

ВАРИАНТИ ЗА ОПТИМИЗИРАНЕ ИЗЯВИТЕ НА ПОДРАСТВАЩИ ИГРАЧИ ПО БАСКЕТБОЛ

Милена Алексиева

Чезаре Рубини, президент на WABC, споделя, че „да се преподава е по-трудно, отколкото да се учи”. Това е така не само защото е необходимо спортният педагог да знае винаги повече, да е подготвен и квалифициран, но и защото преподаването означава знание за това как и какво да бъде научено (3).

Тесните професионални знания не са достатъчни за успешното практикуване на треньорската професия. Необходими са и солидни познания по психология, педагогика, социология, по-точно на онези техни аспекти, които са приложими в спортната практика. Стойността и качеството на всички тези знания не се измерват само с количеството информация и със запасите от опит, но в особена степен и от способностите на треньора да ги прилага успешно в професионалната си дейност там, където е нужно, непрекъснато да се да се приспособява към новите обстоятелства. Успехът в треньорската професия не се опира единствено на знанията или на работата (тренировката). Баскетболът не е само игра, нито само състезание. Той е всичко това и много повече от сбора на отделните му компоненти, които треньорът трябва да познава задълбочено и в детайли (2).

Семинари, конференции, консултации за спортни педагози се организират и провеждат всяка година, но твърде рядко в тях се разглеждат проблеми, свързани с работата с подрастващи и млади играчи по баскетбол. А FIBA смята, че именно те са бъдещето на баскетболната игра (3). Терминът “млади играчи” включва всички онези младежи, ангажирани активно в тренировъчни занимания под ръководството на спортен педагог, във възрастта от минибаскетбол до младежката категория на осемнадесетгодишните.

Според Антон Мария Комас и Кома, президент на Европейската асоциация на баскетболните треньори, преподаватели, които работят с млади играчи, не бива да ги тренират по същия начин, както тези, които работят с професионалисти. Те трябва да развият свой собствен стил на работа, отчитащ спортното и индивидуалното развитие на играчите. Това е причината те да придобият специфични познания за работата с деца, а

също така да обогатят своите похвати чрез средствата за специфично обучение, като се акцентира върху онези методологически елементи, които са водещи както при минибаскетбола, така и при младежкия баскетбол (3).

За дълъг период от време и в голяма част от специализираната литература се акцентира твърде много върху изучаването на техническите сръчности в техния изолиран вид и не се отделя достатъчно време за насочване как да се играе технически умело, което означава обучаваните да могат да прилагат техническите си умения тактически правилно по време на контролни игри и в състезания. За да се избегне еднообразието в тренировъчните занимания по баскетбол, поради необходимостта от промяна във функциите на спортния педагог с цел подобряване изявиите на младите играчи, е нашето предложение за оптимизиране процеса на обучение.

От гледна точка на преподаването всяко тренировъчно занимание би трябвало да притежава няколко основни аспекта:

- предварителна организация на заниманието;
- типично баскетболни цели;
- вземане предвид особеностите на групата;
- коректно преподаване (влияние).

За организацията на тренировъчното занимание се изисква повече от задоволителна материална база, която включва задължително и подходяща екипировка, т.е. информация за ресурсите, с които се разполага. Ако спортният педагог работи с деца във възрастта на минибаскетбола например, за предварителната организация на заниманията някои предпоставки са от изключително значение. Най-важните пособия в тренировката по минибаскетбол са баскетболните топки. Необходим е достатъчен брой топки, така че минимум на всеки двама да има на разположение по една. Една добра алтернатива за това са по-малките и поевтини топки. Друго важно условие са допълнителните кошове за упражнение. Необходими са най-малко два, по възможност четири коша на дългата страна на игрището. Идеални биха били кошове, чиято височина има възможност да бъде регулирана. Не са за подценяване и допълнителните уреди и пособия като сандъци, плътни топки, въжета, пейки, волейболни мрежи, фитнес-матраци и др. Не на последно място е необходимостта от различни маркировки за отделните отбори. Отличаващите се екипи са от изключително значение за заниманието по минибаскетбол, не само от гледна точка на пряката си функция, но и поради възможността на детето да демонстрира принадлежността си към отбора. Тези условия

обаче рядко са налице (1). Трудностите от материално-техническо естество не бива да се отразяват на учебно-тренировъчния процес и на израстването на младите играчи като баскетболисти. При такива обстоятелства спортният педагог трябва да търси и открива решения, които биха ги компенсирани.

