(cc) BY


***Балдин Алексей Владимирович***
тренер-преподаватель
МБУДО «СШ №6»
г. Белгород, Белгородская область

# ТАКТИКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

***Аннотация:*** *в статье рассказывается о методах психологической подготовки и тактических приемах, используемых перед игрой юных спортсменов.*

***Ключевые слова****: психологическая подготовка, предыгровой тонус, предстартовое состояние, грубое нарушение спортивной этики.*

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

Главные средства воздействия тренера на психику футболиста – слово, голос и интонация. Слово тренера может поднять игрока на подвиг, а может и свести все усилия на нет. Слово тренера должно быть убедительным и доходчивым. В нем – нет места упрекам и грубости. Голос тренера должен меняться в зависимости от обстоятельств и от того, с кем наставник ведет разговор. Но обязательно всегда должен сохранять среднюю тональность и не переходить ни на высокие ноты, ни на грубый окрик или крик. Надо знать, когда повысить, а когда снизить тон. 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». Перевозбуждение может быть и общим, если тренер представит соперника слишком грозным. Характеризуя соперника действительно сильного, надо детальнее всего


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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 полного успокоения и самоуверенности, которые могут снизить предыгровой тонус и ослабить подготовку к матчу. Как излишняя осторожность, так и чрезмерная уверенность в успехе нежелательны. Они могут пагубно отразиться на тактике игры. Подвести всех ребят к оптимальному предстартовому состоянию, к общему знаменателю помогает разминка перед игрой. Чрезмерно возбудимые юные футболисты должны выполнять гимнастические упражнения в замедленном темпе, апатичные – в более быстром. Обычно разминка состоит из двух частей – гимнастических и беговых упражнений. Нагрузку для ребят можно регулировать скоростью выполнения этих упражнений и упражнений с мячом (передач, ударов по воротам, а также игр с мячом 5х5 в «квадрате»). Такая программа разминки позволяет тренеру уравновесить в подопечных состояние готовности к началу матча.

В процессе игры тренеру не следует выдавать игрокам свое психологическое состояние. 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. В этот момент голос 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. Опытные игроки настраивают себя на соперничество каждый по-своему: кто – самоубеждением, успокоением; кто – разминкой. Есть у футболистов и разные приметы, которые могут и лучшему настрою на игру способствовать и мешать этому. С этим злом тренеру надо решительно бороться, всячески разбивать веру в любую примету. Об игре думать в дни до нее. А в день игры – отвлекаться от футбола: читать книги, журналы, газеты, играть в шахматы и шашки, совершать


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

прогулки и беседовать с товарищами на отвлеченные темы. 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 настроя. Не конечный результат соревнования должен занимать игрока, а сама игра, поиски методов и средств достижения победы, целесообразных действий, взаимопонимания с партнерами. Еще до начала игры можно эффективно для команды воздействовать на соперников. Так, дружное и громкое приветствие соперников демонстрирует единство команды, ее дружный, высокий настрой на игру. Начать игру надо в темпе и постараться быстро захватить инициативу. Дружное начало наверняка задаст высокий эмоциональный фон всей игре. А если на первых же минутах соперничества удастся забить гол, то можно не только вызвать в рядах соперников некоторую растерянность, а и сломать их игру, нарушить тактические планы. Коллективного осуждения требуют недостойные спортсменов грубость, симуляция, грубое нарушение спортивной этики. Каждый из таких поступков и проступков снижает потенциал команды. В детских командах преждевременная радость при временном успехе завершается слезами проигравших по окончании матча. Такие стрессовые эмоциональные нагрузки вряд ли нужны юным футболистам. Отрицательно сказывается на качестве психологической подготовки пассивная оборона после временного успеха: у обороняющихся падают волевые качества, а в самый нужный момент их у игроков не оказывается.

***Список литературы***

1. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 357 с.

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.

3. Тактика и психологическая подготовка в футболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/715400/turizm/taktika_psihologicheskaya_podgotovka_futbole (дата обращения: 23.11.2021)



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)