



ХVIII МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ СЕМИНАР ПО СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ



КОГНИТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Спортивный психолог Маргарита Дроздова



ДРОЗДОВА МАРГАРИТА СЕРГЕЕВНА

Магистр спортивной психологии
Спортивный психолог Академии «Спартак» по футболу
имени Ф.Ф. Черенкова, г. Москва

Член Ассоциации спортивных психологов



Направления работы:

- Психолог-практик
Виды спорта: футбол, хоккей, гольф, лыжные гонки,
танцы и др.
- Сфера научных интересов: женский спорт
- Авторская методика актуализации феминности
спортсменок условно мужских видов спорта





СТРУКТУРА МАСТЕР-КЛАССА



1. Содержание психологической подготовки

2. Когнитивные функции спортсмена

3. Возрастные особенности развития когнитивной сферы

4. Сферы воздействия тренера и психолога

5. Индивидуальные когнитивные тренировки: упражнения

6. Групповое занятие: упражнения

7. Специфика онлайн работы



Когнитивные функции представляют собой наиболее сложно организованные функции головного мозга, обеспечивающие:

Память

Внимание

Речь

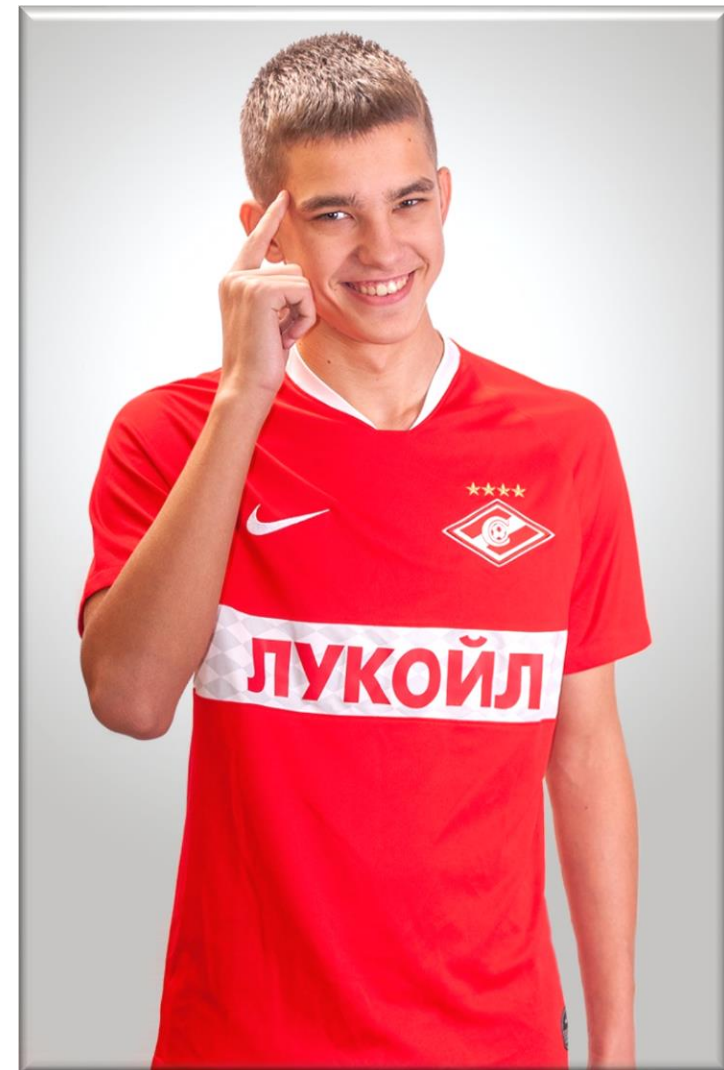
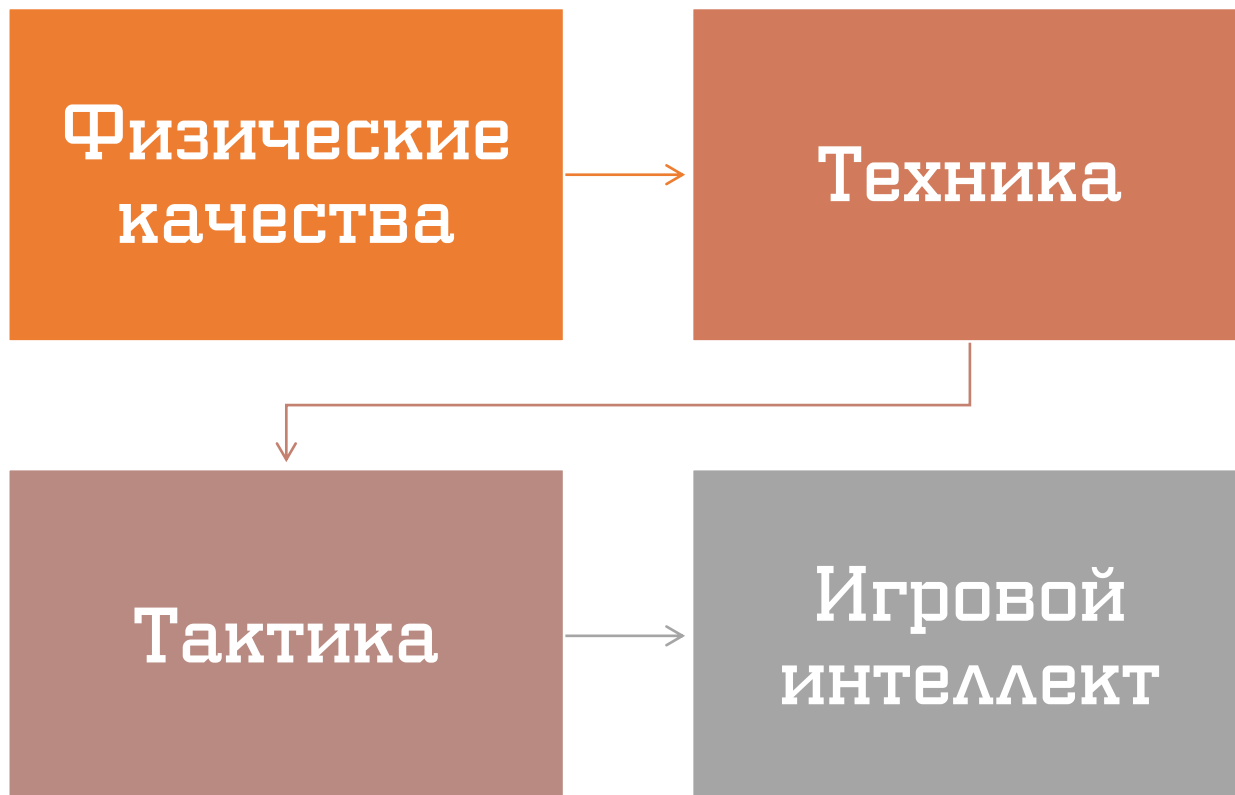
Мышление

Ощущение

Восприятие



РАЗВИТИЕ ИГРОКА В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ





ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Сплочение коллектива
- Психопрофилактика конфликтов
- Эффективное взаимодействие

Общение и взаимодействие в команде

- Внимание
- Мышление
- Память
- Ощущение
- Восприятие
- Творчество

Развитие когнитивной сферы



- Позитивное мышление
- Психорегуляция стартовых состояний
- Психопрофилактика травм и болезней

Контроль эмоций и чувств

Мотивация и цели

- Жизненные ценности
- Мотивы и желания
- Цели и задачи





Когнитивная сфера личности – это познавательная сфера, которая включает в себя такие познавательные процессы как:

Мнемические процессы:
память

Перцептивные процессы: восприятие, ощущения, внимание

Интеллектуальные процессы: воображение, мышление, речь

Главная функция -
сохранять информацию в памяти

Главная функция -
принимать информацию из внутренней и внешней среды

Главная функция -
порождать информацию, восполнять пробелы в информации и обмениваться ею

Ощущение - активный психический процесс, в котором отражаются качества объектов, их интенсивность, продолжительность и пространственная локализация.

Осязательные ощущения

- формируются при ощупывании предметов, а по ним уже спортсмен формирует детали будущего движения

Двигательные ощущения

- возможность координировать и контролировать свои движения, «ощущать» движения и положения частей тела в пространстве

Мышечно-суставные ощущения

- позволяют спортсмену создать свое представление об особенностях исполнения движения

Проприоцептивные ощущения (от мышечных групп)

- Способность воспринимать текущее положение и перемещение собственного тела в пространстве

Экстероцептивные ощущения

- обеспечивают получение сигналов из внешнего мира. Их делят на контактные и дистантные ощущения





Развитие ощущений способствует формированию значимых способностей, к которым относятся:

- чувство ритма, темпа, времени, динамического равновесия;
- мышечно-суставное чувство;
- чувство скорости, дистанции, спортивной площадки, опоры, спортивного инвентаря, партнера и т.д.



Восприятие - система интерпретаций чувственных данных, чувственное познание предметов окружающего мира.

Ощущения и восприятие – звенья единого процесса чувственного познания

Прогностическое распознавание

- перцептивный процесс восприятия предметов и явлений действительности с элементами предвосхищения, антиципации

Пространственно-временное восприятие

- комплексное отражение в сознании человека пространственно-временных свойств предметов и явлений окружающего мира

Глазомер

- предполагает точное визуальное восприятие и оценку пространственных отрезков, позволяют оценить посредством зрительного восприятия («на глаз») различных пространственных величин (длины, площади, удаленности и т.д.)

Чувство времени

- специализированное восприятие, компонент двигательного образа, которое обеспечивает отражение длительности и последовательности явлений, эффективность управления движениями при условии сознательного контроля темпа, ритма и скорости психомоторных действий



Память

Зрительная память

- целенаправленное запоминание пространственно-временных параметров движения, особенностей техники соперника и т.д.);

Слуховая память

- спортсмену требуется запомнить установку тренера, темпо-ритмическую характеристику движения, теоретический материал и др.)

