



Руководство для тренеров по футболу

2021



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

ИЗДАНИЕ 2021 г.

Целью настоящего руководства является предоставление тренерам ценной информации по началу тренерской работы по футболу Специальной Олимпиады (СО). В руководстве содержится информация о том, что такое футбол, какова роль тренеров по футболу, о взаимодействии тренеров с игроками, и множество других сведений, касающихся работы спортивных тренеров, например, о безопасности, подготовке и спортивном поведении.

Данное руководство рекомендуется рассматривать в сочетании со [Спортивными правилами по футболу](#) Специальной Олимпиады и статьей 1 [Правил спортивных соревнований](#) Специальной Олимпиады.

Необходимо учитывать, что настоящее руководство единственный ресурс, который сможет помочь вам расти в качестве тренера. По мере того развития собственного стиля тренерства вы найдете другие книги, веб-сайты, журналы и тренеров, которые помогут сформировать ваш подход к работе. Всегда старайтесь узнать как можно больше! Всегда будьте открыты для новых идей! Спортсмены должны всегда находиться в центре внимания!

Благодарность

Специальная Олимпиада хотела бы поблагодарить следующих профессионалов, волонтеров, тренеров и спортсменов, которые помогли в подготовке Руководства для тренеров по футболу и его редакции в 2021 году.

Они помогли превратить в жизнь миссию Специальной Олимпиады, которая заключается в том, чтобы обеспечить круглогодичные спортивные тренировки и соревнования в различных Олимпийских видах спорта для людей от 8 лет с нарушениями интеллекта, давая им возможность постоянно совершенствовать свою физическую форму, демонстрировать мужество, испытывать радость и делиться ею с родными, другими спортсменами Специальной Олимпиады и участниками сообщества.

Специальная Олимпиада выражает искреннюю благодарность за поддержку [Галлахера](#), официального спонсора международной спортивной и тренерской программы Специальной Олимпиады.

Специальная Олимпиада по футболу благодарит вас за идеи и комментарии для будущих редакций настоящего руководства. Мы приносим свои извинения, если по какой-либо причине благодарность была непреднамеренно пропущена.

Редакция 2021 года

Команда спортивных ресурсов (КСР) по футболу

Андрэ Петерс,

Кристиан Гюраль,

Мирослав Крогулец,

Ойсин Джордан,

Кал Ловеринг,

Рихард Шрайнер.

ВСЕМИРНАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА:

Фиона Мюррей

Джефф Лахарт

Моника Форкер



Содержание

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ	i
ИЗДАНИЕ 2021 г.	i
Благодарность	ii
Что такое футбол?	1
Польза футбола:	3
Объединенный футбол:	5
Футбол СО и предлагаемые мероприятия :	6
Предлагаемые мероприятия:	7
Работа тренера:	8
Роль тренера:.....	8
Обязанности тренера:.....	13
Качества и навыки инклюзивного тренера	14
Полезные модели тренерской работы:	15
Процесс обучения тренеров / минимальные требования	16
Раздел психологии:	19
Понимание и использование спортивной психологии:.....	19
Психологические аспекты	19
Готовность спортсмена	19
Положительное подкрепление и награды	20
Мотивация	22
Как справиться с огорчением?	33
Посещение соревнований спортсменами	35
Физическая форма:	37
Fit 5 + другие ресурсы СО	37
Распространенные травмы в футболе	49



Фитнес-ресурсы	52
Основы футбола:	53
Начало:	53
Безопасность.....	53
Снаряжение игроков:.....	54
Снаряжение и инвентарь тренера:	55
Подготовка к тренировке	58
Принципы футбола:.....	61
Поле	63
Размеры поля 5 на 5 :.....	64
Размеры поля 7 на 7 и 8 на 8:.....	65
Размеры поля 11 на 11:	66
Размеры поля для футзала:	67
Строения и группы:	68
Построения при игре "5 игроков в команде"/футзал	71
Построения при игре "7 человек в команде"	72
Построения при игре "8 человек в команде"	73
Построения при игре "11 человек в команде"	74
Стандартные положения:	75
Основы футбола:	77
ПАСЫ.....	77
КОНТРОЛЬ МЯЧА	79
ВЕДЕНИЕ МЯЧА.....	81
ПОВОРОТЫ.....	83
.....	84
УДАРЫ	85
ОТБОР МЯЧА.....	87
ИГРА ГОЛОВОЙ	88



Уровни футбола	93
Уровень 1 - ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ	94
Уровень 2	95
Уровень 3 - СРЕДНИЙ	97
Уровень 4 - ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ.....	98
Уровень 5 - АКТИВНЫЙ	100
Планирование и подготовка	102
Планирование тренировки:	102
Планирование сезона:	109
Распределение по дивизионам +Плюс	112
Цели распределения по дивизионам +плюс:	112
Советы по судейству	122

Что такое футбол?

Футбол считается самым популярным видом спорта в мире. В программу Специальной Олимпиады футбол был введен в 1986 г., а сегодня он является вторым видом спорта Специальной Олимпиады по количеству участвующих спортсменов, число которых неуклонно растет. Это — командное соревнование, в котором участвуют две команды, нападающие, защищающиеся и перемещающиеся по полю, что вызывает неподдельный интерес, восторг и радость как у спортсменов и тренеров, так и у зрителей и волонтеров. На переднем плане находятся игроки, участвующие в игре, а на заднем — тренеры, персонал, волонтеры, родственники и друзья, поддерживающие игроков с целью постоянного совершенствования их спортивных показателей.



Рис. 1: четыре функции футбола

Что такое футбол?

Футбол — это процесс, состоящий из четырех ключевых компонентов: нападения, перехода к защите, защиты и перехода к нападению. Целью нападения является забивание голов, а если мяч переходит к противнику, команде необходимо принять защищающуюся позицию, т.е. перейти к защите. При этом защищающейся команде необходимо нарушить строй нападающей команды и не допустить гола, иными словами — защищаться. После эффективной защиты и завладения мячом теперь уже нападающая команда переходит от защиты к нападению с целью повышения количества забитых голов.



Рис. 2: технико-тактические действия

Что такое технико-тактические действия в футболе?

Технико-тактическими действиями (ТТД) в футболе являются все компоненты игры, выполняемые игроками во время игры или тренировки. На схеме ТТД в футболе разделены на три категории: *с мячом*, *без мяча* и *коммуникация*. Категория *с мячом* определяет действия, выполняемые игроками, лично владеющими мячом. Категория *без мяча* определяет действия, которые необходимо выполнить игроку, не владеющему мячом во время игры или тренировки (**98% времени в большинстве случаев!**). В категории *коммуникация* на схеме представлены типы коммуникации (**вербальная = речь; визуальная = указание, бег, общие движения**) и между кем осуществляется коммуникация, т.е. между группами игроков (**нападающими, центральными защитниками и защитниками**) и отдельными игроками.

Польза футбола:



Рис. 3: польза от участия в футбольном матче

Участие в футбольном матче предоставляет игрокам бесчисленные возможности для развития не только футбольных навыков и физической формы, но и жизненного опыта. Существует бесконечное множество других преимуществ от занятия футболом в частности, и спортом вообще. Это прежде всего здоровое питание, здоровый образ жизни, а также физическое и психическое здоровье. Кроме того, спорт — это превосходный способ приобрести друзей, улучшить старые и создать новые навыки работы в команде, участвовать в мероприятиях местной общины.



Рис. 4: Польза от участия в Специальной Олимпиаде

Участие в спортивных мероприятиях Специальной Олимпиады дает бесчисленное множество преимуществ. Преимущества, перечисленные на Рис. 4, представляют собой лишь небольшую часть из них, и приносят пользу не только спортсменам, но и окружающим, друзьям и родственникам.

Советы тренерам: используйте преимущества, перечисленные на Рис. 4, в качестве руководства для планирования тренировок.

Думай — Справляются ли игроки с решением задач во время игры? Они проявляют честность и взаимоуважение? Доставляет ли им удовольствие участие в тренировках?

Объединенный футбол:

Обеспечение значимого участия в программе "Объединенный спорт"

"Объединенный спорт" приветствует философию и принципы Специальной Олимпиады. Подбирая команду по программе "Объединенный спорт", необходимо добиться значимого участия в начале, во время и в конце спортивного сезона. Команды в "Объединенном спорте" должны быть организованы таким образом, чтобы обеспечить полноценное участие всех спортсменов и партнеров. Каждый участник команды должен играть свою роль и иметь возможность внести свой вклад в команду. Значимое участие также относится к качеству взаимодействия и конкуренции внутри команды "Объединенного спорта". Достижение значимого участия каждого участника команды гарантирует положительный и полезный опыт для всех.

Показатели значимого участия

- Участники команды соревнуются, не создавая чрезмерного риска причинения вреда себе или окружающим.
- Участники команды соревнуются согласно правилам соревнования.
- Участники команды имеют возможность и способность вносить свой вклад в работу команды.
- Участники команды понимают, как сочетать свои навыки с навыками других спортсменов, что приводит к повышению результатов у спортсменов с меньшими способностями.

Значимое участие не достигается, если участники команды:

- Обладают лучшими спортивными навыками, чем товарищи по команде.
- Ведут себя на поле, как тренеры, а не товарищи по команде.
- Пытаются держать под контролем большинство аспектов соревнования во время критических моментов игры.
- Посещают тренировки нерегулярно и приходят только в день соревнований.
- Чрезмерно принижают уровень собственных способностей, чтобы не обидеть других и не пытаться контролировать ситуацию во время игры.

Футбол СО и предлагаемые мероприятия :

Все соревнования в рамках Специальной Олимпиады регулируются [Футбольными правилами Специальной Олимпиады](#). Специальная Олимпиада — это международная спортивная программа, в связи с чем ее организаторы составили правила на основе [правил](#) по футболу Международной федерации футбольных ассоциаций (FIFA). Правила FIFA или Национальных Органов управления (НОУ) применяются во всех случаях, если они не противоречат официальным [Футбольным правилам Специальной Олимпиады](#) или [Статье I](#). В таких случаях применяются [Футбольные правила Специальной олимпиады](#).

Матчи в формате "11 человек в команде" и по футзалу в рамках Специальной Олимпиады регулируются [правилами](#) FIFA. Однако продолжительность таймов, замена и правила дополнительного времени определяются самостоятельно каждой программой Специальной Олимпиады.

В правилах матчей в формате "5 человек в команде" и "7/8 человек в команде" имеются некоторые изменения:

- Ввод мяча в игру ногой из-за боковой линии (вместо вбрасывания)
- Вратарь вбрасывает мяч руками (а не выбивает ногой из рук)
 - Мяч, брошенный вратарем, не может попасть на половину поля противника, пока его не коснется другой игрок.
- Правила "вне игры" не применяются.

Спортсмен (обычно страдающий синдромом Дауна) с диагнозом сдавления спинного мозга, в т.ч. атлантоаксиальной нестабильности, не может участвовать в футбольных мероприятиях. Чтобы получить дополнительную информацию о кодексе поведения, нормах обучения, медицинских требованиях и требованиях к безопасности, распределении, наградах, критериях перехода на более высокие уровни соревнования и программе "Объединенный спорт", см. <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching> и руководствуйтесь разделом "Футбол Специальной Олимпиады".



Предлагаемые мероприятия:

На текущий момент Специальная Олимпиада предлагает участие в футбольных мероприятиях в четырех различных форматах матчей и дополнительно с участием команд программы "Объединенного спорта".

Мероприятие	Предлагается на Всемирных играх*
5 человек в команде	✗
7/8 человек в команде	✓
11 человек в команде	✗
Футзал	✓
5 человек в команде по программе "Объединенный спорт"	✗
7/8 человек в команде по программе "Объединенный спорт"	✓
11 человек в команде по программе "Объединенный спорт"	✗
Футзал по программе "Объединенный Спорт"	✓

*Касается Всемирных игр Специальной Олимпиады 2023

Предлагаемые мероприятия отличаются в каждой программе. Если вы не знаете, какой формат футбола доступен в вашей программе/регионе [обратитесь](#) к своему спортивному координатору или организаторам местной программы для получения дополнительной информации.



Работа тренера:

Роль тренера:

Роль тренера многогранна и сложна. Это также один из самых полезных аспектов участия в спорте. Тренер помогает спортсменам заниматься спортом, общаться со сверстниками, соперниками, болельщиками, а также поощрять себя к самосовершенствованию. Тренер должен взять на себя множество ролей, поскольку он взаимодействует со спортсменами, членами семьи, должностными лицами и прочими заинтересованными сторонами. Роли могут быть разными — от учителя до советника, от наставника до источника мотивации — и все они важны для развития спортсмена.

1	Учитель	5	Наставник
2	Демонстратор	6	Психолог
3	Эксперт по оценке	7	Планировщик
4	Советник		

Рисунок 5: некоторые роли тренера



Все тренеры Специальной Олимпиады должны ознакомиться со [Статьей 1 – Спортивные правила](#). В этом документе описаны роли и обязанности тренеров, игроков, официальных и прочих заинтересованных лиц, а также кодекс поведения по каждой соответствующей роли.

Маккензи (2013) описал работу тренера как “постоянные американские горки”, но Хортон (2014) считает, что это скорее “веселая ярмарка”, полная аттракционов – некоторые пугающие, некоторые захватывающие и многие довольно обычные.

Тренеры обязаны постоянно повышать свои знания, придерживаться лучших методик и идти в ногу с достижениями и нововведениями в соответствующем виде спорта, чтобы полностью отвечать нуждам спортсменов.

СТРУКТУРА ПОСТОЯННОЙ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ:

Структура постоянной тренерской работы (СКТР) демонстрирует конструктивный подход к работе, который СО поощряет тренеров использовать. СКТР фокусируется на 4 ключевых компонентах работы, которые помогут тренеру внедрить лучшие методики, обеспечивая при этом центральное место спортсмена в работе тренера.



Рис. 6: постоянная программа обучения

ПОДГОТОВКА – все учебные занятия должны быть запланированы до прибытия спортсменов. Это уменьшает давление на тренера, предоставляет спортсменам более комфортные условия на тренировке и обеспечивает максимальный прогресс по мере продолжения занятий.

Каким образом?

- Изложите стратегию (для вашей следующей тренировки и предстоящего блока/сезона - периодизация);
- Тема тренировки;
- Определите, что вы будете давать спортсменам;
- Ключевые результаты (баллы);
- Потенциальные прогрессии и регрессии (если это необходимо для групп людей).

ПОМОГАЙТЕ СПОРТСМЕНАМ – все занятия должны быть *ориентированы на спортсмена* и учитывать индивидуальные потребности каждого спортсмена, когда речь заходит о прогрессе.

Каким образом?

- Определите и удовлетворите индивидуальные потребности и различия спортсменов;
- Стройте отношения со спортсменами;
- Двигайтесь в темпе каждого спортсмена;
 - Это также значит, что спортсменам необходимо постоянно давать новые задачи с целью совершенствования.
- Сопоставляйте/объединяйте их со спортсменами аналогичного уровня возможностей;
- Хвалите их за старания;

АДАПТИРУЙТЕСЬ – не обязательно строго соблюдать план каждой тренировки. Работа тренера динамична, а это значит, что он должен уметь адаптироваться в случае незапланированной ситуации. Это также означает, что планы всегда должны включать в себя несколько вариантов. Вы должны быть готовы к "плану Б", прогрессу или упрощенной деятельности, если обнаружите, что тренировка просто идет не так, как планировалось. Это нормально! Это случается со всеми тренерами, разница лишь в том, что эффективный тренер готов к этому!

Каким образом?

- Понаблюдайте, как спортсмены выполняют поставленную задачу;
- Демонстрация наилучшей практики/техники;
- При необходимости адаптируйте/измените части тренировки в соответствии с возможностями спортсменов;
- Помогайте спортсменам с трудными компонентами когда это необходимо;
- Предложите обратную связь, чтобы помочь спортсменам;

Примечание: если проводимое занятие не приносит должного результата, даже после попыток его модифицировать, остановитесь! Перейдите к чему-то другому, принесшему результаты в прошлом, после чего проведите со спортсменами краткую беседу, чтобы понять, почему это не получилось. Если вам удалось понять, что идет не так, спортсмены тоже поймут!

РЕФЛЕКСИЯ – это ключевой компонент процесса тренерской работы. Она дает тренерам возможность самоанализа и самосовершенствования после тренировки.

Каким образом?

- Оцените, как прошла тренировка;
 - Планирование времени; содержание; как вы общались со спортсменами; представление ключевых моментов;
 - Были ли вы *ясны, лаконичны и последовательны*?
 - Что пошло хорошо?; Что можно улучшить?
- Проводите анализ в разное время тренировочного блока/сезона
 - Вы идете в соответствии с установленной стратегией?
 - Что было хорошо? Что можно улучшить в будущем?
- Подстраивайтесь
 - После анализа определите, что бы вы изменили, чтобы улучшить следующую тренировку.
- Будьте критичны, конструктивны и честны с самим собой.
- Используйте "критику друга"
 - Попросите другого тренера, спортивного помощника или друга понаблюдать за вашей тренировкой и дать честную обратную связь.
 - Имейте открытое мышление; будьте открытыми для идей.

Размышляя над проведением занятия важно посмотреть со стороны на себя, свои действия, слова, команды и созданную среду.

Если спортсмены выдают на занятии хорошие результаты, что вы можете сделать как тренер, чтобы это продолжалось и впредь, или не продолжалось, если спортсмены показали плохие результаты?

Как ваши слова и поведение влияют на слова и поведение спортсменов?

Мы склонны сосредотачиваться на том, как спортсмены проявляют свои умения и как выполняют поставленные задачи, а не на том, как нам это удалось или на том, как нам удалось создать соответствующую обстановку, в котором спортсмены достигают хороших показателей.

Подумайте:

- Были ли ваши инструкции, касающиеся занятия, четкими и понятными
- Показали выполнение упражнений на высоком уровне
- Дали ли вы спортсменам возможность тренироваться и влиться в занятие
- Высказываете ли вы замечания и предложения тем, кто в этом нуждается
- Дали ли вы дополнительную возможность спортсменам потренироваться и высказывать замечания





Обязанности тренера:

В ваши обязанности входит оказывать содействие спортсменам при занятии спортом, обучении и получении удовольствия.

Очень важно помнить, что в центре внимания находятся именно спортсмены!

Обязанность по охране и защите спортсменов.

Проведите курсы по защите в соответствии с законодательством.

Создайте обстановку, в которой спортсмены смогут проявить себя наилучшим образом.

Всегда стремитесь к совершенствованию (это может касаться как спортивных навыков, так и знаний/понимания).

Дайте спортсменам возможность преодолевать трудности!

Отличное понимание вида спорта, тренером по которому вы являетесь.

Высокий интерес и обязательство создавать положительное спортивное окружение, а также способствовать развитию людей благодаря спорту.

Постоянно совершенствовать собственные знания и понимание лучших методик.





Качества и навыки инклюзивного тренера¹

ТЕРПЕНИЕ: признание того, что некоторым участникам понадобится больше времени, чтобы развить навыки или добиться прогресса, чем другим

УВАЖЕНИЕ: признание различий и обращение со всеми участниками как с отдельными личностями

АДАПТИВНОСТЬ: наличие гибкого подхода к тренерской работе и общению, учитывающему индивидуальные различия

ОРГАНИЗАЦИЯ: признание важности подготовки и планирования

БЕЗОПАСНЫЕ МЕТОДИКИ: обеспечение того, чтобы каждая тренировка, будь то с группами или с отдельными лицами, проводилась с учетом безопасности участников

ЗНАНИЕ: использование знаний о тренировочных мероприятиях и способах их модификации с целью максимизации потенциала каждого участника

- Используйте различные стили тренерской работы, в т.ч. визуальные демонстрации и подсказки.
- Хвалите за достижения, мотивируйте при неудачах.
- (По мере знакомства со спортсменами, узнайте, какие стили и подходы в тренерской работе помогают им учиться лучше всего. Каждый человек уникален!)
- Привнесите рутину и привычность в тренировки.
- (Это может быть особенно полезно для спортсменов с расстройством аутистического спектра, чтобы они могли чувствовать себя готовыми к тому, что должно произойти. Изменения в расписаниях, планах и ожиданиях могут быть особенно сложными.
- Планируйте и выделяйте дополнительное время на поддержку или корректировку планов по мере необходимости.
- Давайте четкие и краткие инструкции и часто повторяйте их. Используйте восклицательные слова для пояснения инструкций и будьте последовательны в использовании терминологии.
- Демонстрируйте конкретные тренировочные упражнения по одному элементу за раз и прогрессируйте в темпе, с которым ваши спортсмены могут справиться.
- Там, где это применимо, сведите своего участника с партнером по команде, который способен объяснить концепции ясно, кратко и терпеливо.

¹ SportAUS, Как стать инклюзивным тренером,

https://www.sportaus.gov.au/coaches_and_officials/coaches/coaching_specific_groups#inclusive_coaching.



Полезные модели тренерской работы:

ИЗМЕНИТЕ	ТРИ ²
Тренерский стиль – демонстрировать, задавать вопросы, использовать ролевые модели и вербальные инструкции. Как забить гол или выиграть Площадка – т.е. размер, форма или поверхность игрового окружения Количество участников на занятии Правила игры – например, количество отскоков или пасов перед попыткой забить гол Оборудование – например, более мягкие мячи или мячи большего размера, либо более легкие или меньшего размера биты/ракетки Инклюзия – например, прежде чем забить гол, к мячу должен прикоснуться каждый спортсмен Время – например, сколько... ты можешь забить за 30 секунд	Стиль обучения или тренерский стиль Адаптируйте способ общения под спортсменов Правила/нормы Упрощайте/изменяйте правила и нормы с целью повышения инклюзивности занятий Снаряжение и инвентарь Модифицируйте используемое оборудование, чтобы участники могли принимать участие в занятиях Окружение Место проведения занятия и его структура должны соответствовать уровню каждого спортсмена

СТЕР³

Пространство (Space) – увеличение или уменьшение размера игровой площадки, либо же увеличение или уменьшение расстояния между целями.

Задача (Task) – изменение способов выполнения задачи, например, бросание мяча снизу, сверху или обеими руками.

Оборудование (Equipment) – изменение используемого оборудования, например, мячей другого размера, но разрешать спортсмену использовать мяч, подходящий ему наилучшим образом.

Люди (People) – объединение спортсменов со схожими возможностями в одну группу для выполнения определенной задачи

² Cara.ie, Три модели, https://caracentre.ie/sdm_downloads/tree-model/.

³ Инклюзивный клуб, модель СТЕР, <https://www.youtube.com/watch?v=Clq8J0tmZZA>; <https://www.youtube.com/watch?v=30FiiPyaj3s>

Процесс обучения тренеров / минимальные требования

По правилам, на соревновательных мероприятиях соотношение тренеров к спортсменам должно быть 1:4. При этом на каждый вид спорта должен быть по крайней мере один сертифицированный тренер по данному виду спорта, а оставшаяся квота может распределяться между другими тренерскими ролями. Кроме того, это соотношение должно применяться таким образом, чтобы каждый раз при организации работы со спортсменами женского пола, был доступен тренер-женщина, а при организации работы со спортсменами мужского пола был доступен тренер-мужчина. Если от делегации представлена только одна команда, для каждого пола в команде должен иметься по крайней мере один сотрудник соответствующего пола.

Главные тренеры должны пройти обучение по распознаванию сотрясения мозга, что можно сделать на портале [Обучения по вопросам сотрясения мозга Центра по контролю и профилактике заболеваемости](#), и подать соответствующее свидетельство об окончании организаторам Программы в своей стране.

Все тренеры, как главные, так и менеджеры команд, должны иметь свидетельства об окончании следующих курсов, большинство из которых можно пройти на [Портале онлайн-обучения Специальной Олимпиады](#)

Курс	Главный тренер	Менеджер команды
Уровень 1 Спортивный помощник	*	*
Уровень 2 Помощник тренера	*	*
Работа тренера в рамках программы "Объединенный спорт"	*	*
Профилактика сотрясений мозга в молодежном спорте	*	*
Уровень 3 Тренер (онлайн-модуль)	*	
Свидетельство тренера Национальной футбольной федерации	*	

** Не доступно на Портале онлайн-обучения Специальной Олимпиады

[Портал онлайн-обучения Специальной Олимпиады](#) – это центр доступа к множеству образовательных курсов для тренеров на английском, французском, китайском, русском, арабском, японском и греческом языках.

Чтобы получить доступ к ряду курсов, создайте бесплатную учетную запись на <https://learn.specialolympics.org>

Для получения дополнительной информации о том, [как создать учетную запись](#), а также дополнительных сведений о предлагаемых курсах, щелкните [здесь](#) или перейдите на <https://resources.specialolympics.org/online-learning-portal>



Организаторы Специальной Олимпиады предлагают ряд образовательных тренерских курсов, чем могут воспользоваться все тренеры, целью которых является проведение безопасных и качественных тренировок со спортсменами, имеющими или не имеющими интеллектуальные нарушения, и предоставление им лучших условий для получения удовольствия, преодоления трудностей и роста возможностей, которые может дать спорт.

Внедрение Всемирной образовательной системы для тренеров началось в 2018 году. Портал онлайн-обучения Специальной Олимпиады предлагает тренерам по всему миру единый центр доступа для получения тренерского образования в рамках Специальной Олимпиады. С этой целью организаторы Специальной Олимпиады ввели набор минимальных образовательных требований, которые должен выполнить тренер, прежде чем он сможет принять участие в соревнованиях Специальной Олимпиады. Для предоставления спортсменам лучших условий для получения удовольствия, преодоления трудностей и роста возможностей в безопасной обстановке, тренер должен обладать необходимыми навыками, знаниями и уверенностью.

В каждой команде должен быть главный тренер, и один сертифицированный тренер по конкретному виду спорта от соответствующего Национального Органа управления. Остальные квоты по тренерам могут распределяться среди прочих должностей, например, помощников тренеров или менеджеров команд (оказывающих помощь спортсменам в повседневных вопросах, не имеющих отношения к спорту).

