

Министерство образования и науки Украины  
Харьковская национальная академия городского хозяйства

**Н. В. Башкатова**

**Психологическая подготовка баскетбольной команды  
мастеров в подготовительный и соревновательный  
периоды**

**Методические рекомендации**

(для преподавателей и тренеров баскетбольных команд высших учебных заведений)

**Харьков – ХНАГХ – 2009**

Психологическая подготовка баскетбольной команды мастеров в подготовительный и соревновательный периоды: методические рекомендации (для преподавателей и тренеров баскетбольных команд высших учебных заведений). / Сост. Башкатова Н.В., – Харьков: ХНАГХ, 2009. – 24 с.

Составитель: Н. В. Башкатова

Рецензенты: доц. кафедры физ. воспитания и спорта  
ХГАДИ Чуча Ю.И.,  
ст. преп. кафедры физ. воспитания и спорта  
ХНАГХ Бондаренко Т.В.

Рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта.  
Протокол № 6 от 21. 01. 2009

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Что такое спортивная психология и что может психолог?.....	5
2. Предстартовое состояние спортсмена.....	8
3. Настраиваясь на матч.....	12
4. Психология тренировочного процесса.....	18
5. Харизматичность тренера в работе с баскетбольной командой.....	20
6. Кодекс успеха баскетболиста.....	22
Рекомендованная литература.....	23

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта. Он имеет много поклонников, как среди тех, кто занимался раньше и увлекается сейчас, так и среди людей, которым нравится баскетбол за динамичность плюс азарт спортивной борьбы соперничающих команд. Зрелищность баскетбола, несомненно, повышают необычные правила игры, которые все время совершенствуются и приближаются к правилам НБА.

С 1 октября 2009 г. планируется существенно изменить правила ФИБА, касающиеся разметки баскетбольной площадки: трехочковую линию (6,25) отодвинут на 50 сантиметров (при этом она по-прежнему будет немного ближе к корзине - 6,75, чем в НБА - 7,24), а трехсекундная зона превратится из трапеции в прямоугольник.

С 1 октября 2008 г. в правила будут внесены менее масштабные поправки, в частности:

- перерыв между половинами игры сократится с 15 до 10 минут;
- вбрасывание после тайм-аута в последние две минуты игры будет производиться не от центральной линии, а от точки боковой линии, находящейся на уровне вершины трехочковой дуги (предполагается, что это облегчит возможность выполнения броска на последних секундах игрового времени);
- если после фола или нарушения вбрасывание производится в передовой зоне атакующей команды, а время на атаку превышает 14 секунд, показания счетчика будут уменьшаться до этого числа;
- при переходе в передовую зону с ведением мяча отсчет 8 секунд будет заканчиваться лишь тогда, когда в передовой зоне окажутся и мяч, и обе ноги игрока, который его ведет;
- если игрок с мячом падает и по инерции скользит по полу, это не будет считаться нарушением.

Несмотря на большие положительные изменения в развитии баскетбола в мире, он имеет достаточно серьезные проблемы, тормозящие его развитие и снижающие зрелищности игры. Проблемы эти заключаются в недостаточной технической подготовленности игроков, организации защиты, тактике нападения, организации предигровой разминки игроков, невысокой эффективности дистанционных бросков, проблемах теоретической и психологической подготовки.

Из всех видов подготовки игроков в баскетболе: физической, технической, теоретической, психологическая - наиболее консервативна в своем развитии. Прогресса за последние 20-30 лет практически нет.

Баскетбол – игра командная, поэтому вопрос совместимости является актуальным. В этой связи, одной из важнейших задач тренировочного процесса баскетболистов является не только повышение результативности тактических взаимодействий спортсменов, поиск наиболее эффективного формирования навыков в организации действий, но и учет индивидуально-психологических особенностей партнеров при взаимодействии.

При комплектовании игрового состава помимо мастерства необходимо учитывать психологические факторы, которые влияют на эффективность совместной

деятельности. В зависимости от спортивной специализации необходимо использовать совместимость по индивидуально-психологическим показателям при комплектовании составов, т.к. в условиях соревновательной деятельности, когда уровень физической и технико-тактической подготовки у спортсменов одинаков, этот психологический фактор будет иметь важнейшее значение.

Психологическая подготовка баскетболистов – это одна из важнейших сторон учебно-тренировочного процесса. Цель ее – формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем оптимизации сознательного отношения игроков к своей деятельности в процессе игры.

Достижение целей возможно при решении следующих задач:

1. Изучение влияния учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на психику баскетболистов.
2. Разработка психологических условий повышения эффективности тренировочной деятельности.
3. Создание оптимального психологического климата в предсоревновательной подготовке.
4. Изучение социально-психологических условий в быту и в команде.
5. Исследование индивидуального проявления различных форм предстартового состояния и влияния на эффективность игровых действий баскетболистов.

В конечном результате все это скажется на значительном повышении эффективности игровых действий каждого игрока и всей команды в целом, так и на результатах игр.

## **1. Что такое спортивная психология и что может спортивный психолог?**

Вопрос, вынесенный в заголовок, является риторическим, как и ответ на него: спортивный психолог может все. Это действительно так, потому что любая задача человеческой деятельности, в том числе и в спорте, содержит психологический компонент, а именно психолог знает, как сделать работу психики более эффективной. Более точно сформулировать проблему можно так: чем может помочь психолог в подготовке конкретного спортсмена в конкретном виде спорта? Отвечая на этот вопрос, попробуем охарактеризовать наиболее типичные направления деятельности спортивного психолога. Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств и сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень близком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Помочь найти будущих чемпионов, определить предпосылки развития необходимых психических качеств - это задача психологического отбора и спортивной профориентации. Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей

спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений. В большом спорте нередко выдающийся спортсмен является обладателем уникальных способностей, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность или тактика команды. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения - это тоже область деятельности спортивного психолога.

История спорта знает немало примеров, когда вовремя сказанное слово, пауза, жест и т.п. решали судьбу упорного противостояния. В спортивной психологии для такой деятельности есть специальное название – «секундирование», которое пришло из дуэльного прошлого.

Поэтому спортивный психолог - это именно тот человек, который может самостоятельно, с помощью тренера или товарищей по команде оказать небольшое, но решающее воздействие на психику спортсмена.

В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другими. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции селекционера, менеджера, администратора и, естественно, психолога.

