

# Постоянные фазы спортивной подготовки и ее умственные ключи

Спортивная подготовка – это гораздо больше, чем просто пространство для развития спортивных навыков. Тренировка не только определяет возможности спортсменов, но и основывает наличие актера, ответственного за принятие решений в отношении содержания тренировки, лицо которого является тренером. Обучение требует необходимости в тренере и определяет, в свою очередь, возможности стажера.

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

В процессе спортивной подготовки есть фазы и моменты, которые более привлекательны для спортсменов, а также моменты, которые не являются привлекательными и которые подрывают мотивацию спортсменов, но не могут быть устранены или сокращены. Здесь секрет заключается в умении убеждения со стороны тренера и в осознании спортсмена. Это зависит от этих менее приятных этапов быть полезным и позволяет спортсменам закончить тренировочный процесс с большим количеством ресурсов, чем когда они начали его.

На протяжении всего этих модулей, мы не только остановимся на спортивную подготовку, но мы также будем подходить к спортивным соревнованиям с целью найти некоторые ключи, которые позволят спортсменам развернуть все свои ресурсы в стрессовых и аудитории эффективных экземпляров, таких как спортивные соревнования. Прежде чем описывать основные характеристики спортивной подготовки, мы должны отремонтировать в целях этого процесса формирования мастерства и мастерства. Целью спортивной подготовки является расширение ресурсов спортсменов, а это физические, технические, тактические и умственные ресурсы. То есть, спортсмен, в конце ежегодного тренировочного процесса, должны иметь больше ресурсов, чем в начале ежегодной подготовки. Со своей стороны, в спортивных соревнованиях, от роли тренера, цель состоит в том, чтобы спортсмены могли иметь все ресурсы, разработанные на протяжении всего тренировочного процесса, для достижения цели избиения знака или избиения конкретного противника.

Наш первый вклад в тех, кто выступает в спорте, то, чтобы помнить, что тренер должен иметь частоту, количество, продолжительность, стресс и интенсивность подготовки,



таким образом, что он расширяет ресурсы всех своих спортсменов. Кроме того, вы должны подготовить их умственно и эмоционально, чтобы во время спортивных соревнований, они могли использовать все ресурсы, которые они были консолидации во время обучения. Это большой вызов, который дает ему свое название, что определяет и проекты спортивного тренера.

Наконец, в этих модулях вы найдете лечение аспект, что, в частности, обуславливает производительности и климата спортивной команды, и что не всегда анализируется со строгостью, которая заслуживается. Мы рассмотрим лечение спортсмена в постсоревновательные моменты.

Начнем со спортивной подготовки, и для этого мы сосредоточимся на его основных задачах, чтобы сформировать первое видение о компонентах этого поведенческого процесса литья.

### **Рисунок 1: Основные задачи спортивной подготовки**



Источник: собственная разработка на основе Vuceta, 1998, стр. 49.

В совпадении с тем, что выражается испанский психолог и автор Хосе Мария Vuceta (1998), спортивная подготовка имеет три задачи, которые являются постоянными, и с четырьмя другими, которые являются альтернативными. Постоянные этапы являются те, которые должны быть разработаны на протяжении всего процесса спортивной подготовки, и они являются:

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



Переходные этапы или этапы являются те, которые понимаются в период, определяемый конкурентных обстоятельств, поведенческое мастерство спортсмена и время обучения доступны для тренера. Переходные этапы спортивной подготовки:

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

**Рисунок 2: Дерево принятия решений для определения роли спортивной подготовки**





Источник: Buceta, 1998, стр. 49.



# 1.1 Планирование и приверженность. Характеристики и особенности

Начнем с того, что сосредоточимся на развитии постоянных задач спортивной подготовки, в тех аспектах, которые необходимо учитывать все время, на протяжении всего процесса поведенческой формования.

В последние десятилетия есть много прогресса и развития, которые возникли в службе спортивной подготовки вокруг спортивного планирования. Прогнозирование сценариев и настройка рабочих нагрузок, время восстановления, соревнования, поездки, непредвиденные обстоятельства и альтернативы в режиме реального времени доступные обучение, генерировать и определить настоятельную необходимость тщательного планирования.

Высокая спортивная производительность имеет отличительные характеристики, дифференциальные аспекты по сравнению с другими практиками; планирования, который является лишь одним из них, вероятно, печально известной. Он планирует нагрузку и разгрузку, путешествия, время отдыха, одиночные и двойные периоды обучения. Абсолютно все запланировано, ничто не упущено случайно.

Высокая производительность – это ожидание и маршрутизация, и без планирования ничего из этого невозможно.

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

Спорт. Любой стимул, который имеет помехи в исполнении спортсмена планируется, приказал и включен в сроки.

Планирование является одной из постоянных основных задач спортивной подготовки, это правильно. Вы не можете планировать только в одно время года, вы должны планировать и адаптировать, планирование в течение года, на тренировках и на соревнованиях.

Меняющиеся характеристики окружающей среды, особенности, которые проходят спортсмены, различные спортивные результаты, а также ряд непредвиденных событий, которые всегда даются в настоящем, требуют, чтобы планирование было непрерывной, постоянной и высокой востребованной задачей на службе выполнения основной цели



спортивной подготовки, которая именно заключается в расширении ресурсов спортсменов. Без хорошего планирования невозможно достичь предлагаемой цели. Различные этапы или моменты, которые может включать спортивное планирование, включены в рисунок 3, который мы объясним ниже.