Каждый регион СО регулируется своим органом управления по футболу в соответствии со своей членской ассоциацией. Ниже представлен список регионов с соответствующими органами управления. Некоторые органы управления частично пересекаются, например, в СО стран Ближнего Востока и Северной Африки входят страны Азиатской конфедерации футбола (AFC) и Африканской конфедерации футбола (CAF).

Регион СО	Орган управления по футболу
СО Северной Африки	CONCACAF
СО Восточной Азии	AFC
СО Азиатско-Тихоокеанского региона	OFC
СО Латинской Америки	CONMEBOL
СО Европы и Евразии	UEFA
СО стран Ближнего Востока/Северной Африки	AFC (WAFF) + CAF (UNAF)
СО Африки	CAF



Мы призываем футбольных тренеров СО получить сертификат об ассоциации и квалификацию у соответствующих ассоциаций по футболу. Например, если ваша программа организована в США, вам следует пройти соответствующие процедуры для тренеров по европейскому футболу в США. Квалификации от ассоциации, а также образовательные курсы для тренеров СО помогут вам, как тренеру, создать лучшую тренировочную и соревновательную среду для ваших спортсменов.

Для получения дополнительной информации о роли тренера, тренерских стилях и методах, а также о моделях и подходах тренерской работы, загрузите документ [Роль тренера](#).



Раздел психологии:

Понимание и использование спортивной психологии:

Психологические аспекты

Тренерская работа выходит далеко за рамки обучения базовым навыкам. После того, как спортсмен выучит базовые навыки игры, тренер должен помочь ему научиться применять их. Тренер также должен позаботиться о том, чтобы спортсмен имел необходимые знания о правилах и этикете игры при подготовке к соревнованиям.

Прежде всего, спортсмен должен получать от спорта удовольствие и хотеть заниматься им. Это дает тренеру основу для изучения и мотивации. Когда у спортсмена пропадает всякое желание или возникает разочарование, с помощью такой любви к спорту тренер напоминает спортсмену, что тренировка должна быть трудной, что она готовит его к соревнованиям. Без такой основы появляются мысли об уходе из спорта, что является худшим из возможных сценариев в спорте.



Спортсмены Специальной Олимпиады обучаются задачам или элементам (контролирование мяча ногами), необходимыми для выполнения того или иного навыка. Навыки — это фундаментальные умения (контролирование мяча во время движения, искусство владения мячом), необходимые для овладения тем или иным видом спорта. После того, как спортсмен овладеет набором навыков (искусство владения мячом, пасы и удары), он готов применять их на практике. После завершения этих этапов, спортсмен готов к соревнованиям.

Чтобы выработать уверенность, спортсмен во время тренировки должен переходить от простых до более сложных задач и навыков. Тренировка должна усложняться таким образом, чтобы спортсмен мог ощутить спортивные достижения путем многократных повторений в условиях, подобных соревновательным (искусство владения мячом, от проведения мяча между конусами до совершенствования искусством владения мячом на тренировках).

Готовность спортсмена

Готовность спортсмена означает сосредоточенность, и она должна определяться при подготовке к соревнованиям.

- **Умственная готовность:** быть участником соревнования, демонстрируя уверенность и понимание стратегии
- **Физическая готовность:** быть физически подготовленным и обученным навыкам, необходимым для соревнований

Физическая готовность + умственная готовность = готовность к соревнованиям



Уровень соревнований, выбранный для спортсменов/команд, должен быть достаточно сложным для испытания их навыков, но в то же время мотивирующим на достижение новых вершин. Кроме того мероприятия должны нравиться спортсменам, они должны получать от них удовольствие. Это способствует повышению позитивной мотивации и участия на соответствующем уровне, что вдохновляет спортсмена стремиться к новым достижениям и приобретать уверенность в себе и в выбранном спорте.

Положительное подкрепление и награды

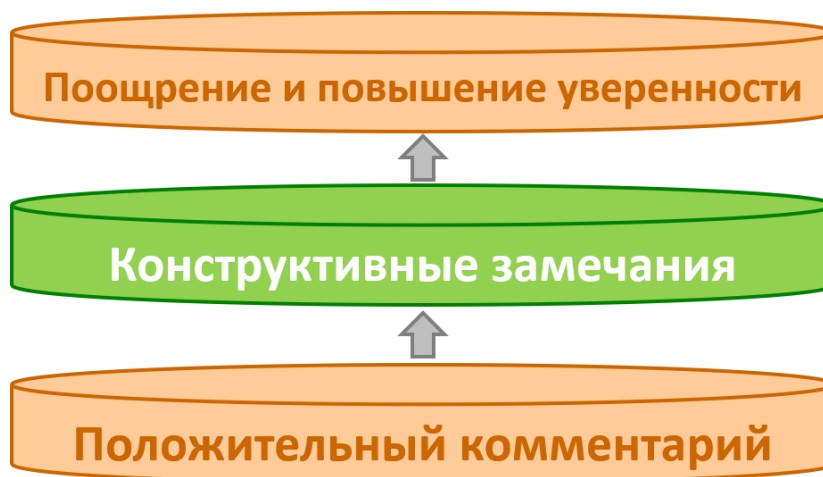
При правильном использовании подкрепление является одним из основных средств коммуникации успешного тренера. Подкрепление используется, чтобы похвалить спортсмена, когда он/она делает что-то хорошо или чтобы заставить спортсмена прекратить нежелательное поведение. Чтобы подкрепление работало, тренер должен быть последовательным и систематичным в его использовании. При отсутствии такой последовательности спортсмены следуют вашему примеру и ведут себя хаотично. При отсутствии системности, вы можете ввести спортсменов в замешательство.

Общение и исправление ошибок

1. **Один навык за раз.** Исправляйте только одно поведение или движение за один раз.
2. **Спросите, прежде чем исправлять.** Дайте им возможность объяснить, что, по их мнению, они сделали. Это позволяет им чувствовать себя частью процесса.
3. **Найдите причину.** Причиной ошибки может быть что-то, чего вы не видите. Опять же, спросите спортсмена, что, по их мнению, они делают.
4. **Предоставьте конструктивные инструкции.** Избегайте слишком большого количества "того, что неправильно", сосредоточившись на том, "как это сделать правильно." Всегда создавайте спортсмена, не разрушайте его.
5. **Хвалите спортсмена перед исправлением его/ее ошибок.** Начните с положительного замечания о чем-то, что спортсмену удалось хорошо. Теперь они настроены на вас. Вы завоевали их внимание и доверие. Следуйте конструктивным

инструкциям. Будьте лаконичны и говорите по существу. Не забудьте еще раз похвалить и ободрить спортсмена.

“Сэндвич-подход” — это эффективный способ обеспечить как положительное подкрепление, так и корректирующие замечания. Начните с комплимента, например “Хвалю за отличные старания в дриблинге мяча”, после чего обратите внимание на то, что нужно исправить, например, “но при повороте, попробуй пользоваться ногой, дальней от соперника, чтобы мяч от него находился на расстоянии твоего тела”, после чего подбодрите и расскажите, почему так лучше: “Так ему будет намного сложнее отобрать мяч, а так — ты молодец!”



Использование вознаграждений

Тренеры должны наблюдать за спортсменами и знать их, чтобы определить, почему они участвуют в Специальной Олимпиаде, и награждать их соответствующим образом. Награждать спортсменов не всегда так просто, как кажется. Ниже приведены несколько советов по награждению спортсменов.

- Поощряйте за работу, а не за результат.
- Поощряйте спортсменов так же хорошо за их усилия, как и за желаемый результат.
- Поощряйте небольшие достижения на пути к овладению всем навыком.
- Поощряйте также изучение и выполнение желаемых эмоциональных и социальных навыков.
- Вознаграждайте часто, особенно когда осваиваются новые навыки.
- Поощряйте как можно скорее, когда спортсмен овладевает новыми навыками.
- Награждайте спортсмена, когда он это заслужил.

Виды поощрений

- **Внутреннее:** спортсмен соревнуется за острые ощущения и радость спорта
- **Внешнее:** спортсмен соревнуется за награду



Мотивация

По словам Бертона, Деймона и Томаса Рэдеке в книге "Спортивная психология для тренеров" (2008), мотивация отражается в трех видах поведения:

- **Выбор:** мотивация проявляется в выборе, который делают спортсмены — выбирают спорт, тренировку, ставят перед собой сложные цели и тренируются даже в межсезонье.
- **Старания:** мотивация также отражается в том, сколько усилий отдадут спортсмены — насколько интенсивно они тренируются, соревнуются и стремятся достичь своих целей.
- **Настойчивость:** уровень мотивации можно увидеть в том, как долго спортсмены упорствуют в стремлении к достижению целей, даже перед лицом невзгод и препятствий

Мотивацию лучше понять, развенчав некоторые мифы.

Миф о мотивации № 1:

Спортсмены либо мотивированы, либо не мотивированы

Некоторые тренеры считают, что мотивация – это просто личностная черта, статичная внутренняя характеристика. Они считают, что у спортсмена либо есть мотивация, либо ее нет. Они не верят, что мотивация – это то, что может развить тренер. Для этих тренеров ключом к созданию мотивированной команды является поиск и набор спортсменов, обладающих нужной индивидуальностью. Однако, хотя некоторые спортсмены на самом деле более мотивированы, чем другие, эта точка зрения не дает никакого направления или руководства о том, как тренеры могут помочь развивать и поддерживать мотивацию спортсменов. Дело в том, что тренеры могут помочь спортсменам развить мотивацию.



Миф о мотивации № 2:

Мотивацию спортсменам дают тренеры

Другие тренеры рассматривают мотивацию как нечто, что они могут дать своим спортсменам по требованию, как прививку от гриппа, с помощью вдохновляющих разговоров или трюков. Они могут использовать лозунги, плакаты и цитаты из обращений предстоящих оппонентов. Эти стратегии могут быть полезны, но они представляют лишь малую часть мотивационной головоломки. В этой истории есть гораздо больше: мотивация — это не то, что тренеры могут просто дать своим спортсменам.

Миф о мотивации № 3:

Мотивация — это система кнута и пряника

Некоторые эксперты предполагают, что эффективная мотивация означает использование кнута (наказания) и пряника (награды), чтобы заставить спортсменов делать то, что они не сделали бы сами. Это может показаться безобидным, но подумайте об этом на более глубоком уровне. Он предполагает, что спортсмены не хотят что-то делать, поэтому тренер обеспечит мотивацию, чтобы заставить их сделать это через наказания или награды. Тренеры, которые делают упор на палку в форме наказания, критики, крика, принуждения и создания чувства вины, часто оказываются плывущими против течения. Независимо от того, что они пытаются, они встречают сопротивление и негативное отношение. Этот подход не только неэффективен, но и лишает спорт удовольствия. Тренеры должны понимать потребности спортсменов, чтобы создать командную культуру, которая естественным образом мотивирует их.

Потребности спортсменов и внутренняя мотивация

По словам Бертон и Редке в книге *"Спортивная психология для тренеров"* (2008), великие тренеры знают, что они не дают спортсменам мотивации. Скорее, они создают условия или командный климат, в котором спортсмены мотивируют себя. Тренеры делают это, признавая важность **внутренней мотивации**, которая происходит из



чистого удовольствия и внутреннего удовлетворения спортсменов от участия в спорте. Внутренне мотивированные спортсмены участвуют в соревнованиях из любви к спорту. Они наслаждаются процессом обучения и овладения сложными спортивными навыками и участвуют, чтобы почувствовать гордость, упорно работая над достижением сложной цели. Они также находят спорт стимулирующим и чувствуют прилив сил, когда занимаются им.

Секрет развития внутренней мотивации спортсменов заключается в понимании того, что спортсменам нужно от спорта. Структурирование спорта таким образом, чтобы удовлетворить потребности спортсменов, способствует развитию внутренней мотивации, а неспособность удовлетворить потребности снижает ее. Что нужно спортсменам от спорта? Данные из различных источников свидетельствуют о том, что спортсмены стремятся удовлетворить четыре основные потребности

1. Потребность в развлечении и стимуляции

В ходе опроса, проведенного среди 10 000 бывших спортсменов (Ewing & Seefeldt 1990; Seefeldt, Ewing, & Walk 1992), было обнаружено, что удовольствие и развитие навыков являются наиболее распространенной причиной, по которой спортсмены участвуют в спортивных состязаниях, и даже более важной, чем победа

Когда их спрашивали, почему они перестали заниматься, они обычно отвечали примерно так:

- "Я нашел другие, более интересные занятия".
- "Я бы предпочел заниматься чем-то другим, а не спортом".
- "Спорт перестал быть для меня развлечением".
- "Я перегорел в спорте".

Было обнаружено, что связь между причинами, по которым спортсмены занимаются спортом, и причинами, по которым они бросают его, заключается в мотивации, которая возникает естественно и легко, когда спортсмены получают от этого удовольствие. Отсутствие удовольствия делает спорт скучной работой, снижает мотивацию и даже заставляет спортсменов бросать занятия. Если спорт не приносит удовольствия, тренеры считают, что мотивировать спортсменов трудно, а иногда и не возможно. Спорт гораздо более приятен, когда спортсмены находят практические занятия стимулирующими, сложными и захватывающими.

Часто тренерам сложнее всего не разрушить внутреннюю мотивацию спортсменов к участию в спорте. Некоторые тренеры ошибочно полагают, что удовольствие означает легкие тренировки, легкомысленные игры и бесчисленные командные вечеринки. Но сложные практики, интенсивные тренировки и сосредоточение на развитии навыков также могут приносить удовольствие. На самом деле, удовольствие максимально, когда спортсмены испытывают оптимальный уровень стимуляции и возбуждения. Никому не приятно проигрывать или терпеть неудачу, поэтому создайте им немного успеха. Большинству спортсменов также скучно быть недооцененными во время выполнения утомительных упражнений. Таким образом, тренеры должны стремиться подогнать сложность навыка к способностям спортсменов. Тренируясь таким образом,



спортсмены чувствуют азарт преодоления препятствий, а не подавленность, потому что у них есть способность справиться с задачей.

Советы для тренера

Тренеры должны понимать потребности спортсменов, чтобы создать командную культуру, которая естественным образом мотивирует их.

Мудрые тренеры давно знают, что удовлетворение потребности спортсменов в развлечениях повышает мотивацию. Но им также известно, что спортсмены должны тренироваться для изучения и совершенствования навыков. Творческий тренер может найти способы облегчить развитие навыков таким образом, чтобы это было интересно для спортсменов. Вот несколько примеров:

- Используйте прогрессии развития для создания оптимального баланса навыков и задач.
- Обеспечивайте стимулы в практических занятиях, варьируя виды деятельности.
- Обучайте основам с помощью активных, игровых действий, которые используют целевые навыки.
- Поддерживайте активность спортсменов. Не давайте футболистам скучать, заставляя их стоять в длинных очередях
- Выделите время в каждой тренировке, когда спортсмены могут просто поиграть, не получая оценки или обратной связи от тренера.

Структурирование веселья в спорте является ключом не только к мотивации, но и к тому, чтобы помочь спортсменам развить свои навыки. Если спортсменам нравится заниматься спортом, они становятся более мотивированными и реже бросают занятия. Если они более мотивированы, они прогрессируют. По мере того как они совершенствуются, они все больше наслаждаются спортом. Это замкнутый круг. Спортсмены, которые мотивированы в первую очередь своей потребностью получать удовольствие, могут представлять проблемы с дисциплиной для тренеров, которые лишили спорт удовольствия. Поскольку такие спортсмены пытаются найти творческие способы получать удовольствие, их могут считать разгильдяями или недисциплинированными. Некоторые тренеры предполагают, что спортсмены не мотивированы, когда они не решаются делать все именно так, как хочет тренер. На самом деле, такие спортсмены часто очень мотивированы к участию — просто это не соответствует структуре и методам, продиктованным тренером.

2. Потребность в принятии и принадлежности

Вторая основная потребность, которую спортсмены стремятся удовлетворить посредством спорта, - это потребность в принятии и принадлежности. Эта потребность может быть удовлетворена, если спортсмены чувствуют, что они вписываются и принимаются другими членами команды. На самом деле, некоторые спортсмены участвуют в спорте прежде всего потому, что им нравится быть со своими друзьями и



быть частью команды, и тренеры могут использовать эту потребность в качестве мощного мотивационного ресурса. Вот некоторые рекомендации: многих детей с различными нарушениями часто дразнят или игнорируют. Быть членом команды, наравне со сверстниками с такими же нарушениями как у тебя, может быть чрезвычайно приятным социальным опытом. Поэтому тренеры не должны недооценивать значение социальных выгод, которые спортсмены получают от занятий спортом. На самом деле общение с друзьями может быть более сильной мотивацией, чем занятия спортом.

- Признайте, что эти спортсмены обычно реагируют на командные цели. Хотя хорошие результаты и победы могут быть не столь важны для них, как идентификация с командой, они будут принимать цели команды из-за своего желания быть частью группы.
- Организуйте мероприятия, которые позволят спортсменам лучше узнать друг друга и провести время вместе. Социальная деятельность — это хороший способ помочь удовлетворить потребность в принятии и принадлежности.
- Включите мероприятия по созданию команды, чтобы помочь создать сплоченность. Работая вместе для достижения общей цели, которая не имеет прямого отношения к спорту, спортсмены могут научиться ценить ранее упущенные сильные стороны в себе и своих товарищах по команде.
- Создайте в команде атмосферу, в которой спортсмены чувствуют, что они играют друг с другом, а не друг против друга.
- Пусть вернувшиеся спортсмены будут наставниками для новых спортсменов
- Убедитесь, что все спортсмены чувствуют себя важными членами команды и что их роль важна и ценна.

3. Потребность в контроле и автономии.

Это — важные потребности, которые легко проигнорировать. Потребность в развитии самостоятельности является самой базовой человеческой потребностью. Особенно среди взрослеющих подростков. Удовлетворение этой потребности требует, чтобы спортсмены контролировали свою собственную жизнь и определяли свой собственный курс поведения. После того, как они решили заняться спортом, они должны иметь право собственности и чувствовать, что они имеют право голоса в решениях, влияющих на их участие. В противном случае они чувствуют себя по давлением или вынужденными действовать, думать или чувствовать определенным образом. Высокий уровень самостоятельности поощряет желание участвовать в работе команды, тогда как низкий уровень самостоятельности означает, что спортсмен лишь вынужден участвовать.

Можно использовать несколько стратегий, нацеленных на развитие у спортсменов чувства собственности и ответственности. Когда это уместно, привлекайте спортсменов к принятию решений, предоставляйте им возможность выбора и просите их внести свой вклад. Вы можете, например, предоставить им право голоса в их тренировочном режиме. Вы можете научить спортсменов разрабатывать свою собственную тренировочную программу, давая им все больше и больше ответственности по мере того, как они узнают больше об эффективных принципах тренировки. Поощряйте спортсменов брать на себя столько ответственности, сколько, по вашему мнению, они смогут потянуть. От вас требуется дать им структуру, руководство и больше контроля по

мере того, как они проявляют больше ответственности. Когда спортсмены неохотно используют свою ответственность, конструктивно помогите им понять, как действовать ответственно. Спортсмены не должны ни ожидать, ни получать свободу действий, но им должен быть предоставлен выбор в рамках структурированной среды.

Тренер, который способствует развитию такого типа градуированной ответственности, не обязательно является тренером-демократом во всех отношениях. Не все решения принимаются голосованием — за многие отвечает исключительно тренер. Но, передавая часть контроля спортсменам, можно создать дисциплинированную команду, в которой спортсмены будут чувствовать сильное чувство собственной значимости во время соревнований.

Таким образом, чтобы удовлетворить потребность спортсменов в контроле и самостоятельности, необходимо убедиться, что они чувствуют собственное влияние над своим участием. Это можно сделать следующим образом:

- Давайте обоснование своим решениям.
- Убедитесь, что спортсмены чувствуют себя ответственными за свою судьбу, а не просто пешками в ваших руках.
- Говорите о необходимости вклада от спортсменов и предоставляйте им выбор, когда это возможно.
- Вовлекайте спортсменов в разработку тренировочных планов и игровых стратегий, оценку практики и соревнований, разработку правил команды и соглашения или миссии команды, а также выбор капитанов.

4. Потребность чувствовать себя компетентным и успешным

Потребность чувствовать себя компетентным — один из важнейших компонентов мотивации. Воспринимаемая компетентность означает позитивное восприятие своих навыков и способностей, а также чувство способности преуспеть в спорте. Вряд ли что спортсмены будут упорно работать или даже хотеть оставаться в спорте, если они чувствуют себя неудачниками. У спортсменов есть множество источников, чтобы судить о своем мастерстве и успехе в спорте. Даже простой акт выбора сторон может повлиять на чувство компетентности спортсменов. Если спортсмена его сверстники всегда выбирают первым, это способствует повышению чувства компетентности, что, в свою очередь, повышает мотивацию, а если тебя все время ставят на последнее место, то это может привести к тому, что спортсмен почувствует себя некомпетентным и уйдет из спорта.

Воспринимаемая спортсменами компетентность может быть повышена за счет успеха в сложных задачах, положительной обратной связи от тренера и одобрения со стороны родителей. Эффективные тренеры тратят много времени и энергии на структуризацию спортивной деятельности таким образом, чтобы каждый спортсмен чувствовал себя компетентным. Хотя переживание успеха играет ключевую роль в ощущении компетентности, переживание неудачи в мире спорта неизбежно, как и в жизни. Все спортсмены, какими бы талантливыми они ни были, в какой-то момент переживают неудачи и невзгоды. То, как спортсмены реагируют на неудачи, оказывает огромное влияние на их долгосрочную мотивацию.

Многие из них приравнивают победу и поражение к успеху и неудаче. Часто такой взгляд саморазрушителен, поскольку спортсмены лишь частично контролируют исход соревнований, а победа часто нереалистична.

Тренеры почти всегда должны фокусироваться на индивидуальных усилиях, самосовершенствовании и обучении как основных показателях успеха.

Развитие спортивной уверенности

Спортивная уверенность обретается через многократное переживание успеха в одной и той же или сходной ситуации. Спортивная уверенность – один из важнейших предвестников спортивных достижений. Ваши стратегии тренерской работы должны строиться вокруг повторений в условиях, аналогичных конкурентной среде.

1. Развитие спортивной уверенности в спортсменах помогает сделать их участие увлекательным и имеет решающее значение для мотивации спортсмена.
2. Беспокойство почти полностью проходит, когда спортсмены знают, что от них ожидается и когда они должны быть готовы.
3. Умственная подготовка так же важна, как и обучение навыкам.
4. Переход к более сложным навыкам увеличивает сложность задачи.
5. Возвращение к более легким навыкам повышает уверенность в себе.

Сделайте акцент на важности улучшения личных качеств и максимальных усилий во время тренировок и соревнований.

- Поощряйте спортсменов, когда цели достигнуты (вербальные, невербальные и материальные).
- Мотивируйте спортсмена и давайте ему сложные задачи с помощью хорошо спланированных тренировок.
- Устанавливайте руководящие принципы приемлемого поведения и ожиданий, создавая позитивные сигналы и подкрепления.

Советы для тренера

Единственное, что спортсмен может контролировать, – это настрой и количество прилагаемых усилий

Развитие уверенности в себе через постановку целей

Реалистичные, но сложные цели важны для мотивации спортсмена как на тренировке, так и во время соревнований. Достижение целей на практике путем повторения в условиях, аналогичных соревновательной среде, вселяет уверенность. Спортивная уверенность помогает спортсменам получать удовольствие от участия в работе и имеет решающее значение для мотивации. Постановка целей – это совместная работа спортсменов и тренеров.



Основными особенностями целеполагания являются:

1. Краткосрочные, промежуточные и долгосрочные цели должны быть структурированы.
2. Цели нужно рассматривать как ступеньки к успеху.
3. Цели должны быть приняты спортсменом.
4. Цели должны быть разными по сложности— от легко достижимых до сложных.
5. Цели должны быть легко измеримы.
6. Цели должны использоваться для разработки тренировочного и соревновательного плана спортсмена.
7. Цели должны быть гибкими
8. Цели должны записываться
9. Цели должны быть определены либо как цели повышения спортивных показателей, либо как практические цели
10. Иногда спортсменам нужно будет искать поддержку при достижении целей

Спортсмены с интеллектуальными нарушениями или без них могут быть более мотивированы достижением краткосрочных целей, чем долгосрочных; однако не бойтесь ставить спортсменам сложные задачи. Включайте спортсменов в постановку своих личных целей. Например, спросите футболиста: "Сколько голов хочешь забить сегодня?" Давай посмотрим, сколько ты забил на прошлой тренировке. Какой у тебя личный рекорд? Как ты думаешь, что ты можешь сделать?" Осознание причин участия в работе также важно при постановке целей. Есть определенные факторы участия, которые могут влиять на мотивацию и целеполагание:

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| • Соответствие возрасту | • Уровень возможностей |
| • Уровень готовности | • Выступление спортсмена |
| • Влияние семьи | • Влияние сверстников |
| • Предпочтения спортсмена | • |

Цели эффективности в сравнении с целями результата

Эффективные цели направлены на выступление, а не результат. Выступление – это то, что контролирует сам спортсмен. Результат зависит от противника. Спортсмен может иметь выдающиеся личные показатели и не выиграть соревнование, потому что другие спортсмены выступили еще лучше. И наоборот, спортсмен может выступить плохо и все равно выиграть, если все остальные спортсмены выступают на более низком уровне. Если цель футболиста выполнить 10 успешных пасов в 1^{-м} тайме, у него больше контроля над достижением этой цели, чем над выигрышем. Тем не менее контроль над достижением цели буде еще большим, если поставлена цель выполнить пас, используя



правильную технику. Эта цель в конечном счете даст футболисту больше контроля над собственными действиями.

Цели

Выполни 10 успешных пасов в первом тайме, используя правильную технику.

Конечная цель

Выполни две результативных передачи в следующих двух матчах.

