

Сугак Александр Петрович

Филиал Нахимовского военно-морского училища (Севастопольское президентское кадетское училище)

Республика Крым, город Севастополь

СЕКЦИЯ «МИНИ-ФУТБОЛ».
ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА К ПРОВЕДЕНИЮ УСТАНОВКИ
НА ИГРУ ФУТБОЛИСТОВ

Цели и задачи: формирование у слушателей умение провести установку на игру. Учитывать психологические особенности и время восприятия информации футболистами.

Установку на игру выполнять по следующей схеме:

1. Важность будущего матча.
2. Мотивация для футболистов.
3. Короткая характеристика соперника.
4. Стартовый состав и тактическая схема расположения игроков на поле.
5. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия футболистов в обороне и атаке.
6. Переход команды из обороны в атаку и наоборот.
7. Выполнение стандартных положений футболистами.
8. Погодные условия, качество поля.

Установка на игру (предигровая установка) – мероприятие в преддверии матча, при котором тренер определяет тактику игры и раздает индивидуальные задания игрокам. Как правило, ключевое место в любой установке на матч занимает ознакомление с особенностями действий противостоящей команды. В

частности, внимание игроков акцентируется на слабых и сильных местах соперника, что в конечном итоге учитывается в плане игры всей команды

По поводу установки на игру хотелось бы отметить, что она должна быть лаконичной, длиться не более часа, проводится за 2-3 часа до игры (для профессиональных команд). Перед решающими и трудными играми может возникнуть необходимость индивидуальных бесед со всеми игроками, а в некоторых случаях – создание благоприятного психологического эффекта отсутствием установки (состав объявляется в раздевалке перед разминкой); после выигрыша установка на следующую игру должна быть строгой, активизирующей команду.

От игры к игре, на протяжении недели тренер, руководя тренировочным процессом, уже тем самым дает начальную установку на предстоящий матч. Его лидерские качества уже начинают мотивировать футболиста. Элементами лидерства являются: обоюдное доверие, командная работа, четкие цели, ясное для всех общение, вера в себя, качественный тренировочный процесс, требование качественного исполнения, человечность и управляемая агрессивность в отношении соперника. Напоминая людям об их неудачах, лидер ничего не сможет достигнуть. Вы победите, если будете чаще стимулировать воспоминания людей об их успехах и постоянно оживлять эти переживания. Чтобы все это сработало, лидер должен жить своим видением «действовать, как говорит». Видение и зримое присутствие в истинном лидерстве нераздельны.

Большинство тренеров в перерыве касаются лишь технико - тактических аспектов игры, не учитывая индивидуальные особенности игроков, как правило, редко наблюдаются случаи, когда тренер старается успокоить возбужденного игрока, вывести игрока из подавленного состояния. При этом тренеры часто теряют самообладание. А игроками в тренере ценится, как правило, спокойствие, сдержанность, уравновешенность, уверенность в своих действиях, умение четко и ясно выразить претензии к футболисту и к команде в целом. В процессе

руководства командой наибольший вес занимают действия тренера в перерыве. Важное значение имеет также характер воздействия на игроков во время встречи. В процессе игры одним из важных факторов тренерского влияния являются замены игроков. Здесь можно выделить плановые и вынужденные замены с учетом физических, технико-тактических и психологических факторов. Замены технико-тактического характера говорят о намерениях тренера изменить ход игры, тактически реагировать на замену команды соперников.

Управление командой в матче

Для успешного выступления в предстоящем матче тренер должен уметь использовать лучшие качества каждого игрока в интересах команды. Важно добиваться от игроков соблюдения игровой дисциплины, не мешая их творчеству. Нужно сплотить команду, поставить конкретную задачу, найти пути ее решения. Тренер должен так подготовить команду к матчу, чтобы она была сильнее соперника не только в технике, тактике, атлетизме, но прежде всего своим единством, дружбой и сплоченностью.

Для управления командой полезны откровенные беседы с игроками. Они обычно помогают тренеру понять внутреннее состояние игрока. В тоже время групповые открытые беседы с командой малоэффективны. Игрок вряд ли доверится группе, находящейся перед какой-либо серьезной проблемой, он будет откровенен в индивидуальной беседе. Важной, но нелегкой задачей тренера является правильное определение состава команды и расстановка в команде игроков с учетом индивидуальных особенностей.

