

Psychodynamique des exercices dans la formation

Marek Dragosz (Entraîneur UEFA A) ¹

La psychodynamique est un terme utilisé jusqu'à présent seulement en psychologie, en particulier dans l'une des principales écoles de psychologie, qui met l'accent sur les forces dynamiques qui régissent la personnalité humaine.

Les théories de la personnalité appelées comportementales reconnaissent que l'homme au delà de son développement personnel et social, se développe en raison de l'impact des stimuli positifs et négatifs, apprentissage des différentes formes de comportement et de réaction, et l'apprentissage est renforcé ou compromis par un système de sanctions et de récompenses.

L'apprentissage et l'expérience influencent ce qu'ils deviennent. En bref, de ce qu'est l'homme, du comment il se comporte, nous pouvons avoir un impact de l'extérieur, grâce à son environnement.

En conséquence de cette façon de penser si nous voulons développer certaines caractéristiques chez les humains, nous avons besoin de faire en sorte que l'environnement l'influence de manière appropriée, lui permettant le développement de ces traits.

Voulez-vous créer l'homme parfait - créer un environnement idéal pour lui. La psychodynamique peut elle être «traduite» pour le football? Certainement oui - si vous étudiez ce qui relie le raisonnement et le mouvement, et le nombre d'appels de ce type qui se produit dans le jeu de football. Dans les exercices psychodynamiques nous pouvons former la capacité du joueur à prendre des décisions et des changements le plus tôt possible, en fonction du nombre de nouveaux stimuli externes - visuel, auditif et tactile.

Pour répondre aux exigences des joueurs de football modernes doivent être recherchés des joueurs non seulement physiquement, techniquement et tactiquement doué, mais aussi «mentalement capable», ceux qui ont une grande vitesse "mentale", soumis à des milliers de stimuli de natures différentes qui sont capables de réagir la manière correcte et aussi rapidement que possible.

Le football est un jeu dans lequel en dehors des règles, rien est fixé. En fait, la principale caractéristique est son imprévisibilité. A tout moment, entrer en collision avec de nouvelles situations et circonstances dans lesquelles le joueur doit signaler et donner une réponse immédiate. Manque de concentration ou même de petites distractions ne permettront pas une issue favorable du match. Bien sûr, vous ne répondez pas seulement juste, vous devez répondre correctement. Accordé à l'entraînement technique, tactique et physique, il est nécessaire de développer d'une manière synergique «la préparation mentale», qui se compose de la mémoire, la perception, la capacité de se concentrer et d'analyser la situation.

Dans les exercices psychodynamiques les joueurs vont chercher des occasions de stimuler la capacité d'acquiescer et de lire la situation, la capacité de se concentrer sur ce qui est

¹ Voir détail dans l'article exercices psychodynamique des gardiens de but,

vraiment important et l'anticipation, la capacité de trouver une solution le plus rapidement possible. Ces possibilités, bien sûr, nous les avons stocké dans notre ADN, ce sont «de vraies qualités», mais elles peuvent toujours être améliorées, afin que nous puissions former et stimuler les joueurs en combinant à la fois la préparation technique, des éléments tactiques et physiques des stimuli qui affectent l'efficacité de psychothérapie.

Lors de la configuration d'une formation des ressources psychodynamiques devrait être élaborer dans les jeux les situations les plus susceptibles d'être résolues, mais en forçant le joueur à réfléchir et à répondre correctement aux stimuli reçus. Dans le même temps, le joueur va acquérir de l'expérience, qui sera ensuite utilisé automatiquement pendant le jeu. Simple d'abord, il devrait être facile à résoudre, et peut-être même amusant pour éviter le rejet par l'attitude des joueurs. Puis, quand ils gagnent déjà une certaine expérience, ces exercices devraient devenir de plus en plus difficiles.



Dans la pratique, il est connu que le moment le plus approprié pour l'exercice de ce type est la phase initiale de la formation, immédiatement après l'échauffement. Les exercices psychodynamiques lié à la technique et la tactique, exigeant la justification sont souvent très compliqués, donc ils devraient être effectués dans la période juste avant, ou juste après le match.

À leurs tours, ceux associés à la préparation physique exigent "une justification mentale» inférieure, en particulier ceux qui sont capables de stimuler des exercices de réactivité et la rapidité de l'opération peut également être réalisée au cours des séances avant et après le match.

