

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРА S. F. E. R. A.: ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ**

*Максимова Е. С.*

Россия, Санкт-Петербург, Академия ФК «Ювентус»  
E-mail: *elenamaximova@inbox.ru*

## **Аннотация**

В статье проанализированы проблемы адаптации и применения модели поведения тренера S. F. E. R. A. в Академии ФК «Ювентус» в России. Особое внимание было обращено на имеющиеся у тренеров паттерны поведения и их трансформацию в соответствующие принятой модели. Были описаны мероприятия, которые позволили повысить педагогическую грамотность и мотивацию коллектива Академии ФК «Ювентус», что привело к успешному внедрению данной модели в работу.

*Ключевые слова:* поведение тренера, мотивация тренера, модель S. F. E. R. A.

## **PSYCHOLOGICAL MODEL OF COACHES BEHAVIOR S. F. E. R. A.: APPLICATION PRACTICE**

*Maksimova E. S.*

Russia, St Petersburg, Juventus Academy

## **Abstract**

The article analyzes the problems of adaptation and application of the behavior model of the coach S. F. E. R. A. at the academy FC Juventus in Russia. The main attention was paid to the behaviors patterns, which are used by the coaches and their transformation into appropriate models. We described the activities that made it possible to increase pedagogical literacy

and motivation the FC Juventus Academy's staff, which led to the successful implementation of this model in the work.

*Keywords:* coaches behavior, coaches motivation, S. F. E. R. A. model. В феврале 2016 г. в России была открыта Академия Футбольного клуба «Ювентус», работающая на основе методики, разработанной специалистами клуба. В основе методики со стороны психологического обеспечения тренировочного процесса применяется модель поведения тренера S. F. E. R. A., разработанная итальянским специалистом Джузеппе Верчелли. Данная модель успешно применяется не только в коммерческом секторе Академий «Ювентус» по всему миру, но и при подготовке профессиональных атлетов, тренирующихся на базе итальянского клуба. С 2017 г., получив положительные рекомендации от тренеров и психологов Академии ФК «Ювентус», она применяется и в работе с основной профессиональной командой. Модель S. F. E. R. A. является универсальным инструментом, поскольку она не создавалась специально для работы с футбольными клубами, а также не несет рекомендаций к использованию исключительно в профессиональном или, напротив, любительском спорте. Одним из условий работы коммерческих Академий ФК «Ювентус» является обязательное применение методики клуба, в том числе и реализация модели поведения тренера S. F. E. R. A. (ССЭРА).

Модель представляет собой следующие 5 компонентов:

- Синхронизация (Sincronia). Умение сосредоточиться на деятельности в формате «здесь и сейчас», связь тела и мыслительного процесса. Требует навыка концентрации и постоянного переключения внимания в течение всей тренировки.
- Сила (Forza). Понимание и применение в педагогической практике своих сильных сторон, проявление лидерских качеств как в рамках тренировочного процесса, так и вне его, при неформальном общении со спортсменами. Реализация данного компонента требует досконального знания предлагаемой системы тренировок, умения оперативно перестроить упражнения в зависимости от ситуации, планирования тренировочного процесса.
- Энергия (Energia). Использование невербальных компонентов передачи информации в установленном диапазоне. Может быть как недостаточной, так и избыточной. Требует владения собственным речевым аппаратом, знаний об особенностях влияния невербальных компонентов общения на учащихся различных возрастов.

- Ритм (Ritmo). Управление активными периодами выполнения упражнений и моментам пауз, исходя из физиологических потребностей тренирующихся. Может быть недостаточным и избыточным. Требуется постоянного наблюдения за игроками и анализа их состояния.
- Активация (Attivazione). Готовность к выполнению деятельности на необходимом уровне, включает проявление эмоций, демонстрацию уверенности, мотивацию к деятельности. Требуется умения управлять эмоциональным состоянием.

При реализации тренировочного процесса использование всех 5 компонентов в установленной форме помогает тренерам выполнять основные требования методики: индивидуальный подход к обучению, раскрытие потенциала каждого игрока тренировочной группы, позитивная и доброжелательная атмосфера. В то же время со стороны самого тренера модель обеспечивает следующие психологические эффекты: уверенность в себе, высокая мотивация к деятельности, стремление к профессиональному и саморазвитию, сохранение энергии, чувство удовлетворения от процесса, положительный настрой в тренировочной деятельности.

Также стоит отметить, что сам тренировочный процесс характеризуется высокой интенсивностью, необходимостью оперативно менять компоненты тренировки с целью адаптации к уровню развития спортсменов, постоянной концентрацией внимания к таким деталям, как собственное расположение на площадке, перемещение инвентаря, обратная связь для тренирующихся, их физическое и эмоциональное состояние.

Таким образом, на первом этапе были определены следующие задачи:

- 1) оценить различия между поведением тренеров в данный момент и поведением, соответствующим предлагаемой модели;
- 2) проанализировать поведенческие блоки, мешающие реализовать данную модель и мотивационные установки.

В таблице 1 приведены некоторые паттерны поведения в форме сравнения имеющихся форм и предлагаемых моделью. Данные собраны на основе наблюдения за работой тренерского состава Академии ФК «Ювентус» за период с февраля по октябрь 2016 г.