Управленческая деятельность в матче перекладывается на капитана команды, а тренер должен внимательно анализировать ход игры, действие линий, звеньев и отдельных игроков. В перерыве матча могут быть полезны четкие рекомендации по устранению слабых сторон в действиях команды. Надо также поддержать или поднять боевой дух команды, вызвать у игроков стремление к наступательным действиям. По окончании матча тренер дает

советы по поведению в быту и объявляет режим и программу подготовки к следующему матчу.

Установка на игру и разбор

Успешному выступлению в соревновании (турнире, чемпионате) способствуют и подробные данные обо всех соперниках, которыми должен располагать тренер. Такие данные включают в себя характеристику команды, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Желательны также видеозаписи игр с участием команд-соперниц и данные личных наблюдений.

Перед матчем на теоретическом занятии тренер информирует футболистов о сопернике, анализирует его игру, сообщает свой план построения игры в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот. Он раскрывает конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот. Он раскрывает конкретные задания действий в обороне, в средней линии, в нападении и индивидуальные задания, демонстрируется видеопленка, и тренер обращает внимание на сильные и слабые стороны в игре соперника, подчеркивает важность четкого выполнения заданий, полученных на игру.

В психологической подготовке очень важен характер задач, поставленных перед командой. Нельзя допустить, чтобы это были непосильные задачи, нельзя и довольствоваться малым. Задачи эти должны быть посильными и отвечать возможностям команды на сегодня с перспективой на завтра. Особые (и немалые) трудности в психологической подготовке возникают у тренеров детских и юношеских команд: ведь психика детей (да и юношей) еще недостаточно устойчива, порою очень ранима.

Главные средства воздействия тренера на психику футболиста — слово, голос, интонация. Слово тренера может поднять игрока на спортивный подвиг, а может и свести все усилия на нет. Слово тренера должно быть справедливым,

убедительным, доходчивым и верным. В нем — не место упрекам, бестактности, грубости. Голос тренера должен меняться в зависимости от обстоятельств и от того, с кем наставник ведет разговор. Но в принципе он должен сохранять среднюю тональность и не переходить ни на высокие ноты, ни (тем более) на грубый окрик или крик. Надо знать, когда повысить, а когда снизить тон.

Желание играть у ребят огромно. Перед началом матча они оживлены и эмоционально возбуждены — так и рвутся поскорее выйти на поле! Тем не менее, одним удается сохранять уверенность и внешнее спокойствие, другие излишне волнуются, нервничают, переживают.

Состояние повышенного возбуждения у футболистов может вызвать и сам тренер, если, давая установку на игру (в день матча), будет излишне требовательно говорить о задаче команды «выиграть во что бы то ни стало». Еще хуже, если это настоятельное требование высказать «досрочно» и в такой форме, которая не допускает даже попытки оспорить или просто возразить: «Выиграть, выиграть, и только выиграть!» В результате такой «перенакачки» в сознании игроков возникнет изолированный очаг возбуждения, который может вначале затормозить, а затем и подавить все остальные начала. Для ребят и так ясно: соревноваться они выходят для того, чтобы побеждать. И чересчур часто напоминать им об этом нет нужды.

Давая установку на игру, тренер должен следить за тем, как воспитанники воспринимают ее. И здесь много вариантов: одни принимают указания тренера к сведению как должное, другие — с сомнениями и опасениями, перерастающими в излишнее волнение. А это ли не сигнал тренеру о том, чтобы с такими ребятами поговорить в доброжелательном тоне отдельно: успокоить, снять с них излишнее возбуждение. Перевозбуждение может быть и общим, если тренер представит соперника слишком грозным. Характеризуя соперника действительно сильного, надо детальнее всего остановиться на его слабостях и меньше говорить о достоинствах. И наоборот, слабого представить более

сильным, чем он на самом деле, чтобы не вызвать у футболистов излишнего возбуждения, боязни или во втором случае полного успокоения и самоуверенности, снижающих предигровой тонус и ослабляющих старательность подготовки к матчу. Как излишняя осторожность, так и чрезмерная уверенность в успехе нежелательны: пагубно отражаясь на тактике игры, они придают действиям игроков торопливость или инертность. Подвести всех ребят к оптимальному предстартовому состоянию, к общему знаменателю помогает разминка перед игрой. Чрезмерно возбудимые футболисты должны выполнять гимнастические упражнения в замедленном темпе, апатичные — в более быстром.

