

18+

ТЫ-ИГРОК

ДНЕВНИК БАСКЕТБОЛИСТА

АРНОЛЬД
ЧЕРНОГОРОВ



Арнольд Черногоров

**Ты – игрок: дневник
баскетболиста**

«Издательские решения»

Черногоров А.

Ты – игрок: дневник баскетболиста / А. Черногоров —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-675653-3

Книга для тех, кто хочет осознанно расти в баскетболе. Здесь ты найдёшь теорию, примеры, размышления, а главное — задания после каждой главы, которые помогут развивать мышление игрока, характер и дисциплину. Это дневник, который ведёт тебя от тренировок к осознанию, от неуверенности к силе. Для тех, кто хочет стать не просто баскетболистом, а настоящим игроком — в баскетболе и в жизни.

ISBN 978-5-00-675653-3

© Черногоров А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Что значит быть игроком	8
Глава 2. Как тренироваться, чтобы расти	11
Глава 3. Навыки, которые отличают	17
Глава 4. Как понимать игру	22
Глава 5. Мышление игрока	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Ты – игрок: дневник баскетболиста

Арнольд Черногоров

Редактор Дарья Львовна Викторова

© Арнольд Черногоров, 2025

ISBN 978-5-0067-5653-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Меня зовут Черногоров Арнольд Арнольдович, и большую часть своей жизни я провёл на баскетбольной площадке, сначала как игрок, потом как тренер. Сегодня я работаю с сотнями ребят в разных возрастных категориях от 6 до 17 лет, и каждый раз вижу в глазах моих подопечных те же вопросы, над которыми и сам размышлял в детстве: как улучшить бросок? Как стать увереннее? Почему я не прохожу в стартовый состав? Что делать, если родители не понимают важность баскетбола для меня?

В детстве мне не хватало ответов на спортивные вопросы, и так как я был не из баскетбольной семьи, у меня не было рядом того, кто мог бы честно рассказать, как устроен мир баскетбола, как прокачиваться, не перегореть от тренировок, не сломаться и не потерять любовь к игре. Мне приходилось учиться по кусочкам: что-то услышал на площадке, что-то подсмотрел в интернете, что-то понял на собственных ошибках. Весь этот путь я мог бы пройти куда легче и быстрее, если бы у меня была книга, подобная этой, но её не было. Поэтому я и решил написать книгу, которая могла бы быть руководством для подрастающих баскетболистов.

Эта книга для тех, кто хочет расти, причём не только на паркете, но и внутри себя. Для тех, кто готов думать, учиться и упорно тренироваться. Для тех, кто хочет не просто играть, а быть лучшим на площадке.

Кто ты и зачем держишь в руках эту книгу

Если ты открыл эту книгу, значит, тебе не всё равно. Не всё равно, кем ты станешь как игрок, какой путь выберешь и насколько серьёзно относишься к своей игре.

Может быть, ты только начал заниматься баскетболом и мечтаешь попасть на свои первые соревнования или пробиться в первый состав своей команды, а может ты уже провёл сотни и тысячи часов в зале, и понимаешь, что топчешься на месте, что тебе чего-то не хватает. Возможно, ты просто хочешь понимать игру лучше, быть умнее на площадке и полезнее для команды.

Кто бы ты ни был: игрок, родитель, тренер, мечтатель – эта книга не только игру про баскетбол. Она про развитие, мышление и то, что определяет настоящего игрока.

Кому НЕ нужна эта книга – антипример

Если ты играешь в баскетбол только потому, что так хотят родители и сам не получаешь от этого ни кайфа, ни интереса, то тебе эта книга, скорее всего, не подойдёт.

Если ты уверен, что всё уже знаешь, а твои ошибки – это всегда вина тренера, партнёров или судей, то смело закрывай книгу. Эта книга не для тех, кто ищет оправдания.

Если ты надеешься, что прочитаешь пару глав и вдруг начнёшь попадать каждый бросок и обыгрывать всех, ты не туда пришёл. Волшебных таблеток здесь нет.

Если тебе не интересно становиться лучшей версией себя как игрока и как человека, и ты хочешь просто «походить на баскет», а не работать, расти, ошибаться и становиться сильнее, можешь оставить эту книгу на полке.

В чём сила настоящего игрока

«В чём сила, брат?» Сила игрока – не только в технических навыках или в физических данных. Настоящая сила проявляется в способности учиться, анализировать, работать под давлением и принимать решения, когда другие нервничают и теряются в игровой ситуации.

Настоящий, думающий игрок:

- понимает зачем он тренируется;
- умеет думать и анализировать игру в моменте;
- не боится ошибаться, умеет учиться на своих ошибках;
- спрашивает с себя больше, чем тренер спрашивает с него;
- строит карьеру не за счёт разовых хайлайтов, а за счёт системности, характера и уважения к игре.

Ты можешь не быть самым талантливым, но ты можешь быть тем, кто трудится усерднее и упорнее всех в команде. Помни: «упорный труд побеждает талант, если талант не трудится»!

Как читать эту книгу, чтобы она помогла

Это не учебник и не мотивационная брошюра. Воспринимай эту книгу как инструкцию по построению себя как игрока.

Используй эту книгу как:

- зеркало, чтобы увидеть себя со стороны;
- навигатор, чтобы понять, куда идти;
- инструмент, чтобы стать сильнее как игрок и как человек.

Вот как выжать из неё максимум:

1. Читай с ручкой в руке. В каждой главе будут мысли, которые тебе понравятся и запомнятся. Записывай, но не в голове, а прямо в книге или в отдельном блокноте. Лучшие игроки ведут заметки. Это помогает не забыть полезную информацию.

2. Действуй после чтения. Каждая глава – это не просто текст. Это толчок к действию: потренировать бросок, поговорить с тренером, составить план. Не оставляй это «на потом». Применяй на тренировке, в игре и в жизни.