Ce qui est très important pour le succès de tout exercice psychodynamique c'est la relation qui se développe entre l'entraîneur et les joueurs. Nous devrions essayer de donner au contenu proposé un esprit ouvert, marqué par la confiance et la clarté de l'exercice. Le Coach en accordant une attention aux détails devrait s'efforcer d'être attentif – surtout avec les débutants – à ce qu'il n'y ait pas beaucoup de solutions à la proposition faite . Il vaut la peine d'observer les joueurs pour avoir les connaissances nécessaires pour développer des solutions aux problèmes potentiels. L'enthousiasme de l'équipe est la clé pour continuer à travailler, particulièrement au début de l'exercice qui doit être facile et agréable, peut-être sous la forme de jeux et concours.

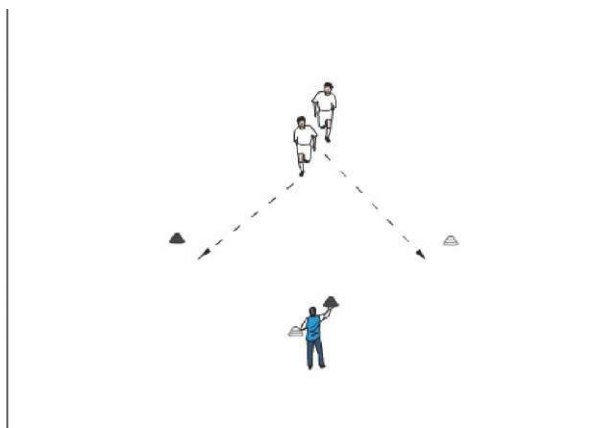
Ceci est le point de départ d'un processus graduel, composé de petits et toujours nouveaux objectifs, peut-être même tous les jours, parce que les capacités intellectuelles humaines sont pratiquement illimitées. L'exercice proposé devrait être de plus en plus exigeants.

Exercices

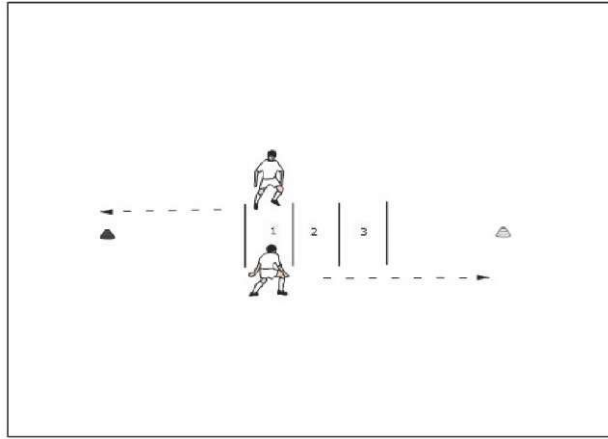
Dans la forme la plus simple les deux joueurs dans la course se dirigent vers un entraîneur en attente de son signal . Celui-ci a tout moyen d'indiquer la direction d'un signal pour le premier des joueurs. Il peut déterminer la direction de pointage d'un marqueur à main, utiliser des commandes verbales spécifiant la couleur ou peut également faire le déplacement du corps dans la direction souhaitée. Le deuxième des joueurs, en fonction des tâches définies dans le signal peut :

- aller dans le sens opposé du premier joueur,
- se déplacer dans la même direction,
- ou même essayer d'attraper le partenaire en fuite.
- Il peut également être une des positions de départ et le rythme avant le signal.

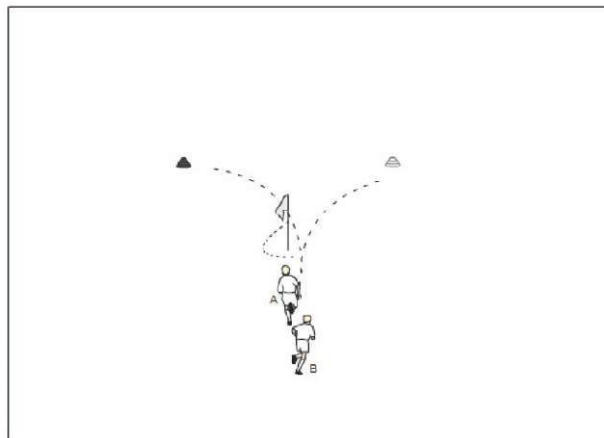
L'exercice peut se faire avec ou sans le ballon.