В процессе игры тренеру не следует выдавать игрокам свое психологическое состояние (оно может выразиться в заметных для футболистов возбужденных движениях; в чрезмерно активном руководстве игрой): волнение наставника тут же передается ученикам. Неверно действуют тренеры, стремясь подсказать футболисту верный ход в момент, когда тот уже сам выбрал средство решения конкретной сиюминутной тактической задачи: сигнал тренера вызывает у игрока растерянность, ставит перед необходимостью быстро выбирать уже из двух возможных решений одно. Игрок теряет время, теряется и во многих случаях ошибается. Учить надо не в процессе игры, а на тренировках. Лишать игрока инициативы — значит воспитывать из него «автомата». Наоборот, в детском и юношеском возрасте всячески поощрять инициативу футболистов, если ее проявление идет на пользу команде. Инициатива — сестра творчества, а творчество игрока в процессе матча, направленное на оригинальное решение обусловленных матчем тактических задач, — признак способностей, даже таланта футболиста, поистине бесценный дар.

Не преувеличивать силы соперника. Это может привести к потере чувства уверенности, к возникновению мысли о поражении и его последствиях, в конце концов — к снижению эмоционального настроения.

Скажу о некоторых моментах психологического настроения в процессе матча. Еще до начала игры можно эффективно для команды воздействовать на соперников. Так, дружное и громкое (на едином вздохе) приветствие соперников демонстрирует единство команды, ее дружный, высокий настрой на игру. Надо дружно приветствовать и зрителей (до некоторой степени это еще до игры помогает завоевать их симпатии), после чего разбежаться по полю и сделать несколько демонстративных (в меру, конечно) ускорений, еще разок показывая соперникам уверенность и готовность к борьбе на любом уровне.

Начать игру надо в темпе и постараться быстро захватить инициативу. Хорошо, если с первой попытки удастся заранее подготовленная эффективная стандартная комбинация, она вызовет в стане соперника настороженность. Уже с начала игры желательно продемонстрировать смелость, решительность и бескомпромиссность в единоборствах. Дружное начало наверняка задаст высокий эмоциональный фон всей игре. А если на первых же минутах соперничества удастся и материальный перевес получить (забить гол), то можно не только вызвать в рядах соперников некоторую растерянность, а и сломать их игру, нарушить тактические планы. Монолитность команды во многом зависит от взаимоотношений игроков в процессе игры. Никто не должен сразу же реагировать на ошибки партнера негативно. Надо продолжать играть так, будто ничего не случилось. А как благотворно действует на игрока поддержка товарищей! В игре не должно быть упреков в адрес партнера, тем более грубого выражения недовольства: ведь каждое — даже малейшее проявление несдержанности не только выводит из равновесия, допустившего ошибку, но и портит настроение всем остальным. Даже ошибка, стоившая гола, не должна расстраивать партнеров, вызывать грубой и недостойной футболистов реакции. Испортить настроение партнеру — значит испортить его игру.

Личный пример тренера во многом определяет высокий уровень психологической подготовки футболистов. Качество психологической

подготовки команды непосредственно связано с высокой нравственностью тренера. Кто как не тренер должен служить для игроков примером в отношении к делу и к окружающим, в дисциплине. Тренер никогда не должен считать себя знающим все. Наверняка и у его помощников, и у воспитанников есть идеи, заслуживающие внимания. И не будет зазорным, если он воспримет ценные советы сведущих людей на пользу дела. Тренер — не только специалист, но и человек, старший товарищ, гуманный и справедливый, не чурающийся самокритики. Тренер, требующий от своих воспитанников строгого соблюдения спортивного режима, дисциплины и норм нравственного поведения в коллективе, обязан в первую очередь предъявлять такие же требования к самому себе.