Двигательная память

- требуется запомнить параметры исполнения физического упражнения, воспроизведения технику приема

Словесно-логическая память

- запоминание и воспроизведение необходимой информации в логических взаимосвязях

Эмоциональная память

- сохраняет информацию эмоционально-чувственной сферы спортсмена





Этапы логического запоминания

- осознание цели запоминания
- понимание смысла запоминаемого
- содержательный анализ материала
- формирование образа действия и деятельности
- обобщение материала

Внимание - это направленность и сосредоточенность сознания, которые предполагают повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности

Активизация значимых и торможение незначимых психологических и физиологических процессов

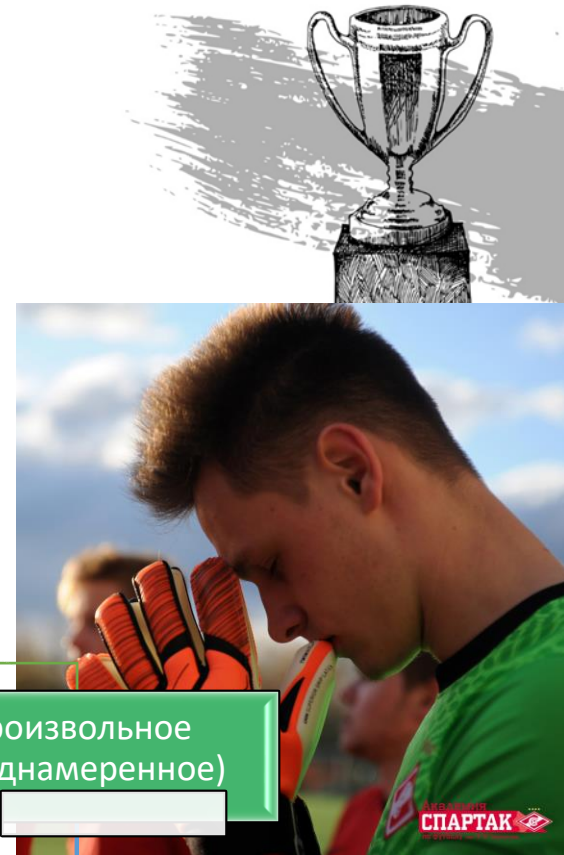
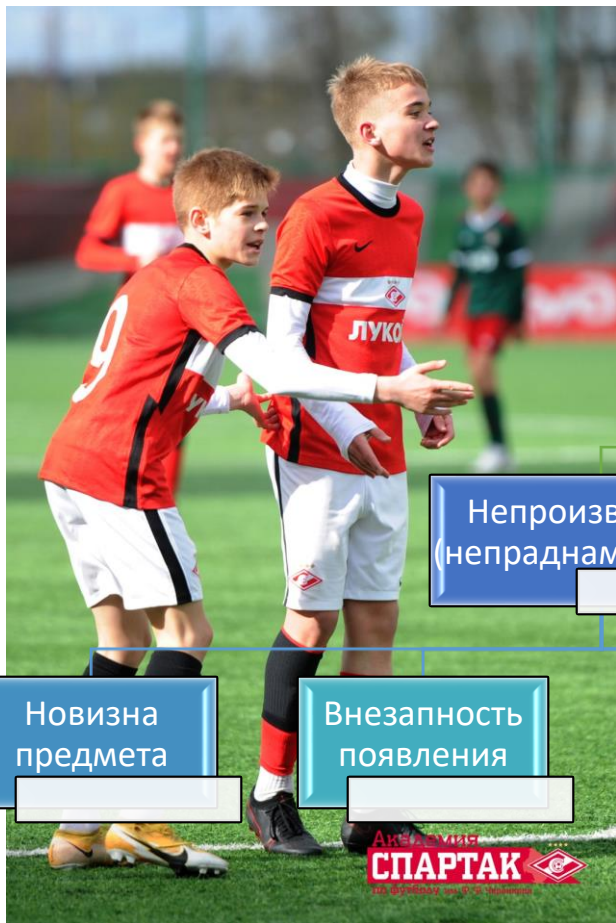
Обеспечение избирательной концентрации психической активности на заданном виде деятельности

Обеспечение целенаправленного отбора поступающей информации с учетом актуальных потребностей



Ассоциативный
СПАРТАК
МФК

СПАРТАК



Виды внимания

Непроизвольное
(непреднамеренное)

Произвольное
(преднамеренное)

Новизна
предмета

Внезапность
появления

Динамичность

Интенсивность

Целенаправленность

Устойчивость

Организованность

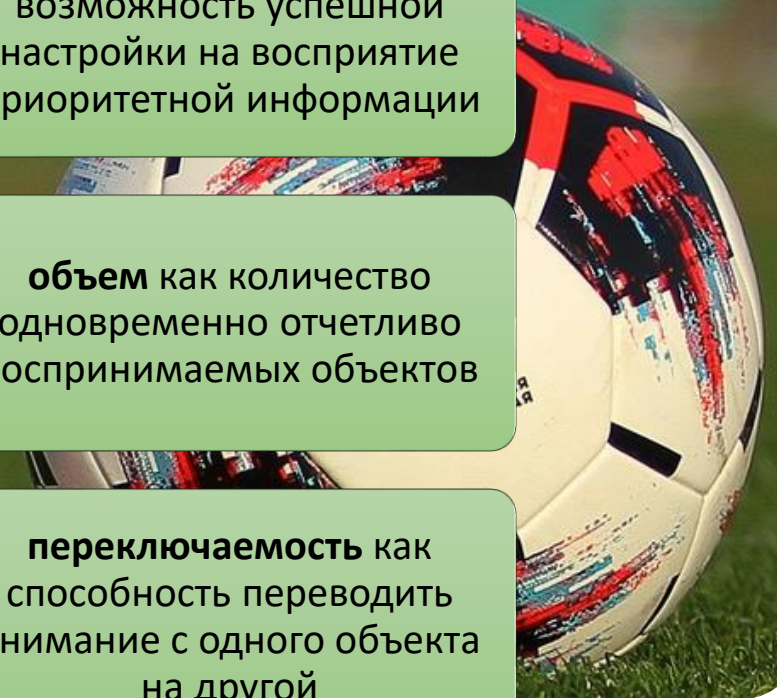
Свойства внимания

концентрация как степень сосредоточенности на объекте

избирательность отражает возможность успешной настройки на восприятие приоритетной информации

объем как количество одновременно отчетливо воспринимаемых объектов

переключаемость как способность переводить внимание с одного объекта на другой



Мышление как когнитивная функция позволяет обобщенно и опосредованно отражать окружающую действительность и устанавливать связи в отношениях между предметами и явлениями

Компоненты продуктивного мышления

- Быстрота (нахождение обоснованных решений и реализация их в условиях дефицита времени)
- Гибкость
- Глубина
- Критичность
- Инициативность
- Самостоятельность

ВООБРАЖЕНИЕ создание образа ситуации или предмета при помощи перестройки имеющихся данных о них

Пассивное воображение

Созданные образы не находят отражения в реальной жизни. Они заменяют действительность *грезами, фантазиями*

Активное воображение

Оно связано с выполнением конкретной задачи. Сначала человек представляет образ результата, которого он хочет достигнуть, затем разрабатывает план по реализации задуманного

Воссоздающее. Для этого вида воображения характерно представление нового материала, который подкрепляется словесным описанием или условным изображением

Творческое. Для него характерно самостоятельное создание ранее неизвестных образов.





Возрастные особенности детей 6-8 лет:

- ❖ **целенаправленная познавательная деятельность**
- ❖ **переход от наглядно-действенного к абстрактно-логическому мышлению**
- ❖ **произвольная память**
- ❖ **сильным и конкурирующим с произвольным остается непроизвольное внимание**
- ❖ **восприятие становится синтезирующим и устанавливающим связи, преднамеренным**
- ❖ **продолжает совершенствоваться тонкая моторика ребенка**



Возрастные особенности детей 9-11 лет:

- ❖ интенсивное развитие интеллектуальной сферы
- ❖ чувствительные и двигательные окончания двигательного аппарата достигают полного развития
- ❖ увеличивается скорость двигательных реакций
- ❖ развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению
- ❖ запоминание идет от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности
- ❖ память на движения изменяется как в количественном, так и в качественном отношении
- ❖ быстрее происходит образование условных рефлексов. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет



Возрастные особенности детей 12-14 лет:

- ❖ к 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека
- ❖ развитие и совершенствование тонкой координации, пространственной точности движений и их размерности во времени
- ❖ анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами (пространство и время)
- ❖ развитие мышления, функции образования понятий
- ❖ **тормозящее влияние пубертатного периода**
- ❖ сложность координации движений
- ❖ отклонения в реализации познавательной деятельности
- ❖ внимание становится непродолжительным и неустойчивым
- ❖ При построении благоприятной модели психолого-педагогического воздействия высшие психические функции постепенно преобразуются в хорошо организованные, произвольно управляемые процессы
- ❖ в связи с развитием самостоятельного мышления, переходом к инициативной познавательной активности усиливаются индивидуальные различия в интеллектуальной деятельности



Возрастные особенности детей 15-17 лет:

- ❖ в 14-15 лет в основном заканчивается возрастное развитие координации движений
- ❖ анализаторы, в том числе двигательный и вестибулярный достигают в этом возрасте высокого уровня развития
- ❖ обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями
- ❖ двигательные навыки начинают автоматизироваться
- ❖ сознание играющих освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач
- ❖ быстрота и частота движений, способность поддерживать их максимальный темп достигают близких к предельным значениям
- ❖ увеличивается объем памяти, становятся характерными установление причинно-следственных связей, систематичность, устойчивость и критичность мышления, самостоятельная творческая деятельность



