

Модуль 1. Постоянные этапы спортивной подготовки и их ментальные ключи

Введение

Спортивная подготовка – это гораздо больше, чем просто пространство для развития спортивных навыков. Тренировка не только определяет возможности спортсменов, но и обосновывает наличие действующего лица, ответственного за принятие решений в отношении содержания тренировки, которым является тренер. Обучение требует вовлеченность тренера и определяет, в свою очередь, возможности стажера.

Много было представлено и написано о ключах к спортивной подготовке, потому что эффективность и результативность спортивной подготовки меняются по мере изменения характеристик управляемой подготовки. Спортивная подготовка, понятая как поведенческий процесс формирования спортсменов, должна уважать определенные центральные аспекты и соответствовать определенным шаблонам, которые необходимо выявить в следующих модулях.

В процессе спортивной подготовки существуют этапы и моменты, более привлекательные для спортсменов, а также моменты, которые не являются привлекательными и подрывают мотивацию спортсменов, но не могут быть устранены или сокращены. Здесь секрет заключается в даре убеждения со стороны тренера и в сознательности спортсмена. Они зависят от указанных менее приятных этапов и позволяют спортсменам завершить тренировочный процесс с большим количеством ресурсов, чем когда они начали его.

На протяжении всех модулей, рассматривается не только спортивная подготовка, но и подход к спортивным соревнованиям с целью найти некоторые ключи, которые позволят спортсменам развернуть все свои ресурсы в стрессовых ситуациях и при зрительском эффекте, таком как спортивные соревнования.

Перед описанием основных характеристик спортивной подготовки важно отработать технику в целях указанного процесса формирования мастерства и совершенства. Целью спортивной подготовки является расширение ресурсов спортсменов, а это физические, технические, тактические и умственные ресурсы. То есть, спортсмен по окончании ежегодного тренировочного процесса должен иметь больше ресурсов, чем в начале ежегодной подготовки. Со своей стороны, в спортивных соревнованиях, для роли тренера цель состоит в том, чтобы спортсмены могли иметь все ресурсы, наработанные



на протяжении всего тренировочного процесса, для достижения задач тренировки или победы над конкретным противником.

Первый вклад в тех, кто занимается спортом, заключается в том, чтобы помнить, что тренеру важно поддерживать частоту, количество, продолжительность, стрессовые условия и интенсивность подготовки способами, расширяющими ресурсы всех спортсменов. Кроме того, необходимо подготовить их ментально и эмоционально, чтобы во время спортивных соревнований, они могли использовать все ресурсы, консолидированные ими во время обучения. Это большой вызов, имеющий свое название, что определяет и проекты спортивного тренера.

Наконец, в данных модулях раскрывается аспект терапии, что, в частности, обуславливает результативность и климат спортивной команды, и что не всегда анализируется с должным вниманием. Подход к терапии спортсмена в моменты после соревнования.

Можно начать со спортивной подготовки, где важно сосредоточимся на ее основных задачах, чтобы сформировать первое видение о компонентах поведенческого процесса.

Рисунок 1: Основные задачи спортивной подготовки

- Планирование обучения.
- Соблюдение учебных занятий и других дополнительных мер.
- Изучение соответствующих навыков и поведения.
- Повторное испытание соответствующих навыков и поведения.
- Демонстрация и тестирование условий соревнований.
- Конкретная подготовка к соревнованиям.
- Оценка обучения. Конкретная подготовка к соревнованиям.
- Оценка обучения.
- Оценка надлежащего поведения.

Источник: Собственная разработка на основе Букета, 1998, стр. 49.

При совпадении с тем, что показывает испанский психолог и автор Хосе Мария Букета (1998), спортивная подготовка имеет три задачи, которые являются постоянными, а также четыре другие, которые являются альтернативными. Постоянные этапы должны разрабатываться на протяжении всего процесса спортивной подготовки и включают в себя:

- Планирование обучения.



- Соблюдение учебных занятий и других дополнительных мер.
- Оценка обучения.

Переходные этапы понимаются в период, определяемый соревновательные обстоятельства, поведенческое мастерство спортсмена и время обучения, которые доступны для тренера. Переходные этапы спортивной подготовки:

- Изучение соответствующих навыков и поведения.
- Повторное испытание соответствующих навыков и поведения.
- Демонстрация и тестирование в условиях соревнований.
- Конкретная подготовка к соревнованиям.



Рисунок 2: Дерево принятия решений для определения роли спортивной подготовки



Источник: Букета, 1998, стр. 49

Начать следует с того, что сосредоточиться на развитии постоянных задач спортивной подготовки, в тех аспектах, которые необходимо учитывать все время, на протяжении всего процесса поведенческого формирования.

В последние десятилетия наблюдается большой прогресс и развитие в службе спортивной подготовки вокруг спортивного планирования. Прогнозирование сценариев



и настройка рабочих нагрузок, время восстановления, соревнования, поездки, непредвиденные обстоятельства и альтернативы в режиме реального времени, доступное обучение генерирует и определяет настоятельную необходимость тщательного планирования.

Высокие спортивные результаты имеют отличительные характеристики, дифференциальные аспекты по сравнению с другими практиками планирования, которое является лишь одним из них, вероятно, печально известным. Тренер планирует нагрузку и восстановление, путешествия, время отдыха, одиночные и двойные периоды обучения. Абсолютно все запланировано, ничто не упускается случайно.

Высокая результативность – это ожидание и маршрут, и без планирования она попросту невозможна.

Планируется, что в зависимости от имеющегося времени устанавливаются мезоциклы, макроциклы, микроциклы, циклы и рабочие сеансы. Они также планируются на основе ежедневных рабочих нагрузок, одиночной смены, двойной смены, а иногда и тройной смены. Запланированы дополнительные мероприятия, такие как лаборатории, медицинские исследования, психологическая помощь, помощь в питании и другие материалы прикладных естественных мер и тренингов.

Спорт. Любой стимул, который имеет помехи в исполнении спортсмена планируется, упорядочивается и включается в сроки.