Съществена част от работата на треньора е предварителното планиране на баскетболните дейности и тя не бива да бъде подценявана, тъй като има за цел да го улесни в преценката на най-важните страни в подготовката на отбора му. Благодарение на планирането се поставя цел и идея за достигането ѝ, какъв е най-краткият път до нея, какви проблеми биха възникнали и с какви средства биха могли да бъдат отстранени.

В спортната литература е прието в зависимост от обстоятелствата и предварително предвидените дейности сезонът (цикълът) да се планира на по-малки периоди с по-подробни особености (мезоцикли), а ако те се обособят на едно- или двуседмични блокове в рамките на всеки мезоцикъл – микроцикли. Очевидно е, че рамката на по-дългите периоди трябва да бъде по-обща и гъвкава, отколкото тази, на по-кратките. След планирането на целия сезон, мезоциклите и макроциклите, е необходимо спортният педагог да организира самите тренировъчни занимания. Задължителните условия, които трябва да бъдат спазени в тази негова дейност, са продължителността, физическото и психическото натоварване в тренировката. Съществен белег за професионалната квалификация на спортния педагог е определянето на целите, съдържанието и упражненията, както и удачното разпределение на подобрите упражнения в рамките на предварително определеното време. Това е начинът, по който треньорите могат да превърнат всяка тренировка на своя отбор в принос към общите цели за подобряване на качествата на играчите като спортисти и личности (3).

Друга подходяща възможност за планиране на дейностите, особено когато става въпрос за начално обучение в групите по бейби- и минибаскетбол, е общото и **детайлно планиране**. **Общото планиране** поставя рамките, в които могат да се постигнат учебните цели, имайки предвид учебното съдържание, като се спазват всички методически аспекти. Тази предварителна подготовка е необходима, за да се достигне една систематизирана и целева дейност в отделното занимание. Рамкирането се осъществява и в планиране на по-малки части, и в отделните тренировки. Те задължително са съобразени с напредъка на всяка група. Общото планиране включва в своето съдържание, освен технически и тактически цели на обучението, още анатомио-физиологични, психически и социални цели.

Детайлното планиране трябва да се съотнесе към частните методически въпроси. Необходимо е да се отчита възрастовият аспект, нуждите и потребностите на самите деца, за да бъдат те ефективни в обучението. За целта тренировките трябва да бъдат предварително планирани, но това не значи, че спортният педагог е длъжен да се придържа към една и съща схема. Вариативността е от голямо значение. Дейностите, които имат за цел да доставят радост на децата, могат да бъдат успешно включени само при добро планиране на урока. В противен случай се редуцира до познати форми за упражнения и игра и протича еднообразно.

Както общото, така и детайлното планиране трябва да са така структурирани, че да се изгради анатомио-физиологичната, двигателната, психологичната и социално-педагогическата база, която води до целевата игра минибаскетбол, а по-късно и до баскетбол по международни правила. В тази система игрите имат допълващ характер, в смисъл на събиране на игрови опит и положителни емоции. Именно по това се различава от гореспоменатата общоприета периодизация за работа с професионалисти (1).

Не бива да се подценява и планирането на целите на отбора, така и на играчите поотделно през съответния период. Много често в практиката се наблюдава смесване и размиване на целите за постигане на резултати и целите за подобряване на играта.

