

*Боишься – не делай,
делаешь – не бойся*

Чингисхан

*Спокойствие – выигрыш,
смятение – потеря*

Мухаммад

Достичь высокой цели

*Пособие для тренеров по бадминтону,
а также их воспитанников*

В. Е. Анциферов

Анциферов В. Е.
Достичь высокой цели. Пособие для тренеров по бадминтону,
а также их воспитанников. Екатеринбург, 2011. – 92 с.

Виктор Евгеньевич Анциферов – родился в 1951 году. Окончил
УрГУ философский факультет. Тренер высшей категории по
бадминтону с 25-летним стажем работы. Рассматривает игру
в бадминтон как вариант стратегического противостояния.
Интересуется прежде всего психологическими аспектами спорт-
тивного единоборства. Старший тренер ДЮСШ «Виктория»
г Екатеринбург и сборной команды УрФУ.

© Анциферов В. Е.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Глава 1.	
Стратегия установки целей	6
Глава 2.	
Стратегия победы	13
Глава 3.	
Улучшаем технику	16
Глава 4.	
Разбираемся с тактикой	20
Ускорение темпа21
Рванный ритм21
Размещение ударов и геометрия корта22
Советует Поль Стюарт (Paul Stewart)24
Глава 5.	
Переходим в тренировочный зал	28
Отработка (совершенствование) отдельных ударов32
Удары вниз открытой стороной ракетки и комбинации34
И. Б. Назаров предлагает37
«Мельница» и ее модификации44
Многоволанка46
Игры и развлечения47
Из книги Coaching & playing badminton the right way49
Укороченные удары и откидки50
Сочетание имитаций, передвижений и ударов62
Тесты67
Глава 6.	
Ментальный план в тренировках и соревнованиях	68
Договор о совместной деятельности (полезная формализация)75
Как объяснить тактику?77
Пентабазис: пять элементов тактики78
Предлагаем одну из программ управления стрессом84
Благодарности	90

ПРЕДИСЛОВИЕ

Со времени написания моей предыдущей книги (В. Е. Анциферов. Бадминтон для школьников и всех-всех-всех, Екатеринбург, 2009) прошло два года, и многое изменилось для меня. Написание книги – это способ организации опыта, сбора воедино разбросанного по рабочим блокнотам, увиденного, услышанного, использованного в работе и только ждущего реализации.

Когда видишь много наработанного СРАЗУ, то и додумываешь, дорабатываешь, иногда и прозреваешь. Я верю в необходимость большой работы, но также как корабль, выходящий в плавание, имеет порт назначения, так и спортсмен, приступающий к тренировкам, вправе знать, какой результат предполагает тренер.

Кроме того, написание книг – род зависимости. Счастливый случай ясно дал мне понять, что пора и мне уверенно двигаться к своей цели – написанию книги. Вот как это было. Однажды прошлым летом в дружеской беседе А. В. Заборов (президент БК Единство) высказал идею о насущной потребности создания учебного пособия для тренеров и продвинутых (тренирующихся несколько лет, прогрессирующих и стремящихся к большему) игроков. Сказано-сделано, и вот уже объявлен конкурс на создание такого пособия. Однако... несмотря на то, что нами были персонально приглашены многие уважаемые тренеры, то , что

было прислано на конкурс, не вполне отвечало его цели: созданию **СОВРЕМЕННОГО** учебно-методического пособия для тренеров и игроков, желающих стать конкурентоспособными и не иметь изъянов ни в одном из важных компонентов тренированности, лимитирующих ваши возможности. И тогда было принято решение – написать эту книгу мне, в соответствии с условиями конкурса. Я написал, и сделать это, наряду со всеми, кого я поблагодарю отдельно, мне помогли А. В. Заборов и И. Б. Назаров, старший тренер юношеских сборных России. Игорь Борисович не только выслушивал написанное, обсуждал различные идеи, но и любезно предоставил более 20 игр и упражнений из своей тренировочной практики, **что существенно повысило практическую ценность данной работы.**

НАДЕЮСЬ, ОНА НАЙДЕТ СВОЕГО ЧИТАТЕЛЯ.

ГЛАВА 1.

СТРАТЕГИЯ УСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

Тот, кто приступает к решению частных задач, не решив более общие, будет вынужден постоянно к этим общим задачам возвращаться.

Сколько бы вы ни играли в бадминтон, время от времени каждый из вас (нас) задумывается о дальнейшем направлении своего роста. Даже те, кто годами «просто играет», сравнивает себя с окружающими, – партнерами, членами вашей компании, кружка, секции и т.д.

Процесс спортивной подготовки включает в себя, помимо собственно тренировки и участия в соревнованиях, еще и ту деятельность, которая обеспечивает эффективность ваших усилий. Это менеджмент (управление ресурсами), медицинская и фармакологическая поддержка, ментальная и психотехническая тренировка, тактическая подготовка, в том числе просмотр и анализ игр других и планирование.

Как высказался классик марксизма: *«Самый плохой архитектор отличается от самой хорошей пчелы тем, что у него в голове есть план того, что он хочет построить»*. Кажется, так (Винни Пух). Определите границы своих притязаний (с любой степенью точности), по возможности реально оценив свои наличные и возможные ресурсы. Это смягчит ваши (неизбежные?) разочарования. По моему мнению, процесс постановки целей и планирование действий

по их достижению – это система с положительной обратной связью, и, по мере продвижения к предустановленным целям появляется все больше результатов, которые позволяют установить степень совпадения (график движения) задуманного и осуществленного.

Планирование – следствие фантазирования, мечтаний, построения замков и вообще отрыва от реальности (нравится или не нравится это кому-то). Без выхода за пределы намеченного, имеющегося материально закрепленного, невозможно движение вперед, к более высоким целям.

Собирайте информацию о том, как двигаются к своим целям соперники, какими силами, и за какое время они достигли пройденных отметок. Это сэкономит время вам.

Я намеренно не рассматриваю очень скользкий вопрос о мотивах и этапах возникновения желания (чего-то добиться). Вместо этого предлагаю проверку (тест) реалистичности ваших целей. Для чего, пожалуйста, ответьте на вопросы:

1. **Насколько вы хороши сейчас по сравнению с тем, какими вы хотите стать?**

Подсказка: вы хотите стать победителем первенства города в своей возрастной группе. До первенства три месяца. На предыдущем вы заняли пятое место. За прошедшее время вы встречались с теми, кто был выше вас на этом самом первенстве и вот результаты:

- Кошкин – **три раза (одна победа (моя) и два поражения:** во второй и третьей партии), но последняя – победа;
- Мышкин – **четыре раза: две победы, два поражения** – чередуются и обычно играем в три партии;
- Дедкин – **два раза (поражение и победа);**
- Бабкин – **пять раз: поражение и четыре победы).**

Можете свести эти результаты в таблицу, определить наиболее опасных соперников, подсчитать плюсы и минусы вашей игры по сравнению с ними, и решить, на что потратите ваше тренировочное время и в какого рода спаррингах вы нуждаетесь. Далее осуществляйте движение по графику с железной последовательностью и непреклонной верой в свои силы и гений вашего стратега. Идите и выполняйте!

Далее рассмотрим наличные ресурсы и те, которые возможно привлечь. Итак:

2. Есть ли у вас в реальности возможности достижения желаемых целей, например:

- a) зал;*
- b) время для тренировок;*
- c) спарринг-партнеры;*
- d) родители (кто-то же оплачивает ваши расходы и поддерживает вас);*
- e) школа и спортивная школа (взаимопонимание);*
- f) добавьте по своему усмотрению.*

Скажем, в моем распоряжении примерно 36 часов в неделю, для игрока I разряда (14 – 15 лет) тренироваться необходимо 16 – 18 часов (одиночнику).

3. Сколько времени для тренировок и соревнований вам необходимо и сможете ли вы столько времени на это потратить?

Будьте реалистом: лучше преуменьшить ваши возможности. Парному игроку в среднем необходимо меньше времени для тренировочной практики, одиночнику жизненно необходимо много (в среднем вдвоем больше, чем парнику) работать с воланом. Существуют рекомендации для ДЮСШ, которые могут стать для вас ориентиром. Или обратитесь к И-нету: в своем интервью для Badzine Peter Gade сказал, что тренируется он около 30 часов в неделю, в том числе 16 – 18 часов на площадке. Информацию найти можно.

4. Есть ли у вас преимущества и благоприятные моменты для достижения ваших целей (по сравнению с соперниками)?

Чтобы особенно не задумываться, для начала напишите так, как вам хочется написать, касается ли это личных качеств и способностей, вашего окружения, тренера, применяемых методик, философии и т.д. Сведите данные в сравнительную таблицу отдельно для каждого соперника. Теперь у вас есть материал для анализа. Определите, что вы можете улучшить, добавить, изменить, а с чем ничего поделать нельзя – например, природную скорость существенно улучшить не удастся. Наибольший прирост дают вложения в силу, при относительно скромных физических данных – в техническую изощренность и понимание игры. Если ваша оценка себя и соперников вступает в противоречие с реальной картиной, то, возможно, пора пересмотреть критерии этой оценки? Для этого вы можете обратиться к экспертам, причем (для более радикального просветления своего взгляда на действительность) к тем, кто на стороне ваших соперников и чье мнение вам не нравится. Я считаю, что лекарство совсем не обязательно должно быть приятным на вкус.

5. Сколько времени это займет, и чего вы достигнете? Насколько вы (не) терпеливы?

Какой темп благоприятных перемен вас устроит? Учитывайте достижения, а не упущения. Сравните себя сегодняшнего с собой вчерашним. Думаю, что сопоставление вашего прогресса с продвижением других может и научить вас, и дезориентировать. Выбираете ли вы собственный путь или следуете уже проторенным путем – **помните, что, используя чужой опыт, вы не выйдете за его пределы – для этого необходимо от него оттолкнуться.** И спокойнее отнестись к невыполнению намеченного ранее – в конце концов, существует только обратная связь, и уж вам решать, как оценить проделанную работу.

6. А вот другой пример планирования программы действий. Помните, что “желанию нельзя научить” (Сенека). Все остальное в наших силах.

1) Определитесь с исходной точкой: выявите ваши слабые и сильные стороны через тестирование (полное или частичное).

2) Организуйте такое тестирование:

- a) технических навыков;*
- b) тактических умений;*
- c) физической подготовленности;*
- d) понимания игры.*

3) Проанализируйте то, что у вас есть и что необходимо улучшить.

4) Спланируйте программу действий:

- a) относительно ее содержания;*
- b) тренировка техники;*
- c) тренировка технических действий;*
- d) индивидуализация тренировки;*
- e) чему надо (дополнительно) научиться;*
- f) общая и специальная физическая тренировка;*
- g) неофициальные соревнования;*
- h) официальные соревнования;*
- i) карточки самоанализа;*
- j) карточки анализа соперников;*
- k) продвижение в частях программы.*

5) В каком порядке вы будете достигать своих целей? (например, вначале улучшаете работоспособность).

6) Распределите ее по времени: как долго вы решите достигать ваших краткосрочных целей (будьте при этом гибкими в сроках).

7) Распишите программу.

8) Периодически просматривайте вашу программу действий и решайте, где вы эффективно достигаете своего, а где необходимы поправки.

Теперь предлагаю вернуться и уточнить терминологию. Мы только что рассмотрели планирование пошагового до-

стижения поставленных вами целей. А что такое цель? Это конечная точка и аксессуар: 1) направление – чего достичь; 2) интенсивность – сколько желания необходимо для достижения конечной точки; 3) время – период созревания, необходимый для достижения цели; 4) волевой импульс, с которого начинается движение к цели.

Кто определяет цели? Это совместное усилие тренера и игрока. Главной целью тренера является развитие таланта игрока. Перед постановкой цели нужно обсудить и уяснить:

- 1) возможности игрока;
- 2) его уровень;
- 3) жизненная философия;
- 4) образовательная направленность;
- 5) финансовые запросы;
- 6) семейная направленность;
- 7) финансовые запросы;
- 8) эмоциональные обязательства.

Зачем устанавливать цели? Для поддержания мотивации. Успех инициирует успех, он побуждает усиленно работать, давая энергию достижения новых целей. Он взрывным образом увеличивает самоуважение. Видя и переживая успех более часто, будь то тренировки либо соревнования, игроки начинают лучше к себе относиться. Они начинают возвращать самооценку и веру в себя. Тренеру важно дать игроку направление и помочь определиться, установив обратную связь. Цели выступают мерной линейкой, сравнивающей намерения с достижениями.

«Волшебство начинается с момента определения цели. Это как включить свет: ток начинает течь, и сила намерения становится явью» (Wynn Davis, 1989). Цели помогают игрокам распознать, где их успех и достижения более определены и последовательно, увеличивая мотивацию для приложения сил.

Установка «умных» целей. Их особенности:

1. Специфичность: ясность, прозрачность;
2. Измеримость или наблюдаемость;
3. Достижимость – достаточно трудны, чтобы казаться вызовом; чересчур высокие – ведут к неудачам и уменьшают мотивацию, пусть атлет и сильно старается;
4. Уместность – учитывают нынешние возможности и будущие потенции, чтобы цели «попадали в струю»;
5. Ограничение по времени: установите дату (или в ременной интервал) достижения цели. Регулярно обновляйте и взвешивайте этот параметр – ведь могут быть травмы, болезни; стратегии оказываются неэффективны – так что будьте гибки.

Вроде бы о бадминтоне в его телесном, игровом проявлении речь и не шла, но, как говорил мой друг А. В. Заборов в своей книге «Подсказки для интуиции», лучше медленно ползти в правильном направлении, чем быстро бежать вбок. Итак, резюме: *don't worry, don't hurry, don't carry!* (*Не парься, не спеши, не мешкай!*).

1. Выбери цель, разработай план и начинай его реализовывать: любой план, решительно проводимый в жизнь, лучше бездействия.
2. Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть.
3. При встрече с непреодолимым – доверься Богу.

*Победитель сначала побеждает,
а потом едет на войну и выигрывает битву.*

Сунь-цзы

ГЛАВА 2.

СТРАТЕГИЯ ПОБЕДЫ

Победителем становится тот, кто принимает на себя ответственность и сам решает проблему. Вводим понятие дисциплины как набора инструментов, необходимого для решения жизненных проблем. Привычка уклоняться от проблем и сопутствующим им эмоциям и страдать лежит в основе всех психических заболеваний человека и препятствует его взрослению. Дисциплина включает следующие разделы (принципы):

- 1) отсрочка удовольствия;
- 2) принятие ответственности;
- 3) приверженность истине;
- 4) уравнивание.

Проблема в том, что не все хотят этими принципами пользоваться.

1. **Отсрочка удовольствия** состоит в ожидании его дальнейшего усиления. Вначале мы принимаем неприятности и справляемся с ними, чтобы очистить свою совесть и затем спокойно пользоваться законным правом на награду.

2. **Принятие ответственности:** я, как всякий нормальный человек, могу решить любую проблему, стоит только дать себе время. Например, достаточно интенсивно и правильно тренируясь, участвуя в подходящих соревнованиях

и т.д., мы поднимаем свой уровень. Но только если будем правильно играть; а вот **надеяться** на то, что все соперники, как один, признают свое превосходство, будут постоянно поддаваться, судьи – слегка подсуживать, а воланы, за которыми тяжело бегать на заднюю линию преспокойно улетать в аут – это сочетание событий маловероятно. **Потому что при этом вы делегируете (передаете) свою ответственность и свою силу соперникам, судьям, волану и т.д.** Здесь: надежда на то, что проблемы исчезнут сами собой. Умение различать, за что мы ответственны – это способность сохранить цельность нашей жизни. Но: *если ты не часть решения, то ты – часть проблемы (Элф Кливер).*

3. Приверженность истине: наше понимание жизни подобно карте, по которой мы прокладываем свой нелегкий жизненный маршрут. Со временем жизнь меняется, а картина для большинства – нет. Необходимость радикальных ревизий, а точнее, нежелание их – источник многих человеческих недугов. Обычно мы просто игнорируем болезненную правду (что С. – игрок лучше, чем я, потому что талантливее, например). Вместо исправления карты человек стремится разрушить реальность. Так осуществляется перенос (совкупности способов детского восприятия мира). Если правда (=реальность) болезненна, ее избегают. Как излечиться от страха правды? Ставьте правду выше душевного комфорта. Жизнь в полной преданности правде означает готовность к испытаниям вашей картины мира и, при необходимости, изменению ее. Люди, преданные правде, живут открыто, опыт же открытой жизни делает их свободным от страха (free from fear – FFF).

4. Уравновешивание – это дисциплина, дающая нам гибкость, в основе лежит умение отказываться. Это: учиться выбирать, за что ты ответственен и отказываться от излишней. Это умение говорить «нет», пусть это связано с сомнениями (например, испортишь отношения с другим человеком), со страхом (идти вразрез с обычаями твоего окружения), и с

иными болезненными вещами. Твое тело, ум, эмоции, желания и способность принимать решения принадлежат тебе. Подумай: возможно, тобой манипулируют?

«Если хочешь добиться успеха, продолжай верить в себя и тогда, когда в тебя уже никто не верит» А. Линкольн.

Любой человек волен решать, в какой обстановке он будет жить – то ли в пустыне, общаясь с миражами своего воображения, возможно – в маленьком домике с крепким забором и одним приемным днем для гостей, или где-то еще.

Любой процесс, требующий длительной, последовательной, сложной и многосторонней подготовки (в том числе и процесс спортивной подготовки) предполагает получение многочисленных навыков, умений, привычек; формирование одних стереотипов и избавление от других, уже изживших себя. На нервную систему спортсмена, его эмоциональную сферу, на его тело воздействуют разнообразные сигналы и раздражители, на которые надо или отвечать, или игнорировать их. Приходится общаться со многими людьми: с теми, кто имеет отношение к подготовке спортсмена (играют на его стороне) и с соперниками, судьями, тренерами, функционерами и т.д., которые, скорее всего, представляют сторону соперника. Умение общаться является одним из ключевых в достижении жизненного успеха в любой сфере. Иногда можно просто выслушав человека и проявив к нему искренний интерес не только получить важные для себя сведения, но и приобрести союзника. Я не предлагаю сделать своей целью создание контакта с наибольшим количеством людей – для спортсмена уединение и возможность побыть с самим собой необычайно важно; но бывают и ситуации вне соревнований или тренировок.

ГЛАВА 3.

