

**Книга скачана с  
Footballtrainer.ru**

# **СВЕН-ЁРАН ЭРИКССОН О ФУТБОЛЕ**

**соавторы:  
Вилли Райло и  
Хокан Матсон**

Что нужно для создания успешно выступающей команды?  
Как сохранить пиковую форму футболистов?  
Почему полностью подготовленный игрок вдруг перестает забивать?  
Как создать у игрока психологическую уверенность и настрой победителя?

Эта книга является изложением взглядов тренера национальной сборной Англии Свена-Ёрана Эрикссона на то, как создать наилучшую из возможных команд. Вместе с ведущим спортивным психологом Вилли Райло он обсуждает то, как выработать формулу победы, как для всех 11 игроков, так и для одного спортсмена.

Советы экспертов:

- секреты мотивации
- способы создания уверенности в своих силах
- формирование команды
- преодоление страха проиграть
- как мыслить наступательно, но не агрессивно!

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда эта книга была уже написана, многое изменилось в жизни Свена-Ёрана Эрикссона. В январе 2001 года он был назначен главным тренером национальной сборной Англии, что вызвало сомнения в том, справится ли с такой работой неангличанин. Сам Свен-Ёран Эрикссон не испытывал никаких сомнений, по его словам:

"Это самая большая работа, которую мне когда-либо предлагали. Я намеревался остаться еще на один год с Лацио в Риме, однако когда поступило предложение от футбольной ассоциации, я сразу же почувствовал: "Это именно то, что хочу делать. Такое предложение поступает только раз в жизни". Такие предложения не отклоняют.

"Я не анализировал риск, прежде чем принять назначение. Я никогда не думал: "У меня не получится". Наоборот, я решил: "Если я не приму это предложение, то перестану спать по ночам, думая, что бы я смог сделать на этом посту".

"Моя интуиция подсказала мне, что делать - как и раньше, когда поступали новые предложения, с той даты когда я принял ИФК Гетеборг в 1970-х годах. Конечно, тренировать сборную Англии нелегко, но раньше я делал еще более крупный шаг и принимал на себя больший риск, когда переехал из деревушки Турсбю, где я был тренером команды третьего дивизиона Дегерфурс, и сразу стал тренировать великий и могучий ИФК Гетеборг, одну из сильнейших команд Швеции. Теперь же, переход из Рима в Лондон для меня не столь велик.

"Я не задумываюсь о том, что для них я иностранец. У сборной Швеции был английский тренер (Джордж Рейнор) в 1958 году и она прошла в финал чемпионата мира. Почему собственно и шведу не тренировать сборную Англии? Я прочел книгу *Вторая по значению работа в государстве*, посвященную английским тренерам с 1949 года до Кевина Кигана. В ней говорится, что всех тренеров сборной на каком-то этапе их карьеры объявляли дураками, даже сэра Альфа Рамсея, который привел сборную к золотым медалям чемпионата мира в 1966 году.

"Поэтому я знаю, чего ожидать. Эту работу я принял не ради денег и уж точно не из-за желания изменить климат! Я ее принял, потому что Англия - это Англия.

## ВВЕДЕНИЕ

Вы теряетесь в критических ситуациях и боитесь взять инициативу в свои руки. Вы блистаете на тренировках, но куда всё девается в реальной игре. Вы прячетесь, когда нужно биться и сидите в защите, когда нужно атаковать. Вы боитесь проиграть, но вы точно также боитесь выиграть.

Улучшать результаты изнутри - вот что решает дело, и эта книга посвящена тому, как использовать свои духовные силы для оптимального применения своих ресурсов. Естественно, эта книга ориентирована на футбол, однако эта смесь теории и практических примеров того, как внутренние силы играют решающую роль, применима не только к футболу и спорту вообще, но и к многим другим областям вне спорта.

Начав с рассказа о том, как Свен-Ёран Эриксон привел итальянский клуб Лацио к первой за 26 лет победе в лиге, авторы переходят к тому, что хороший спортсмен или спортсменка должны вырабатывать мировоззрение, которое дает им силу не только верить в то, что они могут победить, но и понять, что даже поражение - это всего лишь еще один этап на пути к победе.

Они описывают, как создавать стойкое ощущение уверенности в своих силах, справляться с нагрузками, и как ставить цели, т.е. достижимые промежуточные цели, которые в свою очередь ведут к конечной цели. После важнейшей главы о том, как вырабатывать психологию победителей в команде, и о роли тренера в создании такой психологии, эта книга излагает советы: как превратить отрицательные настроения в положительные.

Все, кто интересуется футболом, знают Свена-Ёрана Эрикссона и о его назначении главным тренером сборной Англии в январе 2001 года. Его квалификация для этой работы не подлежит сомнению, поскольку у него за плечами долгая и успешная карьера в качестве футбольного тренера, сделавшего многие европейские команды победителями вместо постоянно проигрывающих - начиная со своего первого триумфа, когда ИФК Гетеборг из Швеции выиграл Кубок УЕФА в 1982 году, до побед в Португалии и Европе с Бенфикой и Ромой, Сампдорией и, конечно, Лацио в Италии. У него богатый опыт и он излагает свой подход к созданию команды-победительницы.

Д-р Вилли Райло, психолог, тренировал многих спортсменов, побеждавших на чемпионатах мира и выигрывавший золотые медали Олимпиад. Он написал несколько книг о реализации потенциала и психологии в спорте и в управлении.

В работе над книгой им помогал журналист Хокан Матсон, который писал еще о первом успехе Свена-Ёрана Эрикссона в Европе и помогал Вилли Райло с прежними публикациями.

По словам авторов, эта книга служит началом пути, который может привести к лучшим результатам, не только в футболе или в другом виде спорта, но и в любом аспекте жизни.

## **СКУДЕТТО ПОБЕДА В ЧЕМПИОНАТЕ ИТАЛИИ**

Мы иногда говорим, что нет ничего невозможного. Однако гораздо чаще мы соглашаемся с тем, что невозможно сделать определенные вещи, достичь определенных целей, осуществить ту или иную задачу. Все говорили 19 марта 2000 года, что Лацио не может выиграть итальянский чемпионат. Мы только что проиграли Вероне 0-1 и эксперты с журналистами были уверены, что занавес опущен: Лацио снова не получит Скудетто. Сдался даже владелец клуба. "Когда мы проиграли Вероне, отставая на девять очков от Ювентуса, я решил, что все потеряно", сказал Серджо Краньотти.

Прошло два месяца и на Олимпийском стадионе состоялось невероятное празднество. Счастливые болельщики высыпали на поле, стараясь сорвать одежду с игроков - и в некоторых случаях им это удалось. Лацио выиграл чемпионат. Невозможное стало реальностью.

Как это случилось? Конечно же, причин было много, однако одна не подлежит сомнению: без психологического настроя победа Лацио не состоялась бы. Скудетто был завоеван не только ногами. Потребовалась не меньшая психологическая стойкость.

Это и есть внутренняя сила, которой посвящена эта книга.

Начнем с того, как сам Свен-Ёран Эрикссон описывает поворотный пункт в истории Лацио - от девяти очков отставания от Ювентуса 19 марта к победе в чемпионате 14 мая.

Свен-Ёран Эрикссон: "В критических ситуациях нужно продолжать мотивировать игроков, умерять страсти, объяснять что шансы выиграть еще сохраняются.

"Чрезвычайно важным было проводить дополнительные собеседования с моими ведущими игроками, теми, которые были способны повести за собой всю команду. В тяжелых ситуациях следует ожидать, что молодые игроки ступевают, из страха и простой трусости. Тренер не должен слишком нажимать на них.

"Поворотный пункт состоялся в игре против Челси в Лиге чемпионов 22 марта. Нам нужно было победить, чтобы пройти в четвертьфинал. Я подумал тогда, что если мы проиграем, сезон для Лацио потерян, после чего и меня уволят. Но я никак не показывал сомнений в успехе. Я знал, что ребята играли с ножом у горла и испытывали огромные психологические нагрузки. Но все их проблемы были в головах, а не в ногах. Если бы нам удалось сконцентрироваться, мы бы победили кого угодно.

"После первого тайма картина была мрачной. Мы проигрывали 0-1, но не потеряли ни веры, ни боевого духа. Команда показала характер, игроки действительно хотели сражаться, и в конце концов мы выиграли 2-1. Затем мы выиграли дерби против Ромы 2-1 и матч на выезде против лидеров Ювентуса 1-0, и вдруг все изменилось.

"Я часто говорил, что еще перед игрой, в раздевалке, заранее могу сказать, готова ли команда. Я заметил настрой после разминки. Все были в боевом

настроении, каждый верил в себя. Казалось, раздевалка готова взорваться. Конечно, это не гарантия победы, но гарантия желания победить. В критических ситуациях решающую роль играет атмосфера в команде.

"Хорошая атмосфера не создается в короткий срок. Здесь требуется труд и терпение. Я всегда стремился к воспитанию у игроков чувства общности. Я считаю, что психологический настрой особенно важен на последних этапах сезона, когда уже поздно менять тактику и технику.

"Для успеха в спорте требуется немного. Это больше вопрос психологии, и в конце концов именно психологическая устойчивость определяет, кто окажется победителем, а кто проигравшим.

И, разумеется, нужно иметь немалое везения. Тогда, наконец, невозможное становится реальностью".

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

### **Воля к победе**

*Провал Рональдо в чемпионате мира*

Франция 1998 года: чемпионат мира. Весь мир ждет, что бразилец Рональдо станет королем чемпионата, особенно после его фантастического выступления в итальянском чемпионате. Однако мир увидел тень настоящего Рональдо. В нескольких матчах он отыграл посредственно, а в финале против Франции и вовсе провально. Как это случилось?

#### **Эрикссон:**

Конечно, я не знаю закулисную историю чемпионата, но аналогичные случаи происходили из-за волнения по поводу выступления. Слишком велико давление. Я практически каждый день наблюдаю игроков, которые хороши на тренировках, но теряются в матчевых ситуациях. Я часто вижу игроков, которые доминируют на поле в обычных матчах чемпионата, но сходят со сцены в важных кубковых матчах или в финале.

#### **Вилли Райло:**

Как волнение по поводу своего выступления отражается на игроке?

*Я так хочу победить, что проигрываю.*

#### **Эрикссон:**

Это проявляется разнообразно. Например, когда я вызываю к себе игроков, страдающих от беспокойства по поводу своей игры, они часто так расстраиваются, что начинают плакать, уходя с поля. После разговора в тишине и покое после игры, они говорят: "Я так хочу показать себя, но до смерти боюсь сделать ошибку и проиграть. Это будет катастрофа...". Поэтому я обычно не спешу вызывать "на ковер" игрока, у которого был плохой день. Иногда следует обратить внимание на игру всей команды, а не отдельного игрока.

## АДАПТАЦИЯ

### **Райло:**

Я работал со спортсменами в большинстве видов спорта и видел, как многие из них реагируют и в обратную сторону - в катастрофической ситуации они направляют энергию в позитивное русло. Разумеется, Вы встречались с этим явлением?

### **Эрикссон:**

Конечно. Многие игроки адаптируются к своей работе и лучше всего выступают, когда ситуация критическая. Михайлович, который играл у меня в Лацио несколько лет, всегда хочет выиграть все на свете - даже тренировку по ударам в створ ворот. Он не верит, что может проиграть, а если проигрывает, на нем это не отражается. В каждом матче он играет с одним и тем же настроем: он должен победить. Еще один такой игрок - Кристиан Вьери. У него сверхвысокие устремления, но если что-то не удастся, он не расстраивается. Он всегда на стабильно высоком уровне и не боится делать то, что хочет, независимо от хода матча. А если матч проигран, ну что ж, значит проигран. После финального свистка Вьери не будет тратить силы попусту, браня себя или бессмысленно выискивая ошибки. Я должен также упомянуть Верона, еще одного игрока, психология которого позволила ему адаптироваться. Когда другие скатываются в оборону, его наступательная игра действует заразительно.

В общем случае, думаю, что в команде должна быть сердцевина из трех игроков с такими качествами, поскольку для игроков характерны колебания и оборонительные настроения в случае, если команда терпит неудачу. Эта сердцевинная группа должна действовать как противовес и стабилизировать команду.

### **Райло:**

Кроме физической подготовки, есть три фактора, которые определяют, насколько хорошо мы выступаем:

- Идеи
- Эмоции
- Духовная энергия

Ранее мы показывали, насколько важны психологические факторы для реализации наших возможностей, как для команды, так и для личности. В этой книге мы приведем еще много таких примеров.

Целый ряд эмоций отражается на игре, угнетая или стимулируя игрока, и в этом отношении есть много психологических элементов, которые отражаются на выступлении, как положительно, так и отрицательно.

Можете ли Вы, на основании Вашего опыта, назвать самый важный фактор достижения успеха?

### **Эрикссон:**

Скажу совершенно определенно: уверенность в своих силах. Когда две команды равны по технике, тактике и чувству игры, победит более уверенная команда.

*Нет уверенности в своих силах - нет и успеха.*

## ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ

*Альберто Томба - естественный победитель*

### **Райло:**

Да, это справедливо для всех видов спорта. Приведу пример.

Горнолыжник Альберто Томба всегда выступал с величайшей уверенностью. В отличие от своих соперников, у него была воля побеждать и снова побеждать, даже после неудач. Норвежский спортсмен победил-таки Томбу на Олимпиаде в 1992 году. Но вот что он сказал после соревнований:

"Разница между Томбой и мной в том, что он считает себя естественным победителем. Даже если он проигрывает, он по-прежнему считает себя, само собой, победителем. Я знаю, что могу выиграть - но для меня не "естественно" выигрывать так много и так часто, как Томба.

"Я физически и технически не хуже, чем Томба, и могу победить его и сейчас и потом, как я это сделал на Олимпийских играх. Но между мной и Томбой по-прежнему разница - на психологическом уровне.

### **Эрикссон:**

У некоторых спортсменов есть этот чудесный дар - всегда побеждать. Для них это что-то вроде состояния души.

### **Райло:**

Именно так. Настоящие победители не просто знают, что могут выиграть - многие спортсмены это знают - они еще полностью воспринимают себя как победителей. Может показаться странным, но они не боятся выиграть, тогда как другие боятся и выиграть и проиграть.

### **Эрикссон:**

Из моего спорта, футбола, я знаю, что психологическая ситуация в момент игры практически полностью определяет, как игроки и команда будут использовать свои возможности. Концентрация, мотивация, уверенность и командный дух прямо отражаются на игре.

Способность принять верное решение - и не побояться сделать нужное действие в любой ситуации - играет определяющую роль в современной игре. Если один игрок не готов психологически, вся команда может рассыпаться. Самый недавний пример важности психологических процессов привел Лацио. У нас была серия хороших матчей, с многими победами, а потом неожиданное поражение 5-2 от Валенсии. Психология имеет большое значение.

*Разница в психологии определяет победителя.*

**Райло:**

Я считаю, что все спортсмены воздвигают себе барьеры, которые мешают им использовать свой потенциал. Они позволяют своей психике заблокировать раскрытие своего потенциала. Однажды я работал с ведущим итальянским игроком. Мы обсудили различные игровые ситуации, и я попросил его закрыть глаза и воссоздать воображаемую картину игры. Все шло хорошо, пока он не подумал о Милане. Это его сразу затормозило. Дело в том, что в детстве он всегда восторгался Миланом. И теперь, когда ему надо играть против любимой команды, его подсознание не допускает мысли о возможности выиграть у Милана.

*Лацио привык к поражениям*

**Эрикссон:**

До моего прихода в клуб, Лацио часто проигрывал некоторым командам, несмотря на то, что был намного лучше их. Единственным рациональным объяснением было то, что у игроков в команде был какой-то психологический барьер, который подсознательно заставлял их принять поражение, несмотря на внешнюю уверенность в том, что череда поражений закончится.

*Хорош на тренировках - плох в важных матчах*

У меня был игрок мирового класса, у которого были проблемы с завершением. Вдалеке от ворот он был прекрасен, но как только входил в штрафную, его точно парализовывало. Он начинал колебаться и не пользовался хорошей позицией, откидывая мячи партнерам. На тренировках такого не было.

То же самое было с игроком, который на тренировках подавал самые фантастические угловые. В матчах же он всегда подавал их слишком близко к воротам, в качестве подарка для вратаря. Я меня были игроки, которые на тренировках реализовывали 99% пенальти, а в матчах едва 60%.

Некоторые игроки активны в отборе и постоянно выигрывают мяч - но только на тренировках. В матчах же просто стоят и смотрят.

У меня были игроки, которых на тренировках просто невозможно пройти. В матчах они тоже смотрелись хорошо - пока не появлялся игрок с именем, такой как Рональдо, Ривальдо или Вьери, которым они практически открывали свободный проход.

Я также анализировал меткость ударов определенных игроков. В обычных играх 80% ударов приходились в створ ворот. В важных матчах 80% было мимо ворот.

Это можно только описать как психологические барьеры, которые мешали игрокам в каждом матче попадать в ворота с примерно одинаковой частотой.



## *Игрок Манчестер Юнайтед с психологическим барьером*

### **Райло:**

Однажды я работал с игроком Манчестер Юнайтед, у которого развился психологический барьер с реализацией голевых положений. Я попросил его закрыть глаза и представить себя в ситуации, когда он входит в штрафную, сближается с вратарем и забивает мяч в ворота. Он закрыл глаза и представил себя в такой ситуации.

Через некоторое время я спросил его, что получилось. Он сказал, что мяч прошел мимо ворот. Он проделал то же упражнение еще семь раз, но с тем же результатом: мяч всякий раз проходил мимо. Наконец, я взял инициативу в свои руки и сказал: "Я беру всю ответственность на себя. Ты просто иди и забивай голы". Потом я спросил его, как получилось на этот раз. Он сказал, что мяч влетел в ворота. Тогда я спросил его, что он при этом испытывал, и он ответил: "Я волновался и у меня болела голова". Это пример того, как в критических ситуациях мы должны воспринимать себя победителями, полностью: интеллектуально, эмоционально, сознательно и подсознательно. Мы должны использовать свою внутреннюю энергию для нажатия на акселератор, а не на педаль тормоза; но при этом нам нужно контролировать силы, которые тянут нас в различных направлениях.

## **ВОЛЯ К ПОБЕДЕ И СТРАХ ПОРАЖЕНИЯ**

В случаях, когда нам нужно проявить себя - на соревнованиях, в матче, при каком-то рабочем задании - внутренние силы тянут нас в двух разных направлениях. Одна из них - "амбиция". Это положительная сила. Наши амбиции толкают нас на совершенствование, на успех, на достижение целей, которые мы перед собой ставим.

Другая сила - "страх неудачи". Это отрицательная сила. Она ведет к боязни поражения, совершения ошибки, к страху опозориться и, в результате, к неприятию другими людьми. Этими другими могут быть тренеры, партнеры по команде, средства массовой информации, болельщики, а в повседневной жизни - друзья, соседи и сотрудники.

Для игроков с высоким уровнем тревожности характерно то, что они "казнят" себя в случае неудачи. Эта внутренняя борьба - сражение амбиций со страхами - и определяет то, насколько мы преуспеем. Если уровень тревожности слишком высок, наши амбиции нам не помогут.

### **Райло:**

Один из лучших футболистов Швеции за все времена, Турбьёрн Нильссон, уже в 20 лет считался выдающимся игроком шведской лиги. Он любил играть, чувствовал себя уверенно в своей среде и использовал свой талант по максимуму. В 22 года он подписал профессиональный контракт с клубом ПСВ Эйнховен, и почти сразу же все пошло неудачно. А после первых неудач Турбьёрн надломился и вскоре стал играть в половину своих способностей.

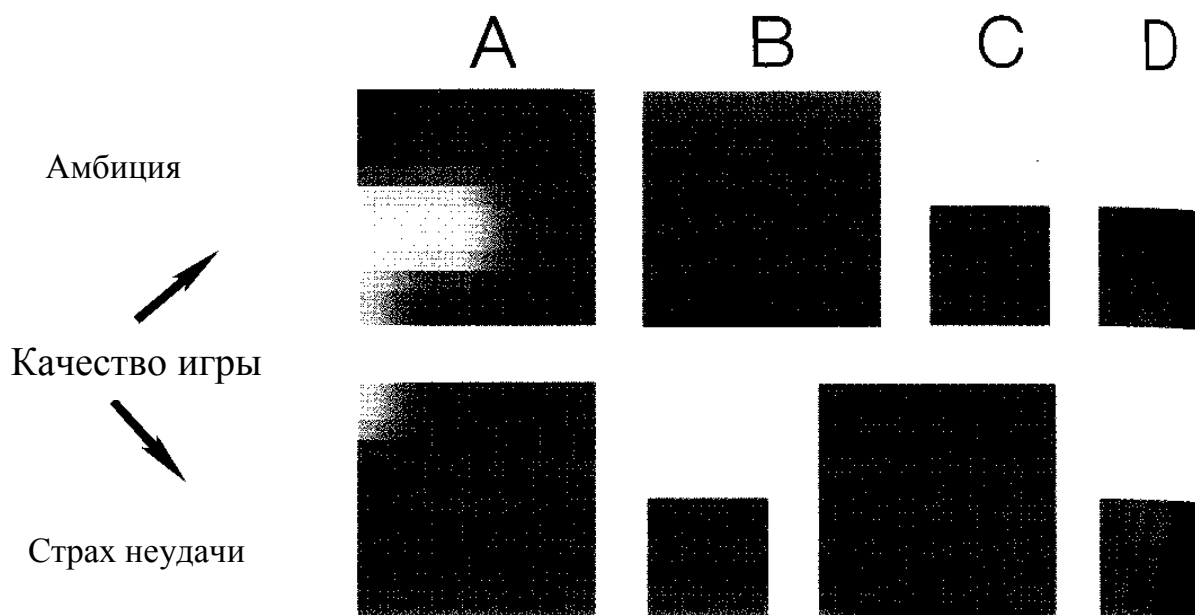
Он вернулся в Швецию с высоким уровнем тревожности и утраченной уверенностью в себе. Вскоре он снова заиграл, но далеко не так хорошо, как до того, как стал профессионалом. Как получилось, что талантливый игрок, выступавший действительно хорошо, стал играть так плохо?

Мы проанализировали ситуацию. Выяснилось, что несколько раз у Турбьёрна ничего не получалось, когда сразу же после получения мяча у него за спиной оказывался игрок. В современном футболе ситуация, скажем, нередкая. С каждым разом, когда эта ситуация повторялась, неуверенность Турбьёрна все росла, пока наконец он перестал рисковать вообще, как будто парализованный страхом сделать еще одну ошибку. Страх неудачи победил амбиции.

Однако, после психологической тренировки, которую я предложил, Турбьёрн не только восстановил свою форму, но и улучшил ее. Казалось, он искал ситуаций, в которых на него нападали сзади, для того чтобы не поддаться и сбить с толку соперника. Турбьёрн сыграл большую роль в триумфе ИФК Гётеборг через несколько лет, когда он выиграл Кубок УЕФА - самом крупном достижении шведских клубов.

Можно сказать, что существует четыре типа личности, с разной силой амбиций и страхом неудачи. Это может относиться не только к индивидуумам, но и к целым командам - даже клубам и предприятиям.

#### ЧЕТЫРЕ ТИПА ЛИЧНОСТИ



*Вот что это означает:*

- A** имеет большие амбиции и высокий уровень страха неудачи
- B** имеет большие амбиции, но не боится потерпеть неудачу
- C** имеет скромные амбиции и боится совершить ошибку
- D** имеет скромные амбиции, но и проиграть не боится.

Какой же из типов в максимальной степени использует свои ресурсы? **Д** преуспеет меньше всех остальных. Очевидно, что отсутствие как амбиций, так и страха проиграть никакой энергии не порождают.

