Программа по совершенствованию навыков игры в алтимат.

Автор: Бен Виггинс.

Предисловие.

Дорогой читатель!

Пожалуйста, не дайте моей скромной статье вас одурачить – я всегда был уверен в своей игре. Единственное, что меня задевает: вы бы никогда не сделали на меня ставку, если бы вам нужно было выбрать игрока, который непременно добьется успеха. Я раскидывающий, который играет напоказ, которого легко можно «задавить», у которого почти нет шансов пробиться в «большой» клубный алтимат. Я невысок и не слишком быстр. Все эти вещи мне доводилось слышать много раз с того момента, когда я решил всерьез посвятить себя спорту.

Самое большое удовольствие я получал не от турниров и наград. И не от тех игр, где в решающих моментах мне удавалось сыграть так, как я мечтал сыграть… Хотя эти воспоминания, безусловно, греют душу. Самое большое удовольствие я получал от тяжелой работы, от стресса и от единения с моими сокомандниками, которые так же, как и я, искали наилучшие пути к саморазвитию. С соперниками тоже иногда возникало такое единение. Мы видели друг в друге все те незначительные изменения, за которые заплатили потом и кровью. Это тот тип удовольствия, который вы не найдете на тусовках и вечеринах. И если эта затянутая серия статей поможет хотя бы одному человеку получить такое удовольствие, тогда мой труд не напрасен.

Наконец, вы заметите, что в большинстве случаев я использую в статье мужской род. Я сделал это осознанно – я рассказал ту сторону истории, которая известна именно мне. И это получилась очень личная статья. В основном я играл с парнями, но надеюсь, что то, о чем я пишу, применимо и к потрясающим девушкам-спортсменкам, с которыми я знаком, которых я тренировал и с которыми мне довелось провести время на поле. По той же причине большинство имён, которые упоминаются в моих статьях, относятся к Сиэттлу, и этим я тоже никого не хотел задеть.

День 1: Разбуди свою игру

Осенью 1999 года шёл первый месяц моего капитанского срока в команде Орегонского университета. Мы с ребятами-селекционерами стояли под пронизывающим моросящим дождем и в напряженной тишине наблюдали за игрой, когда простая лёгкая скидка отскочила от груди игрока второго состава. Он был полным, медленным, криворуким и к тому же имел достаточное количество отыгранных в алтимат лет, чтобы у нас не было возможности оправдать его ошибки неопытностью. Один из моих коллег-капитанов с многолетним стажем в университетском и клубном алтимате язвительно отметил: «Некоторым никогда не суждено стать хорошими игроками в алтимат». Поскольку никто не стал ему перечить, он продолжил и произнес фразу, которой до сих пор очень многие верят: «Игроками рождаются, и мы попросту тратим своё время, выпуская второй состав на поле. Готов поспорить, что ни один из этих парней и очка не сыграет за основу».

4 года спустя один из таких игроков отдал мне отличный четкий пас, а подняв глаза, я увидел другого бывшего игрока второго состава, которому удалось оторваться от своего защитника настолько, что он бежал на диск, будучи абсолютно открытым. Это была стандартная схема игры, которую мы отрабатывали на тренировках тысячи раз всей командой. Единственное отличие заключалось в том, что сейчас мы выступали на Национальном университетском чемпионате против лучшей команды в стране.

Эти двое новичков всего за пару лет сумели кардинально изменить каждую составляющую своей игры в алтимат. За это же время мне удалось превратиться из скоростного недоумка, бегающего по полю с раскрытым ртом, в намного более стабильного игрока, хотя темпы моего развития были достаточно медленными, а от раскрытого рта избавиться так и не удалось. Игроки растут, и именно такие моменты, когда самоотверженность переходит в успех, заставляют тренеров вроде меня не спать по ночам в поисках наилучшего способа помочь новичкам.

В этот же день Чемпионата, но на другом поле, Майк Колдуэл, опытный игрок одной очень хорошей команды, тренировался в гордом одиночестве. Даже в праздник в честь Дня памяти (Memorial Day) этот парень работал над созданием абсолютно нового игрока в своем лице. На этом этапе карьеры его легко можно было бы охарактеризовать как атлетичного, но достаточно бездумного спортсмена. Увидев возможность для открытия или диск, летящий в его сторону, он, безусловно, прикладывал все свои усилия, чтобы добежать и доловить. И достаточно часто ему это удавалось. Но не стоит забывать, что в играх против лучших команд страны всегда существует огромная пропасть между «победой в игровых моментах, где есть возможность победить» и «доминирующей силой на поле». С помощью тщательного анализа, тренировки навыков, улучшения физической подготовки и тяжелой работы он заставлял себя (без какого-то тренерского надзора, хотя и пользуясь советами успешных спортсменов, окружавших его) стать совершенно другим игроком.

Нынешнего Майка Колдуэла (МС) с прежним роднят лишь его татуировки; в целом, это уже совершенно другой игрок, гораздо более опасный для соперников. Особый подход к работе и драйв, с которым он всегда ищет новые пути к самосовершенствованию, помогли ему превратиться в такого игрока, каким его, бездумно носившегося по полю еще в 2003 году, никто не мог даже представить. Участие в различных престижных соревнованиях в составе команды «Сокай», всеобщее признание, заслуженное чувство удовлетворения и новые сделанные татуировки… На протяжении всего времени, что Майк играет в «Сокае», была пара молодых спортсменов, несколько раз пытавшихся пройти отбор в команду. Хотя в «Сокай» невероятно тяжело попасть (требуется особый комплекс знаний, возможностей, таланта, потенциала и, как правило, появление вакантной позиции в ростере), у этих игроков были все данные для того, чтобы пройти. Но годы шли, уровень игры непрерывно рос, и эти несколько игроков оказывались всё дальше от заветной мечты играть в команде. В конечном итоге, это им так и не удалось. И даже несмотря на то, что они столкнулись с такой длинной чередой неудач, очень немногие смогли бы поставить под сомнение их трудолюбие. Так почему же у них ничего не получилось? Что они сделали не так? Может, они с самого начала были обречены на поражение? Или им просто не повезло? По определенным причинам огромных усилий было недостаточно для того, чтобы поднять их уровень игры настолько, чтобы стать лучшим выбором для команды.

Кажется, после многих лет тренировок в различных видах спорта и более 12 лет в алтимате у меня, наконец, начало складываться общее представление о том, как должен протекать процесс самосовершенствования. Возможно, в алтимате этот процесс не таит в себе ничего особенного, но я наблюдал за развитием великих игроков (так же как и за деградацией великих талантов), и поэтому уверен, что схема, которую я предложу, может оказаться очень полезной. Уже в следующем году вы сможете стать гораздо более успешным игроком. Уже в этом году ваша команда сможет показать совершенно новый уровень алтимата. Вы получите еще больше удовольствия от игры, в то же время будете более разумно распределять свои силы. Хотя в этой схеме есть свои нюансы, я настаиваю на том, что она может вам помочь. Надеюсь, что-то полезное найдете и вы.

Слова имеют особое значение.

Слова, которые мы используем, имеют огромное значение. Причем существенно не только то, что мы говорим себе и своим товарищам, но и то, как мы понимаем слова, сказанные нам.

Фитнес? Напряжение? Тяжелая работа? Каждый понимает эти слова по-разному. Именно эти различия в восприятии могут иметь огромное влияние на процесс нашего саморазвития. Игроки, неправильно трактующие эти понятия или просто не имеющие четкого представления о них, постоянно испытывают трудности.

Я хочу обратить особое внимание на три слова: Талант, Подготовка и Исполнение. Надеюсь, если нам удастся выстроить в своем восприятии четкие определения этих основополагающих слов, мы сможем приступить к объяснению концепций, гораздо более сложных для понимания.

