



муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2**  
Центрального района г. Волгограда

Утверждена и одобрена на заседании  
Методического совета  
МОУ СДЮСШОР № 2  
Протокол № 5 от « 14 » 02. 2012г.  
Директор МОУ СДЮСШОР № 2  
\_\_\_\_\_ Т. В. Астафьева



## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА на тему:**

**«Рекомендации для молодых тренеров-  
преподавателей по баскетболу».**

Исполнитель:

Тренер-преподаватель высшей  
квалификационной категории  
МОУ СДЮСШОР № 2  
Кривчикова Светлана Геннадьевна

Волгоград – 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение .....	3 стр.
2. Пять ключей к успеху для молодых тренеров по баскетболу .....	4 стр.
3. Коммуникация тренеров .....	8 стр.
4. Принципы работы с молодыми баскетболистами .....	10 стр.
5. Упражнения для молодых баскетболистов .....	13 стр.
6. Хороший тренер.....	15 стр.
7. Список литературы .....	16 стр.

## 1. Введение

Одной из самых существенных проблем города Волгограда (и не только этого города) является нехватка высококвалифицированных специалистов в баскетболе. В связи с этим особо актуальным становится вопрос о существенном повышении качества обучения, подготовки и переподготовки нового поколения тренеров.

Ясно, что ведущий специалист потому и является ведущим, что знает в своём виде спорта больше других.

Отдельно следует выделить такие обязательные качества специалиста как профессиональное мастерство, широкая эрудиция, серьёзная научная образованность, высокая общественная культура.

Тренер – это человек дела, непрестанного творческого и «чернового» труда, человек, уверенный в себе и осознающий себя как личность, работающую «на опережение», гордящийся своей профессией.

Почему только некоторые тренеры достигают вершин? Как добиваются они успеха из года в год, в зависимости от уровня таланта игроков их команд? В чем заключается их секрет?

Их секрет лежит в их способности коснуться сердец их игроков. Способности научить каждого игрока играть с учащенным сердцебиением. Способность творить всепроникающую мотивацию, жажду победы, страсть.

Одни тренеры приобретают необходимые знания, годами играя в баскетбол. А у других может быть мало игрового опыта, может даже и вообще не быть никакого. В этом случае они должны обучаться по-другому – наблюдать за игрой, читать специальную литературу и посещать семинары и курсы повышения квалификации. Им нужно научиться очень многому.

## 2. Пять ключей к успеху для молодых тренеров по баскетболу

Я хочу предложить 5 ключей для вашего внимания, которые использовали все успешные тренеры, чтобы создать из своих игроков чемпионский коллектив.

Эти 5 ключей не единственный путь к успешному тренерскому пути. Ключей, конечно, больше чем только 5, но я хочу говорить об основных.

**Важная заметка:** Вы свободны в своем выборе. Что это значит? Если Вы уже сделали выбор в своей тренерской стратегии, следуйте ей.

### **Видение** (представление о цели)

«Мои 20-летние наблюдения позволяют утверждать, что все эффективные лидеры имели четкое представление о том, чего они хотят достичь». Главный посыл книги Д. Максвелла «Развивайте лидера внутри себя». Предвидение есть все наилучшее, что вы можете пожелать своей команде, вы и никто другой.

Это ваша обязанность как главного тренера вести команду в будущее, и если вы не видите четко и ясно, к какому будущему вы ведете команду, то куда вы можете двигаться?

Когда вы создадите четкое представление (видение) того, чего должна достичь ваша команда в следующие 90 дней, 6 месяцев, 1 год, и заставите своих игроков поверить в свое видение, это станет началом пути к успеху.

Видение в свою очередь создает страсть (желание), а желание создает дисциплину, настоящую дисциплину: если игроки страстно поверят, что под вашим руководством они достигнут победы, они примут ваше лидерство.

Когда вы будете работать над своим видением (планом), все время помните, что он должен быть четким и ясным, иначе как вы сможете достичь цели?

Заставить своих игроков поверить, что они есть часть деятельной организации, которая сможет сделать план реальностью только тяжким трудом.

План (видение) без действия – это только мечта. Действие без плана – времяпровождение. План с действием изменит всё в вашей работе.

