



Ян Кристиансен

Психология футбола

[Презентации футбол](#)

ВВЕДЕНИЕ

В чем заключается фанатичная притягательность футбола?

Прежде всего, в его простоте и доступности, это вы прекрасно знаете. Для того чтобы овладеть умением наносить удары по мячу или выполнять передачу не нужно никаких специальных устройств, кроме мяча, некоторого свободного пространства и желания.

У любого нормального человека возникает ощущение, что это может сделать каждый. Но это легкость обманчива и дальнейшее совершенствование футбольного мастерства доказывает что все не так просто, как кажется на первый взгляд.

- ◆ В общественном сознании существует некоторый приоритет значимости рук для организма и ноги отходят на второй план возникает своеобразный момент состязательности, когда мы сами себе пытаемся доказать, что наши ноги тоже не хуже способны делать то же самое, что и руки и это порождает неистребимый интерес к футболу.
- ◆ В большинстве видов спорта все основные двигательные действия выполняются руками и это еще один фактор, вызывающий интерес к футболу

Высочайшая притягательность футбола обусловила наибольшую его популярность у всего населения планеты и это во многом определяет не только психологию игры, но и психологию игроков.

Исключительность футбола, как вида спорта порождает в конечном счете психологические особенности во взаимодействиях и взаимоотношениях людей, тем или иным образом связанных с этим видом спорта.

ПСИХОЛОГИЯ ФУТБОЛА

- 1.** ПСИХОЛОГИЯ ИГРЫ
- 2.** ПСИХОЛОГИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В
ФУТБОЛЕ
- 3.** МОТИВАЦИЯ



Это футбол

Психология игры



- ◆ Хорошая игра футбольной команды - это хорошая работа тренера, но зачастую тренеры не могут объективно объяснить неудачи своей команды. Приводят массу основных причин, но никогда не ищут ухудшения результатов в нерациональном построении тренировочного процесса. Наверное, в этом заключается парадокс современного футбольного тренера - обладая хорошими знаниями, он продолжает работать по-старому.

1. Психология игры

- ◆ Рассматривая все стороны подготовки к игре футбольной команды необходимо найти некое выигрышное сочетание всех составляющих, приводящих к успеху.
- ◆ Следует разобраться в выборе стратегий, поскольку все они имеют сильные и слабые стороны. Каждая может быть полезна в той или иной степени, но может привести и к неправильному решению.

1. Психология игры

Психологическую готовность к игре можно рассматривать как модель, которую необходимо реализовать. Подготовить себя к предстоящей игре - это значит:

- иметь достаточную функциональную готовность,
- понимать цели и задачи в игре,
- понимать логику будущей игры,
- понимать возможные реакции соперника.

1. Психология игры

В психологической готовности все виды подготовки связаны общей идеей - игрой, и вся ежедневная работа должна быть направлена на выбор путей развития и средств реализации.



Гол забивает Боруссия

1. Психология игры

Если рассматривать психологические аспекты в подготовке команды, то она характеризуется,

1. игровой устойчивостью, которая выражается в игровой дисциплине и игровом единстве решения задач.

2. здоровой психологической атмосферой в команде.

1. Психология игры

Психологическая атмосфера включает два психологических комплекса:

Один ориентирован **на игру,**

Второй - **на климат в команде.**

Оба они крайне необходимы и зависят друг от друга. При наличии этих двух составляющих мы можем рассчитывать на успешное выступление в соревнованиях.

1. Психология игры

- ◆ Эффективность воздействия этих комплексов будет обеспечена при условии, что:
 - а) все игроки должны быть заинтересованы в успехе каждого члена команды, даже при том, что в команде много игроков, которые не выйдут на поле;
 - б) как правило, у игрока активная позиция, он хочет проявить себя и свои сильные качества в игре, но играть он должен на команду по ее законам.

