

Модуль 3. Психологические ключи к спортивным соревнованиям

3.1 Предсоревновательный период и спортивные соревнования. Ментальные ключи

Спортивные соревнования, помимо спортивных соперничеств, являются стрессовым событием, столкновением эмоций, трансцендентальной встречей между личностями. Ни один спортсмен не завершает соревнования так, как начинал. Эмоции преобразованы, мысли абсолютны и спокойны, а умеренность проявляется в их отсутствии в большинстве случаев.

Соревнования показывают спортсменов и тренеров, преувеличивают и придают большое значение их выступлениям, как положительным, так и отрицательным. Соревнование имеет эффект аудитории, что вызывает высокий уровень социальной тревоги: «Что они подумают обо мне? Как они увидят меня? Что они скажут о моих ошибках? Видели ли они мои успехи?» Соревнование является большим витриной, которая показывает не только репертуар технического, тактического и физического поведения спортсмена и тренера, но и их эмоциональный и психологический мир.

К сожалению, во многих случаях спортсмены, спортивные команды и тренеры проходят через соревнования. Они не выдерживают соревновательного напряжения, эмоционально переполнены, а их реакция полностью ослаблена. Спортсмены очень хорошо тренируются, но плохо соревнуются и, по сути, у них все меньше и меньше желания участвовать в соревнованиях.

Следует отметить, что в настоящее время освещение спорта в средствах массовой информации, будь то через традиционные средства массовой информации или через социальные сети, превращает спорт в социальное явление. Все происходит быстро, все время есть спекуляции с результатами спортсменов и их соперников, с положительными последствиями и негативными последствиями для них и для тренера, и все это удивительное количество информации, которая вращается вокруг спорта и спортивных соревнований означает, что соревнование, все чаще, знаменательное событие.



Подобная трансцендентность средств во многих случаях влияет не только на эмоциональный мир спортсмена, но и на его социальные отношения и влияние, которое эти средства оказывают на их социальную среду, потому что они формируют новый мир, основанный на результатах и личной и коллективной отдаче. Таким образом, перед указанным сценарием спортивный тренер должен давать четкие указания и быть квалифицированным менеджером по неопределенности для спортсмена и команды.

На протяжении всего этого курса важно показать, какие повторяющиеся мысли и эмоции возникают в моменты перед соревнованием, а также то, как эти мысли и эмоции влияют на поведение спортсмена и тренера, а также предоставить некоторые ментальные ключи, чтобы лучше противостоять соперникам. В том же смысле следует рассмотреть эмоциональное состояние спортсмена и спортивного тренера в момент после соревнований. Далее объясняются различные эмоциональные состояния до и после соревнований и объединяются конкретные поведенческие инструменты для достижения эмоционального регулирования как у спортсменов, так и у спортивных тренеров.

Введение

Предсоревновательная борьба - это момент, полный напряженности и неопределенности в отношении результата. Опасения по поводу собственной результативности и сомнения в том, что желаемый результат может быть достигнут, заставляют спортсмена перед соревнованием испытывать высокий уровень тревоги, а иногда и стресса. Перед соревнованием, показатели ухудшаются, и на координацию влияет психологический стресс, испытываемый спортсменом.

Вследствие этого тренер не должен создавать ожиданий, что лучшие результаты спортсменов будут ближе к соревнованиям. Меньшее воздействие при приближении соревнований - это аксиома, которую необходимо соблюдать. Воздействие будет более психическим, чем физическим. Итак, учитывая указанную ситуацию неопределенности, что должен делать тренер, чтобы оказаться на высоте на этапе, предшествующем соревнованию?

Первоначально рекомендуется, чтобы тренер пытался устранить сомнения и неопределенности своих спортсменов, а не увеличивал их. Лучший способ сделать это - предоставить четкий, возможный план игры, который спортсмены могут составить и выполнить. В соответствии с ним, тренер снимает сомнения спортсменов, когда он четко назначает роли, которые каждый из них должен играть в соревновании, и обеспечивает тактическую поддержку спортсмену, чтобы испытать ощущение собственной эффективности перед соревнованием.

На протяжении всей нашей профессиональной практики встречаются тренеры, которые, чтобы скрыть информацию от соперников, в конечном итоге озвучивают состав



команды в последнюю минуту. Подобные действия не рекомендуются; по крайней мере, в отношениях со спортсменами, важно устранить сомнения и неопределенности заблаговременно. Если есть желание играть в медиа-игру перед противником, это на усмотрение тренера, но перед своей командой следует подготовить спортсмена с помощью четких инструкций с достаточным предвидением соревнования.

Чем больше близость к соревнованию, тем меньше перцептивное поле и тем сильнее внимание спортсмена. По данной причине нельзя проводить большие тактические переговоры или открывать магические ключи от игры за несколько минут до соревнования, потому что, вероятно, спортсмен не сможет обработать эту ценную информацию и, следовательно, результаты их работы не будут соответствовать ожиданиям.

Чем более соревновательный опыт у спортсмена, тем больше у него возможностей для подготовки к соревнованиям. Однако не рекомендуется злоупотреблять подобным потенциалом. Таким образом конкретное предложение о том, чтобы наилучшим образом пройти этот этап перед соревнованием, заключается в том, чтобы предвидеть план игры и роль, которая будет играть и оказывать поддержку спортсмену, чтобы развеять все сомнения.

В преддверии соревнований часто присутствует молчаливый враг, влияющий на молодых спортсменов, с которым тренер должен справиться должным образом. Молчаливый враг - свободное время. Спортсмен привык все время заниматься тренировками, дополнительными занятиями и другими видами деятельности, связанными с их подготовкой, но когда приближается время соревнований, эта подготовительная нагрузка уменьшается, и спортсмен начинает находить свободное время. Обычно считается, что имеющееся время необходимо для того, чтобы расслабить организм и подготовить разум к плодотворному соревнованию.

