**Самостоятельная тренировка баскетболиста**

 В профессиональном так и любительском спорте баскетболисты проводят тренировки под руководством и наблюдением тренеров команды. Но ко всему этому, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен уметь тренироваться и самостоятельно. Ежедневные самостоятельные тренировки и занятия, начиная с юношески лет, дадут возможность добиться мастерства и стать баскетболистом высокого класса с ярко выраженными индивидуальными качествами. Вы должны знать, что никакой тренер не сможет подготовить мастера высокого класса, если сам спортсмен не будет ежедневно стремиться к этому.
 Вот, к примеру, мы все знаем, что для того, чтобы овладеть точностью броска, баскетболистам надо ежедневно совершенствоваться, начиная уже с юношеского возраста.

Уровень мастерства баскетболистов, которые занимаются самостоятельно, растет довольно быстро потому, что спортсмены уделяют больше времени тренировкам, постоянно совершенствуют свой индивидуальный стиль исполнения тех или других приемов, а также тех приемов, которые больше всего соответствуют их особенностям. В результате таких действий вырастают игроки разнообразного плана.
 В таких самостоятельных тренировках у спортсмена развивается творческая инициатива. Во время таких тренировок баскетболисты находят новые исполнения различных технических приемов, которые отвечают их особенностям, а также изучают и по-своему переделывают новые технические приемы, которые они подметили у игроков высшего класса.

В таких тренировках в первую очередь развивается творческое мышление игрока. Баскетболист, изучая и пробуя тот или иной прием, должен постоянно думать о том, как лучше его исполнить, когда и как его применить. Такие тренировки направлены на повышение индивидуального тактического мастерства.
Баскетболисты, которые проводят самостоятельно тренировки, должны постоянно думать о повышении уровня своего мастерства, о своей спортивной форме, а также должен всегда помнить о команде, в которой он играет. Он должен постоянно интересоваться всем тем, что касается баскетбола. Это является обязательным условием для достижения высокого уровня мастерства.
 Существующие системы спортивной подготовки, большие нагрузки, продолжительность игр требуют у спортсмена разумного подхода к организации и проведению самостоятельных тренировок. Самые первые технические и тактические навыки баскетболист должен получит во время тренировок под руководством тренера. В дальнейшем начинающему баскетболисту надо оказать помощь в проведении тренировок, а для этого необходимо:
- составить индивидуальный план самостоятельных тренировок. В этом плане надо указать на конкретные упражнения их длительность и т.д. Тренер должен периодически проверять ход выполнения составленного плана.
- каждый день выполнять определенное количество штрафных бросков из установленных тренером точек. На видном месте повесить таблицу выполнения заданных результатов.

- дать задание на совершенствование приемов, которые требуют доработки, обязательно указать срок выполнения задания. После окончания намеченного срока в обязательном порядке проверить результаты.
- постоянно вести учет попадания штрафных бросков, а также точек, которые были указаны тренером. После окончания тренировки объявлять о достигнутых результатах.
- организовать среди членов команды соревнования по выполнению ряда технических приемов. Постараться пригласить зрителей на такие соревнования.

Обязательно завести таблицу результатов и постоянно заполнять ее. После окончания соревнований объявить о достигнутых результатах. Очень важным будет то, что при разборе результатов надо рекомендовать всем игрокам средства для самостоятельного достижения высоких результатов. Установить всем игрокам сроки выполнения заданий и результатов. После окончания сроков проверить достигнутые показатели в соревновании. Игроки команды должны соревноваться самостоятельно.
 Приводим к Вашему вниманию самые простые рекомендации, которые дают возможность юным баскетболистам приучить себя к проведению самостоятельных тренировок. Очень важно, чтобы тренер сумел привить своим воспитанникам любовь к самостоятельным занятиям и учил их все это правильно делать. Ведь от того насколько тренер сможет привить своим подопечным навыки самостоятельных тренировок, в будущем будет зависеть дальнейший рост их мастерства.

**Содержание самостоятельной тренировки**

Самостоятельная тренировка баскетболиста содержит следующие виды подготовок:
- физическая,
- техническая,
- тактическая,
- теоретическая,
- волевая.
**Физическая подготовка.**

Как и любой другой спортсмен, баскетболист должен быть всесторонне развитым спортсменом. Для того чтобы стать таким, надо развивать у себя такие качества как силу, ловкость, быстроту, прыгучесть и выносливость.
Во время общих командных тренировок совершенствуется общая и специальная физическая подготовка. Но если Вы будете заниматься только баскетболом, то не сможете достичь хорошей всесторонней физической формы. Для этого необходимо заниматься и другими видами спорта, в первую очередь, такими как легкая атлетика.
 Основными физическими качествами для баскетболиста являются сила, выносливость и быстрота. Ряд других качеств, таких как ловкость и прыгучесть полностью зависят от развития основных качеств. В каждом отдельном виде спорта эти качества имеют свою специфику. Поэтому, совершенствуя свои качества не надо забывать об этом.
**Техническая подготовка.**