Към **типично баскетболните цели** спадат както отбелязването на кошове, така и предпазването от отбелязване на кошове; играта и работата в екип; вземане на правилното решение за атакуване на коша; бързото реагиране, когато се смени владенето на топката. В спортологичната литература по тази проблематика има противоречиви мнения и в тяхното многообразие всеки спортен педагог прави своя избор за подбора и начина на преподаването им. В зависимост от особеностите на отбора като цяло и играчите поотделно, в зависимост от противниковия отбор, от участието на отбора в отделен мач или продължителен турнир и т.н. се търси преследването на типичните баскетболни цели. Те би трябвало по на-краткия път да доведат работата на треньора с баскетболистите до оптимална готовност за среща с определени съперници и свързаните с това трудности.

Стилът на работа на всеки треньор трябва да бъде съобразен с **особеностите на отбора**, например възраст (анатомичните, физиологичните и психически особености, характерни за нея), пол, способности, възприемане. В практиката много често треньорът доминира над състезателите при техните взаимоотношения. За изграждането личността на баскетболиста естествено определящо влияние има спортният педагог.

Степента на готовност на спортиста за възприемане на всички положителни аспекти на тренировъчния процес, както и всички положителни влияния на треньора в спортната литература се обозначава със специален термин – *coachability* (възприемчивост, податливост на играча към тренировъчните въздействия) (3). Този стил на взаимно сътрудничество е в основата на постигането не само на типично баскетболните цели в процеса на формирането както на баскетболиста като личност, но и на отбора като колектив.

Коректното преподаване (влияние) предполага:

- преподаване на ясни цели както за постигане на определени резултати, така и на цели за подобряване на играта;
- повлияване и обучаване на играчите чрез намеса (спиране на играта);
- даване на инструкции с подходящ изказ, който подсказва на играчите позицията на треньора;
- задаване на въпроси и при възникване на проблемна ситуация – та да бъде обсъдена от всички възможни аспекти;
- окуражаване на предложения, инициирани от състезателите, т.е. да предоставя възможност за обратна връзка;
- даване на примери както от тренировъчната работа, така и от изигран мач;
- демонстрации на основни елементи на играта;
- разграничаване на изявите на състезателите по време на тренировка или мач от качествата им като личности (4).

Тук е важно да се отбележи необходимостта от разпознаването на целите за постигане на резултати (например победа в даден мач, намаляване броя на грешките и др.) от тези, за подобряване на играта (например по-честа игра със съиграч от определена позиция). Първите се отнасят до колективни, общи резултати, а вторите се отнасят до начина, по който се постигат желаните резултати. Подобряването на играта до голяма степен увеличава вероятността за постигане на определени и желани резултати. Тъй като баскетболът е колективен спорт, става ясно, че изисква да бъдат поставени едновременно и колективни, и индивидуални цели. Дефинирането на персоналните цели е нужно, за да не се изгубва личната мотивираност в преследването на отборните цели (3). По пътя към повишаването на баскетболните умения на състезателите е необходимо да бъдат поставяни постижими цели, базирани на възможностите и подготовеността им. И ако целите за постигане на определени резултати биха довели до негативни ефекти и сериозно напрежение при отбори по мини-

баскетбол, то при по-големите поставянето им е задължително. Предвид възрастовата характеристика на детските отбори и на тези по минибаскетбол е подходящо преследването на цели за подобряване на играта.

Много често в дългогодишната си практика спортните педагози си задават въпроса „*Как да подобрим изявиите на играчите?*”. Доказано е, че преподаването помага за подобряване уменията и знанията на играчите. Коректното преподаване (влияние) е изцяло свързано с повишаване успеха на изявиите им, а те могат да бъдат анализирани най-добре чрез игрови условия. Един официален или контролен мач съдържа цял набор от частни случаи, които представляват проблемите на играчите. Всеки треньор трябва да има разбиране за тези ситуации и да може да определи баскетболните проблеми, които възникват по време на съответната среща. След крайния сигнал на реферите спортният педагог трябва да формулира целите за следващите учебни занимания и да определи как да ги постигне (4). Необходимо е да може да опрости тренировъчния процес чрез няколко стъпки, когато анализира играта и произтичащите частни ситуации. Това ще улесни тренирането на подрастващите и младите играчи в тяхното развитие и ще ги мотивира за по-упорита работа в чисто баскетболен аспект.