Формы психологических воздействий



Адаптация

- приспособительные акты человека, представляющие внутренние изменения его самого и направленные на восстановление нарушенного равновесия между индивидом и средой, вследствие возникших изменений в окружающей среде

Коррекция

- мероприятия, направленные на исправление нарушений различных сторон психического функционирования

Компенсация

- восстановление утраченной или глубоко нарушенной функции за счет внутрисистемных и межсистемных перестроек

Реабилитация

- восстановление того, что было утрачено

Абилитация

- система мероприятий, направленных на формирование эффективных способов адаптации в возможных для человека пределах

Когнитивная
тренировка

Тренер

Включение специальных
упражнений в тренировочное
занятие



Индивидуальная работа с
игроком (комплекс
упражнений)

Психолог

Общие упражнения

Индивидуальная программа развития

Применение специальных методик и техник

Диагностика и контроль

Аппаратные методики

Компьютерные тренажеры

БОС-тренинги



Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова



Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова

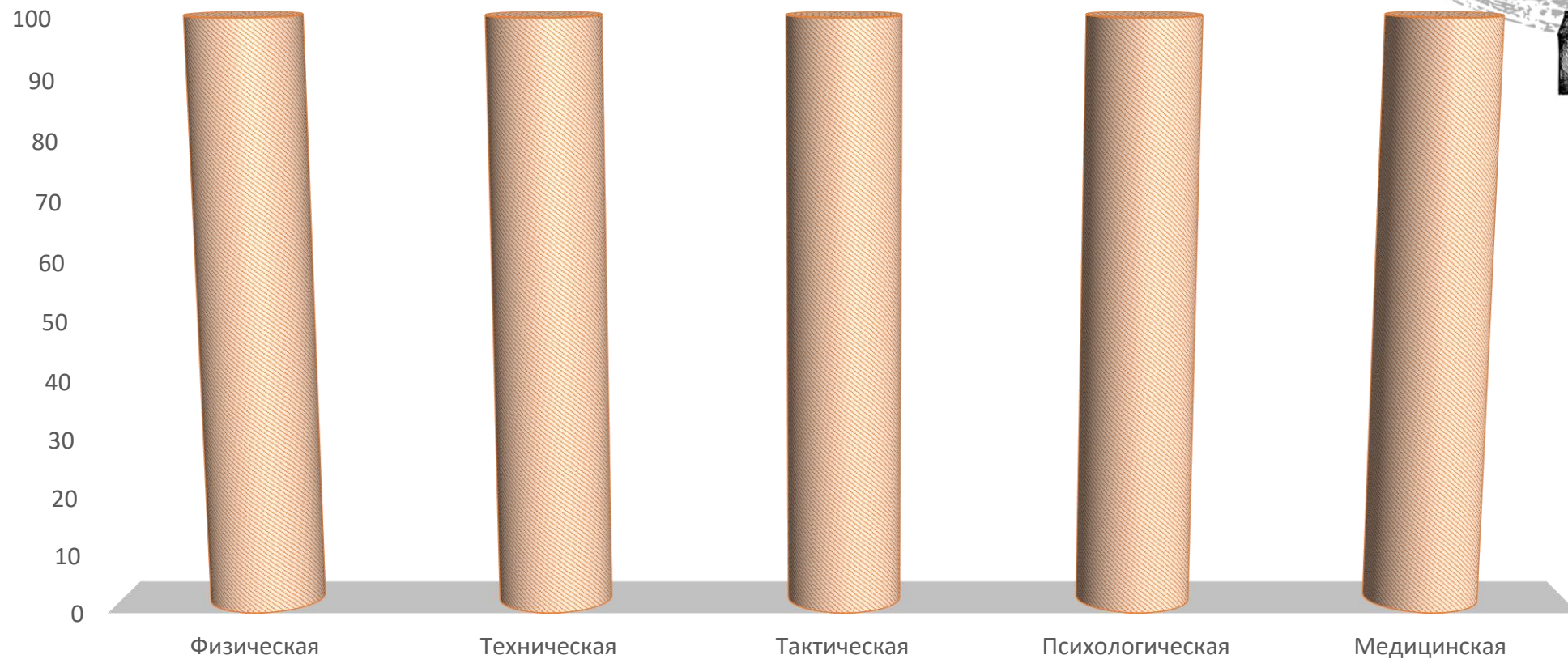


ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА



Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ





**Академия
СПАРТАК**
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова



Техническая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Улучшить обманные движения, обводку соперника2. Улучшить удары левой ногой3. Улучшить удары правой ногой4. Улучшить остановку мячу5. Улучшить технику игры головой6. Улучшить ведение мяча на скорости7. Улучшить технику отбора мяча8. Улучшить технику передачи
Тактическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Научиться быстро начинать атаку2. Улучшить игру в обороне, правильно выбирать позицию3. Научиться своевременно срывать атаку соперника4. Развивать умение подсказывать партнерам5. Научиться играть на опережение6. Улучшить персональный контроль соперников7. Правильно открываться в атаке, занимать позицию
Психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Повысить уверенность в себе2. Улучшить настрой на игру3. Развивать навыки общения4. Научиться проявлять в игре силу воли5. Научиться настраиваться на игру6. Быть более внимательным на поле7. Научиться контролировать волнение перед играми
Физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Улучшить ловкость и координацию2. Стать более сильным3. Выполнять упражнения для роста4. Повысить выносливость5. Улучшить скоростные качества6. Улучшить рывок с места7. Научиться вести единоборства с соперником





**Академия
СПАРТАК**
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова

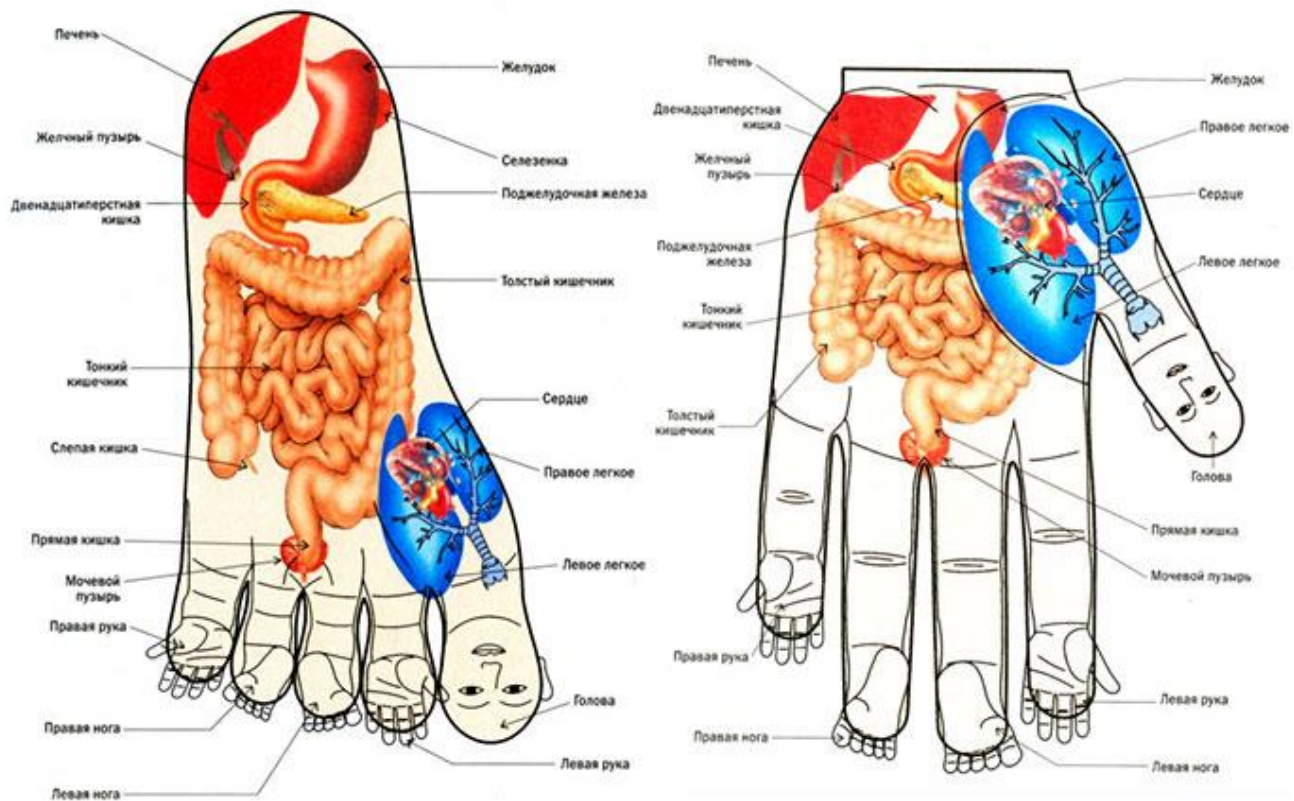


Техническая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Улучшить/совершенствовать ловлю мяча2. Улучшить ловлю мяча в падении3. Улучшить перемещения4. Улучшить игру на выходе5. Улучшить реакцию/быстродействие6. Улучшить игру 1 в 17. Улучшить технику ввода мяча в игру ногами8. Улучшить технику ввода мяча в игру руками
Тактическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Научиться правильно выбирать позицию2. Научиться своевременно руководить обороной3. Развивать умение подсказывать партнерам4. Улучшить персональный контроль соперников5. Улучшить начало атаки
Психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Повысить уверенность в себе2. Улучшить настрой на игру3. Развивать навыки общения4. Научиться проявлять в игре силу воли5. Быть более внимательным на поле6. Научиться контролировать волнение перед – и во время игры
Физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Улучшить ловкость и координацию2. Стать более сильным3. Выполнять упражнения для роста4. Повысить выносливость5. Улучшить скоростные качества6. Улучшить рывок с места7. Научиться вести единоборства с соперником





Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова





Комплекс упражнений с теннисными мячами



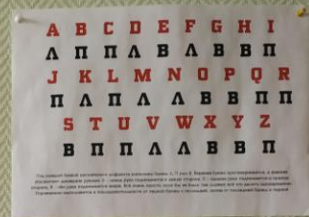
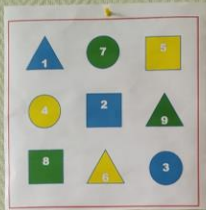
Упражнения

- 1. Вращение 2-х мячей в ладонях**
- 2. Подбрасывание мяча над собой – хлопок (1-2-3-4-5) поймать мяч (на одной ноге, не двигаясь с места)**
- 3. Чеканка мяча одной рукой с параллельным вращением мяча в другой руке. Подключение счета**
- 4. Жонглирование двумя мячами по заданной траектории, с открытыми/закрытыми глазами**
- 5. Контроль свободного падения мяча (не дать мячу упасть)**
- 6. Удержание мяча на тыльной стороне ладони**



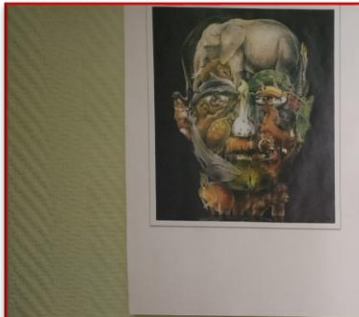


Академия СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова



1	17	9	23	14	4	17	2	24	14
20	5	18	22	11	20	5	12	16	23
6	24	4	15	2	22	11	18	21	3
8	10	16	25	3	9	7	25	19	15
13	19	7	12	21	13	10	6	1	8
18	17	9	11	14	1	22	5	23	19
23	2	22	1	8	21	9	18	25	14
4	24	7	16	5	13	2	7	16	11
20	10	25	3	12	4	24	12	17	8
21	6	13	15	19	3	10	15	6	20

2	7	16		19	16	3		
13		1	21	5	25	17		
	10	18	20	4	14	12		
15	5	7		23	10	6	23	
	15		19		8	9	24	20
1	24	13			4			12
22	2	11	6			14	18	17



КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ БЕЛЫЙ ЖЕЛТЫЙ ЧЕРНЫЙ
 ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ БЕЛЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ
 ЖЕЛТЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЧЕРНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ БЕЛЫЙ КРАСНЫЙ
 СИНИЙ БЕЛЫЙ ЧЕРНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЖЕЛТЫЙ
 ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ СИНИЙ БЕЛЫЙ ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ СИНИЙ
 ФИОЛЕТОВЫЙ БЕЛЫЙ БЕЛЫЙ БЕЛЫЙ ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ЧЕРНЫЙ
 СИНИЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ БЕЛЫЙ КРАСНЫЙ
 КРАСНЫЙ БЕЛЫЙ СИНИЙ ЖЕЛТЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ ЧЕРНЫЙ
 ЖЕЛТЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ ЧЕРНЫЙ ЧЕРНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ КРАСНЫЙ



1	es	81	11	4	es
es	7	ss	2s	21	e
7s	01	33	s	8s	13
30	17	23	2	es	15
38	e	3s	0s	4s	8
1s	13	3s	3	14	34

1	17	9	23	14	4	17	2	24	14
20	5	18	22	11	20	5	12	16	23
6	24	4	15	2	22	11	18	21	3
8	10	16	25	3	9	7	25	19	15
13	19	7	12	21	13	10	6	1	8
18	17	9	11	14	1	22	5	23	19
23	2	22	1	8	21	9	18	25	14
4	24	7	16	5	13	2	7	16	11
20	10	25	3	12	4	24	12	17	8
21	6	13	15	19	3	10	15	6	20



Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова

8	9	24	20		15		19
4			12	1	24	13	
	14	18	17	22	2	11	6
22	11		21	8	3	9	
2	7	16			19	16	3
13		1	21	5		25	17
	10	18	20	4	14		12
15	5	7		23	10	6	23





Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова





Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова

1	22	18	1	22	18
16	7	22	16	7	22
27	10	22	27	10	22
2	12	12	20	17	22
20	24	8	26	6	22
3	14	24	21	12	22





Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова





Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова

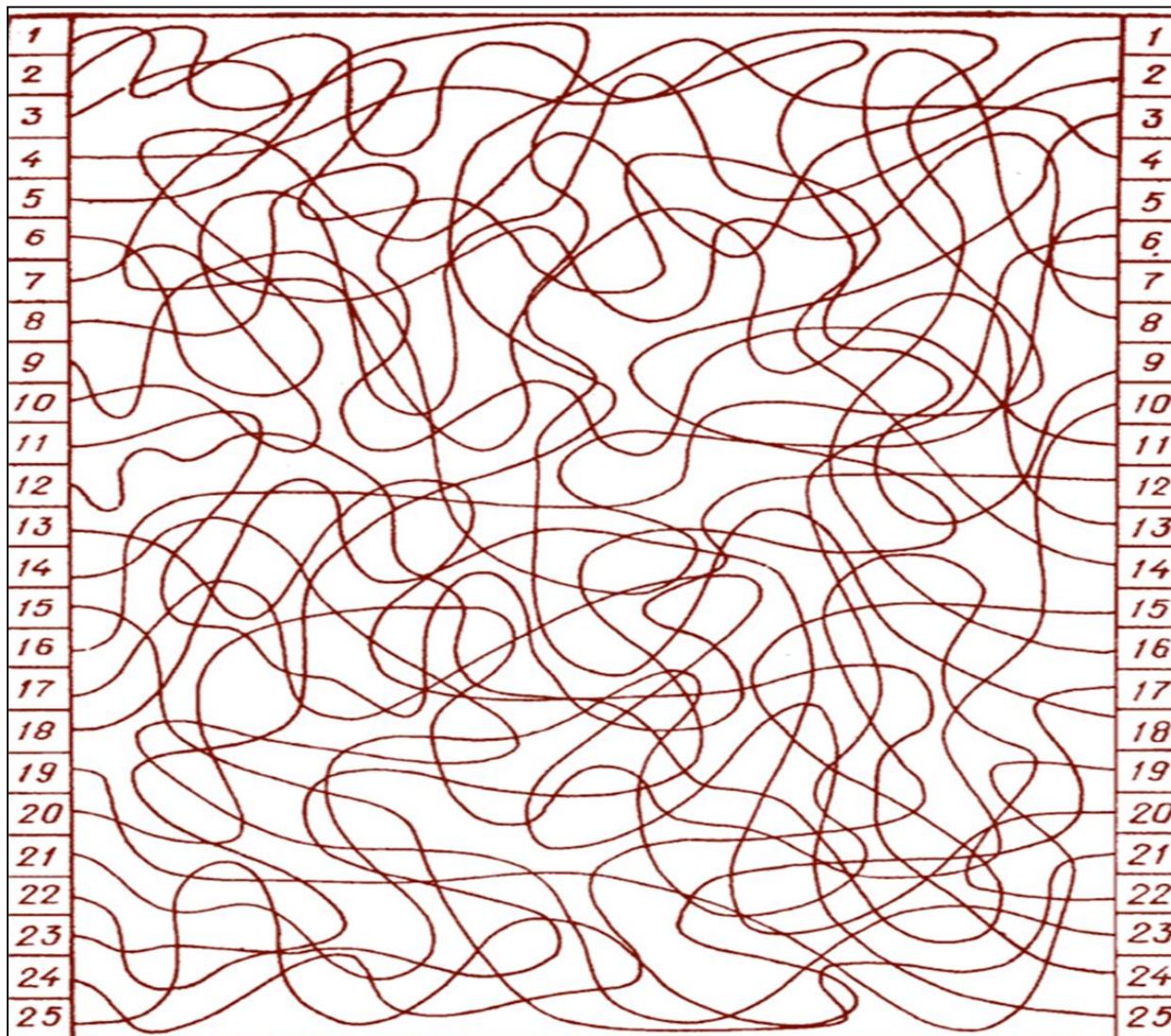
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
Л	П	П	Л	В	Л	В	В	П
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
П	Л	П	Л	Л	В	В	П	П
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
В	П	П	Л	Л	В	В	П	Л

Под каждой буквой русского алфавита написаны буквы Л, П или В. Верхняя буква проговаривается, а нижняя обозначает движение руками. Л – левая рука поднимается в левую сторону, П – правая рука поднимается в правую сторону, В – обе руки поднимаются вверх. Всё очень просто, если бы не было так сложно всё это делать одновременно. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой





Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова





Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова



КРАСНЫЙ СИНИЙ ЗЕЛЕНый БЕЛый ЖЕЛТый ЧЕРНый ФИОЛЕТОВый
ЧЕРНый КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый СИНИЙ БЕЛый ФИОЛЕТОВый ЖЕЛТый
ЖЕЛТый ЗЕЛЕНый ЧЕРНый ФИОЛЕТОВый СИНИЙ БЕЛый КРАСНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ БЕЛый ЧЕРНый ФИОЛЕТОВый ЗЕЛЕНый ЖЕЛТый
ЖЕЛТый КРАСНЫЙ СИНИЙ КРАСНЫЙ БЕЛый СИНИЙ ЖЕЛТый СИНИЙ
ФИОЛЕТОВый БЕЛый КРАСНЫЙ БЕЛый ЖЕЛТый СИНИЙ ЧЕРНый
СИНИЙ ЖЕЛТый КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВый ЗЕЛЕНый БЕЛый КРАСНЫЙ
ЧЕРНый КРАСНЫЙ БЕЛый СИНИЙ ЖЕЛТый ФИОЛЕТОВый ЧЕРНый
БЕЛый ЖЕЛТый КРАСНЫЙ СИНИЙ ЧЕРНый ЗЕЛЕНый КРАСНЫЙ



Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Упражнение:
«Зайчик-коза-вилка»



Зайчик
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прогнуть боковым пальцем к ладони.



