Факультет Спорта Московской Международной Академии

Федерация регби России

Академия регби «Центр» Федерации регби России

ММА Московская Международная Академия

Факультет спорта ММА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ТРЕНЕРА

Под редакцией Нечувилина С.Б., Селиверстовой Д.А., Герасимчука Л.С.
Выполнено по материалам книги Райнера Мартенса «Успешный тренер»

Москва, 2019

Содержание

Глава 1. Создание тренерской философии 4
Глава 2. Определение задач тренера 12
Глава 3. Выбор стиля работы тренера 21
Глава 4. Формирование характера спортсменов 26
Глава 5. Тренировка различных спортсменов 32
Глава 6. Коммуникация со спортсменами 40
Глава 7. Мотивация спортсменов 48
Глава 8. Управление поведением спортсменов 56
Глава 9. Игровой метод 72
Глава 10. Обучение техническим навыкам 75
Глава 11. Обучение тактическим навыкам 83
Глава 12. Планирование обучения 92
Глава 13. Основы физической подготовки 102
Глава 14. Физическая подготовка энергетической системы 116
Глава 15. Мышечная подготовка 134
Глава 16. Питание спортсменов 141
Глава 17. Борьба с наркотиками 156
Глава 18. Управление командой 166
Глава 19. Управление взаимоотношениями 177
Глава 20. Управление рисками 186

Как различные события влияют на вашу тренерскую философию?

1. Вы придерживаетесь определенных принципов и убеждений.

2. Происходят определенные события, например:
- Спортсмен вступает с вами в пререкания;
- У вас есть возможность обмануть;
- Лучший игрок получил травму, но хочет играть дальше.

3. Вы реагируете в соответствии со своими принципами и убеждениями.

4. Вы видите последствия своих действий.

5. Вы меняете свои принципы и убеждения или укрепляетесь во мнении о том, что они правильны.

Самопознание

Прочитайте каждый из вопросов ниже, 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 мое поведение моим жизненым целям?

- Горжусь ли я собой или стыжусь себя?

- Счастлив ли я?

Самопознание

Подумайте над следующими пятью вопросами, имеющими непосредственное отношение к работе тренера, и запишите свои ответы.

- Почему я занимаюсь тренерской работой?

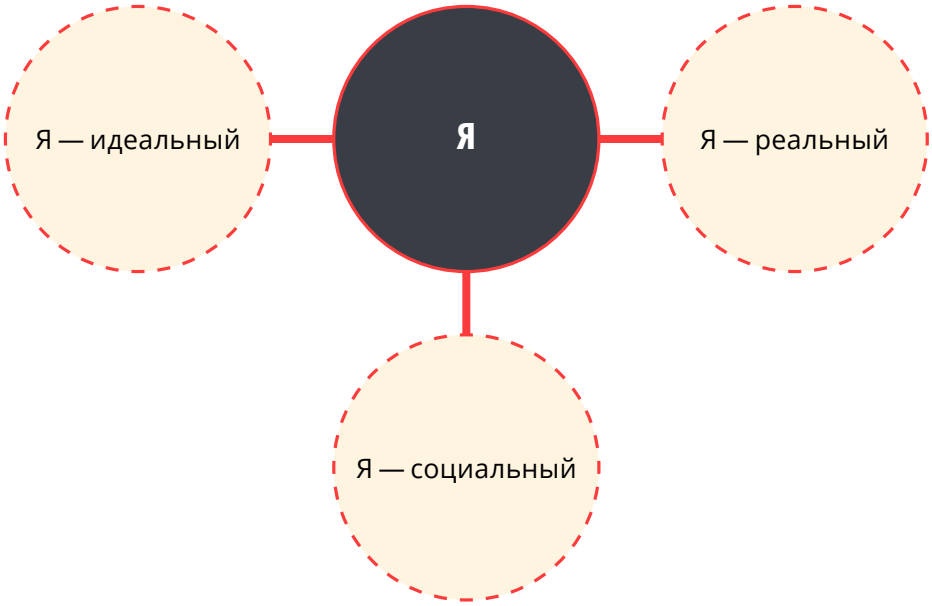
- Правильные ли у меня причины для этого?

- Каковы мои цели, как тренера?

- Я — хороший тренер?

- Что может сделать меня лучше, как тренера?

Три грани личности



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 -2 Негативная	-1 0 1 Нейтральная	2 3 Позитивная
Пункт	Я — идеальный *(каким бы вы хотели быть)*	Я — социальный *(как, по-вашему, вас воспринимают окружающие)*	Я — реальный *(каким я вижу себя)*
Я оцениваю себя, как ...			
• Спортсмен			
• Тренер			
• Мать или Отец			
• Успешный			
• Честный			
• Беспокойный			
• Сочувствующий			
• Доминирующий			
• Преданный			
• Неуверенный			
• Нуждающийся в признании			
• Уважаемый			
• Упрямый			
• Сильный			

Оцените, насколько вы знаете себя и насколько другие знают вас

Внимательно посмотрите на рисунок ниже 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? (Конечно, 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?)

Известно другим	Известно себе и другим	Неизвестно себе, но заметно другим
Неизвестно другим	Известно себе, но скрыто от других	Неизвестно себе и другим
	Известно себе	Неизвестно себе

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).

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?

Три основные задачи тренера

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

1. Одержать победу

2. Помочь молодым людям получить удовольствие от занятий спортом

3. 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.

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 2 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 — это 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

Рекреационные и состязательные спортивные программы

Основной упор на ...

- Удовольствие
- Обучение
- Участие всех игроков

- Победа
- Хорошая игра
- Участие лучших игроков

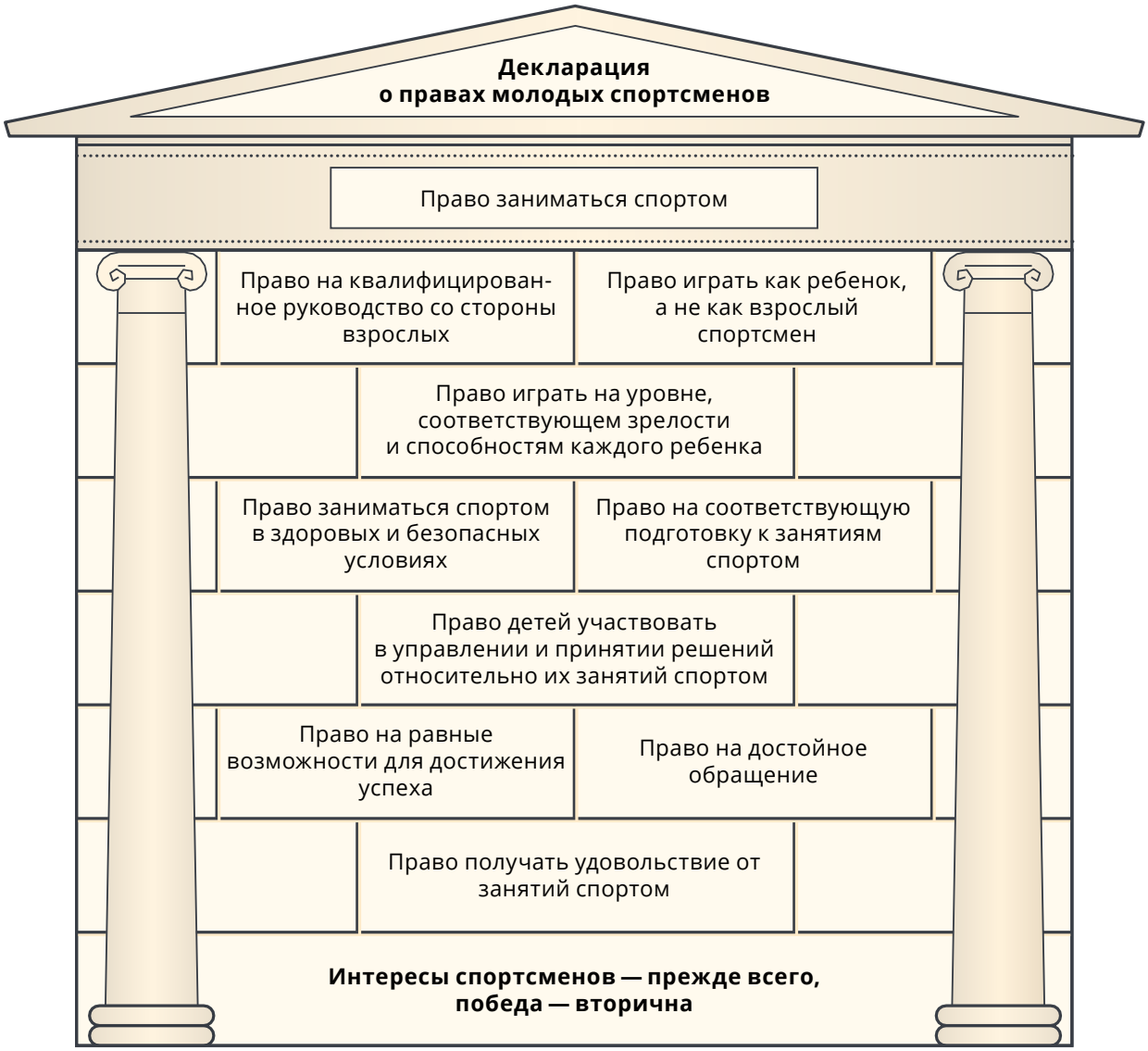
Рекреационные спортивные программы

Состязательные спортивные программы

Соответствуют ли ваши тренерские задачи целям программы?

Посмотрите на рисунок ниже. 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.

Создание победной тренерской философии



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.			

Просмотрите список причин, набранное вами количество баллов и решите, существует ли у вас противоречие между личными целями и целью развития спортсменов. С проблемами можно справиться, зная свой характер и четко придерживаясь принципа: интересы спортсменов превыше всего, победа — вторична.