Случается, что когда спортсмен обеспокоен результатом и сомневается в своей эффективности, свободное время не является лучшим союзником; напротив, спортсмен начинает сомневаться и прыгать от одного сомнения к другому. И, в свою очередь, начинают появляться настоящие эллипсы мысли, которые не только изнуряют его, но и препятствуют его физическому восстановлению, необходимому для того, чтобы противостоять соперникам наилучшим образом.

В идеале тренер должен убедиться, что спортсмен не сомневается в своей эффективности и не беспокоится о результатах, но не всегда легко достичь подобных ощущений. В связи с этим, особенно в тех случаях, когда спортсмены участвуют в «предсоревновательных встречах», рекомендуется планировать и проводить мероприятия, которые не связаны со спортом, то есть вести деятельность рекреационного или расслабляющего характера, которые побуждают спортсмена



сосредоточить свое внимание на чем-то ином, помимо соревнований. Таким образом восстанавливается эмоциональная энергия, расслабляется сфера внимания и снижается психологическое напряжение.

Но этап подготовки к соревнованиям не только влияет на спортсменов, но и, в основном, влияет на тренера. Спортивные тренеры также часто обеспокоены работой команды и неопределенностью результатов. Подобное эмоциональное состояние часто передается спортсменам, и эффект является контрпродуктивным. Тренер должен также иметь программу работы перед соревнованиями, которая позволяет ему уменьшить напряжение, изменить внимание и восстановить энергию.

Аэробные рабочие процедуры иногда рекомендуются, чтобы избежать и предотвратить внезапные избыточные активации у тренеров.

Обеспокоенный тренер испытывает сомнения. Тренер должен отвечать за управление эмоциями, чтобы создать лучший климат в команде. Команда с хорошими результатами не должна влиять на эмоции тренера. Она должна устранять сомнения и устранять напряженность, а не порождать ее. Эта задача очень сложна, особенно в таких условиях, как нынешние, когда средства массовой информации постоянно придают огромное значение результату и рассматривают его как единственный показатель в работе спортивного тренера.

Подготовленный спортивный тренер должен знать, какую информацию спортсмену следует получить перед соревнованием, какие виды деятельности помогут ему восстановить эмоциональную энергию и как избегать навязчивых мыслей о плане игры и способностях спортсменов.

Во время соревнования тренер должен иметь в виду, что его действия носят хирургический характер и должны быть решающими. Спортсмен гиперактивирован, его поле внимания ослаблено, и во многих случаях он находится в состоянии замкнутого продукта неудачных представлений или непредвиденных для этого состояния результатов соревнования. При таком сценарии тренер должен перенаправить спортсмена с помощью точных указаний или индикаторов.

Тренер, который не становится стрессовым агентом в дополнение к соперникам, уже сделает важный шаг в погоне за своей командой, и если, помимо этого, он может, с помощью пары четких указаний, перенаправить попытки или разблокировать эмоциональный блок, будет играть свою роль в максимально возможной степени.

Соревнование является очень сложным явлением. Тренер расстраивается, сердится, становится раздражительным и, часто в подобном эмоциональном состоянии, пытается дать направление своим спортсменам.



По указанной причине встречаются тренеры, делающие большое количество указаний спортсмену, которые он не способен обработать, или с тренеры, которые преобразуются в стрессовые факторы в результате их несвоевременных движений и внезапных эмоциональных реакций и отсутствия у них конструктивных предложений.

Соревнование требует от тренера высокого уровня эмоциональной регуляции, а также ясности при отправке послания спортсменам. Такой вызов требует значительной эмоциональной подготовки тренера, абсолютной ясности роли и сопереживания с потребностями спортсменов.

3.1.1 Предсоревновательная эмоциональная регуляция

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о необходимости ослабления напряженности в периоды, предшествующие началу соревновательной борьбы. Поэтому необходимо, чтобы тренер, прежде чем осуществлять деятельность, которая склонна эмоционально влиять на спортсмена, включил сферы анализа, позволяющие ему с точностью обнаружить соревновательный профиль каждого из своих спортсменов перед турниром, чтобы определить, какое действие наиболее привлекательно для их эмоционального регулирования.

Ниже представлены пять аналитических направлений, с помощью которых тренер может определить уровень эмоционального регулирования своих спортсменов:

- Мотивация.
- Познание.
- Поведение.
- Физиологическая реакция.
- Взаимосвязь.

Таблица 1: Пять аналитических направлений: определение уровня эмоционального регулирования спортсменов

Состояние	Оптимальный уровень.	Волнение перед соревнованием	Безразличие к периоду перед соревнованием.
Мотивация	Высокая мотивация. Уверенность в себе.	Чрезмерная мотивация. Завышенный	Низкая мотивация. Отсутствие интереса



Познание	Заинтересованность в соревновании.	уровень притязаний. Завышенная оценка сил.	к соревнованию. Отсутствие безопасности.
	Сосредоточенное внимание. Ориентированное мышление. Обострение восприятия.	Целевое внимание. Нестабильно. Повышенная чувствительность.	Внимание не сконцентрировано. Трудности при запоминании.
Поведение	Без изменений в мимике. Спокойное лицо. Достаточный контроль за передвижениями.	Напряженные губы. Моргания. Уменьшенная точность.	Отсутствие улыбки, пассивность поз. Неинтенсивные движения. Низкая инициатива.
Физиологическая реакция	Ускорение сердцебиения. Баланс между процессами ингибирования и возбуждения.	Быстрый импульс. Слабое дыхание. Покраснение кожи.	Снижение пульса. Усталость, слабость.
Взаимосвязи	Регулярные личные отношения со СМИ.	Высокая интенсивность коммуникаций. Раздражительность. Нервозность.	Резкое сокращение межличностных контактов.

Источник: Автор: Гарсия Уча, 1997 год.

