

Модуль 4. Игра как процесс

4.1 Игра как процесс

Введение:

«Самое прекрасное в жизни - играть, но самое близкое к этому чувству - тренироваться» (Йохан Кройф в Castanos, 2007)

Что касается **процесса**, то ФК «Барселона» (ФКБ) осуществляет его, используя обучение в качестве ключевой концепции. Таким образом, можно определить различные аспекты, необходимые игроку для обучения, и испытать игровые сценарии, позволяющие обеспечить оптимальную самоорганизацию.

Из тренировочных занятий, которые проходят в таком учреждении, как ФКБ, возникают различные элементы настройки процесса с целью расширения знаний спортсмена об идентичности «нашей игры». Процесс обучения будет включать в себя занятия, являющиеся развлекательными и динамичными, с содержанием и идеями для размышления, чтобы стимулировать понимание игры, способствуя оптимизации различных характеристик, составляющих каждого игрока, а также во взаимодействии между ними и окружающей средой. Игрок должен чувствовать мотивацию, чтобы снова тренироваться на следующий день. Для этого необходимо, чтобы тренер был увлечен проектированием упражнений, основанных на игре, и имел желание соревноваться, и в то же время понимал не только спорт, но и потребности, возникающие в каждой из структур спортсмена, в нелинейном и изменчивом контексте, таком как футбол.

В футбольных командах, которые тренируются в соответствии с **традиционной перспективой**, игроки организованы в линии по отношению к зонам ворот, чтобы достичь баланса как на стадии владения мячом, так и на стадии восстановления владения мячом. То есть, они играют, располагаясь в разных линиях (3-4 в соответствии с игровой системой), чтобы найти баланс в стиле игры команды.

Стиль игры ФКБ. Цель «Барселоны» - организовать игроков в зоны и стороны вокруг мяча, чтобы команда добилась стабильности на всем поле. Команде придется постоянно организовываться и перестраиваться, чтобы получить определенную степень превосходства в создаваемом игровом пространстве, а также иметь возможность дезорганизовать команду противника. Это следствие и конечная цель нашей организации.



Во время тренировочного процесса, мы должны стараться понять друг друга и дезориентировать противника. Если мы можем понять друг друга по ходу игры, но не способны обмануть противника, то мы не будем оптимизировать наши возможности в рамках игрового поля. А если, наоборот, нам удастся обмануть соперника, но мы не поймем друг друга, то игра, наша игра, не будет полной (Вила, 2017).

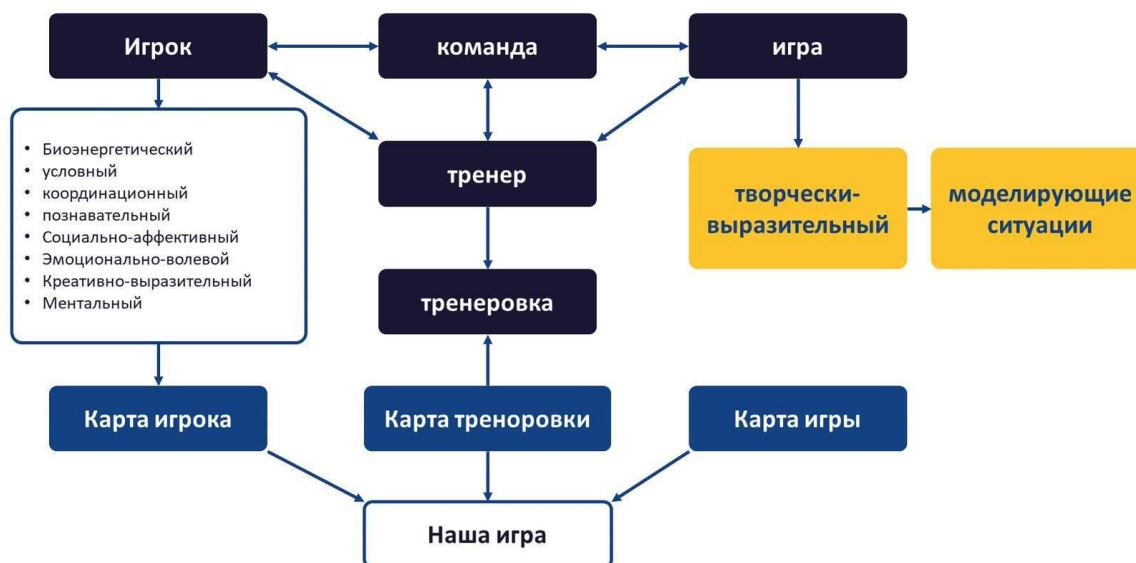
Мы начинаем с предписанной структуры, которую знаем и к которой готовы, чтобы продолжать перестраиваться в каждом новом пространстве последовательности этапов, в зависимости от непредвиденных возможных событий.