**С** будет несколько более удачлив. По меньшей мере **С** будет стремиться не делать ошибок. К сожалению многие люди, по нашему мнению, относятся к типу **С**, они много энергии тратят на то, чтобы избежать ошибок, а не на то, чтобы рисковать для победы. Мы больше не будем рассматривать типы **С** и **Д**, поскольку интересующие нас спортсмены все имеют высокие амбиции.

*Ускорение и торможение одновременно.*

Это оставляет нас с типами **А** и **В**. Тип **А** одновременно нажимает на газ и давит на тормоз. У него большие амбиции, что дает ему напор, но страх неудачи тянет его в обратном направлении. Тип **А** хорош в обычных матчах чемпионата, но в ответственных играх сникает.

*Типичный победитель выглядит так:*

Неудивительно, что именно тип **В** максимально эффективно использует свой потенциал. Тип **В** не боится рискнуть, когда это необходимо. Таким образом, работа сводится к созданию типа **В** и психологии типа **В**, и этим мы и должны заниматься за счет стимулирования амбиции и уменьшения страхов.

**Райло:**

Вопрос: сколько игроков из тех, что встречались Вам в Европе, относятся к типу **А**, а сколько к типу **В**?

**Эрикссон:**

Это трудный вопрос, но в общих чертах на него можно ответить так: около 80% относятся к типу **А**, и только 20% к типу **В**. Большинство игроков и "газуют" и тормозит одновременно.

**Райло:**

Каково типичное поведение игроков с высоким уровнем страха неудачи?

**Эрикссон:**

Они отчаиваются, когда не попадают в ворота, они злятся на себя и партнеров и, во многих случаях, на судьбу. Такие игроки опасны, поскольку их отрицательные эмоции могут, как пожар, перекинуться на других игроков команды, породив страх неудачи в каждом.

*"Тепличные" игроки опасны для команды.*

Еще одна типичная черта игроков со страхом неудачи: они зависят от того, насколько успешно выступает команда. Это "тепличные" игроки, в том смысле,

что они могут прекрасно играть, пока команда идет на гребне успеха. Но когда дела плохи, им кажется, что все потеряно и ничего уже никогда не будет хорошо. В противоположность им, игроки с низким уровнем неуверенности сохраняют веру в себя и качество игры в самые трудные времена. А это чрезвычайно ценная черта.

Теперь возникает вопрос: как стать игроком типа В?

## УВЕРЕННОСТЬ И РЕАКЦИЯ НА ПРОБЛЕМЫ

### **Райло:**

Страх неудачи тесным образом связан с уверенностью. Люди с высокой внутренней уверенностью часто не испытывают страха неудачи. А без внутренней уверенности люди не рискуют.

### *Внутренняя уверенность и стимулы*

Мы постоянно сталкиваемся с проблемами, которые, в некотором роде, являются противоположностью уверенности. Всякий раз, стремясь к новым высотам, мы рискуем потерять опору под ногами. Наше надежное положение оказывается под угрозой.

Спросим себя: какие цели мы ставили перед собой в течение последних нескольких лет? Довольны ли мы достигнутым? Может, надо было ставить более высокие цели? А что-то мы хотели попробовать, но не стали - может быть, потому что чувствовали, что наше надежное положение окажется под угрозой?

Стремясь к надежности положения, мы рискуем ввергнуть себя в застой и самодовольство. На самом деле нам нужны обе стороны: и внутреннюю уверенность и стимулирующие перемены. Нужно осознавать, что нам не гарантировано постоянство нашего положения, независимо от ситуации, в который мы находимся. Нам нужно искать различные пути укрепления и поддержания надежности нашего положения.

### **Эрикссон:**

В Бенфике у меня был игрок - Алвеш, который всегда играл в черных перчатках. Однажды начальник по снабжению забыл принести их на матч, и Алвеш заявил: "Без моих черных перчаток на поле не выйду".

Он связывал это с каким-то древним пророчеством своего дедушки, но это был его метод создания уверенности с помощью внешних атрибутов. Я могу рассказать целый ворох таких историй, когда элементарные предрассудки превращались в форму обеспечения уверенности в своих силах.

В Лацио был помощник тренера по имени Маурицио Манчини. Однажды, когда мы переезжали с из нашего тренировочного лагеря в Форнелло в аэропорт на важный выездной матч, на дороге случилось ДТП, движение было перекрыто и нам пришлось делать объезд. Но к самолету мы успели - и выиграли тот трудный матч.

С тех пор при выездах на важные матчи в гостях Маурицио всегда выбирал самый длинный путь, ссылаясь на дорожные пробки. Наконец я не выдержал: "Почему это дорожные пробки возникают только когда мы едем в аэропорт?". Тут истина и выяснилась. Манчини был полон предрассудков. Он на самом деле верил, что мы выиграем, если поедem по длинной дороге.

*Случай может изменить наш образ мыслей.*

### **Райло:**

Уровень надежности нашего положения зависит от двух факторов:

1. Нашей личности.
2. Нашего социального окружения.

Рассмотрим пример: игрок с высоким страхом неудачи чувствует неуверенность и во многом зависит от социального климата вокруг команды - но и от поддержки тренера и окружения. Это делает его чрезвычайно чувствительным к изменениям в его социальной среде. Если все идет как надо и окружающая его среда обеспечивает ему необходимую надежность положения, игрок может достичь успеха. Но если он вдруг начинает получать меньше поддержки от окружающей среды, неуверенность игрока будет возрастать, что отрицательно скажется на его игре. Поэтому многие игроки играют ниже своих возможностей после прихода в клубы и команды с низкой внутренней надежностью и отсутствием эмоциональной поддержки.

*Только у одного из пяти игроков психология победителя*

Таким образом, если 80 процентов элитных игроков относятся к типу А - т.е. отличаются высокой неуверенностью - можно понять, насколько важна для них надежность положения в социальной среде для раскрытия своего потенциала.

### **Эрикссон:**

Это напоминает мне об ошибке, которую я однажды совершил. Когда я начал работать с Ромой, я попытался положить конец обычаю встречаться в гостинице до матчей по воскресеньям. После окончания тренировки в субботу, я сказал игрокам: "Встретимся завтра за обедом".

Это вызвало всеобщее изумление и, в конце концов, мне пришлось восстановить такие встречи: *Отступление!* С одной стороны это вызвало сомнения у руководства клуба, а с другой стороны был игрок, который испытывал неуверенность без коллективной психологической подготовки в гостиничном номере. Ритуал и обычай могут придать уверенности.

## **РАССЧИТЫВАЙ НА ПОБЕДУ, НО ПРИНИМАЙ ПОРАЖЕНИЕ**

*Нужно иметь смелость проиграть, чтобы набраться смелости выиграть*

Прочтите эту строку еще раз. Для многих она звучит непонятно. Неужели для победы нужна смелость проиграть? И что имеется в виду под "смелостью выиграть?"

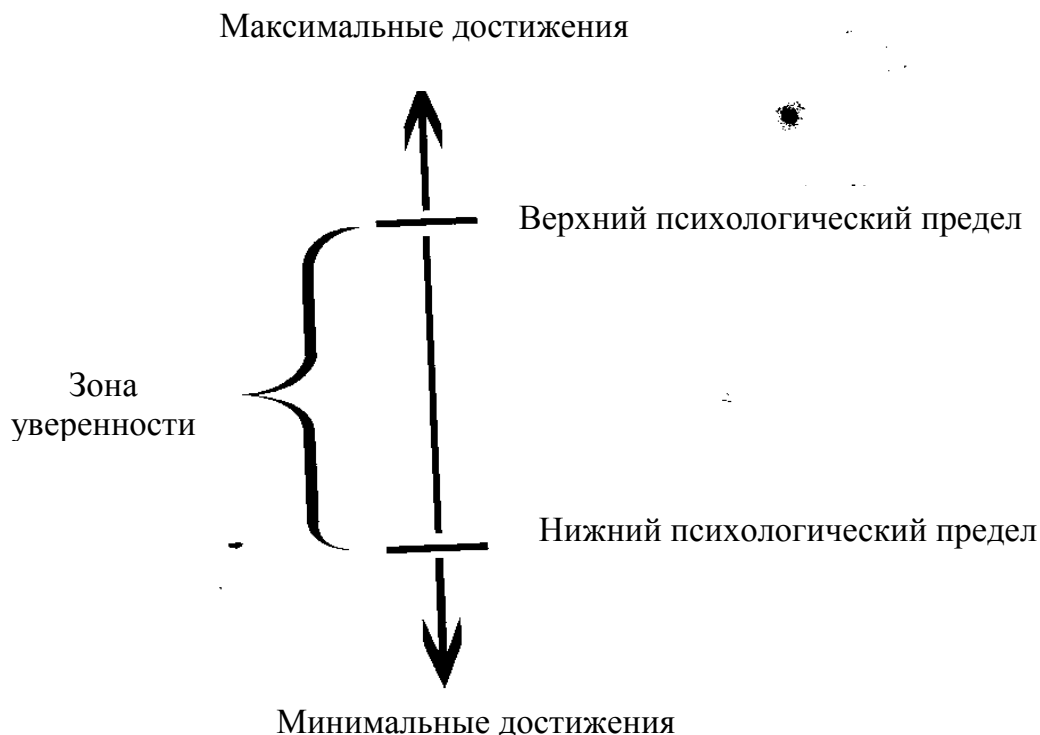
Ведь выиграть у каждого найдется смелости? К сожалению, это не так.

Как мы говорили ранее, перспектива большого успеха часто вызывает сопротивление подсознания. Мы чувствуем беспокойство и боимся выйти за рамки того, что называется "зона уверенности".

Все люди имеют физические и психологические ограничения. Мы бы достигли верхней границы, если бы могли использовать все наши резервы, талант и способности. Но есть и нижний предел. Если все идет ужаснее некуда, мы не будем чувствовать себя хуже определенного минимального уровня. Неудачное выступление, которое отбрасывает нас к минимальному уровню, будет болезненным переживанием. Мы будем ощущать неуверенность.

Оставаясь выше этого уровня, мы будем чувствовать себя уверенно. Интересно, что мы возводим психологический барьер для защиты нас от нашего максимума. Превысив этот барьер, мы будем чувствовать себя неуверенно. Мы бы не знали, что делать. Поэтому полностью уверенным человек чувствует себя только в пределах между верхним и нижним пределами.

Это представлено на иллюстрации ниже:



Мы называем это зоной уверенности. Вся наша работа по улучшению игры фактически сводится к расширению этой зоны уверенности - как вверх, так и вниз. И обычно мы начинаем с нижнего психологического предела.

*Наша зона уверенности должна быть широкой.*

**Райло:**

Спортсмены обычно обращаются ко мне, желая улучшить свои результаты. Они хотят поднять верхний психологический предел. Я обычно говорю им: "Мы начнем не с этого. Мы начнем с понижения нижнего психологического предела. У Вас будет повышенная устойчивость к неудачам".

Я часто слышу: "Куда же дальше понижать? И без того дела из рук вон плохи. Или надо выступать еще хуже?"

Однако именно такой подход и оправдан. Для повышения верхнего психологического предела, обычно сначала требуется понизить нижний. Речь не идет о смене целей. Это совершенно другое дело. Здесь мы говорим о расширении зоны уверенности - как вниз, так и вверх.

Можно привести хорошие примеры из игр с мячом как оба этих предела работают вместе. Если мы боимся проиграть, нам будет страшно делать и выигранные ходы. Но если мы не боимся проиграть, то у нас будет и смелость идти на выигранный. Нужно не бояться проиграть, для того чтобы выиграть.

Когда я читаю лекции по этой теме по всему миру, я часто слышу возражения от аудитории. Слушатели говорят: "Но ведь победитель никогда не любит проигрывать". Мой ответ: да, победитель терпеть не может проигрывать, но он не должен беспокоиться по поводу возможного проигрыша. Это чрезвычайно важно. Если мы хотим стать победителями, нам не может нравиться поражение, но нельзя допускать тревогу в случае поражения.

*Не терпеть поражений, но и не бояться их*

**Эрикссон:**

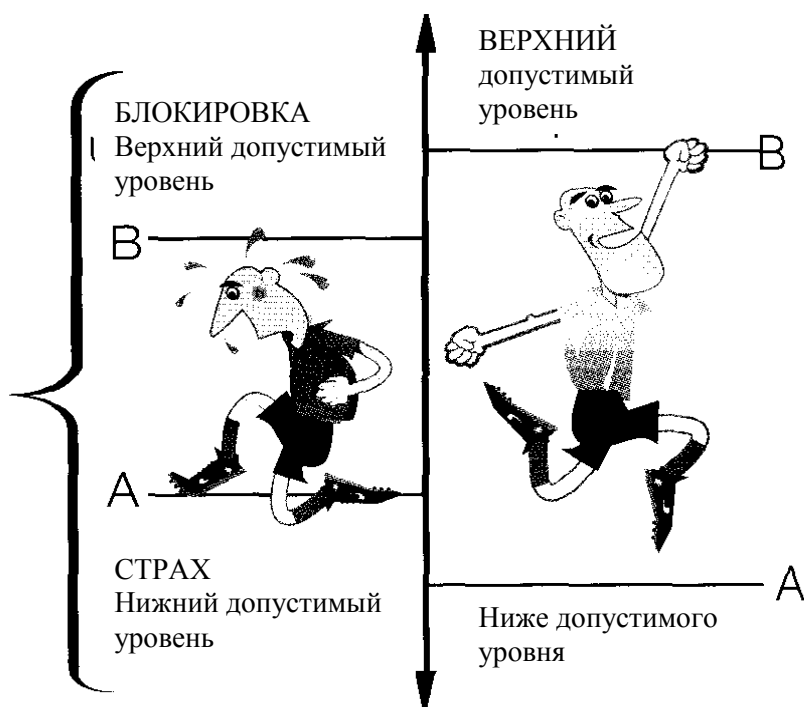
Возьмем двух игроков, например Роберто Манчини (который теперь тренер Фиорентины) и Синешу Михайловича. У них есть воля к победе и, разумеется, они терпеть не могут проигрывать. Но они не принимают поражение близко к сердцу и на следующий матч выходят с прежней уверенностью. В других видах спорта, например в теннисе, можно назвать Бьёрна Борга и Матса Виландера, в гольфе - Тайгера Вудса.

*Тайгер Вудс умеет и побеждать и проигрывать*

Эти игроки не любят проигрывать, но не страдают по поводу поражений. Если мы начинаем сомневаться в своих силах, наш нижний психологический предел начинает подниматься вверх - одновременно с понижением верхнего предела. В таких случаях мы получаем то, что называется "клеткой показателей".

Спортсмен часто имеет гораздо более высокий потенциал, чем тот, который он показывает, однако боязнь неудач запирает его в клетку показателей. Настоящие победители редко страдают от этого, потому что им удается держать беспокойство на низком уровне.

## ХОРОШИЕ ПОКАЗАТЕЛИ



## ПЛОХИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Рассмотрим пример вне спорта. Предположим, что мы положили на пол железную балку шириной 20 см и просим Вас пройти по ней. Несложно, правда? Тогда мы поднимем ту же самую балку на 30 метров вверх и закрепим ее, и попросим Вас сделать то же самое. Физически, объективно, задача не стала более трудной, но страх падения затруднит ее выполнение - настолько, что Вы и в самом деле подвергнетесь большому риску падения. Чем больше Вы будете бояться упасть, тем труднее будет выполнить это задание. Чем больше страх совершить ошибку, тем больше вероятность ее совершения.

### Райло:

Интересны результаты некоторых участников соревнований по стрельбе. Когда я просмотрел серии по пять выстрелов, то обнаружил, что промахи были в основном в конце. После трех или четырех выстрелов в десятку, пятый выстрел был в семерку или восьмерку. Подсознание начинало протестовать, говоря: "Стоп, да ты просто не настолько классный стрелок!". После нескольких попаданий в яблочко, спортсмен начинал чувствовать, что выходит за рамки своего верхнего психологического предела и испытывать неуверенность. Поэтому он и промахивается. И радуется этому промаху. Это возвращение в привычную надежную зону уверенности.

Мы провели эксперимент. После того, как стрелки выбивали три десятки, мы прерывали серию и говорили им, что сделаем перерыв и продолжим позже. Стрелки снова выбивали три десятки - без проблем. Но теперь у них было шесть десятков подряд. Причина, как понятно каждому, была чисто психологической, а



не технической. Подсознание допускает три попадания в десятку подряд, но не пять и уж точно не восемь десятков подряд. Подсознание нажимает на тормоз. И этот подсознательный тормоз управляет нашей волей, которая хотела бы максимально возможное количество десятков.

Любой, кто играл в гольф или теннис, знает много случаев, когда подсознательные психологические процессы подавляют волевые и сознательные процессы.

### Подсознание давит на тормоз

Тогда что нам делать? Есть только три возможных пути. Рассмотрим пример прыгуна в высоту.

1. Он может решить не прыгать вообще. Это самый надежный способ не сбить планку - и не совершить ошибку. К сожалению слишком часто мы видим, что люди выбирают именно этот путь: не прыгать, не рисковать, не отваживаться, не пытаться, не отвечать на вызов.
2. Он может установить планку так низко, что гарантированно возьмет высоту. Безопасный выход из положения, но не очень-то конструктивный.
3. Он может установить планку высоко. Теперь есть высокий риск сбить ее.

И ведь собьет - и неоднократно. Но он должен расти - как и все мы - определяя границы своих возможностей.

### РОНАЛЬДО - ПОЕДИНОК С НИМ ВЫИГРАТЬ НЕВОЗМОЖНО

#### **Эрикссон:**

Какие психологические механизмы мешают людям достигать своих целей, а командам выигрывать важные матчи, когда они уже в шаге от успеха?

#### **Райло:**

Психологические барьеры представляют собой большую проблему как в спорте, так и вне его. Психологический барьер часто возникает, когда человек испытывает сильные отрицательные переживания по поводу конкретной ситуации.

Когда я работал с игроком Манчестер Юнайтед, я попросил его закрыть глаза и представить, что он играет против Рональдо. Я попросил его также создать ряд мысленных картин, в которых он выигрывает поединок у Рональдо.

Через десять минут я попросил игрока рассказать о его ощущениях. Он сообщил мне следующее:

1. Выиграть поединок с Рональдо оказалось невозможно.
2. Он испытывал неуверенность при мысленной прокрутке такой ситуации. Для меня это был пример явного психологического барьера. Если он даже мысленно не мог представить себе возможность обыграть Рональдо, то как бы он сделал это в реальности?

Мозг похож на огромный склад, с почти бесконечным количеством импульсов, впечатлений, переживаний, знаний, мыслей и чувств, хранящихся в нем начиная с рождения. Основы характера закладываются в детстве, как и то впечатление, которое о детях имеют родители. Наши роли в жизни уже определены. Уже тогда мы определяем, как воспринимать самих себя.

С годами наше сложившееся восприятие себя усиливается или ослабляется. Все что мы узнаем от наших родителей, учителей, товарищей и тренеров, остается в нашем умственном хранилище и, естественно, влияет на наше поведение. В определенной мере мы можем сознательно находить и использовать необходимое нам. Но в основном мы испытываем подсознательное воздействие. Наш мозг записывает и хранит информацию. Затем эта информация начинает свою работу через подсознание.

Наш мозг систематически объединяет одновременно происходящие события.

Футболист, который не забивает важные пенальти, скоро начинает ассоциировать их с промахами. И в следующий раз, когда он будет пробивать пенальти в важном матче, его психика "прикажет" ему промахнуться.

Он страдает от блокировки, которая прежде всего заставляет его промахиваться.

Если игрок всегда хорошо играет на одном стадионе, но считает, что на другом играть не сможет, часто так оно и случается.

Лыжник, который думает, что его техника хороша для одного типа слалома, но плоха для другого, начнет получать результаты, подтверждающие его теорию.

#### *Мозг запоминает и хранит информацию*

Хорошая новость состоит в том, что все это можно изменить, поскольку верно и противоположное: игрок, который всегда забивает пенальти, имеет мозг, который говорит ему, что и в следующий раз он тоже не промахнется. Отрицательные импульсы можно превратить в положительные. Энергия, которая пригибает нас к земле, может точно так же и поднять нас вверх.

Наш мозг обладает феноменальной способностью к изменению содержимого, к переключению с минуса на плюс, и к отдаче положительных импульсов вместо отрицательных.

#### *Наш мозг обладает феноменальной способностью к изменениям*

В футболе мы выделяем три типа барьеров:

1. Реализационные барьеры
2. Ситуационные барьеры
3. Технические барьеры.

Мы ранее упоминали Турбьёрна Нильссона, шведского игрока, очень слабо выступавшего по профессиональному контракту в Голландии. Причиной было, как мы говорили, то что он несколько раз не смог сыграть, когда сзади его атаковал игрок, в результате чего у него развился психологический барьер, повторяющийся каждый раз при возникновении подобной ситуации.

Другие игроки могут испытывать психологический барьер, когда играют на выезде на конкретном поле. Мозг может ассоциировать неприятные переживания на этом поле со страхом.

Этот тип ситуационного барьера может легко укорениться, поскольку каждый раз когда это происходит, игрок или вся команда получают подсознательное усиление барьера. Потом этот феномен начинает считаться реальным, поскольку раз за разом повторяется. Это, в свою очередь, может привести к психологическому тупику.

Выше мы только что описали барьеры, являющиеся следствием эмоциональной реакции, страха и неуверенности. Но бывают и интеллектуальные блокировки. Если мозг постоянно прокручивает отрицательные мысли, связанные с определенной ситуацией, происходит то же самое: подсознание закикливается.

Я однажды работал с нападающим итальянской лиги, который забивал всего около четырех голов за сезон.

Проблема состояла в том, что в команде, из которой он перешел, он забивал в среднем 18 голов за сезон. Я проанализировал ситуацию и выяснил, что он страдал как от эмоциональных, так и от интеллектуальных барьеров, вследствие того, что пришел в команду дивизионом выше, чем та, к которой он привык. Он стал рассуждать следующим образом:

"Мне будет трудно утвердить себя в этой команде. В этой лиге мне будет трудно забивать. Мне кажется, что я уступаю многим игрокам своей же команды, не говоря уже о Милане или Ювентусе".

Психологическая блокировка и продиктовала ему, что он не должен забивать более четырех голов за сезон. А когда психика говорит "стоп", то физическая и техническая стороны повинуются.

Я работал с игроками, которым казалось, что по мере приближения к воротам вратарь превращался в гиганта, а ворота становились все меньше и меньше. Один игрок мысленно представлял себе удар по воротам, но мяч каждый раз проходил мимо. Когда он пытался вообразить себе, что мяч попал в ворота, это выглядело странным, ненатуральным, и он места не находил от беспокойства.

Это пример технической блокировки. В главе по психологической тренировке далее в книге мы опишем метод, которым я пользовался для решения этой проблемы. Я могу привести много примеров и ситуационных блокировок, когда игроку остается всего лишь обыграть вратаря, и психологических барьеров, когда проблемой является конкретный соперник или вратарь. У многих игроков есть проблема "свое поле - чужое поле". Можно привести огромное количество примеров из других видов спорта.

### **Эрикссон:**

Вернемся в то время, когда я три сезона тренировал Дегерфурс в Швеции, первый сезон с Турдом Грипом, который помогал мне в Лацио, а затем стал моим помощником в сборной Англии. Именно в то время я впервые обратился за помощью к Вилли Райло и началось наше сотрудничество.

Мы выигрывали розыгрыш в своей лиге два года подряд, но не могли победить в квалификационных матчах. Наша команда всегда играла фантастически в матчах лиги, но как только доходило до квалификации, мы проваливались.

Однажды в субботу зашел Вилли и провел с нами весь день. Он записал кассеты для отдельных игроков, чтобы они могли психологически тренироваться индивидуально. Мы даже останавливали автобус по дороге на выездные матчи, чтобы игроки психологически подготовились по своим кассетам. Мы легко выиграли в своей лиге еще раз, но теперь перед квалификационным матчем игроки внимательно прослушали свои кассеты. Мы выиграли квалификацию и прошли в следующий дивизион.

