

3

Организация тренировки

Хосе Мария Бусета

3.1. Основные характеристики тренировки

- Фазы тренировки
- Задачи тренировки
- Содержание и упражнения
- Рабочий процесс

3.2. Основные характеристики тренировочных упражнений

- Объяснение задач упражнений
- Контролирование предшествующих стимулов
- Упражнения с простой структурой
- Специальные рабочие правила
- Различные упражнения
- Связанные упражнения
- Соревновательные упражнения
- Упражнения доставляющие удовольствие
- Продолжительность упражнений
- Интенсивность внимания в упражнениях
- Участие игроков
- Тестовые упражнения

3.3. Оценка тренировочного занятия



3.1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВКИ

После составления плана на весь сезон, мезоцикл и микроцикл, тренер должен организовать конкретную тренировку.

Тренер должен составить план тренировки, учитывая продолжительность, физическую работу и психологическую нагрузку. Специально должны быть определены задачи, содержание и упражнения в сезоне и составлено расписание с распределением упражнений на все предоставляемое время (смотри Таблицу 8).

Фазы тренировки

В общем виде тренировка должна делиться на три фазы:

- В первой фазе целью является **постепенная подготовка игроков** к достижению пика физического и умственного состояния перед тем как они подойдут к центральной части тренировки. В первую фазу надо включать разминочные упражнения без мяча, такие как бег, растяжения и т.д., простые упражнения с мячом (с низкой физической и психологической нагрузкой), затем понемногу, требующие большей концентрации и физических усилий.
- Во второй фазе тренер обеспечивает **главное содержание тренировки**, требующее больших физических и психологических усилий, включение комбинированных упражнений большей или меньшей интенсивности (физически и психологически) в соотношениях, которые представляются наиболее оптимальными.
- В третьей фазе тренер должен **постепенно снижать физическую и психологическую интенсивность**, хотя и необязательно одновременно. Так в первую часть этой третьей фазы тренер может включать физически интенсивные упражнения, требующие невысокой концентрации (например, бег по площадке вперед и назад для повышения физической формы, либо предложить матч, в котором игроки могут играть, как хотят). Либо тренер может организовать это время по-другому, психологически интенсивные упражнения с невысокой физической нагрузкой (например, соревнование в бросках). Далее полезно завершить тренировку упражнениями, требующими малых физических и психологических усилий, как правило, упражнениями на растяжение.



Практические упражнения

- Составьте программу тренировки на час с четвертью для команды мини-баскетболистов.
- Составьте программу тренировки на полтора часа для команды 13/14-летних
- Составьте программу тренировки на два часа для команды 15/18-летних

| | |
|---------------------------------|----------------------|
| ДАТА: _____ | ВРЕМЯ: _____ |
| ВЕЛИЧИНА: _____ | ИНТЕНСИВНОСТЬ: _____ |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА: _____ | |

| | ЦЕЛИ | СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ |
|------------------|------|-----------------------|
| ЗАЩИТА | | |
| НАПАДЕНИЕ | | |
| ДРУГОЕ | | |

| | |
|--------------------|--|
| РАСПИСАНИЕ | |
| КОММЕНТАРИИ | |

Таблица 8. Пример схемы организации тренировки

Задачи тренировки

Тренер должен определить основные задачи тренировки и, основываясь на этом, выбрать содержание и наиболее подходящие упражнения, принимая во внимание отводимое время, физические и психологические нагрузки, которые он/она считает наиболее подходящими в это время.

Задач в каждой тренировке должно быть немного, и для тренера они должны быть ясными. Две серьезные ошибки это:

- стараться сделать слишком много в отдельной тренировке или в отдельном упражнении;
- тренер четко не представляет, чего он/она хочет достигнуть в тренировке в целом и в каждом специальном упражнении.

В общем, задачи тренировки могут быть сгруппированы в четыре основных блока:

• **изучение:** задачей является изучение игроками или овладение ими новыми элементами, либо тем, что еще не получаются, как техническими основами (передачи, ведение, броски и т.д.), так и тактическими решениями (решениями при 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3 и т.д.).

