

Модуль 1

1.1. Тренировка для оптимизации и структуры игроков

Введение

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

В следующем пункте будет реализован практический подход, в котором будет проявлена работа, связанная со структурами и ценностями, с которыми работает клуб. Во все времена задачи должны решаться, учитывая ценности вместе с техническими и тактическими аспектами.

В человеке взаимодействуют следующие структуры:

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 желается для настоящего и будущего.

Источник: Seirul-lo , 2017 год.

Каждая из структур, что увидим в следующем примере, способствует развитию коммуникационных каналов. Как уже упоминалось, в каждой из задач, в дополнение к техническо-тактическим целям, нужно работать над наиболее значительными ценностями для клуба, и это влечёт за собой, среди прочих аспектов, философию игры, и игрока; поэтому тренировка должна стремиться быть персонализированной.

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 через:

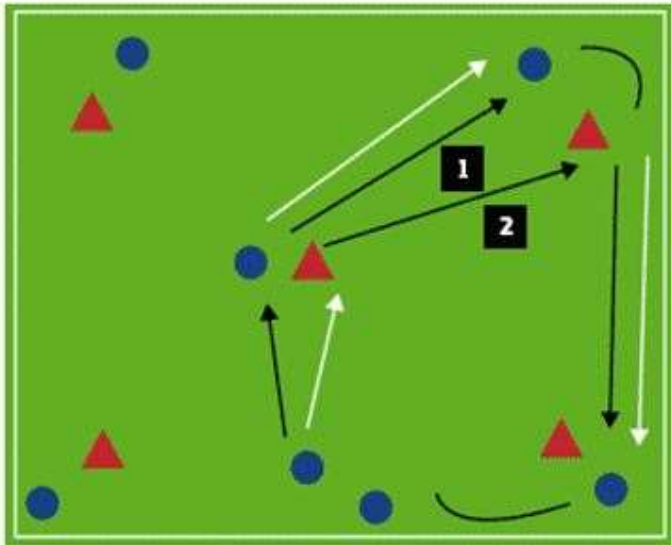
- Ситуационные игры: (6+1) против 3, (4+3) против 4.
- Матчи: на этапе **владения** поощряется **связь** между владельцем и получателем. На этапе **восстановления** игрок является ориентиром, который находится в зоне вмешательства.

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

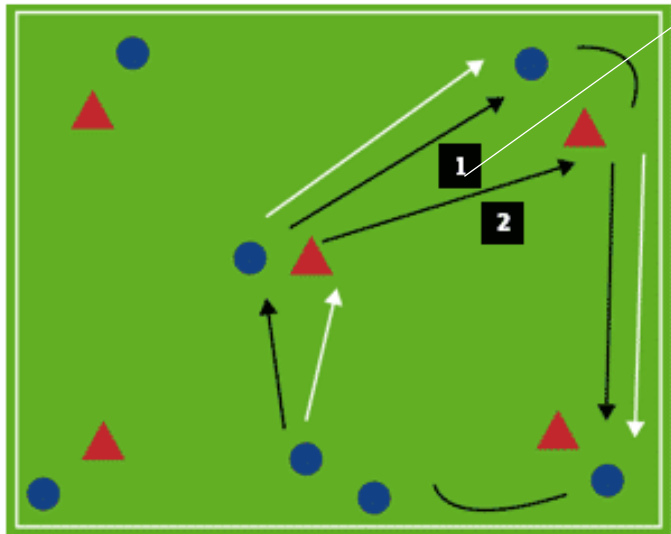




- Виды поддержки игроков:**
- Непрерывность
 - Прогрессия
 - Третий человек

Источник: собственная разработка.