Мотивация через постановку целей

Постановка целей — это один из самых эффективных и простых мотивационных приемов, разработанных в спорте. Хотя эта концепция не нова, на сегодня методы эффективного целеполагания значительно усовершенствованы. Мотивация — это наличие потребностей и стремление к их удовлетворению. Как можно повысить мотивацию спортсмена?

1. Уделяйте больше времени и внимания спортсмену, когда он испытывает трудности в освоении навыка.
2. Вознаграждайте небольшие успехи в достижении уровня мастерства
3. Разработайте другие показатели достижения помимо победы
4. Покажите своим спортсменам, что они для вас небезразличны
5. Покажите своим спортсменам, что вы гордитесь ими и взволнованы тем, что они делают
6. Наполните своих спортсменов чувством собственного достоинства

Цели дают направление. Они говорят нам, что нужно сделать. Они увеличивают усилия, настойчивость и качество исполнения. Постановка целей также требует, чтобы спортсмен и тренер определили методы их достижения.

Измеримые и конкретные

Эффективные цели очень конкретны и поддаются измерению. Цели, сформулированные в форме “я хочу достигнуть всего, на что способен!” или “я хочу улучшить личные показатели!”, расплывчаты и трудно поддаются измерению. Звучит позитивно, но трудно, или даже невозможно, оценить, были ли они достигнуты. Чтобы придать целям реалистичности, они должны быть основаны на результатах, зафиксированных в течение последних одной-двух недель.

Сложно, но реалистично

Эффективные цели кажутся сложными, а не угрожающими. Сложная цель — это цель, которая кажется трудной, но достижимой в течение разумного количества времени и с разумным количеством усилий или возможностей. Угрожающая цель — это цель, которая кажется выходящей за пределы текущих возможностей. Реалистичность подразумевает, что к постановке цели отнеслись взвешенно. Цели, основанные на

базовых показателях личной эффективности, зафиксированных в течение последних одной или двух недель, скорее всего, будут реалистичными.

Долгосрочные и краткосрочные цели

И долгосрочные, и краткосрочные цели дают направление, но краткосрочные цели, по-видимому, оказывают наибольшее мотивационное воздействие. Достичь краткосрочной цели легче. Кроме того, они являются ступеньками к более отдаленным долгосрочным целям. Нереалистичные краткосрочные цели легче распознать, чем нереалистичные долгосрочные цели. Нереалистичные цели можно изменить до того, как будет потеряно ценное время на тренировки.

Позитивное и негативное целеполагание

Позитивные цели определяют, что делать, а не что не делать. Негативные цели направляют наше внимание на ошибки, которых мы хотим избежать или не допускать. Позитивные цели также требуют, чтобы тренеры и спортсмены решали, как они будут достигать этих конкретных целей. После того, как цель определена, спортсмен и тренер должны определить конкретные стратегии и методы, которые позволят успешно достичь этой цели.

Расставляйте приоритеты

Эффективные цели ограничены в количестве и значимы для спортсмена. Постановка ограниченного числа целей требует, чтобы спортсмены и тренеры решали, что является важным и основополагающим для дальнейшего развития. Установление нескольких, тщательно отобранных целей также позволяет спортсменам и тренерам вести точный учет, не перегружая себя ведением записей.

Взаимное целеполагание

Постановка целей становится эффективным мотивационным механизмом, когда спортсмены стремятся к достижению этих целей. Когда цели навязываются или устанавливаются без существенного участия спортсменов, мотивация вряд ли повысится.

Устанавливайте конкретные сроки

Целевые сроки обеспечивают срочность усилий спортсмена. Конкретные целевые даты, как правило, устраняют принятие желаемого за действительное и проясняют, какие цели реалистичны, а какие нет. Временные рамки особенно ценны в спорте высокого риска, где страх часто способствует прокрастинации в освоении новых навыков.

Формальное и неформальное целеполагание

Некоторые тренеры и спортсмены считают, что цели должны устанавливаться на официальных встречах вне практических тренировок и требуют длительных периодов вдумчивой оценки перед принятием. Цели – это в буквальном смысле прогрессии,



которые тренеры использовали в течение многих лет, но теперь они выражаются в измеримых показателях эффективности, а не в виде расплывчатых обобщенных результатов.

Сферы для постановки целей

Когда спортсменов просят поставить цели, те обычно сосредотачиваются на изучении новых навыков или выступлениях на соревнованиях. Главная роль тренера заключается в том, чтобы расширить представление спортсмена об этих областях, а постановка целей может стать эффективным инструментом. Цели могут быть установлены для повышения физической подготовки, улучшения посещаемости, повышения интенсивности, поощрения спортивного мастерства, развития командного духа, поиска большего количества свободного времени или установления последовательности.

Советы для тренера

Спросите себя: "что побуждает меня как тренера достигать наилучших возможных результатов".

Победа и поражение

Многие тренеры сталкиваются с вопросом одержания победы при разработке своих целей тренерской работы. Комплексный подход направлен на развитие характера и лидерских качеств. Вы, как тренер, должны сопротивляться попыткам стремиться исключительно к выигрышу и поощрению спортсменов на победу любой ценой. Равновесие достигается не путем оценки себя или спортсменов по шкале выигрышей-поражений, но путем возведения во главу угла спортсмена — во время тренировки или соревнования главное спортсмен!

Стремление к победе

Возведение спортсменов во главу угла не означает, что победа не важна. Стремление к победе в рамках правил спорта и соревнований является важной задачей как для спортсмена, так и для тренера. Стремление к победе необходимо для получения удовольствия от соревнования. Акцент должен делаться не на самой победе, а на стремлении к ней. *"Дайте мне победить. А если не смогу, то пусть я буду смелым в попытке!"*

Смотрите на победу в общей перспективе

Стремление к победе очень важно в спорте. Процесс победы может выявить в людях лучшие качества — работоспособность, отношение и подход к жизни. Как тренеру, вам крайне важно не упускать из виду долгосрочные цели: помогать спортсменам развивать и совершенствовать спортивные навыки, получать удовольствие и преуспевать в спортивных соревнованиях – побеждать. Победа или стремление к победе никогда не является более важным, чем благополучие ваших спортсменов. Смотрите на победу в общей перспективе, ведь для удовольствия тоже есть место.



Тренеры и спортсмены должны напоминать себе, что победа измеряется тем, насколько хорошо они прикладывают усилия и сохраняют самоконтроль в напряженных ситуациях. Победа означает больше, чем место на финише. Спортсмен не бывает в проигрыше, если прилагает максимум усилий.

Поэтому первый вопрос, который тренер должен задать перед соревнованием, — это

- "Ты готов отдаться полностью?"

А первыми вопросами после соревнований должны быть:

- "Как ощущения?"
- "Думаешь, выложил на полную?"

Советы для тренера

Помните, что позитивные мысли дают положительные результаты.

Хорошо подготовленные спортсмены позитивно и по-спортивному относятся к собственным выступлениям и выступлениям соперников в соответствии с [Кодексом поведения спортсмена](#) и [Официальными правилами спортивных соревнований](#) по футболу. Проигрыш не оказывает негативного влияния на уверенность спортсменов, если тренер и спортсмены успешно работают над победным настроем.

Усилия, отношение и личные навыки спортсмена должны вознаграждаться и подкрепляться.

Спортсменам также важно напомнить, что смысл участия в Специальной Олимпиаде заключается в том, чтобы показать себе и всему остальному миру, на что они способны. Церемония награждения – это шанс для всего мира увидеть группу опытных спортсменов, празднующих свое спортивное мастерство и получающих удовольствие от соревнований.

В соревнованиях участвуют спортсмены всех возрастов, независимо от интеллектуальных способностей, чтобы достичь наилучших результатов и, возможно, победить. Ощущение чувства разочарования от проигрыша нормально? Конечно, ведь это свойственно человеку. Кроме того, это шанс оценить свою работу и принять на себя обязательства тренироваться больше, а это поможет выступить лучше в следующий раз.

Как справиться с огорчением?

Справиться с огорчением или разочарованием спортсмену помогут коммуникативные стратегии тренера, коллег-спортсменов, членов их семей и друзей. Прислушайтесь к тому, что говорит спортсмен и почему он может испытывать горе. Чтобы отвлечь



внимание спортсмена от разочарования, переключите его внимание: сделайте положительный комментарий, поправьте, потом опять похвалите. Не забудьте подчеркнуть усилия спортсмена, его настрой и подготовку, а не результат соревнований.

Но чувство разочарования полностью игнорировать тоже не следует. Ведь после проигрыша вполне уместно испытывать разочарование. Задача тренера состоит в том, чтобы перенаправить это разочарование в новую приверженность подготовке к следующему соревнованию или сезону. Одержимость проигрышем ни для кого не является здоровой или естественной реакцией.

Управление тревогой и стрессом

Тревогу и стресс можно контролировать с помощью правильной подготовки. Победный настрой и уверенность в себе вооружают спортсмена навыками овладения эмоциями, когда он столкнется со стрессом или тревогой. Ниже приведены несколько советов, которыми может воспользоваться хорошо подготовленный тренер, чтобы лучше подготовить спортсмена к соревнованиям.

- Повторение в знакомой обстановке поможет значительно снизить стресс при подготовке спортсмена к соревнованиям. Проводите мини-встречи, имитирующие соревнование.
- Обеспечьте спортсменам дополнительные возможности для участия в соревнованиях на как можно большем количестве встреч местного уровня.
- Пусть спортсмены выступят перед зрителями и сверстниками.
- Убедитесь, что спортсмены участвуют в соревнованиях, которые им нравятся и где они могут продемонстрировать свои таланты и навыки.
- А также взглянуть на “возбуждение” как на предвкушение, а не как тревогу.
- Посетите беговую дорожку или стадион до начала соревнований. По возможности тренируйтесь на беговой дорожке или на стадионе перед соревнованиями.
- Научите своих спортсменов визуальным образам, чтобы помочь представить мероприятие в уме перед соревнованием.
- Ознакомьтесь с правилами соревнований, правилами вызова на соревнования и стратегиями вместе со спортсменами.

Позитивный разговор с самим собой и образность

Разговор с самим собой это то, что думаете о себе, и эти мысли часто негативны (например, что другая команда намного лучше, чем наша). Позитивный разговор с самим собой — это повторение полезных и позитивных слов, например:

Такой образ или визуализация, как, например, “Я в форме и готов играть” использует так называемый “внутренний взор” с целью воссоздания отличных результатов в прошлом или правильной игры или движения в будущем. Образность – это гораздо больше, чем видение самого себя, поскольку также включает в себя “ощущение” правильного движения и включение всех чувств (например, запаха, звука, даже вкуса), чтобы наиболее точно запечатлеть реальность в своей голове.



Позитивный разговор с самим собой и образное мышление могут способствовать уверенности и успеху. Тренеры должны воспитывать в спортсменах ценность позитивного самовыражения и образности. Например, тренеры могут помочь спортсменам настроиться перед выступлением. В начале соревнований спортсмен может очень коротко (на 10-15 секунд) выполнить четыре полезных действия: закрыть глаза, сделать несколько глубоких успокаивающих вдохов, повторить позитивную фразу “Я готов” и представить, как он выполняет идеальный старт или финиширует первым.

Посещение соревнований спортсменами

В обязанности тренера входит физическая и моральная подготовка спортсменов к соревнованиям. Форма должна быть готова, все спортсмены должны иметь правильную обувь, оборудование должно быть на месте, питание и транспорт в наличии, и все должно быть записано надлежащим образом.

Маршрут спортсменов на соревнованиях

Тренеры не определяют маршрут спортсменов. Тренеры должны знать маршрут спортсменов конкретного соревнования, чтобы разместить спортсменов в надлежащем месте в надлежащее время.

Советы для тренера

Маршрут спортсмена разработан таким образом, чтобы опыт спортсмена был как можно более плавным от прибытия на соревнования до получения наград и выхода из соревнований

Перед встречей

- Проверьте еще раз все оборудование и спросите, не нужно ли что-то еще спортсмену.
- Будьте уверены в себе и не нервничайте.
- Убедитесь, что игроки разогреты, растянуты и готовы к соревнованиям.
- Подготовьте соответствующее оборудование для каждого мероприятия.
- Будьте позитивны и оптимистичны, но не слишком взволнованы.
- Убедитесь, что у спортсменов есть достаточно воды.

На матче

- Поощряйте и поддерживайте спортсменов, но не кричите и не шумите. Сохраняйте спокойствие и поддерживайте и ободряйте спортсменов на соревнованиях.
- Ограничьте тренерскую работу со скамейки запасных положительными комментариями, которые спортсмены могут использовать во время соревнований.
- Попросите родителей поддерживать спортсменов, но не вести себя как тренеры.
- Держите замены наготове. Приготовьте замены на случай травм или неявки.

- Возьмите на себя обязательство давать спортсменам возможность принимать равное участие в течение всего сезона.
- Дайте возможность разным спортсменам соревноваться в новых соревнованиях, к которым они готовились. Будьте тренером, позволяющим спортсмену прогрессировать до новых уровней.
- Убедитесь, что у спортсменов есть достаточно воды.

После матча

- Скажите “молодец” или “отличная работа” всем спортсменам, когда это уместно, и упомяните действие, которое хвалите.
 - “Отличная работа на финише, молодец!”
- Замечания обычно лучше всего (не всегда) высказывать сразу после момента, к которому они относятся.
- Обязательно соберите у спортсменов все снаряжение.
- Проведите заминку после соревнований, чтобы предотвратить болезненность мышц.
- Потратьте время на просмотр выступлений спортсменов и подготовьте несколько полезных комментариев к началу следующей тренировки.
- Ведите журнал тренировок для того: а) чтобы укрепить уверенность, когда читаешь о хороших тренировках, и б) чтобы знать, какие тренировки были эффективны с точки зрения приведения спортсменов в действительно хорошее состояние.
- Убедитесь, что у спортсменов есть достаточно воды.





Физическая форма:

Fit 5 + другие ресурсы СО

Специальная Олимпиада предоставляет целый ряд очень полезных фитнес-ресурсов, которыми могут воспользоваться тренеры и спортсмены для обучения лучшим наработкам в области физической активности, питания и поддержания водного баланса.

Хорошая физическая форма спортсменов СО полезна с точки зрения множества аспектов, связанных со здоровьем и эффективностью.

Преимущества хорошей физической формы для спортсменов

- Повышение спортивных результатов за счет улучшения
 - Выносливости.
 - Скорости и ловкости.
 - Силы.
 - Гибкости.
 - Нормального веса.
- Повышенного уровня энергии, улучшенной концентрации внимания и лучшего восстановления после тренировок и игр.
- Снижения риска травм, связанных со спортом.
- Снижения риска развития заболеваний и хронических заболеваний.
- Улучшения качества жизни.

Физическая активность вне СО

Очень важно, чтобы Специальные Олимпийские программы были не единственным источником физической активности и физических упражнений для спортсменов. Как тренер, вы должны поощрять спортсменов к ежедневным тренировкам и обучать их различным способам оставаться активными вне организованных спортивных занятий.

Существует множество вариантов домашних тренировок спортсменов, которые помогут им сохранить здоровье. Ходьба, бег, прыжки – простые виды тренинга, которыми спортсмен может заниматься самостоятельно, укрепляя сердечно-сосудистую систему. Занятия фитнесом, например, йога, тренировки, направленные на укрепление мышечного корсета, высокоинтенсивные тренировки и т.д., являются отличным способом поработать над своей физической формой и физическим здоровьем за рамками организованной спортивной тренировки.

Организаторами Специальной Олимпиады разработано руководство Fit 5 для спортсменов и тренеров. Для тренеров это отличный ресурс для обучения спортсменов преимуществам физической активности в поддержании здоровья и улучшении спортивных результатов.

Fit 5

[Руководство Fit 5](#) – это план физической активности, питания и поддержания водного баланса, который может помочь улучшить здоровье и физическую форму спортсменов, а также добиться максимальных спортивных результатов. В нем представлена превосходная подборка упражнений, которые призваны помочь спортсменам развить навыки, необходимые в их виде спорта. Среди них есть упражнения на выносливость, силу, гибкость и равновесие.



Рисунок 7: Fit 5 Фитнес-карточки

В дополнение к этим ресурсам, [здесь](#) представлен ряд видеороликов, доступных для просмотра спортсменам и тренерам. Полученную информацию они могут использовать при выполнении упражнений в рамках своих тренировочных планов.

Питание

Правильное питание очень важно для поддержания здоровья и хороших спортивных результатов. Питание и поддержание водного баланса являются ключевыми моментами подготовки спортсмена и восстановления при выполнении всех форм физических упражнений. Однако большинство спортсменов не понимают связи между питанием или поддержанием водного баланса и спортивными показателями. Вы, как тренер, должны подчеркивать эту связь и прививать спортсменам правильные привычки. Это особенно важно для спортсменов Специальной Олимпиады, так как они подвергаются более высокому риску ожирения.

Футболистам нужно обязательно дать понять, насколько большое значение имеет питание перед тренировкой или матчем по определенному расписанию. Расскажите спортсменам о риске употребления пищи незадолго до тренировки или матча, а также,

в какое время лучше питаться и какие продукты использовать, чтобы пища обеспечивала их максимальной энергией.

Последний прием пищи рекомендуется выполнить не менее чем за 90 минут до выполнения упражнений. Этого времени достаточно на переваривание пищи и обеспечение энергии во время тренировки или матча.

Информацию, изложенную в разделе о питании и поддержании водного баланса в руководстве [Fit 5](#), можно использовать для обучения спортсменов основным принципам питания. Уделять больше внимания этим аспектам дома поможет специальное приложение, отслеживающее питание, потребление воды и физическую активность.

Задача тренера

Можно уделить 5 минут в конце тренировки, чтобы поделиться советами по питанию и поддержанию водного баланса. Поделитесь этой информацией с родителями и опекунами, чтобы те могли помочь спортсменам питаться здоровой пищей дома.



Рисунок 9: Раздел Питания - Руководств

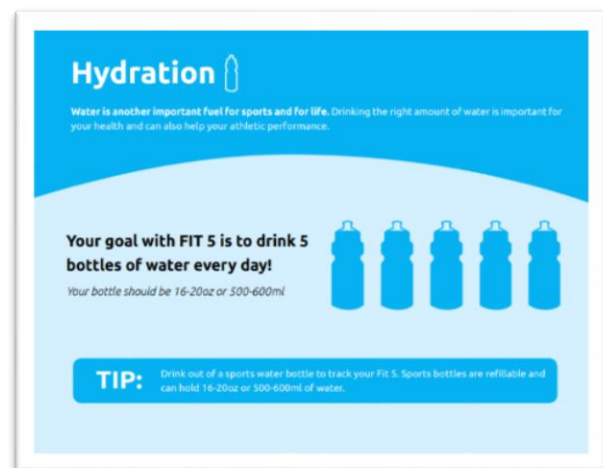


Рисунок 8: Раздел "Потребление воды" - Руководство Fit 5

Потребление воды

Вода также является важным источником энергии при занятиях спортом и в повседневной активности. Употребление правильного количества воды важно для здоровья и способствует повышению спортивных показателей. Тренеры должны просвещать своих спортсменов о пользе ежедневного употребления достаточного количества воды.

В [руководстве Fit 5](#) есть раздел о поддержании водного баланса, из которого тренеры могут почерпнуть информацию о количестве воды, которую должны потреблять спортсмены, признаках обезвоживания у спортсменов и оптимальном выборе при поиске напитка.

Тренеры должны поощрять спортсменов самостоятельно следить за потреблением воды до прибытия на тренировку и после ее окончания. О том, как можно поддерживать водный баланс до, во время и после тренировок, см. ниже.

Как тренер по футболу, вы не должны забывать, насколько важно помогать спортсменам поддерживать уровень потребления воды. Спортсмен должен выпивать одну бутылку воды (16-20 унций/500-600 мл) за час или два до тренировки для обеспечения нормального уровня водного баланса. Не забывайте делать перерывы на утоление жажды во время тренировки. Рекомендуем делать **паузы каждые 15-20 минут**, чтобы дать спортсменам возможность восполнить запасы воды, поскольку они теряют ее во время тренировки. Напоминайте **спортсменам выпивать одну бутылку воды** (16-20 унций/500-600 мл) во время тренировки, чтобы избежать обезвоживания. Воду нужно пить маленькими глотками, а не залпом, иначе она осядет в желудке и вызовет дискомфорт во время тренировки! И, наконец, напоминайте спортсменам пить воду после тренировки, что способствует более быстрому восстановлению.





Разминка/заминка (профилактика травм)

Разминка:

Перед началом любого вида физической активности всегда следует проводить разминку. Разминка должна быть разработана таким образом, чтобы подготовить тело и разум к физической нагрузке и снизить риск возникновения травм.

Цель разминки

- Постепенное повышение температуры тела
- Постепенное увеличение частоты сердечных сокращений
- Постепенное увеличение частоты дыхания
- Увеличение притока крови к работающим мышцам
- Увеличение диапазона движений первичных групп мышц для занятий спортом
- Психологическая подготовка

Как видите, разминка чрезвычайно важна для подготовки спортсменов к физической нагрузке. Повышение температуры тела и притока крови к работающим мышцам является ключевым фактором для спортсменов, предотвращающим травмы во время тренировки. Постепенное повышение температуры тела снижает вероятность получения спортсменом травм мышц и сухожилий, а увеличение притока крови к работающим мышцам обеспечивает доставку "топлива", необходимого для производства энергии. В дополнение к этому, разминка способствует увеличению диапазона движений мышц. Это надлежащим образом подготавливает рабочие мышцы к выполняемым движениям (растяжка, выработка энергии, стабилизация тела и т.д.). Наконец, правильная разминка психологически готовит спортсменов к выполнению упражнений. Сюда относится повышенная концентрация внимания на тренировках или соревнованиях, положительный настрой и повышение мотивации, когда знаешь, что физически готов к выполнению упражнений.

Комплексную разминку по конкретному виду спорта рекомендуется проводить **не менее чем за 15 минут** до начала тренировочных занятий или соревнований.

Комплексная разминка должна включать в себя разогрев всех частей тела. Особенно сосредоточьтесь на основных группах мышц, участвующих при игре в футбол. Начните с самого верха и двигайтесь вниз!

Разминка с учетом специфики спорта должна включать в себя выполнение движений, которые спортсмен будет выполнять во время выступления. Если это футбол, то можно включить пинающие движения, упражнения на смену направления движения, ускорения и замедления.



Разминка должна включать в себя три особых компонента:

1. Аэробная активность для повышения частоты сердечных сокращений

- Например, ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде или прыжки.

2. Динамическая растяжка

- К динамической растяжке относятся активные, контролируемые движения, при которых части тела совершают полный диапазон движения.

3. Упражнения с учетом специфики вида спорта

- Навыки или движения, которые являются основой вашего вида спорта.
- Движения, которые спортсмен будет выполнять на тренировках или соревнованиях.

Дополнительная информацию о компонентах разминки представлена в [дополнении по проведению разминки и заминки](#).

Разминки:

Пример разминки 1: площадка 20 x 25 м

Аэробная часть:	○ Легкая пробежка со сменой направления – 2 мин. ○ Бег на месте с подниманием пяток ○ Бег на месте с подниманием колен ○ Прыжки на месте, попеременно: ноги врозь, руки над головой, ноги вместе, руки у бедер
Динамическая растяжка:	○ Приседания/приседания с прыжками ○ Махи ногой от колена (держите равновесие у стены или партнера) (Уровень силы 1 – фитнес-карточки) ○ Маховые движения плечами и руками в прыжке



	○ Ходьба на носках (растяжка икр) ○ Опускание таза
Движения с учетом специфики вида спорта:	○ Пасы в парах – короткие, средние, дальние ○ Пас партнеру + закрытие с использованием правильной техники ○ Коротки пробежки на 5 – 10 м

Пример разминки 2: площадка 25 x 30 м

Аэробная часть:	○ Бег с мячом по площадке (1 мяч на игрока) ○ Низкий темп – попросите игроков вести мяч, используя разные поверхности стопы, например, нижней, правой, левой или верхней частью стопы.
Динамическая растяжка:	○ Приседание на мяч (или на максимально близкое к нему расстояние) ○ "Тренировка навесов" – отработка ударов мимо мяча (как в гольфе) ○ Бег на месте с подниманием колен + опускание таза, чередуя стороны. ○ Маховые движения икрами (в позе "смотрящей вниз собаке": опустить пятки на землю, поднять, опустить, повторить).
Движения с учетом специфики вида спорта:	○ Разделить группу на две команды — красную и синюю ○ Красные могут пасовать только красным, синие – синим ○ Во время упражнения игроки перемешиваются между собой и двигаются по площадке



Разминка в день матча:

Пример разминки 1:

Аэробная часть:	○ Пасы друг другу – два мяча одновременно ○ Нельзя получать мяч от игрока, которому отдал пас. ○ Прыжки + движения назад, если игрок без мяча.
Динамическая растяжка:	○ Растяжка икр (ходьба на носках) ○ Растяжка подколенных сухожилий — пинающие движения (сначала низкие, легкие удары, постепенно переходящие в более высокие, техничные футбольные удары) ○ Растяжка четырехглавых мышц – приседание попеременно с пятью шагами ○ Растяжка мышц таза — опускание таза (попеременно с подниманием колен) ○ Растяжка бедер — маховые движения ногами в горизонтальной плоскости ○ Растяжка мышц верхней части туловища – маховые движения руками в прыжке (попеременно, скрещивание рук и круговые движения руками)
Движения с учетом специфики вида спорта:	○ Пасы партнеру по команде и закрытие ○ Пасы при ведении мяча и быстрая пробежка с целью увеличения расстояния или получения мяча



Пример разминки 2: 2 линии – по 10 м (3 м между линиями)

Аэробная часть:	○ Легкая пробежка ○ Бег на месте с подниманием колен ○ Бег на месте с подниманием пяток ○ Прыжки через скакалку
Динамическая растяжка:	○ Маховые и круговые движения руками ○ Ходьба с выпадами ○ Приседания с прыжками ○ Опускание таза ○ Ходьба на носках ○ Пинающие движения вперед и в сторону
Движения с учетом специфики вида спорта:	○ Быстрые забеги на 10 м ○ Бег задом на 5 м с поворотом и быстрый бег на 5 м ○ Активная защита против партнера

Заминка:

После окончания тренировки необходимо провести заминку. Хорошая заминка также важна, как и хорошая разминка. Хорошая заминка позволяет организму постепенно вернуться в состояние покоя.