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 этичное поведение?

7. Что вы считаете долгосрочной целью при 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?

Три стиля тренерской работы

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 и 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.

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 научатся принимать решения. Сложность коллегиального стиля заключается в обеспечении равновесия между руководством, спортсменами и созданием условий для самостоятельного принятия решений. Именно поэтому этот стиль называют коллегиальным — тренеры совместно со спортсменами принимают необходимые решения. Тренеры, практикующие такой стиль работы, нацелены на обучение. Они обучают не только техническим и тактическим, но и житейским навыкам.

Что делает лидер?

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.
- Лидеры создают психологическую и социальную среду, способствующую достижению целей команды — в мире бизнеса это называют «корпоративной культурой».
- Лидеры прививают ценности, частично через собственную житейскую философию.
- Лидеры мотивируют членов своей группы на достижение целей группы.
- Лидеры открыто говорят с членами организации, если возникают проблемы, и разрешают конфликты.
- Лидеры общаются. Этот важный навык необходим для успешной реализации пяти перечисленных действий.

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 общественностью. 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.

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?

Этапы тренировки характера

1. Определить принципы характера

2. Обучить основам характера

3. Создавать возможности для демонстрации нравственного поведения

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 возможность играть; • Соблюдать правила;
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;

Шесть стратегий для тренера, воспитывающего характер у спортсменов

Моделировать нравственное поведение

Принимать этические решения и обучать принятию таких решении

Мотивировать игроков на развитие хорошего характера

Создавать нравственную обстановку в команде

Устанавливать правила достойного поведения

Объяснять и обсуждать достойное поведение

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	• 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

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 шесть стратегий можно использовать 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?

Рекомендации тренеру по организации тренерской 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 получения 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.

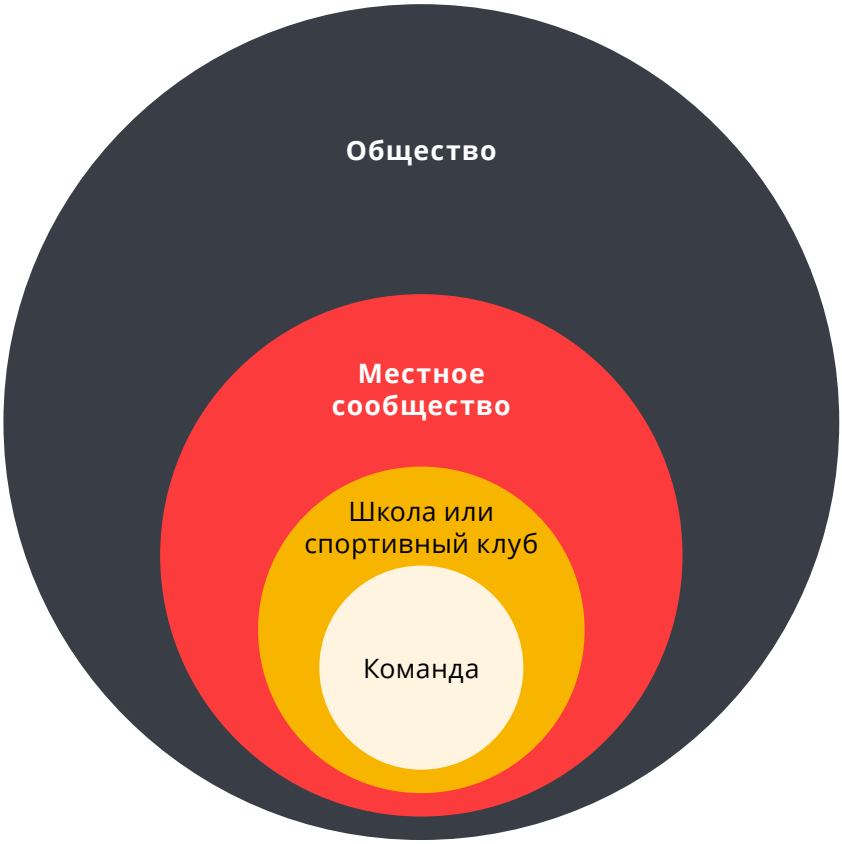
3. Помогите спортсменам с ранней физиологической зрелостью, которые утратили свой звездный статус, понять и принять тот факт, что проблема не в них — просто другие игроки догнали и в некоторых случаях превзошли их. Побуждайте их тренироваться с полной отдачей и помогите найти свое место в команде.

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.

Уровни культуры



Рекомендации тренеру при работе 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 с 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 лицеприятия 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.

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.

Рекомендации тренеру, которые помогут 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.

Рекомендации тренеру, 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, трактующихся 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 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:

a. При общении со спортсменами старайтесь обеспечить присутствие других лиц. Если это невозможно, оставляйте дверь в помещении открытой, чтобы не создавалось впечатление, что у вас секретный разговор.

b. 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.

c. 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.

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.

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.

Рекомендации тренеру, 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.

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?

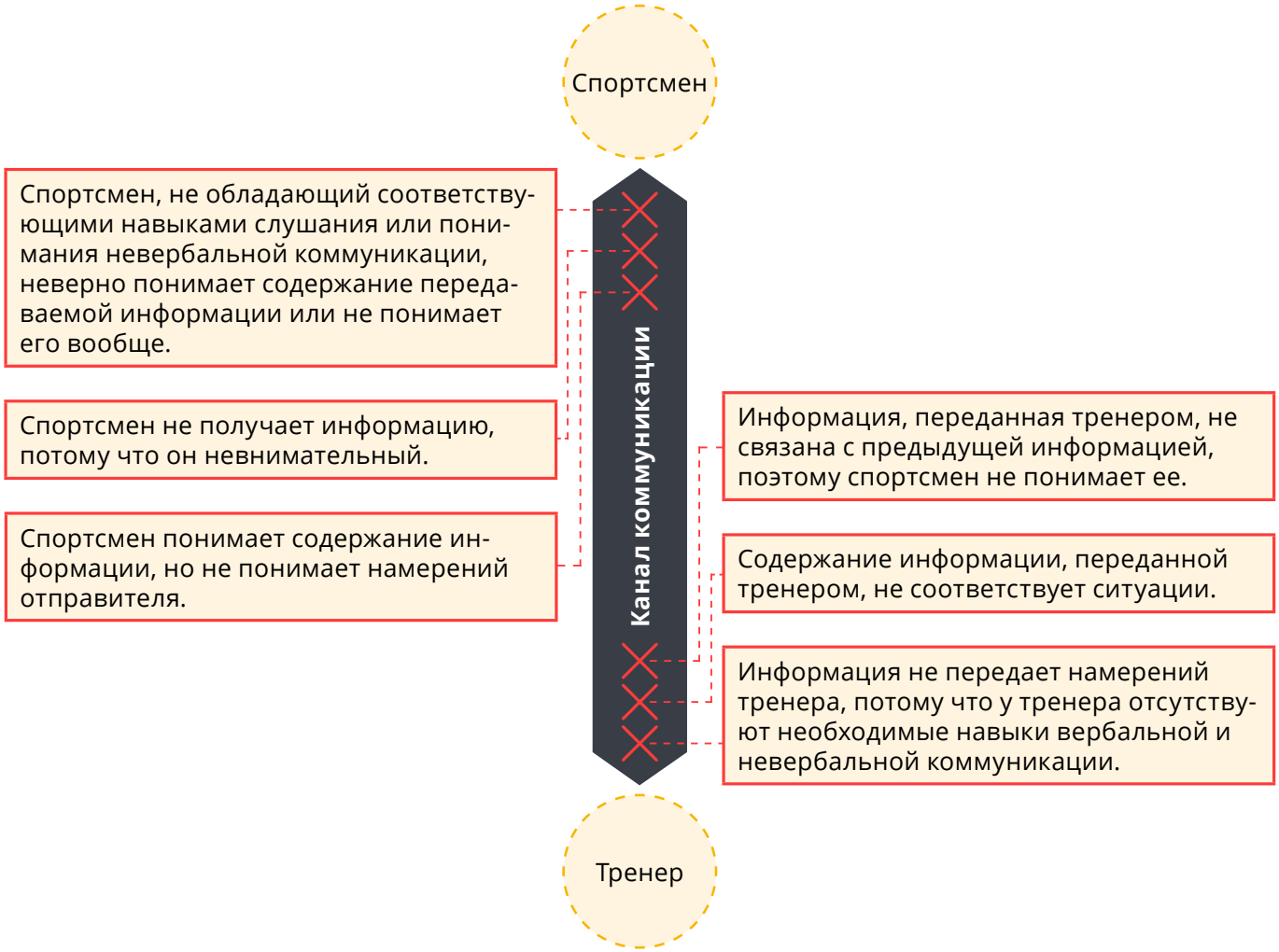
6. Какие действия считаются сексуальным домогательством? Как можно защититься от обвинений в сексуальном домогательстве?

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?

Причины неэффективной коммуникации



Рекомендации тренеру с целью завоевать и закрепить доверие к себе со стороны спортсменов:

- 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;
- сохранять самообладание в условиях стресса;
- использовать позитивный подход.

Рекомендации тренеру с целью 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.
- 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.

Рекомендации тренеру, 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.

Рекомендации тренеру, чтобы сохранять последовательность вербальной коммуникации и согласованность вербальной и невербальной коммуникации:

- Если обещаете что-то сделать, обязательно сдержите слово.
- Не допускайте сплетен и не 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.

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?)

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.

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?

