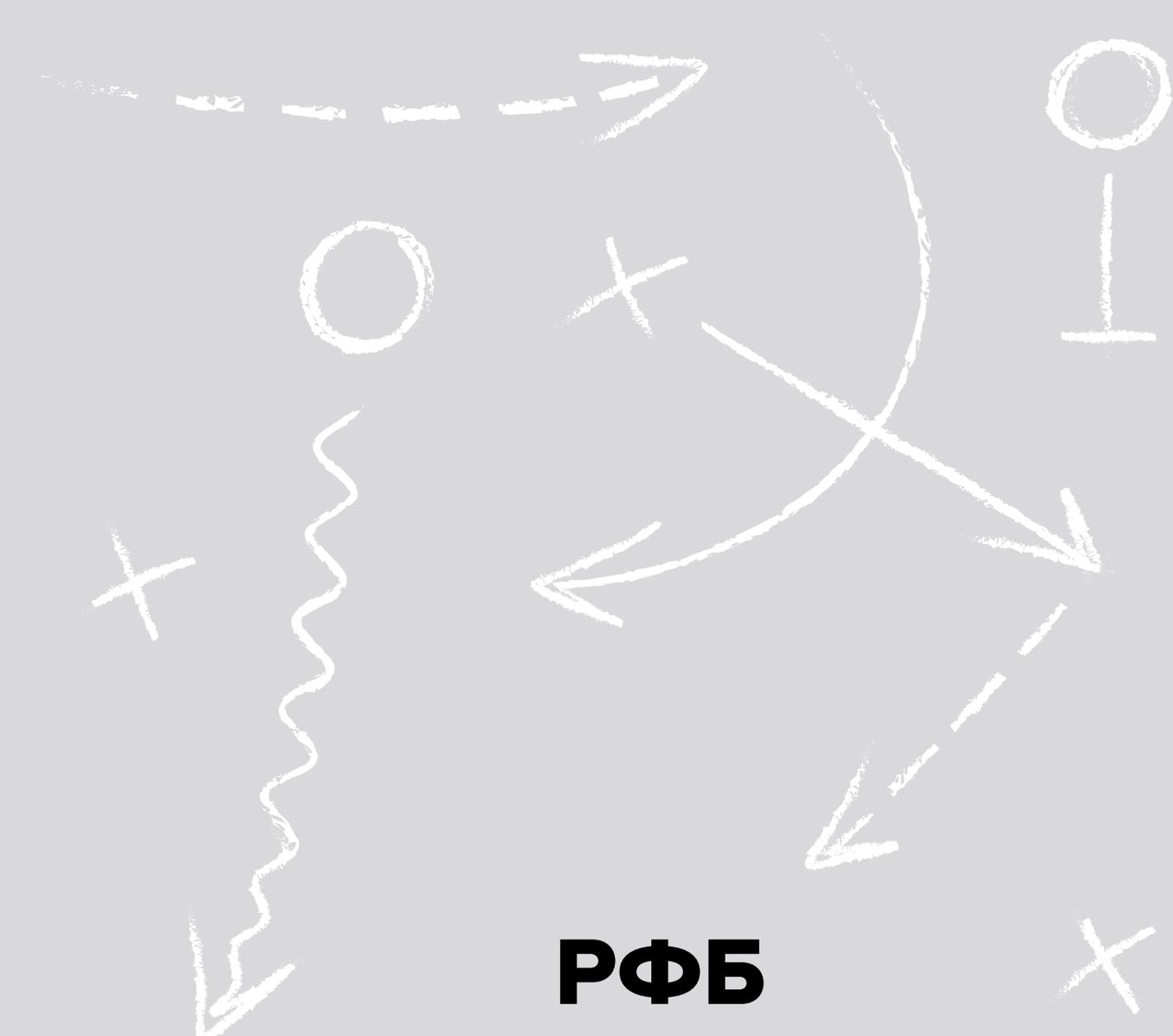




05.

Управление командой



РФБ

Оглавление

ЧАСТЬ 1

1. Тренерская работа в управлении командой.....	4
2. Мастерство тренера.....	19
3. Формирование команды	40
4. Руководство командой на играх и соревнованиях.....	58
5. Профессиональное развитие	72
6. Правила игры	86

ЧАСТЬ 2

1. Тренерская работа в управлении командой.....	108
2. Способности тренера	130
3. Состав команды.....	155
4. Руководство матчами	176
5. Наблюдение за игрой	190

УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ. М.: PressPass, 2022.
ISBN 978-5-6048239-2-7

© Российская федерация баскетбола, 2022

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

Руководство по работе с книгой

Книга, которую вы сейчас читаете, завершает цикл специальной литературы от РФБ для детских тренеров. Данное пособие состоит из двух частей.

В начале каждой главы есть содержание, а также описание основных задач, которые предполагается решить, изучая данный материал.

Мы постарались сделать книгу максимально интерактивной и поместили на ее поля пометки, которые обведены рамкой. Такие пометки направлены на то, чтобы вы развивали творческое мышление, учились ставить задачи и искать пути их решения. Читая эту книгу, попробуйте отвечать на вопросы – вероятно, эти вопросы и ответы на них помогут вам в принятии правильных решений в управлении командой.

Часть 1

1 глава

Тренерская работа в управлении командой



ЧТО ВЫ ВЫУЧИТЕ:

- ☑ Узнаете про ответственность баскетбольного тренера младших возрастных групп.
- ☑ Поймете особенности тренировки для игроков в возрасте становления.
- ☑ Узнаете, как важно заниматься спортом в детстве.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.1. ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ БАСКЕТБОЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ?	5
1.2. РУКОВОДСТВО КОМАНДОЙ С ОПОРОЙ НА ИГРОКОВ И НА ЦЕЛИ.....	6
1.2.1. КАКИЕ ОНИ – ИГРОКИ?	7
1.2.2 ЦЕЛИ ТРЕНЕРА.....	12
1.3. БАСКЕТБОЛЬНЫЙ ТРЕНЕР КАК УЧИТЕЛЬ.....	13
1.4. РОЛЬ СПОРТА В ДЕТСТВЕ	14
1.4.1. СПОРТИВНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК.....	14
1.4.2. ВАЖНОСТЬ РОЛИ ОТЦА	15
1.4.3. КАК ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С СЕМЬЯМИ	15
1.4.4. ПРИЧИНЫ УХОДА ИЗ СПОРТА	16
1.5. Я ХОЧУ БЫТЬ КОМПЕТЕНТНЫМ ТРЕНЕРОМ.....	17

1.1.

Что значит быть баскетбольным тренером

Прежде чем дать определение понятию «тренер», давайте сначала определимся, как мы будем понимать термин «тренировать». Здесь можно нечаянно смешать такие понятия, как «тренировать» и «руководить». Поэтому нужно разграничить:



Тренировать означает подготавливать, натренировывать людей. Особенно это распространено в спорте, хотя встречается не только там.

В отличие от этого термина, *руководить* имеет несколько иное значение, вернее даже значения. Давайте ознакомимся с наиболее важными:

1. Направлять, вести что-либо напрямую к конечному пункту или указанному месту.
2. Указывать путь, показывать или давать знаки на пути.
3. Направлять шаги, намерения и действия к определенной цели.
4. Править, управлять, устанавливать правила для управления какой-то зависимостью, намерением, стремлением.
5. Советовать и управлять сознанием кого-либо.
6. Ориентировать, направлять, советовать тому, кто делает какую-то работу.
7. ... и так далее.

Поскольку термин «руководить» намного шире, чем «тренировать», он имеет куда больше значений и применяется в большем количестве сфер. Одна из них – руководство баскетбольной командой, то есть коллективом игроков.

Приведем определение, которое мы полагаем наиболее полным и, что важнее, наиболее адаптированным к тому, что должно присутствовать при тренировке баскетбольной команды.

Тренировать – подготавливать какую-либо группу игроков (юношей или девушек) для того, чтобы они могли развиваться максимально эффективно и умели бы соревноваться как команда, соперничая с другими.

Чтобы быть хорошим баскетбольным тренером, важно понимать, что тренерская работа означает для вас самих; важно быть компетентным, знать характеристики игроков своей команды и быть учителем для юных спортсменов.

КУРСЫ – ЭТО БАЗА
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ВАШИХ НАВЫКОВ
В БАСКЕТБОЛЕ.



КТО ДЛЯ ВАС
ЯВЛЯЕТСЯ
ПРИМЕРОМ
В ТРЕНЕРСКОЙ
ПРОФЕССИИ?



ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ:
ПОЧЕМУ ВЫ ХОТИТЕ
БЫТЬ ТРЕНЕРОМ?

1.2.

Руководство командой с опорой на игроков и на цели



КАКИЕ ОНИ – ИГРОКИ, КОТОРЫХ ВЫ БУДЕТЕ ТРЕНИРОВАТЬ?



ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧИНАТЬ ТРЕНИРОВАТЬ, ВАМ НУЖНО ПОНЯТЬ, КАКИЕ ЦЕЛИ СТОЯТ ПЕРЕД ВАШЕЙ КОМАНДОЙ.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧЕГО ОТ ВАС ОЖИДАЮТ ВАШИ ИГРОКИ?



1.2.1. КАКИЕ ОНИ – ИГРОКИ?

1.2.1.1. Игроки в возрасте развития

Так мы называем спортсменов, которые обычно начинают набираться опыта в баскетболе в раннем возрасте. В некоторых случаях речь может идти о более взрослых игроках, которые просто «поздно» пришли в баскетбол и попали в команду, где игроки уже что-то умеют.

Если тренер знает и понимает мотивацию, которая движет детьми и заставляет их заниматься баскетболом, если тренер знает, как дети воспринимают собственные навыки в спорте, чего они хотят добиться в баскетболе, то такой тренер будет в состоянии лучше понять их поведение в разных ситуациях, которые могут возникать в ходе тренировочного процесса.

Давайте посмотрим на некоторые из главных характеристик игроков и на то, как они должны отразиться на руководящей роли тренера

ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ		
Модель поведения	Качества и таланты, связанные с баскетболом	Как это влияет на руководящую роль тренера?
Эгоцентризм	Необходимость более частого контакта с мячом	Стимулировать коллективную игру, где все несут ответственность за результат
Получение удовольствия от игры	Необходимость играть	Играть как можно больше – это стимулирует развитие и созревание ребенка
Недостаточная концентрация	Несобранность на коротких отрезках времени	Смягчить требования к процессам запоминания
Трудности понимания	Упражнения даются тяжело	Приспособить общение и облегчить понимание игры
Незрелость	Игра становится непредсказуемой, очень естественной, очень динамичной	Продвигаться в обучении, понимая, каков уровень подготовки и развития спортсменов



СЛЕДИТЕ ЗА РИТМОМ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ, А НЕ ЗА СВОИМ СОБСТВЕННЫМ.

НУЖНО ВСЕГДА, КОГДА ЭТО ВОЗМОЖНО, ДАВАТЬ НА ТРЕНИРОВКЕ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ ПО МЯЧУ.



КАКИЕ РАЗЛИЧИЯ СУЩЕСТВУЮТ МЕЖДУ ИГРОКАМИ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ И ИГРОКАМИ В СТАДИИ РАЗВИТИЯ?

НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В МИНИ-БАСКЕТБОЛЕ ИГРА 1Х1 – ЭТО ИНТЕРЕСНЫЙ ИНСТРУМЕНТ.

ИГРЫ – ЭТО ЛУЧШИЙ ИНСТРУМЕНТ, КОТОРЫЙ У ВАС ЕСТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАУЧИТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ИГРАТЬ.



ОТ 8 ДО 10 ЛЕТ – МИНИ-БАСКЕТБОЛ

Модель поведения	Качества и таланты, связанные с баскетболом	Как это влияет на руководящую роль тренера?
Преодоление эгоцентризма	Отработка умения играть в пас и работа над этим элементом как над основным	Лучше развиваются командные взаимодействия
Соперничество с другими детьми	Большое количество матчей 1х1, 2х2, 3х3 как над основным	Погружение детей в атмосферу правил и соревнований
Улучшение внимания	Работа над всевозможными баскетбольными навыками как над основным	Возможно, стоит тратить больше времени на реализацию какой-либо конкретной задачи
Работа над стабильностью и уменьшением доли импровизации	Игра может стать более предсказуемой, но не должна лишаться развлекательной составляющей	Совершенствование и усваивание более сложных задач

ОТ 10 ДО 12 ЛЕТ – МИНИ-БАСКЕТБОЛ		
Модель поведения	Качества и таланты, связанные с баскетболом	Как это влияет на руководящую роль тренера?
Стремление получить больше знаний и подражать более взрослым игрокам	Игра может стать сложнее	Тренер может помочь игрокам развить критическое мышление
Развитие аналитических способностей	Совершенствуются технические навыки	Внутри общей работы мы можем ввести простые аналитические поправки, направленные на техническую работу
Игроку нравится оценивать свою игру и игру окружающих	Можно подумать о проведении мини-матчей 1x1, 2x2 – в том числе со специальными заданиями	Используйте это желание игроков как средство, а не как цель
Подражание	У игроков проявляются особенности в исполнении технических элементов	Важен визуальный показ и/или использование модели для формирования правильного навыка
Превосходство эгоцентризма	Можно стимулировать коллективную игру через передачу мяча друг другу заданиями	Важно работать в спортивной группе, в команде
Улучшение общения внутри коллектива	У детей развивается понимание специфического языка баскетбола	Тренеру важно больше слушать, что говорят игроки
Приобретение стабильности и эмоционального контроля	Начинается наиболее полная и разнообразная игровая деятельность	Можно начинать быть в чем-то более требовательным к детям



ПОДУМАЙТЕ, ЧТО МОГЛО БЫ СПОСОБСТВОВАТЬ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОМУ ОБУЧЕНИЮ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ?

СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ МАТЧА ВАШИ ИГРОКИ СТАНОВИЛИСЬ ЛУЧШЕ.



МИНИ-БАСКЕТБОЛ – ВЗРЫВНОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ.

ОТ 12 ДО 14 ЛЕТ – ДЕТСКИЙ БАСКЕТБОЛ		
Модель поведения	Качества и таланты, связанные с баскетболом	Как это влияет на руководящую роль тренера?
Улучшение способности запоминать	Лучшее понимание тактики и стратегии	Появляется возможность превосходить действия игроков на паркете с помощью тактических схем
Совершенствование логики и понимание того, как работает баскетбол	Способность играть проявляется еще ярче	Необходимо продолжать обучать игроков тактике
Развитие критического подхода	Возрастает потребность играть лучше	Усложняйте задачи – дети уже в состоянии делать больше и лучше
Игроки начинают вступать в споры с тренером	Индикатор того, что они получают удовольствие от соревновательных игр	Игроки должны принять, кто руководит командой, и уважать ваши решения
Увеличение эмоциональной составляющей	Игроки получают удовольствие на матчах, им нравится выигрывать, они страдают при поражениях	Это хороший момент для того, чтобы показать им, как здорово быть членом команды и вести спортивный образ жизни

1.2.1.2. Игроки в возрасте становления

Игрок в возрасте становления – такой игрок, который начинает приобретать и совершенствовать технические навыки. Зачастую это возраст кадета или юниора.

Но бывают и такие случаи, когда речь может идти как об игроках более старшего возраста, так и о более юных игроках. Все зависит от того, как давно они пришли в баскетбольную секцию и сколько времени они проводят с мячом.

1.2.1.3. Игроки во взрослом возрасте

Игроки этого типа, как правило, работают над собственной эффективностью. Такие игроки обычно соревнуются в категории «юниоры», однако строго определить их возрастные рамки довольно сложно – на этом этапе усиливается расслоение игроков в зависимости от уровня их игры, одаренности, того, как давно они занимаются баскетболом, и так далее.

Зачастую именно в этом возрасте определяется, будет ли игрок заниматься баскетболом профессионально.

1.2.2. ЦЕЛИ ТРЕНЕРА

Цели, которые вам нужно достигать как тренеру, должны соотноситься с реальностью, в которой вы работаете. Вам придется иметь дело с детьми разного уровня и возраста и с игроками в разных фазах своего развития.

Вам важно понимать, чего они ожидают от вас как от тренера. Поэтому было бы полезно ознакомиться с некоторыми базовыми установками, выполнение которых от вас наверняка будут ожидать:



**БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ
С ДЕТЬМИ.
ПОМНИТЕ, ЧТО ИХ
ВОЗМОЖНОСТИ
ОГРАНИЧЕНЫ.**



**ПОДУМАЙТЕ:
НУЖНО ЛИ
ВКЛАДЫВАТЬ
В РЕБЕНКА
ТАКТИЧЕСКИЕ
СХЕМЫ?**



КАКАЯ ИЗ ЦЕЛЕЙ
ПОКАЗАЛАСЬ ВАМ
НАИБОЛЕЕ БЛИЗКОЙ?



а) Быть учителем, наставником в баскетболе

Ставьте в приоритет формирование игрока – это самое важное. Нужно стараться делать игроков, которыми вы располагаете, лучше, и формировать окружение, которое будет этому способствовать. Результатом хорошей работы с каждым игроком будет формирование хорошей команды.

б) Защищать собственные ценности игры и быть в этом примером для игроков

Это лучшая долгосрочная цель, которую вы можете поставить перед собой. Карьера игрока ограничена, но ценности, которые дети приобретут с помощью баскетбола, останутся с ними на всю жизнь. Это будет след, который останется навсегда.

в) Знать базовые основы игры – как в атаке, так и в защите

Как тренеру, вам необходимо знать игру во всех ее проявлениях на достаточном уровне – так можно будет обучать баскетболу с наибольшим успехом.

Кроме того, важно, обладая знаниями, уметь передать их, обучая своих игроков. Для этого необходимо адаптировать задачи под соответствующие этапы созревания игроков.

д) Не забывать, что баскетбол – это игра

Ваша миссия – идти дальше спортивного обучения, обязательно принимая во внимание ряд аспектов – как психологических (избегать потери у ребенка интереса, защищать игроков от стресса в соревнованиях, предотвращать преждевременный уход из спорта), так и педагогических (предупреждать переутомление, заинтересовывать тренировочным процессом, вырабатывать привычки и ценности).



ПОНИМАЕТЕ ЛИ ВЫ
РАЗНИЦУ МЕЖДУ
«ВОСПИТАТЬ»
И «НАУЧИТЬ»?

1.3.

Баскетбольный тренер как учитель

Мы обсудили аспекты, которые тренер должен уметь внушать своим игрокам. Поэтому можно назвать тренера в определенной степени учителем для игроков, которые, в свою очередь, выступают учениками.

В том числе и благодаря сильному мотивационному элементу, который оказывает спорт, игрок слушает тренера с большим вниманием, чем своих собственных учителей и преподавателей в школе. С одной стороны, это предполагает лежащее на вас бремя ответственности, с другой, это хорошая возможность передать юным игрокам что-то хорошее из того, что знаете вы сами.

Суммируем все сказанное: тренер должен всегда присутствовать, должен быть способен увидеть (диагностировать, изменить, исправить), а также постоянно совершенствовать свои знания, чтобы улучшить команду в целом и своих игроков в отдельности. Определенно, тренер должен постоянно расти сам и в то же самое время заставлять расти своих игроков.

Поэтому важно не забывать то, что вам поможет на этом пути:

ДЕЛИТЬСЯ ЗНАНИЯМИ

ПРИНИМАТЬ ОШИБКИ

**ИЗУЧАТЬ И ДАЖЕ КОПИРОВАТЬ
УСПЕШНЫЕ ПОДХОДЫ ДРУГИХ
ТРЕНЕРОВ**



**НЕ ТОЛЬКО
НАБЛЮДАЙТЕ
ЗА ИГРОКАМИ,
НО И ПОМОГАЙТЕ ИМ,
НАПРАВЛЯЙТЕ ИХ.
ТАК ОНИ БУДУТ РАСТИ
КАК БАСКЕТБОЛИСТЫ**



1.4.

Роль спорта в детстве

ОПРЕДЕЛИТЕ ТРИ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТА, ОПИРАЯСЬ НА КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ В ДЕТСТВЕ.

Для того чтобы выстроить вашу систему работы с юными спортсменами, жизненно важно понять и осознать ту роль, которую играет спорт в детстве. Если мы познакомимся с различными этапами развития, которые дети преодолевают на протяжении своей жизни и спортивной карьеры, мы будем способны предложить им личное и спортивное развитие, адекватное их возрасту и соревновательному уровню.

Мотивация ребенка заниматься спортом тесно связана с необходимостью социализации и завязыванию дружеских отношений. Именно поэтому тренеру важно вовлекать детей в спорт через адаптированную, прогрессивную и развлекательную программу.

Помимо того что ребенок с помощью спорта становится более выносливым и сильным, он также приобретает новые возможности для проведения досуга, усваивает ценности и учится работать в команде. Это с большой долей вероятности поможет ему в жизни.

1.4.1. СПОРТИВНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Спортивная программа, которую вы предлагаете, должна охватывать семьи – главным образом отцов и матерей как базовый элемент спортивного треугольника. Именно они являются теми, кто стимулирует или ограничивает юного спортсмена. Отсюда следует, что мы должны осознавать: команда живет не только на площадке, но также и вокруг нее. Поэтому нам нужно поддерживать связь, основанную на доверии, уважении и сотрудничестве с семьями.



ОСОЗНАЙТЕ И ПРИМИТЕ, ЧТО ОТЦЫ И МАТЕРИ – ТОЖЕ ЧАСТЬ КОМАНДЫ.

1.4.2. ВАЖНОСТЬ РОЛИ ОТЦА

Вот некоторые характеристики отца (или матери), которого можно было бы назвать идеальными, с точки зрения родителя юного баскетболиста:

- способствование участию детей в спорте;
- помощь детям в определении, каким видом спорта они хотят заниматься⁴
- проявление интереса к спортивной активности своих детей;
- удостоверение в том, что дети занимаются спортом в здоровой манере;
- помощь в логистических задачах команды: поездках, приеме пищи и так далее;
- принятие роли тренера;
- принятие как побед, так и поражений своих детей;
- помощь детям в принятии их собственных решений;
- хороший пример в плане ценностей, проявления эмоций и так далее.

1.4.3. КАК ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С СЕМЬЯМИ

В течение сезона или школьного года есть множество моментов для того, чтобы работать с семьями, развивая всевозможные важные аспекты на пользу команды. Как тренер, вы должны выработать – одновременно с проработкой процессов тренировки – план работы с семьями.

Вот лишь некоторые идеи, которые можно включить в этот план:

- 1. Ознакомительное собрание в начале курса или сезона.** Возможно, лучше всего провести такое собрание перед началом одной из первых тренировок.
- 2. Постоянное внимание к любым сомнениям родителей.**
- 3. Предоставление детальной информации о мероприятиях, расписании тренировок и матчей** для того, чтобы семьи могли планировать свое время. Можно создать общий чат и через него усилить вовлечение родителей в занятия их детей.
- 4. Просьба к родителям сотрудничать в вопросах логистики и так далее.**
- 5. Периодическое проведение встреч по поводу изменений в процессе тренировок.** Эти изменения могут быть как коллективными, так и индивидуальными.
- 6. Проведение консультаций по новым проектам и мероприятиям с участием родителей.**



КАКУЮ ДИСТАНЦИЮ
НАДО ИМЕТЬ
С РОДИТЕЛЯМИ
СПОРТСМЕНОВ?



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
РАБОТАТЬ
С СЕМЬЯМИ.

1.4.4. ПРИЧИНЫ УХОДА ИЗ СПОРТА

Несмотря на серьезные усилия тренеров в этих возрастных категориях, у детей существует огромное количество других факторов, которые могут побудить их завершить только что начатую баскетбольную карьеру. Вот лишь некоторые из таких факторов:



ЕСЛИ ВАШИ ИГРОКИ УХОДЯТ ИЗ КОМАНДЫ, НЕТ РАЗНИЦЫ, ЧТО ВЫ ВЫИГРАЛИ, – ВЫ ВСЕ РАВНО НЕ ДОСТИГЛИ ГЛАВНОЙ ЦЕЛИ. СОГЛАСНЫ?

Размывание времени досуга

Отсутствие мотивации

Неудачи в школе

Нехватка удовольствия в ходе тренировок и соревнований

Нулевая поддержка родителей

Плохая связь с тренером (нехватка коммуникации)

Нехватка общения с товарищами

Отрицательное восприятие своей профпригодности и конкурентоспособности

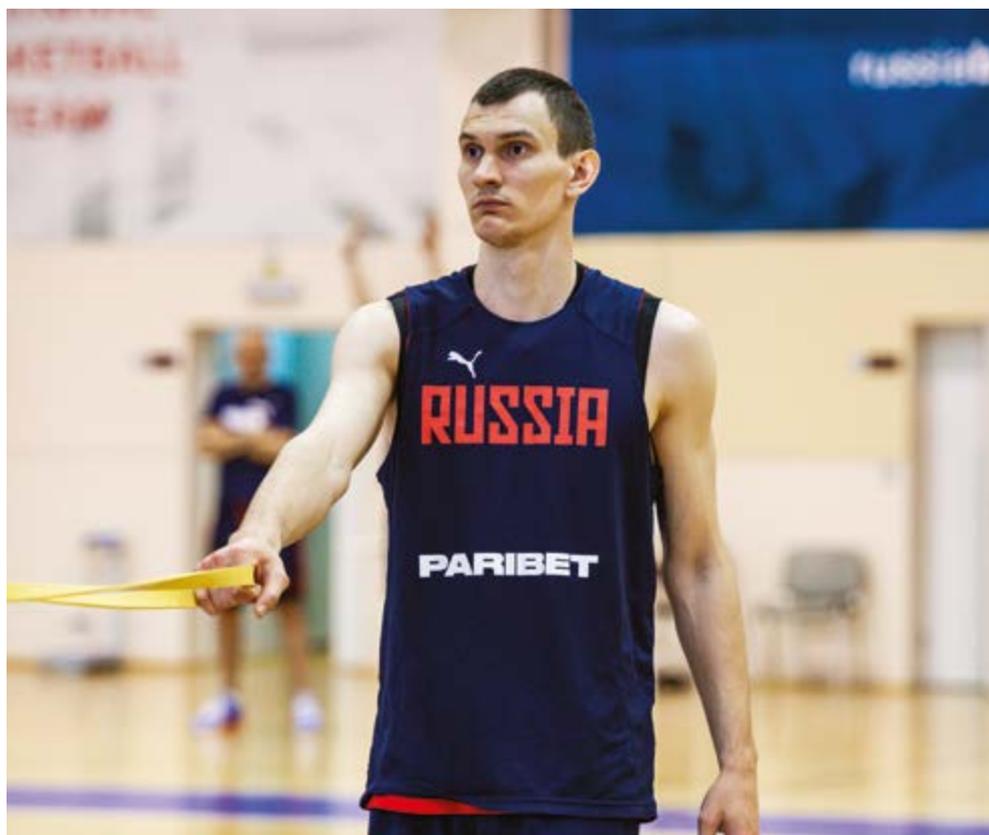
Неудачи в усвоении новых навыков

Стресс и конкурентная тревога

Переутомление, или синдром выгорания



ПРИДУМАЙТЕ И ОБОСНУЙТЕ ДОВОД ДЛЯ УБЕЖДЕНИЯ НЕКОТОРЫХ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ЗАБРАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ИЗ БАСКЕТБОЛА ИЗ-ЗА НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЙ УЧЕБЫ



1.5.

Я хочу быть компетентным тренером

Что такое быть компетентным?

Компетентность тренера определяется способностью и мастерством согласовать свою задачу в качестве учителя определенной группы с идеей о том, что любое обучение не есть что-то изолированное от действительности, а, напротив, интегрируется в нее во всех своих проявлениях.

Звучит сложно, поэтому перейдем к примерам. Какие компетенции следует иметь в виду?

Тренер должен быть способным **использовать язык в такой форме, чтобы его можно было понять во всех контекстах и всем участникам диалога.** Это означает, что ему нужно владеть и основным языком (в нашем случае – русским), и частным (баскетбольным). Помимо этого, тренеру также нужно устанавливать эмоциональный контроль, что позволит ему улучшить собственную способность к общению.

Тренер должен быть способным **проектировать, планировать, осуществлять и выполнять программы тренировок, адекватные игрокам, которыми он располагает.** Кроме того, он должен быть способен разработать стратегии обучения, которые позволили бы улучшить качество тренировок. Отсюда вытекает, что тренер первого уровня как минимум должен:

- а) уметь конструировать простые процессы обучения;
- б) уметь обращаться с методами воспитания;
- в) уметь оценить, исправить и дать предложения по совершенствованию игровых на базовом уровне.

Плюс тренеру необходимо **обучаться на протяжении всей своей жизни,** а для этого нужно быть мотивированным и исходить из знания и понимания своих собственных способностей, владеть стратегиями и техниками учебных занятий. Вот что поможет тренеру в этом:

ТРЕНЕР ДОЛЖЕН



ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ:
ТРЕНИРОВАТЬ ДЕТЕЙ –
ЭТО ТО ЖЕ САМОЕ,
ЧТО ТРЕНИРОВАТЬ
ВЗРОСЛЫХ? ПОЧЕМУ?

ВЫУЧИТЕ
АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК –
В БАСКЕТБОЛЕ
ЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ
ПОСТОЯННО.

НУЖНО СТАРАТЬСЯ
УВЕЛИЧИТЬ СВОИ
КОМПЕТЕНЦИИ
ВМЕСТЕ С КАЖДОЙ
ТРЕНИРОВОККОЙ.
ЭТО ВАЖНО ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ТРЕНЕРА.

Тренеру необходимо быть компетентным в ценностных и социальных аспектах – это та самая компетенция, которая определяет работу в команде, принадлежность к ней, отношения, которые возникают в коллективе. Это все взаимосвязано. В этой связи важно:

ПОНИМАТЬ БАСКЕТБОЛ КАК ИГРУ

**ПРИВИТЬ ПРОСТЫЕ ЦЕННОСТИ
И БЫТЬ В НИХ ПРИМЕРОМ**

**НАУЧИТЬ ИГРОКОВ УВАЖАТЬ
(И ТРЕНЕРА, И ПАРТНЕРОВ) И СТАТЬ
УВАЖАЕМЫМИ**

Да, важно понимать баскетбол как игру. Именно так: современному тренеру важно также быть компетентным в теоретических знаниях и знании игры. Знание игры является фундаментальным критерием для оценки работы тренера и для оценки его профессиональных качеств.

При этом не забывайте, что научные знания также подразумевают под собой контроль над процессами обеспечения спортивной безопасности и первой помощи, ведь тренер – первый человек, который может оказать помощь игроку. Поэтому лучше всего знать отличительные особенности возрастной психологии игроков, а также контролировать процессы спортивной безопасности и первой помощи.

**ПРИВЕДИТЕ
В ПОРЯДОК СВОИ
КОМПЕТЕНЦИИ
В СООТВЕТСТВИИ
С ИХ ВАЖНОСТЬЮ.**



**ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ:
БУДУЧИ БОЛЕЕ
КОМПЕТЕНТНЫМИ,
ВЫ СМОЖЕТЕ
ПРОТИВОСТОЯТЬ
БОЛЬШИМ ВЫЗОВАМ?**



Мастерство тренера



ЧТО ВЫ ВЫУЧИТЕ?

- ☑ Поймете, какие навыки должен иметь тренер по баскетболу.
- ☑ Узнаете, как хорошо обучать этому виду спорта.
- ☑ Прочитаете, как лучше общаться со своими игроками для достижения более продуктивного и эффективного обучения.
- ☑ Усвоите некоторые понятия психологии и поймете, как применять их в баскетболе.

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.1. ВВЕДЕНИЕ	20
2.2. ОБУЧЕНИЕ	21
2.2.1. КАК УЛУЧШИТЬ НАВЫК ОБУЧЕНИЯ?	21
2.2.2. ИСПРАВЛЯТЬ – ЭТО ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО И ОБУЧАТЬ?	22
2.2.3. ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ИСПРАВИТЬ НА ЭТИХ ЭТАПАХ?	22
2.2.4. ОШИБКИ ТРЕНЕРА ПРИ ОБУЧЕНИИ	23
2.3. ОБЩЕНИЕ	25
2.3.1. ОСНОВНОЙ ЯЗЫК БАСКЕТБОЛА	25
2.3.2. НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ	25
2.3.3. ТИПЫ СООБЩЕНИЙ	26
2.3.4. МОМЕНТЫ ДЛЯ КОММУНИКАЦИИ	26
2.3.5. КРИТЕРИИ КОММУНИКАЦИИ	28
2.3.6. МЕТОДЫ КОММУНИКАЦИИ	28
2.3.7. УМЕНИЕ СЛУШАТЬ	28
2.4. ПСИХОЛОГИЯ	29
2.4.1. МОТИВАЦИЯ	29
2.4.2. ЧУВСТВА	30
2.4.3. ЛИДЕРСТВО	30
2.4.4. СВЯЗЬ	31
2.4.5. САМОКОНТРОЛЬ	31
2.5. ЧТЕНИЕ ИГРЫ	32
2.5.1. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ АНАЛИЗА ИГРЫ	33
2.6. ПРОАКТИВНОСТЬ	39



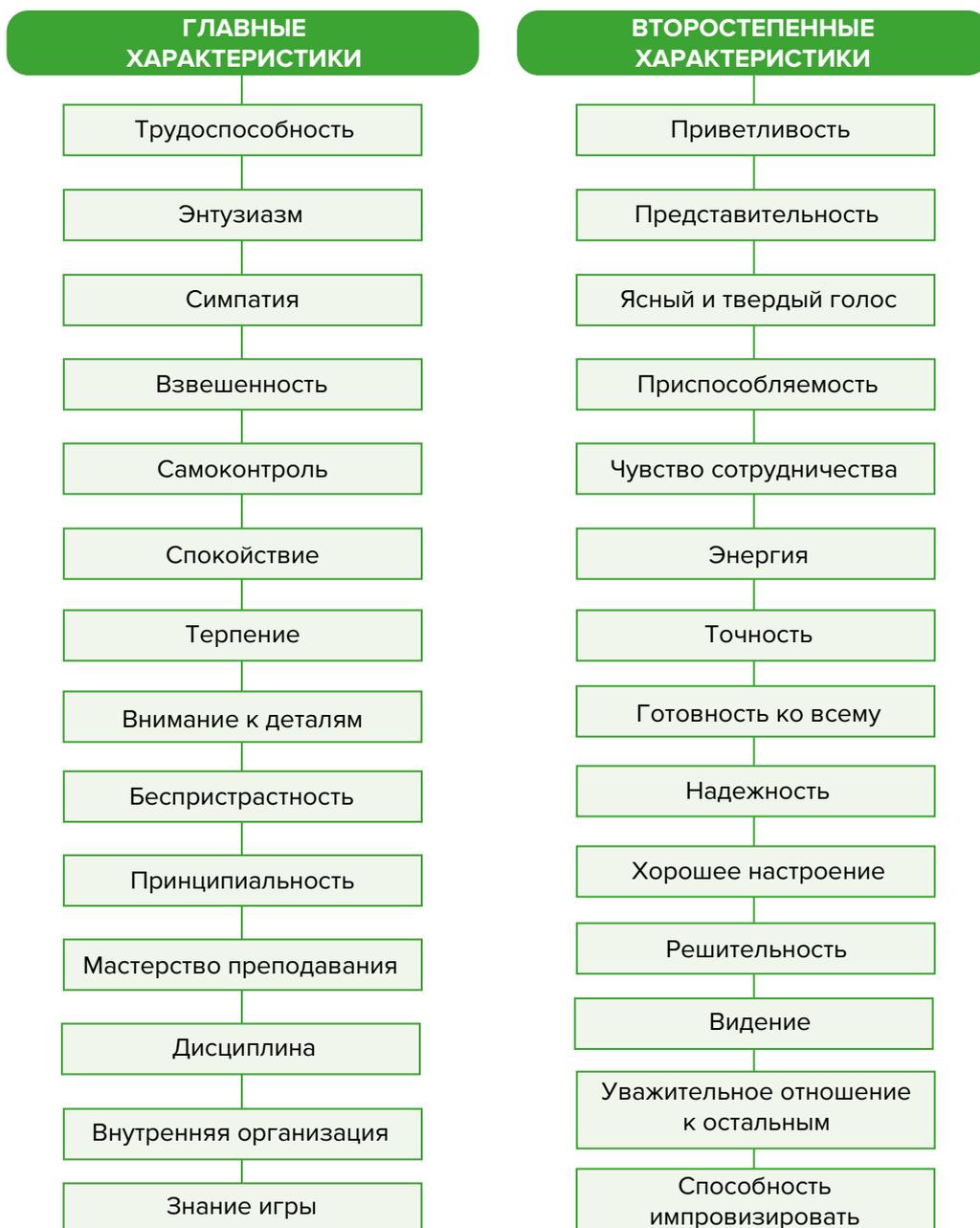
КАКИЕ КАЧЕСТВА
ИЗ ТЕХ, КОТОРЫХ
У ВАС НЕТ, ВЫ
МОГЛИ БЫ
ПРИБРЕСТИ?

2.1.

Введение

Тренер, как руководитель и координатор какой-либо группы молодых людей, должен обладать определенными навыками, которые позволят ему хорошо делать свою работу.

Поэтому далее мы приведем перечень характеристик, которыми, по нашему мнению, должен обладать хороший тренер. Некоторые или даже многие из этих характеристик могут не быть присущи ему изначально, однако тренер может приобретать их в течение своей профессиональной деятельности. Эти личные характеристики и умения должны будут сформировать профиль тренера и постоянно развиваться для того, чтобы он смог достичь вершины своей профессии.



2.2.

Обучение

Говорят, что для тренера в этих возрастных категориях нет ничего лучше и приятнее, чем наблюдать за развитием и ростом мастерства своих игроков. Так происходит потому, что тренер на практике видит выполнение своей главной функции – **обучение молодых игроков**. Искусство обучать заключается не только в способности научить игроков чему-то, но и в самом навыке, который тренер должен беречь, развивать и максимизировать в течение всей своей карьеры.

Таким образом, действие *обучить* не является чистым объяснением научных и технических концепций; оно охватывает всю совокупность аспектов, которые произрастают от понятий «толерантность», «скромность», «развлечение», «расположенность к изменению», «настойчивость», «терпение»... Применительно к баскетболу это довольно широкое понятие, поэтому постараемся определить его так:

Обучать – это передавать знания, навыки, идеи или опыт какому-либо индивидууму, который его не имеет, при этом подразумевая, что он эти новые знания поймет и начнет использовать.

В баскетболе обучение – это деятельность, в которой принимают участие тренер, ученики и сама игра баскетбол. В этой задаче иногда не хватает передачи знаний (тренер) и повторения занятий (игроки), но мы обязаны экспериментировать, проверять, строить новые смыслы для того, чтобы изменять и улучшать своих игроков, превращать их из подмастеров в мастера.

При обучении хорошо быть эмоциональным, однако не чересчур эмоциональным, потому что иначе это может отпугнуть объект обучения. Поэтому важно, чтобы обучение в развивающихся возрастных группах также было развлекательным опытом.

Помните, что вы работаете с детьми, а не со взрослыми, и что они являются людьми, а не роботами. Это два главных аргумента, которые будут поддерживать ваше намерение обучить в моменты, когда не все будет получаться.

2.2.1. КАК УЛУЧШИТЬ НАВЫК ОБУЧЕНИЯ?

Для того, чтобы совершенствовать себя как тренера, вам необходимо:

- изучать методологические ресурсы;
- исследовать новые предложения;
- вводить что-либо новое и читать об инновациях;
- делиться знаниями и слушать самых опытных в профессии;
- искать знания в других отраслях, в других видах спорта, изыскивая возможность их адаптации, но при этом сопоставлять и размышлять прежде, чем экспериментировать с игроками;
- глубоко знать и понимать возрастные психологические характеристики спортсменов, с которыми вы работаете.

ПРИСПОСАБЛИВАЙТЕ
СВОИ НАСТАВЛЕНИЯ
К ТЕМ, КОГО ВЫ
ОБУЧАЕТЕ.



РАССУДИТЕ:
ОБУЧАТЬ – ЭТО
НЕ ТОЛЬКО
СООБЩАТЬ ЧТО-ЛИБО,
НО И ДЕЛИТЬСЯ
ТЕМ, ЧТО ВЫУЧЕНО.
ПОЧЕМУ?

ХОРОШИЙ
НАСТАВНИК – ЭТО
ТОТ, КТО ЗНАЕТ,
ЧТО ИСПРАВЛЯТЬ,
И ДЕЛАЕТ
ЭТО, А ИГРОК
ПОСЛЕ ЭТОГО
СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ.

2.2.2. ИСПРАВЛЯТЬ – ЭТО ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО И ОБУЧАТЬ?

Тренер принимает ответственность за развитие игрока, и это неизбежно накладывает на него новую задачу – **исправлять**. В большинстве случаев ребенок что-то учит, экспериментируя в процессе. Именно поэтому тренеру очень важно иметь представление о возможных ошибках, которые игрок может совершить, уметь их обнаружить и, что самое важное, предложить решение.

Хороший тренер должен знать, что соблюдение основных принципов зависит от многих факторов. Среди них есть те, которые определены наследственной генетикой, – рост, физическая конституция, мышечная конституция, скоростной потенциал, ловкость и тому подобное, – а есть такие, которые определяются этапом развития, то есть моторика, психология, познавательные способности игрока. Также можно отметить такие факторы, как усилия ребенка, сноровка, мотивация или ментальная устойчивость.

Прежде чем подумать и поговорить об исправлении, мы должны будем принять во внимание следующее:

Исправление – инструмент, который у нас, тренеров, есть для того, чтобы оказывать влияние на совершенствование игроков. Здесь очень важно влиять на игрока положительно и воодушевлять его всегда, когда это возможно.

Помните, что дети хотят участвовать в игре, а не стоять, слушая тренера. Если тренер мотивирован, ему будет легче мотивировать игроков. Тренер должен получать удовольствие вместе с ними.

2.2.3. ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ИСПРАВИТЬ НА ЭТИХ ЭТАПАХ?

Среди других аспектов, которые могут быть подвержены коррекции, мы можем найти следующие:

- настрой игрока;
- соблюдение базовых технических принципов;
- исполнение тактических концепций;
- поведение во время и после тренировки;
- некоторые аспекты физической подготовки.

Несколько интересных инструкций, которые следует рассмотреть относительно корректировки:

1. Меньше перерывов, больше времени для практики.
2. После незначительной индивидуальной ошибки лучше не останавливать тренировку.
3. После серьезной или групповой ошибки следует остановить тренировку.

Если все дети плохо выполняют упражнение, есть два возможных варианта:

- упражнение не соответствует возрасту или знаниям детей;
- упражнение было плохо объяснено.

Если игрок совершает ошибку в первый раз, возможно, это вина игрока; если он снова совершает ошибку, без сомнения, это вина тренера.

2.2.4. ОШИБКИ ТРЕНЕРА ПРИ ОБУЧЕНИИ

Укажем некоторые главные ошибки, которые совершаются тренерами развивающихся команд при обучении.

Ориентация на результат

Тренер, который работает с игроками и командами в стадии формирования, должен сделать приоритетом мастерство своих игроков, а не достижение высоких результатов. При этом, конечно, учить детей соревноваться – также одна из главных задач при обучении.

Если мы должны выбирать между формированием игроков и победой в матче или чемпионате, мы всегда должны думать о будущем. Победа в матче или в чемпионате спустя несколько минут станет прошлым, а вот игроки, которые стали лучше, помогут вам в будущем.

Неадекватное обращение

Тренировка детей младше 14 лет предполагает знание определенных шаблонов поведения применительно к игрокам. Ребенок – не взрослый, поэтому требует другого обращения, где важно сделать так, чтобы он не перегорел.



УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ, ДОЛЖНЫ НЕСТИ В СЕБЕ ЕЩЕ КАКУЮ-ТО ДОБАВОЧНУЮ ЦЕННОСТЬ.

НАЧИНАЮЩИЙ ТРЕНЕР ИМЕЕТ ОБЫКНОВЕНИЕ ОШИБАТЬСЯ. НО НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ: ОПЫТНЫЙ – ТОЖЕ.



ПОМНИТЕ, ЧТО ПОБЕДА – СЛЕДСТВИЕ, А НЕ ЦЕЛЬ.

Имитация профессиональных моделей

Мы имеем обыкновение поддаваться влиянию того баскетбола, который видим по телевизору. В это же время телевидение наполнено картинками из профессиональных лиг, где играют взрослые. *Имитация этой игры может привести наших игроков к заблуждениям.*

Это одна из возможностей обмануть себя в своей работе. Помните: для того чтобы прибыть в эту точку, вам, как тренеру, необходимо сначала наметить дорогу.

Неадекватная подготовка тренировок

Хорошая подготовка тренировки – главное основание для успеха в тренерской работе. Основывайтесь на хорошем планировании и осознавайте, на каком этапе находитесь вы и ваши игроки. Вы должны сделать все, подготовить для своих игроков сбалансированную тренировку, которая поможет усилить как команду в целом, так и каждого игрока в отдельности.

Избыточные инструкции по технике и тактике во время тайм-аутов и отдыха

Когда юный игрок идет на скамейку во время тайм-аута, усталость едва ли позволит ему усвоить концепции, о которых вы ему расскажете. То же самое произойдет во время перерыва в середине игры. Внимание игроков зачастую притупляется из-за отсутствия или недостатка кислорода, а также напряжения, созданного высоким уровнем конкуренции на паркете.



НЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ
С ЮНЫМИ ИГРОКАМИ
КАК СО ВЗРОСЛЫМИ.



ОБЪЯСНИТЕ
ФРАЗУ: «БЫТЬ
ПРОФЕССИОНАЛОМ
НИКОГДА НЕ ДОЛЖНО
БЫТЬ ВАШЕЙ ЦЕЛЬЮ;
БЫТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ЛУЧШЕ,
ЧЕМ ВЧЕРА – ДА».



2.3.

Общение

Чтобы обучать игре в баскетбол, руководить командой и тренировать ее, вам необходимо обладать достаточными коммуникативными умениями, которые позволили бы передать знания, по-настоящему познакомиться с игроками и стать для них ближе.

Общение интегрировано в нашу повседневную жизнь, потому что это фундаментальный фактор в отношениях между людьми. Тренер как лидер и как человек, ответственный за группу (команду), должен быть блестящим коммуникатором. Ему нужно знать принципы, согласно которым происходит весь процесс коммуникации.

К примеру, тренеру нужно будет проявить эти навыки в таких ситуациях:

- когда он объясняет, как выполнить какое-либо движение или трудное упражнение;
- когда он должен исправить поведение или действие игрока;
- когда он должен дать инструкции игроку перед его выходом на игру;
- когда он обращается к родителям для того, чтобы объяснить им свою систему работы.

В данном случае будет эффективным тот тренер, который умеет правильно обратиться к своим воспитанникам, ясно дать им понять свои намерения и свои идеи, а также понять то, что говорят ему его игроки. При этом важно, чтобы ваша невербальное общение – позы, жесты, выражения радости или досады и тому подобное – соответствовало тому, что вы говорите вербально.

2.3.1. ОСНОВНОЙ ЯЗЫК БАСКЕТБОЛА

Как специфичный вид спорта, баскетбол имеет свой собственный язык, базирующийся на двух основаниях: терминах и словах с конкретным значением, а также графике или рисунках, которые имеют соответствующую интерпретацию.

Тренер, который хотел бы хорошо передать характеристики этого вида спорта, должен хорошо владеть этим языком терминов.

Хотя также важно, чтобы игроки тоже владели этим языком. Зачастую мы видим игроков – особенно в начальных группах обучения, – которые не понимают, что им говорит, пишет или рисует тренер. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы игрок был знаком с терминологией баскетбола. Если вы обнаружите, что игроки лишены этого, вам следует обучить их терминологии.