Стъпка 1: Изисква наблюдение върху индивидуалните и колективните прояви във връзка с трите основни фази на баскетболната игра: когато собственият отбор владее топката; когато е в защита; при смяна владенето на топката. Боб Найт споделя следното: ”Като треньори ние говорим за две неща – защита и нападение. Има обаче и трета страна, която пренебрегваме, и това е преминаването от нападение в защита и обратното” (4). Регистрирането на проявите на играчите е съществен момент от работата на треньора. Тази идея за подобряване изявиите им остава недоразбрана и недооценена, ако предварително не е уточнен ясен критерий за преценка на изпълнението. Само при наличието на такъв критерий може да се получи положителен ефект от записването на представянето им. Например, когато става дума за усъвършенстване на овладени вече тактически действия, критерият тук би трябвало да бъде резултатът от тези действия, а не от специфичните действия на играчите.

Основен елемент от работата на педагога е наблюдението на мачовете и на база непостигнатите цели да планира тренировките през следващите дни. Точно тук проличава майсторството му да варира в предварително планираните баскетболни дейности – подборът на разнообразни упражнения в заниманията, включването на упражнения от различен вид (специфични, състезателни, забавни и др.) в зависимост от провокира-

ните цели, за да могат баскетболистите да се концентрират върху тях, без да нарушат мотивацията им и да ги отегчат.

Стъпка 2: Предполага добро владение от страна на треньора на вариантите за опростяване на формата за игра петима срещу петима към по-лесен модел, например двама на двама или трима на трима. Играчите могат да бъдат поставени в друга игрова ситуация – този път в игра с числено превъзходство (например 3:1, 3:2), като акцентът тук е върху целите, които са поставени за постигане, както пред нападателите, така и пред защитниците. Тази стъпка е продиктувана от обективния анализ на игровата ситуация, която е необходимо да бъде отиграна по правилен начин. В този аспект най-важен е реалистичният поглед на спортния педагог относно онова, което може да изисква и очаква от своите играчи. Оценяването на положения труд от тяхна страна и отбелязването на напредъка им, а не на недостатъците, водят неминуемо до положителен краен резултат в израстването им като състезатели и личности.

Стъпка 3: Преподавателят трябва да е сигурен, че баскетболният проблем, който идентифицира, засяга също и играчите. Необходимо е да ги учи да избират по-добри, по-ефективни варианти за отиграване, за да бъде подобрен приносът на играчите към усилието на целия отбор. Състезателите не трябва да играят по-добре, само защото треньорът им изисква това от тях, а и защото баскетболната ситуация го налага. Взимайки предвид стандартите на играта, преподавателят трябва да може да предприема мерки по време на тренировъчните занимания, които ще привлекат вниманието им върху даден проблем. Ясните и кратки бележки, отправяни към състезателите, подпомагат концентрацията им и заострят вниманието им върху важните аспекти от игровата ситуация или упражнението. Ето това е най-важният момент от задачите на треньора, т.е. неговото умение да превръща типичните баскетболни пречки и фактори за трудност във фактор за постигане на целта, т.е. по този начин се постига подобряване изявата на играча, което от своя страна води до подобряване изявите на целия отбор.