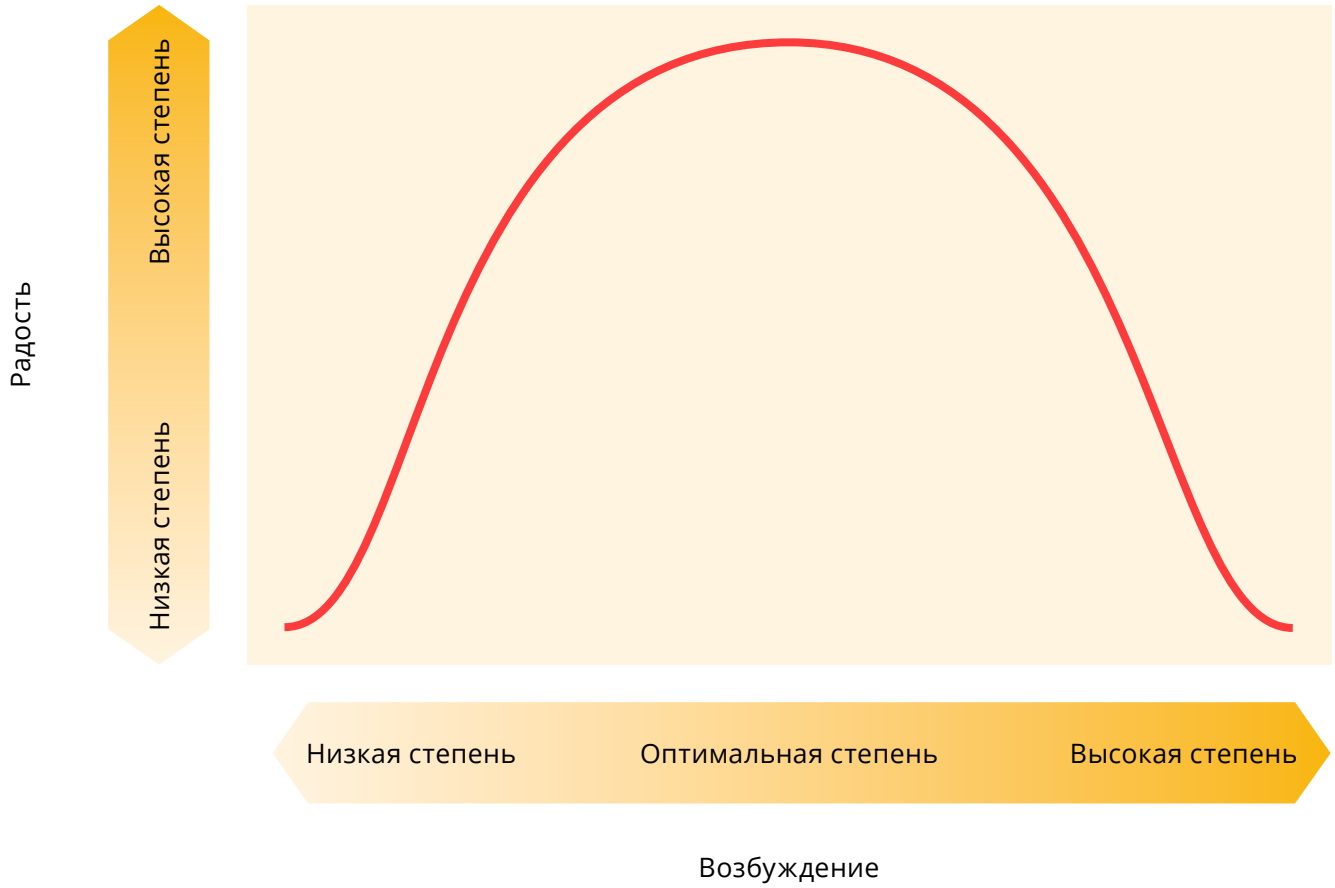
7. Как согласованность и последовательность коммуникации влияет на отношения со спортсменами?

8. Являетесь ли вы таким же хорошим слушателем, как и организатором коммуникации? Как можно включать активное слушание в тренерскую работу?

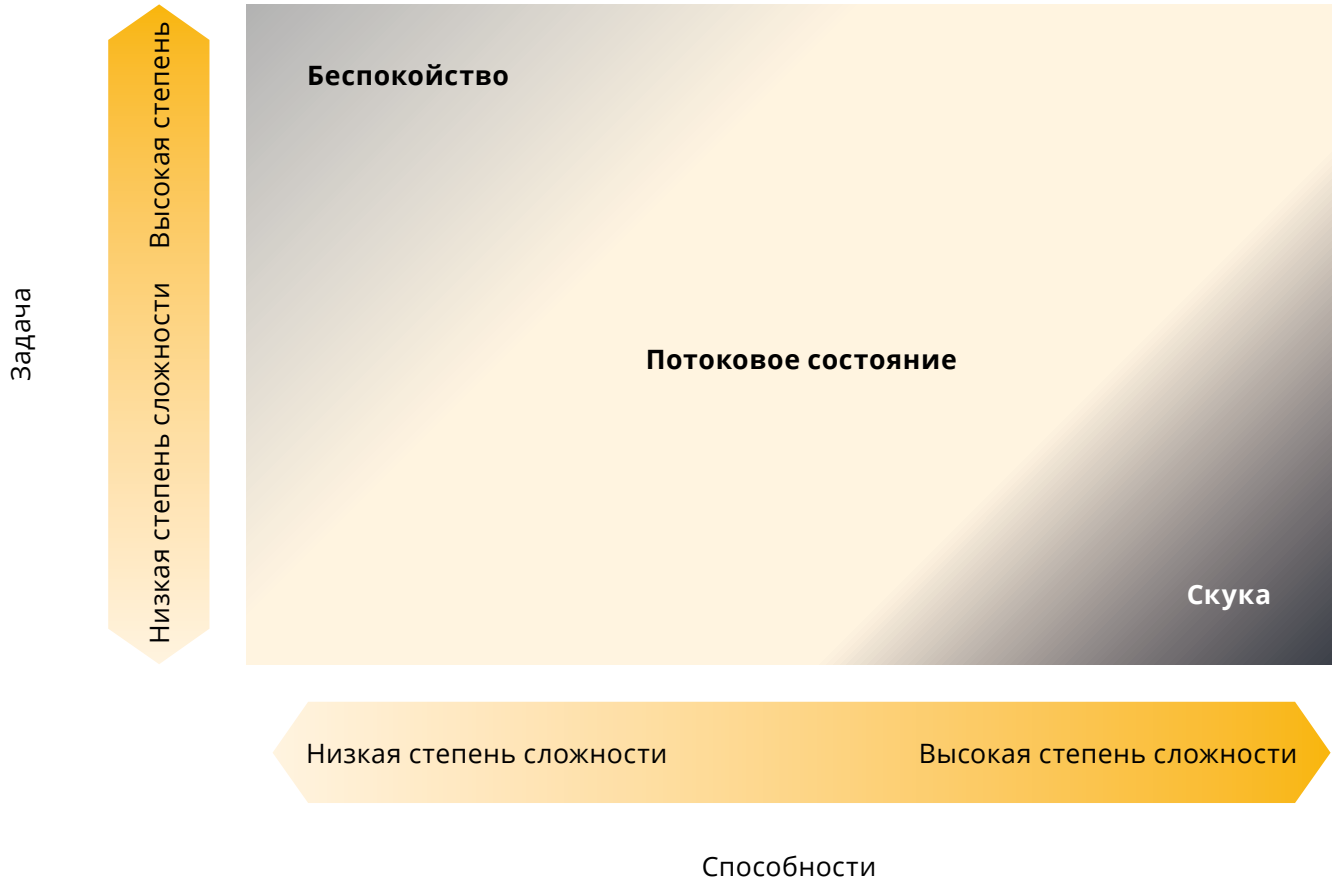
9. Назовите пять категорий невербальной коммуникации? Насколько эффективно вы используете их в своей деятельности?

10. Используете ли вы социальные сети для общения с общественностью и спортсменами? Какую политику в отношении использования социальных сетей следует выработать в команде?