УЛУЧШАЕМ ТЕХНИКУ

Поскольку моя работа обращена к тем, кто занимается бадминтоном уже несколько лет, перед ним не стоит вопрос “да” или “нет”, а только о количестве усилий, определении уровня притязаний и, в соответствии с ним, движении к цели (последовательно меняющимся целям). Но, в любом случае, иметь хорошую технику приятно, практично и правильно. Вот некоторые аргументы для улучшения тактической оснащённости:

- 1) экономия усилий;
- 2) расширение возможностей и увеличение разнообразия тактик;
- 3) это захватывающе интересно.

Прежде всего: у вас уже есть базовая техника, но с того времени, когда вас обучили ей, прошло время. В любом случае – попробуйте.

Ударное движение состоит из двух частей: 1) разгон; 2) последующее торможение снизу вверх за счет тормозящих действий левой или правой ноги, что способствует увеличению скорости кисти бьющей руки. **Фунакоши:** когда кулак остановится, сознание должно продолжать двигаться в ми-

шень. Сила и скорость удара во многом зависят от предварительного растяжения мышц, которое создается за счет опережающего движения частей тела: бедра – к плечу, что приводит к растяжению мышц туловища и мышц-сгибателей плеча бьющей руки!

Аналог: волна или движение кнута. Скорость движения последующей части тела зависят от импульса предыдущей части. Т.е. главное – импульс.

Сила удара не равна его скорости. Сила удара заключается в умении сообщать большую скорость ударяющему сегменту и в момент удара взаимодействовать с ударяемым телом большей ударной массой (ракетка + части тела).

Путь ударного взаимодействия (вместе двигаются волан и ракетка) до 20 – 30 см. Координация движений предельно сильных ударов через а) придание наибольшей скорости ударяющему звену и б) увеличение ударной массы в момент удара. Это достигается “закреплением” отдельных звеньев ударного сегмента путем одновременного включения мышц-антагонистов и увеличенного радиуса вращения. Точность же ударов в решающей мере обуславливается правильными действиями при замахе и ударном движении. Более жесткая ударная система при соударении полнее передает импульс (механическую энергию) другому телу. Смысл кистевого удара в бадминтоне – резкая остановка (более плотное сжатие ручки), упругий стержень изгибается, затем щелчком возвращается в исходное положение.

Итак, техника удара:

- 1) вначале растягивание, по диагонали тела;
- 2) стопорящее движение, отталкивание ногой;
- 3) опережающее движение ногой (начиная с бедра) внутрь-вперед-вверх, при этом туловище и рука отстают и движутся с ускорением до точки удара. При этом происходит поэтапная остановка звеньев тела, и нижележащие передают импульс выше.

При ударе с задней линии происходит разворот свободной (безракетной) стороной к сетке и прыжок на правую ногу, при этом происходит одновременное сокращение внутренних мышц голени, бедра и приводящих мышц таза, и пинок коленом, затем носком вверх-вперед-внутри. Туловище вытягивается дугой и вместе с замахом руки, которая идет вверх-внутри и перед ударом резко останавливается, наткнувшись на косые наружные и отчасти прямые наружные мышцы живота. А вот мнение Майка Хопли (The Badminton Bible): базовая техника ударов открытой стороной состоит из 3-х частей (и уроков обучения): 1. Скручивание туловища. 2. Скручивание руки. 3. Сочетание 1. и 2. Основная ошибка начинающих: хватка сковородкой, при этом в основном используются разгибатели локтя, и сгибатели кисти, которые относительно слабы. Попробуйте ударить волан ребром ракетки, как если бы вы его разрубили; остановите движение в точке удара. Теперь поверните кисть перед ударом, уплотняя ранее расслабленную хватку.

Итак:

- 1) короткий замах в локте, расслабленная хватка;
- 2) короткое движение вперед в локте, головка ракетки движется ребром вперед;
- 3) уплотните хватку и скрутите кисть внутрь для удара струнной поверхностью.

Увидите, что волан полетит на удивление быстро. Общей ошибкой является движение ракетки вперед с положением зеркала параллельно сетке. Я вас предупредил, будьте бдительны. При смешении старайтесь бить расслабленно, быструю проводку осуществлять в направлении удара, не закручиваясь после удара влево. Начинайте поворот туловища с поворота левого плеча. При смешении скручивания внутрь в лучезапястном суставе до 90° не происходит, скручивание в основном в предплечье.

К сведению игроков и тренеров: требуйте при обучении двигательным действиям предоставления следующих установок:

- 1) на что и как смотреть (предмет восприятия);
- 2) что должен видеть (метод познания глазами);
- 3) что должен при этом почувствовать (мышление телом – или предусмотренные ощущения);
- 4) на что действие похоже (показ неизвестного через известное).

Принципы передвижений:

- 1) уместность по скорости;
- 2) по возможности вариативность, т.е. подход к точке удара различными способами (шассе, фехтовальный шаг, шаг-прыжок, прыжок).
- 3) старт после резкого хлопка в голеностопе (т.н. split-drop).
- 4) Наиболее быстрый подход в точку удара;
- 5) окончание подготовит движение для удара (замах) к моменту выхода на удар. Это позволяет использовать весь доступный арсенал ударов, обманные действия или при возможности (необходимости) начать (продолжить) атаку, стремясь нарастить свое преимущество.

ГЛАВА 4.

РАЗБИРАЕМСЯ С ТАКТИКОЙ

Обратимся к авторитету. Слово Питеру Расмуссену (Дания), чемпиону мира 1997 г.: *«Самое важное, что вы должны понять для выбора используемых стратегий – это то, что вы должны менять свою игру в зависимости от того, с кем вы играете. У каждого есть свои сильные места и слабости, так что играйте своими сильными сторонами в направлении слабостей соперника. Кроме того, не забывайте менять те стратегии, которые ими разгаданы».*

Ритм, темп и физическая готовность – это обычный путь, которым идут игроки, не учитывающие физическую готовность соперника. При 21-очковой системе счета немногие игры длятся так долго, что вам их не выдержать, но если вы заигрываете за пределами своих скоростных возможностей, то устаете. При пользовании такой стратегией вы должны быть в состоянии связать атакующий напор оппонента своей защитой и принудить того снизить темп атак. Это удастся обычно с менее опытными, чем вы, игроками. Более искушенных вряд ли замедляет атаки, но заставят вас играть быстро. Наилучший способ справиться с данной стратегией – высокий, глубокий удар в заднюю часть площадки. Заставляя соперника играть глубоко сзади, вынуждая тратить больше энергии, если он продолжает играть быстро и агрессивно. Сзади он не сможет вам сильно навредить, заставляя вас отвечать быстро.

Иная тактика – заблокировать его смеш вместо плоских ответов. Если вы блокируете его смеш вплотную к сетке, то он будет вынужден двигаться больше, отвечая на очередной удар, и даст вам больше времени для подготовки к ответу. Если он сыграет на сетку, не бойтесь вновь высоко откинуть назад или протолкнуть волан с сетки в полполя или дальше. Смысл этой стратегии в экономии собственных сил и принуждении соперника совершать большую часть работы. Возможно, он будет очень агрессивен в атаке, но, если вы их сдержите, он начнет ошибаться и отдавать вам очки.

Ускорение темпа

В противовес предыдущей стратегии, это вы можете использовать против игрока заведомо менее скоростного и физически готового, чем вы. Играя на более высокой скорости, чем соперник, вы заставляете оппонента играть вне его зоны комфорта. Если он будет не в силах поддержать ваш темп, то будет чаще ошибаться и станет невнятен в тактических построениях.

Играть в более быстром темпе **не значит пробивать более сильные и атакующие удары, это означает принимать волан как можно раньше, играя более простые удары.** Чем меньше времени вы затратите на подход и ответ, тем меньше времени вы оставите сопернику на удобный для него подход и эффективный ответ. Для такой игры вы должны быть быстрее и физически сильнее, чем ваш соперник.

Игра в определенном вами ритме – это первостепенный фактор, отделяющий лучших игроков мира от остальных.

Рваный ритм

Ритм – то, чему не многие игроки уделяют внимание, но это весьма важная вещь, и перебивать ритм игры соперника – чрезвычайно эффективный путь, чтобы не дать тому показать свою лучшую игру.

Называя ритм рваным, я не имею в виду ничего оскорбительного или жульнического ни в каком виде – а только варьирование темпа между медленным и быстрым во время розыгрыша. Например, когда ваш противник неглубоко откинул или находится в неравновесном положении (не на двух ногах), то воспользуйтесь такой удачей для немедленного усиления давления на него. За несколько ударов вы должны взвинтить свой темп, стремясь забить волан; но с возвращением соперника в комфортное, равновесное состояние темп следует снизить, просто держа волан.

Способность включить “другую передачу” – вот главное различие между лучшими в мире и прочими. Джао Дзян Хуа был таким мастером равного ритма. Загони его (война на истощение) – это то, что трудно применить при 21-очковой системе. Средняя длительность игры ощутимо короче, чем раньше, и что-то не слышно о том, что игрока “загнали” на высоком уровне. Не сказать, что так нельзя выиграть за счет своей лучшей физической подготовки, но специально стремиться “загонять” соперника не мудро. Если вы любитель регионального уровня – что ж, такое возможно. В таком случае вы должны быть и физически, и ментально сильнее, т.к. вы не можете бросить сражаться. Здесь запрещены простые ошибки. Так играли Арди Вираната и Хан Джан.

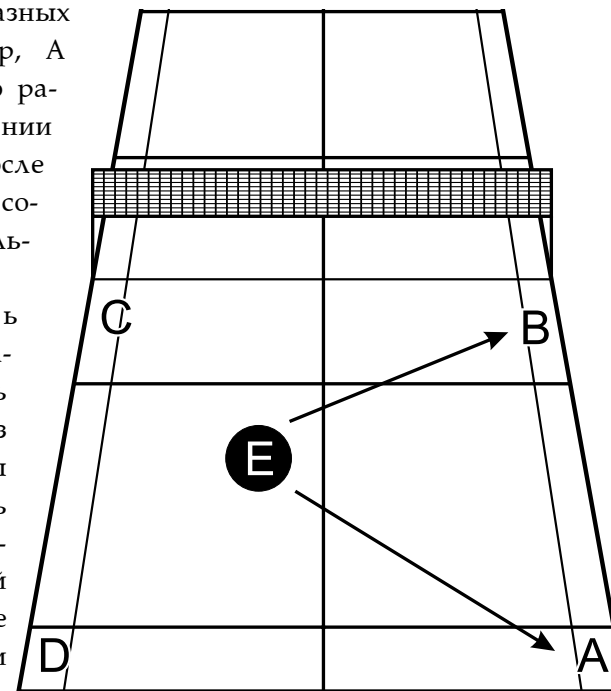
Размещение ударов и геометрия корта

Используйте “треугольник” или “V”. Мы имеем в виду такое размещение ударов на корте, чтоб соперник по всему нему бегал. Это способ максимально удлинить путь соперника к точке его удара, особенно в сочетании со скручиванием туловища и разворотами.

В случае 1 вы видите, как мы играем: вначале глубоко назад А, затем на сетку В; то мы заставляем его обедать из А в В через игровой центр Е. Это утомительнее и длиннее, чем бегать по диагонали в С. Такая тактика уместна при ис-

пользовании разных углов, например, А и D, А и С. Это работает в сочетании со смешами после возвращения соперника из дальнего угла.

Отодвинуть от сетки – значит вырвать это оружие из его рук. Там вы можете играть против соперника с сильной игрой на сетке и сильнейшими смешами.



Как же сдвинуть его с сетки? Ну, первое – начать отвечать на сетку и при блокирующих ударах глубже в площадку; идеальным же будет нейтральный сеточный удар, который применяют в миксте. Этот удар плоский, в то время как стандартный ответ на сетку ее “облизывает”.

Играть сеточный ответ становится затруднительно, если соперник откидывает. Когда он дальше сетки, делайте стандартный ответ. Другой прием отодвигания соперника от сетки состоит в том, что вы стараетесь столкнуть волан с сетки глубоко назад немедленно после его ответа на сетку.

Это сильная тактика, если вы хороши в таком ударе, т.к. соперник может перехватывать такие ответы и сам атаковать. Если вы намерены многократно делать такие “толчки”, то вам нужно сначала сдвинуть оппонента с его игрового центра обманными ударами, сочетая “сталкивания” с более жесткими ответами.

Контролируйте сетку. Если вы не имеете дела с Тофиком Хидайатом, Лин Даном или иными мастерами-сеточниками, то эта идея – властвовать у сетки – замечательная и, возможно, ключевая в одиночках.

Контроль на сетку начнем устанавливать с того, что вы оказываетесь у нее как можно быстрее. Этого можно достичь, тренируя скорость передвижения и его технику; развивая способность к предвидению, что по-настоящему достигается единственно более частыми играми против множества игроков. Начинать изучать своих соперников с отслеживания манеры их игры на сетке.

Отличная тактика для установления контроля над сеткой – повторение сеточного удара после сеточного же ответа противника. Частенько после удара на сетке ваш соперник начинает двигаться назад, готовясь к смешу, еще до вашего удара. Воспользуйтесь такой удачей и вновь сыграйте на сетку. Но будьте сугубо осторожны, т.к. если ваш соперник терпелив и ждет именно такого вашего ответа, то можно и получить в лицо воланом!

Изоляция – весьма неприятна сопернику, если вы ее последовательно осуществляете. Она уместна, если вы хорошо передвигаетесь. Обычно используется в задних углах, куда вы повторно пробиваете в тот же угол несколько раз подряд. Это особенно действенно, когда соперник устал, а ему приходится вновь и вновь выходить из удара, после того, как вы пробьете несколько последовательных ударов в один угол, немедленно перейдите к быстрому укороту либо срезке, чтобы показать сопернику свою непредсказуемость. Иногда при этом высокие атакующие эффективнее высоко-далеких ударов.

Возможно, мы начертим таблицы, что делать в том или ином случае, однако обращаю ваше внимание на то, что вы (или ваш игрок) имеют дело с конкретным спортсменом, придерживающимся определенной тактики. Он может быть мало знаком вам или даже вовсе незнаком, однако при наблюдении и анализе мы можем отнести его к определенному типу.

Вот что советует Поль Стюарт (Paul Stewart),
известный блоггер из Англии. Его классификация:

1. Силовой агрессор. Его стиль – атака со всех позиций, стремление подавить соперника с первого удара и с первого розыгрыша, сломив его волю к сопротивлению. Непрерывный град смешей, добиваний с редкими включениями других ударов сопровождается доминирующим поведением на уровне телесного языка. Всячески демонстрируется уверенность через активную жестикуляцию, агрессивные позы. Темп нагнетается, розыгрыши достаточно короткие. Подавить – вот лозунг силового агрессора.

Контригра: 1) быть готовым к урагану атак; 2) сохранять спокойствие; 3) сбивать темп; 4) держать смеш; 5) систематично отыскивать слабые места, если они не определены раньше; б) реально оценив свои силы, решите, возможно ли взять его измором, если ваша защита адекватна атаке; или пытаться при первой возможности контратаковать; или держать волан, ожидая, когда соперник откроет свою слабую зону.

2. Тактический агрессор. Подводит игру к ситуации, когда для него возможна результативная атака. Комбинированный игрок, стремится выбить соперника из игрового центра и немедленно начать, продолжить и завершить атаку. Терпеливо ждет, варьируя темп игры, но при благоприятной возможности стремится идти до победного конца.

Контригра: ищите свои преимущества перед конкретным игроком. Основные принципы:

● При меньшем, чем у него, опыте, стремитесь быстрее закончить розыгрыш. Как сказано в «Трех мушкетерах»; *«Д'Артаньян, не обладавший большим опытом, но помнивший теорию, удвоил быстроту ударов»* (и в результате победил Де Жюссака).

● Определите, какие приемы и комбинации повторяются чаще и стремитесь именно эти розыгрыши выиграть.

Чем сложнее ситуация, в которую вы попали, тем проще (и эффективнее) должен быть ваш удар.

- Старайтесь разрушить его планы, которые выражаются в комбинациях его ударов.

- Используйте то, что вы хорошо или очень хорошо умеете (**учиться надо на тренировках**).

- Однако, если вы обладаете способностью обучаться во время игры (я учу этому своих игроков, и успешно), то действуйте зеркально, но в другом темпе.

3. Активный защитник (контратакер). Фундамент игры – надежная защита и **активные** ответы: **все, что возможно отправить вниз (даже плоский смеш), должно быть туда отправлено.** Двигается навстречу любому волану; особенно будьте осторожны при ваших смешах в пределах шага от него – он может быть готов и встречным ударом (обычно плоским по диагонали) заставит вас перейти в защиту.

Контригра: поскольку излюбленная ситуация для такого типа игроков – спровоцировать удар вниз (смеш, укорот, срез, скидка и т.п.), а затем наиболее быстро перевести волан в удаленную от вас точку – не создавайте таких ситуаций. А уж если попали – будьте готовы к необходимости быстро перемещаться, а затем пробейте волан глубоко назад. 2) Отдайте ему инициативу – пусть играет первым номером. Определите, у кого теперь преимущество.

4. Защитник. Замедляет игру, удлиняя розыгрыши, использует множество глубоких и высоких ударов на заднюю линию, со вкусом использует обманные удары, стремясь измотать противника как физически, так и психологически. В.П. Русских рассказывал, что несколько лет назад, Настя Русских, играя в паре с Ананьиной против японок, столкнулась с тем, что японки подавали очень высоко (более 10 м) подачу – дело было в Саниян Паласе (Индонезия); и это стало для наших такой неожиданностью, что они растерялись и проиграли. Вроде бы – высокую подачу учат одну из первых.

Но в паре?! На крупном международном турнире?! Оригинально и очень действенно!

Контригра: 1) если вы можете играть еще более нудно и уверены, что терпения хватит – флаг вам в руки; 2) если же вы нетерпеливы, проверьте, насколько быстр и разворотлив ваш соперник. «Гоняйте» его, приберегая свои драгоценные силы для атаки наверняка; 3) отложите мечты о быстрой победе и наслаждайтесь возможностью в комфортном темпе освежить ваши базовые умения; 4) если ваша стартовая скорость выше, наиболее быстро встретьте волан (или подайте плоскую подачу, или короткую), но в неожиданную (ранее не применявшуюся) точку, затем переведите игру в среднюю или заднюю зону быстрыми плоскими ударами, или заставьте его бегать вперед-назад по линии или диагонали. Основа (базис, фундамент) – плоская (короткая) подача в неожиданную точку или наибо́льший прием в неудобную точку.

5. Хамелеон (универсал). Может играть в любой манере, в зависимости от того, насколько это неудобно сопернику. Однако, в конечном счете, переходит в ту игру, которая ему близка и свойственна (но, повторяю, этот игрок без явных слабостей).