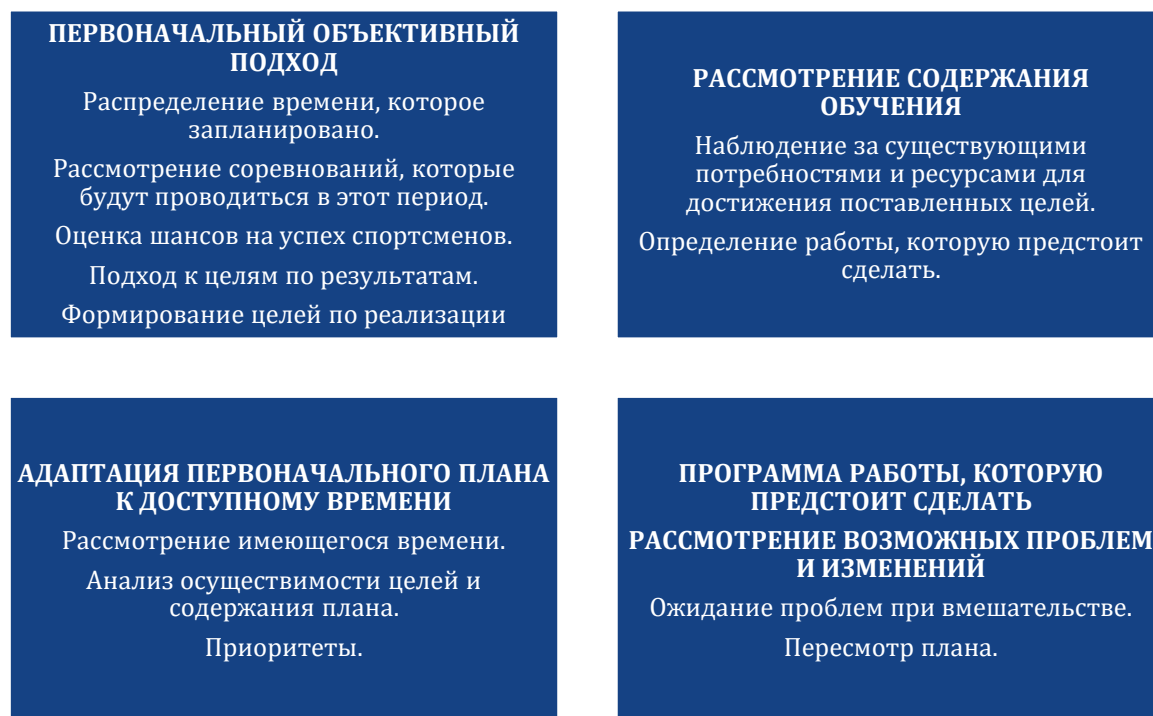
Планирование является одной из постоянных основных задач спортивной подготовки, и это правильно. Нельзя планировать только в одно время года, важно планировать и адаптировать планирование в течение года, на тренировках и на соревнованиях.

Меняющиеся характеристики окружающей среды, особенности, которые проходят спортсмены, различные спортивные результаты, а также ряд непредвиденных событий, которые всегда даются в настоящем, требуют, чтобы планирование было непрерывной, постоянной и высокой востребованной задачей на службе выполнения основной цели спортивной подготовки, которая именно заключается в расширении ресурсов спортсменов. Без надлежащего планирования невозможно достичь предлагаемой цели.

Различные этапы или моменты, которые может включать спортивное планирование, включены в рисунок 3, объяснение которого дается ниже.



Рисунок 3: Этапы спортивного планирования



Источник: Собственная разработка авторов.

Из предложения шагов или этапов спортивного планирования, возникают некоторые центральные идеи, как обучение будет развиваться на протяжении всего данного модуля. Они таковы:

- 1) Необходимость оценки эффективности: следует знать, как измерять существующие и частичные ресурсы прогресса и, как следствие, принимать наиболее актуальные решения.
- 2) Определение плана работы: спортивная подготовка должна не только расширять ресурсы спортсменов, но и прояснять неопределенность в отношении их ближайшего будущего. Наличие рабочей архитектуры, функциональной организации на службе развития спортсмена способствует появлению определенности и снижению тревоги, что способствует значительному процессу поведенческой ассимиляции.
- 3) Адаптация плана работы: необходимо научиться управлять возможным, но иногда возможное не является идеальным, так как это не соответствует ранее запланированному; поэтому гибкость тренера должна обеспечивать адаптацию параллельно расширению ресурсов спортсменов.



1.1 Планирование и соблюдение.

Характеристики и особенности

1.1.1. Виды спортивного планирования

Как уже упоминалось выше, планирование является задачей, актуальной на протяжении всего процесса обучения и подготовки спортсменов. Эта простая концепция не всегда понимается в ее широте и конкретной реальности спортивной среды, и есть много недостатков в непрерывном и постоянном осуществлении спортивного планирования на протяжении всего тренировочного процесса.

В связи с возникающими ошибками важно сначала дифференцировать два типа ошибок, а именно:

- Планирование ошибок в содержании.
- Планирование ошибок в проектировании.

Ошибки содержания – это те ошибки, которые могут лежать в определении целей, в делимитации содержания самого обучения, в оценке имеющегося времени или даже в адаптации рабочей программы.

Спортивное планирование, содержащее ошибки или дефицитное, является непоследовательным, не хватает эффективных форм и методов. Это просто набор формул или представление мечты ответственного тренера.

Во время определения цели часто допускается ошибка, которая заключается в определении целей по результатам, без целей, направленных на выполнение или достижение. Удивительно, но это происходит не только в любительских пространствах, но и в более профессиональных форматах с большим эффектом аудитории.

Цель по результатам устанавливает окончательное направление процесса, устанавливает то, что нужно достичь, в то время как цель по реализации или самоотдаче определяет способ достижения цели. Возможность достижения необходимо связать с развитием определенных видов поведения со стороны спортсмена. Подобное объединение имеет смысл и делает обучение привлекательным. Не существует другой причины для обучения, кроме как развивать навыки, которые приближают спортсменов к высоким достижениям.

Во многих случаях обычно оцениваются возможности спортивных тренеров по их баллам, и не уделяется достаточно внимания их росту в школах или среди спортсменов, которые были ответственными.



Может ли результат быть достигнут случайно или за счет сочетания талантов внутри команды? Да, это возможно, но такое явление не будет стабильным.

Может ли тренер развивать всех своих спортсменов и не достигать результатов? Ответ также положительный. Но если надлежащим образом выполняется планирование ресурсов, должны быть разработаны и установлены адекватные приоритеты. Возможно, в краткосрочном плане, результаты могут оказаться недостижимыми, но в среднесрочном плане они будут достигнуты и сохраняться. Необходимо, чтобы спортивный тренер и все его помощники умело планировали повышение вероятности достижения результатов. Эффективное планирование позволяет спортсменам включать или консолидировать необходимые навыки, которые приводят к достижению целей для всей спортивной команды.

Установление приоритетов в рамках учебной программы имеет основополагающее значение, однако оно также приводит к частым ошибкам в спортивной среде. Может осуществляться надлежащее планирование, а конечные цели необходимо связать с целями достижения результатов, но если не были определены основные меры, обязательные для разработки приоритетов, то возникает ошибка, заключающаяся в желании объединить все и завершить работу без должной разработки компонентов.