**Райло:**

Блокировка или психологический барьер может проявляться разнообразно. Она может лежать на границе между мыслями и чувствами. Возможно самый легкий путь борьбы с блокировкой - это распознать ее. Часто она выражается в таких мыслях:

"Я никогда не смогу играть по бровке. Помнишь, что случилось в прошлом году?"

"Это поле всегда в ужасном состоянии"

"Мы никогда не выиграем у этой команды"

"У нас ничья, так что не буду я бежать за этим мячом"

"На такой сухой площадке играть невозможно".

**Эрикссон:**

Когда я играл на месте правого защитника за шведскую команду, у нас был тренер, который обнаружил, что на выезде мы играем лучше, чем дома. По его мнению, это происходило потому, что на выездные матчи мы отправлялись на автобусе.

Как следствие, он собирал нас за час до наших домашних матчей и мы куда-нибудь ехали на автобусе. Автобус ездил бесцельно по кругу, с тем чтобы мы психологически настроились, как на выездной матч.

Он пытался использовать наш психологический барьер - мы считали, что на выезде мы лучше, чем дома. Но это же не способ решения проблемы. Теперь то я понимаю, что такие проблемы решаются за счет психологической подготовки и изменения коллективной ментальности.

Лучший тот, у кого шире зона уверенности

**Райло:**

В гольфе и теннисе хорошо известна боязнь ударить по шару/мячу.

Когда соревнование приближается к кульминации, многие игроки боятся нанести удар из-за опасения "испортить" этот удар. Иногда у них наблюдается синдром "резиновой руки", когда рука слабеет и не слушается хозяина, или "судороги", когда не получается плавное завершение движения при ударе. Удар заканчивается спазмами, с очевидными последствиями.

Снова хочу повторить, что сказал раньше: для победы нужна смелость проиграть. Игрок с самой широкой зоной уверенности в критической ситуации будет лучшим. Сегодня проблема не в отсутствии амбиций, а скорее в сопутствующем

высоком уровне беспокойства. Нет смысла из всех сил стремиться куда-то одной ногой, когда другой ногой Вы из всех сил упираетесь.

## КАКОЕ У ВАС ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О САМОМ СЕБЕ?

Есть особый тип блокировки - она же и преимущество - в той роли, которую мы играем в футболе, в различных других играх и, если уж на то пошло, в самой жизни.

*Наша роль влияет на наше положение*

В любой социальной ситуации мы участвуем в своего рода театре со своими неписаными правилами. Часто мы даже не отдаем себе в этом отчета, а просто принимаем это как данное.

Мы не выбираем ролей, которые мы играем. Конечно, мы пытаемся, сознательно и подсознательно, создать себе роль, которая нам нравится, но другие тоже дают нам роли. Посторонняя оценка и то, что ожидается от нас другими, оказывают сильнейшее социальное воздействие на нас, что становится очевидным, когда мы пытаемся изменить свою роль.

Часто для других людей трудно принять такие изменения. И для нас психологически трудно изменить нашу роль. С другой стороны, роль которую мы играем, чрезвычайно важна для путей достижения успеха.

### **Райло:**

Я верю в правило: "Трудно сыграть лучше, чем требует наша роль". Я не говорю, что невозможно - просто трудно.

Вот пример из совершенно другой области - школы. Школьница показывала очень посредственные знания по математике - без очевидной причины. Тогда учитель дал всему классу контрольную работу, а после ее выполнения выбросил все тетради в урну, никому об этом не сказав ни слова. Затем он вернулся в класс и объявил, что эта посредственная девочка получила наивысшую оценку. Почти немедленно ее роль в классе изменилась, к ней стали обращаться с большим уважением до тех пор, пока она сама не поверила в то, что она должна играть другую роль на занятиях по математике. В результате ее оценки повысились.

Когда я работал с Ингрид Кристиансен, бегуньей на длинные дистанции, установившей три мировых рекорда в 1986 году (на 5000 м, 10000 м, и в марафоне) ее главной соперницей была тоже норвежка - Грете Вайтц. Она была лучшей в мире и девять раз побеждала в Нью-Йоркском марафоне. Проблема с Ингрид состояла в том, что она определила свою роль по отношению к Грете Вайтц. Ингрид считала себя бегуньей номер два, а Грете - номер один.

В рамках психологического тренинга я попросил Ингрид мысленно представить себе картину, в которой она была лидером в марафоне, впереди Грете.

Через несколько минут Ингрид сказала, что она просто не в состоянии вообразить такую ситуацию. В ее картине Грете была номер один, а она номер два. Когда я попросил ее представить мысленно себя второй, а Грете первой, это

далось ей без усилий. "Эта мысленная картинка мне представляется естественной и правильной", сказала Ингрид.

### **Эрикссон:**

То же самое у меня было в Лацио. Клуб сам отвел для себя роль в классе ниже, чем класс великих итальянских команд, таких как Милан, Ювентус и другие. Поэтому для нас было важно изменить психологическое представление о нашей роли, иначе трудно было бы достичь по-настоящему крупных успехов.

### ***Роль победителя и роль неудачника***

### **Райло:**

Изменения роли, как в случае Лацио, можно добиться относительно малыми усилиями, хотя и это требует времени. Происходит то, что игрок, команда или клуб получают неприметные сигналы, которые "говорят" им о том, какая роль им уготована. Если у нас уже есть роль, то мы с большей готовностью замечаем те сигналы, которые более соответствуют данной роли, в отличие от тех, что не соответствуют. Таким образом, можно укладывать все в рамки "роли победителя" или "роли неудачника". Влияние тренера здесь очень важно; он может при этом выступать в качестве программатора игроков. Если тренер относится к игроку или к команде как к неудачникам, то они часто и оказываются в этой роли; справедливо и обратное. Дальновидный тренер поможет спортсменам выработать положительную роль, расскажет им, каким образом они могут достичь роли победителя и избежать представления себя в роли неудачника, как в хорошие, так и в плохие времена. Это происходит через тесное общение между тренером, игроком и клубом. Тренер должен создавать атмосферу доверия во всем окружении и демонтировать свою готовность к изменениям.

Заключение: Если другие считают нас победителями, то и нам легче победить. Как только мы это поймем, у нас появится еще одно оружие. Как только мы поймем, что мы легко поддаемся даже воздействию мнения других людей, то задача изменения самих себя, а позднее нашей роли, не покажется столь уж сложной.

Заданные роли и психологические барьеры всякого рода явно мешают нам реализовать наши возможности. Интересно, однако, что всё можно обратить в положительную энергию, и это воодушевляет.

## **ПРОРЫВ ЧЕРЕЗ БАРЬЕРЫ**

Нам часто трудно, и интеллектуально и эмоционально, принять достаточно высокий уровень наших достижений. Мы боимся перешагнуть через верхний предел и достичь своего максимума. Внутренний психологический барьер мешает нам достичь успеха. Нам приходится прорываться через барьер, который мы подсознательно воздвигли себе, закрывая доступ к резервам. Хорошим примером служат надуманные препятствия в спорте. Стоит только одному спортсмену преодолеть барьер, как тут же за ним следуют другие.

Долгое время считалось невозможным пробежать мило быстрее, чем за четыре минуты. Однако Роджеру Баннистеру из Англии это удалось. Вскоре целый ряд бегунов вышел на миле из четырех минут, хотя ничего нового в их подготовке не появилось. Баннистер просто показал, что никому не запрещается бегать быстрее и преодолевать барьеры.

Часто через барьеры прорывается смелый, дальновидный человек, который не боится уверенно следовать за своими устремлениями. Про таких спортсменов говорят, что у них большая "психологическая высота", т.е. подсознательное принятие идеи разрушения барьеров и долгосрочного поддержания высокого уровня. В главе по психологической подготовке мы показываем, как можно практически осуществлять психологический тренинг. Любое преодоление барьера сначала должно произойти мысленно. Мозг должен проложить путь для тела.

Необходима также большая решимость достичь своей цели.

#### *Надуманые барьеры опасны*

Человек с внутренним убеждением может достичь большей психологической высоты, чем другие люди. Мы представляли Альберто Томба в качестве хорошего примера спортсмена, который соревновался на большей психологической высоте, чем его соперники. Победа для него была естественным положением вещей. Для спортсменов с большой психологической высотой, победа не является чем-то из ряда вон выходящим. По той же причине, проигрыш ничего фундаментально не меняет и такой спортсмен подходит к нему с величайшим спокойствием: в следующем соревновании для него будет столь же естественно победить.

#### *Психологическая высота более важна, чем цель*

#### **Райло:**

Психологическая высота показывает степень внутреннего принятия цели или достижений - и готовности сломать барьер. Если психологическая высота недостаточна, то какие бы цели мы не ставили, большой разницы не будет. Наше принятие цели должно быть интеллектуальным, эмоциональным и подсознательным. Этого можно достичь за счет психологического тренинга.

#### **Помните:**

- Психические процессы (мысли, чувства, психическая энергия) определяют, кто будет победителем, а кто побежденным.
- Систематическими занятиями можно научиться быть победителем.
- Подсознательные барьеры мешают многим людям реализовать свой потенциал.
- Амбиции нельзя научиться, но воля к победе тренируется.
- Страх сделать ошибку является самым большим препятствием к успеху.
- У победителей выше амбиции и ниже страх неудачи.
- Только 20 процентов людей являются естественными типами В.

- Решающее значение играет чувство личной безопасности и надежности окружающей среды.
- Нужно иметь смелость проигрывать, чтобы победить.
- Ширина нашей зоны уверенности играет решающую роль.
- Победители не любят проигрывать, но не боятся проиграть.
- У большинства людей есть психологические блокировки и барьеры.
- Блокировки в спорте связаны с целями, ситуациями и техническими способностями.
- Трудно сыграть лучше, чем на уровне роли, которую мы выбрали - или которую нам назначили.
- Надуманные барьеры в спорте являются психологическими блокировками.

## **УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

- *Самое важное качество*

### **Олимпийские игры в Лейк Плэсиде в 1980 г., хоккей**

"Машина" из Советского Союза считалась непобедимой. Другие страны в основном соревновались за серебро и бронзу. Никто всерьез не принимал в расчет команду любителей из США.

Но именно эта молодая неопытная команда и выиграла олимпийское золото.

### **Чемпионат Европы по футболу 1992 года в Швеции**

Дания включилась в соревнование случайно, после того, как Югославия, разорванная гражданской войной, была в последний момент исключена. Дания наскребла команду поспешным вызовом профессионалов из отпусков. Мало кто считал, что они пройдут первые же матчи. Но именно Дания выиграла звание чемпиона Европы.

#### **Эрикссон:**

Я много раз становился свидетелем матчей, в которых команда, считавшаяся "на бумаге" слабейшей, побеждала за счет веры в себя и командного духа. То же самое справедливо и для индивидуальных спортсменов: вера в себя и внутренние силы могут стать решающими в поединке, даже когда противник объективно намного более классный футболист.

Когда ИФК Гётеборг должен был играть в финале Кубка УЕФА в 1982 году против Гамбурга, я предупреждал моих игроков о Хорсте Хрубеше, невероятно опасном и способном форварде. "Держите его,- сказал я, - он очень здорово играет головой". Гленн Хюсен, центральный защитник, сразу же нашелся: "Мы Вас будем угощать обедом за каждый выигранный им верховой мяч!". Вот это называется настоящая уверенность в себе.

#### **Райло:**

Вся важность уверенности в себе становится очевидной после ее утраты...



### **Эрикссон:**

Тогда это действительно бросается в глаза. Достаточно лишь немного невезения в паре матчей и команда начинает терять уверенность в своих силах. Она может исчезнуть даже за каких-то несколько секунд игры: смазанный пенальти, несколько промахов, глупо пропущенный гол. Игроки начинают терять уверенность и матч проигран.

Могу привести другой пример. В Бенфике нам удалось изменить ситуацию за шесть месяцев. Это была команда, хорошо выступающая дома, с куражом, но на выезде это уже была другая команда.

*Вы будете играть в футбол или нет?*

В португальском чемпионате футболисты привыкли к мысли, что если выигрывать дома и делать ничью в гостях, можно стать чемпионом.

Выездные матчи в Европе были серыми. Игроки не желали бегать и ввязываться в единоборства, и все время отходили назад. Наконец в матче Кубка УЕФА против Бетиса из Севильи меня прорвало. Мы проигрывали 0-1, но игроки излучали полное довольство положением дел. Проигрывать 0-1 было нормальным делом, хотя лучше бы конечно 0-0, потому что все равно мы их побьем дома!

В перерыве после первого тайма я был взбешен и отчитал их по полной программе. "Чем вы собственно занимаетесь? Вы здесь для того, чтобы в футбол играть или ради чего?". "Конечно, - ответил один из футболистов, - но так мы всегда играем на выезде".

Тогда я сказал: "Это поле не больше, чем дома, и трава такая же. Если вы действительно умеете играть в футбол дома, то и здесь сыграете".

Ход матча нам удалось переломить, мы выиграли 2-1 и вышли в финал Кубка УЕФА. В финале мы проиграли, но зато изменился подход к выездным матчам. Я много беседовал с игроками и в гостевых играх они стали играть с настроем. Уверенность команды в своих силах неизмеримо выросла. После этого мы дважды выиграли чемпионат и один раз кубок.

## **КАК ВОСПИТАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

*Личная уверенность остается стабильной*

### **Райло:**

Уверенность зависит и от личности и от ситуации, в которой она находится. Уверенность в себе требует наличия следующих условий:

- Мы чувствуем себя принятыми как личность, и в хорошие времена и в плохие.
- Наши родители в основном относились к нам с любовью.
- У нас есть уверенность для принятия на себя ответственности.
- Мы чувствуем себя свободными в пределах строгих границ.
- Мы знаем, что кто-то верит в наш талант и перспективы.

Такая уверенность в себе остается относительно стабильной в течение многих лет.

Дополнительно, бывает уверенность, связанная с ситуациями и другими людьми. Она может резко изменяться, в зависимости от нашего опыта и подготовленности.

Есть много примеров того, как развивается этот особый вид уверенности. Футболист может быть уверен в своей правой ноге, но чувствовать неуверенность по поводу левой. Некоторые игроки демонстрируют уверенность дома, но теряют ее на выезде. Игрок может уверенно играть головой, но обводка у него неуверенная. Может быть уверенность в нападении и ее отсутствие в защите. Можно испытывать уверенность против каких-то соперников и неуверенность против других. Это происходит потому, что мы накапливаем опыт, который хранится в мозгу. Поэтому так важно хранить там то, что нужно. К сожалению многие тренеры и игроки разрушают уверенность, все время выискивая недостатки и показывая негативное отношение. Они слишком много сил тратят попусту на исправление недостатков, вместо того, чтобы усиливать достоинства.

Такие тренеры становятся заикленными на "нет", вместо поощрения "да".

Например, команда, считавшаяся фаворитом чемпионата, проиграла ряд матчей, и многие увидели, что несмотря на хорошую игру, она допустила слишком много простых ошибок. Тренер, однако, сконцентрировался на усиленных тренировках того, что команда и без того умела хорошо делать, полностью игнорируя ошибки. Таким образом, уверенность команды укрепилась, и она снова стала побеждать.

Гораздо легче создать уверенность в конкретной области, чем восстановить когда-то бывшую и не очень крепкую уверенность. Естественно, конкретную уверенность развить проще, если у человека изначально была вера в себя.

Успех всего этого зависит не только от чисто спортивных достижений, он зависит и от тренера, партнеров по команде и других людей, которые реагируют на наши успехи и неудачи.

### Создание уверенности в себе

#### **Райло:**

Я однажды работал с борцом, который участвовал в чемпионатах мира. У себя в Скандинавии он выступал уверенно и обычно выигрывал, а на мировых чемпионатах не просто проигрывал, а с треском.

Он сказал: "Когда я выступаю в Скандинавии, я чувствую себя сильным и перед соревнованием и во время борьбы". Но когда на чемпионате я увидел русского борца, то у меня как будто отсохли руки. Сила исчезла, энергия пропала, и когда я выходил на ковер, то чувствовал себя хилым. Моя уверенность полностью исчезла".

Когда пропадает уверенность, зависящая от нашего социального окружения, это показывает, насколько иногда трудно сохранять веру в себя. Есть футболисты с хорошим уровнем общей уверенности и неплохой уверенностью в конкретных

областях, которые теряют веру в свои силы, оказавшись в отрицательно воздействующей на них обстановке.

Уверенность игрока может быть высокой, когда он играет за свой клуб, и низкой при выступлениях за сборную. Многие игроки теряют уверенность, когда в команду приходит новый тренер. Привычная жизнь перестраивается, появляется другой дух в команде и изменяется окружающая среда.

Очень одаренный игрок перешел из маленького скандинавского клуба в один из великих европейских клубов. Успех его был немедленным, основанным на быстрой, агрессивной и технически безупречной игре. Но перемены давались нелегко. Этот игрок пришел из очень уютной среды, где он всех знал, со всеми общался и чувствовал всеобщую поддержку. В новом клубе все было по другому: культура, язык, команда, тренер и, немаловажно, давление. Его игра стала ухудшаться, он стал нервным и безынициативным - потому что потерял свою уверенность, которая утонула как камень. А чем хуже он играл, тем чаще сидел на скамейке.

#### **Эрикссон:**

Что можно сделать для того, чтобы выработанная у игрока уверенность не исчезла?

#### **Райло:**

Тренер здесь играет очень важную роль. Его система стимулирования и наказания, способность создать командный дух и поддержать группу во многом определяет то, сохранит ли игрок уверенность в матчевой ситуации. Это тип стойкой уверенности соединяет в себе все три аспекта, о которых мы упоминали: хорошая общая базовая уверенность, различные конкретные и приобретенные типы уверенности, и доброжелательная социальная среда.

## ПОДДЕРЖАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В ТЯЖЕЛЫЕ ВРЕМЕНА

### Поддерживать игроков и в трудные периоды

К сожалению, есть много тренеров, которые, особенно в тяжелые времена, уничтожают уверенность игроков. Сделать это нетрудно. Если перестать поддерживать игрока, критиковать его и давать ему понять, что сомневаемся в его способностях, очень скоро проявятся отрицательные последствия для его уверенности в себе. А если игрок подвергается такому обращению, он легко поддается внушению и сам начинает казнить себя. Избыток самокритики может стать нашим злейшим врагом.

Иногда спортсмен говорит: "Я мой самый строгий критик". Нам конечно нужно быть самокритичными, но не разрушительным образом. Может пострадать положительное мнение, которое мы имеем о себе, что часто приводит к ощущению вины.

Чувство вины характерно для многих людей, которые живут под давлением с мыслями типа "я должен", "я обязан", "мне надо", вместо освобождающих "я

хочу", "я попробую", "я смогу". Нужно стремиться к реалистической и конструктивной реакции на поражение. Мы не говорим о том, что надо испытывать счастье после поражения. Это нелегкий момент для позитивных мыслей и чувств. Однако любой спортсмен, рано или поздно, познает поражение, поэтому нужно правильно относиться к таким ситуациям.

Вместо того, чтобы допускать разрушительные последствия поражения, нужно сконцентрироваться на конструктивные тренировки и на создание нацеленности и мотивации.

Уверенность в себе должна восприниматься как важный фактор концентрации. Представьте себе вредную внутреннюю спираль, которая начинается с неуверенности, продолжается отрицательным образом мыслей, и приводит к высокому психологическому напряжению и, как следствие, к недостатку концентрации. В связи с этим, работать надо не над концентрацией, а над уверенностью. Мы должны устранить причину, а не симптом. Помните и о том, что между "нежеланием проиграть" и "смелостью проиграть" есть определенная разница. Лучшие спортсмены отличаются присутствием обеих этих реакций. Другими словами, они используют свое "нежелание" для создания мотивации для следующего состязания.

*Лечи причину, а не симптом*

## УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, А НЕ КИЧЛИВОСТЬ

*Самомнение и заносчивость не эквивалентны уверенности в себе*

### **Эрикссон:**

Уверенность - это конечно хорошо. Но когда у некоторых игроков и команд она перерастает в самомнение, это им только вредит. Что Вы думаете?

### **Райло:**

Не думаю, что уверенности может быть слишком много. С другой стороны она может переродиться в другое явление. Я имею в виду самомнение, заносчивость, кичливость, самолюбование - их, к сожалению, часто путают с уверенностью в себе. Мы знаем, что достигшие успеха люди, из любых социальных слоев, часто теряют скромность. Скромность отделяет уверенность (положительное чувство) от самомнения (опасного чувства).

### **Эрикссон:**

Что именно происходит, когда мы становимся заносчивыми и кичливыми и, как следствие, проигрываем?

### **Райло:**

Мы становимся настолько уверенными в успехе, что приходим к низкому уровню психологической энергии. Мы прекращаем концентрироваться, и качество того, чем мы занимаемся - тренировок и соревнований - ухудшается. Нам кажется, что старания ни к чему, и что успех придет сам собой.

Самоуверенность ведет к защитной тактике, потому что раньше мы атаковали для победы, а теперь пытаемся защитить прежние достижения.

Все это означает, что для тренера чрезвычайно важно опускать своих игроков на землю, начинать с нуля в каждом матче и каждый сезон.

Здоровая уверенность не повредит, если мы сохраняем скромность и наступательный настрой.

Есть хорошая китайская поговорка: "Кого не портит успех, тот устоит и в беде".

Уверенность не нужно путать с другими, сходными понятиями.

Давайте определим разницу:

**УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ** состоит из трех компонентов:

- Мы принимаем себя - и хорошего и плохого.
- Мы твердо верим в свои силы.
- Мы знаем, что наше положение фундаментально надежно.

**НАХАЛЬСТВО** часто служит защитным механизмом для людей с низким уровнем уверенности в себе. Например, для того, чтобы признаться в нашей неуверенности, часто требуется большая вера в себя.

**САМОМНЕНИЕ** - это когда кто-то считает, что весь мир вращается вокруг него. Это тоже признак низкой уверенности в себе.

**КИЧЛИВОСТЬ** характерна для людей, которые не только некритично подходят к себе, но и переоценивают свою значимость. Они видят только хорошие стороны и не замечают своих недостатков.

**ХАМСТВО** - это когда людям для того, чтобы возвыситься, нужно принизить других людей.

В спорте есть бесчисленные примеры того, как самомнение и хамство ведут к снижению мастерства. Еще одна пословица говорит: "Заносчивость - верный путь к падению".

*Хамство используется для принижения других людей*

**Райло:**

Я знаю, что Вы храните дома вымпел 1982 года. Расскажите его историю.

**Эрикссон:**

В то время я был тренером ИФК Гётеборг и мы готовились к финалу Кубка УЕФА против Гамбурга. Немцы были настолько уверены в своей победе, что продавали вымпелы со словами: "Гамбург - обладатель Кубка УЕФА 1982 г." Но мы выиграли матч и Кубок. Интересно, что Гамбург сделал со своими вымпелами?

Самый трудный вопрос: как создать уверенность? Давайте повернем понятие уверенности и посмотрим на него с другой стороны. Можно сказать, что

уверенность - это фактическое управление самим собой и своими возможностями. Из этой точки зрения вытекает несколько следствий, и в отношении того, как создать уверенность, и в отношении того, как сохранить ее под психологическим давлением.

Для нас естественно и понятно связывать свою личность с нашими достижениями. Однако я верю в обратное: личность нужно отделять от ее функциональных возможностей. Наши характеристики всегда будут варьироваться - никто не может всегда держаться на самом вершине.

Проблема при ассоциации личности с ее достижениями состоит в том, что наше мнение о самом себе будет опускаться и подниматься вместе с нашими достижениями, так что мы станем жертвами собственных достижений. При психологическом тренинге мы контролируем себя и свою игру и не становимся игрушкой своих же побед.

*Отделять личность от ее достижений*

## **ТЕРМОМЕТРЫ**

Уверенность часто является основой всего остального. Часто это позволяет легче сконцентрироваться и достичь мотивации; это положительно отражается на форму игроков, мы меньше нервничаем и темперамент улучшается. Посмотрим на некоторые "термометры", которые отражают состояние нашей уверенности.