Организационный потенциал команды определяет ее способность овладеть игрой. В то же время способность к самоорганизации позволяет адаптироваться к каждой игровой ситуации, которая, по определению, уникальна и ни с чем не сравнима и допускает различные действия в ответ на стимулы. Подобная адаптация необходима в меняющемся контексте и позволит игроку выполнять оптимальные двигательные действия, основанные на его способностях и характеристиках, независимо от того, владеет ли он мячом или должен его вернуть.

Как уже упоминалось в предыдущем модуле, для того, чтобы команда могла организовать себя так, как она хочет, каждому игроку необходимо понять **концепции нашей игры**. Также необходимо знать, что для реализации командной работы каждый должен участвовать и играть как **функциональная единица** в свете непредсказуемости и хаоса, которые влечет за собой сама игра. Только так можно понять, что команда выполняет в постоянном взаимодействии все свои элементы, в результате чего осуществляются действия по достижению поставленной цели.



Рисунок 1: Методология нашей практики



Источник: Подготовлено авторами.

Наши этапы обучения:

У каждой команды есть определенные рекомендации, которые подтверждают специфику ее организации. Мы можем говорить о привычках, порожденных определенными условиями взаимоотношений. Вместо того, чтобы ограничивать свободу, эта необходимая автоматизация делает ее возможной (Кано, 2012, стр. 43).

Если обратиться к Гуиндос (2015) в качестве отсылки, то важно описать характеристики, которые автор излагает в отношении новых и различных этапов, возникающих в ходе сеанса. Они должны быть тесно взаимосвязаны и их цели должны быть вторичными по отношению к **основной цели** конкретной сессии:

- I. Вводная субдинамика: цель состоит в том, чтобы способствовать предрасположенности и осознанию во всех системах игрока цели, которую необходимо достигнуть или усилить в ходе сеанса.
- II. Оптимизационная субдинамика: основная цель состоит в расширении содержания, представленного на сессии, так, чтобы тактические, условные, технические и психологические аспекты были контекстуализированы во всех из них, несмотря на то, что они могут способствовать большей тенденции к некоторым из этих измерений.

- III. Завершающая субдинамика: с целью консолидации, оптимизации или усиления содержания, которое не было правильно усвоено, и восстановления уровней игрока во всех эмоциональных, условных и психологических контекстах.

В рамках каждой тренировки можно выделить несколько этапов, каждый из которых имеет свой формат, но со взаимосвязанным содержанием для достижения общей цели сеанса через **наши игровые ситуации**.

- Краткое объяснение цели, ценностей и т. д.
- 1-й этап: координационно-познавательные упражнения с мячом.
- 2-й этап: рондо (разные типы) и позиционные игры (малые и большие).
- 3-й этап: игры (короткие и в реальном пространстве).
- Рефлексия и оценка результатов тренировки.

В течение долгого времени в футболе тратилось больше времени на обучение определенным аспектам, меньше всего встречающимся в реальной игре, поэтому существует несколько ключевых особенностей, которые должны направлять подготовку в целях имитации условий реальной игры:

I. Интенсивность превосходит объем

Наиболее важными моментами в игре являются те, в которых преобладают наиболее интенсивные действия; таким образом, достигаются более полные тренировочные занятия, относящиеся ко всем структурам, а не только к термину «интенсивность» как синониму, специфическому для игры.

II. Качество превосходит количество (техническое)

Предпочтение отдается меньшему количеству тренировочных ситуаций (преимущественное моделирование ситуаций) с прояснением, последовательностью и качеством целей, а не с множеством ситуаций с различными целями, которые не взаимосвязаны.

III. Специфика превосходит общность

В области обучения оптимально создавать специальные и соревновательные ситуации вместо общих или направленных, особенно в основные дни **нашего микроцикла**, где целью является оптимизация **нашей игровой модели**.

IV. Основы игры присутствуют всегда

Основные, уникальные и дифференцирующие аспекты, которые позволяют нам тренировать **нашу модель и методологию** через стиль игры.

V. Аспекты, связанные с состоянием команды

Предыдущие игры, результаты и состояние сезона и команды, а также предстоящие соревнования и соперники должны быть приняты во внимание заранее.