3. Возвращайся. Ты не прочитаешь всё за раз, да и не должен. Читай по настроению, по ситуации, по проблеме. Возвращайся к нужным главам, когда тебе необходимо собраться или освежить информацию в памяти.

Эта книга и твои записи станут твоим дневником роста, в который ты сам же заглянешь с гордостью в будущем. И помни: настоящее развитие – это то, что ты делаешь вне тренировок с командой, вне матча, вне твоей зоны комфорта. Именно за это отвечаешь ты сам, а не твой тренер или твои родители.

Все упражнения и рекомендации, представленные в этой книге, ты выполняешь на свой страх и риск. Перед началом любой физической активности рекомендуется проконсультироваться с врачом. Автор не несёт ответственности за возможные травмы или осложнения, возникшие в результате выполнения упражнений.

Глава 1. Что значит быть игроком

1.1. Игрок — это не просто тот, кто бежит по площадке

Для начала хотелось бы дать своё определение словосочетанию «игрок в баскетбол». Если мы посмотрим в интернете, то игрок – это человек, который участвует в играх и соревнованиях. Но на мой взгляд, быть игроком, это намного больше, чем просто приходить на тренировки и участвовать в матчах. Быть настоящим игроком – это иметь определённый способ мышления и образ жизни, это вкладываться в процесс: умом, телом, временем. Настоящий игрок изучает игру, как говорят в США: «student of the game». Коби Брайант, Леброн Джеймс, Майкл Джордан и другие великие баскетболисты были такими. Все они знают каждую деталь, нюанс и мелочь в баскетболе. Они, как настоящие игроки, анализируют свои действия на площадке, чтобы стать лучше.

Так же, хороший игрок слушает тренера не для «галочки», а чтобы понять и применить все полученные знания в игре. Он развивается не ради тренера или родителей, а ради себя. Игрок – это не про «Я выхожу на площадку и играю». Это про «Я дышу, живу, чувствую и думаю, как игрок». Во всяком случае для меня это именно так.

1.2. Почему одни развиваются, а другие топчутся на месте

Знаешь, в каждой команде есть три типа игроков. Одни прогрессируют от сезона к сезону, другие годами остаются на одном и том же уровне, а третьи бросает тренировки, потому что не получилось. Почему так? Разница здесь не в таланте и даже не в тренере. Разница во внутренней установке и подходе к тренировкам и тем процессам, которые происходят вне этого.

Развиваются те, кто:

- приходят на тренировку с вопросом: «Чему я научусь сегодня?»;
- вкладывают внимание и энергию в каждое движение, упражнение и задание, а не просто выполняют упражнение;
- не боятся ошибаться, потому что понимают: ошибка и есть точка роста;
- переосмысливают свою игру: что сделал хорошо, а что мог бы сделать лучше.

При этом топчутся на месте те, кто:

- ждут, что их «прокачают», что успех в баскетболе свалится с неба сам собой;
- работают, только когда на них смотрят, для красивых моментов;
- не анализируют, не меняются, не думают.

Есть такая фраза: «Баскетбол – это шахматы в движении». На мой взгляд, это значит, что для того, чтобы развиваться нужно не просто бежать вперёд, а понимать зачем ты делаешь каждое конкретное действие и что может последовать за ним. В баскетболе есть два важных понятия: spacing и timing (время и место), то есть игрок должен находиться в определённом месте в конкретное время, чтобы произошла магия баскетбола. Опоздал на доли секунд и матч может быть проигран. Подумай об этом.

1.3. Внутренняя установка: ты против себя

Как думаешь, кто твой самый главный соперник? Друг из секции? Тренер? Родители? Может болельщики или игроки из других команд? Нет, самый главный твой соперник – ты сам.

Каждый день ты выходишь на площадку и делаешь выбор:

- тренироваться «как обычно» или делать чуть больше и чуть лучше, чем вчера;
- изучать ошибку, пытаться исправить её или списывать всё на обстоятельства: товарищ отдал плохую передачу, мяч плохой, кольцо не стандартное и т.д.;
- быть ответственным за результат или искать, кого винить.

Ты против себя, против своей лени, страха, усталости и гордыни. Я могу гарантировать, что если ты будешь выигрывать эту внутреннюю борьбу с самим собой, если не каждый день, то хотя бы в большинстве дней, то ты вырастешь. Ты вырастешь не только как игрок, но и как личность. Эта установка делает из простого спортсмена – игрока, а из игрока – настоящего профессионала, даже если тебе пока 12, 14 или 16 лет.

Упражнения

После каждой главы будут различные упражнения, которые помогут тебе лучше понять себя и то, как тебе стоит выстраивать своё спортивное развитие. Ты можешь делать заметки прямо в книге, а можешь взять отдельную тетрадь, и записывать свои вопросы и ответы туда. Я рекомендую именно тетрадь, а не телефон или планшет, потому что когда ты пишешь на бумаге от руки, то лучше запоминаешь информацию. Это, кстати, является дополнительной проверкой для тебя: насколько хорошо ты готов воспринимать советы от опытных людей и прислушиваться к ним. Что будешь делать?

Что значит быть игроком

1. Что отличает «просто спортсмена» от «настоящего игрока» в твоей команде?

Напиши 3 отличия, которые ты реально замечаешь:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

2. Вспомни свою последнюю тренировку. Что ты делал по-настоящему осознанно? А что – «на автомате»? Напиши 1 пример осознанных действий и 1 пример, где ты мог включиться сильнее.

Осознанно: _____

Автоматически: _____

Самоанализ

3. Как ты изменился как игрок за последние 6 месяцев? Не только навыки – поведение, мышление, подход:

4. Что сейчас мешает тебе развиваться быстрее? (Выдели честно)

- ☐ Отношение
- ☐ Режим

5. Как часто ты работаешь на максимум, даже если никто не смотрит?