Основная цель нашего саморазвития – лучше играть в алтимат. Спортсмены стараются максимально поспособствовать победе своей команды, или пытаются играть на более высоком уровне, или то и другое одновременно. Команды стараются улучшить общую разницу побед-поражений и занять более высокие позиции на различных соревнованиях. Если же вы играете в алтимат только для того, чтобы держать себя в неплохой форме и отлично проводить время с приятными людьми, – это прекрасно! Это замечательные причины для игры. Но тогда моя схема не для вас. И, возможно, она только помешает вам получать от алтимата то, что вы хотите. Я веду свой рассказ для игроков, целью которых являются победы.

День 2: Формула успеха

Мне бы хотелось обсудить значение трех терминов, которые, на мой взгляд, являются наиболее важными на пути к самосовершенствованию. Я говорю о Таланте, Подготовке и Исполнении.

Талант.

Талант – это всё, на что вы потенциально способны в своем виде спорта.

Если вы кидаете форхенд максимум на 32 метра, тогда это предел вашего таланта в данной конкретной сфере. Если вы способны выпрыгнуть с левой ноги и поймать диск на высоте 2,90 метров, то это и есть ваш максимум. Тогда игрок, который может поймать диск на высоте 3,35 метров, - более талантлив, чем вы, в этом аспекте игры. Стороны вашего таланта – это, почти всегда, смесь физических и умственных способностей. Талант может быть дан вам «от бога» без каких-либо усилий, но также он может быть развит вашим упорным трудом. Скорее всего, большинство ваших талантов – смесь этих двух. Например, способность плотно держать Сэма С-К 10 катов подряд – это талант. И заметьте, довольно редкий! Для этого вам потребуется комбинация скорости и выносливости, способность действовать на опережение и хорошо работать ногами. Вам нужно уметь инстинктивно реагировать на каждое движение диска, меняя свою позицию, и при этом контролировать все поле, передвигаясь на бешеной скорости. В то же время вы должны обладать огромной выносливостью и силой воли, чтобы игнорировать неизбежные сигналы мышц о том, что ваша энергия уже на исходе.

Умение распознавать ситуацию и быстро на нее реагировать тоже может быть талантом. Некоторые игроки от природы способны оперативно принимать решения во время маркинга. Некоторые раскидывающие могут с легкостью читать схему защиты. Опять же, знакомая нам комбинация физических и умственных способностей, которая, в совокупности, определяет уровень вашего таланта. В то же время восприятию можно обучиться. Например, усовершенствовать умение бросающего читать поле. Опытный хендлер, владея одной с вами информацией, не просто действует по-другому: он в целом видит поле иначе. Наблюдение за игрой гроссмейстеров подтверждает, что лучшие спортсмены в напряженный момент воспринимают ситуацию, как в замедленной съемке, хотя на самом деле всё случается молниеносно. Иногда я буду использовать термин «умение» для обозначения какого-то чисто физического таланта и термин «восприятие» для умственного (спасибо Джошу Гроноу за идею). Под многими талантами подразумевается наличие мастерства, восприятия или совокупности этих качеств.

Хочу подчеркнуть, что «сердечно-сосудистая» выносливость, по моему мнению, талантом не является. Она может быть необходимым строительным блоком, но не талантом как таковым. Это различие имеет решающее значение. Если вы просто наберете мышечную массу, тренируясь в качалке, то, безусловно, станете сильнее. Но это не сделает вас талантливее, пока вы не найдете способ применить данную силу в игре. Если же у вас уже есть все остальные способности, необходимые для защиты против Сэма С-К, то, вполне возможно, работа над выносливостью и физической силой и есть тот самый недостающий для вашего успеха кусочек пазла. Если же у вас нет всех тех «остальных» способностей, то наращивание мышечной массы самой по себе вряд ли вам сильно поможет. Это может показаться сомнительным, особенно если вспомнить, что среди игроков есть те, чьи результаты на поле улучшились благодаря работе над физической формой. Я не отрицаю такой возможности, но не стоит переоценивать этот фактор. Чтобы расти максимально быстро, физические способности необходимо проявлять в игре.

Талант вашей команды – это, по существу, коллективный талант всех игроков.

Талант не характеризует деятельность команды, он отражает ее потенциал. Талант – это показатель того, насколько хорошо ваша команда могла бы сыграть. Если у вас десять игроков, способных закрыть пул, как это делает Скип Сивелл, – это талант. Если вы знаете, как сохранить спокойствие защиты, когда три хендлера возят вашу чашку, – это тоже талант. Но главное, нам нужно помнить, что талант команды – это сумма талантов всех её игроков.

Правда из данного мной выше определения есть два исключения. Во-первых, обратная сторона вопроса: в некоторых случаях совпадение способностей игроков команды может быть менее результативным. Например, иметь в команде 3 спортсменов с потрясающим пулом – просто отлично. А 20 таких игроков? Не намного полезнее. Именно поэтому некоторые таланты отдельных спортсменов не становятся командными. А сколько игроков с хорошим забросом нужно для победы? Талант команды – это общий потенциал её членов, если он содержит все аспекты, необходимые для успеха. Во-вторых, положительное исключение: есть игроки, которые могут помочь сокомандникам максимально проявить себя. Они не улучшают их таланты в буквальном смысле этого слова (что было бы так же странно, как заставить команду вырасти на 5 сантиметров, просто проходя мимо), но эти спортсмены обладают особым талантом повышать эффективность и качество игры товарищей. Одно их присутствие заставляет сокомандников почувствовать себя на 5 сантиметров выше. Мы поговорим о таланте мотивировать и вдохновлять чуть позже.

Самое главное: талант имеет границы. Наличие таланта не гарантирует победы, а игроков не судят по способностям. То, что вы можете бросить хаммер на 50 метров, вовсе не означает, что вы бросаете его хорошо или что вы сможете бросить его хорошо, когда это будет нужно. Чтобы понять важность таланта в игре, мы должны разобраться в понятиях «подготовка» и «исполнение».

Подготовка.

Подготовка – это процесс постоянной тренировки ваших способностей, ведущий к стабильности и надежности вашей игры.

Думаю, каждый игрок вашей команды может поймать диск одной рукой во время бега. Данное умение почти универсально. Подготовка нужна, чтобы вы смогли принять 99 пасов из 100. Или чтобы поймать 8 раз из 10, когда еще две недели назад вы ловили лишь 7 из 10. Основные навыки, например, прием диска, как правило, не зависят только от таланта: каждый может овладеть ими на определенном уровне. Поэтому решающее значение имеет надежность. И особенно в игре, где каждая потеря диска является потенциальным очком для другой команды. Вам нужно много тренироваться, чтобы реализовать свой талант в полной мере.

Способность принимать правильные решения – это результат подготовки. Если игрок выбирает между блейдом и скидкой на дамп, умение быстро сориентироваться (талант, или, точнее, восприятие) считается само собой разумеющимся. Когда вы имеете возможность сделать и то, и другое, как вы поступите? Такой выбор решает судьбу многих игроков. Если вы раз за разом бросаете скидку назад, когда вам ставят чашку при сильном ветре (хотя стоило бы агрессивно продвигать диск вдоль поля), то ваша подготовка вас подвела. Вы вполне способны принять правильное решение, но не делаете этого. И вы проиграете лучше подготовленным командам.

Когда мы говорим о командном принятии решений, то поднимаемся на качественно новый уровень. Для большинства игроков достаточно доверять своему капитану и знать, что он принимает верные решения. В качестве примера можно привести ситуацию, когда необходимо сбросить диск на дамп при высоком счете столла. В этом есть смысл: если вы не будете перечить командной схеме принятия решений, то вас ждет успех. Для капитанов умение принимать правильные решения является необходимой частью подготовки. Команды, в которых есть игроки, не придерживающиеся плана, будут страдать (при условии, что схема игры соответствует ситуации). Если ваша команда не способна играть в соответствии со стратегией, или у вас нет идей, как эту стратегию выработать, вам не достигнуть успеха независимо от степени вашего таланта. Вы будете проигрывать командам, которые обладают лучшей подготовкой.

