

Райнер Мартенс

УСПЕШНЫЙ ТРЕНЕР



Rainer Martens

SUCCESSFUL COACHING

The most authoritative
guide on coaching principles



Human Kinetics

Райнер Мартенс

УСПЕШНЫЙ ТРЕНЕР

Самое авторитетное
руководство
по тренерской деятельности



Москва 2014

ББК 71.5
М 29

Перевод с английского яз. – *агентство «Effektiff»*
Художник – *А. Литвиненко*

Мартенс Райнер

М 29 Успешный тренер./Пер. с англ./ - М.: Человек, 2014. – 440 с. ил.

ISBN 978-5-906131-45-4

Книга Райнера Мартенса, известного американского тренера, доктора психологии, издавалась в США уже 4 раза. Автор предлагает самые современные научные материалы, проверенные методы обучения техническим и тактическим приемам и принципам спортивного менеджмента. В этой книге вы найдете информацию о физической подготовке, питании спортсменов, о том, как бороться с наркотиками и другими вредными привычками, о многом, что может встретиться в работе тренера.

Книга Р. Мартенса – самое успешное руководство по тренерской деятельности.

ББК 71.5

ISBN 978-5-906131-45-4

© 2012 by Rainer Martens
© Издательство «Человек»,
перевод, издание,
оформление, 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ПРИНЦИПЫ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ. . . 11

Глава 1. Создание тренерской философии	13
Глава 2. Определение задач тренера	23
Глава 3. Выбор стиля работы тренера	35
Глава 4. Тренировка характера спортсменов	51
Глава 5. Тренировка различных спортсменов	67

РАЗДЕЛ II. ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ 87

Глава 6. Коммуникация со спортсменами	89
Глава 7. Мотивация спортсменов	109
Глава 8. Управление поведением спортсменов	129

РАЗДЕЛ III. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ 151

Глава 9. Игровой метод	153
Глава 10. Обучение техническим навыкам	165
Глава 11. Обучение тактическим навыкам	183
Глава 12. Планирование обучения	203

РАЗДЕЛ IV. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. 223

Глава 13. Основы физической подготовки	225
Глава 14. Физическая подготовка энергетической системы	249
Глава 15. Мышечная подготовка	273
Глава 16. Питание спортсменов	311
Глава 17. Борьба с наркотиками	339

РАЗДЕЛ V. ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ 359

Глава 18. Управление командой	361
Глава 19. Управление взаимоотношениями	383
Глава 20. Управление рисками	405

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если вы тренер-новичок, книга «Успешный тренер» – для вас. Если вы опытный тренер, решивший пересмотреть и освежить свои профессиональные знания, книга «Успешный тренер» – для вас. А если вы тренируете школьную или клубную юношескую команду в любом виде спорта, книга «Успешный тренер» будет особенно полезной для вас.

Книга «Успешный тренер» написана для курса «Принципы тренерской работы» Американской программы спортивного образования (ASEP) и широко используется в обучении на вводных курсах в колледжах. Несколько лет тому назад третье издание книги было в значительной мере пересмотрено с целью соответствия указаниям Национального совета по аккредитации обучения тренеров. Мы внесли изменения в четвертое издание в соответствии с рекомендациями Национальных стандартов для спортивных тренеров, как изложено в публикации «Quality Coaches, Quality Sports: National Standards for Sport Coaches», второе издание (Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education, 2006 г.).

Не хочу хвалить себя, но я уже давно занимаюсь тренерской деятельностью. Любовь к этой работе зародилась во времена, когда я тренировал скаутскую бейсбольную команду своих младших братьев. Я получал такое же удовольствие от тренировок с 8-10-летними ребятами, как и от самой игры. В колледже я занимался американским футболом и бейсболом, а затем поступил на магистерскую программу по физическому воспитанию в Университете штата Монтана. Когда тренер по борьбе неожиданно уволился, в 21 год я стал главным тренером команды по борьбе. Затем я тренировал школьные команды по борьбе, американскому футболу и легкой атлетике и работал над докторской диссертацией по спортивной психологии в Университете штата Иллинойс. После получения степени доктора я в течение сорока лет периодически тренировал мужские и женские команды по софтболу. Сейчас я тренирую команду по софтболу «Легенды Флориды», где играют спортсмены старше 70 лет.

Члены нашей команды имеют лучшие результаты в своей возрастной группе, вдобавок ко всему, они – потрясающие люди. Этот опыт доставляет мне огромное удовлетворение как тренеру и усиливает чувство гордости за свою профессию.

В книге «Успешный тренер» я познакомлю вас со многими принципами тренерской работы, применяемыми во всех видах спорта. Эти принципы основаны не только на моем личном опыте и на опыте других замечательных тренеров, но также и на знаниях, накопленных спортивной наукой за последние 50 лет. Эта книга воздает должное формирующейся профессии тренера, которая помогает молодым людям стать прекрасными спортсменами и, что самое важное, прекрасными людьми. Она отражает философию нашей Программы – «Интересы спортсменов – прежде всего, победа вторична», а также объясняет то, как воплотить эти принципы в жизнь.

Я стремился сделать эту книгу практичной и снабдить вас принципами, указаниями и инструментами, пригодными для применения в тренерской работе. Основные изменения, внесенные в четвертое издание, включают:

- ▶ обновление фактических данных и современные методы работы тренеров;
- ▶ расширение раздела о борьбе с дедовщиной и преследованиями среди спортсменов;
- ▶ новый раздел о тренерской работе и социальных сетях;
- ▶ новую тенденцию в разминке: основное внимание уделяется динамической, а не статической растяжке;
- ▶ обновленные указания по организации питания и новую информацию о пищевых добавках;
- ▶ изменение моего отношения к проведению допинг-контроля и объяснение причин такого изменения;
- ▶ добавление 10-й правовой обязанности тренера по защите спортсменов

от дискриминации, преследований, дедовщины и сексуальных домогательств;

- ссылки на вебсайты, содержащие дополнительную информацию.

Вы также найдете в книге различные формы, которые можно изменять в соответствии с вашим видом спорта, или использовать в готовом виде; кроме того информационные

материалы и объявления доступны на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching.

Для меня эта книга – особенная. В ней отразилась почти вся моя жизнь как спортсмена, тренера, спортивного психолога и спортивного журналиста. Я хочу, чтобы эта книга стала такой же особенной для вас, чтобы знания, полученные благодаря труду многих ученых и опыту тысяч замечательных тренеров, помогли вам стать успешным тренером.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Цель книги «Успешный тренер» – дать основные знания, необходимые тренеру в любом виде спорта. Я являюсь автором этой книги, но фактически она создана благодаря вкладу многих людей, которым я хочу высказать свою признательность.

Содержание книги во многом обусловлено моим положительным опытом в спорте. За редким исключением, все мои тренеры были замечательными людьми, укреплявшими во мне чувство внутреннего удовлетворения от занятий спортом. Я тренировал многих отличных спортсменов и работал с удивительными помощниками, которые дали мне, пожалуй, больше, чем я им. Я благодарен им всем за эти знания, определившие содержание моей книги.

Я воспользовался знаниями тысяч ученых, занимающихся проблемами спорта и использующих свои интеллектуальные способности для совершенствования методов тренерской работы. Я бесконечно благодарен им за создание научных основ тренерской деятельности.

Предложения аналитиков Донны Кинг, Джеффа Дитце, Джона Джианнини, Ларри Лауэра, Джерри Швилле и Джека Уилмора существенно помогли при подготовке четвертого издания. Я также хочу выразить благодарность

за помощь в работе над предыдущими изданиями Джеку Холберту, Алану Лондеру, Венди Пилтц, Ларри Грину, Джеффу Халсмейеру, Майку Барке, Джею Хоффману, Чаку Йесалису, Роджеру Эрле, Джин Ашен и Дэну Гулду.

В работе над книгой мне помогала великолепная команда профессионалов из компании Human Kinetics во главе с редактором Крис Друз, моим старым другом и партнером. Под ее опытным руководством моя рукопись превратилась в эту замечательную книгу. Крис постоянно давала мне ценные советы в процессе работы над книгой, и ей удалось сделать этот процесс приятным для всех участников. Спасибо, Крис! Я благодарен каждому из членов нашей команды.

И в завершение. Именно она терпеливо выслушивала мои бессвязные речи во время долгих прогулок, когда я обдумывал книгу. Именно она высказывала интересные мысли в ходе обсуждения тренерской работы во время долгих поездок на бесконечные соревнования по софтболю. Именно она убеждала меня продолжать работу в то время, когда я нуждался в поддержке. Она – мой личный тренер, лучший друг и моя жена Джули Мартенс. Спасибо, Джули! Я искренне благодарен тебе за поддержку.

КАК СТАТЬ УСПЕШНЫМ ТРЕНЕРОМ

Добро пожаловать в мир тренерской работы! Это удивительная привилегия – иметь возможность направлять молодых людей в занятиях спортом. Ведь вы как тренер используете в своей деятельности позитивное убеждение!

Если вы раньше не работали тренером, вас ждет много новых открытий. Возможно, вы уже представляете себе, как ваши игроки несут вас с поля на руках после победы в чемпионате или обливают шампанским в знак очередного выигрыша. Возможно, вы мечтаете о том, что соседи и друзья будут поздравлять вас с удачным завершением сезона. А может быть, ваши мечты превращаются в страшный сон – вы видите, как над вами смеются после допущенной тактической ошибки. Вы теряете самообладание и произносите слова, о которых потом будете сожалеть. Если вы занимались тренерской работой, то эти мечты и кошмары или похожие сцены, возможно, стали для вас реальностью.

Как и в любой профессии, в тренерской деятельности есть свои взлеты и падения, но если вы к этому подготовлены, то взлетов будет больше. Если у вас есть педагогическое образование, талант, основы медицинской подготовки, навыки административного руководства и мудрость психолога, можете отложить эту книгу в сторону – она вам не нужна. А если вы всем перечисленным не обладаете, давайте вместе выяснять, как стать успешным тренером.

Заключается ли успех тренера в победе в соревновании? Да, победа – это отчасти результат успешной тренерской работы. Но успешная тренерская работа подразумевает нечто большее, чем просто победные выступления.

Успешный тренер помогает спортсменам овладевать новыми спортивными навыками,

получать удовольствие от состязаний и развивать самооценку. Успешный тренер не только владеет техническими и тактическими приемами, но и способен научить этому молодых спортсменов. Кроме того, успешный тренер не только совершенствует спортивное мастерство молодых людей – он прививает спортсменам навыки, необходимые для успешной жизни в обществе.

Конечно, тренерская работа – это обучение, но она не ограничивается только этим. Тренер не только руководит усвоением тактических, технических и житейских навыков, но и помогает спортсменам в успешной реализации подобных навыков. Умение тренера научить своих спортсменов оценивается всякий раз во время соревнований. Именно это отличает тренера от учителя. К сожалению, некоторые тренеры недостаточно проявляют себя во время тренировок, но очень активны во время соревнований.

Чтобы помочь вам избежать этой тенденции, в нашей книге основное внимание уделяется обучению на тренировках, чтобы не было необходимости давать много указаний во время соревнований.

Тренерская работа – это умение вести за собой. Как тренер вы будете иметь большую власть над спортсменами. Используя эту власть, вы можете сделать много хорошего, но можете также причинить большой вред. Тренировку спортсменов любого возраста нельзя просто поручить человеку, добровольно желающему пожертвовать своим временем ради спорта. Как и другие специалисты, работающие с людьми, тренеры оказывают значительное влияние на тех, кто к ним приходит. Используйте данную вам власть, чтобы творить добро.

Тренерская работа – это профессия, призванная помогать людям. Основным принципом для специалистов таких профессий является забота о себе с тем, чтобы можно было лучше помогать другим. В этой книге я призываю тренеров поддерживать хорошую спортивную форму и даю советы, как это сделать.

Быть успешным тренером очень непросто. Здесь недостаточно одного желания; вам необходимы обширные знания. Большинство тренеров осваивают навыки тренерской работы путем многих проб и ошибок. Но некоторые ошибки очень дорого обходятся! Книга «Успешный тренер» поможет вам ускорить процесс обучения и уменьшить количество ошибок, потому что из нее вы узнаете о принципах тренерской деятельности, основанных на научных исследованиях и на опыте многих успешных тренеров.

Эта книга и курс «Принципы тренерской деятельности», где используется это пособие, являются лишь отправным пунктом, основой для создания вашей собственной базы знаний о работе тренера. Вы также можете многому научиться из наблюдений за другими трене-

рами и бесед с ними. Здесь вы увидите как эффективные, так и неэффективные методы работы, и ваша задача – научиться отличать одно от другого. Ознакомившись с основными принципами тренерской деятельности в книге «Успешный тренер», вы будете подготовлены к такому анализу.

Вы будете учиться и на собственном опыте. Во время работы периодически анализируйте свой опыт, чтобы понять, чему вы научились. Что нужно сделать иначе для достижения более успешных результатов? Какие из методов, которые отлично работают, необходимо развивать в своей практике?

Успешные тренеры всегда осваивают новые навыки, готовы меняться сами, если появляется необходимость вносить такие изменения, принимают конструктивную критику и критически оценивают себя. На протяжении всей книги «Успешный тренер» я буду обращаться к вам с просьбой делать это.

Поздравляю вас, вы сделали первый шаг на пути к тому, чтобы стать настоящим профессиональным тренером. Я призываю вас продолжать учиться на протяжении всей карьеры: посещать курсы и читать книги.

Раздел I.

Принципы тренерской работы

Глава 1. Создание тренерской философии

Глава 2. Определение задач тренера

Глава 3. Выбор стиля работы тренера

Глава 4. Тренировка характера спортсменов

Глава 5. Тренировка различных спортсменов



Ваш тренерский успех будет в значительно большей степени определяться вашей тренерской философией, нежели другими факторами. В термин «философия» я вкладываю убеждения и принципы, управляющие вашими действиями. Ваша тренерская философия будет определять, насколько разумно вы применяете свои знания в области технических и тактических навыков, спортивных наук и спортивного менеджмента. Эта философия будет руководить вами во взаимоотношениях со спортсменами, их родителями, вашими коллегами и официальными лицами. В разделе I вы узнаете, как выработать тренерскую философию, и определите для себя, чего вы хотите достичь как тренер и как вы будете этого достигать, работая с различными спортсменами в группе.

Глава 1.

Создание тренерской философии

Уилли, ваш лучший игрок, двигался по направлению к корзине противника, когда защитник подрезал его в момент выполнения броска по кольцу. Уилли упал на пол, некоторое время был в оцепенении, затем вскочил и ударил защитника. Судья зафиксировал фол защитника и удалил Уилли с площадки до конца игры. В соответствии с правилами вашей команды, если игрок удален с площадки, он обязан пропустить следующую игру; но результат будущей игры определит, выйдет ваша команда в плей-офф или нет. Помимо этого, остальные члены команды встали на защиту Уилли, считая его поведение оправданным. Вы отстраните Уилли от будущей игры или позволите ему играть?

Это одно из самых сложных решений, которые приходится принимать тренеру, иногда практически не имея времени на размышление. Что может лучше всего помочь в принятии таких непростых решений? Развитая тренерская философия.

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ подлинную ценность тренерской философии
- ▶ важность понимания того, кто вы есть и каким тренером хотите стать.

Раньше слово «философия» вызывало у меня скуку. Для меня не было ничего более далёкого от практики, чем философия, – а я считаю себя человеком практического склада. Со временем, однако, я понял, что развитая житейская и тренерская философия и есть самая практическая вещь. Моя философия ежедневно руководит моими поступками, она помогает мне понимать события, происходящие в моей жизни, и указывает направление движения.

Для меня философия означает стремление к мудрости, она помогает ответить на фундаментальные вопросы: что, зачем и как. Философия определяет то, как мы воспринимаем объекты и события в нашей жизни, а также других людей и взаимоотношения с этими людьми. Философия определяет ценности, которых мы придерживаемся. Древнегреческий философ Эпиктет говорил: «Начало философии есть осознание состояния собственного ума».

Вы осознаёте состояние собственного ума? Вы сформулировали свою житейскую философию? У вас имеется развитая тренерская философия? Или вы не можете определить свои позиции по важнейшим вопросам в жизни и тренерской деятельности? Такая неопределенность ведет к непоследовательности в поведении, что, в свою очередь, разрушает личные взаимоотношения и ведет к хаосу в семье или команде.

Ключ к успешной выработке тренерской – и житейской – философии – это познание себя. В данной главе я предлагаю вам подумать о чертах своего характера и других факторах, имеющих непосредственное отношение к тренерской деятельности, чтобы помочь вам выработать тренерскую философию.

ПОЧЕМУ ФИЛОСОФИЯ?

Тренер – это сложная профессия, требующая принятия сложных решений и разрешения этических вопросов. Развитая философия помогает принимать эти трудные решения и успешно осуществлять тренерскую деятельность. Без развитой философии у вас не будет собственного мнения, и вы легко будете попадать под давление извне, как в этой истории, рассказанной Ральфом Сабоком [1985].

Жили-были старик, мальчик и осёл. Как-то они собрались в город и решили, что мальчик поедет на осле. Когда они шли по дороге, мимо проходили люди и возмущались тем, что мальчик едет на

осле, а старик идет пешком. Старик и мальчик решили, что, возможно, эти люди правы, и поменялись местами. Затем они встретили других людей, пристыдивших мужчину за то, что он едет на осле, а маленький мальчик вынужден идти пешком. Тогда старик и мальчик решили, что они оба пойдут пешком. Вскоре они повстречали еще людей, насмехавшихся над тем, что старик и мальчик идут пешком в то время, когда у них есть осел, на котором можно ехать. Старик и мальчик согласились с этой критикой и решили, что они оба поедут на осле. Следующая группа людей была возмущена тем, что они вдвоем взгромоздились на бедное животное. Старик и мальчик приняли и эту критику и решили, что теперь они сами понесут осла. Идя по мосту через реку, они не удержали осла, тот свалился в воду и утонул. Мораль этой истории такова: если вы будете пытаться угождать всем, потеряете то, что сами имеете.

В тренерской работе именно философия, а не спортивные знания, помогает вам не потерять себя. Обладание развитой философией устраняет неуверенность в правилах проведения тренировки, стиле игры, вопросах дисциплины, кодексе поведения, конкурентных перспективах, краткосрочных и долгосрочных целях и многих других аспектах тренерской деятельности. Если вы уделяете равное количество времени выработке своей философии и углублению технических знаний, вы будете хорошим тренером.

ВЫРАБОТКА ФИЛОСОФИИ

У вас уже есть житейская и, вероятно, тренерская философия. Может быть, это уже хорошо сформированная философия. Возможно, вы осознаете свою житейскую философию, или она движет вами на подсознательном уровне. Это во многом зависит от того, как часто вы об

этом думаете. Даже если вы уже выработали свою философию, помните о том, что она постоянно развивается.

Многие знаменитые тренеры известны своей тренерской философией. В самом начале своей карьеры они поняли, что искусство тренерской работы подразумевает умелое использование широких философских понятий для достижения поставленных целей, независимо от того, согласны ли другие с их тренерской философией.

- Фил Джексон, один из величайших тренеров в истории НБА, подчеркивал роль формирования сильной командной культуры через расширение прав игроков, общение, уважение и доверие.
- Бет Андерс, ведущий тренер по хоккею на траве, говорит: «Вот три краеугольных камня моей тренерской философии: сохранять последовательность в том, что я ожидаю от игроков, быть максимально подготовленной, чтобы эффективно выполнять свою работу, и постоянно учиться, чтобы знать всё об игроках и об игре» [Reynaud, 2005].

Философия включает {1} основные цели (то, что вы цените и к чему стремитесь) и {2} убеждения или принципы, способствующие достижению этих целей. Эти принципы помогают справиться с множеством различных ситуаций. Часто некоторые принципы или убеждения изменяются под влиянием житейского опыта, как показано на рис. 1.1.

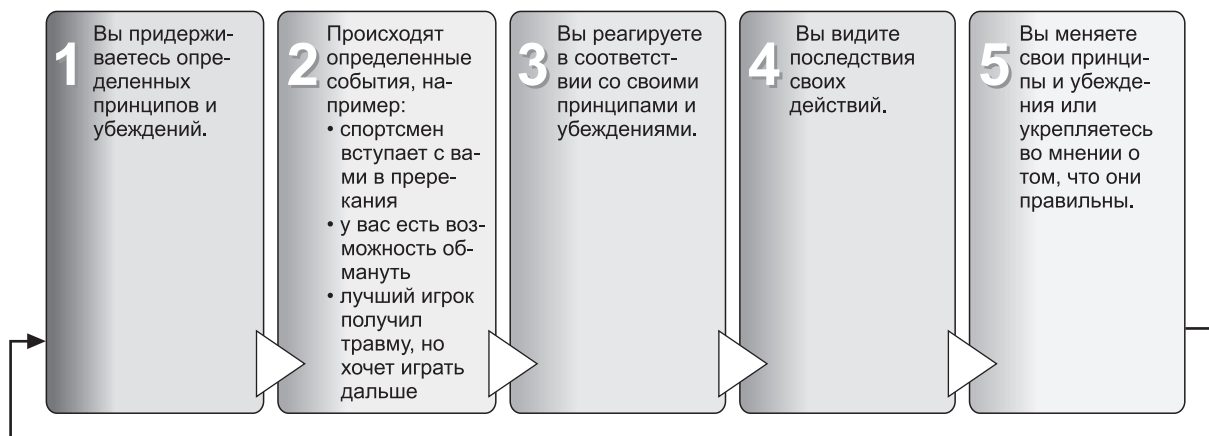


Рисунок 1.1. Как различные события влияют на вашу тренерскую философию

Ваши формирующиеся принципы проходят проверку, когда вы не знаете, как отреагировать в определенной ситуации. Как только вы приняли решение, вы можете сравнить последствия этого решения со своими принципами. Благоприятная оценка усиливает убежденность в своих принципах. Неблагоприятная оценка, особенно неоднократная, может указывать на необходимость выбора других принципов.

Если вы не уделяете должного внимания оценке последствий, то в результате ваша философия не будет соответствовать требованиям тренерской работы. Если ваша философия будет недостаточно гибкой, она не будет способствовать эффективному достижению целей. А если она будет вступать в противоречие с ценностями общества, вас ждет постоянное разочарование. Выработка философии – не простой, но очень важный процесс.

На меня огромное впечатление произвела тренерская философия Джона Вудена, где основной акцент делается на обучение и игру, а не на победу. Философия Джона Вудена – это

мудрость, накопленная за долгие годы тренерской деятельности. Когда он начинал работать, у него не было такой развитой философии, как к моменту завершения карьеры. Он не ждал, что сразу найдет ответы на все вопросы, и вам тоже не стоит на это надеяться. Сохраняйте непредубежденность, время от времени пересматривайте ваши принципы и убеждения, опираясь на опыт таких мудрых тренеров, как Джон Вуден.

Конечно, вы не получите готовую философию, прочитав эту книгу или позаимствовав философию известного тренера. Тренерская философия формируется не из одного источника, а из накопленного опыта. Философия принесет пользу только в том случае, если вы ей овладеете и сами сформируете ее.

Как правило, на формирование тренерской философии влияет житейская философия. Но иногда тренеры принимают принципы тренерской деятельности, не совпадающие с их основными житейскими принципами. Я вспоминаю одного тренера – учителя математики, доброго

Тренерская философия Джона Вудена



Джон Вуден, легендарный тренер баскетбольной команды Калифорнийского университета, имел четкую тренерскую философию. Он изложил ее в письме игрокам накануне сезона 1972–73 гг.

«Чтобы команда добилась максимального успеха, каждый игрок должен хорошо подготовиться к игре и приложить все силы ради общей победы. Это следует делать, забыв о себе и о личной славе. Когда никто не озабочен тем, кому же достанется слава, вся команда может достичь гораздо большего.

Вы должны приучать себя оправдывать ожидания, возлагаемые на вас командой. Тренер вынужден принимать много решений, и вы не со всеми будете согласны, но вы обязаны их уважать и подчиняться им. Без контроля, руководства и организованных усилий наша общая сила обратится против нас самих. Не позволим же себе стать жертвами разлада внутри себя.

Иногда вам может показаться, что у меня двойные стандарты, потому что я, конечно, не ко всем отношусь одинаково. Но я пытаюсь обращаться с каждым игроком так, как он того заслуживает

в соответствии с моей оценкой и в интересах команды. Я знаю, что могу допускать ошибки, но я буду стараться быть честным и справедливым» (Wooden, 1988, стр. 237–238).

Джон Вуден также говорил игрокам, что победа вторична, а самое главное – это стремление победить:

«Я пытался убедить игроков, что они добьются успеха и будут довольны собой только в том случае, когда будут осознавать, что сделали для победы все возможное. Хотя я хотел, чтобы они побеждали, я пытался убедить их, что они всегда одерживают победу, если выкладываются в полную силу» (стр. 95).

Джо Вуден является одним из величайших тренеров в истории Америки не только благодаря поразительным результатам его команды, но и своей тренерской философии. Более подробную информацию о Джоне Вудене можно найти на сайте www.coachwooden.com и ознакомиться с его «Пирамидой успеха».

и воспитанного человека. Он непреклонно следовал своим принципам в общении с людьми, но все менялось, когда он выходил на футбольное поле.

По какой-то причине во время тренировок он превращался в тирана. Он физически и психологически унижал игроков, а на следующий день возвращался в класс и снова превращался в доброго и хорошего учителя математики. Я так никогда и не узнал, почему же во время тренировок он отказывался от своего золотого правила. Мне кажется, что у него каким-то образом сформировалось представление о том, что хороший тренер должен быть авторитарным, злым и жестким по отношению к спортсменам.

Относитесь к игрокам так же, как вы относитесь к людям в других сферах вашей жизни. Если вы считаете, что к членам семьи и коллегам следует относиться с уважением, относитесь с уважением и к своим спортсменам.

Выработка приемлемой тренерской философии подразумевает решение двух основных задач. Прежде всего, следует развивать свое самосознание, лучше узнать самого себя. Затем необходимо решить, какие цели вы ставите в своей тренерской деятельности. Эти цели определяют ваше видение себя как тренера и, соответственно, влияют на ваше поведение. Далее в этой главе вы узнаете о том, как познать себя. Затем во второй главе я попрошу вас определить свои задачи в тренерской

работе – то, что вы ставите превыше всего. В третьей главе мы рассмотрим основные стили тренерской работы, определим ваш стиль и больше узнаем о роли лидерства.

САМОПОЗНАНИЕ

Как тренер вы должны знать, какой вы человек, прежде чем вы сможете помочь спортсменам понять, кто они. Если вы в ладу с самим собой, то вы способны помочь им достичь душевного равновесия. Если у вас есть четкие взгляды и убеждения, вы также сможете передать это спортсменам. Когда они видят, что вы действуете с разумной последовательностью, то они будут отвечать вам с такой же последовательностью. Если вы демонстрируете силу характера во время соревнований, вам удастся сформировать такой же характер в своих учениках.

Молодые люди стремятся найти себе ролевую модель. Они копируют у своих учителей и тренеров то, что им нравится. Как тренер вы должны осознавать, что то, чему вы учите, может оказаться менее важным, чем проявление вашего характера и философии. Поведение спортсменов может в буквальном смысле слова зависеть от примера, поданного вами.

Помните об этом, принимая на себя высокую ответственность – быть тренером. Ваши ученики, скорее будут копировать вас, чем станут такими, какими вы хотите их сделать. Со-



*Нет слов и просьб, которые б могли
Дать знания, что так нужны младым,
Но книги нам пойдут не впрок,
И лишь учитель преподаст урок.*

Автор неизвестен

ответственно, чтобы быть хорошим примером для спортсменов, вы должны знать, какой вы человек. Как только вы определитесь с собственными ценностями, вам будет легче помочь спортсменам разбираться в конфликтных ситуациях и бороться с неуверенностью.

Только через познание себя можно принять решение о том, чего вы хотите или что вам нужно для того, чтобы стать более компетентным в той или иной сфере жизни. Для этого потребуется быть честным перед самим собой, а это довольно болезненно. Известный китайский философ Лао-Цзы сказал: «Познавший человечество умом не обделён, познавший сам себя – умней вдвойне». Есть два способа познать себя:

- ▶ поразмышлять о своих убеждениях и принципах;
- ▶ спросить у других людей, как они вас воспринимают и как на вас реагируют.

Возможно, вам будет трудно впервые честно взглянуть на самого себя. Если вам не нравится то, что вы видите, не нужно бежать от этого или отрицать увиденное. Необходимо сделать выводы и предпринять шаги к изменению.

Кто я?

Сейчас наступает время для размышлений. Прочитайте каждый из нижеследующих вопросов, подумайте некоторое время и напишите ответ. Не следует просто прочитать список вопросов и двигаться дальше. Потратьте некоторое время для того, чтобы лучше узнать самого себя.

- ▶ Кто я?

- ▶ Чего я хочу достигнуть в жизни?

- ▶ К чему я иду?

- ▶ Соответствует ли моё поведение моим жизненным целям?

- ▶ Горжусь ли я собой или стыжусь себя?

- ▶ Счастлив ли я?

Это сложные вопросы. Нам всем нужно время от времени делать перерывы в своей суетной жизни и задавать себе эти вопросы. А сейчас подумайте над следующими пятью

вопросами, имеющими непосредственное отношение к тренерской работе, и запишите свои ответы.

- ▶ Почему я занимаюсь тренерской работой?

- ▶ Правильные ли у меня причины для этого?

- ▶ Каковы мои цели как тренера?

- ▶ Я хороший тренер?

- ▶ Что может сделать меня лучше как тренера?

Ответы на эти и другие аналогичные вопросы формируют ваше представление о самом себе. Во многом ваше представление о себе могло подсознательно сформироваться за счёт понимания того, как вас воспринимают другие люди.

Три грани личности

Представьте свою Я-концепцию как три отдельных Я (см. рис. 1.2).

«Я – идеальный» – то, каким вы хотели бы быть, это отражение ваших ценностей и представлений о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо». «Я – идеальный» – это ваши ожидания и требования к себе, как правило, основанные на моральных принципах, усвоенных в семье или сформировавшихся под влиянием других значимых для вас людей, а также в результате самоанализа.

«Я – социальный» – ваш образ, который, по вашему мнению, сложился у других людей. Вы хотите, чтобы люди считали вас таким и, соответственно, любили, уважали вас и помогали вам в достижении целей. Если люди воспринимают вас неправильно, они могут вас игнорировать, отвергать или даже наказывать.

«Я – реальный» – это сумма субъективных мыслей, чувств и потребностей, воспринимаемая вами как «подлинное я».

«Я – реальный» постоянно меняется, и здравомыслящие люди стремятся честно оценивать себя и соотносить свое внутреннее «я»

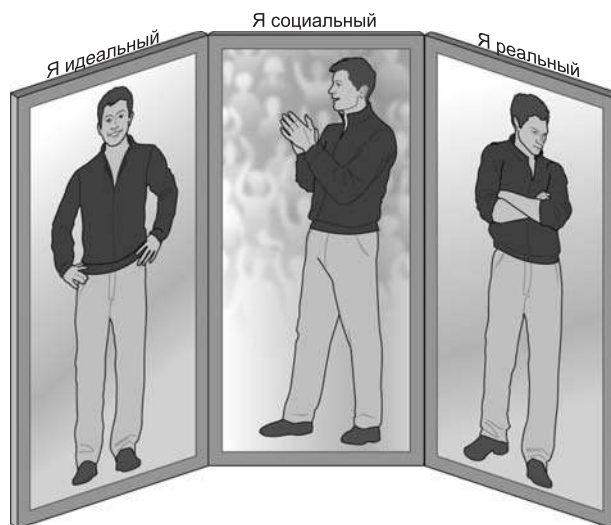


Рисунок 1.2. Три грани личности

с реальностью окружающего мира. Через взаимодействие с другими людьми вы понимаете, принимаете и реализуете себя реального.

Иногда возникает внутриличностный конфликт между представлением «я – реальный» и другими представлениями о себе, что приводит к возникновению чувства беспокойства, вины и даже ненависти к себе. Если чувство, мысль или ощущение вступают в противоречие с вашими представлениями о себе, вы ощущаете угрозу и стремитесь к отрицанию этого опыта. Это способ защиты своей Я-концепции, но, если такая защита чрезмерна, вы лишаетесь возможности учиться на этом опыте. Для того, чтобы сохранить душевное здоровье, следует обеспечивать совместимость аспекта «я – реальный» с аспектами «я – идеальный» и «я – социальный».

Давайте предположим, что в реальности вы цените уважительное отношение к другим людям, но в какой-то определенной ситуации публично унизили спортсмена. Поскольку вы считаете, что следует уважительно относиться к другим, вы отрицаете, что в данном случае поступили иначе. Степень доверия к вам снижается, поскольку возникает разрыв между «я – реальный» и «я – социальный». Представьте, насколько другой была бы ситуация для вас и для спортсменов, если бы ваши «я – реальный» и «я – социальный» совпадали (как в представлении «я – идеальный») и вы обращались бы с ним так же уважительно, как считаете необходимым.

Для точной самооценки необходим объективный взгляд на все аспекты своей личности. Никто не может оценить себя совершенно беспристрастно, но некоторые люди умеют довольно точно видеть свои достоинства и недостатки. Чтобы помочь определить все аспекты вашей Я-концепции – идеальный, социальный и реальный, – предлагается форма 1.1, включающая список ролей и характеристик, значимых в профессии тренера.

После заполнения формы изучите полученные результаты. Есть ли у вас существенные расхождения между этими тремя аспектами? Если да, то, чем они, по вашему мнению, обусловлены? Как можно исправить эту ситуацию? Если у вас хватит смелости, покажите результаты хорошо знакомому вам человеку. Обсудите расхождения, которые он видит. Помните, что в реальности другие люди знают только социальный аспект вашей личности.

Самооценка

Как уже говорилось ранее, сначала следует познать себя, а затем приступить к выработке приемлемой тренерской философии. Частью самопознания является понимание самооценки, т.е. внутреннего представления о собственной компетенции и ценности как человека. Очень часто тренеры и спортсмены оценивают себя исходя из количества побед и поражений в соревнованиях. К сожалению, в этом случае объективность их самооценки утрачивается,

ФОРМА 1.1

Анализ я-концепции**Указания по заполнению:**

1. Сначала оцените себя с точки зрения того, каким бы вы хотели быть («я – идеальный»).
2. Затем оцените себя так, как, по-вашему, вас воспринимают окружающие («я – социальный»).
3. Оцените то, каким вы видите себя сами («я – реальный»).
4. В завершение заполните все остальные графы с указанием ролей и характеристик.

Шкала оценок	–3 негативная	–2	–1	0 нейтральная	1	2	3 позитивная
Пункт	Я – идеальный (каким бы вы хотели быть)		Я – социальный (как, по-вашему, вас воспринимают окружающие)			Я – реальный (каким я себя вижу)	
Я оцениваю себя как ...							
спортсмен							
тренер							
мать или отец							
успешный							
честный							
беспокойный							
сочувствующий							
доминирующий							
преданный							
неуверенный							
нуждающийся в признании							
уважаемый							
упрямый							
сильный							

Источник: Р. Мартенс, 2012 г. «Успешный тренер», 4-е издание (издательство Human Kinetics, Чампейн, Иллинойс).
См. на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching

поскольку победы и поражения не зависят от них в полной мере.

Результат соревнований зависит не только от действий участников, но и от противников, официальных лиц, других членов команды и, конечно, от удачи.

Формирование самооценки на основе побед и поражений неразумно с психологической точки зрения. Подлинную самооценку нельзя сформировать в результате соревнования или сравнения. Позитивная самооценка – это восприятие себя как компетентной и ценной личности и удовольствие от этого. Самооценка формируется не от победы над соперником, а от соответствия своим реалистичным стандартам.

Успех тренера в значительной степени зависит от самооценки, от того, каким он себя видит (рис. 1.3). Если вы уверены в себе, вы поможете другим также стать уверенными в себе. Если вы цените себя как личность, вы будете признавать ценность других людей. Если вы заботитесь о себе, вы будете внимательно относиться к другим.

Успех тренера в значительной степени зависит от того, насколько компетентным он себя считает. Жизнь имеет смысл, если мы способны достойно ее прожить. Таким образом, самопознание – это первый шаг к пониманию себя и своей компетентности и принятию решений о необходимости изменения нынешнего неэффективного поведения на более эффективную модель.



Рисунок 1.3. Уровень самооценки влияет на успех тренера

Раскрытие себя перед окружающими

Выработка тренерской философии включает определение соответствующего уровня раскрытия себя перед окружающими людьми: какую часть себя вы хотите открыть для спортсменов? В своей книге «Reaching Out» [2005] Дэвид Джонсон определяет значимость раскрытия себя в процессе самопознания:

Раскрывая себя перед вами, я создаю потенциал для доверия, участия, преданности, развития и понимания себя. Как вы можете проявлять ко мне интерес, если вы меня не знаете? Как вы можете доверять мне, если я сам не продемонстрировал доверия к вам и не раскрылся перед вами? Как вы можете быть преданным мне, если вы почти ничего обо мне не знаете? Как могу я знать и понимать самого себя, если я не открылся друзьям? [стр. 9]

Некоторые тренеры считают, что не следует раскрывать себя перед своими спортсменами. Они полагают, что для того, чтобы успешно ставить задачи, необходимо быть отстраненным. Я с этим не согласен и считаю, что отстраненность служит только одной из двух целей: заставить спортсменов усерднее работать или скрыть неуверенность тренера в себе. Джон Пауэлл хорошо понимал это, когда писал: «Я боюсь сказать тебе, кто я, потому что, если я скажу об этом, тебе это может не понравиться, а это все, что я имею» [1995, стр. 11].

Это правда: самооценка – это самое главное, чем мы обладаем. Я неоднократно буду возвращаться к этой теме в своей книге.

Насколько откровенно мы можем раскрывать себя перед другими людьми? В данном случае раскрытие себя не означает знакомство окружающих с подробностями вашей личной жизни, но вы должны поделиться со спортсменами своими чувствами по поводу того, что они говорят и делают, или отношением к каким-то общим событиям. Степень раскрытия себя должна соответствовать вашим взаимоотношениям в целом и конкретной ситуации. Например, если человек не вызывает доверия, неправильно истолковывает ваши слова или слишком бурно реагирует, было бы глупо открываться ему.

Молчаливость не всегда является признаком внутренней силы. Подлинная сила – это готовность пойти на риск в отношениях со спортсменами и раскрыть себя перед ними,

чтобы ваши взаимоотношения стали лучше. Такая открытость демонстрирует честность и искренность, прежде всего, перед собой и – во вторую очередь – перед спортсменами.

Если вы недостаточно открытый человек, спортсмены не будут делиться с вами своими мыслями и чувствами.

Не зная внутреннего мира своих спортсменов, вы не сможете помочь им сформировать характер (Глава 4) или необходимые психологические навыки (Раздел II).

Несомненно, не следует демонстрировать свои чувства и эмоции, если вы сами не понимаете, что вы испытываете. Именно поэтому самопознание – это первый шаг на пути к раскрытию себя перед другими. В свою очередь, раскрывая себя перед другими, вы видите реакцию окружающих, и эта обратная связь способствует развитию самопознания.

Внимательно посмотрите на рисунок 1.4 и ответьте на следующие вопросы:

- ▶ Какая часть вашего «я» известна окружающим?
- ▶ Какую часть своего «я» вы преднамеренно не раскрываете?
- ▶ Какая часть вашего «я» известна окружающим, но неизвестна вам? (Конеч-

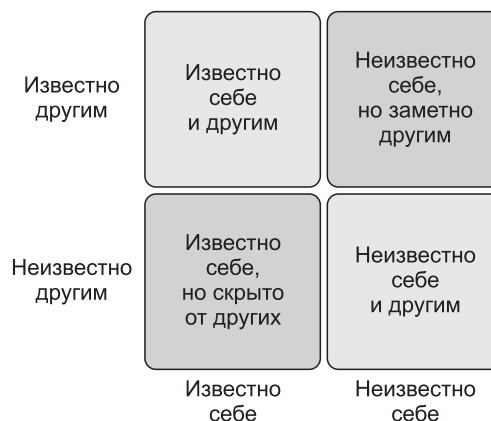


Рисунок 1.4. Оцените, насколько вы знаете себя, и насколько другие знают вас

но, вы не сможете сами ответить на этот вопрос! Решитесь ли вы спросить об этом у окружающих? Несомненно, вам хочется узнать, что же они знают о вас такое, что неизвестно вам ... Или вы не хотите этого знать?)

Интересно также задуматься над тем, какая часть вашего «я» неизвестна ни вам, ни другим. Что можно предпринять, чтобы больше узнать о своей скрытой стороне? Provocационные вопросы, не так ли?

Тара Ван Дервир о раскрытии себя перед другими

В 1996 г., в начале работы на посту тренера женской Олимпийской сборной по баскетболу, Тара Ван Дервир так писала о своих отношениях с игроками:

Я не отношусь к тренерам, поддерживающим приятельские отношения с игроками ... Тренер должен держать определенную дистанцию, чтобы двигать игроков вперед. Необходимо держать игроков на определенной черте, чтобы у них не развивалась самоуспокоенность (Ван Дервир, 1997, стр. 52).

Но после наблюдения за тем, как работают с командой ее помощники, Тара Ван Дервир пересмотрела свою позицию:

Я начала понимать силу чувств и позитивного отношения, заботы о душевном состоянии спортсменов, а также об их умственном и физическом состоянии. Каждый день я наблюдала за работой Нелл и Рени [помощники тренера] и видела, как хорошо они общаются с игроками ... Они так сильно любили спортсменов, что те отвечали им взаимностью. Они были готовы все сделать друг для друга. Несмотря на то, что знание основ игры очень важно, их не волнует, насколько вы хорошо в этом разбираетесь. Они просто хотят знать, что тебе не все равно ... С помощью Нелл и Рени я поняла, что проявлять позитивное отношение и понимание вовсе не означает быть мягким и давать слабину (стр. 186–187).



Формирование доверия

Джим Буше, ответственный за спортивную работу в Eagan High School в штате Миннесота, в течение 20 лет тренировавший команду по футболу, так говорит о своей тренерской философии:

Успех или неудача тренера не всегда определяются его отличным знанием основ игры. Он должен также уметь правильно общаться – дать спортсменам понять, чего он хочет, что он от них ожидает, и показать готовность выслушать их.

Спортсмены хотят доверять своему тренеру. Если такое доверие существует, они хоть сквозь стену пройдут – на каждой тренировке и в каждой игре сезона.

Тренировать молодежь, наблюдать за её успехами и ростом – необыкновенно воодушевляющее и благодарное дело. Я опирался в своей работе на очень простую философию:

1. Быть честным с игроками.
2. Объяснять всем свои решения.
3. Ставить интересы игроков превыше всего.

Если я это делал, я завоевывал их доверие. Все сотрудники были четко проинструктированы о том, что каждый игрок должен знать свою ценность для команды, независимо от того, занят ли этот игрок полностью или нет или вообще находится на скамейке запасных. Идея была проста: каждый является членом команды (Буше, 1999, стр. 26).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хорошо продуманная житейская и тренерская философия будут вашими лучшими спутниками в тренерской карьере. Вы развиваете свою философию, познавая себя и думая о важных вещах. Это поможет вам сформировать принципы, управляющие вашими действиями. Соответствующая степень раскрытия себя перед спортсменами также поможет вам лучше узнать себя, развить вашу философию и построить доверительные отношения с вашими спортсменами. Раскрывая свою философию через слово и дело, вы будете способствовать развитию собственной философии у ваших спортсменов.

Помните о двух главных вещах:

- Самый важный компонент философии – это то, что она ваша. Поддерживать чью-то философию и действовать в нарушение ее принципов означает обманывать себя и других.
- Философия выражается не словами, а поступками!

Запишите сейчас основные элементы вашей тренерской философии. После прочтения этой книги еще раз просмотрите свои записи и решите, хотите ли вы что-либо изменить в своей философии. Затем, после подготовки к следующему сезону, вернитесь к анализу своей тренерской философии. Вы действовали в соответствии с тем, что записали?



Вопросы для размышления

1. Что такое философия? Какие две вещи вы должны сделать для выработки своей тренерской философии?
2. Знаете ли вы себя? Как вы можете узнать о себе больше?
3. Как вы можете описать аспекты своей личности: «я – идеальный», «я – реальный» и «я – социальный»?
4. Каков уровень вашей самооценки и как это влияет на эффективность вашей тренерской деятельности?
5. Достаточно ли вы раскрыли себя перед спортсменами? Достаточно ли вы открыты для формирования доверительных отношений между вами и спортсменами, но без обременения их излишней информацией личного характера?

Глава 2.

Определение задач тренера

Счет в волейбольном матче 13:14, ваша команда проигрывает одно очко. Противник подает, мяч перелетает на вашу сторону, и левый защитник отбивает его. Игрок на передней линии удачно принимает мяч и передает другому игроку, чтобы тот перевёл его на сторону противника, и счет становится равным. Но тут вы замечаете, что левый полузащитник хромает и явно испытывает боль: похоже, что она повредила лодыжку. Вы готовы заменить ее, но та подает знак о том, что хочет продолжать игру. Она все время играла отлично, и ее присутствие может оказаться решающим на этом этапе. Разрешите вы спортсменке остаться на площадке или замените ее?

Если вы еще не попадали в вышеописанную ситуацию, то обязательно когда-нибудь в ней окажетесь. Вам придется принимать решение, касающееся игрока, но одновременно способное повлиять на итог соревнования. Как вы поступите?

Решения, принимаемые в сложных ситуациях, в значительной степени обусловлены задачами тренера, составляющими важную часть тренерской философии. Одно из самых значимых решений, принимаемых тренером, касается целей, к которым вы стремитесь вместе со своей командой. Задумывались ли вы как тренер над своими задачами? Вы просто хотите, чтобы ваши спортсмены одерживали победы, или у вас есть другие цели? А что вы лично ждете от тренерской работы?

В этой главе вы узнаете о ...

- ▶ *трёх основных задачах тренера;*
- ▶ *целях общества в отношении спортивных программ и соответствии ваших задач целям общества;*
- ▶ *новом взгляде на победу как цель в спорте;*
- ▶ *ваших личных задачах в тренерской деятельности.*

ТРИ ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТРЕНЕРА

Цели, которые обычно называют тренеры, разделяются на три большие категории:

- ▶ одержать победу
- ▶ помочь молодым людям получить удовольствие от занятий спортом
- ▶ помочь молодым людям развиваться ...
 - *физически* путем приобретения спортивных навыков, улучшения своего физического состояния, формирования здорового образа жизни и недопущения травм;
 - *психологически* путем обучения управлению своими эмоциями и развитию чувства собственной значимости;
 - *социально* путем обучения навыкам совместной работы в условиях соревнований и соответствующим стандартам поведения.

Какие из этих задач вы считаете важными? Победа? Удовольствие? Помощь в развитии спортсменов? Возможно, все они кажутся вам значимыми. Но являются ли они равноценными по своей значимости? А если вам придется делать выбор? Тренеру часто приходится принимать такое решение – идти к победе ценой здоровья спортсмена или думать о долгосрочной перспективе. Что в этом случае станет приоритетом для вас?

ФОРМА 2.1

Задачи тренера

Указания по заполнению:

1. Прочитайте каждое высказывание и три предлагаемых мнения.
2. Выберите мнение, которое вы считаете наиболее важным, и поставьте цифру 3 в соответствующую клетку.
3. Затем решите, какое мнение является наименее важным, и поставьте цифру 2 в соответствующую клетку.
4. Поставьте цифру 1 в оставшуюся клетку.
5. Суммируйте результат по каждой колонке и запишите общий балл в графы «Итого».
6. Несмотря на то, что в некоторых случаях все три варианта кажутся вам значимыми, необходимо выбрать самый важный и наименее важный из трех. Старайтесь отвечать максимально честно.

Лучший тренер – тот тот, кто ...

а) оказывает индивидуальную помощь и заинтересован в развитии спортсменов			
б) делает тренировки и игры интересными			
в) обучает спортсменов навыкам, необходимым для победы			

Если обо мне будут писать статью, то я хочу, чтобы меня описывали как ...

а) тренера, занимающегося развитием молодых спортсменов			
б) тренера, у которого спортсмены получают удовольствие от занятий спортом			
в) тренера, всегда одерживающего победы			

Как тренер, я уделяю основное внимание ...

а) обучению навыкам, необходимым молодым людям в дальнейшей жизни			
б) удовольствию от занятий спортом			
в) победе			

Итого			
	Развитие	Удовольствие	Победа

Источник: Р. Мартенс, 2012 г. «Успешный тренер», 4-е издание (издательство Human Kinetics, Чампейн, Иллинойс).
См. на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching

Оценка задач

Заполнение формы 2.1. поможет вам определить ваше отношение к этим задачам: победа, получение удовольствия от занятий спортом или помощь молодым спортсменам в физическом, психологическом и социальном развитии.

Давайте обсудим результаты заполнения опросника. Итоговое количество баллов по каждой графе должно составлять от 3 до 6. Чем выше значение, тем больше внимания вы уделяете этому аспекту. Первая колонка показывает ваш приоритет в развитии молодых спортсменов, вторая – стремление обеспечить удовольствие от занятий спортом и третья – значимость победы.

Результаты, демонстрируемые большинством тренеров, указывают на то, что тренеры считают победу наименее важной задачей, а на первое место ставят физическое, психологическое и социальное развитие спортсменов. Ваши ответы совпадают с этими данными? Конечно, это «правильный ответ», и легко давать такие ответы при заполнении опросника. Но действительно ли вы так работаете? Действительно ли вы верите, что победа – это наименее важная задача?

Самым важным в определении того, как вы организуете свою тренерскую работу, является ваше отношение к победе. Некоторые тренеры, заявляющие, что победа для них является наименее важным фактором, ведут себя совсем по-другому во время работы. Например, тренеры, которые вводят в игру только лучших игроков, заставляют играть спортсменов с травмами или злобно кричат на игроков, допустивших ошибку, демонстрируя тем самым, что для них важнее победа, а не развитие спортсменов.

Будьте честны сами с собой. Иногда вы уделяете слишком много внимания победе? Иногда вы принимаете решения, демонстрирующие больше заботы о выигрыше, чем о развитии спортсменов? Это легко делать в обществе, где так ценится победа! Через некоторое время я попрошу вас подумать об этом, но сейчас давайте посмотрим, какие задачи ставит общество для спортивных программ.

Цели общества

Анализ профессиональной литературы, написанной специалистами в области образования и медицины, журналистами и религиозными

деятелями, очевидно доказывает, что общество, в основном, предлагает спортивные программы, способствующие физическому, психологическому и социальному развитию молодежи, и ожидает, что тренеры тоже будут ставить во главу угла развитие спортсменов. Тем не менее, когда вы стремитесь решить долгосрочную задачу по развитию спортсменов, общество также стимулирует вас к достижению краткосрочных целей – получение спортсменами удовольствия от игры и достижение победы.

Несмотря на общее внимание к развитию спортсменов в тех видах спорта, где участвует в основном молодежь, некоторые представители общества подчеркивают, что они ставят победу выше развития спортсменов, награждая только победителей, а не всех участников в равной степени. Болельщики приветствуют команду-победительницу и критикуют проигравшую команду, победившие спортивные программы лучше финансируются, а сохранение тренером своей должности часто зависит от соотношения побед и поражений. Несмотря на то, что наше общество активно приветствует такое положение вещей, я призываю вас отказаться от подобной точки зрения. Стремитесь организовать свою работу так, чтобы решить все три задачи, но помните, что вашим приоритетом должно оставаться развитие спортсменов. Если вы будете уделять основное внимание развитию, то вслед за этим придут и победы.

Рекреационные спортивные программы или состязательные спортивные программы

Предлагаемые обществом спортивные программы существенно различаются по степени значения, придаваемого победе. Как показано на рисунке 2.1, в одной части шкалы находятся рекреационные спортивные программы, где основные краткосрочные цели заключаются в обучении игре и получении удовольствия от игры, а выигрыш является вторичной целью. В противоположной части шкалы располагаются состязательные спортивные программы, где на первом месте стоит победа и хорошая игра, а удовольствие от игры становится вторичной целью.

И рекреационные, и состязательные спортивные программы имеют ценность,

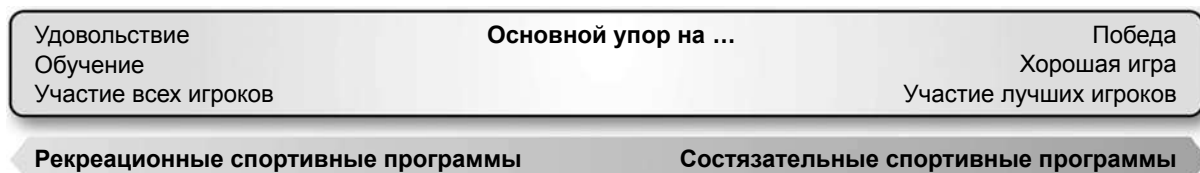


Рисунок 2.1. Рекреационные и состязательные спортивные программы

если они ставят во главу угла долгосрочную цель обеспечения развития спортсменов. Здесь, однако, проявляется основная проблема, существующая в обществе по отношению к спорту: многие тренеры, руководители, родители спортсменов и спонсоры команды уделяют больше внимания сиюминутной краткосрочной задаче – одержать победу, но не долгосрочной цели развития спортсменов. Вторая существенная проблема – это расхождение, возникающее порой между краткосрочными задачами рекреационных и состязательных спортивных программ и долгосрочными задачами тренера.

Посмотрите на рисунок 2.2. Вертикальная шкала слева показывает цели рекреационных и состязательных спортивных программ, а горизонтальная шкала отражает различные задачи тренера. Возникает две проблемы в том случае, когда наблюдается несоответствие между целями программы и задачами тренера.

- ▶ Тренер решает состязательные задачи в рекреационной спортивной программе (поле D). Спортсмены, скорее всего, выбравшие рекреационную программу, скорее всего, потому, что

хотели научиться играть и получить удовольствие, попали к тренеру, нацеленному на победу. Конфликт практически неизбежен из-за несовпадения целей.

- ▶ Тренер решает рекреационные задачи в состязательной спортивной программе (поле A). Хотя такое случается намного реже, в данном случае тренер может недостаточно подготовить команду к борьбе с соперником и допустить к игре не самых лучших игроков, что приведет к недовольству его решениями со стороны игроков, руководителей команды и родителей игроков.

С целью недопущения таких проблем необходимо, чтобы ваши краткосрочные тренерские задачи совпадали с краткосрочными целями спортивной программы, в которой вы работаете (поля B и C). Если тренерские задачи не совпадают с целями программы, вам следует принять цели программы и соответствующим образом организовать тренерскую работу или работать в спортивной программе, соответствующей вашим тренерским установкам.

Проблемы могут возникать и в том случае, если цели руководителей команды, родителей спортсменов или самих игроков не совпадают с целями спортивной программы, или цели каждой стороны – тренера, администратора, игрока, родителей – различны. Вот несколько примеров:

- ▶ Очень одаренная спортсменка с хорошими состязательными навыками попадает в рекреационную спортивную программу. Она очень быстро начинает испытывать разочарование, поскольку ей кажется, что другие члены команды не стремятся к победе, а тренер неэффективно использует ее игровые навыки.

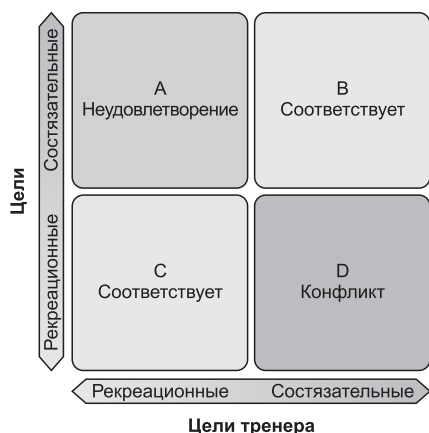


Рисунок 2.2. Соответствуют ли ваши тренерские задачи целям программы?

- ▶ Родители заставляют подростка записаться в состязательную спортивную программу, а у него нет ни способностей, ни мотивации для решения состязательных целей, и молодой человек предпочел бы рекреационную программу. Часто тренеры испытывают разочарование, когда сталкиваются с молодыми спортсменами, не стремящимися к победе и совершенствованию спортивных навыков, а просто играющими ради собственного удовольствия.
- ▶ Руководитель команды считает приоритетной долгосрочную задачу развития спортсменов, а тренер ставит во главу угла победы, или наоборот.

Как видите, многие проблемы в спорте вызваны существенным различием в определении целей: общество отдает приоритет развитию спортсменов как долгосрочной цели, а не победам и удовольствию от игры; существуют различия между краткосрочными целями рекреационных и состязательных спортивных программ.

ФИЛОСОФИЯ ПОБЕДЫ

Я хочу, чтобы вы рассматривали следующую цель как краеугольный камень тренерской философии. Многие национальные спортивные организации, опытные и успешные тренеры разного уровня, специалисты в области профессионального образования и врачи поддерживают эту цель. Я надеюсь, что вы также поддержите её и, более того, будете применять её на практике! Эта философия выражена в лозунге Американской спортивной образовательной программы (ASEP), созданной в 1981 г.:



Эти слова означают следующее: каждое решение, принимаемое тренером, и каждый его поступок должны быть, прежде всего, продиктованы интересами спортсменов, и, во вторую очередь, должны способствовать повышению шансов спортсмена или команды на победу.

Принцип «Интересы спортсменов – прежде всего, победа – вторична» лежит в основе Декларации о правах молодых спортсменов (рисунок 2.3). Ознакомьтесь с этими правами. Хотя они написаны для молодежи, эти права применимы в отношении спортсменов всех возрастов. Подумайте, может быть, в своей тренерской работе вы нарушаете какие-то из этих прав. А вслед за этим подумайте, как вы можете способствовать тому, чтобы каждый спортсмен мог реализовать эти права.

Данный принцип легко декларировать, но ему непросто следовать. Сегодня руководители некоторых спортивных организаций требуют, чтобы тренеры в своей работе отказывались от принципа «Интересы спортсменов – прежде всего, победа – вторична», поскольку их личной целью является только победа, или из-за давления, оказываемого на них извне. Тренеры, профессионально помогающие молодым людям стать хорошими людьми, но не обеспечивающие побед, считаются неудачниками и часто теряют работу. Это печальная реальность современного спорта, но, благодаря спортивным образовательным программам, более просвещенным спортивным руководителям и тренерам, придерживающимся философии «Интересы спортсменов – прежде всего, победа – вторична», ситуация должна измениться. В конечном итоге, важно не то, сколь-



▶ Винс Ломбарди, главный тренер команды Green Bay Packers в 1960-е годы.

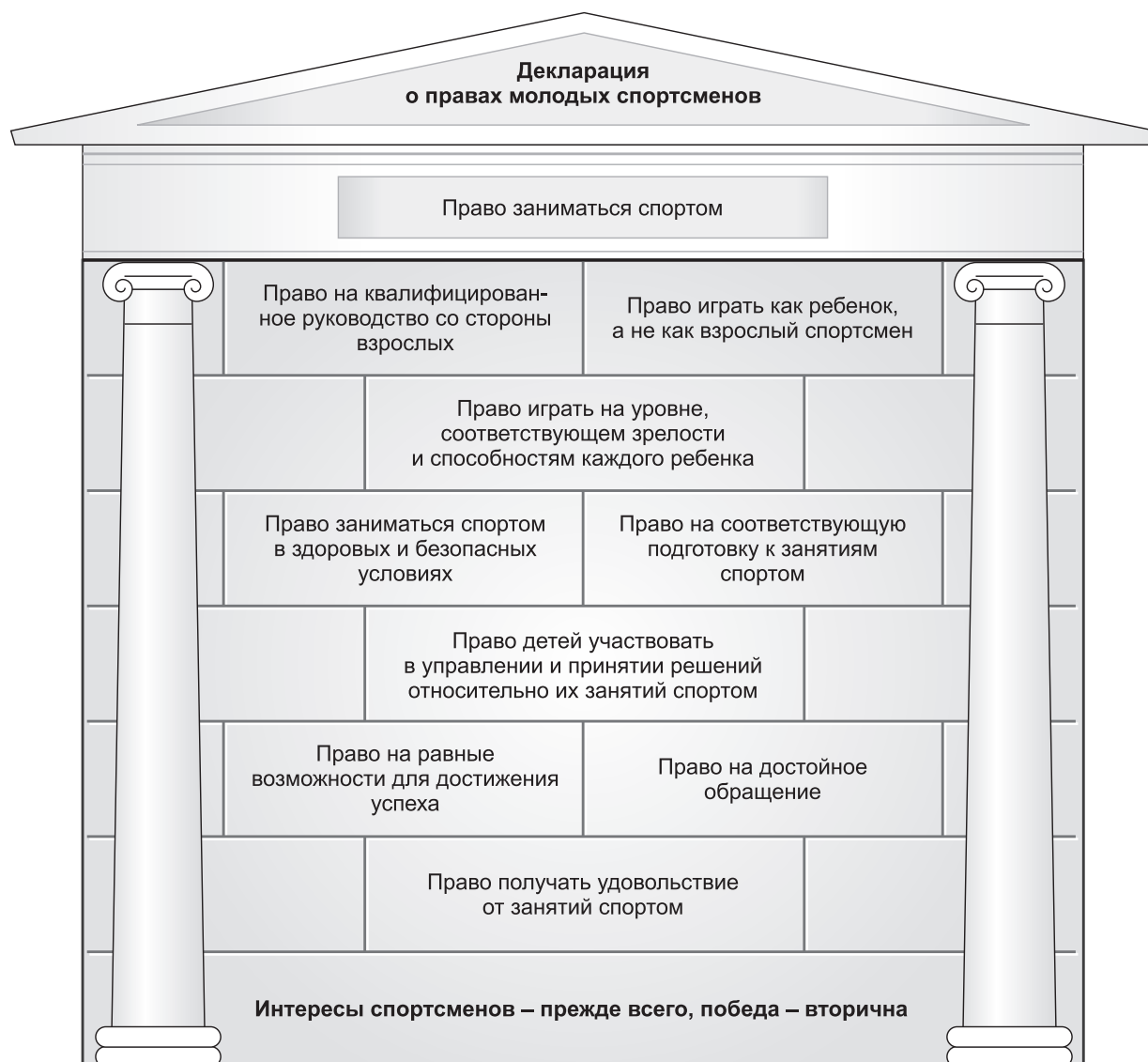


Рисунок 2.3. Создание победной тренерской философии

Перепечатано с разрешения NASPE, 1979 г.

ко побед вы одержали, а сколько молодых людей стали победителями в жизни благодаря помощи тренера.

Стремление к победе

Если ваша цель – «интересы спортсменов – прежде всего, победа – вторична», это вовсе не означает, что победы для вас неважны. Краткосрочная цель на любом соревновании – одержать победу. Стремление к победе в рамках правил игры должно быть целью каждого

спортсмена и тренера. Заниматься спортом и не стремиться к победе не совсем честно, это уменьшает радость от занятий спортом.

«Победа – это не всё, она – лишь часть всего», – говорил Винс Ломбарди. По крайней мере, именно ему приписывают эти слова.

На самом деле, Ломбарди сказал немного иначе, это уже журналисты позднее домыслили. Он произнес буквально следующее: «Победа – это не самое главное, главное – стремление к победе». Далее Ломбарди поясняет свои слова: «Победный дух, желание выиграть и стать лучшим –

вот что остается. Эти качества намного важнее проводимых соревнований».

Согласитесь, разве это не разумно – подчёркивать не столько важность самой победы, сколько значимость стремления к победе? Именно стремление к победе, мечта о достижении цели, а не сама цель, обеспечивают радость от занятий спортом. Многие выдающиеся спортсмены откровенно говорят, что их лучшие воспоминания о спорте связаны не с победами, а с месяцами подготовки и радостного ожидания, а также с самореализацией перед соревнованиями и во время соревнований.

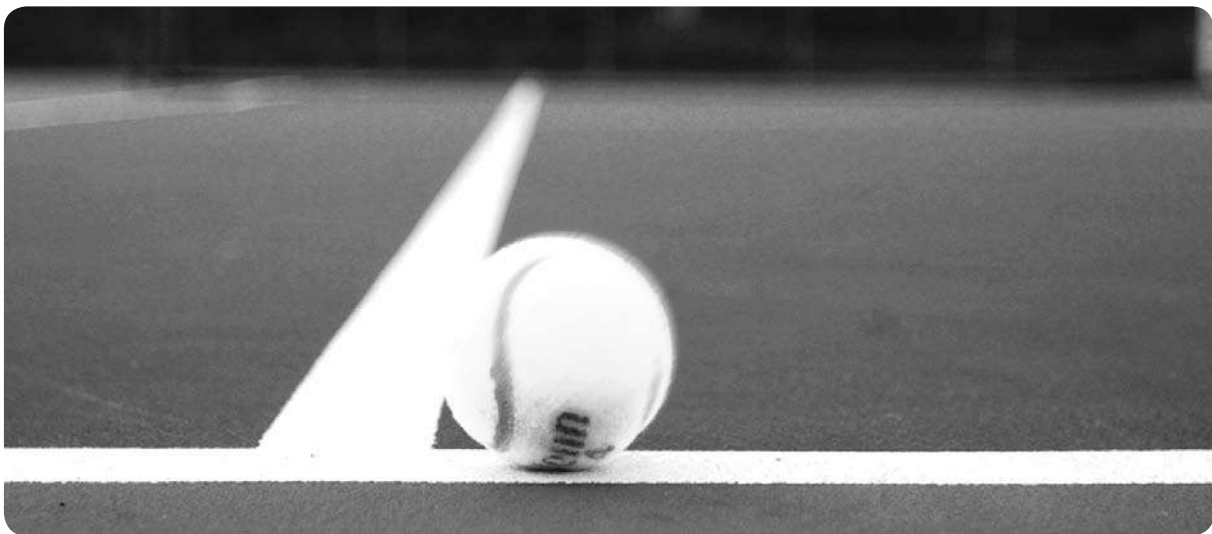
Приверженность

Соревнования и стремление к победе важны еще по одной причине. Сегодня много говорят об отстраненности молодежи, отсутствии у них приверженности нашим традиционным общественным институтам и желания стремиться к достижению превосходства. К сожалению, многие молодые люди не находят дома, в школе или церкви того занятия, которому хотелось бы отдать все силы. Но молодежь часто обращается к спорту, она видит в нем цели, которых стоит добиваться. Почему? Я считаю, что их притягивает соревнование – сравнение возможностей и усилий, стремление к победе и признание достигнутого совершенства.

Плюс к этому, давайте не забывать, что занятия спортом просто доставляют удовольствие.

Калев Смит был одним из таких «безразличных» молодых парней. Ему было неинтересно или лень выполнять домашние задания; обычно он сидел дома перед телевизором и что-нибудь постоянно ел, что привело к появлению избыточного веса. По какой-то причине Калев увлёкся футболом, и в нём наконец-то нашел свой интерес. Для того, чтобы принять Калева в команду, тренер потребовал от него улучшить успеваемость и похудеть на 40 килограммов. Ранее родители и учителя в течение многих месяцев пытались заставить Калева сделать это, но ничего не получалось. А сейчас он охотно справился с этими задачами, потому что хотел играть!

Работники системы образования озабочены отсутствием у многих молодых людей приверженности традиционным общественным институтам, но спорт требует той самоотверженности, которая в результате часто приводит к большим личным достижениям. Самые знаменитые тренеры Америки – Дэн Гейбл, Пэт Саммит, Майк Крыжевски, Майк Кэндри, Фил Джексон, Ронда Ревелл – отмечают важность самоотверженности спортсмена для достижения успеха. Они говорят, что самые большие спортивные достижения возможны только в том случае, если спортсмены всецело отдаются спорту, и только



- Как тренер вы можете научить спортсменов принимать твердые моральные решения, например, признать попадание мяча соперника в площадку, даже если это может привести к их поражению в игре.

полная концентрация усилий может привести к победе. Даже в этом случае гарантируется не победа, а личный успех. Когда спортсмены очень стараются, когда они полностью посвящают себя достижению лучших результатов, они добиваются успеха, независимо от того, победили они или проиграли.

Известный писатель Джеймс Мичнер писал во вступлении к книге «Sports in America» (1976 г.) о том, что спорт помог ему порвать с уличной компанией и не дал встать на преступный путь, потому что тренеры требовали от него самоотдачи при занятиях спортом. Многие известные и не очень известные спортсмены вроде меня рассказывают похожие истории. Я знаю, что моя жизнь значительно изменилась в лучшую сторону благодаря занятиям спортом. Кроме того, с помощью своих тренеров я узнал цену самоотверженности.

Этичное поведение

Элемент состязательности в спорте имеет еще одну ценность. Через спорт молодые люди могут нравственно совершенствоваться, они знакомятся с основными этическими правилами, трансформируемыми позднее в житейский моральный кодекс. Состязательные виды спорта, где победителям вручаются ценные призы, создают возможности для более глубокого морального развития. Например, Шэрон и Сьюзан играют в теннис, и Сьюзан выигрывает победное очко ударом в лицевою линию. Понимая, что мяч попал точно в цель, Шэрон признаёт это. Сьюзан побеждает.

Это нетрудно сделать, если игра в удовольствие и ставки невелики, но представьте себе такую же игру, когда речь идет о престижном чемпионате штата. В этом случае необходимо сделать гораздо больше волевых усилий, чтобы сделать подобное признание.

Такие моральные решения часто приходится принимать в состязательных видах спорта. У молодых людей есть возможность научиться (и для этого рядом с ними найдутся взрослые как образец для подражания) проявлению соответствующего этичного поведения. Высказать надлежащее моральное суждение и при этом упустить драгоценную победу – вот подлинное испытание характе-

ра и возможность для его формирования (см. Главу 4). Такому, однако, нельзя научиться, просто участвуя в соревнованиях, – нужны тренеры, которые учат проявлять необходимое этичное поведение.

НЕ ПРИДАВАТЬ СЛИШКОМ БОЛЬШОГО ЗНАЧЕНИЯ ПОБЕДАМ

Помните, что стремление победить является важной целью любого соревнования, но это не самая значимая цель участия в спортивной борьбе. Преследуя краткосрочную цель – одержать победу и незамедлительно получить почётные награды, – можно легко забыть о долгосрочных задачах – физическом, психологическом и социальном развитии спортсменов. Победа или стремление к победе никогда не бывает важнее самочувствия спортсменов, независимо от противоречивых взглядов общества. Спросите себя: смогу ли я помнить об этих долгосрочных задачах не только во время тренировок, но и в пылу соревнования, не только побеждая, но и проигрывая, не только в то время, когда меня поддерживает руководство, но и когда оно оказывает на меня давление, чтобы я добивался победы любым путём?

Если не придаётся слишком большого значения победе, молодые спортсмены получают удовольствие от занятий спортом, стремятся к совершенствованию своих навыков, не боятся делать ошибки в ходе обучения и развиваются с опорой на похвалу и разумную критику. Если не придаётся слишком большого значения победе, стремление к победе опирается на удовольствие или, если выразиться точнее, стремление к победе становится удовольствием. При надлежащем руководстве с вашей стороны, спортивные программы помогают молодым людям научиться принимать на себя ответственность, принимать других людей, но самое главное – принимать себя. Вы можете больше узнать о ценности состязательности в интересной книге Дэвида Шилдса и Бренды Бредмайер «True Competition» (2009 г.). Авторы предлагают схему увеличения потенциала состязательности для развития профессиональных навыков и получения удовольствия от занятий спортом.

ФОРМА 2.2

Личные причины для тренерской деятельности**Указания по заполнению:**

1. Сначала внимательно прочитайте весь список причин.
2. Затем добавьте в список другие причины, если считаете это необходимым.
3. Оцените личную значимость каждой причины, поставив отметку в соответствующей графе.

Причина	ЗНАЧИМОСТЬ		
	Не имеет значения	В определенной степени	Очень значима
1. Заниматься любимым спортом			
2. Зарабатывать на жизнь			
3. Помочь сохранить другую работу			
4. Иметь власть			
5. Быть среди людей, которые мне нравятся			
6. Что-то вернуть спорту			
7. Получить общественное признание			
8. Получить удовольствие			
9. Продемонстрировать знания и умения в спорте			
10. Компенсировать то, что я был плохим спортсменом			
11. Путешествовать			
12. Помочь спортсменам в их физическом, психологическом и социальном развитии			
13.			
14.			
15.			

Источник: Р. Мартенс, 2012 г. «Успешный тренер», 4-е издание (издательство Human Kinetics, Чампейн, Иллинойс).
См. на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching

Как бы поступили ваши спортсмены

Если не придаётся слишком большого значения победе, спортсмены более склонны демонстрировать достойное спортивное поведение. Сара Тухольски может это подтвердить. Играя в софтбол за команду Университета Западного Орегона, Сара выбила свой первый в жизни хоум-ран. От возбуждения она пропустила первую базу, а затем повредила колено, когда мчалась обратно к базе, чтобы коснуться ее. Из-за травмы она упала. Ей удалось доползти до первой базы, но двигаться дальше она уже не могла. Судьи решили, что она должна коснуться каждой базы для того, чтобы хоум-ран был засчитан. В соответствии с правилами, другим членам команды было запрещено помогать ей в этом.

Прошло несколько мгновений, и вдруг две участницы из команды соперников – Мэллори Холтман и Лиз Уоллас – подошли к Саре, подняли ее и пронесли по всем базам, помогая ей коснуться каждой базы. Тренеры обеих команд были потрясены, болельщики смотрели на все происходящее с изумлением, а члены команды Университета Западного Орегона не могли сдержать слез. Это поистине благородный поступок, особенно если учесть то, что он послужил причиной поражения команды из Вашингтона. Видеосюжет об этой истории можно посмотреть на сайте www.youtube.com/watch?v=yaXVk5GBx-s.

ВАШИ ЛИЧНЫЕ ЦЕЛИ

При выработке тренерской философии необходимо учитывать не только ваши задачи как тренера и цели спортивной программы, но и личные ожидания от тренерской деятельности. Для чего вы хотите быть тренером? Чтобы помочь молодым людям приобрести спортивные навыки? Заработать на жизнь? Продемонстрировать свои спортивные знания? Добиться общественного признания или даже славы? Возможно, вы занимаетесь тренерской работой ради общения, из любви к спорту, из удовольствия, из-за возможности путешествовать или отвечать за что-то. Все эти и многие другие цели вполне могут служить личными причинами для занятий тренерской деятельностью. Вам необходимо достичь собственных целей, в ином же случае вы, скорее всего, откажетесь от тренерской работы.

Иногда тренеры отрицают наличие личных целей. Возможно, они полагают, что единственно приемлемой с точки зрения общества

причиной являются альтруистические побуждения помочь спортсменам. Несомненно, наличие таких бескорыстных мотивов желательно, но вполне разумно также стремиться к достижению собственных целей в тренерской работе, при условии, что они достигаются не за счет спортсменов.

Заполните форму 2.2, чтобы лучше понять свои личные цели.

Просмотрите список причин, набранное вами количество баллов и решите, существует ли у вас противоречие между личными целями и целью развития спортсменов. Например, если вы стремитесь к личному признанию или власти, необходимо следить за тем, чтобы эти цели не ставились выше интересов спортсменов. В ходе ответственных соревнований вы можете стремиться к реализации своих целей за счет спортсменов. С этой проблемой можно справиться, но вы должны хорошо знать свой характер и четко придерживаться принципа: интересы спортсменов превыше всего, победа – вторична.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Успешный тренер знает о различии между задачами, которые он ставит при участии в соревнованиях и работе со спортсменами, и своими личными целями. Успешный тренер стремится одержать победу в каждом соревновании. Хотя он может понимать, что победа маловероятна, он также знает, что к победе нужно стремиться, поскольку это – цель каждой игры, и этой цели надо достигать, соблюдая все правила и интересы спортсменов.

Успешный тренер помогает спортсменам в их физическом, психологическом и социальном развитии и стремится к достижению своих личных целей без ущерба интересам спортсменов.

Конечно, успешный тренер найдет пути к тому, чтобы решить все три задачи: воспитать команду-победительницу, помочь молодым людям получать удовольствие от занятий спортом и способствовать их физическому, психологическому и социальному развитию.



Вопросы для размышления

1. В какой очерёдности вы расставите следующие цели: победа, удовольствие от занятий спортом и помощь в физическом, психологическом и социальном развитии?
2. Совпадают ли ваши цели с целями общества?
3. Как различается степень значимости победы в рекреационных и состязательных спортивных программах? Совпадают ли ваши цели с целями спортивной программы, в которой вы работаете?
4. Поддерживаете ли вы принцип «Интересы спортсменов – прежде всего, победа – вторична»? Есть ли в этой философии то, с чем вы не согласны?
5. Как вы подчеркиваете для своих спортсменов более высокую значимость стремления к победе, чем самой победы?
6. Как спорт воспитывает чувство самоотдачи и помогает спортсменам выработать этическое поведение?
7. Что вы считаете долгосрочной целью в занятиях спортом? При том, что целью соревнований является победа, каким образом вы помогаете спортсменам в их физическом, психологическом и социальном развитии?
8. Какие личные цели вы преследуете в тренерской деятельности? Можете ли вы достичь этих целей без ущерба интересам спортсменов?

Глава 3.

Выбор стиля работы тренера

В олейбольный матч с участием вашей команды близится к завершению, и команда испытывает трудности с организацией защиты. Вы объявляете тайм-аут и проводите короткое совещание с членами команды.

«У нас трудности с организацией защиты. Что будем делать?» – первым говорит Энжи. – Я не блокировал порученный мне участок. Меня постоянно отвлекали. Они били не туда, куда мы предполагали».

«Согласен, – продолжает разговор Джон. – Я считаю, ты должен защищать правую сторону площадки, а мы будем защищать левую. Это поможет нам блокировать большее количество ударов». «Отлично, – отвечаете вы. – Похоже, вы знаете, что нужно делать».

В Главе 2 вы рассмотрели свои тренерские задачи. В этой главе вы будете рассматривать второе важное решение, которое необходимо принять в процессе создания тренерской философии, – выбрать стиль *тренерской работы*. Принятый вами стиль будет определять выбор тактических и технических навыков для обучения, организацию тренировок и соревнований, методы поддержания дисциплины среди спортсменов и самое главное – роль спортсменов в принятии решений.

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ *три стиля тренерской работы и влияние различных стилей на спортсменов;*
- ▶ *что такое лидерство в деятельности тренера;*
- ▶ *как создать командную культуру;*
- ▶ *три других качества успешного тренера: знание своего вида спорта, мотивация и способность к сочувствию и пониманию;*
- ▶ *этический кодекс тренера.*

ТРИ СТИЛЯ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ

Большинство тренеров придерживаются в своей работе одного из трех стилей: авторитарный стиль, либеральный или коллегиальный стиль.

Авторитарный стиль

Авторитарный тренер самостоятельно принимает все решения. Роль спортсменов заключается в подчинении командам тренера.

В основе этого подхода лежит предположение о том, что, поскольку тренер обладает необходимыми знаниями и опытом, именно он должен указывать спортсменам, что следует делать. Задача игроков – слушать, впитывать и выполнять. Такой стиль работы тренера был доминантной моделью в прошлом.

Либеральный стиль

Тренеры, использующие этот стиль, принимают минимально возможное количество решений. Их подход прост – играйте в свое удовольствие. Такой тренер почти не дает указаний, не занимается организацией тренировочного процесса и решает вопросы дисциплины только в случае крайней необходимости. Некоторые тренеры используют такой стиль работы по следующим причинам: (1) отсутствие компетентности или уверенности для инструктирования и управления игроками; (2) нежелание или неспособность уделять время и прилагать усилия для соответствующей подготовки или (3) убежденность в том, что такой стиль лучше всего подходит для спортсменов. Многие люди считают, что такой тренер напоминает няньку, и не всегда хорошую.

Авторитарный тренер



Бобби Найт начал свою тренерскую карьеру в Военной академии в Вест-Пойнте и на протяжении всей деятельности воспринимал баскетбольные матчи как ведение боя. Будучи признанным наставником и опытным тактиком организации игры, Бобби Найт был также известен крайней строгостью в отношении дисциплины спортсменов. Он требовал, чтобы игроки подчинялись всем его командам и иногда оказывал на них сильное давление с целью подчинения своей воле.

Для некоторых игроков тренерский стиль Бобби Найта стал толчком к развитию. Пытаясь соответствовать его стандартам, они поняли, что их игра улучшается. Его стиль игры требовал, чтобы игроки играли в защите и в нападении строго в соответствии с его указаниями. Такой жестко управляемый стиль игры не соответствовал открытому стилю, принятому некоторыми игроками, что приводило к уходу некоторых та-

лантливых спортсменов из команды. Другие игроки, уставшие от бесконечных требований тренера, а иногда даже публичного унижения, также покидали команду. Хотя в начале карьеры команды под руководством Бобби Найта добивались успеха и были сплоченными, в более поздние годы в его командах наблюдались разногласия и раздор.

Коллегиальный стиль

Тренеры, выбирающие коллегиальный стиль, принимают решения вместе со спортсменами. Хотя они признают свою ответственность за обеспечение руководства и направляют спортсменов к достижению поставленных целей, такие тренеры также понимают, что молодые люди не станут ответственными во взрослом возрасте, если не научиться при-

нимать решения. Сложность коллегиального стиля заключается в обеспечении равновесия между руководством спортсменами и созданием условий для самостоятельного принятия решений. Именно поэтому я называю этот стиль коллегиальным – тренеры совместно со спортсменами принимают необходимые решения. Тренеры, практикующие такой стиль работы, нацелены на обучение. Они обучают не

Тренер, использующий коллегиальный стиль работы

Фил Джексон считает, что в баскетболе каждый член команды должен выходить на площадку, а не только звезды. Работая тренером в командах Chicago Bulls и Los Angeles Lakers, он разработал систему нападения в виде треугольника: это довольно сложная система, но в ней все игроки работают с мячом.

По мере того, как спортсмены уверенно осваивали эту систему, Джексон давал им возможность самостоятельно принимать решения. Он был убежден, что игроки на площадке часто лучше тренера понимают, что происходит в игре. Джексон хотел, чтобы его игроки научились принимать решения по ходу игры и полагаться друг на друга. Для этого он часто разрешал им самим решать проблемы, возникающие по ходу игры вместо того, чтобы объявить тайм-аут и дать необходимые указания.

Фил Джексон постоянно подчеркивал, что игроки должны стараться работать в ходе игры без подталкивания. Он верил, что они могут научиться принимать правильные решения в соответствующий момент времени, и не настаивал, чтобы они следовали заранее разработанным образцам. Этот коллегиальный стиль работы сделал Джексона одним из самых успешных тренеров в истории НБА. Конечно, этому способствовал тот факт, что в его команде играли Майкл Джордан и Кобе Брайант!

только техническим и тактическим, но также и житейским навыкам.

Оценка стилей тренерской работы

Авторитарный тренерский стиль был доминантной моделью в прошлом и продолжается использоваться в наши дни. Иногда неопытные тренеры принимают авторитарный стиль, потому что это единственный метод работы, который они наблюдали у своих или других тренеров. Некоторые тренеры используют этот стиль потому, что он помогает им скрыть неуверенность в своих способностях. Если они не позволяют спортсменам усомниться в правильности тренерских решений, т.е. если им удастся избежать объяснений по поводу своих действий, тогда их недостатки никому не будут известны (по крайней мере, они так думают!).

На первый взгляд, авторитарный метод выглядит эффективным. Хорошим спортивным командам необходима организованность. Ими нельзя эффективно управлять так, как обычным демократическим обществом; команда не может устраивать голосование по принятию каждого решения. Авторитарный стиль действительно *может* дать результат, если основная цель тренера – победа, и при этом авторитарный характер тренера не подавляет мотивацию спортсменов. Но именно риск сдерживания мотивации игроков является главной опасностью при авторитарном стиле руководства. Вместо того, чтобы играть благодаря внутренней мотивации, игроки стремятся получить похвалу тренера или избежать его гнева. Авторитарный тренер мешает спортсменам полностью наслаждаться игрой. Успехи спортсменов приписываются в большей степени тренеру, чем самим игрокам.

Использование в тренерской работе авторитарного стиля как основного метода противоречит целям философии «интересы спортсменов – прежде всего, победа – вторична». Если ваша цель – через занятия спортом помочь молодым людям развиваться физически, психологически и социально, научить их принимать решения и быть самостоятельными, тогда авторитарный стиль вам не подходит. Даже если ваша конечная цель – победа, авторитарный стиль вряд ли поможет спортсменам показать свою лучшую игру.

Использование либерального стиля практически приведет к отказу от обязанностей тренера. Помните, что если вы иногда просто наблюдаете за тренировкой или игрой и не вмешиваетесь в ее ход, это вовсе не означает, что вы приняли либеральный стиль руководства. Такое наблюдение позволяет вам оценить способности игроков и дать им возможность самостоятельно принимать решения. Это хороший подход к тренерской работе. Но отказ от руководства спортсменами, т.е. постоянное использование либерального стиля, не принесет пользы спортсменам и, следовательно, не будет соответствовать принципу «интересы спортсменов – прежде всего».

При коллегиальном стиле руководства тренер принимает решения вместе со спортсменами и таким образом реализует философию «интересы спортсменов – прежде всего, победа – вторична». Тренер, практикующий коллегиальный стиль, создает структуру и правила, позволяющие спортсменам научиться ставить собственные цели и стремиться к их достижению.

Некоторые полагают, что принятие коллегиального стиля – это отказ от обязанностей тренера и предоставление полной свободы спортсменам. Так происходит при либеральном стиле руководства, но не при коллегиальном. Использование в работе коллегиального стиля не означает отказа от определенных правил и порядка. Если тренер не занимается организацией тренировки или не наказывает спортсмена, нарушившего правила, он пренебрегает главной обязанностью тренера.

Напротив, тренер, применяющий коллегиальный стиль работы, сталкивается со сложной задачей: он должен определить степень организации спортсменов, создающую оптимальные условия для их развития. Представьте, что у вас в руках влажный кусок мыла. Если вы сожмете его слишком сильно, он выскользнет из рук (авторитарный стиль), а если вы будете держать его недостаточно крепко, он тоже выскользнет (либеральный стиль). Необходимо твердое, но аккуратное давление (коллегиальный стиль). Тренер, практикующий коллегиальный стиль, указывает направление, дает указания и, по мере необходимости, наказывает спортсменов, но он также понимает, когда нужно дать им возможность самостоятельно принять решение и принять на себя ответственность.

Как работает тренер, применяющий коллегиальный стиль?

В школьной волейбольной команде Warrensburg-Latham из штата Иллинойс были талантливые спортсмены. Их тренировала Дебби Киик, исповедовавшая коллегиальный стиль, технически хорошо подготовленная и всегда стремившаяся научить ребят чему-то новому, чтобы все спортсмены добивались лучших результатов. Команда регулярно участвовала в региональных соревнованиях. Бекки была отличным игроком, но маленький рост не позволял ей играть на первой линии. Она постоянно играла на задней линии и не участвовала в перемещении игроков, чтобы не попасть в первую линию. Болельщики и игроки знали, что у Бекки есть мечта – хотя бы раз сыграть на первой линии.

Перед последней домашней игрой сезона участники стартового состава заключили договор с тренером Дебби Киик о том, что если они выиграют с определенным отрывом в счёте, то тренер разрешит Бекки сыграть на первой линии. Девочки действительно выиграли, и капитан команды радостно напомнила тренеру о договоренности. Болельщики видели, что тренер сомневается, ведь она всегда ставила игроков на лучшие позиции, чтобы обеспечить выигрыш команды, и не хотела, чтобы другая команда заподозрила их в неуважении или в несерьезном отношении к игре. Но она приняла правильное решение и разрешила Бекки сыграть на первой линии в одном круге. Игроки и болельщики были в восторге. На лицах членов команды была искренняя радость. Девочки так старались, чтобы дать Бекки шанс сыграть на первой линии, они выиграли, и тренер завоевала еще большее уважение за понимание значимости этого события и согласие.

Что продемонстрировала бы тренер своим спортсменам, если бы с самого начала не согласилась выполнить уговор? Что показала бы она своим спортсменам и их родителям, если бы не согласилась с игроками в том, что нужно дать этой невысокой девочке возможность хотя бы раз сыграть на передней линии?

Чтобы быть спортсменом, недостаточно иметь хорошие двигательные навыки. Для успешной деятельности спортсмены должны уметь справляться со стрессом, приспосабливаться к изменению ситуации, не концентрироваться только на соревнованиях, демонстрировать хорошую дисциплину и сохранять сосредоточенность. Эти качества последовательно воспитывает тренер, придерживающийся коллегиального стиля работы, но они вряд ли сформируются под руководством авторитарного тренера. При коллегиальном подходе спортсменам оказывается больше доверия, что положительно влияет на их самооценку. Такой подход способствует большей открытости в отношениях между тренерами и спортсменами и улучшает коммуникацию и мотивацию. Спортсмены мотивированы не страхом перед тренером, а желанием получить удовлетворение от игры. Таким образом, именно такой стиль тренерской работы всегда обеспечивает удовольствие от занятий спортом.

При этом, однако, выбор коллегиального стиля имеет свою цену. Он требует от тренера больших навыков, поскольку решения редко бывают абсолютно правильными или неправильными. При таком стиле работы тренер

должен намного больше индивидуализировать свою деятельность, чем при использовании авторитарного стиля. Иногда приходится пожертвовать победой в интересах спортсменов, а это особенно трудно, если на карту поставлено будущее вашей работы. В остальных главах книги вы найдете более подробную информацию о том, как применять коллегиальный стиль в тренерской работе.

ЛИДЕРСТВО ТРЕНЕРА

Если вы прошли такой же путь, как и большинство тренеров, значит, вы много лет сами занимались спортом до прихода на тренерскую работу. Когда вы принимаете на себя ответственную роль тренера, вам необходимо совершить непростой переход к тому, что всё будут выполнять другие. Вы сами больше не можете играть, даже если вам очень хочется. Сейчас вы должны помочь игрокам освоить этот вид спорта. Навыки, необходимые для этого, значительно отличаются от навыков, которые были нужны вам как спортсмену. Сейчас вам понадобятся навыки лидера. Джон Вуден заметил: «Радость и огромное удовлетворение,

испытываемые от руководства – работа с другими людьми, обучение, помощь в реализации своего потенциала для обеспечения достижения общих целей команды, – значительно важнее, чем победа над соперником, положение в турнирной таблице, даже чемпионат».

Определение лидерства

Самые лучшие тренеры – лидеры – указывают команде направление развития, потому что у них есть представление о том, что может произойти, и они знают, как это представление воплотить в реальность. Тренер в роли лидера стремится создать обстановку, которую мы будем называть *«командной культурой»*, для достижения поставленных лидером задач. Эта культура создается с помощью отбора, мотивации, вознаграждения, сохранения и объединения всех членов команды, включая спортсменов, помощников, родителей и других людей, помогающих вашей организации.

Тренерская деятельность – это работа с людьми, и хороший тренер должен изучать людей. Чтобы стать отличным лидером и отличным тренером, необходимо развивать навыки межличностной коммуникации, чтобы заставить других людей действовать. Коммуникативные навыки включают умение говорить по существу, слушание, обсуждение, стимулирование и утешение. Для тренерской работы коммуникативные навыки так же необходимы, как умение восстанавливаться для марафонцев.

Говорят, что всех людей можно разделить на три категории: немногие, которые что-то делают, многие, наблюдающие за тем, что происходит, и огромное большинство, не имеющее представления о том, что происходит. В этом высказывании есть доля правды. Поэтому, если вы хотите стать успешным тренером, вы должны быть среди тех немногих, кто заставляет мир двигаться, – среди тех, кто сам является лидером.

Что делает лидер?

Чтобы стать лидером, необходимо знать, что делает лидер и как он это делает. Ниже перечислены шесть действий, отличающих лидера от последователей; качество выполнения этих

действий отличает эффективного лидера от неэффективного руководителя.

- ▶ Лидеры указывают направление; они ставят цели, потому что у них есть видение будущего. Далее мы еще поговорим об этой важной функции.
- ▶ Лидеры создают психологическую и социальную среду, способствующую достижению целей команды – в мире бизнеса это называют «корпоративной культурой», далее в этой главе мы обсудим командную культуру.
- ▶ Лидеры прививают ценности, частично через собственную житейскую философию. Важность наличия системы ценностей у тренера и разделения этих ценностей со спортсменами рассматривались в главе 1.
- ▶ Лидеры мотивируют членов своей группы на достижение целей группы. Более подробная информация о мотивации и постановке целей содержится в главе 7.
- ▶ Лидеры открыто говорят с членами организации, если возникают проблемы, и разрешают конфликты. О способах разрешения конфликтов речь идет в главе 19.
- ▶ Лидеры общаются. Этот важный навык необходим для успешной реализации пяти перечисленных действий. Коммуникация обсуждается более подробно в главе 6.



- ▶ Вы управляете или возглавляете? Лидер определяет перспективу и стимулирует движение спортсменов в этом направлении.

Коллегиальный тренер с собственным видением

Когда за год до Олимпийских игр 1996 года Тара ВанДервир впервые пришла в женскую Олимпийскую сборную США по баскетболу, она решила, что должна объяснить игрокам, что для них означает получить золото Олимпиады. Для этого она привезла команду в Атланту, где должны были проходить Олимпийские игры. Тренер показала, где будут сидеть зрители, а где будут размещаться медали. Она также показала видеофильм о предыдущих Олимпийских играх, где было показано, как вручают медали победителям. Наконец он принесла с собой две настоящие золотые медали, чтобы игроки могли на них посмотреть и поддержать их. Игроки примеряли медали, чтобы испытать это ощущение, и фотографировались с олимпийскими медалями. Они начали плакать и обнимать друг друга, когда осознали важность своих обязательств.

Лидерство часто путают с менеджментом. Менеджмент включает планирование, организацию, подбор и наем персонала, составление графиков, бюджета и связь с общественностью. Лидеры выполняют эти функции или делегируют их другим, а затем следят за их выполнением, но они также делают нечто большее. Лидеры определяют направление развития в будущем и двигают в этом направлении ресурсы команды. Как тренер старайтесь не управлять командой, а возглавлять ее.

Определение направления развития

Вы можете сказать, что направление – цель – в спорте очевидно. Цель – выиграть каждую игру, одержать победу в своей лиге, на чемпионате штата, общенациональном чемпионате, поставить мировой рекорд и так далее. Как я уже говорил ранее, победа – это важная цель для участия в соревновании. Но если победа – это главная или единственная цель, вряд ли вы будете успешным тренером. Лидеры указывают направление, концентрируя основное внимание не на результате – выигрыше или проигрыше, а на шагах, которые приведут к победе, и других важных для команды целях. Лу Хольц (1998 г.) так говорил о направлении:

«Лидеры обязаны пробуждать в людях самое лучшее. Большинство людей достигают своей цели только в том случае, если их побуждают это сделать. Вам придется вывести их из зоны комфорта. Это самое приятное чувство, когда ты понимаешь, что помог кому-то сделать невозможное. Если вы не предъявляете к членам команды высоких требований, вы никогда не раскроете их потенциал».

Выработка видения

Откуда лидеры знают, в каком направлении идти? У лидеров должно быть видение – способность ставить реалистические цели, побуждающие команду к действиям. Они предвидят,

что может из этого выйти. Они видят дальше препятствий, существующих на данный момент, и выбирают курс, ведущий к успеху.

Как только тренер определил направление и выбрал курс, он должен сосредоточить на этом все свое внимание и внимание всех членов команды. Сначала необходимо успешно донести эту информацию до членов команды и постараться получить поддержку. Такую поддержку нельзя получить по приказу или по принуждению, хотя некоторые тренеры пытались поступать подобным образом. Подлинную приверженность своим идеям тренер может завоевать только убеждением, она появляется, когда тренер пробуждает у членов команды энтузиазм, объясняя им, что необходимой цели можно достичь. Эффективный тренер обращается к чувствам и духу членов команды, опираясь на существующие ценности и устремления. Хороший тренер не просто один раз обозначает цель, но постоянно напоминает о ней и создает соответствующую среду, способствующую достижению целей.

Видение формируется, в основном, с помощью подготовки. У лидеров складывается определенное видение на основе информации, полученной из различных источников – из истории, книг, отчетов, наблюдений и особенно – от других людей. Поскольку лидеры в значительной степени опираются на других людей в получении информации, он должны уметь внимательно слушать и задавать правильные вопросы. Получив доступную



информацию, они тщательно проверяют, анализируют её и раскрывают её содержание. Качество анализа информации определяет, сможет ли тренер получить правильное представление.

Формированию видения также способствуют хорошие умственные способности, а умственные способности также зависят от предыдущей подготовки – от способности научиться думать быстрее или логичнее, планировать и учить лучше, чем другие. Те, кому удастся выбрать правильную стратегию в подходящей ситуации, в условиях стресса, часто присутствующего в спортивной деятельности, зарабатывают право называться лидерами. Лучшая стратегия вырабатывается не только благодаря отличным умственным способностям, хотя они весьма помогают; она рождается на основании полученных знаний, а это подразумевает хорошее знание игры. Для того, чтобы определить направление, сформировать видение, применить стратегию, необходимо хорошее знание своего вида спорта, своих спортсменов и соперников. Как говорил известный изобретатель Томас Эдисон: «Гений – это один процент вдохновения и 99 процентов пота».

Формирование командной культуры

Выработать направление или видение для своей команды – это первый важный шаг лидера. Но именно ваша способность воплотить видение в действия, сделать его реальностью отличает вас как настоящего лидера. Для этого потребуются создание и поддержание командной культуры. Развитие физических навыков и умения восстанавливаться и планирование тактики следующей игры важны, но не менее значимым является воспитание командной культуры.

Что такое «командная культура»?

Командная культура – это образ жизни команды, социальное устройство команды, воспитывающие ее психологический настрой. Здоровая командная культура создает обстановку, способствующую успеху. Когда тренер говорит о формировании победного духа, призывает к самоотдаче, воспитывает гордость и командный настрой, это и есть воспитание командной культуры.

Командная культура учитывает то, как распределяются вознаграждения, кто, что и с кем обсуждает, как проводятся тренировки, как

ведутся протоколы игр, какова допустимая реакция на победу и проигрыш, какова форма одежды и многое другое. Ваш стиль лидерства, определяющий распределение полномочий и принятие решений, также является частью командной культуры.

Таким образом, командная культура включает формальную организационную систему, создаваемую вами для продвижения команды вперед к поставленной цели, и много неформальных факторов, действующих в любой динамичной команде. Эти формальные и неформальные процессы оказывают значительное влияние на дух и душу команды, на то, что называют *«психологическим настроем команды»*.

Если командная культура недостаточно развита или не соответствует направлению развития команды, команда не будет проявлять значительную часть своего потенциала, и при этом вероятно возникновение общего недовольства. При слабой командной культуре спортсмены постоянно подвергаются критике, возникают конфликты между спортсменами

и тренером или самими спортсменами, игроки испытывают отчуждение, тренер берет на себя слишком много полномочий, а ощущение бессмысленности и разочарование достигают предела.

Очень многие тренеры не могут решить поставленные задачи именно потому, что они не осознают значимости командной культуры или не могут её сформировать, а не из-за отсутствия навыков управления командой или необходимых знаний. Многие полагали, что в команде, которую Джон Вуден готовил к последнему национальному чемпионату, мало талантливых и способных игроков в сравнении с другими известными командами страны. По всеобщему признанию, эта команда Калифорнийского университета стала победителем чемпионата в большей степени благодаря высокой командной культуре, а не блестящему таланту игроков.

Создание командной культуры не означает, что каждый член команды должен неукоснительно следовать диктату тренера. Это командный процесс, и в нем участвует вся



► Формирование традиции побеждать

команда. Если тренер диктует все стандарты поведения, это означает не руководство формированием командной культуры, а лишь демонстрацию полномочий тренера, и, скорее всего, приведет к обратному эффекту. В позитивной культуре должно быть место для проявления индивидуальности и разделения ответственности.

Компоненты командной культуры

Важнейшими компонентами командной культуры являются:

- ▶ *Традиции команды.* Несомненно, тренер хочет создать в команде традицию побеждать вместо традиции проигрывать, но другие традиции также важны, например, команда, которая никогда не сдается, правило честной игры, умная команда и т.п.
- ▶ *Основные процессы функционирования команды.* Сюда входят отбор игроков, их вознаграждение, тренировка и подготовка к соревнованиям. Эти процедуры включают использование оборудования и помещений, работу помощников тренера и связь с ответственностью. Все это – системы, создаваемые вами для выполнения множества задач, необходимых для управления командой.
- ▶ *Управление информацией.* Кто и какой информацией должен владеть? Как информация должна передаваться помощникам тренера и игрокам? Как информация попадает к вам? Как осуществляется управление информацией во время соревнований, переездов и в межсезонный период? Ответы на эти вопросы определяют управление информацией.
- ▶ *Характер вида спорта.* Индивидуальные виды спорта имеют другую командную культуру по сравнению с командными видами, поскольку командные виды спорта требуют четкой координации усилий в условиях ограниченного периода времени. Контактные виды спорта также имеют командную культуру, отличную от неконтактных видов спорта, есть

различия между командной культурой в видах спорта, где участвуют представители только одного пола, и представители разных полов. Несомненно, командная культура должна соответствовать тому виду спорта, в котором вы работаете.

- ▶ *Распределение полномочий, влияния и определение статуса внутри команды.* Сохраняете ли вы основные полномочия или разделяете их со своими помощниками и спортсменами? Готовы ли члены вашей команды помогать друг другу, или все указания даются только вами и вашими помощниками? Существует ли у вас в команде неформальная иерархия, сложившаяся в соответствии с навыками спортсменов? Ответы на эти вопросы показывают, как функционирует ваша командная культура.
- ▶ *Стиль тренерского руководства.* Вероятно, это самый важный фактор, влияющий на командную культуру, и он уже обсуждался в этой главе.

Развитие командной культуры

В конце 20-х – начале 30-х годов прошлого века группа профессоров Гарвардского университета провела ряд исследований на предприятии «Вестерн Электрик», расположенном в городе Хоторн, штат Иллинойс. Результаты этих исследований рассказали многое о командной культуре. Изначально целью исследований была проверка гипотезы о том, что эффективность деятельности рабочих повышается при повышении степени освещенности. Результат был положительным. Затем освещенность уменьшили. Производительность рабочих снова возросла, к величайшему изумлению ученых. Это привело к серии дальнейших исследований, в ходе которых ученые удлиняли период отдыха рабочих, затем сокращали его, предлагали легкий обед, затем отменяли его, укорачивали рабочую неделю и изменяли систему оплаты труда рабочих. В каждом случае производительность увеличивалась, что сначала ставило исследователей в тупик. Однако после тщательного анализа они поняли, что самым существенным фактором было не изменение условий труда, а внимание, которое

уделялось этой группе рабочих: они чувствовали себя особенными. Такое внимание привело к появлению группового взаимодействия и мотивации. Исследователи также заметили, что руководитель экспериментальной группы вел себя иначе, чем руководитель контрольной группы.

Этот руководитель

- ▶ демонстрировал интерес к успехам каждого сотрудника,
- ▶ гордился достижениями группы,
- ▶ помогал группе организовать взаимодействие,
- ▶ регулярно рассказывал сотрудникам о качестве их работы и
- ▶ консультировался с рабочими перед внесением изменений.

У рабочих, входящих в экспериментальную группу, наблюдались также другие изменения в сравнении с членами контрольной группы. Например, они

- ▶ гордились своими достижениями,
- ▶ испытывали удовольствие от того, что другие люди проявляют интерес к их работе,
- ▶ не чувствовали, что на них оказывают давление с целью изменений,
- ▶ демонстрировали уверенность и честность.

Результаты Хоторнского эксперимента, проведенного более 80 лет тому назад и ставшего сегодня классикой, многое говорят о формировании командной культуры. Если вы проявляете интерес к достижениям каждого спортсмена, гордитесь успехами своей команды, помогаете спортсменам взаимодействовать и четко оцениваете деятельность команды, то, скорее всего, получите у своих спортсменов такие же результаты, какие наблюдали ученые у рабочих в Хоторне. Ваши спортсмены будут гордиться своими успехами, испытывать чувство удовлетворения и радости от принадлежности к команде, верить в то, что они участвуют в принятии решений, и развивать в себе уверенность.

Успешный тренер не станет поручать задачу развития командной культуры другому человеку. Он понимает, что это самая трудная

задача из тех, которые ему предстоит решить. Когда тренер говорит, что команду нужно развивать, он признает необходимость изменения командной культуры. Но как это сделать?

Над развитием командной культуры необходимо работать постоянно. Каждая встреча со спортсменом, каждая тренировка, каждое соревнование и каждое ваше действие влияют на командную культуру. Тем не менее, есть определенные признаки, свидетельствующие о необходимости изменения командной культуры:

- ▶ Команда играет хуже, чем раньше, или ниже своих способностей.
- ▶ Поступают жалобы от помощников тренера.
- ▶ Возникают конфликты между членами команды.
- ▶ Затруднена коммуникация между вами, помощниками и спортсменами.
- ▶ Происходит путаница с распределением задач, информация не доводится до соответствующих лиц, взаимоотношения между всеми участниками процесса не определены.
- ▶ Налицо признаки апатии и утраты интереса.
- ▶ На собраниях команды все демонстрируют безразличие.

Изменение командной культуры не может произойти за ночь или даже за несколько недель; это постепенный процесс. Когда команда формируется быстро, например, звездная команда для участия в региональном чемпионате или национальная сборная для международных соревнований, остается слишком мало времени на развитие командной культуры. Вероятно, это одна из причин, по которой команды с большим количеством талантливых игроков часто выступают не так успешно, как от них ожидают. Спортивные руководители постоянно отмечают эту проблему и сейчас отводят больше времени для совместных тренировок национальных сборных перед выступлением на международных соревнованиях.

Некоторые тренеры также допускают ошибку, недооценивая объем и сложность командной культуры. Если в команде налицо

внутренние трения, недостаточно просто объявить: «У нас больше не будет никаких препирательств между членами команды». Это не сможет навсегда решить проблему. Воспитательная беседа о том, что все должны демонстрировать больше самоотдачи, тоже вряд ли приведет к кардинальным изменениям. Если командная культура дает сбой, необходимо постараться отыскать причину, мешающую спортсменам работать с полной отдачей. Затем вам следует разработать стратегию устранения этой причины или выстроить правильную систему. Бездумное отношение к командной культуре может привести к разрушительным последствиям. Именно поэтому необходимо привлечь других членов команды к поискам причин, мешающих успешной работе. Помните, что они – это часть командной культуры.

Вы можете воспитать приверженность динамичной командной культуры через:

- ▶ вовлечение спортсменов в определение целей команды и признание необходимости совпадения целей команды и индивидуальных целей спортсменов;
- ▶ наделение спортсменов соответствующими обязанностями;
- ▶ демонстрацию великолепных навыков и знания своего вида спорта;
- ▶ уважительное отношение к каждому спортсмену;
- ▶ своевременное признание компетентности игрока и незамедлительное вознаграждение;
- ▶ поощрение хорошей игры и старания, а не результатов, независящих от самого спортсмена;
- ▶ обучение спортсменов поощрять друг друга.

Чтобы сохранить постоянство командной культуры, необходимо:

- ▶ развивать здоровую тренерскую философию;
- ▶ ставить долгосрочные, а не краткосрочные цели;
- ▶ придерживаться хорошо продуманного плана в неблагоприятной ситуации.

Когда вы определите целенаправленный курс для команды и создадите эффективную командную культуру, вы станете отличным тренером.

ТРИ ДРУГИХ КАЧЕСТВА, НЕОБХОДИМЫХ УСПЕШНОМУ ТРЕНЕРУ

В этой главе я говорил о том, что для достижения успеха тренер должен принять тренерский стиль, сопоставимый с философией «интересы спортсменов – прежде всего, победа – вторична», т.е. коллегиальный стиль руководства. Я также пояснил, что должен делать лидер, и как он определяет направление развития и уделяет внимание формированию командной культуры. Сейчас мы вкратце рассмотрим три других качества, необходимых успешному тренеру:

- ▶ знание своего вида спорта
- ▶ мотивация к успеху
- ▶ сочувствие.

Знание своего вида спорта

Ничто не может заменить хорошего знания правил и технических и тактических навыков вида спорта, в котором вы работаете. Это в равной степени относится как к обучению начинающих спортсменов, так и опытных игроков. В действительности, чтобы хорошо преподавать основы для начинающих, тренер должен обладать такими же знаниями, как и для работы с профессиональными спортсменами. (Фактически, им нужны другие знания.)

Неумение тренера обучить техническим навыкам создает опасность получения травмы спортсменами (в зависимости от вида спорта) и вызывает у спортсменов чувство разочарования от постоянных неудач. Чем больше вы знаете об основных технических навыках в своем виде спорта и методам обучения этим навыкам в правильной последовательности, тем успешнее и интереснее будут проходить ваши занятия и для вас, и для спортсменов.

Более того, способность научить техническим и тактическим навыкам вызывает у спортсменов уважение к тренеру. Это уважение порождает у них также доверие к своему



► С. Вивиан Стрингер, тренер женской команды по баскетболу Университета Рутгерс, известна хорошим знанием технических навыков игры.

тренеру, и вы сможете привить им житейские навыки, например, этичное поведение, контроль над собственными эмоциями и уважение к другим и к себе.

Как правило, тренеры получают знания о правилах игры и тактических и технических навыках из своего практического опыта, но этого, скорее всего, будет недостаточно. С другой стороны, если вы не занимались этим видом спорта, это вовсе не означает, что вы не сможете приобрести знания, необходимые для проведения тренировок. Успешный тренер с удовольствием узнает больше о своем виде спорта и изучает принципы тренерской работы и свой спорт в течение всей жизни. Вот несколько способов получения дополнительных знаний:

- закончить курсы по программе профессионального образования в Американской спортивной образовательной программе, указанные в приложении,

или по другой доступной программе обучения тренерской деятельности;

- вступить в ассоциацию тренеров. Существует тренерские ассоциации штатов и национальные тренерские ассоциации по многим видам спорта, и все виды спорта имеют национальный орган управления. Национальные тренерские ассоциации и органы управления предлагают различные печатные материалы, курсы и конференции, дающие множество возможностей больше узнать о своем виде спорта.
- Почти по всем видам спорта имеется множество книг и видеоматериалов; читайте, смотрите, учитесь. В приложении к этой книге вы найдете список ресурсов, доступных в Американской спортивной образовательной программе; отличная коллекция книг и видеоматериалов также есть на сайте Human Kinetics: www.HumanKinetics.com.
- Посещайте мастер-классы, которые часто проводятся в больших городах. Поинтересуйтесь соответствующей информацией у спортивного руководителя школы или коллег-тренеров.
- Ищите информацию о своем виде спорта, технических и тактических приемах, методах тренерской работы в Интернете, но подходите к ней критически. К сожалению, в Интернете много недостоверной информации.
- Наблюдайте за работой других тренеров и беседуйте с ними. Во время наблюдений внимательно изучайте работу тренера. Используйте любую возможность побеседовать с другими тренерами о методах их работы. При этом, однако, во время наблюдений и бесед помните, что вам необходимо определить, какие из этих методов реально соответствуют вашим тренерским целям и стилю работы.

Мотивация

Можно обладать всеми необходимыми навыками и знаниями, но без надлежащей мотивации нельзя стать успешным тренером. Стоит вам лишь один раз столкнуться со спортсменом, обладающим хорошим способностями, но не имеющим мотивации для дальнейшего развития, как вы полностью осознаете значимость мотивации.

Работа тренера очень непростая, если относиться к ней серьезно. Она отнимает много времени при подготовке к соревнованиям, во время соревнований и после их проведения. Часто она очень напряженная и требует быстрого принятия множества решений. Это эмоциональная деятельность, требующая большой физической и умственной энергии. Она может вызывать разочарование и в то же время доставлять радость. Чтобы выдержать напряженный ритм и сезон за сезоном возвращаться к своей работе, вы должны сильно желать **ЗАНИМАТЬСЯ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТОЙ**. И, конечно, вы знаете, что для успешной деятельности в неблагоприятных условиях необходима мотивация.

Если у вас нет мотивации для тренерской работы, спортсмены быстро это почувствуют. Следовательно, вы не сможете мотивировать игроков, чтобы они смогли показать свою лучшую игру и достичь желаемого успеха. В таком случае, зачем заниматься тренерской работой?

Итак, если вы собираетесь быть тренером, нужно полностью отдаваться работе и прилагать для этого все усилия. Тогда у вас будет право требовать того же от спортсменов.

Эмпатия

Эмпатия – это способность понимать мысли, чувства и эмоции спортсменов и демонстрировать это понимание. Успешный тренер обладает такой способностью. Он понимает радость, разочарование, беспокойство и злость спортс-



► Брэд Стивенс, главный тренер мужской баскетбольной команды Университета Батлера, известен как понимающий и сопереживающий тренер.

менов. Понимающие тренеры умеют слушать своих спортсменов и выражать понимание. Они не унижают, не наказывают спортсменов, не умаляют их чувство собственного достоинства, потому что понимают, что такое потеря чувства собственной значимости. Такие тренеры охотнее выражают уважение к спортсменам и пользуются более глубоким уважением с их стороны.

ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС ТРЕНЕРА

В первых трех главах вы формулировали свою тренерскую философию. Я рекомендовал вам положить в основу своей философии принцип «Интересы спортсменов – прежде всего, победа вторична». Эта философия соответствует Национальным стандартам для спортивных тренеров, разработанным Национальной ассоциацией спортивного образования и физического

воспитания (2006 г.). Два первых стандарта гласят:

1. Разрабатывать и внедрять тренерскую философию, ориентированную на спортсменов.
2. Через занятия спортом определять, создавать и прививать положительные ценности.

В следующей главе вы будете не просто обучать техническим и тактическим навыкам, но и научитесь формировать характер спортсменов и помогать им в развитии духовных ценностей и настоящего спортивного характера. Чтобы воспитывать характер у спортсменов, необходимо самому обладать настоящим характером, а это постоянный процесс, как для большинства из нас.

Инструкции по правилам поведения тренеров

Поскольку тренерская работа продолжает завоевывать признание как одна из самых уважаемых профессий, многие организации разработали этические кодексы для тренеров. Данные инструкции разработаны тренерами и спортивными руководителями и определяют допустимое и недопустимое поведение тренеров в соответствии с кодексом. Ознакомьтесь с Требованиями к поведению тренера, а затем прочтите полный текст интересующего вас кодекса, используя предлагаемые ниже ссылки на сайты 12 организаций.

Ссылки, по которым можно найти Этический кодекс тренера:

- ▶ Этический кодекс тренера Олимпийского комитета США – <http://tinyurl.com/USOC-Ethics>
- ▶ Национальная федерация Ассоциаций школ штатов – www.nfhs.org/content.aspx?id=2825
- ▶ Национальная ассоциация спортивного образования и физического воспитания – <http://tinyurl.com/NASPE-Ethics>
- ▶ Национальная ассоциация тренеров молодежных команд – www.nays.org/CMSContent/File/Code_of_Ethics_Coaches.pdf
- ▶ Национальная программа сертификации тренеров Канады – www.icce.ws/ethics/documents/CAN_NCCP_Code_of_Ethics.pdf
- ▶ Американская ассоциация тренеров по плаванию – www.swimmingcoach.org/services/code_of_ethics.asp
- ▶ Американская ассоциация тренеров по футболу – <http://tinyurl.com/AFCA-code-of-ethics>
- ▶ Американская ассоциация тренеров по бейсболу – <http://tinyurl.com/ABCA-Ethics>
- ▶ Американская ассоциация тренеров по волейболу – <http://avca.org/about/code-of-ethics/>
- ▶ Калифорнийская межшкольная ассоциация, отдел Центрального побережья – <http://cifccs.org/sportsmanship/Coaches%20Code%20of%20Conduct.htm>
- ▶ Национальная ассоциация тренеров по баскетболу – www.nabc.org/NABC_Releases/ethics/index
- ▶ Этический кодекс тренеров по хоккею в США – <http://tinyurl.com/USHockey-Ethics>

Требования к поведению в Этическом кодексе тренера

Тренер должен демонстрировать следующие качества:

- ▶ Быть вежливым и честным.
- ▶ Быть справедливым и надежным.
- ▶ Отвечать за себя и команду.
- ▶ Быть компетентным и поддерживать соответствующий уровень компетентности.
- ▶ Проявлять заботу о спортсменах, создавая безопасную физическую и психологическую окружающую среду.
- ▶ Быть образцовым гражданином, уважать закон.
- ▶ Уважать культурные и индивидуальные различия.

Тренер должен придерживаться следующих образцов поведения:

- ▶ Не проявлять дискриминацию по культурным и индивидуальным признакам.
- ▶ Не употреблять алкогольные напитки или наркотики и не курить в присутствии членов команды, поощрять отказ спортсменов от таких привычек.
- ▶ Не подвергать спортсменов сексуальному насилию и не вступать с ними в сексуальные отношения.
- ▶ Не допускать проявлений дедовщины и травли в отношении отдельных спортсменов.
- ▶ Не играть в азартные игры.



Вопросы для размышления

1. Назовите три основных стиля тренерской работы.
2. Каков ваш стиль работы? Осознаете ли вы соответствие коллегиального стиля философии «Интересы спортсменов – прежде всего, победа – вторична»? Какие аспекты своего тренерского метода вам необходимо изменить для большего соответствия коллегиальному стилю?
3. Как вы определяете понятие «лидерство»? В чём заключается различие между лидерством и управлением?
4. Будучи лидером, какими способами вы создаете соответствующую физическую, психологическую и социальную обстановку для спортсменов?
5. Как вы задаете направления развития для спортсменов? Направляете ли вы основное внимание на этапы, способствующие не только победе, но и достижению других целей?
6. Назовите компоненты командной культуры. Как вы формируете позитивную командную культуру? Привлекаете ли вы спортсменов к ее созданию?
7. Обладаете ли вы глубокими знаниями о своем виде спорта? Есть ли у вас мотивация к самосовершенствованию? Испытываете ли вы сочувствие и понимание в отношении спортсменов? Эти три качества важны для успеха каждого тренера.
8. Разделяете ли вы требования к поведению тренеров, изложенные в Этическом кодексе тренера? Придерживаетесь ли вы какого-то конкретного этического кодекса из числа тех, на которые даны ссылки?

Глава 4.

Формирование характера спортсменов

Завершилась игра, в которой у вас с противником были равные шансы, и ваша команда радостно празднует победу. Некоторые из игроков танцуют на площадке, другие показывают пальцами на соперников, издеваясь над их проигрышем. Они хвастаются своим мастерством и дразнят членов команды противника. Как вы должны поступить? Что следовало бы сделать раньше для предотвращения такого поведения спортсменов?

Тренер, вызывающий у меня восхищение и глубокое уважение, научил меня не только играть в бейсбол, но и правильно вести себя в жизни. Он научил меня не только базовым элементам игры, самое главное – он показал мне, что такое быть вежливым, ответственным и думающим. Я не помню, сколько побед мы одержали в том году, но я помню, как мы играли, проявляя характер, потому что он не допускал иной игры.

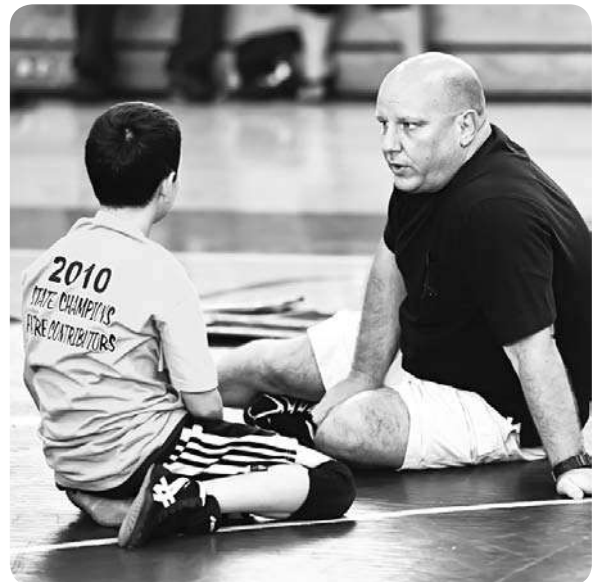
Мне повезло в том, что наш тренер верил – формирование характера важнее, чем создание команды-победительницы. Организуйте свою работу эффективно, и победы не заставят себя долго ждать, но в финале главным будет не соотношение побед и поражений, а ваше влияние на формирование характера спортсменов. Работа тренера по формированию характера спортсменов – это воплощение в жизнь философии «Интересы спортсменов – прежде всего, победа – вторична». Это – помощь игрокам в том, чтобы стать хорошими людьми, быть нравственными и демонстрировать достойное спортивное поведение на площадке и за ее пределами.

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ почему воспитание характера спортсменом является важной обязанностью тренера,
- ▶ что означает «характер» и «достойное спортивное поведение» и

- ▶ как организовать тренерскую работу, чтобы у спортсменов формировался настоящий характер.

Во время чтения этой главы подумайте над тем, есть ли характер у вас для того, чтобы воспитывать характер у других. Работая над этой главой, я сам задумался над тем, каков я на самом деле и каким хотел бы быть.



- ▶ Хороший тренер – это тот, кто стремится помочь спортсменам в воспитании характера.

ПОЧЕМУ НУЖНО ВОСПИТЫВАТЬ ХАРАКТЕР?

В прошлом воспитанием характера занимались, как правило, семья, школа и церковь. Сегодня распад семей часто создает проблемы с нравственным воспитанием. Что касается школы, то в последние полвека она практически отказалась от нравственного воспитания; только сейчас, когда общество столкнулось с духовным кризисом, многие образовательные учреждения вернулись к вопросу воспитания характера. Помимо этого, в современном обществе всё меньше молодежи разделяет моральные ценности какой-либо религии.

Чтобы подчеркнуть необходимость обратить более пристальное внимание на вопрос воспитания характера, в предыдущем издании своей книги я привел тревожные статистические данные о молодежной преступности, употреблении наркотиков, кражах, мошенничестве и убийствах, используя, в основном, данные 90-х годов.

Радует то, что статистика за период с 2000 г. по 2009 г. показывает значительное снижение негативных проявлений среди молодых людей младше 18 лет. Вот некоторые данные из отче-

тов ФБР за 2009 г. (www.fbi.gov/about-us/cjis/ucr/ucr):

- ▶ Общий уровень преступности снизился на 20%
- ▶ Количество тяжких преступлений уменьшилось на 32%.
- ▶ Количество случаев вандализма снизилось на 22%.
- ▶ Уровень потребления наркотиков уменьшился на 15%.
- ▶ Количество убийств снизилось на 16%.

Это хорошая новость: негативных явлений действительно стало меньше. Плохая новость заключается в том, что эти показатели все еще остаются высокими.

- ▶ Уровень преступности среди молодых людей в возрасте от 10 до 24 лет составляет 521 правонарушение на 100 000 населения среди юношей и 110 правонарушений на 100 000 населения среди девушек.
- ▶ 34% женщин в возрасте до 20 лет перенесли хотя бы одну беременность (820 000 случаев в год), и 8 из 10 бере-

Безнравственное поведение в спорте

Поскольку спорт является отражением отношений в обществе, мы всё ещё являемся свидетелями проявления безнравственного поведения в спорте, что подтверждают нижеприведенные примеры:

- ▶ Старшие члены школьной бейсбольной команды удерживали новичка в лежащем положении и мочились на него, чтобы продемонстрировать свою власть.
- ▶ После удаления с площадки участница женской футбольной команды выбежала с трибуны и ударила судью в лицо.
- ▶ Исследование, проводившееся в течение трех лет в 30 основных университетах 1-го дивизиона, показало, что юноши-спортсмены, число которых составило 3,3% от количества студентов, совершили 19% преступлений сексуального характера и 35% бытовых преступлений.
- ▶ Значительное большинство спортсменов-студентов считают употребление стероидов нарушением правил и угрозой здоровью, но 6% из них готовы пожертвовать собственным здоровьем для достижения краткосрочных целей.
- ▶ Мужчина, являвшийся тренером команды чирлидеров, был арестован за неоднократные сексуальные отношения с 14-летней участницей команды.
- ▶ Более 40 футболистов команды университета на Среднем Западе выложили в сеть Facebook фотографии, на которых они позируют с бутылками со спиртными напитками и распивают эти напитки.

менностей были незапланированными; 79% случаев приходится на девушек, не состоящих в браке.

- ▶ Из 19 миллионов новых случаев заболеваний, передающихся половым путем, 50% – это молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет.
- ▶ В прошлом году 13% подростков в возрасте от 12 до 17 лет, как минимум, один раз сталкивались с серьезными проблемами в связи с употреблением алкоголя.
- ▶ Общий уровень потребления наркотических средств в целом снизился, но 66% выпускников школ употребляли алкоголь.
- ▶ Чрезмерное употребление лекарственных средств молодыми людьми составляет 300%.
- ▶ Почти 20% (точнее, 19,9%) молодых людей сообщили о том, что они подвергались травле и преследованиям в школе в течение последних 12 месяцев.
- ▶ 60% молодежи находятся в условиях, где они могут стать жертвами насилия, нападения или сексуальной эксплуатации.
- ▶ Каждый день 3 000 молодых людей в возрасте до 18 лет начинают курить, что, по сообщениям Центров по контролю и профилактике заболеваний, приводит к пяти миллионам преждевременных смертей.

К сожалению, раннее половое развитие, сексуальное насилие, употребление нецензурной лексики, неуважение к власти и подростковая жестокость продолжают оставаться постоянной темой новостных сообщений. Именно поэтому, несмотря на прогресс, достигнутый за последние 10 лет, мы должны согласиться с тем, что работать в этом плане предстоит много.

Это – плохая новость. Но хорошая новость заключается в том, что мы знаем, как с этим бороться. Нам необходимо снова заняться воспитанием характера с помощью основных общественных институтов – семьи, школы, религиозных организаций и спортивных обществ. Вы можете оказать большую помощь в этом как тренер.

Что такое воспитание характера?

Интуитивно мы все хорошо понимаем, что такое воспитание характера. Воспитание характера определяется как «привитие молодым людям знаний, отношений, убеждений, навыков и образцов поведения, присущих хорошим, честным, добрым и нравственным людям» (Киришенбаум, 1995 г., стр. 26–27). Этот процесс также называют «постепенным поворотом души» (Райан и Болин, 1999 г., стр. 140). Характер определяет реакцию на события нашей жизни: мы либо отдаем обществу, либо берем от него.

Воспитание характера заключается не в 10-минутной беседе со спортсменом о достойном спортивном поведении после того, как тот совершил неблагоприятный поступок. Это не серия плакатов на стенах раздевалки. Это – глубокое стремление научить спортсменов нравственному поведению таким образом, чтобы они постоянно вели себя достойно, исправляли собственные ошибки и радовались проявлению такого поведения другими людьми.

Это ваша обязанность

Может ли тренер действительно воспитать характер спортсмена? Вспомните о своих тренерах и о том влиянии, которое они на вас оказывали, – положительном и отрицательном. Возможно, тренеры говорили вам, что следует много работать, поддерживали ваши успехи, требовали от вас ответственного поведения и уважительно относились к вам, настаивая на уважительном отношении и с вашей стороны. Несомненно, тренер может воспитать характер! Тренер не просто обучает навыкам, помогает восстанавливаться и разрабатывает тактику игры. Это – наставник, советчик и непризнанный герой, помогающий «душе перевернуться».

Вы можете мысленно возразить: «*Это не входит в мои обязанности*». Достаточно того, что тренер должен научить хорошей игре. Воспитанием характера должны заниматься родители, учителя и церковь. Хотя вы и правы в том, что определяете этих людей ответственными за формирование характера, но это дело также является вашей профессиональной обязанностью. Тренер – жизненно важная часть команды, и он может способствовать существенному улучшению нравственного поведения молодых людей.

Билл Брэдли о роли тренера



Билл Брэдли, бывший профессиональный баскетболист и сенатор от штата Нью-Джерси, писал о влиянии тренера на формирование характера спортсменов в своей книге «Values of the Game» (1998 г.): «Когда школьные тренеры открыто говорят о проблемах взросления или о сложностях отношений между родителями и детьми, они расширяют сферу своего влияния за пределы площадки. Возможно, их игроки никогда не станут профессионалами, но, поскольку эти ребята знают о подлинных ценностях игры, они будут лучше подготовлены к жизни. Множество самых разных людей могут рассказать вам о том, как изменилась их жизнь благодаря тренеру, проявлявшему интерес к их благополучию в целом».

Помните еще вот о чем. Как только вы стали тренером, вы начали влиять на воспитание спортсменов. Все, что вы делаете, будет оставлять отпечаток на характере молодых людей, которых вы тренируете. Если вы поставили себе цель помогать спортсменам в физическом, психологическом и социальном развитии, вы обязаны помогать им в формировании характера.

Возможно, вы рассуждаете так: «Я вос-

питанный человек, хороший спортсмен, отличная ролевая модель. Разве этого недостаточно, чтобы мои игроки стали хорошими спортсменами?» Да, это очень важно, но все-таки этого недостаточно. Вам необходимо планировать воспитание характера точно так же, как вы разрабатываете стратегию игры. Вы должны активно влиять на формирование характера спортсменов.

Соглашение, подписанное на встрече руководителей спортивных организаций в Аризоне

25 мая 1999 г. на встрече руководителей спортивных организаций в Аризоне было подписано соглашение, получившее широкую поддержку в США и ставшее большим шагом вперед в организации тренерской работы. Как указано в преамбуле, это соглашение призывает развивать характер спортсменов в процессе занятий спортом. Далее представлены фрагменты этого документа, особо касающиеся тренерской деятельности:

В своем наилучшем проявлении спортивные соревнования сохраняют ценность для нашего общества. Это символ великого идеала – достойное стремление к победе. Любовь к спорту глубоко укоренилась в национальном самосознании. Ценности, декларируемые спортивными организациями, оказывает прямое и существенное влияние на ценности участников и зрителей соревнований. Таким образом, спорт является значимой социальной силой, формирующей качество и характер американской культуры. Поскольку мы убеждены, что влияние спорта может и должно способствовать формированию характера и развитию этической культуры нации, мы хотим выработать систему принципов и общий язык ценностей, принимаемых и практикуемых повсеместно.

Таким образом, достигнуто соглашение о нижеследующем:

- Важнейшие элементы формирования характера и этичного поведения в спорте воплощены в концепции достойного спортивного поведения и в шести основных принципах характера: добросовестность, уважение, ответственность, честность, внимательность и правильная гражданская позиция. Наивысший потенциал спортсменов проявляется в том случае, если организация соревнований строится на применении этих шести основных принципов.

- ▶ Спортивное руководство, включая тренеров, администраторов, директоров спортивных программ и других официальных лиц, обязано содействовать формированию достойного спортивного поведения и воспитывать настоящий характер путем воспитания, поддержки, защиты и демонстрации данных этических принципов.
- ▶ С целью содействия формированию достойного спортивного поведения и развития настоящего характера, спортивные программы должны способствовать умственному, социальному и нравственному развитию спортсменов и воспитывать у них позитивные навыки, способствующие достижению личного успеха и развитию социальной ответственности.
- ▶ Спортивные программы должны устанавливать стандарты для участников с помощью кодексов поведения тренеров, спортсменов, родителей, зрителей и других групп, оказывающих влияние на качество спортивных образовательных программ.
- ▶ Каждый участник соревнований обязан уважительно относиться к традициям спорта и другим участникам. Тренеры несут особую ответственность за формирование модели уважительного поведения и обязаны требовать от спортсменов воздерживаться от недостойного поведения, включая словесные оскорбления противника и судей, непристойные и враждебные высказывания, насмешки и неподобающую похвалу.
- ▶ Руководители спортивных программ на всех уровнях должны следить за тем, чтобы тренеры, независимо от того, работают они на платной или на добровольной основе, обладали достаточным уровнем компетентности. Минимальная компетентность обеспечивается соответствующей подготовкой или практическим опытом. Она включает основы знаний в следующих областях: 1) формирование характера в ходе спортивных занятий, включая технологию и методы воспитания и закрепления основных ценностей, составляющих достойное спортивное поведение и настоящий характер; 2) принципы оказания первой помощи, физические возможности и возрастные ограничения для данной группы спортсменов и 3) принципы проведения тренировок и правила и стратегии данного вида спорта.
- ▶ С целью охраны здоровья спортсменов и сохранения верности принципам спорта, спортивные программы должны поощрять отказ от алкоголя и табакокурения и требовать выполнения всех законов и нормативов, включая ограничения в отношении азартных игр и употребления наркотических средств.
- ▶ Тренер – это профессия, подразумевающая обучение. Помимо формирования необходимых нравственных и физических качеств, тренер должен стремиться словом и делом развивать характер спортсменов, воспитывая в них надежность, уважение, ответственность, честность, внимательность и достойную гражданскую позицию..

ХАРАКТЕР И ДОСТОЙНОЕ СПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Я надеюсь, вы согласны с тем, что тренер обязан воспитывать характер спортсменов, и решительно настроены применять это на практике. Сейчас мы подробнее поговорим о том, что такое «характер» и «достойное спортивное поведение».

Что такое характер?

В принципе, характер – это то, какие мы есть, и какие принципы отстаиваем. Томас Ликона (1991 г.) писал:

Хороший характер – это умение постигать хорошее, стремиться к хорошему и поступать хоро-

шо: привычки ума, привычки сердца и привычные действия... Когда мы думаем о том, какой характер мы хотим воспитать в своих детях, мы, вне сомнения, хотим, чтобы они умели отличать правильное, ценили правильное и сами поступали правильно, несмотря на внешнее давление и внутренне искушение.

Рассел Гоф (1998 г.) дал такое определение: «Характер – это то, какие мы, когда нас никто не видит». Он спрашивал:

Если бы я мог делать то, что мне хочется без опаски, что меня увидят другие, был бы я...

добрым	или	злым
честным	или	лживым
надежным	или	ненадежным
вежливым	или	невоспитанным
преданным	или	непостоянным

контролирующим себя или несдержанным ответственным или безответственным?

Мы, человеческие существа, представляем собой то, что мы постоянно делаем, и, следовательно, наш характер – это сумма наших привычек, уникальный набор добродетелей и грехов. Древнегреческий философ Аристотель говорил: «Тот, кто желает стать хорошим человеком, может стать им, только если будет делать хорошее» Формирование хороших привычек можно сравнить с развитием спортивных навыков: их необходимо многократно повторять, чтобы они стали привычными. Хорошим примером тому служит практика привлечения учащихся к участию в общественно-полезных проектах, существующая во многих школах.

Почти ежедневно вам представляются возможности для развития собственного характера и помощи спортсменам в формировании хороших привычек. Например, если вы всегда корректно разговариваете с судьями, вы воспитываете у себя привычку, которая станет частью характера. Если один из спортсменов постоянно использует нецензурную лексику, а вы укажете на недопустимость подобного поведения, это поможет ему сформировать хорошую привычку, которая со временем станет частью характера.

Тренер, занимающийся воспитанием характера спортсменов, помогает молодым людям понять, что действительно хорошо, он пробуждает в них желание поступать хорошо и направляет их на этом пути.

Что такое достойное спортивное поведение?

Может быть, часто повторяемые клише покажутся вам банальными, но мне хочется привести два высказывания, потому что они очень справедливы и передают всю суть настоящего спортивного поведения. Достойное спортивное поведение – это просто проявление хорошего характера в спорте. Это демонстрация уважения к соперникам, судьям, коллегам по команде, тренерам и особенно – к самой игре.

Когда Великий Судья станет записывать ваш результат, он будет учитывать не победы и поражения, а то, как вы играли.

Грантлэнд Райс, спортивный журналист

Самое главное в Олимпийских играх – это не победа, а участие, точно так же, как и самое главное в жизни – не победа, а борьба. Важно не победить, а достойно сражаться.

Барон де Кубертен,
основатель современных Олимпийских игр

КАК ВОСПИТЫВАТЬ ХАРАКТЕР И ДОСТОЙНОЕ СПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

В конечном итоге, все мы несем ответственность за развитие своего характера. Но тренер может помочь в развитии характера спортсмена точно так же, как он способствует совершенствованию его спортивных навыков.

Воспитание характера включает процесс обучения, аналогичный развитию хороших спортивных навыков, – необходимы знания, желание, усилия и тренировка. Человек редко осуществляет это в одиночку; здесь нужна поддержка окружающих.

Как показано на рисунке 4.1, тренировка характера включает три этапа, схожих с этапами обучения спортивным навыкам. Далее мы детально рассмотрим каждый этап.

Этап 1. Определить принципы характера

Принципы характера – это моральные ценности, указывающие нам, как поступать, и требующие следования этим ценностям, даже если нам этого не хочется. Эти принципы поведения, запрещающие несправедливое отношение к другим людям, считаются естествен-



Рисунок 4.1. Этапы тренировки характера

Почему достойное спортивное поведение играет важную роль?

Крэйг Клиффорд и Рэнди Физелл дают ответ на этот вопрос в своей книге «Coaching for Character» (2010 г.):

Потому что этого требует сама природа спорта. Спорт, понимаемый как спортивное состязание в соответствии с определенными правилами, требует от спортсмена наличия определенных черт характера и, соответственно, способствует их развитию. Без достойного спортивного поведения спорт – это уже не спорт, и игра перестает быть игрой. Если игра имеет для нас ценность, то есть, если мы играем ради удовольствия, обучения, красоты игры, познания самих себя, достойное спортивное поведение просто необходимо.

Почему именно спортивное поведение? Потому что важно то, какие мы есть и какими будут наши дети. Потому что хорошо, когда человек смелый, дисциплинированный, справедливый, честный, ответственный, скромный и умный... Почему нужно проявлять достойное спортивное поведение? Потому что хороший характер – это хорошо само по себе, независимо от награды.

ными, или универсальными законами. Они не относятся к учению какой-либо конкретной церкви, хотя большинство религий предусматривает следование этим ценностям.

Томас Ликона, директор образовательного центра «Center for the 4th and 5th Rs», полагает, что есть две основных ценности – *уважение* и *ответственность*. Они целесообразны, поскольку поддерживают развитие хороших качеств человека и всего общества в целом. В своей фундаментальной книге «Educating for Character» (1991 г.) Томас Ликона пишет:

Уважение – это демонстрация расположения к кому-либо или к чему-либо. Оно имеет три основных формы: уважение к себе, уважение к другим людям и уважение ко всем формам жизни и окружающей среде, в которой они существуют.

Ответственность – это продолжение уважения. Если мы уважаем других людей, мы их ценим. Если мы их ценим, мы испытываем ответственность за их благополучие... Ответственность усиливает наши позитивные обязательства: учить интересы друг друга

Христианская ассоциация молодых людей США, давний защитник идеи развития характера, поддерживает предложенные Томасом Ликона ценности – *уважение* и *ответственность* и добавляет к ним еще два качества: *внимательность* и *честность*. Я бы хотел добавить еще два: *справедливость* и *гражданскую позицию*. Движение за справедливую игру – это самая осязаемая поддержка честности в спорте и в жизни. Правильная гражданская

позиция имеет фундаментальное значение для сохранения порядка в обществе. Эти шесть моральных ценностей активно поддерживаются сторонниками воспитания характера молодых спортсменов и отражены в Кодексе характера спортсмена (см. таблицу 4.1).

Я призываю вас принять эти шесть моральных достоинств и воспитывать эти качества в спортсменах, выполняя свою тренерскую обязанность по воспитанию характера.

Этап 2. Обучить принципам характера

Итак, вы знаете шесть принципов характера. Но как сформировать эти качества у спортсменов? Я не могу дать подробную инструкцию или рецепт, как стать тренером, воспитывающим характер. Это не поможет. Но я могу предложить вам шесть стратегий, способных помочь в решении непростой задачи по воспитанию характера молодых спортсменов (см. рисунок 4.2).

Создавать нравственную обстановку в команде

Воспитание характера начинается с основной обязанности тренера – создания командной культуры, об этом шла речь в главе 3. Сюда входит создание общих ценностей, включая моральные ценности, и мотивирование спортсменов для достижения общей цели. Эти ценности и цели объединяют команду, и успешный тренер хорошо

ТАБЛИЦА 4.1. Кодекс характера спортсмена

Моральные ценности	Поведение в жизни	Поведение в спорте
Уважение	Уважать других людей Уважать чужую собственность Уважать окружающую среду Уважать себя	Уважать игру, ее правила и традиции Уважать соперников Уважать судей Уважительно вести себя в случае победы и поражения
Ответственность	Выполнять свои обязательства Быть надежным человеком Контролировать свое поведение Быть настойчивым	Быть готовым действовать в полную силу Не опаздывать на тренировки и игры Быть дисциплинированным Работать с другими членами команды
Внимательность	Проявлять понимание и сострадание Уметь прощать Быть благородным и добрым Не проявлять эгоизм или плохие качества	Помогать членам команды осваивать игру Поддерживать членов команды в трудную минуту Быть щедрым на похвалу и скупым на критику Играть за команду, а не за себя
Честность	Быть правдивым и прямым Сохранять верность принципам Оправдывать доверие Смело совершать правильные поступки	Играть по правилам Сохранять преданность команде Не применять допинг Признавать свои ошибки
Справедливость	Следовать золотому правилу этики – поступать с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой Быть терпимым к другим людям Охотно делиться с другими тем, что имеешь Не использовать других людей в своих интересах	Поступать с другими спортсменами так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой Быть справедливым по отношению ко всем спортсменам, включая тех, кто отличается от тебя Давать другим игрокам возможность играть Стремиться к победе в рамках правил
Гражданская позиция	Подчиняться правилам и законам Быть образованным и стремиться к знаниям Участвовать в жизни общества Защищать других	Быть примерным гражданином Стремиться к превосходству в игре Вносить свой вклад в спорт Призывать других членов команды быть достойными гражданами

знает, что сначала нужно создать команду, а уже потом ковать победу. Часто тренерам приходится учить спортсменов быть хорошими командными игроками – сотрудничать и конкурировать, быть лидерами и ведомыми и уметь ставить интересы команды выше собственных интересов.

Ваш стиль управления командой в значительной степени влияет на командную культуру, обуславливающую развитие характера спортсменов. В таблице 4.2 перечислены элементы командной культуры, способные отрицательно или положительно воздействовать на развитие характера.

Для командной атмосферы, воспитывающей хороший характер, существенным является использование тренером коллегиального стиля руководства и совместное принятие ре-

шений. Помните, что для создания нравственной команды вам придется помогать спортсменам в осуществлении этого процесса.