VI. Индивидуальная и групповая визуальная поддержка

Ресурсы для визуализации тренировочных сессий, игр, соперников и команд, за которыми нужно следить, необходимы в качестве инструментов поддержки и оптимизации для игроков как индивидуально, так и коллективно.

VII. Анализ индивидуальной тренировочной нагрузки

Надлежащий контроль нагрузки (не только физической) и хороший уровень физической подготовки игрока позволяют ему достичь тренировочных целей на условном уровне: с одной стороны, оптимизировать спортивные показатели, а с другой - снизить или предотвратить травматизм у **наших спортсменов**.

VIII. 95% с мячом

Мяч является фокусом **нашей игры**, поэтому сохранение его владения будет лучшим способом развития **нашей модели**. Это также позволит игрокам оптимизировать свою работу и получать удовольствие от совместной победы в команде. Поэтому следует стремиться к преимущественному моделированию ситуаций, в которых мяч участвует в 95% случаев, а также подчеркивать его важность в игре и на тренировках.

Оскар Кано (Оскар Кано, 2017) в журнале *Tactical Room* также указывает на актуальность 3-х особенностей тренировочных занятий по нашей методике: **сложность, неопределенность и неожиданность**. Он предлагает следующее размышление:

«Если я заканчиваю тренировку и ничего неожиданного не происходит, значит, я тренировался неправильно. Я упростил то, что является сложным, и я переусердствовал, поэтому, хотя кажется, что мы хорошо тренировались, потому что я использовал предыдущий урок, и он прошел хорошо, на самом деле это слабая тренировка. Потому что если вы хорошо играете или тренируетесь, что в конечном счете по отношению к игре, вы, скорее всего, столкнетесь с новыми событиями, которые вас удивят. Поэтому чем больше я удивляюсь, тем больше удовлетворен тренировкой»
<https://www.martiperarnau.com/oscar-cano-ser-formador-tiene-mas-que-ver-con-no-desperdiciar-el-talento-que-con-proporcionarlo/>

По этой причине, помимо упомянутых выше особенностей, факторы неопределенности, сложности и неожиданности должны в некоторых случаях составлять часть наших тренировок и, прежде всего, поведения наших игроков. Поскольку это все еще включает в себя обучение в рамках теорий сложности, необходимо предложить контексты, ограничивающих игрока в практике желаемых нами элементов, чтобы он оптимизировал, но всегда был готовым к неожиданным ситуациям.

По словам Сантоса Горостиаги (2007), это подразделение тренировочного процесса. Оно понимается как порядок, который повторяется в разных масштабах, порождая самоидентичные временные структуры или динамику (Балаге и Торрентс 2011, стр. 45). «Мы заинтересованы в понимании того, что любое обучение стратегии состоит из планировочных единиц с более чем одного уровня и имеет фрактальную структуру, т. е.



в любом из его уровней **параметры преследования желаемых и достигнутых результатов** должны быть сформулированы для каждого уровня передачи данных и для каждого соответствующего размера моторного поведения; хотя данный качественный аспект личности является приемлемым, количественная разница прямо пропорциональна уровню точности обучению стратегии. Короче говоря, чем ближе вы находитесь к сессии, тем точнее стратегия с более грозными результатами.»

По словам Сейрулло (2010), «футбол находится в субзоне, граничащей между порядком и диссипативным хаосом, и поэтому полностью принадлежит к области сложности; в заключение можно отметить, что информация и взаимодействия являются его наиболее заметными возникающими факторами» (стр. 19).

В этот период коллективное изучение игровой модели является сложным и **требует** больше времени и энергии, чем типичные игровые модели. Если клуб или тренер поддерживают идею разработки подобной новой методологии и играют в ее рамках, он/она должен быть осведомлен о краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных последствиях, а также о требуемом времени роста (Пераита, 2015).

Во время обучения **педагогический процесс**, в котором участвуют игрок, тренер, игра и учреждение (при построении конфигурируемых элементов, проявляющихся через упражнения), должен стремиться к индивидуальному творчеству или плодотворной работе в команде (коллективе), чтобы испытать различные сценарии. При этом спортсмен перемещается через различные состояния внутри игры и таким образом оптимизирует свои способности.