- ☐ Почти всегда
- ☐ Иногда
- ☐ Только когда есть мотивация
- ☐ Почти никогда

В течение следующих 7 дней:

- каждый день после тренировки записывай себе в заметки;
- напиши одну вещь, которую ты сделал хорошо;
- напиши одну вещь, которую хочешь улучшить на следующей тренировке.

Через неделю перечитай записи и подведи итог: что ты понял о себе как о игроке за эту неделю?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Глава 2. Как тренироваться, чтобы расти

2.1. Что такое хорошая тренировка

Многие хотят прогресса, но не все понимают, как именно он работает. Просто ходить на тренировки явно недостаточно. Если ты хочешь реально расти как игрок, развивать навыки, становиться сильнее и умнее на площадке, то ты должен научиться тренироваться осознанно.

Рост в спорте – это не волшебство и не случайность. Это результат правильной системы: когда ты знаешь, зачем делаешь каждое упражнение, когда умеешь оценивать свои сильные и слабые стороны, когда работаешь не только на паркете, но и за его пределами: в зале, в голове, в быту.

Настоящие игроки растут не за счёт количества, а за счёт качества. Эта глава про то, как подойти к делу профессионально, даже если тебе 13 или 17 лет. Потому что привычка тренироваться правильно – это то, что делает из обычного баскетболиста большого игрока.

Запомни, что хорошая тренировка – это тренировка, после которой ты стал лучше, а не та, на которой ты просто вспотел или переутомился. Если ты узнал что-то новое, отработал элемент до возможности применять его в игре, сделал то, что вчера не получалось или улучшил движение хотя бы на 0,1%, то это значит:

- ты был в фокусе, а не просто перемещался по паркету и находился на тренировке;
- ты осознавал, что и зачем ты делаешь;
- ты вкладывал качество в каждое повторение.

Все командные тренировки идут по плану тренера или тренерского штаба, но, знаешь, даже если они и идут по чужому плану, то только ты сам отвечаешь за своё отношение и результат во время тренировки. Ты можешь сделать её либо для галочки, либо сделать тренировку настоящей лестницей собственного роста. Во время того как тренер объясняет упражнения ты можешь думать об уроках, друзьях, видеоиграх или же ты можешь сконцентрироваться, чтобы уловить каждую деталь из того, что говорит и делает тренер. Во время выполнения упражнений ты можешь не стараться, а можешь проявить усилия над собой, следить за техникой, увеличивать скорость, анализировать свои ошибки. В каком из этих случаев игрок будет прогрессировать? Очевидно, что во втором.

2.2. Технические тренировки: как строить процесс

Баскетбольные тренировки у детей младшего возраста обычно начинаются с освоения техники и игровых заданий. Только после овладения базовыми элементами баскетбола, детей уже начинают знакомить с игрой 1х1, 2х2, 3х3, 4х4 и 5х5. Но освоение техники должно проходить постепенно и с пристальным вниманием к каждой детали. Правильная техника позволит игрокам уберечься от травм, качественнее выполнять свою роль на площадке и переходить к более продвинутым техническим элементам. Самый простой пример: не сгибаешь ноги в баскетбольной стойке и не укрываешь мяч – значит у тебя нет устойчивой точки опоры, и тогда самый слабый толчок заставит тебя потерять равновесие, и защитник команды соперников заберёт мяч. Видишь, а казалось бы, что в этом такого, «*Ну не согнул ноги...*». А как это повлияло на игру, да?

При этом помимо стойки в баскетболе есть сотни технических элементов, за обучением которых нужно внимательно наблюдать и отрабатывать сотни часов. Если упражнение начинается получаться, то это не повод переходить к чему-то более сложному или сильно увеличивать скорость. Быстро не значит лучше, а сложное не всегда значит полезное. Сначала ты должен

удостовериться в том, что выполняешь технический элемент на 80—90% правильно, перед тем как ускоряться или переходить к новому. Техника – это точность, ритм, повторение, осознанность.

Чтобы техника реально росла:

- выполняй упражнения от простого к сложному;
- сначала медленно и точно, потом быстрее и далее пробуй делать в движении (пример: переводы мяча перед собой на месте, переводы на более высокой скорости, переводы мяча в движении);
- следи не за внешним эффектом, а за механикой движения и правильностью выполнения;
- разбивай сложное на простые элементы и улучшай каждый элемент отдельно.

Пример: если у тебя не получается бросок в движении, обрати внимание на следующее:

1. стопы: как ты тормозишь? Какой частью стопы?
2. положение корпуса: устойчив ли ты? Сгибаешь ли ты ноги?
3. ритм: идёт импульс от ног или от рук? Куда ты опускаешь мяч перед броском?

Техника не приходит сама по себе со временем. Техника – это то, что ты выстраиваешь кирпичик за кирпичиком на каждой тренировке.

2.3. Индивидуальная работа: по 20 минут в день

Любой, повторюсь, любой профессионал в прошлом тренировался дополнительно и индивидуально, да и не только в прошлом. Леброн Джеймс до сих пор тренируется дополнительно с личным тренером. Ты хочешь прогрессировать? Раз ты читаешь эту книгу, то ты 100% хочешь этого. Тогда давай представим, что у тебя есть 20 свободных минут в день, это самый минимум для отдельной тренировки. Даже если нет зала, даже если нет кольца, даже если много учёбы, ты всё равно можешь найти 20 минут для небольшой рутинной тренировки. Есть такое понятие, как «Рутинка». Это выполнение одних и тех же действий на протяжении длительного времени, и ты обязательно должен её включить в свой тренировочный план.

20 минут, или что мы можем делать дома:

- баланс, чувство мяча;
- ведение мяча на асфальте;
- зрительный разбор матчей;
- ментальная репетиция с закрытыми глазами перед сном или в течение дня;
- физическая подготовка.

Я предложу варианты для каждого из этих пунктов, и ты сможешь их встроить в свою подготовку, но, конечно, ты можешь что-то поменять, убрать или добавить, если считаешь, что тебе в данный момент нужно что-то другое, или этого объёма тебе недостаточно.