### **Мотивация**

Уверенность тесно связана с мотивацией. Если мотивация ослабевает, это признак того, что начинает слабеть наша уверенность. Если мы больше не верим в себя, мы потеряем веру в то, что мы делаем, и наша мотивация подсознательно утратится.

### **Эриксон:**

Когда я тренировал Фиорентину, мы встречались в выездном кубковом матче в среду с Наполи - и выиграли матч. Диего Марадона в основном отдыхал на поле в течение 90 минут, но после матча подошел ко мне и сказал: "Поздравляю с победой, но в воскресенье Вам придется танцевать под другую музыку". Через четыре дня мы снова встречались с Наполи - на этот раз в матче чемпионата. Они не оставили нам никаких шансов. Наполи выиграл 5-0, а Марадона блистал на всем протяжении игры.

Наш левый защитник подошел к скамейке и в отчаянии спросил: "Что мне делать с Марадоной?"

"Сам не знаю", ответил я.

Это еще раз показывает, что может сделать мотивация. У Марадоны просто была высочайшая мотивация в этом матче, в отличие от кубкового.

Еще один случай произошел с Лацио в сезоне 1997-98 года. Мы прошли в финал Кубка Италии и были на пути в финал Кубка УЕФА, да и положение в

чемпионате было неплохим. Затем команда проиграла домашний матч чемпионата против Ювентуса. Когда наши игроки поняли, что чемпионат уже не выиграть, мотивация просто испарилась. Последние семь игр говорят сами за себя: шесть поражений и одна ничья.

**Райло:**

Удалось ли мобилизоваться на кубковые игры?

**Эрикссон:**

Да, против Милана дома в финале кубка. Мы выиграли, и это был большой успех для Лацио, который ничего крупного не выигрывал несколько лет. Шампанское текло рекой, и несмотря на то, что впереди были важные матчи, было ощущение того, что с этим матчем сезон закончился. В финале Кубка УЕФА в Париже против Интера команда не смогла разыграться. Психологически мы были неживые и Интер легко победил 3-1.

*Мы проиграли Ювентусу и мотивация пропала*

**Райло:**

Мотивация строится из ряда строительных блоков:

- Основой является доверие. Каждый в клубе должен быть открытым, честным и стремиться к справедливости. К каждому отдельному человеку нужно относиться с уважением.
- Чувство общности. Это в основном обязанность тренера. Если тренер ставит условия ("Если собираешься играть в *моей* команде, то тебе лучше..."), то член команды выключается из числа активных членов и теряет мотивацию.
- Нужно менять содержание тренировок. Новые методы, новые места, другие виды спорта. Монотонность должна исключаться.
- Участие в планировании матча и тренировочных программ. Активные члены команды должны иметь возможность обсуждать их.
- Мнения всех членов следует учитывать. Активные члены не должны чувствовать, что все решено заранее на закрытых собраниях совета, или на тайных закулисных совещаниях.
- Открытость и четкая информация. Обо всем нужно говорить открыто - включая проблемы.
- Поощрение. Поддержка и помощь партнерам по команде должны стать непременной частью обучения и тренировок.
- Больше игры. В рамках варьирования тренировок, тренер может выбрать игровые ситуации. Перемены встряхивают людей - и повышают мотивацию. При отсутствии мотивации, например в команде, необходимо тщательно проанализировать социальное окружение. Небольшие конфликты часто приводят к большим войнам.

Например, футбольная команда имела прекрасный командный дух и высокую мотивацию. Результаты были соответствующими - очень хорошими. В то же

время тренер обнаружил, что два-три игрока стали терять мотивацию. Он не мог понять почему. На тренировках он ко всем относился одинаково, считая это правильным. Но выяснилось, что у игроков были личные проблемы. У одного из них на работе. У другого с подружкой. Опасность состоит в том, что в таких ситуациях плохое настроение или раздражение передается от одного-двух игроков всей команде. Решение заключается в том, чтобы больше внимания уделять отдельным игрокам. "Однообразный" и "безжалостный" - это слова, которые не должны характеризовать тренера.

#### Уделять особое внимание концентрации

Если Вы в состоянии все 100% времени сохранять концентрацию, дальше можно не читать!

Ваш мозг в таком случае находится в идеальном состоянии и улучшать его работу нет необходимости. Но с нашей точки зрения, очень немногие люди достигают полной концентрации. Выражаясь проще, концентрация - это направление мыслей в конкретную определенную область, с одновременным исключением других областей. Поэтому концентрация особенно поддается психологическому тренингу.

#### Концентрацию нужно тренировать

Мы тренируем ту часть нашего тела, которую нужно - прыгун тренирует ноги, копьеметатель - свою руку. При психологическом тренинге мы не столь конкретны.

Наша концентрация может быть нарушена многими факторами, как на поле, так и вне его. Иногда кто-то в толпе выкрикивает что-то, что остается у нас в голове и вертится там, мешая сконцентрироваться на игре. Многие спортсмены, которым предстоит выступить в новой среде, теперь проходят через "модельные тренировки": тренируясь в месте, которое максимально приближено по условиям к новой среде.

#### **Райло:**

Я работал с Эйриком Квалфоссом, биатлонистом, у которого в определенных ситуациях была проблема с концентрацией, например когда зрители освистывали его промахи. Особенно трудно ему приходилось на соревнованиях дома, где болельщики особенно буйствовали. Я записал шум болельщиков на соревнованиях и дал ему на прослушивание через наушники в процессе физических тренировок и при психологическом тренинге дома. В результате на следующих соревнованиях ему удалось справиться с публикой и сохранить свою концентрацию. На Олимпийских играх в Сараево он получил золото, серебро и бронзу.

Еще один фактор отвлечения нашего внимания состоит в том, что мы слишком много думаем о счете в соревновании и в матче, вместо того, чтобы сконцентрироваться на том, что требует нашего внимания в данный момент. Шведский игрок Бьёрн Борг имел феноменальную способность забывать об



очках, независимо от того, проигрывал он или выигрывал, и концентрироваться на мяче в воздухе.

В общем случае хорошая или плохая форма - это просто признак чего-то другого - уверенности, мотивации, настроения, психической энергии.

## **Настроение**

### *Радость вместо помпезности*

Наше настроение, возможно, самый лучший барометр, показывающий состояние нашей уверенности. Когда игроки начинают спорить с партнерами или с судьей, можно быть уверенным в том, что их функциональное состояние ухудшилось. Помпезность тоже нарушает концентрацию и влияет на качество игры. Многие думают, что серьезный подход к спорту требует от них хранить торжественность гробовщика. Некоторые тренеры практически не допускают шуток. Однако опыт показывает, что наилучшие результаты достигаются с веселым настроением.

### **Райло:**

Очень важна позиция тренера. Он должен оставлять место веселью. Тренировки не должны быть однообразно скучными. Я знаю случай, когда один шведский вратарь хорошо выступал за клуб и его взяли в сборную на важный турнир. Результат был плохим. Он пропустил много мячей и подвергся резкой критике. После возвращения в клуб, перед следующим матчем тренер сказал ему: "Сегодня я хочу, чтобы ты просто играл в свое удовольствие. Мне все равно, сколько ты пропустишь - хоть десять голов, лишь бы ты получил радость от игры". Вратарь не оставил ни щелки в своих воротах, проведя один из лучших своих матчей.

Французский игрок Николя Анелька был продан Арсеналом в мадридский Реал за более чем 20 млн. фунтов. Анелька имел большой успех в Арсенале, но в Испании у него дела не пошли и он стал играть ниже своих возможностей. В одном интервью он сказал: "Мне только 20 лет и надо бы играть с удовольствием. Но теперь это не так. А когда нет удовольствия, трудно играть с полной отдачей".

### **Помните:**

- Уверенность в себе является самым важным психологическим фактором для качества игры.
- Уверенность в себе зависит от основных черт личности, различных ситуаций, и от других людей.
- Уверенность в себе определяется чувством надежности своего положения, которое зависит от социального окружения - особенно в тяжелые времена.
- Трудности могут использоваться для воспитания позитивного отношения.
- Уверенность в себе является положительным чувством, а заносчивость отрицательным.
- Удовольствие от игры способствует хорошим результатам.

- Серьезность не означает торжественности.
- Уверенность в себе можно активно развивать.
- "Кого не портит успех, тот устоит и в беде".

## **ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ**

*- как справляться с напряжением-*

### **Эрикссон:**

В одной из команд у меня был игрок, которого пригласили в национальную сборную. На тренировках он показал себя так же хорошо, как и за клуб. Он показал прекрасную технику, брал на себя инициативу в штрафной площадке, и имел ту редкую способность, когда игрок оказывается в нужное время в нужном месте. Но вот пришло время международного матча. Мог бы присягнуть, что на поле вышел другой игрок. Он был пассивен и рассеян, сделал много плохих передач и даже двигался не так, как обычно. Уже через 25 минут его заменили. Когда он вернулся ко мне, я обсудил с ним эту проблему и мои подозрения подтвердились. Он был слишком напряжен и "перегорел".

*Высокое психическое напряжение приводит к психологическим блокировкам*

## **ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И ЭНЕРГИЯ**

### **Райло:**

Чрезмерное психическое напряжение является одной из важнейших проблем, с которыми нужно бороться спортсменам на важных выступлениях, и которые часто приводят к психологическим блокировкам. Существует риск того, что усвоенное на тренировках - техника и тактика - исчезнут. Поэтому важно добиваться того, чтобы техника и тактика стали нам второй натурой, чтобы все прошло гладко, даже при повышенном психическом напряжении.

Чрезмерное психическое напряжение притупляет ум и способность различать и оценивать, поэтому естественно будет трудно принять правильное решение на футбольном поле.

Для многих спортсменов это как присутствие чужеродного духа в теле. Чрезмерное напряжение не только приводит к физическим, техническим и психологическим блокировкам, оно еще и снижает нашу уверенность в своих силах. Вопрос заключается в том, что нам делать с напряжением.

Ясно одно: окружающую нас среду изменить трудно. Журналисты будут продолжать писать, публика будет требовать побед, директора клубов будут ожидать результатов. Поэтому давление на нас извне мы вряд ли сможем уменьшить.

Золотое правило состоит в следующем: чем выше напряжение извне, тем важнее уменьшить напряжение внутри.

Мы можем понизить внутреннее напряжение следующим образом:

- Ограничить ожидания и требования
- Укреплять чувство коллективизма и внутренней солидарности

- Прекратить внутреннюю критику
- Стимулировать конструктивное мышление
- Работать над психологической позицией.

Важно помнить и о том, что справедливо и обратное. Чем ниже внешнее давление, тем важнее повышать внутреннее напряжение. Это может быть достигнуто за счет следующего:

- Предъявлять более высокие требования
- Повышать цели
- Анализировать последствия недостаточной отдачи
- Переоценивать шансы соперника на победу
- Посадить на скамейку потерявших форму игроков
- Поменять состав команды
- Стимулировать наступательный настрой.

*Низкое психическое напряжение - низкая мотивация*

#### **Эрикссон:**

Я наблюдал последствия низкого психического напряжения во многих случаях. Когда я тренировал ИФК Гётеборг, мы выиграли Кубок УЕФА в мае 1982 г., что было одним из крупнейших достижений шведского клубного футбола на международном уровне за всю историю. У нас в то время было правильное напряжение. Через неделю мы играли против средненькой шведской команды - и проиграли. Почему? Потому что психическое напряжение было низким.

Перед мировым чемпионатом во Франции, бразильская команда приехала в Норвегию на международный матч. Норвегия выиграла 4-2 у будущих финалистов чемпионата. Очевидно, что психическое напряжение у бразильских игроков было слишком низким и дало им слишком мало психической энергии. А вот Норвегия подошла к матчу серьезно и с правильным психическим настроем.

#### **Райло:**

Некоторые спортсмены хорошо себя чувствуют под напряжением. Другие же от него просто рассыпаются.

Смысл в том, чтобы найти правильный баланс для нашего психического напряжения. И избыточный и недостаточный уровень напряжения ведет к ухудшению результатов. Здесь требуется индивидуальная работа. Некоторые выдерживают большие нагрузки и растут в мастерстве. Достаточно вспомнить лучших гонщиков Формулы 1, которые с увеличением скорости становятся только хладнокровнее. Другие же могут вынести лишь незначительное напряжение и с повышением нагрузки испытывают все больший стресс. Таким людям нужно больше надежности и поддержки со стороны социального окружения.

Бывают спортсмены, для которых напряжение не проблема вообще.

На ответственных соревнованиях они улучшают свои результаты и в нужный момент показывают все, на что способны. Однако, к сожалению, гораздо больше примеров спортсменов прямо противоположного типа. Они устанавливают мировые рекорды в местных соревнованиях, но ни имеют ни малейшего шанса на Олимпийских играх или на чемпионате мира. На тренировке они забьют десять пенальти подряд, но не попадут в ворота в важном кубковом матче. Они выглядят слабо, а не напористо и энергично. У них нет способности мобилизовать свою психическую энергию в нужный момент. Чем больше я работаю с нижеприведенным графиком, тем больше понимаю, насколько важно для тренеров и игроков регулировать психологическое напряжение.

### РЕЗУЛЬТАТЫ



#### **Эрикссон:**

Что определяет психическое напряжение? Просто внешнее и внутреннее давление?

#### **Райло:**

Есть еще ряд других факторов. Однако их воздействие может варьироваться:

**УДОВОЛЬСТВИЕ** - положительно влияет на напряжение, поэтому всегда желательно.

**МОТИВАЦИЯ** - тоже оказывает положительный эффект. Однако иногда мы становимся сверхмотивированными, с отрицательными последствиями.

**АГРЕССИЯ** - определенно повышает психическое напряжение, но это отрицательный фактор. Агрессия блокирует ряд областей: технику, тактику, концентрацию, способность оценки.

Вы с эти встречались?

### **Эрикссон:**

Разумеется. Поэтому столь важно мотивировать друг друга, и прежде всего получать удовольствие от игры, невзирая на результаты. Я много времени трачу на то, чтобы избавить игроков от агрессии. Если игрок начинает накидываться на судью, играть грязно или затевать ссоры с соперниками, сразу возникает опасность того, что его уровень игры упадет вниз как камень - и не только его собственной игры, а всей команды.

*Игра должна быть в удовольствие*

### **РАЗГРОМ ЛАЦИО**

*Собираюсь установить новый мировой рекорд*

Психическое напряжение сильно влияет на психическую энергию. Психическая энергия имеет важное значение для способности достичь результат. Психическую энергию можно сравнить с двигателем Феррари. Каким бы совершенным он ни был, он не достигнет своего потенциала без правильно выбранного горючего, зажигания и синхронизации.

Развить психическую энергию можно психическим напряжением и позитивным давлением. Одна бегунья, с которой я работал, пообещала перед чемпионатом мира, что установит новый мировой рекорд. Разумеется, это создало ажиотаж: у средств массовой информации, публики, спонсоров, тренеров и соперниц.

Однако эта бегунья просто хотела дать толчок созданию мощного заряда психической энергии. И она действительно установила мировой рекорд.

### **Эрикссон:**

Могу привести хороший пример того, как Лацио не удалось накопить психической энергии на матч. Мы потерпели настоящий разгром от Валенсии в Лиге чемпионов в апреле 2000 года: 2-5 на выезде. Два гола нам забили уже в первые три минуты - я даже не успел сесть на скамейку. Почему так произошло? Из-за календаря наших игр до того матча - и из-за моих ошибок.

До матча с Валенсией мы сначала играли в гостях с Челси в Лиге чемпионов и выиграли 2-1. Затем была важная домашняя игра с Ромой. Мы ей крупно проиграли осенью и хотели реванша. И мы выиграли 2-1.

Затем мы играли с Ювентусом - лидером чемпионата - и победили 1-0.

У нас не было проблем с психической энергией в этих матчах. Мы играли с ножом у горла во всех трех встречах. Но команда не смогла сохранить психическую энергию на матч с Валенсией, который был, конечно же, важным для нас - но не решающим. Игроки вбили себе в головы, что матч будет легким, и не настраивались на него так серьезно, как на предыдущие. Это был гостевой матч, оставалась еще домашняя игра, так что ничего страшного произойти не могло - так мы, во всяком случае, думали.

Как тренер, я должен был в этой ситуации иметь мужество заменить нескольких игроков. Не потому что они не старались, а потому мне надо было предвидеть,

что некоторые не смогут сохранить концентрацию и создать достаточно психической энергии.

### **Райло:**

Это правильный анализ. Он показывает, что команда может быть заряжена на какой-то матч, но практически не демонстрировать энергии в следующей же игре из-за психологического давления и избытка напряжения.

Мы говорили ранее о росте важности понятия психическая энергия в спорте, и будем еще говорить об этом. Самые лучшие спортсмены могут тренироваться сколько угодно с точки зрения физической подготовки, это мало что меняет. Спортсмен, даже находящийся в пике физической формы, может проиграть другому, который находится вообще не в форме, потому что спортсмены не проявляют все 100% своих ресурсов. Психологические блокировки, отрицательные мысли, неуправляемые эмоции, неправильное психическое напряжение и недостаток психической энергии приводят к тому, что они оказываются вторыми, третьими, четвертыми.

Психическая энергия не очень отличается от физической энергии. Психическую энергию тоже надо накапливать, правильно использовать и пополнять. Это совершенно необходимый ресурс для достижения лучших результатов. Если мы не научимся правильно управлять нашим психическим напряжением, напряженные физические тренировки не дадут особого результата. Мы не сможем использовать по максимуму наши возможности.

Важно не тратить нашу психическую энергию попусту. К сожалению легко растратить энергию на все, что угодно, кроме предстоящей задачи. А сколько спортсменов растратило энергию на длительную повышенную нервозность и неуверенность.

### *Длительное нервозное состояние расходует психическую энергию*

Большинство из нас знает, как нервозность истощает наши силы: когда мы нервничаем, мы устаем, а если нервозность сохраняется в течение длительного времени - часов, дней, возможно недель - наша энергия оказывается израсходованной к моменту, когда нужно соревноваться.

Один футболист, с которым я работал, обратился даже за медицинской помощью, потому что на матчах он чувствовал себя необъяснимо уставшим.

Уже через 15-20 минут его приходилось менять из-за полного измождения, хотя тренировался он в полном объеме. Никакой физической патологии не было обнаружено. Потом стало известно, что он ужасно нервничал перед играми, часто уже за сутки до матча. Он так боялся потерять место в составе, что терял всю психическую энергию. После психологической тренировки у него исчезли все проблемы, связанные с участием в матчах.

### **ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ВАЖНЕЕ**

Ряд факторов может понизить психическую энергию игрока или команды. Назовем лишь некоторые из них:

## СЛИШКОМ МНОГО НОВОГО

Многие игроки считают, что в выездных играх они устают больше, чем в домашних, и часто это верно. Новое окружение может отбирать энергию, во всяком случае больше, чем привычная и надежная домашняя среда. Если взять хорошего игрока из маленького клуба а большой клуб, как Манчестер Юнайтед, Арсенал или Ливерпуль, в новой среде у него вероятно будет меньший запас энергии.

Одним из способов решения проблемы может стать создание чувства "дома" в новой обстановке. В общем случае хорошо бы узнать как можно больше о месте предстоящих выступлений: стадион, климат, публика, гостиница, удобства. Тогда наша энергия будет использована там, где она требуется - на поле.

*Не расходовать зря психическую энергию*

## ОДНООБРАЗИЕ

Некоторые тренировки отличаются однообразием - это тоже отбирает энергию. Тренер может принять программу и требовать от игрока ее выполнения, независимо от того, насколько она монотонна.

С другой стороны, бесцельные метания - это еще один способ тратить энергию впустую, на этот раз по причине отсутствия стимула.

## КОНФЛИКТЫ

Конфликты - это еще один пример неправильного использования энергии. Некоторые игроки думают, что их сочтут несерьезными, если перед важным матчем они не будут ходить с суровым лицом. Недостаток "веселой" нервозности и избыток "мрачной" нервозности одинаково плохо отражаются на энергии. Раньше мы говорили о том, что хорошее настроение способствует хорошей игре. То же самое относится и к веселой нервозности: она вырабатывает энергию. Конечно мы будем нервничать, но одновременно стремиться к борьбе, даже с некоторым нетерпением. Мрачная нервозность отнимает энергию. Мы можем бояться соперника и поэтому и выглядеть мрачно и мысленно настраиваться на оборону, в результате у нас нет той искры в глазах, когда судья дает первый свисток.

Другие факторы, которые отбирают энергию спортсмена:

- Большая разница во временных поясах
- Большая разница температур
- Длительный период нервозности
- Недостаточная стимуляция
- Недостаточная поддержка социального окружения

## БЬЕРН БОРГ ТРЕНИРОВАЛ СВОЮ ВОЛЮ

Мы можем систематически работать над выработкой психической энергии.

Представьте себе обычную тренировку футбольной команды - мрачный серый февральский вечер, четверг. Сколько энергии выработает в себе игрок для этой тренировки?

На тренировке немногие выкладываются полностью - возможно около 80% и даже меньше. Проблема в том, что в следующий выходной игроки хотят выложиться на 100%. Это трудно. Если мы на тренировке привыкли к уровню 80%, то в условиях соревнования будет трудно найти эти 100%. Поэтому наше фундаментальное правило таково: чтобы в матче выложиться на 100 процентов, нужно и на тренировке выкладываться на все 100 процентов - и в психологическом плане тоже.

**На тренировке выкладываться на 100%**

Особенно это необходимо в двух группах видов спорта:

- В видах спорта, требующих высоких физических нагрузок: футбол, велосипед, бег, лыжи и т.д.
- В видах спорта, требующих длительной концентрации: теннис, гольф.

Мы говорили о том, что Бьёрн Борг тренировал волю. Такие тренировки сродни тренировкам энергии.

В этой области можно достигнуть многого. Для многих людей на тренировках важнее количество, чем качество. Вместо этого, эффективнее будут кратковременные периоды высококачественных интенсивных тренировок с концентрацией внимания, развивающие способность мобилизовать психическую энергию. И наоборот, стремление к количеству на тренировках могут привести к неспособности вырабатывать психическую энергию, даже при наличии потенциала.

Наш метод позволяет давать игрокам отдых между тренировками - а это и психологический отдых тоже.

**Помните:**

- Пониженное и повышенное психическое напряжение ухудшают результаты.
- Повышенное напряжение приводит к психологической блокировке.
- Пониженное напряжение отбирает энергию.
- Учитесь самостоятельно регулировать напряжение.
- Давление, юмор и мотивация могут создавать напряжение.
- Агрессия создает отрицательное напряжение.
- Психическая энергия создается за счет того, что игрок на 100% выкладывается на тренировках.

Есть много факторов, подавляющих энергию:

- Избыточная и долговременная нервозность
- Слишком много нового
- Однообразие
- Конфликты
- Мрачность



## **ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ** **- Прорыв через барьеры-**

*Устраняйте все барьеры*

Голландский конькобежец Арт Схенк был лучшим в мире в начале 1970-х годов и установил ряд мировых рекордов. Теперь представьте себе, что он соревнуется с женщиной в одном из своих рекордных забегов - и проигрывает ей. Невозможно? А вот и возможно. Именно это и случилось - хотя и 16 лет спустя. В 1988 году сразу несколько конькобежек превзошли мировой рекорд Схенка на дистанции 3000 м. Напрашивается вопрос: а могли они это сделать в 1972 году? А почему нет? Если бы они ставили себе правильные цели, это было бы вполне реально.

**Эрикссон:**

Что Вы имеете в виду по правильными целями?

**Райло:**

Все знают, что такое цель. Нужно различать между разными типами целей. Цель является "психологической проекцией того, чего мы хотим достичь в течение определенного периода времени". Например выиграть Скудетто (чемпионат Италии) в течение трех лет - это типичная цель.

