

# Модуль 4. Комплексная лекция

Спортивные тренировки, понимаемые как процесс формирования поведения спортсменов, должны учитывать определенные ключевые аспекты и соответствовать конкретным моделям.

Цель спортивной подготовки заключается в расширении ресурсов спортсменов, как физических, технических, так и тактических, а также ментальных.

В спортивных соревнованиях, в зависимости от роли тренера, цель заключается в том, чтобы спортсмены могли иметь все ресурсы, разработанные на протяжении всего учебного процесса, для достижения цели побить рекорд или победить определенного противника.

Тренер должен организовать частоту, количество, продолжительность, стрессовую нагрузку и интенсивность тренировок таким образом, чтобы расширить ресурсы своих спортсменов

Занятия спортом включают в себя определение их основных задач и, таким образом, формирование первого видения компонентов, характеризующих процесс формирования поведения.

**Таблица 1: Основные задачи в области спортивной подготовки**

Планирование профессиональной подготовки  
Присоединение к учебным курсам и другим  
дополнительным мерам  
Обучение соответствующим навыкам и поведению  
Повторяющийся обзор о соответствующих навыках и  
поведении  
Демонстрация и испытание в условиях соревнования  
Специальная подготовка к соревнованиям  
Оценка профессиональной подготовки

Источник: Адаптировано из: Букета, 1998 год, стр. 49.



Спортивная подготовка включает три задачи, выполняющие роль постоянных, и еще четыре задачи, которые являются альтернативными.

Постоянными являются этапы, которые должны быть разработаны на протяжении всего процесса спортивной подготовки, а именно:

- Планирование обучения.
- Участие в тренировочных занятиях и других дополнительных мерах.
- Оценка профессиональной подготовки.

В рамках первой из постоянных основных задач спортивной подготовки должно разрабатываться и адаптироваться планирование на протяжении всего года, в ходе подготовки и соревнований.

Крайне важно, чтобы планирование профессиональной подготовки было постоянной, стабильной и сложной задачей на пути к достижению основной цели спортивной подготовки, которая заключается в расширении ресурсов спортсменов.

Различные этапы или моменты, которые могут быть включены в спортивное планирование, приведены в таблице ниже.

**Рисунок 1: Этапы спортивного планирования**





Ошибочные представления в отношении спортивного планирования должны быть связаны с тем, как тренер понимает планирование, какое место он ему отводит и каким образом управляет данным ценным инструментом для оптимизации работы группы и расширения возможностей достижения результатов.

**Рисунок 2: Основные ошибки в концепции**

### Строгое планирование

Оси, определяющие содержание планирования, модифицируются, а процесс планирования не адаптируется.

### Импровизации

Отсутствие планирования.

Полное отсутствие ранее запланированных программ работы.

Она порождает неопределенность, дезориентацию и обеспокоенность для спортсменов и окружающей среды.

Источник: Собственная разработка авторов.

Следует последовательно ориентироваться на одну из задач спортивной подготовки, столь же важную, как и планирование. Теперь можно углубиться в приверженность спортивной подготовки.

Соблюдение плана является количественной и качественной помощью как спортивной подготовки, так и дополнительных занятий, которые тренер считает необходимыми.

Подобная задача постоянного обучения также должна осуществляться на постоянной основе. Все время тренер и его помощники должны разрабатывать стратегии в пользу увеличения сплоченности спортсменов.

Важно уточнить, что основное внимание следует уделять не только спортивной подготовке, но и всей серии дополнительных занятий, которые тренер считает необходимыми.

Таблица 2: Дополнительные учебные мероприятия

- Специальная спортивная подготовка (например, для улучшения навыков тайм-менеджмента)
- Профилактическая работа физической подготовки или физиотерапии
- Сеансы физиотерапии для восстановления после травм
- .Периодические медицинские осмотры и анализы
- Надлежащее питание
- Фармакологическое лечение
- Использование бинтов и т.д.
- Сеансы психологической работы
- Саморегистрация соответствующих данных
- .Личная подготовка к тренировкам и соревнованиям
- Личная забота о конкретных проблемах (стоматология, сон и т.д.)
- Периоды отдыха

Источник: Букета, 1998, стр. 111.

Рекомендация: Просвещение, убеждение и акцент на преимуществах комплексных учебных мероприятий в краткосрочной и среднесрочной перспективе: НЕ НАВЯЗЫВАТЬ

Для понимания сплоченности следует различать две важные концепции: поддержка и сплоченность. Под поддержкой понимается количественная помощь, и ее часто путают с соблюдением плана, являющимся количественным и качественным параметром.

