомеру, чтобы перерыв между упражнениями никогда не превышал 30 секунд.
- Индивидуальную тактику и технику можно совершенствовать в ходе тренировки, когда уже накопилась усталость, но всегда найдется момент для фазы стабилизации во время тренировки.
- Не следует перегружать тренировку слишком большим числом заданий и упражнений, а также избегать монотонности, поскольку она вредит процессу тренировки.
- Следует настраиваться на определенный стиль для каждого задания
- Нельзя забывать об оценке результатов тренировки, так как это первый шаг для программирования следующей тренировки.
- Следует планировать внесение поправок с учетом фазы, в которой находятся игроки (усвоение, закрепление, стабилизация).
- Выстраивать тренировку (поступательную или с чередованием заданий) так, чтобы способствовать движению вперед, но с учетом степени усталости. То есть нельзя оставлять на конец тренировки главную запланированную задачу (за исключением случаев, когда предусмотрена нагрузка в состоянии усталости).
- Не все дни следует посвящать отработке всех навыков сразу. Так же как и не стоит отрабатывать одинаковые упражнения с одинаковой продолжительностью.
- Нужно использовать гибкий подход для варьирования времени, затраченного на каждое задание и на их развитие в ходе тренировочной сессии, в зависимости от решения главной поставленной задачи.

3.4.

Разработка и наполнение учебно-тренировочных мероприятий

3.4.1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ

Прежде чем начать обучение или разрабатывать мероприятия в баскетболе, нужно ознакомиться с терминологией, используемой в данной теме:

ИГРА
Это спонтанное и свободное мероприятие по согласованным правилам, с неограниченным временем, в удовольствие и без какой-либо конкретной цели (игра ради игры).

ЗАДАНИЕ
Это управляемое мероприятие, проводимое согласно программе с целью решения определенных задач. Тренер ограничивает различными способами свободу игрока таким образом, что мероприятие приобретает характер упражнения. Время мероприятия находится под контролем.

УПРАЖНЕНИЕ
Это тщательно программированное мероприятие с целью решения конкретных задач. Тренер принимает максимальное участие, разрабатывает критерии выполнения, назначает время, место, а также определяет другие формальные и функциональные моменты.

ПОДУМАЙ: ИГРА ПОЛЕЗНА ТОЛЬКО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ?

В НЕКОТОРЫХ ЗАДАНИЯХ ИГРОК ИМЕЕТ БОЛЬШУЮ СВОБОДУ. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ МЫ ЕЕ ОГРАНИЧИВАЕМ.

ЧТО ОТРАБАТЫВАЕТСЯ В ИГРЕ?

3.4.2. УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОДБОРА МЕРОПРИЯТИЯ И ЕГО СОДЕРЖАНИЯ

Для того чтобы правильно подобрать и разработать любое учебно-тренировочное мероприятие (назовем его – упражнение), нужно знать следующее:

- фазу учебного процесса, которую проходят игроки.
- факторы, влияющие на обучение.
- осмысление того, как выполнить задание.

Рассмотрим каждую из этих вводных.

УПРАЖНЕНИЯ ПОДБИРАЮТСЯ ПО ОПРЕДЕЛЕННЫМ КРИТЕРИЯМ, А НЕ ПО ЛИЧНЫМ ПРЕДПОЧТЕНИЯМ ИЛИ ВИДАМ.

3.4.2.1. Фазы учебного процесса

Можно выделить три момента в учебном процессе, которые идут последовательно:

- Фаза всестороннего развития
- Фаза развития окончательной координации
- Фаза стабилизации окончательной координации и развития разнообразных двигательных навыков

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ФАЗУ, КОТОРУЮ ПРОХОДИТ ИГРОК?

А) Практические размышления относительно фазы общей координации:

- Во время задания, необходимо учитывать возможности игроков.
- Следует доносить до игроков ясную, понятную и конкретную информацию (о цели задания).
- Информация важна, но практика важнее.
- Работа над ошибками предназначена для объяснения игрокам разницы между идеальными и ожидаемыми ответными действиями и их осуществлением, а также для информирования игроков о том, что и как нужно исправить в их действиях, чтобы соответствовать требованиям задания.

ЧТОБЫ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ НАВЫКИ, ТЫ САМ ЯВЛЯЕШЬСЯ ХОРОШИМ ПРИМЕРОМ ИЛИ ТЕБЕ НУЖНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ (ВИДЕО, ОПЫТНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ ИГРОКИ?

Б) Практические размышления о фазе точной координации:

- Тренер должен привлекать внимание игрока больше к определенным особенностям выполнения задания, чем к самой задаче, как и в предыдущей фазе.
- Возрастает значение устной информации, которая не только должна быть понятной, но и должна помогать игрокам выполнять задания.
- На этом этапе очень полезно использование записанных на видео сюжетов для ознакомления с результатами.
- Может быть полезно использование искусственных затруднений (смена окружающей обстановки), не забывая о том, что приоритетным является развитие «точной» координации. Поэтому серьезность ошибок в таких ситуациях нельзя недооценивать.

В НАЧАЛЕ ПРАКТИКА ИМЕЕТ БОЛЬШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ, ЧЕМ ИНФОРМАЦИЯ. ИЛИ ВСЕГДА?

В) Практические размышления на тему о фазе стабилизации точной координации и возможности разнообразных движений:

- Создавать различные ситуации.
- Сообщать дополнительную информацию относительно выполнения заданий.
- Создавать реальные игровые ситуации с максимальным напряжением с целью проверить усвоение знаний.

3.4.2.2. Факторы, влияющие на развитие моторных качеств игроков

Можно назвать несколько факторов, от которых зависит обучение. Как тренеры, мы не должны бездействовать, если хотим добиться высоких результатов в обучении.

Уровень активации

Предварительное обучение и активация знаний

А) Поразмышляем на тему активации
Чтобы спортсмены относились к учебе неравнодушно и заинтересованно, необходима мотивация. Одним из факторов мотивации является повышение стрессовых нагрузок или желания тренироваться, что уже есть активация. Но какова оптимальная степень активации для обучения?
Некоторые авторы связывают оптимальный уровень активации с требованиями задания. То есть они считают, что чем труднее задание и чем большей точности оно требует, тем меньше должна быть степень активации. С другой стороны, чем больше отдача от физической подготовки спортсмена (физическая крепость), тем большей должна быть степень активации.
Другие авторы разделяют уровни оптимальной активации, исходя из того, на каком этапе находится учебный процесс. То есть,

НЕ ПУТАЙ РАБОТУ НАД ОШИБКАМИ С НЕОБОСНОВАННОЙ КРИТИКОЙ.

КАК МОЖНО СДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ, ЧЕМ В РЕАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ?

УРОВЕНЬ АКТИВАЦИИ ИГРОКОВ ОЗНАЧАЕТ ПОДАВАТЬ БЛЮДО ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ – НИ ХОЛОДНЫМ, НИ СЛИШКОМ ГОРЯЧИМ.

на начальных этапах, благодаря любознательности игроков, тренеру не требуется мотивировать их дополнительно. Но в более старшем возрасте игроки из-за рутинности процесса нуждаются в специальной мотивации.

Б) Рассуждения о старых знаниях и проблеме преемственности знаний

Оценка нужна перед началом учебного процесса, чтобы понять, каков уровень ранее пройденной подготовки игроков, поскольку раньше они могли приобрести моторные навыки, которые часто приводят к использованию уже заученных, рутинных движений (автоматических жестов). В данном случае это называется преемственностью, когда прежние навыки отражаются на последующем процессе обучения или на выполнении упражнений.

Существуют три вида такой преемственности

АКТИВАЦИЯ И МОТИВАЦИЯ ТЕСНО СВЯЗАНЫ МЕЖДУ СОБОЙ.

ВИДЫ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ

- **Позитивная преемственность**
  Когда обучение или двигательная активность положительно влияют на выполнение или освоение навыков во время второго задания. Обычно это проявляется между двумя похожими навыками.
- **Негативная преемственность**
  Когда обучение или двигательная активность отрицательно влияют на выполнение или освоение навыков во время второго задания. Обычно это проявляется между двумя навыками, которые отличаются в некоторых аспектах (противоположная функциональная структура).
- **Нулевая преемственность**
  Когда не происходит усвоения никаких знаний. Так обычно происходит с двумя совершенно разными навыками.

ПОДУМАЙ, ЧТО УМЕЕТ ДЕЛАТЬ ИГРОК, ЧТОБЫ РЕШИТЬ, КАКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ЕМУ БОЛЬШЕ ПОДОЙДЕТ.

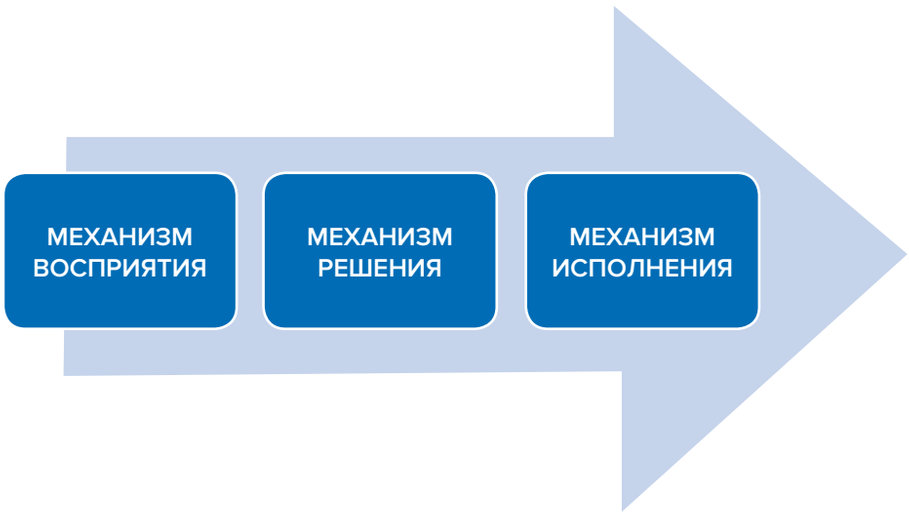
Поэтому нужно проанализировать, какие навыки и аспекты целесообразно применить и трансплантировать в тренировочном процессе.

МОЖЕТ БЫТЬ УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ КАКОЙ-ЛИБО ПРЕЕМСТВЕННОСТИ?

3.4.2.3. Факторы, влияющие на механизмы, которые используются в действиях игроков.

Двигательная активность основана на трех последовательных механизмах: восприятие, решение и исполнение. К ним можно добавить цепь обратной связи: информация о результатах и о выполнении упражнений.

В баскетболе востребованы все механизмы: принимающий



(ВОСПРИЯТИЕ), познания (РЕШЕНИЕ), движения (ИСПОЛНЕНИЕ). Например, при проведении отмежевания нужно чувствовать, откуда придет мяч – от моего защитника или от остальных игроков. Нужно принять решение, какое движение предпринять с учетом полученной информации, с учетом пользы для команды, с учетом моих возможностей и возможностей других членов команды (защитника, подающего и т. д.), и затем правильно провести выбранное движение, стремясь достичь поставленной цели. Взаимодействие с остальными игроками создает ситуацию, когда в ходе перемещений игроки могут меняться местами и передавать мяч друг другу, и поэтому владение информацией, называемой **исполнительные навыки,** если ее трактовать правильно, помогает в работе над ошибками.

Информация о результатах (или, как ее называют, обратная связь) по завершении движения создает новую ситуацию в игре, которая запускает новую цепочку восприятий, решений и исполнений.

МОЖЕТ ЛИ ИГРОК БЫТЬ СНАЙПЕРОМ БЕЗ ПОСТОЯННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ БРОСКОВ?

МОЖНО ЛИ РАЗВИВАТЬ ЭТИ ТРИ МЕХАНИЗМА ПО ОТДЕЛЬНОСТИ?

СЧИТАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО КАКОЙ-ТО ИЗ МЕХАНИЗМОВ ИМЕЕТ БОЛЬШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ, ЧЕМ ДРУГИЕ?

ТРЕНИРОВКА СОЗДАЕТ ПРОЧНУЮ ОСНОВУ ОБУЧЕНИЯ.

ИГРОКУ НУЖНО ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТЫ НА СВОИ ВОПРОСЫ. СЛЕДУЕТ ОБЪЯСНЯТЬ, ПОЧЕМУ ЧТО-ТО ДЕЛАЕТСЯ ТАК, А НЕ ИНАЧЕ.

В КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ НУЖНО РАССМАТРИВАТЬ ВСЕ ВАРИАНТЫ НАПАДЕНИЯ?

Эти три механизма не только взаимосвязаны в едином понятии (восприятие – решение – исполнение), но и функционируют в обратном порядке (возможное исполнение обуславливает принятые решения в предыдущих ситуациях).

Эта взаимосвязь заставляет нас тренироваться осмысленно то есть игрок должен понимать, зачем он что-то делает, что все упражнения имеют свой смысл, логику и предназначение. И все это, по возможности, следует рассматривать совместно.
Этот педагогический постулат не исключает какие-либо тренировочные технологии, но требует анализировать степень сложности учебного процесса, чтобы разработать тренировочные задачи, которые вполне соответствуют определенным механизмам, в совокупности с ощутимым прогрессом в ходе одной или нескольких тренировочных сессий.

Далее мы проанализируем факторы, которые связаны с различными механизмами, осознавая, что, как правило, улучшение исполнения ведет к улучшению технической подготовки, тогда как восприятие и принятие решений больше нацелены на тактическое совершенствование:

ФАКТОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ВОСПРИЯТИЕМ

Задания открытого характера представляют наибольшую трудность для восприятия. Хотя любая игровая ситуация подразумевает открытость задания, но формат 3x2 с точки зрения восприятия менее сложен, чем 5x5. Здесь следует определиться, какова степень сложности восприятия при некоторых переменных вводных условиях:

1) Количество стимулов, которые, в целом, нужно использовать в каждом виде упражнений.
2) Количество стимулов, которые имеются в конкретной ситуации.
3) Скорость и продолжительность стимула.
4) Интенсивность стимула.
5) Возможность продолжения игры при условии, что упражнения могут быть более сложными.

ФАКТОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПРИНЯТИЕМ РЕШЕНИЙ

Без сомнения, умение принимать решения является, вероятно, одним из самых важных механизмов, которые «генерируют» лучших игроков.

Умственный процесс, который происходит в голове игрока во время принятия решения, требует от него прекрасного понимания игры, анализа ситуации, смелости и эффективности. Степень сложности принятия решения зависит от следующих факторов:
1) Количества принимаемых решений.
2) Количества альтернативных возможных решений, в зависимости от поставленной задачи.
3) Количества альтернативных двигательных реакций.
4) Времени, отведенного для принятия решения.
5) Уровня неуверенности при принятии решения.
6) Степени риска при принятии решения.
7) Чередования последовательностей принятия решений.
8) Количества вводных факторов, которые нужно запомнить при принятии решения.

ФАКТОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛНЕНИЕМ
Исполнение, несомненно, предопределяет успех или неудачу всех предшествующих процессов. Вместе с тем знающий тренер должен больше заботиться о правильности принятого решения, чем о его красивом исполнении, даже если препятствия не будут устранены, и особенно в формирующихся командах: техническое совершенствование способствует повышению процента успешных действий. Здесь можно выделить две группы факторов:
1) Качественные факторы, связанные с координационными способностями, степенью точности, эффективностью и действенностью.
2) Количественные факторы, связанные с различными физическими возможностями.

3.4.2.4. Оперативные вводные на тренировке

Помимо переменных вводных, которые влияют на степень сложности исполнения упражнения в зависимости от соответствующих механизмов, можно рассмотреть и другие, манипулирование которыми нарушает педагогические установки в учебно-тренировочном процессе. Рассмотрим некоторые из них:

ПЕРЕМЕННАЯ	ИЗМЕНЕНИЕ
Задействованные игроки	Большее или меньшее количество
Оперативное пространство	Зона или размер площадки
Время исполнения	Увеличить или уменьшить
Степень противостояния	Количество соперников (никого, на равных, меньше или больше) и качество противостояния (учебное, пассивное, активное, полуактивное..)
Уровень усилий	Интенсивность, объем, отвлекающие моменты...
Регламент	По опережающим правилам, по балльной системе, по времени, нарушениям
Стратегия	Конкретные нормы, только некоторые функции
Общение	Условные знаки проксемические (не вербальные) и гестемические (сигналы) движением

СКОРОСТЬ В БАСКЕТБОЛЕ ТОЖЕ ОБУСЛОВЛЕНА ОПРЕДЕЛЕННЫМИ РЕШЕНИЯМИ.

ПРОИЗОШЕЛ РАЗЛАД (ВЕРХ-ВНИЗ). ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТ МОЕ РЕШЕНИЕ?

УПРАЖНЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ХОРОШИМ ИЛИ ПЛОХИМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРИМЕНЯЕМЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.

ТЫ СЧИТАЕШЬ ВАЖНЫМ СВОЙ ВНЕШНИЙ ВИД, КОГДА ТЫ ИНФОРМИРУЕШЬ ИГРОКОВ?

3.4.2.5. Факторы, связанные с учебно-тренировочными ситуациями

Хорошее упражнение подвержено влиянию ряда педагогических элементов, которые обычно применяет тренер. Эти факторы напрямую отражаются на поставленных задачах и учебных материалах и оказывают положительное или негативное влияние на результат тренировки. Вот эти факторы:

- Передача информации
- Объем практики
- Продолжительность и содержание практики
- Адаптация заданий к возможностям игроков
- Особенности учебно-тренировочного момента

Проанализируем каждый из них:

А) Передача информации.

Речь идет об информации, которую игрок получает о различных аспектах задания (начальная информация), или о собственном исполнении задачи и ее результатах (обратная связь).

Аспекты для размышления при передаче начальной информации:

- Следует придавать большее значение специальному содержанию информации, чем ее количеству и периодичности предоставления.
- Информация должна быть объективной, правдивой и безошибочной, иметь описательный или концептуальный характер.
- Информация должны быть ясной, понятной (такой, чтобы ее могли понять игроки с различным уровнем подготовки).
- Должна быть лаконичной, чтобы игроку было легче ее усвоить.
- Должна быть конкретной и упорядоченной так, чтобы наиболее важные моменты были расположены в начале, а второстепенные после них или опущены совсем. Таким образом, игроки смогут сосредоточиться на наиболее значимых аспектах.
- Рекомендуется не делать большой перерыв между передачей информации и началом выполнения задания.

Б) Объем практических занятий.

Наилучшие результаты достигаются не объемом тренировок.

При выполнении упражнений, помимо отведенного на это достаточного времени, следует добиваться успешного выполнения практических заданий. Рекомендуется также уделять практике немного времени в течение нескольких дней, вместо усиленного блока в течение одного дня.

В) Продолжительность и распределение практических занятий.

Факторы влияния:
- Возраст игроков. То есть чем меньше возраст, тем короче упражнение и дольше перерыв между сессиями.
- Сложность обучения (чем сложнее, тем меньше продолжительность и длиннее перерывы из-за усталости игроков).
- Уровень игроков (чем выше уровень, тем больше продолжительность и тем меньше перерывы).

В целом складывается впечатление, что больше пользы от коротких частых сессий, чем от продолжительных сессий и с большими перерывами.

Г) Адаптация задания к возможностям игроков.
Эта адаптация касается не только физической подготовки игроков, но и их психологического состояния. Так ты лучше сможешь удовлетворить потребности игроков, чтобы решить поставленные педагогические задачи.

Д) Зона дальнейшего развития.
В связи с предыдущим пунктом мы хотим упомянуть эту теорию, автором которой был русский психолог Л. Выгодский в 1925–1934 гг. Эта теория состоит в том, что между уровнем реального и потенциального развития человека (игрока) существует определенная дистанция. Данная концепция служит для определения границ эффективности работы тренера и стала, по существу, подлинным профессиональным эталоном.

ЗОНА ПОТЕНЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ	
Реальный уровень развития	Потенциальный уровень развития

ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ ВАЖНЕЕ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КОМАНДЫ, КОЛИЧЕСТВО ИЛИ КАЧЕСТВО?

ЧТО ВАЖНЕЕ ПРИ ОЦЕНКЕ ОБЪЕМА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, ВОЗРАСТ ИЛИ УРОВЕНЬ ИГРОКОВ?

РАЗЛИЧАЙ РАЗНЫЕ ПОТЕНЦИАЛЫ ИГРОКОВ.

ЧТО ВАЖНЕЕ, ШИРОКАЯ ИЛИ ОГРАНИЧЕННАЯ ЛИЧНАЯ ЗОНА РАЗВИТИЯ?

РОЛЬ ТРЕНЕРА ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВОЙ ДЛЯ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ.

ТРЕБУЕТСЯ ЛИ ПЕРЕДАЧА ЗНАНИЙ, ЧТОБЫ СИТУАЦИЯ НА ТРЕНИРОВКЕ ВСЕГДА БЫЛА РЕАЛЬНОЙ?

Реальный уровень развития определяется возможностями игрока самостоятельно решать поставленные перед ним задачи (что он может сделать в одиночку).
Потенциальный уровень развития определяется возможностями игрока решать проблемы или поставленные задачи с помощью тренера или более подготовленного товарища – ассистента.
Обучение и развитие являются взаимосвязанными процессами, поскольку обучение должно соответствовать уровню развития спортсмена. Так же как обучаться легче в коллективе, с помощью других членов команды.

E) Особенности учебно-тренировочных ситуаций.
Обучение определенным навыкам следует проводить в максимально приближенной к игровой ситуации, чтобы добиться хорошего усвоения знаний, поскольку такой подход соответствует трем механизмам, от которых зависит эффективность обучения: восприятие, познание и движение. Как мы уже говорили, это не исключает использования в определенные моменты аналитических обучающих технологий.

3.4.3. КЛАССИФИКАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ

Посмотрим, из чего состоит каждая из них:

- Общие упражнения. Это такие упражнения, которые не требуют такого взаимодействия, как на соревнованиях. Это все упражнения, которые используются в превентивном плане для поддержания здоровья игрока или для поддержания общей физической формы спортсмена (как физической, так и тактико-технической).
  - Упражнения для физической подготовки: отсутствуют элементы игры. Например, упражнения для укрепления мышц живота.
  - Технические упражнения. Это такие упражнения, которые не имеют отношения к игре. Например, проход под кольцо.

- Специальные задания. Это отдельные закрытые упражнения, которые воспроизводят некоторые элементы игры. Их цель – частично смоделировать игровые ситуации без полного развертывания игры.

- Противостояние. Требует тренировки между двумя игроками в формате 1x1 в отрыве от других товарищей.
  - Закрытая ситуация. Отсутствует неуверенность, поскольку есть только одно верное решение. Поэтому большая часть предложенных вариантов подразумевает простую реакцию. Например, формат 1x1 как при действиях против защитника.
  - Открытая ситуация. Существует неопределенность относительно решения, которое нужно принять в зависимости от игрового положения. Например, все ситуации в формате 1x1.

- Взаимодействие – сопротивление. В этом упражнении присутствуют оба вида взаимодействия в баскетболе, как общение (помогающее взаимодействие), так и отказ от общения (задание препятствий). Такое общение может иметь различные уровни и реакция здесь преимущественно сложная.
- Свободная ситуация. Игрокам предоставлена полная свобода решать, как они будут выходить из сложившейся ситуации.
- Управляемая ситуация: этот вид заданий предусматривает ряд ограничений свободы действий игроков. Используется для понимания некоторых решений и их координации в нужном направлении. Например, формат 2x2, 3x3 и т. д. с элементами действий в нападении, защите, или одновременно защите и нападении.

● Задания, как на соревнованиях: такие, которые подчиняются логике игры.
- Упрощенная игра. Воспроизводится реальная игровая ситуация, но с варьированием количества участвующих игроков или с заменой элементов игры (правила, размер площадки, время и т. д.). При этом функциональная структура не меняется. Например, формат 3x3 на ¼ площадки.
- Полномасштабная игра. Воспроизводится реальная игра во всем ее напряженном игровом противоборстве. Такое упражнение проводится в формате 5x5, как на соревнованиях.

3.4.4. РЕКОМЕНДАЦИИ И ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ РАЗРАБОТКЕ МЕРОПРИЯТИЙ

В продолжение мы изложим некоторые рекомендации, которые, благодаря накопленному опыту, помогут тренеру избежать ошибок при разработке мероприятий.

● Учебно-тренировочные мероприятия должны соответствовать следующим критериям:
- Должны соответствовать задачам, поставленным на тренировку.
- Должны ставить перед игроками посильные задачи, сложность которых регулируется в зависимости от уровня подготовки игроков и их возможностей.
- Должны быть связаны с другими мероприятиями, составляя прогрессивную последовательность обучения.
- Должны быть применимы в реальной игре, иметь практическое значение (разумное использование взаимосвязи между заданиями способствует прогрессу обучения и повышает эффективность тренировки). Это подразумевает, что обучение определенным навыкам должно быть максимально применимо в реальной игре, чтобы обеспечить учебную преемственность (соответствовать трем механизмам, от которых зависит правильное исполнение: восприятие, познание, движение), но при этом не исключается

ПОДУМАЙ: НЕ СЛИШКОМ ЛИ МНОГО ВНИМАНИЯ НА ТРЕНИРОВКЕ УДЕЛЯЕТСЯ ФОРМАТУ 1X1?

КАКОЕ ОТЛИЧИЕ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЕМ 3X3 В СВОБОДНОЙ ТРЕНИРОВКЕ И ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ?

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАВЛЯЕМОЙ СИТУАЦИИ В ФОРМАТЕ 3X3?

возможность использования стратегических аналитических выкладок в определенных моментах.

- Во многих случаях должны быть открытыми (допускать несколько возможных решений с целью реализации игровых и познавательных способностей игрока); должны быть разнообразными, (изучение различных видов знаний, имеющихся в классификации), а также, по возможности, мотивирующими. Когда они касаются больше одного механизма, чем другого, и применяются в ситуациях, отличных от реальной игры (рассматривают практическую стратегию), то эти модификации не должны противоречить сущности игры. Иначе их применение в игре будет затруднено.

- Должны позволять различные темпы обучения.
- Должны принимать в расчет доступные ресурсы.
- Учитывать практические особенности всех фаз учебного процесса.
- Рассматривать переменные вводные, которые определяют степень трудности восприятия, познания и осуществления, а также другие педагогические элементы (пространство, время, регламент, стратегия, коммуникация), чтобы можно было разрабатывать требуемые задания.
- Помогать пониманию упражнений в ходе игры, чтобы действовать на опережение.
- Передаваемая информация должна быть предметной, объективной, ясной, уместной, конкретной и упорядоченной.

4 глава

Научные знания, которые используются в баскетбольных тренировках.

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Понимать естественным образом, как научный подход используется в тренировках по баскетболу.
- ☑ Улучшать результативность тренировки благодаря психологии.
- ☑ Усиливать физическую подготовку игроков, добиваясь хорошей физической формы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.1. ВСТУПЛЕНИЕ 210
4.2. ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНИРОВКИ 211
4.2.1. Менталитет игрока в период формирования 211
4.2.2. Последствия для тренировочного процесса вследствие полового и возрастного созревания игрока 212
4.2.3. Как повлиять на результативность игрока 213
4.2.4. Улучшение эмоциональной интеллектуальности игрока 224
4.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ТРЕНИРОВКЕ 230
4.3.1. Анализ физических качеств, необходимых в баскетболе 230
4.3.2. Цель физической подготовки 231
4.3.3. Средства физической подготовки 231
4.3.4. Объединенная тренировка: преимущества и недостатки 232
4.3.5. Силовая подготовка 233
4.3.6. Тренировка выносливости 238
4.3.7. Тренировка скорости 242
4.3.8. Тренировка гибкости 248
4.3.9. Тренировка психомоторных и координационных качеств 249
4.3.10. Эволюция физических возможностей – важная фаза для тренировки и ее прогресса 251

ПСИХОЛОГИЯ: ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ НАШИМИ ЗНАНИЯМИ И ПОМОЩИ ИГРОКАМ.