1. Баланс и чувство мяча (20 минут):

- а) стойка на одной ноге с закрытыми глазами с мячом в руках (по 90 секунд на каждую ногу);
- б) вращения мяча вокруг головы, стоя на 1 ноге (10 кругов в каждую сторону на каждую ногу);
- в) вращения мяча вокруг корпуса, стоя на 1 ноге (10 кругов в каждую сторону на каждую ногу);
- г) вращения мяча вокруг ноги, стоя на 1 ноге (10 кругов в каждую сторону);
- д) вращения мяча вокруг одной ноги, стоя в баскетбольной стойке (10 кругов в каждую сторону);
- е) «Восьмёрки» между ног, стоя в баскетбольной стойке (10 кругов в каждую сторону);

ж) переносы мяча по низу и по верху из правого кармана в левый и обратно (10 раз в каждую сторону).

2. Ведение мяча на асфальте (20 минут):

- а) низкое ведение (до колена) (60 секунд на каждую руку);
- б) среднее ведение (до пояса) (60 секунд на каждую руку);
- в) высокое ведение (до плеча) (60 секунд на каждую руку);
- г) кроссоверы перед собой на месте (60 секунд);
- д) маятники влево-вправо одной рукой (60 секунд на каждую руку);
- е) маятники вперед-назад одной рукой (60 секунд на каждую руку);
- ж) переводы мяча за спиной (2 минуты);
- з) переводы мяча под ногой (1 минута на каждую ногу).

* можно использовать сразу два мяча, чтобы получить двойную пользу от выполнения этих упражнений

3. Зрительный разбор матчей:

найди для себя игры, которые тебе было бы интересно посмотреть: NBA, лига ВТБ, Евролига, детский чемпионат России, UBA, и начинай их внимательно просматривать: обращай внимание на расположение игроков на площадке, куда они смещаются в разных ситуациях, какие решения принимают, как отдают передачи, как совершают атаки, как играют заслоны и т. д.

4. Ментальная репетиция с закрытыми глазами перед сном:

визуализация – это очень современная штука, её суть состоит в том, что ты в своём воображении представляешь, как совершаешь какой-то элемент или действие в игре. Удивительно, что она почти так же эффективна как настоящая тренировка! Если ты за день устал и тебе тяжело тренироваться, то ты можешь сделать тренировку в своей голове! Старайся представлять всё очень точно, следить за техникой, положением рук, стоп, коленей и т. д. Ты удивишься, но спустя 2—3 месяца подобных занятий ты заметишь улучшения в своей игре, хотя, по сути, ты просто лежал и представлял как играешь в баскетбол.

5. Физическая подготовка – дома (20 минут):

- а) отжимания 50 раз;
- б) приседания 70 раз;
- в) скручивания на пресс 100 раз;
- г) планка 2 минуты.

*Это самый простой набор упражнений, который ты можешь делать дома. Не обязательно выполнять 50 отжиманий за 1 раз, ты можешь отжаться 5—7 раз, отдохнуть и продолжить выполнение упражнения, пока в сумме не получится сделать 50 раз.

Само собой, что ты можешь выполнять все эти упражнения не 20 минут, а, например, 10 или 50, можешь даже выполнять всё в один день, если у тебя есть время на это. Баскетбол очень благодарный вид спорта: чем больше ты тренируешься, тем лучше ты будешь играть. Но при этом не нужно ждать быстрых результатов. Не будет такого, что ты 1—2 недели потренировался индивидуально и теперь сможешь обыграть Майкла Джордана. На любой результат нужно потратить много времени, успех не приходит просто так, запомни! Ты заметишь первые результаты через 3,6,9 или 12 месяцев, но ты их точно заметишь, и по реакции твоих одноклубников, и по реакции тренера на твои старания. Всегда приятно видеть то, как твои усилия наконец-то дают плоды!

Представь, 20 минут в день – это почти 2,5 часа в неделю дополнительных тренировок, 10 часов в месяц, 120 часов в год. 120 часов! Считай, ты в течение года потренировался ещё один дополнительный сезон. А если это было бы не 20 минут, а, например, час? Получилось бы 7 часов в неделю, 28 часов в месяц, 336 часов в год. За 10 лет набралось бы 3360 часов! С ума сойти! Если ты не знаешь, когда тебе дополнительно тренироваться, то ты можешь делать это

до учёбы, просто встань на 20 минут раньше обычного, или же сразу после учёбы, когда приходишь домой. Профессионалы просыпаются в 5—6 утра, чтобы заниматься дополнительно, и если ты хочешь стать профи, то ты должен вести себя как профи. Вставай раньше, занимайся больше!

Хочешь быть другим игроком? Поставь таймер на 20 минут и начни уже сегодня. Да что там сегодня, начни прямо сейчас, выбери любую из тренировок выше и сделай её, отвлекись от книги на 20 минут, передохни! Это вторая проверка от меня.

2.4. Почему важны детали: стойка, шаг, углы

В самом начале обучения многим игрокам кажется, что техника не важна, всё это мелочи: «Ай, зачем мяч держать именно так?» или «Зачем сгибать ноги?!» и т. п. Я это слышу постоянно! Каждый день, Карл! Но в реальности игру выигрываю детали.

У тебя может быть хороший бросок, но если ты не понимаешь, как и где принять мяч, как правильно остановиться, как должны быть расположены стопы, и при этом ты не умеешь быстро обработать мяч, то у тебя просто не будет возможности совершить хороший бросок.

Ты можешь быть очень быстрым, но если ты не понимаешь, как правильно открыться, как найти контакт с соперником и какой ногой сделать шаг для открывания, то ты не освободишься от опеки и не получишь мяч.

Ты можешь быть техничным, хорошо владеть мячом, но если после обыгрыша защитника ты выбираешь неверный угол прохода и не ищешь контакт, то либо тебя закроют, либо ты потеряешь мяч, либо совершишь очень сложный и неподготовленный бросок.