1. Психология игры



- ◆ Психологическое состояние футболистов представляет собой комбинацию внушения и понимания. И вся сложность в том, что игрок играет примерно на 75% так, как он понимает свою игру, и на 25% так, как его просят его наставники.
- ◆ Такое несоответствие игровой деятельности футболистов может быть исправлено только практическими заданиями. Понимание сути происходящего в игре должно быть подкреплено обученностью и устойчивыми навыками.

1. Психология игры

В целом игра может определить два основных психических состояния футболиста.

- ◆ Первое - **активное состояние** футболиста, сопровождающееся игровым подъемом и целевой собранностью.
- ◆ Второе - **отрицательное состояние**, затрудняющее выполнение своих прямых обязанностей в решении игровых задач.

Здесь необходимо пытаться сблизить позиции установок тренера и игрока, что позволит осуществлять игровые возможности в соревнованиях. Для тренера очень важно видеть, как игроки воспринимают себя, друг друга, как относятся к общей цели.

2. Психология двигательного совершенствования

Для доведения игрового приема до степени совершенства казалось бы вполне применима формула тренировки, выраженная в широко известной поговорке «Повторение – мать учения». Однако простое повторение необязательно приводит к высокой результативности деятельности. Можно, например, тренировать неправильно заученные движения и соответственно плохо их выполнять. Поэтому футболист должен иметь полную и своевременную информацию о том, как у него получается движение.



Укрытие мяча

2. Психология двигательного совершенствования

- ◆ Если футболист будет знать о качестве выполнения им действий по сравнению с идеальным, ориентируясь либо на собственную информацию, либо на информацию, полученную из внешних источников, его возможности добиться успеха существенно повысятся.
- ◆ В связи с этим ведется речь о внешнем и внутреннем контуре регулирования движения.

2. Психология двигательного совершенствования

- ◆ **Внешний контур** регулирования движения обуславливается информацией поступающей из внешних источников (тренер, видео, опыт соперников, подсказки партнеров и т.д.)
- ◆ Чтобы внешняя информация была усвоена футболист должен обладать перцептивными способностями
 - ◆ восприятием глубины,
 - ◆ периферийным зрением
 - ◆ пространственной ориентацией.

2. Психология двигательного совершенствования



Подсечка

- ◆ Внутренний контур регулирования двигательных действий обуславливает информация основанная на собственных внутренних ощущениях, проходящих, как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровнях.

2. Психология двигательного совершенствования

- Примером таких ощущений могут быть кинестезические ощущения. Кинестезис предполагает осознание футболистом собственных частей тела и мяча по отношению друг к другу и в пространстве.
- Опытный футболист выполняет действия под большим самоконтролем и меньше зависит от внешних ориентиров и раздражителей, т.е. можно сказать, что на этапе совершенствования двигательных действий собственные внутренние ощущения подсказывают футболисту, где он совершил ошибку.

2. Психология двигательного совершенствования

Следующим важнейшим аспектом двигательного совершенствования является развитие специализированных ощущений и восприятий

2. Психология двигательного совершенствования

- ◆ Интеграция отдельных ощущений в процессе их целенаправленного развития приводит к возникновению так называемых специализированных восприятий, которые образно характеризуются как: чувство мяча, чувство воды, чувство дистанции, чувство времени и т.д.

2. Психология двигательного совершенствования

- ◆ Развитие двигательных представлений как основы дальнейшего совершенствования технического мастерства футболистов
- ◆ Двигательные представления выполняют при этом три функции: программирующую, тренирующую и регулирующую

Психология двигательного совершенствования

- ◆ Программирующая функция представления дает возможность построения образа изучаемого двигательного действия в голове, сначала общего, схематичного, затем расчлененного, детализированного и наконец редуцированного (воссозданного, целостного) обобщенного. (примеры)



Удар внутренней стороной стопы

2. Психология двигательного совершенствования

- ◆ Тренирующая функция представления основана на механизме идеомоторных реакций, т.е. мысль о движении вызывает само движение.
- ◆ Поэтому мысленное выполнение двигательных действий получило название идеомоторной тренировки.
- ◆ В ряде исследований было показано, что идеомоторное выполнение движений дает тренирующий эффект, сказывающийся в первую очередь **на скорости и точности движений.**
- ◆ В процессе идеомоторной тренировки спортсмен должен видеть себя выполняющим движение изнутри. Чаще всего именно здесь происходит ошибка. Многие видят в таких случаях себя лишь со стороны или в зеркальном отражении. Важно видеть слитный образ в плавном движении, а не дискретно.