Очень важно, чтобы тренер мог определить приоритеты развития или консолидации каждого из своих спортсменов. Четко обозначив данный момент и разработав программу работы в русле подобной цели, можно, несомненно, ликвидировать разрыв с целью.

К числу других существенных ошибок в содержании относятся отсутствие надлежащей оценки имеющегося рабочего времени. Данная тема становится все более и более значимой в высоких спортивных соревнованиях, где расписание становится все более плотным, где в течение года проводятся различные виды соревнований и где некоторые спортсмены - если не большинство - в одном и том же году соревнуются от имени своих клубов и своих национальных команд. Предсезонки, считающиеся необходимым пространством для описания поведенческой модели команды, часто пересекаются с коммерческими обязательствами, включающими в себя поездки, туры и дружеские встречи. Все такие детали необходимо учитывать при планировании.

В любительском спорте и с молодыми спортсменами, работают другие переменные, которые проходят через спортивную подготовку и должны быть приняты во внимание. Школьное обучение, школьные экзамены, внеклассные мероприятия, расстояния, которые необходимо проехать, семейные мероприятия, хроники и так далее являются переменными, отнимающими в конечном итоге время от спортивных тренировок. Тренер должен планировать свою работу в режиме реального времени, а не в то идеальное время, которое указано в руководствах по развитию спорта.



Именно в таком случае задача спортивных тренеров определяется как действительно рискованная деятельность, которая требует большой гибкости и таланта, чтобы воспользоваться имеющимся временем.

Тренеры должны достигать результатов, развивать и укреплять поведение своих спортсменов, но им не хватает времени для получения прогресса и корректировки всех деталей, которые они считают необходимыми. На этом фоне мы предлагаем две задачи: установить приоритеты и адаптировать план.

Адаптация запланированного плана работы на основе новых квалифицированных данных является одним из ключей к обеспечению эффективности планирования и достижению ожидаемых результатов. Удивительно, что как в профессиональном, так и в любительском спорте существует много тренеров, которые разрабатывают тщательные, конкретные, детальные программы работы, но не заботятся об изменениях в окружающей среде или изменениях, которые происходят в их команде; В результате этого отчеты не представляются и результаты не достигаются.

Рисунок 4: Спортивное планирование и ошибки в его содержании

- Целевые показатели недостижимых результатов.**
- Конечные цели, которых легко достичь.**
- Цели по реализации без целей по результатам.**
- Отсутствие учебных приоритетов.**
- Ошибка в оценке имеющегося времени.**
- Неудача или неспособность адаптировать рабочую программу.**

Источник: Собственная разработка авторов.

С другой стороны, ошибочные представления о спортивном планировании должны быть связаны с тем, как тренер понимает планирование, какое место он ему отводит и как он управляет этим ценным инструментом для оптимизации работы команды и повышения возможности достижения результатов. Главным образом, важно выделить две центральные ошибки концепции:

- Жесткое планирование.

- Отсутствие планирования.

В каких случаях проявляется жесткость планирования? По существу, когда изменяются оси, определяющие содержание планирования (результаты, которые должны быть достигнуты, показатели каждого спортсмена, календарь соревнований, имеющееся время, коммерческие обязательства и т.д.) и когда планирование не адаптируется и не осуществляется так, как оно было разработано своевременно. Во всех случаях, когда ситуации, определяющие смысл планирования, меняются, планирование должно меняться. Поэтому в спорте гораздо важнее изучить концепцию, чем научиться повторять формулы другого тренера.

Данная ошибка характерна для ошибок в концепции, потому что такая ошибка заключается в неправильном понимании планирования. Это не та задача, которая должна быть выполнена в определенное время сезона и из которой в конце спортивного сезона можно проверить последствия; напротив, планирование является непрерывным, постоянным, никогда не прекращающимся инструментом и деятельностью. Те, кто воспринимает планирование как еще один этап спортивной подготовки, не понимают концепции и масштабов этой задачи. Планирование и программа работы должны постоянно пересматриваться, оцениваться и корректироваться.

Иногда в спортивной среде появляются тренеры, управляющие своими командами с планами, которые другие тренеры достигли в начале сезона, или с планами, которые они сделали до предсезонки. Таким образом, они по-прежнему осуществляют, как и ранее, после детального планирования, выполненного несколько месяцев назад. Противоположностью жесткого планирования, которое также является ошибкой планирования, является его отсутствие. В этом смысле отсутствие планирования здесь понимается не как единовременное действие в рамках комплекса организованных мероприятий, а как отказ от планирования. Иными словами, речь идет об абсолютном отсутствии ранее запланированных программ работы. Все планы, обязательные к выполнению, находятся в голове тренера и зависят от потока энергии, времени, предрасположек, эмоционального состояния и т.д.

Планирование проводится в целях показать направление команде и спортсменам. Основная идея заключается в том, чтобы весь коллектив был в курсе оценок достижений, периодов рабочей нагрузки, времени восстановления и времени вмешательства. В данном смысле способность рассматривать все указанные варианты в рамках программы работы способствует приверженности спортсменов и уменьшает неопределенность таких вариантов.

С другой стороны, отсутствие планирования только порождает неопределенность, дезориентацию и беспокойство как у спортсменов, так и у окружающей среды. Те инструкторы, которые выбирают подобный путь, также создают неправильное

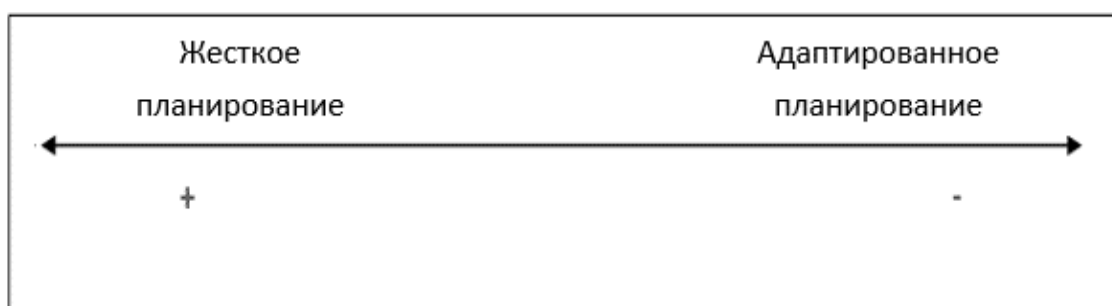


представление о планировании. Таким образом, они воспринимают его как бесплодную задачу, тяжелую и не оказывающую положительного влияния на результаты работы команды; поэтому они рассматривают планирование как пустую трату времени, в то же время, они приписывают своим ментальным способностям некоторую силу, до сих пор не известную наукам о спорте.