Цель заминки:

- Уменьшить частоту сердечных сокращений.
- Уменьшить частоту дыхания.
- Понизить температуру тела и мышц.
- Возвратить скорость кровотока от активности мышц к уровню покоя.
- Уменьшить болезненность мышц.
- Улучшить гибкость.
- Увеличить скорость восстановления после физических нагрузок.
- Способствовать расслаблению.

Стандартная заминка включает в себя легкую аэробную активность с последующей растяжкой. Интенсивность/сложность аэробной активности должна постепенно снижаться. В конце это может быть короткая пробежка/ходьба с 50%-ной интенсивностью и небольшой растяжкой. Проводится самими игроками.

Заминка – это прекрасная возможность для тренеров провести "разбор полетов" со своими спортсменами и проанализировать только что проведенную тренировку. Задайте своим спортсменам несколько **открытых, информативных** вопросов, которые заставят их задуматься о тренировке и приобретенных знаниях. Помимо повторения полученной информации, это даст вам, как тренеру, возможность увидеть, что получается у каждого спортсмена в отдельности.

Открытые вопросы – вопросы, на которые нельзя ответить "да" или "нет", например:

"Какая часть тренировки показалась вам сегодня слишком сложной?"

Информативные вопросы – вопросы, дающие полезную информацию как вам, так и спортсменам.

"Что вам больше всего понравилось сегодня на тренировке?"



Пример заминки 1:

Низкой интенсивности:

- Легкая пробежка от линии ворот до половины поля с интенсивностью меньше 50%

Растяжка:

(по 30 с на каждую)

- Наклоны вбок
- Растяжка икр (уровень гибкости 1 – фитнес-карточки)
- Поза ребенка (уровень гибкости 1 – фитнес-карточки)
- Растяжка четырехглавых мышц (уровень гибкости 2 – фитнес-карточки)
- Измененная растяжка на барьере (уровень гибкости 2 – фитнес-карточки)
- Растяжка типа "бабочка" (уровень гибкости 3 – фитнес-карточки)
- Растяжка трицепсов (уровень гибкости 3 – фитнес-карточки)
- Растяжка с помощью вращения сидя (уровень гибкости 5 – фитнес-карточки)
- Растяжка вращением плеч (уровень гибкости 5 – фитнес-карточки)



Пример заминки 2:

Низкой интенсивности:

- Игроки разделены на две группы и ходят по периметру поля в противоположных направлениях.
- Попросите игроков собирать инвентарь (конусы, мячи, и т.п.) по дороге и вернуться к тренерам.

Растяжка:

(по 30 с на каждую)

- Наклоны вбок
- Растяжка икр (уровень гибкости 1 – фитнес-карточки)
- Растяжка бедер, стоя на колене
- Растяжка четырехглавых мышц (уровень гибкости 2 – фитнес-карточки)
- Растяжка типа "бабочка" (уровень гибкости 3 – фитнес-карточки)
- Растяжка с помощью вращения сидя (уровень гибкости 5 – фитнес-карточки)
- Растяжка вращением плеч (уровень гибкости 5 – фитнес-карточки)

На заметку тренеру:

- Придумайте упражнения на растяжку, которые будет легче выполнять в ваших обстоятельствах. Большинство упражнений на растяжку можно модифицировать, например, выполнять их стоя, сидя или лежа.
- Разработайте стандартный набор упражнения на заминку. Это не только даст вам возможность проанализировать тренировку или подумать о том, как правильно перейти к следующему этапу тренировки, но и создаст определенную рутину, которую можно попросить спортсменов выполнять дома.
- Наблюдайте за растяжкой спортсменов. Баллистические или "отскакивающие" движения могут причинить травму. При растяжке спортсмен должен ощущать небольшой дискомфорт, но не боль.
- В конце тренировки напомните о выработке хороших привычек дома.

Распространенные травмы в футболе

Травмы – основная проблема спортсменов во всех видах спорта, на всех уровнях. Тренерам необходимо знать о распространенных травмах, характерных для данного вида спорта.

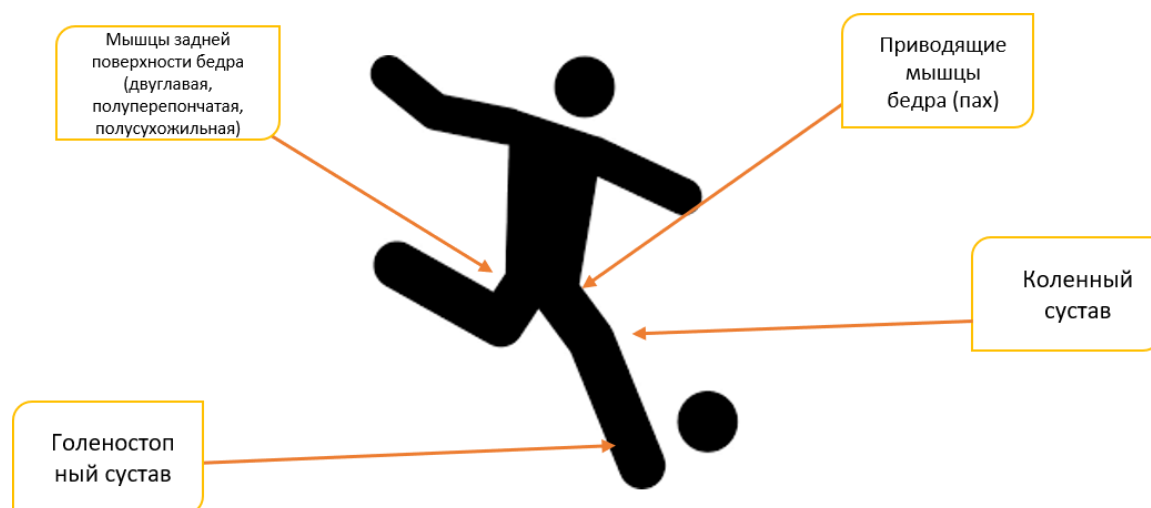


Рисунок 10: распространенные травмы в футболе

На приведенном выше рисунке показаны пять наиболее распространенных травм футболистов. Среди всех травм травмы плеча, вероятно, являются наиболее распространенными. **В случае травм, полученных спортсменом во время тренировки СО, необходимо немедленно передать их медицинским работникам (врачу, медсестре и физиотерапевту).** Если спортсмен сообщает вам о признаках или симптомах какой-либо травмы, рекомендуется направить их к медицинскому работнику.

Соответствующие разминки и заминки могут снизить риск как острых травм, так и травм от перегрузки, характерных для футбола. Кроме того, тренировка силы и гибкости на поле или дома может дополнительно предотвратить травмы и улучшить производительность. В частности, программа по предотвращению травм в первую очередь должна обращать внимание на тренировку силы и гибкости плеча.

Физическая подготовка с учетом специфики футбола

Физическая подготовка – это улучшение физического здоровья с помощью упражнений, разработанных программой. Физическая подготовка с учетом специфики футбола – это выполнение упражнений, специально связанных с движениями, выполняемых игроками, направленное на развитие спортивной формы футболиста. Основными компонентами физической подготовки являются сердечно-сосудистая выносливость, мышечная сила и выносливость, гибкость и развитие навыков. Подготовительную тренировку можно выполнять с использованием только веса тела спортсмена или путем добавления дополнительного сопротивления с помощью эспандеров, весов или любого другого оборудования, основанного на сопротивлении.

В футболе такую тренировку можно проводить **с мячом** или **без мяча** путем выполнения различных упражнений. В прошлом тренеры проводили подготовительную тренировку в основном *без мяча*, пытаясь улучшить спортивную форму игроков путем забегов на длинные или короткие дистанции, а также забегов на высокой скорости. Сегодня известно, что оптимальным для поддержания спортивной формы футболистов является сочетание упражнений *с мячом* и *без мяча*.

Упражнения с мячом:

Упражнения *с мячом* или *при мяче* – это один из вариантов тренировки как для тренеров, так и для игроков, поскольку в них повторяется то, что спортсмены будут делать на поле, овладев мячом. Примеры упражнений *при мяче*:

- Игра неполным составом (ИНС)
- Высокоскоростные забеги (ВСЗ) с мячом (например, через определенные интервалы)
- Эстафетные забеги с мячом или с препятствиями

Упражнения без мяча:

Упражнения *без мяча* или *не при мяче* подразумевают развитие силы, выносливости и гибкости мышц, наиболее задействованных при игре в футбол. Этого можно достигнуть различными способами: упражнения с собственным весом, упражнения с тяжестями, или пробежки по определенному сценарию, аналогично периодическим пробежкам в игре. Упражнения *без мяча*:

Упражнения с эспандером	Базовые силовые упражнения	Силовые упражнения с собственным весом	Действия без мяча
Быстрые забеги с сопротивлением	Передняя планка/боковая планка	Подтягивания	Движения на закрытие
Работа по активизации мышц (с мини эспандерами)	Подъемы ног	Отжимания	Короткие, реагирующие, повторяющиеся скоростные забеги
Работа над мобильностью	Повороты с медболом	Приседания	Удлиненные ВСЗ (более 50 м)



Фитнес-ресурсы

Фитнес для тренеров [ссылка](#).

В дополнение к [руководству Fit 5](#) и материалам, доступным онлайн, организаторы Специальной Олимпиады также предлагают онлайн-курсы по физической подготовке, на которых тренеры могут получить дополнительную информацию о физической подготовке, спортсменах СО и тому, как их объединить вместе оптимальным образом!

Эти курсы включают в себя:

- Онлайн-тренинг для фитнес-тренеров
- Фитнес для спортивного тренера
- Онлайн-тренинг по инклюзивному фитнесу

Главный тренер может привлечь отдельного фитнес-тренера по физической подготовке, необходимой в их виде спорта, или обучить собственного помощника на онлайн-курсах, где можно получить более глубокие знания о физической подготовке, после чего заняться фитнес-тренировками со спортсменами. В любом случае, мы рекомендуем главным тренерам использовать модули онлайн-обучения как способ расширить знания и понимание физической подготовки спортсменов.

Посетите страницу learn.specialolympics.org, где представлены упомянутые курсы, а также множество других курсов, и начните обучение уже сегодня!



Основы футбола:

Начало:

Безопасность

Безопасность – это важнейший компонент всей деятельности СО. В данном разделе руководства представлены требования по безопасности, которые должны соблюдать тренеры при подготовке к тренировке.

Прежде чем выбирать место проведения тренировок или соревнований, необходимо выполнить *оценку объекта* и убедиться, что все его функциональные возможности доступны и подходят вашим игрокам.

Что следует оценить в первую очередь:

- Помещения туалетов/раздевалок
- Входы и выходы из объекта (помещений или поля).
 - Сюда относятся двери и аварийные выходы.
 - Доступ к самому объекту, т.е. парковка в пределах объекта или недалеко от него, либо безопасное место высадки/посадки, наличие общественного транспорта в случае необходимости, подъезды для аварийного транспорта.
- Качество зоны проведения тренировок/матчей
 - Если это трава, то нет ли на поле опасных предметов, которые могут травмировать или ранить игроков или тренеров.
 - Если это трава/искусственный грунт, то подходит ли покрытие для тренировок/соревнований?
 - Отсутствия ям в траве/выбитых кусков дерна из покрытия
 - Если это помещение, пригодна ли поверхность для тренировок/соревнований?
 - Проводить футбольные мероприятия СО на бетонных поверхностях запрещается.
 - Поверхность должна представлять собой гладкий, высококачественный материал без ям и бугров, которые могут травмировать игроков или тренеров.
- Соотношение тренер : спортсмены – 1:4
 - Данное требование безопасности должно соблюдаться всеми программами.

- Под понятием "тренер" подразумеваются сопровождающие лица/волонтеры, помощники тренера, тренер, тренер по физической подготовке или главный тренер.
- Все лица, принимающие участие в программе СО, в любой из вышеуказанных ролей обязаны пройти курс по *безопасному поведению на учебном онлайн-портале СО*.

Снаряжение игроков:

После оценки и утверждения объекта следует проинформировать игроков о необходимости надевать на тренировки и соревнования соответствующее снаряжение.

Снаряжение и инвентарь	Изображение	Описание	Необходимо для тренировки	Необходимо для соревнования
Футболка		На спину футболки должен быть нанесен хорошо заметный номер игрока. Все футболки команды должны быть одинаковыми за исключением футболки голкипера, которая должна отличаться от футболок всех других игроков, находящихся на поле.	x	✓
Шорты		Длина шорт должна быть чуть выше колена, чтобы не ограничивать движения.	x	✓
Носки/Гетры		Носки/гетры должны доставать до колен и закрывать щитки игрока.	x	✓
Обувь		Обувь зависит от поверхности, на которой проводятся мероприятия. Для травы или искусственного грунта рекомендуются бутсы с шипами. Для помещений – обувь на	✓	✓

		резиновой подошве.		
Щитки		Обязательно надеваются всеми игроками (в т.ч. и голкиперами) на обе ноги, между щиколотками и коленями, и закрываются носками/гетрами.	✓	✓

Примечания:

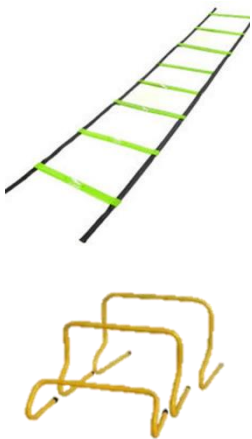
- Строго запрещены какие-либо ювелирные украшения (ожерелья, кольца, браслеты, сережки, кожаные или резиновые браслеты), которые необходимо снять.
 - Разрешено носить медицинские браслеты или ожерелья, однако их следует крепить пластырем для фиксации, оставив видимой часть с оповещениями.
 - Кроме того, разрешается носить медицинское оборудование, если оно не содержит твердых поверхностей и не представляют опасности для других игроков. Например, наголовник от сотрясения.
- Во время соревнований, технический комитет может дать разрешение на ношение прочих элементов одежды, принимая во внимание религиозные или культурные соображения в отношении той или иной команды. Заявление о получении разрешения необходимо подать заранее, приложив подробное описание элемента одежды.

Снаряжение и инвентарь тренера:

Некоторые тренеры во время тренировок по футболу предпочитают использовать снаряжения другого типа. Это зависит от наличия снаряжения или личных предпочтений. Необходимо позаботиться о том, чтобы снаряжение было безопасным в использовании и не могло травмировать игроков или других тренеров.

Некоторые виды снаряжения, которые могут использовать тренеры:

Снаряжение и инвентарь	Изображение	Описание
Футбольные мячи		Футбольные мячи являются главным элементом инвентаря для проведения тренировок по футболу. Мячи могут отличаться по размеру, весу и текстуре.
Конусы		Конусы — лучшие друзья тренеров в том, что касается организации тренировочных зон. Конусы или маркеры используются для разграничения зон игры разных команд, а также для создания ворот. Конусы бывают самых разных форм и размеров, в зависимости от того, что подходит тем или иным спортсменами или соответствует тренировочному окружению.
		
		
		
Жилеты/нагрудники		Жилеты или нагрудники используются для различения игроков друг от друга во время тренировки или тренировочных схваток.
Ворота		Если вам доступны полноразмерные футбольные ворота и они соответствуют вашему виду футбола, то это будет идеальным дополнением для проведения тренировок, т.к. будет создаваться впечатление, что идет настоящий матч.

		Перед использованием надежно закрепите ворота.
Мини		Мини-ворота – это прекрасная альтернатива воротам для форматов "5 человек в команде", "7 человек в команде" и "11 человек в команде", когда использование полноразмерных ворот невозможно в силу тех или иных причин.
7 человек в команде/5 человек в команде		Ворота для форматов "5 человек в команде"/"7 человек в команде" — еще одна хорошая альтернатива мини-воротам или воротам для формата "11 человек в команде". Перед использованием надежно закрепите ворота.
Лестницы и препятствия		Лестницы и препятствия весьма популярны для использования при разминках, отработке техники ног и создания захватывающих и сложных упражнений для игроков.
Свисток		Свисток – полезный тренерский инструмент, особенно на открытых пространствах, используемых для проведения тренировок на открытом воздухе. Свистки используются для сообщения игрокам определенных команд, например, остановиться или начать какое-либо действие, а также облегчают общение между тренером и спортсменами.



Подготовка к тренировке

Многие футболисты Специальной Олимпиады тренируются на объектах общего пользования, в общественных парках или в помещениях: залах или спортзалах. При этом необходимо тщательно подготовиться к месту проведения тренировки. А именно:

- Изучить все аварийные выходы и планы эвакуации.
- Убедиться, что объект безопасен для спортсменов и тренеров.
- Убедиться в адекватном освещении на время проведения тренировки/соревнования (естественного или искусственного)
- Если тренировка будет проводиться на свежем воздухе, узнать прогноз погоды. Ливень, крайне низкая/высокая температура, сильный ветер могут представлять опасность для проведения тренировки/соревнования.
- Изучите место нахождения аварийно-спасательного оборудования в случае возникновения чрезвычайной ситуации (напр., аптек первой медицинской помощи).
- Узнайте о других пользователях объекта и сообщите игрокам об отведенном вам месте проведения тренировки/соревнования до начала мероприятия.
- Зарядите мобильный телефон и обеспечьте надежный прием на случай чрезвычайных ситуаций.

Всегда будьте готовы в случае необходимости внести изменения и дополнения как в вашу программу, так и в объект проведения мероприятия. Помните, что всегда лучше адаптировать программу к объекту, чем вообще не проводить никаких тренировок или соревнований.



КАК ПРИВЛЕЧЬ ЛЮДЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

- Уровень поддержки, необходимый спортсмену, зависит от уровня его возможностей.
- Используйте различные стили тренерской работы, в т.ч. визуальные демонстрации и подсказки.
- Хвалите за достижения, мотивируйте при неудачах.
(При знакомстве со спортсменами, узнайте, какие стили и подходы в тренерской работе помогают им учиться лучше всего. Каждый человек уникален!)
- Привнесите рутину и привычность в тренировки.
(Это может быть особенно полезно для спортсменов с расстройством аутистического спектра, ведь тогда они смогут чувствовать себя готовыми к тому, что должно произойти. Изменения в расписаниях, планах и ожиданиях могут восприниматься особенно сложно)
- Планируйте и выделяйте дополнительное время на поддержку или корректировку планов по мере необходимости.
- Давайте четкие, краткие и последовательные инструкции и часто повторяйте их.
- Демонстрируйте конкретные тренировочные упражнения по одному элементу за раз и увеличивайте нагрузку в темпе, с которым ваши спортсмены могут справиться.
- Используйте восклицательные слова для пояснения инструкций и будьте последовательны в использовании терминологии.
- общайтесь со спортсменами лично. Разузнайте у сопровождающих их лиц о том, как лучше всего общаться непосредственно со спортсменом.
(Они помогут вам понять, как лучше всего с ними общаться)
- Там, где это уместно, предоставьте доступную и легкую для чтения информацию и рассмотрите другие невербальные методы коммуникации, такие как видео, фотографии и демонстрации.
- Там, где это применимо, сведите своего участника с партнером по команде, который способен объяснить концепции ясно, кратко и терпеливо.

Тренерская работа со спортсменами СО

Специальная Олимпиада предлагает ряд ресурсов, благодаря которым тренеры могут расширить свои знания о работе со спортсменами. Проверенные и эффективные стратегии можно использовать для улучшения обучения спортсменов, а также их общих впечатлений от участия в Специальной Олимпиаде. Помните, что наши спортсмены – это уникальные личности с уникальными интересами, симпатиями и антипатиями, а также различными способами самовыражения. Гибкость и открытость новым идеям гарантируют, что при совместной работе каждый человек получит ценный и полезный опыт. Настоящее [Краткое справочное руководство](#) по тренерской работе со спортсменами СО является одним из множества ресурсов, доступных на нашем веб-сайте, где представлены все [ресурсы Специальной Олимпиады](#).



Ваша роль как тренера по плаванию СО состоит в том, чтобы создать веселую, дружелюбную, комфортную обстановку для спортсменов, желающих участвовать в мероприятии. Все качества успешного тренера по футболу должны быть *ориентированы на спортсмена*. Как и в любом виде спорта, тренер должен позаботиться о следующем:

- **Создайте отношения со спортсменом** – хорошие отношения важны для достижения взаимопонимания, завоевания доверия и создания длительных незабываемых отношений.



- **Начните с самого начала** – в первую очередь очень важно научить спортсменов основам игры в футбол. После этого можно начать вводить более продвинутые упражнения (помните – не все спортсмены будут прогрессировать одинаково).
- **Повторение играет важную роль в обучении новым навыкам** – здесь важно освоить различные способы проведения тренировки/обучения/воспитания спортсменов. Так спортсмены не утратят интерес к тренировкам и будут и дальше получать от них удовольствие.
- **Знайте куда вы идете, прежде чем начать путешествие** – прежде чем помогать спортсмену, вы должны знать, куда вы хотите его привести. Это может быть как небольшой полезный совет по развороту, так и разбор удара по мячу. Спортсмену очень важно знать, чего вы пытаетесь достичь, а не просто выполнять какую-то работу.
- Отдавая команды или делая замечания придерживайтесь следующих **3 правил**:
 - Выражайтесь четко и ясно,
 - Будьте лаконичны,
 - Будьте последовательны (не противоречьте сами себе).

Принципы футбола:

Четыре функции:

Футбол подразделяется на четыре главные функции:

- Нападение
- Переход к защите
- Защита
- Переход к атаке

Нападение – построение команды, владеющей мячом, с целью забить гол. После контролируемого овладения мячом команда становится нападающей. *У каждой команды свой стиль нападения. Одни выстраиваются, другие предпочитают идти напрямую, а третьи — выполняют и то и другое. У каждой команды свои принципы. Примером принципа нападающей команды является нападение по "ширине и глубине", т.е. игроки, находящиеся по краям поля и ближе к воротам противника, создают пространство для атакующих движений.* После утраты мяча вся команда должна немедленно отреагировать и перестроиться для защиты.

Переход к защите – Целью перехода к защите является вернуться к защитной структуре в кратчайшее время, чтобы не дать противнику продвинуться вперед и забить гол. После возвращения защищающейся команды в принятую защитную позицию, считается, что команда становится защищающейся.

Защита – Защита — это действия, направленные на нарушение строя противника и предотвращение создания голевых возможностей. *Аналогично нападению, у каждой команды свои принципы защиты. Это могут быть, например, давление, прикрытие, сбалансированность. Т.е. давление на мяч со стороны одного или нескольких игроков, прикрытие от других игроков, чтобы дистанцией, созданной "давящим" игроком, не воспользовался противник, и сбалансированность между всеми зонами поля, в случае если противник оперативно перебрасывает мяч в другую зону.* После овладения мячом, команда начинает переходить к нападению.

Переход к нападению – Переход к нападению осуществляется для того, чтобы оперативно воспользоваться (возможным) отсутствием организации и защиты в рядах противника и создать голевую возможность.



Рис. 11: Что такое футбол? 4 функции игры - нападение; переход к защите; защита; переход к нападению.

У каждого тренера свой стиль игры в футбол. Это можно заметить, наблюдая за тренерами на стадионах по всему миру. Это заметно, когда каждая команды выстраивается по-своему, у каждой свой стиль защиты и разные способы нападения. Каждый тренер выбирает свой стиль, основываясь на собственном опыте и экспериментах. Иногда тренеру приходится адаптировать стиль к возможностям игрока.

Например: ливерпульский стиль отличается высокоинтенсивной защитой и скоростью и постоянным движением мяча при нападении, что создает бреши в защите противника.

Поле:

Размеры игрового поля зависят от дисциплины (5 на 5, 7 на 7, 8 на 8, 9 на 9, 11 на 11 и футзал), а также наличия того или иного поля на объекте проведения мероприятия. Определения, используемые для описания поля (приведены на схеме ниже) должны использоваться последовательно во всех программах в целях облегчения общения между спортсменами, тренерами и официальными лицами.

Размер поля определяется в первую очередь возможностями спортсмена.

Более молодые спортсмены с базовыми навыками или недостаточной подготовкой должны тренироваться/играть на меньших полях.

Более старшие, опытные и лучше подготовленные спортсмены должны тренироваться/играть на полях максимального размера.