Не могу сказать, сколько раз я слышал от игроков посредственных команд, что их атака не является проблемой, потому что они могут играть как вертикальный, так и горизонтальный стек. Они путают талант (потенциальную способность играть конкретную схему в атаке) с подготовкой (согласованностью действий и решений, необходимых для надежной атаки). Я бы назвал это сноровкой (спасибо Гвен Амблер за предложение). Сноровка включает в себя надежность вдобавок к способностям. Очень многие команды тормозит разнообразие командных стратегий. В то же время очень мало команд, которые имеют хорошую подготовку в нападении и защите. Подготовка требует огромных усилий.

Если у вас в команде есть игроки, которые способны мотивировать остальных работать усердней, вы имеете огромное преимущество. Так же, если в течение тренировки вы способны заставить себя выполнять упражнения на максимальной скорости, прилагая все возможные усилия, вы будете лучше подготовлены. Возможно, вы никогда не делаете резких катов, но если каждый раз вы выполняете их на пределе своих возможностей, тогда вы на редкость надежный катер – мечта многих команд. Я видел футболки с очень мудрой надписью: «Усердная работа побеждает талант, когда талант не работает усердно». Талант, неподкрепленный постоянными тренировками, нестабилен и ненадежен. Он уязвим по отношению к таланту, который усердно трудится.

Распределение ролей в команде – это подготовка, так же как и успешное взаимодействие игроков внутри коллектива. Приступать к игре отдохнувшим, полным сил – тоже подготовка. Если это правда, что «определить цель – уже сделать половину дела», то подготовленные игроки имеют пятидесятипроцентное преимущество над остальными.

Если бы мне пришлось описать сказанное выше одним предложением, я бы сказал: «Не путайте «может» и «делает»». Игрока, который лишь «может», вы узнаете по тому, как внушительный набор талантов, показанных им на разминке, таинственным образом пропадает во время игры и не переходит в командный актив. Вы говорите самому себе: «Если бы он только каждый раз делал X, он стал бы непобедим». Но он не делает, даже, понимая, что должен. Если вы способны превратить «может» в «делает», тогда в вас есть задатки великого тренера, который сможет создавать игроков, команды или даже самого себя. Вы можете настроить себя на выполнение любых задач с помощью вашего таланта.

Тем не менее, не существует способа подготовиться ко всем трудностям, с которыми вы столкнетесь в игре.

Исполнение.

Исполнение – это умение проявлять свои способности, когда необходимо.

Напряженность игры влияет на многих, но в основном на тех, кто беспокоится об этом. Как заинтересованный спортсмен вы уже попали в ловушку: вам не всё равно, и вы об этом знаете. Вы беспокоитесь о своей команде и результатах игры. Это помогает вам развивать ваш талант и заставляет усердно тренироваться, но это мешает каждый раз, когда вы в центре внимания. Существует набор вполне распространенных реакций на сильный стресс: туннельное зрение, потеря чувства реальности и последующая неосмысленная реакция, отсутствие контроля над своим физическим и эмоциональным состоянием. Такие ощущения знакомы многим игрокам, а не только неопытным. Все это может негативно отразиться на элементах, которые вы тренировали уже много раз, и сделать их крайне трудными для выполнения. Они начнут отнимать у вас всё больше времени и энергии, которые должны были быть отданы вашим товарищам по команде и противникам.

Исполнение намного чаще отражается на настрое команды и её сплоченности, чем подготовка и талант. Игроки с лучшим исполнением используют весь свой талант и подготовку против соперника. Они не вредят сами себе. То же самое можно сказать и о командах. Хорошо работающий коллектив всегда действует синхронно в одном направлении. Если ваша команда талантлива, усердна на тренировках, но в ней есть игроки, которые ругаются на поле или бровке, вы не сможете продвинуться вперед. Ваши противники не просто стоят и наблюдают за происходящим: они используют это против вас. Даже если их команда хорошо играет, она получит еще больше воодушевления и энергии благодаря вашим слабостям. Ваша же команда не выдержит давления. Это можно узнать по игроку, ругающему себя за ошибку, или спору двух игроков о кате, который должен был быть. Несмотря на весь талант и подготовку вашей команде не хватает исполнения.

С другой стороны, если ваша команда может оставаться расслабленной и даже игривой, она способна улучшить свое исполнение. Спортсмены получают удовольствие, потому что всегда выигрывают, или они выигрывают, потому что способны получать удовольствие от игры? Каждый год я вижу оба варианта. Когда я отбираю командный состав, то отдаю предпочтение спортсменам, которые могут играть на грани возможного и при этом улыбаться (Челси Денглер, Али Ленон, Дуг Маккензи), и все из-за неоценимой помощи, которую они оказывают своим сокомандникам. Вспомните лучшую команду, в которой вы играли: не было ли там хотя бы одного спортсмена, который оставался счастливым, даже несмотря на проигрыш в три очка?

Психологическая устойчивость не всегда должна сопровождаться каменным взглядом и недовольством. Иногда самое трудное – показать, что ты наслаждаешься моментом. Первые приходящие на ум примеры – Джоди Дозоно и Дэмиен Скотт (одни из самых суровых противников). Во время игры лицо каждого выражает сосредоточенность и серьезность. Но при этом оба сохраняют чувство юмора. Нет ничего страшнее для соперников. Это показывает, что, независимо от того насколько важен момент, игроки собраны и спокойны. Если вы можете быть таким, ваши способности будут расти в самый разгар игры в отличие от способностей других спортсменов.

Я уже говорил, быть под давлением – это непросто. Но давление может стать вашим лучшим союзником. Без давления и ощущения важности момента, вы не сможете активизировать дополнительную энергию, которая и дает вам наибольшую производительность. Целью является не устранение давления, а, скорее, использование его положительных сторон, избегая отрицательных. Адекватная реакция на давление является одним из составляющих фразы «быть в ударе». Если вы хотите узнать про это больше, перейдите по ссылке (спасибо Миранде Рос за информацию).

Говоря об исполнении, одна из самых интересных способностей – выходить из зоны комфорта, рассчитывая на подготовку. Майк Колдуэлл сделал «грэйтест» в двух разных играх Национального чемпионата. Причем один из них несмотря на фол защитника! Думаете, он провел много часов, тренируя и оттачивая этот талант? Нет. Отрабатывать такое в сезон тренировок было бы не просто глупо (особенно учитывая

вечную нехватку времени), это могло привести к травме. Но он сделал «грэйтест», быстро проанализировав ситуацию и приспособившись к окружающим условиям. Майк способен контролировать (новую, разнообразную, меняющуюся) игровую среду и придумывать комбинации, которые могут помочь его команде. Это «гибкость исполнения» в ее наиболее впечатляющем виде. Если вы захотите побыть занудой и сказать, что на самом деле умение грамотно сработать в самых разных ситуациях – талант, оспорить это будет сложно. Я воспринимаю такую способность как часть исполнения, потому что она, как и любая другая его составляющая, определяет, какие таланты смогут проявить себя в большой игре.