Вилка
Указательный, средний и безымянный пальцы выгнуть тыльной стороной кверху, расставить концы пальцев и напрячь. Большой палец прижимается мизинцем к ладони.

Упражнение
«Кольцо»





Классическая игрушка японских подростков - кендама. Состоит Kendama из рукоятки (кен), дно которой оборудовано чашкой, а верх шипом. По бокам ручки, тоже закреплены две чаши. Шар (тама) снабжен отверстием, и в начале игры одет на шип. Чтобы шар не улетал, он прикреплен к рукоятке нитью. Все чашки отличаются размерами:

- озара (большая);
- козара (средняя);
- чузара (маленькая).

Суть игры заключается в ловле шара на шип и чашки в разной последовательности.





Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова

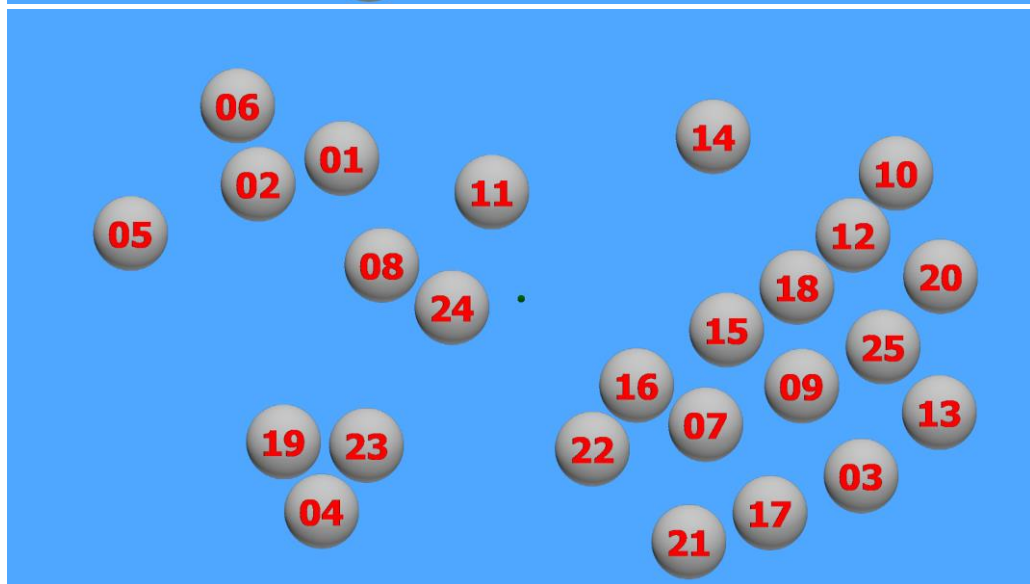
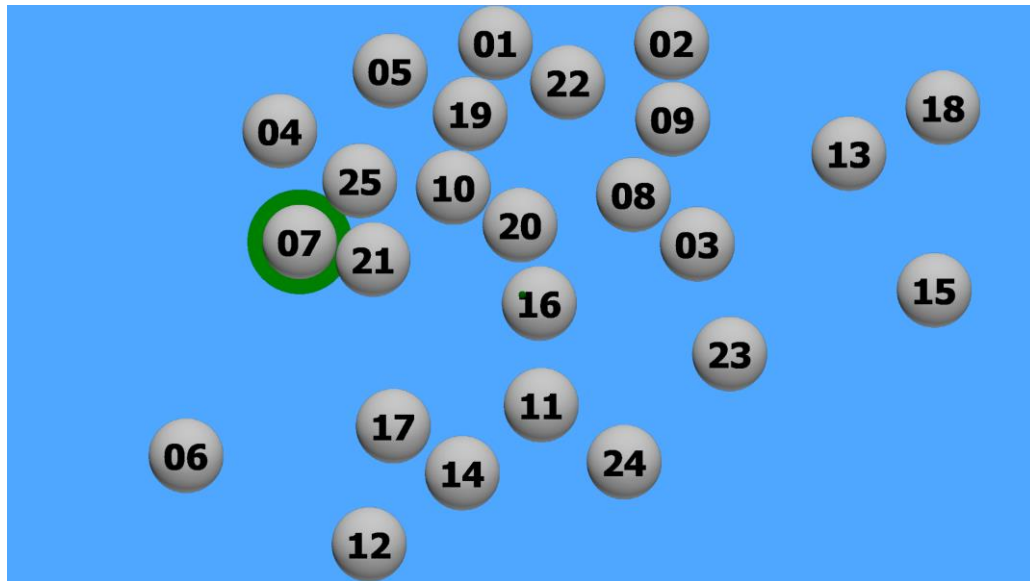




Программный тренажер “Clever Balls” предназначен для развития или восстановления большинства когнитивных и зрительно-моторных функций человека:

- пространственное восприятие;
- периферическое зрение;
- кратковременная зрительная память;
- умственная работоспособность;
- счетные и аналитические операции мышления;
- зрительно-моторная координация; динамический глазомер;
- «чувство» времени





Горка . Неподвижный.

Тренировка начинается с нажатия на кнопку "ОДИНОЧНЫЙ СЦЕНАРИЙ"

В начале тренировки на экране появляются 25 белых шаров с **черными** числами.

При помощи курсора и щелчка левой кнопкой мыши нужно указывать **черные числа** в возрастающей последовательности . После того , как все числа черного цвета отмечены , на экране появляются **красные числа**. Вам нужно отмечать их в убывающей последовательности.

В случае, если шарик с числом отмечен неправильно, то шарик с нужным числом отмечается **зелёной рамкой** и засчитывается как ошибка.

Если шарик с числом найден правильно, то вместо числа на шарике появляется восклицательный знак «!».

1. Во время тренировки шарики с числами не двигаются!
2. Продолжительность тренировки-104 щелчка левой кнопкой компьютерной мышки.



Clever Balls

Тренировка завершена!

Процент корректного выбора:
98,00 %

Ваш статус:
Аватар

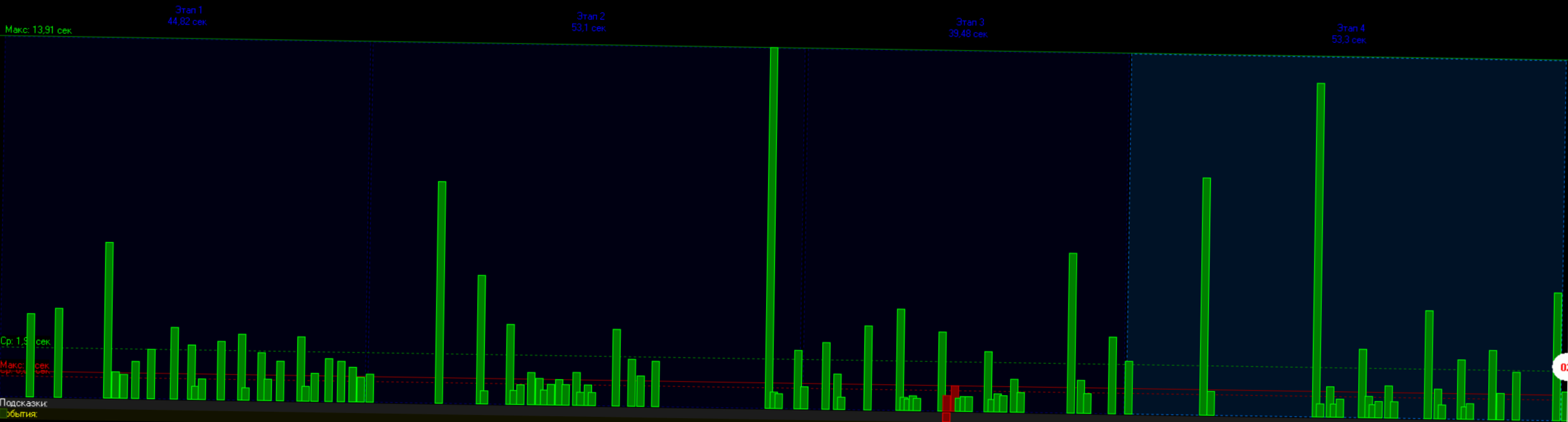
Так-то лучше!