Но, как сказал Козьма Прутков, нельзя объять необъятное, и серьезные психологические проблемы должен решать специалист-психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптекой - пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу. Для неопытного глаза до возникновения кризиса, когда спортсмен вдруг становится неуправляемым, не слушает никого, замкнувшись на собственных переживаниях. Во-вторых, базовые знания по психологии нередко создают иллюзию о способности разрешить любую психологическую проблему, а неграмотное применение психотехник может привести к негативным последствиям. Сказанное, конечно, не относится к тем людям, кто серьезно пытается понять и разобраться в механизмах работы психики и способах воздействия на нее. Ведь большинство спортивных психологов – это спортсмены или тренеры, которые глубоко знают и спорт, и психологию.

Но главная причина, почему тренер не может полностью заменить психолога, заключается не в недостатке профессиональных знаний и умений, которые, в конце концов, можно приобрести, а в сущности той роли, какую тренер играет в жизни спортсмена, особенно при наличии конкуренции.

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые и позволят конструктивно воздействовать

на его психику. Психологи хорошо знают, насколько тонкой и уязвимой бывает нить, связывающая с клиентом, как осторожно нужно строить психотерапевтические взаимоотношения, когда нет мелочей, и любой необдуманный жест или слово может разрушить то, что долго и кропотливо создавалось. Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины, а конкурентность спортивной жизни вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие, социально негативные качества. В этой ситуации спортивный психолог является своеобразным буфером, отдушиной, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности. Особенно актуальным присутствие психолога становится в сборных командах и игровых видах спорта, как заинтересованного, но не участвующего в борьбе человека.

Как показывает практика, сегодня нашему тренеру нередко требуется получить много "шишек", при этом, порой искалечив психику, здоровье и судьбу своих учеников, чтобы осознать вышесказанное и воспользоваться в своей работе помощью психолога-профессионала.

К сожалению, неверие многих тренеров в возможности спортивной психологии вызвано их опытом неудачных попыток взаимодействия с психологами в прошлом. Действительно, можно перечислить десятки случаев, когда тренер и психолог так и не смогли достичь поставленных целей. Но это же не повод исключать из подготовки такое мощное средство как психология! Умный человек всегда постарается извлечь урок из неудачи, проанализировать причины, чтобы не повторять ошибок вновь. А причин неэффективности работы связки "тренер-психолог-спортсмен" может быть очень много, причем со стороны любого из участников.

Нередко психолога приглашают разрешить в сжатые сроки ситуацию, которая "созревала" давно. Но так уж устроена наша психика, что для разрешения большинства проблем требуется регулярное воздействие в течение определенного промежутка времени, порой достаточно продолжительного. Психолог не хирург - невозможно мгновенно удалить страх перед соперником (упражнением, травмой и т.п.) или сформировать уверенность в победе на соревнованиях, это задачи психологической подготовки тренировочного процесса, а не настройки на выступление. И когда психолог начинает это объяснять, то его порой обвиняют в непрофессионализме.

В повседневной жизни, когда человек приходит к психологу, он обычно хочет изменений и старательно выполняет рекомендации специалиста. В спорте ситуация несколько иная - как правило, тренер приглашает психолога, чтобы тот воздействовал на спортсмена, который, возможно, не очень склонен к выполнению дополнительной работы. А так как многие психотехники, используемые в спортивной психологии (например, аутотренинг или идеомоторная тренировка), основаны на активном участии самого спортсмена, которого при этом невозможно проконтролировать, то может возникнуть ситуация, когда работа формально выполняется, а результата нет.

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлением на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивные состязания всегда интересными как зрелище, поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки и неудачи – это удел всех участников тренировочного процесса, в том числе и спортивного психолога.

Психология в спорте имеет свою специфику, игнорирование которой может привести к бессмысленности работы психолога со спортсменом. Это подтверждает необходимость целенаправленной подготовки спортивных психологов, и хотя об этом уже немало сказано и написано, но воз, как говорится, и ныне там.

В Украине уже подготовлено несколько выпусков спортивных психологов, в России вышел учебник "Спортивная психология". Психологи, работающие в спорте по всему миру, регулярно обмениваются опытом, информацией, методиками. Спортивная психология является междисциплинарной дисциплиной, поэтому подготовка специалиста должна предусматривать приобретение знаний и умений как по физической культуре, составной частью которой является спорт, так и по психологии. Спортивная психология, как и многое другое в спорте, держится за счет здорового фанатизма, внимания к проблемам спортсмена и готовности их решать, искреннего патриотизма и желания видеть представителей своей страны среди победителей в соревнованиях различного уровня.

## **2. Предстартовое состояние спортсмена**

Предстартовое состояние накануне ответственных соревнований наблюдается у каждого спортсмена. Это условно рефлекторная реакция настройки организма спортсмена, мобилизующая его на выполнение напряженной деятельности. Степень выраженности предстартового состояния связана с особенностью типа нервной системы спортсмена, сопутствующими заболеваниями, психотравмирующими моментами, а также объясняется методикой тренировки и зависит от уровня тренированности и масштаба соревнований. Стартовое состояние – это эмоциональная реакция спортсмена, сопровождающаяся усилением и мобилизацией всех вегетативных функций организма, наступающая перед началом соревнований.

Эмоциональная настройка естественна для каждого спортсмена. Она связана с рефлекторными реакциями организма в ожидании экстремальных психофизических напряжений. Целая гамма чувств и мыслей волнует спортсмена уже задолго до состязаний. Скрытая внутренняя психофизическая настройка приводит к сдвигам во всех органах и системах организма. Различают несколько видов эмоционально-психических состояний в дни, предшествующие соревнованиям. Это боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия и патологические (болезненные состояния).

Боевая готовность у спортсмена определяет оптимальные нервно-гуморально-гормональные соотношения, обеспечивающие необходимую сосредоточенность внимания на предстоящем старте, слаженную работу всех функций организма,



обострение процессов восприятия и мышления. Небольшое предстартовое волнение, которое отмечается при боевой готовности, необходимо для успешного участия в соревнованиях. В состоянии боевой готовности обычно отмечается учащение пульса, дыхания, умеренное повышение артериального давления при незначительных изменениях на ЭКГ. Если спортсмен не настраивается на данный старт, то, как правило, терпит поражение или показывает слабый результат.