Взаимосвязь между удовольствием и эмоциональным возбуждением

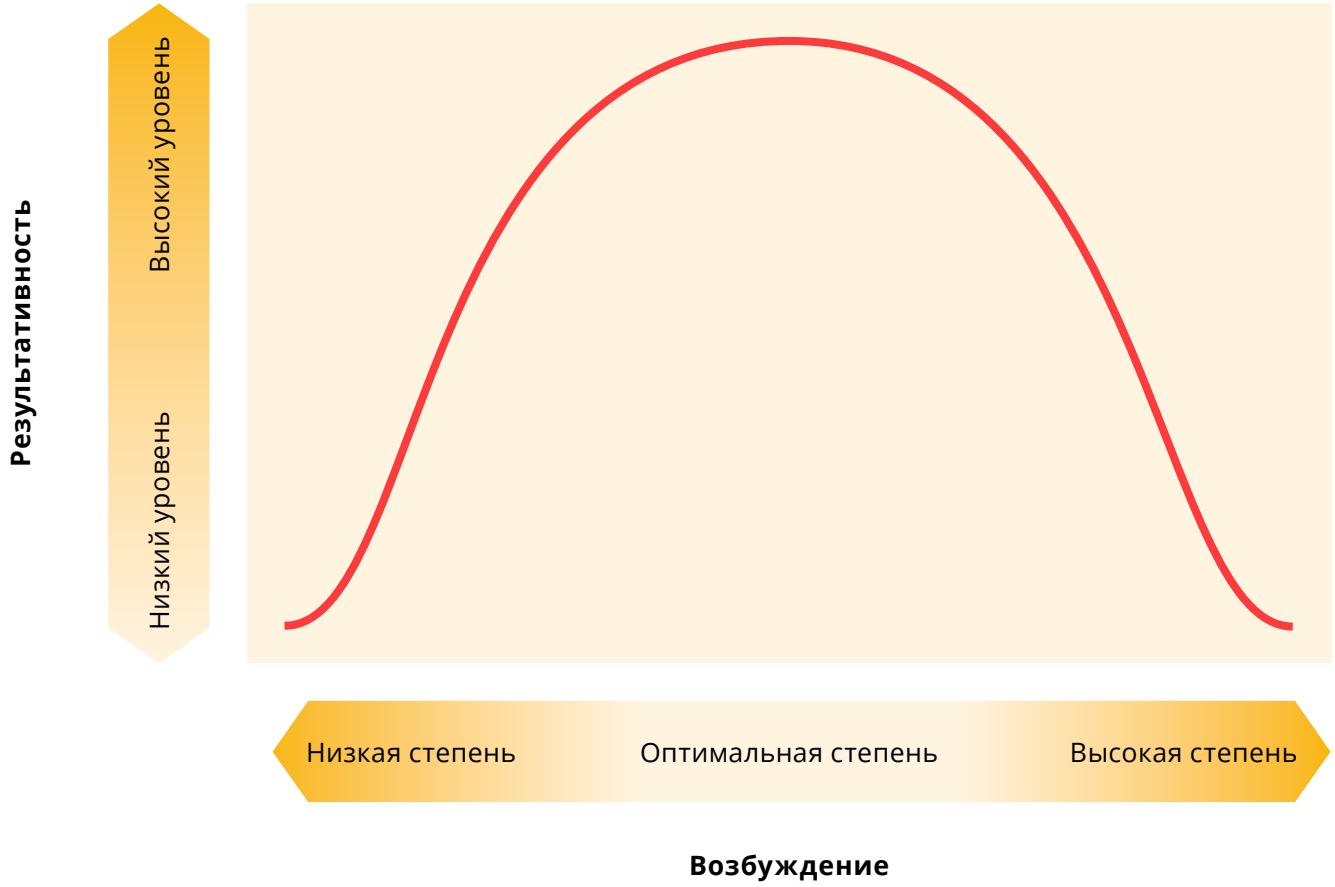


Увеличить вероятность наступления потокового состояния путем подбора задания в соответствии со способностями спортсменов

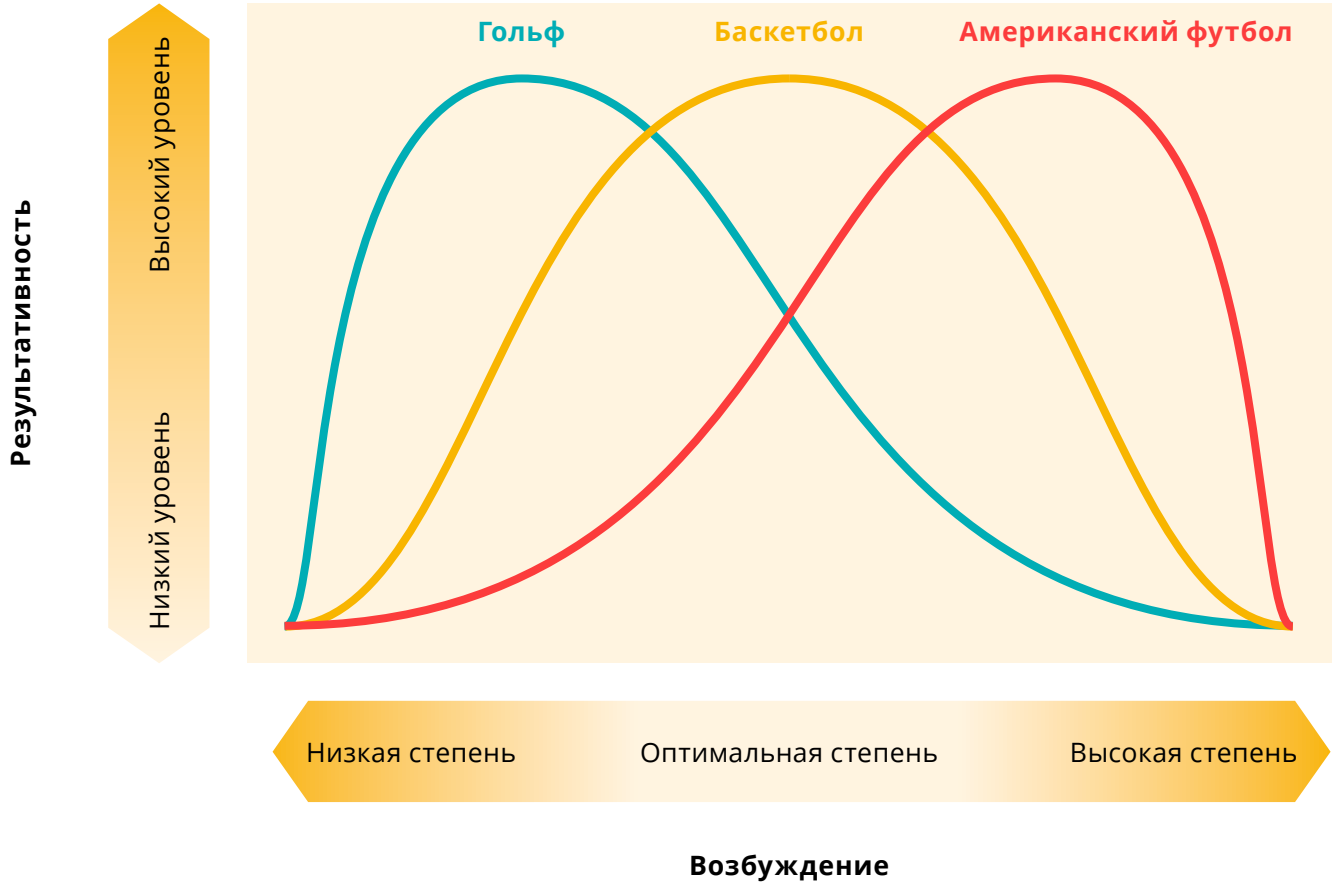


Как ожидания превращаются в сбывшиеся предсказания

Взаимосвязь между результативностью и эмоциональным возбуждением



Оптимальные уровни возбуждения для пиковой результативности в отдельных видах спорта



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 вы понимаете, что от вас ждут больше, чем вы можете сделать, или 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 из 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 познакомить 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.

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?

Процесс формирования дисциплины

Указания → Обучение → Исправление

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.

Шесть этапов превентивной дисциплины

1. Создать правильную командную культуру

2. Проводить собрания команды

3. Разработать командные правила

4. Разработать стандартные процедуры и порядок действий команды

5. Проводить интересные тренировки

6. Отмечать хорошие поступки спортсменов

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.
- 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.

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 строгого 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.

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

Мы рекомендуем, чтобы при разработке командной политики вы опирались на шесть моральных ценностей, указанных в Кодексе характера спортсмена. 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.
- 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.

Кодекс поведения спортсмена

Я, _____
(ФИО спортсмена, Название команды)

настоящим обязуюсь чтить и соблюдать Кодекс поведения спортсмена, в соответствии с нижеизложенным:

Я буду вежлив и буду разговаривать соответствующим образом и надлежащим тоном с другими спортсменами, тренерами, судьями, родителями и зрителями. Я не буду никого дразнить, использовать оскорбительные жесты или участвовать в неуместном праздновании победы, чтобы унизить коллег-спортсменов.

Я буду относиться ко всем справедливо независимо от пола, этнического происхождения, расы, религиозных убеждений или сексуальной ориентации.

Я буду относиться ко всем спортсменам, тренерам, судьям, родителям и зрителям с достоинством и уважением. Я не буду употреблять алкогольные напитки или способствовать их употреблению и курению.

Я не буду употреблять стимуляторы или релаксанты или способствовать их употреблению.

Я буду вовремя приходить на все тренировки, собрания и соревнования и согласен с тем, что единственной уважительной причиной для опоздания или отсутствия является болезнь или чрезвычайная ситуация.

Я буду стараться полностью реализовать свой спортивный потенциал с помощью соответствующих тренировок и правильного питания.

Я буду соблюдать правила спорта, демонстрируя и поддерживая достойное спортивное поведение при победе и проигрыше.

Я буду честным. Я не буду обманывать, жульничать или воровать.

Я буду уважительно относиться к чужому имуществу.

Я буду стараться играть безопасно, чтобы не причинить травму себе или другим.

Я буду уважать партнеров по команде, не буду участвовать в преследовании игроков или дедовщине.

Я буду уважать достоинство других людей, не допуская проявлений сексуального насилия.

Я буду отвергать все просьбы об оказании услуг сексуального характера, и сообщать об этих лицах, а также угрозах за отказ от предоставления услуг сексуального характера.

Я буду хранить верность принципам игры, не буду участвовать в азартных играх или поддерживать отношения с теми, кто в них участвует.

Я буду помогать партнерам по команде стать лучше в спорте и в жизни.

Я прочитал и понял все вышеизложенное и выражаю согласие вести себя в соответствии с каждым из этих требований.

Подпись спортсмена _____ Дата _____

Подпись родителя/опекуна _____ Дата _____

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 позицией с другим игроком
Майки	Проявление интереса	Занятие другим видом спорта

Что вознаграждать?

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 дождаться своего вознаграждения; поощряйте малые шаги на пути к большому успеху.

• 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 не уверенные 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.

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 межу ними. 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?

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.

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?

Четыре этапа обучения техническим навыкам

1. Этап ознакомления

2. Этап тренировки

3. Этап автоматизации навыков

Четыре этапа обучения техническим навыкам

1. Познакомить с техническим навыком

2. Показать и объяснить технический навык

3. Дать спортсменам возможность отработать технически навык

4. Исправить ошибки

Сложность навыка и его внутренняя связь определяют выбор целостной или почастной тренировки

Взаимозависимость частей задания

Высокая степень — Низкая степень

Целостный метод	Сочетание целостного и почастного методов	Почастный метод
• Тяжелая атлетика; • Стрельба из лука; • Стрельба; • Отбивание футбольного мяча головой; • Велоспорт.	• Теннисная подача; • Упражнения, выполняемые на полу; • Движения в плавании; • Удар в гольфе; • Отбивание бейсбольного мяча.	• Танцевальные движения.