Рисунок 3. Практические примеры

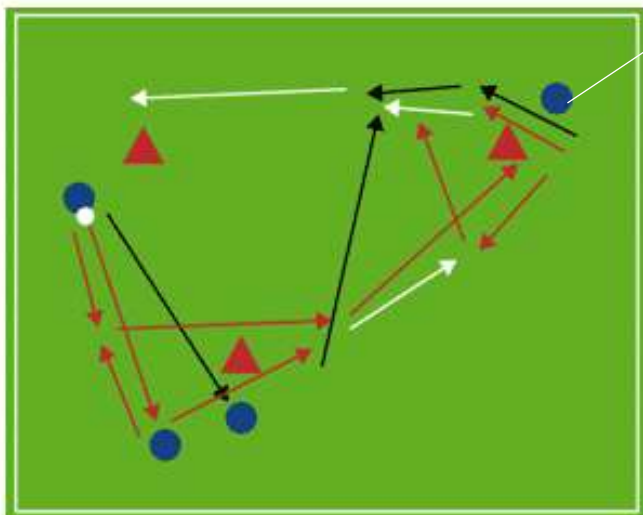


- Виды поддержки игроков:**
- Непрерывность
 - Прогрессия
 - Третий человек

Источник: собственная разработка.



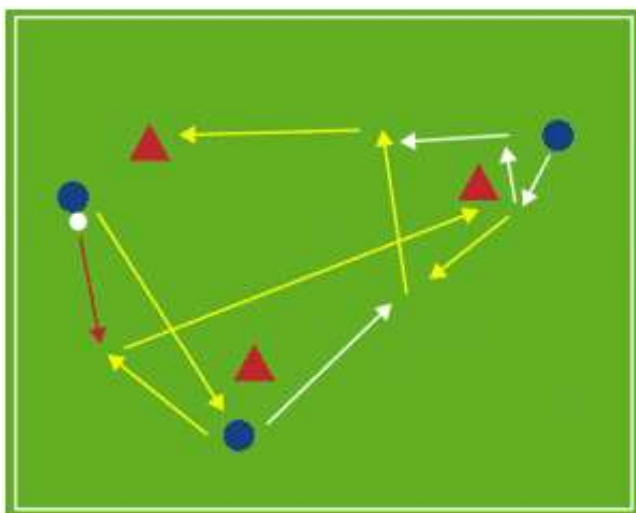
Рисунок 4. Примеры



- 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 делают 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, без этого шага, становились бы простым контролем и пасом.

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

Рисунок 6. Практические примеры



Источник: собственная разработка.

Это можно тренировать, посредством создания:

Ситуаций 1 против 1:

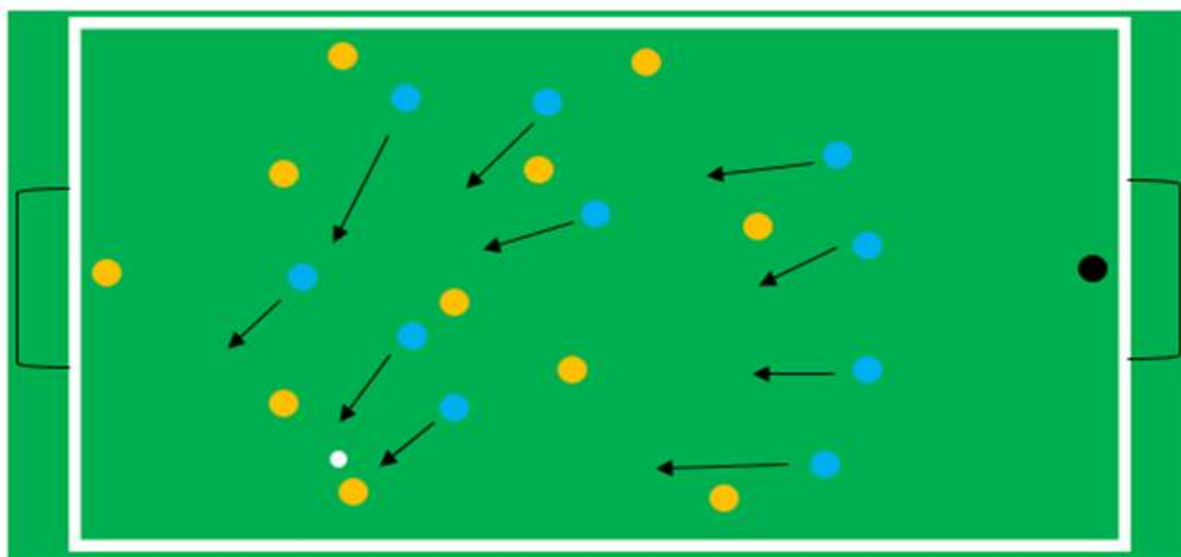
- В фазе владения: дриблинг.
- В фазе восстановления: вход.