В соответствии с вышеизложенным, каким образом спортсмен посещает занятия без соблюдения плана? Когда он не чувствует мотивации и не вкладывает 100% энергии в тренировочные упражнения или пытается выполнить без их без усилий, или только разрабатывает действия, которые более комфортны и избегает действий более высокого риска или самоотдачи.



Соблюдение плана связано с центральной концепцией подготовки, которая является культурой коллективизма: она состоит из ценностей, видов использования, а также обычаев и договоренностей, установленных между всеми членами группы.

Возможность распространять ценности, согласие со всей командой о ежедневном функционировании команды является мерой, которая способствует удивительным образом сплоченности спортсменов.

***Важно! на момент начала учебного процесса иметь в качестве тренера необходимое время для работы со всеми членами команды с целью формирования командной культуры.***

При эффективном управлении приверженностью спортсменов тренировкам и дополнительным занятиям важно проводить всеобъемлющее определение конкретного поведения, которое составляет соблюдение плана; поведения, которое известно и разделяется всеми членами команды. И это может быть сделано обеими сторонами, от тренера до спортсменов.

Ниже упоминаются лишь некоторые поведенческие особенности.

**Таблица 3: Поведенческое определение соблюдения плана**

- 1) Помощь в подготовке кадров во времени и форме
- 2) Внимание к показателям состава
- 3) Реализация навыков в соответствии с указаниями инструктора
- 4) Демонстрация навыков с желаемой интенсивностью и конечной скоростью
- 5) Демонстрация навыков с требуемой интенсивностью и конечной скоростью
- 6) Хороший уровень коммуникации
- 7) Быстрое и эффективное принятие решений
- 8) Использование соответствующей направленности
- 9) Выполнено задание по подготовке
- 10) Наслаждение тренировкой кадров во времени и форме

Источник: Букета, 1998 год, стр. 93

**Конечная предпосылка: Соревноваться так же, как тренироваться.**

**Это огромная ноша для тренера.**



Эта сфера будет отвечать не только за планирование количества учебных занятий, содержания тренировок, периодов отдыха, дополнительных упражнений. Кроме того, она составляет абсолютную ответственность за комфорт спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям, их удовлетворенность и 100% самоотдачу. Это ежедневная работа высокоэффективного руководителя

Соблюдение плана зависит от многих действий, которые лидер может решить выполнить или не выполнить, но последствия подобных решений будут видны на уровне исполнения команды.

Основные цели психологического вмешательства, направленного на снижение риска несоблюдения требований к профессиональной подготовке, заключаются в следующем:

- Развитие базовой мотивации.
- Усиление ежедневной мотивации.
- Управление стрессовыми тренировочными ситуациями.
- Укрепление уверенности в себе.
- Контроль за подходами и правилами эксплуатации, конкретно связанными со сплоченностью.
- Контроль возможных соответствующих моделей.

Третьей основной постоянной задачей спортивной подготовки является оценка спортивной подготовки, которая предполагает определение уровня развития или уровня передачи определенных возможностей.

**Без проведения соответствующей оценки нельзя адаптировать планирование подготовки кадров, а управление сплоченностью невозможно; без непрерывных измерений невозможно перейти от одного переходного этапа обучения к другому .**

Важно: Оценка является необходимой, позитивной и приносит много связанных с ней выгод. Она позволяет переориентировать, исправить или скорректировать

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

Приветственная оценка спортивной подготовки: Оценки - как мгновения, а также постоянные и необходимые действия команды. Кроме того, они предоставляют данные, которые служат для утверждения или корректировки направления поведенческого процесса, называемого спортивной подготовкой.



Таблица 4: Аспекты спортивной подготовки, подлежащие оценке

Содержание подготовки

Объем и интенсивность подготовки

Выполнение спортсменами тренировочных заданий

Влияние тренировок на прогресс спортсменов

Влияние подготовки на результативность и итоги соревнования

Психологические аспекты спортивной подготовки

Источник: Букета, 1998 год, стр. 387-388.

Сочетание систем количественной оценки и систем качественной оценки позволяет тренеру получать более полные данные на момент принятия решения.

**Рисунок 3: Количественная и качественная оценка**

### спортивных результатов

Количественные методы: Точное определение количеств, объемов, минут, пройденных расстояний, эффективности работы и различных показателей, которые отражают взгляд тренера и позволяют ему принимать все более точные решения

Качественные методы: проведение личных собеседований, групповых совещаний, составление отчетов о служебной деятельности, саморегистрация и другие дополнительные меры, облегчающие доступ к более точной информации о деятельности спортсменов и команды

**Задача, стоящая сегодня перед тренером, заключается не в том, чтобы использовать методы оценки, а в том, чтобы сочетать этот объем количественной и качественной информации его команды для принятия наиболее эффективных решений**

Самооценки проводятся для выяснения мнения спортсмена в отношении его самоотдачи, выступлений, результатов на тренировках, на соревнованиях, роли, которую он играет в команде, и т.д.