Стартовую лихорадку отличает преобладание процессов возбуждения. При умеренной стартовой лихорадке определяется повышенная эмоциональная и двигательная активность. Важность игровых действий самих по себе должна быть достаточным стимулятором, и искусственные методы. Незначительное расстройство сна. Эти изменения в большинстве случаев не мешают спортсмену показывать высокие достижения в крупных соревнованиях. Выраженная стартовая лихорадка сопровождается существенным усилением процессов возбуждения. Этому состоянию сопутствуют нестабильные, часто низкие результаты, особенно если выраженная лихорадка развивается задолго до выхода на старт. Ее легко определить: черты лица заостренны, кожные покровы бледные или на щеках выделяются лихорадочный пятнистый румянец, глаза глубоко западают в темные глазницы. Взгляд рассеян, голос раздраженный, срывающийся. В этом состоянии спортсмен становится, излишне возбужден, забывчив, иногда необъяснимо упрям и груб.

При объективном исследовании очевидны: неустойчивое дыхание и пульс. Учащенное сердцебиение, повышенное артериальное давление (систолическое и диастолическое). Для этого состояния характерны такие признаки нарушения вегетативной регуляции, как расстройство желудка, неприятные ощущения «под ложечкой», ухудшение аппетита, излишняя потливость, а самое важное - снижается мышечная работоспособность в связи с так называемой «психической напряженностью» (В.М. Зациорский).

Стартовая апатия возникает при ослаблении процессов возбуждения, когда начинают включаться тормозящие механизмы, изменяются и соотношения в нервной системе в сторону преобладания парасимпатического отдела. Для этого состояния характерны: снижение работоспособности, вялость, сонливость в дневные часы и поверхностный, прерывающийся кошмарами, сон ночью, ухудшение координации привычных технических действий и комбинаций, ослабление внимания, снижение скорости двигательной реакции. Стартовая апатия чаще всего приводит к патологическим состояниям. Это подтверждают и спортивная практика, и результаты научных исследований. Патологические стартовые состояния имеют несколько вариантов. Они могут развиваться как резко выраженная лихорадка или апатия. Нередки и промежуточные формы, которые могут развиваться остро или постепенно, с преобладанием невротических расстройств или в виде вегетативно-сосудистых сдвигов. Причинами патологического состояния могут быть типологические и индивидуальные особенности спортсмена, ослабление организма в связи с заболеванием или травмой, недостаточный или неполноценный отдых и т.п.

Патологическое стартовое состояние проявляется, в частности, в навязчивых мыслях, непривычных ощущениях нездоровья, потере уверенности в своих

силах, в правильности примененной методики тренировки. Характер предстартовых реакций может быть одинаковым у шахматиста и баскетболиста; в то же время эти эмоциональные сдвиги могут значительно отличаться у одного и того же спортсмена в разные периоды или даже у игроков одной команды.

Для того, чтобы спортсмен вышел на старт в состоянии боевой готовности, надо провести широкий, индивидуальный обоснованный комплекс профилактических мероприятий. Этому способствует также своевременная и квалифицированная диагностика различных проявлений стартового состояния, комплексное лечение под руководством врача, методическая помощь и советы тренера.

### **Этапы предстартовой подготовки.**

По мнению профессора А.Ц. Пупи, «психологическая готовность к соревнованиям представляет собой сложное целостное проявление личности». Психическая готовность к соревнованиям не может рассматриваться изолированно, вне связи со всеми сторонами многолетнего спортивного совершенствования. Прогресс в методике тренировки по многим видам спорта повлек за собой и увеличение количества высококвалифицированных спортсменов, равноценных по подготовленности, а увеличение числа соревновательных стартов повысило личную ответственность каждого атлета за занятое место. Поэтому вся система предстартовой подготовки рассматривается в плане подведения к будущим рекордам. В этой связи предстартовая подготовка понимается как широкий комплекс профилактических мероприятий, используемых по индивидуальному плану на протяжении ряда лет. Участие во многих промежуточных соревнованиях рассматривается как очередной экспериментальный этап на пути к главной цели. Этой цели и подчиняются все устремления спортсмена и тренера. Этапы предстартовой подготовки можно условно разделить на перспективный, непосредственный, стартовый, в процессе соревнований и послесоревновательный, восстановительный.

### **Перспективная подготовка.**

Задачами на этом этапе являются четкое планирование нагрузки и неуклонное проведение комплекса мероприятий, направленных на воспитание спортсмена как личности. На этом этапе подготовки роль тренера особенно велика. Он не только организатор занятий, но и воспитатель в подлинном смысле слова. Сомнителен авторитет тренера, базирующийся только на прошлых спортивных заслугах и солидном возрасте. Авторитет его складывается из глубокого знания дела, большого жизненного опыта, высокой общей культуры и психологического такта. Доверие, завоеванное тренером, позволяет ему легче изучить условия быта, учебы, работы спортсмена, особенности спортивного режима в прошлом, характер питания и отдыха, привычки и вкусы и наметить пути их реализации.

Постоянным и верным помощником тренера является врач, который владеет основными приемами психотерапии и навыками аутогенной или психорегулирующей тренировки.

### **Непосредственная подготовка.**

Примерно за 14-30 дней до выхода на старт ответственных соревнований наступает этап, который определяет успех или поражение. Его задачей является, реализация закрепившихся в результате всей предварительной работы положительных факторов, для сосредоточения умственных и физических сил организма на специализированной спортивной тренировке и преодоление связанных с этим трудностей, а также проведение необходимых медико-биологических, педагогических, психологических и других мер, направленных на сохранение и дальнейшее повышение нервно-психологического и физического состояния спортсмена и создание оптимального и устойчивого эмоционального тонуса.

С учетом состояния здоровья, уровня тренированности, а также индивидуальных особенностей и типа нервной системы определяется необходимый режим. Он включает в себя дозированные спортивные нагрузки под постоянным врачебно-педагогическим контролем, организацию наилучшего отдыха и восстановление сил, повышенную и комплексную витаминизацию, высококалорийное и разнообразное питание.

Нервно-психическое состояние спортсмена, его работоспособность связаны со многими факторами, и в частности, зависят от проблемы взаимоотношений. Тренер и врач в содружестве со спортсменом, его семьей могут решить этот очень индивидуальный и конкретный вопрос, в котором надо учесть возраст, пол, темперамент, национальность, время года, характер питания, вид спорта и семейное положение.

Немаловажным является вопрос расселения спортсменов, необходимо учитывать личные взаимоотношения и психологическую совместимость. В игровых видах спорта очень важным является психологическое соответствие товарищей по команде. Сплоченность коллектива зависит от устойчивых личных контактов всех членов. Необходимое условие сплоченности спортивного коллектива связывается с демократическим принципом его организации, самоуправлением, единством официальных и неофициальных взаимоотношений между спортсменами и тренером.