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 фактом этой задачи является эмоционально-волевой подход. Будет важно, как и когда будет осуществляться давление после потери владения мячом, но более важным будет создание или оптимизация стремления 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, в связи с которой будут развиваться структуры это совершенство.



Рисунок 8. Практические примеры



Источник: собственная разработка.

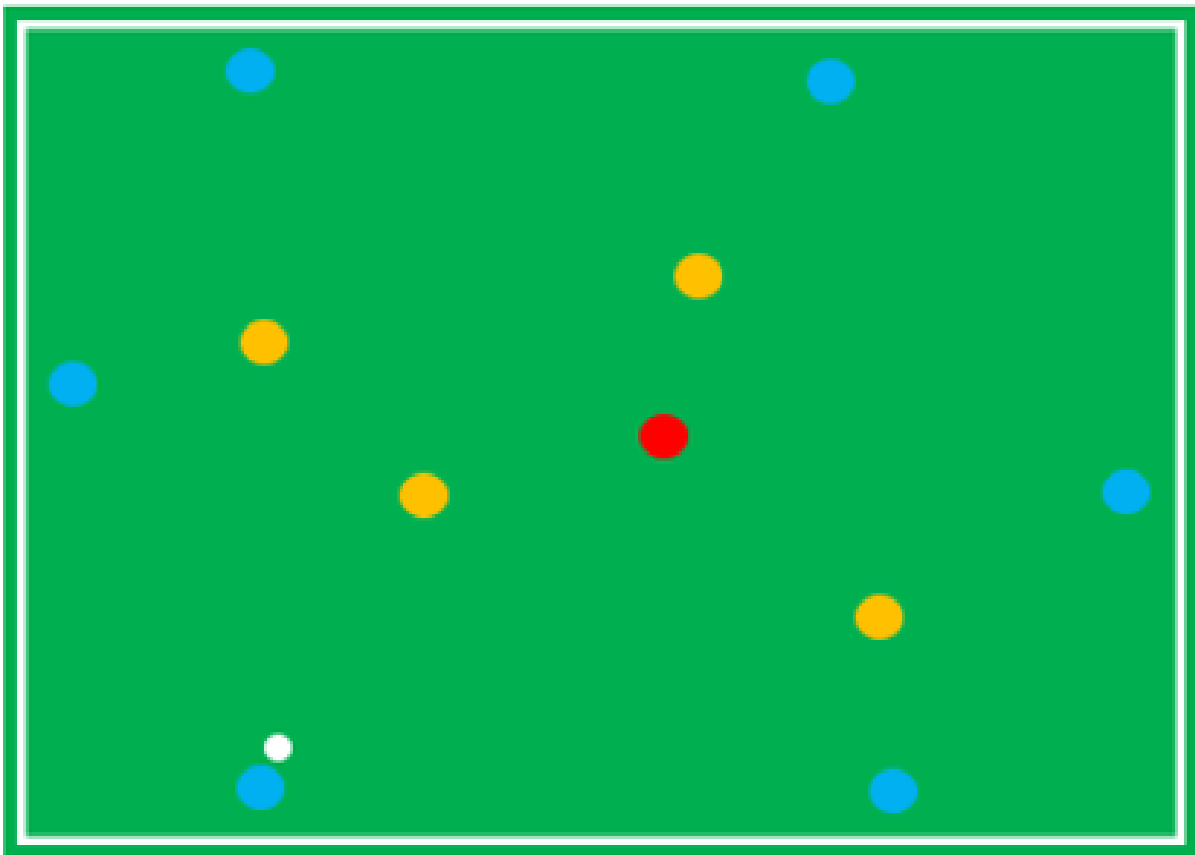
Мы должны работать с личной ответственностью и в соответствии с условиями, указанными тренером, поскольку понимается что они являются качественными предложениями, которые будут поддерживаться бесконечно: мяч и превосходство в игре.