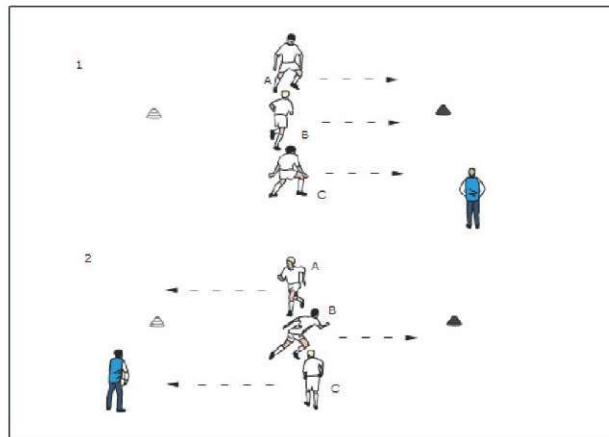
Les deux joueurs se déplacent d'une certaine manière (par exemple. Sauter) dans des zones restreintes de bâtons de gymnastique ou d'autres équipements. Changer la zone en réponse à des signaux du formateur ou l'un des partenaires de la manière la plus rapide possible. Puis un autre signe de l'entraîneur de prendre dans la direction d'un marqueur spécifique. L'entraîneur (ou d'un joueur) peut utiliser les commandes associées à la couleur d'un chasuble (par exemple. "Rouge" "jaune"), la direction ("gauche" "droite") ou d'indiquer le geste. Nous utilisons une variété de tâches pour les joueurs. Ils tournent dans la même direction, ils peuvent partir dans des directions opposées l'une à l'autre. Dans la phase finale de l'exercice il est indiqué de travailler avec le ballon.



Deux joueurs cours d'une certaine manière l'un derrière l'autre (comme indiqué dans la figure suivante). Le premier procède à des changements de la direction de sa course en réponse au signal de l'entraîneur ou de l'un des partenaires de la manière la plus rapide possible, à partir de la direction d'un marqueur particulier, cela, après avoir couru autour du drapeau central. La seconde répond au signal direct. L'entraîneur (ou joueur) peut utiliser les commandes associées à la couleur du plot (par exemple, "rouge" "jaune"), la direction ("gauche" "droite) ou indiquer le geste. Nous utilisons une variété de tâches pour les joueurs. ils courent dans la même direction, ils peuvent rivaliser dans des directions opposées les unes aux autres, faire le tour des drapeaux du milieu peut être une tâche que pour un joueur ou les deux. Dans la phase finale de l'exercice on utilise le ballon.



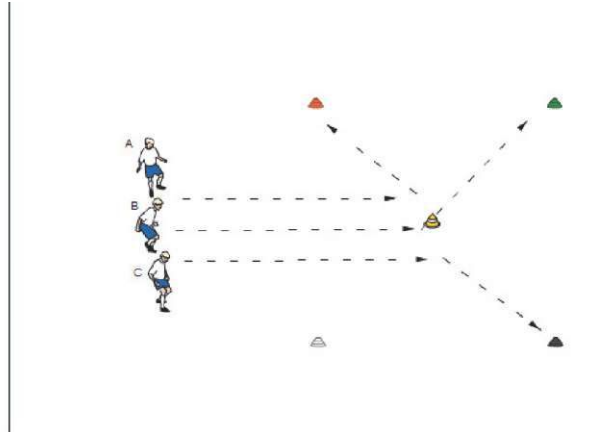
Trois joueurs sont en attente dans l'espace entre les plots de deux couleurs différentes (comme illustré). En réaction aux signaux de l'entraîneur ou de l'un des partenaires de la manière la plus rapide possible de courir dans une certaine direction. L'entraîneur (ou joueur) peut utiliser les commandes liées aux couleurs des plots (par exemple, "rouge" "jaune"), la direction ("gauche" "droite") ou indique le geste. Nous utilisons une variété de tâches pour les joueurs. On peut prolonger dans la même direction (par exemple la version 1 sur la figure, tout montant peut concourir dans deux sens opposé au troisième partenaire (par exemple la version 2 sur la figure). Dans la phase finale de l'exercice on travaille avec le ballon.