Маленькие технические детали придают уверенность в игре. Детали превращают «*Вроде этот парень умеет играть...*» в «*Это не игрок, это машина!*». Вы думаете, что профессиональные игроки на тренировках отрабатывают только данки и степ бэки, как это они показывают в социальных сетях? Ну уж нет! Профессионалы возвращаются к базовым вещам каждый день: стойке, поворотам, штрафным броскам и т. д. Потому что именно они создают стабильность во всех остальных элементах, а самое главное – в игре.

Упражнения

Самоанализ

1. Вспомни 3 свои последние тренировки. На какой из них ты действительно вырос? Почему? Опиши конкретные действия или моменты:

2. На какой тренировке ты присутствовал телом, но не умом? Что мешало сконцентрироваться?

Оценка своей техники

3. Какой технический элемент у тебя «хромает», но ты давно его не тренировал отдельно? Выбери 1—2 ключевых элемента (например: остановка, передача, бросок после дриблинга):

4. Что ты можешь делать для их улучшения дома или на улице – без тренера?
Примеры: стойка, баланс, визуализация:

План индивидуальной работы

5. Представь: у тебя есть только 20 минут в день. На что ты их потратишь, чтобы реально стать лучше? Составь свой мини-план на 1 день:

- 5 мин – _____
- 10 мин – _____
- 5 мин – _____

Теперь сделай это хотя бы 3 дня подряд. И в конце 3-го дня запиши: **Что изменилось в ощущениях от работы и техники?**

Работа с деталями

6. Что ты считаешь «мелочью» в игре и поэтому не работаешь над этим? Например: положение стоп в защите, угол разворота при открывании из-под кольца, взгляд при передаче:

7. Выбери одну такую «мелочь» и сделай её своей фишкой. Как ты можешь тренировать её каждый день?

Задание на неделю

Проводи самооценку после каждой тренировки (2 минуты):

- Что сегодня получилось?

[illegible]

Глава 3. Навыки, которые отличают

3.1. Бросок: стабильность, а не «швырки в кольцо»

Я часто слышу от игроков, что они уже умеют бросать. Но уметь бросать – это не то же самое, что попасть пару раз в кольцо из 10—20 попыток.

Настоящий бросок – это навык, который даёт реальный результат в игре. Как определить хороший у тебя бросок или нет?

Хороший бросок – это одинаковое движение каждый раз, правильная основа: ноги, баланс, линия стопы-колени-плечи, а так же понимание своей точки, ритма, игровой ситуации и способность бросать под давлением/на скорости/после контакта.

Плохой бросок – это бросок, сделанный лишь бы бросить. Конечно, мяч может и залететь в кольцо, но он не станет твоим оружием в игре.

Если хочешь, чтобы тебя уважали как снайпера:

- работай над стойкой и балансом каждый день;
- бросай по одной схеме, с одной и той же техникой, которой учит твой тренер, не фантазируй;

- строй рутину, чтобы тело само помнило движение;

- учись бросать в движении, после ведения, после открываний, а не только с места.

Посмотри на профессиональных игроков, их бросок выглядит очень лёгким именно потому, что они множество часов повторяли бросок с одинаковой техникой в разных ситуациях, и тело адаптировалось к этому. Стабильность важнее понтов: попасть один раз красиво, это не то же самое, что быть угрозой кольцу всегда.

3.2. Игра без мяча: ты полезен, даже когда не с мячом

Может быть, кто-то и удивится, но большую часть времени на площадке ты находишься без мяча. В твоей команде во время игры 5 игроков находится на паркете, в команде соперника ещё 5 игроков, а мяч только один на 10 человек. Получается, что если ты не основной разыгрывающий, ты либо проводишь много времени в защите без мяча, либо в нападении так же без него. Это реалии игры, и в этом нет вообще ничего ни хорошего, ни плохого – такая игра. Знай, что настоящие игроки умеют влиять на игру и без владения мячом.

Что значит уметь играть без мяча?

- Создавать пространство для других, когда они начинают обыгрыш соперника, растягивать защиту, то есть понимать ситуацию и правильный спейсинг.

- Находиться под кольцом и делать рывок к нему, когда защита отвернулась.

- Своевременно открываться на получение, а не стоять столбом после передачи.

- Читать защиту и принимать решение до того, как мяч пришёл тебе в руки.

- Делать заслоны, уходить в угол, двигаться осмысленно.

Ты либо в системе, либо мешаешь ей. Ты либо двигаешь игру, либо тормозишь. Команды и тренеры больше всего любят игроков, которые двигаются правильно, а не только тех, кто много просит мяч для дальнейшей самостоятельной атаки.

3.3. Защита: это тоже навык, и он тренируется

Многие думают, что защита – это «Просто стараться выбить мяч», но на самом деле это техника, привычка и глубокое понимание игры. На мой взгляд самое сложное в обучении игроков как индивидуально, так и командно – это именно построение понимания игры в защите: правило треугольника, подстраховка, страховка страхующего и т. д.

Хороший защитник:

- умеет работать ногами, то есть у него быстрый и широкий шаг, правильный угол и верно подобранная дистанция. Стандартом в баскетболе является защита на расстоянии вытянутой руки от соперника, так как это позволяет помешать броску, не даёт легкой возможности тебя обыграть и создаёт трудности при ведении и при передаче. Если ты будешь находиться дальше, то соперник сможет совершить бросок, а если ближе, то у него появляется возможность обыграть тебя на первом шаге и создать преимущество в нападении для всей команды;

- не прыгает на обманные показы. Самое обидное в защите, когда соперник делает показ на бросок, защитник изо всех сил прыгает, пытаясь его заблокировать, а нападающий начинает ведение и проходит под кольцо;

- держит баланс и корпус, не суетится;

- читает игру: кто с мячом, где помощь, что делает партнёр по команде.