2.3.2. НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Когда мы общаемся с другим человеком, мы не только передаем то, что говорим, но также и сообщаем много другой информации при помощи движений тела. Это называется невербальной коммуникацией, или языком жестов или тела. Для того, кто слушает звук, это основная помощь в понимании нас.

УЧИТЕ СЛОВА И ОБОЗНАЧЕНИЯ ИЗ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛЕКСИКИ И ОБУЧАЙТЕ ЭТОМУ СВОИХ ИГРОКОВ.

НАУЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ БЕЗ ГОЛОСА – ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНО НА ПЛОЩАДКЕ, ГДЕ ВАС ПРОСТО НЕ УСЛЫШАТ.



ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ: СООБЩИТЬ – НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ ПРОСТО СКАЗАТЬ ЧТО-ЛИБО?



БЕРЕГИТЕ
СВОЙ ГОЛОС
И РЕГУЛИРУЙТЕ ТОН
СВОИХ ПОСЛАНИЙ.

Иногда даже говорят, что в начальных возрастных категориях невербальное общение имеет большую силу, чем вербальное, потому что воспринимается как более искреннее. Именно поэтому вы должны бережно относиться к вашей жестикуляции и следить за тем, чтобы она была связана с вашим словесным общением, не противоречила бы ему и не теряла достоверности.

Мы можем увеличить либо уменьшить силу нашего вербального послания различными движениями частей тела – иногда сознательно, а в некоторых случаях не отдавая себе в этом отчета.

Лицо: движение бровей, улыбка, гримаса.

Глаза: направление взгляда, зрачки.

Тело: поза, положение рук и ног, дистанция, позиция, движение.

Голос: тон, громкость, ритм.

Любой жест передает множество вещей, и иногда вы их не контролируете; однако игроки их воспринимают и расшифровывают ваше подлинное послание – правильно или неправильно.

Яркий пример несоответствия в общении – когда тренер говорит своему игроку, что он очень доволен его работой, но лицо в этот момент выражает досаду, а сам игрок отправляется на скамейку запасных. Очевидно, игрок в этом случае поймет, что «удовлетворение» ненастоящее, и может сделать выводы – опять же, верные или неверные.

2.3.3. ТИПЫ СООБЩЕНИЙ

Сообщения – или послания – бывают разных типов: индивидуальные (игроку) и коллективные (команде). Давайте рассмотрим, какие характеристики присущи каждому из них.

Индивидуальные послания: укрепляют отношения в параллели тренер-игрок, самые прямые и позволяют продолжать работать всему остальному. Они идеальны в тех случаях, когда хочется исправить специфические детали или ошибки одного человека. Они должны быть реалистичными, но требовательными, воспитывая амбиции и силу.

Коллективное послание важно давать тогда, когда надо, чтобы все игроки включили внимание. Такие послания хороши, чтобы приободрить группу, когда хочется изменить общую динамику или когда нужно поощрить высокую самоотдачу или вклад какого-либо конкретного игрока.

2.3.4. МОМЕНТЫ ДЛЯ КОММУНИКАЦИИ

Как тренеры, вы находитесь в положении, в котором должны не только вступать в коммуникацию, но и выбирать правильные моменты, когда это делаете. Для этого необходимо, чтобы вы знали, какие вообще моменты существуют в баскетболе и какой вид общения самый подходящий.

Итак, существуют моменты во время тренировок, моменты в соревнованиях и моменты вне баскетбола. Рассмотрим их подробнее.

ЕСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ,
КОТОРЫЕ
ПОКАЗЫВАЮТ,
ЧТО ИГРОКИ
НЕ ПРИНИМАЮТ
ВО ВНИМАНИЕ
БОЛЕЕ 30% ТОГО, ЧТО
ГОВОРIT ТРЕНЕР.
ИСПОЛЬЗУЙТЕ
НЕВЕРБАЛЬНУЮ
КОММУНИКАЦИЮ.

2.3.4.1. Моменты во время тренировки

В начале тренировки: следует быть ясным в целевых установках, говорить твердо и демонстрировать в своих вербальных инструкциях, что у вас все хорошо подготовлено, а от игроков нужны только усилия и концентрация.

В течение тренировки: лучше говорить мало, чтобы не отнимать времени у практических занятий; лучше давать индивидуальные инструкции, позволяя остальным продолжать практиковаться. Используйте «близкое» общение, пользуясь в том числе языком жестов.

В конце тренировки: уместно общаться в группе, подробно описывая все, что сделано, при этом особенно мотивируя и пробуждая интерес к следующему занятию. Это хороший момент для того, чтобы общение было взаимным и двусторонним и, если возможно, лучше закончить каким-либо позитивным комментарием, который вызывал бы у игроков улыбку по дороге домой.

2.3.4.2. Моменты в соревнованиях

Перед матчем: один из самых важных моментов, общение здесь должно быть подготовлено и даже отрепетировано. Контролируя время, интенсивность, взгляды на игроков, вы должны знать, от кого нужно требовать больше и на кого вам не нужно чрезмерно давить. Мотивируйте своих баскетболистов.

Во время игры: забудьте о порицании, поправляйте и мотивируйте только индивидуально; старайтесь, чтобы ваши инструкции были позитивными, короткими и стимулирующими. Сведите к минимуму отрицательные эмоции в своих взглядах и жестах. Старайтесь, чтобы в ваших словах и жестах всегда присутствовала вера в игроков, аплодируйте им. В те моменты, когда игра ненадолго останавливается – штрафные броски и паузы для ввода мяча в игру, – можно давать инструкции и установки, предварительно удостоверившись в том, что принимающий инструкцию вас слушает.

Во время тайм-аутов: это напряженный момент, поэтому сократите объем информации, говорите четко и давайте прямые указания. Используйте тренерскую доску, маркер и язык баскетбола для передачи информации. Всегда говорите максимально спокойно – команда должна видеть в вас хладнокровного и контролирующего ситуацию тренера.

По ходу большого перерыва: сведите к минимуму объяснения, позвольте игрокам поговорить между собой. Информация, которую вы, возможно, дадите, не должна маскировать недостатки и проблемы в игре, однако сосредоточиться стоит на маленьких информативных моментах, которые помогли бы исправить ошибки. Вы можете использовать как групповые послания, так и индивидуальные, но не перегружайте игроков – они устали и особенно нуждаются в ободрении.

После матча: забудьте о любом препирательстве, оно уже не несет конструктива, а только все разрушает. Если результат был удовлетворительным (не только в смысле счета), поздравьте своих игроков; если не был, поблагодарите их за усилия. У вас будет время поразмыслить перед очередной тренировкой и решить, что им сказать. Игрок, получивший нагоняй после матча, помимо упадка духа или досады, не имея возможности исправить ситуацию, скорее захочет завершить карьеру в спорте, а этого мы не должны допустить.

МОМЕНТ, В КОТОРЫЙ ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ С ИГРОКОМ ИЛИ КОМАНДОЙ, ВЛИЯЕТ НА ТО, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ.

ПЫЛ БОРЬБЫ – ЭТО МОМЕНТ, КОГДА ОБЩЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗАТРУДНИТЕЛЬНО. НАУЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ С ИГРОКАМИ В ДНИ МАТЧЕЙ.

2.3.4.3. Моменты вне баскетбола

Если при каких-то обстоятельствах вы пересекаетесь со своими игроками или с их семьями в обычной жизни вне баскетбола, это хороший момент для того, чтобы показать пример правильного коммуникативного поведения. Попробуйте избегать разговоров об эффективности игрока, если есть что-то отрицательное, но всегда подчеркните какой-либо аспект, в котором спортсмен положительно выделяется. О юном баскетболисте всегда лучше говорить положительно в присутствии его знакомых, друзей или членов семьи.

2.3.5. КРИТЕРИИ КОММУНИКАЦИИ

Вредными могут оказаться как нехватка общения, так и его избыток. Поэтому надо знать, для чего мы должны общаться, и понимать, есть ли необходимость делать это.

Для чего общаться?

- чтобы убедить;
- чтобы оценить выполнение задания;
- чтобы информировать о чем-то, что случилось;
- чтобы мотивировать;
- чтобы разрешить конфликты.

2.3.6. МЕТОДЫ КОММУНИКАЦИИ

В командах в стадиях развития или формирования тренер имеет большое влияние на игроков, но, если руководить плохо, это влияние может быть отрицательным. Вот некоторые важные советы относительно коммуникации:

1. Используйте приятную окраску голоса и меняйте его громкость тогда, когда это необходимо. Не годится быть рупором все время, но при этом не следует и казаться комментатором.
2. Крик приносит больше вреда, чем пользы.
3. Мы должны обращаться со всеми игроками одинаково, без фаворитизма. Так будет создаваться нормальное отношение, которое поможет работе команды.

2.3.7. УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

При работе с этой возрастной категорией вы должны не только структурировать послание адекватно уровню его получателей, но, кроме того, удостовериться в том, что оно принято и понято правильно. В том числе поэтому важно позволять игрокам общаться между собой, не вмешиваясь.

Что означает «слушать»?

Понимать, постигать, придать смысл тому, что слышится; слушание не должно быть пассивным, ведь важно не только то, что говорит другой, но также чувства и мысли, которые прячутся за высказыванием.

2.4.

Психология

Говорят, что хороший тренер должен в той или иной степени обладать даром психолога. Действительно, постоянная связь с игроками – в вашем случае с детьми – требует знаний о психологии. Ведь хороший тренер должен быть способным совершенствовать своих игроков и свою команду.

2.4.1. МОТИВАЦИЯ

Баскетбольному тренеру необходимо использовать мотивацию – как для себя, так и для игроков. В первую очередь она необходима для поддержания мечты, духа преодоления, усилий в ежедневной работе. Хорошая мотивация – половина успеха.

Во вторую очередь – хотя в начальных возрастах спортивные занятия достаточно мотивированы уже сами по себе, – вы должны поддерживать увлечение детей и стимулировать социальное признание игрока (со стороны тренера и семей), обеспечивая таким образом длительные и постоянные спортивные занятия.



ВАМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ПСИХОЛОГОМ, НО ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЗНАНИЯ ПСИХОЛОГИИ ВСЕ ЖЕ НЕОБХОДИМЫ.

ВАША СПОСОБНОСТЬ УБЕЖДАТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ «ВЕСТИ» ИГРОКА.

ИНОГДА НЕДОСТАТОК ОБЩЕНИЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПЕРЕХОД ГРАНИЦ. НАЙДИТЕ «ЗОЛОТУЮ СЕРЕДИНУ».

Особого внимания требуют дети в возрасте 11-12 лет, так как они находятся в стадии когнитивного изменения, где увлечение уходит на второй план, где сравнение себя с другими и всевозможные дурачества начинают занимать главенствующие позиции в поведении и развитии. Последствием этой познавательной «революции» является то, что те игроки, которые заметят, что они менее талантливы, могут покинуть спорт, не найдя в этом ни увлечения, ни компенсации.

Используйте все свои ресурсы и найдите возможности для того, чтобы игрок этого возраста сумел увлечься, занимаясь баскетболом, пытался совершенствоваться день за днем, а также прилагал усилия естественным образом и без навязывания.

Вы не можете позволить ни одному игроку уйти из спорта немотивированным.

2.4.2. ЧУВСТВА

Способность понимать или эффективно взаимодействовать с игроками очень важна. Уделять внимание игроку означает узнать о нем больше – понять состояние его души, мотивацию и желания.

Сопереживание в работе с юными спортсменами очень существенно, потому что оно позволяет поставить себя на место игроков, придя тем самым к пониманию их чувств, чаяний, забот. Это, в свою очередь, может помочь вам как тренеру, потому что вы будете лучше понимать свою команду и, возможно, научитесь находить новые пути решения возникающих проблем.

2.4.3. ЛИДЕРСТВО

Лидером не рождаются, лидером становятся. Лидерство не навязывается, оно оформляется естественным образом. Если вы, как тренер, хотите быть лидером, то вам нужно соответствовать поведению лидера:

- иметь ясные цели;
- определить, по какому пути следовать;
- принимать риски и вырабатывать решения;
- поощрять возражения;
- всегда выражать оптимизм и веру в свою команду;
- убеждать и мотивировать;
- верить и следовать ценностям и делать так, чтобы игроки им тоже следовали по убеждениям, а не по обязанности;
- положительно влиять на остальных.

Лидерство или власть?

Одна из наиболее частых ошибок у тренеров – смешение лидерства с властью. В качестве тренера вы находитесь в привилегированной ситуации, перед которой игрок беззащитен. Справедливое, взвешенное и разумное использование этой власти приведет к тому, что группа без проблем примет нашу власть; злоупотребление властью и тоталитаризм в решениях приведут вас в тупик.

ПРОЯВЛЯЙТЕ ЭМПАТИЮ В ОБЩЕНИИ С ИГРОКАМИ, ОСОБЕННО С ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ В ВОЗРАСТЕ 11-12 ЛЕТ.

2.4.4. СВЯЗЬ

Хорошая связь – это демонстрация того, что ваши действия сбалансированы. Вместе с честностью и ответственностью они образуют необходимый треугольник, образ, который вы, как руководитель группы, даете как игрокам, так и тем, кто окружает вашу команду (родителям, друзьям и так далее). Связь помогает игрокам достичь доверия в общении друг с другом, укрепить характер и развить рассудительность.

В баскетболе – особенно в младших возрастных группах – очень важно сохранять баланс между результатами, увлечениями и личным совершенствованием. В этой связке должны участвовать не только тренер, но также и семьи спортсменов.

2.4.5. САМОКОНТРОЛЬ

В спорте, где напряжение резко увеличивается из-за динамики действий, тренер любого уровня должен быть способен контролировать свои эмоции и никогда не позволять им одержать верх над собой.

На бумаге это может прозвучать просто, однако в жизни бывает сложно всегда сохранять спокойствие, так как мы все люди и эмоционально переживаем то, что случается с нашей командой. Однако самоконтроль позволяет приходиться к решению с большей определенностью и спокойствием, добиться доверия от игроков, а также лучше анализировать игру.



ОДНО ИЗ НАИБОЛЕЕ
СЛОЖНЫХ
УМЕНИЙ –
УСТАНОВИТЬ
СВЯЗЬ. ЭТО
ТРЕБУЕТ БОЛЬШОЙ
ВНУТРЕННЕЙ
УРАВНОВЕШЕННОСТИ.

ТЕРМИН, КОТОРЫЙ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ И АНАЛИЗА ИГРЫ СОПЕРНИКА, – СКАУТИНГ.

2.5.

Чтение игры

Способность «читать» игру, используя технологические ресурсы, – одно из базовых умений тренера, так как увеличение собственных технических и тактических знаний позволяет расти не только ему самому, но и всей команде.

Ясно, что способность видеть игру является развивающейся и совершенствуется с опытом. Ключ к успеху здесь лежит в том, на каком именно игровом аспекте вам необходимо фокусировать свое внимание, чтобы получить важную информацию.

При этом, хоть тренер и является главным наблюдателем, также важно научить игрока «видеть» баскетбол или понимать его. Более того, важно помочь понимать баскетбол семьям игроков – это особенно необходимо при работе с развивающимися возрастными группами.

Для правильного наблюдения недостаточно увидеть что-то в тот же самый момент, когда это происходит в игре, так как в качестве тренера команды вы в нее вовлечены, и вам не всегда будет хватать прозорливости. Именно поэтому основным ресурсом для спокойного и глубокого анализа будет просмотр видео, который позволит принять наиболее взвешенное и наиболее правильное решение в той или иной игровой ситуации в следующий раз.



ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ:
КАК МНОГО НАДО
НАБЛЮДАТЬ ЗА
РАЗВИВАЮЩИМИСЯ
КОМАНДАМИ?

ИЗБЫТОК АНАЛИЗА
ВЫЗЫВАЕТ СТУПОР.



2.5.1. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ АНАЛИЗА ИГРЫ

2.5.1.1. Видеозапись игры

Как мы уже заметили, для правильного анализа недостаточно увидеть что-то в тот самый момент, когда это происходит, потому что, как тренер команды, вы слишком вовлечены в игру или тренировку.

В этих возрастных категориях простая видеозапись – для которой вам нужна только камера, мобильный телефон или планшет, – позволяет увидеть действие столько раз, сколько вы хотите и с предпочитаемой скоростью. Причем можно наблюдать различные обстоятельства – и индивидуальные, и коллективные. При других условиях этого было бы тяжело добиться.

Трудно предположить, что начинающий тренер способен схватить много информации на ходу. В этих условиях отсроченный показ – фантастический ресурс.

Иногда вы можете располагать специализированными программами обработки материала, которые помогут вам оптимизировать время и организовать всю эту визуальную информацию так, как будет наиболее удобно. Кроме того, можно сделать монтаж, чтобы довести нужную информацию также и до игроков.

Но, помимо видеозаписи, есть и другие способы собрать информацию для анализа. Давайте рассмотрим эти способы.

2.5.1.2. Статистические данные

В баскетболе статистика – традиционный ресурс, который вносит ценную информацию об индивидуальном или коллективном коэффициенте полезного действия игроков или команды в целом. С помощью статистики вы можете лучше понять многие аспекты, которые в течение игры невозможно наблюдать в такой точной форме.

Обыкновенно берут следующие данные:

- Игровое время
- Забитые и незабитые броски (с ближней и средней дистанций, а также штрафные)
- Подбор мяча (в защите и в нападении)
- Результативные передачи
- Блокшоты
- Потери
- Перехваты

В продвинутой статистике также доступна графа эффективности (КПД, КПИ, EFF, PIR и так далее) – эта цифра измеряет влияние отдельно взятого баскетболиста на игру глобально, учитывая и положительное влияние, и отрицательное.

СОВРЕМЕННЫЕ
МОБИЛЬНЫЕ
ТЕЛЕФОНЫ
ОБЕСПЕЧИВАЮТ
ХОРОШУЮ ЗАПИСЬ
МАТЧА, КОТОРУЮ
ПОТОМ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ДЛЯ АНАЛИЗА.

КОМБИНИРОВАТЬ
ЗАПИСЬ И ВНИМАНИЕ
ВО ВРЕМЯ ИГРЫ –
КЛЮЧ К УСПЕХУ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО
ТРЕНЕРА.

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ ОБУСЛАВЛИВАТЬ ИГРУ ЮНОГО ИГРОКА; ОНИ ДОЛЖНЫ ТОЛЬКО ПОМОГАТЬ.

Однако вы должны помнить, что в статистике некоторые данные все же не отображаются, а именно действия, которые нельзя точно оценить, – игра в защите, настрой игрока, помощь партнерам в обороне, игровая интуиция, баскетбольный IQ и так далее. Иногда это может выливаться в статистику, но не всегда.

Итак, статистические данные аккумулируют происходящее на паркете и превращают это в цифры. Они отражают наиболее типичные игровые ситуации для того, чтобы затем правильно перевести их в проценты или в абсолютные оценки.

Приведем пример:

СТАТИСТИКА	
Процентный образец:	43% забитых бросков с игры
Процентный образец:	5,3 подбора мяча за матч:

Среди данных, которые обычно оценивают в процентах, выделяют броски игрока в корзину. Они разделяются на двухочковые, трехочковые броски, а также штрафные.

Некоторые аспекты оцениваются в статистике в абсолютных цифрах – к примеру, это подборы мяча (как в нападении, так и в защите), потери мячи, перехваты, заблокированные броски. В одном матче можно совершить 3 перехвата, а в другом – 2, и тогда абсолютная цифра будет не целой – 2,5 перехвата в среднем за игру.

Статистика собирает данные, поддающиеся количественной оценке в числовом виде. Это может нам дать частичную картинку действий игрока.

Типы статистических данных:

Статистика индивидуальных данных

Это традиционные статистические показатели, которые объединяют серию данных, отражающих наиболее типичные ситуации. Они могут переводиться в проценты, разбиваться по четвертям, усредняться при оценке эффективности игрока в ходе встречи, за сезон или за всю спортивную карьеру.

Статистика за игру

Эти статистические данные нужны для получения общих данных по собственной команде и по команде соперника для того, чтобы быть конкурентоспособными в каждой четверти матча и чтобы знать, к чему примерно готовиться. Например, если команда соперника очень хороша в подборе мяча в нападении, то нужно сконцентрировать внимание своих игроков на том, чтобы они ставили спину в защите при борьбе за отскок.



ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ: В РАЗВИТИИ ИНТЕРЕСНО ОГРАНИЧИВАТЬ СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ, НЕ ПОДДАЮЩИЕСЯ КОЛИЧЕСТВЕННОМУ ИЗМЕРЕНИЮ, И СТИМУЛИРОВАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЕ.

Статистика тренировок

Это сбор данных по тренировке. Он должен помочь понять, когда и сколько лучше тренироваться, когда и сколько отдыхать, что именно лучше делать на тренировке – какие совершать броски, какие разбирать типы игровых ситуаций и так далее. Такая статистика призвана стать сбором полезных данных, которые служили бы делу совершенствования в будущем.

Статистика эффективности

Такой тип данных активно используется тренерами команд в самых взрослых категориях. Он позволяет получить информацию о том, какие движения были задействованы в наибольшем количестве случаев и какова полученная эффективность при их применении. Также можно вычислить эффективность в определенных зонах или местах паркета, узнать время, которое потребуется для броска, разработать вторичные варианты и так далее.

Это очень важные данные, позволяющие принимать стратегические решения для продвижения команды в соревнованиях.

Персонализированная статистика

Такая статистика максимально полезна, потому что она позволяет собрать информацию относительно того, что за игроки собраны в команде, какие у них слабые и сильные места, над чем им необходимо больше работать, как их можно максимально эффективно использовать и так далее.



СОБИРАТЬ
ИНФОРМАЦИЮ
МОЖНО НЕ ТОЛЬКО
ВО ВРЕМЯ МАТЧЕЙ,
НО И НА ТРЕНИ-
РОВКАХ.



КАКИЕ ДАННЫЕ
ДОЛЖНА СОБРАТЬ
СТАТИСТИКА
КОМАНДЫ В СТАДИИ
СТАНОВЛЕНИЯ?

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ
С ПУБЛИЧНЫМ
СРАВНЕНИЕМ
ИГРОКОВ – ЭТО
ОПАСНО ДЛЯ ИХ
САМООЦЕНКИ.



СБОР ПЕРСОНАЛЬНЫХ
СТАТИСТИЧЕСКИХ
ДААННЫХ ПОМОГАЕТ
ВАШЕМУ ПРОЦЕССУ
ОБУЧЕНИЯ.

2.5.1.3. Протоколы матча

Во время каждой встречи члены обслуживающего персонала за столиком должны вести протокол, в котором собираются различные статистические данные матча. Это позволяет отслеживать ход игры прямо по ходу, потому что «столик» должен распечатывать протоколы после каждой четверти и отдавать копии на скамейки команд.

Судьи, ответственные за контроль и заполнение протокола встречи, аккумулируют в нем следующие данные:

- состав игроков каждой команды и имя тренера;
- фолы игроков и технические фолы (как игроков, так и тренеров);
- броски по кольцу обеих команд и их эффективность (отдельно игроков и команды в целом);
- количеством тайм-аутов каждой команды;
- счет каждой четверти матча и финальный результат;
- самый большой рывок;
- время в статусе лидера;
- ... и так далее.

Копия протокола должна оставаться у обоих тренеров, поэтому эти данные можно будет использовать для последующего анализа игры. Можно с уверенностью сказать, что после каждой игры в вашем распоряжении будет оказываться интересная информация о состоянии ваших игроков и их практических умениях.

2.5.1.4. Сбор данных

Видеозапись игры, изучение протокола матча, сбор статистических данных – это инструменты для анализа. На основе собранных данных вы должны научиться видеть то, что в будущем позволит вам улучшить команду в целом и каждого игрока в отдельности.

Однако не забывайте, что обработка этих данных для ранних возрастов должна делаться с пометкой «относительно», то есть она может меняться очень быстро. Игрок учится, и фазы бурного роста чередуются с периодом стагнации и даже точечным регрессом.

Для тренера самое важное – не сбор данных, а их анализ для улучшения команды и каждого игрока.



2.5.1.5. Анализ данных

Когда делаете заключения, желательно, чтобы вы анализировали и делали выводы по усредненным данным, а не по данным одного матча и не по максимальным значениям. Так будет честнее, потому что у всех бывают «вспышки» и провалы.

К тому же это полезнее для самих игроков. Так они лучше осознают свою индивидуальность и не потеряют мотивацию, увидев свои цели слишком далекими и даже, возможно, недостижимыми. Сделанные на основе усредненных данных выводы помогут им лучше понять процесс собственного развития и совершенствования.

Сообщение проанализированных данных

Здесь вам следует быть очень осторожными, особенно с юными игроками. Действуя неосмотрительно, вы можете причинить много вреда самооценке игроков, даже спровоцировав их уход из спорта.

Именно поэтому мы рекомендуем предлагать эту информацию игрокам – особенно если она носит негативный характер – индивидуально и очень осмотрительно. Озвучивать такую информацию перед группой следует только в том случае, если она поможет другим игрокам или если это положительная информация.

СБОР ПЕРСОНАЛЬНЫХ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ ПОМОГАЕТ ВАШЕМУ ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ.

ЛЮБЫЕ ДАННЫЕ МОЖНО ПОДАТЬ ИГРОКУ КАК С ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ, ТАК И С ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ СТОРОНЫ. УЗНАЙТЕ ЛУЧШЕ СВОИХ ИГРОКОВ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, КАК ЛУЧШЕ ИМ ПРЕПОДНОСИТЬ СТАТИСТИКУ.

2.6.

Проактивность

В предыдущих главах речь шла про тренерские умения, многие из которых нарабатываются или приходят с опытом. В этой главе мы поговорим о проактивности – позиции, без которой сложно представить себе хорошего детского тренера.

Человек с проактивной позицией в баскетболе – тот, кто не довольствуется своими актуальными знаниями и ищет новые средства, которые помогут ему выйти на новый уровень мастерства и позволят выйти на него также и игрокам.

Двигаться вперед, вводить новое с чувством меры, развивать себя, исследовать... Чтобы все это имело положительную отдачу и выливалось в рост мастерства команды и игроков, тренеру недостаточно просто быть требовательным и ответственным; ему нужно еще быть проактивным.

Что такое продуктивная активность?

Это работа, в которой субъект берет на себя инициативу в действиях, которые позволили бы ему генерировать постоянные улучшения. При этом проактивность означает не только взять инициативу на себя, но и принять на себя ответственность, сделать так, чтобы происходило то, что запланировано.

Мы можем выделить два типа тренеров:

Реактивные тренеры	Проактивные тренеры
Те, на кого излишне влияет окружение, результаты, обстоятельства. Они слишком зависят от условий.	Те, кто руководствуется обдуманными ценностями, и реагируют только на то, что считают важным, беспокоятся о том, что могут решить, передавая положительную энергию тем, кто их окружает.

Некоторые характеристики проактивного тренера:

- принимает лидерство в своих решениях и любит вызовы;
- выбирает свои ответы на вопросы;
- знает свои сильные и слабые стороны;
- честно выражает свои суждения;
- доверяет самому себе;
- действует решительно для достижения своих целей;
- превращает проблемы в возможности.

НЕ МИРИТЕСЬ
С СИТУАЦИЕЙ
И БЕРИТЕ
ИНИЦИАТИВУ В СВОИ
РУКИ – БУДЬТЕ
ПРОАКТИВНЫМ
ТРЕНЕРОМ.

Формирование команды



ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Узнаете ключевые критерии для строительства команды.
- ☑ Структурируете роли и характеристики игроков и тренерского штаба.
- ☑ Спланируете и реализуете баскетбольные и кондиционные тренировки для совершенствования команды.
- ☑ Поймете, как создать команду из группы игроков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.1. БАСКЕТБОЛИСТ	41
3.1.1. ПРОФИЛЬ ИГРОКА	42
3.2. БАСКЕТБОЛЬНАЯ КОМАНДА	44
3.2.1. ТИПЫ КОМАНД	44
3.3. ТРЕНЕРСКИЙ ШТАБ	45
3.3.1. ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР	45
3.3.2. ПОМОЩНИК ТРЕНЕРА	46
3.3.3. МЕНЕДЖЕР КОМАНДЫ	49
3.3.4. АДМИНИСТРАТОР КОМАНДЫ	49
3.3.5. СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР	49
3.4. РАЗВИТИЕ ГРУППЫ	50
3.4.1. КАК ПРЕВРАТИТЬ ГРУППУ В КОМАНДУ?	50
3.4.2. СВЯЗЬ	50
3.4.3. КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ	51
3.4.4. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ	51
3.4.5. ДИСЦИПЛИНА	52
3.4.6. МЕХАНИЗМЫ КОНТРОЛЯ	53
3.4.7. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ	54
3.4.8. ВНУТРЕННИЙ РЕГЛАМЕНТ	54
3.4. ОБРАЗ ТРЕНЕРА	57

3.1.

Баскетболист

Баскетболист – это тот человек, который решает играть в баскетбол, делая это из убеждения, что этот вид спорта является увлекательным, там можно найти друзей и улучшить свое здоровье. Эти три мотивационных и побудительных столпа должны всегда в той или иной мере присутствовать на всех тренировках и соревнованиях – это суть игры, очень важная для детей.

Как тренеры, мы должны хорошо запомнить эти три понятия. Сосредоточиться нужно главным образом на том, чтобы они никогда не потерялись в процессе занятий. При этом вы можете обогатить их другими – вторичными – аспектами, такими как конкуренция, победы, обучение технике и тактике и тому подобное.



КАКОЙ ДОВОД
ВЫ БЫ ДОБАВИЛИ
К ПЕРЕЧИСЛЕННЫМ,
ЧТОБЫ МОЛОДЫЕ
ИГРОКИ УВЛЕКЛИСЬ
БАСКЕТБОЛОМ?



ЛУЧШИЙ
КАПИТАН – ЭТО
ТОТ, КОГО ВЫБРАЛИ
ЕДИНОДУШНО.

Каждый игрок в команде должен научиться быть ее частью, зная свои привычки и нормы, а также познавая других участников, которые формируют коллектив, включая тренера. Игрок должен понимать, чего от него ожидают, как он может принести пользу команде своей работой, а также он должен знать степень ответственности, которой он обладает для себя и для коллектива.

3.1.1. ПРОФИЛЬ ИГРОКА

Каждый игрок постепенно приобретает свою собственную индивидуальность внутри команды, приспособившись к различным типам профилей. Давайте специфицируем эти самые профили:

Капитан: является игроком, который по своему характеру превращается в рупор остальных игроков, завоевывая уважения всех. Такой игрок имеет большой вклад в успехи команды и на своем примере показывает, каким игроком нужно быть для того, чтобы достичь успеха.

Как тренеры, мы должны ценить мнение капитанов, потому что оно является отражением преобладающих настроений в команде. Отношения с капитаном не должны быть проблемными, напротив, они должны быть дружескими, хоть и с учетом разных ролей – тренера и игрока. Хороший тренер стимулирует развитие капитанов.

Доверенный игрок (иногда – вице-капитан): является игроком, которого тренер знает лучше всех и который в высшей степени разделяет идеи и замыслы тренера. Такой игрок может не быть капитаном, но это должен быть наиболее близкий к тренеру человек. Обычно это тот, кто больше других разговаривает с тренером и получает больше инструкций от него, потому что лучше истолковывает его мысли. От этого игрока многое требуется и спрос высокий, однако очень важно, чтобы отношения с таким баскетболистом были хорошими.

Лидер: обычно у всех команд есть игрок, имеющий влияние на своих товарищей. В данном случае речь не всегда идет о лидерстве на паркете – скорее, о лидерстве в раздевалке. Это может быть и капитан, а может быть отдельный человек. Как правило, в таком возрасте это лучший игрок команды, и молодые баскетболисты зачастую наиболее привержены его мнению: если оно позитивное, то добавляет энтузиазма команде – как внутри, так и вне игровой площадки. Такого игрока важно иметь.

Игрок-«звезда»: тот игрок, который по своим физическим и техническим умениям имеет заметный вес в команде. Обычно он очень ценится окружением и часто требует привилегий как важный для результата игрок, каковым он и является.

Но будьте осторожны: тренер, который по своей слабости или под влиянием окружения отдает предпочтение «звезде», может легко потерять кредит доверия остальных игроков. «Звезда» может быть капризным игроком, и в этом случае его отношения с тренером будут трудными. Однако при этом игрок-«звезда» мотивирован, адаптирован к команде и не должен иметь никаких проблем с отношениями, а его вклад будет фундаментальным для команды.



КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ,
ЛИДЕРСТВО
ВРОЖДЕННОЕ ИЛИ
ОНО ДОСТИГАЕТСЯ
УПОРНОЙ РАБОТОЙ?

Для того чтобы управлять этим типом игрока, вы должны:

**БЫТЬ МУДРЫМИ
ПЕРЕД ВОЗМОЖНЫМИ
КАПРИЗАМИ**

**БЫТЬ ТРЕБОВАТЕЛЬНЫМИ
К ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ,
МОТИВИРОВАТЬ ЕГО НА ТО,
ЧТОБЫ ОН ПРОДОЛЖАЛ
РАЗВИВАТЬСЯ**

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАПИТАНА
И ДОВЕРЕННОГО ИГРОКА
ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ «ЗВЕЗДА»
ВПИСАЛАСЬ В КОМАНДУ
НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ**

Запасной игрок: отношения с такими игроками могут иметь и обычно имеют обыкновение быть трудными, так как все – особенно в этих возрастных группах – хотят играть. Запасные игроки могут потерять мотивацию и негативно вести себя по отношению к тренеру – и это отражается на команде. Постарайтесь сделать так, чтобы до такого не доходило.

Для того чтобы уменьшить негативный эффект, нужно наделить каждого игрока специфической ролью, ясно объяснив ему, чего вы ожидаете и какие аспекты игроку необходимо улучшить. Нужна большая помощь в тренировках, оценка вклада запасных и обеспечение прогресса таких баскетболистов.



**КАК СЧИТАЕТЕ,
ЧЕМ ОПАСНЫ
ИГРОКИ-«ЗВЕЗДЫ»
В РАЗВИВАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНЫХ
ГРУППАХ?**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОСОБУЮ
ВЫРАЗИТЕЛЬНУЮ
ИНТОНАЦИЮ
С ИГРОКАМИ,
КОТОРЫЕ МАЛО
ИГРАЮТ. НУЖНО
МОТИВИРОВАТЬ ИХ
ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ТОГО, СКОЛЬКО
ВРЕМЕНИ НА ПАРКЕТЕ
ОНИ ПРОВОДЯТ.**

3.2.

Баскетбольная команда

В базовом смысле мы будем определять команду как группу индивидуумов, между которыми имеется связь и которые стремятся к одним и тем же целям и работают в одном и том же направлении. Их существенные компоненты – тренер и игроки – должны также быть объединены одной целью.

В команде в начальных возрастных категориях обычно существуют группы различного происхождения из разных школ, классов, семей и окружения. Если тренер не объединит разных детей, то он начнет терпеть неудачи в своей работе; и напротив, если вы создадите и укрепите связь внутри группы, то сможете начать говорить о команде.

Давайте рассмотрим, какие типы команд нам могут встретиться и каковы их главные характеристики.

3.2.1. ТИПЫ КОМАНД

Перед тем как начать работать с группой игроков, у вас есть обязанность четко узнать, где вы будете тренироваться. Знакомство со средой, в которой вы будете работать, позволит вам делать свою работу куда лучше. Поэтому важно найти такое место, где и вам, и игрокам было бы удобно тренироваться и где была бы соответствующая инфраструктура.

А теперь перейдем к видам команд:



КАК БЫ ВЫ
ОПРЕДЕЛИЛИ
ПОНЯТИЕ КОМАНДЫ?



В КОМАНДЕ КАКОГО
ТИПА ВЫ РАБОТАЕТЕ
ПРЯМО СЕЙЧАС?



3.3.

Тренерский штаб

Лучший способ понять команду – скомпоновать ее с точки зрения исключительно тренера. Хотя будет уместно поговорить и о тренерском штабе, пусть и в командах этих возрастных категорий это большая редкость. Если у команды есть возможность иметь полноценный тренерский штаб, то это должен быть ансамбль людей, которые несут ответственность за оптимизацию эффективности и прогресс игроков. Члены штаба должны работать скоординировано и по заранее разработанному плану, не попирая зоны ответственности друг друга.

При этом в команде могут быть разные роли. Давайте разберем их отдельно.

3.3.1. ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР

Это человек, который несет максимальную ответственность за то, что происходит в команде. Тренер никогда не должен избегать этой ответственности, напротив, он должен найти стимул для того, чтобы преодолеть себя самого с целью освободить от напряжения игроков, позволив им при этом достичь наибольшей эффективности.

Если вы тренер, то будет хорошо, если вы будете любить свою профессию, излучать сдержанный оптимизм, проявлять гордость за своих игроков, намечать объективные цели для каждого игрока и стимулировать своих баскетболистов в победах и поражениях.

Помните, что вы – пример для игроков в словах и делах, и вам нужно иметь необходимые знания для того, чтобы выполнять все вышеупомянутые функции. При этом важно не только иметь эти знания, но и суметь передать их так, чтобы те, кто их получает, сумели бы их максимально полно усвоить. В этом случае вы будете успешны в своей работе.

Эти аксиомы кажутся очевидными, однако причина того, почему многие тренеры не так успешны, как могли бы быть, кроется именно в том, что они недооценивают важность своей работы и не относятся к ней ответственно, не умеют передать знания или не умеют правильно их использовать.

3.3.1.1. Функции тренера

Если резюмировать то, что мы описали в предыдущем пункте, то можно сказать так:

Главная функция тренера – сделать так, чтобы тренировки с ним приносили юным игрокам больше пользы, чем если бы они тренировались в одиночку.

Если же говорить о более специфических функциях главного тренера, то выделим следующие:

- структурирование рабочей группы (персонала и игроков);
- общее планирование содержания тренировок и соревнований;

ДАЖЕ ЕСЛИ ТРЕНЕР
«НЕ ВИНОВЕН»,
ОН ВСЕГДА
ОТВЕТСТВЕНЕН ЗА ТО,
ЧТО ПРОИСХОДИТ
ВНУТРИ КОМАНДЫ.

ТРЕНЕР ИМЕЕТ
ОБЫКНОВЕНИЕ
ПРИНИМАТЬ НА СЕБЯ
ГОРАЗДО БОЛЬШЕ
ЗАДАЧ, ЧЕМ ТЕ, ЧТО
ОПРЕДЕЛЕНА ЕМУ
ПО ДОЛЖНОСТИ.
ЕСЛИ ЕСТЬ
ВОЗМОЖНОСТЬ,
ОТДАЙТЕ
КАКИЕ-ТО ЗОНЫ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ
ПОМОЩНИКАМ.

- контроль работы и развития игроков;
- техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка команды.

3.3.1.2. Отношения с остальными

<p>С игроками</p>	<p>Вам необходимо заниматься всеми игроками, а не какими-то определенными, а также общаться с ними с уважением и ответственностью – несмотря на различия, которые существуют между игроками в плане их физического развития, влияния на результат команды и так далее.</p>
<p>С персоналом команды</p>	<p>Нужно принять роли всех членов тренерского штаба и позволить им иметь свой участок ответственности. Это базовая предпосылка для того, чтобы все работало как часы.</p>
<p>С семьями</p>	<p>Помните, что все родители хотят лучшего для своих детей, хотя иногда могут не видеть так далеко, как вы, – они ведь не наблюдают за ходом тренировок. Исходя из этого положения, вам нужно сделать так, чтобы семьи игроков уважали вас и ваши решения и присоединялись к команде в тех многочисленных ипостасях, в которых они могут это сделать.</p>

3.3.2. ПОМОЩНИК ТРЕНЕРА

Если у вас есть возможность поработать с помощником, то используйте ее. Это поможет и вам, и вашей команде прогрессировать с большей скоростью, чем вы делали бы это без ассистента.

Если же вы и есть помощник главного тренера, то вам необходимо усвоить некоторые особенности этой работы:

1. Не нужно ждать того, чтобы главный тренер ошибся, позволяя вам выйти на первый план. Вы должны работать сообща и делать все, чтобы он не ошибался – это будет показателем вашей работы в том числе.
2. Вы – часть команды, поэтому вам необходимо разделять ее идеи и цели.

3. Будьте честны с главным тренером – это поможет и вам, и ему лучше делать свою работу.
4. Будьте искренни и честно скажите, если не знаете чего-то. Но также будьте требовательны в процессе изучения неизвестного.
5. В трудные моменты опирайтесь в том числе на команду, а не только на себя.
6. Уважайте и защищайте публично то, что говорит главный тренер. Даже если вы это на самом деле не разделяете, лучше обсудить спорные вопросы наедине, чем подрывать его авторитет при игроках.

3.3.2.1. Функции помощника

**ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОИ СОВЕТЫ
ПЕРВОМУ ТРЕНЕРУ ВО ВСЕМ,
ЧТО КАСАЕТСЯ КОМАНДЫ**

**МАКСИМИЗИРОВАТЬ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМАНДЫ**

**УСИЛИВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ
ВНИМАНИЕ ИГРОКОВ ВО ВРЕМЯ
ТРЕНИРОВОК**

**ПРИНИМАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ,
КОТОРУЮ ВАМ ДЕЛЕГИРУЕТ ГЛАВНЫЙ
ТРЕНЕР**

НАЧИНАТЬ ПОМОЩНИКОМ ИЛИ ПЕРВЫМ ТРЕНЕРОМ?

Если вы сомневаетесь в том, какая ситуация наиболее уместна для вашего появления на скамейке во время матча, это нормально. Помните, что здесь нет универсального рецепта.

При этом не забывайте, что начинать рядом с «большим» тренером, тем, кто вызывает у вас уважение и восхищение, – это необычайная возможность для роста. Это поможет вам, когда вы почувствуете себя готовыми, совершить более качественный скачок к самостоятельной работе и в конце концов приведет к более успешным результатам работы.

Другой путь – быть с самого начала первым тренером команды. Это обеспечит вам мощный поток опыта и переживаний, вы будете учиться очень быстро. Однако почти точно можно сказать, что вы совершите куда больше ошибок, которых можно было бы избежать, если бы вы помогали более опытному наставнику. Хотя и этот вариант наверняка обеспечит вам профессиональный рост.

Как вы можете видеть, обе возможности имеют свои за и свои против: начинать помощником означает иметь более уверенный рост, начинать главным тренером – сделать этот путь быстрее, но он будет более тернистым. Главное – помните:

Быть помощником тренера – это не шаг назад; иногда это два шага вперед.

3.3.3. МЕНЕДЖЕР КОМАНДЫ

В относительно организованных клубах может существовать структура, в которой есть место для спортивного руководителя. Иногда эта позиция называется технический директор, иногда – просто менеджер. Так или иначе, этот человек отвечает за поддержание спортивных критериев, стилей, принципов и целей клуба перед директивным органом (школой, клубом и так далее).



Если в команде есть человек на такой должности, это означает, что у главного тренера и всех игроков есть помощник, который отвечает за логистику и принятие важных решений вне паркета – участие в соревнованиях, поездки, обеспечение питания и необходимых спортивных средств, работа с семьями и тому подобное.

3.3.4. АДМИНИСТРАТОР КОМАНДЫ

В рамках возрастных этапов, о которых мы говорим, зачастую у команды нет администратора или функции администратора выполняет родитель одного из игроков. Это вспомогательная фигура, человек, который может помочь выполнить дополнительные задачи. К примеру, наблюдение за табло, личными ошибками игроков, подсчет кругов выполнения упражнений и так далее.

3.3.5. СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР

Если вы работаете в профессиональной или полупрофессиональной команде с более-менее организованной структурой, то у вас почти наверняка будет спортивный директор. Зачастую эту должность занимает кто-то из руководства клуба.

Эта позиция предполагает помощь с целой серией задач, которая во всех остальных случаях почти точно попала бы в зону ответственности главного тренера. Например, обеспечение команды тренировочными площадками, экипировкой, спортивными материалами, организация поездок и так далее. Иногда функции спортивного директора могут пересекаться с функциями других членов команды – технического менеджера, администратора и так далее.

Если в команде есть спортивный директор и остальные члены штаба, то главному тренеру и его помощнику/помощникам остается только заниматься тренировками.

ОПРЕДЕЛЕННЫЕ
ДОЛЖНОСТИ
МОГУТ ИМЕТЬ
СХОЖИЕ ФУНКЦИИ.
ПРОСЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ
В ВАШЕМ КЛУБЕ
ВСЕ ФУНКЦИИ
РАСПРЕДЕЛЯЛИСЬ
РАВНОМЕРНО.



ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ
ПОД ХИМИЕЙ ВНУТРИ
КОМАНДЫ?

3.4.

Развитие группы

3.4.1. КАК ПРЕВРАТИТЬ ГРУППУ В КОМАНДУ?

Процесс превращения группы игроков в полноценную команду имеет некоторые характеристики, которые не следует забывать. К примеру:

- Этот процесс – не скрытый. Напротив, он достигается на тренировках путем целенаправленной и упорной работы всех звеньев.
- Это обратимый процесс. Следовательно, при недостаточной концентрации из команды можно снова получить разрозненную группу игроков, и это будет препятствовать дальнейшему прогрессу.
- Превращение в команду требует терпения и большой дипломатичности для того, чтобы комбинировать требовательность с толерантностью.
- Даже если у вас получится создать команду из отдельных игроков, это не гарантирует вам достижения результатов. Хотя, как правило, они тоже приходят; но что приходит точно, так это прогресс в отношениях внутри коллектива.
- В этом процессе нет потолка, любую команду можно делать лучше и сыграннее.

3.4.2. СВЯЗЬ

В школьном курсе химии вам наверняка рассказывали о силе притяжения, которая поддерживает соединившиеся молекулы. В баскетболе эти молекулы представлены игроками команды. Взаимное притяжение между игроками усиливается силой сцепления с группой и сопротивлением уходу из нее.

Из-за связи игроки начинают отделять свою команду от всех остальных, защищая ее и сплачиваясь.

Хорошие показатели, которые говорят о том, что внутри команды отличная химия:

- игроки общаются друг с другом дружелюбно;
- имеют одни и те же цели;
- пытаются справиться с вызовами все вместе, а не по одиночке;
- защищают свою команду и членов своей команды;
- радуются друг за друга.

Формирование связей – это длительный процесс создания настоящей команды. Этот процесс требует планирования и развивается постепенно, год за годом.

Вот лишь некоторые советы вам как тренеру, чтобы создать связь в команде:

1. Поймите общие нужды всех членов команды и пытайтесь выполнить их.
2. Установите границы для того, чтобы противостоять возможным проблемам.
3. Минимизируйте различия и максимизируйте интересы, которые разделяли бы все члены команды. Это усилит связь между ними.

3.4.3. КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ

Спорт в силу своей природы требует от спортсмена стремления к победе. На этом принципе основывается конкурентоспособность, понимаемая как желание достигнуть максимальной эффективности, которая в большинстве случаев приводит к победе. Достичь того, чтобы конкурентоспособность одного игрока превратилась бы в конкурентный характер команды, – это огромный скачок в качестве.

Но нужно быть осторожным: в развивающихся возрастных категориях конкурентоспособность не может пониматься как требовательность. Здесь это, скорее, естественное проявление личности как часть социальной интеграции с остальными. Эта конкурентоспособность должна вести к улучшению самого себя (индивидуальному и / или командному) и с уважением себя самого. Поэтому уясним:

В развивающихся командах очень важно разграничить конкурентоспособность и победы/поражения. Это не одно и то же.

Как стимулировать конкурентоспособность? Вот лишь несколько вариантов:

- предлагать доступные вызовы для всех;
- делать акцент на том, что сегодня получилось лучше, чем вчера, и находить возможность улучшить то, что пока не получается;
- поощрять игроков, которые берут на себя инициативу (в рамках разумного).

