

П Р И Л О Ж Е Н И Е

РЕШЕНИЯ И КОММЕНТАРИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ



ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ -1

ВОПРОС	КОММЕНТАРИИ
1	В общем, спорт является здоровой деятельностью, но не обязательно. Воздействие может оказаться отрицательным, если занятия неправильно. По этой причине очень важна роль тренера в том, чтобы сделать занятия спортом полезными.
2	Травмы всегда будут иметь место, но тренер может сократить риск, если правильно планирует и управляет деятельностью своих учеников.
3	Баскетбол предоставляет молодым игрокам возможность для развития здоровых привычек, например, позволяет иметь хороший аппетит, привычки гигиены и заботы о себе.
4	Наличие определенного принуждения имеет значение, для того чтобы спорт сохранял образовательную ценность.
5	Баскетбол предоставляет молодым игрокам отличные возможности учиться работать как команда и чувствовать личную ответственность в группе. Тренер должен использовать преимущества этих возможностей для усиления обоих аспектов: командной работы и личной ответственности.
6	Баскетбол должен помогать молодым игрокам учиться уважать соперников. Тренер не должен допускать, чтобы в его играх развивались чувства неприязни или враждебности по отношению к соперникам.
7	Молодые игроки должны учиться уважать судей, и тренер обязан служить в этом примером. Поэтому тренер не должен протестовать против решений судей.
8	Соревнования являются образовательным инструментом, который надо использовать соответственно. Игроки должны учиться соревноваться, выигрывать и проигрывать. Если соревнование не может быть выиграно и тренер решает отказаться от него, то теряются прекрасные образовательные возможности.
9	Тренер является примером для своих молодых игроков, поэтому должен вести себя соответственно. Тренер должен демонстрировать уважение и солидарность со всеми своими игроками, их соперниками, судьями, так как это служит для игроков отличным примером.
10	Без сомнения баскетбол может оказаться очень значимым опытом для молодых игроков, но для этого важно, чтобы тренеры и руководители вели себя соответственно.

ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ - 2

ВОПРОС	КОММЕНТАРИИ
1	Тренер может существенно повысить психологические ресурсы своих игроков, если будет иметь это в виду при организации и управлении деятельностью своей команды.
2	Познавательное развитие молодых игроков будет продуктивным при соответствующем представлении баскетбольных тренировочных упражнений.
3	В общем монотонные тренировочные занятия не обеспечивают необходимые стимулы для развития объема внимания молодых игроков. По этой причине тренеры должны избегать такие тренировки.
4	Чувство контроля является существенным в формирующем процессе молодых игроков. Среди других мер тренер может развивать чувство контроля относительно результатов, которые игроки достигают своими действиями. Таким образом, игроки чувствуют, что они могут контролировать результаты своих действий.
5	Опыт «контролируемого успеха» достигается когда положительные результаты вытекают из собственных контролируемых действий игроков, вместо влияния внешних факторов, либо действий мало ими контролируемых. Такой опыт особо важен для усиления самоконтроля.
6	Опыт «контролируемых неудач» приобретает когда достигаемые результаты неблагоприятны, но игроки чувствуют, что при своих действиях они контролируют процесс попытки достижения желаемых результатов. Кроме этого, они учатся чему-то важному на будущее. В комбинации с опытом «контролируемого успеха» опыт «контролируемых неудач» может оказаться очень полезным в укреплении в молодых игроках уверенности в себе.
7	Понимание того, что надо делать увеличивает чувство контроля. Поэтому, объясняя четко в чем состоит задание, тренер помогает усиливать в своих игроках чувство контроля.
8	Постановка задач, которые игроки находят решаемыми, помогает создавать достаточную уверенность в себе при попытке выполнить задание. Игроки повышают уверенность в себе и на будущее. Поэтому, тренеру важно предложить испытание, которое игрокам по силам для повышения в них уверенности в себе.
9	Когда чувства самосознания и самоуважения у молодого игрока в значительной степени зависят от успехов в спорте, игрок будет эмоционально очень уязвим. При этих условиях спортивная деятельность возможно окажется весьма стрессовой с возрастанием риска плохого выступления. Травм и порой с другими негативными последствиями в плане здоровья и психологического развития. По этой причине, тренер, работающий с молодыми игроками, должен делать все возможное, чтобы самосознание и самоуважение его/ее игроков не зависели от успехов в спорте.
10	Большое влияние на их самосознание и самоуважение, поэтому тренер должен быть очень внимателен в этом плане, избегая комментарии, которые снижают самосознание и самоуважение в

ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ – 3

ВОПРОС	ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ	КОММЕНТАРИИ
1	Правильно	Встреча с привлекательным испытанием является ценным опытом для молодых игроков. Поэтому в спортивной деятельности это должно использоваться достаточно часто.
2	Неверно	У одних игроков самоконтроль выше чем у других, но каждый может повысить это качество, если тренер использует те возможности, которые предоставляют тренировки и игры. Тренер должен стараться внести улучшение самоконтроля своих игроков, вместо того чтобы игроки добивались этого сами.
3	Неверно	Получение удовольствия является весьма положительным опытом для любой баскетбольной команды, а не только для мини баскетбольной.
4	Неверно	Ранняя специализация не повышает шансы игроков на попадание в высокопрофессиональную команду в будущем. На практике, в большинстве случаев это лимитирует возможности игроков.
5	Неверно	Тренеры, работающие с молодыми игроками, не должны подражать тренерам мастеров, а использовать их рабочий стиль, имея в виду цели формирования, важные для команд.
6	Правильно	Контроль опыта очень важен для любого игрока, но особенно для молодых. Поэтому, тренер, работающий с молодыми игроками, может предложить разнообразные виды контролирования опыта для своих игроков.
7	Правильно	Тренер, работающий с молодыми игроками, должен заботиться о них с благородством и уважением, никогда ни унижать их, ни недооценивать или насмехаться над игроками.
8	Неверно	Тренер является специалистом баскетбола, но работая с молодыми игроками он/она должен сознавать свою ответственность в плане образования, что является дополнением к тому, чем занимаются учителя и родители.

ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ – 4

ВОПРОС	ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ
1	Вне групповая внешняя задача.
2	Вне предметная внешняя задача, если для одного игрока и групповая внешняя задача, если для всей команды.
3	Задача действия.
4	Задача действия.
5	Задача действия.
6	Вне предметная внешняя задача.
7	Задача действия.
8	Вне предметная внешняя задача, если для одного игрока или вне групповая внешняя задача, если для всей команды.
9	Задача действия.
10	Задача действия.

ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ – 5

ВОПРОС	ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ	КОММЕНТАРИИ
1	Правильно	Если тренер и игроки вместе договариваются об обязанностях игроков игроки учатся брать на себя обязательства и их отдача больше.
2	Неверно	Рабочие правила должны быть установлены из внешних, поскольку они поощряют правильную работу команды и предотвращают многие проблемы.
3	Правильно	Макроцикл сезона должен быть разделен на различные периоды, называемые мезоциклами. Те, в свою очередь, должны делиться на периоды в одну-две недели, называемые микроциклами.
4	Неверно	Задачи внешние и действий для максимальной пользы должны соответственно сочетаться, это можно достигнуть, ставя задачи, поэтому важны и те и другие. Однако задачи действий более практичны. Поскольку они относятся к самим действиям игроков, и поэтому их легче контролировать. Кроме того, задачи действий являются единственным способом для игроков влиять на внешние задачи.
5	Правильно	Задачи должны быть привлекательными, так чтобы у игроков была мотивация решать их, но в то же время они должны быть реальными, так чтобы игроки чувствовали, что могут выполнить задание и реально его выполняют.
6	Правильно	Планируя тренировочное занятие тренер должен принимать во внимание наиболее приемлемую в занятии физическую нагрузку.
7	Неверно	В общем, величина должна преобладать над интенсивностью в первую неделю сезона.
8	Неверно	Тренер должен контролировать психологическую нагрузку тренировочного занятия, также как он/она контролирует физическую нагрузку или тактическое и техническое содержание.
9	Правильно	Короткие упражнения предотвращают утомление внимания молодых игроков.
10	Неверно	В командах, составленных из молодых игроков (мини-баскетболистов и 13-14-летних) тренер не должен подстраивать свою тренировочную программу под предстоящий матч, во многих играх это также не полезно в командах 15-18-летних.

ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ – 5

ВОПРОС	ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ	КОММЕНТАРИИ
1	Неверно	Перед занятием тренер должен определить задачи на данную тренировку, равно как и ее содержание, а также упражнения, подходящие для достижения этих задач.
2	Неверно	Получение удовольствия и следование правилам при выполнении упражнений не является несовместимым. На практике использование подходящих правил помогает сделать упражнение интересным.
3	Неверно	Предшествующие стимулы, это такие, которые присутствуют в упражнении. Они присутствуют до того времени, пока игрок выполняет упражнение.
4	Неверно	При работе с молодыми игроками надо варьировать и задачи и структуру упражнений.
5	Правильно	В общем, связанные упражнения помогают лучше использовать время тренировки.
6	Правильно	В ходе тренировки могут быть организованы соревновательные упражнения между игроками или группами игроков, равно как и между игроком и группой или группами между собой (группой самой с собой).
7	Неверно	Соревновательные упражнения могут организовываться без определенной цели, важно контролировать задачи и содержание упражнений.
8	Неверно	В командах мини-баскетболистов должны преобладать обучающие упражнения; специальная подготовка к матчам в командах мини-баскетболистов не приемлема.
9	Неверно	Интенсивность внимания не должна быть высокой в ходе выполнения всех упражнений. Тренер должен
10	Неверно	Одновременная работа с небольшими группами является правильной стратегией, поскольку игроки задействованы больше и у них вырабатывается чувство большей личной ответственности.
11	Правильно	Среди других способов, которые могут использоваться для контроля за тренировочным процессом, сравнение проделанной на тренировке работы с той, что планировалась на ней заранее является простым и эффективным.
12	Правильно	Чтобы наиболее продуктивно провести тренировку комбинирование задач и содержания является в общем хорошей идеей.

ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ – 6

ВОПРОС	ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ	КОММЕНТАРИИ
1	Правильно	Игрока никогда не следует унижать в глазах партнеров. Кроме того, это не является правильной стратегией в плане мотивации игроков.
2	Неверно	Во многих случаях недостаточно объяснить игрокам, что они должны делать. Чтобы они понимали необходимо показывать и совершенствовать тренировочную программу, добиваясь улучшений выполнения того что требуется.
3	Правильно	Тренер должен отмечать и выделять действия игроков в большей степени, чем достигнутый результат.
4	Неверно	Ведущие игроки могут служить хорошими примерами для молодых, если на их характерные действия, за которыми наблюдают молодые игроки, обращается особое внимание
5	Правильно	В ходе тренировочных упражнений тренер должен концентрироваться только на задачах этого упражнения; поэтому следует исправлять только те ошибки, которые относятся к этим задачам и игнорировать остальные.
6	Правильно	Игроки не обучаются быстрее (или лучше), если тренер постоянно говорит им, что надо делать. Тренер должен применять подходящую стратегию, так чтобы игроки мысленно были бы вовлечены в упражнения.
7	Неверно	Запись выступлений является очень важным инструментом, помогающим игрокам сосредоточиться на их действиях
8	Неверно	Обратная связь является важной стратегией в образовательном процессе. Среди прочего, это помогает игрокам, включая очень молодых, контролировать свой собственный прогресс.
9	Правильно	Поддержка, как позитивная, так и негативная служат достижению результатов, негативное воздействие не стоит путать с наказанием.
10	Неверно	Поддержку необходимо оказывать как можно раньше после того, как действие, которое тренер хочет поддержать совершено.
11	Неверно	Соц.поддержка-сильный инструмент в работе с молодыми.Тренер должен использовать возможности.
12	Неверно	Экономичный разговор является очень эффективной и подходящей стратегией для команд любого возраста.
13	Неверно	При применении наказания для исключения каких-то действий, нужна в это же время поддержка противоположных действий.
14	Неверно	Цель стратегии наказаний является исключение неподходящих действий, таких, как например, протест против решения судьи, либо оскорбление партнера.

ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ – 8

ВОПРОС	КОММЕНТАРИИ
1	Хорошо если игроки быстро подходят к боковой линии у скамейки.
2	Хорошо несколько секунд попить воды и чуть передохнуть, прежде чем тренер начнет говорить.
3	В общем, тренер должен быть единственным, кто говорит во время затребованного перерыва.
4	В общем, говорить игрокам об ошибках, совершенных в предыдущем игровом отрезке времени, непродуктивно. Затребованный перерыв нельзя конструктивно использовать для подготовки к продолжению игры.
5	Поддержка эффективных действий, которые тренер желает, чтобы его игроки повторяли, является правильной стратегией.
6	Не является хорошей идеей говорить быстро, чтобы сказать много. Тренер должен понимать, что невозможно сказать все. Поэтому надо выбирать наиболее важные вещи и сообщать их без суеты.
7	Тренер должен стараться сконцентрировать внимание игроков на наиболее важных действиях в предстоящем периоде активных событий.
8	В общем, не рекомендуется, чтобы тренер напоминал игрокам думать о победе, вместо этого он/она должен отвлекать внимание игроков от счета и переключать его на действия, которые игроки могут контролировать.
9	Не является хорошей стратегией высмеивать игрока для того, чтобы спровоцировать его/ее реакцию и заставить играть лучше. Кроме этого, результат этих мер, помимо игры, может быть весьма негативным.
10	Если тренер находит, что у него недостаточно времени сказать все игрокам, что хочется, это происходит потому что тренер желает сказать слишком много и не может выбрать наиболее подходящие вещи.
11	Рекомендуется, чтобы тренер завершал затребованный перерыв несколькими словами в поддержку своих игроков.

ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ – 9

ВОПРОС	КОММЕНТАРИИ
1	Тренер должен иметь цель, у него должно быть позитивное и конструктивное поведение во время игры. Если у него есть тенденция подмечать негативные аспекты в большей степени, чем позитивные, будет хорошей идеей задуматься об этом и изменить свое поведение.
2	Тренер, имеющий тенденцию сердиться, когда его/ее игроки совершают ошибки, должен задуматься об этом. Ошибки являются
3	Тренер должен поддержать игроков, когда они пытаются исправить действия, даже если это им это и не удастся. Таким образом можно добиться, чтобы игроки продолжали стараться.
4	В ходе игры тренер должен поддерживать игроков, когда они совершают ошибки и быстро отвлекать их внимание на стоящие перед ними задачи.
5	Тренер не должен оценивать действия своих игроков, основываясь на финальном счете.
6	Тренер должен позволять своим игрокам действовать без постоянной подсказки, что надо делать.
7	Тренер не должен унижать или высмеивать игроков.
8	В целях стратегии, тренер должен учитывать счет, но должен также сохранять способность управлять игрой объективно, независимо от того, в пользу его команды счет или нет.
9	Тренер, который апеллирует или протестует в отношении судей, подает плохой пример молодым игрокам.
10	Хорошей идеей является положительные комментарии тренера в адрес игроков по ходу игры.
11	Перерыв между половинами не должен использоваться для укора игроков в их ошибках, сделанных в первой половине, а нужен для улучшения действий во второй половине.
12	Тренер должен избегать делать некорректные комментарии и жесты в отношении своих игроков, ведя игру.
13	Тренер должен показывать пример своим молодым игрокам, поздравляя тренера противоположной команды в конце игры и должен учить делать то же своих игроков в отношении соперников.
14	В конце матча игроки не готовы усваивать комментарии тренера, поэтому не является хорошей идеей проводить разбор сразу после игры. Через два или три дня, когда все отдохнут, это будет полезнее для объяснения того, что тренеру кажется важным.