

*Солодовник Е. М., старший преподаватель КФК, Петрозаводский
Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск*

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БАСКЕТБОЛЕ

Аннотация: Целью статьи является раскрытие сути планирования учебного сезона. Основной задачей работы является ориентирование тренеров и преподавателей по баскетболу на рациональное и перспективное планирование учебно-тренировочного процесса не только на весь сезон, но и на летние каникулы, дать рекомендации по организации спортивно-тренировочных сборов, предложить примерный перечень элементов тактики баскетбола для планирования в учебном году.

Ключевые слова: планирование, учебно-тренировочные сборы, физическая подготовка, сезон, товарищеские игры.

Abstract: the purpose of the article is to reveal the essence of planning the school season. The main task of the work is to Orient basketball coaches and teachers to rational and long-term planning of the training process not only for the entire season, but also for the summer holidays, to give recommendations on the organization of sports training camps, to offer an approximate list of elements of basketball tactics for planning in the school year.

Keywords: Planning, training camps, physical fitness, season, friendly games.

Некоторые тренерские обязанности совсем не увлекательны, но есть вещи, о которых надо позаботиться, чтобы обеспечить себе комфортную работу по ходу сезона. Вот основные направления, о которых тренер должен

позаботиться за те недели и месяцы, которые предшествуют первому командному собранию: медицинское обеспечение; план физической подготовки; летние сборы; выборы капитана, помощника тренера команды; спортивный инвентарь; тактический план; календарь игр; инструктаж по технике безопасности; спортивные стипендии.

Еще до начала учебного года необходимо разрабатывать рациональное перспективное планирование учебно-тренировочного процесса на весь сезон, который, как правило, состоит восьми-девяти месячных планов.

До того, как вы приступите к работе над физической подготовкой команды и первым игровым тренировкам, убедитесь лично, что каждый игрок прошел полное медицинское обследование и получил разрешение тренироваться от врача.

Желательно позаботиться и о страховке. Если по регламенту на все соревнования в учебном году страховка на сегодняшний день обязательна, то на весь сезон, только по желанию игрока. В этой связи, нужно разъяснить каждому о преимуществах страховки на весь сезон, тем более что по стоимости она доступна для студенческой молодежи. Так же необходимо добиться, чтоб на всех товарищеских и контрольных играх присутствовал медицинский работник.

Неплохо познакомиться с лучшими местными врачами, ознакомиться с их резюме, и отметить лучших для себя. Чтобы увеличить шансы игрока как можно быстрее вернуться в строй после травмы, тренеры должны иметь хороший контакт со спортивным травматологом, к которому будут обращаться в случае чего.

Дни, когда тренеры разделяли периоды физической подготовки и баскетбольные тренировки, давно прошли, а требования к атлетизму игроков очень выросли. Сейчас работа над физической подготовкой идет круглый год. К началу сезона игроки должны подойти в хорошей форме, поэтому мы советуем составлять тренировочные планы на летний период, а в течение игрового периода использовать уже другой подход.

После сезона, до того, как начнутся летние каникулы, обсудите с каждым игроком его слабые и сильные стороны и дайте оценку его уровню. На основе этого дайте игроку рекомендации, над какими недостатками он должен работать.

Осенью необходимо оценить с помощью тестов физическое состояние каждого игрока, в результате которых можно понять, выполнены ли ваши рекомендации или нет, принесли они пользу или нет. С началом учебного нужно снова наметить цели для каждого, кто хочет активно тренироваться и попасть в основной состав команды. Работа над физической подготовкой по ходу сезона должна быть спланирована так, чтобы игроки сохраняли свежесть.

Силовые тренировки - важнейший аспект физической подготовки игрока, но это должны быть именно баскетбольные силовые тренировки. Мужчина, занимающийся атлетической гимнастикой и имеющий накаченную мускулатуру, может пользоваться успехом у девушек, но никогда не добьется большого успеха на баскетбольной площадке. Баскетболисты должны укреплять те мышцы, которые работают в баскетболе. Акцент должен быть на повторениях, а не на максимальном весе. Этот подход позволит игрокам избегать травм, при этом развивая силу, необходимую в игре [1].

Во многих учебных заведениях есть тренажерные залы. В них игроки каждый день могут беспрепятственно работать над силой, гибкостью, взрывной скоростью и выносливостью. Данные занятия являются еще одним способом сплотить команду.

Еще одна, немаловажная часть подготовки к сезону это составление календаря игр для вашей команды. Цель спортивной программы любого учреждения – систематически соревноваться против учреждений с примерно равным уровнем подготовки спортсменов.

Когда вы выбираете себе соперников, надо помнить, что любой программе нужен успешный опыт, чтобы от него оттолкнуться, поэтому не старайтесь на каждую игру выбрать только наиболее сильного из доступных соперников. Играть с командами, обыграть которые у вас нет шансов, нельзя назвать правильной спортивной атмосферой, и может здорово повредить самолюбия ваших игроков. Так что не отказывайтесь от матчей с командами, которые вам по силам обыграть, и старайтесь играть против команд школ сопоставимого с вами уровня.