Поэтому предлагается модель регистрации поведения спортсмена, широко используемая в спорте, которая способствует подготовке тренировочных программ для каждого спортсмена и, в свою очередь, позволяет увидеть прогресс процесса тренировок.

**Таблица 5: Регистрация поведения спортсменов**

Поведение, подлежащее закреплению	Поведение, подлежащее консолидации
Поведение, которое следует исключить	Поведение, которое необходимо сформировать

Источник: Подготовлено Комиссией.

- Поведение, которое доминирует у спортсмена в ситуациях стресса, включается в раздел для закрепления.
- Поведение, которое доминирует у спортсмена, но периодически, в ситуациях стресса, включается в раздел для консолидации.
- Поведение, которое спортсмен еще не выучил, не освоил и которое необходимо для их эффективной работы, будет включено в раздел для формирования.
- Дисфункциональное поведение, которое показывает спортсмен, ухудшающее выполнение его функций, должно быть включено в раздел для исключения.

Рекомендуется выполнять указанную регистрацию совместно тренером и спортсменом, чтобы избежать ощущения навязчивости. В основном рекомендуется управлять ею.

Что касается частоты проведения спортивной оценки, то нет необходимости проводить все время встречи для оценки результатов, однако тренер должен соблюдать повестку дня собеседований и встреч и обрабатывать полученные данные.

*Не увеличивать количество встреч или интервью в зависимости от объема получаемых данных.*

Уже сосредоточившись на постоянных основных задачах, настало время обратить внимание на альтернативные этапы подготовки согласно решению тренера. Основными альтернативными задачами профессиональной подготовки являются:

- Обучение соответствующим навыкам и поведению.
- Повторяющийся обзор о соответствующих навыках и поведении.
- Демонстрация и повторение в условиях соревнований.
- Специальная подготовка к соревнованиям.

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

Поведение, подлежащее регистрации  
Безупречное поведение  
Поведение, подлежащее исключению

Сделать поведение сознательным, когда оно уже работает автоматически, чтобы быть в состоянии усовершенствовать прием или устранить какую-то часть поведения, влечет последствия для когнитивных процессов спортсмена, которые тренер должен эффективно рассматривать, чтобы дать ожидаемый результат. Аналогичным образом, иногда комплекс состоит в автоматизации поведения, которое требовало много сознательной работы со стороны спортсмена.

Тем временем, повторяющийся обзор направлен на консолидацию полученного поведения. Для прохождения спортсменом этого этапа подготовки необходимо выполнить три условия, а именно:

- 1) Овладение спортсменами повторяющихся навыков.
- 2) Физическое состояние для максимальной самоотдачи.
- 3) Психологическое состояние и работоспособность являются надлежащими.

Повторяющееся тестирование соответствующих навыков и поведения - это этап, который, как правило, подрывает мотивацию спортсменов, а также значительно



снижает их приверженность. Он требует больших вложений физической и умственной энергии, и обратная связь не является мгновенной.

**Основные действия.** Спортивный тренер должен правильно представить данный этап, показать цель, поднять ситуации вмешательства, которые могут повлиять на этап и сопровождать спортсмена в это время.

Необходимо, чтобы тренер предоставил спортсмену оценку его поведения и определение поведения, которое нужно формировать, совершенствовать и исключать.

В рамках задач по разработке этапа обучения спортивному тренеру необходимо предвидеть спортсмена, который на начальной стадии процесса формирования или исключения поведения, обратная связь не всегда позитивна и иногда влияет на собственную эффективность спортсмена.

Каждый этап спортивной подготовки требует особых психологических условий, и необходимо, чтобы тренер предвидел их и соответствующим образом готовил спортсмена

Определение навыков, которые должны сформировать, совершенствовать и ликвидировать, имеет основополагающее значение, равно как и надлежащая разработка учебной программы.

**Проведение совещаний по обмену мнениями или совместное оценочное пространство между спортсменом и тренером по вопросам учебного процесса, внесение необходимых корректив в учебную программу и сохранение или установление новых приоритетов учебного процесса.**

Рекомендуются некоторые стратегии вмешательства, которые способствуют развитию этапа обучения соответствующим навыкам и поведению:

**Таблица 6: Стратегии вмешательства**

## Стратегии вмешательства

Контроль за воздействием на окружающую среду.

Постановка целей по реализации.

Моделирование.

Обратная связь.

Формирование навыков.

Самооценка.

Программы укрепления.

Наказание.

Поведенческий обзор в воображении.

Источник: Собственная разработка на основе Букета, 1998.