Очень трудная, но необходимая сторона – своевременное определение основного состава для участия в соревнованиях крупного масштаба. Полезно завершить этот отбор и официально назвать основных и запасных участников за 10-15 дней до старта. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям Реакция пресыщения выражается в чувстве слабости, быстрой утомляемости, головной боли, снижении аппетита, раздражительности, сухости во рту, отсутствии желания выходить из раздевалки на разминку. Такой принцип поведения спортсменов к крупным соревнованиям полезен и для тех, кто сегодня еще находится в запасе. Ведь, может быть, уже в ближайшее время они займут место в основном составе. Известно, что спарринг-партнер, информированный о том, что он не включен в основной состав, приносит себе и своим товарищам больше пользы в тренировках. Ведь он не опасается, что активные атакующие действия, экспериментальные комбинации, риск будут показаны проигранными баллами, которые тренеры могут истолковать не в их пользу при определении основного

состава. В противном случае каждая тренировка превращается в соревнование, а для отдыха при утомлении спортсмены нередко прибегают к симуляции.

К периоду основных соревнований квалифицированные спортсмены достигают высшей работоспособности – спортивной формы, что подразумевает особенный мышечный тонус, необыкновенную быстроту двигательной реакции, «чувство мяча», неукротимое желание соревноваться, «спортивную злость» и очень хорошее восстановление даже после максимальных тренировочных нагрузок.

### **3. Настраиваясь на матч**

Безусловно, сколько в мире баскетболистов, столько должно быть систем психической регуляции состояния игрока перед началом матча. Больше того, любой опытный игрок имеет свою, чаще «доморощенную» систему, которой он верит и которую обычно не торопится менять. Но есть некоторые общие рекомендации спортивных психологов, которые можно попытаться «примерить» на себя и внедрять, если они дадут хотя бы какой-то эффект после некоторых повторений.

Разделим ситуации перед игрой на две части: раннюю предигровую и предстартовую. Первая может возникнуть за несколько дней до ответственной игры, чаще всего - накануне. О второй ситуации речь идет тогда, когда команда прибыла на игру, и начинается собственно подготовка к выходу на площадку.

#### **Ранняя предигровая ситуация.**

В ранней предигровой ситуации наибольшая потребность в средствах психической регуляции возникает перед сном. Это может быть ночной сон накануне игры или дневной, если игра проходит довольно поздно вечером. Но прежде всего, игрок должен установить для себя: целесообразно ли для него спать днем, если вечером предстоит ответственная игра; какова оптимальная норма питания в день игры и лучшие варианты меню; какой режим отдыха после игры способствует лучшему физическому и психическому восстановлению к следующей игре.

При появлении признаков волнения накануне игры, прежде всего, желательно применять несложные и надежные методы психической регуляции.

Начинается такая работа с манипулирования воображаемыми образами. Надо постоянно использовать образы, которыми управляется психическое состояние. Американские специалисты называют прием использования образов визуализацией, и она имеет самые различные варианты применения.

#### **Образ великого баскетболиста.**

Каким бы великим ни считал себя сам игрок, желательно видеть перед мысленным взором кого-то другого, кто когда-то произвел большое впечатление. Здесь может быть один элемент: например, всегда уверенный вид этого великого игрока, или уверенное исполнение трехочкового броска, или мощный вылет на бросок из-под щита через руки защищающихся. И такие картины желательно «прокручивать» в период, когда начинает ощущаться предигровое волнение.

Здесь особенно подходят формулы самовнушения и формирования зрительного образа того игрока, который является образцом в плане стрессовой устойчивости. Например: «Ведь Абдул Джаббар, говорят, был подвержен сильным предстартовым но в раздевалке, перед выходом на разминку, тренер дает еще несколько принципиальных указаний), неуравновешенный баскетболист уже в раздевалке должен начать разминку. В первой ее части — спокойные, широкие, размашистые движения, чуть-чуть отстают в своих противодействиях, поэтому все получается результативно и ярко.

Кому-то помогают образы близких людей, но это особая тема.

В этот период подходят средства самовнушения.

Самовнушение обычно содержит в себе повторы: «Я могу!», «Я могу «прихватить» этого игрока!», «Я могу сыграть без явных ошибок, какие были в прошлый раз!» И надо всячески избегать частицы «не», которая имеет сильное негативное воздействие на подсознание. Значит, нельзя внушать себе: «Теперь я не буду бояться этого снайпера». Лучше: «Теперь я буду увереннее играть против него». Вместо: «Не буду волноваться перед игрой!», лучше: «Волнение будет обязательно, умеренное волнение, но не более того, а это просто необходимо!».

Рекомендуется следующий вариант формул самовнушения. Их лучше применять в состоянии расслабления и комфорта. Выберите наиболее пригодные для Вас формулы и повторяйте **их по 3 - 4 раза по кругу**.

- Я полностью контролирую свое поведение.
- Я вижу трудности завтрашней игры, но тем больше приобрету в случае успешной игры.
- Я контролирую свои мысли и эмоции.
- Я с каждой минутой чувствую себя лучше и лучше, более и более уверенным, полный контроль!
- Мое сильное тело и мозг — едины.
- Я представляю себя счастливым, здоровым и успешным.
- Я буду таким, как себя представляю.
- Спокойная уверенность.
- Я спокоен и уверен в себе.

Известный шведский спортивный психолог Л.-Э.Унестоль, предложил программу психического самовоздействия, преимущественно основанную на реактивации (воссоздании) «чувства успеха».

Л.-Э. Унестоль утверждает, что сознательное осмысливание того, что делается, и эмоциональный фон, и чувства, связанные с игрой, являются ненужными помехами. «Чувство успеха» - идеальное психическое состояние, которое может быть легко заблокировано волевым сознательным актом. Следует представить себе как бы два различных субъекта: тело, которое после стольких лет тренировки прекрасно знает, что надо делать, и свое сознание, которое с приятным удивлением в роли наблюдателя следит за исполнителем.

Во время концентрации на поставленной цели надо постараться увидеть себя выполняющим вероятные игровые действия или, по крайней мере, почувствовать, что вполне можно выполнить их.

## **Понизить психическое напряжение перед игрой можно с помощью следующих приемов:**

«*Формирование внутренних опор*» — основано на создании уверенности в своих возможностях, в достоинствах, которые компенсируют недостатки. Например: «Пусть я не быстрый, но с моей выносливостью я могу сделать 5 — 6 рывков в быстрый прорыв и обратно к своему щиту, не снижая скорости. А кто еще это может сделать?».

Это прием характерен и другой своей стороной. Если, например, баскетболист осознает, что у него в данное время «не идет» бросок, то нужно строить стратегию подготовки на поиске оптимальных компенсаций.