Важно различать цель-результат и цель-процесс. Выиграть чемпионат - это типичная цель-результат. Именно так мы обычно и представляем себе цель. Однако по моему мнению цель-процесс не менее важна - а возможно и более, поскольку она отражает процессы, которые нам нужно преодолеть для достижения результата.

В футболе это может стать мерой силы, готовности, скорости, технических и тактических знаний, которые должны быть усвоены в течение определенного периода времени. Цели должны разбиваться для индивидуальных игроков. Я считаю, что сегодня цели-процессы недостаточно конкретны, поэтому их систематическое усвоение затруднено.

**Эрикссон:**

Это верно, что мы недостаточно концентрируемся на "обучающих целях" на тренировках, и что плохо отслеживаем обучение индивидуальных игроков в отношении этих целей-процессов.

*Чему мы собственно сегодня научились?*

**Райло:**

Я сталкивался с этим в раздевалках до тренировок, когда спрашивал игроков: "Что вы сегодня будете отрабатывать? Какие у вас конкретные задачи, кроме того чтобы выйти и потренироваться?". А после тренировок я иногда просил игроков рассказать о том, чему они научились. Практически всегда ответы были туманными.

Таким образом, цели-процессы часто неопределенны, а цели-результаты очень конкретны. В футболе это положение дел можно улучшить.

## МАТС ВИЛАНДЕР ДОСТИГ СВОЕЙ ЦЕЛИ

В дополнение к целям-результатам и целям-процессам нужно различать следующие:

- Надежная цель
- Реалистическая цель
- Прорывная цель

Нам нужно знать, как эти различные цели отражаются на результатах, потому что если ставить только "реалистические" цели, то возникает две опасности:

### ПЕРВАЯ ОПАСНОСТЬ:

Как только мозг определяет, что цель достигнута или существует высокая вероятность ее достижения, наша психическая энергия снижается. Можно вообразить себе ситуацию, когда спортсмен приближается к финишной линии на дистанции 10000 метров, как вдруг его тренер кричит: "Остался еще один круг!". Даже если физически спортсмен был в состоянии сделать еще один круг, а мы все знаем, что это возможно, то психически он это сделать не может. В этой области проводились исследования. Спортсменов нагружали свинцом и просили пробежать 40 и 60 метров с этой нагрузкой. На дистанции 40 м они должны были сообщить, в какой точке пробега им стало так тяжело, что захотелось остановиться.

В среднем такой точкой оказалось 80% дистанции пробега. После перехода к 60-метровой дистанции, желание остановиться также наступало после прохождения 80% дистанции. Объяснение заключается в том, что чувство усталости в большой степени зависит от конкретной цели, которую спортсмену установили.

*Психическая энергия падает у финишной линии*

Еще один пример установленной цели: "Мы должны дойти до финала". Часто случается так, что когда команда выходит в финал, мозг подсознательно отмечает, что цель достигнута. И энергия пропадает.

Сознание только частично компенсирует подсознательное ощущение достижения цели.

*Не могу больше*

### **Райло:**

Самый экстремальный случай, с которым я лично имел дело, был с Матсом Виландером, шведским теннисистом. Он еще мальчиком поставил себе цель стать игроком номер один в теннисе и в течение многих лет преследовал эту цель. Что же произошло, когда он действительно стал номером один?

Его психическая энергия резко пошла на убыль. Даже когда он хотел продолжать играть среди мировой элиты, его способность побеждать была утрачена.

Здесь интересно то, что конфликт состоял в том, что в то время как сознание говорило: "Я хочу продолжать играть в теннис", подсознание отвечало: "Извини Матс, игра закончена!" Подсознательное ощущение достигнутой цели почти всегда преобладает над сознательной волей.

Еще один пример: матч между Францией и Италией в финале чемпионата мира 2000 года. Итальянцы вели со счетом 1-0 и оставалось только 50 секунд игры. Счет для большинства специалистов был поразительным, потому что Франция была фаворитом. Однако при 50 оставшихся секундах Италия не только "достигла" своей цели, но и превзошла ее. Это вызвало чувство, сознательное или подсознательное, пересечения финишной линии, что в свою очередь привело к снижению энергии игроков настолько, что Франции удалось забить гол. Французы провели ответный мяч и сыграли на подъеме в дополнительное время против теперь уже ослабшей итальянской команды. Они заслуженно выиграли матч.

Это просто пример того, к чему может привести преждевременное чувство достижения своей цели. Интересно отметить, что позже в интервью Паоло Мальдини сказал, что итальянская команда чувствовала, что если матч перейдет в дополнительное время, Франция победит - что и случилось.

#### ВТОРАЯ ОПАСНОСТЬ:

Есть еще одна вещь, более важная, чем просто работа с реалистическими целями. Если установлена слишком низкая реалистическая цель, она может действовать как барьер и стать скорее отрицательным, чем положительным фактором.

#### Цели как психологические барьеры

##### **Райло:**

Я упоминал, что работал с Ингрид Кристиансен, которая установила три мировых рекорда в 1986 г.: на 5000 м, 10000 м и в марафоне. Она обратилась ко мне за два года до того, после очень неудачного выступления на Олимпийских играх 1984 года. Моим первым вопросом был: "Как быстро будут бегать женщины на 10000 метров через семь лет?"

Время, которое назвала Ингрид, было намного лучше тогдашнего мирового рекорда.

Мой следующий вопрос был: "Какие новые методы подготовки появятся за эти семь лет?"

Она ответила, что спортивная медицина изучила практически все, и что вряд ли появится что-то новое, разве только в области подготовки к соревнованиям на большой высоте над уровнем моря.

Мой последний вопрос был: "Зачет тогда ждать семь лет, чтобы бегать быстрее?" Я предложил ей выйти на новый уровень за два года, а не за семь. Для достижения результата, нам нужно было минимум две цели: одна реалистическая, а другая прорывала барьер.

Мы приступили к тренировкам по прорывным методикам, которые Ингрид использовала и дома при психологической подготовке и во время физических тренировок. В конечном итоге она была запрограммирована на результаты, включая время нового мирового рекорда. Два года спустя она установила три мировых рекорда, которые в то время вызвали сенсацию.

*Три мировых рекорда после прорыва психологического барьера*

**Прорывная цель - выиграть чемпионат**

#### **Эрикссон:**

Я тоже следовал этому принципу в работе с Лацио. Как я уже говорил, клуб ничего по большому счету не выигрывал в течение 26 лет. Нам просто необходимо было начинать работу с нацеливания на победу в чемпионате Италии. Однако потребовалось время на то, чтобы убедить игроков в том, что вовсе необязательно пропускать вперед Милан и Ювентус. И в 2000 году мы выиграли Скудетто.

**Ставить цели, приносящие освобождение и радость, а не требования**

#### **Райло:**

Это еще раз показывает, как важно ставить прорывные цели.

Все время ставить цели одной высоты - плохая практика. Как уже говорилось, заниженная цель может оказать тормозной эффект после ее достижения.

Прорывные же цели, наоборот, работают как ледокол: они проникают сквозь подсознательные блокировочные механизмы и выводят человека на следующую высоту.

Мы должны ассоциировать с прорывными целями чувства радости, свободы и новых возможностей, а ни в коем случае не требования и обязанности. Если нам не удалось достичь цели, это не должно вызывать чувства неудачи и разочарования. Основная задача постановки прорывной цели состоит в том, чтобы подготовить подсознание к мысли, что мы хотим пойти дальше, чем ранее считалось возможным. Физическая граница часто лежит дальше психологической - еще один аргумент в пользу прорывных целей.

Мозгу требуется время на работу с прорывными целями. Кратковременные мечтания не годятся. Мозгу нужны постоянные повторения в течение длительного времени для принятия плана на глубоком подсознательном уровне. Психологические картины должны быть полностью приняты, иначе они не будут иметь реальной силы.

Это легко продемонстрировать на примере прыгуна в высоту. Допустим у нас спортсмен, часто прыгающий на 2,30 м, а иногда на 2,33 м. Какая у него должна быть цель? Обычный тренер вероятно будет ставить целью 2,40 м, но мы поставим следующие цели в соответствии с только что описанной моделью:

- Надежная цель 2,30 м. Это маловато, учитывая способности, но все же ее можно считать вполне приемлемым результатом.

- Реалистическая, "рабочая" цель 2,36 м. Это несколько выше, чем взятая высота, однако эта цель не выглядит невозможной.
- Прорывная цель, скажем 2,42 м.

*Мозгу требуются образы, разрушающие барьеры*

#### **Эрикссон:**

Я знаю, что Вы имеете в виду. Шведская сборная в 1992 году у себя дома на чемпионате Европы не имела прорывной цели, и застряла в полуфинале. У команды не было возможности пройти дальше, всего лишь на основе опыта различных турниров.

Меня могут еще спросить, что случилось с моей прежней командой Лацио летом 1999 года. Мы шли в чемпионате на первом месте с отрывом пять-шесть очков после ряда побед, но в конце концов проиграли. Вероятно мы самоуспокоились и подумали, что уже достигли своих целей.

#### **Райло:**

Мы каждый раз видим одну и ту же картину с командой или индивидуальным спортсменом, которые вдруг удивляют всех на соревновании. Даже если они доходят до финала, они редко выигрывают. Они уже рады просто тому, что дошли до финала, и больше им неоткуда взять психическую энергию и мотивацию. Мозг постоянно напоминает им, что цель уже достигнута. Энергию конечно можно накопить заново, но это требует времени. На этой стадии желательно ставить следующие прорывные цели, потому что они защищают от подсознательного чувства достижения своих целей.

*Цели должны быть конкретными, а не расплывчатыми*

### ЭФФЕКТИВНЫЕ ЦЕЛИ - ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ТРЕБУЕТСЯ

Давайте обсудим необходимые условия достижения целей:

- **Цели должны быть конкретными.** Туманно выраженные цели типа "мы должны улучшить" никакого смысла не несут. Очень часто спортсмены говорят: "Я приложу все силы - и посмотрим, что получится". Если на том процесс постановки цели заканчивается, больших дивидендов ждать не приходится.
- **Цели должны быть сознательно приняты всеми, кто должен их достигать.** Это может показаться само собой разумеющимся, но как часто мы видим, что у игроков и у тренеров разные представления о том, какими должны быть цели на тренировках и во время игры.
- **Цели должны быть увязаны с повседневной деятельностью.** Смысл этого в том, что мы должны знать, находимся ли мы на правильном пути к нашей цели. Важно, чтобы она имела постоянную прямую связь с повседневной жизнью. А это распространяется и на технику, тактику, поведение и результаты.

- **Цель должна быть достаточно высокой.** Это тоже похоже на прописную истину. Может ли цель быть слишком высокой? Ответ: да. Если спортсмен пытается достичь нереальной цели, он будет сознательно или подсознательно защищать себя от нее. Однако цель не должна быть и слишком низкой, иначе исчезает стремление достичь ее. После этого она может стать барьером или надуманным препятствием. Поэтому мы рекомендуем сочетание "реалистичных" и "прорывных" целей.

Цели и уверенность в себе взаимосвязаны

- **Цели должны опираться на уверенность в своих силах,** иначе они могут стать чем-то, от чего мы будем защищать себя - или фактором понижения нашей уверенности. Постановка целей, не имеющих реальной связи с уверенностью команды в своих силах, попросту опасна. Работа с целями - это работа в уверенность в себе.
- **Цели должны быть приняты психологически и приняты полностью,** иначе есть определенный риск психологической реакции отторжения или блокировки. Мы можем даже сделать провокационное заявление и сказать, что проблема не в постановке цели, а в том, будет ли она психологически принята.

Принятие цели может быть описано как процесс, состоящий из четырех этапов:

1. Мы не принимаем цель вообще. Как уже говорилось, цель становится чем-то, от чего мы защищаемся. Психологически мы уходим в оборону.
2. Мы принимаем цель разумом, но не чувствами. Игроки могут сказать: "Конечно в кубке мы у Арсенала выиграем". Но глубоко внутри они знают, что это невозможно.
3. Мы принимаем цель и интеллектуально и эмоционально, но только сознательно. Сигналы торможения от нашего подсознания по-прежнему присутствуют.  
Мы, таким образом, различаем сознательные и подсознательные цели. Мы изложили процесс постановки сознательной цели. Сознательная цель - это та цель, которую наш мозг, на глубоком внутреннем уровне, принимает. Если нет связи между этими двумя типами целей, то можете отдать свою голову на отсечение, что подсознательная цель возобладает. Как упоминалось ранее, чрезвычайно важно, чтобы цели были приняты - а это распространяется и на подсознательные.
4. Мы полностью принимаем цель, как сознательно, так и подсознательно, глубоко внутри. Наша цель становится частью нас самих, а не просто что-то, что мы "поставили" перед собой.

- **Цели должны быть представлены системно.** И они должны излагаться определенным образом. Вот наилучший способ, в комбинированном изложении:  
" В следующем сезоне я забью девять голов"

"Я представляю себе как я на самом деле забиваю девять голов в следующем сезоне"

"Я действительно чувствую глубоко внутри, что забью девять голов в следующем сезоне".

Работа с этими тремя формулами в их комбинации дает наилучшие результаты.

### ***Помните:***

- Цели должны быть конкретными, измеримыми и личными.
- Цели должны быть направлены и на результат, и на процесс, завершающийся результатом.
- Мы никогда не сможем сказать, чего мы реально сможем добиться, поэтому работать надо над тем, что считаешь реалистической целью, и добавлять к ней прорывную цель.
- Прорывные цели никогда не должны ассоциироваться с принуждением или разочарованием.
- Всегда связывайте прорывные цели с радостью и освобождением.
- Понятие цели существует как на сознательном, так и на подсознательном уровнях - но подсознательное всегда побеждает.
- Поставленная цель не будет реализована до тех пор, пока не будет принята эмоционально и подсознательно.
- Цели и уверенность в себе взаимосвязаны.

## **СИЛА ПСИХИКИ**

***- Как наша психика определяет наши результаты-***

Как же играть без Фалькао?

### **Эрикссон:**

Когда я был тренером в Роме, у меня был игрок, на котором держалась вся команда - бразилец Фалькао. Из-за травмы (рост хряща к коленному суставу) он сыграл только четыре матча в тот период, когда я работал в клубе. В матчах с его участием Рома преображалась. На поле он был вездесущим, руководил и координировал.

Когда он не смог выйти на поле, игроки подходили ко мне и говорили: "Без Фалькао мы играть не можем".

В тот сезон мы заняли седьмое место в чемпионате. На следующий год с практически тем же составом мы стали вторыми и выиграли кубок. Но мне понадобился целый год на то, чтобы игроки поняли, что и без Фалькао можно играть. Его отсутствие вызвало блокировку у игроков. Его присутствие или отсутствие определяло то, как чувствовала себя команда, а это в свою очередь определяло качество их игры.

## **ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ**

### Наши мысли могут нас и отравить и вылечить

#### **Райло:**

Существует хорошо известный феномен, когда наша психика воздействует на наше поведение, как положительно, так и отрицательно. Самый поразительный пример - это смерть от проклятия "вуду", когда впечатлительный человек действительно может умереть, постоянно думая о проклятии.

Еще один хорошо известный пример того, как наши мысли могут отразиться на нашем здоровье, особенно при болезнях, связанных с иммунной системой. В медицине много лет известен эффект плацебо. Если мы считаем, что заболеваем, то и в самом деле можем заболеть. И наоборот, если мы больны, но считаем, что здоровы, мы можем поправиться - и даже полностью избавиться от болезни.

Я сам работал со спортсменами, которые считали себя больными или в плохой форме. Я также имел дело с теми, кто был в состоянии правильным настроем вернуть себе здоровье и хорошую форму.

Можно также привести простые примеры из повседневной жизни.

### Почувствуйте, что падаете

Встаньте спиной к стене на расстоянии 10-15 см от нее. Закройте глаза, расслабьтесь и думайте про себя: "Я падаю назад, я падаю назад.." Заметьте, как реагируют мышцы. Несмотря на то, что Вы не отдавали им никаких приказов, они напрягаются и Вы начинаете пытаться сохранить равновесие - в 90% случаев действительно падаете назад.

В рамках психологической тренировки я привожу нескольких спортсменов в больницу для измерения их мозговой деятельности с помощью ЭКГ. После всего лишь нескольких минут расслабления, напряжение в мозгу у них значительно снизилось. Но как только они воображали себя на соревновании или на матче, активность мозга так же резко возрастала.

### Психика управляет телом

В спорте привычно следить за физическим телом, за тем, что происходит с руками и ногами. Тренеры и спортсмены привыкли реагировать на недостатки и соответственно работать над различными группами мышц и над улучшением техники и тактики. Но очень немногих интересует управление психическими импульсами, лежащими в основе всего, поэтому не делается различия между непосредственным проявлением - симптомом и первопричиной, которая на самом деле определяет наши способности.

Сила психики во многих отношениях просто фантастическая. Однако мы должны помнить о том, что психика управляет человеком как сознательно, так и подсознательно. Когда спортсмен выигрывает, потому что он "больше всего этого хотел", речь идет о сознательном решении, принятом на уровне силы воли. Здесь мы будем обсуждать силу подсознания. Если сознание получает правильные подсказки из подсознания, мы в состоянии сделать то, что никто не считал возможным - даже мы сами.



Проблема для многих спортсменов часто заключается в том, что сила психики не только не помогает им, а наоборот сбивает с толку. Вместо ускорения, их мысли действуют как тормоза из-за неправильного направления, а это в свою очередь отражается на результатах. Предположим у нас трудная задача: тяжелый матч, серьезное соревнование, напряженный период, повышающий наше психическое напряжение. Есть несколько способов реагирования:

- Мы можем думать "драться или бежать"
- Мы можем думать "нападать или защищаться"
- Мы можем думать "свобода или принуждение".

Это просто примеры направления мыслей. Мы остановимся на этом подробнее в главе по психологической тренировке.

## ПЛЮС И МИНУС

Наш мозг может колебаться между положительными и отрицательными импульсами. Под положительными импульсами мы имеем в виду мысли, чувства и психическую энергию, которые положительно на нас отражаются.

Отрицательные импульсы противоположны: мысли, чувства и психическая энергия, которые сказываются на нас отрицательно. Задача в том, чтобы изменить наши отрицательные импульсы таким образом, чтобы они стимулировали нас положительно.

### **Эрикссон:**

Если я понял правильно, существуют характеристики "положительной" психики.

### **Райло:**

Верно. Вот они:

- Быть активным, но не напряженным.
- Быть уверенным в себе, но не кичливым.
- Мыслить позитивно, даже в тяжелые времена.
- Чувствовать надежность самого себя и своей команды.
- Чувствовать радость и свободу.
- Мыслить наступательно, даже технически находясь в защите.
- Иметь внутреннюю убежденность в достижении своей цели, и низкий уровень беспокойства по поводу своей формы.

Проделайте простой маленький эксперимент: закройте глаза и представьте себя в ситуации, в которой Вы имели успех. Теперь запишите свои мысли и чувства, связанные с этой ситуацией. Теперь сделайте прямо противоположное. Представьте себе мысленную картину момента неудачи, и запишите мысли и чувства, которые у Вас были в тот момент.

Это даст Вам представление о положительном и отрицательном состоянии Вашей психики.

## ДРАТЬСЯ ИЛИ БЕЖАТЬ

Посмотрим, как мы можем реагировать в различных ситуациях при положительном и отрицательном состоянии психики.

*Как бы избавиться от мяча?*

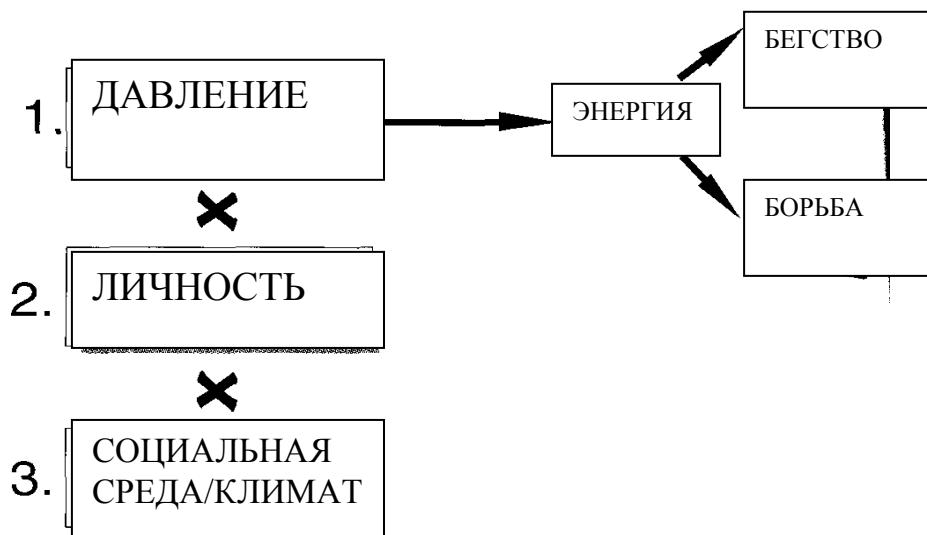
Пример:

Важный международный кубковый матч между двумя командами переходит в дополнительное время - а затем в серии пенальти. Одновременно со свистком судьи об окончании дополнительного времени, один из самых опытных игроков хромая уходит с поля, симулировав травму. Теперь пенальти должен бить один из самых молодых в команде. Разумеется, при 50000 кричащих и свистящих болельщиках на трибунах, это для него задача непосильная: молодой игрок бьет высоко над перекладиной.

*Сражайся под давлением*

В такой критической ситуации у опытного игрока была бы масса психической энергии, которую он мог бы использовать двумя путями. Он мог бы сказать себе: "Будет тяжело, будет трудно, но ведь и интересно, и можно проверить себя. Я знаю, что смогу выдержать это давление. Я забуду этот пенальти!".

Но он выбрал другой путь: "Нет уж, слишком трудно, слишком ответственно. Я не смогу, я ухожу!".



**Райло:**

Мы выбираем, сознательно или бессознательно, как направлять свою психическую энергию.

1. МЫ МОЖЕМ НАПРАВИТЬ НАШУ ЭНЕРГИЮ В НАПРАВЛЕНИИ "ДРАТЬСЯ"

Типичная реакция в этом случае проявляется в наступательной позиции, готовности идти на риск, сохранять высокую мотивацию и не выпускать цели из виду. Вся наша энергия направляется на саму задачу.

## 2. МЫ МОЖЕМ НАПРАВИТЬ НАШУ ЭНЕРГИЮ В НАПРАВЛЕНИИ "БЕЖАТЬ"

Мы можем направить большую часть психической энергии на самих себя и внутреннюю защиту. Естественно, меньше энергии пойдет на саму игру. Обычно чем выше психическое напряжение, тем больше опасность того, что отдельные игроки и даже вся команда обратится в "бегство".

*Агрессия - это обычно бегство*

Агрессия часто представляет собой скрытое бегство, а не боевитую реакцию, как многие думают. В нашем примере футболист, который уклонился от пробивания важного пенальти, показывает пример того, что мы называем "стрессовое бегство". В определенных критических ситуациях мы все можем пострадать от этого.

Есть еще явление, которые мы называем "привычное бегство", когда спортсмен или вся команда принимает бегство как обычное поведение. Бегство становится позицией: мы сдаемся заранее. Как это ни странно, часто бывает легче победить привычное бегство, чем стрессовое. Тренер, который правильно ломает плохие привычки, может превратить бегство в борьбу.

*Играя от обороны, думать от атаки*

### **Райло:**

Когда я читаю лекции, я иногда вношу элемент соревнования на основе арифметики. Я делю слушателей на две соперничающие команды и подчеркиваю до соревнования, что мы будем пользоваться элементарной арифметикой. Единственное мое требование: ответ должен быть быстрым - и правильным.

Я говорю им, что в соревновании все участвовать не смогут, поэтому им нужно выбрать представителей от каждой команды.

