

Попов Александр Сергеевич

магистрант

Можсаев Эдуард Люцианович

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная
академия физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОТБИВАНИЮ В БЕЙСБОЛЕ

Аннотация: в статье описывается методика систематического подхода к обучению отбиванию. Как считают авторы, обозначенный подход является оптимальным для тренировок начальной группы подготовки. В работе представлена попытка разобрать методику и сделать вывод по данному подходу. Материалы исследования будут полезны состоявшим спортсменам, испытывающим проблемы с отбиванием.

Ключевые слова: систематический подход, бейсбол, тренировки, начальная группа подготовки.

Введение. Многие игроки Высшей Лиги выросли в солидных, эффективных бьющих благодаря своей силе и врожденным атлетическим способностям, а не через изучение основных принципов отбивания. Так как большинство игроков не обладают физическими данными этих атлетов, средний бьющий не может надеяться только на свои возможности. Он должен изучать и развивать умение отбивать, начиная с основ. Мы далеки от желания предлагать стратегию, которая будет пытаться делать клоны всех бьющих, мы намереваемся предоставить фундаментальную философию отбивания, которые игроки могут использовать как руководство для своего прогресса. Бьющие получают два преимущества такого подхода. Первое, они могут постоянно им пользоваться для улучшения своих навыков. Второе, они всегда могут вернуться к основам при возникновении проблем.

Методика обучения. Систематический подход к отбиванию станет каркасом всего, чему вы как тренер, будете учить игроков в отбивании. Этот каркас позволяет игрокам варьировать и изменять его, но помните, что очень сложно быть эффективным тренером по отбиванию, если вы позволите вашим игрокам отбивать так, как они хотят это делать. Если игроки не начнут с одинаковых основ отбивания, тяжело определить прогресс каждого игрока и определить уровень улучшения. Фактически, отсутствие структуры обучения снижает шансы игрока продвинуться на более высокий уровень.

Хотя отбивание самое тренируемое мастерство в спорте, но не всегда ему уделяется достаточно внимания. Многие тренеры верят, что знают, как отбивать просто потому, что они старше или сыграли несколько игр на определённом уровне. Мы не хотим, конечно, критиковать того, кто добровольно тратит своё время – бейсбол нуждается во всех заботливых, преданных тренерах которых можно найти. Но бьющим необходимы основы, философия – да, даже план атаки, с которым он может подойти к пластине. Как только молодой человек понимает, что есть определенные действия в процессе удара, которые необходимо выполнять точно определённо, успешный удар становится более достижимым [1, с. 15].

Обучая юных игроков отбивать, важно привить им те действия, которые необходимо выполнять у пластины. Не должно быть тёмных пятен. Делайте задачу как можно более простой и затем приспособливайте их к способностям и различиям игроков. Это цель нашего систематического подхода и восьми шагов отбивания:

1. Выбор биты
2. Глубина и дистанция до пластины
3. Стойка и баланс
4. Хват биты
5. Прямоугольник и угол биты
6. Разворот внутрь
7. Шаг

8. Мах

- начинайте с глаз бьющего и за тем переводите взгляд на мяч;
- вращайте задней ногой и толкайте бёдра;
- машите битой в слегка нисходящей плоскости, через мяч;
- держите голову вниз;
- завершайте мах не останавливая биту.

Вывод. Если вы сможете донести до ваших игроков определённые основные принципы этого систематического подхода к отбиванию, то вы сделаете их обучение гораздо легче. Важно, чтобы игроки запомнили все шаги этого подхода. Они должны выучить наизусть в точности всё, чему вы их научили. Хотя некоторые юные игроки не смогут выполнить все основы, они будут знать, что надо делать. Когда бьющий достигнет 12 или 13 лет, эти навыки, через повторения, станут его второй натурой.

Как мы уже отмечали, отбивание наиболее сложное умение в спорте. Умение не достигнет никакого успеха, пока тренер не будет ежедневно акцентировать внимание на правильной технике и основах. Любые знания не имеют никакого значения, пока они не используются правильно. Основы не могут отрабатываться только первую неделю тренировок, а за тем убраны в сторону. Они должны повторяться ежедневно. Даже перед началом тренировки по отбиванию, инструктор должен пройти по всем основам отбивания, будь это первый день тренировок или сотый. Вы никогда не можете знать в какой день, то что вы объясняете бьющему, сработает у него в голове и поднимет его на вершину. Чем больше вы тренируете, тем больше вы будете перерабатывать и перенаправлять и экстраполироваться от того, что вы говорите. Книги или обучающие фильмы не смогут заменить вам настоящего опыта обучения игроков основам.

Список литературы

1. Dusty Baker. You Can Teach Hitting / Dusty Baker, Jeff Mercer, Marv Bittinger. – NY.: Bittinger Books, 1993. – 120 с.