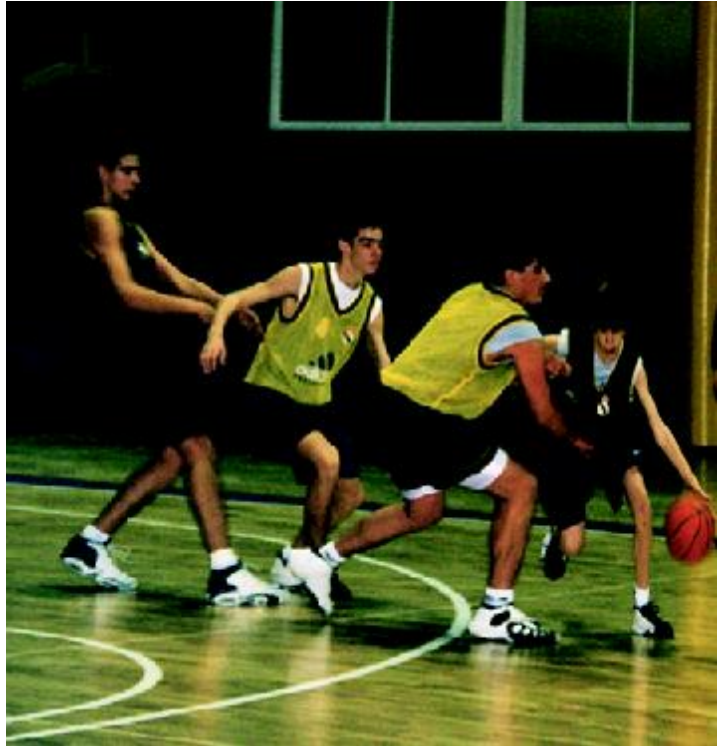
повторение: целью является репетиция приемов, которыми игроки уже владеют, чтобы объединить их, уверенно выполнять или поддерживать психологические изменения, которые могут иметь место (например: серия из двадцати бросков или бег и передачи в течение десяти минут);

специфическая подготовка к игре: целью является подготовка команды противостоять специфическому сопернику, создающему специфические трудности.

создание реальных условий игры: здесь задачей является тренировка игроков в реальных условиях игры (в основном в стрессовых условиях), так, чтобы игроки адаптировались к таким условиям;

- Для мини-баскетбольной команды должны преобладать задачи изучения и, в меньшей степени, задачи повторения. Не продуктивно тратить тренировочное время на другие две области.
- Для команды 13/14-летних также должны преобладать изучение и повторение, но хорошей идеей является и, в некоторой степени, отработка игроками приемов, которыми они уже владеют в не стрессовых неигровых условиях. Однако не продуктивно для этой возрастной группы тратить тренировочное время на специфическую подготовку к конкретной игре.

- Для команд 1518-летних обучение, повторение, моделирование игровых условий и специальная подготовка к играм должны соответственно комбинироваться.



Содержание и упражнения

Содержание тренировочных занятий должно соответствовать задачам (улучшение движения ног в защите 1 на 1; повторение освоенных передач и т.д.) и должно выбираться на основе критериев, обсужденных в предыдущей главе.

В общем хорошо, если тренер комбинирует задачи нападения и защиты, хотя она может сосредоточиться на чем-то одном.

Для того чтобы работать по всем направлениям тренер должен разработать специальные упражнения. Например, для работы над защитой 1 на 1 тренер должен разработать упражнения, решающие эти задачи.

Упражнения очень важны, чтобы сделать тренировочное время эффективным. Тренировка, включающая хорошо организованные, скоординированные упражнения, в большей степени поможет игрокам, нежели та, в которой упражнения подобраны неадекватно задачам, или были слабыми.

В дальнейшем мы обсудим основные характеристики тренировочных упражнений и дадим в соответствующих главах примеры упражнений для каждой из трех возрастных групп (мини-баскетбол, 1314 и 1518-лет).