Соответствующие навыки и поведение, которые должны быть консолидированы, в основном те, которые уже сформированы спортсменом, но еще не автоматизированы. Появление навыков происходит с перерывами и не отвечает частоте, ожидаемой тренером, поэтому необходимо закрепить такое поведение.

Несвязанное поведение может быть в основном двух видов:

.Стрессовое поведение.

.Точное поведение.

Эта основная задача подготовки имеет фундаментального врага, называемого однообразием, связанным с количеством повторений определенного приема.

Вот некоторые стратегии, которые обычно помогают тренеру добиться большей приверженности спортсменов в повторяющемся испытании.

### Таблица 7: Стратегии вмешательства



Применение на случай непредвиденных  
обстоятельств Целевые установки  
Использование регистрации

Результаты и комментарии Лучше терпеть  
усталость и боль Предупреждение  
злоупотреблением повторным  
тестированием

Предотвращение истощения  
психологических стратегий

Источник: Собственная разработка на основе Букета, 1998.

**Спортсмены и женщины-тренеры:** Те, кто отлично тренируется, придерживается тренировочных процессов и формирует, совершенствует и консолидирует наиболее подходящее поведение, но во время соревнований им трудно распорядиться и передавать необходимые ресурсы.

По этой причине важно сделать упор на этап демонстрации и испытаний в условиях соревнований как наиболее важный этап для обеспечения того, чтобы спортсмены привыкли к стрессу соревнований и их выступления не пострадали от значительного ухудшения.

Под привыканием понимается достижение психической и эмоциональной адаптации к стрессу, возникающему в результате спортивных соревнований.

Для достижения подобной ментальной и эмоциональной адаптации спортсмена к стрессовым условиям соревнования, первое, что тренер и его команда должны понять и глубоко проанализировать, это причины или условия, которые вызывают такие стрессовые условия у спортсменов и тренера во время соревнований.

Спорт как среда с высоким уровнем стресса оказывает определенное воздействие, выходит за пределы своих границ, и, кроме того, значительная часть болельщиков считает, что обладает достаточными качествами для того, чтобы высказывать свое мнение с высоким уровнем рассудительности и очень критично. В соответствии с нижеизложенным подробно описываются стрессовые условия, характерные для соревнования.



**Таблица 8: Стрессовые условия, характерные для соревнований**

Значение и неопределенность результатов
Сложность прогнозирования собственной результативности
Вероятность недостижения желаемого результата
Негативные последствия спортивной неудачи
Необходимость конкурировать в неблагоприятных условиях (неблагоприятные погодные условия, население принимающей страны и т.д.)
Необходимость прилагать значительные соревновательные усилия
Влияние допущенных ошибок
Чувство, оцениваемое другими
Временный статус системы учета, особенно в тех случаях, когда имеются минимальные преимущества или недостатки, или когда очень часто имеют место взлеты и падения
Утрата значительного преимущества
Конкуренция с неблагоприятным счетом на табло
Успехи соперников
Необходимость действовать «против часовой стрелки»
Отрицательные решения судей
Поведение тренера, вызывающее стресс
Переживания усталости и боли
Травмы или другие несчастные случаи, требующие изменения планов
Постоянная борьба против самого себя
Преодоление самых решающих моментов

Источник: Букета 1998, стр. 336-337.

**Послание тренера должно быть комплексным и способным вызвать желание научиться соревноваться у спортсменов, а не просто желание выиграть**

*Что можно сделать в качестве тренера, чтобы облегчить привыкание спортсмена к соревновательному стрессу? Нельзя создавать жестокие или враждебные тренировочные условия для формирования характера спортсмена.*

Спортсмен должен аккуратно и постепенно подвергаться соревновательным условиям, чтобы создать лучшую и большую адаптацию.

Ниже приводится информация о некоторых эффективных мерах, которые должны быть приняты в рамках профессиональной подготовки и пробного обучения на соревновательной основе:

**Рисунок 4: Эффективные мероприятия для воздействия и тестирования в условиях соревнования**



Источник: Адаптировано из Букета, 1998 год.

Тренеру следует быть подготовленным, чтобы стать посредником, а не эмоциональным препятствием.

Тренер может эффективно перенаправить и направлять эмоции своих спортсменов во время соревнований, или он может полностью блокировать их.

**Рисунок 5: Предложения - взаимодополняющие способы имитации условий соревнования**





Источник: Букета, 1998, стр. 343-344.

Это заключительный этап тренировочного процесса, который имеет жизненно важное и решающее значение в отношении эффективности спортсмена в соревнованиях: соревнование подготовлено, все детали проанализированы, делаются выводы и принимаются решения, имеющие основополагающее значение для соревнований. Иными словами, возраст спортсменов, спортивная дисциплина и время сосуществования тренера и спортсменов определяют силу конкретной подготовки к соревнованию.

