**Как и когда учиться играть в баскетбол**

С уверенностью можно сказать, что среди спортивных игр баскетбол занимает одно из самых почетных мест. Корифей советского баскетбола Александр Гомельский неоднократно утверждал, что баскетбол является игрой ХХI века. И согласиться с таким утверждением никак нельзя. Ведь придуманная игра на исходе ХIХ века преподавателем физической культуры в американском колледже Спрингфилд в действительности по своему накалу борьбы, ритму, эмоциональности, скорости как нельзя лучше отвечает нынешнему времени.  
  
Трудно отыскать еще такой вид спорта, в котором сочетаются скорость, выносливость, сила, ловкость и самое главное ум. Баскетбол как нельзя лучше способствует физическому развитию. И не удивительно, что число почитателей этой интересной игры постоянно растет независимо от возраста и рода занятий. Вряд ли можно посчитать число любителей и почитателей баскетбола. Давайте рассмотрим, когда и как, ну конечно кому можно начинать играть в баскетбол.

**Возраст игрока**

Существует много различных мнений, когда ребенку лучше всего надо начинать заниматься баскетболом. Большинство специалистов считают, что лучше всего начинать занятия надо в возрасте 8-10 лет. В таком возрасте, как показывает практика, лучше всего закладываются основы техники игры в баскетбол, создается основа, на которой будет построена вся будущая работа по воспитанию хорошего игрока в баскетбол.  
  
Впрочем, занятия можно начинать и в более раннем возрасте, начиная с первого класса. Это ни коим образом не значит, что придя в спортивную секцию ребенок сразу станет постигать основы и тонкости игры в баскетбол. Начиная занятия в спортивной секции, дети на первых порах занимаются различными подвижными играми, эстафетами и соревнованиями. Такие тренировки проводятся в непринужденной игровой обстановке под постоянным надзором тренеров. Тренера самым тщательным образом приглядываются к маленьким спортсменам, чтобы изучить их физиологические особенности, координацию движений, состояние психики и способности мышления. Анализируя их способности, тренер сможет определить за счет каких физических и технических качеств из данного ребенка можно будет в будущем вырастить выдающегося спортсмена.  
  
Но если вдруг ваш ребенок, в возрасте 14-16 лет, неожиданно подрос за два метра, то его надо приводить в баскетбольную секцию. Такого «позднего» игрока тренера обычно обучают по сокращенной программе, обучая его только самым необходимым техническим приемам. Такое обучение в конечном отражается на технике игры, умении обращаться с мячом. Обычно у таких игроков отсутствует необходимая непринужденность и легкость.

**Не проходите мимо**

Каждый игрок по-своему приходит в баскетбол. Одних приводят родители по своей инициативе, некоторые дети обращаются к родителям, что они записали их в баскетбольную секцию. Но в большинстве случаев тренера набирают детей в обычных школах, а иногда просто на улице или дворах, последнее очень часто дает самые лучшие результаты.  
  
Можно привести любопытный факт. Когда ребенку еще не исполнилось десять лет, то тренера буквально умоляют родителей, чтобы их ребенок занялся баскетболом. А от после достижения ребенком 12 лет те же родители уже уговаривают тренеров, чтобы их ребенка приняли в баскетбольную секцию.  
  
Очень часто беседуя с тренером по телефону, родители высказывают свои сомнения о пользе занятия их ребенком баскетболом. В таких случаях необходимо таких родителей пригласить на тренировку по баскетболу. Обычно после такого визита, ознакомившись с условиями занятий, у родителей пропадают какие-либо сомнения. Одно обстоятельство волнует тренеров, если мальчишек приводят в достаточном количестве, то с девочками большие проблемы, их явно недостает.  
  
Проводя отбор в баскетбольную секцию, тренер обращает в первую очередь на следующие показатели – в первую очередь это рост самого ребенка, длину рук, размер ноги, подвижность ребенка, а также на антропометрические данные родителей. Ну и конечно учитывается желание самого ребенка. Если ребенок идет на тренировку без большой охоты, если он ищет поводы, чтобы не идти на тренировку, то вряд ли стоит продолжать тренировки.  
  
Очень часто родители опасаются, что если их ребенок среднего или небольшого роста, то в баскетболе ему делать нечего. Это довольно ошибочное мнение. Конечно большой рост для баскетбола это хороший показатель, ведь высокий рост дает преимущество при атаке кольца, намного проще овладеть мячом при подборе под кольцом. Но высокорослые игроки значительно уступают в скорости и выносливости игрокам небольшого роста, а также в умении производить дальние броски.

**Формула игры**

В любом деле первостепенное значение имеет трудолюбие. Без труда невозможно достичь значительных результатов. Если ваш ребенок начал заниматься в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва, то вам следует помнить, что здесь в первую очередь требуют результат. А для достижения необходимого результата придется рано вставать, делать зарядку, регулярно ходить на тренировки, выполнять указания тренеров. Со стороны тренеров надо сделать все, чтобы как можно больше заинтересовать ребенка втянуть его в тренировочный процесс, влюбить его в баскетбол. Ведь игре нельзя научить – можно только научиться и перед тем как выйти на игровую площадку и заиграть, необходимо затратить большое количество времени и сил.  
  
Часто задают вопрос, – в каком возрасте можно узнать, добьется ли ваш ребенок значительных успехов в баскетболе?

Однозначного ответа нет, и точных прогнозов вам никто не даст. В своей практике тренера ориентируются на различные тесты, которые дают возможность составить полную картину о физиологических данных ребенка.  
  
Необходимо также постоянное визуальное наблюдение, особенно во время тренировок. Ребенок должен обладать азартом во время игры, он должен постоянно рваться в бой, атаку, уметь постоять за себя. Нельзя отбрасывать также то, что физические данные – рост и комплекция играют немаловажное значение. Хотя иногда бывает так, что вроде бы ребенок обладает хорошими физическими данными, отличная техника, обладает способностями к игре, но как только начинается игра – все это как-то сразу пропадает, ибо нет в нем бойцовского характера, игрового стержня. Куда все это подевалось, где талант игрока?  
  
Если посмотреть на игру в баскетбол, то можно сделать вывод – это довольно простая и в тоже время очень сложная игра. Американцы часто любят говорить – «Играть в баскетбол легко, а хорошо играть – очень трудно».