Психологическая устойчивость необходима при исполнении. Мне удалось понаблюдать за работой Тийны Бут, когда она была тренером. Я увидел потрясающий пример не просто поддержания психологической устойчивости, но также ее развития. В Финляндии в 2004 году, когда парни боролись за свое золото в финале, небольшое поле неожиданно превратилось в огромный стадион с кучей болельщиков (произошла непредвиденная смена площадки). Однако, подобная неконтролируемая ситуация не повлияла отрицательно на игру команды, что типично и для других коллективов, тренирующихся у Бут. Вот еще показательный случай, который произошел на Юниорском чемпионате США в 2005 году. Ребятам из Новой Англии (преимущественно из команды «Эмхест», за которую играют один из сильнейших опытных игроков - Дарден Питс и молодой Криситан Фостер), пришлось ночевать в помещении, которое язык не повернется назвать «отелем». Ночной шум, беспорядки и бандитское окружение никак не повлияли на их игру на следующий день. Многие другие команды сломались бы. И имели бы этому хорошее оправдание. Вообще многие из нас уговорили бы сами себя, что играть на уровне ниже обычного – это нормально, потому что есть отличное оправдание. Но только не эта команда! Судя по их игре, любой зритель предположил бы, что они хорошо спали, питались и отдыхали. Даже когда ситуация выходит из-под контроля, команды тренера Бут играют практически на пике своих возможностей. Иначе говоря, разрушительное действие давления имеет меньшее воздействие на игроков Тийны. Психологической устойчивости можно научить и можно научиться. Благодаря ей ваша команда будет показывать отличную игру несмотря на царящий на турнирах хаос.

Возможно, вы умеете кидать бэкхенд на 60 метров, уворачиваясь при этом от маркера. Возможно, вы даже осознаете, что именно этот бросок подходит лучше всего в данной ситуации. Это – ваши таланты. Если вы тренируете игровые моменты и вкладываете в это всю вашу умственную энергию, то подготовите себя к стабильной надежной игре. Но, даже выполнив это, вам всё ещё надо будет показать, на что вы способны под пристальным взглядом отборочного комитета или вашей мамы. Исполнение – это финальный пункт в достижении успеха, и игроков, которые делают это хорошо, ждет успех даже перед лицом превосходящего таланта или подготовки.

Талант, Подготовка и Исполнение – это ключи к большему количеству побед. Я думаю, именно эти факторы позволят определить другие части нашего спорта, и помогут понять, как поднять наш личный уровень игры.

В следующие несколько дней я попытаюсь рассказать вам о степени важности физической подготовки и опыта, а так же поделюсь своими мыслями о командном и личном развитии.

День 3: Фитнес & Опыт

Фитнес: Бесполезен и необходим.

Всё чаще и чаще я вижу игроков, уделяющих чрезмерно пристальное внимание физической подготовке и полагающих, что этим они развивают талант. Если говорить о росте, то он у большинства из нас уже не изменится, и с этим ничего нельзя поделать. Так и год занятий на треке хоть и может помочь вам немного продвинуться в беге на короткие дистанции, но не позволит достичь тех же результатов, что и у игроков, быстрых от природы. Бегая стометровку или лесенку, занимаясь челночным бегом, вы не станете талантливее. От качалки игровой счет не улучшится. Тренироваться, не зная, как применить это в игре, – тренироваться зря.

Множество отличных игроков усердно работают только над своей физической формой. И в большинстве случаев это помогает им на тренировках по алтимату, где их новоприобретенные физические возможности превращаются в таланты. Но не забывайте, что у многих из них есть предшествующий опыт, который направляет их новые скоростные или силовые навыки в нужное, полезное русло. Если вы, наблюдая за такими игроками, просто копируете их программу физической подготовки, то упускаете самые важные детали, которые и позволяют им быть лучшими.

Каждый год я с огорчением наблюдаю то, как молодые игроки с отличной мотивацией тратят огромное количество энергии на свою подготовку к отборочным в команду. Это устремление, каким бы благородным оно ни было, кажется, направлено только на улучшение физической формы. Иначе говоря, я вижу игроков, которые еще не научились бросать и ловить на уровне топ-клубов, но игнорируют эту часть подготовки, вместо этого прибавляя по 5 килограммов на приседания и дважды в неделю устраивая беговые тренировки на треке. Неважно, как быстро они бегут, если они не знают, куда им следует бежать. Неважно, сколько раз они прошли «Эйр Алерт» (программу по развитию прыжка): они все равно не ловят достаточно стабильно для того, чтобы играть в команде.

Фитнес это еще не игра, но он имеет огромное значение как для нее самой, так и для подготовки к ней. Усталость не способствует стабильной игре и психологической устойчивости, поэтому умение выкладываться по полной несмотря на усталость особенно важно в нашем виде спорта. Большинство различных видов тренировок на треке, выполняемых игроками в алтимат, предназначено не для того, чтобы стать быстрее, а для того, чтобы позволить им работать на максимальной скорости чаще, с меньшим периодом восстановления и с минимальным умственным напряжением. Эти аспекты имеют огромное значение при броске и приеме диска.

Для подавляющего большинства тренировка навыков стабильной игры является гораздо более важной задачей, чем увеличение высоты прыжка на 2,5 сантиметра или сокращение на треть секунды результата в беге на 200 метров. Именно поэтому, на мой взгляд, сама игра в алтимат – лучший способ подготовки.

Может быть, самое главное, что дают вам фитнес и физическая подготовка, – уверенность в себе (которая, конечно, помогает бороться с напряжением игры). Вы получаете разумное обоснование возможности вашего успеха. Если вы думаете, что ваш противник подготовился лучше, то, скорее всего, подсознательно отыщете способ позволить ему победить. Вы видите, как тренируются ваши сокомандники, и это придает вам уверенности в них. Также это помогает создать на игре благоприятную для наилучшей самоотдачи атмосферу. Вот почему я думаю, что самый важный режим тренировок – тот, который, по вашему мнению, работает. Если вы уверены в успехе, вы увидите положительные результаты на поле. Если вы сомневаетесь в том, что ваши тренировки стоят того, вы оставляете преимущество для вашего противника. Это как с классной новой формой: если вы думаете, что смотритесь хорошо, вы склонны играть лучше. Ваши мысли становятся реальностью, если вы верите в них.

Развивайте физику, чтобы играть. Развивайте физику, чтобы тренироваться. Без фитнеса и физической нагрузки вы лишаете себя основы. Это не случайность, что после многих лет тренировок качественный прорыв наступает при усовершенствовании системы подготовки (например, игроки задней линии НФЛ в годы подписания контрактов). Никогда не тренируйтесь просто для того, чтобы стать быстрее и сильнее, если, конечно, ваши победа или проигрыш не зависят главным образом от этого. Даже олимпийские спринтеры и тяжеловесы скажут вам, что навык, подготовка и исполнение – аспекты, которые чаще всего определяют победителя, даже если он не самый быстрый и не самый сильный игрок.

Ничем не выдающийся спортсмен Рон Кубланза играл за несколько национальных топ-клубов, включая «Сокай» и «Фьюриос Джорж». На Национальных отборочных в 2010 году Рон был звездой в команде «Сёли» в дивизионе мастерс.

Пользуясь случаем, скажу, что Рон – один из самых успешных самоучек, которых я когда-либо встречал. Он постоянно находился в поиске возможностей, которые могли бы

помочь ему развиваться и получать хорошие результаты. Бег по пересеченной местности, занятия йогой, снерцем (программа специально разработанная для алтимат-подготовки) и многое другое, – Рон пробовал все и старался найти этому применение в игре. Новичку слепо следовать его обычным тренировкам было бы очень сложно. Но эта программа была эффективна, поскольку Рон оттачивал свое мастерство каждый день. Он старался повторять упражнения на тренировках и учился применять это в игре. Если у него не получился бросок на игровой тренировке, вы можете биться об заклад, что во время перерыва он будет стоять и отрабатывать этот бросок и еще несколько похожих до тех пор, пока не почувствует, что начал выполнять их «с блеском». И это не говоря о том, что Рон постоянно думал об игре, всегда рассуждал о ней в свободное время и, более того, делал какие-то зарисовки. Даже если игрок сможет проделать тот же путь, по которому шел Рон, это наверняка будет бесполезно без таланта и привычек этого спортсмена.

