



КАК ВЫРАСТИТЬ УМНОГО И КРЕАТИВНОГО ФУТБОЛИСТА

МОРИЦ ЦИРЛЯЙН

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

**ПО РАЗВИТИЮ
ФУТБОЛЬНОГО
МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 796.332
ББК 75.578
Ц70

Spielintelligenz im Fußball trainieren mit Kindern und Jugendlichen:
Gezielte Förderung der Handlungsschnelligkeit,
Entscheidungsfindung & Taktikverha
Moritz Zierlein

Цирляйн, Мориц.

Ц70 Как вырастить умного и креативного футболиста : пошаговое руководство по развитию футбольного мышления у детей и подростков / Мориц Цирляйн ; [перевод с немецкого Н. М. Волкова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 176 с. — (Академия футбольного мастерства. От теории к практике).

ISBN 978-5-04-223146-9

Хотите, чтобы ваш ребенок не просто играл в футбол, а по-настоящему понимал игру?

Эта книга — ваш надежный помощник на пути к развитию у ребенка ключевого навыка современного футболиста: игрового интеллекта.

Даже если вы далеки от тренерской профессии, вы легко разберетесь в теме — благодаря доступному языку и практическим примерам.

Помогите своему ребенку раскрыть потенциал, обрести уверенность и наслаждаться игрой на новом уровне.

УДК 796.332

ББК 75.578

Copyright © Edition Lunerion

© Волков Н.М., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-223146-9

Все советы, содержащиеся в этой книге, были тщательно продуманы и проверены автором и издательством. Тем не менее любые гарантии исключены. Поэтому автор и издатель не несут никакой ответственности за любые травмы, материальный ущерб или финансовые потери.

Copyright © www.edition-lunerion.de

Все права защищены, в частности право на воспроизведение и распространение перевода. Никакая часть данного произведения не может быть воспроизведена в любой форме (путем снятия фотокопий, изготовления микрофильмов или любым другим способом), а также сохранена, обработана, продублирована или распространена с помощью электронных систем без письменного разрешения издателя.

Для вопросов и предложений:

info@edition-lunerion.de

Редакция

Предисловие

Футбол – это вся ваша жизнь и вы выбрали для себя карьеру детского тренера? Ваш ребенок унаследовал от вас страсть к футболу и вы хотите оказать своему юному спортсмену наилучшую поддержку? А может быть, вы просто интересуетесь интеллектуальной составляющей футбола и хотите узнать больше о таком аспекте, как игровой футбольный интеллект? Тогда место этой книги рядом с вами на тренерской скамье!

Чувство мяча, физическая выносливость, усердие и дисциплина на тренировках – без этих факторов ни одна футбольная карьера не будет складываться гладко ни на любительском, ни на профессиональном уровне, но и этого недостаточно – чтобы преуспеть на поле, необходим игровой интеллект. Умение предвидеть, анализировать, понимать и молниеносно принимать решение в определенной ситуации – вот те навыки, которые делают игроков успешными, и, к счастью, этому можно обучить с самого раннего возраста в игровой, эффективной и веселой форме. В этой книге тренеры, родители и просто любители футбола откроют для себя множество подходов, которые они могут использовать для развития таких неотъемлемых составляющих футбола, как атлетизм, техника, психология, тактика и игровой интеллект в соответствии с возрастом. Вы также узнаете, что действительно важно для когнитивно-социального развития юных игроков, и разработаете концепции тренировок, которые приведут к долгосрочному успеху. Вы не сильно разбираетесь в теории? Не беда, благодаря понятным объяснениям и подробным упражнениям даже новички без труда разберутся в теме и смогут организовать для юных футболистов тренировки, которые действительно помогут им прогрессировать.

Матч начинается

Футбол – это волшебный вид спорта, который объединяет людей по всему миру. Футбол не знает границ и говорит с нами на универсальном языке, понятном всем нам. На стадионах по всему миру болельщики расппевают песни, а их любовь и страсть к игре становятся решающим фактором для результатов команды. Эйфория и ликование толпы, когда на поле забивают решающий гол, – это моменты, которые объединяют всех нас.

Но футбол – это гораздо больше, чем просто победа или поражение. Это та сила, что объединяет людей, дух игры, магия момента, борьба с сердцем и душой и все воспоминания, которые навсегда останутся в наших сердцах. Именно эти эмоции движут нами и заставляют нас жить этой страстью.

