

Модуль 1.Тренировка для оптимизации и структуры игроков

Введение

Тренировка для оптимизации изыскивает одновременную интеграцию всех структур спортсмена в каждой из выполненных задач. Над этим можно работать только на поле игры, поскольку именно игра позволяет оптимизировать игрока в соревновательном контексте.

В следующем пункте будет реализован практический подход, в котором мы продемонстрируем работу, связанную со структурами и ценностями, с которыми работает клуб. Всегда следует решать задачи с учётом требуемых критериев, параллельно с техническими и тактическими вопросами.

Таблица 1: Структуры

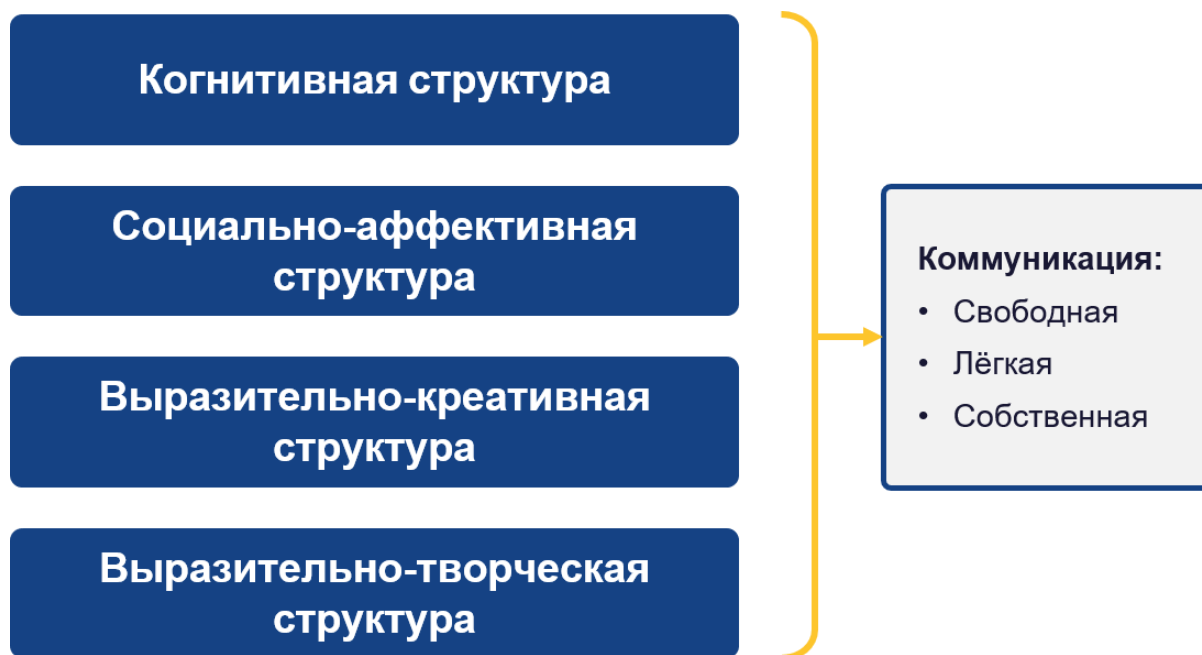
Биоэнергетическая структура	Даёт энергию для жизни.
Условная структура	Представляет физические способности.
Координационная структура	Поддерживает технику.
Когнитивная структура	Знание игровой среды.
Социально-аффективная структура	Межличностные отношения.
Эмоционально-волевая структура	Эмоции и желания.
Выразительно-креативная структура	Собственные и командные знаки общения.
Мысленная структура	Понимание и интерпретация того, что желаемо для настоящего и будущего.

Источник: Seirul-lo , 2017 год.

Каждая из структур, которые мы увидим в следующем примере, способствует развитию коммуникативных каналов. Как уже упоминалось, в каждой из задач вы должны работать, в дополнение к технико-тактическим целям, над наиболее важными ценностями для клуба, что включает в себя, среди прочих аспектов, философию игры и игрока; поэтому тренировка должна быть персонализирована.

Рисунок 1. Практические примеры





Источник: собственная разработка.

Разрабатываются задачи с целью определения значения:

- Различных типов элементов контроля.
- Разнообразных траекторий с мячом и без мяча.
- Расстояний взаимосвязи.
- Различных направленностей тела и жестов.

