

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГАНДБОЛА И ТЕННИСА

Лекция

**Тема: Управление командой на тренировочных сборах
и соревнованиях.**

Автор: к.б.н., доцент Безверхов В.П.

Ташкент - 2011

«Так как я теннисист, я один день в Сиднее, и через два дня я уже играю в Филадельфии. Я меняю временные зоны и континенты, как другие меняют рубашки.»

Род Лавер

1. ВВЕДЕНИЕ

Поездки с командой теннисистов требуют широкого разнообразия навыков со стороны тренера/ капитана команды. В этой ипостаси тренер играет множество ролей:

Техник

Тактик

Психолог/ социальный работник/ родитель

Спarring

Организатор

Финансовый менеджер (заказ кортов, тренировки и т.д.)

Медицинский консультант

Составляющий отчеты об игроках в конце поездки

Тур агент

Друг

Лидер

Мотиватор

Журналист

Чтобы помочь тренеру справиться со всеми ролями, важно установить принципы, которым ему надо следовать:

Перед отъездом

Во время поездки

После поездки

Эти принципы приведены ниже в больших подробностях.

2. ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА

I. Перед отъездом:

Обсуждение/ контакт с игроками, личными тренерами и родителями игроков, если это необходимо.

Контакт с тренером/родителями игрока перед туром, чтобы определить стиль игры, темперамент участника, предметную подготовительную рутину, узнать, принимает ли игрок лекарства, получить информацию, которая поможет установить взаимоотношения с игроком.

II. Во время поездки:

В начале поездки соберите всю команду, чтобы сообщить игрокам расписание тренировок, правила команды, дисциплинарные процедуры, ваши ожидания и цели поездки и любую новую информацию о турнирах.

Свяжитесь с турнирным комитетом по поводу турнирных встреч, времени распределения в сетке, расписания матчей, порядке игр, наличия кортов для тренировок и т.д.

Планируйте тренировку и подготовку к матчам. Уважайте определенные рутины, к которым игроки (особенно старшие) привыкли и старайтесь избегать менять что-либо на время поездки.

Установите и наблюдайте за тренировками, когда это возможно, и поддерживайте независимую тренировку игроков, основанную на наличии свободных кортов.

Когда возможно, наблюдайте за матчами и устанавливайте подходящую обратную связь. Используйте графики матча для объективной оценки.

Обсуждайте заботы игроков, помня об общекомандных целях. Рекомендуется проводить ежедневные, еженедельные индивидуальные и командные сборы, чтобы поддержать оптимальное общение между тренером и игроками.

Проводите дисциплинарные действия по необходимости (см. дисциплинарные процедуры).

Сохраняйте чеки на все затраты и ведите ежедневные записи затрат, чтобы поддерживать полную финансовую картинку.

Сообщайте результаты игроков ответственным организациям хотя бы дважды в неделю по факсу. Включайте такую информацию, как имя соперника, рейтинг и гражданство, круг, имя соперника в следующем кругу.

Поощряйте и тренируйте игроков, чтобы они брали инициативу в свои руки и сами наблюдали за аспектами их тренировок и подготовки к матчу. Чтобы развивать эту независимость и таким образом поддерживать уверенность игрока в себе, тренер должен настаивать на том, чтобы игроки брали на себя ответственность за следующие занятия:

своевременная запись на одиночные и парные игры.

нахождение парного игрока.

игроки должны идти на парную игру сами.

наблюдение за экипировкой, включая: натяжка струн, вода на корте, обувь и т.д.

наличие денег в местной валюте.

любые другие области, за которые, как считает тренер, должен отвечать игрок.

Однако, воспитывая и поощряя ответственность, тренер не может снять ответственность с себя, и ему следует дать игрокам понять, что он всегда может помочь при необходимости.

Подтверждайте бронирование билета за 72 часа до возвращения.

Получите информацию у турнирного судьи по поводу статуса мест "lucky loser". Они обычно имеются для игроков, достигших последнего круга квалификации.