При выборе представителей можно четко видеть реакцию "то ли драться, то ли бежать". Многие начинают думать: "Как бы мне отбояриться от этого?". Один человек однажды встал и заявил, что забыл о важной встрече, на которую ему срочно надо отправиться. К сожалению лишь немногие решают "драться", думая: "Это будет интересно. Давайте попробуем и посмотрим, кто из нас балбес!"

Типичные реакции "бегства":

- Мы пытаемся защитить себя и уклониться
- Наша уверенность падает
- Постановка целей исчезает

- Мы чувствуем себя слабыми и апатичными
- Наша концентрация ослабевает
- Мы перестаем рисковать
- Мы спихиваем ответственность
- Мы переоцениваем своих соперников
- Мы находим массу отговорок

*Когда растет напряжение, растет и опасность бегства*

Это типично для мира спорта. Когда растет напряжение, растет и опасность поведения, типичного для бегства, и плохих результатов. Выявить настроения "бегства" можно прислушиваясь к отговоркам. Приведем некоторые из них:

"В последнее время я плохо тренировался"

"Судья против нас"

"Вообще-то у меня травма"

"Толпа на стадионе ужасно себя ведет"

"Раздевалки никуда не годятся"

"Как можно играть на таком стадионе?"

"Поле слишком сухое"

"Трава слишком мокрая".

Мы видим, как некоторые игроки корчатся на траве от боли после легкого соприкосновения с соперником. Прихрамывая уйти с поля, тебя заменят - это удобный способ избежать борьбы.

Некоторые игроки говорят о победе еще за две недели до важного соревнования, но чем ближе этот день, тем ниже опускается их цель. За неделю до соревнования они уже говорят о выходе в финал, а не о победе. За день до соревнования кое-кто уже говорит, что главное это участие.

### **Эрикссон:**

Я знаю игроков, у которых появляется травма на тренировке перед важным матчем. Это обычно самые нервные и беспокойные игроки. Они пытаются уйти от действительности с помощью придуманных травм. Нет смысла включать таких игроков в состав. Я со временем научился отличать симулянтов от настоящего травмированных игроков. Особую роль в любой команде играет врач. Может быть его уникальное положение объясняется тем, что он имеет физический контакт с игроками. Если бы только тренер мог слышать все разговоры между врачом и игроками. В идеале врач-физиотерапевт должен быть еще и психологом.

*Игроки могут поверить в то, что они больны*

### **Райло:**

Я часо сталкивался с реакцией бегства у игроков, с которыми работал. Один игрок на тренировках и в обычных матчах был настроен решительно. Но перед ответственными матчами - международная встреча, финал кубка, решающий

матч чемпионата - он начинал нервничать и его удары не имели силы. Когда мы поговорили об этом, он объяснил, что перед важными играми он чувствовал себя физически слабым, даже маленьким. Отсюда и желание бежать. Нам удалось устранить проблему за счет психологической тренировки.

Другой игрок испытывал сомнения и колебания - последствия реакции бегства. Он боялся идти на защитников, когда приближался к воротам соперника. Позже он сказал мне, что он был уже доволен, когда удавалось пройти одного защитника. На этом его задача была выполнена и он даже не пытался выйти на ударную позицию.

Третий игрок испытывал примерно те же проблемы, что и первый. В ответственных матчах он стремился как можно быстрее отдать мяч партнерам по команде, что избавляло его от ответственности.

У четвертого игрока проблема была еще хуже - он никак не мог "спрятаться" на поле так, чтобы вообще не касаться мяча. Тогда по его мнению он не сделал бы глупых ошибок.

Естественно, есть много причин, которые заставляют нас реагировать так, а не иначе. Рассмотрим некоторые из них:

## ЛИЧНОСТЬ

Игроки с одинаковыми способностями добиваются совершенно разных результатов из-за различий в личностных характеристиках: один склонен уклониться, а другой вступить в борьбу.

Некоторые люди быстро обращаются в бегство, а другие даже при повышенных напряжениях и нагрузках продолжают сражаться.

## СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА

Если в команде существует внутренняя солидарность, игрокам легче собраться на борьбу, потому что они чувствуют взаимную надежность. Каждый выручает другого, каждый помогает каждому. В 1982 году ИФК Гётеборг выиграл Кубок УЕФА. В финале против Гамбурга на стадионе Фолькспарк один из шведских игроков получил травму в начале матча. Но игроки Гётеборга агрессивно среагировали на повышенное психическое напряжение и выиграли 3-0.

## ОБРАЗ МЫСЛЕЙ

Две команды с одинаковыми способностями, подвергнутые одинаковой психической нагрузке, покажут разные результаты из-за разницы в образе мыслей. Приученные мыслить наступательно отдельные игроки и вся команда могут выработать у себя образ мыслей, который им очень пригодится в трудную минуту.

*Когда нас подводит социальная среда*

### **Эрикссон:**

Есть много примеров негативного воздействия на игроков со стороны их окружения. Когда я работал тренером в Бенфике (1982-84) у нас был игрок, который определенно был одним из лучших в Европе. Это был не просто

выдающийся футболист и член команды, это была великая личность. Но вот у него появилась новая подружка и вдруг все изменилось. Ей надо было присутствовать на тренировках, в поездках, в гостинице - наконец даже на скамейке во время матчей. Естественно я не мог согласиться на такие требования.

В конце концов этого игрока пришлось продать в другой клуб - и там повторилась та же самая история. Контракт с ним не расторгли, но из состава вывели и больше он не играл. Его карьера закончилась в возрасте 25-26 лет.

**Райло:**

По мнению игроков и тренеров "борьба" и "агрессия" это примерно одно и то же?

**Эрикссон:**

К сожалению многие так и считают. Для меня это две совершенно разные вещи. Я считаю агрессию реакцией бегства. Игрок находится под таким напряжением, что впадает в панику. Агрессия основана на неуверенности в своих силах. Настоящий боевой дух основывается на внутренней надежности и уверенности в себе.

Иногда я склонен думать, что американские спортсмены лучшие бойцы. Это одна из положительных черт американской культуры типа "надейся только на себя": мужество встретить трудности лицом к лицу и преодолеть их. У Фреда Широ, легендарного тренера Нью Йорк Рейнджерс, была поговорка, ставшая теперь расхожей истиной: "В отчаянном положении проявляется отчаянный характер".

С таким настроением и надо идти на матч.

Типичные реакции "борьбы":

- Мы будем атаковать и победим (без агрессии)
- Мы ни на минуту не будем забывать о наших целях
- Наша мотивация постоянно высока
- Нашу энергию мы используем на атаку, а не на защиту
- Мы верим в наши возможности.

*Американцы не уклоняются от трудностей*

## НАПАДАТЬ ИЛИ ЗАЩИЩАТЬСЯ

*Наступательный настрой дает результаты*

**Эрикссон:**

Я заметил, что когда я выдвигаю защиту на поле вперед, игроки более склонны к атаке. Если в той же ситуации я оттягиваю их назад, игроки начинают вести себя более оборонительно, хотя игра та же самая и тактика не изменилась. Все, что я сделал - это передвинул их положение на поле, но они уже перестроились на оборону и часто от этого страдает игра. Как по Вашему?

### **Райло:**

Вы совершенно правы. Я делаю различие между "наступательной психологией" и "оборонительной психологией". Нам известно, что наступательная психология, то есть мы атакуем, но без агрессии, почти всегда дает лучшие результаты.

То, что Вы описали, часто случается с командами, которые ведут в матче - а затем пытаются сохранить результат. Когда тренер меняет тактику на оборонительную, игроки тоже начинают думать об обороне. Они успешно атаковали, когда счет был 0-0, но теперь, пытаясь удержать счет, они уже неспособны к позитивной игре. Вместо этого они помышляют только об обороне.

Заметьте, что здесь я говорю о наступательной психологии, а не о фактической атакующей или оборонительной игре, или об иной тактике. Понятия защиты и атаки отличаются от понятий "драться" или "бежать".

Драться или бежать - это эмоциональная реакция. Атака или защита - это образ мыслей, который мы принимаем. Наступательный образ мыслей имеет большое значение. Он частично определяется нашей личностью: некоторые рождаются с наступательной волей. Здесь нужно подчеркнуть важность тренировки и общее отношение к матчам, независимо от их важности. Наша воля требует тренировки так же, как и все остальное. Очень важно то, как мы реагируем на неудачу. Фундаментом победы часто служит поражение и то, как мы относимся к поражению. Оборонительный образ мыслей после поражения только способствует отрицательным результатам будущих матчей.

*У Бьёрна Борга было десять основных правил тренировки*

Рассмотрим пример важности тренинга - и как нам мыслить наступательно, если даже мы не испытываем соответствующих чувств. У Бьёрна Борга было десять правил. Некоторые из них формируют сильную волю и наступательный образ мыслей.

Борг однажды сказал мне, что он никогда не пропускал тренировку, независимо от своего состояния, погоды и прочего. Так он закалял свою волю. Для него "воля" означала способность устоять и преодолеть трудности. Когда всё против нас и всё идет наперекосяк, когда на душе тяжело - здесь и требуется воля. Таким образом Борг использовал неудачи и свое нежелание тренироваться для выработки наступательной воли, которую и применял на всю катушку во время матчей. Воспитание воли стало для него привычным делом.

Интересно, сталкивались ли Вы с этим? Были ли у Вас игроки, которые всегда были заряжены на атаку, а не на защиту?

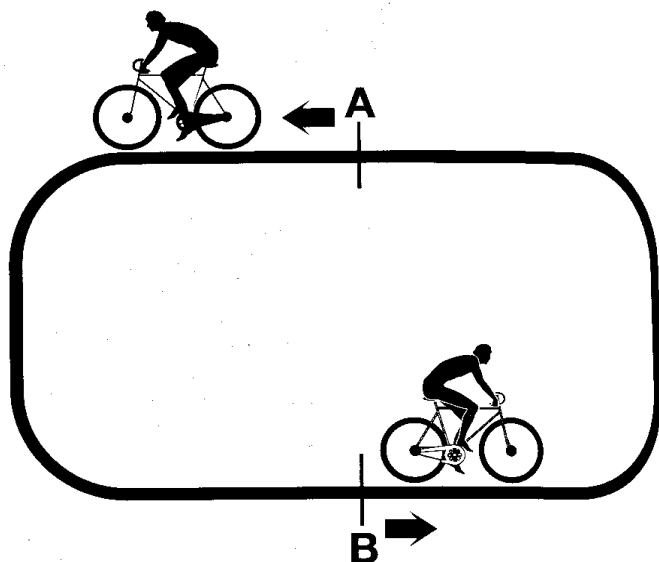
*Воля одного игрока может распространиться на всю команду.*

### **Эрикссон:**

У меня было много таких игроков, но на ум сразу приходит один из них - Михайлович. Когда матч складывается тяжело, он может повернуть его ход не только своей блистательной техникой, но и более важным качеством - наступательным порывом. Он действует как регулировщик на улице, раздавая указания, а другие игроки заряжаются его энергией. Его сила воли распространяется на других членов команды. Из других подобных игроков упомяну Неста, Вьери и Симеоне. У них есть фантастическая способность в трудный момент повести команду с собой в правильном направлении. Сила их игры и соревновательный дух впечатляют.

### **Райло:**

Могу привести хороший пример разницы между оборонительным и наступательным образом мыслей. Два одинаково хороших велосипедиста соревнуются на велодроме, но готовились они по разному.



Велосипедист А думает: "Сделаю все, что смогу, чтобы догнать В".

Велосипедист В думает: "Сделаю все, что смогу, чтобы держать А сзади".

Таким образом, А думает наступательно, а В оборонительно.

Кто же оказался первым? Как и ожидалось, велосипедист, который стремился к наступлению, показал время лучше, чем тот, кто думал только о защите.

Нужно еще раз сказать, однако, что это имеет отношение к психологической ориентировке, а не к тактике. Нужно четко знать разницу между оборонительной и наступательной тактикой, и оборонительным и наступательным настроем. Некоторые команды всегда играют лучше, когда они на самом дне и ничего не теряют, а только приобретают, и в таких обстоятельствах они играют с оборонительной тактикой, но с наступательным духом, в атакующем ключе.



### Психология важнее результата

Обычно психика реагирует на результат, но я считаю что нужно как раз обратное: сначала настроить психику, а она уже даст результат. Я считаю, что матчи и результаты играют слишком большую роль в психологическом настрое игрока. Необходимо обратное: мы должны тренировать психику таким образом, чтобы она постоянно подчеркивала качество нашей игры, независимо от результата, в индивидуальных соревнованиях или в матче, иначе мы закикливаемся на десятых долях секунды, сантиметрах, счете.

### Психика лучше всего тренируется в трудный период

Очевидно, что спортсмены слишком мало внимания уделяют психологическому тренингу и их психическая сила зависит от достигнутого результата.

Если все идет хорошо, их психика становится сильной, но стоит случиться неудаче, как они легко расклеиваются. Помните о том, что трудности закаляют психику и волю. Именно в тяжелый период мы закладываем фундамент своего успеха.

## СВОБОДА ИЛИ ПРИНУЖДЕНИЕ

Подумайте о следующих предложениях:

"Я должен, я обязан, мне надо".

"Я хочу, я попробую, я могу".

Естественно, что при принуждении мы не выполним задачу так же хорошо, когда мы выполняем ее добровольно. Многие спортсмены чувствуют огромное давление извне, принуждающее их достигать определенных целей. Типичный пример неправильного образа мыслей: "Сейчас я не имею права промахнуться". Проведите небольшой эксперимент. Закройте глаза, расслабьтесь и представьте себе, что Вы на предстоящем соревновании или матче. Представьте себя на беговой дорожке или на поле и думайте: "Я должен, я обязан, мне надо". Как Вы себя чувствуете? Разве Вы не ощущаете, что Ваша личность растворяется, настроение падает, желание пропадает? Через пару минут повторите эксперимент, но теперь думайте: "Я хочу, я попробую, я могу". Сразу же Вы почувствуете себя лучше. Да Вы попросту рветесь в бой.

### Я чувствую себя свободным

Один из ведущих в мире конькобежцев, Томас Густафсон, выиграл три Олимпийские золотые медали за свою карьеру. Поскольку забеги были долгими и монотонными (он бежал дистанции 5000 и 10000 метров), много мыслей лезло в голову. Но как сказал сам Густафсон: "На льду у меня было чувство огромной свободы. Там никого не было, кроме меня и времени".

Томас Густафсон длительное время занимался психологическим тренингом и пользовался им как для зарядки своих батарей, так и для расслабления. От

внешнего давления трудно избавиться, но мы можем создать себе чувство свободы, выбирая образ мыслей - и тренироваться психологически.

***Помните:***

- Наши мысли определяют наши результаты, и в краткосрочном и в долгосрочном плане.
- Сила психики руководит чувствами, результатами и психической энергии.
- Наши мысли управляют нами, как сознательно, так и подсознательно.
- Сегодняшняя мысль откладывается в мозгу и определяет наши действия завтра, подсознательно.
- Мы являемся суммой того, что мы думали всю свою жизнь.
- Психологический тренинг является сознательным и активным управлением позитивными мыслями и представлениями применительно к конкретным ситуациям.
- Прежний негативный образ мыслей может измениться на позитивный за счет переосмысления.
- Развивайте свое позитивное мышление, избавляйтесь от негативного.
- Наступательное мышление дает результаты лучше, чем оборонительное.
- Агрессия часто является показателем "бегства".
- Отговорки - это проявление капитулянтского поведения.
- Настроение "драться" или "бежать" зависит от личности и социального окружения.
- Воля тоже требует тренировки.
- Наша психика должна определять игру, а не наоборот.
- Думайте: "я хочу, я попробую, я могу" вместо "я должен, я обязан, мне надо".

## **ХОРОШАЯ КОМАНДА**

### **- Культура победы и роль тренера-**

Две команды с большой репутацией, Милан и Ювентус, имеют поразительно высокие психологические стандарты. Длительное время они смотрели на победу как на свое законное право, и положительное мышление доминирует в этих клубах. Конечно, одной из причин стал успех этих клубов, но культура победы может и создаваться.

### **Райло:**

Культура победы создается системой поощрений и наказаний, таким образом что мы воспринимаем требуемые от нас ценности, нормы и отношения. Личность быстро адаптируется к правилам, обычаям, условиям, ценностям и языку группы. Основа культуры - это коллективная психология, которую мы можем назвать "психологической культурой".

Психологическая культура группы людей - семьи, футбольной команды, компании, нации - нельзя недооценивать. Мы уже показывали, что образ наших

мыслей имеет решающее значение для нашего личного успеха. То же самое справедливо и для целых команд, клубов, иногда для всего вида спорта.

## КАК МЫ ДУМАЕМ КОЛЛЕКТИВНО?

### **Эрикссон:**

Два года назад никто в Лацио не верил, что клуб сможет выиграть чемпионат. Такого не случалось 26 лет. Лацио выработал культуру, при которой в нем говорили о "невезении". Как только что-то подтверждало эту точку зрения, все говорили: "Обычное дело для Лацио..."

### **Райло:**

Важно понять, каким образом создать культуру, способную победить трудности, сделать неожиданное, достичь теоретически невозможного. Начнем с того, что культура создается посредством распространения и принятия мыслей. Психологическая культура команды устанавливает образец того, как игроки и команда реагируют в различных обстоятельствах.

*Гордись майкой команды*

### **Эрикссон:**

Да, важно гордиться тем, что носишь майку своей команды. В культуре победителей люди думают: "Мы сильны, нам нечего бояться. Нас не волнует то, что могут сделать соперники. Мы делаем свое дело".

*Отрицательные мысли распространяются быстрее положительных*

### **Райло:**

Одна из проблем состоит в том, что негативные мысли распространяются быстрее позитивных. Если игрок в команде настроен пораженчески, он может легко заразить и другого игрока. А если двое так настроены, то скоро их станет четверо. Вскоре вся команда приобретает отрицательную психологическую культуру, пораженческую культуру. Игроки при этом видят на поле одни трудности, но не замечают возможностей. Я часто видел игроков, попавших в отрицательную культуру и загубленных.

Однако справедливо и обратное: игроки, попавшие в позитивную психологическую культуру, сами начинают мыслить позитивно. Это улучшает их результаты - а это настраивает их еще более позитивно -и мы имеем культуру победителей во всей команде.

## СОЗДАНИЕ КОМАНДЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Возьмем две команды с совершенно разными психологическими культурами:

В команде А преобладают следующие мысли:

"Не ставь высокие цели, потому что их не достичь"

"Мы слишком слабы, чтобы побеждать на международном уровне"

"Мы должны, мы обязаны, нам нужно"

"Слишком много ответственности брать нельзя"

"У всех условия лучше, чем у нас".

В команде В следующая психологическая культура:

"Брать на себя ответственность интересно"

"Мы стоим друг за друга во всем"

"Изменения интересны"

"Мы хотим, мы попробуем, мы можем"

"Мы не откажемся от наших целей, даже после неудач"

"Мы будем атаковать, независимо от положения".

Разумеется команда В достигнет большего успеха. Давайте вкратце охарактеризуем культуру победителей. В ней преобладают следующие черты:

- Прорывные цели
- Творческое мышление
- Сильное чувство коллективизма
- Наступательный образ мыслей
- Высокая уверенность в своих силах
- Высокий психологический настрой
- Низкий уровень беспокойства
- Широкая зона уверенности
- Свежие мысли
- Вовлеченность каждого игрока, каждый из которых одинаково важен
- Концентрация на качестве игры во всех ситуациях

### **Райло:**

Есть два основных способа создания культуры победителей:

#### 1. ХОРОШИЙ ПРИМЕР

##### Бьёрн Борг как хороший пример

Спортсмен прокладывает путь для всех и становится для других хорошим примером.

Длительное время шведский теннис был на низком уровне, пока Бьёрн Борг не выиграл Уимблдон.

И вдруг маленькая страна с населением девять миллионов начала производить теннисистов мирового класса одного за другим, таких как Матс Виландер и Стефан Эдберг. Условия в Швеции не изменились: холодный климат и

недостаток крытых кортов как были, так и остались. Но Борг создал условия для культуры победителей в шведском теннисе.

Он разрушил барьеры, показал дорогу и стал хорошим примером для многих. Кроме того, были хорошие руководители и тренеры, которые поняли, как можно максимально использовать прорыв Борга и создать культуру, в которой растут таланты.

У Швеции была еще одна звезда - Гунде Сван, лыжник на длинных дистанциях. Он тоже стал примером разрушения барьеров в своем виде спорта - но его успехи не имели такого воздействия на страну в целом.

Гунде Сван объясняет это следующим образом: "Я всегда был сконцентрирован на одном человеке по имени Гунде Сван. Я делал для себя все, тренировался и выигрывал соревнования. Проблема в том, что все вокруг меня тоже не думали ни о ком, кроме Гунде Свана. Это наверное было хорошо для меня, но мало что дало всему моему виду спорта".

Так что мало просто проложить путь. Руководители и тренеры должны извлечь максимум из хорошего примера.

Метод примера хорош, но рискован. Ожидание своего кумира может затянуться. А когда он появится, будет уже поздно.

## 2. НЕ ЖДАТЬ, А СДЕЛАТЬ САМОМУ

*Психология победителей должна направляться*

Тренеры могут создать культуру победителей своими силами. Это метод основан на анализе: которая психологическая культура доминирует? Что положительно? Что отрицательно? Таким образом мы определяем культуру, которую хотим создать, и начинаем систематически работать над направлением других к требуемой культуре.

"Направляющий" подход предпочтителен в качестве нашего основного метода. Если вначале создать культуру победителей, то и группа и, в меньшей степени, окружающая среда с большей готовностью примет успех. Роль тренера при этом методе имеет решающее значение. Тренер должен при этом быть образцом личности, прорывающей барьер, человеком не боящимся стать лидером и повести за собой всю команду к победам.

Как это произошло в Лацио? Вы верили в хороший пример или выбрали создание культуры?

### **Эрикссон:**

Я сочетал оба метода. Важно было ввести в команду новых игроков, которые принесли с собой настрой на победу. Достаточно было добавить двух-трех игроков, которые стали моим инструментом изменения отношения к делу и психологии команды. Еще я добился четкой организации обеспечения команды, чтобы все шло по плану и без излишнего раздражения.

Я уже упоминал феномен Лацио, когда команда считала, что ее преследует невезение. Я изменил этот отрицательный образ мыслей и воспрепятствовал влиянию игроков, которые являлись носителями старой культуры, на команду.

Я часто говорил о проблемах команд низших дивизионов, которым пресса внимания почти не уделяет. Если взять проблему судейства, любая "помощь" судьбы всегда приносит отрицательный эффект. Однако никогда не стоит пытаться воздействовать на судью. Надо думать лишь о том, как решить проблему самостоятельно, иначе при каждом поражении Вы будете сочинять целый воз оправданий - а от этой привычки трудно избавиться.

Моя работа часто заключалась в том, чтобы заставить команды воспринимать себя как победителей, думать о себе как о победителях и чувствовать, что окружающий мир ожидает, что они станут победителями. После того, как команда начнет двигаться к одинаковой для всех цели, могут произойти невероятные вещи. Тем не менее, хочу подчеркнуть, что для создания культуры победителей нужно три фактора:

1. Время
2. Четкие кратковременные и долгосрочные цели
3. Непрерывность и настойчивость

Краткосрочные успехи, к сожалению, почти всегда важнее, чем эти факторы. Если успеха нужно долго ждать, то давление извне часто настолько велико, что приводит к перетряске: меняют тренера, стиль игры, и пять-шесть игроков. При этом есть опасность свести на нет все усилия, потраченные на создание культуры побеждать, с долгосрочными целями.

## ХОРОШАЯ КОМАНДА

Существует распространенный образ одиночки, побеждающего вопреки всем ожиданиям. Мы в это не верим. Мы верим в коллективизм. Но мы также верим в то, что стоит лишь одному игроку начать думать негативно, как другие начнут думать так же. Плохое настроение распространяется быстро, особенно если его выразителем является один из "властителей дум" в команде - например капитан. Поэтому создание духа коллективизма и построение "хорошей команды" являются самыми важными задачами тренера.