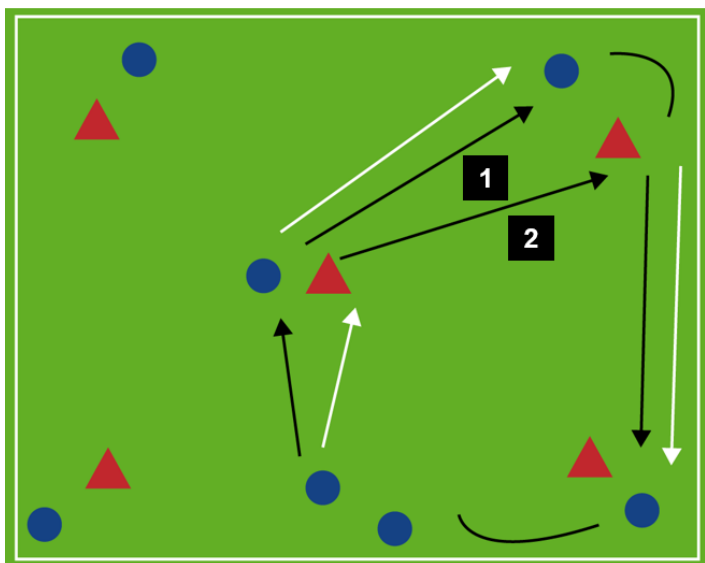
Это делается посредством:

- Ситуационных игр: (6+1) против 3, (4+3) против 4.
- Матчи: на этапе **владения** поощряется **связь** между владельцем и получателем. На этапе **восстановления** игрок является ориентиром, который находится в зоне вмешательства.

Примеры:

Упражнения **паса, контроля и поддержки игроков**, в которых проявляется интеграция структур и связь с такими ценностями, как коммуникация и выразительность.

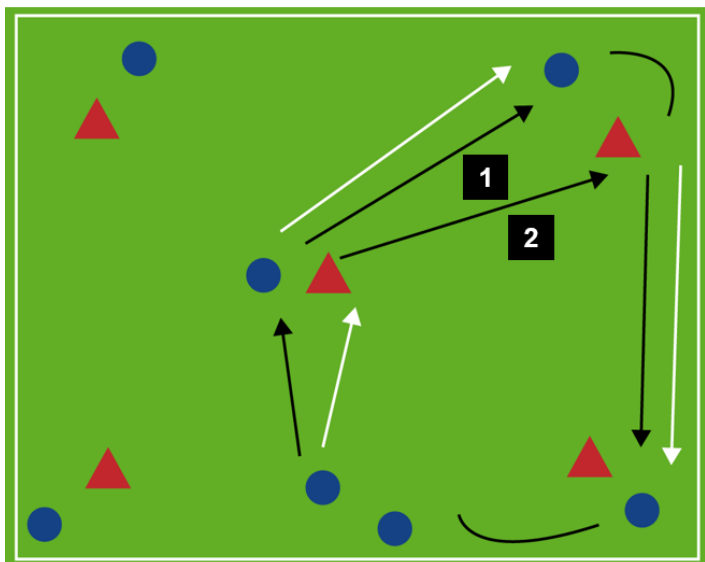
Рисунок 2. Практические примеры



- Виды поддержки игроков:**
- Непрерывность
 - Прогрессия
 - Третий человек

Источник: собственная разработка.

Рисунок 3. Практические примеры

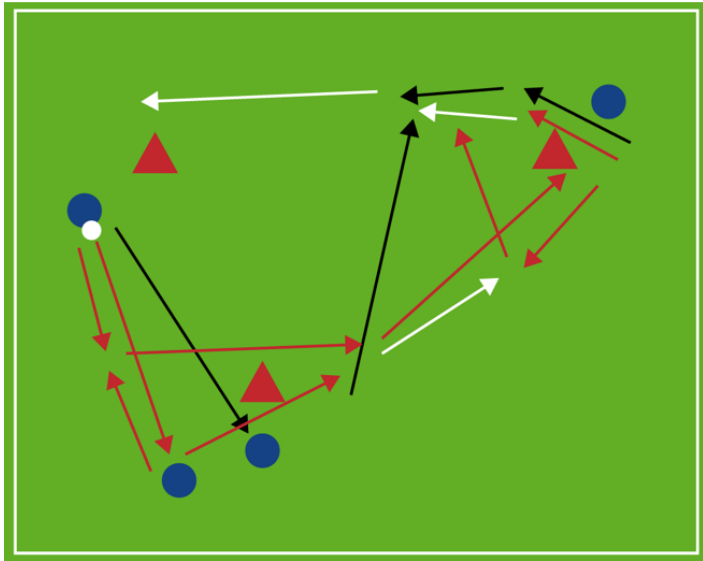


- Виды поддержки игроков:**
- Непрерывность
 - Прогрессия
 - Третий человек

Источник: собственная разработка.