3.4.4. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

Группа игроков растет как команда, если демонстрирует доброжелательность друг к другу. Доброжелательность в этом случае – положительная эмоциональная реакция одного игрока и/или группы на внешние или внутренние стимулы. Это положительное стимулирование эмоций и чувств группы вызывает огромные преимущества в понимании понятия баскетбольной команды.

Однако избыток эмоциональности, отрицательное стимулирование или отсутствие контроля над ним может иметь пагубные последствия, поскольку может вызывать неадекватные мнения и плохие решения.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ
НА СИЛЬНЫХ
СТОРОНАХ СВОИХ
ИГРОКОВ, А НЕ НА ИХ
СЛАБОСТЯХ.



БЫТЬ КОНКУРЕНТО-
СПОСОБНЫМ – ЭТО
ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО
БЫТЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ?
ОБОСНУЙТЕ СВОЙ
ОТВЕТ.

НАУЧИТЕСЬ
НАХОДИТЬ ГРАНИЦУ
МЕЖДУ ДОБРОЖЕЛА-
ТЕЛЬНОСТЬЮ
И ДРУЖБОЙ
С ИГРОКАМИ. ДРУЖБА
НЕ СПОСОБСТВУЕТ
СОБЛЮДЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ.

Вот как тренер может создать вокруг своей команды положительный эмоциональный фон:

1. Обеспечить деятельность вне площадки – вместе с игроками ходить в кино, гулять и обсуждать всевозможные формы досуга.
2. Больше общаться с игроками после тренировок и обсуждать с ними все процессы, которые имели место на занятии.
3. Создать в команде положительную, благоприятную, веселую, примирительную обстановку.
4. Использовать игру как стратегию для личного развития.

3.4.5. ДИСЦИПЛИНА

Для того чтобы группа игроков обрела статус команды, основным фактором является дисциплина в ней самой. При этом дисциплина в этой возрастной группе и в баскетболе вовсе не означает репрессии; речь, скорее, об адекватной строгости и точном определении целей.

Тренер должен превратиться в поборника дисциплины в группе, но также и игроки должны обрести привычку уважать дисциплину в команде и следовать ей. Так как в этих возрастных категориях это не всегда легкая задача, тренер должен простым языком убедить игроков в том, что дисциплина нужна им самим, чтобы прогрессировать и побеждать чаще.

Как это можно сделать?

- Быть постоянным и не делать исключений.
- При несоблюдении дисциплины должны быть некие последствия, которые были бы важны для игрока и по возможности стимулировали бы дальнейшее соблюдение им дисциплины.
- Требовать дисциплины, адекватной возрасту игрока. Но требовать по возможности доброжелательно, без притворства, нормальным тоном.
- Изучать своих игроков и находить к ним самый эффективный подход.

3.4.6. МЕХАНИЗМЫ КОНТРОЛЯ

Тренер несет ответственность за все, что происходит в команде, и хоть он не напрямую виновен в некоторых ситуациях, все-таки косвенно именно он является ответственным – особенно в команде в категории развития.

Поэтому вам важно использовать различные инструменты для контроля группы, которой вы руководите. Эти инструменты не должны быть всегда одними и теми же, но всегда преследовать одну и ту же цель: улучшить руководство действиями и повысить настрой команды.

Мы можем разделить эти действия и линии поведения на две группы:

Спортивные	Расписание, статистика, тесты – все это направлено на то, чтобы у тренера были наиболее точные знания физического и технического состояния игроков. Исходя из этой информации можно вносить корректировки в работу с юными баскетболистами.
Неспортивные	Внутренний регламент, нормативы команды, правила клуба, законы fair play и тому подобное – это все тоже механизмы контроля.





ВНУТРЕННИЙ РЕГЛАМЕНТ – ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ ИНСТРУМЕНТ. ЧТО МОГЛО БЫ БЫТЬ НАПИСАНО В ВАШЕМ РЕГЛАМЕНТЕ?

3.4.7. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Решение проблем – искусство, необходимое в жизни в принципе. И особенно если в круг ваших обязанностей входит руководство группой юных игроков, которые не так давно выступают друг с другом. Здесь в спонтанной форме могут возникать многочисленные конфликты, которые надо решать быстро и максимально полюбовно.

Группы игроков и их тренер/тренеры не только должны противостоять различным уже существующим проблемам, но и тем проблемам, которые могут появиться в будущем. Их решение или предвосхищение – это возможности для роста команды.

3.4.8. ВНУТРЕННИЙ РЕГЛАМЕНТ

Для того чтобы группа игроков превратилась в команду, должен быть свод внутренних правил – все равно, будет он написан или просто установлен устными договоренностями, спроектирован лично тренером, руководством клуба или сложился в результате взаимодействий внутри команды.

Внутренний регламент регулирует основные аспекты взаимоотношений, что обеспечивает хорошее функционирование и понимание между составными частями команды. Если регламент будет выполняться и применяться членами команды и тренерами, то это должно привести к экспоненциальному росту и разрешению конфликтов.

Хороший внутренний регламент команды определяет следующие элементы:

В РАЗВИВАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ НЕОБХОДИМО ВОВЛЕКАТЬ РОДИТЕЛЕЙ В КОНТРОЛЬ ТОГО, ЧТО НАХОДИТСЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СПОРТА. НЕ БОЙТЕСЬ ПРОСИТЬ РОДИТЕЛЕЙ ОБ ЭТОМ.



Обучение игрока – постоянный процесс, во многих случаях опирающийся на нормы, которые тренер или клуб навязывает игроку. Этим нормам пытаются обучать детей и их семьи для того, чтобы на последующих этапах они приобрели хорошие привычки – как образовательные, так и спортивные. Таким образом, дети могли бы тренироваться лучше, а их семьи могли бы быть более уверены в них и их успехе.

Важно в самые первые дни тренировок потратить время на эти нормы для того, чтобы затем извлечь из них пользу. Это поможет оптимизировать тренировочный процесс и избежать недомолвок.

Нормы, о которых пойдет речь далее, являются общими. Любой тренер может адаптировать их к своему характеру или к спортивной философии, которой он следует в работе. Вот некоторые основные нормы:

3.4.8.1. Спортивные гигиенические нормы

- Тренироваться в спортивной одежде (майка, шорты, носки и кроссовки) и не носить во время тренировки украшений, часов, колец и любых других элементов, которые по неосторожности могли бы причинить вред самом игроку или его товарищам по команде.
- Приносить индивидуальную бутылку с водой, чтобы избежать обезвоживания во время занятия и не пить из одной или из-под крана.
- Приносить личные принадлежности для принятия душа после тренировки или матча всегда, когда это возможно, и использовать сменную одежду после душа.
- Иметь спортивную обувь для тренировок и обычную для повседневной жизни. При этом обычная обувь также должна быть удобной.

3.4.8.2. Нормы для тренировки

- Ввести правило, что игроки должны уведомлять вас в случае невозможности посетить тренировку. По возможности они должны объяснить причины.
- Игрокам необходимо приезжать раньше начала тренировки для того, чтобы успеть спокойно переодеться.
- Научите игроков спрашивать разрешения для того, чтобы войти на площадку или покинуть ее в любой момент.
- Следите, чтобы у всех игроков была мотивация тренироваться, чтобы они не относились к занятиям «спустя рукава».
- Пресекайте любое неуважительное отношение игроков друг к другу и к вам как к тренеру.
- Игрокам нельзя ничего жевать во время тренировки – это опасно.
- Расскажите игрокам о том, кто есть в вашем тренерском штабе и за что отвечают эти люди. Это поможет юным баскетболистам быстрее привыкнуть к тому, что у них есть те, кто способен помочь им в любой момент по любому вопросу, потому что у вас может не всегда быть на это время.
- Необходимо, чтобы игроки прислушивались к тому, что вы говорите, а также к тому, что говорят члены вашего тренерского штаба. Научите их слушать и слышать то, что вы им говорите.

3.4.8.3. Нормы проведения матчей

- Рекомендуется, чтобы все игроки носили спортивный костюм клуба, дополнительную майку и официальную экипировку (всегда, когда есть) во время предыгровой разминки и в течение матча.
- Приезжайте на матч как минимум за полчаса-час до игры и приучите ваших игроков к этому же.
- Приехав в зал соперника, все игроки должны находиться с тренером вплоть до ухода в раздевалку для переодевания. От появления на площадке до принятия душа после игры игроки остаются вне семейного контроля и находятся под ответственностью тренера.
- Проследите, чтобы раздевалки после вас остались в нормальном состоянии и чтобы никто не забыл в них своих вещей.
- Не позволяйте себе пренебрежительного отношения к команде соперника – вне зависимости от его статуса. То же самое касается судей, тренеров и так далее. Помните, что ваши игроки будут копировать ваше поведение.
- Следите за тем, чтобы на скамейке команды сидели только вы, члены вашего штаба и игроки. Посторонних там быть не должно, в том числе родителей.

3.4.8.4. Нормы для тренера

- Приносить конспекты тренировки из дома и спокойно, без крика, доводить до своих игроков нужную информацию.
- Тренер должен подавать пример, приходя на тренировку первым и последним с нее уходя. Он должен обосновать свои опоздания и извещать заранее о своем отсутствии.
- Использовать спортивную одежду при исполнении своих профессиональных обязанностей.
- Подготавливать инвентарь для тренировки заранее и бережно к нему относиться. В случае поломки инвентаря – отремонтировать его.
- Всегда быть готовым выслушать игроков, проявлять к ним уважение и заботиться о них, всегда пытаться понять их и помочь.
- Не позволять присутствовать на площадке и в непосредственной близости от нее людям, которые могли бы расстроить детей. Желательно установить правила для присутствия родителей на тренировках и на матчах.
- Установить с семьями игроков контакт и периодически проводить информационные собрания, даже если они носят неформальный характер. Тренер должен помогать родителям и побуждать их принимать участие в образовании их детей, ограничиваясь рамками спорта, которые ему соответствуют.

3.5.

Образ тренера

Тренер должен все время проявлять свою безусловную приверженность деятельности, которую он воплощает в жизнь, и своим игрокам. Это позволит ему добиться авторитета, так необходимого при работе с этой возрастной группой.

Для того чтобы обучать и помогать игрокам, требуется, чтобы тренер имел развитые ценностные и этические качества, которые он хотел бы развить в своих игроках. *Он должен постоянно служить примером.*

Любите профессию, не останавливайтесь в изучении, будьте сдержанно оптимистичны и публично гордитесь тем, что вы делаете. Ставьте перед каждым игроком адекватные цели и помогайте юным баскетболистам их добиваться, стимулируйте своих игроков для их прогресса.

Не останавливайтесь в своем собственном прогрессе и не отворачивайтесь от целей после поражений.



ПОМНИТЕ,
ЧТО СОБСТВЕННЫЙ
ПРИМЕР СТОИТ
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЫСЯЧА
СЛОВ.

4 глава

Руководство командой на играх и соревнованиях



ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ?

- ☑ Научитесь анализировать игру собственной команды.
- ☑ Определите характеристики различных моментов игры.
- ☑ Узнаете, как действовать во время матча наиболее эффективно.
- ☑ Узнаете шаблоны, которые позволят принять лучшие решения в соревнованиях.

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.1. ВВЕДЕНИЕ.....	59
4.2. ПОДГОТОВКА К ИГРЕ	60
4.2.1. ПЛАН НА ИГРУ	60
4.2.2. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА НАШЕЙ КОМАНДОЙ.....	61
4.2.3. ПЕРЕДАЧА ИНФОРМАЦИИ.....	62
4.3. МОМЕНТЫ ИГРЫ.....	63
4.3.1. СОБРАНИЕ ПЕРЕД МАТЧЕМ	63
4.3.2. РАБОТА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ.....	63
4.3.3. ДЕЙСТВИЯ И АНАЛИЗ ПОСЛЕ ИГРЫ.....	65
4.4. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ	66
4.4.1. ВВЕДЕНИЕ	66
4.4.2. ПРОЦЕСС ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ	66
4.4.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСТАНОВОК В ИГРЕ	67
4.4.4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАМЕН.....	69
4.4.5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕРЫВОВ В ИГРЕ ДЛЯ ОТДЫХА	69
4.4.6. НЕКОТОРЫЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ СЛУЧАИ	70

4.1.

Введение

Желательно, чтобы соревнование подразумевало под собой единодушие как в игроках, так и в тренерском составе. Ведь все любят игры больше, чем тренировки. При этом соревнования в зависимости от категории приобретают весьма разный статус – и чем он выше, тем меньше образовательного компонента присутствует в играх, потому что на первый план выходит результат. Но в той или иной мере образование есть в любой игре. Во всех возрастных категориях.

При игре в баскетбол всегда учишься, пусть это и не всегда является целью. Однако в формирующихся командах это большая цель.

На начальных этапах соревнование имеет большую цель – обучение игроков.

Соревнование в развивающихся командах должно рассматриваться как практика в реальной ситуации, где самым важным должна быть непрерывность в процессе формирования игрока. Тренеру на этом этапе нужно не поддаваться искушению добиться нужного результата во что бы то ни стало, потому что это не будет способствовать лучшему обучению игроков.

Матчи выявят недоработки игроков, с которыми впоследствии нужно будет усиленно работать. Без соревнований эти недоработки выявить очень сложно. Плюс соревнования «высвечивают» авторитет и уровень тренера, потому что он действует в сжатые сроки, а на кону стоит победа.

ДЛЯ ТОГО
ЧТОБЫ ХОРОШО
СОПЕРНИЧАТЬ,
НАДО БЫТЬ
ПОДГОТОВЛЕННЫМ.
ТРЕНИРУЙТЕ СВОИХ
ИГРОКОВ
И ОБУЧАЙТЕ ИХ.



ИГРА ОБОГАЩАЕТ
ИГРОКА БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ТРЕНИРОВКА?
ПОДУМАЙТЕ НАД
ОТВЕТОМ.



КОМБИНИРУЙТЕ КОМАНДНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КРИТЕРИИ И ИЩИТЕ, КАК ПРИМЕНИТЬ НА ПРАКТИКЕ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И КАК СКРЫТЬ СЛАБЫЕ.

4.2.

Подготовка к игре

4.2.1. ПЛАН НА ИГРУ

Когда мы находимся в состоянии борьбы и силы равны, победа достанется тому, кто использует – или использует лучше соперника – заранее разработанные планы. Хороший тренер должен уметь быстро оценивать ситуацию, выбирать соответствующее решение и применять его без промедления. Если при этом тренер предварительно прорабатывал игру, знает состояние своих игроков и характеристики соперника, он сможет решать что-то с большей степенью знания реальности и поэтому иметь больше возможностей в борьбе за победу. Поэтому важно предварительно изучить команду соперника.

Однако если говорить исключительно о ранних возрастных группах, то на этом этапе куда важнее уделить максимальное внимание своей собственной команде, потому что игроки в этом возрасте регулярно меняются, и вследствие этого меняется их игра.

Анализ игры соперника нужен для того, чтобы попытаться захватить инициативу в дебюте матча, в то время как наблюдение за своей командой позволит вам исправить ошибки в игре команды и отдельно взятых игроков. Это, в свою очередь, поможет не только в начале встречи, но и по ходу игры.

В старших возрастных категориях становится важнее изучать игру соперников. Однако в этой книге мы сосредоточимся на наблюдении за своей командой. По отношению к критериям выделяют разные типы анализа своей команды.

К ЧЕМУ ОТНОСИТСЯ?	
Индивидуальные	Индивидуальная эффективность в атаке и обороне, уровень индивидуальной подготовки, игровой интеллект игроков.
Особые ситуации	Травмы, душевное состояние, отношения между игроками и тренером, личные аспекты.
Команда	Эффективность команды в защите и атаке, уровень обучения командным принципам и так далее.
Общие	Анализ состояния команды, классификация, уровень команды относительно соревнования, состояние клуба.

4.2.2. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА НАШЕЙ КОМАНДОЙ

Под термином «наблюдение» мы понимаем способность видеть элементы игры, которые будут составлять основу для принятия игровых решений.

Помните то, о чем мы сказали ранее: на этих этапах нас заботит в основном работа с нашей собственной командой.

4.2.2.1. Изучение команды

При изучении нашей команды мы должны ясно понимать, за чем наблюдать, для чего делать это и как.

<p>Что изучать?</p>	<p>Для того чтобы лучше попасть в цель, уместно сосредоточиться на наблюдении полезных аспектов, оставив в стороне те, которые не предполагали бы рост игроков и прогресс команды. Поэтому можно изучать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – каждое упражнение, движение или действие на каждой тренировке; – синхронность движений команды в игре согласно принятым тренером концепциям.
<p>Для чего изучать?</p>	<p>Благодаря изучению вы сможете построить игровые схемы, использовать тактику в соответствии с возможностями команды и визуализировать игровые концепции.</p>
<p>Как изучать?</p>	<p>Есть два основных аспекта: до игры и во время игры.</p> <p>До игры вы можете использовать различные инструменты, такие как статистика, сильные стороны каждого игрока, действия игроков в различных ситуациях. Можно провести собрание игроков и кратко рассказать им план на игру, показать видеозапись предыдущих матчей и подготовительных тренировок.</p> <p>Во время игры можно анализировать правильность выбранной тактики (как в атаке, так и в защите) и действия соперника.</p>



**ЧТО ДЛЯ ВАС
ОЗНАЧАЕТ ИЗУЧАТЬ
СОБСТВЕННУЮ
КОМАНДУ?**



**ДО КАКОГО
МОМЕНТА ВАМ
НУЖНО НАБЛЮДАТЬ
ЗА СВОЕЙ КОМАНДОЙ
И С КАКОГО МОМЕНТА
НУЖНО НАЧИНАТЬ
ИЗУЧАТЬ СОПЕРНИКА?**



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ПСИХИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ СВОИХ ИГРОКОВ?

4.2.2.2. Наблюдение за игроками

В младших возрастных категориях основным является наблюдение за игроками, так как упомянутая работа сможет обогатить спортсменов, обеспечивая им более основательный, индивидуальный и поступательный рост. Тренер должен изучать игрока как в атаке, так и в защите, не только во всем техническом и тактическом объеме, но также в том, что касается его конкурентоспособности на площадке, психологических эмоциональных умений и физических особенностей.

ИЗУЧЕНИЕ ИГРЫ	
В АТАКЕ	В ЗАЩИТЕ
<ul style="list-style-type: none"> – статистика; – индивидуальные действия игрока и действия во взаимодействии с партнером; – игровые зоны и расположение на площадке; – эффективность завершения (проходы, пасы, броски); – начальная фаза атаки; – наличие «страхующих» защитников – действия центрального (первый пас, взаимодействие с партнерами); – стиль игры. 	<ul style="list-style-type: none"> – агрессия в защите, работа; без «выключений», последовательность, помощь партнерам, работа ног, использование всей длины рук для защиты максимального пространства; – защита против игрока с мячом, игрока без мяча; – защита на «сильной» и на «слабой» сторонах; – защита входов под мяч и от мяча – блокировка броска соперника; – борьба за подбор, отбор и выбивание мяча; – баланс в защите; – ошибки.
ДРУГИЕ ДАННЫЕ	ФИЗИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
<ul style="list-style-type: none"> – личные данные; – анкетные данные; – предыдущие роли в других командах интеллект игроков. 	<ul style="list-style-type: none"> – использование физических качеств на площадке; – достоинства и физические особенности; – конкурентоспособность и игра под давлением; – концентрация и внимательность.

НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ АНАЛИЗЕ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ КОМАНДЫ – ЗАЩИТА ТАК ЖЕ ВАЖНА, КАК И НАПАДЕНИЕ.

4.2.3. ПЕРЕДАЧА ИНФОРМАЦИИ

Передача информации оказывается такой же важной для эффективности изучения игры, как и форма, в которой вы ее передаете. Поэтому важно понимать, как это сделать:

- а) Отобрать самый большой возможный объем информации за то время, которым вы располагаете.
- б) Как только этот объем будет отобран, систематизируйте его для того, чтобы с ним легче было работать и использовать его.
- в) Из отобранной информации решите, что скажете или покажете игрокам. Постарайтесь сделать это захватывающе – так игроки лучше запомнят.
- г) Будьте конкретными, не перегружайте информацией и предлагайте решения.

4.3.

Моменты игры

Игра – это событие, в котором все хотят участвовать. Из этого следует, что принятие тренером решений относительно распределения игрового времени крайне важно.

В младших возрастных категориях желательно, чтобы все чувствовали себя полноценными участниками матча. Нужно дать поиграть всем, это благотворно скажется на игроках, которые не являются лидерами, и позволит им сохранить мотивацию и продолжать тренироваться. В игре у них возникнет чувство полезности. Кроме того, проявится дух команды, а не эгоизм тех, кто чувствует себя лучше остальных (заслуженно или нет).

Тренер должен контролировать различные моменты игры для того, чтобы извлечь максимальную пользу из характеристик своих игроков. Давайте посмотрим, как должен действовать тренер в зависимости от каждого момента.

4.3.1. СОБРАНИЕ ПЕРЕД МАТЧЕМ

Перед началом игры тренер должен обозначить серию инструкций. А именно:

- выразить веру в возможности команды и в свой стиль игры;
- дать пояснения о самых сильных и наиболее уязвимых сторонах команды соперника;
- зарядить команду.

4.3.2. РАБОТА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

Во время игры, в зависимости от результата, игрового времени и так далее возникают особые ситуации – благоприятные или нет. Хорошее управление игрой должно помогать решать эти особые ситуации. Игра делится на четыре периода. Давайте посмотрим на некоторые из моментов.

а) Первая и вторая четверти

На этом этапе мы должны оценить нашу собственную команду. Хорошо ли она играет? Все ли установки выполняются? Кроме того, мы должны оценить, как играет соперник. Какую защитную схему он использует и от каких игроков исходит основная угроза? Тайм-ауты и замена игроков являются альтернативной тактикой, которая позволит нам изменить простые аспекты игры.

б) Перерыв

Исходя из того, как прошли две первые четверти игры, можно изменить ход дальнейших действий или повлиять на то, что было сказано об игре ранее, на предыгровом инструктаже. На этом этапе необходимо мотивировать команду, делая акцент на том, что было сделано хорошо, и поставить новые задачи независимо от результата.

ЗНАТЬ, ЧТО
И КОГДА СКАЗАТЬ, –
ЭТО БОЛЬШОЕ
ТРЕНЕРСКОЕ УМЕНИЕ.



КАК СЧИТАЕТЕ,
УМЕСТНО ЛИ
«ПОДДАВИТЬ» СВОИХ
ИГРОКОВ В ПЕРЕРЫВЕ?

НУЖНО ДЕРЖАТЬ В УМЕ «ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ», ОПРОБОВАННЫЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ИГРЕ, И В НАИЛУЧШИЙ МОМЕНТ ПОПЫТАТЬСЯ ВОПЛОТИТЬ ИХ В ЖИЗНЬ.

в) Третья и последняя четверти

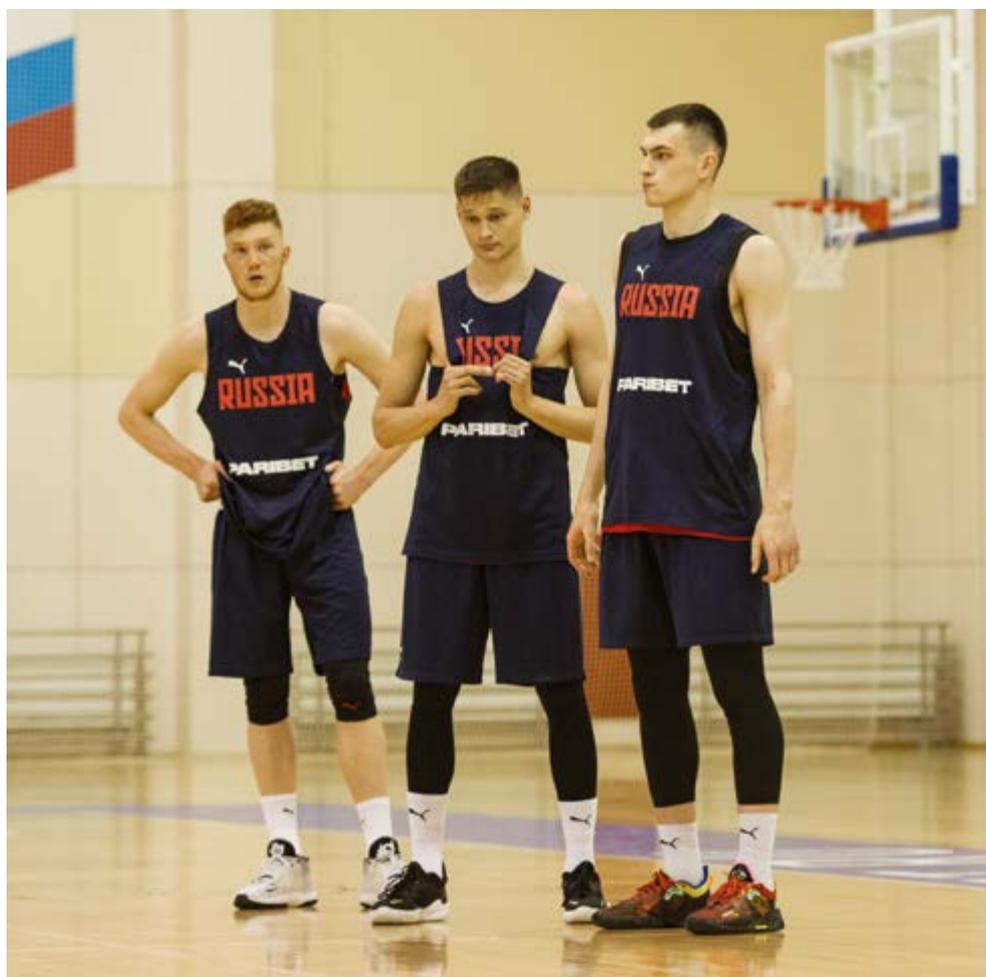
Деятельность тренера во время всей игры должна быть направлена на достижение самой высокой эффективности своей команды с пониманием того, что в игре есть удачные моменты и есть ошибки. Для этого во всех указаниях он должен иметь в виду, что любое изменение стратегии нужно заранее отработать на тренировке, тем самым сведя к минимуму импровизацию в игре.

В развивающихся командах результат никогда не должен обуславливать предварительную стратегию игры; вы должны сосредоточиться на развитии и росте игроков.

Если есть такая возможность, то в решающие минуты матча абсолютно нормально стремиться к победе. Однако нужно помнить, что нельзя добиваться победы любой ценой, потому что это может негативно отразиться на вашей последующей карьере и на развитии ваших игроков.

Поэтому важно в последние минуты матча поддерживать ту же самую связь между игроками и тренером, что была на протяжении всей игры.

ПОМНИТЕ: ИГРА – ЛИШЬ ЕЩЕ ОДНА СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ ИГРОКОВ.



4.3.3. ДЕЙСТВИЯ И АНАЛИЗ ПОСЛЕ ИГРЫ

В конце игры, независимо от результата и эмоций, нормально иметь оценочное мнение. Однако лучше не выплескивать на игроков свои чувства, даже если они отдали победу из-за глупой ошибки в концовке. Анализ игры лучше делать на «холодную» голову – как индивидуальный разбор, так и командный.

Аспекты, которые можно проанализировать:



Ваши действия как тренера также должны стать предметом анализа и оценки – это обогатит вас как тренера и позволит взглянуть на себя со стороны глазами профессионала.

Важно, чтобы анализ приводил к выработке плана, который позволил бы вам и вашим игрокам прогрессировать. Чтобы это происходило, попробуйте после анализа поставить игрокам одну или несколько индивидуальных целей перед следующей игрой, а также обозначить цель коллективную.



КОГДА ИГРА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, ВЫ ДОЛЖНЫ ПОДДЕРЖАТЬ ИГРОКОВ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЗУЛЬТАТА. КРИТИКА В ТАКОЙ МОМЕНТ НЕ ПОМОЖЕТ

ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ – ЧАСТЬ ИГРЫ И ЧАСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

4.4.

Принятие решений

4.4.1. ВВЕДЕНИЕ

Хотя иногда вы можете быть и не виноваты напрямую в какой-то ситуации в команде, вы должны помнить, что как тренер вы всегда будете ответственны за все, что происходит в команде во время матча. Это подразумевает ваше прямое участие в любом действии, связанном с действиями ваших игроков.

Решить – это рискнуть, выбрать из нескольких возможностей, отдать приоритет одной из опций.

Принимать решения означает делать выбор, сопряженный с некоторой храбростью в конкретном моменте, в котором вы или ваша команда окликаетесь. Это могут быть разные решения, например:

- решить, какой прием применить;
- выбрать предварительную стратегию на игру или ее смену в ходе игры;
- запросить тайм-аут или, напротив, его не запрашивать;
- решить, каким упражнениям отдать предпочтение при подготовке к матчу.

Это лишь малая часть возможного списка решений, которые касаются развития игроков и вас как тренера. У игроков, в свою очередь, есть возможность принимать собственные решения – какой финт сделать, кому отдать передачу, побежать в быстрый отрыв или подождать партнеров и так далее.

4.2.2. ПРОЦЕСС ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Процесс принятия решений предполагает сравнение и обработку информации, выбор плана на игру и определение наиболее успешных возможностей. Долгосрочная память здесь играет более важную роль в сравнении с памятью краткосрочной.

Если смотреть в общем и целом, то мы можем обозначить четыре «крупных» результата в принятии решений по соответствию требованиям момента и результату:

	Неподходящий момент	Подходящий момент
Ошибочное решение	Поражение	Ложный шаг
Правильное решение	Легкие последствия	Успех

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ – ВАША ОБЯЗАННОСТЬ КАК ТРЕНЕРА И УЧИТЕЛЯ. НЕ ИЗБЕГАЙТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЭТИ РЕШЕНИЯ.

ИНОГДА ВАМ НУЖНО ОЦЕНИТЬ СТЕПЕНЬ РИСКА ТОГО ИЛИ ИНОГО РЕШЕНИЯ В СЧИТАННЫЕ СЕКУНДЫ. МАТЧИ – ОТЛИЧНОЕ МЕСТО ДЛЯ ПРАКТИКИ ПОДОБНОГО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ.

ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ НАКОПЛЕННЫЙ ОПЫТ – ЧЕМ ОН БОЛЬШЕ, ТЕМ ГРАМОТНЕЕ РЕШЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ.

Тренер всегда должен учитывать, как действовать в зависимости от обстоятельств, при этом держа в уме главную цель – достигать успехов в развитии игроков. Мощное оружие в принятии решений – это здравый смысл.

Баскетбол – вид спорта, где вмешательство тренера является фактически решающим, особенно учитывая близость к игрокам и размер игровой площадки. Здесь тренеру легче влиять на своих игроков хотя бы потому, что, в отличие от футбола и хоккея, они могут услышать его наставления прямо по ходу матча. Именно поэтому работа тренера и принятие им решений в конечном счете оказываются столь важными.

Давайте проанализируем некоторые из моментов, которые самым очевидным образом могут иметь место в ходе игры:



Об этом поговорим в следующих пунктах.

4.4.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСТАНОВОК В ИГРЕ

Тайм-аут – период длительностью в одну минуту, в котором игра останавливается, игроки идут к скамейке запасных, и тренер может руководить ими, находясь рядом. Это важный момент из-за информации, которую тренер может предложить игрокам, при этом не стоит забывать, что наши игроки также могут хотеть пить, отдышаться, выплеснуть эмоции и банально отдохнуть.

Тренеру важно научиться соединять отдых игроков с той информацией, которую он хочет им сообщить, и не забыть о том, что переизбыток этой информации может привести к действиям, которые замедлят спортсменов. Поэтому помните:

В тайм-ауте лучше сообщить только одну идею, чем дать целый список.

В течение игры мы можем использовать тайм-ауты как формирующий инструмент. В развивающихся возрастных категориях полезно запрашивать все имеющиеся тайм-ауты, используя их для того, чтобы увлечь игроков, научить их чему-то, акцентировать внимание на какой-либо идее об игре, объяснить какой-то прием (обычно используя тренерскую доску), исправить какую-либо ошибку и даже попытаться наметить следующую игровую схему.

Если же тайм-аут запрашивается в момент, когда команда находится в защите, то можно использовать минутный перерыв для того, чтобы сменить защитную систему, некоторых игроков, напомнить о каком-либо важном аспекте, исправить ошибки, которые совершаются регулярно.

ДАЖЕ ТРЕНЕРУ С НЕВЕРОЯТНЫМ ОПЫТОМ И ТРЕНЕРСКИМ БАГАЖОМ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ НЕ ГАРАНТИРОВАНО.

ДВЕ ОДИНАКОВЫЕ СИТУАЦИИ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СОВЕРШЕННО РАЗНЫМ РЕШЕНИЯМ С ОБЕИХ СТОРОН.

ТАЙМ-АУТ НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОГДА, КОГДА ВАША КОМАНДА ТЕРЯЕТ КОНТРОЛЬ НАД ИГРОЙ И КОГДА ИГРОКИ ПЕРЕСТАЮТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ КАК ЦЕЛОСТНАЯ КОМАНДА.

ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРОЙ ВЫ ДЕЛИТЕСЬ С ИГРОКАМИ ВО ВРЕМЯ ТАЙМ-АУТОВ, ДОЛЖНА БЫТЬ КОРОТКОЙ И ЯСНОЙ.

ЕСЛИ ВЫ ТРЕНИРУЕТЕ ДЕТЕЙ, ТО ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ В ИГРЕ УЧАСТВОВАЛИ ВСЕ БАСКЕТБОЛИСТЫ, А НЕ ТОЛЬКО ТЕ, КТО ИГРАЕТ ЛУЧШЕ ОСТАЛЬНЫХ.

ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАЙМ-АУТЕ?

Давать простые инструкции из уже наработанного, а не новые схемы.

Общаться коротко и ясно, давая при этом только одну идею, а не список.

Мотивировать игроков.

Сделать замены.

Распланировать время так, чтобы игроки успели и отдохнуть, и получить новую информацию.

Использовать перерыв для обучения, а не для отчитывания за ошибки.

Исправить какую-либо ошибку, которая уже выявлена.

Один из ключевых моментов для тренера – это знать, когда попросить тайм-аут. В игре скорее получает преимущество тот тренер, который умеет вовремя брать перерыв и тем самым влияет на ход игры в пользу своей команды, чем тот тренер, который ждет или опаздывает со своим запросом.

Так когда же лучше просить тайм-аут? В те моменты, когда необходимо сбить атакующий порыв соперника и поднять боевой дух собственной команды. Особенно перерыв требуется в те моменты, когда становится видно, что ваша команда начинает мириться с возможным поражением.



Итак, закрепим. Тайм-аут лучше всего просить в моменты, когда:

- игра складывается не в вашу пользу;
- нужно изменить ритм или тактику вашей команды;
- необходимо зарядить ваших игроков и поднять их дух;
- хорошо бы дать инструкции вашим игрокам в последние минуты четвертей или в концовке матча.

4.4.4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАМЕН

Умение заигрывать всех 12 игроков команды позволяет, среди других выгод, комбинировать многочисленные возможности в поиске идеального сочетания игроков для достижения максимальной эффективности команды. Кроме того, в развивающихся возрастных категориях использование замен позволяет дать игровое время и проверить возможности и умения всех игроков, обогащая их опыт и их багаж как спортсменов.

В ходе игры один игрок или вся пятерка игроков, находящихся на площадке, могут быть заменены на запасных игроков. Эти замены должен осуществлять тренер, руководствуясь при этом идеей прогресса всех игроков в отдельности и команды в целом.

Понять, когда сделать замену, кого заменить и кого выпустить, – это тренерский талант.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАМЕНУ КАК НАКАЗАНИЕ ДЛЯ ИГРОКОВ И НЕ РУГАЙТЕ ТЕХ, КОГО ЗАМЕНИЛИ. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОДДЕРЖАТЬ ТЕХ, КОГО ВЫПУСКАЕТЕ НА ПАРКЕТ.

КОГДА ДЕЛАТЬ ЗАМЕНЫ?

Когда нужно дать возможность остальным игрокам тоже поучаствовать в матче.

Когда нужно распределить нагрузку.

Когда они начали слишком часто ошибаться (возможно, они устали или потеряли концентрацию).

Когда необходимо наиграть определенные сочетания игроков.

Когда игроки устали.

4.4.5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕРЫВОВ В ИГРЕ ДЛЯ ОТДЫХА

В процессе игры мы располагаем тремя перерывами на отдых: два из них длятся по две минуты, а один – 15. Это перерывы между четвертями, среди которых самый длительный – между второй и третьей четвертями.

Очевидно, что по ходу игры у вас нет достаточного времени для обдумывания стратегии – скажем, у вас нет часа на это. Это заставляет вас торопиться с принятием решений и обдумыванием того, что сказать игрокам.

Правильное использование пауз в матче так же важно, как и грамотное планирование тренировочных занятий.

Помните, что отдых игроков нужно планировать исходя из их собственных потребностей (ведь у всех разная физическая подготовка), а не из ваших личных нужд. Вот некоторые рекомендации по тому, как можно использовать перерывы во время игр.

НАУЧИТЕСЬ ТАКЖЕ
И МОЛЧАТЬ – ИНОГДА
ЭТО ВАЖНЕЕ,
ЧЕМ ЧТО-ТО СКАЗАТЬ.

ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В ИГРЕ

<p>Конец первой четверти</p>	<ul style="list-style-type: none"> – позволить игрокам попить воды; – дать им восстановить дыхание; – решить, какие дать игрокам инструкции и какие внести изменения в игру команды; – общаться коротко и всегда мотивируя игроков.
<p>Конец второй четверти</p>	<ul style="list-style-type: none"> – позволить игрокам пройти в раздевалку и дать им пообщаться между собой; – проанализировать ход первой половины игры, обмениваясь мнениями с помощниками, и установить тактику на вторую половину, после чего зайти в раздевалку и начать инструктаж на третью и четвертую четверти.
<p>Конец третьей, четвертой четверти и одного или нескольких периодов дополнительного времени</p>	<ul style="list-style-type: none"> – позволить игрокам утолить жажду; – подумать, какие финальные изменения внести в игру; – довести информацию до команды максимально четко и понятно.



4.4.6. НЕКОТОРЫЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ СЛУЧАИ

Вокруг баскетбола иногда происходят несвойственные ему ситуации в чисто спортивной части, на которые вы должны реагировать, не тратя лишнего времени на раздумья. Вам должно быть заранее ясно, какую линию поведения вы выберете перед потенциальной проблемой. Надеяться на то, что ситуация разрешится сама собой, не стоит.

Количество и разнообразие этих самых потенциальных проблем бесконечно, однако существуют ситуации, которые повторяются чаще остальных. Давайте рассмотрим эти возможные случаи.

<p>Травмы</p>	<p>При этой ситуации у вас два приоритета: первый – как вы можете помочь травмированному игроку; второй – какие изменения внести для минимизации потерь и достижения наилучшего результата для команды с учетом новых вводных.</p>
<p>Конфликты и драки</p>	<p>Важно понять, является ли это повторяющейся проблемой или, напротив, ситуация просто накалилась из-за переизбытка эмоций и появилась спонтанно.</p> <p>Так или иначе, нужно максимально быстро пресечь любые деструктивные проявления и объяснить конфликтующим сторонам, что дело в эмоциях и накале борьбы. Важно также проследить за тем, чтобы остальные игроки не принимали ничью сторону – это может привести к последующим сложным ситуациям в команде.</p> <p>Как тренер, вы должны быть, во-первых, хладнокровны при оценке ситуации, а во-вторых, обладать эмпатией (пытаться понять ситуацию или позицию, которую выражает другой человек).</p>
<p>Пропуск занятий</p>	<p>Чтобы урегулировать ситуацию с прогулами – повторяющимися или единичными, – нужно действовать исходя из внутреннего регламента команды.</p>

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ОПЫТ, ПЕРЕЖИВ КАКУЮ-ТО СИТУАЦИЮ; ОДНАКО МОЖЕТЕ И НАУЧИТЬСЯ НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ.

5 глава

Профессиональное развитие



ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ?

- ☑ Познакомитесь с законодательством, затрагивающим баскетбол.
- ☑ Поймете, как структурирован и организован баскетбол.
- ☑ Узнаете, как построена карьера тренера.
- ☑ Постигнете ценности баскетбола.

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.1. ВВЕДЕНИЕ.....	73
5.2. ЗАКОНЫ, ДЕКРЕТЫ И НОРМАТИВЫ	74
5.3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА	75
5.3.1. ПРАВА ТРЕНЕРА.....	75
5.3.2. ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА.....	75
5.4. ЦЕННОСТИ БАСКЕТБОЛА	76
5.4.1. ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....	76
5.4.2. ЦЕННЫЕ КАЧЕСТВА И ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УКРЕПЛЯТЬ	76
5.5. СВЕДЕНИЯ ОБ ОСНОВНЫХ СТРУКТУРАХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ.....	83
5.5.1. ОСНОВЫ ЛЮБОГО СОРЕВНОВАНИЯ	85

5.1.

Введение

Быть тренером – это нечто большее, чем просто руководить командой. Тренировать может быть и хобби, и профессией. По этой причине вам необходимо знать законодательство, которое регулирует ваши функции как тренера.

Кроме того, важно понимать, как и кем проводятся соревнования, в которых будет принимать участие ваша команда, – регламенты этих соревнований, их особенности и так далее.



ПОМНИТЕ, ЧТО ВАЖНО
НЕ ТОЛЬКО ЗНАТЬ
СВОЮ КОМАНДУ;
ВАЖНО ТАКЖЕ
ПОНИМАТЬ, КАК
УСТРОЕНА СИСТЕМА
РАБОТЫ В ТОМ МЕСТЕ,
ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ.

5.2.

Законы, декреты и нормативы

Спорт регулируется национальными и наднациональными законами юридического характера – правилами, которые относятся не только к спорту, а к жизни в целом (конституция, законы государства, декреты, приказы, резолюции и так далее).

Со своей стороны, спорт также регулируется специфическими нормативами, которые, однако, не могут противоречить юридическому законодательству. Соблюдение этих законов отслеживается организациями, которые прямо или косвенно управляются Международной федерацией баскетбола (ФИБА) через Российскую федерацию баскетбола (РФБ) в России и через другие национальные федерации в других странах.

Если смотреть на уровень ниже, то соблюдение этих законов регулируются через спортивные клубы, внутренние регламенты соревнований, регламенты каждой команды и так далее.

Мы могли бы построить такую иерархию.



Законы не должны вас пугать. Они необходимы для того, чтобы баскетбол в разных командах, разных соревнованиях, разных странах имел общие принципы.

ВЫУЧИТЕ ОСНОВНЫЕ АББРЕВИАТУРЫ В БАСКЕТБОЛЕ: ФИБА, РФБ, ВАТ, CAS И ТАК ДАЛЕЕ.

5.3.

Права и обязанности тренера

Как тренер, вы имеете свои права и обязанности. Их необходимо знать для того, чтобы лучше представлять себе свою работу.

В разных командах, турнирах и странах у тренеров есть специфические права и обязанности, которые относятся к одному конкретному месту работы. Они могут быть оговорены контрактом, который подписывает специалист. Эти особенности нет смысла обсуждать, потому что они не распространены.

Однако мы можем поговорить о самых общих правах и обязанностях тренеров, которые работают всегда и везде.

5.3.1. ПРАВА ТРЕНЕРА

- Свобода для подписания договора в соответствии с установленными нормами и с соблюдением приобретенных обязательств.
- Участие в экзаменах и подготовительных курсах, организуемых РФБ или другими организациями, без нарушения трудовых обязанностей в своем клубе.
- Получение необходимой медицинской помощи в случае спортивной травмы, полученной во время работы.
- Получение необходимого спортивного инвентаря для своей трудовой деятельности.

5.3.2. ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА

- Подчинение уставам спортивных учреждений, с которыми вы связаны трудовым договором.
- Невмешательство в спортивную деятельность другого баскетбольного клуба, если это не предусмотрено контрактом.
- Бережное отношение к спортивному инвентарю, получаемому в клубе.

Неисполнение условий сотрудничества может привести к разрыву соглашения между тренером и клубом.

ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ, КАК ПРАВИЛО, КАСАЮТСЯ ТЕХ ТРЕНЕРОВ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМАНДАХ. ОДНАКО И НА ДЕТСКОМ УРОВНЕ В ОБЫЧНОЙ СПОРТШКОЛЕ МОГУТ БЫТЬ ПОХОЖИЕ УСЛОВИЯ.

ИЗУЧИТЕ СВОЙ КОНТРАКТ И СЛЕДУЙТЕ ТОМУ, ЧТО В НЕМ НАПИСАНО.

5.4

Ценности баскетбола

Баскетбол – командный спорт и включает в себя серию своих ценностей и обычаев, которые тренер должен сделать своими собственными и передать своим игрокам.

Команда с хорошей базой ценностей и обычаев, независимо от своей спортивной эффективности, будет иметь хороший источник личного развития. Игроки в такой команде становятся лучше и как люди, и как спортсмены.

5.4.1. ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Некоторые понятия, которые вам необходимо знать:

Ценность: убежденность, подтвержденная доказательствами, что какая-то вещь является хорошей или плохой. При этом важно помнить, что любая ценность связана с реакцией человека, который ее воспринял; то есть речь идет о чем-то подвижном, изменчивом, что каждый индивид выбирает свободно, делая выбор между двумя или большим числом альтернатив. Выбор зависит в большой степени от того, как ребенок воспитывался в семье и в рамках командных мероприятий.

Норма: принятие ценности на коллективном уровне. Стало быть, норма в баскетбольном смысле неразрывно связана с понятием команды. Те ценности, которые вы принимаете как группа, будут определять нормы, которые будут контролировать вас, в том числе на индивидуальном уровне.

Привычки: линия поведения, образ действия. Эта линия легкая для исполнения и влечет за собой неизменность. Когда вы добиваетесь того, что какой-то игрок делает что-то до момента, в котором он делает это естественно, без усилий и давления, вы можете сказать, что он усвоил привычку. Важно, чтобы эта привычка была положительной.

Позиция: способность иметь собственное мнение. Как тренеру, вам необходимо побудить каждого члена команды иметь свою позицию по тому или иному вопросу. Эти позиции могут быть разными, но важно, чтобы они не противоречили друг другу (речь идет исключительно об игре).

5.4.2. ЦЕННЫЕ КАЧЕСТВА И ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УКРЕПЛЯТЬ

С малых лет в игрока очень важно заложить надежную основу в плане ценностей и правильных привычек. Давайте рассмотрим, какие привычки лучше всего укреплять в юных баскетболистах.

Привычки:

- пунктуальность;
- опрятность и ношение соответствующей одежды;



КАКИЕ ЦЕННОСТИ
ПРИСУЩИ БАСКЕТБОЛУ?

- правильные привычки в питании;
- внимательность к тому, что говорит тренер.

Ценные качества игрока:

- честная игра;
- товарищество;
- работа в команде;
- доверие;
- адекватная самооценка;
- уважение;
- творчество;
- ответственность;
- дисциплина;
- эмоциональность;
- дружба;
- труд;
- удовлетворение от проделанной работы.

Давайте подробнее рассмотрим эти качества.

ЧЕСТНАЯ ИГРА – это способ действий на основе правильного поведения.

Характерные черты:

1. Спортивное поведение по отношению к правилам игры и к судьям (каждый имеет право играть и имеет равные возможности, постановка вопросов в адекватной манере, заявление официального протеста в случае несогласия с решениями судей, поддержка в сложной ситуации и так далее).
2. Спортивное поведение по отношению к соперникам (уважительное отношение к соперникам, поздравление их с победой и подбадривание в случае неудач).

Честная игра позволяет укреплять и стимулировать спортивное поведение на тренировках и во время матчей.

ТОВАРИЩЕСТВО – это связь между игроками команды.