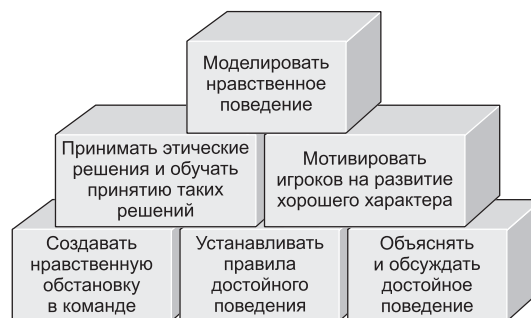


Рисунок 4.2. Шесть стратегий для тренера, воспитывающего характер у спортсменов

Устанавливать правила достойного поведения

Я призываю вас создавать командные правила, подчеркивающие ценности нашего общества, и рекомендую принять Кодекс принципов спортсмена как основу командных правил. Эти правила создают границы приемлемого и недопустимого поведения, формируют характер и помогают управлять спортсменами, чтобы построить успешную команду. Мы вернемся к обсуждению командных правил в главе 8, в разделе «Превентивная дисциплина».

Разъяснять и обсуждать нравственное поведение

В детском возрасте моральные ценности усваиваются в основном путем копирования и закрепления. В подростковом возрасте, по мере развития аналитических способностей, молодые люди по-прежнему многое копируют, но они уже хотят знать, почему им следует вести себя именно таким образом. На этом этапе вы можете помочь им, объясняя свое требование этичного поведения.

Недостаточно просто установить правила. Например, в команде есть правило пожимать

руки противнику после завершения игры. Кто-то из игроков может спросить у вас, почему существует такое правило.

Этот вопрос можно рассматривать как вызов вашему авторитету и ответить на него просто: «Потому что я так сказал». Но вы можете объяснить спортсмену, что это демонстрация достойного спортивного поведения, которая формирует хорошее впечатление о команде и учебном заведении. При выборе первого варианта вы упускаете хорошую возможность поговорить о том, почему такая традиция завершения игры важна, и вполне может оказаться, что таких разговоров в будущем уже не будет. Второй вариант ответа делает ваши действия понятными и оправданными.

Поскольку отдельные черты характера проявляются только в поведении, необходимо помогать игрокам в установлении связи между их поведением и качествами характера. Это можно сделать, обозначая их поведение соответствующими качествами характера. Например:

- *Уважительность.* Когда игрок спорит с кем-то из сотрудников, вы можете указать ему, что это проявление неуважительного отношения.

ТАБЛИЦА 4.2. Как командная культура влияет на развитие характера

Отрицательное влияние	Положительное влияние
Преувеличение роли победы	Интересы спортсменов – прежде всего, победа – вторична
Попустительство или даже поощрение в случае неспортивного поведения	Поддержка и поощрение достойного спортивного поведения
Соблюдение «траура» после проигрыша	Помощь спортсменам в правильном принятии победы и поражения
Строгое руководство всеми действиями команды и неприятие вопросов и пожеланий от членов команды	Стимулирование вопросов и совместное принятие решений с членами команды
Отстраненные отношения с членами команды, родителями и другими лицами, участвующими в жизни команды	Проявление дружеского и внимательного отношения ко всем, кто участвует в жизни команды
Демонстрация благосклонного отношения к лучшим игрокам или пренебрежительного отношения к слабым спортсменам	Уважительное отношение ко всем спортсменам и помощь каждому в развитии спортивных навыков и характера
Поддержка жесткой конкуренции внутри команды	Поддержка сотрудничества внутри команды и уважения к противнику во время соревнований
Неспособность развивать традиции и обычаи, поддерживающие командный дух	Создание значимых и приятных традиций и обычаев совместно с членами команды

- ▶ **Ответственность.** Если спортсмен пропустил тренировку без уважительной причины, ему следует сказать, что это проявление безответственного поведения.
- ▶ **Самодисциплина.** Если спортсмен не поддается на провокационные действия, вы можете укрепить его внутреннюю дисциплину словами поддержки: «Я горжусь, что ты не стал ввязываться в драку. Это смелый поступок».
- ▶ **Самоконтроль.** Когда вы теряете самообладание при виде несправедливости, вы можете сказать спортсменам, что имеете право так поступить, потому что вы тренер. (Нет – я просто проверяю, внимательно ли вы читаете). Вы должны объяснить им, что не справились с собой и в следующий раз постараетесь контролировать свое поведение.

После того, как вы поможете спортсменам понять связь между поведением и чертами характера, независимо от того, отрицательные они или положительные, вы должны объяснить, какого поведения вы ожидаете от них в будущем. Например, после обсуждения опоздания можно сказать: «Покажи мне, что ты ответственный человек и приди завтра на тренировку вовремя». Поддерживайте и поощряйте нравственные поступки и осуждайте и наказывайте безнравственное поведение. Постоянное соблюдение этих правил поможет активному формированию характера спортсменов.

Я не призываю вас превращаться в фанатика, миссионера высокой нравственности, постоянно рассуждающего о добре и зле. При этом, однако, необходимо рассказать спортсменам о Кодексе характера спортсмена и о собственном опыте, связанном с применением этих принципов. Не следует поучать, найдите способы обсуждать эти вопросы. Больше слушайте, чем говорите. Если вы постоянно что-то объясняете, молодежь воспринимает вас как еще одного взрослого, читающего очередную лекцию. Ваши действия окажутся более эффективными, если вместо вдалбливания своих идей вы будете подталкивать и поддерживать спортсменов, постоянно указывая на примеры этичного поведения.

Принимать этические решения и учить принимать такие решения

Вы научили спортсменов отличать хорошие поступки и стремиться к хорошему поведению. Сейчас необходимо дать им возможность совершать правильные поступки путем принятия соответствующих этических решений. Принятие этических решений – это процесс оценки альтернативных действий и выбор действия, отвечающего собственным моральным ценностям.

Существует два вида этических решений – выбор между правильным и неправильным и выбор лучшего из правильных вариантов. Если необходимо принять этическое решение, следует задать себе несколько вопросов: а) Этот поступок незаконный? б) Этот поступок нечестный? в) Этот поступок безнравственный? Если хотя бы на один вопрос можно ответить «да», этот поступок можно считать неэтичным. Конечно, есть исключения из правил, например, превышение скорости, когда нужно срочно доставить человека в больницу, но вы понимаете главное: как правило, все незаконные поступки являются неэтичными. Когда приходится выбирать между правильным и неправильным, правильное решение принять проще, но выбор может осложниться, если неэтичный поступок значительно увеличивает шанс достижения желаемого результата, например, победа в игре, получение денег или сексуальное удовлетворение.

При втором типе принятия этического решения – выбор лучшего правильного варианта – нет очевидных неэтичных поступков. Но нам необходимо сделать выбор между несколькими вариантами. Например, вам необходимо принять решение: выставлять сегодня на игру лучших спортсменов или тех, кто завтра станет хорошим спортсменом (а вы знаете, чтобы стать хорошим спортсменом завтра, нужно играть сегодня). Или, к примеру, у вас есть спортсмен, постоянно создающий проблемы. Вы можете справедливо выгнать его из команды и сегодня же избавиться от проблем, но вы также можете уделить ему еще больше времени в надежде повлиять на его душу. Такие решения не являются незаконными, нечестными или безнравственными. Вам следует научиться использовать аналитические навыки, включающие оценку надлежащей информации, определение альтернативных действий

Урок, данный человеком с настоящим характером

Тренер Джонсон жил и работал в одном из богатых пригородов. Игроки баскетбольной команды, которую тренировал Джонсон, с детства имели все, что хотели. Но его спортсмены не научились сочувствию и умению помогать другим, поскольку сами не нуждались в сочувствии или помощи. Тренер Джонсон решил заполнить этот пробел и в течение года искал возможность показать своим спортсменам, как нужно помогать другим людям.

Однажды вечером, когда команда возвращалась после игры домой, они ехали мимо площадки, где готовились к предстоящим соревнованиям спортсмены с ограниченными возможностями. Тренер услышал несколько презрительных реплик от своих игроков. Он решил промолчать, а на следующий день во время еженедельного собрания команды вернулся к этому случаю. Он спросил у игроков, что, по их мнению, необходимо таким спортсменам. После неловкой паузы один из игроков предположил, что, возможно, им нужен друг. Другой молодой человек поинтересовался, умеют ли они играть в баскетбол. Тренер не успел еще ничего сказать, а спортсмены уже решили организовать у себя в школе баскетбольный дневной лагерь для этих ребят с ограниченными возможностями, научить их основным приемам игры и провести несколько дружеских матчей. Джонсон использовал неприятную ситуацию, когда его игроки посмеялись над спортсменами с ограниченными возможностями, для того, чтобы преподать замечательный урок по воспитанию сострадания и умению помогать нуждающимся людям.

Эд Сэйби, тренер с настоящим характером

В течение 35 лет Эд был тренером по футболу, баскетболу и бейсболу в школе Нью-Лисбон (штат Висконсин). Он пользовался уважением в обществе, его все любили. Эд всегда улыбался и с готовностью выслушивал своих игроков. Для Эда Сэйби спортивное поведение означало не просто поведение игрока на площадке — он понимал его как верность своим принципам, честность и преданность. Эд умер от рака в 2006 г., и его семья учредила мемориальную стипендию имени Эда Сэйби за достойное спортивное поведение, финансируемую бывшими игроками и местным сообществом, чтобы его идеалы настоящего спортивного поведения продолжали жить.

и прогноз возможных последствий каждого поступка.

Мотивировать спортсменов на развитие хорошего характера

Общество воспринимает тренера как человека, обучающего спортивным навыкам и мотивирующего игроков на демонстрацию своих способностей. Но тренер также воспитывает характер и мотивирует спортсменов на демонстрацию достойного поведения. Создание нравственной атмосферы в команде, достойное поведение тренера, разъяснение и обсуждение этических поступков — все это помогает развивать хороший характер, но мотивация (или побуждение) питает душу и заставляет ее изменяться. Есть такое высказывание:

*Обычный тренер говорит,
Хороший тренер объясняет,
Отличный тренер показывает,*

А великий тренер вдохновляет.

Побуждайте спортсменов демонстрировать свои лучшие качества на игровой площадке и за ее пределами.

Сейчас, когда вы знаете принципы характера, которые вы хотите воспитать, и способы воспитания этих качеств, давайте посмотрим, как можно помочь спортсменам развивать в себе хороший характер.

Моделировать нравственное поведение

Все знают, что дела говорят лучше слов. Ваши поступки произведут большее впечатление, чем рассказы о нравственном поведении. Вы как тренер всегда на виду, особенно у спортсменов. Они следят за каждым вашим шагом, потому что это важно для них. Они хорошо знают ваше поведение. Исследование, проведенное мной несколько лет тому назад, пока-

зало, что члены школьной команды лучше понимают уровень беспокойства своего тренера перед игрой, чем сам тренер.

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены развивали свой характер, необходимо самому демонстрировать хороший характер. То, как вы справляетесь со своими обязанностями тренера, как вы демонстрируете уважение к спортсменам и как реагируете на их победы и поражения, влияет на формирование их характера. Они наблюдают за тем, совпадают ли ваши поступки и ваши слова, ваше сегодняшнее и ваше завтрашнее поведение. Они замечают, что вы делаете хорошее лицо на людях, а наедине с командой ведете себя по-другому. Если ваше поведение непоследовательное и лицемерное, спортсмены делают вывод о том, что вам не стоит верить, и, соответственно, вы не сможете заниматься воспитанием характера.

Самое лучшее средство достичь славы – это быть в жизни таким, каким желаешь казаться.

Сократ

Воспитание характера спортсменов, однако, не означает, что вы должны стать безукоризненным образцом добродетели. (Я слышу, как все вздохнули с облегчением!) Как и ваши спортсмены, как и все остальные люди, вы можете работать над собой, стремиться к улучшению своего характера и признавать свои ошибки. Вы должны быть хорошей ролевой моделью, но не обязательно идеальной!

Еще один способ познакомить спортсменов с образцами нравственного поведения – это истории и репортажи о людях, совершивших героические поступки в спорте и в жизни. На сайте www.sportsfeelgoodstories.com вы найдете множество вдохновляющих историй, включая рассказы о спортсменах, побеждавших свои недуги, смелых поступках, демонстрирующих достойное спортивное поведение, и превращении жизненных неудач в стартовую площадку к достижению успеха. Прочитайте и посмотрите следующие сюжеты:

- Менеджер команды Джейсон МакЭлвейн, страдающий аутизмом, впервые получил шанс принять участие в баскетбольном матче, когда его школьная команда Greece-Athena вела с большим отрывом. Пропустив несколько ударов,

он принес команде 20 очков, совершив за четыре минуты шесть трехочковых бросков. Сейчас Джейсон путешествует по стране и рассказывает об аутизме. (www.sportsfeelgoodstories.com/2009/01/18/basketball-1)

- Майкл Оэр, прославившийся благодаря фильму «Невидимая сторона», родился в неблагополучной семье и без родительской поддержки добился большого успеха в американском футболе благодаря приемной семье Туи (www.sportsfeelgoodstories.com/2009/04/25/top-baltimore-ravens-pick-michael-oher-and-his-inspirational-story).
- Американец Шон Кроуфорд стал обладателем серебряной медали в беге на 200 м на Олимпиаде в Пекине после того, как нидерландский бегун Чуранди Мартина был дисквалифицирован за то, что наступил на другую дорожку. Но Кроуфорд решил, что не имеет права получать эту медаль из-за такого мелкого нарушения, и вернул медаль Чуранди Мартину (www.sportsfeelgoodstories.com/2009/04/17/sportsman



Один человек, демонстрирующий достойное спортивное поведение, лучше пятидесяти человек, призывающих к этому.

Кнут Рокне, легендарный тренер футбольной команды «Нотр Дам»

ship-case-study-a-silver-lining-for-olympic-runner).

Молодым людям необходимо ваше руководство в выборе правильных ролевых моделей и правильных героев. Им необходима помощь в толковании спортивных событий, отражающих нравственное и безнравственное поведение. Находите возможность, например, во время поездки, обсудить с командой новостные сообщения о спортсменах, совершивших акты насилия, использовавших допинг или пожертвовавших всем для достижения трудных целей. Заставляйте спортсменов задуматься над такими историями.

Этап 3. Создавать возможности для демонстрации нравственного поведения

Спорт дает спортсменам много возможностей усвоить и продемонстрировать нравственное поведение и разрешать сложные этические проблемы. Вам не нужно специально создавать ситуации для закрепления навыков принятия нравственных решений – они часто происходят в спорте, а эта деятельность имеет большое значение для молодых людей. Обучающие моменты будут появляться, но вы должны быть готовы отреагировать на них надлежащим образом. Для этого вам следует сделать воспитание характера своим приоритетом и пройти этапы, описанные в предыдущем разделе. Вы также можете помочь спортсменам закрепить нравственное поведение, создавая традиции поведения и поощряя хорошие качества характера.

Устанавливать традиции и ритуалы

Ритуалы и традиции – это важный способ для общества передать свои традиции, включая ценности, следующему поколению. Это хороший способ помочь спортсменам закрепить нравственное поведение. Вот несколько примеров:

- Попросите своих спортсменов пожать руки игрокам команды соперника в знак уважения.
- Развивайте в спортсменах гражданскую позицию путем участия в благотворительных акциях и общественно-полезных проектах в школе и в обществе.

- Прививайте спортсменам привычку внимательно относиться к другим людям путем внедрения учебной программы, в рамках которой старшие игроки помогают младшим осваивать игру.

- Развивайте чувство ответственности, установив график выноса оборудования и уборки раздевалки после тренировки.

Творчески подходите к созданию интересных командных традиций и ритуалов, поддерживающих ценности Кодекса характера спортсмена.

Вознаграждать за хороший характер

Помните, что развитие хорошего характера отчасти напоминает развитие спортивных навыков. Некоторые спортсмены усваивают их с первого раза. Вам следует быть терпимым к ошибкам, оказывать немедленную и надежную поддержку, реагировать соответствующим образом и постоянно давать спортсменам возможность закреплять навыки. Поощряйте успехи, даже если поведение спортсмена еще не полностью соответствует вашим ожиданиям. Поощрять хорошие проявления характера можно по-разному – наградами за достойное спортивное поведение в конце сезона, специальными привилегиями, например званием почетного капитана на игру, наклейками на шкафчиках в раздевалке или на спортивном инвентаре, грамотами или простым упоминанием на собрании команды или в конце тренировки.

Помните также о том, что спортсмены приходят к вам с уже сформированными моральными навыками. Некоторые демонстрируют очень хороший характер, а другие, как кажется, состоят из одних лишь недостатков. Ваша задача – сплотить их в команду с хорошим характером.

ТРАВЛЯ И ДЕДОВЩИНА

Травля, или запугивание – проявление агрессии со стороны одного человека или группы с целью причинения физического или психологического вреда. Травля может выражаться в нанесении ударов, запугивании, насмешках, унижениях или менее значимых актах, например, распространение слухов или подстрекательство других к негативному отношению к жертве травли.



Обидчики выбирают в жертву игроков, которые им кажутся более слабыми или уязвимыми.

Дедовщина – это действия или ситуации, осуществляемые группой людей с целью создания душевного или физического дискомфорта, неловкости, домогательства или высмеивания в отношении тех, кто хочет присоединиться к группе. Это своеобразная форма запугивания, но между ними есть определенные различия:

1. При травле жертва исключается из группы, а при дедовщине определенные ритуалы применяются по отношению к тем, кто хочет примкнуть к группе.
2. При дедовщине инициатива исходит от одного человека или малой группы, а в травлю, как правило, вовлекается вся группа.

Дедовщина может иметь различные формы, например:

- ▶ принуждение совершать смешные или унизительные поступки
- ▶ ругань и оскорбления в адрес жертвы
- ▶ лишение сна или возможности соблюдать личную гигиену
- ▶ принуждение есть отвратительные вещи
- ▶ физическое избиение

- ▶ принуждение к чрезмерному потреблению алкоголя
- ▶ сексуальное насилие над жертвами.

В последнее время вы, наверное, часто узнаете о случаях травли и дедовщины из средств массовой информации. В одном исследовании говорится о том, что 42% старшеклассников подтвердили, что они были жертвами преследований, а 14% получили травмы в результате применения насилия. Сегодня для унижения и преследования своих жертв обидчики часто выбирают Интернет, отправляя сообщения или выкладывая видеоматериалы соответствующего характера. Это явление получило название «кибербуллинг». Дедовщина не менее распространена: 48% старшеклассников сообщают о таких фактах. Многие эксперты считают, что эти цифры еще выше, поскольку жертвы стесняются рассказывать об этом или боятся мести со стороны обидчиков.

Некоторые тренеры снисходительно относятся к проявлению дедовщины со стороны старших или более опытных спортсменов. Они считают, что это обычное проявление в обществе молодых парней и - можно добавить – девушек, поскольку травля распространена и в их среде, хотя в меньшей степени, чем у юношей. Однако даже незначительные пре-

следования могут нанести жертве невидимый, но существенный вред. Травля и преследования часто порождают состояние депрессии, когда жертва не видит выхода, и в крайних случаях могут привести к самоубийству. Как тренер, воспитывающий характер, вы должны быть абсолютно нетерпимыми к случаям травли в команде.

Также не следует допускать фактов дедовщины. После долгих лет замалчивания дедовщина среди спортсменов наконец-то признана серьезным нарушением дисциплины. В прошлом тренеры часто рассматривали дедовщину как своего рода ритуал для поддержания слаженности команды, они оправдывали или даже поощряли такие отношения. Но дедовщина противоречит ценностям Кодекса характера спортсмена, рассмотренного в этой главе. Как тренер вы должны воспринимать все случаи дедовщины в их подлинном смысле — унижение своих коллег по команде. Случаи, аналогичные тем, что мы описали, требуют активного вмешательства тренера с целью недопущения дедовщины:

- ▶ Нью-Йорк: Четыре участника школьной футбольной команды применяли сексуальное насилие в отношении младших игроков. Виновных исключили в совершении преступления, тренеры были уволены.
- ▶ Калифорния: Старшие девочки из школьной футбольной команды заставляли четырех новичков пить спиртное, пока у тех не начиналась рвота, или пока они не напивались до бесчувствия.
- ▶ Нью-Джерси: Новичков в футбольной команде унижали физически и бросали в грязь как часть ежегодного ритуала. Главный тренер и два помощника были уволены, поскольку они допускали подобную церемонию.

Итак, что же может сделать тренер для предотвращения травли и дедовщины в команде? Вот семь этапов, способных помочь в этой работе.

Изучите проблему дедовщины и насилия, ознакомившись с материалами на нижеперечисленных сайтах.

1. <http://volunteerguide.org/volunteer/fif-teen/bullying.htm>
<http://stopbullying.gov>
www.stophazing.org.
2. Узнайте, существует ли в вашей школе или спонсорской организации политика в отношении дедовщины и травли. Если такая политика выработана, включите ее в свою командную политику. Если нет, разработайте собственную командную политику. В этой программе следует дать четкое определение, что такое дедовщина и травля, чтобы спортсмены хорошо понимали, какое поведение является недопустимым.
3. Расскажите об этой политике коллегам-тренерам и всему персоналу, работающему с командой. Ознакомьте с этой программой спортсменов, чтобы быть уверенным в том, что они понимают вред таких отношений и последствия такого недостойного поведения.
4. Включите политику по отношению к дедовщине и травле в ваш Кодекс характера спортсмена (см. форму 8.1), который должны принять все спортсмены.
5. Расскажите об альтернативных способах принятия новых игроков в команду и формирования слаженности в команде.
6. Поддерживайте старших игроков в более конструктивных способах помощи новым спортсменам.
7. Не игнорируйте случаи или признаки дедовщины или травли. Расследуйте их и принимайте соответствующие меры, изложенные в вашей политике. (Способы наказания спортсменов изложены в главе 8.)

Нижеприведенная пословица очень хорошо передает роль характера в жизни и тренерской работе:

Следи за своими мыслями — они становятся словами. Следи за своими словами — они становятся поступками. Следи за своими поступками — они становятся привычками. Следи за своими привычками — они становятся характером. Следи за своим характером — он определяет твою судьбу.

Автор неизвестен

Поддержка академических успехов

Сейчас вы понимаете, что роль тренера заключается не только в тренировке спортсменов и обучении их техническим и тактическим навыкам игры. Вы воспитываете, обучая достойному спортивному поведению и формируя характер спортсменов на игровой площадке и за ее пределами. Помимо этого, у вас есть прекрасная возможность способствовать хорошей академической успеваемости спортсменов.

Многочисленные исследования показывают наличие позитивной взаимосвязи между занятиями спортом и успехами в школе. Спортсмены демонстрируют лучшую успеваемость, чем их одноклассники, не интересующиеся спортом. Одна из причин этого заключается в том, что учебные заведения используют возможность заниматься спортом как поощрение за хорошую успеваемость учащихся. Если игрок не соответствует минимальным требованиям к успеваемости, он теряет право играть в команде. Еще одна причина – многие тренеры поощряют высокую академическую успеваемость спортсменов.

Вы оказываете существенное влияние на своих игроков, и я призываю всех тренеров активно участвовать в учебной жизни спортсменов. Во время ежедневных бесед стимулируйте их к достижению успехов в учебной деятельности. Развивайте концепцию умного и всесторонне развитого спортсмена. Регулярно интересуйтесь школьными оценками. Используйте неформальные моменты, чтобы рассказать истории о ценности образования. Хотя сейчас их ум занят преимущественно спортом, так будет не всегда. Помогите им подумать о будущей карьере, где понадобятся академические показатели.

Самое главное, объясните своим игрокам, что когнитивные навыки необходимы и в спорте, расскажите им, как эти навыки применяются в школьном обучении. Такие навыки, известные как сверхкогнитивные, включают способность много работать, работу в команде, управление временем и пунктуальность, разрешение конфликтов, эффективную коммуникацию, восстановление после поражения, воспитание самодисциплины и определение собственного пути развития, распознавание и устранение проблем, сохранение верности своим принципам и конкурентоспособность. Спорт создает прекрасные условия для развития этих способностей, и с вашей помощью спортсмены могут научиться использовать эти навыки для достижения академических успехов.



Вопросы для размышления

1. Что такое воспитание характера, и почему это имеет такое большое значение? Согласны ли вы с тем, что воспитание характера является обязанностью тренера?
2. Что означает спортивное поведение?
3. Назовите три этапа при формировании характера и достойного спортивного поведения. Как вы стимулируете достойное спортивное поведение у своих спортсменов?
4. Что такое Кодекс характера спортсмена?
5. Какие можно использовать шесть стратегий для формирования характера спортсменов?
6. Что вы можете сделать для демонстрации хорошего характера и нравственного поведения своим подопечным?
7. Обсуждаете ли вы примеры нравственного поведения со своими спортсменами? Истории о спортсменах могут помочь молодым игрокам задуматься над вопросами морали и этики.
8. Как можно создать возможность для демонстрации спортсменами нравственного поведения и принятия этических решений?
9. Используете ли вы ритуалы и традиции для побуждения спортсменов к улучшению своего характера? Как вы поощряете проявление ими лучших черт характера?
10. Есть ли у вас политика борьбы с травлей и дедовщиной в команде? Включили ли вы это в свой Кодекс поведения спортсмена? Объяснили ли вы спортсменам, какое поведение считается недопустимым, и каковы последствия такого поведения?
11. Как вы стимулируете хорошую учебную успеваемость спортсменов?

Глава 5.

Тренировка различных спортсменов

Познакомьтесь с новыми игроками вашей команды в этом сезоне:

- ▶ Мигель, 15-летний мексиканец, из семьи убежденных католиков, которые два года назад переехали в не очень благополучный городской район.
- ▶ Ванесса, уже сформировавшаяся 17-летняя афро-американка, лесбиянка.
- ▶ Джон, 14-летний белый американец, страдающий от избыточного веса и синдрома дефицита внимания, сопровождающегося гиперактивностью.
- ▶ Марша, 16-летняя коренная американка, почти всю жизнь прожившая в бедности в резервации.
- ▶ Ли, 17-летний американец азиатского происхождения, у которого ампутирована нога после перенесенного онкологического заболевания.

Как в фильме «Миссия: невыполнима», ваша задача, если вы за нее возьметесь, заключается в том, чтобы эти новички влились в вашу команду и стали с ней единым целым. Как этого достичь?

Вы, конечно, вряд ли сразу же столкнетесь с таким разнообразием будущих участников, да и в большинстве команда состоит из игроков одного пола, но как эффективный тренер вы должны понимать уникальность и индивидуальные особенности каждого игрока, а это нелегкая задача.

Я часто слышал, как тренеры с гордостью говорят: «Я ко всем игрокам отношусь одинаково, независимо от того, кто они». Они имеют в виду, что относятся ко всем одинаково справедливо, но это неправильно, нельзя тренировать всех детей одинаково.

В этой главе вы узнаете . . .

- ▶ о различиях в уровне зрелости молодых людей;
- ▶ как справляться с культурными различиями, встречающимися в работе тренера;
- ▶ о гендерных различиях спортсменов, а также некоторых особенностях полов;

- ▶ как справляться с различиями в физических и интеллектуальных возможностях разных спортсменов.

В прошлом спортсмены с особенностями психофизического развития не принимались в команды или сами не решались участвовать в командных видах спорта, но я рад сообщить о том, что эти времена прошли. Сегодня вы должны быть готовы к тому, что вам придется тренировать совершенно разных спортсменов с различными потребностями: физическими, интеллектуальными, медицинскими, социальными и культурными. В одной главе я не смогу рассказать вам все, что необходимо знать об этих индивидуальных особенностях, но я помогу вам определять эти особенности, дам рекомендации по организации тренировок для разных спортсменов и назову дополнительные источники информации. Мы начнем с определения того, кто такой «типичный» молодой человек.

ПОНИМАТЬ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Тренировать молодежь – это уже приключение, потому что взросление – один из самых динамичных периодов человеческого развития. В этот период, с 11 лет до 21 года, происходит удивительное превращение ребенка во взрослого человека, метаморфоза, еще более завораживающая, чем вылет бабочки из кокона. В этом разделе мы кратко ознакомимся с особенностями развития в подростковом (11–14 лет), раннем юношеском (15–17 лет) и позднем юношеском возрасте (18–21 год).

Подростковый возраст (11–14 лет)

- ▶ В среднем, активный рост у девочек начинается в 9,5 лет, а у мальчиков – в 11,5 лет. Наиболее активно девочки растут в возрасте 11,5 лет, а мальчики – в 13,5 лет.
- ▶ Многие полагают, что в период активного роста у подростков наблюдается неуклюжесть (отсутствие подвижности, равновесия и координации движений), которая проходит по мере того, как тело приспосабливается к произошедшим изменениям, однако ученые не поддерживают эту точку зрения.
- ▶ Силу, формирующуюся у мальчиков и девочек в этот и последующие периоды, можно развивать с помощью специальных силовых упражнений. До наступления пубертатного периода мальчики имеют незначительное преимущество в силе перед девочками, но оно существенно возрастает после пубертатного периода.
- ▶ В подростковом возрасте мальчики и девочки постоянно улучшают свои показатели в прыжках, метании и беге, но девочки к 12-13 годам выходят на определенный постоянный уровень, а мальчики продолжают постепенно улучшать результаты до раннего юношеского возраста.
- ▶ Поскольку подростки быстро растут и очень активны, в этом возрасте им необходимо хорошее питание и продолжительный сон.
- ▶ Самые высокие и сильные подростки, особенно обладающие спортивными талантами, занимают особое положение среди сверстников. Именно поэтому спорт играет такую важную роль в жизни этой возрастной группы.
- ▶ Наступает период полового созревания, когда в организме происходят значительные изменения, очень волнующие подростков. У девочек формируется грудь, начинаются менструации, иногда это происходит даже в более раннем возрасте. У мальчиков становится ниже голос, чаще наблюдается эрекция, иногда это ставит их в неловкое положение. Подростков волнуют вопросы сексуальных отношений, они ищут уединения, становятся стеснительными.
- ▶ Для этой возрастной группы исключительно важную роль играет физическая привлекательность, особенно в сравнении со сверстниками.
- ▶ Возрастает зависимость от мнения сверстников, особенно своего пола, и, следовательно, желание соответствовать культуре, популярной в данной возрастной группе.
- ▶ Они хотят быть более независимыми и демонстрируют это, вступая в дискуссии со взрослыми, контролирующими их жизнь.
- ▶ Подростки хотят понять, какие они, и какое место они занимают в окружающем мире, и часто не понимают происходящих с ними физических и эмоциональных изменений. Следовательно, они становятся раздражительными и капризными. Сегодня они на вершине мира, а уже завтра мир повергает их в растерянность.
- ▶ Они склонны мыслить конкретными понятиями, но уже начинают рассуждать абстрактно и думать о последствиях, исходя из своих действий.

- По мере зрелости интеллекта подростки начинают формировать собственные ценности, и значительное влияние на этот процесс оказывают их сверстники и взрослые, которых они выбрали своими кумирами. В этот период подростки учатся принимать других людей и себя.

Младший юношеский возраст (15–17 лет)

- Основной физический рост у девушек завершается к 14,5 годам, а у юношей – к 16,5 годам. Юноши набирают мышечную массу, а девушки – жировую.
- В этом возрасте молодых людей меньше волнуют изменения, происходящие с их телом, на первое место выходит сексуальная привлекательность. Они хотят иметь признаки мужественности или женственности в соответствии со своей культурой.
- Они отстаивают свою независимость, требуя права самостоятельно принимать решения, но часто плохо оценивают ситуацию и демонстрируют импульсивность. Такое поведение, в сочетании с чувством собственной неуязвимости и готовностью идти на крайний риск, приводит к высокому уровню несчастных случаев среди молодежи этого возраста, что подтверждается статистикой автомобильных аварий со смертельным исходом. Родители, учителя и тренеры должны удерживать молодых людей от опасных рисков, устанавливая четкие ограничения.
- На их мышление и жизненный выбор больше всего влияют сверстники. Их одежда, прически, отдых, развлечения, решение сделать татуировку или пирсинг в значительной степени определяются мнением сверстников.
- Они гордятся, если на них возлагаются обязанности, и выполняют эти обязанности, а также демонстрируют уважение к другим людям.

- Развивается способность к абстрактному мышлению и более глубокое понимание последствий собственных действий.
- Хотя молодые люди, как правило, сосредоточены на себе, в них можно пробудить сострадание и признание необходимости помогать другим людям, поскольку происходит постепенное смещение центра внимания со своей личности на окружающий мир.

Поздний юношеский возраст (18 лет – 21 год)

- Эти взрослеющие молодые люди больше уверены в себе и понимают, кто они. Они уже понимают, что у них получается хорошо, а что не очень, и многие стремятся разобраться, что они будут делать в жизни. К счастью, поскольку у молодых людей в этом возрасте уже хорошо развито абстрактное мышление, они успешнее строят долгосрочные планы.
- Они могут действовать самостоятельно, и, поскольку степень уверенности в себе выше, они охотно обращаются за советом к членам семьи и другим взрослым, которым они доверяют.
- Они ставят цели в соответствии с собственными потребностями и приоритетами и склонны не принимать цели, предлагаемые другими людьми.
- Сверстники играют важную роль в принятии решений, в этом возрасте молодые люди уже оценивают свои решения критически и выносят более рациональные суждения.
- Очень важную роль играют личные взаимоотношения.

Эти общие характеристики молодых людей не являются описанием одного человека, но они помогают понять, что происходит с юношами и девушками в эти удивительные годы (если вы вдруг забыли об этом). Помните об этих возрастных особенностях, тренируя молодых спортсменов.



Сейчас давайте посмотрим на различных спортсменов, с которыми вы работаете, и начнем с различий в уровне зрелости.

РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЕ ЗРЕЛОСТИ

У каждого из нас есть много возрастов, и в этом заключается вся проблема. Хронологический возраст не является надежным показателем физической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной зрелости спортсмена. Следовательно, зачастую неправильно объединять молодых людей в группу для соревнований по возрасту, поскольку это небезопасно и несправедливо. В этом разделе мы изучим различия в уровне зрелости и их влияние на работу тренера.

Понимание различий в уровне зрелости

Степень различий в уровне физической зрелости в возрасте от 10 до 16 лет выше, чем в любой другой период жизни человека. Давайте рассмотрим такой пример:

- ▶ Подростки А и В одинакового возраста, им по 14 лет, но они очень различаются по анатомическому возрасту (как правило, определяется при рентгеновском исследовании костей запястья, определяющих биологический возраст скелета).
- ▶ Подросток А имеет анатомический возраст, типичный для хронологического возраста 10 лет.
- ▶ Подросток В имеет анатомический возраст, типичный для хронологического возраста 15 лет.
- ▶ Подросток А имеет рост 137 см и вес 48 кг, а подросток В имеет рост 165 см и вес 70 кг, т.е. разница составляет 28 см в росте и 23 кг в весе.
- ▶ В контактных видах спорта подросток А подвергается серьезному риску получить травму, играя против подростка В, а в тех видах спорта, где результат зависит от скорости, энергии и силы, у этого подростка явно невыигрышное положение. В этом кроется проблема состязательных видов спорта для юношества.

Подбор спортсменов по степени биологической зрелости

Как правило, для соревнований молодых людей подбирают по хронологическому возрасту и полу, а также в соответствии с весом, например, в борьбе, поскольку это традиционный, легкий и объективный способ. Но спортсмены с высокой степенью зрелости имеют явное преимущество. В двух исследованиях, касавшихся игроков, которые попали в Малую лигу чемпионата США по бейсболу, отмечалось, что почти 50% таких игроков старше на один год по анатомическому возрасту. Начинающие питчеры, защитники первой базы и левый аутфилдеры были почти на два года старше. В дру-

гом исследовании указывалось, что участники межшкольных команд были на 11-13 месяцев старше своего хронологического возраста по анатомическому строению (Hale, 1956; Krogman, 1959). В ходе некоторых других исследований было установлено, что оптимальным фактором успеха в футболе и легкой атлетике было не определение двигательных навыков и физических размеров, а учёт анатомического возраста.

Неспособность учитывать различия в степени зрелости не только создает опасность травмы для менее зрелого спортсмена, но и приводит к неравенству в соревновании. В идеальном случае мы определяли бы анатомический возраст спортсменов и подбирали бы их для соревнований по физической зрелости, а не по хронологическому возрасту. Но это произойдет только в том случае, когда мы сможем легко определять анатомический возраст, а сейчас это непросто и недоступно. Есть, однако, две вещи, которые вам следует делать. Во-первых, если в вашем виде спорта необходимы скорость, энергия и сила, для совместной работы подбирайте спортсменов в соответствии с их физическими параметрами и физической зрелостью. Во-вторых, если вы видите, что спортсмен будет находиться на соревнованиях в неравных условиях в сравнении с другими, и есть опасность получения травмы, не позволяйте такому спортсмену участвовать в соревновании и направьте его в альтернативную спортивную программу. Допуск такого спортсмена к участию будет безответственным поступком со стороны тренера, создающим возможную основу для судебного преследования, даже если спортсмен по возрасту соответствует остальным участникам. Более подробная информация о законной обязанности тренера по обеспечению безопасности спортсменов содержится в главе 20.

Когда спортсмен с ранней степенью зрелости теряет биологическое преимущество

В среднем юношеском возрасте молодые люди, достигшие зрелости в средней школе и ставшие хорошими спортсменами, иногда теряют свое преимущество в сравнении со спортсменами со средними способностями, позднее достигшими зрелости. В известном исследова-

нии, проведенном в прошлом, отмечалось, что только 25% подростков, демонстрировавших успехи в спорте в средней школе, сохранили свои позиции в старших классах (Кларке, 1968 г.). Это приятная новость для молодых людей, у которых зрелость наступает позже: их время еще впереди. Для спортсменов с ранней степенью зрелости утрата звездного положения в спорте может стать тяжелой психологической травмой. Иногда тренеры ошибочно приписывают такое смещение звезды спорта со своей высоты не улучшению навыков других спортсменов, а нежеланию самого спортсмена прилагать усилия для дальнейшего движения вперед. Поскольку и тренер, и спортсмен не смогли понять физическую причину начального преимущества и последующей утраты этого преимущества, спортсмен может испытать разочарование и бросить занятия спортом. Вы можете помочь спортсменам и их родителям не воспринимать серьезно такое изменение в успехах и призвать к продолжению развития технических и тактических навыков.

Другие различия в степени зрелости

Вам следует учитывать не только физические, но и интеллектуальные, эмоциональные и социальные различия ваших спортсменов. Молодые люди будут иметь различные интеллектуальные способности, влияющие на степень усвоения необходимых когнитивных аспектов. Интеллектуальная зрелость некоторых спортсменов может быть недостаточной, а другие будут всегда испытывать сложности в обучении. У некоторых молодых людей эмоциональная и социальная зрелость также наступает позже, часть спортсменов никогда не достигает соответствующей эмоциональной и социальной зрелости. Эти различия будут влиять на скорость обучения и методы руководства при занятиях спортом.

➤ Рекомендации тренеру

Вот некоторые рекомендации по организации тренировочной деятельности для молодых людей с различной физической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной зрелостью:

1. Во время тренировок подбирайте для совместной работы спортсменов в соответствии со степенью их физической зрелости, чтобы не допустить получе-

Письмо моему футбольному тренеру ...

Дорогой тренер!

Вы меня не помните. Это было несколько лет тому назад. Я был одним из тех новичков, которые каждый год приходят в американский футбол, не имея малейшего представления об игре. Постарайтесь вспомнить. Я был высоким, худым парнем, чуть более медлительным, чем остальные.

Все еще не можете вспомнить? Ладно, я вас помню. Я помню, как я боялся вас, когда вы хлопали в ладоши и кричали «Бей!». Я помню, как вы смеялись надо мной и такими же ребятами, как я, когда нам не удавалось перехватывать или отбивать мяч во время тренировок.

Ведь вы никогда не позволили мне принять участие в игре. Иногда, когда вы давали объяснения игрокам основного состава, мне удавалось принять участие в розыгрыше мяча.

Я восхищался вами. Мы все вас обожали. Но сейчас, когда я стал старше и умнее, я хочу вам сказать, что вы не оправдали моих надежд. Я бросил футбол после первого года занятий. Вы убедили меня, что у меня нет необходимых качеств, что я недостаточно сильный.

Я помню первую тренировку, когда вы вызвали всех полузащитников. Я хотел быть полузащитником. Первый раз, когда я попробовал сбить другого игрока, у меня сорвали шлем. Все, что я сделал, это наклонил голову и пошел вперед. Никакой техники. Никакого захвата.

Вы засмеялись. Вы сказали мне, что я должен быть квотербеком с такой игрой. Все тоже засмеялись. Вы умели пошутить.

В другой раз, когда я уже стал гордом, я не смог сделать блок — на тренировке. Естественно. Тренер обошел меня, и я упал прямо лицом в грязь.

«Давай, ты играешь, как девчонка», — это были ваши слова. Я очень хотел сыграть как надо. Я хотел вам сказать, как мне хочется сыграть хорошо. Но если бы я раскрыл рот, вы бы сразу же оборвали меня на полуслове, потому что вы были жестким человеком и не терпели оправданий и возражений.

Мы продолжили игру, и я остановил этого парня как положено. Когда я посмотрел на вас, в тот момент вы беседовали с другим тренером.

Я сам согласился с тем, что у меня ничего не получается. Даже если бы меня обучали технике игры, я был бы плохим футболистом. Я на пару лет отставал от своих сверстников в физиологической зрелости и силе.

Этого вы не поняли. Я вырос. К моменту окончания школы я стал высоким и крепким парнем. Я не научился летать, но отлично бегал. Тогдашний неспортивный новичок сейчас мог лучше всех сверстников в своем штате бросать бейсбольный мяч. Я попал в бейсбольную команду основной лиги.

Отглядываясь назад, я действительно сожалею, что мне не удалось поиграть в футбол. Это было бы здорово. Может быть, я был бы полезен команде. Но из-за вас я бросил игру, даже не почувствовав ее. Немного тренерской помощи, немного поддержки, и — кто знает? Я полагаю, что никогда уже не узнаю, что могло бы быть.

Это очень грустно. Ведь вы можете сделать столько хорошего для ребят. Но я сомневаюсь, что так будет. Вы всегда будете таким же жестким и суровым. Вы считаете, что это и есть настоящий футбол.

Я знаю, что это не так.

Ларри В. Брукс

ния травмы менее развитыми спортсменами.

2. Помогите спортсменам с физиологической незрелостью понять, что их биологические часы немного опаздывают, и что их время еще придет. Старайтесь во время тренировок подбирать для совместной работы спортсменов с одинаковыми способностями, но иногда давайте им возможность поучиться у более опытных членов команды. Поддерживайте прогресс этих спортсменов, не делая акцент на победах или поражениях.
3. Помогите спортсменам с ранней физиологической зрелостью, которые утратили свой звездный статус, понять и принять тот факт, что проблема не в них – просто другие игроки догнали и в некоторых случаях превзошли их. Побуждайте их тренироваться с полной отдачей и помогите найти свое место в команде.
4. Посмотрите, нет ли среди ваших спортсменов талантливых, физически крепких молодых людей с недостаточно высоким уровнем эмоциональной и социальной зрелости. Возможно, им понадобится помощь в формировании отношения к своим успехам и защита от средств массовой информации и других лиц, желающих использовать их талант.
5. Ваши спортсмены могут иметь существенные различия в интеллектуальных способностях. Для тех, кто обучается медленнее, вам придется несколько раз повторять указания, больше времени уделять отработке тактических и технических навыков и выполнять больше повторов на тренировках. Возможно, вам придется выбирать более простой язык для общения с такими спортсменами и помогать им больше, чем интеллектуально развитым членам команды.
6. Конечно, вы ни в коем случае не должны шутить над физической, интеллектуальной, эмоциональной или социальной незрелостью спортсменов

и не позволять, чтобы другие члены команды смеялись над этим. Помогите спортсменам научиться уважать других людей, уважать их различия в степени зрелости.

КУЛЬТУРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Обстановка, в которой мы выросли и живем, в значительной степени влияет на то, какие мы и как мы реагируем на мир вокруг нас. *Культура* – этот термин определяет социальные силы, формирующие наши мысли, представления и способы взаимодействия с окружающим миром. Наследственность является еще одним значимым фактором, определяющим наше поведение. В спорте часто рассуждают о таланте спортсмена, прикидывая, что ему передалось по наследству, а что приобретено благодаря социальному окружению (культуре).

В этом разделе мы поговорим о том, как культурное наследие создает культурные различия, которые следует учитывать в тренерской работе.

Понимание культурных различий

Понятие «культура» относится к части окружающей среды, созданной человеком, в противоположность существующим естественным факторам. Культура включает такие материальные аспекты как манера одеваться, система питания, декоративные и ритуальные объекты и даже виды спорта. Сюда входят также нематериальные понятия: отношения, ценности, нормы поведения, способы обучения и социальные роли. Мы обучаем молодежь культуре с помощью социальных институтов, включая семью, школу, группы сверстников, средства массовой информации, религиозные группы и, конечно, спорт. Если вы помните, в главе 4 мы говорили о необходимости прививать моральные ценности в ходе занятий спортом не только для того, чтобы спортсмены демонстрировали достойное спортивное поведение во время игры, но и с целью формирования хорошего характера для будущей жизни.

Культурное наследие

Культура проявляется на различных уровнях, как показано на рисунке 5.1. Нация имеет свою культуру; местное сообщество, школа,

спортивный клуб и даже команда тоже имеют свою культуру. Мы обсуждали это в главе 4. Существует множество факторов, определяющих культурные различия, и к основным факторам относятся расовая и этническая принадлежность, пол, сексуальная ориентация и социальное положение. Другие факторы включают возраст, состояние здоровья, религиозные убеждения, язык общения и способности. В совокупности, эти факторы формируют культурное наследие каждого из нас, делая нас в чем-то похожими и придавая каждому индивидуальные особенности.

Наше общество становится намного более диверсифицированным в культурном отношении. В 1960 г. 85% населения США были белые американцы. В 2009 г. белое население США составило 65%, выходцы из Латинской Америки – 16%, афро-американцы – 12%, американцы азиатского происхождения – 5% и коренные жители Америки – 1%.

Эти различия будут существенно отличаться в разных регионах.

Поскольку все большее число иммигрантов выбирает для жизни большие города, культурное разнообразие растет. Хотя культурное разнообразие является общепризнанной сильной стороной общества, оно также служит источником проявлений расизма, этнической дискриминации, религиозной нетерпимости, половой дискриминации, гомофобии и со-

циальных предрассудков. Все эти проблемы наблюдаются и в спорте. Для серьезного исследования этих вопросов необходимо пройти углубленный курс социологии спорта. В этом разделе мы рассмотрим лишь влияние культурных различий на работу тренера.

Стереотипы и предрассудки

Мы склонны относить все вещи к определенным категориям, поскольку это позволяет многое упростить. Мы создаем стереотипы в отношении людей, и это помогает нам понять сложное человеческое поведение. Вот несколько упрощенных примеров:

- Рыжеволосые люди имеют взрывной характер.
- Евреи богатые, но экономные.
- Футболисты глупые.
- Немцы упрямые.
- Люди невысокого роста страдают комплексом неполноценности.
- Все спортсменки лесбиянки.
- Латиноамериканцы – хорошие любовники.
- У чернокожих людей хорошее чувство ритма.
- Белые мужчины – плохие прыгуны.

Иногда эти стереотипы имеют под собой основание, но, как правило, это грубое обобщение. Стереотипы становятся предрассудками, если они создают отрицательное мнение об определенной группе людей и приводят к возникновению нетерпимости по отношению к этим людям. Как тренер вы должны остерегаться необоснованных стереотипов и предрассудков, способных привести к несправедливому отношению к спортсменам. Действительно, сложно отодвинуть в сторону определенные предрассудки при отборе игроков, формировании основного состава или распределении ролей в команде. Проблемы возникают из-за того, что вы тоже пришли в тренерскую работу с определенным культурным багажом, и ваше культурное наследие неизбежно влияет на организацию вашей деятельности.

Например, в соответствии с вашей культурой, большое внимание уделяется глубокому



Рисунок 5.1. Уровни культуры

нравственному отношению к труду, что подразумевает трудолюбие, преданность и серьезность – это часто называют «протестантская этика». Ваши спортсмены пришли со своим личным культурным происхождением, также влияющим на то, как они воспринимают вас, команду и сам спорт. Иногда культура тренера и культурный опыт игроков вступают в столкновение в отношении стиля коммуникации, реакции игроков на критику и ошибки, агрессивности или уступчивости, а также приверженности спорту.

Общее культурное различие среди расовых и этнических групп – степень серьезности спортсменов во время занятий спортом. Тренер с серьезным поведением будет испытывать сложности с пониманием спортсменов, стремящихся к достижению успехов в спорте, но не демонстрирующих, по мнению тренера, достаточной серьезности. Некоторые тренеры ошибочно полагают, что спортсмены демонстрируют неповиновение, когда реагируют не так, как ожидает тренер (его ожидания опираются на собственное культурное наследие), вместо того, чтобы признать наличие у игроков собственных взглядов, основанных на своей культуре. Лучший способ избежать таких столкновений культур – это глубже познакомиться с культурным наследием своих игроков для лучшего понимания их отношений и убеждений.

Ожидания

Еще одна скрытая форма предрассудков проявляется в негативных ожиданиях по отношению к определенным спортсменам, основанных на их культурном наследии. Многие из нас знают, что молодые люди из семей с низким достатком или представители национальных меньшинств имеют более низкую успеваемость в школе, чем их сверстники, но немногие понимают, что основная причина такого отставания кроется в том, что учителя не возлагают на них больших ожиданий. В результате, создается общее впечатление, что эти молодые люди учатся плохо, потому что не стараются, родители не обращают на это внимания или в этой культуре не ценится образование. Как вы узнаете далее в главе 7, ожидания, возлагаемые учителями – и тренерами – на своих воспитанников, неумовимо, но отчетливо пе-

редаются молодым людям, и те из них, у кого присутствует низкая самооценка, часто принимают решение поступать так, как от них ожидают. Вам следует проявлять осмотрительность и не демонстрировать низкие ожидания, опираясь лишь на культурные различия своих спортсменов. Это очень скрытая, но сильная и деструктивная форма дискриминации.

➔ Рекомендации тренеру

Вы можете многое сделать, чтобы продемонстрировать понимание различных культур. Помните об этих рекомендациях, работая со спортсменами, представляющими другое культурное наследие:

1. С пониманием относитесь к культурному наследию различных категорий людей, признавая, что они могут иметь другие ценности и убеждения. Узнавайте больше об этих различиях и демонстрируйте уважение к ним в своей работе.
2. Учите спортсменов уважать свое культурное наследие и культуру других групп. Давайте спортсменам возможность делиться своим культурным наследием с другими членами команды с целью воспитания навыков восприятия культурного разнообразия.
3. Четко осознавайте свою этническую и культурную принадлежность и ее возможное влияние на вашу тренерскую работу. Проверьте степень допустимости ритуалов и традиций, существующих в команде. Не навязывайте свое восприятие спортсменам и другими взглядами и отношениями.
4. Следите за тем, чтобы не допускать дискриминации в отношении спортсменов, имеющих другое расовое, этническое и социокультурное происхождение. Следите за тем, чтобы эти игроки получали столько же указаний, такую же возможность участвовать в игре и общаться с вами, как и все остальные. Не допускайте лицепрятия в отношении спортсменов, имеющих с вами одинаковое культурное происхождение, что будет подтверждать тенденцию

к предпочтительному общению с людьми, похожими на нас.

5. Не допускайте скрытых невысоких ожиданий в отношении спортсменов из-за их расового, этнического или социального происхождения. Возлагайте на каждого спортсмена высокие, но реалистичные ожидания.
6. Используйте истории из различных культур при обсуждении формирования характера, как указывалось в главе 4.
7. Наказывайте всех спортсменов справедливо и следите, чтобы наказание представителей определенных групп не было более суровым, чем для остальных.
8. Старайтесь воспитать сплоченную команду из спортсменов с различным культурным наследием, прививая командную культуру и уважая культурное разнообразие своих игроков.
9. Не позволяйте спортсменам демонстрировать на словах или на деле отрицательное отношение к другой расе, полу или лицам другой сексуальной ориентации. Помогайте им определять ложные стереотипы и предрассудки. Формирование сильной командной культуры невозможно, если вы допускаете существование предрассудков и дискриминацию среди спортсменов.
10. Поощряйте участие родителей и опекунов, особенно представителей различных культур, в жизни команды. Это поможет спортсменам лучше узнать друг друга.

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

В этом разделе мы рассмотрим половые различия и их влияние на организацию тренерской работы, а также рассмотрим вопрос гендерного равенства.

Понимание гендерных различий

Термин «гендерные различия» подразумевает, с одной стороны, принятые в обществе фак-

торы, определяющие принадлежность к мужскому и женскому полу, а с другой стороны, биологически предопределенные признаки. Например, то, что женщины, как правило, ниже и легче мужчин и имеют более высокий процент жира в организме, определено биологически (половое различие), а то, что мужчины носят юбки редко, а женщины – часто, определено обществом (гендерное различие).

Через культуру мы учимся соотносить определенные характеристики с тем или иным полом. Считаете ли вы, что мужчины более склонны к соперничеству, а женщины более сострадательны, или что мужчины более агрессивны, а женщины более жизнерадостны? Тогда вам придется задуматься: возможно, у вас сформировались стереотипы по половому признаку. Гендерные исследования, проводимые в течение 30 лет, показали, что у мужчин и женщин больше сходства, чем различий. Принципы организации тренерской деятельности, изложенные в первых четырех главах и большинстве последующих глав, применяются в равной мере к работе со спортсменами обоих полов.

Гендерное равенство

Большинство людей положительно относятся к участию девушек и женщин в различных видах спорта. Мифы о том, что женщины физически не приспособлены к занятиям спортом, и что спорт отрицательно влияет на репродуктивную функцию женщины и делает ее мужеподобной, давно развенчаны. Поправки к законодательству в сфере образования, которые стали в 1972 году законом, поддержанные 79% населения, в значительной степени способствовали созданию возможностей для более активного участия девушек и женщин в спорте.

При этом, однако, женщины продолжают бороться за равные возможности в спорте: равный доступ к помещениям и площадкам для занятий спортом, равное финансирование, освещение в средствах массовой информации и увеличение числа женщин-тренеров и администраторов. Хотя обеспечение равенства и является задачей общества, я считаю, что каждый тренер обязан участвовать в решении этой проблемы следующим образом:

- Независимо от того, тренируете ли вы юношей или девушек, вы должны призывать девушек к занятиям спортом.



► Насколько сильны ваши стереотипы? Вызовет ли у вас удивление женщина-тренер, работающая в преимущественно мужском виде спорта?

- Если вы тренируете юношей, будет особенно полезным, если вы попросите руководство своей организации создать условия для занятий спортом для девушек.
- Поддерживайте девушек и женщин, желающих заняться тренерской работой.
- В беседах с учащимися, родителями, в ходе различных выступлений, подчеркивайте, что спорт должен предоставлять всем равные возможности.
- Обратитесь в свою спортивную организацию, чтобы её руководство в равной степени поощряло участие юношей и девушек в занятиях спортом.

Гомосексуальность и сексуальная ориентация

Хотя за последние годы стало больше известно о спортсменах-гомосексуалистах, работа тренера с гомосексуалистами, лесбиянками, бисексуалами и трансгендерами обсуждают

ся редко. Точное число гомосексуалистов, занимающихся спортом, неизвестно, но можно предположить, что процентный состав гомосексуалистов и лесбиянок в спорте такой же, как и в обществе, то есть, их 5–10%.

Как тренер задайте себе вопрос, есть ли у вас предубеждение против гомосексуалистов. Сможете ли вы эффективно тренировать человека с иной сексуальной ориентацией, чем ваша? Сможете ли вы выполнять свои профессиональные обязанности, даже если у вас есть четкое собственное мнение по этому вопросу?

Как тренер вы должны забыть о собственных предрассудках, чтобы создать обстановку, благоприятствующую всем спортсменам. Это тоже проявление характера тренера: относиться ко всем с уважением, независимо от личного мнения по поводу образа жизни спортсменов.

Неконтролируемый страх или нетерпимость в отношении гомосексуалистов, лесбиянок и бисексуалов называется «гомофобией». В спорте гомофобия носит заметный и деструктивный характер. Она может выражаться в виде изощренных оскорбительных комментариев и шуток и в использовании унижительных

Гендерное равенство

В прошлом самой большой гендерной проблемой в спорте были неравные возможности для юношей и девушек заниматься спортом и, соответственно, получать преимущества от занятий спортом. Эта проблема устранена, но не решена полностью.

Положительным моментом является большой рост числа девушек, занимающихся спортом в старших классах и высших учебных заведениях, как показано на рисунке 5.2.

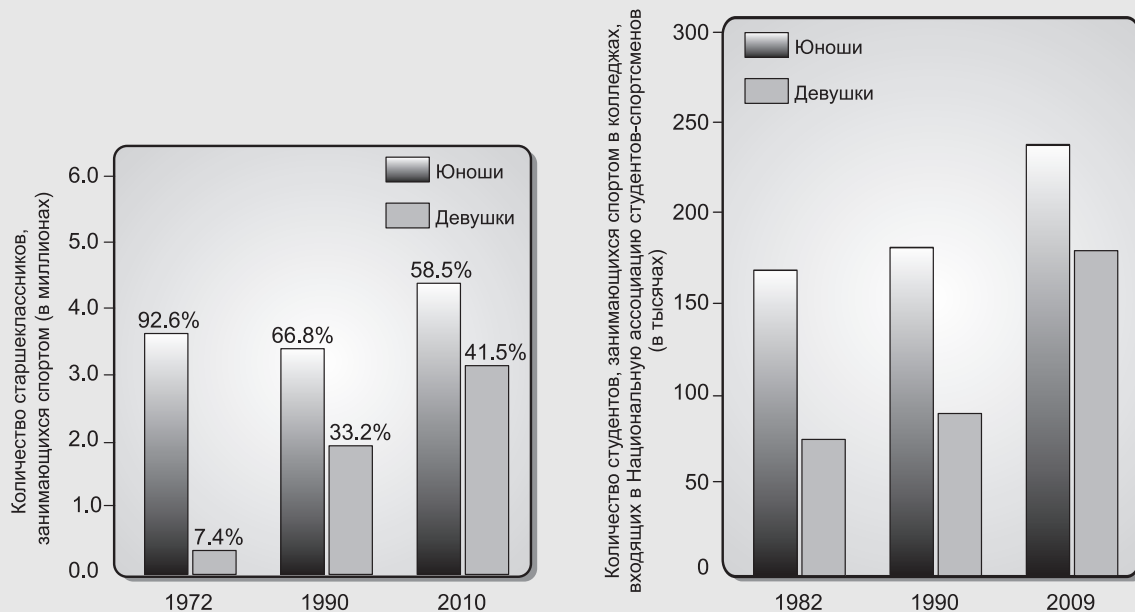


Рисунок 5.2. Изменение количества юношей и девушек, занимающихся спортом в старших классах и в высших учебных заведениях

Данные Национальной Федерации Ассоциаций средних школ штатов, «Результаты опросов о занятиях спортом, спортивные стипендии Национальной ассоциации студентов-спортсменов и уровни участия в спорте».

слов по отношению к таким спортсменам. Гомофобия может даже принимать более открытую форму, проявляясь в вербальной агрессии и физическом насилии. Независимо от формы проявления, гомофобия – это сексуальное домогательство.

Сейчас нетерпимость к гомосексуальности снижается, как в школах и спортивных клубах, так и в обществе в целом. Еще недавно женщины, занимающиеся спортом, стереотипно считались лесбиянками. Такое отношение порождало у гетеросексуальных женщин страх и препятствовало занятиям спортом, а также заставляло женщин-лесбиянок скрывать свою ориентацию, но существенный рост числа женщин-спортсменок привел к заметному уменьшению гомофобии в наши дни.

Гомофобия может мешать гомосексуалистам заниматься традиционно мужским спортом, побуждая их идти в те виды спорта, где выше уровень терпимости ко всем видам сексуальной ориентации. Она вызывает у спортсменов длительный стресс и депрессию, отрицательно сказывается на спортивных успехах и разрушает взаимоотношения. К проявлениям гомофобии следует относиться серьезно.

➡ Рекомендации тренеру

Изучите эти рекомендации, способные помочь вам одинаково относиться к спортсменам и спортсменкам и избегать гомофобии.

1. Остерегайтесь стереотипов, формирующих ложные представления о том, что

- юношей и девушек следует тренировать по-разному в соответствии с половой принадлежностью.
2. Избегайте употребления фраз типа «Ты бегаешь, как девчонка» или «Ударь, как парень!», поддерживающих сложившиеся стереотипы.
 3. Независимо от пола, воспринимайте каждого спортсмена как уникальную личность и тренируйте соответствующим образом.
 4. Создавайте спокойную и объективную обстановку для всех спортсменов, независимо от их сексуальной ориентации.
 5. Примиритесь с собственными предрассудками, больше узнав о гомосексуальности.
 6. Создавайте и поддерживайте политику, удерживающую спортсменов от проявлений гомофобии, объясняя вред таких действий.
 7. Всегда говорите о гомосексуалистах и лесбиянках нейтральным обычным языком.



► Нетерпимость других к гомосексуализму может вызвать у спортсмена длительный стресс.

8. Способствуйте принятию вашей спортивной организацией недискриминационной политики, запрещающей пристрастное отношение, формирование стереотипов и домогательства на основе сексуальной ориентации.

ВОПРОСЫ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

До 2000 г. сексуальные проблемы в тренерской работе редко обсуждались публично. Национальные стандарты для спортивных тренеров (2006 г.) не рассматривают напрямую проблемы сексуальных отношений в тренерской работе. В третьем издании своей книги, опубликованном в 2004 г., я впервые обратился к вопросам сексуальных домогательств и сексуальных отношений между тренером и спортсменами, рассматривая это как часть образовательной программы тренера. Но сейчас эти проблемы уже не замалчиваются. За последнее десятилетие существенно увеличилось количество сообщений о сексуальных домогательствах со стороны тренеров, хотя мы не знаем, по какой причине таких сообщений стало больше: то ли тренеры стали чаще совершать противозаконные действия, то ли об этом стали чаще сообщать. Однако возросшее понимание этих проблем способствовало тому, что спортивные организации стали уделять им больше внимания.

Сексуальные домогательства

Сексуальное домогательство – это любое нежелательное приставание, просьба об оказании сексуальных услуг или нежелательное вербальное или физическое поведение сексуального характера. Эта проблема существует не только на рабочих местах, но и в системе образования и других сферах общества, включая спорт.

Если тренер обращается с предложениями сексуального характера к своим спортсменам или помощникам, или спортсмены делают такие предложения другим членам команды, это можно расценивать как сексуальные домогательства. Суды считают, что сексуальное домогательство имело место, если принятие такого предложения или отказ от него может (1) повлиять на принятие решение в отноше-

нии данного лица, (2) повлиять на выполнение работы данным лицом или (3) создать условия, причиняющие вред. Вот несколько примеров действий, являющихся сексуальными домогательствами:

- ▶ нежелательные реплики, шутки, комментарии и намеки касательно тела, внешности, пола или сексуальной ориентации;
- ▶ вопросы или комментарии касательно сексуальной жизни;
- ▶ оскорбительные или намекающие жесты;
- ▶ использование неприличных или унижительных сексуальных выражений;
- ▶ неподобающий физический контакт, включая сексуальные прикосновения, поцелуи, похлопывания и щипки;
- ▶ обещания или угрозы в отношении оказания сексуальных услуг.

Сексуальные домогательства со стороны тренера являются нарушением закона и проявлением неэтичного поведения. Тренер должен осознавать власть, которую он имеет над игроками и помощниками, уязвимость спортсменов и своих помощников и последствия такого домогательства. Сексуальные домогательства не только причиняют вред спортсмену или помощнику тренера, ставшим жертвой такого отношения, но и отрицательно влияют на всю команду, создают опасность судебного преследования для тренера и формируют негативное отношение к профессии тренера.

Сексуальные отношения

Тренерская работа способствует созданию тесных отношений со спортсменами и общими сильными эмоциональными переживаниями. Эти отношения дают тренеру возможность стать влиятельной положительной ролевой моделью, но они также могут привести к возникновению сексуальных отношений. Это та грань в отношениях тренера и спортсменов, которую не следует переходить. Близкие отношения — это хорошо, но не сексуальная близость. Законом запрещены сексуальные отношения со спортсменами, если вы работаете в образовательном учреждении, независимо

от возраста спортсменов или их согласия на сексуальные отношения. Запрещено вступать в сексуальные отношения с несовершеннолетними, и тому есть понятная причина. Это злоупотребление властью, неэтичное и безответственное поведение. От этого пострадают все: для спортсмена это станет эмоциональной травмой, тренер может разрушить свою карьеру и подвергнуться судебным преследованиям, и, как правило, это очень негативно влияет на сплоченность команды.

Конечно, по закону совершеннолетние спортсмены могут вступать в сексуальные отношения с тренером по обоюдному согласию вне образовательного учреждения за исключением случаев, если они состоят в браке. Но, независимо от того, это любовь или просто сексуальные отношения, такая ситуация служит потенциальным источником проблем для команды. Если эти отношения становятся известными другим спортсменам в команде (обычно так и происходит), на такого спортсмена оказывается дополнительное давление, поскольку другим членам команды кажется, что тренер уделяет ей или ему больше внимания, и это меняет отношения между тренером и остальными спортсменами.

Жертвы сексуальных домогательств в спортивных организациях и их родители неохотно сообщают о таких фактах, и многие спортивные руководители пытаются скрыть такие случаи от общественности, чтобы защитить жертву и свой вид спорта. Следовательно, можно предположить, что сексуальные домогательства распространены гораздо шире, чем мы это представляем по сообщениям в средствах массовой информации. Итак, послушайте меня: прежде чем дать волю своим сексуальным желаниям, подумайте о той душевной травме, которую вы можете причинить своему спортсмену или спортсменке. Подумайте о том, что будет, если вы попадетесь, — позор, боль для вашей семьи, потеря работы и, возможно, тюремный срок.

➤ Рекомендации тренеру

Следуйте этим рекомендациям, чтобы не допускать сексуальных домогательств и других проблем сексуального характера в команде.

1. Вы должны не только категорически воздерживаться от любых сексуальных

домогательств, но и не допускать никаких действий, которые могут быть истолкованы как домогательство.

2. Как тренер вы также обязаны не допускать действий подобного характера со стороны спортсменов или помощников тренера. Особенное внимание следует уделять командам, где участвуют игроки обоих полов. В прошлом сексуальные домогательства рассматривались как невинные шутки, но если вы не обращаете внимания на такие факты, может сложиться впечатление, что сексуальные домогательства допустимы или не представляют серьезной проблемы.
3. Перечитайте список действий, трактуемых как сексуальное домогательство, и проанализируйте свое поведение как тренера, чтобы определить, допускаете ли вы какие-либо действия, которые можно считать сексуальным домогательством.
4. Чтобы предупредить обвинения в непреднамеренном сексуальном домогательстве, обсудите эту проблему на собрании спортсменов и родителей перед началом сезона (подробно описано в главе 18) и попросите, чтобы они незамедлительно сообщали вам о том, что какие-либо действия с вашей стороны воспринимаются спортсменом или другим лицом как сексуальные домогательства.
5. Ложное обвинение в сексуальном домогательстве стало профессиональным

риском для работодателей и специалистов, включая тренеров. Вот несколько советов, как избежать ложных обвинений:

- а. При общении со спортсменами старайтесь обеспечить присутствие других лиц. Если это невозможно, оставляйте дверь в помещение открытой, чтобы не создавалось впечатление, что у вас секретный разговор.
- б. Особую осторожность проявляйте в отношении физических контактов. Хотя психологи призывают к более активным человеческим контактам (нам всем не хватает дружеских объятий), наше сутяжное общество делает любое прикосновение потенциально опасным. Иногда вам необходимо прикоснуться к спортсмену, чтобы показать правильное выполнение движения или обследовать травму. Делайте это только в присутствии других людей. В ином случае прикасайтесь к спортсменам только в социально приемлемой манере. Мужчина-тренер может хлопнуть юношу по заднему месту, но такой жест совершенно недопустим по отношению к спортсменке. Лучше похлопать ее по плечу или хлопнуть по открытой ладони.
- с. Если во время тренировки вы случайно коснулись той части тела, которой не следует касаться, не делайте вид, что ничего не произошло. Извинитесь и четко дайте понять, что прикосновение было непреднамеренным.

Сексуальное насилие в спорте

Выяснилось, что за 30 лет работы Энди Кинг, тренер по плаванию из Сан-Хосе, совершил действия сексуального характера в отношении полутора десятка спортсменок и попался только после того, как 14-летняя спортсменка заявила о его сексуальных домогательствах. В 2010 году Американская ассоциация плавания пожизненно лишила его права заниматься тренерской деятельностью, и он был осужден к 40 годам тюремного заключения. Позднее агентство ABC News сообщило, что в течение 10 лет Ассоциация плавания отстранила от работы 36 тренеров за предполагаемые сексуальные домогательства. Было бы понятно, если бы государственный орган захотел сохранить такие нарушения в тайне, но в этом случае они не смогли бы решить более сложную проблему. Только после того, как о фактах сексуального домогательства сообщили в средствах массовой информации, эта организация разработала всестороннюю Политику защиты спортсменов, направленную на защиту пловцов от сексуальных домогательств тренеров.

d. Если вас обвиняют в сексуальном домогательстве, внимательно выслушайте обвиняющих и отнеситесь к жалобе серьезно. Следует уважать чужую точку зрения, определить, какие ваши действия вызывают недовольство, и прекратить их.

e. Вместе с руководителями команды следует выработать политику по предотвращению сексуальных домогательств (см. приведенную ниже политику Женского спортивного фонда).

6. Неэтично, а в некоторых случаях и противозаконно, вступать в сексуальные отношения со спортсменами. **ЛУЧШЕ ПРОСТО ЭТОГО НЕ ДОПУСКАТЬ!**

7. Старайтесь общаться со спортсменами в присутствии других взрослых.

8. Если вы решили вступить в сексуальные отношения с совершеннолетним спортсменом или спортсменкой, в интересах других игроков, либо вы, либо этот член команды должны уйти.

Политика Женского спортивного фонда США в отношении сексуальных домогательств и сексуальных отношений между тренерами и спортсменами

1. Сексуальное домогательство и сексуальные отношения между тренерами и спортсменами подрывают миссию спортивных организаций и образовательных учреждений по предоставлению руководства и ресурсов для улучшения физического, умственного и эмоционального состояния всех [спортсменов] через занятия спортом и оздоровительные программы.
2. Сексуальное домогательство имеет разрушающие последствия, как для жертв, так и для общества в целом. В контексте спортивных программ оно снижает самооценку и ограничивает способность [спортсменов] полностью реализовывать свой потенциал в спорте и оздоровительной деятельности. Оно негативно влияет на дальнейшую способность жертвы активно заниматься спортом и продолжать свою карьеру в спорте.
3. Любовные и/или сексуальные отношения между тренерами и спортсменами наносят ущерб репутации тренера, разрушают атмосферу взаимного уважения и доверия между тренером и спортсменом и препятствуют реализации общей образовательной цели спортивных занятий. Женский спортивный фонд считает неэтичными любовные и/или сексуальные отношения между тренерами и спортсменами, которых они тренируют, даже если обе стороны вступают в такие отношения по взаимному согласию.
4. С целью эффективного разбирательства в случаях сексуального домогательства и предотвращения возможного сексуального насилия [в отношении спортсменов] со стороны тренеров, Женский спортивный фонд призывает представителей руководящих органов, руководителей спортивных организаций и образовательных учреждений выработать инструкции и порядок действий тренера, включая обучение, ознакомление с политикой организации и последующую оценку эффективности внедрения этой политики.



Приводится в сокращении с разрешения Женского спортивного фонда, взято из текста Политики Женского спортивного фонда США в отношении сексуальных домогательств и сексуальных отношений между тренерами и спортсменами.

ФИЗИЧЕСКИЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Это было впечатляющее зрелище, когда на Паралимпийских играх спортсмен с одной ногой и на протезе пробежал дистанцию 100 м менее чем за 12 секунд. Мы с восторгом наблюдаем за профессиональными движениями спортсменов, играющих в баскетбол в инвалидных колясках. Нас переполняют особые чувства, когда мы видим радость участников соревнований для спортсменов с особенностями психофизического развития. Сегодня спорт перестал быть вотчиной немногих одаренных людей; спорт служит всем — очень способным и тем, у кого нет способностей, людям любой расы, национальной принадлежности и пола; людям всех возрастов — молодым и пожилым. Возможно, вы тренируете лучших из лучших, здоровых людей с хорошими физическими способностями, но вы можете встретиться в своей работе со спортсменами с физическими и интеллектуальными особенностями. В этом разделе вы узнаете об особенностях работы с такими спортсменами, независимо от того, тренируются ли они вместе с обычными игроками или раздельно.

Понимание физических и интеллектуальных различий у спортсменов

Есть предпочтительные речевые формы, используемые для обсуждения спортсменов с различными ограничениями, и я уже использовал такое выражение в этом предложении. Следует говорить о человеке, а не о его ограничении. Следовательно, предпочтительнее сказать «спортсмен с особенностями интеллектуального развития», «бегун, страдающий потерей зрения» или «лыжник с ампутированными конечностями». И, если физический или психический недостаток отрицательно влияет на способность человека выполнять какую-либо деятельность, предпочтительнее говорить «ограничение возможностей» вместо «недостатки».

Виды инвалидности

Спортсмены с ограниченными возможностями — это люди, неспособные заниматься основными видами спорта без специального оборудования, подготовки или особых правил.



► Спортсмены с травмами спинного мозга, ампутацией обеих нижних конечностей или другими ограничениями двигательной активности часто проводят соревнования по различным видам спорта в инвалидных колясках.

Список ограничений, препятствующих обычным занятиям спортом, указан в Функциональной классификации для видов спорта, где участвуют спортсмены с ограниченными возможностями. См. следующую страницу.

Совместно или раздельно

С моральной точки зрения, лица с ограниченными возможностями имеют такое же право заниматься спортом, как и другие люди. С юридической точки зрения, закон «Об американцах с ограниченными возможностями» требует, чтобы организации, предлагающие спортивные программы, независимо от формы их финансирования, создавали сопоставимые условия для занятий спортом людьми с ограниченными возможностями. Ни одна спортивная программа не должна создавать дискриминацию в отношении таких тренеров и спортсменов; программы должны предусматривать разумные возможности для обеспечения равного доступа к спортивным занятиям.

Функциональная классификация для видов спорта, где участвуют спортсмены с ограниченными возможностями

Нарушения деятельности органов чувств

Глухота. Это относится к потере слуха, препятствующей пониманию речи только с помощью слуха. Для участия в национальных и международных соревнованиях потеря слуха должна составлять не менее 55 децибел на ухо, которое слышит лучше.

Слепота. Сюда входит весь спектр нарушений зрения. Для участия в национальных и международных соревнованиях, спортсмены разделены на три класса: полная слепота, частичная потеря зрения, когда спортсмен может видеть движение руки на расстоянии до 2 м (при норме 60 м) и/или поле зрения составляет не более 5 градусов, и слабовидящие, когда поле зрения составляет от 5 до 20 градусов.

Нарушение физических способностей

Ампутация. У людей с ампутацией отсутствует локтевой, лучезапястный, коленный или голеностопный сустав или функциональная подвижность перечисленных суставов. Существует девять классов спортсменов-ампутантов.

Церебральный паралич. Это нарушение двигательных функций и осанки, вызванное поражением мозга. Степень поражения может быть различной, поэтому спортсмены с таким заболеванием разделены на восемь классов, в зависимости от степени поражения.

Повреждения спинного мозга. Это люди с поражениями шейного отдела позвоночника, страдающие полным параличом одной пары конечностей или частичным параличом всех конечностей. Спортсмены с такими поражениями составляют основную группу участников тех видов спорта, где спортсмен передвигается на инвалидной коляске, но среди спортсменов-колясочников есть также люди с врожденной спинномозговой грыжей, полиомиелитом, ампутацией обеих ног и *другие*. В зависимости от функциональных возможностей спортсмены делятся для участия в соревнованиях на семь классов.

Другие. Этот термин относится к спортсменам с ограничением двигательной активности, которые не входят ни в одну из установленных групп. В этой категории спортсмены разделяются на шесть классов.

Нарушения умственных способностей

Нарушения интеллекта. Люди, имеющие уровень интеллекта в баллах не выше 70 IQ, определяются как лица с нарушением интеллекта. В Международной спортивной федерации для лиц с нарушениями интеллекта отсутствует специальная классификация для подбора участников и используется неформальный подход с учетом возраста, пола и способностей спортсмена.

Нарушения обучаемости. Это широкая категория нарушений речи и языковых способностей, способности к обучаемости, например, дислексия, и некоторые нарушения координации движений. Для людей с такими нарушениями не существует специальной классификации или отдельных спортивных программ.

Нарушения внимания. Технически такие отклонения не являются нарушениями обучаемости, но, как правило, приводят к ним. Синдром дефицита внимания при гиперактивности – наиболее распространенная проблема в этой категории. Это нарушение деятельности мозга, при котором человек не способен сосредоточиться и легко отвлекается; это нарушение часто сопровождается повышенной активностью и импульсивностью поведения.

лицам с ограниченными возможностями. Все люди имеют право участвовать в рекреационных спортивных программах и стремиться попасть в состязательные программы, но закон признает, что не каждый имеет право играть в профессиональных спортивных командах.

Хотя вы тренируете команду физически здоровых спортсменов, у вас может появиться игрок с ограниченными возможностями, жела-

ющий участвовать в команде. Несомненно, при некоторых ограничениях, такое участие будет невозможным, но для некоторых спортсменов с ограниченными возможностями это допустимо. Решение о допуске лица с ограниченными возможностями к занятиям обычным спортом, должно приниматься совместно спортсменом, его родителями, медицинскими консультантами, спортивной организацией и тренером. Они

должны учитывать необходимые специальные условия и, конечно, безопасность спортсмена, а также безопасность других членов команды.

Если спортсмены с ограниченными возможностями не могут играть на равных с физически здоровыми игроками, они могут найти возможность соревноваться с игроками с аналогичными способностями. К счастью, создается все больше возможностей заниматься различными видами спорта для лиц с ограниченными возможностями. Конечно, хороший тренер может помочь таким спортсменам, и они заслуживают самых лучших тренеров.

➤ Рекомендации тренеру

Следуйте этим рекомендациям, чтобы обеспечить для спортсменов с ограниченными возможностями равные условия для занятий спортом.

1. Если вы тренируете команду физически здоровых спортсменов, следует предусмотреть возможность того, чтобы люди с ограниченными возможностями тоже могли в ней заниматься. Но этого не следует делать, если существует риск травмы или создания явно невыигрышной ситуации, создаётся существенный риск здоровью спортсменов с ограниченными возможностями, или для их участия требуется значительная помощь и поддержка. После создания разумных условий спортсмены с ограниченными возможностями должны играть на таком же уровне, как и все члены команды, чтобы занять свое место в команде. – При работе со спортсменами с ограниченными возможностями ваша первая обязанность – это хорошо знать их особенности.
2. Следует хорошо знать свой вид спорта, включая внесение возможных изменений для участия спортсменов с ограниченными возможностями.
3. Хорошо изучите своих спортсменов, бережно относитесь к ним, но не из-за их ограниченных возможностей, а потому что для вас все ваши спортсмены – особенные. Во время работы со спортсменами, имеющими ограниченные возможности, уделите основное внимание не тому, что они могут делать, а тому, что у них не получается.

Вот список дополнительных рекомендаций, приведенный Карен Де По и Сьюзан Гаврон в замечательной книге «Disability Sport» (2005 г.):

- ▶ Спросите спортсменов, что они могут делать и как изменить виды деятельности.
- ▶ Разработайте разумную шкалу совершенствования навыков, исходя из степени ограничения возможностей.
- ▶ Помогайте спортсменам по их просьбе, но не проявляйте излишнюю опеку и предупредительность.
- ▶ Позволяйте спортсменам испытать риск, успех и поражение. Не следует чрезмерно оберегать их.
- ▶ Не преуменьшайте возможности таких спортсменов.
- ▶ Создавайте малые группы для тренировки спортсменов с ограниченными возможностями.
- ▶ Старайтесь подбирать спортсменов со схожими способностями для совместной работы.



- ▶ Спортсмены с ограниченными возможностями могут заниматься различными видами спорта при наличии соответствующих условий.



Вопросы для размышления

1. Назовите основные характеристики подросткового (11-14), раннего юношеского (15-17) и позднего юношеского периодов (18-21), которые следует знать тренеру?
2. Как лучше всего подбирать спортсменов для совместных тренировок и соревнований?
3. Что можно сделать, чтобы стать тренером, понимающим культурные различия?
4. Что вы можете сделать для обеспечения гендерного равенства в спорте?
5. Как можно обеспечить равное обращение со спортсменами и спортсменками?
6. Какие действия считаются сексуальным домогательством? Как можно защититься от обвинений в сексуальном домогательстве?
7. Есть ли ситуации, допускающие сексуальные отношения между тренером и спортсменом?
8. Что можно сделать для того, чтобы обезопасить всех спортсменов от сексуальных домогательств и обеспечить им полноценное участие в спорте, развитие и судейство с учетом их спортивных успехов, а не половой принадлежности?
9. Каким образом можно включать спортсменов с ограниченными способностями в вашу спортивную программу?

Раздел II.

Принципы поведения

Глава 6. Коммуникация со спортсменами

Глава 7. Мотивация спортсменов

Глава 8. Управление поведением спортсменов



Успешный тренер – это всегда хороший спортивный психолог. Он умеет правильно общаться, мотивировать спортсменов и управлять их поведением. В разделе II вы познакомитесь с важными психологическими принципами, которые помогут вам стать хорошим тренером. При этом, однако, помните, что существует очень мало абсолютных понятий, относящихся к человеческому поведению. В этих главах содержатся рекомендации, а не законы. Их следует понимать и использовать не как замену здравому смыслу, а в сочетании с ним.

Глава 6.

Коммуникация со спортсменами

Команда Newton Railroaders отставала на тацдаун, но наконец-то игроки получили мяч и бросились к линии ворот команды Hutchinson Salt Hawks. Это была третья попытка, а играть оставалось буквально пару минут. В очевидной ситуации при осуществлении паса тренер команды Salt Hawks Майк Джованни крикнул защитным бекам: «Расслабьтесь, расслабьтесь!» Энджел Дельгадо, левый сейфти, посмотрел на тренера и вдруг начал выполнять прыжки «ноги вместе, ноги врозь»!

Реплика тренера была адресована защитникам с тем, чтобы они отошли подальше от линии розыгрыша и не мешали другим игрокам получить пас, но в этой стрессовой ситуации Энджел понял команду «расслабьтесь» в прямом смысле слова. Даже в такой напряженный момент тренер улыбнулся, а команда потом долго хохотала в раздевалке.

Работа тренера прочно связана с коммуникацией. Успешный тренер умеет эффективно доносить информацию, а неуспешный тренер часто терпит неудачи именно потому, что у него плохие коммуникативные навыки, а не слабые знания в спорте. Как тренер, вы должны уметь эффективно осуществлять коммуникацию в самых различных ситуациях, например, поговорить с сердитыми родителями о том, почему их дочь не включена в основной состав, объяснить игрокам, как выполнить сложный технический прием, представить свою команду на общешкольном собрании в начале сезона или побеседовать с судьей, который, по вашему мнению, в данной ситуации не совсем прав. Эффективная коммуникация так же важна для успешной тренерской работы, как и для успешного брака, гармоничных отношений между родителями и детьми или карьеры.

Эффективная командная работа начинается и заканчивается коммуникацией.

Майк Крыжевски

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ *восемь основных проблем коммуникации, с которыми сталкиваются тренеры;*
- ▶ *как улучшить навыки коммуникации, чтобы справиться с шестью проблемами из*

этого списка (две другие проблемы будут рассмотрены в последующих главах);

- ▶ *как спортсмены и тренеры используют социальные сети для общения.*

Тренер должен уметь осуществлять в равной степени эффективную коммуникацию со спортсменами, коллегами, родителями, судьями и общественностью. В этой главе мы будем говорить о коммуникации между тренером и спортсменом. Однако все изложенные принципы применимы к любой коммуникативной ситуации. (Более подробная информация о принципах общения с другими людьми содержится в главе 19).



- ▶ **Каковы ваши сильные и слабые стороны как организатора коммуникации?**

ТРИ ПАРАМЕТРА КОММУНИКАЦИИ

Давайте начнем со знакомства с основами процесса коммуникации:

- ▶ Во-первых, коммуникация включает не только передачу информации, но и ее прием. Как правило, тренеры больше известны своим ораторским талантом, чем умением слушать. Но я уверен, вы понимаете, что тренер должен не только уметь четко и ясно передавать информацию, но и слушать, чтобы понять то, что спортсмены ему отвечают.
- ▶ Во-вторых, коммуникация включает вербальную и невербальную информацию. Враждебные жесты, выражение радости на лице, запугивающие движения
- ▶ и проявления доброты – это все формы невербальной коммуникации. По разным оценкам, свыше 70% коммуникации выражаются в невербальной форме, что подтверждает наше предыдущее наблюдение: важно не то,

что ты сказал, а то, что ты сделал. Как правило, мы тщательнее контролируем нашу вербальную коммуникацию, чем невербальную. Поскольку за тренирами пристально наблюдают спортсмены, администрация и зрители, они должны внимательно следить за своими жестами, движениями и мимикой.

- ▶ В-третьих, коммуникация состоит из двух элементов: содержания и эмоций. Содержание – это суть информации, а эмоции – ваше отношение к передаваемой информации. Обычно содержание передается вербальным путем, а эмоции – невербальным. В состязательных видах спорта, где сохраняется постоянное напряжение, при передаче информации тренер должен контролировать и содержание передаваемой информации, и эмоции.

Обычно тренеры лучше умеют передавать информацию, чем принимать ее, успешнее выражают себя в вербальной форме, чем в невербальной, и увереннее контролируют содержание передаваемой информации, чем эмоциональную составляющую. Относится ли это к вам? Если да, то с помощью тренировок



- ▶ Значительная часть коммуникации имеет невербальную форму.

и определенных усилий вы можете развить в себе умение слушать и отработать навыки невербальной и эмоциональной коммуникации. Давайте узнаем, как это можно сделать.

ПОЧЕМУ КОММУНИКАЦИЯ ИНОГДА ОКАЗЫВАЕТСЯ НЕЭФФЕКТИВНОЙ

Причины неэффективности коммуникации между тренером и спортсменом показаны на рисунке 6.1 на следующей странице.

Проблемы в коммуникации встречаются чаще всего в тех случаях, когда люди находятся в состоянии стресса, на них оказывается давление, или когда для них очень важна тема или результат разговора. Стресс, азарт и значимость происходящего безраздельно господствуют в состязательных видах спорта, именно поэтому тренеры испытывают трудности в организации коммуникации.

Вовсе не обязательно, что в неэффективной коммуникации виноват тренер; пробле-

ма может быть в спортсмене, или в обоих, и спортсмене, и тренере. Но вы можете избежать непонимания путем развития своих коммуникативных навыков. После того, как вы оцените свои навыки коммуникации, мы поговорим о способах их улучшения.

ОЦЕНКА КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ

Сейчас вы познакомитесь с восемью тренерами, которые «представят» вам восемь коммуникативных навыков, продемонстрировав их полное отсутствие. Прочитайте описание каждого вымышленного тренера и оцените наличие описываемого навыка у себя. Обведите цифру, наиболее точно отражающую ваш уровень владения этим навыком. Если вы ранее не занимались тренерской работой, оценивайте свою коммуникацию в роли лидера. После того, как вы оцените свои навыки, мы рассмотрим то, как их можно развить.

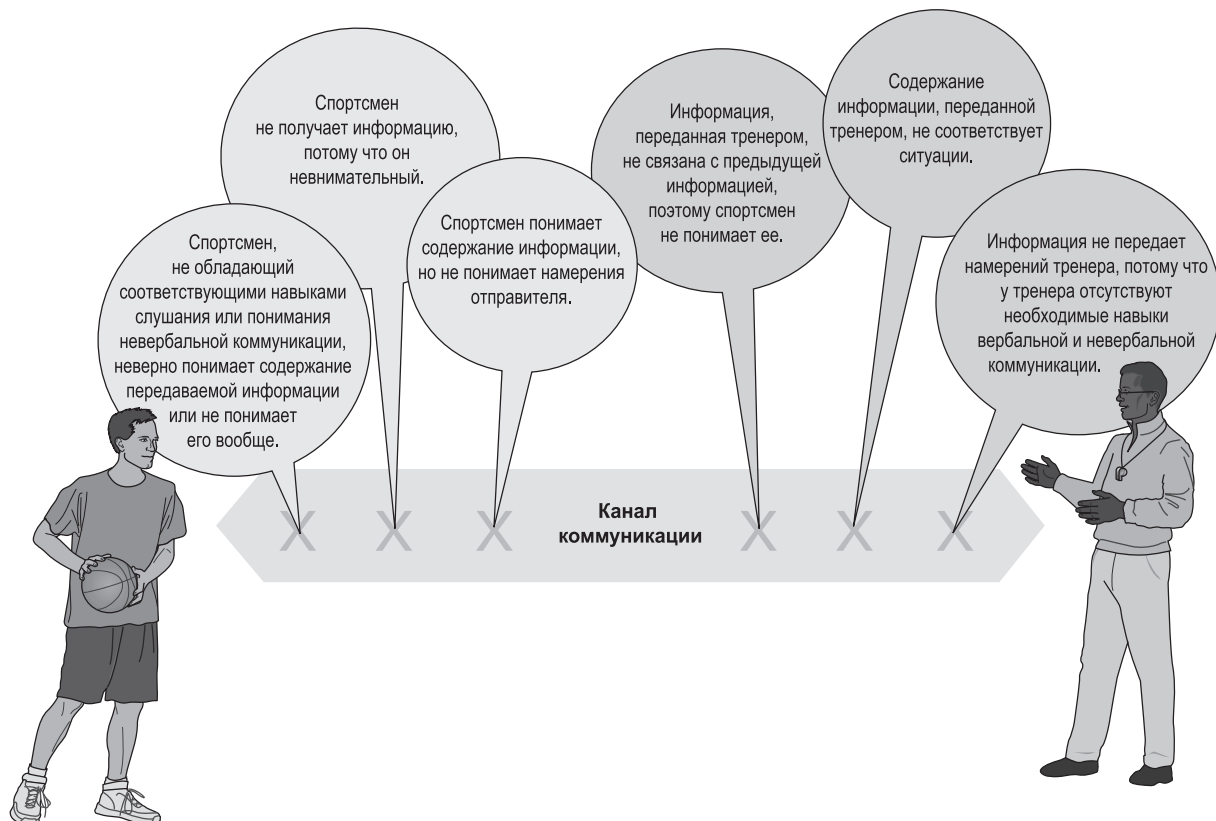
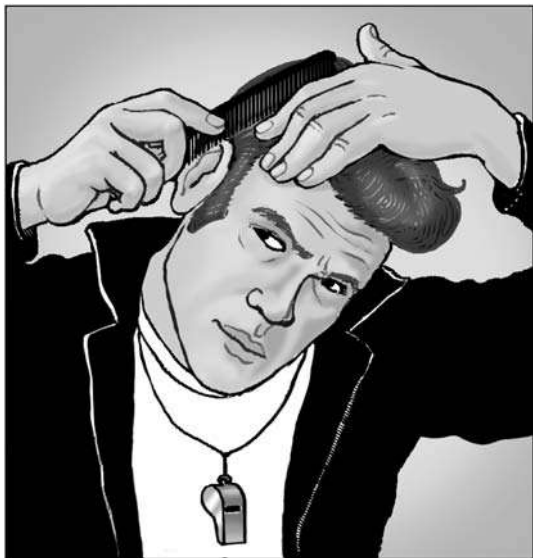


Рисунок 6.1. Причины неэффективной коммуникации



Тренер, которому не верят

Тренер, которому не верят

Этот тренер, никогда не признающий своих ошибок, обнаруживает, что спортсмены относятся к нему без должного уважения, потому что он сам никогда не демонстрирует уважение к спортсменам. Он часто не сдерживает слово и не выполняет обещанное. Он считает, что знает о спорте больше, чем есть на самом деле, и он очень эгоистичный. Когда он говорит, это больше напоминает нотацию, чем объяснение тренера, и спортсмены его не слушают, потому что его слова для них ничего не значат. Этот тренер до сих пор не понял, что уважение нужно заслужить, и что по приказу никто уважение демонстрировать не будет. Поэтому спортсмены ему не верят.

Подумайте о том, как вы общаетесь со спортсменами и другими людьми. Это повышает или снижает степень доверия к вам? Оцените, в какой степени, по мнению спортсменов, ваша информация заслуживает доверия.

Очень низкая степень доверия

1

2

3

4

5

Очень высокая степень доверия



Тренер-скептик

Тренер-скептик

Почти все, что говорит и делает тренер-скептик, носит негативный, а порой и враждебный характер. Она часто критикует спортсменов, усиливая в них сомнение в собственных силах и разрушая уверенность в себе. Она не спешит хвалить за успехи, словно считает, что тренер не должен говорить добрые слова. Если она и скажет что-нибудь хорошее, то сразу же добавит к этому критический комментарий.

Вспомните о своем недавнем общении со спортсменами. Ваши суждения носят, как правило, позитивный характер, или вы больше похожи на тренера-скептика? Оцените степень позитивности или негативности своих высказываний.

Негативные суждения

1

2

3

4

5

Позитивные суждения



Тренер-судья

Тренер-судья

Тренер-судья постоянно оценивает спортсменов вместо того, чтобы научить их. Когда игрок ошибается, этот тренер обвиняет его, а не объясняет, как исправить ошибку. («Кто все испортил?», «Почему ты не можешь сделать правильно?», «Из-за твоей глупой ошибки мы проиграли»). Если игроки все делают правильно, тренер хвалит их, но он не знает, как развивать их навыки дальше. Постоянные оценочные суждения, даже если они иногда позитивны, вызывают у игроков чувство неуверенности, им некомфортно с таким тренером.

Подумайте о характере информации, которую вы передаете спортсменам. Это содержательная и обучающая информация, или вы напоминаете тренера-судью? Оцените информационный и оценочный компонент своих высказываний.

Высокий оценочный компонент

1

2

3

4

5

Высокий информационный компонент



Тренер, у которого семь пятниц на неделе

Тренер, у которого семь пятниц на неделе

Никогда не знаешь, что этот тренер скажет в следующую минуту. Сегодня – одно, завтра – другое. На прошлой неделе она наказала Джанин за драку, а Сару не наказала, ведь это ее любимый вратарь. Она говорит игрокам, что нельзя спорить с судьями, а сама постоянно спорит.

Сложно найти непоследовательность в собственных действиях, но задумайтесь на минуту: насколько последовательна ваша информация, насколько ваши слова соответствуют вашим поступкам. Вы даете последовательную информацию или поступаете, как тренер, у которого семь пятниц на неделе? Оцените последовательность своей коммуникации.

Непоследовательная информация

1

2

3

4

5

Последовательная информация



Разговорчивый тренер

Разговорчивый тренер

Это самый разговорчивый человек на свете. Во время тренировки он постоянно дает указания, и если во время соревнований он не выкрикивает советы спортсменам на всю площадку, то что-то бормочет сам себе, сидя за боковой линией. Он так погружен в разговор, что у него не остается времени выслушать спортсменов. Ему не приходит на ум, что спортсмены, возможно, тоже хотят ему что-то сказать.

Умеете ли вы слушать или постоянно что-то говорите, как наш герой? Оцените, насколько вы хороший слушатель.

Не очень хороший слушатель

1

2

3

4

5

Очень хороший слушатель



Тренер-скала

Тренер-скала

Тренер-скала никогда не выражает свои чувства. Она не улыбается, не подмигивает, не похлопывает спортсменов по спине. Она также не ругается, не топает ногами и не выражает презрения к плохой игре. Ты просто не знаешь, что она чувствует, поэтому игроки постоянно находятся в состоянии неуверенности.

Умеете ли вы эффективно демонстрировать свои эмоции в вербальной и невербальной форме или молчите, как тренер-скала? Оцените свою эффективность конструктивного выражения эмоций.

Низкая эмоциональность

1

2

3

4

5

Высокая эмоциональность



Тренер-профессор

Тренер-профессор

Тренер-профессор не способен ничего объяснить на понятном игрокам уровне. Он говорит либо слишком сложно, либо слишком запутанно, и спортсмены постоянно пребывают в неведении. Тренер-профессор, привыкший иметь дело с абстрактными понятиями, не способен продемонстрировать спортивные навыки в логической последовательности так, чтобы спортсмены усвоили основные элементы.

Умеете ли вы обеспечить передачу четких указаний и показ необходимых навыков, или изъясняетесь как тренер-профессор? Оцените свою способность эффективно давать указания.

Нечеткие указания 1 2 3 4 5 Четкие указания



Разговорчивый тренер

Неумелый тренер

Неумелый тренер, похоже, просто не понимает, как действуют принципы закрепления навыков. Хотя он часто хвалит спортсменов, но при этом закрепляет неправильное поведение в неправильные моменты. Если он сталкивается с нарушением дисциплины, то либо вообще его не замечает, либо наказывает за него излишне сурово.

Понимаете ли вы принципы закрепления навыков, или похожи на неумелого тренера? Оцените свое умение поощрять и наказывать спортсменов.

Неумелое закрепление навыков 1 2 3 4 5 Очень умелое закрепление навыков

ТРЕНЕРСКИЙ СТИЛЬ РУКОВОДСТВА И КОММУНИКАЦИЯ

А сейчас давайте определим, как вы умеете обеспечивать коммуникацию. Отлично, хорошо или у вас есть слабые места? Если вы – обычный человек, у вас всегда есть шанс улучшить свои коммуникативные навыки. Скоро я вам это продемонстрирую, а сейчас посмотрим, как осуществляют коммуникацию тренеры с разным стилем руководства. Какой из этих стилей определяет вашу коммуникацию?

Коммуникация при авторитарном стиле руководства

Как и следовало ожидать, авторитарный тренер осуществляет коммуникацию в агрессивной манере, отдавая спортсменам приказы, часто сопровождающиеся оскорбительными жестами. Тренеры с авторитарным стилем руководства больше говорят и меньше слушают, а когда что-то идет не так, они обвиняют в этом других.

Авторитарный тренер рассматривает коммуникацию как соревнование – необходимо переиграть другого человека, оставить последнее слово за собой, заставить другого человека замолчать. Он одерживает победу не тем, что выслушивает оппонента, а тем, что постоянно перебивает, кричит, нападает на собеседника вместо того, чтобы вести разговор по существу. Такой стиль коммуникации превалировал в прошлом, и сегодня он является неуместным. В спорте такой подход может дать краткосрочный результат, потому что тренер обладает большой властью. Но в долгосрочной перспективе он приводит к отчуждению спортсменов и других людей, разрушает взаимоотношения и травмирует тех, кто стал жертвой несдержанности тренера в общении.

Коммуникация при либеральном стиле руководства

Либеральный стиль, позволяющий собеседнику доминировать в разговоре, гораздо реже встречается у тренеров, хотя он все же используется. Либеральный тренер редко высказывает свою точку зрения и склонен выражать согласие даже в том случае, если внутренне не

согласен. Такие тренеры не уверены в себе, говорят мягким голосом и часто используют слова «может быть, возможно, вероятно». Они говорят намеками и невербально демонстрируют отсутствие уверенности. Они избегают смотреть прямо в глаза и стараются стоять на некотором расстоянии от тех, с кем разговаривают.

Наибольшую сложность создает стремление таких тренеров уходить от сложных вопросов. Они избегают конфронтации и конфликта, в результате чего небольшие сложности в некоторых ситуациях часто превращаются в настоящие проблемы.

Коммуникация при коллегиальном стиле руководства

Я являюсь сторонником коллегиального стиля коммуникации, потому что именно этот стиль опирается на взаимное уважение между тренером и спортсменом (и другими людьми, с которыми общается тренер). Тренер с коллегиальным стилем руководства осуществляет коммуникацию в прямой, позитивной и уверенной манере и поддерживает такой же стиль общения у других. Такой тренер не говорит намеками, а берет инициативу в свои руки для решения различных вопросов. Он говорит четко, прямо, конструктивно, позитивно сосредоточивая основное внимание на прогрессе команды. Такие тренеры умеют внимательно слушать, стараясь понять суть передаваемой информации, и, следовательно, стимулируют двустороннюю коммуникацию.

Остановитесь на минуту и подумайте о своем стиле коммуникации. Какой у вас стиль: авторитарный, либеральный или коллегиальный? Используете ли вы в тренерской деятельности авторитарный стиль, а на основном месте работы – либеральный? Какой стиль коммуникации вы используете для общения со значимыми для вас людьми и членами семьи? Считаете ли вы, что в каждом из этих контекстов ваш стиль коммуникации является эффективным, или вам необходимо улучшать свои коммуникативные навыки? Если вы хотите усовершенствовать свои навыки (а большинство из нас этого хочет), следующий раздел поможет вам успешнее осуществлять коммуникацию в будущем, используя коллегиальный стиль.

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ

Давайте посмотрим, какие советы дают специалисты по коммуникации в отношении первых шести коммуникативных навыков из тех восьми, что обсуждались ранее:

- ▶ формировать доверие у слушателей во время коммуникации;
- ▶ использовать позитивную коммуникацию;
- ▶ обеспечивать высокую информативность коммуникации;
- ▶ обеспечивать последовательность коммуникации;
- ▶ учиться слушать;
- ▶ улучшать невербальную коммуникацию.

Седьмой навык – умение давать указания – будет рассмотрен в главах 10 и 11, а восьмой навык (применение принципов закрепления навыков) – в главе 8.

Формирование доверия у слушателей во время коммуникации

Знаете ли вы какого-нибудь человека, которому вы не доверяете – коллега, сосед или, может быть, политик? Знаете ли вы тренеров, похожих на нашего «тренера, которому не верят»? Скорее всего, вы не воспринимаете их слова всерьез по одной из нижеперечисленных причин:

- ▶ Вы не верите, что они действительно разбираются в том, о чем говорят.
- ▶ Как правило, то, о чем они говорят, не имеет для вас смысла или значения.
- ▶ Они часто искажают действительность или просто лгут, поэтому вы не склонны им верить.
- ▶ Они говорят обо всем в негативной манере.
- ▶ Они разговаривают с вами так, словно вы умственно отсталый или совершенно незначительный человек.

Для эффективной коммуникации со спортсменами самым важным элементом является, пожалуй, доверие к вам со стороны этих спортсменов. Доверие к вашей коммуникации проявляется в том, насколько игроки верят вашим словам. Вначале игроки будут верить вам просто потому, что вы занимаете престижное положение тренера. Затем повышение или понижение уровня доверия будет зависеть от ваших действий и коммуникации.

Давайте рассмотрим такой пример. У тренера Ли был неудачный день. За завтраком она сказала дочери надеть в школу менее откровенную блузку, что привело к ссоре. На работе начальник сделал ей выговор за то, что она не выполнила задание к установленному сроку, а когда она приехала на игру, судьи опаздывали. Потом в первом периоде, когда судья не назначил фол за подножку, все накопившееся у нее за день раздражение привело к тому, что тренер выбежала на поле, яростно протестуя против решения судьи, за что была отстранена от игры. Позднее, в раздевалке, обдумав свои действия, тренер извинилась перед игроками за свое поведение. Она объяснила все тем, что у нее был тяжелый день, и она утратила контроль над собой, что привело к такому неспортивному поведению. Она попросила спортсменов не следовать ее примеру, а учиться на ее ошибке. Это в значительной мере повысило уровень доверия спортсменов к своему тренеру.

➤ Рекомендации тренеру

У тренера есть много способов завоевать и укрепить доверие к себе со стороны спортсменов. Вот несколько наиболее важных советов:

- ▶ использовать в работе коллегиальный стиль руководства;
- ▶ хорошо знать свой вид спорта или, по крайней мере, честно признавать свой уровень знаний;
- ▶ быть надежным, справедливым и последовательным;
- ▶ всегда поступать в соответствии с собственными словами;
- ▶ демонстрировать теплое отношение, дружелюбие, понимание и сочувствие;
- ▶ быть энергичным, быстрым и открытым;

Все зависит от того, как вы это сказали

Мальчик сидел на тротуаре и держал в руках табличку, а рядом с ним лежала шапка. На табличке было написано: «Я слепой, помогите, пожалуйста». Мимо проходил мужчина и обратил внимание, что в шапке у мальчика лежит всего лишь две монеты. Он достал несколько монет и положил их в шапку, а затем взял табличку, написал на ней несколько слов и вернул на место, чтобы она всем была видна.

Все больше людей, проходящих мимо, стали бросать монеты в шапку, и скоро она была заполнена доверху. Вечером мужчина, дополнивший надпись на табличке, снова пришел, чтобы посмотреть, как идут дела. Мальчик узнал его по шагам и спросил: «Это вы тот человек, который написал что-то на моей табличке?» «Да», – ответил мужчина. Мальчик поинтересовался, что же он написал. «Я написал правду, – сказал мужчина, – я выразил то же, что написал ты, но другими словами». Надпись гласила: «Сегодня красивый день, но я не могу увидеть эту красоту».

В этой истории есть два поучительных момента. Во-первых, способ передачи информации имеет огромное значение. Сначала на табличке было просто написано, что мальчик слепой. Второй текст говорил людям о том, как они счастливы, что у них есть зрение, и мотивировал их быть более щедрыми. Во-вторых, вы, скорее всего, запомните это правило благодаря этой истории, а не из-за того, что я сказал: «Помните, что важно выбирать способ коммуникации при общении со спортсменами». Рассказы превращают абстрактные вещи в нечто осязаемое; они будят воображение, вызывают определенные чувства и задерживают ваше внимание. Истории легко запоминаются и позволяют вам проявить себя как личность. Соберите собственную коллекцию историй, способных донести важную информацию до ваших спортсменов. Вы будете пользоваться доверием спортсменов, если продемонстрируете знание своего вида спорта и умение держать слово.

- ▶ сохранять самообладание в условиях стресса;
- ▶ использовать позитивный подход, о котором мы сейчас поговорим.

Позитивная коммуникация

Помню, в детстве я говорил подросткам, дразнившим меня, такие слова: «Если камнем или палкой – тогда больно, а от слов – хоть бы что». Я ошибался. Слова могут очень сильно ранить.

Один из самых важных навыков, способных помочь в тренерской работе и вообще в жизни, – это позитивная коммуникация. При позитивной коммуникации делается акцент на похвалу и вознаграждение для закрепления желаемых стандартов поведения, а при негативной коммуникации используется наказание и критика для ликвидации нежелательных навыков поведения. Позитивная коммуникация помогает спортсменам ценить себя как личность, что, в свою очередь, повышает доверие к вам как к тренеру. Негативная коммуникация усиливает у спортсменов страх сделать ошибку, снижает их самооценку и подрывает доверие к вам как к тренеру.

Использование позитивной коммуникации не означает, что вы постоянно расточаете комплименты и похвалы. Слишком много хвалебных слов могут вызвать у молодых людей сомнение в вашей искренности и снизить значимость самой похвалы. Быть позитивным также не означает прощать все. Время от времени спортсменов следует наказывать, но даже наказание можно преподносить в позитивном ключе (см. главу 8).

Позитивная коммуникация – это ваше отношение, выражаемое в вербальной и невербальной форме. Это отношение демонстрирует желание понять, положительное восприятие других людей и ожидание взаимного уважения. Это отношение тренера, использующего коллегиальный стиль в своей работе.

Оказание поддержки составляет важнейшую часть позитивного подхода. Джеймс Грасси, известный проповедник и специалист в области коммуникации, очень выразительно сказал: «Я убежден, что желание оказывать поддержку должно быть неотъемлемой чертой характера каждого человека. Вы можете быть не очень талантливым спортсменом, вы можете играть в совершенно неизвестной школьной команде, но необходимая любовь и предан-

ность спорту сформируется в вас только в том случае, если с рядом с вами будет человек, способный указать последующую цель» (2002).

Вы как тренер всегда имеете возможность поддержать спортсмена в процессе достижения цели.

Плохие привычки

Почему многие тренеры ведут себя как наш тренер-скептик? Возможно, они просто привыкли указывать спортсменам только на их ошибки и не замечать успехи. Это имеет к вам отношение? Думайте не только о содержании коммуникации, т.е. о произносимых словах, но и о том, как вы их произносите. Например, каким голосом вы комментируете работу спортсмена – бодрым или резким и сердитым.

Ломать привычки трудно, особенно такие глубоко укоренившиеся, как негативная коммуникация. Если вы не уверены в том, какой подход чаще используете на практике, попросите коллегу или друга понаблюдать за вами во время работы и дать конструктивную оценку вашей коммуникации. Внимание: для этого нужна определенная смелость и очень хороший друг!

Если вы осознаёте, что часто прибегаете к негативной коммуникации, три вещи помогут вам перестроиться на позитивный подход:

- ▶ Вы должны хотеть измениться.
- ▶ Вы должны применять позитивный подход не только в тренерской работе, но в повседневной жизни. Позитивный подход труднее всего использовать в коммуникации с самыми близкими людьми, поэтому тренируйтесь, используя отношения с друзьями или значимыми для вас людьми. (Кто знает, быть может, работа над собой для успешной тренерской деятельности поможет вам в карьерном росте или выстраивании отношений с другими людьми).
- ▶ Вам необходимо строго следить за собой или просить кого-либо о том, чтобы вам указывали на проявления старых плохих привычек.

Несбыточные ожидания

Еще одна причина, по которой тренеры используют негативную коммуникацию,

связана с несбыточными ожиданиями в отношении приемлемых и неприемлемых стандартов поведения. Иногда тренеры забывают, что 14 лет – это совсем не 28, и даже у 16-летних спортсменов могут быть различные навыки. Когда тренеры формируют неоправданно высокие ожидания в отношении спортсменов, они редко воспринимают своих подопечных как успешных игроков. Если тренер все время говорит игрокам, что они ничего не могут – а часто именно так и происходит, – спортсмены испытывают разочарование и ощущение ненужности.

Необходимо ставить реальные цели не только в отношении спортивных способностей, но и в отношении эмоционального и социального поведения спортсменов. Помните, что подросткам свойственно шумно развиваться и веселиться.

Если вы будете формировать ожидания, исходя из объективной реальности и помнить, что все люди несовершенны, это поможет вам избавиться от негативного подхода к коммуникации. Просто помните о том, что, если бы спортсмены все делали хорошо, им не понадобился бы тренер.

Кратковременный успех

Третья причина, по которой тренеры используют негативную коммуникацию, связана с искренним убеждением в том, что это дает лучший результат, возможно, потому, что школьные и профессиональные тренеры применяют такой подход. Такая коммуникация действительно работает! Она помогает спортсменам усвоить необходимые навыки и мотивирует их на достижение цели. Но если критика является частой или постоянной, у спортсменов развиваются отрицательные эмоции, которые мешают процессу обучения и разрушают мотивацию. Спортсмены начинают играть осторожно, не рискуют, чтобы не совершить ошибку и не навлечь на себя гнев тренера. Негативная коммуникация срабатывает только при достижении краткосрочных целей. Через некоторое время спортсмены «выключаются» и теряют доверие к тренеру.

Успешный школьный тренер по футболу с многолетним опытом после каждой игры приглашает к себе родителей одного или двух игроков, чтобы похвалить спортсменов за хорошую игру, преданность команде

и старание. Иногда он приглашает родителей спортсменов, не участвовавших в игре, и рассказывает им о вкладе этих спортсменов в общее дело и об их прогрессе.

➞ Рекомендации тренеру

Тренеру лучше лишний раз похвалить игроков, пусть даже в ущерб выигрышу, чем постоянно критиковать ради победы. Вы можете перестроиться на позитивную коммуникацию, следуя данным инструкциям:

- ▶ Давайте честную, прямую и конструктивную информацию.
- ▶ Сформируйте привычку замечать, когда спортсмен сделал что-то хорошо или правильно, и говорить ему об этом (подробнее мы обсудим это в главе 8).
- ▶ Избегайте сарказма и уничижительных замечаний, но, в то же время, не перехваливайте спортсменов, ложно представляя все в положительном свете.
- ▶ Делайте упор на то, что следует делать, а не на то, чего делать не следует, и сосредоточивайте внимание на решении проблем вместо копания в этих проблемах.
- ▶ Стремитесь к формированию характера спортсмена, а не к его разрушению.

Обеспечение высокой информативности коммуникации

Некоторые тренеры думают, что свисток, тренерская кепка и высокое звание тренера автоматически превращают их в верховного судью. Они постоянно выносят игрокам приговор, объявляя, что те делают правильно или неправильно – в большинстве случаев, неправильно. Но спортсменам нужно нечто большее, чем простое фиксирование их ошибок; им необходима конкретная информация о том, как избавиться от этих ошибок. Успешный тренер – это не судья, а опытный учитель.

Почему тренеры ведут себя как судьи

Некоторые тренеры берут на себя роль судей по той же причине, по которой они исполь-

зуют негативную коммуникацию – чисто по привычке и в подражание тренерам, встречавшимся в их жизни. Другие тренеры выносят оценочные суждения, потому что им не хватает необходимых технических знаний для обеспечения спортсменов нужной информацией. В этом случае тренер прикрывает свое собственное незнание оценочными суждениями. Авторитарные тренеры особенно любят выступать в роли судей.

Однако такая позиция довольно опасна, поскольку предполагает, что вы всегда способны отличить хорошее от плохого и правильное от неправильного. Слишком часто такие тренеры определяют что-то как «плохое» или «неправильное», а через некоторое время выясняется, что они ошибались.

Давайте рассмотрим такой пример. Даг опоздал на тренировку, и тренер Стэнли заставил его пробежать 15 кругов в качестве наказания, даже не выслушав объяснений. Потом тренер узнал, что мать мальчика задержалась на работе, и тот присматривал за маленькой сестренкой. В данных обстоятельствах спортсмен поступил ответственно.

Вот еще один пример. Джоди выбила мяч в аут, сделав высокий замах над головой. Тренер Дюпай закричал на нее: «Боже мой! Да что с тобой! Ты что, не знаешь, как мяч бросить?» Хотя Джоди допустила ошибку, реакция тренера носила деструктивный характер и не несла полезной информации. Вместо осуждения тренеру следовало сначала определить, понимала ли Джоди, что она делает не так, а затем отметить, что над этим приемом ей следует больше поработать на тренировке.

Помните, что спортсменов достаточно оценивают во время соревнований. Обычно спортсмен понимает, где он допустил ошибку или плохо сыграл. Вряд ли стоит вам говорить, что вы допустили ошибку, когда мяч пролетел у вас между ногами и победа под угрозой. Спортсмен должен иметь возможность ошибаться – это часть обучения.

Высокая информативность реакции тренера

Как тренер вы должны давать оценочный комментарий только в том случае, если спортсмен действительно не понимает, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Если спортсмен по-

ступает хорошо, скажите ему, что он сделал хорошо. Если он ошибается, дайте указания, как исправить ошибку.

Когда легендарный тренер Джон Вуден тренировал баскетбольную команду Калифорнийского университета последний сезон, на тренировке два психолога полностью записали всю его вербальную коммуникацию с командой. Почти 75% реплик тренера являлись конкретными указаниями игрокам. Остальная информация была распределена следующим образом: 12% – просьбы двигаться энергичнее, 7% – похвалы и 6% – порицания.

Другое исследование показало, что бейсбольные тренеры из Малой лиги, которые давали игрокам конкретные указания по улучшению игры, позитивнее оценивались игроками, чем тренеры, обеспечивавшие общую поддержку. Особенно важно это было для игроков с низкой самооценкой. Спортсмены так хотят освоить игровые навыки, что они будут уважать не только вас за помощь в обучении, но и себя – за то, что научились.

Если вы постоянно даете всему оценку, окружающие вас люди будут испытывать дискомфорт. Они будут действовать осторожно, ни на минуту не забывая, что вы оцениваете каждый их шаг.

При том, что иногда вам необходимо оценивать своих игроков, такие суждения не должны доминировать в коммуникации со спортсменами. Оставьте их для учебных собраний, где оценки можно высказать в более конструктивной форме.

И последний совет: не оценивайте самих спортсменов. Оценивайте их поведение. Вместо того чтобы кричать молодому игроку: «Да что с тобой, Джо?», прокомментируйте его действия: «Это было неверное решение, Джо».

➡ Рекомендации тренеру

Следуйте данным рекомендациям, чтобы повысить эффективность коммуникации и делать меньше оценочных суждений:

- ▶ Давайте спортсменам конкретную информацию, помогающую исправить ошибки, а не общую оценку их деятельности.
- ▶ Убедитесь, что вы понимаете причину действий игрока, прежде чем оценивать его действия.

- ▶ Избегайте оценочных комментариев в том случае, если спортсмен понимает, что допустил ошибку.
- ▶ Оценивайте не самих спортсменов, а их действия, чтобы не снижать самооценку ребят.

Последовательность коммуникации

Обеспечить последовательность коммуникации совсем не просто не только в тренерской работе, ведь в каждом из нас живет маленький «тренер, у которого семь пятниц на неделе». Легко сказать одно, а сделать другое, сегодня поступать так, а завтра – иначе. Иногда мы на словах говорим одно, а язык тела невербально выдает наши подлинные эмоции. Когда молодые люди получают такую непоследовательную информацию, они не знают, что делать, и могут не доверять тренеру.

Посмотрите на эту ситуацию глазами спортсмена. Тренер просит их сохранять самообладание во время игры, а потом сам устраивает сцену судье. Тренер просит с уважением относиться ко всем членам команды, а сам демонстрирует неуважение к игрокам. Тренер учит, что важно поддерживать хорошую физическую форму, а сам не заботится о своем здоровье. Тренер учит быть уверенными в себе и тут же разрушает самооценку спортсменов постоянными упреками и замечаниями. Тренер наказывает запасного игрока за опоздание на тренировку и прощает такое же нарушение дисциплины игроку из основного состава. Спортсмены воспринимают все эти действия как лицемерие.

Значимость соблюдения последовательности

Умение держать слово – это тоже форма последовательности действий, повышающая доверие к тренеру. Например, если вы пообещали поощрить спортсменов за хорошую тренировку, вы должны это сделать; если пообещали игроку, что поможете ему справиться с проблемой, обязательно сдержите обещание. Если вы всегда сдерживаете слово, спортсмены привыкнут вам верить, что в целом повысит уровень доверия к вам и ваш авторитет. Если вы не предоставите обещанное вознаграждение, вы

потеряете возможность использовать силу вознаграждения в будущем, и вам придется прибегать к наказаниям как к средству воздействия.

Однако спортсмены не стремятся уличить тренера в непоследовательности действий. Поскольку они очень уважают положение тренера и людей, занимающих эту должность, вначале большинство спортсменов считают, что тренер всегда прав, и не замечают расхождений между его словами и делами. В силу изначально глубокого чувства доверия последующее осознание того, что тренер – ненадежный человек, или даже лицемер и лгун, может стать для спортсменов очень болезненным опытом.

Мне повезло, что моим школьным тренером по борьбе был Чарли Лайонс, честный и последовательный человек. Я полностью ему доверял. Я никогда не слышал, чтобы он плохо отзывался о спортсменах. Если он так делал, хотел бы я знать, говорил ли он так обо мне в мое отсутствие. Более того, тренер не позволял спортсменам плохо говорить о других. Он умело превращал негативные комментарии других спортсменов в положительные отзывы.

Поскольку я доверял тренеру Лайонсу, он оказал большое влияние на формирование моего характера.

Конечно, никто не хочет быть непоследовательным или лицемерным, чаще всего, это проявление обычной безответственности. Мы просто забываем о своем влиянии на спортсменов.

➔ Рекомендации тренеру

Старайтесь сохранять последовательность вербальной коммуникации и согласованность вербальной и невербальной коммуникации.

- ▶ Если обещаете что-то сделать, обязательно сдержите слово.
- ▶ Не допускайте сплетен и позволяйте сплетничать спортсменам.
- ▶ Формируйте у спортсменов чувство доверия к вам путем последовательной и позитивной коммуникации. Если спортсмены будут вам доверять, вы сможете воспитывать их характер.



▶ Последовательность коммуникации порождает доверие.

Умение слушать

Хороший ли вы слушатель? Сколько из сказанного вы действительно слышите? По оценкам исследователей, нетренированный слушатель улавливает только 20% полученной коммуникации. Задумайтесь над этим – вы пропускаете 80% из того, что вам хотят сказать! Хотя создается обманчивое впечатление, что слушать легко, на самом деле это непросто. Иногда тренеров обвиняют в том, что они плохие слушатели, потому что (1) они так заняты раздачей указаний, что не дают другим возможность высказаться, и (2) считают, что все знают, а спортсменов они должны лишь видеть, но не слышать. Конечно, мы понимаем – таким специалистам бы стоило поучиться тому умению, о котором говорится в маленьком стихотворении:

На дубе старый филин жил.
Чем больше видел он, тем меньше говорил.
На разговоры время не терял,
Зато что слышал – все на ус мотал.
Не грех и людям было б поучиться
талантам этой мудрой птицы.

(автор неизвестен, перевод Елены Рап)

Можно предположить, что это стереотипы из прошлого, и современные тренеры понимают важность слушания. Лерой Уокер, тренер Олимпийской сборной по легкой атлетике и бывший президент Олимпийского комитета США, говорил: «Суть тренерской работы заключается в понимании спортсменов. Вам придется выслушивать их и выяснять, что они чувствуют, как воспринимают свое выступление. Затем вы можете сказать им, как вы воспринимаете их выступление глазами тренера (Dale and Janssen, 2002 г.).

Плохие навыки слушания разрушают процесс коммуникации. Например, после неудачных попыток заставить вас слушать себя спортсмены просто перестанут с вами разговаривать и, скорее всего, перестанут слушать вас. Если спортсмены не будут с вами общаться, вы не сможете узнать и понять их; если спортсмены перестанут вас слушать, вы не сможете влиять на них. Тренеры с плохими навыками слушания часто сталкиваются с проблемами дисциплины. Спортсмены иногда нарушают дисциплину просто для того, чтобы привлечь к себе внимание, – нестандартный способ заставить вас слушать.

Как стать хорошим слушателем?

Вы можете многое сделать для того, чтобы улучшить навыки слушания:

- ▶ Самое главное – осознать необходимость слушания.
- ▶ *Сконцентрируйтесь на слушании.* Это означает, что необходимо сосредоточить все внимание на том, что говорится. Вас кто-нибудь обвинял в том, что вы его не слушаете? Возможно, вы слышали слова и даже можете их повторить, но в действительности вы не слушали. Тот, кто вас обвиняет, почувствовал психологически, что вы «не с ним». Во время слушания пытайтесь понять суть информации, а не детали. В дискуссии мы особенно склонны слышать ту информацию и реагировать на те детали, которые можем оспорить, пропуская при этом основной смысл сообщения.
- ▶ *Не перебивайте спортсменов.* Иногда мы перебиваем других, потому что понимаем, что они сейчас скажут, и завершаем мысль за них. Потом мы реагируем на то, что, по нашему мнению, они собирались сказать, и потом вдруг узнаем, что собеседник хотел сказать совсем другое. Самый большой соблазн – перебить того, кто говорит медленно, потому что мы не можем дождаться, пока он закончит фразу. Помните, что процесс слушания осуществляется быстрее, чем процесс говорения.
- ▶ *Уважайте право спортсменов высказывать вам свое мнение.* Необходимо выслушивать не только их страхи и проблемы, но также радости и достижения. Ваша реакция на точку зрения спортсмена играет большую роль в формировании его отношения к окружающему миру. Не реагируйте слишком эмоционально на то, что говорят спортсмены, но и не уподобляйтесь «тренеру-скале», который никогда не показывает свои эмоции. Подумайте, почему спортсмен это сказал, и как вам следует конструктивно отреагировать. (Я понимаю, это легко сказать, но трудно сделать. Но разве не таким способом мы вырабатываем самые сложные навыки?)

Активное слушание

Специалисты выделяют два типа слушания – активное и пассивное. Пассивное слушание – это молчание во время речи другого человека. Именно так мы обычно представляем себе слушание. Хотя иногда требуется именно пассивное слушание, оно имеет свои минусы: говорящий не уверен в том, что вы слушаете или понимаете его. Пассивное слушание говорит о положительном отношении к говорящему, но спортсмены могут решить, что вы оцениваете их. Молчание не является показателем симпатии и теплого отношения к говорящему.

Активное слушание включает взаимодействие со спортсменом путем демонстрации понимания сказанного. Вот несколько примеров того, как это действует:

Один из игроков переживает по поводу того, оправдает ли он ваши ожидания в предстоящей важной игре.

ИГРОК: *«Как вы думаете, мы выиграем у этой команды?»*

ТРЕНЕР: *«Это сильная команда, но у нас тоже хорошие игроки».*

ИГРОК: *«А что, если мы плохо сыграем?»*

Сейчас вы должны понять, почему задаются эти вопросы. Действительно ли игрок волнуется за результат игры или переживает, что не сможет достаточно хорошо сыграть? При активном слушании вы не пытаетесь угадать, что волнует игрока, вы начинаете выяснять. Вы уточняете, что же он имеет в виду:

ТРЕНЕР: *«Тебя волнует то, как ты сыграешь?»*

ИГРОК: *«Ну, немного».*

ТРЕНЕР: *«Если ты будешь по-настоящему стараться, я всегда буду тобой гордиться».*

Такие слова тренера дают игроку понять, что положительное отношение команды к нему основывается не на хорошей игре, а на старании. Вот еще один пример:

ГИМНАСТ: *«Какую самую страшную травму вы видели у спортсмена, выступавшего на брусках?»*

ТРЕНЕР: *«Я однажды видел, как парень упал и сломал шею».*

Тренер ответил на этот вопрос, не задумавшись над тем, почему такой вопрос задан. Спортсмен переживает, что он может получить травму. При активном слушании тренер может повернуть разговор в другую сторону:

ГИМНАСТ: *«Какую самую страшную травму вы видели у спортсмена, выступавшего на брусках?»*

ТРЕНЕР: *«Я был свидетелем немногих случаев травм. Ты беспокоишься, что можешь получить травму?»*

ГИМНАСТ: *«Иногда я думаю об этом».*

ТРЕНЕР: *«Если учитывать современное оборудование, присутствие ассистента и подготовку, которую ты получил, риск серьезной травмы ничтожен».*

Активное слушание – это великолепный навык, объединяющий многие идеи, которые мы обсуждали в этой главе. Но активное слушание помогает только в том случае, если вы показываете, что разделяете чувства спортсмена, хотите его понять и помочь ему. В ином случае вы будете выглядеть неискренним, снисходительным или манипулирующим людьми. Поскольку активное слушание показывает спортсменам, что вы понимаете их, уважаете их идеи и чувства, они будут охотнее к вам прислушиваться.

➤ Рекомендации тренеру

Говорят, что умение внимательно слушать является таким же сильным средством коммуникации, как и умение хорошо говорить. Вот несколько советов, которые помогут улучшить ваши навыки слушания:

- ▶ Продемонстрируйте говорящему, что вам интересно его слушать, и что вы хотите понять его.
- ▶ Если вам что-то сообщили, убедитесь в том, что вы правильно поняли сказанное и задайте вопрос в перефразированной форме, передав при этом не только содержание вопроса, но и эмоции.
- ▶ Демонстрируйте понимание, а не просто симпатию, показывая, что вас интересует и волнует то, что вам говорят.

Улучшение навыков невербальной коммуникации

Если вам когда-либо приходилось общаться с человеком, не говорящим на вашем языке, то вы знаете, насколько полезной и эффективной может быть невербальная коммуникация. По некоторым оценкам, 70% всей коммуникации является невербальной. В мире спорта, особенно в командных видах спорта, возникает множество ситуаций, где невербальная коммуникация способствует хорошему выступлению – кивок головой, взгляд или знак рукой

могут передать важную информацию игрокам. Это также важно для вас как для тренера.

Знаете ли вы об этих видах невербальной коммуникации? Умеете ли вы эффективно передавать и понимать невербальную коммуникацию каждого типа? Все навыки невербальной коммуникации получены вами, из повседневной жизни. Обучить таким навыкам, используя только их описание, или выучить их путем тренировки, сложно.

Первым шагом должно стать признание значимости невербального способа передачи

Категории невербальной коммуникации

Невербальная коммуникация, или язык тела, разделяется на пять категорий.

- ▶ Телодвижения: жесты и движения рук, головы, ног и всего тела. Наклон головы, сдвинутые брови или движение глаз могут сказать многое.
- ▶ Физические характеристики: телосложение, привлекательность, рост, вес, запах тела и прочее. Например, ваше физическое состояние говорит о том, что вы внимательно относитесь к своему здоровью. Это относится не только к молодым людям, но и к представителям всех возрастов.
- ▶ Прикосновения: похлопать по плечу, взять за руку, обнять за плечи и т.п. Это допустимые прикосновения, выражающие позитивную поддержку.
- ▶ Голосовые характеристики: качество голоса – высота, ритм, резонанс, модуляции и т.д. Иногда подлинная информация выражается не в том, что мы говорим, а в том, как мы это произносим. Например, фразу «Сегодня ты отлично сыграл, Билл» можно произнести искренне, с одобрением, чтобы все поняли, что вы говорите от души, а можно сделать это с сарказмом и издевкой, показывая, что вы имеете в виду совсем противоположное.
- ▶ Положение тела: личное пространство между вами и другими людьми и положение вашего тела относительно других. Например, вы можете понять по позе человека, что он не хочет с вами разговаривать.



- ▶ Коммуникация – это намного больше, чем слова.

информации в коммуникации в целом. Одним из способов развития таких навыков является наблюдение за тем, как люди реагируют на то, как вы принимаете и получаете невербальную коммуникацию. Значимость такой реакции зависит от вашей восприимчивости. Чем лучше вы понимаете невербальные знаки, тем выше вероятность, что вы сможете передавать ваши чувства и отношения таким же способом и понимать чувства и отношения спортсменов. Это важный аспект развития сочувствия и понимания, который мы обсуждали в главе 3.

Вы – в качестве ролевой модели

Итак, помните, что каждое ваше действие на игровой площадке и вне ее – это форма невербальной коммуникации, и не всегда самая удачная. Возможно, самым важным является демонстрация уважения или неуважения к людям и самому спорту. Ваша походка, подход к другим людям, жесты, что и как вы говорите, – все это выражает ваше отношение к людям и спортивному поведению. Впечатлительные спортсмены, для которых вы являетесь большим авторитетом, будут реагировать на все, что вы делаете.

Ваши поступки могут научить спортсменов гораздо большему, чем просто спортивные навыки и правила. Первым поздравьте команду противника, даже если вы проиграли. Покажите спортсменам пример того, как следует вести себя после хорошей или неудачной игры, проигрыша или победы. Станьте образцом поведения в ситуации, когда создается впечатление, что судьи к вам несправедливы.

Вы увидите, что на молодых людей большее влияние оказывают ваши поступки, чем слова. Это известная аксиома: поступки говорят больше, чем слова. Если вы хотите, чтобы спортсмены демонстрировали достойное спортивное поведение, недостаточно только говорить им об этом; вы должны стать образцом!

Внутренние правила, разработанные Христианской ассоциацией молодых людей США и изложенные в Руководстве для директора Молодежной академии баскетбола, гласят:

Говори за себя,
а не за других.
Слушай других,
тогда они будут слушать тебя.
Никого не унижай.
Кому это понравится?

Контролируй себя.
Ты отвечаешь за себя сам.
Демонстрируй уважение.
Каждый человек достоин уважения.

➔ Рекомендации тренеру

Следуйте этим советам, чтобы улучшить навыки невербального общения.

- ▶ Оцените, какая часть вашей коммуникации осуществляется в невербальной форме.
- ▶ Научитесь передавать и получать информацию, эффективно используя и анализируя позы, телодвижения, прикосновения и голосовые характеристики.
- ▶ Помните, что на спортсменов в большей степени влияют ваши поступки, а не слова.

ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Когда мы говорим о тренерской работе, то, прежде всего, имеем в виду личное взаимодействие, но тренеры также общаются по телефону, отправляют сообщения и выступают по радио и на телевидении. Сегодня есть дополнительные каналы коммуникации – социальные сети, т.е. взаимодействие между отдельными лицами, группами и компаниями через Интернет. Сюда входит написание блогов, подкастов, использование Facebook, MySpace и Twitter, размещение видеоматериалов на YouTube и фотографий на Flickr, а также электронная почта для отправки и получения сообщений. Вы и ваши спортсмены можете использовать для общения службу обмена мгновенными сообщениями, разговоры в онлайн-режиме и СМС-переписку.

Еще один способ коммуникации – создание собственного вебсайта команды. Существуют различные компании, способные облегчить эту работу и создать для вас сайт. Там вы можете поместить график тренировок, расписание игр, профили игроков и статистические данные о команде и отдельных игроках. На сайте можно также выложить политику команды, учебные материалы и кодекс поведения спортсменов. Вы контролируете содержание сайта и доступ к нему. Примерами таких сайтов могут слу-

жить www.hometeamsonline.com/sportswebsites и <http://oneplaybook.com/pub/home.aspx>.

Основными каналами общения спортсменов и болельщиков стали Facebook и Twitter. Тренеры используют эти социальные сети для того, чтобы:

- ▶ поддерживать связь с болельщиками, укреплять их преданность команде,
- ▶ получать информацию об отношении общества к команде,
- ▶ общаться со спонсорами и средствами массовой информации,
- ▶ приглашать спортсменов в свою программу,
- ▶ информировать членов команды,
- ▶ следить за общением спортсменов в социальных сетях.

После того, как было отмечено несколько случаев распространения спортсменами-учащимися



- ▶ Как можно использовать современные технологии для общения со спортсменами и родителями?

негативной информации о своих тренерах и других членах команды, были введены ограничения на обсуждение команды в социальных сетях. Мы понимаем, что неприемлемое использование социальных сетей не ограничивается только уровнем учебного заведения. В этой связи тренерам, работающим в спортивных клубах и учебных заведениях, следует вырабатывать соответствующую политику и учить спортсменов правилам общения в социальных сетях.

Вот несколько рекомендаций, которые следует учесть при выработке политики общения команды в социальных сетях.

1. Разрешать и поддерживать использование социальных сетей для общения с друзьями и членами семьи.
2. Учить спортсменов ответственно подходить к использованию социальных сетей и предупреждать о возможных проблемах, связанных с ненадлежащим использованием этого канала общения.
3. Напоминать спортсменам, что, общаясь в социальных сетях, они представляют команду и учебное заведение, и свобода слова имеет определенные ограничения, ведь все, что они говорят и выкладывают в сеть, может иметь последствия.
4. Если политика вашей организации это допускает, попросить спортсменов добавить вас и других тренеров в друзья, чтобы вы могли просмотреть сайт, если возникнет такая необходимость.
5. Попросить спортсменов принять соответствующие меры безопасности для охраны личной информации.
6. Потребовать от спортсменов демонстрировать в социальных сетях такое же уважение к команде, учебному заведению и другим людям, как и в любой другой обстановке. Они не должны:
 - а. размещать оскорбительные или недопустимые комментарии и фотографии,
 - б. распространять информацию, нарушающую кодекс поведения команды,
 - с. размещать содержание, нарушающее политику спортивного клуба или учебного заведения.
7. Если нарушаются правила пользования социальными сетями, можно предпринять нижеперечисленные меры:

- a. При первом нарушении необходимо объяснить спортсмену, какой материал должен быть удален ввиду своего оскорбительного содержания.
- b. При втором нарушении вы как тренер или спортивный руководитель должны отправить письменное уведомление с требованием об удалении оскорбительного контента или закрытии аккаунта.
- c. Если спортсмен отказывается выполнить условия пунктов (a) или (b), он временно отстраняется от занятий до разрешения конфликта.
- d. После третьего нарушения спортсмен исключается из команды.

Некоторые тренеры не обращают внимания на социальные сети, рассматривая их просто как электронную форму сплетен, но это ошибочная позиция. Спортсмены часто пользуются социальными сетями, и вы должны быть готовы помочь им в разумном использовании сетей для передачи информации о команде, так же, как вы учите их общаться с представителями средств массовой информации.

Не упустите возможность использовать социальные сети как важного помощника в выполнении тренерских обязанностей. Если ваша команда рассчитывает на поддержку со стороны родителей, бизнеса и общества, вы должны хорошо знать, как социальные сети могут по-

мочь вам в общении с ними. Пит Кэррол, тренер команды Seattle Seahawks, активно использует социальные сети для укрепления преданности болельщиков, а Джон Калипари, тренирующий команду Университета штата Кентукки, имеет свыше миллиона подписчиков в Twitter, с которыми он поддерживает общение.

Социальные сети являются мощным инструментом взаимодействия с общественностью. Сообщение, отправленное по электронной почте, – это способ прямого общения с членами команды и другими людьми, принимающими участие в жизни команды. Однако некоторые молодые люди нерегулярно проверяют электронную почту, поэтому Facebook и групповая рассылка сообщений являются более эффективными средствами коммуникации со спортсменами. Если вы хотите пообщаться лично или сообщить что-то важное, используйте телефон или личный разговор. Некоторые люди избегают прямого общения и используют электронную почту или системы обмена сообщениями, если разговор сложный, например, возник конфликт или противостояние сторон. Это неправильно. Личный разговор позволяет вам видеть выражение лица собеседника и слышать оттенки голоса, а это важные аспекты при разрешении конфликта. Следовательно, вы должны владеть не только навыками коммуникации, но и уметь разумно выбирать способ или средство передачи информации.



Вопросы для размышления

1. Назовите три параметра коммуникации? Как можно развить навыки слушания и навыки невербальной и эмоциональной коммуникации?
2. Какие восемь коммуникативных навыков являются самыми важными для тренера?
3. Какой стиль коммуникации вы используете в тренерской работе чаще всего? Являетесь ли вы тренером, исповедующим авторитарный, либеральный или коллегиальный стиль?
4. Как можно повысить уровень доверия к себе со стороны спортсменов?
5. Используете ли вы позитивную коммуникацию в тренерской работе? Как можно сделать взаимодействие со спортсменами более позитивным?
6. Являются ли сообщения, передаваемые вами спортсменам, информативными или оценочными?
7. Как согласованность и последовательность коммуникации влияет на отношения со спортсменами?
8. Являетесь ли вы таким же хорошим слушателем, как и организатором коммуникации? Как можно включить активное слушание в тренерскую работу?
9. Назовите пять категорий невербальной коммуникации? Насколько эффективно вы используете их в своей деятельности?
10. Используете ли вы социальные сети для общения с общественностью и спортсменами? Какую политику в отношении использования социальных сетей следует выработать в команде?

Глава 7.

Мотивация спортсменов

Я очень люблю бейсбол и каждый раз не мог дождаться весны, когда можно было заняться любимым спортом. Когда мне исполнилось 12, все мои школьные друзья решили записаться в новую команду, и я пошел вместе с ними. Тренер Арчер, отец питчера, отправил меня на правое поле. В конце первой тренировки он сказал, что я недостаточно хорошо играю для того, чтобы войти в основной состав, и в этом году играть практически не буду, но если я хочу остаться в команде, то, возможно, на следующий год буду играть. Я ушел.

Я ехал домой на велосипеде и почти ничего не видел из-за слез. Меня охватило отчаяние, потому что я лишился возможности играть в любимую игру и быть вместе с друзьями. Мне было стыдно идти домой и сказать родителям, что меня не взяли в команду, и я бесцельно кружил по улицам на велосипеде. Когда я проезжал мимо школьной спортивной площадки, там тренировалась другая команда ребят примерно моего возраста. Я остановился и начал наблюдать за ними.

Через некоторое время тренер, возможно, заметив мой расстроенный вид, подошел и спросил, не хочу ли я поиграть. Неохотно, боясь, что мне снова откажут, я пробормотал, что хочу играть, но никого здесь не знаю. Тренер Хайки обнял меня за плечи и представил членам команды. Затем он спросил, на какой позиции я хочу играть, и я ответил, что люблю подавать. Он ответил: «Отлично, нам нужен питчер».

В тот день я старался изо всех сил. Тренер поддерживал меня ободряющими словами, так необходимыми мне в тот момент. На следующих тренировках он многому научил меня, и мои навыки быстро улучшались.

Через две недели мы играли против команды моих друзей под руководством тренера Арчера. Мы победили со счетом 1:0, и я выбил в аут 14 из 15 отбивающих. После игры тренер Арчер сказал: «Я не знал, что ты так хорошо подаешь. Может, вернешься и будешь играть за нас?» Можете представить себе, что я хотел ему сказать ... Но я просто напомнил ему о том, что он даже не спрашивал, умею ли я подавать, и сказал, что мне очень нравится моя новая команда, потому что тренер меня ободряет.

Вы понимаете значение мотивации и знаете, что это непростая задача, но из-за ее сложности можно легко скатиться к использованию упрощенных подходов. Например:

- ▶ Известно, что некоторые тренеры применяют при мотивации подход к людям, похожий на поход к ослам. Они считают, что люди и ослы похожи по степени упрямства и глупости. По их мнению, единственный способ мотивировать игроков — это использовать метод пряника (поощрение) и кнута (наказание), при этом кнут играет основную роль.
- ▶ Другие тренеры используют подход по принципу аиста. Они рассматривают мотивацию как нечто, преподносимое

ими спортсменам, так же, как аист приносит младенца матери в клюве. При таком подходе тренеры формируют мотивацию и дают ее спортсменам на свое усмотрение, часто облекая ее в форму красочной мотивационной беседы.

Эти подходы далеки от совершенства. Чтобы стать мотивирующим тренером, вам следует ответить на два вопроса:

- ▶ Почему у некоторых спортсменов высокая мотивация, а у других она отсутствует?
- ▶ Как мотивировать спортсменов, чтобы они выкладывались по полной?

Ответ на эти вопросы начинается с принципа мотивации:

☛ Люди мотивированы на то, чтобы реализовывать свои потребности.

Если вы понимаете, что нужно спортсменам и можете помочь им реализовать свои потребности, у вас есть ключ к мотивации. Тренер Хайки, понимал, что мне нужно, – поддержка и указания. Это мотивировало меня, и, как я считаю, в значительной степени определило мотивацию моих будущих успехов.

Чтобы отвечать потребностям спортсменов, вы должны их хорошо изучить, и на протяжении всей книги я призываю вас это делать. Вы должны знать, почему каждый спортсмен хочет заниматься спортом, и чего он хочет от спорта. Чем лучше вы будете понимать мотивацию спортсменов, тем легче вам будет понимать их поведение в течение сезона и способствовать мотивированию спортсменов или, по крайней мере, избежать подавления их внутренней мотивации.

Спортивные психологи определили, что у спортсменов есть две основные потребности:

- ▶ получить удовольствие, что включает потребность в эмоциональном возбуждении и чувстве восторга;
- ▶ чувствовать свою значимость, что включает необходимость чувствовать себя компетентным и успешным.

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ как помочь спортсменам получить удовольствие,
- ▶ как помочь спортсменам почувствовать свою значимость,
- ▶ как уменьшить страх поражения,
- ▶ как повысить мотивацию спортсменов путем постановки целей,
- ▶ как уменьшить нежелательное волнение.