Этот недостаток в какой-то мере компенсируется высокой плотностью игровых действий, хорошей моторикой, большим объемом проделываемой работы, благодаря которой спортсмен чаще сможет оказываться в точке, наиболее удобной для броска и чаще бросать без помех со стороны запаздывающего опекуна. Короче говоря, принцип здесь такой: не «идет» бросок, сам «пойду» к нему навстречу, создам условия для него. И это должно стать темой для самовнушения при подготовке к ответственной игре.

«*Снятие запрета на ошибку*». Это ответственный, но очень эффективный, особенно для внушаемых игроков, прием самовнушения. Вот его пример: «Не буду бояться бросать трехочковые — при наших центровых мы в любом случае выиграем чужой щит».

«*Деактуализация соперника*» Чередуются мысли о его сильных сторонах рассуждениями о его недостатках, которые надо использовать. Недостатков должно быть выявлено несколько больше, чем достоинств.

«*Десенсибилизация*». Это тоже довольно рискованное средство. Надо вспомнить случаи, когда игра явно не шла, какие были при этом неприятные эмоции, а потом вспомнить свои лучшие игровые эпизоды. Чередовать такие воспоминания надо несколько раз, но заканчивать обязательно позитивным.

## **Предстартовая ситуация.**

Деятельность баскетболиста в предстартовый период должна обязательно включать: разминку, контроль эмоций, сосредоточение мыслей на факторах, связанных с решением поставленных задач.

Уже в процессе переодевания важны размеренность, даже некоторая медлительность каждого действия, паузы после каждой операции с проверкой, все ли хорошо с формой, как прошло тейпирование. Именно в этой фазе выполняются некоторые релаксационные, успокаивающие (а потом и мобилизующие) средства саморегуляции.

Непосредственная психическая подготовка к конкретному матчу предполагает формирование установки на достижение определенного (максимального для данного спортсмена) игрового результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, без которого эффективно действовать нельзя.

Для этого можно применять систему специальной психической подготовки перед игрой, основанную на так называемой «мысленной репетиции». Она включает представление основных движений игрока (идеомоторный тренинг) и представление определенных игровых моментов (ментальный тренинг). Если мысленно прорепетировать выполнение прохода под щит или дистанционного броска по частям и в замедленном темпе, то во время игры это получится так же качественно, как было «отработано» в уме. «Мысленная репетиция» позволяет все продумать до начала матча, а это почти гарантирует, что в сложных игровых ситуациях игрок, а вернее его подсознание, уже будет знать, что делать, и не надо думать, как лучше сыграть. Мысленно репетируемые движения и комбинации необходимо «выполнять» успешно, не задумываясь о своих слабых сторонах — это позволит сохранить уверенность в своих силах и избежать лишнего психического напряжения.

Непосредственно перед игрой основная направленность регулирующих воздействий - это создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия в основном перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т. е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются. Достаточно подумать: «Это я сделаю», а подсознание сразу подскажет телу, что здесь имеется в виду.

Собственно психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе.

Вся психическая подготовка в день игры направлена на достижение наилучшего состояния, при котором спортсмен может реализовать все свои физические и психические возможности. Такое состояние в англоязычной литературе обозначается как IPS – «ideal psychic state» («идеальное психическое состояние»). Оно формируется за несколько часов до начала игры (у молодых спортсменов - раньше, у ветеранов - позже, у возбудимых - раньше, у более уравновешенных и спокойных - позже).

Замечено, что предигровые психические состояния баскетболистов во многом определяются индивидуальными особенностями их нервной системы.

Начнем с тех, у кого нервная система неуравновешенная и кто характеризуется сильной эмоциональной возбудимостью. Как правило, спад в настроении у них бывает дольше и интенсивней, чем других. Как только закончилась установочная беседа с тренером (обычно основная предигровая установка проводится в гостинице, но в раздевалке, перед выходом на разминку, тренер дает еще несколько принципиальных указаний), неуравновешенный баскетболист уже в раздевалке должен начать разминку. В первой ее части — спокойные, широкие, размашистые движения, во второй части - интенсивные прыжковые упражнения. До выхода на площадку такой баскетболист должен размяться до ощущения легкой усталости. Очень важно в начале разминки делать движения с широкой амплитудой. Они снимают скованность, они органически несовместимы с ощущением подавленности.

Эту же цель преследуют дыхательные упражнения, различающиеся по структуре: глубокий медленный вдох — редкий короткий выдох, глубокий быстрый вдох — медленный выдох и т.д.

Полезны упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Особенно эффективны такие приемы, если дыхательные и физические упражнения чередуются с воображаемыми картинками: например, спортсмен, выполняя энергичные дыхательные упражнения, представляет, как он мощно проходит под щит соперника. Только одно замечание: такие «картины» не рекомендуется представлять в состоянии чрезмерного возбуждения.

Рекомендуется перед разминкой и в первой ее части (при выполнении общеразвивающих упражнений и стретчинга) мысленно выполнять элементарные или тщательно отшлифованные баскетбольные приемы: ловля мяча и элементарный пас ближайшему игроку, аккуратный бросок из-под кольца.

Большинство приемов психической подготовки неуравновешенных спортсменов сводятся к двум основным методам регуляции: **адаптации и рационализации**. В соответствии с первым подходом спортсмен должен любыми путями адаптироваться к экстремальным ситуациям предстоящей игры, благодаря чему достигается оптимальный уровень предигрового возбуждения. Если же адаптация по каким-либо причинам в полной мере не удалась, лучше всего спокойно объяснить себе причины неблагоприятного состояния, найти пути рационального использования такого состояния или хотя бы выхода из этого состояния с наименьшими потерями. По-иному выглядит предигровая подготовка тех игроков, которые отличаются инертной нервной системой, из-за чего медленно «встраиваются», долго достигают оптимального уровня предигрового возбуждения. Непосредственно перед игрой необходима установка на максимально активные действия с первых секунд игры, на предельно точное и ответственное выполнение каждого технико-тактического действия.

Психологи рекомендуют: инертным игрокам в период непосредственной подготовки вспоминать эффектные ситуации игры против данной команды, удачные действия в последних, еще хорошо сохранившихся в памяти, играх. Нужно следить за тем, чтобы мимика лица отражала бодрое, но в то же время несколько агрессивное настроение.

Разминка в этом случае должна быть высокоэффективной не только в плане выполнения каждого действия интенсивно, быстро, с настроением, но и в плане преодоления сопротивления: броски должны часто выполняться через руки защитника (его роль должны выполнять партнеры), с выходом на добивание в случае промаха.