Рабочая практика

Тренер должен организовать работу, с которой игроки знакомы. Для этого, надо ответить на такие вопросы:

- Как рано игроки начинают тренироваться? Когда они переоденутся и будут готовы начать тренировку?
- Чем должна начинаться тренировка? Должен ли тренер встретиться с игроками в раздевалке перед тем как идти на площадку?; Должны ли игроки выходить на площадку, если готовы, и тренироваться сами перед тем, как тренер позовет их? Должны ли игроки прийти к площадке и ждать пока тренер пригласит их, прежде чем делать что-то самим?

- Кто отвечает за оборудование, необходимое для тренировки? Кто отвечает за мячи? Кто собирает их после тренировки? У кого ключ от раздевалки? Кто отвечает за доску? И т.д.
- Что будет, если игрок получит травму? Кто о нем позаботится? Что будет сделано?

Тренеры должны установить также простые правила обращения к игрокам, чтобы игроки слушали их с вниманием.

* Например: тренеры могут использовать свисток, когда хотят, чтобы игроки что-то прекратили делать и начали их слушать; тренеры могут свиснуть дважды, чтобы игроки подбежали к ним.

* Тренеры также могут установить, что когда они хотят побеседовать с игроками, те не должны стучать мячом, шуршать обувью, говорить друг с другом или делать еще что-то, а должны смотреть на тренера и внимательно слушать то, что тот говорит.

Вместе с тем, чтобы в этих ситуациях привлечь внимание игроков тренеры должны быть убеждены, что их объяснения *кратки и очень конкретны*.

Тренеры должны также установить такой порядок, как обязать игроков просить разрешения уйти с тренировки (например, чтобы сходить в туалет), в отношении формы, которую надо одеть, могут или нет игроки садиться или пить воду между упражнениями, касательно взаимоотношений, которые игроки должны поддерживать друг с другом в ходе тренировки (например, хорошей идеей будет запрет на негативные высказывания друг другу), или относительно любых других аспектов, необходимых для того, чтобы тренировочная работа шла хорошо.



Практические упражнения

- Составьте список рабочих положений, которые вы считаете интересными для организации тренировочных занятий вашей команды.

3.2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Объяснение задач упражнения

Перед каждым упражнением тренер должен очень кратко объяснить задачи упражнения своим игрокам, что тренер хочет, чтобы игроки делали.

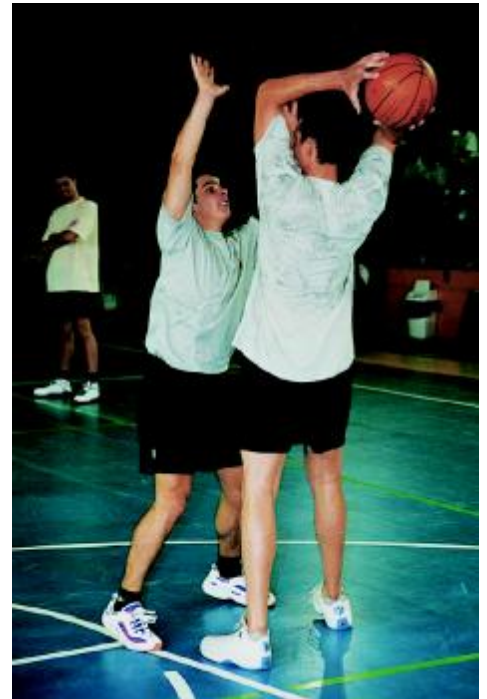
В этом случае, более вероятно, что игроки будут сосредоточены на этих задачах и станут работать лучше. И если эти задачи привлекательны и достижимы, у игроков будет выше мотивация и они будут сосредоточены еще больше.

Объяснение этому весьма простое. Игроки не должны долго простаивать, слушая длинные объяснения тренера. Тренер обязан лишь коротко и ясно сказать из чего состоит упражнение, и что игроки должны делать.

Контролирование предшествующих стимулов

Предшествующие стимулы – это стимулы, объективно присутствующие в упражнении (положение на площадке, участие игроков, мячи, корзины, и т.д.)

Для того, чтобы контролировать внимание игроков и достигать задачи, поставленные в упражнениях, тренер должен быть уверен, что все стимулы соответствуют поставленным задачам, и что отсутствуют *стимулы, не соответствующие задачам*. В общем, чем меньше стимулов, тем больше концентрация.