2. Психология двигательного совершенствования

- ◆ Регулирующая функция представлений связана, прежде всего, с переделкой ошибочных двигательных навыков.
- ◆ При возникновении **репродуктивного торможения** (из двух возможных вариантов действий спортсмен выбирает нечто среднее).
- ◆ Это происходит потому, что при взаимодействии два двигательных навыка отрицательно влияют друг на друга.

3. Мотивация в футболе

- ◆ Под мотивами в психологии понимается все то, что выступает в качестве внутренних побудителей человека к деятельности.
- ◆ Мотивы бывают доминирующими и второстепенными (подчиненные).
- ◆ Мотивы футболистов разнообразны и динамичны, т.е. меняются на различных этапах спортивной карьеры.



3. Мотивация в футболе

- ◆ Блок мотивации выполняет в структуре игровой деятельности футболистов следующие функции:
 - является пусковым механизмом деятельности;
 - поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
 - регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов

3. Мотивация в футболе

Выделяют четыре основных направления изучения мотивации в футболе:

1. Мотивация в тренировочном процессе;
2. Мотивация в соревновательной деятельности;
 - ◆ Мотивы переживаемые футболистами при непосредственной подготовке к выполнению игровой деятельности
3. Мотивация на различных этапах спортивной деятельности;
4. Мотивационная структура личности



3. Мотивация в футболе

Мотивация в тренировочном процессе

- ◆ **Определение перспективы**
- ◆ **Поддержание установки на достижение успеха**
- ◆ **Оптимальное соотношение поощрений и их отсутствие**
- ◆ **Эмоциональность тренировочных занятий**
- ◆ **Принятие коллективных решений**
- ◆ **Развитие традиций команды.**
- ◆ **Особенности личности тренера**

Мотивация в соревновательной деятельности

Мотивы переживаемые футболистами при непосредственной подготовке к выполнению игровой деятельности.

Преобладают мотивы достижения успеха и мотивы избегания неудачи

Оптимальное соотношение мотивов достижения успеха по отношению к мотивам избегания неудачи должно быть **2:1**

Или по другому: из 100% мотивов имеющих место перед началом выполнения двигательных действий 66% должно приходиться на мотивы достижения успеха и 33% на мотивы связанные с избеганием неудачи

Мотивация в соревновательной деятельности

Мотивы игровой деятельности

Мотивы соревновательной деятельности футболистов чрезвычайно многообразны и их можно подразделить на две основных группы:

1. Матчевые мотивы
2. Турнирные мотивы

Мотивация на различных этапах спортивной деятельности

1. Мотивы на начальном этапе занятий футболом.

А) Привлекательность физических упражнений, базирующаяся на естественной потребности детей к физической активности.

Пример: Как часто мы слышим «Мам, я пойду побегаю. И все прекрасно знают, как трудно заставить ребенка с приходом весны и лета придти домой, раньше, чем стемнеет на улице.

Б) Мотив внутригрупповой симпатии

Их удерживает в спортивной секции Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении и не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении

В) Для здоровья

(Приводят состоятельные родители для того, чтобы укрепить здоровье, успехи в футболе на высоком уровне им совершенно не нужны).

Г) Фемининный мотив – тайный

(Завоевать расположение и благосклонность понравившейся девочки со своего двора или класса).

Характерно, что для начального этапа мотивы чаще всего неосознанны и диффузны, т.е. нестойкие.