Неблагоприятные психические состояния игрока чаще всего выражаются в виде невротических реакций. Они возникают тогда, когда предигровая ситуация оказывается чрезмерно напряженной и наступает психическое перенапряжение, выражающееся в нестабильности состояния спортсмена.

При этом наблюдаются суетливость, чрезмерная оживленность, быстрая, иногда несколько несвязная речь, беспричинный смех, заметное изменение тембра голоса, покраснение кожи лица и т.д. При такой невротической реакции особенно необходимы четкие, размеренные движения (в раздевалке, при выходе на площадку), направленность внимания на спокойную речь, концентрация внимания на различных предметах (например, кольцо, табло), тщательное выполнение упражнений общефизического характера и стретчинга в разминке. Реакция пресыщения



выражается в чувстве слабости, быстрой утомляемости, головной боли, снижении аппетита, раздражительности, сухости во рту, отсутствии желания выходить из раздевалки на разминку. В таком случае принято говорить, что спортсмен «перегорел». Если уж такая реакция наступила, надо попытаться вернуться в оптимальное состояние «жесткими» психорегулирующими воздействиями. Реакция протеста, как правило, — уже крайняя точка в психическом состоянии спортсмена. Она не так уже часто возникает и выражается в виде напряженных споров (с партнерами, тренером), слез (обычно у женщин) или, наоборот, в «уходе в себя». Средства воздействия в этом случае должны быть сугубо индивидуальными, и определяются они особенностями каждого конкретного случая. Основная рекомендация: необходимо постараться «выговориться», снять напряжение, а потом применять средства психорегуляции.

Перед выходом на площадку желательно использовать мысленно произносимое слово, которое является как бы «ключом» к началу успешных действий. Например, перед первым розыгрышем мяча: «Пошел!», «Вперед!», «Сейчас увидите!» и др.

Полезно добавлять про себя на первых минутах игры: «Я контролирую ситуацию». Эта формула помогает формировать чувство уверенности в своих силах и способствует психическому самоконтролю. Ключевое слово может постоянно использоваться и в ходе игры. Особенно эффективно слово «Концентрация!». После каждого ошибочного действия, в первой же паузе, рекомендуется применять средства психической защиты. Например, сыграно плохо. Можно сделать несколько вдохов-выдохов, шагов и сказать про себя ключевое слово. При этом голова слегка наклонена вниз, взгляд устремлен вперед-вниз. Главное, что бы взгляд не был виноватым или, наоборот, вызывающим. Спокойная уверенность в своих силах, подкрепленная ключевыми словами, специально подобранными на случай неудачи («Не все потеряно!», «Все еще только началось!», «Теперь все пойдет иначе!» — вариантов много).

Рекомендуется и такой психологический прием, как спокойный анализ своих технических ошибок (желательно незначительных), а также так называемые «меню», когда спортсмен быстро перебирает в памяти эпизоды игры и кратко останавливается на наиболее удачных, расставляя их как бы по рангам: «Вот здесь я сыграл хорошо, а здесь — еще лучше».

Важно помнить, что главная задача - преодолеть негативные факторы до начала игры. Дальше сама играотрегулирует баскетболиста.

#### 4. Психология тренировочного процесса.

Перед психологией тренировки стоят три основных задачи, которые и позволяют повысить квалификацию тренера:

- использование психологической и спортивно-психологической оценки личности спортсмена и тренера, а также условий тренировки;
- использование условий и эффектов обучения, основанных на самом процессе обучения, на развитии спортивного мастерства и на особенностях той социальной группы, в которой проходит обучение;
- проведение психологических и спортивно-психологических консультаций для спортсменов с целью создания соответствующего климата, ориентирующего их на достижения и снижающего действие неблагоприятных факторов.

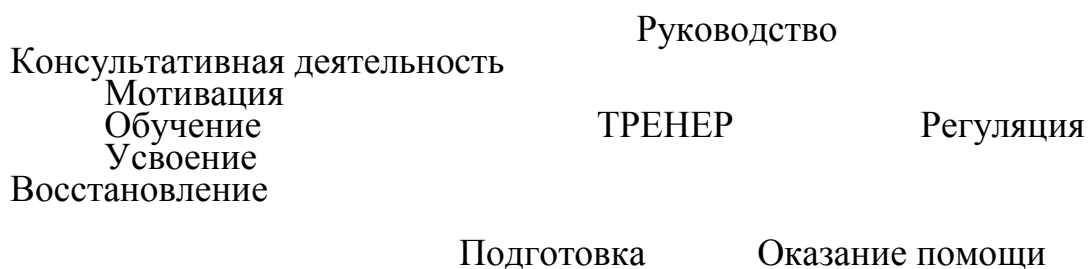
Проблема практического применения спортивной психологии предельно ясна. Организация тренировочного процесса и педагогический подход взаимодействуют и являются в принципе «психологическим подходом». Без соответствующей подготовки он носит «интуитивный психологический» характер, основанный на общем, спортивном и педагогическом опыте.

Тренеру необходимо изучать основы психологии для того, чтобы быть готовым решать возникшие проблемы и отвечать на поставленные вопросы.

Если тренировочный процесс понимать не однозначно, не только как средство для достижения спортивных результатов, но и как процесс формирования личности, в котором необходимо учитывать ее индивидуальные, социальные и национальные особенности, можно выделить психологические задачи этого процесса, в основе которых лежат вполне определенные психологические закономерности. Информативный процесс мотиваций, обучения и усвоения знаний требует создания оптимальных условий для достижения высоких результатов. Основы сотрудничества и продуктивного взаимодействия в тренировочной группе и спортивной команде заложены в групповых динамических процессах лидерства и консультативной деятельности.

Улучшение результатов выступлений на соревнованиях основано на оптимизации процесса подготовки и оказания необходимой помощи спортсменам. Психотерапевтический процесс регулирования и восстановления призван способствовать формированию нового, более совершенного отношения к спорту высших достижений.

Таким образом, тренер должен выполнять следующие функции:



Психология тренировки начинается там, где определяются общие требования, индивидуальные нормы и особенности??? Это означает, что психологические знания и проникновение в существо вопроса требуются в тех случаях, когда

спортивное достижение проблематично. Таким образом, психология спорта завоевала себе прочные позиции в спорте высших достижений, особенно там, где речь идет об оптимизации результатов, совершенствовании спортивного мастерства и обеспечение лучших условий соревнований и тренировок. Тренировка будет тем успешнее, чем тренеру будут известны нежелательные, лимитирующие факторы, чем лучше он будет уметь с ними бороться и чем в большей степени сможет пользоваться средствами, облегчающими тренировочный процесс. Таким образом, психология в спорте высоких достижений часто выступает как инструмент планирования. Исходя из того, что тренер должен обладать всесторонними знаниями в области психологии спорта (образование тренера и прохождение повышения квалификации), для составления плана тренировочных занятий, прежде всего, необходимо установить наиболее важные индивидуальные и социальные факторы спортсменов.