И главное: он не выключается, когда его обыграли. Хороший защитник всегда после этого пытается восстановить позицию, помешать броску, выбить мяч или уйти на подстраховку. Он всегда, всегда действует дальше! Защита, как и подбор, это не только навык, это отношение, это то, как ты бьёшься за каждый сантиметр паркета. И да, хорошая защита, это отличный способ попасть в состав или получить дополнительные минуты игрового времени. Даже если ты не самый хороший дрибблер или снайпер, но ты умеешь останавливать соперников, то любой тренер готов будет взять к себе такого бойца.

3.4. Пас, ведение, кат: командная работа

Ты нужен команде, если умеешь:

- точно передавать мяч в нужный момент, помните про spacing и timing;
- вести мяч под давлением защитника, сохраняя ритм и внутреннюю уверенность;
- делать кат в нужную секунду, когда защита потерялась или же защитник занял определённое положение, например, повернулся спиной.

Умный игрок не стучит мяч просто так, потому что каждый удар должен приносить какую-то пользу и к чему-то вести. Умный игрок видит, когда партнёр пытается открыться и где он открыт, и сразу же доводит до него мяч. Умный игрок чувствует, где можно упростить игру. Если в быстром отрыве твой напарник уже под кольцом соперника один, а ты на своей половине с мячом, то правильным решением будет сразу же отдать передачу, а не вести мяч через всю площадку самостоятельно, чтобы набрать два очка.

Пас, кат, заслон – очень важные навыки для игрока. Может быть из-за них и не происходит шоу, но они делают команду сильнее, и тренер всегда это видит. Когда команда не стоит на месте, а двигается, то соперники тоже вынуждены двигаться и реагировать на действия команды. Игра в защите всегда более энергозатратная, чем игра в нападении, а это значит, что соперники будут быстрее уставать и совершать ошибки в защите, которыми вы в дальнейшем сможете воспользоваться. Поэтому обязательно нужно двигаться в нападении, не стойте на месте и помогайте играть своим напарникам по команде.

Упражнения

Самоанализ

1. Какой твой самый стабильный навык? Где ты действительно силен, даже под давлением?

2. А какой – пока слабый, но ты его игнорируешь? Ты это знаешь, но не хочешь с этим работать:

Оценка броска

3. Когда ты бросаешь: одинаковое ли у тебя движение каждый раз? Запиши:

- как ты ставишь ноги? _____
- что делает твоя свободная рука? _____
- куда летит мяч после броска? _____

4. Сделай 3 видео своих бросков с одной точки. Посмотри и сравни: одинаково ли они выглядят? Что нужно поправить?

Игра без мяча

5. Вспомни 3 момента из последней игры, когда ты был без мяча. Что ты делал в эти секунды? (Двигался? Стоял? Делал кат или заслон?)

6. Представь: ты 3 минуты в игре без мяча. Что ты можешь делать, чтобы быть полезным каждый момент? Составь список из 3—5 действий:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Твоя защита

7. Что ты знаешь о своей защите? Оцени себя по шкале от 1 до 5 в каждом пункте:

- работа ног – _____
- баланс – _____
- позиция – _____
- вовлечённость – _____
- помощь партнёру – _____

Что самое слабое? Как ты можешь это подтянуть?

Понимание игры

8. Как ты принимаешь решения с мячом? (Когда даёшь пас? Когда ведёшь? Когда бросаешь?)

9. Представь: тренер запретил тебе бросать в течение 5 минут. Что ты будешь делать, чтобы оставаться полезным?

Задание на неделю

На каждой тренировке (или игре):

- 1 день – фокус на **стойку и повторяемость броска**
- 1 день – фокус на **кат и движение без мяча**
- 1 день – фокус на **позицию в защите**
- 1 день – фокус на **принятие решений с мячом**

Запиши, что получилось. Что сложно. Что удивило.

Через неделю ответь на главный вопрос: **Какой из навыков дал самый быстрый эффект?**

Место для заметок

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Глава 4. Как понимать игру

4.1. Что значит читать игру

Как я уже писал выше: «Баскетбол – это шахматы в движении». Это игра принятия решений каждую секунду. Ты можешь быть быстрым, прыгучим, ловким, но если, ты не понимаешь, что происходит на площадке, то будешь мешать, а не помогать. Иногда я встречаю подобных игроков, которые на разминке классно ведут мяч, забивают сверху, но, когда начинается игра они просто делают непонятно что и тянут команду вниз.

Чтение игры – это умение:

- замечать расположение игроков своей команды и защитников
- предсказывать действия соперника;
- чувствовать момент: пас, бросок, кат;
- видеть сильную и слабую стороны атаки и защиты.

Это навык, который на самом деле развивается. Он не «дан», он тренируется каждый день, если ты уделяешь внимание мелочам и пытаешься анализировать игру.

4.2. Простые решения побеждают

Те, кто в игре выглядят умно, просто делают простые вещи быстро. Пас в нужный момент. Резкий кат в зону. Открытие в угол вместо того, чтобы ломиться в краску. Сложные решения тормозят игру. Простые – ускоряют.

Тренеры обожают игроков, которые:

- не тормозят атаку;
- не передерживают мяч;
- не усложняют простое;
- не «выпендриваются», а решают поставленную задачу.

Ты будешь выигрывать чаще, если:

- будешь играть правильно и своевременно, а не «круто»;
- будешь принимать решения, которые помогают партнёрам;
- будешь читать, а не угадывать или делать действие ради того, чтобы просто сделать действие на площадке.

4.3. Почему интеллект важнее дриблинга

Интеллект, или как говорят «игровой IQ», пожалуй, самая важная часть в баскетболе. В каждом матче есть игрок, который ведёт мяч 10 секунд, а потом отдаёт пас в никуда или совершает потерю мяча; пытается обыграть 3 защитников, хотя партнёр уже давно открыт для свободного броска; делает красивое движение, но при этом теряет мяч.