Низкая степень — Высокая степень

Сложность задания

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.

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.

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 спортсменам, 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?

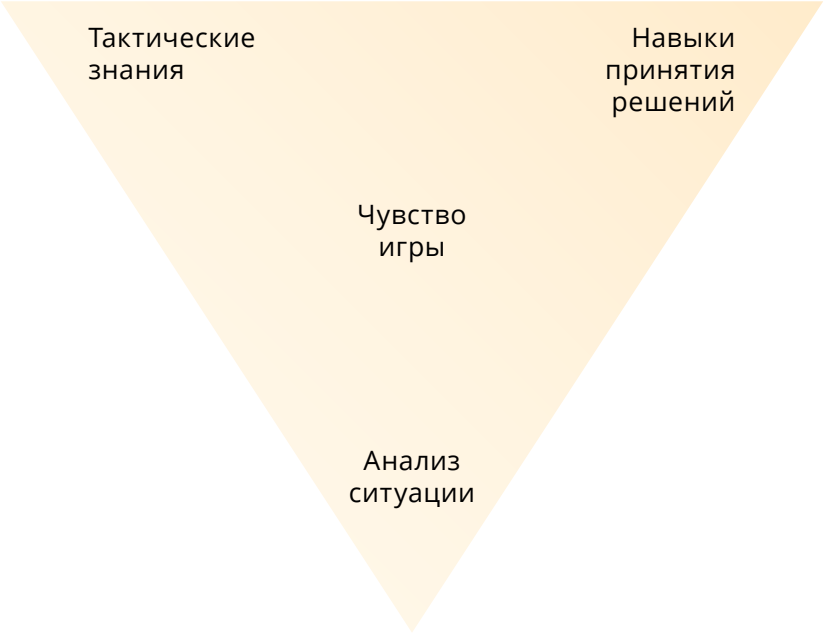
9. Как можно эффективнее использовать время тренировки?

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?

Терминология для определения планов действий

Тактический треугольник



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 отрабатывайте 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.

Тактические знания

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.

Навыки принятия решений

Шесть методов «обучения принятию решений» согласно Джоан Викерс:

- Метод 1: обучать тактическому приему в целом, затем по частям;
- Метод 2: спортсмены наблюдают за тем, как решения принимают другие;
- Метод 3: спортсмены наблюдают за собой;
- Метод 4: переменные тренировки;
- Метод 5: контролировать обратную связь;
- Метод 6: задавать вопросы.

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 на следующей странице)

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 (болеее 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. Информируете 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.

Шесть этапов учебного планирования

1. Определить навыки, необходимые спортсменам

2. Изучить своих спортсменов

3. Проанализировать ситуацию

4. Установить приоритеты

5. Выбрать методы обучения

6. Спланировать тренировки

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

_____

_____

_____

_____

_____

Перепечатано из R. Martens, 2012. Successful coaching. 4th ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).
Доступно на сайте www.HumanKinetics.com/SuccessfulCoaching

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

Отбор и оценка необходимых навыков (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	Да	Нет	1	2	3	4	5
Принимает похвалу и признание	Да	Нет	1	2	3	4	5
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 *Незрелый*	2	3	4	5 *Полностью зрелый*		

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?

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

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.

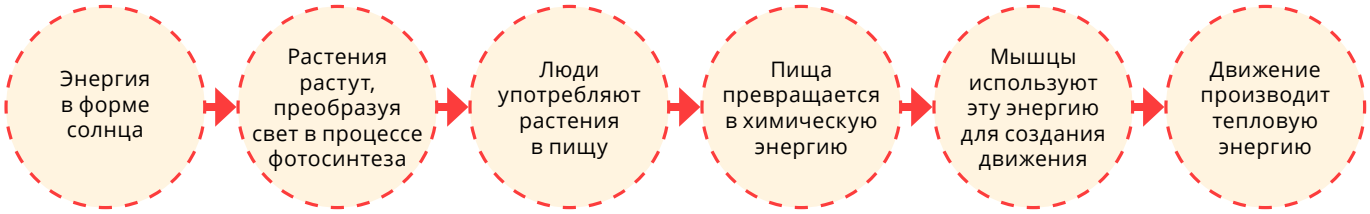
4. Какие «активы и пассивы» имеет команда на данный момент (место для тренировок, инвентарь, время, помощники, финансовые ресурсы)?

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.

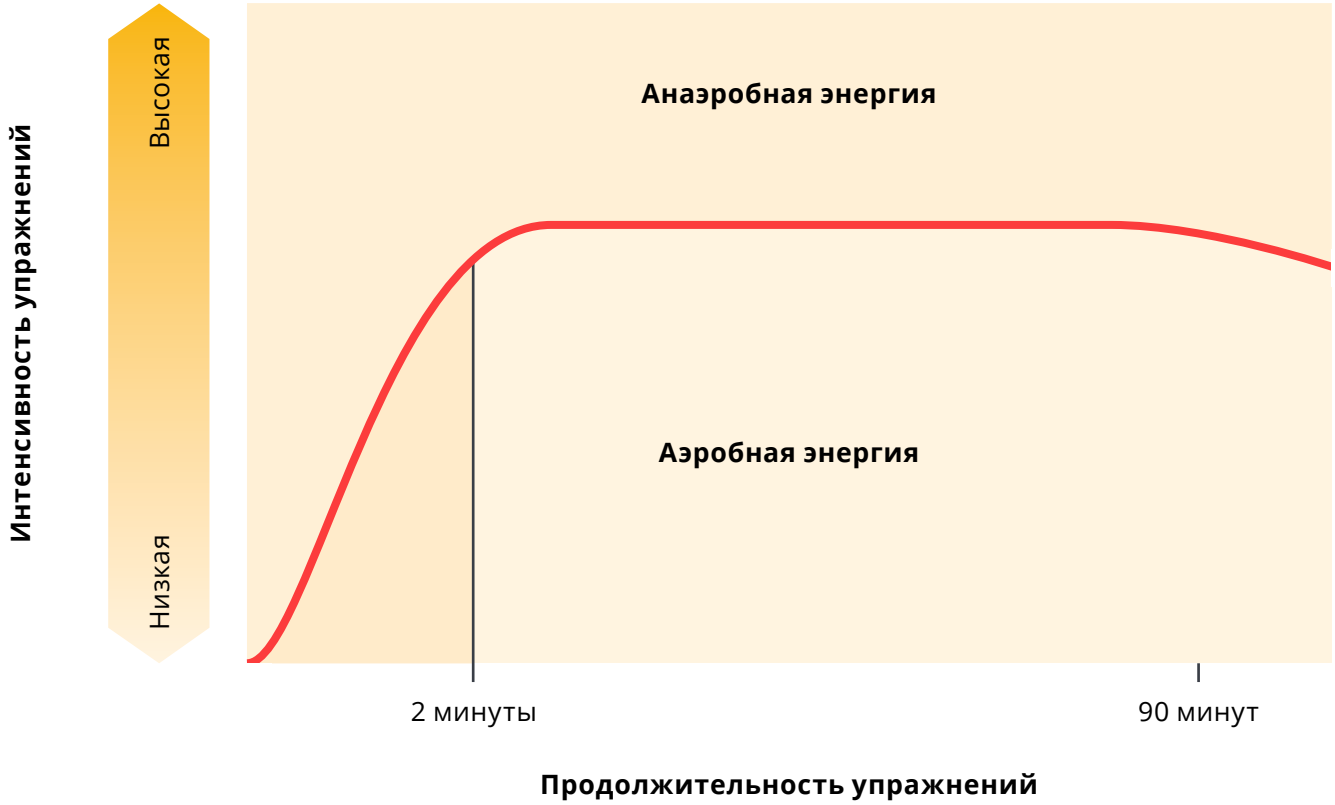
Производство энергии



Преимущества 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.

Каким образом работают энергетическая и анаэробная системы, с учетом интенсивности и продолжительности упражнений