Рисунок 4. Примеры

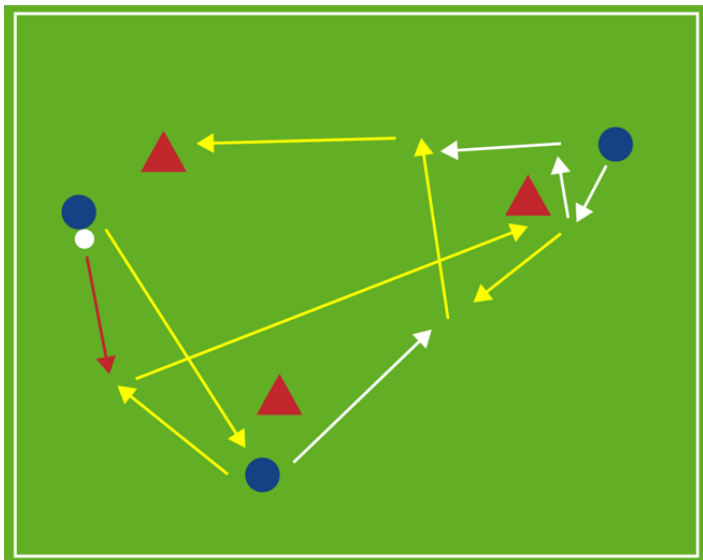




- Виды поддержки игроков:**
- Непрерывность
 - Прогрессия
 - Третий человек

Источник: собственная разработка.

Рисунок 5. Примеры



- Виды поддержки игроков:**
- Непрерывность
 - Прогрессия
 - Третий человек

Источник: собственная разработка.

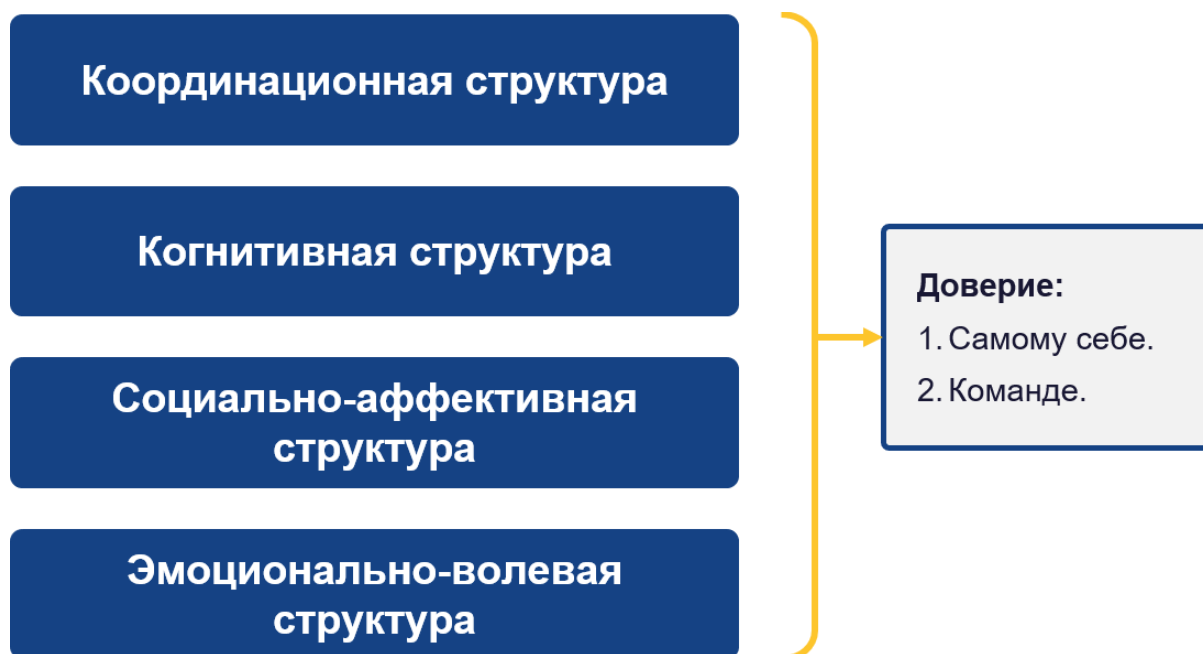
Во всех этих примерах внимание будет сосредоточено на том, как выполняется пас, какие движения и жесты делают игроки до и после того, как сделают пас или получают его, почему этот пас сделан. Внутренним образом мы развиваем способность межличностного общения через сами действия игры; в то же время как мы продвигаем выразительность игроков, так как каждый из них будет выражать по-разному то, что он хочет проявить или достичь с действиями, которые он выполняет. Это является



добавленной стоимостью задач, которые, если бы этого не было, становились бы простым контролем и пасом.

В следующем случае мы видим, как сочетается в различных задачах работа по структурам в сочетании с ценностью, таким, как, например, доверие.

Рисунок 6. Практические примеры



Источник: собственная разработка.