Характерные черты:

- помогать менее ловким и продвинутым;
- не допускать конфликтов;
- делать критику конструктивной;
- постоянно вдохновлять собственным примером.

РАБОТА В КОМАНДЕ (ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ) – такая игра, в которой все играют слаженно и ради одной цели.

Характерные черты:

На первый взгляд кажется, что существует противоречие между взаимодействием и здоровым соревнованием внутри коллективом. Однако в действительности это не так: всегда можно правильным

ЧЕСТНАЯ БОРЬБА (FAIR PLAY) ДОЛЖНА БЫТЬ НОРМОЙ ДЛЯ КАЖДОЙ КОМАНДЫ.

ВЫ ДОЛЖНЫ ТРЕНИРОВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ИГРОКОВ, НО И ИХ ПОВЕДЕНИЕ. ЛУЧШЕ ВСЕГО – НА СОБСТВЕННОМ ПРИМЕРЕ.



КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ДОЛЖНЫ ЛИ ТРЕНЕРЫ СТАНОВИТЬСЯ ДЛЯ ИГРОКОВ ДРУЗЬЯМИ?

образом использовать соперничество и не повредить при этом командным связям.

Внутри одной команды должны существовать сотрудничество и взаимодействие для достижения единых целей. При этом необходимо, чтобы ребенок научился непринужденно – без давления или взыскательности – противостоять тем ситуациям, которые затрудняют обретение этих целей.

Позитивное соперничество, основанное на уважении, активизирует игроков, а также усиливает их волю к победе и совершенствованию.

ДОВЕРИЕ – уверенность, которую игрок ощущает в общении с другими игроками или с тренером.

Чтобы добиться максимального уровня доверия, необходимо:

БЫТЬ ИСКРЕННИМ С ИГРОКАМИ

УВАЖАТЬ И СТАТЬ УВАЖАЕМЫМ

**БЫТЬ ОТКРЫТЫМ К ДИАЛОГУ
И РАЗГОВАРИВАТЬ С ИГРОКАМИ
НЕ ТОЛЬКО О БАСКЕТБОЛЕ**

Попробуйте представить своим игрокам несколько примеров игровых ситуаций, которые могут развить доверие между ними.

САМООЦЕНКА – личная оценка баскетболистами своих способностей и особенностей.

Принципы работы с игроками для роста их самооценки:

- сравнение положительных качеств для развития самосовершенствования;
- публичная демонстрация положительных качеств команды;
- оценка положительных действий и качеств игроков перед командой (особенно тех игроков, которые не выделились в особо зрелищных моментах игры);
- способность видеть положительную сторону каждой ситуации;
- желание открывать возможности для совершенствования всех игроков.

ЕСЛИ СРЕДИ ИГРОКОВ ЦАРИТ ДУХ СОТРУДНИЧЕСТВА И ДОВЕРИЯ, ТО ЭТУ ГРУППУ БАСКЕТБОЛИСТОВ МОЖНО НАЗВАТЬ КОМАНДОЙ.



КАК СЧИТАЕТЕ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ИГРОКА ПОМОГАЕТ ЕГО САМООЦЕНКЕ?

УВАЖЕНИЕ – внимание и расположение, которые есть у каждого человека.

Для того чтобы ребенок приобрел это качество, необходима модель, которую нужно ему предоставить, дать нормы и правила. В этом смысле ваша линия поведения как тренера всегда будет определяющей для него в баскетболе.

Вы должны постоянно помнить, что уважение необходимо вам для укрепления связи с игроками и связи игроков между собой в обстановке доверия.

Таким образом, вы должны быть внимательны к вашим реакциям и поведению – особенно в моменты напряжения или усталости. Команда должна понимать, что в любой ситуации важнее всего люди, а потом уже результаты.

ЕСЛИ ИГРОК
ДЕМОНСТРИРУЕТ
УВАЖЕНИЕ К СВОЕМУ
ТРЕНЕРУ, СВОИМ
ТОВАРИЩАМ,
ПРОТИВНИКАМ
И СУДЬЯМ, ТО ОН
УВАЖАЕТ И БАСКЕТБОЛ.



БЫТЬ ТВОРЧЕСКИМ
ОЗНАЧАЕТ БЫТЬ
УМЕЛЫМ.

ТВОРЧЕСТВО – особенность некоторых людей, которые могут изобрести из любой ситуации нестандартный выход.

Для творческих игроков характерны:

- оригинальность в поступках и мыслях;
- нестандартность мышления;
- изобретательность и любопытство;
- способность к концентрации;
- индивидуализм и инициативность.

Творчество – это потенциал, которым обладает каждый человек. Взрослые должны уметь оценивать и поощрять в детях.

Принципы работы по развитию творчества:

1. Авторитаризм тренера – самый большой тормоз для творчества игрока.
2. Работа тренера должна состоять в передаче ребенку технических ресурсов, которые позволят ему реализовать все то, что подсказывает воображение и инициатива.
3. Тренер должен позволить ребенку экспериментировать, открывать новое и делать самостоятельный выбор между различными альтернативами, однако внутри определенного порядка и последовательности.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – способность игрока самостоятельно давать ответ или же выполнять задания без внешнего давления.

Ответственность может быть индивидуальная (игрок при этом должен осознавать последствия своих поступков) или коллективная (команда должна понимать последствия своих решений).

Тренеры должны воспитывать игроков для того, чтобы они:

- адекватно воспринимали критику;
- не допускали пассивности;
- при возникновении проблемы углублялись в нее и были критичны;
- умели находить решения и действовали соответствующим образом;
- слышали и принимали различные точки зрения.

ДИСЦИПЛИНА – часть процесса обучения, которая обеспечивает работу игроков для поддержания порядка внутри группы и позволяет сформировать индивидуальную силу духа.

Существуют три аспекта, которые являются здесь основами и на которых строится дисциплинированная команда:

- присутствие на тренировках;
- пунктуальность;
- отношение к работе.

ЧТОБЫ УМЕТЬ
РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ,
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ –
ЭТО ПЕРВОЕ ЧЕМ
ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ
И ТРЕНЕР, И ИГРОКИ.

Принципы работы по развитию дисциплины со стороны тренеров:

1. Должны быть более дисциплинированными, чем команда.
2. Должны вести контроль посещения тренировок и пунктуальности.
3. Должны проявлять серьезное отношение к работе.
4. Должны формировать у игроков правильное отношение к работе.
5. Очень важно не иметь двойную мораль: одну – для тренеров, вторую – для команды.

ЭМОЦИИ – изменения настроения, сильные и преходящие, приятные или болезненные, зачастую сопровождающиеся определенными физическими изменениями у игроков.

Баскетбол – быстрый вид спорта, который может вызывать постоянные изменения состояния духа. Уменьшение негативных и усиление положительных эмоций и будет теми целями, к которым мы должны стремиться и которых должны добиваться всеми силами.

Принципы работы по развитию эмоций:

- Позволять игрокам свободно выражать свои мысли во время любого игрового момента.
- Предлагать ситуации для того, чтобы можно было выражать свое мнение по любым темам. Создавать ситуации, которые усиливают положительные и/или негативные эмоции, размышляя о них индивидуально или коллективно.



ДИСЦИПЛИНА
АССОЦИИРУЕТСЯ
С ДРЕВНЕЙ ЭПОХОЙ;
ТЕМ НЕ МЕНЕЕ
ПРАВИЛЬНО
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ,
ОНА ИМЕЕТ ОГРОМНОЕ
ЗНАЧЕНИЕ.

ДРУЖБА – личная бескорыстная привязанность среди людей; прекрасная черта командного духа.

В работе с детьми главное – развивать это ценное качество. Принципы работы по его совершенствованию:

1. Организовывать встречи после игры.
2. Участвовать в дополнительных мероприятиях, не только баскетбольных. Это способствует сплочению группы.
3. Менять пары игроков на тренировках, что позволит развивать взаимодействие в группе для достижения общих целей.

ТРУД – настроение и энергия, с которыми играет или тренируется спортсмен, является самым правильным индикатором этого понятия. Труд не только относится к настоящему, но и предполагает большие инвестиции в будущее.

Чтобы развивать данное качество, следует:

1. Ставить адекватные задачи с труднодостижимыми целями.
2. Предлагать несколько различных по сложности вариантов, давая игрокам возможность выбора.
3. В конце каждой задачи всегда требовать еще немного.

УДОВОЛЬСТВИЕ – главный критерий, который должен помочь юным игрокам полюбить баскетбол.

Чтобы обеспечить удовольствие детей от тренировок, нужно:

1. Всегда предлагать задачи, которые можно выполнить в игровой форме.
2. Использовать игру в качестве главного метода тренировки.

НЕВОЗМОЖНО
ЗАСТАВИТЬ ИГРОКОВ
ДРУЖИТЬ ДРУГ
С ДРУГОМ, НО ДРУЖБА –
ЭТО ЛУЧШАЯ
ГАРАНТИЯ УСПЕХА
БАСКЕТБОЛЬНОЙ
КОМАНДЫ.

5.5

Сведения об основных структурах спортивных клубов

Каждый клуб для своего правильного функционирования должен иметь четко определенную организационную структуру. Это может избавить от сложностей, учитывая количество команд, бюджет и уровень соревнований, в которых они принимают участие.

Внутренняя структура клуба обычно выглядит следующим образом:



В некоторых командах, где не так сильно развита структура, совета директоров нет. Но если мы говорим о профессиональной клубной структуре, то он обязательно должен присутствовать.



ЕСЛИ ВЫ РАБОТАЕТЕ
В КАКОМ-ЛИБО
КЛУБЕ, ВЫУЧИТЕ ЕГО
СТРУКТУРУ

ИНОГДА ТРЕНЕРЫ
ЯВЛЯЮТСЯ ЧЛЕНАМИ
СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ,
СЕКРЕТАРЯМИ,
ДИРЕКТОРАМИ
И ТАК ДАЛЕЕ.
МНОГОЗАДАЧНОСТЬ!



Совет директоров берет на себя руководство и управление клубом, включая административные, экономические вопросы, связи с общественностью, рекламой и так далее. Как правило, состоит из непрофессионалов и обычно в его состав входят:

- **Президент.** Тот, кто возглавляет клуб, созывает собрания, является законным представителем клуба и несет ответственность за все решения.
- **Вице-президент.** Человек, который замещает президента в случае необходимости и исполняет данные им поручения.
- **Секретарь.** Тот, кто уполномочен организовывать собрания или ассамблеи, составлять и подписывать акты и протоколы, вести реестр участников клуба, контролировать переписку, вести архив и так далее.
- **Финансовый директор.** Работник, который уполномочен заниматься экономическими вопросами, контролировать доходы и расходы, представлять правильные счета и информацию об их состоянии. Вместе с президентом имеет право подписи на чеках, а также ведет учетную политику.
- **Члены совета директоров.** Люди, которые могут быть функционерами и заниматься распространением информации, принимать участие в мероприятиях, помогать в проведении собраний Совета директоров, а также голосовать за те или иные решения относительно будущего клуба.

Помните, что не во всех клубах существует такая структура. Иногда все те роли, которые выполняет совет директоров, приходится выполнять главному тренеру и директору школы, в которой он работает.

5.5.1. ОСНОВЫ ЛЮБОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Перед началом игрового сезона тренеру необходимо иметь четкое представление об основных положениях, которые регулируют соревнование. Эти положения состоят из следующего:

1. Условия участия: тип площадки, технические элементы для проведения игр (электронное табло, счетчики 24 секунд и так далее).
2. Состав и участники: количество команд, команды с правом участия в данных соревнованиях и так далее.
3. Формат турнира: распределение команд в группах, фазы, из которых состоят соревнования, система классификации для финалистов, победителей и проигравших и так далее.

Также следует знать регламент игры, который соответствует каждой категории. Например, в мини-баскетболе и в детском баскетболе национальные и региональные федерации могут внести в правила некоторые изменения.



ПЕРЕД ТЕМ
КАК ЗАЯВЛЯТЬСЯ
НА ТУРНИР,
ОБЯЗАТЕЛЬНО
ОЗНАКОМЬТЕСЬ
С РЕГЛАМЕНТОМ ЕГО
ПРОВЕДЕНИЯ.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ
ЛЮБЫХ СОРЕВНОВАНИЙ
КОМАНДА
ДОЛЖНА ПРОЙТИ
МЕДИЦИНСКИЕ ТЕСТЫ.
ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО!

6 глава

Правила игры



ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ?

- ☑ Изучать и анализировать регламент для извлечения максимальной пользы.
- ☑ Получите основные знания о судействе.
- ☑ Научитесь правильно интерпретировать игровые конфликты.

ОГЛАВЛЕНИЕ

6.1. ВВЕДЕНИЕ.....	87
6.2. РЕГЛАМЕНТ	88
6.2.1. КАК ПОНЯТЬ ЕГО СТРУКТУРУ.....	89
6.2.2. КАК ЕГО ИЗУЧИТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ТРЕНЕРОМ	90
6.2.3. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ	91
6.3. СУДЕЙСТВО	99
6.4. ТРЕНЕР И СУДЬЯ: ИХ ОТНОШЕНИЯ	100
6.5. РАЗЪЯСНЕНИЯ И КОНФЛИКТЫ	101
6.5.1. ПРОБЛЕМА ОБЪЯСНЕНИЯ	101
6.5.2. НЕРАЗРЕШИМЫЕ КОНФЛИКТЫ.....	103
6.5.3. КАК УРЕГУЛИРОВАТЬ КОНФЛИКТ.....	103
6.6. АНАЛИЗ ПРОИСШЕСТВИЙ	104

6.1.

Введение

Цель правил игры – установить некие нормы, которые, с одной стороны, создают определенные общие требования для всех участников, а, с другой стороны, позволяют контролировать баскетбольный матч. Вот зачем еще нужны эти нормы:

- Равновесие между игрой в нападении и игрой в защите устанавливает одинаковые права и обязанности для нападающих и защитников.
- Равные возможности для всех игроков, независимо от их физических данных.
- Обеспечение безопасности участников игры.
- Содействие спортивному духу и чистой игре, так как эти факторы должны главенствовать в любом коллективном виде спорта (дух товарищества, сила воли, стремление к совершенствованию и так далее).
- Развитие ловкости и техники – индивидуальных и командных.

Судьи – или лица, их заменяющие – должны помогать игроку на начальных этапах успешно развиваться и формироваться как в техническом плане (освоение правил игры), так и в плане развития индивидуальности (с помощью спортивных ценностей).

Для того, чтобы добиться в этом прогресса, нужно, чтобы все причастные к этому процессу в той или иной форме взаимодействовали друг с другом – тренеры, судьи, родители и так далее. Таким образом, упор будет делаться в большей степени на воспитательную сторону, чем на соревновательную.



**ПРАВИЛА ДЕЛАЮТ ИГРУ
ВОЗМОЖНОЙ. ВЫУЧИТЕ
ПРАВИЛА!**

**СУДЬЯ СЛЕДУЕТ
ПРАВИЛАМ; ТРЕНЕР
ТОЖЕ ДОЛЖЕН ЭТО
ДЕЛАТЬ.**



ИГРЫ И ПРОЦЕСС
ИХ ПРОВЕДЕНИЯ –
ХОРОШИЙ СПОСОБ
ИЗУЧЕНИЯ НОВЫХ
ПРАВИЛ.

6.2.

Регламент

Тренер обязан безукоризненно знать правила, установленные для того вида спорта, которому он обучает. Некоторые из этих правил могут меняться, поэтому необходимо следить за возможными изменениями, чтобы улучшить качество игры и сделать ее более привлекательной в глазах зрителя.

Поэтому тренер не должен считать регламент соревнований чем-то не относящимся к нему самому; скорее наоборот, ведь в регламенте собрано все о том, как надо играть в баскетбол в конкретном турнире. Следует относиться к регламенту не со страхом, а с интересом, это позволит осуществить качественную передачу основ игры игрокам.

Регламент указывает тренеру, как правильно обучать основам игры.

Тренер должен не только знать правила, но и уметь объяснять их своим игрокам, чтобы те могли гарантированно действовать и играть.

В связи с вышеизложенным, тренер должен продемонстрировать высокий интерес к регламенту, поскольку это помогает быть более подготовленным к соревнованиям, принимать и понимать решения. Кроме того, это способствует лучшему пониманию судейства.

ВАШИ ИГРОКИ
ДОЛЖНЫ УЗНАВАТЬ
ПРАВИЛА
ПОСТЕПЕННО,
А НЕ ВСЕ РАЗОМ.
ПОГРУЖАЙТЕ ИХ.



6.2.1. КАК ПОНЯТЬ ЕГО СТРУКТУРУ

Как вы увидите из этой главы, правила игры не являются прямым шоссе; скорее, это дорога с препятствиями, развилками, забегалками... Тем не менее в любом случае, следует их упорядочить. Основных правил 8, и они содержат 50 пунктов.

Посмотрим вкратце, что из себя представляют эти **8 правил**:

Правило #1. ИГРА (1 пункт)

В этом правиле говорится о количестве игроков каждой команды, какое ваше кольцо и кто выигрывает матч.

Правило #2. ПЛОЩАДКА И ОСНАЩЕНИЕ (2 пункта)

Здесь дано краткое описание игровой площадки, линий и всего необходимого для проведения игры.

Правило #3. КОМАНДЫ (4 пункта)

Данное правило определяет, каким образом формируется команда, ее участники, униформа и прочая амуниция, как действовать в случае травмы игрока, что означает быть капитаном или тренером команды, каковы их права и обязанности.

Правило #4. РЕГЛАМЕНТИРОВАНИЕ ИГРЫ (14 пунктов)

В данной главе говорится о времени игры, различных ситуациях, позициях игроков и судей, положения в прыжке, как контролировать мяч, бросок, достигающий кольца, как делать передачу, замены игроков и брать тайм-аут.

Правило #5. НАРУШЕНИЯ (10 пунктов)

Здесь идет речь о том, что считать «мячом за пределами площадки», о правилах атаки, ведения, правиле 3, 5, 8 и 24 секунд, возврате мяча в тыловую зону, помехах/перехватах и так далее.

Правило #6. ОШИБКИ И ФОЛЫ (8 пунктов)

Данный раздел имеет очень большое значение, так как поясняет, как можно осуществлять защиту, какие движения считаются разрешенными и так далее. Это правило определяет принципы и нормы тактильного контакта с противником и много другое, что является важным для того, какие движения следует тренировать, какие отрабатывать и развивать, а какие – пытаться искоренить.

Данное правило также отмечает, что фол может быть персональным, неспортивным, техническим, дисквалифицирующим; кроме того, есть ситуации, называемые конфликтными.

Правило #7. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ (5 пунктов)

Под этим заголовком собраны прочие правила, которые не вошли в упомянутые выше. Например, правило 5 персональных фолов, фолы команды, штрафной бросок, отложенный фол и другие особые ситуации.

Правило #8. СУДЬИ (6 пунктов)

Здесь говорится о правах и обязанностях арбитров, бригады за судейским столиком и комиссара.

ПОСТАРАЙТЕСЬ
ВЫУЧИТЬ ВСЕ
ПРАВИЛА: ОНИ
НЕ ТАКИЕ СЛОЖНЫЕ,
КАК МОЖЕТ
ПОКАЗАТЬСЯ
НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД.



ВЫУЧИТЕ ЖЕСТЫ АРБИТРОВ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ НА ПАРКЕТЕ.

Помимо этих правил, существуют прочие дополнения. Главные из них – это жесты или сигнал помощью которых судьи объявляют свои решения.

6.2.2. КАК ЕГО ИЗУЧИТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ТРЕНЕРОМ

В баскетболе, как ни в одном другом виде спорта, при рассмотрении одного и того же действия могут применяться различные пункты регламента. Например, чтобы оценить контакт, случившийся время прохода к кольцу, в которое мяч только что попал, следует определить следующее:

- Разрешено ли правилами движение защитника;
- Выполнил ли нападающий свои действия согласно правилам или, напротив, совершил запрещен движение или неправильный контакт;
- соблюдались ли правила прохода;
- можно ли расценить действие при броске как непрерывное;
- были ли совершены помеха или перехват после свистка судьи;
- ... и так далее!

Данный пример нужен не для того, чтобы углубляться в применяемые понятия, а с целью показа, как важен перекрестный анализ регламента. То есть, если мы возьмем один экземпляр правил игр и начнем читать его с начала и до конца, вполне возможно, что мы поймем, о чем там идет речь, однако почти невозможно будет понять смысл. Почему? Потому что для того, чтобы действительно понять регламент, надо его читать, размышлять, искать пояснения, перечитывать, постоянно продвигаться вперед и возвращаться назад, так как многие статьи связаны с тем, что было изложено ранее или будет упомянуто позже. Только обращаясь с регламентом подобным образом, можно будет прийти к его пониманию.

ВЕДИТЕ СЕБЯ УВАЖИТЕЛЬНО ПО ОТНОШЕНИЮ К АРБИТРАМ: ОНИ ТОЖЕ ЛЮДИ И МОГУТ ОШИБАТЬСЯ





Регламент должен быть тщательно изучен, чтобы быть понятным.

Как тренеру, вам нужно осознать, что регламент существует для вашей же пользы. Только с таким настроем вы сможете воспользоваться им и будете готовы к любой потенциально неприятной ситуации.

Приведем несколько примеров. Знаете ли вы, что:

- Когда вы решаете заменить травмированного игрока, сделать это необходимо во время тайм-аута?
- При вбрасывании после того, как мяч попал в вашу корзину, вы можете передать его другому игроку, также находящемуся вне поля для того, чтобы он произвел вбрасывание и таким образом сумел выйти из зоны опеки?
- Если происходит нарушение во время вбрасывания мяча командой соперника в течение двух последних минут матча, до того как мяч будет выпущен из рук, арбитр обязан засчитать это как неспортивный фол?

Только посредством целенаправленного изучения регламента вы сумеете понять весь спектр ситуаций, с которыми вы можете столкнуться и которые в определенный момент могут оказать решающее воздействие на результат игры.

Учитывая все это, в мини-баскетболе или детском баскетболе основным является то, что вы сумеете донести до своих игроков из узнаваемого о правилах баскетбола. Важно и то, как вы будете это делать, – нужно объяснять игрокам правила в понятной и доступной манере, чтобы все игроки знали о тех границах, в которых они находятся.

6.2.3. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

Чтобы вы гарантированно могли начать тренировать и при этом делать это хорошо, вам следует знать хотя бы базовые правила. Давайте разберемся, что это за правила.

6.2.3.1. Основные административные положения

а) В баскетболе ФИБА

ПРАВИЛА НЕ ИЗМЕНЯЮТСЯ, ОДНАКО НОРМЫ МОГУТ МЕНЯТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МЕСТА И КАТЕГОРИИ СОРЕВНОВАНИЙ.

<p>Время игры</p>	<p>Матч состоит из 4 периодов по 10 минут, при этом учитывается только чистое игровое время. Между первой и второй, а также между третьей и четвертой четвертями есть перерывы длительностью в 2 минуты; между второй и третьей четвертью интервал составляет 15 минут. Если после последней четверти счет равный, добавляются столько 5-минутных периодов, сколько потребуется, чтобы определить победителя, – ничьих в баскетболе не бывает.</p>
<p>Тайм-аут</p>	<p>Каждая команда имеет право на два минутных тайм-аута в первой половине игры и три минутных перерыва во второй половине. Если матч перешел в овертайм, то в каждом из них тренер может взять по одному минутному тайм-ауту. Тайм-аут может быть предоставлен:</p> <ul style="list-style-type: none"> – любой из команд, когда мяч находится вне игры («мертвый» мяч) и игровое время остановлено (например, когда замечен фол, нарушение или арбитр останавливает игру); – любой из команд, когда она пробивает штрафной бросок; – команде, в корзину которой заброшен мяч с игры (2 или 3 очка).
<p>Замены</p>	<p>Просить замену имеет право только главный тренер или запасной игрок, который должен войти в игру. Замена разрешена:</p> <ul style="list-style-type: none"> – любой из команд, когда мяч находится вне игры и игровое время остановлено; – любой из команд, когда она получает право на штрафной бросок; – любой из команд во время тайм-аута; – во время последних двух минут игры можно попросить замену в той команде, в чью корзину заброшен мяч. <p>Если одна команда производит замену, то второй команде также разрешено произвести свою замену.</p>
<p>Травмы</p>	<p>В отличие от, например, футбола, в баскетболе арбитр может остановить игру, чтобы обратить внимание на травмированного игрока и заменить его. Если же травмированный игрок хочет продолжать играть, то есть несколько установок:</p> <ul style="list-style-type: none"> – если игрок восстановился в течение 15 секунд без привлечения лиц со скамейки команды, он может продолжить игру, но только в том случае, если у него нет кровотечения; – если прошло более 15 секунд или ему оказывается помощь, то необходима замена такого игрока; – в том случае, если травмированный игрок должен быть заменен, он сможет продолжить игру в том случае, если восстановится в течение тайм-аута, взятого любой из двух команд.



НЕСМОТЯ НА КАЖУЩУЮСЯ ПОХОЖЕСТЬ, ПРАВИЛА НБА И ФИБА РАЗНЫТСЯ. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, В ЧЕМ РАЗНИЦА?

б) В переходной категории

Здесь существуют различия с регламентом баскетбола ФИБА, а именно:

<p>Время игры</p>	<p>Матч состоит из 4 периодов по 10 минут, учитывается только чистое игровое время. Интервалы между первым и вторым, а также между третьим и четвертым периодами – минутные, а между вторым и третьим – 10 минут. Если счет после последнего периода равный, добавляются столько 5-минутных периодов, сколько потребуется, чтобы изменить ничейный счет.</p>
<p>Тайм-аут</p>	<p>Каждая команда имеет право на 2 тайм-аута в первой половине игры и 3 тайм-аута во второй половине, а также по одному в каждом дополнительном периоде. Длительность всех тайм-аутов – по минуте. Тайм-аут может быть предоставлен:</p> <ul style="list-style-type: none"> – любой из команд, когда мяч находится вне игры («мертвый» мяч) и игровое время остановлено (например, когда замечен фол, нарушение или арбитр останавливает игру); – любой из команд, когда она получает право на штрафной бросок; – команде, в корзину которой заброшен мяч с игры (2 или 3 очка).
<p>Замены</p>	<p>Просить замену имеет право только тренер или запасной игрок, который должен войти в игру. Замена разрешена:</p> <ul style="list-style-type: none"> – любой из команд, когда мяч находится вне игры и игровое время остановлено; – любой из команд, когда она получает право на штрафной бросок; – любой из команд во время тайм-аута; – во время последних двух минут игры можно попросить замену в той команде, в чью корзину заброшен мяч. <p>Если одна команда производит замену, то второй команде всегда разрешается произвести свою замену.</p>
<p>Травмы</p>	<p>В баскетболе арбитр может остановить игру, чтобы обратить внимание на травмированного игрока. Правила здесь такие же:</p> <ul style="list-style-type: none"> – если игрок восстановился в течение менее 15 секунд без привлечения лиц со скамейки команды, он может продолжить игру, но только в том случае, если у него нет кровотечения; – если прошло более 15 секунд или ему оказывается помощь, то необходима замена такого игрока; – если травмированный игрок должен быть заменен, он сможет продолжить игру в том случае, если восстановится в течение тайм-аута, взятого любой из двух команд.

6.2.3.2. Особые общие положения

Спорный мяч / поочередное владение

Спорный мяч назначается в случае, если:

- один или более игроков соперничающих команд держат мяч одной или обеими руками так крепко, что ни один из игроков не может завладеть им без чрезмерно грубых действий;
- мяч покинул игровое поле и судьи не уверены, игрок какой команды коснулся мяча последним;
- в начале любого периода, кроме первого (так как матч начинается с броска судьи между двумя игроками в центре площадки);
- после броска с игры мяч застрял между щитом и кольцом (за исключением случаев штрафных бросков).

Поочередное владение – один из способов, придуманных с целью сократить спорные броски между двумя игроками. Во всех ситуациях спорного броска команды поочередно получают право на владение мячом для вбрасывания.



ВЫ СЧИТАЕТЕ,
РАЗДЕЛЕНИЕ
РЕГЛАМЕНТА
ПО КАТЕГОРИЯМ
ПОЛЕЗНО?
ОБОСНУЙТЕ СВОЙ
ОТВЕТ.



6.2.3.3. Наиболее серьезные нарушения в игре

<p>Ведение (двойное ведение)</p>	<p>В баскетболе ведением называется перемещение игрока по площадке с ударом мяча в пол. Ведение начинается в тот момент, когда игрок, овладевший мячом, начинает ударять его в пол; ведение кончается, когда игрок касается мяча обеими руками одновременно или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.</p> <p>Нарушение, называемое двойным ведением, – это ситуация, при которой игрок снова начинает вести мяч после того, как завершил ведение в первый раз. Если же после окончания ведения игрок теряет контроль над мячом – в результате броска или перехода владения к сопернику, – то начать ведение снова можно.</p> <p>Поворот с мячом в руках – это разрешенное движение. Однако нужно заметить, что игрок, который держит мяч, должен сохранять непрерывный контакт опорной ноги с паркетом.</p>
<p>Пробежка</p>	<p>Чтобы определить, была ли пробежка, первое, что надо сделать, – это установить, какая именно нога игрока является опорной.</p> <p>Если игрок, стоящий неподвижно, ловит мяч (ему передают пас или он завершает ведение) и обе его ноги находятся на полу, то любая нога может быть опорной. В момент перемещения одной ноги другая автоматически становится опорной.</p> <p>Игрок, который ловит мяч во время движения (получая пас или завершая ведение), может оказаться в следующих ситуациях:</p> <p>а) Если одна нога касается пола, то эта нога становится опорной.</p> <p>б) Если обе ноги не касаются пола, т.е. игрок ловит мяч, находясь в прыжке, есть несколько вариантов:</p> <p>– Игрок приземляется на обе ноги одновременно. Тогда любая нога может быть опорной, и он может «выбрать» опорную ногу: в момент отрыва одной ноги другая становится опорной.</p> <p>– Приземляется сначала на одну ногу. В таком случае эта нога и будет опорной. После этого опять могут быть два варианта: он приземляется на одну (опорную) ногу и может опереться на вторую ногу, и тогда она станет опорной, либо он приземляется на одну ногу, выпрыгивает с этой ноги и приземляется на обе ноги одновременно. После чего ни одна из ног не может быть опорной.</p> <p>Если после остановки и определения опорной ноги игрок стоит обеими ногами на полу, то:</p> <p>– В начале ведения (если оно не было начато раньше) опорная нога не может быть смещена или оторвана от пола до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук.</p> <p>– При выполнении передачи или броска в корзину игрок может выпрыгнуть с опорной ноги, но ни одна из ног не может коснуться пола до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук. Иначе это будет нарушением.</p>



**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ,
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ
ОПОРНУЮ НОГУ
ИГРОКА?**

**НАРУШЕНИЯ – ЭТО ТЕ
ЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ
НЕОБХОДИМО
ПОКАЗЫВАТЬ ИГРОКУ
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ.
ТАК ОН БУДЕТ
ПОНИМАТЬ, КАК
ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО.**

ДРИБЛИНГ – ЭТО
МАНЕВР.



КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ,
ВРЕМЕННЫЕ
ОГРАНИЧЕНИЯ ВРЕДЯТ
ВАШЕЙ ТАКТИКЕ
ИЛИ, НАПРОТИВ,
ПОМОГАЮТ ЕЙ?

<p>Атака</p>	<p>Если игрок отдает передачу или бросает мяч в корзину, то он может выпрыгнуть с опорной ноги и приземлиться на одну или обе ноги одновременно – при этом ни одна из ног не может коснуться пола до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук.</p> <p>Если ни одна из ног не является опорной, одна или обе ноги могут быть оторваны от пола, чтобы игрок передал мяч или совершил бросок в корзину, однако мяч должен быть выпущен из рук до того момента, как любая из ног коснется пола. Если игрок собирается совершить маневр, он должен бросить мяч до того, как оторвет любую из ног от пола (в случае, если обе ноги не являются опорными).</p>
<p>Правило 3 секунд</p>	<p>Игрок не должен оставаться под кольцом соперника более 3 секунд подряд. Однако, если он получает мяч, когда 3 секунды еще не истекли, ему разрешается завершить маневр и осуществить бросок. В ожидании передачи оставаться в трехсекундной зоне более 3 секунд запрещено.</p>
<p>Время, отведенное на атаку</p>	<p>Если обороняющийся игрок находится от игрока с мячом на расстоянии менее 1 метра, то атакующий игрок не может держать мяч дольше 5 секунд в руках, не бросая его и не отдавая передачу. Это позволяет сделать игру более динамичной.</p> <p>У команды есть 24 секунды, чтобы бросить в кольцо соперника. Мяч должен покинуть руку игрока прежде, чем прозвучит сигнал, и он должен коснуться кольца или опуститься в корзину. Если не произошло ни одного из этих действий, то это нарушение правил 24 секунд. Оно применяется у всех категорий.</p> <p>Команда должна перевести мяч из зоны защиты в передовую зону в течение 8 секунд. Это правило также применяется для всех категорий.</p>
<p>Наруше- ние правила «зоны»</p>	<p>Команда, которая вывела мяч в зону атаки, не может вернуть его в свою тыловую зону. Это нарушение известно как «правило зоны».</p>
<p>Нарушение при атаке вашего кольца соперником</p>	<p>При попытке блокировки мяча судья свистнет нарушение, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> – защитник касается мяча в момент, когда тот находится в воздухе по снижающейся траектории к кольцу или после того, как мяч коснулся щита; – защитник препятствует попаданию мяча в корзину, схватившись за кольцо, ударяя рукой по щиту или зацепившись за сетку. <p>Если игрок делает что-либо из этого списка случайно и судья предполагает, что никакого влияния на игру это не оказывает, то наказания не последует.</p>



6.2.3.4. Положения по основным контактам

Невозможно в одной книге изложить все принципы, которые характеризуют контакты. Но постараемся рассказать о наиболее важных:

Принцип цилиндра	Вокруг каждого игрока есть воображаемый цилиндр – это пространство, вертикально перпендикулярное игроку. Обороняющимся игрокам нужно действовать внутри этого цилиндра максимально аккуратно.
Правильное расположение защитника	Защитник находится в правильном положении, если он стоит лицом к своему противнику обеими ногами на полу, а также перемещается в сторону или назад, однако не накидывается на противника. Правильное положение сохраняется, если при контакте с противником этот самый контакт будет направлен на туловище (корпус) противника, а не на его руки или ноги.
Факторы времени и расстояния	Опекая игрока с мячом, защитник может располагаться так близко к нему, как хочет, но не допуская предварительного контакта с ним. Однако, если опекаемый без мяча и перемещается по площадке, игрок должен предоставить ему расстояние и не контактировать.



6.2.3.5. Основные положения о нарушениях

Фолы могут быть персональными (это означает контакт) или техническими (не подразумевают контакт). В зависимости от серьезности фолы могут быть обычными, неспортивными или дисквалифицирующими.

ЗАПОМНИТЕ ВИДЫ
ФОЛОВ И ОБЪЯСНИТЕ
ИХ СВОИМ ИГРОКАМ

<p>Персональный фол</p>	<p>Персональный фол – это фол игроку, который допустил контакт с соперником, схватил его, препятствовал его перемещению, выставлял руки, локти, плечо, бедро, ноги, колени или применял в игре грубость и насилие. Нарушитель получает персональный фол, а соперник вводит мяч в игру из-за лицевой или боковой линий. Если выбран лимит командных замечаний или нарушение произошло во время броска, то соперник также бьет штрафные. Если же соперник, несмотря на нарушение, забивает мяч в кольцо, то 2 очка засчитываются, а забивший игрок также бьет один штрафной.</p>
<p>Неспортивный фол</p>	<p>Неспортивный фол – это персональный фол вследствие контакта. Его отличие от обычного фола в том, что, по мнению арбитра, игрок не пытается сыграть в мяч или играет чрезмерно грубо. Наказание за неспортивный фол – штрафные броски (1, 2 или 3 – в зависимости от ситуации) и передача права мяча сопернику для вбрасывания с центральной линии.</p>
<p>Технический фол</p>	<p>Технический фол – это фол, не вызванный контактом с соперником. Вот некоторые причины, которые могут послужить поводом для получения технического фола:</p> <ul style="list-style-type: none"> – неуважительное обращение или касания членов судейской бригады; – жесты или слова, провоцирующие зрителей; – размахивания руками перед лицом соперника, чтобы затруднить ему обзор; – чрезмерное размахивание локтями; – задерживание игры (например, если игрок умышленно трогает мяч после забитого или мешает сопернику быстро выполнить вбрасывание); – симуляции фола; – вис на кольце, если только это не попытка предотвратить травму. <p>Наказание в этом случае всегда – два штрафных броска и передача мяча сопернику для вбрасывания от центральной линии</p>
<p>Нарушение правила «зоны»</p>	<p>Грубейшее нарушение правил (например, агрессия), которое влечет за собой дисквалификацию игрока-нарушителя. Наказание в этом случае будет таким же, как при неспортивном фоле.</p>

УЧИТЕ ЮНЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ
ИГРАТЬ ЧИСТО,
БЕЗ НАРУШЕНИЙ.
ЭТО МОЖЕТ НЕ ВСЕГДА
ПОЛУЧАТЬСЯ, НО ОНИ
ВСЕГДА ДОЛЖНЫ
СТАРАТЬСЯ.

6.3.

Судейство

Судить непросто не только из-за скорости, с которой проходит игра, ограниченного пространства площадки и большого количества игроков, которые передвигаются одновременно, но и из-за количества информации, которую надо обдумать, чтобы принять решение за десятые доли секунды.

Если добавить к этому внешнее давление (зрители, игроки, тренеры), то можно с уверенностью сказать: судейство матча является, по меньшей мере, сложной задачей.

К счастью, эпоха, в которую судья воспринимался как неизбежное зло, уже стала историей. Фигура судьи все больше рассматривается в качестве еще одного спортсмена, которому нравится баскетбол и который создает этот спорт вместе с игроками. Судья тоже замотивирован делать свою работу хорошо и так же, как игроки, тренируется для этого.

В той самой степени, в какой арбитр уважает труд игроков и тренеров, вы должны уважать и труд арбитра.

Если игроки ошибаются в своих бросках и в своих передачах, а тренеры подчас выбирают неправильную тактику, то логично, что и судьи иногда могут допустить ошибку.

Поэтому особенно важно уважать и поддерживать работу начинающих судей. Подумайте об игроках, как они начинают и как прогрессируют с течением времени благодаря тренировкам и практике; арбитр должен идти в похожем направлении, ведь невозможно все знать и все уметь изначально.



**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ,
ЧТО ОЗНАЧАЕТ
ТЕРМИН «ЧЕСТНАЯ
ИГРА»?**

**ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ
ДЕЙСТВИЯ АРБИТРА,
НУЖНО СНАЧАЛА
ОТСУДИТЬ ХОТЯ БЫ
ОДНУ ИГРУ.**

6.4.

Тренер и судья: их отношения

Судья должен безукоризненно знать правила, механику судейства (как двигаться, где находиться) и, как и спортсмены, иметь хорошую физическую подготовку. Кроме того, арбитры должны чувствовать игру и уметь достойно общаться.

Несмотря на то, что судья находится к игрокам ближе, чем тренер, отношения с тренером обычно более откровенные, потому что он ответственен не только за свое собственное поведение и поведение тех, кто сидит на скамье, но и, по сути, является последней инстанцией для своих игроков.

Арбитр и тренер – не враги друг другу. Это фигуры одной игры, и, хотя конфликты иногда и могут возникать, необходимо уважать чужое мнение и иную точку зрения.

Для судьи главная цель состоит в том, чтобы матч прошел в нормальном русле, с соблюдением правил игры и под контролем. То есть его задача – сбалансировать легкость игры и контроль над матчем. На этом балансе все и строится. Поэтому вам необходимо отдавать себе отчет в том, что судьи не всегда разговаривают с вами, если вы постоянно обращаетесь к ним, и иногда игнорируют вас, когда вы кричите или теряете контроль над собой.

Если вы просите судей объяснить вам что-то, то нужно делать это вежливо и уважительно. Тогда судья, возможно, расскажет свою точку зрения. Если же вы будете постоянно комментировать или опротестовывать его решения, то велик шанс, что вы получите предупреждение или даже технический фол.

ВАШИ ИГРОКИ БУДУТ
ВНИМАТЕЛЬНО
СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ,
КАК ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ
С АРБИТРАМИ.
ДЕРЖИТЕ ЭТО В УМЕ.

**Вы, как тренер, должны уважать труд арбитра.
Вы и он – не два противоположных мира, а люди, кото-
рых объединяет страсть к баскетболу.**

Все это имеет большое значение не только в отношениях тренер-арбитр, но и влияет на восприятие тренера со стороны его игроков. Потому что, как мы уже говорили, через баскетбол тренер не только тренирует детей, но и воспитывает их.

6.5.

Разъяснения и конфликты

Доказано, что не все люди видят то же самое, когда смотрят на одно и то же действие. В баскетболе это так же верно: в зависимости от места, с которого разные участники встречи смотрят за игрой, может казаться разное.

К тому же, когда некое изображение или некий звук достигают вас, они проходят путь к вашему мозгу, чтобы быть там обработанным в соответствии с вашим прошлым опытом, воспоминаниями, предрассудками и так далее.

С судьями происходит то же самое: они принимают решения согласно тому, что видят они, и это подразумевает весь психологический груз, которым они обладают. Вы же в этот момент можете видеть нечто иное. И ни они, ни вы не сможете успешно доказать свою правоту.

6.5.1. ПРОБЛЕМА ОБЪЯСНЕНИЯ

Даже если речь идет об одном и том же действии, иногда мы все видим не то же самое, потому что интерпретируем то, что видим. Из-за того, что мы не можем начинать спор всякий раз, когда возникают разногласия в интерпретации, нам необходимо прибегнуть к помощи независимого человека, у которого своя собственная интерпретация.

В баскетболе это арбитр – он тоже может ошибаться, однако это тот человек, который обязан принимать окончательные решения.

Давайте рассмотрим несколько примеров, чтобы подтвердить, как могут возникнуть разные интерпретации одного и того же действия.



АРБИТР ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ, ОСНОВЫВАЯСЬ НА ТОМ, ЧТО ВИДИТ ОН. ВОЗМОЖНО, ВЫ ВИДИТЕ НЕЧТО ИНОЕ, НО ВАМ ВСЕ РАВНО НЕОБХОДИМО УВАЖАТЬ РЕШЕНИЯ СУДЕЙ.



Ситуация #1

Последние минуты матча, который заканчивается вничью. Атакует команда гостей и допускает нарушение рядом со скамейкой местной команды. Судья, находящийся неподалеку от момента, со своей позиции устанавливает обычное нарушение, потому что видит, как защитник толкнул нападающего. Ведущий судья находится в глубине площадки, но определяет неспортивный фол, так как заметил, что защитник не пытался сыграть в мяч и ограничился толчком.

Очевидно, начнутся протесты со стороны болельщиков и тренера местной команды, который находится ближе всех к месту конфликта. Разве они видели не то же самое?

Первый судья, отметивший обычное нарушение, не видел, где находился мяч, и заметил только толчок; главный арбитр видел только мяч и расценил ситуацию так, что обороняющийся игрок не хотел сыграть в этот самый мяч и просто сфолил. Тренер команды хозяев вообще увидел только еще одно простое нарушение, а тренер команды гостей, который находился с другой стороны площадки, утверждал, что четко видел неспортивный фол. Болельщикам и вовсе кажется, что нарушением там и не пахло.

Часто игра записывается, и можно увидеть, кто в итоге прав, но в момент нарушения и в последующие секунды у каждого была своя точка зрения на эту игровую ситуацию.

Ситуация #2

Игрок команды противника прыгает, чтобы забросить мяч в прыжке. Когда он достигает максимальной высоты, мяч вырывается у него из рук по направлению вверх, затем игрок ловит мяч и вместе с ним опускается на площадку. Общий протест.

НЕ ИНТЕРПРЕТИРУЙТЕ
ПРАВИЛА
ПО-СВОЕМУ – ПУСТЬ
ЭТИМ ЗАНИМАЮТСЯ
АРБИТРЫ.

Что же произошло? Выходит, мы увидели нечто странное и, как показалось, судья не заметил ничего. Мы чувствуем себя пострадавшими. Возможно, это нормальная реакция перед чем-либо необычным, и, если судья не реагирует, имеет ли смысл продолжать протестовать?

Когда мяч становится «мертвым», судья подходит к тренеру и говорит ему, что речь идет о случайной потере мяча при завершении маневра, и что в таком случае – до того, как игрок начнет новый маневр, – это законно. Тренеру кажется это не совсем очевидным, однако он пожимает плечами и садится.

6.5.2. НЕРАЗРЕШИМЫЕ КОНФЛИКТЫ

В течение игры могут возникать конфликты иного вида – более серьезные, чем просто оценка или интерпретация. Может показаться, что судьи не увидели или неверно оценили нечто серьезное, например агрессивное поведение; или вы думаете, что в протоколе есть ошибка, а судьи не видят в этом ничего ненормального.



Регламент позволяет капитану команды подать протест. В случае, когда команда хочет формальным образом опротестовать любую произошедшую во время игры ситуацию, очень важно соблюсти все процедуры – как только закончится игра, капитан должен заявить главному арбитру, что хочет подать протест. Это необходимо сделать в этот самый момент и не позже, иначе арбитры подпишут протокол игры, и назад дороги не будет. Сделав это заявление, капитан расписывается, после чего клуб должен изложить суть протеста в письменном виде и представить этот документ организатору соревнований – вероятнее всего, в федерацию. Судьям придется приводить свои аргументы того, как ими было принято решение, а специалисты расценят суть протеста и вынесут финальное решение, получит протест удовлетворение или нет.

6.5.3. КАК УРЕГУЛИРОВАТЬ КОНФЛИКТ

Это нормально, когда на площадке при появлении конфликта интересов могут возникнуть разногласия. Как тренеру, вам нужно научить своих игроков правильному отношению к этим разногласиям и к судейским решениям.

В ЛЮБОЙ
КОНФЛИКТНОЙ
СИТУАЦИИ
СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛА.
НАПРИМЕР, ЕСЛИ
ОПРОТЕСТОВЫВАЕТЕ
РЕШЕНИЕ СУДЕЙ,
ТО ПОДАВАЙТЕ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ПРОТЕСТ.

В КАЖДОМ МАТЧЕ
ПРОИСХОДИТ
БЕСЧИСЛЕННОЕ
КОЛИЧЕСТВО
СПОРНЫХ СИТУАЦИЙ.
НАУЧИТЕСЬ УВАЖАТЬ
РЕШЕНИЯ СУДЕЙ.

ОБУЧАТЬСЯ, СЛУШАТЬ
И СЛЫШАТЬ – ОЧЕНЬ
ХОРОШИЕ ПРИНЦИПЫ.

НАУЧИТЕ ВАШИХ
ИГРОКОВ ПОНИМАТЬ
ПРАВИЛА
И ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
ИМИ.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ
ПОСТРОИТЬ ХОРОШИЕ
ОТНОШЕНИЯ
С СУДЬЯМИ, ВЫУЧИТЕ
ЭТИ 10 ПРИНЦИПОВ.