Первые три темы помогут вам понять, как действует мотивация. Затем я объясню вам основной принцип повышения мотивации спортсменов: они должны видеть успех в достижении собственных целей, а не в том, чтобы по качеству игры превзойти других. Это трудная и интересная глава, поэтому прочитайте ее, если вы действительно хотите помочь спортсменам добиться успеха.

ОСНОВЫ МОТИВАЦИИ

Саманта пришла в команду по плаванию, потому что здесь занимались две ее подружки. Она высокая и сильная, у нее есть потенциал стать хорошим пловцом на спине, но она не очень старается во время тренировок, потому что ей просто интересно общаться с друзьями. Ваша задача – мотивировать Саманту, чтобы она изменила отношение к тренировкам. Вы хотите, чтобы у нее появилась цель – стать хорошим пловцом на спине, и чтобы она активно стремилась к этой цели. Именно в этом заключается мотивация – направить все действия на достижение цели и стремиться к ней, прилагая определенные усилия. Возникает вопрос: что делать или не делать, чтобы повлиять на мотивацию Саманты?

Если вы уже забыли то, о чем прочитали в этой главе, вспомните только одну фразу: спортсмены мотивированы на удовлетворение своих потребностей, а первичными потребностями при занятиях спортом являются удовольствие и ощущение собственной ценности при достижении успеха. Зная это, подумайте, какие ваши действия помогут позитивно мотивировать спортсменов, а какие, наоборот, послужат источником снижения мотивации. Мы уже обсуждали многие действия тренеров, превращающие занятия спортом в удовольствие и повышающие самооценку, а также отбивающие желание заниматься спортом и снижающие самооценку. Ориентируясь на этот основной принцип, давайте детально исследуем, что служит для спортсмена вознаграждением.

Хороший тренер должен понимать разницу между внешним и внутренним вознаграждением и знать, какой вид вознаграждения наиболее ценен для спортсмена. Кубки, медали, деньги, похвала, поездки на соревнования – это все примеры внешнего вознаграждения, предоставляемого другими лицами со стороны. Внутреннее вознаграждение – это чувство внутреннего удовлетворения от занятий спортом.

Получение удовольствия, ощущение собственной компетентности и успешности – все это относится к внутреннему вознаграждению.

Внешнее вознаграждение, например, признание ваших успехов и кубки, может быть сильным мотиватором, но со временем значимость таких наград ослабевает по мере их

накопления, и когда у спортсмена снижается интерес к внешнему вознаграждению, он начинает больше ценить внутреннее удовлетворение от занятий спортом. Преимущество внешнего вознаграждения в отличие от внешнего поощрения заключается в том, что эти чувства питают сами себя; вам как тренеру не нужно их обеспечивать. Фактически, вы не можете их обеспечить. Все, что может сделать тренер, – это создать во время тренировок и соревнований условия, дающие спортсмену возможность получить внутреннее вознаграждение в виде удовольствия от игры и достижения успеха. Сейчас остановитесь на минуту и задайте себе вопрос: создаете ли вы условия, помогающие спортсменам испытать внутреннее удовлетворение?

Тренеры, успешно мотивирующие спортсменов, понимают, что на самом деле они не мотивируют спортсменов. Они создают условия или атмосферу для самомотивации и искусно используют внешнее вознаграждение для формирования внутреннего удовлетворения. Если спортсмены не испытывают удовольствия от занятий спортом и не чувствуют уважения к себе, они теряют мотивацию и чаще всего прекращают играть. Особенности применения вознаграждений будут рассматриваться подробнее в главе 8, а сейчас следует запомнить, что внутреннее вознаграждение является лучшим долговременным мотиватором. Давайте внимательнее изучим два основных вида внутреннего вознаграждения: удовольствие и чувство самоуважения.

ПОТРЕБНОСТЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Почему люди играют? Я говорю не только о спортивных играх, а об играх в целом. Вопрос о том, почему люди играют, волнует философов и ученых уже долгое время, и только недавно мы начали понимать истинные причины. Каждый из нас рождается с потребностью получать эмоциональное возбуждение и восторг в определенном количестве – мы называем это *удовольствием*.

Оптимальное возбуждение

Если уровень возбуждения слишком низкий, нам становится скучно, и мы начинаем ис-

кать источник стимуляции. Когда первичной целью стимуляции является удовольствие, мы называем это *игрой*. Однако иногда мы оказываемся в стрессовых или сложных ситуациях, приводящих к высокому уровню возбуждения, и в такой ситуации мы испытываем страх или беспокойство. Соответственно, мы любым способом пытаемся снизить уровень эмоционального возбуждения. Иными словами, людям необходим оптимальный уровень возбуждения – не слишком низкий и не слишком высокий, как показано на рисунке 7.1. Этот оптимальный уровень различен у разных людей. Мы знаем тех, кому нужен высокий уровень возбуждения, и людей, которым комфортно при малом уровне возбуждения.

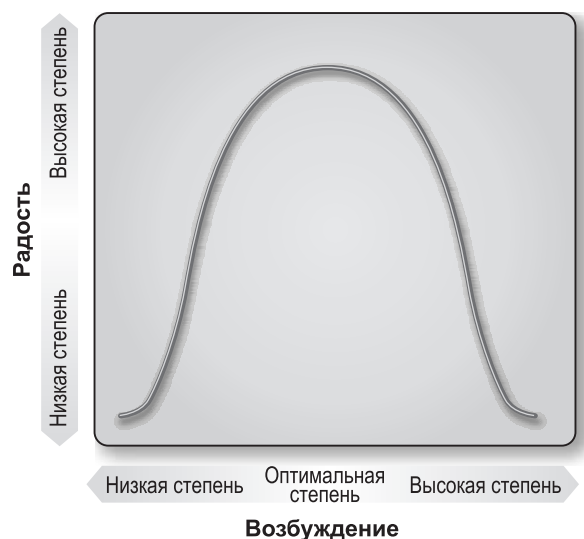


Рисунок 7.1. Взаимосвязь между удовольствием и эмоциональным возбуждением

Потоковое состояние

Почему желательно получить оптимальный уровень возбуждения? Ответ скрывается в том, что мы испытываем при оптимальном уровне возбуждения: известный психолог Михай Чиксентмихайи (Jackson and Csikszentmihalyi, 1999) назвал это «потоковым состоянием». Это состояние наступает, когда мы полностью погружены в какую-либо деятельность; мы теряем ощущение времени, нам кажется, что все идет хорошо, потому что нам не скучно, и в то же время мы не испытываем беспокойства.

Когда мы находимся в потоковом состоянии, наше внимание до такой степени сконцентрировано на том, что мы делаем, что эта концентрация поддерживается автоматически. В этот момент мы не оцениваем себя, поскольку мысли полностью заняты делом. Поскольку нам не мешает ни чувство скуки, ни чувство страха, мы полностью контролируем себя и окружающую обстановку. Один из спортсменов объяснял это так: «Ты настолько погружен в то, чем занимаешься, что не воспринимаешь себя отдельно от игры».

Потоковое состояние доставляет такое удовольствие, потому что это внутреннее вознаграждение. Мы будем делать это только для того, чтобы испытать потоковое состояние. Если занятия спортом заряжают энергией и возбуждают спортсменов на оптимальном уровне, эти спортсмены получают радость от занятий спортом. Если степень возбуждения низкая, спортсменам скучно; если степень возбуждения высокая, у них появляется чувство страха. Если вы видите, что команда напряжена перед встречей с серьезным противником, значит у них высокий уровень возбуждения. Как тренер вы можете создать условия, при которых спортсменам не будет скучно (недостаток возбуждения), и они не будут испытывать страха и беспокойства (избыток возбуждения). Вот несколько способов, как этого можно достичь:

- ▶ Подбирайте навыки для освоения или тренировки, соответствующие по степени сложности способностям спортсменов. Вы хотите, чтобы задание было достаточно сложным, чтобы его хотелось выполнить, но, в то же время, не настолько сложным, чтобы спортсмены понимали, что это невыполнимо. Этот ключевой момент показан на рисунке 7.2. Если способности спортсменов высокие, а задача простая, им станет скучно. Если способности спортсменов низкие, а задача сложная, они будут беспокоиться. Но если задача разумно соответствует способностям спортсменов, они, скорее всего, испытают потоковое состояние и получат удовольствие.
- ▶ Поддерживайте активный темп тренировки, меняя виды упражнений



Рисунок 7.2. Увеличить вероятность наступления потокового состояния путем подбора задания в соответствии со способностями спортсменов

и формы деятельности. Попросите спортсменов предложить свои виды упражнений.

- ▶ Организуйте занятие так, чтобы все были чем-то заняты, а не ждали своей очереди. Следуя советам, содержащимся в этой главе и главе 8, вы можете сделать тренировку такой же интересной, как настоящая игра.
- ▶ Избегайте постоянно давать указания во время тренировки или игры. Дайте спортсменам возможность не обращать на вас внимания и полностью погрузиться в игру. Постоянные выкрики тренера во время соревнований не позволяют спортсменам погрузиться в потоковое состояние.
- ▶ Не следует постоянно оценивать спортсменов (мы обсуждали это в главе 6). Потоковое состояние не наступит, если деятельность спортсмена постоянно оценивают или заставляют его оценивать свою игру, независимо от того, позитивна это оценка или негативна. Конечно, будет время и для комментариев, но не в ходе соревнования.



- Спортсмены получают максимальное удовольствие от занятий спортом, если перед ними стоит задача, которую они способны решить.

Другие источники радости

Помимо наслаждения потоковым состоянием, спортсмены находят удовольствие в общении с молодыми людьми, разделяющими их увлечение спортом. Если вы учитываете эту причину для занятий спортом, то у вас есть возможность создать в команде атмосферу радостного общения между членами команды. Не устанавливайте жесткий регламент во время тренировок и соревнований; это лишает спортсменов возможности общаться друг с другом и участвовать в спонтанных видах деятельности, что доставляет настоящую радость. Не делайте обстановку слишком состязательной, чтобы у спортсменов не было ощущения, что они играют друг против друга, а не вместе, как одна команда.

Результаты нескольких исследований, изучавших причины, по которым спортсмены бросают занятия, показывают, насколько важ-

ны для них радостные ощущения. Чаще всего назывались следующие причины:

- Другие занятия доставляют мне больше удовольствия.
- Я утратил интерес.
- Я мало играл.
- Только одна работа и никакого удовольствия.
- Мне не нравился тренер.

Если из занятий спортом убрать радость, из него уйдут спортсмены. Даже если они не уйдут, то их мотивация значительно снизится.

Как вы мотивируете спортсменов? Один важный способ – помочь им испытать радость путем превращения занятий в трудный и интересный опыт, не вызывающий ни скуки, ни волнения. Еще один путь – помочь спортсменам испытать чувство самоуважения, о чем мы поговорим далее.

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПЫТЫВАТЬ УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ

У нас есть общие потребности: чувствовать себя компетентным, быть успешным, верить, что мы нужны другим. В нашем обществе быстро понимаешь, что твоя ценность во многом зависит от способности добиваться цели. Уже в пять лет дети понимают это и по отношению к спорту толкуют это так:

выигрыш = успех
проигрыш = неудача.

Следовательно, занятия спортом создают потенциально опасную ситуацию для спортсменов, потому что молодые люди ставят знак равенства между своими успехами и чувством собственной значимости. Выиграть означает быть успешным, компетентным, значимым человеком; проиграть – значит быть неудачником, некомпетентным, никому не нужным человеком.

Разумный успех усиливает у спортсмена чувство компетентности, что, в свою очередь, повышает стремление к достижению превосходства. Но если спортсмену не удастся добиться успеха, он винит себя в этой неудаче

и связывает это с отсутствием способностей. Если неудачи повторяются, тогда спортсмен решает, что раз нельзя добиться успеха, то можно хотя бы защитить чувство собственного достоинства и избегать неудач. Ранний успех и ранние неудачи порождают два различных вида спортсменов: одни мотивированы на достижение успеха, а другие – на избежание провала. Вам следует знать, как рассуждают эти две категории спортсменов.

Как думают победители

Спортсмены, ориентированные на успех, оценивают успех и проигрыш совсем по-другому, чем те, кто настроен на поражение. Венди Победительница, всегда настроенная на успех, рассматривает победу как результат своих способностей, что дает ей уверенность в способности одерживать победы в будущем. Когда иногда она терпит поражение, спортсменка считает, что она недостаточно старалась; эта неудача не влияет на ее самооценку, поскольку не затрагивает ее способности. Венди считает, что для достижения успеха ей необходимо просто прилагать больше усилий. Таким образом, неудача усиливает мотивацию, а не снижает ее. Для Венди редкие неудачи неизбежны в спорте, и это не ее вина. Она готова разумно рисковать, ведь риск необходим для достижения успеха. Венди и похожие на нее спортсмены направляют свою энергию на решение стоящих перед ними задач и не погружаются в сомнения и беспокойство. Они гордятся своими успехами и принимают ответственность за промахи. Это здоровое отношение, которое тренеру хотелось бы воспитать в своих спортсменах. За долгие годы работы в качестве спортивного психолога я обнаружил, что Венди Победительница живет в каждом великом спортсмене.

*Считаешь себя побеждённым – и ты побеждён,
Считаешь себя не достойным – и ты не достоин,
Считаешь себя проигравшим – и ты проиграл,
Но ты мог бы добиться успеха, если бы знал,
Что он начинается с воли к победе,
А победу одержит лишь тот,
Кто веру в себя обретёт!
Считаешь себя слишком слабым – и ты слишком слаб,
Считаешь себя неудачником – и ты неудачник,*



► Мотивируйте спортсменов, делая тренировки и игры радостными.

*Считаешь себя пострадавшим – и ты пострадал,
Но ты мог бы добиться успеха, если бы знал,
Что он начинается с веры в себя, –
Поверь, и успех сам отыщет тебя!*

Автор неизвестен

Как думают неудачники

А сейчас познакомьтесь с Ларри Неудачником, спортсменом, настроенным на проигрыш, которого мучают сомнения в своих силах и постоянная тревога. Ларри считает, что он проигрывает, потому что у него нет способностей, а редкие успехи связаны с фактором удачи или слабыми противниками. Такой образ мышления приводит к катастрофе; Ларри винит себя за неудачи, а успех считает случайным.

Такие спортсмены, как Ларри, полагают, что они не в силах что-либо изменить потому, что их предыдущий опыт в спорте убедил их в тщетности стараний: как ни старайся, а результат один – неудача. Они делают вывод: «Раз старания не помогли, значит, у меня плохие способности. Какой смысл стараться?»

У них есть единственный способ защитить свою самооценку – это уйти из спорта или стараться избегать проигрыша. Хотя часто такие молодые люди бросают спорт, родители, тренер и партнеры по команде могут удерживать Ларри. Когда он действительно играет, он учится защищать свою самооценку разными способами.

Как Ларри Неудачник может защитить самооценку

В вашей команде есть и Венди Победительницы, и Ларри Неудачники, и другие игроки, обладающие всеми этими характеристиками в разной степени. Очень важно, чтобы вы правильно понимали Ларри Неудачника и других спортсменов с похожими проблемами мотивации.

Игра с символическим усилием

Вместо того, чтобы выкладываться по полной, Ларри почти неосознанно прилагает лишь символические усилия: тогда в случае неудачи он может сказать, что просто в этот раз плохо постарался. Почему он так делает? Потому что, если он будет очень стараться, а у него ничего не получится, все поймут, что у него нет способностей. По мнению Ларри, прилагать символические усилия безопаснее, чем допустить, чтобы все узнали, что он неспособный, ведь это означает, что он никчемный, ничего не значащий для команды спортсменов. Однако трагедия такого выбора заключается в том, что это повышает вероятность неудачи при отчаянных попытках ее избежать.

Но ситуация только ухудшается. Как правило, тренеры поощряют старание, потому что это справедливо – не у всех есть опыт, но стараться может каждый. Тем не менее, Ларри Неудачник и ему подобные спортсмены боятся, что при старании станет заметно отсутствие способностей, и они не стараются. Неспособность Ларри приложить все усилия даже после поддержки со стороны тренера, ставит последнего в тупик или злит. Тренер считает, что у спортсмена отсутствует мотивация, но в действительности это не так. Наоборот, Ларри хорошо мотивирован, но мотивирован для защиты своей самооценки. Порочный круг замкнулся.

Поводы и причины

Еще одна популярная уловка Ларри Неудачника – подготовить хорошее объяснение своим неудачам. «Меня засудили». «У меня болит нога». «У меня нет подходящей обуви». «Что-то попало мне в глаз». «Я себя плохо чувствую». И так далее, и тому подобное.

Отрицание успеха

Тренеры, у которых в команде есть такие Ларри Неудачники, часто пытаются решить эту проблему, создавая для них ситуации, в которых спортсмены выглядят успешными. Но если спортсмен уже начал думать так, как Ларри, он склонен отрицать успех, и это еще больше поражает и раздражает тренеров. Хотя такие спортсмены должны принимать успех для повышения самооценки, они отрицают собственный успех, потому что боятся, что от них теперь будут постоянно ждать успешной игры. Они настолько боятся приблизить успех, что специально делают так, чтобы не одержать победу. Только когда эти спортсмены научатся принимать свой успех, появится надежда на повышение уверенности в своих способностях и, следовательно, и самооценки.

Хотя проблемы Ларри Неудачника и ему подобных ребят кажутся неразрешимыми, это не так. Вам необходимо изменить их отношение к победе и проигрышу. Я вкратце объясню, как это сделать.

Сбывшееся предсказание

Точно так же, как спортсмены находят объяснение своим победам и поражениям, тренер находит тому свои причины. Эти причины, называемые «атрибуции», в свою очередь, приводят к формированию у тренера определенных ожиданий в отношении спортсменов, и, если эти ожидания донести до спортсменов, они могут повлиять на их мотивацию. Случай с Кандейс показывает, как это происходит.

В прошлом сезоне Кандейс хорошо выступала под руководством тренера Вудса, который ее постоянно поддерживал. В этом сезоне она тренируется у нового тренера, Кларксон, и результаты ее не очень хорошие. Кандейс никогда не была очень уверенной в своих силах, и она все чаще начала связывать свои неудачи с отсутствием способностей. Она чувствовала, что тренер Кларксон не очень высокого мнения о ее способностях, потому что она уделяла спортсменке мало времени и поддерживала ее намного меньше, чем прежний тренер. Сомнения в своих силах росли, Кандейс бегала все хуже и хуже и постепенно начала смиряться с этой ситуацией. Через некоторое время она воспринимала свои редкие удачные

выступления и поддержку со стороны тренера как остаточные явления.

Когда Кандейс перестала реагировать на ее ободрения, тренер Кларксон была обескуражена отсутствием старания у спортсменки, считая, что это просто лень. Наконец, желая пробудить в ней энтузиазм, тренер Кларксон перевела Кандейс бегать за команду В. После этого Кандейс ушла из команды, поскольку для нее это стало еще одним подтверждением ее непригодности.

Тренер Кларксон четко дала понять, что она снизила уровень своих ожиданий в отношении Кандейс, отправив девушку в команду В. Но тренеры часто выражают свои ожидания косвенным путем. Например, они чаще поощряют спортсменов, на которых возлагают высокие ожидания, и уделяют меньше внимания тем, с кем связаны малые надежды (думая про себя: зачем на них время тратить?). У тренеров складываются более тесные отношения с лучшими игроками, что позволяет тем вносить больший вклад в общее дело команды. При том, что такие послы могут носить косвенный характер, спортсмены легко их улавливают.

Если ожидания тренера передадутся спортсменам, они могут превратиться в сбыв-

шиеся предсказания; спортсмены будут действовать так, чтобы сбылось то, что предсказывает в их отношении тренер. Конечно, такие предсказания, основанные на ожиданиях, могут быть позитивными или негативными. Этапы претворения ожиданий в сбывшиеся предсказания показаны на рисунке 7.3.

Как и следовало ожидать, спортсмены, ориентированные на неудачу, чаще всего становятся жертвами негативных ожиданий. Когда такие спортсмены, уже сомневающиеся в своих силах, чувствуют, что у тренера низкие ожидания относительно их успехов, подтверждается то, о чем они уже думали: «Тренер считает, что у меня ничего не получается, поэтому зачем мне стараться?» Когда таким спортсменам передаются позитивные ожидания, они их не признают по той же причине, по которой отрицают случайный успех, считая, что этого не может быть или это недостижимо.

С другой стороны, спортсмены, настроенные на успех, с устойчивой самооценкой, чаще не воспринимают негативные ожидания со стороны тренера или других людей. Вместо оправдания таких ожиданий они стараются еще больше, чтобы показать, что эти другие люди ошибаются. Позитивные ожидания, не-



Рисунок 7.3. Как ожидания превращаются в сбывшиеся предсказания.



► Постановка реальных целей – ключ к мотивации и успеху.

сомненно, укрепляют веру этих спортсменов в свои способности.

Возможно, у вас уже возник вопрос: как же я могу повлиять на мотивацию своих спортсменов? Спортсмену, ориентированному на успех, не нужна дополнительная мотивация с вашей стороны, а тому, кто записал себя в неудачники, похоже нельзя ничем помочь. Но не стоит отчаиваться – читайте дальше!

КАК У СПОРТСМЕНОВ ПОЯВЛЯЕТСЯ СТРАХ ПЕРЕД НЕУДАЧЕЙ

Организованный спорт существенно отличается от привычных игр во дворе, где большинство детей осваивает азы разных видов спорта. Некоторые различия очевидны: специальная спортивная форма и строгое соответствие площадки установленным нормам, правила игры, судьи, контролирующие их соблюдение, зрители, официальные лица, следящие за счетом, и вы – тренер команды. Но следует помнить и о других, менее заметных различиях, в кото-

рых кроется причина появления у спортсменов страха перед неудачей. Понимание этих причин поможет вам найти способы преодоления проблем с мотивацией для спортсменов.

Основное внимание игре, а не обучению

Когда молодые люди самостоятельно осваивают спортивные навыки – без тренера, давления со стороны партнеров по команде или зрителей, – они искусно избегают неудач. Каждый раз, когда им не удастся достичь цели, они просто немного снижают планку, учатся на своих ошибках и пробуют снова и снова. Несколько таких тренировок и поправок – и успех практически гарантирован. Но вы можете возразить, что они таким способом никогда не достигнут серьезных целей. Ничего подобного! Когда молодые люди добиваются успеха, они естественным образом усложняют свои задачи, чтобы сохранялся интерес к этим занятиям. В результате спортсмены приближают свои цели к верхнему пределу собственных текущих возможностей. В ходе такого самостоятельно управляемого процесса обучения спортсмены рассматривают ошибки не как неудачи, а как естественную часть процесса обучения.

Когда молодые люди приходят в организованный спорт, оценка их навыков становится общеизвестной и официальной. В результате, основное внимание в занятиях спортом переносится с обучения на демонстрацию навыков, т.е. ошибки, считавшиеся естественной частью процесса обучения, сейчас могут быть истолкованы как отсутствие навыков.

Нереальные цели

Когда молодые люди начинают заниматься организованным спортом, происходит еще кое-что. Они быстро замечают, что тренерам нравится отличная игра, и что лучшие игроки пользуются у тренера особой любовью. Испытывая ревность к хорошим навыкам, и желая получить подобное признание, менее опытные спортсмены стараются походить на первоклассных игроков. При этом молодые спортсмены ставят слишком высокие цели для своего нынешнего уровня навыков.

Если спортсмены сами не ставят себе нереально высокие цели, иногда это делают за них

тренеры или родители. Например, тренер ставит для всей команды цель, которую способны выполнить только несколько лучших игроков. Родители, страстно желающие прославиться благодаря успехам своего ребенка, также могут совершать ошибку и убеждать своих детей стремиться к несбыточным целям.

Независимо от того, кто виноват, результат будет один и тот же – нереально высокие цели ведут к неудаче. Они заставляют молодых людей заниматься спортом ради достижения целей, поставленных другими людьми, а не для реализации собственных задач. Например, если родитель лелеет мечту о том, что ребенок получит спортивную стипендию, шансы на это оцениваются как 1 из 100; шансы на то, что он продолжит профессионально заниматься баскетболом, футболом или бейсболом, – как менее 1 на 10 000. К своему несчастью, спортсмены не понимают, что эти цели нереальны; они думают, что у них плохая игра, и ошибочно обвиняют себя в том, что у них нет способностей, а значит, из них не будет толку.

Внешнее вознаграждение и внутренняя мотивация

Третья причина, по которой у спортсменов появляется страх перед неудачей во время занятий организованным спортом, заключается в том, что навыки, отрабатываемые ими ради собственного удовлетворения (внутреннее вознаграждение), становятся объектом продуманной системы внешнего вознаграждения. Кубки, медали, почетные ленты, медальоны, титул звездной команды и т.п. приводят к изменению причины, по которой молодые люди пришли в спорт. И это – нежелательное изменение. Вме-



► Помогите спортсменам получить удовольствие в спорте от реализации своих целей, а не от получения кубков и медалей.

сто того, чтобы заниматься спортом ради удовлетворения собственных целей, спортсмены стремятся заработать внешнее вознаграждение. Но такие вознаграждения даются не за достижение собственных целей, а за выполнение задач, поставленных другими людьми. Снова складывается ситуация, когда спортсмены преследуют нереальные цели, приближая этим очередную неудачу. Излишнее внимание к внешнему вознаграждению имеет еще одно негативное последствие – у спортсмена может возникнуть страсть к наградам. Завороженные блеском кубков и медалей, такие спортсмены хотят еще больше наград, наград более высокого достоинства, чтобы утолить свои растущие аппетиты. Если золотых наград больше не дают, если спортсмены более не могут их завоевывать, занятия спортом теряют для них всякий смысл.

Сколько существует таких мнимых спортсменов? Как часто кубки и медали (внешнее вознаграждение) заслоняют внутреннюю мо-

История о внешнем вознаграждении

Одного старика постоянно раздражали подростки, те, что играли в бейсбол на соседнем участке. Однажды он позвал их к себе и сказал, что ему очень нравится, как они играют, и, если они будут и дальше так шуметь, он будет давать каждому по 25 центов. Ребятам такая идея понравилась, и каждый день после окончания игры они заходили к старику за своими деньгами. Однажды, когда они в очередной раз пришли за вознаграждением, старик сказал: «Вот ваши денюжки. Правда, завтра я вам уже не заплачу потому, что у меня кончились деньги. Но я надеюсь, вы по-прежнему будете приходить сюда играть». Подростки собрались, чтобы обсудить такой поворот событий, и затем один из них вышел вперед и объявил: «Мы больше не будем приходить играть и шуметь, раз ты нам не будешь платить!» Старик умело использовал внешнее вознаграждение, чтобы подавить внутреннюю мотивацию подростков – играть.

тивацию спортсменов? Мы не можем дать ответ на этот вопрос, но этого не произойдет, если вы поможете своим спортсменам понять истинное назначение таких наград.

Тот факт, что внешнее вознаграждение может снизить роль внутренней мотивации, не означает, что вам следует отказаться от использования внешнего вознаграждения. Как вы узнаете из главы 8, при правильном использовании внешнее вознаграждение является отличным средством мотивации спортсменов, работающих над развитием своих навыков. Конечно, нам всем приятно ощущать признание своих успехов и сохранить что-то на память о прошлых достижениях.

Нас беспокоит не сам факт наличия внешнего вознаграждения, а то значение, которое придают ему спортсмены. Вы должны постоянно, словом и делом, напоминать спортсменам о том, что внешнее вознаграждение – это лишь символ признания факта достижения высокой цели и демонстрации хороших спортивных навыков. Эти символы не делают отдельно взятого человека лучше остальных, они не гарантируют дальнейшего успеха и не являются основной целью занятий спортом. Помогите своим спортсменам понять, что самая главная причина занятий спортом – сами занятия. Если спортсмены поймут это, внешнее вознаграждение не снизит внутреннюю мотивацию для занятий спортом.

Сейчас вы знаете три причины, которые могут привести к возникновению у спортсменов страха перед неудачей:

- ▶ Ошибки, являющиеся естественной частью процесса обучения, ложно истолковываются как неудачи.
- ▶ В результате конкурентного давления спортсмены ставят перед собой нереальные цели, а когда не могут достичь этих целей, считают себя неудачниками.
- ▶ Спортсмены начинают заниматься спортом ради получения внешнего вознаграждения, а не для достижения собственных целей.

Знаете ли вы спортсменов, которые рассуждают так же? Не приводят ли ваши тренерские методы к непреднамеренному формированию таких разрушительных суждений

у ваших спортсменов? Это легко сделать, если для вас победа – это самое главное. Читайте дальше и узнаете, как помочь спортсменам преодолеть эти заблуждения.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Практически все, что изложено в предыдущих главах и будет обсуждаться в последующих, прямо или косвенно помогает повысить мотивацию спортсменов. Ваше решение поставить интересы спортсменов на первое место, а победу – на второе, а также принятие коллегиального стиля руководства являются обязательными предварительными условиями. Коммуникативные навыки, о которых шла речь в главе 6, и позитивные методы поддержания дисциплины, описываемые в главе 8, также играют важную роль в успешной мотивации спортсменов. В этой главе я указал несколько способов того, как тренер может помочь спортсменам получить радость от занятий спортом. Осталось только определить, как помочь каждому спортсмену почувствовать себя значимым. Это сложная задача: необходимо помочь каждому спортсмену почувствовать себя успешным в обстановке, где победителей лишь несколько, а остальные – проигравшие. Как это можно сделать?

Можно необдуманно ответить, что следует устранить ситуацию проигрыша. Тогда порочный круг, который приводит к появлению спортсменов, настроенных на проигрыш, не образуется вовсе. Но в спорте это невозможно, и, более того, умение проигрывать имеет свои положительные стороны. Один тренер как-то сказал: «Всякий раз, когда я проигрываю, я чему-то учусь, но я не хочу быть слишком умным!» Решение проблемы заключается в изменении отношения к проигрышам у спортсменов (и у тренеров).

Успех кроется не в победе

Основная проблема, связанная с чувством собственной ценности, вызвана тем, что спортсмены научились от родителей, тренеров, других членов команды и средств массовой информации определять свою ценность в соответствии с количеством выигранных и проигранных. Такая позиция оказывает свое



разрушительное действие, потому что спортсмен поддерживает самооценку за счет снижения самооценки других. Самое главное, что вы можете сделать как тренер для повышения мотивации спортсменов – это изменить шкалу успеха.

Победа важна, но она должна отойти на второй план, уступив место стремлению к достижению личных целей. Вот основной принцип для понимания мотивации в спорте:

➤ **Спортсмен должен рассматривать успех с позиции достижения собственных целей, а не демонстрации более высоких навыков, чем другие спортсмены.**

Этот принцип легко сформулировать, но очень сложно претворить в жизнь. Если вы поможете спортсменам понять и применить его, это поможет им стать отличными спортсменами – и успешными взрослыми – больше, чем любое ваше тренерское содействие.

Личные цели, как правило, ориентированы на овладение особыми навыками игры или другими поведенческими навыками, а не на количество выигрывшей или поражений. Вот примеры личных целей, направленных на совершенствование навыков и формирование поведения:

- Моя цель – прыгнуть на 5 см дальше, чем я прыгнул на прошлой неделе.
- Мне нужно потренировать бэкхенд, чтобы в 75% случаев я мог пробивать далеко в угол.

- Я хочу научиться расслабляться и получать удовольствие от игры.

Постановка реальных личных целей

Уделяя основное внимание достижению личных целей, спортсмены приобретают контроль над важной частью своих занятий спортом – над собственным успехом. И здесь самое главное – ставить реальные цели; тогда спортсмены гарантируют себе разумную степень успешности. Учитывая постоянное ощущение конкуренции, давление со стороны родителей и членов команды на спортсмена, вы как тренер должны помочь каждому из них научиться ставить реальные цели, подходящие только для него.

Что такое реальные личные цели? Если в спорте используются объективные показатели, например время, за которое спортсмен пробежал или проплыл дистанцию, или набранные очки, тогда вместе со спортсменом используйте его текущие результаты для постановки более высокой, но разумной цели, которую вы оба считаете достижимой. Как правило, это улучшение результатов на 5–10%. Если в спорте нет четкой системы показателей, то такие виды спорта сейчас разрабатывают субъективные показатели для измерения количества и качества успеха.

Как правило, тренеры определяют рейтинг спортсменов по ряду показателей, характеризующих хороший результат. Почти для каждого действия в спорте можно найти способ оценки, а затем на его основе определить цель.

Когда тренеры помогают спортсменам ставить реальные цели, спортсмены обязательно добиваются успеха и чувствуют свою компетентность. С ростом компетентности у них повышается уверенность в своих силах, и они берутся за решение умеренно сложных задач без страха потерпеть неудачу. Они видят, что их стремления действительно дают более высокие результаты, и признают, что неудача, скорее всего, вызвана недостаточным старанием. Реальные цели устраняют страх перед возможной неудачей. Теперь спортсмен понимает, что нужно просто больше работать, а временный

неуспех вовсе не означает, что у него нет способностей.

Основное внимание следует уделять не победе, а достижению личных целей. Этот принцип – ключ к удовлетворению потребности спортсменов в осознании собственной значимости, это не только поддерживает их самооценку, но и способствует ее развитию. Этот принцип играет важнейшую роль в повышении мотивации спортсменов.

Командные цели

Многие тренеры и спортивные психологи придают большое значение постановке командных целей. В мире спорта широко распространено мнение, что спортсмен должен ставить цели команды выше личных устремлений. Тренеры провозглашают: «В команде нет «я». По моему убеждению, однако, командные цели не имеют

никакого смысла, если они никак не учитывают интересы спортсменов. Конечно, цель любого соревнования – это победа. Все настоящие спортсмены рассматривают победу как конечную цель. Но победа – это результат коллективного труда вашей команды, игры соперников и их тренера, судей и обстоятельств (например, удачный отскок мяча, перемена погоды, травмы). Короче говоря, победа не зависит от вас или от любого другого спортсмена, несмотря на все возражения по этому поводу. Как же вы делаете победу возможной? Вы просите каждого игрока стремиться к осуществлению своих личных реальных целей. Может быть, улучшить свое время на 5 процентов в сравнении с предыдущим результатом, или увереннее принимать мяч, или пробивать мяч с 75-процентной результативностью. Чтобы лучше понять мою точку зрения, прочитайте приведенный ниже рассказ о команде Florida Legends.

Команда Florida Legends

Я являюсь игроком и тренером команды по софтбоулу Florida Legends, выступающей в национальных соревнованиях в дивизионе «70 лет и старше». Как тренер я знаю, что каждый из моих игроков пришел в команду, потому что хочет одерживать победы, но мы редко говорим о победах... только, когда выигрываем. Вместо этого я уделяю основное внимание личному вкладу игрока в успех команды и поощряю его за это. Для оценки игры в нападении мы используем процент попаданий на базу. Каждый игрок знает, что мы почти всегда выигрываем, если команда имеет коллективный показатель процента попаданий 700 и выше. Зная об этом показателе, каждый игрок устанавливает свою личную цель в нападении. После соревнований я определяю личный процент попаданий на базу, объявляю результаты всех соревнований и по электронной почте (наши игроки живут во многих местах на всей территории штата Флорида) сообщая имена лучших игроков.

В обороне команда должна координировать игру, чтобы добиться лучшего результата, это командная цель. Но для каждого игрока в обороне командная цель сокращается до действий конкретных игроков. Например, отбивающий игрок противника направил мяч в правое центральное поле, и бегущий на первой базе пытается получить очко. В соответствии с заданием по защите, от нашего аутфилдера требуется, чтобы он забрал мяч, точно передал его другому игроку, который должен его поймать, дабы заставить бегущего вернуться на базу. Это серия отдельных действий, и мы ставим цели каждому игроку, выполняющему определенную роль в обороне.

Если игроку трудно дается его роль в нападении или обороне, я могу как тренер помочь советом, но очень часто другие игроки команды помогают ему справиться с проблемой. Это тоже наша командная цель – помогать друг другу в раскрытии потенциала в игре. У нас есть и другие командные цели: уважать друг друга, получать удовольствие от игры и демонстрировать достойное спортивное поведение.

Каков же результат? В течение последних четырех лет наша команда участвовала в 37 национальных соревнованиях и в 27 из них одержала победу. Не менее важно и то, что у нас нет текучки игроков, нам очень нравится играть вместе.

Результат постановки личных целей

Когда на первое место выходит реализация личных целей, а не выигрыш, спортсмены гораздо лучше мотивированы для тренировок. Тренировки дают им возможность работать над достижением личных целей под руководством тренера. Соревнования рассматриваются не как подведение итогов, а как промежуточные испытания на пути к достижению личной цели. Спортсмены не оценивают себя как успешных игроков или неудачников на основании победы или проигрыша, а с точки зрения достижения поставленных особых результатов или целей.

Каждая игра – это возможность сравнить себя со своим потенциалом.

Бад Уилкинсон, бывший футбольный тренер,
Университет штата Оклахома

Многочисленные свидетельства показывают, что не только очень успешные спортсмены, но и те, кто не добился существенных результатов, получают наибольшую радость от достижения собственных целей, а не от победы над другими спортсменами. Такое отношение к спорту дает высокий положительный результат. Когда спортсменам позволяют самостоятельно задавать себе цели, и, при необходимости, тренер помогает им

выбрать действительно реальные цели, они несут ответственность за свой успех. Они чувствуют, что управляют ситуацией, гордятся успехом и отвечают за неудачи. Высокая мотивация спортсменов – это огромный шаг вперед.

Определение предельных возможностей спортсмена

Спортсмены не всегда оправдывают ожидания тренера только из-за отсутствия мотивации. Неудовлетворительные результаты могут быть сигналом того, что спортсмен достиг своего предела и работает в полную силу, на пределе своих возможностей. Улучшить его способности не могут никакие усилия или даже самая большая степень уверенности в себе. Одна из самых трудных задач для тренера – определить, работает ли спортсмен на пределе своих возможностей.

Многим спортсменам следует помочь в определении предела, чтобы они не относились к этому легкомысленно. Вместо того, чтобы говорить глупости про то, как каждый спортсмен может стать профессионалом и суперзвездой, вам следует поддерживать спортсменов в желании определить свой предел. Только таким способом они научатся ставить реальные цели. Но если тренер убеждает

Целевые показатели результативности

Несколько месяцев я работал с талантливой лыжницей, членом Олимпийской сборной США по лыжному спорту, и вот она позвонила мне после чемпионата США. «У меня получилось, у меня получилось! – закричала она в трубку. – Наконец-то у меня получилось!». Долгие годы во время гонки она была нацелена только на победу, т.е. главным было – не проиграть. Много часов мы провели, пытаясь сместить акцент на достижение реальных показателей для гонки на 5 км и, соответственно, оценки успеха или неудачи на основании выполнения этих показателей.

Она с азартом рассказывала мне, что научиться сосредотачиваться на целевых, а не на конечных показателях было очень трудно после того, когда долгие годы она думала только о победах и проигрышах, но вот сейчас она поймала себя на том, что когда думает так, то может сосредоточиться на собственных результатах. Я не могу сказать вам, что она выиграла чемпионат США, она точно не стала олимпийской чемпионкой, но я определенно могу утверждать, что сейчас она бежит на лыжах лучше, чем раньше. А еще она с удовольствием сообщила мне, что снова испытывает радость от занятий спортом, которую утратила в предыдущие несколько лет.

спортсмена в том, что тот обладает безграничными возможностями, и в том, что только трус устанавливает себе предел, тогда спортсмен стремится к реализации несбыточной цели, а в результате терпит неудачу и даже может получить травму.

Указания для постановки целей

Когда постановка целей выполнена эффективно, это помогает спортсменам стать более мотивированными, уверенными в себе и компетентными. Вот несколько указаний для эффективной постановки целей:

- ▶ Уделяйте основное внимание достижению результата, а не конечному результату. Цели, направленные на улучшение конкретной деятельности, например, на 10% меньше ошибок или увеличение числа метких бросков, находятся в сфере контроля игрока. Конечный результат, например, выигрыш или титул звездной команды, не полностью зависит от деятельности спортсмена.
- ▶ Ставьте непростые, но реальные цели. Достижение легких целей меньше ценится спортсменами и не стимулирует улучшение навыков.
- ▶ Ставьте конкретные, а не общие цели. «Покажи, на что ты способен» – это замечательная задача, но не конкретная цель. Цель должна быть связана с качественным или количественным результатом и объективно или субъективно оцениваться.
- ▶ Ставьте отдельные задачи на тренировки и на соревнования. Основная цель тренировок – улучшение технических и тактических навыков. Основная цель соревнований – продемонстрировать технические и тактические навыки, отработанные на тренировках.

Если вы поставили спортсменам цели, а потом о них забыли, ничего не получится.

Сначала следует помочь спортсменам сформулировать цели, используя эти указания. Пусть они сами запишут свои цели в журнал и покажут вам. У вас также должна быть система оценки достижения целей. Если у спортсменов что-то не ладится, помогите им составить план тренировки, помогающий в реализации поставленной задачи. Если они выполняют поставленную цель, за это их можно поощрить соответствующим образом. Для спортсменов, редко добивающихся успеха, создавайте такие условия, чтобы у них было больше возможностей добиться положительного результата.

ОТ МОТИВАЦИИ ДО БЕСПОКОЙСТВА

До этого момента мы обсуждали только сохранение и усиление мотивации, потому что мы понимаем, что наличие мотивации очень важно для достижения хороших результатов и удовольствия от занятий спортом. Но не думайте, что чем выше мотивация, тем лучше; спортсмены могут быть слишком мотивированы или возбуждены (интенсивность мотивации). Позвольте все объяснить.

Соотношение между возбуждением и результативностью

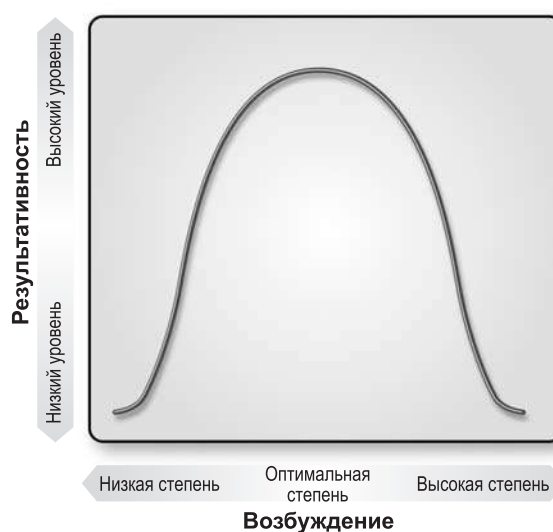


Рисунок 7.4. Взаимосвязь между результативностью и эмоциональным возбуждением

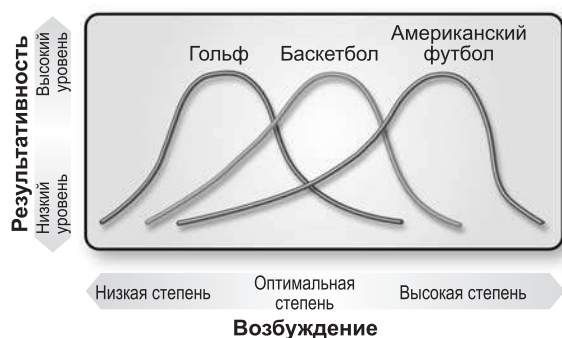


Рисунок 7.5. Оптимальные уровни возбуждения для пиковой результативности в отдельных видах спорта.

Мы уже говорили о том, что есть оптимальный уровень возбуждения для получения радости от занятий спортом. Точно так же, есть оптимальный уровень возбуждения для хорошей результативности, как показано на рисунке 7.4. Когда у спортсменов слишком низкий или слишком высокий уровень возбуждения, они не показывают такую хорошую игру, как могли бы; при оптимальном уровне возбуждения они будут действовать лучше. Для различных спортивных навыков есть свой оптимальный уровень возбуждения. Как показано на рисунке 7.5, спортивные навыки для достижения высокой точности, требующие точного управления моторикой, например, удары в гольфе, стрельба, боулинг, приводят к более высоким результатам при низком уровне возбуждения; в таких видах спорта, как баскетбол, бейсбол и волейбол, игра идет лучше при слегка повышенном уровне возбуждения; навыки, требующие активных мышечных движений, например, поднятие тяжестей или некоторые элементы американского футбола, лучше развиваются при высоком уровне возбуждения. У разных спортсменов уровни возбуждения разные. Одному спортсмену лучше удастся отработать определенный навык при относительно низком возбуждении в сравнении с другим спортсменом.

Если возбуждение помогает, почему же избыток возбуждения — это плохо? Возбуждение достигает высокого уровня, когда спортсмены переживают и беспокоятся о том, смогут ли они добиться успеха, осо-

бенно спортсмены, настроенные на поражение. Беспокойство приводит к напряжению мышц, и движения спортсменов не такие плавные и легкие, как в обычном расслабленном состоянии. Спортсмены думают о том, как они выполняют движения, вместо того, чтобы просто сосредоточиться на их выполнении. Следовательно, внимание не полностью сконцентрировано на соревновании, спортсмены утрачивают контроль и выходят из потокового состояния.

Вы должны помочь спортсменам повысить мотивацию до оптимального уровня, и точно так же вы должны помочь им снизить степень возбуждения, если спортсмены испытывают беспокойство и волнение. Для этого вам необходимо понять, почему они стали испытывать волнение.

Причины беспокойства

Основной причиной волнения спортсменов является неуверенность в том, что они соответствуют требованиям, предъявляемым



- Беспокойство спортсменов часто вызвано неуверенностью в своей способности соответствовать требованиям, которые они считают значимыми для себя.

к ним тренерами, родителями, партнерами по команде и ими самими, если соответствие этим требованиям важно для них. Чем выше уровень беспокойства спортсменов, чем важнее для них результат, тем выше уровень беспокойства.

Неуверенность в том, возьмут ли их в команду или в основной состав, будут ли они играть, также может повысить уровень беспокойства. Другими причинами для волнения могут стать неуверенность в победе или неуверенность в своем социальном статусе или значимости для команды.

Многие факторы делают спорт важным для спортсменов. Как мы уже видели, победа сама по себе очень значима для спортсменов, потому что они связывают победу с самооценкой. Помимо этого, значимость игры повышают ознакомление широких масс с результатом игры, зрелищность игры и, конечно, возможность получения различных внешних вознаграждений.

Вы можете помочь слишком волнующимся спортсменам снизить уровень беспокой-

ства, если найдете способ уменьшить неуверенность спортсменов в оценке результатов их деятельности и снизить уровень значимости, которую они придают игре. Мы уже узнали один надежный способ сделать это. Если мы научим спортсменов оценивать себя не по количеству побед, а по реализации собственных реальных целей, постепенно они избавятся от причин, вызывающих беспокойство. Основное внимание спортсменов сосредоточено на достижении личных целей, и они не пытаются победить соперника с неизвестным уровнем способностей, а стремятся к достижению собственных результативных показателей. Когда спортсмен не связывает самооценку с успехом или проигрышем, спорт перестает нести угрозу, и спортсмены не боятся неудачи.

➤ **Помогите спортсменам сосредоточиться на достижении личных целей в спорте, не на выигрыше, и они будут меньше волноваться и меньше бояться неудачи.**

Мобилизационная беседа



Некоторым спортсменам нужна ваша помощь для снижения уровня беспокойства путем соответственного снижения степени неуверенности и значимости игры или соревнования. Традиционная мобилизационная беседа перед игрой еще раз напоминает этим спортсменам о важности игры и их неуверенности, связанной с соревнованием. У недостаточно мотивированных игроков мобилизационная беседа может повысить возбуждение до оптимального уровня. У спортсменов с оптимальным уровнем возбуждения такой разговор может повысить степень возбуждения, и они начнут испытывать беспокойство. А тех спортсменов, которые уже волнуются, эта беседа просто повергнет в шок!

Возможно, большинство тренеров проводят мобилизационные беседы по привычке и для снижения собственного волнения. К сожалению, мобилизационные беседы могут принести как вред, так и пользу. Конечно, ободряющие слова тренера перед игрой будут к месту, но стремление повысить мотивацию игроков риторической атакой потерпит неудачу, потому что она не направлена на удовлетворение потребностей конкретного спортсмена. Хотя одному спортсмену нужен толчок со стороны тренера, другим необходимо спокойное увещание.



ПОМОЧЬ СЕБЕ: как быть хорошим тренером

Тренерская работа очень напряженная, и если стресс длится в течение значительного периода времени, он может привести к эмоциональному выгоранию – одной из основных профессиональных проблем тренеров. Тренер испытывает стресс, когда он не уверен в конечном результате, а этот результат для него важен. Неуверенность появляется в тех случаях, когда (1) вы понимаете, что от вас ждут больше, чем вы можете сделать, или (2) конечный результат определяется факторами, находящимися вне вашего контроля. Например, вас беспокоят отношения с игроками (основная причина стресса среди тренеров) и вероятность выигрыша, вы не можете полностью контролировать оба эти фактора, но, как правило, вы несете за них ответственность.

Первый этап в управлении стрессом – понимание того, что стресс вызывается сочетанием внешних, или ситуационных, факторов и вашим восприятием этих факторов. Несомненно, окружение тренера включает множество потенциальных источников стресса, например:

- ▶ руководители спортивной организации и спонсоры, ожидающие от вас победы;
- ▶ сложные и трудные отношения со спортсменами;
- ▶ недостаток времени для выполнения многих задач, часть их которых не связана непосредственно с тренерской работой;
- ▶ вмешательство в частную жизнь;
- ▶ быстрое принятие решений при подготовке к соревнованиям и во время их проведения.

Хотя эти напряженные ситуации приводят к стрессу, они не являются непосредственными причинами стресса. Подлинная причина стресса – это ваше восприятие этих ситуаций. Вы можете рассматривать ситуацию как требующую от вас невероятных усилий или как проблему и возможность продемонстрировать свои способности. Вы можете постоянно беспокоиться о вещах, находящихся вне вашего контроля или сосредоточиться на том, чтобы сделать все возможное для получения благоприятного результата. Вы можете воспринимать ситуацию как самую важную в жизни (и думать, что если благоприятный результат не будет получен, жизнь не имеет смысла) или рассматривать конечный результат с более разумной точки зрения.

Вот четыре основных этапа, способных помочь тренеру в борьбе со стрессом:

1. Определить в своем окружении факторы, являющиеся, по вашему мнению, источниками стресса, и решить, какие обстоятельства вы можете изменить и сделать менее стрессовыми, а какие факторы находятся вне вашего контроля. Например, вы не можете избавиться от беспокойства в отношении шансов на победу или выступления спортсменов в определенный день (хотя хорошо организованная тренерская работа помогает снизить степень неуверенности), но можно так организовать время, чтобы разобраться со всеми задачами, отвлекающими вас от продуманного планирования тренировок. Вы не можете устранить давление со стороны родителей, но, используя коммуникативные навыки и умения выстраивать отношения, можно познакомиться их со своей тренерской философией и командными целями и развивать добрые отношения.
2. Конечно, вы не можете устранить все потенциальные источники стресса в своем окружении, но можно изменить восприятие этих факторов. Если вам не удалось убедить спортивного руководителя, чтобы он прекратил оказывать на вас давление и принуждать к принятию неэтичных решений, вы можете изменить восприятие этой ситуации и игнорировать такие требования, спокойно осуществляя свою деятельность в соответствии с этическими нормами, и не думать о том, что будет, если вас уволят. Изменить восприятие окружающей действительности непросто, но это полностью в ваших силах, поэтому такое действие является эффективным способом управления стрессом.
3. Черпать силы в нравственной тренерской философии, построенной на принципах, изложенных в Разделе I. Если вы, как тренер, прилагаете все усилия, чтобы поступать правильно в отношении своих спортсменов, вы всегда будете в ладу с самим собой.
4. Если вы самостоятельно не можете справиться с первыми тремя этапами, следует обратиться за профессиональной помощью. Психологи обладают целым рядом инструментов, способных эффективно помочь вам в борьбе со стрессом и выполнять тренерскую работу с удовольствием.

Дополнительную информацию об управлении стрессом можно найти на сайте
http://helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm



Вопросы для размышления

1. Что мотивирует вас как тренера? Верите ли вы в то, что люди мотивированы на удовлетворение своих потребностей?
2. Назовите две самых основных потребности спортсменов. Как вы помогаете спортсменам удовлетворить эти потребности?
3. Почему для спортсменов внутренняя мотивация важнее внешней мотивации?
4. Как можно помочь спортсменам погрузиться в потоковое состояние?
5. Как оценивают победу и проигрыш спортсмены, ориентированные на успех?
6. Как оценивают победу и проигрыш спортсмены, настроенные на неудачу? Какие стратегии они используют для защиты собственной самооценки?
7. Как ожидания тренеров в отношении спортсменов превращаются в сбывшиеся предсказания?
8. Назовите три причины, по которым спортсмены начинают бояться неудачи.
9. Как вы сосредоточиваете внимание спортсмена на личных целях в противовес выигрышу? Это помогает повысить мотивацию спортсменов.
10. Как вы можете помочь спортсменам ставить перед собой реальные цели и понимать свои ограничения?
11. Какие указания помогут спортсменам сформулировать собственные цели?
12. Что вызывает у спортсменов беспокойство? Как вы можете помочь спортсменам справиться с беспокойством?
13. Как вы можете справиться со стрессом, испытываемым на тренерской работе?

Глава 8.

Управление поведением спортсменов

Я решил заняться командной греблей и с самого начала понял, что сделал правильный выбор. Мне очень нравились занятия и дружеская обстановка, а больше всего – тренер. Внимательность и хороший характер Кена вызывали восторг у всех новичков, среди которых был и я. В отличие от многих других тренеров, он не изображал из себя крутого парня и редко повышал голос, только чтобы выразить неодобрение или привлечь наше внимание. Он был добрым, терпеливым, умным, харизматичным и опытным. Этот тренер мотивировал меня так, как не смог ни один тренер в прошлом и как не сможет ни один тренер в будущем.

В тех редких случаях, когда Кен сердился, это сразу привлекало внимание. Я могу вспомнить только один момент. Это было в начале осеннего семестра, когда мы еще только усваивали, что такое преданность команде и пунктуальность. Однажды утром один из членов экипажа опоздал на тренировку на 10 минут. Все члены команды должны были обязательно приходить вовремя, потому что тренировка включала греблю в лодках для определенного количества спортсменов. Если кто-то из экипажа не приходит, лодкой невозможно правильно управлять.

Кен подождал, пока все другие команды заняли места в лодках и начали тренировку. Потом он собрал нашу команду новичков в ангаре для лодок, захлопнул дверь и несколько минут молча смотрел на нас в тишине ангара. Он объяснил нам, что опоздание не просто задерживает начало тренировки. Фактически это – проявление неуважения ко всем остальным членам команды. Это говорит о том, что ты не уважаешь цели команды. Кен громко и четко высказал свою точку зрения. (Glennon and Leavitt 2000)

Перепечатано с разрешения из вышеуказанного источника

Вы ознакомились с основами коммуникации и мотивации, необходимыми для спортивного тренера. Сейчас мы будем применять эти знания для управления поведением спортсменов, что является существенной частью успешной тренерской деятельности. Ваши управленческие навыки определяют восприятие вас руководством, коллегами, родителями, спортсменами и общественностью как тренера. Эффективное управление командой влияет на качество тренировок и сплоченность команды в сложных условиях соревнований. Способ управления командой станет основным фактором, определяющим степень удовольствия от тренерской работы и, соответственно, то, как долго вы будете работать тренером.

Большинство тренеров начинают свою карьеру, практически не имея опыта управления поведением спортсменом, – эти навыки мож-

но приобрести только во время работы. Но ошибки, совершаемые в процессе обучения, могут стоить тренеру и спортсменам слишком дорого. Поэтому в этой главе я расскажу вам, как управлять поведением спортсменов с помощью позитивной дисциплины и не только исправлять неправильное поведение, но и обучать спортсменов необходимым житейским навыкам. Позитивная дисциплина поможет спортсменам показывать лучшие результаты, потому что у них будут более продуктивные тренировки, более высокая мотивация, они будут получать удовольствие от занятий под вашим руководством. Вы будете получать больше удовлетворения от работы и продолжать тренерскую деятельность долгие годы.

В этой главе вы узнаете ...

► что такое «позитивная дисциплина»,

- почему позитивная дисциплина эффективна,
- шесть основных компонентов превентивной дисциплины,
- инструкции по применению корректирующей дисциплины.

ЧТО ТАКОЕ ПОЗИТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА?

Для большинства из нас термин «дисциплина» имеет негативное значение, потому что мы связываем его с наказанием, но слово «дисциплина» произошло от латинского слова *disciple*, имеющего более позитивное значение и означающего человека, который следует учениям своего наставника. Тренер – это тоже наставник, а спортсмены – его ученики. Метод применения позитивной дисциплины¹ рассматривает дисциплину как учение, развивающее в учениках самоконтроль.

Как показано на рисунке 8.1, дисциплина начинается с указаний, способствующих развитию не только спортивных, но и житейских навыков. После указаний следует обучение, где спортсменам дается возможность закрепить эти навыки. Во время тренировки навыков тренер осуществляет исправление ошибок.

прочными навыками самоконтроля. В таких случаях тренер обязан сначала дать указания, а затем создать возможность для отработки навыка и исправить ошибки. Позитивная дисциплина в основном направлена не на исправление поведения, а на обучение правильному поведению.

Применяя метод позитивной дисциплины, вы должны четко различать два вида ошибок, или неправильных действий.

Первая категория: спортсмен пытается отработать навык или совершить действие, но не может этого сделать из-за отсутствия знаний или опыта.

Вторая категория: спортсмен сознательно поступает неправильно. Если спортсмен получил все указания, у него есть необходимые соответствующие навыки, но он сознательно поступает иначе, вам следует незамедлительно предпринять шаги по исправлению такого поведения.

Самое главное – понимать, когда спортсмену нужны указания, а когда исправления ошибок.

Не ошибается тот, кто ничего не делает.

Джон Вуден

Позитивная дисциплина в тренировке спортсменов – это не деструктивный подход. Она помогает обеспечивать полноценное руководство при обучении без излишнего дав-

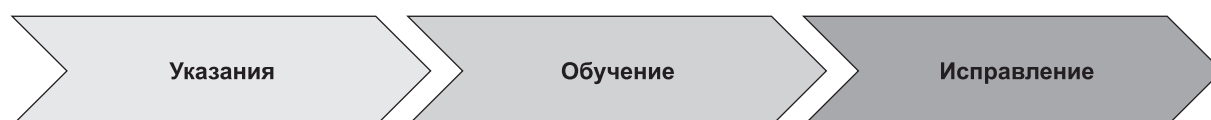


Рисунок 8.1. Процесс формирования дисциплины

Иногда тренеры считают, что спортсмены уже владеют определенными навыками, знают, как управлять своими эмоциями, умеют отличить плохое от хорошего и обладают самодисциплиной. Следовательно, когда спортсмен ошибается, тренер сразу исправляет его поведение. Однако спортсмен может не знать, как правильно выполнить какое-либо действие, как правильно поступить, или не обладает

ления, подавляющего развитие и мотивацию спортсменов. Это знание того, как держать кусок мыла – не сжимать слишком сильно, чтобы оно не выскользнуло из руки, но и достаточно уверенно, чтобы удержать его. Вы как тренер несете ответственность за предоставление указаний и определение ограничений в отношении поведения спортсменов, но вы делаете это, стараясь параллельно воспитать самодисциплину и повысить самооценку молодых людей.

¹ Джейн Нельсон впервые использовала термин «позитивная дисциплина» в своей одноименной книге. В этой главе я использую этот термин применительно к тренерской работе.



► Позитивная дисциплина включает обучение самоконтролю с поддержанием самооценки спортсменов.

ПОЧЕМУ ПОЗИТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ЛУЧШЕ

Я полагаю, что большинство тренеров начинает карьеру с убеждением, что они будут позитивными людьми, помогающими спортсменам освоить необходимые навыки и успешно выступить. Но когда они непосредственно сталкиваются со спортсменами, оспаривающими их авторитет путем нарушения правил, плохим поведением во время тренировок, преследованием других спортсменов и недостойным спортивным поведением во время соревнований. Не давая возможности закрепить навыки, тренеры прибегают к авторитарному стилю руководства (см. главу 3), чтобы справиться с нарушениями. Я называю это «негативной дисциплиной», и в своих крайних проявлениях эта тенденция неприемлема. Другие тренеры пытаются игнорировать такое неправильное поведение или настолько непрофессионально решают эти проблемы, что они нарастают до той степени, когда тренер утрачивает контроль над командой.

Авторитарные тренеры, применяющие «негативную» дисциплину, т.е. дисциплину, основанную на страхе, управляют поведением спортсменов, используя такие категории как

стыд и боль. Они самостоятельно принимают все решения и редко позволяют спортсменам участвовать в жизни команды. Фактически, обдумывание и решение проблем с участием спортсменов не приветствуется. Спортсменов обвиняют в поражениях, публично указывая на их ошибки. Дисциплина поддерживается с помощью унижения, что заставляет спортсменов переживать за свой статус в команде и бояться наказания.

В истории спорта было много тренеров, использующих дисциплину, основанную на страхе, вероятно, по той причине, что она работает для достижения краткосрочных целей; но цена очень высока. Такая дисциплина порождает враждебность среди спортсменов, что, в свою очередь, создает очень тяжелую атмосферу в команде, наносит ущерб результативности и лишает спортсменов и тренеров радости от занятий спортом. Когда спортсмены играют из страха, а не желания добиться успеха, у них высокий уровень беспокойства и страх допустить ошибку, и соответственно, низкое качество игры. Еще важнее тот факт, что применение дисциплины, основанной на страхе и унижении, лишает спортсменов возможности получать все преимущества от занятий

Если спортсмена тренируют ...

Если спортсмена тренируют с помощью критики, он научится презирать;

Если спортсмена тренируют с помощью враждебности, он научится отбиваться;

Если спортсмена тренируют с помощью унижения, он научится ненавидеть;

Если спортсмена тренируют с помощью стыда, он научится испытывать вину;

Если спортсмена тренируют с помощью терпения, он научится быть терпеливым;

Если спортсмена тренируют с помощью поддержки, он научится быть уверенным в себе;

Если спортсмена тренируют с помощью похвалы, он научится ценить;

Если спортсмена тренируют с помощью справедливого отношения, он научится справедливости;

Если спортсмена тренируют с последовательностью, он научится доверять;

Если спортсмена тренируют с уважением, он научится уважать себя.

Автор неизвестен

спортом – приобретение житейских навыков, формирование личных ценностей и повышение самооценки. Некоторые спортсмены уходят из команды из-за тренера, применяющего такую «негативную» дисциплину; другие настолько любят спорт, что терпят тренеров, применяющих такой подход.

Тренер с коллегиальным стилем работы, как описывалось в главе 3, использует метод позитивной дисциплины. Такой тренер создает в команде обстановку, способствующую росту самооценки спортсменов и основанную на взаимном уважении тренера и спортсменов. Спортсмены чувствуют, что они являются важной частью команды, и их призывают совершенствовать спортивные и житейские навыки без страха перед унижением и болью. Ошибки рассматриваются как часть учебного процесса, и поскольку спортсмены психологически чувствуют себя в безопасности, они обучаются и действуют намного эффективнее. Тренеры, опирающиеся на позитивную дисциплину, вселяют в них радостное ощущение, энтузиазм и позитивную мотивацию. В рамках хорошо спланированных занятий они используют различные виды деятельности, поддерживающие максимальную загруженность и мотивированность спортсменов. Тренеры, использующие позитивную дисциплину, стремятся обучить спортсменов самоконтролю,

чтобы впоследствии они сами управляли своей дисциплиной.

Метод применения позитивной дисциплины может показаться вам непростым. Возможно, в течение длительного времени вы в разной степени опирались на дисциплину, основанную на страхе перед наказанием, например, в воспитании своих детей. Есть большая вероятность, что так тренировали вас, и тренеры, которыми вы восхищаетесь, тоже используют такой подход. Но если вы верите, что занятия спортом не только могут научить молодых людей выигрывать, но и помогут им стать лучше, тогда вам стоит активно использовать позитивную дисциплину.

Позитивная дисциплина включает превентивную и корректирующую дисциплину. Вы значительно сократите количество нарушений дисциплины, если внедрите шесть этапов превентивной дисциплины, описываемых далее. В последней части главы вы ознакомитесь с указаниями по применению корректирующей дисциплины – как справляться с отдельными случаями нарушения дисциплины.

ПРЕВЕНТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Известная фраза «Лучшая защита – нападение» хорошо передает основной смысл превентивной дисциплины. Есть шесть активных этапов, которые следует осуществить для

предупреждения дисциплинарных нарушений, заставляющих тренеров отказываться от своей профессии. Эти шесть этапов являются основными элементами успешного применения превентивной дисциплины. Они показаны на рисунке 8.2, и каждый этап подробно рассматривается далее в отдельных разделах.

Этап 1: создать правильную командную культуру

Мы говорили о командной культуре в главе 3, и, возможно, у вас уже есть представление о том, что такое правильная командная культура, из нашего предыдущего разговора о позитивной дисциплине. Когда речь идет об управлении поведением спортсменов, исключительно важную роль в создании командной культуры

- ▶ играет забота о спортсменах, забота, основанная на доброте и твердости. Спортсмены быстро понимают, что тренер о них заботится, если он:
- ▶ находит время, чтобы всесторонне узнать спортсменов,
- ▶ выслушивает спортсменов и серьезно относится к их мнению,

- ▶ верит в них и дает понять, что они все важны для команды,
- ▶ призывает их относиться к ошибкам как к возможности научиться,
- ▶ уважает их и привлекает к принятию командных решений,
- ▶ умело и уважительно руководит их поведением, определяя предельные возможности и поощряя стремление к превосходству.

Когда спортсмены чувствуют, что о них заботятся, они больше склонны к сотрудничеству, чем к неповиновению. Когда спортсменов-старшекласников спросили, за что они любят своего тренера, они ответили: «Он нас уважает, выслушивает, и ему нравится нас тренировать».

Если вам нравится ваша работа, это заметно, и это находит отклик в окружающих людях. Позитивно настроенные и энергичные тренеры создают командную культуру, воспитывающую у спортсменов правильное отношение к победам.

Радуйтесь своей работе, это привилегия, которая должна приносить вам удовольствие!

Если у вас есть чувство юмора, используйте его, чтобы снять напряжение, поднять настроение и просто поддержать спортсменов в трудной работе по совершенствованию профессиональных навыков. Но юмор нужно применять правильно. Не делайте спортсменов объектом своих шуток, унижая их чувство собственного достоинства. Смейтесь вместе со спортсменами, а не над ними.

Правильная командная культура обеспечивает безопасную среду существования в психологическом и физическом смысле. Физически безопасное окружение включает хорошую площадку и оборудование, разумные указания и правильную последовательность упражнений для совершенствования сложных навыков, постоянный контроль в ходе подготовки и выступлений спортсменов. Психологически безопасное окружение подразумевает, что спортсмены чувствуют себя желанными и нужными в команде. В такой обстановке тренеры повышают самооценку спортсменов и не унижают их. В психологически безопасном окружении спортсмены



Рисунок 8.2. Шесть этапов превентивной дисциплины



► Демонстрация заботы о спортсменах поможет предупредить нарушения дисциплины.

понимают, что они могут допускать ошибки в ходе совершенствования своих навыков без страха подвергнуться насмешкам или презрению.

Вы когда-нибудь замечали, что если к вам относятся с уважением и достоинством, то вы охотнее демонстрируете такие качества в ответ? Создавайте в команде такую обстановку, чтобы спортсмены считали своим долгом относиться к вам и другим членам команды с уважением и достоинством.

Этап 2: проводить собрания команды

Если в мире и существует избыток чего-либо, то это, без сомнения, переизбыток собраний. Тем не менее, я являюсь активным сторонником целенаправленных, эффективно организованных и хорошо проведенных собраний команды.

Причины для проведения собраний

Командные собрания традиционно использовались для ознакомления с тактикой организации нападения и защиты и анализа видеозаписей предыдущих выступлений; это полезная цель для проведения собрания команды. Но хочу сделать одно предупреждение относительно собраний, где просматриваются видеоматериалы прошлых игр: здесь очень легко сосредоточить все внимание на ошибках и поставить в неловкое положение и унижить спортсменов, допустивших эти ошибки. От этого спортсмен не станет в следующий раз играть лучше, а будет испытывать беспокойство и не станет рисковать из-за страха допустить ошибку:

1. Командные собрания могут обеспечить спортсменов полезной информацией. Вот примерный список тем:
 - Питание спортсменов, включая питание перед игрой.
 - Игра в жаркую погоду.
 - Психологическая подготовка перед соревнованием.
 - Упражнения по развитию силы.
 - Развитие гибкости.
 - Использование анаболических стероидов.
 - Употребление спиртных напитков и курение.
 - Информация о различных пищевых добавках.
 - Тренировки в межсезонье.
2. Как уже упоминалось в главе 4, собрания команды предоставляют ценную возможность обсудить важные вопросы воспитания характера. На этих собраниях можно обсудить примеры достойного и недостойного спортивного поведения на тренировках и во время игры. Расскажите какую-нибудь ситуацию и попросите спортсменов выразить свое отношение к надлежащему и недостойному поведению. Не превращайте встречу в лекцию; умело руководите дискуссией. Можно также рассказывать поучительные истории.

3. Собрание команды может помочь определиться с наказанием за нарушение командных правил. Если произошло серьезное нарушение командных правил, пусть сама команда определит соответствующее наказание для этого спортсмена.
4. На собрании можно обсудить пути решения некоторых проблем. Если тренировки проходят вяло, посмотрите, может быть, удастся выяснить причину этого в ходе конструктивного разговора со спортсменами. Если у команды не складывается какой-то аспект игры, подумайте, может быть, команда сможет определить причину и найти решение. Если команде нужно определиться с дальнейшими действиями, например, участвовать в этом соревновании или в другом, вы можете принять решение на собрании вместе со спортсменами.
5. На командном собрании можно похвалить и поблагодарить спортсменов, чтобы им было приятно. Хотя многие тренеры

и спортсмены неохотно говорят на публике что-нибудь позитивное о других игроках, вы можете поддержать спортсменов, желающих сказать несколько добрых слов в адрес своих партнеров. Я советую, чтобы на каждом собрании вы просили 3-5 игроков сказать комплимент товарищам по команде. Это хороший способ завершить собрание.

Чтобы подготовить и провести собрание, требуется время. Некоторые тренеры считают, что это время лучше потратить на тренировку и отработку технических и тактических навыков. Я считаю, что хорошо спланированное собрание действительно может помочь спортсменами стать лучше и в спорте, и в жизни.

Проведение командных собраний

Как часто следует проводить собрания команды? Это зависит от ситуации, но, как правило, два 30-минутных собрания в неделю перед началом сезона и одно 30-минутное собрание в неделю в течение сезона обеспечивают



► Командные собрания можно использовать для выработки стратегии, решения проблем и похвалы в адрес игроков.

достаточную возможность решить целый ряд вопросов, заслуживающих внимания всей команды.

Вот несколько инструкций по проведению собраний команды:

- ▶ Выберите соответствующее время и место для собрания. Проводить ли собрание как часть тренировки, до ее начала или в завершение? Или организовать собрание отдельно от тренировки? Где лучше провести собрание: на площадке, на трибунах или в учебной комнате? При выборе места подумайте, где вы сможете максимально сконцентрировать внимание спортсменов на обучении.
- ▶ Места для сидения должны быть организованы в соответствии с целью собрания. Если вы будете что-то рассказывать или использовать визуальные средства, лучше всего рассадите спортсменов как для занятий в классе.

Для обсуждения каких-либо вопросов или дружеской беседы удобнее, когда спортсмены сидят по кругу и видят друг друга.

- ▶ На первом собрании следует согласовать правила проведения собраний. Некоторые идеи можно взять из правил Христианской ассоциации молодых людей (YMCA), приведенных в главе 6.
- ▶ Приглашайте спортсменов вносить свои вопросы в повестку дня.
- ▶ Собрание должно быть информативным и носить позитивный характер.
- ▶ Не превращайте получасовое собрание в часовую лекцию. Спортсмены начнут ненавидеть такие собрания.
- ▶ Завершайте собрание быстрым обменом добрыми словами в адрес друг друга.

Правила составления правил

- ▶ Лучшие правила всегда описывают конкретные выполнимые правила поведения, которым необходимо следовать. Спортсмены не будут всерьез воспринимать невыполнимые правила. (Пример невыполнимого правила: спортсмены должны всегда позитивно относиться к команде.)
- ▶ Разработайте список правил, необходимых для управления поведением спортсменов, но постарайтесь сделать его максимально коротким.
- ▶ Формулируйте правила, используя позитивные конструкции, определяющие то, что спортсмены должны делать. Многие люди просто не воспринимают правила, призывающие что-то не делать.
- ▶ Правила должны отражать взаимное уважение и обязательства между тренером и спортсменами.
- ▶ Правила должны быть конкретными и четкими. Представьте, что на дорожном знаке написано: «Двигайтесь с разумной скоростью». Расплывчатые правила создают условия для неправильного толкования. С другой стороны, правила не должны ущемлять чувство достоинства или противоречить здравому смыслу.
- ▶ Правила и обязательства должны служить спортсменам, а не наоборот. Спортсмены не будут следовать правилам, которые они считают глупыми или карательными. Правила создаются по разумным причинам, а не по вашей прихоти.
- ▶ Разработайте логичную систему наказаний за нарушение правил. Мы обсудим это позднее.
- ▶ Правила и система наказаний за их нарушение должны быть включены в командную политику и командное руководство для спортсменов. Некоторые тренеры размещают командные правила на стенах раздевалки, но я думаю, что в этом нет необходимости, если вы обсудили правила на собрании команды, и у спортсменов есть руководство, включающее эти правила.
- ▶ Периодически напоминайте спортсменам о командной политике.
- ▶ Попросите спортсменов помочь в выработке системы наказаний за нарушение правил.

Этап 3: разработать командные правила

Очень важная часть превентивной дисциплины заключается в обеспечении спортсменов соответствующими указаниями относительно правил поведения и их обязанностей как членов команды. Частично эти инструкции входят в формальный набор командных правил, другая часть – это разработка стандартных процедур и порядка действий (эта тема будет обсуждаться в следующей главе). В этом разделе у вас будет возможность познакомиться с выработкой набора правил, которые станут основой вашей командной политики. Прежде всего, давайте ознакомимся с инструкцией по составлению командных правил, а затем рассмотрим образцы правил, которые вы можете включить в свою командную политику (т.е. собрание правил). Если спортсмен нарушил правила, следует предусмотреть последствия такого нарушения. Мы приведем несколько примеров таких наказаний и инструкции по разработке системы наказаний.

Инструкция по разработке правил

Прежде всего, вы должны решить, будете ли вы самостоятельно разрабатывать правила или привлечете к этому команду. Некоторые специалисты по подготовке тренеров считают, что спортсмены должны участвовать в выработке командных правил, потому что в этом случае они будут соавторами правил, и привлечение спортсменов к созданию правил учит их ответственности. Очень желательно, по возможности, сделать эту работу совместной. Однако на таких собраниях тренеры, как правило, понимают, что им нужно настолько много помогать спортсменам в этом процессе, что фактически тренеры сами разрабатывают правила, и спортсмены принимают это как должное.

Подходите к разработке правил разумно и рассудительно и создавайте правила, которые можно выполнять. Не следует устанавливать правила, соблюдения которых вы не сможете добиться, если их будут нарушать ваши лучшие игроки. Не создавайте множество правил, чтобы потом использовать их вместо принятия решений по конкретным вопросам.

Наказания за нарушение правил

Правила будут неэффективными, если не предусмотрена система наказаний за их нарушение.

Спортсмены должны знать, что в случае нарушения правил их ждет соответствующее наказание. Например, у вас есть правило, что спортсмены не будут использовать в речи ругательства. Если спортсмен ругается, для этого случая можно предусмотреть следующую систему наказаний:

- *Первый случай:* предупреждение спортсмену.
- *Второй случай:* спортсмен должен в течение часа убирать территорию или собирать мусор.
- *Третье и последующие нарушения:* спортсмен пропускает одну игру за каждое нарушение.

Хотя я рекомендую, чтобы командные правила разрабатывали тренеры, будет хорошо, если к выработке системы наказаний за нарушение правил вы привлечете спортсменов, а затем примете их предложения. Спортсмены, сами разрабатывавшие систему наказаний, будут более ответственно относиться к своим поступкам.

Тренеры часто спрашивают, за какой проступок спортсмен заслуживает отчисления из команды. На такой трудный вопрос нет легкого ответа. Вам следует оценить то, насколько проступок спортсмена вредит команде, и как команда может помочь этому спортсмену. Иногда тренеры исключают спортсменов, потому что не хотят скандалить с ними из-за недостойного поведения, и тренеры более склонны так поступать в отношении спортсменов, не помогающих команде одерживать победы. Если вы готовы помогать молодым людям стать не только настоящими спортсменами, но и хорошими людьми, тогда следует исключать спортсмена только в том случае, если вы пришли к выводу, что цена, которую платит команда за проступки спортсмена, выше, чем ваша потенциальная помощь этому спортсмену.

Требование постоянного соблюдения правил

Как только правила и система наказаний выработаны, вы должны последовательно и справедливо применять эти правила. Например, если у вас действует правило, по которому те, кто пропускает тренировки, не имеют права

Инструкция по определению наказаний за нарушения дисциплины

- ▶ Большинство членов команды должны воспринимать наказания как справедливые, соответствующие степени тяжести проступка и применимые ко всем в равной степени. При назначении наказания вы должны пресекать нарушение дисциплины и обеспечивать справедливость в отношении пострадавших лиц, и в тоже время поощрять и поддерживать надлежащее поведение и пресекать случаи недостойного поведения.
- ▶ Для каждого правила желательно предусмотреть три-пять последовательных видов наказаний в случае нарушения этого правила. Наказания могут включать пятиминутное отстранение от игры, отстранение от тренировки, звонок родителям или отстранение от участия в соревнованиях. Каждое последующее наказание должно быть строже предыдущего. Наличие различных наказаний позволяет предусмотреть более строгое наказание за серьезные проступки или повторяющиеся нарушения дисциплины, которые не прекратились после применения менее строго наказания.
- ▶ Наказание должно быть логичным, а не карательным. Например, спортсмену, опоздавшему на тренировку, сказали пробежать после тренировки две мили. Прежде всего, наказание предусматривает физическую активность, а вы должны избегать такого вида наказаний, если хотите, чтобы ваши спортсмены сохранили любовь к физическим нагрузкам на всю жизнь. Во-вторых, опоздание не имеет никакого отношения к поддержанию физической формы спортсмена, что является логической причиной заставить спортсмена побегать (это применимо только в том случае, если вся команда пробегает две мили в начале тренировки для разогрева, а спортсмен пропустил эту разминку в результате опоздания). Логичным наказанием за опоздание будет требование прийти на следующую тренировку на полчаса раньше и помочь тренеру или его помощникам подготовить площадку к тренировке.
- ▶ Не придумывайте наказаний, которые вы не принимаете.
- ▶ Заранее продумайте наказания за стандартные проступки и не принимайте скоропостижных решений, если вы не уверены, каким должно быть наказание. Вы можете некоторое время обдумывать наказание и сообщить об этом спортсмену.
- ▶ Наказание следует назначать в духе уважения и ни в коем случае не проявлять гнев.

участвовать в игре, но вы игнорируете это правило, если его нарушает ваш лучший игрок, вы быстро утратите доверие спортсменов. Последовательное применение правил хуже, чем полное отсутствие правил. Помните, что самый лучший способ заставить всех следовать правилам – это самому выполнять правила, действовать в соответствии со своими словами, тогда и спортсмены будут поступать так же.

Следить за выполнением правил – не самое приятное занятие, но это показывает, что вы переживаете за свою команду и формирование характера спортсменов. Если вам не хочется обеспечивать выполнение командных правил, задумайтесь над тем, что американский поэт Огден Нэш (1938 г.) написал в своем стихотворении «Да и нет»:

*Иногда с тайной гордостью я вздыхаю,
какой же я толерантный,
и тут же сам себя спрашиваю:
какой я на самом деле –
гуттаперчевый или толерантный.*

Кодекс поведения спортсменов

В начале сезона во многих командах спортсменов просят подписать клятву соблюдать командный кодекс. Этот кодекс поведения опирается на командную политику. Форма 8.1 служит образцом такого кодекса, опирающегося на шесть моральных ценностей, указанных выше. Мы сделали этот кодекс всеобъемлющим в иллюстративных целях; вы можете изменить его в соответствии с вашей командной политикой.

Командная политика

Правила – это часть командной политики. Как указано в Руководстве для тренеров по выработке командной политики, предлагаемом Американской программой спортивного образования (ASEP): «Командная политика включает общий набор гибких и понятных указаний, помогающих в принятии решений. Если командная политика составлена и применяется правильно, это поможет команде эффективно функционировать и выполнять поставленные цели, а всем, кто связан с деятельностью команды (спортсменам, тренерам, родителям, спонсорам, средствам массовой информации) поможет понять причины, скрывающиеся за теми или иными решениями» (2007 г.).

План составления командной политики

Я рекомендую, чтобы при разработке командной политики вы опирались на шесть моральных ценностей, указанных в Кодексе характера спортсмена (таблица 4.1). Руководство для тренеров по выработке командной политики, предлагаемое Американской программой спортивного образования, включает конкретную политику по каждому из этих аспектов, включающую обоснования, которые можно будет использовать при составлении и консервативной, и либеральной политики:

- Политика соблюдения вежливости
- Политика соблюдения обязательств
- Политика внимательного отношения
- Политика соблюдения честности
- Политика соблюдения справедливости
- Политика соблюдения гражданской позиции

Вам также следует включить правило о том, что, если спортсмен не принимает наказание за нарушение правила, он или она не имеют права оставаться в команде, пока не примут наказание.

Инструкция по составлению командной политики

- ▶ Командная политика должна соответствовать требованиям политики всех органов, регулирующих деятельность команды. Вы должны знать эту политику и внедрять ее в политику команды.
- ▶ Пересмотрите свою тренерскую политику, вернувшись к первому разделу книги, чтобы, при необходимости, внести необходимые изменения в тренерские цели и стиль руководства. Командная политика должна отражать вашу тренерскую философию.
- ▶ Ознакомьтесь с командной политикой знакомых тренеров или образцами, размещенными в Интернете. Оцените эти варианты, принимая то, что соответствует вашей тренерской философии, и изменяя другие позиции в соответствии со своей точкой зрения.
- ▶ Главы 4, 5, 8 и 17 также помогут вам разработать командную политику. Не забудьте включить в командную политику правила пользования средствами массовой информации.
- ▶ Создайте комитет по выработке командной политики, включающий помощников тренера, капитанов команды или других игроков-ветеранов, спортивного руководителя и одного или двух родителей для анализа и необходимого пересмотра командной политики.
- ▶ Поместите командную политику в командном руководстве для спортсменов. После того, как спортсмены ознакомятся с командной политикой, на собрании команды предложите им задать вопросы по предложенной политике.

Я, _____, настоящим обязуюсь чтить и соблюдать Кодекс
[имя спортсмена]
_____, поведения спортсмена, в соответствии с нижеизложенным.
[название команды]

Я прочитал и понял все вышеизложенное и выражаю согласие вести себя в соответствии с каждым из этих требований.

Подпись родителя/опекуна _____ Дата _____

Этап 4: создать стандартные процедуры и порядок действий команды

Я уже несколько раз отмечал важность разработки стандартных процедур; благодаря установленному порядку действий, спортсмены знают, как вести себя в определенной ситуации. Эти процедуры также помогают развивать командный дух и экономят время, необходимое для указаний и управления спортсменами. Если спортсмены не знают, что делать в конкретной ситуации, они могут нарушать правила.

Определить сферы, где следует использовать стандартные процедуры, довольно легко. Обратите внимание на ситуации, когда спортсмены не знают, как действовать дальше или требуют больше инструкций, а также на ситуации, в которых чаще всего происходят нарушения дисциплины. Вот список возможных стандартных процедур для внедрения в вашей команде:

- ▶ *Стандартные процедуры, проводимые в раздевалке перед началом тренировки.* Они могут включать проверку личного инвентаря, наличие травм у спортсменов, получение лечения, превентивное бинтование, получение чистой униформы, взвешивание, сверку полученных заданий на доске объявлений и, конечно, правильную экипировку.
- ▶ *Разминка перед началом тренировки.* Прежде всего, уточните, разрешаете ли вы спортсменам использовать тренировочную площадку до начала официальной тренировки? Если да, то чем, по вашему мнению, они должны заниматься в том случае, если приехали на тренировку заранее? Можно разработать процедуру, включающую хорошую разминку и отработку определенных навыков. Если требуется, чтобы спортсмены вынесли инвентарь или подготовили площадку, необходимо также разработать соответствующую процедуру.
- ▶ *Начало тренировки.* Большинство тренеров уже выработали определенную процедуру начала тренировки. Это может быть простая процедура, например, свисток, призывающий всех оставить другие занятия и быстро собраться во-
круг тренера для ознакомления с планом действий.
- ▶ *Смена видов деятельности.* Вы будете эффективнее использовать время тренировки, если определите процедуру, помогающую спортсменам понять, что необходимо сменить вид деятельности. Можно созвать спортсменов на инструктаж, где каждый занимает определенную позицию, чтобы продемонстрировать тот или иной прием остальным игрокам. Стандартная процедура инструктажа позволяет ускорить время перехода к другому виду деятельности. Можно также установить порядок перехода спортсменов от одного упражнения к следующему. Это все будет происходить эффективнее при заранее установленной процедуре.
- ▶ *Стандартные процедуры, проводимые в раздевалке после тренировки.* После тренировки чаще всего происходят различные конфликты. Очень важно разработать соответствующую процедуру завершения тренировки.
- ▶ *Стандартные процедуры перед соревнованием.* Они могут начинаться за день до соревнований и продолжаться в день соревнований. Можно разработать порядок действий в раздевалке, проведение разминки перед соревнованием и поведение команды во время соревнований.
- ▶ *Стандартные процедуры после соревнований.* Как спортсмены должны выразить признательность соперникам и тренеру? Как следует праздновать победу и реагировать на поражение? Когда спортсмены имеют право давать интервью средствам массовой информации и как им следует вести себя во время таких интервью?
- ▶ *Стандартные процедуры во время поездок.* Например, требования к внешнему виду и багажу, ответственность за инвентарь и поведение в гостиницах и ресторанах?

Не разрабатывайте много слишком подробных процедур, которые вызывают отторжение у спортсменов и лишают их возможности самостоятельно отвечать за свое поведение.

Тщательно продумайте, какие процедуры принесут пользу вам и спортсменам, а когда можно разрешить спортсменам самим управлять своими действиями. Я предлагаю, чтобы спортсмены, например, самостоятельно продумали процедуру разминки перед соревнованием. Если процедура устарела, и вы отмечаете, что спортсмены утратили к ней интерес, попросите, чтобы они предложили возможные изменения. Иногда даже небольшие отклонения от стандартной процедуры помогают сохранить мотивацию спортсменов.

Этап 5: проводить интересные тренировки

Если спортсменам скучно, они сами придумают себе развлечение. Если тренировка увлекает спортсменов, они не будут нарушать порядок. Традиционно тренеры убеждены, что стать хорошим спортсменом можно только после долгих часов изнурительных тренировок. Ерунда! Я убежден, что тренировки могут быть увлекательными, интересными, приятными и одновременно очень продуктивными. Вот как можно этого добиться.

Особый упор на тренировочные упражнения, особенно если они не связаны с отработ-

кой навыков, действительно необходимых для игры, может привести к снижению мотивации спортсменов. Старайтесь заменять упражнения видами деятельности, напоминающими игру, они доставляют больше удовольствия и непосредственно связаны с обучением игре. Игровой подход, подробно описанный в главе 9, – это отличный способ совершенствования технических и тактических навыков с использованием модифицированных игровых ситуаций.

Еще один способ сделать тренировки увлекательными – тщательно продумывать план тренировки. В главе 12 я расскажу вам о том, как составлять план тренировки. Один из критериев, соблюдаемых при составлении плана, – обеспечить увлекательность тренировки путем чередования методов и отведения разумного времени на каждый вид деятельности. Планируйте тренировку таким образом, чтобы все были заняты; ведь тренировки, во время которых спортсмены подолгу ждут своей очереди, не только провоцируют их на нарушение дисциплины, и лишают спортсменов драгоценного тренировочного времени. Если вы видите, что во время тренировки спортсмены стоят, вам необходимо тщательнее планировать занятия!



► Интересные и увлекательные тренировки предотвращают нарушения дисциплины.

Спортсмены, у которых постоянно что-то не получается, быстро теряют интерес к занятиям, и поскольку мотивация снижается, они начинают нарушать рабочую дисциплину. Если обучение навыкам организовано для каждого спортсмена в соответствующей последовательности, спортсмены добиваются лучших результатов и получают удовольствие от процесса обучения. Если последовательность обучения навыку выстроена неправильно, спортсмен начинает опасаться за свою безопасность, в некоторых случаях – оправданно. Например, вы не отправите гимнаста выполнять сложный комплекс упражнений без предварительной отработки каждого элемента.

Успешные тренеры понимают, когда нужно остановить интенсивную тренировку и позволить спортсменам восстановить силы. Тренер может не только снизить интенсивность тренировки, но и позволить спортсменам заняться другим видом спорта для развлечения и восстановления сил.

Подводим итоги: если занятия спортом не будут доставлять спортсменам радость, можно ожидать, что спортсмены будут нарушать дисциплину или, что еще хуже, бросят занятия спортом. Вы можете возразить, что это станет потерей для спортсмена, но это будет потерей и для вас, потому что у вас более не будет возможности помочь молодому человеку через занятия спортом. Более того (позвольте, я буду откровенным), вы потеряете таких ребят, потому что не смогли увлекательно организовать тренировки.

Этап 6: отмечать хорошие поступки спортсменов

Самый эффективный метод превентивной дисциплины я оставил напоследок: отмечать успехи спортсменов. Легко приобрести привычку не замечать хорошую игру и хорошее поведение и настроиться только на исправление ошибок и наказания за нарушения дисциплины. При этом, однако, отмечая и поощряя соответствующее поведение, вы закрепляете стандарты хорошего поведения, а закрепленные стандарты легче соблюдать. Итак, не выискивайте ошибки, лучше отмечайте хорошую игру и хорошее поведение, и пусть ваши спортсмены знают, что вы это цените.

Например, трудный, но успешно отданный пас можно прокомментировать так: «Отличный

пас, Джон. Работа для защиты». Если вы заметили, как не самая доброжелательная спортсменка ободряет подругу по команде, следует сказать: «Молодец, Джессика! Так держать!»

Внимание тренера к добрым поступкам является значимым по двум причинам. Прежде всего, оно способствует закреплению надлежащего поведения. Во-вторых, оно создает позитивную связь между тренером и спортсменами. Если вы хотите, чтобы спортсмены вас слушали, необходимо, чтобы они любили и уважали вас.

Поддержка – важная составная часть поощрения спортсменов за добрые дела. Вы выражаете свою веру в способность спортсменов улучшать результаты и достигать своих целей. Например, вы можете сказать: «Я знаю, ты можешь усовершенствовать свои навыки. У тебя, Мартин, все получится, просто продолжай тренироваться». Внимание к хорошим поступкам спортсменов и поддержка их усилий мотивирует их для настойчивого совершенствования сложных навыков, при этом спортсмены не боятся совершать ошибки в процессе обучения.

Можно ввести традицию, чтобы в конце тренировки вы или члены команды отмечали тех, кто сделал что-то хорошее. Вы можете похвалить членов команды, получивших хорошие отметки, совершивших общественно-полезный поступок или выступивших перед школьниками. Ваши спортсмены могут отметить тех, кто отработал какой-либо навык, продемонстрировал достойное спортивное поведение или помог партнеру по команде. Используйте этот метод в команде, в семье и среди друзей. Вы увидите, как это приятно.

Виды вознаграждений

Для разных спортсменов нужны различные вознаграждения. Спортсмены не скрывают, какие вознаграждения им нравятся, если вы спросите у них или просто понаблюдаете за ними. Изучите список вознаграждений в таблице 8.1 и выясните, какие из них (или другие) поддержат каждого из ваших спортсменов.

Как вы помните, в главе 7 мы говорили о внутреннем и внешнем вознаграждении. Внешнее вознаграждение исходит от вас или из другого внешнего источника. Большинство спортсменов положительно реагируют на такие внешние вознаграждения, как похвала и признание их достижений. Это сильный

ТАБЛИЦА 8.1. Виды вознаграждений для спортсменов

Видимые вознаграждения	Вознаграждения со стороны людей	Вознаграждения в виде определенной деятельности
Кубки	Похвала	Игра вместо тренировочных упражнений
Медали	Улыбка	Разрешение продолжать игру
Ленты	Одобрение	Поездка на игру с другой командой
Специальные наклейки	Похлопывание по плечу	Возможность отдохнуть
Благодарственные письма	Внимание общества	Обмен позициями с другим игроком
Майки	Проявление интереса	Занятия другим видом спорта

укрепляющий фактор, который надлежит умело использовать для формирования и мотивации хорошего поведения.

Внутреннее вознаграждение, которое вы не можете использовать напрямую, также оказывает огромное положительное воздействие на спортсменов. Это вознаграждение спортсмена самому себе. Сюда входит ощущение успешности, гордость за свой успех и ощущение компетентности. Хотя вы не можете напрямую предложить эти вознаграждения вашим спортсменам, но если вы их унижаете или не отмечаете их достижения, вы лишаете спортсменов возможности получить внутреннее вознаграждение.

Успешные тренеры используют внешние вознаграждения для мотивации спортсменов и ободряют их, чтобы они могли получить внутреннее вознаграждение от занятий спортом. Самое приятное во внутреннем вознаграждении заключается в том, что оно питает само себя, т.е. удовлетворение и гордость порождают еще большее желание добиваться успеха даже без внешнего вознаграждения. Тренеры, преувеличивающие роль внешнего вознаграждения, могут столкнуться тем, что спортсмены с каждым разом требуют большего вознаграждения, и, в конце концов, спрос превысит предложение. (кубки должны быть только самыми большими, признание – только всеобъемлющим).

Спортсмены, играющие только за внешнее вознаграждение, редко сохраняют долгосрочную мотивацию, необходимую для достижения подлинного успеха в спорте. Такие игроки как Ле Брон Джеймс и Деррик Роуз, несомненно, заслуживают высокой оплаты за свой профессионализм, но они добиваются успеха благодаря внутреннему вознаграждению – проверка

собственных возможностей сил, удовлетворение от достигнутой цели и гордость за свои свершения.

Тренеры могут помочь спортсменам получить более глубокую внутреннюю мотивацию двумя способами. Они могут помочь спортсменам испытать внутреннее вознаграждение в виде радости, удовлетворения и ощущения компетентности, эффективно поощряя их внешними вознаграждениями с целью укрепления мотивации. Они также могут помочь спортсменам понять, что, хотя зарабатывать внешние вознаграждения и приятно, внутренние вознаграждения, связанные с занятием спортом, имеют более высокую ценность.

КОРРЕКТИРУЮЩАЯ ДИСЦИПЛИНА

Итак, вы внедрили шесть этапов для формирования превентивной дисциплины, но, тем не менее, спортсмены иногда нарушают правила. В этом разделе вы узнаете, как бороться с нарушениями, используя позитивную дисциплину – подход, при котором отсутствует отрицательная сторона наказания и спортсмены мотивируются для лучшей игры и ответственного поведения как члены команды. Ваша цель – помочь недисциплинированным спортсменам развить самодисциплину, этот жизненно важный навык.

Дисциплина или наказание

Помните, что позитивная дисциплина включает указания, обучение и исправление ошибок, чтобы помочь спортсменам развить спортивные и житейские навыки. Дисциплина, основанная на страхе, использует наказание,

Что вознаграждать?

Давайте посмотрим, как можно эффективно использовать похвалу и награды для поощрения спортсменов за добрые дела и хорошее поведение.

- ▶ Вознаграждать эффективную деятельность, а не результат. Когда бейсболист отбил лайн-драйв к шорт-стопу, который из последних сил поймал мяч, работа выполнена отлично (лайн-драйв), а результат не такой, как нужно (аут). Если другой бьющий отбил легкий высоко летящий мяч левому аутфилдеру, который не поймал мяч из-за того, что его ослепило солнце, работа была не самая сложная (легкий высоко летящий мяч), а результат хороший (дабл). Награда за дабл отмечает удачу, а не умение, а если не отметить хороший лайн-драйв, то игрок может поменять технику отбивания мяча, чтобы добиться более благоприятного конечного результата. Хотя вы, наверняка, знаете, что следует отмечать хорошую игру, а не конечный результат, в азарте соревнований это, как правило, легко забывается. Вы больше думаете о победе или проигрыше (о конечном результате), чем о том, как играют спортсмены (о качестве работы).
- ▶ Вознаграждать спортсменов за затраченные усилия, а не за победу. Если спортсмены знают, что вы замечаете, как они стараются отбить мяч, сделать хороший бросок или бежать как можно быстрее, они не будут бояться пробовать. Если спортсмены знают, что вы вознаграждаете только за победу, у них будет страх перед поражением. У некоторых спортсменов это вызывает волнение. Например, пловец очень старается, но, поскольку ему пока не хватает технических навыков, он показывает самый худший результат на соревнованиях. Похвалите спортсмена за старание и скажите ему о том, что вы вместе будете дальше работать над развитием техники на тренировках.
- ▶ Отмечайте малые победы на пути к достижению основной цели. Если вы настроены награждать только за достижение главной цели, некоторые спортсмены могут никогда не дожидаться своего вознаграждения; поощряйте малые шаги на пути к большому успеху (см. обсуждение темы в разделе «Суть игрового подхода», глава 9).
- ▶ Вознаграждайте совершенствование и демонстрацию хороших житейских навыков, равно как и спортивных. Поощряйте проявления самоконтроля, здравого смысла и способность справляться с обязанностями (но сначала дайте спортсмену какую-нибудь обязанность). Отмечайте также достойное спортивное поведение, хорошую командную работу и сотрудничество. В некоторых учебных заведениях даже вручают специальную награду за добрые дела, совершаемые по собственной инициативе.
- ▶ Следует отмечать успехи чаще в период, когда спортсмен только отрабатывает навыки. Как правило, чем чаще тренер отмечает успех спортсмена, тем быстрее он учится. При этом, однако, будьте осторожны: неискренние или слишком частые поощрения быстро утрачивают значимость.
- ▶ После отработки умений и навыков подкрепляйте успешность спортсменов только периодически. Будьте внимательны и не принимайте положительное поведение спортсменов как должное, не забывайте отмечать и поддерживать их успехи. Известно, что иногда спортсмены специально делают что-то плохо, чтобы обратить на себя внимание тренера.
- ▶ Пока спортсмены осваивают навыки, отмечайте каждый успех и каждый правильный поступок. Если спортсмен выполнил что-то правильно, сразу поддержите его добрым словом; похвала при обсуждении после тренировки будет гораздо менее эффективной. Но когда навыки отработаны, и спортсмены достигли большей психологической устойчивости, непосредственная похвала играет меньшую роль, за одним исключением: спортсмены, постоянно неуверенные в своих силах, нуждаются в регулярном поощрении после каждого успешного действия.
- ▶ Вознаграждать спортсменов только в том случае, если они это действительно заслужили. Когда спортсмен раз за разом повторяет те же ошибки, лишает команду победы, или у него неудачный день, похвала за незначительный успех может привести к тому, что он будет думать, что его не понимают или им манипулируют. Если у спортсмена не складывается игра, выразите свою эмпатию (понимание), но не симпатию (т.е. жалость). У всех спортсменов бывают трудные дни, и они оценят то, что вы это понимаете.

воспринимаемое спортсменами как месть со стороны тренера за их поведение, как желание тренера поставить спортсмена на место. Если спортсмен существенно нарушает дисциплину, вы чувствуете неуважение и противостояние и, следовательно, назначаете наказание в гневе. Под наказанием я здесь понимаю лишение людей чего-то, причинение боли или принуждение к участию в нежелательной деятельности. После наказания спортсмен может затаить враждебность по отношению к тренеру, что является нежелательной эмоцией, не способствующей созданию позитивных отношений с этим спортсменом в будущем.

Наказание не только разрушает отношения между тренером и спортсменом, но и ущемляет самооценку спортсмена, заставляя его думать, что он ничего не может сделать правильно. Наказание за неправильное поведение ничему спортсменов не учит – само по себе наказание не учит их, как поступать правильно, не призывает их изменить свое поведение. Управление спортсменами через наказание приводит к тому, что они становятся в оппозицию к тренеру, ищут способ отплатить или скрыться от наказания.

☞ **Если вы выбираете возмездие через наказание, особенно в гневе, вы создаете образец того самого поведения, которое вы хотите искоренить в спортсменах. Единственным различие заключается в том, что в этой ситуации у вас есть власть, а у них – нет.**

Итак, почему же столько тренеров полагаются на наказание для поддержания дисциплины? Потому что это работает – по крайней мере, в краткосрочной перспективе. Наказание останавливает жестокое и деструктивное поведение, и это необходимо в крайних случаях, когда нарушение дисциплины создает рискованную ситуацию для вас или вашей команды. У вас может возникнуть желание наказать спортсмена за небольшой проступок или даже за неспособность продемонстрировать еще не закрепленный игровой навык, что вовсе не является нарушением дисциплины. Долгосрочным последствием такого применения наказания станет невозможность помогать спортсменам в развитии их житейских навыков и мотивировать их для оптимальной игры. Джейн Нельсон и ее коллеги обобщили это в своей книге «Позитивная дисциплина»: «От-

куда взялась безумная идея о том, что для того, чтобы сделать человека лучше, сначала нужно заставить его почувствовать себя хуже? Люди все поступают лучше, когда они чувствуют себя лучше» (Nelsen 2006).

Почему спортсмены нарушают дисциплину

Если вы поймете, почему спортсмены нарушают дисциплину, особенно те, кто делает это регулярно, вы сможете намного эффективнее помочь им с помощью соответствующих указаний, обучения и исправления ошибок. Как правило, спортсмены нарушают установленный порядок по двум причинам:

- Спортсмены, нарушающие установленный порядок, скорее всего, не нашли поддержки своих усилий. Вам необходимо выяснить, почему это произошло. Связано ли это с обстановкой дома, в школе или среди друзей? Может быть, причина в том, как к ним относятся партнеры по команде или вы как тренер?
- Такие спортсмены иногда считают, что их не принимает команда, и они ей не нужны. Почему у них возникло ощущение ненужности или собственной незначительности в команде?
- Если спортсмен не может привлечь внимание положительными действиями, он может попробовать сделать это с помощью плохих поступков. Порой ребята принимают решение превратить вашу жизнь в кошмар путем бесконечных споров, пререканий, обмана, неподчинения указаниям и отвлечения внимания команды. Если они считают, что с ними несправедливо обходятся, они будут мстить, жестко обращаясь с остальными игроками или тренером. С другой стороны, некоторые спортсмены, испытывающие разочарование или ощущающие собственную незначительность, демонстрируют отчаяние и несоответствие требованиям. Они считают, что стараться бессмысленно, поскольку у них все равно ничего не получается. Иногда такие спортсмены превращаются в командных клоунов, отказыва-

ясь прилагать какие-либо усилия, или просто бросают спорт. (Мы обсуждали такой тип спортсменов в главе 7.)

Главное – разобраться в том, что непосредственно скрывается за неправильным поведением, и найти истинную причину. Бывает, что во время откровенного разговора спортсмены прямо называют такую причину, но иногда – нет. Вам необходимо получить как можно больше информации об этом спортсмене, чтобы определить настоящую причину плохого поведения.

Стратегии исправления поведения спортсмена

Если происходят нарушения дисциплины, необходимо предпринять следующие шаги:

1. Определить, является ли проступок нарушением закона или командных правил. Если подтверждается, что такое поведение незаконно, прежде всего, следует решить, будете ли вы обращаться в соответствующие органы.
2. Если это незначительный проступок, который совершен во время тренировки

или соревнования, потребуйте, чтобы спортсмен изменил свое поведение – прекратил что-то делать или начал делать что-то другое. Будьте уважительным, но непреклонным. Если вы не были свидетелем проступка, у вас нет возможности потребовать изменения поведения.

3. Если спортсмен нарушил командное правило, вам необходимо назначить соответствующее наказание. Если у вас выработаны командные правила и система наказаний за их нарушение, вы будете хорошо подготовлены к реагированию на нарушения дисциплины. Помните о том, что за проступки следует наказывать немедленно, последовательно, не переходя границ уважения.

Инструкция по применению наказаний к спортсменам

- Будьте достаточно последовательны в применении наказаний. Спортсмены уважают твердых и решительных



► При поддержании дисциплины будьте уважительным, но твердым.

тренеров, в то же время демонстрирующих заботу, понимание и поддержку.

- ▶ Конкретно определите, что спортсмен должен прекратить делать и что начать делать. Избегайте обобщений типа «Веди себя соответствующим образом». Помните, что спортсмен может не знать, что вы подразумеваете под «соответствующим поведением». Если вы скажете: «Билл, прекрати дурачиться с Джеромом и помоги ему отработать этот удар», результат будет более эффективным.
- ▶ Формулируйте мысли лаконично. Избегайте длинных монологов, воспитательных бесед, расспросов и морализации. Это не лучшее время читать проповедь.
- ▶ Во время разговора держитесь уверенно, но, если вы не определились с наказанием, скажите спортсмену, что вам нужно все обдумать, и вы побеседуете попозже. Если вы хотите обсудить возможное наказание с членами команды, это нужно сделать на следующем собрании команды.
- ▶ Даже если вы очень рассердились, старайтесь сохранять спокойствие и самообладание. Если вы реагируете на нарушение дисциплины в гневе, ситуация может стать взрывоопасной, и вы продемонстрируете такое же поведение, которое стараетесь не допускать среди спортсменов.
- ▶ После того, как спортсмен подчинился требованиям, не следует делать из него изгоя. Простите его и забудьте о проступке.

Несколько советов по поддержанию дисциплины

1. Используйте невербальную коммуникацию для поддержания самоконтроля у спортсменов. Легкий наклон головы, нахмуренный лоб, подмигивание, строгий взгляд (можно даже подойти к спортсмену и, например, положить руку на плечо, не говоря ни слова), – все это эффективно действует в моменты, когда спортсмены отвлекаются и начинают дурачиться.
2. Иногда достаточно напомнить спортсмену о том, что следует соблюдать порядок. Сделайте это тактично, чтобы не ставить его в неловкое положение перед всеми. Если вы делаете замечание прилюдно, лучше сформулировать его примерно так: «Лиз, ты вроде собиралась отрабатывать сальто назад?» или «Майкл, ты собирался начать разминку, не так ли?»
3. Если спортсмен нарушает дисциплину, чтобы привлечь внимание тренера, игнорирование такого поведения приведет к тому, что спортсмен будет вести себя еще более вызывающе, пока тренер наконец не обратит на него внимание. Постарайтесь уделить внимание такому спортсмену заранее, чтобы он не создавал для этого ненадлежащий предлог. Иногда достаточно попросить спортсмена ответить на вопрос или продемонстрировать какой-то навык, чтобы его внимание переключилось на другое.
4. Если спортсмен нарушает дисциплину, боритесь с проступком, а не с характером спортсмена.
5. Наказание ни в коем случае не должно причинять физический или психологический ущерб.
6. Спортсмены должны понимать, что они сами навлекли на себя наказание, потому что нарушили установленный порядок. Это помогает воспитывать ответственность за свои действия.
7. По возможности, избегайте публичной конфронтации. Отведите спортсмена в сторону и лично поговорите о возникшей ситуации. Это лишает спортсмена возможности покрасоваться перед остальными членами команды и, возможно, выставить вас в невыгодном свете.
8. Самое эффективное наказание – это лишение привилегий. Самые важные для спортсмена привилегии – это воз-

можность участвовать в играх, тренироваться, ездить с командой и, конечно, быть челном команды. Исключение спортсмена из команды должно быть крайней мерой, поскольку после этого у вас уже не будет возможности помочь этому спортсмену.

9. Похвалите другого спортсмена за поведение, которого вы ожидаете от нарушителя, и сделайте это именно тогда, когда последний за вами наблюдает. А когда нарушитель продемонстрирует надлежащее поведение, сразу же отметьте это.



ПОМОЧЬ СЕБЕ: как быть хорошим тренером

Спорт – это стремление к превосходству, но некоторые тренеры перегибают палку и делают это стремление смыслом всей жизни. Перфекционизм очень изнуряет тренеров и спортсменов и разрушает отношения между тренерами и спортсменами. Если тренер – перфекционист по отношению к себе, он всегда всем недоволен и, следовательно, получает мало удовольствия от своей работы. Если такой тренер направляет свой перфекционизм на других, его постоянные требования безукоризненной работы, адресованные спортсменам и помощникам, приводят к разрушению взаимоотношений и снижению самооценки других людей.

Высокие стандарты и стремление к превосходству – это замечательные качества для тренера, но чрезмерное требование проявления исключительных качеств во всем может стать разрушающим. Тренеры-перфекционисты рассуждают приблизительно так:

- ▶ Есть только один правильный способ действий.
- ▶ У меня очень высокие стандарты, и я не собираюсь их снижать.
- ▶ Не вносите путаницу: правильно или неправильно, черное или белое.
- ▶ Почему все испортили? Почему вы не можете делать все правильно?
- ▶ Я знаю, что обо мне думают. Я докажу, что это не так.

Очень часто перфекционисты не могут представить ситуацию во всей полноте, потому что слишком много внимания уделяют деталям. Они также склонны верить, что больше контролируют ситуацию, чем это есть на самом деле.

Такие тренеры стремятся быть сверхорганизованными, постоянно проверяя, чтобы все было в порядке. Они проводят слишком много тренировок и не способны определить, когда следует остановиться. Они постоянно поправляют спортсменов, что создает впечатление непрерывной критики с их стороны. Поскольку у них высокая потребность все контролировать, они с трудом доверяют завершение задания другим лицам, не хотят делегировать полномочия своим помощникам и не возлагают никаких обязанностей на спортсменов.

Первый шаг в создании здорового стремления к превосходству – это признание того, что перфекционизм разрушителен. Вот несколько шагов, способных помочь вам избавиться от избыточного перфекционизма:

1. Определить, что запускает механизм перфекционизма. Определите, проявляете ли вы это качество в отношениях с определенными людьми или в определенных ситуациях. Направлено ли оно в основном на себя, на других или и то, и другое? Попробуйте отслеживать свое перфекционистское поведение в отмеченных вами ситуациях.
2. Сверяться с реальностью. Оцените собственные стандарты с точки зрения того, помогают они вам и вашим спортсменам достигать своих целей или мешают в их осуществлении.
3. Анализ рентабельности. Оцените свои затраты на стремление к совершенству и преимущества от возможного снижения стандартов. Перфекционисту непросто провести такой сложный анализ; возможно, придется попросить помощи у объективного человека, способного оценить все затраты и преимущества.
4. Осмыслить перспективу. Сделайте шаг назад и посмотрите на свою работу в целом. Какие у вас цели как у тренера? Достигаете ли вы этих целей своими действиями?
5. Обратиться за помощью. Если перфекционизм доминирует в вашей жизни и, возможно, уже стал навязчивым состоянием, вам следует обратиться за профессиональной помощью.
6. Повышать свой образовательный уровень. Узнайте больше о проявлениях перфекционизма.



Вопросы для размышления

1. Что такое позитивная дисциплина? Как вы вырабатываете позитивную дисциплину, давая спортсменам рекомендации в отношении спортивных и житейских навыков, создавая возможности для отработки этих навыков и исправляя ошибки?
2. Как можно отличить ошибку или неправильное поведение, вызванные отсутствием указаний, от целенаправленного нарушения дисциплины? Как следует реагировать на каждый вид ошибок и проступков?
3. Что такое «негативная» дисциплина? Почему такой стиль тренерской работы менее эффективен в долгосрочной перспективе, чем применение позитивной дисциплины?
4. Назовите шесть этапов формирования превентивной дисциплины.
5. Как можно создать физически и психологически безопасное окружение для спортсменов?
6. Для каких целей можно использовать командные собрания? Если вы сейчас работаете тренером, как вы можете улучшить проведение этих собраний?
7. Какие наказания предусмотрены вами (или вами совместно со спортсменами) в случае нарушения командных правил? Достаточно ли они справедливые, надлежащие и соответствующие тяжести проступка? Способны ли вы применять наказание, сохраняя при этом уважительное отношение к спортсмену и не проявляя гнев?
8. Разработали ли вы конкретные, выполнимые и логические командные правила? Следите ли вы последовательно за их соблюдением?
9. В каких ситуациях наличие стандартных процедур помогает управлять спортсменами и предохранять их от неприятностей? Есть ли у вас стандартные процедуры для организации времени до тренировки или соревнования и после их завершения, смены видов деятельности и поездок?
10. Как можно сделать тренировки более увлекательными и интересными? Есть ли у вас хорошо продуманный план для каждой тренировки?
11. Как вы можете отслеживать хорошие поступки и правильное выполнение приемов спортсменами?
12. Назовите основные принципы эффективного вознаграждения.
13. Назовите две основные причины нарушения дисциплины спортсменами. Что вы можете предпринять, если в вашей команде есть такие спортсмены?
14. Назовите ключевые моменты при назначении наказания за нарушения дисциплины.
15. Можете ли вы назвать себя тренером-перфекционистом? Что можно сделать, чтобы уменьшить стремление к перфекционизму и всеобъемлющему контролю?

Раздел III.

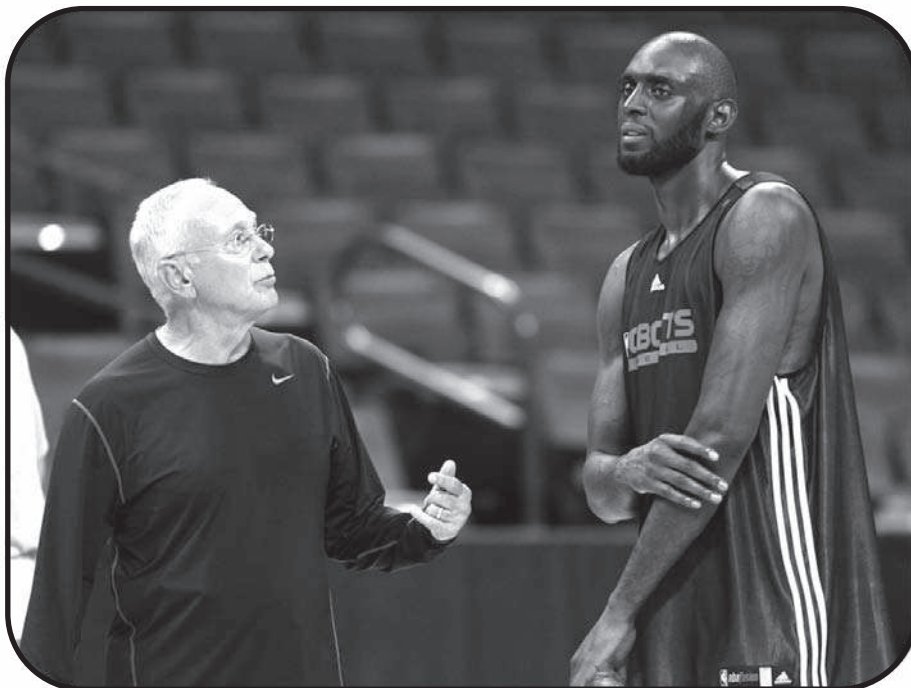
Принципы обучения

Глава 9. Игровой метод

Глава 10. Обучение техническим навыкам

Глава 11. Обучение тактическим навыкам

Глава 12. Планирование обучения



Хорошая работа тренера – это, прежде всего, хорошее обучение, а хорошее обучение включает все то, с чем вы познакомились в разделах I и II – правильную тренерскую философию, хорошие коммуникативные навыки, понимание мотивации спортсменов и умелое управление их поведением. Несомненно, хорошее обучение требует от вас также глубокого знания предмета – технических и тактических навыков вашего вида спорта. Но тренеры, являющиеся опытными учителями, делают для спортсменов гораздо больше: они не просто знакомят их с техникой и тактикой игры, но и помогают понять эти аспекты. В разделе III вы узнаете, как стать хорошим тренером, используя игровой метод, как научить спортсменов техническим и тактическим навыкам, обеспечив понимание этих навыков, и как эффективно организовать инструктаж перед обучением.

Глава 9.

Игровой метод

«Я вспоминаю старые добрые времена, когда мы учились играть сразу, по ходу самой игры, – рассказывает Стив Вогт. – У нас не было ни тренеров, ни судей, и родители тоже не давали нам указания со всех сторон. Мы не проводили тренировку перед игрой, у нас не было на это времени. Мы сразу начинали играть. Если не знали, как делать какие-то простые вещи, друзья подсказывали сразу по ходу, чтобы можно было продолжать игру. Все играли, и мы делились на команды по-честному, чтобы силы были равны, потому что играть интересно только тогда, когда силы команд равны. Мы играли ради удовольствия, и ошибки мало нас волновали!»

Многие из нас с грустью вспоминают о времени, проведенном в детстве в играх на обычной дворовой площадке, и жалеют, что эти дни прошли. Критики современных молодежных спортивных программ часто противопоставляют радость и непосредственность спортивных игр на обычной площадке насилию, жульничеству и стрессу, которые царят в мире организованного молодежного спорта. Но во времена игр на дворовых площадках тоже не все было радужно. Молодые таланты не развивались дальше, потому что некому было им помочь. Часто игра была небезопасной, иногда менее способные игроки не принимались в команду, а жульничество и драки, к сожалению, присутствовали и в дворовых играх.

Одной из причин, способствовавших росту популярности молодежных спортивных программ под руководством взрослых, является то, что они помогли решить некоторые проблемы дворового спорта. Все большее число молодых людей имеет возможность заниматься спортом в безопасных условиях, получать необходимые указания и учиться житейским навыкам от таких тренеров, как вы. Но эти преимущества сопряжены с новым риском. Мы, взрослые, увлекаемся обучением спортсменов техническим навыкам и забываем об обучении самой игре (тактике), а это лишает спортсменов радости от занятий спортом.

Вспомните, как взрослые учили вас играть. Как правило, тренер или школьный учитель показывал основные технические навыки в ходе упражнений, которые вам казались скучными.

Как только вы осваивали основные технические навыки, тренер объяснял некоторые тактические навыки, и уже после этого можно было играть. Если вы по характеру похожи на меня, то я уверен, что вам не хватало терпения выслушивать бесконечные объяснения и делать скучные упражнения, когда на игру оставалось совсем мало времени.

На первый взгляд, то, что я называю *традиционным методом* (игра только после отработки основных технических и тактических навыков), имеет смысл, но мы обнаружили, что у этого метода есть серьезные недостатки. Сегодня мы знаем больше о том, как проходит процесс обучения у молодежи, и это знание приводит к выработке более прогрессивного метода тренировки. Это – *игровой метод*. Этот метод помогает обучать спортсменов тому, как лучше играть, и в тоже время сохраняет радость от занятий спортом, так часто проявляющуюся во время игры на дворовых площадках. В этой главе я познакомлю вас с применением игрового метода на тренировках; я призываю вас использовать этот метод на практике, потому что он отвечает принципам, которые изложены в разделах I и II этой книги.

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ о том, что такое технические и тактические навыки,
- ▶ о недостатках традиционного метода,
- ▶ о принципах игрового метода,

- о том, как обучать спортсменов с использованием игрового метода,
- о том, как заставить игровой метод работать на вас.

ТЕХНИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Чтобы уяснить суть игрового метода, вам необходимо понимать, что я имею в виду, когда использую термины «техника, или технические навыки» или «тактика, или тактические навыки».

Технические навыки

Мы будем здесь использовать термин «техника, или технические навыки» для обозначения процедур или особой последовательности движений, необходимых для выполнения определенной задачи. Эта процедура может включать быстрое перемещение в определенное место и последующее овладение или управление определенным предметом, например, мячом, шайбой, воланом, путем захвата, толчка, броска или отбивания. Это также может быть управление собственным телом для осуществления определенного движения, например, ныряние или гимнастическое упражнение. Процедура может состоять из эффективного выполнения повторяющихся элементов, как, например, при беге или гребле. В некоторых видах спорта требуется, чтобы спортсмены освоили много технических навыков, а в других необходимо освоение только некоторого их количества. Степень сложности технических навыков существенно различается как в различных видах спорта, так и в рамках одного вида спорта.

Тактические навыки

Тактические навыки – это решения и действия спортсменов в ходе соревнования с целью достижения преимущества над соперником. Тактика может быть простой, например, отбить мяч на слабую сторону игрока, отбить мяч подальше от игрока, простая комбинация с пасом другому игроку в баскетболе или быстрый старт в надежде быстрее вымотать соперника. Игрок, хорошо разбирающийся в тактике, знает, куда двигаться и как разумно использовать



► Игра головой – один из технических навыков в футболе.

пространство и время самостоятельно и при совместных действиях команды. Мы говорим, что у таких спортсменов хорошее «чувство игры» – способность принимать тактические решения по ходу самой игры.

В спорте термины «стратегия» и «тактика» часто используются как синонимы, но далее в разделе III я буду использовать термин «стратегия» по отношению к вашему плану на сезон или на серию соревнований. Если у вас небольшая, но быстрая группа баскетболистов, можно выбрать стратегию «бежать и бросать по кольцу». Если у вас имеются большая и сильная линия нападения в американском футболе и квотербек, не очень хорошо отдающий пасы, вы выберете стратегию, при которой спортсмены будут больше бегать и меньше делать передачи. Ваша стратегия – это план действий, опирающийся на способности команды и те качества, которые, по вашему мнению, смогут максимально способствовать достижению успеха. Короче говоря, стратегия – это большой план, а тактика – это планы по достижению преимущества во время игры.

Что такое навык

Слово «навык» имеет два значения. Оно может обозначать саму задачу. Например, я могу сказать: «Значение навыка стрельбы из ружья в значительной степени недооценивается в мире спорта». Это слово может также обозначать качество выполнения определенной задачи. Когда я говорю: «Она демонстрирует отличные навыки стрельбы», – то имею в виду именно качество выполнения задачи.



► Практически в каждом виде спорта необходимо успешное овладение тактическими навыками.

Термины «техника» и «навык» в речи часто взаимозаменяются, но в принципе этого делать не следует. Навык в спорте – это способность применять технику, необходимую в данном месте и в данное время. Общее употребление понятия «навык» отличается от более узкого использования технических и тактических навыков. Помните, что термин «технические навыки, или техника» относится к особым двигательным навыкам для выполнения задания, а термин «тактические навыки, или тактика» – к умственным навыкам определения ситуации и времени для применения технических навыков. В целом, навык – это компетентное применение техники и тактики в спорте (см. текст «Технические и тактические навыки»).

Мы все наблюдали игроков с великолепной техникой, которые в ходе соревнований не знали, как эту технику применять в соответствующем месте и в соответствующее время. Когда в начале тренерской карьеры я исполь-

зовал традиционный метод, я не мог выделить спортсмена, у которого отсутствуют тактические навыки. Такие спортсмены приводили меня в отчаяние, потому что я считал, что они либо не справляются с соревнованиями, либо у них не отработаны технические навыки. Сейчас я понимаю, что в свое время не научил их тактическим навыкам – умению принимать решения, необходимые для правильной реализации технических навыков.

Поскольку мы продолжаем рассмотрение темы, не забывайте о различии между техникой и навыком и стратегией и тактикой, когда мы будем сравнивать традиционный метод и игровой метод.

ТРАДИЦИОННЫЙ МЕТОД

При традиционном методе типичная тренировка начинается с разминки, затем идет обучение основным или более сложным техническим навыкам и повторяющаяся отработка этого технического навыка с помощью одного или нескольких упражнений. Это повторяется в отношении различных технических приемов, и, возможно, предлагается инструктаж по некоторым тактическим приемам, также отработываемым в ряде упражнений. Затем спортсмены проводят тренировочную игру, во время которой тренер помогает (или не помогает) игрокам понять, как технический навык становится частью тактики игры. Тренировка завершается упражнениями по физической подготовке, если в ходе тренировки у спортсменов не было достаточной физической нагрузки. Давайте рассмотрим некоторые недостатки традиционного метода.

Чрезмерное внимание к техническим навыкам

Тренеры склонны уделять повышенное внимание обучению техническим навыкам и их отработке за счет обучения и привития умения принимать решения, что необходимо для развития тактических навыков. Упражнения по обучению техническим навыкам доминируют в программе тренировки и часто построены таким образом, что спортсменам вообще не приходится принимать никаких решений. Хотя правильно организованное упражнение может стать ценным уроком в освоении аспектов

Технические и тактические навыки

В школе я занялся игрой в мяч, и через пару лет играл лучше некоторых ребят в нашей секции. Я решил принять участие в первом соревновании между штатами и посмотреть, на что я способен. Когда я приехал на первый матч, противник разминался на площадке. Он выглядел очень тренированным, на нем был красивый костюм для разминки, и он постоянно бросал мяч в заднюю стенку и отбивал только удары к передней стенке (это хорошо). Его техника показалась мне безукоризненной.

Когда началась игра, у меня бешено стучало сердце и так пересохло во рту, что я боялся задохнуться; меня ожидало страшное унижение. Но буквально после пяти очков я понял, что мой противник, несмотря на отличные технические навыки, совершенно не владеет тактическими навыками игры. Он не мог правильно определить свое место на площадке, выбрать правильный бросок в зависимости от ситуации или отрегулировать свои действия в зависимости от тактических приемов, которые я использовал. Я легко выиграл матч.

Итак, кто оказался более умелым игроком? Возможно, у моего противника были отличные технические навыки, но я владел лучшими тактическими навыками. Конечно, мне понадобились и соответствующие технические навыки, чтобы умело воплощать тактические решения по ходу игры.

игры, игровые упражнения имеют больше преимуществ в плане развития как технических, так и тактических навыков.

Нет ничего хуже для игрока, чем избыточные тренировки.

Дин Смит

ЧРЕЗМЕРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЯМЫХ УКАЗАНИЙ

Прямое указание, когда тренер говорит спортсмену, как следует выполнять конкретное действие, является доминирующим методом при обучении с использованием традиционного подхода. Хотя прямое указание – это полезный способ при обучении некоторым необходимым навыкам, он менее пригоден при обучении мыслительным навыкам, необходимым для устранения проблем и принятия решений в спорте. Игровой метод, наоборот, опирается на косвенные способы, например, решение проблемы или управляемый поиск решения. Эти методы лучше развивают мышление спортсменов, поскольку они активнее способствуют включению игроков в процесс обучения и приучают их быть ответственными за результаты обучения.

Бессмысленные упражнения

При традиционном подходе часто происходит обучение техническим навыкам вне контекста

игры. Спортсмены осваивают основные навыки в ходе упражнений, а затем им трудно применять эти навыки в ходе игры, потому что они не отработывали их в игровых ситуациях. Опыт показывает, что спортсмены часто не воспринимают значимость тренировки автоматически и не способны применить все, что отработано в ходе упражнений, в игровых ситуациях.

Давно сформулированный стратегический принцип гласит: «Тренируйся, словно ты играешь, и тогда ты будешь играть легко, как будто ты на тренировке». В американском футболе, например, во время тренировки игроки толкают санки с двумя и семью седоками. Они бегают, преодолевая препятствия, и борются с огромными набитыми манекенами. Как вы думаете, что из приобретенного на этих тренировках переносится в игру? Разве удержание санок или манекена можно сравнить с противостоянием подвижному полузащитнику? Вряд ли. Может быть, лучше потратить время на то, с чем спортсмен сталкивается в реальной игре? Конечно!

В бейсболе на тренировке игроки часто крутят в воздухе утяжеленную битку перед ударом. Принцип специфичности снова показывает, что это не самая лучшая идея. Еще одна распространенная практика на тренировках по бейсболу – заставлять игрока отбивать от 25 до 50 мячей за один раз. Это может быть полезным, если тренер отработывает именно этот навык, но при подготовке к игре, может быть, разумнее было бы дать каждому сделать

по три удара? Тренировка должна соответствовать условиям игры.

Баскетбольные тренеры часто используют упражнения для обучения игроков нападения. Спортсмены усваивают стандартные виды реакции, часто без сопротивления защиты, а в реальной игре давление защиты и сам ход игры требуют более гибкой реакции. Одно дело усвоить технический и тактический прием в ходе упражнения, где не требуется принятия никаких решений, и совсем другое дело – реализовать этот навык в игре.

Скука

Еще одна проблема традиционного метода, вызванная чрезмерным увлечением упражнениями, – спортсменам скучно: иногда скучно потому, что приходится долго ждать своей очереди, а иногда – из-за однообразных повторов. Часто упражнения не предоставляют спортсменам возможность принимать решения, как в настоящей игре. Часть удовольствия в спорте – это интеллектуальные проблемы, принятие правильных решений для увеличения шансов на победу, т.е. демонстрация хороших тактических навыков.

Многие тренеры полагают, что монотонный, многократный повтор является единственным способом отработки технических



- Во время упражнений спортсменам надоедает становиться в линию вместо того, чтобы учиться принимать решения в реальной игровой ситуации.

навыков, но это не так. Игровой метод может сделать отработку технических навыков интересной и значимой за счёт использования игровых ситуаций, чтобы спортсмены не стояли в очереди, ожидая возможности показать какой-то прием.

Вы часто слышите, как спортсмены говорят, что им очень нравятся игры, но не нравятся тренировки. Традиционный метод проведения тренировок убивает всю радость от занятий спортом. Расписанная по минутам тренировка с упражнениями, не имеющими ничего общего с игрой, уничтожает игровой элемент занятий спортом и сковывает внутреннюю мотивацию спортсменов. Тем не менее, многие игроки настолько любят спорт, что готовы терпеть такие тренировки, чтобы иметь возможность участвовать в настоящей игре. Другие просто уходят из спорта.

СУТЬ ИГРОВОГО МЕТОДА

У вас есть сомнения в том, что игровой метод лучше традиционного подхода? Внимательно и беспристрастно прочитайте этот раздел, а затем оцените все «за» и «против» обоих методов.

Как видно из названия, при игровом методе основное внимание уделяется обучению игре через игровые виды деятельности, создающие реальные и интересные игровые ситуации. По ходу игры спортсмены понимают, что нужно делать; это называется пониманием тактики.

Когда спортсмены понимают тактику, которую следует применять в игре, они охотнее развивают технические навыки, необходимые для осуществления такой тактики. Поскольку спортсмены мотивированы для изучения или отработки технических навыков, они лучше воспринимают ваши указания, потому что вы учите их тому, что они сами хотят узнать, и они охотнее уделяют время упражнениям для отработки этих навыков. Одно из распространенных заблуждений в отношении игрового метода заключается в том, что многие думают, что технические и тактические навыки изучаются только через игру или создаваемые игровые ситуации. Это неверно. При традиционном методе тренировка начинается с отработки технических навыков, и этому уделяется основное внимание, иногда за этим следует отработка тактических навыков, и только затем

начинается игра. При игровом методе тренировка начинается со специально разработанного варианта игры для развития технических и тактических навыков, затем следует дальнейшая отработка технических навыков, часто с помощью упражнений, в завершение, эти навыки используются еще в одной игровой ситуации. Второе заблуждение относительного игрового метода состоит в том, что, используя его, спортсмены проводят серию тренировочных матчей, воспроизводя ситуации настоящей игры, а тренер исправляет ошибки по ходу таких матчей. Читайте дальше, чтобы глубже понять принципы игрового метода.

Комплексный подход

Игровой метод представляет собой комплексный подход к обучению спортивным навыкам, нацеленный, прежде всего, на помощь спортсменам в понимании сути игры и затем – в освоении игры. Благодаря этому методу спортсмены понимают, что нужно делать по ходу игры, потому что сами это чувствуют, а не из-за того, что вы им это говорите. Ваша задача как эффективного тренера – помочь им понять, что происходит.



► Игровой метод помогает спортсменам отрабатывать технические навыки в игровых ситуациях.

Например, под вашим руководством спортсмены могут прийти к выводу, что им необходимо отработать конкретные технические приемы для осуществления особой тактики, или что им необходимо научиться понимать игру, чтобы выбирать соответствующую тактику. В противоположность чрезмерно структурированному традиционному методу, где главной фигурой является тренер, игровой подход ориентирован на спортсмена и при его применении в обучении используется метод «управляемых открытий». Он дает спортсменам право решать проблемы, возникающие в ходе игры, а это тоже поддерживает интерес к занятиям спортом.

Как работает игровой метод

Игровой метод основан на максимальном приближении условий тренировки к обстановке реальной игры, но это не означает, что можно просто бросить мяч, а игроки пусть себе играют. Этот метод требует умелого анализа игры для последующей разработки игровых ситуаций таким образом, чтобы спортсмены учились тому, что им необходимо для успешной игры. Для этого тренеры используют три способа:

- создание формата игры;
- концентрация внимания на отдельных моментах в ходе игры;
- интенсификация игры.

Я расскажу об этих трех инструментах, используя в качестве примера командные виды спорта, но их можно также применять и к индивидуальным видам спорта. Курсы ASAP по обучению техническим и тактическим навыкам по определенным видам спорта (бронзовый уровень), опирающиеся на игровой метод, применяют эти методы и к командным, и к индивидуальным видам спорта.

Создание формата игры

Создание формата игры нацелено на *обучение в ходе игры*. Вот четыре аспекта, которые можно изменить для создания различных учебных ситуаций:

1. Правила определяют, что можно и что нельзя делать спортсменам во время игры. На тренировке вы можете изме-

нять правила, чтобы создать необходимую учебную обстановку.

2. Вы можете изменять количество игроков, чтобы расширить возможность их непосредственного участия в игре и увеличить время активного обучения. Примером может служить игра «два на два» в баскетболе или «три на три» в футболе. Преимущество таких игр заключается в том, что они создают больше возможностей для усвоения технических и тактических навыков в атмосфере полноценной игры. Можно также создавать преимущество по количеству игроков одной из сторон – нападению или защите, чтобы симулировать определенные игровые ситуации. Известный пример – упражнение в баскетболе, когда два игрока нападения играют против одного защитника.
3. Можно изменять размеры игровой площадки или ворот, чтобы отработать определенный аспект игры. Например, в футболе можно поставить три нападающих против одного защитника на решетку 15×15 метров, чтобы обеспечить нападающим время для развития навыков передачи паса. Затем можно постепенно сокращать пространство, создавая сложности для нападающих, потому что защитнику становится легче закрывать поле.
4. Можно также изменять размеры ворот и порядок ведения счета.

К другим способам создания формата игры относятся изменение инвентаря, управление действиями более сильных игроков, которые могут доминировать в команде, и управление игровым временем. Самое главное в создании формата игры – изменить игру таким образом, чтобы у спортсменов была возможность отрабатывать навыки, необходимые в настоящей игре.



► В ходе тренировки вы можете изменять правила, количество игроков или размер игровой площадки.

Концентрация внимания на отдельных моментах в ходе игры

Конечно, вы создаете формат игры лишь тем, что изменяете переменные, которые перечислены выше, и при этом полагаете, что спортсмены сами освоят необходимые технические и тактические навыки и выработают умение принимать решения. Необходимо учитывать, что спортсмены не всегда полностью понимают, в чём состоят различия и сходства между тренировочной и реальной игрой; посему, в ходе игры ваша задача – обращать внимание спортсменов на ключевые элементы, которые должны быть усвоены. Если вы понаблюдаете за работой опытного тренера, то увидите, что во время тренировки они мастерски концентрируют внимание игроков на важнейших элементах игры. Этот процесс определяет качество тренировки и помогает спортсменам переносить усвоенное на тренировке в настоящую игру.

Концентрацию внимания можно обеспечить путем объяснения цели тренировочной игры и обозначения основных учебных элементов, с последующим напоминанием игрокам о том, что они должны делать. Можно также остановить игру и исправить ошибку или одобрить правильные действия.

Опрос – это первичный инструмент, используемый тренерами, практикующими игровой метод, с целью определения навыков, которые нужно отработать каждому игроку. Искусство тренерской работы подразумевает умение выбирать время для вопросов и ответов. Как правило, когда спортсмены осваивают что-то новое и не обладают достаточными знаниями, вы должны давать им ответы. Когда они уже знают, что делать, но не сосредотачиваются на этом, вопросы тренера помогают направить внимание в нужную сторону.

Более продуманная техника концентрации внимания называется «остановкой воспроизведения». Тренер подает заранее согласованный сигнал, по которому все игроки должны замереть на месте. Затем игра возвращается назад к определенному важному моменту, и тренер, используя вопросы, помогает игрокам еще раз проиграть ситуацию, чтобы обратить внимание на ключевые моменты хорошей игры. Этот прием – отличный инструмент для отслеживания моментов, необходимых для обучения, и создания возможности для игроков обдумать свои действия.

Интенсификация игры

Вы можете интенсифицировать игру, создавая новые проблемы в ходе тренировки, используя различные приемы, вводя заведомо сложные условия для поддержания остроты борьбы, и, конечно, поддерживая игроков и отмечая их успехи. Ваша личность, знание игры и уважение игроков являются важнейшими факторами для интенсификации игры.

Преимущества игрового метода

Применение игрового метода в тренерской работе дает вам огромное преимущество в мотивировании спортсменов, потому что тренировки гораздо больше напоминают реальные игры и, соответственно, доставляют игрокам больше радости. Более того, спортсмены быстро понимают, что при игровом методе тренировки действительно им помогают, а при традиционном подходе часто складывается впечатление, что тренировка нацелена на подчинение игроков командам тренера. Иными словами, на тренировках, организованных с применением игрового метода, в центре внимания оказываются спортсмены, а не тренер.

ОЦЕНКА ИГРОВОГО МЕТОДА

Игровой метод соответствует тренерской философии, изложенной в разделе I. Как только вы полностью освоите игровой метод, вы быстро убедитесь в его преимуществах. Спортсмены будут не только лучше обучаться и играть, они будут получать намного больше радости от занятий спортом, и в результате у вас будет меньше проблем с дисциплиной. В таблице 9.1 дано сравнение традиционного подхода и игрового метода. Чтобы лучше понять принципы игрового метода, я рекомендую прочитать книгу пионера игрового метода Алана Лондера «Play Practice» (2001 г.).

Опытные тренеры не просто обучают техническим и тактическим навыкам – они помогают спортсменам получить полное понимание этих навыков. Такие тренеры помогают понять, как каждый технический и тактический прием используется в игре. Они стремятся обеспечить такой уровень понимания у игроков, чтобы те могли самостоятельно принимать разумные решения в отношении своих действий, и стимулируют у игроков самоанализ. Хорошо понимая игру и обладая определенной самостоятельностью, спортсмены способны брать на себя ответственность за свое обучение.

Хочу предупредить тех, кто собирается использовать игровой метод: первые тренировки могут показаться вам, игрокам и всем тем, кто наблюдает за тренировкой, особенно родителям, несколько хаотичными. Во время игровой тренировки спортсмены набираются опыта в понимании игры (чувство игры) и узнают, какие технические навыки необходимы для осуществления определенных тактических приемов. На первом этапе спортсмены, которых тренировали с применением традиционного подхода, обычно быстрее формируют технические навыки, чем игроки, обучаемые игровым методом. Но те, кто обучался с использованием игрового метода, постепенно выравниваются в технике игры и превосходят игроков, подготовленных по традиционной методике, в чувстве игры.

Когда вы будете готовиться к следующему сезону, подумайте о своих тренировках и задайте себе вопрос, поможет ли внедрение игрового метода улучшить вашу тренерскую работу. Пересмотрите используемые упражнения на предмет того, насколько они соот-

ТАБЛИЦА 9.1. Сравнение традиционного и игрового метода

Традиционный метод	Игровой метод
Использование упражнений в основном для отработки технических навыков.	Использование упражнений, максимально приближенных к игровым ситуациям, для отработки технических и тактических навыков.
Обучение отдельным элементам игры и последующее их объединение в одно целое.	Обучение игре в целом, а затем отработка отдельных моментов.
Ориентирован на тренера (тренер дает прямые указания, не всегда отражающие реальные потребности спортсменов).	Ориентирован на спортсменов (тренер создает учебную среду, нацеленную на потребности игроков, и при этом использует различные приемы).
Тренировки часто скучны и не мотивируют спортсменов.	Тренировки интересны, значимы и заставляют думать, что усиливает внутреннюю мотивацию.
Игроки в значительной степени зависят от тренера.	Игроки развивают независимость от тренера путем активного участия в процессе обучения.
С помощью избыточных упражнений тренер стремится развить автоматическую реакцию, что мешает принятию самостоятельных решений во время игры.	Тренировки построены таким образом, чтобы развивать навыки мышления, анализа ситуации и принятия решений, необходимых для успешной игры.
Игроки не высказывают своего мнения тренеру, и он самостоятельно принимает почти все решения.	Игроки активно высказывают свое мнение тренеру и принимают участие в принятии решений.
Тренер не призывает игроков помогать друг другу в освоении необходимых навыков.	Игроки помогают друг другу в освоении необходимых навыков.
Этот метод предпочитают тренеры с авторитарным стилем руководства.	Этот метод предпочитают тренеры с коллегиальным стилем руководства.

ветствуют тому, что игроки делают во время настоящей игры. Подумайте о необходимых навыках и решите, сколько времени следует отвести на развитие каждого из них.

Игровой метод при организации тренировки по баскетболу

Вот пример применения игрового метода при проведении тренировки по баскетболу с использованием приемов создания формата игры, концентрации внимания игроков и интенсификации игры.

Тренер определяет цель тренировки:

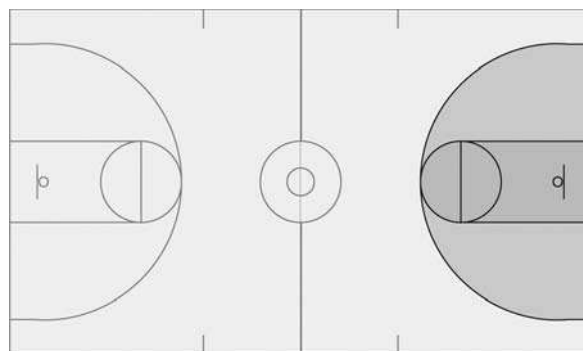
- ▶ улучшить технику передачи паса и развить технику броска без отрыва ног от пола, со средней линии в нападении
- ▶ разработать принципы защиты, используя давление на мяч, обеспечение защиты путем нависания над нападающим и возврата на позицию.

Тренер дает игре какое-либо название. (Полезно называть игры, чтобы игроки могли их вспомнить во время последующих тренировок). Цель игры для нападения – передать мяч и определить не блокируемого игрока ко-

манды, который может выполнить свободный бросок из назначенного места. Два защитника работают как одна команда для перекрытия передач мяча и предотвращения броска. У каждой команды есть пять попыток, чтобы провести атаку.

Как тренер изменяет игру

Игровая площадка: игра ведется между линией трехочкового броска и задней линией.