Контригра: 1) необходима тщательная разведка, просмотр игр такого соперника и внимательный их анализ. Если хотите победить – расходуите время для наблюдения; спросите также тех, кто играл с ним; совместно с тренером наметьте план игры, обязательно предусмотрев возможность для альтернативного построения, когда оппонент изменит схему игры. 2) Будьте готовы к затяжной и очень напряженной игре. Заранее утешьте себя тем, что вы получили бесценный опыт, т.к. подъемом вверх количество соперников такого вида увеличивается (ура, вы наверху!).

ГЛАВА 5.

ПЕРЕХОДИМ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЗАЛ

Бадминтон – сложная игра, поэтому после овладения фундаментальными навыками (суть игры, правила счета, разметка площадки, хватки, стойки, передвижения, удары, основы тактики и поведения на площадке) игрок совместно с тренером, соперниками, игроками более высокого класса, чьи действия он отсматривает, наслаждаясь ими или анализируя их, всю дальнейшую бадминтонную жизнь совершенствует свою игру.

В этой главе мы постараемся дать наиболее эффективные (с нашей точки зрения) технические и тактико-технические упражнения (комбинации) с тем, чтобы ими мог пользоваться любой игрок и любой тренер. Выполнение всякого упражнения воздействует не на одно физическое качество и умение; поэтому можно говорить о преимущественной (возможно, предполагаемой) области применения этого упражнения. Обязательно даются ссылки, откуда это упражнение взято; если автора нельзя установить, отмечается – народное (нар.).

Каждое тренировочное занятие имеет различную направленность, но сходную структуру:

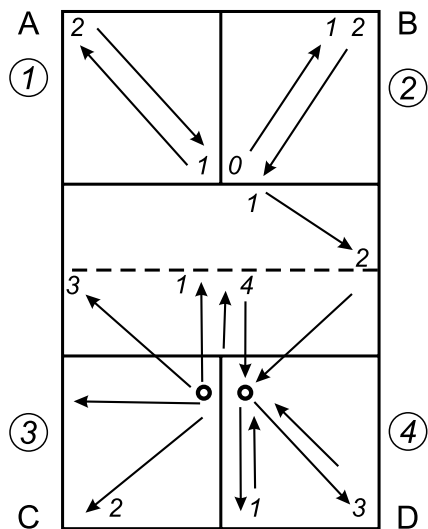
1. Подготовительная часть – от прихода спортсмена в тренировочный зал до начала работы с воланом.

2. Основная – тренирующая, базовая часть, где происходит закрепление и развитие умения играть в бадминтон.
3. Игровая часть или тестирование.
4. Заключительная часть.

Будем кратки и сдержанны в теоретических рассуждениях. Итак: пришедший на тренировку постепенно переходит от роли школьника, студента, работающего к роли спортсмена, готового стараться для достижения спортивных целей. Некоторые занятия его спонтанны, другие – подсказывает тренер. Например:

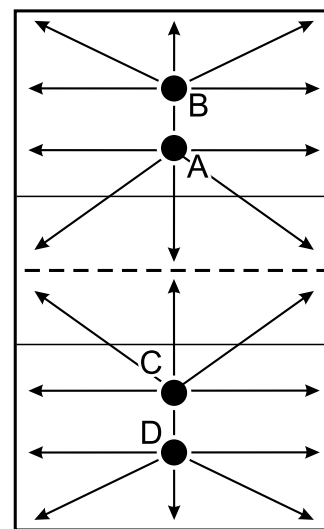
- a) войти, поздороваться, перекинуться парой слов, обсудить взаимно интересное;*
- b) передвижения, бег, скакалка, растяжка;*
- c) «постучать» при возможности;*
- d) построиться;*
- e) собирание внимания, коллективная медитация (тренер берет инициативу в свои руки), или иной способ по возможности полной включенности в происходящее (а не сопровождающей всю тренировку болтовни – это плохой стиль – ни то, ни се). Здесь будет уместным хорошо изученное психотехническое упражнение «Переход» (см. гл. 6);*
- f) разминка – (хорошо бы до нее вылить горячую воду или иной напиток) вначале на месте, затем в движении. Время разминки – наилучшее время для установления дружеской, веселой, объединяющей атмосферы.*

2. Основная часть. Весьма часто начинается с передвижения. Тренеру: не переусердствуй, пусть у игроков останутся силы и энтузиазм дойти до конца тренировки, а также восстановиться и прийти на нее и завтра. Передвижения: начинайте медленно, аккуратно вспоминайте правильность подхода, постановки опорной ноги (выпад), выхода из удара и возвращения.



Упр. 1-4 делаются последовательно всеми игроками в начале занятия.

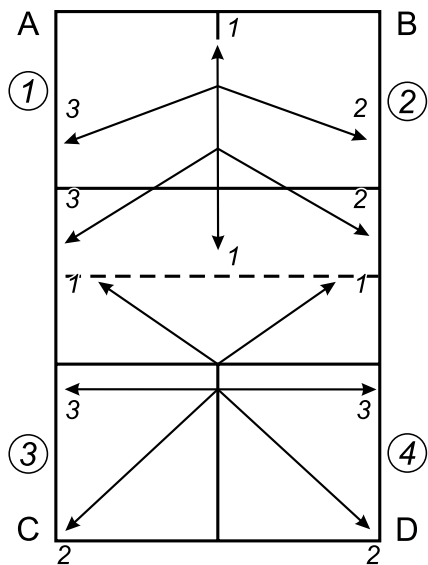
Темп от медленного комфортного до умеренного.



А повторяет действия С.

В повторяет действия D.

Начиная с умеренного, комфортного темпа до умеренного быстрого. Упр. 7, 8.

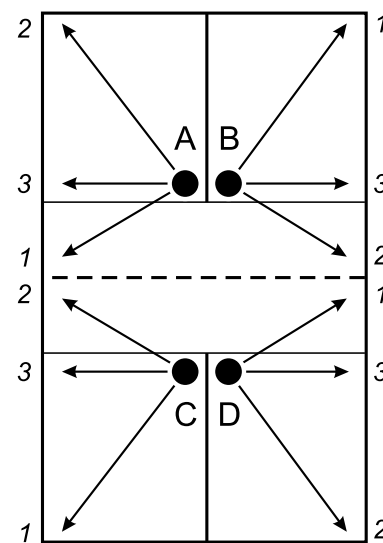


Зеркально относительно средней линии.

1 - 4 повтора.

Используются для пар.

Упр. 5 и 6.

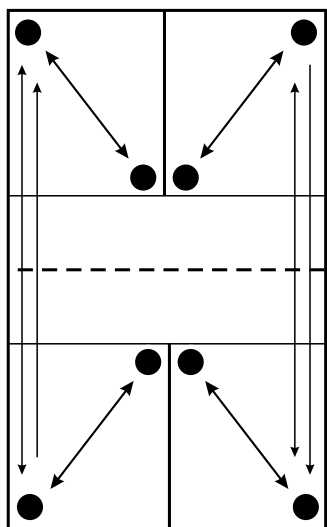


Передвижение в парах против часовой стрелки по принципу «магнитной стрелки», в точки 1 - 3 и далее, попеременно принимая атакующую и защитную парную расстановку. Упр. 9.

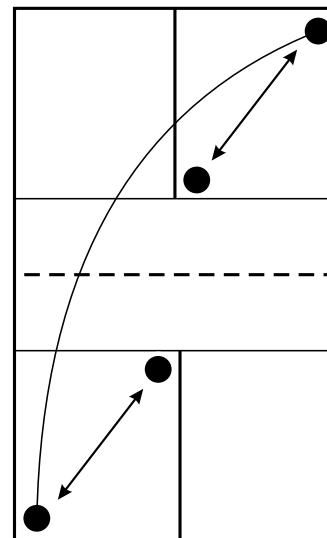
При передвижениях обращайте внимание прежде всего на два момента: 1) старт – в игровой манере, наиболее быстро; 2) передвижение в точку удара и выпад в уравновешенной, экономичной манере: шаги, скрестные шаги, шассе, шаг-прыжок, прыжок.

Отработка (совершенствование) отдельных ударов.

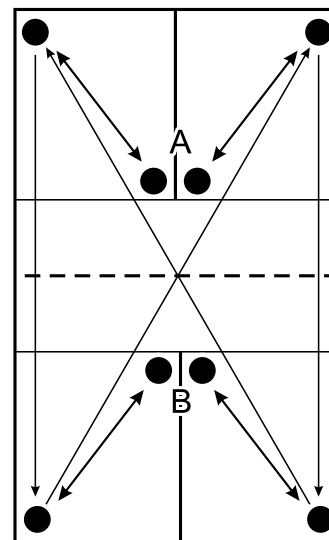
Инструкция: выполняйте упражнение по усовершенствованию любого удара как часть игровой комбинации, в той манере, которую вы хотите продемонстрировать в самой игре.



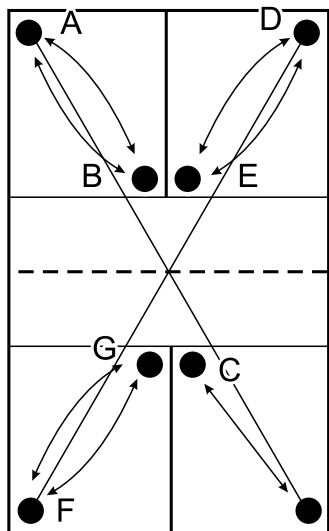
Упр. 11. Обмен высокими по линии. В два шага в точку удара, в два шага возвращение. Стремиться расслабляться с каждым ударом, подпрыгивать, встряхиваться, сбрасывать напряжение с наиболее нагруженных мышц. Варьируйте отдельные элементы ударного действия, стремитесь прислушаться к своему телу и дать ему возможность действовать самостоятельно.



Упр. 12. То же, по диагонали. Отдавая преимущество быстрому непринужденному удару в безопорном положении, меняйте точку удара – впереди себя, над головой, из-за себя. Избегайте опоры на пятки – это выключит вас из игры, вы потеряете равновесие. Не ленитесь двигаться.



Упр. 13. Игрок А бьет высокие по линии, В – по диагонали. Обманчиво простое упражнение приучает к правильной тактике. Двигайтесь через игровой центр.

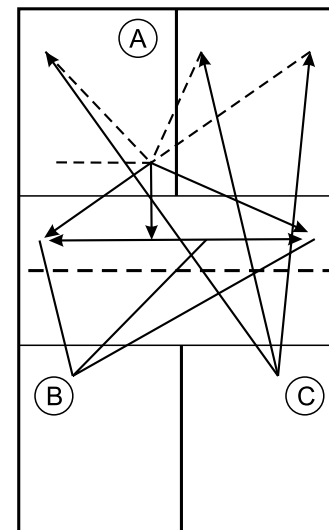
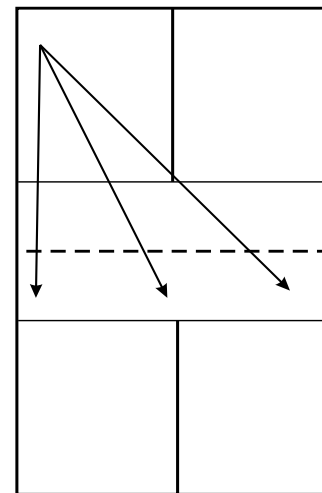
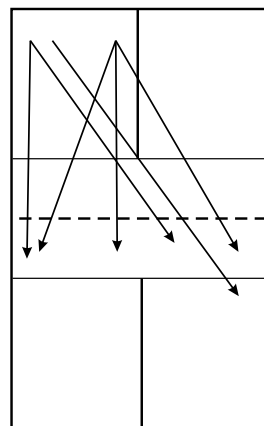


Упр. 14. Обмен высоко-далекими ударами один (С) против двоих (А и В), которые после удара следуют до линии подачи с последующей имитацией любого удара. С также выполняет прыжки, передвижения, выпады между ударами. D, E, F и G обмениваются высокими ударами по диагонали, делая после удара 3 – 4 шага и возвращаясь. Во время выполнения упражнения стремитесь расслабиться, добиваясь наиболее свободного и экономичного выполнения ударов и передвижений. Между ударами подпрыгивайте, делайте небольшие шаги в разных направлениях – не останавливайтесь! На время абстрагируйтесь от стремления ударить технически правильно – погрузитесь в процесс движения, сосредоточьтесь на точности удара при разных положениях волана относительно тела.

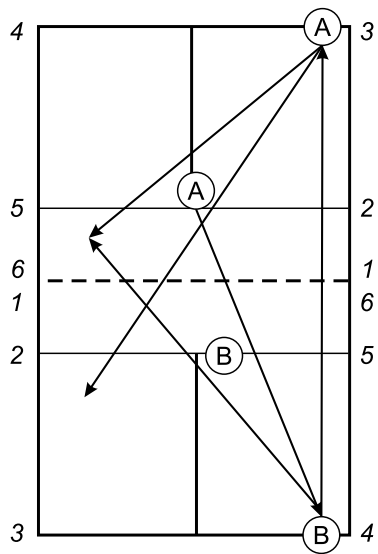
подпрыгивайте, делайте небольшие шаги в разных направлениях – не останавливайтесь! На время абстрагируйтесь от стремления ударить технически правильно – погрузитесь в процесс движения, сосредоточьтесь на точности удара при разных положениях волана относительно тела.

Удары вниз открытой стороной ракетки и комбинации.

Упр. 15. Укороченные удары по линии. С обязательным возвращением в центр (вам надо закрыть корт после удара). Для А. Попросите своего партнера варьировать высоту и быстроту откидки за счет более быстрого выхода на сетку, а также пусть он направляет волан как в угол, так и посередине площадки. Теперь отвечайте из правого поля поочередно, в произвольном порядке по центру или по диагонали. Попросите партнера быстро

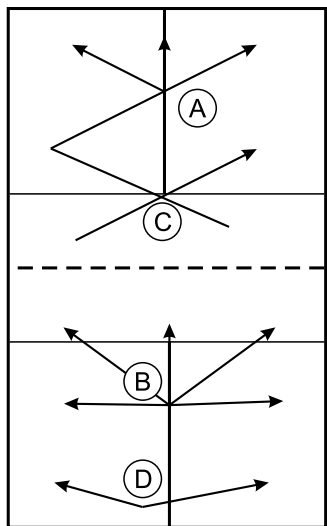


возвращаться в игровой центр или стремиться перехватить ваши удары. Далее, пробивая с задней линии справа, меняйте глубину и быстроту ваших ударов, стремясь пробить по диагонали наиболее быстро. Всегда (!) при ударах справа применяйте однотипную технику подхода к удару и замаху, чтобы скрыть свои намерения. Вас могут выдать также взгляд в направлении выполняемого удара, излишнее напряжение или любые изменения в передвижениях и ударах. Теперь пробивайте удары вниз, от мягкого укорота до быстрого кистевого, используя в значительной мере кистевые удары. Экспериментируйте с ударом в различных точках как при заднем замахе, так и движении ракетки вперед. Вот какое упражнение 16 предлагает тренер юношеской сборной России И. Б. Назаров: 2:1 – надежные укороченные. Набрасывающие стоят на сетке по квадратам, играют быстрыми отбросами, подставкам и переводами (не тонкими). Работающий держит волан, с задней линии играет надежными укороченными



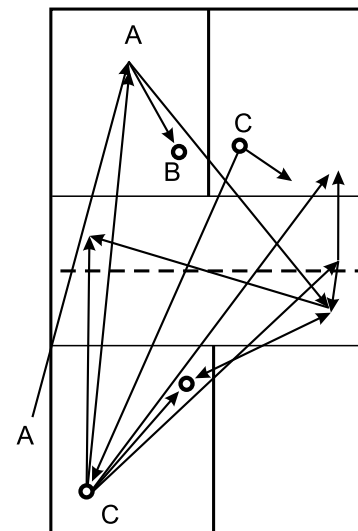
(внимание на высоту, длину и скорость удара). Акцент ответов на быстроту.

Для обеспечения скрытности удара применяются не только одинаковые (или однотипные) движения, взгляд в противоположном направлении и т. д. (о чем уже говорилось), но и следующая техника. Во время обмена тренировочными ударами не фиксируйте взглядом ни волан, ни ракетку соперника, а также его тело, но слегка расфокусируйте взгляд, и через некоторое время вы почувствуете расслабление в мышцах глаз и окружающих их, движение глазных яблок станет реже, а, возможно и прекратится. Вы естественным образом успокоитесь. Попробуйте и на этом фоне выполните следующее упражнение 17: А набрасывает для В воланы в задний правый угол на высоте 3 – 4 метров – чтобы хотя бы часть их В вынужден был принимать из-за себя. В перемещается из игрового центра, имитирует удар справа по линии, обязательно смотря в этом направлении и думая об этом



ударе, а затем, пропустив волан за себя наиболее быстро пробивает в диагональ. Понятно, что здесь расчет на эффективность обманных действий, чтобы А сдвинулся влево и приготовился в одном из положений А1 А2 А3. Для В это может быть плоский удар, удар сверху-сбоку, используя только кисть. Чтобы приблизить наши упражнения к игровым ситуациям – упражнение 18. Теперь А – высокая подача вправо; В – высокий по линии; А – высокий ответ или быстрый ответ вниз по диагонали (т. 2В), В отвечает также в полполя или откидывает по диагонали. Еще раз: ответы по диагонали вниз должны быть быстрыми для того, чтобы соперник встречал их ниже сетки. А играет по всей ширине задней зоны в переднюю и отчасти среднюю линии В. Д аналогично для С. Это простенькое упражнение можно использовать для совершенствования: а) умения держать волан в усложненных условиях (временами миг удара закрывает игрок впереди); б) использовать всю ширину площадки, делая задержки.

И. Б. Назаров предлагает:



Упр. 19. 1:1 – обманный высокодалекий. Работающий бьет укорот несколько раз по линии, с такого же движения он бьет высокий по линии или диагонали. Второй делает все удары на заднюю линию по линии.

Упр. 20. Укороченные с «соплей» (касание сетки) смена через десять ударов по времени, у кого больше «сопель». Так же плоские (у кого больше «сопель» по времени). В: высокий по линии; С: быст-

рый укорот по диагонали вокруг головы; В: ответ в зону сетки; С: добивание, перевод или подставка с касанием сетки. Повтор: начать с 6 раз.

Игра в зоне сетки – наилучшее «вложение капитала», где приложенные усилия дадут наибольшую прибавку в обогащении содержания игры.