В высоких показателях, с участием взрослых спортсменов, конкретная подготовка к соревнованиям в настоящее время установлена, где тренер определяет, решает и выбирает, но предоставляет свободу своим спортсменам и питает свои оценки, данные и предыдущий опыт соревнования.

Если отбросить назад то, что было разработано, то можно выделить два центральных момента в конкретной подготовке к соревнованию и выделить две области для проведения этих мероприятий:

**Таблица 9: Центральные моменты подготовки к соревнованиям: области исполнения**

### Первый аспект вне игрового поля

Анализ соревновательного спроса, оценка имеющихся ресурсов и определение плана реализации

### Второй аспект на игровом поле

Ознакомление с конкретными условиями соревнования и тестирование планов реализации

Источник: Собственная разработка.

Разработка плана действий имеет важное значение для привлечения внимания спортсменов, уменьшения неопределенности в соревновательной ситуации и прогнозирования события. Его подготовка должна заранее отвечать детальному, конкретному и подробному анализу соревновательного спроса, с которым тренер столкнется.

Затем, после определения плана реализации, начинается второй аспект конкретной подготовки к соревнованию, который проводится на местах: демонстрация конкретных условий соревнования и повторение плана действий

Убеждение, аргументация и представление соответствующих данных имеют ключевое значение для того, чтобы тренер убедил своих спортсменов и достиг максимально возможного уровня соблюдения плана реализации.

Такое ознакомление с конкретными условиями часто может осуществляться в прямом эфире, а в другое время - в рамках групповых встреч, обсуждений между тренером и спортсменом, сеансов визуализации или сеансов подключения воображения.

Рекомендуется всем специалистам учитывать основополагающую предпосылку данного следующего этапа соревнования: снижение подверженности стрессу при приближении соревнований.

План уменьшает беспокойство и неопределенность, и план должен быть отработан, пока спортсмен еще не находится в соревновательной зоне стресса. В возможных условиях следует поощрять предвосхищение плана реализации и управление им, а также проведение конкретных испытаний.

Многие из них являются преимуществами правильного выполнения конкретной подготовки к соревнованию, и не только для спортсменов, но и для тренера.

**Таблица 10: Психологические преимущества подготовки к соревнованию**

- Укрепление уверенности в себе
- Контролируемое напряжение
- Повышение мотивации
- Контроль за уходом

Источник: Собственная разработка на основе Букета, 1998.

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

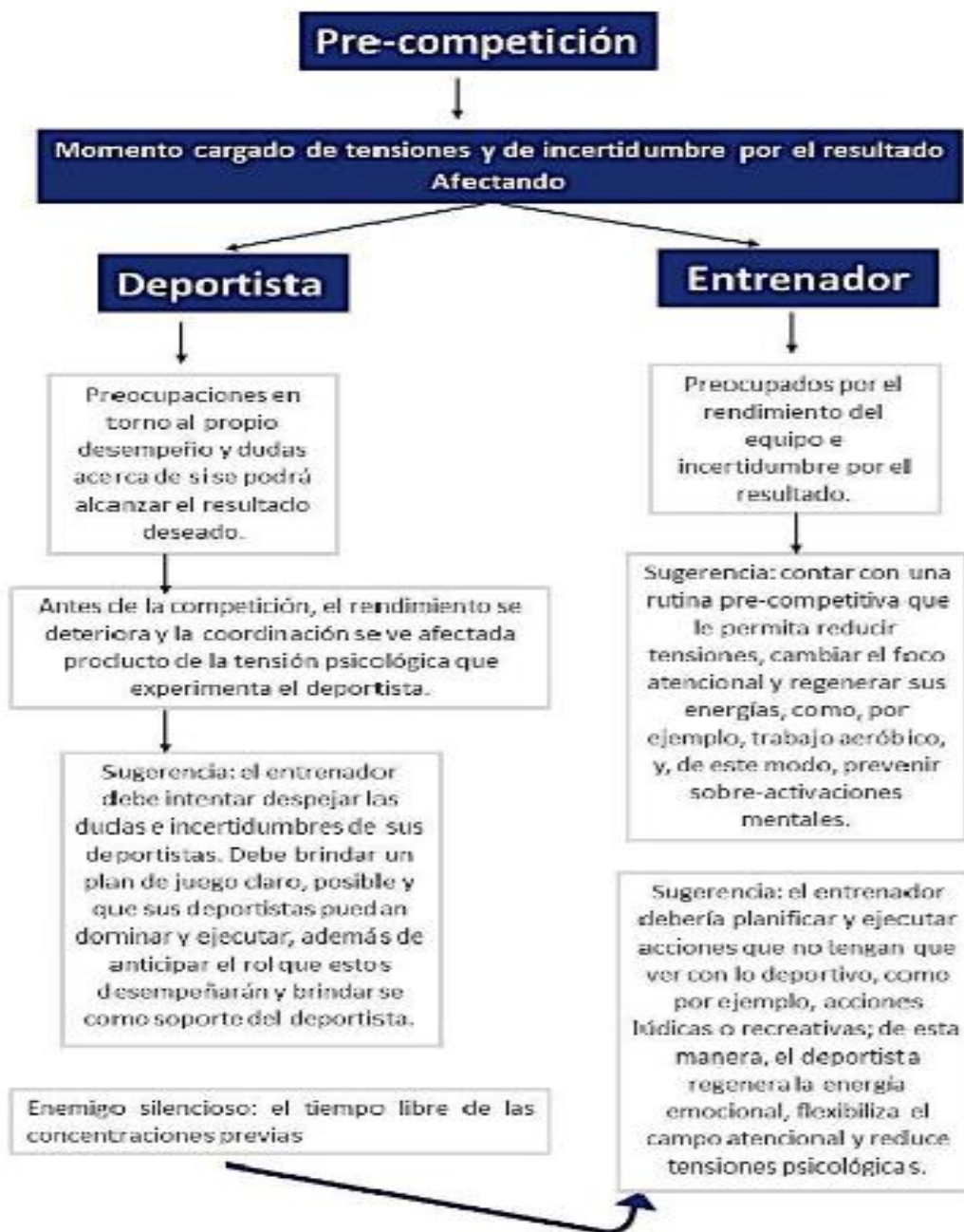
Спортивные соревнования, помимо спортивных дерби, являются стрессовым событием, столкновением эмоций, трансцендентальной встречей между личностями.