К сожалению, некоторые люди имеют ошибочные представления, что если они не громогласные или их тип лица не в вашем вкусе, то они не могут быть хорошим тренером. Это далеко от правды.

Да, многие успешные тренеры (такие, как Бобби Найт, Н. Карполь) – это «громкие и жесткие типы», но не менее успешны и их антиподы – Фил Джексон, В. Шаблинский и др.

Дело не в том, какой стиль более правильный, а в уверенности, что вы создали условия, в которых ваши игроки почувствовали необходимость мотивировать себя. Они должны сами захотеть выкладываться и тяжело работать, чтобы выполнить командную задачу, которую вы им изложили.

Лучший способ учить чему-то – это учить на собственном примере, поэтому, вначале вы должны научиться мотивировать себя. Ваша команда должна видеть, насколько вы сами мотивированы на успех команды, преданы ей, отдаваясь работе самоотверженно и с достоинством принимая вызовы.

«Лидерство базируется на духовных качествах, силе вдохновлять других идти за вами» – В. Ломбарри.

### **Вера (доверие)**

С кем не случалось, что поверив кому-то, этот кто-то предал ваше доверие? Как долго потом, предавшему вас, пришлось восстанавливать ваше доверие к себе? И состоялось ли это восстановление доверия вообще? Задумайтесь над этим серьезно.

Нет сомнения, что ваши игроки должны полностью вам доверять и верить, что вы действительно сделаете все возможное, чтобы помочь им достичь всех тех целей, которые вы поставили перед командой, верить в то, что вы поможете им реализовать их потенциал.

Роббинс говорит очень просто: «Если вы хотите, чтобы вам доверяли, будьте стоящими доверия». Самый лучший путь быть стоящим доверия – это всегда говорить правду. Да, всегда!

Завоевать веру в себя и поддерживать ее у ваших игроков означает, что вы должны быть человеком, на которого они всегда могут положиться. Если вы сказали, что вы придете в определенное время, будьте там раньше. Если вы сказали, что сделаете что-то – выполните это. И ни каких компромиссов по этому поводу не должно быть. Помните, многим игрокам не с кем посоветоваться, у некоторых из них даже нет родителей, на которых они могут положиться, поэтому станьте стержнем в их жизни. Они нуждаются в этом и заслуживают этого.

*«Быть заслуживающим доверия – большой комплимент, чем быть любимым»*

Ж. Макдоналд.

## **Synergy. Что такое синергия?**

Синергия – это энергия или сила, создаваемая в процессе совместной работы различными группами игроков и тренеров в тренировочном процессе команды. Многие команды тренируются много и часто, но только единицы достигают постоянного успеха. Все зависит от правил и методов тренировочного процесса. Не всегда количество проделанной работы преобразуется в качество.

Если вы приняли решение и взяли на себя обязательства тренировать баскетбольную команду, вы должны осознать огромную ответственность, которая при этом ложится на вас. Не важно, кого вы тренируете, детей или взрослых, женщин или мужчин – вы должны знать, что сейчас у вас появился шанс играть важную роль в спортивном и общем развитии игроков, сделать их более надежными и основательными игроками и людьми. Может ли тренер оказывать такое сильное влияние? Конечно!

Хороший тренер не только должен иметь знания и способность обучать игре и понимать все нюансы баскетбола, но также должен уметь находить общий язык со своими игроками, учить их делать свою работу с энтузиазмом и любовью.

Синергия один из ключей – путей к вашему успеху.

Этот ключ – заставить своих игроков чувствовать себя членами семьи. Как тренер вы должны создать эту семейную атмосферу, в которой ваши игроки чувствовали бы себя как дома. Как только вы добьетесь этого, результаты команды взлетят вверх. Это синергия.

Ниже несколько соображений, как создать команду, базирующуюся на доверии и синергии.

Праздновать дни рождения. Это не должны быть большие громкие празднества, а что-то простое, что покажет ребятам, что они вам не безразличны.

Большие мероприятия – собраться вместе смотреть финалы НБА, Финал Четырех, Суперкубок и т.д. Сделайте их семейным времяпровождением.

Совместные путешествия – поехать командой на местную игру или на спортивный праздник или лагерь (если это возможно).