Подставки: а) прямые; б) косые; 2а) со «смягчением» удара, чтобы «положить» волан на сетку или задеть ее; с) подрезка, подкрутка, «подсекание» волана. При этом волан крутится в горизонтальной либо вертикальной плоскостях, чем затрудняется ответный удар по головке волана. Предлагаемые упражнения: Упр. 21.

Выполнение прямой подставки после одно- двухшагового передвижения из игрового центра. Накидчик бросает волан снизу через сетку с таким расчетом, чтобы на стороне рабочего тот падал вниз головкой. Темп должен быть таким, чтобы правильная техника передвижения и удара сохранялась в полном объеме. Для контроля точности выполнения удара используется разметка, позволяющая увидеть, на каком расстоянии от сетки упал волан. Вначале добиваемся попадания волана вблизи сетки, а затем – оптимальной высоте перехода через сетку. Принцип обучения: стремимся сосредоточиться только на одном тренируемом элементе: подходе, высоте удара, угле поворота кисти при ударе, типу движения волана и т. д.

Упр. 22. А накидывает волан в зону сетки, В делает прямую подставку и шаг назад (ракетка впереди), А также делает прямую подставку и шаг назад (ракетка также активно впереди). При возможности делают добивание или сметание – то же, но подставки делаются и прямые, и косые. То же, но перед некоторыми ударами делается задержка после обозначения подставки.

Упр. 23. А и В поочередно делают подставки, стремясь задеть кромку сетки – на время или кто первый достигнет определенное количество (кто больше) касаний.

Переводы – когда волан по невысокой траектории пересекает сетку поперек – особенно эффективны при сочетании с обманными действиями и быстрыми кистевыми ударами. Например: Упражнения 24 и 25. А накидывает волан под открытую сторону. В отчетливым резким движением имитирует подставку и быстро делает перевод движением кисти внутрь. То же закрытой стороной. Помните: **имитация подставки необходима, чтобы соперник приготовился к ответу, и необходимо некоторое время, чтобы он начал движение – тогда и делайте перевод.** В имитирует удар сверху или откидку, а затем делает перевод. **Залог успеха – убедительность подготовительных обманных действий.**

Упр. 26. Добивания (net kill). А набрасывает волан в зону сетки на различной высоте (постепенно ее уменьшая); В пробивает волан вниз, прямо или косо, в зависимости от высоты волана над сеткой. Внимание: при движении головки ракетки вперед (к волану) не может быть возвратного движения (еще одного замаха) – вы не успеете. Не жалейте времени для увеличения и поддержания подвижности в лучезапястном суставе – простейшие упражнения с ракеткой, ракеткой в чехле, бутылкой и т. п. Напоминаем: **при добивании открытой стороной хватка ракетки свободная, «сковородкой», удар происходит после нажатия мизинца на ручку ракетки к себе.** Вы можете поэкспериментировать, сравнивая различные типы хваток, пока не отыщете наиболее оптимальную для данного удара.

Сметания с сетки – при невозможности отправить волан с сетки вниз или когда любые удары вверх немедленно ухудшат ваше положение – можно использовать сметание, то есть удар по волану в момент перехода им сетки кистевым движением внутрь (открытой стороной) или наружу (соответственно, закрытой стороной ракетки). Чем более коротким является удар (проводка чаще всего ведет к касанию сетки), тем выше шансы на успех. Удар требует хорошего глазомера,

координации и смелости. Обычным упражнением 27 является сбивание старых воланов, воткнутых оперением в верхний край сетки. Практикующий выходит на сетку и сбивает волан очень коротким ударом сверху-сбоку по головке волана. Возможно, пользу принесет соединение воланов резинкой и закрепление концов резинки к стойкам. Тогда интенсивность упражнения повысится.

Упр. 28. Ответы на сетку после короткой подачи. Практикуйте разные ответы: оставление волана на сетке (желательно после имитации другого удара); старая добрая «атака стрелой», а также диагональный ответ в зону сетки (быстрый перевод).

Упр. 29. В заключение следующая комбинация: А подает высокую подачу или откидывает (и делает шаг назад); В делает быстрый укорот; А выскакивает на сетку и стремится добить волан, оставить на сетке или, в крайнем случае, ответить плоско.

Упр. 30. Держим волан. **И. Б. Назаров:** 2:1. Пара стоит: один в передней зоне, другой в задней. Стоящий сзади играет атакующие удары (смеш, срезки, укороченные) в произвольном направлении и иногда может ударить высокодалякий. Кто стоит на сетке произвольно играет на сетку и иногда может сделать отброс. Работающий защищается по всей площадке (выход на удар все время из центра = 3'.

Упр. 31. 2:1 + скорость. Набрасывающие стоят по квадратам и создают максимальную скорость для работающего. Произвольная быстрая игра: 30' – работа, 10 " отдых x10 серий. Работающий держит все воланы.

Упр. 32. 2:1 высокий и срезка. Набрасывающие стоят: один в левом заднем углу, другой – в правом углу на сетке. Работающий играет срезку по линии и высокодалякий по диагонали. Набрасывающие могут играть (иногда) в центр на сетку (чтобы работающий каждый раз выходил из центра) =3'.

Затем то же в другие углы.

Упр. 33. Те же углы, но срезка по диагонали, высокий по линии. Задача: одинаковые движения начала удара. Перед ударом думать о противоположном ударе.

Упр. 34. 1:1 Одиночная мельница, но вместо подставки подкрутка (с задней линии выход на сетку в два шага).

Упр. 35. 2:1, 1:1 Подача – укорот пол линии – подставка – перевод – отброс.

Упр. 36. 1:1 Одиночное упражнение: А короткая подача; В сброс по линии (примерно до передней зоны); а ответ также до передней зоны. Работающей может делать перевод. Цель: каждый раз выход из центра, согнутые ноги, тонкая высота при ударах по линии, хорошая высота и скорость при переводе.

Упр. 37. 1:1, 2:1 – срезки. А высокая подача; В срезка по линии; А отброс по линии; В срезка по диагонали; А сброс в центр; В подставка; а отброс в другой угол.

Упр. 38. 1:1 Обманный высокодалякий. Работающий бьет несколько раз по линии, с такого же движения он делает высокий по линии или по диагонали. Второй делает все удары на заднюю линию по линии.

Упр. 39. 2:1 смена скорости. Игра на сетке. А пара делает плоский отброс назад; В надежный укорот по линии; С отброс по диагонали на смеш; В смеш; А прием на сетку; В выход вперед на смеш (добивание или подставка).

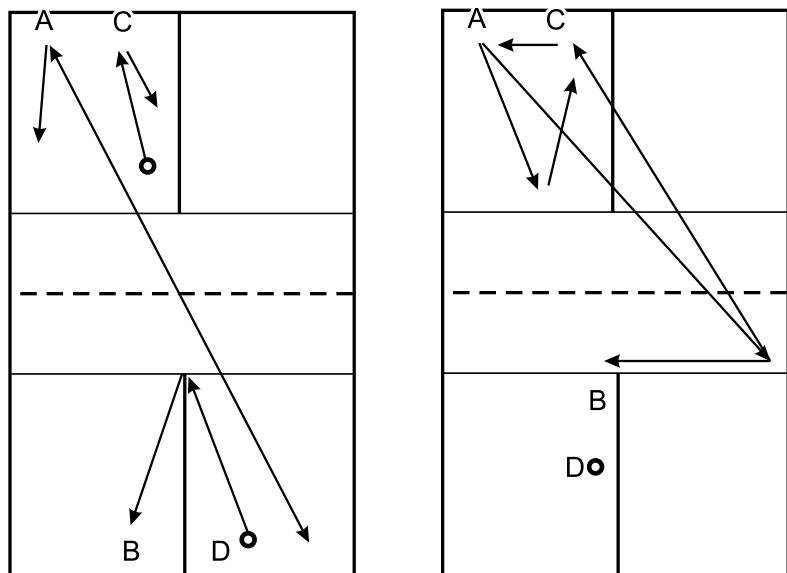
Упр. 40. 10 воланов – 10 стопок. Первые 10 воланов накидываются так, чтобы все удары были защитные. Через каждую стопку (20 воланов) смена.

Упр. 41. Отвлекающее упражнение – укороченные укороченные с «соплей» (10 ударов – смена) по времени у кого больше «сопель». Так же плоские.

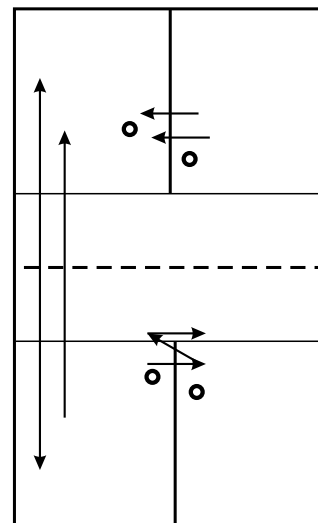
Упр. 42. Высокодалякие – отвлекающее упражнение. Четыре человека. Подача – высокий по линии – высокий по диагонали. После каждого высокодалякого работающий должен

сделать: 1-ый угол - 2 отжимания, 2-ой угол - пресс, 3-ий - выход вперед, коснуться сетки; 4-ый - три прыжка колени к груди (кенгуру) = 2' - смена угла.

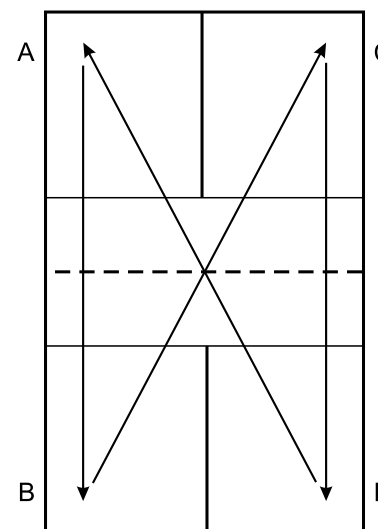
Упр. 43-46. Игры с заданием 1:1. В одном квадрате: 1) без задней и передней зоны; 2) без задней зоны; 3) без передней зоны; 4) те же задания, но играют 2:1 (пара каждый раз меняется).



Упр. 47. Предложу практикуемые мной упражнения 2:1, 2:2. Обмен высокодалекими в тройках или четверках, после удара 2 шага с достижением игрового центра (или сетки) по диагонали (обычно по 4'). А, С играют поочередно вниз по диагонали (укороченный, полусмеш, срезка), после удара в 2 шага достигают игрового центра. В и D делают откидки по диагонали, после удара наиболее быстро возвращаясь в игровой центр и делая имитацию удара в другом углу сетки (обычно 4').



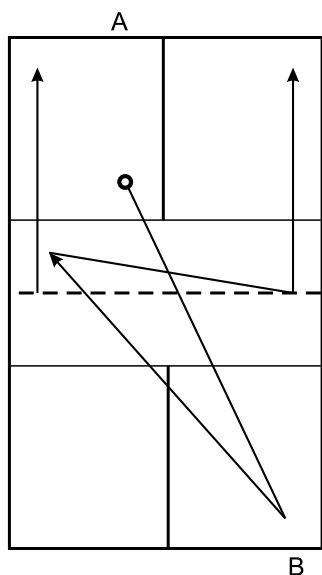
Упр. 48. Обмен плоскими ударами по линии со сменой мест и зашагиванием в другой квадрат. Обычно удары поочередно, но возможны и 2 - 3 удара подряд одним игроком. Не забивать, а держать и быстро выходить из удара.



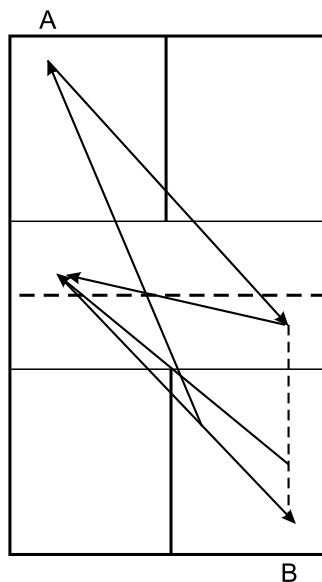
Упр. 49. Четыре человека стоят по квадратам. Начинают гонять волан линия - диагональ, затем добавляют второй, а при возможности, третий и четвертый (!) воланы. Веселое и очень сложное упражнение.

Упр. 50. Игра двумя воланами: высокие, плоские, укороты-отбросы, подставки. Постепенно устанавливается баланс между остротой ударов и удобством их для партнера.

«Мельница» и ее модификации. Из простейшего укорота-подставки-отброса можно сделать конфетку. На ваш вкус (сначала на полплощадки).



Упр. 51-54. 1) Высокая подача; 2) ответ на сетку; 3) удар в зоне сетки; 4) отброс. Варианты: 1: варьируется высота, глубина, скорость, скрытность подачи; 2: укорот с различной скоростью, силой, направлением, в подрезкой или без, полусмеш, на различном расстоянии от сетки, в различные точки; 3: подставка, с подкруткой, косая, ответ к линии подачи; 4: максимально быстрый, различный по глубине и направлению.



Упр. 55. «Мельница» может быть и односторонней, когда бегают один, второй предлагает ему разные задачи. 5) Добавляем еще один удар в зоне сетки, а затем 1 или 3 высоких удара; 6) отвечаем только открытой (закрытой) стороной; 7) играем только под левую (правую) руку. Используем всю площадку.

Упр. 56. Вместо подставки – перевод. В укорот по диагонали, А – перевод, В – отброс по линии, А – укорот по диагонали. Используем только одну диагональ: В высокая подача; А – укорот по диагонали, В – быстрый перевод, А – отброс в диагональ и т. д. Стремитесь передвигаться через игровой центр.

Упр. 57. Для развития тактического мышления **И. Б. Назаров** предлагает: 1:1. Игра по всей площадке без укороченных по линии – держать три угла.

Упр. 58. 1:1. Игра по всей площадке без укороченных по линии и без подставки. (стимулируется быстрая игра).

Упр. 59. 1:1. Работающий играет как зеркало. А удар назад; В ответ назад; А удар на сетку; В ответ на сетку. Если пробивается смеш – произвольная защита и произвольная игра (интересно пытаться перехватить атаку, активно выходя на смеш и пытаюсь встретить плоским ударом в диагональ).

Упр. 60. 2:1. Игра на счет, но, если одиночник играет по диагонали, то пара должна обязательно отвечать по линии.

Упр. 61. 1:1. Игра без передней и задней зоны, подающий играет только диагональ, а принимающий только линию.

Упр. 62. Игра на счет до 15 очков. Задача: забить в первые 6 ударов: 3 очка, если после 6 ударов – 1 очко.

Упр. 63. 2:1. Работающий бегают 8' без остановки – свободная игра на всю площадку без смеша. Двое через каждую минуту меняются.

Упр. 64. 2:1. Плоские произвольно. Одиночник отвечает плоскими и сбрасывает на сетку (двигаясь вперед) произвольно. Пара после сброса отвечает или на сетку произвольно (после чего начинается опять игра плоскими), или делает высокий отброс произвольно (после чего одиночник атакует) и игра переходит в плоские.

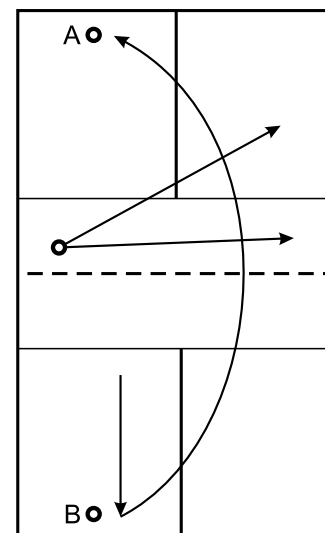
Упр. 65. 2:1. Пара: первый стоит на задней линии – укорачивает и атакует; второй – стоит на сетке – делает подставки и отбросы.

Упр. 66. Работающий: после укорота или подставки – отброс – после смеша – прием на сетку; после отброса – высококодалекий.

Для интенсификации тренировки применяется многоволанка (multishuttle drills), когда накидчик (и) в определенной последовательности отправляет волан в заранее обусловленные тренером точки.

Упр. 67. Слово **И. Б. Назарову: многоволанка:**

- 30 воланов накидывать произвольно – разминка.
- 5 серий x 20 воланов – отдых между сериями 30'' – произвольно по всей площадке.
- 5 серий x 16 воланов – 30'' отдых – наброс на смеш – два шага – добивание – чередуя углы.
- 5 серий x 40 воланов – 1' отдых – произвольно по всей площадке.
- 5 серий x 20 воланов – 45''/ А наброс в центр на сетку; В ответ на сетку; А отброс на заднюю линию; В произвольный удар (20 ударов без ошибок). Если сетка или аут – переделывать.
- 3 серии x 20 воланов – 30'' отдых. А наброс в центр на сетку; В ответ на сетку; А плоский отброс на заднюю линию; В надежный укороченный; А ответ на сетке (подставка или перевод); В успеть достать волан. Пауза.
- 6 серий x 8 воланов – 15'' отдых. Защита. Набрасывающий рукой с максимальной скоростью накидывает на смеш и на подставки.



Упр. 68. 2:1. А отвечает постоянно назад по линии; В пробивает высококодалекий, сразу же идет в зону сетки, пробивая наброшенный С волан (в другой квадрат или по сетке).* В зависимости от продолжительности (и, соответственно, интенсивности) длинное упражнение может развивать скоростную выносливость (до 15'' – 20'), аэробную выносливость (>60'').

На основе этого упражнения можно придумать дополнительные интересные сочетания ударов.

Игры и развлечения.

Упр. 69. Игра двумя воланами: 1) высокие; 2) полуплоские; 3) плоские; 4) укороты – отбросы; 5) подставки; 6) переводы до появления устойчивого навыка.

Упр. 70. Парная игра одной ракеткой на пару с варьированием очередности ударов и обязательным условием не расцеплять свободных рук; прыгая на одной ноге (полуплоские); передвигаясь на трех ногах (плоские, две ноги связаны лентой).

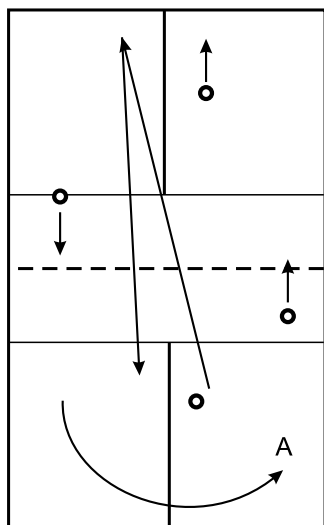
Упр. 71. Игра на всей или на половине площадки, но подачу делать вслепую (закрыв глаза).