Рис. 12: план футбольного поля и определения



Размеры поля 5 на 5 :

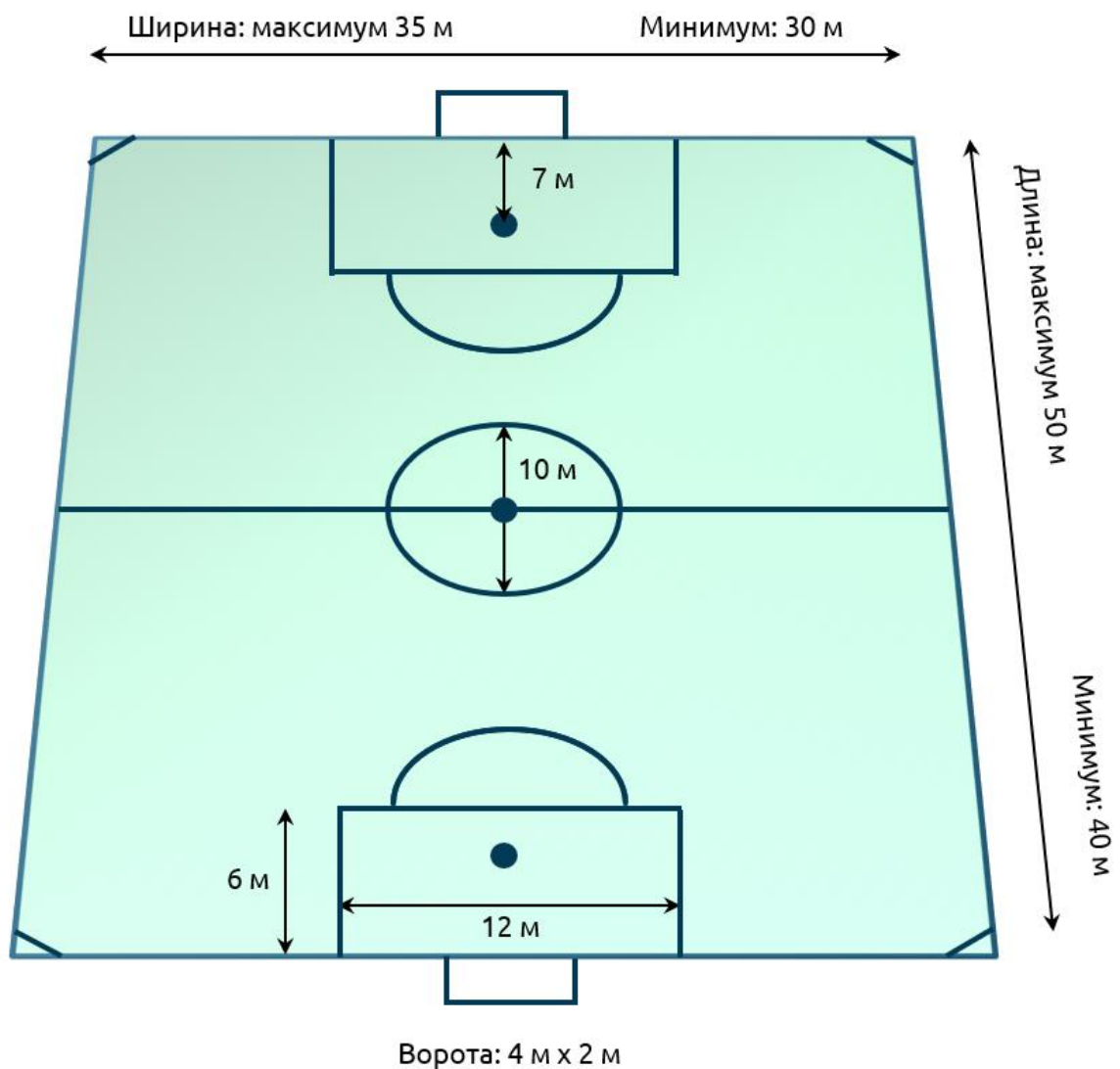


Рис. 13: метрические размеры поля для игры в формате "5 игроков в команде"



Размеры поля 7 на 7 и 8 на 8:

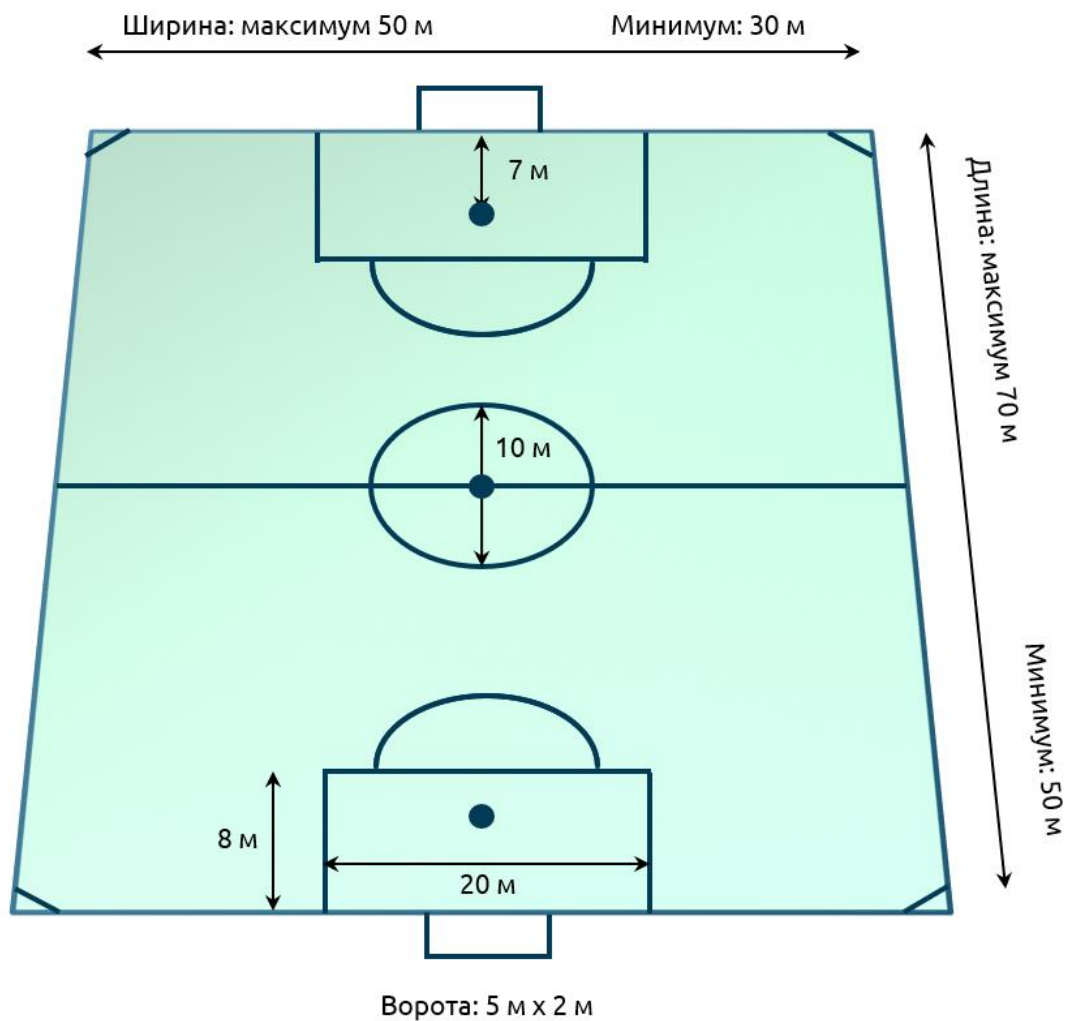


Рис. 14: метрические размеры поля для игры в формате "7/8 игроков в команде"

Размеры поля для футзала:

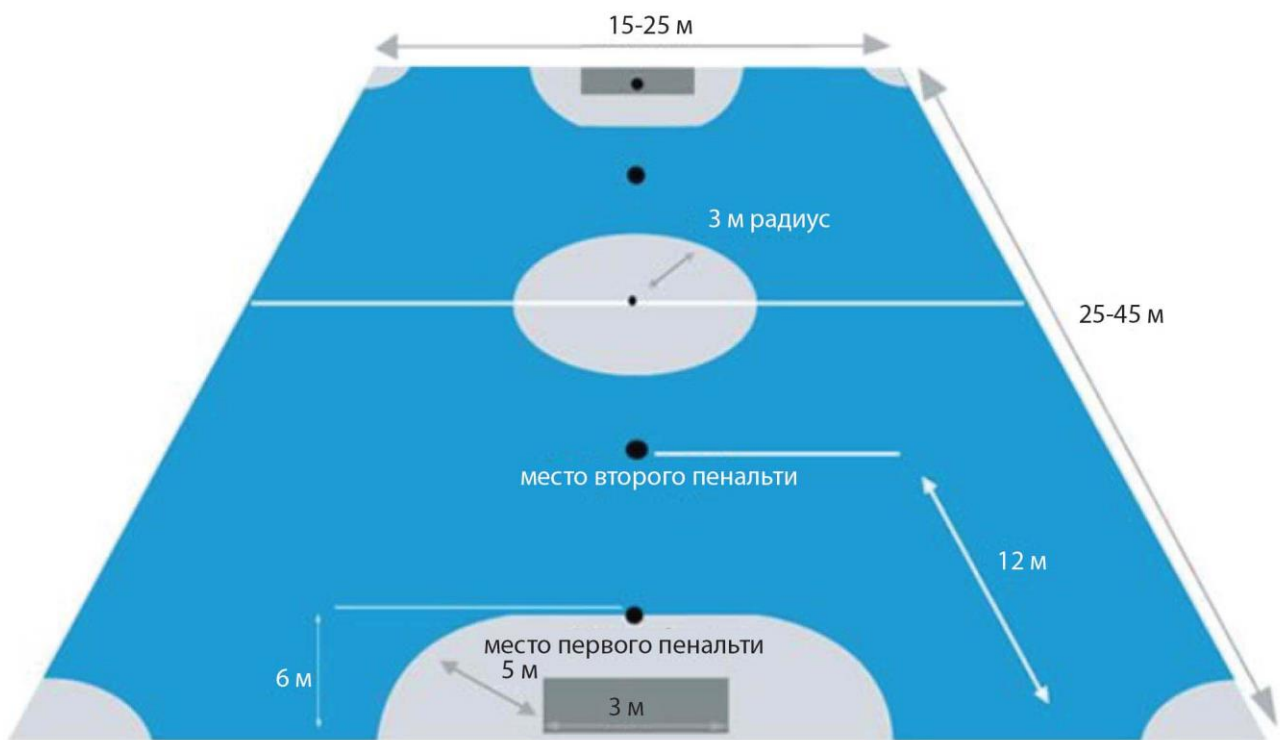


Рис. 16: метрические размеры поля для игры в формате футзала

Строения и группы:

Группы:

Голкипер – Голкипер – это крайне важный член команды. У него единственная позиция на поле, которая определяется [правилами](#). Голкипер — это последняя линия обороны ворот. У него несколько обязанностей, отличающихся от обязанностей полевого игрока. Голкипер может пользоваться руками, чтобы блокировать, бить, ловить и бросать мяч (кроме случаев паса ногой со стороны партнера по команде).

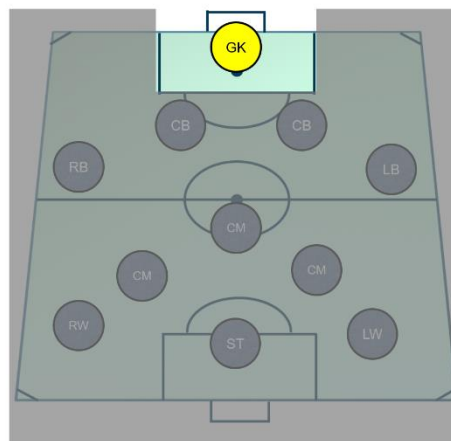


Рис. 17: размещение голкипера

Более подробно о правилах, касающихся голкиперов см. в [Правилах по футболу СО](#).

Защитники – Защитники — это линия обороны перед воротами. Как правило защитники подразделяются на, собственно, защитников и центральных защитников. Центральные защитники играют в центре поле, обычно группами по два или три игрока. Защитники играют в широкой зоне поля слева и справа. Защитники также могут играть ближе к воротам противника в роли нападающих. В таком случае их называют крайними защитниками.

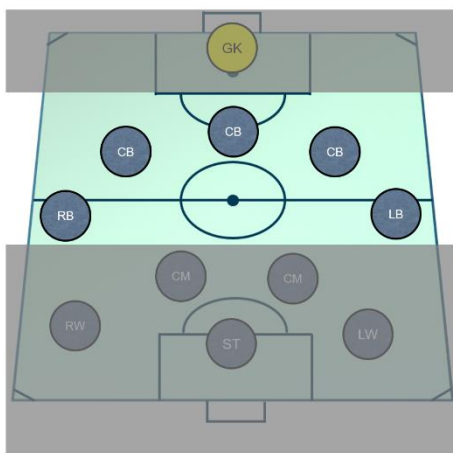


Рис. 19: позиция крайних защитников

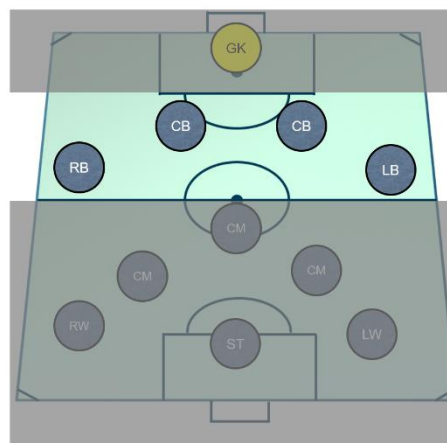


Рис. 18: позиция защитников

Полузащитники – Полузащитники — это футболисты, играющие в зоне между группой защитников и группой переднего фланга нападающих. Количество полузащитников зависит от построения команды, выбранного главным тренером. Чаще всего, группа полузащитников состоит из трех, четырех или пяти игроков. Аналогично группе защитников, в группе полузащитников есть футболисты, играющие в центральной и боковых зонах. Роль группы полузащитников заключается в том, чтобы играть между группами защитников и нападающих во время нападения, обеспечивать защиту и поддерживать дисциплину при нападении и защите.

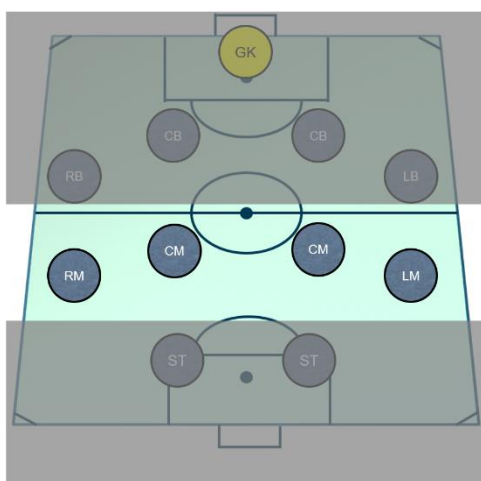


Рис. 21: Группа полузащитников из 4 игроков

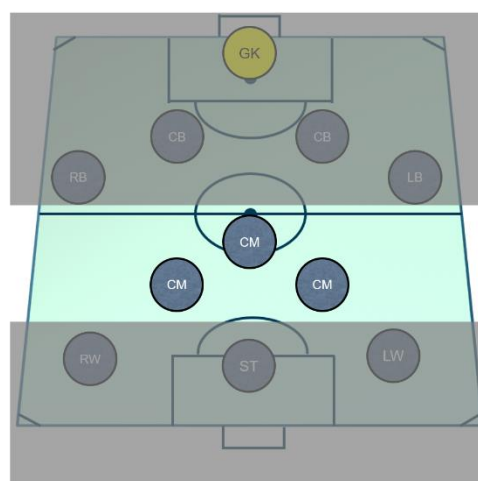


Рис. 20: Группа полузащитников из трех игроков

Нападающие – Нападающие игроки играют на самом переднем крае поля. Игроки группы нападающих обычно забивают голы или существенно этому способствуют (передают ключевые пасы, помогают, поддерживают, и т.п.) Группа нападающих также является первой линией защиты, когда мячом овладевает вратарь или защитники противника. Это требует хорошей дисциплины и соблюдение плана игры.

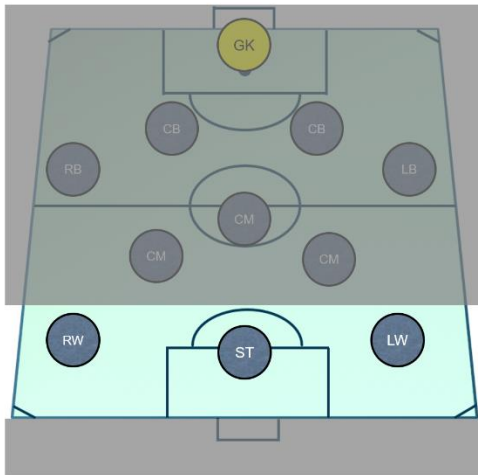


Рис. 23: Группа нападающих из трех форвардов (левого и правого боковых нападающих и центрального нападающего)

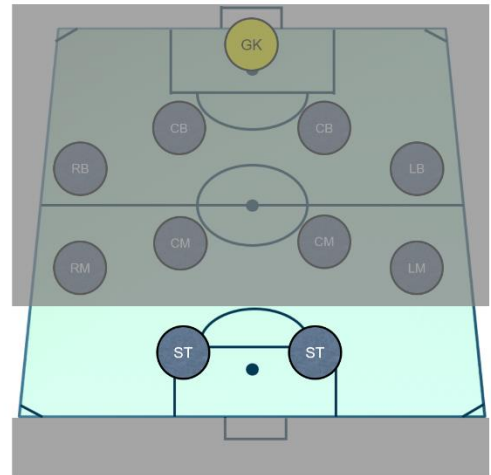
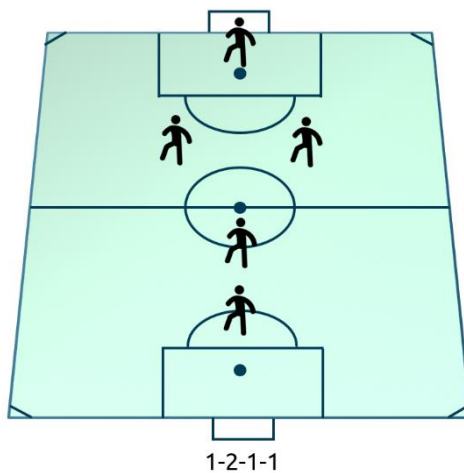
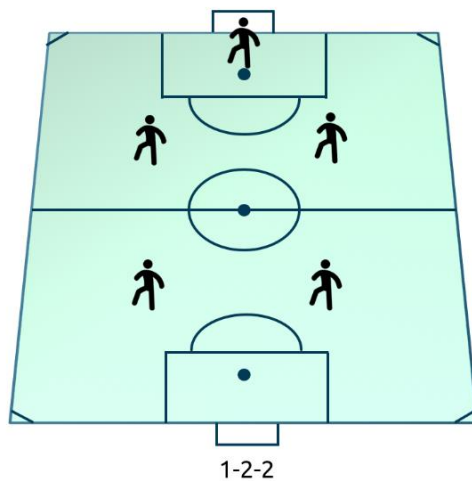
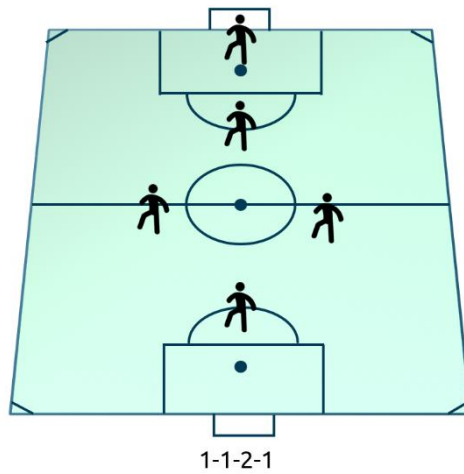


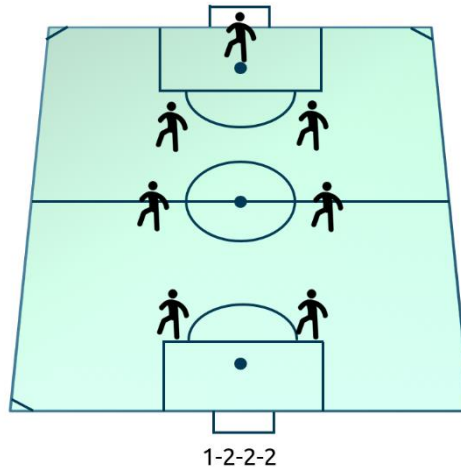
Рис. 22: Группа нападающих из двух форвардов (центральных нападающих)

Построение при игре "5 игроков в команде"/футзал

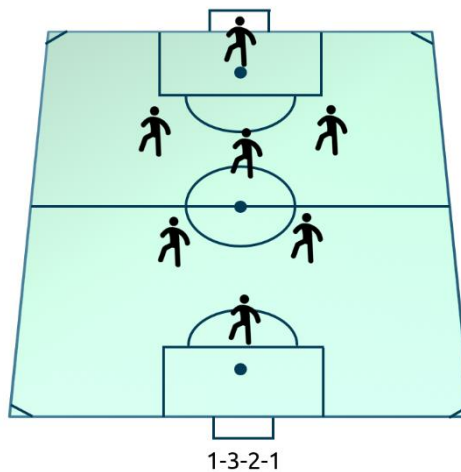




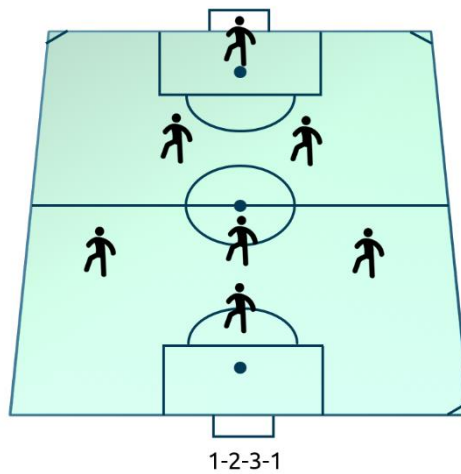
Построения при игре "7 человек в команде"



1-2-2-2

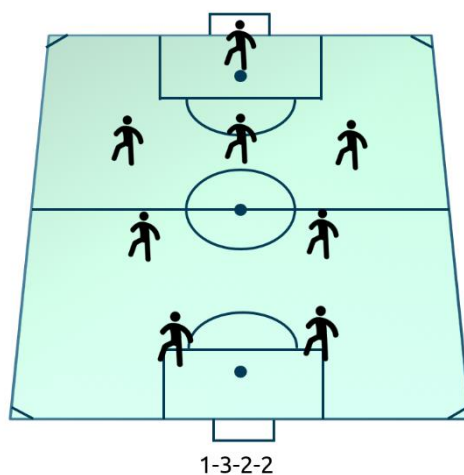
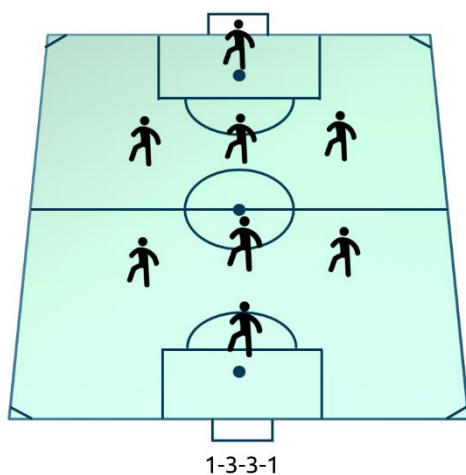
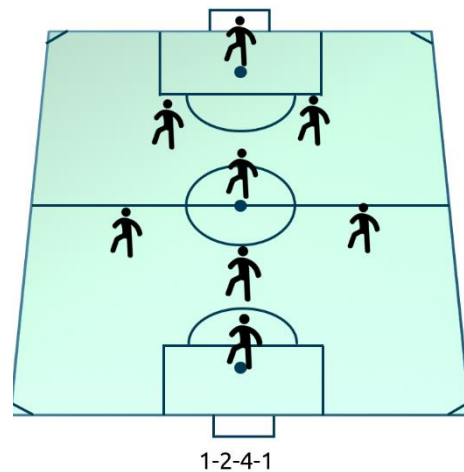
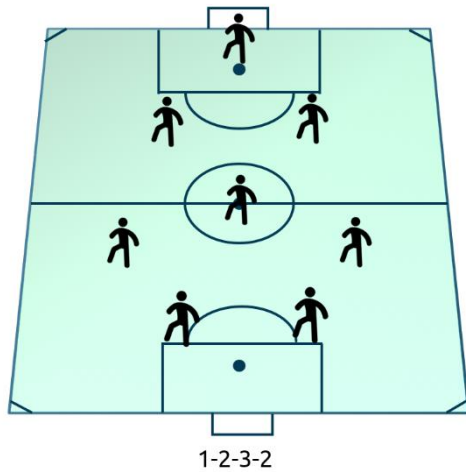


1-3-2-1

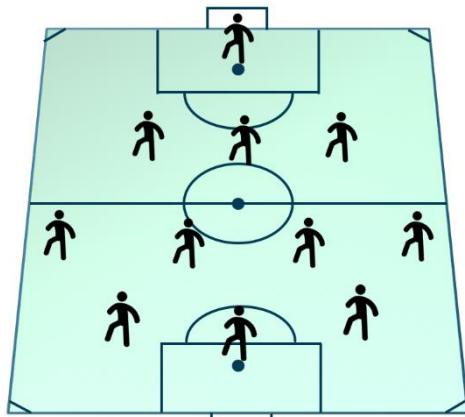


1-2-3-1

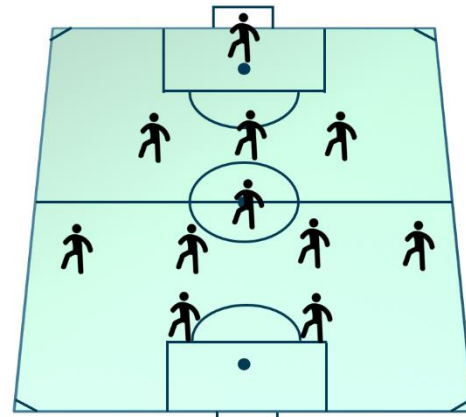
Построения при игре "8 человек в команде"



Построения при игре "11 человек в команде"



1-3-4-3



1-3-5-2



1-5-3-2



1-5-4-1



1-4-4-2



1-4-3-3

Стандартные положения:

Стандартные положения являются неотъемлемой частью любого вида футбола Специальной Олимпиады. Ввод мяча в стандартное положение происходит в начале каждого тайма и на протяжении матча. Тренерам важно обучить игроков правильным методам ввода мяча в стандартное положение, чтобы не нарушить правила игры.

Начальный удар – Для начала первого и второго таймов и для ввода мяча в стандартное положение после гола одна из команд должна произвести "начальный удар".

Мяч размещается на центральной отметке. Один из игроков нападающей команды становится возле мяча. До ввода мяча в игру защищающаяся команда должна отойти за пределы центрального круга. Чтобы игра началась, игрок должен отдать пас другому игроку из своей команды. Мяч считается введенным в игру, если его коснулась нога игрока и он начал движение.