Собираться вместе на неспортивное мероприятие – кино, музей, парк, каток и т.д. Собираться вместе один раз в неделю или месяц, чтобы пообедать или поужинать вместе, заказав для этого пиццу или пойти вместе в пиццерию. Если есть возможность, то приглашать на эти обеды родителей игроков. То есть создать командное общение за пределами спортивной площадки.

Синергия – это высшая жизненная активность, она создает новые альтернативы, она придает ценность и использует умственные, эмоциональные и психологические различия между людьми.

Стройте свое тренерское мастерство ежедневно!

*Очень важно!* Вы должны быть терпеливым, спокойным и настойчивым по отношению к себе. Вам нужно начать работать ежедневно и непрерывно над совершенствованием своего мастерства.

Будете ли Вы ошибаться? Без сомнения! Пожалуйста, не мучайтесь по этому поводу.

Учитесь и продолжайте строить свое мастерство. Становитесь не только успешным тренером, но и успешной личностью, которая много раз на своем пути сумеет падать и подниматься, возрождаясь в новом качестве.

Итак, на будущее, продолжайте совершенствовать свое мастерство и знания, становитесь тренером победителем:

Шаг 1: Вы начали тренировать.

Шаг 2: Найдите Ваши правила и стратегию – ссылаясь на Ваш труд, который уже проделали.

Шаг 3: Изучайте самые эффективные баскетбольные упражнения и лучшие игровые схемы, включая разные варианты нападения и защиты.

Шаг 4: Используйте изученные упражнения и игровые схемы, распределив их в тренировочном плане команды в зависимости от мастерства и возможностей Ваших игроков.

### 3. Коммуникация тренеров

Огромное большинство тренеров не в состоянии добраться до удовлетворительной отметки в области коммуникации.

Коммуникация – самая важная часть стратегии любого тренера для успеха его команды.

На самой первой тренировке со своей командой, вы должны сообщить свои цели, планы, и ожидания в течение сезона. Сообщите своей команде, чего вы хотите, чтобы они достигли, чего вы хотите, чтобы они работали как команда, и отдали вам то, что вы ожидаете от них.

Они разочаруют вас постепенно, если не будут знать, как сделать вас счастливыми. Не заставляйте их терпеть неудачу, не давая им инструменты и информацию, за которой они должны следовать.

Ваши игроки знают вашу Философию Тренировки?

Это важно в начале каждого сезона. У вас есть команда и встречаясь с вашими игроками в начале нового сезона, вы четко должны представить контрольный список задач и правил.

*Вот примерный список вопросов для первого собрания команды:*

1. Краткий обзор программы
2. Философия тренировки
3. Введение игроков в их обязанности
4. Требования преемственности в команде
5. Правила Команды
6. Цели сезона и ближайшие цели
7. Риски в спорте и правила безопасности
8. Введения тренеров-помощников в их обязанности
9. Обучение и рутина тренировок
10. Выбор игроков (для команды и стартовой 5-ки)
11. Практика сезона и конкурентоспособные списки на игру
12. Непредвиденные обстоятельства при занятиях в плохую погоду на спортивных площадках под открытым небом
13. Поддержание оборудования
14. Социальные функции команды
15. Сбор средств

Как планировать вашу тренировку?

**Философия планирования тренировки основана на 4 компонентах:**

**1. Структура:** успешная баскетбольная тренировка должна быть хорошо спланирована и организована, с ясным набором целей от начала до конца.

Тренировки могут всегда следовать простой формуле:

а) Разминка: эффективные разминки позволяют игрокам становиться мысленно и физически сосредоточенными, чтобы начать тренировку. Должным образом разогревание мышц и связок тела является также существенным для избегания травм.

б) Индивидуальная фундаментальная техническая подготовка и защита:

Майкл Джордан однажды сказал: Мне нет необходимости играть вместе с суперзвездами. Только отправьте меня на площадку с четырьмя парнями, которые имеют фундаментальную индивидуальную технику и могут играть в защите, и я гарантирую вам, – мы будем побеждать.

Не в каждой команде есть нападающий уровня Джордана, тем не менее этот принцип - основание для основной части тренировочных методов.

