



для игроков,
тренеров,
психологов,
любителей

ДЭВИД ЛЛОПИС ГОЙГ

ПСИХОЛОГИЯ ФУТБОЛА

искусство мотивации и достижения
успеха на поле

УДК 796.332
ББК 75.578
Л67

David Llopis Goig
PSICOLOGIA Y FÚTBOL

*В оформлении обложки использованы фотографии:
Gorodenkoff, Piotr Piatrouski / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM*

Ллопис Гойг, Дэвид.

Л67 Психология футбола. Искусство мотивации и достижения успеха на поле / Дэвид Ллопис Гойг ; [перевод с испанского А. И. Гайдук]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Психология спорта).

ISBN 978-5-04-200852-8

Какие качества присущи хорошему тренеру?

Каким должно быть общение с игроками?

Это некоторые вопросы, на которые пытается ответить Дэвид Ллопис Гойг.

Эта книга специально предназначена для футбольных тренеров, футболистов и любителей этого вида спорта.

Кроме того, это может быть полезно психологам или специалистам, которые консультируют и сопровождают спортсменов.

УДК 796.332

ББК 75.578

**Psicología y fútbol. First published in Spanish language
in 2023 by Ediciones Tutor, Madrid, Spain.**

© 2023 by David Llopis Goig

© 2023 by Ediciones Tutor, S.A.

© Гайдук А.И., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-200852-8

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
------------------	---

Часть 1. Тренер

Глава 1. Эффективный тренер	15
Глава 2. Лидерство тренера	25
Глава 3. Коммуникация между тренером и игроками	49
Глава 4. Мотивация	67
Глава 5. Святая святынь: раздевалка	81
Глава 6. Тренер молодежных команд	92

Часть 2. От группы к команде

Глава 7. Построить сплоченную группу	107
Глава 8. Сплоченность футбольной команды. Инструменты оценки	113
Глава 9. Капитан команды	129
Глава 10. Выигрыш без одного игрока: социопсихологические объяснения	134

Часть 3. Футболист

Глава 11. Психологические качества хорошего футболиста	143
Глава 12. Давление и стресс в футболе	151
Глава 13. Подготовить разум к успеху: визуализация	163
Глава 14. Психологическая подготовка. Роль спортивного психолога	170
Глава 15. Профиль производительности, применяемый к футболисту	186
Глава 16. Травмы в футболе: психологические аспекты	194

Часть 4. Соревнования

Глава 17. Речь тренера до и во время матча	203
Глава 18. Перед матчем: как подготовиться мысленно	217
Глава 19. Как преодолевать трудные моменты в игре	222
Глава 20. После матча: психологические объяснения и последствия побед и поражений	227
Глава 21. Штрафные удары: психологические приемы	235
Библиография	244
Об авторе	253

ВСТУПЛЕНИЕ

Уже ни для кого не секрет, что психологические аспекты в футболе не менее важны, чем техническая подготовка. Трудно усомниться и в том, что работа тренера требует обширных знаний в области прикладной психологии, будь то в обучающей или профессиональной среде, где результаты играют решающую роль. Добиться слаженной работы каждого игрока и всей команды — ключ к достижению максимальных результатов. Знание особенностей характера игрока и установка соответствующей с ним связи помогает справляться с требованиями и запросами тренировок и соревнований. Это непростая задача, для выполнения которой необходимы различные знания, в том числе и психологии.

В основе этой книги лежит желание донести основные понятия психологии до тренеров и других специалистов, связанных с миром футбола. Для достижения поставленной задачи я упорядочил и согласовал ряд текстов, опубликованных ранее в других источниках (конгрессах, конференциях, специализированных журналах, главах книг или научных статьях), которые были сильно разрозненны, что делало практически невозможным их поиск и использование. То, что теперь эта информация объединена в единую логичную структуру в данной книге, не только облегчает к ней доступ, но и выводит на совершенно иной уровень.

Тренер — одна из ключевых фигур в футболе, и требования к его знаниям и навыкам растут с каждым днем. Нужно помнить, что футбол — самый популярный вид спорта в мире, которым занимаются вне зависимости от пола, возраста или других социодемографических характеристик. Значительный рост и влияние на многие слои населения привели к возросшему числу исследований футбола в разных научных областях. Кроме того,

увеличилась экспертность и связь между научными знаниями и потребностями обучения и профессионального спорта.

Все это привело к повышению значимости человеческой составляющей, причем не только из-за известности некоторых игроков, но и из-за количества людей, вовлеченных в жизнь спортсменов и влияющих, в большей или меньшей степени, своими действиями на их результаты. Личные и эмоциональные аспекты игроков крайне важны, и умение управлять ими может сыграть решающую роль в достижении максимального результата как индивидуально, так и коллективно.