Дриблинг без понимания игры – просто шум. Понимание игры без дриблинга – это колоссальная польза команде. Лучшие игроки не обязательно лучшие дриблёры. Но они понимают куда двигается атака, читают момент, не суеются в защите и в нападении, двигают мяч до тех пор, пока не появится шанс для атаки. Каждый, кто хочет быть лидером, в первую очередь обязан прокачивать свою голову, без выпендрежа. Смотри, думай, замечай, что происходит на паркете, и тогда мяч появится у тебя в нужный момент.

4.4. Как смотреть матчи и извлекать из них пользу

Большинство игроков смотрят матчи, чтобы «кайфануть» и получить удовольствие, что в целом и неплохо. Профессионалы смотрят игры не только ради этого, но и для того, чтобы научиться чему-то новому. Как извлекать пользу из просмотра матчей:

А. смотри игроков своей позиции. Замечай, как они открываются, бросают, действуют в защите, принимают решения и двигаются без мяча.

Б. Смотри на команду, а не только на мяч. Один игрок с мячом – он самый интересный, но что делают остальные 4 игрока команды? А что делает защита в этот момент? Как они проходят заслоны и т. д.

В. Не просто смотри – анализируй и повторяй.

Почему этот момент сработал?

Кто ошибся и кто воспользовался моментом?

Что бы ты сделал на месте игрока?

Вырежи понравившийся момент, замедли, пересмотри 3—10 раз. Пойми механику и попробуй добавить в свою игру, если это конкретное движение подходит под стиль игры и твое амплу. Такой подход делает из тебя умного игрока, а не только зрителя.

Упражнения

Самоанализ

1. Что ты сейчас понимаешь под «читать игру»?

Напиши своими словами, как ты это видишь:

2. Какие простые решения тебе уже даются легко? Что из твоей игры работает без лишних усилий?

Анализ своей игры

3. Вспомни последний матч или тренировку. Были ли у тебя моменты, когда ты играл слишком сложно?

Опиши 1—2 таких момента:

4. В каких ситуациях ты принимал правильные, простые решения?

Просмотр матчей

5. Посмотри 1—2 игры профессионалов, сосредоточься на игроках своей позиции. Отметь для себя:

- что они делают без мяча?

Глава 5. Мышление игрока

5.1. Победа начинается в голове

Когда думаешь о баскетболе, часто представляешь только видимую часть игры: броски, скорость, данки и силовую борьбу. Но правда в том, что успех любого спортсмена начинается у него в голове. Твой внутренний диалог и установки определяют, как ты будешь вести себя на площадке.

Если ты будешь думать о том, что ты не справишься, то твой мозг найдёт причины почему это правда, но если ты будешь думать о том, как стать лучше, то мозг подскажет тебе возможности для роста. Твои мысли, это как управляющая программа твоим состоянием и телом. Эта программа влияет на твою мотивацию, реакцию на ошибки и умение справляться с трудностями. То есть игрок с сильным мышлением не падает духом после поражения, а наоборот, извлекает уроки и становится только лучше, а игрок со слабым, негативным мышлением теряет мотивацию и опускает руки на тренировках.

Как развивать правильное мышление?

- Следи за своим внутренним диалогом. Если он негативный и ты постоянно жалуешься, то в таком случае останавливай и меняй его на более позитивный и конструктивный по отношению к себе.

- Ставь себе конкретные цели на тренировках и в игре.

- Верь, что ты можешь контролировать ситуацию и влиять на результат, потому что так оно и есть.

5.2. Ошибки – не враг, а инструмент развития

Ошибки – не повод расстраиваться и сдаваться. Нет такого спортсмена или человека в любой профессии, который не совершал бы ошибок. Они сопровождают нас в течение всей жизни, и особенно тогда, когда мы учимся чему-то новому, будь то бросок в кольцо в баскетболе или деление столбиком в школе. При этом важно уметь верно реагировать на ошибки, воспринимать их не как наказание, а как подсказки, которые говорят тебе куда двигаться дальше. Ошибки – это главный учитель спортсмена.

Примеры

- Промажнулся в кольцо? Подумай: почему? Не добросил, перебросил, мяч полетел вправо или влево? Делай выводы! Может нужно сильнее доработать ногами, или целиться в другую точку. Кстати, целиться всегда нужно в центр корзины, представлять, как указательный палец и мяч проходят сквозь неё.

- Потерял мяч? Значит, нужно быть внимательнее при ведении, видеть защитников, или отработать конкретный элемент.

- Сделал неправильный пас? Значит, стоит лучше читать партнёров и защиту, и так же подумать о том, как сделать эту передачу лучше в следующий раз. Знаешь, как в фильмах «крутые парни не смотрят на взрывы», так и крутые баскетболисты не смотрят в сторону передачи для того, чтобы не показывать своему защитнику и другим соперникам куда отправится мяч. Постарайся тоже освоить этот навык, чтобы сбивать защитников с толку!

Не нужно бояться ошибаться, но нужно бояться не учиться на своих ошибках. Ошибаться – это нормально, но ошибаться 1000 раз в одном и том же, не делать никаких выводов и не пытаться исправить ситуацию – это уже плохо. Настоящие чемпионы не избегают поражений, они используют их, чтобы становиться лучше, и всегда делают выводы из своих ошибок.

Из сезона в сезон они работают над своими слабыми сторонами, чтобы в следующем году уже не совершать те же ошибки, что за год до этого и стать лучшей версией себя.

Советы, как работать с ошибками:

- после тренировки или игры выделяй время на анализ ошибок, можно даже в письменной форме. Заведи блокнот, куда ты будешь записывать свои ошибки и их анализ после тренировок;
- не вини себя эмоционально, смотри на ошибки как на факт, который можно изменить. Ошибка – это не навсегда, это происходит ситуативно, и ее всегда можно исправить;
- делай небольшие шаги для исправления: например, 10 минут отработки ведения мяча каждый день в различных ситуациях, или отработка броска после ведения. Всё зависит от того, с каким элементом у тебя больше всего возникает проблем на площадке.