Вот **10 правил**, которые помогут в этом:

- 1.** Когда судья выходит на площадку и когда вы собираетесь пожать ему руку в знак приветствия, нужно делать это без проявления чувств – даже если вы с ним давно знакомы. В этот момент нужно помнить, что есть еще тренер команды противника, который может вас видеть и по-своему это расценить. Ваши дружеские связи должны остаться за пределами паркета.
- 2.** Когда судья желает нам хорошей игры или удачи, сделайте то же самое по отношению к нему.
- 3.** Обращайтесь к арбитру вежливо и используйте слова «спасибо», «пожалуйста», «будьте добры» и так далее. Помните: если вы будете вежливы, то с вами будут вести себя точно так же.
- 4.** Если вы хотите выразить протест в какой-либо ситуации, сначала подумайте, как можно это сделать. Крики и бурное проявление чувств, всплескивание руками, прыжки – плохие помощники в такой ситуации.
- 5.** Если арбитр подошел к нам, чтобы прокомментировать какое-либо свое решение, не имеет смысла долго заострять на этом внимание – вы можете выразить несогласие, но будьте вежливы, не повышайте голос и не будьте слишком эмоциональны. Если арбитр с вами не согласился, это его право.
- 6.** Если вы получили предупреждение за свои поступки или поведение, подумайте о том, что нужно поменять в себе. Предупреждение – это не угроза, а способ предотвратить возможные последствия.
- 7.** Если вас наказывают техническим фолом, успокойтесь. Ведь если вы не успокоитесь, вы получите дисквалификацию – это явно не то, что вам нужно.
- 8.** Вы несете полную ответственность за свою скамейку. Убедитесь, что все игроки и представители клуба ведут себя подобающим образом.
- 9.** В детском баскетболе, где обычно родители сопровождают команду, не стесняйтесь напоминать о том, что для них действительно главное: обучаться. И что судья находится на площадке в том числе для их обучения.
- 10.** Когда игра заканчивается, поблагодарите арбитров вне зависимости от того, довольны ли вы результатом их работы. Оставшись наедине с самим собой, подумайте, что вы можете сделать, если и в следующий раз на ваш матч назначат эту же бригаду.

6.6.

Анализ происшествий

Сейчас мы предложим вам несколько реальных случаев, по каждому из которых предложим решения. Попробуйте предложить свои собственные варианты решения проблем до того, как прочитаете предлагаемые нами.

Случай 1

На площадке произошел конфликт между игроками обеих команд. Вмешаетесь ли вы, чтобы навести порядок? Позволите ли сделать это своим помощникам? Воспользуетесь ли вы случаем и обвините судью в том, что это его некачественная работа привела к конфликту?

В случае конфликта только тренер и/или его помощник могут выйти на площадку, чтобы попытаться помочь арбитру восстановить порядок. Любой другой человек со скамейки, который выйдет на площадку, – каким бы ни было его намерение, – будет дисквалифицирован. Если тренер выходит на площадку, но не помогает навести порядок, он тоже будет дисквалифицирован.

Цель данного правила – не допустить возрастания числа лиц, втянутых в конфликт.

Случай 2

Ваш игрок под номером 4 должен выполнить два штрафных броска, однако он говорит, что у него травма. На его место становится игрок под номером 5, который и должен выполнить штрафные. Однако, пока он выполнял штрафные броски, игрок под номером 4 говорит, что с ним уже все в порядке, он может продолжать игру и готов к замене. Игрок номер 5 забрасывает мяч в корзину, выполняя последний штрафной бросок, но судья за столиком не разрешает замену. Что вы сделаете?

Игрок, которого заменили, и игрок, вступивший в игру в качестве замены, не могут быть заменены до тех пор, пока не будут запущены часы. Поэтому столик действовал правильно.

Случай 3

Вам показалось, что был явный фол, однако свистка не прозвучало. Вы выразили протест, но так как на вас не обратили внимание, то вы вышли за пределы технической зоны на метр, чтобы привлечь внимание судьи. Как думаете, вы поступили правильно?

Судьи должны контролировать главным образом игру, то, что происходит внутри площадки. Следовательно, они не могут обращать на вас внимание всегда, когда вам захочется. Выходить на площадку запрещено, и, скорее всего, вы будете наказаны техническим фолом.

Случай 4

Вы просите тайм-аут в момент, когда мяч летит после броска в корзину. Секретарь дает свисток, чтобы сообщить об этом судьям, однако бросок уже сделан. Арбитр говорит вам, что уже не может предоставить тайм-аут. Правы ли судьи?

Когда запрашивается тайм-аут после завершения возможности попросить его, судья не может дать своего разрешения на это. Поэтому в этом случае арбитры правы.

Случай 5

Вам кажется, что соперник играет слишком жестко, однако судьи дают играть и не фиксируют нарушений правил. Вы говорите своим игрокам, чтобы они показывали, будто в момент контакта пытаются бросить по кольцу. Это правильная тактика?

Вряд ли. Если судья полагает, что кто-то из игроков притворяется, чтобы сопернику дали фол, то и этому игроку, и тренеру будет сделано предупреждение. Если кто-то из игроков вашей команды повторно будет симулировать нарушение, то он получит технический фол.

Случай 6

Противник отбирает мяч у вашего игрока и бежит в контратаку. Один из ваших игроков бросается в погоню и нечаянно наступает на ногу сопернику, при этом они оба падают на площадку. Что должен предпринять арбитр?

Хотя у игрока не было намерения нарушить правила, тем не менее фол, допущенный сзади или сбоку последним защитником в контратаке, всегда считается неспортивным фолом. Он расценивается как «фол последней надежды».

Случай 7

Противник зарабатывает фол во время подхода к кольцу, однако даже после свистка не останавливается и пытается завершить маневр. Один из ваших игроков решает схватить того за руку, чтобы предотвратить бросок. Правильно ли это?

В случае зафиксированного фола, если другой игрок допускает новое нарушение, чтобы предотвратить бросок по корзине, вторым фолом будет неспортивный. Оба нарушения отмечаются в протоколе.

Случай 8

Один из ваших игроков падает на пол с мячом в руках и скользит по площадке. Затем поднимается с пола, держа мяч в руках. Допустил ли он пробежку, поднимаясь, или все было сделано правильно?

Подниматься с пола с мячом в руках законно. Однако если игрок перекачивается, опираясь на мяч, или пытается встать, держа мяч в руках, а не стуча им в пол, это будет считаться нарушением правил.

Случай 9

Команда противника бросает в корзину, промахивается, забирает подбор и снова совершает бросок, опять промахивается, снова подбирает мяч и еще раз промахивается. Вам это надоедает, и вы просите применить к соперникам правило 3 секунд. Законно ли это?

Нет. В тот момент, когда мяч бросают в кольцо, нападающая команда теряет над ним контроль, и после того как мяч вернется к игрокам, начинается новый отсчет 3 секунд. Так происходит столько раз, сколько команда соперника будет брать подбор на вашем щите.



Судья – это комплексная личность. С того момента, как департамент судейства был интегрирован в зону ответственности РФБ, проделана значительная работа по повышению квалификации арбитров с одной стороны и повышению уровня игроков и тренеров с другой, так как именно они являются основой нормального проведения соревнований. Таким образом, судья является основным связующим элементом, чтобы игрок и тренер развивались совместно.

Вне всяких сомнений, *тренер – особенно на ранних стадиях – должен быть тем, с кого судья также может брать пример и совершенствоваться.* Это должен быть своего рода взаимный симбиоз, в котором все находят выгоду: «Я тебя уважаю и помогу тебе в совершенствовании, а ты для меня сделаешь то же самое».

Как судья должен быть в курсе всех обновлений в правилах, так и тренер должен быть требовательным к соблюдению своего регламента и правил соревнований, в которых он и его команда собираются участвовать. Это – обязательное условие для продвижения вперед по пути профессионального развития.



Часть 2

1 глава

Тренерская работа в управлении командой



ЧТО ВЫ ВЫУЧИТЕ:

- ☑ Поймете, что означает быть баскетбольным тренером.
- ☑ Узнаете, какими компетенциями должен обладать тренер.
- ☑ Определите, как нужно обучать игроков в зависимости от их уровня подготовки.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.1. ВВЕДЕНИЕ	109
1.2. ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА	110
1.2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ	110
1.2.2. ЦЕЛИ	110
1.3. КОМПЕТЕНТНОСТЬ ТРЕНЕРА	113
1.3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ	113
1.3.2. ЭЛЕМЕНТЫ, ИЗ КОТОРЫХ СКЛАДЫВАЕТСЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ	114
1.3.3. ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА	115
1.4. ТРЕНИРОВКА ИГРОКОВ В МОМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНДЫ	127
1.4.1. ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ИГРОКОВ	127
1.4.2. КРИТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ	127
1.4.3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ	129

1.1.

Введение

Если вы читаете эту книгу, то вы уже продемонстрировали большое желание стать хорошим баскетбольным тренером. Путь, на который вы вступаете, имеет множество ступеней. Пока что вы только в самом начале этого пути, на первой ступени, однако после прочтения книги можете сделать шаг выше. Эта книга позволит вам сделать следующий шаг в познании игроков и самой игры.

В качестве тренера второй категории вы будете руководить группой уже не детей, а подростков, а в некоторых случаях – даже группой совершеннолетних игроков. Для этого важно понимать их уровень, знать, что они хотят от вас получить и какова их цель. Если эти условия выполняются, то вы сможете поставить перед ними адекватные, достижимые задачи и выполнить свою работу с наибольшим успехом.

В первой главе книги мы объясним, что означает быть тренером и каковы его цели, а также определим сферы, в которых вам необходимо быть компетентным.

Напоминаем: эта книга – дополнение к первой части, ее продолжение, а не самостоятельная работа. Прежде чем приступить к чтению, настоятельно рекомендуем ознакомиться с первой книгой.



ПОЧЕМУ ВЫ
ХОТИТЕ СТАТЬ
БАСКЕТБОЛЬНЫМ
ТРЕНЕРОМ?
ОБЪЯСНИТЕ СВОЙ
ОТВЕТ.



УСВОЙТЕ ТЕРМИНЫ –
ОНИ ВАЖНЫ,
ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ
ОСНОВЫ РАБОТЫ
БАСКЕТБОЛЬНОГО
ТРЕНЕРА.

1.2

Обязанности тренера

1.2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Если рассматривать тренерскую работу с научной точки зрения, то мы можем определить ее как фундаментальную форму подготовки спортсмена, основывающуюся на постоянных упражнениях. Эта форма подготовки представляет собой организованный с точки зрения педагогики процесс руководства эволюцией спортсмена.

Однако мы полагаем, что работа баскетбольного тренера означает гораздо больше, чем просто тренировка спортсмена. Руководить группой спортсменов и превратить эту группу в команду, состоящую из игроков, которые становятся все более профессиональными, является наиболее важной задачей тренера. Поэтому, сопоставляя эти два термина – *тренировать* и *руководить*, – мы дадим другое определение, на наш взгляд, более подходящее.

Тренировать баскетбольную команду – делать так, чтобы группа игроков стремилась к достижению целей, которые стоят перед командой, при этом группа должна действовать как единое целое. Подразумевается, что в ходе этого процесса развиваются индивидуальные способности игроков, и это позволяет им коллективно соперничать с другими командами.

Из вышеуказанного определения мы выделяем следующие термины:

Комплексная подготовка: физическая, техническая, тактическая и психологическая.

Коллективизм: способность команды действовать как единое целое, с учетом того, что у каждого игрока есть роль, и он ее исполняет.

Индивидуальные способности: возможности каждого отдельного игрока.

Соревнование: не только участие, но и поиск мотивации добиваться победы над соперником

1.2.2. ЦЕЛИ

Цели – это предел, который вы должны достичь, учитывая средства, которыми вы располагаете как тренер.

На стадии создания команды вы должны заранее понимать, позволяют ли ваши способности и компетенции тренировать конкретную команду – не слишком ли она профессиональна, не слишком ли молоды игроки и так далее.

Поэтому вам нужно:

- а)** быть способным развить способности всех игроков и довести их до уровня команды в случае, если кто-то из баскетболистов пока не соответствует;
- б)** наблюдать за процессом игры и оценивать ее результаты объективно и беспристрастно;
- в)** планировать свою работу таким образом, чтобы была возможность лично контролировать максимальное количество тренировок и матчей;
- г)** обладать способностью так руководить группой игроков, чтобы каждый из них впитал в себя концепцию команды.



У ВАС ЕСТЬ ИНЫЕ
ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ ВЫ
СЧИТАЕТЕ ВАЖНЫМИ?

Рассмотрим подробно каждую из этих целей:

а) Быть способным развить способности всех игроков и довести их до уровня команды в случае, если кто-то из баскетболистов пока не соответствует.

Это одна из важнейших целей тренера в деле обучения игроков. При этом, с одной стороны, тренер должен обучать игроков, передавать им все знания, которыми сам обладает, а, с другой стороны, ему необходимо выделить у каждого игрока самые сильные качества, которыми обладает юный баскетболист, и способствовать их дальнейшему развитию в полной мере. Для этого необходимо создать условия, в которых эти самые способности получают дальнейшее развитие.

Тренеру необходимо удостовериться, что индивидуальное развитие игроков идет на пользу команде, функции внутри коллектива распределены, а игроки уважают друг друга и самого тренера, а также принимают свои функции в команде.

б) Наблюдать за процессом игры и оценивать ее результаты объективно и беспристрастно.

Хороший тренер должен уметь «видеть» игру. В этом смысле понятия «наблюдать за процессом игры» и «видеть игру» различаются – второе предполагает наличие способностей делать выводы, предвидеть будущее и вносить коррективы в пути достижения целей, тогда как хороший наблюдатель не только анализирует игру отдельного игрока или команды в целом, но и вносит предложения по улучшению игры, причем как отдельного игрока, так и команды в процессе матча.

Очень важно, чтобы вы, как тренер, умели передать каждому игроку и команде в целом необходимую информацию не только относительно прошедшего матча, но также и дать рекомендации, направленные на улучшение игры в будущих встречах.

Чтобы научиться наблюдать, вам нужно присутствовать на соревнованиях и быть на тренировках собственной команды, но также хорошо, если у вас получится видеть тренировки и матчи других команд. Это позволит вам развить аналитические способности, а также научит обобщать и лучше планировать.

в) Планировать свою работу таким образом, чтобы была возможность лично контролировать максимальное количество тренировок и матчей.

Тренер команды, как правило, использует планирование в качестве инструмента формирования графика своей ежедневной работы. Это позволяет добиваться прогресса в работе и намечать направления деятельности в отношении игроков. Отсюда вытекает план действий всей команды.



**НА СТАДИИ
СОЗДАНИЯ КОМАНДЫ
КТО ВАМ ВАЖНЕЕ –
ОТДЕЛЬНЫЙ ИГРОК
ИЛИ КОМАНДА?
ОБОСНУЙТЕ СВОЙ
ОТВЕТ.**



**НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ
НАБЛЮДАТЬ ЗА ТЕМ,
КАК ИГРАЮТ ДРУГИЕ
КОМАНДЫ? ПОЧЕМУ?**



**УСВОЙТЕ ТЕРМИНЫ –
ОНИ ВАЖНЫ,
ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ
ОСНОВЫ РАБОТЫ
БАСКЕТБОЛЬНОГО
ТРЕНЕРА.**

**ПЛАНИРОВАНИЕ –
ЭТО ПОКАЗАТЕЛЬ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ
В РАБОТЕ ТРЕНЕРА.**

Есть те, кто считает, что планирование приводит к бюрократизации баскетбола и делает спорт более скучным; однако на самом деле это важный инструмент в деятельности тренера, он позволяет упорядочивать работу с игроками.

Можно было бы сказать, что планирование – это план действий для команды. Он не только не бюрократизирует процессы, но даже, напротив, позволяет разнообразить деятельность, потому что добавляет гибкости в работе. В команде, работа которой должным образом планируется, улучшаются как показатели игроков в отдельности, так и выступление коллектива в целом.

г) Обладать способностью так руководить группой игроков, чтобы каждый из них впитал в себя концепцию всей команды.



КАКОЙ
СИНОНИМ У ВАС
АССОЦИИРУЕТСЯ
С ПОНЯТИЕМ
«УПРАВЛЯТЬ»?

Уметь управлять коллективом очень важно для баскетбольного тренера. При этом нужно сказать, что управление предполагает гораздо больше, чем подготовка команды к матчу; оно также предполагает наличие педагогической стратегии, способности находиться в специфической социальной среде, умение владеть эмоциями, общаться и, в конечном счете, тренировать команду.

Управлять – это:

- руководить группой лиц, устанавливать правила поведения;
- распоряжаться ресурсами, которыми располагает команда, – людскими и материальными;
- опекать участников группы, которые, как правило, находятся в подростковом возрасте и нуждаются в заботе и совете;
- отдавать распоряжения, принимать наиболее важные решения, носящие коллективный характер;
- вести за собой, обозначая маршрут движения и необходимые остановки;
- устранять недостатки, при необходимости вносить поправки в направление движения команды;
- исправлять ошибки;
- обучать, показывать каждому игроку, каким образом он должен играть свою роль и выполнять свои функции;
- приучать к дисциплине, мотивировать соблюдать правила, уважать себя и остальных.

1.3.

Компетентность тренера

1.3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Компетентность – это опыт, знание, способность делать что-то или участвовать в каком-либо определенном деле.

В области баскетбола компетентность позволяет относительно легко оценить профиль любого тренера и отвести ему место в зависимости от уровня его умений и его развития.

Каждый тренер может самостоятельно оценить, по каким параметрам он обладает высоким уровнем компетентности, а по каким у него ее недостаточно.

Рассмотрим в качестве примера два типа тренеров:

Тренер «А» отлично знает все фазы и особенности броска в прыжке. Этот тренер также обладает всеми приемами обучения, знает разновидности преподавания баскетбола и особенности.



УСВОЙТЕ
РАЗНИЦУ МЕЖДУ
КОМПЕТЕНТНОСТЬЮ,
СПОСОБНОСТЬЮ
И УМЕНИЕМ.

Тренер «Б» на собственном примере показывает своим игрокам, каким образом эффективно забросить мяч в корзину, когда соперник активно защищается.

Вывод: если мы говорим о броске мяча в корзину с сопротивлением, то тренер «А» прекрасно владеет теорией броска, а тренер «Б» компетентен в реализации этого самого броска.

1.3.2. ЭЛЕМЕНТЫ, ИЗ КОТОРЫХ СКЛАДЫВАЕТСЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Для того чтобы лучше понять, что такое компетентность того или иного тренера, необходимо знать, из каких элементов она складывается. Вот эти элементы:

1. **Способность:** под ней понимается возможность совершать действия на базе приобретенных знаний. Иными словами, это то, что тренер способен сделать, используя собственные знания, полученные во время учебы.
2. **Конкурентоспособность:** компетентный тренер дает возможность оценивать значение и качество его действий. Это такой тренер, который не рассказывает, а показывает качество своей работы на результатах.
3. **Целостность подхода:** такой тренер, который полностью раскрывает способности своих игроков, дает проявляться качествам, которые свойственны его баскетболистам, – как в личном плане, так и в плане способностей к игре.

Вот что какие качества необходимо иметь компетентному тренеру:

- знание поведенческих стратегий;
- способность создать команду из группы игроков;
- эффективное использование методов обучения в игре;
- умение давать оценку, вносить коррективы и предложения по улучшению игры;
- готовность учиться у других;
- поиск возможностей для непрерывного самообразования;
- умение работать в команде;
- владение общей и специальной баскетбольной лексикой;
- умение общаться так, чтобы адресат воспринимал такое общение наилучшим образом;
- умение слушать других и проявлять к ним эмпатию;
- наблюдение за процессом игры и передача информации;
- наличие компетенции в области цифровых технологий;
- способность идти на компромиссы.

Как стать компетентным тренером?

Для того чтобы стать компетентным тренером, вам необходимо стремиться к этому. Кажется, что это просто, но, на самом деле, не очень легко.

ВРЯД ЛИ КАКОЙ-ТО ТРЕНЕР ОБЛАДАЕТ ВСЕМИ СПОСОБНОСТЯМИ. ПОЭТОМУ НИКОГДА НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ УЧИТЬСЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ.

ПРИВЕДИТЕ СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР КОМПЕТЕНТНОГО ТРЕНЕРА.

Постарайтесь проанализировать, какими из представленных качеств вы уже обладаете, и понять, над какими вам еще стоит поработать. Конечно, это не полный список качеств. Но если у вас будут все вышеперечисленные, то это будет означать, что вы на правильном пути.

1.3.3. ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА

В этой главе мы проанализируем некоторые признаки компетентности, о которых написано выше. Попробуйте понять, обладаете ли вы этими знаниями и умениями, и если нет, то подумайте, как можно это исправить.

1) Коммуникабельность

Приобретение этого признака компетентности предполагает, что тренер способен правильно пользоваться языком – как в устном, так и письменном общении, – а также уметь толковать и понимать содержание информации в различных контекстах. Он должен предоставлять игрокам возможность критиковать, обобщать идеи и принимать решения.

Вот несколько способностей, из которых складывается этот признак компетентности.

А) Владение общей и специальной баскетбольной лексикой

Тренеру необходимо владеть языком, который применяется в баскетболе. Это нужно для того, чтобы уметь общаться, понимать содержание диалогов, текстов и участвовать в различных ситуациях, где эти разновидности языка применяются.

Вот примеры слов и выражений, которые должен знать каждый компетентный тренер: «pivot», «трипл-дабл», «стэп-бек», «тройная угроза», «двойное ведение», «правило зоны» и так далее.

Б) Адаптация языка общения к адресатам

Вести разговор с молодыми игроками, которые только учатся, – это не то же самое, что разговаривать с опытными игроками. Это как разговаривать с детьми в баскетбольной секции и с игроками национальной сборной.

Разница здесь состоит не только в том, в какой форме произносится та или иная фраза, доводится та или иная мысль, но и в том, что именно говорится. Чрезвычайно важно понимать уровень знаний, которыми обладают игроки, и знать их прежний опыт. Кто-то может понять фразу «высокий прессинг», а кто-то – нет. Если вы будете разговаривать с игроками так, что они вас не будут понимать, то они быстро потеряют интерес к баскетболу.

В) Передача знаний и идей на одном или нескольких языках

Баскетбол – интернациональный вид спорта, где широко используются англоязычные термины. На более поздних стадиях игроки могут общаться исключительно с помощью этих терминов, поэтому важно их знать, понимать и уметь использовать.



КАКИЕ ПРИЗНАКИ
КОМПЕТЕНТНОСТИ ВЫ
СЧИТАЕТЕ НАИБОЛЕЕ
ВАЖНЫМИ?



СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО
БАСКЕТБОЛ ИМЕЕТ
СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ
ЯЗЫК? ЕСЛИ ДА, ТО
ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЭТОТ
ЯЗЫК И УМЕЕТЕ ЛИ
НА НЕМ ГОВОРИТЬ?

ИНФОРМАЦИЕЙ
МОЖЕТ ОБЛАДАТЬ
КАЖДЫЙ. ГЛАВНАЯ
ТРУДНОСТЬ – В ТОМ,
КАК ЭФФЕКТИВНО
ЕЕ ПЕРЕДАТЬ.
ХОРОШИЙ ТРЕНЕР
УМЕЕТ ЭТО ДЕЛАТЬ.

Если у вас будет возможность овладеть каким-либо иностранным языком, это поможет развить данную компетенцию.

Г) Умение слушать и проявлять эмпатию

Эти две концепции схожи, хотя и не являются одним и тем же. Компетентный тренер может не только слушать, но и слышать игроков, а также способен примерить на себя их роль и лучше понять нужды юных баскетболистов.

Д) Контроль эмоций

Зачастую тренер оказывается в ситуациях, когда остаться уравновешенным очень сложно, – равная игра, конфликтные ситуации, чрезмерное напряжение и так далее. Все это может привести к потере контроля над эмоциями и в конечном счете к снижению способности тренера нормально общаться. Это может привести к неадекватным и ошибочным решениям. Компетентный тренер умеет контролировать себя.

Е) Умение добывать информацию в различных источниках

Эта черта компетентности тренера позволяет ему отыскивать, получать, обрабатывать и передавать информацию, преобразуя ее в знание. Эта информация может исходить из различных источников, таких как интернет, телевидение, встреча с кем-либо или письменные документы. Важно не количество информации, которой вы располагаете, а умение превратить ее в знание и способность затем передать это знание.

Ж) Способность пользоваться цифровыми технологиями

Прошло сравнительно немного лет с тех пор, когда единственным источником получения информации о баскетболе были книги и общение с другими тренерами. Сейчас возможности сильно изменились: помимо печатных источников, у нас есть доступ к интернету, социальным сетям, электронной почте, блогам, СМИ, трансляциям и так далее. Доступ к большинству источников открытый, поэтому важно уметь использовать появившиеся возможности.

З) Наблюдение за игрой и передача информации

Игра доступна фактически для любого зрителя, однако тренер должен наблюдать за ней целенаправленно, обращая внимание на наиболее важные моменты. Хороший тренер «видит» игру, дает ей оценку, изучает процессы, происходящие на паркете, и пытается найти решение – по ходу встречи или после нее.

Ценность этой способности тренера заключается не только в получении информации, но и в повышении собственных знаний и знаний своих игроков.

2) Педагогика

Чтобы иметь эту компетенцию, у тренера должны быть стратегии преподавания, обучения и оценки результатов, которые повышают качество тренировок и уровень игроков.

Кроме того, тренеру необходимо уметь разрабатывать проекты, планировать, внедрять, осуществлять и давать оценку программам тренировок в соответствии с интересами и потребностями игроков, оказывая им помощь в развитии их способностей.

Давайте рассмотрим способности, которые свидетельствуют о компетентности тренера в данной области.

А) Знание поведенческих стратегий

Поведение спортсменов, особенно в процессе их обучения, весьма непостоянно. Для них характерно проявление реакций – как тех, которые можно предвидеть, так и спонтанных. Причины этих реакций подчас сложно разобрать.

Поэтому баскетбольный тренер должен уметь вести себя деликатно по отношению к поступкам, которые совершаются игроками в его присутствии.

Б) Владение искусством тренерской работы

Знать игру – не просто увеличение багажа знаний техники, тактики или правил игры; это также и умение воплощать их на практике благодаря тренировкам. Чтобы улучшить процесс тренировок, вам необходимо обладать всем этим сочетанием навыков.



КОМПЕТЕНТНЫЙ ТРЕНЕР ТАКЖЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ И ПСИХОЛОГОМ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ СВОИХ ИГРОКОВ И НАХОДИТЬ К НИМ САМЫЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД.

ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ОБУЧАТЬ. НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЭТО.

СОЗДАТЬ КОМАНДУ – ЭТО НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ОБОЗНАЧИТЬ МЕСТО КАЖДОГО ИГРОКА.



ПОНИМАЕТЕ ЛИ ВЫ РАЗНИЦУ МЕЖДУ «ПРОГРАММИРОВАНИЕМ» ПРОЦЕССОВ И ИХ ПЛАНИРОВАНИЕМ?

ОБУЧЕНИЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ УМЕНИЕ ИСПРАВЛЯТЬ ОШИБКИ И ПОВЫШАТЬ КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ.

ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ХОРОШЕГО ТРЕНЕРА – ПОСТОЯННОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

В) Умение «программировать» процессы

Фундаментальным требованием для достижения прогресса в игре команды является умение «программировать» и моделировать весь процесс обучения, обращая особое внимание на элементы, которые требуют повышенного внимания. Для этого необходимо знать различные этапы и техники «программирования», а также составляющие элементы, которые определяют его содержание.

Г) Способность планировать учебный процесс по этапам

Помимо теоретических знаний, вам необходимо на практике применять конкретные предложения, рассчитанные на более или менее длительные процессы обучения. Планирование как процесс означает не только возможность предвидеть и должным образом сформулировать, но и оказывать постоянное влияние на процесс обучения, проявляя при этом гибкость.

Д) Умение создавать команду и готовить игроков

Руководить командой означает не только давать указания игрокам и использовать их навыки. Одна из основных способностей тренера заключается в умении создать структуру команды, что означает сплочение ее игроков как компонентов единого организма, и определить в нем роль каждого из игроков.

Е) Эффективное использование метода обучения в игре

Есть множество форм обучения игроков, и каждая из них приемлема для различных стадий обучения. Вам необходимо не только владеть всеми методами обучения, но и уметь выбрать тот из них, который наиболее подходит для выполнения конкретной задачи в зависимости от целей, которые поставлены перед вами и командой.

Ж) Навык давать оценку, вносить коррективы и предложения по улучшению игры

Помимо постановки задач, тренер должен уметь оценивать процесс выполнения конкретного упражнения. Оценка качества выполнения упражнения должна производиться не только после, но и в процессе непосредственного выполнения.

При этом оценка должна быть не только следствием конечного результата, но и качества всего процесса.

З) Эффективная организация процесса обучения

При всех вышеуказанных способностях тренер должен уметь разрабатывать эффективный курс обучения от начала до конца.

3) Умение учиться

Хорошие тренеры учатся на протяжении всей своей карьеры, поэтому крайне важно уметь продолжать учебу эффективным образом самостоятельно после окончания курса школьного образования.

Следовательно, тренеру необходимо быть сознательным и уметь контролировать свои собственные способности и уровень познания, обладать мотивацией и должным образом использовать стратегию и приемы учебы.

А) Желание и интерес к постоянному самосовершенствованию

Обучение не заканчивается после получения специальности. Существуют тысячи форм продолжения обучения – как в академическом плане, так и в плане участия во всевозможных форумах, поиска информации в интернете и просмотра матчей.

Б) Готовность учиться у других

Невозможно приобрести все знания с помощью самообразования; также необходимо учиться у других. Для этого необходимо видеть других людей, слушать их, разговаривать с ними. Так вы сможете сопоставлять ваши взгляды со взглядами других, укрепляться в них или менять.

В) Работа в составе команды

Очень важно уметь сотрудничать с командой, в которой каждый не только выполняет свои определенные функции, но и имеет свое собственное мнение, чувствует свою значимость и осознает ответственность. Умение согласиться с другим, отличным от вашего, мнением – признак хорошей коллективной работы.

Г) Непрерывное самообразование

Для того чтобы обучиться игре, недостаточно просто ожидать появления возможности для этого; необходимо также активно получать знания для вашего роста как тренера и изучать все доступные средства, добиваясь бесконечного самоусовершенствования.

Д) Использование методов самостоятельного обучения игре и информирование об этих методах других

Важно не только самому обучаться игре, но и добиваться того, чтобы ваши игроки также занимались самостоятельным обучением без вашей помощи. Это вызывает чувство самоуважения – и у вас как у тренера, и у ваших игроков.

З) Применение инновационных методов для улучшения игры

Осуществляя исследовательскую деятельность, вы учитесь внедрять инновации. Для этого вам необходимо вносить предложения, касающиеся изменения игры, основываясь на том опыте, который получаете в ходе исследовательской деятельности.

Е) Способность использовать открытия для обучения

Важно, чтобы человек, который занимается обучением других, сам обладал незаурядными способностями. Для «открытия» требуется инициатива, а также значительные познания. «Открытие» развивает

ВЫ ЛЕГКО
ПРИНИМАЕТЕ
КРИТИКУ ИЛИ ТЯЖЕЛО
ВОСПРИНИМАЕТЕ
КРИТИКУ?



ВЫ ОБУЧАЕТЕ СВОИХ
ИГРОКОВ ДУМАТЬ
САМОСТОЯТЕЛЬНО?
ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕРЫ



ВАМ НРАВИТСЯ
ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ
МЫСЛЯМИ С ДРУГИМИ
ТРЕНЕРАМИ?



КАКИЕ ТЕМЫ
ВАМ НРАВИТСЯ
ИССЛЕДОВАТЬ
БОЛЬШЕ ДРУГИХ?

навыки исследовательской деятельности, способствует развитию креативности в деятельности тренера, но и влечет за собой большую трату времени.

Ж) Исследование способов улучшения игры – как индивидуально, так и коллективно

Исследовательская деятельность способствует вашему росту как тренера, а также изучению новых концепций игры и руководства командой. Такая деятельность – индивидуальная или в составе команды – направлена на поиски неординарных решений. Обладание этими способностями состоит не в том, чтобы рассуждать, а в том, чтобы конкретно показать, что и как необходимо делать.

4) Руководство и управление

Ответственность, постоянство, самоуважение, творческий подход, самокритика и самоконтроль – вот лишь некоторые из способностей, связанных с этим типом компетентности. Они позволяют учащемуся осознать требования и возможности, которые у него есть, и позволяют принять решение с большими шансами на успех.





А) Адаптация к реальностям группы игроков

Одной из ключевых черт, которая позволяет должным образом руководить командой, является осведомленность о том, к какому типу команд она относится, и каковы ее реальные качества – компетентность, условия, уровень профессионализма и так далее. Так тренер сможет лучше адаптироваться к обстоятельствам и приблизиться к достижению поставленных целей.

Б) Распоряжение имеющимися ресурсами

Дело не в том, чтобы располагать громадными средствами, а в понимании того, как извлечь максимальную выгоду из тех ресурсов, которыми вы уже располагаете, – скромные они или нет. Важно уметь распоряжаться ими с максимальной пользой для команды, игроков и тренерского штаба.

В) Управление отношениями, сложившимися в команде

Управление отношениями в данном случае заключается не в командовании, а в контроле того, как друг с другом взаимодействуют игроки. Главным образом это зависит от тренера, который должен налаживать отношения с игроками, тренерским составом, административным руководством, семьями игроков и даже болельщиками.

НЕ НУЖНО
ПРИКРЫВАТЬСЯ
ТЕМ, ЧТО ВАМ ЧЕГО-
ТО НЕ ХВАТАЕТ;
ПОСТАРАЙТЕСЬ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
РЕЗУЛЬТАТА ТО, ЧТО
У ВАС ЕСТЬ.



КАЖДЫЙ ЛИ ТРЕНЕР
ДОЛЖЕН БЫТЬ
ЛИДЕРОМ?

СОРЕВНОВАТЬСЯ –
КЛЮЧЕВОЙ ГЛАГОЛ
В СПОРТЕ.

Особенно важны здесь отношения между тренером и игроком, а также между игроками. В данном случае тренер должен выступать в качестве эксперта для того, чтобы уметь разобраться в возможных конфликтах и урегулировать противоречия, которые иногда случаются или могут случиться.

Г) Лидерские способности и умение быть последовательным

Если у вас как у тренера есть эти качества, то вы сможете ответить на вызовы, которые связаны с руководством командой. Полномочия по принятию решений и осуществлению командных функций предоставляются не для того, чтобы ими злоупотреблять.

Лидерство заключается в том, чтобы команда следовала за вами, доверила вам и верила в вас. Последовательность состоит в умении выбрать такой способ поведения, который характеризуется логикой, при этом не противоречит существующим правилам.

Д) Руководство матчами и соревнованиями

Для игроков важно не только участвовать, а побеждать. Но вы, как тренер, понимаете, что главное – это прогресс игроков. Именно такой подход вы должны иметь к своей работе в любом матче, в котором участвует ваша команда.

При этом, конечно, нужно максимально использовать возможности своей команды, и если есть возможность, то обязательно постараться победить.

Е) Принятие правильных решений

Необходимость контролировать команду как во время тренировок, так и во время матчей подразумевает, что вам нужно раз за разом принимать правильные решения. По проценту правильных решений вас, в конце концов, будут оценивать – игроки, их семьи, коллеги и так далее. Ваш успех как тренера во многом зависит от того, насколько правильные решения вы будете принимать.

Ж) Повышение профессионального уровня

Ежедневная работа над повышением уровня ваших способностей и вашего профессионализма – это далеко не одно и то же, что повышение вашего материального вознаграждения. Это отражает ваше отношение к своей работе, которую нужно выполнять со всей серьезностью, уважением и знанием дела.

З) Работа в составе команды для достижения общих целей

Баскетбол – это не тот вид спорта, когда тренер может работать сам по себе, а игроки сами по себе. Вам нужно уметь работать в команде, но при этом помнить, что ваши игроки также имеют и другие «команды» – в школах, дворах, семьях и так далее. Научитесь сами и научите своих игроков воспринимать любую деятельность как командную – и вы увидите, насколько проще станет работать с такими игроками.

5) Жизнь в обществе и понимание ценностей

Здесь мы говорим о самосознании и умении давать оценку различным аспектам жизни. Тренеру важно уметь высказывать свое мнение и выслушивать мнение других, относиться с пониманием к другим – противоположным – точкам зрения, учитывая их при принятии решений, при этом не забывая о собственной позиции.

А) Уважение других и достижения уважения к себе

Для компетентного тренера уважать других так же важно, как и вызывать уважением к себе. Он должен осознавать, что всегда находится на виду у игроков, их семей, болельщиков, и как минимум для своих баскетболистов является примером в жизни. Чтобы вы могли требовать от игроков безупречности, нужно соответствовать этой планке.

Б) Понимание ответственности работы тренера

Ваша роль куда шире и не заканчивается обычной подготовкой команды, которая бы часто побеждала. Ваша задача должна заключаться в том, чтобы придать этой команде идентичность, чтобы команда защищала свои идеи, свою игру и стремилась к поставленным целям, среди которых, помимо спортивного результата, также есть прогресс игроков.

В) Умение проводить изменения в команде

В команде может не всегда все быть хорошо. При возникновении каких-то проблем вам необходимо разрешать их, но нужно делать это не «сверху» и не запретами, а путем создания благоприятного климата внутри коллектива и обогащения участников команды опытом – игровым и жизненным.

Г) Отношение к баскетболу как к спорту и к игре

Если можно так сказать, то среди «неважных» вещей в жизни тренера баскетбол должен быть самой важной вещью. Под «неважными» мы понимаем те вещи, которые не относятся к семейным, медицинским или другим вопросам первой необходимости.

Не забывайте, что баскетбол не так важен, как решение жизненных проблем, однако он чрезвычайно полезен юным баскетболистам как вид спорта и как сфера, где они могут социализироваться и найти новых друзей.

Д) Уважение арбитров и правил баскетбола

Уважать спортсменов крайне важно, однако еще важнее – уважать правила игры и тех людей, которые следят за их соблюдением, – рефери. При общении с судьями обращайтесь к ним вежливо и помните, что вы показываете своим игрокам пример того, как нужно общаться с арбитрами.



КАК ВЫ
ОТРЕАГИРУЕТЕ,
ЕСЛИ НАЧИНАЮЩИЙ
ТРЕНЕР ПРИДЕТ
К ВАМ ЗА СОВЕТОМ?
ПОМОЖЕТЕ ЕМУ
ИЛИ РЕШИТЕ, ЧТО
НЕ НУЖНО РАСТИТЬ
СЕБЕ КОНКУРЕНТА?



НЕТ ЛИ
ПРОТИВОРЕЧИЯ
МЕЖДУ
УТВЕРЖДЕНИЯМИ
«БАСКЕТБОЛ –
ЭТО ИГРА»
И «БАСКЕТБОЛ –
ЭТО ВИД
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»?



**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ВАМ
БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ
ИГРОКОВ ВО ВСЕМ?**

Е) Понимание ценностей баскетбола

Усилия, «спортивность», дух товарищества, работа в составе команды, дисциплина, развлечение – это те ценности, в которых больше всего нуждаются ваши игроки в своей спортивной жизни. Как тренер, вы должны служить для них примером в плане понимания и соблюдения этих ценностей.

Ж) Способность к формированию личностей, а не только игроков

Как тренер, вы работаете над повышением уровня возможностей ваших игроков, но этого недостаточно. Особенно это касается процесса обучения игроков. Вам необходимо прививать игрокам здоровые привычки, помогать им понять ценности баскетбола и спорта в целом, помогать стать лучше, причем желательно показывать все на собственном примере.

З) Умение идти на компромиссы

Для того чтобы стать тренером, необходимо понимать, что эта работа требует умения идти на компромиссы с игроками, клубом и – что еще более важно – руководителями организаций, которые вы представляете. Никаких секретов здесь нет: вам нужно действовать сознательно, уметь доверять, проявлять эмпатию, соблюдать конфиденциальность и относиться к другим так же, как вы бы хотели, чтобы относились к вам.

Ваша цель – личное и коллективное совершенствование, которое предполагает наличие цели и решимости быть выше различных ситуаций, которые могут складываться в процессе тренировок или матчей.



6) Знание игры и научных достижений

Знание игры является фундаментальным требованием для выполнения тренерских функций. Если тренер знает баскетбол, то он способен применять имеющиеся познания для совершенствования игроков – как индивидуально, так и в составе команды. В баскетболе познания тренера зачастую имеют решающее значение.

А) Знание психоэволюционных характеристик игроков

Подобно хирургу, который должен досконально знать анатомию, тренер должен обладать достаточными познаниями в области психоэволюционных характеристик игроков, с которыми он работает, и в том, каким образом они изменяются с возрастом. Эти познания позволят тренеру совершенствовать процесс обучения и, разумеется, добиваться лучших результатов.

Б) Знание техники игры и возможностей игроков

Для баскетбола как вида спорта характерна большая значимость технических, тактических, физических и психологических аспектов. Тренер должен иметь максимально полные познания во всех вышеуказанных областях. Таким образом он сможет предложить своим игрокам лучшие перспективы в развитии их способностей.

В) Знание особенности игры в атаке и защите

Баскетбол в своих двух тактических аспектах – защита и нападение – характеризуется неисчислимым количеством вариантов, о которых необходимо знать. Если команда может нападать и в контратаках, и в позиционном нападении, это говорит о том, что тренер умеет использовать все возможности игроков и обучает их качественно. Конечно, это не единственный показатель этого, но он довольно важный.

Г) Умение применять знания к игрокам

Важно не просто что-то знать, а уметь применять знания к игрокам – именно по этому показателю и оценивают тренера как специалиста.

Д) Забота о здоровье игроков и умение показать первую помощь

Хороший тренер должен быть способен добиться максимальной отдачи от своих игроков, при этом не подвергая опасности их здоровье. Поэтому важно, чтобы нагрузка на игроков соответствовала их возможностям и сочеталась с отдыхом и мерами по обеспечению безопасности, которые позволяют игрокам выполнять свою работу в условиях предоставления им максимальных гарантий.

Если, несмотря на все принятые меры, у игрока все-таки случается повреждение, тренер должен обладать базовыми знаниями, которые позволяют ему оказать медицинскую помощь в чрезвычайных случаях.

НЕОБХОДИМО
ПОНИМАТЬ
ЭВОЛЮЦИЮ
ЧЕЛОВЕКА, ЧТОБЫ
ОКАЗАТЬ ВЛИЯНИЕ
НА ПРОЦЕСС ЕГО
ОБУЧЕНИЯ.



ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЗНАНИЕ
ИГРЫ И НАУЧНЫХ
ДОСТИЖЕНИЙ
ПРИЗНАКОМ
КОМПЕТЕНТНОСТИ?

Ж) Обеспечение комплексной подготовки для всех членов команды

Когда для тренировок и игры в состав команды вводится игрок женского пола, тренер должен обеспечить всестороннее развитие этого игрока во всех возможных областях – в технике, тактике, физической подготовке и психологических аспектах, включая эмоциональную сторону развития. Достижение максимального результата во всех этих областях спорта – неотъемлемая часть вашей работы как тренера.

З) Умение оценивать ситуации, возникающие в игре

В процессе игры может возникать несчетное количество ситуаций, которые можно предвидеть, и ситуаций, которые возникают совершенно неожиданно и должны решаться максимально быстро. Первое, что необходимо в такой момент, – это оценить ситуацию и ее характер, после чего предложить возможные способы ее разрешения.

И) Наблюдение за игрой и способность вносить коррективы

Скорость, с которой проходит игра, требует умения наблюдать за ней. Во многих случаях для оценки ситуации и облегчения задачи требуется использование определенных инструментов – статистики, изучения составов команд, видеозаписей и так далее. Тренер должен владеть всеми этими и многими другими инструментами, которые позволяют наблюдать за игрой со стороны и вносить предложения по улучшению.

ОПЫТ ПОМОГАЕТ ТРЕНЕРУ НАБЛЮДАТЬ ЗА ИГРОЙ БОЛЕЕ КАЧЕСТВЕННО И ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ БОЛЕЕ БЫСТРО.



ВЫ СОЗДАЕТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ КОПИРУЕТЕ? КАКОЙ У ВАС ПОДХОД?



1.4.

Тренировка игроков в момент формирования команды

1.4.1. ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ИГРОКОВ

Тренер команды обязательно должен уметь адаптироваться к игрокам, с которыми он работает. Речь не идет о полном процессе мимикрии и приспособляемости, однако необходимо понимать, с какими именно игроками вы имеете дело, и перестраивать свою работу так, чтобы игрок получил максимум от вас.

Когда вы работаете с командой в процессе ее формирования, то развитие игрока и удовлетворение его потребностей – это важнейшие цели. При этом нужно помнить, что, помимо спортивных, у игрока есть и другие потребности – эмоциональные, социальные, личные и так далее.

При работе с юными баскетболистами важно ничего не упустить. В этом разделе мы сделаем короткий обзор эволюции игрока, сосредоточившись на эволюции мотивации молодых игроков.

Типы игроков:

**ИГРОКИ С РАЗНЫМИ
ИНТЕРЕСАМИ**

**ИГРОКИ С РАЗЛИЧНЫМ
ОПЫТОМ**

**ИГРОКИ С РАЗНЫМИ
СПОСОБНОСТЯМИ
И НАВЫКАМИ**

**ИГРОКИ РАЗНОГО
ВОЗРАСТА, РОСТА, ВЕСА
И Т.Д.**

Все это говорит о том, что баскетбольные команды даже на этапах формирования не могут быть идентичны. Ваша работа – тренировать каждую следующую команду с учетом всех ее отличий от предыдущей и от той, которая была до этого. Если вы будете правильно планировать свою работу, проявлять эмпатию и уделять внимание мелочам, то вы добьетесь успеха.

1.4.2. КРИТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ

Есть ли какой-то определенный возраст, когда игроков нужно обучать отдельным приемам? Технике? Тактике?

Ответ на все эти вопросы – «нет». Здесь очень важно учитывать генетические и прочие факторы, которые оказывают влияние на развитие игрока. Например, его взаимоотношения с родственниками, друзьями, уроки физического воспитания в школе, отношения с понравившейся девочкой и так далее.



**ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ:
МОГУТ ЛИ
СУЩЕСТВОВАТЬ
ДВЕ СОВЕРШЕННО
ОДИНАКОВЫЕ
КОМАНДЫ? ПОЧЕМУ?**

Необходимо иметь в виду изменения, которые происходят с возрастом в физических и психомоторных характеристиках.

В таблице, приведенной ниже, мы рассмотрим наиболее важные примеры эволюции молодого человека и приведем практические рекомендации для тренера. Конечно, учесть вообще все факторы невозможно, но некоторые мы все же рассмотрим.

Психологические изменения	Для обсуждения тренеров
Мотивация для совершенствования	Повышает уровень отдачи игрока. Используйте это.
Улучшение координации	Именно этому обучается игрок. Если это происходит, то вы все делаете правильно. Продолжайте!
Достижение психологического равновесия	Тренировка теперь может быть долгой и интенсивной.
Школа, семья, социальные отношения формируют и изменяют личность	Если тренер верит в способности игрока в спорте, необходимо его постоянно вдохновлять и избегать критики как средства мотивации. Хотя при этом следует установить критерии проявления уважения.
Укрепление социальной интеграции	Время для принятия решения о том, следует ли игроку уделять больше времени спорту. Помогите ему!



КАК ДУМАЕТЕ,
У ИГРОКОВ ЕСТЬ
КРИТИЧЕСКИЕ
ПЕРИОДЫ В ЖИЗНИ
И КАРЬЕРЕ?

1.4.3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Благодаря опыту множества тренеров, которые в своей карьере проходили этот этап, мы предлагаем некоторые советы, которые могли бы быть полезными для многих специалистов, работающих с командами в стадии формирования:

- Если игроки выполняют что-либо хорошо, не жалейте похвалы. Им будет приятно.
- Поблагодарите их как за усилия, так и за результат – каким бы он ни был.
- Создайте обстановку, которая бы снижала страх пробовать что-то новое. Похвалите их за то, что они обнаружили что-то сами.
- Не ставьте перед игроками нереальных задач. Будьте последовательными.
- Развивайте способности юных баскетболистов посредством игры, а не обязательного мероприятия.
- Похвалите игроков за правильную технику, а не только за результат.
- Измените правила для того, чтобы максимально задействовать всех игроков: играйте несколькими мячами, меняйте разметку паркета, меняйте правила начисления очков и так далее.
- Исправляйте ошибки, используя позитивный подход. Это даст лучший результат.
- Будьте пунктуальным, аккуратным и одевайтесь адекватно. Помните, что вы – баскетбольный тренер, и форма одежды должна быть спортивная.
- Вдохновляйте и подсказывайте, используя примеры.