МЫ НЕ ПСИХОЛОГИ, НО МЫ ДОЛЖНЫ РАЗБИРАТЬСЯ В ПСИХОЛОГИИ.

4.1.

Введение

Вне всякого сомнения, тренировка в значительной степени – это наука. Поэтому тренировочный процесс строится с учетом таких научных дисциплин, как психология, физическая подготовка и медицина. В этой главе мы рассмотрим две первые научные дисциплины, поскольку они имеют ключевое значение при составлении программы тренировок.

Еще недавно большинство тренеров практически ничего не знали о физической подготовке. Однако постепенно это концептуальное направление стало основным при подготовке любой тренировки. Психология также начинает приобретать все большее значение в систематизации тренировочного процесса. Возрастает ее значение для результативности игрока и команды в целом.

Как тренер, ты должен обладать достаточными знаниями для того, чтобы свободно владеть этими двумя научными направлениями и использовать их в тренировочном процессе. Вот чего мы от тебя ожидаем после того, как ты изучишь эту главу.

4.2. Психология в тренировочном процессе

4.2.1. МЕНТАЛИТЕТ ИГРОКА В ПЕРИОД ФОРМИРОВАНИЯ

Мы представляем следующий анализ изменений в организме игрока в период полового созревания и психологические особенности в подростковом возрасте:

Физические изменения при половом созревании
Половое созревание – это второе десятилетие жизни спортсмена, когда происходящие изменения трансформируют тело ребенка в тело взрослого человека, способного выполнять репродуктивную функцию. В то время как подростковый возраст является психологическим понятием и означает переход от детского восприятия к взрослому.

Психологические изменения в подростковом возрасте
Важным аспектом психологического подросткового развития является то, что подросток начинает воспринимать окружающие явления иначе, чем раньше. Его мышление становится более самостоятельным и категоричным.

«Бунтарство характеризует подростка».
«Подросток начинает думать о том, что существуют новые возможности».

«Школа, семья, команда и социальные отношения формируют личность и идентичность молодого игрока».

«Молодые люди в этом возрасте заботятся больше о настоящем, чем о будущем».

ТЫ УЖЕ ЗНАЕШЬ, ЧЕМ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА?

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ – ЭТО ВОЗРАСТ «ПРОТЕСТА»?

4.2.2. ВЛИЯНИЕ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ И ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ ТАКОЙ ФЕНОМЕН, КАК 2-Й ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ ОБУЧЕНИЯ?

- Улучшение результативности
- 2-ой золотой возраст обучения
- Мотивация и авторитет

Рассмотрим каждый из них:

- **Улучшение результативной способности.**

В результате быстрого физического развития, вызванного гормональными изменениями, спортсмен с 15-летнего возраста может лучше выдерживать тренировочные нагрузки. То есть когда он уже прошел этап полового созревания и ускоренного физического развития.

ПОМНИ: АВТОРИТЕТ ДОЛЖЕН БАЗИРОВАТЬСЯ НА УВАЖЕНИИ.

● 2-й золотой возраст обучения
После замедления ускоренного физического развития, которое в период полового созревания создает трудности во владении своим телом и техникой из-за постоянной перенастройки моторных навыков, требующих привыкания к его новым физическим размерам, обучение улучшается, поскольку умственное развитие игрока позволяет ему лучше усваивать информацию.
Если молодой человек переживает из-за падения результативности в этот период, то нужно ему объяснить, что это временное явление и что скоро он вернется на прежний уровень, что, напротив, он сейчас развивается в высоту.

● Мотивация и авторитет
Если тренер возлагает спортивные надежды на игрока, то ему следует постоянно поощрять игрока и не подвергать его несправедливой критике в качестве средства мотивации. В то же время, не следует постоянно хвалить игрока, чтобы избежать конфликтной ситуации. В этом смысле очень важно, чтобы тренер установил ясные критерии авторитета на основе уважения, а не путем запугивания, поскольку подросток рано или поздно начнет подвергать сомнению авторитет тренера.

● Конфликт интересов
В этом возрасте возникает важный вопрос: нужно ли уделять спорту основное время или нет? Возникает конфликт интересов между его спортивными занятиями и социальной жизнью, которая приобретает большую важность, а также в связи с перспективами дальнейшей учебы для получения профессионального образования и профессии. Это вопрос этики. Здесь тренер должен честно посоветовать игроку, какой путь он должен выбрать, что нередко противоречит интересам команды. Такую ситуацию следует урегулировать с точки зрения личной этики, а не психологии.

Тренер как минимум должен адаптировать свои требования к потребностям и мотивации игрока, стоящего перед лицом выбора, который может полностью изменить его жизнь. Иногда бывает предпочтительней тренироваться меньше, но уделять должное и эффективное внимание развитию всех необходимых качеств на площадке, прежде чем отказаться навсегда от большого спорта.

4.2.3. КАК ПОВЛИЯТЬ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИГРОКА

На тренировке игрок должен ощущать на себе влияние тренера. Тренер же должен использовать психологические переменные вводные, чтобы повлиять на результативность игрока. Эти вводные следующие:

ПЕРЕМЕННЫЕ ВВОДНЫЕ
- Мотивация.
- Уровень активации.
- Соревновательность.
- Концентрация.
- Интеллектуальная эмоциональность.
- Самопознание.
- Доверие.
- Самоконтроль.
- Способность к общению.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ТЫ ПОСТАВИШЬ ЛИЧНЫЕ ИНТЕРЕСЫ ИГРОКА ВЫШЕ ИНТЕРЕСОВ КОМАНДЫ?

ПОЧЕМУ БОЛЬШЕ ВСЕГО СПОРТСМЕНОВ УХОДИТ ИЗ СПОРТА В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ДО 16 ЛЕТ? ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ?

КАК ТЫ ПОСТУПИШЬ, ЕСЛИ У ИГРОКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС?

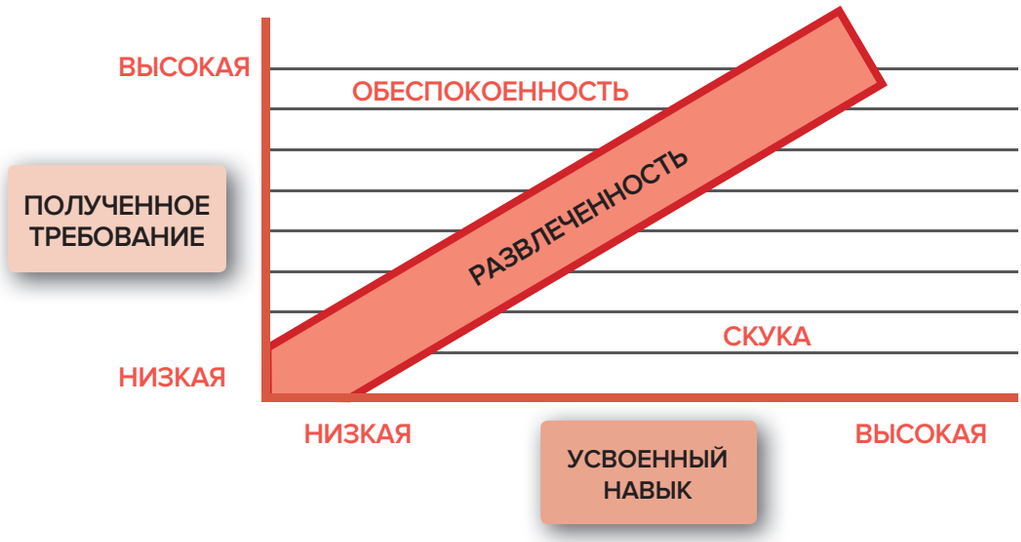
КОГДА ИГРОК ИСПЫТЫВАЕТ БЕСПОКОЙСТВО И СКУКУ?

УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ РАБОТЫ НАД ОШИБКАМИ ТЕРЯЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

ТАКЖЕ КАК И ХОРОШАЯ РАБОТА НАД ОШИБКАМИ, НО БЕЗ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ ТОЖЕ.

- Способность быть лидером.
- Сплоченность.

Давайте углубленно разберем каждую из этих вводных и посмотрим, как они применяются на практических тренировках с формирующимися игроками.



4.2.3.1. МОТИВАЦИЯ

Ребенок придает спортивным занятиям громадное значение. Несмотря на это, наибольшее число уходов из спорта приходится на возраст от 12 до 16 лет. В чем причина этого?

Несомненно, здесь вступают в игру многие переменные факторы, но самый важный из них – соревновательный стресс, который молодые игроки испытывают перед соревнованием. Этот стресс, в свою очередь, зависит от дистанции между потребностью и полученными навыками, или, как показано на рисунке, чрезмерное расстояние между ними может вызвать беспокойство и скуку.
«Спортсмены обычно испытывают мотивацию улучшить свои результаты либо путем больших усилий при исполнении упражнений (сверхактивность), либо стремятся выдавать результат лучше, чем у других (эгоистические мотивы)».

«Узнай, мотивация улучшить результаты происходит от желания превзойти себя или из-за эгоистических побуждений от преодоления своего эго».

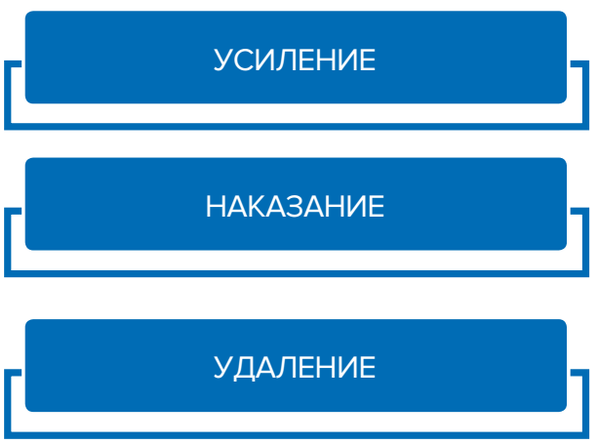
Технические приемы, связанные с мотивацией
• Определение задач
• Технические приемы, связанные с усилением

ПРИНЦИПЫ УСИЛЕНИЯ

Тренер постоянно оценивает действия игроков в соответствии с установленными критериями для тренировки или соревнований, поскольку, чтобы улучшить какое-то качества игрока, тренер должен хорошо знать законы, которые в психологии носят название «усиление». Если известен способ повысить возможность реализации этого качества и мы для этого используем усиление, то прогресс для игроков в ближайшую и длительную перспективу будет огромным.

Поэтому, если известно, как управлять нашими игроками и мотивировать их, то результат нашей работы будет гораздо положительнее и позволит удержать 12-летних игроков от ухода из команды и заставит их охотно тренироваться.

Существуют три формы нашего обращения к игроку перед тем, как использовать усиление, наказание или удаление:
Давайте поглубже рассмотрим эти три понятия:



● УСИЛЕНИЕ

Усиление – это использование поощрений, которые повышают вероятность того, что в будущем возникнет такая же реакция, которая позволит научиться новым формам поведения и сохранить желаемые.

В случае успеха одного игрока тренер может поступить двояко: либо игнорировать это, либо применить усиление. Например, если игрок добивается успеха в движении, которое долго отрабатывалось не тренировках, то тренер может не обратить на это внимание, но может и поощрить игрока, поздравить его или похвалить. В данном случае, если действие усилено, то игрок почувствует стимул и будет продолжать действовать в таком же духе.

На первых этапах обучения усиление имеет особое значение.

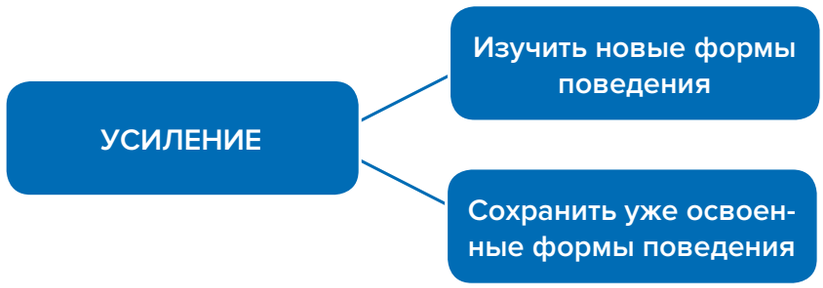
НЕ БУДЕМ КОПИРОВАТЬ НЕКОТОРЫЕ ПОСТУПКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ, ТАК КАК ОНИ ТОЖЕ РАБОТАЮТ С ПРОФЕССИОНАЛАМИ.

«ДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА – ЭТО ОДНО ИЗ САМЫХ МОЩНЫХ ОРУДИЙ».

«СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ ВСЕГДА СМОЖЕШЬ ДОБИТЬСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ (УВАЖЕНИЕ, МОТИВАЦИЯ ИЛИ УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ) ИЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ (ССОРЫ, АПАТИЯ И УХОД ИХ СПОРТА)».

ЗАЧЕМ НУЖНО УСИЛЕНИЕ?

И напротив, когда достигается более высокий уровень подготовки, то усиление менее необходимо (игрок сам понимает, что действует правильно).



УСИЛЕНИЕ ТРЕБУЕТ ПООЩРЕНИЙ.

ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕМ ПООЩРЕНИЕМ ИЛИ ЕГО ОТСУТСТВИЕМ?

Что заслуживает вознаграждения или поощрения?
Вне всяких сомнений – поощрять нужно, прежде всего, старание, а не успешные действия, хорошее исполнение и активность. Нужно вознаграждать не только усвоение игровых навыков, но и использование/применение эмоциональных и социальных принципов.

В период формирования следует поощрять не только за хорошее освоение баскетбольных навыков, но и за правильное поведение и приверженность определенным ценностям вообще.

В какой момент нужно использовать поощрение?
Нужно делать это как можно скорее. Откладывая похвалу до окончания матча, ты не получишь такого эффекта, как сразу после удачного действия игрока.

Поощрять немедленно: минимальный промежуток времени между действиями игрока и поощрением.

Какие виды поощрения можно использовать в отношении игроков?
ВИДЫ ПООЩРЕНИЙ

- Материальные: денежные или вещественные
- Личностные: похвала, одобрение, проявленный интерес
- Связанные с активностью: добавленное время, авторство

НАКАЗАНИЕ

Наказание – это любая критика, упрек или действие со стороны тренера с целью пресечь или не допустить в будущем неадекватное поведение.
Если игрок допускает ошибку, то тренер может наказать его, например

НАКАЗАНИЕ
- **Предотвращает неадекватное поведение**
- **Уменьшает возможность неправильной реакции**

накричать, даже оскорбить или оштрафовать. Логично, что такой метод не рекомендуется, поскольку игрок будет испытывать чувство вины и не станет впредь применять эти приемы из-за страха повторного наказания.

БУДУЧИ ТРЕНЕРОМ, КАКИЕ ПООЩРЕНИЯ ТЫ ПРЕДПОЧИТАЕШЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

КАК УЗНАТЬ, КАКОЕ ПООЩРЕНИЕ ДЛЯ ИГРОКА ВАЖНЕЕ?

БУДУЧИ ТРЕНЕРОМ, КАКИЕ ПООЩРЕНИЯ ТЫ ПРЕДПОЧИТАЕШЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ НАКАЗАНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ? ОБОСНУЙ ТВОЙ ОТВЕТ.

Несомненно, следует всячески избегать применения наказания, поскольку его последствия могут быть контрпродуктивны: месть со стороны игрока, неуверенность в себе т. д. То есть игрок будет больше переживать из-за своих ошибок, чем думать об игре как таковой.

Тем не менее наказание может быть полезным инструментом, если используется разумно и целенаправленно и обязательно, не унижая личное достоинство игрока.

О ЧЕМ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ В МОМЕНТ НАКАЗАНИЯ

НАКАЗАНИЕ – ЭТО СРЕДСТВО, А НЕ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ.

1. Будь настойчив при использовании наказания, но последователен. Не переходи грань разумного.

2. Наказания принимаются игроками. Лучше установить ясные и конкретные правила, поощрения и наказания, с которыми игроки должны сознательно согласиться. Тренер должен быть открыт для предложений и учитывать интересы игроков.

3. Наказывать следует поступок, но не игрока. Следует осознавать, что наказание – это технология, направленная на улучшение дисциплины и пресечение нежелательных поступков. Но ни в коем случае не система, предназначенная для преследования игрока или выражения ему недоверия. В этом смысле наказание целесообразно использовать в безличной форме, без крика и эмоций. Просто информировать игрока о том, что он подвергнут наказанию.

4. Не прибегать к психологическому давлению. Нельзя унижать игрока или высмеивать его в присутствии других членов команды. Такое наказание может вызвать у игрока глубокий внутренний кризис и привести к эмоциональному разладу в тренировочном процессе команды. Рекомендуется наказывать игрока не публично, а один на один.

5. Прежде чем наказывать, нужно предупредить игрока и установить жесткий срок, до которого он должен исправить ошибку. В противном случае твои предупреждения не будут восприниматься серьезно.

6. После исполнения наказания нужно дать игроку почувствовать, что снова все нормально.

НАКАЗЫВАЙ ПОСТУПОК, А НЕ ИГРОКА. И ЛУЧШЕ НАЕДИНЕ.

7. Во время игры не рекомендуется наказывать игрока за ошибки.

8. Не следует применять физическое воздействие в качестве наказания. Иначе игрок замкнется в себе и не будет воспринимать наказание как таковое.

9. Наказание – это временная мера, призванная обозначить «до» и «после» неправильного поведения.

● ОТСТРАНЕНИЕ

Отстранение – это способ воздействия, который состоит в том, что тренер положительно реагирует на действия игрока или игнорирует его поступки.

Тренер может быть безразличен по отношению к игроку и никак не реагировать на его действия. Такой вид воздействия называется отстранением, чтобы игрок сам понял, что если он не получает одобрения, то значит совершает неправильные поступки, от которых следует отказаться.
Если игрок не получает ни одобрения, ни упреков, то, возможно, он не понимает, в чем его ошибка. Однако по мере продолжения упражнения без одобрения со стороны тренера игрок постепенно откажется от подобного поведения, осознав, что его действия неэффективны.
Отстранение особенно эффективно, когда игрок стремится получить признание и привлечь внимание со стороны тренера. Если игрок видит, что никто не обращает на него внимания, то маловероятно, что он продолжит такие действия.

ОТСТРАНЕНИЕ → **Отказ от действий из-за отсутствия внимания**

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ ИЛИ ДЕЙСТВИЙ

УСИЛЕНИЕ	Всегда увеличивается вероятность повторения
НАКАЗАНИЕ	Уменьшает вероятность активных действий
ОТСТРАНЕНИЕ	Уменьшает вероятность пассивности

МОТИВАЦИЯ ИМЕЕТ ТРИ ПУТИ: ПООЩРЕНИЕ, НАКАЗАНИЕ И ОТСТРАНЕНИЕ.

ЕСЛИ НЕ ПООЩРЯЕМ, ТО ИГНОРИРУЕМ?

ЕСЛИ ГРОЗИТ НАКАЗАНИЕ, ТО КОГДА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТСТРАНЕНИЕ?

ПОЧЕМУ ПЕРЕД ИГРОЙ ИГРОКИ ИМЕЮТ РАЗЛИЧНЫЕ УРОВНИ АКТИВАЦИИ?

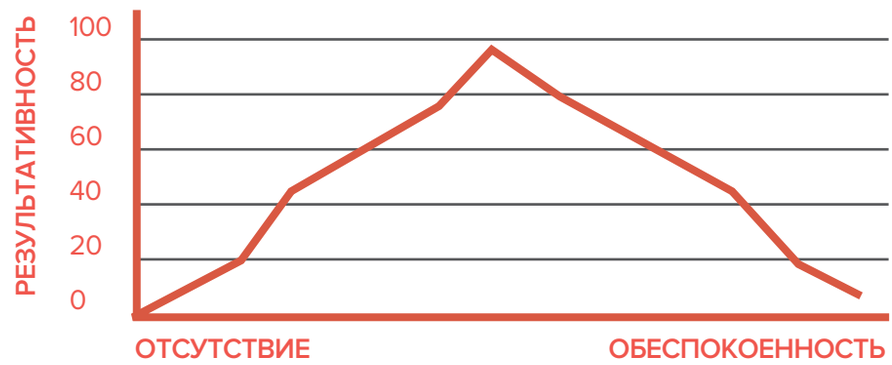
ПРЕЖДЕ ЧЕМ АКТИВИРОВАТЬ ИГРОКА, ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС, ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ТРЕНИРОВКА ИЛИ МАТЧ МОТИВИРУЮЩИМИ? ЕСЛИ ЭТО НЕ ТАК, ТО ПОДУМАЙ, КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ИГРОКОВ?

КАКАЯ СТЕПЕНЬ АКТИВАЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНОЙ?

4.2.3.2. Уровень активации

«Соответствующий уровень активации» можно обозначить как готовность игрока (мотивирован, мышцы напряжены) к осуществлению необходимых действий. Существует прямая зависимость между **результативностью и активацией. То есть оптимальная активация должна быть правильной: игроки испытывают хорошую мотивацию, сконцентрированы, неравнодушны к ошибкам, но и не слишком падают духом, если эти ошибки происходят.**
Это соотношение может быть продемонстрировано на графике, который приведен ниже:

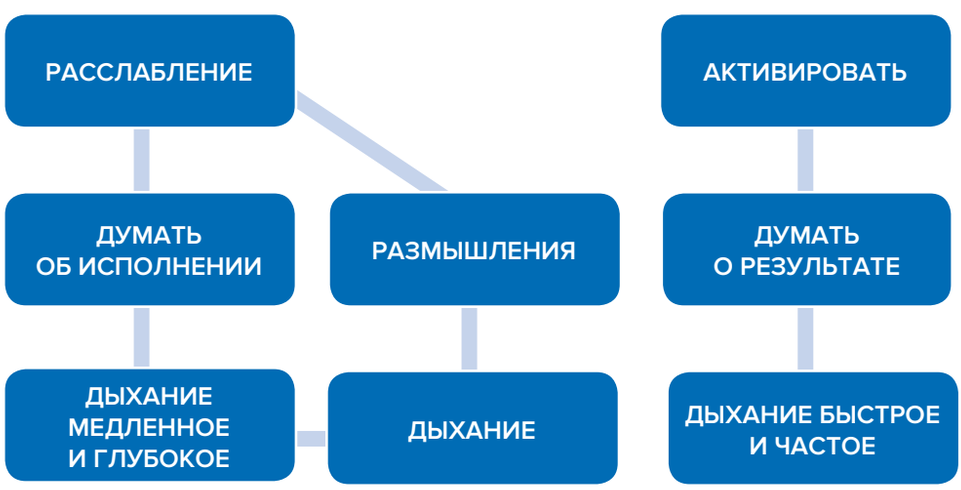
СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ НАПРЯЖЕНИЕМ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ



Существует множество **технологий контроля активации.** Большинство из них основано на том, что в начале создается ощущение идеального расслабления, а затем от ощущения расслабленности осуществляется постепенный переход к состоянию напряженности.

Расслабление – это средство, которое игрок и тренер сознательно используют для постепенного перехода в состояние готовности и напряженности.

С другой стороны, технология активации применяется с целью повышения уровня напряженности и активации, когда спортсмен ощущает и оценивает себя ниже своих возможностей. Не существует другого, более развитого способа, чем способ расслабления. Однако спортсмены и тренеры используют все доступные стратегические средства для подтягивания уровня активации, если спортсмен недостаточно мобилизован и активирован.



Техника расслабления
Позволяет уменьшить степень напряженности игрока, а также восстановить ощущения. Существует множество способов релаксации, но основными являются два: мышечное расслабление и дыхание.

Техника мышечного расслабления:

Определение	Данная техника мышечной релаксации называется прогрессирующей. Она называется так, поскольку расслабление происходит от одной мышечной группы к другой. Это позволяет добиться расслабления всех основных мышечных групп.
Цель	Помогает чувствовать мышечное напряжение и их расслабление.
Исполнение	Речь идет о расслаблении мышечных групп последовательно одна за другой. При каждом напряжении мы испытываем максимальное сокращение мышц (10–15 сек.) и затем максимально расслабляем данную группу мышц. Затем переходим на другую группу мышц, и так по всему телу. По мере освоения методики мышечной релаксации мы можем частично избегать напряжения и сосредоточиться только на технике расслабления. Кроме того, постепенно мы перейдем от релаксации в лежачем положении к релаксации на площадке. Таким путем мы научим наших игроков расслаблять мышцы не только в лежачем, но и в сидячем положении, а также стоя. Когда мы инструктируем игроков, мы разговариваем с ними тихим голосом и очень мягким тоном, не спеша. Обстановка вокруг, освещение, комфорт, помещение, температура и т. д. – словом, все должно способствовать релаксации.
Тренировка	До начала тренировки релаксации дадим игрокам несколько очень важных рекомендаций и пояснений: - Объясним, что и зачем мы собираемся делать. - Объясним необходимость сосредоточиться на разнице между состоянием релаксации и напряженности. - Предупредим, что в первый раз нельзя расслабляться слишком глубоко. - Попросим игроков принять удобное положение, не класть ноги крест на крест и расслабиться. - Попросим сильно напрячь правую руку. - Через 10-15 секунд попросим расслабить руку. - Затем повторим два предыдущих шага.

МОЖНО ЛИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В СОСТОЯНИИ РАССЛАБЛЕНИЯ?

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЫСТРОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ.

ДЫШАТЬ СЛЕДУЕТ ЧЕРЕЗ ПАУЗЫ И КОНТРОЛИРОВАТЬ ДЫХАНИЕ, НО НЕ ФОРСИРОВАТЬ ЕГО.

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ

Определение	Дыхание имеет ключевое значение для релаксации. На самом деле во время соревнований дыхание используется больше всего, так как времени на расслабление очень мало, и поэтому дыхание помогает быстро расслабиться. Если человек спокоен, уверен в себе и владеет собой, то он дышит полной грудью, глубоко и ритмично. И напротив, когда человек нервничает или испытывает напряжение, то он дышит прерывисто, поверхностно и нерегулярно.
Цель	Добиться расслабления при задерживаемом и контролируемом дыхании.
Исполнение	Человек, начинающий отрабатывать технику глубокого дыхания, должен находиться в лежачем положении, положив одну руку на живот ниже пупка. Наши легкие можно сравнить с бутылкой. Ее наполнение водой начинается снизу доверху. Так же и легкие, они должны наполняться сначала в нижней части, а затем в верхней.
Сессия	Вдыхать глубоко через нос и наблюдать, как ваша рука на животе постепенно поднимается. Сначала поднимается желудок, и затем постепенно грудь снизу вверх. Выдохните медленно через рот и следите, чтобы выдох длился в два раза дольше, чем вдох. Постепенно вы поймете, что расслабляетесь.

4.2.3.3. КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ

Существуют игроки, которые получают удовольствие от соревнований, когда добиться успеха труднее. Для них эта цель представляет дополнительную мотивацию, которую они рассматривают с точки зрения желаемого успеха.
Очевидно, что стремление к трудностям подразумевает большее удовлетворение в случае успеха. Но одновременно может вызвать страх перед неудачей. Тем не менее важность этих двух факторов неоднозначна. В некоторых исследованиях продемонстрировано обратное соотношение между этими двумя вводными. То есть, чем больше желание добиться триумфа, тем меньше страх потерпеть поражение.

«ДОБЕЙСЯ ТРУДНОЙ ПОБЕДЫ – И СТАНЕШЬ МАКСИМАЛЬНО КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫМ В КОМАНДЕ».