Соревнования показывают спортсменов и тренеров, преувеличивают и придают большое значение их выступлениям, как положительным, так и отрицательным. Кроме того, турнир имеет эффект аудитории, что вызывает высокий уровень социальной тревоги.

#### **Традиционные средства массовой информации и социальные сети превращают спортивное явление в социальное явление**

Эта трансцендентность средств массовой информации, которая влияет не только на эмоциональный мир спортсмена, но и на его социальные отношения и социальную среду. В подобном сценарии спортивный тренер должен давать четкие указания и быть квалифицированным менеджером по неопределенности спортсмена и команды.

#### **Рисунок 6: Характеристики перед соревнованиями**



Источник: Собственная разработка.

Pre-competición	Перед соревнованием
momento cargado de tensiones y de incertidumbre por el resultado. Afectando	Момент, наполненный напряжением и неуверенностью в результате. Оказывает влияние



Deportista	Спортсмен
Entrenador	Тренер
preocupaciones en torno al propio desempeño y dudas acerca de si se podrá alcanzar el resultado deseado	Опасения по поводу собственной результативности и сомнения в возможности достижения желаемого результата
Antes de la competición, el rendimiento se deteriora y la coordinación se ve afectada producto de la tensión psicológica que experimenta el deportista	Перед соревнованиями вследствие психологического стресса, который испытывает спортсмен, ухудшаются результаты и нарушается координация.
Sugerencia: el entrenador debe intentar despejar las dudas e incertidumbres de sus deportistas. Debe brindar un plan de juego claro, posible y que sus deportistas puedan dominar y ejecutar, además de anticipar el rol que estos desempeñarán y brindarse como soporte del deportista	Предложение: тренер должен попытаться развеять сомнения и неуверенность своих спортсменов. Он должен обеспечивать четкий, возможный план игры, какой его спортсмены могут освоить и выполнять, в дополнение к предвидению роли, которую они будут играть, и обеспечению поддержки спортсмена.
Enemigo silencioso: el tiempo libre de las concentraciones previas	Тихий враг: свободное время после предыдущих встреч
Preocupados por el rendimiento del equipo e incertidumbre por el resultado	обеспокоены работой команды и неуверенностью в результате
Sugerencia: contar con una rutina pre-competitiva que le permita reducir tensiones, cambiar el foco atencional y regenerar sus energías, como, por ejemplo, trabajo aeróbico, y de este modo,	Предложение: соблюдать предсоревновательный распорядок, который позволит снизить напряжение, изменить фокус внимания и восстановить энергию, например, при аэробной работе, и таким образом предотвратить чрезмерную ментальную



prevenir sobre-activaciones mentales.	активацию.
Sugerencia: el entrenador debería planificar y ejecutar acciones que no tengan que ver con lo deportivo como, por ejemplo, acciones lúdicas o recreativas; de esta manera, el deportista regenera la energía emocional, flexibiliza el campo atencional y reduce tensiones psicológicas.	Предложение: тренер должен планировать и выполнять действия, не имеющие ничего общего со спортом, например, развлекательные или релаксирующие мероприятия; таким образом спортсмен восстанавливает эмоциональную энергию, делает поле внимания более гибким и снижает психологическое напряжение.