**КАК ВЫ
СЧИТАЕТЕ, КАКОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
АСПЕКТ ЯВЛЯЕТСЯ
НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ
ДЛЯ ИГРОКОВ
В ВОЗРАСТЕ
ФОРМИРОВАНИЯ?**

**ДОВЕРИЕ ТРЕНЕРА
КРАЙНЕ ВАЖНО ДЛЯ
МОЛОДЫХ ИГРОКОВ.
ДОВЕРЯЙТЕ СВОИМ
БАСКЕТБОЛИСТАМ.**

Способности тренера



ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Улучшите навыки общения с игроками.
- ☑ Научитесь контролировать свои эмоции и принимать более продуманные решения.
- ☑ Повысите свой профессиональный уровень как тренера.

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.1. КОММУНИКАбельНОСТЬ	131
2.1.1. ОБЩЕНИЕ С ИГРОКАМИ	133
2.1.2. ОБЩЕНИЕ С ТРЕНЕРСКИМ ШТАБОМ	135
2.1.3. ОБЩЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК	136
2.1.4. ОБЩЕНИЕ ВО ВРЕМЯ МАТЧЕЙ	136
2.1.5. ОБЩЕНИЕ С АРБИТРАМИ	137
2.1.6. СПОСОБНОСТЬ СЛУШАТЬ	137
2.1.7. МЕТОДЫ ОБЩЕНИЯ	138
2.2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ	142
2.2.1. ЛИДЕРСТВО	143
2.2.2. ЭМПАТИЯ	144
2.2.3. АВТОРИТЕТ	145
2.2.4. СПОСОБНОСТИ К СОЦИАЛИЗАЦИИ	145
2.2.5. МОТИВАЦИЯ	146
2.2.6. САМОКОНТРОЛЬ	148
2.3. ЛИЧНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ	149
2.3.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА	149
2.3.2. ЦЕННОСТИ	150
2.3.3. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ	151
2.3.4. ЗНАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ	154
2.3.5. ПОСТОЯННОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	154

2.1.

Коммуникабельность

Иногда мы забываем, что главным инструментом в обучении игроков является общение: устное, письменное, жестами и так далее. По результатам этого общения юный баскетболист приобретает определенное отношение, принимает те или иные решения, вырабатывает то или иное отношение к событиям и, наконец, действует тем или иным образом.

Есть вербальное общение – посредством языка; а есть невербальное общение – это язык движений. Он выражается в четырех категориях, которые нужно иметь в виду:

- Движения тела: взгляд, жесты, лица, корпуса и так далее.
- Прикосновения: прикосновения к плечам, хлопки ладонями и так далее.
- Голосовые способы: не конкретно слова, а их проговаривание, акценты, повышение голоса, интонация, скорость передачи послания, длительность монолога и так далее.
- Положение тела по отношению к игрокам: физическая дистанция, ориентация.

Перед тем как приступить к подготовке игрока, тренеру необходимо обладать базовыми познаниями в том, как общаться. Это позволит вам более эффективно использовать имеющееся в распоряжении время, улучшить процесс восприятия и в конечном счете весь процесс обучения.

Основные принципы общения:

- Хорошее общение не формируется само по себе – над этим нужно работать.
- Общаться с игроком нужно на одном с ним языке.
- Тренер должен уметь внушить доверие игроку в процессе общения с ним.
- Процесс общения должен быть основан на позитивном подходе.
- В процессе общения можно передать слишком большой объем информации. Фильтруйте ее.
- В общении нужно быть последовательным.

А теперь рассмотрим по отдельности каждый из вышеупомянутых принципов:

Хорошее общение не формируется само по себе – над этим нужно работать.

Не стоит думать, что факт передачи информации сам по себе означает эффективное восприятие получателем.

Вы должны принимать во внимание целый ряд факторов, которые способны встать у вас на пути:

- Барьеры и фильтры, которые присущи имеющимся средствам общения (посторонние шумы, расконцентрация собеседника и так далее).
- Перегрузка сообщения либо, напротив, отсутствие информации.
- Слишком критическая или негативная информация.
- Избыток либо отсутствие эмоций в информационном послании.
- Предвзятости либо навязчивые идеи.
- Ошибки в толковании информации.

ПОМНИТЕ:
ПОЗИТИВНЫЙ
НАСТРОЙ
ДОЛЖЕН БЫТЬ
СОСТАВЛЯЮЩИМ
ЭЛЕМЕНТОМ
В ОБЩЕНИИ.



**ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ
ПОД СРЕДСТВАМИ
ОБЩЕНИЯ
НЕ ВЕРБАЛЬНОГО
ХАРАКТЕРА?**

Общаться с игроком нужно на одном с ним языке.

Игрок должен в совершенстве владеть языком баскетбола. Очень часто в развивающихся командах он не имеет представления о том, что говорит, пишет или изображает тренер. По этой причине очень важно обучить юных баскетболистов специфической баскетбольной лексике, научить их толковать и понимать смысл ваших обращений.

Помочь игроку понять вас – это ваша задача как тренера.

Тренер должен уметь внушить доверие игроку в процессе общения с ним.

Когда тренер обращается к своим игрокам, он должен быть абсолютно уверен в том, что он говорит. Так игроки будут больше доверять тренеру и тому, что он им рассказывает. Вот три аспекта, которые в этом плане имеют наибольшее значение.

- Делитесь своим мнением и объясняйте решения. Это не означает, что вы должны отдавать свои решения всецело на откуп игрокам, но объяснить им свои инструкции должно быть в порядке вещей.
- Изучайте спорт и, в частности, баскетбол. Или, по крайней мере, будьте честны с игроками относительно своих познаний в этой области.
- Будьте откровенны и последовательны с игроками.

Они должны чувствовать вашу эмпатию и чувствовать, что вы на их стороне что бы ни происходило.

Процесс общения должен быть основан на позитивном подходе.

Будет странно, если в общении с игроками вы будете больше внимания уделять критике, чем похвале. Нет необходимости в чрезмерном вознесении достоинств игроков, однако позитивное отношение к ним идет на пользу и помогает создать дружескую обстановку. Это, в свою очередь, вдохновит ваших игроков на достижение поставленных целей и добавит им положительных мотивов для работы.

Негативный подход, основанный на взысканиях и критике, снижает авторитет тренера в глазах его подопечных.

В процессе общения можно передать слишком большой объем информации, поэтому ее нужно фильтровать.

Тренеры должны ограничивать свои послания только той информацией, которая является необходимой. В него не следует включать поверхностную по содержанию и излишнюю информацию. Фильтровать сообщение – одна из важных задач тренера, который хочет, чтобы игроки его понимали.

В общении нужно быть последовательным.

Вам как тренеру предоставлены полномочия по руководству командой, но это не дает вам права делать все, что вам угодно. Вам нужно всегда

выполнять свои обещания и не допускать непоследовательности в своих словах и действиях – это приведет к утрате авторитета перед игроками, их семьями, болельщиками и, в конце концов, руководством клуба.

2.1.1. ОБЩЕНИЕ С ИГРОКАМИ

2.1.1.1. Индивидуальное общение



Общение не имеет смысла, если нет того, кто говорит, и того, кто слушает, – нужно создать условия для того, чтобы этот поток информации стал возможным. Под этим мы подразумеваем, что *нужна определенная обстановка, в которой игрок имел бы возможность расслабиться и хотел выслушать информацию*. Общение – это дело двух лиц. Общаться без учета другого участника означает передавать информацию.

Если вы хотите, чтобы ваша информация была воспринята позитивно, вы должны оставаться реалистами и требовать от игроков только того, что они способны достичь. То же самое касается не только целей перед конкретным игроком, но и командных целей – будьте требовательны, но всегда оставайтесь реалистами. Только так можно пробудить амбиции игроков и замотивировать их на прогресс.

Если вы будете добиваться от них чего-то нереального, доверие между игроком и тренером постепенно сотрется, а если нет доверия, то нет и авторитета.

Общение подразумевает не только передачу послания, но и ответ на него. Поэтому для тренера крайне важно так же важно научиться слушать.

ПОДХОД К ОБЩЕНИЮ, ОСНОВАННЫЙ НА НЕГАТИВЕ, СПОСОБЕН ДАТЬ МОМЕНТАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ. НО ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ЭФФЕКТ БЫЛ ДОЛГОВЕЧЕН, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД.



КОГДА ВЫ ГОВОРИТЕ С ИГРОКАМИ, ВЫ РАЗРЕШАЕТЕ ИМ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ ИЛИ ВЕДЕТЕ ВСЬ РАЗГОВОР САМОСТОЯТЕЛЬНО?

ПОМНИТЕ: ИНОГДА ОДИН ЖЕСТ ТРЕНЕРА ОЗНАЧАЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЫСЯЧА СЛОВ.

ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ ВЫ СТАВИТЕ ПЕРЕД СВОИМИ ИГРОКАМИ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫСОКИМИ, НО ДОСТИЖИМЫМИ. НЕАДЕКВАТНЫЕ ЦЕЛИ МОГУТ ЛИШИТЬ ИХ МОТИВАЦИИ.

2.1.1.2. Общение с командой

Считается, что игроки понимают не более 30% объяснений тренера. Это означает, что многие из распоряжений тренера просто не воспринимаются игроками.

Игрокам не нравятся длинные разговоры или чрезмерно длительные просмотры видеозаписей. Если вы захотите разобрать какой-то матч очень детально, то игроки могут переутомиться, их внимание рассеется, и они ничего не запомнят.

Вы как тренер должны знать, что и когда говорить. Если игрок только что совершил ошибку, которая стоила вашей команде победы, то не нужно его ругать – он и сам знает, что сплеховал. *Часто воздержание от разговора, молчание, взгляд в лицо оказываются для игроков гораздо важнее, чем сказанное слово.*

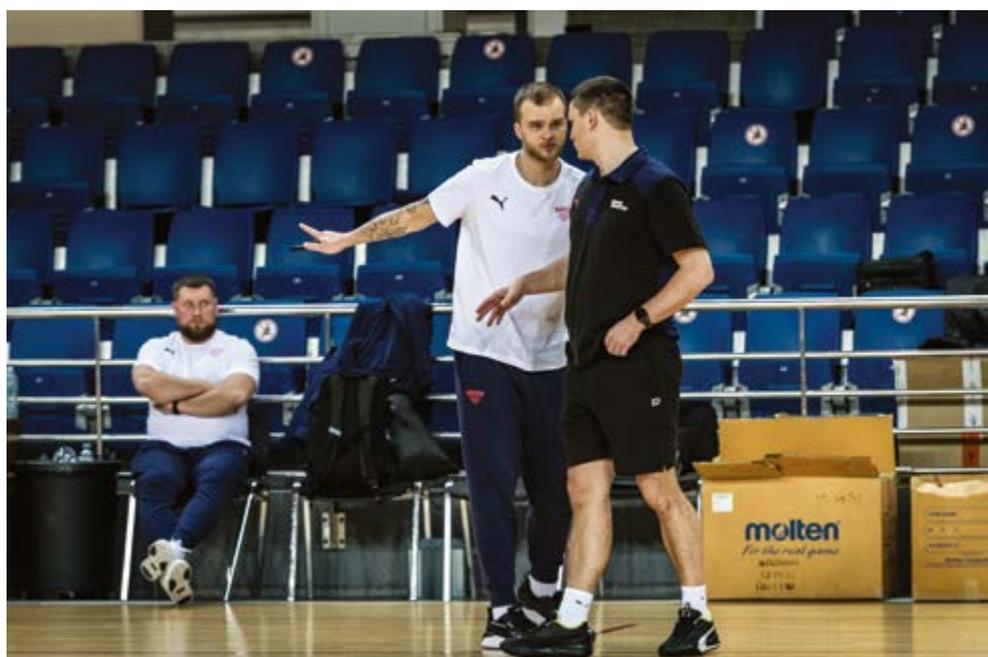
Необходимо быть позитивным, не деморализовывать игроков и строго относиться к ним, но одновременно не держать их в напряжении и уметь мотивировать, чтобы добиться от них максимальной отдачи – как во время тренировок, так и по ходу матчей.

Когда вы объясняете игроку смысл какого-либо действия, вы должны руководствоваться целью, которую вы преследуете данным действием. Если игрок будет понимать цель, он все сделает правильно.

Будьте последовательны в своем общении. Если у вас есть какая-то цель, то оцените ее, объясните и предоставьте игроку/игрокам возможность для ее достижения.

Вот несколько советов, как можно правильно общаться с игроками:

– Диалог и вопросы – хороший метод, который позволяет убедиться в том, что ваша идея истолкована правильно.





- Если спортсмен озвучивает то, к чему вы стремитесь, то вы близки к достижению цели.
- Вы можете превратить слова в ключевые фразы или инструкцию для самого себя.

2.1.2. ОБЩЕНИЕ С ТРЕНЕРСКИМ ШТАБОМ

Выстроить правильное общение с игроками максимально важно, но в современном баскетболе тренер также разделяет ответственность с другими коллегами по команде – своими ассистентами (если таковые имеются).

Чтобы диалог с ними был продуктивным, нужно помнить вот о чем:

- **Избегайте ситуаций, когда говорят все и сразу.** Нужно соблюдать очередь и иерархию, то есть последнее слово все равно всегда оставаться за главным тренером.
- **Разделяйте функции.** Каждый член вашего штаба должен знать, за что именно он отвечает. Например, если кто-то лучше готовит игроков индивидуально, то этот специалист должен отвечать за индивидуальную подготовку, а если кто-то больше разбирается в тактике, то он должен скаутировать соперника и вашу собственную команду на наличие сильных и слабых мест, которые можно использовать. При этом последнее слово все равно остается за главным тренером.
- **Требуйте готовности.** Каждый член тренерского штаба должен в любой момент матча быть готовым предоставить вам любую информацию, которая входит в зону компетентности этого специалиста.

ЛУЧШИЕ ТРЕНЕРЫ
НЕ ПРОИЗНОСЯТ
ПЕРЕД МАТЧАМИ
30-МИНУТНЫЕ
РЕЧИ; ОНИ УМЕЮТ
МОТИВИРОВАТЬ
КОРОТКО И ЯСНО.

КЛЮЧ К УСПЕХУ –
УМЕНИЕ ПОДБИРАТЬ
МОМЕНТ ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ НАПРАВИТЬ
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ
ИЛИ КОЛЛЕКТИВНОЕ
ПОСЛАНИЕ.



СКОЛЬКО РАЗ
ВЫ СОВЕДУЕТЕСЬ
СО СВОИМИ
КОЛЛЕГАМИ
ВОВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК
ИЛИ МАТЧЕЙ?

ХОРОШИЙ ТРЕНЕР
УМЕЕТ БЫСТРО,
ЧЕТКО И ПОНЯТНО
ДОНЕСТИ СВОЮ
МЫСЛЬ ДО ИГРОКОВ –
ХОТЬ ВО ВРЕМЯ
ТАЙМ-АУТОВ,
ХОТЬ ВО ВРЕМЯ
ТРЕНИРОВОК.

ОБРАЩАЙТЕСЬ
К ИГРОКАМ ДЛЯ
ТОГО, ЧТОБЫ
СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ
ИХ ВНИМАНИЕ
И ПОВЛИЯТЬ НА ИХ
СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ.

2.1.3. ОБЩЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Одна из главных функций тренера во время тренировок заключается в инструктировании игроков, определении целей и коррекции процессов. В этом плане важно добиваться непрерывности процесса тренировки и высокого ритма, однако если вы думаете, что остановка тренировки может благотворно повлиять на достижение игроками цели, то не мешайте.

Уровень громкости вашего голоса и ваш тон должны соответствовать интенсивности тренировки. Вот несколько советов, следование которым помогает добиться максимального понимания со стороны игроков во время тренировки:

- **Общайтесь, чтобы сконцентрировать внимание на чем-то.** Остановка тренировки может оправдана тем, что вы хотите обратить внимание игроков на какой-то отдельный аспект, над которым им нужно работать. Поэтому важно доносить информацию в удобной для игроков форме.
- **Общайтесь, чтобы исправить ошибки.** Чтобы исправить что-то в действиях игроков, нужно указать им, что именно вы хотите исправить. Поэтому не просто критикуйте, а приводите аргументы и помогайте игрокам.



2.1.4. ОБЩЕНИЕ ВО ВРЕМЯ МАТЧЕЙ

Соревнования и матчи – важнейший момент общения в баскетболе и вообще в спорте. Напряжение, шум болельщиков, атмосфера соревнования и прочие факторы вмешиваются в процесс общения – именно на таком фоне становятся явными достоинства или недостатки тренера. Вот какое общение бывает и вот чем характеризуется:

1. С тренерским штабом

- Нужно четко распределить обязанности среди помощников, выделив тех, кто уполномочен вести разговоры с игроками, при этом заранее определив для них, что и когда они вправе говорить.
- Нужно использовать тайм-ауты в том числе для общения с членами штаба, а не только с игроками.



2. С игроками

- нужно чаще использовать жесты, которые помогают общению;
- нужно использовать любые паузы – во время пробития штрафных, при выносе мяча и так далее – для подачи точечных команд;
- нужно убедиться, что получатель сообщения вас слушает.

2.1.5. ОБЩЕНИЕ С АРБИТРАМИ

Коммуникация с арбитрами, если вообще может присутствовать, то должна основываться на уважении к ним и их работе. У рефери непростая задача, на них оказывается серьезное давление, зачастую они являются мишенями для всякого рода критики.

Однако, если вы будете слишком много общаться с арбитрами, то вы не сможете общаться со своей собственной командой и, следовательно, делать свою прямую работу.

Если вы чем-то действительно недовольны, то подготовьте официальный протест после игры – это будет правильнее.

2.1.6. СПОСОБНОСТЬ СЛУШАТЬ

Умение вести разговор очень важно, но для тренера не менее важно уметь слушать. Хорошее послание – не только то, которое отлично составлено и отправлено, но и то, которое было получено адресатом и правильно истолковано. Поэтому крайне важно научить ваших игроков слушать.

Тренеру тоже важно научиться слушать. Поэтому, если ваши игроки к вам обращаются, выслушайте их, не перебивая, и задайте дополнительные вопросы, если они у вас есть. Вы получите на них разъяснения, сравните высказанные точки зрения и дадите свои – конструктивные – ответы.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ КОНКРЕТНАЯ ЦЕЛЬ НА КОНКРЕТНУЮ ТРЕНИРОВКУ, ТО НЕ БОЙТЕСЬ ОСТАНАВЛИВАТЬ ЗАНЯТИЕ СТОЛЬКО РАЗ, СКОЛЬКО ПОТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЭТОЙ ЦЕЛИ.

РАСПРЕДЕЛИТЕ РОЛИ СРЕДИ СВОИХ ПОМОЩНИКОВ. ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ У ИГРОКОВ НЕ БЫЛО УКАЗАНИЙ, КОТОРЫЕ ПРОТИВОРЕЧАТ ДРУГ ДРУГУ.

СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ АТМОСФЕРУ В КОМАНДЕ ВО ВРЕМЯ МАТЧЕЙ.

ПОДУМАЙТЕ, ЧТО БЫ ВЫ СДЕЛАЛИ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬ ВАШИХ ИГРОКОВ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ.

ХОРОШИЙ ТРЕНЕР ПОНИМАЕТ, ЧТО ПРАВИЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ С АРБИТРАМИ ОБЛЕГЧАЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВСЕЙ КОМАНДЫ.



КАК БЫ ВЫ ПОСТУПИЛИ С ИГРОКАМИ, КОТОРЫЕ РАЗГОВАРИВАЮТ С АРБИТРАМИ ВО ВРЕМЯ ИГР?

Черты хорошего слушателя:

ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

НЕ ПЕРЕБИВАЕТ

ПРОВЕРЯЕТ ТО, ЧТО НЕПОНЯТНО

ЗАДАЕТ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ОТВЕТИТЬ «ДА» ИЛИ «НЕТ»

ПРОЯВЛЯЕТ ЭМПАТИЮ

2.1.7. МЕТОДЫ ОБЩЕНИЯ

Одна из главных ошибок тренера – избыток вмешательства. Это не только не помогает, но и вредит игрокам: ограничивает их свободу и их творчество. Эту проблему нужно решать, и вот как можно это сделать:

- Сократить количество тренировок, на которых вы поправляете игроков.
- Установить правила игры и корректировать только то, что не получается. При этом нужно найти такую форму вмешательства, которая не сковывала бы игроков и была эффективной.

Иногда лучше не вмешиваться вообще, чем вмешиваться слишком часто. Подчас это не только решает проблему, но и служит эффективным методом развития таланта игроков, позволяет избавиться от зашоренности в их игре.

Оговоримся: *речь не идет о том, что игрокам следует разрешить делать что угодно*. Напротив, так вы сможете лучше наблюдать за происходящим и дать оценку техническим приемам и взаимодействию всей группы игроков и постепенно переработать весь процесс тренировок, который должен адаптироваться к таланту игроков и их прогрессу.

Такое комплексное исследование позволит вам лучше понять, с какими игроками вы имеете дело, и добиться их прогресса при минимальном вмешательстве.

Если же вы все же решили, что должны вмешаться, то пересмотрите способы коммуникации с игроками в такие моменты. Не давите на игроков, не торопите их и позвольте им проявлять творчество в рамках той концепции, которую вы проповедуете.

Преимущества невмешательства

Игроку будет предоставлена возможность самостоятельно развивать свой талант: не настаивая чрезмерно на коррекции его ошибок, вы даете ему возможность для спонтанного развития его таланта.

В этом случае игроки будут понимать свои ошибки и будут стремиться самостоятельно их исправить. Нужно просто направить их на правильную дорогу, но без устранения препятствий, которые встречаются им на пути. Позвольте игрокам самостоятельно справиться с трудностями, и только в том случае, если он не будет справляться, помогите им.

Если вы будете постоянно довлеть над игроком и всегда исправлять его, то у такого игрока может развиться болезненное беспокойство. Он будет думать, что всегда делает что-то не так, и в конце концов бросит баскетбол.

Совет: решайте проблемы при помощи вопросов.

Тренеры имеют обыкновение задавать вопросы своим игрокам. Но одно дело – задать один вопрос, и другое – основывать метод преподавания на решении всех проблем при помощи вопросов.



ТОЛЬКО ПРЕДСТАВЬТЕ, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ, КОТОРОЕ В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОНА ВЫ ТРАТИТЕ НА ВМЕШАТЕЛЬСТВО, МОЖНО БЫЛО ПОТРАТИТЬ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИГРОКОВ.

НЕВМЕШАТЕЛЬСТВО НЕ ВСЕГДА ОЗНАЧАЕТ ПУСТИТЬ ВСЕ НА САМОТЕК. НЕ ПУТАЙТЕ ЭТИ ПОНЯТИЯ.

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ЧРЕЗМЕРНО ЧАСТО ВМЕШИВАТЬСЯ В ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВКИ, ТО У ИГРОКОВ РАЗОВЬЮТСЯ ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ БЕСПОКОЙСТВО И НЕУВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ ДЕЙСТВИЯХ. ЭТО НЕ ПРИВЕДЕТ НИ К ЧЕМУ ХОРОШЕМУ.

ПРЕДЛОЖИТЕ ВЫУЧИТЬ КАКОЙ-ТО СЛОЖНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРИЕМ И ПОДГОТОВЬТЕ СЕРИЮ ВОПРОСОВ О ТОМ, КАК ЭТОГО ДОСТИЧЬ.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАШИ ИГРОКИ ДУМАЛИ, ТО ПОМОГИТЕ ИМ, НАТОЛКНИТЕ ИХ НА ЭТО. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ИМ ПОВЫСИТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ ПОНИМАНИЯ ПРОЦЕССОВ.

Правильная постановка вопроса – это тоже искусство. И это очень важно в обучении баскетболу.

Вот какая от этого может быть польза:

- **Вы сделаете игрока участником процесса его же обучения.** Задавая вопрос, вы косвенно интересуетесь его мнением о том, как он сам видит процесс тренировки. При ответе на вопрос он учится думать, анализировать, сопоставлять. В дальнейшем, возможно, он найдет ответы на свои вопросы сам, а не будет надеяться на тренера.
- **Вы поможете игроку перестроиться без давления на него.** Можно выработать серию вопросов, которые позволят игроку прийти к какому-либо заключению, при этом он сам будет думать, что дошел до этого самостоятельно, в то время как это именно вы натолкнули его на эти заключения.

Парадоксальные инструкции

Парадоксальные инструкции – еще один интересный метод общения с игроками. Например, можно порекомендовать какому-то баскетболисту, чтобы он применял прием, который, напротив, вам не нужен.

Звучит сложно, поэтому давайте рассмотрим на примере.

Вы тренируете молодежную команду, и игроки должны минимально использовать дриблинг в позиционной атаке. Вы работаете 4x4 и не позволяете игрокам вести мяч – за исключением случаев игры 1x1. Это упражнение успешно выполняется большинством игроков, и только



один не способен следовать инструкциям – он то и дело начинает ведение при получении мяча. Замечания не помогают, и игрок постоянно начинает ведение. Его партнеры также чувствуют себя неудобно, так как всякий раз, когда он завладевает мячом, команда теряет владение.

На одной из тренировок до начала выполнения упражнения 4x4 можно собрать команду и сказать, что теперь все играют по прежним правилам, а тот игрок, у которого не получается, может вести мяч. Это нужно говорить абсолютно нейтральным голосом в обычной форме, без сарказма, будто так и должно быть.

Скорее всего, после такого игрок станет куда реже пользоваться ведением. В подавляющем большинстве случаев эффект будет мгновенным, хотя иногда для исправления ситуации может понадобиться чуть больше времени.

Непрямые инструкции

Конечно, есть и другие способы воздействия на определенного игрока, который не подчиняется или не может подчиниться вашим указаниям. Речь идет об указаниях в косвенной форме, то есть не прямых.

К примеру, вам необходимо скорректировать поведение нападающего и добиться от него использования броска в прыжке вместо того, чтобы каждый раз ожидать передачу, выбирая позицию под кольцом. В таких случаях можно обратиться к защитнику и сказать: «Обрати внимание на нападающего, он не умеет выполнять бросок в прыжке, поэтому постарайся, чтобы он не оказывался корзиной, не пускай его туда, так как он не хочет выполнять бросок в прыжке».

Нападающий получит это сообщение в косвенной форме. Скорее всего, он перестанет идти под кольцо. Если это не сработает, повторите ситуацию еще раз – должно получиться.

Преимущества не прямых инструкций:

- вы корректируете действия игрока без прямого вмешательства;
- вы вовлекаете в процесс других участников команды, которые начинают больше думать на площадке.

ПОМНИТЕ:
ЗА ПАРАДОКСАЛЬНЫМИ
ИНСТРУКЦИЯМИ
НЕ ДОЛЖНЫ
СЛЕДОВАТЬ
КОММЕНТАРИИ,
ЖЕСТЫ ИЛИ
ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ
МОГУТ УНИЗИТЬ
ИГРОКА.



**ПОДУМАЙТЕ, МОГУТ
ЛИ ПАРАДОКСАЛЬНЫЕ
ИНСТРУКЦИИ
ОКАЗАТЬСЯ
ПОЛЕЗНЫМИ В ВАШИХ
ЕЖЕДНЕВНЫХ
ТРЕНИРОВКАХ.**

2.2.

Эмоциональный контроль

Баскетбольный тренер подвержен огромным эмоциональным нагрузкам, которые сказываются на его поведении. Напряженность самого соревнования, стрессы, необходимость одержать победу, внешнее напряжение могут стать причинами того, что эмоциональный процесс может оказаться неуправляемым.

Если вы будете проявлять чрезмерные эмоции во время матчей, то можете пропустить какие-то важные события – упустить момент для замены, получить технический фол и так далее.

Эмоции возникают вследствие восприятия какой-либо ситуации, а это восприятие основано на двух вещах: на генетике и на прежнем жизненном опыте. Во время игры эти эмоции могут проявляться как угодно: как чувства, как невербальное общение с игроками или даже как физиологические действия.

Процесс обучения и культура способствуют тому, что эмоциональные проявления заметно меняются и в наши дни характеризуются большим контролем над эмоциональными реакциями тренера.

Эмоции только на основе генетики и прежнего жизненного опыта говорят о низком образовании и культуре тренера; контролируемые реакции, напротив, сообщают о том, что перед нами профессиональный тренер.

Поэтому вам как тренеру необходимо держать под контролем свои эмоции, свое душевное состояние и быть способным не подавлять, а регулировать свои импульсы.



ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ЛИ
ВЫ КАКИМИ-ТО
ПРИЕМАМИ
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
КОНТРОЛЯ ВО ВРЕМЯ
МАТЧЕЙ?

ПРИ РАБОТЕ
С ГРУППАМИ ЛЮДЕЙ –
ТЕМ БОЛЕЕ ДЕТЕЙ –
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ ИМЕЕТ
КЛЮЧЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ.



Давайте рассмотрим несколько примеров проявления эмоций и контроля над этим проявлением.

Пример 1. Соперник сравнивает счет трехочковым броском, тренер реагирует возгласами и бурными проявлениями эмоций, обращаясь к своей команде, которая не смогла отобороняться. Тренер стремится вдохновить своих игроков на большее рвение и усердие в следующем защитном действии.

Разбор. Здесь наставник в пассивной и агрессивной форме выразил свое отношение к событию, после негативной эмоциональной оценки занял примиренческую позицию.

Пример 2. После пропущенного трехочкового от соперника на последней секунде игры команда проигрывает. Тренер молчит, опустил руки и не произносит ни слова.

Разбор. Отрицательная реакция, тренер выглядит морально растерянным, отстранился после неудачно сложившейся ситуации.

Пример 3. Тренер заменяет игрока, однако тот в резкой форме выражает несогласие с таким решением. Тренер смотрит в другую сторону и концентрирует свое внимание на дальнейшем ходе игры.

Разбор. Пацифистская реакция, тренер делает вид, что у него есть более важные вещи в игре, о которых нужно позаботиться.

Выбрать адекватную и правильную реакцию тяжело. Для этого нужно обучаться, получать образование и повышать культурный уровень. Это многолетняя работа.

В современном обществе прежние механизмы – «победить или убежать» – могут больше не работать. Тренер должен использовать все, что ему известно относительно эмоций и чувств. Это поможет в сложные моменты матчей.

Нельзя выбирать эмоции, это так не работает. Но нужно научиться их контролировать – только так можно стать действительно профессиональным тренером.

2.2.1. ЛИДЕРСТВО

Перед тем как приступить к обсуждению и определению характерных черт тренера-лидера, мы должны опровергнуть главную из существующих парадигм: «лидерами рождаются».

Нет, не рождаются.

Существуют факторы, которые очень важны для тренера-лидера, и он должен их учитывать. Среди этих факторов следует выделить манеру одеваться, манеру вести разговор и характер поведения. Нет сомнений, что публичный имидж – это то, о чем профессиональный тренер должен постоянно заботиться и что он должен оберегать.

ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ ОТЛИЧИЙ ХОРОШЕГО ТРЕНЕРА ОТ ОЧЕНЬ ХОРОШЕГО – В ТОМ, УМЕЕТ ЛИ ОН КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ.

НЕРВЫ И ЭМОЦИИ – ЧАСТЬ ИГРЫ, БЕЗ НИХ НЕВОЗМОЖНО СОРЕВНОВАТЬСЯ. НО ВЫ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭТИ ПРОЦЕССЫ.

ПОМНИТЕ: БЫТЬ ЛИДЕРОМ – ЭТО НЕ ЗНАЧИТ ОТДАВАТЬ КОМАНДЫ.



КАК ДУМАЕТЕ, ПОЛЕЗНО ЛИ ИМЕТЬ В КОМАНДЕ НЕСКОЛЬКО ЛИДЕРОВ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ СПОСОБНЫ ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА МЕСТО ДРУГОГО, БУДЕТЕ ПРОЯВЛЯТЬ БЕСПОКОЙСТВО И СОЗНАТЕЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К ЧУВСТВАМ ДРУГИХ, ТО СМОЖЕТЕ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ ЕЩЕ ДО ТОГО, КАК ОНИ ПОЯВЯТСЯ.

ЭМПАТИЯ – ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ЧЕРТА, КОГДА МЫ ГОВОРИМ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ.

Но все эти вещи сами по себе еще не создают тренера-лидера. Кому-то достаточно продемонстрировать свою внешность и таким образом приобрести авторитет среди других людей, но приходит время, когда настоящий лидер должен действовать и проявлять свои качества, которые вовсе не относятся к его физическим качествам, а больше связаны с его интеллектом.

Тренер-лидер намечает цель и идет к ней шаг за шагом.

Лидером не рождаются, и тот, кто пытается стать тренером-лидером в современном баскетболе, должен использовать некоторые поведенческие свойства. Вот главные из них:



Одной из наиболее характерных черт тренера-лидера является такое видение конкретной ситуации, которое отличается от видения других тренеров. Тренер, не обладающий видением обстановки, очень ограничен, а будучи ограниченным, нельзя стать хорошим тренером.

2.2.2. ЭМПАТИЯ

Эмпатия – это умение сочувствовать и понимать окружающих. Для тренера эта способность является решающей, она позволяет ему лучше понимать нужды игроков.

Благодаря этой способности тренер может:

- **Лучше понимать других:** иметь представление о переживаниях и перспективах игроков и коллег из тренерского штаба.
- **Оказывать помощь другим:** быть в курсе потребностей роста других и совершенствовать свои способности.
- **Служить в качестве ориентира:** предвидеть, признавать и удовлетворять реальные потребности игроков.
- **Разнообразить процесс:** создавать комфортные условия и расширять круг отношений между различными людьми.

– **Проявлять сознательность:** замечать различные эмоциональные тенденции среди игроков, а также оценивать прочность отношений между членами команды.

Эмпатия переворачивает ваши собственные эмоции, поэтому вам становится проще правильно понять чувства других. Кроме того, эмпатия предполагает понимание перспектив, размышлений, желаний и убеждений других – все это крайне важно для хорошего тренера.

2.2.3. АВТОРИТЕТ

В баскетболе, когда мы говорим об авторитете тренера, мы имеем в виду его качества и компетенции, которые позволяют игрокам доверять ему и следовать за ним.

Тренер занимает привилегированную позицию в плане принятия решений, и зачастую авторитет можно спутать с наличием власти. Однако между этими понятиями есть большая разница:

Власть человеку вручают или он ее уже имеет; авторитет ему нужно зарабатывать каждый день.

При этом авторитет не означает дружбу с игроками, более того, дружба с баскетболистами может негативно повлиять на авторитет тренера. Но и отдаляться от них также не стоит – современная молодежь этого не понимает.

2.2.4. СПОСОБНОСТИ К СОЦИАЛИЗАЦИИ

В баскетболе способность тренера к социализации крайне важна, потому что напрямую влияет на достижение целей. Значит, вам важно поддерживать свой авторитет, однако при этом не причинять вреда окружающим вас игрокам.



КОМАНДОВАТЬ И ОТДАВАТЬ ПРИКАЗЫ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ БЫТЬ ЛИДЕРОМ. ОДНАКО ЭТО НЕ ПОМОГАЕТ ТРЕНЕРУ ДОСТИЧЬ НОВЫХ ВЫСОТ В ПРОФЕССИИ.

СПОСОБНОСТЬ
К СОЦИАЛИЗАЦИИ
СОВЕРШЕНСТВУЮТСЯ
ПО МЕРЕ ОБУЧЕНИЯ.
УЛУЧШЕНИЕ
ЭТОГО АСПЕКТА
УВЕЛИЧИВАЕТ ВАШИ
ВОЗМОЖНОСТИ КАК
ТРЕНЕРА.

Как и любой вид компетентности, способность к социализации может быть усовершенствована в процессе обучения. Рассмотрим, в чем заключается это качество:

Твердость. Не нужно бояться выражать свои чувства и идеи, не бойтесь, что они не будут приняты. Оставайтесь честными в своих мыслях, но с уважением относитесь к мыслям остальных. Высказывайтесь, допускайте (и признавайте) ошибки, отвечайте «нет» без сожаления, будьте независимы в принятии решений.

Ведение переговоров. Научитесь показывать проблему и рассказывать о ней, изучайте различные точки зрения, находите альтернативные решения проблемы.

Вежливость. Начало, поддержание и завершение разговора требуют выражения благодарности, воспитанности и уважения. Это первые шаги к тому, чтобы быть хорошо принятым и оцененным остальными участниками диалога.

Честность и открытость. Просите о помощи, если чувствуете, что нуждаетесь в ней, и помогайте сами, если видите, что кто-то другой в ней нуждается.

Вот что помогает тренеру завоевать доверие игроков:

- оказание помощи;
- защита прав;
- участие в решении проблем;
- ответы на жалобы;
- приверженность спортивным принципам – защита игроков;
- способность отвечать за неудачи;
- подготовка.

Тренер строит свою деятельность и добивается успеха в ней постепенно, начиная с выстраивания отношений с другими людьми. Эти отношения и их развитие целиком и полностью зависят от вашей способности к социализации.

2.2.5. МОТИВАЦИЯ

Мотивация может быть как внутренняя (то есть способность мотивировать самого себя), так и внешняя (касается мотивации всех остальных). Поэтому мы можем определить мотивацию как способность того или иного человека направить свои или чужие усилия на получение желаемого результата.

Основа любой мотивации – это желание. Достигнет человек желаемого или нет, зависит от того, насколько сильно это желание и насколько он мотивирован для его достижения.

Эмоции – источник эмоциональной мотивации. С технической точки зрения мотивация – горячее, которое позволяет довести до конца все, что было задумано. Мотивированные люди имеют толчок для движения, знают направление движения и понимают, какие решения нужно принимать.



КАК ДУМАЕТЕ,
ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ
ПОКАЗАТЕЛЕМ
СЛАБОСТИ ТРЕНЕРА
ТОТ ФАКТ, ЧТО ОН
ВЕДЕТ ПЕРЕГОВОРЫ
СО СВОИМИ
ИГРОКАМИ?
ОБОСНУЙТЕ СВОЙ
ОТВЕТ.

Мотивация – ключ любого достижения и прогресса, тем более в спорте, где правильная мотивация является синонимом успеха. Таким образом, самое важное – это правильно мотивировать игроков. Давайте посмотрим, как этого можно добиться:

- Объяснить команде цели и то, как их достичь.
- Добиться повышения уровня общения.
- Отслеживать логику действий игроков на тренировках.
- Предложить новые приемы, чтобы разнообразить занятия, сделать их познавательными и создать у игроков новые стимулы.
- Разбирать ситуации на основе уже допущенных ошибок – для наглядности.
- Подбирать те упражнения для тренировок, которые могут быть полезны на играх.

Для того, чтобы не допустить демотивации, избегайте использования таких фраз:

«Нет ошибок, которые не приведут к наказанию». Лучше создайте или усильте стимулы для обучения.

«Можно слушать только голос тренера». Давайте игрокам больше информации и начните использовать вербальное и невербальное общение.

«Все должны играть так, как он». Сделайте так, чтобы игроки работали как команда и вместе достигали целей.

«Эта пятерка игроков – стартовая несмотря ни на что». Сплотите команду, чтобы все в ней чувствовали себя нужными, давайте возможность играть всем.

«Команды здесь отдаю я». Научитесь передавать часть полномочий тренерскому штабу и позвольте игрокам также почувствовать себя значимыми.

«Побеждает лучший». Вовлекайте команду в достижение общих целей, развивайте разные стороны своих игроков.

«От тебя нет пользы». Поощряйте уважение игроков к самим себе, выделяйте их положительные качества и помогайте скрыть то, что у них пока не получается.

«Победа – наша единственная цель». Оценивайте успехи на основе прогресса игроков, а не по тому, скольких побед добилась ваша команда.

«Без меня вы никто». Вносите свой вклад, но не говорите о том, что вы здесь главный. Постарайтесь чаще использовать «мы», имея в виду команду, а не себя как тренера.

ПОДУМАЙТЕ, КАК
МОЖНО СОЗДАТЬ
У ВАШИХ ИГРОКОВ
МОТИВАЦИЮ
НА ЕЖЕДНЕВНЫХ
ТРЕНИРОВКАХ.

2.2.6. САМОКОНТРОЛЬ

Контроль над самим собой – это способность регулировать собственное поведение и не допускать, чтобы ваши эмоции контролировали вас. Скорее всего, в карьере баскетбольного тренера случается много таких моментов, когда он замечает, что в некоторых ситуациях его поведение переходит пределы, которые в нормальной обстановке были бы логичными.

В баскетболе, где скорость высока, решения принимаются непрерывно, а нервы всегда оголены, контроль над собой позволяет тренеру наблюдать за матчем как бы на некотором отдалении. Это позволяет ему принять более правильное и хладнокровное решение. Это также помогает не вмешиваться в ситуацию, когда она того не требует.

Отсутствие контроля над собой, помимо всего прочего, приводит к затруднению дыхания, росту напряженности, усталости, появлению тревоги, поспешности в принятии решений, замедлению работы мозга, ослаблению памяти и путанице – все это явно не поможет вам в вашей работе.



2.3.

Личная компетентность

2.3.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА

Тренеру необходимо верить в то, что он делает и чему обучает. Он также должен осознавать важность своей миссии.

Он вникает сам и приучает своих игроков вникать в нужды команды: знать финансовую составляющую, помнить историю клуба, понимать необходимость бережно относиться к имеющимся условиям и так далее.

Будьте требовательны. Современная молодежь часто думает, что бывают легкие победы или цели, которые можно и не достигать; покажите им, что это не так.

О знаниях тренера

Баскетбольный тренер должен быть учителем и обучать своих игроков баскетболу. Если он не может этого сделать, это означает одно из двух: либо у него нет знаний, которые он может передать, либо он не умеет их передавать.

Чтобы тренер имел возможность обучать других, он должен быть всегда готов учиться сам: читать, изучать, задавать вопросы, учиться у других тренеров, смотреть, изучать ситуации, с которыми он встречается впервые, и смотреть матчи не как болельщик, а как тренер.

Излагайте свои мысли и правила четко и ясно и будьте готовы пересмотреть свои взгляды в результате общения с коллегами, игроками или специалистами.

Помните: учиться можно у всех, даже у ваших игроков.

Дела учат лучше, чем слова. При этом дела тоже нуждаются в вовремя произнесенном слове, которое подтвердит дела или эксперименты.

Чтобы тренер хорошо руководил, ему необходимо:

– Быть лидером, а не только лицом, наделенным властными полномочиями. Этого авторитета необходимо добиваться изо дня в день.

Помните: вы руководите командой, и ваша задача – не заставить ее делать что-то, а убедить, что это единственно правильный путь.

– Доверять своим игрокам. Дайте им немного свободы и посмотрите, как они ей воспользуются.

– Служить не самому себе, а игрокам. Относитесь с уважением ко всем игрокам, даже к тем, у кого получается хуже, чем у других. Будьте терпеливы и постоянны.

ВЫСКАЖИТЕ
СВОЕ МНЕНИЕ
ОБ ЭТОЙ ФРАЗЕ:
«ИНОГДА ДЛЯ
ПОЛУЧЕНИЯ
ПРЕИМУЩЕСТВ
НЕОБХОДИМО
ОТКАЗЫВАТЬСЯ
ОТ ВОЗМОЖНОСТЕЙ».

ДЛЯ СВЕДЕНИЯ
К МИНИМУМУ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ЗАЩИТЫ СЛЕДУЕТ
ИСКАТЬ ЕЕ СИЛЬНЫЕ
СТОРОНЫ.

ПРИ ПОДГОТОВКЕ
ТОГО ИЛИ ИНОГО
ДЕЙСТВИЯ
СТАРАЙТЕСЬ
ПРЕДВИДЕТЬ
ЗАЩИТНЫЕ РЕАКЦИИ.

- Будьте членом команды. Говорите не «вы будете», а «мы будем», не «вы проиграли», а «мы проиграли» и так далее.
- Используйте скамейку запасных. Скамейка имеет большое воспитательное значение. В профессиональных клубах стараются использовать максимальное количество игроков – это нужно для того, чтобы привлечь к игре как можно больше детей. Но это также важно для поддержания дисциплины, удовлетворения различных потребностей команды и так далее. Мотивируйте игроков, которые редко блистают на паркете.
- Стремитесь к победе. Победа – не главное, но очень важно сделать все для нее, а не бросить играть посередине игры.

2.3.2. ЦЕННОСТИ

Ценности имеют большое значение как для тренера, так и для команды. Как лицо, ответственное за группу, вы несете ответственность не только за то, что прививаете игрокам навыки игры, но и за то, какой пример вы показываете игрокам. Помните: вы – их ролевая модель.

Поэтому помните о таких факторах:

- вовлеченность;
- преданность процессу;
- чувство команды (на тренировках, матчах, на площадке, на скамейке и так далее);
- позитивное отношение;
- упорная работа.

И НА ТРЕНИРОВКАХ,
И В ПОВСЕДНЕВНОЙ
ЖИЗНИ ТРЕНЕРУ
ВАЖНО
ДЕМОНСТРИРОВАТЬ
ВОВЛЕЧЕННОСТЬ
В ПРОЦЕСС.



2.3.3. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Баскетбол зародился в США более 100 лет назад и с тех пор активно развивался, особенно – на родине. Поэтому в нашем виде спорта большое количество англоязычных терминов, которые необходимо знать для лучшего понимания баскетбола.

Вот лишь некоторые из наиболее часто встречающихся терминов.

А) Позиции игроков

point guard – разыгрывающий защитник
shooting guard – атакующий защитник
forward – форвард
power forward – мощный форвард
center – центровый
defense – защита **offense** – нападение
player in the paint – игрок в трехсекундной зоне
player on the block – блокирующий игрок (находящийся близко к лицевой линии, как правило, центровый)
player on the post – игрок в позиции на «усах»
player on the perimeter – игрок на периметре
substituting player – игрок, который выходит на замену
starting five – стартовая пятерка

Б) Баскетбольная площадка

ball – мяч
basket – корзина
basketball court – баскетбольная площадка
bench – скамейка запасных
defense half court – своя половина площадки
offense half court – чужая половина площадки
base line – линия разметки за щитом
side line – боковая линия
free throw line – линия штрафного броска
three-point line – трехочковая дуга
inside of the paint – «краска», то есть трехсекундная зона
low post – позиция на нижних «усах»
middle post – позиция на средних «усах»
high post – позиция на высоких «усах»
man-to-man defense – защита один-в-один
zone defense – зонная защита

БАСКЕТБОЛ БЫЛ ПРИДУМАН В США, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ХОРОШО ПОНИМАТЬ ЭТОТ СПОРТ, ВАМ НУЖНО ВЫУЧИТЬ ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ НА ЯЗЫКЕ ОРИГИНАЛА.

МНОГИЕ ИЗ ЭТИХ СЛОВ УЖЕ ДАВНО ВОШЛИ В ОБИХОД БАСКЕТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА, И МЫ ДАЖЕ НЕ ПОМНИМ О ТОМ, ЧТО ОНИ – ИНОСТРАННЫЕ.



ОБУЧАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОИХ ИГРОКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛЕКСИКЕ?

ПОМНИТЕ ЛИ ВЫ, КАК ПО-АНГЛИЙСКИ НАЗЫВАЕТСЯ ДОЛЖНОСТЬ ПОМОЩНИКА ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА?