* Так например, иногда является полезным сократить пространство площадки, работая с маленькими группами игроков и ограничивая допустимые действия.

Упражнения с простой структурой

Упражнения с простой структурой помогают игрокам лучше концентрироваться на задачах и содержании упражнения. С другой стороны, упражнения со сложной структурой заставляют игроков уделять часть своего внимания тому, чтобы приспособиться к такой структуре, и это происходит в ущерб концентрации на ключевых аспектах.

* Например: если целью занятия является тренировка бросков, простое упражнение поможет игрокам лучше сосредоточиться на задаче совершенствования бросков.



Практические упражнения

- становитесь на основах нападения и предложите простое упражнение для работы над ними.

Особые правила работы

Упражнение может быть усложнено лишь, но никогда не чрезмерно, дополнениями в виде *правил работы*, позволяющими сфокусировать внимание игроков на задачах.

* Например: целью является работа над ведением слабой рукой. Предлагается игра 3 на 3 на пол площадке. Если игрок ведет мяч другой рукой (сильной), его команда теряет владение мячом (правило работы). В этом случае игроки будут больше уделять внимание ведению только слабой рукой.



Практические упражнения

- Остановитесь на основах нападения и предложите простое упражнение, используя рабочее правило позволяющее игрокам сосредоточиться на том, что наиболее соответствует задаче упражнения.

Разнообразные упражнения

Также как упражнения с простой структурой помогают игрокам сосредоточиться на задачах, повторения упражнений вновь и вновь ведут к снижению мотивации и внимания. По этой причине, хорошей идеей является варьирование упражнений изменением либо структуры, либо задач, либо того и другого.

* Например: можно использовать различные упражнения, чтобы продолжать работу над передачами, располагаясь в линейку, либо эта форма может быть использована в работе над ведением, либо тренер может переключиться на другой вид упражнений на ведение.

Соответственные упражнения

Если после одного упражнения, другое по своей задаче или по структуре похоже на предыдущее, игроки лучше мысленно подготовлены к выполнению второго, особенно если предполагается последовательное повышение уровня внимания. Посмотрим на примере:

- Тренер может начать с упражнения *с одной задачей и ограниченным числом стимулов*: в парах, на ограниченном пространстве, с одним мячом на пару; игроки должны перемещаться без мяча и выполнять передачи друг другу; игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, в то время, как игрок, сделавший передачу, должен сразу поменять свое положение на площадке;
- игроки выполняют второе упражнение *с той же задачей, но с добавлением стимулов*: игра 2 на 2 на большем, но все еще ограниченном пространстве; нападающий должен освободиться, чтобы получить передачу. Если защитник прерывает мяч, то нападающие и защитники меняются. Задачей по-прежнему является смотреть на корзину при получении мяча и менять положение сразу же после передачи;



- игроки переходят к другому упражнению *с той же структурой, но с другой задачей*, и, по-прежнему 2 на 2, но теперь задачей является забросить мяч с прохода левой рукой;
- игроки выполняют другое упражнение *с той же задачей, сохраняя ту же структуру и совмещая две предыдущие задачи*: 2 на 2, игроки должны сделать не менее трех передач перед проходом; игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину;

игрок, выполнивший передачу, сразу перемещается на другое место; игроки могут забрасывать с прохода только левой рукой;

- далее игроки выполняют другое упражнение (*меняя структуру*) с теми же задачами, но с добавлением новых стимулов: 4 на 4 на пол площадке; игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, передавший меняет положение, не менее пяти передач, забросить мяч с прохода можно только левой рукой;



Практические упражнения

- Предложите группу упражнений, связанных между собой, изменяя в каждом структуру или задачу.