Однако футбол – это не только игра, объединяющая миллионы страстных болельщиков, но и сложный вид спорта, включающий не только физические навыки, но и интеллектуальные качества. В то время как технические и спортивные способности футболистов часто стоят в центре внимания болельщика, игровой интеллект – это часто упускаемый из вида, но крайне важный аспект, который зачастую и отвечает за результат между успехом и неудачей на поле. По этой причине данная книга посвящена различным аспектам игрового футбольного интеллекта и направлена на его более глубокое понимание.

Таким образом, эта книга может послужить руководством для игроков, тренеров и просто любителей футбола, чтобы глубже погрузиться в мир этой волшебной игры. Первая глава начинается с основных мыслей о футбольной подготовке детей и содержит важные идеи о методах преподавания и обучения.

Затем читатель переходит к теме игрового интеллекта в весьма обширной главе, посвященной основам, освещающим процесс обучения детей, цели развития и эффективное продвижение игрового интеллекта, а также четырем фазам решения футбольных задач. После этого следует объясне-

ние четырех измерений футбольного развития молодого игрока, которые включают в себя атлетизм, технику, психологию и тактику, а точнее, игровой интеллект. В завершение первой части руководства представлена пятиступенчатая модель развития футбольного интеллекта детей, которая была разработана футбольным методистом Хорстом Вайном.

Во второй части книги мы совершаем краткий экскурс в психологию развития молодых игроков, рассказываем о физических навыках и эмоционально-социальных потребностях детей разных возрастных групп.

Затем следует основное содержимое этой книги, т. е. часть, где рассматриваются пять стадий развития модели подготовки игрока и представлено множество различных упражнений, тренировок и игровых форм в рамках четырех измерений для развития футбольных навыков с целью развития атлетических, технических, психологических и тактических навыков игроков.

В девятой главе представлены рекомендации по дальнейшему стимулированию и развитию игрового интеллекта, а завершает книгу небольшой бонус от автора, где рассказывается больше про развитие вратарей и кратко суммированы мысли на тему развития молодых игроков.

Введение

Нет другого вида спорта, который бы так увлекал детей и взрослых, вызывал у них восторг, заставлял двигаться и обладал такой притягательной силой, как футбол. Каждому, кто хоть раз надевал футбольную форму, зашнуровывал бутсы и выбегал на поле стадиона, слышал мотивирующие слова и крики болельщиков с трибун и испытывал непередаваемое чувство удовлетворения после тяжелой и захватывающей игры, будет трудно избавиться от волшебных чар футбола.

Футбол – это радость, чувство гармонии, успех, поражение, самоотдача, дисциплина, амбиции и страсть. Изначально такие абстрактные понятия, как командный спорт или командный дух, вдруг благодаря футболу обретают краски, а команда, состоящая поначалу из одних незнакомых лиц, с годами превращается во вторую семью. Футбол – это нечто большее, чем просто ворота и мяч, это личный опыт и те, благодаря футболу приобретенные ощущения, которые, как невероятно ценная мозаика, будут формировать тебя всю оставшуюся жизнь.

К сожалению, во многих клубах футболу учат детей так же, как и взрослых. Многие забывают адаптировать игру, учитывая соответствующие этапы развития игроков, включая их физические и интеллектуальные способности, но на страницах этой книги мы постараемся раскрыть эти важные аспекты. Сегодня многие клубы по-прежнему проводят тренировки, используя традиционные и устаревшие методы преподавания и обучения, которые малоэффективны, вместо того чтобы заменить их на методичное преподавание и обучение. В результате до сих пор широко распространены тренировки, подчиненные традиционному характеру футбола, не адаптированные к индивидуальным фазам развития и не учитывающие типичные психофизические характеристики игроков.

Для того чтобы добиться успеха всех детских и юношеских футбольных клубов, необходимо внедрить соответствующие дидактику и методы, которые служили бы ориентиром для детей и тренеров и, в частности, позволяли бы всем игрокам иметь одинаковые возможности для развития.

Поскольку самые компетентные футбольные тренеры с наибольшим опытом, как правило, работают во взрослом футболе, где они получают значительно более высокую зарплату, менее опытные тренеры, как правило, тренируют команды на детском и юношеском уровне. Ответственные за развитие юношеского футбола лица в ассоциациях должны предоставить своим менее опытным коллегам советы и рекомендации, показывающие, какое содержание, аспекты тренировок, игровые формы и соревнования могут наиболее эффективно и стабильно стимулировать игровые навыки молодых игроков соответствующих возрастных групп.