К счастью, почти нет других тренеров, которые выбрали бы этот метод развития спорта. Очень важно вернуться к первоначальному пункту, касающемуся отсутствия планирования.

Одно дело импровизировать в деятельности в рамках запланированного события, то есть, внести творчество и изобретательность для достижения альтернативной формы развития данного упражнения или практики, и другое дело, чтобы использовать этот метод непрерывно и постоянно, абсолютно без плана или программы работы.

Рисунок 5: Основные ошибки в концепции



Источник: Собственная разработка.

1.1.2 Количественная и качественная посещаемость спортивных тренировок

С данного раздела начинается развитие и ориентация на одной из задач спортивной подготовки, такой же важной, как планирование. Она непосредственно связана со спортивной подготовкой.

Бессмысленно осуществлять наилучшее планирование и вносить все необходимые коррективы, если спортсмены не могут придерживаться этой программы работы. Соблюдение является количественной и качественной поддержкой как для спортивной подготовки, так и для дополнительных занятий, которые тренер считает необходимыми. Приверженность команды тренировкам проявляется в том, что спортсмены способны делать все, что требуется, и с нужной интенсивностью и качеством.



Задача постоянной подготовки также является деятельностью, которая должна осуществляться непрерывно. Все время тренер и его помощники должны разрабатывать стратегии для содействия увеличению приверженности спортсменов. Тренер может выполнять эффективное планирование, но если он не в состоянии убедить своих спортсменов вкладывать 100% своих усилий и внимания в каждую ежедневную тренировку, планирование не будет эффективным, результативность не вырастет, и цели не будут достигнуты.

Во многих случаях мотивационный уровень и расположение спортсменов в начале сезона высоки и, следовательно, сплоченность высока, но, с течением времени, это соблюдение плана варьируется. Это зависит от результатов, роли каждого спортсмена в команде, связи между спортсменами и тренером, возможностей достижения результатов и других факторов, влияющих на приверженность команды спортивной подготовке.

Важно отметить, что уровень приверженности имеет основополагающее значение для достижения результатов. Если спортсмены придерживаются тренировок, возможность достижения результатов выше. Но важно уточнить, что акцент должен быть сделан не только на спортивной подготовке, но и на всей серии дополнительных занятий, которые тренер считает необходимыми.

Прикладные спортивные науки играют все более важную роль в управлении деятельностью спортсменов и команд. Кроме того, убедить спортсменов в их позитивном воздействии и, следовательно, присоединиться к дополнительным программам - задача, имеющая важное значение. Дополнительные медицинские исследования, занятия по спортивной психологии, приемлемое питание, профилактическая физическая подготовка, надлежащий отдых и т.д. Например, сотрудничество между врачом, инструктором и психологом имеет важное значение для завершения наиболее полной реабилитации (де Диего и Сагредо, 1992, стр. 256)



Рисунок 6: Дополнительные мероприятия в целях обучения

- Специальная спортивная подготовка (например, для улучшения навыков планирования времени).
- Профилактическая работа по физической подготовке или физиотерапии.
- Сеансы физиотерапии для восстановления после травм.
- Периодические медицинские осмотры и анализы.
- Правильное питание.
- Фармакологическое лечение.
- Использование бинтов и т.д.
- Сеансы психологической работы.
- Саморегистрация соответствующих данных.
- Персональная подготовка к тренировкам и соревнованиям.
- Персональный уход по конкретными проблемами (стоматология, сон и т.д.).
- Периоды отдыха.

Источник: Собственная разработка.

Рекомендуется не навязывать дополнительные учебные занятия; напротив, предлагается просвещать, разъяснять и убеждать в краткосрочных и среднесрочных преимуществах дополнительных тренировочных мероприятий. Другими очевидными и широко распространенными примерами в спорте являются нарушения питания и употребление вредных веществ в дополнение к необходимости лечения специалистами. Это также требуется неспециалистам, которые должны научиться обнаруживать признаки подобных состояний и направлять спортсменов, страдающих от них, к специалистам, которые могут обеспечить необходимое лечение (Вайнберг и Гулд, 1996, стр. 483-484). Следует еще раз отметить, что навязывание не имеет большого значения; напротив, убеждение стоит само по себе во времени и не сводит на нет лидерство тренера.

- Тренерам часто задаются два вопроса, и в обоих из них излагаются две основные задачи в области спортивной подготовки, которые рассматривались до настоящего времени. Эти вопросы:
 - Достаточно ли времени для тренировок?
 - А как спортсмены тренируются?

Первый вопрос касается имеющегося времени, а второй вопрос непосредственно указывает на связующее звено. Для четкого представления о степени присоединения группы, важно дифференцировать две важные концепции, а именно помощь в связывании команды. Посещаемость соотносится с количественным показателем и часто путается с соблюдением плана, что означает количественный плюс качественный



параметр. Часто встречаются команды, которые имеют высокий уровень поддержки и средний или низкий уровень сплоченности. Как спортсмен может посещать, не показывая приверженности? Спортсмен посещает тренировку, не показывая приверженности, когда он не мотивирован и не ставит 100% усилий на службу обучению, или когда он стремится выполнить приемы без самоотдачи и только разрабатывает действия, которые являются более удобными, с тем чтобы избежать тех, с большим риском или большими усилиями.

Соблюдение обязательств связано с основной концепцией профессиональной подготовки, которая является культурой командной работы. Под такой культурой понимается ценность, виды использования и обычаи; короче говоря, контракты, заключаемые между всеми компонентами командной работы. Очень важно, чтобы при начале процесса подготовки тренер располагал необходимым временем для работы со всеми членами команды с учетом командной культуры. Способность распространять ценности и соглашаться со всей командой о ежедневном функционировании команды — это мера, которая значительно облегчает сплоченность спортсменов.

Важно отметить, что всегда формируется командная культура, под руководством тренера или нет. Поэтому командообразование рекомендуется в начале учебного процесса. И по той же причине нужно стараться не заниматься подобными важными вопросами на дальнейших этапах, где культурные изменения почти всегда влекут за собой значительные издержки как для результативности, так и для климата команды.

1.1.3 Поведенческое определение показателей сплоченности. Наблюдение и регистрация

Очень важным вопросом, позволяющим эффективно управлять присоединением спортсменов к тренировкам и дополнительным занятиям, является проведение всеобъемлющего определения конкретного поведения, обеспечивающего и составляющего соблюдение плана. Необходимо, чтобы такое поведение знали и разделяли все члены команды, оно является наблюдаемым и может управляться обеими сторонами, от тренера до спортсменов. Если подобное поведение точно не определено и не исполняется должным образом, присоединение зависит от интерпретации его каждым членом команды. Это субъективное открытие несет в себе большой риск и влияет как на результативность, так и на климат команды.