Сделайте маленькие подарки всем, кто как-то помог команде на турнире.

Помните, что быстро проигравшие игроки нуждаются в вас так же (если не больше), как и выигрывающие.

III. После поездки:

Сдайте отчет о поездке, включая финансовый отчет и отчеты об отдельных игроках, в течение двух недель после возвращения.

IV. Дисциплинарные процедуры:

Представляя команду на международных командных теннисных соревнованиях, все члены команды (тренера и игроки) должны подчиняться правилам команды и спорта.

Следующие нарушения могут привести к увольнению игрока из команды:

Неадекватный уровень исполнения: от игрока ждут наибольших усилий в тренировках и матчах. Решение о том, соревновался ли игрок на оптимальном уровне исполнения, будет сделано тренером.

Неспособность завершить матч: игрок должен завершить матч работая, разве что он получил травму или заболел.

Употребление незаконных наркотиков или алкоголя: игроки не имеют права употреблять незаконные наркотики или алкоголь, ни при каких обстоятельствах.

Раздраженное поведение:

Нежелание сотрудничать с тренером, другими членами команды или официальными лицами турнира.

Незаконное поведение. Неуважительное поведение по отношению к тренеру и/или официальным лицам турнира.

Нарушение расписания: игрок обязан подчиняться расписанию, составленному командным тренером.

Любое другое нарушение, которое тренер считает разрушительным для команды.

Процедура, которой должен следовать тренер, в случае серьезного нарушения норм поведения описана ниже:

1. Словесное предупреждение.
2. Предупреждение в письменной форме (скопированное для ответственной организации).
3. Игрока отсылают домой за его счет.

Заметка: До принятия какого-либо конечного решения, тренеру следует проконсультироваться с соответствующим организатором команды (менеджер команды/ федерация и т.д.)

Следующие нарушения могут привести к приостановке участия игрока в действиях команды на один день и, например, отказать ему в деньгах на еду в этот день:

Пунктуальность: игрок, который не следует расписанию обедов, тренировок и других правил, установленных тренером.

Недостаток усилий во время тренировок.

Следует сделать одно предупреждение до наказания. О любом наказании, назначенном капитаном или тренером во время командных соревнований, следует сообщить в Национальную Ассоциацию или ответственную организацию.

3. ЧТО ДЕЛАТЬ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ МАТЧА (ТРЕНЕРУ И ИГРОКУ)

Следующие таблицы показывают обязанности тренера и игрока во время разных стадий матча.

1. Обязанности тренера

Оставайтесь за кортом

Стадия	Вне корта	На корте
1-2 недели перед матчем или турниром	<p>Планирование спортивных и неспортивных событий. Поездка на другие турниры с этими игроками. Администрация, встречи с родителями, спонсорами, тренерами и т.д.</p> <p>Постарайтесь завоевать доверие игроков: проводите с ними время на корте и за ним.</p> <p>Если вы работаете в команде, обменяйтесь мнениями об индивидуальных характеристиках каждого игрока</p>	<p>Тренировка игроков.</p> <p>Наблюдайте за тренировками</p>
Стадия	Физическая работа	Психологическая работа
День матча	<p>Помогите игроку проанализировать соперника.</p> <p>Помогите игроку развить главную стратегию и одну второстепенную.</p> <p>Поставьте конкретные упражнения для матча на тренировке.</p> <p>Следите за технической разминкой.</p> <p>Акцентируйте работу над сильными сторонами игрока (уверенность в себе).</p>	<p>Следите за физической разминкой игрока (до 15 минут) перед матчем.</p> <p>10 минут технической разминки</p> <p>Напомните игроку основные принципы главной стратегии.</p> <p>Мотивируйте игрока положительно.</p>
Во время игры	<p>Сконцентрируйтесь на матче.</p> <p>Ведите записи для обсуждения игры после матча (слабые стороны соперника, тактические и технические аспекты).</p> <p>Говорите ясно, фокусируйтесь на двух или трех главных идеях (если разрешено, например, неиграющему капитану).</p>	<p>Следите за своим несловесным общением.</p> <p>Покиньте трибуну, если вы слишком нервничаете и не можете держать себя в руках.</p> <p>Всегда старайтесь поддерживать, оставаться спокойным, держать себя в руках и концентрироваться.</p> <p>Мотивируйте игрока положительно.</p> <p>Не злитесь из-за развития матча.</p> <p>Не разговаривайте с официальными лицами.</p> <p>Не угрожайте.</p>
После матча	<p>Найдите хорошее место для просмотра матча.</p> <p>Не так важно, видит ли игрок тренера во время матча.</p> <p>Не подсказывайте, если это не разрешается. Советуйте, если это разрешается.</p> <p>Если игрок выигрывает, удостоверьтесь в том, что он не теряет концентрацию.</p>	<p>Проконтролируйте восстановление.</p> <p>Еда/ питье восстанавливают потерянную энергию/ жидкость и т.д.</p> <p>Всегда старайтесь поддерживать игрока.</p> <p>Мотивируйте игрока положительно.</p> <p>Не злитесь из-за результата. Будьте четкими в анализе. Спрашивайте “Как ты сыграл?”, а не “Ты выиграл?”</p> <p>Контролируйте поведение игрока вне корта, если счет оказался неожиданным.</p> <p>Не говорите с игроком детально сразу же после матча.</p> <p>Прислушайтесь к мнению игрока, не думайте, что вы всегда правы.</p>