Наконец, исполнение включает в себя эффективность вашей игры. Естественно, напряженные соревнования отнимают много сил. Если вы умеете переключаться между задачами, не переживая по мелочам, то сохраняете свою энергию. Когда вы смотрите на разминку Гвен Амблер, Джона Хамонда или Тима Холта перед игрой, то, возможно, увидите много движений, выполняемых не в полную силу. Простые зрители, скорее всего, осудят этих спортсменов за лень. Но вы должны учитывать, что спустя 36 часов с их разминки, они до сих пор энергичны и готовы отыграть финал до конца. В небольших командах эффективность является ключевым элементом на пути к высокой отдаче. При прочих равных наиболее эффективный игрок, в конечном счете, одержит победу.

Опыт: чем он так полезен?

Победа, за редким исключением, обычно достается более опытным командам. Мне кажется, это потому, что опыт – «двустволка» полезности.

Первый ствол - «наращивание»: опыт подсказывает умным игрокам, как правильно подготовить себя к игровым ситуациям (а значит, и к более качественной работе на поле). Существует причина, по которой команды выходят победителями в играх за путевку на Национальный чемпионат уже после того, как пару раз проиграют полуфиналы отборочных. Длинные победные серии таких команд как «Фьюри», «ДоГ» и «Эн-Уай-Эн-Уай» держатся не только на звездных игроках: «наращивание» опыта является важным фактором.

Второй ствол – «ликвидация отходов»: опыт подсказывает умным игрокам, что им нужно, а что нет. Какие таланты не являются необходимыми для успеха? Именно опытный игрок будет экономить свое время и потратит больше своих ценных тренировочных часов на что-то действительно значимое. Уверены, что вам никогда не перепрыгнуть соперника? Прекратите выполнять «Эйр Алерт» и научитесь читать диск в борьбе так, чтобы выигрывать его, не рассчитывая на высокий прыжок (подсказка: используем попу). Так и не научились хорошо кидать форхенд? Делайте как Дейв Бордмэн: научитесь доминировать всеми остальными бросками, отлично обходясь и без форхенда. Опыт позволяет отсечь лишнее, тем самым рационализируя ресурсы, идущие на развитие таланта и подготовку.

Одним из наиболее эффективных способов увеличить опыт является взаимодействие с новыми людьми. После одной-двух игр, у вас сформируется срез их стиля (суммарное знание, на которое у них ушли годы тренировок). Мысленно вы подхватите для себя новые тактики, навыки и методы тренировок. Одним из самых лучших тренировочных приемов в колледже был ежегодный турнир, на котором присутствовали топовые игроки других колледжей. Играя за команду «Вольтрон» на фановом турнире в Аризоне, я имел возможность пообщаться с чудесными людьми и полностью пересмотреть свою игру. Я безжалостно крал идеи у Зиперстайна, Норда, Микки, Айдахо, Руис, Тимми, и т.д. и т.п. Ищите новых людей и играйте с ними; так вы сможете изнутри рассмотреть все, что они делают, начиная с обсуждения игровых моментов и заканчивая работой в зоне. Серьезно, мне кажется, что один турнир с новыми для вас опытными игроками равен десяти обычным турнирам. Представляете, чему можно научиться лишь за один год таких турниров? Я даже вообразить не могу,

сколько пользы извлекли для себя игроки «НексДжен» во время их тура и как сильно это помогло каждому из них улучшить свою игру.

Проницательный Моузес Рифкин точно отметил, что классные игроки учатся не только тому, как выполнять трюки на поле, но и тому, как о них говорить. Будь то мастерство подсказывать с бровки или умение быстро и эффективно унять разозлившегося товарища, – искусство общаться крайне важно в командных видах спорта. Этим навыкам можно научиться так же, как любым другим, но вот научить им кого-то сложно. Еще сложнее это в командах с маленьким и сплоченным коллективом, в котором многие игроки перенимали один и тот же способ общения у костяка команды. Привлечение новых способов коммуникации с бровки – очень полезная практика.

Когда я только начинал играть в клубный алтимат, я никак не мог понять одну вещь: в каждом клубе был хотя бы один человек, который явно не подходил по своим физическим параметрам. Будь-то медленный/пухленький хэндлер или каттер, «самый расцвет сил» которого давно минул: такой игрок был в каждом ростере. Я, естественно, думал, причина в том, что у команды на данный момент нет лучшей замены такому игроку. Возможно, так оно и есть в некоторых случаях, но истинная причина, по которой эти ребята оставались столь эффективными даже после истечения «срока годности», в том, что в игре гораздо больше тонкостей, чем можно объяснить. Нужны лишь один или два игрока, чтобы быстро распознать зонную защиту, но этот навык все же необходим. Опытный хэндлер в ваших рядах не только убережет команду от ловушек подобной защиты, но его наличие еще и повысит шансы начинающего хэндлера перенять то же знание. Контр-каттеры и люди, знающие, как бороться с поучерами, нужны не меньше, чем звездные атлетичные игроки. Мне кажется, что куда больше команд терпели поражение вследствие нехватки опыта, чем нехватки атлетизма.

Напоследок нечто и вовсе удивительное: этот игрок действительно знает, как зажигать во второй турнирный день. Случай, открывший мне на это глаза, произошел, когда я, девятнадцатилетний безмозглый бегун, искал, за кого поиграть на своем первом «Потлач». Благодаря Дагу Оттеру (человеку, который научил меня в алтимате столькому, что и не перечесть), мне удалось присоединиться к команде под названием «Свитуотер» из Джорджии. Прекраснейшие люди. Одним из «старичков» в этой команде был человек, которого все называли Расти (rusty (англ.) – ржавый). Так вот, Расти, казалось, провел всю субботу, прогуливаясь по полю и долго и упорно растягиваясь. Он, вероятно, не забил ни одного очка, не перебил ни одного диска в тот день, когда мы играли групповые игры. Но с приходом воскресенья Расти включил реактивные двигатели. Он мог бороться за каждый марк и рвать в зону. Его забросы были идеальными, и он оказывался у диска через секунду после потери у соперника, тут же закидывая идеальный навес в зону прямо мне в руки. Мы выиграли пять из пяти игр в тот день, и все благодаря отличной, всесторонней игре Расти. У меня не было сомнений в том, что я на тот момент был в гораздо лучшей физической форме, чем он, но у меня также не было сомнений в том, что Расти был лучшим игроком на поле в тот день. За более чем двадцатилетнюю игру в алтимат он научился таким трюкам, которыми не удалось бы овладеть за меньшее время. Играть с ним было сплошным удовольствием (а против него – кромешным адом).

Если вы увидите на турнире игроков в огромных бутсах, в трениках, с хроническими травмами – проявите к ним уважение. Вместо того чтобы чувствовать себя крутым, быстрым и атлетичным, постарайтесь понять, почему они так ценны, и сохраните это знание. Если вы сможете объединить свой атлетизм с их опытом, вам не будет равных. По крайней мере, вы будете начинать каждую игру или каждый сезон с новыми знаниями.

Опыт и фитнес являются факторами, укрепляющими талант, подготовку и исполнение целой команды. Пользуясь этими понятиями, как каркасом, я попытаюсь рассказать о тех способах и методах тренировок, которые помогут развиваться как персонально, так и командно.

День 4: Персональный тренинг

Предлагаю вашему вниманию сокращенный список методов самостоятельных тренировок для максимально эффективного и продуктивного развития.

