

Сергей Васьковский:

«Тренер должен быть хорошим психологом»

Главный акцент у любого тренера всегда должен быть на мотивацию ребят. Только когда они будут любить тот вид спорта, которым занимаются, только тогда с ними можно будет работать. Пока у них будет гореть эта искра, они смогут идти вперед и совершенствоваться.

Тренер-психолог

Каждый из них со временем сталкивается с трудностями и сложностями. Поэтому каждый тренер, помимо досконального знания того вида спорта, которому он обучает, должен быть еще и хорошим психологом, чтобы найти к каждому ребенку подход.

Все люди разные: кто-то быстро загорается, но так же быстро и «тухнет», а кто-то наоборот – долго раскачивается, но затем долго и поддерживает интерес к делу. Самые опасные периоды у детей – когда они разочаровываются в своем занятии. А это происходит обычно, когда у него что-то не получается.

На первом этапе, когда дети начинают заниматься, возникают в основном бытовые проблемы: чтобы было время заниматься, и чтобы ребенка кто-то приводил на эти занятия. На самом деле, не так просто сейчас найти родителей, которые согласились бы, чтобы их ребенок посвятил этому занятию свою жизнь.





О методах подготовки к соревнованиям

Хорошо зная каждого своего спортсмена, я составляю для каждого индивидуальную программу. По результатам выполнения этой программы я вижу, в какой спортивной форме находится игрок. В календаре выделяются главные соревнования, к которым нужно подвести спортсмена на пике формы. Остаться на этом пике и выигрывать абсолютно все соревнования очень сложно, поэтому и расставляются приоритеты.

Что касается психологической подготовки, то с юными спортсменами о ней еще рано говорить. Прежде всего, им нужно отработать технику и тактику игры. Главное, что нужно прививать им в психологическом аспекте – это максимальную концентрацию на игровом процессе.

Психологическая подготовка гораздо важнее для тех спортсменов, которые уже достигли высокого уровня технического и тактического мастерства. Потому что на серьезных соревнованиях технический арсенал лучших игроков уже примерно одинаков. И побеждает обычно тот, кто сумеет добавить к этому свои волевые качества.

Кто-то перед турниром чувствует некую «заторможенность», кто-то наоборот – перевозбужден. Здесь важно найти так называемую «золотую середину», то состояние, в котором ты можешь показать наилучший результат.



Один из воспитанников Сергея Васьковского — Леонид Клишар



Сколько времени нужно посвящать тренировкам

Время, уделяемое тренировкам, зависит от уровня подготовки. Подготовку спортсменов можно разделить на четыре этапа.

Первый этап – это начальная подготовка. Второй — это уровень предварительной базовой подготовки. В этой группе ребята занимаются по программе три года. Следующий уровень – специализированная базовая подготовка. Тоже три года. Ну и последний – группа высшего спортивного мастерства.

То есть, если ребенок приходит в бильярдную школу, к примеру, в 8 лет, то в 18 лет он уже готов к серьезным соревнованиям. Он еще юниор, но уже имеет все шансы стать профессиональным спортсменом. После этого он уже занимается, в основном, для того, чтоб поддерживать форму. Спортсмен, конечно, может и дальше прогрессировать, но в большинстве случаев за это время он уже должен выйти на пик своей формы, и акцент уже делается на соревновательную подготовку.

Что касается конкретного количества времени, уделяемого тренировкам – на начальном уровне достаточно регулярных занятий три раза в неделю по 1,5 – 2 часа. И с каждым годом это время растет. Чем выше ты поднимаешься, тем больше времени этому нужно уделять. И уже на уровне высшего спортивного мастерства спортсмены тренируются в неделю более 20 часов, иногда до 30-35.