4.2.3.4. КОНЦЕНТРАЦИЯ

Концентрироваться – значит сосредотачивать внимание исключительно на том, что приносит результат. Тем не менее существует большое число переменных факторов, которые в спорте необходимо контролировать. Для выработки хорошей концентрации часто используется техника визуализации, которую мы рассмотрим ниже:

ТЕХНИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ: ТРЕНИРОВКА ВООБРАЖЕНИЯ

Что такое визуализация?
Визуализировать означает внутренне представлять себе или, лучше сказать, мысленно, с учетом реалий репетировать то, что мы собираемся осуществить. Это один из способов моделирования, причем такое моделирование дает реальный сенсорный опыт.

ИГРАЕМ , ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ, ИЛИ ЧТОБЫ НЕ ПРОИГРАТЬ?

КАК ТРЕНИРОВАТЬ В ЖЕСТКОЙ ЗАЩИТЕ ИГРОКА, КОТОРЫЙ ХОДИТ В ГИПСЕ ИЗ-ЗА ТРАВМЫ?

ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ ВЫЗОВ БЫЛ ОПРАВДАННЫМ?

Одна важная мысль во время визуализации может стать толчком для всех видов ощущений: слуха, ритма, зрения, двигательных ощущений и даже обоняния. То есть когда игрок представляет мысленно игровой момент или трехочковый бросок, то чем больше стимулов включены в эту мысленную репетицию, тем она реальнее: зрители кричат; игроки разговаривают; дыхание, ноги в контакте с площадкой; ощущение мяча в руках; расстояние и высота корзины и т. д. И чем реальнее, тем лучше. Если визуализация позволяет ощущать все это вместе, то в момент игры не будет ничего, что могло бы вывести игрока из состояния концентрации. Это имеет фундаментальное значение, поскольку любой новый стимул, который появится в момент игры, может нарушить концентрацию игрока. Это, в свою очередь, может привести к ухудшению результатов.

Преимущества визуализации.	**Ситуации, в которых можно использовать визуализацию.**
• Улучшает концентрацию • Укрепляет/создает уверенность в себе • Контролирует эмоции • Развивает навыки	• До и после тренировки • До и после соревнований • Во время отдыха от активных занятий • В свободное время • Во время восстановления после травмы

Для оптимизации использования визуализации спортсмен должен быть относительно подготовлен, поскольку в первую очередь ему придется добиться соответствующего уровня активации, прежде чем начинать сессию визуализации.

РАЗУМНОСТЬ В ЭМОЦИЯХ СПОСОБСТВУЕТ МОТИВАЦИИ.

ВОЗМОЖНО ЛИ БЫТЬ «ЭМОЦИОНАЛЬНО УМНЫМ» БЕЗ САМОКОНТРОЛЯ?

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ТРЕНЕР НА ПЛОЩАДКЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ?

4.2.4. УЛУЧШАТЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ ИГРОКА

Несмотря на улучшение результатов, благодаря психологическим процессам, не менее важно работать в области эмоций, которые могут привести к провалу выдающегося игрока, и наоборот, возвести на вершину славы посредственного спортсмена.

Согласно доктору Големану, эмоциональный интеллект – это «способность признавать чувства как в себе самом, так и в других людях, обладая умением управлять своими чувствами, когда работаешь с другими людьми». Это довольно специфический набор навыков, которые присутствуют среди других качеств, относящихся к социальному интеллекту. Эмоции вносят важный вклад в общественные отношения, не умаляя значения других жизненных аспектов.

Эмоциональный интеллект представляет собой, таким образом, совокупность талантов и способностей, которые можно разделить на четыре группы:

- Способность точно воспринимать эмоции (т. е. способность восприятия).
- Способность использовать эмоции для улучшения мышления и анализа.
- Способность понимать как свои собственные эмоции, так и чувства других людей (сопереживание).
- Способность контролировать свои эмоции.

Эти навыки, как и все другие, могут быть приобретены со временем и с опытом.

«ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ ИГРОКУ ДОСТИЧЬ НАИВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ».

Так что тренировки и улучшение эмоциональной интеллектуальности превращаются в одну из наиболее инновационных сфер работы, которые обладают большим потенциалом развития.
Давайте рассмотрим эти способности:

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

- Самопознание
- Уверенность
- Самоконтроль
- Способность общаться
- Лидерство

4.2.4.1. Самопознание

Это понятие предусматривает постоянную и объективную оценку поведения игрока на тренировке и на соревнованиях, с учетом его поступков, процессов и их результатов.

Постоянная и сознательная оценка собственного поведения и поведения команды ведет к наиболее быстрому улучшению результативности, поскольку игроки концентрируют внимание на наиболее важных аспектах тренировки, раньше обнаруживают ошибки и, кроме того, лучше узнают способы их исправления.

«ИГРОК, КОТОРЫЙ ОЦЕНИВАЕТ СЕБЯ, УЗНАЕТ САМОГО СЕБЯ С КАЖДЫМ РАЗОМ ЛУЧШЕ, И ЭТО ВЛИЯЕТ НА УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ».

4.2.4.2. Уверенность

Уверенность и надежды, которые игрок связывает со своими способностями, оказывают большое влияние на их развитие. Это понятие можно назвать необходимым волевым стремлением и способностью реализовать его.

«УВЕРЕННОСТЬ В САМОМ СЕБЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ СУММУ СПОСОБНОСТЕЙ И ВОЛИ».

Уверенные в себе люди способствуют своей мотивации, имеют повышенное чувство соперничества, когда они хотят развиваться ради достижения поставленных целей, чувство уверенности в своих способностях и успехе, которого они добьются, несмотря на временные неудачи; они обладают достаточной гибкостью, чтобы смириться с тем, что некоторые цели не достигнуты, и способностью разделить общую задачу на более мелкие и достижимые.

ПОЗНАЙ СЕБЯ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ СВОИ ОШИБКИ.

МЫ ВСЕ ОШИБАЕМСЯ, НО НЕ ВСЕ ИСПРАВЛЯЮТ СВОИ ОШИБКИ.

ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ №15 ИЗ ТВОЕЙ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ САМОКОНТРОЛЬ НА ТРЕНИРОВКЕ?

КАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ АСПЕКТЫ САМОКОНТРОЛЯ ТЫ МОЖЕШЬ ВЫДЕЛИТЬ?

... А НА СОРЕВНОВАНИЯХ?

Игроки должны осознавать последствия чрезмерной самоуверенности, должны достаточно объективно оценивать обстоятельства и учитывать их при реальном планировании с целью ставить перед собой объективно достижимые задачи.
Тренер может укреплять веру игроков в свои силы посредством соответствующего планирования обучения и постановки задач и целей, которые должны быть конкретными и реалистичными. Также тренеру следует использовать похвалу и критику, чтобы улучшать самопознание игроков, предлагая им альтернативы, которые помогут создавать оптимистический настрой.

4.2.4.3. САМОКОНТРОЛЬ

Это понятие можно определить как сознательную способность регулировать наши импульсивные реакции с целью достичь большего личного и социального равновесия.

Это одна из самых важных функциональных возможностей для достижения результата, поскольку в течение матча игроки должны достоверно и ясно интерпретировать ситуации, что обусловлено необходимостью строго контролировать различные переменные соревновательные и спортивные вводные.

«САМОКОНТРОЛЬ НАПРЯМУЮ СВЯЗАН С ВОСПРИЯТИЕМ, ПРИНЯТИЕМ РЕШЕНИЙ И ИСПОЛНЕНИЕМ».
Иногда возникает ощущение, что отсутствие владения этими переменными составляющими факторами вызывает нехватку самоконтроля. Поэтому отработка различных ситуаций и стремление управлять различными переменными, несомненно, может помочь научиться самоконтролю.

Однако это не единственное, что может влиять на чувство самоконтроля, поскольку в спорте имеется много других внешних обстоятельств (публика, средства связи, арбитражные ошибки и т. д.), от которых может зависеть самоконтроль спортсмена.

4.2.4.4. Способность общаться

Баскетбол как коллективный спорт требует способности общаться. Так мы сможем оценивать важность следующих навыков:

- Передавать, получать и интерпретировать сообщения: игроки должны уметь «слушать» и уметь «выражать».
- Читать устные и не устные сообщения: в баскетболе более 70% сообщений передаются не вербально, а с помощью других средств, как, например, жесты и интонация, которые весьма важны для передачи информации.
- Все сообщения несут информацию, формулируют задачу и выражаются определенными эмоциями.

Тренировать эту способность необходимую для обеспечения высокой результативности игроков. Так мы сможем отрабатывать навыки общения, используя такие упражнения, при которых оказывается необходимо передавать, интерпретировать и принимать информацию как устно, так и в другой форме между игроками и между тренером и игроками.

«Привыкай, что твои игроки общаются на тренировках. Так же они будут поступать во время игры».

4.2.4.5. Способности к лидерству

Лидерством можно назвать способность некоторых людей оказывать влияние на поведение других людей и групп для достижения определенных целей. В области спорта несложно идентифицировать людей с лидерскими способностями, которые являются лидерами в ваших командах. Тем не менее гораздо труднее определить обстоятельства, которые делают их лидерами.

Посмотрим, какие качества присущи спортивным лидерам:

- Энтузиазм.
- Ум.
- Честолюбие.
- Гибкость.
- Сильный характер.
- Оптимизм.
- Сопереживание.
- Уверенность в своих силах.

4.2.4.6. Сплоченность

Баскетбол как командный спорт требует вмешательства, которое не ограничивается только индивидуальным подходом. Необходимо рассматривать также команду, как группу индивидов, которые взаимодействуют между собой. Большинство тренеров и психологов спорта согласны с тем, что группа лучших индивидуальных спортсменов не обязательно составит лучшую команду. На деле существует положительная связь между сплоченностью команды и ее результативностью, поскольку именно этот фактор, сплоченность, имеет большое значение при программировании командных выступлений в баскетболе.

Но, несомненно, главным для группы является то, что все ее участники объединены общей целью. Хотя индивидуальные роли и цели могут быть разными, но цель и задача должны быть едиными.

ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТО И КАК ГОВОРИТСЯ, И НАСКОЛЬКО ВЕРЯТ ТОМУ, ЧТО ГОВОРИТСЯ.

ОТРАБАТЫВАЕМ КОММУНИКАБЕЛЬНОСТЬ МЕЖДУ ИГРОКАМИ?

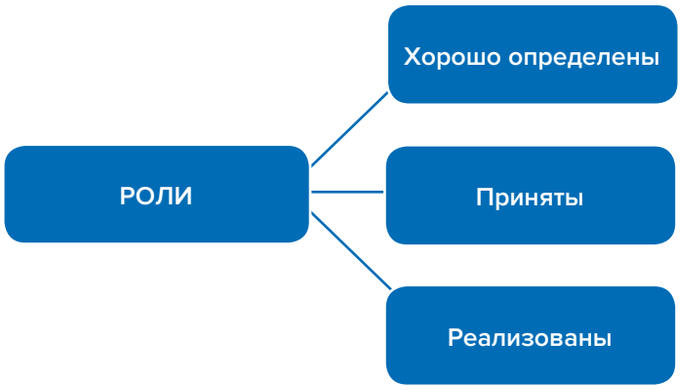
ТЫ УВЕРЕН, ЧТО ОНИ ПОНИМАЮТ НАШИ ГРАФИКИ?

«ЛУЧШИЕ ИГРОКИ – ЭТО НЕ ВСЕГДА ЛУЧШАЯ КОМАНДА».

КАКИЕ КАЧЕСТВА ПРИСУЩИ ЛИДЕРУ? КАКИЕ КАЧЕСТВА ПРИСУЩИ ЛИДЕРУ?

КАКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ДОЛЖНА БЫТЬ МЕЖДУ РАЗНЫМИ И ОБЩИМИ РОЛЯМИ?

ТЫ СЧИТАЕШЬ ДРУЖБУ МЕЖДУ ИГРОКАМИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ?



4.2.4.7. Примеры использования технологии психологического воздействия на тренировке

Тренер должен укреплять взаимодействие в команде путем следующих приемов:
- Разъяснять индивидуальные роли в интересах команды.
- Поставить стимулирующие групповые задачи.
- Укреплять единство группы.
- Избегать возникновения подгрупп и раскола.
- Не делать слишком много замен в ходе сезона.
- Для урегулирования конфликтов регулярно проводить целевые (не «для галочки») собрания команды.
- Наблюдать за личной жизнью каждого игрока.

Тренировка визуализации для улучшения навыка свободного броска

Рассмотрим пример со свободным броском в закрытой конкретной ситуации, в которой проще провести визуализацию. **Вот шаги, которые нужно предпринять:**
- Провести сеанс релаксации.
- Начать визуализацию.
- Ознакомить игроков с ситуацией в реальном времени.
- Детально воспроизвести движения перед броском.
- Провести бросок с попаданием (промах исключается).

Представим себе тренировку с участием полного состава команды – 12 человек.

Речь идет о сессии накануне сезона с основной психологической задачей – развитие взаимодействия в команде на основе общей задачи и признания игроками способностей своих товарищей с точки зрения распределения и выполнения ролей в команде.

Для этого тренер ставит достаточно открытые задачи и назначает упражнения, в которых раскрываются тактико-технические возможности игроков:
- Упражнения на бросок в соревнованиях между группами.
- Групповые задания на принятие решения: позволяют определить, кто берет на себя лидерство.
- Игры в формате 1x1, 2x2 или 3x3 на обозначенный счет: улучшает соревновательные навыки.

Улучшение самоконтроля, командного взаимодействия и распределения ролей на тренировке, а также коммуникабельности.

- Знать как свои сильные и слабые стороны, так и соперника.
- Признать заслуги победителя и принять ответственность за поражение.
- Выполнять упражнения для исправления ошибок, объясняющих поражение, и предлагать возможные решения.
- Просматривать видеозапись матча для работы над ошибками.
- Выделить сильные стороны и использовать их,
- Использовать поощрение и избегать наказаний.
- Улучшать взаимоотношения в команде.

Подготовка к следующему матчу включает следующие задачи:
- Рассмотреть преимущества возможных нивелировок в команде.
- Использовать тактические преимущества с учетом потенциала наших игроков, например отбор мяча у лучших снайперов команды соперника в момент, когда команда соперников передает мяч на периметр для броска, при поддержке партнеров.
- Ситуации, в которых от игроков требуется обеспечить нападение против прессинга соперника с тем, чтобы вынуждать соперника совершать нарушения правил и, таким образом, сокращать их игровое время.

Как развивать самоконтроль на тренировке?
Как мы уже говорили выше, этого можно достичь путем упражнений в формате 5x5, имитируя ситуацию в финале матча с различной продолжительностью и счетом, включая возможность потребовать дополнительное время, усилив при этом нагрузку на игроков. Как уже говорилось, игрокам может быть предоставлена различная степень свободы принятия решений в нападении и защите, с возможными тактическими ограничениями.

Кроме этого, тренер может специально создавать напряженные ситуации для обеих команд путем удаления с площадки одного игрока за якобы «5-е нарушение» правил, или из-за «травмы», или за «неспортивное» поведение и т. д.

КАКИЕ РЕШЕНИЯ ТЫ ПОЗВОЛИШЬ ПРИНЯТЬ ИГРОКАМ НА ТРЕНИРОВКЕ?

КАК ТЫ БУДЕШЬ ОТРАБАТЫВАТЬ БРОСОК В РЕАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ?

ПОВЫШАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: УПРАВЛЯТЬ СЛАБЫМИ И СИЛЬНЫМИ КАЧЕСТВАМИ ИГРОКА.

ОТ ТОГО, В КАКОЙ МОМЕНТ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КРИТИКА, ЗАВИСИТ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

ПОЧЕМУ МЫ НЕ ЖДЕМ ПОХВАЛЫ ЗА ХОРОШО ВЫПОЛНЕННОЕ ЗАДАНИЕ?

СТАВИТЬ КОНКРЕТНЫЕ И СОГЛАСОВАННЫЕ ЗАДАЧИ.

УВЕРЕННОСТЬ ИМЕЕТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ НА ТРЕНИРОВКЕ.

КАКИЕ ТРУДНОСТИ ИЛИ «НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ» ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ САМОКОНТРОЛЯ.

4.3. Физическая подготовка на тренировке

4.3.1. АНАЛИЗ ТРЕБОВАНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В БАСКЕТБОЛЕ

Занятия спортом требуют понимания всего того, что с этим связано. Для лучшего понимания все спортивные факторы, от которых зависит результативность, необходимо разделить на следующие группы: технические, тактические, физические и психологические.

В последнее время произошли большие поступательные изменения в том, что касается оценки объема двигательных нагрузок в командном спорте, хотя это и не просто. Чтобы определить вид усилия, которое реализует игрок, исследователи используют физиологические переменные показатели во время соревнования (частота сердцебиения, уровень молочной кислоты в крови и т. д.), анализ времени игры и пауз, а также типа и интенсивности действий. Эти исследования позволяют сделать следующие выводы:
Дистанция, пройденная в матче каждым игроком, вместе с заменяющим его игроком, приближается к 6 км.
Интенсивность (скорость), с которой преодолевается эта дистанция, может быть разной в зависимости от положения игрока на площадке, а также от типа игры и стратегических установок команды.
Частота сердечных сокращений (ЧСС) в среднем является переменной, которая является мерой интенсивности. 65 % времени, которое игрок

проводит на площадке, его ЧСС достигает 165 ударов в минуту, что составляет 85 % от максимальной ЧСС. Сердцебиение снижается до 70-75 % в менее активные периоды, например во время свободных бросков.
Большую часть времени матча мяч находится в игре не более 40 секунд, но без мяча игрок остается на такое же непродолжительное время.
Технические действия в формате 1x1, в контратаке, и т. д. требуют прыгучести (между 55 и 83 в зависимости от позиции на площадке), ускорений, остановок, изменения направления движения и т. д. То есть требуются специальные физические навыки для совершения всех этих двигательных и жестовых движений, не говоря уже о высшей степени координации.

В заключение нужно отметить, что баскетбол – это спорт, в котором используются прерывистые усилия с различной продолжительностью и интенсивностью и с частыми интервалами между восстановлением и действиями средней или низкой интенсивности, что заставляет ЧСС колебаться от 160 до 195 ударов в минуту.

ЧСС ПОМОГАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ.

КОНТРОЛИРУЙ ПРОЙДЕННУЮ ДИСТАНЦИЮ И ИНТЕНСИВНОСТЬ.

4.3.2. ЦЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

С учетом предыдущего анализа можно заключить, что хорошая физическая подготовка улучшает спортивные результаты, но, кроме этого, достигаются другие цели, требующие хорошей физической формы, которые влияют на результативность:

- Позволяют выдерживать высокую тренировочную нагрузку на каждой сессии или когда спортсмен стремится к повышению результативности.
- Облегчает восстановление после занятий и матчей, что позволяет увеличивать их количество и качество.
- Облегчает восстановление после травм.
- Облегчает обучение и освоение технических навыков.
- Помогает психологическому настрою на соревнованиях.
- Уменьшает травматизм и тяжесть травм.
- Способствует продлению спортивной жизни.
- Добиваться оптимальных моментов в «состоянии формы» как для команды, так и для игрока индивидуально.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ЧТОБЫ ИГРАТЬ В БАСКЕТБОЛ?

4.3.3. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для развития физической формы игрока можно использовать два типа средств обучения:
Занятия на площадке, кроме того, что предполагает улучшение техники и тактики команды, дают физический стимул, который нужно знать и контролировать, по мере возможности, с учетом способности каждого игрока во время сезона и в соответствии с поставленными задачами.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА	ОБЩИЕ СРЕДСТВА
Технико-тактические на площадке	Дополнительные

ПОЧЕМУ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЛУЧШАЕТ ТЕХНИКУ?

ПОМИМО УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

ИСПОЛЬЗУЙ ВРЕМЯ ОТДЫХА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ.

ТРЕНИРОВКА С МЯЧОМ МОТИВИРУЕТ.

ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС, ОБЛАДАЕТ ЛИ ИГРОК ДОСТАТОЧНОЙ ТЕХНИКОЙ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАДАЧ?

Этот контроль тренировочной нагрузки позволяет понимать, что заниматься подготовкой только на площадке недостаточно из-за природы упражнений, и поэтому нужно тренироваться вне ее с учетом значимости для результативности таких занятий, в частности:

- Определенные типы силовых упражнений (максимальная и взрывная сила вместе с обычной).
- Определенные типы выносливости на определенных этапах сезона (аэробная выносливость).
- Гибкость.

Поэтому, как представляется, имеет смысл использовать оба средства для физической подготовки в баскетболе как, специальные (технико-тактические), так и общие, которые требуют внимательного анализа и планирования в команде (тренеры и инструкторы по физической подготовке).

4.3.4. ОБЪЕДИНЕННАЯ ТРЕНИРОВКА: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Нехватка времени, особенно для формирующихся команд, или местных клубов, а также отсутствие инструкторов по физической подготовке вынуждает использовать одну общую тренировку, в ходе которой отрабатываются все аспекты подготовки (физической, технической, тактической, психологической) на площадке и с мячом, в качестве главного аргумента.
Можно привести интересные аргументы как в пользу такой тренировки, так и против, о которых мы поговорим в продолжение:

ПРЕИМУЩЕСТВА

1. Очень высокая мотивация благодаря самой игре.
2. Максимальная специализация нагрузки, что вызывает максимальное применение возможностей игроков, поскольку речь идет о реальной игровой ситуации.

3. Максимальное использование времени тренировки с полной отдачей.
4. Эта методика подходит под определение «стрессовая тренировка», поскольку игрок находится в такой же ситуации, как во время матча (физическая и умственная усталость). Эта методика направлена на уменьшение последствий усталости игрока в конце матча, падение производительности из-за накопившейся усталости.

НЕДОСТАТКИ

1. Труднее контролировать нагрузки и по этой причине добиваться желаемых результатов. Труднее проводить индивидуальную подготовку.
2. Повышается опасность мышечной перегрузки и декомпенсации вследствие применения однотипных технических приемов.
3. Последовательность физических заданий зависит от технической подготовленности каждого игрока. Если владение техникой недостаточное, то впоследствии это проявляется во время выполнения упражнений и отражается на их результатах.
4. Некоторые физические способности невозможно хорошо отрабатывать на специфических игровых тренировках.
5. От тренера требуется очень хорошее знание всех факторов, которые определяют спортивную производительность, а также тесная коммуникация с другими тренерами (инструкторами по физической подготовке).
6. Несмотря на выработанный технический автоматизм, возможны ошибки, связанные с усталостью.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ РАЗВИТИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТЬ И ГИБКОСТЬ), РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОВТОРНО ИЗУЧИТЬ ПОНЯТИЕ НАГРУЗКИ, ЕЕ КОМПОНЕНТЫ И ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ НА СИЛУ.

4.3.5.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.3.5.1. Понятие силы

Сила – это способность человека сопротивляться внешним нагрузкам за счет мышечных усилий. В спорте сила означает умение вызывать напряжение в мышцах – активироваться.

Сила равна массе, умноженной на ускорение.

В баскетболе масса, которой противостоит игрок, это фактически его тело (прыжки и перемещения), хотя он должен противостоять и внешней массе (действия других игроков, мяч), как, например, броски, передачи, борьба за позицию, блокировки.

Существует много видов физической силы (максимальная, реактивная, взрывная и т. д.). Но нас интересует ПОЛЕЗНАЯ СИЛА ИЛИ СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА. Это такая сила, которой игрок реализует свои спортивные навыки. Например: прыжки на одной ноге через всю площадку, или прыжок двумя ногами, чтобы подобрать мяч, или ускорение, замедление, быстрое изменение направления движения и т.д.

НЕ ПРИРАВНИВАЙ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ТОЛЬКО К УПРАЖНЕНИЯМ С ТЯЖЕСТЯМИ.

ИГРОКУ НУЖНА ИМЕННО ПОЛЕЗНАЯ, ИЛИ СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА.

НУЖНО БОЯТЬСЯ НЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, А ЕЕ НЕПРАВИЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ТРЕНИРУЙ СИЛУ ТЕХНИЧНО.

4.3.5.2. Компоненты тренировки на силу

Упражнения	Предназначены для развития и использования силы. Вместе с другими составляющими нагрузки силовые упражнения определяют объем и характер нагрузки.
Объем	Лучше всего выражает это понятие количество повторений – движений, включая время и интенсивность мышечного напряжения. Но объем определяется только тогда, когда соотносится с интенсивностью выполняемых упражнений.
Интенсивность	Интенсивность можно определить как степень усилия, которого требует выполнение упражнения. С учетом этого можно определить различные единицы измерения интенсивности. **Максимальная интенсивность (абсолютная и относительная)** Абсолютная максимальная интенсивность выражается в килограммах, тогда как относительная выражается в процентах. **Характер усилия** Речь идет о количестве повторений в функции максимального числа повторений на поднимаемый вес. Это полезно для распределения индивидуальных нагрузок на каждой тренировке и достижения стимулов (мы не можем проводить тест каждый день). Для подсчета процентного соотношения от числа упражнений простых и на максимальную силу используются различные методики. % максимальной силы — Повторения/серии, которые можно провести 95–100 — 1 90 — 2–4 85 — 4–6 80 — 6–9 75 — 9–11 70 — 11–14 60 — 14–18 **Насыщенность** Речь идет о частоте тренировок и времени на восстановление между заданиями. Чем больше времени на восстановление, тем ниже интенсивность упражнений
Организация	Проведение физической подготовки может совмещаться с техническими упражнениями (отработка специальной силы), но должно быть организовано отдельно от других видов подготовки, в частности на выносливость. Кроме того, после этой тренировки нельзя давать упражнения на скорость из-за нервно-мышечной усталости.

ВСЕ ЛИ РАВНО, СДЕЛАТЬ ПРИСЕДАНИЯ ИЛИ ПРЫГНУТЬ ДЛЯ БРОСКА? ПРИВЕДИ АРГУМЕНТЫ.

НЕ ОТРАБАТЫВАЙ СКОРОСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ УСТАЛОСТИ.

НЕ ЛЮБАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЯВЛЯЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ.

ВО ВРЕМЯ ИГРЫ НЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ МЫШЦЫ ЖИВОТА. ТОГДА ЗАЧЕМ ИХ РАЗВИВАТЬ?

4.3.5.3. Общая физическая подготовка

Во время становления спортсмена мы придаем особую значимость разработке основной мускулатуры тела (мышцы тазового пояса, брюшные и спинные), поскольку они являются осью для всего мышечного развития. Если без хорошего мышечного тонуса мускулатуры центральных областей тела вероятность травмы увеличивается многократно, то развитие мышц живота и поясничной области дает следующие результаты:

- Поглощает удары во время прыжков, рывков и упражнений с зигзагообразными движениями, а также в целом повышает эффективность таких действий.
- Стабилизирует тело таким образом, что ноги и руки выполняют любое движение с опорой на эту мускулатуру.
- Формируется передающая мышечная цепочка силы между ногами и руками.
- Обеспечивает внутренне брюшное давление, которое поддерживает стабильность брюшных мышц и уменьшает перегрузку на поясничную область.
- Помогает дыхательной функции, особенно во время выполнения упражнений.
- Содействует формированию соответствующей осанки.

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНЫ КРУГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ?

ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ КАЖДОГО ПОДХОДА ЗАВИСЯТ ОТ ТОГО, КАКОЙ ВИД МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ ТЫ ХОЧЕШЬ РАЗВИВАТЬ.

НЕ РАБОТАЙ НА ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ГРУППЕ МЫШЦ ДВА ПОДХОДА ПОДРЯД.

ИСПОЛЬЗУЙ ДОСТУПНЫЕ СРЕДСТВА ВО ВРЕМЯ КРУГОВЫХ ЦИКЛОВ: ИСПОЛЬЗУЙ ВООБРАЖЕНИЕ.

В НЕПРАВИЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ СПИНА (ПОЗВОНОЧНИК) МОЖЕТ БЫТЬ ПОВРЕЖДЕН, ХОТЯ БОЛИ МЫ НЕ ЧУВСТВУЕМ.

4.3.5.5. Соображения относительно работы с отягощением

Здесь мы даем некоторые рекомендации, направленные на сохранение хорошего самочувствия спортсменов и обеспечение результативности твоей работы:

1. Проведи медицинское освидетельствование игрока, прежде чем начинать любую программу.

2. Никогда не разрешай тренироваться в одиночку, особенно при максимальной интенсивности.

3. Обязательно проводи разминку и разогрев перед тренировкой. Проводи одну или две серии разогрева, особенно если работа очень интенсивная.

4. Всегда перед тренировкой проверяй состояние утяжелений, их крепление и блокировки.

5. Все упражнения должны выполняться технически правильно. Поэтому их необходимо внимательно изучить.

6. Положение спины во время всех упражнений должно быть правильным.

7. Начинать сеанс всегда с больших или главных мышечных групп (грудных, спинных) и затем переходить на меньшую и вспомогательную мускулатуру (бицепсы, трицепсы).

8. В первые годы тренировок увеличение нагрузки должно быть тщательно спланировано. Необходимо избегать упражнений с чрезмерной интенсивностью или большим объемом.

4.3.5.6. Средства для физической подготовки

Рассматривая вопрос о том, какие средства для физической подготовки используются в гимнастическом зале, следует отметить, что поднятие свободных тяжестей дает лучший эффект, чем работа

на специальных механических тренажерах. Это связано с тем, что тренажеры имеют специализированную направленность (двигательная динамика, скорость, развитие ускорений, вид концентрации, использование проприорецепции и отдельных мышечных групп т. д.).

Для развития специальной (полезной) силы можно использовать технические и тактические средства, в частности, мячи, бег, прыжки и т.д.

4.3.5.7. Примеры развития полезной (специальной) силы

Все упражнения, которые далее приводятся в качестве примера, выполняются на обеих сторонах площадки, чтобы лучше использовать пространство и ставить соревновательные задачи, которые позволяют обеспечить максимальную интенсивность. Рекомендуется отрабатывать свободные броски и другие позиционные броски во время отдыха, если есть дополнительные корзины.

УПРАЖНЕНИЕ 1	**ЗАЩИТА И БРОСОК**
Задача	Развитие Специальной силы (лактический потенциал)
Описание	Игрок выбегает с задней линии, проводя защитный маневр на максимальной скорости (close-out) до момента получения мяча, чтобы выполнить floater (подвешенный бросок) на максимальной высоте
Нагрузка	• **Объем:** всего выполняется 3 защитных маневра и 3 броска в каждом повторе упражнения с продолжительностью около 8 минут 2–3 повтора на каждой стороне площадки • Интенсивность: Максимально возможные скорость и высота прыжка • Восстановление: 1’30’’ – 3’ между повторениями упражнения
Варианты	Можно менять выходы из каждого направления движения во время защитного маневра, дистанцию броска, а также количество изменений направления и количество бросков

УПРАЖНЕНИЕ 2	**ПРЫЖОК, ЗАЩИТА И ВХОД**
Задача	Специальная скоростно-силовая (алактический потенциал)
Описание	Игрок прыгает три раза, касаясь щита мячом, совершает три защитных маневра и завершает рывком (входом) в трехсекундную зону с тремя прыжками (сначала на двух ногах, затем на одной ноге)
Нагрузка	• Объем: всего выполняется 6 прыжков (4 на двух ногах и 2 на одной во время входа) и 3 защитных маневра, продолжительностью 10 секунд. 2–3 повтора на обеих сторонах площадки • Интенсивность: максимально возможная скорость и высота прыжков • Восстановление: 1’30’’ – 3’ между повторениями упражнения

ПОДНЯТИЕ СВОБОДНЫХ ТЯЖЕСТЕЙ ДАЕТ ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ, ЧЕМ РАБОТА НА «МАШИНАХ».

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА РАЗВИВАЕТСЯ В ИГРЕ.

МОЖНО ЛИ ОТРАБАТЫВАТЬ СКОРОСТЬ И СИЛУ БЕЗ МАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ?

ИСПОЛЬЗУЙ ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НЕ УВЛЕКАЙСЯ КРАСОТОЙ.

УПРАЖНЕНИЕ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ПОСТАВЛЕННЫМ ЗАДАЧАМ, И ИСПОЛЬЗУЕМЫМ СРЕДСТВАМ ТРЕНИРОВКИ.

АДЕНОЗИНТРИФОСФАТ (АТФ) – ЭТО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ РЕСУРС.

МЕТАБОЛИЗМ – ЭТО ПРОЦЕСС ПРОИЗВОДСТВА ЭНЕРГИИ.

ИНТЕНСИВНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УСИЛИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ ТРЕБУЕМЫЙ МЕТАБОЛИЗМ.

Варианты	Можно менять количество упражнений, углы выхода из каждого изменения направления и защитных маневров, дистанций входа и выхода после маневра, количество маневров, углы выхода из различных игровых положений

УПРАЖНЕНИЕ 3	**БЕГ, СМЕНА И БРОСОК**
Задача	Специальная скоростно-силовая (алактический потенциал)
Описание	Игрок выполняет 4 ускорения с двумя выходами из защитного маневра и смены направления и выполняет два броска с периметра
Нагрузка	• Объем: всего выполняется 4 ускорения с двумя выходами из маневра, смены направления и двумя прыжками. Всего – продолжительностью 8 секунд. 2–3 повтора на обеих сторонах площадки • Интенсивность: максимально возможная скорость и высота прыжков • Восстановление: 1’30’’ – 3’ между повторениями упражнения
Варианты	Можно менять количество бросков, углы выхода из каждой смены направления и ускорений, а также длину пройденной дистанции и количество смены направления

4.3.6. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

4.3.6.1. Способы получения энергии (энергетический метаболизм)

Нашим сокращающимся мышцам требуется механическая ЭНЕРГИЯ, которая производится посредством химического процесса. Она происходит от пищи, содержащей определенные вещества (глюкозу, белки и протеины), превращаемые в организме в энергию. Вследствие различных метаболических процессов вырабатывается компонент, называемый АТФ (аденозинтрифосфат). АТФ можно назвать энергетическими топливом, поскольку он содержит химическую энергию, которая может превратиться в механическую.

Существует три взаимодополняющих процесса, которые происходят в организме человека для получения АТФ (энергии). Их относительная важность зависит от интенсивности и продолжительности упражнения:

Рассмотрим каждый из них:
а) Анаэробный лактический
Для запуска процесса требуется непродолжительное время, не более 5 минут. Процесс заключается в разложении глюкозы в анаэробных условиях (при отсутствии кислорода) таким образом, что она превращается в молочную кислоту. Она накапливается в крови и ограничивает мышечные возможности выполнения упражнений.

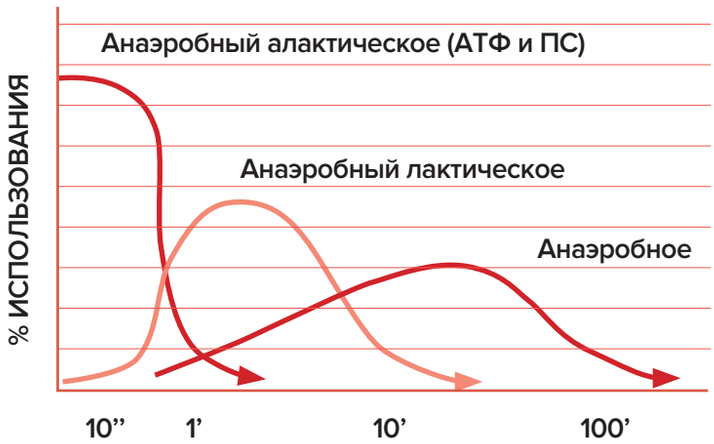
Анаэробная лактическая тренировка проводится при помощи повторяемых интенсивных упражнений (10–20 повторов), продолжительностью от 20 сек до 2 минут с интервалами от 1 до 4 минут для восстановления (в соотношении 1 : 2 относительно времени работы и времени отдыха. В этом случае время отдыха в два раза превышает время работы). Это очень тяжелая работа как физически,

так и психологически, требующая предварительной подготовки для повышения аэробной выносливости.

б) Алактический анаэробный метаболизм
Позволяет использовать энергию мгновенно при выполнении интенсивных непродолжительных упражнений (от 15 до 20 секунд или при максимальных нагрузках не более 6 секунд). Используется в основном в быстрых силовых действиях, то есть при малой продолжительности на высокой скорости.

в) Аэробный метаболизм
Эта система требует от 3 до 5 минут для достижения максимального потенциала, если речь идет о глюкозе, и от 20 до 30 минут для жировых кислот. По этой причине в начале упражнения, если энергетические затраты превышают аэробные возможности, добавляется анаэробный потенциал. Тренировки этой системы должны проводиться регулярно, начиная с 10–12-летнего возраста.

Просмотрим на графике, как происходят различные метаболические процессы:



4.3.6.2. Понятие выносливости

Выносливость – это психологическая способность спортсмена сопротивляться усталости и быстро восстанавливаться после нагрузок. С учетом того, что мы вам раньше говорили в отношении частоты сердцебиения (160–195 ударов в минуту), можно сделать вывод о том, что целью тренировки на выносливость в баскетболе является оптимизация технических навыков в игре и улучшить способность восстанавливаться во время снижения игровой активности во время матча. При этом способность быстро действовать физически остается достаточно высокой.

Такой вид выносливости называется специальной (игровой) выносливостью, при которой совместно работают все виды метаболизма. Поэтому те упражнения, которые следует использовать для развития выносливости, связаны с видами специальных прерывистых нагрузок, используя особые (баскетбольные) упражнения по мере возможности. В случае использования циклических, т. е. жестовых нагрузок (бег) лучше мешать их с типично баскетбольными, такими, в частности, как остановки, смена направления движения и другие.

ЛАКТИЧЕСКИЙ АНАЭРОБНЫЙ МЕТАБОЛИЗМ – ЭТО ИНТЕНСИВНЫЕ УСИЛИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ ОТ 20 СЕКУНД ДО 2 МИНУТ.

АНАЭРОБНЫЙ АЛАКТИЧЕСКИЙ МЕТАБОЛИЗМ: НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ УСИЛИЯ В ТЕЧЕНИЕ ПРИМ. 20 СЕКУНД.

АЭРОБНЫЙ МЕТАБОЛИЗМ: УСИЛИЯ В ТЕЧЕНИЕ 2–5 МИНУТ.

ВЫНОСЛИВОСТЬ В БАСКЕТБОЛЕ СОЗДАЕТ ОСНОВУ, НЕОБХОДИМУЮ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

ИГРОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ТРЕБУЕТ УЧАСТИЯ ВСЕХ СИСТЕМ МЕТАБОЛИЗМА.

ТРЕНИРУЙ ИГРОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ, МЕНЯЯ В ИГРЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ.

МЕТОД ПРОДОЛЖЕННО-ПЕРЕМЕННЫЙ ПОДХОДИТ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ТЕХНИКИ.

КОГДА РАБОТАЕШЬ С ВЫНОСЛИВОСТЬЮ, НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ ПАУЗЫ ДЛЯ КОРРЕКТИВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

4.3.6.3. Методика тренировки выносливости

Изложенные выше особенности баскетбола (продолжительность, варьирование интенсивности, упражнения и отдых) делают лучшим способом тренировать выносливость саму игру.

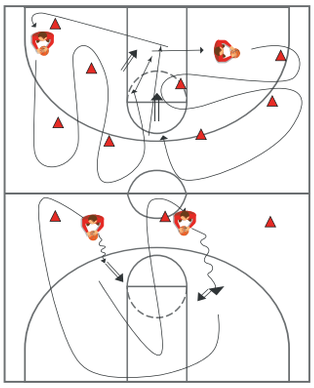
Ниже приводим наиболее подходящие методы такой тренировки:

- Метод продолженно-переменный
- Метод интервально-интенсивный с короткими перерывами
- Метод интервально-интенсивный с очень короткими перерывами
- Метод продолженно-экстенсивный
- Метод продолженно-интенсивный

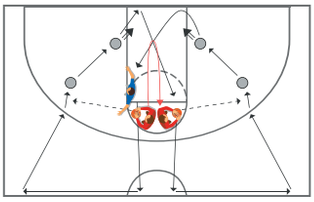
Метод	Продолжи-тельность	% скорости	Частота биения сердца	Объем	Отдых
Продолжен-но-перемен-ный	30–60 мин.	60–90%	140–180 уд. мин.		
Интерваль-но-интен-сивный с короткими интервалами	15–60 сек.	90–95%	Очень пе-ременная	3–4 серии по 3–4 повтора каждая	2–3 мин. меж-ду повторами и 10–15 между сериями
Интерваль-но-интенсив-ный с очень короткими интервалами	8–15 сек.	90–100%	Очень пе-ременная	50–120 метров 3–4 повто-ра 3–4 серии	2–3 мин. меж-ду повторами и 10–15 мин. меж-ду сериями
Продолжен-но-экстен-сивный	30–120 мин.	60–80%	125–160 уд. мин.		
Продолжен-но-интенсив-ный	20–60 мин.	90–95%	140–190 уд. мин.		

4.3.6.4. Упражнения для развития специальной выносливости

УПРАЖНЕНИЕ 1	**ЗИГ-ЗАГ И БРОСОК, ВПЕРЕД-НАЗАД И БРОСОК**
Метод	Продолженно-переменный
Задача	Выносливость (потенциал и аэробные возможности)
Описание	Каждый игрок в верхней части площадки выполняет два упражнения зиг-заг без перерыва в быстром темпе. Один раз попеременно, двигаясь вперед то лицом, то спиной, и второй раз – постоянно лицом вперед. В медленном темпе в низкой стойке игрок выполняет бросок в корзину с дальней дистанции (каждый игрок делает подбор своего мяча после отскока). По свистку тренера происходит смена быстрого и медленного темпа и наоборот; меняется также положение на площадке, например между обеими центральными сторонами площадки
Нагрузка	• Объем: Всего 28 минут нагрузки. 14 минут быстро и=14 минут медленно • Интенсивность: Быстрая фаза от 170 до 180 сердечных сокращений в минуту, и медленная – 140–150 сокращений в минуту
Варианты	Можно изменять траекторию движения зигзагом, виды смены направления, места бросков, фиксировано или на выбор игрока и т.д.



УПРАЖНЕНИЕ 2	**ЗАЩИТА, БЕГ И ВХОД**
Метод	Интервально-интенсивный с короткими интервалами
Задача	Выносливость (лактатный потенциал)
Описание	Один игрок после броска совершает два защитных маневра, один в центре площадки и другой на лицевой линии. Затем бежит, чтобы принять пас от партнера, и совершает проход. Партнер подбирает отскок от щита, а игрок, приняв отскок от пола, возвращается на позицию для свободного броска. Такое упражнение повторяется дважды на разных сторонах площадки
Нагрузка	• Объем: 3 серии по 4 повтора упражнения (2 на каждой стороне площадки). Упражнение длится 25 минут • Интенсивность: Максимальная с максимальной высотой прыжка • Восстановление: 2–3 минуты между повторами упражнений
Варианты	Можно изменять траекторию защитных маневров. Можно также увеличить число тренировочных цепочек.



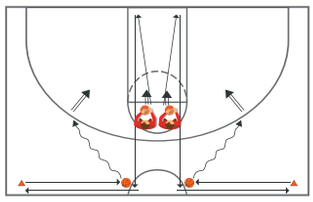
ТРЕНИРУЙ НА ОБЕИХ СТОРОНАХ ПЛОЩАДКИ.

ОПТИМАЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙ ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ.

КОНТРОЛИРУЙ ИНТЕНСИВНОСТЬ В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЙ.

СЛЕДИ, ЧТОБЫ В ПОГОНЕ ЗА СОРЕВАТЕЛЬНОСТЬЮ НЕ ПОТЕРЯЛАСЬ ЦЕЛЬ!

УПРАЖНЕНИЕ 3	БЕГ, ЗАЩИТА, СБРОС И ПОПАДАНИЕ В КОРЗИНУ
Метод	Интервально-интенсивный с короткими интервалами
Задача	Выносливость (лактатный потенциал)
Описание	Один игрок после броска совершает два защитных маневра, один в центре площадки и другой на линии. Затем бежит, чтобы принять пас от партнера, и совершает проход. Партнер подбирает отскок от щита, а игрок, приняв отскок от пола, возвращается на позицию для свободного броска. Такое упражнение повторяется дважды на разных сторонах площадки
Нагрузка	• Объем: 3 серии по 4 повтора упражнения (2 на каждой стороне площадки). Упражнение длится 25 минут. • Интенсивность: Максимальна с максимальной высотой прыжка. • Восстановление: 2–3 минуты между повторами упражнений
Варианты	Можно изменять траекторию защитных маневров. Можно также увеличить число тренировочных цепочек



МОЖНО ЛИ ПРИСПОСАБЛИВАТЬ УПРАЖНЕНИЯ ПОД НАШУ СИСТЕМУ? ОБОСНУЙ.

4.3.7. ТРЕНИРОВКА НА СКОРОСТЬ

4.3.7.1.Общие принципы

Баскетбол характеризуется повышенными требованиями к скоростным качествам спортсменов (ускорения в контратаке, смена ритма

в формате 1x1 и т. д.). Хотя на самом деле эта физическое качество очень сильно связано с «состоянием формы».
Тренировка на специальную (полезную) скорость для баскетболиста означает развитие технической и тактической подготовки в целом. То есть развитие способности как можно быстрее перемещаться по площадке при смене позиции или в защите; на улучшение игры формате 1x1, которая требует чувства игры, быстрого принятия решения и точного скоростного исполнения.

СКОРОСТЬ И СИЛА ВЗАИМОСВЯЗАНЫ.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ОБЫЧНО РАЗРАБАТЫВАЕМ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК НА СКОРОСТЬ НАПРАВЛЕНЫ НА ТРЕНИРОВКУ ИГРОКОВ, ИЛИ БЫСТРЫХ БЕГУНОВ?

4.3.7.2. Виды скорости, которые используются в баскетболе

Скорость в известной степени определяется генетическими факторами (которые не тренируются), а также силой мышц и степенью технической и тактической подготовки (тренируемые навыки).

Анализируя баскетбольные виды скорости, можно разделить их на следующие группы:

«Скорость одиночного движения» – вместо «скорость жестов».

А) Время реакции

Этот показатель называется «способностью начать действие или движение в кратчайшее время», или во «время, минимально необходимое для получения толчка для реакции».
Время реакции относится к добровольным моторным и сознательным действиям и не должно смешиваться с рефлекторными действиями, которые являются постоянными и предсказуемыми перед лицом определенного внешнего воздействия (стимула), при котором воля и сознание игрока не участвуют.

Быстрота начала реакции зависит от вида стимула, которые можно разделить на следующие категории:

- Визуальные стимулы: движение со стороны партнеров или соперников.
- Слуховые стимулы: звуки удара мяча об пол или об щит, звуки защиты или голосовое предупреждение партнера.
- Стимулы осязательные: ощущение мяча, контакт с соперником.
- Кинетические стимулы: ощущение движения, выводящего игрока из равновесия, смены направления движения.

Обычно реакция начинается быстрее в ответ на звуковой или тактильный стимул, хотя больше всего в баскетболе присутствует визуальных стимулов, которые могут использоваться как отдельно, так и в комбинации с другими стимулами.

КАК СВЯЗАНЫ МЕЖДУ СОБОЙ ВРЕМЯ РЕАКЦИИ И ВРЕМЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ?

МОЖНО ЛИ УЛУЧШИТЬ СПОСОБНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ?

СКОРОСТЬ ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ НАСТОЛЬКО ПОЛЕЗНА, НАСКОЛЬКО ОНА ПОЗВОЛЯЕТ ИЛИ НЕТ ВЫПОЛНИТЬ БРОСОК.

Среди факторов, которые определяют время реакции, имеются механизмы ощущений, не поддающиеся тренировке (такие как острота зрения и др.), а также стимулы тренируемые, связанные с нервной системой игрока, такие как сосредоточенность, заинтересованность, скорость усвоения информации (восприятие), скорость принятия решения и быстрота выполнения необходимого движения рук и ног и т. д. Исходя из этого, время реакции определяется быстротой восприятия и принятия решений игроком (степенью автоматизации реакции), что необходимо развивать на специальных тактико-технических тренировках.

Б) Специальная скорость

Среди тех понятий, которые можно считать Специальной баскетбольной скоростью следует выделить скорость одиночного движения, которая называется «способностью выполнять отдельные или общие движения в течение наименьшего времени», и еще более специфичное баскетбольное понятие – «время, затраченное на выполнения тактико-технических действий». А также скорость перемещения, которая определяется как «способность преодолеть определенное расстояние в кратчайшее время» и особенно для баскетбола, или способность занять определенную позицию на площадке, необходимую для получения преимущества в игре.

ЖЕСТОВАЯ СКОРОСТЬ	СКОРОСТЬ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ
Способность выполнить отдельное или общее движение в кратчайшие сроки	Способность преодолеть расстояние в кратчайшее возможное время

Скорость одиночного движения зависит от взрывной силы и от уровня автоматизма, или степени владения игроком техническими приемами. То есть, чтобы игроку не нужно было осмысливать свои действия. Несмотря на это, в баскетболе необходимо умение воспринимать и быстро принимать правильные для получения преимущества решения, что хорошо иллюстрирует пример игры в формате 1x1.

Скорость перемещения в баскетболе нельзя считать максимальной скоростью бег по площадке, зависимости от ее размера, или от особенностей игры, во время которой происходят ускорения, резкие замедления, смены направления движения и т. д. То есть точные тактико-технические действия (бросок в корзину, передача, действия в защите, прыжок во время перехвата мяча и т. д.). Поэтому скорость перемещения в баскетболе обусловлена нервно-координационными факторами (техникой перемещения), а также мышечно-биомеханическими факторами (амплитуда и частота перемещений), степенью владения игроком техникой перемещения, как, например, при сбросе мяча.

4.3.7.3. Методика развития скоростных способностей баскетболиста

Рассмотрим основные особенности тренировки скоростных качеств спортсмена:

- Интенсивность должна быть максимальной. Поэтому рекомендуется дать отдых от 1 до 4 минут между повторами, продолжительностью до 8 секунд, и от 2 до 10 минут отдыха между сериям. Отдых должен быть умеренно активным (позиционные броски), чтобы игроки не остывали и чтобы обеспечивалось восстановление энергетических субстратов (фосфогенных).
- Количество повторений между сериями не должно быть большим (3–4 раза), также как и серий (3–4 серии). Нужно учитывать, что если сокращается время отдыха и увеличивается объем тренировки для постановки игровой ситуации, то меняется стимул тренировки: тогда тренируется анаэробная выносливость.
- Что касается организации, то тренировка на скорость должна проходить в начале, когда игроки еще не устали. В течение недели следует выбирать дни, когда спортсмены не очень устают. Обычно такая тренировка проводится в конце недели накануне соревнований, поскольку время на восстановление и суперкомпенсацию составляет 24 часа. В отношении плана тренировок на сезон следует учитывать требования к физической и тактико-технической подготовке. По этой причине не следует проводить тренировки на скорость накануне сезона, хотя в игре, конечно, скорость должна проявляться.
- **Упражнения для тренировок на скорость можно разделить на следующие виды:**

• Общие (атлетические), которые полезны в начале сезона и, особенно, в отношении молодых игроков в течение всего сезона для развития координации, столь необходимой в нашем виде спорта.
• Специальные (технико-тактические), которые больше мотивируют игроков, и по своей природе требуют использования всех видов скорости, конечно, с учетом особенностей упражнений.

В дополнение к вышесказанному хотим высказать несколько советов относительно тренировок на скорость с молодыми баскетболистами:

- Соревнования – это прекрасный ресурс для достижения максимальной интенсивности.
- На тренировочной сессии вместо одного, повторяемого многократно упражнения желательно использовать несколько различных упражнений для поддержания мотивации игроков, а заодно и интенсивности занятий.

ТРЕБУЕТ ЛИ СКОРОСТЬ МАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ?

БЕЗ ДОСТАТОЧНОГО ОТДЫХА НЕ СЛЕДУЕТ ТРЕНИРОВАТЬ СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ РАЗНООБРАЗИЕ ЯВЛЯЮТСЯ ХОРОШЕЙ МОТИВАЦИЕЙ.

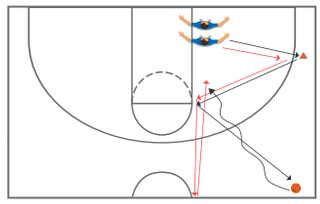
ОТДЫХ НЕ ОЗНАЧАЕТ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ.

4.3.7.4. Примеры тренировки на специальную скорость

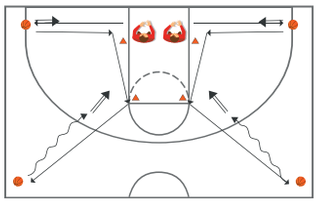
Все представленные далее упражнения, в качестве примера, выполняются на обеих сторонах площадки в соревновательной обстановке с целью обеспечить максимальную интенсивность. Рекомендуется выполнять свободные броски и другие упражнения с невысокой интенсивностью во время отдыха.

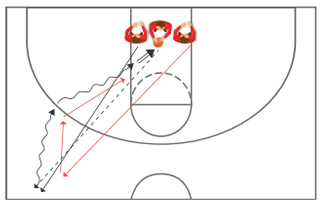
Чтобы избежать монотонности можно использовать предложенную нагрузку в нескольких упражнениях. То есть, после каждых 3–4 повторных серий упражнение меняется, а нагрузка остается такой же.

УПРАЖНЕНИЕ 1	**СКОРОСТЬ**
Задача	Скорость и специальная скорость (алактатный потенциал)
Описание	В формате 1x1, когда игроки выполняют передвижения в защитной стойке с одной сменой направления, после чего нападающий бежит с мячом для прохода под кольцо, а защитник бежит к середине площадки для предотвращения прохода. Защитник стартует с опозданием (например, после того, как нападающий коснулся первого конуса).
Нагрузка	• Объем: в общей сложности выполняются 2 защитных передвижения, 2 ускорения (с мячом и без) и 3 смены направления, 1 прыжок на входе и попытка поставить блок. Все это продолжительностью 8 секунд. 3 серии с двумя повторами по обеим сторонам площадки • Интенсивность: максимальная скорость и высота прыжка • Восстановление: 2–3 минуты между повторами упражнения и 4 минуты между сериями
Варианты	Можно убрать защитные передвижения и менять пройденные дистанции, углы смены направления, место нахождения мяча, к которому должен добежать защитник



ЭТО ПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗИЦИОННЫХ БРОСКОВ.

УПРАЖНЕНИЕ 2	**СКОРОСТЬ**
Задача	Скорость и специальная сила (потенциал и алактатные возможности)
Описание	2 игрока на ¼ площадки выполняют бег по ограниченной площади для выполнения двух бросков: один забирает с пола, а второй – после перехвата. Побеждает тот, кто завершит первым. Но вычитая, например, 2 секунды за каждый промах
Нагрузка	• Объем: Всего выполняется 5 ускорений (с мячом и без), 2 смены направления и 2 прыжка. Все это продолжительностью 10 секунд. 3 серии по 2 повтора с обеих сторон  • Интенсивность: Максимальная скорость и высота прыжка • Восстановление: 2–3 минуты между повторами упражнения и 4 минуты между сериями
Варианты	Можно убрать ускорения или изменить перемещения на защитные, или отступить на свою территорию (бежать назад), менять пройденные дистанции, углы выходов и места положения мяча на точке броска. Можно также использовать подающих для первого броска

УПРАЖНЕНИЕ 3	**СКОРОСТЬ**
Задача	Скорость и специальная сила (алактатный потенциал)
Описание	1x1. Два игрока борются за мяч , после передачи мяча помощником, тот кто завладевает мячом, получает 4 секунды на выполнение броска
Нагрузка	• Объем: Выполняются ускорения, смена ритма, направления движения и защитные маневры. Все рассчитано на 7 секунд. 3 серии по 3 повтора с обеих сторон  • Интенсивность: Максимальная скорость и высота прыжка • Восстановление: 2 минуты между повторами упражнения и 4 минуты между сериями
Варианты	Можно изменять позиции выхода, тип перемещения в направлении мяча, дистанцию броска, время на выполнение броска. Если требуется уложиться во время реакции, то можно менять стимула выхода (возглас «давай!», если игрок видит мяч в броске) и можно ограничить время атаки или возможности в зависимости от позиции защитника: бросить или прорываться, бросить или имитировать бросок (финт) или сделать только один отскок для броска и т.д.