Продолжая идею уменьшения напряженности в преддверии соревнований, необходимо, чтобы тренер, прежде чем выполнять любую деятельность, направленную на эмоциональное регулирование своего спортсмена, включил сферы анализа, которые позволят точно определить предсоревновательный профиль каждого из спортсменов, чтобы определить, какое действие наиболее привлекательно для их эмоционального регулирования.

В следующей таблице описаны пять аналитических осей, по которым тренер может определить уровень эмоционального регулирования спортсменов.

**Таблица 11: Пять направлений анализа: определение уровня эмоционального регулирования спортсменов**

Состояние	Оптимальное перед соревнованием	Волнение перед соревнованием	Апатия перед соревнованием



<b>Мотивация</b>	Высокая мотивация. Уверенность в себе. Заинтересованность в соревновании.	Чрезмерная мотивация. Завышенный уровень устремлений. Завышенная оценка сил.	Низкая мотивация. Отсутствие интереса к соревнованию. Отсутствие безопасности.
<b>Познание</b>	Сосредоточенное внимание. Ориентированное мышление. Обострение восприятия.	Целевое внимание. Нестабильность. Повышенная чувствительность.	Внимание не сконцентрировано. Трудности в запоминании.
<b>Поведение</b>	Нет никаких изменений в мимике. Спокойное лицо. Хороший контроль движения.	Сжатые губы. Моргание. Снижение точности.	Отсутствие улыбки, пассивность поз. Неактивные движения. Низкая инициатива.
<b>Физиологическая реакция</b>	Ускорение частоты сердечных сокращений. Баланс между процессами ингибирования и возбуждения.	Пульс ускорился. Поверхностное дыхание. Покраснение кожи.	Снижение частоты сердечных сокращений. Усталость, слабость.
<b>Взаимосвязи</b>	Обычные личные отношения со средой.	Высокая интенсивность общения. Раздражительность. Нервозность.	Резкое снижение межличностных контактов.

Источник: Собственная разработка на основе Гарсиа Уча, 1997.

Выбор действия для регулирования эмоций спортсменов в преддверии соревнования рассматривается как метод, требующий времени на обучение тому, чтобы использовать время повторения, консолидировать разумное время воздействия, обеспечить желаемые результаты в стрессовых ситуациях.

Кроме того, подобное действие должно быть дополнено различными методами снижения тревожности, релаксации, от мышцы к разуму и от разума к мышце.



Такие методы требуют знаний для их применения и разумного времени для ознакомления с условиями исполнения, краткосрочными последствиями и среднесрочными и долгосрочными результатами.

Отбросив в сторону одержимость результатом и избегая попадания под влияние неопределенности, тренер направляет внимание спортсмена на выступление, к плану игры, запланированной перед соревнованием.

Первое, что тренер должен сделать, это определить план игры, четкую дорожную карту, серию тактических решений, которые увеличивают вероятность достижения положительного результата.

- Выполнить обзор узлов плана игры.
- Предварительная эмоциональная подготовка к правильной передаче плана на игру.
- Последующий анализ плана игры и уровня передачи.
- Сосредоточиться на результативности, чтобы повысить вероятность получения лучших результатов.

По существу, концентрация, то есть, фокусировка внимания, относится к способности Спортсмена, атлет должен выбрать соответствующий фокус в ситуации и удерживать его без вмешательства внутренних или внешних отвлекающих факторов.

Спортивный тренер должен знать, как привлечь внимание своих спортсменов, особенно на этапе, предшествующем соревнованиям, и в самом турнире.

Для определения приоритетных направлений деятельности на каждом этапе подготовки и проведения спортивных соревнований требуется четыре различных направления.

Лучшие показатели в соревнованиях: спортсмен может следить за внешними сигналами окружающей среды и принимать автоматические решения соответственно. В зависимости от спроса, связанного с внимательным отношением к работе, высокая конкурентоспособность зависит от проявления гибкости и способности уделять одно внимание другому.

Частые проблемы, связанные с невнимательностью, возникают, когда спортсмен вследствие неудачной попытки или неожиданного приема соперника, или решения судьи, застрял во внутреннем центре внимания и продолжает соревноваться, не обращая внимания на соответствующие сигналы, или даже не говоря уже о плане на игру.



Удушающие или блокирующие ситуации: уровень результативности спортсмена значительно снижается, он не может оторваться от своих мыслей и совершенно не может переключить свое внимание.

Сначала следует привлечь внимание спортсмена, сменить фокус внимания с внутреннего на внешний. И только потом, в лучшем случае, дать одно или два указания, уменьшить напряжение.