Соревновательные упражнения

Предложите упражнения, в которых игроки соревнуются сами с собой, или против друг друга с целью повышения мотивации и внимания, с учетом того, есть ли у них возможность успешно решить задачу. Вот некоторые примеры:

- поделите команду на четыре группы, по две у каждой корзины. Организуйте соревнование, чтобы определить какая из команд сделает наибольшее количество проходов левой рукой за 3 минуты;
- поделите команду на группы по 3 человека в каждой. Каждая группа выполняет передачи от груди, перемещаясь бегом от одной корзины к другой (по крайней мере, три-четыре передачи), завершая перемещения проходом. Каждый заброшенный мяч оценивается в два очка, за вычетом одного очка за передачу не по прямой линии, или не завершенную. Упражнение длится пять минут, надо подсчитать, какая из групп набрала больше очков. Вторая фаза повторяет то же упражнение, но целью является посмотреть, какая из команд улучшит свой первый результат.;
- два игрока противостоят 1 на 1 (с определенными правилами работы), пока один игрок не забросит трижды;
- разделите команду на все имеющиеся корзины. Игроки работают в парах и бросают одновременно (бросивший игрок подбирает мяч и передает партнеру и т.д.). За три минуты игроки должны набрать максимальное количество очков. По истечении отведенного времени набранные очки записываются. Периодично (раз два в неделю) упражнение повторяется и анализируется, улучшают ли игроки свои показатели и кто обладает лучшим результатом.

Если это использовать правильно (ставя реально достижимые задачи) и не часто, то такие соревновательные упражнения будут повышать мотивацию, и их использование в тренировках является важным элементом работы с молодыми игроками, **предоставляя возможности соревноваться.**



Практические упражнения

- Отберите возрастную группу (мини-баскетбол, 13/14-лет, 15/18-лет) и предложите два соревновательных упражнения: одно между разными игроками, и другое, в котором игроки соревнуются сами с собой. В обоих случаях имейте в виду, что задачи соревнования должны быть привлекательными и выполнимыми.

Упражнения, доставляющие удовольствие

Получать удовольствие необходимо, особенно молодым игрокам. В мини-баскетболе главной целью тренера является, чтобы дети радовались на тренировке. Для команд 13/14 и 15/18-летних это также важно, поскольку серьезная тренировка не может конкурировать с той, что приносит радость.

Упражнения, доставляющие удовольствие не должны быть неорганизованными, либо непродуктивными. Наоборот, они компенсируют психологическое утомление от тренировки и помогают наполнить тренировочный процесс интересным содержанием, это дает в работе лучшие результаты.

Однако, выполнение упражнений, доставляющих удовольствие не означает, что игрок может делать все что угодно, либо прикладывать усилия лишь тогда, когда захочет. Упражнения, доставляющие удовольствие это те, что привлекательны для игроков, выполняются не в напряженном, ни в стрессовом режиме, позволяют игрокам ощутить легкость и хорошо проводить время, но при этом, должна присутствовать цель, рабочие правила и определенный уровень работы.

* Например: приятное упражнение для команды мини-баскетболист может быть таким: группа игроков, каждый с мячом в ограниченной области игроки должны вести каждый свой мячи выбивать мячи у других игроков, теряя своего. Последний, оставшийся со своим мячом игрок, выигрывает.

В этом упражнении игроки работают в расслабленном режиме и получают удовольствие, но упражнение имеет цель, правила работы и предполагает определенный уровень действий, в чем трудно усомниться: игроки хорошо проводят время и работают над тем, что им окажется полезным в плане совершенствования.

Продолжительность упражнений

Решая сколько должно длиться упражнение, тренер должен учитывать такие аспекты как *скуку* и *психологическую усталость*, приводящие к снижению концентрации.

Упражнения должны длиться столько, сколько нужно, чтобы игроки имели достаточно времени понять и приспособиться к содержанию, но если упражнение продолжается слишком долго, концентрация игроков снижается, и, с этого момента, также снижается продуктивность. Это особо существенно с молодыми игроками.

В общем, более увлекательные упражнения могут продолжаться дольше, в то время, как менее увлекательные, более монотонные упражнения, должны быть короче.



Интенсивность внимания в упражнениях

В отношении *интенсивности внимания* одни упражнения предполагают большую ее величину, чем другие. Планируя различные упражнения, требующие

высокого уровня концентрации тренер должен учитывать, что, игроки будут уставать, и их внимание будет снижаться.