Количество игроков: в командах по три игрока. В игре участвует трое нападающих и два защитника. Запасной защитник наблюдает за игрой и затем выходит на место игравшего

защитника. Можно организовать несколько таких игр в зависимости от размеров площадки, и тренер и помощники тренера поочередно наблюдают за всеми играми.

Счет: игроки нападения получают одно очко за бросок, если нет защиты (защитник должен быть на расстоянии не менее одного метра), а также за бросок с любого места в рамках указанной площадки. Два дополнительных очка даются за опускание мяча в корзину. Максимум три очка – за каждую попытку броска. Защищающаяся команда получает очки за перехват мяча или за то, что вынудила нападающую команду сделать больше трех передач до броска. Каждая команда ведет подсчет очков.

Правила игры: игроки нападения не имеют права водиться с мячом и могут принимать мяч только в установленной зоне. Если нападающий нарушает это правило, попытка не приносит очков. Игроки защиты могут только перехватывать пас и не имеют права забирать мяч из рук игрока нападения. Если они нарушают правило, нападение получает еще одну попытку, чтобы выполнить бросок.

Как тренер концентрирует внимание игроков

Тренер привлекает внимание игроков нападения к следующим моментам:

- ▶ постоянное наблюдение за площадкой с целью определения открытого игрока (напоминает игрокам о необходимости поднимать голову)
- ▶ перемещение на позицию, дающую возможность передать мяч или выполнить бросок
- ▶ выбор игрока, открытого для передачи, получение мяча и выполнение точного броска.

Тренер привлекает внимание игроков защиты к следующим моментам:

- ▶ оказание давления на мяч и возвращение на свою позицию;
- ▶ осуществления защиты путем нависания над нападающим, а затем уход

для оказания давления на мяч (Можно направить дополнительного защитника для наблюдения за игроками и последующего обсуждения необходимых улучшений этого аспекта игры.).

Тренер может применять различные методы для концентрации внимания игроков на определенных аспектах игры, например:

- ▶ давать прямые указания и затем комментировать по ходу игры;
- ▶ остановить игру и задать вопросы игрокам;
- ▶ дать командам тайм-аут, чтобы они обсудили и оценили свои действия.

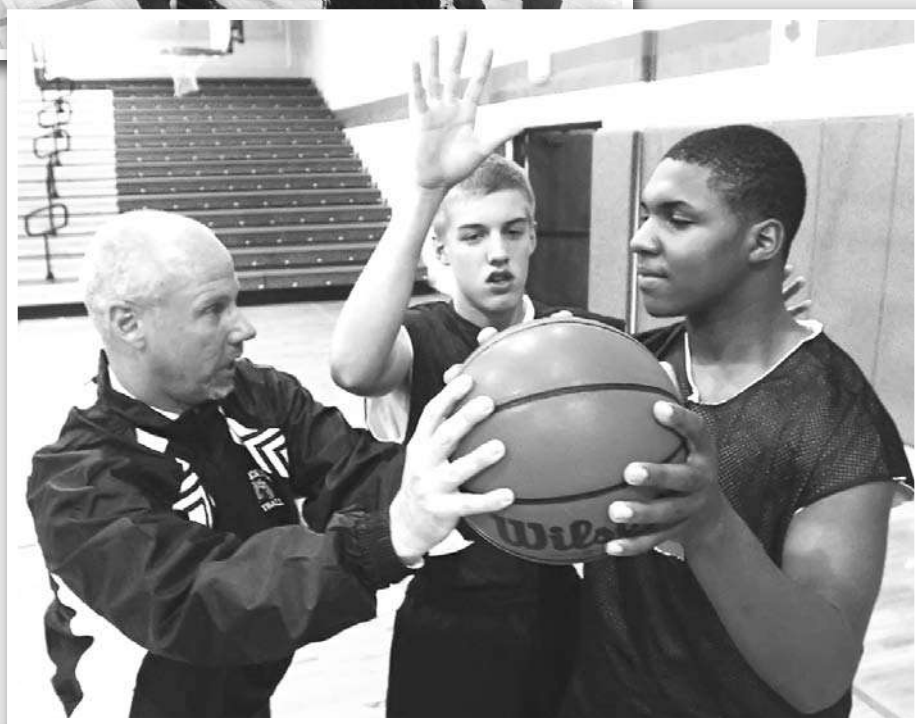
Как тренер интенсифицирует игру

После небольшой тренировочной игры тренер объявляет о том, что между командами будет проведен мини-турнир. Тренер определяет количество уровней соревнования, и затем команды выбирают себе названия и решают, на каком уровне они будут играть (например, дивизион один или два). Результаты записываются, и затем победителю вручается награда или поощрительный приз. В ходе соревнования тренер отмечает успехи спортсменов.

Используйте игровой метод полностью или частично, применяя некоторые из предложенных ниже идей:

- ▶ Начинайте тренировку с игры.
- ▶ Измените структуру некоторых упражнений, чтобы они носили игровой характер.
- ▶ Глубже изучите свой вид спорта, чтобы определить его тактические принципы и разработать серию упражнений по ознакомлению спортсменов с этими принципами.
- ▶ Используйте метод «остановки воспроизведения» и задавайте вопросы вместо того, чтобы давать готовые ответы.
- ▶ Находите в ходе тренировки время, чтобы побудить спортсменов обдумывать свои действия.

Игровой метод при организации тренировки по баскетболу





Вопросы для размышления

1. В чем заключается разница между техническими и тактическими навыками?
2. В чем заключается разница между стратегией и тактикой?
3. Назовите недостатки традиционного метода.
4. В чем ценность метода «управляемых открытий», используемого при игровом подходе?
5. Как вы можете изменить игру, чтобы создать необходимую учебную обстановку?
6. Как можно нацелить внимание спортсменов на основные элементы, которые вы обозначили как учебные?
7. Как можно интенсифицировать игру, чтобы ставить новые задачи спортсменам во время тренировки?
8. Как вы сравниваете традиционный метод и игровой метод проведения тренировки

Глава 10.

Обучение техническим навыкам

Стейси Ли постояла минуту на подиуме, глядя на сотни бывших спортсменов и друзей, собравшихся поприветствовать тренера Линн Давенпорт, оставляющую спорт после 36 лет работы тренером по волейболу. «Я приготовила отличную речь для самого лучшего тренера в моей жизни, но, поскольку я выступаю последней, все хорошие слова уже сказаны!» Отложив в сторону свое выступление, Стейси повернулась к Линн Давенпорт и сказала: «Я думаю, вы видите, какое влияние вы оказали на нашу жизнь, насколько вы помогли нам стать лучше. Но сегодня я не услышала только одного – как вы это делали. Я думаю, это произошло потому, что вы – отличный волейбольный тренер. Вы не учили нас быть мотивированными, уверенными в себе или быть лидерами. Вы учили нас хорошо играть в волейбол; и мы научились мощно подавать, ставить блоки и умело принимать мяч, мы верили в свои силы – мы увидели, что можем достичь большего, быть лидерами на площадке и за ее пределами. И все это произошло лишь потому, что вы столь мастерски учили нас играть в волейбол. Мы все вам очень благодарны за это».

Работа тренера – это обучение, а обучение включает помощь спортсменам в усвоении навыков. В этой главе мы сосредоточим внимание на обучении спортсменов необходимым техническим навыкам. В следующей главе будут рассмотрены принципы обучения тактическим навыкам. В этой главе я буду использовать взаимозаменяемые термины «техника» и «технические навыки». Многие представленные здесь принципы обучения применимы также и к обучению тактическим, коммуникативным и умственным навыкам.

Если я справлюсь со своей задачей, то в этой главе вы узнаете ...

- ▶ о том, как спортсмены усваивают технические навыки, развивая двигательные программы,
- ▶ о трех этапах формирования технических навыков и роли тренера на каждом этапе,
- ▶ о четырех этапах эффективного обучения техническим навыкам,
- ▶ о принципах организации хорошей тренировки.

УСВОЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Усвоение – это процесс относительно постоянного улучшения деятельности в результате тренировок.

Цель тренера – способствовать максимально эффективному усвоению навыков. Итак, давайте рассмотрим, как спортсмены обучаются техническим навыкам. Эти знания будут полезными при планировании и проведении тренировок.

Умственные копии

Долгое время специалисты считали, что спортсмены усваивают технические навыки, создавая умственную копию (кальку) путем многократного выполнения задания. Это объяснение хорошо подходит только для самых простых технических приемов, но когда ученые исследовали более сложные приемы, например, броски по кольцу в баскетболе, отбивание мяча в бейсболе, отбивание мяча с лета в волейболе и теннисе, они поняли, что эти задачи фактически включают множество различных схожих реакций. Поскольку каждая умственная калька работает только в условиях,

идентичных тем, при которых она была сформирована, для хорошего исполнения технических приемов необходимы миллионы калек. Даже если ваш мозг способен вместить такое количество калек, он не может постоянно подбирать необходимые образцы в соответствии с быстро меняющейся ситуацией во многих видах спорта. Следовательно, концепция обучения с помощью создания умственных калек была опровергнута.

Извлечение правил

Сегодня ученые полагают, что усвоение сложных технических навыков происходит у спортсменов совсем иным путем. Они извлекают ключевые фрагменты информации из каждого действия и создают правила действий на будущее. Это гораздо более эффективный способ справиться с тем множеством вариантов, которые встречаются при овладении сложными спортивными навыками.

Этот процесс извлечения информации из конкретных ситуаций для создания правил на



- Спортсмены черпают из конкретного действия ту информацию, которая станет основой для создания правил выполнения этого действия в будущем.



будущее и есть тот способ, с помощью которого люди усваивают многие вещи. В этом состоит уникальная способность нашего мозга. Например, при изучении языка для того, чтобы получить возможность прочесть эту книгу, вы не заучивали все возможные комбинации слов, чтобы понимать их значение (метод кальки). Вы изучали язык, стараясь понять правила, позволяющие использовать слова более функциональным и творческим способом.

Каждый раз, когда спортсмены отрабатывают технические навыки, мозг старается извлечь из ситуации четыре нижеперечисленных типа информации об этом движении:

- окружающая обстановка (например, игровая площадка или положение игроков противника) и положение спортсмена в момент начала технического приема;
- требования к движению, которое следует выполнить, например, скорость, направление и сила;
- результат, в том виде, в каком он воспринимается органами чувств в момент выполнения движения и после его завершения;
- сравнение фактического результата с желаемым на основе имеющихся замечаний и комментариев (информации о том, насколько хорошо выполнено действие).

Например, если борец учится выполнять бросок с захватом одной ноги, каждый раз при выполнении этого технического приема его мозг фиксирует положение соперника и отмечает скорость, силу и время перемещения для

выполнения его движения. Затем регистрируется восприятие движения – зрительное, тактильное и кинестетическое, и результат – насколько успешным был бросок. После того, как спортсмен выполнит этот бросок сотни или тысячи раз, у него сложатся правила выполнения этого технического приема как «выполнение броска, когда противник движется по направлению к тебе».

Двигательные программы

Когда спортсмены продолжают тренироваться, используя замечания и комментарии для корректировки техники, они синтезируют эти извлеченные части информации для объединения общих правил в двигательную программу. *Двигательная программа* – это сложный набор правил, позволяющих спортсмену выполнить движение. Когда движение начато, выделяется основной динамический стереотип, даже если было выбрано неправильное движение. В ходе выполнения движения в него могут вноситься небольшие коррективы, но сам динамический стереотип не изменится.

Например, если вы начали замахиваться в попытке отбить летящий мяч, это основное действие будет завершено, даже если при замахе вы осознали, что не достаете до мяча. Раньше считалось, что, как только двигательная программа запущена, невозможно вносить небольшие изменения в движение, используя информацию, полученную от органов чувств. Новые свидетельства показывают, что можно вносить незначительные поправки. Следовательно, если отбивающий видит, что не достает до мяча, он может скорректировать замах, чтобы отбить мяч.

Помните, двигательная программа – это только общий план перемещения; она дает спортсменам возможность выполнять заученные движения. Чтобы выполнить *правильное* движение, спортсмены должны добавить детали конкретной ситуации. Например, в бейсболе двигательная программа отбивающего позволяет ему произвести отработанный замах в сторону быстро приближающегося мяча, но чтобы отбить конкретный мяч, отбивающий должен определить его скорость и местоположение.

Одна из основных обязанностей тренера – *помочь спортсменам развить у себя хорошие*

двигательные программы. На освоение двигательных программ влияют многие факторы: талант спортсмена, уровень зрелости и опыт, двигательный и когнитивный интеллект; способность обращать внимание и удерживать его, а также мотивация. На процесс обучения также в значительной степени влияют действия тренера, – то, как вы обучаете техническим приемам, изменяете виды деятельности на тренировке и нацеливаете внимание спортсменов на важные элементы техники с помощью замечаний и комментариев, – короче говоря, то, насколько эффективно вы работаете как учитель.

ТРИ ЭТАПА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ

Когда вы последний раз осваивали новый технический навык? Возможно, это было уже давно, и вы забыли, что такое учиться. В этом разделе вы снова превратитесь в спортсмена, а я буду тренером, обучающим вас жонглировать. В ходе обучения под моим руководством вы пройдете все три этапа – этап ознакомления, этап тренировки и этап автоматизации навыка – и станете опытным жонглером. Эти три этапа представлены в таблице 10.1 как непрерывная учебная последовательность. Помните, что для каждого этапа необходимо применять различные обучающие стратегии.

Этап ознакомления

Когда вы только учитесь жонглировать, ваша цель заключается в том, чтобы понять, что делать, чтобы правильно выполнять этот технический прием. Для составления умственного плана правильного технического навыка требуется большая познавательная деятельность. Именно поэтому начальный этап обучения называется «этап ознакомления». На этом этапе ваш мозг устанавливает связь с освоенными ранее навыками, ищет знакомые динамические стереотипы и начинает устанавливать новые нейронные связи.

Характеристики этапа ознакомления

1. Давайте представим, что вы никогда раньше не жонглировали. Первое, что вам



Рисунок 10.1. Путь усвоения информации. Он не совсем ровный на этапе ознакомления, затем он выравнивается на этапе тренировки и становится гладким на этапе автоматизации навыка.

необходимо, это составить общее представление о задании. Лучше всего это сделать с помощью показа и объяснения.

- Ваша цель при проведении тренировок на этапе ознакомления заключается в разработке эффективного плана действий.

Помощь тренера на этапе ознакомления

Из моего опыта обучения жонглированию я понял, что некоторые люди могут усвоить основы в течение нескольких минут, а другим для этого нужно довольно много времени. На этапе ознакомления я как тренер не должен давать много материала, чтобы избежать перегрузки. Тем не менее, часто мне хочется сделать обратное, потому что я очень хорошо знаю жонглирование, и у меня появляется возможность показать, что я это знаю. Иногда у меня не хватает терпения, и в обучении я иду вперед быстрее, чем вы можете научиться. Вы должны напоминать мне, чтобы я не спешил и был терпеливым.

Этап тренировки

Следующий этап освоения навыков называется «этап тренировки». Это не означает, что на этапе ознакомления тренировки не проводятся. На первом этапе тоже проводятся тренировки, но сейчас основное внимание сосредоточено на качестве тренировок, чтобы отработать тех-

нические навыки. Этот этап занимает гораздо больше времени, чем этап ознакомления.

Характеристики этапа тренировки

- На этом этапе требуется меньше умственной энергии, и основное внимание смещается с изучения последовательности движений на отработку распределения времени и координации каждой фазы в последовательности жонглирования.
- По мере освоения основ или механики действий уменьшается количество ошибок, и ваши действия становятся более согласованными – это признак того, что происходит формирование навыка.
- Когда вы начнете отрабатывать навык жонглирования, вы будете получать визуальную и кинестетическую информацию от органов чувств, сообщаящую вам о том, насколько хорошо вы выполняете задание.
- При этом, однако, на ранних этапах обучения информация от органов чувств не обеспечивает оптимизацию процесса формирования навыков. Следовательно, я как тренер делаю замечания и даю комментарии, чтобы помочь вам ускорить освоение навыка. Например, я могу указать на то, что не нужно следить за каким-то одним мячом, а следует держать в поле зрения



- По мере отработки навыка на этапе тренировки спортсмены делают меньше ошибок, и помощь тренера уже не так необходима.

все три мяча. (Я также могу сказать о том, что многие люди учатся жонглировать без тренера, но с помощью тренера они научатся делать это лучше и быстрее.)

5. Мне не нужно делать вам замечание, если ваши органы чувств уже указывают вам на ошибку. Например, если вы постоянно роняете мячи на пол или не понимаете, насколько высоко их нужно подбрасывать, мне не следует говорить вам: «Смотри, неумеха, ничего не получилось». Вы сами это видите!
6. С другой стороны, позитивная поддержка может быть полезной, если вы чувствуете, что у вас хорошо получается. Пример позитивного подкрепления: «Молодец, Блазик! Сейчас у тебя хорошо получается».
7. В процессе усвоения и тренировки вы все меньше нуждаетесь в помощи тренера. Вы уже сами можете определять свои

ошибки, и эта важная способность позволяет вам вносить собственные коррективы в ходе тренировки, если вы мотивированы на улучшение навыка.

Помощь тренера на этапе тренировки

Во время тренировок на этом этапе я понимаю, что не количество, а качество поможет повысить уровень освоения навыка. Поэтому мне как тренеру необходимо решить:

- как часто вам следует тренироваться,
- какой должна быть длительность тренировки,
- отрабатывать ли всю последовательность жонглирования целиком или по частям,
- когда следует переходить к более сложной технике жонглирования.

По мере прохождения этапа тренировки я стремлюсь к тому, чтобы занятия приобретали более игровой характер, потому что только в этом случае вы сможете почувствовать обстановку игры и выработать абстрактные правила для участия в реальном соревновании по жонглированию. Я также понимаю, что мои решения будут более эффективными, если я буду работать *вместе* с вами, а не командовать вами. В таких условиях мне будет легче оценить вашу способность к обучению, мотивацию и степень усталости.

*Скажи мне, и я забуду.
Научи меня, и я запомню.
Вовлеки меня, и я выучу.*

Бенджамин Франклин

Этап автоматизации навыков

Чем больше вы тренируетесь, тем более автоматическим становится технический навык. Следовательно, умственные усилия сейчас можно направить на более важные элементы жонглирования или — во многих видах спорта — на формирование тактических навыков. Сейчас вы готовы к обучению жонглированию с другим количеством мячей, предметами другой формы или к жонглированию с одновременной ездой на моноцикле по натянутой проволоке!



- На этапе автоматизации навыков спортсмены могут сконцентрировать внимание на более сложных технических и тактических навыках.

Характеристики этапа автоматизации навыков

1. Сейчас вы уже обладаете уверенной техникой жонглирования и когда делаете ошибку, то сами понимаете, как ее можно исправить.
2. Фактически, на этапе автоматизации слишком внимательный анализ может даже повредить вашим действиям. Технический навык уже настолько автоматизирован, что, когда вы начинаете его анализировать во время исполнения, это мешает осуществлять действия. Именно

поэтому, я прошу вас ни о чем не думать, а просто выполнять действия.

3. Автоматизация навыка порождает очень приятное чувство, но не следует забывать о том, что для сохранения автоматизации навыка необходимо постоянно тренироваться.

Роль тренера на этапе автоматизации навыков

На этапе автоматизации роль тренера меняется. Теперь уже не я буду решать, сколько вам нужно тренироваться, а вы сами берете на себя обязанность развивать свой технический навык. Хотя сложные спортивные навыки невозможно довести до совершенства, и я еще смогу помочь вам *освоить* более сложные элементы в жонглировании, роль тренера отныне заключается в том, чтобы помочь вам *продемонстрировать* освоенные навыки. Давайте рассмотрим пример.

Вы впервые приняли участие в соревновании и выступили плохо. Я полагаю, что вы освоили технические приемы не так хорошо, как мне думалось. Следовательно, я составляю график интенсивных тренировок с целью тщательной отработки навыков, может быть, настолько интенсивный, что вам уже вообще не захочется жонглировать. В действительности, вы выступили плохо не из-за слабых технических навыков, а из-за сильного волнения перед первым соревнованием в вашей жизни. Увеличение количества или объема тренировок не поможет вам справиться с волнением в будущем. Но если я пойму, что вам нужна психологическая помощь, чтобы вы научились управлять своими эмоциями, тогда моя задача состоит в том, чтобы оказать вам такую помощь.

Если в ходе первого соревнования вы использовали неправильные тактические навыки, нам следует вместе поработать над тактическими навыками. Если вы не сдержались и нагрубили, когда судья объявил ваш невысокий результат, нам следует поработать над коммуникативными навыками и умением контролировать себя.

Вы понимаете, в чем суть: во время соревнований технические навыки не являются единственным фактором, определяющим успешность выступления. Если я научил вас совершенствовать технические навыки, но не



- На этапе автоматизации навыков тренер дает рекомендации по развитию других умственных навыков, например, техники релаксации, которую использует этот жонглер.

помог вам сформировать эффективные тактические, физические, умственные и коммуникативные навыки, я не справился со своей работой как тренер. Искусство тренера заключается в том, что он должен понимать, когда спортсменам необходима помощь в развитии определенных навыков.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ

Сейчас вы снова станете тренером. Представьте, что вы начали тренировку с тренировочной игры, и основное внимание сосредоточено на



Рисунок 10.2. Четыре этапа обучения техническим навыкам.

дальнейшем развитии технических навыков, но по ходу игры вы замечаете ошибки, устранение которых требует возвращения к основам навыка. Вы останавливаете игру и начинаете тренировку навыка в соответствии с четырьмя этапами, указанными на рисунке 10.2. Давайте подробнее познакомимся с этими этапами и посмотрим, как они осуществляются в соответствии с игровым методом организации тренировок.

Этап 1: познакомить с техническим навыком

Представляйте технический навык, демонстрируя энтузиазм словами и действиями. Говорите четко и используйте понятный спортсменам язык; чем младше спортсмены, тем более простые слова следует использовать. Говорите кратко. Ваша речь не должна быть длиннее трех минут. Избегайте сарказма, ироничных жестов и унижительных реплик; это создает неблагоприятную учебную обстановку.

Хорошая ознакомительная беседа включает:

- 1) привлечение внимания команды,
- 2) размещение спортсменов таким образом, чтобы все могли хорошо видеть и слышать тренера,
- 3) название технического приема и объяснение его применения в игре.

Привлечь внимание команды

Разработайте стандартную процедуру начала каждого нового этапа тренировки. Займите обычное место для начала тренировки и подайте установленный сигнал, например, свисток, чтобы привлечь внимание команды и призвать ее к себе. Во время разговора стойте лицом к команде и смотрите спортсменам в глаза, чтобы удерживать их внимание. Изредка просите спортсменов повторить ключевые моменты, чтобы поддерживать их вовлеченность в разговор.

Если некоторые спортсмены невнимательны, посмотрите прямо на них, подойдите ближе и вежливо, но твердо обратитесь к ним по имени, чтобы привлечь их внимание. Если это не удалось, попросите их перейти в другое место, где они не будут мешать ходу данного тренировочного этапа. Поговорите с этими

спортсменами позднее, во время тренировки или после ее окончания.

Разместить спортсменов таким образом, чтобы все могли видеть и слышать тренера

Когда вы разговариваете со спортсменами, следите, чтобы все могли вас слышать и видеть. Если они рассеяны вокруг вас или собрались в группу, вам будет труднее удерживать их внимание. Следите, чтобы позади вас не было отвлекающей визуальной информации, и чтобы спортсмены стояли спиной к солнцу. Постарайтесь выбрать спокойное место, чтобы постоянный шум не мешал спортсменам слушать.

Определить технический прием и объяснить его применение в игре

Важно назвать технический прием, чтобы впоследствии на него можно было быстро ссылаться. Если навык широко известен под определенным названием, используйте это название. Если это не так, выберите собственное короткое описательное и легко запоминающееся название.

Иногда причина для освоения нового навыка не является очевидной, особенно для неопытных спортсменов. Как я уже отмечал в главе 9, чем лучше спортсмены понимают, для чего они изучают конкретный технический навык, и то, как этот навык соответствует общему плану игры, тем легче спортсменам выработать умственный план для освоения этого навыка. Понимание цели обучения также повышает мотивацию для обучения.

Этап 2: продемонстрировать и объяснить технический навык

Демонстрация и объяснение являются основными способами помощи спортсменам в формировании умственного плана для технического приема. Показ технического навыка проводится лицом, способным профессионально показать навык и пользующимся уважением спортсменов. Если вы сами не можете продемонстрировать этот технический прием, можно воспользоваться одним из предложенных ниже вариантов:

- ▶ потренироваться в выполнении этого приема и затем правильно показать его спортсменам;
- ▶ попросить другого человека показать этот прием, например, члена команды, помощника тренера или друга;
- ▶ показать видеозапись с демонстрацией технического навыка. Много видеоматериалов с демонстрацией различной техники можно найти на YouTube.

Если нет возможности использовать предложенные варианты, а вы сами не можете продемонстрировать необходимую технику, стоит серьезно подумать над тем, стоит ли проводить обучение этому техническому навыку, особенно если есть опасность получить травму при освоении этого навыка, и вы не знаете, как можно устранить эту опасность.

Эффективный показ и объяснение включают три этапа:

1. Показ и объяснение.
2. Связь нового технического навыка с уже освоенной техникой.
3. Проверка понимания.

Показать и объяснить

Во время показа:

- ▶ Скажите спортсменам, как будет проходить показ и на что следует обратить внимание.
- ▶ Следите за тем, чтобы спортсмены внимательно следили за показом.
- ▶ Покажите весь технический прием так, как он будет выполняться в условиях реальной игры.
- ▶ Продемонстрируйте прием несколько раз, показывая его выполнение под разным углом зрения.
- ▶ Если прием выполняется с доминирующей стороны, покажите прием для игроков-левшей и игроков-правшей.
- ▶ Если это сложный технический прием, покажите его основные части по отдельности.



► Показ должен быть кратким: укажите спортсменам, на что они должны обратить внимание во время демонстрации навыка.

- Если прием выполняется быстро, покажите его в медленном темпе, чтобы спортсмены четко видели последовательность действий.

Во время показа объясните, как следует выполнять этот технический прием. При этом, однако, помните, что многим спортсменам труднее формировать умственный план навыка на основе услышанного, чем на основе показа. В ходе объяснения следуйте нижеприведенным рекомендациям:

- Перед показом назовите моменты, на которые спортсмены должны обратить внимание.
- Объяснение должно быть простым и кратким.
- Следите за тем, чтобы объяснение соответствовало показу.
- Постройте объяснение таким образом, чтобы оно подготовило спортсменов к показу или подкрепило увиденное.

Связать новый навык с уже освоенной техникой

После первичного показа технического приема соотнесите его с уже освоенной техникой.

Почему это важно? Как вы узнали ранее, двигательные программы технических навыков включают общие правила. Следовательно, можно перенести некоторые из этих правил на движения для изучаемого технического приема. Например, если вы обучаете теннисной подаче, скажите и покажите, что это похоже на бросание мяча.

Проверить понимание

Сейчас проверьте, насколько спортсмены поняли выполнение технического приема. Задайте им вопросы или разрешите им задавать вопросы. При необходимости, повторите вопрос, чтобы каждый услышал. На заданные вопросы отвечайте коротко и по существу. На этом этапе не стоит объяснять все тонкости технического приема.

Этап 3: дать спортсменам возможность отработать технический навык

После показа и объяснения спортсмены должны сразу начать отработку этого нового технического навыка. Здесь вам следует принять важное решение: должны ли спортсмены сразу отрабатывать весь навык в целом или по частям?

Целостная или почастная тренировка

Целостный метод тренировки понятен: технический навык тренируется целиком. Почастный метод фактически представляет собой сочетание методов: целостный-почастный-целостный. Вы отрабатываете навык целиком, затем отрабатываете отдельные элементы и снова соединяете эти элементы в одно целое в ходе тренировки. Какой метод лучше применять? По возможности, лучше тренировать навык целиком; это позволит сберечь время, необходимое для последующего объединения отработанных элементов в одно целое, и поможет спортсменам научиться применять навык в контексте соревнования. Однако если навык настолько сложный, что спортсменам трудно выработать хороший умственный план (первый этап формирования навыка), тогда следует разделить навык на несколько частей.

В каком случае следует разбивать навык на части

Чтобы решить, есть ли необходимость разделять прием на части, вам необходимо оценить навык по двум параметрам: сложность и взаимосвязь между частями. Чтобы определить сложность навыка или наличие проблем с выработкой умственного плана спортсменами, вам следует ответить на два вопроса:

1. Сколько частей в этом задании?
2. Каких умственных усилий требует выполнение задания?

Затем необходимо оценить взаимосвязь отдельных частей задания, т.е. насколько тесно связан каждый этап с последующим. Например, в теннисной подаче легко разделить подбрасывание мяча и замах ракеткой, но вы не можете разделить замах и контакт с мячом от сопровождения мяча ракеткой после удара.

Если навык несложный, и его части неразделимы, спортсмены должны отрабатывать этот прием целиком. С другой стороны, если навык сложный и легко разделяется на этапы, логичнее провести почастную тренировку. Я показал это в таблице на рисунке 10.3, демонстрируя применение этих правил в отношении некоторых спортивных навыков. Обратите внимание, что в категории почастного метода я указал только один навык. Это обусловлено тем, что лишь некоторые технические навыки имеют слабую связь между элементами. Однако множество технических навыков можно осваивать, используя сочетание целостного и почастного методов.

Как определить место разделения технического навыка на части

Сейчас вы знаете, в каких случаях технический навык разделяется на части для тренировки, но как определить место разделения навыка на последовательность движений? Этому вам тоже предстоит научиться, возможно, с помощью других тренеров. В целом, движения, где все элементы жестко взаимосвязаны, следует отрабатывать целиком. Когда вы анализируете технический прием, ищите точки, где элементы менее зависимы друг от друга, или есть переход от одного типа движения к другому. Большинство технических навыков можно разделить на следующие фазы: подготовка, действие, продолжение действия. Часто можно отделить фазу подготовки от остального движения, и, как правило, невозможно отделить фазу продолжения от фазы действия.

Объединение частей в единое целое

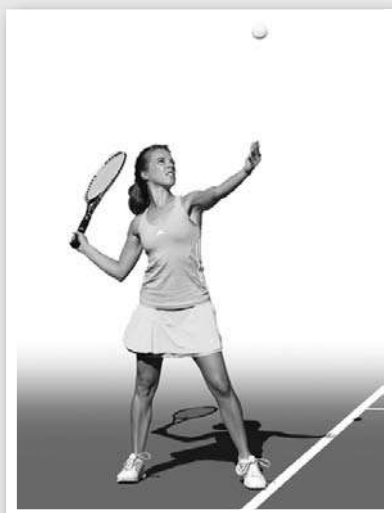
Вы можете обучать техническим навыкам различными способами. Например, то, что вы разделили технический прием на части, еще не означает, что вы сможете отработать каждую часть по отдельности. Если спортсмен освоил несколько частей технического приема, но продолжает работать над остальными, или если спортсмен работает над соединением элементов приема в единое целое, можно выбрать *поступательно-почастный метод*. Пусть спортсмен сначала работает над первой частью технического приема. Затем переходите к следующей части, присоединяя ее к первой. Продолжайте последовательно присоединять

Взаимозависимость частей задания

Высокая		Низкая	
Целостный метод	Сочетание целостного и почастного методов	Почастный метод	
Тяжелая атлетика	Теннисная подача	Танцевальные движения	
Стрельба из лука	Упражнения, выполняемые на полу		
Стрельба	Движения в плавании		
Отбивание футбольного мяча головой	Удар в гольфе		
Велоспорт	Отбивание бейсбольного мяча		
	Близкий к кольцу бросок в баскетболе		
Низкая		Высокая	

Сложность задания

Рисунок 10.3. Сложность навыка и его внутренняя связь определяют выбор целостной или почастной тренировки.

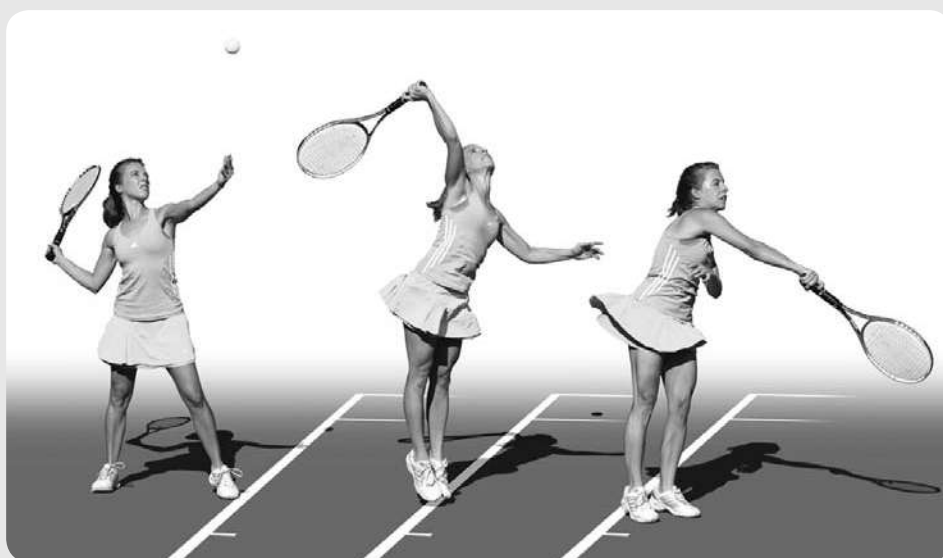


- При обучении подаче в теннисе можно разделить этот технический прием на две части: (1) подбрасывание мяча и (2) замах ракеткой с последующим контактом с мячом и сопровождения мяча ракеткой после удара.

части, чтобы в итоге спортсмен отрабатывал весь технический прием целиком.

Прием «концентрация внимания» предусматривает тренировку технического приема целиком, но с концентрацией внимания на одном аспекте этого приема. Например, вы можете дать указание метателям диска отраба-

тывать бросок, но сосредоточить внимание на том, чтобы во время движения диск находился максимально далеко от тела. Этот метод хорошо работает с опытными спортсменами. Те, кто только осваивает основы техники, не смогут сосредоточить внимание только на одном аспекте.



- Когда спортсмен освоит отдельные элементы, он может начать отработку технического приема целиком.

Семь принципов тренировки технических навыков

1. Спортсмены должны тренировать нужный технический навык.
2. Спортсмены должны тренировать навык в игровых условиях.
3. При обучении новым техническим навыкам тренировки должны быть частыми и короткими.
4. Следует эффективно использовать время тренировки.
5. Следует оптимально использовать тренировочную площадку и инвентарь.
6. Необходимо, чтобы спортсмены добивались успеха на каждой тренировке.
7. Тренировки должны быть интересными.

Помните, что при формальном подходе к организации тренировки часто не хватает времени для качественной отработки технических навыков. Учите спортсменов самостоятельно тренировать технические навыки, если это не угрожает их безопасности. Сейчас давайте рассмотрим каждый принцип подробнее.

Принципы организации хорошей тренировки

После того, как вы определились, какой метод вы будете использовать, целостный или почастный, можно приступать к планированию тренировки. Используйте этот список из семи принципов для организации хорошей тренировки технических навыков на основе игрового метода.

Принцип 1: Спортсмены должны тренировать нужный технический навык

Предположим, вы видите, что я отрабатываю волейбольную подачу, и говорите: «Привет! Чем занимаешься?». А я вам отвечаю: «Учусь играть в теннис». Вы подумаете, что я сошел с ума. Предположим, я затем говорю: «Знаешь, я так много работаю над этим навыком, но что-то ничего в теннисе не получается. Что ты

можешь посоветовать?» Ваш ответ будет очевидным: «Если ты хочешь научиться играть в теннис, необходимо тренировать теннисные приемы!» Конечно, вы будете правы.

Я использовал этот пример, чтобы подчеркнуть значение данного принципа. Как отмечалось в главе 9, одна из самых распространенных ошибок при составлении плана тренировки заключается в том, что спортсмены делают упражнения, не способствующие освоению навыков, необходимых для игры. В упражнении отрабатывается навык, нужный только для выполнения упражнения. Что дает игроку в американский футбол бег через ряд натянутых веревок или покрышек? Мой ответ – умение бегать через веревки и покрышки, но я никогда не видел веревки или покрышки на футбольном поле.

Многие тренеры используют те или иные упражнения лишь потому, что так поступали их тренеры. Внимательно проанализируйте используемые упражнения. Выберите только те, которые, по вашему мнению, помогут спортсменам освоить необходимые технические навыки, или разработайте новые упражнения. В противном случае, вы будете тратить время на отработку неправильных навыков.

☞ **Тренируйся, словно ты играешь, и тогда ты будешь играть легко, как будто ты на тренировке.**

Принцип 2: Спортсмены должны тренировать навык в игровых условиях

Этот принцип тесно связан с первым принципом. Цель многих упражнений заключается в устранении необходимости выбора действий.



- Вы когда-нибудь видели блокирование саней в игре? Зачем делать это на тренировке?

Это полезно на этапе первичного освоения сложных технических навыков, но если таких упражнений много, а игровых ситуаций мало, спортсмен оказывается не подготовленным к выбору решений в быстро меняющейся игровой обстановке. Следовательно, как указывалось в первом принципе, спортсмены должны отрабатывать действительно необходимые навыки.

Чтобы применить принцип № 2, спортсмены должны также отрабатывать прием со скоростью, необходимой в соревновательных условиях, при условии, что прием можно выполнить безопасно и с разумной точностью. Это обеспечивает более быстрое и эффективное формирование навыка, чем отработка точных, но медленных движений с последующим повышением скорости выполнения. С другой стороны, если выполнение технического навыка требует скорости и точности, на тренировке следует уделять время и тому, и другому.

Если вы будете использовать на тренировках игровой метод, то, скорее всего, вы будете применять эти два принципа – тренировка необходимых навыков в игровых ситуациях.

Принцип 3: При обучении новым техническим навыкам тренировки должны быть частыми и короткими

В начале формирования навыка спортсмены будут делать много ошибок и быстро уставать.

В связи с этим, тренировки навыка должны быть частыми, но непродолжительными. Ины-



► Симулируйте игровые условия во время тренировки.

ми словами, если для выполнения технического навыка требуются значительные умственные и физические усилия, отработку навыка следует чередовать с периодами отдыха или отработкой других технических приемов с нагрузкой на другие группы мышц и меньшей затратой сил.

Принцип 4: Следует эффективно использовать время тренировки

В таблице 10.1 перечислены некоторые виды деятельности на тренировке, отнимающие

ТАБЛИЦА 10.1. Как сделать тренировку более эффективной

Виды деятельности, отнимающие много времени	Виды деятельности, экономящие время
Упражнения, при выполнении которых спортсменам приходится долго ждать своей очереди.	Изменить упражнения, чтобы спортсмены были более активными.
Тренер слишком много говорит.	Обеспечить краткие и точные показы, объяснения, замечания и комментарии.
Переход от одного вида деятельности к другому в ходе тренировки.	Продумывать план тренировки таким образом, чтобы вы точно знали, что будете делать дальше, и разработать стандартные процедуры для смены видов деятельности во время тренировки.
Отработка навыков, не способствующих улучшению качества игры, проведение бесполезных упражнений.	Не тратить время на тренировку уже усвоенных навыков, отрабатывать навыки, требующие совершенствования.
Разбирательства, связанные с нарушением дисциплины.	Отделить спортсменов, нарушающих дисциплину, обеспечить возможность команде продолжать тренировку, и затем поговорить с нарушителями дисциплины.

много времени, и предложения по улучшению эффективности использования времени. Определите, где вы теряете время на тренировке, и найдите способы более эффективной организации тренировки.

Принцип 5: Следует оптимально использовать тренировочную площадку и инвентарь

Разрабатывать план тренировки таким образом, чтобы эффективно использовались площадка, инвентарь и возможности помощников тренера. Использование должно быть не только максимальным, но и разумным.

Принцип 6: Необходимо, чтобы спортсмены добивались успеха на каждой тренировке

Если вы ставите реальные учебные цели и помогаете спортсменам ставить реальные личные цели, как говорилось в главе 7, спортсмены смогут добиваться успеха на каждом занятии. Важный способ достижения успеха на каждой тренировке – это выбор правильной последовательности при обучении техническим навыкам. Если этапы очень сложные, успеха смогут добиться лишь некоторые игроки. Если спортсменам трудно выполнять технический прием правильно, можно объявить перерыв или отработать другой аспект. Можно даже отказать вообще от работы над новым техническим навыком и вернуться к нему в другой

день. Принуждение к отработке нового навыка может привести к неудаче и разочарованию.

Хороший учитель напоминает свечу: сгорая сам, он освещает путь другим.

Анонимный автор

Принцип 7: Тренировки должны быть интересными

Чтобы тренировки не были скучными, следует использовать различные виды деятельности, объединенные отработкой конкретной техники. Можно проводить тренировочные игры, организовывать сложные игровые ситуации и использовать другие приемы. Чтобы сделать тренировки интересными, время от времени изменяйте традиционный план занятий, демонстрируйте энтузиазм и приглашайте спортсменов к составлению плана тренировки.

Этап 4: исправлять ошибки

Одна лишь отработка технического навыка не поможет его правильному формированию. Чтобы тренировка была продуктивной, необходимо предоставить спортсменам два вида информации для исправления ошибок:

- ▶ насколько выполненное действие соответствует необходимому действию;
- ▶ как следует изменить действие, чтобы оно соответствовало требованиям к его выполнению.

Оба вида информации можно обозначить как «замечания и комментарии».

Наблюдать за выполнением навыков и давать оценку

Процесс оказания помощи спортсменам в исправлении ошибок начинается с наблюдения за выполнением технических навыков и оценки их качества для определения причин ошибок. Необходимо определить – спортсмен недостаточно освоил технический навык, или ему необходима помощь в развитии тактических, физических, умственных или коммуникативных навыков. Это одна из важных задач тренерской работы – установление правильной причины ненадлежащего выполнения технического приема. Если спортсмены постоянно демонстрируют хорошее выполнение технического приема на тренировке, но не могут успешно



- ▶ Интересные тренировки помогают удержать спортсменов в команде.

применить эти навыки в игре, возможно, им требуется помощь в совершенствовании умственных навыков. Если они демонстрируют хорошую технику на тренировке, но не знают, как применить эти навыки в игре, возможно, следует уделить внимание развитию тактических навыков.

Наблюдая, можно увидеть многое.

Йоги Берра

Чтобы исправлять ошибки в технике спортсменов, необходимы знания и опыт. Чем лучше вы знаете технический навык – не только его правильное выполнение, но и причины ошибок спортсменов при его выполнении – тем больше помощи вы можете оказать спортсменам в исправлении этих ошибок. Опыт лучше всего помогает в исправлении ошибок, но вы также можете ускорить процесс практического обучения, изучая биомеханику спортсменов и сами технические навыки. Существенную помощь может оказать видеозапись тренировок для последующего внимательного изучения действий спортсменов.

Одна из самых распространенных ошибок тренера – это неточные замечания, комментарии и советы в отношении исправления ошибок. Не стремитесь быстрее исправлять ошибки; неправильные комментарии или рекомендации принесут больше вреда, чем отсутствие таких комментариев и рекомендаций. Если вы не уверены в правильности определения причины ошибки или в способах ее устранения, продолжайте наблюдать за спортсменом до полного выяснения обстоятельств. Как правило, следует несколько раз заметить ошибку, прежде чем исправлять ее.

Использовать видеоматериалы

Вы можете использовать видеозаписи для ознакомления с техническими и тактическими навыками и для предоставления спортсменам информации об их работе во время тренировок и игр. Имеется множество видеоматериалов, демонстрирующих различные спортивные навыки, можно также приобрести видеокамеру для записи тренировок и соревнований. Помимо этого, компания Dartfish предлагает хорошее программное обеспечение, позволяющее анализировать выполнение технических навыков и предоставлять спортсменам видеокomentarии относительно их работы на трени-



► Видеоматериалы помогают спортсменам увидеть свои ошибки и научиться их исправлять.

ровке. Более подробная информация о таком программном обеспечении содержится на сайте www.dartfish.com/en/video_training_software_for_sports.htm.

Позитивный подход к исправлению ошибок

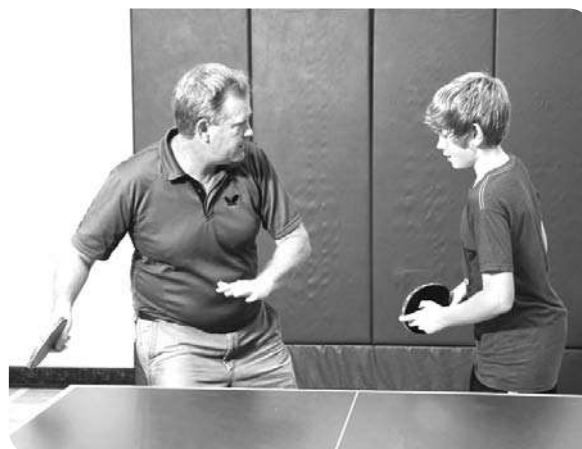
На протяжении всей книги я призываю вас использовать позитивный метод в тренировке спортсменов. Это особенно важно при исправлении ошибок. Тренеру сложно сохранять позитивный подход, когда спортсмены постоянно неправильно выполняют технический навык или не хотят учиться. Когда видишь, что спортсмены не принимают советы и продолжают допускать те же ошибки, это вызывает лишь разочарование. Если спортсмен не переживает за результаты своей деятельности, тренер может подумать, что его это тоже не должно волновать. Вполне понятно, что иногда тренер испытывает разочарование в процессе обучения спортсменов. Тем не менее, для успешного осуществления тренерской деятельности необходимо подавлять в себе это чувство и продолжать искать пути помощи спортсменам.

Позитивный метод подразумевает, что на тренировке у спортсменов должна быть возможность совершать ошибки. Помните, что необнаруженная ошибка останется неисправленной ошибкой. Ошибки иллюстрируют прогресс ваших спортсменов в процессе формирования навыков. Терпеливо искореняйте ошибки и искренне помогайте спортсменам их исправлять. Расскажите свою позицию спортсменам, потому что они оценят эту возможность совершать ошибки в процессе совершенствования технических навыков.

Позитивный метод при исправлении ошибок легче применять в индивидуальных видах спорта, чем в командных видах. Тренеру проще сосредоточить внимание на спортсмене в таких видах спорта, как борьба, теннис, легкая атлетика и конькобежный спорт. Более того, в этих условиях ваши комментарии носят частный характер и не смущают спортсмена.

В командных видах спорта возникают особые сложности. Как можно обеспечить индивидуальные замечания в присутствии команды во время тренировки, используя позитивный метод, не задевающий чувство собственного достоинства? Не следует кричать через всю площадку о том, что спортсмен должен исправить ошибку (и тем ставить его в неловкое положение), лучше заменить спортсмена, совершившего ошибку. Затем вы можете в индивидуальном порядке сказать ему о необходимости внесения соответствующих изменений и снова вернуть его в игру. Такая практика дает три преимущества:

- ▶ Игроки охотнее принимают замечания и комментарии, потому что их ошибки не выставляют напоказ перед всеми.
- ▶ Другие члены команды при этом заняты и не обращают внимания на ваш



▶ Позитивные и содержательные замечания и комментарии помогают спортсменам усвоить технические навыки.

разговор с игроком, допустившим ошибку. К тому же, они продолжают тренировку и, соответственно, продолжают совершенствовать собственные навыки.

- ▶ поскольку остальная команда продолжает тренировку, ваши индивидуальные комментарии должны быть простыми и точными. Это избавит вас и спортсмена от длительных объяснений, не имеющих никакой ценности в силу своей сложности.

В присутствии команды вы также можете использовать конкретные позитивные комментарии, чтобы отметить хорошую работу групп спортсменов и отдельных игроков. Такие действия и комментарии помогают закрепить желательные образцы поведения и игры. Используйте этот метод только в случае положительных комментариев. Негативные комментарии следует давать только в индивидуальном порядке.

Обеспечение эффективной обратной связи

Выполните этот короткий тест, чтобы определить свое отношение к обеспечению обратной связи со спортсменами:

Предложения (верно – неверно)

1. Оставлять замечания и комментарии до конца тренировки, чтобы не тратить тренировочное время.
2. Лучше делать больше замечаний, чем меньше.
3. Если спортсмен делает несколько технических ошибок, следует сразу исправлять лишь одну ошибку.
4. Только тренер и его помощники имеют право делать замечания и давать комментарии на тренировке.
5. Не следует говорить спортсмену о том, что он сделал неправильно, нужно только указать, как правильно выполняется данный технический прием.
6. Давать простую и точную информацию о том, как следует лучше применять технические навыки.
7. Частая позитивная поддержка, например, возглас «Молодец!», важнее, чем множество технических замечаний.
8. Используйте органы слуха и зрения для обеспечения обратной связи со спортсменами.

Ответы

1. *Неверно* – Чем быстрее будет сделано замечание, тем лучше спортсмен запомнит то, что ему необходимо исправить.
2. *Верно, в разумных пределах* – Чем чаще спортсмены получают замечания и комментарии тренера, тем больше они будут стараться исправить ошибки и, следовательно, тем быстрее будет идти процесс обучения. Однако, по мере улучшения технических навыков, спортсмены должны учиться больше полагаться на собственное восприятие, чем на комментарии тренера.
3. *Верно* – Формирование навыка проходит более эффективно, если спортсмен одновременно работает над исправлением одной ошибки, и тренер должен решить, какую ошибку тот должен устранять первой. Для этого сначала следует определить, не влечет ли за собой эта ошибка другую. Если дело обстоит именно так, нужно устранить ошибку, являющуюся первопричиной, тогда устранение последующей ошибки станет возможным само по себе. Однако, если ошибки не взаимосвязаны, спортсмен вначале должен работать над устранением той ошибки, которая, по вашему мнению, должна быть исправлена быстрее всего. Улучшение деятельности мотивирует спортсмена на исправление других ошибок.
4. *Неверно* – Спортсмены, особенно старшие по возрасту, должны помогать друг другу в исправлении ошибок (конечно, их замечания должны быть точными).
5. *Неверно* – Фактически, замечания касаются именно того, что было сделано. Если спортсмен выполняет что-то неправильно, вы должны указать ему на то, что он сделал неправильно. Затем следует объяснить, как правильно выполнить технический прием.
6. *Верно* – Говорите и показывайте спортсменами, что следует сделать для исправления ошибок. Не нужно увлекаться, давайте только информацию, необходимую для исправления данной ошибки.
7. *Неверно* – Позитивные комментарии – это хорошо. Однако гораздо ценнее давать конкретные позитивные комментарии. В них отмечается то, что сделано правильно, и они подкрепляют эти утверждения для всех остальных спортсменов в группе. Пример конкретного позитивного комментария: «Отличное завершение удара!» Такой же принцип должен применяться в отношении негативных комментариев. Если игрок действует неправильно, недостаточно сказать, что это был плохой удар. Спортсмен уже знает, что удар был плохим. Важно то, как положение можно исправить. Более эффективной реакцией будет фраза: «Удар не получился, потому что у тебя локоть ушел в сторону. Попробуй прижать локоть к боку».
8. *Верно* – Люди усваивают знания по-разному; некоторые лучше понимают, как исправить ошибку, после объяснения, другим необходима демонстрация. И демонстрация, и объяснение должны включать конкретные комментарии. Например, вы можете продемонстрировать то, как игрок выполнял этот технический прием, объяснить, что при этом было хорошо, а что заслуживает дополнительного внимания, а затем показать, какое улучшение вы хотели бы увидеть. Показывайте и рассказывайте игрокам, как они могут улучшить свои навыки, используя конкретные позитивные и негативные комментарии и замечания.



Вопросы для размышления

1. Назовите современную теорию освоения сложных технических навыков спортсменами.
2. Какие факторы влияют на усвоение спортсменами двигательных программ? Несомненно, одним из основных факторов является эффективность работы тренера.
3. Назовите три этапа формирования навыка. Какова роль тренера на каждом из этих этапов при обучении спортсменов?
4. Назовите четыре этапа обучения техническим навыкам. Как вы используете эти этапы в своей деятельности?
5. Как вы привлекаете внимание спортсменов и как размещаете их перед представлением нового технического навыка?
6. Насколько эффективно вы демонстрируете и объясняете спортсменам технические приемы?
7. Какие изучаемые технические приемы можно разделить на части, а какие следует отрабатывать целиком? Как вы это решаете?
8. Отрабатывают ли ваши спортсмены правильные навыки в игровых ситуациях?
9. Как можно эффективнее использовать время тренировки?
10. Интересно ли спортсменам на тренировке? Добиваются ли они успеха? Как вы обеспечиваете эти позитивные эмоции?
11. Как можно исправлять ошибки, используя метод позитивного комментария?

Глава 11.

Обучение тактическим навыкам

«Зачем она это сделала?» – пробормотал тренер Полман, после того, как ее команда по софтболу из средней школы Холстед проиграла в финале чемпионата штата команде из Хилсборо. В конце седьмого (последнего) иннинга команда школы Холстед проигрывала два рана с одним аутом, бегущий на второй базе, и Мелисса, лучший отбивающий команды, отбивает. Мелисса выполнила лайн-драйв в пространство между центром и правым полем. Бегущий на второй базе легко набрал очко, и у Мелиссы была возможность легко сделать трайпл, но когда она была на третьей базе, она обернулась, взглянула через плечо и решила сделать хоум-ран.

Игрок на второй базе принял мяч от аутфилдера, выполнив отличный бросок в дом, и Мелисса оказалась в ауте. Следующий отбивающий направил высоко летящий мяч в дальнюю часть поля, и игра завершилась. «Если бы Мелисса осталась на третьей базе, она смогла бы сделать ничью», – тихо сказала тренер, когда команда грустно уходила с площадки. Она думала о той тяжелой работе, проделанной командой при подготовке к соревнованиям, долгих часах тренировок, и о том, что чемпионат проигран из-за неправильного тактического решения одного игрока.

Сколько игр было проиграно не из-за плохой техники спортсменов, а из-за неумения принимать решения (я называю это тактическими ошибками) – 25, 50 или 75 процентов? Никто не знает правильного ответа, но я решусь предположить, что в некоторых видах спорта проигрыш чаще обусловлен тактическими ошибками, чем плохой техникой! И мы как тренеры так часто сосредоточиваем все внимание на физической подготовке и технических навыках, что забываем о тактических и умственных навыках. Отчасти это обусловлено непониманием важности тактических навыков для успеха в спорте, а также неумением помочь спортсменам в развитии тактических навыков.

Одним из преимуществ использования игрового метода является то, что при этом больше внимания уделяется развитию тактических навыков. Об этом говорилось в главе 9.

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ о том, что такое тактика и тактические навыки,
- ▶ о том, что включает в себя анализ ситуации во время игры,
- ▶ о том, какие знания нужны спортсменам для принятия правильных тактических решений,

- ▶ о факторах, влияющих на принятие тактических решений,
- ▶ о том, как обучать тактическим навыкам.

ТАКТИКА И ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Давайте сначала разберемся с ключевыми терминами; затем мы рассмотрим три важных элемента тактических навыков.

Тактика, стратегия и план игры

Как вы помните, в главе 9 говорилось о том, что *тактика* – это план получения преимущества в соревновании. Такая тактика может быть реализована на индивидуальном уровне игры (например, игрок делает вид, что будет двигаться вправо, а сам движется влево) или на командном уровне (например, зонная или персональная защита в баскетболе). *Стратегия* – это план действий команды на сезон или серию соревнований. Многие тренеры также используют термин «*план игры*», имея в виду применение командной стратегии в отдельной игре с соперником, с акцентом на особом наборе тактических приемов или назначении спортсменов для защиты или блокирования



Рисунок 11.1. Терминология для определения планов действий.

конкретных игроков противника. Рисунок 11.1 показывает взаимное расположение этих определений.

Тактический треугольник

С точки зрения тактики мы рассматриваем соревнование как серию проблем, требующих решения со стороны тренера и игроков. В этом случае принятие правильных тактических решений включает сложный набор *тактических навыков*, предусматривающий:

- ▶ анализ игры или ситуации,
- ▶ получение знаний, необходимых для принятия соответствующего тактического решения,
- ▶ применение навыков принятия решений к данной проблеме.

Эти три элемента составляют тактический треугольник, показанный на рисунке 11.2 (далее мы изучим каждый из этих элементов более подробно). Игроки с отличными тактическими навыками имеют хорошее чувство игры, или то, что Алан Лондер описывал как «способность использовать понимание правил, стратегии, тактики и – самое главное – себя для решения проблем, создаваемых в ходе игры или непосредственно соперником» (2001 г.).

Тактические навыки включают решения игроков по использованию различных технических приемов в конкретных игровых ситуациях для оптимизации шансов на успех. Например,

баскетболист принимает решение выполнить бросок с места или бросок в прыжке, игрок на первой базе решает бросить мяч питчеру, закрывающему «подушечку», снизу или сверху, или хоккеист принимает решение отдать пас или пробить по воротам. Тактические навыки также включают решения тренера или спортсменов о позициях игроков нападения или защиты перед началом игры и во время игры. Например, движение бегуна впереди группы, смещение линии защиты вправо в футболе или перемещение игрока к сетке в теннисе.

Тактические навыки предусматривают принятие решений тренером или командой о проведении сета перед началом действий, как происходит в волейболе, футболе или баскетболе. В футболе это может быть обманная пробежка с последующей передачей паса, потому что вы заметили, что защитники бросились к линии при первом признаке вашего движения. В баскетболе защитник может сделать проход и затем передать мяч открытому игроку или остановиться и выполнить бросок с короткой дистанции в прыжке.

В силовых видах спорта тактические навыки включают выбор темпа распределения энергии – энергичный старт или рывок на финише. В борьбе это может быть решение быстро начать схватку и положить противника на лопатки или в начале схватки уйти в защиту, чтобы вымотать противника.

В этой главе мы сосредоточим внимание на том, как тренер может помочь спортсменам принимать правильные тактические решения,



Рисунок 11.2. Тактический треугольник



- Должен ли бегун делать рывок со старта или отложить его на финиш? Это тактическое решение.

не забывая о том, что тренер сам тоже должен принимать тактические решения. То, что вы узнаете в этой главе, можно применять к принятию тренерских решений. Вам необходимо знать правила, определять стратегию на игровой сезон и разрабатывать план игры. Вам также необходимо знать способности игроков и обладать всей возможной информацией о соперниках. И вы должны четко представлять, что происходит во время соревнований, чтобы помочь игрокам принимать правильные тактические решения.

Сейчас мы детально рассмотрим три элемента тактического треугольника. В качестве примера я постоянно буду использовать одну ситуацию из бейсбола – кража третьей базы, а затем сделаю обобщение этого примера в такой форме, чтобы у вас была модель для создания собственной библиотеки тактических знаний.

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ



Для решения проблем в ходе соревнований спортсмены, прежде всего, должны определить существующие проблемы. Это легко сказать, но в действительности спортсмены часто настолько увлечены спортивной борьбой, что они не воспринимают возникающие проблемные ситуации. Важная задача тренера, о которой часто забывают, заключается в том, чтобы помочь спортсменам приобрести когнитивные навыки для распознавания возможных проблем в ходе соревнования. В спорте мы называем эти когнитивные навыки способностью «анализировать ситуацию», и я убежден, что обладание такими навыками является одним из тех основных факторов, которые отличают хорошего спортсмена от почти хорошего спортсмена.

То, как вы думаете, в какой форме находится ваш мозг, имеет главное значение.

Уилли Мэйз

Когнитивные навыки

Ученые, изучающие проблемы спорта, выяснили, что опытные спортсмены научились анализировать ситуацию, и такое умение включает применение навыков восприятия, внимания и концентрации. Эффективно используя эти навыки для анализа ситуации, спортсмены приобретают необходимые знания для принятия правильных решений относительно использования технических и тактических навыков. Более того, они могут предвидеть определенное действие и реагировать на него намного быстрее, чем менее опытный спортсмен.

Анализируя ситуацию, спортсмены получают информацию от органов чувств: зрения, слуха, осязания и движения, причем два последних сенсора являются кинестетическими, сообщающими нам о положении и движении нашего тела. Затем они соединяют всю информацию, что придает ей значимость. Например, на основании кинестетического восприятия борец чувствует давление соперника, и может понять, когда выполнить контрдвижение. Услышав и увидев мяч, отлетевший от биты, бейсболист может определить его скорость и направление. В футболе, когда нападающий перехватывает мяч, и игра идет дальше, защитник может по комбинации движений определить, как будет разыгрываться передача.

Улучшать внимание и концентрацию

Вот список факторов, способных помочь в улучшении внимания и концентрации игроков во время занятий спортом:

- ▶ Свести к минимуму отвлекающие моменты во время тренировки, когда спортсмены начинают осваивать навык, но когда технические навыки усвоены хорошо, следует вводить присутствующие в игре отвлекающие моменты, чтобы игроки тренировались в концентрации внимания и сохранении этой концентрации.
- ▶ Во время игры не отвлекайте спортсменов своими комментариями. Все советы следует давать во время тайм-аутов и тренировок.
- ▶ Помогайте спортсменам определить, на что следует обратить внимание, а что отбрасывать – создавайте определенную установку на то, чего следует ожидать в различных ситуациях.
- ▶ Создайте и отработайте стандартные процедуры, предшествующие соревнованию и тренирующие способность спортсменов концентрировать внимание.
- ▶ Рекомендуйте спортсменам проводить анализ игры только во время перерывов между действиями. В ином случае, они будут отвлекаться от игры.
- ▶ Рекомендуйте спортсменам во время анализа игры сосредоточивать внимание на ситуации или своих действиях, а не на результате игры.
- ▶ Спортсмены с заниженной самооценкой и низкой степенью уверенности наиболее склонны отвлекаться в ходе игры. Помогите им повысить уверенность в своих силах с помощью позитивного подхода во время тренировок.
- ▶ Помогайте спортсменам развивать физические и умственные навыки, необходимые для успешных занятий спортом. Физическая и умственная усталость ухудшают внимание и концентрацию.

Восприятие – это способность человека распознавать и интерпретировать сенсорные стимулы. В быстро изменяющейся игровой ситуации огромное количество сенсорных стимулов, их слишком много, чтобы мозг мог их все обработать. Опытные спортсмены умеют направлять *внимание* только на важные стимулы-сигналы в потоке действий, чтобы сконцентрироваться на самом значимом и отфильтровать несущественное для принятия ответственного решения. *Концентрация* – это способность удерживать внимание на значимых сигналах и не отвлекаться на другие раздражители или собственные мысли.

Благодаря тренировкам и помощи тренера очень опытные спортсмены обучаются очень быстро анализировать ситуацию и так же быстро реагировать на нее, просчитывая, что будет делать противник. Опытные спортсмены используют положение тела соперника, коммуникацию между членами команды против-

ника и вероятность применения определенной тактики на основании имеющегося опыта поведения в аналогичных ситуациях, для прогнозирования действий соперника и соответствующего реагирования. Например, известно, что Дерек Джетер, суперзвезда команды New York Yankee, очень умный игрок с великолепным чувством игры.

Когда ваши спортсмены научатся распознавать сигналы, на которые следует обращать внимание, и определять возможные тактические ответы в соответствии с ситуацией (мы поговорим об этом позднее), вам следует помочь спортсменам в развитии навыков внимания и концентрации. Одно дело сказать, что игрок должен обращать внимание на разные вещи, и совсем другое дело – научиться это делать в условиях постоянных отвлекающих факторов и стресса реальной игровой обстановки.

Одним из важнейших факторов, влияющих на степень внимания и концентрации спортс-

Украсть вторую базу

Познакомьтесь с Сэмми Воришкой, который поможет мне проиллюстрировать принципы тактического треугольника. На что должен обратить внимание Сэмми, находясь на первой базе, если он собирается украсть вторую базу?

- Прежде всего, Сэмми должен наблюдать за тренером: нет ли сигнала о том, что он должен точно попытаться украсть вторую базу, или делать это только в том случае, если есть хорошая возможность.
- Если Сэмми самостоятельно принимает решение украсть базу, он должен оценить игровую ситуацию – позиция бьющего, количество аутов, какой иннинг и счет.
- Самыми важными в принятии решения украсть базу являются действия отбивающих. Как умный игрок, Сэмми следит за движением питчера к дому и первой базе в ходе всей игры, чтобы определить будет ли питчер бить по первой базе или в дом.
- После начального рывка в сторону второй базы Сэмми должен посмотреть на «дом», чтобы знать, что происходит с мячом. Если он отбит, Сэмми должен определить, будет ли это удар по базе, или мяч поймают, и решить, продолжать ли ему бег, остаться на месте или вернуться на первую базу.
- Если Сэмми продолжает бежать, его внимание сосредоточено на игроке, закрывающем вторую базу. Положение и движения этого игрока позволяют Сэмми решить, с какой стороны касаться «подушечки».

Анализ ситуации в футболе

Два специалиста провели исследование, в ходе которого двум группам футболистов – в одну группу входили опытные спортсмены, играющие свыше 13 лет, в другую – спортсмены с четырехлетним игровым опытом, – показали серию видеоклипов игры, которые заканчивались передачей от игрока команды соперника. Участники обеих групп должны были представить себя на месте свободных защитников, пытающихся остановить атаку соперника. Спортсменов попросили нажать на одну из четырех педалей, чтобы обозначить, когда и как они будут пытаться перехватить передачу. Одновременно исследователи также следили за движением глаз спортсменов во время просмотра видеоклипов, чтобы определить, какими подсказками пользуются игроки для принятия решений.

Исследователи обнаружили, что опытные игроки реагировали быстрее на развитие игры, и их внимание было сосредоточено на движении бедер соперников, а менее опытные игроки следили за мячом и ступнями соперников. Опытные игроки также не задерживали внимание на игроках с мячом, чаще перемещая центр внимания на соперников, находящихся поблизости и не владеющих мячом (Williams and Davids, 1998 г.).

менов, является уровень активации. Как говорилось в главе 7, когда у спортсменов оптимальный уровень активации, они способны определить важнейшие сигналы в ситуации и сконцентрировать на них свое внимание. Но если игроки очень возбуждены, особенно если такая высокая активация обусловлена беспокойством или опасением, область распределения внимания значительно сужается,

или внимание переключается на собственные ощущения неуверенности и страха. В результате, спортсмен не воспринимает значимые сигналы в конкретной ситуации и не способен реализовать свои технические и тактические навыки.

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ



Вы можете подумать, что единственные знания, необходимые для принятия тактических решений, – это понимание того, какую тактику использовать в данной ситуации, однако все не так просто. Спортсмены лучше принимают тактические решения, если они обладают знаниями о следующих аспектах:

- ▶ правилах;
- ▶ стратегическом плане на сезон и конкретную игру (план игры);
- ▶ физических условиях игры;
- ▶ сильных и слабых сторонах противника;
- ▶ собственных сильных и слабых сторонах;
- ▶ тактических возможностях для различных ситуаций в ходе игры.

Давайте посмотрим, что должны знать спортсмены о каждом источнике знаний, и как вы можете помочь спортсменам получить эти знания.

Правила

Правила определяют границы действий игроков для признания игры справедливой. Правила также создают ограничения для использования тактических решений. Например, вы можете принять решение получить сейфти в американском футболе, только в том случае, если вы знаете правила в отношении сейфти и понимаете, когда отказаться от двух очков может быть лучше, чем отказаться от семи очков.

Большинство игроков осваивают основные правила игры, наблюдая за игрой и во время игры, и это очень хороший способ изучения

правил. Тренеру следует ожидать, что спортсмены уже знают многие правила, поэтому вы комментируете правила только в том случае, если игрок их нарушает. Однако знания правил у многих спортсменов неглубокие, поскольку некоторые ситуации встречаются редко, например, уклонение от контакта с инфилдером, находящимся на пути, когда вы пытаетесь украсть вторую базу. Иногда игроки неправильно понимают правила. Вот некоторые рекомендации по обеспечению уверенного знания действующих правил игры всеми спортсменами:

- ▶ Лучший способ изучить правила – это тренировочные игры, в ходе которых вы объясняете правила в отношении к осваиваемым техническим и тактическим навыкам. В этом случае спортсмены усваивают правила в контексте игры, а не абстрактно.
- ▶ Ознакомьтесь с редко применяемыми правилами, которые могут вызвать сложности с пониманием у спортсменов. Во время тренировочных игр создавайте такие ситуации и описывайте правильные или предпочтительные действия спортсменов в этих ситуациях.
- ▶ Требуйте от спортсменов постоянного соблюдения правил на тренировке, за исключением тех случаев, когда вы изменяете правила для тренировочной игры. В этом случае следует убедиться, что спортсмены понимают, что эти изменения касаются только тренировочной игры. Если на тренировке происходит нарушение правил, используйте прием «остановка воспроизведения», как объяснялось в главе 9. Спортсмены будут допускать нарушения правил в игре, если они не знают, что это нарушения, или если им никогда не указывали на эти нарушения на тренировках.
- ▶ Если в вашем виде спорта сложные правила, тогда в поддержку освоения правил на тренировках можно приобрести для каждого спортсмена сборник правил или список основных правил, сложных для запоминания.

Украсть вторую базу



Какие правила относительно кражи второй базы должен знать Сэмми?

- Правила о том, когда бегущие в безопасности и когда на базе и вне базы. Например, Сэмми должен знать, что, когда мяч ударился о землю, он должен бежать на вторую базу. Если мяч в воздухе и его поймали, он должен бежать обратно на первую базу и коснуться ее после того, как мяч пойман, а затем бежать на вторую базу. Если мяч выбит в воздух, но его не поймали, Сэмми может продолжать движение ко второй базе, не возвращаясь на первую.
- Правила, касающиеся питчера, бросающего мяч на первую базу и в дом, особенно правила о «боках». Эти знания помогут Сэмми определить лучшее время для старта ко второй базе.
- Правила о столкновениях с полевыми игроками. Сэмми должен избегать контакта с игроком, находящимся на пути движения к базе.

- ▶ В тех видах спорта, где оценки выставляют судьи, необходимо, чтобы спортсмены понимали критерии, применяемые судьями при оценке их выступлений.
- ▶ Правила периодически изменяются. Следите за всеми вносимыми изменениями и своевременно сообщайте о них спортсменам.

Когда вы составляете план на игровой сезон, ознакомьтесь со всеми действующими правилами. В ходе сезона периодически напоминайте спортсменам те правила, которые, по вашему мнению, они могут забыть.

Стратегический план и план игры

Несомненно, ваши спортсмены должны знать стратегию, или план на сезон, которому они должны следовать. Эта стратегия должна быть настолько тщательно построена в планы тренировок, чтобы она была очевидной и часто обсуждаемой. Командная стратегия не должна быть секретом для игроков. В индивидуальных

видах спорта также можно иметь командную стратегию, и внутри этого плана определять конкретные цели на сезон для каждого спортсмена. Как уже говорилось прежде, гораздо эффективнее разрабатывать командную стратегию совместно с командой, а индивидуальные цели – с каждым спортсменом. Когда тренер диктует команде стратегию и устанавливает цели для спортсменов, они не так неохотно их воспринимают.

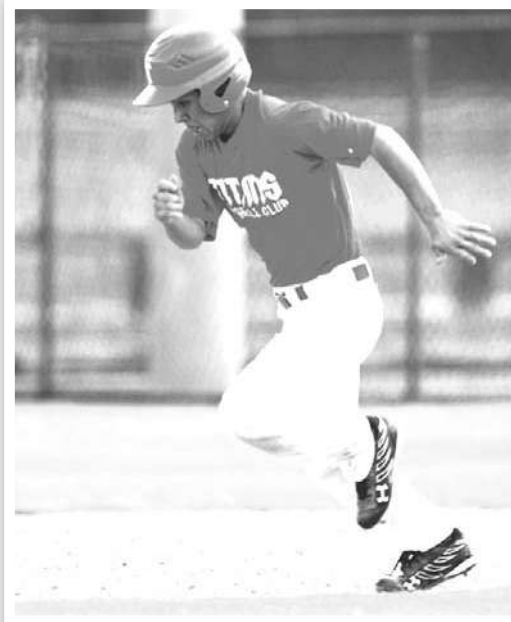
План игры составляется на основе анализа сильных и слабых сторон команды и будущего противника, чтобы определить необходимую тактику для завоевания преимущества. Будет ли у вас энергичное начало игры, или основной рывок состоится при ее завершении? Будете ли вы держать мяч на земле или делать передачи? Будете ли вы бегать и бросать или замедлять игру? Будете ли вы изматывать противника, чтобы получить преимущество в конце игры?

Успешный тренер развивает свои навыки принятия решений для выработки правильной стратегии и плана игры и эффективного информирования спортсменов об этих планах.

Украсть вторую базу

Что должен знать Сэмми о стратегическом плане и плане игры?

- Он должен знать, агрессивна или консервативна философия у тренера в отношении перемещения по базам.
- Он должен знать, соответствует ли план этой игры общей стратегии, или для этой игры есть особый план. Например, у команды очень агрессивная философия в отношении перемещения по базам, но поскольку питчер в этой игре – левша, и у него очень хороший пик-офф, а у кэтчера исключительно сильная бросающая рук, тренер дал команде указание перемещаться осторожнее.



Условия игры

Тренер и спортсмены должны знать все физические условия, способные повлиять на ход игры. Эти условия существенно отличаются друг от друга в разных видах спорта. Подготовка

к каждому соревнованию должна включать сбор необходимой информации об условиях игры и предоставление этой информации игрокам. Вот некоторые факторы, которые следует учитывать:

Украсть вторую базу



Что должен знать Сэмми о физических условиях игры?

- Прежде всего, качество поверхности между первой и второй базами.
- Другой менее вероятный фактор – очень сильный ветер, снижающий скорость бегущего и точность броска кэтчера в направлении второй базы.

- ▶ состояние игровой поверхности. Хорошая ли там сила сцепления? Есть ли препятствия?
- ▶ погодные условия, включая температуру, влажность и силу ветра;
- ▶ высота над уровнем моря;
- ▶ вид мяча или другого инвентаря, используемого в игре.

Если необходимо учитывать много физических факторов, следует разработать для себя или другого ответственного лица проверочный лист для сбора такой информации.

Сильные и слабые стороны противника

Большинство спортсменов хочет знать о своем противнике как можно больше,

кретных ситуациях. Конечно, полезно знать о том, что команда противника водит мяч 80% времени, когда мяч находится на левой стороне поля, или борец почти всегда отражает движение другим движением.

Информацию о противнике можно получить из личных наблюдений или просмотра видеоматериалов об их предыдущих выступлениях. В таких видах спорта, как футбол, баскетбол и бейсбол, существуют развитые системы сбора информации о командах-соперниках. При подготовке к соревнованиям эта информация доводится до сведения игроков, чтобы они лучше анализировали ситуации во время игры и, соответственно, имели больше времени для выработки правильного решения.

Украсть вторую базу

Что должен Сэмми знать о противнике?

- Хороший ли у питчера пик-офф в сторону первой базы? В этом случае, Сэмми не сможет сделать быстрый рывок на вторую базу.
- Может ли питчер действовать быстро? В этом случае, у Сэмми меньше времени, чтобы добраться до второй базы.
- Насколько быстро и точно кэтчер бросает в сторону второй базы?
- Насколько успешными были попытки других бегущих украсть базу?



и в некоторых видах спорта существуют продуманные системы постоянного сбора информации о соперниках с целью определения их сильных и слабых сторон, чтобы определить соответствующую тактику. Во многих командных видах спорта собирается информация для оценки сильных и слабых сторон противника, определения используемых ими типов нападения и защиты и тенденций использования различной тактики в кон-

Знания о собственных сильных и слабых сторонах

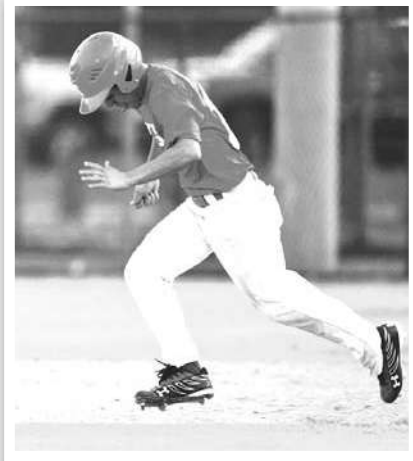
Чтобы решать свои проблемы, спортсмены должны знать не только правила, стратегию, условия игры и сильные и слабые стороны противника, но и собственные спортивные качества. Им следует знать свои технические, физические и умственные слабые и сильные стороны.

Иногда тренеры говорят, что спортсмены должны играть «в меру своих сил». Они име-

Украсть вторую базу

Что должен Сэмми знать о себе, если он собирается украсть вторую базу?

- Насколько хорошо он анализирует бросок питчера на первую базу или в дом?
- Насколько быстро он попал на первую базу?
- Насколько быстро он перебегает на вторую базу? Есть ли у него проблемы с ногами или травмы?
- Насколько умело он выполняет подкат на вторую базу?



ют в виду, что спортсменам не следует стараться превзойти свои возможности. Роль тренера заключается в том, чтобы помочь игрокам определить свои возможности и принимать тактические решения, позволяющие им играть в меру своих сил. Спортсмен, у которого не очень хорошее физическое состояние, может стремиться к быстрому завершению игры. Спортсмен, медленно входящий в игру, должен активнее проводить разминку и подготовку к игре, чем другие игроки. Игрок, у которого плохо получаются трехочковые броски, будет отдавать мяч другому игроку или перемещаться ближе к корзине для броска.

Тактические возможности

Конечно, спортсмены должны знать тактические возможности для различных ситуаций, с которыми они могут встретиться в игре. В каждом виде спорта – беге, тяжелой атлетике, теннисе, лакроссе – есть своя тактика. В целом, чем больше игроков в команде и чем быстрее меняется ситуация, тем труднее принимать решения.

Спортсмены могут принимать решение в отношении тактики только в том случае, если они знают доступные тактические возможности. Когда лучше всего отбивать мяч в пустое пространство? Когда вести игру, учитывая сильные стороны противника, а ког-

да использовать его слабые стороны? Когда играть осторожно, а когда смело и агрессивно? Когда можно снизить темп, а когда следует его ускорить?

Как тренер вы должны ознакомить спортсменов с доступными тактическими возможностями. Можно рассматривать ситуацию за ситуацией, но во многих видах спорта это нецелесообразно из-за большого количества таких ситуаций. Следовательно, по аналогии с освоением технических навыков путем создания двигательных программ или правил, извлеченных на основании множества ситуаций, можно более эффективно вести обучение тактическим принципам или правилам, применяемым в конкретных ситуациях. Вот несколько примерных тактических принципов:

- Перейти на свободное место.
- Не дать противнику возможности перейти на свободное место.
- Пробить за бегущим.
- Уменьшить угол нападения.
- Расширить защиту.
- Заставить противника двигаться в одном направлении; затем самому двигаться в другом направлении.
- Путем анализа ситуации увеличить время для реагирования.

Украсть вторую базу



Какие тактические возможности должен рассмотреть Сэмми, оценивая свои шансы на кражу второй базы? Конечно, основное решение касается того, предпринимать ли попытку украсть базу, и, как правило, такое решение принимает тренер. Но иногда тренеры дают игрокам указания самостоятельно принимать решение о краже базы, если предоставляется такая возможность. Вот некоторые тактические возможности или указания относительно того, когда Сэмми должен попытаться украсть базу, а когда – нет:

- Если команда проигрывает, не стоит рисковать с кражей базы.
- Украсть базу легче, если питчер правша, а не левша.
- Украсть базу легче, если у питчера медленное движение к дому, и он выполняет крученые подачи.
- Украсть базу легче, если у кэтчера слабая или неточная рука.
- Украсть базу легче, если увеличивается количество страйков против бьющего.
- Украсть базу легче, когда бегущий находится на третьей базе, потому что ошибочный удар в сторону второй базы может принести этому бегущему очко.
- Украсть базу легче, если питчер доминирует над отбивающими, увеличивая шансы на пробег иными средствами.



- Командные виды спорта отличаются особенно сложными тактическими приемами, которые спортсмены должны усвоить для успешной игры.

НАВЫКИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ



Если ваши спортсмены понимают ситуацию и обладают соответствующими знаниями, они готовы к принятию тактических решений, дающих им преимущество в игре. В некоторых ситуациях у спортсменов есть достаточно времени, чтобы определиться с порядком действий, но во многих ситуациях они должны быстро обрабатывать информацию и принимать решения.

Единственный способ помочь спортсменам в освоении навыков принятия правильных и своевременных решений – это проведение специальных тренировочных игр, как говорилось в главе 9. Джоан Викерс (2007 г.) описывает шесть других способов обучения тому, что она называет «обучение принятию решений». Некоторые методы могут вас удивить.

Метод 1: обучать тактическому приему в целом, затем по частям

В соответствии с игровым методом ученые установили, что игроки лучше формируют навыки принятия решений, если их сначала просят отрабатывать сложный тактический прием целиком, чем в ситуации, когда спортсмены начинают с простых тактических приемов и переходят к более сложным. Предполагается, что, когда спортсмены представляют себе всю картину, они быстрее выучиваются принимать необходимые решения. Но если спортсмены не могут справиться со сложностью игры, как это часто бывает, вы должны помочь им освоить те элементы игры, в которых они испытывают трудности.

При обучении с использованием целостно-почастного метода отрицательный момент заключается в том, что изначально спортсмены действуют хуже, чем те, кто изучал тактические приемы по частям. Хорошая же новость состоит в том, что постепенно, по мере накопления опыта, спортсмены начинают отсортировывать сложности и переходят на более высокий уровень демонстрации навыков, чем те, кто осваивал тактические навыки, используя только почастный метод. Ученые не могут с точностью сказать, почему спортсмены, освоившие отдельные части тактического приема, испытывают сложности с соединением этих частей в единое целое. Возможно, они не представляют себе всю картину, как отдельные части в нее вписываются, и не могут успешно интегрировать эти части в единое целое. Может быть, они недооценивают необходимые когнитивные навыки, устают во время упражнений и, соответственно, теряют мотивацию для обучения.

Определение желаемой глубины понимания спорта в целом требует опыта и умения делать оценку и зависит, в основном, от способностей ваших спортсменов. Необходимо также иметь опыт составления тренировочных игр для отработки отдельных частей, чтобы эти тренировочные игры тесно перекликались со всей игрой.

Метод 2: спортсмены наблюдают за тем, как решения принимают другие

Как помочь спортсменам научиться понимать свой вид спорта в целом и определять сложные проблемы, которые им необходимо решать? Один из способов – вместе со спортсменами наблюдать за соревнованиями, направляя их внимание на используемые тактические приемы и принимаемые решения. Вы должны помочь спортсменам развить свои аналитические навыки, наблюдая за игрой, чтобы они могли самостоятельно учиться в ходе игры.

К счастью, наблюдать за соревнованиями легко. Вместе со спортсменами вы можете посещать реальные соревнования, смотреть их



► Спортсмены могут научиться принимать правильные решения, наблюдая за опытными игроками.

по телевизору или в Интернете, а также приобретать видеозаписи соревнований.

Итак, за кем лучше наблюдать – за очень опытными игроками или за теми, кто обладает примерно такими же навыками, как наблюдающий? Фактически, полезно и то, и другое. Наблюдение за опытными спортсменами помогает понять, как принимать правильные решения, и создает позитивный имидж, к которому следует стремиться. Наблюдение за равными себе игроками тоже полезно, так такая игра ближе, и это также создает возможность учиться на замеченных ошибках. Но для самостоятельного анализа игр спортсмены должны уметь распознавать ошибки.

Метод 3: спортсмены наблюдают за собой

Точно так же, как спортсмены могут учиться принимать тактические решения, наблюдая за другими игроками, они могут учиться, просматривая свою игру в видеозаписи с комментариями. Как и при наблюдении за игрой других спортсменов, сначала игроки могут смотреть запись, сопровождаемую вашими комментариями. Вы можете помочь им определить такти-

ку, используемую противником, и тактические возможности, упущенные игроками, потому что они не распознают сигналы. По мере того, как спортсмены будут развивать у себя понимание игры, стимулируйте их к тому, чтобы анализировать собственные тактические решения.

Метод 4: переменные тренировки

С учетом того, что вы уже узнали, давайте рассмотрим два следующих метода отработки навыков отбивания мяча. Вариант А: игроки отбивают 15 фастболлов, затем 15 крученых подач и затем 15 бросков с переменной скоростью. Это называется «блочная тренировка». Вариант В: игроки отбивают одинаковое количество фастболлов, крученых передач и бросков с переменной скоростью, но питчер выполняет броски трех видов в случайном порядке; такой вид тренировки называют «переменная тренировка».

Вы выбираете вариант В? Если да, то это правильный выбор. Но почему? Вы думаете, это из-за того, что такая тренировка напоминает реальную игру, когда отбивающие не знают, какой мяч они получают? И снова правильно. Почему это важно? Научиться отбивать означает научиться отличать фастболлы, крученые передачи и броски с переменной скоростью и затем решать, какой нужен замах. Все это связано с принятием решений!

Три исследователя (см. Vickers, 2007 г.) изучали эти два вида тренировочных занятий в ходе 12 тренировок. Как вы видите на рисунке 11.3, в течение первых восьми тренировок игроки, у которых были блочные тренировки, показывали лучший результат, но после восьмой тренировки их результаты не улучшались. Группа, где велись переменные тренировки, постоянно улучшала свои результаты и в итоге научилась отбивать лучше: на 12-й тренировке они отбили на три мяча больше (из 45 подач), чем группа, где были блочные тренировки.

Это исследование и многие другие работы показывают нам, что переменная тренировка, симулирующая игровые условия, лучше, чем

блочная тренировка, и основная причина заключается в том, что такие тренировки помогают спортсменам научиться принимать решения и реагировать в изменяющейся ситуации. Но обратите внимание на то, что группа, где проводились блочные тренировки, сначала показывала лучший результат, а группа с переменными тренировками смогла их победить только после продолжительных тренировок.

Тот факт, что блочные тренировки сначала дают хороший результат, приводит к тому, что тренеры выбирают такой тип тренировок. Однако спортсмены неизбежно испытывают сложности с переходом на более высокий уровень игры, потому что они не приобретают необходимых навыков принятия решений. Как правило, на начальном этапе спортсмены испытывают сложности с переменными тренировками – игровой метод, потому что нужно многому учиться, и это обучение длится дольше. Но они действительно учатся, потому что у них есть возможность отрабатывать то, что они должны будут делать в игре, и в результате они демонстрируют более высокий уровень подготовки.

Вариантность, вносимая в ход тренировки, может применяться в одном классе технических навыков, в отношении различных технических навыков и различных тактик. Вариантность в рамках одного класса навы-

ков отражена в примере с обучением отбиванию ударов в бейсболе; это можно применять в отношении передач в баскетболе, отбивания мяча в футболе, катания в хоккее и многих других аспектов.

Составляйте план тренировки таким образом, чтобы у спортсменов была возможность тренировать навыки принятия решений в отношении того, какой технический навык применять в конкретных условиях. Например, у футболистов должна быть возможность решать, отбивать мяч ногой или головой, чтобы забить гол в данных условиях; баскетболисты должны уметь принять решение, выполнить передачу, бросок или проход к корзине; квотербек должен уметь выбирать между выполнением короткой и длинной передачи или сохранением мяча у себя.

Метод 5: контролировать обратную связь

Когда-то давно я был спортивным психологом сборной США по прыжкам на лыжах с трамплина. В один холодный день я наблюдал за совместной тренировкой нашей команды и канадской сборной в городе Тандер-Бей в канадской провинции Онтарио. Тренеры обеих команд стояли на наблюдательном пункте и следили за прыжками. После каждого прыжка

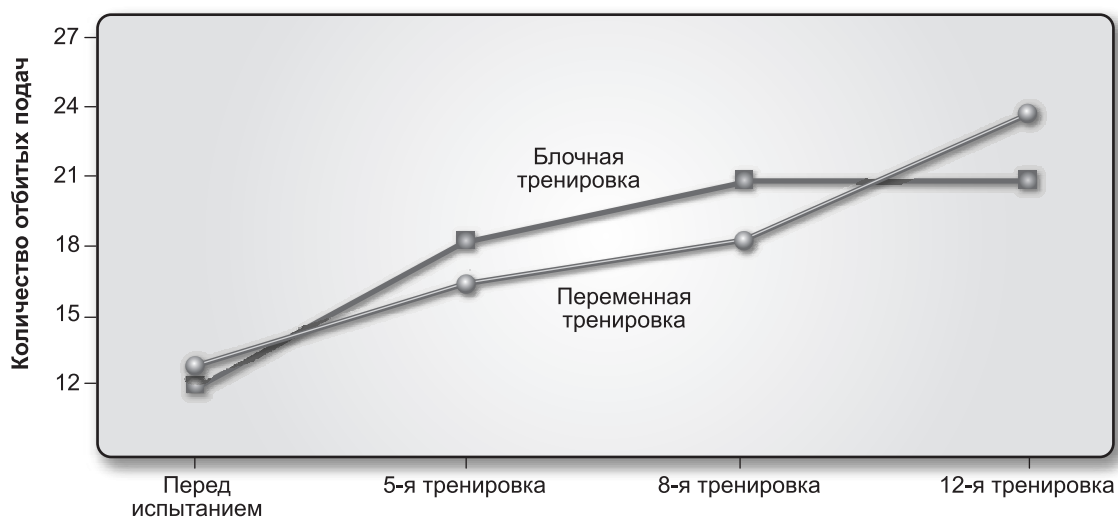


Рисунок 11.3. Переменная тренировки дает лучший долгосрочный результат.

американские спортсмены брали рацию и слушали подробные замечания тренера по этому прыжку. Канадский тренер давал комментарии лишь изредка, и они были краткими. Сначала я подумал, что тренер американской сборной молодец, но потом я задумался. Как вы считаете, какой подход более эффективный – давать постоянный подробный комментарий или делать редкие замечания?

Если ваш ответ «редкие замечания», и вы правы. Но почему это лучше? Есть несколько возможных объяснений. Если спортсмены получают слишком много комментариев, они могут чрезмерно увлечься анализом своих выступлений, и это будет мешать концентрации и переходу в потоковое состояние. В своем крайнем проявлении такой анализ парализует спортсмена. Во-вторых, подумайте об этом с точки зрения навыка принятия решений. Тренеры, постоянно комментирующие деятельность спортсменов, решают за них все проблемы и лишают спортсменов возможности научиться принимать собственные решения.

Сейчас мы знаем, что на первом этапе формирования навыка необходимы подробные комментарии, а когда спортсмены набираются опыта, количество замечаний и комментариев должно уменьшаться. Мастерство тренера заключается в умении определить, когда следует сокращать объем замечаний, и то, как стимулировать спортсменов, чтобы они сами определяли свои проблемы и находили решения, – короче говоря, научить спортсмена принимать самостоятельные решения.

В своей программе обучения принятию решений Джоан Викерс рекомендует, чтобы тренер определил ряд приемлемых действий спортсмена, и если спортсмен играет в соответствии с этими требованиями, тренер не комментирует его игру. Если спортсмен действует лучше или хуже, тренер дает замечания или комментарии. Мы точно знаем, что если в течение длительного времени тренер никак не реагирует на действия спортсмена, то качество этих действий ухудшается.

Джоан Викерс также установила, что слабая реакция со стороны тренера порождает некоторые другие проблемы. Прежде всего,

некоторые спортсмены неправильно воспринимают отсутствие обратной связи со стороны тренера как знак недовольства их работой или игнорирования их деятельности. Кроме этого, родители и руководство видят, что тренер делает мало замечаний и комментариев и делают вывод, что такой тренер менее эффективен, чем тот, который постоянно реагирует на действия спортсменов.

Сообщите спортсменам, что вы будете делать меньше замечаний для того, чтобы они развивали собственные навыки принятия решений. Затем предложите игрокам подходить к вам со своими нерешенными проблемами. Учите спортсменов задавать вам вопросы относительно качества своих навыков, чтобы игроки могли самостоятельно определять имеющиеся проблемы и находить решения.

Метод 6: задавать вопросы

За долгие годы я заметил, что уровень знаний технических и тактических навыков у опытных спортсменов часто выше, чем у их тренеров. Некоторые тренеры признают это и занимаются в основном организацией тренировок и подготовкой к соревнованиям, не вмешиваясь в практическую деятельность спортсмена. Другие тренеры изменяют стиль своей работы и теснее сотрудничают со спортсменами для решения возникающих проблем.

Такой коллегиальный стиль руководства, который я пропагандирую на протяжении всей книги, требует, чтобы тренер давал меньше прямых указаний, замечаний и комментариев, а задавал спортсменам вопросы с целью обучения их самостоятельному определению имеющихся проблем и поиску соответствующих решений. Даже если вы тренируете обычных игроков, не обладающих высоким уровнем знаний о технических и тактических навыках, умение задавать вопросы является важным инструментом в развитии навыков принятия решений даже в том случае, если игроки овладели только основами спорта.

Вопросы решают две важные задачи:

1. Они позволяют вам понять, в какой помощи нуждаются спортсмены.

2. Они помогают спортсменам задуматься над своим умением решать возникающие проблемы.

Если спортсмены уже признают наличие проблемы, задавайте вопросы, чтобы понять, хватает ли им информации для решения этой проблемы. Знают ли они, как улучшить свои физические навыки, например, силу и выносливость? Понимают ли они биомеханику навыка и правильную отработку этого навыка? Знают ли они все тактические возможности, доступные в конкретной ситуации?

Если у них имеется достаточно информации, задавайте вопросы, чтобы понять, могут ли они принять правильное решение. Есть ли у них проблемы с самодисциплиной (например, они не могут провести необходимую тренировку навыка)? Могут ли они достаточно быстро проанализировать ситуацию, чтобы определить, что следует делать? Нужна ли им, по собственному мнению, помощь в отработке навыков принятия решений?

Спросите у спортсменов, как они чувствуют движение, чтобы они могли соединить полученный результат с кинестетическим ощущением при выполнении этого действия. Интересуйтесь физическим и умственным состоянием спортсменов при подготовке к соревнованиям. Выясните, какая помощь им необходима для перехода на следующий уровень качества навыков.

Если вы привыкли давать указания, вам будет непросто перейти на другой уровень коммуникации и задавать вопросы. Но после некоторой тренировки вы сможете развить этот необходимый навык, если будете помнить, что вы помогаете спортсменам решать проблемы, с которыми они сталкиваются в ходе соревнований.

Умный вопрос – это половина мудрости.

Фрэнсис Бэкон

Просвещает не вопрос, а ответ.

Декувер

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ НАВЫКАМ

Хорошая помощь тренера сокращает время, необходимое спортсменам для усвоения технических навыков, точно так же тренер может помочь спортсменам быстрее усвоить тактические навыки. Но это непростая задача. В командных видах спорта тренер разрабатывает игру или сету для защиты и нападения. Они обычно изложены в схемах игр, которые могут входить в командное руководство для спортсмена (см. главу 18). Обычно схемы игр распечатывают и раздают спортсменам, но сегодня их можно создавать и размещать на вебсайтах, а также вносить необходимые изменения, что заменяет работу с доской и мелом. Вебсайт Playbook Online (<http://oneplaybook.com/pub/home.aspx>) позволяет размещать игры и делиться видеоматериалами, графиками и документами с игроками. Можно также воспользоваться сайтом www.playmanager.com.

Знания о том, на что обращать внимание в ходе игры, и какие решения принимать на основании полученных подсказок, не представлены в книгах и видеоматериалах в готовом виде, как, например, сведения о технических навыках. Понимая нехватку таких материалов, Американская программа спортивного образования разработала серию специальных курсов под общим названием «Тренировка технических и тактических навыков». На сайте www.asep.com/store/index.cfm можно проверить, есть ли материалы по вашему виду спорта.

Если вы уже занимаетесь спортом или тренерской работой в течение нескольких лет, вы можете использовать собственные знания. Чтобы вам помочь в этом, я разработал план развития тактических навыков, включающий пять этапов (см. форму 11.1). Этот план поможет вам научить спортсменов анализировать игру и реагировать на конкретные ситуации.

В зависимости от вида спорта, список тактических навыков может быть довольно длинным. Он может включать решения для защиты и нападения, может рассматриваться позиция

за позицией, ситуация за ситуацией. Тем не менее, это именно те знания, которые нужны спортсменам.

Можно годами ждать, пока спортсмены освоят тактические навыки методом проб и ошибок, но эти ошибки обходятся дорого, и об этом говорится в мудром стихотворении:

*Опыт – хороший учитель, это правда.
Но вот, что меня мучает;
Опыт всегда заставляет меня испытывать то,
Что я не хотел бы знать!*

Автор неизвестен

Поступите следующим образом: перед началом следующего сезона определите 4–6 важных тактических решений, которые должны

принять ваши спортсмены. При этом вспомните о тактических ошибках, допускаемых вашей командой или другими командами, или о собственных тактических ошибках в то время, когда вы занимались спортом. Затем разработайте план развития тактических навыков, необходимых для принятия этих 4–6 решений. По ходу сезона записывайте важные тактические ошибки, совершаемые вами и спортсменами, и затем создавайте план развития тактических навыков для устранения каждой ошибки. Если вы будете поступать таким образом и обучать спортсменов необходимым тактическим навыкам, то вы как тренер добьетесь **большого** успеха.

ФОРМА 11.1

ПЛАН РАЗВИТИЯ ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Разработайте план обучения тактическим навыкам в вашем виде спорта, заполнив каждый пункт:

Этап 1: Определите важные решения, принимаемые спортсменами во время игры.

Это очень важное упражнение, которое вы можете использовать на протяжении всей тренерской работы. Даже если у вас небольшой спортивный опыт, есть несколько способов определить важные решения. Наблюдайте за игрой, чтобы определить, где спортсмены делают именно тактические ошибки. Это ситуации, где необходимо принимать решения. Если вы не можете обнаружить тактические ошибки, попросите, чтобы более опытные спортсмены или тренеры помогли вам.

Опишите конкретное тактическое решение, принимаемое спортсменами в вашем виде спорта.

Этап 2: Определите, какие знания необходимы спортсменам для принятия правильного решения в отношении ситуации, описанной на этапе 1. Какие правила необходимо знать спортсменам для принятия правильного тактического решения?

Что должны знать спортсмены о вашей стратегии или плане игры, чтобы принять правильное тактическое решение?

Какие игровые условия должны знать спортсмены, чтобы принять правильное тактическое решение? Как эти условия могут повлиять на действия спортсменов?

Какие сильные и слабые стороны противника и своей команды должны знать спортсмены, чтобы принять правильное тактическое решение?

Какие факторы должны учитывать спортсмены при оценке своих сильных и слабых сторон?

(продолжение)

ФОРМА 11.1, ПРОДОЛЖЕНИЕ

Этап 3: Определите в ситуации сигналы, на которые спортсмены должны обращать внимание, и которые они должны игнорировать, и помогите спортсменам определить, как будет развиваться ситуация в соответствии с этими сигналами. Это трудная задача. Внимательное наблюдение за соревнованиями, консультации с более опытными спортсменами, консультации с опытными и успешными тренерами и чтение соответствующей литературы – все это помогает научиться распознавать сигналы, необходимые спортсменам для принятия правильных решений.

Сигналы, на которые спортсмены должны обращать внимание	Сигналы, на которые спортсмены не должны обращать внимание

Этап 4: Определите соответствующие тактические возможности, инструкции или правила, которым должны следовать спортсмены для принятия правильного тактического решения. Какие тактические возможности доступны спортсмену после проведенного анализа ситуации? Есть ли предпочтительная тактическая реакция? (Как и на этапе 2, можно определить эти тактические возможности путем наблюдения или консультаций с более опытными игроками или тренерами.)

Этап 5: Подберите или разработайте несколько тренировочных игр (более одной), дающих спортсменам возможность провести анализ ситуации и выбрать необходимую тактику. На этом этапе лучше всего проявляется игровой метод. Научившись определять точки принятия решений на этапе 1, вы можете создать тренировочные условия, где спортсмены учатся развивать навыки восприятия. Часто такие тренировочные игры дают возможность тренировать несколько навыков принятия решений. Опишите здесь эту игру.



Вопросы для размышления

1. Назовите три когнитивных навыка, необходимых спортсменам для анализа ситуаций в соревновании.
2. Как можно помочь спортсменам улучшить внимание и концентрацию?
3. Информлируете ли вы спортсменов о действующих правилах в вашем виде спорта? Как можно помочь спортсменам хорошо ознакомиться с правилами?
4. Как вы вовлекаете спортсменов в разработку командной стратегии и индивидуальных целей?
5. Насколько эффективно осуществляется информирование спортсменов о плане игры?
6. Рассказываете ли вы спортсменам об ожидаемых условиях игры и сильных и слабых сторонах противника?
7. Как можно улучшить навыки спортсменов по оценке собственных качеств, чтобы они могли играть в меру своих возможностей?
8. Какие тактические принципы или правила необходимо освоить спортсменам, чтобы улучшить тактику игры?
9. Назовите шесть методов обучения принятию решений.
10. Назовите пять этапов разработки плана развития тактических навыков.

Глава 12.

Планирование обучения

Как ожидалось, очень скоростная команда бегунов из Деланда выиграет соревнование, но спринтеры с трудом передавали друг другу эстафетную палочку и чуть не уронили ее на последнем этапе. В итоге команда заняла обидное третье место и потеряла шанс выиграть встречу. Когда началась эстафета, тренер Сейферт понял, что он забыл отработать со спортсменами передачу эстафетной палочки, но для тех, кто его знал, это не стало неожиданностью.

Тренер Сейферт, ходячая энциклопедия по легкой атлетике, был самым знающим специалистом в своей области во всем штате. Он великолепно анализировал механику бега и разрабатывал программы тренировок, но это был самый рассеянный человек, какого только можно себе представить. Тренер Сейферт был неорганизованным и часто опаздывал на тренировки, и у него не было плана на каждое занятие. Обычно он начинал тренировку с вопроса о том, что спортсмены делали на прошлом занятии, и составлял план новой тренировки на ходу.

Вы все слышали аксиому «Если вы провалили планирование, то вы спланировали провал». Независимо от уровня спортсменов, которых вы тренируете, вашего знания спорта и опыта, наличие учебного плана всегда дает огромные преимущества.

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ как составить учебные планы на сезон;
- ▶ как подготовить учебный план на тренировку.

Мы рассмотрим эти задачи с точки зрения игрового метода. Основное внимание будет направлено на составление учебных планов на сезон и ежедневных планов тренировок, но сегодня, в условиях высокой конкуренции в мире спорта, многие тренеры и спортсмены разрабатывают планы на год и даже на всю спортивную карьеру. Такое расширенное планирование не рассматривается в этой книге, но оно очень важно при работе со спортсменами, желающими сделать карьеру в спорте.

Планирование, рассматриваемое в этой главе, полностью посвящено обучению и тренировке навыков, необходимых спортсменам для успешных занятий спортом. Помимо учебного планирования, тренер должен планировать многие другие аспекты своей работы, об этом вы узнаете в разделе V «Принципы менеджмента».

Поставить цель – не самое главное, гораздо важнее решить, как ее достигнуть.

Том Лэндри, футбольный тренер НФЛ

ПРЕИМУЩЕСТВА ПЛАНИРОВАНИЯ

Интуитивно мы все знаем, что планирование – это хорошо, но часто проблема заключается в неспособности найти время составить план, точнее, в неумении планировать время! Хотя составление плана требует времени и поначалу кажется сложной задачей, планирование дает много преимуществ. План на сезон – это «дорожная карта», гарантирующая, что обучение будет включать все необходимое – не только очевидные технические навыки и физическую подготовку, но и тактические, умственные и коммуникативные навыки, необходимые для достижения успеха. План на сезон помогает вам отслеживать самое важное. Он также оправдывает себя и через много лет, потому что позволяет оценивать прошедшие сезоны и составлять более продуманный план на следующий сезон. Воспринимайте учебное планирование как инвестицию, которая принесёт большие дивиденды в будущем.

С помощью планирования вы сможете ...

- ▶ обеспечить активное участие спортсменов в тренировке, что приведет

к более успешному формированию навыков и получению удовольствия от занятий спортом;

- ▶ обеспечить создание трудных, интересных и значимых учебных игровых ситуаций;
- ▶ обучать ребят навыкам в соответствующей прогрессии для оптимизации процесса обучения и обеспечения безопасности спортсменов;
- ▶ обеспечивать темп обучения и восстановления спортсменов, который не допускает перегрузки;
- ▶ оптимально использовать доступное время, место и инвентарь;
- ▶ свести до минимума проблемы с дисциплиной;
- ▶ повысить уверенность в своей способности управлять любой ситуацией.

Сейчас, когда вы понимаете значимость планирования, давайте ознакомимся с шестью этапами эффективного учебного планирования, показанными на рисунке 12.1. Если вы выполните каждый этап в ходе будущего сезо-



Рисунок 12.1. Шесть этапов учебного планирования

на, ваши учебные инструкции будут намного эффективнее в сравнении с предыдущими сезонами.

ЭТАП 1: ОПРЕДЕЛИТЬ НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ СПОРТСМЕНАМ

Чтобы учебный план был эффективным, он должен затрагивать все шесть категорий навыков, перечисленных далее в этой главе: технические, тактические, физические, умственные и коммуникативные навыки, а также развитие характера. Тщательно составляйте списки необходимых навыков, потому что, если вы не предусмотрите это в плане, позднее можно что-то упустить. Это потребует определенной работы, но это нужная работа, составляющая суть тренерской деятельности и помогающая вам совершенствоваться как тренеру. Ваш перечень спортивных навыков должен быть идеальным списком качеств, необходимых успешному спортсмену. По мере продвижения по шести этапам процесса планирования этот список станет более реальным.

Помните эти мудрые слова:

успеху способствует не удача, а подготовка.

Планирование без действий тщетно,

а действия без планирования пагубны.

Источники для определения навыков

Как определить навыки, которым необходимо научить спортсменов? Вот основные источники информации:

1. Большинство людей, читающих эту книгу, раньше сами занимались спортом или тренерской деятельностью. Если вы входите в эту категорию, используйте свой опыт для определения необходимых навыков.
2. Читайте книги, смотрите видеоматериалы или посещайте курсы, объясняющие и демонстрирующие спортивные навыки. Ознакомьтесь со специальными курсами ASEP на сайте www.asep.com/store/index.cfm.

3. Основные спортивные организации и ведущие специалисты также проводят обучающие семинары и курсы. Обратитесь за информацией в национальную спортивную организацию или самостоятельно поищите материалы в Интернете.
4. Обращайтесь за консультацией к более опытным тренерам и спортсменам в своем регионе, просите, чтобы они поделились информацией о том, как и каким навыкам они обучают. Если вы начинающий тренер, попробуйте найти опытного тренера, который согласится стать вашим наставником. Это отличный способ получить необходимые знания.
5. Внимательно наблюдайте за спортивными событиями. Посещая различные соревнования или наблюдая за ними по телевизору, внимательно следите за тем, какие навыки необходимы, и как осуществляется обучение.

Далее мы рассмотрим то, как определять необходимые технические, тактические, физические, умственные и коммуникативные навыки, а также то, как учить формированию характера.

Технические навыки

Прежде всего, следует определить основные навыки, которыми должен обладать каждый игрок для занятий спортом на установленном уровне. Скорее всего, спортсмены будут обладать основными навыками в разной степени. Поскольку во всех видах спорта требуется, чтобы спортсмены хорошо владели основными техническими навыками, вам необходимо помогать спортсменам в развитии этих навыков и в поддержании соответствующего уровня технических навыков на протяжении всего сезона. Нужно учитывать навыки, необходимые для каждой позиции или мероприятия, а также для различных соревновательных ситуаций.

После определения основных технических навыков вам также необходимо рассмотреть системы нападения и защиты. Хотите ли вы использовать одну или несколько систем? Если несколько, тогда какие навыки нужны спортсменам для эффективного использования этих

систем? Затем, в соответствии с выбранной системой, определите, каким более сложным навыкам вы должны научить спортсменов. В форме 12.1 приведен краткий образец для школьной баскетбольной команды.

Если вы собираетесь профессионально заниматься тренерской работой, я рекомендую вам разработать систему каталогизации информации об обучении техническим навыкам в вашем виде спорта. Можно создать отдельную папку на бумажном или электронном носителе для каждого навыка, включив туда форму, идентичную форме 12.2, и затем добавлять в папку соответствующие статьи. Формы, приведенные в этой главе, можно найти в онлайн-курсе «Принципы тренерской работы» (Coaching Principles), в банке данных для преподавателей высших учебных заведений и на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching. Вы можете посещать этот сайт для получения консультаций перед каждым сезоном.

Тактические навыки

Как уже говорилось в главе 11, трудно найти информацию о том, как и каким конкретным тактическим навыкам следует обучать спортсменов. Но в этой главе я привел план развития навыков, включающий пять этапов, и призвал вас определять значимые тактические решения в вашем виде спорта, указывать знания, необходимые для принятия соответствующих тактических решений и определять способ отработки навыков принятия решений спортсменами. Для этого, так же, как и в отношении технических навыков, я рекомендую наблюдать за работой других тренеров и опытных спортсменов, обращаться к ним за консультацией и, по возможности, воспользоваться поддержкой тренера-наставника. Кроме того, можно ознакомиться с курсами программы ASEP «Обучение техническим и тактическим спортивным навыкам», доступными также онлайн.

Чтобы помочь вам в планировании, я перечислил семь основных тактических навыков в форме 12.3. Вам необходимо применить эти навыки к своему виду спорта.

Физические навыки

В отличие от обучения тактическим навыкам, имеется множество информации о физической подготовке (например, сила, скорость,

ФОРМА 12.1

ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ШКОЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

Основная система нападения: быстрый прорыв, 1-4, 1-3-1 высокий/низкий

Основная система защиты: индивидуальная, зоны 2-3

Основные навыки для всех игроков

1. Умение отдать и принять передачу – передача от груди и передача с отскоком
2. Выполнение броска – бросок в прыжке, бросок с места и штрафной бросок
3. Перемещение по площадке и скрининг площадки – V-образный рывок, рывок назад, с мячом, без мяча
4. Подбор мяча – позиционирование, блокирование
5. Дриблинг – правой и левой рукой, голова поднята
6. Защита – стойка и движение

Основные навыки для отдельных позиций

Игроки под щитом

1. Бросок в прыжке с разворотом, бросок от щита и близкий к кольцу бросок двумя руками
2. Различные виды заслонов
3. Обманные броски (приподнять мяч двумя руками)
4. Защитная стойка и движения ногами на различных участках пространства у штрафной линии

Игроки на периметре

1. Перекрестный и обратный дриблинг и дриблинг с изменением скорости движения
2. Выполнить передачу или выполнить бросок из дриблинга
3. Принять мяч и выполнить бросок
4. Заставить дриблера использовать руку без мяча и перехватить дриблинг

Сложные навыки по позициям

Игроки под щитом

1. Пасы после подбора – передача двумя руками над головой и бейсбольная передача
2. Заполнение линии – передача для близкого к кольцу броска или броска в прыжке
3. Бросок крюком и обратный близкий к кольцу бросок
4. Блоки бросков

Игроки на периметре

1. Обманные движения при ведении мяча, передаче или дриблинге
2. Трехочковые броски – по дуге при получении передачи и из дриблинга
3. Дриблинг с ударом мяча за спиной и дриблинг с ударом мяча между ногами
4. Проход через заслон и поверх заслона

ФОРМА 12.2

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКОМУ НАВЫКУ

Название технического приема _____

Позиция игрока (если имеется) _____

Тип навыка

☐ основной☐ продвинутый☐ навык защиты☐ навык нападения

Описание приема

Основные учебные моменты

Распространенные ошибки и способы их устранения

Ссылки

мощность и выносливость, а также питание и контроль веса). Я уже говорил об основных принципах в главе 4 «Принципы физической подготовки», где приведены ссылки на современные источники информации. У вас не должно быть трудностей с определением уровня физической подготовки, необходимого вашим спортсменам. В форме 12.3 приводится список физических навыков, которые следует учитывать в процессе обучения.

Умственные навыки

Вероятно, вы понимаете значимость развития у спортсменов таких навыков как уверенность в себе, моральная стойкость, концентрация и внимание, а также управление волнением и гневом, но часто тренерам не хватает опыта и знаний для обучения этим навыкам.

Спортсмены не смогут овладеть этими навыками просто в ходе занятий спортом или благодаря божественному провидению. Этим навыкам необходимо обучать.

Можно пригласить спортивного психолога, если вы найдете такого (или если можете себе позволить пригласить его). Такой специалист способен оказать огромную помощь в обучении умственным навыкам, но, даже если у вас будет психолог, вы как тренер все равно будете отвечать за постоянное развитие умственных навыков своих спортсменов, независимо от того, принимаете вы на себя эту роль или нет. Как вы демонстрируете умственные навыки, как вы реагируете в условиях стресса, как вы мотивируете спортсменов и комментируете их действия — все это влияет на развитие умственных навыков спортсменов. Вы просто не можете полностью делегировать эту функцию тренера другому человеку. Чтобы стать действительно успешным тренером, вам следует изучать спортивную психологию для успешного развития умственных навыков у своих спортсменов.

Изучение умственных навыков для последующего обучения своих игроков дает тренеру дополнительный бонус: вы улучшаете собственные умственные

навыки, что позволяет принимать правильные тактические решения в ходе соревнований.

В части 2 «Принципы поведения» вы познакомились с основами спортивной психологии. Я также рекомендую вам пройти специальные курсы при университетах, посещать семинары и конференции, проводимые национальными спортивными организациями, и читать книги по спортивной психологии.

Коммуникативные навыки

С основами коммуникативных навыков вы познакомились в главах 6 и 8. Помощь спортсменам в развитии коммуникативных навыков очень важна по следующим причинам:

Коммуникация между членами команды во время соревнований часто играет важнейшую роль для обеспечения командной игры. Например, игроки общаются, используя вербальные команды, невербальные сигналы и почти неуловимые движения тела, глаз, мимику, указывающие направление движения игроку. Большинство тренеров просто надеются на то, что коммуникативные навыки будут развиваться сами собой, но хорошие тренеры помогают спортсменам в развитии этих навыков.

Общение спортсменов друг с другом вне игры также играет важную роль в укреплении сплоченности команды. Вам необходимо отслеживать общение спортсменов в социальных сетях, дабы убедиться в том, что оно



► Эффективная коммуникация между спортсменами обеспечивает сплоченность команды.

ФОРМА 12.3

ОТБОР И ОЦЕНКА НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ

ЭТАП 1		ЭТАП 2						
Навыки, выбранные для обучения	Важные навыки, подлежащие оценке		Рейтинг навыка					
			слабый		сильный			
ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ								
Навык 1	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Навык 2	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Навык 3	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Навык 4	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Навык 5	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Навык 6	Да	Нет	1	2	3	4	5	
ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ								
Умение анализировать ситуацию	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Знание правил	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Знание командной стратегии	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Знание соперника	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Знание своих способностей	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Знание тактических возможностей	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Способность принимать решения	Да	Нет	1	2	3	4	5	
ФИЗИЧЕСКИЕ НАВЫКИ								
Сила	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Скорость	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Мощность	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Выносливость	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Гибкость	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Быстрота	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Равновесие	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Подвижность	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Другие	Да	Нет	1	2	3	4	5	
УМСТВЕННЫЕ НАВЫКИ								
Эмоциональный контроль – волнение	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Эмоциональный контроль – гнев	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Уверенность в себе	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Необходимая мотивация	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Способность концентрироваться	Да	Нет	1	2	3	4	5	
Другие	Да	Нет	1	2	3	4	5	

ФОРМА 12.3, ПРОДОЛЖЕНИЕ

ЭТАП 1	ЭТАП 2				
Навыки, выбранные для обучения	Важные навыки, подлежащие оценке		Рейтинг навыка		
			слабый		сильный
КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ					
Позитивно передает информацию	Да	Нет	1	2	3 4 5
Точно подает информацию	Да	Нет	1	2	3 4 5
Выслушивает передаваемую информацию	Да	Нет	1	2	3 4 5
Понимает передаваемую информацию	Да	Нет	1	2	3 4 5
Принимает конструктивную критику					
Принимает похвалу и признание					
Доверие у членов команды	Да	Нет	1	2	3 4 5
Доверие у тренера	Да	Нет	1	2	3 4 5
ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА					
Надежность	Да	Нет	1	2	3 4 5
Уважение	Да	Нет	1	2	3 4 5
Ответственность	Да	Нет	1	2	3 4 5
Справедливость	Да	Нет	1	2	3 4 5
Внимательность	Да	Нет	1	2	3 4 5
Гражданская позиция	Да	Нет	1	2	3 4 5
ЗРЕЛОСТЬ И ОПЫТ					
Физическая зрелость	1 Незрелый	2	3	4	5 Полностью зрелый
Эмоциональная зрелость	1 Незрелый	2	3	4	5 Полностью зрелый
Социальная зрелость	1 Незрелый	2	3	4	5 Полностью зрелый
Игровой опыт	1 Нет	2	3	4	5 Значительный

Перепечатано из R. Martens, 2012. Successful coaching. 4th ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).
Доступно на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching

носит позитивный характер и не оказывает негативного влияния на сплоченность команды.

Коммуникация – это основа отношений между тренером и спортсменами. Даже если у вас отличные коммуникативные навыки, формирование и демонстрация технических навыков у спортсменов будут идти менее успешно, если они не обладают навыками коммуникации. Игроки, демонстрирующие навыки слушания, управляющие своими эмоциями, раз-

решающие конфликты и реализующие себя, имеют больше шансов добиться успеха.

Спортсменам необходимо научиться общаться с общественностью, особенно со средствами массовой информации, во время интервью и при обращении к группе людей.

Подумайте, какие коммуникативные навыки необходимы вашим спортсменам. Список коммуникативных навыков приведен в форме 12.3.

Развитие характера

Не следует забывать о формировании характера спортсменов – это должно стать частью учебного плана. Прочтите еще раз кодекс характера спортсмена (таблица 4.1) в главе 4, а также подраздел «Обучение принципам характера». В форме 12.3 перечислены шесть черт характера, которые должен демонстрировать и воспитывать в спортсменах каждый тренер.

Составление собственной формы

Сейчас нужно изменить форму 12.3 в соответствии со своим видом спорта. На этапе 1 перечислите все навыки, отобранные вами в шести категориях. Списки технических и тактических навыков могут быть очень длинными, в зависимости от вида спорта. Для остальных четырех категорий я выбрал основные навыки, обсуждаемые ранее. Изначально вы можете использовать эти списки, но, если вы уже обладаете такими знаниями или после усвоения этих знаний, их можно заменить более конкретными навыками, необходимыми в вашем виде спорта. На этом этапе не обращайтесь на этап 2 и последний раздел о зрелости и опыте. Я дам необходимые пояснения позднее, после обсуждения этапа 2.

ЭТАП 2: ИЗУЧИТЬ СВОИХ СПОРТСМЕНОВ

При планировании программы обучения для спортсменов следует учитывать то, что они сейчас знают, и все характеристики спортсменов, определяющие, что и как они могут освоить. Во время подготовки учебного плана вы должны ответить на следующие вопросы о своих спортсменах:

- ▶ Сколько лет спортсменам? Какой у них уровень физической, психологической и социальной зрелости?
- ▶ Насколько богатым спортивным опытом обладают ваши подопечные?
- ▶ Насколько хорошо они знают друг друга? Хорошо ли они работают вместе в группе?
- ▶ Насколько хорошо они воспринимают обязанности? Приучены ли они к тому,

чтобы им всё говорили (традиционный метод), или настроены на самостоятельное решение проблем и мышление (игровой метод)?

- ▶ Какими навыками в каждой из шести категорий обладают спортсмены на текущий момент?
- ▶ Какими способностями в каждой из шести категорий они обладают на текущий момент?

Хотя вы можете хорошо знать некоторых или всех спортсменов по предыдущим сезонам, полезно систематически оценивать спортсменов в плане владения важными навыками, определенными в каждой из шести категорий. Я назову четыре причины, по которым такая оценка навыков перед началом сезона имеет такое серьезное значение:

- ▶ Она помогает определить начальный уровень спортсмена или точку отсчета для обучения и, следовательно, персонализировать указания для достижения максимального и быстрого успеха в обучении.
- ▶ Она помогает оценить прогресс спортсмена после завершения сезона.
- ▶ Возможно, вы не можете включить всех игроков в команду. Первичная оценка – это способ отбора необходимых игроков.
- ▶ Вы можете группировать спортсменов в зависимости от уровня знаний и навыков, что помогает в организации безопасных и честных тренировочных игр.

Если вы избегаете проводить оценку навыков перед началом сезона, ибо не уверены в том, что и как следует оценивать, прочтите некоторые полезные инструкции в следующем разделе.

Что оценивать

На этапе 1 в форме 12.3 были определены навыки, необходимые в вашем виде спорта, но, как правило, оценка всех перечисленных навыков не требуется. Фактически, некоторые навыки могут быть настолько сложными, что не следует заставлять спортсменов выполнять их только для оценки, поскольку это может быть опасно. Следовательно, оценивайте спортсменов только

по самым важным навыкам, которые они могут безопасно выполнять в начале сезона.

Как проводить оценку

Вы можете проводить оценку навыков перед началом сезона, используя один из двух предложенных методов или оба метода. Можно провести формальную оценочную программу, в ходе которой спортсмены выполняют технические и тактические навыки, демонстрируют свою физическую подготовку и сдают письменный или устный экзамен для проверки других качеств. Вместо этого можно провести одну или две тренировочных игры, и по результатам наблюдения и бесед со спортсменами произвести довольно точную оценку. Вы также можете, как некоторые тренеры, использо-



► Разумно выбирайте тесты, соответствующие обучаемым навыкам.

вать сочетание формальной и неформальной оценок, проведя организованную оценку их технических навыков и физической подготовки и неформальную оценку других качеств.

Если вы собираетесь использовать учебный план впервые, я рекомендую, чтобы при этом использовался неформальный метод оценки навыков. Это не самый точный метод, но он вполне разумный и практичный. В любом случае, это лучше, чем отсутствие оценки навыков. После проведения первого сезона используйте более совершенные методы оценки, включая проверку физического состояния, как описано в главах 14 и 15 и специальных спортивных тестах в учебных курсах ASEF для тренеров (доступно онлайн).

Давайте вернемся к форме 12.3. Сначала выберите те навыки, которые, по вашему мнению, следует оценить до начала сезона, и обведите слово «да» в колонке оценки необходимых навыков. Затем сделайте копию этой формы для каждого спортсмена команды и добавьте сверху всю информацию, которую нужно иметь обо всех спортсменах (например, имя, возраст, пол, позиция, мероприятие и т.п.). Вот и всё! Форма для оценки навыков перед началом сезона готова.

Во второй колонке этапа 2 оцените каждого спортсмена по каждому навыку, используя предложенную шкалу. Внизу формы 12.3 я добавил для оценки три параметра зрелости и игровой опыт, поскольку это также необходимо учитывать при разработке плана на сезон.

ЭТАП 3: ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ

При подготовке к разработке плана на сезон необходимо собрать информацию о ситуации, в которой сейчас находится команда. Вы оцениваете, что у вас есть, и какие в связи с этим возникают ограничения. Чтобы провести такую оценку, максимально подробно ответьте на вопросы в форме 12.4.

Если ситуация не очень способствует обучению (например, малое тренировочное пространство, нехватка инвентаря или недостаточно помощников), прежде всего, следует поискать способ улучшения ситуации. Если такой возможности нет, планирование становится еще более важным, поскольку позволяет оптимизировать использование имеющихся ресурсов.

ФОРМА 12.4

ОЦЕНКА СИТУАЦИИ В КОМАНДЕ

Сколько тренировок вы собираетесь провести за весь сезон, какой будет продолжительность тренировок?

Сколько соревнований будет проведено в течение всего сезона?

Когда и какие особые мероприятия будут проводиться (собрания команды, собрания родителей, банкеты, турниры)?

Сколько спортсменов вы будете тренировать? Сколько у вас будет помощников? Каково соотношение спортсменов и тренеров?

Где будут проводиться тренировки?

Какой инвентарь доступен на тренировках?

Какими финансовыми ресурсами вы располагаете для проведения поездок и для покрытия других расходов?

Какие средства обучения вам понадобятся (видеоматериалы, книги, таблицы, CD-диски)?

Какой вспомогательный персонал имеется в вашем распоряжении?

Какие другие факторы могут повлиять на ваш учебный план?

ЭТАП 4: ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИОРИТЕТЫ

Следующий этап – определение четких приоритетов в отношении навыков, которые могут быть сформированы и закреплены с учетом имеющейся ситуации (например, время, инвентарь, площадка или количество тренеров и спортсменов). Оцените каждый навык в шести категориях по двум критериям:

1. Значимость или роль навыка в игре. Оцените каждый навык, ответив на следующие вопросы:
 - Что *должны* усвоить спортсмены в имеющееся время для достижения существенных результатов?
 - Что *следует* сделать, если можно спокойно распоряжаться временем?
 - Что *можно* освоить в имеющееся время?
2. Готовность спортсменов осваивать навык. Задайте себе следующие вопросы:
 - Обладают ли спортсмены достаточной силой, выносливостью, гибкостью и координацией движений для освоения этого навыка?
 - Обладают ли они достаточными умственными способностями для освоения этого навыка?
 - Имеется ли другой навык, который следует освоить (предварительное условие) перед обучением этому навыку?
 - Безопасно ли обучение этому навыку?

Сейчас вернемся к форме 12.5 и заполним следующие этапы:

1. Перенесите список навыков из этапа 1 формы 12.3.
2. В колонке «Приоритеты в обучении» напротив каждого навыка обведите букву, соответствующую его освоению: М – освоение навыка обязательно; S – освоение навыка желательно; С – освоение навыка возможно.
3. На основании оценки, проведенной перед началом сезона, в колонке «Готовность к обучению» обведите слово «да», если вы считаете, что большин-

ство спортсменов готовы к обучению, или слово «нет», если они не готовы.

4. В колонке «Рейтинг приоритетов» отметьте навыки, обязательные для освоения (и те, которые спортсмены могут освоить) буквой А. Затем выберите из списка те навыки, которые следует освоить, и отметьте их буквой В. Для этих навыков из группы В выберите навыки из группы А или предварительно необходимые навыки для усвоения, чтобы можно было перейти к работе над навыками из группы В. После этого выберите из всего списка те навыки, которые могут быть выучены и отметьте их буквой, также помечая необходимые предварительные навыки.

После заполнения формы 12.5 у вас будет сформирован список приоритетов и учебных целей на сезон. Навыки, отмеченные буквой А, необходимо освоить, и после этого можно переходить к навыкам группы В, здесь количество освоенных приемов будет зависеть от прогресса спортсменов.

ЭТАП 5: ВЫБРАТЬ УЧЕБНЫЕ МЕТОДЫ

После того, как вы определились с тем, чему вы будете учить, необходимо решить, как будет проходить обучение каждому навыку и его тренировка, чтобы добиться максимального успеха. Я активно отстаиваю использование игрового метода в обучении и на тренировке и применении спортсменами методов «управляемых открытий» и самостоятельного решения проблем. Традиционный подход использует управляемый метод обучения, когда тренер объясняет, как используется этот прием, проводит четкий показ, создает упражнение для тренировки навыка, наблюдает за тренировкой игроков и дает комментарии, помогающие усовершенствовать навык.

Игровой метод – это непрямой способ обучения, который больше нравится спортсменам, поскольку непосредственно вовлекает их в решение проблем, применению принципов и определению лучшего варианта. Такое активное вовлечение спортсменов в процесс обучения повышает их причастность и ответ-

ФОРМА 12.5

ОТБОР И ОЦЕНКА НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ

ЭТАП 1				ЭТАП 4				
Навыки, выбранные для обучения	Приоритеты в обучении			Готовность освоить		Рейтинг приоритетов		
ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ								
Навык 1	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Навык 2	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Навык 3	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Навык 4	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Навык 5	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Навык 6	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ								
Умение анализировать ситуацию	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Знание правил	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Знание командной стратегии	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Знание соперника	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Знание своих способностей	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Знание тактических возможностей	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Способность принимать решения	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
ФИЗИЧЕСКИЕ НАВЫКИ								
Сила	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Скорость	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Мощность	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Выносливость	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Гибкость	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Быстрота	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Равновесие	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Подвижность	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Другие	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
УМСТВЕННЫЕ НАВЫКИ								
Эмоциональный контроль – волнение	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Эмоциональный контроль – гнев	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Уверенность в себе	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Необходимая мотивация	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Способность концентрироваться	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Другие	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ								
Позитивно передает информацию	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Точно подает информацию	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Слушает передаваемую информацию	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Понимает передаваемую информацию	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Принимает конструктивную критику	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Принимает похвалу и признание	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Доверие у членов команды	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Доверие у тренера	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
РАЗВИТИЕ ХАРАКТЕРА								
Надежность	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Уважение	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Ответственность	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Справедливость	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Внимательность	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C
Гражданская позиция	Должен	Следует	Можно	Да	Нет	A	B	C

Перепечатано из R. Martens, 2012. *Successful coaching*. 4th ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).
 Доступно на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching

ственность за полученные знания, при этом они лучше запоминают и используют эти знания. Как вы знаете из главы 11, свидетельства показывают, что в долгосрочной перспективе спортсмены демонстрируют более высокий уровень навыков, усвоенных с применением игрового метода, чем при традиционном подходе к тренировке.

Однако в обучении есть место и традиционному методу, даже если вы постоянно используете игровой метод в обучении и закреплении навыков. Независимо от выбора основного метода обучения, в каждом конкретном случае метод обучения выбирается в соответствии с поставленными целями.

Вот некоторые рекомендации в пользу выбора конкретного учебного метода в противовес другому:

- ▶ Традиционный метод является эффективным средством обучения, если для выполнения технического приема существует только один четко принятый способ, не предусматривающий принятия отдельных решений.
- ▶ Традиционный метод обучения используется в тех случаях, когда существует большой риск получения травмы, или навык слишком сложен для освоения целиком.
- ▶ Традиционный метод предпочтительнее в ситуациях, когда у тренера ограничено время на подготовку к соревнованиям, и основное внимание нацелено на достижение краткосрочной цели — одержать победу.
- ▶ Игровой метод эффективнее в том случае, если необходимо обучать спортсменов основополагающим принципам технического приема. Например, при обучении технике тэйкдауна в борьбе, метод «управляемого открытия» помогает борцу научиться определять важные принципы (например, равновесие, центр тяжести, неправильное направление и сила воздействия), необходимые для того, чтобы повалить соперника. Благодаря этому методу спортсмен начинает воспринимать технический прием как динамичный

и гибкий навык, а не как последовательность отдельных движений.

- ▶ Игровой метод является самым эффективным способом формирования тактических навыков, особенно, в сложных и быстро изменяющихся условиях спортивной обстановки.
- ▶ Игровой метод хорошо помогает спортсменам приобрести навыки ответственного отношения и лидерства, и также формирует навыки самостоятельного функционирования.

Когда вы определитесь с тем, какие методы вы будете использовать при обучении навыкам, можно начинать сбор информации об играх и упражнениях, викторины, истории, видеосюжеты и другие материалы для собственной коллекции средств обучения.

➔ **Важен не сам план, а процесс планирования.**

ЭТАП 6: СПЛАНИРОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ

Сейчас вы знаете, чему вы хотите научить, что вам необходимо отработать и какие учебные методы вы будете применять в этом сезоне. Теперь вам следует обратиться к плану на сезон при составлении ежедневных планов тренировок. Организация обучения ваших спортсменов — один из самых интересных моментов тренерской работы!

Основные элементы плана тренировки:

- ▶ *Дата, время и продолжительность тренировки.* Записывайте эту информацию, чтобы знать, когда и как долго вы тренировали конкретные навыки. Эта информация поможет вам после завершения данного сезона при оценке и анализе плана на будущий сезон.
- ▶ *Задачи тренировки.* Вы должны иметь одну или несколько четко сформулированных задач: что будут знать или уметь спортсмены в результате этой тренировки.
- ▶ *Необходимый инвентарь.* Составьте список инвентаря, необходимого для проведения тренировки (например,



маты, мячи, сетки, утяжелители и секундомеры). Перед началом тренировки проверьте, чтобы необходимое оборудование было чистым и находилось в безопасном и рабочем состоянии. Также следует провести необходимую подготовку мест тренировки.

- ▶ *Разминка.* Каждая тренировка должна начинаться с разминки в 10-15 минут.
- ▶ Физиологическая цель и функция разминки как способа предотвращения травм будут обсуждаться в главе 13. Разминку можно проводить со всей командой или индивидуально с игроками, в зависимости от вида спорта и ваших предпочтений. Для проведения разминки легко выработать стандартную процедуру, о важности которых мы говорили ранее, но нужно следить за тем, чтобы разминка не становилась однообразной и скучной.
- ▶ *Тренировка уже усвоенных навыков.* При составлении плана тренировки некоторое время должно отводиться на отработку ранее изученных приемов. Как правило, основные технические приемы и физическая подготовка

тренируется практически ежедневно, а для других навыков нужна лишь периодическая тренировка. Объем времени, отводимого на тренировку уже изученных навыков, зависит от демонстрируемого уровня усвоения этих навыков и состояния спортсменов. При планировании тренировки этих навыков подумайте, следует ли их отрабатывать всей командой или индивидуально, в виде упражнений или игры.

- ▶ *Обучение и закрепление новых приемов.* Как правило, на тренировке вводится один или два новых технических или тактических приема, и на это отводится 20–30 минут. Этапы обучения техническим навыкам рассматривались в главе 10, а метод обучения тактическим навыкам разъяснялся в главе 11. Обучение умственным и коммуникативным навыкам, а также навыкам формирования характера лучше сначала проводить в спокойной обстановке, а затем закреплять в ходе тренировочных игр.
- ▶ *Заминка.* Каждая тренировка начинается с разминки, и активная часть тренировки всегда завершается 10–15-минутной заминкой. В главе 13 разъясняется, как правильно организовать этот этап тренировки.
- ▶ *Комментарии тренера.* В конце тренировки отведите пять минут на общий анализ действий команды на тренировке, адресуя комментарии всей команде и отмечая успех отдельных игроков. На этом этапе не нужно высказывать критических замечаний в адрес отдельных спортсменов. Следует указывать, над какими приемами команде следует продолжать работу. Это также хорошая возможность для закрепления умственных и коммуникативных навыков и развития характера спортсменов. Можно сделать необходимые объявления и напомнить о времени и месте проведения следующей тренировки, а также ваших планах на следующее занятие.

- **Оценка тренировки.** Сразу после завершения тренировки проведите ее оценку. Используя информацию от помощников тренера, укажите, выполнены ли задачи тренировки, и отметьте спортсменов, которым понадобится отдельная помощь на следующей тренировке. Затем поместите план тренировки в соответствующую бумажную или электронную папку. Эти планы очень помогут вам при составлении планов тренировок в следующем сезоне.

Форма плана тренировки может быть различной в различных видах спорта, особенно заметно различие между командными и индивидуальными видами спорта. Форма 12.6 содержит пример плана тренировки по волейболу, а форма 12.7 – это пример плана тренировки для бегунов на средние дистанции. Проверьте, имеется ли доступное программное обеспечение для составления планов тренировок по вашему виду спорта. Есть программное обеспечение, пригодное для любого вида спорта, и программы для конкретных видов спорта, например, американский футбол, борьба и хоккей. Образец бланка учебного плана, приведенного в этой книге, размещен на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чтобы заполнить все три этапа плана, потребуется немало работы, особенно в том случае, если вы раньше не занимались таким планированием, но это ваши *шаги на пути к успеху* в тренерской работе. Помните, что план на сезон – это не тот документ, который можно заполнить в начале сезона, а затем отложить в сторону. Вам следует регулярно возвращаться к этому плану при составлении каждого плана тренировки. Вы можете сберечь много времени, если загрузите в свой компьютер формы, приведенные в этой главе, и измените их в соответствии со своим видом спорта. Посетите сайт www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching. Создайте себе образец для составления плана тренировки. После завершения оценки навыков игроков, сохраняйте эту информацию для использования в следующем сезоне.

Учебное планирование не похоже на планирование здания. Ваш план не является догмой; он должен быть достаточно гибким, чтобы в него можно было вносить изменения в соответствии с обстоятельствами по мере развития сезона – уровень подготовки игроков, доступ к игровым площадкам, погодные условия, травмы и множество других факторов. Хотя план на сезон остается почти неизменным, составляйте планы тренировок только на несколько занятий вперед, чтобы можно было внести необходимые изменения на основании уже проведенных тренировок; при этом, однако, помните об основных целях на сезон.

Не забывайте оценивать каждую тренировку. В конце сезона или периодически в течение сезона проверяйте, как идет процесс обучения, записывая свои мысли, чтобы использовать этот материал при разработке плана на сезон и планов тренировок в следующем году.

➔ Если в план нельзя вносить изменения, это плохой план.

ФОРМА 12.6

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Дата: 20 октября 2011 г.; **Начало тренировки:** 16:00; **Продолжительность тренировки:** 90 минут

Задачи тренировки: (1) Отработать основные навыки передачи и подачи мяча: положение предплечий, направляющее мяч в цель (устранить размахивание), и положение рук на уровне лба, при этом контакт с мячом подушечками пальцев близко возле лба; (2) развитие коммуникации спортсменов: запрос на первый мяч («мне» или «мой») и где нападать (линия или угол); (3) основное внимание по-прежнему нападению при первой возможности; (4) развивать навык быстрого восстановления физической формы, с использованием коротких периодов интенсивной нагрузки и установленного времени для восстановления сил.

Инвентарь: принести секундомеры, мячи, сетку и конусы-маркеры; игрокам нужны наколенники и спортивная обувь.

Виды деятельности на тренировке

Время	Вид деятельности	Описание	Основные учебные моменты
16:00-16:07	Разминка	Упражнение на передачу мяча в движении – 10 в цель и изменение направления	Обратить внимание на позу и спокойную передачу мяча
16:07-16:13	Разминка	Сеты со стеной – 30 низких/средних/высоких и завершить сетами в прыжке	Обратить внимание на положение руки и запястья
16:13-16:20	Разминка	Динамическая растяжка	Обратить внимание на полноту движений при растяжке
16:20-16:21	Разминка	Прыжки на линии – вперед, в сторону, ножницеобразные	Быстрые физические упражнения для тренировки ног
16:21-16:22	Перерыв, чтобы попить воды		
16:22-16:32	Управление мячом	Упражнение на передачу мяча «волной» командами по 3 игрока, 15 в цель (обе стороны)	Обращать внимание на регулирование стойки и движения к мячу.
16:32-16:42	Управление мячом	Непродолжительные игры на площадке (передачи или подачи)	Подчеркнуть роль навыков управления мячом для выигрыша
16:42-16:52	Управление мячом	Упражнения 3-на-3 и 3-на-3 (победитель остается)	Обращать внимание на управление мячом, навыки анализа ситуации и коммуникации
16:52-16:55	Управление мячом	Бег по линии (спринт, бег приставным шагом/бег назад)	Физическая подготовка
16:55-17:10	Система нападения 6 на 6	Игра 4 перед 2	Подчеркнуть важность нападения при первой возможности; выбрать лучшее нападение в каждой ротации
17:10-17:15	Переход	Продолжительная игра	Обратить внимание на важность быстрого восстановления после различных ошибок
17:15-17:23	Заминка	Серия подач	Обратить внимание на стандартную процедуру и ритм подачи
17:23-17:25	Заминка	Основная групповая растяжка мышц	Обратить внимание на необходимость медленного и тщательного выполнения растяжки
17:25-17:30	Комментарии тренера	Итоговые комментарии тренера	Общие комментарии о работе всей команды на тренировке. Отметить успешные результаты и особое старание отдельных игроков. Указать на то, что необходимо улучшить. Объявления.

Оценка: Улучшился контроль мяча, поскольку в начале тренировки основное внимание было уделено технике. Требуется больше упражнений на переход, чтобы тренировать эти технические приемы в игровых ситуациях на этом этапе сезона. Ханна и Кейли делают сильный замах руками при передаче, но у обеих хорошая устойчивость. Самая большая проблема команды – доигровщики, но когда мяч принимает Мишель, нападение проходит гладко.

Коммуникация немного улучшилась, по возможности, на следующей тренировке следует закреплять позитивную коммуникацию. Продолжать работу над тактикой атаки, добавить отработку подач в рамках подготовки к матчу с другой школой в следующий вторник и подготовить несколько распасовщиков, которых можно будет использовать в дальнейших играх.

Перепечатано из R. Martens, 2012. *Successful coaching*. 4th ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).
Доступно на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching

ФОРМА 12.7

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Дата: 12 марта 2012 г.; **Начало тренировки:** 15:00; **Продолжительность тренировки:** 100 минут

Цели тренировки: (1) совершенствовать технические навыки: высокий подъем бедра при беге, заведение ступни под ягодицу при беге, «царапающее движение» при касании ступней поверхности; не допускать удлинения шага и активно работать руками; (2) развивать навык скорость-выносливость, или способность бежать быстро при усталости; (3) тренировать концентрацию на эффективном беге при усталости; (4) развивать тактический навык ускорения в середине дистанции и выбросе ноги в конце.

Инвентарь: тренировка проходит на 400-метровой дорожке; принести секундомеры и воду; спортсменам нужны беговые шиповки.

Виды деятельности на тренировке

Время	Вид деятельности	Описание	Основные учебные моменты
15:00-15:07	Разминка	Легкая пробежка	Основное внимание на полный спектр движений в динамике
15:07-15:15	Разминка	Динамическая растяжка	Основное внимание на технические навыки во время бега
15:15-15:25	Разминка	Пять забегов по 100 м и 3/4 усилия и ходьба 100 м	Основное внимание обратить на то, чтобы поднятые бедра были параллельны дорожке. Основное внимание обратить на то, чтобы ступня заводилась под ягодицу. Обратить внимание на технику выполнения упражнения. Основное внимание уделить быстрым движениям рук.
15:25-15:30	Перерыв (попить воды)	Каждый выпивает 120-170 мл воды.	
15:30-15:55	Упражнения на развитие техники	Упражнения: бег четыре раза по 30 м с высоким подниманием бедра и 1 мин. отдыха; бег четыре раза по 30 м с захлестом голени назад и 1 мин отдыха; бег четыре раза по 30 м и 1 мин. отдыха; четыре раза сгибания и разгибания рук по 1 мин и 1 мин. отдыха	На отрезках 300 м бегуны должны сохранять темп, как при беге на 1600 м. На отрезках 200 м – управляемый бег с ускорением на каждом 50 м. Напоминать спортсменам о необходимости держать форму на отрезках 200 м.
15:55-16:00	Перерыв (попить воды)	Каждый выпивает 120-170 мл воды.	
16:00-16:20	Интервальная тренировка скорость-выносливость	3 сета – один 300 м и один 200 м и 1 мин отдыха между 300 и 200 м и 5 мин. отдыха между сетами	На отрезках 300 м бегуны должны сохранять темп, как при беге на 1600 м. На отрезках 200 м – управляемый бег с ускорением на каждом 50 м. Напоминать спортсменам о необходимости держать форму на отрезках 200 м.
16:20-16:25	Перерыв (попить воды)	Каждый выпивает 120-170 мл воды.	
16:25-16:35	Заминка	10 минут бег трусцой	Напоминать спортсменам о необходимости обращать внимание на напряжение или боль в мышцах, о дополнительных растяжках, об использовании льда и массаже

ФОРМА 12.7, ПРОДОЛЖЕНИЕ

16:35-16:40	Комментарии тренера	Комментарии тренера в завершение тренировки	Общие комментарии о работе всей команды на тренировке. Отметить успешные результаты и особое старание отдельных спортсменов. Указать на то, что необходимо улучшить. Объяснения.