Пользователь:

Сценарий: С 003 - ГОРКА 001

Дата: 23.04.2021, 15:05:36

Время тренировки: 00:03:11.328
Минимальное время клика: 0.48 сек
Среднее время клика: 1.94 сек
Максимальное время клика: 13.91 сек



<

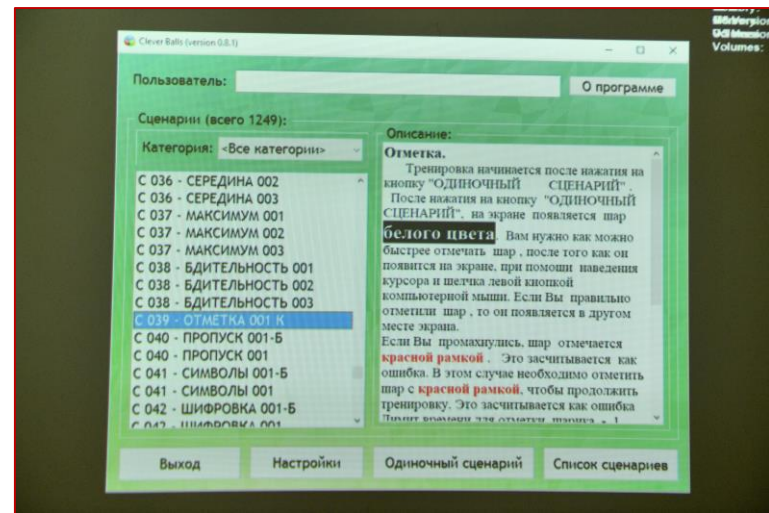
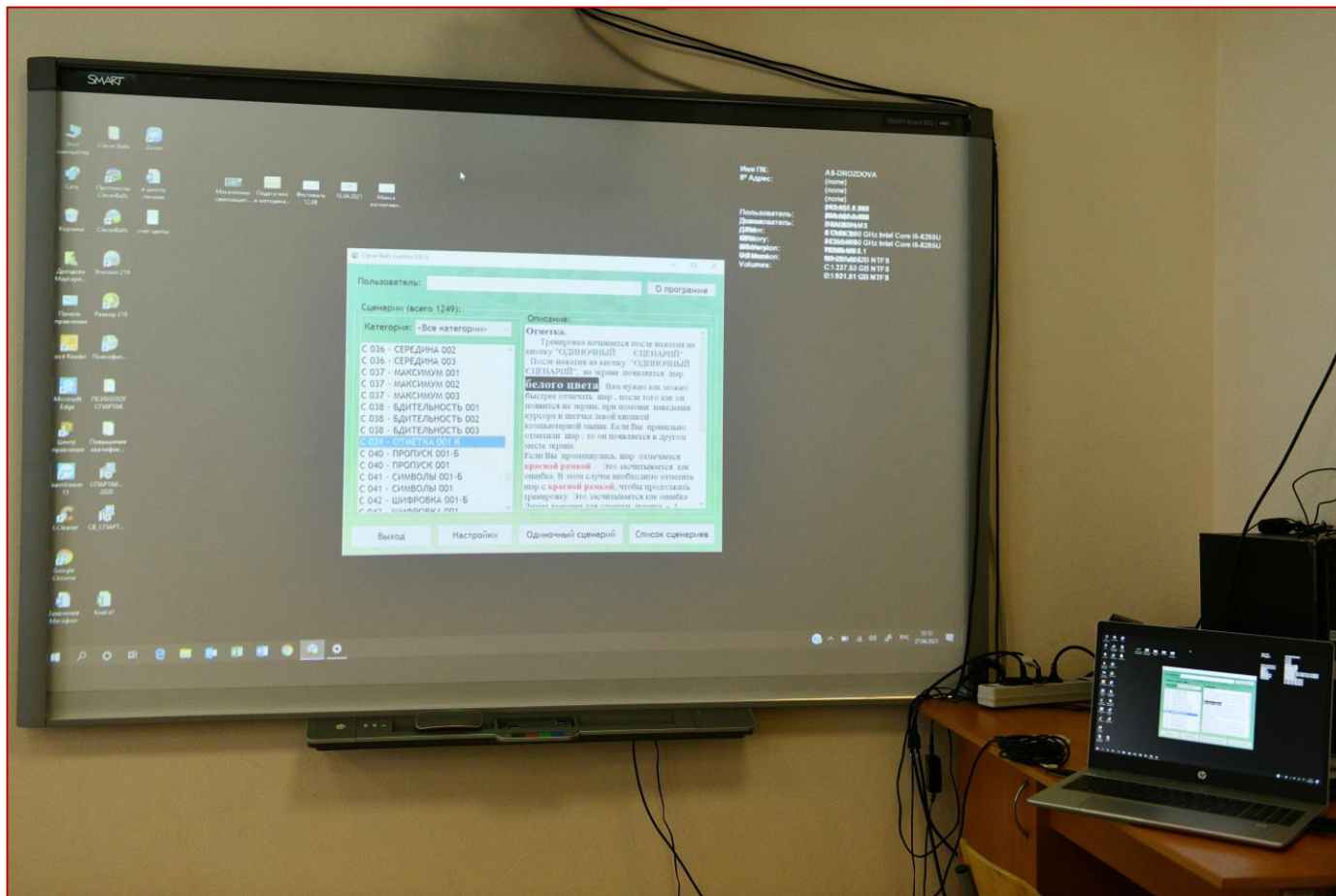
Закреть

Масштаб: 100 %



Академия СПАРТАК

по футболу им. Ф. Ф. Черенкова



Отметка.

Тренировка начинается после нажатия на кнопку "ОДИНОЧНЫЙ СЦЕНАРИЙ".

После нажатия на кнопку "ОДИНОЧНЫЙ СЦЕНАРИЙ", на экране появляется шар белого цвета. Вам нужно как можно быстрее отмечать шар, после того как он появится на экране, при помощи наведения курсора и щелчка левой кнопкой компьютерной мыши. Если Вы правильно отметили шар, то он появляется в другом месте экрана.

Если Вы промахнулись, шар отмечается красной рамкой. Это засчитывается как ошибка. В этом случае необходимо отметить шар с красной рамкой, чтобы продолжить тренировку. Это засчитывается как ошибка

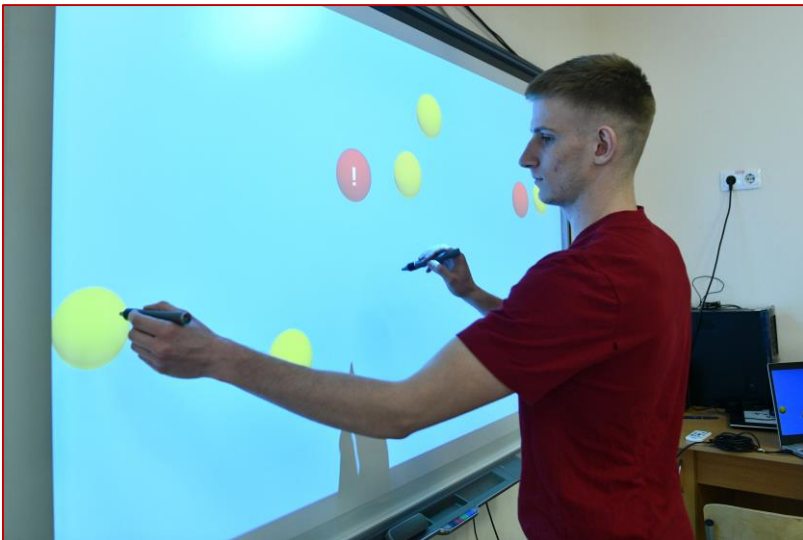
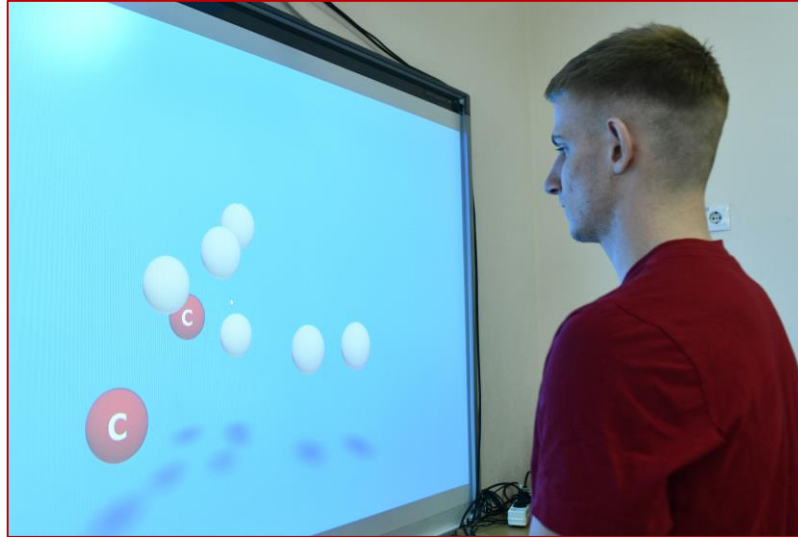
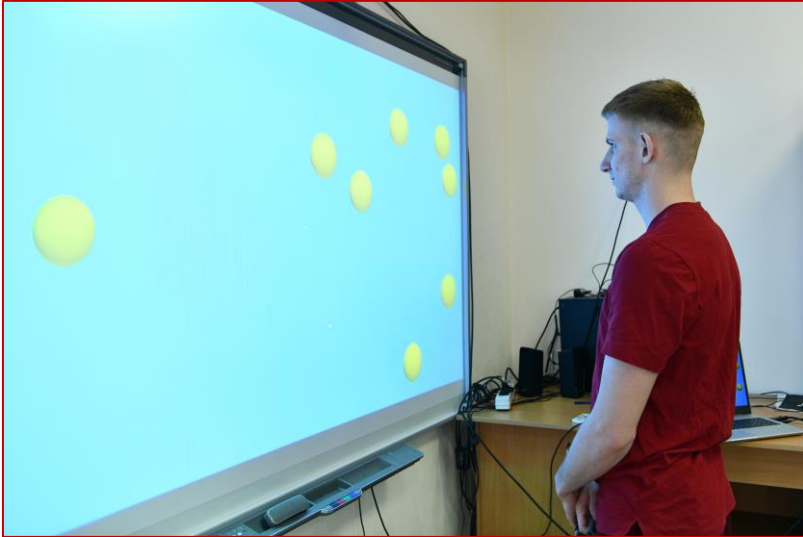
Лимит времени для отметки шарика - 1 секунда.

Если лимит времени превышен, шарик также отмечается красной рамкой. Необходимо отметить шарик с красной рамкой, чтобы продолжить тренировку. Это засчитывается как ошибка!

1. Во время тренировки шарик после появления на экране не двигается.

2. Продолжительность тренировки - 100 щелчков левой кнопкой компьютерной мыши.