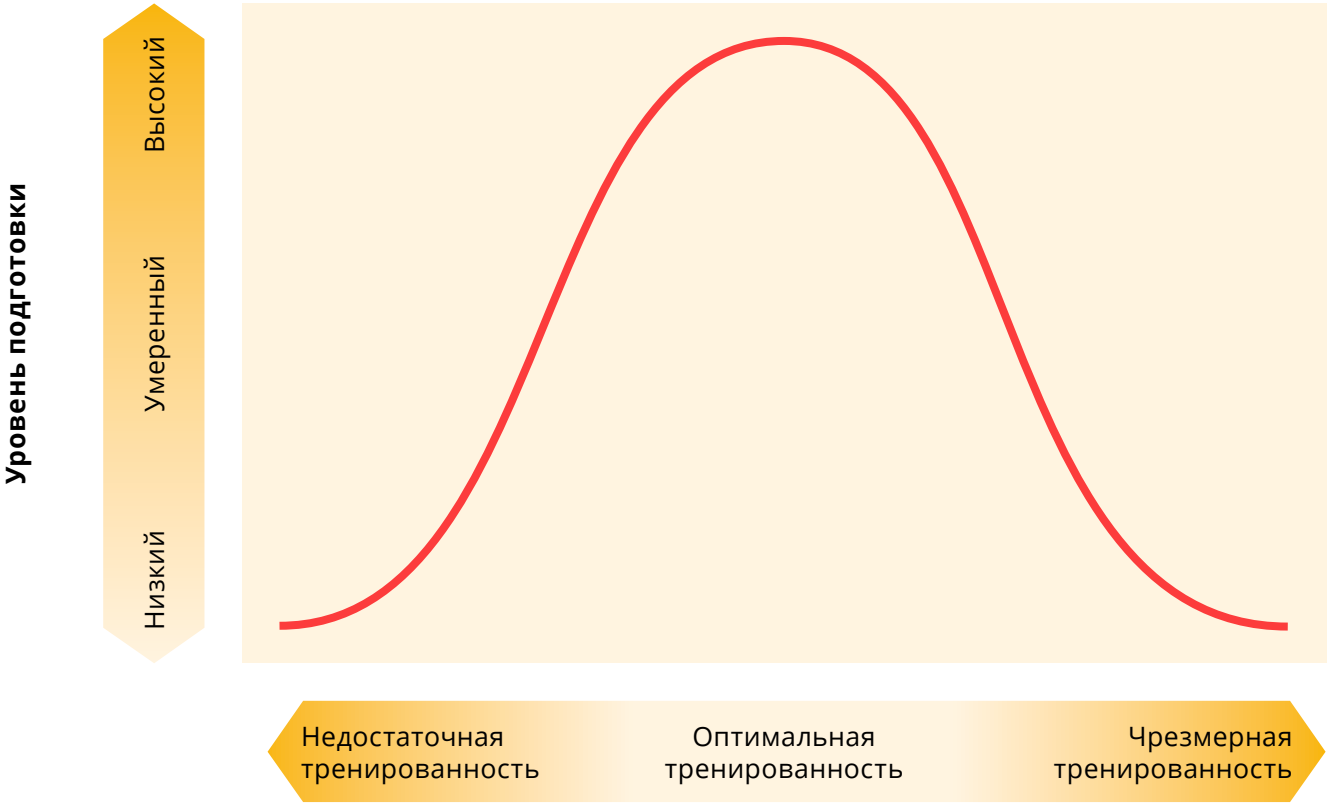


Польза общей спортивной подготовки

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.

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 отеки впоследствии.

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.

Основные шаги в разработке и проведении программы физической подготовки:

- 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.

Проверка физической подготовки ваших спортсменов имеет преимущества

- Она определяет индивидуальные различия в каждом компоненте физической 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.

Основные компоненты, оцениваемые в большинстве тестов для спортсменов

Состав тела	Энергетическая подготовка	Мышечная подготовка
• Телосложение (вес и рост) • Телесный жир	• Аэробная подготовка • Анаэробная подготовка	• Гибкость • Сила • Мышечная выносливость • Скорость • Мощность

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.

4 стадии годичного цикла тренировок

Межсезонье

- Профилактика набора лишнего веса.
- Физическое и психологическое восстановление после соревновательного сезона.
- Тренировки на 40–50% пиковой спортивной нагрузки.
- Выполнение различных групп упражнений для поддержания интереса

Подготовительный период

- Увеличение интенсивности тренировок.
- Развитие технических и тактических навыков.

Начало сезона

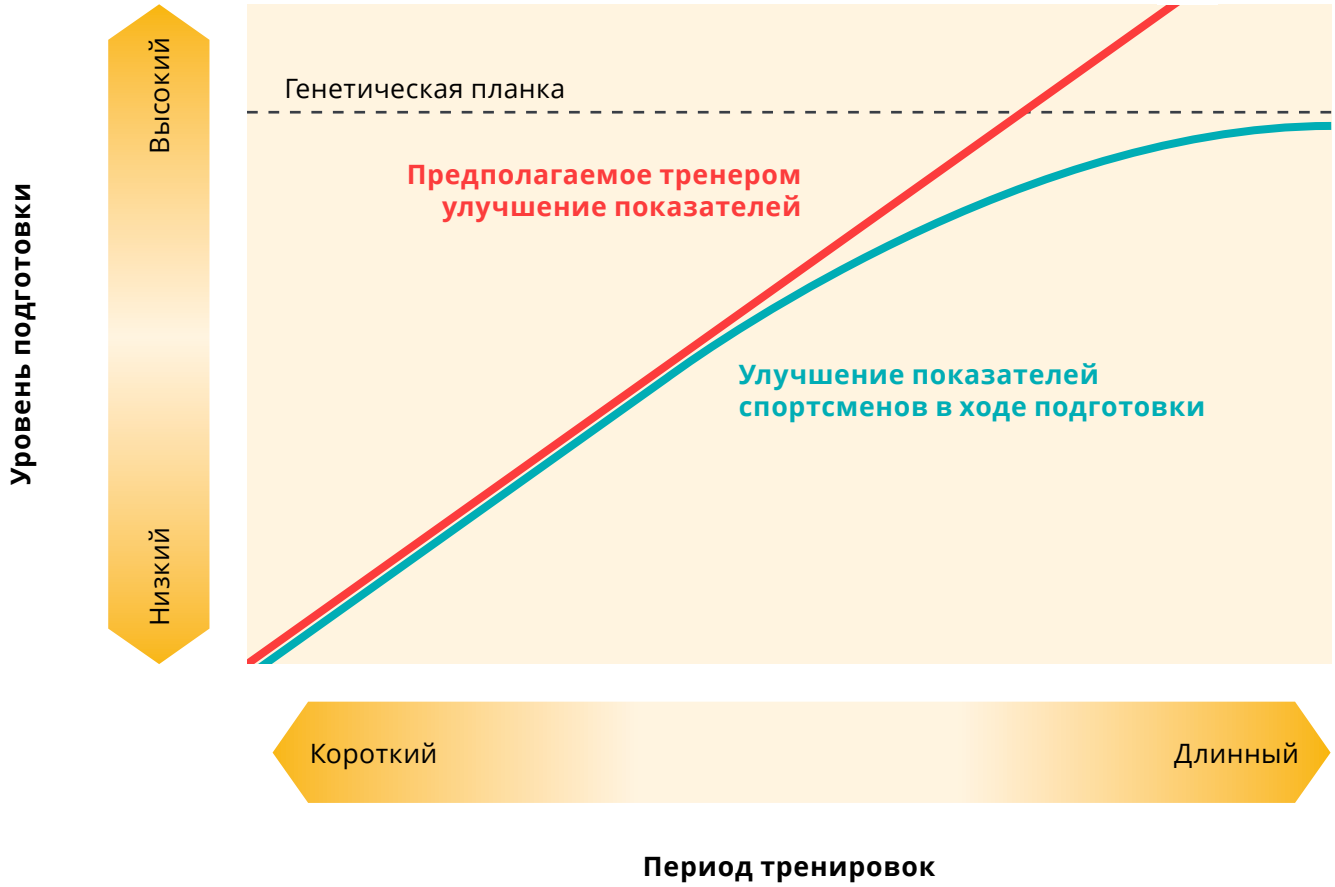
- Интенсивные тренировки.
- Продолжение работы над развитием технических и тактических навыков непосредственно в ходе игры.

Пик сезона

- Максимальный уровень физической подготовки.
- Оттачивание технических и тактических навыков.
- Акцент на позитивном психологическом настрое.

Принцип убывающей отдачи

По мере того, как спортсмены приближаются к своей генетической «планке», улучшение их показателей становится менее выраженным.



Принципы тренировки

1. Принцип специфичности

2. Принцип прогрессивной перегрузки

3. Принцип последовательного увеличения

4. Принцип убывающей отдачи

5. Принцип изменения

6. Принцип обратимости

7. Принцип индивидуальности

8. Принцип умеренности

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?

Приблизительный расход калорий в минуту для различных видов активности, мужчина весом 70 кг и женщина весом 55 кг

Калории в минуту

15.7 Плавание (кроль) 3 м/ч (4,8 км/ч)

14.3 Бег 10 м/ч (16,1 км/ч)

11.0 Бег 7,5 м/ч (12,1 км/ч)

10.3 Борьба

8.6 Гандбол

6.8 Баскетбол

6.4 Тяжелая атлетика

5.9 Велосипедный спорт 10 м/ч (16,1 км/ч)

3.9 Ходьба 3,5 м/ч (5,6 км/ч)

1.4 Положение стоя

0.9 Сон

Женщины

Калории в минуту

20.0 Плавание (кроль) 3 м/ч (4,8 км/ч)

18.2 Бег 10 м/ч (16,1 км/ч)

14.0 Бег 7,5 м/ч (12,1 км/ч)

13.1 Борьба

11.0 Гандбол

8.6 Баскетбол

8.2 Тяжёлая атлетика

7.5 Велосипедный спорт 10 м/с (16,1 км/ч)

5.0 Ходьба 3,5 м/ч (5,6 км/ч)