Давайте попробуем определить, что есть самое важное при создании хорошей команды.

У нас получается восемь пунктов:

1. Хорошая команда имеет общий перспективный прорывный план с четким определением уровня, на который команда желает подняться.
2. У хорошей команды есть четкие и определенные цели, увязанные с ее планом. Цели должны быть одинаковы для всех и полностью приниматься всеми - включая на эмоциональном уровне. Каждый член команды должен, глубоко внутри, верить в возможность достижения целей. Мы часто встречаем игроков, которые говорят, что их цель - выиграть чемпионат, например, но одновременно они чувствуют, что этого не будет, что это нереально или несерьезно. В такой ситуации важно, чтобы тренер убедился в том, что все игроки полностью приняли цели команды. Иначе у них в глубине души не будет смелости выигрывать.

3. Все члены хорошей команды понимают стратегию и тактику. Это означает и общую стратегию, то есть систему игры команды, и тактику в каждом отдельном матче. Стратегия должна "вбиваться" в игроков на тренировках так, чтобы игроки не только признавали ее на словах, но и показывали свое понимание ее в критических ситуациях.
4. Хорошая команда имеет строгую внутреннюю дисциплину. Должно быть четко установлено, как игроки должны вести себя по отношению друг к другу. Должны быть установлены правила команды. Они могут регулировать учет времени, взаимное уважение, взаимопомощь, и запрещать добиваться успеха за счет других. Мы часто видим как "примадонны" нарушают режим, что может создать в команде неприязнь. Мы знаем, что командный дух исчезает, когда игроки начинают оскорблять друг друга и начинаются раздоры. В таких случаях тренер должен вмешаться немедленно - пока моральный дух не исчез вообще.
5. В хорошей команде характеристики одних игроков дополняются характеристиками других. Игрок как Рональдо - это божий дар для команды, но еще четыре таких же игрока команде не помогут. Один Рональдо - этого уже достаточно - весь смысл в том, чтобы найти других игроков, которые дополняют его одаренность. В команде должны быть разные личности, которые вносят свой особый вклад в нее. Все типы - от сдержанных до шутников, одиночки и общительные, открытые и скрытные. Найти правильную смесь трудно. Можно сказать, в любом случае, что вряд ли совокупность лучших игроков составит лучшую команду.
6. В хорошей команде существует удачное распределение ролей среди игроков. Некоторые играют ведущие роли, а остальные на заднем плане, потому что некоторые люди являются естественными лидерами, а другие лучше себя чувствуют, когда им не нужно быть лидером. В связи с этим, тренер должен следить за тем, чтобы отношение ко всем членам команды было одинаковое, несмотря на различие ролей. Всегда есть опасность того, что игроки с самыми привлекательными ролями станут смотреть на других свысока - и закончить снижением мастерства. Вмешательство тренера необходимо и для того, чтобы не допустить возвышения одних игроков за счет других. Настоящий лидер не позволит себе такого, а поможет партнерам повысить уровень до собственного. И наоборот, примадонны, которые обожают принижать других, должны сидеть на скамейке. Ни один игрок еще не выигрывал матч в одиночку. Футбол - это командный вид спорта и каждый должен понимать это, если хочет сохранить место в хорошей команде. Необходимо жестко ставить на место игроков, которые считают, что их собственные интересы должны ставиться выше интересов остальных десяти, что ставит под угрозу всю команду.
7. Игроки хорошей команды ставят общую цель выше своих собственных интересов. Все спортсмены некоторым образом эгоисты, желающие показать свое умение. В этом нет ничего плохого. Это способствует здоровым амбициям. Но если способность команды играть приносится в

жертву личному успеху, такой игрок скоро обнаружит, что у него нет будущего.

8. В хорошей команде есть игроки, которые берут на себя ответственность за всю команду. Каждый мыслит индивидуально, но думает "мы", а не "я", когда речь идет о команде. Каждый прощает ошибки, если игрок делает все, что может. Риск поощряется, проблемы воспринимаются как предмет для решения, а не препятствие, и все чувствуют себя свободно - но ответственно.

**Необходимо демонстрировать веру в игроков**

### **Эрикссон:**

Приведу пример, который иллюстрирует, как важно показывать, что веришь в игроков. Когда я работал с Сампдорией, мы приобрели Платта у Ювентуса, Гуллита и Эвани у Милана - считалось, что у них все достижения в прошлом. Но в Сампдории все трое снова расцвели.

Сампдория выиграла Кубок Италии, дошла до полуфинала Кубка обладателей кубков и провела выдающийся сезон в чемпионате. До самого окончания мы были на верху. Эти три игрока, карьера которых считалась законченной, играли не хуже, чем раньше.

Но что-то все же случилось - Гуллит потерял мотивацию. Он так и не обрел ее снова, даже после возвращения в Сампдорию.

## **ТРЕНЕР КАК СОЗДАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИИ**

### *Тренер - архитектор культуры*

Ранее мы обсуждали решающую роль тренера в создании командного духа и культуры победителей. Инициативу в этой области должен проявлять тренер или руководитель.

Именно руководители и тренеры должны устанавливать нормы и ценности, которыми должна руководствоваться команда. Они не подлежат обсуждению, хотя тренер и должен выслушать мнения игроков. Ответственный тренер, глубоко знающий команду, не будет сомневаться в отстаивании ценностей, которые он считает основополагающими. Нормы и ценности чрезвычайно важны для образа мыслей игроков и для направления развития культуры команды.

Ранее мы говорили о том, что разный образ мыслей вырабатывает разные культуры. То же самое относится к нормам и ценностям. В некоторых командах никто не желает рисковать, каждый занят своими собственными делами, и поражения такой команды приобретают катастрофические размеры. В других командах все за одного, все имеют возможность развиваться и рисковать - даже если это чревато неудачей. Естественно эти разные системы ценностей будут по-разному влиять на результаты команды.

Есть два типа тренеров: одни ищут новые пути, а другие придерживаются старых. Тренер будущего:



- Прокладывает новые пути для создания новой реальности
- Создает культуру победителей своей активностью и разрушением барьеров
- Показывает дорогу, вырабатывает перспективный план, ставит цели
- Поднимает команду на новый энергетический уровень - и направляет эту энергию в требуемом направлении
- Определяет возможности и создает условия для их достижения
- Активно работает над созданием в игроках уверенности и психической культуры.

## ВОПРОС - ОТВЕТ

### **Райло:**

Знаю, что многие читатели хотели бы задать много вопросов о Вашей работе тренером. Я их задам от их лица:

### ***Как Вы отбираете игроков в команду?***

#### **Эрикссон:**

Первое условие, разумеется, состоит в том, чтобы они были хорошими игроками, укладывающимися в наш стиль игры. Но как я говорил ранее, я стремлюсь подбирать правильные типы личности. Мне нравятся лидеры. Лидеры отличаются еще и тем, что высказываются прямо. Футбол - это еще и наука общения. Но можно быть и хорошим игроком, не будучи лидером. Для того, чтобы собрать хорошую команду требуются как те, так и другие.

### ***В каких случаях и почему Вы усаживаете игрока на скамейку?***

#### **Эрикссон:**

Я всегда пытаюсь подобрать наилучший состав для конкретной игры, игроков находящихся в форме. Состав зависит и от соперника. Каких игроков выставить против Манчестер Юнайтед? А против Реджины?

### ***Усаживаете ли Вы игроков на скамейку в виде наказания?***

#### **Эрикссон:**

Я это делал, когда был молодым тренером. Теперь нет - это называется наказывать самого себя. Я просто стремлюсь никогда не выставлять на поле игрока в плохой форме - физической или психологической.

### ***Что заставляет Вас заменять игрока в ходе матча?***

#### **Эрикссон:**

Видно сразу, что игрок нервничает или действует неэффективно. И по игре и чисто внешне он раздражителен и ведет себя нервно. Причин может быть много.

Иногда это происходит потому, что соперник меняет тактику, а игрок после этого не может войти в игру.

***Насколько возможно контролировать тактику?***

**Эрикссон:**

Мы готовимся к игре после анализа соперника. Мы решаем, по какой схеме играть: 4-4-2 или 4-5-1, с которыми наши игроки хорошо знакомы, и которые мы отработываем снова и снова.

***Возможно ли изменить тактику в ходе матча?***

**Эрикссон:**

Это нелегко, потому что трудно довести это до всех игроков. Более того, когда инструкции проходят эстафетой через несколько человек, может получиться испорченный телефон. Некоторые игроки просто не реагируют на инструкции в ходе матча. Они настолько увлечены игрой, что даже не слушают. В конечном итоге приказ об изменении тактики доходит до половины игроков. В перерыве между таймами это, конечно, сделать лучше. Было бы прекрасно, если бы была возможность взять тайм-аут в каждом тайме и поговорить со всеми игроками.

*Некоторые игроки просто глухи к подсказкам в ходе матча*

***Иногда после поворотного события в матче, только некоторые игроки оказываются способны изменить свою тактику на поле. У Вас случается такое?***

**Эрикссон:**

С ходу могу назвать Роберто Манчини, который играл за Сампдорию и Лацио. Он в состоянии заметить тактические изменения по ходу матча и изменить его ход. Легко работать тренером, когда есть такие прекрасно подготовленные тактически игроки.

Можно сказать, что он один из футбольных гениев...

***Как он влиял на команду?***

**Эрикссон:**

Могу только сказать, что он был выраженным природным лидером. В Лацио были и другие лидеры. Я уже упоминал Михайловича и Верона из Аргентины. Верон был тем человеком, которому каждый хотел отдать мяч.

***Как Вы выбирали капитана команды?***

**Эрикссон:**

Капитан Лацио должен был быть символом команды. Им мог быть один из естественных лидеров, но не обязательно. Нового игрока обычно не избирают капитаном, потому что он еще не знает игроков, клуб, окружение.

***Какими были Ваши личные отношения с игроками?***

**Эрикссон:**

Я не был запанибрата. Я никогда не отправлялся на обед с каким-то одним игроком. Я хотел быть для них чем-то вроде старшего брата, чтобы со своими проблемами они приходили ко мне.

*Тренер как старший брат игрокам*

***Это нормальные отношения?***

**Эрикссон:**

Да, во всяком случае в Италии. Возможно я слишком мало общался с игроками и здесь надо бы мне чаще проявлять инициативу. Легче всего достичь контакта с игроками после тренировки, когда они хотят услышать мои замечания и идеи. Но когда игроки хотели доверительно поговорить, они обращались не ко мне, а к помощнику тренера или к врачу или к другому человеку, который не был связан с формированием команды.

Игроки не говорили прямо со мной, но надеялись, что по этой системе то, что они хотели сообщить, дойдет до меня.

***Как важно сохранять определенную дистанцию?***

**Эрикссон:**

Это зависит от культуры страны, в которой работаешь. Это как ролевая игра. Я не боялся потерять авторитет, вовсе не в этом дело. В Швеции я обсуждал с игроками состав, который нужно выставить на игру. В Италии это оказалось неприемлемым, потому что они просто не хотели брать на себя ответственность за решения такого рода. Всю ответственность должен нести тренер. Если дела идут хорошо, все отлично, а если нет - тебя уволят. Можно попробовать собрать двух-трех основных игроков и обсудить с ними состав.

***Как Вы поддерживали мотивацию игроков, которые долго оставались в запасе или долго не играли из-за травмы?***

**Эрикссон:**

Проблема не с теми игроками, что часто сидели на скамейке. Они приняли тот факт, что были запасными. Проблемы были с теми, кто сидел на скамейке редко, потому что у них возникало чувство, что они потеряли уровень игры.

В современном футболе при 60 матчах за год нужно фактически две полные команды. Поэтому основным игрокам нужно время от времени садиться на скамейку. Некоторые вешают голову, а другие наоборот переходят в

наступление и стремятся показать, из какого теста они сделаны, как только снова выйдут поле.

Важно в этой ситуации поощрять игроков и больше общаться с ними.

***Какими Вы видите отношения с окружающим миром? Я имею в виду средства массовой информации.***

**Эрикссон:**

В Риме трудно быть игроком, да и тренером.

Огромное количество болельщиков, комментаторов, разнообразные мнения в СМИ, столько народу считает себя экспертами. Трудно было, например, держать свою тактику в секрете. Стоило что-то про себя подумать, как завтра это было в газетах. Средства массовой информации играли слишком большую роль, особенно для игроков. Если игрок болезненно воспринимал критику в СМИ, ему приходилось самому с этим справляться. Тренер здесь ничего поделать не мог. Игроки должны были учиться жить в напряжении, вызванном постоянным вниманием средств информации.

*Рим -город с тремя миллионами экспертов*

**Эрикссон:**

Я раньше болезненно к этому относился, когда работал в Швеции, а теперь меня трудно чем-то расстроить. Сегодня я гораздо более сконцентрирован на том, что я делаю. Я прислушиваюсь только к коллегам, работающим с командой и, конечно, к игрокам.

*Я не обращаю внимания на средства массовой информации*

***Как игроки относятся к Вашему постоянному спокойствию?***

**Эрикссон:**

Надеюсь, что это переходит и на команду. Игроки видят, что моя активность проявляется в другом: я принимаю решения, вношу изменения, говорю с ними до и после матча.

*Дисциплина - но и свобода*

***Вы раньше говорили, что индивидуальные игроки должны быть подчинены команде. Не возникает ли опасность стирания их индивидуальности?***

**Эрикссон:**

В качестве тренера я изменил свою точку зрения на этот вопрос. Раньше я был непреклонен в отношении тактической дисциплины. Теперь я сторонник "дисциплины со степенью свободы". На лучших игроков нельзя надевать смирительную рубашку, иначе несвобода не позволит им реализовать свои способности. Если я буду принуждать игрока выполнять какой-то прием именно

так, а не иначе, он будет играть с принуждением, вместо полной свободы. В общем случае, чем больше Вы тренируете команду, тем большую свободу она со временем получает. Если бы был диктатором по отношению к Манчини, из него бы вырос плохой игрок. Он находил на поле такие решения, которых не встретишь ни в каком учебнике.

**Райло:**

Как говорилось раньше, результаты спортсмена зависят от его внутреннего чувства свободы. Но это не должно отражаться на дисциплине, в том что касается игровой системы или тактики. Мой опыт говорит о том, что должны быть жесткие границы, между которыми может быть очень много свободы. Игрок, который выходит за эти жесткие границы, естественно будет чувствовать себя свободным, но поставит под угрозу успех остальных членов команды. Там, где речь идет о системе игры, должна быть жесткая дисциплина, но определенная степень свободы должна присутствовать.

***Как найти баланс между свободой и дисциплиной?***

**Эрикссон:**

Я всегда стремлюсь "прочитать" разные личности, составляющие команду, с тем чтобы индивидуальные потребности каждого были удовлетворены - в рамках команды, разумеется. Нельзя рассчитывать на то, что люди будут вести себя все время одинаково. Важно, чтобы после коллективной тренировки было время индивидуальной подготовки.

Можно освободить некоторых игроков от определенных этапов коллективной тренировки, при условии, что партнеры по команде не воспринимают это как знак особого положения таких игроков в команде.

***Что Вы думаете о дисциплине на поле?***

***Пунктуальность очень важна***

**Эрикссон:**

Я жестко реагирую на общее поведение игроков по отношению к судьям, партнерам по команде и соперникам, и если они нарушают установленные правила, виновный наказывается. В отношении поведения вне поля, я установил всего лишь несколько правил, но их нарушение карается строго. Особенно важна пунктуальность. Необязательные игроки портят всю команду, и никаких извинений здесь быть не может. Я также строг по отношению к алкоголю и вечеринкам. В первый год моей работы в ИФК Гётеборг команду считали буйной, и мы сильно пострадали из-за желтых и красных карточек.

Но нам удалось избавиться от этого за счет напряженной работы и, в конце концов поведение игроков стало безупречным, и на поле и вне поля. У нас было много переездов в Кубке бассейнов (Tipscupen), потому что нам нужны были финансовые средства, но и эти переезды мы использовали для создания

культуры победителей. Никто не жаловался на периоды ожидания, аэропортовскую угнетающую атмосферу и дешевые гостиницы.

*Относиться к игрокам как к индивидуальным личностям*

**Райло:**

Мы знаем, что люди реагируют по-разному, особенно под напряжением. Одному нужно выговориться, другому помолчать. Второй раздражается, потому что первый болтает, а первый расстроен тем, что второй не слушает.

**Эрикссон:**

Я знаю, о чем Вы говорите. Я пытаюсь найти индивидуальный ключ при любой возможности. Игроки получают несколько свободных часов, в течение которых они могут заниматься чем угодно - сходить в кино, например. Они сами могут выбрать себе соседа по комнате. Все люди разные.

*Важную роль играет домашняя обстановка*

*Как отражается на игроках социальная среда вне дома?*

**Эрикссон:**

Результаты игроков на поле тесно связаны с их домашней жизнью. Если они чувствуют себя неуверенно, это отражается на их игре. Переезд тоже переносится тяжело, особенно в другую страну. Клуб должен не просто обеспечить жилье - почему бы не провести курс обучения языку для всей семьи, чтобы в новой среде не чувствовать себя чужим? В таких ситуациях обычно против настроены жены и подруги, особенно с детьми. Для них нелегко ощущать изоляцию.

*Всегда меняй выигравший состав*

*Говорят, что выигравший состав не надо менять. Что Вы думаете?*

**Эрикссон**

Наоборот, скажу так: всегда меняй выигравший состав. Как я говорил в начале, если игрок не находит требуемой психической энергии, его надо менять. Это может показаться преувеличением, но всегда надо думать об изменении состава. Это вовсе не означает, что надо устраивать в команде погром.

*Как Вы изложите Ваше понимание футбола? Ваши десять важнейших принципов?*

**Эрикссон:**

Мое кредо будет выглядеть таким образом:

- Играть наступательно (и психологически и физически)
- Передачу делать быстро

- Думать на шаг вперед
- Много бегать без мяча
- Закрывать все свободные проходы
- Организовать команду и управление командой
- Сохранять положительный настрой
- Защищать свою команду
- Быть верным команде
- Помнить, что люди разные.

### ***Как Вы измените свою работу в будущем?***

#### **Эрикссон:**

Я бы хотел установить принципы руководства и создать команду с определенным стилем. Игрокам, не соответствующим этому стилю, придется уйти. Я хотел бы строить на долгие годы. Большинство команд сейчас строится в спешке: им надо срочно выиграть во что бы то ни стало.

Я бы хотел быть больше директором, чем тренером. Я бы сидел на трибунах с рацией и смотрел матч. С этой точки зрения легче видеть игру, принимать правильные решения, делать нужные замены, давать советы помощникам. Футбол будет все больше специализироваться и потребует больше знаний, чем у нас есть на сегодняшний день.

#### ***Помните:***

- Культуру победителей можно создать
- Культура победителей создается правильным образом мыслей в группе
- Важно чувствовать гордость, когда надеваешь майку команды
- Культура строится системой поощрений и наказаний
- Личность быстро усваивает нормы группы
- Отрицательные настроения распространяются быстрее положительных
- Бьёрн Борг стал хорошим примером, способствовавшим массовому прогрессу, но многие другие не стали таким примером
- Культуры победителей создаются активной рекламой "хороших примеров" и "активного руководства"
- Хорошая команда должна иметь общую перспективу, цель и дух коллективизма
- Тренер должен чувствовать границу между панибратством и близостью к игрокам
- Важно установить небольшой, но строго соблюдающийся набор правил
- Хороший тренер не на все соглашается. Но и не все запрещает
- Всегда меняйте выигравший состав
- Выработывайте собственные принципы своей команды
- Защищайте свою команду
- Помните, что у разных людей разные потребности
- Игра должна быть наступательной (психологически и физически)
- Думать нужно постоянно на шаг вперед.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

### -Как изменить отрицательное на положительное-

*Бить или пасовать?*

Я вхожу в штрафную и положение у меня хорошее, но и вратарь стоит удачно, а правый защитник соперника быстро приближается ко мне. Уголком глаза я вижу партнера, но его прикрывают. Возникает вопрос: бить или пасовать? Я принимаю решение сделать передачу, но партнер под такой опекой, что ничего путного из этого не выходит.

После матча я просматриваю видеозапись и вижу, что единственным правильным вариантом был бы удар, а не пас. Но у меня была психологическая блокировка и я заколебался.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЛОКИРОВКИ СЛУЧАЮТСЯ ЧАСТО

#### **Эрикссон:**

Я тысячи раз видел игроков с психологической блокировкой в критических ситуациях. Что при этом происходит?

*Это будет трудно*

#### **Райло:**

Объяснений может быть несколько. Может быть уровень психологического напряжения очень высок. Может быть игрок проявляет поведение, характерное для "бегства", или страдает от неуверенности в своих силах. Приобретенные в аналогичных ситуациях блокировки также могут отразиться на игроке. От этих барьеров можно избавиться за счет психологической тренировки.

Если игрок отдает пас вместо того, чтобы бить, это приобретенная блокировка. Этот игрок раньше в похожих ситуациях промахивался, поэтому он соединил ситуацию с беспокойством и плохой техникой. Его мозг запомнил, что эта ситуация трудная и связана с неуверенностью.

Если игроком овладевает такая блокировка, она быстро подтверждается и усиливается, и игрок фокусирует свои мысли на проблеме:

"Это будет трудно"

"Что если мне не удастся?"

"Это типично для меня"

"Теперь я не должен промахнуться".

Блокировка такого типа может длиться долго и развиваться в негативную спираль, как интеллектуально, так и эмоционально.

#### **Эрикссон:**

Может ли мысль прямо воздействовать на наши эмоции?



**Райло:**

Да, наши мысли управляют нашими чувствами и психическими образами, которые в свою очередь отражаются на наших результатах. Как следствие, многие спортсмены даже "надумывают" себе ненужных проблем и барьеров, и задерживают свое развитие. С другой стороны, мы можем превратить отрицательное в положительное посредством психологической тренировки и свежих мыслей. Если правильно к этому подойти, новый взгляд на вещи может расчистить укоренившиеся барьеры и создать предосылки для новых достижений.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПОЗВОЛЯЕТ БЫСТРЕЕ УСВОИТЬ ТАКТИКУ И ТЕХНИКУ****Эрикссон:**

Что такое психологическая тренировка?

*Сделать положительный образ мыслей и чувств автоматическим*

**Райло:**

Психологическая тренировка - это всего лишь автоматизация положительных мыслей, чувств и образов, связанных с определенными ситуациями. Это означает, что мы даем мозгу новые, положительные программы. С помощью мыслей мы переучиваем то, что раньше было усвоено отрицательно, с тем чтобы оно стало положительным и беспроблемным.

**Эрикссон:**

Вы говорите о том, что мы можем фактически избавиться от отрицательного чувства в определенной ситуации, после чего эта ситуация вызывает положительные чувства. Я видел, как Вы это делаете на практике. Можем ли мы таким образом использовать мысли и этот тип психологической тренировки для управления техникой и различными ситуациями в футболе?

*Мозг учится независимо от места, где мы можем находиться*

**Райло:**

Это определенно возможно. Мозг имеет выраженную "слабость". Ему трудно различать между фактическим опытом и простой мыслью. Он все записывает и хранит одинаково. Эта слабость дает нам уникальную возможность тренировать себя психологически.

Мозг является в этом отношении действительно замечательным органом. Он хранит наши мысли и чувства, управляет нашими реакциями и нашими телами, сознательно и подсознательно. Кроме того, исследования и практический опыт показывают, что мозг обучается, независимо от нашего окружения.

В результате мы можем осваивать технику и тактику, вырабатывая психические образы хороших технических и тактических решений. Мы можем просто сесть

дома на диван, закрыть глаза и продумывать технические и тактические решения, которые укрепляют и ускоряют наши практические достижения на поле.