**5.3. Уверенность:
не родился таким, а натренировал**

Иногда мои игроки спрашивают у меня: как стать увереннее во время игр? Очень хочу всем ответить, но в первую очередь нужно понять то, что все игроки нервничают перед играми, особенно перед самыми важными. Даже Майкл Джордан испытывал мандраж перед выходом на паркет, о чём он говорил в своих интервью. Есть мандраж, который помогает настроиться на игру и проходит по ходу дела, но иногда игроки могут нервничать до такой степени, что мяч вываливается из рук, они закрепощаются и полностью теряются на площадке. Запомните, переживать – это нормально, и ещё запомните, что уверенность не приходит сама по себе, её нужно создавать. Это результат долгой подготовки, игрового опыта и правильного отношения к себе. Когда ты много тренируешься, ты чувствуешь себя лучше и увереннее в своих действиях. Но бывает, что даже с опытом накатывает сомнение и это нормально.

Как стать увереннее?

- Помни свои успехи: веди дневник достижений, записывай хорошие моменты.
- Готовься тщательно к тренировкам и играм. Чем лучше подготовка, тем меньше страхов.
- Говори себе поддерживающие фразы: «Я могу», «Я готов», «Я учусь».
- Не сравнивай себя с другими, а сравнивай с собой вчерашним. Каждый день старайся стать лучше.

Уверенность – это как мышца, которую нужно качать. Чем больше ты делаешь, тем крепче она становится. Если на тренировках ты выкладываешься на 101%, а в свободное время тренируешься дополнительно, смотришь и анализируешь матчи, ведешь дневник и записываешь туда все свои мысли и свои точки роста, то я тебе гарантирую, что со временем твоё эмоциональное напряжение сменится на уверенность и воодушевление. Продолжай работать, и всё будет ок!

5.4. Как бороться с волнением и страхом

Волнение и страх – естественные реакции перед важными играми или моментами в матчах, например, перед решающим штрафным броском или игрой на последних секундах. Они сигнализируют о том, что тебе не всё равно. Но если страх парализует, тогда он мешает играть тебе, а соответственно и всей команде. Вот проверенные способы контролировать волнение.

Дыши глубоко и ровно. Когда ты нервничаешь, дыхание становится быстрым и поверхностным. Сделай паузу и вдохни глубоко, наполни живот воздухом, затем медленно выдохни. Повтори 3—5 раз, это поможет расслабиться. Можно заметить, что Леброн Джеймс использует

подобные техники дыхания и расслабления перед матчами. Не нужно воспринимать это как глупость.

Визуализируй успех. Перед игрой закрой глаза и представь, как ты выполняешь идеальный бросок или обыгрываешь защитника и проходишь под кольцо. Почувствуй уверенность и радость от хорошей игры. Такой настрой поможет тебе сосредоточиться на положительном, на твоём успехе.

Фокусируйся на процессе, а не на результате. Не думай о том, выиграешь или проиграешь, забьёшь или не забьёшь – это только отвлекает от реальной игры. Как думаете, такие снайперы как Стеф Карри или Реджи Миллер думают о том попадут они или нет? Они просто делают то, что должны. Они сосредоточены на каждом движении, они находятся в моменте, в потоке. Поэтому не думай о том, что произойдёт, будь в настоящем, фокусируйся на движении. Результат придёт.

Говори с собой по-доброму. Вместо «*Я не смогу*» говори: «*Я попробую*», «*Я сделаю всё, что могу*». Позитивный внутренний диалог снижает страх.

Готовься тщательно. Тренировки, тренировки и ещё раз тренировки. Когда ты уверен в своей подготовке, страх уходит. Чем больше ты тренируешься и готовишься к играм, тем спокойнее ты чувствуешь себя на площадке.

Упражнения

Самоанализ

1. Проанализируй свои мысли перед игрой или тренировкой:

- какие мысли приходят в голову чаще всего?
- какие из них помогают, а какие мешают?

Запиши 3 поддерживающие и 3 ограничивающие мысли.

Поддерживающие: _____

Ограничивающие: _____

Работа с внутренним диалогом

2. Замени негативные мысли на позитивные. Возьми ограничивающие мысли из пункта 1 и составь к каждой позитивный вариант, например: было «*Я не справлюсь*» → замени на «*Я готов учиться и улучшать свою игру*». Запиши примеры:

1) _____ → _____

2) _____ → _____

3) _____ → _____

Дневник ошибок и уроков

3. Веди дневник ошибок: после каждой тренировки или игры записывай:

- ошибка (что случилось)
- почему это произошло (причина ошибки)
- как исправить (шаги для улучшения)

Пример:

Ошибка: промах с броска с 5 метров

Причина: бросал только руками, без правильного ритма

Как исправить: *практиковать броски с 5 метров перед каждой тренировкой по 10 минут с верным ритмом броска*

Дневник достижений и уверенности

4. Записывай свои успехи и моменты, когда чувствовал себя уверенно:

- что сделал хорошо?
 - что помогло тебе почувствовать уверенность?
- Это помогает видеть прогресс и укреплять уверенность.

Упражнение на дыхание

5. Перед тренировкой или игрой сделай дыхательное упражнение:

- сядь удобно, расслабься;
- вдохни через нос на счёт 4, задержи дыхание на 4;
- медленно выдохни через рот на счёт 6;
- повтори 5 раз.

Опиши свои ощущения после упражнения:

Визуализация

6. Перед игрой закрой глаза и представь, что ты:

- уверенно делаешь бросок;
 - совершаешь точный пас;
 - помогаешь команде выиграть.
- Опиши свои ощущения, что именно ты видишь и чувствуешь:

Фокус на процессе

7. Во время игры или тренировки напоминай себе: «Мой фокус на каждом движении, на каждом шаге. Я делаю всё, что могу здесь и сейчас». Напиши, как это помогает снизить волнение и улучшить игру

Позитивный внутренний диалог

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.