Прежде всего, комплексность футбольной игры и уровень сложности ее понимания говорят в пользу оптимальной и дружественной к ребенку модели преподавания и обучения, которая должна устранить недостатки традиционного способа обучения футболу и не подавлять потенциал игроков. Часто можно наблюдать, как тренеры стремятся все контролировать, не давая игрокам пространства для развития их творчества, фантазии и воображения. Вместо того чтобы давать уйму наставлений игрокам и пытаться думать за них, тренеры должны заставить игроков сталкиваться с соответствующими возрасту учеников проблемами и трудностями на поле, а затем помогать самостоятельно решать их.

Таким образом, методы обучения, советы и рекомендации, адаптированные для молодых игроков, не только помогут неопытным тренерам, но и окажут им поддержку на поле и за его пределами, а также предотвратят ошибки в обучении и будут способствовать оптимальному использованию потенциала многих молодых игроков, тем самым значительно повысив их уровень.



Развитие футбольного игрового интеллекта с самого раннего возраста

КАК УЧАТСЯ ДЕТИ

Обучение – это **сложный и многоуровневый процесс**, который длится всю жизнь. В процессе обучения новый опыт постоянно сопоставляется с ранее приобретенными знаниями, а старая и текущая информация группируется в новые представления через каналы восприятия, в результате чего наши базовые знания постоянно расширяются. То, насколько быстро и хорошо дети учатся и развиваются, зависит от множества различных факторов и поэтому всегда индивидуально. Помимо **наследственных факторов**, которые лежат в основе развития ребенка, важную роль играют такие факторы, как **форма родительского воспитания, окружающая среда**, а также **социальные, общественные и культурные влияния**.

Процесс обучения детей всегда ориентирован на их собственные когнитивные способности, т. е. на их умение планировать, думать и запоминать. Эти процессы основаны на использовании различных органов чувств и областей восприятия, а также на их аккумуляцию и интеграцию. С другой стороны, нельзя забывать, что такие нарушения детского развития, как проблемы

- в крупной моторике (что включает в себя все двигательные функции тела, которые используются для всех видов движения),
- в мелкой моторике (целенаправленное и координационное взаимодействие мелких групп мышц),
- в работе вестибулярного аппарата (чувство равновесия),
- в тактильного восприятия (чувство познания объектов путем прикосновения),
- в визуального восприятия (зрение) или
- в слухового восприятия (слух),

могут привести к трудностям в индивидуальном развитии ребенка.

Несмотря на то что исследования в области детского обучения находятся в зачаточном состоянии, многие вопросы еще не до конца прояснены и существуют различные интерпретации результатов прошлых исследований, ученые все же согласны с тем, что **дети учатся иначе, чем взрослые**. Дети – это настоящее чудо обучения, и наш мозг в течение жизни никогда не будет работать так же эффективно, как в детстве.

С точки зрения нейробиологии обучение можно сравнить с постоянным наращиванием популяции нейронов в коре головного мозга (церебральной коре). Человек рождается с примерно 100 миллионами нейронов, которые очень слабо связаны друг с другом. Поскольку дети начинают учиться сразу же после рождения, масса их мозга увеличивается в течение первого года жизни, создавая прочные нейронные связи и формируя популяции нейронов.

Лимбическая система (лимбус), состоящая из гиппокампа, миндалевидного тела и поясной извилины, расположена в центре мозга. Каждый новый входящий стимул или нейронный сигнал сначала проходит через лимбическую систему и только потом передается коре головного мозга. Входящие стимулы оцениваются лимбусом по критериям известного и неизвестного, важного и неважного, а также приятного и неприятного, при этом содержание информации постоянно сопоставляется с имеющимися знаниями, а также подвергается эмоциональной оценке гиппокампы. Если поступающий стимул воспринимается как неважный, он не передается и, следовательно, не имеет шансов достичь коры головного мозга в виде популяции нейронов.

Таким образом, успех обучения может быть связан с моделированием синаптических связей, и чем больше таких связей создается и закрепляется при регулярном повторении, тем лучше вновь усвоенные знания могут быть интегрированы в существующий уже набор знаний.

О том, насколько мы расположены к различным методам обучения, свидетельствует количество синапсов в нашем мозге, которое экспоненциально увеличивается в первые месяцы жизни и достигает своего максимума в возрасте от одного года до трех лет. После этого количество синапсов снова уменьшается, поскольку мы уже не столь открыты для всех новых стимулов, а предпочитаем те, с которыми уже знакомы.