В) Действия в нападении и защите

alley-oop – «парашютик», наброс на кольцо
assist – результативная передача
back-door cut – движение за спину противника
box-out – отсекаание нападающего от подбора на своем щите
chase – преследование оппонента при игре в защите
crossover dribble – перевод мяча с руки на руку перед собой
coast-to-coast – от кольца до кольца
clear out – освободить пространство от мяча
defensive rebound – подбор на своем щите
deflection – касание мяча защитником при передаче соперника, но не перехват
dribble – ведение мяча
empty space – свободное пространство
fake – обманное движение
fast break – быстрый прорыв
free throw – штрафной бросок
give-and-go – передача мяча партнеру и движение от мяча
hook shot – бросок «крючком»
help – помощь
inside-out – передача в трехсекундную зону и обратный пас на периметр
jump ball – спорный мяч
jump shot – бросок в прыжке
lay-up – бросок из-под кольца с двух шагов
miss match – неравноценный размен
offensive rebound – подбор на чужом щите
pass – передача
pick – заслон игроку с мячом
pick-and-roll – заслон игроку с мячом и разворот под кольцо
pump fake – финт на бросок
put-back – добавление мяча броском сверху после промаха
pick-and-pop – заслон игроку и отвал на периметр
position offense – позиционное нападение
rebound – подбор
receiver – получать мяча
screen – заслон игроку без мяча
screen-and-roll – заслон и рывок под кольцо соперника
screener – игрок, ставящий заслон
screen the screener – заслон игроку, ставящему заслон
skip pass – высокая передача двумя руками из-за головы с одной стороны площадки на другую
slam dunk – бросок сверху
spin dribble – разворот с мячом через спину во время дриблинга
switch – смена игроками в защите
steal – перехват
tip-in – добавление мяча в кольцо одним касанием после промаха
turnover – потеря
transition offense – раннее нападение

Г) Регламент

alive – мяч в игре
back out violation – возвращение мяча в зону защиты (нарушение)
bench – скамейка запасных
blocking – блокировка (нарушение)
bonus free throw – бонусный штрафной бросок
dead ball – мяч вне игры
double dribble – двойное ведение
double foul – нарушение правил сразу двумя игроками
elbowing – расталкивание, пихание соперника локтем
field goal – бросок ценной в два очка
five second violation – нарушение правил пяти секунд
foul out – превышение лимита персональных фолов
foul – фол
goaltending – прерывание защитником траектории мяча, который уже стукнулся об щит либо находился на нисходящей траектории
holding – обхват соперника (нарушение)
kicked ball – удар ногой по мячу
moving pick – заслон в движении (нарушение)
offensive foul – фол в нападении
overtime – дополнительная пятиминутка
point – очко
referee – арбитр
roster – состав команды
scorer – игрок, набирающий очки
shot clock – табло, конкретно та его часть, где отсчитывается время на атаку
steps – шаги
team fouls – командные фолы
time-out – тайм-аут
travelling – пробежка

ПОДУМАЙТЕ:
«ДВИЖЕНИЕ МЯЧА
ПО ТРЕУГОЛЬНИКУ
ИМЕЕТ УСПЕХ ТОЛЬКО
ТОГДА, КОГДА
МЫ СПОСОБНЫ
ЗАВОЕВАТЬ
ПОЗИЦИИ».

ПРИ ПЕРЕДАЧЕ
КОРОТКИХ ПАСОВ
В ТРЕУГОЛЬНИКАХ
НЕОБХОДИМО
ЗАДЕЙСТВОВАТЬ
ФЛАНГ
ПОДСТРАХОВКИ,
ЧТОБЫ
НЕ ОСТАВАТЬСЯ
СТАТИЧНЫМИ
И АКТИВИЗИРОВАТЬ
ЗАЩИТУ.



ПРИ ИГРЕ
В ТРЕУГОЛЬНИКЕ
КАЧЕСТВЕННЫЙ
ПАС ДОЛЖЕН БЫТЬ
БЫСТРЫМ.

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, НУЖНО ЛИ ТРЕНЕРУ В XXI ВЕКЕ УМЕТЬ ОБРАЩАТЬСЯ С ЦИФРОВЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ? ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ЭТО В ПРОФЕССИИ? ОБЪЯСНИТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

СТРЕМЛЕНИЕ К ПОСТОЯННОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ И ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ОБРАЗОВАНИЯ ВПОЛНЕ ПОНЯТНО И ЛОГИЧНО ДЛЯ ТРЕНЕРА. ПОСТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ И ВАШИ ИГРОКИ СТРЕМИЛИСЬ К ЭТОМУ ЖЕ.

2.3.4. ЗНАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ

Сегодня тренерам очень важно применять цифровые инструменты – это способствует улучшению результатов на тренировках и в соревнованиях. Если раньше тренеры могли обойтись и без этого, то с нынешним уровнем развития всевозможных сервисов уже нельзя их игнорировать; в противном случае можно остаться далеко позади своих коллег, которые пользуются плодами технического прогресса.

Существует программное обеспечение, предназначенное специально для баскетбола. Давайте посмотрим, какие проблемы вы сможете решить, если научитесь пользоваться подобными программами:

– **Общение.** В целом возможности общения тренера со своей командой, тренерским штабом, клубом или коллегами значительно расширились в связи с использованием для указанных целей электронной почты, мобильной связи, социальных сетей и мессенджеров.

– **Наглядность и анализ.** Редактирование видеозаписей, анализ статистических данных и презентаций позволяют вам понять игру своей собственной команды и команды соперника.

– **Непрерывное обучение.** Сайты, статьи, записи матчей, аналитические программы и так далее – это огромная библиотека, изучение которой помогает в работе.

2.3.5. ПОСТОЯННОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

В современном мире тот, кто не движется вперед, остается позади. Поэтому повышать квалификацию жизненно необходимо для тренеров на всех уровнях, в том числе и тех специалистов, которые работают с командами в стадии формирования.

Тренер, у которого есть желание повышать свою квалификацию, сегодня имеет большие возможности для продолжения своего образования. Не пренебрегайте этими возможностями.

3 глава

Состав команды



ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Изучите непростой механизм баскетбольной команды.
- ☑ Поймете главные функции тренерского штаба и его членов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.1. БАСКЕТБОЛЬНАЯ КОМАНДА	156
3.1.1. КОМАНДА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ КЛУБА	156
3.1.2. ТИПЫ КОМПЕТЕНТНОСТИ.....	156
3.1.3. УРОВЕНЬ ИГРОКОВ.....	156
3.1.4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ.....	157
3.2. ТРЕНЕР	159
3.2.1. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ТРЕНЕРА.....	159
3.2.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ПРОФЕССИИ	160
3.2.3. ОТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА С ПОМОЩНИКАМИ	160
3.2.4. ОТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА С ИГРОКАМИ.....	161
3.2.5. ОТНОШЕНИЯ С РУКОВОДСТВОМ КЛУБА	161
3.3. ПОМОЩНИК ТРЕНЕРА	162
3.3.1. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ПОМОЩНИКА	162
3.3.2. ОТНОШЕНИЯ С ГЛАВНЫМ ТРЕНЕРОМ	163
3.3.3. ОТНОШЕНИЯ С ИГРОКАМИ	164
3.4. ДРУГИЕ ЧЛЕНЫ ТРЕНЕРСКОГО ШТАБА	165
3.4.1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМАНДА	165
3.5. ДИНАМИКА ГРУППЫ И ЕЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ	166
3.5.1. РАБОТА В СОСТАВЕ КОМАНДЫ.....	167
3.5.2. СПЛОЧЕННОСТЬ	168
3.5.3. СОПЕРНИЧЕСТВО	168
3.5.4. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ	169
3.5.5. МЕХАНИЗМЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ КОНТРОЛЯ В ГРУППЕ	170
3.5.6. МЕХАНИЗМЫ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ.....	170
3.5.7. ПРАВИЛА КОМАНДЫ	174
3.5.8. ВНУТРЕННИЙ РЕГЛАМЕНТ	175
3.5.9. ИМИДЖ И ПОВЕДЕНИЕ	175

СПЛОЧЕННОСТЬ
ОЧЕНЬ ВАЖНА
ДЛЯ КОМАНДЫ.
ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ДЛЯ
ТОГО, ЧТОБЫ ВАША
КОМАНДА БЫЛА
СПЛОЧЕННОЙ?

НЕ ИЩИТЕ
ОПРАВДАНИЙ
И НЕ ВИНИТЕ
УСЛОВИЯ, В КОТОРЫХ
ВЫ ОКАЗАЛИСЬ;
РАБОТАЙТЕ ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ
ЭТИ УСЛОВИЯ.

ПОМНИТЕ, ЧТО
В ПРОЦЕССЕ
ФОРМИРОВАНИЯ
КОМАНДЫ СТРОГОСТЬ –
НЕ ГЛАВНОЕ КАЧЕСТВО;
ГЛАВНОЕ –
ЖЕЛАНИЕ РАЗВИВАТЬСЯ
ПОНИМАНИЕ, КАК ЭТО
ДЕЛАТЬ.

3.1.

Баскетбольная команда

Команда – это группа людей, которая действует ради достижения определенных целей. Для того чтобы говорить о команде, необходимо помнить о понятии сплоченности; это именно то, что делает группу людей командой.

В баскетболе команда состоит из 12 игроков. В дополнение к команде может существовать тренерский штаб, состоящий из нескольких специалистов, – обычно это от одного до восьми тренеров, если речь идет о профессиональном уровне. Поэтому:

Тренер должен забыть слово «я» и всегда говорить «мы».

3.1.1. КОМАНДА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ КЛУБА

Вы должны принимать во внимание структуру клуба, категорию, к которой он относится, то, какими техническими возможностями он обладает, какими финансовыми средствами располагает и, разумеется, каков состав тренерского штаба.

Команда, участниками которой вы являетесь как тренер, должна использовать все ресурсы, которыми она располагает, чтобы добиваться максимальных результатов.

До того как присоединиться к определенной команде, поинтересуйтесь у администрации условиями, целями и задачами, а также перспективами развития, чтобы избежать неожиданностей в будущем. Когда вы уже определились с командой и пополнили ее, жаловаться на условия не стоит.

3.1.2. ТИПЫ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Если вы баскетбольный тренер, то вы должны понимать, в какой команде работаете, – с высоким уровнем компетентности или более низким. Однако в любом случае *цели клуба не становятся менее значительными в случае, если это команда с низким уровнем.*

Типы компетентности зависят от многих факторов: условия для тренировок, количество матчей в сезоне, давление на тренерский штаб со стороны администрации клуба, циклы соревнований (годовой или более короткий) и так далее.

Хороший тренер адаптируется к условиям и потребностям команды и ее игроков, чтобы добиться максимальных результатов с тем, что уже есть; плохой тренер ищет причины.

3.1.3. УРОВЕНЬ ИГРОКОВ

При постановке целей – ближнесрочных, среднесрочных или долгосрочных – вы всегда должны исходить из уровня ваших игроков и уровня соревнования, в котором вы участвуете.



Как тренер, вы можете столкнуться с тремя различными ситуациями:

1. Команда уже укомплектована.
2. Команду нужно формировать с нуля.
3. В состав команды нужно ввести новых игроков и/или вывести других игроков из ее состава.

Как правило, все три этих случая в той или иной мере предполагают формирование состава команды раньше или позже, а также возможные вынужденные замены.

Вы можете столкнуться с подобными ситуациями не раз и не два за свою карьеру, поэтому вам необходимо быть готовыми. Вот несколько советов, как можно избежать ошибок в каждой из этих ситуаций.

1. **Состав набран.** Хорошо изучите имеющихся игроков и попробуйте добиться от них максимума.
2. **Игроков нет.** Попробуйте отобрать игроков так, чтобы они подходили друг другу, заменяли друг друга и действовали вместе как команда.
3. **Состав неполный.** Посмотрите, сколько игроков уже есть и на какие роли в вашей команде они могут претендовать. Попробуйте найти недостающие «пазлы».

Цели вашей команды должны быть ясными и понятными, а процесс их достижения должен быть контролируемым. Игроки вашей команды должны «смотреть в одну сторону» и понимать, как прийти к успешному выполнению задач. Если они не будут выполнены – ничего страшного; главное, чтобы игроки сделали все для достижения.

3.1.4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

В баскетболе и в спорте в целом занятия должны быть хорошо организованы и тщательно спланированы. Почему? Потому что только так можно достичь поставленных целей. Здесь очень важно поставить высокие, но достижимые цели.

БАЛАНС –
ВАЖНЫЙ АСПЕКТ
ПРИ ФОРМИРОВАНИИ
ТРЕНЕРСКОГО ШТАБА
И СОСТАВА.

УСПЕХ И НЕУДАЧА
ДОЛЖНЫ КАСАТЬСЯ
КАЖДОГО. ДИСКУССИИ,
В КАКОЙ СТЕПЕНИ ЭТО
ЯВЛЯЕТСЯ СЛЕДСТВИЕМ
ЧЬЕЙ-ЛИБО ЗАСЛУГИ
ИЛИ ВИНЫ, БЫТЬ
НЕ ДОЛЖНО.



КАК СЧИТАЕТЕ, КАКИЕ
КРИТЕРИИ ИМЕЮТ
ПЕРВОСТЕПЕННОЕ
ЗНАЧЕНИЕ
ПРИ ВЫБОРЕ ИГРОКОВ
В КОМАНДУ?

ПОМНИТЕ: ГИБКОСТЬ НЕ ОЗНАЧАЕТ ШАТАНИЕ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ. ГИБКОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ИЗМЕНЯТЬ ПЛАНЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ.

Тренерский состав команды всегда стремится достичь результатов, которые они наметили; они ожидают от игроков хороших усилий, самоотдачи и качественной игры, и к этому они готовят их на протяжении всего сезона. Поэтому представляется максимально важным *рассказать команде об этих самых целях и дать ей стимулы для достижения последних.*

Давайте рассмотрим некоторые предложения, которые могли бы послужить основой при подготовке кадетов и юниоров.

Этапы	Цели психологического характера	Цели, связанные с физической подготовкой игроков	Цели на техническом уровне
Кадеты	<p>Развитие способностей к социализации</p> <p>Улучшение эмоционального контроля</p>	<p>Улучшение основных физических способностей</p> <p>Формирование тела взрослого спортсмена</p>	<p>Закрепление основ техники игры</p> <p>Шлифовка деталей и повышение скорости исполнения</p> <p>Улучшение техники</p> <p>Работа над индивидуальной тактикой</p>
Юниоры	<p>Улучшение эмоциональных способностей</p> <p>Развитие бойцовских качеств</p>	<p>Продолжение формирования тела</p> <p>Тренировка чисто баскетбольных навыков</p>	<p>Совершенствование посредством выполнения специфической работы</p> <p>Более глубокое ознакомление с тактикой</p>

3.2.

Тренер

Тренер – главная фигура в составе команды. Именно тренеры несут ответственность за все, что происходит в коллективе, поэтому им необходимо обладать определенными компетенциями. Например, хороший тренер – это:

- преподаватель;
- психолог;
- специалист по технической подготовке;
- дипломат;
- судья;
- лидер.

3.2.1. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ТРЕНЕРА

Роль тренера бесконечно разнообразна. Его роль намного важнее, чем представляется на первый взгляд. Профессия тренера подразумевает работу не только на баскетбольной площадке, но также требует научных знаний, умения вести себя в различных ситуациях и так далее. Чем больше запас знаний у тренера, тем больше функций он способен выполнять.

Давайте определим примерный фронт работы главного тренера. В этот список входят:

- 1.** Предварительное планирование целей, задач и показателей команды исходя из данных, полученных в ходе тренировок и сборов.
- 2.** Практическая оценка игроков с точки зрения техники, тактики и физических способностей.
- 3.** Проведение тренировок, спланированных так, чтобы команда достигала максимальных результатов.
- 4.** Постоянный мониторинг новостей и новинок в сфере преподавания спорта детям.
- 5.** Эффективный контроль команды, который гарантирует достижение целей.
- 6.** Пересмотр плана тренировок с учетом последних результатов и научных достижений в данной области.
- 7.** Доверие игрокам и предоставление им возможности принимать решения – хотя бы в мелочах.
- 8.** Выбор методов и средств, которые обеспечивали бы обучение, а также физическое, техническое и тактическое совершенствование игроков.

ТРЕНЕР ВСЕГДА ДОЛЖЕН
ДЕМОНСТРИРОВАТЬ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ
В СВОИХ ДЕЙСТВИЯХ –
ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО
ПРИ РАБОТЕ
С ИГРОКАМИ.



ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ ОБ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ,
КОТОРУЮ ВЫ БЕРЕТЕ
НА СЕБЯ КАК ТРЕНЕР.
КАК СЧИТАЕТЕ,
ЭТО ДОСТАТОЧНАЯ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ИЛИ ВЫ ГОТОВЫ
К БОЛЬШЕМУ?

3.2.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ПРОФЕССИИ

Тренер, который стремится к высоким показателям, должен быть требовательным – особенно к себе самому. Ко всему, что он делает, он должен относиться с высокой степенью самокритики. Он может обвинять в неудачах игроков, руководство, других тренеров из тренерского штаба и даже применять материальные санкции – это самая легкая позиция, но она приносит коллективу больше вреда, чем пользы. *Она не стимулирует достижение высоких результатов в спорте.*

Тренер должен быть требовательным критиком, и критика эта должна быть направлена, прежде всего, против плохой организации, отсутствия самоподготовки, анархии, которая влечет за собой такую организацию тренерской работы, которая не направлена на достижение определенных целей, а ежедневные тренировки и решение проблем спортивной подготовки становятся спонтанными и отдаются на откуп импровизациям.

ЕСЛИ ТРЕНЕР ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ГОВОРЯТ НА ТРИБУНАХ, ТО ОН ВСКОРЕ МОЖЕТ НАЧАТЬ НАБЛЮДАТЬ ЗА МАТЧАМИ С ЭТИХ САМЫХ ТРИБУН.

ХОРОШИЙ ТРЕНЕР НИКОГДА НЕ ДОЛЖЕН ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ДОСТИГНУТОМ; ОН ДОЛЖЕН ВСЕГДА УЧИТЬСЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ.

КАКИЕ ЧЕРТЫ ПОМОЩНИКА ТРЕНЕРА, ПО-ВАШЕМУ, НАИБОЛЕЕ ЦЕННЫ?



3.2.3. ОТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА С ПОМОЩНИКАМИ

Зачастую команды в стадии формирования имеют в своем составе не одного тренера, а больше; чаще всего – двух. Именно по причине того, что у вас есть коллега, необходимо установить с ним оптимальные отношения, которые позволяют работать в уважительной обстановке. Поэтому вот что важно:

- Четко определить роль каждого из тренеров в составе тренерского штаба.
- Установить отношения, основанные на профессионализме.
- Делать все сплоченно и с уважением.
- Преследовать одну цель, а не разные.

3.2.4. ОТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА С ИГРОКАМИ

Если вы проводите рядом с кем-то много времени, то вы должны иметь с таким человеком близкие отношения. Если это еще и подросток, то отношения с ним должны иметь особый характер. Вот о чем важно помнить, когда вы будете строить отношения с членами команды:

- взаимный компромисс;
- сердечность отношений, но без дружбы;
- взвешенность решений;
- принятие изменения ролей (эволюция и прогресс);
- уважение другого мнения;
- единый подход к важнейшим принципам;
- уважение личного пространства.

3.2.5. ОТНОШЕНИЯ С РУКОВОДСТВОМ КЛУБА

Иногда отношения с руководством клуба складываются не лучшим образом, и возникают весьма неудобные ситуации. В них вы должны продемонстрировать свою твердость как тренера.

Например, один из представителей руководства требует от вас, чтобы в игре принимал участие его сын. Вам нужно найти способы, как уладить этот вопрос, если вы действительно не видите какого-то человека в команде.

Ваши отношения с директорами и руководством должны основываться на следующих принципах:

- вежливое, деликатное и уважительное отношение (профессионализм);
- близость во взглядах;
- сотрудничество во всем;
- единство по вопросам проекта;
- координация при принятии стратегических решений.



ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ
О ВМЕШАТЕЛЬСТВЕ
РУКОВОДСТВА КЛУБА
В ДЕЛА КОМАНДЫ?

ОБЩЕНИЕ ТРЕНЕРА
С ИГРОКАМИ – ЭТО
НЕ ПРОСТО РАЗГОВОР.

КАК ВАМ КАЖЕТСЯ,
ПОЧЕМУ ТЕРМИН
«ПОМОЩНИК
ТРЕНЕРА» ЗАМЕНИЛ
КЛАССИЧЕСКИЙ
«ВТОРОЙ ТРЕНЕР»?

ПОМОЩНИК ТРЕНЕРА
МОЖЕТ ДЕЛАТЬ
МНОГОЕ, НО ЕМУ
НУЖНО ПОСТОЯННО
СТАВИТЬ ЗАДАЧУ
И ОПРЕДЕЛЯТЬ
ОРИЕНТИРЫ

3.3.

Помощник тренера

Помощник тренера – важная фигура в тренерском штабе, и поэтому все важные решения должны приниматься совместно. К счастью, в командах в стадии формирования в последнее время все чаще можно встретить помощника тренера – раньше это было редкостью.

В профессиональных командах обычно работают два, три или даже четыре тренера. Правильное разделение их функций позволяет команде действовать правильно и успевать куда больше, чем если бы у нее был только главный тренер. Многие тренеры берут на себя ответственность за техническую, тактическую, технологическую подготовку, сбор информации и так далее.

Если вы только в самом начале пути и у вас есть возможность поработать в штабе сильного тренера, используйте ее.

3.3.1. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ПОМОЩНИКА

Главный тренер может поручить своему помощнику выполнение определенных задач. Рассмотрим эти возможности.

Во время тренировок:

- оказывать помощь тренеру в планировании сезона;
- выполнять стратегические задачи при выполнении упражнений;
- наблюдать за динамикой выполнения упражнений, стараясь не допустить потери игроками ритма в процессе тренировки;
- контролировать то, что было произнесено на собрании, и то, что в итоге происходит;
- исправлять определенные ошибки игроков.

Перед игрой:

- инструктировать команду непосредственно перед матчем с опорой на то, что уже было сделано на тренировках;
- делиться соображениями с главным тренером;
- попросить администратора команды обеспечить всем необходимым для собрания;
- побеседовать с некоторыми игроками, чтобы еще раз обратить внимание на некоторые конкретные аспекты игры.

Во время разминки:

- Наблюдать за командой соперника, чтобы выяснить, нет ли чего нового в их команде, игрока с травмой и так далее; – Анализировать игру стартовой пятерки соперника и сообщать тренеру о своих наблюдениях.
- Участвовать в разминке вместе с тренером по физической подготовке, а если в составе команды его нет, то выполнить эти функции или поручить игроку, не принимающему участие в матче.

Во время матча:

- выполнять поставленную главным тренером специфическую задачу – пристально наблюдать игру в защите или в нападении, конкретного игрока из своей команды или команды противника, а также выполнять любую другую задачу;
- передавать игрокам на скамейке указания главного тренера;
- говорить с игроком до его выхода на замену;
- обсуждать тактику с главным тренером в начале тайм-аута.

После матча:

- предоставлять главному тренеру свое видение того, как прошла игра;
- поддерживать главного тренера, если это требуется;
- подготавливать отчет или темы для обсуждения с командой;
- разобрать видеозапись игры для подготовки анализа;
- продолжать наблюдать за игроками команды;
- анализировать следующего соперника.

3.3.2. ОТНОШЕНИЯ С ГЛАВНЫМ ТРЕНЕРОМ

Если вы – помощник главного тренера, то вам необходимо:

- Постоянно находиться на месте и быть готовым дать совет главному тренеру и дать ему адекватные ответы.
- Вести диалог с тренером относительно тактики, результатов и подготовки команды.
- Не вступать в дискуссии с главным тренером, а аккуратно высказать ему свое мнение.



ДОВЕРИЕ
И ЛОЯЛЬНОСТЬ – ДВА
ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНЫХ
КАЧЕСТВА

ПОМНИТЕ: ПОСЛЕДНЕЕ РЕШЕНИЕ ВСЕГДА ДОЛЖНО ОСТАВАТЬСЯ ЗА ГЛАВНЫМ ТРЕНЕРОМ.

- Собирать максимум сведений об аспектах, касающихся игры и вариантов решения проблем.
- Подавать аргументированную и подтвержденную информацию, но всегда иметь в виду, главный тренер может принять и противоположное решение. К примеру, не говорить, что «мы должны атаковать определенную зону», а сказать: «Возможно, сейчас лучший момент для того, чтобы проводить атаки через определенную зону, потому что...»

Если вы работаете помощником главного тренера, то не соглашаться с некоторыми его решениями – это нормально. Но разногласия не должны проходить определенную черту, и уж тем более об этих разногласиях не должны знать игроки команды. Поэтому никогда не спорьте с тренером на тренировках или играх – это лучше делать тет-а-тет.

Противоречия между главным тренером и его помощником никогда не должны становиться достоянием общественности.

Если вы в чем-то не согласны с решениями тренера, то у вас есть два пути: следовать его решениям, несмотря ни на что, с полным профессионализмом и полной ответственностью, или покинуть свой пост.

3.3.3. ОТНОШЕНИЯ С ИГРОКАМИ

Если и есть какое-то место, где труд помощника тренера незаменим, то это его привилегированная позиция. Она позволяет поддерживать равновесие в команде, когда происходит какое-либо событие, которое способно изменить статус-кво.

Обычно игроки не все могут обсудить с главным тренером – по тем или иным причинам. И здесь помощник тренера должен найти такой подход к команде, чтобы стать прослойкой между тренером и игроками, и чтобы они доверяли ему. Тогда они будут делиться самым важным – будут рассказывать о своих проблемах, об утрате мотивации и так далее. Все это может привести к уходу из спорта, но если правильно и вовремя распознать опасную ситуацию, то ребенка можно оставить в баскетболе.

ИНОГДА ТРЕНЕРУ ВАЖНО УСЛЫШАТЬ КРИТИКУ В СВОЙ АДРЕС, А НЕ ОЧЕРЕДНЫЕ АПЛОДИСМЕНТЫ В СТОРОНУ ЕГО РЕШЕНИЙ.



3.4.

Другие члены тренерского штаба

Помимо должности помощника тренера, для существования команды определенного уровня необходимо участие и других специалистов. Если речь идет о команде в стадии формирования, то это участие может ограничиваться одним человеком (тренером), поскольку последний должен обладать определенным уровнем знаний во всех возможных сферах жизни.

Сегодня в баскетболе работают специалисты всех областей знаний. Уровень участия этих специалистов зависит от материальных ресурсов, которыми обладает клуб.

В этом смысле мы можем различать тренерский состав профессиональной и любительской команд. Во втором случае все более-менее понятно – там есть главный тренер, и зачастую это все; в профессиональных командах работает куда более серьезный штаб.

3.4.1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМАНДА

В число специалистов, которые работают в профессиональной команде, обычно входят:

- главный тренер,
- помощники тренера,
- тренер по физической подготовке
- врач,
- физиотерапевт,
- администратор.

Главный тренер возглавляет тренерский штаб и определяет права и обязанности каждого члена команды. Важно, чтобы все члены штаба работали как единое целое, но при этом проявляли инициативу и не слишком сильно ограничивались в своих функциях.

Профессиональная команда = многофункциональность.

ФУНКЦИИ ЧЛЕНОВ ШТАБА

Тренер по физподготовке. Отвечает за физическую подготовку игроков команды, планирует – совместно с главным тренером – различные моменты сезона, например, выход игроков на пик физических возможностей. Он должен подготавливать команду физически и отвечать за разминку игроков перед матчами.

Врач. Роль доктора очень важна, когда в нем есть необходимость, и незаметна, когда такой необходимости нет. Врач играет важную роль в физическом и физиологическом развитии игроков на протяжении

СОГЛАСНЫ ЛИ ВЫ С ТЕМ, ЧТО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПЛЮС, НО ИНОГДА И МИНУС?

БАСКЕТБОЛ – КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА.

ПОМНИТЕ: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОЛЖНА ИДТИ В НОГУ С ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ.

ВРАЧ
И ФИЗИОТЕРАПЕВТ –
КАК ПОЖАРНЫЕ: ЧЕМ
У НИХ МЕНЬШЕ РАБОТЫ,
ТЕМ ЛУЧШЕ

КАК СЧИТАЕТЕ, КАКОГО
ЕЩЕ СПЕЦИАЛИСТА
МОЖНО БЫЛО БЫ
ВКЛЮЧИТЬ В ШТАБ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
КОМАНДЫ?

ЛИЧНЫЕ
И КОЛЛЕКТИВНЫЕ ЦЕЛИ
В КОМАНДЕ В СТАДИИ
ФОРМИРОВАНИЯ
ДОЛЖНЫ ОРГАНИЧНО
СОЧЕТАТЬСЯ
И ДОПОЛНЯТЬ ДРУГ
ДРУГА.

баскетбольного сезона, он оказывает медицинскую помощь игрокам, если они получают травмы, и работает над тем, чтобы этих травм было как можно меньше.

Кроме того, врач сообщает тренеру о состоянии здоровья тех или иных игроков, чтобы наставник распорядился этой информацией в процессе подготовки тренировок.

Физиотерапевт. Заботится о состоянии тел игроков, укрепляет их мышцы и работает с баскетболистами для предотвращения травм. Физиотерапевт должен быть в тесном контакте с тренером по физподготовке, чтобы сообща они разрабатывали план нагрузок для игроков.

Администратор. Незаметная должность, однако крайне важная, потому что эти специалисты занимаются вопросами логистики, решением административных, материальных проблем и так далее. Администраторы несут ответственность за обеспечение команды спортивной экипировкой и другими необходимыми материалами, а также зачастую решают личные проблемы игроков.

3.5.

Динамика группы и ее функционирование

Быть тренером по баскетболу означает взять на себя ответственность за группу людей (со всеми вытекающими отсюда последствиями), а не только за тренировки и матчи. Если мы говорим о детях, то это и дополнительная ответственность, и дополнительные заботы.

Отличительные черты группы – ее коллективность, чувство или дух участия, взаимодействие, общение, взаимозависимость между человеком и стоящей перед ним задачей, а также взаимосотрудничество и взаимопомощь.

Поскольку вы руководите детьми, вам нужно добиться того, чтобы они не были разрозненными элементами, а представляли собой одно целое. Потому что **коллектив людей – это еще не команда**; в команде люди не должны быть заинтересованы в достижении исключительно личных целей или рассматривать партнеров как соперников. Именно по этой причине вы должны поднять значение слова «мы» и понизить значение слова «я».

Налаживание «химии» в коллективе означает, что ваша команда стала сильной, сплоченной и способна добиваться целей, которые были поставлены нами перед ней как перед группой.

Баскетбол позволяет субъектам встречаться в закрытом и ограниченном пространстве и физически находиться рядом друг с другом – это позволяет детям устанавливать связи.

В этот момент, когда происходят связи, группа индивидуумов начинает отличаться от других, укреплять чувство идентичности и единства. У игроков наблюдается схожесть поведения и ожиданий. Именно в этот момент очень важно работать над тем, чтобы возникло так называемое поведенческое сходство по отношению к факторам, которые способствуют достижению целей группы. Групповые цели возникают в этот же момент.

3.5.1. РАБОТА В СОСТАВЕ КОМАНДЫ

Работа в составе команды означает не только принятие общих целей, но и – что важнее – веру в них и участие в их достижении. *Группа считается сплоченной, когда все гребцы работают в одном направлении, но не в силу приказа, а сознательно и по убеждению.*

Убежденность является самым важным фактором, потому что в ином случае, как только возникают трудности, трещина увеличивается, появляются разногласия, и то, что сначала казалось крепким кораблем, неожиданно начинает терпеть кораблекрушение.

Важно, чтобы не только главный тренер, но и игроки и члены тренерского штаба тоже участвовали в определении показателей и целей. Это участие предполагает компромиссы, вклад, ответственность и способности команды. Тренеру необходимо помнить, что показатели, которые устанавливаются за пределами команды, могут быть неправильно восприняты этой самой командой – вполне понятно, что в тех случаях, когда показатели навязываются, довольно сложно добиться компромисса от всех участников коллектива.

Кроме того, помимо определения целей, работа команды предполагает распределение ролей, каждая из которых отличается от других по степени сложности и важности.

По этой причине важно, чтобы те участники команды, роль которых не является решающей, выполняя отведенную им функцию, осознавали, что она уступает по важности другим, но помнили, что их участие в команде также является решающим.

В командах в стадии формирования максимально важно, чтобы дети, едва научившиеся держать мяч в руках, осознавали важность своей роли. Поэтому тренеру потребуются умение общаться и интеллигентность в проявлении эмоций. Повторяйте своим игрокам:

Не так важно, что ты делаешь; важно – как.

Хорошая команда никогда не зависит от одного лидера; она зависит от суммы талантов каждого ее участника.

УБЕЖДЕННОСТЬ ИМЕЕТ
ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ
ЗНАЧЕНИЕ
ДЛЯ ФУНКЦИОНИ-
РОВАНИЯ КОМАНДЫ.

ЗАЩИТА ПРЕСЛЕДУЕТ
ЦЕЛЬ ПОСТОЯННО
ПРЕДСТАВЛЯТЬ
УГРОЗУ.

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ,
КАКОЙ ИЗ ТРЕХ ВИДОВ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
«ТРЕУГОЛЬНИК»
ЧАЩЕ ПОВТОРЯЕТСЯ
В ФОРМИРУЮЩИХСЯ
КОМАНДАХ, А КАКОЙ –
В КОМАНДАХ ВЫСШЕГО
ДИВИЗИОНА?
ИССЛЕДУЙТЕ ДАННЫЙ
ВОПРОС.

КАК БЫ ВЫ ОБЪЯСНИЛИ СВОИМ ИГРОКАМ, ЧТО ТАКОЕ СПЛОЧЕННОСТЬ? ПОДУМАЙТЕ НАД ОТВЕТОМ.

ПОМНИТЕ, ЧТО ДЛЯ КОМАНДЫ ВАЖНО НЕ ПРОСТО ОБЩЕНИЕ, А ДВУСТОРОННЕЕ ОБЩЕНИЕ.

3.5.2. СПЛОЧЕННОСТЬ

Сплоченность группы означает уровень согласия между ее участниками. Во многих аспектах мы можем определить сплоченность как желание находиться вместе, когда в принципе можно и быть по отдельности.

Сплоченность позволяет сохранить единство команды перед трудностями.

В баскетбольной команде сплоченность пробуждает в игроках чувство уверенности и, наоборот, снижает чувство неуверенности. Это способствует укреплению самоуважения игроков.

Сплоченность – важный компонент в построении хорошей команды, хотя само по себе наличие сплоченности вовсе не означает, что достижение высоких результатов в игре гарантировано. Но, вне всякого сомнения, это способствует их достижению.

Для формирования сплоченности необходимо следить за следующими принципами:

- команда должна участвовать в принятии решений и определении целей;
- общение в команде должно быть гармоничным и уважительным;
- члены команды должны установить какие-то отношения за пределами площадки.

3.5.3. СОПЕРНИЧЕСТВО

Соперничество играет очень важную роль в баскетбольных командах. Именно это обуславливает необходимость тренировок, потому что команда должна иметь какие-то специфические качества, которые отличали бы ее от соперников и позволяли бы побеждать.





Как тренеру, вам необходимо передавать своим игрокам страсть к соперничеству, при этом осуществляя достаточный контроль над тем, чтобы сохранялось равновесие, – это важно для того, чтобы не вырастить чрезмерно эгоистичного игрока, склонного к агрессии.

3.5.4. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

Работа баскетбольного тренера на этом уровне – это по большей части воспитание игроков. Давайте выделим три принципа, которые относятся к игрокам в стадии формирования.

1. Воспитывать чувство эмоциональности во имя самоотверженности

В книге Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц» подобный принцип означает позволять себя приручать, то есть помогать устанавливать связи и понимать, что требуется от других и чего они хотят от вас. Вот отрывок из этого произведения, который хорошо иллюстрирует данный принцип:

- Кто ты? – спросил Маленький принц. – Какой ты красивый!
- Я – Лис, – сказал Лис.
- Поиграй со мной, – попросил Маленький принц. – Мне так грустно...
- Не могу я с тобой играть, – сказал Лис. – Я не приручен.
- Ах, извини, – сказал Маленький принц.
- Но, подумав, спросил:
- А как это – приручить?
- Ты не здешний, – заметил Лис. – Что ты здесь ищешь?
- Людей ищу, – сказал Маленький принц. – А как это – приручить?
- Это давно забытое понятие, – объяснил Лис. – Оно означает: создать узы.
- Узы?
- Вот именно, – сказал Лис. – Ты для меня пока всего лишь маленький мальчик, точно такой же, как сто тысяч других мальчиков. И ты мне не нужен. И я тебе тоже не нужен. Я для тебя всего только лисица, точно такая же, как сто тысяч других лисиц. Но если ты меня приручишь, мы станем нужны друг другу. Ты будешь для меня единственным в целом свете. И я буду для тебя один в целом свете...

ГОВОРЯТ, ЧТО
ВАЖНО УЧАСТИЕ,
А НЕ ПОБЕДА. ПОБЕДА,
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО,
НЕ САМОЕ ВАЖНОЕ;
НО, НА САМОМ
ДЕЛЕ, ВАЖНО
СОРЕВНОВАТЬСЯ,
А НЕ ПРОСТО
УЧАСТВОВАТЬ.

ТРЕНЕР —
ЕДИНСТВЕННЫЙ
ХОЗЯИН СВОИХ
РЕШЕНИЙ В КОМАНДЕ.
НО ОН ОДНОВРЕМЕННО
И РАБ ПОСЛЕДСТВИЙ
ЭТИХ РЕШЕНИЙ.

КАК ДУМАЕТЕ, ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА В ПРОЯВЛЕНИИ ЧУВСТВА ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ В МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ КОМАНДАХ?

ПОМНИТЕ: ИМЕТЬ КОНТРОЛЬ НАД ГРУППОЙ ВОВСЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЕЕ УЧАСТНИКИ ДОЛЖНЫ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ВАШИХ ПОДДАННЫХ.

КАК СЧИТАЕТЕ, КОНТРОЛЬ И ДИСЦИПЛИНА – ЭТО ТО ЖЕ САМОЕ?

ОДИНАКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЛЕКУТ ЗА СОБОЙ ОДИНАКОВЫЕ РЕШЕНИЯ. ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ДЕТАЛЕЙ.

2. Воспитывать чувство эмоциональности в обстановке свободы, давая возможность игрокам проявлять свою волю

Умение согласиться с чем-либо дает позволяет вам стать хозяином собственных чувств. А вот отказаться от компромисса было бы худшим выбором из всех возможных.

3. Воспитывать чувство эмоциональности, помогая противостоять страданию

Это кажется парадоксальным, но в то же время представляет собой всеобщий опыт: если кто-то любит эту игру, он готов страдать за нее. Страдать способен лишь тот, кто способен любить. Тренер – это всегда человек, который любит баскетбол, иногда любит больше всего на свете. Добиться того, чтобы ваши игроки чувствовали то же самое, будет очень полезно.

3.5.5. МЕХАНИЗМЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ КОНТРОЛЯ В ГРУППЕ

В работе тренера есть огромный объем информации, которую необходимо контролировать. В зависимости от уровня команды – любительская или профессиональная, – в наличии у клуба имеется определенное количество человеческих ресурсов. Это прямо отражается на объеме информации, которая подлежит контролю.

В любом случае, сколько бы человек ни было в вашем штабе, помните:

Контроль над группой не означает превращение в шпиона; контроль должен служить улучшению результатов коллектива.

Часть механизмов для осуществления контроля мы определили при рассмотрении вопросов, касающихся компетентности. Теперь мы можем охарактеризовать сам процесс осуществления контроля:

- Тестирование развития физических данных и контроль веса игроков
- Принятие мер по фактам опозданий, прогулов и получения травм
- Подсчет количества бросков на тренировках
- Анализ отношений внутри группы
- ... и так далее

Как тренер, вы должны осуществлять контроль над эволюцией группы и следить за тем, чтобы этот контроль шел на пользу результатам работы группы.

3.5.6. МЕХАНИЗМЫ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Характер проблем, которые возникают перед тренером на протяжении сезона, может быть очень разнообразным. Они могут заключаться в том, что какой-либо игрок взял себе за привычку опаздывать на тренировки, а другой игрок пропускает мимо ушей замечания, которые вы ему делаете; бывают игроки, которые постоянно вступают в споры с арбитрами, другие постоянно ссорятся со своими партнерами.

Иногда вы просто никак не можете добиться от игрока улучшения его результатов, поскольку он кажется заторможенным и не стремится больше работать над собой. Это значит, что случай запущенный.

Хороший тренер оперативно решает проблемы, которые перед ним возникают.

Любая проблема неразрывно связана с отношениями в команде, и тренер должен быть постоянно в курсе возникающих споров, чтобы попытаться решить их.

Например, профессиональная команда вправе вывести из состава игрока (даже важного), который не выкладывается на площадке и не приносит тех результатов, которые хочет получить от него тренер, и заменить его другим. Так происходит потому, что профессиональным командам необходимо добиваться результатов, и любой способ решения проблемы может считаться хорошим, если он приводит к ее устранению.

Но это неприменимо к командам, которые находятся в стадии формирования. Здесь нужно постоянно вспоминать, что формирование и обучение команды – вещи нематериальные, то есть их нельзя приобрести или купить в определенный момент.

Формирование и обучение – процессы, которые развиваются во времени и зависят от бесконечного числа факторов как личного, так и межличностного характера.

В Китае есть поговорка: невозможно вытягивать дерево, чтобы оно быстрее росло. Его надо оберегать и поливать для того, чтобы оно прошло свой естественный эволюционный процесс развития, и вы не можете ускорить его рост. То же самое и с командами в стадии формирования. Попытаемся объяснить стратегии, которые необходимы для решения проблем, с которыми тренер сталкивается чаще всего.

3.5.6.1. Обычные реакции на проблему

Как мы уже убедились, устранение трудности не требует больших усилий; однако проблема требует более серьезной реакции.

К примеру, в школе есть дети, которые плохо себя ведут. Родители таких детей отрицают наличие проблемы, потому что не хотят, чтобы на них клеили ярлык проблемной семьи. Такие родители, как правило, отказываются от помощи психолога и скорее поменяют школу, чем будут искать пути решения проблемы.

В баскетболе происходит нечто подобное: когда у команд возникает проблема, многие уклоняются от ответственности, перекладывая ее на других.

Хорошая реакция на проблему – общение. Оно помогает выяснить мотивы поведения и найти пути решения.

Другой тип реакции – поиск виновного. Но в большинстве случаев проблема заключается в недостатке общения, поэтому такая реакция, как правило, не помогает. Напротив, это может только усугубить ситуацию.

Если же признать наличие проблемы, то можно подумать над путями ее решения.

КАК ВЫ БУДЕТЕ СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ВОЗНИКНУТ НЕ СВЯЗАННЫЕ СО СПОРТОМ ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ СКАЗАТЬСЯ НА КОМАНДЕ?

ПРЕДВИДЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ – УЖЕ ПОЛОВИНА ЕЕ РЕШЕНИЯ.

УСТРАНЯЙТЕ ТРУДНОСТИ ДО ТОГО, КАК ОНИ ПЕРЕРАСТУТ В ПРОБЛЕМУ.

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ НЕ ПОДХОДИТ «СТРАУСИНАЯ ПОЛИТИКА» – ПРЯТАТЬ ГОЛОВУ В ПЕСОК ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ОПАСНОСТИ.

БЫВАЕТ, ЧТО ПРОБЛЕМА НЕ ЗАСЛУЖИВАЕТ ТОГО, ЧТОБЫ ЕЕ ЗАМЕЧАТЬ.

Не нужно убегать от проблем; лучше попытаться найти их решение.

3.5.6.2. Попытки решения проблем и, наоборот, противодействие решению

Бывает, что игрок не выполняет указаний тренера и игнорирует замечания. В большинстве случаев кажется, что проблема заключается в игроке – вы полагаете, что он недостаточно собран, чрезмерно заносчив и не слушает тренера, поскольку считает, что сам все знает. Возможно, вы даже вините его родителей, которые ему потакают.

Однако нужно признать, что, если игроки не играют, то это ваша проблема, и вам нужно будет ее решать, а не заниматься поиском виновных. Необходимо терпеливо настаивать на ваших замечаниях, объяснять игроку свою позицию и последствия его действий. Если игрок все равно не понимает, то можно воздействовать на него по-другому – оставить на скамейке запасных, например, или заставить бегать кроссы.

Впрочем, будьте готовы и к тому, что игрок может продемонстрировать свое несогласие. Ведь он пытается оставить все как прежде. Здесь важно разобраться с формой ответной реакции на сопротивление со стороны игрока – это поможет выбрать адекватный способ общения.

Существуют четыре типа ответной реакции:

- игрок явно настроен на сотрудничество;
- игрок хотел бы сотрудничать, но не может;
- игрок явно настроен на сопротивление;
- игрок не может ни сотрудничать, ни сопротивляться.

Иногда ситуация может предполагать сочетание нескольких типов ответной реакции. Главная задача – определить доминирующий в поведении игрока элемент и попытаться вести себя соответствующим образом.

3.5.6.3. Попытки решения проблемы

Часто случается так, что попытки, которые предпринимали другие люди для решения проблемы, только поддерживают существование этой самой проблемы. Как с сыпучими песками: чем больше пытаешься выбраться, тем больше утопаешь.

Поэтому для того, чтобы решить проблему, необходимо выйти из порочного круга предлагаемых способов ее решения, которые человек пытается довести до конца исходя из своего личного восприятия реальности. Получается так, что в большинстве случаев этот круг является настолько ограниченным, что человеку для решения проблемы требуется посторонняя помощь. Терапевту – которым в данном случае является тренер – потребуется применение адекватных для проблемы стратегий и способов разрешения сложившейся ситуации.

НЕ ИЩИТЕ ВИНОВАТЫХ; ИЩИТЕ РЕШЕНИЯ.

ЕСЛИ ИГРОК ОШИБАЕТСЯ, ТО, ВОЗМОЖНО, ЭТО ЕГО ОШИБКА. ЕСЛИ ОН ОШИБАЕТСЯ ВО ВТОРОЙ РАЗ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ЭТО ВАША ОШИБКА, ПОТОМУ ЧТО ВЫ НЕ ПОМОГЛИ ИГРОКУ ЕЕ ИСПРАВИТЬ.

«РИСК» И «ВЫБОР» – ДВА КЛЮЧЕВЫХ СЛОВА В КОМАНДНОЙ ЗАЩИТЕ.

3.5.6.4. Как возникает проблема и почему она продолжает существовать в прежнем состоянии?

Проблема может возникнуть в следующих обстоятельствах:

- когда в нее вмешиваются без необходимости;
- когда в нее вмешиваются неправильно и непрофессионально;
- когда в нее не вмешиваются вообще, хотя очевидно, что вмешательство необходимо.

Логически рассуждая, очень сложно точно определить, когда и каким образом нужно вмешаться в решение проблемы или когда этого лучше не делать. Только опыт и наблюдение за реакцией игроков дадут вам подсказку, что необходимо сделать с профессиональной точки зрения.

В двух первых случаях (А и Б), когда наше вмешательство является непрофессиональным, прекращение вмешательства само по себе уже может быть решением проблемы.

Некоторые ошибки игроки исправляют самостоятельно, особенно если у них есть на это время. Нет необходимости немедленно исправлять ошибки и постоянно насаждать на игрока, чтобы добиться от него улучшения его поведения.

Вмешиваться нужно только после тщательно проведенного наблюдения.

3.5.6.5. Шаги к решению проблемы

Здесь мы остановимся на тех шагах, которые вы можете предпринять для того, чтобы найти наиболее подходящее решение проблемы. Для этого вам необходимо:

1. Точно определить суть проблемы.
2. Наметить цели, которых вы хотите достигнуть.
3. Проанализировать способы решения проблемы, которые предпринимались до сих пор.
4. Определить стратегии изменения способов решения.
5. Оценить эффективность применяемых стратегий и при необходимости внести в них коррективы.