Развитие совершенства осуществляется через позиционные и ситуационные игры:

- 4 против 4 + 3 со джокерами (*wildcard players*).
- Цель – доминировать игру, владея мячом.
- Поддерживать товарища, создавать превосходство и играть как желается.

Доминирование игры создаётся только через владение мячом, команда достигает совершенства в той мере, в которой она будет нести ответственность за создание игры. Когда товарищ по команде владеет мячом, все остальные работают, чтобы предоставить ему решения для достижения превосходства. Игрок не должен довольствоваться предоставлением паса немаркированному товарищу по команде – он должен сделать лучший пас, лучшему товарищу по команде и в лучших условиях. Таким образом, не компрометируется команда ни товарищ по команде.

Рисунок 9. Практический пример



Источник: собственная разработка.

Структуры игрока и связь с лидерством.

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 – оно может состоять из 1, 2 или 3 игроков, всегда предоставляя команде различную переменную.

Лидерство во время игры и на поле никогда не должно находиться 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 общается и устанавливает связь.

Ситуационные игры:

- Джокеры несут ответственность за осуществление лидерства во время ситуационных игр, для доминирования игрой посредством владения мячом.

Матчи:



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

Используемый практический случай относится к рисунку 10. Структуры игрока и их связь с ответственностью.

Рисунок 11. Практические случаи



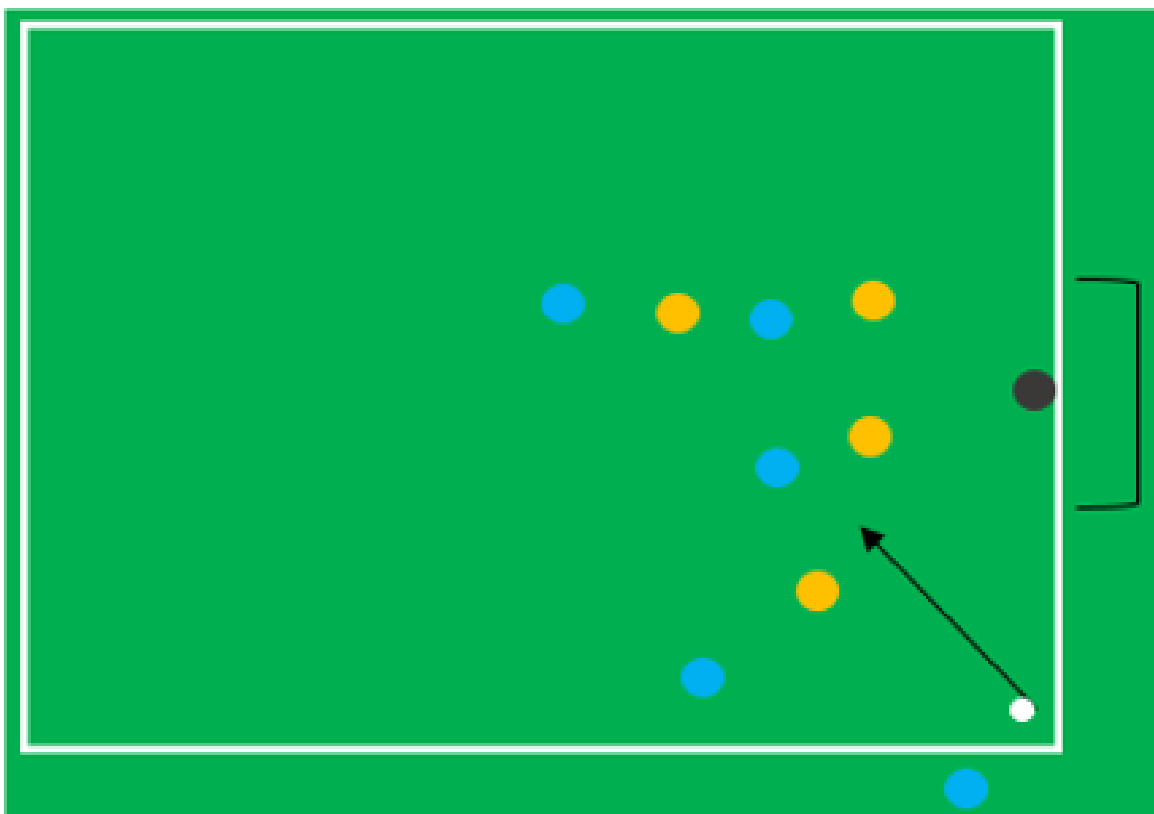
Источник: собственная разработка.