Мотивация на различных этапах спортивной деятельности

2. Мотивы этапа специализации:

А) Мотивы самоутверждения личности

(Я не такой как все. Смотрите каков «Я»)

Б) Соревновательные мотивы

(Азарт, желание победы, порой любым путями).

В) Мотивы отношения

(Любовь к своему виду спорта, к своей команде, преданность тренеру, гордость).

Г) Мотивы благополучия

(Начинают проскальзывать желания получать блага, льготы, преимущества).

Мотивация на различных этапах спортивной деятельности

3. Мотивы на этапе высшего спортивного мастерства

А) Мотив достижения успеха (главный)

Б) Мотивы чести: личной, общественной

В) Мотив спортивного долголетия или мотивы поддержания своей спортивной формы

Г) Мотивы поощрения

Мотивация на различных этапах спортивной деятельности

4. Мотивы на этапе завершения выступлений в большом футболе.

А) Желание передать свой опыт молодым спортсменам.

Б) Подготовка к тренерской деятельности.

Г) Опекание и шефство.

Д) Забота о своем здоровье

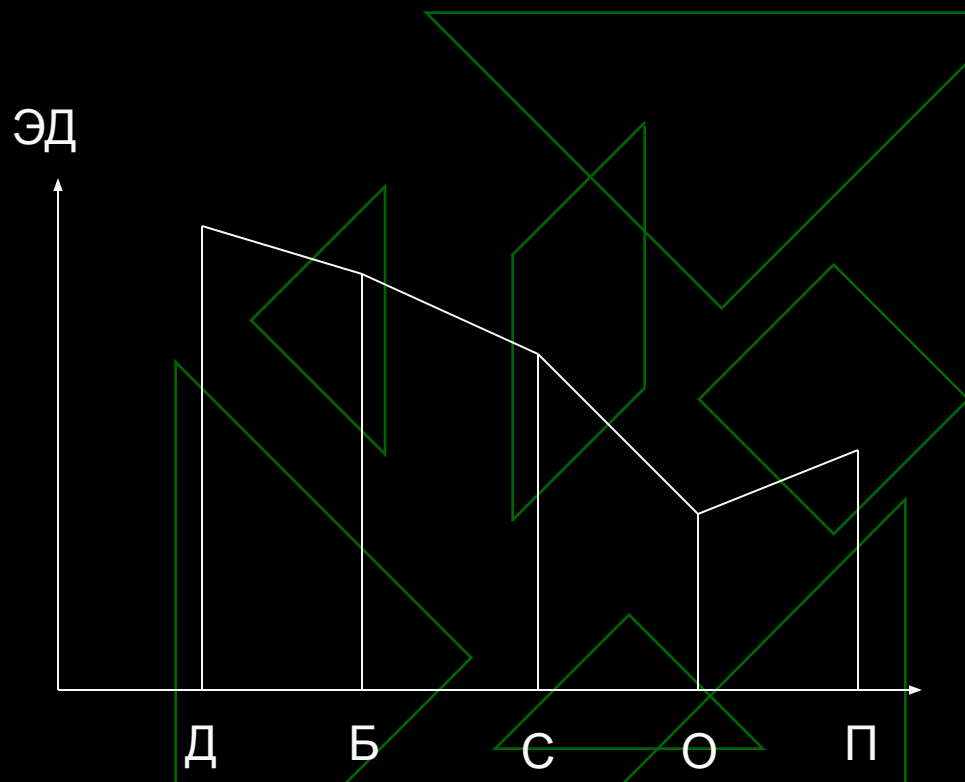
За счет своего богатейшего опыта спортсмен находит способы и приемы экономизации сил, распределения в течение соревновательного сезона. Мобилизации себя на старты (матчи). самые ответственные и правильного их важные

Е) Обеспечения материального благополучия после завершения спортивной карьеры.

Мотивация на различных этапах спортивной деятельности

Мотивационная структура личности

- Д – Потребность в достижении
- Б – Потребность в борьбе
- С – Потребность в совершенствовании
- О – Потребность в общении
- П – Потребность в материальном поощрении



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