В соответствии с этим, мероприятия во время тренировочного периода должны подвергаться изменениям так, чтобы изменялся и план соревнований, чтобы стабилизация результатов происходила на высоком психологическом уровне. Это достигается, прежде всего, посредством психологического и психомоторного контроля. Целенаправленная подготовка к соревнованиям может начинаться именно тогда, когда процесс тренировки получил подобное психологическое развитие.

Психологическая подготовка баскетбольной команды к конкретному соревнованию ставит целый ряд трудно решаемых проблем, требующих многостороннего изучения. Готовность к соревнованиям не является врожденным качеством, а развивается и совершенствуется по мере накопления личного спортивного опыта. Однако в зависимости от индивидуальных способностей и окружающих условий этот процесс может быть более или менее быстрым и успешным. Данный вид подготовки должен осуществляться в неразрывном взаимодействии с другими ее видами и соревновательными выступлениями. Психологическая готовность к стабильному выступлению в соревнованиях формируется позже, чем физические и технические предпосылки высоких достижений. За любым умственным, эмоциональным и физическим пиком следует соответствующий спад, тренер не должен пытаться загонять на этот пик своих игроков в каждой конкретной игре. Важность игровых действий самих по себе должна быть достаточным стимулятором, и искусственные методы возбуждения нежелательны. Команда будет ближе стоять к уровню своих способностей, если сознательно будет избегать и пиков и спадов, нежели когда будет делать разрозненные усилия для достижения пиков. Если игроки слишком часто стимулируются для достижения пиков в ходе сезона, им трудно будет сохранить свою форму в конце его, когда потребуется полная мобилизация всех духовных и физических сил в нескольких играх подряд.

Почти каждый год вносит что-то новое в теорию и методику подготовки спортсменов. Нередко в моду входит что-то, уже ранее применявшееся и забытое. Это неизбежно на пути творческого поиска. Однако, рассматривая этот процесс в психологическом аспекте, следует отметить, как наиболее

существенную ошибку некоторых тренеров, копирование методов подготовки отдельных команд без учета индивидуальных особенностей своих учеников.

Такой же негативный эффект приносит увлечение модными течениями и школами, которые, как правило, столь же быстро забываются, как и появляются.

Что касается психологических методов подготовки, то в настоящее время все больше внедряется метод психорегулирующей тренировки. Далеко не всем известно о возможностях этого метода, тренирующего способность человека к произвольному направлению своего внимания на телесные ощущения и уже через них – на управление своими эмоциями, состояниями.

Данная методика является логическим развитием метода аутогенной тренировки и может быть направлена как на снятие эмоциональных напряжений, так и на активацию психических процессов.

Психолог спорта занимается снятием напряжения психических процессов и их активизацией, регуляцией предстартовых состояний, типами поведения при взаимодействиях и конфликтах, уровнем притязаний, психологией деятельности и групповой динамикой и в спортивных командах. Он сможет, как волшебник одного из равных по силам соперников поднять на вершину славы, а другого ввергнуть в бездну поражения. Однако это волшебство лишь внешнее. Объективные причины в психике спортсменов, в их умении или неумении настроиться на борьбу и победу в самых тяжелых условиях.

Недальновидным и авторитарным руководителям, считающим, что они могут все преодолеть приказом и что им нет необходимости «копаться» в психологии того или иного спортсмена, трудно в современном спорте. Еще больше мучений составляют они самим спортсменам.

Знание психологии позволяет тренеру объективно, отрешившись от собственных эмоций, оценить трудную соревновательную ситуацию и помочь спортсмену найти из нее правильный выход. Знание психологии необходимо и самому спортсмену, который должен предвидеть свои технические реакции и психологическое состояние соперников в зависимости от того или другого поворота соревновательной ситуации и точно учитывать их при решении тактических задач. Вместе с тем тренер и спортсмен не должны ждать от психологии, что она снимет с них часть работы. Нет, только внедряя психологическую подготовку крупными шагами в без того максимально уплотненный режим подготовки, в органическом единстве с физической, технической и тактической подготовкой, можно рассчитывать на то, что она поможет спортсмену в процессе тренировки и ответственных стартов.

## **5. Харизматичность тренера в работе с баскетбольной командой**

Обладать харизмой, то есть вызывать в окружающих людях симпатию и живой эмоциональный отклик, иметь возможность влиять на них, хотели бы многие. Но похоже, прийти к единому мнению о том, кому именно у нас присуще это качество, так же непросто, как найти устраивающее всех определение харизмы. Основное, в чем сходятся специалисты – это то, что харизма представляет собой инструмент безоговорочного влияния лидера на группу. То есть для того чтобы она проявилась, одному человеку всегда необходимы другие люди.

Социологи и социальные психологи подтверждают, что харизма свойственна лидерам государств, политических партий, а в спорте - тренерам сборных команд. В разрез с этим мнением можно называть харизматичными людей разных профессий: актеров, спортсменов, журналистов. Они умеют захватить своей энергией большую аудиторию, заразить эмоциями, обаять и даже, если это надо, повести за собой стадионы. Они выразительны и артистичны, вызывают симпатию с первых минут общения, умеют слушать, проникаться чужими проблемами и убеждать в своей правоте любого. Врожденные ли это качество или же умения, которые при желании можно приобрести?

В переводе с греческого «харизма» (charisma) означает «божественный дар». В Греции его приписывали людям, одаренным способностью притягивать к себе внимание.

Термин «харизма» впервые использовал в науке в 20-е годы прошлого века немецкий социолог и экономист Макс Вебер. По Веберу, харизма – «качество личности, признаваемое необычайным, благодаря которому она оценивается как одаренная сверхъестественными или, по крайней мере, специфическими, особыми силами и свойствами, не доступными другим людям». Удалось выявить почти сотни черт, которыми обладали замечательные деятели. «Однако называемые «харизматическими» лидеры обладают настолько различными характеристиками, что кажется трудным, если не возможным, выделить искомое основание», - считает Роджер Итвел, профессор Батского университета (Великобритания). На деле получается, что каждый из великих обладает индивидуальным набором качеств.