Профиль **игрока** (разработанный в модуле 2) важен, потому что он позволяет консультировать и размышлять о различных аспектах, которые тренер намерен оптимизировать в каждом спортсмене. Педагогический подход и вмешательство тренера могут осуществляться по-разному, в зависимости от конкретного контекста. Например, короткие, 1-минутные беседы (встречи) могут проводиться таким образом, чтобы после каждой тренировки игроки были проинформированы о своих **индивидуальных задачах**, оцениваемые после каждой сессии. У тренера есть процесс, позволяющий ему наблюдать за восприятием игроками индивидуальной цели, которую они должны **достичь**.

Подобный формат профиля игрока сосредоточен на определении способностей или навыков для улучшения **идеальных** аспектов, которые следует оптимизировать в каждом игроке, как индивидуально, так и коллективно.

Важно иметь в виду, что следует сосредоточиться не только на технических, тактических или условных элементах, но и наблюдать социально-аффективные и эмоционально-волевые элементы, в том числе, в **нашей игре**. Они образуют часть других структур, составляющих игроков в спорте, в целях взаимодействия в общих пространствах.



Для спортсмена	тоже.	является наиболее	возможно, появится необходимость	наблюдать за его
желание	• Относится ко всем	важным.	не полностью	прогрессом как
принять	из	• что относится к	устранить	игрока и как
вызов,	структур, которые	каждой из	их, но	человека.
модифицировать	составляют	структур	хотя бы попытаться	• Оптимизировать все
свои собственные	спортсмена.	игрока.	минимизировать	аспекты
способности для				профиля конкретного
роста в качестве				игрока.
игрока.				• На этом этапе
• Мы поможем				происходят наблюдения и
				принимается решение, может ли спортсмен
вам с этим.				быть игроком
				нашего спортивного учреждения.

Источник: Подготовлено авторами.

Как указывалось выше, данный **профиль игрока** в рамках тренировочного процесса направлен на то, чтобы тренер и его команда могли лучше понять игрока. С этой целью очень важно следить за прогрессией и всеми различными аспектами, которые считаются важными для игрока в целях оптимизации; относится ли это к его талантам, навыкам или чему-то, что должно быть перестроено, чтобы стать лучше.

Другими словами, игрок и тренер в процессе обучения и взаимного сотрудничества имеют главную цель или задачу построить взаимодействие, связанной **с нашей игрой**, с четкой идентичностью, которая передает чувство принадлежности к спортивной организации, возникающее на тренировке и демонстрируемое во время соревнований.



Рисунок 2: Взаимодействие между игроком, тренером и игрой во время тренировочного процесса



Источник: Подготовлено авторами.

В рамках контекстуальной реальности, возникающей в результате повседневной тренировки, и в рамках системной перспективы существуют различные особенности, которые необходимо учитывать при выборе элементов для разработки упражнений во время тренировки.

Таблица 2: Характеристики, возникающие в процессе обучения

Внутренняя структура упражнения и тренировочного занятия
<ul style="list-style-type: none"> ● Пространственно-временная эффективность.
<ul style="list-style-type: none"> ● Специфика в игровых ситуациях.
<ul style="list-style-type: none"> ● Правила.
<ul style="list-style-type: none"> ● Субмаксимальная интенсивность.
<ul style="list-style-type: none"> ● Высокий уровень концентрации требуется на протяжении всей тренировки.
<ul style="list-style-type: none"> ● Общение между товарищами по команде.
<ul style="list-style-type: none"> ● Поиск непредсказуемости и хаотичности ситуаций.
<ul style="list-style-type: none"> ● Поощрение группового поведения в целях решения указанной проблемы.
<ul style="list-style-type: none"> ● Быстрый темп игры.
<ul style="list-style-type: none"> ● Начало серии с учетом принципа разнообразия.
<ul style="list-style-type: none"> ● Создание стрессовых ситуаций.
<ul style="list-style-type: none"> ● Соревновательные упражнения.
<ul style="list-style-type: none"> ● Продолжительность занятия: 1 час 30 минут.

Источник: Подготовлено авторами по материалам Guindos, 2015.



Управление пространством, временем и темпом игры:

При объяснении термина **темп игры** делается ссылка на скорость циркуляции мяча (V), которая связана с пространством (S) и временем (T).

Концептуально с этой идеей связана физическая формула: $V = S/T$.

Где S - игровое пространство, используемое игроками, а T - время, в течение которого игроки владеют мячом.