**Коммуникация: спортсмены и тренеры должны научиться общаться в стрессовых ситуациях.**

На этапе воздействия условий соревнования необходимо интенсивно работать над коммуникативной моделью.

**Таблица 12: Коммуникационная модель в условиях соревнования**

<b>Кто общается?</b>	Назначенный тренер или спортсмен
<b>Каково общение?</b>	Тактические или технические характеристики, а не эмоциональные оценки
<b>Каков объем общения ?</b>	Мало и ясно
<b>Как происходит коммуникация?</b>	Вербальное общение - невербальное сообщение

Источник: Собственная разработка

**Период после соревнования: Последний момент, тихое время, где соревнования не имеют места и где комментарии и последствия, как собственные, так и другие, берут на себя основную роль.**

Настало время жить с победой или поражением, с успехами и с ошибками, пришло время проанализировать и оценить результаты и последствия.

Когда результаты являются положительными, восстановление спортсмена и тренера облегчается, но когда результаты и/или выступления являются неблагоприятными, период после соревнования обычно не очень дружелюбен.

Работа спортивного тренера: принятие реабилитационной (физической и эмоциональной) программы для спортсменов.



Тренер должен позаботиться о ситуации и, в зависимости от этого, принять наиболее удобное решение. Вмешательство в ситуацию предполагает выявление наличия или отсутствия дисфункциональных эмоций и, соответственно, принятие наиболее подходящего решения.

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

- Эйфория.
- Дисфория.
- Гнев.

**Таблица 13: Дисфункциональные элементы и уровни эмоциональной энергии: Предложения тренеру**

Дисфункциональные эмоции	Уровни эмоциональной энергии	Предложения тренеру
Эйфории	Высокие положительные	Краткое сообщение. Четкое сообщение
Дисфории	Отрицательные минимумы	Эмоциональное направление
Гнев	Высокие негативные	Краткосрочные цели уважения к стандартам

Источник: Собственная разработка.

Когда появляются дисфункциональные эмоции, направление внимания спортсмена также страдает от изменений и иногда чувствительная гибкость теряется. Необходимо, чтобы тренер мог немедленно принять меры для восстановления внимания, необходимого в будущих спортивных ситуациях.

**Таблица 14: Дисфункциональные эмоции и преобладающее направление внимания**

Дисфункциональные эмоции	Преобладающее направление внимания
Эйфории	Внешнее
Дисфории	Внутреннее



Источник: Собственная разработка.

Для того чтобы достичь более высокого уровня удовольствия, рекомендуется три конкретных мероприятия как для спортсменов, так и для спортивных тренеров, а именно:

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

Самоотдача и уровень исполнения - это аспекты, которые полностью зависят от спортсмена, поэтому данный фокус, который спортсмен ориентирует и сосредотачивает на своей попытке, способностях и плане на игру. Обращая внимание на результаты работы,

Спортсмен повышает свою эффективность и уровень удовольствия.

Второе предложение вписывается в аксиому обучения получать удовольствие от процесса ежедневно; если это будет сделано, спортсмен будет иметь больше эмоциональной энергии и больше сил, чтобы справиться с соревновательным стрессом.

Наконец, важно подружиться с самим собой: необходимо развивать внутренний разговор, способный принять ошибки на пути роста и попытки; поэтому стоит научиться не драматизировать неблагоприятные или сложные ситуации с помощью эмпатии. Она состоит из трех этапов:

Принятие Понимание Прощение

Очень полезно для спортсмена понять, что он должен научиться жить с ошибкой. Понимание причин возникновения ошибок помогает изменить поведение и ускоряет возможность включения надлежащего поведения. Это понимание, в свою очередь, в сочетании с прощением, высвобождает негативные эмоции и предлагает разработать новые техники или навыки.

**Для достижения высоких показателей необходимо придерживаться максимальных учебных программ, соблюдать нормы спортивной деятельности, а также иметь большую спортивную жизнь. Кроме того, указанное включает в себя обучение другим знаниям, обмен с другими людьми из другой среды, знание других реалий и других планов, в дополнение к спортивному плану.**

РРЧ (личное рабочее время) и РРС (рабочее время): Когда этот дисбаланс между РРЧ и РРС очень заметен, эмоции спортсменов начинают испытывать заметные колебания, они начинают терять постоянство и проявляются постоянные перепады настроения.

Рост и развитие человека (РРЧ) способствует развитию и росту спортсмена (РРС)

Важно, чтобы тренер не только придерживался этой идеи РРЧ, но и мог стимулировать каждого из своих спортсменов к развитию деятельности, не имеющей ничего общего со спортом; другими словами, чтобы они росли и знали иные области, навыки и виды деятельности, которые формируют их личность.

## Ссылки

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

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

