



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

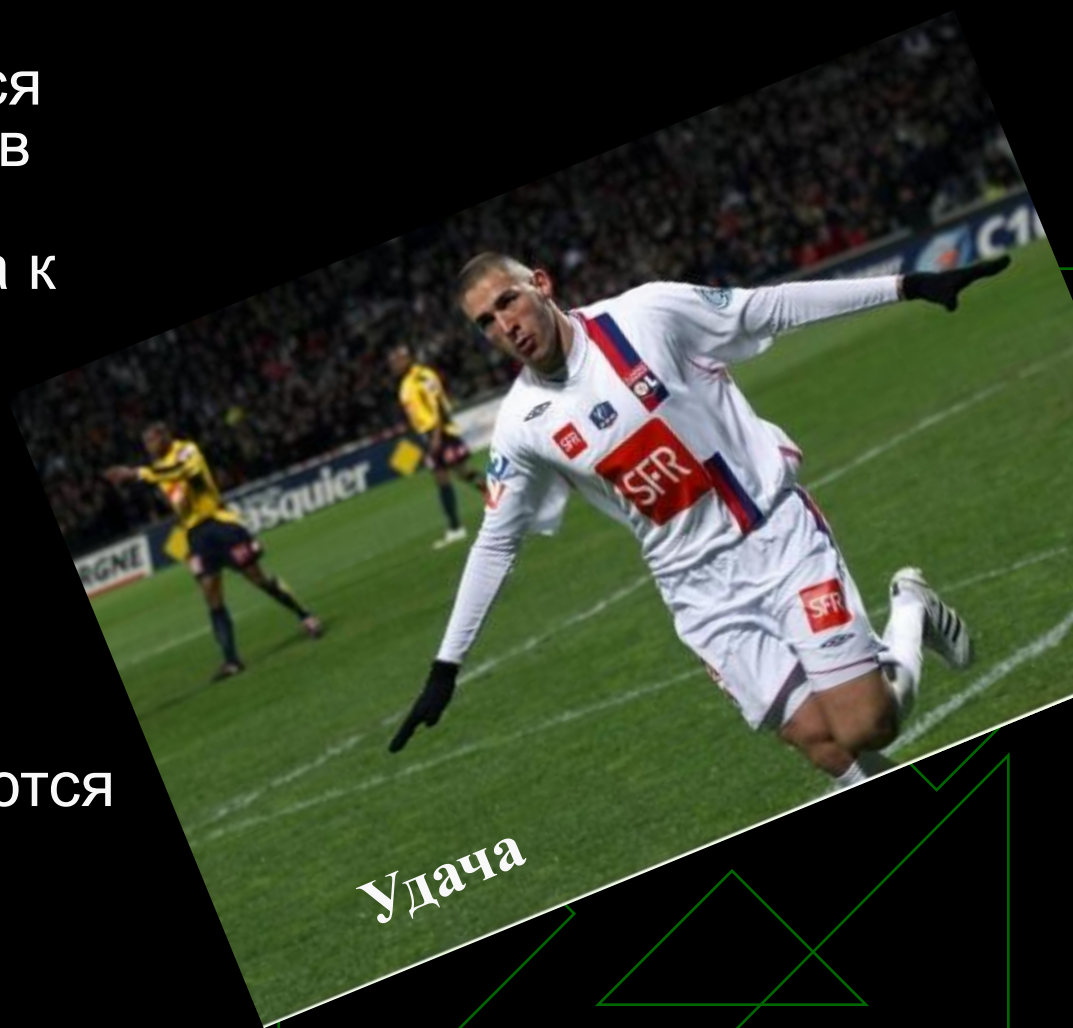
- ◆ Тренирующая функция представления основана на механизме идеомоторных реакций, т.е. мысль о движении вызывает само движение.
- ◆ Поэтому мысленное выполнение двигательных действий получило название идеомоторной тренировки.
- ◆ В ряде исследований было показано, что идеомоторное выполнение движений 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 путем).

### 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

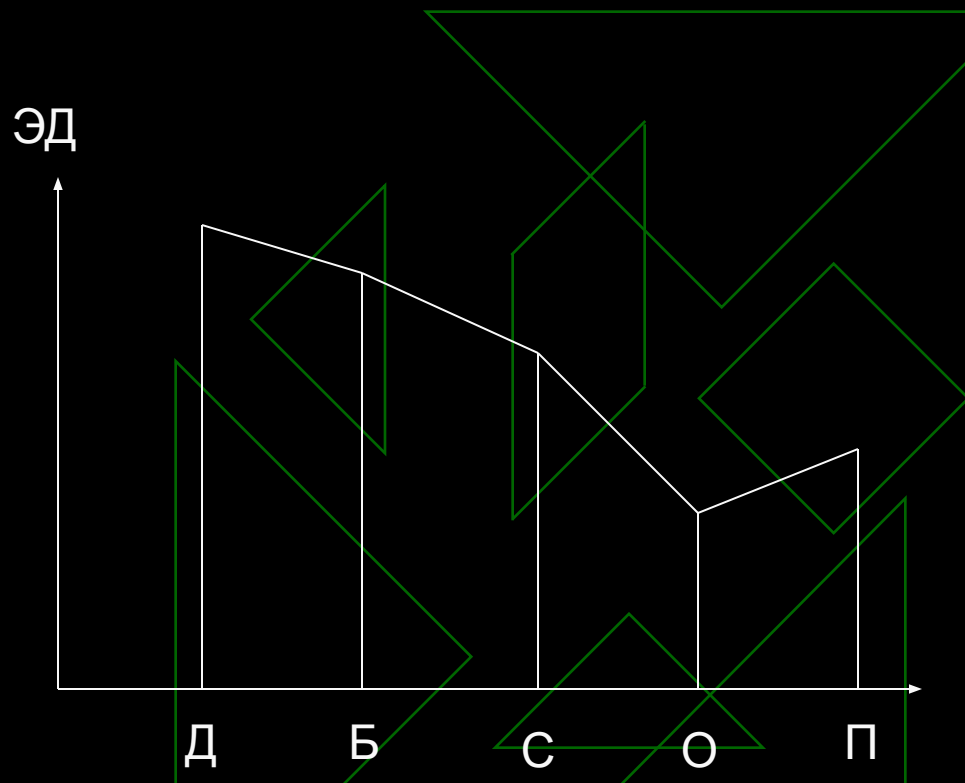
За счет своего богатейшего опыта спортсмен находит способы и приемы экономизации сил, распределения в течение соревновательного сезона. Мобилизации себя на старты (матчи). самые ответственные и правильного их важные

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**