Удар от ворот – При выходе мяча из игры через линию ворот защищающейся команды, ввести мяч в стандартное положение может голкипер, отдав пас товарищу по команде из-за штрафной площади.

- **11 игроков в команде:** мяч размещается на линии площади ворот (шестиметровая линия). Голкипер должен передать мяч ногой товарищу по команде, который должен находится в пределах штрафной площади. Игрок противника не может входить в пределы штрафной площади, пока по мячу не нанесен удар.
- **5/7/8 игроков в команде/футзал:** голкипер вводит мяч в игру броском товарищу по команде. При броске мяч не должен вылетать за среднюю линию. Если мяч вылетает за среднюю линию, не коснувшись ни одного игрока, команде противника назначается непрямой свободный удар с любого места средней линии.

Угловой удар - При выходе мяча за линию ворот после касания игроком защищающейся команды, нападающей команде назначается угловой удар.

Мяч вводится в игру игроком нападающей команды. Удар по мячу наносится ногой из-за угловой дуги со стороны выхода мяча за пределы поля. Это может быть как короткий пас, так и удар в штрафную площадь, где игроки нападающей команды попытаются забить гол. Защитники должны находиться не меньше, чем в 9 метрах (10 ярдов) от мяча (4,5 метра/ 5 ярдов для форматов "5/7/8 человек в команде").

Свободный удар - За нарушение назначается свободный удар. За серьезные нарушения (напр., подножку, толчок и игру рукой) назначается прямой штрафной удар, когда игрок совершающий его может забить гол непосредственно со штрафного удара. За меньшие нарушения (напр., задержку, опасную игру) назначают непрямой свободный удар, после которого гол засчитывается, только если мяча коснулся еще по меньшей мере один

игрок. Защитники должны находиться не меньше, чем в 9 метрах (10 ярдов) от мяча (4,5 метра/ 5 ярдов для форматов "5/7/8 человек в команде").

Чтобы получить более подробные сведения о том, что такое прямой штрафной удар и не прямой свободный удар см. [Футбольные правила Специальной Олимпиады](#).

Защита от свободного удара - Если нападающая команда находится достаточно близко, чтобы нанести хороший удар по воротам, защищающаяся команда должна выстроить защитную стенку. В формате "11 игроков в команде" стенка обычно состоит из трех-четырех игроков и выстраивается на расстоянии 9 метров (10 ярдов) от мяча. В формате "5/7/8 человек в команде" стенка обычно состоит из одного-двух игроков и выстраивается на расстоянии 4,5 метров (5 ярдов) от мяча.

Вбрасывание/ввод мяча ногой - Если при игре игрок выпускает мяч за боковую линию, в формате "11 человек в команде" команде противника назначается вбрасывание, а в формате "5/7/8 человек в команде" назначается ввод мяча ногой.

Вбрасывание выполняется двумя руками из-за боковой линии. При этом обе ноги стоят на земле, а мяч выбрасывается из-за головы одним движением. За нарушение вбрасывания (как правило из-за поднятия ног) вбрасывание назначается другой команде.

Ввод мяча ногой выполняется по мячу, находящемуся в неподвижном положении на боковой линии или за ней. Защитники должны находиться не менее, чем в 4,5 метрах (5 ярдов) от мяча.

Тренерам следует уделить тренировочное время отработке стандартных положений. Так игроки наберутся уверенности при выполнении ввода мяча если возникнет такая ситуация.



Основы футбола:



ОСНОВЫ ФУТБОЛА

1

ПАСЫ

2

КОНТРОЛЬ
МЯЧА

3

ВЕДЕНИЕ
МЯЧА

4

ПОВОРОТЫ

5

УДАРЫ

6

ОТБОР
МЯЧА

7

ИГРА
ГОЛОВОЙ

8

НАВЫКИ
ГОЛКИПЕРА

1

ПАСЫ

Пасы — наиболее распространенное действие, совершаемое игроком, владеющим мячом, во время футбольного матча. Типы пасов зависят от цели, части ноги, используемой для совершения паса, части мяча, по которой наносится удар, силы удара и наличия препятствий на пути мяча.

Типы пасов:

- Внутренней стороной стопы (мяч на земле)
- Внешней стороной стопы (мяч на земле)
- Навесной пас (мяч в воздухе)
- Подъемом стопы (мяч близко у земли)
- Пас с лета (при ударе мяч находится в воздухе)

Обучение пасам. На что обратить внимание

1. Определить цель
2. Приготовившись к выполнению движения, поставить ногу, не выполняющую удар, возле мяча.
3. Зафиксировать щиколотку ударной ноги и слегка согнуть в колене стоящую ногу.



4. Контролируя движение, нанести с размаха удар стопой по мячу так, чтобы внутренняя сторона стопы ударила по центральной точке мяча.
5. Ударная нога продолжает движение в направлении цели паса.

Примечания:

Чтобы мяч оставался на земле:

1. Голова и колено ударной ноги должны находиться над мячом.
2. Не прогибайтесь назад.

Чтобы мяч поднялся в воздух:

1. Слегка прогнитесь назад.
2. Ударьте по мячу ниже центральной точки тремя пальцами ноги.
3. Продолжайте движение ударной ноги по направлению вверх.



На странице "Лица Специальной Олимпиады" портала "Тренировочная база по футболу" можно ознакомиться с упражнениям по совершенствованию техники паса. Оттачивайте технику пасов, проходя уровень за уровнем.



Уровень 1



Уровень 2



Уровень 3

2

КОНТРОЛЬ МЯЧА

Контроль мяча осуществляется с целью эффективного манипулирования им и эффективного выполнения задачи – паса, удара или ведения. Контроль мяча можно осуществлять любой частью тела (кроме рук). В основном мяч контролируется ногами, бедрами или грудью, в зависимости от того, откуда и на какой скорости пришел мяч.

Эффективным контролем мяча считается удержание его на близком расстоянии от себя так, чтобы избежать опасности перехвата противником.

Обучение контролю мяча. На что обратить внимание

1. Определите полет мяча и переместитесь в место его приземления, приняв оптимальную позу для его контроля необходимой частью тела (грудью, бедром или стопой ноги).
2. Следите за полетом мяча и приготовьтесь к получению мяча.
3. При приближении мяча, смягчите его падение выбранной частью тела (например, бедром).
4. При контакте с мячом, расслабьте мышцы в месте контакта с мячом (на бедре), чтобы мяч не отскочил от напряженной мышцы или твердой части тела.
5. Отбейте мяч, смягчив его падение, туда, где на данный момент нет игроков противника, пытающихся перехватить владение мячом.

Примечания:

Иногда при контроле мяча приходится держать противника на расстоянии.

- Разместите тело между мячом и противником.
- Держите низкий центр тяжести и напрягите мышцы туловища — так вас будет сложно оттолкнуть/сместить.

Возможно, надо будет нанести удар или передать пас с первого раза (в одно касание)



- Этих принципов следует также придерживаться, когда следишь за мячом и готовишься к совершению необходимого действия.

На странице "Лица Специальной Олимпиады" портала "Тренировочная база по футболу" можно ознакомиться с упражнениями по совершенствованию контроля мяча. Оттачивайте технику контроля мяча, проходя уровень за уровнем.



Уровень 1



Уровень 2



Уровень 3



3

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча выполняется различными поверхностями стопы с целью манипулирования мячом в различных направлениях и избежания перехвата мяча соперником.

Примечание: На стопе есть несколько различных "поверхностей" или участков, которыми можно пользоваться для манипуляций с мячом при ведении, контроле, передаче паса или ударе. К этим поверхностям относятся: внутренняя сторона стопы (верхняя и боковая части большого пальца), внешняя сторона (мизинец), "шнурки" (подъем стопы) и пятка.



Эффективность ведения зависит от места положения на поле, положения игроков команды противника и свободного места вокруг. Если игроки противника находятся близко и места для ведения мало, рекомендуется выполнять короткие, мягкие касания по мячу, с целью "не отпускать" мяч от себя. Если места много спереди (при переходе к нападению, к примеру), можно использовать более длительные касания спереди с целью преодоления большего расстояния на более высокой скорости.

Обучение ведению мяча. На что обратить внимание

1. С помощью внутренней или внешней стороны стопы (большой палец и мизинец), толкайте мяч вперед в нужном направлении.
2. Удерживая контроль над мячом, перемещайте, мяч совершая мягкие толчки перед собой с помощью различных поверхностей стопы.
3. Для перемещения мяча в нужном направлении пользуйтесь обеими ногами и различными участками стопы.

Примечания:

- Команда противника попытается отнять у вас мяч при ведении. Поэтому старайтесь вести мяч дальше от игрока противника ногой. Так между мячом и оппонентом будет находиться ваше тело, что усложнит задачу отъема мяча.
- Держите низкий центр тяжести и напрягите мышцы туловища. Так будет сложнее оттолкнуть вас от мяча.
- На тренировке ведите мяч в разных направлениях, совершая резкие повороты и используя различные участки стопы. Пытайтесь избежать ведения мяча по прямой или по кругу, т.к. это не применимо к футбольному матчу.

На странице "Лица Специальной Олимпиады" портала "Тренировочная база по футболу" можно ознакомиться с упражнениям по совершенствованию техники ведения мяча. Оттачивайте технику ведения мяча, проходя уровень за уровнем.



Уровень 1



Уровень 2



Уровень 3



4 ПОВОРОТЫ

Поворот – это действия по изменению направления движения. Поворот можно совершать с мячом или без мяча. Кроме того, это одно из самых распространенных действий футболиста. Совершая поворот с мячом, можно отдалиться от противника, сменив направление игры или создав дополнительное пространство.

Эффективный поворот совершается на скорости, т.е. при быстрой смене направления движения, используя различные участки стопы (внутреннюю сторону, внешнюю сторону, шипы) и собственное тело для обмана противника, например, замахнувшись для удара, а потом резко сменив направление.

Примеры поворотов:

- Отход
- Внешний срез
- Внутренний срез
- Поворот Кройфа

Обучение отходу. На что обратить внимание:

1. Игрок ведет мяч, начинает замедляться и размещает стоящую ногу возле мяча (аналогично технике удара).
2. Останавливает мяч, поставив другую ногу на мяч, оперев вес тела на стоящую ногу.
3. С помощью шипов (подошвы), перекатите мяч назад, следя за тем, чтобы он не откатился от вас более чем на 1 ярд/1 метр (для удержания контроля).
4. Быстро разверните тело и продолжайте вести мяч в новом направлении.

Примечания:

- Поворот – крайне важный навык для футболиста, и его следует выполнять на каждой тренировке: во время разминки, упражнений или во время учебной игры.
- Футболисты должны научиться пользоваться различными участками стопы для совершения различных типов поворотов.
- Попросите футболистов вести себя резче при совершении движений: быстрее перемещать мяч и ноги.

На странице "Лица Специальной Олимпиады" портала "Тренировочная база по футболу" можно ознакомиться с упражнениям по совершенствованию техники поворотов. Оттачивайте технику поворотов, проходя уровень за уровнем.



Уровень 1



Уровень 2



Уровень 3



5

УДАРЫ

Удар – это действие по нанесению удара по мячу в сторону ворот в попытке обыграть голкипера команды противника и забить гол. Удар часто является излюбленным действием игроков на тренировке и в игре (кто ж не любит забивать?!). Удары схожи с пасами в том, что выполняются различными участками стопы и с помощью различных приемов, в зависимости от типа удара.

Типы ударов:

- Прямой/направленный ("шнурками" или подъемом стопы)
- Закрученный/крученный (внутренней стороной стопы)
- Подрезной (удар по мячу снизу вверх над голкипером)
- Точный (часто с использованием внутренней стороны стопы)

**Обучение ударам. На что обратить внимание:**

*Разные типы техники ударов требует разных тренерских подходов. Указанные подходы основаны на выполнении прямого/направленного удара.

1. Приготовившись к выполнению движения, поставить стоящую ногу (не выполняющую удар) возле мяча
2. Зафиксировать щиколотку ударной ноги и нанести удар по центральному участку мяча подъемом стопы.
 - а. Перед ударом по мячу отвести ударную ногу назад и продолжать движение после удара по мячу, придав удару дополнительную силу.

Примечания:

- Удары выполняются не только форвардами или нападающими. Часто во время игры удары наносят защитники, поэтому их также следует тренировать технике ударов.
- Тренировка ударов:
 - Из разных частей поля,
 - С разных типов подач (пасов на удар),

- С разных начальных положений (напр., задом к воротам с необходимостью поворота),
- Обязательно тренируйте удар по мячу, находящемуся в воздухе (с лета).

На странице "Лица Специальной Олимпиады" портала "Тренировочная база по футболу" можно ознакомиться с упражнениями по совершенствованию техники нанесения ударов. Оттачивайте технику ударов, проходя уровень за уровнем.



Уровень 1



Уровень 2



Уровень 3



6

ОТБОР МЯЧА

Отбор мяча — важная часть игры, направленная на овладение мячом, остановку нападения противника и начало собственного нападения (переход).

Важнейшей частью действий по отбору мяча является овладение мячом, не коснувшись противника (разрешается только плечом к плечу).

При совершении действий по отбору мяча или выпадов с целью отбора игрок ни в коем случае не может отрываться от земли. При этом, если, при совершении отбора, шипы игрока направлены в сторону противника, это считается нарушением, за которое могут наказать желтой карточкой или штрафным ударом.

Обучение отбору мяча. На что обратить внимание:

Принципы обучения отбору мяча применяются к всем его типам:

1. Оценить положение и движение мяча.
2. Оценить положение и движение игрока команды противника.
3. Следите за мячом все время.
4. Сосредоточиться на отборе (если работать вполсилы, то, в результате плохой техники, можно травмировать себя или противника),
5. Используйте ногу, находящуюся ближе к мячу, чтобы не пришлось поворачиваться всем телом или перемещаться на расстояние собственного тела для отбора мяча.



7

ИГРА ГОЛОВОЙ

Примечание: Правила игры головой, особенно в отношении юных игроков, отличаются, в зависимости от региона и Национальных органов управления (НОУ). Прежде чем начинать обучение ударам головой, изучите протокол НОУ.

Игра головой – это навык, используемый всеми игроками по всему полю для передачи паса, контроля мяча, ударов и парирования. Игроки должны обязательно овладеть навыком правильной игры головой во избежание травмирования себя и других игроков.

Обучение ударам головой:

1. Следить за полетом средней части мяча.
2. Приготовиться, слегка наклонившись, к контакту с мячом.
3. В определенный момент подпрыгнуть и коснуться мяча в воздухе.
4. При выполнении удара держать глаза открытыми, а рот закрытым.
5. Коснувшись центральной части мяча лбом, резко нагнуть шею вперед.



Примечание: при борьбе за мяч в воздухе существует опасность столкновения противников головами. Травмы головы крайне серьезны и должны немедленно обрабатываться обученным медицинским работником. Если есть подозрение на серьезную травму головы, игрока нужно немедленно удалить из игры и соблюсти протокол при сотрясениях мозга, разработанный соответствующим НОУ.

Специальная Олимпиада является партнером центров по контролю и профилактике заболеваний и обязана проводить обучение действиям при сотрясении мозга, согласно программе HEADS UP, ознакомиться с которой можно на [онлайн-портале Специальной Олимпиады](#). Прежде чем, выезжать на тренировки, эту программу рекомендуется пройти всем тренерам.

8

НАВЫКИ ГОЛКИПЕРА

Основы:

Общение – Голкипер – единственный игрок на поле, в поле зрения которого постоянно находится вся игра. Голкипер сообщает товарищам по команде, куда перемещаться, кем заняться, когда нападать, а также об опасных зонах на поле.



Общение голкипера с товарищами по команде играет крайне важную роль, особенно во время защиты, а недостаток общения может привести к ошибке и даже пропуску мяча в свои ворота.

Общение на поле происходит как правило вербальным образом (разговор) или невербальным образом (указания, жесты или позы).

Таблица 1: примеры вербального и невербального общения голкиперов

Вербальное	Невербальное
"Мяч у голкипера"	Указание в направлении, куда должен переместиться товарищ по команде
"Отойди"	*Хлопанье в ладоши" может значить, что товарищ по команде хорошо отличился, или являться поощрением к действию.
"Вперед!"	Открытая поза, показывающая, что игрок может получить пас и начать игру с одного удара.

Позиционирование – Размещение голкипера на поле может иметь важное значение для игры обеих команд.

- **С мячом:** голкипер — это тоже игрок, а это значит, что его нужно использовать, когда команда владеет мячом. Голкиперы должны следить за игрой, а не просто стоять на линии ворот, когда мяч находится на другом конце поля. Голкипер не должен

отходить слишком далеко от ворот, чтобы не оставлять их открытыми для удара противника.

- **Без мяча:** голкипер должен быть дисциплинирован и следить за игрой. Голкипер должен перемещаться к той стороне ворот, на которой находится мяч, вместе с игроками своей команды перед собой.

С мячом или без мяча, голкипер должен следить за окружением и положением относительно ворот для выбора правильного положения. Это включает в себя:

- Расстояние до обеих штанг
- Расстояние до линии ворот
- Расстояние между голкипером и защитниками
- Положение внутри или за пределами штрафной площади.

Отражение удара – это то, о чем думают посторонние, когда речь идет о голкипере. Отражение удара еще называется "сейвом" или "отражением удара", в результате которого была предотвращена попытка игрока команды противника забить гол.

Отражение удара, как правило, значит, что вратарь поймал мяч, парировал или отбил мяч другими частями тела, например, руками или ногами.

- **Фиксирование мяча** – голкипер должен поймать мяч, если представляется соответствующая возможность. Часто это происходит, если мяч летит на соответствующей скорости, позволяющей безопасно им овладеть, не боясь, что он выскользнет из рук.

- Распространенная техника фиксирования мяча – в форме буквы W.



- **Парирование** – парирование выполняется, когда голкипер не может поймать мяч. Вместо этого он отражает мяч ладонями в направлении, противоположном от ворот (за перекладину, за штангу, назад в игру, но подальше от игроков команды противника).
- **Блокирование** – блокированием считается препятствование удару мяча противником, которое голкипер выполняет любой частью тела. Часто ногами, руками или туловищем (центральной частью). Для этого голкипер должен принять



позу, максимально препятствующую пролету мяча, и следить, куда может направиться мяч, чтобы заблокировать его путь к воротам.

Ввод мяча в игру – голкипер должен уметь обращаться с мячом ногами так же хорошо, как и руками. Голкиперы могут вводить мяч в игру несколькими способами, однако самыми распространенными являются:

- **Ввод мяча ногой** – В современном футболе голкипер играет существенную роль при построении атаки. Это значит, что они должны уметь отдавать пас ногой: защитнику, полузащитнику или форварду.
 - Пас может также выполняться из стандартных положений, например, при ударе от ворот или штрафном ударе.
- **Ввод мяча руками** – голкипер имеет преимущество над другими игроками на поле в том, что он может играть руками в пределах штрафной площади. Ввод мяча руками также важен, как и ввод ногами. Ввод руками может выполняться броском снизу, сверху или перекатом мяча игроку для начала нападения.

Навесные мячи – навесным мячом считается мяч, для фиксирования или парирования которого вратарь должен поднять руки над головой. В таких ситуациях некоторые вратари чувствуют дискомфорт, т.к. им кажется, что их позиция становится уязвимой. Однако, вам следует напомнить голкиперу, что у него есть преимущество — возможность играть руками, а любой неоправданный контакт с вратарем приводит к назначению штрафного удара.

При отражении навесного мяча, голкипер должен принять во внимание:

- Свое исходное положение и полет мяча – *где я смогу поймать/отбить мяч?*
- Положение других игроков вокруг себя – *нет ли препятствий на моем пути к мячу?*
- Положение отхода по отношению к воротам – *если я выйду к мячу и пропущу его, смогу ли я защитить ворота из этого положения?*

Один на один – ситуация "один на один" заключается в том, что нападающий игрок команды противника в попытке забить гол выходит непосредственно на голкипера. Роль голкипера в такой ситуации заключается в том, чтобы отвести нападающего игрока от ворот, принять позу, создающую максимальное препятствие для пролета мяча или подавить атаку (если представится возможность).

На странице "Лица Специальной Олимпиады" портала "Тренировочная база по футболу" можно ознакомиться с упражнениям по совершенствованию навыков голкипера. Оттачивайте вратарские навыки, проходя уровень за уровнем.



Уровень 1



Уровень 2



Уровень 3





Уровни футбола

Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3	Уровень 4	Уровень 5
Базовый уровень	Развивающий уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень	Активность
Основы	Научиться играть	Научиться тренироваться	Научиться соревноваться	Отдых
Получение информации о том, как бить по мячу	Основные навыки и концепции (пасы, удары по мячу, отбор мяча, поворот с мячом, прием мяча). Базовая физическая подготовка для занятий футболом	Компетентное понимание правил и основных принципов игры. Повышение уровня физической подготовки для занятий футболом.	Подготовка к организованным соревнованиям. Специальная физическая подготовка, направленная на повышение показателей в футболе.	Занятия спортом (если нет интереса к участию в соревнованиях)
Получение информации о правилах (в процессе игры)	Принятие решений	Способность участия в структурированных тренировках	Достижение уровня, на котором можно участвовать в соревнованиях регионального/международного уровня	Сочетание принципов всех уровней
	Сценарии игры 1:1, 2:2. Подготовка к играм/соревнованиям	Введение в элементы тактики Возможность участия в соревнованиях	Возможность участия во Всемирных играх (физическая и психологическая подготовка)	Сохранение навыков и дальнейшее развитие
	Навык командной игры	Повышение ответственности/самостоятельности игроков	Значительное повышение ответственности/самостоятельности игроков	Создание/поддержка отношений

Отдельная категория для тех, кто обладает знаниями и навыками других уровней, но не желает участвовать в соревнованиях

Специальная Олимпиада предлагает спортивные возможности для спортсменов всех уровней способностей. В настоящем разделе руководства для тренеров предлагаем изучить информацию, с которой можно ознакомить спортсменов в зависимости от их уровня способностей.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ:

- Игроки не ограничены одним уровнем. Система устроена динамически: игроки могут свободно перемещаться в зависимости от личного прогресса (или регресса), целей, уровня обязательств и чувства радости в текущем окружении.
- В составе одной команды СО по футболу могут быть игроки с разными уровнями способностей. Это еще более подчеркивает необходимость индивидуализировать задачи и требования к игрокам на тренировках, в зависимости от текущих способностей и уровня, к которому они стремятся.

Уровень 1 - ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ

Фундаментальный уровень помогает игрокам овладеть фундаментальными навыками и технико-тактическими действиями в футболе, а также работать над такими базовыми двигательными умениями, как *подвижность, удержание равновесия, и координация*.



Рис. 24: технико-тактические действия

Цели: владение мячом, фундаментальные навыки и отработка движений.

Основные моменты:

- Основное внимание тренер должен уделить базовым элементам — пасам, контролю и ведению мяча.
- В высокой степени индивидуализированный уровень – мастерство владения мячом и отработка техники.
- Игроки изучают основные правила футбола, участвуя в учебных играх и матчах.



Хотя занятия проходят постепенно, и участники должны научиться каждому навыку, необходимо понимать, что моментальное овладение навыком не может быть возможно. Футболисты учатся и совершенствуются по мере обучения. Для перехода на *Уровень роста* футболисты должны продемонстрировать уверенное и устойчивое владение фундаментальными футбольными навыками, а также понимание игры в футбол (базовые правила и принципы).

Технические цели:

- Ведение мяча в различных направлениях обеими ногами.
- Хорошая техника передачи паса: четкий, точный пас с сохранением равновесия и координации.
- Контроль мяча.
- Передача и получение пасов без противника/частично с противником

Цели понимания игры:

- Понимание базовых правил футбола (через участие в учебных играх/матчах).
- Следовать указаниям тренера.
- Начало общения с другими игроками.

Уровень 2

Уровень роста предназначен для игроков, еще изучающих основы футбола и работающих над развитием навыков. *Уровень роста* направлен на дальнейшее развитие базовых футбольных навыков путем участия в игре и выполнение сценариев ведения игры с противником. Игроки чаще участвуют в командных мероприятиях, на которых вырабатывается умение работы в команде и навыки общения, а также развиваются навыки принятия решения и совершенствуются технико-тактические действия.

Цели: научиться играть в команде с другими игроками, обладающими разными способностями.

Основные моменты:

- Развитие навыков, изученных на 1-м уровне: введение в игру с противником при обучении отбору мяча (безопасность), ударам и защите мяча.



- Развитие базовых навыков – повороты, прыжки, уклонения и контакты с другими игроками при сохранении равновесия и координации.
- Игровые сценарии – тренировка с противником в формате 1 на 1, 2 на 2, или небольшими командами для отработки навыков принятия решений.

Одни игроки чувствуют себя превосходно в окружении команды, другие предпочитают тренировки в малых группах или индивидуально. Как и на 1-м уровне, тренер должен следить за нуждами и требованиями каждого футболиста. Одни игроки могут добиваться лучших результатов в каком-либо одном аспекте (техника), чем другие, но требовать больше внимания к другим аспектам игры (принятие решений).

Например: Игрок 1 может пасовать обеими ногами на разные дистанции, показывая превосходную технику. Однако часто он пасует за спину Игрока 2. Это значит, что для совершенствования владения мячом ему нужно изменить подход. Игрок 2 постоянное высказывает намерение отдать правильный пас, но само выполнение страдает.

В этих двух примерах можно увидеть распространенную ситуацию в футбольной команде. Мы видим, что тренер должен помочь Игроку 1 научиться точности передачи паса и помочь Игроку 2 выработать хорошую технику выполнения паса. Это требует индивидуализированного тренерского подхода, отвечающего потребностям игроков.

Технические цели:

- Уверенное владение фундаментальными технико-техническими действиями.
- Начало работы над дополнительными техническими навыками (например, поворотами).
- Уверенная игра с противником (1 на 1, 2 на 2, малыми командами).