По этой причине в тренировке важно планировать **периоды отдыха внимания**, либо использовать упражнения, не требующие высокой его концентрации.



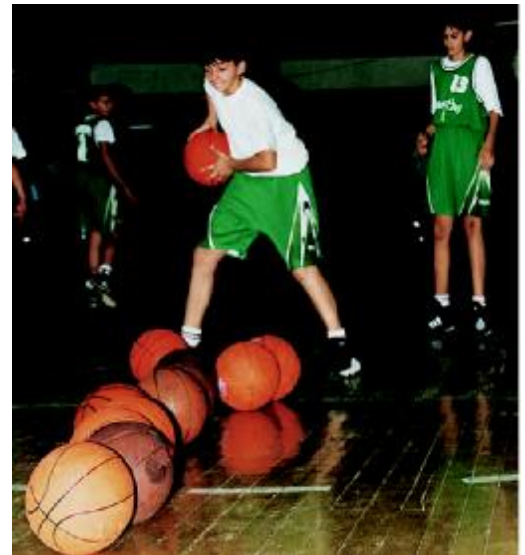
Практические упражнения

- Составьте три упражнения, не требующие высокого уровня концентрации внимания.

Участие игроков

Тренер должен составлять упражнения, в которых все игроки постоянно участвуют. Например, часто приходится видеть тренировку, в которой игроки выстраиваются друг за другом в ожидании своего прохода; игрокам приходится ждать более минуты, чтобы наступила их пятисекундная работа (иногда еще дольше, если тренер прерывает, что бы что-то исправить). Также привычно наблюдать, как в тренировке некоторые игроки проводят много времени сидя, в то время, как их партнеры играют

Даже если возможности ограничены (например, один мяч и одна корзина) тренер должен использовать свое воображение, чтобы поддерживать активность игроков в ходе всей тренировки (с интенсивностью, которую тренер считает необходимой в каждом случае). Недостаток средств не может служить оправданием. Эту проблему тренер должен решать как можно более эффективно.



* Например: хорошей идеей является деление игроков на маленькие группы, определяя конкретные задачи для каждой группы. Если не хватает мячей или корзин, тренер должен определить очередность. При этом некоторые группы могут выполнять упражнения без мяча и корзин (перемещения в защите, финты без мяча, игра б мяча и т.д.), в то время, как другие игроки выполняют упражнения мячом. Затем игроки меняются.

Игроки не должны простаивать, исключая короткие перерывы для отдыха после интенсивных усилий, либо если количество игроков делает это необходимым.

Если количество игроков не позволяет всем им работать одновременно (например, имеется 11 игроков, а задачей является игра 5 на 5), игроков, не участвующих, должно быть как можно меньше (в данном случае всего один) и на очень короткое время, с постоянной сменой игроков.



Практические упражнения

- Предложите упражнение, в котором активно участвуют тринадцать мини-баскетболистов, пришедших на тренировку; у вас лишь три мяча и одна корзина.
- Предложите упражнение, в котором активно участвуют семь 1314-летних баскетболистов, пришедших на тренировку; у вас лишь один мяч и две корзины.
- Предложите упражнение, в котором активно участвуют двенадцать 1516-летних баскетболистов, пришедших на тренировку, извлекайте максимально возможное имеющегося: у вас пять мячей и три корзины.

Тестовые упражнения

Если задачей тренировки является обучение техническим и тактическим приемам, тренер может включать в нее короткие тестовые упражнения, так чтобы увидеть насколько хорошо игроки приспособились к работе.

В основном, эти упражнения характеризуются включением в них большего числа стимулов, так чтобы игроки концентрировались на требуемом в большей степени. Если при встрече с более трудной ситуацией игрок не может применить то, чему его учили, это означает, что какие-то приемы им недостаточно освоены, и соответственно, игроку необходима дополнительная работа в данной области.

* Например: предположим, что в предыдущем упражнении игроков обучали принимать решение завершать проход броском левой рукой. Игроки работают на пол площадке 2 на 2, и могут завершать проходы только бросками левой рукой.