Оценка: Технические упражнения – все отлично выполнили упражнения на бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад и сгибанием и разгибанием рук, но пока плохо получается упражнение на быстрый бег, и это – проблема, потому что у нас есть те, кто удлиняет шаг, особенно Шона, Вэл, Мэри и Ким. Необходимо помочь им опустить ступни вниз быстрее, чтобы они оказывались на земле на уровне бедра. В пятницу на тренировке обратить внимание на это упражнение и провести его в виде соревнования: тот, кто сделает больше всех шагов на 30 метрах, выбирает ресторан, в котором команда будет ужинать по дороге домой после следующей выездной встречи.

Интервальная тренировка: Мэри и Вэл бежали вместе, в соответствии с заданным темпом на 300-метровых отрезках (в среднем 64 сек.) и на 200-метровых отрезках (в среднем 38 сек.). Шона, Казлла, Сю и Ким пробежали 300 м слишком быстро (приблизительно 58-61 сек.), а 200 м – слишком медленно (приблизительно 40-42 сек.). Они работали над навыками ускорения и выброса ноги недостаточно напряженно. На следующей интервальной тренировке Мэри и Вэл будут задавать темп для всех. Никто не должен их обходить, за исключением случаев повтора, необходимого для отработки ускорения и техники выброса ноги.

Было очень жарко, но будет еще хуже. В следующий раз после окончания тренировки на дорожке приготовить арбуз и включить дождевальные установки.

Перепечатано из R. Martens, 2012. *Successful coaching*. 4th ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).
Доступно на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching



Вопросы для размышления

1. В чем заключаются преимущества разработки плана на сезон и ежедневных планов тренировок?
2. Как можно определить то, какие навыки нужны спортсменам, чтобы добиться успеха в спорте? Какими источниками информации пользуется тренер?
3. Насколько хорошо вы знаете своих спортсменов? Оценки, проведенные перед началом сезона, могут помочь вам в создании успешных учебных планов.
4. Какие «активы и пассивы» имеет команда на данный момент (место для тренировок, инвентарь, время, помощники, финансовые ресурсы)?
5. Какие шаги следует предпринять для определения приоритетов в отношении того, каким навыкам вы будете обучать с учетом данной ситуации?
6. В каких ситуациях традиционный метод проведения тренировок более эффективен, чем игровой метод, и наоборот?
7. Назовите основные элементы плана тренировки.

Раздел IV.

Основополагающие принципы физической подготовки

Глава 13. Основы физической подготовки

Глава 14. Физическая подготовка энергетической системы

Глава 15. Физическая подготовка мышечной системы

Глава 16. Питание спортсменов

Глава 17. Борьба с наркотиками



В Разделе IV вы узнаете о принципах физической подготовки – искусстве и науке тренировать тела ваших спортсменов таким образом, чтобы эти ребята соответствовали требованиям конкретного вида спорта, не заставляя их проявлять для этого чрезмерное усердие (тренироваться сверх меры). Вы также узнаете об основах правильного питания и сможете научить ваших спортсменов формировать собственный рацион таким образом, чтобы они могли показывать свои лучшие результаты. Затем мы подумаем о сложной проблеме употребления спортсменами лекарственных препаратов. Эта часть имеет скорее технический характер, в отличие от других разделов книги, поскольку вы должны иметь некоторое представление о физиологии; однако в ней также содержится большое количество практических рекомендаций и методик, которые помогут вам повысить вашу тренерскую квалификацию.

Глава 13.

Основы физической подготовки

- Ларри Браун доминировал в борцовском поединке с Кеном Наровки в первых двух раундах, однако к началу третьего раунда Ларри устал. Как раз в конце раунда Кен выполнил тэйкдаун двумя ногами, обеспечив ничью в матче. В овертайме Кен легко выиграл благодаря своей лучшей спортивной форме.
- Команды Lakeland High и Peoria Central играли изнурительный баскетбольный матч в стиле «беги-бросай», в котором победитель не определялся вплоть до последних двух минут игры. Игроки Lakeland, чувствуя, что игроки Peoria подустали, усилили давление в обороне и трижды перехватили мяч, успешно выполнили легкие броски одной рукой в прыжке, тем самым обеспечив себе победу в матче.
- Средний уровень Мелиссы Дедмон в софтбольной команде Winslow High School составил только 0,121. Она была талантливым шорт-стопом, однако ей не хватало сил, чтобы постоянно отбивать мяч за пределы инфилдов. Если она не будет работать над повышением силы ударов, то, скорее всего, потеряет свою стартовую позицию в команде.
- Соревнования по плаванию, 100 метров вольным стилем. Мин Мин Ву видит, как Аиша Шань обгоняет ее на последних 30 метрах. При том, что Ву достаточно вынослива, ей просто не хватает скорости, чтобы не отстать от более быстрой Шань.

Вы осознаете важность физической подготовки в спорте, но знаете ли вы, как тренировать спортсменов, чтобы они могли достичь пика результативности? Если ваша тренерская практика строится на основе мифов или традиций, присущих вашему виду спорта, а не на основе достижений спортивной физиологии, то вы лишаете своих спортсменов возможности набрать оптимальную спортивную форму.

В этой главе вы узнаете:

- о механизме работы тела,
- об основных правилах силовых и мышечных тренировок,
- о своей роли в разработке и проведении программ физической подготовки, и
- о принципах физической подготовки.

КАК РАБОТАЕТ ТЕЛО

Наши тела – это замечательные движущиеся механизмы, особенно когда мы обучаем их двигаться эффективно. Спортсмены могут вы-

жать лежа 489 кг, пробежать 201 км за 24 часа; они могут погрузиться под воду на глубину более 122 м и совершить восхождение на гору Эверест, возвышающуюся на 8850 м – и это без использования кислорода! Давайте проведем небольшой экскурс в анатомию человеческого тела, чтобы понять, каким образом оно оказывается способным осуществлять такие замечательные свершения.

Каркас

Движение начинается с нашего скелета, состоящего из 206 костей, на которых крепятся наши мышцы и которые защищают наши внутренние органы (Рисунок 13.1). Наш скелет создан для движения: очень крепкие, но при этом легкие, кости и 100 суставов, соединяющих наши кости с мышцами.

Наши руки являются чудом инженерии, позволяющим нам делать множество замечательных вещей. За миллионы лет большой палец изменил свое положение, заняв отдельное положение в отношении остальных пальцев кисти, что придает нам ловкость и обеспечивает точность движений, требующуюся, к примеру,

для выполнения офтальмологических операций, при игре на фортепиано и бросках в футболе или бейсболе.

Сила

Силу движениям придают 640 мышц, которые составляют от 30 до 40 процентов от веса тела и способствуют движению посредством перемещения суставов по мере своего сокращения (Рисунок 13.2). Мышцы часто работают парами, одна мышца сокращается и тянет суставы,

а противоположная мышца расслабляется. Как правило, мышцы работают «в команде» по 30 или более, при приеме подачи в теннисе, соскоке с гимнастического коня, или ловле мяча на лету. В то время, как мышцы в одной части тела координируют движение для выполнения технических действий, другие мышцы «работают» на поддержание равновесия и правильного положения.

Мышцы могут генерировать огромную силу и обладают невероятной выносливо-

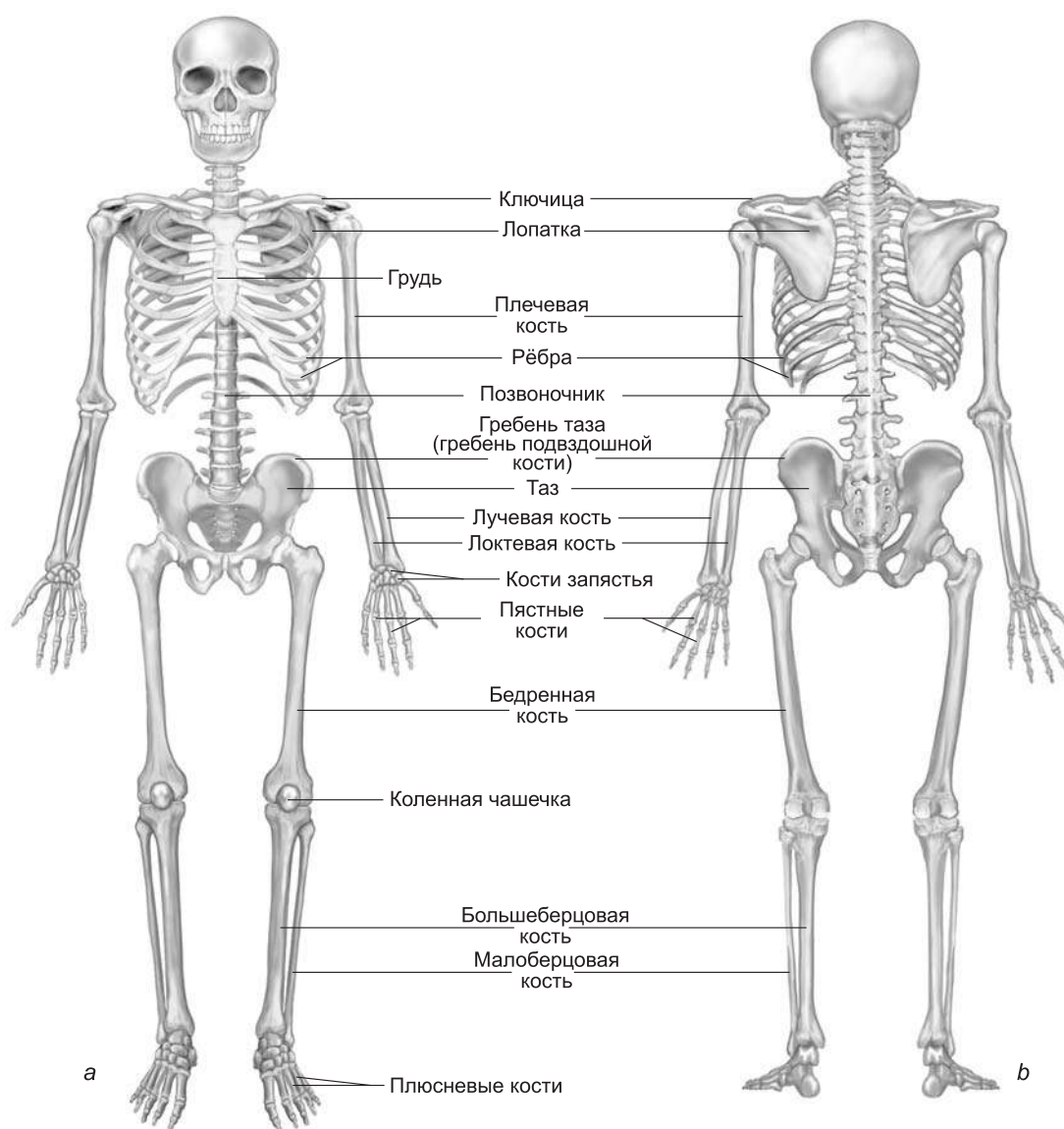


Рисунок 13.1. Скелет взрослого мужчины: (а) вид спереди и (b) вид сзади

По изданию: Watkins, 2010; воспроизведено с разрешения правообладателей

стью. 46 001 раз в течение 24 часов – таков потрясающий мировой рекорд для отжиманий в упоре лежа! Мышцы также могут очень быстро выполнять точнейшие мельчайшие движения. Например, при исполнении музыкального произведения пианист может ударять по клавише до 25 раз в секунду, с различной силой и в различном ритме. Мы с вами более подробно рассмотрим мышцы в Главе 15.

Питание

В человеческом теле есть еще одна удивительная мышца – сердце. Оно совершает около 100 000 ударов в день или 2,5 млрд. ударов в течение средней по продолжительности жизни. Сердце прокачивает кровь к каждой части тела через кровеносную систему, состоящую из сосудов протяженностью около 96 650 км (Рисунок 13.3). Эта система питает мышцы и другие части тела, выводит углекислый газ и молочную кислоту (которые являются побочными продуктами производства энергии в мышцах)

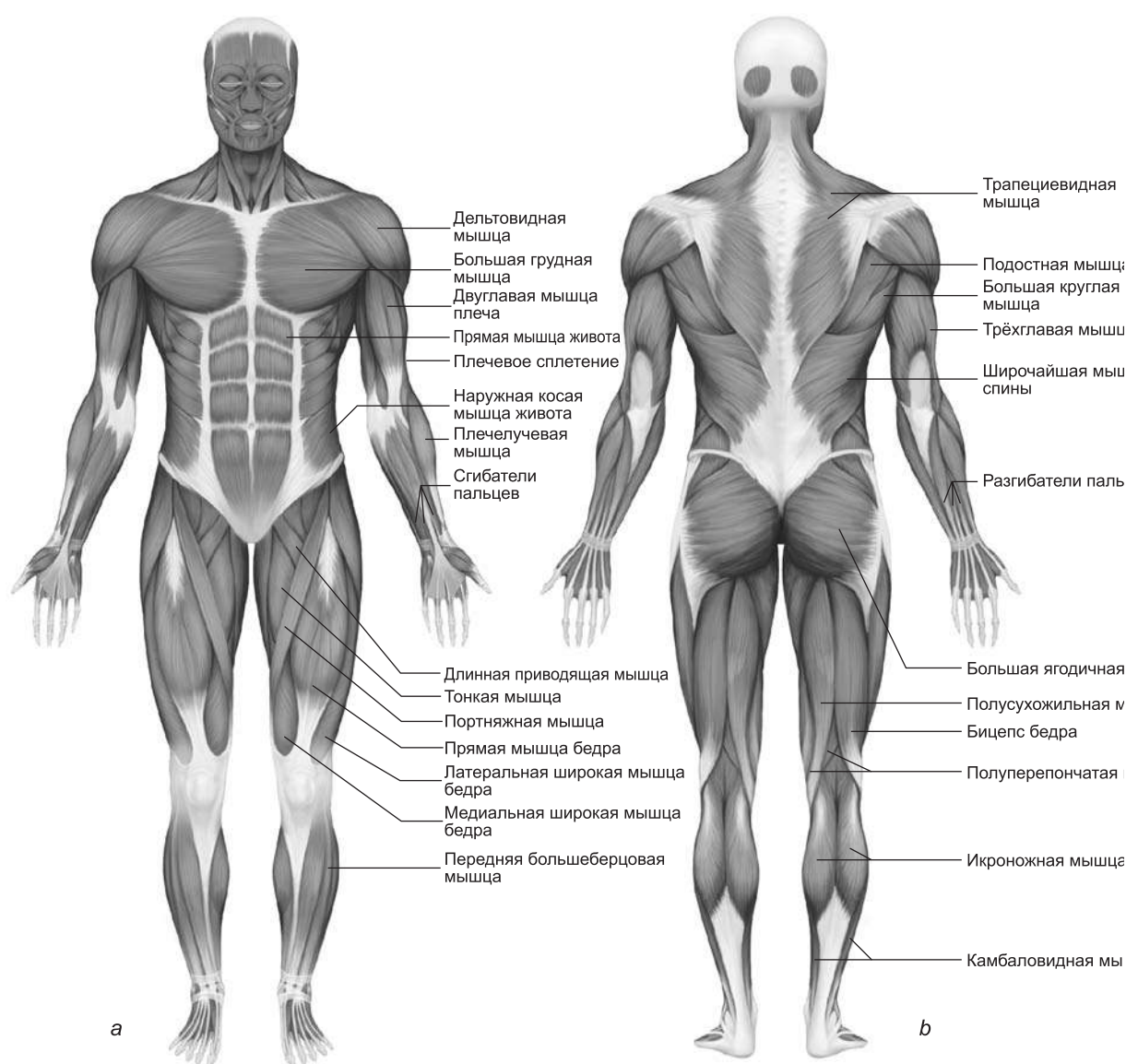


Рисунок 13.2. Скелетная мускулатура взрослого мужчины: (а) вид спереди и (б) вид сзади

По материалам NSCA, 2010; воспроизведено с разрешения правообладателей

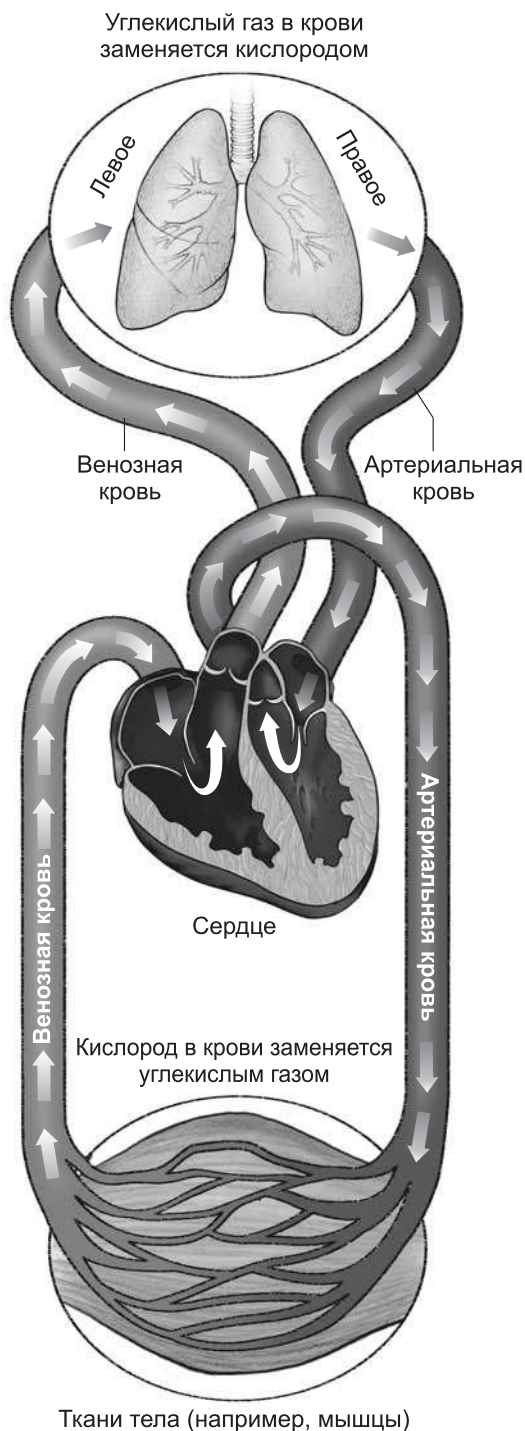


Рисунок 13.3. Газообмен в дыхательной системе

По изданию: Puelo and Milroy, 2010; воспроизведено с разрешения правообладателей

и помогает контролировать температуру тела, подобно хладагенту, циркулирующему в автомобильном двигателе.

У бегунов и пловцов на длинные дистанции кровеносная система отличается высочайшей производительностью. ЧСС марафонца, как правило, составляет от 28 до 40 ударов в минуту, тогда как у молодого взрослого человека, в среднем, частота сердечных сокращений в состоянии покоя равна 70 ударам в минуту. Тренированные спортсмены перекачивают в два раза больше крови за раз, чем средний человек, и объем кислорода, диффундирующего в их крови, может быть в три раза больше. Когда мы начинаем работать, наши тела перенаправляют поток крови к мышцам, участвующим в работе. В период покоя к мышцам направляется от 15 до 20 процентов крови, но во время физических нагрузок этот показатель составляет от 80 до 85%.

Энергия

Энергия, питающая наши тела, поступает с пищей, которую наша пищеварительная система (Рисунок 13.4) превращает в химическую энергию посредством сложной последовательности метаболических процессов, требующих присутствия кислорода, поставляемого нашей кардио-респираторной системой. Так вырабатывается гликоген, углевод, который обеспечивает наши мышцы энергией. Этот метаболический процесс и производство энергии мышцами производят отходы в виде углекислого газа и молочной кислоты, которые удаляются дыхательной и мочевыделительной системами. Подробнее об энергии вы узнаете в Главе 14, о питании – в Главе 16.

Контроль

Головной мозг, спинной мозг, а также сеть периферических нервов общей протяженностью примерно 149 670 км, совместно образуют нервную систему и являются центром управления движением. При воздействии внешнего или внутреннего стимула центр управления в коре головного мозга планирует движение, так называемую *двигательную программу*, которую мы обсуждали в Главе 10. Этот план передается в двигательный центр мозжечка, где обратная связь от тела по поводу движений учитывается в процессе для создания оконча-

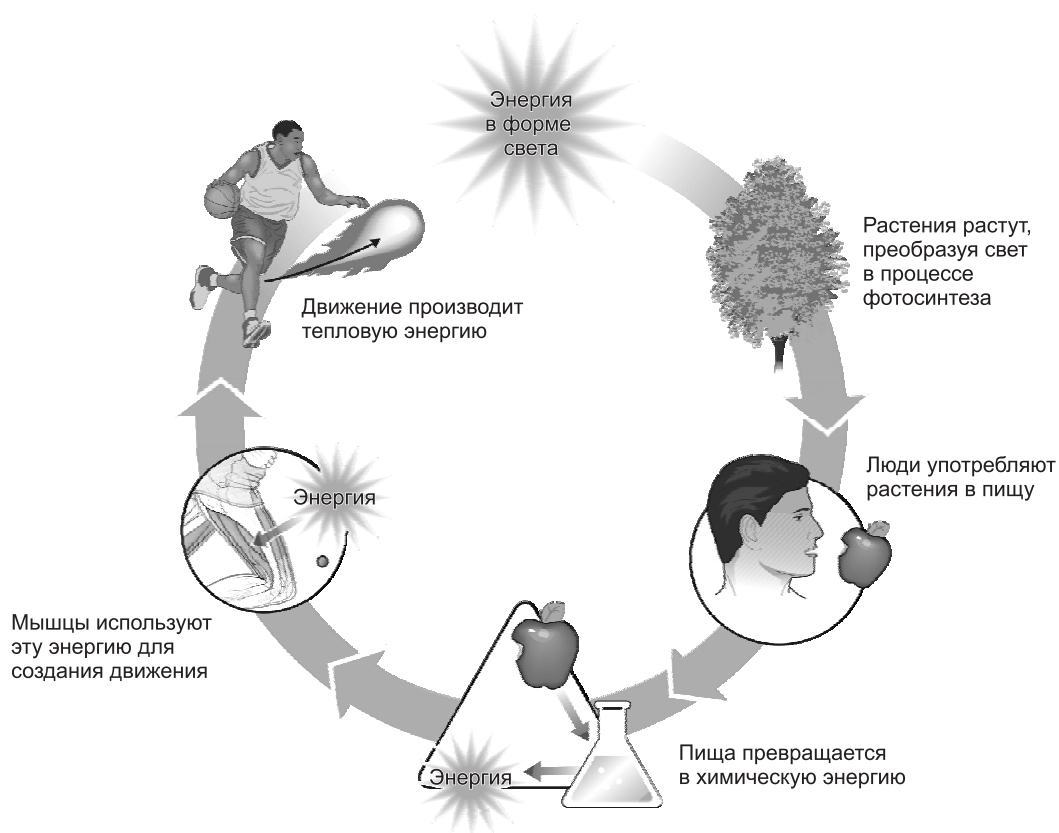


Рисунок 13.4. Производство энергии.

тельной двигательной программы. Моторная кора затем посылает сигналы о перемещении через спинной мозг к мышцам. Все это происходит невероятно быстро, как показано на Рисунке 13.5.

В качестве тренера вы имеете возможность подготовить технически совершенные тела для ваших спортсменов, которые смогут пере-

двигаться на большие расстояния, поднимать огромный вес и выполнять различные двигательные действия с изумительной точностью. Вы можете воспользоваться этой возможностью в полной мере, узнав больше о невероятных способностях человеческого тела и о том, как правильно заниматься его физической подготовкой.

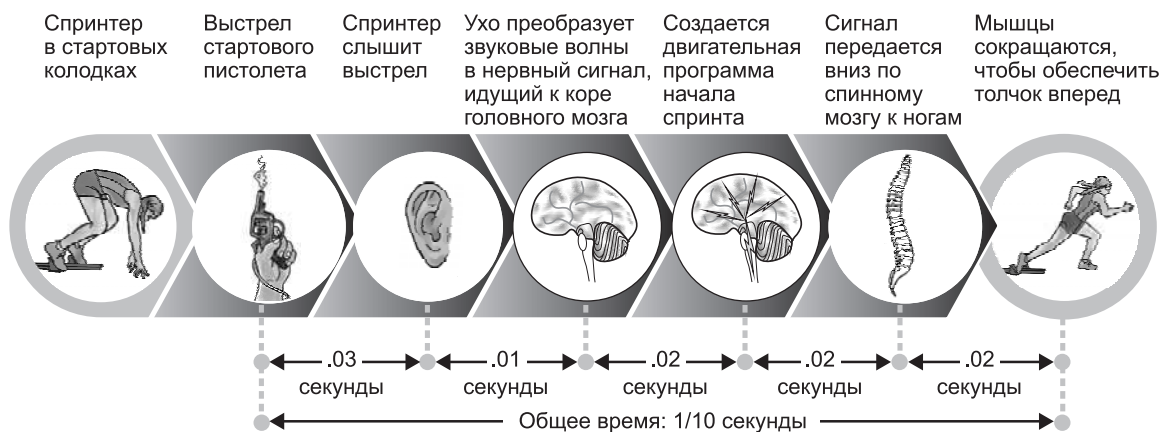


Рисунок 13.5. Контроль движений

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СПОРТА И ТРЕНИРОВОК

Физическая подготовка в спорте – это способность соответствовать требованиям вашего вида спорта в физическом плане для оптимальной результативности. Как правило, эти требования существенно выше, чем в повседневной жизни. На одном полюсе мы имеем спортсменов, которые могут пробежать более 26 миль (42 км) в течение двух с небольшим часов, двигаясь со скоростью 13 миль (21 км) в час. (Если у вас есть на это время, прокатитесь на велосипеде со скоростью 21 км в час в течение двух часов, чтобы оценить выдающиеся показатели бега на такое расстояние с такой скоростью.) Хорошая физическая форма тяжелоатлетов экстра-класса предполагает, что их мышцы способны поднимать не менее 295 кг в жиме лежа.

На первый взгляд, некоторые виды спорта, такие, как гольф, стрельба из лука и спортивная стрельба, как будто не требуют физической подготовки, существенно отличающейся от режима повседневной жизни, однако это абсолютно не так. Даже в этих видах спортсмены могут повысить свою результативность благодаря более высокому уровню физической подготовки. Например, спортсмены-стрелки знают, что они должны нажать на курок в паузе между ударами сердца, исключая небольшую вибрацию, вызванную биением сердца. Вряд ли стрелкам понадобится много времени, чтобы понять: улучшение физической формы позволит снизить частоту сердечных сокращений и, таким образом, облегчит нажатие на курок в паузе между ударами.

Физическая форма – это не постоянное состояние, это состояние, в котором тело находится в любой конкретный момент времени. Как все мы знаем из опыта, после прекращения тренировок физическая форма ухудшается быстро и с легкостью – и это не может не удручать, принимая во внимание колоссальный труд, прилагаемый для достижения высокого уровня физической подготовки. Осознавая тот факт, что форма – дело преходящее, тренеры часто планируют тренировочные циклы таким образом, чтобы позволить своим спортсменам набрать пиковую физическую форму к основным спортивным событиям.

Тренировка технических и тактических навыков – хороший способ улучшить физическую форму для вашего вида спорта, однако в наше время спортсмены нуждаются в дополнительной подготовке, чтобы оставаться конкурентоспособными. Физическая подготовка подразумевает строгую, упорядоченную систему, включающую специальные процедуры или этапы, которые выполняются спортсменами для улучшения физической формы с целью повышения производительности. Физическая подготовка – медленный и постепенный процесс, когда спортсменам приходится терпеливо работать над своим телом, чтобы приспособиться к более высоким физическим требованиям. Этот процесс нельзя ускорить, но можно оптимизировать; и вам нужно знать, как оптимизировать подготовку спортсменов, чтобы они могли показать свою лучшую результативность.



► Даже в таких видах спорта, как гольф, стрельба из лука и спортивная стрельба, физическая подготовка улучшает результативность.

Преимущества подготовки

Вот некоторые из преимуществ физической подготовки:

- ▶ Более высокая результативность;
- ▶ Меньшая усталость в течение длительных соревнований;
- ▶ Быстрое восстановление после напряженной практики или соревнований;
- ▶ Меньшая болезненность мышц;
- ▶ Увеличение способности дольше и с лучшим результатом практиковать технические и тактические навыки;
- ▶ Меньшая восприимчивость к травмам;
- ▶ Быстрое восстановление после травмы;
- ▶ Предотвращение умственной усталости и улучшение концентрации;
- ▶ Укрепление уверенности в себе от сознания собственной физической подготовленности;
- ▶ Большее удовольствие от игры вследствие лучшего исполнения, большего числа побед и меньшей усталости.

Компоненты физической подготовки

Очевидно, что разные виды спорта требуют различных типов физической подготовки. Соревнования на больших дистанциях, такие, как велогонки Тур де Франс или Бостонский марафон, предполагают кардио-респираторные или аэробные тренировки – то, что я буду называть *энергетической подготовкой*. Такие виды спорта, как тяжелая атлетика и толкание ядра, предполагают *мышечную подготовку*. Другие виды спорта, например, баскетбол, борьба, теннис и хоккей на траве, требуют как энергетической, так и мышечной подготовки. В качестве тренера вы преимущественно занимаетесь физическими тренировками, так что вам будет вполне понятна физиология этих двух компонентов физической подготовки.

Энергетическая подготовка

Тело атлета нуждается в энергии для питания мышц, чтобы соответствовать требованиям того или иного вида спорта. Физически подго-

товленные спортсмены настраивают свои тела на эффективное хранение и использование питания и на выведение отходов метаболизма, производимых работающими мышцами, прежде всего, через сердечно-сосудистую, дыхательную и эндокринную системы.

Наши технически совершенные тела имеют две энергетических системы. Анаэробная система – для немедленного движения и очень интенсивных физических упражнений. Аэробная система – для более длительной и менее интенсивной деятельности. Важно, чтобы вы имели представление об этих двух энергетических системах, потому что в различных видах спорта они используются по-разному.

Когда вы подвергаетесь нагрузкам, сердце, легкие, а также ряд других органов и систем вступают в дело, чтобы доставить к мышцам больше кислорода; однако чтобы ответить на запрос вашего тела о получении энергии, аэробной энергетической системе требуется пара минут (*аэробный* означает «с кислородом»). Так откуда же ваше тело получает энергию для движения в эти первые пару минут? Ответ кроется в функционировании анаэробной энергетической системы. Возможно, в качестве выработанного в ходе эволюции механизма выживания, спасения от опасности, люди обладают энергетической системой, в которой топливо хранится в мышцах и немедленно преобразуется в энергию без необходимости поступления кислорода (*анаэробный* означает «без кислорода»). Но эта система может вырабатывать энергию только в течение короткого времени – около двух минут; как раз столько требуется, чтобы вступила в действие аэробная система (Рисунок 13.6).

Анаэробная энергетическая система используется в качестве топлива не только во время первоначального запроса энергии, но и тогда, когда потребность в энергии настолько высока, что аэробная энергетическая система не в состоянии доставить к мышцам достаточное количество кислорода. Анаэробная энергетическая система является источником энергии для таких видов спорта, как спринт, пауэрлифтинг и пробежка по базам в бейсболе. Аэробная энергетическая система является основным источником энергии для соревнований на длинных дистанциях и длительных состязательных мероприятий. Вы узнаете больше об этих энергетических системах в Главе 14.

Мышечная подготовка

Мышцы являются рабочими лошадками, создающими движение в спорте. Мышечная подготовка – способность мышц соответствовать потребностям того или иного вида спорта с оптимальной силой, выносливостью, скоростью, мощностью и гибкостью. При планировании программ физических тренировок для ваших спортсменов вам нужно знать, каковы оптимальные параметры для каждого из этих компонентов мышечной подготовки и каким образом тренировать тот или иной компонент. Сейчас давайте определимся с каждым из них.

Сила мышц – максимальное количество силы, которое мышцы могут генерировать в едином порыве. Сила важна в любом виде спорта, однако вы должны определить, какое ее количество является оптимальным в вашем виде спорта. Такие виды спорта, как бег и плавание, очевидно, требуют меньше мышечной силы, чем, к примеру, борьба и футбол, где большая сила всегда на пользу.

Мышечная выносливость – способность мышцы к неоднократному сокращению или поддержанию непрерывного сокращения, при силе, меньшей максимальной. Мы обычно измеряем мышечную выносливость количеством повторений, которое может выполнить человек (например, отжиманий), или продолжительностью времени, в течение которого человек может поддерживать мышечное сокращение

с определенной силой (например, удержание нижнего положения при отжимании).

Скорость – способность к быстрому перемещению тела или его части, это пройденное расстояние, деленное на время. Скорость представляет собой сочетание времени реакции и времени движения. **Время реакции** – это период с момента восприятия стимула (например, питчер бросает мяч отбивающему игроку) до начала движения (например, отбивающий начинает удар). **Время движения** – это период от начала движения до конца движения. Иногда в отношении аспекта движения, связанного со временем реакции, используется термин *быстрота*, а в отношении времени движения – *скорость*.

Кажется, Йоги Берра сказал, что тремя важнейшими качествами спортсмена являются скорость, скорость и еще раз скорость. Распространен миф о том, что скорость является врожденным качеством и ее нельзя выработать, но в Главе 15 вы узнаете, что это не совсем так.

Мощность мышц – способность быстро задействовать мышечную силу; мощность это сила и скорость, вместе взятые. Мощность крайне важна во многих видах спорта, и это подтверждают прыгуны в высоту, отбивающие игроки в бейсболе, спринтеры на 100-метровой дистанции и теннисисты в момент подачи.

Наращивая силу посредством тренировок, ровно до тех пор, пока это отрицательно не ска-



Рисунок 13.6. Каким образом работают энергетическая и анаэробная системы, с учетом интенсивности и продолжительности упражнений

жется на скорости, вы увеличиваете мощность ваших спортсменов; развивая скорость, до тех пор, пока это не вызовет снижение силы, вы увеличиваете мощность.

Гибкость – это диапазон движения, в котором способны двигаться суставы. Она определяется сочетанием эластичности или гибкости мышц, связок и сухожилий. Когда некоторые спортсмены чрезмерно усердно тренируют свои мышцы, они быстро теряют гибкость и, следовательно, становятся более склонными к растяжениям и деформациям мышц. Вы можете помочь своим спортсменам избежать этих травм и поддерживать гибкость посредством соответствующего разогрева перед началом тренировок и соревнований и повторной разминкой мышц после таковых. Улучшение и поддержание гибкости является медленным процессом, над которым спортсмены должны работать на постоянной основе.

Два других термина связаны с мышечной подготовкой и развитием моторных навыков. *Баланс* означает способность поддерживать определенную позу или передвигаться без падений. Целесообразно различать *статическое равновесие*, или способность поддерживать равновесие в стационарном положении, и *динамическое равновесие*, или способность поддерживать равновесие в процессе перемещения тела. Оба вида равновесия имеют большое значение во многих видах спорта, это особенно хорошо заметно, например, в гимнастике, плавании и фигурном катании.

Вторым термином является *ловкость*, то есть, способность быстро и с высокой точностью наращивать, гасить и изменять скорость и направление движения. Чтобы быть ловким спортсменом, вы должны обладать силой, выносливостью, скоростью, равновесием и развитыми моторными навыками.



- Мышечная подготовка включает в себя гораздо больше, чем просто силовые тренировки. Мышцы также можно тренировать в плане скорости, мощности, выносливости и гибкости.

Польза общей спортивной подготовки

Общая спортивная подготовка не гарантирует успеха сама по себе, но ее отсутствие почти наверняка приносит неудачу. Существует целый ряд преимуществ физической подготовки, ниже мы перечислим их.

- ▶ Более эффективное использование кислорода в мышцах, увеличение подачи энергии для сокращения мышц.
- ▶ Улучшение способности мышц использовать жир в качестве источника энергии.
- ▶ Увеличение размера мышечных волокон (при этом по-прежнему не ясно, помогает ли тренировка увеличить само количество волокон), что способствует проявлению мышцами большей силы.
- ▶ Увеличение числа капилляров, обслуживающих мышечные волокна, что улучшает кровоток.
- ▶ Более продуктивное дыхание, более полное использование потенциала легких и большая выносливость дыхательных мышц.
- ▶ Увеличение объема циркулирующей крови в организме и лучшее поступление крови к соответствующим частям тела.
- ▶ Усиление способности сердца перекачивать кровь при каждом толчке (увеличение ударного объема) и снижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и при нагрузке.
- ▶ Повышение эффективности нервной системы при управлении движением, что позволяет организму использовать меньшее количество энергии для выполнения аналогичного объема действий.
- ▶ Улучшение функции эндокринной системы за счет уменьшения количества инсулина, необходимого для метаболизма сахара.
- ▶ Улучшенная способность сжигать ненужные жиры, улучшение состава тела, благодаря чему спортсмен не отягощен лишним весом.
- ▶ Более сильные кости, связки и сухожилия, что уменьшает вероятность травмы.

Хотя мы будем изучать энергетическую и мышечную подготовку отдельно, чтобы вы могли лучше понять принципы разработки индивидуальных тренировочных программ, обе они, конечно, работают совместно. Мышцы нуждаются в энергии для работы, а энергетические системы зависят от выполнения мышцами правильных движений. Подготовка одного компонента способствует отработке другого.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Теперь, когда вы получили представление об основной терминологии, используемой в описании физической подготовленности в спорте, давайте рассмотрим вашу роль в подготовке спортсменов, которая будет соответствовать

физическим требованиям вашего вида спорта. Профессиональные тренеры, сотрудничающие с командами высших учебных заведений и элитных клубов, для тренировки своих спортсменов часто обращаются к специалистам по общей физической подготовке, но в большинстве школ и клубов спортивные тренеры также руководят и физической подготовкой своих команд.

Все больше и больше спортивных программ прибегают к услугам спортивных инструкторов, но, вопреки определению, эти люди в первую очередь занимаются лечением и реабилитацией после травм. Однако, в целях повышения возможности трудоустройства, многие спортивные инструкторы сегодня также сертифицированы для проведения программ физической подготовки. Даже если вы можете позволить себе роскошь нанять тренера по общей физической подготовке или спортивного инструктора, который знает, как проводить программы физи-

ческой подготовки, вы все равно захотите получить представление об основах спортивной физиологии, чтобы иметь возможность понять и оценить работу тренера и правильно планировать свои практические занятия.

Давайте рассмотрим основные шаги в разработке и проведении программы физической подготовки. Эти шаги таковы:

- Получить представление о спортивной физиологии и методах тренировки;
- Определить физические требования вашего вида спорта;
- Оценить подготовку ваших спортсменов;
- Разработать программу физической подготовки;
- Изложить спортсменам программу физической подготовки;
- Провести программу физической подготовки.

Основные сведения о спортивной физиологии и методах тренировок

Одной из ваших обязанностей, в качестве тренера, является оптимизация программы физической подготовки ваших спортсменов, чтобы вывести их на пик физической формы; также, как вы узнаете из Главы 20, на вас лежит юридическая ответственность по обеспечению безопасности вашей программы физической подготовки. Оптимизация программы физической



- Вы обязаны подготовить ваших спортсменов, чтобы они обрели хорошую физическую форму, и их спортивная практика была результативной и безопасной.



Рисунок 13.7. Результаты недостаточной тренированности, оптимальной тренированности и чрезмерной тренированности.

Тест по спортивной физиологии

Определите, являются следующие утверждения истинными или ложными.

Вопросы

1. Силовые тренировки у спортсменов в препубертатном периоде не обеспечивают заметного увеличения силы.
2. Молочная кислота вызывает болезненность мышц.
3. Рекомендуемый минимум телесного жира для выносливых спортсменов-мужчин составляет от 5 до 10 процентов.
4. Плиометрика представляет собой набор упражнений, используемых для развития силы и выносливости мышц.
5. Идеальная диета для спортсменов включает 20 процентов жира, 15 процентов белка и 65 процентов углеводов.

Ответы

1. Неправильно. Силовые тренировки увеличивают силу за счет улучшения подключения мышечных волокон и снижения торможения при поднятии более тяжелого веса, но они не обеспечивают увеличения размера мышц у спортсменов в препубертатном периоде. Это происходит только у спортсменов в постпубертатном периоде.
2. Неправильно. Хотя молочная кислота вырабатывается при напряженных нагрузках и такие физические нагрузки часто приводят к боли в мышцах, молочная кислота не является ее причиной. Тело выводит молочную кислоту в течение часа после тренировки. Боли в мышцах имеют место в течение 24–48 часов после тренировки, после вывода молочной кислоты. Болезненность, как предполагается, возникает из-за микротравм мышц и соединительной ткани, вызывающих впоследствии отеки.
3. Правильно. Для выносливых спортсменок рекомендуемый минимум телесного жира составляет от 10 до 15 процентов. Заметим, что это минимальные показатели для выносливых спортсменов, и они не обязательно подходят для всех спортсменов и для всех видов спорта. У не спортсменов нормальными могут быть и более высокие показатели телесного жира.
4. Неправильно. Плиометрика – это упражнения, использующие взрывные, быстрые движения для развития мощности мышц.
5. Правильно. Эта диета называется высокопродуктивной диетой и рекомендуется не только в качестве способа обеспечения достаточным количеством энергии для занятий спортом, но и в качестве здорового рациона в повседневной жизни.

подготовки ваших спортсменов предполагает значительный объем знаний в соответствующей сфере, потому что в большинстве видов спорта можно с легкостью недотренировать или перетренировать спортсменов. Недостаточная или неправильная подготовка делает ваших спортсменов неподготовленными. С другой стороны, заставляя спортсменов работать чересчур усердно, вы можете навредить им, а не подготовить их. Правильный отдых, питание и водно-питьевой режим позволят вашим спортсменам адаптироваться к трени-

ровочным нагрузкам. Поэтому, чем больше вы знаете о спортивной физиологии и методике тренировок, тем лучшим разработчиком программ энергетической и мышечной подготовки Вы будете (Рисунок 13.7).

Ради интереса, просмотрите тест по спортивной физиологии, чтобы проверить свои знания в этой области.

Я надеюсь, что вы правильно ответили на все вопросы, а если это так – я вас поздравляю! У вас отличная позиция для того, чтобы расширить свой кругозор. Если вы не знаете

правильные ответы на вопросы, не волнуйтесь. Это только начало процесса обучения, который, по моему мнению, должен оставить у вас самые приятные впечатления. Тело человека – замечательный механизм; и знания о том, каким образом можно подготовить его для достижения выдающихся результатов, являются неотъемлемой частью обучения и источником большого удовлетворения для вас.

Определение физических требований для вашего вида спорта

В дополнение к достаточным познаниям в спортивной физиологии, вам необходимо определить физические требования для вашего вида спорта по каждой позиции и функции или каждому мероприятию. Во многом это диктуется здравым смыслом, хотя и не полностью. Например, вы хотели бы сделать акцент на подготовке аэробной энергетической системы у пловцов на длинные дистанции, но вопрос в том, каким количеством силы должны обладать выносливые пловцы? Вы хотите сосредоточиться на тренировке силы и мощи у борцов, однако насколько серьезно вы должны заниматься их аэробной подготовкой?

Таблица 13.1 содержит оценку требований к энергетической и мышечной подготовке для различных видов спорта и позиции в некоторых из этих видов спорта исходя из мнения специалистов по физиологии упражнений и экспертов по силовой и общей физической подготовке. Изучите таблицу и составьте представление о физических требованиях для вашего вида спорта. Мы подробнее рассмотрим физические требования для различных видов спорта в двух последующих главах.

Оценка подготовки ваших спортсменов

Точно так же, как невозможно спланировать поездку, не зная пункта отправления, невозможно планировать и программу физической подготовки, не зная текущего уровня подготовленности ваших спортсменов. Проверка физической подготовки имеет следующие преимущества:

- Она определяет индивидуальные различия в каждом компоненте фи-

зической подготовки, помогает вам разработать специальную программу тренировок для каждого спортсмена;

- Она позволяет предсказать потенциал производительности;
- Она помогает определить оптимальные для спортсменов позиции или мероприятия;
- Она позволяет оценить прогресс спортсменов в ходе их тренировок.

Проверка физической подготовки является нормой у профессиональных спортсменов; все чаще к ней прибегают и в школьном, и в университетском спорте. Основные компоненты, оцениваемые в большинстве тестов для спортсменов, таковы:

Состав тела

- Телосложение (вес и рост)
- Телесный жир

Энергетическая подготовка

- Аэробная подготовка
- Анаэробная подготовка

Мышечная подготовка

- Гибкость
- Сила
- Мышечная выносливость
- Скорость
- Мощность

Из Главы 14 вы узнаете, как проверить энергетическую подготовку ваших спортсменов, а также их состав тела; из Главы 15 вы узнаете, как проверить мышечную подготовку.

Разработка программы физической подготовки

Теперь вам известны основы спортивной физиологии. Вы получили представление о физиологических требованиях, предъявляемых в вашем виде спорта к различным позициям и функциям. Вы проверили своих спортсменов и знаете их текущий уровень подготовки. Следующий шаг заключается в разработке

**ТАБЛИЦА 13.1. Приблизительные требования
в отношении энергетической и мышечной подготовки для разных видов спорта**

Вид спорта или физической активности	Энергетическая подготовка		Мышечная подготовка				
	Аэробная	Анаэробная	Гибкость	Сила	Выносливость	Скорость	Мощность
Стрельба из лука	Н	Н	С	С	Н-С	Н	Н-С
Бадминтон	С	С-В	С-В	Н-С	С	В	С
Бейсбол (бьющий, отбивающий)	Н	С-В	С	С-В	Н-С	В	В
Бейсбол (бегущий по базам)	Н-С	В	С	С	Н-С	В	В
Бейсбол (подающий)	Н-С	С-В	В	С-В	С	С-В	В
Баскетбол (атака и оборона)	С-В	В	С	С-В	С-В	В	С-В
Баскетбол (подбор)	Н-С	В	С	С-В	С	С-В	В
Боулинг	Н	Н	С	Н-С	Н	Н-С	Н-С
Крикет	Н-С	С	С	С	Н-С	С-В	С-В
Велосипедный спорт (короткие дистанции)	Н-С	В	Н-С	С-В	С	В	В
Велосипедный спорт (средние дистанции)	С-В	С-В	Н-С	С-В	С	С	С-В
Велосипедный спорт (длинные дистанции)	В	Н-С	С	С	В	Н-В	С
Прыжки в воду	Н	С-В	В	С-В	Н-С	С-В	В
Фехтование	С	С-В	С-В	С	С	С-В	С
Хоккей на траве	В	С-В	С	С	С-В	С-В	С-В
Фигурное катание	С-В	С-В	В	С	С-В	С-В	С-В
Амер. футбол (судья на линии)	Н-С	В	С	В	Н-С	С-В	В
Амер. футбол (хафбек)	С	В	В	В	С	В	В
Амер. футбол (принимающий)	С	В	С-В	С-В	С	В	С-В
Амер. футбол (пантер и бьющий)	Н	М-В	В	С-В	Н-С	С	С-В
Гольф	Н-С	Н-С	С-В	Н-С	Н-С	Н-С	С-В
Гимнастика	Н-С	В	В	В	С-В	С-В	В
Хоккей (вратарь)	Н-С	С-В	В	С	Н-С	С-В	Н-С
Хоккей (другие позиции)	С-В	В	С	С	С-В	В	В
Дзюдо и карате	С	В	В	С-В	С-В	В	В
Лакросс (вратарь)	Н-С	С-В	С-В	С	Н-С	С-В	С
Лакросс (другие позиции)	С-В	В	С	С	С-В	В	С-В
Нетбол	С	С	С	С	С	С-В	С
Гребля (короткие дистанции)	Н-С	В	С	В	С	С-В	В
Гребля (средние дистанции)	С-В	С-В	С	С-В	С-В	С	С-В

Вид спорта или физической активности	Энергетическая подготовка		Мышечная подготовка				
	Аэробная	Анаэробная	Гибкость	Сила	Выносливость	Скорость	Мощность
Гребля (длинные дистанции)	В	Н-С	С	С	В	С	С
Регби	С-В	В	С	С-В	С-В	В	С-В
Горные лыжи	С	С-В	С-В	С-В	С-В	С-В	С-В
Лыжные гонки (короткие дистанции)	С-В	С-В	С	С	С-В	С-В	В
Лыжные гонки (средние дистанции)	В	С-В	С	С	В	С	С
Лыжные гонки (длинные дистанции)	В	Н-С	С	С	В	Н-С	Н-С
Лыжи – прыжки с трамплина	Н-С	С-В	С-В	С-В	Н-С	С	В
Футбол (вратарь)	Н	С-В	С-В	С	Н-С	В	С
Футбол (другие позиции)	В	В	С	С	С-В	В	С-В
Софтбол	Как для бейсбола						
Конькобежный спорт (короткие дистанции)	С-В	В	С	С-В	Н-С	В	В
Конькобежный спорт (средние дистанции)	С-В	С-В	С	С	С-В	С-В	С-В
Конькобежный спорт (длинные дистанции)	В	Н-С	Н-С	С	В	Н-С	Н-С
Плавание (короткие дистанции)	С	В	С-В	С-В	С	В	В
Плавание (средние дистанции)	С-В	С-В	С-В	С-В	С-В	С-В	С-В
Плавание (длинные дистанции)	В	Н-С	С-В	С	В	Н-С	Н-С
Синхронное плавание	С-В	С	В	Н-С	В	Н-С	С
Настольный теннис	Н-С	Н-С	С	Н-С	С	С-В	Н-С
Гандбол	С-В	В	С	С	С-В	С	С-В
Теннис	С-В	С-В	С-В	С	С-В	В	В
Бег (короткие дистанции)	Н-С	В	С-В	В	Н-С	В	В
Бег (средние дистанции)	С-В	С-В	С-В	С	С-В	С-В	С
Бег (длинные дистанции)	В	Н-С	С	Н	В	Н-С	Н-С
Легкая атлетика	Н	В	С-В	В	Н-С	С-В	В
Троеборье	В	Н-С	С	С-В	В	С	С
Волейбол	С	С-В	С-В	С	С	С-В	В
Водное поло	В	С-В	С-В	С-В	С-В	С-В	С-В
Тяжелая атлетика	Н	В	С	В	Н-С	С	В
Рестлинг	С	В	С-В	В	С-В	С-В	В

Н – низкие, С – средние, В – высокие

программы физической подготовки. Не паникуйте. Я не ожидаю, что вы прямо сейчас приступите к разработке программы тренировок, но вы должны понимать, что при этом следует учитывать. Как на самом деле разработать собственную программу, вы узнаете из Глав 14 и 15.

Шесть решений

На уровне базовых упражнений вам нужно принять решение относительно следующих шести переменных:

- ▶ *Выбор упражнений.* Какие упражнения будут наиболее полезными для ваших спортсменов? Бег на длинные дистанции или спринт? Подъем тяжестей для нижней части тела или для верхней? Подъем умеренного или большого веса? Вы должны выбрать упражнения, которые лучше всего соответствуют потребностям ваших спортсменов.
- ▶ *Порядок упражнений.* Будете ли вы один день заниматься энергетической подготовкой, а следующий – мышечной подготовкой? Будете ли вы задействовать альтернативные группы мышц или тренировать только одну группу мышц?
- ▶ *Интенсивность упражнений.* Давать спортсменам максимальную нагрузку или нет?
- ▶ *Объем физических упражнений.* Как долго продолжается тренировка? Какова дистанция забега или заплыва? Сколько повторений делают спортсмены?
- ▶ *Частота тренировок.* Ваши спортсмены тренируются один, два или три раза в день? Вы тренируете их ежедневно или через день?
- ▶ *Продолжительность периода отдыха.* Сколько времени вы отводите для восстановления спортсменов между спринтами или упражнениями на подъем тяжестей? Какой перерыв вы делаете между тренировками?

Ваши решения по поводу этих шести переменных являются определяющими при разра-

ботке вами тренировок и существенно влияют на физиологическую адаптацию ваших спортсменов к планируемой вами тренировочной программе. В последнем разделе этой главы я познакомлю вас с принципами тренировки, чтобы помочь вам в принятии решений относительно предыдущих переменных.

Годичный план тренировок

Вы можете подумать о долгосрочной перспективе в разработке тренировочных программ для ваших спортсменов. Как минимум, вы должны подумать о разработке тренировочной программы на сезон, но годичный план еще лучше. Многие программы подготовки в наше время представляют собой годичные планы, состоящие из четырех этапов, как показано на рисунке 13.8.

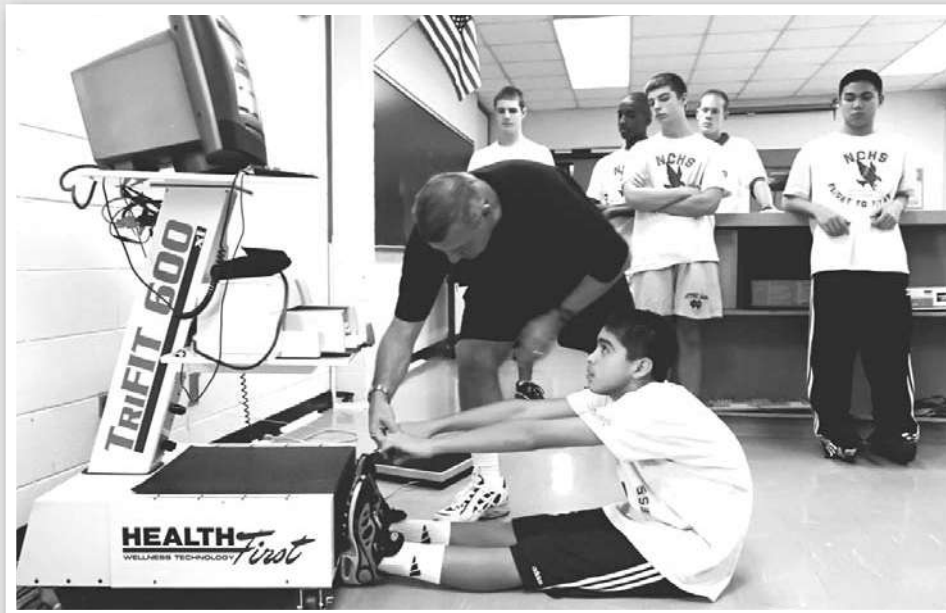
Во многих видах спорта, тренеры стремятся подготовить своих спортсменов таким образом, чтобы подвести их в оптимальной физической форме к основным спортивным мероприятиям. Таким образом, они планируют свою подготовку циклами и периодами – это называется *периодизация*. Типичным примером периодизации является цикл снижения нагрузок в плавании, который предполагает ощутимое сокращение регулярных тренировок, чтобы позволить организму восстановиться и накопить дополнительную энергию для предстоящего соревнования.

Ознакомление спортсменов с программой подготовки

В работе и в спорте люди гораздо охотнее выполняют поставленные задачи, когда им разъясняют, что и почему они должны сделать и какую это принесет пользу им или кому-то еще. Спортсмены будут особенно старательно работать над улучшением своей физической формы, если вы объясните им назначение каждого компонента программы подготовки.

Объясняя пользу от различных упражнений, вы на самом деле преподаете вашим спортсменам основы спортивной физиологии и учите их составлять собственные программы подготовки. Так спортсмены обучаются тому, как продолжать подготовку вне официальных занятий. Также, по мере приобретения спортсменами опыта, они учатся лучше чувствовать свое тело, и, следовательно,

Рекомендации по проведению проверки



- ▶ Проводите проверку, по крайней мере, до начала сезона и после его окончания.
- ▶ Дайте спортсменам возможность должным образом разогреться перед проверкой.
- ▶ Уделите особое внимание безопасности.
- ▶ Всякий раз при проверке используйте одно и то же оборудование для всех спортсменов.
- ▶ Подготовьте спортсменов к проверке, проведя предварительную тренировку за 1 – 3 дня до нее.
- ▶ Обеспечьте надлежащую организацию и подготовьте необходимое оборудование и площадку для проверки.
- ▶ Назначайте проверку в одно и то же время суток.
- ▶ Перед проверкой давайте всем одинаковое время для отдыха.
- ▶ Представьте ясные, четкие инструкции.
- ▶ Требуйте соответствующего стиля при выполнении упражнений.
- ▶ Проверяйте каждую функцию, по крайней мере, дважды. Учитывайте лучший результат.
- ▶ Точно следуйте процедуре и тщательно ведите подсчет.
- ▶ Используйте специальную форму для записи результатов.
- ▶ Дайте спортсменам провести заминку после тяжелых нагрузок.
- ▶ Если проверка проводится на улице, отмените ее при наличии плохих погодных условий.
- ▶ Храните данные в виде электронных таблиц для анализа результатов.
- ▶ Ознакомьте своих спортсменов с результатами и используйте эти результаты при планировании своих программ энергетической и мышечной физической подготовки.
- ▶ Не критикуйте тех, кто показывает худшие результаты.
- ▶ Сделайте проверку интересной.

у них появляется возможность определить, следует ли им скорректировать программы подготовки, а если да, то каким образом. Итак, ваша роль состоит не в том, чтобы «прописать» программу подготовки, но в том, чтобы в сотрудничестве со спортсменом, вместе с ним разработать такую программу.

Объясняя назначение программы подготовки, разрабатываемой вами для спортсменов, вы укрепите в них уверенность в вас и в своей готовности к соревнованиям. В качестве бонуса они получают представление о том, как работать с программами физической подготовки в своей дальнейшей жизни и будут менее восприимчивы к мифам о тренировках, в которые верят другие.

Практическое осуществление учебной программы подготовки

Конечно, последним этапом является практическое осуществление программы общей физической подготовки. В некоторых видах спорта, она обычно осуществляется до и после технической и тактической частей тренировки (например, командные виды спорта), тогда как в других видах спорта программа подготовки занимает большую часть тренировки (например, бег, плавание или езда на велосипеде).



► Спортсмены будут работать более усердно, если вы сможете объяснить им, в чём состоят преимущества общей физической подготовки.

Один из принципов тренировки, о которых вы прочтете в этой главе, – принцип учета индивидуальных различий; он гласит, что учет индивидуальных различий позволяет обеспечить вашей программе подготовки лучшие результаты.

Спортсмены неизбежно отличаются по своему уровню предсезонной подготовки, и, в зависимости от многих факторов, будут по-разному реагировать на одну и ту же программу тренировок. Таким образом, ваша программа подготовки должна разрабатываться

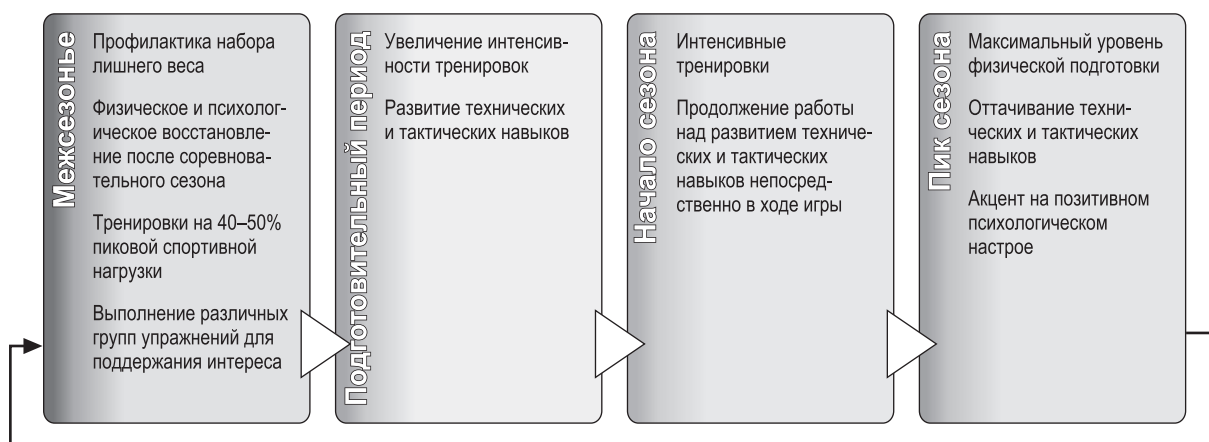


Рисунок 13.8. 4 стадии годичного цикла тренировок.

и проводиться, исходя из перспективы отдельных спортсменов, а не команды в целом.

Если в вашей команде 5–10 спортсменов, организовать индивидуальные тренировки не так уж трудно, но если вы футбольный тренер, работающий с 40–60 игроками и более, прорабатывать отдельную программу подготовки для каждого игрока и выполнять

все другие свои тренерские обязанности попросту невозможно. Так что же вы можете сделать?

- Используя результаты вашего предсезонного тестирования физической подготовки, сгруппируйте игроков с аналогичным уровнем подготовки, а затем

Анатомия тренировки

Разработав программу подготовки, вы будете готовы провести тренировку. Большинство тренеров знают анатомию тренировки – разминка, тренировка, или практические упражнения, и заминка. Главы 14 и 15 посвящены тренировке; здесь же мы приводим руководящие принципы для разминки и заминки.

Разминка. У разминки много преимуществ:

- Повышение температуры тела и тканей;
- Увеличение кровотока через мышцы;
- Увеличение частоты сердечных сокращений, подготовка сердечно-сосудистой системы к нагрузке;
- Увеличение скорости высвобождения энергии из клеток;
- Увеличение скорости передачи нервных импульсов и, в силу этого, увеличение скорости и эффективности сокращения и расслабления мышц;
- Снижение вязкости суставной жидкости, улучшение диапазона движения на целых 20 процентов;
- Снижение риска травмирования мышц.

Разминка включает три фазы, которые выполняются в описанном ниже порядке; каждая фаза длится от 3 до 5 минут, в общей сложности до 15 минут.

- Аэробная разминка. Начните с медленных аэробных упражнений, таких как бег трусцой, езда на велосипеде, плавание или катание на лыжах, постепенно увеличивайте интенсивность в процессе разминки.
- Растягивание. Упражнения на растяжку всегда выполняются после прогрева мышц в ходе аэробной разминки, не раньше. Основные принципы и упражнения на растягивание приводятся в главе 15.
- Техническая разминка. Выполнение специфических для данного вида спорта упражнений для тренировки конкретных групп мышц и для разбора двигательной программы с точки зрения технических умений и навыков.

Заминка. После интенсивной тренировки, спортсмены должны остыть в течение 10 до 15 минут, выполнив легкую пробежку, ходьбу и растяжку. Процесс заминки имеет следующие преимущества:

- Снижение шансов скопления крови в нижней части тела, в результате которого возможны предобморочное состояние или головокружение;
- Выведение молочной кислоты из мышц, что ускоряет восстановление;
- Снижение боли в мышцах.

Процесс заминки состоит из двух этапов:

- Аэробная фаза. Двигательная активность постепенно снижается в ходе выполнения упражнений низкой интенсивности – часто это те же аэробные упражнения, что и в разминке.
- Фаза растяжения. Мышцы, неоднократно сокращавшиеся во время тренировки, остаются частично сокращенными и впоследствии. Растяжка способствует приведению их в оптимальное положение и, как принято считать, уменьшению боли в мышцах.

осуществляйте программу подготовки по отдельности для каждой группы.

- ▶ Если требования к физической подготовке варьируются в зависимости от позиции (например, нападающие форварды и защитники в американском футболе), осуществляйте программу подготовки в группах по этим позициям.
- ▶ Создайте еще меньшие группы, основываясь на различиях не только в позиции, но и в уровне подготовки.
- ▶ После того как вы обучили своих спортсменов основам общей физической подготовки, они вполне могут заниматься самостоятельно, при необходимости, обращаясь к вам за консультацией.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Следуя описанным ниже 8 основополагающим принципам, вы сможете преуспеть в разработке эффективных программ физической подготовки.

Принцип специфичности

Принцип специфичности утверждает, что лучший способ улучшить физическую форму для вашего вида спорта – подготовка энергетических систем и мышц образом, наиболее близким к их реальному режиму действия. Так что лучшим способом тренировки бегунов является бег, пловцов – плавание, штангистов – подь-

ем тяжестей. В таких видах спорта, как баскетбол, бейсбол и футбол, программа подготовки должна не только задействовать энергетические системы и мышцы, используемые в этом виде спорта, но также включать аналогичные двигательные модели. Например, для тренировок бросковой руки квотербека разработанные упражнения имитируют бросковые движения. Внимание: Не следует доводить этот принцип до абсурда. Широкий спектр данных свидетельствует о том, что выполнение нескольких видов спортивных упражнений или занятия дополнительными видами спорта способствует улучшению результативности (см. принцип изменения).

Принцип прогрессивной перегрузки

Чтобы повысить уровень подготовки, спортсмены должны работать с нагрузками, превышающими те, к которым привыкли их тела. С повышением требований, естественно, в разумных пределах, тело приспосабливается к возросшим нагрузкам. Вы можете использовать прогрессивную перегрузку в отношении продолжительности занятий, их интенсивности, или того и другого вместе. Если увеличить нагрузку бегуна на длинные дистанции на пять минут, это означает прогрессивную перегрузку по продолжительности. Если вместо этого вы дадите задание бегуну покрыть его обычное расстояние за более короткий промежуток времени, это означает прогрессивную перегрузку по интенсивности.

Избыточный вес и растренированность

Я очень хорошо помню первое занятие Даррелла, парня из моей школьной футбольной команды. Он страдал от избыточного веса и не проходил предсезонную подготовку. Даже разминка и тренировочные занятия были ему не под силу. В конце первого занятия наш тренер дал ему задание участвовать в нескольких забегах на короткую дистанцию вместе со всеми остальными. Разумеется, Даррелл каждый раз приходил последним, и каждый раз тренер указывал на это другим. В разгар третьего забега Даррелла начало тошнить. Тренер упрекнул его за отсутствие тренированности. В итоге, Даррелл больше не показывался на тренировках.

Мой тренер упустил благоприятную возможность. Если бы он с пониманием отнесся к проблеме Даррелла и разработал для него особую программу подготовки, чтобы дать ему шанс сбросить вес и набрать физическую форму, такую же, как у других игроков, Даррелл мог бы стать опытным футболистом. Вместо этого Даррелл отказался от спорта и, возможно, впоследствии вовсе утратил интерес к физической активности.

Принцип последовательного увеличения

Чтобы стабильно улучшать физическую форму ваших спортсменов, необходимо постоянно увеличивать физические требования к прогрессивным перегрузкам для их систем. Если нагрузки увеличиваются слишком быстро, спортсмен не сумеет адаптироваться к ним и может не выдержать физически, в результате чего продолжение тренировок станет невозможным. Если нагрузки не адекватны, спортсмен не выйдет на оптимальный уровень физической подготовки.

Принцип убывающей отдачи

Когда спортсмены только приступают к режиму тренировок, их показатели подготовленности быстро улучшаются, но, по мере того как они набирают физическую форму, в силу вступает принцип убывающей отдачи. То есть, по мере того, как спортсмены становятся более тренированными, показатели улучшения формы уменьшаются и упираются в генетическую «планку» (рис. 13.9). Следствием этого принципа является то, что с возрастанием уровня подготовленности приходится выполнять больший объем тренировок для получения аналогичных результатов. При разработке программ тренировки помните, что уровень подготовленности не будет все время улучшаться с той же скоростью, как и в ходе начального периода обретения спортивной формы.

Принцип изменения

У этого принципа имеется ряд аспектов. После интенсивных тренировок в течение нескольких дней спортсмены должны переходить к менее напряженным занятиям, чтобы дать возможность организму восстановиться. В течение года, следует использовать циклы тренировок (периодизация), варьируя интенсивность и объем физической нагрузки, чтобы помочь спортсменам подойти к соревнованиям на пике формы. Этот принцип также предполагает, что вы должны регулярно менять упражнения, чтобы не перегружать отдельные части тела. Конечно, смена видов деятельности также поддерживает интерес спортсменов в процессе тренировок.

Возможно, вы думаете, что принцип специфичности и принцип изменения кажутся несовместимыми. Принцип специфичности гласит: чем более специфичными для данного вида спорта являются выполняемые упражнения, тем лучше; тогда как принцип вариации, казалось бы, утверждает противоположность – подготовка должна осуществляться посредством выполнения различных видов упражнений. Несовместимость преодолевается разумной мерой приверженности этим принципам. Более специфичная подготовка лучше, но она может стать слишком однообразной. Таким образом, полезно вносить некоторое разнообразие, задействовав аналогичные группы мышц.

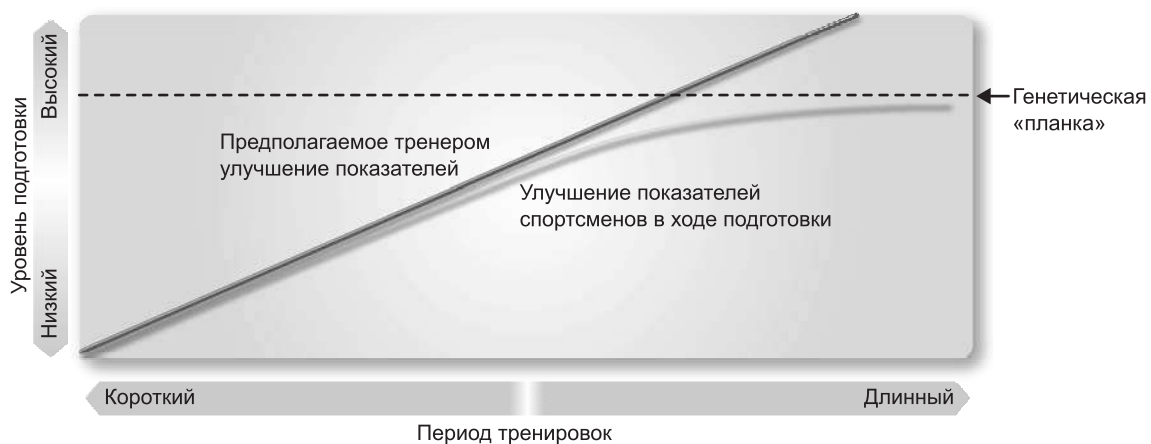


Рисунок 13.9. Принцип убывающей отдачи. По мере того, как спортсмены приближаются к своей генетической «планке», улучшение их показателей становится менее выраженным



► Тренировки должны носить индивидуальный характер и проводиться круглый год

Принцип обратимости

Мы все знаем пословицу: «Используй, или потеряй». Когда спортсмены прекращают тренировки, их спортивная форма, достигнутая с таким трудом, исчезает – и, как правило, быстрее, чем она была набрана. Фактический темп снижения формы зависит от продолжительности периода подготовки до прекращения тренировок, конкретной группы мышц и других факторов. У человека, вынужденного соблюдать постельный режим, предположительно, функциональность сердечнососудистой системы снижается на 10 процентов в неделю. В наше время умные тренеры и спортсмены признают, что поддерживать умеренно высокий уровень физической тренированности круглый год легче, чем устраивать отдых в конце сезона, а затем снова приступать к подготовке в начале следующего сезона.

Принцип индивидуальности

Каждый спортсмен индивидуален и по-разному реагирует на аналогичные тренировочные программы. Как отмечалось в Главе

5, результаты тренировок частично зависят от полового созревания спортсмена. В период до полового созревания подготовка является менее эффективной, чем в период после полового созревания. Другие факторы, влияющие на восприимчивость спортсменов к тренировкам, включают общую физическую форму до начала тренировок; генетическую предрасположенность; половую и расовую принадлежность; рацион питания и режим сна; факторы окружающей среды, такие как тепло, холод и влажность, а также мотивацию. Как обсуждалось ранее, очень важно, чтобы тренировки были максимально индивидуализированы.

Принцип умеренности

Вот еще одна известная пословица: «Все хорошо в меру». Не следует перегружать спортсменов в ходе тренировок. Помните, что обучение является процессом медленным и постепенным. Дайте спортсменам время. Ваша задача в качестве тренера по общей физической подготовке заключается в разработке программы тренировок, обеспечивающей оптимальный прогресс на основе принципов,

рассмотренных выше. Вы прежде всего должны добиваться того, чтобы ваши спортсмены набрали хорошую спортивную форму, а не сорвались из-за перетренированности.

Сделайте свою программу тренировок интересной. Разработайте игры и мероприятия, которые будут побуждать спортсменов вы-

полнять те же упражнения, но при этом они не будут казаться ребятам однообразными и изнуряющими. Поощряйте их, способствуйте формированию у них позитивного отношения к подготовке. Никогда не используйте тренировочные мероприятия в качестве наказания за нарушения дисциплины.



ТРЕНИРУЙТЕСЬ САМИ: Будьте в хорошей физической форме

Что бы вы подумали, если бы ваш врач читал вам лекцию о вреде курения, держа во рту сигарету? Доверились бы вы диетологу, страдающему ожирением, который консультировал бы вас по поводу снижения веса? Как минимум, вы бы ощутили парадоксальную иронию такой ситуации – «делай, как я говорю, а не как я делаю», и скорее всего, полностью проигнорировали бы все рекомендации в силу отсутствия доверия. Вы, наверное, понимаете, к чему я клоню. Насколько убедительны вы для ваших спортсменов в роли пропагандиста программы общей физической подготовки, отстаивающего обязательность ее соблюдения в течение всей жизни, если при этом сами пренебрегаете физической активностью и, возможно, имеете избыточный вес из-за гиподинамии? Тренеры говорят мне, что они пренебрегают физической активностью по следующим причинам:

- ▶ Я слишком занят тренерской работой.
- ▶ Не люблю тренировки после долгих лет тренировок в качестве спортсмена.
- ▶ Я всегда считал, что физическая подготовка нужна только для занятий спортом, и никогда не думал заниматься ею для собственного оздоровления и для того, чтобы стать достойным образцом для подражания.
- ▶ Я бы хотел иметь лучшую форму, но я просто не могу заставить себя работать по программе физической подготовки.

Многие тренеры в плане физической подготовки являются превосходными образцами для подражания, регулярно тренируясь и поддерживая себя в хорошей физической форме. Они пропагандируют активный образ жизни не только среди своих спортсменов, но и в обществе в целом. Вы достойны похвалы, если принадлежите к числу таких тренеров. Если это не так, я призываю вас поработать над своей физической формой – прежде всего, для вашего собственного здоровья, но также и для того, чтобы вы могли показать положительный пример вашим спортсменам и всем тем, кто смотрит на вас. Когда вы обретете нужную физическую форму, то обнаружите, что у вас появилось больше энергии для тренировок и других видов деятельности, которые вы любите. Вы также ощутите, что ваши спортсмены и окружающие станут относиться к вам с большим уважением.

У вас есть значительное преимущество перед многими другими людьми в плане тренерской поддержки и возможности приступить к программе упражнений на ежедневной основе. Вы имеете представление об общей физической подготовке (а если и не имеете, то будете иметь после прочтения этой части книги); вы, скорее всего, обладаете свободным доступом к оборудованию для тренировок, и вы работаете в окружении, где физическая культура является частью повседневной жизни. Вот некоторые шаги, которые помогут вам приступить к делу:

1. Примите решение о том, что вы хотите обрести хорошую физическую форму. Так же, как вы направляете своих спортсменов к достижению целей, определитесь со своей целью и наметьте шаги для начала работы. Как минимум, ваша цель состоит в поддержании здоровья и хорошего самочувствия. Многие специалисты рекомендуют умеренную физическую нагрузку, по крайней мере, в течение 150 минут в неделю (например, быстрая ходьба, езда на велосипеде со скоростью 10 миль (16 км) в час или быстрее, или умеренно энергичная игра в теннис). Каждый подход должен длиться не менее 10 минут.
2. Выделите время для регулярных занятий спортом, чтобы они вошли в привычку. Попробуйте сделать так, чтобы другие дела не мешали вашим тренировкам, но если это не получается, проявите гибкость и найдите для тренировок другое время.
3. Определитесь в том, предпочитаете ли вы тренироваться в группе или самостоятельно. Если вам больше нравятся занятия вместе с другими людьми, они смогут поддерживать вас в те дни, когда вам не хочется заниматься тренировками.



Вопросы для размышления

1. Что такое физическая подготовка и каковы ее преимущества?
2. Какую энергосистему (анаэробную или аэробную) преимущественно используют ваши спортсмены?
3. Насколько интенсивная мышечная подготовка требуется для вашего вида спорта, в том числе, в отношении силы, выносливости, скорости, мощности и гибкости?
4. Каковы следствия общей физической подготовки с точки зрения физиологии?
5. Какие компоненты физической подготовки вы должны оценивать у ваших спортсменов до и после сезона?
6. Каковы шесть основных решений, которые вы должны принять при разработке программы физической подготовки?
7. Каковы преимущества разминки и заминки? Выполняют ли ваши спортсмены все их фазы?
8. Насколько хорошо вы ознакомили своих спортсменов с целью, обеспечиваемой различными компонентами программы подготовки? Являются ли они вашими партнерами при разработке программы тренировок?
9. Каким образом вы индивидуализируете вашу программу подготовки с учетом различий между спортсменами?
10. Понимаете ли вы восемь основных принципов физической подготовки и учитываете их при разработке программы тренировок для ваших спортсменов?
11. Являетесь ли вы достойным образцом для подражания в глазах ваших спортсменов и окружающих людей в плане физической подготовки?

Глава 14.

Физическая подготовка энергетической системы

Мы обедали с сэром Роджером Баннистером во время научного конгресса в Скидмор-колледже перед Олимпиадой 1980 года. Я спросил сэра Роджера, почему он решил, что сумеет стать первым человеком, который побьет мировой рекорд в беге на 1 милю (1609 м) и преодолеет рубеж в четыре минуты, хотя многим его предшественникам это не удалось, а многие последователи в этом преуспели. Будучи человеком скромным, сэр Роджер не стал приписывать это достижение своим способностям бегуна или усиленным тренировкам, но объяснил его знанием физиологии. Поскольку сэр Роджер учился на врача и имел представление о механизме работы энергетических систем организма, он осознавал, что пробежать одну милю за четыре минуты – значит преодолеть не столько физиологический, сколько психологический барьер.

В последние 60 лет мы многое узнали о том, как тренируются спортсмены для развития энергии, дающей возможность пробежать милю в рекордно короткое время или достичь других феноменальных спортивных результатов.

В этой главе вы узнаете:

- ▶ *Об основах физиологии энергетических систем организма;*
- ▶ *О том, как определить энергетические потребности вашего вида спорта;*
- ▶ *О том, как проводить оценку и мониторинг энергетической подготовки, и*
- ▶ *О том, как разрабатывать программу энергетической подготовки.*

Как вы видите, четыре части настоящей главы рассматривают четыре из шести обязанностей тренеров в качестве инструкторов по общей физической подготовке, описанных мною в Главе 13. Во-первых, давайте поближе познакомимся с тем, что представляет собой энергетическая подготовка.

ЭНЕРГИЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ваше тело постоянно нуждается в энергии, чтобы питать мышечное движение и поддерживать ваши системы жизнеобеспечения. *Энергия*, то есть, способность выполнять работу, поступает из пищи, которая в клетках организма превращается в топливо в ходе сложного химического процесса, называемого *метаболизмом*. Углеводы и жиры являются основным источником энергии, однако для ее выработки также может быть использован и белок, если углеводы и жиры недоступны. В процессе метаболизма эти продукты расщепляются до уровня питательных веществ и хранятся в клетках организма, где они превращаются в аденозинтрифосфат (АТФ) – основной источник топлива для клеток. Наш организм сохраняет очень мало АТФ, но, к счастью, он делает это непрерывно.

Скорость обмена веществ – это количество энергии, используемое в течение определенного периода времени. В среднем, женщина, ведущая не очень активный образ жизни, тратит около 2000 калорий в день, а мужчина –

около 2500 калорий в день. В состоянии покоя мышцы используют около 20% энергии тела, а мозг – еще 20%. Спортсмены при интенсивных тренировках тратят около 5000 калорий в день; во время физических упражнений мышцы потребляют от 80 до 90% энергии организма. На Рисунке 14.1 вы можете увидеть приблизительное количество калорий, затрачиваемых при выполнении различных видов деятельности. (Калория является мерой тепловой энергии. Это количество тепла, необходимое для нагревания 1 кг воды на 1 градус по Цельсию).

Энергетическая подготовка – это способность энергетических систем использовать энергию, сохраняемую организмом. По мере улучшения энергетической подготовки, организм активнее превращает накопленную энергию в виде углеводов и жиров в АТФ и более эффективно использует АТФ в клетках для получения энергии. Давайте посмотрим, как замечательно работает человеческий организм, предоставляя нам энергию, необходимую для достижения удивительных спортивных результатов.

ФИЗИОЛОГИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ СИСТЕМ

В Главе 13 вы узнали о том, что наши тела имеют две системы, обеспечивающие подачу энергии в мышцы, – анаэробную и аэробную энергетические системы. На начальном этапе упражнений или при интенсивном их выполнении (как в спринте), для получения энергии тело активирует анаэробную систему (без кислорода), но подача топлива этой системой является весьма ограниченной. Хотя аэробная система (с кислородом) также предназначена для обеспечения организма энергией на начальном этапе нагрузки, требуется около 2 минут, чтобы эта система заработала на полную мощность. Как только аэробная система подключается, и до тех пор, пока потребности в энергии не слишком высоки, она является основным источником энергии. Если тело нуждается в небольшой дополнительной мощности, анаэробная система резко увеличивает активность, чтобы обеспечить больше энергии, но она не может делать это в течение долгого времени.

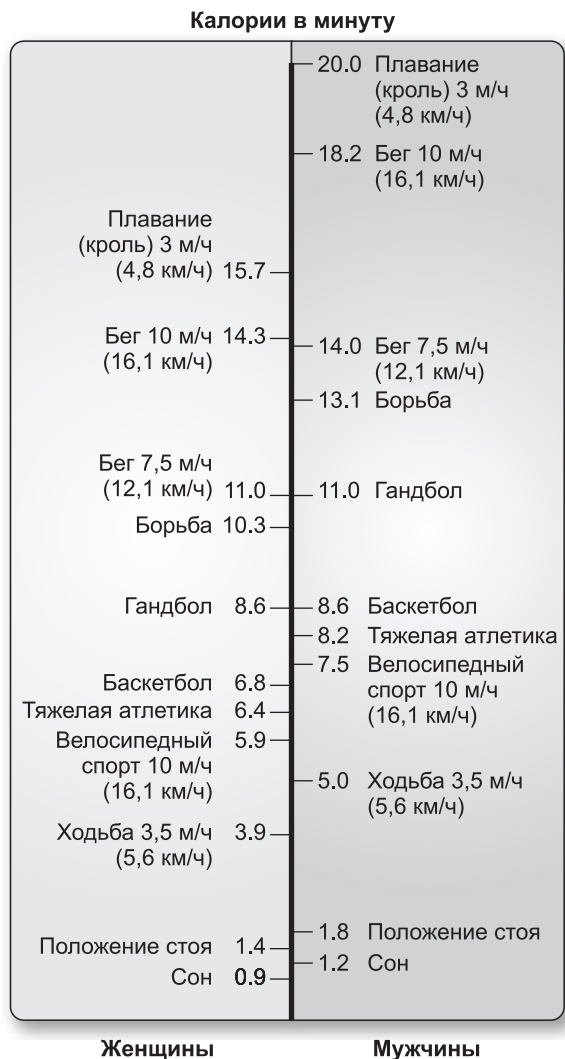


Рисунок 14.1. Приблизительный расход калорий в минуту для различных видов активности, мужчина весом 70 кг и женщина весом 55 кг.

Источник: Кенни, Уилмор и Костилл, 2012, Физиология спорта и физических упражнений, 5-е изд. (Чампейн, Иллинойс: Human Kinetics), 127.

Приведенное в предыдущей главе описание работы аэробной и анаэробной энергетических систем является точным, но не совсем полным. На самом деле, в анаэробных условиях работают две системы: фосфагенная система и анаэробная система. Итак, давайте более детально рассмотрим работу этих трех энергетических систем, или методы генерации АТФ:

- Фосфагенная система
- Анаэробная система
- Аэробная система

Фосфагенная система

Аденозинтрифосфат (АТФ) является единственным видом топлива, который клетка может использовать для сокращения мышц, образования новой ткани, переноса минеральных веществ и выведения отходов по всему телу. Когда тело нуждается в немедленном притоке энергии для силы и скорости, оно использует хранящуюся в клетках АТФ. Однако клетки могут хранить только около 80 до 100 граммов АТФ – количество, достаточное для обеспечения ходьбы в течение одной минуты или бега в течение пяти-шести секунд. По мере потребления АТФ, хранящийся в клетках фосфокреатин (ФКр), очень быстро восстанавливает запасы АТФ посредством сложного химического процесса. Когда запасы АТФ и ФКр истощаются, в клетках накапливается молочная кислота – побочный продукт распада АТФ, который сигнализирует своим «товарищам по команде», анаэробной и аэробной системам, и запрашивает их о помощи.

Поскольку ФКр, или просто креатин, очень важен для производства АТФ, спортсмены в силовых и скоростных видах спорта стремятся не расходовать полностью эту незаменимую аминокислоту. Именно поэтому многие спортсмены в наше время принимают креатин в качестве пищевой добавки. В Главе 16

вы узнаете больше о пользе дополнительного приема креатина.

Анаэробные системы

По мере того, как расходуется ФКр, а, следовательно, и АТФ и телу требуется все больше энергии, анаэробная система (также известная как *лактатная система*) резко увеличивают свою активность, чтобы пополнить запас АТФ. Она делает это, используя в качестве топлива углеводы, которые хранятся в печени и мышцах в виде гликогена или в крови в виде глюкозы. Гликоген представляет собой просто группу объединенных вместе молекул глюкозы.

Гликолиз

Химический процесс превращения гликогена в глюкозу называется *гликолиз*; он может проходить очень быстро или более медленно. *Быстрый гликолиз* (иногда называемый анаэробный гликолиз) предполагает настолько быстрое расщепление гликогена в глюкозу, что при этом выделяется молочная кислота. *Медленный гликолиз* (также называемый аэробный гликолиз) протекает без выделения молочной кислоты. Быстрый гликолиз не является эффективным источником энергии. Он производит только 2 молекулы АТФ на каждую молекулу глюкозы, в то время как медленный гликолиз производит 38 молекул АТФ на молекулу глюкозы. Медленный гликолиз не является частью анаэробной системы.

Система быстрого гликолиза обеспечивает энергию лишь в течение примерно 60–90 секунд, когда человек выполняет интенсивные физические упражнения. Вы можете подумать, что выработка энергии ограничивается из-за подачи углеводного топлива в форме глюкозы и гликогена, но это не так. Виной всему молочная кислота, накопление которой и является той ценой, которую мы платим за слишком быстрое производство энергии.

Молочная кислота

По мере своего накопления, молочная кислота препятствует производству АТФ, блокирует силу, генерируемую мышцами, и ухудшает координацию. Это в буквальном смысле болезненный процесс, в результате которого возникает ощущение жжения в мышцах. Молочная кислота также является причиной физической



► Креатин очень важен для производства АТФ в силовых и скоростных видах спорта.



► Способность организма спортсменов выводить молочную кислоту повышается в ходе тренировок.

и умственной усталости; однако, как вы узнали в Главе 13, не она является причиной возникновения болей в мышцах после тренировки. Хорошая новость состоит в том, что, тренируя систему медленного гликолиза, спортсмены могут замедлить производство молочной кислоты, а тренируя систему быстрого гликолиза, они могут быстрее вывести молочную кислоту из мышц и крови.

Так что же происходит с молочной кислотой в организме? Большая ее часть очень быстро удаляется из мышц через кровоток, и она удивительным образом преобразуется в топливо для аэробной энергетической системы. Когда спортивные физиологи узнали об этом, они поняли, что легкая нагрузка после интенсивных упражнений (так называемое *активное восстановление*) поддерживает кровоток и таким образом помогает вывести молочную кислоту из организма; вот важная причина для того, чтобы выполнять правильную заминку.

При нагрузках высокой интенсивности организм вырабатывает молочную кислоту быстрее, чем может ее вывести. И тогда молочная кислота быстро накапливается в крови.

Точка, при которой наступает резкое увеличение содержания лактата в крови, называется *лактатный порог в крови*, или анаэробный порог. Спортсмены, пребывающие в хорошей форме, приходят к этому порогу при 70–80% своей максимальной аэробной способности, по сравнению с неподготовленными спортсменами, для которых этот показатель составляет 50–60%. Важно знать лактатный порог, потому что он является индикатором перехода спортсмена от преимущественно аэробной к преимущественно анаэробной энергетической системе. Мы рассмотрим этот вопрос далее при рассмотрении способов разработки тренировочных программ.

Аэробная энергетическая система

Что касается долгосрочного эффективного использования накопленной организмом энергии, аэробная энергетическая система (медленный гликолиз) находится вне конкуренции. Эта система использует углеводы и жиры в сочетании с кислородом для производства глю-

козы, которая, в свою очередь, преобразуется в АТФ. В состоянии покоя жиры обеспечивают около 67% энергии в повседневной жизни, а углеводы около 33%.

Отметим, что только аэробная энергосистема использует жиры для получения энергии; жиры не сжигаются фосфагенной или анаэробной системами. Пока у тела достаточно кислорода, оно сжигает жир и минимизирует использование ограниченного запаса углеводов, хранящегося в виде гликогена. Таким образом, тело очень умно держит имеющийся в его распоряжении гликоген в резерве на случай интенсивных нагрузок. При неожиданном изменении ситуации, аэробная энергетическая система, использующая жиры в качестве топлива, нуждается в присутствии углеводов для преобразования жиров в глюкозу и, следовательно, зависит от системы быстрого гликолиза, хранящей запас углеводов для этой цели.



► Аэробная энергетическая система – первичный источник энергии на начальном этапе длительной физической активности

Мы склонны плохо думать о жире, поскольку у многих из нас его в избытке – ведь мы слишком много едим и слишком мало занимаемся физической активностью. Тем не менее, жир является отличным источником энергии, производя 9 ккал энергии на грамм, по сравнению с 4 калориями на грамм, получаемыми из углеводов. Если спортсмен весит 90 килограммов и его телесный жир составляет 15%, значит, у него 13,5 кг жира. Если бы он мог сжечь весь этот жир, то получилось бы 121 500 калорий энергии – этого достаточно для медленного бега на дистанцию в 1 350 миль (2 173 км) или для игры в теннис в течение 225 часов.

Возможно, вы заметили, что в качестве источника энергии я не упомянул белок. Белок служит в основном в качестве строительного материала для тканей. Тем не менее, белок также может использоваться для производства глюкозы, если запасы гликогена слишком малы, что может произойти в условиях чрезмерно интенсивных тренировок и неадекватного режима отдыха и питания, не позволяющего организму полностью восстановиться. Вы же не хотите, чтобы ваши спортсмены использовали белок в качестве источника энергии? Если это произойдет, спортсмены будут уничтожать собственную мышечную ткань и перегрузят почки.

Краткие сведения о работе энергетических систем и их взаимодействии

Ваши знания о функционировании трех энергетических систем помогут вам разрабатывать и проводить программы энергетической подготовки. Так что давайте вспомним, как работают эти три системы:

1. Когда организм нуждается в немедленном притоке энергии, он сжигает хранящуюся в клетках АТФ, и эта реакция осуществляется без доступа кислорода. Запас АТФ тотчас же пополняется фосфокреатин (ФКр), посредством сложного химического процесса. Эта система может быть основным источником энергии в течение примерно 5–60 секунд, в зависимости от интенсивности нагрузки.

2. По мере расходования ФКр, а, следовательно, и АТФ, организм активирует анаэробную систему для восполнения отработанной АТФ. Она действует, используя в качестве топлива углеводы, которые преобразуются в глюкозу, в свою очередь вырабатывающую АТФ. Если этот процесс происходит очень быстро и без доступа кислорода, образуется молочная кислота, ограничивающая движение. Эта система обеспечивает энергию в течение примерно 60–90 секунд.
3. Что касается долгосрочных нагрузок, аэробная система удовлетворяет потребность в энергии, используя углеводы и жиры, в сочетании с кислородом, для производства глюкозы, которая, в свою очередь, преобразуется в АТФ.

Возможно, вы полагаете, будто эти три энергетические системы работают независимо друг от друга, но это ошибочное заключение. Спортсмен, будь то забег на 100 метров или велосипедный заезд на дистанции 100 миль (161 км), задействует все три системы в обеспечении своей общей потребности в энергии, однако доля участия каждой из них варьируется в зависимости от типа активности. Фосфогенная система является основным источником энергии для забега на 100 метров, а аэробная система доминирует в велосипедном заезде на 100 миль.

Типы мышечных волокон и энергетические системы

Специалисты в области спортивной физиологии обнаружили, что у людей имеется три типа мышечных волокон: один тип медленно сокращающихся волокон и два типа быстро сокращающихся волокон. У большинства мышц имеются как быстро сокращающиеся, так и медленно сокращающиеся волокна; процентное соотношение для каждого типа волокон в основном определяется генетикой. Медленно сокращающиеся волокна достигают своего максимального напряжения в течение примерно 110 миллисекунд; быстро сокращающиеся волокна – в течение лишь 50 миллисекунд.

Вы должны иметь представление о типологии мышечных волокон, потому что каж-

дый тип волокон преимущественно работает с одной из трех энергетических систем, что следует учитывать при разработке программы тренировок. Для медленных движений, таких как бег трусцой, нервная система задействует медленно сокращающиеся волокна; для спринта и взрывных движений – как медленно сокращающиеся, так и быстро сокращающиеся волокна. Медленно сокращающиеся волокна отличаются большей выносливостью, чем быстро сокращающиеся волокна, которые утомляются быстрее. Это потому, что первые питает обширная сеть капилляров (мелких кровеносных сосудов), поставляющая им кислород и выводящая молочную кислоту. Следовательно, спортсмены с преобладанием медленно сокращающихся волокон имеют более высокий лактатный порог. Как можно было догадаться, медленно сокращающиеся волокна в основном используют аэробную энергетическую систему для производства АТФ.

Два типа быстро сокращающихся волокон – это быстрые *окислительно-гликолитические (БОГ)* и *быстрые гликолитические (БГ)* мышечные волокна. Быстрые окислительно-гликолитические волокна быстро сокращаются; они используют кислород и таким образом могут производить энергию с помощью аэробной системы. Они являются гликолитическими, то есть могут производить энергию также с помощью анаэробной системы. Быстрые гликолитические волокна – наиболее быстро сокращающиеся волокна, и они имеют наибольший потенциал для производства энергии с помощью анаэробной энергетической системы. БОГ, обычно используемые в быстрых, взрывных движениях, также могут быть разработаны в ходе тренировок для улучшения результативности в видах спорта, требующих особой выносливости. Резюме свойств этих трех типов волокон приведено в Таблице 14.1.

У марафонцев мирового класса 80–95% волокон являются медленно сокращающимися, а у спринтеров мирового класса медленно сокращающихся волокон только 25%. Среди спортивных физиологов в последнее время распространено мнение о том, что мышечный состав человека определяется преимущественно генетическими факторами, однако посредством интенсивной подготовки его можно до некоторой степени изменить – предполо-

ТАБЛИЦА 14.1. Свойства различных типов мышечных волокон

Свойства конкретного типа мышечного волокна	Медленно сокращающиеся	Быстрые окислительно-гликолитические (БОГ)	Быстрые гликолитические (БГ)
Скорость сокращения	Медленная	Быстрая	Быстрая
Аэробная способность	Высокая	Умеренно высокая	Низкая
Анаэробная способность	Низкая	Высокая	Очень высокая
Выносливость	Высокая	Средняя	Низкая

жительно, в пределах 5%. В ходе регулярных силовых тренировок, размер быстро сокращающихся волокон увеличивается, тем самым повышается мышечная производительность; при этом, до сих пор не известно, способны ли силовые тренировки вызвать образование новых быстро сокращающихся волокон.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ ВАШЕГО ВИДА СПОРТА

Хотя аэробная энергосистема обеспечивает энергию в долгосрочной перспективе, скорость производства энергии у нее составляет всего 10–15 калорий в минуту, в то время как аналогичный показатель анаэробной системы составляет 15–20 калорий в минуту. Когда спортсмену требуется взрывная мощность для выполнения тейкдауна в борьбе или удара за пределы поля в бейсболе, фосфогенная система демонстрирует колоссальную производительность в 35–40 калорий в минуту.

Рисунок 14.2 демонстрирует показатели аэробных и анаэробных (фосфогенная и анаэробная система представлены вместе) источников энергии для нескольких видов спорта. Приведены данные, частично основывающиеся на исследованиях, но преимущественно сформированные на основе оценок спортивных физиологов и моих личных оценках. Эти данные учитывают общие требования к спортивной дисциплине, как мы их видим, а не конкретные функции или позиции в спорте. Вам нужно будет провести более детальный анализ для вашего вида спорта.

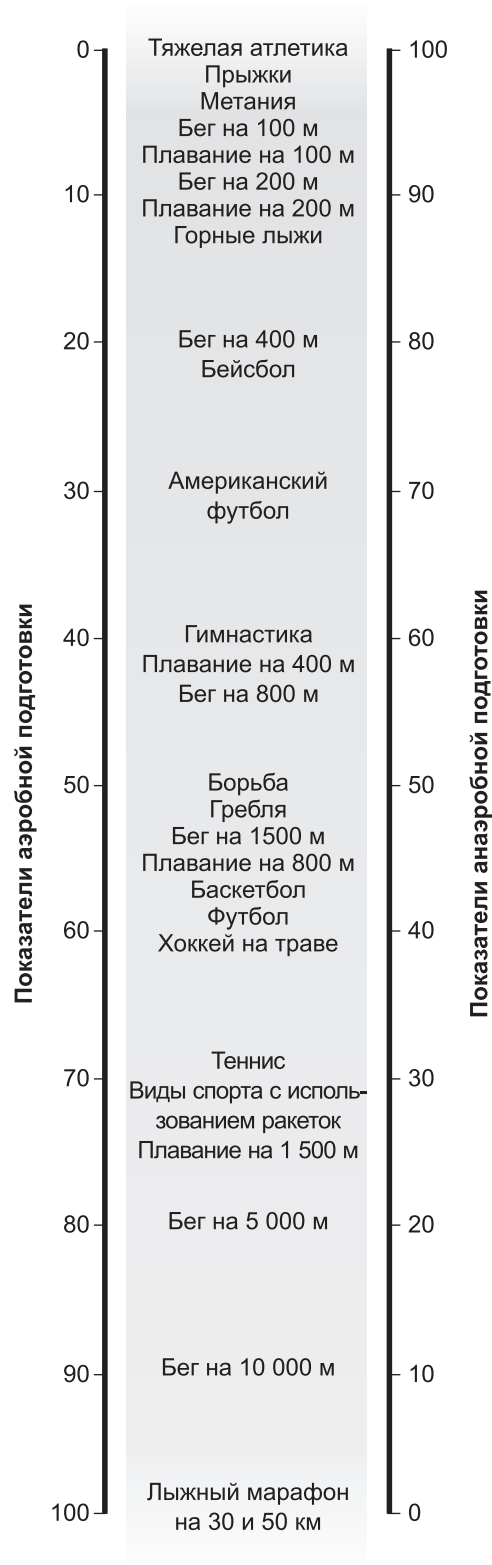


Рисунок 14.2. Источники энергии для различных видов спорта

[illegible]

Источник: Р. Мартенс, 2012 г. «Успешный тренер», 4-е издание (Чампейн, Иллинойс: Human Kinetics).
См. на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching

ТАБЛИЦА 14.2. Состав тела и тестирование энергетической подготовки

Компонент физической подготовки	Наименование теста
Телесный жир	Тест на кожную складку или анализатор биоэлектрического сопротивления
Тип мышечных волокон	Прыжок вверх
Аэробная подготовка	Забег на 1,5 мили (2,4 км)
Анаэробная способность	Тест на максимальное 30-секундное усилие

Заполните Форму 14.1, чтобы оценить энергетические потребности вашего вида спорта. Начните с записи различных позиций (например, вратарь и форварды), различных дисциплин (например, спринт и прыжки с шестом), а также различных функций (например, отбивающий и ударяющий) в левой колонке. Затем оцените важность анаэробной и аэробной подготовки для каждой позиции, дисциплины или функции, обведя буквенные обозначения показателей, которые вы считаете подходящими для той или иной спортивной деятельности. «Н» означает низкую важность, «С» среднюю, а «В» – высокую. Сделайте несколько копий этой формы, если у вас имеется более 10 различных видов деятельности, подлежащих оценке.

ОЦЕНКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Теперь вы гораздо больше знаете о том, как организм вырабатывает энергию для обеспечения действий спортсменов. Следующим шагом в разработке вашей программы тренировок является оценка общей физической подготовки ваших спортсменов. В этом разделе вы узнаете, как определить состав тела и показатели энергетической подготовки, а в Главе 15 вы почерпнете знания о различных тестах на мышечную подготовку. См. Таблицу 14.2 для получения информации об оцениваемых компонентах физической подготовки и используемых тестах.

В конце этой главы размещена форма оценки физической подготовки для спортивной дисциплины, или ОФПС (Форма 14.2), которую вы можете использовать для записи ре-

зультатов всех тестов, описанных в этой главе и Главе 15.

Состав тела

Низкий процент жира и высокий процент мышечной массы является залогом лучшей результативности у спортсменов в большинстве видов спорта. Следовательно, вам нужно знать, сколько телесного жира имеется у ваших спортсменов. Если телесного жира слишком много или слишком мало, это плохо скажется на спортивной результативности и может повредить здоровью ваших спортсменов. Определение доли телесного жира и разработка правильного рациона питания и программы физических упражнений поможет вашим спортсменам добиться оптимального показателя жира в организме.

Два наиболее распространенных способа определения доли телесного жира включают измерение толщины кожной складки и использование анализатора биоэлектрического сопротивления. Описания процедур обоих этих тестов выходят за рамки этой книги, однако я расскажу о том, как работают эти тесты и где можно получить информацию, необходимую для их проведения.

Тест на кожную складку

В тесте на кожную складку используются недорогие толщинометры для измерения толщины кожи и подкожного жира посредством зажима кожи на определенных участках тела. После этого выполняется ряд расчетов для оценки процента жира в организме. Использованию толщинометров научиться несложно, однако получение надежных результатов требует некоторого опыта. Вы можете приобрести

толщинометры для теста на кожную складку на Amazon.com или SPRI (перейдите по ссылке www.spri.com и нажмите в выпадающем меню Shop By раздел Fitness Assessment).

Анализатор биоэлектрического сопротивления

Анализатор биоэлектрического сопротивления оценивает процент жира в организме, пропуская через тело электрический ток низкого уровня и измеряя сопротивление току, или импеданс. Чем больше жира, тем выше показатель сопротивления. Этот метод прост, безопасен и недорог, он занимает меньше времени, чем тест на кожную складку, но при этом не столь точен. Он дает неплохое общее представление о телесном жире, однако если вам нужны более точные данные, используйте толщинометры кожи. Компания *Omron* выпускает линию биоанализаторов, доступную на Amazon.com и в других интернет-магазинах.

После того как вы определили процентную долю телесного жира, запишите результаты в форме ОФПС и сравните их с рекомендуемыми показателями телесного жира для спортсменов в различных видах спорта, представленными в Таблице 14.3.

Если процентная доля телесного жира ваших спортсменов выше рекомендуемой, убедите их в необходимости ее снижения посредством улучшения рациона питания; об этом будет рассказано в Главе 16. Если ваш вид спорта не предполагает серьезной физической нагрузки, спортсмены могут извлечь выгоду из хорошей программы аэробных упражнений.

Почему аэробных? Потому что они сжигают жир! Спортсмены также могут иметь слишком низкие показатели жира, особенно в таких видах спорта, как гимнастика, плавание, борьба и стайерский бег. Правильное питание поможет решить эту проблему, если у спортсмена нет расстройств пищевого поведения; в противном случае, проблема становится гораздо сложнее. Мы обсудим расстройства пищевого поведения в Главе 16.

Тип мышечных волокон

Наиболее точным методом для определения типа мышечных волокон является биопсия мышц, но, думаю, ваши спортсмены одобряют сделанный вами выбор в пользу прыжка вверх в качестве простого и гораздо менее болезненного способа оценки состава быстро сокращающихся мышечных волокон.

Ниже приводится описание теста на прыжок вверх для определения типа волокон. Следуйте инструкциям и записывайте результаты в Форме ОФПС.

- Если позволяет бюджет, можно приобрести оборудование для тестирования на прыжок вверх, аналогичное тому, что показано на фотографии ниже.
- При использовании данного аппарата, спортсмен прыгает как можно выше, выбрасывая вверх подвижную руку.
- Если вы не используете оборудование для прыжка вверх, спортсмен, стоя у стены, вытягивается (без прыжка)

ТАБЛИЦА 14.3. Рекомендуемое процентное соотношение телесного жира для спортсменов

Спортивная категория	Женщины			Мужчины		
	До 11 лет	11-15 лет	Старше 15 лет	До 11 лет	11-15 лет	Старше 15 лет
Высокие энергозатраты, малый вес (борьба, стайерский бег, гимнастика)	13-15%	12-14%	11-13%	7-9%	6-8%	5-7%
Средние энергозатраты, средний вес (командные виды спорта, теннис)	15-17%	14-16%	13-15%	9-11	8-10%	7-9%
Низкие энергозатраты, высокий вес (американский футбол, тяжелая атлетика, толкание ядра, метание диска)	17-19%	16-18%	15-17%	11-13%	10-12%	9-11%



- Аппарат для теста на прыжок вверх очень удобен для оценки типа мышечных волокон спортсмена, однако старый добрый метод измерения по линейке, закрепленной на стене, тоже работает неплохо.

как можно выше. Отметьте верхнюю точку, где его пальцы касаются стены.

- Затем спортсмен наносит мел на пальцы, делает два шага и прыгает как можно выше, делая пальцами отметку на стене.
- Независимо от метода, каждый спортсмен получает три попытки; запишите лучший результат. Округлите данные до сантиметра.
- Подсчитайте разницу между показателем в стойке и самым высоким прыжком.
- Интерпретируйте баллы с помощью Таблицы 14.4.

Этот тест дает довольно приблизительное представление о типе мышечных волокон и существенно зависит от процента телесного жира у спортсменов. Результаты забега на 1,5 мили (2,4 км) помогут скорректировать эти данные. Оцените спортсменов, имеющих одинаковую аэробную способность; те, кто медленнее бежит на большие дистанции, скорее всего, имеют более высокий процент быстро сокращающихся волокон; те, кто бежит быстрее, скорее всего, имеют более высокий процент медленно сокращающихся волокон. Имея на руках результаты этих испытаний, вы получите больше возможностей для распределения ваших спортсменов по позициям или дисциплинам, требования которых в большей

ТАБЛИЦА 14.4. Оценка теста на прыжок вверх для определения типа мышечных волокон

Возраст и пол	Низкая процентная доля быстро сокращающихся волокон	Средняя процентная доля быстро сокращающихся волокон	Высокая процентная доля быстро сокращающихся волокон
Юноши 14 лет и младше	До 38 см	38-51 см	Более 51 см
Девушки 14 лет и младше	До 20 см	20-30 см	Более 30 см
Мужчины 15 лет и старше	До 43 см	43-58 см	Более 58 см
Женщины 15 лет и старше	До 25 см	25-38 см	Более 38 см

степени согласуются с их типом мышечных волокон, а также для разработки программ тренировок, которые отвечают запросам вашего вида спорта.

Аэробная подготовка

Забег на 1,5 мили (2,4 км) чаще всего используется для оценки аэробной подготовки у спортсменов в возрасте старше 13 лет. Для спортсменов младшего возраста используйте забег на 1 милю (1,6 км).

1. Для этого теста идеально подходит трек в четверть мили (400 м).
2. Проинструктируйте спортсменов, чтобы они провели соответствующую разминку.
3. Одновременно могут бежать до 25 спортсменов. Объявите начало забега и используйте секундомер для оценки результата.

4. Когда спортсмен пересекает финишную черту, называйте его имя и показатель, ваш помощник должен записывать данные в форме ОФПС.
5. Сравните результаты с баллами для категории в целом, представленными в Таблице 14.5.

Какая аэробная подготовка требуется вашим спортсменам в конкретном виде спорта? Национальная ассоциация силовой и кондиционной тренировки предлагает общие принципы оценки, представленные на Рисунке 14.3.

Анаэробная способность

Анаэробная способность – это максимальная скорость производства энергии фосфогенной и анаэробной системами. Эта способность может быть определена посредством теста на

ТАБЛИЦА 14.5. Категории анаэробной подготовки для теста на забег на 1,5 миль (2,4 км)

Категория подготовки	Юноши 13–19 лет	Девушки 13–19 лет	Мужчины 20–29 лет	Женщины 20–29 лет
Высокая	<9:40	<12:29	<10:45	<13:30
Средняя	9:41 – 12:10	12:30 – 16:54	10:46 – 14:00	13:31 – 18:30
Очень низкая	>12:10	>16:55	>14:00	>18:31

Источник: Купер, 1982; приводится с разрешения правообладателя



Рисунок 14.3. Уровни аэробной подготовки для различных видов спорта

максимальное 30-секундное усилие. Вы можете провести тест в ходе забега, велосипедного заезда или заплыва.

Тест на забег

1. Найти дорогу с умеренным подъемом вверх, можно использовать фарвей гольфа.
2. Обозначить линию А, с которой стартует спортсмен, а затем линию В в 10 метрах от первой (Рисунок 14.4).
3. На первых 10 метрах спортсмен разгоняется до максимальной скорости. Отсчет времени начинается, когда спортсмен пересекает линию В.
4. Запишите расстояние, пройденное за 30 секунд, в Форме ОФПС.
5. Да, и не забудьте сообщить спортсмену, что 30 секундный период закончился!

Тест в ходе велосипедного заезда

1. Найти дорогу с умеренным подъемом вверх и наметить курс.
2. Обозначить линию А, с которой стартует спортсмен, а затем линию В, в 100 метрах от первой (Рисунок 14.5).
3. Затем спортсмен, используя верхнюю передачу, разгоняется на первых 100 метрах до максимальной скорости. Отсчет времени начинается, когда спортсмен пересекает линию В.
4. Запишите расстояние, пройденное за 30 секунд, в Форме ОФПС.

Тест в ходе заплыва

1. Найти бассейн с восходящим уклоном, чтобы пловцы могли плыть под небольшим углом. (*Просто проверка на внимательность.*)



Рисунок 14.4. Тест в ходе 30-секундного забега

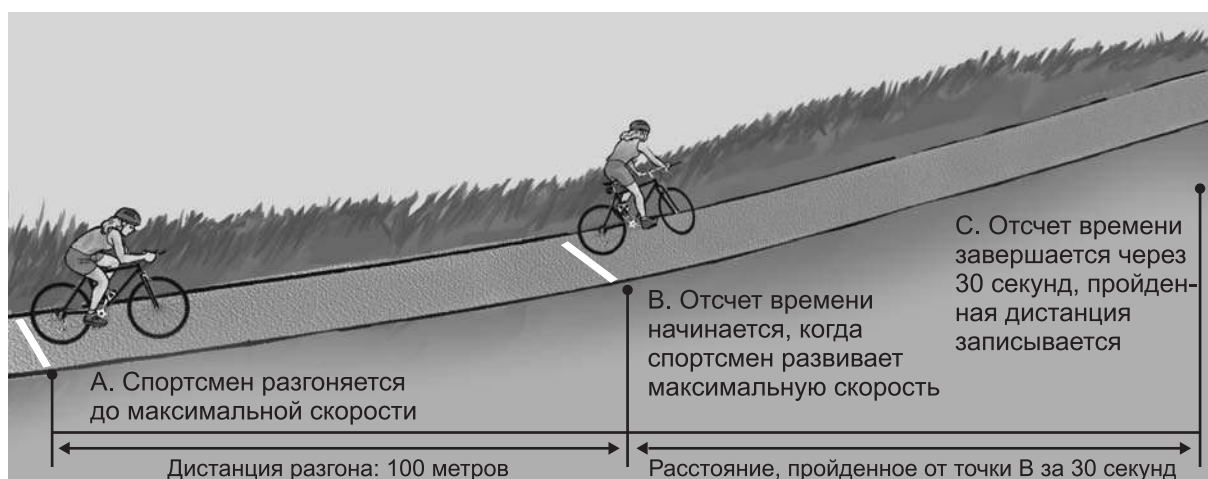


Рисунок 14.5. Тест в ходе 30-секундного заезда

2. Пловцы должны стартовать, отталкиваясь от края бассейна, но не ныряя. Для этого теста старт с ходу не предусмотрен.
3. Запишите расстояние, пройденное за 30 секунд, в Форме ОФПС.

Я не могу представить здесь сравнительные результаты, потому что условия тестов не стандартизированы. Вы должны будете рассмотреть баллы ваших спортсменов, сравнивая как результаты разных спортсменов, так и результаты каждого спортсмена, показывае-

мые им по мере работы с программой анаэробной подготовки.

Чем больше расстояние, пройденное за 30 секунд, тем выше способность к более медленному накоплению и более быстрому выведению молочной кислоты у спортсмена. Эта способность является основным фактором, определяющим успех в умеренно коротких, интенсивных состязаниях, такие как забег на 200 и 400 метров, заплыв и велосипедный заезд на средние дистанции, и в командных видах спорта, таких, как футбол и баскетбол, для которых темп бывает очень важен.

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Теперь вам известны основы спортивной физиологии. Вы определили физические требования для вашего вида спорта, и вы знаете, как оценить уровень аэробной и анаэробной подготовки ваших спортсменов. Теперь мы готовы разработать программу энергетической подготовки.

Тренировочная пирамида

Помните принцип прогрессивной перегрузки и принцип последовательного увеличения для достижения адаптации из Главы 13? Они будут основой при разработке нашей программы энергетической подготовки. Рисунок 14.6 показывает тренировочную пирамиду – план из четырех этапов работы над энергетической подготовленностью, разработанный Шарки и Гаскиллом (2006).

Все спортсмены должны сначала поработать над развитием аэробной базы, предпочтительно в период межсезонья, а затем перейти к тренировке лактатного порога, анаэробной подготовке

и тренировке скорости, в зависимости от требований своего вида спорта. По мере того, как спортсмены переходят от одного уровня подготовки к другому, тренировки становятся более интенсивными, но менее продолжительными.

Наиболее важным фактором в разработке и мониторинге программы энергетической подготовки является интенсивность упражнений. Спортивные физиологи оценивают интенсивность упражнений с использованием сложных и дорогостоящих инструментов, измеряя вдыхаемый кислород, выдыхаемый диоксид углерода и газы крови. Такие приборы, впрочем, доступны лишь немногим, и их использование требует специальной подготовки. Все, что вам нужно, – это практичный способ измерения интенсивности упражнений, и, к счастью, он у нас есть: это *частота сердечных сокращений* (ЧСС). Зная частоту сердечных сокращений ваших спортсменов в покое и их максимальную частоту сердечных сокращений, вы можете направлять тренировочный режим в соответствии с процентным показателем от максимальной ЧСС. Посмотрите еще раз на Рисунок 14.6. С левой его стороны показана интенсивность, в виде процентной доли от максимальной ЧСС, с которой выполняются упражнения в ходе четырех фаз энергетической подготовки. Смотрите данные о целевой частоте сердечных сокращений в таблице, чтобы узнать,

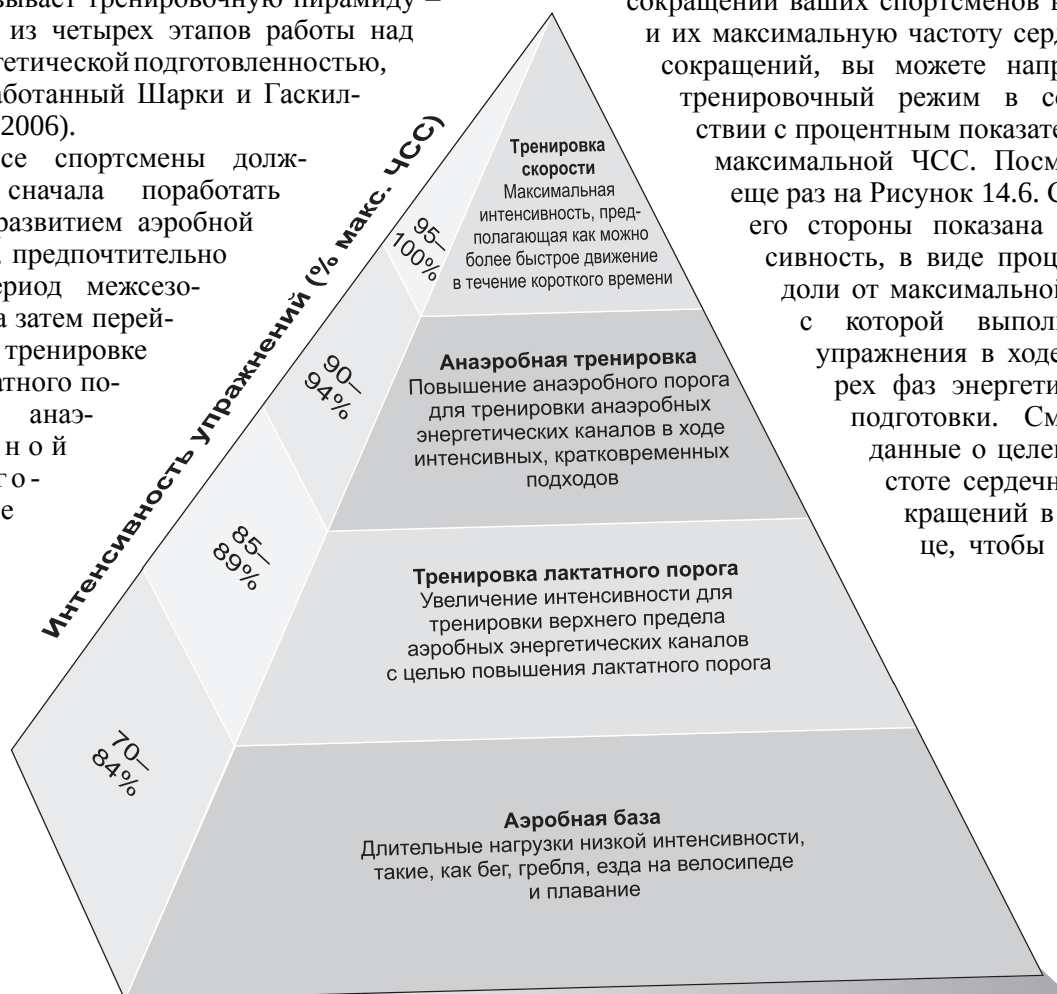


Рисунок 14.6. Тренировочная пирамида

ТАБЛИЦА 14.6. Показатели целевой тренировочной частоты сердечных сокращений (ЦТЧСС) у спортсменов разных возрастов

Возраст	ЧСС в покое (примеры)	Интенсивность (% макс. ЧСС)	Макс. ЧСС (220 – возраст)	ЧСС при нагрузке (макс. ЧСС – ЧСС в покое)	ЦТЧСС (ЧСС при нагрузке × интенсивность + ЧСС в покое)
14	70	70%	206	136	165
	60	85%	206	146	184
16	65	70%	204	139	162
	58	85%	204	146	182
18	68	70%	202	134	162
	53	85%	202	149	180
20	72	70%	200	128	162
	45	80%	200	155	177

как использовать частоту сердечных сокращений в качестве простого способа оценки интенсивности упражнений.

В Таблице 14.6 показаны примеры расчета целевой тренировочной частоты сердечных сокращений (ЦТЧСС) у спортсменов разных возрастов.

Сезонный план аэробной подготовки

В наше время спортсмены не могут достичь уровня физической формы, необходимого для успешного выступления, приступив к программе подготовки лишь за несколько недель

до соревновательного сезона. Они должны оставаться в форме в течение всего года, работая в соответствии с планом подготовки, который обеспечит им превосходную форму для соревновательного сезона и главных состязательных событий в вашем виде спорта.

Рисунок 14.7 показывает общий сезонный план подготовки, с процентом максимальной производительности, которую должны тренировать спортсмены в течение четырех периодов подготовки. Конечно, продолжительность каждого периода и конкретный тип тренировок будут зависеть от вашего вида спорта и уровня подготовленности отдельных спортсменов. Помните, что некоторым спортсменам, при-

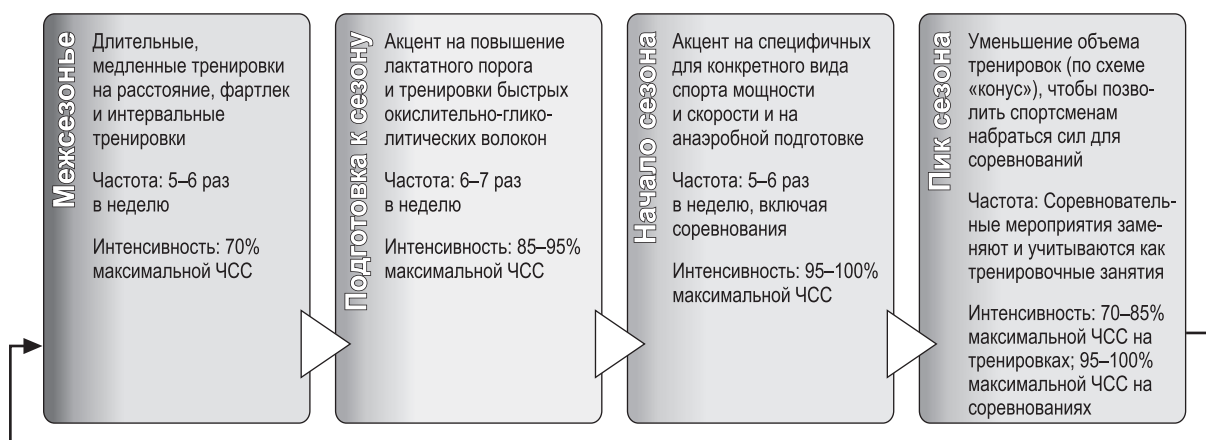


Рисунок 14.7. Сезонный план тренировок

Целевая ЧСС

Частота сердечных сокращений контролируется вегетативной нервной системой, центр управления которой находится в гипоталамусе мозга. ЧСС в покое является хорошим индикатором общего уровня физической подготовки человека, а ЧСС человека при нагрузке является хорошим показателем количества работы, проделанной телом.

Для использования ЧСС в качестве практического инструмента в вашей программе физической подготовки необходимо определить целевую тренировочную частоту сердечных сокращений (ЦТЧСС) для каждого спортсмена. Вот как это делается:

Шаг 1: Ваши спортсмены должны измерить ЧСС утром, до подъема. Во время тренировки пульс проще измерять по сонной артерии на шее. Помните, однако, что ЧСС, полученная для шага 1, должна определяться именно в состоянии покоя, до утреннего подъема.

Шаг 2: Рассчитайте максимальную ЧСС каждого спортсмена по следующей формуле:

$$\text{Макс. ЧСС} = 220 - \text{возраст в годах.}$$

Если вы тренируете спортсменов с очень высоким уровнем выносливости, используйте следующую формулу:

$$\text{Макс. ЧСС} = 210 - \text{возраст в годах}$$

Шаг 3: Выберите показатель интенсивности тренировок, определяемый в виде процентной доли от максимальной ЧСС, с которой, по вашему замыслу, будут тренироваться спортсмены. На Рисунке 14.7 этот процентный показатель представлен как диапазон «интенсивности», слева от четырех фаз подготовки.

Шаг 4: Рассчитайте целевую тренировочную ЧСС (ЦТЧСС) следующим образом:

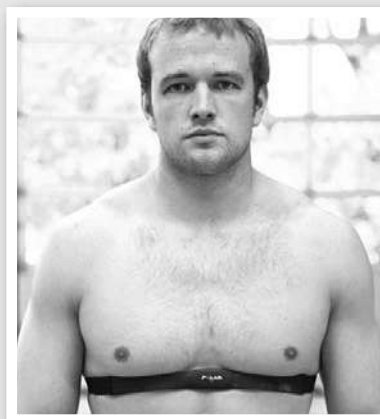
$$\begin{aligned} & 220 - \frac{\text{возраст в годах}}{(\text{возраст в годах})} = \frac{\text{Макс. ЧСС}}{(\text{макс. ЧСС})} - \frac{\text{ЧСС покоя}}{(\text{ЧСС покоя})} = \frac{\text{ЧСС при нагрузке}}{(\text{ЧСС при нагрузке})} \\ & \times \frac{(\% \text{ интенсивности тренировок, определяемый как \% от максимальной ЧСС})}{(\% \text{ интенсивности тренировок, определяемый как \% от максимальной ЧСС})} + \frac{\text{ЧСС покоя}}{(\text{ЧСС покоя})} = \frac{\text{ЦТЧСС}}{(\text{ЦТЧСС})} \end{aligned}$$



- Поместите два пальца (без надавливания) на запястье со стороны большого пальца в положении, показанном на рисунке.



- Поместите два пальца (без надавливания) на горло, ближе к трахее. Не следует надавливать на горло, так как это может искусственно замедлить ЧСС.



- Третьим и наиболее популярным способом измерения ЧСС является использование монитора ЧСС, как во время отдыха, так и при выполнении физических упражнений. Такие мониторы в наше время широко используются для тренировок в спортивных дисциплинах, требующих длительной физической нагрузки, и доступны в различных вариантах, существенно отличающихся друг от друга по дизайну, качеству и цене. Вы можете легко подобрать удобный для вас вариант в Интернете.

шедшим к вам в начале сезона, могут потребоваться недели тщательной работы по повышению формы, чтобы достичь 70% максимальной частоты сердечных сокращений. Используйте этот общий план для разработки собственного конкретного годового плана подготовки.

Виды упражнений

Теперь, когда вы получили сведения об интенсивности упражнений, развивающих энергетические каналы, и у вас есть общее представление о сезонном плане подготовки, давайте рассмотрим типы упражнений, которые вы, возможно, захотите выбрать для вашей тренировочной программы. Затем я приведу для вас рекомендации по объему и частоте физических упражнений и продолжительности периода отдыха.

Порядок выполнения нагрузок не имеет большого значения для энергетической подготовки. Как правило, тренер отрабатывает упражнения по общей физической подготовке после тренировки технических и тактических навыков, потому что не хочет, чтобы его спортсмены чувствовали усталость к тому времени, как наступит черед занятий по технической и тактической подготовке.

Подготовка, являющаяся специфической для конкретного вида спорта

Принцип специфичности говорит нам о том, что лучшая подготовка достигается при занятиях в своей спортивной дисциплине. При этом, однако, применение принципа прогрессивной перегрузки для улучшения аэробной способности, возможно, потребует от вас изменения методики занятий вашим видом спорта с целью увеличения интенсивности нагрузки. Например, увеличить интенсивность в баскетболе можно, проинструктировав спортсменов играть «три на три», запретив дриблинг, или разрешив игрокам перед передачей удерживать мяч только одну секунду. В единоборствах, где матчи длятся лишь 5–6 минут, вы можете увеличивать интенсивность, поставив одного борца для проведения схваток в течение 12–18 минут, при ежеминутной замене его противников новыми.

Тренировки, проводимые только в форме занятий своей спортивной дисциплиной,

особенно в командных видах спорта, связаны с одной проблемой, – невозможностью контролировать уровень интенсивности, так чтобы каждый спортсмен работал при нужной процентной доле максимальной ЧСС. Таким образом, смена тренировочных методов, как правило, полезна для достижения оптимальных уровней энергетической подготовки. Давайте рассмотрим пять методик энергетической подготовки, каждая из которых предназначена для работы в течение одной или более из четырех фаз подготовки, показанных на Рисунке 14.7.

Длительные, медленные тренировки на расстояние

Этот вид нагрузок, будь то бег, академическая гребля, езда на велосипеде, плавание, лыжи, коньки, или гребля на байдарке или каноэ, подходит для развития аэробной базы. Интенсивность в 70–85% максимальной ЧСС – это темп, при котором спортсмены могут разговаривать друг с другом во время тренировки. Продолжительность упражнений зависит от объема непрерывного движения в вашем виде спорта, как показано в Таблице 14.7.

Тренировки на скорость

Упражнения на скорость (иногда скорость называют *темпом*) предполагают увеличение интенсивности длительных, медленных тренировок на расстояние, с повышением нагрузки от 70% до 85% макс. ЧСС, и, таким образом, осуществляют переход от подготовки аэробной базы к тренировке лактатного порога. Тренировки на скорость / темп могут быть последовательными, непрерывными и могут длиться в течение примерно 20–30 минут, или периодическими, с чередованием периодов нагрузок и восстановления. Спортсмен может грести непрерывно в течение 30 минут, постепенно увеличивая темп, так что максимальная ЧСС увеличивается с 70 до 85%. Тренировки на скорость/темп улучшают как аэробные, так и анаэробные энергетические каналы и специально предназначены для повышения лактатного порога.

Интервальные тренировки

Для интервальных тренировок характерны более короткие расстояния или периоды времени и более интенсивные нагрузки. В течение 2–5 минут упражнения выполняются на уровне ин-

ТАБЛИЦА 14.7. Продолжительность упражнений для развития аэробной базы

Продолжительность захода	Протяженность упражнений в милях за неделю ^а	Продолжительность нагрузки в часах за неделю ^б
До 10 секунд	10–15 миль (16–24 км)	1–2 часа
10 секунд – 2 минуты	15–20 миль (24–32 км)	2–3 часа
2–15 минут	20–30 миль (32–48 км)	3–5 часов
15–30 минут	30–40 миль (48–64 км)	5–7 часов
Более 30 минут	Более 40 миль (>64 км)	Более 7 часов

^а Используйте показатели в км для спортивных дисциплин, связанных с передвижением на ногах, таких, как баскетбол, футбол, теннис и бег.

^б Используйте показатели в часах для спортивных дисциплин, таких, как плавание, гребля, лыжный и велосипедный спорт.

тенсивности в 85–89% максимальной ЧСС, после чего следует аналогичный по длительности период восстановления; это делается с целью тренировки аэробной энергетической системы и повышения лактатного порога. Упражнения с интенсивностью в 90–95% максимальной ЧСС, выполняемые в течение 30–90 секунд, сменяются периодом восстановления, который по длительности в четыре раза больше, чем период нагрузки; это делается с целью тренировки анаэробной энергетической системы.

Фартлек

Нет, этот вид тренировок не имеет ничего общего с флатуленцией (метеоризмом); *фартлек* – шведское слово, означающее «скоростная игра». Изобретение фартлека приписывают Ёсте Хольмеру; он состоит из непрерывной тренировки, в ходе которой периоды интенсивной скоростной нагрузки чередуются с более медленными упражнениями для восстановления. Хольмер подчеркивал «развлекательный» характер данного вида тренировок:

спортсмены бегут по открытой местности и наслаждаются красотами шведского пейзажа, при этом чередуя скоростной бег и более медленный бег в гору в качестве формы активного восстановления. Фартлек является хорошим методом смены темпа упражнений для тренировки анаэробных энергетических каналов и развития скорости.

Спринт

Спринт, как правило, предназначается для тренировки скорости; он дает 95–100% ЧСС. Так как тренировка скорости в первую очередь связана с мощностью и работой нервно-мышечной системы, мы обсудим ее далее в Главе 15.

В Таблице 14.8 приводится краткая информация о типах тренировочных методик; подготовке энергетических систем; рекомендуемой интенсивности, частоте и продолжительности тренировок в целом. Вы должны будете адаптировать эти общие рекомендации для вашего конкретного вида спорта и для каждого из ваших спортсменов.

**ТАБЛИЦА 14.8. Тренировочные методики,
применяемые для энергетической подготовки**

Методика тренировок	Интенсивность (% макс. ЧСС)	Частота	Продолжительность	% развиваемой аэробной энергии	% развиваемой анаэробной энергии
Длительные, медленные тренировки на расстояние	70–80%	1–2 раза в неделю	См. Таблицу 14.7	95%	5%
Скорость / темп	85–89%	1–2 раза в неделю	20–30 мин.	80%	20%
Аэробные интервальные тренировки	85–89%	1–2 раза в неделю	2–5 мин. при таком же периоде отдыха	70%	30%
Анаэробные интервальные тренировки	90–95%	1 раз в неделю	20–90 сек. при периоде отдыха в 4 раза большем	30%	70%
Фартлек	70–90%	1 раз в неделю	20–60 мин.	75%	25%
Спринт	95–100%	В зависимости от спортивной дисциплины	10–15 сек. при периоде отдыха в 6 раз большем	5%	95%

Перетренированность

Перетренированность – результат влияния чрезмерных нагрузок и недостаточного периода восстановления; она вызывает долгосрочную физическую и умственную усталость. Перетренированность является серьезной проблемой во многих видах спорта, потому что многие тренеры и спортсмены придерживаются позиции «чем больше, тем лучше». Больше – это не всегда лучше: имеет значение не только количество тренировок, но также и их качество. Ваша роль в качестве тренера по общей физической подготовке состоит в том, чтобы помочь спортсменам добиться оптимальной физической формы для вашего вида спорта, балансируя на грани между недостаточной и чрезмерной тренированностью.

Как вы определяете, что спортсмены перетренированы? Здесь приводятся некоторые общие признаки перетренированности. Если рассматривать их по отдельности, они едва ли будут свидетельствовать о перетренированности, но если имеется несколько таких признаков, вы должны рассматривать вероятность наступления перетренированности и отдельно поработать со спортсменом, чтобы найти правильный баланс тренировок и отдыха.

- ▶ Внезапное или постепенное снижение результативности;
- ▶ Неспособность тренироваться на достигнутом ранее уровне;
- ▶ Потеря координации;
- ▶ Увеличение болезненности мышц;
- ▶ Увеличение частоты сердечных сокращений в покое;
- ▶ Бессонница;
- ▶ Потеря аппетита;
- ▶ Головные боли;
- ▶ Снижение веса и телесного жира;
- ▶ Повышенная восприимчивость к болезням, холоду и инфекциям;
- ▶ Депрессия, апатия;
- ▶ Потеря самоуважения;
- ▶ Эмоциональная неустойчивость;
- ▶ Страх перед соревнованиями.

Наиболее эффективным средством от перетренированности для спортсменов является отдых.

ФОРМА 14.2

Форма оценки физической подготовки для спортивной дисциплины (ОФПС)

Состав тела

ОЦЕНКА ТЕЛЕСНОГО ЖИРА	
☐ Тест на кожную складку ☐ Биоэлектрическое сопротивление	Оценка телесного жира (показатели из Таблицы 14.3)
Процент телесного жира _____	Ниже рекомендованного В пределах рекомендованного Выше рекомендованного
ТЕСТИРОВАНИЕ ТИПА МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН	
Тест на прыжок вверх	Оценка типа мышечных волокон (показатели из Таблицы 14.4)
Показатели в стойке (округляя до см) _____	Низкий процент быстро сокращающихся волокон Средний процент быстро сокращающихся волокон Высокий процент быстро сокращающихся волокон
Показатели в прыжке (Попытка 1) _____ (Попытка 2) _____ (Попытка 3) _____	
Самый высокий прыжок _____ минус показатель в стойке _____ = _____	

Энергетическая подготовка

ТЕСТИРОВАНИЕ АЭРОБНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Забег на 1,5 мили (2,4 км)	Оценка аэробной подготовки (показатели из Таблицы 14.5)
Время забега _____	Низкая Средняя Высокая
ТЕСТИРОВАНИЕ АНАЭРОБНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Тест на 30-секундное максимальное усилие	Оценка аэробной подготовки (сравнительные показатели отсутствуют)
Вид действий _____ (забег, заплыв, велосипедный заезд, гребля, конькобежный забег)	Низкая Средняя Высокая
Пройденная дистанция _____	

Мышечная подготовка

ТЕСТИРОВАНИЕ ГИБКОСТИ		
Тест «сесть и потянуться» (бедра и нижний отдел спины)		Оценка бедер / нижнего отдела спины (показатели из Таблицы 15.2)
(Попытка 1) _____ (Попытка 2) _____ (Попытка 3) _____		Низкая Средняя Высокая
Тест на сцепление рук за спиной (рука и плечо)*		Оценка руки / плеча (сравнительные показатели отсутствуют)
Правая рука за правое плечо	Левая рука за левое плечо	Низкая Средняя Высокая
(Попытка 1) _____	(Попытка 1) _____	
(Попытка 2) _____	(Попытка 2) _____	
(Попытка 3) _____	(Попытка 3) _____	

* Начисление баллов: Если пальцы не соприкасаются, баллы записываются как минус расстояние пальцев друг от друга в см. Если пальцы слегка соприкасаются, ставится 0. Если пальцы перекрывают друг друга, баллы записываются как плюс расстояние, на которое пальцы перекрывают друг друга, в см. Оценка округляется до полусантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

ФОРМА 14.2, ПРОДОЛЖЕНИЕ

ТЕСТ НА СИЛУ					
Наименование упражнения*	Оценка 10 повторений	Поднятый вес	Повторения (от 6 до 15)	Оценка 1ПМ (из Таблицы 15.4)	Оценка силы (из Таблицы 15.5)
Грудь и плечи Жим лежа (пв) Грудной жим (тс)					Н С В Н С В
Верхний отдел спины Тяги в наклоне (пв) Тяги на низком блоке (тс)					Н С В Н С В
Плечи Жим стоя над головой (пв) Жим сидя из-за головы (тс)					Н С В Н С В
Верхняя часть плеча Сгибание на бицепс (пв) Сгибание на бицепс на низком блоке (тс)					Н С В Н С В
Верхняя часть плеча Трицепсовые экстензии (пв) Трицепсовый жим вниз на блоке (тс)					Н С В Н С В
Верхняя часть бедра Приседания (пв) Жим ногами (тс)					Н С В Н С В
Верхняя часть бедра Сгибание ног (тс)					Н С В
Брюшной пресс Поворот туловища со скручиванием (пв) Скручивание (пм)					Н С В Н С В

* пв – произвольный вес, тс – тренажер на сопротивление

ТЕСТИРОВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	
Жим лежа (руки / плечи)	Оценка руки / плеча (показатели из Таблицы 15.6)
Число повторов _____	Низкая Средняя Высокая
Тест на частичное скручивание (брюшной пресс)	Оценка брюшного пресса (показатели из Таблицы 15.7)
Число повторов _____	Низкая Средняя Высокая
ТЕСТИРОВАНИЕ СКОРОСТИ	
Тест на 50 м	Оценка скорости (показатели из Таблицы 15.8)
Баллы за тест на 50 м (Попытка 1) _____ (Попытка 2) _____ (Попытка 3) _____ (Выберите лучшее время)	Низкая Средняя Высокая

ФОРМА 14.2, ОКОНЧАНИЕ

ТЕСТИРОВАНИЕ МОЩНОСТИ	
Тест на прыжок вверх (см. тестирование типа мышечных волокон)	Оценка мощности (показатели из Таблицы 14.4)
Лучший показатель _____	Низкая Средняя Высокая
Тест на спринт по лестнице	Оценка мощности (показатели из Таблицы 15.9)
Время (Попытка 1) _____ (Попытка 2) _____ (Попытка 3) _____ (Выберите лучшее время) Формула: $\frac{\text{_____}}{\text{(вес тела в фунтах)}} \times \frac{\text{_____}}{\text{(расстояние в футах)}} / \frac{\text{_____}}{\text{(время в секундах)}} =$ $= \frac{\text{_____}}{\text{(мощность)}}$	Низкая Средняя Высокая

Источник: Р. Мартенс, 2012 г. «Успешный тренер», 4-е издание (Чампейн, Иллинойс: Human Kinetics).
См. на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching



Вопросы для размышления

1. Какова роль аденозинтрифосфата (АТФ) в организме?
2. Каковы три энергетические системы человеческого организма? Какова функция каждой из них?
3. Что могут предпринять ваши спортсмены для выведения молочной кислоты из организма после тренировки?
4. Какие виды деятельности задействуют медленно сокращающиеся мышечные волокна, а какие – быстро сокращающиеся мышечные волокна? Каковы два типа быстро сокращающихся волокон?
5. Какая энергетическая система (анаэробная или аэробная) является наиболее важной в вашем виде спорта?
6. Проверяете ли вы физическую форму ваших спортсменов, в том числе, состав тела, тип мышечных волокон, аэробную и анаэробную способности?
7. Известны ли вам показатели частоты сердечных сокращений в покое, максимальной ЧСС и целевой ЧСС для всех ваших спортсменов? Это хороший инструмент, который следует использовать при разработке индивидуальных программ физической подготовки.
8. Включены ли в вашу программу тренировок отдельные комплексы для всех четырех тренировочных сезонов (межсезонье, подготовка к сезону, начало сезона и пик сезона)?
9. Какие упражнения можно включить в программы физической подготовки ваших спортсменов (например, подготовка, специфическая для конкретного вида спорта; длительные, медленные тренировки на расстояние; тренировки на скорость / темп; интервальные тренировки; фартлек или спринт)?
10. Какие признаки возможной перетренированности ваших спортсменов вы стараетесь отслеживать?

Глава 15.

Мышечная подготовка

Милон Кротонский, легендарный греческий атлет (шестой век до н.э.), был известен своей феноменальной силой; греческая легенда гласит, что он развил эту силу, тренируясь с новорожденным теленком. Каждый день Милон брал теленка на плечи и шагал с ним вокруг стадиона. По мере роста теленка увеличивалась и сила Милона, и это, как он считал, помогло ему стать шестикратным олимпийским чемпионом. Неизвестно, знал ли о том сам Милон, но он эффективно применял принципы прогрессивной перегрузки и последовательного увеличения, о которых вы узнали в Главе 13.

Мышцы для спортсменов являются «средством труда», и спортсмены имеют больше шансов на успех, когда их мышцы в хорошей форме.

В этой главе вы узнаете:

- ▶ что такое мышечная подготовка,
- ▶ как работают мышцы и как влияют на них тренировки,
- ▶ как определить требования к мышечной подготовке для вашего вида спорта и оценить мышечную подготовку спортсменов;
- ▶ как разработать программу мышечной подготовки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

Мышечная подготовка – это наличие достаточной силы, выносливости, скорости, мощности и гибкости для соответствия требованиям вашего вида спорта, с учетом того, что каждый вид спорта имеет свои уникальные требования.

Мышечная сила – это максимальное количество силы, которое могут генерировать мышцы в едином порыве. Сила является основой мышечной подготовки, потому что она важна для выносливости, скорости и мощности. Сила увеличивается за счет тренировок с отя-

гощениями, включающими подъем большего веса, чем тот, который является привычным для мышц.