«Слежение». Постоянная скорость. Продолжительность этапа- 6 секунд. Количество шаров-1-4. 2-D. Тренировка начинается после нажатия на кнопку «Одиночный сценарий». После завершения обратного отсчета все шарики неподвижны. Чтобы шарики начали двигаться, Вам нужно нажать колесико на компьютерной мышке или нажать на среднюю кнопку компьютерной мышки, если на мышке три кнопки. На экране начинает двигаться массив из белых и красных шариков с буквой "С". Количество красных шариков с буквой "С" может быть от 1 до 4. Вам нужно отслеживать движения красных шариков с буквой "С". Через 6 секунд все шарики становятся жёлтыми. Еще через 6 секунд шарики прекращают движение. Как только шарики остановятся, Вам нужно отметить шарик (шарики), который(-е) был(-и) красным(-и) в начале этапа. Если после остановки все шарики были указаны правильно, то на каждом последующем этапе добавляется по одному красному шарик с буквой "С". Если Вы допустили ошибку, то количество красных шариков с буквой "С" остается прежним. Максимальное количество красных шариков с буквой "С" равно четырём. Если шар указан правильно, то после отметки он становится красным. Если Вы ошиблись, то скрытый шар отмечается рамкой зеленого цвета. Это засчитывается как ошибка!

1. На протяжении всей тренировки скорость движения шариков остается постоянной.
2. Продолжительность тренировки -30 щелчков левой кнопкой компьютерной мыши!



Снайпер- 001. Постоянная скорость. Время поиска не ограничено.

Тренировка начинается после нажатия на кнопку «ОДИНОЧНЫЙ СЦЕНАРИЙ».

После нажатия на кнопку "ОДИНОЧНЫЙ СЦЕНАРИЙ", массив из 55-ти жёлтых шариков начинают движение по всему полю экрана. Среди них нужно найти и отметить местоположение скрытого шара чёрного цвета при помощи наведения курсора и щелчка левой кнопкой компьютерной мышки.

Если Вы правильно указали местонахождение чёрного шарика, он на 1 секунду становится красным и затем, когда он исчезает, наступает следующий этап.

Если Вы допустили ошибку, то правильное местонахождение чёрного шарика отмечается рамкой зелёного цвета. Чтобы перейти на следующий этап, Вам нужно нажать на этот шарик в зелёной рамке.

1. На протяжении всей тренировки скорость движения шариков остаётся постоянной.

2. Продолжительность тренировки - 30 щелчков левой кнопкой компьютерной мыши!



Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова



Clever Balls

Тренировка завершена!

Процент корректного выбора:
76,67 %

Ваш статус:
Спецназовец

Неплохо, но могу лучше!





Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова





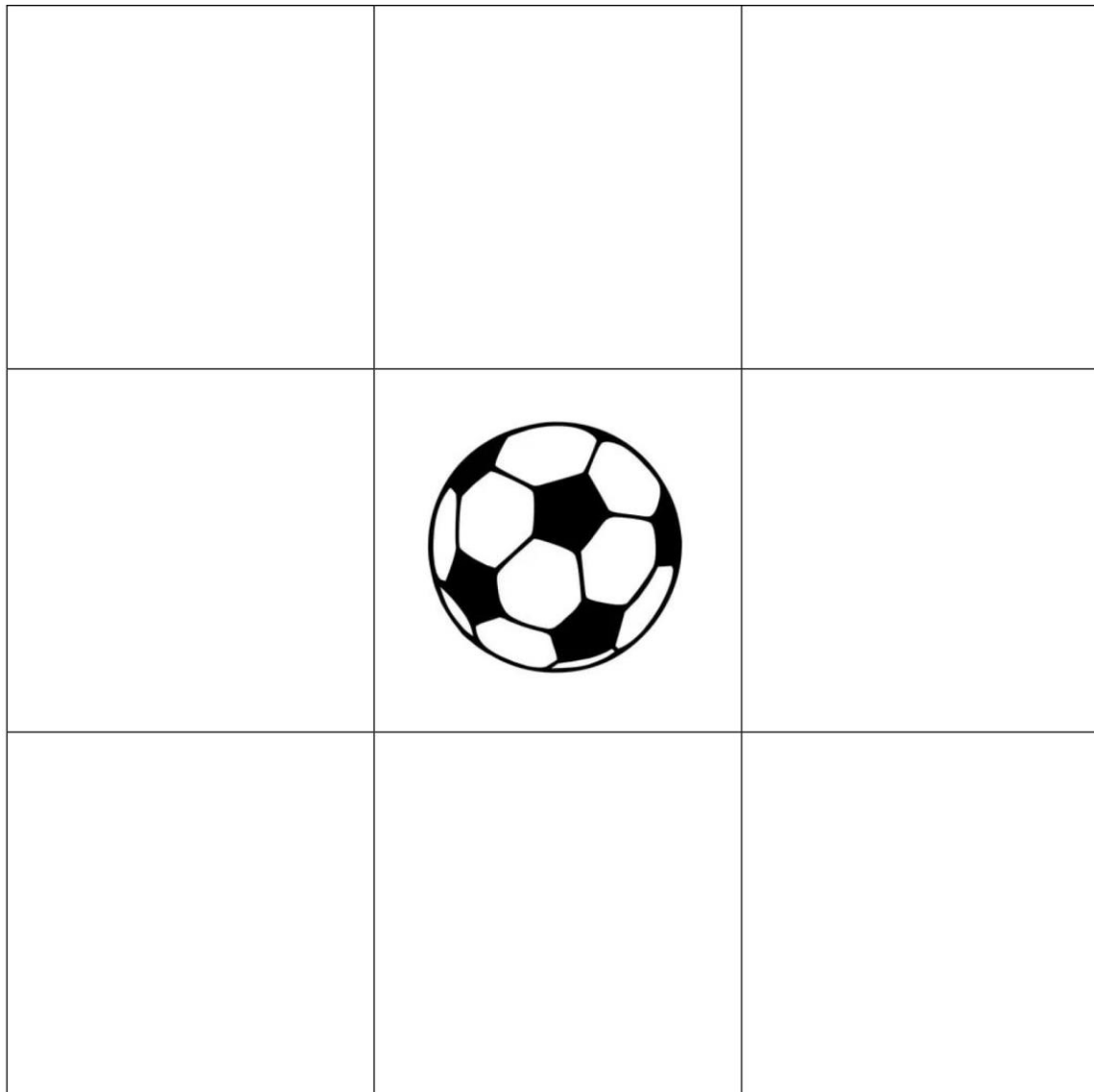
Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова



КОМАНДНОЕ ЗАНЯТИЕ



Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова





Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова



КИКАЛУНЫ

ЛАДЕМЬ

РЕДИБ

НЕТАЛИПЬ

КАНДПРИЗ

ХИНКЕТА



ВПИСАТЬ НЕДОСТАЮЩИЕ БУКВЫ. СЛОВА ДАНЫ В
ЕДИНСТВЕННОМ ЧИСЛЕ, ИМЕНТЕЛЬНОМ ПАДЕЖЕ. ВРЕМЯ
ВЫПОЛНЕНИЯ 3 МИНУТЫ



С-ЛА	Т-ОН	Б-Н-ЕТ	Д-Р-ГА
М-РА	Б--Л-К	В-С-О	П-Н-МА
Ч-ДО	С-Т-А	Г-А-ИТ	К-Ш-ЛЬ
Г-РЯ	Б-Н-А	П-РА	С-Н-ЦА
Л-ВА	В-Г-Н	К-Р-НА	П-М-ДА
Р-КА	Г-Д-К	Д-Ч-А	Р-ТМ
Т-МА	З-В-К	М-Н-ЕР	С-С-РА
К-ЕН	В-Н-А	М-С-А	К-С-ЮМ
Л-МА	Н-Л-М	С-Е-Ж-НЬ	Ч-Б-ЕЦ
О-НО	М-С-О	Р-Ч-А	Н-В-ГА

>31 слова – высокие показатели скорости мышления

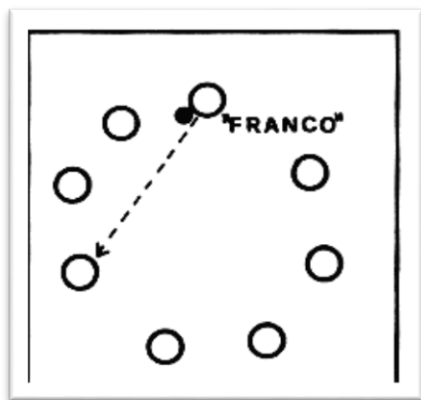
21-30 слов – средняя скорость мыслительных процессов

<20 слов – медлительность, низкая скорость выполнения задания



РАЗВИТИЕ МЕНТАЛЬНОЙ СФЕРЫ ИГРОКОВ И УРОВНЯ КОМУНИКАЦИЙ В КОМАНДЕ

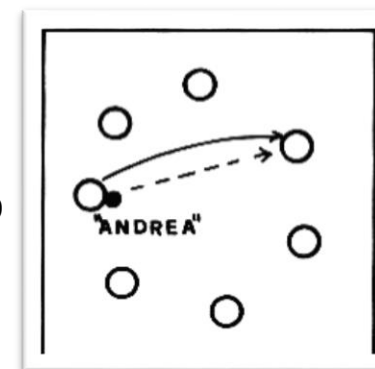
Упражнения по материалам книги Симоне Маццали «Закрывание пространства в футболе. Техника – Тактика – Творчество»