Наиболее легко обнаруживаемыми проявлениями в спортсмене являются те, которые имеют отношение к его поведению в обществе: его взаимосвязь с окружением, поведение и физиологическая реакция: в таком порядке. Но, конечно, толчок к указанным изменениям лежит в личном поведении спортсмена, то есть как в мотивации, так и в познании. Отсюда и необходимость того, чтобы тренер не только



управлял командным поведением спортсмена, но и имел дело с частным поведением спортсмена.

При выборе действия для регулирования эмоций спортсменов в предварительном порядке, рекомендуется, независимо от выбранного действия, рассматривать его как метод, требующий времени для обучения для включения, время повторения, которое необходимо закрепить, и разумное время, необходимое для получения желаемых результатов в стрессовых ситуациях. Метод, выбранный для уменьшения напряжения и регулирования эмоций, часто предназначен для обеспечения автоматических, эффективных результатов, но это невозможно. Как правило, вследствие отсроченного появления результатов метод отбрасывается. Указанное дает ясно понять, что ошибка заключается не в самом методе, а в способе его реализации.

Существуют различные методы снижения тревожности, релаксации, от мышц к разуму и от разума к мышцам. Например: цель релаксации - дать спортсмену или тренеру стратегию, позволяющую контролировать уровень активации или, что то же самое, инструмент, который можно применить при росте тревожности или переживании стресса (Досил, 2004, стр. 377).

Ниже просто упоминаются некоторые общие принципы и предоставляется возможность читателю своевременно изучить указанные методы, с тем чтобы определить тот, который он считает наиболее эффективным и своевременным. Для этого необходимы знания, важные для реализации плана, а также разумное время для ознакомления с условиями реализации, краткосрочными последствиями и среднесрочными и долгосрочными результатами.

Основные принципы постепенного расслабления:

- Можно узнать разницу между напряжением и расслаблением.
- Напряжение и ослабление взаимно исключают друг друга. Невозможно расслабиться и одновременно напрягаться.
- Прогрессирующая релаксация включает систематическое сокращение и релаксацию всех основных групп мышц в организме.
- Расслабление организма за счет уменьшения стресса, в свою очередь, уменьшает психологический стресс. (Вайнберг и Гулд, 1996, стр. 304).

Процедура контроля за дыханием:

- Вдыхать глубоко и медленно через нос и обратить внимание, как диафрагма опускается. Дышать желудком и диафрагмой комфортно, расслабленно, а затем дать воздуху заполнить центр и верхнюю часть груди и расширить их.



- При вдохе полностью наполнить живот. Этот этап ингаляции должен длиться около пяти секунд.
- Выдохнуть медленно изо рта. Важно почувствовать расслабление мышц в руках и плечах. При вдохе и расслаблении нужно начать чувствовать себя сосредоточенным и приклеенным к опорной поверхности. Ноги следует расслабить, но держать в вытянутом состоянии. Полный этап выдоха должен длиться около семи секунд. Важно выдыхать медленно и непрерывно. (Вайнберг и Гулд, 1996, стр. 307).

Этапы аутологичной подготовки (Йоханнес Шульц):

- 1) Тяжесть в конечностях.
- 2) Тепло в конечностях.
- 3) Регулирование сердечной деятельности.
- 4) Регулирование дыхания.
- 5) Брюшной жар.

Охлаждение разума (Вайнберг и Гулд, 1996, стр. 309).

3.1.2 Обзор соревновательных узлов. Фокус внимания на соревновательном плане

Как можно гарантировать, что спортсмен не будет постоянно думать о результатах и таким образом не станет жертвой неопределенности? Ключ к тому, чтобы избежать одержимости результатом, связан с направлением внимания спортсмена на выступление, к игровому плану, составленному для соревнования.

Очень часто встречаются спортсмены, у которых нет игрового плана, которые просто сталкиваются с соревнованием с единственной идеей победы, получить лучший результат. Это, как неоднократно отмечалось, является следствием эффективного осуществления соответствующего плана действий.

Каждому спортивному тренеру рекомендуется при анализе результатов соревнований со своими спортсменами задать три вопроса:

- 1) Был ли план на игру?



2) Смогли ли выполнить план на игру?

3) Был ли игровой план успешным?

Считается, что в данном случае при решении озвученных трех вопросов основное внимание уделяется действиям тренера, что может привести к тому, что спортсмены начнут уделять больше внимания результативности и, следовательно, повышению шансов на достижения. Очевидно, что стресс от соревнований часто затмевает разум, закрывает сферу внимания и приводит спортсмена к тому, что он не находит эффективных идей для управления своим выступлением. В результате его показатели значительно ухудшаются.

Но первое действие, которое тренер должен выполнить, это определить план игры, чтобы первоначальный вопрос был эффективно решен. Он должен быть дорожной картой, рядом тактических решений, которые повышают вероятность положительного исхода. Наличие игрового плана также значительно уменьшает беспокойство и волнение спортсменов, способствует их собственной эффективности и формирует положительное отношение к соревнованиям.

Необходимо, чтобы данный план действий был ясным, чтобы его можно было понять и - по сути - чтобы он осуществлялся спортсменами, а также чтобы у них было достаточно времени для его реализации.

Обзор такого плана в преддверии соревнований требует сосредоточиться на узлах реализации, а не на всем плане игры. Основные части плана игры составляют узлы и не могут быть многочисленными; напротив, из следует связать, и на них работать над тактическим сообщением перед соревнованием. План игры составляется, уточняется и тестируется заранее, и проверяются только узлы. Почему только узлы? Потому что поле восприятия перед соревнованием уменьшается, пульс очень высок и обработка соответствующей информации минимальна. Вот почему не нужно передавать волнение или говорить о многих аспектах, которые путают приоритеты, так как это заставит спортсмена завершить беседу перед соревнованием и понять, что в упражнении десятки узлов.

Следующий вопрос об осуществлении плана игры начинается с оценки уровня коммуникации, который спортсмен имеет в условиях соревновательного стресса. Если коммуникация является эффективной, то отлично; если нет, то следует вернуться к этапу демонстрации, чтобы достичь большего привыкания. Когда спортсмен знает план и понимает четкие узлы, но не может его реализовать, обязательно необходимо пересмотреть планирование и проектирование этапа воздействия условий соревнования. Но самое важное в том, что нужно фокусироваться на самоотдаче во избежание одержимости результатами.



Иногда также необходимо задать третий вопрос: был ли игровой план правильным? Важно иметь достаточную эмоциональную зрелость в качестве тренера, чтобы принять возможность того, что не только спортсмены совершают ошибки, но и тренер может также запутаться или неправильно прочесть определенные предпосылки и, следовательно, разработать ошибочный план игры.

Необходимо, чтобы тренер обладал достоинством, а не обвинял спортсменов в эмоциональных трудностях, когда они не существуют и уровень поведенческого переноса высок.

Высокая результативность должна иметь игровой план, с обзором игровых узлов плана, с предварительной эмоциональной подготовкой к правильной передаче плана и с последующим анализом и уровня передачи. Необходимо сосредоточиться на результативности, чтобы повысить вероятность получения лучших результатов; именно в этом вся история воронки соревнований.

3.1.3 Внимательное отношение во время спортивных соревнований

Спортсмены, которые добиваются высоких результатов в соревнованиях, являются экспертами в том, что касается сосредоточения внимания на соответствующих факторах воздействия на окружающую среду и сохранения такого внимания до тех пор, пока это необходимо. По сути, концентрация, то есть сосредоточение внимания, относится к способности спортсмена выбрать подходящий фокус для ситуации и поддерживать его без вмешательства внутренних или внешних отвлекающих факторов. Другими словами, это способность сохранять внимание к выбранному стимулу в течение определенного периода времени (де Диего и Сагрето, 1992, стр. 188).

Спортивный тренер должен знать, как привлечь внимание своих спортсменов, особенно на этапе, предшествующем соревнованиям, и на самом соревновании. Во-первых, тренер должен научиться распознавать существование основных центров внимания и определить, какое внимание является приоритетом на каждом этапе тренировок и спортивных соревнований.

Таблица 2: Четыре различных типа фокусов внимания

Широкий - Внешняя	Широкий - Внутренний
Используется для быстрой оценки ситуации. Например, тип действий, первоначально требуемый в контракте на хоккей или баскетбол.	Используется для анализа и планирования. Например, тип действий, используемый для разработки игровой схемы или стратегии.



Сокращенный - внешний	Сокращенный - внутренний
Используется для того, чтобы сфокусироваться на одном или двух внешних сигналах. Например, на шаре.	Используется для ментального и систематического анализа ситуации с приведением в исполнение и для направления и/или контроля физического возбуждения. Например, мысленно оценивать удар, чтобы попасть в лунку в гольфе или сосредоточиться на вдохновении, чтобы достичь состояния релаксации.

Источник: Собственная разработка Уильямса, 1991 год.

Лучшие показатели в соревнованиях: когда спортсмен может следить за внешними сигналами окружающей среды и, следовательно, принимать автоматические решения. Высокая соревновательная репутация организаций зависит от того, насколько гибко они подходят друг к другу, а также от того, в какой степени они могут сосредоточиться на одних сигналах и переключиться на другие.

Частые дефициты внимания возникают, когда спортсмен в результате неудачной или неожиданной попытки своего соперника или решения судьи застрял во внутреннем центре внимания и продолжает соревноваться, не обращая внимания на соответствующие сигналы или ваш план игры. В этих случаях самоотдача товарища по команде или тренер команды имеет важное значение для обращения внимания спортсменов, находящихся во власти страха. Сфера внимания полностью ограничена, жесткая, и главным отвлекающим фактором спортсмена в большинстве случаев является его самоограничение или гнев по отношению к себе, к партнеру, к тренеру, к судье или к противнику.



Рисунок 1: Взаимодействие между психологическими и иными процессами в условиях серьезного стресса



Источник: Собственная разработка Уильямса, 1991 год

В таких ситуациях жесткости или блокировки уровень результатов спортсмена значительно снижается. В свою очередь, спортсмен, который действительно не может выбросить из головы стрессовый характер, совершенно не в состоянии переключить свое внимание. В том случае, если соревнование позволит тренеру получить время для перенаправления спортсмена, рекомендуется не тратить все время, чтобы предоставить новые и исчерпывающие тактические и технические индикаторы, иначе вероятность проиграть соревнование неизбежна.



Важно поначалу привлечь внимание спортсмена, снять стресс и только там дать один или два указания, максимум. Для восстановления его внимания можно использовать, в качестве стратегии, физический контакт со ссылкой на любой канал, кроме слухового, так как этот канал абсолютно захвачен его внутренним дискурсом. Следует привлечь внимание, снизить напряженность и дать указание. Это план игры для борьбы со стрессом спортсмена.

3.1.4 Внутриличное и межличностное общение в ходе соревнования

Ясно, что соревнование порождает стрессовое воздействие, эмоции дерегулированы и одна из областей, где оно влияет больше всего, это коммуникация. Благодаря этому, во время соревнований можно встретить спортсменов, которые выражают свои эмоции криками, проявляют свой гнев и иногда становятся агрессивными с товарищами по команде и соперниками, судьями и другими людьми в окружающей среде. Можно также встретить спортсменов, которые демонстрируют полный блок на соревнованиях и не способны общаться с внешним миром, поэтому общение является исключительно с самими собой. Крайности в общении, подавление и агрессия часто проявляются на различных спортивных соревнованиях.

Не только искажается коммуникативный профиль спортсменов, но и иногда первыми жертвами такого рода общения становятся тренеры, либо перегруженные на краю игрового поля, либо полностью деморализованные. Давайте не будем забывать, что мы всегда общаемся, вследствие избытка или дефицита информации, и коммуникация умножает усилия и воздействует на спортсменов в соревновательной ситуации. Иногда молодые тренеры, которые становятся эмоционально дезорганизованными очень легко во время соревнования, действуют как стрессовые агенты и придерживаются ситуации дополнительного бремени эмоционального давления, которое требует от спортсменов больших ресурсов и более эффективных стратегий выживания.

Итак, можно регулировать общение во время соревнования, чтобы сделать его действительно эффективным?

Профессиональная практика показывает нам, что коммуникативное дерегулирование во время соревнований, будь то тренер, спортсмены, тренер со спортсменами или спортсмены друг с другом, обусловлено стрессом от соревнования, эмоциональным шоком, вызванным соревнованием, а также - и в основном - вследствие отсутствия коммуникационной подготовки. Спортсмены и тренеры должны научиться общаться в стрессовых ситуациях. На этапе воздействия условий соревнования необходимо интенсивно работать над коммуникативной моделью.

Модель коммуникации на соревнованиях основана на базовых и простых вопросах, которые вполне могут быть решены и подготовлены:



- Кто будет коммуникатором?
- Что следует сообщать?
- Как много нужно общаться?

.Как необходимо общаться?

Общение - это умение, присущее человеку, и мы в основном полагаемся на аксиому №1 теории общения человека Пола Вацлавика (1971), которая ясно выражает невозможность не общаться. Все время живое существо общается: жестами, эмоциями, с помощью слов и молчания.

Во время соревнований, в критические моменты в команде, все говорят одновременно, как будто никому не было поручено общаться с командой. В других случаях противники в основном, никто не говорит, никто не режиссирует, и никто не приказывает.

Необходимо, чтобы тренер определил ответственных за общение на соревнованиях, разработал для них учебную программу и довел ее до сведения всех спортсменов. Эффективная коммуникация заметна вследствие ее отсутствия в стрессовых ситуациях, и это влияет на результаты спортсменов и команды.

Второй вопрос, на который необходимо ответить при разработке коммуникативной модели в области соревнований, является очень важным, а именно: что следует сообщать? Руководители коммуникативных подразделений должны обеспечить профессиональный уровень своих контактов на соревнованиях и публиковать сообщения, которые отвечают исключительно потребностям товарища по команде или команды, а не желанию выразить свое удовлетворение или недовольство в конкретных ситуациях. В большинстве случаев коммуникативное содержание реагирует на эмоциональные, позитивные или негативные сообщения, которые появляются в результате определенного исполнения. Послание воспринимается как следствие, а не как причина.

Общение помогает предвосхищать и направлять спортсменов. Эта функция должна быть разработана тренером вне поля и спортсменом на поле. Коммуникация не должна раздражать тех, кто ошибается, и вознаграждать тех, кто прав в своих приемах, поскольку у этого уже есть сторонники. Профессионализация данного навыка является очень сложной задачей, требующей большой подготовки, понимания и ясности роли человека, который ее выполняет.

Она должно передаваться на основе точных тактических указаний, а не на основе эмоциональных оценок. Руководство, лидерство и управление требуют четких и конкретных концепций, которые могут быть обработаны спортсменом в стрессовой ситуации.



Третий вопрос, который формирует модель коммуникации в условиях конкуренции, связан с объемом коммуникации: сколько нужно передавать? Справедливое и необходимое количество. Каково справедливое и необходимое количество? На этот вопрос очень трудно ответить, особенно с учетом того, что все люди одинаковы и в то же время отличаются друг от друга, но, безусловно, объем коммуникаций должен быть низким. Это объясняется простой причиной: спортсмен находится в состоянии гиперактивации и, следовательно, не может обрабатывать слишком много информации. В этом смысле лучше прояснить мало информации, чем создать много путаницы.

Наконец, последний вопрос, придающий смысл коммуникативной модели в области соревнований, касается следующего вопроса: каким образом следует поддерживать связь? Наука теории информации и коммуникации говорит нам о том, что влияние послания сильнее, когда устное сопровождается невербальным. Тренерам следует стремиться развивать свой невербальный язык, с тем чтобы влияние вербального сообщения усиливалось невербальным. Проблема в том, что устное сообщение идет в одну сторону, а невербальное - в другую. Наиболее распространенным примером является пример отчаянного тренера на краю игрового поля, который кричит со всей своей вокальной силой и одновременно просит команду о спокойствии.

Таблица 3: Коммуникационная модель в области соревнований

Кто общается?	Назначенный тренер или спортсмен.
Какой характер сообщения?	Тактические или технические характеристики.
Каков объем сообщения?	Немного и ясно.
Как происходит общение?	Устное сообщение + невербальное сообщение.

Источник: Собственная разработка авторов.



3.2 Спорт после соревнований и его ментальные ключи

Соревнование является дорогостоящим, комплексным и очень сложным, и его «платеж» становится эффективным в конце его существования. Подобный заключительный момент - это, иными словами, тупиковое время, когда соревновательные попытки, проводимые на конкурсной основе, уже не имеют места и когда комментарии и последствия, как собственные, так и другие, берут на себя основную роль. Настало время жить с триумфом или поражением, с успехами и ошибками; настало время для анализа, оценки результатов работы и подведения итогов.

Организм уже отдыхает, но разум не всегда выключается. Когда результаты являются положительными и превосходят предыдущие ожидания, эйфория продлевает празднование и порождает психические состояния чрезмерной активации, которые очень медленно уменьшаются. Если результаты были ниже того, что ожидалось, раздражение, гнев и даже разочарование эмоционально блокируют спортсмена и тренера и погружают их в чрезвычайно индивидуальный момент, когда поиск объяснений и мысленный обзор того, что произошло, становятся навязчивыми.

Период после соревнования является важным моментом как для спортсмена, так и для тренера. Это момент, когда тело и разум должны восстановиться, эмоции должны регулировать и, таким образом, обновить расположение спортсмена и тренера, чтобы они могли ориентироваться в следующей тренировке или соревнованиях. Но это не всегда происходит таким образом, не всегда достигает ожидаемого регулирования и восстановления. Когда результаты являются положительными, восстановление спортсмена и тренера облегчается, но когда результаты или выступления являются неблагоприятными, то период после соревнования обычно не так дружелюбен.

После неожиданного поражения или плохого качества, ниже ожидаемого, обычно спортсмены выбирают изоляцию, они замыкаются в своей голове. Подобный solitary поиск не помогает; напротив, в большинстве случаев он приводит к возникновению сложных эмоциональных состояний, которые требуют нескольких дней для восстановления.

Попытки управлять эмоциональным состоянием спортсмена после соревнований - это задача, которая входит в работу спортивного тренера. Они должны не только оптимизировать и регулировать свои эмоции, но и попытаться сделать период после соревнования каждого из своих спортсменов действительно восстановительным. Для этого необходимо научиться развивать все навыки, связанные с физическим и



эмоциональным восстановлением. Тренеры должны понимать, что их профессиональная задача не заканчивается, когда соревнование завершено, поэтому для того, чтобы восстановление спортсмена было эффективным, оно является ключевым.

Приоритетной задачей является то, чтобы тренер был убежден в указанной необходимости и первым принял программу восстановления. Тренеров часто «избивают» на соревнованиях, и им необходимо быстро оправиться от эмоциональных травм. В случае, если этого не произойдет, влияние будет вызвано гневом, злостью или разочарованием. Ни одному из таких состояний нельзя позволять оказывать наилучшее влияние на спортсмена.

3.2.1 Управление дисфункциональными эмоциональными состояниями

Есть некоторые вопросы, которые повторяют большинство тренеров. Один из них связан с тем, нужно ли говорить со спортсменами в конце соревнования или же предпочтительно

выпустить их, чтобы они восстановились и, в следующей тренировке, могли вести соответствующий разговор. Обычно встречаются почти противоположные профили в этом смысле среди тренеров. Есть те, кто считает, что, независимо от ситуации, они должны говорить со своими спортсменами и те, кто считает, что также, независимо от ситуации, более удобно не разговаривать со спортсменами до следующей тренировки.

Что рекомендуется? Очевидно, что наиболее целесообразным является учет ситуации и, в зависимости от нее, принятие наиболее удобного решения. Урегулирование ситуации предполагает выявление наличия или отсутствия дисфункциональных эмоций и, на основе этого, принятие наиболее подходящего решения. Не рекомендуется говорить после соревнования, до следующей подготовки в любое время. Есть эмоции, которые не функционируют и требуют, чтобы тренер знал, как действовать соответственно, чтобы регулировать эмоциональное состояние спортсмена и поддерживать период после соревнования ближе к идеалу.

Дисфункциональные эмоции, которые влияют на период после соревнований спортсменов и тренеров:

.Эйфория.

.Дисфория.

.Гнев

Эйфория является переходным эмоциональным состоянием, связанным со счастьем спортсмена, с поведенческими проявлениями, характеризующимися постоянным



возбуждением, абсолютными мыслями и высоким уровнем активации, которые сохраняются в течение определенного времени. Конечно, можно думать, что это состояние приятное и не является дисфункциональным. Случается, что, хотя это приятно, высокие уровни активации, поддерживаемые с течением времени, генерируют потребление энергии, лишаящее спортсмена сна соответственно и, следовательно, отдыха.

Эйфория утомляет, по существу, потребляет много энергии, которая не регистрируется во время эйфории, но тогда снижение уровня активации очень значительное. Следовательно, спортсмен переходит от чрезмерной активации к недостаточной. Этот статус субактивации требует значительного времени восстановления и, следовательно, задерживает подготовительный период следующего соревнования.

Регулирование эйфории имеет ключевое значение в периоды, когда соревновательный режим работает в течение нескольких дней подряд или каждые два дня. В этом типе соревнований решающее значение имеет восстановление после турнира. Что тренер должен делать для регулирования эйфории?

Предлагается посылать сообщения небольшой продолжительности, поскольку спортсмен после соревнования, как правило, испытывает трудности с сохранением в течение длительного времени такого же внимания. Важно дать четкий сигнал, в котором признается эффективность или достижения и подчеркивается важность установления предельных сроков празднования, с тем чтобы не создавать эмоциональных препятствий для восстановления перед лицом следующей соревновательной задачи. Помните, что эйфория очень дорого обходится и всегда приводит к значительному снижению уровня активации.

Противоположностью эйфории является дисфория или депрессия. Это отрицательное эмоциональное состояние обычно возникает в результате негативных результатов в трансцендентальных ситуациях или очень низкой результативности. Это проявляется в поведении с нарушением социального контакта спортсмена с окружающей его средой, которое изолирует и выбирает изоляцию как состояние большего комфорта. На когнитивном уровне разрабатываются эллипсы мыслей, предпринимающие попытки найти объяснение тому, что произошло. Подобный механизм очень навязчивый и вредный, поскольку он принципиально развивает тип мышления катастрофических футуристических эффектов, связанных с отрицательным исходом или низкой самоотдачей.

Дисфория или депрессия также потребляет много энергии и поддерживает уровень активации всегда низким, поэтому процесс восстановления полностью ухудшается и вместо восстановления энергии спортсмен продолжает потреблять ее.



Таблица 4: Дисфункциональные элементы и уровни эмоциональной энергии

Дисфункциональные эмоции	Уровень эмоциональной энергии
Эйфории	Высокие положительные
Дисфории	Отрицательные минимумы
Гнев	Высокие негативные

Источник: Собственная разработка авторов.

Послание тренера должно быть направлено на устранение драматизма, отрицательного эмоционального веса, который испытывает спортсмен, и перенаправление его на краткосрочную цель. Важно привлечь внимание спортсмена к новой краткосрочной цели.

С другой стороны, гнев - это негативное эмоциональное состояние, характеризующееся высоким уровнем активации и чувством гнева и/или дискомфорта по отношению к третьей стороне или самому спортсмену. Подобная негативная эмоция в целом влияет на межличностные отношения спортсмена вследствие его низкой толерантности и раздражительного состояния. Во многих случаях противостояние ухудшает связи между спортсменами одной и той же команды или между спортсменом и тренером.

С точки зрения мировоззрения, спортсмен с чувством гнева находится во взрывном состоянии, с высоким уровнем негативной энергии и ощущением несправедливости. Спортсмен сердится на себя, и это не аналогично спортсмену, который подавлен своим выступлением. В первом случае, в гневе, уровень негативной энергии повышен, в то время как в дисфории или депрессии отрицательные уровни энергии низкие.

Спортсмен с гневом может быть очень опасен для себя или для окружающей среды в результате их эмоциональных взрывов. В этих случаях очень важное значение имеет участие тренера, поскольку он отвечает за обеспечение соблюдения правил сосуществования команды на основе взаимного уважения между ее членами.

Гнев также является очень дорогостоящим с точки зрения энергии, не только вследствие потребляемой энергии, но и из-за всех дополнительных энергий, которые требуются для восстановительных действий. Когда спортсмен понижает свои уровни активации и может проанализировать свою работу после соревнований, он понимает, что совершил много неподобающих действий. Таким образом, для устранения ущерба, причиненного товарищам по команде, тренеру или самому себе, проводится ряд мероприятий. «Все, что начинается с гнева, заканчивается стыдом»



Таблица 5: Дисфункциональные эмоции и предложения для тренера

Дисфункциональные эмоции	Предложения для тренера
Эйфория	Короткие сообщения Четкие сообщения
Дисфория/Депрессия	Эмоциональное обращение Краткосрочные цели
Гнев	Уважение к правилам

Источник: Собственная разработка авторов.

Тренеру необходимо быть уверенным в том, что он сможет управлять эмоциями после соревнований у спортсменов и в себе. Тренеры страдают от сильных эмоциональных расстройств в соревнованиях, и эмоциональные последствия обычно длятся значительное время; на самом деле, почти всегда, в большей или меньшей степени, они в конечном итоге переходят команде или спортсмену при ежедневной коммуникации.

Такой обмен между тренером и спортсменом неуправляемыми эмоциями после соревнований ухудшает отношения и во многих случаях приводит к связанным с ними расстройствам, которые могут подразумевать разрыв связи.

Спортивные тренеры должны найти порядок эмоционального регулирования после соревнований, который позволит им продолжать деятельность, то есть с другими аспектами их жизни. Обычно, когда соревнование было благоприятным, тренер развивается нормально, демонстрирует уверенность и наслаждается социализацией. Когда результат отрицательный, социализация нарушена, семейные планы прерваны или отброшены, а личная жизнь не имеет больше такого значения, что приводит к очень замкнутому кругу, где спорт колеблется между самым важным и единственным важным для тренера.

Этот порочный круг порождает у инструкторов абсолютную зависимость от результатов, высокий уровень тревоги и низкий уровень удовлетворенности. Такое сочетание обстоятельств, как следствие, сказывается не только на эмоциональном здоровье, но и на физическом, эмоциональном и социальном здоровье спортивного тренера. Высокие показатели для спортивных тренеров также означают дополнительный трудовой путь, как и для спортсменов.



3.2.2 Время реабилитации внимания

Когда соревнования заканчиваются, спортсмен, как правило, оказывается не в состоянии поддерживать на протяжении продолжительного времени уровень внимания из-за усталости, вызванной соревнованием. Когда появляются дисфункциональные эмоции, направление внимания спортсмена тоже претерпевает изменения. Таким образом, в некоторых случаях теряется гибкость в плане внимания, и необходимо, чтобы тренер мог немедленно принять меры для восстановления этой чувствительной гибкости, требуемой в будущих спортивных ситуациях.

Таблица 6: Дисфункциональные эмоции и преобладающее внимание

Дисфункциональные эмоции	Преобладающее внимание
Эйфория	Внешнее
Дисфория	Внутреннее
Гнев	Внутреннее

Источник: Собственная разработка авторов.

Эйфория препятствует анализу и подготовке попытки. Атлет в таком состоянии оценивает и исполняет действия преимущественно. Задача спортивного тренера - работать со спортсменом так, чтобы он мог восстановить внутренний центр внимания посредством анализа определенных ситуаций и подготовки перед исполнением. В этом смысле спортсмен должен прекратить выступать на высокой скорости и в автоматическом режиме. В таком случае тренер должен знать, что, если он планирует сложные и длинные тренировки, спортсмен, который находится и был в эйфории, может не представить свое лучшее выступление вследствие отсутствия внимательной гибкости.

Наоборот, когда дисфункциональные эмоции отрицательны, преобладающее внимание носит внутренний характер, мысли навязываются любой внешней реальности и приводят спортсмена к игнорированию соответствующих сигналов из окружающей среды или способности удерживать внешний фокус. Тренер должен разработать тренировку, которая требует внешнего внимания, контакта с другими спортсменами, внимания к внешним сигналам и реакции без большого анализа или подготовки; таким образом, будет предпочтительно восстановление внимания гибкостью.

И наконец, тренер должен четко понимать, что уделение внимания гибкости не является чисто добровольным процессом.



То есть, недостаточно быть внимательным. Восстановление внимания требует времени. Поэтому потребности в инструкторе и учебных занятиях должны быть адекватными.

3.2.3 Процедура эмоционального восстановления

В целях повышения уровня удовлетворенности спортсменов и спортивных тренеров рекомендуется принять следующие три конкретные меры:

- Больше внимания уделяется самоотдаче,
чем результату
- Наслаждаться ежедневно.
- Развивать эмпатию.