Вне зависимости от того, какие цели вы ставите, скорее всего, есть такие моменты игры, над которыми вам не нужно усердно работать. Это те элементы, которые вы умеете выполнять (талант) с постоянным успехом (подготовка) даже под давлением (исполнение). Также существуют элементы игры, которые относительно маловажны лично для вас, например, способность открываться на дальний пас в зону, если вы хендлер. Чтобы не терять умений, вам все равно стоит тренировать эти аспекты, но они не должны становиться центром внимания на ваших тренировках.

То, над чем вам стоит работать, – либо сильные стороны, которые вы хотели бы сделать еще сильнее, либо слабые стороны, которые вы хотите подтянуть до уровня остальных ваших умений. В обоих случаях ваша игра будет улучшаться в зависимости от комбинации таланта, подготовки и опыта.

Совершенствование талантов (учимся выполнять конкретные спортивные приемы, которые нам не удавались раньше.)

Найдите тренера. Я подразумеваю под этим как поиск человека, способного хорошо обучить вас конкретному приему, так и поиск товарища по команде или, что еще лучше, давнего противника, способного высказать вам свое непредвзятое мнение. Можно стать даже своим собственным тренером, записав игру на видеокамеру. В любом случае, вам нужно точно знать, что следует поменять, а что у вас и так неплохо получается.

Отрабатывайте определенный прием путем усложнения своих целенаправленных тренировок. Если вы не можете кинуть хаммер на 10 метров, возьмите стопку дисков и начинайте учиться. Запишите себя на камеру, а потом сравнивайте с видеозаписями других людей, выполняющих это же упражнение. Установите конус в качестве мишени и цельтесь в него. Как только вы почувствуете, что у вас все получается в подобных «тепличных» условиях, найдите партнера, который будет открываться на ваш пас. Переходите к использованию этого навыка в простых спаррингах или на открытых тренировках. В конце концов вы почувствуете твердую уверенность в себе, которая позволит применять этот навык во все более серьезных ситуациях и даже в игре довольно высокого уровня.

Участие в играх среднего уровня также имеет большое значение. Если вы всегда выступаете в большом алтимате, у вас не будет площадки, на которой можно было бы оттачивать новые таланты. Вы можете опробовать новый способ маркинга в «Голтимат» или по-другому работать ногами в защите на каком-нибудь шляпном турнирчике. Это те игры, победа в которых вам гарантирована. Вы можете побеждать за счет своих сильных качеств, но сможете ли вы улучшить свои слабые стороны настолько, чтобы побеждать за счет них? В таком случае ваши слабости могут начать работать на вас или даже превратиться в силу.

Если же вы хотите улучшить восприятие игры, многие навыки можно приобрести, принимая участие в достаточно низком по уровню алтимате. Если вы способны ни разу не потерять диск, играя в ветреную погоду с непредсказуемыми новичками, значит, вы направляете все свои силы на то, чтобы выполнять аккуратные и точные броски, принимать быстрые решения и импровизировать. Кстати, топ-игроки под воздействием бешеного напряжения на Чемпионатах страны открываются удивительно похоже на новичков с открытых пикап-игр. Вы можете принимать в них участие в своих целях. Это поможет улучшить вашу игру, не лишая при этом шанса хорошенько повеселиться наравне с остальными.

Если вы работаете над восприятием игры, требующим ситуаций, которые можно реалистично смоделировать только с игроками высокого уровня, то вам нужно найти способ заманить их потренироваться с вами. Отличное время для этого - зима. Найдите поле, придумайте причину и соберите еще 13 человек, которые хотят поиграть. Вовсе не обязательно их намерения будут совпадать с вашими. Многие придут просто «популять тарелочку». Попробуйте организовать мини-турнир или лигу с круговой системой. Звучит трудно? Так и должно быть! Но совершенствоваться ведь тоже непросто. Если вам действительно нужны реальные игровые ситуации, потрудитесь и найдите их. Купите билет на самолет и слетайте на турнир, где вы сможете поиграть пикапом против топовых команд. Сделайте тоже, что и Хайми “Айдахо” Арамбула: посетите 32 турнира за 1 год,

находясь в «громадном мегаполисе» Твин Фолс (прим. переводчика: Твин Фолс – очень маленький городок в Айдахо)! Узнайте, когда у местной топ-команды будет спарринг и попытайтесь туда попасть. Если вы тренируете особенно сложный или важный элемент, то, возможно, получить необходимое количество игрового времени будет непросто. Но главное – помнить о том, что часы в качалке никогда не заменят вам время на поле.

Кстати, навыки, которые требуют большей физической подготовки, должны отрабатываться в непосредственной связке с конкретными игровыми моментами. Поднятие тяжестей не приравнивается к прыжкам через скамейку. Разумно работайте с весом, а потом найдите способ связать сугубо физическое с реально полезным. Поиграйте глубоко в зоне на пикап-играх, посетите зимний турнир, где будут спортсмены, с которыми вы раньше никогда не встречались на поле, и поработайте над вашим предвидением игровых ситуаций, научитесь делать растяжку и приводить свои мышцы в порядок после долгой субботы, чтобы нормально попрыгать в воскресенье. Без хорошей координации качалка бесполезна. Но в то же время без физических упражнений будет очень сложно повысить свой уровень. Комбинация того и другого может помочь быстро улучшить свою способность «видеть» поле и накрывать игроков. В какой-то степени умение превращать физическую подготовку в игровые таланты составляет разницу между настоящими спортсменами и обычными игроками. Помните, я говорил о спортсмене, который мог бы доминировать, но не делает этого? Я думаю, тот игрок находится именно на этой границе.

Совершенствование подготовки (учимся стабильнее выполнять спортивные приемы).

Если вы хотите отточить определённые приемы с диском, вам нужно держать его в руках каждый день. Я не оговорился: нужно. Я не сказал «можно», не сказал «неплохо было бы». Ничем не заменишь ежедневные тренировки. О той уверенности, меткости и «чувстве диска», которые появляются после 10 дней работы по такой системе, знают немногие, но мало что может сравниться с этими ощущениями. Нескольких минут в день вполне достаточно, даже если вы не будете выходить на улицу, даже если у вас не будет партнера. 10-20 минут хватит, но не забывайте о том, что дни без каких бы то ни было физических нагрузок также могут быть полезны. Даже профессиональные бейсбольные питчеры хоть и не тренируются кидать крученый мяч все время, но в течение основного сезона уж точно ежедневно берут в руки перчатку и мяч. Вы можете себе представить футболиста или баскетболиста, которые во время основного сезона на денек решат полностью избегать мяча? Это невозможно. Сейчас я разрабатываю план спортивного лагеря, цель которого – индивидуально-личностная подготовка. Если/когда эта идея воплотится в реальность, одним из правил для участников будет ежедневный контакт с диском на протяжении как минимум 20 дней до заезда. Замены ежедневных тренировок мышечной памяти не существует.

Ставьте планку высоко, но в пределах досягаемости. Зафиксируйте на бумаге все решения, которые вы приняли на поле, с диском в руках. После одной-двух игр вы сможете подсчитать среднее количество потерь. Постарайтесь снижать эту цифру с каждой игрой. Требование к себе, заключающееся в том, чтобы вообще не терять диск, может стать поводом для разочарования, затмевая ваши реальные достижения, особенно если вы параллельно отрабатываете дальние или сложные забросы или если команда рассчитывает на вашу изобретательность в атаке. Даже у топовых хэндлеров получаются 3-4 заброса на каждый потерянный диск в играх с серьезной защитой. Ставьте перед собой адекватные цели.

Таким же образом можно собирать данные на тренировках, отслеживая свой рост. Если вы пытаетесь избавиться от плохих решений, постарайтесь подмечать каждое из них и следить за закономерностями. Возможно, вы отлично работаете ближе к середине поля, но теряете 50% дисков у линий аута. Это можно легко исправить, но прежде всего надо распознать проблему.