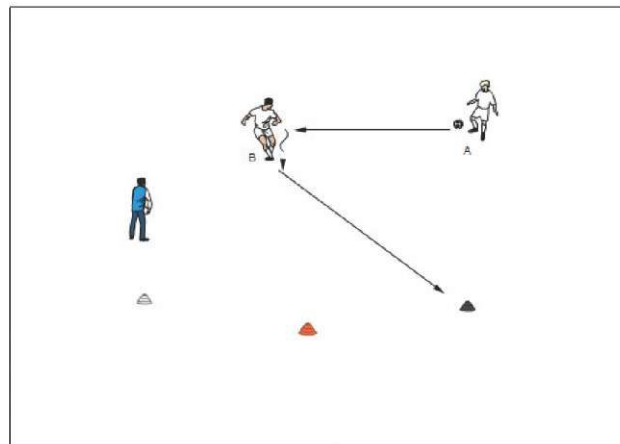
Les deux joueurs sont en attente dans l'espace limité par le nombre de plots différents dans différentes couleurs (comme illustré). En réponse aux signaux de l'entraîneur ou de l'un des partenaires de la manière la plus rapide possible de concourir dans une certaine direction. L'entraîneur (ou joueur) peut utiliser les commandes liées aux couleurs des plots (par exemple, "rouge" "jaune" "vert" "bleu"), la direction ("gauche" "droite" "avant" "retour"), indiquer un geste ou spécifier le numéro du plot ("un" "deux" "trois" "quatre"). Nous utilisons une variété de tâches pour les joueurs. Ils courent dans la même direction, ils peuvent rivaliser dans des directions opposées les unes aux autres, l'un d'entre eux peut avoir tendance à marquer adjacent au partenaire sélectionné. Dans la phase finale de l'exercice est le contact indiquée avec le ballon.



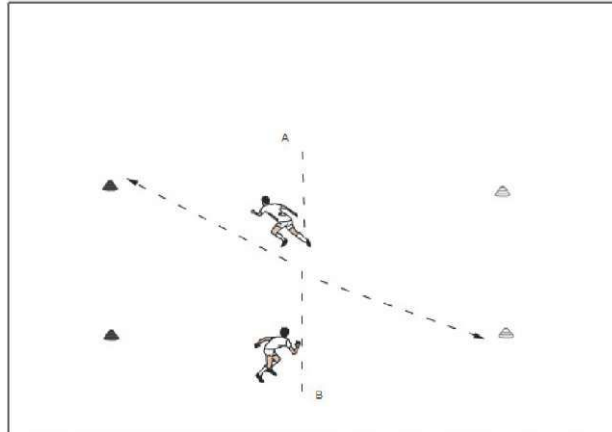
Trois joueurs alignés dans le prêt comme indiqué. La façon la plus rapide possible de décoller dans la direction de la borne du centre et il réagir pour signaler l'entraîneur ou l'un des partenaires de changer la direction de la course. L'entraîneur (ou joueur) détermine la direction de la course seulement pour le joueur B, et peuvent utiliser les commandes liées aux couleurs des plots (par exemple, "rouge" "jaune" "vert" "bleu"), la direction ("gauche" "droite" "avant" "arrière"), indiquer un geste ou spécifier le numéro de l'un des plots ("un" "deux" "trois" "quatre"). La tâche des deux autres est exécuté dans la direction du plot voisin avec le tag spécifié pour le joueur B. Pour le joueur A volonté est un plot«à gauche» et le joueur C "à droite" signal indiqué par l'entraîneur ou un partenaire . Dans la phase finale de l'exercice l'utilisation du ballon est recommandé.