В связи с этим люди, окружающие футболистов, все чаще задаются вопросами, связанными с человеческой составляющей спорта: какими качествами должен обладать хороший тренер? Каким должно быть общение с игроками? Лидерские качества тренера являются врожденными или их можно развить? Как создать сплоченную команду и управлять ею? Как узнать и понять игрока, чтобы помочь ему достичь максимальных результатов? Как действовать во время соревнований? Вот некоторые из вопросов, на которые мы попытаемся ответить в книге «Психология футбола. Практическое применение для достижения максимальных результатов», являющейся результатом моего опыта работы с тренерами и спортивными наставниками на протяжении более чем двух десятилетий.

Окончив психологический факультет Валенсийского университета, я начал свой профессиональный путь в психологии в сфере образования, в том числе и в роли руководителя. Эту работу я совмещал с психологическим консультированием спортсменов и команд различных видов спорта: футбола, легкой атлетики, гольфа, тенниса, хоккея и баскетбола. Благодаря прямому контакту со спортсменами, тренерами и другими специалистами я вырос профессионально, в том числе и в области исследований и популяризации науки. В 2010 году я приступил к работе с профессиональным футбольным клубом испанской лиги «Леванте», где имею честь работать с великолепными людьми и профессионалами своего дела и применять на практике знания, описанные в этой книге. Сотрудничество с техническим персоналом и специалистами и поддержка руководства стали

неотъемлемой и очень важной частью процесса. Возможность обсуждать, высказывать сомнения и искать ответы вместе с группой психологов — прекрасный источник знаний. Диалог и ежедневное общение играют огромную роль в личностном и профессиональном росте.

Эта книга родилась благодаря моим коллегам, а также тренерам, техникам и спортсменам, которые посещали мои обучающие сессии в различных научных, образовательных и спортивных учреждениях: университетах, федерациях, спортивных компаниях и клубах и т. д.

Также я в долгу перед техниками и специалистами, с которыми работал на протяжении всей своей карьеры. Они позволили мне лучше понять их потребности и преобразовать теоретические знания психологии в полезные прикладные идеи о необходимой и двунаправленной связи между психологией и спортом, глядя на все изнутри. Разумеется, все это было бы невозможно без вклада других психологов-первопроходцев и эталонов спортивной психологии, чьи работы и исследования позволяют другим специалистам использовать эти знания на практике, расширяя и углубляя представленные ими идеи. Наконец, эта книга во многом обязана специализированному футбольному журналу «Абфутбол». На протяжении многих лет я сотрудничал с редакторами и публиковал там материалы, которые теперь в упорядоченном и систематизированном виде собраны в этой книге. Все они перечислены в библиографических ссылках.

Хоть книга и адресована прежде всего футбольным тренерам, ее содержание вполне применимо к любому другому виду спорта. Она также может быть полезна специалистам, которые работают со спортсменами и командами. Кроме того, книгу могут использовать психологи или специалисты, которые занимаются консультированием и сопровождением отдельных спортсменов. Основная цель книги — помочь спортивным специалистам в целом и футбольным профессионалам в частности повысить уровень развития игроков и команд для достижения максимальных результатов как индивидуально, так и коллективно. Поскольку книга предназначена в первую очередь для тре-

неров, мы отдали предпочтение простой и понятной терминологии, хотя по необходимости и использовали более технические понятия нашей родной дисциплины — психологии. Кроме того, мы хотим способствовать осмыслению и применению описанных идей в профессиональной практике тренеров, поэтому в конце каждой главы предусмотрен ряд практических заданий и вопросов для размышлений.

На этом пояснения и благодарности подошли к концу, пришло время поговорить о содержании книги. Она состоит из четырех взаимосвязанных частей, в которых приводятся рассуждения на заданную тему и освещаются конкретные рабочие рекомендации: **Тренер, От группы к команде, Футболист, Соревнования.**

Первая часть состоит из шести глав и посвящена фигуре тренера. В *главе 1* раскрываются основные качества эффективного тренера, выделяется важность этой роли и обозначаются ключевые характеристики, способствующие развитию игроков и команд. В *главе 2* рассказывается о лидерстве тренера и главных составляющих эффективного лидера, а также описываются основные стратегии для успешного управления игроками и командами. Последующие две главы посвящены наиболее важным психологическим процессам, в которых каждый тренер должен быть очень компетентен. Так, в *главе 3* описываются коммуникативные процессы и их важность в спорте, даются необходимые рекомендации для улучшения коммуникативных навыков, включая вербальное и невербальное общение, а также активное слушание. Основная тема *главы 4* — мотивация и ее связь со спортивными достижениями. Мы представим различные техники, связанные с верной постановкой целей как ключевой стратегией в поддержке и управлении мотивацией. В *главе 5* мы опишем несколько практических идей, которые являются результатом профессионального опыта множества специалистов и могут способствовать оптимизации управления футбольной командой.