Окружите себя людьми, которые добросовестно тренируются. Если ваш лучший друг ленится на тренировке, накрывайте кого-то другого. Иногда найти себе достойного партнера для упражнения или спарринга равнозначно самому важному шагу к вашей

цели. Ищите Лу Берроуза, Роджера Крафтса или Майка Джэгера – это ребята, которые в лепешку разобьются, чтобы оказаться победителем в каждом заходе упражнения. Найдите их и попытайтесь у них выиграть. Со временем вы начнете понимать, какого уровня игры нужно достичь, чтобы тягаться с лучшими (вместо того, чтобы постоянно ждать, пока слабый игрок рядом с вами ошибется). Если вы уходите с тренировки без ощущения физической или умственной усталости – вы только что упустили возможность испытать себя в игре.

Готовьте свое тело к тому, чтобы играть в измотанном состоянии. Было бы здорово, конечно, найти способ прокачаться так, чтобы вообще никогда не уставать, но реальность такова, что вы скорее научитесь выдавать большее количество энергии каждую секунду, проведенную на поле. Сет Виггинс отмечает: «Всегда есть что-то большее, что можно сделать, особенно если говорить о защите: лишний фейк, лишний резкий разворот, лишнее движение ног, которое, возможно, сорвет атаку. Быть в слишком хорошей форме невозможно». Ну а так как вы точно устанете во время игры, то тренировка в таком состоянии, значительно улучшит вашу подготовку. Упражнение на работу ног при маркинге в начале тренировки, возможно, улучшит этот талант, но то же самое упражнение после четырех стометровок еще и улучшит вашу общую подготовку. Другими словами, развивайте обе стороны навыка. Первое время работайте в «лягушатнике», вдали от отвлекающих и мешающих факторов. Затем, когда почувствуете, что навык отработан сам по себе, подготовьте его к игровой среде: тренируйте его под давлением таких факторов, как усталость. Кстати, отличный способ тренироваться и играть в режиме повышенной усталости – отправиться на поле после серьезной нагрузки. А если вдобавок отдыхать, восстанавливаться и питаться правильно – это может стать отличным способом отработки серьезных навыков без непосредственного участия в важных играх. Это прекрасно заменяет турнирный день или турнирное воскресенье. А сиэтловские команды Райот и Сокай пошли еще дальше: они регулярно занимаются бегом за день или непосредственно до обычной тренировки, чтобы смоделировать такую ситуацию.

Совершенствование исполнения (учимся повышать эффективность в стрессовых ситуациях).

Вы играете лучше всего, когда напряжение зашкаливает? Если да, то поздравляю – вы невероятно талантливы, и я вас ненавижу. Для нас же, простых смертных, поясню: придется здорово потрудиться, чтобы развить психологическую устойчивость для улучшения отдачи. Есть причина, по которой в каждой элитной команде имеется парочка старичков (которые, казалось бы, уже не в состоянии тягаться с молодыми спортсменами). И, скорее всего, эти ребята смогут зажечь, когда это действительно нужно. Товарищи по команде ценят их и ждут от них именно этой надежности, а старички тем самым гарантируют себе место в команде. Надежного ветерана не променяют на более молодого игрока, еще не показавшего стабильную игру, даже если он сильнее и талантливее. Существует множество способов работать над психологической устойчивостью, и в этой области есть свои эксперты. Один из них – Алан Голдберг, чьи книги могут оказать неоценимую помощь тем, кто хочет научиться концентрироваться на самом важном в данный момент. Тийна Бут разработала методики, успешно обучающие целые команды рассчитывать на свои собственные возможности и легко приспосабливаться к непредвиденным обстоятельствам. Если вы похожи на меня и тоже не наделены такими знаниями от природы, воспользуйтесь помощью этих экспертов. Читайте их книги, задавайте вопросы и сохраняйте в памяти те мысли и упражнения, которые вам реально помогают.

Упражнения по визуализации полезны: представляя свой успех на поле, мы тренируемся вдали от стресса соревнований. Что, конечно, не означает фантазий о прыжке на три метра вверх для двойного грэйтеста: это невозможно, и ваш разум впадет в ступор в реальной игровой ситуации, когда вы поймете, что не знаете, как претворить эту фантазию в жизнь. Но вы можете визуализировать удачные приемы диска, уход из открытой зоны, предвидение катов и блокирование открытий вашего игрока и даже то, как вы будете реагировать на свои и чужие ошибки: с улыбкой на лице, с пользой для дела. Используйте свободное время, тренируя воображение. Эволюция позаботилась о том, чтобы мы могли развиваться, даже когда мы не можем выполнять действие наяву. Говорят, для этого нам и даны мозги. Используйте их. (Спасибо Пэту МакКарти за вдохновение).

Поскольку исполнение тесно связано с психологией, над ним очень сложно работать непосредственно во время игры. Я наблюдал невероятные результаты у тех, кто старательно трудился вне поля. Эти спортсмены «выводили» себя из стрессовой обстановки игры для того, чтобы как следует разобраться в ней. Они пользовались такими методами, как чтение, визуализация целей на бумаге, повторение мантр или просмотр видео, которое чудесным образом глушит вашего внутреннего ревизора после первого же пула. Это очень тяжело для спортсменов, которые хотят всего добиваться на поле. Естественно, играть куда веселее, но некоторые задачи надо решать за пределами стрессовой среды, которая и порождает проблемы. Думаю, стоит отметить, что я никогда не видел, чтобы игрок преодолел свои психологические барьеры, просто играя чаще или жестче. Возможно, вам необходимо попробовать что-то совершенно иное, новое, а не то, что вы делаете в отношении других составляющих вашей игры.

Ваши личные результаты вполне возможно улучшить, и мне кажется, что я перечислил наиболее подходящие способы этого добиться. Пользуясь этими же техниками, я далее кратко объясню, как целые команды могут улучшить свои показатели.

День 5: Командные тренировки

Есть два типа талантов: игровые таланты команды, состоящие из особых умений каждого из игроков, и тренерские таланты, состоящие из умений передавать игровые таланты новичкам. Ваша команда должна уметь адекватно оценивать, какие таланты у вас есть и чему вы сможете научить других.

Если вы способны обучать новым навыкам - действуйте! Даже если игрок маловероятно станет топовым хендлером, это развитие поднимет всю команду на целый уровень. Сокай прорвался на чемпионат в 2004 году во многом благодаря усердной работе над броском лишь определенной группы игроков. В течение одной зимы такие спортсмены, как Гория Проскуровски, Блэйн Роббинс и Эндрю Флеминг, перешли с уровня «всегда скидываю на дамп» на уровень «активно продвигаю диск вперед». Всего за одно межсезонье линия защиты Сокая стала забивать уже с двух попыток, вместо трех, и гораздо реже терпеть неудачу, играя против линии атаки (смерти) на последнем очке.

Поднять своих хендлеров с девятого уровня до десятого, возможно, менее важно, чем, улучшить навыки трех игроков третьего уровня до шестого. Обучение внутри команды позволяет, во-первых, достучаться до большего количества игроков, а, во-вторых, вселить уверенность в умениях своих товарищей.

Если ваша команда не может самостоятельно обучать игроков определенным навыкам, необходимо найти того, кто сможет вам помочь. Я повидал немало топовых команд, которые терпели неудачу из-за отсутствия у атаки хороших забросов. Без них защита соперников понимала, что им нечего бояться, и зажимала еще сильнее. Данные команды усугубляли свое положение нежеланием набирать новых потенциальных хендлеров, полагая, что им не будет хватать должной дисциплины. И, скорее всего, они правы. Но такое сомнение в способностях команды дисциплинировать новых игроков и способностях новичков следовать установленным правилам приговорило их годами терпеть предельное давление в атаке и забивать очки в 20 пасов (что вело к неизбежным потерям).