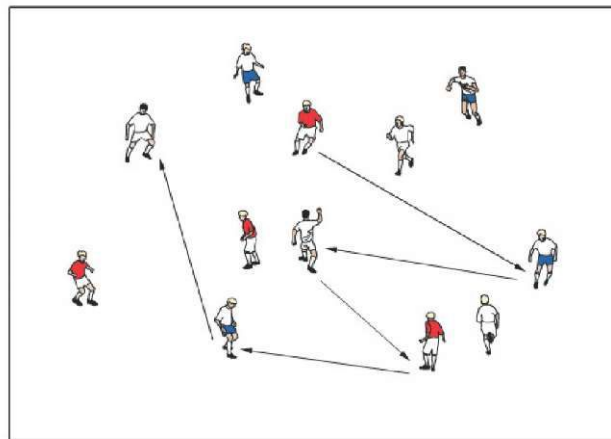
Deux joueurs alignés comme indiqué. L'un d'eux, après réception de la balle après une passe d'un partenaire qui obtient un signal spécifique rapide et précis de la part de l'entraîneur ou l'un des partenaires. L'entraîneur (ou joueur) peut utiliser les commandes liées aux couleurs des plots (par exemple, "rouge" "jaune"), la direction ("gauche" "droite") ou indiquent par le geste. Nous utilisons une variété de tâches pour les joueurs. Ils peuvent frapper vers une commande spécifique dans le sens du marqueur sur le côté droit du marqueur spécifié, peut conduire la balle dans une certaine direction, nous pouvons déterminer la couleur du marqueur avant de frapper ou courir avec le ballon.



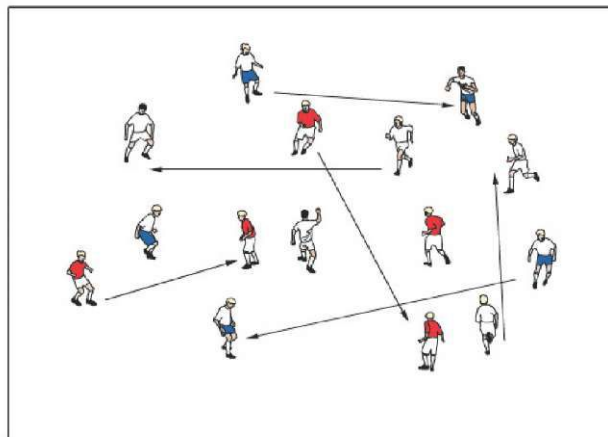
Deux joueurs vont d'une certaine façon en face de l'autre. Au milieu de l'espace délimité par les balises (comme indiqué) changer la direction de sa course en réponse au signal de l'entraîneur ou de l'un de ses partenaires de la manière la plus rapide possible, en commençant dans le sens d'un plot spécifique. L'entraîneur (ou joueur) peut utiliser les commandes associées à la couleur de d'un plot (par exemple, "rouge" "jaune"), la direction (par exemple, "à l'avant gauche" "droite en arrière") ou indiquez le geste. Nous utilisons une variété de tâches pour les joueurs. Ils tournent dans la même direction, ils peuvent participer dans des directions opposées l'une à l'autre, l'un d'entre eux peut avoir tendance à marquer à côté du partenaire sélectionné. Dans la phase finale de l'exercice on est en contact avec le ballon.



Trois groupes de 4 joueurs sur un champ limité de jeu. Chaque groupe a un chasuble de couleur différente. Ils effectuent des passes selon un schéma spécifié (par exemple, "blanc" - "rouge" - "bleu"). Dans la phase suivante peut être incorporé une augmentation de l'intensité des passes , l'application d'automatisation de niveau de concentration et de la vitesse de décision.



Trois groupes de 4 joueurs sur un champ limité de jeu. Chaque groupe a un chasuble de couleur différente. Les joueurs ne doivent effectuer de passe qu'au sein de leur propre groupe. Dans la phase suivante peut être incorporée une balle de plus tout en augmentant l'intensité, l'application d'automatisation de niveau de concentration et de la vitesse de décision.



Trois joueurs alignés comme indiqué dans la figure. En réponse au signal de l'entraîneur ou l'un des partenaires de la manière la plus rapide possible de concourir dans une certaine direction. L'entraîneur (ou joueur) peut utiliser les commandes liées aux couleurs des plots (par exemple, "rouge" "jaune" "vert"), la direction ("gauche" "droite" "avant"), indique un geste ou spécifie le plot numéro ("un" "deux" "trois"). Nous utilisons une variété de tâches pour les joueurs. Ils courent dans la même direction, l'un d'entre eux peut avoir tendance à aller au plot adjacent au partenaire sélectionné, librement défini deux partenaires peuvent concourir dans une direction l'autre dans une autre (par exemple la version de la figure). Dans la phase finale de l'exercice on insère le ballon.