Преимущество психологического тренинга состоит в том, что в течение нескольких минут мы можем совершить несколько повторений, тогда как на футбольном поле мы в течение матча или тренировки не окажемся так часто в одной и той же ситуации.

Наилучший эффект достигается сочетанием практической тренировки и психологического тренинга. (Эффект усиливается, если мы тренируемся в расслабленном состоянии).

## УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

### **Эрикссон:**

Для чего еще можно использовать психологическую тренировку?

### **Райло:**

Я использовал психологическую тренировку для постановки прорывных целей с целью:

- Установить мировые рекорды
- Стать номером один в чемпионате
- Стать профессиональным футболистом
- Войти в сборную команду
- Попасть на чемпионат мира

Я еще применял психологическую тренировку для устранения беспокойства и блокировок, так как:

- Страх промахнуться
- Страх определенных соперников
- Отношение типа "Поле в гостях плохое", "Надеюсь мы не попадем на Манчестер Юнайтед", "Бразилия непобедима".

Третья область - это исправление собственного образа и ролевого восприятия типа "Я хуже, чем он", "Наше место в третьем дивизионе", "У нас нет шансов в кубке", "Мы всегда проигрываем в решающих матчах".

### **Гигантский Кевин Киган**

Возьмем к примеру игрока, с которым я работал и который стал одним из лучших футболистов Европы. Перед началом тренинга я проанализировал ситуацию. Я попросил его закрыть глаза, расслабиться и представить как он приближается к Кевину Кигану, который тогда был одним из сильнейших в Европе футболистов.

Через пять минут концентрации, я попросил его рассказать о его мыслях, чувствах и зрительных образах. Он сказал, что испытывал беспокойство и думал оборонительно. Он чувствовал, что у него недостает смелости и представлял себе следующую картину: он видел себя маленьким, гораздо меньше Кевина Кигана, хотя чисто физически был намного больше.

Мы начали психологический тренинг для того, чтобы его мозг принял зрительный образ, в котором он сам столь же велик, силен и эффективен, как и английский нападающий.

Я включил это в персональные программы психологического тренинга, которые записал для него на кассеты. Через несколько месяцев психологических тренировок, он избавился от этой проблемы и стал играть на уровне своих способностей в крупнейших европейских соревнованиях.

Еще один пример: у европейского форварда возникла проблема с реализацией голевых моментов, особенно в чемпионате. У него возникала такая картина: "Я вхожу в штрафную и остаюсь один на один с вратарем. С каждым метром приближения к воротам, ворота становятся все меньше, а вратарь все больше и больше. И я бью мимо или над перекладиной."

Это типичный пример того, как мозг может стать отрицательно запрограммированным, не позволяя игроку использовать свои способности.

**Эрикссон:**

Вы устранили много барьеров в разных видах спорта. Как Вы это делаете?

**Райло:**

Раньше я говорил о влиянии, которое наши мысли могут оказать на нашу жизнь, как в положительном, так и в отрицательном направлении. При психологическом тренинге я ищменяю старое негативное мышление на новое позитивное. Психологический тренинг представляет собой изгнание усвоенных отрицательных импульсов и их замену новыми положительными. Это и есть основа моей методики.

*Заменять отрицательные усвоенные импульсы новыми, положительными*

**Эрикссон:**

Много лет назад я был поражен, когда Вы мне рассказали о влиянии мыслей человека на его жизнь. Можете объяснить, как можно проще, как это действует?

**Райло:**

Сформулируем это так: мысль, появившаяся в обстановке надежности, принимается мозгом и оказывает положительное воздействие.

И наоборот, мысль, возникшая в атмосфере неуверенности, становится психологическим барьером. Она нажимает на тормоз.

**Эрикссон:**

Вы считаете, что люди могут "надумать" себе проблемы?

**Райло:**

Определенно. Вы помните, что я говорил об этом ранее? Если смотреть на все с точки зрения проблем и трудностей, то развиваются блокировки и барьеры.

**Эрикссон:**

Тогда считаете ли Вы, что люди могут и "надумать" возможности и решения проблем?

**Райло:**

Ответ: да, но здесь нужна систематическая и длительная работа. Просто вспомните о том, что мы разговариваем с собой - это делают все. Этот "внутренний диалог" чрезвычайно важен для достижения результатов, поскольку управляет нашим телом.

Это подтверждено экспериментально. Группе людей велели отжаться - столько раз, сколько смогут. До начала, они должны были в течение трех минут поговорить с собой с закрытыми глазами по следующей схеме:

"Мои руки слабые"

"Мое тело тяжелое"

"Я в плохой форме"

Через три минуты такого внутреннего диалога я разрешил им отжаться - и посчитал, сколько раз они отжались. На следующий день я велел той же группе сесть, расслабиться и закрыть глаза. Теперь их внутренний диалог шел в другом направлении:

"Мои руки сильные"

"Мое тело легкое"

"Я в отличной форме".

Я разрешил им отжаться и снова подсчитал. Во всех опытах во второй раз отжиманий было намного больше, чем в первый. И это всего лишь после трехминутного внутреннего диалога.

*Внутренний диалог чрезвычайно важен, поскольку он управляет вашим телом*

**Эрикссон:**

Таким образом, систематически изменяя содержание внутреннего диалога мы можем улучшить или ухудшить наши результаты?

**Райло:**

Совершенно верно. Систематический позитивный внутренний диалог постепенно вытеснит негативный и приведет к положительным результатам.

**Эрикссон:**

Вы можете привести еще примеры положительных и отрицательных внутренних диалогов?

**Райло:**

Негативный внутренний диалог может выглядеть следующим образом:

"Я снова сделаю ошибку"

"Другие лучше меня"

"Мне никогда не сыграть удачно против этой команды"

"Почему только мне не везет?"

"В госятах поле жесткое".

Позитивный внутренний диалог может выглядеть следующим образом:

"Каждый совершает ошибки, я не буду расстраиваться"

"Я не буду уступать никому, независимо от ситуации"

"Я не боюсь этого парня, я буду делать свое дело"

"С каждым может случиться неудача, но я все равно попробую".

*Наше подсознание мешает нам проявить свои возможности*

### **Райло:**

Сквозная тема этой книги - это как наше подсознание мешает нам в полной мере использовать наши возможности.

- У нас укоренившиеся роли и шаблоны поведения
- Мы думаем отрицательно и ограничиваем себя
- Мы настроены оборонительно и слишком часто ищем обходные пути
- Мы действуем по принуждению вместо свободы действий
- Мы страдаем от блокировок и психологических барьеров, которые запирают нас в клетку

Все это можно изменить за счет психологической тренировки. Как мы говорили, психологическая тренировка - это использование нашей психики, концентрации и зрительных образов для достижения позитивных реакций. В результате нам не нужно физически переживать ситуацию для изменения наших реакций. Однако прорыв через подсознательный барьер является процессом, требующим времени. Это как тренировка мышцы: если повторять упражнение достаточное число раз, мышца разовьется и станет сильнее. Если повторять мысль достаточное количество раз, разовьется мозг и мысль укоренится в нем.

*Психика подобна мышце - ее тоже надо тренировать.*

### **КАК ТРЕНИРОВАТЬ ПСИХИКУ**

Начнем с небольшого самоанализа. Сядьте и полностью расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя в ситуации, которая для Вас является проблемной. Пусть в процессе этого Ваша психика работает совершенно свободно, без сознательного управления. Единственное, что Вам нужно делать - отмечайте возникающие негативные мысли и чувства. Запишите их.

Следующий этап состоит в том, чтобы превратить отрицательные реакции в положительные.

Попытайтесь определить желательные реакции: как бы Вы хотели реагировать в тех же ситуациях. Запишите и это.

*Теперь мне нельзя пропускать*

Я покажу Вам разные образы мышления и реагирования на одну и ту же ситуацию. До начала моего плана, расскажу о вратаре и нападающем и их образе мыслей до и после психологического тренинга. Вратарь страдал от отрицательной реакции, когда пропускал мячи. Он чувствовал напряжение, которое ложилось на партнеров и становился чрезмерно осторожным и опасливым.

Его отрицательные реакции можно описать следующим образом:

"Я боюсь мяча"

"Я беспокоюсь о том, что подумают другие"

"Я не должен больше пропускать"

"Я начинаю злиться на самого себя"

"Я недоволен собой".

При психологическом тренинге вратарь должен был повторять себе:

"Я чувствую себя спокойным"

"Я настроен наступательно"

"Я доволен собой"

"Я не боюсь идти на мяч"

"Мне все равно, что другие подумают".

У нападающего возникали негативные мысли и чувства, когда у него за спиной возникал соперник. Его реакция:

"Я чувствую себя тревожно"

"Я чувствую себя неуверенно"

"Я защищаюсь"

"Я не могу принять на себя ответственность"

"Я теряю контроль"

"У меня слабая техника".

Реакции, которые мы вырабатывали:

"Я отлично себя чувствую, когда соперник за спиной"

"Я уверен и спокоен, когда соперник за спиной"

"Я чувствую себя сильным, когда соперник за спиной"

"Я вижу приемы, которыми я избавлюсь от соперника за спиной".

На практике я включаю мой метод в план тренировок. Ниже изложены примеры работы с некоторыми футболистами. Как я уже говорил, мой план психологического тренинга состоит в замене отрицательных реакций, усвоенных раньше, положительными. Я добиваюсь этого контролем образа мыслей.

*Чувствую себя способным, сильным и уверенным*

## ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

### ВРАТАРЬ ИЗ МИЛАНА

#### Трудная ситуация

1. Сильный соперник

#### Нежелательные реакции

Чувство слабости

Чувство бессилия

#### Желательные реакции

Чувство силы

Чувство хорошей формы

2. Я пропускаю мячи

Чувство неуверенности  
Чувство пассивности  
Чувство ухода в оборону  
Нервное состояние  
Злость на самого себя  
Неприятие самого себя  
Потеря уверенности  
Беспокойство о следующем ударе

Чувство уверенности  
Чувство активности  
Чувство готовности к атаке  
Спокойствие  
Положительное отношение к себе  
Согласие с самим собой  
Отсутствие реакции на то, что могут подумать другие

### ИГРОК ИЗ МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД

#### **Трудная ситуация**

Удар левой ногой

#### **Нежелательные реакции**

Чувство неспособности ударить  
Вратарь легко возьмет удар  
Нервное состояние

#### **Желательные реакции**

У меня сильнейший удар  
Я забиваю прекрасные голы  
Я отлично бью по мячу  
Мяч от моей ноги летит как из пушки  
Я не боюсь бить

### НАПАДАЮЩИЙ ИЗ ЮВЕНТУСА

#### **Трудная ситуация**

Реализация голевых моментов  
Удары  
Игра головой

#### **Нежелательные реакции**

Не могу забить  
Наверное промахнусь  
Хочу избавиться от мяча  
Боюсь идти к воротам

#### **Желательные реакции**

Я вижу, куда движется вратарь  
Я вижу незащищенные места  
Я хочу получить мяч  
Я иду прямо на ворота  
Я весь отдаюсь игре

### ИГРОК ИЗ ЛАЦИО

#### **Трудная ситуация**

1. Страх игры головой  
  
2. Подачи  
Угловые  
Свободные удары

#### **Нежелательные реакции**

Боюсь что будет сильный удар по голове  
Боюсь что не попаду  
Я слабо играю в воздухе  
Боюсь что подам слишком высоко  
Мяч полетит прямо во вратаря  
Не хочу рисковать

#### **Желательные реакции**

Я в отличной форме  
Я силен и тело у меня крепкое  
Я выпрыгну и выиграю дуэль  
  
Я отлично подаю  
Мои подачи идут по крутой дуге  
Мои подачи приводят к голам  
Я не боюсь подавать

### ИГРОК ИЗ ИФК ГЁТЕБОРГ

#### **Трудная ситуация**

1. Нет видения поля

#### **Нежелательные реакции**

Боюсь что не увижу игру  
Слишком поздно поднимаю глаза  
Не знаю где партнеры и где соперники  
Я испытываю стресс

#### **Желательные реакции**

Спокойствие  
Я знаю что произойдет  
Я вижу игру  
Я всегда контролирую игру  
Я нахожу творческие решения

Не получается следить за игрой

#### ИГРОК ИЗ РЕАЛА (МАДРИД)

<b>Трудная ситуация</b>	<b>Нежелательные реакции</b>	<b>Желательные реакции</b>
1. Пенальти	Вратарь возьмет Не попаду Мы проиграем Не могу забивать пенальти	Я спокоен Я контролирую ситуацию Я обману вратаря Я забью гол
2. Левая нога	Я попаду в землю Я ударю мимо Я не попал -и неудивительно Левой у меня не получается Неуверенность	Хорошая получится передача Я могу бить с обеих ног У меня хорошая левая Я уверен Я забью гол

При психологической тренировке, игроки сначала продумывают несколько трудных ситуаций - затем пытаются соединить их с желательными реакциями. Вначале им нужно сесть, закрыть глаза, затем - через минуту-две - начать думать о желательных реакциях, которые они определили ранее в своем анализе. Это должно занять от трех до пяти минут. Мозг постепенно свяжет прежнюю проблему с новыми положительными реакциями - это всего лишь вопрос тренировки.

В примере с нападающим, как только он "почувствовал" что сзади появился игрок, мы подставили желательные реакции. После тренировки он стал в состоянии самостоятельно создавать зрительные образы того, как он элегантно и раскованно оставлял соперника в дураках - и в конце концов стал делать то же самое в реальных матчах.

Психологическая тренировка может происходить на двух уровнях:

1. Мы сознательно изменяем свой образ мыслей на повседневной основе в соответствии с вышеописанными принципами. Это можно делать дома, сидя на диване, в автобусе и, в меньшей мере, на тренировочном поле.
2. Мы обучаемся технике глубокой релаксации и работаем в этом состоянии над проблемами длительное время, обычно от 10 до 15 минут каждый сеанс, три - четыре сеанса в неделю.

Помните, что психологическая тренировка может использоваться как для улучшения техники и тактики, так и для ускоренного обучения им. В принципе тренировка протекает как описано выше: мы создаем зрительный образ желательной ситуации - например отработку определенного приема - и тренируем его психически. Мы "видим", что выполняем прием так, как нам хотелось бы, одновременно вытесняя психологическую картину неправильного его выполнения. Дело в том, что мозг должен иметь четкие картины, для того чтобы управлять нашим новым поведением, технически, тактически и психологически.



## ПЕЛЕ, ЗИДАН, ФИГУ И БЕКХАМ - БЫСТРАЯ ИГРА, НО ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ

Когда мы занимаемся психологическим тренингом, мы должны установить определенные принципы:

### ДУМАТЬ, БЫСТРО ИСПОЛНЯТЬ, СОХРАНЯТЬ ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ

Футбол - быстрая игра, а это приводит к ускоренной внутренней психической деятельности. Это в свою очередь приводит к тому, что игроки в критических ситуациях недостаточно спокойны для правильных действий. Они бьют выше или далеко мимо ворот из-за отсутствия внутреннего спокойствия и контроля. Некоторым игрокам удается сохранять высокий внешний ритм и одновременно поддерживать внутреннее спокойствие в сложных, критических ситуациях. Это обеспечивает им хороший технический и психологический контроль и способность оценивать игру.

У некоторых спортсменов есть для этого природные задатки. В футболе сразу вспоминаются такие имена, как Пеле, Зидан, Фигу и Бекхам. Однако большинство игроков сбивает с толку высокий темп игры и они делают массу ошибок. Мы видели много примеров тому на чемпионате Европы 2000 года во Франции - например когда Голландия проиграла по пенальти.

Заслуживает упоминания Сильвен Вильтор, запасной француз в финале между Италией и Францией. Когда уже истекли три минуты из добавленных четырех, он получил мяч далеко на левом краю в трудном положении. Напряжение французских игроков было велико: еще 50 секунд и у итальянцев был бы титул чемпионов.

Вильтор сохранил свое внутреннее спокойствие и пробил сильно и точно мимо Тольдо в ворота. Большинство игроков в такой ситуации промахнулось бы. После этого Давид Трезеге в дополнительное время забил победный для французам мяч.

Этот пример показывает также, что никогда нельзя терять внутреннее спокойствие - старая, но верная истина. Внутреннее спокойствие можно тренировать. Таким образом стремиться надо к внешней скорости и внутреннему спокойствию.

*Снаружи я быстр - но внутри спокоен*

## СМОТРЕТЬ ВПЕРЕД - НЕ НАЗАД

В общем случае концентрироваться следует на том, что впереди, а не сзади. В гонке не лучше ли следить за тем, кто идет впереди, вместо того, чтобы оглядываться назад? Если впереди нет никого, мы можем определить ориентиры на местности или на дорожке и сверять свое время по ним, вырабатывая у себя ощущение того, что эти ориентиры нас "притягивают".

В теннисе можно думать о том, как устранить отставание или - если мы лидируем - увеличить отрыв. Самое важное то, что наша концентрация должна

быть направлена вперед, наступательно, и чтобы наш внутренний диалог звучал примерно как "Давай вперед!", а не как "Что я буду делать, если...".

## СМОТРЕТЬ НАРУЖУ - НЕ ВНУТРЬ

Многие люди обостренно реагируют на сигналы своего тела - усталость, уровень молочной кислоты - и возводят их в культ. Их концентрация направлена вовнутрь к своему телу. Опыт говорит о том, лучше направлять концентрацию наружу, от своего тела. В противном случае существует опасность того, что концентрируясь на нашей усталости, мы почувствуем себя еще более уставшими.

## ДУМАТЬ ИЛИ НЕ ДУМАТЬ О ТЕХНИКЕ

В технических видах спорта тренироваться и соревноваться нужно разными методами, во всяком случае психологическими. Когда мы тренируем и отработываем технический прием, наша концентрация должна быть направлена на технику. Таким образом мы быстрее усваиваем детали и устанавливаем эмоциональную связь с фактом владения приемом.

Однако на соревнованиях мы должны, вместо этого, направить концентрацию от техники, которая должна быть настолько слитой с телом, что тело выполняет технический прием само по себе. Это как вождение автомобиля: техника вождения должна стать второй натурой, с тем чтобы мы могли сконцентрироваться на дорожном движении.

Пример из боулинга: два игрока были одинаково хороши и подготовлены. Во время перерыва опытный боулер подошел к молодому и сказал "Ты здорово пользуешься своим большим пальцем. Как это у тебя получается?".

Молодой боулер сразу стал думать, как же он это делает. Его концентрация на игре была перенаправлена на технику, автоматизм реакций пропал - и он проиграл.

**Освоить и забыть**

## НЕ ДУМАТЬ НЕГАТИВНО

Мы часто направляем концентрацию на то, что у нас в данный момент не очень получается. Спортсмен может начать концентрироваться на том, чтобы не сделать что-то неправильно - вместо того, чтобы делать все правильно. Эта разница может показаться неуловимой, но она играет определяющую роль.

Например, во время соревнования гольфист начал закручивать мячи вправо от лунки. Перед следующим ударом он подумал: "Сейчас опять уйдет слишком вправо!" И действительно мяч ушел еще больше вправо. Есть множество примеров того, как концентрация на том, чтобы не сделать ошибки, приводит к повторению ошибки - снова и снова.

## ДУМАТЬ ПРОЩЕ

Технические приемы, способствующие хорошим результатам, часто трудны. С другой стороны, техника часто отвлекает нашу концентрацию на саму себя. Мы

должны тренироваться так, чтобы воспринимать технический прием как нечто очень простое. После его освоения способность тела к автоматизму убедит нас в том, что технический прием действительно несложен. Сколько Вы знаете обученных водителей, которые считают, что водить машину сложно?

#### ДУМАТЬ О ПРЕДМЕТЕ - НЕ О ЧЕЛОВЕКЕ

Мы не играем против личности. Мы играем против другого игрока. Таким образом, нам нужно победить игру человека, а не его самого.

Есть определенная опасность того, что наша собственная игра начнет страдать, если мы будем слишком концентрироваться на человеческих характеристиках соперника.

Наши мысли должны быть направлены на стиль игры, технику, тактику и стратегию, и мы должны отстраняться от нашей эмоциональной реакции на нашего соперника как человека. Думайте : "Не против тебя я играю - а против твоей техники!".

#### СОБСТВЕННЫЙ ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ

Чрезвычайно важно контролировать, а не поддаваться контролю со стороны публики, средств массовой информации, соперников и ситуаций.

Если мы позволим им стать факторами нашей игры, то мы возможно будем неплохо себя чувствовать, пока дела идут хорошо, но очень плохо, когда положение испортится. Смысл в том, чтобы быть себе хозяином и не полагаться на ситуацию и окружение. Мы можем построить себе мысленный центр управления, и управлять оттуда, как из бронированного бункера, ситуацией - полностью самостоятельно. В нашем центре мы можем думать следующим образом:

"Здесь я отдаю команды"

"Я хозяин в моем центре"

"Я силен в моем центре"

"Я надежно себя чувствую в моем центре"

"Мне все равно, что делает соперник"

"Я иду своим путем"

"Я контролирую свою технику".

*Постройте себе свой собственный командный центр*

#### ***Помните:***

- Психологическая тренировка заставляет мозг обучаться быстрее, за счет управления нашими мыслительными процессами.
- Психологическая тренировка дает внутреннее спокойствие, даже при высоком темпе игры.

#### ***Психологическая тренировка может использоваться для следующего:***

- Повысить нашу способность концентрироваться
- Устранить блокировки, связанные с беспокойством
- Создать уверенность в себе

- Перепрограммировать мозг, если он неудачно запрограммирован
- Снять стрессовые реакции
- Усилить эффект отдыха
- Прорвать барьер
- Быстрее освоить технику
- Быстрее обучиться различным тактикам команды

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА**

### **- Начало пути-**

#### **Эрикссон:**

Сила психики действительно невероятна.

#### **Райло:**

Да. Не думаю, что будет преувеличением сказать, как мы провокационно намекнули в начале книги, что психологическая разница играет решающую роль в современном спорте и будет определять, кто станет номером один, а кто вторым, третьим, четвертым. Когда все натренированы до предела, исход соревнований и матчей будет определяться тем, кто наилучшим образом использует свои ресурсы - а это, в свою очередь, часто зависит от того, как работает мозг в различных ситуациях.

#### **Эрикссон:**

Конечно, не все выступают на высшем уровне и имеют возможность выиграть чемпионат мира или Италии.

#### **Райло:**

Это верно. Но психологическая тренировка доступна каждому. Даже при беге трусцой можно ставить прорывные цели и тренироваться для их достижения - точно по той же методике, что применяется для ведущих спортсменов. У нас всех есть свой собственный верхний психологический барьер, который мешает нам использовать все имеющиеся ресурсы. Я говорю не только о спорте. Например, есть опасность того, что мы попадем в клетку показателей на работе, что не найдем смелости сделать что-нибудь, опасаясь неудачи, что нас парализует неуверенность в своих силах.

А ведь можно взять приведенными нами примеры из спорта и применить их к нашей повседневной работе и жизни. Мы можем представлять себе зрительные образы того, как мы справляемся с конкретной ситуацией - и работать с этими образами.

Многие люди страшно боятся выступать перед большой аудиторией. В этом случае можно создать мысленную картину такой ситуации и соединить ее с положительными чувствами. Область применения психологического тренинга неограничена.

Помните о том, что не существует быстрых и легких решений. Все требует времени. Изменение нашего образа мыслей - это процесс, который может потребовать терпения, но одновременно это станет основой нашего развития. Начните теперь думать о проблемах, с которыми Вы сталкивались в последние несколько лет, и как Вы на них реагировали - борьбой или бегством, и какой характер носит Ваш внутренний диалог - наступательный или оборонительный. Мы закончим японской пословицей: "Проблема - это гора с сокровищами". Горы и проблемы трудно сдвинуть с места, но на этом пути можно встретить множество открытий и кладов. Да и никто не обещал, что наш путь, и в спорте, и в жизни, будет легким.

**Книга скачана с  
Footballtrainer.ru**