Цели понимания игры:

- Хорошо понимать, как играть на тренировках, в тренировочных схватках (знание позиционирования, ролей, ответственности).
- Работа в команде, общение с другими игроками.
- Преимущества хорошей физической формы для достижения результатов.

Уровень 3 - СРЕДНИЙ

Средний уровень — это следующая ступень после *Уровня роста* том смысле, что спортсмены уже должны владеть навыками, которые требуются на *Уровне роста*, прежде чем перейти на Средний уровень. На *Среднем уровне* игроки играют в командах, регулярно участвующих в соревнованиях. Соревнования могут проходить в рамках программ СО, программы Команд объединенного® спорта, или вообще ни иметь отношения к СО. Целью данного уровня является обучение игроков, имеющих компетентный уровень, участию в соревнованиях. Это может включать введение в тактические элементы футбола, специальную физическую подготовку и участие в местных, региональных или национальных соревнованиях.

Цели: адекватная подготовка игроков к соревнованиям на соответствующем уровне.

Основные моменты:

- Хорошее понимание правил соревнований по футболу.
- Базовое понимание четырех функций футбола (нападение, переход к защите, защита, переход к нападению).
- Введение в тактические элементы соревнований по футболу.
- Игроки имеют больше ответственности – лидерство.

Средний уровень вводит игроков в так называемую фазу "Учись тренироваться", на которой они готовятся к конкретному соревнованию – предстоящему матчу или турниру. На этом этапе тренировка включает некоторые тактические элементы, требующие от спортсменов понимания четырех функций игры (нападение, переход к защите, защита, переход к нападению). Игроки также должны уверенно и с радостью принимать участие в соревнованиях в рамках матча за первенство или турнире. На игроков возлагается больше ответственности. Они становятся более независимыми от тренера. Это может проявляться в том, что разминку, заминку и обсуждения в команде проводят сами игроки. Или же сами игроки, а не тренер, могут выбирать, что отрабатывать на тренировке.

Технические цели:

- Мастерское выполнение базовых футбольных навыков.
- Умение соблюдать тактические требования, в т.ч. и по физической подготовке.
- Уверенное поведение на соревнованиях.

Цели понимания игры:



- Понимание четырех функций футбола.
- Знание и понимание системы игры команды – тактика.
- Усовершенствование лидерских навыков на поле и вне поля – общение.

Уровень 4 - ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ

Высокий уровень предназначен для игроков, постоянно тренирующихся и принимающих участие в соревнованиях высокого уровня, являющихся членами команды или клуба. Цель – участие в региональных и международных турнирах (например, Региональных или Всемирных играх). Игроки должны быть готовы физически и психологически к выступлению на множестве соревнований на протяжении короткого времени (структура турнира) и многодневным выездам из дома. Кроме упомянутых требований игроки должны соблюдать требования предыдущих уровней, а именно: в совершенстве владеть базовыми футбольными навыками, уметь использовать тактику, и понимать требования к физической форме футболиста.

Цель: постоянно тренироваться и принимать участие в соревнованиях высокого уровня с намерением участия в региональных и международных турнирах.

Основные моменты:

- Научиться принимать участие в соревнованиях – игроки должны уметь готовиться к участию в турнирах.
- Игроки технически, тактически и психологически готовы к участию в турнирах.
- Повышенный уровень ответственности/самостоятельности игроков при выполнении своих функций в команде.

Игроки находятся на уровне "Учись принимать участие в соревнованиях", на котором осуществляется подготовка к региональным или международным турнирам. Игроки должны в совершенстве владеть базовыми навыками по выполнению технико-тактических действий, эффективно общаться с товарищами по команде и уверенно выступать на турнирах. Тренер может возлагать на игроков больше ответственности и давать им больше самостоятельности как на поле, так и за пределами поля. Так у них будет больше возможностей для выработки лидерских качеств.

Качества уровня "Учись принимать участие в соревнованиях" можно применять на всех уровнях. На стадии "Учись тренироваться" игроки могут принимать участие в соревнованиях, однако им требуется больше помощи, чем тем, кто отвечает всем требованиям уровня "Учись принимать участие в соревнованиях".



Технические цели:

- В совершенстве владеть базовыми навыками футболиста.
- Быть физически (и психически) готовым к участию в турнирах – множестве матчей, следующих друг за другом.

Цели понимания игры:

- Совершенное понимание игры (тактика, четыре функции, принятие решений).
- Знакомство со структурой соревнований и физическими требованиями.
- Эффективное общение с товарищами по команде и тренерами.

Уровень 5 - АКТИВНЫЙ

Активный уровень нацелен на игроков, желающих заниматься футболом в рекреационных целях, т.е. тренироваться и участвовать в несоревновательных играх или матчах с целью поддержания хорошей физической формы и здоровья, а также общения с другими людьми. Игроки занимаются спортом, не давая обязательств участвовать в соревнованиях, но в то же время могут поддерживать и развивать навыки, отношения со сверстниками и быть физически активными с целью сохранения здоровья.

Цель: предоставить возможность заниматься футболом людям, не желающим участвовать в соревнованиях, путем обучения и проведения несоревновательных игр или матчей.

Основные моменты:

- Заниматься спортом (физическая активность).
- Продолжать поддерживать и развивать тактико-технические действия путем тренировок и проведения матчей.
- Для всех уровней способностей.

Активный уровень считается отдельным от остальных *уровней футбола*, поскольку нацелен в первую очередь на игроков, отвечающих требованиям других уровней, но не желающих участвовать в соревнованиях по футболу. Игроки, находящиеся на активном уровне, могут тренироваться с командами, готовящимися к турнирам или другим соревнованиям, но *игрок активного уровня* не принимает участия в соревновательных матчах. *Игроки активного уровня*, если пожелают, могут выполнять специальные упражнения, но не участвовать в учебных матчах в рамках тренировки, или наоборот.

Тренер должен пытаться предоставлять *игрокам активного уровня хорошие возможности* для удовлетворения их желания играть и продолжать развиваться, но не выдвигать требования по участию в соревновательных форматах.

Цели игроков активного уровня:

- Оставаться физически активными.
- Постоянно выполнять задачи по изучению новых навыков.
- Строить и поддерживать отношения с другими игроками.

Важно:

Данная система является руководством для тренеров по развитию игроков. Не нужно ограничивать игроков только одним уровнем. Система содержит указания для тренеров в отношении того, каким требованиям должны отвечать игроки, и дает план развития от фундаментальных футбольных навыков до высокого уровня участия в соревнованиях.

Игроки могут отвечать требованиям нескольких уровней одновременно, но не соответствовать всем требованиям какого-либо одного уровня. Например:

Жоан, 24 года, футболистка из СО Франции

- Отличное понимание тактико-технических действий (Уровень 2 + 3)
- Любит принимать участие в структурированных тренировках (Уровень 3)
- Пока изучает тактические элементы игры (Уровень 3 + 4)
- Понимает четыре функции – учиться применять переходы (Уровень 3)
- Отлично переносит выезды из дома для участия в соревнованиях (Уровень 4)

Жоан отвечает требованиям нескольких уровней (в основном, Уровней 2, 3 и 4). На основе этой информации, тренер Жоан может составить для нее тренировочный план усовершенствования необходимых аспектов игры.

Не следует относить игроков к "Уровню 1" или "Уровню 4". В рамках данного руководства тренер должен помочь игроками улучшить базовые футбольные навыки, понимание игры и совершенствоваться как футболисты и спортсмены.



Планирование и подготовка

Планирование – это подробный процесс принятия решений относительно выполнения каких-либо действий до их начала. Планирование – это неотъемлемая часть тренерской работы, поскольку позволяет адекватно подготовиться к предстоящему сезону, соревнованию или тренировке.

Три причины планирования:

1. Определить главные задачи обучения игроков
2. Позволяет чувствовать ответственность за выполнение плана
3. Повышает уровень уверенности игрока и тренера, т.к. известно, что есть определенный план

Составные части планирования:

- Оценить способности спортсмена – дать ему возможность удовлетворить свои потребности и достичь определенных целей
- Проявлять гибкость – не придерживаться плана, если он не работает – адаптировать план с целью помочь спортсменам в достижении поставленных целей.
- Анализировать – на нескольких этапах сезона – думать, не нужно ли внести изменения. Если да, то какие?

Планирование тренировки:

Планирование тренировок считается крайне важным этапом, не зависимо от вида спорта. В плане указывается не только информация, которую нужно донести до спортсменов на тренировке, но он способствует развитию управленческих навыков и умения доносить свою мысль. Планирование также позволяет проводить всестороннюю оценку и анализировать результаты после тренировки.

Каждая тренировка должна начинаться с тщательной разминки, подготавливающей спортсменов к предстоящей активности, и заканчиваться заминкой, способствующей восстановлению обычного состояния организма. Ниже перечислены упражнения, которые можно включить в тренировочный план. Структура и содержание тренировки зависит от региона, страны, клуба и конкретного тренера. Прежде чем вам, как тренеру, удастся найти идеальный вариант, подходящий и вам и игрокам, пройдет определенное время и понадобится испробовать не один вариант.



Таблица 2: составные части тренировки

Разминка	Физическая и психическая подготовка игроков к тренировке.
Отработка техники	Отработка техники путем повторений упражнений, навыков и заданий.
Игровая активность (ИА)	Активность, похожая на игру с определенными ограничениями, например, игра на владение мячом в одном направлении.
Свободная игра/матч	Игра/матч/схватка (возможно, с ограничениями/заданиями).
Заминка	Движения в низком темпе и растяжки с целью восстановления обычного состояния организма.
Инструктаж	Обсуждение/высказывание и выслушивание замечаний о тренировке от игроков.

Логическая последовательность:

При планировании и проведении тренировки следует следить за тем, чтобы содержание тренировки шло по логической последовательности. *Под логической последовательностью инструкции подразумевается последовательность инструкций, спланированных для выполнения друг за другом. Например, при объяснении, как отдать пас, нужно начать с подхода, потом перейти к части стопы, которую следует использовать, затем к части мяча, по которой наносится удар, и, наконец, к дальнейшему движению.*

При планировании тренировки по футболу, следует придерживаться следующей последовательности:

1. Разминка
2. Отработка техники – передача и получение пасов
3. Игровая активность
4. Свободная игра
5. Заминка:



Выбор содержания:

Составные части тренировки должны отвечать учебным задачам обучения команды. Учебные задачи – это запланированные цели или желательные результаты обучения. У каждого игрока могут быть свои учебные задачи на время тренировки, этапа сезона или индивидуального занятия. Однако рекомендуется ставить учебные задачи для целой команды, чтобы у всех были общие цели.

Таблица 3: Пример индивидуальных и командных учебных задач на футбольный сезон

Индивидуальные учебные задачи	Командные учебные задачи
Понимание роли и обязанностей правого защитника.	Разработка и понимание собственной системы игры команды (построение, стиль игры, нападение и защита).
Понимание того, как различные приемы удара по мячу влияют на его движение по земле или в воздухе.	Поиск лучших способов общения между товарищами по команде.
Показать и объяснить, как техника, вырабатываемая на тренировках, применяется в условиях реальной игры.	Разработать открытую систему анализа собственных результатов, проводимого игроком.

Учебные задачи аналогичны целям, которые вы ставите перед игроками и командой в начале сезона (см. [раздел "Психология"](#)). Кроме того, у вас будут цели на различные этапы сезона и отдельные тренировки, в зависимости от результатов команды. Тренировки должны исходить из поставленной задачи (*Задача тренировки*), которая зависит от учебных задач команды или направлена на отработку определенного аспекта игры, который, по вашему мнению, нуждается в улучшении.



Рис. 25: Составные части тренировки в зависимости от ее задач

Советы для тренера

При выборе содержания тренировки, следует принять во внимание следующее:

- Учитывает ли оно потребности игроков команды
- Соответствует ли оно задачам тренировки
- Является ли оно прогрессирующим, т.е. можно ли повысить или понизить его сложность в случае необходимости.



Рис. 26: Составные части тренировки в зависимости от ее задач

Старайтесь быть последовательным в отношении упражнений, которые назначаются игрокам. Сложно понять ключевые принципы, которые вы пытаетесь донести, если каждую неделю вы переходите от нападения к защите. Отведите время на отработку защиты. Это позволит спортсменам понять, что вы от них хотите. После этого можно переходить к работе над функциями нападения. После усвоения игроками основных принципов будет легче менять тему тренировок на более регулярной основе.

Планирование времени:

Планирование времени – это навык, который пригодится в повседневной жизни. Однако, для тренера, наличие и развитие навыка планирования время является крайне необходимым. Часто возникают ситуации, когда у вас в запасе мало времени и каждая минута на счету!

Планирование времени, отведенного на определенные упражнения может значительно снизить напряжение и панику, вызванную необходимостью сократить некоторые упражнения или полностью от них отказаться. Несомненно, при непредвиденных событиях, например, травмах, опозданиях игрока или тренера, обсуждениях с игроками и т.п., можно делать исключения.

Некоторые части тренировки могут требовать больше или меньше времени, чем планировалось, но главное – это уметь проявлять гибкость в том, что касается планирования тренировок. Часто бывает так, что некоторые части тренировки невозможно проводить дольше, чем планировалось, а определенные навыки требуют дополнительного внимания со стороны тренера. Если тренеру понадобится увеличить продолжительность одних частей тренировки за счет сокращения или пропуска других, в этом нет ничего страшного. Вы сможете вернуться к ним в будущем. Однако в конце

тренировки следует обязательно проводить тот или иной вид учебного матча или игры, похожей на настоящую.

Таблица 4: Время, выделенное на различные части 60-минутной тренировки

1.	Разминка	10 мин.
2.	Отработка техники – передача и получение пасов	15 мин.
3.	Игровая активность	15 мин.
4.	Свободная игра	15 мин.
5.	Заминка:	5 мин.





**Special
Olympics**

Дата:

Планировщик тренировок

Практическая работа

Разминка

_____ Минут

Аэробная нагрузка	Динамическая растяжка	Основы и подготовка

Переход

Упражнения/Повышение навыков

_____ Минут

Примечания



Gallagher

**Special
Olympics**



OFFICIAL SPONSOR OF SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL SPORT AND COACH PROGRAMMING

Переход

Игра

_____ Минут

Примечания

Заминка

_____ Минут

Фитнес-урок дня

Советы/напоминания для спортсменов

Планирование сезона:

Планирование футбольного сезона Специальной Олимпиады до его начала поможет вам наметить цели и поставить учебные задачи как для себя, так и для игроков. Вы также сможете определить длительность этапов сезона (подготовительный период, игры, период после сезона, внесезонье) и организовать соревнования или турниры для своей команды.

Длительность сезонов, количество соревнований, частота соревновательных игр и тренировок зависят от региона, программы и команды. Это значит, что каждый тренер планирует собственный сезон. Ниже приведены полезные советы, которые могут помочь вам составить план футбольного сезона.

1. Определите, сколько времени выделено в программе на сезон.
2. Начните с конца и идите к началу.
3. Определите количество тренировок в неделю.
4. Определите главные навыки, которыми должны овладеть спортсмены и составьте программу их развития.
5. План должен быть гибким и легко адаптироваться к обстоятельствам.

Рекомендуется разбить сезон на этапы. Это позволит спланировать каждый этап отдельно, поскольку у каждого этапа свои требования к игрокам.



Подготовительный период: *подготовительный период* – это этап, непосредственно предшествующий началу соревнований (*Играм*). Целью подготовительного сезона является овладение базовыми навыками игры в футбол и повышение уровня физической формы спортсменов во время подготовки к предстоящему сезону. Физическая форма включает в себя подвижность, гибкость, стабильность, а также аэробные и анаэробные способности. Одной из наиболее важных частей тренировок во время *подготовительного сезона* является **постепенное** увеличение нагрузки. Это поможет избежать травм, вызванных тем, что повышение нагрузки произошло слишком рано после окончания *межсезонья*.

Игры: *Игры* или *соревновательный сезон* – это этап, на котором спортсмены принимают участие в соревнованиях, турнирах, мероприятиях и играх. Сезон игр спортсмена зависит от вида спорта и может длиться от восьми недель до 6 месяцев, а иногда и дольше. Целью этапа *игр* является поддержание уровня физической подготовки спортсменов и достижение максимальных результатов.

Период после сезона: *период после сезона* – это короткая фаза, наступающая сразу после окончания последнего соревнования *сезона игр*. *Период после сезона* как правило состоит из двух недель тренировок с ограниченной частотой и интенсивностью, во время которых спортсмены восстанавливаются после соревнований. Главная задача *периода после сезона* – это позволить спортсменам получить удовольствие от занятий своим видом спорта, не ощущая давления предстоящих соревнований.

Внесезонье: *внесезонье* – это этап между окончанием *периода после сезона* и началом следующего *подготовительного периода*. На этом этапе спортсмены не участвуют в тренировках по данному виду спорта, но могут тренироваться и участвовать в соревнованиях по другим видам спорта, сезон которых выпадает на *межсезонье* их основного вида. Например, спортсмен, участвующий в соревнованиях по плаванию во время весеннего и летнего сезонов, может участвовать в соревнованиях по горнолыжному спорту зимой.





Таблица 5: части тренировок на каждом этапе сезона

Предсезонная подготовка	Подготовка в течение сезона	Послесезонный период
Разминка	Разминка	Именно здесь у игроков будет возможность поразмыслить о своих достижениях – это дает игрокам время отдохнуть и возможность заниматься чем-то еще.
Отработка техники — • Основы футбола - Пасы - Контроль мяча - Ведение мяча - Удары - Отбор мяча - Игра головой - Коммуникация между игроками	Отработка техники — • Основы футбола - Пасы - Контроль мяча - Ведение мяча - Удары - Отбор мяча - Игра головой - Коммуникация между игроками	Поощрение хорошего питания и сна важно не только в предсезонной/соревновательной подготовки, но и в период после соревнований
Физическая подготовка • Повышение уровня физической подготовки • Специальная физическая подготовка, направленная на повышение показателей в футболе - Анаэробные + аэробные нагрузки - Короткие, частые спринты - Изменение направления движения - Ускорение - Замедление - Отработка моментов, требующих улучшения	Физическая подготовка • Поддержание уровня физической подготовки • Специальная физическая подготовка, направленная на повышение показателей в футболе - Анаэробные + аэробные нагрузки - Короткие, частые спринты - Изменение направления движения - Ускорение - Замедление - Отработка моментов, требующих улучшения	Снижение тренировочной нагрузки - Увеличение интервалов между тренировками - Сокращение продолжительности тренировок - Исключение специальных упражнений
Тактические основы — • Нападение • Защита • Переходы (в атаку, в защиту)	Конкретная отработка тактики — • Анализ эффективности тактики • Повышение знаний • Внесение изменений в тактику	Проводите тренировки под руководством самих игроков - Развивает лидерские качества спортсменов - Расширяет возможности игроков
Восстановление — • Заминка • Сон/отдых • Методы восстановления — растяжка	Восстановление — • Оптимальное восстановление после соревнований	Сделайте тренировки веселыми, добавив в них больше игровых моментов
Говорите о питании/потреблении воды и т.д.	Говорите о питании/потреблении воды и т.д.	

Распределение по дивизионам +Плюс

+ Распределение по дивизионам плюс, по видам спорта, – новая модель организации спортивной деятельности в Международных соревнованиях СО, являющаяся модернизацией стратегии распределения по дивизионам, и приводящая процедуры и форматы соревнований в соответствие с тем, что принято в обычном спорте.

+ Распределение по дивизионам плюс также задействует новые процессы и протоколы, повышающие физическую и психическую готовность спортсменов, и улучшающие общие впечатления от участия в соревнованиях. Таким образом обеспечиваются наилучшие показатели спортсменов по сравнению с соперниками одного с ними уровня.

Цели распределения по дивизионам +плюс:

 Special Olympics Divisioning +plus	В центре внимания спортивная деятельность	Улучшение опыта спортсменов
Новые и современные модели распределения по дивизионам	Хорошо обученные Технические делегаты и официальные лица (судьи)	Протоколы подготовки и проведения соревнований как в профессиональном спорте
Форматы соревнований в стиле международных федераций (МФ), в т.ч. распределение по дивизионам и окончательный этап, с целью повышения соревновательного опыта и получения положительных впечатлений	Поддержка со стороны МФ	Физическая форма, готовность спортсменов и фитнес-станции
Оптимизация графиков выступлений	Станции спортивной информации — приложение для тренеров	Улучшенная организация проведения церемоний награждения
Равноправие мужчин и женщин, а также спортсменов с различными способностями	Улучшение планов процессов	Привлечение прессы (смешанные зоны, вещание)
Новый процесс квотирования	Улучшенная среда на объекте (в центре внимания спортсмен)	Истории спортсменов о личных стараниях и достижениях
Система, требующая лучшей подготовки спортсменов, но также дающая для этого больше информации	Позитивный настрой обслуживающего персонала	Спортивные презентации МФ
Сбор и обработка статистических данных	Внешний вид объекта и звук на объекте	Соответствующие возможности для разминки и заминки во время соревнований
Новая модель определения отличных результатов	Улучшенная среда на объекте (в центре внимания болельщик)	График тренировок
В центре внимания личные достижения в спорте, здоровье	Высококачественное спортивное оборудование	Стандарты квалификации тренеров



Новые международные стандарты проведения мероприятий, распределения по категориям или уровням, в зависимости от вида спорта.	Более детализированные данные о подготовительном периоде помогут в планировании	Протокол проведения соревнований по программе "Объединенный спорт"
Поддержка национальных федераций	Налаженный процесс оценки и передачи знаний	
Соответствующие оборудование и условия для тренировки		
Ответственный подход тренеров и спортсменов к подготовке к соревнованиям		

Распределение по дивизионам на Всемирных играх:

+ Команда, отвечающая требованиям Всемирных игр должна тренироваться вместе, по крайней мере, на протяжении одного год до начала игр, и провести не менее 40 тренировочных недель, как минимум по 2 тренировки в неделю.

В каждом соревновании предлагаются места программе, которые отбираются методом квотирования. Размеры квот зависят от категории игры ("7 игроков в команде", футзал в рамках Всемирных игр).

Формат соревнований:

Существует три официальных формата соревнований:

- + 8 команд (минимальное количество для открытия мероприятия)
- + 12 команд
- + 16 команд (идеальный формат)



7 человек в команде (16 команд)

- + Распределение по групповым этапам: 4 (четыре) группы по 4 (четыре) команды в каждой
- + После группового этапа, команды распределяются по 3 (трем) дивизионам с целью окончательного определения мест
 - 1-й дивизион - (6 команд)
 - 2-й дивизион - (5 команд)
 - 3-й дивизион - (5 команд)
- + 1-й дивизион
 - 1-й дивизион состоит из 4 (четырех) команд на 1^{-й} позиции в каждой группе и 2 (двух) команд на 2^{-й} позиции.
 - Определение позиций: с 1-й по 6-ю
 - Команды распределяются на 2 (две) группы по 3 (три) следующим образом:

Круговой турнир — 1-я группа

- + Команда на 1^{-й} позиции - Группа А
- + Команда на 1^{-й} позиции - Группа В
- + 2^{-й} лучший финиш Групп А и В

Круговой турнир — 2-я группа

- + Команда на 1^{-й} позиции - Группа С
- + Команда на 2^{-й} позиции - Группа D
- + 2^{-й} лучший финиш Групп С и D

Каждая из групп играет в круговом турнире, после чего, с целью окончательного определения мест, играет в следующем формате:

- + Круговой турнир — 1-я группа 1^{-я} позиция против Круговой турнир - 2-я группа 1^{-я} позиция
 - Определение 1^{-го} и 2^{-го} мест, соответственно
- + Круговой турнир — 1-я группа 2^{-е} место против Круговой турнир - 2-я группа 2^{-е} место
 - Определение 3^{-го} и 4^{-го} мест, соответственно
- + Круговой турнир — 1-я группа 3^{-е} место против Круговой турнир - 2-я группа 3^{-е} место

- Определение 5^{-го} и 6^{-го} мест, соответственно

+ 2-й дивизион

- 2-й дивизион состоит из 2 (двух) оставшихся команд на 2^{-й} позиции из группового этапа и 3 (трех) лучших команд на 3^{-й} позиции
- Определение позиций с 1^{-й} по 5^{-ю}

Лучшая 2-я позиция из двух оставшихся мест с выходом в следующий круг

+ 1-й полуфинал, другое 2-е место против лучшего 3-го места
+ 2-й полуфинал, лучшая 3-я позиция против средней команды на 3-м месте
+ 3-й полуфинал, победитель 2-го полуфинала против 2-го места с выходом в следующий круг
+ Проигравший в 1-м полуфинале (5-е место)
+ Победители 1-го полуфинала против 3-го полуфинала для определения 1-го и 2-го мест
+ Проигравшие во 2-м полуфинале против 3-го полуфинала для определения 3-го и 4-го мест

+ 3-й дивизион

- 3-й дивизион состоит из оставшегося низшего 3-го места на групповом этапе и 4 (четырёх) команд на 4-м месте
- Определение позиций с 1-й по 5-ю

Команда на низшем 3^{-м} месте с выходом в следующий круг

+ Команда 1-го полуфинала с низшей 4-й позицией против команды с лучшей 4-й позицией:
+ 2-й полуфинал, средняя 4-я позиция против средней 4-й позиции
+ 3-й полуфинал, победитель 2-го полуфинала против 3-го с выходом в следующий круг
+ Проигравший в 1-м полуфинале (5-е место)
+ Победители 1-го полуфинала против 3-го полуфинала для определения 1-го и 2-го мест
+ Проигравшие во 2-м полуфинале против 3-го полуфинала для определения 3-го и 4-го мест



ФУТЗАЛ (12 команд)

- + Распределение по групповым этапам: 3 (три) группы по 4 (четыре) команды в каждой:
- + После группового этапа, команды распределяются по 3 (трем) дивизионам с целью окончательного определения мест
 - 1-й дивизион - (4 команды)
 - 2-й дивизион - (4 команды)
 - 3-й дивизион - (4 команды)

+ 1-й дивизион

- Определение позиций с 1-й по 4-ю

Команда на 1-й позиции в каждой группе и команда на лучшей 2-й позиции на групповом этапе играет в раундах полуфинала следующим образом:

- | |
|--|
| + 1-й полуфинал: 1А против лучшей 2-й |
| + 2-й полуфинал: 1В против 1С |
| + Победители обоих матчей играют в финале (за 1-е и 2-е места) |
| + Проигравшие обоих матчей играют в матче за 3-е место (3-е и 4-е места) |

+ 2-й дивизион

- Определение позиций с 1-й по 4-ю

Оставшиеся команды на 2-й позиции и 2 (две) лучшие команды на 3-й позиции играют в раундах полуфинала следующим образом:

- | |
|---|
| + 1-й полуфинал: худшая команда на 2-й позиции против лучшей команды на 3-й позиции |
| + 2-й полуфинал: третья по результатам команда, занявшая 2-е место против второй по результатам команды, занявшей 3-е место |
| + Победители обоих матчей играют в финале (за 1-е и 2-е места) |
| + Проигравшие в обоих матчах играют в матче за 3-е место (3-е и 4-е места) |

+ 3-й дивизион

- Определение позиций с 1^{-й} по 4^{-ю}

Оставшаяся команда, занявшая низшее 3^{-е} место и все 4^{-е} места играют раунды полуфиналов следующим образом:

- + 1-й полуфинал: низшее 3-е место против худшей команды, занявшей 4-е место
- + 2-ой полуфинал: команда, занявшая лучшую 4^{-ю} позицию против команды, занявшей среднюю 4^{-ю} позицию
- + Игроки обеих команд играют в финале, в котором будут определены 1^{-е} и 2^{-е} места, соответственно
- + Проигравшие в обоих матчах играют в матче за 3-е место, в котором определяются 3-е и 4-е места, соответственно

8 команд (минимальное количество команд, необходимое для открытия мероприятия):

- + Распределение по групповым этапам: 2 (две) группы по 4 (четыре) команды в каждой
 - После распределения по дивизионам, осуществляется распределение по группам в (2) дивизиона с целью окончательного определения мест.