Важно определить такое поведение не только для измерения уровня присоединения каждого спортсмена, но и для того, чтобы иметь возможность правильно управлять сплоченностью целого.



Рисунок 7: Определение сплоченности в поведении

1. Помощь во время обучения в срок и по форме.
2. Внимание, уделяемое показателям команды.
3. Формирование навыков в соответствии с указаниями инструктора.
4. Демонстрация ловкости без частых перерывов.
5. Демонстрация навыков с требуемой интенсивностью и конечной скоростью.
6. Надлежащий уровень коммуникации.
7. Быстрое и эффективное принятие решений.
8. Использование соответствующей направленности.
9. Достижение цели учебной подготовки.
10. Прохождение подготовки.

Источник: Собственная разработка на основе Букета, 1998, стр. 93.

На новом рисунке только некоторые виды поведения упоминаются - в качестве примера - для определения сплоченности в поведении. Очевидно, что осуществление каждого из указанных показателей соблюдения плана требует всеобъемлющего определения и конкретного определения сферы охвата каждого показателя. Подобное уточнение может оказаться излишним, однако профессиональная практика показывает, что устранение двусмысленностей имеет важное значение для повышения эффективности и достижения больших результатов. Согласование значения, например, использования соответствующего фокуса внимания или помощи в обучении во времени и форме имеет центральное значение для такого поведенческого описания, раскрывающего достоверные данные для руководства обучением в правильном смысле. Упоминается данное последнее замечание, «ориентировать тренировку в правильном смысле», потому что оно важно так же, как регистрация соблюдения плана, которое служит спортсменам для определения того, какие типы поведения доминируют больше и какие меньше. Это также позволяет инструктору определить, соответствует ли предложение о подготовке спортсменов реальным их возможностям. Например, если тренер обнаруживает, что почти ни один член команды не может развивать навыки с желаемой скоростью и окончательной интенсивностью, ему нужно будет адаптировать данный аспект тренировок или адекватно предвидеть его для спортсменов, чтобы тренировка не стала разочарывающим событием, подрывающим мотивацию спортсменов.

Регистрация сплоченности служит для поведенческого определения приверженности и исчерпывающего обмена им со всей командой; Это также полезно для

индивидуального и коллективного измерения приверженности, но, по существу, предоставляет управленческие данные для тренера.

Наконец, очень важно пояснить, что на соблюдение влияют как дефицит, так и избыток обучения. Это означает, что, когда спортсмены тренируются больше, чем должны, и с большими усилиями, чем должны, уровень сплоченности влияет так же, как, если они тренируются ниже своих возможностей.

Сегодня, в условиях крайней бедности, часто встречаются родители, которые влияют на увлеченность детей, заставляя их проводить дополнительные занятия, и единственное, что они в конечном итоге генерируют, это то, что основная мотивация спортсменов ухудшается и что они в конечном итоге уходят временно или окончательно из спортивной практики. Мы должны быть осторожны с указанным все более частым аспектом. Не всегда лучше больше, и если требуется больше подготовки, то всегда именно тренер должен отвечать за ее определение. Спокойствие и уважение к роли и времени зрелости спортсменов.

1.1.4 Психологические ключи к приверженности спортивным тренировкам

Одна из важных ошибок заключается в том, чтобы понять, что приверженность с точки зрения понятия долга должна быть связанной с идеалом «мы должны уважать», «мы должны быть пунктуальными», «мы должны усердно тренироваться». Этот потенциальный идеал иногда соблюдается, но в других ситуациях колеблется. Порой данные принципы выполняются, но в иных случаях, реагируя на динамичное и меняющееся эмоциональное состояние бытия, они не реализуются.

Главная задача спортивного тренера заключается в способах управления сплоченностью с пониманием, что в некоторые моменты соревновательного года она падает и что тренер как предводитель и лидер всей команды должен упорно трудиться над генерацией уровней мотивации на службе тренировок, чтобы расти для достижения желаемых ценностей.

«Соревноваться во время тренировок»: эта максима, которая охватывает все секторы индивидуального и группового спорта, мужчин и женщин, несет огромное бремя для тренера. Она не только будет отвечать за планирование количества и содержания учебных занятий, периодов отдыха и последующих занятий, но и, что самое главное, гарантирует полную ответственность за обеспечение того, чтобы спортсмены чувствовали себя комфортно в процессе, получали удовольствие и вовлекали 100% своих усилий. Это ежедневная задача высокоэффективного руководителя.

Увлеченность - не статическая фотография; напротив, это динамичный фильм, который снимается ежедневно. Сплоченность зависит от многих действий, которые лидер может



решить выполнить или не выполнить, но последствия подобных решений будут видны на уровне реализации команды.

Рисунок 8: Основные цели психологического вмешательства для снижения риска несоблюдения профессиональной подготовки

Развитие базовой мотивации.

- Повышение интереса к спорту.
- Обеспечение участия и личной приверженности спортсменов.
- Разрешение конфликтов интересов, которые могут повлиять на мотивацию.

Повышение мотивации к повседневной работе

- Создать приятную рабочую обстановку и удовлетворительные межличностные отношения.
- Поощрять интерес к ежедневной работе.
- Поощрять спортсменов веселиться, учиться, чувствовать себя комфортно, сталкиваться с интересными непосредственными проблемами и получать социальную поддержку.

Контроль за стрессовыми тренировочными ситуациями

- Рекомендация тренерам контролировать их стрессовые решения и поведение.
- Надлежащий контроль за новизной, трудностью, уровнем спроса, рабочей нагрузкой, неоднозначными и конфликтующими ситуациями и периодами отдыха.
- Обучать спортсменов саморегулирующимся спортивным навыкам.
- Изменить соответствующие убеждения и установки.

Укрепление уверенности в себе

- Содействовать восприятию контроля над ситуациями, возникающими в связи с обучением.

Контроль за подходами и рабочими правилами, конкретно касающимися присоединения

- Повысить готовность спортсменов придерживаться тренировок.
- Установить подходящие непредвиденные обстоятельства для соблюдения и несоблюдения поведения.

Контроль за возможными соответствующими моделями

- Контроль над наиболее значимыми спортсменами в группе.
- Контроль за случаями, которые по определенным причинам должны быть исключениями.



Источник: Собственная разработка на основе Букета, 1998 год, стр. 97.