1.8 Положение стоя

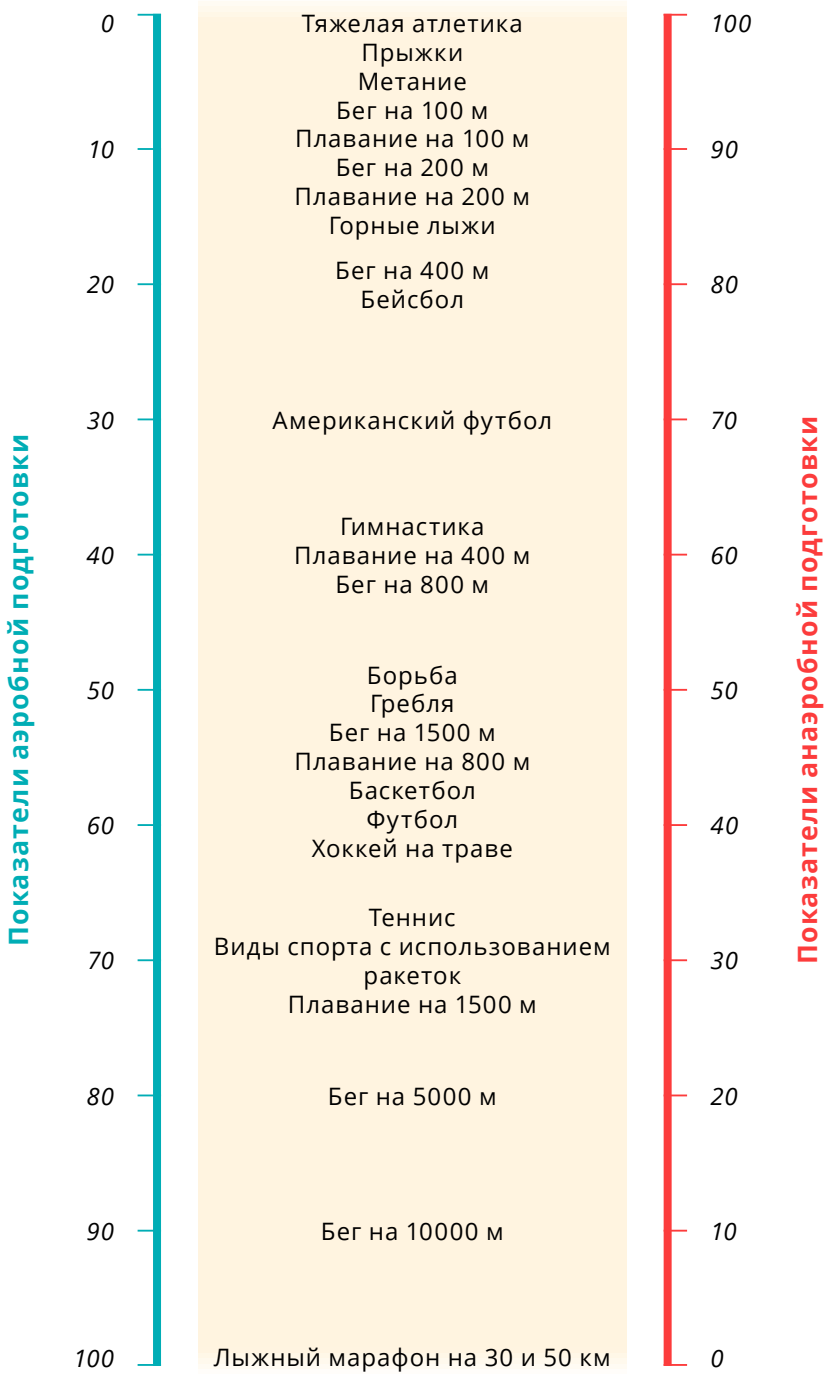
1.2 Сон

Мужчины

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

Источники энергии для различных видов спорта



Энергетические потребности вашего вида спорта

Оценить энергетические потребности вида спорта можно, заполнив таблицу ниже. Начните с записи различных позиций (например, вратарь), различных дисциплин (например, спринт), а также различных функций (например, отбивающий) в левой колонке. Затем оцените важность аэробной и анаэробной подготовки для каждой позиции, дисциплины или функции. Обведите ответ.

Позиция, дисциплина или функция	Позиция			Позиция		
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С
	Н	В	С	Н	В	С

Н = низкая важность, С = средняя, В = высокая.

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

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%

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

Категории анаэробной подготовки для теста на забег на 1,5 мили (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

Уровни аэробной подготовки для различных видов спорта

Предельно высокий

Лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции, плавание на длинные дистанции.

Очень высокий

Велосипедный спорт, академическая гребля и спортивная ходьба.

Высокий

Футбол, плавание на средние дистанции, гребля на каноэ, гандбол, конькобежный спорт, фигурное катание, горные лыжи и борьба.

Выше среднего

Баскетбол, балет, американский футбол (нападающие и защищающие беки), гимнастика, хоккей, спринт и плавание на короткие дистанции, теннис, прыжки.

Средний

Бейсбол, софтбол, американский футбол (лайнмен, квотербек), толкание ядра, метание диска, тяжелая атлетика.

Тренировочная пирамида

***%** — интенсивность упражнений в виде процентной доли от максимальной ЧСС, с которой выполняются упражнения в ходе четырех фаз энергетической подготовки.

Тренировка скорости
Максимальная интенсивность, предполагающая как можно более быстрое движение в течение короткого времени **(95–100%*)**

Анаэробная тренировка
Повышение анаэробного порога для тренировки анаэробных энергетических каналов в ходе интенсивных, кратковременных подходов **(90–94%*)**

Тренировка лактатного порога
Увеличение интенсивности для тренировки верхнего предела аэробных энергетических каналов с целью повышения лактатного порога **(85–89%*)**

Аэробная база
Длительные нагрузки низкой интенсивности, такие, как бег, гребля, езда на велосипеде и плавание **(70–84%*)**

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 х 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

Сезонный план тренировок

Межсезонье

- Длительные, медленные тренировки на расстояние, фартлек и интервальные тренировки
- Частота: 5–6 раз в неделю
- Интенсивность: 70% максимальной ЧСС

Подготовка к сезону

- Акцент на повышение лактатного порога и тренировки быстрых окислительно-гликолитических волокон
- Частота: 6–7 раз в неделю
- Интенсивность: 85–95% максимальной ЧСС

Начало сезона

- Акцент на специфичных для конкретного вида спорта мощности и скорости и на анаэробной подготовке
- Частота: 5–6 раз в неделю, включая соревнования
- Интенсивность: 95–100% максимальной ЧСС

Пик сезона

- Уменьшение объема тренировок (по схеме «конус»), чтобы позволить спортсменам набраться сил для соревнований
- Частота: Соревновательные мероприятия заменяются и учитываются как тренировочные занятия
- Интенсивность: 70–85% максимальной ЧСС на тренировках; 95–100% максимальной ЧСС на соревнованиях

Продолжительность упражнений для развития аэробной базы

Продолжительность захода	Протяженность упражнений в милях за неделю*	Продолжительность нагрузки в часах за неделю**
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

* Используйте показатели в км для спортивных дисциплин, связанных с передвижением на ногах, таких, как баскетбол, футбол, теннис и бег.

** Используйте показатели в часах для спортивных дисциплин, таких, как плавание, гребля, лыжный и велосипедный спорт.

Тренировочные методики, применяемые для энергетической подготовки

Методика тренировок	Интенсивность (% макс. ЧСС)	Частота	Продолжитель-ность	% развиваемой аэробной энергии	% развиваемой анаэробной энергии
Длительные, медленные тренировки на расстояние	70–80%	1–2 раза в неделю	См. стр. 94	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.

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.

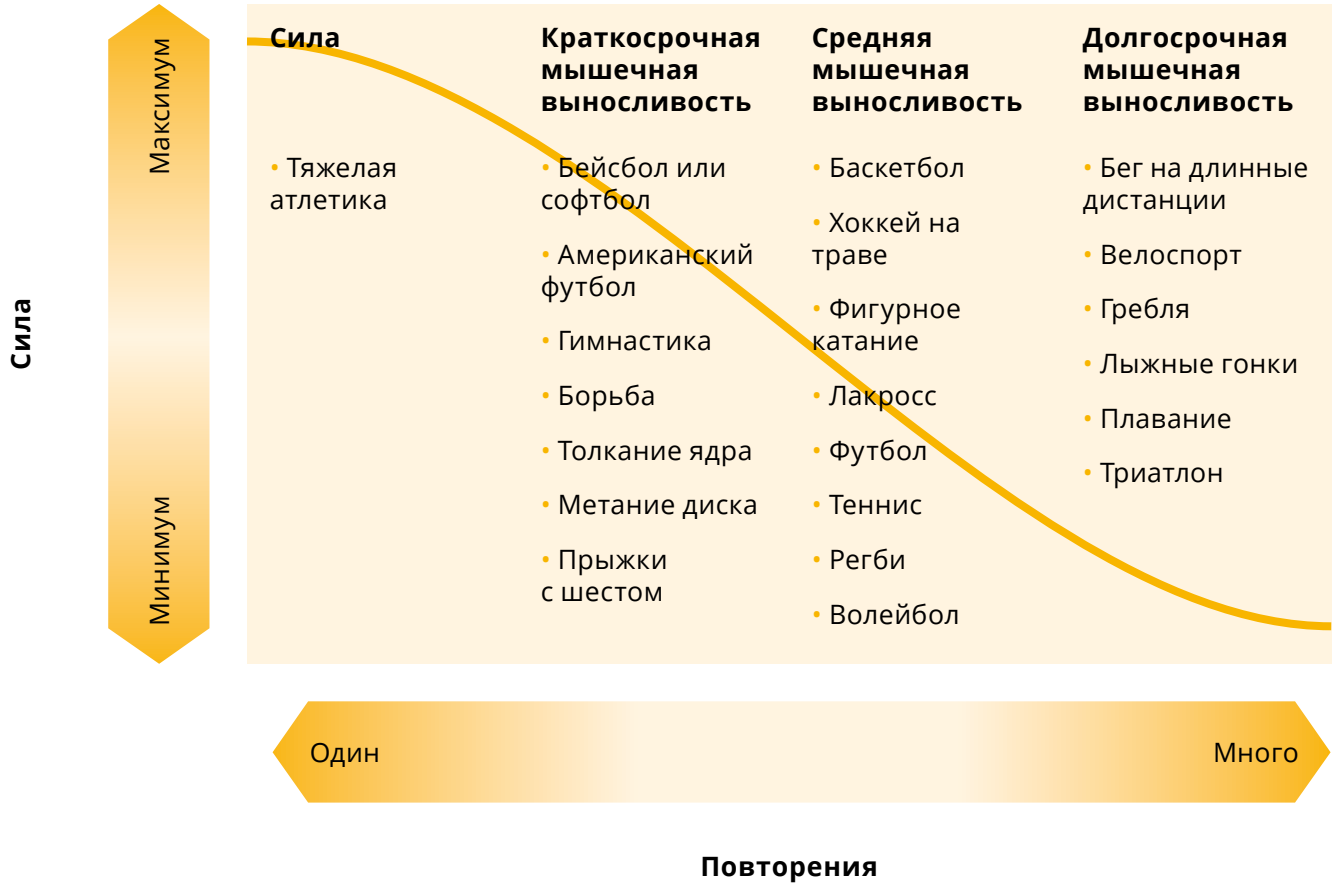
8. Включены ли в вашу программу тренировок отдельные комплексы для всех четырех тренировочных сезонов (межсезонье, подготовка к сезону, начало сезона и пик сезона)?