Это можно тренировать, посредством создания:

Ситуаций 1 против 1:

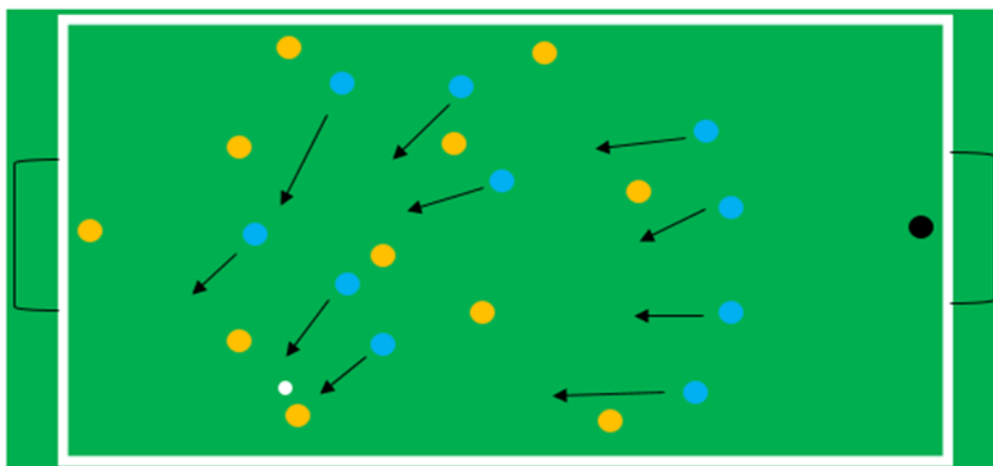
- В фазе владения: дриблинг.
- В фазе восстановления: вход.

Восстановление мяча после потерей:

- Доверие команде, для того чтобы создать динамическое превосходство в фазе восстановления, с целью восстановления мяча.



Рисунок 7. Практические примеры



Источник: собственная разработка.

Ещё раз, дифференцирующим фактором этой задачи является эмоционально-волевой подход. Будет важно, как и когда будет осуществляться давление после потери, но более важным будет создавать или оптимизировать стремление к немедленному восстановлению мяча (эмоционально-волевая структура), а также коммуникация для правильного расположения каждого игрока и поддержание межличностных расстояний между товарищами по команде (социально-аффективная структура) для того, чтобы успешно выполнять такое давление.

В следующем случае ценность, с учётом которой будут развиваться структуры, это совершенство.

Рисунок 8. Практические примеры



Источник: собственная разработка.

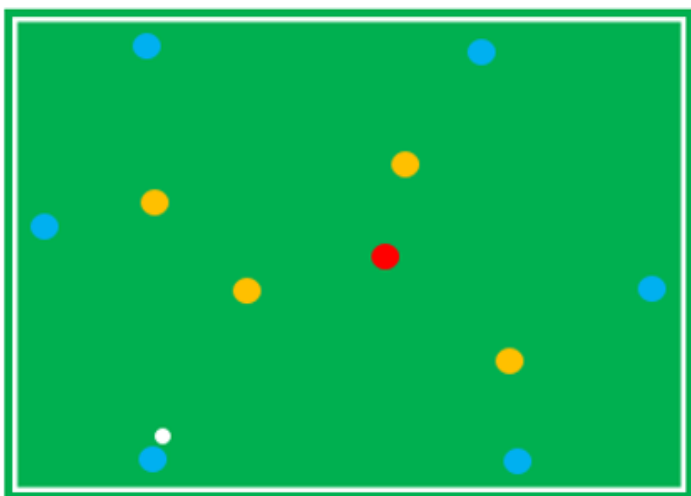
Мы должны работать с личной обязанностью и в соответствии с условиями, указанными тренером, поскольку понимается, что это являются качественными предложениями, которые будут поддерживаться бесконечно: мяч и превосходство в игре.

Развитие совершенства осуществляется через позиционные и ситуационные игры:

- 4 против 4 + 3 со джокерами.
- Цель – доминировать игру, владея мячом.
- Поддерживать товарища, создавать превосходство и играть как хочется.

Доминирование игры создаётся только владением мячом, команда достигает совершенства, пока она будет нести ответственность за создание игры. Когда товарищ по команде владеет мячом, все остальные работают, чтобы предоставить ему решения для превосходства. Игрок не должен довольствоваться предоставлением паса немаркированному товарищу по команде, а должен хотеть сделать лучший пас, лучшему товарищу по команде и в лучших условиях. Таким образом, вы не скомпрометируете команду и товарища по команде.

Рисунок 9. Практический пример



Источник: собственная разработка.

Структуры игрока и его связь с руководством.

Рисунок 10. Практические примеры



Источник: собственная разработка.

В этом случае ситуационные игры и матчи используются в качестве рабочего предложения по развитию лидерства в сочетании с вышеуказанными структурами. Лидерство имеет важное значение для функционирования команды, состоящей из 1, 2 или 3 игроков, и всегда предоставляет команде различную переменную.

Лидерство во время игры и на поле никогда не должно быть под командованием тренера. Лидер является ответственным игроком, который вырос на этапе подготовки с идеями лидерства и тренировался как таковой. Не как пассивный и интровертный игрок, а как экстраверт, который постоянно умеет постоянно общаться.

Ситуационные игры:

- Джокеры несут ответственность за осуществление лидерства во время ситуационных игр, чтобы доминировать в игре посредством владения мячом.

Матчи:

- В этом случае упоминается стиль лидерства как стиль Карлеса Пуйола, который является очень важным в старших лигах, так как направляет и держит команду вместе во время развития игры.