Обязанности игрока

Стадия	Планирование и общие вопросы	Техническая и тактическая работа	Физическая работа	Психологическая работа
1-2 недели до матча	<ul style="list-style-type: none"> Играйте тренировочные матчи или разминайтесь для турнира. Придерживайтесь углеводной диеты. 	<ul style="list-style-type: none"> Делайте тренировки реалистичными со специальными упражнениями для игровых ситуаций. 	<ul style="list-style-type: none"> Уменьшите количество физических тренировок для избежания истощения как физического, так и ментального. 	<p>На тренировках акцентируйте внимание на ментальных навыках.</p>
За день до матча	<ul style="list-style-type: none"> Узнайте расписание. Подготовьте экипировку: ракетки, обувь и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> Анализируйте соперника (ов). Разработайте главную стратегию и одну второстепенную (план Б). Выполняйте специальные упражнения для матча: от 1,5 до 2 часов. 	<ul style="list-style-type: none"> Расслабляющие физические упражнения. 	<p>Повторите основные задачи матча.</p>
Вечер перед матчем	<ul style="list-style-type: none"> Придерживайтесь углеводной диеты. Избегайте еды, богатой жиром, и пейте много жидкости. Подготовьте экипировку: ракетки обувь и т.д. Хорошо выспитесь. 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> Сделайте обычную вечернюю растяжку. Выспитесь. Выполните расслабляющие упражнения. 	<p>Визуализируйте завтрашний матч.</p>
День матча	<ul style="list-style-type: none"> Проснитесь хотя бы за три часа до игры. Поешьте (минимум за 3-4 часа до начала) углеводные блюда, с низким содержанием жира. Придите на место матча заранее (за 45 минут). Проверьте расписание, экипировку и переоденьтесь. Возьмите воду, тальк, полотенца, бутерброд, банан и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> Техническая разминка: 1 час или 30 минут до начала матча, если это возможно. Потренируйте все удары и сыграйте несколько розыгрышей или геймов в конце. Прогрессивная разминка, продолжительность зависит от игрока (от 45 мин. до 1 часа 15 минут). 	<ul style="list-style-type: none"> Физическая разминка: мягкий бег трусцой, упражнения на гибкость, растяжка. Разминка всех частей тела, но особенно плеч, рук, локтей, кисти, и т.д. за 15 минут до матча. 10 минут разминки. 	<p>Повторите основные принципы главной стратегии.</p> <p>За 30 минут сделайте ментальную разминку, чтобы добавить концентрацию и расслабление.</p>
После матча	<ul style="list-style-type: none"> Примите душ. Продолжайте пить. Поешьте углеводную пищу. 	<ul style="list-style-type: none"> Используйте подходящие упражнения, чтобы “очиститься” от матча. Сформируйте тактическое заключение о матче. Говорите об объективных вещах. Анализируйте матч независимо от счета. 	<ul style="list-style-type: none"> Массаж, восстанавливающий дух, растяжка, бег трусцой и упражнения на гибкость. 	<p>Визуализируйте матч.</p> <p>Придите к конечному заключению о ментальном исполнении во время матча.</p>

4. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ В ЮНЫХ ИГРОКАХ

Развитие профессионального отношения в юных игроках является долгосрочным процессом. Тренер должен начать с влияния на игроков в этой области на ранней стадии их развития, начиная с обязанностей и заданий, которые соответствуют возрасту и зрелости игрока.

В эту таблицу включены задания, которые улучшают профессиональное отношение теннисистов на разных стадиях их развития.

Работа тренера заключается в том, чтобы помогать игрокам в выполнении этих заданий, чтобы сделать игроков менее зависимыми от тренера.

Практические применения в поездках с турнирными игроками

Тренер должен играть разные роли, путешествуя с командой теннисистов.

Обязанности тренера команды включают действия, которые следует произвести еще до отъезда (например, наладить контакт с игроками), во время поездки (например, тренировки) и после возвращения (например, написание финансовых и технических отчетов).

Дисциплинарные процедуры крайне важны в поездке команды. Тренеру следует удостовериться в том, что игроки знают о дисциплинарных процедурах с самого начала путешествия.

Тренер и игроки должны знать свои обязанности за 1-2 недели до матча или турнира, вечер перед турниром, день перед турниром, во время матча и после матча, на корте и за ним. Они должны следовать четким рутинам, включающим общее планирование, техническую и тактическую работу, физическую и психологическую работу.

К тому же, важно, чтобы тренер постоянно старался развивать профессиональное отношение в юных игроках, постепенно давая им больше обязанностей во время тура (например, собрать сумки, заявиться на турнир, заказать корт для тренировок и т.д.).

Работа тренера заключается в помощи игрокам в исполнении таких заданий для того, чтобы игроки меньше зависели от тренера.

Знание структуры международного тенниса необходимо и тренеру и игрокам, которые хотят участвовать в юношеских и профессиональных соревнованиях.

Международная Теннисная Федерация (ITF) - это управление игрой в теннис. Она ответственна за Кубок Дэвиса, Кубок Федерации, Кубок Хопмана, Кубок Большого Шлема, некоторые другие международные командные соревнования, теннис для ветеранов, для инвалидов, юношеский теннис, мужской и женский Туры и Олимпийские матчи. ITF так же санкционирует некоторые международные теннисные соревнования и четыре турнира Большого Шлема.

Мужской теннис, в основном, состоит из турниров Большого Шлема, Кубка Большого Шлема, ATP Tour (Mercedes Super 9 Series, Championships Series, World Series, Challengers), чемпионатов ATP и мужского Тура ITF.

Женский теннис, в основном, состоит из турниров Большого Шлема, WTA Tour (категории I - IV), чемпионатов WTA и женского Тура ITF.

Юношеский теннис, в основном, состоит из Тура мирового юношеского рейтинга ITF, юношеского Кубка Мира NEC, юношеских теннисных Чемпионатов Мира, региональных турниров до 14 лет, до 16 лет, и национальных турниров.

Рекомендуемый путь профессионального роста для теннисиста: играть во всех региональных турнирах (14-16 лет), затем играть ITF Junior Circuit (16-18 лет). Начав на низких уровнях профессионального тура (от 18 лет), переходить в исключительно мужские и женские турниры.

Литература:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Педагогика, 1988, 224 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. – М. «Дедалус», 2002. - 240 с.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
4. Креспо Мигель, Милей Дейв. Учебник передового тренера (ITF) International Tennis Federation (ITF Ltd) 1998
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.