В баскетболе разнообразие и совершенство технических приемов не имеет границ и в большинстве случаев полностью зависит от индивидуальных качеств баскетболиста. В связи с этим качество выполнения разных технических приемов, их разнообразие и применение во время игры, игроки обязаны совершенствовать самостоятельно. Если игрок постоянно совершенствует свои технические приемы, то со временем можно достичь небывалой виртуозности. Во время самостоятельных тренировок надо не только устранять свои недостатки, но и совершенствовать преимущественные стороны подготовки. Необходимо довести их до максимального совершенства. Соблюдение этих правила дает возможность вырастить из игроков мастеров с различным почерком игры, которые во время соревнований в полной мере используют свои индивидуальные качества.
 Но следует впадать в крайности. Начинающие баскетболисты должны овладевать всем арсеналом технических приемов. К специализации игроков можно приступать лишь в том случае, когда они уже «подберут» себе те или иные технические приемы, которые и определят их индивидуальность.
Следует помнить также и о том, что на самостоятельных тренировках необходимо совершенствовать и свои слабые стороны и стараться устранить свои недостатки.
**Тактическая подготовка.**

Одним из важных разделов в подготовке баскетболиста является тактическая подготовка. Очень часто большое количество времени уделяется сложным командным тактическим схемам, хотя еще не все игроки хорошо усвоили основы индивидуальной тактики. Бывает так, что баскетболист еще не в полной мере освоил основные положения в защите, а его уже начинают обучать «прессингу», где первостепенное значение играет индивидуальное исполнение защитных приемов.
 Обучение индивидуальной тактике ведения игры следует начинать с первого урока, на котором изучается техника игры в баскетбол. Баскетболисту необходимо как следует объяснить, когда, как, и какой технический прием следует применять, когда и как действовать в сложившейся ситуации. Это надо делать всегда, когда изучается каждый отдельный прием техники. Чтобы успешно действовать в сложившейся игровой обстановке, баскетболист должен не только хорошо выполнять различные технические приемы, но он должен также уметь выбрать в данной ситуации самый целесообразный прием, а также способ его выполнения.
 Недостаточно знать, как правильно действовать в сложившейся ситуации. Надо уметь правильно применить свои знания и воплотить их в игре. Поэтому навыками индивидуальной тактики надо овладевать и совершенствовать на индивидуальных тренировках, постоянно совершенствуя свою игровую технику. Так, например, если во время тренировки принимают участие три и более игрока, то можно совершенствовать самые простые групповые действия в нападении (нападение 2х1, 2х2) и в защите (подстраховка, переключение).
**Теоретическая подготовка.**

 Давно известно, что знание - это сила. Поэтому в наше время сложности методик тренировок баскетболистов, объем различных средств, современная тактика и техника требуют хороших знаний в этой области. Без этих знаний нельзя мыслить об успешном повышении мастерства игроков и команды, усвоения тактических схем и технических приемов.
Теоретическая подготовка должна состоять из таких основных методов:
 - о методах современных спортивных тренировок,

- о применяемых методах и средствах,

- о тактических схемах ведения игры,

- об утренней зарядке,

- о разминке на тренировке и перед игрой,

- о правилах игры и об ее развитии,

- о спортивной медицине и гигиене.

 Следует также знать, как проводить самостоятельные тренировки. Баскетболист должен хорошо усвоить все требования, которые предъявляются к выполнению технических приемов, чтобы с успехом совершенствовать их на самостоятельных занятиях. Чтобы приобрести такой багаж знаний, баскетболисту необходимо читать рекомендуемую литературу, постоянно интересоваться вопросами ведения тренировок и развитием игры. Также необходимо постоянно посещать различные соревнования и турниры, по возможности посещать тренировки других команд, перенимать игровой опыт лучших баскетболистов из других команд.
**Волевая подготовка.**

Воля является способностью человека, которая дает ей возможность преодолевать любые препятствия и достигать поставленной задачи. Волевым принято называть человека, который поставил перед собою цель, умеет мобилизировать все свои силы и знания для достижения этой цели, а также сможет преодолеть любые препятствия, которые возникают на его пути.
Степень проявления волевых качеств человека оценить довольно сложно, но это надо обязательно сделать, чтобы в дальнейшем можно было регулировать волевую подготовку баскетболиста. А сам игрок также должен уметь правильно оценить свою волевую подготовленность, а также развитие своих отдельных волевых качеств.

[**Все о баскетболе**](http://www.basketbolist.org.ua/)**. Информационный сайт об игре в баскетбол**