Используемое практический случай относится к рисунку 10. Структуры игрока и его связь с ответственностью.

Рисунок 11. Практические случаи

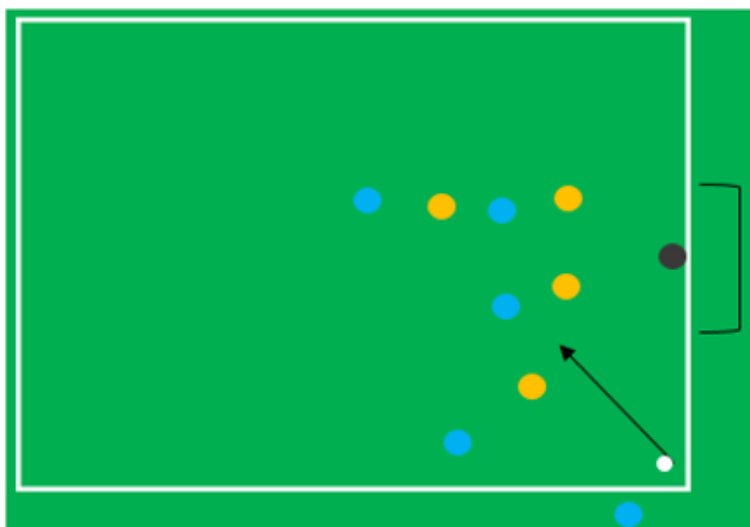


Источник: собственная разработка.

Предложение о задаче для тренировки ответственности в сочетании с вышеупомянутыми структурами разрабатывается и питается на этапе восстановления, в котором требуется приверженность всех игроков команды.

- Очень важна приверженность маркировки в зонах риска, используя тактические оборонительные стратегии защиты. Пример: в угловом ударе.

Рисунок 12. Практические примеры



Источник: собственная разработка.

Структуры игрока и его связь с развитием командной игры.

Рисунок 13. Практические примеры



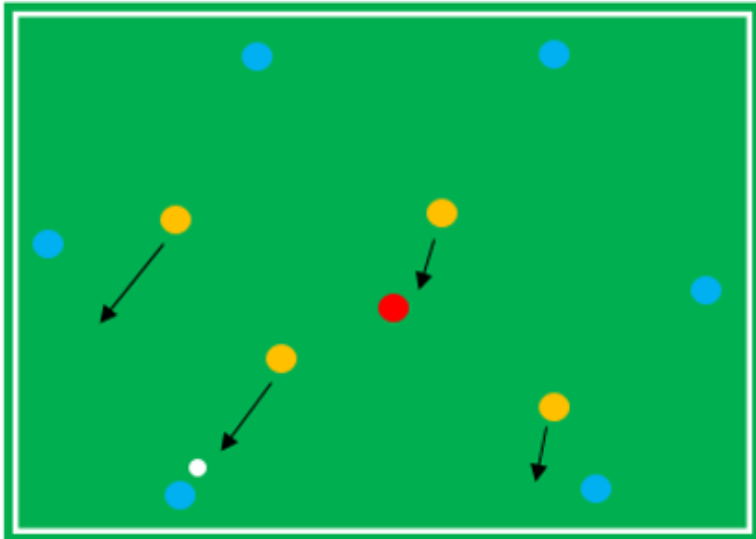
Источник: собственная разработка.

Во время фазы восстановления мяча:

- В пространствах вмешательства, взаимопомощи и сотрудничества, следует работать с целью восстановления мяча.
- В любом виде упражнения, в котором тренируются ситуационные игры, будь то владение мячом, поддержка игроков и распределение в игровом пространстве для достижения всех желаемых превосходств и предложений.

Рисунок 14. Практические примеры





Источник: собственная разработка.

Структуры игрока и его связь с устойчивостью.

Рисунок 15. Практические примеры



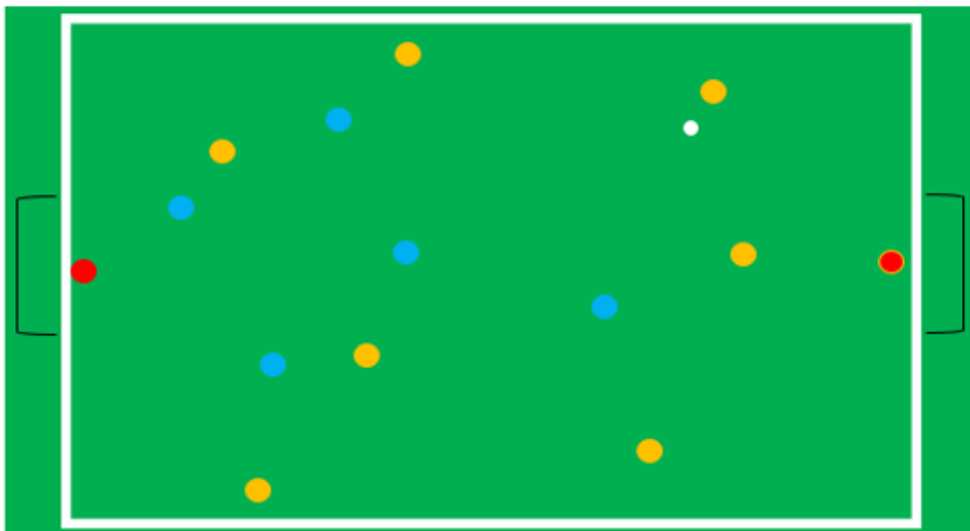
Источник: собственная разработка.