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?

Связь между силой и повторением

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.



Тренировка мышц. Два наиболее важных метода подготовки:

1. Растяжение для тренировки эластичности

2. Тренировки с сопротивлением для развития силы, мышечной выносливости, скорости и мощности

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 эксцентрическом движении (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.

Оценка требований к мышечной подготовке для вашего вида спорта

Данная ниже таблица позволяет оценить требования к мышечной подготовке в вашем виде спорта. Рассмотрите каждую позицию в вашей команде, различные соревнования в вашей спортивной дисциплине или различные типы функций.

Обведите соответствующую букву: Н - низкая важность, С - средняя, В - высокая.

Позиция, событие или функция	Гибкость			Сила			Выносливость			Скорость			Мощность		
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В

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.

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?

Роль тренера

1. Просвещать. 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 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.

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

1. Углеводы

2. Белки

3. Жиры

4. Витамины

5. Минералы

6. Вода

Для большинства спортсменов оптимальное питание должно состоять на 55-65% из углеводов, на 20-30% из жиров и на 10-30% из белков.

Семь правил правильного питания

1. Следует употреблять в пищу различные продукты из всех пяти групп: фрукты, овощи, зерновые, белки, молоко. 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 насыщенных 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 натрий 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.

Гликемический индекс некоторых распространенных продуктов*

Перед игрой игрой лучше всего употреблять продукты с низким или умеренным гликемическим 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.

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
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

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

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		

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 нарастанию 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
Дегидроэпиан-дростерон	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)

Питательные добавки в спорте (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
Магнезия	Повышают мышечную массу и способность в системе ATP-PC	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 B2)	Повышают аэробную способность	Доказательства опровергают заявленную информацию	Нет	Безопасна
Бикарбонат натрия	Повышают анаэробную способность	Подтверждается доказательствами	Нет	Безопасна
Тиамин (витамин B1)	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

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.

Инструкции по предотвращению обезвоживания

Следует корректировать в соответствии с весом спортсмена и интенсивностью физической нагрузки.

1. Если обезвоживание еще не наступило, пейте много жидкости заранее. Например, можно выпить 400–650 мл жидкости за 4 часа до соревнования или тренировки.

2. Если перед началом соревнования вы все еще обезвожены, следует выпить дополнительное количество жидкости. Например, перед началом можно выпить до 400 мл жидкости.

3. Во время спортивного мероприятия старайтесь поддерживать постоянный начальный уровень жидкости в организме — не следует пить слишком много или мало.

4. Количество необходимой жидкости существенно меняется в зависимости от условий окружающей среды и физической деятельности. В среднем человеку ежедневно необходимо 1,5–2,5 л жидкости, но этот показатель может варьироваться от 0,5 до 10 л.

5. После занятий следует выпить примерно 500–700 мл жидкости на каждые 0,46 кг потери веса.

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 соревнованиями, 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?

Борьба с наркотиками

Причины, по которым спортсмены употребляют наркотики:

- Они получают от этого удовольствие. Им нравится рисковать.
- Им интересно испытать воздействие наркотиков, о котором рассказывают другие.
- Они хотят принадлежать к своей возрастной группе.
- Они верят, что наркотики помогут им справиться со стрессом.
- Они хотят уйти от проблем.

Причины, по которым спортсмены не употребляют наркотики:

- Родители будут возражать.
- Наркотики могут ухудшить спортивные показатели.
- Они боятся утратить контроль.
- Им не нравится эффект, вызываемый наркотиками.
- Их беспокоят последствия для здоровья.
- Они имеют строгие моральные или религиозные убеждения против употребления наркотиков.

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.

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 нанести 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.

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.

Примерная 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, 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.

Семинар перед началом сезона — «Спорт, свободный от наркотиков»

У*частники:* 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 разделиться на небольшие группы, состоящие из спортсменов и родителей, и обсудить отдельные вопросы.

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

Как отреагировать, если вы заметили у спортсмена признаки употребления наркотиков

Причины не реагировать:	Причины 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.	• Это поможет всей команде. • Это правильный поступок. • Я переживаю за спортсмена.

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?

Семь видов менеджмента, которыми должен владеть тренер

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 и награждение 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 сформой, 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

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

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).

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
- Требования к страхованию спортсменов
- Неотъемлемые риски, присущие занятиям данным видом спорта
- 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 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)
- 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
- 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
- Спортивная история спортсмена
- Кодекс поведения спортсмена
- Медицинское разрешение
- Согласие родителей
- 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).

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

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 потребуется 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?

Четыре навыка межличностного общения укажут тренеру правильное направление

Понимание себя и других людей
и доверие к себе и другим

Урегулирование
конфликтных
ситуаций

Эффективная
коммуникация

Понимание и поддержка
в отношении других людей

Как стать тренером, имеющим положительное влияние

1. Познать себя (самопознание)

2. Принять себя (самооценка)

3. Раскрыть себя (самораскрытие)

4. Действовать в соответствии со своими принципами

5. Формировать доверие

6. Стать тренером, имеющим положительное влияние

Пять способов урегулирования конфликтных ситуаций

Черепаха. 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.

Акула. Акула высоко ценит достижение собственных целей и не очень беспокоится о сохранении взаимоотношений, поэтому она 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.

Плюшевый медвежонок. 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.

Лиса. 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.

Сова. Сова очень ценит и свои цели, и взаимоотношения с другим человеком. Здесь разрешение конфликта приводит к необходимости конфронтации в поиске решения, способствующего достижению целей для обеих сторон. Это улучшает взаимоотношения.

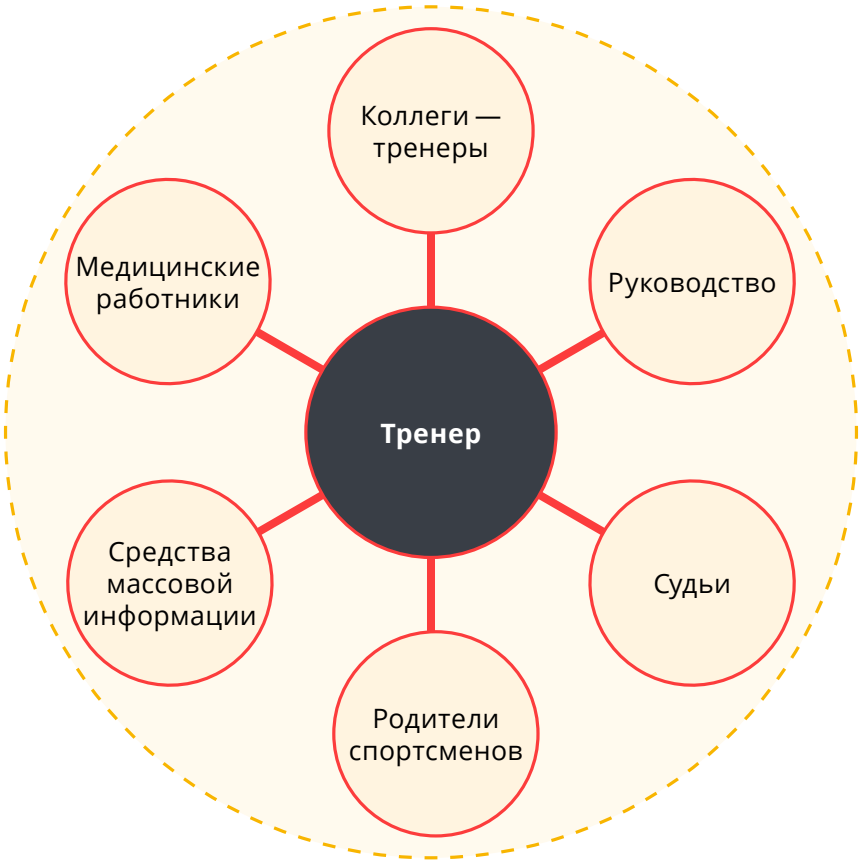
Каждый из перечисленных подходов к урегулированию конфликтов имеет право на существование, хотя наиболее эффективными являются стратегии совы и лисы. Но для успешного разрешения конфликтов вы должны уметь применять все методы, кроме стратегии акулы.

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.

Внутренний круг важных взаимоотношений тренера



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 выказывания 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, унизительные 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. Смиритесь с разочарованием и отчаянием; не позволяйте им перерастать 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, плюшевого 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?

Процесс управления рисками

Этап 1: Определить риски

Этап 2: Оценить риски

Этап 3: Выбрать способ управления риском

Этап 4: Применить выбранный способ

Десять правовых обязанностей тренера

Обязанность 1: надлежащим образом планировать каждый вид деятельности.

Обязанность 2: обеспечить надлежащие инструкции.

Обязанность 3: предупреждать о неотъемлемых рисках.

Обязанность 4: создавать безопасные физические условия.

Обязанность 5: обеспечивать наличие надлежащего инвентаря.

Обязанность 6: соответствующим образом подбирать спортсменов для совместной тренировки.

Обязанность 7: оценивать тяжесть травмы или физического состояния спортсмена для продолжения игры.

Обязанность 8: осуществлять постоянный надзор за деятельностью спортсменов.

Обязанность 9: обеспечивать необходимую помощь в чрезвычаиных ситуациях.

Обязанность 10: защищать спортсменов от физического и психологического влияния со стороны других лиц.

Другие обязанности

- Ведение надлежащей документации
- Обеспечение безопасности при перевозке спортсменов
- Следование надлежащим процедурам
- Надлежащая подготовка

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?