Упр. 72. Игра на полплощадки. Высокая подача и еще 5 высоких ударов, затем произвольная игра (высокие); короткая подача или 1 – 5 ударов в зоне сетки (подставки), затем произвольная игра (плоские); один игрок подает только

высокие подачи и стремится удлинить розыгрыш, «держа волан» и разыгрывая до верного, второй подает короткую подачу, играя только плоско, на сетке, стремится опередить соперника и завершить розыгрыш (укороты – отбросы).

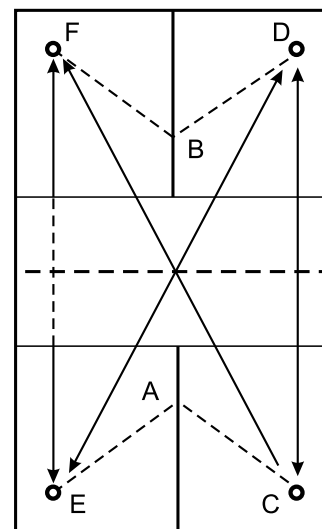
Упр. 73. Игры двумя воланами на счет; подача одновременно по сигналу подающего; после падения одного из воланов игра продолжается до падения второго волана – можно заработать 0, 1 или 2 очка за розыгрыш; подачи либо короткие, либо плоские, либо высокие у обоих соперников.

Упр. 74. Трюки (Tricks): 1) удары из-за себя после атакующего удара; 2) между ног; 3) с поворотом на 180° после удара закрытой стороной; 4) удары снизу с задней линии после поворота спиной к сетке; 5) удары одной стороной ракетки с поворотом на противоположную из любой части площадки: переводы, смещи.



Упр. 75. Король (королева):
1) старший товарищ набрасывает воланы по высокой траектории, младшие товарищи пробивают высокий по диагонали, бегут на другую сторону и, огибая подающего, на место очередного удара; 2) то же, но бегают все (3 – 6 человек); 3) то же, но бегающие между ударами отжимаются, приседают, садятся на стул, поворачиваются и т. д., что разнообразит и усложнит упражнение.

Из книги “Coaching & playing badminton the right way”.



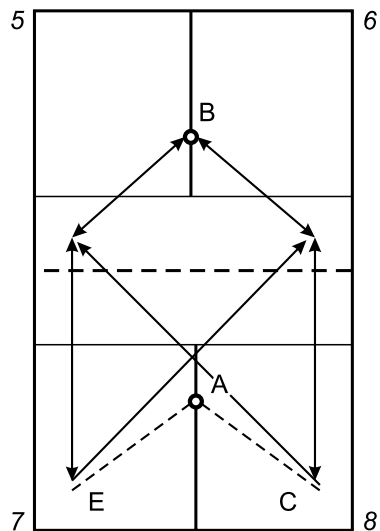
Упр. 76. Обмен высокими и высокодалекими (атакующими и защитными) ударами по линии с возвращением в игровой центр. 100 – 300 раз.

Упр. 77. То же, по диагонали. Обязательным является достижение при ударах точек E, C, D, F.

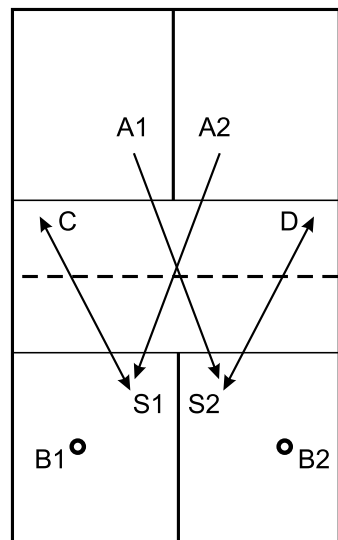
Упр. 78. А играет попеременно в точки D и F, всякий раз возвращаясь в игровой центр, B отвечает в C, двигаясь через игровой центр. 100 – 300 раз.

Упр. 79. То же, но A отвечает в A, контролируя точки E и C.

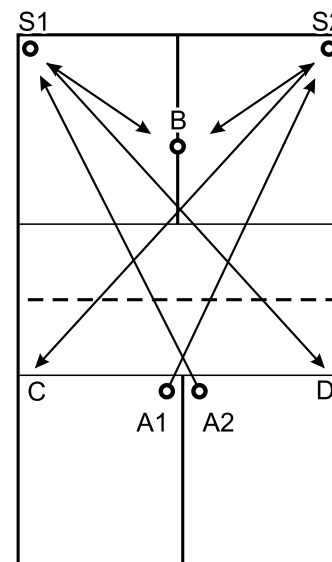
Укороченные удары и откидки.



Упр. 80. По линии.
По диагонали.
Удары вниз с подрезкой
после высокой подачи по ли-
нии и диагонали.



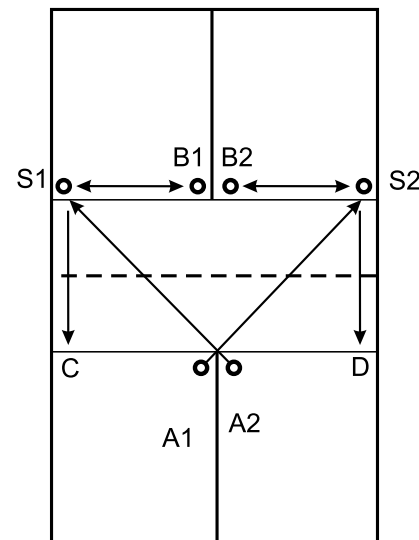
Упр. 81. Ответы после ко-
роткой подачи. A1 и A2 пода-
ют короткую подачу, S2 и S1
отвечают соответственно в D
и C. Обязательным является
движение принимающего впе-
ред, с тем, чтобы встретить
волан на уровне сетки. Отде-
ты в туловище подающего на-
иболее близко к сетке.



Упр. 82. После высокой
подачи диагональные ответы
вниз с подрезкой.

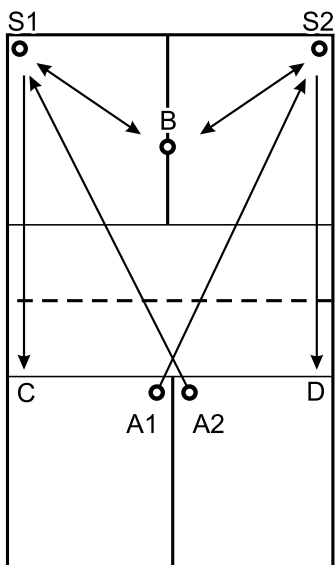
Правая диагональ, левая
диагональ. От 100 до 300 удар-
ров.

В, двигаясь через игровой
центр, попеременно пробивает
удары вниз из S1 в D; из S2
в C. 50 - 100 ударов.

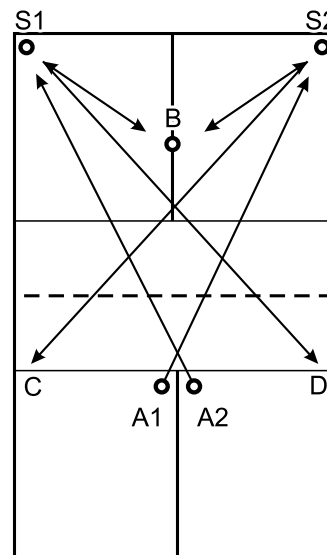


Упр. 83. A1 и A2 подают со-
ответственно в S2 и S1; B2 и
B1 отвечают плоскими удара-
ми соответственно в D или C.
Объем: 100 - 300 ударов.

50 - 100 ударов - в этом
случае В двигается поперемен-
но то в S1, то в S2.

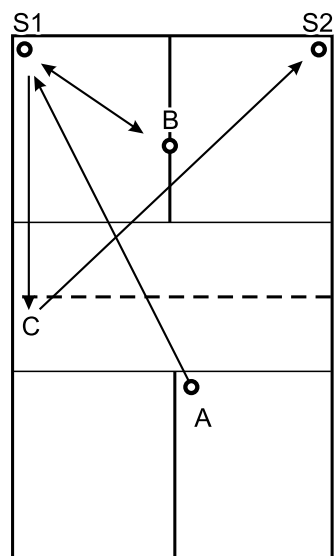


Упр. 84. Высокие подачи и смехи по линии. Подачи в S1 и S2, ответы в C и D соответственно (смеш по линии):
 правая половина;
 левая половина;
 попеременно справа и слева.
 Объем: 50 – 100 раз.



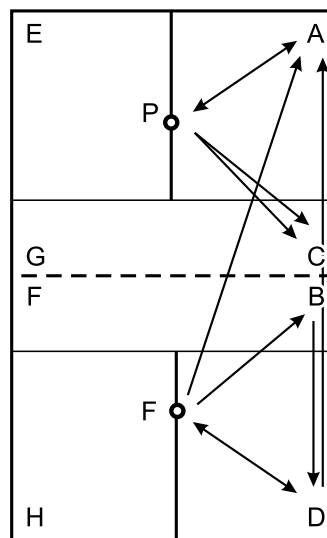
Упр. 87. Высокая подача в S1, полусмеш в прыжке а D высокая подача в S2, полусмеш в прыжке в C. 100 – 300 раз.

Упр. 88. Комбинация укорот, удар сверху на сетку, откидка и защитный высокий удар.



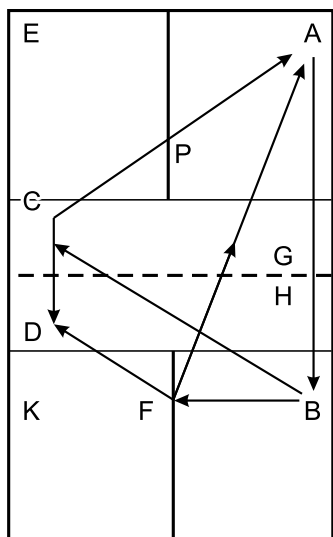
Упр. 85. Диагональные смехи. Объем 50 – 100 раз.

Упр. 86. Укороты и быстрые откидки. А высокая подача в S1; В идет из игровой центра и делает укорот по линии в С; А двигает в С и в момент перехода сетки плоско откидывает волан в S1. То же, но волан в момент перехода сетки откидывается в S2. 100 – 300 раз.

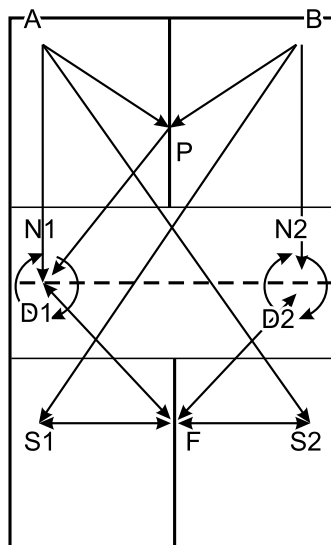


F подает высоко в А. Р двигается в А, играет укорот по линии в В и возвращается в игровой центр. F идет в В? оставляет волан на сетке и возвращается в игровой центр. Р двигается в С, закрытой стороной откидывает в D, играет высокий удар по линии в А и возвращается в игровой центр. Упражнение повторяется (15 – 20 мин.).

Упр. 89. В дальнейшем комбинация выполняется в другой половине по точкам E, F, G и H.

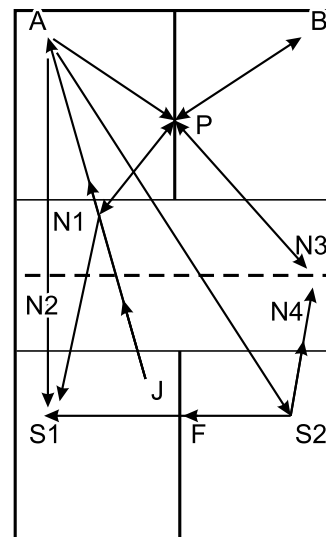


Упр. 90. F высокая подача в А. Р двигается в А, пробивает смеш по линии в В и возвращается игровой центр. Р двигается в В, диагонально отвечает в С и возвращается в игровой центр. З двигается в С, делает подставку и возвращается в игровой центр. F делает выпад в D, выполняя кистевую откидку в А и возвращается в игровой центр. Далее упражнение повторяется (10 – 20 мин.). Затем вся процедура осуществляется через точки Е, К, G и Н.

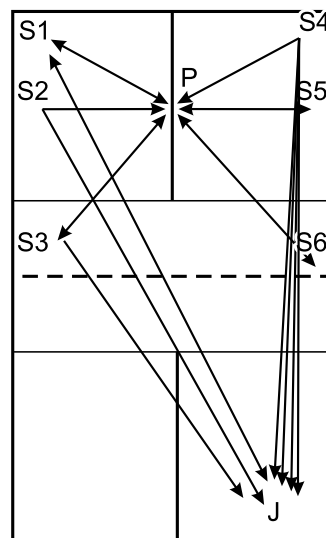


Упр. 91. Комбинация ударов. F высоко подает в А. Р играет диагональный полусмеш в S2 (и идет в игровой центр). F идет в S2, отвечает в N2 и идет в игровой центр. Р делает выпад в N2, делает сеточный удар D2 и возвращается в игровой центр. F делает выпад, делая кистевую откидку с сетки в В и идет в игровой центр. Р двигается в В, в прыжке пробивает полусмеш в В2 и идет в игровой центр. А делает выпад, диагонально быстро (над сеткой) откидывает в А, возвращаясь в игровой центр. Начинается новый цикл. Всего 15 – 20 мин.

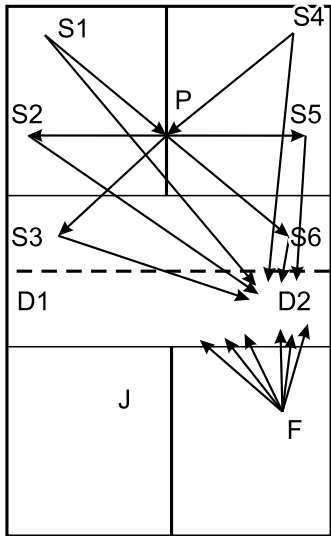
Упр. 92. Продвинутая тренировка бадминтониста. Тренировка под давлением: смеш и сеточный ответ (Н), прием смеша (F). Тренер (J) высоко подает в А. Игрок (P) двигается в А, пробивает смеш в S1 и возвращается в игровой центр.



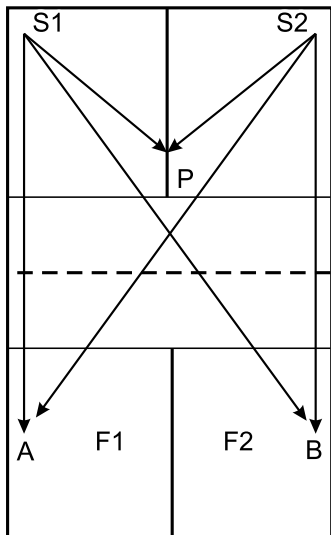
F (принимающий) отвечает в N1 и возвращается в игровой центр. Р делает выпад, играет сеточный удар выше уровня сетки возвращается в игровой центр. F двигается в S2, отвечает на сетку в N3, возвращается в игровой центр. Р делает выпад в N3, оставляет волан на сетке в N4, возвращается в игровой центр. Не менее 10 – 20 мин. У тренера не менее 6 воланов. Замечание: это упражнение может быть использовано для кистевых укоротов и полусмешей.



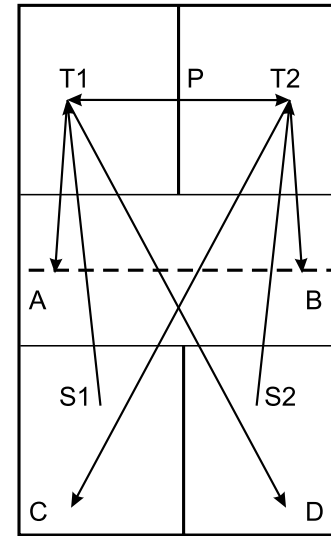
Упр. 94. P, двигаясь через центр в т. S1 – S6, отвечает в т. В. J в S1 высокая подача (высокий удар); S2 высокий (высокодалекий) удар; S3 полусмеш; S4 короткий кистевой; S5 укорот; S6 укорот. 30 – 50 ударов.



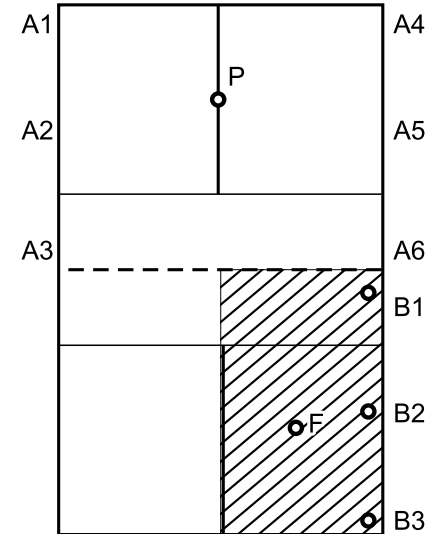
Упр. 93. Тренер F высоко подает в S1. P двигается в S1, играет укорот в D2 и возвращается в игровой центр. F принимает укорот в S2. P идет в S2 и т. д. Тренер попеременно подает волан в и. S1 - S6, игрок P отвечает постоянно в т. D2 (правый передний угол), возвращаясь каждый раз в игровой центр. 30 - 50 ударов. Затем то же самое, о игрок отвечает в D1 (левый передний угол). 30 - 50 ударов. Наконец, попеременно в D1 и D2 в соответствии с заданием тренера. При необходимости в игру вводится новый волан.



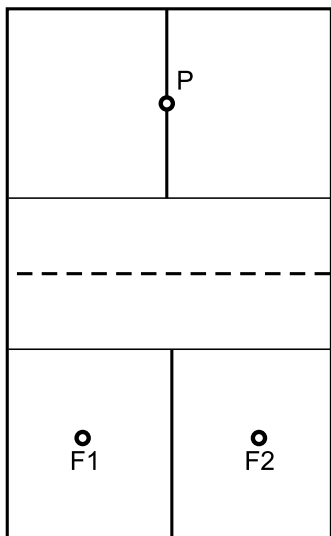
Упр. 95. F1 и F2 попеременно подают (отвечают) в S1 и S2 (подача + ответ), P двигается через игровой центр и отвечает в подающего смешем по линии/диагонали. 50 смешей для P.