Социальные психологи определяют харизму как свойство образа человека, который сумел завоевать признание широкой общественности или небольшой группы людей. Иначе говоря, это совокупность индивидуальных черт характера конкретного человека. Но мало обладать как удачной внешностью, так и необходимыми внутренними данными. Чтобы харизма человека была отмечена и признана, она должна проявиться в нужное время и нужном месте. «Харизматический лидер может появиться там и тогда, где и когда для него уже сформирована ниша наших ожиданий. Нередко это происходит, когда общество или команда находится в кризисных ситуациях».

«Говоря о харизматическом человеке в широком смысле, мы подразумеваем того, кто занимается публичной деятельностью. Конечно, он может быть красивым и иметь мощные бицепсы, но может иметь и обычную внешность, и тихий голос – не это главное. Есть несколько составляющих, которые определяют силу актерского дара тренера, работающего с командой, он должен чувствовать ситуацию. Необходимо уметь выражать свои ощущения, знать, где сказать громко, где тихо, где показать свою слабость, которая тоже может оказаться силой, важно уметь чувствовать партнерство для достижения необходимого результата.

Примером харизматического лидера в баскетболе является тренер сборной команды СССР А.Я. Гомельский. С этим именем связан расцвет советского баскетбола, в спортивных кругах он заслужил уважительное прозвище «папа».

Древние греки говорили: «Никто от природы не бывает высоким или низким». Росту Александр Яковлевич был не очень большого: метр шестьдесят

восемь. Но с каким почтением к нему относились люди за два метра. Для многих он был эталоном, был строг и требователен, прежде всего к самому себе, по нему выверяли как работать, как вести себя в жизни. Никогда не отказывал людям, нуждающимся в помощи. В спорте – это высококвалифицированный тренер, замечательный организатор, его сборная команда страны стала восьмикратным чемпионом Европы, дважды чемпионом мира и чемпионом Олимпийских игр в Сеула в 1988г. А.Я. Гомельский открыл целую плеяду талантливых игроков-баскетболистов, воспитал более пятидесяти заслуженных мастеров спорта. Его спортивная жизнь не была тихой и спокойной.

Харизма – это свойство нашего образа, которое сегодня, в одних условиях и с одними людьми может быть эффектно, а завтра, в другой ситуации, – уже нет. Универсальной харизмы не существует. Нам стоит скорее учиться осознанному планомерному управлению своим поведением, учиться слушать свою интуицию и взаимодействовать с другими людьми, и помнить, к чему и зачем мы стремимся. Только тогда мы достигнем тех целей, которые сегодня поставим.

Возможно, есть врожденная предрасположенность к харизматичности, а значит, многие ее элементы стоит развивать. Общаясь с людьми, харизматичный человек словно говорит им: «Я чувствую вашу боль», и понимание этого воодушевляет их. Стоит позаботиться и о своей эмоциональной выразительности – умении точно передавать эмоции с помощью выражения лица или голоса. И, наконец, важно уметь управлять своими эмоциями.

## **6. Кодекс успеха баскетболиста**

1. Всегда производить положительное впечатление как на площадке, так и за ее пределами.
2. Всегда принимать решения, которые идут на благо команде.
3. непоколебимо верить в то, что команда способна достичь поставленную цель.
4. Верить в силу команды.
5. Всегда стремиться к большему и отдавать больше.
6. Способствовать взаимопониманию в команде.
7. Быть требовательным к себе.
8. Всегда быть в форме и готовым побеждать.
9. Быть психологически устойчивым и не терять концентрацию с первой минуты матча до последней.
10. Играя на выезде, помнить о том, кто ты такой и показывать такую же игру, как и дома.
11. Быть единым целым с товарищами.
12. Никогда не терять почву под ногами ни в игре, ни в жизни.
13. Не просто демонстрировать волю к победе, но и добиваться победы во что бы то ни стало.
14. Почитать за честь являться частью команды, отдавать все силы на ее благо и воспринимать все ее победы не просто как данность, а как наивысшее счастье.

## РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абалян А.Г. Отрепетуируем успех / Абалян А.Г., Родионов А.В. Планета баскетбол-2000- № 12.-С. 35-37.
2. Абрамов В.В. Баскетбол правит бал // Спорт в школе.-1996.-№ 46.-С. 4-5.
3. Анализ результатов психолого-педагогического обследования соревновательной деятельности команд – участниц Международных соревнований по баскетболу «Дружба-84». Методические рекомендации.
4. Артемьев Ю.С. Чтобы лучше играть в баскетбол // Физ.культура в школе.-2006.-№ 4,-с. 31-32; № 5,-С. 69-71.
5. Баринов В.В. Групповая композиция как важнейший социально-психологический аспект физического воспитания спортсменов в процессе спортивной подготовки баскетбольного игрока //Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК – М., 2001.-С. 140-144.
6. Баринов В.В. Влияние индивидуальных особенностей личности баскетболиста на успешность соревновательной деятельности: Дис. канд. пед. наук /РГАФК,-М., 2001.
7. Ватутин Л. Везучий человек с мягким характером // Планета баскетбол. 2000, № 6 (14),-С. 32-34.
8. Валь А.И. Проблемы современного баскетбола. К., 2003,-С. 129-148.
9. Вейберг, Гоулд Д. Психология спорта.-К, Олимпийская литература,- 2001,-С. 43-64, 152-164, 205-209.
10. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе.-М., 1976.
11. Гриднева Н. «Сегодня», № 1, 2008 г.,-С. 12-13.
12. Родионов А.В. «Планета баскетбол», 2006, № 8,-С. 14-16.
13. Любимов Д. «Овер-тайм», Папа советского баскетбола, 2008, № 2,-С. 8-9.
14. Тарас А.Е. Психология спорта. Хрестоматия,-К, 2005. Библиотека практической психологии,-С.217, 221-223, 304-308, 344.

## УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Психологическая подготовка баскетбольной команды мастеров в подготовительный и соревновательный периоды: методические рекомендации (для преподавателей и тренеров баскетбольных команд высших учебных заведений)

Составитель: Наталья Валерьевна Башкатова

Редактор Алябьев Н.З.

План 2009, поз. 335 М

Подп. к печати 25.05.09	Формат 60x84 1/16	Бумага офисная
Печать на ризографе	Усл.- печ. лист 1,4	Уч. изд. л. 1,8
Тираж 50 экз.	Заказ №	

61002, г. Харьков, ХНАГХ, ул. Революции, 12

Сектор оперативной полиграфии ЦНИТ ХНАГХ

61002, г. Харьков, ул. Революции, 12