По пътя към постигане на подбраните вече както отборни, така и индивидуални цели, трябва да се имат предвид основните препятствия, които е необходимо да бъдат преодолявани не само в тренировъчните занимания, но и в самите мачове. В най-общи линии това са:

- топката: най-общо казано с овладяването на техническите елементи и тактическите действия на баскетболната игра отпада вниманието върху владенето на топката, а оттам и боравенето с нея като пречка за израстването на баскетболистите като добри играчи;

- правилата: вътрешни (отборни) задължения, правила на трениране и правилата на играта. Зачитането на правилата способстват за спомагането на съвместното им съжителстване с другите не само в спортен, но и в социален аспект;

- противниковите играчи: срещу колкото повече играчи се развива атаката и е по-добра техниката им на игра, толкова по-сложно е противопоставянето и противодействието, а съответно и постигането на победа в играта. Относно етичната страна – треньорът трябва да бъде модел за подражание в отношението си към съперниците – да показва максимално уважение към всеки съперник, независимо от неговите особености или качества;

- съиграчите: играчите трябва да умеят да работят заедно – работа в екип (окуражаване на играчите да си сътрудничат и подбиране на такива занимания, в които задачите са за взаимодействие между тях), да знаят своите позиции и отговорности – придобиване на знания за това колко е важен приносът на всеки един от тях за отбора, да приемат личната отговорност в групата като съзнателно действие. Това отнема много време за обучение и търпение от страна на треньора и състезателите, но от друга гледна точка по този начин се изпълнява една много важна възпитателна задача с голямо приложение в чисто социален план;

- чувство за контрол: за да изпитват чувство за контрол състезателите, спортните педагози трябва да поставят постижими цели, основани на техните възможности – да играят срещу равностойни противници, да бъдат участници в такива ситуации, които могат да контролират;

- умение за състезаване: сблъсъкът с различни предизвикателства – победи, загуби, добро или незадоволително представяне по време на игра, начинът на приемане както на победите, така и на загубите, подготвят младите играчи не само за израстването им като баскетболисти, но и ги подготвя за ситуации на конкуренция извън спортния живот. Основната функция на треньора при преодоляването на негативните страни при преживяването на загуба от отбора или незадоволително представяне на даден състезател е разбор на всички аспекти от играта, адмириране на положените усилия, независимо от резултата, и поставянето на новите цели, за да подпомогне израстването на своите играчи

- стрес: състезателят може да успява във всички елементи от техниката и тактиката на играта, които упражнява по време на тренировките, но да се провали в истински (официален или контролен) мач вследствие психическия натиск от публика, камери, преса и т.н. Ето защо е необходимо по време на учебно-тренировъчния процес да се използват упраж-

нения, при които играчите да се състезават помежду си и да са максимално близки до официалните срещи;

- времето: колкото повече време има за обучение, толкова е по-лесно да се играе. За съжаление в практиката се наблюдава форсиране на обучението, пренебрегване на различни съществени страни от подготовката на младите баскетболисти и търсене на бърз резултат в тяхното представяне. Това остава траен белег в тяхното обучение и някои така и не успяват с времето да компенсират тези негативни пропуски от своята подготовка.

Имайки предвид тези препятствия, спортният педагог е необходимо да включи в часовете за обучение произтичащите от тях следни елементи от тактиката на играта: да се отбележат повече кошове от противника (т.е. да се играе правилно и ефективно в нападение), да се пречи на противниковия отбор да отбележи кош (т.е. да се играе с подходяща формация в защита) и да се предизвиква противникът да греши (т.е. да се играе агресивно в защита).

Стъпка 4: Изисква от треньора способността да умее да разчита играта. За целта трябва да си води подробни бележки за всичко, което му прави впечатление по време на контролните или официалните мачове. Необходимо е да прави коментари на това, което правят или не правят играчите. Тези коментари могат да бъдат под различни заглавия:

- ***Технически бележки*** – те се отнасят до различни елементи от специфичната техническа подготовка на състезателите – например дриблиране, подаване, овладяване на топката под коша и т.н. Тези технически бележки кореспондират с официалните статистически протоколи и отразяват всички аспекти от баскетболната игра, но не се ограничават с това. Различават се от статистическите протоколи по това, че в тях се отбелязват и резултатите от поставените преди мача задачи – например блокиране при отскочилата от таблото топка. По този начин се осъществява взаимодействието между тренировките и мачовете – ако тренираният похват не е използван от всички състезатели, то спортният педагог би трябвало да определи същата цел при следващите тренировки, за да бъде подобрен, и резултатът от поставената цел – постигнат.