A. На этапе владения мячом (желание завладеть мячом):

Оптимальный выбор - увеличить S и уменьшить T , чтобы добиться более быстрой циркуляции мяча и заставить соперника бежать => V

B. На этапе восстановления владения мячом (желание быстро восстановить мяч):

Самое лучшее - уменьшить как S , так и T , чтобы собрать команду вместе, не давать времени для циркуляции мяча команде противника и иметь возможность восстановить владение им как можно скорее.

Владение мячом - это фундамент, на котором зиждется игровая идея, и такой подход дает начало расчету темпа игры. Таким образом, владение определяется рядом индивидуальных и коллективных технико-тактических действий, выполняемых в данный момент времени. возникает основная концепция **PASE**: ряд действий, осуществленных за один тайм (Соле, 2014).

Продолжительность владения мячом определяет один из наиболее заметных аспектов темпа игры в контексте коллективного спорта: частоту чередования между этапом владения мячом и этапом восстановления владения. Для оценки первого элемента необходимо определить соотношение между общим количеством владений и временем владения (Соле, 2014).

Второй аспект, определяющий темп, - количество технико-тактических действий, выполняемых при каждом владении. То есть тренер покажет больший темп, если его команда выполнит пять технико-тактических действий за 10 минут владения мячом, а не только три. Хотя большинство тренеров направляют свои усилия на стратегическое достижение заранее запланированного количества действий за меньшее время, сохраняя при этом высокий уровень эффективности.

Данный второй уровень подхода к PASE предполагает высокий уровень двусмысленности. Техничко-тактические элементы слишком сложны для обобщения, и в каждом виде спорта, предполагающем взаимодействие в общем пространстве, к ним будут подходить по-разному. По этой причине не предполагается сокращать подобное предложение путем определения того, какие действия следует регистрировать. Напротив, каждый тренер и его команда будут иметь возможность выполнять упражнения в соответствии с конкретным контекстом и в зависимости от потребностей, предусмотренных как в спорте, так и в команде. Другими словами, анализ и



размышление о темпе будут подчиняться игровой модели, которая будет выполняться (Соле, 2014).

Постоянный поиск темпа с точки зрения игровой модели и технико-тактического уровня позволяет команде создать так называемый **оптимальный темп**, то есть сохранять владение мячом как можно дольше и при его потере восстановить владение как можно эффективнее и быстрее, чтобы снова завладеть им.

Ценности, наши ценности

Когда речь идет о ценностях, то в таком учреждении, как «Барселона», интегральная подготовка игроков считается необходимой в отношении характеристик, которые каждый вносит в свой собственный жизненный опыт. В то же время цель состоит в том, чтобы познакомить игроков с тем, что клуб считает **своими ценностями**, что относится не только к тем, кто работает в учреждении с точки зрения спорта как воспитательного инструмента, но и ко всем тем, кто является частью нашей истории, включая лидеров, болельщиков и т. д. Таким образом, возникают различные вопросы: как осуществляется обучение на основе ценностей, считающихся существенными для данного учебного заведения? Другими словами, как это реализуется на практике?

Как профессионалы в области образования (через спорт), мы имеем ключевой инструмент при совместной работе в тренировочном процессе, который позволяет нам подходить к потребностям каждого игрока. Этим инструментом является **тренировка**, и с его помощью можно выработать и применить на практике те ценности, которые считаются существенными для подготовки спортсмена. К их числу относятся:

- Дружба.
- Информационные материалы.
- Терпимость к разочарованию.
- Ответственность.
- Усилие.
- Достоинство.
- Уважение.
- Интеграция.
- Руководство.
- Смелость.
- Способность играть конкурентоспособно, но с должным уважением.
- Спортивное мастерство.
- Уверенность.
- Солидарность.
- Желание добиться успеха.
- Обязательство.
- Честность.



- Командная работа.
- Превосходство.

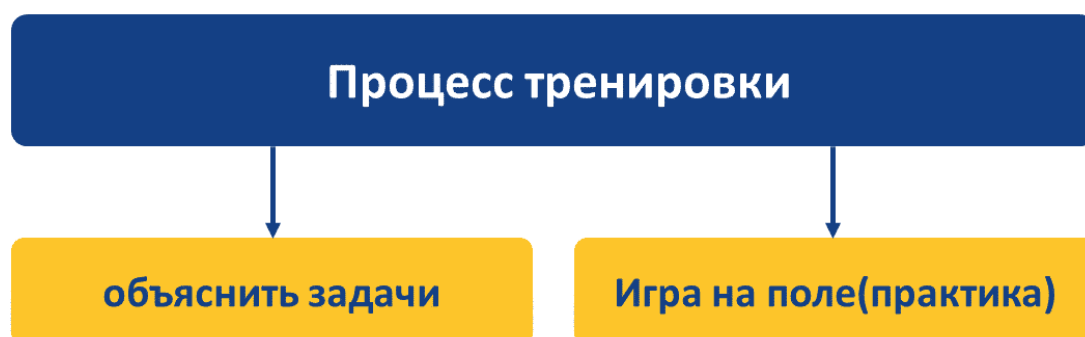
Поэтому, если **наш клуб** действительно хочет передать эти ценности каждому человеку, который проходит через **наше учреждение** из академии, то важно иметь в виду, что все должно быть разработано и построено. Другими словами, ценности должны практиковаться каждый день на протяжении всего обучения.