Мышечная выносливость – способность мышц к неоднократному сокращению или поддержанию непрерывного сокращения мышц при усилии, меньшем, чем максимальное. Спортивные дисциплины варьируются по части требующейся в них мышечной выносливости относительно краткосрочной и долгосрочной перспективы, как показано на Рисунке 15.1. Мы также учитываем, что сила очень полезна в спортивных дисциплинах, требующих длительной физической нагрузки, потому что сильные мышцы могут вырабатывать ту же силу с меньшим усилием.

Скорость – это быстрота перемещения из точки А в точку В, она включает время реакции и время движения. *Время реакции* – это время с момента, когда стимул сигнализирует спортсмену о движении, до начала движения; *время движения* – это время от начала движения до его завершения. Время реакции может быть улучшено посредством тренировки нервно-мышечной системы с целью ускорения ответа на стимул. Время движения частично определяется наследственным типом мышечных волокон у спортсмена, но может быть улучшено в ходе тренировок на силу, скорость и мощность.

Мощность, которая является сочетанием силы и скорости, иногда называют *скоростью-силой*. Это сила, развиваемая быстро – у лайнмена в американском футболе, блокирующего



Рисунок 15.1. Обратите внимание на связь между силой и повторением. Чем большая сила требуется в определенном виде спорта, тем меньше в нем повторений. Если спортивная дисциплина предполагает неоднократные повторения движений, сила, необходимая для каждого повторения, уменьшается.

защитника; у форварда, прыгающего высоко для подбора в баскетболе; или у пловца, делающего рывок в начале заплыва. Увеличьте силу или скорость, или то и другое вместе, и вы увеличите мощность.

Гибкость — способность суставов перемещаться в диапазоне движений, требующемся в спортивной дисциплине. Отсутствие гибкости ограничивает движение, уменьшает скорость, а также увеличивает вероятность разрыва мышцы. Гибкость улучшается в первую очередь в ходе упражнений на растяжку.

КАК РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Давайте пополним свои знания о работе мышц, прежде чем мы приступим к разработке программ мышечной подготовки.

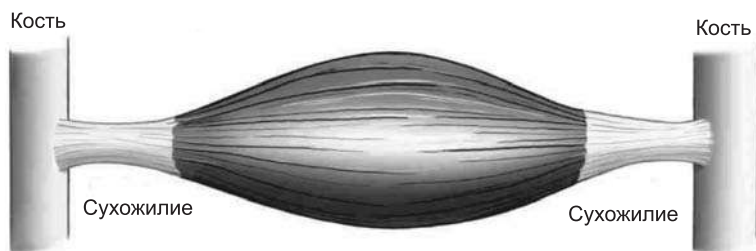


Рисунок 15.2. Базовая анатомия мышц

Мышечная механика

Типичная мышца имеет выпуклую форму, сужаясь с обоих концов в узкие сухожилия, присоединенные к кости, как показано на Рисунке 15.2. Сухожилия менее эластичны и гораздо более сильные, чем мышцы, которые являются более упругими. Таким образом, при травме, как правило, первыми рвутся мышцы, а не сухожилия.

Все мышцы являются «толкателями» — они сокращаются или сжимаются, перемещая кости, к которым прикреплены, образуя мощный рычаг. Мышцы обычно работают в паре в пределах сустава. Когда одни мышцы сокращаются, другие расслабляются. На Рисунке 15.3 вы видите двуглавую мышцу, прикрепленную к одной из костей нижней части плеча (лучевой кости), и трехглавую мышцу, прикрепленную к другой кости нижней части плеча (локтевой). Когда бицепсы сокращаются, а трицепсы расслабляются, рука тянется вверх, а локоть распрямляется. Когда трицепсы сокращаются, а бицепсы расслабляются, рука тянется вниз. Я бы назвал это превосходной инженерной работой!

Мышцы производят три типа действий:

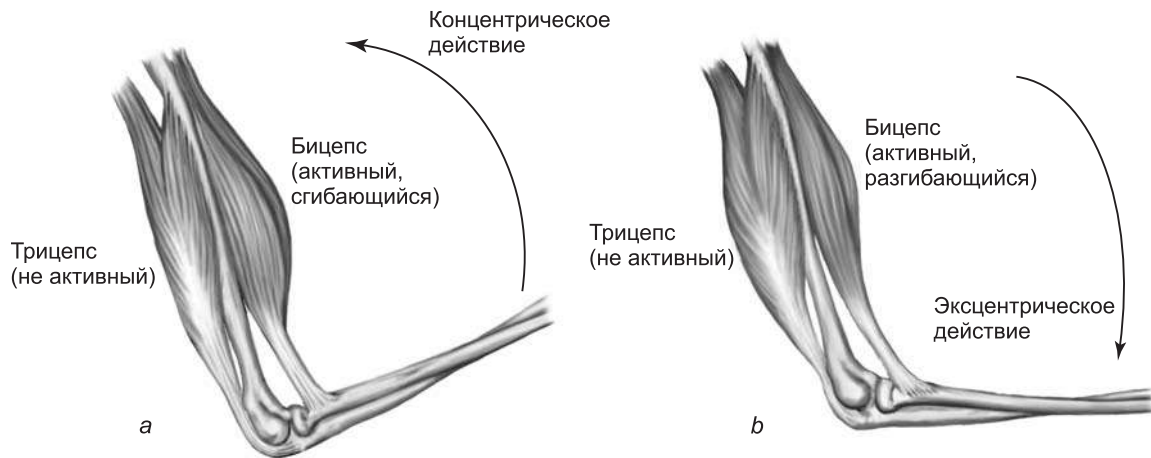


Рисунок 15.3. Как работают мышцы: (а) концентрическое движение бицепса и (б) эксцентрическое движение бицепса

- ▶ **Концентрическое действие:** мышцы сокращаются, как показано на примере двуглавой мышцы, когда при сгибании бицепсов вес поднимается (см. Рисунок 15.3а). Это движение называется сгибанием, потому что оно уменьшает угол сустава.
- ▶ **Эксцентрическое действие:** мышцы удлиняются, как показано на примере двуглавой мышцы, когда при разгибании бицепсов вес опускается (см. Рисунок 15.3б). Это движение называют разгибанием, потому что оно увеличивает угол сустава.
- ▶ **Изометрическое, или статическое, действие:** мышцы напрягаются, не производя никакого движения. Поместите обе руки вместе перед собой, напрягите их так, чтобы они противодействовали усилию друг друга, и у вас будет пример изометрического действия.

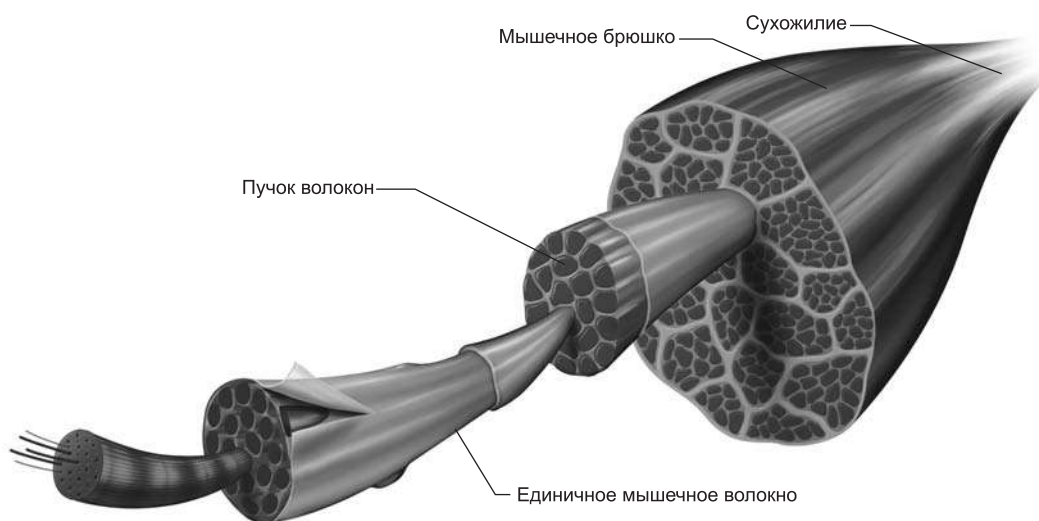


Рисунок 15.4. Мышечные волокна
Источник: NSCA, 2008

Физиология мышц

Любому тренеру полезно иметь общее представление о мышечной физиологии. Каждая мышца состоит из тысяч мышечных волокон, сгруппированных в пучки, как показано на Рисунке 15.4. В этих волокнах содержатся сократительные белки, называемые *актин* и *миозин*, которые обеспечивают движение.

Чтобы понять, как работают актин и миозин, поместите руки на стол ладонями вниз, чтобы кончики пальцев касались друг друга. Теперь сдвиньте пальцы между собой. Пальцы одной руки – это актин, а пальцы другой – миозин. А теперь представьте тысячи крошечных гибких лент или поперечных мостиков, соединяющих ваши пальцы-«актин» с вашими пальцами-«миозин». Они вытягиваются и работают, как весла. Эти микроскопические движения питаются энергией АТФ (см. Главу 14); когда тысячи этих крошечных пучков перемещаются, возникает видимое для нас движение.

Мышцы сокращаются по сигналу нервной системы. Нервы, исходящие из спинного мозга, разветвляются в мышцах, при этом у каждой мышцы имеется по несколько сотен и более тонких нервов, возбуждающих группу мышечных волокон. Нерв и волокна, который он контролирует, называются двигательной

единицей; когда нерв передает команду о сокращении, все контролируемые им волокна сокращаются. Некоторые нервы контролируют небольшое количество волокон, другие – большое их количество; средний показатель составляет примерно 150 волокон на нерв.

Каким образом спортсмены производят сильные действия, генерируя большое количество силы (например, при силовых приемах в хоккее), и как у них получается производить слабые сокращения, выполняя деликатные, мелкие движения (например, в спортивной стрельбе)? Спортсмены учатся – мы все учимся – активировать двигательные единицы со многими волокнами для сильных движений и двигательные единицы с немногочисленными волокнами – для деликатных движений. В процессе развития технических навыков спортсмены узнают, сколько двигательных единиц они должны использовать для выполнения двухочкового броска или для забрасывания мяча из-за трехочковой линии в баскетболе.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ

Теперь давайте сосредоточимся на двух наиболее важных методах мышечной подготовки: (1) растяжение для тренировки эластичности

Боли в мышцах

Все спортсмены знают, что такое боли в мышцах. При начальной перегрузке мышц (от тренировок с отягощениями или аэробных упражнений), спортсмены испытывают боли в мышцах. Что касается тренировок с отягощениями, ученые обнаружили, что боль в мышцах не возникает при концентрическом движении (подъем отягощений) – только при движении эксцентрическом (опускание отягощений). Почему это так, им, однако, не известно.

При небольшом напряжении мышц болезненность, как полагают, является результатом микроразрывов в мышечных волокнах. При сильном напряжении происходит разрыв многих мышечных волокон, и скорее всего, возникает кровотечение в мышцах. В случае деформаций, как небольших, так и тяжелых, мышцы быстро реагируют, вырабатывая жидкость для образования отека или очага воспаления, чтобы привести поврежденные ткани в состояние покоя. Воспаление вызывает боль, а в некоторых случаях – мышечный спазм. После первичной воспалительной реакции организм начинает самовосстанавливаться, поставляя в поврежденную область коллаген для формирования рубцовой ткани. С возрастом рубцовая ткань сжимается и понижает эластичность мышц.

Когда спортсмены тренируются слишком интенсивно и их мышцы испытывают сильную боль, они повреждают свои мышцы. Ваша цель как тренера заключается в разработке тренировочных программ, следующих принципу последовательного увеличения, чтобы минимизировать болезненность мышц и максимизировать мышечную подготовку.

и (2) тренировки с сопротивлением для развития силы, мышечной выносливости, скорости и мощности. После краткого введения, аналогично этапам в Главе 14, мы рассмотрим:

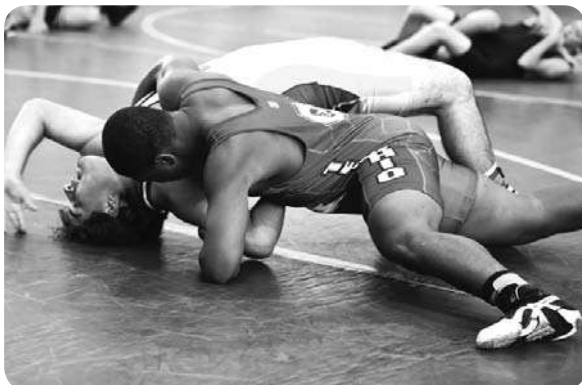
- ▶ требования к мышечной подготовке для вашего вида спорта,
- ▶ тесты для оценки мышечной подготовки ваших спортсменов, и
- ▶ принципы разработки программы мышечной подготовки.

Тренировка эластичности

Спортивные тренировки и выступления на соревнованиях могут очень сильно сказаться на состоянии мышц спортсменов, часто понижая их эластичность. Правильный режим тренировки мышц является жизненно важным для долгосрочного успеха. Спортсмены должны работать над улучшением или поддержанием их эластичности каждый день, круглый год, потому что эластичность увеличивает диапазон движения и повышает производительность.

Перед тем, как приступить к серьезным нагрузкам, следует разогреть мышцы в ходе легкой разминки. Разогрев за счет увеличения притока крови к мышцам улучшает эластичность на 20%, а правильная растяжка увеличивает эластичность еще больше. Мышцы также нужно охладить после напряженной тренировки, выполнив медленную растяжку, чтобы они могли вернуться в свое расслабленное, растянутое состояние.

Снижение эластичности из-за тяжелых тренировок и соревнований и отсутствия надлежащей подготовки является основной при-



▶ Гибкость часто является ключом к успеху.

чиной мышечных травм. Чем меньшую гибкость демонстрирует спортсмен, тем более вероятно возникновение у него мышечного напряжения. Отсутствие эластичности у мышц спины и задней поверхности бедра, наряду со слабыми мышцами брюшного пресса, является распространенной причиной боли в спине, что может подвести самых сильных спортсменов.

Тренировки на сопротивление

Тренировки на сопротивление являются основным методом для развития мышечной подготовки, поэтому важно, чтобы вы понимали их основные принципы, о которых мы здесь и расскажем. Я использую термин «тренировки на сопротивление», а не «силовые тренировки», потому что тренировки на сопротивление могут развивать не только силу, но и выносливость, мощность и скорость.

На протяжении многих лет в мире спорта было принято считать, что тренировки на сопротивление делают мышцы спортсменов жесткими, негибкими и медленными. Однако дело обстоит как раз наоборот. Благодаря тренировкам на сопротивление сила, мышечная выносливость, мощность и скорость могут быть улучшены без ущерба для гибкости, если эффективно применять принципы прогрессивной перегрузки и последовательного увеличения. Тренировки на сопротивление развивают силу двумя способами:

- ▶ Они увеличивают размер мышечных волокон, особенно быстро сокращающихся волокон.
- ▶ Они тренируют нервно-мышечный аппарат для активации большего числа мышечных волокон в нужное время с целью выработки большей силы.

Последняя особенность приходится на начальную стадию развития, а первая – на последующую стадию развития.

Тренировки на сопротивление улучшают мышечную выносливость за счет увеличения способности мышц к работе в анаэробных условиях и за счет уменьшения количества мышечных волокон, используемых на ранних стадиях выполнения упражнений, когда какое-то их количество остается в резерве для последующих действий. Краткосрочные тренировки

на выносливость развивают силу и мощность, в то время как долгосрочные тренировки на выносливость улучшают аэробные энергетические каналы.

Методы тренировки с отягощениями

Существует много способов проведения тренировок на сопротивление, как показано в разделе «Система упражнений на сопротивление». Мы сосредоточимся на свободных весах и тренажерах на сопротивление, потому что они наиболее распространены, широко доступны и достаточно эффективны.

Сила мышцы варьирует в пределах диапазона движения. Тренажеры на переменное сопротивление предназначены для создания последовательной нагрузки на мышцы во всем диапазоне движения. Иначе обстоит дело со свободными весами и тренажерами на фиксированное сопротивление. Тренажеры на переменное сопротивление больше подходят для продвинутой подготовки, тогда как для базовой программы тренировок на сопротивление хороши свободные веса и тренажеры на фиксированное сопротивление. Если ваша команда не имеет доступа к свободным весам или тренажерам, хорошей альтернативой являются партнерский метод и тренировки с эластичными приспособлениями.

Знай свои мышцы

Предположим, вы читаете статью, рекомендуемую футболистам укреплять *biceps femoris*. Какие упражнения делать? Напрашивается ответ – упражнения на сгибание бицепсов.

Ой! Этот ответ – неправильный. *Biceps femoris* – вовсе не бицепсы в передней части плеча. Это мышцы задней поверхности бедра. Для разработки эффективных программ тренировок на сопротивление вы должны знать названия и расположение основных мышц в теле. Вернитесь к Главе 13, Рисунок 13.2, чтобы узнать наименование основных мышц и их расположение.

Терминология

Вероятно, вы знакомы с терминами, используемыми в контексте тренировок на сопротивление, однако, на всякий случай, давайте вкратце рассмотрим их.

- ▶ *Сопротивление* – вес или нагрузка, поднимаемая мышцами или преодолеваемая их противодействием.
- ▶ *Повторение* (повт.) – в упражнении это однократное завершённое движение, как правило, предполагающее концентрическое действие (сокращение мышцы) при подъёме веса и эксцентрическое действие (растяжение мышцы) при опускании веса.
- ▶ *Подход* представляет собой число повторений, выполненных последовательно без остановки, за которыми следует период отдыха.

Вы можете сказать спортсмену, что ему нужно сделать три подхода по восемь повторений на жим ногами с сопротивлением 200 фунтов (91 кг).

ТРЕБОВАНИЯ К МЫШЕЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВАШЕМ ВИДЕ СПОРТА

Насколько важны гибкость, сила, выносливость, скорость и мощность в вашем виде спорта? Для некоторых видов спорта ответ очевиден. В тяжелой атлетике чем больше сила или мощность, тем лучше. А для марафонского бега никогда не бывает слишком много аэробной и мышечной выносливости.

Заполните Форму 15.1 для оценки требований к мышечной подготовке в вашем виде спорта. Рассмотрите каждую позицию в вашей команде, различные соревнования в вашей спортивной дисциплине или различные типы функций. Например, если вы тренер по бейсболу, вы можете указать такие позиции, как кетчеры, питчеры, инфилдеры и аутфилдеры, а затем также перечислить такие функции, как отбивание мяча, броски, удары и пробежка по базам. Если вы тренируете бегунов или пловцов, вам нужно перечислить все виды соревнований в вашем виде спорта. Заполняя форму, спросите себя, насколько важен этот компонент мышечной подготовки в моей спортивной дисциплине? Обведите соответствующую букву: Н – низкая важность, С – средняя и В – высокая.

Система упражнений на сопротивление

Свободные веса ►



◄ Тренажеры на фиксированное сопротивление



◄ Тренажеры на переменное сопротивление



▲ Тренировки с эластичными приспособлениями



▲ Партнерские тренировки

[illegible]

Источник: Р. Мартенс, 2012 г. «Успешный тренер», 4-е издание (Шампейн, Иллинойс: Human Kinetics).
См. на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching

Такая оценка дает хорошую отправную точку, однако, сколько силы должно быть у ваших спортсменов? Для спортивных дисциплин, требующих большой физической выносливости, сила должна быть не менее чем в 2,5 раза больше соответствующего сопротивления. В гребле, скажем, когда гребец работает веслами, сопротивление составляет 40 фунтов (18 кг). Мышцы, используемые при гребле, должны быть в состоянии продуцировать максимальную силу в 100 фунтов (45 кг).

Для силовых видов спорта сила должна быть в пять раз больше силы, необходимой для выполнения действия. Скажем, для удара по бите требуется сила мышц (в основном, трицепсов) в 20 фунтов (9 кг). Значит, эти мышцы должны обладать силой в 100 фунтов (45 кг).

Ваша задача – найти способ оценить силу, производимую движениями в вашем виде спорта, а это зачастую непросто. Один из способов сделать это – использовать весовой тренажер или блоки для имитации движения с целью определения силы, необходимой для выполнения движения. Когда использование весов невозможно или нецелесообразно, выполните движение самостоятельно и предложите нескольким вашим спортсменам выполнить его без весов, при этом учитывайте лучший результат.

ТЕСТИРОВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

В этом разделе вы узнаете, как проверить гибкость, силу, выносливость, скорость и мощность ваших спортсменов. Тесты, которые мы будем использовать, приведены в Таблице 15.1. Перед началом тестирования просмотрите раздел «Основные принципы проведения тестирования» в Главе 13. Уделите особое внимание безопасности при проведении тестов на силу. Вы можете записывать результаты тестирования в форме ОФПС (Форма 14.2).

Если у вас очень большая группа спортсменов или ограниченное количество времени, вам, возможно, придется выбрать только самые актуальные тесты. В таких случаях вы можете использовать по одному тесту на гибкость, мышечную выносливость, скорость и мощность и два наиболее актуальных теста на прочность

ТАБЛИЦА 15.1.
Тесты на мышечную подготовку

Компонент мышечной подготовки	Название теста
Гибкость	Тест «сесть и потянуться» Тест на сцепление рук за спиной
Сила	8 основных тестов на сопротивление
Мышечная выносливость	Тест на жим лежа Тест на частичное скручивание
Скорость	Тест на 50-метровый спринт
Мощность	Тест на прыжок вверх Тест на спринт по лестнице

для вашего вида спорта или определенных спортивных позиций.

Наиболее ценными являются те тесты, которые проверяют специфические для вашего вида спорта требования к мышечной подготовке, и если вы сможете найти их и убедиться в их надежности, то они, возможно, будут предпочтительнее, чем общие тесты, описанные в данном разделе.

Тестирование на гибкость

Я рекомендую два теста на гибкость, один для мышц бедер и нижнего отдела спины, называемый *«сесть и потянуться»*, а другой для рук и плеч, называемый *тест на сцепление рук за спиной*.

Тест «сесть и потянуться»

1. Вам понадобится измерительная линейка длиной в метр или палка такой же длины. Прикрепите линейку к полу скотчем и закрепите кусок скотча около 60 м длиной поперек линейки на отметке 38 см, как показано на рисунке.



ТАБЛИЦА 15.2. Оценка результатов теста «сесть и потянуться» (Sit-and-Reach)

Пол	НИЗКИЕ		СРЕДНИЕ		ВЫСОКИЕ	
	дюймы	см	дюймы	см	дюймы	см
Женщины	<18	<44	18–20	44–50	>21	>51
Мужчины	<15	<38	15–18	38–47	>19	>48

Примечание: В условиях этого теста спортсмены с длинными ногами и короткими руками находятся в невыгодном положении, в то время как спортсмены с длинными руками и короткими ногами имеют преимущество.

2. Все спортсмены должны выполнить стандартную разминку, как описано в Главе 13.
3. Спортсмен без обуви садится таким образом, чтобы линейка располагалась между ног, нулевой отметкой к телу. Пятки должны располагаться на ленте, точно на линии в 38 см. Ноги в 30 см друг от друга, носки вверх, как показано на рисунке.
4. Спортсмен должен потянуться вперед, продвигая обе руки как можно дальше перед собой вдоль линейки. Скажите спортсмену, чтобы он сделал выдох и опустил голову между рук, чтобы добиться лучшего растяжения. Во избежание травм, посоветуйте спортсмену не делать рывков вперед. Вытягивание должно быть медленным и постепенным.
5. Убедитесь, что спортсмен не сгибает ноги в коленях. Возможно, вам лучше придерживать колени спортсмена рукой, чтобы он держал их прямо. Руки у спортсмена должны двигаться параллельно и соприкасаться друг с другом на протяжении всего движения. Не допускайте того, чтобы одна из них выходила вперед.
6. Дайте каждому спортсмену три попытки, зафиксируйте лучший результат. Оценка округляется до полусантиметра и записывается результаты в форме ОФПС, которая приведена в самом конце Главы 14. Результат менее 38 см означает, что спортсмен не мог дотянуться до своих ног (для оценки см. Таблицу 15.2).
2. Левая рука располагается ладонью наружу, пальцы вытянуты вверх вдоль позвоночника, насколько это возможно.
3. Правая рука располагается ладонью внутрь, пальцы вытянуты вниз вдоль позвоночника, насколько это возможно.
4. Расположите средние пальцы обеих рук на одной линии, если это возможно. Если это невозможно, измерьте расстояние между средними пальцами.
5. Если пальцы обеих рук не соприкасаются и не накладываются друг на друга, измерьте расстояние между ними, округлив до сантиметра, и запишите баллы в виде отрицательного числа. Если пальцы перекрывают друг друга, измерьте расстояние, на которое средние пальцы накладываются друг на друга, и запишите баллы в виде положительного числа. Если сред-



Тест на сцепление рук за спиной

1. Стоящий спортсмен заводит левую руку за спину, а правую закидывает за правое плечо, как показано на рисунке.

ние пальцы лишь едва соприкасаются, начисляется 0 баллов.

6. Дайте спортсмену три попытки, запишите результаты в форме ОФПС и выберите лучший результат.
7. Теперь повторите тест, сменив позицию рук: правая рукой за спиной, левая рука закидывается через левое плечо. Запишите результаты, выбрав лучшую из трех попыток.

К сожалению, нормы для спортсменов младшего возраста для этого теста не доступны. Проводя тестирование своих спортсменов, вы в скором времени получите адекватное представление о том, какие показатели гибкости являются хорошими для этого теста.

Тестирование в процессе выполнения упражнений

Другой подход к оценке гибкости ваших спортсменов состоит в том, что они должны выполнить 14 «звездных растяжек», описанных далее в этой главе. Если ваши спортсмены могут выполнять данные упражнения с полной

амплитудой движения, значит, они обладают достаточной гибкостью и должны практиковать эти упражнения на растяжку как часть процедур разминки и разминки для поддержания гибкости. Если какие-либо спортсмены не в состоянии выполнить упражнения на растяжку в полном диапазоне движения, им рекомендуются дополнительные упражнения на растяжение.

Тестирование силы

Теперь давайте рассмотрим четыре основных стадии для проведения испытаний на силу.

Шаг 1: Выбор упражнений на сопротивление

Прежде всего, необходимо выбрать мышцы, которые вы хотите усилить, и упражнения, которые вы хотите использовать для тестирования силы этих мышц. После консультаций со специалистами по тренировкам на сопротивление, я выбрал упражнения на сопротивление (Таблица 15.3), которые связаны с восемью основными группами мышц, необходимыми для достижения высоких результатов

ТАБЛИЦА 15.3. Восемь основных упражнений на сопротивление

Название упражнения*	Часть тела	Задействованные мышцы
Жим лежа (св) Грудной жим (тс)	Грудь и плечи	Грудные и передняя дельтовидная
Тяги в наклоне (св) Тяги на низком блоке (тс)	Верхняя часть спины и задняя часть плеч	Ромбовидная, трапециевидная, широчайшая мышца спины, большая круглая, дельтовидная, подостная, малая круглая
Жим стоя над головой (св) Жим сидя из-за головы (тс)	Плечи	Дельтовидные и трицепсы
Сгибание на бицепс (св) Сгибание на бицепс на низком блоке (тс)	Верхняя часть плеча	Бицепсы
Трицепсовые экстензии (св) Трицепсовый жим вниз на блоке (тс)	Верхняя часть плеча	Трицепсы
Приседания (св) Жим ногами (тс)	Верхняя часть бедра	Четырехглавые и ягодичные мышцы
Сгибание ног (тс)	Верхняя часть бедра	Мышцы задней поверхности бедра
Поворот туловища со скручиванием (св) Скручивание (пм)	Брюшной пресс	Прямая мышца живота, внешние и внутренние косые мышцы живота, четырехглавые

* св – свободные веса, тс – тренажер на сопротивление

Для тестирования, выберите одно упражнение для каждой из основных групп мышц.

в большинстве видов спорта. Я назвал их *восемь основных упражнений на сопротивление*. Для тестирования выберите одно упражнение для каждой группы мышц.

Вы можете использовать свободные веса для тестирования, если у вас есть опыт в подстраховке (чтобы поймать веса, если спортсмен потеряет контроль), но я рекомендую использовать более безопасные тренажеры с фиксированным отягощением. Если вы не знакомы с этими упражнениями и если ваша физическая форма позволяет это, разучите такие упражнения (просьба помнить о безопасности): так вы узнаете, каким образом их нужно делать, и сможете лучше научить этому спортсменов. Вы можете получить представление о технике выполнения этих упражнений со свободными весами и тренажерами с фиксированным отягощением, обратившись к рекомендациям в конце этой главы.

Шаг 2: Определите, какой вес спортсмены могут поднять от 6 до 15 раз

Мы проверяем силу, определяя максимальный вес, который мышцы или группы мышц могут переместить за один раз. Это называется *одним повторением с максимальным весом*, или 1ПМ. Классический тест на 1ПМ, однако, может представлять опасность для спортсменов, которые не практиковали силовые тренировки на регулярной основе. Поэтому я рекомендую более безопасный косвенный метод определения 1ПМ.

Начните тренировки на сопротивление с трех занятий в течение недели, в ходе которых обучите спортсменов правильной технике и правилам безопасности и дайте им возможность попрактиковаться в различных упражнениях с использованием отягощений, которые им уже по силам. Таким образом, они получат необходимый начальный опыт и избегнут чрезмерной болезненности мышц.

После недели тренировок используйте косвенный метод определения 1ПМ, когда вашим спортсменам нужно будет выполнить от 6 до 15 повторений до отказа мышц (неспособности завершить повторение). Тогда по Таблице 15.4 вы можете оценить 1ПМ. Но как оценить отягощение до отказа мышц между 6 и 15 повторениями? В течение этих первых трех

тренировок, поработайте с каждым из ваших спортсменов, оценивая отягощение, которое они могут передвинуть 10 раз, для каждого упражнения, с учетом следующих факторов. Запишите оценку в форме ОФПС.

- ▶ Чем тяжелее спортсмены, тем, вероятно, большей силой они наделены.
- ▶ Чем больше мышечный рельеф, или гипертрофия, спортсменов, тем, вероятно, большей силой они наделены.
- ▶ Определите, есть ли у спортсменов опыт работы с тренажерами, и имеют ли они какое-то представление о своей силе.
- ▶ Изучите нормы (средняя сила спортсменов, как процент от их веса тела), указанные в Таблице 15.5 для восьми основных упражнений, и решите, будут ли результаты спортсменов, предположительно, ниже или выше нормы.

Исходя из самых высоких оценок, дайте задание вашим спортсменам попробовать выполнение каждого упражнения с весом, определенным вами для каждого из упражнений. Если после 1–2 повторений они поймут, что выбранное отягощение для них слишком велико, и они не смогут выполнить 6 повторений, попросите их немедленно прекратить нагрузку и скорректируйте вес. Сделайте то же самое, если спортсмены сразу поймут, что выбранный вес слишком мал и они смогут выполнить более 15 повторений. По завершении трех тренировок каждый спортсмен должен знать, какое отягощение он сможет передвинуть примерно 10 раз, для каждого упражнения.

Шаг 3: Проверьте ваших спортсменов по каждому из восьми основных упражнений

Если спортсмен выполняет 6–15 повторений, переходите к Шагу 4. Если спортсмен не может выполнить и 6 повторений, следует снизить нагрузку до веса, который, по вашему мнению, спортсмен может поднять 10 раз. Если спортсмен выполняет более 15 повторений, в зависимости от количества выполненных повторений, увеличьте нагрузку до веса, который, по вашему мнению, спортсмен может поднять 10 раз. Ориентировочно добавляется

ТАБЛИЦА 15.4. Оценка 1ПМ по 8 основным тестам

Поднимаемый вес в фунтах (кг)	1 повторение с максимальным весом (% 1ПМ)				
	6 (85%)	8 (80%)	10 (75%)	12 (67%)	15 (65%)
10(4,5)	12(5,2)	13 (5,9)	13 (5,9)	15(6,8)	15(6,8)
15(6,8)	18(8,2)	19(8,6)	20 (9,1)	22 (10)	23 (10,4)
20(9,1)	24(10,9)	25 (11,3)	27 (12,3)	30(13,6)	31 (14,1)
25(11,3)	29(13,2)	31 (14,1)	33(15)	37(16,8)	38 (17,2)
30(13,6)	35(15,9)	38 (17,2)	40 (18,1)	45 (20,4)	46 (20,9)
35(15,9)	41 (18,6)	44 (20)	47 (21,3)	52 (23,6)	54 (24,5)
40(18,1)	47 (21,3)	50 (22,7)	53 (24)	60(27,2)	62 (28,1)
45(20,4)	53 (24)	56 (25,4)	60 (27,2)	67 (30,4)	69(31,3)
50(22,7)	59 (26,8)	63 (28,6)	67 (30,4)	75 (34)	77 (34,9)
55 (25)	65 (29,5)	69 (31,3)	73 (33,1)	82 (37,2)	85 (38,6)
60(27,2)	71 (32,2)	75 (34)	80 (36,3)	90 (40,8)	92 (41,7)
65(29,5)	76 (34,5)	81 (36,7)	87 (39,5)	97 (44)	100 (45,4)
70(31,8)	82 (37,2)	88 (39,9)	93 (42,2)	104 (47,2)	108 (49)
75(34)	88 (39,9)	94 (42,6)	100(45,4)	112 (50,8)	115(52,2)
80(36,3)	94 (42,6)	100 (45,4)	107 (48,5)	119(54)	123 (55,8)
85(38,6)	100 (45,4)	106(48,1)	113(51,3)	127 (57,6)	131 (59,4)
90 (40,8)	106 (48,1)	113(51,3)	120 (54,4)	134 (60,8)	138(62,6)
95(43,1)	112 (50,8)	119(54)	127 (57,6)	142 (64,4)	146(66,2)
100(45,4)	118 (53,5)	125 (56,7)	133 (60,3)	149 (67,6)	154 (69,9)
110(49,9)	129 (58,5)	138 (62,6)	147 (66,7)	164 (74,4)	169(76,7)
120(54,4)	141 (64)	150 (68)	160(72,6)	179 (81,2)	185 (83,9)
130(59)	153 (69,4)	163(73,9)	173 (78,5)	194(88)	200 (90,7)
140 (63,5)	165 (74,8)	175 (79,4)	187 (84,8)	209 (94,8)	215(97,5)
150(68)	176(79,8)	188 (85,3)	200 (90,7)	224 (101,6)	231 (104,8)
160(72,6)	188 (85,3)	200 (90,7)	213 (96,6)	239 (108,4)	246(111,6)
170(77,1)	200 (90,7)	213(96,6)	227 (103)	254 (115,2)	262 (118,8)
180(81,6)	212(96,2)	225 (102,1)	240(108,9)	269(122)	277 (125,6)
190(86,2)	224 (101,6)	238(108)	253 (114,8)	284 (128,8)	292 (132,4)
200 (90,7)	235 (106,6)	250 (113,4)	267 (121,1)	299 (135,6)	308(139,7)
220 (99,8)	259 (117,5)	275 (124,7)	293 (132,9)	328 (148,8)	338 (153,3)
240(108,9)	282 (127,9)	300(136,1)	320 (145,1)	358 (162,4)	369 (167,4)
260(117,9)	306 (138,8)	325 (147,4)	347 (157,4)	388 (176)	400 (181,4)
280(127)	329 (149,2)	350 (158,8)	373 (169,2)	418(189,6)	431 (195,5)
300(136,1)	353 (160,1)	375 (170,1)	400(181,4)	448 (203,2)	462 (209,6)

Вы можете определить оценку 1ПМ спортсмена следующим образом. Найдите значение поднятого спортсменом веса в крайнем левом столбце таблицы. Затем найдите ряд с соответствующим количеством повторений, сделанных спортсменом. В ячейке на пересечении строки и столбца будет число, которое и является оценкой 1ПМ спортсмена.

5 фунтов (2,3 кг) на каждые 2 дополнительно выполненных повторений сверх необходимых 15. Между тестами для одной и той же группы мышц перерыв составляет по крайней мере 15 минут. Используйте форму ОФПС для записи результатов.

Шаг 4: Определение 1ПМ

Имея данные об отягощении, с которым спортсмены могут выполнить 6–15 повторений для каждого упражнения, переходите к Таблице 15.4 для определения оценки 1ПМ. Используя Таблицу 15.4, вы сможете узнать оценку 1ПМ спортсмена. Для этого найдите значение поднятого спортсменом веса в крайнем левом столбце таблицы. Затем найдите ряд с соответствующим количеством повторений, сделанных спортсменом. В ячейке на пересечении строки и столбца будет число, которое и является оценкой 1ПМ спортсмена. Например, ваш спортсмен выполняет 10 повторений грудного жима с нагрузкой 100 фунтов (45,4 кг). Таблица показывает, что 133 фунта (60,3 кг) – лучшая оценка 1ПМ. Если спортсмен выполняет

7, 9, 11, 13 или 14 повторений, просто определите арифметическое среднее для двух чисел, ближайших к этому количеству повторений. Запишите результаты для каждого теста в форме ОФПС.

Сравнение с эталоном

Посредством проведения этих тестов на силу вы достигаете двух результатов. Во-первых, вы получаете данные об 1ПМ для ваших спортсменов – показатель, необходимый для разработки программы тренировок на сопротивление. Во-вторых, вы можете сравнить показатели силы ваших спортсменов между собой и с нормами, указанными в Таблице 15.5. Для каждого из восьми упражнений, группа специалистов предоставила оценку низкого, среднего и высокого уровня силы, исходя из процента от массы тела спортсмена. Например, для жима лежа, если спортсменка весит 150 фунтов (68 кг), низкий показатель силы составит 60 фунтов (27 кг) ($150 \times 0,40 = 60$ фунтов), средний показатель – 82,5 фунта (37 кг), а высокий – 120 фунтов (54 кг).

ТАБЛИЦА 15.5. Средняя сила у атлетов в виде процентной доли от их массы тела для показателей 8 основных тестов на силу

Упражнение*	НИЗКИЙ		СРЕДНИЙ		ВЫСОКИЙ	
	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины
Жим лежа (св)	40%	65%	55%	90%	80%	120%
Грудной жим (тс)	50%	90%	70%	115%	90%	150%
Тяги в наклоне (св)	20%	30%	30%	40%	40%	50%
Тяги на низком блоке (тс)	25%	35%	35%	50%	45%	60%
Жим стоя над головой (св)	15%	25%	25%	35%	35%	50%
Жим сидя из-за головы (тс)	20%	35%	35%	50%	45%	60%
Сгибание на бицепс (св)	10%	20%	20%	25%	25%	33%
Сгибание на бицепс на низком блоке (тс)	15%	25%	25%	30%	30%	40%
Трицепсовые экстензии (св)	10%	10%	15%	20%	20%	30%
Трицепсовый жим вниз на блоке (тс)	15%	15%	20%	25%	25%	35%
Приседания (св)	40%	60%	65%	90%	80%	125%
Жим ногами (тс)	60%	100%	80%	125%	110%	150%
Сгибание ног (тс)	15%	20%	20%	25%	25%	30%
Поворот туловища со скручиванием (св)	10 повторений	15 повторений	20 повторений	30 повторений	25 повторений	40 повторений
Скручивание (пм)	10 повторений	15 повторений	15 повторений	20 повторений	20 повторений	25 повторений

* св – свободный вес, тс – тренажер на сопротивление

Тестирование мышечной выносливости

Вы можете проверить мышечную выносливость, определяя количество повторений, которые могут выполнить спортсмены при нагрузке, меньше максимальной. Жим лежа обычно используется для тестирования выносливости верхней части туловища, а частичное сгибание или скручивание – для мышц брюшного пресса. Эти тесты проводятся следующим образом.

Тест на жим лежа (YMCA)

Тест на жим лежа, разработанный YMCA (Христианская ассоциация молодых людей) используется для определения мышечной выносливости верхней части туловища. Это тест на абсолютную мышечную выносливость, то есть, отягощение является одинаковым для всех представителей данного пола. Его следует проводить только для спортсменов, уже работавших с подъемом свободных весов.

Оборудование

- ▶ Регулируемые гантели и диски
- ▶ Метроном

Процедура

1. Страхуйте спортсмена и тщательно соблюдайте технику безопасности.
2. Установите сопротивление на 80 фунтов (36,3 кг) для мужчин и 35 фунтов (15,9 кг) для женщин.
3. См. восемь основных упражнений на сопротивление для ознакомления с правильной техникой жима лежа.
4. Установите ритм метронома на 60 уд./мин., задав темп в 30 повторений в минуту.
5. Спортсмен, в исходном положении с вытянутыми руками и хватом на ширине плеч, опускает вес к груди. Затем, не останавливаясь, спортсмен должен поднять штангу на всю длину вытянутых рук. Движение должно быть плавным и контролируемым, штанга перемещается на самую высокую и самую низкую позицию на каждый удар метронома.

ТАБЛИЦА 15.6.
Показатели теста на жим лежа

Пол	Низкие	Средние	Высокие
Женщины	<17	17–34	35 +
Мужчины	<21	21–37	38 +

6. Завершите тест, когда спортсмен уже не может поднять штангу в такт с метрономом.
7. Сравните результат спортсмена с нормативными значениями, представленными в Таблице 15.6, и запишите показатели в форме ОФПС (Форма 14.2 в конце главы 14).

Тест на частичное скручивание

Тест на частичное скручивание определяет выносливость мышц брюшного пресса и является более предпочтительным, чем тест в положении сидя, потому что исключает использование мышц-сгибателей бедра. Этот тест проводится следующим образом.

Оборудование

- ▶ Метроном
- ▶ Линейка
- ▶ Скотч
- ▶ Мат

Процедура

1. Спортсмен ложится на коврик, колени согнуты под углом 90° (Рисунок 15.6а). Руки вдоль туловища (на полу), пальцы касаются скотча длиной 10 см (приклеенного к полу перпендикулярно пальцам). Второй кусок скотча прикрепляется в 10 см от первого (параллельно ему).
2. Установите метроном на 50 уд./мин. Спортсмен выполняет медленные, контролируемые скручивания, поднимая лопатки от коврика (туловище под углом в 30° к полу), в такт ударам метронома (25 скручиваний в минуту). Нижняя часть спины перед скручиванием должна быть прямой.
3. Поручите спортсмену выполнить по возможности больше скручиваний, не оста-



► Частичное скручивание: начальная позиция



► Частичное скручивание: верхняя позиция

ТАБЛИЦА 15.7. Показатели теста на частичное скручивание

Группа	Низкие	Средние	Высокие
ВОЗРАСТ 15–19			
Женщины	<12	12-21	22 +
Мужчины	<16	16-22	23 +
ВОЗРАСТ 20–29			
Женщины	<6	6-17	18 +
Мужчины	<11	11-20	21 +

навливаясь, при максимуме в 25 повторений.

- Сравните результат спортсмена с нормативными значениями, представленными в Таблице 15.7, и запишите показатели в форме ОФПС.

Источник: Американский колледж спортивной медицины, 2010.

В качестве альтернативы этим двум общим тестам, вы можете разработать собственные тесты, более специфические в отношении требований к мышечной выносливости в вашем виде спорта. Это можно сделать следующим образом

- Посмотрите на Рисунок 15.1, который показывает соотношение между силой и числом повторений. Проанализируйте вашу спортивную дисциплину, чтобы определить, какой вид мышечной выносливости для нее более актуален: кратко-, средне- или долгосрочная.
- Далее, определите задействованные группы мышц и выберите в качестве теста одно или несколько из восьми упражнений на сопротивление из Таблицы 15.3.
- Если целью является краткосрочная выносливость, используйте показатель 80% 1ПМ спортсмена, чтобы выяснить, сколько повторений можно сделать. Если целью является среднесрочная выносливость, используйте показатель 60% 1ПМ; а если долгосрочная выносливость – показатель 40% 1ПМ для проверки выносливости спортсмена.

Тестирование скорости

Скорость часто тестируется на дистанциях в 40 и 50 ярдов (или 36,5 и 45,7 метров). Мы будем использовать тест на 50 ярдов, ввиду наличия у нас нормативных показателей, с которыми вы можете сравнить результаты. Тест проводится следующим образом:

- Отметьте расстояние в 50 ярдов, отведя достаточно места для торможения после пересечения финишной линии. Убедитесь, что поверхность участка чистая и не скользкая. Итак, беговая дорожка идеально подготовлена.
- Распределите по парам спортсменов, которые, по вашему мнению, обладают аналогичной скоростью, и тестируйте их одновременно. Возьмите двух помощников для фиксации времени, по одному для каждого бегущего спортсмена.
- Все спортсмены должны выполнить соответствующую разминку.



4. Начните гонку, подняв руку над головой и дав команду «Внимание», а через 2–3 секунды – «Марш». Одновременно опустите руку вниз, чтобы подать сигнал своим помощникам, стоящим на финише.
5. Дайте каждому спортсмену три попытки, с пятиминутным отдыхом между забегами.
6. Счет записывается в секундах, с округлением до десятых; учитывается лучшее время из трех показанных.

Вы можете сравнить результаты ваших спортсменов с нормативными показателями, представленными в Таблице 15.8, которые основаны на тестировании физической подготовки молодежи для всех слоев населения, разработанном ААНPERD (Американская ас-

социация здравоохранения, физической культуры, отдыха и танцев). Спортсмены, вероятно, попадут в высшую категорию.

Тестирование мощности

Два наиболее широко используемых теста на мышечную мощность – тест на прыжок вверх и тест на спринт по лестнице.

Тест на прыжок вверх

Для тестирования мощности чаще всего используется тест на прыжок вверх, вы, наверно, помните, что я описал его в разделе «Оценка энергетической подготовки» в Главе 14 для определения типа мышечных волокон. Сопоставьте оценки с данными Таблицы 14.4, но теперь интерпретируйте их как показатели низкой, средней и высокой мощности.

ТАБЛИЦА 15.8. Оценка результатов теста на 50-метровый спринт

Возраст	НИЗКИЙ		СРЕДНИЙ		ВЫСОКИЙ	
	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины
12	8.7	8.3	8.1	7.8	7.3	7.1
13	8.5	8.0	8.0	7.5	7.1	6.7
14	8.3	7.7	7.8	7.2	7.0	6.5
15	8.2	7.3	7.8	6.9	7.1	6.2
16	8.3	7.0	7.9	6.7	7.2	6.2
17	8.4	7.0	7.9	6.6	7.1	6.1

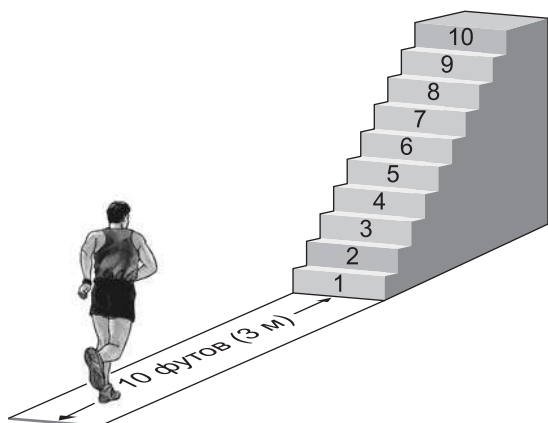


Рисунок 15.5. Иллюстрация к тесту на спринт по лестнице

Тест на спринт по лестнице

В этом тесте от спортсменов требуется как можно быстрее взбежать по лестнице, однако им нужно соблюдать осторожность. Предупредите спортсменов о риске получения травмы в случае падения и дайте им возможность предварительно попрактиковаться на тренировках в более медленном темпе, чтобы они могли привыкнуть к лестнице. Вам понадобится секундомер, который отсчитывает сотые доли секунды. Тест проводится следующим образом.

1. Для теста нужна лестница с числом ступенек не менее 10, при высоте ступеньки в 7–8 дюймов (18–20 см); зона разбега перед лестницей должна быть не менее 10 футов (3 м), для торможения после забега по ступенькам также должно быть достаточно места.
2. Обозначьте ступеньки 2 и 10, так чтобы вы могли засечь время забега спортсмена (Рисунок 15.5).

3. Спортсмен начинает разбег на расстоянии 10 футов (3 м) от первой ступеньки лестницы и взбегают по ней как можно быстрее, не пропуская ни одной ступеньки вплоть до 10-й. Отсчет времени начинается, когда спортсмен становится на 2-ю ступеньку, и завершается, когда он становится на ступеньку 10.
4. После разминки и демонстрации процедуры забега, дайте спортсмену возможность выполнить два пробных забега в умеренном темпе. После этого каждый спортсмен выполняет три контрольные попытки; засчитывается самое быстрое время. Запишите результаты в форме ОФПС.
5. Для получения оценки в первую очередь определите высоту подъема от 2-й до 10-й ступеньки. Например, если высота ступеньки лестницы составляет 7 дюймов (18 см), нужно умножить 7 на 8 (число ступенек), получив в итоге 56 дюймов, или 4,67 фута (144 см).

Затем вычислите мощность по следующей формуле:

$$\text{Мощность} = \frac{\text{масса тела (фунты)} \times \text{расстояние (футы)}}{\text{время (сек)}}.$$

Например, если лайнмен (в американском футболе) весит 210 фунтов и пробегает по лестнице с 7-дюймовыми ступеньками за 1,1 секунд, получаем:

$$\text{Мощность} = \frac{210 \times 4,67}{1,1} = 892.$$

Вы можете оценить мощность своих спортсменов, сравнивая свои результаты с теми, что представлены в Таблице 15.9.

ТАБЛИЦА 15.9. Оценка результатов теста на спринт по лестнице

Возраст и пол	Низкий	Средний	Высокий
Мужчины 14 лет и младше	До 600	600-800	Более 800
Женщины 14 лет и младше	До 400	400-600	Более 600
Мужчины 15 лет и старше	До 700	700-900	Более 900
Женщины 15 лет и старше	До 500	500-750	Более 750

Источник: Шарки и Гаскилл, 2006

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ МЫШЕЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

Теперь вы, как шеф-повар, имеете в своем распоряжении все необходимые ингредиенты для разработки эффективной программы мышечной подготовки ваших спортсменов. Все, что вам нужно, — это рецепт приготовления этих ингредиентов. Во-первых, мы подготовим для гурманов закуску в виде тренировок на гибкость, затем перейдем к основным блюдам — тренировкам на сопротивление для развития силы, выносливости и мощности — и дополним меню аппетитным десертом из упражнений на скорость.

Тренировка на гибкость

Основным упражнением для развития гибкости является растяжка. Если у вас есть недостаточно гибкие спортсмены, помочь им в развитии гибкости сможет статическое растяжение (медленные движения, выполняемые в течение 30 секунд при максимальной амплитуде). Также могут быть полезны партнерские упражнения на растяжку, где растяжение мышц за пределы нормального диапазона с последующим крат-

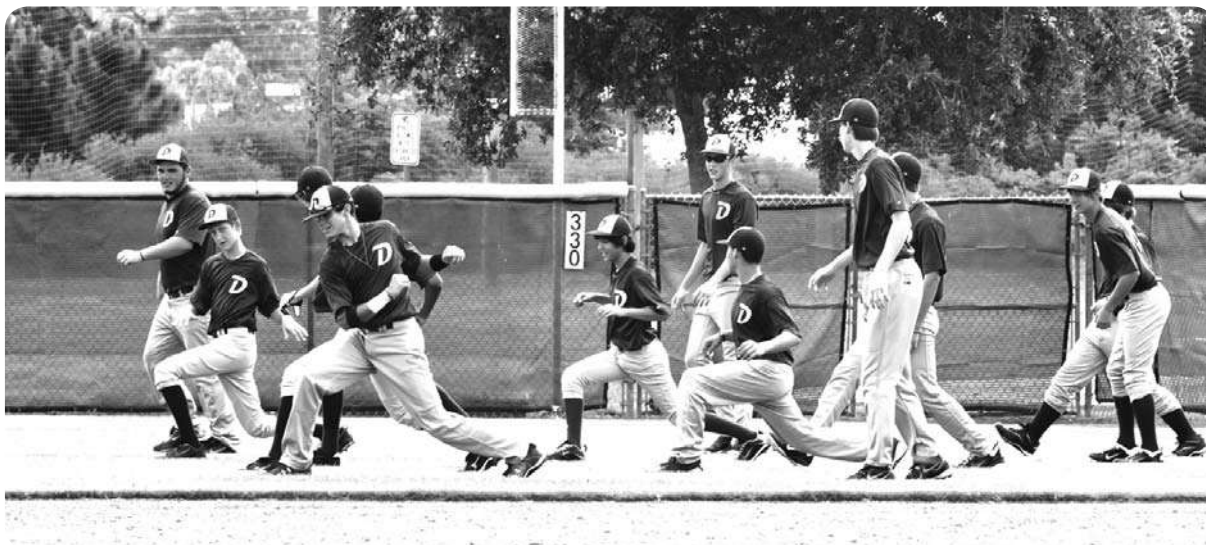
ким периодом отягощения проводится при помощи второго человека.

На протяжении многих лет спортивные теоретики и инструкторы по общей физической подготовке приветствовали проведение статического растяжения до интенсивной тренировки, однако новейшие данные показывают, что статическое растяжение не улучшает результативность и не способствует профилактике травм. А вот динамическое растяжение — наоборот. Динамическое растяжение предполагает упражнения большей амплитуды, позволяющие мышцам работать на пределе своего диапазона движения; прошу заметить, что это все же не баллистическая растяжка, которая обычно подразумевает рывковые действия, заставляющие мышцы работать за пределами их нормального диапазона движения.

Динамическое растяжение начинается с мягких движений; в процессе повторения они становятся более энергичными, приближаясь к движениям, специфичным для конкретной спортивной дисциплины. Хотя есть ряд упражнений на динамическую растяжку общего характера, инструкторы по спортивной физической подготовке рекомендуют разработать для

Основные принципы статической и динамической растяжки

1. Перед статической и динамической растяжкой выполняется аэробная разминка для разогрева мышц.
2. Динамическая растяжка выполняется перед каждой интенсивной тренировкой и соревнованием.
3. Выполняйте статическую растяжку в течение 10 минут после каждой интенсивной тренировки и соревнования.
4. Если вы не обладаете достаточной гибкостью, практикуйте растяжку ежедневно, сначала выполняя аэробную разминку, затем динамическую растяжку, а после статическую растяжку.
5. При выполнении статической растяжки занимайтесь вплоть до ощущения дискомфорта в мышцах, но не до возникновения боли.
6. При выполнении динамической растяжки сначала двигайтесь медленно, а затем постепенно увеличивайте скорость или силу движения до вашего полного диапазона.
7. При выполнении статической растяжки медленно входите в каждое растягивание, выдерживайте его в течение 30 секунд и затем медленно возвращайтесь в исходное положение.
8. При выполнении статической растяжки повторяйте каждое упражнение три раза.
9. При выполнении статической растяжки, повторяйте все односторонние растягивания для обеих сторон.
10. Не выполняйте баллистическую растяжку, которая предполагает резкие рывки для увеличения диапазона движения.



► Динамическое растяжение, выполняемое перед интенсивными тренировками, может повысить результативность и снизить риск травмы

растягивания комплекс упражнений, специфичных для вашего вида спорта. Если ваш вид спорта предполагает пробежки (как многие спортивные дисциплины), для динамического растяжения хорошо подойдут упражнения на подъемы ног на планку. Если вы – метатель, вам, лучше всего выбрать упражнения на махи руками. Во многих видах спорта процедура разминки, разработанная тренерами, включает в себя динамическую растяжку – просто это не всегда называется «динамической растяжкой». Часто динамическая растяжка выполняется во время движения на расстояние 20–25 ярдов (18–23 м).

Исходя из опыта наблюдения за разминкой во многих видах спорта, я считаю, что большинству тренеров и спортсменов интуитивно известна значимость динамической растяжки для подготовки к спортивным нагрузкам. Пусть они выполняют статическую растяжку по наказу тренеров или инструкторов, но, тем не менее, в их разминке присутствуют упражнения на динамическое растяжение. При этом, однако, не следует полностью отвергать и статическую растяжку. Она действительно рекомендуется для поддержания гибкости *после* интенсивной тренировки. Если уж вам так хочется от чего-то отказаться – пусть это будет баллистическая растяжка, которая может привести к травмам из-за резких рывковых движений.

См. «звездную растяжку» далее в этой главе, чтобы ознакомиться с 14 упражнениями на статическое растяжение, которые охватывают основные группы мышц.

Чтобы получить более полное представление о том, как выполняется динамическая растяжка, введите для поиска в Интернете запрос «динамическая растяжка», и вы сможете найти видеоматериалы, демонстрирующие основные движения. И тогда вы будете в состоянии разработать комплекс упражнений на динамическую растяжку, которые будут имитировать движения, специфичные для вашего вида спорта.

Тренировки на сопротивление

Нам немало известно о тренировках с отягощениями для развития силы, выносливости, мощности и скорости. Я дам вам базовые сведения, чтобы вы могли приступить к работе, а когда вы будете готовы к получению более подробной информации, см. ссылки в разделе «Дополнительная литература» в конце этой главы.

Цель тренировки

При разработке программы тренировок вы сначала должны определиться с целью, которую вы ставите перед своими спортсменами и в достижении которой вы стремитесь им

Звездная растяжка

Повороты спины

(Рисунок показывает вид снизу.)
Растяжка косых мышц живота,
крестцово-позвоночных
и многораздельных мышц

Наклоны головы
в сторону

Растяжка лестничных,
грудино-ключично-сосцевидных мышц,
превертебральных мышц и мышц,
поднимающих лопатки

Trapezius
Latissimus
dorsi
Gluteus
medius
Gluteus
maximus

Sternocleidomastoid
Scalenes
Trapezius
Omohyoid

Rectus femoris
Vastus lateralis

Наклоны туловища
в сторону

Растяжка широчайшей
мышцы спины и косых
мышц живота

Latissimus
dorsi
Abdominal
obliques

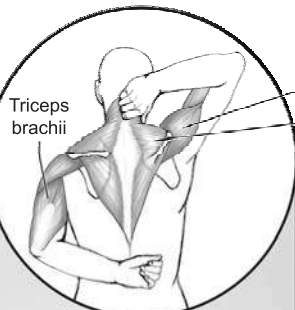
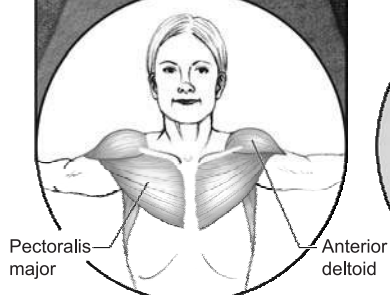
Растяжка четырехглавых мышц

Сгибание колена

Звездная растяжка

Отведение плеч
назад

Растяжка грудных и передних
дельтовидных мышц



Растяжка трицепсов, ромбовидных,
трапециевидных, передней зубчатой
и дельтовидной мышц

Повороты
плеча

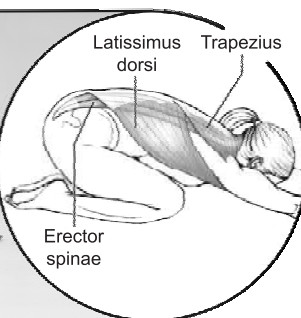


Semimembranosus

Biceps femoris

Растяжка полусухожильных,
полуперепончатых и двуглавых
мышц бедра

Выпрямление
колена



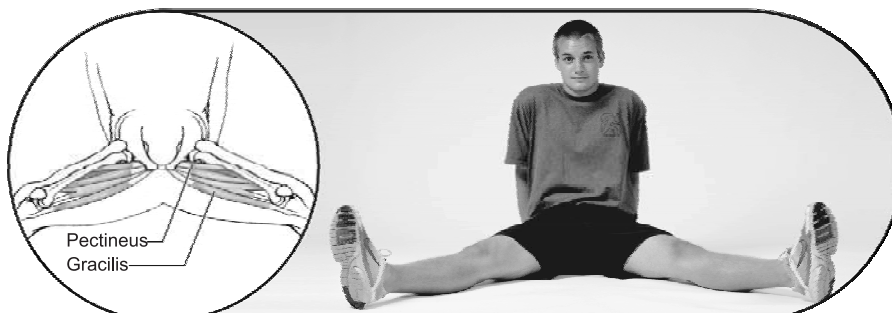
Растяжка трапециевидных мышц,
широчайшей мышцы спины, дельтовидных
мышц и мышцы, выпрямляющей туловище

Сгибания спины

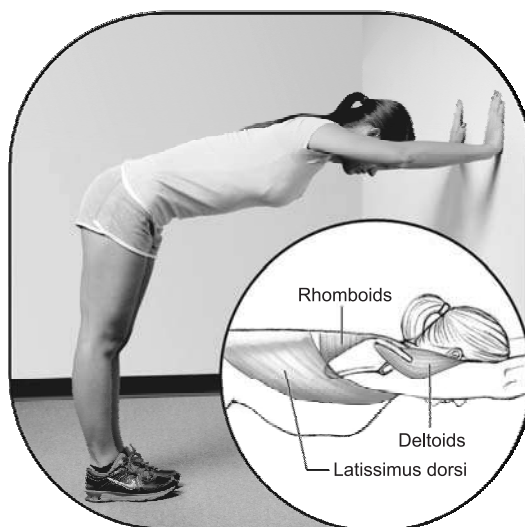


Звездная растяжка

Отведение
бедер

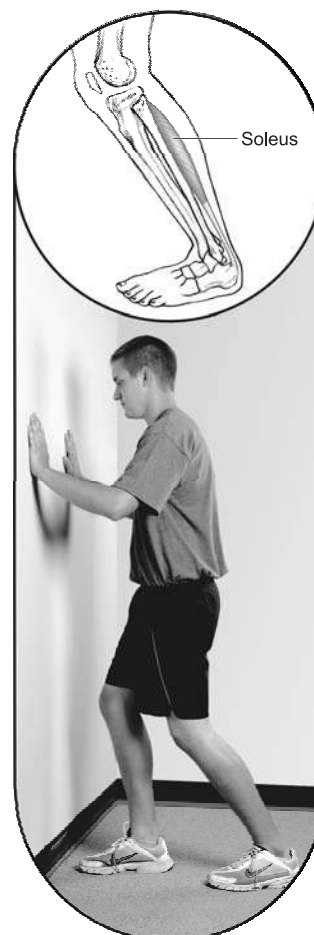


Растяжка гребенчатой
и тонкой мышц



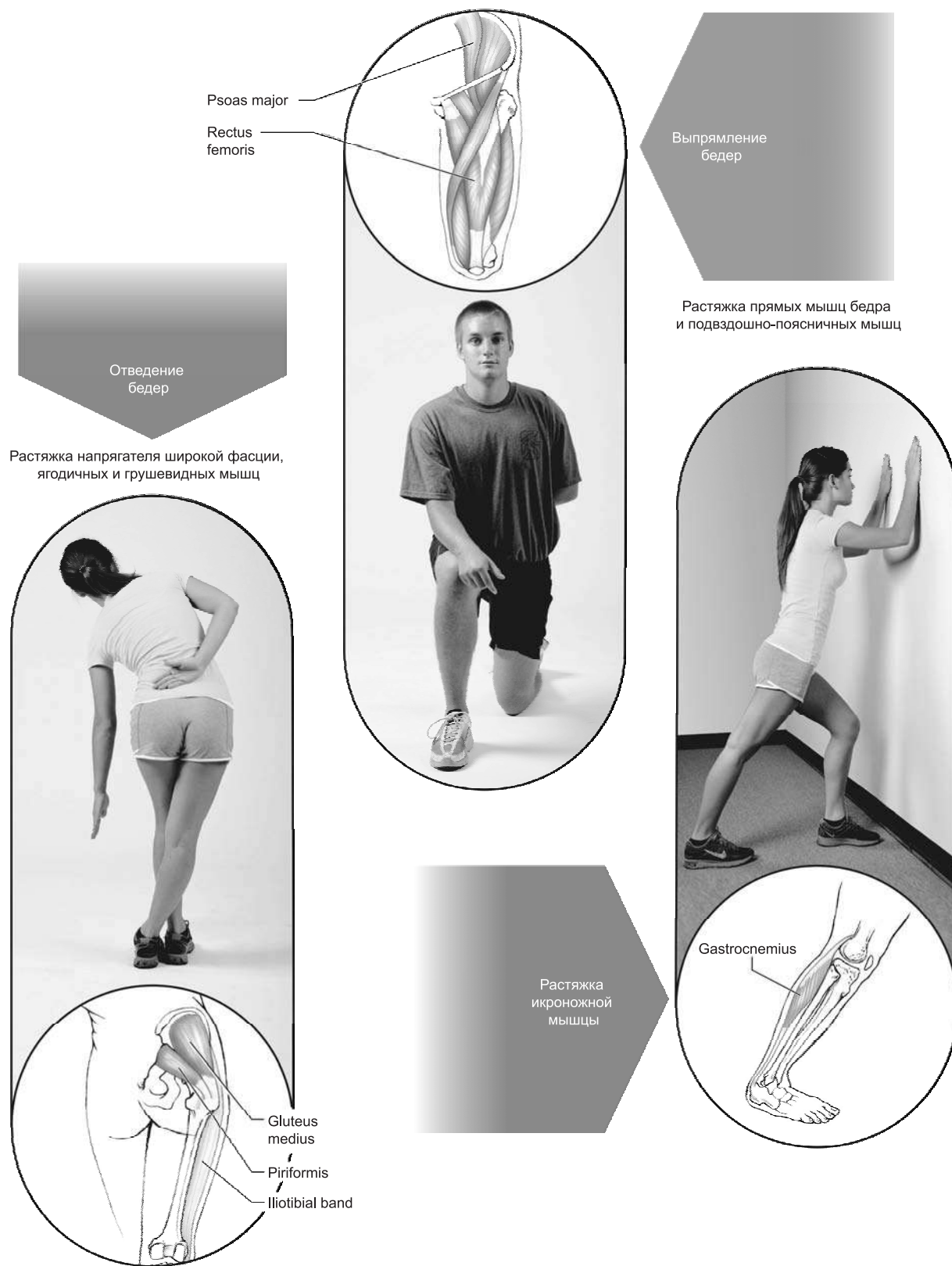
Растяжка широчайшей мышцы спины,
трапециевидных и ромбовидных мышц

Сгибание плеч



Растягивание
камбаловидной мышцы голени

Звездная растяжка



помочь. Выберите одну из следующих четырех целей:

- ▶ Развитие силы в качестве основы для вашего вида спорта или для соревнований в тяжелой атлетике;
- ▶ Развитие краткосрочной мышечной выносливости или мощности (активность, предполагающая несколько повторений)
- ▶ Развитие среднесрочной мышечной выносливости или мощности (активность, предполагающая умеренное число повторений)
- ▶ Развитие долгосрочной мышечной выносливости или мощности (активность, предполагающая многократные повторения)

Упражнения

Используются восемь основных упражнений из раздела «Тестирование мышечной подготовки» и Таблицы 15.3. Эти упражнения выполняются с помощью свободных весов и тренажеров с фиксированным отягощением. По мере роста результатов ваших спортсменов и углубления вашего опыта, вы можете добавлять другие упражнения, которые более соответствуют требованиям к мышечной подготовке, специфичным для вашего спорта.

Что лучше – свободные грузы или тренажеры? Я рекомендую тренажеры для тестирования спортсменов, у которых нет особой практики в тяжелой атлетике; для регулярных же тренировок подходят как свободные веса, так и тренажеры с фиксированным или переменным отягощением – каждый из этих методов имеет свои преимущества и недостатки.

Не забывайте о безопасности, контролируя выполнение программы упражнений на сопротивление. Вот некоторые ключевые подсказки по этому поводу:

- ▶ Проинструктируйте ваших спортсменов на предмет правильной техники выполнения для каждого упражнения на сопротивление.
- ▶ Проведение тренировок всегда должно контролироваться взрослым человеком.
- ▶ Обязательно обеспечьте надлежащую страховку при выполнении упражнений со свободными весами.
- ▶ Убедитесь в том, чтобы на штангах всегда были установлены фиксаторы.

Порядок упражнений

Ключевой принцип в определении порядка упражнений – чередование групп мышц, обеспечивающее возможность адекватного восстановления. Обычно используется один

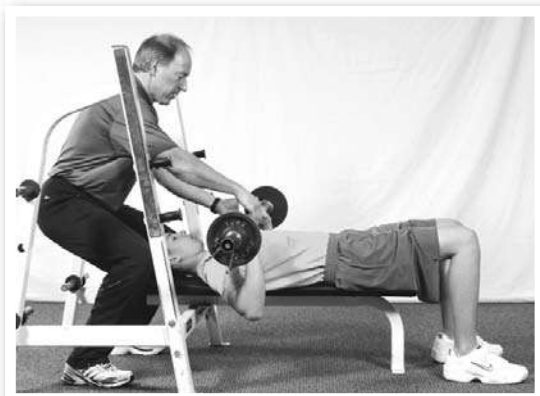


- ▶ Обратите внимание на связь между силой и повторением. Чем большая сила требуется в определенном виде спорта, тем меньше в нем повторений. Если спортивная дисциплина предполагает неоднократные повторения движений, сила, необходимая для каждого повторения, уменьшается.

8 ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОПРОТИВЛЕНИЕ

Жим лежа

▼ Исходное положение



Положение в подъеме ►



Грудной жим



▲ Исходное положение

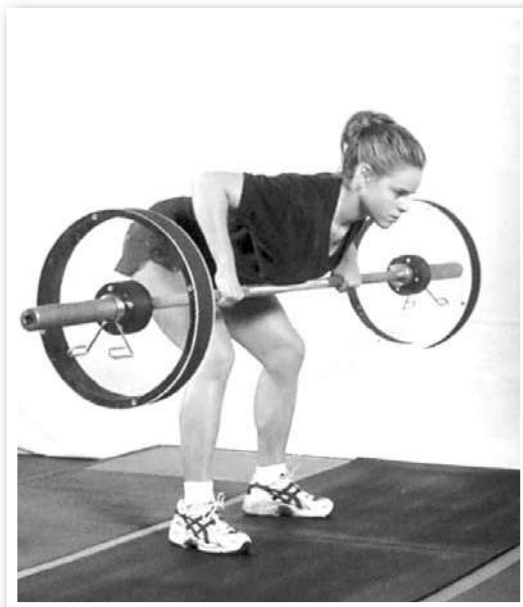


▲ Положение с выпрямленными руками

Тяги в наклоне



▲ Исходное положение



▲ Положение в подъеме

Тяга на низком блоке



▲ Исходное положение



▲ Положение с согнутыми руками

Жим стоя над головой

Исходное положение ►



◄ Положение в подъеме



Жим сидя из-за головы

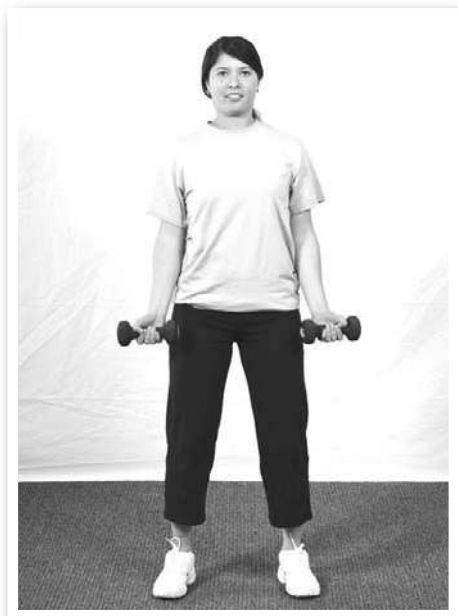
Исходное положение ►



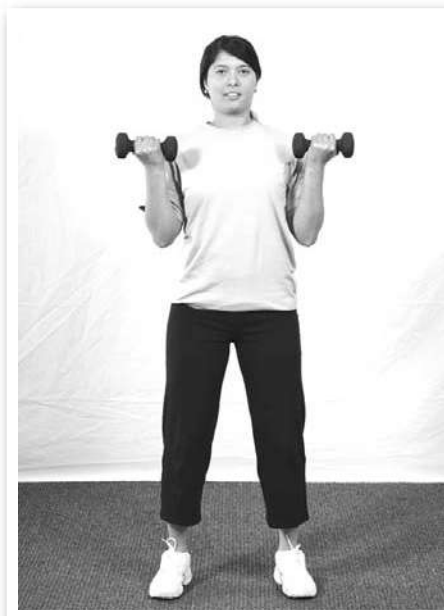
◄ Положение в подъеме



Сгибание на бицепс



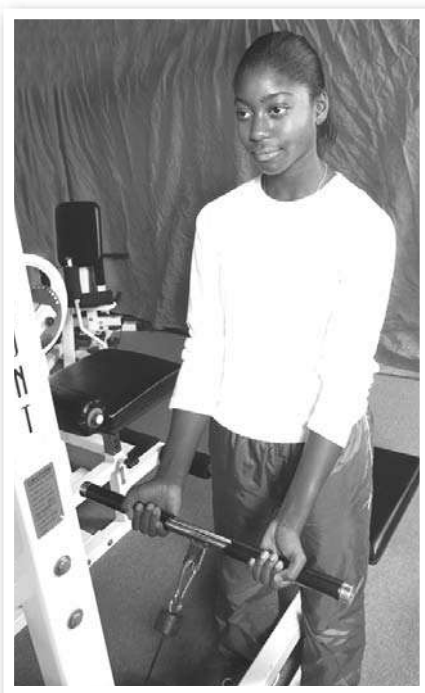
▲ Исходное положение



▲ Положение в подъеме

Сгибание на бицепс на низком блоке

Исходное
положение ▶



◀ Положение
в подъеме



Трицепсовые экстензии



▲ Исходное положение



▲ Положение с опущенными руками

Трицепсовый жим вниз на блоке

Исходное положение ►



◀ Положение с опущенными руками



Приседания

Исходное
положение ►



◀ Положение
в седе



Жим ногами

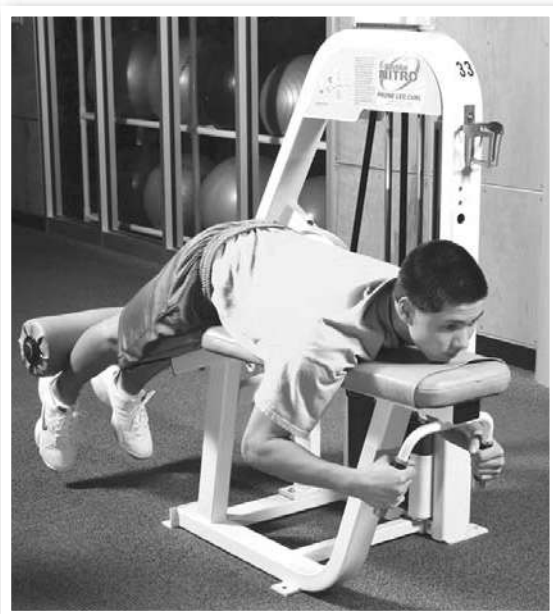


▲ Исходное положение

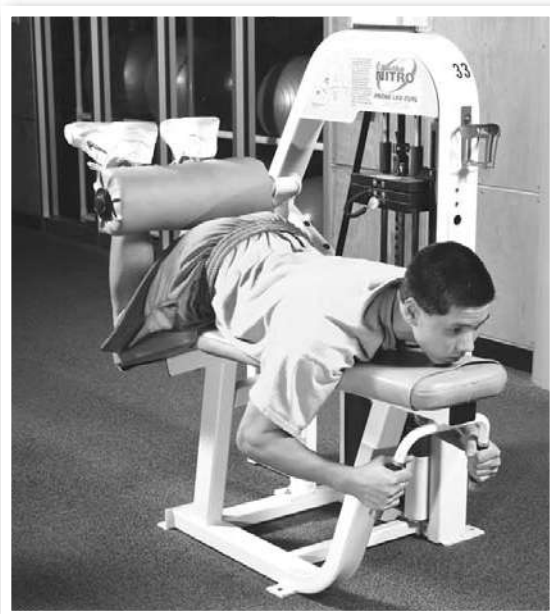


▲ Положение с выпрямленными ногами

Сгибание ног



▲ Исходное положение



▲ Положение в подъеме

Поворот туловища со скручиванием



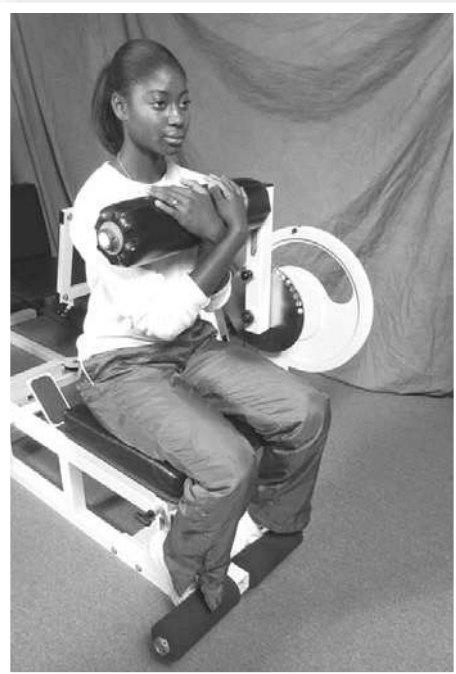
▲ Исходное положение



▲ Положение в подъеме

Скручивание

Исходное
положение ►



◄ Положение
в наклоне



из двух подходов: чередование упражнений для верхней и нижней части тела, или чередование упражнений на тягу и толчок.

При выполнении более одного подхода выполняйте сначала один подход для упражнений 1, затем один подход для упражнений 2, а потом выполните второй подход для упражнений 1 и 2.

Определение начального веса

Это просто. Вы уже установили 1ПМ для каждого упражнения. Теперь переходим к таблице 15.10. Найдите строку с вашей целью, и на ее пересечении со столбцом графы «Сопротивления» получите процентный показатель 1ПМ. В качестве примера, возьмем

ТАБЛИЦА 15.10. Определение начального сопротивления или нагрузки для силовой тренировки

Цель мышечной подготовки	Сопротивление (% 1ПМ)	Повторения	Подходы	Период отдыха
Сила	85%	<6	2–6	2–5 мин.
Мощность – один подход и краткосрочная выносливость	80–90%	1–2	3–5	2–5 мин.
Мощность – несколько подходов и среднесрочная выносливость	75–85%	3–5	3–5	2–5 мин.
Долгосрочная выносливость	60%	>12	2–3	1 мин.

некоего Джона Клейна, учащегося старших классов, которому не хватает базовой силы. Таким образом, для этой цели, как вы видите, сопротивление, или нагрузка, для основных восьми упражнений должно составлять 85% 1ПМ. Тест на жим лежа у Джона показывает его 1ПМ всего в 75 фунтов (34 кг), так что рекомендуемый начальный вес для него составляет 64 фунта ($75 \times 0,85 = 63,75$) (29 кг). Кроме того, вы можете видеть, что Джон должен выполнять 2–6 подходов по менее, чем 6 повторений, при 2–5 минутах отдыха между подходами.

Объем

На начальном этапе программы тренировок на сопротивление лучше использовать меньшее сопротивление, меньшее количество подходов и большее число повторений. Это даст вашим спортсменам возможность обучиться правильной методике выполнения упражнений (особенно с использованием свободных весов) и набраться опыта. Для начинающих оптимален один подход из 8–12 повторений, выполняемых до отказа мышц. После 4–6 недель занятий начинайте работать в соответствии с рекомендациями, содержащимися в Таблице 15.10.

Новички должны тренироваться два-три раза в неделю, спортсмены на средней стадии подготовки – три-четыре раза в неделю, а продвинутые спортсмены четыре-шесть раз в неделю. Для продвинутых спортсменов тренировки с отягощениями должны проводиться круглый год. Пусть ваши спортсмены занимаются четыре-шесть раз в неделю в течение межсезонья, это прекрасное время для развития силы и мощности. Во время подготовки к сезону ваши спортсмены должны тренироваться три-четыре раза в неделю, в течение сезона от одного до двух раз в неделю, а по завершении сезона – от одного до трех раз в неделю. Помните: больше – не всегда лучше. Отдых позволяет мышцам восстановиться и является важной частью программ тренировок на сопротивление.

Корректировка нагрузки

Как вы определите, когда нужно увеличить вес? Используйте правило «два на два»: если спортсмен в ходе двух тренировок подряд вы-

полняет в последнем подходе два или больше повторений свыше нормы, стоит увеличить нагрузку. Для более мелких, слабых или менее подготовленных спортсменов увеличивайте вес на 2,5% в упражнениях для верхней части тела и на 5% в упражнениях для нижней части тела. Для более крупных, сильных и более подготовленных спортсменов, увеличивайте вес на 5% в упражнениях для верхней части тела и на 10% в упражнениях для нижней части тела.

Тренировки на мышечную выносливость

При разработке программ тренировок на мышечную выносливость принято следовать тем же принципам, которые приводятся для тренировок с отягощениями. Однако, как вы можете видеть в Таблице 15.10, чем больше выносливость, тем меньше сопротивление и больше число повторений. Не забывайте также о принципе специфичности: отличным методом тренировки мышечной выносливости является работа над техническими навыками, специфичными для данного вида спорта.

В ходе тренировок мышечная выносливость быстро увеличивается – на целых 30% в неделю. Краткосрочную выносливость поддерживать легче, но долгосрочная выносливость в отсутствие тренировок быстро утрачивается.

Тренировки на скорость

Хотя тренировки на скорость могут включать не только бег, сейчас мы сосредоточимся именно на увеличении беговой скорости, поскольку это актуально для многих видов спорта. Примерами могут служить принимающий в американском футболе, который должен двигаться по определенному маршруту, а затем бежать к линии ворот, или баскетболист, выполняющий быстрый прорыв к кольцу.

Лучший способ для спортсменов обрести хорошую скорость – это выбрать родителей, которые от рождения наделят их высоким содержанием быстро сокращающихся мышечных волокон. А затем у спортсменов есть пять методов для развития скоростных показателей:



► Тренировки на скоростное сопротивление с ремнями и эластичным жгутом.

1. Улучшить время реакции на раздражитель, или то, что часто называют *быстротой*.
2. Улучшить время разгона для более быстрого достижения максимальной скорости.
3. Увеличить длину шага при сохранении темпа шагов.
4. Увеличить темп, или количество шагов, совершенных в единицу времени.
5. Улучшить скоростную выносливость, или способность поддерживать скорость на протяжении нужного расстояния.

Спортсмены могут улучшить время реакции путем развития прогностических навыков, которые помогут им сосредоточиться на сигналах для скорейшего принятия решения о движении. Показатели разгона, длина шага и количество шагов развиваются в ходе тренировок на силу и мощность. Скоростная выносливость может быть улучшена за счет тренировки кратко- и среднесрочной выносливости и развития анаэробной выносливости.

Для развития скорости используются три специальные тренировочные методики:

- Тренировка скоростного сопротивления включает в себя добавление веса или отягощения при максимально быстром движении спортсменов. Спортсмены могут носить жилеты



- Тренировки на сверхскорость методом высокоскоростного бега на беговой дорожке.

или пояса с отягощениями. Они могут надевать ремни, прикрепленные к веревке, которая тянет нагруженные сани, они могут также тащить за собой открытый парашют; или же им обеспечивает сопротивление другой человек. Они также могут бежать в гору, или по лестнице стадиона, а также по песку.

- Улучшение беговой формы, приобретенное благодаря специальной подготовке, помогает спортсменам разработать более эффективную механику шагов и махов руками, по мере того как они учатся расслаблять противоположные мышцы при работе активных мышц.
- Тренировка на сверхскорость концентрирует спортсмена на улучшении темпа работы нервно-мышечной системы для увеличения скорости шага. Методы: спринт под гору, тяга с медицинским резиновым жгутом и высоко-скоростной бег на беговой дорожке.

Распространенной ошибкой при тренировке скорости является слишком большое отягощение или партнерское сопротивление. Следуйте «правилу 10 процентов»: спортсмены должны тренироваться при максимальном 10-процентном сокращении своего обычного времени (увеличении скорости) при тренировке с партнерами, и при максимальном 10-процентном увеличении времени (снижении скорости) при тренировке с отягощением. Смотрите раздел «Дополнительная литература», чтобы ознакомиться с источниками информации по данной теме.

Силовая тренировка

Помните, что мощность – это возможно более быстрое перемещение отягощения. Это сочетание скорости и силы; увеличивайте скорость либо силу, и вы увеличите мощность. Увеличить мощность ваших спортсменов помогут следующие два шага:

1. Во-первых, развивайте у ваших спортсменов силу, наряду с аэробной и анаэробной подготовкой, в качестве основы для тренировок мощности.



► Тяжелоатлетические упражнения на мощность. Толчок (а) начинается с толкания штанги на уровень плеч и (б) заканчивается подъемом штанги над головой.

2. Когда ваши спортсмены получают необходимую подготовку в ходе тренировок на сопротивление, вы можете переходить к тяжелоатлетическим упражнениям на мощность, таким как толчки, рывки, отжимания и приседания с выпрыгиванием. Такие подъемы выполняются с практическим максимальным сопротивлением и требуют практически максимальной силы. Безусловно такие методы тренировки являются продвинутыми и должны применяться только тогда, когда вы и ваши спортсмены будете к ним готовы. Смотрите раздел «Дополнительная литература», чтобы ознакомиться с более подробной информацией об этих методах.

Плиометрика, получившая известность благодаря применению российским спринтером в 1960-х, широко используется для развития мощности. В плиометрических упражнениях мышца сначала растягивается, а затем сразу же максимально сокращается. Плиометрические упражнения для нижней части тела предполагают рывковые и прыжковые упражнения; упражнения для верхней части тела включают перехват и броски



► Плиометрика. Отталкивание одной ногой: (а) исходное положение; (b) прыжок, стоящая на тумбе нога используется для толчка; (с) приземление, толчковая нога удерживается на тумбе.

с использованием набивных мячей. Плиометрические упражнения сопряжены с более высоким риском получения травм при отсутствии у спортсменов надлежащей физической подготовки или при чрезмерно частом либо неправильном выполнении таких упражнений.

С большой осторожностью следует использовать плиометрические упражнения для подготовки спортсменов младше 14 лет. Перед началом работы с плиометрикой ознакомьтесь с разделом «Дополнительная литература», чтобы знать дополнительные источники информации по данному вопросу.



Вопросы для размышления

1. Что вам требуется для понимания механики и физиологии мышц? Знание механики и физиологии мышц поможет вам разработать эффективную программу мышечной подготовки.
2. Что вызывает боли в мышцах? Как вы можете помочь вашим спортсменам в тренировках с последовательным увеличением нагрузки, чтобы не повредить их мышцы?
3. Каковы требования к мышечной подготовке в вашем виде спорта? В чем нуждаются ваши спортсмены в первую очередь: в гибкости, силе, выносливости, скорости, мощности или в сочетании всего вышеназванного?
4. Каковы наиболее эффективные методы тестирования ваших спортсменов на гибкость, силу, выносливость, скорость и мощность?
5. Каковы 10 основных принципов статического и динамического растяжения? Знают ли их ваши спортсмены?
6. Каковы цели ваших тренировок на сопротивление: сила, краткосрочная мышечная выносливость или мощность, среднесрочная мышечная выносливость или мощность, либо долгосрочная мышечная выносливость?
7. Каковы восемь основных упражнений на сопротивление? Как вы можете изменить их в соответствии со своими целями подготовки?
8. Как вы можете помочь вашим спортсменам увеличить скорость?
9. Каковы два шага к увеличению силы?

Глава 16.

Питание спортсменов

Когда я работал тренером по борьбе в школе и в колледже, наш обед перед соревнованием состоял из большого куска мяса и яшницы. Так когда-то мой тренер кормил меня, объясняя, что высокое содержание белка в пище необходимо для роста мышц, и я добросовестно следовал этой традиции. Сегодня я знаю, что это не так.

Вы уже тоже узнали в главе 14, что белок не является самым необходимым компонентом для роста мышц. Я также призывал спортсменов худеть любым способом – как правило, с помощью голодания и опасного обезвоживания. Тогда так поступали все тренеры, но сегодня я знаю, что это неправильно.

За время, прошедшее с 1960-х годов, мы многое узнали о питании спортсменов и контроле веса. В этой главе я поделюсь с вами этими знаниями, и я надеюсь, что вы передадите их своим спортсменам.

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ о том, какой рацион должен быть у спортсмена;
- ▶ о том, как углеводы, жиры и белки питают организм;
- ▶ о роли пищевых добавок в питании спортсмена;
- ▶ о том, как обеспечить водный баланс в организме спортсменов и предотвратить тепловой удар и связанные с ним последствия;
- ▶ о том, сколько должны есть спортсмены для сохранения, снижения и набора веса;
- ▶ о том, когда и что должны есть спортсмены перед соревнованием, во время соревнования и после его завершения;
- ▶ о том, как справляться с нарушениями пищевого поведения.

Обладая этими знаниями, вы можете помочь спортсменам ...

- ▶ получать питание, необходимое для их деятельности,

- ▶ уменьшить время восстановления после физической нагрузки,
- ▶ свести до минимума получение травм в связи с усталостью,
- ▶ контролировать вес и количество жира в организме,
- ▶ улучшить состояние здоровья, чтобы заниматься спортом долгие годы и жить дольше.

В качестве бонуса ...

- ▶ Возможно, у вас появится мотивация для улучшения собственного питания, и, если необходимо, вы сбросите пару лишних килограммов.

РОЛЬ ТРЕНЕРА

Как тренер вы хотите помочь спортсменам обеспечить организм правильным питанием, чтобы им хватало энергии для успешных занятий спортом и достижения или поддержания оптимального веса. При этом вы также можете им выработать навыки здорового питания на всю жизнь. Но научить спортсменов правильно питаться для обеспечения будущих побед – не легкая задача. Пищевые привычки очень трудно изменить, а ваши спортсмены живут в обществе, где среди их сверстников популярна не очень здоровая пища. Итак, что же вы можете сделать? В действительности, очень многое.

1. *Просвещать.* Ваши спортсмены очень много вкладывают в занятия спортом. Объясните им, что правильное питание для успешных занятий спортом – это тоже важный вклад в будущий успех. Разработайте указания по организации питания на основании содержания этой главы и других материалов и включите их в руководство для спортсменов. На собраниях команды подкрепляйте эту информацию с помощью плакатов, коротких комментариев и путем проведения неформальных бесед со спортсменами.
2. *Поддерживать.* Изменение пищевых привычек – очень трудный процесс, но вы можете обеспечить поддержку спортсменам, напоминая о будущих положительных результатах.
3. *Подключать родителей.* На встрече с родителями перед началом сезона (см. главу 19) объясните им важность правильного питания, дайте экземпляр ваших указаний по организации питания и попросите обеспечить сбалансированное питание.
4. *Обеспечивать индивидуальную помощь.* Определите спортсменов, нуждающихся в конкретной помощи по улучшению системы питания, например, тех, кто быстро теряет энергию во время тренировок и игр, тех, кто имеет недостаточный или избыточный вес или тех, кто лишен возможности полноценно питаться дома в силу семейных обстоятельств. Лучше всего это сделать с помощью систематического анализа организации питания каждого спортсмена, используя соответствующие компьютерные программы (см. далее в этой главе «Анализ питательной ценности»).
5. *Показывать пример.* Помните, что вы являетесь очень сильной ролевой моделью для спортсменов. Питание, выбираемое вами для спортсменов, и ваше собственное питание и контроль веса говорят лучше, чем любые слова. Даже если у вас есть избыточный вес, или вы считаете себя не вправе рекомендовать здоровое питание, необходимо говорить на эту важную тему со спортсменами.

ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возможно, вы знаете шесть основных питательных веществ, но нам с вами не помешает освежить эти знания прежде, чем двигаться дальше.

- *Углеводы.* Углеводы в форме крахмала и сахара обеспечивают мышцы энергией в виде гликогена. Клетчатка, содержащаяся в продуктах, богатых углеводами, способствует хорошему пищеварению и контролю уровня жира и холестерина.
- *Белки.* Белки необходимы для формирования новых тканей и поддержания жизнедеятельности существующей ткани, включая мышцы, эритроциты и волосы. Организм нуждается в белках для выработки необходимых ферментов, антител и гормонов. Белки также помогают контролировать уровень жидкости внутри и вне клеток.
- *Жиры.* Жиры – это основной источник накопленной энергии, используемой организмом в периоды отдыха или длительной аэробной нагрузки. Животные жиры (мясо, масло), как правило, являются насыщенными и способствуют развитию сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Растительные жиры (кукурузное, рапсовое, оливковое масло) являются ненасыщенными и более полезны для здоровья, однако следует избегать трансгенных, или *частично гидрогенизированных жиров* (растительный жир, подвергнутый специальной обработке, чтобы он стал твердым). Такие жиры приводят к развитию сердечных заболеваний и диабета.
- *Витамины.* Эти питательные вещества являются катализаторами, регулирующими метаболические реакции в организме. Витамин А помогает работе органов зрения. Витамины А и С необходимы для поддержания иммунной системы. Витамины группы В помогают клеткам сжигать энергию, а фолиевая кислота и тиамин (так-

же витамины группы В) укрепляют нервную систему. Витамин D помогает усваивать кальций и фосфор, поступающие с продуктами питания, а антиоксиданты защищают клетки от возможных повреждений, связанных с производством энергии.

- ▶ *Минералы.* Эти элементы помогают создавать структуры и регулируют процессы в организме. Кальций, фосфор и магний укрепляют кости, а соединения фтора – зубы. Железо играет важнейшую роль в переносе кислорода, натрий и калий помогают контролировать объем крови. Цинк участвует в извлечении энергии из продуктов питания, а йод управляет уровнем потребляемой энергии.
- ▶ *Вода.* Вода необходима для регулирования температуры тела через систему потоотделения, а также для переноса питательных веществ к клеткам и удаления отходов жизнедеятельности клеток. Она является важной составной частью мышц и участвует во внутриклеточных процессах. Вода составляет 60–70 процентов веса тела.

Спортсмены получают энергию из продуктов питания, содержащих углеводы, белки и жиры. Витамины и минералы не являются непосредственными источниками энергии, но они необходимы для извлечения энергии из углеводов, белков и жиров.

Давайте ответим на три важных вопроса:

- ▶ Какой рацион должен быть у спортсменов?
- ▶ Какой объем пищи они должны потреблять?
- ▶ Когда следует принимать пищу?

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Для большинства спортсменов оптимальное питание должно состоять на 55–65% из углеводов, на 20–30% из жиров и на 10–30% – из белков. Это не какая-то волшебная диета: во многом эти показатели похожи на нормативы, рекомендуемые американским правительством всему населению в качестве здорового



▶ Зерновые – хороший источник углеводов.



▶ Овощи – низкокалорийны и содержат мало жиров, но много питательных веществ.



▶ Вода – это необходимое питательное вещество.

питания. В 2011 г. были изданы ныне действующие рекомендации американского Министерства сельского хозяйства. В них не определено необходимое процентное потребление углеводов, жиров и белков, а рекомендуется сбалансированное употребление пяти групп продуктов, показанных на рисунке 16.1.

Половину нашей «тарелки» должны занимать фрукты и овощи, причем овощей должно быть больше, чем фруктов. На второй половине размещаются зерновые (хлеб, блюда из круп) и белки (мясо, бобовые, рыба, мясо птицы), и здесь основное внимание следует уделить зерновым. Небольшая часть отведена для молочных продуктов – молоко, сыр и йогурт. Эти новые рекомендации были разработаны для противостояния потреблению нездоровой пищи и увеличению количества людей, страдающих избыточным весом. В них даются следующие советы:

- ▶ Получать удовольствие от еды, но есть меньше.
- ▶ Потреблять преимущественно продукты из цельного зерна.
- ▶ Перейти на употребление обезжиренного молока или молока с низким содержанием жира.
- ▶ Выбирать продукты с низким содержанием натрия.



Рисунок 16.1. Руководство по организации питания от правительства США «My Plate»

- ▶ Пить обычную воду вместо сладких напитков.

Сайт Choose-MyPlate Министерства сельского хозяйства США является отличным источником полезной информации о правильном питании. (Посетите сайт www.choosemyplate.gov/index.html; я особенно рекомендую раздел «Получи свой личный план питания (Get a Personalized Plan)», в него можно перейти по ссылке в правом верхнем углу страницы). Здесь вы можете быстро составить план питания для себя и своих спортсменов, включающий необходимое вам количество продуктов из каждой группы. Используйте эти рекомендации в качестве отправной точки и вносите корректировки в зависимости от количества энергии, потребляемой на тренировках и играх.

Семь правил правильного питания

Рекомендации по организации питания, предложенные американским правительством, не являются жестким предписанием в отношении повседневного питания; они являются общим руководством для вас и ваших спортсменов. Если спортсмены будут следовать этим семи правилам, составленным на основании программы MyPlate, они будут питаться правильно:

1. Следует употреблять в пищу различные продукты из всех пяти групп. Ни один продукт не может обеспечить все питательные вещества, необходимые спортсмену, и разнообразие делает еду более приятной.
2. Нужно потреблять больше цельнозерновых продуктов, овощей и фруктов. Такое питание обеспечивает поступление сложных углеводов, необходимых для обеспечения энергией и важными витаминами, минералами и клетчаткой. Короче говоря, оно обеспечивает спортсменов достаточным количеством энергии и полезно для здоровья.
3. Нужно употреблять в пищу умеренное количество продуктов с высоким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Такие продукты высококалорийны и могут привести к нежелательному увеличению веса. Важно помнить, что умеренное потребление на-

сыщенных жиров снижает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

4. Важно потреблять умеренное количество сахара. Продукты питания с высоким содержанием сахара содержат малое количество питательных веществ и избыток калорий.
5. Также необходимо потреблять соль или натрия в умеренных количествах. Когда спортсмены потеют, они теряют много натрия, и им необходимо замещать этот натрий, чтобы поддерживать соответствующий водный баланс. С другой стороны, сегодня молодежь потребляет избыточное количество соли при ежедневном питании. Спортсмены должны потреблять разумное количество соли с продуктами питания.
6. Рекомендуется пить много жидкости. Вода необходима для всех функций организма, и активная физическая деятельность повышает риск обезвоживания.
7. Лучше совсем не употреблять алкогольные напитки или употреблять их в очень ограниченном количестве, если для этого нет возрастных ограничений. Алкогольные напитки содержат много калорий и практически не содержат питательных веществ, они повышают вероятность обезвоживания и снижают эффективность энергетического обмена.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УГЛЕВОДАХ, БЕЛКАХ И ЖИРАХ

Как вы помните, углеводы, белки и жиры обеспечивают организм энергией. Давайте более подробно поговорим об этих трех важных питательных веществах.

Углеводы

Углеводы – это основа высококалорийного питания, необходимого для удовлетворения энергетических потребностей спортсменов. Не менее 55% калорий должны поступать из углеводов. Стандартное питание человека весом 68 кг с неактивным образом жизни долж-



но обеспечивать ежедневное поступление 1350 калорий от углеводов. Спортсмены с таким же весом нуждаются в ежедневном поступлении 1900–2700 калорий из углеводов, и это количество возрастает при активных тренировках.

Углеводы могут быть простыми и сложными, а сложные углеводы делятся на перевариваемые и неперевариваемые. Простые углеводы включают такие сахара, как глюкоза, декстроза, фруктоза, сахароза и лактоза; они содержатся во фруктах, овощах и переработанных продуктах, например, в сладостях и спортивных напитках. Простые углеводы превращаются в глюкозу, и при этом высвобождается энергия. Перевариваемые сложные углеводы содержатся в богатых крахмалом продуктах, включая картофель, макаронные изделия, хлеб, продукты из круп и бобовые. Неперевариваемые сложные углеводы, обеспечивающие организм клетчаткой, содержатся в отрубях, фруктах и овощах. Оба вида углеводов являются поставщиками энергии, но в сложных углеводах намного больше питательных веществ. Обратите внимание на то, что фрукты, помимо простых углеводов, содержат много важных витаминов и минералов.

Раньше я рекомендовал своим спортсменам перед игрой употреблять больше сложных углеводов, так как меня научили тому, что простые углеводы поднимают уровень сахара в крови, вызывая у спортсменов состояние гипергликемии (быстрое и резкое повышение содержания глюкозы и инсулина в крови), за которым следует снижение уровня сахара

(гипогликемия). Сейчас мы знаем, что продукты питания не могут стать причиной гипергликемической или гипогликемической реакции только потому, что они содержат простые или сложные углеводы. Диетологи разработали гликемический индекс, показывающий, как быстро продукт может вызвать гликемическую реакцию (таблица 16.1).

Перед игрой лучше всего употреблять продукты с низким или умеренным гликеми-

ческим индексом, например, спагетти, йогурт и бананы, потому что они будут обеспечивать энергией в течение длительного времени. Продукты с высоким гликемическим индексом, такие, как картофель и булочки, следует употреблять во время интенсивных тренировок или после них, чтобы помочь организму восстановиться. Тренер и спортсмены должны знать, какие продукты выбирать для приема пищи перед игрой и после игры.

ТАБЛИЦА 16.1. Гликемический индекс некоторых распространенных продуктов*

Продукты с высоким гликемическим индексом (ГИ > 85)			
Светлый бисквит	Кукурузные хлопья	Мальтоза	Хлеб из ржаной муки
Баранки	Полента	Сухарики	Пшеничная соломка
Ячменный хлеб	Кускус	Пшено	Печенье крекер
Коричневый рис	Манная крупа	Патока	Сладкие напитки
Сдобные баранки	Хлопья для завтрака	Мюсли	Спортивные напитки
Морковь	Круассаны	Булочки	Сахароза
Картофельные чипсы	Глюкоза	Овсянка	Цельные зерновые
Пицца с сыром	Сухие завтраки	Картофель	Вафли
Кукурузные отруби	Леденцы	Изюм	Арбуз
Кукурузные завтраки	Мед/сиропы	Рисовые булочки	Белый хлеб
Кукурузные чипсы	Мороженое	Рисовые хлопья	Пшеничный хлеб
Продукты со средним гликемическим индексом (ГИ = 60–85)			
Крупа из отрубей	Спагетти	Хлеб из смеси зерновых	Ржаной хлеб
Банан	Фруктовый коктейль	Хлеб из овсяных отрубей	Специальная крупа К
Рис басмати	Грейпфрутовый сок	Крупа из овсяных отрубей	Бисквит
Сухие завтраки	Виноград	Апельсин (фрукт и сок)	Сладкая кукуруза
Гречка	Мороженое	Рис на пару	Сладкий картофель, ямс
Булгур	Киви	Печенье	Вареное пшен. зерно
Хлеб из булгура	Узкая лапша	Пшеничная пита	Белый рис
Дробленый ячмень	Манго и папайя	Попкорн	Дикий рис
Продукты с низким гликемическим индексом (ГИ < 60)			
Яблоки	Вишни	Молоко	Рисовые отруби
Абрикосы (сушеные)	Сушеный горох	Персики (свежие)	Спагетти
Ячмень	Фруктоза	Орехи	Томатный суп
Ячменный хлеб	Грейпфрут	Груши (свежие)	Ядро пшеничного зерна
Бобовые (все виды)	Чечевица	Сливы	Йогурт (все виды)

* Белый хлеб (50 г) использовался в качестве эталона, ГИ = 100.
На основании Brand-Miller and Foster-Powell, 2009 г.

Белки



Ранее белки составляли существенную часть питания спортсменов, поскольку тренеры считали, что белок помогает в наращивании мышечной массы. Это не так, точнее, не совсем так. Когда мы потребляем белки, они затем расщепляются на аминокислоты, используемые для строительства и восстановления всех видов тканей – мышц, костей, связок, сухожилий, а также для производства необходимых гормонов и ферментов. Хотя белки являются строительным материалом для мышц, ваша сила повышается не из-за потребления белков, а благодаря силовым упражнениям.

В хорошо сбалансированном питании спортсмена белки должны обеспечивать поступление 15–20% необходимых калорий. Таблица 16.2 показывает рекомендуемое потребление белков для спортсменов.

Поскольку белки не накапливаются в организме, спортсмены должны ежедневно потреблять их в необходимом количестве. Это легко обеспечить при сбалансированном питании в соответствии с рекомендациями программы MyPlate. Конечно, не у всех спортсменов питание сбалансировано. Спортсмены, сбрасываю-

щие вес или находящиеся на диете по другим причинам, должны следить за тем, чтобы потреблять достаточное количество белков. Часто продукты, богатые белками, также имеют высокое содержание жиров (например, мясные или молочные продукты), и, стремясь снизить объем потребляемых жиров, спортсмены получают недостаточное количество белков. Спортсмены-вегетарианцы, не употребляющие в пищу мясо, рыбу, яйца или молочные продукты, должны строго следить за тем, чтобы получать достаточно белков. Бобовые, рис, кукуруза, кукурузные лепешки, поджарка из фасоли, арахисовое масло и хлеб являются хорошими источниками белков для вегетарианцев.

Иногда спортсмены потребляют слишком много белков, что может создать серьезные проблемы. Во-первых, если питание спортсмена очень богато белками, то, скорее всего, в нем недостаточно углеводов. Как уже говорилось в главе 14, если мышцы получают недостаточно энергии из жиров и углеводов, они будут сжигать белки. Это нежелательно, потому что при этом будут расходоваться белки, необходимые для поддержания жизнедеятельности тканей. Во-вторых, поскольку белки не накапливаются в организме и производят больше отходов метаболизма, чем может быть выведено с мочой, при высокобелковой диете возрастает опасность обезвоживания. Именно поэтому питание спортсменов должно включать больше углеводов; тогда они будут получать более эффективное питание, не разрушая собственную мышечную ткань.

Сейчас используется большое количество протеиновых добавок, особенно среди бодибилдеров и тяжелоатлетов. Далее мы поговорим об этих добавках, но в целом, спортсмены должны получать основное количество белков из продуктов питания, а не из специальных препаратов.

ТАБЛИЦА 16.2. Рекомендуемое потребление белков для спортсменов

Категория спортсменов	Ежедневное количество калорий, обеспечиваемых белками, на 1 кг веса
Спортсмены, участвующие в соревнованиях, где необходима выносливость	4,8-5,6
Спортсмены, участвующие в программах, где необходима сила	5,6-7,2
Молодые спортсмены	7,2-8,0

Жиры



Жиры — высококонцентрированное топливо, обеспечивающее девять калорий на один грамм, при том, что белки и углеводы дают только четыре калории на один грамм. В нашем питании жиры отвечают за поставку жирных кислот и жирорастворимых витаминов и добавляют еще вкус. Многие люди, включая спортсменов, получают 40–50% калорий в форме жиров, потому что потребляют много мяса, молочных продуктов и нездоровой пищи. В здоровом питании жиры должны составлять 25–30%.

Потребленные нами жиры (или липиды) называются *триглицериды*. Когда мы переедаем, наш организм накапливает избыточную энергию в форме триглицеридов. Когда мы сжигаем жиры, триглицериды извлекаются из хранилища и превращаются в гликоген, используемый мышцами в качестве топлива.

Жиры подразделяются на *насыщенные жиры*, содержащиеся в продуктах животного происхождения и пальмовом и кокосовом масле, и *ненасыщенные жиры*, содержащиеся, в основном, в растительных маслах. Спортсмены, потребляющие много жиров, должны уменьшить потребление насыщенных и транс-жиров, потому что у многих людей они

повышают уровень вредного холестерина. Потребление таких жиров можно снизить, если употреблять меньше красного мяса, молочного шоколада (он содержит насыщенные масла тропических растений), жаренных и жирных молочных продуктов. Если спортсмены снизят потребление насыщенных жиров, им следует заменить этот источник калорий не другими жирами, маслами или сладостями, а сложными углеводами, получаемыми из зерновых, хлеба, риса и овса.

Поскольку жиры обеспечивают девять калорий на один грамм, а белки и углеводы — только четыре калории на один грамм, спортсменам необходимо потреблять в два раза больше сложных углеводов, чем жиров. В период интенсивных тренировок, когда спортсменам ежедневно необходимо свыше 4000 калорий, следует обеспечить потребление большего количества ненасыщенных жиров по простой причине: спортсмены не могут потреблять достаточного объема сложных углеводов для удовлетворения ежедневных энергетических нужд.

Чтобы улучшить результаты спортсменов в соревнованиях, где нужна выносливость, исследователи изучали, как можно повысить способность организма сжигать жиры во время физических упражнений. Спортсмены принимали карнитин, кофеин и другие добавки для улучшения сжигания жиров, но результаты показали, что никакого улучшения метаболизма эти добавки не вызывают. Далее вы увидите, что кофеин может приносить определенную пользу, но это не имеет отношения к сжиганию жиров. Самым лучшим способом повышения уровня окисления жиров во время физических упражнений является улучшение физической формы спортсмена.

После того, как мы вспомнили основную информацию о жирах, белках и углеводах, используйте таблицу 16.3 для организации правильного питания спортсменов. Можно поместить эту таблицу в руководство для спортсменов и повесить плакат с таблицей в спортивной раздевалке.

Далее мы рассмотрим пищевые добавки, а в главе 17 познакомимся с фармакологическими добавками, когда будем говорить о медицинских препаратах в спорте.

ТАБЛИЦА 16.3. Рекомендации по выбору продуктов питания

Качество	Углеводы	Белки	Жиры
Лучшее	Цельнозерновой хлеб	Очень постная говядина	Оливковое масло
	Коричневый рис	Свинина	Рапсовое масло
	Макаронные изделия из белой или пшеничной муки	Телятина	Подсолнечное масло
		Баранина	Сафлоровое масло
	Рис	Оленина	Соевое масло
	Ячмень	Мясо птицы	Кукурузное масло
	Квиноа	Рыба	Арахисовое масло
	Тортилья	Морепродукты	Майонез
	Овсянка	Продукты из сои	Орехи
	Кукуруза	Бобовые	Ореховое масло
	Цельнозерновые продукты	Яйца	Семечки
	Цельнозерновые крекеры	Нежирное молоко	Оливки
Хорошее	Белый хлеб	Нежирная ветчина	Легкая заправка для салата
	Крендели	Постный фарш	Легкий майонез
	Крекеры с низким содержанием жира	Рыбные консервы в масле	Нежирное ореховое масло
	Батончики мюсли с низким содержанием жира	Хот-дог с низким содержанием жира	Легкое масло
	Зерновые батончики	Сыр в ломтиках	Легкий маргарин
	Булочки с низким содержанием жира		
	Печеные чипсы		
	Фруктовый сок		
Не очень хорошее	Печенье	Жареное мясо	Масло
	Чипсы (не печеные)	Колбаса, бекон	Маргарин
	Конфеты	Пепперони	Сливочные соусы
	Картофель фри	Бургеры	Сливочная заправка для салата
	Газированные напитки	Салями, болонья	Нежирная заправка для салата
	Фруктовые напитки		

Перепечатано с разрешения, L. Bonci, 2009, *Sport nutrition for coaches* (Champaign, IL: Human Kinetics), 29.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ



Если у спортсменов сбалансированное питание, им не нужны пищевые добавки. Но у некоторых питание неполноценное, поэтому для них добавки могут быть полезны. Тем не менее, тренер должен делать все возможное, чтобы спортсмены улучшали свое питание, а не глотали пилюли для компенсации отсутствующих питательных веществ.

Сообщается, что большинство спортсменов в школах и других учебных заведениях, а также профессиональные спортсмены принимают различные добавки. Они делают это не потому, что не получают достаточно питательных веществ, а из-за убежденности, что добавки дадут им конкурентные преимущества. Эти эргогенические, т.е. повышающие работоспособность, добавки предназначены для увеличения мышечной массы, улучшения снабжения мышц энергией и повышения уровня производства энергии в мышцах. Существует огромная и богатейшая индустрия, поддерживающая эти убеждения, но насколько безопасны эти средства?

Анализ пищевых добавок, используемых в спорте

Добавки имеются во всех шести категориях питательных веществ – углеводы, белки, жиры, витамины, минералы и вода. В таблице 16.4 я перечислил наиболее популярные добавки, используемые в спорте, и обобщил всю информацию об их эффективности как эргогенического средства, преимущества или опасность для здоровья. Я также указал, какие из добавок запрещены известными национальными или международными организациями.

Сверьтесь с таблицей 16.4, когда вы слышите или читаете о питательных добавках в средствах массовой информации, или когда ваши спортсмены спрашивают вас об этих средствах. Как можно увидеть в таблице, по большинству добавок нет подтверждения, что они действительно положительно влияют на работоспособность спортсменов, и хотя большинство добавок безопасны, в отношении некоторых из них следует проявлять осторожность. Для части добавок не установлена степень опасности для здоровья. Конечно, потребление любых добавок в избыточном количестве может принести вред здоровью спортсмена.

Частично риск, связанный с принятием пищевых добавок, обусловлен тем, что производство пищевых добавок не регулируется, поэтому часть продуктов не соответствует заявленной информации. Некоторые производители включают в состав своих продуктов стероиды, чтобы повысить эффективность добавок, но на этикетке эту информацию не указывают. Спортсмены, употребляющие эти добавки и уверенные в том, что они легальные и безопасные, могут быть отстранены от участия в соревнованиях за употребление запрещенных медицинских препаратов.

Если спортсмену не хватает какого-либо питательного вещества, тогда добавка будет для него полезна, но гораздо полезнее улучшить питание, чтобы устранить имеющуюся проблему, чем прибегать к помощи добавок. Позиция «чем больше, тем лучше» не находит научной поддержки с точки зрения повышения работоспособности спортсменов.

Далее мы рассмотрим четыре самых популярных питательных добавки – витамины, креатин, кофеин и энергетические напитки. В разделе, посвященном восполнению потери жидкости, будут также рассмотрены спортивные напитки.

Витаминные добавки

Сообщается, что 75% спортсменов принимают витаминные добавки и убеждены, что это не принесет вреда и может быть полезным. Большинство спортсменов не понимают, что витамины не являются источником энергии, а выступают как катализаторы регулирующие метаболические реакции. Активные тренировки не требуют увеличенного потребления

ТАБЛИЦА 16.4. ПИТАТЕЛЬНЫЕ ДОБАВКИ В СПОРТЕ

Название добавки	Заявляемое воздействие	Научное подтверждение эффективности	Запрет	Риск для здоровья
Фитостеролы	Увеличивают мышечную массу, снижают количество жира в организме	Нет доказательств	Нет	Неизвестно
Андростенедион	Увеличивают мышечную массу и силу	Подтверждено доказательствами	Да	Неизвестно
Антиоксиданты (бета-каротин, витамины С и Е, коэнзим Q 10)	Увеличивают физическую способность, препятствуя разрушению мышечной ткани при физической нагрузке	Неубедительные доказательства	Нет	Безопасна
Аспарагинат калия и магния	Улучшают аэробную способность и выносливость	Имеющиеся доказательства неубедительны	Нет	Безопасна
Пчелиная пыльца	Улучшают анаэробную и аэробную способность	Доказательства опровергают заявленную информацию	Нет	Безопасна при отсутствии аллергии
Аминокислоты с разветвленными цепями	Предотвращают усталость, повышают аэробную выносливость	Доказательства опровергают заявленную информацию, необходимы дополнительные исследования	Нет	Безопасна
Кофеин	Повышают скорость, силу и выносливость, ускоряют восстановление сил, стимулируют умственную деятельность	Подтверждено доказательствами, однако имеются существенные индивидуальные различия	Нет	Безопасна
Кальций	Повышают способность всех трех энергетических систем	Доказательства опровергают заявленную информацию	Нет	Безопасна
Углеводные добавки	Улучшают аэробную способность и выносливость	Эффективно для соревнований, длящихся не дольше 60 минут	Нет	Безопасна
L-карнитин	Улучшает анаэробную и аэробную способность и выносливость	Нет доказательств	Нет	Безопасна
Лецитин	Улучшает аэробную выносливость	Неубедительные доказательства	Нет	Безопасна
Хром	Повышают мышечную массу, силу и способность, снижают количество жира в организме	Доказательства опровергают заявленную информацию	Нет	Безопасна
Коэнзим Q 10	Улучшают аэробную способность и выносливость, ускоряют восстановление сил	Неубедительные доказательства	Нет	Безопасна
Конъюгированная линолевая кислота	Улучшают метаболизм и деятельность иммунной системы, способствуют наращиванию мышечной массы, сжигают жир	Имеются определенные доказательства, но эффект минимальный	Нет	Безопасна
Креатин	Усиливают выделение энергии в силовых и скоростных видах спорта, повышают мышечную массу	Подтверждается у мужчин, в меньшей степени – у женщин	Нет	Безопасна
Дегидроэпиандростерон	Повышают мышечную массу, снижают количество жира в организме	Неубедительные доказательства	Да	Неизвестно
Эхинацея	Снижают риск простуды и ускоряют выздоровление, повышают выносливость	Неубедительные доказательства	Нет	Безопасна, редкие случаи аллергии
Эфедрин	Сжигают жир и улучшают физическую способность	Доказательства подтверждают сжигание жира, нет доказательств улучшения физической способности	Да	Небезопасна
Фолиевая кислота	Улучшают аэробную способность и выносливость	Нет доказательств	Нет	Безопасна
Женьшень	Улучшают аэробную способность всех трех энергетических систем	Доказательства опровергают заявленную информацию	Нет	Неясно
Глюкозамин или хондроитин	Уменьшают воспаление и боль в суставах, укрепляют ткань связок и суставов	Эффективно только для отдельных спортсменов	Нет	Безопасна
Глутамин	Повышают эффективность иммунной системы, предотвращают перенапряжение во время тренировок	Неубедительные доказательства	Нет	Безопасно

(см. продолжение)

ТАБЛИЦА 16.4. ПРОДОЛЖЕНИЕ

Название добавки	Заявляемое воздействие	Научное подтверждение эффективности	Запрет	Риск для здоровья
Глицерол	Усиливают аэробную способность и выносливость, улучшают регулирование температуры тела	Неубедительные доказательства	Нет	Неизвестно
Гормон человеческого роста (ГР)	Способствуют росту мышц, сжигает жир, улучшают деятельность, замедляют старение	Доказательства подтверждают рост мышечной ткани, остальное не подтверждено	Да	Небезопасна
Гидроксиметил бутират	Способствуют росту мышц и улучшают физическую силу, снижают количество жира в организме	Доказательства подтверждают заявленную информацию. Дорогой препарат. Креатин и сывороточный протеин дешевле.	Нет	Безопасна
Железо	Улучшают аэробную способность и выносливость	Доказательства опровергают заявленную информацию, за исключением случаев, когда в организме наблюдается дефицит железа	Нет	Безопасна
L-триптофан	Улучшают аэробную способность и выносливость	Нет доказательств	Нет	Безопасна
Магnezия	Повышают мышечную массу и способность в системе АТФ-РС	Доказательства опровергают заявленную информацию	Нет	Безопасна
Ниацин	Улучшают анаэробную и аэробную способность и выносливость	Доказательства опровергают заявленную информацию, может негативно сказываться на деятельности спортсменов	Нет	Безопасна
Аргинин	Повышают мышечную массу, снижают количество жира в организме, улучшают способность, сокращают время восстановления сил	Недостаточные доказательства, большинство исследований опровергает заявленную информацию	Нет	Неизвестно
Омега-3 жирные кислоты	1) уменьшают воспалительный процесс, сжигают, снимают депрессию; 2) увеличивают мышечную массу и аэробную способность и выносливость	Доказательства подтверждают пункт 1, нет доказательств по пункту 2.	Нет	Безопасна
Фосфаты	Улучшают аэробную способность и выносливость	Неубедительные доказательства	Нет	Безопасна
Белковые добавки (аргинин, лизин, орнитин)	Повышают мышечную массу, снижают количество жира в организме	Нет доказательств	Да	Безопасна
Пируват и дегидроксиацетон	Улучшают аэробную выносливость и метаболизм, снижают количество жира в организме	Доказательства опровергают заявленную информацию	Нет	Безопасна
Рибоза	Способствуют росту мышц, улучшают физическую способность и выносливость, снижают усталость	Недостаточные доказательства	Нет	Безопасна
Рибофлавин (витамин В ₂)	Повышают аэробную способность	Доказательства опровергают заявленную информацию	Нет	Безопасна
Бикарбонат натрия	Повышают анаэробную способность	Подтверждается доказательствами	Нет	Безопасна
Тиамин (витамин В ₁)	Повышают аэробную способность и выносливость	Нет доказательств	Нет	Безопасна
Ванадий	Повышают мышечную массу, улучшают способность	Нет доказательств	Нет	Безопасна
Сывороточный протеин	Повышают мышечную массу, улучшают способность, способствуют восстановлению	Доказательства поддерживают заявленную информацию	Нет	Безопасна
Цинк	Увеличивают мышечную массу и физическую способность	Неубедительные доказательства	Нет	Безопасна

витаминов – достаточно витаминов, содержащихся в сбалансированном питании.

Но если спортсмены испытывают недостаток витаминов, витаминные добавки будут полезны, хотя они не обеспечивают спортсменов всеми необходимыми питательными веществами, получаемыми при сбалансированном питании. В целом, лучше тратить деньги на фрукты и овощи, чем на витаминные добавки. Нет никаких научных доказательств того, что витамины улучшают деятельность спортсменов!

Креатин



После витаминов креатин занимает второе место по популярности среди пищевых добавок, употребляемых спортсменами, особенно мужчинами. В главе 14 говорилось, что креатин служит источником энергии во время коротких интенсивных соревнований. В питании мы получаем креатин из говядины, свинины, рыбы и мяса птицы. Поскольку не всегда возможно получить достаточно креатина из продуктов питания, пищевые добавки широко используются спортсменами, занимающимися высокоинтенсивными видами спорта и желающими нарастить мышечную массу без применения анаболических стероидов. Поэтому основной вопрос заключается в следующем: является ли прием креатина безопасным и эффективным?

После последнего издания этой книги было проведено множество исследований, и Международное общество спортивного питания (Buford et al., 2007) высказало свою позицию, совпадающую с анализом соответствующей литературы, где говорится следующее:

- ▶ Моногидрат креатина является эффективной эргогенической питательной добавкой для усиления физической способности и увеличения нежировой массы тела во время тренировок.
- ▶ Моногидрат креатина является безопасной питательной добавкой, предотвращающей травматизм спортсменов.
- ▶ Самым быстрым способом увеличения мышечного запаса креатина является ежедневное потребление приблизительно 0,3 грамма моногидрата креатина на килограмм веса тела в течение трех дней, а затем 3–5 граммов в день для поддержания накопленного запаса. Потребление меньшего количества моногидрата креатина (например, 2–3 грамма в день) увеличит мышечный запас креатина через три-четыре недели, но воздействие этого метода принятия питательных добавок не поддерживается свидетельствами.

В отличие от других добавок, креатин получил четкое подтверждение своей эффективности и безопасности. Доказано, что креатин, принимаемый в указанной выше дозировке, увеличивает мышечную массу до 20%. Если прием креатина сопровождается силовыми упражнениями, это существенно повышает силу у многих спортсменов. Эргогенический эффект креатина резко снижается, если действие спортсмена длится дольше 30 секунд. На основании исследований и консультаций с ведущими специалистами мы предлагаем указания по применению креатина:

1. Креатин имеет несколько форм, но к применению рекомендован *моногидрат креатина*.
2. Спортсмены должны проявлять осторожность при покупке моногидрата креатина и убедиться в том, что он не содержит других стимуляторов, запрещенных к применению, например, эфедрина.
3. Креатин неэффективен в отношении небольшого процента людей.
4. Хотя большинство исследований проводилось среди спортсменов-мужчин, результаты показывают, что креатин имеет такой же или чуть меньший эргогенический эффект у женщин.

5. Применение креатина не рекомендуется спортсменам, не достигшим половой зрелости; в этом возрасте основное внимание следует нацелить на тренировки, развитие навыков и удовольствие от занятий спортом.

Наблюдается определенный скептицизм в отношении приема добавок с креатином, частично обусловленный тем, что любая добавка, ведущая к увеличению мышечной массы, сразу ассоциируется с анаболическими стероидами. Кроме этого, отсутствие исследований порождает неуверенность в долгосрочных последствиях приема креатина для здоровья спортсмена. Однако имеющиеся данные о спортсменах, принимавших креатин в течение 5-10 лет, подтверждают его безопасность. Более того, ни одна международная или крупная американская спортивная организация не запретила креатин. Национальная ассоциация студенческого спорта запрещает учебным заведениям, являющимся ее членами, предоставлять креатин спортсменам, но разрешает его применение спортсменами. Международное общество спортивного питания пришло к выводу, что потребление креатина является таким же этичным, как и потребление углеводов. Я лично считаю, что такой прием ничем не отличается от приема витаминных добавок.

Кофеин



Установлено, что популярный стимулятор кофеин, содержащийся в кофе, чае и шоколаде, на 25% улучшает результаты выступлений спортсменов в видах спорта, требующих длительной

выносливости, путем снижения потребления гликогена. Кофеин также повышает силу и скорость, стимулируя выработку адреналина. Недавние исследования показали, что кофеин способствует восстановлению гликогена после тренировки почти на 60%. Заявления о том, что кофеин ускоряет метаболические процессы и, следовательно, способствует сжиганию жира, хотя и подтверждаются в краткосрочной перспективе, но не распространяются на более длительный срок. Приблизительно через неделю воздействие проходит. Ранее полагали, что кофеин является диуретиком и приводит к обезвоживанию организма спортсмена, но сейчас доказано, что это неверное утверждение.

Однако воздействие кофеина на разных людей различно. Некоторых кофеин бодрит, у других вызывает раздражительность и беспокойство и может привести к проблемам с пищеварительной системой. Для тех, кому кофеин помогает, рекомендуемая доза составляет 5 мл/кг, что составляет две или три чашки кофе. Более высокие дозы не приводят к более высоким результатам. Раньше Международный олимпийский комитет запрещал избыточное употребление кофеина, но с 2004 г. этот запрет снят. В целом, для большинства людей кофеин является эффективной и безопасной питательной добавкой, если его принимать в рекомендуемых дозах.

Энергетические напитки



Еще один способ получить дополнительную дозу кофеина – выпить энергетический напиток (не следует путать со спортивными напитками). В энергетических напитках содержится

много кофеина или других биологических источников кофеина, например, гуараны, и также 11–15 процентов углеводов. Одна баночка Red Bull (230 мл), пожалуй, самого популярного напитка в этой категории, содержит 80 мг кофеина. Высказываются противоречивые мнения относительно безопасности других ингредиентов энергетических напитков, особенно таурина, но результаты исследований неубедительны. Энергетический напиток 5-Hour Energy (60 мл) содержит 138 г кофеина. С другой стороны, спортивные напитки, обычно ассоциируемые с напитком Гатораде, восстанавливают уровень жидкости и электролитов и содержат меньше углеводов (6–8 процентов), чем энергетические напитки. Спортивные напитки обычно не содержат кофеина, или его количество в них очень мало. Мы обсудим спортивные напитки в следующем разделе этой главы.

Вы должны убедиться, что ваши спортсмены понимают различие между энергетическими и спортивными напитками, чтобы они не потребляли большое количество кофеина при восстановлении водного баланса. Некоторые считают, что большой недостаток энергетических напитков в том, что содержащийся в них кофеин отчасти действует как мочегонное средство и лишает спортсменов необходимой жидкости. Как уже отмечалось ранее, это не соответствует действительности. Подводим итоги: большинство энергетических напитков безвредны, если употреблять их в разумном количестве, но при сбалансированном питании плюс чашка кофе они вам не нужны.

➤ **Энергетические напитки: высокое содержание кофеина и углеводов.**

➤ **Спортивные напитки: восполняют водный баланс, количество электролитов и углеводов.**

Должен ли тренер рекомендовать пищевые добавки?

В одном опросе 71% тренеров сказали, что приветствуют употребление пищевых добавок спортсменами. Но как поступить правильно? Следует ли рекомендовать витамины, креатин, кофеин или другие пищевые добавки спортсменам или активно выступать против их употребления?

В настоящее время среди спортивных организаций не существует единого мнения по вопросу о том, стоит ли тренеру рекомендовать или давать спортсменам пищевые добавки. Национальная федерация ассоциаций школ штатов (NFHS) советует тренерам не рекомендовать спортсменам употребление пищевых добавок, но в этом случае исключается употребление витаминов и спортивных напитков. Олимпийский комитет Соединенных Штатов не дает никаких указаний тренерам относительно рекомендации питательных добавок за исключением запрещенных Международным олимпийским комитетом. После консультаций с вышеперечисленными организациями и многочисленными экспертами я составил следующие рекомендации для тренеров:

1. Прежде всего, призывайте спортсменов правильно питаться, надлежащим образом отдыхать, хорошо тренироваться и внутренне готовить себя к соревнованиям, чтобы не было необходимости прибегать к пищевым добавкам.
2. Вам не следует рекомендовать спортсменам пищевые добавки, запрещенные любой национальной или международной организацией (см. таблицу 16.4).
3. Вам не следует рекомендовать спортсменам питательные добавки, представляющие опасность для здоровья или с неустановленными последствиями для здоровья.
4. Вам не следует рекомендовать спортсменам питательные добавки, если отсутствует научное доказательство их пользы для здоровья или эргогенического воздействия. В эту категорию попадает большинство пищевых добавок.
5. Если спортсмены испытывают недостаток определенных питательных веществ, вы должны рекомендовать безопасные пищевые добавки, например, витамины, креатин, омега-3 и спортивные напитки.
6. Можно рекомендовать пищевые добавки, доказавшие свою эффективность и безопасность, как вспомогательное эргогеническое средство для улучшения деятельности, а не устранения нехватки

каких-либо веществ, но лучше не использовать пищевые добавки.

Очень часто тренеры не обращают внимания на то, какие пищевые добавки употребляют спортсмены и как они их употребляют, но я не рекомендую вам придерживаться такой позиции. Открыто говорите со спортсменами о пищевых добавках – это подразумевает, что вы сами должны хорошо владеть информацией о многих добавках, постоянно появляющихся на рынке. Пусть спортсмены знают, что часто информация о пользе добавок преувеличена, и выступление известного спортсмена в поддержку какой-либо добавки не заменяет научного доказательства ее пользы и безопасности. Призывайте спортсменов к тому, чтобы они рассказывали вам, какие добавки они применяют или собираются употребить.

ВОСПОЛНЕНИЕ ПОТЕРИ ЖИДКОСТИ

В прошлом тренеры, как правило, запрещали спортсменам пить во время физических упражнений, даже в жару и при высокой влаж-

ности. Мои тренеры по футболу в школе и колледже принадлежали к той же школе, полагая, что тренировка без перерыва, чтобы просто попить воды, закаляет спортсмена. Мы тренировались по два-четыре часа в день в августовскую жару в Канзасе, и нам никогда не давали попить во время тренировки. Риск теплового удара был очень велик, но тогда наши тренеры думали по-другому. Сейчас мы знаем, что нужно делать!

Обезвоживание

Обезвоживание влияет на все функции организма. Недостаточное потребление жидкости перед тренировкой, во время тренировки и после ее окончания – это самая распространенная проблема среди спортсменов. Если вы думаете обо всем, что нужно сделать, чтобы помочь спортсменам добиться лучших результатов, отдача возрастет еще больше, если вы научите их правильно восполнять потери жидкости в организме. Когда обезвоживание превышает 2% от массы тела, возрастает частота сердечных сокращений и температура тела, что отрицательно сказывается на деятельности спортсменов, поскольку приводит к физической и умственной усталости. Обез-



► Надлежащее восполнение потерь жидкости позволяет спортсменам лучше действовать и снижает риск теплового удара.

звоживание повышает риск получения травмы и теплового удара.

Во время тренировок мышечная система спортсмена выделяет в 20 раз больше тепла, чем во время отдыха. Потение – это основной способ снижения температуры, тело охлаждается примерно так же, как двигатель автомобиля. Но тело охлаждает не сам пот, а испарение пота с поверхности кожи; при этом охлаждается кровь, находящаяся непосредственно под кожей, затем, при циркуляции, она охлаждает внутренние органы.

Тепловой удар

Когда спортсмены обезвожены, приток крови к кожным покровам уменьшается, и это снижает способность организма потеть и, соответственно, охлаждать себя. Температура тела резко повышается, и возникает серьезная опасность теплового удара со всеми последствиями. В таблице 16.5 перечислены признаки глубокого обезвоживания и теплового удара. Необходимо знать эти признаки и научить спортсменов распознавать их. Особенное внимание обратите на симптомы приступа стенокардии.

Потеря натрия

Когда вы сильно потеете, то на коже можно заметить тонкий слой соли, а на одежде или головных уборах – белые пятна. Эта потеря соли, а точнее хлорида натрия, ограничивает способность молекул воды перемещаться между мембранами клеток, что нарушает функцию мышечной и других тканей. Это называется *электролитический дисбаланс*.

В прежние времена тренеры раздавали всем подряд соляные таблетки, чтобы восполнить потери натрия. Сегодня спортсменам, как правило, не нужны соляные таблетки, поскольку в еде содержится достаточное количество соли. Однако вы должны знать, сколько натрия или соли теряют спортсмены во время тренировки или игры. Когда спортсмены долго играют или тренируются без перерыва, им необходимо восстанавливать уровень натрия, чтобы удерживать влагу в организме, и это можно сделать, подсаливая еду или употребляя спортивные напитки, содержащие небольшое количество натрия.

Что должны пить спортсмены



► Спортивные напитки компенсируют потерю электролитов и вызывают у спортсменов желание пить больше жидкости.

Спортсмены, как правило, пьют воду по одной простой причине: ее много, и она бесплатная. Точнее, она раньше была бесплатная, пока торговля бутилированной водой не превратилась в большой бизнес, и сейчас вода может стоить столько же, сколько и другие напитки. Тем не менее, вода остается основным выбором спортсменов, особенно перед занятиями и в свободное время.

Если тренировки или соревнования могут привести к снижению уровня углеводов или электролитов в организме спортсменов, им лучше постоянно потреблять спортивные напитки вместо воды. Спортивные напитки содержат 50–80 калорий в виде углеводов на 240 мл и небольшое количество электролитов (обычно натрий и калий) для возмещения потерь в результате потения. Натрий, содержащийся в спортивных напитках, не только замещает потерю электролитов, но вызывает у спортсменов чувство жажды и заставляет их больше пить, снижает выработку мочи и ускоряет восстановление водного баланса.

Что можно сказать о других напитках?

► Безалкогольные напитки содержат воду и сахар, питающие мышцы, но не включают никаких других питательных веществ.

ТАБЛИЦА 16.5. Симптомы теплового удара

Обезвоживание	Болезненное состояние, вызванное перегревом	Приступ стенокардии
СИМПТОМЫ		
● Жажда ● Пересохшие губы и рот ● Покрасневшая кожа ● Возбудимость ● Головная боль или головокружение ● Апатия ● Тошнота или рвота ● Темная моча ● Слабость или сильная усталость ● Снижение работоспособности	● Трудно продолжать игру ● Температура ниже 40°C ● Усиленное потоотделение ● Бледная кожа ● Головокружение или кратковременная потеря сознания ● Проблемы с координацией ● Частый слабый пульс ● Головная боль ● Тошнота ● Рвота ● Озноб ● Усталость ● Жажда ● Диарея ● Спазмы в животе ● Мышечные спазмы	● Температура выше 40,6°C (ректальная температура выше 40°C) ● Возбудимость, потеря ориентации ● Измененное сознание, кома ● Горячая и влажная или сухая кожа* ● Тошнота, рвота, диарея ● Головная боль или головокружение ● Учащенное сердцебиение и дыхание
ЛЕЧЕНИЕ		
Немедленно ПРЕКРАТИТЬ всю деятельность ПЕРЕЙТИ в прохладное место Сразу ВЫПИТЬ жидкость (предпочтительно, спортивный напиток, содержащий углеводы и электролиты)	Немедленно ПРЕКРАТИТЬ всю деятельность ПЕРЕЙТИ в прохладное место Снять лишнюю одежду и инвентарь ОХЛАДИТЬ спортсмена (ректальная температура не должна превышать 38,3°C) Принять прохладную ванну или душ, максимально покрыть тело полотенцами, смоченными в холодной воде ПОЛОЖИТЬ спортсмена на спину и приподнять ноги на уровень выше сердца (если есть рвота, положить спортсмена на бок) ДАТЬ ВЫПИТЬ жидкость, если спортсмен в сознании и у него нет рвоты ОТПРАВИТЬ в медицинское учреждение, если состояние спортсмена ухудшается или не восстанавливается	Немедленно ПРЕКРАТИТЬ всю деятельность ПЕРЕЙТИ в прохладное место Снять лишнюю одежду и инвентарь ОХЛАДИТЬ спортсмена, погрузив в прохладную воду или другим способом, если возможно ВЫЗВАТЬ скорую медицинскую помощь (сначала охладить, затем транспортировать, если охлаждение невозможно) ДАТЬ ВЫПИТЬ жидкость, если спортсмен в сознании и у него нет рвоты
ИНСТРУКЦИИ ПО ВОЗВРАЩЕНИЮ В ИГРУ		
● У спортсмена не наблюдается никаких перечисленных симптомов. ● Спортсмен поддерживает восстановление уровня жидкости в организме. ● Внимательно следить, чтобы у спортсменов повторно не проявились симптомы обезвоживания.	● Рекомендуется получить разрешение врача на продолжение игры. ● Если нет консультации врача, у спортсмена не должно наблюдаться никаких перечисленных симптомов. ● Спортсмен поддерживает восстановление уровня жидкости в организме. ● В течение одного дня воздержаться от участия в играх.	Необходимо разрешение врача на возвращение спортсмена к регулярным занятиям спортом.

*Важно отметить, сухая кожа или влажная.

Составлено на основании рекомендаций Национальной ассоциации спортивных тренеров, специальное заявление совместной группы по предупреждению тепловых ударов, июнь 2003 г.

- ▶ Диетические напитки содержат воду, но не имеют никаких других питательных веществ.
- ▶ Сок — это хороший освежающий напиток, включающий больше питательных веществ, но он усваивается организмом медленнее, чем спортивные напитки.
- ▶ Может быть, вам это не понравится, но то, что пиво является хорошим спортивным напитком, — это миф. В действительности, потребление большого количества пива или других алкогольных напитков после тренировки замедляет восстановление водного баланса. Алкоголь также практически не содержит питательных веществ и не способствует восстановлению спортсменов для следующей тренировки или игры.

Спортсмены должны соотносить то, что для них хорошо, с тем, что им нравится. Если вкус напитка им нравится, то они его охотнее пьют.

Предотвращение обезвоживания

Как вы и ваши спортсмены определяют, достаточно ли они потребляют жидкости? Имеющийся у нас механизм жажды не является

хорошим помощником при определении необходимого количества жидкости. Когда спортсмены потеют, они теряют влагу в крови, что делает кровь более вязкой и повышает концентрацию натрия. Это запускает механизм жажды, но к этому времени спортсмены уже потеряли приблизительно 1,5 л жидкости, и вряд ли они смогут сразу выпить достаточное количество жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание. Именно поэтому спортсменам рекомендуют начинать пить воду до того, как они почувствуют жажду, и потреблять жидкость по графику, не полагаясь на механизм жажды.

Что может сделать тренер, чтобы обеспечить хороший водный баланс у спортсменов? Много.

Учите спортсменов, как сохранять водный баланс в организме и распознавать симптомы обезвоживания (таблица 16.5).

Взвешивайте спортсменов перед началом и после завершения тренировок и соревнований, чтобы отслеживать снижение веса. Приучите спортсменов выпивать примерно 480 мл жидкости на каждые 0,46 кг потери веса во время тренировки. Перед началом следующей тренировки они должны иметь такой же вес, как обычно перед началом занятий.

Научите спортсменов пить жидкость перед началом физических упражнений, во время



- ▶ Спортсмены должны взвешиваться перед началом и после тренировок и соревнований. Следите, чтобы они не теряли или не набирали вес в результате потери или усвоения жидкости.



Рисунок 16.2. Инструкции по предотвращению обезвоживания. Это общие указания, и их следует корректировать в соответствии с весом спортсмена и интенсивностью физической нагрузки.

упражнений и после их завершения. В таблице 16.2 приведены рекомендации в отношении потребления жидкости, составленные американским колледжем спортивной медицины и спортивными диетологами.

Жаркие погодные условия

Тепловой удар можно предотвратить, если вы знаете, какие погодные условия представляют наибольший риск для ваших игроков, и примете превентивные меры. Таблица тепловых индексов, приведенная на рисунке 16.3, подскажет вам, какая температура и влажность могут вызвать тепловой стресс у спортсменов.

Что еще следует сделать тренеру, помимо обеспечения соответствующего водного баланса в организме спортсменов, если тепловой индекс находится в опасной зоне?

- Предупредить спортсменов о повышенном риске теплового удара и необходимости следить за появлением симптомов перегрева.
- Предупредить, чтобы они немедленно сообщали обо всех симптомах тренеру или помощнику.
- Обеспечить место в тени для спортсменов, не занятых в тренировке или игре.
- Чаще проводить замены, особенно в отношении активно действующих игроков.
- Сократить или изменить время тренировки до наступления более благоприятных погодных условий.
- Проводить тренировку без защитного инвентаря (в американском футболе).

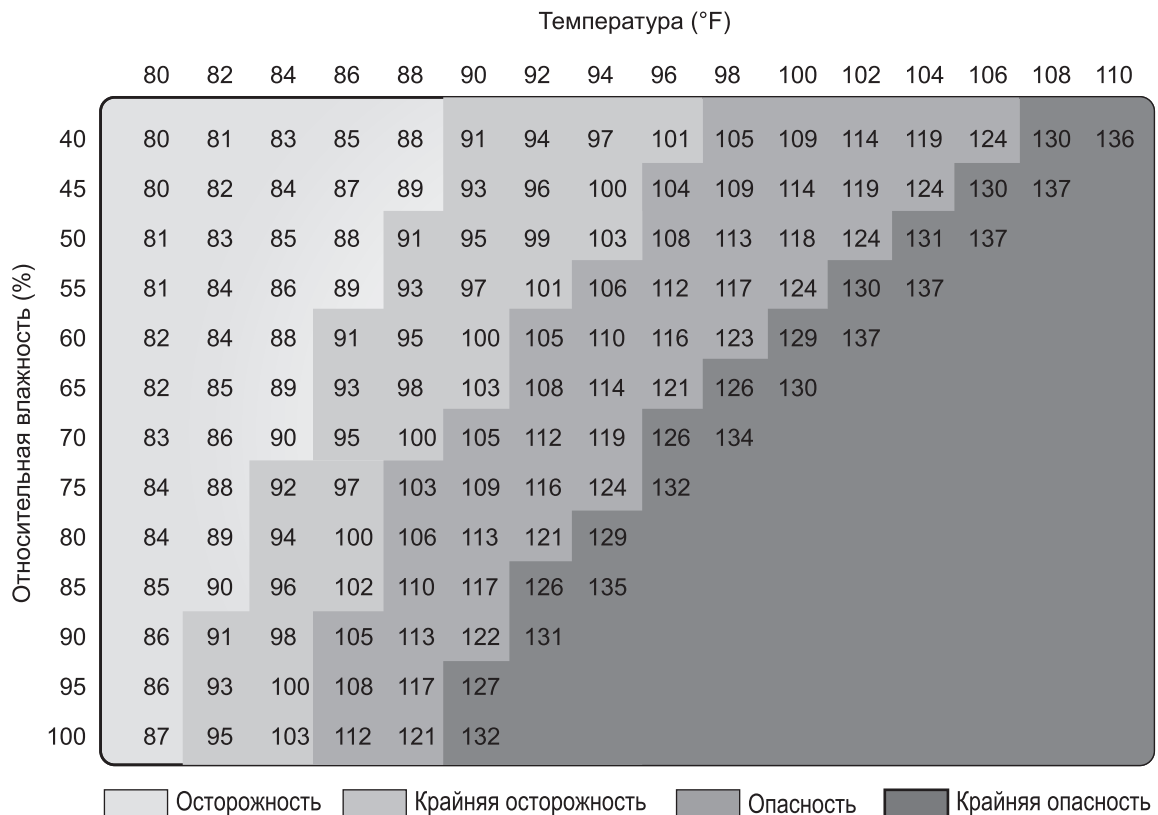


Рисунок 16.3. Таблица тепловых индексов. Обратите внимания, что это общие указания, разработанные для затененного места при легком ветре. Если спортсмены играют под прямым солнцем, следует добавить 15 градусов к величине, указанной в таблице.