В результате обсуждения полученных данных в групповом и индивидуальном формате были определены основные сложности и по-

**Таблица 1**  
Сравнительный анализ модели S. F. E. R. A.

Компоненты S. F. E. R. A.	Поведение согласно модели S. F. E. R. A.	Обычное поведение тренеров
Синхронизация Sincronia	<ul style="list-style-type: none"> <li>– внимание к каждому;</li> <li>– обращение к детям «их словами»;</li> <li>– четкие правила;</li> <li>– проверяет, точно ли дети поняли задание.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– внимание к группе в целом;</li> <li>– отсутствие адаптации объяснения согласно возрасту;</li> <li>– больше обратной связи «любимчикам»;</li> <li>– отвлечение на посторонние предметы или людей.</li> </ul>
Сила Forza	<ul style="list-style-type: none"> <li>– конкретное объяснение специальных движений;</li> <li>– позиция выбирается близко к месту выполнения упражнений;</li> <li>– общая, но конструктивная критика.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– расплывчатые, неконкретные комментарии;</li> <li>– позиция не позволяет тренеру находиться в центре выполнения заданий;</li> <li>– сложное объяснение ошибок.</li> </ul>
Энергия Energia	<ul style="list-style-type: none"> <li>– центральная позиция;</li> <li>– точные инструкции;</li> <li>– правильный тон голоса;</li> <li>– широкие жесты;</li> <li>– перемещение по площадке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– руки за спиной или скрещены на груди;</li> <li>– флегматичный или агрессивный тон голоса;</li> <li>– далеко от детей и места упражнения / слишком близко к детям.</li> </ul>
Ритм Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– порядок в выполнении упражнений;</li> <li>– дает возможность отдышаться;</li> <li>– коррекция ошибок;</li> <li>– объяснение ошибок в процессе выполнения упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно или слишком активный;</li> <li>– заставляет детей делать как можно быстрее и интенсивнее / имеются большие паузы между упражнениями</li> <li>– скомканные/слишком сложные объяснения.</li> </ul>
Активность Attivazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>– больше контакта глаза в глаза;</li> <li>– широкие жесты, внимательное отношение;</li> <li>– подчеркивает удовольствие от футбола и совместной работы;</li> <li>– создание ритуала в конце и в начале тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– флегматичный и риторический тон голоса;</li> <li>– высокомерное отношение к детям;</li> <li>– позиция далеко от детей.</li> </ul>

веденческие блоки, мешающие реализовать данную модель. Основные причины отказа выглядят следующим образом (в формате от наиболее частых ответов к редким): «Мы никогда так не работали», «Мы не сможем вести себя, как итальянцы, другой менталитет», «Я буду чувствовать себя глупо», «Я не смогу управлять детьми, они не будут меня уважать», «Мой тренер так себя не вел», «Не понимаю, почему я должен за все их хвалить». Таким образом, можно определить основные причины отказа:

- отсутствие опыта работы в подобном стиле;
- отсутствие визуального примера поведения;
- давление собственного опыта спортивной деятельности (образа своего тренера).

Рассматривая мотивационный компонент, мы также оказались в ситуации отсутствия стандартных критериев оценки успешности деятельности. Предлагаемые критерии носят более субъективный характер. Ниже приведена таблица сравнения стандартных критериев и установленных методикой подготовки ФК «Ювентус» (таблица 2).

Для решения задач, связанных с поведенческими компонентами, были предложены следующие мероприятия:

1. Сбор видеоматериалов. В течение тренировочной недели проводились съемки занятий или отдельных упражнений. Также были запрошены видеоматериалы с тренировок специалистов ФК «Ювентус».

**Таблица 2**  
Сравнение методики ФК «Ювентус» и РФС

Методика ФК «Ювентус»	Федеральный стандарт (РФС)
<ul style="list-style-type: none"><li>– овладение навыками техники и тактики согласно текущим умениям;</li><li>– отсутствие игры «на результат» до 14 лет;</li><li>– получение удовольствия от процесса тренировки и игры;</li><li>– набор футболистов;</li><li>– отсутствие срезовых тестов;</li><li>– работа над ошибками;</li><li>– воспитание личности, а затем футболиста.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– четко прописаны навыки техники и тактики по возрасту учащихся;</li><li>– установка на победу в соревнованиях;</li><li>– переживание опыта победы и проигрыша;</li><li>– отбор футболистов;</li><li>– спортсмен должен выполнять установленные нормативы;</li><li>– не совершать ошибки;</li><li>– фокус на индивидуальные и командные ЗУНы.</li></ul>