С этой точки зрения, в процессе тренировки необходимо учитывать различные структуры, из которых состоит спортсмен (многомерная сфера). Это приводит к **тренировке ценностей**; практике ценностей в тренировке с намерением не терять ни минуты. Это подтверждает идею создания **игровой идентичности**, то есть игровой модели, вовлекающей игрока, тренера или болельщика в сложную, хаотичную и изменчивую сеть, характерную для коллективного спорта.

Необходимо учитывать, что разработанные упражнения должны поддерживать функциональность соревнования, хотя и не обязательно его условия; то есть они должны поддерживать связь между восприятием и текущим действием в спорте. Например, вариации практики (дистанции, правила игры, количество игроков и т. д.) должны соответствовать фундаментальной структуре цикла «восприятие-действие» и, в свою очередь, совпадать с критериями, которые должны выполняться на протяжении всей игры (Балаге и Торрентс, 2011).

По данной причине на следующем курсе взаимодействие, возникающее в результате тренинга, будет развиваться практическим образом, между структурами игроков и ценностями, которые их составляют.

Рисунок 3: Процесс обучения



Источник: Подготовлено авторами.

Наконец, в соответствии с теми ценностями, которые ФКБ стремится передать в тренировочном процессе спортсменов, мы считаем уместным выразить те ценности, которые национальная сборная применяла на практике на протяжении многих лет и которые были примером для подражания в спорте вообще, но и для спортсменов в частности. Вот что мы подразумеваем под «Олл Блэкс».

Ценности, которые продвигали «Олл Блэкс»

- **Цельность:** выражайте ее своими действиями.
- **Уважение:** относитесь к другим так, как они хотят, чтобы относились к ним (симпатия).
- **Команда прежде всего:** команда прежде индивидуума. Все должны быть едины.
- **Лояльность:** 100% приверженность команде и ее целям.
- **Трудовая этика:** связана не только с желанием добиться успеха, но и с приверженностью к подготовке.
- **Равенство:** в правах, без преференций.
- **Наслаждение:** удовлетворение приходит, когда вы выкладываетесь на все сто.

Не обязательно побеждаете, но делаете все возможное

Их ценности возникли в результате их потребностей, сначала как теоретические предпосылки, которые затем были изучены и применены на практике.

- Что произошло в 2003-2004 годах? Они были очень успешны, имея рекордные 76% побед за всю свою историю.
- Но в 2004 году что-то пошло не так, и они выступили на чемпионате мира не так, как ожидалось.
- **Грэм Генри** быстро взял инициативу в свои руки, став тренером «Олл Блэкс» и сделав упор на **индивидуальный характер и личное лидерство**.
- Какова была его мантра, его идея? - **Лучшие люди делают лучше «Олл Блэкс»**
- **Результат: 86% (побед) и новый чемпионат мира** после 2004 года.
- **Лидеры команды**, и не 1 или 2, но **7-8 игроков представляют собой продолжение тренера**, который гарантирует, что все находится под контролем во все времена.