* Далее в тестовом упражнении тренер предлагает игру 4 на 4 по всей площадке (больше стимулов и, соответственно, больше требований) и наблюдает, выполняют ли игроки броски левой рукой при проходе, когда это требуется, либо они продолжают бросать правой. Если последнее имеет место, тренер заключает, что задача завершения проходов бросками левой рукой требует большего количества специальных тренировок.



Практические упражнения

- Предложите простое упражнение по работе над основами, а затем предложите тестовое упражнение, для представления, в какой степени усвоено то, чему учили.

3.3. ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

В конце каждой тренировки тренер должен давать краткую оценку всему, что произошло для более лучшего контроля за тренировочным процессом команды.

Для этого можно использовать простое средство, видимое из таблицы –9 и позволяющее сравнить их первоначальный план с тем, что имело место в реальности в тренировке, отметить наиболее характерные особенности. Таким образом, как только тренировка заканчивается, и прежде чем все забыто, тренер может оценить, что имело место, и записать это в течение 5-10 минут.

Очевидно, что есть более изощренные процедуры для оценки тренировки. Но они окажутся абсолютно бесполезными, если из-за сложности тренер не сможет воспользоваться ими, либо забудет содержание через несколько недель, поэтому более естественно, если тренер будет использовать в своей деятельности более простые процедуры.

Предыдущая процедура может быть дополнена более глубокой в конце недели. В этом случае, тренер может использовать содержание таблицы 10, чтобы оценить работу в тренировках на неделе, деля ее на три категории: защита, нападение и другое. Эта информация поможет проконтролировать произошедшее на неделе и подготовить тренировочные занятия следующей недели.



ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДАТА: _____

ЗАДАЧИ: _____

| РАБОТА, ПЛАНИРУЕМАЯ ДО ТРЕНИРОВКИ | РЕАЛЬНО ПРОДЕЛАННАЯ РАБОТА |
|--|-----------------------------------|
| | |
| КОММЕНТАРИИ | |

Таблица 9.

После тренировочного занятия тренер может сравнить работа, планируемую до тренировки с реально проделанной работой.

| |
|--------------------------------|
| ЗАПИСЬ НЕДЕЛЬНОЙ РАБОТЫ |
|--------------------------------|

НЕДЕЛИ: _____

ЗАДАЧИ: _____

| | РЕАЛЬНО ПРОДЕЛАННАЯ РАБОТА | | |
|--------------------|----------------------------|-----------|--------|
| | ЗАЩИТА | НАПАДЕНИЕ | ДРУГОЕ |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | |
| СРЕДА | | | |
| ПЯТНИЦА | | | |
| КОММЕНТАРИЙ | | | |

Таблица 10. Тренеры могут записывать реально проделанное на неделе.



Тестовое упражнение – 6

Используя сведения этой главы, отметьте следующие утверждения Справедливо или Ошибочно. Правильные ответы приведены в конце книги.

Верно Ложно

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Перед тренировкой тренер должен поставить задачи, а далее импровизированно создавать упражнения на площадке. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Упражнения, выполняемые с удовольствием не должны иметь никаких правил. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Предшествующие стимулы, это такие, которые тренер использует для поощрения игроков. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Упражнения следует разнообразить в смысле задач, а не в отношении их структуры. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. В общем, организация тренировки на базе связанных упражнений помогает сделать тренировочное время более продуктивным. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Соревновательные упражнения могут быть организованы между игроками или группами игроков, равно как и с игроками между ними самими и группами между собой. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Важным в соревновательных упражнениях является само соревнование, независимо от задач и содержания. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Для команды по мини-баскетболу задачи подготовки к конкретной игре должны быть в такой же степени важны, как и образовательные. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Интенсивность внимания в упражнениях должна быть высокой. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Одновременная работа с небольшими группами не эффективна, поскольку при этом тренер не может всем сразу уделять внимания. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Сравнение только что проделанной на тренировке работы с той, что планировалась на ней заранее, помогает тренеру контролировать тренировочный процесс. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Применительно к защите и нападению, в целом, хорошей идеей является комбинирование задач и содержания. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |