

Модуль 2. Альтернативные этапы спортивной тренировки

В соответствии с моделью, предложенной испанским психологом Хосе Мариа Букета (1998 год), обучение включает в себя постоянные задачи (планирование, соблюдение и оценка) и альтернативные задачи. После рассмотрения постоянных основных задач настало время сосредоточиться на альтернативных этапах подготовки в зависимости от того, как тренер решает. Основными альтернативными задачами профессиональной подготовки являются:

- Обучение соответствующим навыкам и поведению.
- Повторное испытание соответствующих навыков и поведения.
- Демонстрация и повторение в условиях соревнований.
- Специальная подготовка соревнований.
- Отзывы.

Каждый из указанных альтернативных этапов несет в себе определенные психологические сигналы, которые спортивный тренер должен распознать и правильно реализовать. Во многих случаях эффективность определяется подобными психологическими факторами.

Важно разъяснить, что углубленное рассмотрение каждой из альтернативных задач потребует определенной сертификации для каждой из них, учитывая богатство описания каждого из этапов, разнообразие компонентов и возможные направления. Точно так же важно освещение основных аспектов поездок в качестве спортивных тренеров на каждом из вышеупомянутых этапов с необходимой четкостью и безопасностью для эффективного выполнения каждой задачи и реагирования на нее.

Введение

Как обучение соответствующим навыкам и поведению, так и многократное тестирование являются необходимыми этапами в развитии любого спортсмена. Следовательно, спортивный тренер должен знать ключевые предпосылки для эффективного выполнения данного этапа.

Обучение соответствующим навыкам и поведению сосредоточено главным образом на трех областях:

- Поведение, которое следует сформировать.
- Поведение, которое нужно совершенствовать.
- Поведение, которое необходимо исключить.



Парадоксально, что в некоторых случаях обучение подразумевает отказ от усвоенного поведения, и этот процесс ликвидации ранее приобретенного поведения должен быть тщательно проработан с точки зрения командного поведения и индивидуального поведения, то есть, исходя из мыслей и эмоциональных следов, которые подобное поведение или технический прием уже породил в мозге спортсмена.

Формирование сознательного поведения, когда оно уже работает автоматически в целях совершенствования приема или устранения определенной части поведения, обуславливает последствия для когнитивных процессов спортсмена, которые должен эффективно решать тренер, чтобы получить ожидаемый результат. Аналогичным образом, иногда комплекс состоит в автоматизации поведения, требующего большой объем сознательной работы со стороны спортсмена. Другими словами, для обеспечения эффективных тренировок спортивный тренер должен эффективно направлять внимание и познавательные процессы спортсмена.

Со своей стороны, повторяющиеся испытания ориентированы на консолидацию полученного поведения. Для прохождения спортсменом данного этапа подготовки необходимо выполнить три условия, а именно:

- 1) Овладение спортсменами повторяющихся навыков.
- 2) Надлежащее физическое состояние для приложения требуемых от них усилий.
- 3) Достаточное психологическое состояние и функционирование.

В тех случаях, когда указанные условия не соблюдаются и проводится повторное тестирование, цель консолидации поведения не достигается и, напротив, весь процесс включения ресурсов откладывается.

Повторяющееся тестирование соответствующих навыков и поведения является этапом, который обычно подрывает мотивацию спортсменов, но это, кроме того, значительно снижает приверженность спортсменов на данном этапе тренировочного процесса. Важно, чтобы тренер имел возможность правильно представить спортсмена на таком этапе тренировки, показать, какие условия необходимы и как он должен быть готов. Этап требует больших вложений физической и умственной энергии, и обратная связь не является мгновенной.

Правильное представление данного этапа, усиление ситуаций вмешательства, влияющих на него, демонстрация цели и сопровождение спортсмена в данный момент являются ключевыми действиями, которые спортивный тренер должен разработать.

Перед началом таких этапов, будь то этап обучения или этап повторяющихся испытаний, необходимо четко определить, какие навыки спортсмен должен сформировать, усовершенствовать, исключить или консолидировать. Эти навыки могут быть:

- Навыки в технике исполнения приема.
- Навыки в технике и принятии решений.
- Навыки, требующие самоотдачи.



- Психологические навыки.

2.1 Навыки обучения и повторные тренировки. Ментальные ключи

2.1.1 Поведенческое определение навыков, которые необходимо включить, усовершенствовать и исключить

Поведенческая оценка, о которой своевременно упоминалось в разделе оценки обучения, предоставляет ключевые данные для получения возможности прохождения этапа обучения наилучшим образом.

Очень важно, чтобы тренер провел оценку их поведения, а также определение действий, которые следует сформировать, усовершенствовать и исключить. Совместная работа тренера и спортсмена, в этом смысле, позволяет определить приоритеты и установить сроки в зависимости от имеющегося времени, важности, придаваемой поведению и условиям соблюдения плана обучения как спортсмена, так и тренера.

Необходимо и целесообразно, чтобы спортсмен и тренер имели конкретное описание поведения, которое нужно сформировать и исключить для оптимизации реакции каждого спортсмена так же, как важно продемонстрировать преимущества, связанные с внедрением новых моделей поведения.

В рамках задач по разработке этапа обучения спортивному тренеру необходимо предвидеть, что спортсмен на начальном этапе процесса формирования или исключения поведения, обратная связь не всегда позитивна и что иногда она влияет на собственную эффективность спортсмена. Когда поведение, которое предстоит изучить, является сложным техническим или сложным тактическим поведением, возможно, в первые моменты спортсмен имеет дело с уровнем разочарования, связанного с низким мастерством и ловкостью.

Спортсмен должен знать, что это эмоциональный вызов данного этапа, чтобы быть в состоянии эффективно подготовиться и справиться с ситуацией.

Кроме того, степень эффективности, демонстрируемая человеком, будет зависеть от того, чего он хочет добиться в конкретной ситуации, в которой он находится (Кабалло, 2010 год, стр. 4).

Иногда разработка программы обучения профессиональным навыкам является адекватной, но отсутствие предвидения психологических параметров спортсмена приводит к сужению указанных процессов. В результате, показатели спортсмена и результаты команды имеют тенденцию к ухудшению. Каждый этап спортивной подготовки требует особых психологических условий, и тренер должен их предвидеть и соответствующим образом подготовить спортсмена.



Определение навыков, которые следует сформировать, усовершенствовать и исключить, имеет важное значение так же, как надлежащее проектирование учебной программы. Вместе с тем крайне важно, чтобы спортсмен и инструктор имели возможность проводить совместную оценку учебного процесса, с тем чтобы внести необходимые коррективы в учебную программу и иметь возможность поддерживать или устанавливать новые приоритеты учебного процесса. Подобные оценочные площадки называются совещаниями по обратной связи, и они должны быть частью учебной культуры и развития новых навыков.

При принятии решения об осуществлении программы обучения профессиональным навыкам необходимо обеспечить наличие времени для внедрения соответствующих навыков. В настоящее время в связи с жесткими соревновательными графиками, частыми коммерческими обязательствами и постоянными поездками во многих случаях можно работать над приобретением новых ресурсов только в период до начала года. Если отсутствует необходимое время, рекомендуется не начинать программу обучения, чтобы не влиять на чувство собственного достоинства и самоуважения спортсмена.

2.1.2 Психологические ключи к эффективному процессу обучения

Ниже речь пойдет о некоторых рекомендуемых стратегиях вмешательства, которые способствуют развитию этапа обучения соответствующим навыкам и поведению.

Рисунок 1: Стратегии вмешательства

- Установление целевых показателей деятельности.
- Моделирование.
- Контроль экологических стимулов.
- Укрепление программ.
- Формирование навыков.
- Цепочка.
- Экономия карт.
- Обратная связь.
- Наказание.
- Дифференциальное подкрепление.
- Стоимость ответа.
- Вербальное поведение тренера.
- Вопросы и напоминания об объективном поведении.
- Самостоятельные инструкции.
- Поведенческий обзор в образах.

Источник: Собственная разработка на основе Букета, 1998 год.

Установление целей достижения результатов имеет решающее значение и придает смысл процессу обучения навыкам. Вайнберг и Гулд (1996) утверждают, что постановка



целей является поведенческой техникой, которая работает (Вайнберг и Гулд, 1996, стр. 369).

Необходимо, чтобы все спортивные тренеры имели четкое представление о своих действиях. Основное внимание должно уделяться расширению ресурсов спортсменов, и без достижения поставленных целей это невозможно. Иногда в профессиональном спорте встречаются спортсмены и тренеры, которые стремятся только к высоким достижениям и целям по результативности, но абсолютно пренебрегают целями по исполнению или реализации. Ключом к достижению желаемых результатов является повышение самоотдачи каждого спортсмена с новыми целями достижения.

Моделирование подразумевает, что тренер использует значительного, значимого, выдающегося спортсмена, чтобы исполнить технику, или принимает решение тактически в соответствии с потребностями других спортсменов. Моделирование показывает, что поведение, подлежащее формированию, является эффективным, используется выдающимися спортсменами, что действительно возможно включить это поведение и что преимущества, которые оно приносит, являются таковыми. Моделирование способствует приверженности и активному участию спортсменов в процессе обучения, а также в исключении нежелательного поведения.

Неоднократно упоминалось об обратной связи, поскольку она позволяет сторонам провести частичную оценку учебного процесса и помогает определить или подтвердить приоритеты.

Обратная связь может носить описательный и/или оценочный характер. Оценка показывает, как спортсмен исполняет свои навыки, с каким уровнем успеха, в то время как описание относится к способу реализации поведения. Это компоненты маршрутной карты. Как правило, на совещаниях по обратной связи оба документа часто используются совместно, то есть в сочетании с информацией о том, как прием следует делать и как он выполняется. Подобная стратегия должна стать частью коллективной культуры, в рамках которой совещания, посвященные результатам работы и эффективности, носят постоянный характер и рассматриваются в качестве дополнительных возможностей для обучения и роста.

Формирование относится к делению на прогрессивные части целевого поведения, которое важно достигнуть. Задано целевое поведение и частичные достижения, позволяющие добиться желаемого окончательного результата. Такие целевые модели поведения должны устанавливаться постепенно, последовательно и адаптироваться к возможностям ассимиляции спортсмена. Если продемонстрировать способность или поведение спортсмена, которое ему трудно сформировать, разочарование будет очень сильным и будет угрожать приверженности тренировочному процессу. Поэтому необходимо разделить объективное поведение на частичное и целевое.

С другой стороны, программы усиления фокусируются на повышении вероятности появления желаемого поведения от применения позитивных стимулов или посредством устранения негативных стимулов. Вознаграждение спортсмена в тех случаях, когда усилия являются достаточными, когда важное значение имеют интеллектуальные и эмоциональные способности, когда попытки являются адекватными и когда имеются частичные достижения, способствует присоединению



спортсмена к учебной программе и увеличивает ресурсы спортсменов. В том же смысле применение наказания путем применения отрицательного стимула или устранения положительного стимула повышает вероятность исчезновения нежелательного поведения.

Тренер должен надлежащим образом отметить и наказать, если это необходимо, отсутствие готовности и неподготовленность спортсмена к данной основной части тренировки. Также важно быть очень внимательным к процессам исключения поведения, которые обычно более сложны вследствие эмоциональных следов и усвоенных мыслей.

При применении программ усиления тренер должен четко понимать, что он не должен и не может поощрять и наказывать спортсмена непрерывно, потому что таким образом он будет действовать скорее, как внешний отвлекающий агент, чем как усилитель поведения. Усиление следует изменить с постоянного на прерывистый и с фиксированного соотношения на переменное.

То есть, первые успехи важно закрепить, чтобы повысить самооценку спортсмена и способствовать развитию его характера, но такое усиление не должно быть непрерывным, потому что спортсмен привыкает к усилению и, таким образом, мера, которая должна быть мотивационной, становится гигиенической, теряя свой эффект, когда она появляется, и становится видимой в негативном смысле в ее отсутствие.

Контроль экологических стимулов определяет, что обучение должно начинаться без вмешательства внешних стимулов, которые отвлекают спортсмена от его упражнения, и что, согласно этому, он получает власть над объективным поведением и, в свою очередь, внешние стимулы включаются до тех пор, пока не будет достигнута реальная ситуация. Появление экологических стимулов, таких как соперники, общественность или спортивная ситуация в целом, может первоначально отвлечь спортсмена и задержать процесс освоения нового поведения. В связи с этим рекомендуется начать подобный процесс без вмешательства внешних факторов в самом начале, постепенно учитывая реальную спортивную ситуацию.

Самообразование заставляет спортсмена сосредоточиться на умении, качестве исполнения и на ощущении того, что от него зависит мастерство и контроль исполнения. Если выбирать правильные указания, если слышать их и действовать соответствующим образом, вероятность эффективного исполнения возрастает.

Наконец, в некоторых случаях рекомендуется использовать воображение в качестве метода прогнозирования сценариев. Воображение - это моделирование с помощью профилактических мер, где, по сути, спортсмен предвидит соревновательное испытание и программирует свое выступление. Рекомендуется, чтобы подготовка в воображении первоначально направлялась специалистами, имеющими опыт применения данного метода.



2.1.3 Поведенческое определение навыков, которые необходимо закрепить

Соответствующие навыки и поведение, подлежащие консолидации, в основном те, которые уже сформированы спортсменом, но еще не автоматизированы. Их внешний вид является непостоянным и не реагирует на частоту, ожидаемую тренером, поэтому необходимо консолидировать это поведение.

Виды поведения, подлежащие консолидации, могут быть, по существу, двумя:

- Поведение при приложении усилий.
- Точное поведение.

Оба вида поведения требуют использования конкретных когнитивных процессов, которые в значительной степени способствуют выполнению данного этапа обучения. Эта основная задача подготовки имеет фундаментального врага: однообразие, связанное с количеством повторений данного исполнения.

Повторение одного и того же приема не всегда оказывается самым привлекательным занятием. Как следствие, уровень мотивации значительно снижается, и спортсмены в конечном итоге показывают низкий уровень соблюдения плана на данном этапе тренировки. В целом, наблюдается различие между спортсменами, которые уже добились высоких результатов, поскольку они признают преимущества, связанные с повторяющимися испытаниями, поэтому они выполняют их с высочайшим уровнем ментального развития и методологической строгостью.

Во многих случаях поведение, связанное с усилиями, включает в себя воспитание воли, которая очень глубока и требует сопровождения со стороны тренера, не только для того, чтобы составить вызов, но и показать преимущества и обеспечить консолидацию. Интенсивность, с которой исполняются определенные приемы, - это поведение, связанное с приложением усилий. Именно поэтому сопротивление, упорство, настойчивость и непрерывный поиск являются действиями, которые необходимо укреплять, когда формируется стремление к определенному виду поведения.

Частые ошибки тренеров - оставить без внимания спортсменов, которые выполняют повторяющиеся упражнения. Тренеры делают абсолютную передачу развития деятельности, и это часто приводит к закреплению нежелательного поведения. Многократное повторение поведения без точности или с недостаточной интенсивностью также генерирует след и в конечном итоге формирует дисфункциональное поведение.

Если спортсмен делает большое количество повторений сложного технического приема с неохотой и не руководствуясь точными техническими признаками - но с единственным намерением завершить упражнение - цель такой тренировки не будет достигнута. Не только потерянное время, но и поведение, не соответствующее спортивному спросу, также сформировалось. Заметные колебания в интенсивности, самоотдаче, отвлечении и колеблющихся показателях качества исполнения приемов, как правило, являются симптомами ненадлежащего управления как спортсмена, так и тренера, на этом деликатном этапе подготовки.



Такой альтернативный момент подготовки имеет жизненно важное значение, и при высокой результативности это этап, который осуществляется почти непрерывно, в сопровождении тренера и с помощью психологических стратегий, которые позднее будут представлены.

Очень важно правильно оценить спортсмена и предвидеть с достаточным опережением спрос и цель такого момента тренировки. Это требует больших инвестиций в энергетику, много внимания и постоянной ментальной работы.

2.1.4 Психологические ключи к эффективности повторяющегося упражнения

Далее рассматриваются некоторые стратегии, которые обычно помогают тренеру гарантировать большую сплоченность со стороны спортсменов в повторяющихся испытаниях. Очень важно, чтобы инструктор четко понимал, что, если он будет постоянно использовать упомянутые ниже психологические стратегии, он рискует утратить влияние на остальных этапах подготовки. Таким образом, роль тренера в повторяющихся упражнениях имеет ключевое значение, поскольку он должен не только сохранять высокую приверженность спортсменов, но и использовать надлежащие психологические стратегии, но и не злоупотреблять ими, с тем чтобы они не теряли своего влияния.

С учетом вышеизложенного становится ясно, что в целом спортивная подготовка и повторяющиеся упражнения все чаще требуют подготовки, планирования и проектирования со стороны спортивного тренера. Этапы точно определены, цели четко установлены для каждого из них, и тренер несет полную ответственность за то, чтобы направить команду и спортсменов к достижению целей. Для этого тренер должен предвидеть ситуационный спрос и использовать наиболее эффективные стратегии.



Рисунок 2: Стратегии вмешательства

- Учет непредвиденных обстоятельств.
- Целевые установки.
- Использование регистрации.
- Результаты и комментарии.
- Лучшая переносимость усталости и боли.
- Предотвращение повторяющихся процедур.
- Предотвращение износа психологических стратегий.

Источник: Собственная разработка на основе Букета, 1998 год.

Когда разрабатываются программы на случай непредвиденных обстоятельств, то, что требуется, это укрепить или наказать определенное поведение или результаты, с тем чтобы увеличить вероятность появления или исчезновения такого поведения. Обычно, в повторяющихся тестах точного поведения, в большинстве проектов вознаграждается результат, а не столько сопутствующие усилия.

Процент эффективности, как правило, является наиболее важным показателем, на который распространяются непредвиденные обстоятельства. Например: если клюшка погружена в покрытие на определенный уровень, повторяющиеся тренировки заканчиваются; если она недостаточно погружена, серия повторяется до достижения желаемого результата. Это объясняется тем, что стресс возникает вследствие несбалансированности между тем, что спортсмен воспринимает под вопросом и что он воспринимает как свои способности достичь (де Диего и Сагрето, 1992, стр. 211). Подобные упражнения значительно бросают вызов спортсмену, приводят его к сосуществованию с соревновательным стрессом и требуют от него максимально использовать свои технические и ментальные качества.

Когда программы на случай непредвиденных обстоятельств разработаны вокруг поведения при приложении усилий, поддержка усилий и чтение тактики, как правило, гораздо более вознаграждаются, чем техническая точность. Примерами могут быть команды, которые выполняют, на разных скоростях, оборонительные и наступательные переходы, или случаи восстановления владения. В отношении стрессового поведения важно уточнить, что спортсмен не всегда работает или тренируется с максимальной интенсивностью; во многих случаях работа ведется с акцентом на регулирование интенсивности. Данная задача достаточно ментальная, она включает в себя управление тревогами, регулирование эмоций и обладание тактическим интеллектом, чтобы точно



знать, в какой момент в игре необходимо сбросить максимальную интенсивность усилий.

Уже упоминалось о постановке целей, но подчеркивалось, что она в основном привлекает внимание спортсмена к качеству исполнения. Это не то же самое, что выполнять определенное количество повторений данного технического приема, чтобы выполнить такое количество повторений приема с особым вниманием, например, к весу плеча. Указанное требует внимания, порождает чувство превосходства и повышает самооценку спортсмена.

Использование регистрации поведения имеет основополагающее значение для обеспечения возможности сопоставления данных, представлений и мнений спортсменов и тренеров в целях согласования концепций и выработки общих критериев оценки. В настоящее время существуют различные возможности для регистрации тренировок спортсменов: например, использование программного обеспечения для конкретных видов спорта, видеокассет, аудиокассет и аудиоаппаратуры, инструментов биообратной связи и т. д.. Но в дополнение к применению всех таких способствующих инструментов, и многое для получения точных данных о выполнении спортсменом, использование форм саморегистрации всегда рекомендуется, чтобы спортсмен мог избавиться от своих ощущений, связанных с выступлением, либо в отношении восприятия достижений, с уровнем усталости, со степенью утомления, с внимательным восстановлением, с отношением, и так далее.

Все журналы учета и саморегистрации позволяют тренеру и спортсменам анализировать данные и подробно обсуждать результаты, перенаправлять тренировочный процесс или продолжать в заданном направлении. Информация поддерживает тренера и обеспечивают участие спортсмена. Руководство, осуществляемое на основе предположений, интуиции и догадок уже не оказывает того воздействия, которое оно имело раньше. Сегодня спортсмены имеют большой и быстрый доступ к информации, они потребляют ее и являются процессорами данных. Игры или тренировки закончены, и статистика - первое, что вы ищете. Необходимо сосредоточиться на ней с целью аргументации и обоснования решений, принимаемых в ходе подготовки.

Повторяющееся упражнение заставляет спортсмена начать жить с двумя основными нежелательными физическими и психическими ощущениями. Повторяющаяся процедура во многих случаях, в силу своей интенсивности и частоты, связана у спортсмена с усталостью и болью. Тело устает, разум устает, и мышцы болят.

Важно и необходимо, чтобы тренер работал очень усердно

в указанном направлении во избежание ухудшения функционирования, а также, наоборот, становился признаком эффективного пути. Тренеру необходимо предугадать, что произойдет со спортсменом, который почувствует мышечную нагрузку, умственную усталость и утомление и показать, как преодолеть их. Появление подобных ощущений, связанных со спортивной деятельностью, является признаком того, что спортсмен движется в правильном направлении. Высокие показатели без боли и усталости не являются высокими. Рост и развитие предполагают преодоление таких барьеров.



Усталость и боль существенно влияют на внимание спортсмена и приводят к тому, что вместо внимательности к характеристикам посылки или к соответствующим тактическим сигналам, появляется ощущение перегрузки или отсутствия кислорода. Тренер должен работать с отвлекающими стратегиями в отношении боли и усталости, чтобы сосредоточиться на проработке исполнения.

Наконец, важно остановиться на рискованной ситуации, которая возникает все чаще и чаще, и которая выходит за рамки формальных областей подготовки кадров. Экзотизм и стремление к достижению результатов на более раннем этапе часто приводят к тому, что спортсмены, особенно дети или подростки, используют свободное время для выполнения повторяющихся упражнений. Таким образом, стандартные тренировки не используются, а разрабатываются параллельные упражнения с очень негативными последствиями как для тела, так и для разума спортсмена. Важно, чтобы тренер проинструктировал спортсмена в этом отношении и проявлял бдительность к появлению такого типа поведения, как «ускоритель», которое обычно приводит к получению противоположных результатов.

2.2 Подверженность соревновательным условиям и конкретная подготовка к соревнованию. Психологические ключи

Спортивная подготовка оптимизирует ресурсы спортсменов. Именно эту цель она преследует и наполняет смыслом такой последовательный процесс приобретения и совершенствования навыков. Но тренировки не всегда полностью готовят спортсменов к соревнованиям. На самом деле, есть много спортсменов, которые находятся под властью стереотипов и называются «тренировочными спортсменами»: они отлично тренируются, придерживаются тренировочных процессов и формируют, совершенствуют и консолидируют наиболее подходящее поведение. Однако, конкурируя между собой, они сталкиваются с трудностями в плане предоставления и передачи ресурсов, необходимых для преодоления проблем, связанных с соревнованием.

Являются ли спортивные тренировки хорошими соревнованиями или только спортсмены с большим количеством ресурсов? Вы можете предсказать результат команды или соревнующегося спортсмена, или же все неясно до последнего момента? Обладают ли спортсмены средствами, позволяющими им использовать свои ресурсы в соревновательных условиях?

Готовы ли тренеры сформировать достойных соперников?

Можно перечислить гораздо больше вопросов в связи с разницей между тренировками и соревнованиями, в отношении спортсменов, которые хорошо тренируются и плохо соревнуются, точно так же, как мы могли бы провести черту между тренерами, которые выбирают отличных соперников и не знают, как их развивать. Но вместо ориентации на вышесказанное важно показать этап демонстрации навыков и испытаний в условиях



соревнований как наиболее важный этап для обеспечения того, чтобы спортсмены привыкли к стрессу соревнования, и их выступления не пострадали от значительного ухудшения.

На этапе обучения нужное поведение внедряется, совершенствуется и устраняется; в ходе повторяющейся процедуры соответствующие навыки и поведение консолидируются; и, наконец, на этапе выявления и испытания в конкурентных условиях спортсмены привыкают к стрессу соревнования.

Следует вспомнить особенности указанного переходного этапа тренировок, имеющих важное значение для спортсмена и тренера. Многие тренировочные процессы становятся неэффективными вследствие неправильного проектирования данного этапа. Рассмотрим под увеличительным стеклом конкретную разработку.

2.2.1 Поведенческое определение навыков, которые будут использоваться

Под привыканием понимается достижение психической и эмоциональной адаптации к стрессу, возникающему в результате спортивных соревнований. Спортсмен, привыкший к соревнованиям, может эффективно купировать стресс, что никоим образом не мешает ему формировать ресурсы, поведение и навыки для противостояния стрессу соревнований.

Для достижения ментальной и эмоциональной адаптации спортсмена к стрессовым условиям соревнования, первое, что тренер и его команда по технике должны понять и глубоко проанализировать, это причины или условия, которые вызывают эти стрессовые ситуации в спортсменах и в тренере во время соревнований. Эмоции и тревога также проявляются в тренере. Поэтому он должен понимать, что коммуникативный процесс может негативно влиять, и стремиться к тому, чтобы его состояние не порождало противоречивых или непоследовательных посланий в своих спортсменах (Вальдес Касаль, 1998, стр. 171-172).

Уникальным является то, что спорт обладает характеристиками, которые отличают его от любого другого явления и превращают его в среду с высоким уровнем стресса. С первого момента спорт имеет эффект аудитории, аудиторию, взгляды, мнения, одобрения или порицания этого вызывают определенное воздействие. С другой стороны, спорт выходит за пределы своих границ. Это означает, что не только во всех областях спорта есть комментарии о спортивных результатах, но, более того, большая часть населения считает, что они обладают достаточными качествами для того, чтобы дать заключение с высоким и очень критическим уровнем суждения.



Рисунок 3: Стрессовые условия, характерные для конкуренции

Трансцендентность и неопределенность результата.
Сложность предсказания собственной результативности.
Вероятность не достичь желаемого результата.
Негативные последствия, которые могут быть вызваны неудачей в спорте.
Необходимость конкурировать в неблагоприятных условиях (неблагоприятные погодные условия, враждебное общественное мнение и т.д.).
Необходимость прилагать большие усилия при соревнованиях.
Влияние допущенных ошибок.
Чувство оценки другими людьми.
Временный статус системы учета, особенно в тех случаях, когда имеются минимальные преимущества или недостатки, или когда имеют место частые взлеты и падения.
Потеря значительного преимущества.
Соревнование с неблагоприятным табло.
Успех соперников.
Необходимость действовать вопреки времени.
Отрицательные решения судей.
Стрессовое поведение тренера.
Переживания усталости и боли.
Травмы или другие несчастья, требующие изменения планов.
Постоянная борьба против самого себя.
Преодоление самых решающих моментов.

Источник: Букета, 1998 год, стр. 336-337.

Очень важно иметь в виду, что, когда молодые спортсмены начинают сталкиваться с соревнованиями и эффект аудитории становится мультипликатором, оценка и комментарии внешнего мира в конечном итоге влияют на внутренний мир спортсменов. Нынешний успех со все более ненасытным и все более ранним аппетитом приводит к постоянным разговорам о новых мировых деятелях, которым всего 12 или 13 лет и которым все еще нужно много поездок, чтобы учиться, консолидировать и адаптировать свое соответствующее поведение. Наслаждение связано исключительно с успехом; таким образом, только победители могут наслаждаться.



Крайне важно, чтобы тренер, особенно для детей и молодых спортсменов, выступал в качестве связующего звена и мог генерировать желание учиться соревноваться, а не только побеждать. В большинстве случаев спорт включает больше поражений, чем побед, и необходимо, чтобы спортсмен с самого начала своей карьеры, знал, как важно научиться жить в условиях стресса, неопределенности и поражения в некоторых случаях. Роль тренера в управлении спортсменом и его непосредственным окружением имеет основополагающее значение.

Но перед лицом такого стресса, эффекта аудитории, трансцендентности и других сложных эмоциональных условий, что можно сделать в качестве тренера, чтобы облегчить привыкание спортсмена к конкурентному стрессу?

Первое, что нужно сделать в качестве тренера, это не повторять намеренно старые формулы, которые менее опытные тренеры создали некоторое время назад, чтобы адаптировать своих спортсменов к стрессу. То есть, не нужно создавать жестокие и враждебные тренировочные условия, чтобы «формировать характер» спортсмена. Эта методика оставляет много эмоциональных травм и не оказывает положительного влияния на спортсмена.

Большое количество тренеров в женском или мужском спорте, индивидуальном или командном, долгое время считали, что насилие, детоксикация и наказание в качестве основного средства усиления являются необходимыми мерами для адаптации спортсмена к соревновательным условиям. Действительно, многие спортсмены «пережили» подобные методы и добились успеха, но не с помощью используемых методов; что еще хуже, в большинстве случаев их спортивная карьера закончилась преждевременно.

Знакомство с условиями соревнований помогает спортсмену предвидеть ситуацию, с которой он или она столкнется, и обеспечить себя достаточными ресурсами для эффективного решения соревновательной задачи. Когда тренер - первый стресс, это признак того, что часть этой концепции не была понята. Должен ли спортсмен жить в стрессе? Ответ - да. Нужно ли ему научиться управлять неопределенностью и непредвиденными изменениями? Да.

Спортсмену иногда нужно чувствовать, что ты на пределе своих возможностей? Да.

Но для использования такого опыта спортсмену приходится подвергаться жестокому воздействию ситуаций, чреватых враждебностью и жестким обращением. Спортсмен ни в коем случае не должен подвергаться тщательной и постепенной адаптации к соревновательным условиям в целях обеспечения лучшей и большей адаптации.

Таким образом, можно показать некоторые эффективные действия, которые необходимо сдерживать в условиях соревнований.



Рисунок 4: Меры, способствующие контролю над характерными условиями соревнования

- Вид спортивной подготовки, который позволяет спортсменам привыкнуть и эффективно справляться с потенциально вредными обстоятельствами, присутствующими в соревновании.
- Обучение спортсменов саморегулирующимся психологическим навыкам (релаксация, самоориентация и т.д.).
- Применение экологических стратегий в условиях самого соревнования (соответствующие инструкции тренера и т.д.).

Источник: Букета, 1998 год, стр. 331.

Первое предложение заключается в том, чтобы разработать и осуществить подготовку, которая содержала бы большое количество стресса, с целью исключения между соревнованием и обучением столь значительных эмоциональных и психических различий. Адаптация тренировочных моментов, подобных соревновательным ситуациям, помогает спортсмену адаптироваться к ним. Чем дольше спортсмен остается со стрессовым фактором, тем меньше он будет воздействовать. В следующем разделе подробно разрабатываются стратегии моделирования соревнования.

Одновременно с подготовкой тренировок, аналогичных соревнованиям, необходимо, чтобы спортсмены в ходе дополнительных тренировочных занятий могли развивать психологические навыки, способствующие их эмоциональному саморегулированию в стрессовых ситуациях.

Очень важно, чтобы эти тренировки проводились достаточно заблаговременно и спортсмен мог попытаться регулировать свои эмоции в стрессовых условиях с помощью полностью освоенной техники. Проведение двух сессий глубокого дыхания или сессии моделирования не дает нам возможности эффективно справляться со стрессом соревнования. Поэтому важно понимать, что в процессе обучения соответствующие навыки и поведение включают не только технические, тактические или физические навыки, но и психологические навыки, столь необходимые для соревновательной адаптации.

И наконец, третий фактор, который необходимо учитывать для контроля за стрессовыми нагрузками, обусловленными конкуренцией, - это эффективность работы тренера в ходе соревнования. Тренер должен давать направление с точными указаниями, а не быть



эмоционально ослабленным, разочарованным, рассерженным существом, которое постоянно ругает своих спортсменов. Если следовать таким рекомендациям, стресс должен быть связан не только с полем игры, но и с факторами, которые его превосходят.

Точно так же, как спортсмен должен использовать ресурсы и навыки, чтобы справиться с соревновательным стрессом, тренер должен выполнять данную задачу, чтобы иметь точные инструменты, которые позволяют ему действовать эффективно раньше, во время и после соревнований в погоне за лучшим и самым высоким уровнем исполнения всех своих спортсменов. Тренера нужно обучить выполнять роль посредника, а не эмоционального препятствия. Тренер может эффективно перенаправлять и направлять эмоции своих спортсменов во время соревнований, или он может полностью блокировать их. По данной причине всегда следует учитывать, что спортсмены и тренеры находятся в условиях соревнования.

2.2.2 Мысленные предложения по оптимизации воздействия на соперников

Рисунок 5: Дополнительные способы моделирования условий соревнования

- Участие в регулярных соревнованиях.
- Программирование тестовых соревнований (пробных соревнований).
- Совместная тренировка со спортсменами из другой среды.
- Моделирование соревнований в рамках регулярной тренировки.
- Подход к ситуациям соревнования через аналогичные ситуации.
- Демонстрация и повторение в воображении.

Источник: Букета, 1998 год, стр. 343-344.

Поскольку участие спортсмена в регулярных соревнованиях способствует его адаптации и может развивать благоприятные ресурсы. Такое участие является необходимым, но недостаточным условием, и поэтому при конкретном соревновательном риске недостаточно лишь моделировать соперников. В некоторых случаях спортсмены уже демонстрируют недостаток привыкания к обычным навыкам, поэтому разработка психологических стратегий должна происходить быстро.



Но в других случаях спортсмены могут доминировать на регулярных соревнованиях и не быть готовыми к большему стрессу. Все предлагаемые условия соревнований дополняют друг друга.

Пробные соревнования проводятся в тех видах спорта, которые не имеют частых официальных соревнований. Таким образом, они должны генерировать такой тип испытания, чтобы спортсмен подвергался стрессовым ситуациям и поддерживал свой соревновательный поведенческий профиль. В тех видах спорта, которые имеют значительную нагрузку в плане компетентности, товарищеские соревнования часто используются в предсезонных процессах. Следует отметить, что, хотя они являются неофициальными соревнованиями, важно эмоционально организовать спортсмена, чтобы он показал себя наилучшим образом.

Подобное дополнительное испытание как раз для того, чтобы адаптировать и скорректировать профиль атлета. Пробные соревнования часто проводятся в национальных командах, которые участвуют в чемпионатах мира, Олимпийских играх или аналогичных соревнованиях.

Тренировки спортсменов из другого окружения - из другого дивизиона того же клуба, из другого города и т.д. - это промежуточная ситуация между обычными тренировками и тестовыми соревнованиями. Ситуация тренировок и измерений с неизвестными спортсменами добавляет к тренировке дозу активации и чувство вызова или угрозы, что помогает атлету оптимизировать свой соревновательный профиль.

Имитационное моделирование соревнований в ходе регулярных тренировок рекомендуется для ознакомления спортсменов с условиями соревнований, поскольку тренер имеет контроль над различными переменными, которые могут влиять во время моделирования, то есть: число соперников, табло соревнований, время игры, и так далее. Таким образом, имитация на тренировках становится одним из наиболее эффективных способов достижения привыкания спортсмена к условиям соревнований, что в сочетании с другими предлагаемыми действиями повышает вероятность повышения конкурентоспособности спортсменов.

Со своей стороны, приближение условий соревнований к аналогичным ситуациям происходит тогда, когда невозможно смоделировать определенную ситуацию тренировки, но необходимо, чтобы спортсмен тренировался «под давлением». Если коротко сказать, давление, аналогичное тому, которое наблюдалось в этой конкретной ситуации, тем самым создавая аналогичную, сложную и напряженную ситуацию, с тем чтобы спортсмен мог привыкнуть к ней и иметь определенные ресурсы для ее урегулирования.

Наконец, касательно демонстрации навыков и испытаний в условиях соревнования в воображении, можно только сказать, что необходимым условием для его использования является предшествующее освоение и консолидация спортсменами способности моделирования путем прогнозирования, а также воображения как психологической способности - испытать мастерство и контроль соревновательного стресса. В случае, если спортсмены не имеют предварительной подготовки в воображении, не рекомендуется проводить тренировку, чтобы адаптироваться к соревновательным условиям. Первоначальные учебные занятия должны уважать и



соответствовать определенным характеристикам, которые не имеют ничего общего с условиями соревнований.

2.2.3 Специальная подготовка к соревнованиям

Заключительный этап тренировочного процесса имеет жизненно важное и решающее значение с точки зрения эффективности спортсмена на соревнованиях. В настоящее время проводится подготовка к турниру, анализируются все детали, делаются выводы и принимаются решения, имеющие основополагающее значение в борьбе с соперниками.

Возраст спортсменов, спортивная дисциплина и время сосуществования тренера и атлетов определяют силу конкретной подготовки к соревнованию. В некоторых видах спорта тренер несет полную ответственность за выбор и настройку соответствующих ресурсов, чтобы справиться с соревнованиями. В некоторых видах спорта, и, в частности, в спортивных ситуациях, таких, как турнир без тренера, разработка плана действий является исключительной прерогативой спортсмена. В спорте высоких достижений, со взрослыми спортсменами, в настоящее время сформирована конкретная подготовка к соревнованиям с участием, где тренер определяет, решает и выбирает, а также предоставляет участие своим спортсменам и использует свои оценки, данные и старый опыт соревнований.

Важно проводить различие между подготовкой к товарищескому матчу и официальным соревнованием. В товарищеских турнирах цель состоит в том, чтобы спортсмен консолидировал свой соревновательный профиль, в то время как в официальных соревнованиях ожидается, что спортсмен достиг своей лучшей формы.

Два параметра являются центральными моментами конкретной подготовки к соревнованиям, а два находятся в области исполнения этих моментов. Первый разворачивается вне игрового поля, а второй - внутри него:

- Во второй половине дня: Анализ соревновательного спроса, оценка имеющихся ресурсов и определение плана реализации.
- Второй: Демонстрация конкретных условий соревнования и отработка планов исполнения.

Разработка плана действий имеет важное значение для привлечения внимания спортсменов, уменьшения неопределенности соревновательной ситуации и прогнозирования событий. Необходимо, чтобы в культурном плане спортсмены и команды придавали важное значение не только результатам в спорте, но и плану реализации. Во многих случаях анализируется только конечный результат, а не уровень передачи плана реализации или эффективность плана реализации. Таким образом, тревога и стресс в связи с результатом все больше и больше, а контролируемые и регулятивные факторы становятся все более и более внешними для спортсмена, поскольку единственное, что имеет значение, это результат, а не план действий.



При разработке плана реализации или плана действий необходимо прежде всего учитывать результаты подробного и конкретного анализа соревновательного спроса. Выполнение плана реализации без учета противника, его сильных и слабых сторон, экологических, социальных условий и т.д.

В свою очередь, подготовка плана реализации не только предусматривает подробный анализ соревновательного спроса, но и требует точной оценки ресурсов, имеющихся для того, чтобы справиться с соперником. Здесь стоит остановиться на одной из центральных концепций, а именно на концепции доступности, которая предполагает приоритет интересов соревнования. Для обеспечения доступности ресурсов их необходимо консолидировать и приспособить или адаптировать к условиям соревнования.

Другими словами, составление плана реализации требует тщательного и реального анализа и оценки внешнего и внутреннего мира противника и самого спортсмена или команды, чтобы затем выбрать наилучшие ресурсы, объединить их и преобразовать в конкретный тактический порядок на службе предстоящего соревнования.

Затем, после определения плана реализации, начинается второй этап конкретной подготовки к соревнованию, который проходит на местах, а именно ознакомление с конкретными условиями конкурса и репетиция плана действий.

В данном случае рассматривается нематериальный фактор, но не менее важный в данный момент. Этот фактор - вера спортсмена в план реализации. Если спортсмен полностью доверяет и не сомневается в плане действий, то передача его ресурсов будет больше, чем если у спортсмена есть вопросы, которые не находят ответов в отношении соревновательной стратегии тренера. Убеждение, аргументация и представление соответствующих данных имеют ключевое значение для того, чтобы тренер убедил своих спортсменов и достиг максимально возможного уровня соблюдения плана реализации.

Та часть, которая должна быть выполнена на корте, на игровом поле или в бассейне, должна быть связана с отработкой плана в ситуациях, аналогичных тем, которые существуют на соревновании. Такое воздействие конкретных условий часто может быть выполнено в прямом эфире, но в других случаях - в результате поездок, нехватки времени или восстановления после травм - следует проводить групповые встречи, тренировки наставников, сеансы визуализации или сеансы работы с воображением. В последнем случае речь идет о том, чтобы «прожить ситуацию» до того, как она станет реальностью, и тем самым обеспечить успех в реализации плана (Досил, 2004 год, стр. 385).

Всем тренерам рекомендуется принять во внимание фундаментальную предпосылку этого следующего этапа соревнования: меньше воздействия при приближении турнира. Основы предпосылки просты, ясны и реальны. Чем ближе спортсмен к соревнованию, тем больше у него тревоги; чем больше у него тревоги, тем меньше координация; поэтому ожидается, что в дни, предшествующие соревнованиям, не будут достигнуты лучшие результаты.



Многие тренеры инициируют неопределенные ситуации и раскрывают спортсменам состав в последний момент, или предлагают магические планы в последний день. Все это не рекомендуется. План уменьшает беспокойство и неопределенность и должен быть отработан, пока еще спортсмен не находится в зоне стресса соревнований. По этой причине крайне важно предвосхищать и направлять план реализации и конкретное испытание в возможных условиях.

2.2.4 Психологические преимущества специальной подготовки к соревнованиям

Многие из них являются преимуществами правильного выполнения конкретной подготовки к соревнованию, и не только для спортсменов, но и для тренера. Надлежащая подготовка в соответствии с детальным и адаптированным планированием, с высоким уровнем приверженности спортсменов, с консолидированным поведением и привычкой к соревновательному стрессу, с заранее определенными и испытанными планами реализации формирует прогноз результатов спортсмена или команды. Тем не менее, не всегда есть возможность предвидеть уровень результативности спортсмена. Важно отметить, что в данном случае не подчеркивается факт ожидания результатов, поскольку они зависят от многих факторов, которые иногда ускользают от спортсмена, но акцент делается на прогнозировании результатов.

Когда спортсмен взрослеет эмоционально и когда условия тренировки адекватны, одновременно с эффективной конкретной подготовкой к соревнованию, становится все более возможным предвидение выступления спортсмена. Когда у спортсмена есть уверенность, что он может успешно выполнить план игры, который он ранее отработал, - и он убежден, - он точно знает, что он может выиграть следующее соревнование, или что соперник может выиграть его, в случае, если у него больше ресурсов, Но, по сути, он знает, что не потеряет шансы.

Достижение такого уровня самодостаточности до начала соревнований должно быть задачей, которую должен решить каждый тренер. Конкретная подготовка к соревнованию гарантирует спортсмену, что его показатели, а не результат, будут аналогичны тем, которые были разработаны в ходе тренировок, и что с этого момента возможность достижения хороших результатов возрастет.



Рисунок 6: Психологические преимущества подготовки, специфичной для соревнований

- Укрепление уверенности в себе.
- Контролируемый стресс.
- Повышенная мотивация.
- Контроль внимания.

Источник: Собственная разработка на основе Букета, 1998 год.

Конкретная подготовка к соревнованию позволяет тренеру не только руководить командным поведением, действиями спортсмена, но и регулировать и направлять свое личное поведение, свои мысли и эмоции. Необходимо сосредоточить усилия и подготовиться к соревнованию.



Ссылки

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

Хорс В. (2010). Руководство по оценке социальных навыков и обучению. Испания: Двадцать один век в Испании.

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 Испании, S.A.U.

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

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