Это проявляется во всех ситуациях, в которых нужно преодолевать неблагоприятные ситуации:

- Неблагоприятные результаты в развитии игры.
- Играть с численной неполноценностью (или с джокерами в фазе владения).

- Преодолевать моменты физических или психических трудностей.

Рисунок 16. Практические упражнения



Источник: собственная разработка.

Здесь стоит подчеркнуть важность мысленной структуры, так как тренер вводит провокационные правила, для того, чтобы возникали действия игроков, как можно более похожие на ситуации, которые нужно оптимизировать.

Важность паса как элемента коммуникации

Свободная передача мяча необходима для того, чтобы преобладать, и поэтому необходимо уделить особое внимание пасу. Пас является средством, с помощью которого два или более человек связываются для достижения совместной цели. Пас – это синтез коллективной игры.

Во всех тренерских школах пас просто определяется как техническое действие, типичное для игры. Но, на самом деле, пас это гораздо больше, чем техническое действие.

Пас является основой и представителем коллективной и ассоциативной игры любого командного вида спорта, и особенно в футболе, из-за большой трудности игры с ногами.

В пасе участвуют все структуры, которые взаимодействуют в игроке (спортсмене) во время игры:

Условная: силовой компонент при ударе или контакте с мячом.

Координационная: само техническое действие (отношение между игроком и мячом).

Когнитивная: идентификация, интерпретация и понимание игры, которую требует каждый пас.

Социально-аффективная: идея "обмена", "игры в команде" и "щедрости" среди членов команды.

Выразительно-креативная: ассертивная и эмпатическая взаимосвязь между нашими игроками.

Эмоционально-волевая: эмоциональность и удовольствие от продолжения владения игры через владение мячом.

Мысленная: убеждение, что через него мы будем лучше и станем доминировать игрой.

На самом деле все технические действия футбола можно определить как пасы, и при этом мы также определяем сущность **Нашей Игры**.

Все переменные компоненты игры (ситуация и траектории мяча, товарищи по команде и соперники) заключаются в **глобальной организации команды**, которая имеет в качестве эталонных элементов: **мяч и пас**.

Поэтому, при определении **Нашей Игры**, нужно говорить о максимальном выражении концепции **паса**:

Используется систематическое, постоянное и преднамеренное повторение взаимодействий между всеми компонентами команды, посредством мяча, для того, чтобы организовать саму команду, дезорганизовать команду соперника и достичь конечной и окончательной цели - гол.

Связь между игроками, проявляющаяся через пас, означает, что они должны соответствовать характеристикам товарища по команде. Плохо сделанный пас часто случается из-за отсутствия знания товарища по команде, который собирается получить мяч, так как он может быть сделан со слишком большой силой, и товарищ может не иметь достаточных сил для его получения. В той мере, в какой игроки команды больше и лучше знают друг друга, их связь через пас будет оптимальной.

Сказать **пас** — это сказать **футбол**.

Сказать **пас** — это сказать **наша игра**.

Связь команды:

Ассертивность и эмпатия считаются навыками, которые спортсмены должны разрабатывать, для того чтобы оптимизировать социальные отношения и общение между ними. В коллективных видах спорта эти навыки составляют социально-аффективные пути, указывающие на средства, посредством которых во время тренировок и соревнований между игроками циркулирует как вербальная, так и невербальная информация. Межличностная информация, с её различными значениями и интерпретациями, будет результатом процесса, через который игрок проходит во время его спортивной подготовки.



Цель тренера, среди прочего, оптимизировать связь в команде и пути для достижения этой цели, с развитием вышеупомянутых навыков: **эмпатия и ассертивность**.

Ассертивность происходит от латинского *assertum* и понимается как **подтверждение**. При применении этого термина в повседневных практических ситуациях, он относится к утверждению собственных действий и к уверенному и эффективному общению. С психологической точки зрения можно сказать, что игрок чувствует уверенность и самоуважение. Все это положительно способствует внутригрупповой коммуникации. Движение является моторно-ассертивным каналом связи, который проявляется посредством различных техник или координационных паттернов в кинетических видах спорта. Все это передается с аффективной нагрузкой, так как оно направлено на товарищей по команде, которые требуют конкретные параметры действия. Ассертивно играть значит:

- Быть ясным и передавать то, что желается, с высоким уровнем уверенности, как и тренировалось.
- Действовать честно, предоставляя альтернативы для решений, чтобы помочь друг другу.
- Быть ответственным за то, чтобы коммуникативный обмен развивался через пути, которые он сам, другой игрок и команда желает.