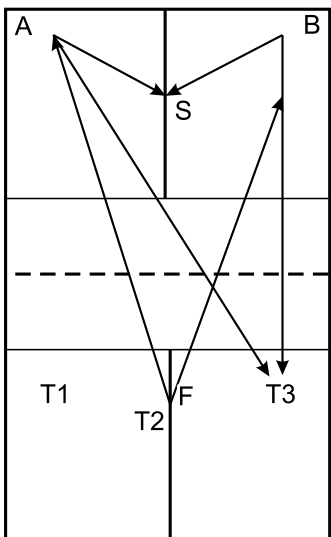
Упр. 96. S1 и S2 отправляют последовательность смешей или ударов со срезкой в T1 и T2 соответственно (попеременно), P, двигаясь через игровой центр отвечает в точки A, B, C, D. 25 смешей (срезок) в T1 и T2.



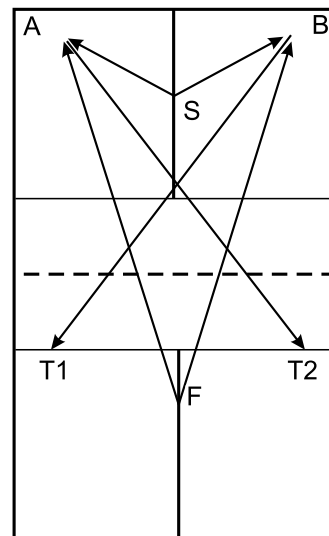
Упр. 97. P закрывает весь корт, используя различные удары для ответов в B1, B2, B3. F защищает половину корта, отвечая разнообразно в A1 - A6. Длительность игры 20 - 30 мин. без остановок.



Упр. 98. Один против двоих: P закрывает весь корт. F1 и F2 защищают соответственно левую и правую половину, стремясь удлинить розыгрыши, гоня P по всему корту. P использует все доступные ему удары, стараясь обнаружить бреши в защите соперников. Длительность: 20 – 30 мин.

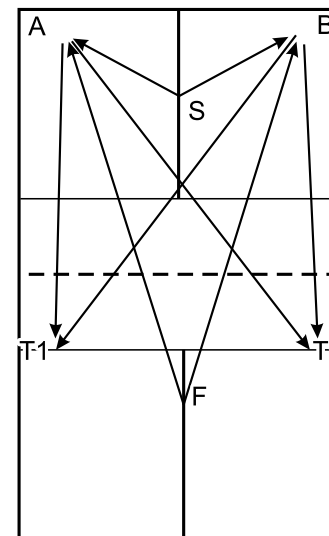


Упр. 99. F попеременно, двигаясь через центр, пробивает диагональные (линейные) смечи в T2 (20 раз), затем то же в T1 (20 раз), стремясь попасть в цели.



Упр. 100. Многоволанка: укороты.

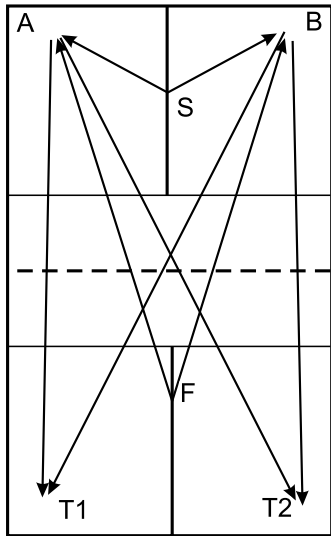
F высоко подает то в A, то в B с одинаковой скоростью. S двигается через игровой центр, попеременно пробивая диагональные укороты – из A в T2, из B в T1. 20 ударов. S стремится попасть в обозначенную цель.



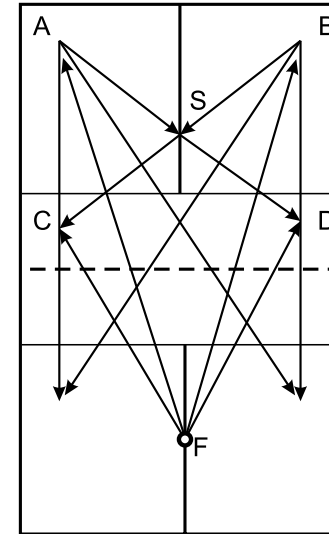
Упр. 101. Многоволанка: срезки.

F попеременно высоко подает в A и B. S, двигаясь через игровой центр, отвечает:

1. Из A и B постоянно в T1 (20 ударов);
2. Из A и B постоянно в T2 (20 ударов);
3. Из A и B только по линии (20 ударов);
4. Из A и B только по диагонали (20 ударов).

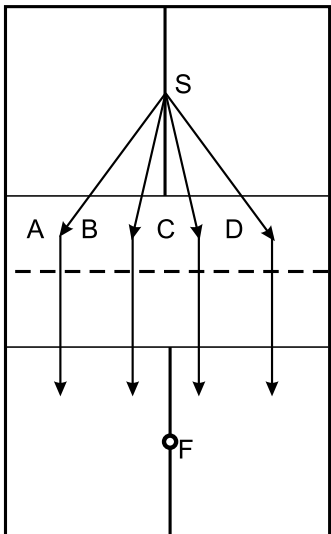


Упр. 102. Поддачи и ответы аналогично предыдущему упражнению, только вместо срезок – высокие атакующие удары.



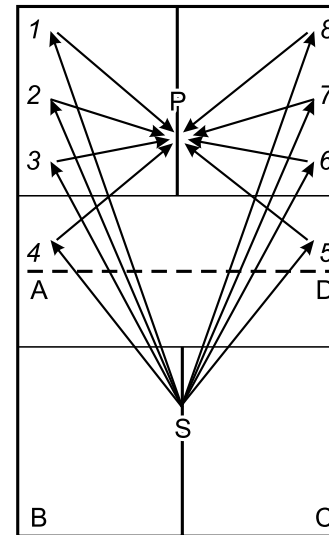
Упр. 104. F подает попеременно в А, В, С и D. S отвечает из А и В смешами по линии (диагонали); в С и D встречает волан в момент перехода сетки, проталкивая его за линию подачи.

Варианты подач: 1) ABCD; 2) ADBC; 3) ACBD; 4) произвольная последовательность. Каждая серия 20 воланов.

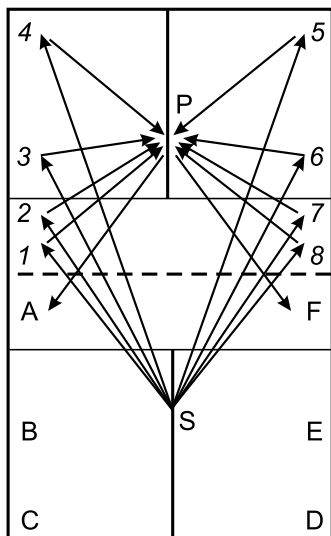


Упр. 103. Толчки.

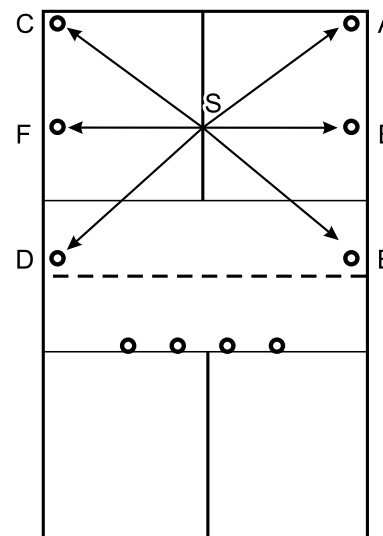
F подает в А, D, В и С. S делает выпады, встречая волан в момент перехода сетки и отправляет их в среднюю зону, всякий раз возвращаясь в игровой центр. 20 ударов.



Упр. 105. S подает воланы в точки 1 – 8. P, двигаясь через центр, отвечает в соответствии с тренерским заданием. Например, 4 – В; 3 – В; 2 – А; 1 – С; 5 – Е; 6 – Е; 7 – F; 8 – D. Или в любой другой последовательности в соответствии с решаемыми задачами. Каждая серия 25 ударов.

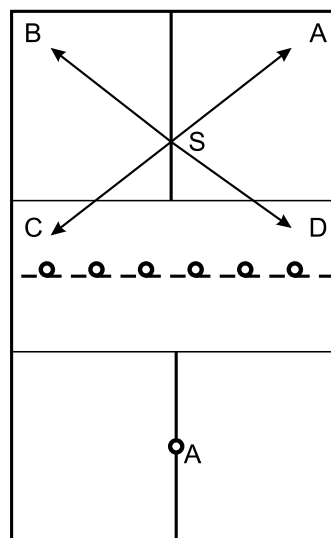


Упр. 106. S, стоя на столе, пробивает различные удары: 1) в 4 и 5 – высокие; 2) в 3 и 6 – смехи; 3) в 2 и 7 – срезки; 4) в 1 и 8 – укороченные. P стремится ответить в точки A, B, C и D в соответствии с тренерским заданием. Каждая серия 25 ударов.



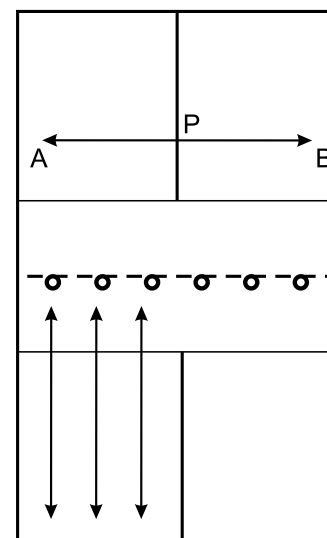
Упр. 108. Сочетание смехей в прыжке с выпадом к сетке или передвижением поперек площадки. S, передвигаясь через игровой центр, последовательно имитирует 1) смех в прыжке в A, добивание в B; 2) смех в C, добивание в D; 3) плоские удары в E и F. J (тренер или партнер) может в момент начала движения из игрового центра набросить волан для проведения удара. Длительность – 45''

Сочетание имитаций, передвижений и ударов.



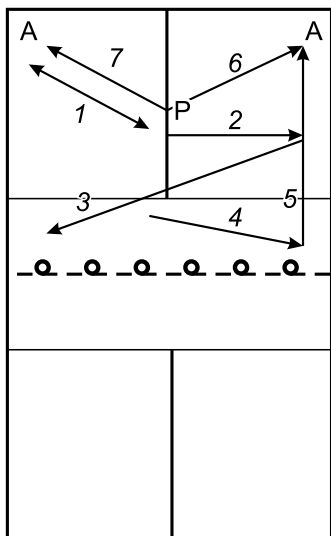
Упр. 107. Сочетание имитации смеха в прыжке со сметанием.

S попеременно двигается в точки A и B, где имитирует смех в прыжке, затем, двигаясь через центр, делает выпад и сбивает (или сметает) старые воланы, воткнутые оперением в сетку на расстоянии 30 – 40 см друг от друга. Ассистент А при необходимости подбирает и втыкает в сетку упавшие воланы. Длительность 45''.



Упр. 109. P, двигаясь поперек площадки, переносит воланы из точек A и B в игровой центр и затем назад, используя шаг-прыжок и выпад (внимание на разворот носка перпендикулярно боковой линии) 2x10 раз.

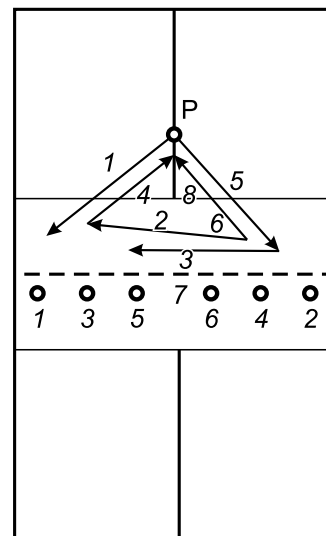
Упр. 110. Переноска воланов, стоящих под сеткой, назад, а затем возвращение их под сетку. Используя только игровые шаги и выпады. 3 – 5 серий по 4 – 8 воланов. Могут использоваться любые траектории при переносе воланов от точки к точке.



Упр. 111. Имитации ударов и сметание воланов.

- 1) P: A – имитация смеша в прыжке;
- 2) E – имитация плоского бэкхэнда;
- 3) C – сметание;
- 4) D – сметание;
- 5) B – имитация смеша в прыжке и возвращение в игровой центр.

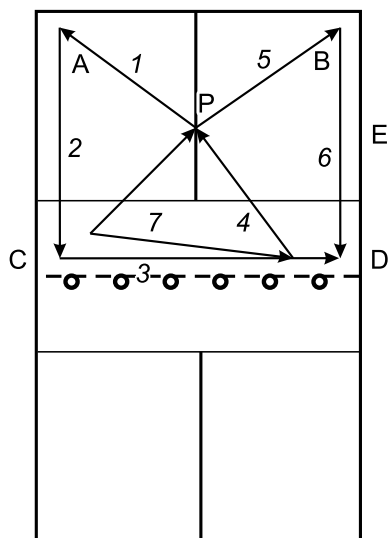
Вся последовательность делается трижды.



Упр. 113.

- 1) Из игрового центра – сбить волан открытой стороной;
- 2) влево сбить волан закрытой стороной;
- 3) вправо сбить волан открытой стороной;
- 4) назад в игровой центр;
- 5) вперед-влево – сбить волан;
- 6) вправо – сбить волан;
- 7) влево закрытой стороной сбить волан;
- 8) назад в игровой центр. Пауза.

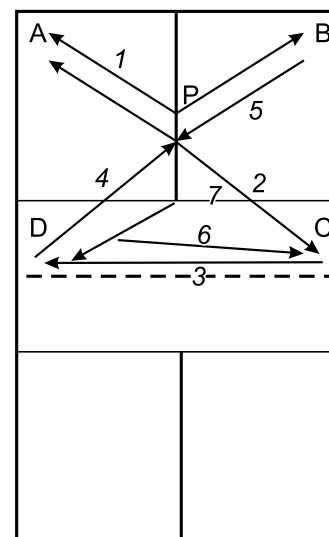
Повторить пять раз.



Упр. 112.

- 1) P: A – имитация смеша в прыжке;
- 2) C: сбивание волана с сетки открытой стороной;
- 3) D: сбивание волана с сетки закрытой стороной;
- 4) через игровой центр в B – имитация смеша в прыжке.
- 5) передвижение в D, сбивание волана бэкхэндом;
- 6) C – сбивание волана открытой стороной;
- 7) возвращение в игровой центр.

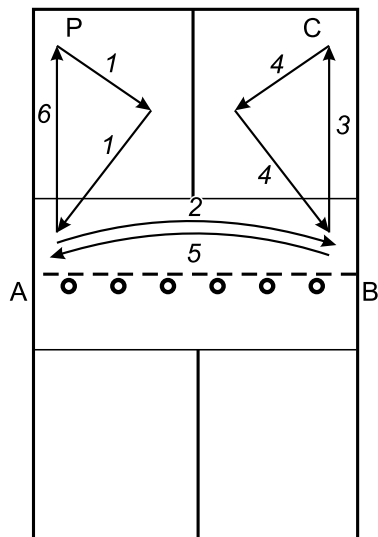
Вся последовательность повторяется трижды.



Упр. 114.

- 1) P идет в A, берет волан, движется в B, меняя волан на другой;
- 2) идет в D, меняя волан;
- 3) идет в B, меняя волан;
- 4) движется в D, меняя волан;
- 5) идет в C, меняя волан;
- 6) движется в A, ставит волан и возвращается в игровой центр.

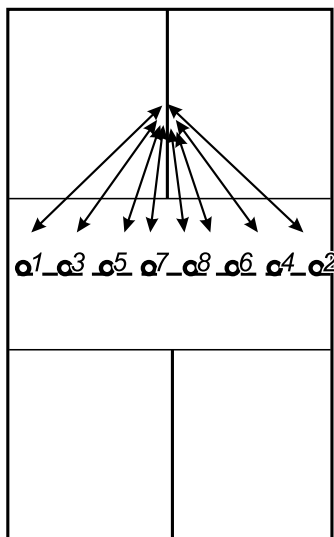
Выполняется пять серий.



Упр. 115.

- 1) Имитация смеха в прыжке в правом заднем углу, передвижение через игровой центр в А, сметание волана;
- 2) приставные шаги влево, сбить волан закрытой стороной;
- 3) по линии возвращение в левый задний угол (С);
- 4) имитация прыжкового смеха, движение вперед через игровой центр, сбивание волана;
- 5) приставные шаги, сбивание волана справа;
- 6) возвращение по линии в правый задний угол.

Пять серий.

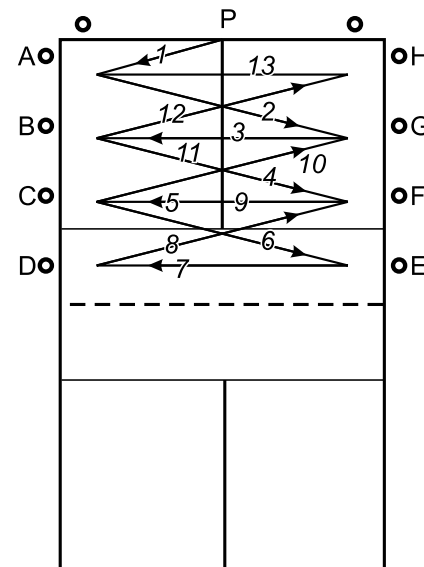


Упр. 116. Передвигаясь через игровой центр, Р, попеременно, то справа, то слева сбивает воланы, воткнутые оперением сверху в сетку (8 штук). Выполнить пять серий.

Помимо описанных, конечно, возможно придумать и использовать и другие комбинации точек на площадке, количество передвижений, имитаций, ударов, интенсивность, длительность выполнения, а также паузы отдыха и число повторений/серий.

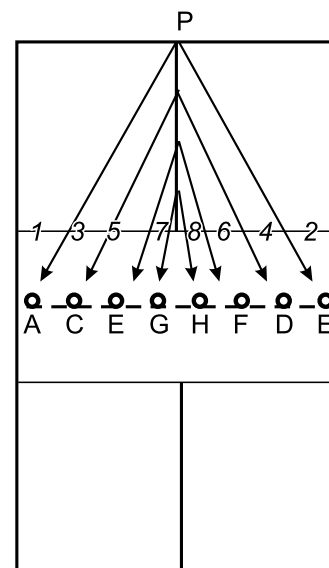
В заключение предлагаем тесты для этого раздела.

Упр. 117. Тест 1.



Р начинает движение с пересечения средней и задней линий, взяв в руки волан и двигается, как изображено на рисунке, в каждой точке ставя принесенный волан и беря стоящий (т. е. меняя воланы). Движение осуществляется лицом к сетке. Дойдя до точки D, возвращается, меняя воланы, спиной вперед. Выполняем данный тест пять раз, каждый раз отмечая затраченное на него время и занося его в таблицу.