Перепечатано из материалов коммерческого отдела Национальной администрации по океану и атмосфере, Национальная служба погоды, 2011 г. Доступно на сайте: www.nws.noaa.gov.

- Отложить тренировку или соревнование, если погодные условия создают риск, перевешивающий преимущества проведения тренировки или соревнования.

Вы можете создать условия, при которых спортсмены всегда будут иметь хороший водный баланс, и никто не пострадает от теплового удара, если вы будете их правильно информировать, обеспечивать наличие достаточного количества напитков, делать перерывы на восстановление водного баланса во время тренировок и соревнований и правильно реагировать в случае опасного повышения теплового индекса.

СКОЛЬКО НУЖНО ЕСТЬ

Сколько необходимо есть спортсменам для поддержания, снижения или набора веса? Если вы хотите, чтобы спортсмены сохраняли вес, они должны потреблять количество калорий, эквивалентное ежедневному расходу калорий (рисунок 16.4). Если вы хотите, чтобы спортсмены снизили вес, они должны потреблять меньше калорий. Чтобы набрать вес, им необходимо больше калорий, чем они сжигают. На первый взгляд, все просто, но в реальности все выглядит иначе.

Энергетический баланс

Энергетический баланс (соотношение получаемой и затрачиваемой энергии) определяется структурой тела – процентным соотношением жировой и нежировой массы тела. Для

поддержания работы мышц требуется больше калорий, чем для жизнедеятельности жировой ткани, и, соответственно, тратится больше энергии даже в периоды покоя.

На энергетический баланс также влияет то, что происходит при накоплении дополнительной энергии в виде жира. Например, если бы в течение 40 лет каждый вечер вы дополнительно съедали шоколадное печенье, содержащее 100 калорий, какой вес вы бы набрали? Теоретически, вы бы получили дополнительно к норме потребления полтора миллиона калорий и 3500 калорий на полкилограмма жира, т.е. вы бы набрали астрономический вес – 189 кг. Но в действительности этого не происходит. Вы наберете только лишние 2,7 кг, потому что дополнительные калории ведут к первичному увеличению веса, но ваше тело растет и увеличивает расход энергии на уравнивание поступивших калорий. Происходит и обратный процесс. Когда люди теряют вес, они сжигают меньше калорий, поскольку уменьшился размер тела, а все остальное осталось прежним. Но это не означает, что можно легко относиться к переяданию!

На энергетический баланс влияет не только объем потребляемой пищи, но и соотношение углеводов, жиров, белков и потребленного алкоголя, а также то, как эти питательные вещества превращаются в энергию. Обычно, когда мы потребляем больше углеводов, белков и алкоголя, организм повышает скорость сжигания этих питательных веществ. Следовательно, они не могут легко превратиться в жир. Однако с жиром этого не происходит, и он быстро превращается в жировую ткань.

Еще одна плохая новость про алкоголь: организм сжигает алкоголь сразу до его полного выведения из организма. Когда организм занят сжиганием алкоголя, он не перерабатывает потребленный жир, затем превращающийся в жировую ткань. Алкоголь также подавляет сжигание углеводов и белков, но в меньшей степени.

Чтобы поддерживать постоянный вес и структуру тела, спортсмены должны не толь-

ко уравнивать потребление и расход энергии, но и потреблять правильное количество углеводов, белков и жиров. Лучше всего это достигается при сбалансированном питании, о чем говорилось ранее.

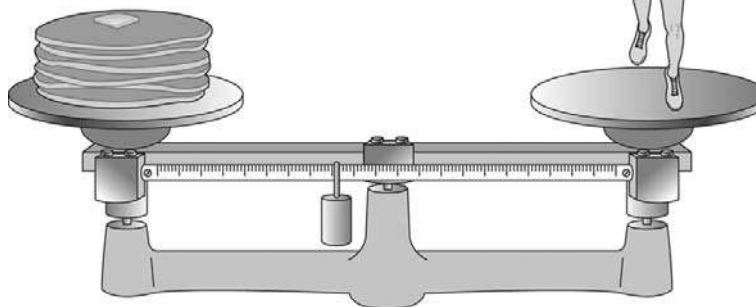


Рисунок 16.4. Соотносите потребление и расход энергии для поддержания веса.

Снижение веса

Если у спортсменов имеется избыточная жировая масса, они тратят больше сил на перемещение этого лишнего веса, что сказывается на результатах их деятельности. В тех видах спорта, где внешний вид играет определенную роль, например, фигурное катание или прыжки в воду, избыточный вес может вызвать негативную реакцию судей. Помощь спортсменам в достижении идеального веса – это хорошая цель, но здесь тренер должен проявлять осторожность. В западном обществе вес женщины представляет собой очень чувствительную тему, и давление со стороны тренера может стать одной из причин нарушения пищевого поведения у спортсменки. В тех видах спорта, где существуют весовые категории, также следует с осторожностью относиться к желанию спортсмена резко снизить вес или опустить его ниже норм, рекомендованных в таблице 14.3.

У спортсменов, желающих снизить вес, есть несколько вариантов:

- *Уменьшить количество потребляемых калорий.* Примерно полкилограмма телесного жира содержит 3500 калорий. Если спортсмены снизят ежедневное потребление на 500 калорий (например, с 3000 до 2500), они потеряют

примерно 0,5 кг в течение семи дней. Спортсмены не должны терять более 0,9 кг в неделю.

- ▶ *Увеличить расход калорий.* Легче всего увеличить физическую нагрузку, но, конечно, в этом должен присутствовать здравый смысл.
- ▶ *Питаться, как положено спортсмену.* Правильное питание спортсмена, с низким содержанием жира и высоким содержанием углеводов, обеспечивает больше энергии и снижает запасы телесного жира.

Вы как тренер должны призывать спортсменов следить за потреблением и расходом энергии. Помогите спортсменам научиться управлять пусковым сигналами, заставляющими их потреблять пищу, когда они еще не голодны по-настоящему. Научите их опираться на позитивное ожидание возможного прогресса в своей деятельности и оказывайте им поддержку в стремлении снизить вес.

Изменить пищевые навыки очень сложно. Человек должен осознанно *хотеть* измениться. Благодаря обучению и позитивной поддержке, вы можете помочь спортсменам достичь такого осознанного состояния.

Набор веса

Для одних спортсменов желательно сбросить вес, для других – набрать. Большой вес, особенно мышечная масса, желателен (до известной степени) для таких спортсменов как игроки в американский футбол и центровые в баскетболе. Но спортсмены не должны слишком быстро набирать вес, особенно если при этом формируются нежелательные долгосрочные пищевые навыки.

Для большинства людей набирать вес проще, чем сбрасывать, но некоторые спортсмены, которые быстро растут и много тренируются, поддерживают и набирают вес с трудом. Вот рекомендации спортсменам, желающим набрать вес:

- ▶ Ставьте реальные цели относительно возможного увеличения веса.
- ▶ Увеличивайте общее количество потребляемой энергии. Полкилограмма

в неделю, или 500 калорий ежедневно, – это правильный темп роста.

- ▶ Организуйте правильное сбалансированное питание, чтобы увеличивалась мышечная, а не жировая масса.
- ▶ Делайте силовые упражнения.
- ▶ Употребляйте спортивные напитки и батончики между приемами пищи, чтобы увеличить поступление калорий.

КОГДА И ЧТО ЕСТЬ

В какое время и что должны есть спортсмены перед соревнованиями или физическими упражнениями? Должны ли они употреблять пищу во время упражнений на выносливость? Имеет ли значение, что и когда едят спортсмены после физической нагрузки? Ответы на эти вопросы вы найдете в данном разделе.

Питание перед спортивными мероприятиями

Цель питания перед соревнованиями – получить достаточное количество углеводов, чтобы в мышцах было достаточно гликогена и в организме поддерживался хороший водный баланс, однако не следует перегружать систему пищеварения. Нет единого правильного способа питания перед соревнованиями, поэтому мы предлагаем вам некоторые общие рекомендации относительно того, что и когда есть.

Что есть

- ▶ Соблюдайте спортивную диету ежедневно, чтобы обеспечить правильное питание мышц.
- ▶ Если физическая нагрузка длится более 60 минут, выбирайте углеводы с низким и средним гликемическим индексом (они медленнее повышают уровень сахара в крови). К таким продуктам относятся яблоки, йогурт, бананы, фасолевый суп и чечевица (другие примеры есть в таблице 16.2).



► Если команда совместно принимает пищу перед соревнованием, принимайте участие в составлении меню.

- Ограничьте потребление белковых продуктов с высоким содержанием жира: сыр, стейки и гамбургеры.
- Употребляйте знакомую вам еду, которая легко усваивается.
- Осторожно употребляйте продукты с высоким гликемическим индексом. Они могут привести к резкому повышению уровня сахара с последующим резким снижением. Вам следует знать реакцию организма на такие продукты.

Когда есть

- От приема пищи до физических упражнений должно пройти следующее время:
 - один час после легкого перекуса;
 - один-два часа после приема жидкой пищи;
 - два-три часа после небольшого приема пищи;
 - три-четыре часа после обильного приема пищи.

Анализ на питательную ценность

Помощь спортсменам в организации правильного питания и управления весом является важной частью работы тренера, но это занимает много времени. Несложно определить потребление и расход энергии у каждого спортсмена и провести анализ содержания питательных веществ в диете спортсмена, но для этого действительно нужно время. Именно поэтому я рекомендую использовать для этих целей компьютерные программы. Хорошая компьютерная программа поможет определить содержание питательных веществ в диете спортсмена, оценить ежедневный расход энергии и даст рекомендации по изменению питания спортсмена с целью удовлетворения ежедневных потребностей. Я рекомендую программу Dine Healthy, поскольку она является научно обоснованной, всеобъемлющей и легкой в применении. Более подробную информацию о соответствующем программном обеспечении можно получить на сайте www.dinesystems.com. Версия для учащихся отлично подходит для спортсменов.

- ▶ Перед активными занятиями следует отвести больше времени на усвоение пищи, чем перед небольшой нагрузкой.
- ▶ Если перед соревнованиями вы нервничаете или волнуетесь и не можете принимать пищу, не ешьте. Но за день до соревнований у вас должен быть плотный ужин.

Питание во время соревнований, требующих выносливости

Если спортивное мероприятие длится дольше часа, спортивные диетологи рекомендуют, чтобы спортсмены потребляли 100–300 калорий в виде углеводов каждый час во время таких мероприятий, или 0,5 грамма углеводов на полкилограмма веса. Для спортсмена весом 68 кг это составляет 75 г или 300 калорий (4 калории на один грамм углеводов). Для таких случаев отлично подходят спортивные напитки, спортивные батончики, соки и фрукты с высоким содержанием жидкости, например, арбуз и виноград.

Турниры и мероприятия, длящиеся целый день

Во многих видах спорта соревнования проводятся с перерывами в течение целого дня или нескольких дней. Питание играет особенно важную роль во время таких мероприятий, и вам следует дать спортсменам четкие указания в отношении питания, если такое питание не организовано для всей команды. Многие спортсмены просто едят то, что есть под рукой, например, продается в киосках, где предлагают в основном хот-доги, чипсы с сыром, гамбургеры и сладости. Некоторые спортсмены в перерывах ничего не едят.

Но спортсмены должны питаться в перерывах между играми, чтобы иметь достаточно энергии, поддерживать правильный водный баланс и уровень сахара в крови. Для таких перекусов хорошо подходят спортивные напитки и батончики, все виды фруктов и соки. Если у спортсмена есть несколько часов между спортивными мероприятиями, рекомендуется принять легко перевариваемую пищу. Чтобы спортсмены не ели нездоровую пищу, предлагаемую в киосках, рекомендуем им брать с собой на соревнования здоровые продукты питания.

Питание после спортивных мероприятий

После тяжелых тренировок и соревнований цель питания – восстановление затрат гликогена в мышцах и водного баланса организма для подготовки к последующим тренировкам или соревнованиям. Гликоген восстанавливается со скоростью 5% в час; следовательно, для полного восстановления запаса гликогена потребуется 20 часов. Но если спортсмен приступает к еде в течение 15–20 минут после физической нагрузки, когда ферменты, отвечающие за производство гликогена, наиболее активны, восстановление будет идти со скоростью 7–8% в час. Следовательно, спортсменам необходимо потреблять 0,5 г сложных углеводов на каждые полкилограмма веса каждые два часа в течение 6–8 часов, начиная через 15–20 минут после завершения физической нагрузки.

НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Когда я с ней познакомился, она была великолепной лыжницей, идеально сложенной для занятий спортом и членом сборной США по лыжным гонкам. Во время моей первой поездки с командой в качестве психолога Анджела Ласковски призналась мне, что считает себя толстой, и рассказала, что она сидит на строгой диете, почти полном голодании, затем ест без меры, после чего ее мучают чувство вины и стыд. Потом она принимает слабительное, испытывает моральное облегчение и снова садится на диету. Анджела страдала от двух серьезных нарушений пищевого поведения – анорексии и булимии.

Признаки анорексии:

- ▶ отказ от поддержания нормального веса, соответствующего возрасту и росту,
- ▶ искаженное восприятие собственного тела,
- ▶ сильный страх набрать вес или располнеть,
- ▶ аменорея (отсутствие регулярных менструаций) у женщин.

Признаки булимии:

- ▶ неконтролируемое желание переедать,
- ▶ ощущение утраты контроля над потреблением пищи,
- ▶ вывод съеденной пищи из организма путем вызывания рвоты или приема слабительных или мочегонных препаратов или даже избыточной физической нагрузки.

Нарушения пищевого поведения встречаются у женщин в 10 раз чаще, чем у мужчин, и наиболее распространены в тех видах спорта, где большое внимание уделяется внешнему виду и весу, а также выносливости спортсменов, хотя также встречаются практически в любом виде спорта. Причины нарушения пищевого поведения сложны и кроются в негативном восприятии собственного тела, связанном с низкой самооценкой. Известно пять основных факторов, повышающих риск формирования нарушений пищевого поведения:

1. Соблюдение диеты в раннем возрасте или стремление находиться в определенной весовой группе
2. Личное стремление к перфекционизму, высокие требования к себе и навязчивое стремление
3. Травматическое переживание во время взвешивания или нелестный комментарий тренера, сверстников или членов семьи
4. Стресс в результате травмы или потери любимого тренера
5. Сильное давление со стороны тренера с требованием сбросить вес или похудеть.

Конечно, вы не хотите способствовать развитию нарушения пищевого поведения у ваших спортсменов; вы должны уметь распознавать признаки этих нарушений и помогать спортсменам в борьбе с этими проявлениями. Тренер должен обращать внимание на следующие симптомы:

- ▶ Снижение веса, превышающее 10–15 процентов от идеального веса

- ▶ Отсутствие энергии во время тренировок и соревнований, приводящее к ухудшению результатов
- ▶ Восприятие себя как толстого человека, хотя это не соответствует действительности
- ▶ Резкое увеличение объема тренировок
- ▶ Стремление питаться отдельно от команды.

Если вы подозреваете, что у спортсмена есть нарушение пищевого поведения, вам следует обратиться за профессиональной помощью при разрешении этой проблемы. Вам следует получить консультацию у терапевта, психолога, психиатра или диетолога, специализирующегося на нарушениях пищевого поведения. Что вы можете делать в это время? Следуйте нижеприведенным рекомендациям в решении этой сложной проблемы со спортсменами, по вашим наблюдениям, страдающими нарушениями пищевого поведения (Rosen et. al, 1986 г.).

- ▶ Выразите спортсменке свою озабоченность при личной беседе.
 - ☐ Не замалчивайте проблему в надежде, что все пройдет само.
 - ☐ Не рассказывайте другим членам команды об этой проблеме.
- ▶ Осторожно и объективно расскажите спортсменке, какие наблюдения вызвали ваше беспокойство.
 - ☐ Не выражайте озабоченность без указания причин и доказательств.
- ▶ Дайте спортсменке понять, что вас больше всего волнует ее здоровье и счастье.
 - ☐ Не допускайте, чтобы у спортсменки сложилось впечатление, что вас волнуют ее результаты, влияющие на благополучие команды.
- ▶ Подчеркните, что если спортсменка согласится с тем, что у нее есть нарушение пищевого поведения, это не повлияет на ее положение в команде за исключением ситуации, когда это нарушение создаст опасность для ее здоровья или безопасности.

- ❑ Не требуйте, чтобы спортсменка сразу изменила свои пищевые привычки, и не угрожайте наказанием, если она не изменит эти привычки. Такие действия только усилят у нее состояние стресса, что усугубит имеющееся нарушение.
- ▶ Посмотрите и попробуйте определить, сможет ли спортсменка изменить свое поведение без профессиональной помощи, если она признает наличие нарушения пищевого поведения.
 - ❑ Не следует постоянно следить за спортсменкой или требовать, чтобы она взвешивалась только в вашем присутствии. Эти действия также усиливают состояние стресса.
- ▶ Обратитесь к врачу, специализирующемуся на лечении пищевых расстройств, чтобы он подсказал вам последующие шаги, если вы уверены, что спортсменка страдает от нарушения пищевого поведения, но не признает этого.
 - ❑ Не следует делать вывод о том, что спортсменка сама справится с проблемой, если она действительно этого хочет, и не считайте, что неспособность изменить поведение вызвана отсутствием стремления. Как правило, спортсменки, страдающие пищевыми расстройствами, неоднократно безуспешно пытаются решить эту проблему.
- ▶ Расскажите спортсменке, что нарушения пищевого поведения успешно лечатся, но обычно требуется профессиональная помощь.
- ▶ Убедите спортсменку, что обращение за помощью не является признаком слабости или несовершенства.
 - ❑ Не пытайтесь самостоятельно справиться с проблемой, если у вас нет профессиональной подготовки.
- ▶ Попытайтесь определить, могли ли вы или спортивные требования к весу стать причиной, вызвавшей нарушение пищевого поведения.
- ❑ Не отрицайте своей возможной ответственности за возникновение проблемы, если спортсменка говорит об этом, но постарайтесь убедить ее, что вы хотите помочь ей справиться с этим.
- ▶ Поддерживайте спортсменку, встречаясь с ней после тренировок, чтобы продемонстрировать заинтересованность и поддержку.
 - ❑ Не пытайтесь принудить спортсменку изменить свое поведение. Просто расскажите о своих наблюдениях, объясните, что, по вашему мнению, должна делать спортсменка, и убедите ее в своей поддержке.
- ▶ Попросите у спортсменки разрешения провести консультацию со специалистом, помогающим ей, чтобы узнать, как вы можете ей помочь.
 - ❑ Не теряйте терпения, если улучшение не заметно сразу. Часто спортсменке необходимы месяцы, и даже годы, чтобы справиться с нарушением пищевого поведения.
- ▶ Убедите спортсменку, страдающую нарушением пищевого поведения, встретиться с профессиональным психологом и объясните, что это не является признаком слабости.





ТРЕНИРОВАТЬ СЕБЯ: здоровое питание

В этой главе вы узнали, как учить спортсменов правильно питаться и управлять своим весом. А вы сами правильно питаетесь и контролируете свой вес? Или вам нужно еще работать над собой? В мире, где так популярно быстрое питание, легко приобрести неправильные пищевые привычки – питаться на бегу, перекусывать между приемами пищи и есть вредную еду. Если вы не занимаетесь регулярно физическими упражнениями (см. «Тренировать себя: быть в хорошей физической форме» в главе 13), или ваша жизнь полна стресса (см. «Тренировать себя: управление стрессом» в главе 17), вы можете набрать нежелательную жировую массу.

Многие тренеры заявляют, что когда их спортивная карьера завершилась, и они занялись тренерской деятельностью, они продолжали питаться так же, как и в их бытность спортсменами, т.е. потребляя 4 000 калорий в день. Но тренер тратит только 2 500 калорий в день. Имея ежедневно лишние 1 500 калорий, они набирают 1,4 кг жира в неделю. Обратите внимание, сколько профессиональных спортсменов набирают вес в течение года или двух после ухода из спорта. Они не смогли снизить количество потребляемых калорий, когда значительно снизился расход калорий.

Правильное питание – это не только баланс между потребляемой и сжигаемой энергией, чтобы не набирать лишний вес; необходимо есть продукты, полезные для вашего организма. Здоровое питание для вас – это та же диета, которую я рекомендовал вашим спортсменам в этой главе.

Найдите время, чтобы внимательно проанализировать свое питание и вес. Насколько хорошо вы следуете семи правилам правильного питания, изложенным ранее в этой главе? Устраивает ли вас ваш вес? Являетесь ли вы примером для спортсменов и болельщиков с точки зрения правильного питания и управления весом? Если на любой из этих вопросов вы ответили «нет», самое время начинать меняться. Учитесь правильно питаться и вести здоровый образ жизни так же дисциплинированно, как вы занимались спортом.



Вопросы для размышления

1. Что вы можете сделать, чтобы помочь спортсменам улучшить пищевые навыки и углубить знания о питании?
2. Назовите шесть основных питательных веществ и их роль в организме.
3. Знаете ли вы рекомендации по организации здорового питания? Как вы можете помочь спортсменам понять рекомендации The MyPlate и использовать их для организации собственного здорового питания?
4. Назовите семь правил правильного питания.
5. Какой процент в питании спортсменов должны составлять углеводы, жиры и белки?
6. Что вы можете посоветовать спортсменам относительно пищевых добавок?
7. Что можно сделать для предотвращения обезвоживания спортсменов?
8. Знают ли спортсмены, сколько калорий им необходимо для поддержания идеального веса? Как вы можете помочь им это определить?
9. Какой совет вы можете дать спортсменам о том, как питаться перед соревнованием, во время соревнований и после их завершения?
10. Назовите признаки нарушений пищевого поведения? Какие планы необходимо выработать, чтобы справиться с этой проблемой в случае ее возникновения?
11. Являетесь ли вы примером для спортсменов и местного сообщества с точки зрения правильного питания? Как вы можете улучшить собственное питание?

Глава 17.

Борьба с наркотиками

Синди Мейер была многообещающим игроком школьной команды по гольфу тренера Шейны Пиртел, пока не произошел несчастный случай. До тренера дошли слухи, что Синди часто употребляет алкогольные напитки, и после некоторых расспросов тренер узнала, что мать Синди страдает алкогольной зависимостью, а отец – очень занятый бизнесмен, проводящий много времени в командировках. Синди пропустила несколько тренировок, ее результаты ухудшились, а интерес и желание играть в гольф практически исчезли. Тренер собиралась поговорить с Синди на эту тему, но не захотела вступать с ней в конфликт. Потом ей сообщили, что Синди попала в аварию. Она управляла автомобилем в нетрезвом состоянии, поехала на красный свет светофора и врезалась в другой автомобиль, при этом погибла пожилая женщина. Сама Синди выжила, но остаток дней она проведет в инвалидном кресле.

Давайте будем честными. Алкоголь и наркотики можно встретить повсюду, и это огромная проблема нашего общества, особенно среди молодых людей – тех, кого вы тренируете. У вас может возникнуть желание просто не обращать внимания на проблему наркотической зависимости, как будто ее не существует. Кому хочется выступать в роли полицейского, контролирующего поведение спортсменов? Или вы можете решить проблему употребления наркотиков и алкоголя в приказном порядке: спортсмены, употребляющие алкоголь или наркотики, исключаются из команды. Если вы поддерживаете один из этих методов, вы отказываетесь помочь молодым людям стать ответственными взрослыми.

Вы должны быть готовы решать проблему наркотической зависимости в спорте. Это одна из многих обязанностей в непростой работе тренера. Конечно, с этим невозможно справиться в одиночку, никто от вас этого и не ожидает, но вы можете стать участником решения этой проблемы. Подумайте о следующем: поскольку вы как тренер обладаете влиянием, вы можете лучше других помочь члену своей команды, употребляющему наркотики или алкоголь.

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ основную информацию о наркотических средствах, чтобы вы могли оказать квалифицированную помощь спортсменам,

- ▶ как можно выработать и поддерживать политику «спорт без наркотиков» в команде,
- ▶ как проводить профилактику наркотической зависимости среди спортсменов,
- ▶ как обнаружить признаки наркотической зависимости у спортсменов,
- ▶ как помочь спортсменам получить профессиональную помощь в случае необходимости.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВАХ

В этой главе наше внимание будет сосредоточено на употреблении табачных изделий, алкоголя и запрещенных наркотических средств. Вместо фразы «табачные изделия, алкоголь и наркотические средства» я буду часто употреблять слово «наркотики» по отношению ко всем трем веществам.

Запрещенные наркотические средства

Как тренер вы должны быть озабочены проблемой употребления наркотиков, которое не только является нарушением закона, но и правил спорта и этики честной игры – в спорте

это обычно называется «допинг». Вам следует обращать внимание как на употребление повсеместно запрещенных наркотиков, так и тех наркотических средств, употребление которых разрешено взрослым, но запрещено для несовершеннолетних (табачные изделия и алкоголь). Помимо этого, вы должны рассказывать спортсменам не только о непосредственном воздействии наркотических средств, но и о долгосрочных последствиях такого воздействия для здоровья. Хотя стимуляторы предназначены для конкретной цели – улучшать деятельность спортсменов, запрещенные наркотические средства почти всегда негативно сказываются на результативности спортсменов. И стимуляторы, и наркотики могут негативно повлиять на учебные способности спортсменов и повысить риск совершения опасных поступков, например, управление автомобилем в состоянии алкогольного опьянения, половые отношения без защитных средств и противоправные действия с целью получения денег на приобретение наркотиков.

Желательно знать как можно больше о наркотиках, которые могут употреблять ваши спортсмены. Далее мы перечислим некоторые сведения об алкоголе, табачных изделиях и распространенных наркотических средствах – о том, что мы называем «запрещенными наркотическими средствами».

Алкоголь

Наименование продукта: пиво, джин, водка, бурбон, виски, текила, ликеры, вино, бренди, шампанское, ром, херес, портвейн, слабоалкогольные напитки.

Уличные названия: выпивка, спиртное, пивко, «спиртяга», «градус»

Признаки употребления: помутнение сознания и нарушение двигательных навыков, невнятная речь, потеря координации, спутанность сознания, тремор, сонливость, возбужденность, тошнота и рвота, респираторные нарушения, депрессия.

Возможные последствия: Помутнение сознания может привести к ненадлежащему сексуальному поведению, инфицированию заболеваниями, передающимися половым путем, травмам и несчастным случаям. Регулярное употребление алкоголя может вызвать алкоголизм, провалы в памяти и потерю памяти, разрушение личных взаимоотношений, цирроз

печени, авитаминоз, нарушения работы сердца и центральной нервной системы, импотенцию и увеличение веса.

Правовой статус: в настоящее время во всех штатах США возраст, с которого официально разрешено употребление алкогольных напитков, составляет 21 год.

Амфетамины и метамфетамины

Наименование продукта: амфетамины, метамфетамины, различные рецептурные препараты (аддерал, декседрин, ПроЦентра, виванс, риталин), метилendioкси-метамфетамин («экстази»).

Уличные названия: амфетамины – «улет», «мет», «пушка», метамфетамины – мет. МДМА, «экстеzi».

Признаки употребления: возбудимость, эйфория, разговорчивость, беспокойство, учащенный пульс, расширенные зрачки, паранойя, возбуждение, галлюцинации.

Возможные последствия: высокий риск возникновения зависимости, агрессивное или непредсказуемое поведение, галлюцинации, нарушения питания или сна, нарушение сексуальных функций, постоянные респираторные проблемы, повреждение мозга, сниженная способность испытывать удовольствие, разрушение зубов, смерть от сердечного приступа или остановки дыхания.

Правовой статус: запрещенные препараты, за исключением некоторых форм амфетаминов, прием которых осуществляется по назначению врача.

Конопля (марижуана)

Наименование продукта: дельта-9-тетрагидроканнабинол, конопля посевная, марижуана, гашиш, гашишное масло.

Уличные названия: «трава», зелье, «травка», «рифер», «марго», «трубка», «роуч», «гвоздь», «косяк».

Признаки употребления: изменения настроения, эйфория, замедленные рефлексы и мышление, расширенные зрачки, повышенный аппетит, сухость во рту, учащенный пульс, дезориентация, галлюцинации.

Возможные последствия: отсутствие мотивации, нарушения памяти, увеличение веса, повышенный риск возникновения онкологических заболеваний, снижение качества спермы и уровня тестостерона у мужчин, риск беспло-

дия у женщин, психологическая зависимость, требующая увеличения дозы для получения прежнего эффекта. Марихуана препятствует развитию самосознания и снижает способность усваивать основные естественные навыки.

Правовой статус: запрещенный препарат, прием разрешен только по рецепту врача.

Кокаин

Наименование продукта: кокаин, курительный кокаин.

Уличные названия: кокаин – «кок», «снег», «удар», «рожок», «кокс», «хлопья», «пыль», «крэк- кокаин – «крэк», «дурь», «чистяк», «рафинад», «Рокс/Роксанна».

Признаки употребления: возбужденность, эйфория, разговорчивость, беспокойство, учащенный пульс, расширенные зрачки, паранойя, возбудимость, галлюцинации.

Возможные последствия: высокий риск возникновения зависимости, агрессивное или непредсказуемое поведение, галлюцинации, кокаиновый психоз, нарушения питания или сна, нарушение сексуальных функций, постоянные респираторные проблемы, появление язв на слизистой оболочке носа, разрушение носовой перегородки, смерть от сердечного приступа или остановки дыхания.

Правовой статус: запрещенный препарат.

Седативные препараты

Наименование продукта: снотворные препараты и транквилизаторы (секонал, нембутал, смитал, кваалюд, милтон, норцет, плацедил, валиум, либриум, таксен, ативан, ксанакс, серакс).

Уличные названия: «снижающие», «барбитураты», «шарики», «сек», «белка», «желтые жакеты», «желтые пули», «розовые дамы», «елки», «фенни».

Признаки употребления: сонливость, путанное сознание, потеря координации, тремор, несвязная речь, замедленный пульс, неглубокое дыхание, расширенные зрачки.

Возможные последствия: беспокойство, депрессия, суетливость, временное нарушение психики, хроническая усталость, бессонница, изменение зрения, нарушение менструального цикла, кратковременная остановка дыхания, самоубийство, зависимость, требующая увеличения дозы для получения прежнего эффек-

та, серьезные симптомы при воздержании от препаратов.

Правовой статус: только по назначению врача.

Галлюциногены

Наименование продукта: диэтиламид лизергиновой кислоты (LCD), фенциклидин (PCP), диметилтриптамиин (DMT), мескалин, метилendioкси-амфетамин (MDA), диметокси-метамфетамин (STP), псилоцибин, рогипнол, гаммагидроксibuтират (GHB), метилendioкси-метамфетамин (MDMA).

Уличные названия: LCD – А, «кислота», «блоттер», «микроточки», «формат», PCP – «ангельская пыль», «ангельский туман», «транк», псилоцибин – «грибы», «волшебные грибы», «галлюциногенные грибы», MDMA – «экстези», Е, Х, ХТС, рогипнол – R2, «руфи», «мундштуки», «наркотик для изнасилования», GHB – «жидкий экстези», «жидкий Х», «доморощенный из Джорджии», «земляки из Джорджии».

Признаки применения: состояние, напоминающее транс, возбудимость, эйфория, учащенный пульс, бессонница.

Возможные последствия: помутнение сознания и нарушение координации могут привести к получению или причинению себе травмы, агрессивному поведению, паранойе, депрессии или беспокойству и непредсказуемым галлюцинациям или иллюзиям.

Правовой статус: запрещенные препараты.

Летучие вещества наркотического действия

Название продукта: органические растворители, закись азота («веселящий газ»), нитриты, аэрозоли, клей для пластиковых моделей, жидкость для снятия лака, жидкость для заправки зажигалок, краски, лак для волос.

Уличные названия: «нюхач», клей, «кик», «трах», «вдох», «попперсы», «задохлики», «Техасский глассаж».

Признаки применения: несвязная речь, потеря координации, тошнота, рвота, замедленное дыхание.

Возможные последствия: нарушение работы мозга, боль в груди, мышцах и суставах, нарушение сердечной деятельности, сильная депрессия, токсический психоз, нарушения

деятельности нервной системы, усталость, потеря аппетита, бронхиальный спазм, раны на носу или вокруг рта, носовое кровотечение, диарея, тошнота, странное поведение, удушье, внезапная смерть.

Правовой статус: большинство средств можно приобрести в розничной торговле.

Наркотические препараты

Наименование продукта: героин, морфин, кодеин, дилаудид, демерон, перкодан, метадон, талвин.

Уличные названия: героин – «герыч», «помой», «гер», Н, «гера», морфин – «моджо», «грязь», «Мэри», «Мэрфи», М, «мисс Эмма», «мистер Блэк», кодеин – «школьник», «Коуди», «капитан Коуди», метадон – «глупышки», «физзиз».

Признаки применения: летаргия, сонливость, эйфория, тошнота, запор, суженные зрачки, замедленное дыхание.

Возможные последствия: заражение ВИЧ, проблемы с сердцем или дыхательной системой, перепады настроения, хронический запор, тремор, токсический психоз, высокая вероятность возникновения зависимости.

Правовой статус: запрещенные препараты, применяются только по назначению врача.

Болеутоляющие средства

Наименование продукта: гидрокодон, оксикодон, кодеин (получают из опиума), морфин, фентанил (синтетический опиоид), меперидин и многие другие.

Торговые марки: гидрокодон – викодин, лортаб, лорцет; оксикодон – осиконтин, тайлокс, перкодан, перкоцет; продукты, содержащие кодеин, – эмпилин, фиоринал, робитуссин, тайленол; морфин – роксанол, дураморф; фентанил – актиг, дураджестик; меперидин – демерол.

Признаки применения: сонливость, отсутствие концентрации, апатия, суженные зрачки, покраснение лица, запор.

Возможные последствия: формирование зависимости, передозировка, приводящая к остановке дыхания и смерти, трудности с отказом от препарата, требующие медицинской помощи, при сочетании с алкоголем и другими наркотическими средствами – риск смерти от остановки дыхания.

Правовой статус: применение только по назначению врача.

Табачные изделия

Наименование продукта: виды изделий для курения – сигареты, сигары и трубочный табак. Бездымные формы – жевательный и нюхательный табак.

Симптомы применения: утрата обоняния, кашель, неприятный запах изо рта, нарушения вкуса, стимулятор для мозга и депрессант для респираторной системы, перепады настроения, учащенный пульс и повышенное кровяное давление.

Возможные последствия: сильная зависимость, сокращение срока жизни, основная причина различных онкологических и сосудистых заболеваний и стенокардии, повышение вероятности эректильной дисфункции и бесплодия у мужчин и женщин, остеопороз, первичная причина эмфиземы, необратимые и смертельные заболевания легких.

Правовой статус: запрещено употребление несовершеннолетними, разрешены для взрослых. Разрешенный возраст различен в разных странах (от 18 до 21).

Стимуляторы

Только отшельники, живущие в пещерах, не знают о применении стимуляторов в спорте в течение последних десятилетий. Одними из первых в этой области были спортсмены олимпийской сборной ГДР, прославившиеся своими выступлениями в 70-е и 80-е годы. До 90-х годов мы не знали, что своими успехами они обязаны применению запрещенных стимуляторов. Другие олимпийцы, например, Бен Джонсон и Марион Джонс, были дисквалифицированы за применение допинга. В последнее десятилетие в поле зрения попал профессиональный бейсбол. Конгресс США провел расследование применения стимуляторов, а руководство Лиги пыталось обелить ситуацию в этом виде спорта. Далее вы найдете обзор стимуляторов, запрещенных Международным олимпийским комитетом, Олимпийским комитетом США и Национальной ассоциацией студенческого спорта.

Хотя кровяной допинг не относится к типичным стимуляторам, но он также является

формой допинга, применяемой спортсменами в тех видах спорта, где необходима выносливость. Один метод заключается в том, что у спортсмена проводят забор крови за несколько недель до соревнования, сохраняют ее, позволяя организму восстановить нормальный уровень крови, а затем, непосредственно перед соревнованием, вводят сохраненную кровь спортсмену, чтобы повысить способность организма переносить кислород. Другой метод – это прием эритропоэтина, гормона, стимулирующего производство эритроцитов, что впоследствии обеспечивает активную доставку кислорода. Обе формы такого допинга запрещены.

Полный действующий список запрещенных препаратов можно найти на сайтах нижеперечисленных организаций:

- ▶ Всемирный антидопинговый кодекс (2010 г.) Международного олимпийского комитета. Доступно на сайте www.wada-ama.org/Documents/World_Anti-Doping_Program/WADP-Prohibited-list/WADA^Prohibited_List_2010_EN.pdf
- ▶ Олимпийский комитет США создал Антидопинговое агентство США, опубликовавшее Список запрещенных препаратов, с ним можно ознакомиться на сайте www.usada.org/uploads/athletguide.pdf
- ▶ Список запрещенных препаратов, составленный Национальной ассоциацией студенческого спорта, опубликован на сайте <http://tinyurl.com/NCAABannedDrugList>

Список стимуляторов, запрещенных к применению Международным олимпийским комитетом, Олимпийским комитетом США и Национальной ассоциацией студенческого спорта

Анаболические агенты

Примеры анаболических агентов, применяемых спортсменами: анаболические андрогенные стероиды, андростендион, дегидроэпи-андростерон (DHEA), станозолол и тестостерон.

Возможное воздействие на работоспособность: увеличение объема мышечной массы, силы, физической способности и выносливости.

Возможные последствия для здоровья: сыпь, облысение, преждевременное закрытие зоны роста у подростков, маскулинизация женщин, атрофия яичек, снижение производства спермы, изменение уровня холестерина, повышенное кровяное давление, дисфункция печени, повышенная агрессивность и агрессия, инфицирование ВИЧ.

Правовой статус: запрещенные препараты, применяются только по назначению врача.

Диуретики

Примеры диуретиков, применяемых спортсменами: фуросемид, хлортиазид, ацетазоламид и триамтерен.

Возможное воздействие на работоспособность: потеря веса и маскировка применения других неразрешенных препаратов

Возможные последствия для здоровья: обезвоживание, мышечная слабость и спазмы, нарушения сердечного ритма.

Правовой статус: по назначению врача.

Пептидные гормоны

Примеры пептидных гормонов, применяемых спортсменами: гормон роста (GH, соматотропин), кортикотропин и эритропоэтин (ЕРО)

Возможное воздействие на работоспособность: гормон роста – увеличение объема мышечной массы и снижение жировой массы, приводящее к увеличению силы, физической способности и улучшению внешних данных; кортикотропин – мобилизация энергетических запасов, повышение уровня сахара в крови и противовоспалительный эффект; эритропоэтин – повышение аэробной способности и выносливости.

Возможные последствия для здоровья: гормон роста – акромегалия; кортикотропин – атрофия тканей мышц, связок и сухожилий; эритропоэтин – повышение гематокрита, вязкости крови и кровяного давления.

Правовой статус: по назначению врача.

Стимуляторы

Примеры стимулянтов, применяемых спортсменами: амфетамин, метамфетамин и кокаин.

Возможное воздействие на работоспособность: повышение умственной готовности и выработки энергии, потеря веса.

Возможные последствия для здоровья: повышенное беспокойство, нервозность, напряжение, нарушение сердечного ритма, потеря веса, смерть.

Правовой статус: применяются только по назначению врача.

Употребление наркотиков

На рисунке 17.1 приведены данные за 2010 год, показывающие процент американских учащихся 8-х, 10-х и 12-х классов, употреблявших запрещенные наркотические препараты, алкоголь или табачные изделия в течение 30 дней, предшествовавших опросу. Опрос, из которого взяты эти данные, проводился Национальным институтом по вопросам злоупотребления наркотическими средствами, и показал, что табакокурение занимает самую низкую позицию за все время сбора данных, и что употребление запрещенных препаратов снизилось за последнее десятилетие. Однако среди подростков растет употребление рецептурных препаратов, особенно обезболивающих средств.

Поскольку алкоголь и табачные изделия на законных основаниях продаются большинству людей, за исключением несовершеннолетних, эти продукты доступны потребителям и легко приобретаются несовершеннолетними. Следовательно, как показано на рисунке 17.1, неудивительно, что алкоголь широко употребляется всеми категориями школьников.

С грустью можно констатировать, что у 40% тех, кто начинает употреблять алкогольные напитки в возрасте 13 лет и младше, позднее развивается алкогольная зависимость. Среди тех, кто начал употреблять алкоголь после 17 лет, алкогольная зависимость развивается в 10% случаев.

Многие источники отмечают, что юные спортсмены употребляют алкоголь, табачные изделия и запрещенные наркотики в такой же степени, как и их сверстники, не занимающиеся спортом. Следовательно, предположение о том, что спорт предотвращает потребление наркотиков, к сожалению, не находит подтверждения.

Массовое употребление стимуляторов не отмечено, хотя многие говорят об этом. Как показано на рисунке 17.1, только 1,1% старшеклассников применяли анаболические стероиды в течение 30 дней, предшествующих опросу. По разным оценкам, стероиды среди школьных спортсменов употребляют от 2,5 до 11 процентов учащихся.

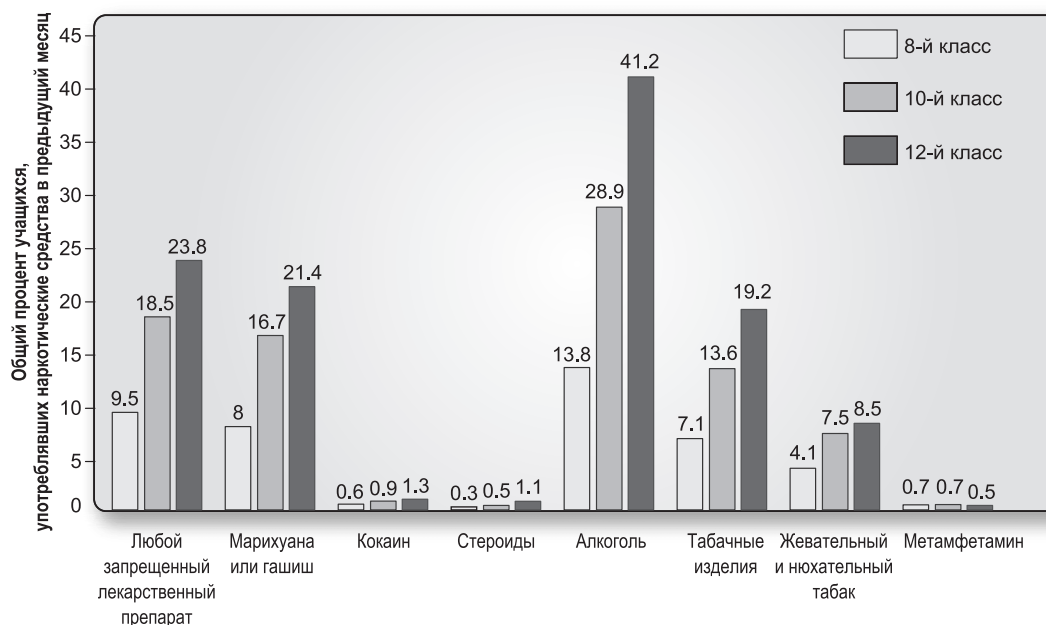


Рисунок 17.1. Процент американских учащихся 8-х, 10-х и 12-х классов, употреблявших запрещенные наркотические препараты, алкоголь или табачные изделия в течение 30 дней, предшествовавших опросу (данные 2010 г.).

По данным Национального института по вопросам злоупотребления наркотическими средствами, январь 2011 г., доступно на сайте www.drugabuse.gov.

«Стартовые» наркотики

Насколько должно нас беспокоить употребление алкоголя и табачных изделий молодежью? Достаточно скоро они станут взрослыми и смогут легально употреблять эти вещества. *Это должно нас беспокоить!* Алкоголь и табачные изделия, наряду с марихуаной, являются «стартовыми» наркотиками – именно их употребление может впоследствии привести молодых людей

к использованию запрещенных наркотических средств. Посмотрите на следующие данные в отношении 12–17-летних подростков:

- Чем раньше молодые люди начинают курить, тем выше вероятность того, что они будут курить на протяжении всей жизни. Чем дольше они курят, тем выше опасность возникновения серьезных проблем со здоровьем (см. данные ниже).

Почему курят?

Среди курильщиков, в сравнении с некурящими людьми, в 16 раз выше вероятность получить эмфизему легких, в 15 раз выше вероятность получить онкологическое заболевание, в 10 раз выше вероятность заработать бронхит и в 2 раза выше вероятность сердечного приступа. Задумайтесь: по оценкам экспертов, каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 15 минут.

После смерти профессионального бейсболиста и сообщений нескольких сотен людей о серьезных проблемах со здоровьем после употребления пищевой добавки «Эфедра», общественность потребовала запрета этой добавки, и был принят соответствующий федеральный закон. Однако, по некоторым оценкам, ежедневно тысяча американцев умирает от табакокурения, а наши законодатели не спешат запрещать табак.

Жевательный и нюхательный табак не являются безопасными альтернативами, как думают 60% старшеклассников; эти виды табачных изделий тоже могут привести к формированию никотиновой зависимости и повышают опасность развития рака ротовой полости на 400%. Некоторые спортсмены полагают, что жевательный и нюхательный табак дает им конкурентные преимущества, но эта точка зрения не имеет подтверждения. Спасайте человеческие жизни: убеждайте спортсменов не курить!

- Среди курящих молодых людей в 9 раз выше вероятность употребления запрещенных наркотических средств и в 15 раз выше вероятность неумеренного потребления алкоголя, чем среди некурящих.
- Среди тех, кто еженедельно курит марихуану, в 9 раз выше вероятность экспериментирования с запрещенными наркотиками или алкоголем, в 6 раз выше вероятность побегов из дома, в 5 раз выше вероятность совершения краж, в 4 раза выше склонность к насилию и в 3 раза выше склонность к самоубийству.

Почему спортсмены употребляют или не употребляют наркотики

Спортсмены применяют стимуляторы по вполне очевидным причинам — для повышения работоспособности, лучшего внешнего вида и скорейшего восстановления сил после физической нагрузки. Они стремятся получить конкурентное преимущество, правда, нечестным способом, и убедить себя, что все нормально, потому что «все так делают, и я буду отставать,

если не последую их примеру». Спортсмены принимают решение не употреблять стимуляторы, как правило, потому что считают это мошенничеством и переживают о долгосрочных последствиях для здоровья.

Спортсмены принимают или не принимают запрещенные препараты по той же причине, что и молодые люди, не занимающиеся спортом. Это можно сравнить с перетягиванием каната, как показано на рисунке 17.2.

Мы познакомились с основной информацией о наркотиках и их употреблении. Сейчас давайте рассмотрим, как вы можете предотвратить употребление наркотиков и формирование наркотической зависимости среди своих спортсменов и других молодых людей.

ВАША РОЛЬ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Проблема наркотиков слишком велика, чтобы вы могли одолеть ее в одиночку. Это проблема общества, которую должны решать родители, специалисты системы образования, религиоз-

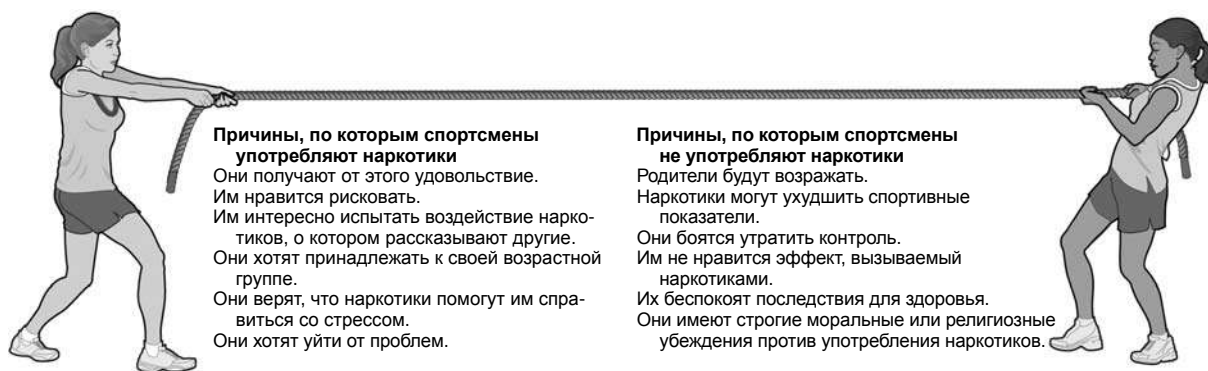


Рисунок 17.2. Спортсменов часто тянет попробовать наркотики, но вы можете переубедить их и перетянуть на свою сторону.

Умеренное употребление алкоголя

Алкоголь, так же, как и табачные изделия, может на законном основании употребляться взрослыми, но он отличается от табака другими факторами. При умеренном употреблении алкоголя нет таких негативных последствий для здоровья, как при курении. Фактически, все больше исследований показывают, что ежедневное небольшое употребление алкоголя может быть даже полезным для здоровья.

Проблема заключается в том, что не все умеют разумно и умеренно употреблять алкогольные напитки. Вы учите спортсменов быть дисциплинированными во время тренировок и игр. Точно также учите их соблюдать дисциплину при употреблении алкогольных напитков: умеренность и употребление только по достижении соответствующего возраста.

ные лидеры, работники системы здравоохранения, органы правопорядка – и вы. Считайте себя частью команды, помогающей молодежи бороться с этой напастью.

У этой сложной проблемы нет простого решения, но вы можете сделать реальные и полезные шаги, снижающие вероятность формирования наркотической зависимости у ваших спортсменов. Эти шаги перечислены ниже на «Стене предотвращения распространения наркотиков».

Давайте детально рассмотрим каждый из этих четырех шагов.

Занять позицию противостояния наркотикам

Если спортсмены вам верят, вы можете оказать на них сильное влияние, убеждая не при-

нимать наркотики. Вы можете быть хорошим примером, образцом добродетели – может, это слишком громко сказано, но вы *можете* повлиять на них. Это влияние будет исходить из вашей позиции по отношению к наркотикам. Проверьте свою позицию по этому вопросу, заполнив форму 17.1.

Задумайтесь о своей позиции. Являетесь ли вы категорическим противником употребления наркотических средств спортсменами или это вас мало волнует, если только наркотики не мешают спортсменам показывать хорошие результаты? Давайте перейдем от вашего отношения к употреблению наркотиков к вашим действиям.

Будете ли вы замалчивать употребление наркотиков спортсменами, или вы готовы выступить



Рекомендуемая позиция тренера по отношению к употреблению наркотиков спортсменами

Если у вас нет четкой позиции в отношении употребления наркотических средств спортсменами, ознакомьтесь с позицией Американской программы спортивного образования (ASEP):

- ▶ Спортсмены не должны употреблять запрещенные наркотические средства. Они не только запрещены законом, но и представляют опасность для здоровья спортсменов. Более того, запрещенные препараты не решают проблемы. Они создают проблемы.
- ▶ Спортсмены не должны употреблять табачные изделия. Это очень вредно для здоровья, быстро вызывает привыкание и является стартом для употребления запрещенных наркотических средств.
- ▶ Спортсмены не должны употреблять алкоголь, если они не достигли установленного законом возраста, а если они имеют законное право употреблять алкогольные напитки, им следует делать это умеренно и разумно.
- ▶ Спортсмены не должны применять стимуляторы, запрещенные Международным олимпийским комитетом, Олимпийским комитетом США или Национальной ассоциацией студенческого спорта, потому что это является мошенничеством и может принести вред здоровью. Даже если эти препараты не запрещены руководством вашей спортивной организации, спортсменам не следует их применять. Помогите спортсменам улучшить свои результаты с помощью честных и безопасных методов тренировки.

ФОРМА 17.1

ОПРОСНИК ДЛЯ ТРЕНЕРА ОБ ОТНОШЕНИИ К НАРКОТИКАМ

Обведите ответ, наиболее точно отражающий ваше отношение к каждой проблеме, связанной с употреблением алкоголя, табачных изделий и наркотических препаратов спортсменами.

1. Употребление запрещенных наркотиков спортсменами в любое время

1

2

3

4

5

Не возражаю

возражаю

категорически возражаю

2. Особое внимание к спортсменам, уличенным в употреблении запрещенных наркотических средств, со стороны тренеров, руководства и органов правопорядка

1

2

3

4

5

Не возражаю

возражаю

категорически возражаю

3. Употребление спортсменами препаратов, запрещенных регулирующими органами

1

2

3

4

5

Не возражаю

возражаю

категорически возражаю

4. Употребление спортсменами запрещенных препаратов даже во время соревнований, где нет правил против употребления таких препаратов

1

2

3

4

5

Не возражаю

возражаю

категорически возражаю

5. Употребление табачных изделий несовершеннолетними спортсменами

1

2

3

4

5

Не возражаю

возражаю

категорически возражаю

6. Употребление табачных изделий взрослыми спортсменами

1

2

3

4

5

Не возражаю

возражаю

категорически возражаю

7. Употребление алкоголя и табачных изделий взрослыми на спортивных мероприятиях, где участвуют несовершеннолетние спортсмены

1

2

3

4

5

Не возражаю

возражаю

категорически возражаю

8. Употребление алкоголя несовершеннолетними спортсменами

1

2

3

4

5

Не возражаю

возражаю

категорически возражаю

9. Употребление алкоголя взрослыми спортсменами

1

2

3

4

5

Не возражаю

возражаю

категорически возражаю

против этого явления? Вы оправдываете или поддерживаете употребление стимуляторов? Не лицемерите ли вы, когда запрещаете спортсменам употреблять наркотические средства, но сами при этом принимаете некоторые препараты, употребляете алкоголь или табачные изделия?

Мы знаем, что когда авторитетные лица – родители, тренеры и учителя – занимают четкую позицию противостояния наркотикам, они положительно влияют на молодых людей. Мы также знаем, что когда эти же взрослые не лицемерят и сами не употребляют никаких наркотических средств, такой посыл будет еще более влиятельным.

Будьте примером

Ваши поступки очень много значат для спортсменов. Если вы ведете здоровый образ жизни,

вы помогаете спортсменам понять, что жизнь может быть полной и продуктивной без табака и запрещенных препаратов и при умеренном потреблении алкоголя. Тренеры, возлагающие большие надежды на спортсменов, имеют больше шансов на то, что спортсмены будут оправдывать эти надежды.

Разрабатывать правила и следить за их исполнением

Как вы помните, мы обсуждали достойное спортивное и нравственное поведение в главе 4 и указания по разработке и соблюдению командных правил в главе 8. Сейчас мы применим эту информацию для выработки правил в отношении употребления наркотических средств в спорте. Хотя разработка и соблюдение этих правил не смогут полностью



ТРЕНИРОВАТЬ СЕБЯ: наркотическая зависимость

Давайте откровенно поговорим о вашем отношении к алкоголю, табачным изделиям и запрещенным наркотическим препаратам. Даже не принимая во внимание вашу роль как тренера, употребление табачных изделий, запрещенных наркотических средств и избыточное потребление алкоголя опасно для вашего здоровья, а если вы находитесь под воздействием алкоголя или наркотиков, вы можете представлять опасность и для других людей. Подведем итог: если у вас имеется наркотическая зависимость, следует обратиться за профессиональной помощью прежде, чем заниматься тренерской деятельностью.

Когда вы станете тренером, ожидания и стандарты, предъявляемые к вашему поведению относительно наркотических средств, будут высокими. Во многих спортивных организациях существует определенная политика, регулирующая употребление алкоголя, табачных изделий и наркотических препаратов тренерами. Вам следует знать эту политику и подчиняться правилам. Если в вашей организации такая политика не выработана, я рекомендую придерживаться следующих правил:

- ▶ Если вы употребляете запрещенные средства, вам следует отказаться от этого, если вы хотите быть тренером. Если вы не можете сделать это самостоятельно, оставьте работу и обратитесь за профессиональной помощью.
- ▶ Хотя вы имеет законное право употреблять табачные изделия, я настоятельно рекомендую вам отказаться от них ради собственного здоровья, чтобы стать примером для спортсменов. Если вы решили не бросать курение, не курите в присутствии спортсменов. Даже если вы не будете курить в их присутствии, они будут знать, что вы курите. Когда вы будете обсуждать с ними употребление табака, признайтесь, что вы курите. Объясните, насколько высока степень зависимости от никотина, расскажите, что когда вы начинали курить, вам казалось, что потом можно будет с легкостью отказаться от курения, но оказалось, что это не так. Призывайте их не повторять вашу ошибку!
- ▶ Если вы употребляете алкогольные напитки, делайте это умеренно и избегайте употребления алкоголя в присутствии спортсменов. Беседуя со спортсменами об употреблении алкоголя, объясните разницу между умеренным потреблением алкоголя и злоупотреблением алкоголем. Если у вас имеется алкогольная зависимость, вам следует отказаться от тренерской работы и обратиться за профессиональной помощью.

Говорить ли спортсменам о том, что вы когда-то употребляли наркотики? Это сложный момент. Вы должны решить, будет ли эта информация носить воспитательный характер и поможет ли она спортсменам воздержаться от употребления наркотиков, или, напротив, после этого они решат, что в приеме наркотиков нет ничего страшного – можно попробовать и потом отказаться от них.

предотвратить употребление наркотиков, они, тем не менее, могут способствовать частично-му решению проблемы.

Контроль за употреблением наркотических средств

Легко создать правила, запрещающие употребление наркотических средств, и несложно определить наказание за нарушение этих правил (см. «Командная политика в отношении употребления наркотиков», форма 17.2). Самый трудный момент – определить употребление запрещенных и стимулирующих препаратов и получить достаточные доказательства для применения наказания. Чтобы убедиться, что спортсмены не применяют никаких запрещенных средств, многие национальные и международные регулирующие спортивные органы проводят допинг-контроль.

Проведение допинг-контроля среди подростков – вопрос довольно противоречивый. Во многих спортивных организациях решение о проведении допинг-контроля принимает школа, штат или регулирующий орган, а не тренер. Тем не менее, вы будете входить в состав группы, принимающей решения относительно программы контроля за употреблением запрещенных препаратов.

Существует точка зрения, которая заключается в том, что проведение допинг-контроля – это единственный честный способ определить, нарушают ли спортсмены принятую политику в отношении наркотических средств или правила, установленные соответствующим органом, и единственный способ сделать участие в состязательных видах спорта справедливым. Другая точка зрения состоит в том, что допинг-контроль – это вмешательство в личную жизнь, и он не помогает в предотвращении употребления наркотиков, когда спортсмен не занят спортом. Фактически, при проведении допинг-контроля акцент смещается с предотвращения употребления препаратов (через просвещение спортсменов) на наказание (путем обнаружения нарушителей). Противники таких проверок также указывают, что это дорогая процедура, и она может привести к расколу в отношениях между спортсменами и их родителями и тренером, и администрацией спортивной организации.

В 3-м издании этой книги я рекомендовал проведение допинг-контроля, но сейчас я против его проведения для школьных команд и клубов, где занимаются подростки. Я могу привести следующие причины в обоснование своей точки зрения:

1. Накопленные научные свидетельства показывают, что контроль за употреблением запрещенных наркотических препаратов не способствует снижению их употребления. (См. анализ ряда исследований на сайте www.drugwarfacts.org/cms/Drug_Testing и Kern et al., 2006 г.)
2. Затраты на проведение проверки существуют, но сами результаты не дают очевидной выгоды.

Свидетельства, полученные за последнее десятилетие, показывают, что правильно разработанные учебные программы дают больший эффект, чем проверка на употребление наркотиков. Об этих образовательных программах мы поговорим позднее.

Политика в отношении употребления наркотиков

Возможно, вы работаете тренером в организации, где выработаны правила в отношении употребления наркотиков спортсменами. Если такая политика существует, очевидно, что вы обязаны ей подчиняться, но вы также можете создать собственные командные правила. Изучите примерную командную политику, приведенную в форме 17.2. вы можете принять ее целиком или изменить в соответствии с собственными нуждами.

Специалисты в области просвещения по вопросам, касающимся наркотиков, дают следующие рекомендации:

- Заранее обсудите свою политику и собственные ожидания с членами команды.
- Когда требования политики нарушаются, будьте справедливы и последовательны в применении наказания.
- Хвалите спортсменов, если они следуют требованиям, особенно, если вы знаете о том, что это их осознанный выбор.

ФОРМА 17.2

КОМАНДНАЯ ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Чтобы участие в [название команды] стало для вас безопасным, позитивным и полезным для здоровья, тренеры будут применять нижеприведенную политику в отношении употребления алкоголя, табачных изделий, запрещенных наркотических препаратов и стимуляторов.

1. Всем членам команды запрещено применять, приобретать, хранить, производить или продавать любые
 - a. запрещенные наркотические препараты;
 - b. стимуляторы, запрещенные Международным олимпийским комитетом, Олимпийским комитетом США или Национальной ассоциацией студенческого спорта;
 - c. препараты, запрещенные [название регулирующего органа, контролирующего проведение соревнований в вашем виде спорта].
2. Всем членам команды запрещено употреблять алкоголь и табачные изделия во всех помещениях команды и во время всех мероприятий. Сюда входят раздевалки, тренировочные и соревновательные площадки, помещения для проведения собраний, приема пищи и транспортные средства. Запрет распространяется на все соревнования, собрания команды, праздничные банкеты и официальные мероприятия.
3. Несовершеннолетним спортсменам полностью запрещается употребление алкоголя и табачных изделий, поскольку это является нарушением закона.
4. Совершеннолетние спортсмены имеют право курить вне командных мероприятий, поскольку это разрешено законом, однако рекомендуется отказ от курения из-за негативных последствий для здоровья.
5. Совершеннолетние спортсмены имеют право употреблять алкогольные напитки вне командных мероприятий, поскольку это разрешено законом, однако рекомендуется умеренное и разумное потребление алкоголя. За неумеренное потребление алкоголя может быть назначено такое же наказание, как и за употребление запрещенных наркотических препаратов.
6. В начале сезона все члены команды должны посетить ежегодный семинар «Спорт, свободный от наркотиков» и внимательно изучить и подписать Кодекс поведения спортсмена (см. главу 8), а также подчиняться требованиям этого кодекса в течение всего сезона.
7. Если спортсмен нарушает командные правила, к нему будут применены следующие меры воздействия:
 - a. Первое нарушение: Спортсмен отстраняется от участия в двух следующих соревнованиях или на две недели соревновательного сезона, в зависимости от того, что дольше. Родители или опекун спортсмена встречаются с тренером, чтобы получить уведомление о нарушении правил и подтвердить участие спортсмена в [описать возможную консультацию или образовательную программу]. Спортсмен также должен выполнить все законные или иные дисциплинарные действия в соответствии с требованиями закона или соответствующих властей.
 - b. Второе нарушение: Спортсмен отстраняется от участия в соревнованиях на шесть недель. Родители или опекун спортсмена встречаются с тренером, чтобы получить уведомление о нарушении правил. Если спортсмен хочет вернуться в команду, он должен согласиться принять участие в [описать возможную консультацию или образовательную программу]. Спортсмен также должен выполнить все законные или иные дисциплинарные действия в соответствии с требованиями закона или соответствующих властей.
 - c. Третье нарушение: Спортсмен отстраняется от участия в соревнованиях до конца сезона, включая турниры после завершения сезона. Родители или опекун спортсмена встречаются с тренером, чтобы получить уведомление о нарушении правил. Если спортсмен хочет вернуться в команду в следующем сезоне, он должен согласиться принять участие в [описать возможную консультацию или образовательную программу]. Спортсмен также должен выполнить все законные или иные дисциплинарные действия в соответствии с требованиями закона или соответствующих властей.
8. Каждый спортсмен, наказанный тренером в соответствии с командной политикой, имеет право подать апелляцию [должность лица, курирующего спортивную программу].
9. Спортсмены продолжают участвовать в тренировках во время отбывания дисциплинарного наказания и прохождения реабилитационных мероприятий.

Перепечатано из R. Martens. 2012. *Successful coaching*, 4th ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).
Доступно на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching.

Если ваша спортивная организация требует проведения допинг-контроля, вы вместе с командой должны продемонстрировать готовность к сотрудничеству. Но если у вас есть возможность повлиять на принятие такого решения, следует внимательно взвесить все «за» и «против», о которых я говорил ранее.

Обучение спортсменов

Хотя одних лишь знаний о вреде наркотиков явно недостаточно, чтобы предотвратить их употребление, факты, тем не менее, говорят о том, что такие знания могут существенно помочь в решении проблемы. Следовательно, вам необходимо помочь спортсменам получить такие знания. Для этого нужно хотя бы раз в сезон организовывать общее собрание

команды, посвященное этой проблеме, и постоянно проводить неформальные образовательные беседы со спортсменами.

Организованное обучение

Многие школы и некоторые национальные спортивные организации предлагают спортсменам образовательные программы по предотвращению употребления наркотиков. Если вы или ваша организация хотите использовать внешнюю образовательную программу, ее следует оценить с использованием свидетельств ее эффективности. Исследования показывают, что простое предоставление информации полезно, но недостаточно эффективно для предотвращения употребления наркотиков.

Семинар перед началом сезона – «Спорт, свободный от наркотиков»

Участники: должны присутствовать все спортсмены, помощники тренера и тренеры-практиканты. Пригласите родителей или опекунов (можно сделать их присутствие обязательным).

Время и продолжительность встречи: запланируйте встречу в один из дней перед началом сезона на вечернее время, так чтобы это не нарушало планы большинства участников. Заранее объявите о проведении встречи, чтобы все могли спланировать ее посещение. Продолжительность – один-два часа.

Повестка дня:

1. Употребление наркотических средств среди спортсменов. На встрече следует привести фактические данные об употреблении запрещенных препаратов, стимуляторов, алкоголя и табачных изделий. Можно пригласить местного специалиста в этой области, чтобы он квалифицированно рассказал об этой проблеме. Можно показать видеоматериалы по соответствующей тематике.
2. Сделайте обзор командной политики в отношении наркотиков и правил, разработанных соответствующим регулирующим органом.
3. Расскажите о правилах проведения допинг-контроля, если он проводится.
4. Обсудите роль пищевых добавок и возможные риски, связанные с ними.
5. Пригласите известного спортсмена, возможно, выпускника этой же школы, чтобы он завершил встречу позитивным напутствием честно заниматься спортом.

Проинструктируйте выступающих, чтобы они избегали негативного воздействия и не использовали метод запугивания при освещении проблемы наркотиков в спорте. Такой подход неэффективен в общении с молодыми людьми. Лучше предоставлять фактическую информацию позитивного и негативного характера. Например, долгие годы спортивное руководство и медицинское сообщество отрицали положительное воздействие стероидов, что снизило доверие спортсменов к их мнению, поскольку сами они видели положительные результаты применения таких препаратов.

Спланируйте встречу таким образом, чтобы это была не просто презентация или лекция, а возможность для спортсменов и родителей задать вопросы и обсудить проблему употребления наркотических средств. Можно разделить на небольшие группы, состоящие из спортсменов и родителей, и обсудить отдельные вопросы.

Я знаю только две программы, отвечающие критериям эффективности, подтвердившие свою эффективность и ориентированные на спортсменов – ATLAS (для юношей) и ATHENA (для девушек). На вебсайте этих программ говорится: «Программы ATLAS (Athletes Training & Learning to Avoid Steroids) и ATHENA (Athletes Targeting Healthy Exercise & Nutrition Alternatives) – это отмеченные наградами, проверенные программы для школьных спортивных команд, направленные на предотвращение употребления наркотических препаратов и пропаганду здорового образа жизни. Эти программы ведут сверстники, они ориентированы на определенный пол, являются интерактивными и легко применимы в рамках обычных тренировок спортивной команды». Посетите сайт www.atlasathena.org и свяжитесь с директором этих программ.

Очевидно, что инвестиции в образовательную программу типа ATLAS или ATHENA принесут гораздо больше пользы в борьбе с употреблением наркотиков, чем проведение допинг-контроля.

Если вы не можете предложить вашим спортсменам программы типа ATLAS или ATHENA или иные дополнения к этим программам, я рекомендую провести информационное собрание перед началом нового сезона. Ниже приведены указания по организации и проведению такого семинара «Спорт, свободный от наркотиков».

Что еще можете сделать вы, чтобы предупредить употребление наркотиков вашими спортсменами? Вы можете предпринять следующие действия.

Используйте любую возможность для неформальной воспитательной беседы.

Создавайте в команде атмосферу, свободную от наркотических средств.

Признавайте наличие проблемы с наркотиками у спортсменов и реагируйте на такие ситуации.

Давайте кратко поговорим об этих действиях.

Неформальные воспитательные моменты

Ежегодное информационное собрание по вопросам, связанным с употреблением наркотиков, важно, но незапланированные спонтанные

возможности поговорить со спортсменами о наркотиках в спорте могут оказать еще большее влияние. На протяжении всей книги я подчеркиваю важность воспитательных моментов, возникающих в процессе вашей тренерской работы. Эти моменты могут оказать на спортсменов большое влияние, потому что в таких ситуациях они не воспринимают вас формально, как тренера. Вот несколько примеров тех ситуаций, когда вы можете задать спортсменам вопросы и начать разговор:

- В совместной поездке с командой вы увидели вдоль дороги щит с рекламой алкогольных напитков или сигарет.
- В газете появилась статья о спортсмене, употреблявшем наркотики.
- Во время совместного просмотра фильма вы обратили внимание на эпизод об употреблении наркотических средств.
- На телевидении рекламируется алкоголь в связи со спортивными мероприятиями.
- Спортсмены спросили вас о питательных добавках или других стимуляторах.
- Намечается большая вечеринка. Спросите у спортсменов, как они отнесутся к присутствию алкоголя, табачных изделий или других наркотических средств.
- Член команды нарушил политику команды в отношении употребления наркотиков. Обсудите цель этого правила и выразите свое отношение к этому нарушению.

Командная культура

Как вы уже узнали из третьей главы, командная культура играет огромную роль в поведении спортсменов. Чтобы воспитать у них отрицательное отношение к наркотикам, обращайтесь к лидерам команды и ищите у них поддержки в этой борьбе. Попросите их постоянно использовать свое влияние, чтобы убедить спортсменов не употреблять никакие наркотические средства. Вы знаете, что у спортсменов есть негласные правила не



► Используйте воспитательные моменты, чтобы начать разговор об отношении к употреблению алкоголя и наркотиков.

выдавать друг друга, но если они станут замалчивать употребление наркотиков, это может привести конкретного человека и команду в целом к катастрофе. Вы можете предложить членам команды анонимно сообщать о фактах употребления наркотиков ради блага данного спортсмена и всей команды. Воспитание в команде культуры, предусматривающей заботу друг о друге и самостоятельное урегулирование всех вопросов является самым важным средством в борьбе с употреблением наркотиков в команде.

ЕСЛИ СПОРТСМЕН УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

Если у вас есть подозрение, что спортсмен употребляет наркотики, ваша первая задача — определить, действительно ли он страдает наркотической зависимостью, и является ли это нарушением командной политики. Если вы установили, что спортсмен употреблял наркотики, он должен понести наказание за нарушение командных правил, и вы должны предложить ему соответствующую помощь. Сначала мы рассмотрим, как можно опреде-

лить, употребляет ли спортсмен наркотики, без использования специальной программы, а затем обсудим, как следует реагировать в такой ситуации.

Определение признаков употребления наркотиков

Как тренер вы легко можете заметить, что спортсмен употребляет наркотики, потому что вы регулярно наблюдаете за спортсменами и часто видите, как они демонстрируют свои оптимальные результаты. Поскольку наркотики изменяют поведение человека, вы сразу заметите у спортсмена отклонения от обычного поведения и результативности.

Употребление наркотиков можно обнаружить в любой социальной группе, но некоторые люди подвержены этому риску в большей степени. В таблице 17.1 перечислены некоторые распространенные факторы риска и защитные механизмы, которые помогут вам определить, кто из ваших спортсменов попадает в группу риска.

Далее перечислены некоторые общеизвестные признаки употребления алкоголя и табачных изделий. Внимательно изучите их, отме-

ТАБЛИЦА 17.1. Факторы риска и защитные механизмы

Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков	Защитные механизмы, препятствующие употреблению наркотиков
Неблагополучные семьи и семьи, где были зафиксированы случаи наркотической зависимости	Отрицательное отношение родителей к употреблению наркотиков
Низкая самооценка	Высокая самооценка
Неспособность отказаться от предложенного наркотика	Способность отказаться от предложенного наркотика
Убеждение, что употребление наркотиков повысит авторитет в глазах сверстников	Убеждение, что сверстники не одобряют употребление наркотиков
Убеждение в том, что многие употребляют наркотики	Понимание действительной ситуации с употреблением наркотиков

чайте эти изменения в поведении спортсменов и помните, что о наличии проблемы говорит, как правило, не один признак, а их сочетание.

Физические признаки

- ▶ Усталый и измученный вид
- ▶ Блестящие, покрасневшие или тусклые глаза
- ▶ Бледная или сероватая кожа
- ▶ Неуверенная походка и движения тела
- ▶ Ношение солнцезащитных очков в неподходящую погоду
- ▶ Расширенные или суженные зрачки, пустой взгляд
- ▶ Характерный запах изо рта, от тела или от одежды
- ▶ Изменение речи
- ▶ Ухудшение или изменение внешнего вида или стиля одежды
- ▶ Дрожание рук, ступней ног или головы

Эмоциональные признаки

- ▶ Изменение личности без видимых причин
- ▶ Уход от ответственности
- ▶ Неадекватная резкая реакция на незначительные замечания или простые вопросы
- ▶ Резкие перепады в настроении
- ▶ Раздражительность
- ▶ Низкая самооценка
- ▶ Апатия или депрессия

- ▶ Несдержанность в речи

Изменения в поведении в семье

- ▶ Враждебное и конфликтное отношение к другим членам семьи
- ▶ Нарушение семейных правил
- ▶ Необъяснимое изменение финансового положения (больше или меньше денег)
- ▶ Потеря интереса к семье и друзьям семьи
- ▶ Чрезмерное стремление к уединению
- ▶ Постоянное вранье или скрытность

Изменения в поведении в школе

- ▶ Потеря интереса к учебе и снижение успеваемости
- ▶ Трудности с концентрацией, неустойчивое внимание
- ▶ Невнимательное слушание на занятиях
- ▶ Снижение умственных способностей, нелогичное мышление, рассеянность
- ▶ Забывчивость
- ▶ Негативное отношение к учебе
- ▶ Необъяснимые пропуски занятий

Изменения в поведении при занятиях спортом

- ▶ Ухудшение физической формы
- ▶ Ухудшение результатов
- ▶ Заметная потеря веса
- ▶ Пропуски тренировок из-за частой болезни

- ▶ Ухудшение взаимодействия и коммуникации с другими членами команды и тренером
- ▶ Потеря мотивации и интереса к игре
- ▶ Нежелание встречаться взглядом с тренером
- ▶ Нежелание принимать замечания, оборонительная реакция

Изменения в поведении в обществе

- ▶ Новые друзья, защитная реакция на вопросы о новых друзьях
- ▶ Нежелание идти на контакт и враждебность
- ▶ Категорическое отрицание употребления наркотиков или защита употребления наркотиков
- ▶ Постоянные опоздания
- ▶ Скрытное поведение
- ▶ Агрессивное поведение

Хотя употребление различных наркотиков имеет разные признаки, вам не нужно быть специалистом по каждому виду наркотиков. Достаточно увидеть, что что-то не так и что вашему спортсмену нужна помощь.

Как реагировать

Вы начали замечать изменения в поведении одного из спортсменов. Вы понимаете, что что-то не так, возможно, пока не можете точно сказать, что изменилось. Что следует делать? Поговорить со спортсменом? Оставить его в покое? Обратиться к кому-нибудь за помощью? Далее в таблице вы увидите, какие доводы приводят тренеры, обосновывая возможность вмешательства или невмешательства в подобную ситуацию. На какую сторону станете вы?

Как мы увидели в истории в начале главы, невмешательство тренера может привести к катастрофе. Помните, что ваши обязанности тренера включают не только обучение спортсменов техническим и тактическим навыкам игры. Вы учите их тому, как стать хорошими людьми. Если ваш игрок сломает руку, вы не оставите его лежать на площадке со словами «Это не моя проблема». Так же следует поступать, когда у спортсмена возникают проблемы с наркотиками. Между прочим, суды поддер-

живают тренеров, обращающихся за помощью для своих спортсменов, и менее благосклонны к тем тренерам, которые ничем не помогали своим подопечным.

Трудно тренировать спортсменов, страдающих наркотической зависимостью, потому что они часто ведут себя непредсказуемо, на них нельзя положиться, и, даже если у них хорошие способности, они часто недостаточно мотивированы для их реализации. Самое простое решение – исключить их из команды и избавиться от проблем. Но я совершенно искренне убежден, что именно вы можете стать тем человеком, который поможет спортсмену, страдающему наркотической зависимостью, изменить жизнь. Разве это не такая же важная цель, как победа в матче или выигрыш чемпионата?

Разделение озабоченности

Вы готовы помочь спортсмену. У вас достаточно доказательств, чтобы проявлять разумную обеспокоенность. Сейчас наступило время лично поговорить со спортсменом и выразить свое беспокойство. Проследите за тем, чтобы во время вашего разговора спортсмен не находился под воздействием алкоголя или наркотиков. Эта встреча – *не* время для обвинений, осуждений, нотаций, требований или угроз. Доктор Рингхофер (1996 г.) считает, что нужно показать спортсмену, что он важен для команды. Кроме того, чтобы избежать осуждений в адрес спортсмена, сосредоточьтесь на том, что вы видите, на реальном поведении спортсмена. Например, вы можете указать на то, что спортсмен несколько раз опоздал на тренировки на этой неделе, а не говорить, что он безответственный. Выслушайте спортсмена и будьте готовы задавать вопросы или молча слушать. Расскажите о том, как вы видите развитие событий. Например, скажите о вашем желании обеспечить, чтобы спортсмен остался в команде, оправдал ваши надежды или обратился за помощью. Наконец, скажите ему о том, какую помощь вы готовы предоставить. Это поможет ему понять, что он не одинок.

И еще одно предложение: тренеры привыкли *тренировать* спортсменов и давать указания. Не заходите слишком далеко, помогая в решении проблемы с наркотиками, и не превращайтесь из тренера в доктора.

Как отреагировать, если вы заметили у спортсмена признаки употребления наркотиков

Причины не реагировать:

- ▶ Это не моя проблема.
- ▶ Мне неудобно об этом говорить.
- ▶ Родители могут рассердиться.
- ▶ Это займет много времени.
- ▶ Я могу ошибиться.
- ▶ Я боюсь судебного преследования.
- ▶ Я боюсь, что не найду поддержки.



Причины реагировать:

- ▶ Это поможет всей команде.
- ▶ Это правильный поступок.
- ▶ Я переживаю за спортсмена.

Обращение за помощью

В завершение встречи со спортсменом вы должны принять несколько решений.

- ▶ Следует ли вам начать действовать немедленно? Ответ – да, если спортсмен представляет опасность для себя или других или нарушает закон, употребляя или продавая наркотики.
- ▶ Следует ли сообщить его родителям? Если вы решили, что спортсмен нарушает командную политику или нуждается в помощи извне, вы должны немедленно подключить к ситуации родителей.
- ▶ Кого еще вы должны проинформировать – школу, руководство вашей спортивной организации, правоохранительные органы?
- ▶ Считаете ли вы, что на данном этапе решение проблемы требует помощи извне? Если да, то какая помощь вам нужна и где ее можно получить?

Вот список некоторых общеизвестных лиц/организаций, к которым вы можете обратиться за необходимой помощью:

- ▶ программы помощи учащимся школ и колледжей;
- ▶ школьные консультанты или медицинские сестры;
- ▶ местные медицинские центры;
- ▶ местное психиатрическое общество;
- ▶ службы лечения от наркотической и алкогольной зависимости в Интернете также могут помочь.

Если спортсмену рекомендовано лечение

Вы можете принять решение направить спортсмена в рамках официальной программы лечения от наркомании. Направление на лечение от наркотической зависимости может очень напугать спортсмена. Вы, родители спортсмена, или вы вместе с его родителями

должны сопровождать спортсмена на лечение и постоянно выражать свою поддержку. Возможно, в этот момент спортсмен не испытывает к вам признательности. Фактически, спортсмен может быть обижен на то, что вы раскрыли эту проблему. Позднее он, скорее всего, оценит вашу поддержку. Если направление на лечение подразумевает, что в этот период спортсмен не должен посещать тренировки, его последующее возвращение в команду может оказаться трудным. Перед возвращением этого спортсмена кратко обсудите с командой, как можно ему помочь после его возвращения. Продемонстрируйте спортсмену и его товарищам свою готовность вновь принять его в команду.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОММЕНТАРИЙ

Когда вы выбираете карьеру тренера, то, конечно, меньше всего думаете о том, что вам придется решать проблемы наркотической зависимости, но, к сожалению, наркотики – это реальность сегодняшнего мира спорта. Уход от этого вопроса или исключение спортсмена-наркомана из команды – это лишь частичное решение проблемы. Как тренер, работающий с молодежью, вы обладаете отличными возможностями для объединения усилий с родителями, учителями и другими специалистами в вашем местном сообществе по борьбе с наркотиками. Внесите свой вклад в это важное дело.



Вопросы для размышления

1. Насколько распространено употребление наркотиков среди спортсменов возрастной группы, с которой вы работаете?
2. Какое у вас отношение к употреблению наркотиков? Занимаете ли вы четкую позицию противостояния наркотикам?
3. Являетесь ли вы примером для своих спортсменов с точки зрения употребления алкоголя, табачных изделий и наркотических препаратов?
4. Какие правила в отношении наркотиков вы разработали для своей спортивной программы? Четко сообщите спортсменам свою политику в отношении наркотиков и последовательно и справедливо осуществляйте ее.
5. Проводите ли вы перед началом сезона официальное собрание команды и родителей, в ходе которого рассказываете о вреде наркотиков? Если нет, то что можно сделать, чтобы организовать такое собрание?
6. Как можно заострить внимание на воспитательных моментах, касающихся употребления наркотиков?
7. Назовите признаки наркотической зависимости.
8. Как вы поступите, если у вас возникнет подозрение, что ваш спортсмен употребляет наркотики? Имеются ли внешние организации или лица, к которым вы можете обратиться за помощью?

Раздел V.

Принципы управления

Глава 18. Управление командой

Глава 19. Управление взаимоотношениями

Глава 20. Управление рисками



Вы разработали продуманную тренерскую философию, вы понимаете психологию тренерской деятельности, вы становитесь опытным преподавателем технических и тактических навыков, и, наконец, вы знаете, как тренировать спортсменов и обеспечивать их правильное питание. Сейчас вы готовы приступить к тренировкам, чтобы применить на практике все полученные знания. Но подождите минутку. Прежде, чем вы отправитесь на спортивную площадку, в спортивный зал или бассейн, вам необходимо научиться управлять командой – планировать, организовывать, обеспечивать персоналом и направлять всю деятельность, за которую вы как тренер несете ответственность. В главе 18 вы узнаете о семи управленческих функциях тренера. В главе 19 мы поговорим о том, как управлять взаимоотношениями с коллегами-тренерами, руководством, медицинским персоналом, судьями, родителями и средствами массовой информации. А в главе 20 вы научитесь соблюдать 10 правовых обязанностей по управлению рисками получения травмы спортсменами и предупреждать возможное судебное преследование. Когда вы освоите основы менеджмента, вы сможете стать успешным тренером!

Глава 18.

Управление командой

Он блестяще обучал техническим навыкам, был великолепным тактиком и вдохновенным лидером, которого любила и уважала вся команда, но при этом тренер Вигрен совершенно не мог организовать свою работу. Два последних помощника тренера уволились, потому что никогда не получали от него никаких указаний. Тренер Вигрен не проводил планирование на сезон, не мог организовать эффективную тренировку, забывал заказать площадку для тренировки, называл спортсменам неверное время отправления в поездку и постоянно опаздывал на тренировки и игры. Эта рассеянная личность могла бы вызвать улыбку, если бы это не приводило в отчаяние всю команду и тех, кто от него зависел.

Насколько эффективно вы управляете командой? Не возникает ли у вас иногда чувство, что все выходит из-под контроля, и вы не справляетесь с массой навалившихся дел?

Выражение «Легко сказать, да трудно сделать» как нельзя лучше подходит к тренерской работе. Вы можете отлично обучать техническим и тактическим навыкам, но вряд ли добьетесь большого успеха, если не научитесь планировать работу команды, эффективно организовывать ее деятельность и руководить проведением всех мероприятий. Эффективное управление деятельностью команды становится основой ее успеха.

Возможно, вам хотелось бы, чтобы у вас было меньше управленческих функций и оставалось больше времени на настоящую тренерскую деятельность. Это то, чего хотят все тренеры. К сожалению, функции управления командой являются обязательной частью подобной работы. Чем эффективнее организовано управление командой, тем больше времени у вас останется на тренировки.

В этой главе я помогу вам определить ваши управленческие обязанности и подготовиться к выполнению данных функций, предлагая полезные советы и вопросы. Я не буду обсуждать то, *как* справиться с многочисленными обязанностями, а сосредоточусь на том, *что* вам необходимо делать самому (или делегировать для выполнения другим лицам). Менеджмент в тренерской работе не отличается от управленческих функций на любой другой должности. Он включает в себя планирование, организацию,

подбор персонала, руководство и контроль; имеется множество книг, проводятся курсы и семинары о том, как это делать эффективно.

В этой главе вы узнаете об управленческих обязанностях в следующих семи категориях:

- ▶ управление политикой,
- ▶ управление информацией,
- ▶ управление персоналом,
- ▶ управление обучением,
- ▶ управление проведением соревнований и мероприятий,
- ▶ управление логистикой,
- ▶ управление финансами.



- ▶ Нравится вам это или нет, но управление жизнью команды — это основная обязанность тренера.

ТАБЛИЦА 18.1. СЕМЬ ВИДОВ МЕНЕДЖМЕНТА, КОТОРЫМИ ВЫ ДОЛЖНЫ ВЛАДЕТЬ

Вид менеджмента	Функции перед началом сезона	Функции во время сезона	Функции после завершения сезона
Менеджер по политике	Анализ организационной политики и формирование политики команды	Применение командной политики и контроль за ее соблюдением	Оценка политики
Менеджер по информации	Создание системы информации и политики ее использования	Сбор, надлежащее хранение и распространение информации, по мере необходимости	Обновление данных, оценка системы и безопасное хранение информации
Менеджер по персоналу	Определение того, какой необходим персонал, подбор и обучение персонала, отбор и подготовка спортсменов к сезону	Организация и контроль деятельности персонала и спортсменов	Оценка деятельности персонала и спортсменов
Менеджер-инструктор	Постановка учебных целей, определение содержания обучения, разработка плана на сезон и тренировочных планов	Организация обучения, корректировка планов в соответствии с результативностью	Оценка планов на сезон
Менеджер по проведению соревнований и мероприятий	Планирование проведения мероприятий и соревнований	Проведение всех мероприятий во время сезона, участие в проведении игр	Оценка мероприятий и графиков, проведения игр
Менеджер по логистике	Планирование обеспечения необходимыми помещениями, инвентарем, спортивной формой, другими материально-техническими ресурсами и транспортом	Проверка поддержания чистоты, наличия всех необходимых вещей и безопасности, замена, по необходимости	Оценка всех логистических функций
Менеджер по финансовым вопросам	Обеспечение финансирования, подготовка бюджета, знание процесса утверждения расходов	Осуществление или утверждение покупок, в силу необходимости и в рамках бюджета, ведение отчетности	Сравнение фактических и запланированных доходов и расходов

В главах 19 и 20 мы поговорим о двух других обязанностях тренера – управлении взаимоотношениями и управлении рисками.

Сейчас мы познакомимся с семью менеджерами и важными управленческими функциями, которые они выполняют. Как тренер вы должны освоить каждый вид деятельности или делегировать выполнение этих обязанностей своим помощникам, заинтересованным родителям или ответственным взрослым лицам. Внимательно изучите таблицу 18.1, чтобы получить четкое представление об этих семи функциях в различные периоды: перед началом сезона, во время сезона и после его завершения, – а затем прочитайте более подробную информацию о каждой из них. Во время чтения определите, какие функции подходят к вашей ситуации, и используйте имеющиеся списки рекоменда-

ций и вопросов при подготовке к осуществлению этих функций. Если некоторые из них не входят в сферу вашей ответственности, вам следует знать, кто за них отвечает, потому что, если данные функции будут выполняться ненадлежащим образом, это негативно скажется на жизнедеятельности вашей команды.

При анализе работы каждого из указанных менеджеров помните, что основа для успешной тренерской работы закладывается еще перед началом сезона. Если вы проведете хорошее планирование и подготовку в этот менее напряженный период, у вас не будет лишней суеты в течение сезона. Игровой сезон – это время для реализации планов путем грамотной организации, руководства и контроля в отношении деятельности команды. После завершения сезона проводится оценка

деятельности и награждение тех, кто вам помогал, заполнение и архивирование отчетности и оценка результатов игрового сезона.

Управленческая деятельность отнимает у тренера много времени, но вы можете облег-

чить себе работу, используя для выполнения некоторых функций компьютер и Интернет. В этой главе я назову некоторые компьютерные программы, помогающие осуществлять управленческие функции.

МЕНЕДЖЕР ПО ПОЛИТИКЕ

До начала сезона	В течение сезона	После окончания сезона
Анализ организационной политики и формирование политики команды	Применение командной политики и контроль за ее соблюдением	Оценка политики

В главе 8 вы научились разрабатывать командную политику и познакомились с командными правилами, строящимися на основе кодекса поведения спортсмена. При выработке командной политики вам также может быть полезно «Руководство по выработке командной политики» Американской программы спортивного образования (2007 г.). Итак, давайте кратко рассмотрим обязанности менеджера по политике.

Перед началом сезона

Если у вас уже имеется командная политика, перед началом сезона ее следует пересмотреть и внести в неё соответствующие изменения. Если у вас не разработана командная политика, вам необходимо выделить время и составить ее до начала сезона. Когда вы будете составлять или анализировать командную политику, посмотрите применимую политику организации, регулирующей участие вашей команды в соревнованиях. Вам также следует решить, как вы будете проводить ознакомление всех заинтересованных лиц с командной политикой.

Во время сезона

В начале сезона вы должны представить командную политику спортсменам в командном руководстве для спортсмена (мы обсудим этот документ позднее) или поместить ее на сайте команды. В идеале, вы уже обсудили командную политику на собрании команды перед началом сезона. Как менеджер по политике, в течение сезона вы должны применять командную политику во всех возникающих ситуациях и определять наказания за нарушение командных правил в соответствии с этой политикой.

По завершении сезона

Сразу после окончания сезона, пока еще свежи впечатления от его проведения, запишите все важные моменты, касающиеся командной политики. Делайте записи так, чтобы потом, по мере необходимости, внести дополнения или изменения в командную политику на основании имеющейся информации. Эту информацию можно также использовать при пересмотре командной политики перед началом следующего сезона.

МЕНЕДЖЕР ПО ИНФОРМАЦИИ

До начала сезона	В течение сезона	После окончания сезона
Создание системы информации и политики ее использования	Сбор, надлежащее хранение и распространение информации, по мере необходимости	Обновление данных, оценка системы и безопасное хранение информации

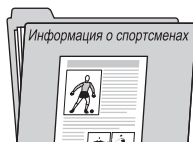
Хорошо спланированная и поддерживаемая система информации в значительной степени способствует успеху тренерской деятельности.

Перед началом сезона

Перед началом сезона следует создать или улучшить систему информации. Вам нужен план сбора, оценки, распространения и архивирования информации. Вот список стандартной информации, необходимой тренерам:

Информация о спортсменах

- Контактная информация и контактная информация, необходимая для уведомления о чрезвычайных ситуациях
- Спортивная история
- Медицинская история
- Итоги проверки перед принятием в команду
- Подтверждение права участия
- Подписанные отказы и разрешения
- Подписанная форма кодекса поведения
- Отчеты о полученных травмах
- Отчеты о нарушении командной политики
- Оценка пригодности для занятий спортом (FAST)
- Оценка технических и тактических навыков



Информация о вспомогательном персонале

- Контактная информация и контактная информация необходимая для уведомления о чрезвычайных ситуациях
- Служебные обязанности
- Резюме
- Оценка деятельности
- Рекомендательные письма



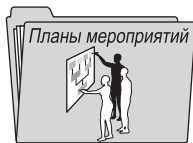
Учебные планы и планы тренировок

- Учебный план на сезон
- График тренировок
- Планы тренировок
- План физического воспитания и подготовки



Планы мероприятий

- Повестки дня собраний команды
- Повестки дня собраний вспомогательного персонала
- Планы других мероприятий



Библиотека справочной информации

- Сборник спортивных правил
- Книги, статьи и видеоматериалы о технических и тактических навыках
- Статьи о питании и физической подготовке
- Статьи о формировании умственных навыков
- Статьи о формировании характера



Поощрения и награды

- Пресс-релизы
- Вырезки из средств массовой информации
- Награды спортсменов
- Награды вспомогательному персоналу



Персонал (для тренера)

- Резюме
- Данные о победах и проигрышах
- Поощрения и награды
- Служебные обязанности
- Рабочая контактная информация



Логистическая документация

- Документация на оборудование и инвентарь
- Документация на помещения и площадки
- Документация на материально-технические средства
- Документация, касающаяся перевозок



Финансовая документация

- Источники доходов
- Статьи расходов
- Квитанции
- Запросы на возмещение расходов и квитанции



Руководство и принципы деятельности

- Политика национальных и местных руководящих органов
- Командная политика
- План управления рисками
- Документация о страховании
- Отчеты о несчастных случаях и травмах



Данные о соревнованиях

- Графики соревнований
- Отчеты о сборе информации
- Оценки результатов соревнований
- Данные о соотношении побед и поражений команды



Возможно, вы не несете ответственность за сбор всей этой информации, но большую часть такой информации вы должны иметь. Ответьте на нижеприведенные вопросы, а потом разработайте план на предсезонный период:

- ▶ Какая информация вам необходима для эффективного осуществления тренерской деятельности?
- ▶ Как вы будете получать эту информацию: правила и порядок проведения соревнований, график проведения соревнований или информация о спортсменах и вспомогательном персонале?
- ▶ Как вы организуете эту информацию, чтобы иметь к ней удобный доступ, и как будет обеспечен доступ других лиц к необходимой информации с сохранением конфиденциальности определенных данных?
- ▶ Какую информацию вы будете доводить до сведения спортсменов, вспомогательного персонала, руководства и средств массовой информации? Будете ли вы предоставлять информацию в устной или письменной форме?

Многие тренерские обязанности подразумевают управление информацией. Вам необходима надежная система хранения данных. Можно хранить информацию на бумажных носителях или поместить большую её часть в компьютер, где к ней будет обеспечен удобный доступ прямо за рабочим столом или через средства мобильной связи. Командное руководство для спортсмена – это отличный способ получить информацию о ваших спортсменах (см. образец Руководства для спортсменов далее в этой главе).

Во время сезона

В продолжение сезона вы переходите от развития системы информации к ее использованию. Система должна обеспечивать быстрый доступ к информации для вас и вспомогательного персонала и возможность внесения изменений и дополнений по мере проведения соревнований и мероприятий. В этом разделе мы рассмотрим две отдельных информационных задачи – сбор информации в процессе наблюдения за командами соперников и предо-

ставление информации средствам массовой информации в виде рекламных материалов и новостей.

Сбор информации посредством наблюдения

Возможно, ваш вид спорта или уровень вашей команды не настолько конкурентны, чтобы у вас возникала необходимость внимательно следить за выступлениями соперников, но такой вид сбора информации очень распространен во многих видах спорта. Вот некоторые вопросы, которые следует учесть при планировании сбора информации:

- ▶ Кто будет осуществлять сбор информации?
- ▶ Какие соревнования вы будете отслеживать?
- ▶ Есть ли у вас стандартный бланк для внесения результатов наблюдения?
- ▶ Как вы будете использовать собранную информацию?
- ▶ Будете ли вы вести непосредственное наблюдение за соперниками или просматривать видеозаписи?
- ▶ Какие затраты необходимы для проведения такого сбора информации? Оправданы ли эти расходы? Имеются ли у вас деньги на осуществление такой деятельности?
- ▶ Есть ли какие-либо нормативы или неписанные правила, налагающие ограничения на такой сбор информации?

Есть много компьютерных программ, позволяющих отслеживать выступления соперников и анализировать их игру во время наблюдения (при личном присутствии или во время просмотра видеоматериалов). Вы можете вводить данные и получать доступ к данным, используя планшеты, ноутбуки, настольные компьютеры и смартфоны. Чтобы отслеживать результативность своей команды от игры к игре и от сезона к сезону, вам необходимо использовать программу для обработки статистических данных в вашем виде спорта, и таких программ есть целое множество.

Рекламирование

Большинство спортивных команд хотят, чтобы их рекламировали. Пресс-секретари команд координируют эту деятельность на уровне студенческого или профессионального спорта, но во многих командах это является обязанностью тренера. Если вы хотите, чтобы о вашей команде узнали, ответьте себе на следующие вопросы:

- ▶ Какую рекламу и в каком объеме вы хотите для своей команды?
- ▶ Следует ли вам назначить менеджера, который будет заниматься этим вопросом?
- ▶ Как информация о вашей команде попадает в средства массовой информации (мы обсудим это в главе 19)?
- ▶ Хотите ли вы получить дополнительную рекламу, например, проведение встреч с местным населением, буклет или информационная подборка для прессы, плакаты и т.п.?
- ▶ Как вы передаете информацию в соответствующие источники, чтобы получить желаемое освещение о положении дел в команде в средствах массовой информации?

Помимо информации о команде в местной прессе, на радио и телевидении, можно напрямую общаться со своей аудиторией через сайт команды, как уже говорилось в главе 6. Вы можете также создать блог, позволяющий взаимодействовать с родителями, помощниками и болельщиками команды.

По завершении сезона

Однажды я увидел мультфильм, в котором показывалось, как человек выходит из дворового

туалета, на котором висит табличка с надписью «Ты закончил дело лишь в том случае, если выполнил всю бумажную работу!» Это шутивное выражение справедливо и в отношении тренера. По завершении сезона вам необходимо обеспечить заполнение всех необходимых документов и передать их соответствующим лицам или поместить на хранение. При выполнении этой задачи учитывайте следующие моменты:

- ▶ Имеется ли у вас полная информация о спортсменах, включая действующий адрес, чтобы вы могли поддерживать связь со спортсменами в межсезонье?
- ▶ Сохранилась ли у вас вся документация о медицинских обследованиях?
- ▶ Сделали ли вы копии всех отчетов о несчастных случаях?
- ▶ Есть ли у вас копии всех запросов по поводу ремонта неисправностей или повреждений помещений и инвентаря?
- ▶ Внесли ли вы необходимые изменения во все квалификационные требования, на основе которых спортсменам разрешено заниматься данным видом спорта?
- ▶ Обобщили ли вы все итоговые отчеты о деятельности отдельных спортсменов и команды в целом за прошедший сезон?
- ▶ Велся ли точный учет всего инвентаря и других материалов?
- ▶ Уложились ли вы в бюджет и подготовили ли всю необходимую финансовую отчетность?
- ▶ Есть ли необходимость внесения изменений в другую документацию?
- ▶ Имеются ли у вас условия для безопасного хранения документации?

МЕНЕДЖЕР ПО ПЕРСОНАЛУ

До начала сезона	В течение сезона	После окончания сезона
Определение необходимого персонала, подбор и обучение персонала, отбор и подготовка спортсменов к сезону	Организация и контроль деятельности персонала и спортсменов	Оценка деятельности и награждение персонала и спортсменов

Помимо спортсменов, вам, возможно, придется управлять и деятельностью помощников тренера, менеджера команды, медицинского работника и другого вспомогательного персонала. В этом разделе мы рассмотрим функции

менеджера по персоналу в отношении вспомогательных сотрудников и спортсменов, так как это тоже является важной частью успешной работы тренера. Компьютерные программы помогут вам составить расписания и гра-

фики, рассылать объявления членам команды и управлять всеми платежами (например, см. сайт www.myteamcaptain.com).

Перед началом сезона

Прежде всего, мы рассмотрим функции, связанные со вспомогательным персоналом, если таковой имеется, а затем обсудим вопросы управления спортсменами, не затронутые ранее.

Вспомогательный персонал

Первая задача – решить, какой дополнительный персонал вам необходим. Я рекомендую, чтобы в команде был, как минимум, один помощник тренера, менеджер команды и медицинский работник. Вам нужен, по крайней мере, один помощник, на тот случай, если вы не можете быть на месте, и несколько помощников, если в команде много спортсменов. Менеджер команды, помогающий выполнять задачи по управлению информацией, проведению мероприятий и соревнований, обеспечению логистики и финансовых вопросов, освободит вам время для самого главного – непосредственной тренерской деятельности. Также необходимо, чтобы в команде был квалифицированный медицинский работник со специальным образованием или другой специалист в области медицины.

Взаимоотношения с этими сотрудниками мы обсудим далее в главе 19, но для начала обдумайте следующие вопросы:

- ▶ Сколько помощников тренера вам необходимо, и какой квалификацией они должны обладать?
- ▶ Какие обязанности вы передадите менеджеру команды, и какими качествами он должен обладать?
- ▶ Как будет организована медицинская помощь?
- ▶ Какой еще вспомогательный персонал вам необходим? Подумайте, нужен ли вам менеджер по финансовым вопросам, менеджер по рекламе, статистик команды или координатор по решению транспортных вопросов.
- ▶ Отвечаете ли вы за подбор спортсменов в команду?
- ▶ Будете ли вы предоставлять вспомогательному персоналу должностные

инструкции в письменном виде и соответствующее обучение?

Используя имеющиеся документы, включая должностные инструкции, политику команды и командное руководство для спортсменов, а также собрания сотрудников перед началом сезона, вы сможете обеспечить вспомогательный персонал всей информацией, необходимой для выполнения должностных обязанностей.

Вот список тем, которые следует обсудить с вспомогательным персоналом перед началом сезона:

- ▶ Вводный инструктаж
- ▶ Философия и политика команды
- ▶ Организационная структура персонала
- ▶ Обязанности сотрудников
- ▶ Правила поведения сотрудников
- ▶ Бюджет (финансовые средства, заработная плата, инвентарь и т.п.)
- ▶ Процедура решения возникающих проблем
- ▶ Расписание занятий и правила допуска спортсменов к тренировкам и играм
- ▶ Оказание скорой медицинской помощи
- ▶ Взаимоотношения между спортсменами и сотрудниками
- ▶ Правила поведения спортсменов
- ▶ Вопросы взаимоотношений с родителями
- ▶ План проведения первой встречи со спортсменами перед началом сезона
- ▶ План проведения встречи с родителями
- ▶ График тренировок и игр во время сезона
- ▶ Порядок организации поездок
- ▶ Технические и тактические навыки, которые необходимо освоить.

Подбор спортсменов

При комплектовании команды и подборе спортсменов для нового сезона учитывайте следующие вопросы:

- ▶ Отвечаете ли вы за подбор спортсменов и комплектование команды?
- ▶ Как вы информируете потенциальных игроков о вашей команде?

- ▶ Что можно сделать для того, чтобы привлечь игроков в команду?
- ▶ Существуют ли ограничения при комплектовании команды?

Оценка и отбор спортсменов

До начала сезона вам следует подготовить инструменты для оценки знаний, двигательных навыков и физической подготовки спортсменов (см. рекомендации в главах 9, 14 и 15) и затем определить, как будет проходить отбор спортсменов в команду. Вот некоторые важные вопросы, которые следует учитывать:

- ▶ Будете ли вы проводить отборочные испытания при комплектовании команды? Если да, каков будет порядок отбора спортсменов?
- ▶ Когда вы будете проводить отборочные испытания?
- ▶ Будете ли вы проводить оценку спортсменов для других целей, например, для планирования их обучения, классификации их по категориям или назначения на определенные игровые позиции?
- ▶ Будете ли вы документировать свои оценки для дальнейшего подтверждения принятых решений?

После проведения испытаний вам, возможно, придется исключить некоторых спортсменов из команды. Перед вами встанет сложная задача: нужно сказать спортсмену или спортсменке о том, что он/она не обладает необходимыми качествами, чтобы оставаться членом команды. Молодые люди, уверенные в себе, примут такое сообщение спокойно и будут стараться улучшить свои навыки и попасть в команду на следующий сезон или найдут себе другое занятие. Но для спортсменов с низкой самооценкой это может стать настоящим ударом. В соответствии с тренерской философией, изложенной в этой книге, я рекомендую, чтобы вы не вывешивали общий список спортсменов, не включенных в команду, а нашли время поговорить с каждым лично и объяснить причины, по которым их не взяли в команду. Да, это может занять много времени, если команду покидает большое количество спортсменов, но если молодые люди нашли время, чтобы принять участие в отбо-

рочных испытаниях, вы тоже должны найти время и объяснить им причину отказа.

Связь со спортсменами

Создание систем для связи со спортсменами имеет большое значение не только для процедурных вопросов, но и в случае изменения планов или при возникновении чрезвычайных ситуаций. Необходимо учесть следующее:

- ▶ Как будет осуществляться связь со спортсменами в течение сезона?
- ▶ Какие собрания команды вы запланировали в этом сезоне?
- ▶ Будете ли вы использовать для связи со спортсменами телефон, электронную почту, сайт команды или социальные сети?
- ▶ Как вы будете сообщать спортсменам об отмене игр из-за погодных условий и других причин, а также об изменениях в планах?
- ▶ Есть ли у вас контактная информация по каждому спортсмену на случай чрезвычайной ситуации и для различных специальных служб?

Правомерность участия спортсменов в команде

До начала сезона вы должны проверить правомерность участия спортсменов в команде. Вот некоторые вопросы, на которые следует ответить:

- ▶ Существует ли у вас критерии правомерности участия спортсменов в команде?
- ▶ Знают ли и понимают ли спортсмены эти требования?
- ▶ Необходимо ли вам документальное подтверждение возраста спортсмена?
- ▶ Должны ли спортсмены или их родители (возможно, те и другие) подписывать какие-либо разрешения? Должны ли вы хранить такие формы?
- ▶ Если спортсмены должны соответствовать определенным требованиям

к учебной успеваемости, есть ли у вас способ отслеживать их успеваемость в течение учебного года?

Капитаны команды

Как правило, в индивидуальных и командных видах спорта в команде есть один или несколько капитанов. Перед началом сезона вам следует принять решение по нескольким вопросам:

- ▶ Нужен ли вашей команде капитан?
- ▶ Кто будет выбирать капитана – вы или команда? Как будет проходить выбор капитана?
- ▶ Какие обязанности у капитана команды? См. «Примерные обязанности капитана команды» выше.

Награждение спортсменов

Еще одна задача тренера перед началом сезона – принять решение о награждении спортсменов и вручении наград и подготовиться к этому.

Нижеследующие вопросы помогут вам в подготовке:

- ▶ Будет ли у вас одна или несколько систем награждения?
- ▶ Как будет применяться система награждения?
- ▶ Как будут освещаться успехи команды или отдельных спортсменов в прессе?

Примерные темы для собраний команды

- ▶ Краткое содержание спортивной программы
- ▶ Знакомство с тренерами и их обязанностями
- ▶ Тренерская философия
- ▶ Знакомство со спортсменами
- ▶ Требования к правомочности участия в команде
- ▶ Командные правила
- ▶ Требования к поведению спортсменов
- ▶ Опасности в данном виде спорта
- ▶ Важность выполнения указаний сотрудников
- ▶ Цели и задачи на сезон
- ▶ Порядок проведения и графики обучения и тренировок
- ▶ Отбор спортсменов (в команду и на начальные позиции)
- ▶ График тренировок и соревнований на сезон
- ▶ Планы на случай невозможности проведения тренировок на открытом воздухе из-за плохой погоды
- ▶ Поддержание водного баланса в жаркую погоду
- ▶ Техническое обслуживание инвентаря
- ▶ Правила безопасности – например, не осуществлять подкат головой вперед; не поднимать соперника, чтобы затем бросить его на землю, создавая угрозу получения травмы (в регби)
- ▶ Социальные функции команды
- ▶ Совместный прием пищи перед игрой
- ▶ Мероприятия по сбору средств (необходимость и возможности)

Примерные обязанности капитана команды

- ▶ Обсуждать проблемы спортсменов с тренером
- ▶ Представлять интересы спортсменов перед тренерами, излагая их идеи и предложения
- ▶ Организовывать деятельность команды вне спортивных мероприятий
- ▶ Занимать лидерскую позицию на площадке и за ее пределами, помогая команде принять решения
- ▶ Показывать пример трудолюбия в спорте и учебе
- ▶ Демонстрировать достойное спортивное поведение и позитивное отношение и призывать других спортсменов поступать так же
- ▶ Соблюдать командные правила и кодекс поведения и влиять на других спортсменов, чтобы они поступали так же
- ▶ Помогать в разрешении конфликтов между членами команды
- ▶ Общаться с судьями от имени команды

Вот некоторые предложения в отношении возможных наград и поощрений для спортсменов:

- ▶ Наклейки, вручаемые спортсменам за достижения различного вида и уровня
- ▶ Звание «Лучший игрок матча, недели или месяца»
- ▶ Письма в адрес членов команды, которые полностью соответствовали определенным критериям в течение сезона
- ▶ особые награды за результаты в каждом матче, игре, встрече (например, за самый высокий процент попаданий при первых подачах в теннисе)
- ▶ похвала в адрес спортсмена, демонстрирующего старание в ходе каждой тренировки, в присутствии остальных членов команды
- ▶ рассказ о лучшем игроке дублирующего состава в еженедельных выпусках школьной газеты
- ▶ приглашение игрока, хорошо зарекомендовавшего себя на тренировке, к участию в планировании последующей тренировки.

В течение сезона

У вас имеется ряд постоянных обязанностей по управлению персоналом и игроками в течение сезона. Я предлагаю ряд вопросов, которые помогут вам помнить о своих управленческих обязанностях в это время:

Эффективно ли вы общаетесь со своими сотрудниками по поводу выполнения ими своих обязанностей?

Отслеживаете ли вы работу сотрудников, поощряя при этом добросовестное исполнение ими обязанностей или помогая им улучшить результаты в случае их несоответствия вашим ожиданиям?

Знаете ли вы свои правовые обязанности по отношению к спортсменам? (Эти обязанности будут перечислены далее в главе 20)

Насколько успешно осуществлялось управление командой во время тренировок и соревнований?

Удалось ли организовать и мотивировать команду для достижения командных целей?

По завершении сезона

Ко времени завершения сезона вам уже хочется отдохнуть, но работа еще не завершена. Нижеприведенные вопросы помогут вам спланировать работу по завершению обязанностей в период после окончания сезона:

Командное руководство для спортсмена

Я настоятельно рекомендую, чтобы вы разработали командное руководство для спортсменов, включающее важную и ценную информацию. Это руководство и собрание команды перед началом сезона, где вы ознакомите спортсменов с содержанием командного руководства, станут постоянными помощниками в совместной работе тренера, вспомогательного персонала и спортсменов. Вот список тем, рекомендуемых для включения в командное руководство для спортсмена:

Содержание командного руководства для спортсменов

ЧАСТЬ I. ИНФОРМАЦИЯ О КОМАНДЕ

- ▶ Приветствие спортивного руководства
- ▶ Приветствие тренера и сотрудников
- ▶ Контактная информация сотрудников (указания, как связаться с вами и всем персоналом)
- ▶ Контактная информация спортсмена
- ▶ История команды (выигранные чемпионаты, полученные награды, индивидуальные достижения, обзор результатов предыдущего сезона)
- ▶ Тренерская философия (ваше заявление о тренерских задачах и вашем подходе к тренерской деятельности)
- ▶ Цели на сезон (что вы хотите выполнить вместе с командой)
- ▶ Капитаны команды (описание обязанностей капитана и процедуры выбора капитана)

ЧАСТЬ II. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНА

- ▶ Командная политика
- ▶ Требования к правомочности участия в команде
- ▶ Требования к проверке физического состояния перед зачислением в команду (см. главу 20)
- ▶ Требования к страхованию спортсменов (см. главу 20)
- ▶ Неотъемлемые риски, присущие занятиям данным видом спорта (см. главу 20)
- ▶ Плата за участие
- ▶ Приобретение или аренда спортивной формы, инвентаря и других необходимых материалов
- ▶ График и порядок проведения тренировок (где и когда проводятся тренировки, подготовка к тренировке – бинтование, разминка или тренировка навыков)
- ▶ График соревнований
- ▶ График специальных мероприятий
- ▶ Критерии отбора спортсменов (разъяснение правил отбора игроков в команду или на начальные позиции)
- ▶ Организация поездок (если это не указано в командной политике)
- ▶ Награды и поощрения (награды и критерии их получения)

ЧАСТЬ III. СПОРТИВНЫЕ ПРАВИЛА

(включить сборник правил или перепечатку правил для вашего вида спорта)

ЧАСТЬ IV. ТЕХНИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

- ▶ (В этом разделе следует предоставить спортсменам информацию о технических и тактических навыках, включенных в программу обучения и тренировки. Можно показать их в форме

(продолжение)

Командное руководство для спортсмена (продолжение)

описания и фотографий отдельных навыков, вариантов игры в нападении и защите и копий собранных вами статей о технических и тактических навыках в вашем виде спорта.)

ЧАСТЬ V. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

- ▶ Физическая подготовка (предоставить информацию о физическом состоянии спортсменов (энергия и мышечная сила) перед началом сезона, во время сезона и после его завершения. Например, можно включить обязательные 8 упражнений на выносливость и 14 упражнений на растяжку, указанных в главе 15.)
- ▶ Инструкции по предупреждению травм (информация о важности разминки и заминки, надлежащем использовании инвентаря, безопасном поведении во время тренировок и личной гигиене)
- ▶ Рекомендации по организации питания спортсменов (обсуждались в главе 16)
- ▶ Инструкции по развитию умственных способностей (статьи по различным вопросам развития умственных способностей)

ЧАСТЬ VI. ФОРМЫ, ЗАПОЛНЯЕМЫЕ СПОРТСМЕНАМИ

(Включить копии всех разрешений, которые спортсмены и их родители должны заполнить и вернуть тренеру или назначенному лицу.)

▶ Контактная информация и контактная информация на случай чрезвычайной ситуации	▶ Медицинское разрешение
▶ Спортивная история спортсмена	▶ Согласие родителей
▶ Кодекс поведения спортсмена	▶ Другие документы

Если загрузить командное руководство для спортсменов в компьютер, это даст возможность вносить в него необходимые изменения в течение сезона и по его завершении. Вы можете создать командное руководство с помощью шаблонов, предлагаемых такими компаниями как One Playbook (<http://oneplaybook.com/pub/home.aspx>).

▶ Будет ли у вас завершающее собрание команды, где вы проанализируете выполнение целей сезона, наградите лучших спортсменов и сотрудников и порекомендуете спортивные лагеря и другие программы для отдыха в период между сезонами?	▶ Как будет оцениваться деятельность спортсменов и сотрудников по завершении сезона? Будете ли вы представлять им письменный отчет?
▶ Будет ли у вас праздничная церемония вручения наград? Как еще можно поощрить команду и сотрудников (см. «Идеи по проведению праздничной церемонии награждения»)?	▶ Будете ли вы просить спортсменов оценить эффективность спортивной программы?
▶ Когда спортсмены должны сдать форму и инвентарь?	▶ Будете ли вы оказывать помощь спортсменам-выпускникам в получении спортивных стипендий в учебных заведениях?
	▶ Какую документацию вы должны дополнить и сохранять?

Идеи для проведения праздничной церемонии награждения

- ▶ Пригласить команду и сотрудников к себе домой.
- ▶ Организовать совместный ужин вместе с родителями и членами местного сообщества.
- ▶ Организовать небольшой прием при финансовой поддержке общественной организации с приглашением членов команды и тренеров.
- ▶ Пригласить известного оратора, например, тренера колледжа.
- ▶ Запланировать встречу с бывшими членами команды.
- ▶ Организовать продажу билетов, чтобы собрать средства на оплату наград, питания, приглашенного выступающего и аренду помещения.
- ▶ Договориться с руководством популярного ресторана о том, что оно предоставит вам помещение для банкета в обмен на то, что вы в следующем сезоне будете рекламировать данное заведение.
- ▶ Создать видеоролик для YouTube, рассказывающий о самых ярких моментах прошедшего сезона.
- ▶ Попросить капитана или другого члена команды обобщить итоги сезона.
- ▶ Провести общий банкет с командами из других видов спорта.
- ▶ Создать традицию передачи обязанностей от старших членов команды другим игрокам (например, наказ старших членов команды).

МЕНЕДЖЕР-ИНСТРУКТОР

До начала сезона	В течение сезона	После окончания сезона
Постановка учебных целей, определение содержания обучения, разработка плана на сезон и тренировочных планов	Организация обучения, корректировка планов в соответствии с результативностью	Оценка планов на сезон

Мы всесторонне рассмотрели этот вопрос в разделе III. Сейчас я лишь хочу напомнить вам об учебных обязанностях тренера до начала сезона, во время сезона и по его завершении.

Перед началом сезона

Независимо от того, как долго вы работаете тренером, работа будет идти лучше, если вы подготовите к началу сезона хорошо продуманный учебный план. Для составления плана вам нужно ответить на три вопроса:

- ▶ Какие учебные цели вы ставите на этот сезон?
- ▶ Чему следует научить спортсменов для достижения каждой цели?
- ▶ Как следует организовать обучение для достижения поставленных целей?

Во время сезона

Вы знаете, что необходимо составлять планы тренировок; но уделяете ли вы этому время во время игрового сезона? Во время

составления планов учитывайте следующие вопросы:

- ▶ Следует ли вы плану на сезон с ответственными корректировками на основании успехов спортсменов?
- ▶ Стремитесь ли вы обеспечить вклад в составление планов со стороны спортсменов и помощников?
- ▶ Эффективны ли ваши тренировочные планы?
- ▶ Сохраняете ли вы эти планы на будущее?

По завершении сезона

По завершении сезона еще раз просмотрите учебный план на сезон и оцените его эффективность и степень выполнения вами и вашими помощниками. Запишите замечания о том, что получилось хорошо, а что было не очень удачным, чтобы учесть эти замечания при пересмотре плана перед началом следующего сезона. Затем поместите план на сезон и планы тренировок в папку, а лучше – сохраните их в электронном виде с помощью компьютерных программ, указанных в главе 12.

МЕНЕДЖЕР ПО ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

До начала сезона	В течение сезона	После окончания сезона
Планирование проведения мероприятий и соревнований	Проведение всех мероприятий во время сезона, участие в проведении игр	Оценка мероприятий и графиков проведения игр

Мероприятия могут быть различными – командное собрание, собрание болельщиков, проверка физического состояния членов команды перед началом сезона или презентация для организации Optimist Club. Во время мероприятия можно принимать команду соперников в домашнем соревновании или проводить турнир для сотен участников. Некоторые мероприятия достаточно несложно спланировать, организовать и провести, в то время как организация и проведение других отнимают много времени и являются довольно сложными. Мы рассмотрим функции менеджера по планированию, организации, проведению и оценке различных мероприятий, включая соревнования.

Перед началом сезона

Перед началом сезона следует определить, какие мероприятия вы сами хотите провести, а какие вы должны организовать. Конечно, самое основное в планировании – график матчей и турниров, независимо от того, кто его составляет. Даже если составление графика – это не ваша обязанность, следует внимательно проверить, чтобы он был полным. Если вы сами составляете график, ориентируйтесь на следующие вопросы:

- ▶ Существуют ли нормативные документы, регулирующие протяженность сезона и количество соревнований?
- ▶ Сколько соревнований вы включаете в график, с кем, где и когда вы будете встречаться?
- ▶ Когда следует начинать процесс составления графика?
- ▶ Есть ли необходимость подписывать договора, или достаточно устных договоренностей?
- ▶ Нужно ли вам предусматривать место проведения соревнований?
- ▶ Должны ли вы составлять график соревнований на период, предшествующий игровому сезону?
- ▶ Если вы отвечаете за приглашение судей, как вы подбираете квалифицированных специалистов? (Может быть, вам даже стоит сначала сходить к окулисту, чтобы он помог вам рассмотреть судей, соответствующих минимальным требованиям!)

Нужно ли вам заключать договора с судьями? Будут ли судьи волонтерами, или их ра-

боту нужно оплачивать? Какую документацию вам следует хранить?

Когда составлен график соревнований, можно спланировать проведение тренировок. Затем определите, когда вы будете проводить другие мероприятия, например:

- ▶ собрания персонала,
- ▶ собрания команды,
- ▶ родительские собрания
- ▶ проверка физического состояния перед зачислением в команду,
- ▶ выдача и сбор спортивной формы и инвентаря,
- ▶ встречи с болельщиками,
- ▶ выступления перед общественностью,
- ▶ курсы для тренеров,
- ▶ встречи с прессой,

Конечно, вы отвечаете за планирование, организацию и проведение командных тренировок, а также участие в соревнованиях. Вы должны также четко определить, кто отвечает за планирование, организацию и проведение других запланированных мероприятий. Входит ли это в ваши обязанности, или вы будете делегировать полномочия в отношении организации отдельных мероприятий своим помощникам или менеджеру команды? Если родители организуют какие-либо мероприятия, например, ужин для всей команды, вы должны сообщить им, что такие мероприятия должны проводиться в соответствии с командными правилами (например, действует запрет на употребление алкогольных напитков). Также включите в ежедневное планирование все мероприятия, которые вы будете посещать в качестве приглашенного участника перед началом сезона, во время сезона и по его завершении.

Во время сезона

В течение игрового сезона основное внимание будет сосредоточено на проведении тренировок, участии в соревнованиях и обеспечении эффективной организации и проведении других мероприятий. Конечно, по мере необходимости, вам придется организовывать и проводить также и внеплановые мероприятия.

Давайте рассмотрим обязанности тренера, связанные с соревнованиями. Я не буду касаться здесь тактической мудрости, а только рассмотрю функции планирования, организации и контроля в отношении участия команды в соревнованиях. Вам повезло, если у вас есть спортивный администратор, решающий большинство этих вопросов. Если у вас нет такого помощника, нижеперечисленные вопросы помогут оценить степень вашей готовности к соревнованию:

Подготовка соревнования

- ▶ Договорились ли вы о подготовке места проведения соревнования?
- ▶ Получили ли вы подтверждение от судей об участии? Назначили ли вы ответственное лицо, чтобы встретить судей и провести их в раздевалку?
- ▶ Позаботились ли вы о присутствии необходимого персонала для проведения соревнования – уборщиков, билетных контролеров, лиц, следящих за порядком в зале или на трибунах, судьи-секретаря, диктора и других сотрудников?
- ▶ Оказана ли помощь прессе в освещении соревнования?
- ▶ Подготовлены ли программки соревнования?
- ▶ Рассказали ли вы всем сотрудникам об их обязанностях?
- ▶ Организовали ли вы присутствие медицинских работников и медицинского транспорта, если в вашем виде спорта есть риск получения травмы?
- ▶ Назначили ли вы лицо, отвечающее за встречу и прием гостевой команды?
- ▶ Какие предприняты шаги по контролю за действиями толпы, если ожидается наплыв зрителей?
- ▶ Подготовлен ли весь инвентарь к проведению соревнований?

Управление командой перед соревнованиями

Отвечив на следующие вопросы, вы тем самым проверите, все ли обязанности вы выполнили для подготовки команды к соревнованиям:

- ▶ Есть ли необходимость организовать совместный прием пищи перед игрой или дать спортсменам указания относительно питания перед игрой?
- ▶ Обеспечено ли достаточное количество напитков для восстановления водного баланса спортсменов во время соревнования?
- ▶ Определились ли вы со стартовым составом и запасными игроками?
- ▶ Есть ли у вас тактический план проведения соревнования?
- ▶ Приготовили ли вы спортсменов к соблюдению стандартных процедур перед началом соревнования, например, к проведению разминки?
- ▶ Будете ли вы проводить встречу с командой перед соревнованием? Если да, какой будет цель этого собрания?

Управление во время соревнования

Во время соревнования у вас есть много обязанностей по управлению командой. Ниже перечисленные вопросы помогут вам подготовиться к выполнению всех обязанностей во время соревнования:

- ▶ Готовы ли вы контролировать свое поведение, чтобы положительно влиять на спортсменов и достойно представлять свою организацию?
- ▶ Готовы ли вы управлять поведением сотрудников и спортсменов, чтобы они также достойно представляли вашу организацию?
- ▶ Что вы будете делать, если судья делает ошибку? Если спортсмен получит травму? Если спортсмены устроят драку? Если зрители будут вести себя безобразно?

- ▶ Как вы будете наблюдать за соревнованием, чтобы принимать правильные тактические решения?
- ▶ Когда вы должны проводить замены, и как вы будете их проводить?
- ▶ Когда вы будете объявлять тайм-аут, и о чем будете разговаривать со спортсменами во время тайм-аута?
- ▶ Как вы будете записывать результаты наблюдения за командой и отдельными спортсменами во время игры для дальнейшего использования в обучении?
- ▶ Что вы будете делать с командой в перерывах между периодами?

Управление после соревнования

Ваши управленческие функции не заканчиваются с завершением соревнования. Подумайте над следующими вопросами:

- ▶ Какие стандартные процедуры следует выполнить по завершении соревнования, особенно в отношении команды соперников и тренеров?
- ▶ Что вы скажете спортсменам в случае победы? В случае проигрыша?
- ▶ Что вы хотите сказать судьям и о чем промолчите?
- ▶ Кто оплачивает работу судей?
- ▶ Кто следит за порядком в раздевалках?
- ▶ Следует ли каким-то образом организовывать отъезд гостевой команды?
- ▶ Кого следует поблагодарить?
- ▶ Какие у вас есть обязательства по отношению к средствам массовой информации?

По завершении сезона

По завершении сезона у вас будет время подумать и оценить результаты, чтобы следующий сезон прошёл лучше. Вот некоторые вопросы, на которые следует при этом ответить:

- ▶ Был ли график тренировок эффективным? Хватало ли тренировок, или их было слишком много? Правильно ли

была выбрана длительность тренировок?

- ▶ Удачным ли был график соревнований для вашей команды? Если нет, можете ли вы изменить график в следующем сезоне?
- ▶ Удачным ли был график тренировок и других мероприятий? Нужно ли добавить или отменить определенные мероприятия?
- ▶ Эффективно ли организовывались и проводились тренировки? Что следу-

ет сделать, чтобы улучшить организацию тренировок в следующем сезоне?

- ▶ Хорошо ли осуществлялось управление командой во время соревнований? Продемонстрировали ли вы и члены команды достойное спортивное поведение?
- ▶ Насколько эффективными были тактические решения, принимаемые вами во время соревнований? Что вы сделаете по-другому в следующий раз?

МЕНЕДЖЕР ПО ЛОГИСТИКЕ

До начала сезона	В течение сезона	После окончания сезона
Планирование обеспечения необходимыми помещениями, инвентарем, спортивной формой, другими материально-техническими ресурсами и транспортом	Проверка поддержания чистоты, наличия всех необходимых вещей и безопасности, замена, по необходимости	Оценка всех логистических функций

Как менеджер по логистике вы отвечаете за помещения и площадки, где проходят тренировки и соревнования, спортивную форму и инвентарь, а также различные материально-технические ресурсы. Вы можете также нести ответственность за перевозку спортсменов на тренировки и соревнования и обратно. Все эти функции будут рассмотрены в данном разделе.

Перед началом сезона

Перед началом сезона вам нужно решить максимум логистических задач или делегировать их выполнение другим людям, чтобы во время игрового сезона вам не приходилось заниматься решением этих проблем.

Помещения и площадки

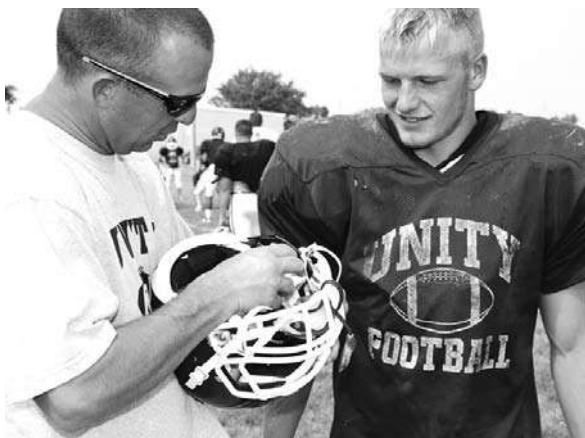
Возможно, на вас не возложена ответственность за помещения и площадки, где проходят тренировки и игры. Ответьте на предложенные вопросы, просто для того, чтобы убедиться, что у вас все в порядке с логистикой:

- ▶ Какие условия нужны для проведения тренировок и игр?
- ▶ Ответаете ли вы за обеспечение помещениями или площадками?

- ▶ Должны ли вы сами готовить и поддерживать в рабочем состоянии тренировочные площадки?
- ▶ Если вы постоянно тренируетесь на свежем воздухе, какие альтернативы предусмотрены на случай плохой погоды?
- ▶ Проводите ли вы регулярный осмотр помещений и площадок на случай возникновения опасностей? (См. проверочный лист для осмотра помещений или площадок в главе 20, форма 20.2.)
- ▶ Несете ли вы ответственность за подготовку площадки для соревнований? Если да, как вы должны осуществлять эту подготовку? Если нет, к кому следует обратиться в случае некачественной подготовки?

Инвентарь и материально-технические средства

Тренеры часто покупают инвентарь или активно участвуют в процессе его приобретения. Учитывайте следующие вопросы при управлении закупками инвентаря и другими материально-техническими средствами:



- ▶ Необходимо регулярно осматривать инвентарь самостоятельно или поручить это отдельному человеку.
 - ▶ Несете ли вы ответственность за приобретение инвентаря и материально-технических средств?
 - ▶ Каким инвентарем вы сейчас располагаете? В каком он состоянии?
 - ▶ Существует ли у вас устойчивый порядок обмена спортивной формы, замены инвентаря или больших закупок инвентаря?
 - ▶ Какой инвентарь и другие средства могут понадобиться в течение сезона?
 - ▶ Достаточно ли бюджетных средств на их приобретение?
 - ▶ Нужно ли вам получать какое-либо согласование при совершении покупок?
 - ▶ Какой инвентарь покупают спортсмены?
 - ▶ Даете ли вы им указания, что, где и по какой цене покупать?
 - ▶ Где вы будете покупать все необходимое?
 - ▶ Какие факторы относительно качества, стоимости и обслуживания необходимо учитывать при совершении покупок?
 - ▶ Ведется ли надлежащий учет инвентаря?
 - ▶ Разработана ли процедура выдачи спортивной формы и инвентаря?
 - ▶ Как вы обеспечиваете соответствие инвентаря и умение спортсменов правильно его использовать?
- ▶ Какое аудиовизуальное оборудование необходимо вам во время сезона? Как вы обеспечиваете его доступность?
- ▶ Какие другие материально-технические средства вам необходимы? Какой объем запасов следует иметь под рукой?
- ▶ Есть ли у вас соответствующие системы хранения документации в отношении инвентаря и материально-технических средств?

Транспортировка

Перевозка спортсменов и других лиц, связанных с деятельностью команды, может быть сопряжена с серьезными рисками. Об управлении этими рисками вы узнаете в главе 20. При определении своих управленческих обязанностей в отношении перевозок нужно ответить на следующие вопросы:

- ▶ Отвечаете ли вы за организацию перевозок?
- ▶ Используете ли вы частный или общественный транспорт?
- ▶ Кто будет за рулем? Есть ли у водителей соответствующие лицензии и страховка?
- ▶ Могут ли посторонние лица сопровождать команду при поездках на общественном транспорте?
- ▶ Знаете ли вы о своей правовой ответственности при перевозке спортсменов?
- ▶ Разрешаете ли вы спортсменам добираться на тренировки или соревнования с родителями или друзьями? Если да, какая выработана для этого процедура?

Во время сезона

Далее перечислены задачи по обеспечению инвентарем и материально-техническими средствами во время игрового сезона. У вас должны быть ответы на все эти вопросы:

- ▶ Кто отвечает за поддержание инвентаря в рабочем состоянии?
- ▶ Проводите ли вы регулярные проверки защитного и другого инвентаря, неисправность которого может привести к травме?

- ▶ Кто отвечает за стирку спортивной формы и чистку инвентаря, как часто это проводится?
- ▶ Какова процедура замены поломанного, потерянного или украденного инвентаря?
- ▶ Кто следит за использованием материально-технических средств и делает заказ на их пополнение?

По завершении сезона

Если вы отвечаете за помещения, площадки, инвентарь, материально-технические средства и транспортировку, по завершении сезона вы должны принять ряд решений:

- ▶ Что необходимо сделать для закрытия помещений и площадок?

- ▶ Кому следует сообщить о необходимых ремонтно-восстановительных работах?
- ▶ Какова процедура возврата инвентаря?
- ▶ Кто отвечает за проверку инвентаря на предмет повреждений и ведет учет того, что нужно сделать?
- ▶ Кто отвечает за ремонт инвентаря?
- ▶ Где хранятся материально-технические средства и инвентарь?
- ▶ Кто готовит итоговый перечень инвентаря и материально-технических средств, и где этот перечень хранится до следующего сезона?

МЕНЕДЖЕР ПО ФИНАНСОВЫМ ВОПРОСАМ

До начала сезона	В течение сезона	После окончания сезона
Обеспечение финансирования, подготовка бюджета, знание процесса утверждения расходов	Осуществление или утверждение покупок в силу необходимости и в рамках бюджета, ведение отчетности	Сравнение фактических и запланированных доходов и расходов

Возможно, ваши финансовые обязанности сводятся лишь к утверждению расходов и представлению документов на возврат денежных средств. Однако многие тренеры отвечают не только за все расходы, но и за сбор средств на нужды команды.

Перед началом сезона

Вот некоторые вопросы, которые следует учесть в отношении финансов:

- ▶ Отвечаете ли вы за сбор финансовых средств на нужды команды?
- ▶ Если да, как вы будете это организовывать? (См. «Источники финансирования спортивной команды»)
- ▶ Будете ли вы составлять и поддерживать бюджет команды?
- ▶ Есть ли у вас бюджет команды, который вы сами контролируете, или вам нужно получать согласование всех расходов?

- ▶ Понимаете ли вы систему утверждения и проведения всех расходов?
- ▶ У кого хранятся деньги, и как вы получаете к ним доступ?
- ▶ Какая документация необходима при расходовании средств?
- ▶ Как может расходоваться денежные средства?

Во время сезона

Мы надеемся, что вам не придется заниматься сбором средств во время сезона, но у вас есть текущие финансовые обязанности. Следите за их выполнением:

- ▶ Следите ли вы за бюджетом и соблюдаете ли его рамки?
- ▶ Следует ли вы системе расходования средств?
- ▶ Ведете ли вы документацию, необходимую для вас или вашей организации?

Источники финансирования спортивных команд

- ▶ Средства от организации-спонсора
- ▶ Мероприятия или проекты по сбору средств
- ▶ Плата за участие в программе
- ▶ Вспомогательные пожертвования
- ▶ Билетные сборы и плата за сдачу помещений в аренду
- ▶ Плата за парковку
- ▶ Продажа рекламных мест (реклама в программках, на обратной стороне билетов и т.п.)
- ▶ Плата студентов за участие в различных видах деятельности
- ▶ Личное обращение за пожертвованиями

Если вы отвечаете за сбор и распределение денег для клуба или для занятий спортом старшеклассниками, вам следует вести бухгалтерскую отчетность, используя простую систему в печатном или электронном виде. Одна из самых распространенных и легких в применении компьютерных программ – это Quicken. Она обеспечивает удобный учет доходов и расходов.

По завершении сезона

Сейчас самое время завершить всю бумажную работу, чтобы вы могли ответить «да» на все нижеперечисленные вопросы:

- ▶ Произведены ли все необходимые выплаты?
- ▶ Есть ли у вас все необходимые документы, чтобы отчитаться по произведенным расходам?
- ▶ Предоставили ли вы отчет руководству спортивной программы?
- ▶ Хватило ли вам денег? Какая сумма, по вашему мнению, понадобится в следующем сезоне?



ТРЕНИРОВАТЬ СЕБЯ: планирование времени

Если у вас есть проблемы с планированием времени, знайте: вы не одиноки. Тренерская работа требует умелого планирования времени. Можете ли вы сказать, что нижеприведенные пункты относятся и к вам?

- ▶ *Полагаться на мифическое время.* Если вы иногда говорите себе, что у вас потом будет больше времени, и откладываете выполнение необходимой работы, вы полагаетесь на мифическое время. Когда вы так поступаете, вы упускаете имеющееся у вас реальное время для выполнения работы.
- ▶ *Недооценивать потребности во времени.* Иногда мы думаем, что мы можем сделать больше, чем возможно на самом деле. Это происходит по двум причинам: либо мы менее эффективны, чем нам кажется, либо у нас меньше времени, чем мы думали. Не стоит надеяться на несбыточное. Помимо повседневной работы, у вас будет множество телефонных звонков, бумажной работы, разговоров со спортсменами и помощниками и информационных запросов. Учитывайте все это в ежедневной работе.

► *Накопление задач.* Если вы не успеваете справиться с текущей задачей и беретесь за следующую, у вас будут нагромождаться нерешенные вопросы, и вы полностью в них увязнете. Потом все придется делать в спешке, совершая ошибки и иногда отнимать для этого время, средства и возможности других людей. Не следует хвататься за несколько дел сразу.

► *Перепрыгивание от одной задачи к другой.* Это происходит из-за плохих навыков концентрации, множества срочных задач и неумения расставлять приоритеты. У вас может появиться отличная идея, но потом вы ее забудете, потому что вовремя не записали, а потом забыли. Не следует перепрыгивать от одного дела к другому.

► *Недооценка действительности.* Даже у самых лучших тренеров есть предел, когда не хватает времени и сил. Вам хочется участвовать во всем самому; когда к вам обращаются с просьбой, вы чувствуете себя польщенным и рассматриваете это как возможность личного совершенствования или помощи другим людям. Если вы не будете учитывать собственные ограничения, вы будете настолько загружены разными делами, что это негативно скажется и на вас, и на других людях.

Вот 15 полезных советов по улучшению планирования времени:

1. Регулярно выделяйте время для планирования своей работы.
2. Четко определяйте цели на ближайшее будущее. Составляйте план работы на неделю в письменном виде и каждый день пересматривайте его. Вычеркивайте выполненные дела.
3. Ставьте реальные цели. Стремиться к самому лучшему – это прекрасно, но цели должны быть выполнимыми. Реально оценивайте количество заданий, с которыми вы можете справиться, и время, необходимое для их выполнения.
4. Определите, что должно быть сделано в первую очередь, и сколько потребуются времени на каждое дело. Остальные задания должны выполняться во вторую очередь и только после завершения самых важных дел. Устанавливайте ограничения. Не следует делать больше работы, если вы знаете, что у вас останется свободное время после выполнения основных дел.
5. Разработайте системы для эффективного выполнения повседневных обязанностей.
6. Максимально управляйте своим временем. Планируйте периоды, когда вы недоступны ни для кого, за исключением чрезвычайных ситуаций. Сообщите всем, что это ваше время, которое вы посвящаете завершению собственных важных дел.
7. Развивайте навыки концентрации. Планирование и эффективное выполнение повседневных обязанностей требуют от вас умения концентрироваться.
8. Продуманная организация рабочего места способствует лучшей концентрации. Если возможно, используйте то или иное место только для работы, чтобы у вас была четкая ассоциация этого места с работой. Отложите другие дела, чтобы не возникало соблазна переключиться на что-то другое.
9. Записывайте важные мелочи.
10. Назначайте и соблюдайте сроки выполнения.
11. По возможности, поручайте выполнение части дел другим лицам. Позаботьтесь о том, чтобы они понимали, что и когда нужно сделать.
12. Отслеживайте выполнение поручений, чтобы они были сделаны в срок.
13. Не позволяйте другим тратить ваше время. Научитесь завершать разговор лично и по телефону. В свою очередь, не отнимайте понапрасну время у других людей.
14. Научитесь быстро переключаться с одного дела на другое.
15. Остановитесь и обдумайте план действий, если вы чувствуете, что перегружены. Сформулируйте другие цели, пересмотрите планы и определите приоритеты.



Вопросы для размышления

1. Насколько эффективно вы работаете как менеджер по политике? Разрабатываете ли вы политику команды? Следите ли вы за ее реализацией и проводите ли оценку этой политики?
2. Имеется ли у вас организованная система информации? Какие её составные части можно улучшить? Тренерская работа включает много бумажной работы, и эффективная система обработки и хранения информации поможет вам не утонуть в этих бумагах!
3. Насколько эффективно вы проводите комплектование команды, оценку и отбор спортсменов, а также осуществляете коммуникацию со спортсменами и признаёте их успехи?
4. Есть ли у вас командное руководство для спортсменов, которое можно вручить им на первой тренировке?
5. Начинаете ли вы сезон с составления хорошо продуманных планов на сезон и с проведения тренировки? Насколько хорошо вы их применяете?
6. Какие еще мероприятия, помимо соревнований, вы проводите? Достаточно ли хорошо спланирована ваша подготовка к соревнованиям для того, чтобы в день игры вы могли сосредоточиться только на тренерских обязанностях?
7. Несете ли вы ответственность за обеспечение спортсменов помещениями и инвентарем, а также другими материально-техническими ресурсами? Какие стандартные процедуры разработаны для выполнения этих (и других) обязательств?
8. Насколько активно вы участвуете в управлении финансами команды? Что вы предпринимаете для более эффективного управления финансами?
9. Насколько хорошо вы планируете своё время? Какие аспекты вам нужно еще проработать: организация работы? определение границ возможностей? умение реалистично определить, сколько времени в действительности понадобится на выполнение той или иной задачи? устранение отвлекающих моментов?

Глава 19.

Управление взаимоотношениями

Дорогой тренер!

Сегодня в новостях я услышала о том, что вы находитесь в больнице. Если смелость способна победить вашу болезнь, я уверена, вы с ней справитесь. Вы меня не знаете, но я вас хорошо знаю и хочу рассказать о том, насколько вы повлияли на мою жизнь.

