

Оглавление

I. Предисловие	4
II. Введение	16
III. Для родителей.....	23
IV. Разговор с тренером.....	35
V. Взаимодействие с партнёрами.....	48
VI. Настрой на тренировке	58
VII. Хорошо тренируйся, хорошо кушай, хорошо отдыхай и пей много воды.....	70
VIII. До игры	80
IX. Во время игры	90
X. После игры	99
XI. Ментальность решает	107
XII. На первом месте сильные качества, только потом слабые – а не наоборот.....	119
XIII. Заключение.....	129

I. Предисловие

Здравствуйте! Меня зовут Виталий, и я являюсь автором этой книги.

Я прошёл путь от мальчика, играющего с мячом во дворе, до тренера детских команд. Получил образование в сфере физической культуры и спорта. И, тренируя, параллельно начал увлекаться психологией. Это направление я изучаю и по сей день.

Когда я был совсем юным, мне пришлось пройти через множество испытаний на пути к своей главной мечте – стать футболистом. К сожалению, у меня не получилось выйти на высокий уровень, но вспоминая всё то, что произошло со мной на этом пути, я понял, что в первую очередь мне не хватило психологической подготовлен-

ности. Где-то я пасовал перед трудностями, где-то не дотерпел и отступил, когда нужно было прибавить усилий.

Именно поэтому в моей голове родилась идея написания данной книги.

Давайте познакомимся ещё поближе. Я начал играть в футбол в совсем юном возрасте, когда мне было всего 6 лет. Каждый день во дворе мы гоняли мяч с ребятами, но некоторые из них были постарше, кто-то на год, кто-то на два, а кто и вовсе на четыре. Но именно там никто никого не боялся, более того – мы, младшие ребята, всегда стремились обыграть старших. Помню, один из наших друзей купил форму итальянского футбольного клуба «Интер» с фамилией Виери на спине и предложил всем купить одинаковую форму. Вот так у меня появилась первая в жизни футбольная форма с номером 20 и фамилией Рекоба. Когда мы приходили в любой двор, все меня так и привет-

ствовали: «О, Рекоба пришёл», «Рекоба за нас», «Здорово, Рекоба». Пацаны из соседнего двора купили себе форму «Милана», а ещё одни ребята – форму «Ювентуса». Так у нас появилась своя итальянская серия А. И мы ходили по очереди друг к другу во двор и проводили матчи дома и на выезде.

Я хорошо помню летние дни, когда солнце только вставало, а мы уже собирались во дворе, чтобы сыграть в какую-нибудь игру с мячом. «Триста», «баночки», «квадрат», «олимпийка», «одно касание», «от ворот до ворот» – вот малый перечень того, во что мы так любили играть. Постоянные дискуссии, разучивание правил, как можно, а как нельзя, ну и, конечно, стремление выиграть и стать чемпионом двора. Всё это закаляло характер и развивало силу воли. Улица вообще была плацдармом для развития не только личностных качеств, но и физических. Беседуя с роди-