Методологические подходы, тренировки должны быть ориентированы не индивидуально, а с моторно-ассертивными коммуникационными предложениями, чтобы затем работать как команда. То есть создавать ситуации, в которых индивидуальность может быть реализована в пользу команды.

Тренер должен создавать моменты, способствующие этому типу общения, с которым он должен предоставлять следующую информацию:

- Требовать от спортсменов однородный уровень активной ориентации, то есть предрасположить их к размышлению о предлагаемых целях.
- Предрасположить игрока к принятию предложений по тренировке, с дисциплиной и достаточным сосредоточением внимания, избегая экономии усилия, пассивность, раздражительность, использования ошибочных предрассудков с точки зрения индивидуальных и коллективных навыков.
- Создать аффективные отношения, которые бы способствовали командному духу через коллективные действия. Это проявляется благодаря работе по взаимопомощи и сотрудничеству.
- Поощрять **коллективную синхронию**, координируя действия группы с целью достижения желаемых ситуаций во время матча. Чтобы коллективные проявления, которые случаются на тренировках, также проявлялись на матчах, благодаря правильному управлению действиями.
- Работать над индивидуальными **эталонными опытами**, которые бы позволили игрокам с меньшим двигательным репертуаром размышлять и репетировать конкретные действия, успешно выполненные теми, которые имеют лучшие навыки.



- Создать ощущение комфортности, когда ситуация требует действий других. Это называется генеративной социально-оценкой, в которой групповая зависимость необходима.
- Понять, что быть моторно-ассертивным является частью процесса, а не состоянием. Таким образом, спортсмен понимает, что, после положительного обмена моторно-ассертивной информацией, в нём самом и в группе возникают чувства контроля, уверенности и доверия к себе и команде.

Авторы, такие как Кохут (1959), про эмпатию утверждают, что:

"Все люди являются способными к выполнению процесса самоанализа собственного опыта, который позволяет нам интерпретировать, как может чувствовать другой человек, вовлечённый в ситуацию, похожую на ту, которую мы уже испытали" (стр. 461)

В этом случае это не означает, что сам опыт (например, моторный) идентичен опыту другого, только потому что из-за определения похожих характеристик можно обнаружить эмпатию к другому, в соответствии с аффективным напряжением, которое связывает их.

Ассертивность и эмпатия связаны для интерпретации всеобъемлющего общения с целью интерпретации сложности событий, происходящих в коллективных видах спорта, на основе социально-аффективного.

Когда спортсмену удаётся понять и интерпретировать то, что происходит, и то, что происходит с товарищем, можно сказать, что он находится в моторно-ассертивной синхронии и эмпатическом резонансе. Это означает, говоря проще, что субъекту удаётся предсказать моторные события, которым товарищ будет подвергаться, и демонстрирует то, что он будет чувствовать во время этих событий, во время и после них.

Seirul-lo (2017) предлагает следующий вопрос: как я смогу взаимодействовать с моим товарищем так, как если бы я действовал с самим собой, если я не знаю его мир смыслов и значение, которое он придаёт им? В этом случае должно учитывать культурное влияние, так как оно проявляет не только спортивное формирование, но и весь багаж поведений, которые будут влиять на аффективные отношения. Учитывая важность культурного влияния на аффективное поведение и моторику спортсменов, мультикультурализм может стать переменной, которая могла бы повредить ассертивно-эмпатической связи.

Наша история: команды, игроки и тренеры

С момента основания в 1899 году было много команд, игроков и тренеров, которые сделали великой историю ФК Барселона. На протяжении всей этой истории был создан имидж, модель и идентичность клуба, которые превратили его в мировой пример. Но стоит отметить 4 ключевых момента, которые ознаменовали эту историю:



- 1 1950-е годы и особенно сезон 1951-52 годов, в котором под руководством Хеленио Эррера (Helenio Herrera) и с игроками категории Kubala, Kocsis, Basora, Segarra, Biosca, команда выиграла 5 кубков и по этой причине вошла в историю как "Барса 5-ти Кубков"
- 2 Прибытие Ринуса Михельса (Rinus Michels) в качестве тренера главной команды в сезоне 1970-71 годов, с которого началась новая эпоха. Этот тренер принёс новую идею голландского футбола, основанного на "Тотальном футболе", лучшие показатели которого были Аякс (Ajax) из Амстердама и Голландская Сборная ("Механический Апельсин"), которые удивили мир на этом этапе и особенно на Чемпионате Мира в Германии в 1974 году. Он был основан на глобальной идее атаки-защиты, в которой все игроки разрабатывали огромную командную задачу, со значительными физическими усилиями, а также и с высоким технико-тактическим компонентом в их игре (отсюда и название Тотальный Футбол). С этой идеей ФК Барселона достиг знаменитую лигу сезона 1973-74 годов, к которой Johan Cruyff присоединился в качестве игрока, будучи главным архитектором этого успеха.
- 3 Параллельно с прибытием Ринуса Михельса, тренер Laureano Ruiz прибыл в младшие лиги, будучи намного более продвинутым для того времени. Он был истинным учителем для многих игроков, которые потом пошли по его стопам в качестве тренеров. тренер отдавал приоритет доминированию мяча (технике) и пониманию командной игры (тактике) над физическими аспектами и посеял семя в футболе сине-гранатового формирования, который стал основой всего последующего процесса и который сохраняется и сегодня. Он выиграл последовательно 5 молодёжных чемпионатов в Испании, что-то невиданное по сей день, и с этого этапа вышли многие игроки, которые в итоге стали успешными в старшей дивизии и в профессиональном футболе.
- 4 Третьим важным моментом в истории клуба стало прибытие в 1988 году тренера главной команды Иоганна Кройфа. Кройф принёс ещё одну новую идею. Его девиз был: "Играть для наслаждения, наслаждаться играя". Игра для удовольствия, а не для страдания. Он изменил многое и создал новый стиль, новую философию и модель игры, которая до сих пор сохраняется. Всё это действительно превратило игру Барса в мировую модель и позволило вызвать восхищение у всех людей в сфере футбола. Он создал систему игры 1-3-4-3 для всего клуба (от первой дивизии до prebenjamines, то есть, начинающих), на основе владения мячом, на хорошем распределении игроков на поле, на постоянной помощи между игроками для того, чтобы во все времена доминировать в игре, на основе идеи креативности с целью разрушения того, что делает команда соперника, на основе абсолютной



уверенности в собственных способностях и в способности команды, и радости, которую игра передаёт.

- 5 Он был архитектором знаменитой "*Команды Мечты*", которая выиграла 4 лиги подряд и 1-й Кубок Европы для клуба во Уэмбли в мае 1992 года. Мир влюбился в этот *Dream Team*, он стал зеркалом и моделью, с которой футбол младших дивизиов клуба вырос за последние 30 лет.

- 6 И вот главный момент: сезон 2008-09 годов, в котором Пеп Гвардиола присоединяется в качестве тренера. Пеп был частью *Dream Team* в качестве игрока, и с его интеллектом, страстью и глубокими знаниями он построил то, что, скорее всего, стало величайшей командой всех времён. Он создал технический персонал с людьми его доверия, в котором Io имеет очень важное значение Пако Seirul-lo, учитель тренеров по физической подготовке, с большой личностью и глубоким знанием группового спорта (он был правой рукой Валеро Рибера в первой гандбольной команде клуба, получив 6 европейских кубков и многочисленные титулы Лиги и Копа-де-Испания). Они сформировали поколение исключительных футболистов, которые достигли за ближайшие 4 года 13 титулов из 16 сыгранных. Игра, разработанная этой командой в течение этих 4 лет, была одним из лучших образцов (возможно, лучшим) на протяжении всей истории футбола, по части эффективности, результативности и красоты, которые сопровождают команду настоящих победителей, оставляющих свой след. Совершенство, с которым эта группа фантастических игроков реализовала командную игру, никем не было достигнуто во всей истории этого вида спорта. Это было то, что стало называться "Идеальный шторм", и мы, безусловно, можем говорить о времени до и после этого шедевра.

Этот этап продолжался в следующем сезоне (2012-13 годы) с злополучным Тито Виланова в качестве тренера, а потом был сезон без титулов (2013-14 годы) с Тата Мартино и в последние 3 сезона (2014-17 годы) с Луисом Энрике в качестве тренера, в котором были выиграны 8 титулов, что позволили ФК Барселона продолжать быть мировой моделью. И уже в этом новом сезоне 2017-18 годов, с Эрнесто Вальверде клуб сделал новую ставку для того, чтобы продолжать эту модель игры. В настоящее время все, кто являются частью технической структуры клуба, имеют задачу, ответственность и приверженность, позволяющие этой модели, которую мы называем **Нашей Игрой**, успешно существовать - это есть идея, которая отличается от традиционного футбола, используемого другими командами, и, таким образом, это есть идея, которая приносит восхищение и признание в мире футбола.

Без сомнения, конечная цель – продолжение этой модели игры и идентичности клуба, а также, чтобы отряд старшей дивизии состоял из как можно большего числа игроков, сформированных в нашем футболе младших дивизиов, в нашем социуме. Самые



успешные сезоны нашей старшей дивизии совпали с наличием высокого процента её компонентов, то есть игроков, обученных в нашем клубе. Максимальный показатель был в сезоне 2012-13 годов, в котором во время матча лиги состав состоял из 11 игроков, обученных в нашем «базовом футболе» - младших дивизиях.



Ссылки

Seirul-lo, F. (2017 год). El Entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona: Mastercede.

Kohut H. (1959 год) Introspection, empathy, and psychoanalysis an examination of the relationship between mode of observation and theory. J Am Psychoanal Assoc. (3): 459-83.