ОПТИМИЗИРУЙ ПРОСТРАНСТВО И ОРГАНИЗУЙ ОТДЫХ.

СОЧЕТАЙ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ: СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ, РИТМА, БРОСКИ ПРЫЖКАМИ И Т. Д.

ПОМОГАЮТ ЛИ ЭТИ ТРЕНИРОВКИ РАЗВИТИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ?

СОЧЕТАЙ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ: СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ, РИТМА, БРОСКИ С ПРЫЖКОМ И Т. Д.

ГИБКОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ МЫШЕЧНЫХ ТРАВМ И РАСТЯЖЕНИЙ.

ПОЧЕМУ РАСТЯГИВАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ?

НЕ ВСЕ МЕТОДЫ ПРИГОДНЫ ДЛЯ ЛЮБЫХ СИТУАЦИЙ.

4.3.8. ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

4.3.8.1. Понятие и полезное использование

Гибкость – это одна из способностей спортсмена, которая позволяет ему выполнять широкий набор движений с хорошей амплитудой и зависит от суставов (гибкостью связок, структура суставов и т. д.). Это одна из способностей, которая подвержена регрессу. То есть человек рождается очень гибким, но это качество ухудшается с возрастом. Однако нельзя говорить, что с помощью тренировок невозможно улучшить гибкость.

Среди других факторов, от которых зависит гибкость, находится, например гендерная принадлежность (женщины обладают большей гибкостью), или время суток, температура окружающей среды и мышечной массы (холод уменьшает гибкость), мышечная усталость (уменьшает гибкость), а также состояние релаксации и система дыхания (правильное дыхание способствует удлинению мышц).

Целью тренировок на развитие гибкости является предотвращение мышечных травм и растяжений, а также содействие восстановлению мышечной системы после различных тренировок.

4.3.8.2. Методология тренировок на развитие гибкости

ДИНАМИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Активная динамика	30 секунд или 20 повторений. При динамических методах необходимо проводить предварительную разогревающую разминку и первые повторы выполнять не спеша, чтобы не навредить
Пассивная динамика	30 секунд или 20 повторений. Упражнения с отскока с помощью партнера

СТАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Активный статический	10–15 секунд простого растягивания и 10–15 секунд «эволюционного» растягивания (упражнение выполняется с максимальной амплитудой, но без ощущения боли)
Пассивный статический	От 30 секунд до 1 минуты, помогая себе с использованием собственного веса, занять сложную позицию и сохранять ее без посторонней помощи
Пассивный статический форсированный	От 20 до 30 секунд с помощью товарища
Содействие нервно-мышечной проприорецепции (НМП)	• Активное статическое растягивание в течение 10 секунд. Изометрическое сокращение мышц (5–10 сек.) • Активное/пассивное усиленное растягивание в течение 10–15 секунд

Тренировки на развитие гибкости в течение сезона проводятся довольно редко. Обычно они организуются в индивидуальном порядке для спортсменов, восстанавливающихся после травмы, а также для игроков с ограниченными возможностями. В таких случаях прибегают к методу НМП в силу его эффективности, а также используют простые

статические методы. Тем не менее обычно указанные методы используются во время разогревающей разминки, а также после возвращения в состояние покоя по окончании матча или тренировки, когда задействуются методы статического и активного растягивания (при мышечной усталости). В периоды восстановления после соревнований используются методы статического растягивания и НМП.

4.3.9. ОТРАБОТКА ПСИХОМОТОРНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ

4.3.9.1. Понятие и виды

Говоря об этих навыках, мы имеем в виду качественные особенности двигательной активности. Прежде всего, поговорим о навыках координации и баланса.

Координационные качества = координация и баланс

Координацией можно назвать способность синхронизировать мускулатуру при выполнении определенного действия. Предполагается умение владеть навыками моторной активности, которая делает нас способными инициировать, выполнять и контролировать движения. Это позволяет нам эффективно реагировать на различные и тренировочные ситуации, которые возникают в ходе игры или созданы преднамеренно. Хорошо скоординированное движение приносит положительный результат, позволяет задействовать необходимые мышечные группы с должной интенсивностью и в нужный момент.

Координационные качества могут проявляться различным путем, но редко по отдельности. То есть они взаимосвязаны.

КООРДИНАЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

КАКОЙ ВИД БАЛАНСА ПОЛЕЗЕН В БАСКЕТБОЛЕ?

КОГДА И В КАКОЙ СТЕПЕНИ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА КООРДИНАЦИЮ?

ОТРАБОТКУ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ МОЖНО ПРОВОДИТЬ СОВМЕСТНО С ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.

СЛОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ РЕЗКО ВОЗРАСТАЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СКОРОСТИ.

Тренировку психомоторных качеств можно проводить совместно с физической подготовкой как, например, на скорость (на практике они проявляются совместно), а также вследствие особых игровых ситуаций, в которых от игрока требуется восприятие и принятие специальных решений. При этом игрок может развивать навыки, зависящие от этих механизмов (умение ориентироваться, изменение обстановки, ритма).

Можно также совместно развивать психомоторные качества и физическую подготовку, используя баскетбол в качестве средства, когда все эти навыки проявляются в ходе игры.

Для этих тренировок важно, чтобы поставленные задачи соответствовали общей цели психомоторной тренировки, планируя определенный прогресс с учетом уровня подготовки игроков. В качестве ориентира приведем факторы, определяющие сложность поставленной задачи:

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СЛОЖНОСТЬ ПРЕДСТОЯЩЕЙ ЗАДАЧИ

- Уровень базовой физической подготовки.
- Участки тела, задействованные при движении. Чем шире движение, тем труднее его координировать.
- Быстрота выполнения или смены его ритма.
- Изменения направления и ориентации движения.
- Расположение центра тяжести и ширина опорной поверхности корпуса спортсмена (чем выше, тем труднее координировать).
- Продолжительность упражнения (от этого зависит объем запоминаемой информации).
- Индивидуальные особенности спортсмена, как, например, уверенность в себе, мотивация, страх и т. д.

4.3.10. ЭВОЛЮЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ФАЗЫ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

Эволюция в обучении физических способностей зависит в значительной степени от зрелости спортсмена, опыта тренировок и чувствительных этапов развития, которые связаны с возможностями и пределами обучения без вреда для здоровья.
Чувствительные этапы – это периоды наибольшей тренировочной эффективности для всех спортивных качеств, поскольку в этот период происходят самые большие изменения функциональных систем, от которых и зависит эта эффективность. То есть легче развивать способности организма в процессе роста, чем в уже сформировавшемся. Это не означает, что не может быть достигнуто улучшение спортивных качеств после завершения процесса созревания организма и его систем, определяющих результативность. Но это развитие будет происходить менее эффективно. Кроме того, может быть упущена возможность использовать весь потенциал спортсмена, кокой мог бы быть достигнут при тренировках на «чувствительном» этапе.

Вышесказанное не означает, что обучение должно быть направлено развитие только этой функциональной способности спортсмена, хотя это очень важно. Но поскольку какие-то чувствительные фазы носят временный характер, то одни спортивные качества разрабатываются во взаимодействии с другими способностями, от чего зависит общая эффективность обучения. Можно сделать вывод, что существуют чувствительные фазы для отработки каждого спортивного качества.

С учетом сказанного выше, уместны следующие рекомендации:
А) О координационных качествах (обучение моторике)
Они должны развиваться в как можно более раннем возрасте, так как они зависят от созревания нервной системы. Чем больше возраст, тем меньше приспособляемость организма.
Существует первая чувствительная фаза, так называемый «золотой век обучения», которая приходится на возраст от 8 до 10–11 лет для девушек и 12–13 – для мальчиков, когда уже почти взрослый интеллект объединяется с контролируемым маленьким телом.
Вторая чувствительная фаза приходится на 13–14 у девушек и 15–16 у мальчиков, когда они набирают силу, достаточную для освоения специальных спортивных навыков. В период полового созревания, физиологических и антропометрических изменений, способность к моторному обучению становится неустойчивой, возникают сбои и замедление развития координационных навыков.

Б) О выносливости
Результативность при развитии выносливости зависит, прежде всего, от сердечно-сосудистой и респираторной систем. Поэтому тренировки на аэробную выносливость следует начинать в раннем возрасте (8–10 лет) у обоих полов. При этом существует мнение, что наиболее подходящий возраст для начала развития выносливости от 11 до 14 лет. Вместе с тем анаэробно-лактатную выносливость следует развивать, начиная с 12–14 лет у женщин, и с 14–16 лет у мужчин, поскольку в более раннем возрасте организм еще не готов к требуемым для такой подготовки изменениям. Кроме того, правильная аэробная

ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА: ПЕРИОД НАИБОЛЬШЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ.

ЗОЛОТОЙ ВЕК ОБУЧЕНИЯ: ОН ОБОГАЩАЕТ ТВОИХ ИГРОКОВ.

ПРИ ВОСПИТАНИИ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБРАЩАЙ ВНИМАНИЕ НА ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ ФАЗУ И АЭРОБНУЮ ОСНОВУ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОЛЖНА ВЕСТИСЬ НА ПОСТОЯННОЙ ОСНОВЕ.

ОБЯЗАТЕЛЬНО КОНТРОЛИРУЙ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДНИМАЕМЫЕ ВЕСОВЫЕ НАГРУЗКИ.

РАЗВИТИЕ «ОСАНОЧНОЙ» МУСКУЛАТУРЫ ЯВЛЯЕТСЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ ПОДГОТОВКИ, ХОТЯ В БАСКЕТБОЛЕ МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА ФАКТИЧЕСКИ НЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ.

подготовка создает возможности для успешной анаэробной закалки. Это не означает, что игроки не должны совершать соответствующие усилия. На самом деле они не прекращают их делать во время игры. Но совсем другое дело, если проводятся целенаправленные тренировки. Во время полового созревания происходит быстрое увеличение роста спортсмена, которое не должно сопровождаться пропорциональным ростом сердечно-сосудистой системы, так как игрок теряет выносливость в этот период роста.

Г) О силе

Силовая производительность зависит от нервной системы, опорно-двигательного аппарата (остео-артикулярного и мышечного), а также от эндокринной системы. В силу этого чувствительные фазы для подготовки спортсмена будут различаться в зависимости от характера проявления силы. Указанные системы созревают неравномерно, и поэтому требуется различный уровень тренировки тех или иных видов силы.

Развитие взрывной силы с использованием легких и средних нагрузок может начинаться в возрасте 10–12 лет у женщинах и 12–14 лет у мужчин, в то время как развитие взрывной силы с большими нагрузками и максимальной силы (основанной на гипертрофии), не должно начинаться раньше 12–14-летнего возраста у женщин и 14–16 летнего возраста у мужчин. То есть в тот период, когда организм из-за созревания остео-суставной и эндокринной систем уже способен без вреда переносить такие тренировочные нагрузки. В любом случае, начало обучения должно основываться на следующих условиях:

СРАВНИ ТРЕНИРОВКУ НА СКОРОСТЬ С ТРЕНИРОВКАМИ НА СИЛУ И КООРДИНАЦИЮ: КАКИЕ У НИХ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ФАЗЫ?

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ОБРАТИ НА РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ, ОТВЕЧАЮЩИХ ЗА ОСАНКУ.

- Должна быть проведена основательная предварительная работа до начала тренировок для адаптации нервной системы (внутримышечная координация).
- Процесс должен быть постепенным, с применением минимальных стимулов, вызывающих адаптивную реакцию.
- Нужно обращать специальное внимание на укрепление мускулатуры, отвечающей за осанку (брюшной и спинной пояс, спина и позвоночная область), прежде всего, у игроков высокого роста.
- Следует использовать естественные движения и заниматься преимущественно, свободным поднятием тяжестей.
- Важно следить за правильностью выполнения упражнений (осанка и движение) и за тем, чтобы при выполнении упражнений была задействована вся нервная система (фундаментальный, но часто забываемый принцип).
- Регулярно проводить медицинский осмотр опорно-двигательного аппарата на предмет нарушений или признаков нарушений, чтобы избежать проблем в будущем. Следует помогать исправлять нарушения с помощью специальных силовых упражнений (на сколиоз и т. д.).

Д) О скорости

Развитие скорости зависит, с одной стороны, от развития координации, которая в свою очередь зависит от зрелости спортсмена и его нервной системы, с другой, от его физической подготовленности. По этой причине важно развивать определенные составляющие скоростных качеств спортсмена с раннего возраста (с 6 лет), в то время как время реакции и скорость перемещения и скорость одиночного движения, то есть те виды скорости, которые связаны с развитием координации и взрывной силы и реактивной при легких и средних нагрузках. Другие виды силы, в частности максимальная и взрывная при высоких нагрузках, имеющие значение для ускорения, замедления (изменения направления и ритма) и скорости перемещения, следует начинать осваивать в более зрелом возрасте (начиная с 12–14 лет).

E) О гибкости
Ваше обучение начинается специально в раннем возрасте, но оно должно быть совместимым с началом полового созревания, когда будет происходить немало потерь, особенно по мере развития мышечной системы.

Важно обращать особое внимание на развитие гибкости мускулатуры, отвечающей за осанку спортсмена (поясничной и паховой области, мышцы бедра, ягодичные мышцы) и работающей на сокращение (мышцы антагонисты) мускулатуры при прыжках и баскетбольных перемещениях (уже упомянутые мышцы бедра «psoas», коленные мышцы «cuadríceps» и сгибатели щиколотки – близнецы и т. д.).

НАУЧНЫЙ ПОДХОД ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК ПО БАСКЕТБОЛУ

Мы рассматриваем баскетбольного игрока как некое ЦЕЛОЕ, как ЕДИНИЦУ, подверженную влиянию с различных сторон. Для лучшего понимания процесса мы в опираемся на весь СОСТАВ тренеров и инструкторов, которые работают на различных направлениях (ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФИЗПОДГОТОВКА, МЕДИЦИНА, ПСИХОЛОГИЯ), но связанны одной целью: ВОСПИТЫВАТЬ и помогать воспитанию наших спортсменов, влиять на результативность игрока, и, как следствие, на успех всей команды.
Инструкторы по физической подготовке пользуются некоторыми преимуществами во время планирования рабочих нагрузок на тренировках, посвященных технической и тактической подготовке.

5 глава

Как происходит обучение игре в баскетбол

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Познакомиться с ключевыми принципами преподавания баскетбола как коллективной игры
- ☑ Разработать наилучшую методику для обучения игроков
- ☑ Организовать все элементы, влияющие на тренировки
- ☑ Исправить ошибки, допускаемые игроками, в соответствующей форме, с использованием средств и в удобное время

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.1. ВСТУПЛЕНИЕ 256
5.2. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ 256
5.3. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЧАСТИ МЕТОДИКИ 258
- **5.3.1.** Техника преподавания 258
- **5.3.2.** Организация и контроль 260
- **5.3.3.** Стратегия и практика 265

5.4. СТИЛИ ПРЕПОДАВАНИЯ БАСКЕТБОЛА 266
- **5.4.1.** Основанные на прямых указаниях 266
- **5.4.2.** Основанные на результатах исследований 268
- **5.4.3.** Тренировать – значит комбинировать и экспериментировать 269

5.5. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ 270
- **5.5.1.** Обратная связь (feed back) в процессе спортивного обучения 270
- **5.5.2.** Основная программа 271
- **5.5.3.** Дополнительная обратная связь с тренером 272
- **5.5.4.** Основные направления использования обратной связи 272

МЕТОДОЛОГИЯ: ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ.

ПРАВИЛЬНАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ ДЛЯ РАБОТЫ.

УМЕТЬ ХОРОШО ТРЕНИРОВАТЬ – ЭТО ОБЯЗАННОСТЬ ЛЮБОГО ТРЕНЕРА.

5.1.

Введение

Техника тренировок, педагогика, дидактика, методология – все это термины, призванные выразить одну и ту же мысль: основная функция тренера как воспитателя.

Разработанные программы, которые мы посмотрели в главе 3, имеют смысл, если мы, как тренеры, добились того, что поставленные цели достигнуты. Для этого нам следует использовать такие методы, которые помогут игрокам усвоить знания (технические, тактические, физические, психологические).

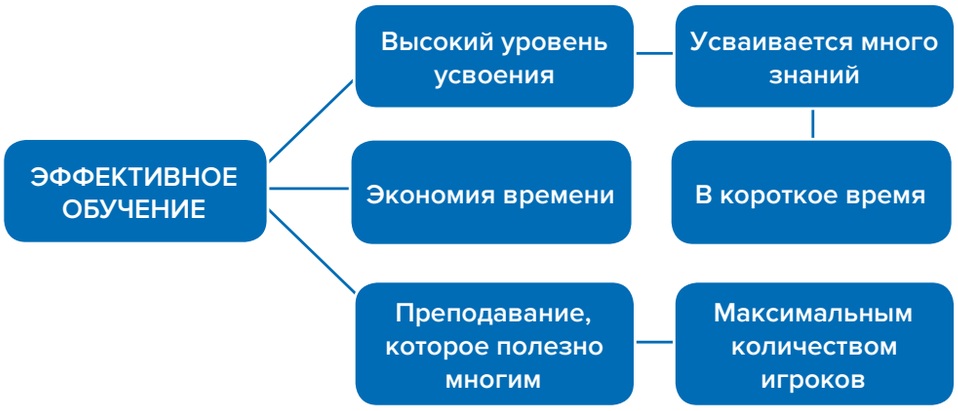
Именно в этой области заключена разница между одними и другими тренерами с точки зрения тренировочной техники или педагогики.

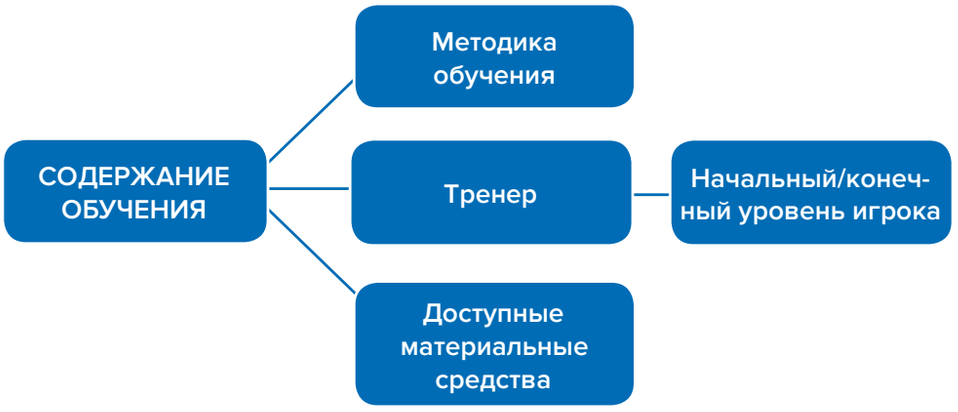
Мы хотим подчеркнуть важность настоящей главы, поскольку в ней содержится наибольшее число размышлений, советов и идей, которые могут обеспечить успех твоей тренерской работы, что будет мотивировать игроков и повышать эффективность обучения.

5.2.

Концепции

Методику преподавания можно назвать совокупностью действий, посредством которых мы достигаем заданные цели. Кроме того, чтобы преподавание было эффективным, необходимо выполнить следующие условия:





Это процесс, который должен включать следующие базовые шаги:

1. Тренер проверяет начальный уровень игрока.
2. Тренер определяет цели и содержание подготовки игрока. Тренер разрабатывает программу тренировок
3. Тренер выбирает наиболее подходящую методику.
4. Тренер использует доступные ему материальные средства.
5. Тренер работает с целью использовать начальный уровень подготовки игрока.
6. Тренер проверяет конечный уровень подготовки игрока - Завершающая оценка.
7. Тренер анализирует процесс с учетом полученных результатов и корректирует некоторые необходимые аспекты.

Адаптация имеет ключевое значение в процессе обучения. Знать, какой инструмент можно использовать или чему тренер будет обучать игроков и в какой обстановке, – все это является основой, на которой зиждется весь процесс обучения. Поэтому часто говорят, что не существует совершенной методики обучения, которая подходила бы к любой ситуации.

ХОРОШАЯ МЕТОДИКА= ЭФФЕКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ= МНОГО ИГРОКОВ ОБУЧАЮТСЯ МНОГОМУ В ТЕЧЕНИЕ КОРОТКОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ВРЕМЕНИ.

НЕ СУЩЕСТВУЕТ ОДНОГО СОВЕРШЕННОГО МЕТОДА, НО СУЩЕСТВУЕТ МНОГО РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ.

ТРЕНЕР ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОМОЩНИКОМ ИГРОКА В ОБУЧЕНИИ, И ЕГО ПРОВОДНИКОМ.

ТРЕНИРОВАТЬ ХОРОШО ЗНАЧИТ ПОСТРОИТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС НА ОСНОВЕ ПРЕЖНИХ ЗНАНИЙ.

ПОЛУЧИТЬ ЗНАНИЯ, ЧТОБЫ ПРИМЕНЯТЬ ИХ В ИГРЕ.

В ЦЕЛОМ: ПРЯМОЕ УКАЗАНИЕ ОТНОСИТЕЛЬНО ТЕХНИКИ И ПУТЕМ ИЗЫСКАНИЙ – ДЛЯ ТАКТИКИ.

НЕ БОЙСЯ ОТДАВАТЬ КОМАНДЫ.

5.3. Составляющие части методики

Методика как искусство обучения состоит из определенных частей, которые придают ей дидактический характер и которые помогают в процессе обучения. В баскетболе методика помогает тренировать и достигать поставленных целей. И в воспитании помогает повысить уровень навыков и способностей игроков.

- Техника преподавания
- Организауция и контроль
- Стратегия на практике

5.3.1. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ

Существует конкретный способ обучения игроков. Можно рассмотреть две применяемые техники:

Техника обучения

- Прямые указания

Основанные на моделях.

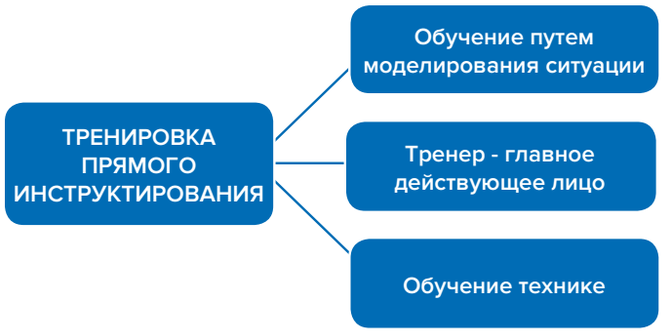
- Исследования

Основанные на результатах решения проблем путем изысканий.

Необходимо знать, что различные техники преподавания не исключают друг друга. Можно выбрать такую технику, которая больше всего подходит игроку или соответствует содержанию урока, который мы хотим преподать в каждый, отдельно взятый момент. В том числе построить различные комбинации, которые мы можем придумать на основе различных техник.
Давайте проанализируем эти техники обучения:

5.3.1.1. Прямое инструктирование

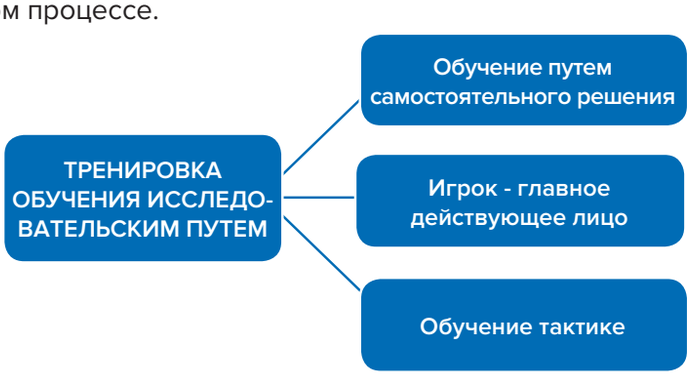
Эта техника направлена на уменьшение количества ошибок и сокращение времени обучения во время выполнения двигательных упражнений. Она основана на воспроизведении моделей во время обучения путем моделирования ситуаций, поскольку уже существуют хорошо проверенные результативные решения, которые тренер использует в текущем учебном процессе. У игрока остается немного возможностей для выбора.
Такая техника преподавания напрямую применяется в освоении технических навыков в баскетболе.



5.3.1.2. Исследования или изыскания

При этой технике обучения делается акцент на «процесс» без жесткой привязки к плану с одной лишь целью: «достичь результата». Когда игрок осваивает моторные навыки, обучение направлено на повышение его мотивации, чтобы он сам искал возможные решения или выходы из складывающихся ситуаций. Этот метод больше связан с обучением на собственных ошибках и обучением тактике.
Она основана на следующих принципах:

- Лучше всего запоминается то, что ты сам для себя открыл. Степень усвояемости знаний выше при использовании прямого инструктирования.
- Способствует получению знаний во время моторной активности (побуждает игрока думать).
- Игрок играет активную роль, становясь главным действующим лицом в учебном процессе.



В приведенных ниже таблицах указаны различия между обеими методиками, в частности, относительно исходной информации (ИИ) и изучение результатов (ИР) с их преимуществами и недостатками:

ИСХОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	Прямое инструктирование	Путем исследования
	• Четкая информация о том, что и как делать • Рекомендуется сделать презентацию модели с показом элементов • Презентация должна быть понятной, структурированной и полной • Должна быть подчеркнута роль тренера	• Полное взаимопонимание, но без показа модели или возможного решения • Лучше не устраивать показа, но можно сделать это в ходе игры • Показ наиболее важных моментов • Роль тренера незначительна

ПОЧЕМУ НЕ СТАВЯТСЯ ЗАДАЧИ, ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОТОРЫХ ИГРОКАМ НУЖНО СТАНОВИТЬСЯ В ОЧЕРЕДЬ?

ТРЕНИРОВАТЬ ХОРОШО ЗНАЧИТ ПОСТРОИТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС НА ОСНОВЕ ПРЕЖНИХ ЗНАНИЙ.

ПОДУМАЙ: ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ПРИСУТСТВИЕ ТРЕНЕРА НА ТРЕНИРОВКЕ, ЧТО БЫ ОНА БЫЛА ЭФФЕКТИВНОЙ?

СООБЩАЙ ИГРОКУ ИНФОРМАЦИЮ, КОТОРАЯ НУЖНА ЕМУ, А НЕ ТУ, КОТОРУЮ ТЫ СЧИТАЕШЬ ВАЖНОЙ ДЛЯ ДЕМОНСТРАЦИИ ТВОИХ ЗНАНИЙ.

ПОДУМАЙ: ИЗУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ МЕТОДИКЕ ОСНОВАНО НА ПОНИМАНИИ.

ИЗУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ	• Роль тренера очень важна • Велика важность ИР • Представлять наиболее важные: предписание, описание и оценка	• Роль и участие тренера незначительны • Большое внутреннее значение имеет ИР • Выявление недоработок и прояснение сомнений

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИКА	ПРЯМОЕ ИНСТРУКТИРОВАНИЕ	ПУТЕМ ИССЛЕДОВАНИЙ
ПРЕИМУЩЕСТВА	• Более эффективное и быстрое • Проще организовать и контролировать • Более результативное техническое обучение	• Более познавательно • Лучшая усвояемость знаний • Свобода творческого выбора, спонтанность • Индивидуальный подход
НЕДОСТАТКИ	• Труднее учитывать индивидуальность спортсмена • Роль тренера менее активна (пассивна)	• Обучение проходит медленнее • Технически менее эффективно • Требуется особая подготовка тренера

5.3.1.3. Что ты должен знать о технике обучения?

Тебе, как баскетбольному тренеру важно знать о существовании этих двух методик с тем, чтобы ты, прежде чем начать конкретный учебный процесс, мог определиться, какая из них подходит больше и принесет лучшие результаты.
Тем не менее вполне возможно, что различные методики в руках разных тренеров при выполнении одной и той же задачи принесут разные результаты. Все будет зависеть от многообразия вариантов, которые отличают одну спортивную команду от другой.

5.3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ

Организация обучения имеет фундаментальное значение, если ты хочешь оптимально использовать время и добиваться от игроков максимальной эффективности. Также нельзя забывать о контроле над учебным процессом, что является еще одной предпосылкой успеха.

На организацию тренировочной сессии оказывает влияние группа, тренер, время, место и ресурсы, и следующие аспекты организации:

- Все должно быть подчинено целям обучения.
- Должны применяться знания и стратегический подход.
- Должен обеспечиваться высокий уровень участия.
- Должны учитываться индивидуальные качества игроков.
- В зале должна быть создана благоприятная обстановка.

5.3.2.1. Организация и группа

При разработке сценария тренировочной сессии следует учитывать виды групповых упражнений, которые будут использованы. Обычно подбирается наиболее простой формат перегруппировки, чтобы не терять

время (пример: парные группы увеличиваются до четырех игроков). Тем не менее всегда мы можем изменять критерии перегруппировок в зависимости от целей, которым поставлены в задании. Хотя следует всегда исходить из доступных средств и ресурсов, чтобы максимально использовать полезное моторное время ПМВ (время, проводимое игроком в движении).
Упражнения в различных группах могут быть идентичными (выполняться одновременно) или в форме цепочки с использованием доступных ресурсов (пока одним нужен щит с корзиной, другие могут заняться чем-то альтернативным). Можно изменить уровень нагрузки для отдельных игроков или давать различные по содержанию упражнения (специализация и индивидуализация).
Обобщая, можно сказать, что организации групповых занятий должна отвечать следующим требованиям:

- Минимальные потери времени при изменениях группового формата
- Максимальное использование полезного моторного времени
- Максимальное использование доступных вспомогательных инструментов

5.3.2.2. Организация и время

Фактор времени на тренировке является одним из наиболее сильных стимулов тренера, поскольку от него зависит хорошая организация тренировочной сессии, в течение которой тренер стремится максимально задействовать игроков. При этом организационные паузы должны быть минимальными.

Отсюда вытекает интересная последовательность тренировочной сессии, которая выстраивается на одном и том же упражнении с прогрессирующей сложностью. При этом группы могут переформатироваться и сливаться, а игроки, получившие задание, могут сосредоточиться на выполнении конкретного задания.

НЕ ПЫТАЙСЯ ПОДРАЖАТЬ ДРУГИМ, ДЕЛАЙ ВСЕ ЛУЧШЕЕ САМ.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПОЛЕЗНЫ, НО ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕ ДОЛЖНО МЕШАТЬ ОРГАНИЗАЦИИ.

ПОДУМАЙ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМАТЕ ЦЕПОЧЕК.

ОРГАНИЗАЦИЯ: ОПТИМАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВРЕМЕНИ.

РАЗНООБРАЗИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ПОСРЕДСТВОМ НЕБОЛЬШИХ ОТТЕНКОВ, А НЕ ТОЛЬКО С ПОМОЩЬЮ «РАДУГИ» ВСЕГО УПРАЖНЕНИЯ.

РАБОТАТЬ НАД ОШИБКАМИ? ДА! НО КОГДА И СКОЛЬКО.

ЕСЛИ СОВЕРШАЕТСЯ ОШИБКА, ТЫ ЕЕ ИСПРАВИШЬ ИЛИ ПРЕДЛОЖИШЬ АЛЬТЕРНАТИВУ?

Другие рекомендации относительно использования времени тренировки:

- Благоприятствовать одновременному участию всех игроков, по мере возможности.
- Использовать любой момент для ПМВ. Например: игроки ожидают своей очереди в одном задании и могли бы использовать это время для улучшения навыков владения мячом.
- В круговых упражнениях, включая ротационные перемещения или переход на другую игровую функцию, что вынуждало бы игроков добавить в упражнение еще один элемент. Например: игрок, который двигается с мячом после получения мяча пасом об пол, на линии броска, сможет выполнить это перемещение просто с мячом в руках, или в дриблинге с одновременным изменением направления.
- Уменьшать время, затрачиваемое на объяснения игрокам сути задания (благодаря предварительной информации).
- Уменьшать число мероприятий, чтобы не терять время на объяснения. Но при этом нельзя подавлять мотивацию, которая предполагает разнообразие. То есть следует использовать варианты, которые требовали бы только краткого комментария без реорганизации формата упражнения.
- Во вводной информации шире использовать показы и объяснения, чтобы потом не приходилось повторять.
- Интересоваться, если есть сомнения и вопросы.
- Не забывать о группировании.
- Использовать мотивацию.
- Заранее приготовить достаточное количество вспомогательных средств.

5.3.2.3. Организация и указания тренера

В сценарии тренировки следует контролировать время вмешательства тренера. Это вмешательство должно быть справедливым, необходимым и оправданным, чтобы не отнимать у игроков тренировочное время. Часто можно видеть, как тренеры теряют время на вечные объяснения, корректировки, поощрения или упреки, что закономерно отражается на динамике обучения, ритме работы игрока и вызывает у него потерю интереса.

Поэтому необходимо создать благоприятную учебную атмосферу не только в климатическом смысле, но также и в плане организации, чтобы создать условия для обучения и мотивации игрока.

Давайте рассмотрим некоторые соображения относительно указаний тренера:

- Следует заранее быть готовым объяснить любое упражнение.
- Нужно интуитивно предвидеть ошибки и иметь заранее разработанные альтернативы упражнениям, а также способы исправления.
- Давать индивидуальные указания так, чтобы не мешать команде.
- Специальные и индивидуальные указания можно давать в ходе выполнения упражнения, приблизившись к игроку и поправить его движение или подсказать правильное решение.
- Продолжительное вмешательство тренера нужно проводить до начала тренировки или во время отдыха или приема воды.
- Принимать в расчет климатические условия при вмешательстве тренера. Пример: зимой не стоит прерывать занятия для инструктажа и потом продолжать их. Это контрпродуктивно.

Вообще, степень вмешательства тренера в ход тренировки точно не определена. Мы полагаем, что это зависит от многих факторов, и какую часть времени тренировки тренер отводит для дополнительных объяснений и указаний, он решает по своему усмотрению с учетом обстоятельств.

Тем не менее, мы считаем, что вмешательство тренера в ход тренировки должно быть обусловлено реальной необходимостью, чтобы не мешать работе команды.

НЕ ЧИТАЙ ЛЕКЦИЙ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ОТЛОЖИ ИХ.

5.3.2.4. Организация и пространство

При организации тренировки имеет немаловажное значение управление пространством, поскольку площадка становится местом, где происходят практические действия, объяснения, выполняются упражнения и работа над ошибками. По этой причине очень важно разметить площадку согласно сценарию тренировки, чтобы максимально использовать ее пространство, найти такую методику, которая позволяет максимально использовать вспомогательные средства и выполнить все учебные задания.

Вот некоторые замечания относительно использования пространства:

- Используй всю площадку, не только зону корзины, но и центр.
- Распределяй игроков на площадке в соответствии с их заданиями.
- Позаботься о безопасности игроков с учетом их перемещений и возможных траекторий движения.
- Работа в круговом формате позволяет оптимально использовать различные зоны площадки. Например, корзины для отработки навыков броска и игры, по линии для отработки дриблинга, центр – для тренировки паса и навыков владения мячом.
- При круговых упражнениях логично распределяй ротации, чтобы игрокам было удобно.

ИСПОЛЬЗУЙ ПРОСТРАНСТВО, ИЗБЕГАЙ ОДНОВРЕМЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ СТОЛКНОВЕНИЙ.

НА ПЛОЩАДКЕ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ ПРОСТРАНСТВО.

НЕ ПРЕВРАЩАЙ КРУГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ЭТЮД.

РАЗНЫЕ ТРЕНЕРЫ – РАЗНЫЕ ФУНКЦИИ.

НЕ ДАВАЙ ПОКОЯ КОРЗИНЕ.

СВИСТОК ПОМОГАЕТ РУКОВОДИТЬ ТРЕНИРОВКОЙ И ОБЕРЕГАЕТ ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ ТРЕНЕРА.

5.3.2.5. Организация и ресурсы

Доступные вспомогательные средства могут изменять структуру тренировочной сессии. Чем большими средствами располагает тренер, тем богаче выполняемые упражнения. Повышается также мотивация игроков.

В то же время требуется правильная организация использования этих инструментов, чтобы логичные преимущества не превратились в недостаток. Этого можно избежать, если эти средства всегда готовы для использования и правильно распределены.

Рассмотрим заслуживающие внимания рекомендации относительно использования этих ресурсов:

- Людские ресурсы (инструкторы, помощники) должны использоваться эффективно с целью повышения интенсивности работы, внимания и концентрации игроков, но никогда с целью дополнительных объяснений. Они должны позитивно влиять на разработку и распределение заданий, функций и полномочий каждого помощника.
- Использование доступных ресурсов должно рассматриваться с точки зрения безопасности. Они никуда не годятся, если подвергается опасности целостность игроков. Поэтому они должны быть в исправном состоянии и не представлять какой-либо опасности. Например, использование мячей на почве для отработки прыжков опасно, поскольку мяч движется и может привести к травме.
- Использование этих инструментов не должно требовать их освоения или изучения, не превращать тренировку в некую ярмарку. При этом не забывая об основной учебной цели тренировки. Так что лучше пусть будет меньше тренажеров, но больше пользы в результате их правильного использования.
- Использовать существующие корзины (особенно на площадках с боковыми корзинами) для оптимизации специальной работы. Например, я отрабатываю бросок по кругу на двух корзинах, тогда как у меня в распоряжении есть шесть корзин, и я могу работать в парах, умножая число бросков во время выполнения упражнения.
- Маркировочные устройства должны быть специальными (мягкие конусы), и лучше их заменить графической разметкой.
- Количество мячей не должно быть чрезмерным, чтобы игроки о них не спотыкались. Они не должны иметь повреждений.
- Мяч должен быть в руках тренера, чтобы его можно было вбросить в игру в случае необходимости. Например, если один мяч затерялся, или чтобы поднять темп тренировки.
- Свисток – полезный инструмент, который используется для подачи быстрого и точного сигнала. Кроме того, свисток сохраняет голосовые связки тренера.
- Использовать утяжеления нужно крайне осторожно, особенно в отношении формирующихся молодых игроков, чтобы предотвратить травмирование из-за неправильного использования тяжестей.
- Использование отличительных знаков помогает улучшать тактическую интерпретацию как для тренера, так и для игроков. Кроме того, двусторонние нагрудники позволяют игрокам быстрее менять формат команды.
- На кольцах корзин всегда должна быть сетка, поскольку это влияет на ощущения броска. Необходимо создавать условия, близкие к соревнованиям.

5.3.3. ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ

Если хочешь чему-то научить, например системе игры или конкретному виду защиты, то необходимо использовать стратегическое обучение. Известны два вида практической стратегии: глобальная и аналитическая.

Сравнение обоих условий приводит нас к выводу о том, что глобальное планирование ассоциируется полным выполнением задания, не разделяя ее на части. Например, обучение системе нападения в формате 5x0.

Аналитическая стратегия, наоборот, означает разделение учебного процесса на несколько частей, которая более осуществима с точки зрения игрока. Например, рассматривается система, разделенная на круги 1x0, потом 1x1, 2x0, 2x2...

Целесообразность использования одной или другой стратегии, или их попеременное применение, будет зависеть от характеристик задания, из-за чего нельзя предложить какой-то уникальный «рецепт» для выбора того или иного вида планирования. В общем плане мы могли бы советовать следующее:

- Презентация задания должна осуществляться «глобально», хотя комплексный подход потребует в дальнейшем использовать аналитическую стратегию для планирования учебного процесса.

- Для задач со сложной организацией лучше использовать аналитическую модель, потому что она более стабильна при реализации (последовательность действий очень лимитирована, как в свободном броске). Наоборот, для несложной организации, требующей адаптации игрока, предпочтительнее использование глобальной стратегии.

МЕЖДУ АНАЛИТИЧЕСКОЙ И ОБЩЕЙ СТРАТЕГИЕЙ МОГУТ БЫТЬ ДРУГИЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

ЭТИ ВИДЫ СТРАТЕГИИ НЕ ИСКЛЮЧАЮТ ДРУГ ДРУГА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ.

ИСПОЛЬЗУЙ АНАЛИТИЧЕСКУЮ СТРАТЕГИЮ, ЧТОБЫ ТОЧНО ИСПРАВИТЬ ОШИБКУ.

ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТ СТИЛЬ ОБУЧЕНИЯ?

КАКИЕ СТИЛИ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ?

ТРАДИЦИОННО НЕ ОЗНАЧАЕТ ПЛОХО.

5.4. Стили обучения баскетболу

Любой тренер во время проведения серии определяет для себя стиль обучения, соответствующий его манере общаться, порядок организации тренировки, поддержания отношений с игроками, представления и осуществления заданий. Огромное разнообразие возможностей делает почти невозможным отыскать два одинаковых стиля у разных тренеров. В силу этого целесообразно уметь различать эти стили, а также найти свой стиль, который больше тебе подходит. При этом не столько тебе, сколько к упражнениям, которые ты будешь поручать игрокам.

Способы обучения, которые используют различные тренеры, определяются, как правило, следующими элементами:

- На техническом уровне: техникой обучения, практической стратегией и использованными дидактическими ресурсами.
- На социально-эмоциональном уровне: Вашей личностью, типом отношений между игроками (климат обучения), которые находят вашу поддержку.
- На уровне организации и контроля: типами организации и системой сигналов или решений в связи с отклонениями в поведении.

Все стили могут быть объединены в две большие группы согласно технике обучения: прямые указания (производительная методика) или исследования (методика изучения).

5.4.1. СТИЛИ ОБУЧЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ПРЯМЫХ УКАЗАНИЯХ

Внутри этой техники образования, мы находим различные стили, которые предполагают не очень высокие требования к подготовке тренеров, более простые в процессе обучения и позволяющие достичь краткосрочного успеха. Недостатком этой методики является чрезмерная повторяемость упражнений, слабое интеллектуальное вовлечение ученика, и, как следствие, игроки плохо приспосабливаются к изменчивым ситуациям, которые постоянно во множестве возникают в баскетболе. Давайте рассмотрим этот стиль обучения, основанный на указаниях тренера:

5.4.1.1. Традиционные стили.

Они предлагают обучение, в центре которого находится тренер, превращая игрока в простого получателя информации и исполнителе предложенных заданий. Они достаточно далеки от новаторских подходов к планированию, но продолжают оставаться по существу единственной альтернативной методикой для эффективного обучения специфическим навыкам. Более представительными стилями обучения являются: прямые указания и назначение заданий. Давайте их рассмотрим:

СТИЛЬ ОБУЧЕНИЯ: ПРЯМЫЕ УКАЗАНИЯ

Стиль теряет свою первоначальную жесткость и становится более мягким в следующих аспектах:

- Тренер не задает жесткий темп, позволяя игроку выполнять задания в ритме, который он считает более подходящим для его спортивных данных.
- Положение игрока согласно организации менее ограничено, позволяя ему некоторую свободу.

- Между тренером и игроком устанавливается более тесное общение, чтобы игрок мог индивидуально ознакомиться с результатами занятий.

Применение	Обучение индивидуальной технике
Пример	Игроки бегут по всей ширине площадки, выполняя дриблинг на скорости и по сигналу тренера (свистку), останавливаются и выполняют защитные укрывания до поступления нового сигнала. Обычно такие упражнения применяются для отработки индивидуальной техники

СТИЛЬ ОБУЧЕНИЯ: ПОСТАНОВКА ЗАДАЧИ

В отличие от «прямого указания» тем, что игрок принимает большее участие в процессе обучения и в принятии решений относительно организации тренировки.

Этот стиль основывается на задании, в силу чего большее внимание уделяется вводной информации и изучению результатов.

Развитие тренировки:

- **Вводная информация:** предоставляется тренером и обычно сопровождается комментариями и показами.
- **Организация:** За исключением решений относительно места проведения упражнений и их темпа, все решения принимают игроки кроме случаев, когда речь идет о конкретной организации, как, например, круговая тренировка.

Тренер обычно занимает центральное положение при передаче вводной информации, и переходит внутрь команды для ознакомления игроков с результатами в индивидуальном порядке.

- **Оценка:** Это задача тренера, подведение индивидуальных итогов и конкретных случаев, кроме тех моментов, когда необходима всеобъемлющая корректировка упражнения.

Применение	Тренировки на развитие физической подготовленности или индивидуальной техники с целью улучшения результатов
Пример	Разделим команду на 4 группы и площадку на 4 части. Каждая группа выполняет разные упражнения. Все группы начинают выполнять свои упражнения и по свистку тренера, меняются упражнениями, доводят их до завершения. Такие упражнения обычно бывают на развитие индивидуальной техники

5.4.1.2. Стили с участием игроков

Эволюция обучения в пользу методики с большим участием игроков сделала востребованными такие стили обучения, когда игрок хоть и не играет главную роль, но допускается к принятию решений на основе оценки мероприятий. К этой тенденции относятся стили, которые делают возможным:

- Участие игрока в оценочных задачах.
- Лучшее ознакомление игрока с мероприятиями.
- Большую ответственность за обучение.
- Развитие наблюдательности и способности критически оценивать ситуацию
- Значительное увеличение объема информации, которую игрок получает относительно результатов.

НАЗНАЧИТЬ ЗАДАНИЕ = ПЕРЕДАТЬ ПОЛНОМОЧИЯ.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ СТЕПЕНЬ УЧАСТИЯ, КОТОРАЯ ДОВЕРЯЕТСЯ ИГРОКАМ?

ЧЕМ БОЛЬШЕ СТЕПЕНЬ УЧАСТИЯ ИГРОКА, ТЕМ МЕНЬШЕ УЧАСТИЕ ТРЕНЕРА?

5.4.2. СТИЛИ ОБУЧЕНИЕ НА ОСНОВЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

Эта техника обучения, в отличие от предыдущих, основана на поиске средства для достижения цели, а не на повторах упражнений. Эти процессы требуют от тренера лучшей подготовки и большего опыта, но занимают больше времени. Тем не менее достигаемые результаты носят более устойчивый характер, игрок получает больше знаний. А ты, как тренер, можешь быть почти уверен в стабильности получаемых навыков.
Рассмотрим процесс формирования задачи на основе метода поиска:

ФАЗЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ТЕХНИКИ НА ОСНОВЕ ПОИСКА

● Постановка проблемы
Какие вопросы нужно рассматривать? Это должны быть проблемные вопросы, касающиеся мотивирующих задач для игроков, которые вынуждают предпринять поиск с целью выработки решения. Например, как противостоять центровому игроку, который сильнее и выше тебя ростом? Какую вводную информацию нужно сообщить при постановке вопроса? Для начала поиска необходим мотив. Исчерпывающая вводная информация сделает поиск ненужным. И наоборот, недостаточная информация не станет отправной точкой поиска, поскольку игрок не будет знать, с чего начинать. Перед тем как сообщить игроку точную информацию, следует выяснить, какими возможностями обладает игрок относительно поставленной задачи.
Как мы можем контролировать поиск? Вероятнее всего, произойдет серия событий (поиск сосредоточен на проблеме = слабое участие) и менее вероятны другие (ложный поиск = слабое участие) благодаря прогнозу о появлении следующих факторов: используемые материалы, групповая организация и установленная норма поиска.

● Процесс поиска
Одной из главных проблем при выработке методологии является наличие интереса со стороны игрока к предложению. В случае успеха вы можете гарантировать, что шансы достичь цели являются максимальными.

● Проверка решений
После нахождения наиболее подходящих ответов на поставленные вопросы необходимо их проверить в реальном использовании.

● Решения и приспособляемость
Решения, найденные игроком, легко адаптируются к другим подобным ситуациям, когда требуется аналогичный ответ.

Далее мы проанализируем главный стиль образования, основанный на расследовании:

СТИЛЬ ОБУЧЕНИЯ: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Тренер должен:
1. Донести до игроков вводную информацию.
2. Проверить успехи обучающихся спортсменов.
Процесс поиска осуществляется подвижно, а именно не разговорами, а посредством конкретных действий на площадке. Выдвинутые проблемы допускают обычно несколько решений, хотя в некоторых областях необходим единственный ответ.

ИССЛЕДОВАНИЕ УСЛОЖНЯЕТ ОБУЧЕНИЕ, НО ДЕЛАЕТ ЕГО БОЛЕЕ СТАБИЛЬНЫМ.

ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО РАЗВИВАТЬ СВОЮ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ ВНОСИТЬ ПОПРАВКИ.

ВЫЗОВИ ИНТЕРЕС К РАССМАТРИВАЕМОЙ СИТУАЦИИ.

Подготовка тренировки: тренер должен предвидеть все случайности, которые могут возникнуть в ходе процесса, от которого в большинстве случаев зависит успех планирования.

Разработка сеанса:
Вводная информация: Тренер предоставляет ее в устной форме. Это предложение должно побуждать игрока к поиску ответов, которые позволяют лучше решить поставленную задачу. Если происходит очевидное отклонение игроков от правильного пути, то уместно переориентировать поиск, сообщив дополнительную информацию или использовать поощрительные меры.

Организация: Обычно мы работаем в команде.

Оценка: Именно игрок должен проверять в первой инстанции, содержат ли найденные решения ответ на поставленные вопросы. Затем их проверяет тренер. В этом смысле целесообразно объединить ответы, предложенные игроками и использовать их в игровых ситуациях.

Использование стиля в обучении: Этот стиль используется именно для того, чтобы игроки научились разбираться в различных решениях для защиты и нападения в различных ситуациях в атаке и защите. Стиль идеально подходит для того, чтобы игроки понимали и применяли различные концепции обороны и нападения.

Применение	Этот стиль способствует улучшению восприятие и принятие решений игроками и особенно ценен для отработки индивидуальной и коллективной тактики
Пример	Пример: Игра 2x2: мы играем, используя плоскую помощь на заслоне (Flat). Какие возможные решения мы находим в зависимости от использованной защиты? Сначала сообщаем заблаговременно о защите, которую мы хотим использовать, но ничего не говорим о нападении. Затем, изменяя защиту, ищем решения для нападения

5.4.3. ТРЕНИРОВАТЬ – ЗНАЧИТ СОЧЕТАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ

Как тренер, ты должен искать лучший способ достичь твоих целей: такая же задача и с упражнениями. Для этого ты можешь проводить учебную работу на основе определенного стиля, или можешь сочетать те параметры, которые ты считаешь полезными в каждом случае.
Ты сам убедишься, как иногда при выполнении двух похожих заданий, используя одинаковые стили обучения, получаются существенно разные результаты. Также как и в других случаях, когда стиль, на который ты не рассчитывал, приносит лучшие результаты.
Что касается методики и преподавания, то успех всегда достигается экспериментальным путем и с помощью смешанных технологий, которые позволяют с каждым разом добиваться лучших результатов, совершать меньше ошибок и достигать поставленных целей быстрее и эффективнее.

СЛОВО ДЛЯ ТРЕНЕРА ИГРАЕТ ТАКУЮ ЖЕ РОЛЬ, КАК СКАЛЬПЕЛЬ ДЛЯ ХИРУРГА.

ТАКОЙ СТИЛЬ ВЫЗЫВАЕТ СПОРЫ НА ПЛОЩАДКЕ.

ЭТОТ СТИЛЬ ПОМОГАЕТ ВОСПИТЫВАТЬ ДУМАЮЩИХ ИГРОКОВ.

ТЫ УЧИШЬСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЗАМЕЧАНИЯ ОТ ТРЕНЕРА?

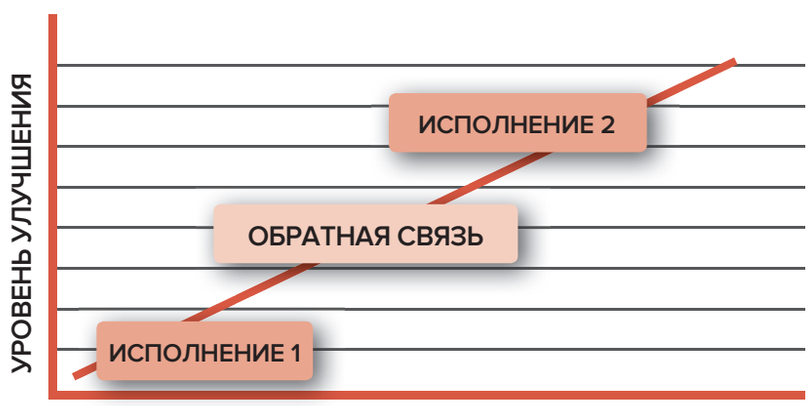
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ.

УДЕЛИ ВРЕМЯ ОСМЫСЛЕНИЮ ЗАМЕЧАНИЙ ТРЕНЕРА.

5.5. Изучение результатов

5.5.1. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ (FEED BACK) В СПОРТИВНОМ УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Для овладения любой техникой очень важно знать, как ее применять на практике. Благодаря этому знанию вносятся соответствующие поправки. Процесс информирования о выполненном задании называется обратной связью.
Существует два источника обратной связи в спортивном обучении: внутренняя или проприоцептивная, и внешняя или экстрацептивная. См. график.



Проприоцептивная обратная связь осуществляется через различные рецепторы, находящиеся в кожном покрове, мышцах, сухожилиях и суставах спортсмена, которые работают непроизвольно. Следовательно, можно сказать, что внутренняя обратная связь осуществляется самим игроком вследствие его ощущений.
Экстероцептивная обратная связь происходит от увиденного и услышанного и осуществляется сознательно. Внешняя обратная связь – это то, что игрок воспринимает извне как информацию, которая дополняет указания тренера, который должен знать, как сообщить эту дополнительную информацию, чтобы игрок улучшил свою результативность.

ВНУТРЕННЯЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
Неосознанные ощущения.

ВНЕШНЯЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
Аудиовизуальные ощущения и информация от тренера.

5.5.2. ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА

5.5.2.1. Рефлексы или моторная программа.

Бывают действия, которые нельзя проконтролировать с помощью внутренней обратной связи, поскольку нет времени на исправления, которые возможны при внешней обратной связи. Такие действия, как пас или бросок с дистанции выполняются автоматически. При этом включается то, что называется «моторной программой или рефлексом». Изучение результатов для контроля этих немедленных действий (которые совершились и которые игрок уже не может исправить, как, например, бросок или пас), состоит в улучшении эффективности двигательных рефлексов, то есть в накапливании опыта.
Поэтому повторение, как методологическое понятие, позволяет игроку улучшать свои результаты даже без участия тренера. Тем не менее при помощи тренера и правильно обратной связи прогресс, естественно, будет быстрее.

ЧЕМ ЛУЧШЕ ТЫ ПОНЯЛ ОШИБКУ, ТЕМ ЛУЧШЕ ЕЕ ИСПРАВИШЬ.