Усиление ежедневной мотивации - задача, которая требует быстрой и гибкой оценки эмоционального состояния спортсменов, если мы понимаем мотивацию как состояние или внутренний процесс, который активизирует, направляет и поддерживает поведение к цели (Кэшмор, 2002, см. Досил, 2004, стр. 128). Многие обстоятельства влияют на повседневную жизнь спортсменов, и тренер должен обладать качествами для выявления и устранения тех факторов, которые вмешиваются в тренировки, чтобы таким образом создать привлекательный и приятный сценарий. Монотонность и повторение - ситуации, которые разрушают повседневную мотивацию. По той же причине инновации и творчество являются необходимыми навыками для того, чтобы тренер мог в полной мере выполнять свою роль.

Лидеру следует создавать сложные тренировки, упражнения, которые пробуждают мотивацию спортсмена и призывают его к постоянному совершенствованию. Игра, соревнование и вызов - это компоненты, которые должна содержать тренировка. Если тренер не сможет правильно объединить их и не позаботится об этом центральном аспекте тренировки, будет снижаться приверженность своих спортсменов; может получить лучшие из всех возможных тренировок, но если каждый день один и тот же, через некоторое время спортсмен теряет свою мотивацию.

Затем необходимо не только планировать содержание тренировок, но и останавливаться в основном на разработке конкретного представления тренировок, с тем чтобы спортсмены почувствовали желание и стремление пройти тренировку в целях увидеть, с каким новым вызовом они столкнутся в тот день. Подобные мероприятия по разработке учебных программ не должны быть исключительными, проводимыми инструктором; напротив, они представляют собой повседневные действия, реализуемые спортсменами для выполнения своих функций.

Контроль за условиями обучения в значительной степени влияет на мотивацию повседневной работы. Если учебная площадка находится в надлежащем состоянии, если имеются достаточные элементы подготовки; если тренировочная форма чиста и в наличии, если перерывы и помехи со стороны агентов за пределами тренировки контролируются, соблюдение плана, очевидно, будет выше, чем когда эти условия отсутствуют. Инструктор будет отвечать за делегирование и направление своим коллегам на подготовку условий обучения. С указанным тесно связано отношение тренера к спортсмену по результатам подготовительных соревнований (Вальдес Касаль, 1998, стр. 171).

Еще одним весьма важным аспектом, имеющим важное значение для обеспечения более широкого присоединения к команде, является контроль за стрессом, связанным с обучением. От проектирования упражнений высокой сложности, до наказаний тренера, до длительного повторения упражнений и самой продолжительности



тренировки, все несет в себе высокие стрессовые нагрузки и должно быть представлено соответствующим образом. Стресс является одним из компонентов соревнования, и тренер должен обеспечить привыкание к стрессу; поэтому его необходимо показать, но это должно быть сделано с учетом определенных форм.

Во всех случаях, когда спортсмены подвергаются сильному стрессу либо вследствие сложности соревнования, либо вследствие бремени ответственности, тренер должен позаботиться о том, чтобы предвидеть и предоставить необходимые ресурсы, быть в состоянии справиться со стрессовой ситуацией. В предыдущие десятилетия многие тренеры считали, что данный этап обучения проводился за счет увеличения нагрузки и сложности и понимания того, кто адаптируется благоприятным образом, без предоставления ресурсов или, тем более, без предвосхищения. Те, кто пережил стрессовые тренировки, были настоящими успешными спортсменами. Но это не так. Было продемонстрировано и доказано, что преднамеренное воздействие стрессовых состояний не только подрывает мотивацию всех спортсменов, но и не повышает их ценность и не дает новых ресурсов.

Агентом, который имеет решающее значение по отношению к стрессовой нагрузке тренировки, является сам тренер. Во многих случаях он становится величайшим стрессовым агентом и генерирует эмоциональную зависимость и некоторую беспомощность в своих спортсменах. Это продукт его эмоциональных состояний дисбаланса, которые превращаются в непрерывную брань, эмоциональные вспышки и поведение, дезориентирующее, путающее и парализующее спортсменов. Тренер должен регулировать свои собственные эмоции, чтобы стать соратником спортсменов, овладеть стрессом тренировок и соревнований и не быть самому источником стресса.

Подразумевает ли это, что тренер не должен отмечать ошибки и не должен наказывать дисфункциональное поведение? Конечно, нет. Тренеру следует отметить ошибки и исправить дисфункциональные действия, но это должно быть сделано правильно, чтобы переориентировать и восстановить своих спортсменов. Эмоции тренера должны быть на службе у его спортсменов; поэтому нельзя допускать катарсис и состояние спортсменов во власти эмоций.

Очень важно и необходимо, чтобы тренер организовал подготовку, которая укрепляет уверенность и чувство превосходства спортсменов. Самоэффективность - чувство доминирования и контроля, которое испытывает спортсмен, когда он выступает в благоприятных условиях, оказывающее положительное влияние на его эмоциональное состояние. Тренеру важно проявлять особую осторожность в этом аспекте во время проектирования обучения. Если все время отрабатываются новые действия высокой сложности, то спортсменам трудно почувствовать самоэффективность и уверенность в себе. Следовательно, тренировка, показывающая слабые места, а не благоприятную силу, всегда теряет актуальность.



Так не должны ли новые и сложные действия внедряться во время тренировок? Да, они должны разрабатываться в течение определенного времени и сочетаться с консолидированными действиями, с тем чтобы они не сказывались на ощущении собственной эффективности и не оказывали негативного воздействия на соблюдение принципов профессиональной подготовки.

Наконец, рекомендуется поощрять тех, кто проявляет высокую степень приверженности к обучению, и управлять теми, кто показывает колебания. Вознаграждение включает в себя признание вклада и постоянных усилий спортсмена для личного и командного развития. Управление, со своей стороны, включает в себя работу со спортсменом в целях выяснения, какие факторы вмешиваются в их эмоциональное состояние и лишают их возможности вкладывать 100% своих усилий в каждой тренировке.

Таким образом, напрашивается вывод, что соблюдение плана имеет жизненно важное значение в процессе формирования индивидуального и коллективного поведения, так что тренер должен иметь достаточные ресурсы для постоянного повышения уровня приверженности своих спортсменов. Сплоченность — фильм, содержащий ежедневные съемки, где режиссер должен разработать лучший сценарий и обеспечить лучшие образы.

1.2 Спортивная оценка. Характеристики и особенности

Данный раздел посвящен третьей основной постоянной задаче спортивной подготовки, которая должна выполняться на регулярной основе и иметь непосредственное отношение к остальным темам обучения. Происходит оценка такой спортивной подготовки, измерение спортивных возможностей, анализ эффективности системы подготовки и конкретная оценка передачи навыков, приобретенных в условиях конкуренции. Это, вероятно, некоторые из мероприятий, связанных со спортивной подготовкой, наиболее продвинутые и адаптированные к спортивной сфере за последние десятилетия.