+ 1-й дивизион

- Определение позиций с 1-й по 4-ю

Команды на первой и второй позициях каждой группы играют в раундах полуфинала следующим образом:

- + 1-й полуфинал: 1A против 2B
- + 2-й полуфинал: 1B против 2A
- + Победители обоих матчей играют в финале, в котором определяются 1-е и 2-е места, соответственно
- + Проигравшие в обоих матчах играют в матче за 3-е место, в котором определяются 3-е и 4-е места, соответственно

+ 2-й дивизион

- Определение позиций с 1-й по 4-ю

Команды на 3-й и 4-й позициях в каждой группе играют раунды полуфинала следующим образом:

+ 1-й полуфинал: 3А против 4В
+ 2-й полуфинал: 3В против 4А
+ Победители обоих матчей играют в финале, в котором определяются 1-е и 2-е места, соответственно
+ Проигравшие в обоих матчах играют в матче за 3-е место, в котором определяются 3-е и 4-е места

- + Для окончательного определения мест на групповом этапе, используется следующая система:

✓	Выигрыш - 3 очка
↔	Ничья - 1 очко
✗	Проигрыш - 0 очков

- + Положение каждой команды в каждой группе определяется следующим образом:

- Наибольшее количество очков, полученное во всех групповых матчах;
- Разница в забитых мячах во всех групповых матчах;
- Наибольшее количество голов, забитых в групповых матчах

- + Если, согласно вышеприведенным критериям, две или более команд окажутся на одном уровне, их места определяются следующим образом:

1. Наибольшее количество очков, полученных в групповых матчах между этими командами;
 2. Разница в забитых мячах в групповых матчах между этими командами.
 1. Больше количество голов, забитых во всех игровых матчах между этими командами.
 2. Критерии честной игры (техническая группа)
- 3.5 Организационный комитет проводит жеребьевку.

С целью поддержания положительных впечатлений каждого спортсмена и партнера, и понимания, что это первое мероприятия подобного типа, максимальная разница в забитых мячах составляет 6 голов. Правило выбывания не применяется.



Например: если финальный счет матча 7 – 0, победителю присуждается +6 голов. Если финальный счет матча 8 - 1, победителю присуждается +7 и -1 (Для получения лучшей награды по количеству забитых голов могут засчитываться эти дополнительные голы)

Распределение по групповым этапам – Объединенный футбол

- + Распределение команд осуществляется путем внутригрупповой жеребьевки. Всемирная Специальная Олимпиада (ВСО) попытается предотвратить распределение команд из одного региона в одной группе на групповом этапе. Распределение команды принимающей страны не может проводиться заранее. ВСО может просматривать любые другие команды заранее, если, по их мнению, это окажет позитивное влияние на проведение турнира.
- + Распределение по групповым этапам: 4 (четыре) группы по 4 (четыре) команды в каждой
- + После дивизионирования команды распределяются на 2 (два) дивизиона с целью окончательного определения мест
 - 1-й дивизион - (8 команд)
 - 2-й дивизион - (8 команд)
- + Полуфиналы, финалы и другие матчи, проводимые с целью окончательного определения мест
- + **1-й дивизион**
- +

Команда на 1-й позиции каждой группы играет за 1^е – 4^е места 1-го дивизиона:

- + 1-й полуфинал 1^е А против 1^{го} D
- + 2-й полуфинал 1^е В против 1^{го} C

3-я позиция в каждой группе играет за 5^е и 6^е места в 1-м дивизионе:

- + 1-й матч за 5^е место: 3^е А против 3^е D
- + 2-й матч за 5^е место: 3^е В против 3^е C

Определение 1^й – 4^й позиции в 1-м дивизионе

- + Победители 1-го полуфинала против 2-го полуфинала играют в финале за 1^е и 2^е места
- + Проигравшие в 1-м полуфинале против 2-го полуфинала играют за 3^е и 4^е места

Определение позиций 5^{го} и 6^{го} мест в 1-м дивизионе

- + Победитель 1-го и 2-го матчей за 5^е место занимает 5^е место
- + Проигравший в 1-м и 2-м матчах за 5^е место занимает 6^е место

+ 2-й дивизион

2-й дивизион в каждой группе играет за 1-е – 4-е места 2-го дивизиона
+ 1-й полуфинал: 2-я А против 2-й D
+ 2-й полуфинал: 2-я В против 2-й С
4-я позиция в каждой группе играет за 5-е и 6-е места во 2-м дивизионе:
+ 1-й матч за 5-е место: 4-я А против 4-й D
+ 2-й матч за 5-е место: 4-е В против 4-го С
Определение 1-й – 4-й позиций во 2-м дивизионе
+ Победители 1-го полуфинала против 2-го полуфинала играют в финале за 1-е и 2-е места
+ Проигравшие в 1-м полуфинале против 2-го полуфинала играют в матче за 3-е и 4-е места
Определение позиций 5-го и 6-го мест в 2-м дивизионе
+ Победители 1-го и 2-го матчей за 5-е место занимают 5-е место
+ Проигравшие в 1-м и 2-м матчах за 5-е место занимают 6-е место

Размер реестра и разбивка:

Реестры всех команд для участия в соревнованиях одинаковы. Так обеспечивается равенство и справедливость при проведении соревнований.

Размеры реестров для формата "7 человек в команде"

Команда	Спортсмены	Партнеры	Тренеры	Итого
Женская команда по объединенному футболу в формате "7 человек в команде"	6	5	1 главный тренер 2 помощника тренера	14 членов (не менее 1 женщины в роли Главного тренера или помощника тренера)
Мужская команда по объединенному в формате "7 человек в команде"	6	5	1 главный тренер 2 помощника тренера	14 членов (не менее 1 мужчины в роли главного тренера или помощника тренера)
Женская команда 7 человек в команде	11	0	1 главный тренер 2 помощника тренера	14 членов (не менее 1 женщины в роли Главного тренера или помощника тренера)



Мужская команда 7 человек в команде	11	0	1 главный тренер 2 помощника тренера	14 членов (не менее 1 мужчины в роли главного тренера или помощника тренера)
---	----	---	--	--

Размер реестра по футзалу

Команда	Спортсмены	Партнеры	Тренеры	Итого
Женская команда по объединенному футзалу	6	4	1 главный тренер 2 помощника тренера	13 членов (не менее 1 женщины в роли главного тренера или помощника тренера)
Мужская команда по объединенному футзалу	6	4	1 главный тренер 2 помощника тренера	13 членов (не менее 1 мужчины в роли главного тренера или помощника тренера)
Мужская команда Футзал	10	0	1 главный тренер 2 помощника тренера	13 членов (не менее 1 мужчины в роли главного тренера или помощника тренера)

Размер реестра команды по объединенному футзалу

Команда	Спортсмены	Партнеры	Тренеры	ГД	Медработник	Итого
Мужская команда по объединенному футболу в формате 11 человек в команде	9	7	1 главный тренер 1 помощник тренера	1	1	20 членов
Женская команда по объединенному футболу в формате Команда 7 человек в команде	6	5	1 главный тренер 1 помощник тренера	1	1	15 членов

Советы по судейству

Судейство в футболе Специальной олимпиады

Часто судейством занимается тренер. Это может проявляться в форме, упражнений, схваток, учебных матчей или дружественных встреч. Ниже приведены советы по управлению командой от футбольного судьи Специальной Олимпиады Кола Ловеринга.

1. Объединенные матчи

- I. Матчи Специальной Олимпиады делятся на две группы: традиционную и объединенную.
 - **Традиционная:** команда состоит из лиц с нарушениями интеллекта, "спортсменов".
 - **Объединенная:** команда состоящая из из "спортсменов" и не спортсменов, т.е. "партнеров".
- II. Судьи не проводят разграничений между спортсменами и партнерами. Наказания за нарушения назначаются в обычном порядке.
- III. Никаких особых подходов – судите игру, как любую другую.
- IV. **Значимое участие.** Если, по вашему мнению, есть определенные проблемы, примите это к сведению, но не принимайте никаких мер. Оставайтесь нейтральными.

2. Замены

- I. Все замены осуществляются с центральной линии
 - До выхода на поле игроки должны разогреться.
 - Не проводите замены со скамьи.
- II. Замена выходит на поле только с разрешения судьи.
 - Это касается и замены игрока, и замены после удаления по красной карточке.
 - Не проводите замену "на лету".
- III. При необходимости, разрешите тренеру(-ам) на поле размещать игроков на поле и уводить их с поля.
- IV. В объединенных матчах спортсмены заменяются на спортсменов, а партнеры на партнеров.



3. Управление игроками

- I. Поговорите с тренерами перед матчем
 - Расспросите их о проблемах со здоровьем (например, приступы, астма или проблемы со слухом).
 - Спросите о наличии проблем поведения, которые могут повлиять на игру.
- II. Поговорите с игроками, помогите им принять правильные решения.
- III. Работайте с тренером, если возникает проблема с игроком.
 - Чтобы прийти в себя, игроку может понадобиться время за пределами поля.
 - При необходимости разрешайте тренерам выходить на поле, чтобы помочь игрокам.
- IV. При травме остановите игру и немедленно пригласите тренеров на поле.
- V. Главное — безопасность игрока. Если видите, что игроку плохо, **ОСТАНОВИТЕ** игру и разрешите замену.
- VI. Игроки могут утратить самообладание, особенно после нарушения или гола — соблюдайте правила игры.

4. Травмы

- I. Узнайте, у каких игроков проблемы со здоровьем.
- II. Немедленно остановите игру и пригласите тренеров на поле.
- III. Если на поле выходят родители, не запрещайте им, пусть помогут своим детям.
- IV. Следите за реакцией игроков. После травмы может произойти взрыв эмоций.

По возможности старайтесь успокоить игрока.



5. Судейство при наличии игроков с нарушением слуха

- I. Проинструктируйте игроков/тренеров обеих команд, что при свистке, все должны остановиться и поднять руку(-и).
- II. Показывайте сигналы рукой, возможно придется держать ее поднятой дольше, чем обычно.
- III. Воспользуйтесь услугами тренера/переводчика, чтобы помочь игроку понять решение, и дайте им время на объяснение.
- IV. При необходимости, в целях облегчения понимания, разрешите присутствовать на поле переводчику

6. Ключи к успеху

- I. В игре главное – это СПОРТСМЕНЫ.
 - Судите справедливо
 - Все должно быть БЕЗОПАСНО, ИНТЕРЕСНО И СПРАВЕДЛИВО.
- II. Вы человек и можете разделять любовь к игре с игроками.
 - Улыбайтесь.
 - Не молчите, хвалите за хорошую игру.
- III. При любой возможности старайтесь подсказать игрокам, тренерам и зрителям, как правильно поступить.



План тренировки

1-2-10

Уровень 1

Категория:

Пасы
Разминка

Количество

игроков:
5 и более

Продолжитель

ность
тренировки:
5-10 мин

Оборудование:

- 1 мяч (на группу)
- 4 фишки

Цели и задачи:

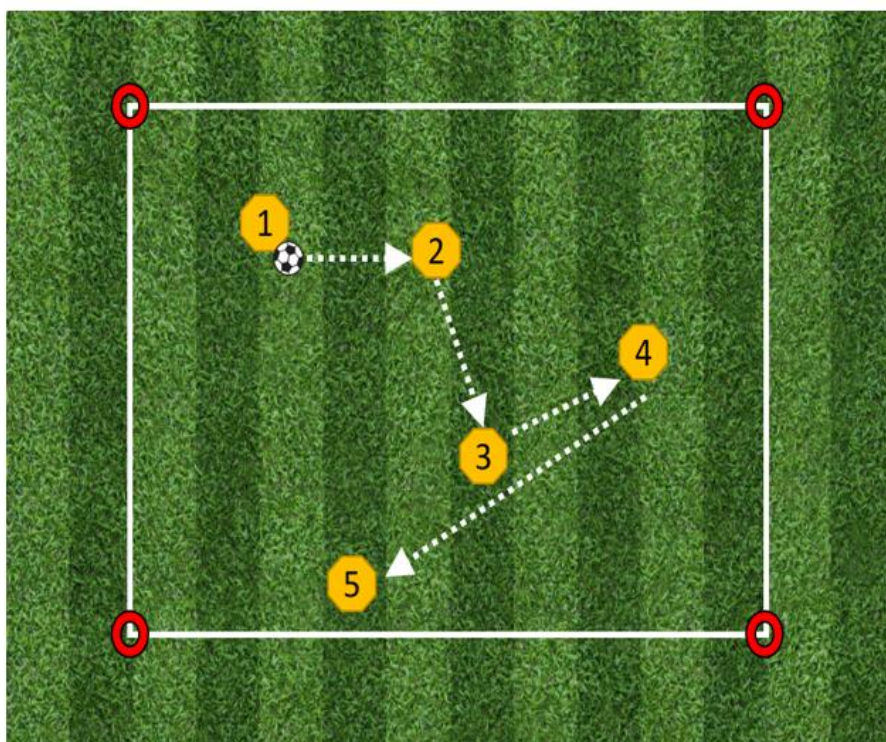
- Командная работа
- Сотрудничество между участниками
- Коммуникация между игроками
- Выполнение паса/передача в одно касание

Тренерская работа:

1. Поднятие головы, чтобы определить положение следующего игрока
2. Определение силы паса
3. Коммуникация между игроками

Инструкция:

1. *Игрок 1* берет мяч и пасует его *Игроку 2*, который пасует его *Игроку 3*, и т. д. до тех пор, пока последний игрок не получит мяч.
2. *Игрок 5* передает мяч *Игроку 1* и круг повторяется, или можно идти в обратном порядке (*Игрок 4, 3, 2, 1*).
3. Перейдите к псам в 1 или 2 касания.



План тренировки

3:2 (атака)

Уровень 2

Категория:

Нападение
Удары
Пасы
Работа с
противником

Количество

игроков:
6 и более

Продолжитель

ность
тренировки:
10 мин.

Оборудование:

Ворота x1
Манишки
Фишки + мячи

Цели и задачи:

- Создание голевых моментов и удары по воротам
- Командная работа
- Коммуникация между игроками
- Переход к защите

Тренерская работа:

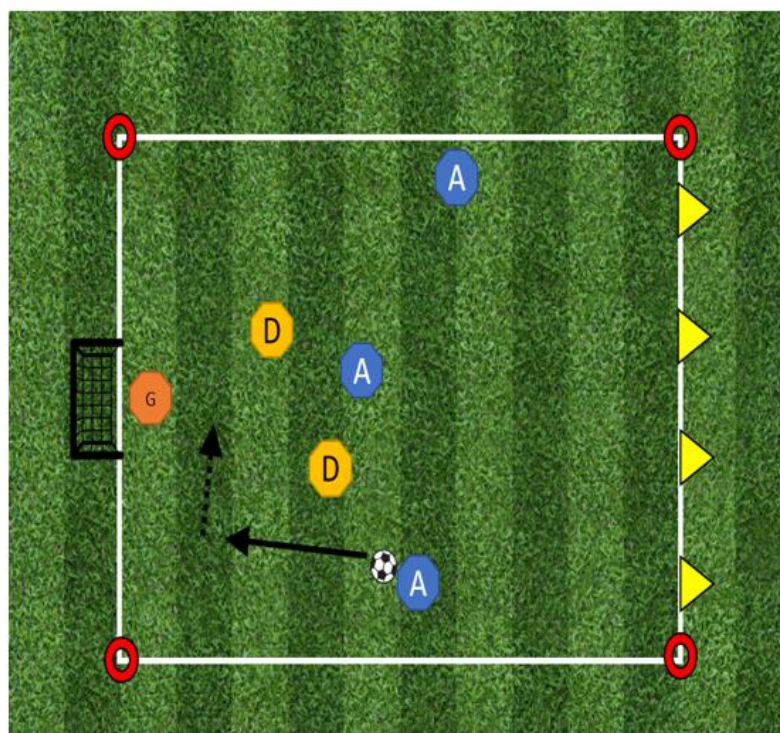
1. Используйте дополнительного атакующего игрока
2. Коммуникация между игроками
3. Отрабатывайте расширение площади игры
4. Переход к защите

Инструкция:

1. 3 атакующих игрока (А) играют против 2 защищающих ворота игроков (D) и вратаря (G).

2. Атакующие игроки пытаются забить мяч, защищающиеся ворота игроки пытаются помешать им забить.

3. Если защитники отвоевывают мяч обратно, они пытаются забить мяч в желтые ворота на другом конце поля



План тренировки

3:3:3

Уровень 3

Категория:

Нападение
Удары
Пасы
Работа с
противником
Защита

Количество игроков:

9

Продолжитель ность

тренировки:

22 мин
10 мин x 2
+ 2 мин отдых

Оборудование:

Ворота x 2
Манишки для 3
команд
Фишки + мячи

Цели и задачи:

- Создание голевых моментов и удары по воротам
- Командная работа
- Переход к атаке
- Переход к защите

Тренерская работа:

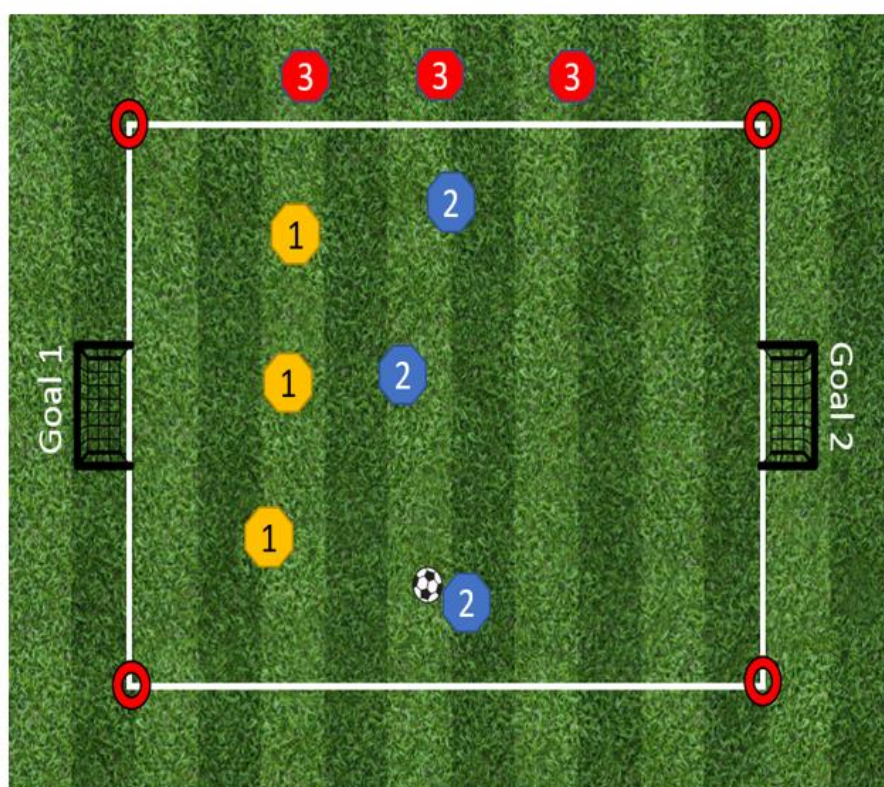
1. Скорость игры
2. Знание игрока о переходе
3. Постоянная смена направления игры

Инструкция:

1. Команда 1 (1) против команды 2 (2) в матче 3:3, с командой 3 (3) за пределами поля.

2. Команда 2 пытается забить мяч в *Ворота 1*. Если они забивают, то пытаются забить мяч в *Ворота 2*. Если забивает Команда 2, Команда 1 должна покинуть поле, а Команда 3 должна защищать *Ворота 2*.

3. Команда, которая забивает, всегда сохраняет мяч.



План тренировки Игра от вратаря

Уровень 3

Категория:

Нападение
Владение мячом
Пасы
Работа с противником

Количество игроков:

8/10 и более

Продолжительность тренировки:

20 мин
5 мин работы
2 мин отдых x 3

Оборудование:

Ворота x 2
Манишки
Мячи, фишки

Цели и задачи:

- Отработка владения мячом от вратаря
- Владение мячом 4:1, 4:2
- Скорость игры
- Решение о необходимости передачи

Тренерская работа:

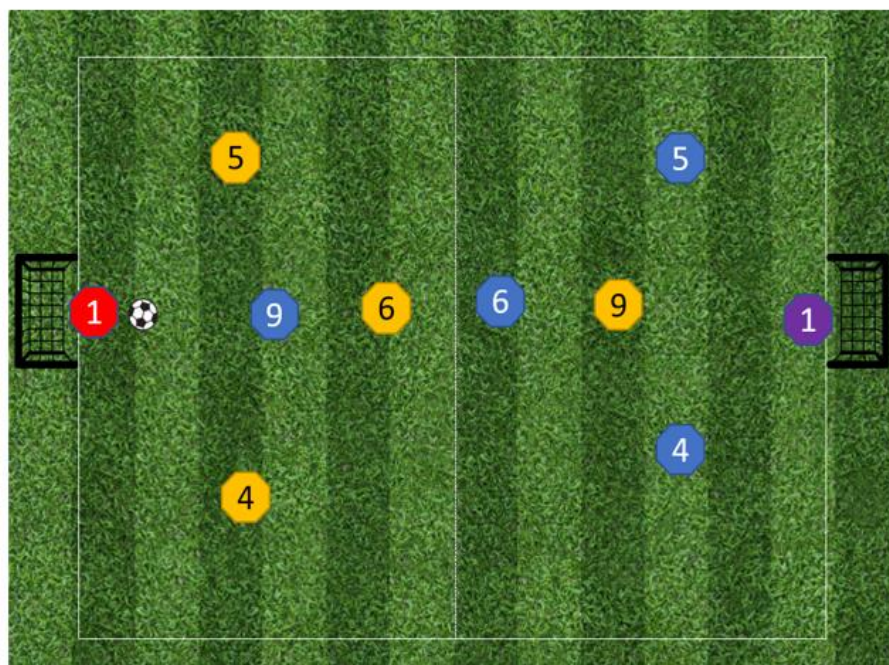
1. Используйте вратаря для отработки владения мячом. 4:1, затем 4:2
2. Переместите защитника, чтобы устранить давление, а затем продвигайтесь в зону атаки.

Инструкция:

1. 2 Команды, 5:5, 2 зоны. Только один игрок из каждой команды может защищать ворота в зоне атаки.

2. Команда 1 пытается перемещать мяч, отодвинуть защитника, затем продвинуться вперед и забить.

3. При успешной отработке в формате 4: 1 тренер может позволить 6 игрокам обеспечивать защиту в зоне атаки.





План тренировки

Владение мячом и давление

Уровень 3

Категория:

Владение мячом
Пасы
Командная работа при владении мячом
Защита с переходом амплуа

Количество игроков:

8-16 игроков
Площадь поля зависит от количества игроков

Продолжительность тренировки:

15-20 мин

Оборудование:

Фишки и мячи, 2 комплекта манишек, 8 больших фишек для ворот

Цели и задачи:

- Индивидуальная работа с мячом
- Защита мяча
- Владение мячом командой
- Защита
- Переход из защиты

Тренерская работа:

1. Работа с мячом в ограниченном пространстве
2. Помощь членов команды в владении мячом
3. Пасы
4. Переход из защиты в атаку

Инструкция:

1. Для этого примера потребуются 6 игроков в желтом, каждый с мячом. Два защитника в синем. Игроки в желтом должны сохранять владение мячом

2. Игроки в синем пытаются отыграть мячи, а затем переходят к забиванию в любые из 4 ворот.

3. Когда игроки в желтом теряют свой мяч, они должны поддерживать других игроков в желтом, чтобы сохранить владение

4. Игра заканчивается, когда все мячи отыграны. Защитники подсчитывают свои успешные переходы, и по последнему мячу — сколько пасов может сделать команда в желтом, прежде чем они потеряют мяч.