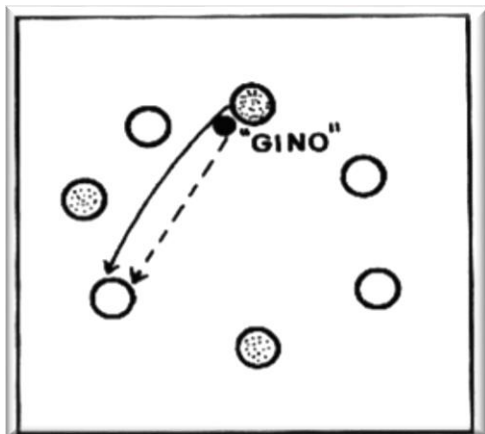


Упражнение. «Передача мяча с указанием имени игрока»

Игроки стоят в кругу. Передачу партнеру делать только после того, как назвал его имя. Запрещено делать передачи двум ближайшим игрокам

Упражнение. «Сделать передачу и выдвинуться вслед за мячом»
Делать передачу партнеру только после того, как назвал его имя. После удара по мячу выдвинуться вслед за ним и занять позицию за спиной у игрока, получившего мяч. Тот игрок тоже сделает кому-то передачу и выдвинется на новую позицию. Играть в одно или два касания по мячу

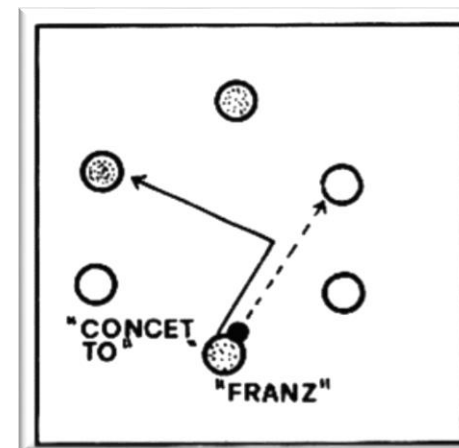




Упражнение. «Сделать передачу и поменяться местами с игроком из другой команды».
Игроки поделены на две группы в манишках разного цвета. Назвать имя игрока из команды в манишках другого цвета и сделать ему передачу, а затем поменяться с ним местами

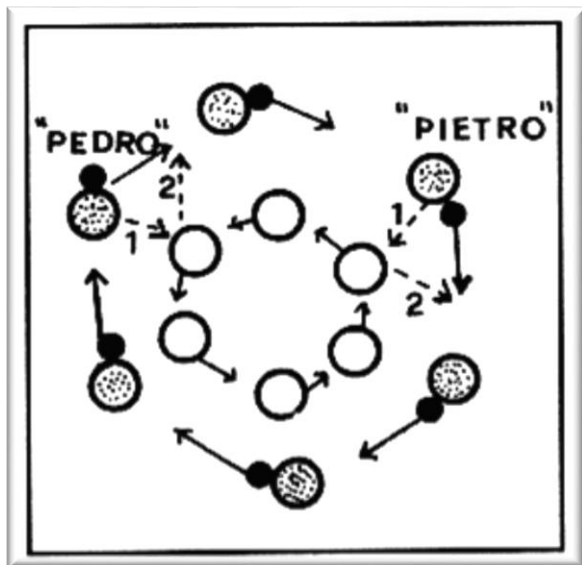


Упражнение. «Сделать передачу и поменяться местами с игроками из разных команд»
Игроки поделены на две группы в манишках разного цвета. Назвать имя игрока из команды в манишках другого цвета и сделать ему передачу, а поменяться местами с игроком из своей команды





Академия
СПАРТАК
по футболу им. Ф. Ф. Черенкова



Упражнение. «Передачи в двух кругах»

Команда образует два круга: один в другом.

Игроки внешнего круга (у каждого мяч) начинают двигаться в одном направлении. Игроки внутреннего круга двигаются в противоположном направлении.

Игроки внешнего круга называют имена игроков внутреннего круга (тех, кто находится в удобной для проведения передачи позиции) и делают им передачи, а те сразу же возвращают им мячи назад, причем нужно стараться делать это как можно чаще.

Все это должно проводиться, по возможности, без изменений скорости и направления движения, которые остаются неизменными



КОГНИТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

ПРИМЕР: комплекс упражнений «ВОЛЕВОЕ ВНИМАНИЕ» на развитие свойств внимания (объем, концентрация, устойчивость, переключение), скорости реакции, контроль и координацию движений (10-14 лет)



Специфика: параллельное включение комплекса упражнений в работу игроков с футбольным мячом

Инвентарь: 2 теннисных мяча

Содержание:

1) Разминочные упражнения на месте

2) Включение упражнений в работу с футбольным мячом:

Ведение футбольного мяча по заданной схеме + вращение в ладонях двух теннисных мячей

Ведение футбольного мяча по заданной схеме + вращение одного теннисного мяча вокруг корпуса влево, при перемене траектории движения (возврат) – вправо

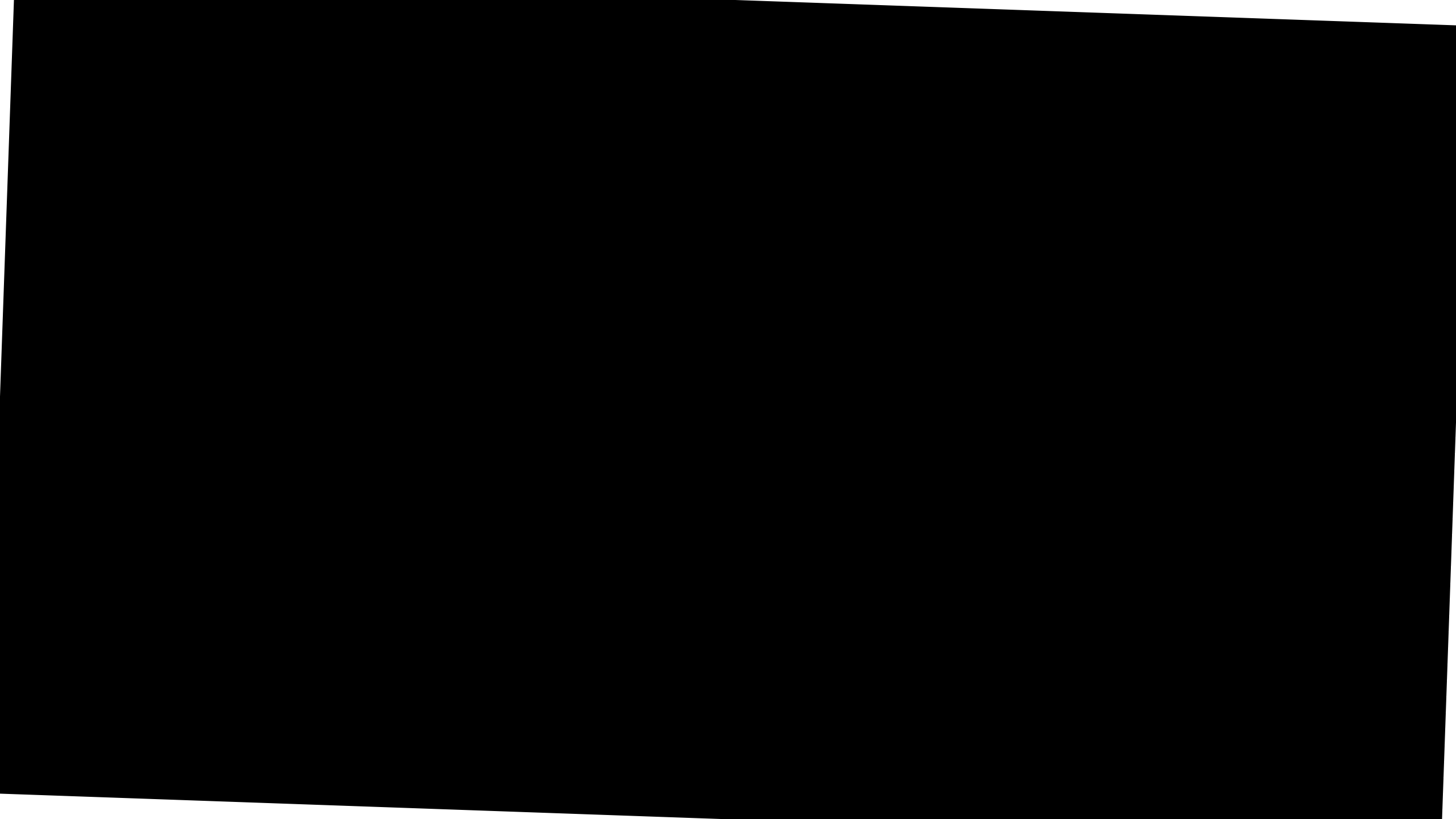
Ведение футбольного мяча по заданной схеме + контроль рук внизу/вверху/перед собой

Ведение футбольного мяча по заданной схеме + упражнение «Пальцовки» (развитие мозга)

3) Выполнение упражнения в паузах (во время выполнения другим игроком основного упражнения при работе в мини-группах):

Простое жонглирование теннисным мячом: слева направо верхняя передача, справа налево нижняя передача. Смена рук







Игра «Важные мелочи футболиста»

Мельхер Д.А.,
Мельник Е.В.,
Боровская Н.И.

Минск, 2019



ФЕДОР ЧЕРЕНКОВ

Лучший футболист СССР 1983 и 1989 годов.
Девять раз входил в список 33 лучших футболистов СССР, в том числе четыре раза – под № 1



Трехкратный чемпион СССР: 1979, 1987, 1989
Обладатель Кубка федерации футбола СССР: 1987
Чемпион России: 1993
Обладатель Кубка России: 1994
Бронзовый призер Олимпийских Игр: 1980

1. Сколько игроков команды «Спартак», выходящих на поле, запечатлены на фото?

2. Сколько раз Ф. Черенков был первым в списке 33 лучших футболистов СССР?

3. Что и в какой руке держит Ф. Черенков?

4. В каком году Ф. Черенков стал чемпионом России?

5. Есть ли игровой номер на шортах футболистов?

6. С какой стороны ромб на майках полевых игроков?





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!