- **Именно они прекрасно управляют тренировками, раздевалкой, предыгровой подготовкой** и помогают молодым игрокам в их интеграции в команду.
- **Устоявшееся правило гласит, что игроки всегда оставляют раздевалку такой же чистой, какой нашли ее.** Первым, кто приберется, будет капитаном.
- **Есть очень важный человек,** специализирующийся на привлечении новых талантов и лидеров, которые будут обеспечивать преемственность и гарантировать, что обучение является достаточным для осуществления необходимых изменений поколений.
- Они ищут **талант** наряду с **характером**. Это два фундаментальных аспекта в процессе отбора.
- Их принципы основаны на **целеустремленности, чувстве и командной работе.**
- У новых игроков, приходящих в команду, есть **2 года, чтобы сформировать** свою форму и характер, а также понять, что значит быть полностью Блэкс. После этих двух лет, если не будет достигнуто прогресса, то их отпустят. За те 12 лет, что он был тренером, ему пришлось отпустить всего 2 игрока.
- **Когда молодой игрок приходит в национальную команду, он** посвящает большую часть своего времени тренировкам и предлагает свой талант на службу команде.
- Они должны жить и играть в Новой Зеландии, **чтобы понять, что это значит.**
- **Существует высокий уровень сотрудничества между национальной командой и клубами.** Практически каждую неделю клубы встречаются с несколькими полностью Блэкс и игроками национальной команды, чтобы установить этот элемент союза между клубами и Федерацией.
- На первом месте стоит национальная сборная. Олл Блэкс - это религия, и быть членом команды - величайшее достижение и гордость для «киви», для новозеландца.

Пять жизненных уроков от Олл Блэкс

Каковы пять жизненных уроков от Олл Блэкс? Они считаются заповедями, и никто не пренебрегает их соблюдением .

1. «Подметание сараев»



- Они называют это подметанием сарая. Прежде чем выйти из раздевалки и из любого другого места, где они побывали, разные игроки команды останавливаются и сами все убирают. Они буквально и фигурально «подметают сараи».
- Это описывается как **личное смирение**, ключевая ценность для Олл Блэкс.
- Хотя может показаться странным, что команда с такой мощью и конкурентоспособностью будет иметь смирение в качестве ядра своей культуры. Никто им этого не навязывал, их собственное убеждение.

2. Следование за «острием копья».

- Слово Вануа означает «расширенная семья» и символизируется наконечником копья. Это их **игровая модель**.
- Хотя у тренера есть 3 нападающих, чтобы быть эффективным, вся его сила должна двигаться только в одном направлении. Следовательно, этот термин заимствован из древней культуры маори. **Все вместе -одна цель**.
- Характер и талант - добродетели, которые приближают игроков к тому, чтобы быть частью семьи All Blacks.
- Игроки с большими шансами попасть в национальную команду были исключены, так как их включение было бы пагубно для команды, то есть для этого *Вануа* (расширенная семья), где живет ее острие.

3. Чемпионы всегда делают что-то большее

- Чемпионы постоянно находятся в поиске роста, отсюда и ссылка **«делай что-то большее»**. Это идея, когда достигается цель. Честолюбие хорошо понимается, как они его понимают. Непрерывная оптимизация, создание среды, в которой процессы обучения являются постоянными, то есть готовность **предпринимать дополнительные действия** приближает вас к оптимизации как спортсмена и как человека.
- По словам Вилы (2017): «опыт, который я имел в Сантьяго, Чили, когда мы много лет назад ходили молодежью, в раздевалке Коло-Коло была поговорка о **«втором дыхании»**. Мне это очень понравилось, и я всегда держал ее в уме, чтобы комментировать, когда смогу. На протяжении всей игры наступает момент, когда игроки или определенный игрок просто физически изношены. Есть много случаев, когда мое тело не может идти дальше; я не могу, я не в силах больше этого выносить. Если вы способны преодолеть этот критический момент, это зависит от ваших собственных усилий, вашей собственной работы, вашей собственной приверженности и воли, в данный момент вы получаете *второе дыхание*, которое позволит вам достичь логического завершения, даже лучше,



чем вы были до этого момента. Люди, пережившие подобные ситуации, могут подтвердить. *Второе дыхание* только для тех, кто хочет чего-то достичь, для тех, кто переживает подобный драматический момент. Если вы способны преодолеть это *второе дыхание*, тогда вы можете бросить себе вызов чем-то другим. Итак, *второе дыхание* - то, к чему мы должны стремиться, если действительно хотим чего-то достичь.» (Выставка Жоана Вилы в Академии тренеров Барселоны, неопубликованная).

4. Сохраняйте хладнокровие

- Выражая эту фразу, важно понять, как мозг работает под давлением. Олл Блэкс работали с психиатром, чтобы **понять, как мозг работает под давлением.**

«*Горячая голова*» - состояние ума, в котором игрок не сосредоточен на упражнении, проходя через панический сценарий и действуя неэффективно; то есть в стрессовой ситуации.

«*Холодная голова*» - **оптимальное** состояние, в котором каждый игрок активен и сосредоточен, а именно таким мы и должны быть каждый день на поле, верно? Это чувство сопричастности, будь то рядом с мячом или далеко от него. Я всегда участвую, я всегда часть команды, не так ли?