Предложение задачи для тренировки ответственности в сочетании с вышеупомянутыми структурами разрабатывается и поощряется 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 их связь с развитием командной игры.

Рисунок 13. Практические примеры

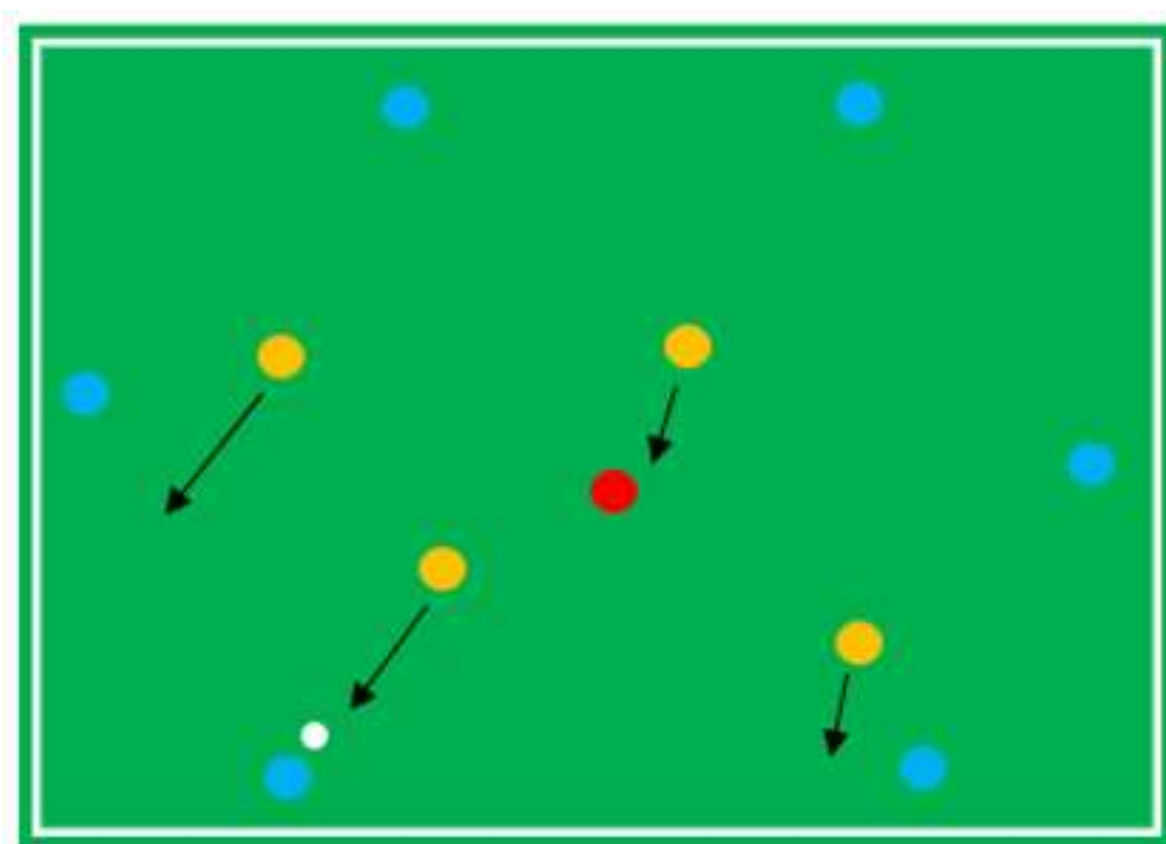


Источник: собственная разработка.