КТО МОЖЕТ И ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ ТРЕНЕРУ?

В ТВОЕЙ РАБОТЕ ИСПОЛЬЗУЙ ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ, ОНИ ПОМОГУТ.

В ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ИЗБЕГАЙ МНОГОСЛОВНОСТИ.

НУЖНО НАУЧИТЬСЯ «ВИДЕТЬ» ИГРУ, ЧТОБЫ УМЕТЬ ИСПРАВЛЯТЬ ЕЕ.

ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫЕ ДАЕТ ТЕБЕ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ?

ЗНАЮТ ЛИ ИГРОКИ, ЧЕГО МЫ ОТ НИХ ДОБИВАЕМСЯ?

5.5.3. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ СО СТОРОНЫ ТРЕНЕРА

Одним из качеств, которое отличает хорошего тренера, является способность выявить и оценить различие между ожидаемым и реальным результатом, показанным игроками.

Эта способность, несомненно, имеет фундаментальное значение для внесения поправок в работу игроков и повышения результативности команды в целом. Это качество тренера зависит как от его знаний, так и от опыта и должно опираться на такие принципы как, что, где и когда.

Давайте рассмотрим, как действует это качество:

ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ	Этот эффект состоит в том, что тренер вырабатывает оптимальную для игрока модель, а также правильно оценивает совершаемые ошибки
МОТИВАЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ	Очевидно, что замечания тренера, как руководителя и лидера группы, имеют мотивирующее значение для некоторых игроков, добиваясь от них больших усилий. Некоторые факторы, которые влияют на ухудшение или улучшение работы тренера, во многих случаях зависят не от полученной информации, а от способа ее получения. Тренер должен быть не только экспертом в баскетболе, но и вообще быть коммуникабельным человеком.
СТИМУЛИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТ	Важно сообщить игроку о том, что его результаты улучшаются

ХАРАКТЕРИСТИКИ И ВИДЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Способы обратной связи с игроками могут быть различными: описательные, оценочные, сравнительные, объяснительные, приказные и/или эмоциональные.
Необходимо приспособиться к особенностям игроков, если хочешь выбрать правильный способ передачи информации.

5.5.4. ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Можно резюмировать, что:

- Игрок должен иметь для сравнения какую-то модель, чтобы проверить, правильно ли он действует, хотя эта модель не является неизменной, поскольку зависит от таких обстоятельств, как данные и состояние игроков, обстановка, окружающая среда, стратегические установки тренера и т. д.

  Пример: Мне нужно выполнить бросок сверху в кольцо, подобно Майклу Джордану, но у меня нет таких данных. Поэтому для меня он будет примером, но я не могу с ним сравниться.

- На первом этапе обратная связь должна направляться к той части упражнения, которое игрок выполняет хорошо. Это психологически его поддерживает и создает позитивный настрой, что позволяет

сообщить ему информацию о необходимости внести поправки в его действия.

Пример: Хороший перехват. В следующий раз постарайся сделать это еще лучше.

- Перед тем как сообщить об ошибке, нужно установить ее причину.

  Пример: Этот игрок не поднимает мяч для броска, может быть, потому что ему не хватает силы ног.

- Каждое движение должно быть направлено на достижение одной или нескольких определенных целей. Поэтому обратная связь должна быть связана с этими задачами.

  Пример: При выполнении упражнения перевода мяча из-за спины, необходимо сопровождение мяча кистью руки. Двигай мяч вперед!

- Следует установить приоритеты при исправления ошибок, поскольку слишком много информации может отвлекать игрока, и он не достигнет поставленной цели.

  Пример: Для игрока, который совершает много ошибок во время броска, выбери один аспект. В частности, посоветуй расслабить корпус перед броском!

- Нет необходимости давать информацию, которую сам игрок оценивает как ненужную.

  Пример: Игрок, который совершает нарушения правил, ударяя по рукам соперника. Не касайся его, так как это – ФОЛ!

- Следует избегать избытка обратной связи, так как это может вызвать зависимость игрока от подсказок и приведет к срыву задания.

  Пример: В течение всей тренировки я постоянно исправляю все движения моих игроков.

- Прежде чем предоставлять первую информацию, нужно выделить время для практики (провести серию действий) для того, чтобы игроки приспособились к предлагаемым мероприятиям. Конечно, при условии, что все делается правильно (что игроки поняли поставленную задачу).

  Пример: Перед свободным броском мы позволяем игрокам выполнить пробные 10–15 бросков, чтобы уменьшить число ошибок.

- Следует осознавать степень сложности мероприятия, чтобы предоставлять ретроактивную информацию, которая должна соответствовать характеру обучения (фаза в процессе обучения). Игрок должен разбираться в таких заданиях.

  Пример: Когда игрок команды изучает ротации в обороне, нужно избегать повторных замечаний, если он еще не освоил этот навык.

- Так же как и при вводной информации, следует сообщать информацию о результатах целенаправленно, объективно, ясно, кратко и организовано.

  Пример: Во время острого паса постарайся, чтобы отскок мяча был дальше середины расстояния до получателя паса!

ПЕРЕСПРОСИ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ТЕБЯ ПОНЯЛИ.

УСТАНОВИ ПРИОРИТЕТЫ В ТВОИХ ЗАМЕЧАНИЯХ!

ТЫ ЗНАЕШЬ, КАКОЙ УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У ТВОИХ ИГРОКОВ?

ТРЕБОВАНИЯ К РАЗНЫМ ИГРОКАМ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.

ТЫ АНАЛИЗИРУЕШЬ РЕЗУЛЬТАТ ТВОИХ ЗАМЕЧАНИЙ?

- Рекомендуется выделять определенное время между периодами предоставления информации для осмысления уже полученной, чтобы игрок успел пересмотреть план своих действий.
  Пример: В упражнении на отработку защиты мяча скажи: «Точнее укрывание с шагом, но без прыжка!» Дождись, пока игрок не исправит свои действия.

- Нужно помнить о мотивации и поощрении, которые позволяет обратная связь, чтобы использовать их соответствующим образом при правильных действиях игрока.
  Пример: При действиях в защите после указания игроку правильно ставить ноги. «Хорошо, ты прибыл вовремя и остановил атаку. Хорошая работа!»

- Использование новых технологий, основанных на практических ситуациях, дает игрокам ценную информацию.
  Пример: Ты предлагаешь игроку посмотреть несколько его удачных бросков из прошедшего неделю назад матча. «Смотри, как ты бросаешь, если ноги расположены вместе! Ты это видишь?»

Все эти ориентировки призваны показать тебе, что, как тренер, ты располагаешь многими возможностями в работе с игроками, чтобы повысить скорость обучения. Тем не менее не следует перегружать игроков излишней информацией. Им нужно давать точные и необходимые указания. Таким путем, без сомнения, будут достигнуты наилучшие результаты.

6 глава

Развитие баскетбола

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Понимать развитие как неотъемлемый процесс улучшения игроков и тренеров
- ☑ Использовать оценочные инструменты для использования данных, которые предоставляет игра
- ☑ Получать большой объем обработанной информации об игре, которая поможет тебе улучшить учебный процесс

ОГЛАВЛЕНИЕ

6.1. ВСТУПЛЕНИЕ 276
6.2. ПОНЯТИЯ, ЦЕЛИ И ТРЕБОВАНИЯ 276
6.3. ЧТО ОЦЕНИВАЕТСЯ В БАСКЕТБОЛЕ? 277
6.3.1. Оценка игрока и команды 277
6.3.2. Оценка процесса тренировки 278
6.3.3. Оценка тренера и технических инструкторов 279
6.4. КАК ОЦЕНИВАЕТСЯ БАСКЕТБОЛ? 280
6.4.1. Постоянная оценка 280
6.4.1.1. Начальная оценка 281
6.4.1.2. Оценка прогресса и воспитания 281
6.4.1.3. Итоговая суммарная оценка 281

ЭВОЛЮЦИЯ УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВА ИГРОКА, КОМАНДЫ И ТРЕНЕРА.

РАЗВИТИЕ – ЭТО ИНФОРМАЦИЯ, НЕ ТРАТЬ ЕЕ НАПРАСНО.

ПРЯМОЕ НАБЛЮДЕНИЕ НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ МЕТОД.

6.1.

Введение

Не забывая о том, что лучшая оценка – это результат соревнований, нужно попытаться, особенно в формирующихся командах, составить долговременное представление, позволяющее определить те требования, которым, помимо результативности, должен соответствовать игрок.

Как процесс тренировка требует контролировать развитие игроков. Как на индивидуальном уровне, так и в коллективе необходимо собирать информацию, которая позволяет нам совершенствовать, продолжать или усиливать работу до определенного момента.

Эта информация собирается благодаря развитию, которое, будучи необходимым вообще, в баскетболе особенно интересно в отношении формирующихся команд, поскольку помогает улучшать прогресс игроков.

6.2.

Понятия, цели и требования

Относительно баскетбола можно сказать, что оценка – это мероприятие, которое, в зависимости от определенных критериев, направлено на получение определенной информации с целью сформулировать мнение и принять решение о человеке (игроке, тренере и т. д.), о программе обучения, ситуации и т. д.

Исходя из этого, оценку не следует считать заключительным элементом учебного процесса, когда констатируются результаты матчей, но и учитывать как существенный компонент всего процесса. Это значит, что мы идем дальше статистического подсчета результатов и рассматриваем совокупность оценок, полученных посредством этих средств, а также путем других систематических наблюдений с целью понимать значение этих результатов для улучшения обучения, или, другими словами, тренировки.

ЦЕЛИ ОЦЕНКИ

- Диагностировать исходный уровень подготовки игрока или команды до начала периода тренировок, чтобы использовать это как отправную точку для разработки программы обучения, а также для прогнозирования возможностей игроков (выявление талантов) или команд. Можно назвать следующие качества игроков, которые нужно оценить:
  - Антропометрические характеристики: рост, вес, полнота и строение тела.
  - Физические способности.
  - Технические способности.
  - Тактические способности.
  - Психологические способности.

- Контролировать тренировку.
- Изучить результативность игрока или команды в конце тренировочного периода.
- Оценить эффективность тренировки, чтобы оценить соответствие поставленных задач, предложенных упражнений, а также их выполнение, что относится и к оценке работы самого тренера.

Как следствие, такая оценка мотивирует игроков, поскольку является определенным авансом или констатацией ошибок (в новых планах они будут учтены). В результате игроки чувствуют к себе внимание.
Для достижения данных целей следует соблюдать ряд нижеуказанных требований:

- Полезность в том смысле, что оценка должна помогать игрокам и тренеру выявить положительные и отрицательные моменты и определить, как добиться улучшения.
- Осуществимость, позволяющая практически использовать результаты оценки.
- Этичность, которая должна основываться на компромиссах.
- Точность, то есть ясно указать на цель проводимой оценки и ее содержание.

6.3.

Развитие игрока и команды

6.3.1. ОЦЕНКА ИГРОКА И КОМАНДЫ

Оценка является мерилом успеха тренировки, судя по результатам, показанным игроками и командой в игре. Она осуществляется с использованием определенных критериев, чтобы оценить степень развития способностей игроков при решении конкретных задач.
Цели, которые ставятся на сезон, разрабатываются с учетом других более конкретных составляющих, рассчитанных на менее продолжительные периоды обучения. Эти цели должны соответствовать критериям оценки, которые позволяют определить, достигнуты ли эти цели и в какой степени (это данные о том, каких результатов достиг спортсмен в рамках поставленных задач). **Критерии оценки должны отвечать следующим обязательным условиям:**

- Характеристики, которые они выражают, должны соответствовать поставленным задачам.

КАКИЕ СПОСОБНОСТИ ТЫ СЧИТАЕШЬ БОЛЕЕ ЗНАЧИМЫМИ В ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ОЦЕНКЕ ИГРОКА?

ТЫ ПОНИМАЕШЬ ТЕРМИН «ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ»?

МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОЦЕНКУ ДЛЯ МОТИВИРОВАНИЯ ИГРОКОВ?

ПАМЯТЬ ОГРАНИЧЕНА, ВОЗЬМИ В ПРИВЫЧКУ ЗАПИСЫВАТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ДАННЫЕ.

ОЦЕНКА ПОМОГАЕТ НАМ УЗНАТЬ НАШИХ ИГРОКОВ И НАОБОРОТ.

ЕСЛИ НЕТ ЦЕЛИ, ТО ЧТО МЫ БУДЕМ ОЦЕНИВАТЬ?

- Толкование степени освоения игроком требуемых навыков должно быть основано на текущем состоянии его спортивной формы и возможностей.
- Они должны быть краткими и упорядоченными согласно поставленным целям в период времени, к которому они относятся.

ПРИМЕР ПОДГОТОВКИ ОЦЕНКИ ДЛЯ ОДНОГО УСЛОВНОГО ИГРОКА
Задача: улучшить игру из положения спиной к кольцу, под кольцом, для молодого игрока.

Критерии оценки:
- Увеличить процентное соотношение приемов мяча и попаданий, помощи своим игрокам и провоцирования ошибок соперника во время игры в нападении под кольцом.
- Уменьшить процентное соотношение приемов мяча и попаданий со стороны игроков соперника, путем блокировки помощи во время игры в защите под кольцом.

Подобное слияние целей и критериев оценки может быть экстраполировано на любой период обучения: микроцикл (неделя), или тренировка. И хотя кажется, что количество целей и критериев оценки слишком велики, тренер, тем не менее, должен тщательно проработать все эти элементы как на коллективном, так и на индивидуальном уровне, выбрав подходящий момент.

6.3.2. ОЦЕНКА ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ

Для подготовки оценки необходимо проанализировать следующие элементы:

- ЗАДАЧИ
- СОДЕРЖАНИЕ
- МЕРОПРИЯТИЯ
- МЕТОДИКА
- РАЗВИТИЕ

Рассмотрим каждый из них:
- ЗАДАЧИ: направлены ли они на улучшение качеств игроков и их способность побеждать. Задачи уместны, если соответствуют актуальным потребностям команды и игроков.
- СОДЕРЖАНИЕ: помогает достижению поставленных целей, что делается на тренировке.

Например, возникает вопрос, проводится ли достаточная работа в формате 5x5 с игроками в различных позициях в индивидуальной защите, направленная на улучшение игры в защите с ближней

помощью? Достигнут ли прогресс от формата 2x2 к формату 5x5 в плане улучшения ближней помощи и последующих ротаций, а также быстроты восстановления позиции в защите?

Здесь можно сказать, что реализация ситуаций в формате 2x2 или 5x5 и т. д., которые имеют конкретное наполнение, предполагает проведение различных учебно-тренировочных мероприятий.

- УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (ЗАДАНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ): соответствуют поставленным задачам, позволяют применить все содержащиеся в них знания.

Например, если мы рассматриваем формат 2x2 в качестве задания на отработку защиты и нападения, то достаточно ли будет упражнений только на подстраховку?

- МЕТОДОЛОГИЯ: важные элементы (техника обучения, практическая стратегия, обратная связь и использование дидактических ресурсов) подходят команде и ее игрокам для решения поставленных задач путем совершенствования содержания занятий и проведения различных мероприятий.

Следует различать адаптацию применяемых методов обучения и их реализацию. То есть иногда тренировка, состоящая из контратак и укрепления анаэробной лактатной выносливости, может быть адекватной, но ее реализация может быть направлена исключительно на исправление ошибок. Это приводит к необходимости дать соответствующую оценку работе тренера.

- ОЦЕНКА : должна рассматривать те цели, которые заранее определены (относительно обучения, результативности игроков, команды, тренировки и тренеров).

6.3.3. ОЦЕНКА ТРЕНЕРА И ТЕХНИЧЕСКИХ ИНСТРУКТОРОВ

Оценку тренерской работы: тренер может сам подвести итоги прогресса игроков, команды и тренировок, поскольку все эти элементы являются плодом его сценария и программы.
Эта оценка должна дополняться, с одной стороны, оценкой других членов тренерской команды, знающих все обстоятельства тренировки (директор по спортивной подготовке, помощники) и, с другой стороны, оценкой от самих игроков относительно работы тренера, что существенно обогатит оценку и делает ее более объективной. Тренеру нужно отказаться от субъективного подхода.

ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД НУЖНО ПО ВСЕМ ПУНКТАМ ПРОГРАММЫ.

ПОМОГАЮТ ЛИ УПРАЖНЕНИЯ ОТРАБОТАТЬ ВСЕ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ?

ОЦЕНКА ОЦЕНИВАНИЯ: МЕТАОЦЕНКА.

ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ СИНОНИМАМИ САМОКРИТИКА И САМООЦЕНКА? ПОДУМАЙ.

ДАВАЯ ОЦЕНКУ РАБОТЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ИНСТРУКТОРОВ, ТЫ ПРОЯВЛЯЕШЬ К НИМ УВАЖЕНИЕ.

МОЖНО ЛИ ВЫНЕСТИ ОКОНЧАТЕЛЬНУЮ ОЦЕНКУ, НЕ СДЕЛАВ НАЧАЛЬНУЮ?

ПОЗИЦИЯ «0» КИЛОМЕТРОВ. ОТКУДА БУДЕМ СТАРТОВАТЬ?

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПРЕДПОЛАГАЕТ ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК НА ХОДУ.

6.4. Как оценивать баскетбол?

В формирующихся командах оценка должна быть постоянной в течение всего сезона, особенно в области индивидуальной техники и тактики. Тем не менее для определенных тактических коллективных упражнений (например, защита зоны в формате 3x2) можно сделать конкретную оценку, чтобы оценить степень прогресса.
Если оценка проводится постоянно, то она должна включать следующие три момента:

6.4.1. ПОСТОЯННАЯ ОЦЕНКА

Эта оценка позволяет узнать и дать оценку частичного решения поставленных задач с целью провести необходимую работу над ошибками.
Большинство авторов группируют различные функции оценки в три большие категории, которые соответствуют трем моментам оценки процесса обучения (тренировки): начальная оценка, воспитательная и суммарная оценки.

6.4.1.1. Начальная оценка

Она позволяет планирование на известных основаниях (постановка соответствующих задач, целей и т. д.), имея в виду способности и опыт игроков, их уровень и причины определенных трудностей в обучении или в результативности.

6.4.1.2. Прогрессивная или воспитательная оценка

Она позволяет изменять или переформатировать дидактическую стратегию (тренировку) в зависимости от прогресса обучения, поскольку происходит сравнение нынешней ситуации с начальной, с которой начинается движение к заданной цели. Таким способом можно установить, достигнуты цели или нет, а также возможные причины ошибок при исполнении элементов, составляющих процесс (тренировку)

Такая оценка может встречаться в течение тренировки и может дать основание для ее изменения по усмотрению тренера, или, возможно, побуждать к анализу одной или несколько задач в ходе одной или нескольких тренировочных сессий, что, в свою очередь, позволит установить, произошел прогресс или нет при таких заданиях и временном ритме, или нужно менять программу: повторить упражнения и мероприятия (регулирование посредством обратной

связи). Если выявляются неисправленные ошибки или трудности, то нужно ли продолжать заданный временной темп, или осуществлять внеплановые мероприятия, если прогресс происходит быстрее ожидаемого и спортсмены готовы переносить более тяжелые нагрузки (упреждающее регулирование).

6.4.1.3. Заключительная оценка

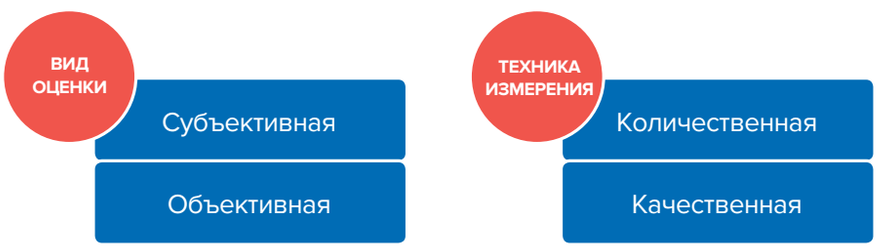
Позволяет подтвердить достижения, определить достигнутый игроками уровень и оценить эффективность всего процесса (тренировки)

6.5. Порядок оценки и ее инструментарий

Эти инструменты пригодны не только для игроков и команд во время соревнований или тренировок, но также и для оценки тренеров и самой тренировки (планирование, методология и т.д.)

6.5.1. ВИДЫ ОЦЕНКИ И ТЕХНИКА ИЗМЕРЕНИЯ

Для понимания и классификации различных оценочных инструментов следует знать, что существует два вида оценки: объективная и субъективная. А также два вида измерения: количественное и качественное.



Субъективная оценка зависит, прежде всего, от критериев, которые использует технический инструктор. Эти критерии, в свою очередь, основаны на знаниях и опыте, хотя, конечно, не обойтись без эмоционального фактора. Объективная оценка, наоборот, основана на тестовых результатах, которые измеряются в исчисляемых единицах и, по мнению эксперта, не могут повлиять на итог.

Техника количественной оценки основана на физических параметрах (время, расстояние, число попаданий, число перехватов и т. д.).

С другой стороны, качественная оценка основана на умственной шкале ценностей, когда эксперт судит о спортсмене или упражнении, исходя из своих представлений о том, какими качествами должен обладать спортсмен.

6.5.2. МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ

Методики оценки можно объединить в две группы: наблюдения (субъективная оценка) и экспериментальная (объективные изменения).

ВИДЫ ОЦЕНКИ+ТЕХНИКА ИЗМЕРЕНИЯ = ДОСТОВЕРНОСТЬ.

НЕЛЬЗЯ НЕДООЦЕНИВАТЬ «КРИТИЧЕСКИЙ» ВЗГЛЯД ТРЕНЕРА, КОТОРЫЙ ОСНОВАН НА ЕГО ЗНАНИЯХ И ОПЫТЕ.

КАК НУЖНО НАБЛЮДАТЬ ЗА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ?

КАКОЙ МЕТОД НАБЛЮДЕНИЯ ТЫ СЧИТАЕШЬ БОЛЕЕ НАДЕЖНЫМ?

ЗАПИСАННАЯ ИСТОРИЯ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИВЫЧКОЙ.

МЕТОДИКА НАБЛЮДЕНИЯ

МЕТОДИКА ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЯ

Методика экспериментальная
Методики экспериментальная, основанные на количественных показателях, во многих случаях придают объективность наблюдениям тренера и, более того, могут иметь мотивирующий эффект. Но они не позволяют сделать заключение, выходящее за пределы данных, свойственных наблюдаемому явлению. В силу этого необходимо использовать инструменты, которые были бы основаны на наблюдении и позволяли бы не только констатировать достигнутый уровень, но также отмечать ошибки, допущенные в любой момент учебного процесса с целью внести необходимые исправления в работу команды и игроков.

Согласно нашему опыту наблюдение должно быть следующим:
- Плановым: проводиться в зависимости от определенной цели, для выявления значительных моментов в обучении и результативности игрока и команды.
- Систематическим: результаты более достоверны, если получены в различные дни и в различных ситуациях.
- Полным: должно охватывать все факторы, которые влияют на обучение, подходы, способности, поведение, интересы, ритм и методы работы.
- Данные должны записываться: если вы полагаетесь только на вашу память, то любое выраженное суждение может оказаться неправильным.

6.5.2.1. Характеристики метода наблюдения
- Ваша цель состоит в том, чтобы узнать, как ведет себя игрок или команда в обычной обстановке, не зная, что их оценивают.
- Не всегда нужно контролировать время.
- Оценка проводится с учетом особенностей каждого игрока.

Рассмотрим некоторые из этих методов:

6.5.2.1.1. Метод прямого наблюдения: метод оценивания
А) Краткое описание:
Это наименее структурированный метод, основанный на краткой записи наблюдений, которые тренер записывает для подготовки оценки. «Например: «То, что раньше делалось исключительно по указанию тренера, сейчас проявляется в должном преимуществе в нападении».
Этот инструмент имеет вспомогательное значение, поскольку применяется нечасто.

6.5.2.1.2. Метод косвенного наблюдения: методы оценки
а) Контрольный лист
В контрольном листе ведется учет положительных или отрицательных действий, их последовательности действий и т. д., что выявляет успех или неудачу обучения, качество результатов, что тренер может

выражать просто отметками «да» или «нет», сумма которых измеряет нужный параметр.

б) Шкала квалификации или оценок

Такой способ более эффективен, поскольку требует от тренера, кроме проверки результативности, выражать оценку в виде специального суждения. Эта шкала непрерывна и позволяет присуждать игроку соответствующее место на шкале в зависимости от его результатов. Каждая шкала состоит из набора отличительных качеств, соответствующих критериям оценки. Нужно объяснять, что означает каждая отметка на шкале (хорошо, плохо: 1, 2 и т. д.), чтобы информация была достоверной, а именно, чтобы был больший процент совпадений в оценках двух наблюдателей или повторений в оценках того же наблюдателя.

6.5.2.1.3. Метод непрямого наблюдения: метод верификации

а) Регистрация событий

Это самая объективная техника наблюдения, которая основана на «статистике матча». При этой методике регистрируется любое заданное действие, если оно совершается.

Возможно, это единственный инструмент оценки, которую используют многие тренеры. По сравнению с указанными в книге другими инструментами, этот метод представляется недостаточным для получения полноценных данных о результатах обучения игроков и команды, деятельности тренеров и т. д., хотя, конечно, определенная польза у него есть. Вообще эта регистрация событий должна быть дополнена данными, получаемыми от других процедур наблюдения (шкала квалификации) для объяснения результатов от этого инструмента. Тренер должен оценить обстоятельства, в которых эти результаты проявляются. В частности, как можно оценить положительно или отрицательно действия игрока при потере мяча, не зная обстоятельств или факторов риска, темпа игры, характеристик игроков, которые владеют мячом в различных системах, вида применяемой защиты и т. д.? Или интерпретировать определенное количество передач, выполненных игроком, не учитывая время игры, его функции в защите, действия игроков, с которыми он играет в паре, усилия, которые предпринимаются товарищами по команде для блокировки соперника, и т. д.?

б) Хронометраж

Этот метод заключается в хронометрировании продолжительности каждого действия. Этот метод может быть полезен, например, для определения фактического времени тренировки игроков и для оценки на этой основе работы тренера.

в) Отслеживание времени и выбор интервалов

Эти методы одинаковы и заключаются в том, чтобы определить, выполняется ли определенное действие в заданный короткий промежуток времени.

6.5.2.2. Характеристики методов экспериментирования

- Цель этого метода – зафиксировать максимальные результаты игрока и команды при том, что они осознают, что их оценивают.
- Осуществляется во всех ситуациях, которые влияют на результативность, в частности продолжительность, и т. д.
- Все игроки получают одинаковое задание.

Нередко этим понятием злоупотребляют, использую неправильные инструменты.

С ПОМОЩЬЮ КОНТРОЛЬНОГО ЛИСТА МЫ ПРОВЕРЯЕМ, ДОСТИГНУТА ЛИ ПОСТАВЛЕННАЯ ЦЕЛЬ.

К КАКОМ ВИДЕ ОЦЕНКИ ОТНОСИТСЯ СТАТИСТИКА?

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ДАННЫЕ НУЖДАЮТСЯ В ПОЯСНЕНИЯХ.

ТЕСТЫ НУЖНЫ ТАКЖЕ ДЛЯ ПРОГРАММИРОВАНИЯ.

ТЫ СЧИТАЕШЬ, ЧТО ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ? ОБОСНУЙ ОТВЕТ.

а) Тесты
Тест – это серия определенных испытаний для игроков, которые получают одинаковое задание, выполнение которых требует одинаковой техники, и последующей оценки успеха или неудачи в цифровом исчислении.
• Предсказать действия игроков.
• Проверить выполнения действия.
• Провести сравнение игроков.