Важно, чтобы спортсмен понимал, что есть много аспектов, которые зависят от него и многое другое, которое от него не зависит. Самоотдача и ее уровень - компоненты, которые полностью зависят от спортсмена, и в этом важно сосредоточиться. Однако, важно знать, что чем больше выступление развивается, тем больше вероятность получения лучших результатов. Спортсмен должен думать и сосредоточиться на своем исполнении, на своих способностях и на своем плане игры. Таким образом, он значительно уменьшает неопределенность в отношении результата и беспокойство по поводу самого исполнения. Сосредоточившись на самоотдаче, спортсмен повышает свою эффективность и повышает уровень удовольствия.

Второе предложение - научиться наслаждаться каждым днем. Умение ценить подготовку, усилия, достигнутые цели, пройденный путь, а также учет необходимости определения видения или присоединения к учебным программам - действия, которые помогают получать удовольствие изо дня в день.

Спортсмен, который наслаждается каждый день, имеет больше эмоциональной энергии и больше сил, чтобы справиться с соревновательным стрессом. Важно наслаждаться спортивными победами и успехами, но не просто победой. Пристрастие и приверженность - это попытка для любого человека и, в частности, для любого спортсмена.

Наконец, рекомендуется завести друзей. Необходимо развивать внутренний диалог, в ходе которого можно принимать ошибки на пути роста и попытки и, следовательно, не подвергаться эмоциональным пыткам, когда соревнования или результаты являются неблагоприятными. Высокоэффективный спортсмен учится с помощью умения отвергать неблагоприятные или сложные ситуации.

Оно состоит из трех этапов:



- Принятие.
- Понимание.
- Прощение.

Очень полезно для спортсмена понять, что он должен научиться жить с ошибкой и в этой игре в главное участие, которое нужно принять, это то, что он совершит ошибку. Следует понимать, что ошибка является частью пути, и поэтому важно усердно работать над уменьшением погрешности или количества частых ошибок. С принятием ошибки вовсе не имеется в виду преднамеренный ее поиск; напротив, предлагается принять, что спортсмен собирается сделать ошибку, что все спортсмены совершают ошибки и секрет высоких показателей в том, чтобы научиться аккуратно обращаться с собой.

Понимание включает в себя привлечение разума, чтобы выяснить, почему происходит ошибка и найти альтернативы для улучшения или для обучения и коррекции. Принятие ошибки имеет характер возможного; понимание - характер переходного.

Понимание причин возникновения ошибок помогает изменить поведение и ускоряет возможность включения надлежащего поведения.

Наконец, самое сложное действие связано с признанием того, что спортсмен ошибается, пытаясь сделать как можно лучше, и, таким образом, из такого принятия и понимания рождается прощение. Оно высвобождает негативные эмоции и предлагает разработать новые техники или навыки.

3.2.4 Ценность баланса личного и рабочего времени

Понимание высоких показателей дает очень важные преимущества как спортсмену, так и тренеру. Высокие показатели требуют больших усилий и приверженности, и без полного участия в программах подготовки спортсменов не сможет достичь таких высоких результатов. Без удовлетворения всех потребностей высокие показатели не достигаются, но без удовольствия они не являются устойчивыми.

Низкая самоотдача не всегда лучше и меньше ошибки. Уделение особого внимания спорту 24 часа в сутки и 365 дней в году не является правильной рекомендацией. Напротив, для достижения высоких показателей необходимо в максимальной степени придерживаться программ профессиональной подготовки, стандартов спортивной деятельности и вести личную жизнь вне спорта.

Если только спортсмен или тренер думает, говорит, применяет и воспринимает в спорте как единственное важное результат, образуется порочный круг, который в краткосрочной или среднесрочной перспективе не только ухудшает уровень исполнения, но также устраняет наслаждение и приближает его к эмоциональному



истощению. Спортсмен и тренер должны жить вне спорта. Высокая самоотдача означает обучение дополнительным знаниям, обмен с другими людьми из новой среды, знание других реалий и другие планы в дополнение к спортивному плану.

Кастиньера Фернандес и Лосано (2012) группируют данные предложения вместе. Они называются РРЧ (рост и развитие человека) и отличаются от РРС (рост и развитие спортсмена). Когда этот дисбаланс между РРЧ и РРС очень заметно, эмоции спортсменов начинают испытывать выраженные колебания, начинают терять последовательность, и проявляются постоянные изменения настроения.

Важно, чтобы тренер не только придерживался этой идеи РРЧ, но и мог стимулировать каждого из своих спортсменов к развитию видов деятельности, которые не имеют ничего общего со спортом. Спортсмены должны расти и знать другие области, навыки и виды деятельности, которые делают рост спортсмена гуманным. Рост и развитие человека (РРЧ) способствует развитию и росту спортсмена (РРС).

Ни один спортсмен не может стоять на высоких показателях и тем более наслаждаться ими, если его жизнь состоит только из спорта. Спорт - это замечательная деятельность, богатая опытом и инструментами, которые дадут спортсмену много удовольствий и обогатят его личную жизнь. Спорт - лишь часть жизни, но не вся жизнь.



Ссылки

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

Кастиньера Фернандес А. и Лосано Солер Дж. М. (2012). Руководство многогранника. Подход к проблеме ценностей в руководстве. Барселона: Заголовок книги.

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

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

Гарсия Уча Ф. Е. (1997). Роль эмоций в спорте. Лима: Профессиональная школа психологов. Университет Сан-Мартин-де-Поррес.

Ватцлавик, Беавин Бавелас Дж. и Джексон Д. (1971). Теория человеческой коммуникации. Соединенные Штаты: Современная погода.

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

Уильямс Дж. Психология применяется к спорту. Мадрид: Новая библиотека.