В заключительной главе первой части (*глава 6*) мы остановимся на основных качествах тренеров юных футболистов и дадим ключи к их корректному развитию. Следуя этим рекоменда-

циям, тренер сможет внести свой вклад в развитие личного и спортивного потенциала молодых игроков.

Вторая часть посвящена тому, как из группы игроков сделать действительно эффективную команду. В *главе 7* описываются стадии развития команды и уделяется особое внимание важности взаимодействия между всеми ее членами для достижения оптимальной атмосферы и высоких спортивных результатов. Важным аспектом, способствующим созданию нужного командного климата, является сплоченность. О ней мы поговорим в *главе 8* и поделимся двумя очень практичными инструментами, наглядно демонстрирующими, как складываются отношения внутри команды. Эта информация поможет выработать и осуществить действия по улучшению групповых процессов, в которых очень важны лидерство и компетенция тренера. Хорошие, верно выстроенные отношения с игроками — залог успеха команды. Здесь важную роль играют капитаны команд, ведь именно они помогают тренеру руководить игроками. По этой причине в *главе 9* мы рассмотрим важные аспекты, касающиеся капитанов команд: какими они бывают, каковы их функции и компетенции, как их выбирают и каковы их преимущества и недостатки.

Что касается третьей части, ее главные герои — сами футболисты. В *главе 11* мы рассмотрим психологические характеристики хорошего игрока. Очень важно знать каждого члена команды и усиливать те качества, от которых зависят его спортивные показатели. Раскрывая талант футболистов, тренер также развивает свою способность лучше управлять командой. В последующих четырех главах мы расскажем о стратегиях, позволяющих тренеру и игрокам лучше справляться с типичными для соревновательного спорта ситуациями. Важнейший психологический аспект футболиста — способность выдерживать давление и стресс соревнований и всего, что с ними связано. Эту тему мы раскроем в *главе 12* и расскажем о конкретных техниках, которые помогают лучше справляться с напряжением. *Глава 13* посвящена визуализации как ценному инструменту в моральной подготовке к предстоящим испытаниям. В *главе 14* мы поговорим о важности психологической подготовки и роли психологов в спорте. В заключение, в *главе 15*, мы представим страте-

гию под названием «Профиль эффективности» в контексте футбола. В конце **третьей части** рассматриваются психологические аспекты травм и факторы, оказывающие наибольшее влияние на игрока в такой ситуации.

В **четвертой части**, посвященной соревнованиям, мы более детально изучим некоторые из вышеупомянутых аспектов. Глава 17 посвящена одному из самых важных моментов в компетенции тренера, оказывающего сильное влияние на игроков. Мы рассмотрим речи тренеров до и во время матча и дадим ключи для повышения их эффективности в зависимости от контекста. В главе 18 уделяется внимание важности психологической подготовки и корректному «разогреву» перед соревнованиями. Мы представим техники, позволяющие достичь состояния максимальной работоспособности. В главе 19 мы продолжим развивать эту тему и расскажем о ключевых психологических аспектах в преодолении трудностей как игроков, так и тренеров.

В главе 20 мы проанализируем происходящее во время соревнований и рассмотрим причины успехов и поражений с психологической точки зрения. Наконец, одна из глав посвящена важности регулярных психологических тренировок и их применению в контексте сет-боллов — теме, важность которой в современном футболе растет изо дня в день.

ТРЕНЕР

ЧАСТЬ 1

ГЛАВА 1

ЭФФЕКТИВНЫЙ ТРЕНЕР

Современный футбол требует от тренеров обширных знаний о технике, физической подготовке и тактике. Однако помимо этого им необходимо иметь представление о психологии и уметь применять ее на практике. На сегодняшний день все большее значение имеет спортивная психология и то, как тренеры внедряют ее в повседневные тренировки и в соревновательный сезон.

За последние годы благодаря этой дисциплине появилось множество новых стратегий и инструментов для улучшения показателей спортсменов. Одно из основных направлений для изучения — характеристики и формула качеств, которые выделяют по-настоящему хорошего тренера. В этой главе мы рассмотрим самые важные выводы данных исследований и дадим рекомендации, как стать «тренером высшего класса».

СЛОЖНАЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМА

Исследовать качества «эффективного» или «идеального» тренера очень непросто, учитывая количество переменных, которые переплетаются между собой и влияют на эти характеристики. По этой причине выявить качества хорошего тренера — задача не из легких.

Этим и другими вопросами задавались Гийем и Бара (2007), утверждая, что прежде, чем осознать многогранность данной темы, стоит поразмышлять: какой он — хороший тренер? Какой тренер лучше: тот, чья команда заняла первое место в Ла Лиге с многочисленным составом, или тот, кто занял пятое место, но с ограниченным количеством игроков? Меняются ли качества хорошего тренера в зависимости от выбранного спорта?