Некоторые тренеры предпочитают проводить товарищеские матчи только против самых сильных соперников, предполагая, что этим смогут закалить и укрепить своих игроков, и подготовить их к официальным соревнованиям. Действительно, ведь официальные матчи это самое главное, и, что играя против сильных соперников, команда становится сильнее. Тем не менее, если вы проигрываете одну игру за другой, это может подорвать уверенность игроков, и это уже выйдет боком в официальных матчах.

Уверенность команды неминуемо будет таять, если поражения будут следовать одно за другим. Это приведет к новым поражениям, а потом и к недоверию к тренеру. Поэтому составляя расписание, рекомендуется соблюдать баланс между сильными соперниками, которые сделают и вас сильнее, и оппонентами, которые помогут вам укрепить уверенность команды в своих силах.

Тренеры должны взаимодействовать с тренерами всех учебных заведений и стараться 2-3 раза в месяц организовывать товарищеские игры. Игрокам это будет дополнительным стимулом к стремлению доказать свое место в основном составе. Тренер должен понимать, что не стоит препятствовать игроку своей команды съездить в составе другого учебного заведения на какой-либо турнир, где он наберется опыта, и получит возможность показать себя. Более того, когда один из ваших лидеров в отъезде, это дает возможность другим игрокам почувствовать себя на главных ролях в очередном товарищеском матче.

Ответственный и исполнительный капитан - неоценимая помощь тренеру. Ему можно доверить большой объем работы, за которую его будет уважать вся команда, а у тренера останется больше времени на то, чтобы тренировать. В его основные обязанности входит следующее: организовывать учет статистики во время игры и видеозапись игры (а также тренировки или упражнений, тех, которые тренер посчитает нужными); проверять баскетбольный инвентарь; оказывать помощь в организации учебно-тренировочных сборов и выездов на соревнования; контролировать прохождение медицинского осмотра; участвовать в разработке планировании сезона и т.д. Также, капитану, желательно, вести учетную карту, на которой нужно отмечать количество бросков (процент попаданий), которые игроки

выполняют на контрольных тренировках в течение сезона. Эта карта вводит элемент состязания. Поэтому выбор капитана команды дело очень серьезное, и решение принимается только коллегиально, открытым голосованием всей команды.

Летом нужно не только играть на открытых площадках, так как это делают многие, но и выполнять персональные задания тренера, которые мы настоятельно рекомендуем задать каждому игроку на каникулы.

К сожалению, летние специализированные баскетбольные лагеря за рубежом, да и в России, в финансовом плане доступны далеко не всем. Поэтому, мы остановимся на летних учебно-тренировочных сборах на базе своего учебного заведения.

На учебно-тренировочных сборах, которые, как правило, проходят в течение месяца игроки работают не только над своими слабыми местами, отрабатывают до автоматизма то, что уже получалось.

Если вы хотите провести учебно-тренировочные сборы со своей командой, то необходимо заблаговременно пообщаться с теми тренерами, кто их проводил неоднократно, использовать их опыт, узнать слабые места в организации. Вы получите представление о том, что нужно учесть при подготовке и как выстроить распорядок дня. Постарайтесь перенять опыт как можно большего числа людей, которые участвовали в проведении спортивно-тренировочных сборов баскетбольной команды.

Вот основные направления, над которыми необходимо проработать перед тем, как открыть выездной лагерь для баскетбольной команды: проверить готовность помещений; медицинские допуски сотрудников и участников; проконтролировать оформление страховок у игроков; своевременно заказать транспорт; вместе с главным поваром составить меню; лично проверить состояние спортивного оборудования; сформировать состав и количество человек в группе; спланировать режим дня; сделать ежедневное расписание занятий; выбрать достойную кандидатуру врача; организовать охрану для ценных вещей участников лагеря; проверить организацию оказания неотложной помощи; разработать график уборки помещений, продумать

награждение по итогам лагеря и т.д. Это неполный список, но в нем перечислены главные направления работы.

Подводя итоги, можно резюмировать, что планирование учебного сезона включает в себя массу нюансов, вот самое главное, о чем надо позаботиться: медицинское обследование и подтверждение страховки для всех, кто пришел и хочет в команду; планирование учебно-тренировочного процесса в течение сезона, учитывая необходимую физическую подготовку; разработать для игроков тренировочных планов на лето, т.к. команда должна быть круглый год в хорошей физической форме; разработать силовую программу с использованием тренажеров так, чтобы развивать те группы мышц, которые понадобятся на площадке; в межсезонье игроки должны работать над индивидуальными навыками, а не только играть; желательно организовать летние учебно-тренировочные сборы, т.к. это ценный опыт и отличная возможность для развития; вместе с вашими помощниками составьте большой список тактических элементов, над которыми надо поработать в течение сезона, и распланируйте работу над ними; запланировать игры с командами вашего уровня. Не забывайте, что выигрывать вам тоже надо обязательно.

Библиографический список:

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/Александр Авакумов, Хосе Мариа Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. - Красноярск: Издательство Поликолор, 2017. – 376 стр.