Когда мне было 10 лет, мы встречались с вашей командой в младшей лиге. Я запомнила эту игру, потому что мы выиграли, когда судья по ошибке отдал мяч вашей команде. После этого вы утешали расстроенных игроков и успокаивали сердитых родителей. Потом я увидела, как вы поздравили нашего тренера и поблагодарили судей. Я всегда буду это помнить!

Я наблюдала за вашей работой, когда вы стали тренером нашей школьной команды по баскетболу. Я тоже хотела играть в команде, но мне не хватало физических данных и таланта, поэтому я просто наблюдала за вами – за каждой игрой на протяжении четырех лет. Я видела все ваши победы, но самое сильное впечатление на меня производило то, как вы выигрывали. Вы всегда поддерживали игроков и относились к ним с уважением. Я никогда не видела, чтобы вы бежали вдоль боковой линии, как делают многие тренеры. Я никогда не видела неуважительного отношения к судьям или противнику – даже если вы проигрывали. Я всегда буду это помнить!

Хотя мы не знакомы, вы очень сильно повлияли на мою жизнь. Когда я поступила в колледж, я точно знала, что хочу быть тренером – таким, как вы. Пусть Бог пошлет вам скорейшее выздоровление.

Искренне ваша,
тренер Рита Уолш

Известный бейсболист Джеки Робинсон сказал: «Жизнь имеет значение только в том случае, если она имела значение для других людей». В этой главе я хочу призвать вас стать тренером, оказывающим положительное влияние на других людей благодаря умелому управлению своими взаимоотношениями. Когда вы решили стать тренером, конечно, вы думали о влиянии, которое будете оказывать на своих спортсменов. Но задумывались ли вы о взаимоотношениях со многими другими людьми, работающими рядом с вами?

Вы будете оказывать положительное влияние только в том случае, если будете учитывать интересы других людей, правильно выстраивая свои взаимоотношения, и сохранять верность своим принципам, что поможет завоевать доверие окружающих. Благодаря этим доверительным отношениям вы сможете другим становиться лучше и вносить вклад в развитие общества.

Работа тренера – это помощь другим людям в совершенствовании навыков и достижении результатов, о которых они даже не мечтали; и это достигается путем управления взаимоотношениями. Чаще всего тренеры терпят поражение не из-за незнания технических и тактических спортивных навыков, а из-за неумения управлять взаимоотношениями с руководством, родителями спортсменов, своими помощниками или представителями средств массовой информации.

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ как управлять взаимоотношениями, совершенствуя четыре важных навыка межличностного общения;
- ▶ как эффективно организовать работу с коллегами-тренерами, руководством, медицинским персоналом, судьями, родителями спортсменов и средствами массовой информации.

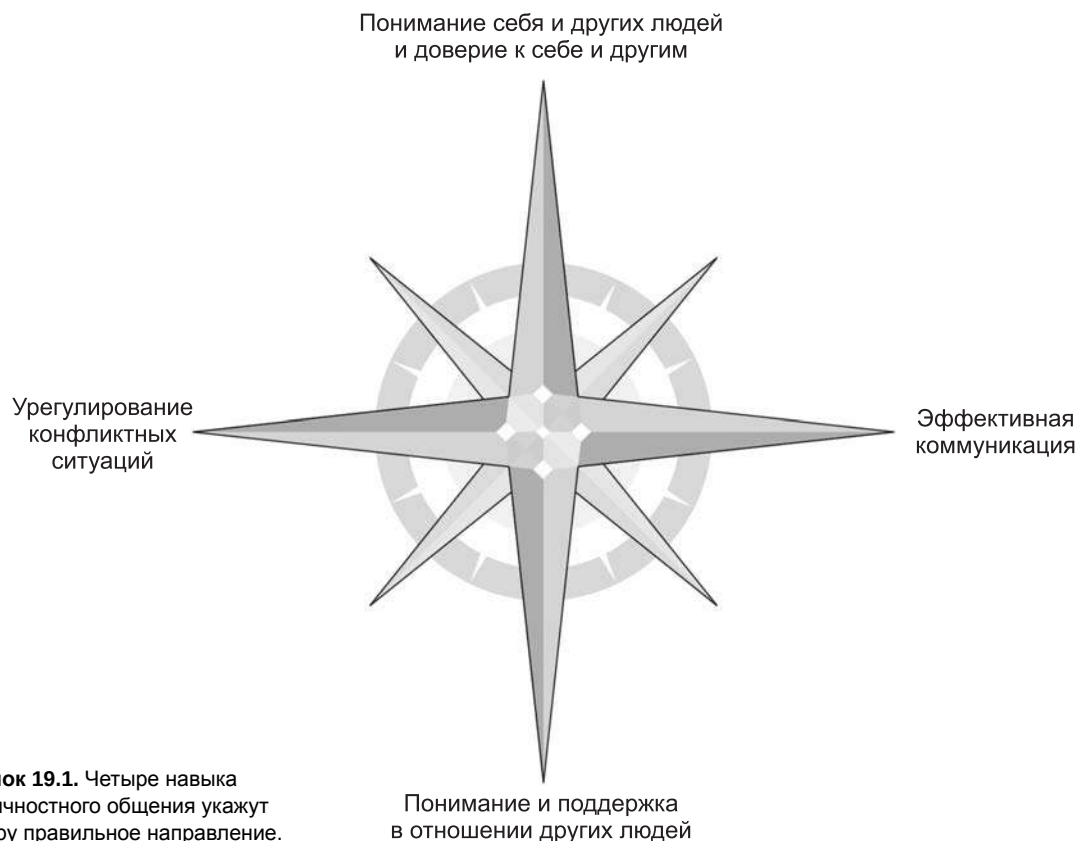


Рисунок 19.1. Четыре навыка межличностного общения укажут тренеру правильное направление.

Умело управляя межличностными отношениями, вы сможете наладить сотрудничество со вспомогательным персоналом и другими лицами, добиться их уважения и будете довольны собой как человек и как тренер.

НАВЫКИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

Хотя нам необходимо освоить множество навыков межличностного общения для успешной совместной работы с другими людьми, четыре из них являются наиболее важными для тренеров. Как четыре точки на компасе, показанном на рисунке 19.1, эти навыки указывают вам правильное направление в развитии и сохранении успешных отношений.

Понимание себя и других людей и доверие к себе и другим

Майк Крыжевски, тренер мужской сборной по баскетболу Университета Дьюка, сказал: «Практически все в лидерстве связано с взаимоотно-

шениями. Единственно возможный способ повести людей за собой – это понять их. А лучший способ понять людей – это хорошо их узнать» (Janssen and Dale, 2002 г.). Взаимоотношения действительно начинаются тогда, когда вы и те, с кем вы работаете, лучше узнаете друг друга. Чтобы узнать друг друга, вам необходимо раскрыть себя перед другим человеком. Мы кратко обсуждали этот вопрос в главе 1.

Конечно, вы рискуете, раскрывая себя перед другим человеком, – вы можете ему не понравиться, или, что еще хуже, он не примет вас. Но если вы хорошо себя знаете и довольны собой (позитивная самооценка), тогда вы уверенно раскрываете себя перед другими людьми. Когда вы позволяете своим сотрудникам узнать вас, они начинают вам доверять и, в свою очередь, позволяют вам узнать их. Именно так начинаются значимые успешные взаимоотношения.

Больше всего мы уязвимы тогда, когда доверяемся кому-либо, но весь парадокс в том, что без доверия мы не можем обрести любовь или радость.

Уолтер Андерсон

Доверие можно быстро разрушить, продемонстрировав неприятие, презрение или неуважение. Если вы пошутили и посмеялись над искренностью человека или стали читать лекцию по поводу его поведения, этот человек быстро закроется от вас. Доверие можно также разрушить, если вы не хотите принимать то, что человек раскрывается перед вами. Если вы закрыты, а другой человек перед вами открыт, то он будет чувствовать себя незащищенным.

Когда люди вам доверяют, вы можете оказывать на них влияние. Доверие формируется не только благодаря соответствующему самораскрытию, но и честному, искреннему и естественному поведению. Доверие также строится на верности принципам, что означает приверженность моральным и этическим нормам. Если вы оскорбляете судей, говорите одно, а делаете другое, плохо отзываясь о других людях, вы нарушаете верность моральным принципам. Если вы поддерживаете других людей, помогаете им в достижении целей, внимательны к другим людям и относитесь к ним с уважением, вы демонстрируете постоянную верность своим принципам.

В главе 4 я призывал вас воспитывать в спортсменах моральные ценности, изложенные в Кодексе характера спортсмена: быть уважительным, ответственным, внимательным, честным, справедливым и настоящим гражданином. Если эти моральные ценности лежат в основе ваших взаимоотношений, наградой вам станет верность своим принципам. В трудные моменты тренерской карьеры – а их будет немало – именно верность своим принципам будет вашим лучшим другом.

Рисунок 19.2 показывает, какие шаги нужно предпринять, чтобы стать тренером, имеющим положительное влияние. Прежде всего, вы должны понять себя, внимательно оценив, какой вы и какие цели преследуете. Далее, вы должны принять себя (или стать таким, каким вы будете себе нравиться). После этого необходимо набраться уверенности и открыться перед другими людьми, чтобы выстроить значимые взаимоотношения. Если вы продемонстрировали порядочность и принципиальность, люди будут вам доверять, и благодаря доверительным отношениям, вы станете тренером, имеющим положительное влияние. Это даст вам глубокое чувство личного удо-



Рисунок 19.2. Как стать тренером, имеющим положительное влияние

влетворения. Задумайтесь над этими шестью шагами. Знаете ли вы себя? Довольны ли вы собой? Открыты ли вы перед другими людьми? Соблюдаете ли вы верность своим принципам и формируете ли обстановку доверия, чтобы стать тренером, имеющим положительное влияние?

Эффективная коммуникация

Все прекрасно знают, что коммуникация играет важнейшую роль в создании успешных взаимоотношений. В главе 6 были рассмотрены основы эффективной коммуникации со спортсменами, те же принципы применяются к коммуникации с другими людьми. В этом разделе я хочу еще раз обратить ваше внимание на один из аспектов коммуникации – слушание. Это мощный коммуникативный навык для развития взаимоотношений, который тренер должен постоянно совершенствовать, если он хочет стать влиятельным тренером. Вы не сможете оказывать влияние на других людей, просто обрушивая на них поток информации; вам нужно научиться их слушать.

Вот четыре хороших причины для выслушивания собеседника при формировании взаимоотношений:

- ▶ *Слушание – это знак уважения.* Если вы внимательно выслушиваете менеджера команды, рассказывающего о каких-то мелочах, с которыми она могла бы справиться сама, вы демонстрируете уважение к ее работе. Выслушав менеджера, вы выказали ей свое уважение.
- ▶ *Слушание способствует формированию взаимоотношений.* Найдите время, чтобы поинтересоваться мнением своих помощников, спортсменов и их родителей и выслушать их, чтобы больше узнать о них. Это также способствует росту вашего положительного влияния.
- ▶ *Слушание способствует увеличению объема знаний.* Вполне допустимо, что у вас нет ответов на все вопросы, и нужно учиться у других. Вы сможете многое узнать о своем виде спорта, спортсменах и сотрудниках.
- ▶ *Слушание способствует развитию преданности.* Люди перестают разговаривать с теми, кто их не слушает. Когда такое случается, исчезает доверие и преданность. Учитесь внимательно слушать, и люди потянутся к вам и будут оставаться преданными вам.

Запомните: тренеры, не имеющие авторитета, много говорят. Тренеры, имеющие положительное влияние, слушают.

Понимание и поддержка по отношению к другим людям

Для создания успешных взаимоотношений вы должны быть не только *открытым с* другими людьми, но и *открытым для* них. Если вы хотите, чтобы вас понимали и поддерживали, вы должны сами понимать и поддерживать других. Понимание не означает одобрение каждого действия. Вы можете не одобрять определенное поведение, но, тем не менее, принимать человека и беспокоиться о нем. Однажды я видел очень интересную надпись на майке: «Может быть я несовершенен, но некоторые мои качества очень даже хороши!»

Для того, чтобы ваши взаимоотношения могли развиваться, вы должны показать, что принимаете человека. Психологически люди

будут чувствовать себя безопаснее, если вы демонстрируете им свое восприятие. Выражая свое понимание, вы демонстрируете готовность принять его. Следует также показывать свое положительное отношение и проявлять внимание. Вы должны быть доступны, когда к вам обращаются за помощью, сами обращаться к другим за помощью и проводить время с другими людьми.

Помните, что тренер должен во всем помогать. Чтобы приобрести влияние на людей, вам следует ценить их и искренне заботиться об их благополучии. Сделайте правилом своей жизни известную аксиому: людей не заботит то, сколько вы знаете, пока они не узнают, насколько вы о них заботитесь.

Окружающие вас люди хотят чувствовать заботу. Точно так же, как людям нужна еда, питье и крыша над головой для обеспечения жизнедеятельности, им нужна эмоциональная подпитка в виде поддержки, уважения, чувства защищенности и признания. Если вы обеспечиваете все это своим сотрудникам и спортсменам, вы о них заботитесь.

Воспитание других с помощью *поддержки* – это пряник вместо кнута в руках у тренера, пользующегося влиянием. Поддерживайте тех, с кем вы работаете, и они останутся с вами до конца. Запомните эти умные слова:

*Польсти мне, и я могу тебе не поверить.
Раскритикуй меня, и ты мне можешь не понравиться.
Отвергни меня, и я могу тебя не простить.
Воодушеви меня, и я тебя не забуду.*

Уильям Борд (Maxwell and Dornan, 1997 г.)

Урегулирование конфликтных ситуаций

Ваш помощник не согласен с тем, как вы проводите тренировки. Один из родителей обратился к вам с претензией по поводу того, что его дочь не включили в стартовый состав. Судья унижил вас, открыто сделав замечание за ваши протесты. Периодически у всех возникают межличностные конфликты, и вы как тренер тоже с ними сталкиваетесь. Конфликтная ситуация возникает, когда действия или бездействие одного человека препятствуют или мешают действиям другого человека. В тренерской работе у вас возможны конфликты со спортсменами, сотрудниками и другими лицами в отношении



► Слушайте ваших спортсменов, и они будут знать, что вы о них заботитесь.

постановки целей и способов их достижения, личных потребностей и желаний, ожиданий, которые вы возлагаете на них, а они на вас.

Остановитесь на секунду и вспомните некоторые из своих конфликтов и то, как они завершились. Какие конфликтные ситуации у вас имеются сейчас и как вы их разрешаете? Конструктивное урегулирование конфликтных ситуаций – это один из самых важных навыков межличностного общения. Неспособность разрешить конфликт приводит к разрушению взаимоотношений, а вы можете стать влиятельным тренером только при умении создавать значимые взаимоотношения. Хотя конфликт часто рассматривают как негативное событие, при умелом управлении конфликтная ситуация может помочь вам выяснить суть проблемы, поддержать изменение и прийти к лучшему решению. В этом разделе мы будем обсуждать основы управления конфликтом, и я надеюсь, что вы захотите больше об этом узнать.

Ваше поведение в конфликтной ситуации

Поскольку конфликтные ситуации сопровождаются сильным накалом эмоций, мы очень часто позволяем эмоциям руководить своими действиями, не задумываясь о последствиях этих действий. Когда произносятся обидные слова без учёта последствий, взаимоотноше-

ния могут быть необратимо испорчены. Следовательно, самым важным шагом в урегулировании конфликтных ситуаций является управление эмоциями и признание конфликта как естественной и неизбежной части взаимоотношений. Рациональное и умелое урегулирование конфликтов также поможет вам стать тренером, имеющим положительное влияние.

Ваша реакция в случае конфликта с другим человеком зависит от того, как вы воспринимаете ситуацию, а это определяется двумя факторами:

- значимость достижения личных целей;
- значимость сохранения хороших взаимоотношений с другими людьми.

Дэвид Джонсон (2008 г.) описал пять способов урегулирования конфликтных ситуаций на основании этих двух подходов, как показано на рисунке 19.3.

Черепахи. Поскольку для черепахи сохранение взаимоотношений и достижение собственных целей не имеет большого значения, она уходит от конфликта и избегает конфронтации. Черепахи часто не верят в разрешение конфликта и не чувствуют себя способными изменить ситуацию.

Акулы. Акула высоко ценит достижение собственных целей и не очень беспокоится о сохранении взаимоотношений, поэтому она

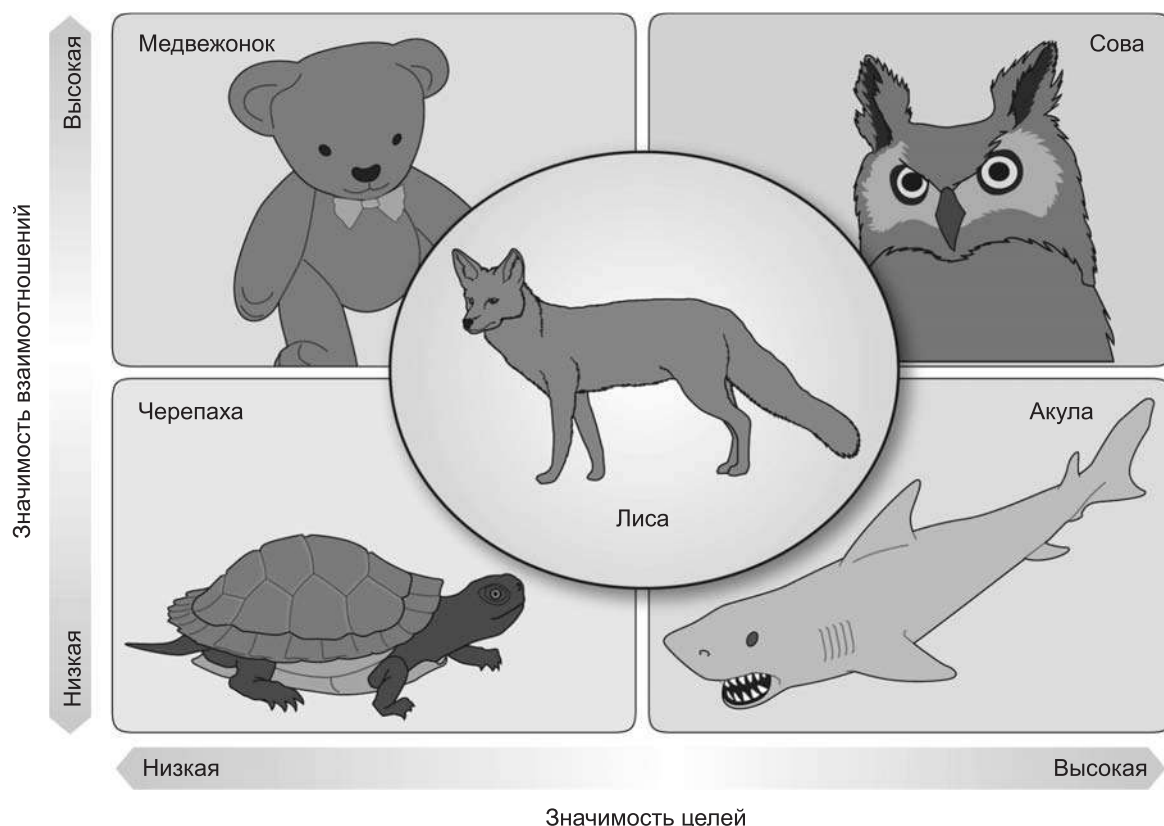


Рисунок 19.3. Пять способов урегулирования конфликтных ситуаций

реагирует на конфликтную ситуацию агрессивно, демонстрируя силу, унижая других участников, заставляя их принять ее видение урегулирования конфликта. Акула рассматривает конфликт как соревнование, в котором есть победитель и проигравший, и она хочет быть победителем.

Плюшевые медвежата. Для плюшевого медвежонка самое главное – сохранить хорошие взаимоотношения, следовательно, он готов поступиться собственными целями. Ему нужно, чтобы его принимали и любили, и он будет избегать конфликта, потому что верит, что конфликтная ситуация всегда ведет к разрушению взаимоотношений.

Лисы. Такая *личность* умеренно заинтересована и в достижении целей, и в сохранении взаимоотношений, поэтому она ищет компромисса. Такие индивидуумы охотно откажутся от некоторых своих целей, если другая сторона поступит так же; в этом случае обе стороны выигрывают.

Совы. Сова очень ценит и свои цели, и взаимоотношения с другим человеком. Здесь разрешение конфликта приводит к не-

обходимости конфронтации в поиске решения, способствующего достижению целей для обеих сторон. Это улучшает взаимоотношения.

Каждый из перечисленных подходов к урегулированию конфликтов имеет право на существование, хотя наиболее эффективными являются стратегии совы и лисы. Но для успешного разрешения конфликтов вы должны уметь применять все методы, кроме стратегии акулы. Вот некоторые рекомендации по применению каждой стратегии:



Если сохранение цели и взаимоотношений для вас несущественно, поступайте, как черепаха, и уходите от конфликта. Например, вы покидаете поле после игры, и болельщик команды-соперника издевается над вашим проигрышем. В такой ситуации лучше просто уйти.



Хотя вам иногда хочется нападать, как акула, если цель для вас очень важна, а взаимоотношения не имеют

значения, я не могу представить себе ситуацию, в которой вы как тренер могли бы применить такую стратегию. Подобное поведение станет плохим примером для спортсменов и ваших сотрудников.



Если цель для вас не очень важна, а взаимоотношения ценны, поступите, как медвежонок. Например, ваша жена предлагает вам поиграть в гольф, а вы хотели бы посмотреть игру по телевизору. Уступите и сыграйте с женой партию в гольф. Это послужит укреплению ваших взаимоотношений.



Когда цель и взаимоотношения имеют для вас умеренное значение, и при этом вы и другая конфликтующая сторона не можете получить желаемое, нужно пойти на компромисс. Например, вы встречаетесь с руководством, чтобы заручиться финансовой поддержкой и согласовать ваше участие в трех турнирах, но директор говорит, что вы сможете участвовать только в одном соревновании. Попробуйте договориться об участии в двух турнирах.



Если для вас очень важно добиться своей цели и сохранить взаимоотношения, вам необходимо вступить в дискуссию с конфликтующей стороной. Далее мы рассмотрим, что такое конфронтация.

Конфронтация

Конфронтация – это попытка вести дискуссию с другой стороной конфликта в стремлении совместно прийти к решению. Сначала вы должны высказать свою точку зрения на конфликт и определить свое отношение к нему, а затем предложить сделать то же самое другой стороне. Такое противостояние всегда должно происходить в частной обстановке, без присутствия спортсменов, родителей или посторонних лиц. В ходе дискуссии необходимо выяснить и разрешить все спорные моменты, чтобы найти решение, устраивающее обе стороны.

Такой разговор имеет смысл, когда человек, мнение которого вас волнует, мешает вам в достижении ваших важных целей. Вас мо-

жет беспокоить возможное разрушение отношений в результате конфронтации. Возможно, вам вообще не нравится любое противостояние. Тем не менее, иногда это единственный способ разрешить ситуацию. Например, как описывалось в главе 17, когда спортсмен или кто-то из сотрудников страдает наркотической зависимостью, моральная обязанность тренера вмешаться в такую ситуацию, даже если другая сторона изначально не согласна с таким участием. Открытое противостояние также может помочь создать более здоровые отношения путем снятия напряжения. Если вы решили открыто поговорить с человеком, следуйте нижеперечисленным этапам:

1. *Необходимо прийти к согласию о причине конфликта.* Вы можете приступить к решению проблемы только в том случае, когда четко ясна причина конфликта, а выяснить причину не всегда просто, потому что эмоции иногда искажают восприятие ситуации. Мы сердимся, возмущаемся или считаем себя невинными жертвами, отстаивающими истину и справедливость, на которых несправедливо нападают злые враги. Мы склонны воспринимать все в черно-белом цвете: мы правы, они – нет. Пытаясь разрешить конфликт, описывайте действия друг друга без навешивания ярлыков или оскорблений. Представьте ситуацию как обоюдную проблему, требующую разрешения, а не как поединок.



- Разрешение конфликта требует от вас готовности высказывать собственные претензии и выслушивать претензии другой стороны.

2. *Продemonстрируйте готовность к сотрудничеству.* Пусть другая сторона знает, что вам дороги ваши взаимоотношения, и вы хотите конструктивно разрешить эту ситуацию. Не следует использовать уязвимость другого человека, потому что это может привести к нарушению коммуникации. Конфликт невозможно урегулировать без коммуникации.
3. *Посмотрите на ситуацию глазами другой стороны.* Используйте навыки сопереживания и способность стать на место другого человека, чтобы понять то, как он видит конфликт. Это – прекрасная возможность для того, чтобы вы применили на практике навыки внимательного слушания.
4. *Мотивируйте другого человека на разрешение конфликта.* Если вы ищете урегулирования конфликта, а другая сторона этого не хочет, вы ничего не добьетесь. Посмотрите на ситуацию с точки зрения соотношения «затраты-выгода»:
 - (а) Что получает или теряет другая сторона при продолжении конфликта?
 - (б) Как вы можете мотивировать другую сторону, изменив это соотношение? Например, если у вас имеются существенные разногласия с вашим помощником, предпочитающим авторитарный стиль руководства, вы можете объяснить ему преимущества коллегиального стиля для

спортсменов и тренеров и значимость использования последовательного стиля всеми тренерами.

5. *Придите к соглашению.* Используя обсуждение, демонстрируя понимание и проведя переговоры, вы можете прийти к соглашению, удовлетворяющему обе стороны. Необходимо четко договориться, в чем вы будете поступать по-разному в будущем, и как вы будете восстанавливать сотрудничество, если кто-то будет действовать ненадлежащим образом. Вы должны договориться о том, как вы будете общаться в будущем для предотвращения конфликтов.

Вы узнали о том, как развитие важных навыков межличностного общения может помочь вам стать тренером, имеющим положительное влияние, – тренером, верным своим принципам, заслуживающим доверия, помогающим другим добиться успехов. Но эти навыки нельзя приобрести, если просто прочитать о них, как, например, в случае с двигательными навыками. Их необходимо вырабатывать, анализировать свои ошибки и стараться в следующий раз общаться эффективнее. К счастью, у вас есть возможность вырабатывать эти навыки каждый день.

Как реагировать на конфронтацию

Позиция тренера предполагает, что вы чаще будете инициатором конфронтации, чем жертвой противостояния. Но если к вам обращаются с претензиями, необходимо следовать данным рекомендациям, чтобы конструктивно урегулировать конфликтную ситуацию:

- ▶ Убедитесь в том, что вы понимаете позицию другой стороны. Внимательно слушайте и задавайте вопросы, но не перебивайте говорящего.
- ▶ Старайтесь понять, что чувствует другая сторона. Не занимайте оборонительную позицию, когда другая сторона объясняет свою эмоциональную реакцию на конфликт.
- ▶ Перефразируйте высказанную позицию и чувства другой стороны так, как вы их поняли.
- ▶ Затем изложите свою позицию и чувства, стараясь прийти к согласию в определении существующей проблемы.

ОТДЕЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Сейчас, когда у вас есть такие глубокие знания об управлении отношениями, давайте рассмотрим ваши взаимоотношения с внутренним кругом людей, имеющих непосредственное отношение к вашей тренерской деятельности (рисунок 19.4). Мы проанализируем особый характер отношений с каждой из этих категорий и предложим рекомендации по созданию и поддержанию таких отношений.

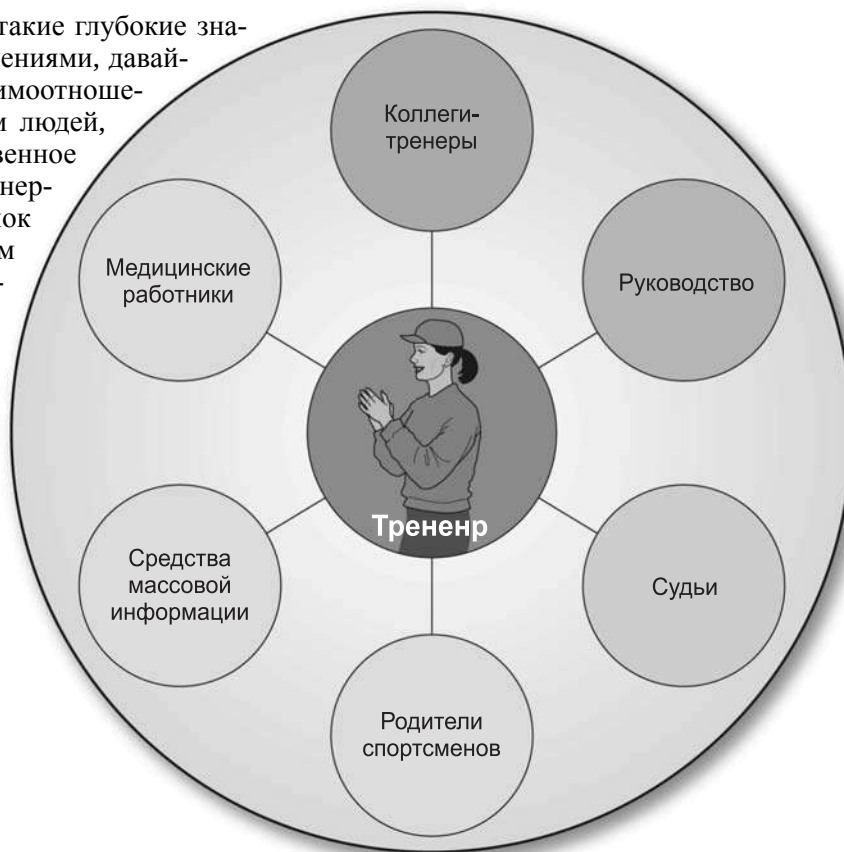


Рисунок 19.4. Внутренний круг важных взаимоотношений тренера

Коллеги-тренеры

Возможно, вы занимаете должность главного тренера, и у вас есть несколько помощников, или вы – один из помощников главного тренера. Мы рассмотрим эти отношения с обеих позиций, а также поговорим об отношениях с тренерами других команд.

Взаимоотношения главного тренера с помощниками

В большинстве спортивных команд главный тренер не может сам справляться со всеми обязанностями. Наличие помощников облегчает работу тренера, но вам необходимо разумно делегировать полномочия, разрабатывать и поддерживать эффективные взаимоотношения. Многие начинают тренерскую карьеру с должности помощника, обучаясь всем функ-

циям главного тренера. Взаимоотношения, складывающиеся у тренера с помощниками, окажут большое влияние не только на то, насколько хорошо они будут помогать команде, но и на то, как они освоят профессию тренера. Изучите нижеприведенные рекомендации для осуществления подбора помощников:

РАЗЫСКИВАЕТСЯ: помощник тренера, разделяющий коллегиальный стиль руководства или принимающий такой стиль. Диктаторам, тиранам и жандармам просьба не беспокоиться. Помощник должен дополнять тренера: слабости тренера должны перекрываться сильными сторонами помощника (подробности по телефону.) Помощник должен быть хорошим исполнителем, но, при необходимости, быть способным приять на себя роль лидера. Успешный кандидат получает удовольствие от работы с молодежью, уважительно относится к другим людям и поддерживает главного

тренера. Помощник должен смело предлагать альтернативные точки зрения, но при этом иметь покладистый характер. Просьба высылать резюме на адрес ...

Если вы определились с выбором помощников, ваши взаимоотношения должны строиться следующим образом:

- ▶ Отведите помощникам значимые роли и назначьте каждого из них ответственным за определенные аспекты программы. Некоторые тренеры поручают помощникам скучные и неинтересные задания, например, съездить за чем-нибудь. Конечно, помощникам придется порой выполнять далеко не самые увлекательные поручения, если они хотят познать все тонкости тренерской работы.
- ▶ По возможности, определяйте помощникам обязанности в соответствии с их подготовкой и сферой интересов. Четко очерчивайте их обязанности.
- ▶ Помогайте помощникам подготовиться к будущей работе. Учите их общаться со спортсменами, рассказывайте о методах обучения и задачах, решаемых на тренировках и соревнованиях.
- ▶ Находите время для того, чтобы пообщаться со своими помощниками.
- ▶ Активно вовлекайте помощников в процесс принятия решений. Их точка зрения может оказаться полезной, при этом они будут учиться сами и получать дополнительную мотивацию от участия в этом процессе.
- ▶ В течение сезона проводите формальную и неформальную оценку деятельности помощников.
- ▶ Не допускайте ситуаций, в которых спортсмены могут использовать вас и ваших помощников друг против друга.
- ▶ Постоянно признавайте вклад помощников в дело команды, как публично, так и в частных беседах.

- ▶ Вашим спортсменам нравится чувствовать себя членами команды, и помощникам тренера это тоже нравится. Постарайтесь, чтобы работа приносила им удовольствие.

Взаимоотношения помощника с главным тренером

Как помощник тренера вы иногда берёте на себя роль лидера, особенно в отношениях со спортсменами, а иногда выступаете в качестве подчиненного – в основном, в отношениях с главным тренером. Чтобы стать хорошим помощником, вы должны научиться следовать указаниям главного тренера, т.е. быть хорошим исполнителем. Вас будут ценить как помощника, если вы покажете, что тренер может на вас положиться, и что вы всегда готовы выполнить данное вам поручение. При этом, однако, вам не следует лишь слепо подчиняться. Обращайтесь к тренеру с собственными предложениями, однако делайте это в уважительной манере.

Как у помощника тренера у вас, скорее всего, будут отличные отношения с главным тренером, другими помощниками тренера и спортсменами, если вы будете следовать нашим рекомендациям:

- ▶ Проявляйте инициативу, понимайте, что следует сделать без напоминания.
- ▶ Сообщайте обо всем главному тренеру.
- ▶ Думайте и действуйте независимо, по мере возможности.
- ▶ При выполнении тренерских обязанностей действуйте в соответствии с философией главного тренера и целями команды.
- ▶ Наблюдайте за работой команды, высказывайте свое мнение и предлагайте альтернативные точки зрения.
- ▶ Не бойтесь высказывать несогласие в том случае, если действия тренера или других помощников противоречат целям команды, но делайте это в уважительной манере и только в ходе личной беседы.



► Хорошая коммуникация между тренерами очень важна.

- Постоянно совершенствуйте свои знания технических и тактических навыков.

Взаимоотношения с тренерами других команд

В начале тренерской карьеры я рассматривал команду противника как врага, соответственно, с тренером этой команды никакой дружбы быть не могло. Но тренер по борьбе из соседней школы знал, что я новичок, и очень помогал мне советами в течение первого сезона. Сейчас я очень рад, что он лучше меня знал, как нужно строить отношения с коллегами-тренерами.

Рассматривайте других тренеров как коллег, занимающихся такой же профессией. Они заслуживают, как минимум, вашего уважения и – желательно – дружбы. Вы можете быть в роли новичка, нуждающегося в поддержке, или опытного тренера, предлагающего руку помощи. Перед началом сезона и после его завершения постарайтесь встретиться с коллегами и обсудить аспекты тренерской деятельности.

Во многих видах спорта существуют местные и национальные ассоциации тренеров. Я настоятельно рекомендую вам вступить в такую ассоциацию и активно участвовать в ее работе. У вас появится еще одна возможность учиться, делиться накопленными знаниями и совершенствовать свои профессиональные навыки.

Руководство

Может быть, вам повезло, и у вас есть директор или администратор, выполняющий большую часть управленческих функций, о которых шла речь в главе 18. Если это так, вам нужно наладить деловые отношения с таким сотрудником. Помните: вы на него работаете. Вот несколько полезных советов по формированию взаимовыгодного сотрудничества:

- Убедитесь, что вы четко понимаете, чего от вас ожидают, и каков порядок действий при выполнении различных управленческих функций.
- Будьте организованным; заранее подавайте запросы по проблемам, регулируемым администрацией.
- Сообщайте руководству о деятельности команды в формальном и неформальном порядке и приглашайте администратора на тренировки и игры.
- Ведите необходимую документацию и соблюдайте бюджет команды.
- Предлагайте помощь, по мере необходимости.
- Выражайте благодарность руководству за вклад в успех команды во время игрового сезона и после его завершения.

Если руководитель не справляется со своими обязанностями, и это создает проблемы для команды, необходимо сказать ему об этом прямо, но в вежливой форме. Не жалуйтесь на руководителя другим людям, чтобы они потом рассказали ему об этом. Не следует действовать через голову администратора, за исключением тех случаев, когда ситуация критическая, и вы уже пробовали решить проблему путём обращения напрямую к руководству. Старайтесь быть тренером, с которым захочет работать каждый директор.

Медицинский персонал

Если вы работаете в контактном виде спорта или в таком виде, где высока вероятность получения травм, вам нужно установить хорошие рабочие отношения с медицинским персоналом. Как правило, у спортивной организации есть договоренности с одним или несколькими

командными врачами. Если таких договоренностей нет, вам следует найти специалиста, имеющего подготовку в области спортивной медицины, чтобы он поработал с вашей командой. Такие медицинские специалисты не обязаны присутствовать на каждой тренировке или игре, но, при необходимости, нужно всегда иметь возможность связаться с ними.

Такой медицинский работник должен быть подготовленным специалистом, оказывающим превентивную помощь спортсменам и экстренную помощь на тренировках и соревнованиях, а также человеком, организующим программы по реабилитации под контролем врача команды, который может быть полезен во многих видах спорта. Эти специалисты должны иметь соответствующую сертификацию Национальной ассоциации, и они могут приглашать и обучать студентов, которые впоследствии будут им помогать при оказании медицинской помощи.

В идеале, медицинские работники должны присутствовать на всех тренировках и соревнованиях. Но иногда команда не может позволить себе расходы на такое обеспечение. Более дешевым вариантом является заключение договора с медицинским учреждением о вызове специалиста в команду, по мере необходимости.

Независимо от наличия медицинского персонала в команде, вы, как тренер, должны уметь оказать неотложную помощь и иметь сертификат по проведению



► Квалифицированный медицинский работник — это ценное приобретение для команды.

сердечно-легочной реанимации и оказанию первой помощи при спортивных травмах (см. приложение о курсе «Первая медицинская помощь в спорте»). Более того, в главе 20 упоминается о том, что у вас должен быть план действий в чрезвычайной ситуации, с которым необходимо детально ознакомиться всем сотрудникам.

Если с вашей командой работают врач и специальный медицинский работник, вашему вниманию предлагаются некоторые рекомендации по организации продуктивных взаимоотношений с этими специалистами:

Вы, администратор команды и весь медицинский персонал должны четко знать обязанности медицинского персонала. Должны ли они первыми оказывать помощь при всех травмах? Должны ли они решать, можно ли травмированному игроку вернуться в игру?

- Не вмешивайтесь в работу врача или медицинских работников, когда они выполняют свои обязанности. Если что-то, с вашей точки зрения, явно противоречит здравому смыслу, сначала обсудите этот вопрос с врачом или медицинским работником. Если у вас остаются сомнения, проконсультируйтесь с другим специалистом в области медицины.
- Попросите медицинских работников не вмешиваться в вопросы, находящиеся в сфере вашей ответственности, чтобы избежать ситуаций, когда они будут давать советы или предпринимать действия, чтобы вмешиваться в ваши управленческие функции. При этом, однако, помните о том, что медицинские работники являются ценным источником информации о ваших спортсменах.
- Работу врачей и медицинских работников следует ценить, отмечать и мотивировать. Относитесь к ним со вниманием, признательностью и уважением, и они с удовольствием будут помогать команде в достижении поставленных целей.

Судьи

Судейство спортивных соревнований – это тяжкий труд, и когда тренеры, спортсмены и зрители оскорбляют судей, тем становится гораздо труднее выполнять свои обязанности. Все чаще мы читаем о случаях словесного оскорбления и даже физического насилия в отношении судей. Стоит ли после этого удивляться, что квалифицированных судей не хватает? Зачем подвергать себя унижениям и оскорблениям за символическую плату?

С другой стороны, даже самому выдержанному тренеру порой трудно совладать с нервами, если он вместе с командой долго работал над тем, чтобы успешно выступить, а ошибка судьи лишает его заслуженной победы. Когда вы видите, как агрессивная тактика тренера из команды соперников действует на судью, трудно удержаться от того, чтобы самому не применить такую же тактику. Практически невозможно сохранять самообладание, наблюдая, как судья постоянно делает ошибки и затем принимает оскорбленную позу, когда вы задаете ему вежливый вопрос по существу.

Контроль над своими эмоциями в тех случаях, когда судьи ошибаются, – одна из сложных задач тренера. Всегда думайте о последствиях оскорбительных реплик, унижений и постоянных замечаний в адрес судьи. Что вы получите в результате? Более справедливое судейство? Вряд ли. Скорее всего, результаты будут следующими:

- ▶ Ваши замечания будут отвлекать судью и приведут к тому, что он не сможет сконцентрироваться на игре.
- ▶ У большинства судей это вызовет негативную реакцию.
- ▶ Вы разрушите взаимоотношения с судьями. Это может также негативно сказаться на последующих соревнованиях, где будут работать эти же судьи.
- ▶ Вы можете спровоцировать враждебную реакцию зрителей по отношению к судье.
- ▶ Вы покажете пример недостойного поведения своим спортсменам и сотрудникам, нарушая тем самым собственные принципы.

Задумайтесь на минуту о том, что вам нужно от судьи. Возможно, вы хотите, чтобы они справедливо применяли и толковали правила и обеспечили безопасность участников соревнования. Возможно, вы согласны с тем, что судейство – это не точная наука; анализировать и оценивать действия множества спортсменов, выполняющих сложные приемы, – очень непростая задача, предполагающая возможность совершения ошибки. Итак, вы признаете, что судьи могут допускать ошибки, а также тот факт, что вы сами можете допускать ошибки, рассуждая об их ошибках!

Конечно, вы хотите, чтобы судейство было справедливым, потому что в ином случае у спортсменов просто не будет возможности честно оценить свои навыки. Следовательно, если вы отвечаете за выбор судьи, выбирайте самого лучшего. И помогайте судьям в их работе, следуя нижеперечисленным рекомендациям:

- ▶ Подготовьтесь к приезду судей до начала соревнования. При необходимости, нужно встретить судей, показать им раздевалку и познакомить с местом проведения соревнований.
- ▶ Обращайтесь с судьями так, как вы хотите, чтобы они обращались с вами; требуйте того же от своих сотрудников и спортсменов.
- ▶ Не дергайте судью, находясь на боковой линии. Это вам никак не поможет, но отвлечёт судью от работы и будет противоречить вашим принципам.
- ▶ Если вы сомневаетесь в том, как судья толкует правило, выразите ему свою озабоченность в соответствующий момент и в соответствующей форме. Во многих видах спорта определено, когда именно тренеры могут обращаться к судьям и какие вопросы они могут задавать.
- ▶ Не придерживайтесь тактики запугивания. Это плохой пример для спортсменов, сотрудников и зрителей. Если вы будете вести себя подобным образом, вам трудно будет запрещать такое поведение спортсменам и сотрудникам вашей команды.

- ▶ Всячески помогайте судьям обеспечивать неукоснительное соблюдение правил, защищающих здоровье всех спортсменов.
- ▶ После соревнования поблагодарите судей за их работу. Даже если вы считаете, что проиграли из-за судьи, сохраняйте уважительное отношение к арбитрам.
- ▶ Если вас не устроила работа судей, не приглашайте их больше или напишите отчет об их недостатках лицу, ответственному за приглашение судей.

Родители спортсменов

Многие тренеры считают, что труднее всего управлять отношениями с родителями спортсменов. Родители часто рассказывают чудесные истории о замечательных и вдохновляющих тренерах, но, к сожалению, есть и пугающие истории о тренерах, издевающихся над юными спортсменами под видом обучения спортивным навыкам. Есть родители, демонстрирующие полное безразличие к спортивным успехам своих детей, как впрочем, и вообще к тому, чем занимаются их дети. Другие же родители слишком активно участвуют в жизни детей и чрезмерно опекают и детей, и тренера.

Вы должны воспитывать соответствующее отношение родителей к спортивным занятиям детей, давая им четкие указания, что они должны делать, и какие надежды вы на них возлагаете. Вы также должны помнить о том, что именно родители несут ответственность за детей и желают для них только лучшего. Они приводят к вам сына или дочь для конкретных занятий в течение установленного промежутка времени. Уважайте ответственность родителей за благополучие своих детей и с пониманием относитесь к тому, что они хотят знать, чем и как занимаются их дети.

Родители, в свою очередь, тоже должны с уважением относиться к вашей работе. Они имеют право вмешиваться в тренерский процесс только в том случае, если есть разумная причина опасаться, что их сын или дочь подвергаются необоснованному физическому или психологическому риску или несправедливому обращению.

Ваши отношения с родителями спортсменов так же важны, как и отношения с самими спортсменами. Приложив минимум усилий, вы можете сделать родителей своими помощниками, и они будут ценить ваше старание. Самое главное – обстоятельно рассказать им о вашей программе и выслушать их вопросы. Можно избежать многих традиционных проблем между тренером и родителями, если провести специальную ознакомительную программу для родителей перед началом сезона, а затем постоянно поддерживать открытое общение. Проведение такого мероприятия поможет предотвратить возможные конфликты между тренером и родителями в будущем, о которых вы так много слышали.

Ознакомительная программа для родителей

Цель ознакомительной программы заключается в следующем:

- ▶ помочь родителям в понимании командных целей;
- ▶ дать родителям возможность познакомиться с вами и вашими помощниками, а также вашей тренерской философией;
- ▶ рассказать родителям о данном виде спорта и его неотъемлемых рисках;
- ▶ объяснить родителям командные правила и политику;
- ▶ рассказать о ваших ожиданиях в отношении спортсменов и родителей;
- ▶ дать родителям возможность выразить свои опасения;
- ▶ четко определить формы коммуникации между родителями и тренером.
- ▶ получать помощь от родителей при проведении мероприятий в течение сезона.

В течение сезона

После первого собрания продолжайте, по мере необходимости, поддерживать связь с родителями. Вот некоторые рекомендации относительно общения с родителями во время игрового сезона:

- ▶ Обеспечивайте родителей необходимой информацией с помощью сообще-

Планирование ознакомительной встречи для родителей

Когда должна состояться такая встреча?

Если вы уже выбрали команду, назначьте встречу до начала тренировок; если нет, проведите встречу сразу после комплектования команды. Выберите время, удобное для большинства родителей, и пригласите каждого лично по телефону, письмом по обычной или электронной почте. Сделайте посещение собрания обязательным для родителей, поскольку на нем будут рассматриваться важные вопросы.

Как долго должно длиться собрание?

Вы должны уложиться в два часа.

Должны ли спортсмены присутствовать на собрании?

Тренеры высказывают различное мнение по этому поводу. Некоторые считают, что присутствие спортсменов может помешать открытому общению тренера с родителями, в то время как другие полагают, что присутствие спортсменов будет способствовать общению родителей, спортсменов и тренера. Ваша тренерская философия должна помочь вам принять решение. Лично я предпочитаю проводить собрание вместе со спортсменами.

Где следует проводить собрание?

Выберите подходящее место. Помещение должно отвечать вашим целям, быть хорошо освещенным, просторным с достаточным количеством посадочных мест.

Как следует проводить собрание?

Прежде всего, следует быть собранным и хорошо подготовленным. Я рекомендую, чтобы вы предложили родителям и спортсменам экземпляры командного руководства для спортсмена, о котором шла речь в главе 18, и в ходе собрания ссылались на соответствующие места в этом пособии. Можно следовать повестке дня, предложенной далее в этой главе.

ний по электронной почте, блога или социальных сетей и призывайте их сообщать вам любую ценную информацию, а также задавать волнующие их вопросы.

- ▶ Привлекайте родителей к конструктивному участию в жизни команды. Они могут выполнять многие из вспомогательных функций, указанных ранее.
- ▶ Не позволяйте спортсменам настраивать вас и родителей друг против друга. Такого конфликта легко избежать, если поддерживать прямую связь с родителями.
- ▶ Немедленно сообщайте родителям о каждой серьезной проблеме с ребенком (травма, кража, наркотики, неправомерность для занятий спор-

том или другое дисциплинарное действие).

- ▶ Не все родители интересуются спортивными занятиями своих детей или реагируют на ваши просьбы или замечания, но ваша обязанность – передавать им всю информацию и просить о помощи.

По завершении сезона

В конце сезона пригласите каждого из родителей оценить вашу работу и спортивную программу. Попросите их указать, что получилось хорошо, и предложить возможные улучшения. В качестве образца оценочного листа можно использовать форму 19.1. Раздайте копии всем родителям, попросите заполнить их и вернуть вам. Комментарии родителей помогут вам улучшить качество работы!

Порядок проведения ознакомительной программы для родителей

Вступление (10 минут)

Представьте и представьте своих помощников. Расскажите немного о себе: почему вы занимаетесь тренерской работой, какая у вас спортивная биография, где вы работаете. Родители должны знать, на каком основании вы работаете тренером, и почему они могут доверить вам своих детей. Пусть ваши помощники расскажут о своих обязанностях, чтобы родители знали их функции и могли свободно с ними общаться.

Тренерская философия (10 минут)

Кратко изложите свою тренерскую философию и укажите родителям данный раздел в руководстве для спортсменов. При подготовке к выступлению можно перечитать первую часть настоящей книги. Вы должны обязательно обсудить следующие пункты:

- преимущества, которые получают спортсмены от занятий спортом;
- используемые учебные методы (можете описать стандартную тренировку)
- внимание, которое вы уделяете победам, получению удовольствия и помощи спортсменам в развитии физических, психологических и социальных навыков

Показ (10–20 минут)

Может быть, родители немного знают о вашем виде спорта. Чтобы помочь им понять и оценить ваш вид спорта, организуйте показ и объяснение различных приемов, правил и ведения счета. Для участия в показе можно использовать всю команду или нескольких спортсменов. Уровень демонстрации навыков должен соответствовать знаниям родителей. Если нет возможности организовать практический показ, подберите хороший фильм или отдельные видеоматериалы. Во время демонстрации можно обсудить необходимый инвентарь. Особо отметьте безопасность занятий спортом при обсуждении вопросов инвентаря и правил, не забудьте упомянуть роль судьи в обеспечении безопасности спортсменов.

Потенциальные риски (10 минут)

Убедитесь, что родители знают о потенциальных рисках при занятиях данным видом спорта. Никто не хочет слышать о возможных травмах, но вы обязаны предупредить родителей о неотъемлемых рисках, сопутствующих занятиям спортом. Родители должны принимать осознанное решение об участии детей в занятиях спортом. Укажите конкретные опасности данного вида спорта. Расскажите родителям о мерах безопасности, предпри-

нимаемых для предотвращения травм у спортсменов (см. главу 20).

Особенности вашей программы (15 минут)

Сейчас вы можете перейти к описанию вашей программы. Вот некоторые вопросы, ответы на которые родители хотели бы получить. Вы можете добавить и другую информацию.

- Сколько времени их сын или дочь будут проводить с вами?
- Как часто и когда проводятся тренировки?
- Как долго длится игровой сезон?
- Сколько будет проведено соревнований?
- По какому принципу вы решаете, кто будет участвовать в игре, а кто – нет?
- Как часто команда отправляется в поездки, кто несет соответствующие расходы?
- Какой инвентарь необходимо приобрести каждому спортсмену?
- Где его можно купить, какова его стоимость?
- Какие требования предъявляются к страхованию?
- Как родители могут поддерживать связь с вами или вашими помощниками?
- Нужно ли проходить медицинское обследование для получения допуска к занятиям?
- Кто определяет готовность спортсмена приступить к играм после получения травмы?
- Существуют ли особые требования к питанию перед играми?
- Как родители могут помочь детям дома в обеспечении физического развития или в освоении спортивных навыков?

Спортивная политика (15 минут)

Порекомендуйте родителям ознакомиться с командным руководством спортсмена и командными правилами. Позвольте родителям и спортсменам задавать вопросы.

Политика в отношении родителей (15 минут)

Родителей можно ознакомить с правилами, касающимися их участия в жизни команды. Вот некоторые приемы:

- Поддерживайте желание заниматься спортом, но не оказывайте излишнего давления.
- Настраивайте на победу и помогайте своим детям делать то же самое.
- Помогите спортсмену ставить реальные цели.

- Помогайте спортсмену справляться с обязанностями, возложенными на него командой и тренером.
- Расскажите тренеру обо всех недомоганиях будущего спортсмена, которые могут повлиять на его деятельность или здоровье.

Расскажите родителям о требованиях к их поведению во время тренировок и соревнований. См. ниже образец мини-плаката для родителей.

Вопросы и ответы (15–18 минут)

В ходе встречи приглашайте родителей задавать вопросы. Если в конце программы остаётся достаточно времени, пригласите их задавать любые вопросы, оставшиеся неосвещёнными.

Заключительное слово (2 минуты)

Поблагодарите родителей и спортсменов за то, что они пришли на эту встречу, и выразите надежду на сотрудничество и преданность в наступающем сезоне.

Рекомендации родителям

- ▶ Находитесь на местах для зрителей
- ▶ Позвольте тренеру заниматься своим делом
- ▶ Высказывайте тренерам, судьям и спортсменам обеих команд только поддерживающие замечания. Не используйте оскорбительные комментарии.
- ▶ Не давайте никаких советов сыну или дочери во время соревнования.
- ▶ Не употребляйте алкогольные напитки во время тренировок или соревнований и не приходите на эти мероприятия в нетрезвом состоянии.
- ▶ Болейте за свою команду.
- ▶ Выражайте всяческую поддержку сыну или дочери.
- ▶ Контролируйте свои эмоции.
- ▶ Откликайтесь на просьбы тренера или судьи.

ФОРМА 19.1

Форма, заполняемая родителями по завершении сезона

А. Оцените, какова, по вашему мнению, степень реализации вашим ребенком нижеперечисленных пунктов (выбрать один ответ):

Критерии	Очень	Отчасти	Нет
Моему ребенку было интересно.			
Мой ребенок освоил основы спорта.			

В. Оцените, каково, по вашему мнению, изменение нижеперечисленных характеристик у вашего ребенка (выбрать один ответ):

Критерии	Улучшение	Без изменений	Ухудшение	Не знаю
Физическая подготовка				
Умение сотрудничать				
Уверенность в себе				
Желание продолжать занятия спортом				
Умение полагаться на себя				
Знание особых навыков спорта				
Лидерские навыки				
Спортивное поведение				
Развитие инициативы				
Умение соревноваться				

С. Оцените работу тренера по нижеперечисленным позициям (выбрать один ответ):

Критерии	Отлично	Хорошо	Средне	Слабо	Плохо	Не знаю
Справедливое отношение						
Настрой на победу						
Меры предосторожности						
Проведение тренировок и игр						
Общение с вами						
Эффективное обучение навыкам						
Поддержка спортсменов						
Признание личности в каждом спортсмене						
Уважение спортсменов						

Д. Дополнительные комментарии. Выскажите конструктивную критику или похвалу по поводу работы тренера. Спасибо!



► Научите спортсменов эффективно общаться со средствами массовой информации.

Средства массовой информации

Вполне может быть, что ваша команда не очень заинтересована в том, чтобы о ней много рассказывали в средствах массовой информации, за исключением особых мероприятий или успехов. С другой стороны, местное сообщество может активно интересоваться жизнью и успехами команды. В некоторых сообществах клубная или школьная команда часто является предметом особой гордости, и местные жители активно за нее болеют. Следовательно, вам необходимо решить, какое внимание со стороны средств массовой информации вам нужно, и что потребуется от вас как тренера команды.

Иногда у тренеров складываются непростые отношения со СМИ. Вы понимаете, что, как правило, тренерам нравится внимание прессы, если они выиграли, и у команды все в порядке, и они сторонятся общественного внимания, если дела идут не слишком хорошо. Если общество хочет знать о вашей команде через средства массовой информации, вы должны подготовить себя, помощников и спортсменов к эффективному взаимодействию с представителями средств массовой информации.

Освещение вашей деятельности в СМИ может существенно повлиять на вашу карьеру. Говорят, что общество оценивает вас как тренера по результатам выступлений команды в соревнованиях, а вас как человека — по материалам в средствах массовой информации. СМИ могут повлиять на развитие вашей карьеры, заработную плату, привлекательность вашей программы для спортсменов и билетные сборы. Освещение в СМИ может также помочь спортсменам получить стипендии и создает возможность для карьерного роста.

Если вы как тренер приветствуете сотрудничество со средствами массовой информации, вам следует подготовить себя и команду к успешному взаимодействию с представителями СМИ. Совместно с руководством вы должны выработать рекомендации для СМИ относительно контактов со спортсменами, чтобы предупредить возможное использование их в своих интересах и вмешательство в личную жизнь. Вам также следует создать правила коммуникации СМИ с вами, вашими помощниками и спортивным руководством. Вот некоторые рекомендации по налаживанию успешных взаимоотношений со средствами массовой информации:

- ▶ Если это разрешено, сообщите СМИ основную информацию о спортсменах (имя, рост, вес, игровая позиция и т.п.) и прогноз о перспективах команды перед началом сезона.
- ▶ Пригласите СМИ провести фотосессию перед началом сезона.
- ▶ Если доступ на соревнования ограничен, подготовьте пропуска для представителей СМИ и удобные места для работы.
- ▶ Сообщайте СМИ о том, где и когда вас можно найти перед соревнованием и после его завершения.
- ▶ Учите спортсменов давать интервью во время, удобное для них и представителей СМИ.
- ▶ Назначьте своего представителя, знающего, как правильно пишутся и произносятся имена и фамилии спортсменов, ответственным за консультирование журналистов и дикторов по этому вопросу.
- ▶ Предлагайте СМИ интересные и поучительные истории о членах команды.
- ▶ Организуйте оперативную доставку официальной статистики в СМИ сразу после завершения игры.



ТРЕНИРОВАТЬ СЕБЯ: управление гневом

Сам характер спорта – потенциальная возможность несправедливости и физической и психологической травмы – повышает вероятность проявления гнева со стороны тренера. Гнев – это вполне нормальная эмоция, которую мы все испытываем, но демонстрировать ее можно по-разному. Мы можем утратить контроль над своими эмоциями и реагировать деструктивно – или контролировать свои чувства и вести себя конструктивно.

Чаще всего тренеры демонстрируют гнев, когда видят несправедливое отношение к себе или к своей команде. Поскольку все решения в спорте выносят судьи, гнев тренеров направлен, в основном, в их сторону. Озлобленность у тренера также вызывает намерение соперника причинить физическую или психологическую травму ему или спортсмену путем высказывания неуважения или оскорбления. Тренеры испытывают гнев, если нарушается их автономия и личное пространство, или если имеется угроза для их самооценки, принципиальности и порядочности.

Гневная реакция на происходящие события может быть следующей:

- ▶ спонтанной и деструктивной;
- ▶ целенаправленной и деструктивной;
- ▶ целенаправленной и конструктивной.

Спонтанный и деструктивный гнев выражается криком, руганью, толканием или нанесением ударов, а в некоторых случаях, и более серьезной агрессией. Конечно, такое проявление гнева ничего хорошего не приносит. Подобное поведение подрывает ваш авторитет и наносит ущерб взаимоотношениям, и это плохой пример для спортсменов и других свидетелей этой вспышки гнева.

Другой способ – это контролировать свое поведение, но действовать деструктивно. При этом демонстрируется враждебность, используется сарказм, унижительные и болезненные реплики и высмеивания. Цель такого проявления гнева – отомстить обидчику, причинив ему нравственную боль.

Конечно, оптимальный вариант – это действовать целенаправленно и конструктивно. Подумайте над следующими моментами:

- ▶ Гнев – это приемлемое и понятное чувство в некоторых ситуациях. Вы в силах контролировать свое поведение в состоянии гнева. Вам решать, будете ли вы действовать деструктивно или конструктивно.
- ▶ Разберитесь в том, что запускает в вас механизм гнева. Избегайте таких ситуаций, если подобное приемлемо, или мысленно приготовьтесь реагировать конструктивно на такие раздражители.
- ▶ Измените способ мышления. Вы считаете, что к вам должны всегда относиться справедливо, даже справедливее, чем к остальным, и это просто ужасно, если по отношению к вам или спортсмену вашей команды допущена несправедливость. Признайте, что деструктивный гнев не приводит ни к чему хорошему! Используйте логику, чтобы подавить в себе гнев. Напомните себе, что мир не всегда справедлив: вас не всегда ценят по достоинству. Смириться с разочарованием и отчаянием; не позволяйте им перерасти в гнев.
- ▶ Решите проблему. Злость – нормальное и полезное чувство в некоторых ситуациях. Вместо того, чтобы демонстрировать безудержный гнев, лучше подумайте о том, как можно решить проблему конструктивно.

Если вы не можете справиться с гневом, и это разрушает ваши отношения в семье и с друзьями или мешает карьере, вам следует обратиться за помощью к специалистам.



Вопросы для размышления

1. Легко ли вы раскрываетесь перед другими людьми? Как вы реагируете на открытость других людей?
2. Как вы можете улучшить свои навыки слушания? Слушание демонстрирует уважение, помогает налаживать отношения, увеличивает знания и формирует преданность.
3. Как можно выразить понимание и поддержку людям, с которыми вы как тренер взаимодействуете?
4. Какую позицию вы обычно выбираете при разрешении конфликтов – черепахи, акулы, плющевого медвежонка, лисы или совы? Укрепляет ли взаимоотношения ваш стиль урегулирования конфликтов или разрушает их?
5. Как можно улучшить взаимоотношения со своими помощниками (или с главным тренером, если вы являетесь помощником), с тренерами других команд, руководством, медицинским персоналом, судьями, родителями спортсменов и средствами массовой информации?
6. Как вы себя ведете, когда разгневаны? Является ли ваша реакция целенаправленной и конструктивной? Если нет, что, по-вашему, можно сделать, чтобы реагировать иначе?

Глава 20.

Управление рисками

Крис Томпсон, футболист из школьной команды Западного Сизтла (Вашингтон), был парализован во время игры, когда он, наклонив голову, пытался остановить соперника и повредил позвоночник. Тренер и учебный округ были привлечены в качестве ответчиков по иску, поданному на основании того, что тренер должен был предупредить Криса об опасности такого действия с наклоненной головой. Суд вынес решение в пользу Криса, и он получил 6,3 миллиона долларов. Этот известный печальный случай шокировал спортивный мир и привел к признанию того, что тренер должен предупреждать игроков о рисках данного вида спорта.

Явовсе не хочу вас напугать, чтобы вы отказались от своей тренерской работы, но в современном обществе вы обязаны знать правовые обязанности тренера не только для того, чтобы избежать судебного преследования, подобного тому, которое описано выше, но и для того, чтобы снизить риск получения травмы спортсменами и другими людьми.

В этой главе вы узнаете ...

- ▶ о правовой системе США и определении понятия «неосторожность»,
- ▶ что означает управление рисками в применении к тренеру,
- ▶ о требованиях законодательства в области неподсудности,
- ▶ 10 правовых обязанностей тренера.

Хотя возросшее количество судебных исков в спорте имеет свою негативную сторону, сами по себе эти иски оказали положительное влияние на безопасность спорта. Правовые обязанности тренера, в настоящий момент определяемые многими юридическими документами, определяют ответственное и профессиональное поведение тренера по защите спортсменов и других людей. Если вы принимаете соответствующие шаги по выполнению своих правовых обязанностей, вы тем самым *управляете рисками*.

Каждый тренер знает, что лучшая защита – это хорошее нападение. Поэтому не стоит сосредоточивать внимание на защите себя от

возможного судебного преследования. Лучше начать программу по управлению рисками в соответствии с принципом «Интересы спортсменов – прежде всего, победа вторична». Вы хотите управлять рисками, потому что вы хотите сделать все возможное для своих спортсменов. Основное внимание следует уделить безопасности занятий спортом, и тогда вам не придется опасаться судебных исков.

ПРАВОВАЯ СИСТЕМА

Правовая обязанность – это обязанность гражданина в соответствии с существующим законодательством. Как можно видеть на рисунке 20.1, правонарушения могут быть уголовными и гражданскими. В соответствии с гражданским законодательством, правонарушения подразделяются на деликты или нарушения договорных обязательств. В этой главе мы не будем рассматривать уголовное или контрактное право, а сосредоточимся только на рассмотрении деликтного (гражданского) права, применяемого в большинстве судебных исков к тренерам.

Неосторожность

Деликтное (гражданское) право определяет, имело ли место нарушение гражданином своих правовых обязанностей. Как тренер вы имеете ряд правовых обязанностей. Если вы их не выполняете, и такое невыполнение приводит к получению травмы спортсменом или другим

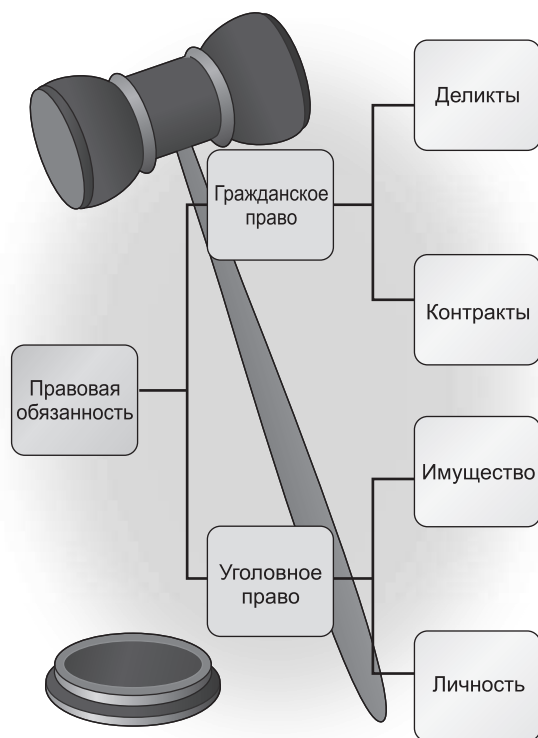


Рисунок 20.1. Американская правовая система

лицом, против вас может быть подан иск в соответствии с гражданским правом. В гражданском праве существует юридический термин для такого неисполнения правовых обязанностей – «неосторожность».

Как тренер вы проявляете неосторожность, если, не обладая необходимыми для тренера навыками и знаниями, работаете с теми лицами, в отношении которых у вас существуют правовые обязанности. Неосторожность может стать результатом неправильного действия или бездействия.

Определение понятия «неосторожность»

В нашей правовой системе каждый может подать иск в отношении другого человека, обвинив последнего в неосторожности. Если против вас подан иск с обвинением в неосторожности, и дело передано в суд, суд должен определить, имела ли место неосторожность, опираясь на четыре основных фактора:

- Действительно ли в данной ситуации у вас существовала правовая обязан-

ность по отношению к пострадавшей стороне?

- Действительно ли вы не выполнили свою правовую обязанность?
- Действительно ли травму получило лицо, по отношению к которому у вас существует правовая обязанность?
- Действительно ли ваше неисполнение правовой обязанности стало причиной травмы?

Чтобы признать вас виновным в неосторожности, суд должен получить положительный ответ на все четыре вопроса.

Распространенной формой защиты при предъявлении обвинения в неосторожности в спорте является утверждение о том, что травма стала результатом неотъемлемого риска в данном виде спорта и не была вызвана неисполнением правовых обязанностей со стороны тренера. Например, вы надлежащим образом проинструктировали спортсменку перед выполнением прыжка в воду, доска для прыжков в отличном состоянии, бассейн достаточно глубокий. При выполнении сальто из задней стойки вперед в полтора оборота девушка ударила головой о доску и получила тяжелую травму. Если не задействованы никакие другие факторы, ее травма связана с неотъемлемыми рисками при выполнении прыжков в воду, но не с неосторожностью тренера.

Еще одна принятая форма защиты – заявление о том, что пострадавший, как правило, спортсмен, способствовал получению травмы, например, нарушив данные ему инструкции. Складывается ситуация, когда вы как тренер не полностью выполнили свои правовые обязанности, и спортсмен сам способствовал получению травмы. Такой случай определяется как «контрибутивная небрежность». Во многих американских штатах, если спортсмен каким-либо образом способствовал получению травмы, с тренера снимают обвинение в небрежности. Правда, в последнее время во многих штатах приняты законы о совместной вине, где неосторожность каждой стороны определяется в процентном соотношении. Как правило, спортсмен, вина которого составляет 50% и выше, не может рассчитывать на возмещение ущерба.

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ

Цель управления рисками заключается в создании максимально безопасной окружающей среды для спортсменов и других присутствующих людей и предотвращения судебных исков. Следуйте нижеперечисленным этапам при управлении рисками в спорте.

Этап 1: определить риски

Определите вероятные риски в вашей тренерской работе, внимательно изучив 10 правовых обязанностей тренера, перечисленных в этой главе. При определении рисков вам необходимо учитывать спортсменов и других лиц, по отношению к которым у вас есть правовые обязанности, виды деятельности, окружающую обстановку, инвентарь, учебные методы и надзор за осуществлением спортивной деятельности. При анализе правовых обязанностей отмечайте те из них, которые представляют наибольший риск в вашей ситуации.

Пример: в контактных видах спорта, например, в борьбе, вам необходимо учитывать риск инфекционных кожных заболеваний, таких как импетиго.

Этап 2: оценить риски

Оцените вероятность того, что данный риск может привести к травме, и вероятную тяжесть травмы. Сначала следует определить, насколько высока частотность травмы: травмируются ли спортсмены часто, иногда или редко. Затем определите тяжесть возможной травмы и серьезность вероятных финансовых последствий: высокая, средняя, низкая,

где в категорию «высокая» включаются тяжелые травмы с большими финансовыми последствиями, а в категорию «низкая» – легкие травмы с незначительными финансовыми последствиями.

Пример: вы решили, что вероятность инфицирования кожными заболеваниями высокая, но при этом тяжесть заболевания и вероятных финансовых последствий является низкой.

Этап 3: выбрать способ управления риском

Желательно осуществлять действия по *устранению риска* путем удаления источника опасности или компетентного выполнения своих обязанностей. Однако, если риск устранить невозможно, воспользуйтесь таблицей 20.1, чтобы выбрать метод управления установленным риском на основании оценки вероятности получения травмы, ее тяжести и серьезности возможных финансовых последствий. Выберите колонку, где определена соответствующая вероятная частотность травмы. Затем выберите ряд, определяющий возможную тяжесть травмы или последствий. В поле на месте пересечения указан рекомендуемый способ управления данным риском. Значение каждого способа разъясняется в описании этапа 4.

Пример: прежде всего, вы должны сделать все возможное, чтобы предупредить заражение спортсменов, рассказав своим борцам о существовании такой проблемы и о необходимых гигиенических требованиях. Соответственно, с учетом высокой частотности и незначительности последствий, рекомендуемым способом управления данным риском является его *принятие* вами.

ТАБЛИЦА 20.1. Выбор метода для управления установленным риском

Тяжесть травмы или возможных последствий	Частотность		
	Часто	Иногда	Редко
Высокая	Избежать или перенести	Перенести	Перенести
Средняя	Перенести	Перенести или принять	Перенести или принять
Низкая	Принять	Принять	Принять

Этап 4: применить выбранный способ

Вашим первым шагом всегда должны быть устранение или минимизация риска посредством разумных и продуманных действий. Затем вы можете выбрать один из трёх вариантов управления установленным риском:

- ▶ Вы можете *избежать риска*, отменив данный вид деятельности. Например, вы можете решить, что риск обучения сложному упражнению на брусках разной высоты или прыжку в воду с 10-метровой вышки очень высок.
- ▶ Вы можете *принять риск*. Если вы оцениваете риск как несущественный, вы можете решить, что вы его принимаете. Иными словами, вы можете решить, что преимущества от управления риском перевешивают возможные затраты от ухода от этого риска или его переноса.

- ▶ Вы можете *перенести риск* различными способами. Например, (а) вместо того, чтобы везти спортсменов на своем личном автомобиле, вы можете воспользоваться школьным автобусом или общественным транспортом; (б) вы можете перенести финансовый риск, если оформите страхование ответственности (см. далее раздел «Страхование», где содержится более подробная информация), или (в) в определенных обстоятельствах вы можете перенести неотъемлемые риски путем заключения соглашений об участии (см. раздел «Отказы от ответственности и соглашения об участии»). Помните, что вы не можете перенести свои правовые обязанности, но вы можете перенести некоторые риски.

Пример: вы принимаете риск появления кожного заболевания и принимаете меры к тому, чтобы все члены команды имели медицинскую страховку.

НЕПОДСУДНОСТЬ



В Нью-Джерси десятилетний мальчик, постоянно игравший на второй базе, был переведен в полевые игроки перед подготовкой к ответственному матчу. Во время тренировки на новой позиции он неправильно оценил траекторию полета мяча и получил серьезную травму глаза. Родители предъявили тренерам иск на 750 000 долларов, обвинив их в небрежности из-за того, что игрока поставили на позицию, к игре на которой он не был подготовлен.

Тренеры смогли представить документы, подтверждавшие, что мальчик играл на этой позиции в предыдущем сезоне. Тем не менее, страховая компания потребовала выплаты 25 000 долларов. В итоге значительно выросла сумма страхования, и тренеры начали массово увольняться. В результате, в Нью-Джерси был принят первый закон, гарантирующий неподсудность тренерам-добровольцам в случае необоснованных судебных исков, связанных с возможной небрежностью.

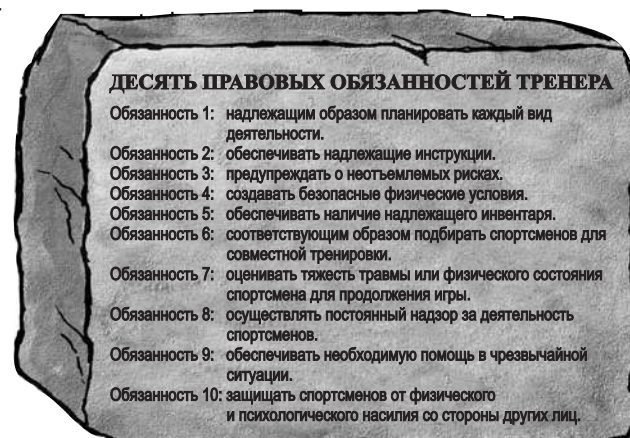
Более 20 штатов приняли аналогичные законы, и в 1997 г. Конгресс США принял федеральный Закон о защите тренеров-волонтеров. Этот благородный закон обеспечивает тренерам-добровольцам из некоммерческих организаций неподсудность по необоснованным судебным искам. Добровольцы – это люди, получающие за свою деятельность компенсацию менее 500 долларов, плюс возмещение расходов. Федеральный закон не защищает тренеров-добровольцев в случае преступной небрежности. Следовательно, суд должен определить, является ли иск обоснованным, и включает ли он обычную или преступную небрежность.

Хотя при принятии этого закона законодатели руководствовались благими намерениями, фактически он не обеспечил достаточную защиту тренеров. Более того, в некоторых случаях это привело к тому, что спортивное руководство перестало уделять серьезное внимание обучению тренеров-добровольцев, и это явилось непреднамеренным негативным результатом принятия указанного закона.

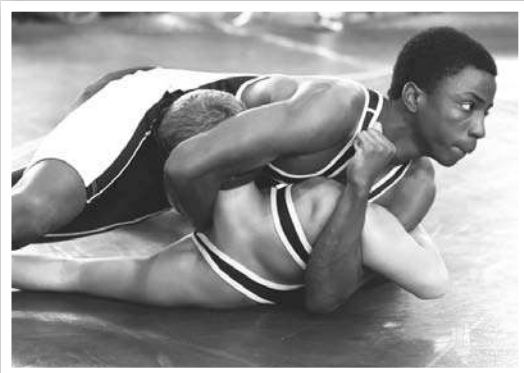
Если вы следуете философии «Интересы спортсменов – прежде всего, победа вторична», вы сделаете все необходимое для защиты спортсменов. Для этого нужно, чтобы вы сами были отлично подготовленным тренером. Не стоит полагаться на законы о неподсудности; полагайтесь на себя в создании безопасной обстановки на тренировках путем компетентной организации спортивной деятельности.

ПРАВОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА

За последние 30 лет, в результате рассмотрения тысяч судебных исков, суды определили и продолжают определять правовые обязанности тренера. Эти обязанности различны в разных штатах и изменяются в соответствии с развитием спортивного законодательства. В данном разделе перечислены наиболее устоявшиеся обязанности (см. рисунок ниже) и некоторые действия, которые вы как тренер можете предпринять для выполнения своих правовых обязанностей. На самом деле, в этой книге содержится множество прямых или косвенных рекомендаций тренеру по выполнению им своих правовых обязанностей. Примеры, приведенные перед описанием каждой обязанности, взяты из реальных судебных дел.



Обязанность 1: надлежащим образом планировать каждый вид деятельности



На второй неделе тренировок по борьбе тренер-новичок Джон Стерлинг решил удивить команду своими спортивными знаниями. Он показал им сложный прием – бросок прогибом через себя, где борец поднимает противника и затем падает на спину и шею, увлекая противника на себя. Мануэль Гарсиа, пятнадцатилетний начинающий борец, попытался провести такой же прием и сломал себе шею, оставшись парализованным на всю жизнь. Тренеру и школьному округу были предъявлены иски и обвинения в небрежности, потому что тренер не подготовил Мануэля к выполнению этого приема с помощью силовых и подводящих упражнений.

Понимание обязанности

Суды постоянно твердят о том, что тренеры обязаны надлежащим образом планировать всю деятельность спортсменов, тренирующихся у них. Вы обеспечите постоянное выполнение этой обязанности, если будете делать то, о чем говорилось в главе 12 «Планирование обучения».

Ваши первейшие обязанности также включают обучение спортивным приемам в правильной последовательности. Не следует слишком быстро вводить сложные приемы из-за того, что несколько спортсменов уже готовы их освоить, или из-за того, что вам просто стало скучно. Отработка сложных приемов может быть опасной, и вас обвинят в небрежности, как и тренера по борьбе, о котором шла речь выше, если вы не будете соблюдать разумную последовательность. Эта последовательность определяется путем сравнения с работой других опытных тренеров и степенью готовности отдельных спортсменов.

Для осуществления обязанности планирования вы должны учитывать уровень развития каждого спортсмена и его текущее физическое состояние. Вы нарушите обязанность по соответствующему планированию всех видов деятельности, если будете использовать одинаковый план для всех спортсменов. Следовательно, по крайней мере, в начале сезона, вам необходимо оценивать готовность спортсменов с помощью тестов, указанных в главах 14 и 15. Это правильный способ планирования

деятельности, обеспечивающий вас письменной документацией, которая подтверждает ваши усилия по надлежащему планированию всех видов деятельности.

Выполнение обязанности

1. Составляйте план на сезон, используя последовательность обучения, подходящую для ваших спортсменов.
2. Проводите тесты для определения физических способностей и уровня навыков спортсменов.
3. Составляйте письменные планы тренировок в соответствии с рекомендациями главы 12.
4. Изменяйте планы в соответствии с индивидуальными потребностями спортсменов.
5. Не отклоняйтесь от плана без существенной причины.
6. Сохраняйте все планы и результаты всех тестов.

Обязанность 2: обеспечивать соответствующие инструкции

В 60-х годах в американском футболе был широко распространен прием нападения, при котором нападающий ударял игрока с мячом головой в грудь. Но, поскольку этот прием приводил к множеству травм позвоночника, и исследования показали, что позвоночник очень уязвим при исполнении этого приема, такая техника не рекомендована к применению, особенно в школьных командах. К сожалению, школьный тренер Майк Дуглас не знал об этом. Его обучили этому техническому приему, и он учил своих спортсменов этому же. Использование указанного приема закончилось параличом конечностей для одного из игроков и судебным иском на 2,8 миллиона долларов – для Майка и учебного заведения.



Понимание обязанности

Вы должны правильно и скрупулёзно обучать ребят техническим и тактическим приемам, чтобы спортсмены не получали травмы сами и не травмировали других игроков. В принципе, закон требует, чтобы вы обучали спортсменов в соответствии с принятым порядком действий в данном виде спорта, допуская отдельные несущественные и неопасные отклонения. Например, вы можете использовать ряд методов для обучения подката ногами вперед в бейсболе, но если вы обучали подкату головой вперед, и при этом спортсмен получил травму, есть высокая вероятность того, что вас обвинят в небрежности. Хотя многие опытные бейсболисты выполняют подкат головой вперед, этот прием не считается правильным вариантом выполнения подката.

Если вы являетесь главным тренером, вы не имеете права делегировать свои учебные обязанности. Если вы просите своих помощников или более опытных спортсменов провести обучение каким-либо приемам, вы должны наблюдать за тем, как они проводят обучение, потому что именно вы несете ответственность за правильность обучения.

Выполнение обязанности

1. Регулярно следите за изменениями в учебных инструкциях и применяйте их.
2. Обучайте техническим и тактическим приемам и правилам в соответствии с общепринятой методикой в вашем виде спорта и уровнем развития спортсменов.
3. Давайте указания четко, последовательно и в полном объеме. Надлежащим образом комментируйте успехи спортсменов.
4. Если вы являетесь главным тренером, вы должны контролировать обучение, проводимое другими лицами по вашему поручению.

Обязанность 3: предупреждать о неотъемлемых рисках



Билл Эдгар, 16-летний бейсболист, получил 1,8 миллиона долларов компенсации после получения травмы, приведшей к параличу. Он попытался заработать очко, ударив головой игрока, принимающего мяч. Тренера, одного из нескольких ответчиков по делу, признали виновным в небрежности, поскольку он не предупредил Билла о том, что такое действие может привести к тяжелой травме.

Понимание обязанности

Вы обязаны давать указания относительно безопасности при занятиях спортом. Например, вы должны научить спортсменов правильной реакции в потенциально опасной ситуации. Например, десятилетний футболист получил травму, столкнувшись с другим игроком в тот момент, когда они оба стремились к мячу, и суд в дальнейшем признал тренера виновным в небрежности, потому что тот не научил спортсмена, что следует делать в такой предсказуемой и потенциально опасной ситуации.

Хотя вы не можете защитить спортсменов от всех рисков в спорте, спортсмены должны знать, понимать и предвидеть неотъемлемые риски, чтобы оценивать их. Трудно сказать, насколько глубоким должно быть такое понимание, но одного предупреждения явно недостаточно. Вы должны подробно, внятно и многократно предупреждать спортсменов о возможных рисках.

Подобные предупреждения о неотъемлемых рисках можно осуществлять, применяя следующие методы:

- ▶ размещение знаков, указывающих на возможные риски и правильное выполнение спортивных приемов;
- ▶ беседа с членами команды с объяснением неотъемлемых рисков и последующие неоднократные предупреждения на тренировках и во время соревнований;

- ▶ описание рисков в руководствах для спортсменов и во время ознакомительных встреч с родителями;
- ▶ использование соглашений об участии, подписанных родителями и спортсменами, для объяснения риска в особых условиях (например, форма 20.1);
- ▶ демонстрация фильмов или видеоматериалов, иллюстрирующих неотъемлемые риски спорта.

Выполнение обязанности

1. Предупреждать спортсменов о неотъемлемых рисках, чтобы они знали, понимали и предвидели эти риски.
2. Использовать письменные уведомления, информационные материалы, видеозаписи и постоянные предупреждения, чтобы обеспечить понимание и осознание рисков спортсменами.

Обязанность 4: Создавать безопасные физические условия

После короткого, но сильного дождя земляная площадка для игры в софтбол была грязной, и тренер Эллен Арчер решила провести тренировку на большом травяном поле. Келли Смит попала ногой в ямку и сломала ногу в трех местах. В ходе последующего судебного разбирательства тренер Арчер была признана виновной в небрежности, потому что она не проверила состояние игровой площадки.



Понимание обязанности

Занятия спортом несут неотъемлемые риски в любых физических условиях, но вы как тренер обязаны постоянно и тщательно проверять игровую площадку или помещение. Регулярность таких проверок зависит от вида деятельности. Чем выше риск, тем чаще следует проводить осмотр. Если вы хотите успешно управлять рисками, я рекомендую вам разработать проверочный лист для осмотра площадки, приспособив форму 20.2 для своего вида спорта.

Вы обязаны также отмечать опасные места и делать все возможное для предупреждения связанных с ними рисков. Если вы не можете сами устранить опасность, например, убрать выступающий из земли камень на игровой площадке, или стену в непосредственной близости от края баскетбольной площадки, вы должны сделать все возможное для снижения уровня опасности и для предупреждения игроков о такой опасности. Вы можете положить кусок яркой ткани на выступающий камень или прикрепить какой-то мягкий материал на стену, а также предупредить игроков о том, чтобы они избегали этих мест. В общем, в такой ситуации вы должны поступать как осмотрительный тренер.

Если вы попали на площадку, не соответствующую стандартам, установленным регулирующим органом, вы обязаны уведомить менеджера этой площадки, что она небезопасна, и представить рекомендации относительно того, что следует исправить.

Помните, физические условия могут изменяться во время тренировки или соревнования, независимо от того, играете вы под открытым небом или в помещении. Скользящая от дождя поверхность площадки, сильный ветер и гроза могут быстро сделать условия игры небезопас-

ными. Хотя физические условия в помещении практически не меняются, опасность может возникнуть в результате отключения электричества, неконтролируемого повышения температуры или влажности окружающей среды. Вы должны постоянно отслеживать изменения окружающей среды, чтобы определять их безопасность для ваших спортсменов, и предпринимать необходимые меры, если возникает любая опасность.

Выполнение обязанности

1. Определяйте и устраняйте опасные условия во время регулярных осмотров игровой площадки и места проведения разминки, обучения, а также раздевалок.
2. Создайте проверочный лист осмотра площадки и используемого инвентаря. Регулярно используйте этот лист и храните листы осмотра в отдельной папке.
3. Изменяйте, по мере возможности, все опасные условия; снижайте уровень опасности, если саму опасность невозможно устранить. Предупредите игроков об опасности и передайте менеджеру площадки письменные рекомендации по устранению опасности.
4. Расскажите спортсменам о конкретных правилах использования площадки. Поместите правила на плакате, напоминайте о них игрокам и постоянно следите за их выполнением.
5. Следите за изменениями окружающей среды и взвешенно подходите к оценке того, стоит ли далее продолжать тренировку или игру в том случае, если ситуация становится опасной.

Обязанность 5: обеспечивать наличие надлежащего инвентаря



Роберт Блум посчитал, что сделал хорошее приобретение, купив новые пластиковые маски для своей хоккейной команды. Школьный мастер по обслуживанию инвентаря прикрепил маски к шлемам, но при этом никто не объяснил ему, как прикрепить маски правильно. В разгар четвертой недели сезона Брэд Косник получил удар клюшкой по маске во время игры. Маска раскололась, пластиковый осколок попал игроку в левый глаз, после чего Брэд ослеп на этот глаз. Суд признал производителя масок, тренера и учебное заведение виновными в небрежности.

Понимание обязанности

В данном случае, ваша обязанность во многом схожа с той, что была описана в пункте три. Вы обязаны не только обеспечивать игроков соответствующим инвентарем, но и объяснять то, как его правильно применять, и каковы его особые характеристики. Например, футбольный шлем должен защищать игрока, но если его использовать неправильно, он может создавать опасность для игрока и для его соперников. Аналогичным образом, гимнастическое оборудование сконструировано для обеспечения максимальной безопасности при проведении конкретных соревнований, но при неправильном использовании оно может представлять опасность.

Вы должны осматривать инвентарь так же регулярно, как и площадку. Если инвентарь изношен или поврежден, его следует заменить или отремонтировать. Используйте проверочный лист для крупногабаритного инвентаря (форма 20.3) и лист осмотра личного инвентаря (форма 20.4) при регулярных осмотрах инвентаря команды.

Покупая инвентарь, выбирайте самое лучшее. Следите, чтобы весь инвентарь соответствовал требованиям Национального комитета по стандартам для спортивного оборудования или национального регулирующего органа в вашем виде спорта. Всегда покупайте инвентарь с учетом возраста и уровня навыков ваших спортсменов. Если инвентарь приобретается игроком или учебным заведением, вы несете меньшую правовую ответственность за соответствие оборудования необходимым стандартам или за его безопасность.

Ответственность за безопасность оборудования в большей степени возлагается на производителей, частично это происходит потому, что в суде с них можно потребовать уплаты большей суммы возмещаемого ущерба. Тем не менее, вы обязаны следить за тем, чтобы весь инвентарь

был подобран правильно и использовался в соответствии с рекомендациями производителя.

Вы также отвечаете за правильное хранение инвентаря. Оставление потенциально опасного инвентаря, например, гири или гимнастического мостика, без присмотра или в незапертом помещении может привести к травмам и последующим судебным искам.

Выполнение обязанности

1. Приобретайте самый лучший инвентарь с учетом возраста и уровня навыков ваших спортсменов.
2. Учите спортсменов подбирать, использовать и проверять инвентарь. Они должны возвращать весь неподходящий или поврежденный инвентарь.
3. Регулярно осматривайте инвентарь; если инвентарь подвергается большой нагрузке, его нужно осматривать чаще.
4. Если игроки приносят собственный инвентарь, вы в любом случае должны его осмотреть и убедиться в его соответствии стандартам безопасности.
5. Устанавливать, подбирать, наладивать и ремонтировать инвентарь должны только квалифицированные специалисты. Можно потребовать, чтобы подбор инвентаря проводил представитель производителя (например, шлемы, защитные накладки и капы).
6. Предупреждайте игроков о потенциально опасном инвентаре и в устной и письменной форме дайте инструкции по его применению.
7. Следите за изменениями действующих стандартов в отношении спортивного инвентаря.

Обязанность 6: соответствующим образом подбирать спортсменов для совместной тренировки

Футболист Рэнди Брукс весил 52 кг. Он постоянно раздражал тренера Джека Бенниса нарушениями дисциплины и голословными заявлениями о собственных возможностях. Однажды, после часа таких выходок, тренер не выдержал и поставил Рэнди для отработки приема нападения в пару с Томом МакНабом, который весил 93 кг и был самым сильным игроком в команде. В ходе упражнения Рэнди получил сильное сотрясение мозга и попал в больницу. Суд признал тренера Бенниса виновным в небрежности из-за неправильного подбора игроков для парной тренировки.



Понимание обязанности

Выполнение этой обязанности имеет особенно большое значение в тех видах спорта, где возможны контакт и столкновение спортсменов, а также в спортивных играх, где мяч может попасть в игрока. Хотя обычно спортсменов для совместных занятий подбирают по возрасту, как говорилось в главе 5, это не всегда обеспечивает их соответствие в плане роста, веса и опыта. Два подростка в возрасте 14 лет могут отличаться по биологическому возрасту на 5-6 лет (физическая зрелость). Один из них может весить 34 кг и иметь биологический возраст 11 лет, а другой иметь вес 109 кг и биологический возраст 17 лет. Поставить их тренироваться в паре в контактном виде спорта – значит заведомо создать опасную ситуацию, и суды по праву признают тренеров, поступающих так, как тренер Брукс, виновными в небрежности.

Ваша обязанность – следить за тем, чтобы спортсмены не попадали в ситуации, где они имеют настолько неравные условия, что риск получения травмы значительно возрастает. При подборе спортсменов для совместных тренировок необходимо учитывать следующие факторы:

- ▶ Возраст
- ▶ Рост и вес
- ▶ Физическая зрелость
- ▶ Технические навыки

- ▶ Опыт
- ▶ Уровень физической подготовки
- ▶ Пол, особенно в смешанных командах
- ▶ Спортсмены, проходящие восстановление после травмы
- ▶ Спортсмены с ограниченными физическими возможностями.

Выполнение обязанности

1. Подбирайте спортсменов для совместных тренировок в соответствии с их ростом, весом, физической зрелостью, владением навыками и опытом, а также возрастом, чтобы они не попадали в ситуации, увеличивающие риск получения травмы.
2. Соблюдайте правила правомочности спортсменов; они предназначены для обеспечения справедливой конкуренции.
3. Изменяйте упражнение или структуру тренировки, если нельзя избежать несоответствия спортсменов для парной или групповой работы.
4. Особенное внимание уделяйте подбору спортсменов одного пола, партнеров для игроков, проходящих восстановление после травмы или имеющих особенности физического развития.

Обязанность 7: оценивать степень травмы или физического состояния спортсмена для продолжения игры



Во время борцовского поединка противник бросил Энди Якобса на мат, и спортсмен на 30 секунд потерял сознание. Через 15 минут Энди заявил, что с ним все в порядке и потребовал продолжения поединка. Его тренер неохотно согласился. Энди умер через 20 минут после матча от кровоизлияния в мозг. Два терапевта, выступавших свидетелями на суде, однозначно заявили, что тренер не должен был разрешать Энди продолжать матч. Суд присяжных признал тренера виновным в небрежности.

Понимание обязанности

В данном случае, обязанность включает три важных аспекта:

- ▶ Вы должны гарантировать, что на начало сезона спортсмен по состоянию здоровья может заниматься спортом.
- ▶ Вы должны определить, может ли болезнь или травма во время тренировки или соревнования служить причиной для прекращения занятий спортом.
- ▶ Вы должны гарантировать, что спортсмен после травмы действительно способен вернуться к игре.

Эти обязанности вы разделяете вместе с родителями, спортивными медицинскими работниками и врачами. На самом деле, умелое управление рисками предусматривает перенос максимальной части подобных обязанностей на медицинских работников. Однако, поскольку такое не всегда возможно, вы должны хорошо знать принципы оценки физического состояния для допуска ребят к занятиям спортом, учитывать особенности организации тренировки спортсменов с ограниченными физическими возможностями и принимать взвешенные решения относительно ранее травмированных спортсменов.

Оценка физического состояния для допуска к занятиям спортом.

Различные медицинские ассоциации рекомендуют проводить оценку физического состояния спортсменов для допуска к тренировкам и играм каждые два-три года. Возможно, не всем спортсменам нужна ежегодная оценка физического состояния перед началом сезона, но каждый спортсмен должен представить справку о прохождении медицинского осмотра в течение предыдущих двух-трех лет. Главные задачи такого медицинского осмотра – определить опасное физическое состояние, угрожающее жизни или здоровью, и подтвердить соответствию правовым и страховым требованиям. Правильный медицинский осмотр должен включать следующую информацию:

- ▶ *Полная медицинская история.* В некоторых штатах и организациях этот документ имеет установленную форму. Пять медицинских ассоциаций разработали стандартный бланк медицинской истории для спортсменов, который я рекомендую использовать в том случае, если в вашей организации нет своей утвержденной формы.
- ▶ *Медицинский осмотр.* Медицинский осмотр для дальнейших занятий спортом включает измерение веса, роста, остроты зрения, кровяного давления

и пульса. Объем медицинского осмотра может зависеть от вида спорта, но для каждого вида спорта, включающего физическую активность, я рекомендую следовать инструкциям по проведению медицинского осмотра, разработанным медицинскими ассоциациями.

Если в медицинской истории или в ходе медицинского осмотра установлены какие-либо нарушения здоровья, врач вместе с родителями и спортсменом должны принять решение о том, может ли спортсмен безопасно продолжать занятия спортом. Затем врач, родители, спортсмен, тренер и, возможно, руководство спортивной организации, совместно согласовывают условия и ограничения в отношении занятий для данного спортсмена.

Организация тренировок для спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Принимая решение о физической способности спортсмена заниматься в команде, вы должны руководствоваться Законом о защите прав граждан с ограниченными возможностями. Закон направлен на предоставление равных условий для занятий спортом лицам с ограниченными физическими возможностями.

Как вам следует поступить, если в вашу команду обратился спортсмен, страдающий слепотой или глухотой, прикованный к инвалидной коляске, имеющий хроническое заболевание или психическое расстройство? Если в вашей спортивной организации нет особой инструкции на этот счет, я рекомендую руководствоваться указаниями Национальной ассоциации студенческого спорта (NCAA):

Учащемуся с особенностями развития должна быть предоставлена возможность заниматься спортом, если у него есть необходимые для этого способности и навыки, с разумными приспособлениями или без них. Учащиеся не допускаются к участию в спортивной программе по медицинским показаниям только в том случае, если их физические или психические особенности представляют существенный риск причинения ущерба здоровью или безопасности самого спортсмена или других участников, и такой риск не может быть устранен или снижен с помощью разумных приспособлений (NCAA 2008 г.).

Прежде чем принимать решение не допускать спортсмена к участию в вашей команде

из-за ограниченных возможностей, обязательно обсудите этот вопрос с руководством, чтобы учесть все положения Закона о защите прав граждан с ограниченными возможностями.

Травмированные спортсмены. Если спортсмен получил травму во время тренировки или соревнования, вы должны оценить риск, связанный с его возвращением в игру или возобновлением им занятий. Если в команде имеется врач или специальный медицинский работник, вы можете передать эту обязанность таким специалистам. Если специально приглашенного медицинского персонала в команде нет, то, прежде всего, вам следует пройти курс оказания первой помощи спортсменам, чтобы научиться оказывать помощь при различных травмах (см. в приложении курс «Программа оказания первой помощи спортсменам» Американской программы спортивного образования).

Выполнение обязанности

1. В сотрудничестве с медицинским персоналом команды вам нужно собрать необходимые документы, подтверждающие факт прохождения спортсменом медицинского осмотра в течение последних двух-трех лет.
2. Сохраняйте медицинские истории всех спортсменов.
3. Рекомендуйте своему медицинскому персоналу следовать указаниям Американской академии педиатрии при определении условий участия в занятиях спортом лиц с ограниченными возможностями.
4. Следуйте указаниям Национальной ассоциации студенческого спорта при допуске лиц с ограниченными возможностями для участия в вашей команде.
5. Проявляйте максимальное внимание при определении возможности травмированного или заболевшего спортсмена продолжать игру или занятие.
6. Согласовывайте с медицинским персоналом и родителями возможность возвращения травмированного или заболевшего спортсмена к занятиям спортом.

Обязанность 8: осуществлять постоянный надзор за деятельностью спортсменов



Тренер школьной команды по баскетболу Сью Эммерлинг проводила упражнения на скорость во время тренировки, когда помощник срочно позвала ее к телефону. Тренер пошла в свой офис, а спортсмены продолжили тренировку. В отсутствие тренера они начали дурачиться, два игрока столкнулись, и один из них сломал челюсть и выбил несколько зубов. Суд признал тренера виновной в небрежности, потому что она не осуществляла надлежащий надзор за спортсменами.

Понимание обязанности

Вы обязаны осуществлять общий и особый надзор за спортсменами. *Общий надзор* – это нахождение вместе со спортсменами, позволяющее наблюдать и слышать все происходящее. Тренер должен находиться вместе со спортсменами во вспомогательных помещениях, например, в раздевалке, и на игровой площадке во время тренировки и после ее завершения. Вы должны быть доступны в любой момент и систематически наблюдать за всей программой, проявлять особое внимание в опасных для спортсменов ситуациях, чтобы быстро защитить их, и незамедлительно реагировать соответствующим образом на чрезвычайные ситуации.

Особый надзор – это прямой контроль в месте осуществления деятельности; он более нацелен на действия спортсменов, чем общий надзор. Вам следует осуществлять особый надзор при обучении новым приемам и ослабить надзор только после того, как спортсмены полностью поймут требования этого вида деятельности, осознают связанные с ним риски и собственную способность безопасно выполнять такую деятельность. Рекомендуется осуществлять особый надзор, если вы заметили нарушение правил спортсменами или изменения в состоянии спортсмена.

Как правило, тщательность надзора напрямую связана с опасностью того или иного вида деятельности. Более тщательный надзор требуется при работе с молодыми и менее опытными спортсменами.

Вы должны быть способны предвидеть потенциально опасные ситуации и предотвратить их. Для этого вы должны хорошо знать

свой вид спорта, особенно правила, обеспечивающие безопасность спортсменов.

Неспособность обеспечить надлежащий надзор за спортсменами является одной из самых распространенных причин подачи судебных исков в спорте. К этой правовой обязанности вы должны относиться очень серьезно. Надзор предусматривает активное руководство и надлежащий контроль над деятельностью спортсменов. При установлении факта небрежности суд будет учитывать вид деятельности, степень надзора за спортсменом, а также место нахождения и компетентность тренера. Ожидается, что степень надзора пропорциональна известному или предполагаемому риску получения травмы.

Выполнение обязанности

1. Обеспечивайте постоянный надзор за спортсменами во всех используемых помещениях и на игровых площадках.
2. Обеспечивайте особый надзор при обучении новым навыкам и повышенном риске получения травмы.
3. Хорошо изучите свой вид спорта, чтобы предвидеть потенциально опасные ситуации и предотвращать их.
4. В дополнение к осуществляемому надзору используйте плакаты, объявления и предупреждающие знаки.
5. Не допускайте беспечного или агрессивного поведения со стороны спортсменов, которое может угрожать безопасности других игроков.

Обязанность 9: обеспечивать надлежащую помощь в чрезвычайных ситуациях

Джилл Донован, полевой игрок команды по хоккею на траве, потеряла сознание во время тренировки в жаркий душный день. Тренер Эллис не смогла распознать симптомы теплового удара и вместо того, чтобы обратиться за медицинской помощью, попросила Джилл посидеть в тени, пока будет продолжаться тренировка. У Джилл развился шок; другая спортсменка тоже обратилась к тренеру с просьбой о помощи, однако эта просьба осталась без ответа. На следующее утро Джилл умерла. Тренера признали виновной в небрежности, выразившейся в неоказании надлежащей помощи в чрезвычайной ситуации.



Понимание обязанности

Вы обязаны обеспечить надлежащую медицинскую помощь травмированному спортсмену. Если нет возможности сразу оказать медицинскую помощь, необходимо оказать спортсмену соответствующую первую помощь. Каждый тренер должен пройти курс оказания первой помощи спортсменам, аналогичный курсу, предлагаемому Американской программой спортивного обучения (см. приложение).

Для выполнения обязанности по оказанию помощи в чрезвычайных ситуациях вы должны предварительно получить согласие родителей или опекуна несовершеннолетнего спортсмена на оказание такой помощи. Форма 20.5 представляет собой образец такого документа. Далее вы должны разработать план действий в чрезвычайной ситуации и всегда держать его под рукой. Форма 20.6 содержит образец такого плана. Он включает незамедлительные действия, лиц, ответственных за вызов медицинской помощи, транспортировку травмированного спортсмена, информирование родителей и руководства учебного заведения и правила составления отчета о получении травмы. Вы должны хорошо знать этот план, отработать его применение и следовать этому плану в случае чрезвычайной ситуации.

Если спортсмен получил травму, вы обязаны составить соответствующий документ. Образец такого документа приведен в форме 20.7. Эту форму необходимо заполнять в случае любой тяжелой травмы: имеется в виду травма, в результате которой спортсмен вынужден пропустить, по крайней мере, одну тренировку.

По мере возможности, переносите риски, связанные с чрезвычайными ситуациями, на более квалифицированный персонал. Старайтесь обеспечить присутствие врача на площадке и наличие постоянного медицинского работника в команде. Если спортсмен получил травму, окажите ему первую помощь, которую вы обучены оказывать, и сразу обратитесь за медицинской помощью. Поступайте строго в соответствии со своими обязанностями.

Выполнение обязанности

1. В начале сезона получите информированное согласие на право оказания первой помощи каждому несовершеннолетнему спортсмену.
2. Обеспечьте защиту травмированного спортсмена от причинения последующего возможного вреда.
3. Окажите соответствующую первую помощь.
4. По мере необходимости, проведите сердечно-легочную реанимацию.
5. Успокойте и ободрите травмированного спортсмена.
6. Начните осуществлять план действий в чрезвычайных ситуациях и передайте ответственность за оказание медицинской помощи квалифицированному персоналу.
7. Незамедлительно составьте отчет о получении травмы спортсменом.

Обязанность 10: защищать спортсменов от физического и психологического насилия со стороны других лиц



Ольга Казински, звезда команды по хоккею на траве из Кэнфилда, домогалась услуг сексуального характера от юной талантливой участницы команды Миры Валопски. После того, как Мира неоднократно отвергла ее домогательства, Казински распространила слухи о том, что Мира – лесбиянка и состоит в сексуальных отношениях со спортсменкой из другой команды. Казински убедила других членов команды не общаться с Мирой и не делать ей передачи во время игр. Мира ушла из команды и подала иск в отношении Ольги Казински, тренера команды и клуба за сексуальные домогательства. Она утверждала, что тренер знал о том, что происходит в команде, но ничего не сделал. Дело было решено в досудебном порядке, и Мира получила компенсацию, размер которой не разглашается.

Понимание обязанности

Вы обязаны создать безопасные физические условия для занятия спортом; равным образом, вы должны защищать спортсменов от физического и психологического насилия со стороны других лиц. Вы уже знаете о том, как предотвращать преследования и дедовщину из главы 4, и о том, как предотвращать сексуальные домогательства – из главы 5. С совершенствованием правовой системы, к вашим обязанностям добавляется необходимость защиты спортсменов от дискриминации, физического насилия и психологических травм. Помните, вас могут обвинить в небрежности не из-за того, что вы что-то сделали неправильно, а потому что вы не сделали то, что должны были сделать.

Например, родители двух новичков из школьной баскетбольной команды возбудили дело против старших игроков, тренеров и школьного округа за преследования своих детей. Юные спортсмены заявили, что их положили на землю, совершили действия сексуального характера, подвергли физическому и психологическому унижению. Родители обвинили тренеров в том, что они знали об этом и ничего не предприняли для предотвращения инцидента или наказания обидчиков. Обвиня-

емые спортсмены уверяли, что преследование не было таким жестоким, а тренеры отрицали, что они знали об этом случае. На данный момент, дело всё еще слушается в суде.

Выполнение обязанности

1. Выработайте политику, запрещающую дискриминацию любого рода, преследования, дедовщину и сексуальные домогательства. В главе 4 приводятся возможные варианты такой политики.
2. Доведите эту политику до сведения всех лиц, причастных к деятельности команды.
3. Отмечайте все признаки ненадлежащего поведения и расследуйте все случаи, которые, по вашему мнению, имеют место.
4. В случае ненадлежащего поведения, применяйте наказание в соответствии с требованиями командной политики.
5. Сообщите об инциденте соответствующим властям, если серьезность инцидента этого заслуживает.
6. Записывайте свои наблюдения и действия.

ДРУГИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Вы ознакомились с 10 основными обязанностями тренера по управлению рисками получения травмы спортсменом и предотвращения риска судебного преследования в отношении вас. Помимо этого, вашего внимания заслуживают и некоторые другие обязанности.

Ведение надлежащей документации

Вы можете снизить риск проиграть возможное дело в суде, если будете сохранять нижеперечисленную документацию, касающуюся выполнения 10 основных правовых обязанностей:

- ▶ Предсезонные и промежуточные оценки состояния игроков
- ▶ Планы на сезон и планы тренировок
- ▶ График игр на сезон
- ▶ Медицинские истории спортсменов
- ▶ Карточки с информацией на случай чрезвычайной ситуации
- ▶ Медицинские заключения, основанные на осмотре спортсменов для допуска к занятиям спортом
- ▶ Заполненные проверочные листы осмотра помещений, площадок и инвентаря
- ▶ План действий в чрезвычайной ситуации
- ▶ Формы информированного согласия
- ▶ Документация о правомочности спортсмена заниматься данным видом спорта
- ▶ Отчеты о получении травмы
- ▶ Политика в отношении дискриминации, преследования, дедовщины и сексуального домогательства.

Обеспечение безопасности при перевозке спортсменов

Самый лучший для вас способ перевозки спортсменов (с точки зрения правовой ответственности) использование общественного

транспорта. В этом случае, вся ответственность переносится на перевозчиков, и они, как правило, предлагают самый безопасный и удобный способ. Следующий вариант – использование транспортного средства, принадлежащего учебному заведению или организации, где вы работаете как тренер. Убедитесь в том, что водитель имеет необходимую лицензию, если требуется особая квалификация.

Наименее приемлемый способ – перевозка спортсменов на собственном автомобиле. Если вы перевозите спортсменов на собственном транспортном средстве, необходимо, чтобы у вас было соответствующее водительское удостоверение и страховка, и чтобы автомобиль был в хорошем состоянии. Если учебное заведение или организация-спонсор просят вас перевезти спортсменов на собственном автомобиле, выясните, есть ли у вас страховое покрытие на этот случай. Запрещайте спортсменам отвозить других спортсменов на соревнования.

Следование надлежащим процедурам

Вы призваны защищать конституционные права спортсменов, включая нижеперечисленные:

- ▶ право на справедливое обращение и отсутствие произвола;
- ▶ право на свободу выражения (имеется в виду отсутствие неразумных требований, например, в отношении стиля одежды, причесок и использования социальных сетей);
- ▶ право на конфиденциальность в отношении медицинской информации.

Эти права дополняют и подтверждают Декларацию о правах молодых спортсменов, приведенную в главе 2.

Если вам необходимо строго наказать спортсмена, например, отстранить от тренировок или соревнований или исключить из команды, вы должны уважать права спортсмена на соблюдение надлежащей процедуры. Во многих штатах спортивные ассоциации и организации выдвигают особые требования к правам спортсменов на соблюдение надлежащей процедуры. Узнайте у своего руководства обо

всех таких особых требованиях. Подобные процедуры, как правило, включают три этапа:

1. Уведомление спортсмена в письменном виде о нарушении и налагаемом наказании.
2. Предоставление спортсмену возможности выразить свою точку зрения на ситуацию.
3. Предоставление результатов обсуждения в письменном виде.

В случае не столь грубого нарушения можно соблюсти такие требования, если в устной форме сообщить спортсмену, какое правило нарушено, и какое наказание на него наложено, а затем выслушать точку зрения спортсмена. Если нарушение правил является грубым, вам необходимо указать в письменном виде, какое нарушение правил совершено и какое наказание наложено, провести формальное слушание и изложить результаты слушания в письменном виде. Самая распространенная ошибка среди тренеров – слишком быстрое принятие решений без предоставления спортсмену возможности выразить свою точку зрения до назначения наказания. Вы можете избежать основных проблем, связанных с нарушением надлежащей процедуры, если предоставите спортсменам возможность изложить свое видение ситуации.

Надлежащая подготовка

Сейчас вы должны понимать необходимость для вас как тренера иметь соответствующую подготовку для выполнения своих обязанностей. Без соответствующей подготовки вы увеличиваете риск получения травмы спортсменами и, соответственно, подачи судебных исков в отношении вас и спонсорской организации. Суды постановляют, что в настоящее время должность тренера может занимать только лицо, имеющее специальную подготовку.

Если вы являетесь главным тренером, вы вместе с вашей организацией несете ответственность за должный уровень квалификации своих помощников. Если ваши помощники не имеют специальной подготовки, вы должны осуществлять строгий прямой надзор за их деятельностью до того момента, пока они не начнут проявлять компетентность.

Поскольку тренерская деятельность получает все большее формальное признание как профессия, обязательная подготовка и сертификация становятся требованием времени. Хотя сертификация не является полной гарантией компетенции, она является важным шагом в правильном направлении. Наличие сертификата не обеспечит защиты от судебных исков, но поможет вам защитить себя в процессе их рассмотрения.

ОТКАЗЫ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И СОГЛАШЕНИЯ ОБ УЧАСТИИ

Рост числа судебных исков в области спорта заставил многие спортивные организации обратиться к практике использования отказов от ответственности, чтобы полностью защитить себя от возмещения ущерба. Отказ от ответственности – это договор, подписанный спортсменами или их родителями, перекладывающий ответственность с организации на самого спортсмена. Такие отказы имеют ограниченную правовую ценность по нескольким причинам:

- Несовершеннолетние не имеют права заключать договор, а родители не могут лишить несовершеннолетнего права на подачу иска.
- Суды не принимают договора как основание для снятия обвинения в небрежности.
- Требование о подписании разрешительной формы до начала занятий спортом часто рассматривается как нарушение общественной практики.

Хотя отказ от ответственности может иметь определенный психологический эффект и сдерживать подписавших его людей от подачи иска, не стоит особенно полагаться на отказы как часть вашего плана по управлению рисками. Будет лучше, если ваши спортсмены подпишут соглашения об участии, которые не являются полноценным договором, но, тем не менее, это подписанный документ, утверждающий, что ваши спортсмены

- ▶ понимают неотъемлемые опасности спорта;
- ▶ оценивают последствия возможных рисков, включая возможность травмы и смертельного исхода;
- ▶ знают правила и процедуры в спорте и осознают важность их соблюдения;
- ▶ понимают все перечисленное и хотят заниматься спортом.

Соглашение об участии должно быть сформулировано предельно четко, в нем должны быть указаны правила, которым необходимо следовать, и обозначены возможные опасности. Соглашение об участии не защищает от возможной подачи иска или обвинения вас в небрежности, но этот документ отчетливо демонстрирует, что вы выполнили свои обязанности и сделали спортсменам необходимые предупреждения. Помните, что спортсмены не могут предвидеть риск, о котором они ничего не знают, и соглашение об участии перечисляет неотъемлемые риски вашего вида спорта. Форма 20.1 – образец подобного соглашения. В случае несовершеннолетних спортсменов, соглашение должно быть также подписано родителями или опекуном.

СТРАХОВАНИЕ

В нашем обществе наличие страховки имеет важное значение для управления рисками. Вы просто не сможете заниматься тренерской деятельностью без страховой защиты ответственности, а спонсорские организации не допустят вас к тренерской работе без такого страхования.

Недостаточно просто знать, что у вас имеется страховка. Вы должны знать особенности страхового покрытия. Перед началом следующего сезона уточните в спонсорской организации или учебном заведении, включает ли ваш полис страховую защиту ответственности, и какова величина страхового покрытия. Вы должны знать ответы на следующие вопросы:

- ▶ Какие мероприятия застрахованы?
- ▶ Какое имущество застраховано?
- ▶ Какие виды деятельности застрахованы?

- ▶ Какие места, где проводятся занятия спортом, застрахованы?
- ▶ Какие потери застрахованы?
- ▶ Какую часть потерь оплатит страховщик?
- ▶ Какой период времени охватывает страхование?
- ▶ Какие особые случаи не покрываются страховкой?
- ▶ Какие шаги следует предпринять после наступления страхового случая?
- ▶ Какое страхование распространяется на перевозки, выполняемые спонсорской организацией? Личным транспортом?

Если у спонсорской организации нет страховой защиты ответственности, или вы считаете такую защиту несоответствующей, оформите собственный полис страхования ответственности. У вас имеется два способа сделать это:

- ▶ Если вы являетесь членом профессиональной организации (например, Национальной ассоциации парков и развлечений, национального регулирующего органа в вашем виде спорта, национальной или местной ассоциации тренеров), эта организация имеет право предложить страхование личной ответственности по низким ставкам.
- ▶ Вы можете приобрести отдельный полис страхования ответственности.

Сумма страхового покрытия должна быть достаточно высокой, а также включать оплату расходов на проведение расследования и защиту в случае судебного разбирательства. Внимательно изучите различные варианты страховых полисов, потому что они существенно различаются по сумме страхового покрытия с учетом уплачиваемых взносов.

Некоторые страховые полисы являются только вторичными полисами, т.е. они обеспечивают страховое покрытие только после выплаты всех других существующих страховок. Хотя такие полисы могут быть полезным дополнением, в некоторых из них так много исключений, что фактическое покрытие оказывается очень малым.



Вопросы для размышления

1. Как вы осуществляете управление рисками, неотъемлемыми для вашего вида спорта, чтобы защитить спортсменов?
2. Что такое «правовая обязанность» и «неосторожность»?
3. Какие четыре условия определяют неосторожность?
4. Назовите четыре этапа управления рисками в спорте?
5. Какая степень защиты обеспечивается законом о неподсудности?
6. Назовите 10 основных правовых обязанностей тренера.
7. Каковы другие способы снижения риска ответственности по обязательствам?
8. Почему соглашение об участии имеет преимущество в сравнении с отказом от ответственности?
9. Какую страховую ответственность несете вы как тренер? Имеется ли у вас соответствующее страхование?

Формы, приведенные в данной главе, можно найти на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching.

ФОРМА 20.1

Неотъемлемые риски и соглашение об участии спортсмена в занятиях футболом

Футбол – это активный вид спорта, где часто наблюдаются столкновения с другими игроками и контакт с игровой поверхностью. Кроме того, игры часто проходят в жаркую и влажную погоду. Эти неотъемлемые условия данного вида спорта создают для футболистов множественные риски получения травм. Такие травмы включают, помимо прочего, смерть, паралич в результате тяжелой травмы шеи или спины, черепно-мозговые травмы, повреждения внутренних органов, серьезные повреждения костей, связок, суставов и сухожилий и общее ухудшение здоровья. Такие травмы приводят не только к временной утрате трудоспособности, но и к значительному ухудшению физических, психологических и социальных возможностей в будущем, включая возможность зарабатывать на жизнь.

Стараясь сделать занятия футболом максимально безопасными, тренерский состав обучает игроков правилам игры в футбол и правильному выполнению всех приемов. Спортсмены должны следовать указаниям тренеров при освоении приемов, правилам обучения и командной политике, чтобы снизить возможность получения тяжелой травмы. Командные правила и политики изложены в командном руководстве для спортсмена, которое каждый спортсмен получает на собрании перед началом сезона.

Мы прочитали вышеизложенную информацию о рисках, связанных с занятиями футболом. Мы понимаем и принимаем все риски, связанные с тренировками и играми в данном виде спорта. Настоящим мы выражаем согласие с освобождением _____ [название спортивной организации] и ее сотрудников, представителей, тренеров, волонтеров и агентов от всякой ответственности, претензий или иных правовых действий в отношении участия в футбольной команде _____ [название команды].

Подписывая этот документ, мы принимаем неотъемлемые риски, вытекающие из занятий футболом, и отказываемся от права на возможные судебные иски со стороны наших наследников, имущества, исполнителя, назначенных наследников, членов семьи и нас самих.

Примечание: Спортсмен и оба родителя или законные опекуны должны подписать этот документ до начала участия спортсмена в тренировках или играх. Если один из родителей или опекунов умер, укажите этот факт в соответствующей строке.

Дата: _____

Подпись спортсмена: _____

Подпись матери (или законного опекуна): _____

Подпись отца (или законного опекуна): _____

ФОРМА 20.2

Проверочный лист осмотра площадки или помещения

Имя лица, проводящего осмотр _____ Дата осмотра _____

Название и местонахождение помещения или площадки _____

Примечание: Данный проверочный лист является образцом. Используйте его для разработки проверочного листа с учетом особенностей ваших помещений или площадок.

Состояние помещения или площадки

Обведите «да», если состояние хорошее, и «нет», если необходим ремонт или изменения. В свободном поле напишите, что необходимо сделать.

Спортивный зал

Да	Нет	Пол (пятна воды, вздутия, плохо закрепленные участки)
Да	Нет	Стены (отсутствие надписей и разрушений)
Да	Нет	Освещение (все светильники работают)
Да	Нет	Окна (защищены)
Да	Нет	Крыша (износ, вызванный погодным воздействием)
Да	Нет	Лестницы (хорошо освещены)
Да	Нет	Трибуны (опорная конструкция надежная)
Да	Нет	Выходы (освещение работает)
Да	Нет	Баскетбольные кольца (уровень, безопасность крепления)
Да	Нет	Баскетбольные щиты (чистые, без трещин)
Да	Нет	Маты (чистые, правильно хранятся, нет повреждений)
Да	Нет	Стойки
Да	Нет	Стенные розетки (закрыты)
Да	Нет	Система обогрева или охлаждения (контроль температуры)
Да	Нет	Воздуховоды, радиаторы и трубы
Да	Нет	Термостаты
Да	Нет	Пожарная сигнализация (регулярно проверяется)
		Другое (список)

Раздевалки

Да	Нет	Пол
Да	Нет	Стены
Да	Нет	Освещение
Да	Нет	Окна

ФОРМА 20.2, ПРОДОЛЖЕНИЕ

Да	Нет	Крыша
Да	Нет	Душевые
Да	Нет	Система стоков
Да	Нет	Скамейки
Да	Нет	Шкафчики для одежды
Да	Нет	Выходы
Да	Нет	Фонтанчики с питьевой водой
Да	Нет	Туалеты
Да	Нет	Помещение для медицинского работника
		Другое (список):

Бассейн

Да	Нет	Инвентарь в хорошем состоянии
Да	Нет	Гигиеническое состояние
Да	Нет	Скользящие поверхности контролируются
Да	Нет	Химикаты хранятся в безопасном месте
Да	Нет	Правила поведения и безопасности размещены на плакатах
Да	Нет	Спасательные круги диаметром 50 см
Да	Нет	Веревка длиной 1,5 м
Да	Нет	Стулья для спасателей – хороший обзор
Да	Нет	Стулья для спасателей – достаточно высокие, чтобы с них было видно дно
Да	Нет	Линия безопасности в бассейне (глубокий край) – яркие поплавки
Да	Нет	Линия безопасности в бассейне (глубокий край) – веревка толщиной 2 см

Освещение – соответствующая освещенность

Да	Нет	Нет бликов
Да	Нет	В бассейне свет доходит до дна
Да	Нет	Освещение выходов работает
Да	Нет	Коридоры и раздевалки соответствуют необходимым требованиям
Да	Нет	Имеется запасной генератор для дублирования основного источника электричества

Игровое поле или площадка под открытым небом

Да	Нет	Стойки
Да	Нет	Место для питчера
Да	Нет	Канавки
Да	Нет	Дорожки и ограждения
Да	Нет	Боковые линии

ФОРМА 20.2, ПРОДОЛЖЕНИЕ

Да	Нет	Разбрызгиватели
Да	Нет	Мусорные баки
Да	Нет	Защитные ограждения
Да	Нет	Фонтанчик с питьевой водой
Да	Нет	Помещения для хранения инвентаря
		Другое (список)

Выходы – доступность и безопасность

Да	Нет	Соответствующий размер, количество
Да	Нет	Самозакрывающиеся двери
Да	Нет	Самозапирающиеся двери
Да	Нет	Нажимные крышки закреплены
Да	Нет	Отсутствие препятствий или завалов
Да	Нет	Кабинеты и служебные помещения заперты

Аптечка

Да	Нет	В наличии, должным образом укомплектована и пополняется регулярно

Носилки, два одеяла

Да	Нет	В наличии и в хорошем состоянии

Дорожка

Да	Нет	Круги для метания
Да	Нет	Ограждения
Да	Нет	Фонтанчик с питьевой водой

Поверхность

Да	Нет	Нет мусора
Да	Нет	Нет ям и неровностей
		Другое (список)

Рекомендации и замечания:

ФОРМА 20.3

Проверочный лист осмотра габаритного инвентаря

Дата осмотра _____

Осматриваемый инвентарь _____

Текущее состояние _____

Лицо, проводящее осмотр _____

Критерии	Удовлетворительное	Неудовлетворительное	Комментарии
Чистый			
Нет следов ржавчины			
Нет зазубрин и острых краев			
Все детали (оригинальные заводские детали) на месте			
Все детали (после ремонта у производителя) на месте			
Все детали в рабочем состоянии			
Весь ремонт производится только уполномоченным персоналом			
Гайки и болты затянуты			
Правильно установлено для эксплуатации			
Правильно закреплено для эксплуатации			
Набивка установлена в соответствии со спецификацией			

Получатель _____ Дата _____

График ремонта _____

Дата завершения ремонта _____

Подпись руководителя _____

Дата следующего осмотра _____

ФОРМА 20.4

Проверочный лист осмотра личного инвентаря

Дата осмотра _____

Осматриваемый инвентарь _____

Состояние инвентаря при выдаче _____ новый _____ восстановленный

Состояние инвентаря на данный момент _____

Лицо, проводящее осмотр _____

Критерии	Удовлетворительное	Неудовлетворительное	Комментарии
Чистый			
Нет следов ржавчины, зазубрин и острых краев			
Хорошо подходит			
Набивка на месте			
Все детали на месте			
Все детали в рабочем состоянии			
Нет отклонений от заводской спецификации			
Весь ремонт производится только уполномоченным персоналом			

Получатель _____

Дата _____

График ремонта _____

Дата завершения ремонта _____

Подпись руководителя _____

Дата следующего осмотра _____

ФОРМА 20.5

Форма информированного согласия

Дата _____ Родитель или опекун _____

Адрес _____ Домашний телефон _____

Мобильный телефон _____ E-mail _____

Семейный врач _____ Телефон _____

Состояние здоровья (например, аллергии или хронические заболевания) _____

Другие контактные лица на случай чрезвычайной ситуации _____

Отношение к данному лицу _____ Телефон _____

Настоящим я даю разрешение _____

на участие в _____ в течение спортивного сезона,
начинающегося _____

Я также даю разрешение учебному заведению на оказание экстренной помощи в случае любой травмы или болезни моего ребенка, если квалифицированный медицинский персонал считает такое лечение необходимым и осуществляет это лечение. Это разрешение выдано на тот случай, если со мной нельзя установить связь, и все разумные усилия для этого были предприняты.

Мой ребенок и я понимаем, что участие в _____ является потенциально опасным видом деятельности. Мы осознаём все риски, связанные с занятием данным видом спорта, включая, помимо прочего, падения, столкновения с другими игроками, влияние погодных условий, движение транспорта и другие разумные риски, связанные с занятиями спортом. Все эти риски известны моему ребенку, и мой ребенок и я их осознаем.

Мы понимаем суть данного информированного согласия и принимаем его условия.

Подпись ребенка _____ Дата _____

Подпись родителя _____ Дата _____

ФОРМА 20.6

План действий в чрезвычайной ситуации на поле для хоккея на траве

Незамедлительные действия:

1. Главный тренер Джоан Эллис остается со спортсменкой и успокаивает ее. Она также не допускает сотрудников, не относящихся к медперсоналу, на место происшествия.
2. Травмированную спортсменку разрешается транспортировать только в том случае, если исключается вероятность серьезной травмы (особенно травмы головы, шеи или спины). Если Джоан Эллис принимает решение о том, что безопасная транспортировка спортсменки возможна, спортсменку транспортируют только после стабилизации всех полученных травм. Следует использовать порядок действий, указанный в курсе по оказанию первой помощи.
3. Джоан Эллис оказывает первую помощь до прибытия медицинских работников.
4. Помощник тренера Энн Филлипс сразу вызывает школьную медсестру или скорую медицинскую помощь.

При вызове скорой медицинской помощи:

1. Телефон скорой помощи: _____. Мобильный телефон должен быть всегда под рукой.
2. Энн Филлипс сообщает диспетчеру службы скорой помощи следующую информацию:
 - a. Свое имя, должность и название учебного заведения
 - b. Имя и возраст спортсменки и предполагаемая травма
 - c. Адрес игрового поля и информацию о том, как попасть на площадку
 - d. Всю необходимую дополнительную информацию

Внимание: Энн Филлипс заканчивает разговор только после того, как диспетчер положит трубку.

3. Затем Энн Филлипс идет ко входу в школу и ожидает прибытия медицинских работников, чтобы провести их на поле.
4. Сотрудник по работе с учащимися Кэрл Филдс находит карточку спортсменки с контактной информацией на случай чрезвычайной ситуации, где указаны телефонные номера родителей и важная медицинская информация. Она также записывает имена взрослых свидетелей получения травмы для отчета.
5. Джоан Эллис связывается с родителями сразу после осмотра спортсменки медицинским персоналом и подготовки к транспортировке в медицинское учреждение. Транспортировка спортсменки в медицинское учреждение осуществляется только на автомобиле скорой медицинской помощи. Школьный или личный транспорт не привлекается.
6. Затем Джоан Эллис сообщает директору по спорту о введении в действие плана действий в чрезвычайной ситуации.

В случае получения любой травмы:

1. Джоан Эллис заполняет отчет о получении травмы. Имена взрослых свидетелей уже записаны Кэрл Филдс ранее. Эта информация должна быть включена в отчет.
2. Джоан Эллис передает копии отчета директору по спорту, директору учебного заведения и медицинской сестре. Один экземпляр остается в документации команды, ещё один экземпляр тренер оставляет себе.
3. Джоан Эллис выясняет у медицинского персонала, каким может быть её будущее участие в процессе выздоровления и реабилитации.

Важные телефонные номера:

Скорая помощь: _____ Пожарная служба: _____
 Отделение полиции: _____ Школьная медсестра: _____
 Директор учебного заведения: _____

ФОРМА 20.7

Отчет о получении травмы

Дата составления отчета _____

1. Имя: _____
2. Домашний адрес: _____
3. Организация: _____
4. Пол: М ☐ Ж ☐
5. Возраст: _____
6. Вид спорта: _____
7. Время получения травмы: _____ Дата: _____
8. Место получения травмы: _____
9. Характер травмы (проверка)
 - Ссадина ☐ Сотрясение мозга ☐ Прокол ☐ Ампутация ☐ Порез ☐ Ожог ☐
 - Асфиксия ☐ Вывих ☐ Царапины ☐ Укус ☐ Перелом ☐ Поражение током ☐
 - Синяк ☐ Рваная рана ☐ Растяжение ☐ Ожог ☐ Отравление ☐
 - Другие (указать) ☐ _____
- Травмированная часть тела (проверка)
 - Живот ☐ Глаз ☐ Нога ☐ Лодыжка ☐ Лицо ☐ Рот ☐ Рука ☐ Палец ☐
 - Нос ☐ Спина ☐ Ступня ☐ Кожа головы ☐ Грудь ☐ Ладонь ☐ Зуб ☐ Ухо ☐
 - Голова ☐ Запястье ☐ Локоть ☐ Колено ☐
 - Другие (указать) ☐ _____
- Какой предмет или вещество вызвали травму? _____
- Каким образом источник травмы контактировал со спортсменом? _____
10. Был ли использован защитный инвентарь? Нет ☐ Да ☐ Вид инвентаря: _____
11. Степень травмы: Смерть ☐ Стойкое нарушение ☐ Временная нетрудоспособность ☐
Без потери трудоспособности ☐
12. Ответственный тренер в момент получения травмы (имя): _____
13. Осуществлённые незамедлительные действия:
 - Оказана первая помощь: Нет ☐ Да ☐ Кем (имя) _____
 - Отправлен к врачу: Нет ☐ Да ☐ Кем (имя) _____
 - Вид транспортировки: _____
 - Имя врача: _____
 - Отправлен в больницу: Нет ☐ Да ☐ Кем (имя) _____
 - Вид транспортировки: _____
 - Название больницы: _____
 - Уведомлены ли родители или другие лица: Нет ☐ Да ☐ Когда _____
 - Каким способом: _____
 - Имя лица, которому сообщили о травме: _____
 - Кто сообщил (имя) _____
 - Время ограниченной деятельности _____

[illegible]

1. Имя _____
Адрес _____

2. Имя _____
Адрес _____

[illegible]

Спортивный руководитель _____

ЭПИЛОГ

Спасибо за то, что вы вместе со мной прошли весь этот путь. Мы вместе вырабатывали тренерскую философию и пытались разобраться в поведении наших спортсменов. Мы поняли, что великие тренеры – это отличные учителя благодаря хорошему планированию и реализации своих планов. Мы научились ценить красоту человеческого тела и настраивать его на эффективную деятельность с помощью тренировок и правильного питания. Мы также проанализировали многочисленные управленческие функции, необходимые успешному тренеру, самая важная из которых – управление взаимоотношениями с другими людьми.

Сейчас вы в полной мере осознаете сложность профессии тренера и возлагаемую на него огромную ответственность. Вместе с тем, вы по достоинству цените эту возможность – возможность участвовать в спортивной жизни, помогать молодым людям в освоении спорта и достижении успеха, а также в том, чтобы они стали настоящими людьми.

Некоторым тренерская работа кажется не очень серьезным занятием, потому что она связана с игрой, но, обучая игре, тренеры становятся самыми влиятельными взрослыми в жизни молодых людей. Следовательно, работу тренера можно поставить в один ряд с профессией учителя, адвоката и врача, но, несмотря на свою значимость, тренерская деятельность официально не стала про-

фессией, поскольку этой деятельностью можно заниматься без специального образования и сертификации.

Вы прочитали эту книгу, чтобы больше узнать о работе тренера, возможно как часть учебного курса, а это уже шаг в правильном направлении. И поскольку вы понимаете важность разнообразных знаний и навыков, необходимых тренеру для выполнения всех профессиональных функций, вы, возможно, поддерживаете идею о том, что все спортивные организации должны стремиться к тому, чтобы тренеры получали специальную подготовку и соответствующие сертификаты.

В течение последних 40 лет я активно участвую в создании и продвижении учебных программ для тренеров через Американскую программу спортивного образования. Мы добились определенных успехов, но этого недостаточно. К сожалению, на уровне школьного образования некоторые влиятельные лица не считают подготовку тренеров обязательной практикой, и потому они снизили требования к их сертификации на том основании, что если повысить образовательные стандарты, тогда якобы трудно будет найти тренеров. Работа тренера станет настоящей профессией только в том случае, если мы поднимем образовательные стандарты и потребуем, чтобы все, кто занимается тренерской деятельностью, соответствовали этим стандартам.

Задумайтесь над этим. Если вы собираетесь требовать от своих спортсменов, чтобы они прилагали все силы для самосовершенствования, и хотите помочь им стать настоящими людьми, значит, вы тоже должны постоянно работать над собой! Вы понимаете, что тренерская работа – это гораздо больше, чем просто обучение технике и тактике спорта. Эта книга станет всего лишь отправной точкой в вашем профессиональном образовании. Продолжайте учиться. Можно окончить курсы по оказанию первой доврачебной помощи в спорте, а также курсы обучения технике и тактике вашего вида спорта. Затем, на протяжении всей профессиональной карьеры, читайте специальную литературу, приоб-

ретаите видеоматериалы и повышайте квалификацию на специальных курсах.

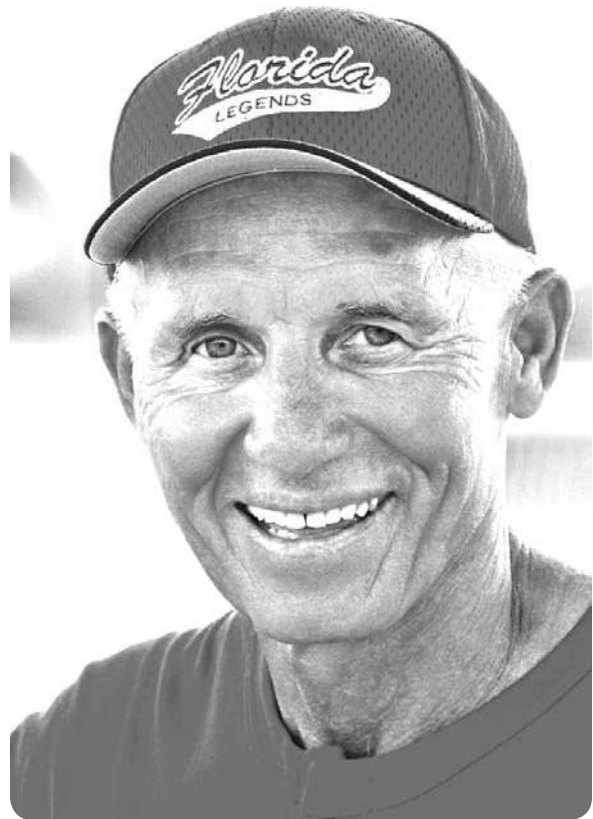
Одно дело прочитать и изучить принципы тренерской работы, изложенные в этой книге и других источниках, и совсем другое – практически применять их в повседневной работе. Спортсмены не смогут освоить необходимые навыки на первой же тренировке, и вам тоже придется терпеливо осваивать приемы тренерской работы. Вы будете делать ошибки, но при правильном отношении вы научитесь признавать свои ошибки и исправлять их.

Итак, готовьте свою команду к победам, к радости от занятий спортом и к совершенствованию собственных человеческих качеств.

ОБ АВТОРЕ

Райнер Мартенс, имеющий докторскую степень в области физического воспитания, тренировал молодежные школьные и студенческие команды и занимался исследованием проблем в спорте. Являясь основателем и президентом компании Human Kinetics, он также создал Американскую программу спортивного образования, ставшую самой крупной программой подготовки тренеров в США. Райнер Мартенс получил широкое признание как спортивный психолог и является автором более 80 научных статей и 17 книг. Он принимал участие в более чем 100 конференциях по всему миру и провел более 150 семинаров для тренеров и спортсменов на различном уровне.

После получения докторской степени в области физического воспитания в Университете штата Иллинойс в 1968 г., Райнер Мартенс продолжал работать в этом учебном заведении в течение 16 лет. Его деятельность на посту президента Национальной академии кинезиологии была отмечена наградой Национальной ассоциации парков и развлечений, а его имя увековечили в Зале славы Национальной ассоциации по физическому воспитанию и спортивному образованию. Райнер Мартенс стал обладателем звания почетного выпускника средней школы города Хатчинсона, Университета Эмпория в штате Канзас (где он получил степень бакалавра), Университета штата Монтана (здесь он получил степень магистра) и Университета штата Иллинойс.



Сегодня Райнер Мартенс продолжает спортивную деятельность, особенно активно он занимается подготовкой игроков в софтболе. Он сам играл в софтбол с медленной подачей более 45 лет, и сейчас продолжает играть и тренировать самую успешную американскую команду старшей возрастной группы по софтболу с медленной подачей – «Легенды Флориды». В 2009 г. его имя было увековечено в Зале славы Национальной организации по софтболу для старшей возрастной группы. Райнер Мартенс с женой Джули живут в городе Ормонд-Бич, штат Флорида.

У ч е б н о - м е т о д и ч е с к о е и з д а н и е

Мартенс Райнер
УСПЕШНЫЙ ТРЕНЕР

Перевод с английского яз.

Редактор *В. Штейнбах*
Художник *А. Литвиненко*
Компьютерная верстка *С. Терехов*

Подписано в печать 23.06.2014 г. Формат 84x108/16.
Бумага офсетная. Гарнитура *Times*.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 27,5.
Тираж 1500 экз.
Изд. № 237

Заказ №

Издательство «Человек»
117218 Москва, а/я 111
Тел.: 8-495-662-64-30
8-495-662-64-31
E-mail: chelovek.2007@mail.ru
olimppress@mail.ru

www.olimppress.ru

Отпечатано способом ролевой струйной печати
в ОАО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор»
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, e-mail: sales@chpd.ru,
тел.: 8(495)988-63-76, тел./факс: 8(496)726-54-10

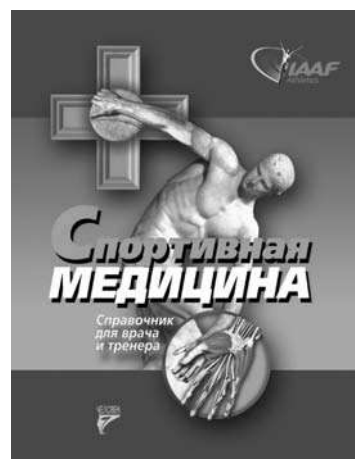
«Издательство «Человек» выпустило следующие методические издания:



Питер Дж. Л. Томсон



Станиславская И. Г.,
Малкина-Пых И. Г.



«Введение в теорию тренировки»

Официальное руководство
ИААФ

«Психология. Основные отрасли»

Учебное пособие включает в себя пять основных разделов: общая психология, возрастная психология, психология труда, социальная психология и психология спорта

«Спортивная медицина»

Справочник для врача и тренера, перевод с английского языка

Книги Издательства «Человек» можно приобрести во всех центральных магазинах г. Москвы или непосредственно в Издательстве:

Адрес:
метро Академическая,
ул. Профсоюзная, д. 2, оф. 1

Почтовый
адрес:
117218, Москва, а/я 111.

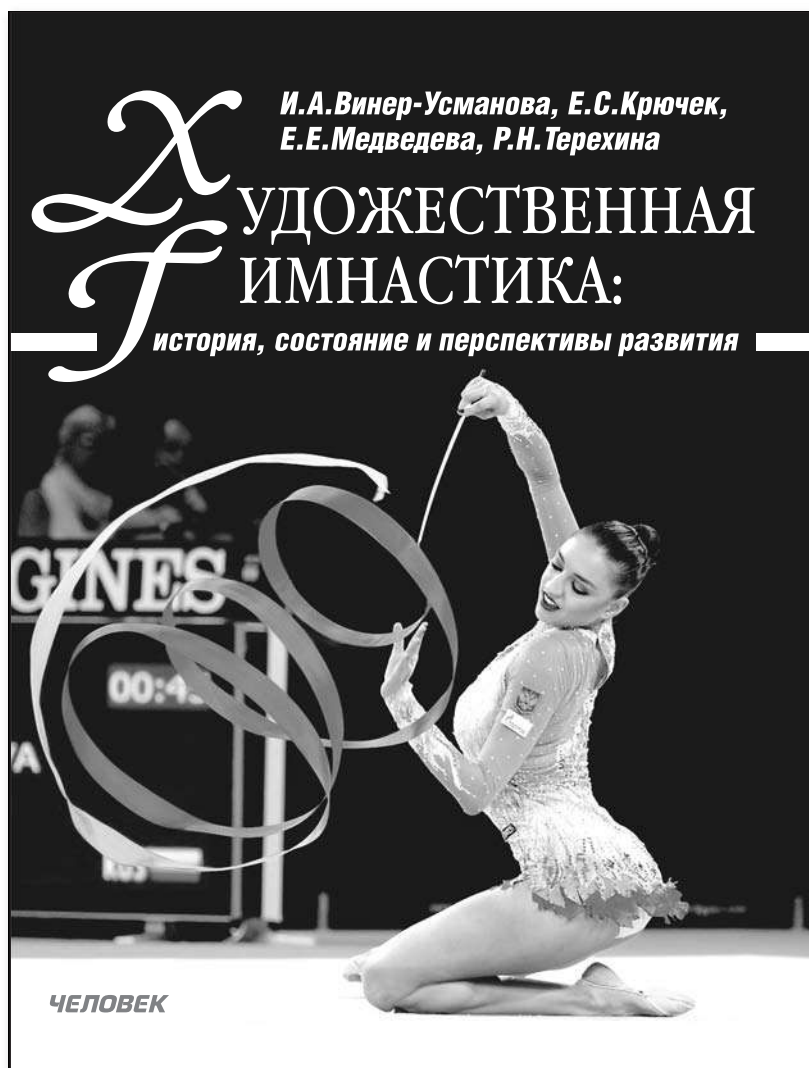
Заказы принимаются также по телефону, электронной почте или через сайт:

тел./факс: (495)662-64-31, 662-64-30,
(499)124-01-73

e-mail: olimppress@yandex.ru,
chelovek.2007@mail.ru,
сайт: www.olimppress.ru

Принимаются заказы из всех регионов РФ и доставляются по почте.

**В ближайшее время в издательстве «Человек»
выходит в свет уникальное издание:**



Книга написана специалистами кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – И. А. Винер-Усмановой, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведевой и Р. Н. Терехиной.

Основное содержание учебного пособия посвящено различным аспектам художественной гимнастики, позволяющим расширить представления об изучаемой дисциплине и формировать профессиональные компетенции, необходимые в практической деятельности. Книга иллюстрирована фотографиями ведущих гимнасток России.

Принимаем предварительные заказы:

тел. 8 (495) 662-64-30

E-mail: olimppress@yandex.ru