2. Предложен опросник самоконтроля по критериям модели S. F. E. R. A. Опросник, созданный итальянскими специалистами, был переведен и адаптирован для работы с русскоязычными тренерами. Рекомендовалось использовать его 2–3 раза в неделю.
3. Предложено пособие с описанием эффектов влияния компонентов модели на поведение учащихся. Кроме того, нам удалось получить видеоматериал с наглядной демонстрацией данных эффектов.
4. Под руководством главного тренера Академии были организованы еженедельные семинары с обсуждением тренировочного процесса. Отсматривались собранные видеоматериалы, в групповом формате обсуждались сложные ситуации и предлагались варианты решения. В дальнейшем тренеры делились опытом реализации предложенных способов ведения тренировочного процесса.
5. Регулярно проводились встречи с тренерским составом для анализа конкретных проведенных тренировок. Тренер презентовал свою тренировку, объясняя ее цели и задачи, обосновывая выбранные упражнения и их адаптацию к возрасту учащихся, делился впечатлениями от проведения тренировки. Далее каждый тренер должен был предложить модификацию данных упражнений для группы своего возраста с сохранением цели и задач базовой тренировки.
6. Организованы обучающие семинары по вопросам педагогики и психологии развития.
7. Каждый тренер провел тренировки со всеми группами Академии, получив опыт работы с использованием модели S. F. E. R. A. с учащимися разных возрастов.

В результате проведения вышеописанных мероприятий нам удалось повысить педагогическую грамотность коллектива, создать обширную базу конкретных упражнений для каждого специалиста и в тоже время подключить творческий компонент при модификации упражнений, что, в свою очередь, помогло тренерам чувствовать себя более уверенно и свободно, в том числе при непредвиденном изменении условий тренировки (изменение количества учащихся, сокращение времени или тренировочного пространства, нехватка инвентаря и пр.). Кроме того, совместные поиски решения задач и обсуждения тренировочного процесса помогли тренерам отказаться от прошлых оце-

ночных суждений, сравнения с другими специалистами (в том числе и с прошлым личным опытом), почувствовать интерес к предлагаемой модели поведения и методике в целом.

В то же время совместно с руководством Академии ФК «Ювентус» были проработаны мотивационные мероприятия:

1. Построение карьеры внутри организации. Ассистент тренера при достаточном количестве опыта, проявлении активности в обучении и других мероприятиях получает возможность работать с группой в качестве руководящего тренера. Тренеры групп получают возможность работать с более старшими возрастными итаким образом, участвовать в глобальных мероприятиях, проводимых Академией ФК «Ювентус» (например, участие в Чемпионате мира среди Академий ФК «Ювентус» в Турине).
2. Обучение и стажировки. Академии ФК «Ювентус» в России ежегодно направляют своих специалистов на двухнедельную стажировку в Италию, что является уникальным опытом для любого тренера. Обучение проводится на английском языке. Также регулярно Академию посещают кураторы, которые проводят свои теоретические и практические занятия.
3. Командировки и сборы. Учащиеся Академии под руководством своих тренеров регулярно выезжают за границу для проведения учебно-тренировочных сборов и участия в различных турнирах (география поездок: Италия, Греция, Турция, Финляндия, Эстония и др.).
4. Корпоративные курсы английского языка.

Таким образом, основными критериями оценки работы тренеров со стороны руководства стали являться: соответствие тренировочного процесса требованиям методики (в том числе модели поведения S. F. E. R. A.), активная позиция внутри коллектива, стремление к обучению, обратная связь от учеников и родителей.

При дальнейшей работе в рамках предлагаемой методики мы столкнулись с обратным эффектом: использование таких компонентов модели, как «ритм», «энергия» и «активность» в диапазоне выше необходимого. В индивидуальных беседах тренеры замечали, что «чувствуют усталость и опустошенность» в конце рабочего дня, к концу тренировки пропадал голос, «хотелось просто лечь и отдохнуть». Для профилактики подобных состояний было введено понятие «баланс деятельности», а также перераспределены обязанности внутри пары тренер-ассистент.

Согласно понятию баланса, фокус внимания при реализации компонентов «ритм», «энергия» и «активность» был смещен от учащихся к самому тренеру, то есть, например, создавая паузу для отдыха, тренер не только дает возможность восстановиться игрокам, но и сам использует ее для восполнения энергии. При планировании тренировки тренеры стали более четко прописывать задачи для ассистентов, более плотно включать их в тренировочный процесс, делегировать часть своих обязанностей в области корректировки ошибок и управления группой. Такой подход помог сбалансировать работу тренеров, а также обеспечил ассистентам возможность скорейшего профессионального роста.

## **Вывод**

На сегодняшний день применение модели поведения тренера S. F. E. R. A. в России является инновационной, поэтому требует дальнейшего изучения. В то же время уже сейчас становится понятным, что, несмотря на различия между существующими и предлагаемыми методами работы со спортсменами, эта концепция находит положительный отклик у отечественных специалистов. Можно отметить, что за время применения модели S. F. E. R. A. заметно возросла педагогическая и психологическая грамотность тренерского состава, появилась положительная динамика в мотивационной сфере, эмоциональном состоянии и настроении коллектива, сформировалась потребность к обучению. А это привело к реализации основной концепции методики обучения: занятие спортом — это инструмент воспитания личности.

## **Литература**

1. Программа подготовки футболистов 10–14 лет. 2-е изд. URL: <https://rfs.ru/subject/1/documents>.
2. *Vercelli Giuseppe*. S. F. E. R. A. training — manuale di allenamento // Collana tecnica e didattica. 2007.