Для того чтобы добиться изменений у игрока, вы должны использовать различные способы общения. Это позволит добиться устранения замкнутости баскетболиста в конкретной ситуации или в общем.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕВМЕШАТЕЛЬСТВО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА? ПОЯСНИТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

УПРЯМСТВО – ЭТО УПОРНОЕ НАСТАИВАНИЕ НА ОДНОМ И ТОМ ЖЕ СПОСОБЕ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ДАЖЕ НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ЭТОТ СПОСОБ ОЧЕВИДНО НЕ РАБОТАЕТ.

ИЗУЧИТЕ
ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ
ЗДЕСЬ ШАГИ,
ОНИ – ПОЛЕЗНЫЙ
ИНСТРУМЕНТ.



ЛЮБАЯ ПРОБЛЕМА
ИМЕЕТ РАЗЛИЧНЫЕ
РЕШЕНИЯ. ВАША
ЗАДАЧА – НАЙТИ
ПРАВИЛЬНЫЕ.

Некоторые важные соображения по данному поводу:

- Говорить нужно на языке игрока, чтобы ему было понятно, чего вы от него добиваетесь.
- Необходимо понять способ, как можно убедить подростка и донести до него смысл требований.
- Ситуаций, в которых есть только одна правда, не существует. Всегда рассчитывайте на то, что есть различные точки зрения.

Зная, как игрок воспринимает и реагирует на предложенную ему реальность, и адаптируя его к ней с использованием нужных стратегий, вы сможете «сломить» его сопротивление и направить на путь, будет устраивать вас как тренера в наибольшей степени.

И помните:

Чтобы быть уверенным в своей точке зрения, нет необходимости доказывать неправоту противоположной. Докажите правильность своей.

3.5.7. ПРАВИЛА КОМАНДЫ

Команда рано или поздно приходит к согласию относительно установления обязательных правил поведения. Эти правила необходимо соблюдать для того, чтобы не причинить вред – как имиджу клуба, так и своему собственному. После достижения согласия неписанные нормы становятся правилами, которые обязательны для всех участников команды.

Но не путайте правила с внутренним регламентом клуба. Пункты регламента становятся обязательными для игроков после подписания им контракта.

ПОМНИТЕ: НОРМЫ
УСТАНОВЛИВАЮТСЯ
ПО УБЕЖДЕНИЮ, А НЕ
ПО ПРИНУЖДЕНИЮ.

В профессиональных структурах эти правила можно было бы назвать внутренним регламентом команды. За соблюдением этого регламента, как правило, следит главный тренер.

3.5.8. ВНУТРЕННИЙ РЕГЛАМЕНТ

Для того чтобы правила работали, вам как тренеру необходимы инструменты, которые позволяют определять, устанавливать и ограничивать ответственность и поведение каждого человека внутри команды.

Все команды должны иметь внутренние правила, которые гарантируют конкретное спортивное поведение команды. Для того чтобы быть эффективным, каждое правило должно быть предельно четким и изложено в письменной форме (хотя для команд в стадии формирования это не является обычной практикой).



3.5.9. ИМИДЖ И ПОВЕДЕНИЕ

Баскетбольный тренер – это не только знание, а также имидж и пример. Тренер может обучать своих игроков только при условии наличия тех же качеств, которых он сам требует от своих баскетболистов.

Тренер должен излучать оптимизм и радость, а также по возможности придавать тренировкам развлекательный характер. Вы не должны позволять себе приносить на тренировки личные проблемы. Ваше лицо и ваши действия производят огромный эффект на игроков. Если вы будете демонстрировать плохое настроение, замкнутость, агрессивность, депрессию, то это негативно скажется на настроении игроков и, следовательно, на результатах команды.

Тренер должен быть примером во всех смыслах. К примеру, нельзя себе представить тренера, опаздывающего на тренировку или демонстрирующего плохие привычки на глазах у игроков.

Тренер всегда должен быть примером для своих игроков.

ОКРУЖЕНИЕ
БУДЕТ ОКАЗЫВАТЬ
ВОЗДЕЙСТВИЕ
НА ИГРОКА ВНЕ
ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ЕГО ВОЗРАСТА.
НО ИГРОКИ В СТАДИИ
ФОРМИРОВАНИЯ, КАК
ПРАВИЛО, НАИБОЛЕЕ
ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ
К ЭТОМУ
ВОЗДЕЙСТВИЮ.

ЛУЧШИЙ РЕГЛАМЕНТ —
ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
КАЖДОГО ЧЛЕНА
КОМАНДЫ ДРУГ ПЕРЕД
ДРУГОМ И ПЕРЕД
САМИМ СОБОЙ.

ДЛЯ КОМАНДЫ
В СТАДИИ
ФОРМИРОВАНИЯ
ТРЕНЕР – НОСИТЕЛЬ
ИМИДЖА, КОТОРОМУ
ИГРОКИ ПОДРАЖАЮТ.
ВЕДИТЕ СЕБЯ
СООТВЕТСТВЕННО.

4 глава

Руководство матчами



ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Расширите свои познания о наиболее важных моментах матча и всего того, что его окружает.
- ☑ Ознакомьтесь с критериями принятия правильных решений.
- ☑ Разберете специальные ситуации в процессе руководства матчами.

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.1. РУКОВОДСТВО МАТЧАМИ	177
4.2. ОТДЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ МАТЧА	177
4.2.1. ПОДГОТОВКА К МАТЧУ	178
4.2.2. ТРЕНИРОВКА ПЕРЕД МАТЧЕМ	179
4.2.3. РАБОТА ВО ВРЕМЯ МАТЧА	179
4.2.4. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ТРЕНЕРА	180
4.2.5. СТРАТЕГИЯ НА КОНЦОВКУ МАТЧА	181
4.2.6. ДЕЙСТВИЯ И АНАЛИЗ ПОСЛЕ МАТЧА	181
4.2.7. ИЗУЧЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ СИТУАЦИЙ	181
4.3. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ.....	183
4.3.1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАЙМ-АУТОВ.....	183
4.3.2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАМЕН.....	185
4.3.3. ПРИМЕНЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РЕГЛАМЕНТА	186
4.3.4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОЛЬШОГО ПЕРЕРЫВА	186
4.3.5. ОСОБЫЕ СИТУАЦИИ	186
4.3.6. ПРИНЯТИЕ НЕПРЕДВИДЕННЫХ РЕШЕНИЙ	187

4.1.

Руководство матчами

Управлять командой во время матчей – это сложная работа, и во время ее выполнения в организме поднимается уровень адреналина. Здесь соединяются многочисленные эмоции, которые способны вскружить тренеру голову своим взрывным ритмом. В баскетболе победу от поражения иногда отделяют десятые доли секунды, за которые можно перевернуть ход встречи. Это, очевидно, вызывает целую гамму эмоций у тех людей, которые руководят командами.

Но не следует давать волю эмоциям. Во-первых, победа – не главное для команды стадии формирования, а во-вторых, научитесь различать матч и соревнование. Это как битва и война – можно проиграть матч, но не потерять шансы на победу в турнире.

В баскетболе руководить матчем необходимо с упорством, целеустремленно, с проявлением всего своего таланта, но при этом необходимо осознавать, что матч не является главным событием – за тем исключением, когда вы подходите к финалу. Главным является достижение намеченных целей или принципов сезона.

Победа или поражение в матче являются вполне естественными для спорта, их надо воспринимать с благодарностью, хотя при этом нужно стремиться к победе в целом соревновании, к завоеванию титула и достижению намеченных целей. Последнее здесь – самое важное.

Поражения естественны для спорта так же, как и победы.

Для команд, находящихся в стадии формирования, матчи являются важными событиями, но соревнования оказываются намного важнее, так как именно своим участием в соревнованиях игроки могут подтвердить свой прогресс – как личный, так и в составе команды.

4.2.

Отдельные периоды матча

Матч – это конкретное и важнейшее воплощение всей деятельности команды. Вся работа, выполняемая командой в ходе тренировок, направлена на то, чтобы во время матча все вышло наилучшим образом.

Но матч не сводится к 40 минутам игры. Он начинается намного раньше того момента, когда мяч вводится в игру, и заканчивается даже позже, чем заканчивается день, в который состоялась сама игра.

Ниже мы проанализируем различные периоды матча, которые мы можем выделить.

ПОМНИТЕ, ЧТО ПЕРЕД ИГРОЙ В ОРГАНИЗМЕ ПОДНИМАЕТСЯ УРОВЕНЬ АДРЕНАЛИНА. ЭТО НЕ ПОВОД ТЕРЯТЬ НАД СОБОЙ КОНТРОЛЬ.

ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КОМАНДЫ ПОБЕДЫ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВАШЕЙ ЦЕЛЮ. ПОБЕДЫ – ЭТО РЕЗУЛЬТАТ ПРАВИЛЬНОЙ РАБОТЫ.

КАК КОМАНДА ТРЕНИРУЕТСЯ, ТАК ОНА И ИГРАЕТ. ЕСЛИ ВЫ НЕ УДОВЛЕТВОРЕННЫ ТЕМ, КАК ПРОХОДЯТ МАТЧИ, МЕНЯЙТЕ ТРЕНИРОВКИ.

4.2.1. ПОДГОТОВКА К МАТЧУ

План на игру – это сложная задача, поскольку на карту ставится ваш престиж, ваша работа и работа ваших игроков в течение недели, месяца или даже года. Поэтому необходимо, чтобы планирование осуществлялось во всех деталях.

Рассмотрим моменты, которые вы не должны упустить из виду:

- как прошла неделя тренировок;
- как готовы ваши игроки;
- что это за матч (дружеский, официальный и т.д.);
- какое место проведения, какие условия проведения, расписание, организация выезда, присутствие болельщиков и так далее.

Говоря о подготовке к матчу, нужно также выделить тактические аспекты.

- кто и как в составе соперника набирает очки;
- какие в составе оппонента есть лидеры и какие у них роли;
- какие у соперников есть слабые стороны и как их можно использовать;

ПОДУМАЙТЕ,
КАКИМ ОБЪЕМОМ
ИНФОРМАЦИИ НУЖНО
ОБЕСПЕЧИТЬ ВАШИХ
ИГРОКОВ ПЕРЕД
МАТЧЕМ.



- какой у этой команды тренер, какую игру он любит;
- ... и так далее.

Исходя из всей вышеуказанной информации, вам необходимо проработать на тренировках вашу стратегию и тактику, которые позволят вам заставить соперника врасплох.

4.2.2. ТРЕНИРОВКА ПЕРЕД МАТЧЕМ

Тренировка перед игрой – важнейший процесс в подготовке команды, и большинство тренеров посвящают этой подготовке все имеющиеся ресурсы. Однако при этом важно помнить, что для тренера команды в стадии формирования главное – это прогресс игроков, и эта цель выходит далеко за пределы следующего матча.

Поэтому важно отдать должное важности игры, однако не забывать, что главный показатель работы тренера – это повышение профессионализма его игроков.

В процессе подготовки команды проводите тренировки, заглядывая за горизонт следующей игры. Готовьте игроков, а не готовьтесь к матчу.

4.2.3. РАБОТА ВО ВРЕМЯ МАТЧА

Приходит кульминационный момент, когда все, что было сделано до сих пор, будет (или не будет) воплощено в результате матча. Ваша работа в качестве тренера на протяжении встречи – важный аспект, по которому вас будут оценивать игроки, их родители и руководство команды.

Поэтому в игре ваши умения и ваши ошибки имеют гораздо большее значение, чем во время тренировок.

Вот что можно сделать по ходу матча:

- Дать четкие и краткие разъяснения о том, как играть в защите и какой способ нападения применить.
- Кратко напомнить об игре команды соперников и как защищаться против нее.
- Обсудить лично с одним из игроков специфическую задачу, которую вы хотите возложить на него (забросить первый мяч в корзину и так далее).
- Вдохновлять и мотивировать команду.

Все эти инструкции вместе взятые должны занимать не более 10 минут и, по возможности, должны даваться в раздевалке – за исключением последнего наставления, которое может отдаваться непосредственно перед выходом на площадку.

Фаза 1. Разминка

Разминка необходима для того, чтобы игроки подготовились физически и приобрели оптимальный уровень концентрации. Тренер использует время разминки и последние минуты перед выходом на площадку для того, чтобы обратить внимание на самое главное или объявить о какой-либо непредвиденной замене.

В КОМАНДАХ НА СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ ГЛАВНОЕ – ЭТО ПОДГОТОВИТЬ ИГРОКОВ К БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНОМУ СОПЕРНИЧЕСТВУ.

РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ. ЭТО ТОТ РЕСУРС, КОТОРОГО ВСЕГДА НЕДОСТАТОЧНО.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАЗМИНКУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СООБЩИТЬ КАКИЕ-ТО ДЕТАЛИ ПЕРСОНАЛЬНО.

ПЕРЕД ИГРОЙ
НЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ
СЛИШКОМ МНОГО –
ДАЙТЕ ИГРОКАМ
СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЕРВУЮ
ПОЛОВИНУ МАТЧА
ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ
ИНФОРМАЦИИ.

ПЕРВЫЕ МОМЕНТЫ
В ИГРЕ ПОСЛЕ ТАЙМ-
АУТА И ПЕРЕРЫВА
ОЧЕНЬ ВАЖНЫ.
ОНИ ПОЗВОЛЯЮТ
ПОНЯТЬ, НАСКОЛЬКО
ВАША КОМАНДА
УПРАВЛЯЕМА.

Фаза 2. Инструкции во время игры

С одной стороны, вы должны сосредоточиться на наблюдении за соперником, обращая внимание на то, играет ли их команда так, как вы ожидали, или преподносит какие-то сюрпризы. С другой стороны, вам важно убедиться в том, что игра вашей собственной команды соответствует ожиданиям.

Если ответ на последний вопрос «нет», то у вас есть ресурсы для изменения ситуации: замена всей пятерки, замена отдельных игроков или использование тайм-аутов.

Фаза 3. Инструкции в перерыве

После изучения статистики матча, оценки различных аспектов и обстановки в целом (при возможности – с помощью тренерского штаба) целесообразно предоставить команде короткий перерыв для отдыха. С момента объявления перерыва тренер вправе:

- Прокомментировать игру команды в первой половине матча.
- Внести коррективы, если в этом есть необходимость.
- Объявить о продолжении концепции нападения и защиты и дать на этот счет четкие указания.
- Определить характер реакции команды на неблагоприятные для нее ситуации.
- Использовать психологические приемы убеждения, чтобы не позволять команде расслабляться.

Фаза 4. Инструкции перед окончанием матча

По мере приближения финального свистка и роста напряжения осложняется процесс принятия адекватных решений. Вот на что можно обратить внимание в эти моменты:

- Главное – поддерживать дисциплину в команде.
- Проявить доверие к игрокам и укрепить их намерение действовать смело в игре.
- Учитывая разницу в счете и оставшееся время игры, напомнить, как действовать в различных ситуациях, которые специфичны для окончания матча.
- Быть готовым к применению схем, которые были заранее отработаны.

4.2.4. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ТРЕНЕРА

Правила игры в баскетбол допускают активное участие тренера в процессе матча. Он вправе проводить ограниченное или неограниченное количество замен игроков, имеет возможность просить тайм-ауты для проведения инструктажа команды и принятия иных решений в зависимости от игровой ситуации.

Если команда должным образом подготовлена и ее внимание сконцентрировано на матче, изменение тактики игры может осуществляться и без необходимости минутного перерыва для получения указаний тренера и какой-либо замены игрока.

4.2.5. СТРАТЕГИЯ НА КОНЦОВКУ МАТЧА

Решения тренера в финале матча имеют решающее значение. Каждый тренер должен иметь четкое представление о том, как бороться в последние минуты времени, отведенного для игры.

Тренер может:

1. Оставить на площадке игроков, которые способны провести решающие минуты наиболее эффективно

Идеальным вариантом является проведение последних минут игры с наиболее сильным составом команды. Этого можно достичь посредством правильной расстановки игроков на протяжении матча – как в зависимости от степени усталости игроков, так и в зависимости от их персональных фолов.

Тем не менее есть тренеры, которые открывают свои карты с самого начала, допуская редкие замены игроков. С нашей точки зрения, это неправильно.

2. Запрашивать тайм-аут

Есть много тренеров, которые до последних минут игры сохраняют за собой право обращаться с просьбой о предоставлении тайм-аута. Это полезно, если вам есть что сказать своим игрокам.

3. Быть подготовленным для всевозможных ситуаций в концовке игры

Необходимо знать регламент и следить за его изменениями, чтобы точно знать, когда и как можно поменять тактику, сколько тайм-аутов осталось, какие нарушения трактуются по-другому в концовке и так далее.

4.2.6. ДЕЙСТВИЯ И АНАЛИЗ ПОСЛЕ МАТЧА

Каждый матч уникален сам по себе и может поставить вашу команду в ситуации, которые могут быть вам полезны для последующих случаев. Желательно, чтобы итог конкретной ситуации послужил вам в качестве стимула и наизидания для последующих встреч.

Не стоит проводить итоги матча сразу после его завершения. Лучше поговорить с игроками – всеми вместе или по отдельности – позже, а после финального свистка поздравить их с окончанием игры и поблагодарить. Итоги важно подводить для того, чтобы совершенствоваться, но важно делать это системно.

4.2.7. ИЗУЧЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ СИТУАЦИЙ

Ситуаций может быть бесчисленное множество. Вот лишь некоторые из них.

Команда проигрывает одно очко и владеет мячом. До конца матча осталось 24 секунды.

Лучше всего придержать мяч для того, чтобы сделать один единственный бросок. Нужно только выбрать, каким образом, кто и когда сделает этот бросок.



ДОЛЖНА ЛИ КОМАНДА
ЗАРАНЕЕ ЗНАТЬ,
КАКОЙ ИЗ ЕЕ ИГРОКОВ
ПОЛУЧИТ ПРАВО
НА РЕШАЮЩИЙ
БРОСОК В КОНЦОВКЕ?
ПОДУМАЙТЕ
НАД ОТВЕТОМ.

ЗНАНИЕ РЕГЛАМЕНТА
ПОМОЖЕТ ВАМ
В ТРУДНЫЕ МОМЕНТЫ
МАТЧА.

ПОСЛЕ ИГРЫ,
ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ
ОТ РЕЗУЛЬТАТА,
НЕ ГОВОРЯТ
СО СВОИМИ ИГРОКАМИ
С ВОЗМУЩЕНИЕМ.

ПОЗВОЛИТЕЛЬНО
ЛИ ОБВИНЯТЬ
В ПОРАЖЕНИИ
ОДНОГО ИЛИ
НЕСКОЛЬКИХ
ИГРОКОВ?
АРГУМЕНТИРУЙТЕ
СВОЙ ОТВЕТ.

Каким образом? Нужно удерживать мяч без риска его потери до тех пор, пока не останется 10-12 секунд, и играть тактику, которая была ранее опробована на тренировках.

Кто? Вам нужен бросок от игрока, который является снайпером, игрок с характером.

Когда? Тогда, когда остается 4-5 секунд до окончания времени матча. Бросок реализованный за 7-8 секунд, оставляет время для ответной атаки соперника, а бросок на последней секунде не оставит вашей команде шанса побороться за подбор в случае промаха и попытаться добить мяч в кольцо.

Команда проигрывает два очка и владеет мячом. До конца матча осталось 24 секунды.

Нужно действовать аналогично предыдущей ситуации, за исключением того, что вам нужен бросок стоимостью два или три очка в ситуации, когда команда по тем или иным причинам против проведения овертайма.

Команда проигрывает три очка и владеет мячом.

Есть два варианта: пытаться забросить трехочковый бросок, не оставляя соперникам времени на ответное владение, или провести максимально быструю атаку и попытаться перехватить мяч.

Во втором случае команде соперника дается шанс владения мячом для последней атаки и создать ситуацию, которую мы рассмотрим ниже.

Команда проигрывает одно, два или три очка, не владеет мячом и осталось 24 секунды.

Главная задача состоит в том, вернуть владение мяча себе. Как?

- Выпустить на площадку игроков, которые лучше остальных умеют играть в защите.
- Применить тактику активной обороны для перехвата мяча.

Желание завладеть мячом и агрессия могут привести к нарушению правил или получению персонального замечания. Покажите своим игрокам, что вы не сдаетесь и не любите проигрывать. Предпримите попытку отобрать мяч у игрока, который хуже всех в команде противника пробивает штрафные броски, но будьте внимательны, чтобы не получить умышленный фол, что приведет к пробитию штрафного броска в ваше кольцо и оставит владение мячом у соперника.

Команда выигрывает в последние 24 секунды и владеет мячом.

В зависимости от ситуации, можно:

- Не выполнять бросок.
- Держать на площадке своих лучших игроков.
- Расставить игроков по углам площадки и двигать мяч от одного баскетболиста ко второму и обратно.

ДАЖЕ ЕСЛИ
ПОНЯТНО, ЧТО ИГРА
УЖЕ УПУЩЕНА,
ЕЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ВСЕГДА МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ
УЛУЧШЕНИЙ
ДЕЙСТВИЙ КОМАНДЫ.

- Избегать «ловушек» и ситуаций 2х1.
- Не передавать мяч неопытному игроку или игроку с низким процентом выполнения штрафных бросков.

Команда явно проигрывает.

Тренер не должен оставаться беспомощным и оставлять команду с ожиданием, что в игре может сам по себе произойти перелом. В таких ситуациях вам нужно проявлять инициативу и быть готовым в качестве альтернативы ввести заранее разработанный план «Б», направленный на сокращение счета в пользу своей команды.

4.3.

Принятие решений

Как мы уже отмечали в этой главе, принятие решений имеет первостепенное значение независимо от матча, в котором участвует ваша команда. Вот некоторые ключевые моменты:

Тренер должен вести себя во время матча активно и спокойно, адаптируя команду к потребностям матча. Он должен в любой момент знать, как команда играет и как она способна играть.

- Тренеру нужно хорошо знать игрока и понимать, что он может от него требовать, создавая для игрока позитивные мотивации и одновременно отдавая себе отчет в том, что у каждого спортсмена бывают неудачные дни.
- Нельзя выводить игрока из себя во время игры, потому что это почти всегда влечет за собой негативные последствия.
- Каждый разговор с игроком должен быть конкретным. Разговор может быть более подробным во время отдыха игрока или во время тайм-аута.
- Отношение к членам команды должно быть уравновешенным – постоянные окрики не способствуют тому, чтобы члены команды каким-то образом на них среагировали. Допустимы редкие, вежливые и своевременные окрики.
- Для создания стимулов игрокам необходимо демонстрировать им поддержку и не давать повода для расстройства, если игра идет неудовлетворительно.
- Хорошо играющему игроку необходимо дать возможность продолжить игру и подать ему сигнал об удовлетворенности его игрой. Такой сигнал может касаться всех игроков, которые играют с усердием, независимо от достигнутых ими результатов. И наоборот: того, у кого не идет игра, можно заменить.

4.3.1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАЙМ-АУТОВ

В каждой половине матча вы имеете право просить нескольких минутных перерывов. Использование этой возможности зависит от необходимости и целесообразности, а это уже подсказывается опытом и интуицией. В определенных ситуациях это является оправданным. Например, можно попросить тайм-аут в следующих случаях:

ПОМНИТЕ, ЧТО ВАША РАБОТА КАК ТРЕНЕРА – ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ.

ПОКА ИГРОК НАХОДИТСЯ НА ПЛОЩАДКЕ, НЕ СТОИТ ДАВАТЬ ЕМУ СЛИШКОМ МНОГО УКАЗАНИЙ – ОН ЛИБО ИХ ЗАБУДЕТ, ЛИБО ЗАПУТАЕТСЯ.

ПОДУМАЙТЕ: ПО КАКИМ ПРИЧИНАМ МОЖНО ПРОСИТЬ ТАЙМ-АУТ?

Для снижения ритма игры соперника

Если команда соперника повела в счете, захватила инициативу в матче, то можно взять тайм-аут для того, чтобы сбить ритм игры оппонентов и постараться восстановить ритм игры вашей собственной команды.

Для изменения тактики игры

Для изменения системы защиты или нападения, которая явится неожиданностью для соперника, или для того, чтобы нейтрализовать тактику соперника. Иногда указанное изменение тактики осуществляется путем замены одного или двух игроков, но, когда это касается большего числа вовлеченных, рекомендуем запросить тайм-аут.

Специальные игроки

Для того чтобы выпустить на паркет «специальных» игроков, которые готовятся для игр особого характера. Например, можно выпустить игроков с лучшим дальним броском в команде.



Когда команда теряет ритм игры

В те моменты, когда тренер хочет предоставить отдых игрокам, находящимся на площадке, и когда у него нет возможности произвести их замену на равноценных игроков, находящихся на скамейке запасных.

Избегать проблем

Когда на поле случаются конфликты, можно просить тайм-аут для их прекращения.

У тренера могут быть и иные мотивы для того, чтобы просить тайм-аут:

- Побудить команду на какую-то реакцию.
- Дать конкретные и четкие указания.
- Если возникло недопонимание и споры среди игроков.
- Если соперник попросил тайм-аут и нужно предугадать, как изменится его игра.
- Обсудить аспекты коллективной тактики и избежать расслабления игроков команды.

Что касается целесообразности просить тайм-аут, то трудно делать на этот счет какие-либо обобщения. Однако было бы логично предположить, что у тренера команды нет необходимости просить тайм-аут, если команда побеждает, пользуется своим превосходством над командой соперника, если нет необходимости менять тактику игры в защите или в нападении, дать специальное задание кому-то из игроков или обратить внимание на ошибки в работе судейского столика.

Перерывы – как между первой и второй четвертями матча, так и третьей и четвертой четвертями – также можно рассматривать как «минутные» перерывы, которые по продолжительности вдвое длиннее. Хотя это еще не свидетельствует о том, что во время этих перерывов вам нужно говорить больше, чем в тайм-аутах.

Именно это время целесообразно использовать для разговора с помощниками тренера, если таковые имеются в команде. В противном случае это время нужно использовать для того, чтобы хорошо обдумать то, что необходимо сказать игрокам и какие указания им дать.

4.3.2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАМЕН

Замена игроков также является важным ресурсом команды для достижения максимального результата – как непосредственно в момент, когда она производится, так и в предвидении ключевых моментов матча, когда замена игроков будет необходима. Вот лишь несколько ситуаций во время матча, когда замена необходима:

Обязательная замена. В случае травмы игрока, а также получения им пяти персональных фолов или дисквалификации за нарушения.

Тактическая замена. Если игрок не выполняет ваши распоряжения, неаккуратен и расконцентрирован, если вы хотите изменить рисунок игры или ввести в игру игрока со «специальным заданием».

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАЙМ-АУТ ДЛЯ РАЗГОВОРА СО СВОИМИ ПОМОЩНИКАМИ.

ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ О ТАЙМ-АУТАХ, ВЗЯТЫХ В ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ? ОБЪЯСНИТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ
ОКРУЖЕНИЮ
ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ
НА СЕБЯ ИЛИ СВОИХ
ИГРОКОВ.

ВАМ ВСЕГДА НУЖНО
ПЫТАТЬСЯ УБЕДИТЬ
КОМАНДУ В ЕЕ
СОБСТВЕННЫХ
ВОЗМОЖНОСТЯХ.

НЕ НУЖНО
ИМПРОВИЗИРОВАТЬ
В КОНЦОВКЕ;
ПРОДУМАЙТЕ ЕЕ
ЗАРАНЕЕ.

Превентивная замена. Если нужно побережь на концовку игрока, у которого может случиться перебор персональных замечаний.

Замена из-за усталости. Если игрок устал и ему требуется отдых.

Замена в воспитательных целях. Если нужно дать возможность игроку выйти на площадку в качестве поощрения за отношение и старание, показанные во время тренировок; или если нужно убрать с площадки игрока за неудовлетворительное отношение к тренировкам и игре.

«Дисциплинарная» замена. Если игрок демонстрирует неспортивное отношение или потерял контроль над собой, спорит с судьями, соперниками или своими партнерами.

Замена для ротации. Систематическая практика замен во избежание фолов и усталости, а также возможности для некоторых игроков находиться в решающие моменты игры на площадке. Заменять также можно для того, чтобы посмотреть в деле то или иное сочетание игроков.

Во время замены выходящий на паркет игрок должен знать поставленную перед ним конкретную задачу, а игрок, который уходит с площадки, должен продемонстрировать доброжелательное отношение. Тренер должен стремиться к тому, чтобы игроки воспринимали замены как меры, принимаемые на пользу команды. При этом замены также целесообразно использовать для того, чтобы мотивировать игроков становиться лучше.

Что же касается обоснования оснований для замены, то это является компетенцией главного тренера, который лучше знает команду и не позволяет окружению оказывать на него влияние. Он должен заботиться о конкурентоспособности команды и может ввести в игру любого игрока по своему усмотрению.

4.3.3. ПРИМЕНЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РЕГЛАМЕНТА

Все, что происходит внутри раздевалки, не должно выходить за ее пределы. Это святое место для команды. В некоторые особо напряженные моменты могут возникать весьма сложные или конфликтные ситуации, но вы не должны позволять, чтобы при этом переставали действовать правила, установленные внутренним регламентом – иначе вы просто потеряете контроль над ситуацией и в конечном счете над командой.

Все вышеуказанное распространяется и на моменты, когда команда находится на поле и участвует в игре. При этом, конечно, необходимо учитывать, что вы находитесь на виду у зрителей, реакция которых на происходящее может быть неоднозначной.

4.3.4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОЛЬШОГО ПЕРЕРЫВА

Время большого перерыва предназначается для того, чтобы совместить отдых игроков, восстановление, размышления тренера (одного или вместе с его тренерским штабом), уточнение предложений, анализ первой половины матча и предвидение второй его части с обсуждением изменений, которые необходимо осуществить.

Вот как можно вести себя в перерыве:

- кратко прокомментировать итоги первой половины матча;
- внести коррективы в игру, давая четкие и понятные инструкции;
- убедить команду, что ей все по силам, и не дать ей расслабиться.

4.3.5. ОСОБЫЕ СИТУАЦИИ

Принято считать, что решения в концовке матча наиболее важные. Это действительно так, потому что от них зависит исход встречи. Однако и по ходу игры есть множество моментов, когда принятие конкретного решения может изменить курс всей игры.

Вот некоторые соображения, которые можно рассмотреть применительно к таким специальным ситуациям:

- Большинство матчей выигрывают или проигрывают с разницей в восемь или меньше очков. Это 3 или 4 владения мячом.
- Защита, нападение и броски чередуются между собой неоднократно. На тренировках делайте то же самое и в том же ритме, в каком это можно делать в концовке встречи.
- Показывайте тактику и приемы так, будто это происходит во время матча. Например, отдавайте команды со скамейки, используйте тайм-ауты, производите замены игроков и так далее.
- Необходимо отработать все возможные варианты: бросок игрока по кольцу с ближней дистанции, бросок с дальней дистанции, ситуацию с ничейным счетом, серьезное отставание и отставание в несколько очков, с различным количеством времени до окончания матча и так далее.
- На тренировке моделируйте ситуацию с «ошибочным» решением – например, выпустите на поле игрока с 5 фоллами. Спровоцируйте реакцию игроков и вовлеките их в принятие решений.
- Доносите свои идеи четко: удостоверьтесь в том, что все знакомы с ними и понимают их.
- Вам необходимо знать, что конкретно вы хотите предпринять, но подготовьте план «Б» на случай, если не удастся осуществить задуманное.
- В матче не должны принимать участие игроки, которые не заинтересованы в получении игровой практики.

4.3.6. ПРИНЯТИЕ НЕПРЕДВИДЕННЫХ РЕШЕНИЙ

Как тренер и руководитель группы, вы должны стараться предвидеть многочисленные ситуации. Но все их предвидеть невозможно – иногда происходят события, которых нельзя было ожидать. И вам нужно быть готовым среагировать на них.

Поэтому мы рекомендуем вам «натренироваться», что делать в непредвиденных ситуациях. К примеру, можно смоделировать в голове определенные условия и подумать, как бы вы на них отреагировали, продумать

ВАШИ ИГРОКИ
ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ЧТО
ИМ НУЖНО ДЕЛАТЬ
НА ПЛОЩАДКЕ
И С КАКОЙ ЗАДАЧЕЙ
ОНИ ТУДА ВЫХОДЯТ.

ПОМНИТЕ, ЧТО
ЗАЧАСТУЮ СУДЬБА
ВСТРЕЧИ РЕШАЕТСЯ
ПО ИТОГАМ
ПОСЛЕДНЕГО
ВЛАДЕНИЯ.

ВСЕГДА НУЖНО
БЫТЬ ГОТОВЫМ
К НЕПРЕДВИДЕННЫМ
СИТУАЦИЯМ.

СТОИТ ЛИ ОЖИДАТЬ, ЧТО ПРОБЛЕМА КАК-ТО РАЗРЕШИТСЯ САМА СОБОЙ? АРГУМЕНТИРУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

ИГРОК, ПОЛУЧИВШИЙ ТРАВМУ, ВАЖНЕЕ САМОЙ ЭТОЙ ТРАВМЫ.

ССОРА МОЖЕТ БЫТЬ СЛЕДСТВИЕМ КАКОЙ-ЛИБО СИТУАЦИИ ИЛИ ПРОБЛЕМЫ. ПОДУМАЙТЕ, КАКАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ ЭТИМИ ПОНЯТИЯМИ?

план действий. Это поможет вам подготовиться, и если такая ситуация действительно произойдет, то вы уже будете знать, как себя вести.

Рассмотрим некоторые случаи, которые могут произойти внутри команды.

4.3.6.1. Травмы

Бывают ситуации, которые возникают внезапно, и вам необходимо реагировать в неотложном порядке.

Среди самых обычных ситуаций такого рода может быть полученная игроком травма. Здесь можно действовать по-разному – ваше участие в разрешении такой ситуации может иметь как положительные, так и отрицательные аспекты.

Ваши предполагаемые действия могут быть обусловлены рядом обстоятельств, среди которых могут быть: время получения травмы (до или во время проведения матча), серьезность и характер повреждения, личность получившего травму и возможность замены его на другого игрока, играющего в том же амплуа.

Эти действия могут иметь два аспекта. Первое и более важное – как помочь игроку, получившему травму; второе и менее важное – как минимизировать потерю игрока и сделать так, чтобы команда не пострадала.

В таких тревожных ситуациях игроки ждут реакции от тренера и переживание, которое передается команде от вас, могут отражаться



на психологическом состоянии и на результате команды. Поэтому важно использовать возникшую трудность на благо усиления игры и сплоченности команды.

4.3.6.2. Ссоры

Когда вы сталкиваетесь с фактом ссоры между игроками, нужно быть очень осмотрительными при расследовании того, является ли это возникшее осложнение единичным фактом или приобрело характер серьезной проблемы. Вы также должны проанализировать, имеет ли эта проблема отношение к команде или она является посторонней.

Во многих случаях поиски информации, касающейся проблемы, сами по себе тоже являются проблемой. Иногда сложно найти окончательное решение этой проблемы, учитывая, что эти случаи по своей серьезности могут быть разными – от окончательной и бесповоротной ссоры вплоть до быстрого примирения. По этой причине вы должны держать проблему как можно дальше от команды для того, чтобы другие игроки не заняли какую-либо позицию и не разделились.

Целесообразно объяснить участникам ссоры, что для того, чтобы играть вместе, необязательно быть друзьями – достаточно быть товарищами и не конфликтовать.

Плюс, следует обратиться к внутреннему регламенту, в котором должны быть предусмотрены санкции и правила поведения.



Наблюдение за игрой



ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Усовершенствуете навык наблюдения за игрой.
- ☑ Изучите технические параметры средств цифрового наблюдения.
- ☑ Научитесь понимать статистические данные.
- ☑ Изучите способы создания шаблонов и толкования полученных данных.

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.1. ТРЕНЕР КАК НАБЛЮДАТЕЛЬ ЗА ПРОЦЕССОМ ИГРЫ	191
5.2.1. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ	191
5.2.2. НАВЫКИ ХОРОШЕГО НАБЛЮДАТЕЛЯ	191
5.2.3. НАБЛЮДЕНИЕ КАК ПРЕДВОСХИЩЕНИЕ	192
5.2. ТЕХНИКА НАБЛЮДЕНИЯ	192
5.2.1. ВИДЫ НАБЛЮДЕНИЯ	193
5.3. СБОР СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ	195

5.1.

Тренер как наблюдатель за процессом игры

Тренеру необходимо располагать информацией – как о своей собственной команде, так и о команде соперника. По этой причине он должен стать хорошим наблюдателем процесса игры, научиться видеть и предвидеть баскетбол.

Наблюдение или отслеживание игры команды соперника являются наиболее важными чертами, характерными для современного баскетбола. В профессиональном баскетболе это называется скаутинг. Часто игра превращается в шахматную доску, и создается впечатление, что в счете ведет тот, кто обладает большим объемом информации.

При этом важно заметить, что **обязанность наблюдать за процессом игры и собирать информацию не освобождает тренера от обязанности заниматься повышением уровня игры своих игроков.** Более того, в командах, которые находятся в стадии формирования, это требование является первостепенным, и наблюдение должно быть сосредоточено, прежде всего, на игре собственной команды, а не команды соперника.

Для команд, находящихся в стадии формирования, вполне нормальным является тот факт, что тренер должен быть специалистом широкого профиля, который несет ответственность за выполнение множества задач.

5.1.1. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Перед тем как что-либо предпринять, вы должны исходить из соображения того, насколько важную роль играет эта информация в вашей тренерской работе. В этой главе вы поймете, как можно получать информацию и как с ней обращаться в дальнейшем.

5.1.2. НАВЫКИ ХОРОШЕГО НАБЛЮДАТЕЛЯ

Обладание способностью наблюдать процесс игры и умение своевременно и с должным эффектом передать полученную в результате наблюдения информацию – это те черты, которыми должен обладать хороший детский тренер.

Умение «видеть» развивается по мере приобретения тренером опыта. Постепенно к специалисту приходит интуиция, которая позволяет тренеру определить основные моменты игры, на которые он должен обратить внимание в процессе наблюдения.

Способность к интуиции

Интуиция – это способность почувствовать приближение того или иного явления до того, как оно начинает происходить. Это качество у тренеров появляется по мере накопления опыта наблюдения за баскетболом.

С помощью интуиции можно изучать не всю игру команды соперника, а только выборочные стороны этой игры. Это называется избирательным вниманием – способность замечать важные аспекты, задачи или ситуации и не обращать внимание на те события, которые не имеют отношения к происходящему.

КАК БЫ ВЫ ДОБИЛИСЬ ТОГО, ЧТОБЫ ИГРОК УЧАСТВОВАЛ В ПРОЦЕССЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ИГРОЙ?

НАБЛЮДЕНИЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО, ПОТОМУ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, ЧТОБЫ ИХ ИСПОЛЬЗОВАТЬ, И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ, ЧТОБЫ ИХ МАСКИРОВАТЬ.

ИНТУИЦИЯ И ВЫБОРОЧНОЕ ВНИМАНИЕ ПОМОГАЮТ ТРЕНЕРАМ СИНТЕЗИРОВАТЬ И УПРОЩАТЬ СИТУАЦИЮ.

5.1.3. НАБЛЮДЕНИЕ КАК ПРЕДВОСХИЩЕНИЕ

Возможность предвидеть рутину событий – как на индивидуальном, так и коллективном уровне – позволяет сократить время для реакции на предвиденные действия команды соперника.

Наблюдение за собственной командой позволяет тренеру своевременно заметить осложнение ситуации (индивидуальной или коллективной), заранее отметив, что это осложнение ситуации может перерасти в проблему.

Кроме того, огромная масса работы, которая проделывается при наблюдении, оправдывается проявлением командой инициативы, имеющей огромное значение – как в нападении, так и в защите.

5.2.

Техника наблюдения

Как тренеру, вам необходимо понимать, кто и как играет в каждом матче, потому что это знание в определенный момент может способствовать получению положительного результата.

Давайте поймем, как можно организовать процесс наблюдения за командой соперника:

1. Понять игру команды соперника в нападении: когда они забрасывают мяч в корзину, как они это делают и кто выполняет бросок.
 - Первый результат наблюдения: рассмотреть по отдельности все атаки.
 - Выделить и отдельно рассмотреть все результативные атаки.
 - Рассмотреть каждое забитое очко на предмет похожести или непохожести.
 - Рассмотреть по отдельности атаки и понять последовательность и технику движений игроков.
 - Отдельно рассмотреть специфические ситуации: розыгрыш мяча в концовке и розыгрыш мяча после тайм-аута.
2. Сделать то же самое относительно игры команды соперника в защите: как они организывают защиту, с какой позиции легче забивать мяч в корзину, как они действуют в защите и организуют структуру обороны и так далее.
3. Индивидуально изучить игроков команды соперника: передвижение игрока команды соперника по площадке на уровне использования им приемов индивидуальной техники, какие ресурсы им используются, когда и как он их использует.
4. Собрать воедино в одном проекте видеоклипы и данные статистики игры.

ВЫСКАЗЫВАЙТЕ СВОЕ МНЕНИЕ С УВАЖЕНИЕМ И ПРЕДЛАГАЙТЕ ИДЕИ.

5.2.1. ВИДЫ НАБЛЮДЕНИЯ

Виды наблюдения можно разделить на индивидуальное и коллективное, а также игру в нападении и в защите.

НАБЛЮДЕНИЕ			
Индивидуальное		Коллективное	
Нападение	Защита	Нападение	Защита

Сведения, которые вы можете получить об игре команды соперника, могут приходиться из различных источников:

ПОЛУЧЕНИЕ СВЕДЕНИЙ			
Средства связи	Видео	Общение тренерами	Матч в реальном наблюдении
Пресса	Интернет	Информационные программы	Телевидение

5.2.1.1. Наблюдение непосредственно на площадке

Реальное наблюдение является, возможно, лучшим средством получения информации об игре команды соперника. Площадка – лучшее место, откуда вы можете получить сведения, ведь некоторые из них невозможно получить посредством камеры.

Реальное наблюдение – одно из основных средств получения информации. Редко можно встретить тренера, который хотя бы из-за любопытства не пошел бы посмотреть на игру ближайшего соперника, где бы она ни проходила.

Что вы можете получить посредством реального наблюдения?

Вы можете посмотреть вживую игроков команды, против которой предстоит играть:

- Отдельные моменты игры.
- Понимание изменения тактики игры в защите.
- Как происходят замены игроков.
- Мнение относительно работы арбитров.
- Кто наиболее опасен в нападении, как добывается победа.
- Взаимоотношения в коллективе, усталость, личные ошибки и так далее.

В конце концов, можно узнать очень важные детали из жизни команды, которые невозможно получить из статистических данных или из видеосъемки.

Реальное наблюдение позволяет получить ту информацию, которую невозможно снять или записать.

В спортивном зале с помощью реального наблюдения за матчем вы сможете сконцентрироваться на ощущениях игры, жестах, реакциях тренера на различные ситуации, возникающие по ходу игры, и так далее.

ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ
УВИДЕТЬ СВОИМИ
ГЛАЗАМИ, ЧЕМ СТО РАЗ
УСЛЫШАТЬ ОБ ЭТОМ.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ
СВОИ СИЛЬНЫЕ
СТОРОНЫ, ЧТОБЫ
ЗНАТЬ, КАК МОЖНО
ИХ НАИБОЛЕЕ
ЭФФЕКТИВНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ПРОТИВ СЛАБЫХ
СТОРОН ОППОНЕНТА.

ЛУЧШЕ ИМЕТЬ
НЕМНОГО ХОРОШО
ПОДОБРАННОЙ
ИНФОРМАЦИИ, ЧЕМ
МНОГО БЕСПОЛЕЗНОЙ.



5.2.1.2. Видеозапись

В качестве дополнения к реальному наблюдению процесса игры вы можете использовать видеозапись, которая также позволяет неплохо изучить команду соперника.

С видеозаписью вы можете получить подробную – до минут и секунд – информацию об игре оппонента. Если же у вас есть возможность вести видеозапись игры одновременно с реальным наблюдением, то можно персонализировать информацию. Например, можно изучить все движения, которые совершает один конкретный игрок.

В профессиональных командах есть специальная должность в тренерском штабе – тренер-скаут. В некоторых командах этим может заниматься целый отдел в структуре клуба.

Видеозаписи также позволяют небольшие видеонарезки для индивидуального или коллективного просмотра игроками. Этим типом монтажа тренеры стараются обратить внимание своих баскетболистов на действительно важные моменты, которые должны запомнить игроки.

5.2.1.3. Отчеты

Отчеты являются еще одним возможным ресурсом в дополнение к двум указанным выше. Они могут быть получены в формате письменного текста или в устной форме. К примеру, во время подготовки отчетов могут быть использованы следующие источники:

а) Средства массовой информации

Пресса. Если мы говорим о командах в стадии формирования, то, конечно, про такие коллективы редко пишут в прессе. Но если речь идет о соревнованиях городского или даже национального уровня, то пресса может предоставить интересные сведения.

Интернет. Сегодня интернет – главный источник получения информации. Там можно получать данные о командах и соревнованиях со всего мира, в том числе зачастую – о детских командах.

Информационные программы. Опять же, команды в стадии формирования редко становятся объектом интереса для тележурналистов или блогеров, однако если говорить о серьезных турнирах, то программы о них действительно могут быть полезны при подготовке к игре.

б) Отношения с другими тренерами

Важно, что другие тренеры могут вам показать то, что они уже сделали и с чем вы, возможно, не встречались ранее. Разговоры с тренерами команд соперников, обмен информацией, передача собственного опыта и так далее – все это помогает улучшить каналы информации и лучше подготовиться к игре.

5.3.

Сбор статистических данных

Статистические данные, вне сомнений, являются наиболее известным и доступным инструментом для получения информации об игре соперника.

В тот момент, когда вы получаете на руки состав команды соперника, вы должны иметь в виду характер данных, которые вы хотите собрать: рост, вес, размах рук и так далее. Это поможет лучше подготовиться к оппоненту, например, поставить на место центрального более сильного или более быстрого игрока, который будет иметь преимущество перед центровым соперника.

Но, анализируя составы и статистику соперников, помните: эти данные нужны вам для того, чтобы улучшить игру собственной команды, а не для того, чтобы делать из игроков роботов.



ДЛЯ ТРЕНЕРА
ОЧЕНЬ ВАЖНО БЫТЬ
САМОКРИТИЧНЫМ,
ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ, ГДЕ
ОН НЕДОРАБАТЫВАЕТ
И КАКИЕ АСПЕКТЫ
СОБСТВЕННОЙ РАБОТЫ
ЕМУ ЕЩЕ НУЖНО
УЛУЧШИТЬ.

ПОДУМАЙТЕ, КАК
БЫ ВЫ МОГЛИ
ОРГАНИЗОВАТЬ ВСЕ
СТАТИСТИЧЕСКИЕ
ДААННЫЕ, ТЕХНИЧЕСКИЕ
И ТАКТИЧЕСКИЕ
ДЕТАЛИ С МОМЕНТА ИХ
СБОРА И ДО ПЕРЕДАЧИ
ЭТОЙ ИНФОРМАЦИИ
ИГРОКАМ?



УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ

Российская Федерация Баскетбола

Ответственный редактор:

Шакулин Дмитрий Викторович

Редактор: Артем Комаров

Арт-директор: Дарья Хропачёва

Дизайн и верстка: Дарья Кричевская, Герман Титов, Лия Якубова

Препресс: Иван Елизаров

Корректор: Елена Горюнова

Книга подготовлена к печати издательством PressPass;
119334, Москва, ул. Вавилова, д. 5, к. 3

presspass

ISBN 978-5-6048239-2-7



9 785604 823927 >