Упр. 118. Тест 2.



Под сеткой стоят 8 воланов, Р на пересечении задней и средней линий, двигается вперед, берет один волан и, двигаясь спиной вперед, приносит и ставит его за задней линией; так же приносит и прочие воланы. После окончания процедуры немедленно начинает переносить воланы вперед, на их первоначальные места. Результаты каждой из пяти попыток заносятся в таблицу.

Глава 6.

МЕНТАЛЬНЫЙ ПЛАН В ТРЕНИРОВКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ

Полезные психотехники для продвинутых и желающих совершенствоваться игроков, а также их уважаемых тренеров.

Общие положения:

Абсолютно все игроки и тренеры знают, что помимо общефизической, специальной физической, тактико-технической подготовки существует еще и психологическая подготовка. Думаю, что каждый имеет свое собственное представление о том, что это такое. Очень часто психология, т.е. психическое состояние спортсмена в процессе соревнования, становится обозначением чего-то непонятного, но весьма существенного (примерно так же говорят «плохая экология», имея в виду техногенное загрязнение среды обитания) для успеха или неуспеха. Понимается, что в ответственный момент спортсмен потерял концентрацию, увеличил количество невынужденных ошибок, неоправданно сменил выигрышную тактику и т.д. – словом, начал действовать так, что помог сопернику победить. В связи с этим прошу спросить меня:

- 1) Можно ли что-то сделать с этой ситуацией?
- 2) Как воздействовать на поведение спортсмена с целью закрепления правильных, выигрышных привычек и, соответственно, избавления от ненужных?

- 3) Для всех ли это возможно?
- 4) И стоит ли заниматься психологической подготовкой?

Отвечаю по порядку.

1) Существуют методики адекватного поведения в стрессовых ситуациях, им можно обучиться. Другое дело, что человеческая психика – очень сложный и малоизученный механизм, поэтому принципиально невозможно даже при самой передовой методике и самых усердных и систематичных занятиях добиться 100 % успеха, но можно существенно увеличить этот процент.

2) Необходимо систематически тренировать психику спортсмена (а вместе с этим и тренера) с тем, чтобы добиться многослойной структуры психического отражения на уровне а) убеждений, основой которых является вера в себя; б) на уровне неосознаваемых привычек, инстинктов, склонностей, предрасположенности; в) тактико-технической и психотехнической обученности, умению применять то, что умеешь «к месту», умению управлять своей психикой и различными воздействиями; г) умению воздействовать на соперников и окружающих через отзеркаливание, подстройку, ведение, заманивание, внушение, закрепление и прочие влияния (+ репутация).

3) Думаю, да, другой вопрос, что, несмотря на некоторые успехи в изучении воздействия стресса на спортсмена, в частности, многое в этом вопросе неясно. У меня складывается мнение, что известна общая схема развития ситуации стресса и общий механизм ответа на него, но вот когда произойдет «отказ», – не может точно сказать никто.

4) Опять же, если рассматривать спорт как деятельность в стрессовой ситуации, то одним из общепринятых шагов по выходу из стресса предлагается **опора на нечто известное** – это могут быть как некие ритуалы, определенные психические состояния, внутренние и тактильные ощущения и т.п.; то есть опыт успешного преодоления затруднительных ситуаций.

Когда обучаться эффективным психотехникам?

Самое лучшее время – базовый сбор в межсезонный период, когда психологически спортсмен готов воспринять новое и не так к нему подозрителен.

Напоминаю тренерам: психика очень инертна, и необходимо запастись терпением до появления устойчивых успешных результатов в освоении навыка. Дело в том, что все новое спортсмен, имеющий сколько-нибудь существенный опыт, воспринимает настороженно, а совсем не восторженно: такова ее (психики) природа. Постоянно подчеркивайте, что наряду с увеличением или интенсификацией нагрузок, разучиванием новых комбинаций, необходимо обучаться именно стабильно их применять.

Ближе к делу

Спортивная подготовка (включающая в себя составной частью спортивную тренировку) подчиняется неким общим для любого вида обучения закономерностям. Например, 1) лучшая импровизация – заранее подготовленная (предыдущим процессом), отсюда 2) неосознаваемый ответ всегда быстрее, чем осознаваемый, но его необходимо долго тренировать (предлагая спектр стереотипных ответов) и приучая организм выдавать сразу же (квазиинстинктивно) один из них 3) в подготовке нет мелочей: это означает, что организм очень сложная и неоднородная по степени надежности система, и внутренние его связи и соединения имеют риск травмы, болезни, перенапряжения и т.п., поэтому больной зуб, потертость, тяжесть в желудке, любого рода недомогания снижают общую работоспособность.

Организм имеет несколько степеней управления и несколько ступеней защиты. Чтобы он правильно функционировал, за ним надо соответственно ухаживать, делать профилактику и соблюдать правила эксплуатации. Каждая сложная система имеет относительно слабые звенья, поэтому их надо выявить, иметь в виду, “закачивать” или иным образом ук-

реплять (увеличивать надежность). Поскольку деятельность организма осуществляется под управлением 1) ЦНС; 2) вегетативной НС; 3) эндокринной НС, то для успешной спортивной деятельности необходимо изучить возможности (ресурсы) своего организма, исходя как из научных данных, так и конкретных измерений.

Пример: ресурс подопечников по выработке адреналина (гормона ярости) весьма ограничен, и шансы на спортивное долголетие имеют те, кто расходует этот ресурс бережно, в основном выступая на классе. Нервная система имеет свои особенности и законы функционирования, которые мы должны учитывать (они вне наших желаний, и переданы нам по наследству). Поэтому тренер, стремящийся к успеху (а не к возможности покомандовать), должен НЕ подвергать спортсмена стрессу по мелочам (не «дергать»), постоянно и постепенно обучая того самодиагностике, самопрофилактике и саморегуляции (в частности об этом идет речь в этой книге), приучая их постепенно дистанцироваться от тренера, от бытовых, межличностных факторов, сосредоточившись на самосовершенствовании. Спортсмен же НЕ должен «париться» из-за того, что еще не наступило (на что нельзя никак повлиять) или можно только гадать, отвлекаясь от процесса основной деятельности (контроля движений, спортивного снаряда, положения тела, мышечного тонуса, реакции соперника и т.д.).

В конечном счете, все мы хотим, чтобы наши желания исполнялись, вне зависимости, что о них думают и как к ним относятся другие, поэтому, в применении к бадминтону, мы хотим прямой связи между желанием победить и осуществлением такого желания. Мешают же установлению такой прямой последовательности по большей части стереотипы: 1) мы находимся в плену прошлого, в железных объятиях иерархии отношений своей картины мира; ригидность нашей психики – вот причина того, что для достижения своих целей мы выбираем окольные пути. Тормозим, короче.

Смотрите: есть ритуалы, есть рейтинги, преобладание, уважение к заслуженным и опытным и т.п., и все они подсказывают, что сохранение status quo устраивает большинство нашего сообщества. И что же делать, если оно не устраивает тебя?

Психологи утверждают, что существуют два пути изменения своих жизненных установок, которые включают в себя поведенческие стереотипы. Эти образования являются каркасом, основой, скелетом нашего поведения. В них накапливается жизненный опыт, позволяющий жить на том уровне, который человек считает для себя приемлемым и достойным. Однако для честолюбивого спортсмена, имеющего высокую самооценку, нормальным и приемлемым является процесс разрушения таких стереотипов, поскольку он соревнуется и стремится подняться в иерархии. Первый путь – очень медленная и постепенная замена старых установок на необходимые для прогресса новые. Поскольку такой процесс не одномоментен, то работа тренера – готовить психику спортсмена к принятию новой иерархии, где тот занимает более высокое, чем в данный момент, положение, еще до наступления такого момента, т. е. поверить в возможность победы, которую еще не одержал. Второй путь – научиться входить в состояние просветления, когда при отключении импульсов от напряженных мышц (что в данном случае говорит об их препятствовании свободным движениям) спортсмен вначале пропускает через свой мозг, а затем и через весь свой организм небывалое до того ощущение свободы и безграничных возможностей. Вначале он отпускает на свободу свое воображение, а затем сам просматривает и прочувствует то, чего никогда не испытывал. Этот процесс известен как идеомоторная тренировка, но нам бы хотелось подчеркнуть, что в данном случае спортсмен готовится сделать то, что никогда еще не совершал, и это изменит его представление о границах своих возможностей.

Важнейшим условием успеха в бадминтоне является навык удержания внимания во время розыгрыша.

Для тренировки навыка предлагается концентрировать внимание на 1) слове (фразе) или 2) дыхании. Выбирается слово (фраза), которую повторяет определенное количество раз, фокусируя только на этом все свое внимание. Выбранное слово называется «рефл», а повторение его рецитацией. Например: «Ом хрих Ваджра джвала сарва карма»: пусть три моих: тело, ум и эмоции освободятся от спутанности, связанности и любых ограничений. «Ла илах илла аллах»: нет бога, кроме Аллаха – можно сочетать с созерцанием написания. «Ом чандра виджайе ха хе хум пхат» пусть отвратятся от меня те, кто желает мне зла. «ОУЭИ» – наполняет физической силой. «Звуковая магия». П.А. Флоренский: «Рассмотреть, в чем магия слова – это значит понять, как именно и почему словом мы можем воздействовать на мир».

Существенной методической ошибкой является уменьшение наблюдателем влияния (тренером?) на поведение игрока ситуативных факторов (хода игры и ее переживание игроком) и увеличение влияния фактора его состояния (установки, внутренних диспозиций, предрасположенности): это т.н. фундаментальная ошибка каузальной атрибуции.

На первый план выдвигается проблема соревновательного поведения (СП). СП: коктейль импровизации и обдуманности, но спортсмены хотят его рационализировать, сделать целенаправленным, осмысленным, последовательным и расчетливым. Основой СП является тактика, целью тактики – получение преимущества в конкретной ситуации соревновательной борьбы (смена тактики основана на стратегии: это набор правил, которыми тренер и спортсмен руководствуются для принятия решений в своем соревновательном поведении).

Согласно концепции Р. Харре, существует два типа регуляции социального поведения:

1) правила – даны: а) ранее и б) извне;

2) планы созданы тобой.

Имеется пять независимых переменных (пентабазис) для создания различных тактик:

1. Пространственные характеристики: позиции, маршруты передвижения, ограничения и т.п.

2. Временные: темп, быстрота, реактивность, последовательность, длительность – легко задать, но исполнение зависит от энергетических возможностей спортсмена.

3. Информационные характеристики 1) какую информацию спортсмен или тренер получает в ходе соревнования; 2) какую информацию он должен выдавать соперникам (с целью их дезинформации); 3) какой информацией обмениваться с партнером.

4. Энергетические характеристики: распределение сил: равномерное, начало и конец как повысить общий уровень активности: через управление уровнем энергозатрат, воздействием на эмоции и мотивацию.

5. Со стороны спортсмена: СП носит нарративный характер (рассказывание историй): спортсмен повествует о себе таким, каким он себе кажется. Любые события в соревнованиях и ситуации, в которых они протекают, кроме требований, обладают еще и возможностями. Джо Гибсон сказал: «Знания, необходимые для выполнения задуманного, извлекаются из оценки возможностей».

ПОЛЕЗНАЯ ФОРМАЛИЗАЦИЯ

ДОГОВОР О СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Настоящий договор заключен между

- 1) Имя спортсмена, далее – спортсмен, и
- 2) Имя тренера, далее тренер.

Договор заключен для подготовки к соревнованиям по бадминтону и участия в них, куда входят:

- 1) Самостоятельных тренировок _____
- 2) Работа с тренером _____
- 3) Участие в соревнованиях _____
- 4) Учебно-тренировочные сборы _____
- 5) Иные мероприятия _____

Условия:

- 1) Режим самостоятельных тренировок:
_____ раз в неделю, по _____ час.
- 2) Тренировки в группе: _____ раз в неделю, по _____ час.
- 3) Индивидуальных тренировок:
_____ раз в неделю, по _____ час.
- 4) Количество турниров в месяц: _____, не более.

Обязательства сторон:

Спортсмен обязан:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Тренер обязан:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Стороны имеют право:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Особые пожелания сторон:

Спортсмена к тренеру:

Тренера к спортсмену:

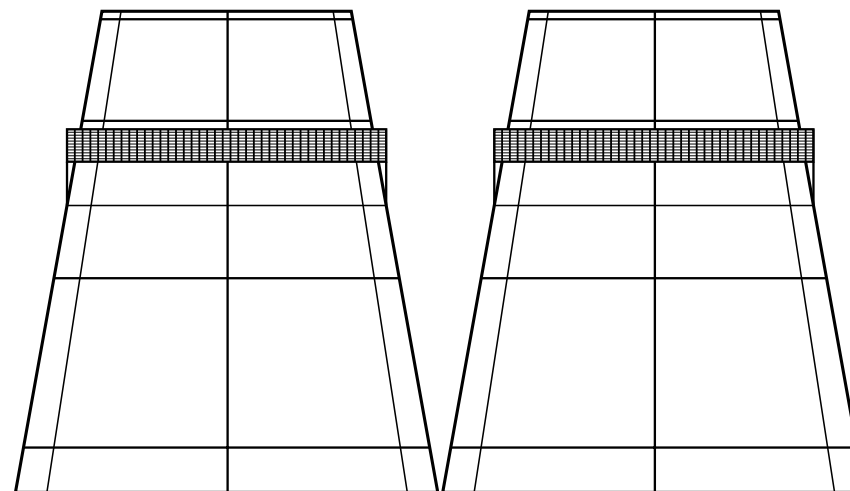
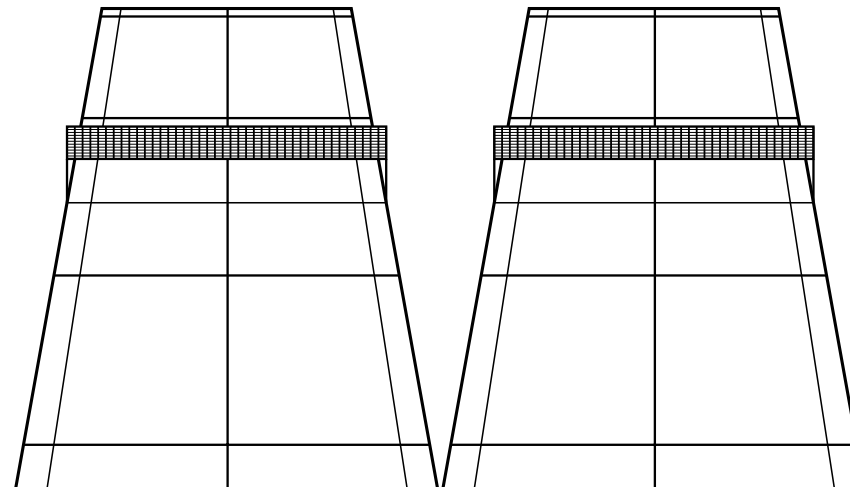
Условия расторжения договора

Сумма неустойки при условии одностороннего расторжения договора составит _____ рублей.

Срок действия с дд.мм.2010 гг. по дд.мм.2011 гг.

Подпись спортсмена, его законных представителей, тренера.

КАК ОБЪЯСНИТЬ ТАКТИКУ?
НАЧЕРТИТЬ ЛИСТ ПУСТЫХ ПЛОЩАДОК.



подача

прием

атака

защита

После этого пошагово объясняется
последовательность игровых действий.

ПЕНТАБАЗИС: ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ТАКТИКИ

Темп.

Быстрота.

Реактивность.

Последовательность.

Длительность.

Определить, к какому типу относится соперник:

1. **Силовой агрессор:** убаюкивает игру, стремясь как можно быстрее задавить, забить.
2. **Тактический агрессор:** ведет игру к ситуации, когда он может забить.
3. **Активный защитник** (контратака): надежная активная защита – плоский ответ ждет ошибки, выматывает.
4. **Защитник:** замедляет игру, удлиняет розыгрыши.
5. **«Хамелеон»:** играет так, как неудобно сопернику, максимально используя свои преимущества.

Важнейшие умения бадминтониста

1. Ответ из любого положения в желаемую точку (сохранение status quo).
2. Вариативность ударов: обманные (задержки), подрезки, кистевые, скрытые (из-за себя).
3. Смелый ответ на любой смеш: не обязательно сверху, но быстро или неожиданно.
4. Быстрая перезагрузка, умение забывать эмоции от неудачи, относиться к игре как к развлечению.

Получаемая в ходе соревнований информация:

1. Слухи, мнения.
2. Просмотр игры, тренировки.
3. Поведение при встрече: разминка, идет/не идет на диалог.

4. Как ведет себя при задержках, спорах, сильно ли различается поведение при большой и малой разнице в счете.
5. Коммуникация с тренером, болельщиками.
6. Паузы.
7. Иное.

Выдаваемая сопернику информация:

1. Незначительная, неважная правдивая: неформальные интересы, предпочтения.
2. Относительно подготовки и состояния 80% неправды, как можно больше двусмысленных, противоречивых и туманных ответов: соперники не дремлют.
3. Общение самое дружеское, стремление «убаюкать» оппонента.
4. Целью коммуникация, в ходе которой сопернику дается некая дозированная информация, является провоцирование его на некую откровенность, снижение осторожности и возможная выдача своих важных моментов.

Какой обмениваться информацией с партнером:

1. Кратко относительно соперника: куда бить, на кого играть.
2. Насчет своего состояния.
3. Возглас: «твой!», «играй!», «мой!», «оставь!», «держи!».
4. Похвала и поддержка.
5. Разгрузка от ответственности.

Управление расходом и восполнением энергетических ресурсов.

В зависимости от представления тренера, у кого сил больше, и происходит их распределение:

1. Оторваться в начале и затем держать дистанцию, сохраняя спокойствие и время от времени снова отрываясь.
2. Оторваться или «зацепиться» в ключевой момент (1, 2, реже 3 «ключевых» наиболее упорных, длительных, разнообразных розыгрыша).

3. Редко прибавить в концовке (это обычно более ожидаемо).

Эти варианты зависят от оценки энергетического потенциала своего и чужого игрока.

Со стороны спортсмена: личностный миф: тренер предлагает спортсмену рассказать о своей игре как комментатор.

Игроку:

как изменить плохое настроение?

Вы проиграли очко, и это уже на первое, а несколько подряд. И? Все, что нужно изменить вашу реакцию на свою действительно плохую игру.

Этот процесс состоит из четырех шагов:

1. Почувствовав, что теряете самоконтроль – остановитесь, дважды глубоко вдохните, медленно выдохните и соедините до пяти.