б) Проверка исполнения
Бывает, что игрок показывает хорошие результаты обучения и максимальную результативность.
Тренер должен не только зафиксировать результаты, но и учесть качество исполнения задания, для чего тренер должен использовать проверочные (контрольные) листы и оценочные шкалы (шкалы квалификации).

в) Опросные анкеты
Это быстрое средство для выявления индивидуальных и групповых тенденций и устремлений игроков и команды при первом знакомстве.

г) Социологический тест (социограмма)
Общественное неприятие, агрессивное поведение, избыток уединения или, наоборот, тщеславие – все это может повлиять на результаты или спровоцировать внутренний конфликт в команде. Психометрические инструменты позволят выявить и изучить взаимоотношения в группе.

ТЫ КОГДА-НИБУДЬ ПРОВОДИЛ СОЦИАЛЬНЫЙ ОПРОС? ОН БЫЛ ТЕБЕ ПОЛЕЗЕН?

Социограмма основана на предварительном конфиденциальном опросе, при котором игрок высказывает свои претензии относительно отношений в группе.
На основе опроса можно установить лидеров и отношения между игроками, маленькие группировки, маргиналов и одиночек. Кроме того, можно проследить эволюцию команды в течение определенного периода с целью набора новых игроков или отчисления.

Эта методика потребует дополнительных пояснения, поскольку в ней не содержится информации ни о мотивах, ни о степени уважения или неприятия, или наоборот, если игрок нравится всем товарищам, то насколько и т. д.

КАКИЕ МОМЕНТЫ НУЖНО ОБСУДИТЬ В ЛИЧНОЙ БЕСЕДЕ?

д) Личная беседа
Проводится между тренером и игроком по договоренности.
По сравнению с остальными инструментами, беседа имеет следующие преимущества:
• Позволяет уделить игроку персональное внимание.
• Игрок становится центральной фигурой.
• Способствует мотивированию и заинтересованности игрока.

ЛУЧШЕ ИЗУЧИ ИГРОКА. ТОГДА ОТДАЧА ОТ НЕГО БУДЕТ ВЫСОКАЯ.

Для проведения личной беседы нужно учитывать следующие принципы:
• Добиться доверительных отношений с игроком.
• Демонстрировать реальный интерес к игроку.
• Подчеркивать положительные моменты и опускать негативные.

7 глава

Здоровье в баскетболе

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Изучишь структуру тела спортсмена и факторы, вызывающие травмы
- ☑ Овладеешь методами профилактики травм и узнаешь, какие травмы в баскетболе наиболее распространены
- ☑ Узнаешь, что такое тренировка после травмы и как она осуществляется

ОГЛАВЛЕНИЕ

7.1. ВСТУПЛЕНИЕ 286
7.2. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ 287
7.3. ПРИЧИНЫ ТРАВМ 287
7.4. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ 288
7.4.1. Основные профилактические меры при физических занятиях 289
7.5. ЧАСТЫЕ ТРАВМЫ: ПОНЯТИЯ, СИМПТОМЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ 290
7.5.1. Травматические повреждения 290
7.5.2. Травмы, вызванные чрезмерной нагрузкой 294
7.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ 294

ПРОФИЛАКТИКА – БОЛЬШАЯ ЗАДАЧА.

СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ РАЗНИЦУ МЕЖДУ КОСТЯМИ, СУСТАВАМИ, МЫШЦАМ, СУХОЖИЛИЯМИ И СВЯЗКАМИ.

СУСТАВЫ ТРЕБУЮТ СПЕЦИАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ.

7.1. Введение

Тренировки группы игроков связаны со многими социально-спортивными задачами, с громадной ответственностью относительно здоровья спортсменов. Улучшить средний уровень здоровья игроков довольно легко с помощью обычных физических занятий. Вместе с тем следует учитывать как возможность тренировочной перегрузки, так и вероятность получения травм.

В силу этого тренер должен быть знаком с основными травмами, оказанием первой помощи, и особенно со следующими элементами:

7.1. Базовые понятия

Опорно-двигательный аппарат (основная тема данной главы) состоит из системы суставов и мышечной системы.

ОСТЕО-СУСТАВНАЯ СИСТЕМА	МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА
Она состоит из костей и связок	Она состоит из мышц и сухожилий

Скелет является несущей конструкцией тела человека. Он состоит из 206 костей и соединительных тканей. Рассмотрим их:

ЭЛЕМЕНТЫ	
Кости	Кости представляют собой клетки, богатые кальцием, минеральными солями, которые формируют твердую ткань
Связки	Это эластичные ткани, которые соединяют кости
Мышцы	Охватывают скелет и придают ему подвижность
Суставы	Образуют соединения между костями. Позволяют большую свободу движения
Сухожилия	Волокнистые ткани, с помощью которых мышцы крепятся к костям

7.3.

Факторы, которые обуславливают травмы

Предотвращение травматизма в баскетболе должно основываться на многостороннюю модель спортивных травм. То есть предрасположенность к травмам не зависит от какого-то одного фактора. Поэтому сказать, что конкретно может вызвать травму, довольно трудно. В целом нужно увеличивать защитные мероприятия.

Для лучшего понимания этой концепции следует выделить внутренние потенциальные факторы (предрасположенность спортсмена)и внешние (факторы риска). Хотя в практике тренировок-соревнований они, как правило, пересекаются и взаимосвязаны (часто накапливаются). Давайте рассмотрим наиболее важные из них:

ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СПОРТИВНУЮ ТРАВМУ

Внутренние факторы	Внешние факторы
• Предыдущие травмы	• Движение
• Возраст и пол	• Фаза тренировки
• Строение тела	• Период соревнований
• Состояние здоровья	• Неправильное использование вспомогательных тренажеров
• Анатомические особенности	• Погодные условия
• Состояние физической формы	

ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ ИМЕЮТ МЕНЬШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ.

ПЛОХАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЯВЛЯЕТСЯ СУЩЕСТВЕННЫМ ФАКТОРОМ РИСКА.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКИХ РИСКОВ.

ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОНЯТНО С ПЕРВОГО МОМЕНТА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ДО ЛЕЧЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

ОЦЕНКА + ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ + ВОССТАНОВЛЕНИЕ = ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ.

ЗАПОМНИ ВЫСКАЗЫВАНИЕ: «ЛУЧШЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!».

7.4. Превентивные меры против травматизма

Проблема травматизма играет важную роль при тренировках и соревнованиях, поскольку ведет к перерывам в этом процессе. Спортивная травма является ограничителем результативности и нарушает спортивный план. Этот вопрос должен быть под постоянным контролем тренера.

Больше всего трудностей возникает в связи с восстановлением после травмы, поскольку этот процесс требует материальных затрат и отражается на спортивной деятельности. Тем не менее профилактика травматизма, хотя она и показала свою высокую эффективность, не всегда применяется должным образом в спортивной деятельности.

Далее представлены общие модели действий относительно травматизма, которые имеют генеральную оценку спортивной среды, где проходит тренировка (вид спорта, характеристики спортсменов, условия тренировки и т. д.), даются общие рекомендации для предотвращения травматических предпосылок и относительно систематической работы в связи со случаями возникновения травм с целью полного восстановления спортсмена.

Общая схема действия в случае получения спортивной травмы
Предотвращение спортивной травмы можно разбить на четыре этапа:

7.4.1. БАЗОВЫЕ ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Далее указаны мероприятия, которые тренер может предпринять в тренировочном процессе.

- Начальная оценка: осанка и нарушение суставно-мышечного равновесия
- Разминка
- Работа на развитие гибкости
- Работа с целью выработки правильной осанки и мышечного равновесия
- Силовая подготовка
- Пропиоцептивная подготовка

Проприоцептивная подготовка
Рассмотрим специально три указанных мероприятия. Остальные будут показаны по ходу чтения книги, в частности методы разминки и разогрева.

АНАЛИЗ ОСАНКИ И МЫШЕЧНОГО РАВНОВЕСИЯ

Метод заключается в оценке статических опорных положений (стоя) и на бегу (фото) по трем осям позвоночника.

ВЫРАБОТКА ОСАНКИ И МЫШЕЧНОГО РАВНОВЕСИЯ

Заключается, прежде всего, в выработке гармоничного положения различных мышечных групп с акцентом на позвоночную группу и мышц брюшного пресса.

ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ ОБЛАСТЬ

Проприоцептивные упражнения являются инструментом, служащим для развития мышечной массы в целом, и помогает при проведении общефизической подготовки.

Это понятие подразумевает работу внутренних рецепторов, которые регистрируют движение и положение суставных сочленений. Это важно при обычных ежедневных движениях, особенно в спорте, требующем специальной координации.

Среди полезных свойств проприоцептики можно выделить следующие:

- Они полезны при выработке правильной осанки.
- Активируют каналы поступления информации и осознания ощущений. Являются частью механизма контроля над выполнением упражнений.
- Весьма рекомендуются ИГРОКАМ, испытывающим нехватку физической силы в процессе восстановления после травмы.
- Использование этих упражнений положительно влияет как на укрепление основных качеств спортсмена, так и на развитие моторики.

ХОРОШАЯ РАЗМИНКА ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕРОЙ.

КАКИЕ МЕРЫ ДЛЯ ТЕБЯ НАИБОЛЕЕ ДОСТУПНЫ?

КАЖДОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫМ И ПРОДУМАННЫМ.

ЕСЛИ НЕ УВЕРЕН, ТО ПОСОВЕТУЙСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НУЖНО НЕ ПРОСТО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ, А ВЫПОЛНЯТЬ ЕГО ДОБРОСОВЕСТНО.

ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ДОЛЖНА БЫТЬ СОСТАВНОЙ ЧАСТЬЮ ТРЕНИРОВКИ.

ПРОПРИОСЕПТИКА КАСАЕТСЯ КАК ОЩУЩЕНИЙ, ТАК И ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ АДАПТИРОВАНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ СПОРТСМЕНОВ.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЙ ПРАВИЛЬНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

7.5. Частые травмы: понятие, симптомы и первая помощь

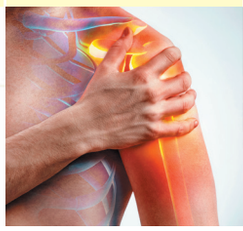
Бывают случаи, когда даже правильная профилактика не спасает от травм. Как правило, речь идет о повреждениях травматического характера, которые возникают вследствие продолжительной тренировочной перегрузки по указанию тренера. В таких случаях следует немедленно обратиться к медику для оказания неотложной помощи.

- Травматические повреждения
- Травмы вследствие перегрузки

7.5.1. ТРАВМАТИЧЕСКИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Вследствие прямого или косвенного удара в одну из частей скелета может возникнуть травма остео-мышечной системы.

Ниже приведены примеры наиболее часто встречающихся спортивных травм, которые не несут очень серьезной угрозы для спортивной деятельности игрока, но их правильное начальное лечение очень важно для его последующего полного восстановления.

РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК	ВЫВИХ	ПОВРЕЖДЕНИЕ СУХОЖИЛИЙ	ПЕРЕЛОМЫ
			

7.5.1.1. Растяжения

Определение	Растяжение – это мгновенное отделение поверхности сустава, обычно при силовом движении, когда происходит мышечное удлинение и даже иногда его разрыв. Может произойти так, что растяжение захватывает кусочек кости. Это можно установить только радиографическим путем. Поэтому пострадавшего игрока необходимо доставить в больницу для обследования. Наиболее уязвимыми для растяжения областями являются лодыжки, пальцы и колени
СИМПТОМЫ	• Сильная боль, что обычно является следствием растяжения связок и мышц • Воспаление связки • Деформация суставного сочленения • Полная недееспособность

ДЕЙСТВИЯ	• Приложить местный холод • Полностью ограничить движение конечности • Доставить спортсмена в больницу • Не пытаться поставить сустав на место. Это может вызвать еще большее повреждение

7.5.1.3. Повреждения мышц и сухожилий

Это такие повреждения, которые затрагивают мышцы и сухожилия. В том числе:

КОНТУЗИИ

Определение	Речь идет о разрыве вследствие сжатия или сплющивания мягкой ткани. Серьезность повреждения может колебаться от поверхностной области до глубоких мышц с возникновением внутреннего кровотечения. Они подразделяются в зависимости от возникших ограничений движения
Симптомы	Обычно спортсмен говорит, что получил удар и чувствует боль. При пальпировании обнаруживается область отвердения и опухания вследствие кровотечения (гематома или внутреннее кровотечение). Спортсмен полностью лишен возможности передвигаться
Действия	• Вывести из игры • Наложить фиксирующую повязку • Поднять поврежденную область на возвышение, положить лед • Ослабить возможное давление на поврежденную область

СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Определение	Речь идет о растяжениях и повреждениях мышц и прилегающих тканей, в частности, фасций и сухожилий. По степени тяжести он классифицируются на 1-ю, 2-ю и 3-ю степени. В баскетболе особенно подвержены растяжениям мышцы ног: паховые, задние мышцы бедра, приводящие, квадрицепсы. Обычно растяжения случаются с недостаточно растянутыми мышцами из-за плохой разминки или при низкой уличной температуре, вследствие прежних травм, усталости (слабая физическая подготовка или недостаточный отдых, плохое питание, обезвоживание, плохая гибкость)
Симптомы	• **Растяжение 1-й степени** проявляется локальными болевыми ощущениями, частичным уменьшением силовых возможностей. Боль возрастает при напряжении мышц. Возникает небольшое воспаление, покраснение и некоторое опухание в травмированной области • **Растяжение 2-й степени** проявляется аналогично, но вызывает более серьезное повреждение мышц • При **растяжении 3-й степени** утрачивается способность мышечной деятельности. Часто прощупывается опухание
Действия	• Прекратить занятия • Наложить компенсирующую повязку • Наложить холод • Поднять выше поврежденную область • Проконсультироваться с врачом

ЧРЕЗМЕРНЫЕ УСИЛИЯ, ХОТЬ И ПРАВИЛЬНЫЕ, МОГУТ ВЫЗВАТЬ НЕПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ.

БАСКЕТБОЛ НЕ ОТНОСИТСЯ К ЖЕСТКИМ ВИДАМ СПОРТА, НО ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ ЯВЛЯЕТСЯ ЕГО НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ.

НАШЕ ТЕЛО БУДЕТ СЛУЖИТЬ КАК СОВЕРШЕННЫЙ МЕХАНИЗМ, ЕСЛИ ЗА НИМ ХОРОШО УХАЖИВАТЬ.

БОЛЬШИНСТВО РАСТЯЖЕНИЙ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫ И ПРОИСХОДЯТ СЛУЧАЙНО. ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНА ИХ ПРОФИЛАКТИКА.

В СРОЧНЫХ СИТУАЦИЯХ НАМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ МЕШОК СО ЛЬДОМ.

НЕ ХРАБРИСЬ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ, ТАК КАК МОГУТ БЫТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ.

ПРИ МЫШЕЧНОЙ ТРАВМЕ БОЛЬ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ КРИТЕРИЕМ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ ИГРОКА НА ПЛОЩАДКУ.

ДИАГНОЗ О ХАРАКТЕРЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ СПЕЦИАЛИСТ. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С САМОДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ.

КРИОТЕРАПИЯ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХОЛОДА В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ.

ОСТОРОЖНО С ДОМАШНИМИ СРЕДСТВАМИ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

НАУЧИ ТВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ ВЫБИРАТЬ ОБУВЬ НЕ ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ, А С УЧЕТОМ ЕЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ.

НЕ РАССЧИТЫВАЙ, ЧТО «САМО ПРОЙДЕТ».

СВЕДЕНИЕ МЫШЦ

Определение	Это внезапное, болезненное, непроизвольное сокращение одной или нескольких мышц
Симптомы	В начальной стадии сильная боль и шок в поврежденной области
Действия	Принять удобное положение, попытаться расслабить и постепенно растянуть сведенные мышцы. Если происходит часто, то следует принять превентивные меры, и при необходимости, проконсультироваться с врачом

ВОСПАЛЕНИЕ СУХОЖИЛИЯ И СУХОЖИЛЬНЫХ СВЯЗОК

Определение	Воспаление связок и их оболочки
Симптомы	Воспаление и боль нарастают постепенно и увеличиваются при сокращении соответствующей мышцы. Воспаление связок сопровождается локальной опухолью и похрустыванием при пальпации. Чаще всего возникает на колене и щиколотке (воспаление чашечки и ахиллесового сухожилия). Как правило, воспаление сухожилий возникает вследствие тренировочной перегрузки. Но может иметь и острую форму. **Среди вызывающих воспаление сухожилий можно выделить:** • Плохая разминка • Обувь, которая плохо амортизирует удар о поверхность площадки. • Слишком твердая поверхность площадки • Слишком большая интенсивность занятий относительно возраста и спортивного уровня игроков. В целом возникновение таких воспалений зависит от многих факторов, имеет место, чаще всего, у молодых игроков, которые хотят добиться высоких результатов, несмотря на свои ограниченные физиологические возможности. Поэтому нужно контролировать игроков, которые тренируются и играют в нескольких командах.
Действия	• Принять превентивные меры (хорошая разминка и разогрев, растяжка после занятий, соответствующая обувь, специальная поверхность площадки, дозирование нагрузки и т. д.). • Прикладывать холод и посетить врача, если симптомы не исчезнут. Когда игрок чувствует боль в сухожилии или в области пересечения с ним, ему следует обратиться к врачу и начать правильное лечение. Не ждать, пока «само пройдет», поскольку при разогреве мышц боль не чувствуется. В таких случаях важно скорее установить причины и начать лечение. В противном случае такие воспаления приобретают хронический характер и очень трудно излечиваются.

РАЗРЫВ СВЯЗОК

Определение	Разрывы связок классифицируются по степени сложности, как частичные и полные. Повреждения бывают разного уровня: связка на кости, на соединении мышцы или сама связка.
Симптомы	• Ощущение щелчка, или будто что-то стучит по ноге. • Острая боль • Болезненное ощущение в конкретной точке • Воспаление • Побледнение • Обездвиживание
Действия	• Немедленное прекращение занятий • Приложить холод • Не опираться на поврежденную конечность и показаться врачу

НЕСМОТРЯ НА СЛОЖНОСТЬ ТРАВМ, ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ ИГРОК В ПОДАВЛЯЮЩЕМ БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ МОЖЕТ ВЕРНУТЬСЯ НА ПЛОЩАДКУ.

МИНИМИЗИРУЙ РИСК ТРАВМ И ИХ БУДЕТ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ.

7.5.1.4. Переломы

Определение	Это – перелом кости, резкое сведение мышцы или растяжение связки. Переломы наиболее часто случаются: на лодыжке, пальцах руки, костей носа. **Переломы могут быть:** • Открытые: Бывают при переломах ноги (возникает открытая рана в области перелома). • Закрытые: Кожа при переломе не повреждена (рана отсутствует).
Симптомы	• Сильная боль при движении • Воспаление начинается в точке перелома и со временем увеличивается. • Двигательная недееспособность.
Действия	• Боль в области перелома ощущается из-за трения сломанных костей. Необходимая фиксация уменьшает боль. Следует сделать следующее: • Пострадавший должен находиться в покое. • Избегать ненужных движений, чтобы не вызвать боль. • Снять украшения (кольца, браслеты, часы), поскольку из-за воспаления они могут препятствовать циркуляции крови. • Зафиксировать (иммобилизировать) в области перелома. • Если перелом открытый, то необходимо накрыть перелом мягкой, влагопоглощающей тканью. • Никогда не вправляйте кость, чтобы избежать инфекции. • Бережно доставить пострадавшего в больницу.

ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ (КОЛЬЦА, СЕРЕЖКИ, ПИРСИНГ) ЗАПРЕЩЕНО НОСИТЬ НА ТРЕНИРОВКЕ.

ИЗУЧИ ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТВОИХ ИГРОКОВ. НЕ ПРЕВЫШАЙ ИХ.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕКОТОРЫХ ТРАВМ, КОНТРОЛИРУЙТЕ ТРЕНИРОВОЧНУЮ НАГРУЗКУ.

НАУЧИ ИГРОКА ЗНАТЬ СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ТРЕБУЮТ, ЧТОБЫ ПЛАНИРОВАНИЕ БЫЛО ГИБКИМ, А ПРОГРАММИРОВАНИЕ – ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫМ.

7.5.2. ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЕРЕГРУЗКОЙ

Они чаще происходят в период роста, хотя бывают и у взрослых спортсменов.

СТРЕССОВЫЕ ПЕРЕЛОМЫ	ОСТЕОПОРОЗ И ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА
Чаще случаются на нижних конечностях (на ногах). Реже в поясничной и грудной областях. Они происходят вследствие микротравм на здоровых костях при многократном повторе упражнений	Вызывает потерю костной массы (уменьшение объема кости на 2 см.). Хотя наблюдается, прежде всего, у атлетов, но может происходить и в баскетболе и быть причиной переломов из-за недостаточности костей позвоночника, таза и нижних конечностей (не путать со стрессовыми переломами на здоровых костях). У женщин может сопровождаться нарушением менструального цикла.

7.6.

Восстановительные тренировки

Означают возобновление тренировок после травмы с разрешения врача.

Игрок после травмы не должен тренироваться в том же темпе, что и другие.

Это не значит, что игрок «не может и не должен» тренироваться как другие, но должен увеличивать нагрузку постепенно и индивидуально (принцип постепенности, индивидуальности и Порога) в соответствии со своим физическим состоянием. При этом возможно, что возможности спортсмена будут ниже, чем до травмы (принцип обратного действия). Кроме того, нужно продолжать применять методы, указанные в главе Книги, где говорится о предотвращении травм, чтобы избежать повторной травмы (принцип повторения и преемственности).

Напомним, что планирование должно быть гибким и в таких случаях, адаптированным к данному спортсмену. Ориентация нагрузок должна быть изменена в соответствии с задачей постепенного восстановления прежнего уровня (принцип специализации/многосторонности).

ПЕРСОНИФИЦИРОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА

Согласно состоянию физической формы игрока и уровня, необходимого для участия в соревнованиях

В зависимости от необходимости проводить превентивные мероприятия с учетом перенесенной травмы

Непросто обеспечить индивидуальный подход к игроку на игровой баскетбольной площадке. Как и определить, когда и в какой степени игрок будет готов участвовать соревнованиях. Поэтому мы будем придерживаться следующих правил:

НАЧИНАТЬ НУЖНО С УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМА, НО НЕ С ИНТЕНСИВНОСТИ

Увеличивать время участия игрока в выполнении тренировочных заданий, и затем повышать их интенсивность (принцип периодизации).

ПРИМЕР. Игрок прошел период восстановления после перелома и должен выполнить задание в формате 5x5 (и другие упражнения) с прогрессивным наращиванием нагрузки. При этом игрока меняют на площадке чаще других, особенно тогда, когда игра разворачивается интенсивно, например при контратаке или прессинге по всей площадке.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НАЗНАЧЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Эти упражнения предназначены для определенных возможностей, которые могут быть ограничены вследствие травмы. Также следует оберегать определенные области корпуса спортсмена, которые могут пострадать (принцип специализации), помимо контроля над объемом и интенсивностью. Напомним, что высокая сложность упражнений равносильна их большой интенсивности.

ПРИМЕР. При проведении упражнений на контратаку или на анаэробную лактатную выносливость следует помнить о том, что игроки, перенесшие растяжение бедренной мышцы, должны ограничить свое участие в этом упражнении, поскольку эта мышца задействована в состоянии усталости. Это является основным фактором, вызывающим травмирование этой мышцы.

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Организация должна соответствовать принципу регулирования компонентов тренировки и соблюдать определенную последовательность упражнений так, чтобы не вызывать чрезмерной усталости при выполнении технико-тактических заданий и не причинять вред травмированным областям тела.

ПРИМЕР. Центровой игрок, перенесший вывих лодыжки, не должен работать в формате 1x1 в нижней позиции под кольцом, поскольку с учетом состояния его нервной системы, проприоцептический контроль в поврежденной области ослабевает; мышцы в этой области, отвечающие за стабилизацию лодыжки, также ослаблены. В этой связи существует опасность повторного травмирования.

ИГРОК НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПАССИВНЫМ ОБЪЕКТОМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ. ЕМУ НУЖНО БЫТЬ ГЛАВНЫМ ДЕЙСТВУЮЩИМ ЛИЦОМ В ЭТОМ ПРОЦЕССЕ.

НЕЗАВИСИМО ОТ ПЕРИОДА, ОБЪЕМ ПРЕВАЛИРУЕТ НАД ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ.

ОБЫЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ АДАПТИРОВАНЫ К ФАЗАМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

УСТАЛОСТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНО ОТРАЖАЕТСЯ НА КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ПРИЧИН ТРАВМАТИЗМА.

ОТДЫХ – ЭТО ОДИН ИЗ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА. ИСПОЛЬЗУЙ ОТДЫХ ЦЕЛЕВЫМ НАЗНАЧЕНИЕМ.

НЕ ДОПУСКАЙ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО ВОЗВРАЩЕНИЯ ИГРОКА НА ПЛОЩАДКУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ОЧЕНЬ СКУЧАЕТ БЕЗ ТРЕНИРОВОК.

ПОМНИ: ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ « НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ», ЧЕМ ГОВОРИТЬ ПОТОМ «А Я ПОДУМАЛ....».

ОТДЫХ

На тренировочной сессии и между сессиями отдых должен быть достаточным, чтобы не допустить переутомлении, особенно локального, которое может накапливаться в поврежденной области (оптимальное соотношение нагрузки и восстановления). Это требует индивидуального подхода к этим игрокам и использования специальных средств восстановления по мере возможности (сауна, физиотерапия и т. д.). Напомним, что сокращение отдыха между двумя упражнениями увеличивает интенсивность нагрузки, и даже меняет ориентацию тренировки (нельзя отрабатывать то же самое в 5 сериях контратак в формате 3x2 с 4 забегами и возращениями с активным отдыхом всего 2 минуты (свободные броски); и все это всего за 30 секунд).

ПРИМЕР. Игрок, который перенес воспаление коленного сухожилия, хорошо разогрел эту область перед тренировкой и после занятий прикладывал холод. Игроку рекомендовано сократить время вертикальной нагрузки на ноги, отдыхать более одного дня после тренировок, связанных с отработкой прыжка и скоростных перемещений.

ВОЗВРАЩЕНИЕ НА СОРЕВНОВАНИЯ

Это должно происходить поэтапно, с учетом физического и психологического состояния спортсмена.
С точки зрения физической формы следует определить не только время ограничений по интенсивности занятий, но и удостовериться, что игрок способен выдержать игровую интенсивность и выполнить свою функцию.
С точки зрения психологии (принцип функционального единства), нужно избежать того, чтобы игрок на площадке был слишком озабочен своим положением и по этой причине «рвался в бой», стремясь скорее наверстать отставание от других игроков и вновь участвовать в соревнованиях. Это беспокойство может быть связано с недоверием, которое оказывается игроку с учетом перенесенной травмы.

ПРИМЕР. Пример относительно физической подготовки: если центровой игрок, восстановившийся после поясничного прострела, но который еще не полностью восстановил прыгучесть, то ему лучше поручить функцию распасовщика мяча при атаке. Он здесь принесет больше пользы, чем на подборе мяча.
Психологический пример: игрок, восстановившийся после вывиха плеча, имеющий снайперский бросок, должен возвращаться к своим обязанностям только тогда, когда он уверен в своих способностях. При этом он должен тренироваться целенаправленно (принцип специализации) под руководством тренера (использование техники мотивации, самопознания, доверие, высокий уровень активации, собранность). Кроме того, между тренером и игроком должна быть постоянная связь, чтобы определить «тот момент» (принцип активного участия в тренировках).

ЗДОРОВЬЕ В БАСКЕТБОЛЕ

Лучший способ добиться прогресса, продолжать двигаться вперед – это не допускать травм. Здоровый игрок – это не только тот, у кого нет травм, а тот, который на 100% как физически, так и психологически готов к игре в команде и психологически настроен на работу в группе.