- ***Инсайт*** – това са бележки, носещи информация относно поведението на играчите по време на мача – например прекалено нетърпеливи, недостатъчно агресивни, на моменти пасивни, изолиращи се от играта, склонни към ненужни нарушения при загуба топката или некоректно отношение от състезател на противниковия отбор и т.н. От особено голямо значение е способността им да реагират по най-рационален начин в

ситуации, които не са били водещи в обучението им до този момент и се налага да проявят творческата си способност и креативността си. Характерна черта от представянето им в този случай е бързото вземане на решения на базата на подбирането и обработването на постъпващата отвън информация – така нареченото селективно внимание. Ето защо спортният педагог трябва да отделя специално време, в което да отработва възприемането на информацията (диференцирането на важното от маловажното, тъй като капацитетът на възприятията е ограничен), преработката на информацията (избор от възприятието на предварително изучена или запаметена оптимална програма за движение) под натиск от време, възпроизвеждане на информацията (най-бързо намиране на притежаваната програма за движение и чрез вътрешни и външни обратни връзки да се осъществи модификацията на всички нива на процеса на преработка).

От казаното по-горе произтича акцентът спрямо работата от най-ранна възраст върху възприятията, антиципацията, решенията, автоматизацията и последователността на действията, които са отличителни белези на добрия играч.

♦ *Възприятия.* Добрият играч има селективно внимание. Той диагностицира по-добре, защото познава важните белези на ситуацията. При постъпването на информацията той подбира по-добре сигналите и така от цялата информация разпознава сигналите, съответни с действието.

♦ *Антиципация.* Действията на добрия играч се определят от предсказването на ситуацията. Чрез знанието му за играта, неговия опит и очаквания, той анализира предварително ситуацията и така взема предвид няколко възможни развития. За много от належащите реакции в спортната игра натискът от времето е екстремално висок, защото времето, което е на разположение, е по-късо от сумата на времето за реакция и времето за движение.

♦ *Решение.* Можещият опитен играч има на разположение двигателен опит за всяка ситуация. Чрез ученето на техниката и тактиката, чрез тренирането и придобития опит от състезания, той е запаметил такива модели и програми, които могат да се извикат бързо и ситуативно, и по този начин решението за движение да бъде адекватно на ситуацията.

♦ *Автоматизация и последователност на действията.* При добрия играч движенията и действията са до голяма степен автоматизирани и протичат почти автоматично в определена ситуация. Това му дава възможност да е свободен за справяне с предизвикателствата на допълнителни задачи. Само по този начин могат да се реализират последователни

действия в игра (например комплексни игри с помощ от съиграч срещу агресивна защита).

Комуникация – от тези бележки могат да се направят изводи за работата в екип на играчите в рамките на тренирания модел за игра в нападение или защита – например неразбирателствата между изпълняващите различни функции състезатели в нападение, липса на синхрон при определени защитни действия и др. Важен момент в изграждането на играчите като баскетболисти и личности е умението на треньора да избере правилното място за спиране и намесване в играта, за точно подбраните бележки за грешките, които те извършват, както и да зачита мнението им по дискутираните проблеми. Целта на тези прекъсвания е да се помогне на играчите да разберат по-добре целта на играта, какви действия да предприемат, за да постигнат тази цел и също кои точно от техническите умения трябва да използват, за да достигнат тази цел.