Если вашей команде не хватает талантливых игроков, поднимитесь с дивана и найдите их. Или же пригласите тренера, способного обучить основной состав новым навыкам. Худший вариант - это сидеть и годами ждать, что талант сам свалится вам на голову. Если вы университетская команда, скорее всего, у вас уже есть игрок, способный научиться чему угодно. В клубных командах с этим сложнее: спортсмены уже привыкли к своим ролям, да и стандарты намного выше, чем в колледже; так что вам, вероятно, придется взять нового игрока с нужным талантом, даже если у него есть слабые стороны.

Команды могут улучшить свою подготовку и исполнение, заставляя новичков с самого начала как можно чаще играть под давлением. Степень эффективности этой тактики определяется тем, смогут ли лидеры команд убедить своих товарищей воспринимать каждую игру всерьез и выкладываться на полную, при этом сохраняя веселый настрой и поддерживая друг друга. Это как балансировать на натянутом канате! У вас бывают запоминающиеся спарринги, где каждый работает до победного? Насколько часто игроки борются за диск на полной скорости? Отчасти это зависит от тренера, но

огромное значение имеет настрой лучших игроков: если они стремятся победить, то вся команда старается им соответствовать.

Многие команды делятся на два равных по силе состава на каждой тренировке. Таким образом, ответственность за работу с диском и напряжение ложится на плечи одних и тех же игроков неделю за неделей. Чтобы улучшить уровень всей команды, вам придется время от времени менять состав. Выставлять десятку лучших игроков против десятки более слабых по уровню только кажется пустой тратой времени, на самом деле данный подход позволит отстающим ощутить такой стресс, который они не испытали бы в других условиях. Это способно ускорить их рост в последующие годы. К тому же такая тренировка поможет первой десятке испытать другой вид напряжения: они должны будут заносить очко при каждом владении диском (вместо того, чтобы бороться с равным соперником). И вот самый интересный момент: удивительно, но (надеюсь, вы уже уяснили это из моих прежних статей) не всегда скопление игроков одного уровня на спарринге приносит желаемый результат. Выступая против лучших игроков, более слабые получают возможность расти и набираться опыта – то, чего они лишаются, борясь за каждый диск с ребятами своего уровня.

Многие команды разминаются перед каждой игрой по одной и той же схеме. Если сложить все эти десятиминутные упражнения за весь сезон, то выйдет где-то 4-5 часов тренировочного времени. Убедитесь, что эти упражнения приносят пользу. С несколькими моими командами мы использовали несерьёзную игру (труба 4 на 3), чтобы разогнать кровь в теле. Такое веселое и озорное упражнение позволяет отработать основы зональных тактик как в атаке, так и в защите. За сезон же это дает вам несколько лишних часов тренировок зональных стратегий. Заставьте эти крохи времени работать на вас, чтобы они каждый раз не уходили на рутинное выполнение одно и того же «сиэттла».

Тренируйтесь правильно. Посвятить целую тренировку одному незначительному навыку целесообразно, только если все члены команды одинаково хорошо усвоят его. Неопытным капитанам бывает особенно трудно отклониться от плана тренировки, чтобы выделить время для изучения весьма полезных мелочей. Быстрый прогон пяти разных тем за одну тренировку – прекрасный способ обеспечить средненькую подготовку и исполнение. Хотите подчеркнуть правильность и целенаправленность тренировки? Тогда четко определяйте, в чем заключается необходимость отрабатываемого навыка в каждом упражнении. Откажитесь от занятий, не имеющих конкретной и необходимой цели. Обязательно объясняйте новичкам, зачем вы делаете то или иное упражнение: то, что кажется вам очевидным, может быть для них загадкой. Ведь если они думают, что это для развития физики, а вы, что это отработка движения ног, то все обучение теряет смысл. Вы должны четко знать, на что используете каждую тренировочную минуту.

Во время отборочных следите за проявлением довольно редкого таланта – усердно работать на тренировках. Это особенно важно для клубных команд: игроки, занимающие в вашем ростере места с восемнадцатого по двадцать пятый, могут сыграть решающую роль на тренировках. Именно они определят уровень игры вашей лучшей семерки во время двойного матч-поинта в шаге от победы. Если у этих спортсменов нет привычки усердно тренироваться, ваши спарринги будут затягиваться. Если у вас есть выбор, относитесь к трудоголизму как к навыку, которому очень тяжело научить (если вы, конечно, не являетесь экспертом в этой области).

В вашей команде есть люди, которые отлично умеют набирать новых игроков? У большинства таких нет. Если у вас тоже, найдите такой талант в лице опытного капитана команды из вашего города или любого другого опытного игрока, которому вы доверяете, и который готов посетить вашу тренировку. Объявив своей команде, что «сегодня Крутой Парень из команды X придет на вас посмотреть», вы сможете мгновенно мотивировать всех показать максимум своих способностей. Иногда мнение со стороны помогает составить объективную картину. Должны ли вы делать все, что вам советуют? Конечно, нет! Но иногда полезно узнать, что человек извне считает важным, перед тем, как принять какое-то решение самому.

Это подводит нас к общему аспекту развития команды: кроме всего прочего важно получать мнения со стороны. После очередного спарринга с местной командой пригласите ее капитана на кофе. Посещайте вечеринки на турнирах и говорите об алтимате, сравнивайте заметки и будьте открыты к восприятию. Смотрите себя на видео. Вежливо избегайте излишнего общения с теми, кто постоянно говорит вам, что вы

великолепны. Каждой команде нужен качественный тренинг. Вы можете обеспечить это, отыскав человека, способного на честную и конструктивную критику. Где-то живет ваш идеальный тренер, и, возможно, он находится так близко, что вы запросто смогли бы пригласить его и оплатить ему дорогу. Поищите статистику о подготовке, исполнении и таланте потенциальных кандидатов (а не только об их игре). Возможно, они не являются элитными спортсменами, но вы знаете, что у них есть великолепные задатки тренера. Найдите человека с нужным опытом и умением учить и приведите его на поле к своей команде.

Я надеюсь, хоть что-то оказалось для вас полезным в моих статьях. Я не претендую на звание эксперта в этой области, но не забывайте, что каждый игрок индивидуален, и мотивация для каждого также может быть разной. Я надеялся описать механизм того, как конкуренция бросает нам вызов, и то, на каких уровнях мы можем принимать его и бороться за победу. Писать об этом было так же трудно, как и лично проходить через каждую часть процесса. Для тех, кто дочитал до этих строк: я очень ценю то время, которое вы посвящаете этому спорту, и, пожалуйста, не стесняйтесь писать мне. Я с удовольствием постараюсь объяснить и уточнить все, о чем я говорил в данных статьях, и помочь вам в вашей конкретной ситуации.

Алтимат становится только лучше. Тренируетесь ли вы целенаправленно или просто приходите иногда покидать диск, в любом случае, вы улучшаете свои умения каждый день. Игроки, которые развивают свои таланты, а также улучшают подготовку и исполнение, обязательно заметят значительный рост. Идея «удовольствия от труда» выходит далеко за границы алтимата, и именно это, на мой взгляд, делает наш с вами спорт таким чудесным. Найдите наиболее подходящий для вас уровень и дерзайте!

Над переводом и адаптацией работали:

Пономарева Татьяна
Чернова Марта

Моторина Елена
Шалаева Анастасия
Мацегора Анна
Денис Тайлаков

Перевод осуществлен под редакцией «Discore Magazine» и «Aerocker».

Опубликован на discore.ru в 2012 г.