2. Громко выскажитесь.

3. Прокрутите в воображении свой неудачный удар, представляя, как сделать его правильно.

4. Повторите наяву этот удар правильно.

Зачем все это?

1. Дыша глубоко, мы уменьшаем отрицательные эмоции, поэтому они меньше будут влиять на следующие удары.

2. Считая до пяти, мы задействуем левую (логическую) долю мозга, отвлекая от работы правую (эмоциональную), провоцирующую гнев, т.к. мозг может работать только одним полушарием.

3. Высказываясь, мы снимаем эмоциональное напряжение.

4. Повторяя удар вначале мысленно, а затем физически действуя, мы направляем правильные действия на изменение неправильного удара. Ваш мозг автоматически начинает думать, как совершить удар правильно, вместо собственно неправильного исполнения.

Главное: совершать ошибки **не плохо**, это только часть процесса обучения (вместе с удавшимися ударами); и поэтому из-за них не стоит терять уверенность.

«Будьте сами для себя спасительным, не ищите убежище в других» Будда.

Тренеру:

При обучении двигательному действию формируются следующие установки:

1. На что и как смотреть (предмет восприятия).

2. Что ученик должен видеть (методы познания глазами).

3. Что необходимо почувствовать («мышление телом», «предусмотренные ощущения»).

4. На что объект похож (показ неизвестного с помощью известного).

Перед соревнованиями ученик выполняет задание:

отвечает на вопросы:

1. Каков будет его результат: а) наилучший; б) наихудший; в) наиболее вероятный.

2. Что будет, если случится каждый из вариантов.

NB! *Страх проистекает из размышления о прошлых неудачах и возможных будущих. НО: будущее воображаемо, а прошлое мертво.*

В каждой тренировке от 5 до 15 % времени – на максимуме возможного. При подготовке к турниру в первую очередь подтягивать слабое звено. Во время отдыха – отдыхают глаза и наиболее крупные мышечные группы. Снятие усталости это снятие установки на защиту.

Спортивная психология сосредоточена на обучении спортсменов практическим навыкам с тем, чтобы они могли усовершенствовать свои умственные способности до уровня физических. Здесь действует принцип тройственности 1/3 – талант игрока, 1/3 – уровень приобретенных навыков всякого рода, 1/3 – связана с эффективностью работы мозга. Это

прежде всего **способность справляться с соревновательным стрессом, что и определяет силу игрока.** На высшем уровне разница между победой и поражением гораздо чаще связана с умом, нежели с физическими проявлениями.

Тренировка умственных навыков включает:

1. Установку целей (см. гл. 1); цели разного уровня дают спортсмену направление его движения и проясняют его возможности.

2. Способность развитого и изолированного воображения и визуализации как необходимых навыков и приемов, так и выигрышных ситуаций. В воображении вы сможете: а) видеть свой успех; многие атлеты «видят» себя достигшими целей на регулярной основе при овладении этим навыком на высшем уровне; б) для мотивации – до и во время тренировочного занятия, до или после соревнований. Это обновит ваши намерения, увеличит интенсивность тренировочных усилий; с) совершенствовать навыки: лучшие из спортсменов «видят» себя выполняющими совершенные приемы, программы, комбинации, или играющими на самом высшем уровне; д) для ознакомления – от стратегии в целом до отдельного тактического нюанса; е) мысленное «прохождение» всех ключевых элементов своего выступления. Это поможет установить желаемые досоревновательные ощущения и концентрацию, а также не смешать отрицательные мысли с позитивным игровым настроем. **Представив, а затем ощутив нужный удар, комбинацию и всю игру, вы тем самым проторите дорогу своим правильным действиям.** Для совершенствования перед исполнением любого приема представьте, что вы делаете его максимально близко к эталону. До начала соревнований мысленно воспроизведите план, важные комбинации, навыки, движения, ваши реакции или ощущения – которые вы хотите получить в игре.

Так развивается уверенность в себе – еще до того, как спортсмен столкнется с определенными ситуациями в игровой реальности, он уже мысленно ее сконструирует и в

безопасной среде воображения сможет отработать методы ответных действий.

3. Расслабление – техники расслабления мышц и остановки внутреннего диалога и на тренировках, и в соревновательной обстановке, при этом целью является уменьшение уровня эмоционального фона любой модальности.

4. **Победа начинается с уверенности: вы ведете себя как победитель.** И чем раньше вы начнете вести себя как победитель, тем раньше вы начнете побеждать и приобретете уверенность. Выражайте свою уверенность взглядом, языком тела, своим голосом. Проанализируйте свою биографию, отметив в ней 5 – 6 значимых, героических событий. Так же поступите с именем, происхождением, национальностью. Создайте героический миф о себе. Относитесь к себе как к человеку, уже совершившему значительные, нерядовые поступки и тем более при упорной работе над собой способному на значительно большее. Выразите свою значимость, путем экспериментов наиболее эффективные для вас звуки, восклицания, слова и выражения различной модальности, способные немедленно закрепить, отменить или корректировать эмоциональную составляющую ваших усилий. 1) «Да!», «Так!», «Вперед!», «Хорошо!», «Есть!». 2) «Нет!», «Спокойно!», «Все лучше и лучше!», «Как же так?». Еще: «Ты можешь!», «До конца!», «Терпеть!» и пр. **Помните: любая аффирмация вас усиливает, любое пренебрежение в оценке усилий отдаляет победу.**

5. Игроки также учатся справляться с любыми недомоганиями. **Ясно и непреклонно растолкуйте своему организму, что любое проявление жалости к себе неприемлемо.**

6. Обязательным для всякой соревновательной деятельности является стресс как ответ организма на ситуацию, которую он расценил как угрожающую его эмоциональному, физическому и психическому благополучию.

ПРЕДЛАГАЕМ ОДНУ ИЗ ПРОГРАММ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ.

Первый шаг:

1. Глубокое расслабление. Первоначально определяем карту мышечных напряжений. Сосредоточиться на контроле и регулировании дыхания. Создание желаемых мысленных представлений (примечание: обязательной является вера игрока в то, что расслабление поможет успокоению). Обучение и тренировка происходят в затемненном, тихом помещении (конечно, затем необходимо будет перенести применение навыков в тренировочную и соревновательную обстановку с постепенным увеличением числа сбивающих факторов).

2. На фоне достигнутого глубокого расслабления самоуверенность совершенной уверенности в своих силах при любых складывающихся обстоятельствах и возникающих трудностях.

3. Спортивный психотренинг – программы по развитию идеомоторных навыков, обучение достижения желаемого будущего в идеальных условиях; просмотр всех могущих возникнуть игровых ситуаций и способы справиться с ними наилучшим для себя образом.

4. Непосредственная подготовка к соревнованиям: мысленный просмотр игр с известными, конкретными соперниками на фоне расслабленного тела и бдительного сознания.

Главное, что необходимо воспитать и сделать доминантным – жгучее желание победы и ясное видение будущего успеха, ясное настолько, чтобы оно было неотличимо от реальности. Уверенность в себе – в то, что вы преуспеете и достигнете предустановленных целей. Признаком всех сделавших себя сильными является негибкая железная воля. Быть лучше и лучше, только лучше, разрушить любые появившиеся барьеры. Решительно игнорируйте тех, кто «хочет быть», но не верит, что «может быть». Помните: если ваши цели реалистичны, то вы будете достигать их.

Вызовите, поймите, пробудите в себе ощущение успеха. Чувствуя себя успешным и уверенным, вы будете так же действовать. Нарисуйте вашу цель четко и живо, во всех деталях и медитируйте на ней, пока не проникнетесь всем своим существом: я туда иду и я достигаю. Войдите в эталонное психофизическое состояние. Помните: иногда удар не попадет в цель, но намерение не может промахнуться. В **эталонном состоянии** вы ощущаете счастье, благополучие, покой и свободу. Его признаки:

- 1) Это реальное воспоминание (вы его уже переживали);
- 2) Мгновенный эпизод (**не** процесс);
- 3) Вы хорошо себя чувствуете физически и эмоционально;
- 4) Отсутствует негатив в течение 2-3 недель до и после эталонного состояния;
- 5) Одиночество – ты никому не обязан и ни от кого не зависишь.

Жизненно необходимые для успеха в бадминтоне элементы вашего мышления:

- 1) Его ясность (противоположность – связанность, спутанность, зависимость, неустойчивость), что является основой стрессоустойчивости;
- 2) Организованность: существование плана действий и умение его реализовывать;
- 3) Стремление выйти за пределы уже достигнутого (честолюбие?);
- 4) Контроль своей внутренней и внешней речи;
- 5) Склонность к размышлению, анализу, деланию выводов и на их основе коррекции своего поведения и, возможно, жизненных установок.
- 6) Уверенность в том, что вы можете самостоятельно справиться с любыми проблемами своей жизни, если только станете достаточно последовательны и терпеливы (время, без подсказок, опираясь только на свои силы (см. гл.2)).

Победа – это преодоление препятствий между тобой и поставленной целью. И победа эта для тебя значимее настолько, насколько ценнее цель. Источник препятствий – ваш соперник, и он уже ваш друг: только совместно вы можете определить истинные границы вашего сегодняшнего мастерства. **Вы побеждаете не личность, а препятствия, которые она создала.**

И поэтому в истинном соревновании нет побежденных: оба становятся сильнее. Тогда и вы захотите, чтобы соперник играл как можно лучше – сможете совершенствоваться. Не бойтесь проявить свой максимум усилий, тем самым максимально доверяя себе.

Взаимодействие со спортсменом – рекомендации поведения тренера во время соревнований. (По Роберту С.Джонсу – Великобритания):

Ваша работа как тренера – дать игрокам возможность высказать, что они чувствуют в максимально шадящей для них форме. Если игроки знают, что есть безопасная для них, не судящая, не критикующая личность, которой они могут объяснить, что чувствуют – то к ней и будут обращаться вновь и вновь. Важно, что любое из случившегося не осталось для них проблемой, а только тем, что возможно преодолеть.

Негативная, выходящая из-под контроля спираль эмоций раскручивается из-за того, что вначале вы чувствуете проблему, затем начинаете беспокоиться о ней, далее беспокоиться о беспокойстве и т.д.

Обрубив такую спираль изначально, вы избавляетесь и от прочих проблем.

Зачастую, просто признав происшедшее, мы открываем дорогу к тому, что такое не повторялось. Итак: вы просто говорите: «Да, я погорячился и пропустил волан», затем посмеетесь над этим (не забывая, конечно, об уроке) – вот вы на полпути к успеху.

Что может говорить тренер игроку во время соревнований?

1) Будьте бдительны, будьте готовы – вот ключ к минимализации проблем и риска нервозности.

2) Ободряйте игрока – перенесите фокус его внимания на то хорошее, что он уже сделал и делает, и побуждает его действовать в том же ключе;

3) Приучайте его концентрироваться на чем-то одном в данный промежуток времени: играть очко за очком, не гадая насчет шансов победить или переживая оттого, что на него смотрят.

4) Напоминать о дыхании (расслабление, мобилизация, отсутствие напряжения и спазмов).

5) Не критиковать (это потом, после игры).

6) Напоминать о фокусе (как телескопе) – в основном смотрите сквозь соперника, как если бы вглядывались вдаль.

В долгосрочном плане тренер:

1) помогает спортсмену поставить **реалистичные цели** (см. гл.1). Здесь главное – **быть честным перед самим собой в этом вопросе;**

2) включает игрока в процесс принятия решений;

3) выявляет и предьявляет спортсмену признаки его личностного прогресса;

4) учит не преувеличивать значимость побед: они нужны, но больше приятны, чем полезны;

5) предоставляет возможности, достаточное время и уместное тренерское руководство, которое сможет еще выше поднять продвинутого игрока;

Обращение автора к игроку: ты играешь с живым человеком, поэтому научиться последовательно и своевременно отправлять воланы в разные точки площадки еще не все. Спутайте карты соперника, разружьте его планы, заставьте его сомневаться в том, что он может правильно понимать

и предугадывать ваши действия – и вы вступите на путь, ведущий к победе. Разработайте и применяйте систему обманных действий, включающую ваше игровое и внеигровое поведение. Ваши физические ресурсы могут быть ограничены генетически или тем количеством тренировочной работы, через которую вы прошли – и всегда может найтись более быстрый, выносливый, мощный, чем вы на данный момент. Будьте к этому готовы, примиритесь с такой возможностью. **Чем раньше вы начнете относиться к игре в бадминтон как к сложному интеллектуальному соперничеству, тем быстрее продвинетесь к истинному пониманию.**

Пока вы еще не встретились с соперником, готовьтесь к этой игре. Но не т.н. раздумьями: «победу – не победу», и если уж вам так хочется заглянуть в будущее, делайте это по определенной системе, плану и в разумной последовательности. Подойдет наиболее краткая методика, сочетающая более рациональную сторону и менее рациональную. Девиз: «*Спокойствие – выигрыш, смятение – потеря*» (*Мухаммад*).

1. Определение стиля соперника.
2. Определение своего стиля.
3. Сопоставление и сравнение ведущих игровых качеств, определяющих успешность вас и соперника.
4. Вывод: что можно изменить, а что нельзя за оставшееся время, что принесет наибольшую пользу. Какая тактика ослабит или нейтрализует сильнейшее качество соперника.

И последнее.

Вскоре (раньше или позже, или уже) вы решите: двигаться к неведомой вершине или плавно скользить по уже известным холмам. На что решиться, как поступить. Для справки: эти шесть критериев наиболее значимы для отбора игроков в испанские сборные по футболу (напомню, испанцы – чемпионы мира):

1. Техника.
2. Скорость
3. Быстрота мышления.

4. Характер.
5. Честолюбие.
6. Уравновешенность.

Прикиньте, может быть, и для вас это окажется полезным. И напоследок обещанное упражнение «Переход». Осуществляется в данном случае при выходе на площадку. Сделайте это важным ритуалом.

Порядок действий:

1) Встаньте рядом с площадкой (в тренировочном зале) и сосредоточьтесь. Примите устойчивую позу, попросив предварительно никому вас некоторое время не отвлекать. Закройте глаза и, сделав несколько спокойных и глубоких вдохов и выдохов, расслабьте важные для игры мышцы. Постойте так некоторое время, с каждым дыхательным циклом все более успокаиваясь и расставаясь с любыми беспокоящими вас мыслями. Здесь мысли неуместны.

2) Представьте и как можно более реалистично почувствуйте себя стоящим на бортике бассейна. Вы ощущаете легкое беспокойство: «не холодна ли вода», но гораздо интенсивнее вы переживаете радость предвкушения приятных ощущений пребывания в воде.

3) Теперь сделайте шаг на площадку – это соответствует тому, что вы прыгаете в воду и целиком в нее погружаетесь. Вы открываете глаза, делаете ловкие, сильные, уверенные движения и плывете. Здесь все другое, иные телесные ощущения, но **вы легко и спокойно со всем справляетесь.**

4) попрактикуйтесь несколько раз, повторяя действия и ощущения при 1-3 шагах. Применяйте эту методику при начале работы с воланом, предигровой разминкой, а также перед экзаменом и любым рискованным предприятием. Постепенно вы увидите, что данный ритуал автоматически позволяет вам целиком сосредоточиться на выполняемых действиях, что, согласитесь, весьма немаловажно для вашего успеха. Вот пока и все.

Удачи и до свидания!

БЛАГОДАРНОСТИ

С каждым годом мне все понятнее становится такая мысль, что доброе слово, уважение, внимание и благодарность (обязательно высказанная) также жизненно важны для окружающих вас, как вода, воздух, пища, средства к существованию или солнечный свет. Поэтому заранее прошу прощения у тех, кого не упомянул-обязательно исправлюсь при ближайшей нашей встрече.

Я благодарен своей семье, неизменно поддерживающей меня во всем. Я благодарю своих учеников из ДЮСШ «Виктория» г. Екатеринбурга за их терпение, старание, веру в меня и верность. Нашего директора Максима Александровича Епанешникова и всех работающих в школе. Спасибо за доброту и неизменно доброе ко мне отношение!

Отдельная благодарность Сергею Маканову, с которым мы плечом к плечу дружно работаем и Бог даст, еще немало сделаем! Еще раз спасибо Игорю Борисовичу Назарову – общение с ним обогащает, дисциплинирует и заряжает энергией.

Моя благодарность В.В.Лебедеву, который не только неизменно дружески общается со мной, не только дал весьма лестный отзыв на предыдущую мою работу, но и сделал учтенные мной ценные замечания и П.А. Катюшкину, от которого я видел только хорошее. Спасибо, друзья!

Огромная благодарность Э.В. Щербию, с которым мы немало поработали, постоянно общаемся и всячески друг друга поддерживаем.

Я благодарен М.О. Бадамшину и О.В. Галкиной (Омск), А. Ремезову (Н. Новгород), В.В. Зотову, А.В. Коноваловой, Е.Г. Поносовой, А.В. Логинову, О.М. Рябовой, А.М. Пономареву (Пермь) за ценные профессиональные консультации, В.П. Русских за многолетнюю поддержку и гостеприимство, С.М. Макину (Уфа), Т.В. Зверевой (Новосибирск) – пример компетентности, молодости и азарта, Л.Б. и А.Н. Карачковым (Самара), И. В. Зубовой, Л.Я. Хлестовой, С.В. Лихутину, Д. Варфоломееву, Т. Шевчук (Саратов), которые неизменно показывают пример доброжелательности, гостеприимства в сочетании с высоким профессионализмом. Н.Е. Русину и С.С. Кучерова за ту дружескую атмосферу, которую вы умеете создать, и знание дела. Салават Усманович Каюмов (Межгорье, Башкортостан) – спасибо за гостеприимство!

И, конечно, я неизменно благодарен своим землякам, с которыми мы делаем общее дело на бадминтонной ниве – Дмитрию Михайловичу Петрову, А.П. Помыткину, Ю.Н. Степанову, Е.А. Шулике, М.С. Шехереву, Ю.В. Скрипину, Е.В. Зубрилову, А.В. Созонову, Г.В. Розенфельд. С.А. и А.Г. Черкасских. Неизменные уважение и благодарность. Я благодарю Александра В. Заборова за его всегдашнюю поддержку, помощь и умение обсудить любую тему. Без него не было бы этой книги.

Всем спасибо!

Анциферов В. Е.

Достичь высокой цели.

Пособие для тренеров по бадминтону,
а также их воспитанников. Екатеринбург, 2011.

Подписано в печать 25.10.2011. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. п. л. 4,7.

Гарнитура Palatino.

Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано в типографии Уральского центра развития дизайна.