Задаването на въпроси е много важна част от преподаването, когато се търси оптимизиране изявиите на младите баскетболисти. Един от най-често задаваните въпроси, който присъства буквално във всяко едно тренировъчно занимание, обикновено е: „Какво трябва да направите, за да успеете в тази ситуация?“. Понякога играчите просто се нуждаят от повече време за игра, но в други случаи играта е необходимо да бъде адаптирана в по-голяма степен, за да бъде по-лесно за тях да откриват какви действия трябва да прилагат. Чрез подбиране на точните въпроси върху различните ситуации от играта, състезателите трябва да достигнат до осъзнаването, че овладяването на техническите елементи и тактическите действия е от огромно значение за техния успех. Също толкова важно е, вместо да им се предлага определено решение за игрова ситуация, да бъдат доведени до откритието на най-рационалното действие, което ще способства за подобряване на самоувереността им.

Тези коментари подпомагат играчите да се съсредоточат върху най-важните аспекти на своето представяне и под ръководството на треньора да търсят начини за отстраняване на грешките си и неадекватните си прояви. Обобщавайки информацията от тези бележки, спортният педагог трябва да изкаже своята подкрепа на играчите си и да опише главните цели за подобряване на отборната игра, да акцентира върху поведението, което очаква от тях в предстоящите тренировки и мачове. По този начин се преследва главната цел – прогресиращото развитие на играчите във всеки един аспект от играта, а оттам и на целия отбор.

Стъпка 5: Треньорът трябва да оперира с трудностите, т.е. да използва различни педагогически и игрови методи, например да пови-

шава или намалява броя на играчите, да противопоставя неравни по брой отбори да играят един срещу друг, да изисква определени задачи от играчите, да модифицира размера на игралната площ, да включва в определени упражнения или игрови ситуации играчи с различни способности, да използва повече от два коша, да променя правилата на играта според поставената задача, да изисква постигането на точно определена цел за точно определено време.

Стъпка 6: Трудностите в тренировките могат да се сравняват със ситуации в реални мачове. Треньорът трябва да изисква дискусия по специфичните трудности, които са наблюдавани по време на мача. Джим Харик споделя, че “Успехът на работата на спортния педагог зависи от способността да комуникира с младите играчи” (4). Те могат да бъдат относно комуникацията между играчите не само по време на официален мач, но и по време на тренировъчните занимания, правилата на баскетболната игра, вътрешните правила в отбора, резултата (важност на състезателите по постове), формацията на отбора според съперника и специфичните способности на някои състезатели. В тази връзка трябва да се разграничават ясно спортните постижения от персоналната (личната) оценка на баскетболистите.

Не е достатъчно да бъде посочена грешката на даден играч в определена ситуация, както и да му бъде предложено най-адекватното решение, което той трябва да приеме безпрекословно. Това поведение на треньора е уместно, ако баскетболистите за първи път попадат в такава ситуация, не знаят подходящото решение, това е единственият начин да им бъде обяснено най-правилното решение, съобразено с естеството на частния случай. Ако обаче обучаваните вече знаят по какъв начин трябва да постъпят в коментираната ситуация, най-ефективно се оказва насочването на вниманието им към постигането на целта на действията им и търсенето на информация от тях чрез задаване на въпроси, така че те сами да достигнат до най-правилните отговори. По този начин се постига и засилване вниманието на играчите по време на тренировъчното занимание, тъй като всеки от тях би очаквал да получи въпрос от треньора.

Обобщавайки казаното по-горе, можем да изведем следните въпроси, на които спортните педагози да търсят отговор, когато формулират баскетболния проблем и които са важни елементи от описанието му:

1. Какво не е наред с целите?
2. Кои са ключовите играчи, подходящи ли са техните позиции?
3. Кога се появява проблемът?
4. В коя част на игрището?

5. Други специфични аспекти намесени ли са?