Во время фазы восстановления мяча:

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

Рисунок 14. Практические примеры



Источник: собственная разработка.

Структуры игрока и их связь с устойчивостью.

Рисунок 15. Практические примеры





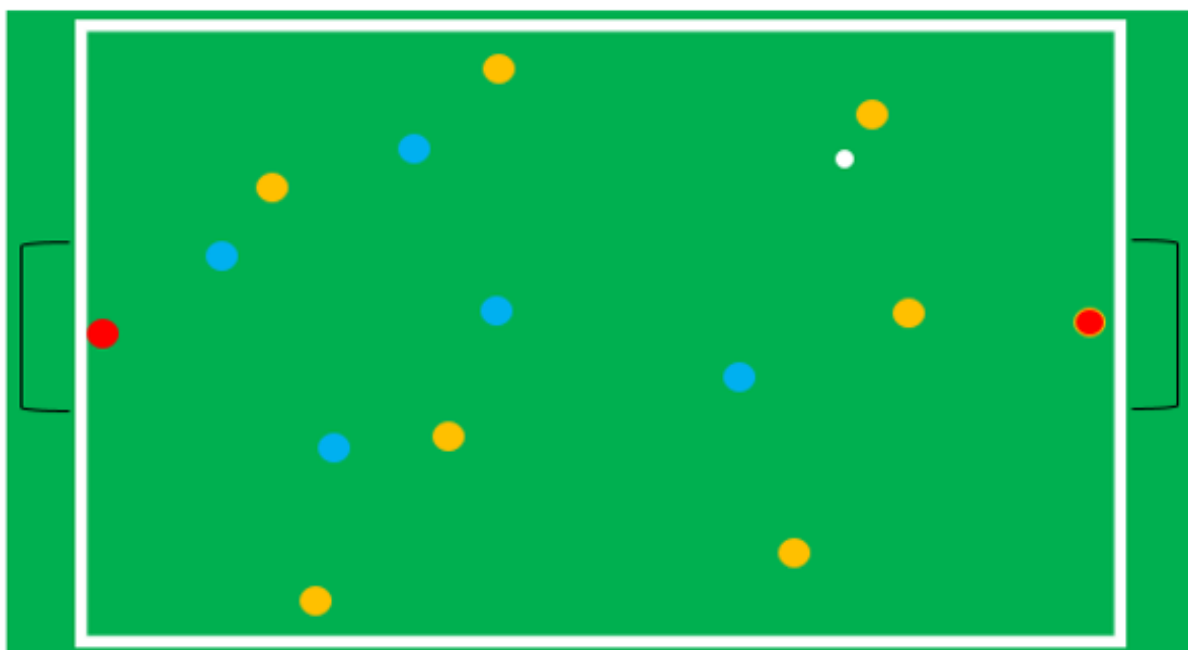
Источник: собственная разработка.

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

- Неблагоприятные результаты в развитие 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, и как тренер вводит провокационные правила, для того чтобы возникали действия игроков как можно более похожие на ситуации, которые нужно оптимизировать.

Важность паса как элемент коммуникации

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

Во всех тренерских школах пас просто определяется как техническое действие, типичное 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 будем доминировать игрой.

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

Все изменчивые 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**:

Систематическое, постоянное и преднамеренное повторение взаимодействий между всеми компонентами команды, посредством мяча для того, чтобы организовать саму команду, дезорганизовать команду соперника и достичь конечную и окончательную цель: гол.