Снабдите своих игроков основами владения мячом, бросками, прохождениями, передачами и защитой, и вы можете гарантировать увеличение процента побед.

в) Подготовка к игре: твердо поверьте в тренировочную простоту и доступность упражнений. Для огромного большинства команд на уровне ДСШ и выше, все, что необходимо – это хороший набор игровых упражнений и простых игровых схем.

Ключом к успешному проведению игр есть также умение ваших подопечных читать защитные схемы противников.

**2. Разнообразие:** игрокам может легко надоест однообразие в тренировках. Вы должны постепенно вводить новые упражнения в тренировки, чтобы держать игроков заинтересованными.

**3. Соревнование:** поощряйте атмосферу соревновательной деятельности, моделируйте подобный игре ритм тренировки. Делайте это через поощрение жесткой игры (борьба за ничейные и потерянные мячи, подборы мяча на обеих корзинах) с положительными эмоциями и наказывайте за грязную игру, плохую концентрацию, промазанные броски из-под корзины без сопротивления, глупые броски.

**4. Жизнерадостность:** не будьте всегда хмурым и строгим – баскетбол все-таки игра. Если игроки всегда хмуры, нежизнерадостны, то они потеряют интерес и побуждение к тренировкам и играм очень быстро.

Помните, здоровое соревнование - также источник забавы. Мотивируйте свою команду конкурировать в каждом упражнении задорно и боевито, чтобы потом побеждать в каждой игре.

#### **4. Принципы работы с молодыми баскетболистами**

Молодёжь должна выбрать баскетбол сама, после того, как попробует свои силы в других видах спорта. Малыши должны практически ИГРАТЬ, а не утомлять себя. С ними целесообразно изучать лишь азы. Малыши не должны жертвовать собой ради игры в баскетбол; тренер не должен обязывать их отказываться от других удовольствий ради баскетбольных: ведь это дети, которые будут находить удовольствие в самой игре в баскетбол.

Никогда не допускайте, чтобы баскетбол причинял малышам какое – либо беспокойство. Необходимо использовать новые и весёлые упражнения, чтобы каждый работал как можно быстрее, избегая «мёртвого» времени. Малыши идут на тренировку получать удовольствие, и необходимо понимать реальности сегодняшнего мира и приспособлять их к баскетболу.

В этот период важна связь между ребёнком и тренером. Тренер должен подстраиваться под интересы детей. Он должен ставить перед собой определённые цели, но не должен стремиться достичь их любой ценой. Всегда важно, конечно, не потерять детей на этом пути.

Давайте покажем детям этот замечательный игровой вид спорта, именуемый баскетболом, по-новому, так, чтобы они почувствовали удовольствие от того, чем занимаются: дайте им возможность самим определить, что они хотят, лишь немного направив их; собственное творчество само приведёт их к знанию и самопознанию.

Развлекательное содержание этого вида спорта, тот широкий простор, который даёт баскетбол для проявления фантазии и индивидуального самовыражения, предоставит ребёнку возможность почувствовать себя весело, свободно, раскованно, без заторможенности. В таких условиях, пока укрепляется тело, растёт взаимная симпатия, исчезают социальные различия и рождаются новые общности, в которых дети начинают приобретать свой первый социальный жизненный опыт.

Всем известно, что баскетболисты, особенно молодые, которые работают с полной самоотдачей, развиваются очень быстро и достигают своей работой большего, чем более талантливые, но ленивые ровесники. Это очевидно.

Но достичь такого отношения к делу непросто, поэтому дальше приводятся советы и приемы для психологической тренировки ваших подопечных. Потому что когда мы тренируемся наедине, то часто находим оправдания для собственной лени и только частично отдаемся процессу. Мы не воспринимаем упражнения, как «необходимость».

Есть интересные мысли некоторых игроков, которые прослеживаются даже в спортивных фильмах, из которых можно взять много полезного.

Главный тезис — все возможно, если ты сделаешь это своей целью и примешь, как необходимость. Абсолютно все.

Каждый из нас нуждается в ком-то, кто бы толкал нас вперед. Кто бы раскрывал все наши способности, мотивировал нас, направлял, подбадривал и давал нам новые силы.

И этот человек — тренер.