Една от целите на работата на спортните педагози с отбори от подрастващи е специфичното спортно развитие на играчите, така че те да могат да станат елитни баскетболни играчи. Даването на правилен отговор на всеки един от по-горе посочените въпроси и предприемане на действия в посока на тяхното решаване води до подобряване както на индивидуалните изяви на всеки един състезател, така и на отбора като цяло. Съвсем естествено предложените варианти за израстването на играчите в процеса на развитието им са пожелателни. Това е само идея за подпомагане работата на треньора и изработването на подобен план би трябвало да бъде съобразено с неговия опит и личен стил на преподаване – всички аспекти, произтичащи от баскетболната игра.

Баскетболът предоставя отлични възможности за подобряване на личностните и общественостнозначими ценности и обогатяване на психическите способности на младите играчи. Независимо от факта, че не всички от ангажираните с тренировъчни занимания подрастващи, ще се реализират като професионални баскетболисти, те като личности са подготвени да посрещнат предизвикателствата на ежедневието в по-добро здраве, в дух на толерантност, сътрудничество и Fair play. Една част от тях биха се осъществили като треньори, друга – като спортни журналисти, трети – като мениджъри и спортни ръководители и т.н. По този начин се изгражда една генерация от възпитани и образовани личности, свързани със спорта, осъществяващи приемственост със следващото поколение.

А тези, които достигат висините на баскетболния небосклон, са по-добре подготвени във всяко едно отношение и стават модел за подражание на идващото след тях поколение от млади играчи и издигат по един неповторим начин труда на спортните педагози.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексиева, М.* Влияние на специализирана методика за начално обучение по баскетбол върху физическото развитие и специфичната работоспособност на 9–10-годишни момчета. Дисертационен труд. София, 2009.
2. *Църов, Кр.* Подборът в баскетбола. София, НСА ПРЕС, 2008.
3. *Buceta, J. M. and coll.* Basketball for young players. Madrid, DYKINSON, 2000.
4. *Van Lingen, Bert.* Coaching Soccer. Spring City, REEDSWAIN INC, 1997.

ВАРИАНТИ ЗА ОПТИМИЗИРАНЕ ИЗЯВИТЕ НА ПОДРАСТВАЩИ ИГРАЧИ ПО БАСКЕТБОЛ

МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА

Резюме

Тесните професионални знания не са достатъчни за успешното практикуване на треньорската професия. Необходими са и солидни познания по психология, педагогика, социология, по-точно на онези техни аспекти, които са приложими в спортната практика. За успех в треньорската професия не се разчита единствено на знанията или на работата (тренировката). Семинари, конференции, консултации за спортни педагози се организират и провеждат всяка година, но твърде рядко в тях се разглеждат проблеми, свързани с работата с подрастващи и млади играчи по баскетбол.

С тази студия се прави опит чрез наблюдение поведението на младите играчи в официален или контролен мач, да се подсказат идеи на спортните педагози за начини за определяне на баскетболните проблеми, както и да се дефинират важните елементи от описанието им и предприемайки адекватни действия за тяхното отстраняване, да се подсказат варианти за подобряване както на индивидуалните изяви на всеки един състезател, така и на отбора като цяло.

Поставени са въпроси, на които спортните педагози да търсят отговор, когато формулират баскетболния проблем и които са важни елементи от описанието му. Даването на правилен отговор на всеки един от тях и предприемане на действия в посока на тяхното решаване води до подобряване изявите на младите баскетболисти.

Ключови думи: баскетбол, треньор, изява на млади играчи

VERSIONS FOR OPTIMIZING THE APPEARANCE OF RISING BASKETBALL PLAYERS

MILENA ALEKSEVA

Summary

A successful coach should not only possess narrow professional knowledge, but also solid knowledge in psychology, pedagogy, sociology, and more precisely those aspects, that could be implemented in the sports practice. The success of the coach does not only depend on knowledge or on working.

With this research we made an attempt by observation the behaviour of the young players in official matches to help the sport teachers with some ideas on how to specify basketball problems and how to define important elements of their description and by taking actions in order to remove them, to improve the individual appearance of each player and the team as a whole.

Key words: Basketball, coach, appearance of young players.