Связь между игроками, проявляющаяся через пас, означает, что они должны соответствовать характеристикам товарища по команде. Плохо сделанный пас, часто происходит 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 ресурсов 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 которого 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 связаны с развитием вышеупомянутых навыков: **эмпатия и ассертивность**.

Ассертивность происходит от латинского *assertum* и понимается как **утверждение**. Во применении этого термина во повседневных практических ситуациях, он относится к утверждению собственных действий и к уверенному и эффективному общению. Со 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 передаётся 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, так как и тренировалось.
- Действовать честно, предоставляя альтернативы для решений, чтобы помочь друг другу.
- Быть ответственным за то, чтобы коммуникативный обмен развивался через пути, которые 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 могут быть поощрены в пользу команды.

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

- Требовать от спортсменов однородный уровень активной ориентации, то есть; предрасположить их к размышлению предлагаемых целей.
- Предрасположить игрока к принятию предложений по тренировке, с дисциплиной и достаточным сосредоточением внимания, избегая жалеть



усилия, пассивность, раздражительность, использовать ошибочные предрассудки 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. Цель это 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 выполнены 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 состояния. Таким образом, спортсмен понимает, что после положительного обмена моторно-ассертивной информацией, в себе и в группе возникают чувства контроля, уверенности и доверия себе и команде.

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

"Все люди являются способными выполнения 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-аффективности.

Когда спортсмену удастся понять и интерпретировать, то, что происходит и то, что происходит с товарищем, можно сказать, что он находится в моторной-ассертивной синхронии и эмпатическом резонансе. Это переводится, говоря, что субъекту удастся предсказать моторные события, к которым товарищ будет подвергаться, и



интерпретирует 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 я бы действовал с самим собой, если я не знаю его мир смыслов и значение, которое он даёт им? В этом случае должно учитываться 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 В 1950-х годах и особенно в сезоне 1951-52 годов, в котором под руководством Хеленио Эррера (Helenio Herrera) и с игроками категории Kubala, Kocsis, Vasora, Segarra, Biosca, команда выиграла 5 кубков и по этой причине вошла в историю как "Барса 5ти Кубков"
- 2 Прибытие Ринуса Михельса (Rinus Michels) в качестве тренера главной команды в сезоне 1970/71, с которого начался новый цикл. Этот тренер принёс новую идею голландского футбола, основанного на "Тотальном футболе", лучшие показатели которого были Аякс (Аjax) Амстердама и Голландская Сборная ("Механическая Апельсина"), 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, но 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, к которой Johan Cruyff присоединился в качестве игрока, будучи главным архитектором этого успеха.
- 3 Параллельно с прибытием Ринуса Михельса, тренер (Laureano Ruys) прибыл в младшие лиги, намного продвинутым для того времени и который был истинным учителем для многих игроков, которые потом пошли по его стопам в качестве тренеров. Он 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 5 последовательных 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 всех людей в сфере футбола. Он создал систему игры 1-3-4-3 для всего клуба (от первой дивизии до *prebenjaminses*, 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 игру, на основе идеи креативности с целью разрушения того, что делает команда соперника, на основе абсолютной уверенности в собственные способности 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*, и стал зеркалом и моделью, с которой футбол младших дивизий клуба вырос за последние 30 лет.
- 6 И вот главный момент: сезон 2008-09, 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·Io, 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, лучший) на протяжении всей истории сфутбола, эффективности, результативности и красоты, которые сопровождают команду настоящих победителей, которая оставляет свой след. Совершенство, с которым эта



группа фантастических игроков воплотила 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 до и после этого шедевра.

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

Без сомнения конечная цель – продолжение этой модели игры и идентичности клуба и также, чтобы отряд старшей дивизии состояла из как можно большего числа игроков сформированных в нашем футболе младших дивизий, в нашей карьере. Самые успешные сезоны нашей старшей дивизии совпали с наличием высокого процента её компонентов, обученных в нашем клубе. Максимальный показатель был в сезоне 2012-13, в котором во время матча лиги состав стал из 11 игроков, обученных в нашем «базовом футболе» или 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.