- Это то чувство, которое команда желает создать у всех игроков. Каждый из игроков использует свою собственную активную технику для поддержания оптимального состояния или «холодной головы», избегая перехода в состояние «горячей головы». Короче говоря, речь идет не о том, чтобы смотреть игру, а о том, чтобы жить ею; быть сосредоточенным на всем и сохранять хладнокровие, а не быть горячей головой.

5. Оставить рубашку в лучших условиях

- Они руководствуются девизом: **«вы должны оставить рубашку в лучшем месте, чем она была, когда вы ее взяли».** Подлинное убеждение Олл Блэкс. Я не могу надеть рубашку и оставить ее такой же или еще хуже после ее ношения.
- Поэтому быть Олл Блэкс значит быть образцом для подражания для всех новозеландских детей. Это создает ощущение высшей цели: **если мы играем в большую игру, она будет более эффективной.**



- **Лучшие люди делают лучше Олл Блэкс**, и в соответствии с этим обоснованием отбор становится культурой, потому что для них это не заканчивается достижением уровня лучших тренеров, но также менеджерами, врачами, физиками. Олл Блэкс - пример для новозеландского общества.
- Большая часть этого общества, без сомнения, пропитана ценностями Олл Блэкс. По словам Керра (Керр, 2013), «это был большой опыт, в котором можно было наблюдать **ответственность и вызов, взятые на себя всеми** в Новой Зеландии.» https://www.nzherald.co.nz/sport/news/article.cfm?c_id=4&objectid=11158017.

Олл Блэкс: культура, спортивная легенда

- Вместе мы сильнее.
- Объединены нашими ценностями, определены нашими действиями.
- Лучшие люди делают лучше Олл Блэкс.

В данном отношении Барселону можно считать полностью черной. Это правильный путь. Каждый, кто входит в состав такого учреждения, как футбольный клуб «Барселона», должен испытывать чувство ответственности: быть в таком же, как *Олл Блэкс*. Это культура, образ жизни и, следовательно, пример для подражания.



Рекомендации

Балаге Н. и Торрентс С.. (2011). *Сложность и спорт*. Barcelona: INDE.

Кано О. (2012). Позиционная игра «Барселоны». Концепция и обучение. *A Corona: Me Sports*.

Кано О. (2017). *Сегодня была Барса не конкретного игрока, а всей команды*. [Онлайн-статья]. Ссылка: <https://www.martiperarnau.com/hoy-no-ha - Сидо-Эль-барка-де-алгиен-Сино-Эль-де-Тодос/>

Кастанос Г. (2017). Гвардиола ворует идеи. Творчество инноваций в футболе. *Buenos Aires: Hojas del Sur S.A.*

Сезар Л. (2014). Контекстуальная специфика - тропа к игре. Ссылка: Гомез П.. (Ред.) Футбол такой, как задумано.? (стр. 64-66). Испания. *Futbol del Libro: www.futboldellibro.com*

Горостиага Р. (2007). *Двигательная праксеология, применяемая к футболу (Докторская диссертация)*. Universidad del Pais Vasco. Facultad de CC de la Actividad Ffsica y el Deporte Departamento de Educacion Fisica y Deportiva. Витория-Гастейс, Август 2007 Года.

Гуиндос Д. (2015). Методологическое построение модели игры. Никто ничего не знает.. Системный взгляд. Испания. *Futbol del Libro: www.futboldellibro.com*

Керр З. (2013). Пять жизненных уроков от Олл Блэкс. [Онлайн-статья]. Ссылка: https://www.nzherald.co.nz/sport/news/article.cfm?c_id=4&objectid=ll 158017.

Пераита А. (2015). Я хочу, чтобы моя команда играла в ФК «Барселона» Гвардиолы. *Vigo: Me Sports*.

Сейрулло, Ф. (2010) Пролог. Кано О. (Ред.) Модель игры ФК «Барселона». Сеть значений интерпретируется из парадигмы сложности (срн. 19). *А Корунья: Мне Спорт*.

Суэла З. (2014). *Тренировка выносливости в коллективных видах спорта*. Профессиональный мастер в индустрии высоких результатов. Коллективные виды спорта. Биомедик. Instituto nacional de Educacion Fisica de Catalunya.

Вила З. (2017). Выставка Жоана Вилы в Академии тренеров Барсы. *Декабрь. Барселона*