Почти все технические команды имеют определенное программное обеспечение для измерения результативности, с определенной статистической системой, которая предоставляет конкретные данные по каждому спортсмену в тренировочных ситуациях. Технический прогресс в области спортивной оценки становится все более важным, и конкретным примером этого является знаменитый гаджет Google Glass, который, на данный момент, предоставляет информацию тренеру в реальном времени.



Рисунок 9: Google Glass



Источник: Догфиш, 13 апреля 2014 года. Ссылка: <http://goo.gl/R80Zmb>

Стоит зарезервировать для следующих тем настоящей сертификации цель проникнуть в глубины новых технологий, новых поколений и спортивной практики. Далее важно концептуализировать, очертить и определить основные компоненты оценки спортивной подготовки.

Следует начать с философского определения, которое соответствует оценке в спортивном контексте. В не столь отдаленные десятилетия оценка в любой области была настоящим стрессовым событием, не столько из-за самой оценки, сколько из-за последствий, связанных с ней. Именно поэтому многие поколения формировались с определенным страхом перед оценками, и в результате этого сегодня оценки по-прежнему не приветствуются.

К счастью, новые поколения были воспитаны и на ежедневной основе связаны с оценками и поэтому позиционируют себя в качестве активных агентов по оценке. Они тренировались с оценками «Like» или «Dislike».

Оценка - не что иное, как мера для определения уровня развития или уровня передачи определенных возможностей. Без оценки с помощью средств нельзя адаптировать учебное планирование и невозможно управлять сплоченностью; и без непрерывных измерений сложно перейти от одного переходного этапа обучения к другому. Оценка необходима, позитивна и приносит много связанных с этим преимуществ; оценка позволяет переориентировать, исправить или перейти к последующим примерам.

Опасения, связанные с оценками, объясняются главным образом последствиями, вытекающими из измерений, и неудовлетворительным управлением результатами, полученными тренерами.



Когда ранее говорилось о необходимости работы со всей командой над культурой командной работы, речь шла о необходимости выработки общей практики, необходимой для развития команды и ее потенциала. Настало время представить оценки в качестве примера и непрерывного и необходимого действия команды без катастрофических или серьезных последствий для спортсменов. Оценки обеспечивают данные, которые служат для подтверждения или корректировки направления процесса формирования поведения, каковым является спортивная подготовка. Добро пожаловать на оценку спортивной подготовки.

Рисунок 10: Аспекты, подлежащие оценке в спортивной подготовке

- Содержание обучения.
- Объем и интенсивность тренировок.
- Выполнение спортсменами тренировочных заданий.
- Влияние тренировок на прогресс спортсменов.
- Влияние подготовки на результативность и результаты соревнований.
- Психологические аспекты спортивной подготовки.

Источник: Собственная разработка на основе Букета, 1998 год, стр. 387-388.

1.2.1 Количественная и качественная оценка спортивных результатов

Сочетание систем количественной оценки и систем качественной оценки позволяет инструктору получать более полные данные для принятия решений.



Рисунок 11: Количественные методы в спортивной подготовке

- Количество учебных занятий.
- Учебный том.
- Эффективность обучения.
- Использование тренировок.
- Усталость от тренировок.
- Перевод в соревновательный процесс.
- Достижение целевых показателей

Источник: Собственная разработка.

Количественные методы являются первыми, которые имели место в спортивных оценках. Они позволяют точно определить количество, объемы, минуты, пройденные расстояния, эффективность в исполнении, метаболическое потребление и различные показатели, которые питают взгляд тренера и позволяют ему принимать все более точные решения.

Если среднее реальное время игры на соревнованиях, таких как американский футбол, составляет 55 минут, а среднее реальное время тренировок - 30 минут, то, несомненно, будет разрыв в результативности, обусловленный разницей в минутах, отдаляющих тренировку от соревнования. В настоящее время количественные методы способствуют получению все более ценных данных, таких, как выполнение в режиме реального времени без перерывов, что позволяет более точно планировать и организовывать учебные занятия, в большей степени адаптированные к реальному спросу, связанному с соревнованием.

В настоящее время представляется нецелесообразным, чтобы тренеры использовали методы количественной оценки для сбора качественных данных, которые позволят им добиться максимальной эффективности в процессе принятия решений.

Однако необходимость получения более богатой информации привела к включению качественных методов оценки для регистрации этой субъективной информации, менее обнаруживаемой с помощью внутреннего инструмента и оказывающей воздействие на качество спортивной подготовки и передачи в ситуациях соревнований.



Квалификационные методы включают личные интервью, групповые встречи, регистрацию результатов, саморегистрацию и другие дополнительные меры, которые облегчают доступ к все более точной и достоверной информации о деятельности спортсменов и команды в целом.

Проблема, с которой тренер сталкивается в настоящее время, заключается не в методах оценки, а в стиле и стратегии объединения этого объема количественной и качественной информации его команды для принятия наиболее эффективных решений.

Рисунок 12: Квалификационные методы в спортивной подготовке.

- Приверженность обучению.
- Восприятие мастерства.
- Восприятие усталости и переутомления.
- Уровень самодостаточности.
- Уровень использования.
- Тренировка со стресс-нагрузками.
- Нагрузка после соревнований.
- Уровень сплоченности команды.

Источник: Собственная разработка.

Направления оценки количественных методов и качественных методов, предложенные в таблицах выше, представляют собой лишь набор опыта, накопленного техническими группами. Каждый тренер и каждый технический орган выбирают, какую переменную следует измерять и какой метод является наилучшим. Очевидно, что сегодня все измеряется количественно или качественно.

1.2.2 Самооценка и внешняя оценка. Сравнительные измерения

Изменились не только последствия, связанные с оценкой спортсменов, периодичностью оценки и управлением результатами оценок, но и принципиально изменилась в последние десятилетия роль спортсмена, подвергнутого оценке.

Спортсмен исторически был пассивен перед обратной связью или пространством для возврата своих спортивных оценок. Присутствовало количество, номер и больше ничего. В настоящее время спортсмен также имеет свои собственные данные, он также



собирает количественную и качественную информацию о своей деятельности и деятельности команды. Спортсмен играет гораздо более активную роль, проявляя большую приверженность оценке, что обогащает как профессиональную подготовку, так и индивидуальные и командные соревнования.

Самооценки разрабатываются не для того, чтобы избежать внешней оценки спортсмена; напротив, они проводятся для того, чтобы узнать мнение спортсмена в отношении его самоотдачи, попыток, результативности на тренировках, на соревнованиях; роли, которую она играет в команде, и так далее.

