



В честь 70-летия великого тренера «Школа 2.0» публикует материал, который следует прочитать любому, кто хоть раз выходил на баскетбольную площадку.

Из 11 чемпионских титулов Фила Джексона девять пришлись на тренерскую часть его карьеры. Прозванный за любовь к восточной философии «Дзен Мастером» бывший наставник Майкла Джордана и Коби Брайанта разработал целую культуру выстраивания отношений, которую внедрял в своих командах. О ее успешности говорят три серии с тремя чемпионствами подряд, а с основными тезисами вы можете познакомиться в нашем материале.

1. Управление должно идти изнутри

11 мудростей Фила Джексона, которые должен знать каждый

Автор: Administrator
02.03.2016 08:12 -

Джексон утверждает, что когда руководитель оторван от коллектива, рассчитывать можно только на краткосрочный успех. Ни один игрок не захочет постоянно выслушивать упреки, а соперники рано или поздно научатся играть против вас. «Со временем я понял, что чем больше говорю с игроками от чистого сердца, тем лучше они понимают меня и тем больше выгоды извлекают из моих слов».

2. Усмири свое «я»

«Некоторые тренеры хотят иметь последнее слово во всех вопросах, но я всегда работал над развитием среды, в которой каждый почувствует себя значимым — от новичка до суперзвезды. Если ваша цель заключается в создании атмосферы гармонии и единства, нет никакого смысла жестко навязывать игрокам свою волю».

Джексон говорит, что пришел к этому выводу методом проб и ошибок. Он понял, что необходимо «забыть про свое эго и распределить влияние как можно шире, не отказываясь при этом от возможности принять окончательное решение».

3. Позволь игрокам самим узнать их судьбу

Работая индивидуально с каждым баскетболистом, Фил прекрасно понимал, какую пользу эта работа принесет всей команде.

«Мой подход заключается в отношении к каждому баскетболисту как к личности, а не как к винтику в системе. Игрок должен сам понять, что особенного он способен привнести в игру за исключением очков и передач. Достаточно ли у него мужества? Устойчивости? Как он поведет себя в стрессовой ситуации? Многие из тех, с кем я

11 мудростей Фила Джексона, которые должен знать каждый

Автор: Administrator
02.03.2016 08:12 -

работал, ничем не выделялись на бумаге, но в процессе работы над их ролью они вырастали в грозных чемпионов».

4. Идеальная система — путь к свободе

Джексон прославился использованием так называемого «треугольного нападения»: в этой системе все пять баскетболистов слаженно перемещаются и уверенно двигают мяч, чтобы растянуть защиту и создать свободное пространство для атаки. «В „треугольнике“ меня привлекало то, что в нем каждый баскетболист играет важную роль, а также высокий уровень креативности в рамках четкой системы. Все пять баскетболистов должны быть полностью сосредоточены на игре — иначе система рухнет».

5. Превратите обычные вещи в особенные

«Работа тренера мне представляется созданием особенной ауры вокруг простейшей вещи — игры в баскетбол». Джексон не отрицает преследующий игроков НБА «гламур», но сам рабочий процесс — бесконечные разъезды, тренировки и игры — способен свести с ума кого угодно. Чтобы побороть это, игроки Джексона часто медитировали. «Я всегда старался делать так, чтобы игроки думали о чем-то кроме основ баскетбола. Более того, мы сами придумали ритуалы, которые превращали наши тренировки в священные обряды».

6. Один вздох — одна мысль

Основываясь на концепции медитации, Джексон «обнаружил, что когда игроки сидят в тишине и синхронно дышат, это помогает им взаимодействовать на невербальном уровне куда эффективнее, чем при помощи слов. Один вздох — это одна мысль». Через серию ритуалов и техник он создавал в командах атмосферу внимательности, в которой игроки могли плотнее общаться друг с другом, что подготавливало их к слаженной работе на площадке.

Это также помогло избавить игроков от ненужных ограничений. «Если вы слишком ограничите своих игроков, то они будут тратить время на противодействие системе. Как и все мы, баскетболисты нуждаются в определенной структуре жизни, но также они требуют свободы для творческого самовыражения».

7. Сострадание — путь к успеху

«Сейчас вы нечасто услышите слово „сострадание“ в раздевалке. Но я обнаружил, что добрые и заботливые слова могут иметь серьезное положительное влияние на отношения — даже если речь идет о баскетбольной команде».

В качестве примера Джексон приводит возвращение Майкла Джордана в «Чикаго» после бейсбольных «каникул». Джордан потерял контакт с командой настолько, что дошло даже до драки между ним и Стивом Керром. Однако создав атмосферу, в которой игроки узнали друг друга получше, Джексон научил их состраданию, что позволило «Чикаго» поднять уровень своей игры.

8. Думай о командном духе, а не о счете

«Многие тренеры с головой уходят в тактику, но я предпочитаю следить за тем, чтобы мои игроки двигались в одном направлении и жили одной целью». Выдвигая на первый план игрока, а не счет, Джексон возвращает нас к четвертому пункту. Нет ничего важнее команды — все старания должны быть направлены на достижение главной цели.

«Когда игрок не выпячивает свою индивидуальность, его баскетбольные достоинства раскрываются наиболее полно». Джексон хотел видеть командную игру не только на площадке, но и за ее пределами.

9. Не забывай про жесткость

С точки зрения тренера, Джексон давал игрокам свободу и шансы проявить себя, но иногда он использовал приемы, помогающие «разбудить игроков и повысить уровень их сознания». Фил пытался научить игроков как надо реагировать на незапланированные и неконтролируемые события. «Однажды мы с „Чикаго“ провели тренировку в полной тишине. В другой раз мы устроили небольшую потасовку в темноте. Мне нравится иногда заставить игроков недоумевать. Не для того, чтобы они почувствовали себя хуже, а чтобы подготовить их к неизбежному хаосу, который охватит их в момент выхода на площадку».

10. Не уверен — не рискуй

Не каждую проблему можно решить, просто приложив больше усилий, чем раньше. «Баскетбол — активный вид спорта, которым занимаются энергичные люди, готовые пойти на все ради достижения цели. Тем не менее, бывают случаи, когда наилучшим

11 мудростей Фила Джексона, которые должен знать каждый

Автор: Administrator
02.03.2016 08:12 -

решением является бездействие».

11. Забудь о титулах

«Все-таки спорт — это не только победы. Я знаю, что мысль о выигрыше (или точнее, не допущении поражения) является контрпродуктивной — особенно когда она заставляет вас терять контроль над эмоциями. Более того, помешательство на победе — удел неудачников. Сильнее всего нужно заботиться о создании наилучших условий для успеха».

Джексон признает, что ненавидит проигрывать, но подчеркивает важность пути, а не цели. Самое правильное — играть в свою игру и иметь мужество, чтобы расти не только как личность, но и как баскетболист.

Источник: cheatsheet.com