Хороший тренер, который действительно «раскрывает» игрока. Можно с уверенностью сказать, что чем дисциплинированнее тренер и чем усерднее тренируются его подопечные, тем лучшим специалистом он может считаться.

Мало кто любит своих тренеров, особенно лучших детских тренеров. Под их руководством дети прыгают и бегают часами.

Многие могут подумать: зачем вообще ходить на тренировку? Но ответ в том, что без этого человека мало кто тренировался бы настолько усердно и самоотверженно.

Всегда полезно иметь кого-то, кто бы мог следить за прогрессом молодого баскетболиста и анализировать его рост. Кого-то, знающего и умеющего помочь в развитии.

Причем «тренером» может стать отец, брат, друг — любой человек, авторитет и ответственность которого заставит тренироваться до последнего.

Никогда не смотрели фильм «Тренер Картер»? Это стоит часа вашего времени. Если смотрели, можете даже сделать это еще раз. Для вдохновения.

Можно выделить несколько ключевых моментов этого фильма, которые идеально подходят под нашу тему:

### 1. Ты либо тренируешься в полную силу, либо не тренируешься вообще

Не существует среднего. Нельзя делать слишком много перерывов, иначе теряется концентрация и интенсивность тренировочного процесса. Будет постоянно возникать желание отдохнуть больше и в результате придет время сказать: «На сегодня хватит — пора домой».

### 2. Дисциплина — главное

Если кто-то хочет поспорить — придется попросить еще раз пересмотреть фильм, чтобы понять, что имеется в виду. Но не стоит думать, что дисциплина — это когда кто-то вас контролирует. К сожалению, из-за этого ложного суждения многие негативно относятся к слову «дисциплина».

Но если тренер владеет авторитетом, тренер, который сам достиг многого и знает, о чем говорит, — тогда игроки получают совершенно другое представление об этом термине.

Ведь на самом деле только тренирующийся владеет полной властью. Именно он решает, что сегодня будет день, когда нужно отдать все силы, чтобы полностью раскрыть все свои способности.

### 3. Громкие возгласы во время тренировок

Не нужно кричать в полную глотку, достаточно просто подбадриваний, повышения голоса. В результате этого высвобождается много энергии, которая проходит по телу, принося заряд бодрости и уверенности в себе. Безусловно, не обязательно это делать. Более того — большинство людей не практикуют этого во время тренировок, но если это громкое подбадривание не доставляет неудобств — стоит попробовать еще и такой способ найти свои скрытые резервы.

### 4. Суть не в победе

Конечно приятно ориентироваться на статистику, наблюдать за личными и командными результатами, но суть детского баскетбола не в этом. Один уважаемый тренер сказал, что можно победить, но если ты не отдавался полностью и не стремился к пределу своих возможностей, — ты неудачник.

С другой стороны, даже если ты потерпел поражение, но сыграл на максимуме, отдав все силы, — ты чемпион.

## 5. Упражнения для молодых баскетболистов

Самое главное во время выполнения данных баскетбольных упражнений — не критиковать детей, с которыми вы работаете. Чем больше критики — тем менее открытыми они будут для ваших советов. А это приведет к менее активной работе и, соответственно, к меньшему прогрессу.

Это основополагающий совет, который вы найдете в любой книге по воспитанию детей.

Всегда подбадривайте, а не критикуйте. Особенно когда работаете с молодыми, впитывающими все ваши слова, детьми. Практически каждый выдающийся игрок тренировался у человека, который не критиковал его в детском возрасте.

Не кричите на тех, кто сделал ошибку. Всегда есть возможность найти в любом неудачном действии позитивный элемент.

Например: если игрок промахивается в быстром отрыве, стоит акцентировать внимание на активных атакующих действиях и скорости.

Если во время игровой тренировки кто-то отбирает мяч на ведении у соперника, не стоит кричать на потерявшего, а вместо этого похвалить защитника, сделавшего перехват. Видите? Всегда есть выход для позитивного стиля тренировки.

Ниже приведены простейшие упражнения, хорошие для развития бега, пасов, взаимопонимания, техники владения мячом и многих других составляющих полноценного баскетболиста. Помните, что для преимущества над другими командами, ваши ученики должны выполнять все упражнения также и слабой рукой. Постепенно увеличивайте на этом акцент по мере развития. Чем раньше вы начнете работать над этим, тем лучше.

### Разминочное упражнение

3 или 4 игрока одновременно ведут мяч от лицевой до лицевой. У каждого по защитнику, задача которых не перехватить мяч, а следовать за атакующим в правильной защитной стойке.

Смена мест каждые 1-2 минуты.

### Атака в быстром прорыве

Разбейте игроков на группы по 2-3 человека вдоль лицевой линии. Первый бежит на максимальной скорости с ведением, имитируя быстрый прорыв. Он атакует сначала сильной рукой, а возвращаясь назад — слабой. Если игрок попадает — остальные игроки приступают к упражнению. Если

нет — все ждут, пока он проведет две удачные атаки подряд слабой и сильной рукой.

### Один в середине

По 2 игрока с каждой стороны и по защитнику на каждую пару. У одного мяч, расстояние между игроками 3-4 метра. Третий игрок пытается перехватить мяч, работая в правильной защитной стойке.

Очень быстро: как только игрок 1 попытается сделать пас игроку 2, защитник работает с ним, пытаясь перехватить мяч. Как только следует передача, защитник переключается на игрока № 2. Смена позиций происходит каждые 1-2 минуты.

### Бег с ведением

Исходное положение: пять игроков в ряд на лицевой линии. У каждого по мячу и все активной игровой стойке. По сигналу они начинают ведение левой рукой до противоположной лицевой, а возвращаются ведя правой. В любой момент, по свистку, они должны поменять направление движения и, соответственно, руку, которой ведут мяч. Это замечательное упражнение как для технического, так и физического совершенствования. Со временем можно делать его с двумя мячами.

### Скоростные броски

Упражнение выполняется в очень быстром темпе. Как только игрок получает пас, он (она) моментально выполняет бросок на такой же скорости, как и в игре. Это самое важное: если выполнять движение медленнее, чем в игровых условиях, то нельзя рассчитывать на какой-либо прогресс и постоянный процент попаданий.

### Челнок с ведением

Делаете обыкновенный челнок, но с ведением мяча: начав с лицевой, игроки бегут к штрафной, потом назад к лицевой и дальше центральная - штрафная, противоположная штрафная - центральная и финиш на противоположной лицевой. Каждый раз подбегая к линии, нужно ее коснуться пальцами и сменить руку, которой производится ведение.

## **6. Хороший тренер**

Хороший тренер – это сочетание качеств лидера, учителя, друга и человека, принимающего решения. Баскетбольные тренеры должны быть хорошо подготовлены и способны. Тренер должен быть терпеливым, готовым учиться без остановки, любить игру и быть скромным. Это является ключевыми требованиями.

*Баскетбол – это простая игра, и только плохие тренеры усложняют ее.*

Тренер есть тренер. Не существует никакой разницы, где, с кем работаешь, платят вам или нет. Тренер детской команды так же важен, как Фил Джексон, только разница, как общество видит его.

Тренер работает в содружестве с другими людьми, увлеченными этой игрой. Игра баскетбол была создана для умных людей. Как видите в этой игре есть место гигантам и малышам.

**Великий тренер – это великий воспитатель и лидер!**

## 7. Список литературы

1. «Развивайте лидера внутри себя» Д. Максвелл: перевод с английского языка -1996г. 67с.
2. Кинофильм: «Тренер Картер» 80 мин.
3. «Некоторые рекомендации по работе с детьми 12-14 лет»: Школа баскетбола, Российская Федерация Баскетбола// г. Самара 2002г. 145с.
4. «Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу» Школа баскетбола, Российская Федерация Баскетбола//перевод с английского языка кандидата педагогических наук, доцента Е.А. Черновой г. Самара - 2002г. 80с.
5. «БАСКЕТБОЛ» учебник для вузов физической культуры под редакцией Ю.М. Портнова: г. Москва – 1997г. 480с.
6. «Советы тренерам» Л. П.Семёнов г. Москва «Физкультура и спорт» 1980г. 175с.
7. Официальный сайт Российской Федерации Баскетбола: [http--  
www.basket.ru](http://www.basket.ru)