Самооценки не исключают проведения внешних оценок; напротив, они обогащают и дополняют их. Очень важно, чтобы тренер и его помощники готовились к проведению интервью, предоставлению отзывов или обратной связи, с тем чтобы воспользоваться целеустремленностью и характером спортсмена и не препятствовать ему, принимая на себя ненужную роль.

Чрезвычайно важное значение имеют пространство и момент обмена информацией в отношении выступления спортсмена, и тренер должен воспользоваться данным моментом в первую очередь для следующих целей:

- Понять, переоценивает ли спортсмен свое выступление.
- Определить, недооценивает ли спортсмен свою результативность.
- Установить, переоценивает ли спортсмен свой вклад в команду.
- Определить, недооценивает ли спортсмен свой вклад в команду.
- Выровнять взгляды и оценки между спортсменом и тренером.
- Совместно определять приоритеты.
- Создать новую программу работы для спортсмена.

Эти пространства взаимодействия между тренером и спортсменом для обсуждения в связи с результативностью, обучение и другие темы, представляющие интерес с конкретными данными, представленными с обеих сторон, являются упражнением, которое требует времени и самоотверженности, и что, в краткосрочной перспективе, является дорогостоящим в области инвестиций в энергетику, но дает достаточно направления, координации и устойчивости учебного процесса. Активная роль спортсмена и позиция ведущего со стороны тренера благоприятствуют качеству этих «сравнительных» матчей, которые имеют решающее значение для будущего тренировок и соревнований команды.

1.2.3 Поведенческая оценка спортсменов



Не вдаваясь в подробности того, что означает поведенческая оценка, не говоря уже о поведенческом анализе, важно предложить модель для регистрации поведения спортсмена, которая широко используется в спорте и способствует подготовке учебных программ для каждого спортсмена. В свою очередь, это позволяет нам визуализировать прогресс учебного процесса.

Таблица 1: Регистрация поведения спортсменов

Поведение, которое должно сохраняться	Поведение, подлежащее консолидации
Поведение, которое следует исключить	Поведение, которое необходимо закрепить

Источник: Собственная разработка.

Для управления указанной поведенческой регистрацией совместно между тренером и спортсменом тренер заранее назначает роль, которую будет развивать спортсмен. Отсюда становится необходимым определять поведенческие приоритеты для спортсменов.

Что делать с поведением, доминирующим у спортсмена в стрессовых ситуациях? Эти виды поведения будут включены в раздел Поддержки. Это полностью консолидированное поведение, которое не зависит от стресса соревнования и снижает результаты и спортсмена, и команды.

Что делать с поведением, доминирующим у спортсмена, хотя и с перерывами в стрессовых ситуациях? Такое поведение должно быть консолидировано. Спортсмен научился такому поведению, но их абсолютный контроль в стрессовых ситуациях все еще варьируется.

Что делать с поведением, которое спортсмен еще не выучил и не освоил? Те виды поведения, которые необходимы для эффективной работы, будут включены в генерирующий элемент. Постоянные изменения и текущие проблемы всегда определяют новое поведение для включения. Это пространство должно всегда иметь стратегический взгляд, включающий в себя среднесрочную перспективу.

Как поступить с дисфункциональным поведением спортсмена, которое вредит его работе? Это поведение должно быть включено в раздел Исключения. Это дисфункциональное поведение труднее всего изменить. Важно определить приоритеты и частичные цели.

Как упоминалось ранее, это лишь краткое введение к оценке и регистрации поведения спортсменов. Подобная регистрация используется также на командном уровне, и ее результаты являются весьма позитивными, поскольку она позволяет выявить общие



цели реализации, обеспечивает приверженность спортсменов и способствует обмену данными, обеспечивает всестороннее качество между тренером и командой.

Рекомендуется выполнять такую регистрацию совместно тренером и спортсменом, чтобы избежать чувства навязанности, но в основном рекомендуется управлять подобным процессом. Отсутствует смысл в том, чтобы на одном совещании оценивать и определять приоритеты, если не разработана программа работы спортсмена и последующая повестка дня в ходе собеседований или обратной связи между обеими сторонами для оценки прогресса и определения или поддержания приоритетов.

Встречи или интервью со спортсменами должны носить упреждающий характер для контроля их поведения и оценивать достижения, консолидацию и позволять определять новые цели по реализации. В этом смысле даже сегодня некоторые тренеры продолжают использовать как интервью, так и встречу для того, чтобы наказать за недостижимые результаты и забыть или проигнорировать важность их использования для управления профессиональной деятельностью.

1.2.4 Частота спортивной оценки

Стоит завершить данный подход к спортивной оценке, уточнив, когда и как часто должны измеряться показатели и результаты спортсменов. К счастью, уже не обсуждается вопрос о том, следует ли проводить оценку до, вовремя или после подготовки или соревнования. Налицо явная необходимость и имеющиеся методы оценки до, во время и после подготовки и соревнования.

Чем больше данных можно получить от индивидуального и командного исполнения, тем лучше принимаются более эффективные решения. Так нужно ли постоянно встречаться со спортсменами, чтобы управлять результатами? Конечно, нет. Данные должны обрабатываться инструктором и в основном соответствовать повестке дня собеседований и совещаний, запланированных, но не должны увеличивать число совещаний или собеседований в зависимости от объема полученных данных. Если это так, то измерения станут основным перерывом в тренировках и вызовут раздражение как для тренера, так и для спортсменов. В исключительных случаях появление критических показателей может изменить повестку дня заседаний и интервью, но только в исключительных случаях.

При уделении особого внимания частоте не оценки, а управлению результатами оценки, они будут более частыми в тех случаях, когда новые данные будут касаться поведения, которое должно быть сформировано, и поведения, которое должно быть исключено, в то время как совещания или собеседования по вопросам управления профессиональной деятельностью будут проводиться реже, когда новые данные будут касаться поведения, которое необходимо поддерживать, и поведения, которое необходимо консолидировать.



Ссылки

Букета Дж. М. (1998). Психология спортивной подготовки. Мадрид: Дикинсон.

Казон. (13 апреля 2014 г.). Google Glass «Видео Скриншот». В Эйс-Футбол. Ссылка: http://futbol.as.com/futbol/2014/04/13/primera/1397409854_496947.html

Де Диего С. и Сагредо К. (1992). Игра с преимуществом. Мадрид: Альянс.

Досил Дж. (2004). Психология физической активности и спорта. Мадрид: Макгроу Хилл / Интер-Американец Испания, S.A.U.

Вальдес Казаль Х. (1998). Личность и спорт. Барселона: Публикации INDE.

Вайнберг Р. и Гулд Д. (1996). Основы спортивной психологии и физических упражнений. Барселона: Ариэль.