### **Рисунок 3: Фазы спортивного планирования**

#### **ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ОБЪЕКТИВНЫЙ ПОДХОД**

Размежевание времени, которое запланировано.  
Рассмотрение соревнований, которые будут проводиться в этот период.  
Оценка шансов на успех спортсменов.  
Подход к целям результатов.  
Создание целей реализации.

#### **РАССМОТРЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ОБУЧЕНИЯ**

наблюдение за существующими потребностями и ресурсами для достижения целей, поставленных на эти цели.  
Определение работы, которую предстоит сделать.

#### **АДАПТАЦИЯ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ПЛАНА К ДОСТУПНОМУ ВРЕМЕНИ**

Рассмотрение имеющегося времени.  
Размышления об осуществимости целей и содержания плана.  
Приоритеты.

#### **ПРОГРАММА РАБОТЫ, КОТОРУЮ ПРЕДСТОИТ СДЕЛАТЬ**

#### **РАССМОТРЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ ТРУДНОСТЕЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**

Ожидание трудностей вмешательства.  
Пересмотр плана.

Из этого предложения шагов или этапов спортивного планирования, некоторые центральные идеи возникают, что мы будем развиваться на протяжении всего этого модуля. Они таковы:

- 1)** Необходимость оценки эффективности: необходимо знать, как измерять как существующие, так и частичные ресурсы прогресса и, как следствие, принимать наиболее актуальные решения.
- 2)** Определение плана работы: спортивная подготовка должна не только расширять ресурсы спортсменов, но и прояснять любую неопределенность в отношении их ближайшего будущего. Наличие рабочей архитектуры, функциональной организации на службе развития спортсмена способствует появлению определенности и отпугивает тревоги, что значительно способствует процессу поведенческой ассимиляции.
- 3)** Адаптация рабочего плана: необходимо научиться управлять тем, что возможно, но иногда то, что возможно, не идеально, так как не совпадает с тем, что было запланировано ранее; поэтому гибкость тренера должна гарантировать, что адаптация плана работы позволит аналогичным образом расширить ресурсы спортсменов.



### 1.1.1. Виды спортивного планирования

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

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

- Планирование ошибок содержимого.
- Планирование ошибок проектирования.

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

Спортивное планирование, которое имеет содержание ошибок, более или дефицит, является непоследовательным, не хватает эффективных форм и методов, и это просто коллекции и формул или тоски мечты от тренера на дежурстве.

Во время определения цели мы часто сталкиваемся с ошибкой, которая заключается в определении целей результатов, не сопровождаемых целями, направленными на выполнение или достижение. Удивительно, но это происходит не только в любительских пространствах, но и в более профессиональных форматах с большим эффектом аудитории.

Цель результата устанавливает окончательное направление процесса, устанавливает то, чего вы хотите достичь, в то время как цель реализации или производительности определяет, как мы ее достигнем. Возможность достижения необходимо связать с развитием определенных видов поведения со стороны спортсмена. Эта ассоциация является той, которые имеет смысл и делает обучение привлекательным. Мы не знаем еще одной причины для обучения, кроме как развивать навыки, которые приближают спортсменов к достижению достижений.

Во многих случаях мы обычно оцениваем возможности спортивных тренеров по их баллам, и мы не уделяем слишком много внимания их росту в школах или среди спортсменов, которые были ответственными.

Может ли результат быть достигнут случайно или за счет сочетания талантов внутри персонала? Да, это возможно, но это не задерживается во времени.

Может ли тренер развить всех своих спортсменов и не достичь результатов? Ответ также да. Но если вы хорошо выполняете планирование ресурсов, которые должны быть разработаны и установлены приоритеты адекватные, возможно в краткосрочном плане,



достижения могут оказаться недостижимыми, но в среднесрочном плане они будут достигнуты и сохраняться. Необходимо, чтобы спортивный тренер и все его помощники умело планировали повысить вероятность достижения результатов. Эффективное планирование позволяет спортсменам включать или консолидировать необходимые навыки, которые приводят к достижению целей для всей спортивной команды.

Установление приоритетов в рамках учебной программы имеет основополагающее значение, однако оно также приводит к частым ошибкам в спортивной среде. Надлежащее планирование может осуществляться, а конечные цели могут быть связаны с целями достижения результатов, но если не были определены основные меры, необходимые для разработки приоритетов, то возникает ошибка, заключающаяся в желании объединить все и завершить работу, не разрабатывая ничего.

Очень важно, чтобы тренер мог определить приоритеты развития или консолидации каждого из своих спортсменов. Четко обозначив этот момент и разработав программу работы в русле этой цели, вы, несомненно, ликвидируете разрыв с этой целью.

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

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

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

Они должны достичь результатов, они должны развивать или укреплять поведение своих спортсменов, но они не имеют всего времени, которое они хотели бы иметь, чтобы уважать прогрессии и корректировать все детали, которые они считают необходимыми. На этом фоне мы предлагаем два предложения: установить приоритеты и адаптировать план.



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

#### Рисунок 4: Спортивное планирование и ошибки содержания

- Целевые показатели недостижимых результатов.
- Легко достижимые конечные цели.
- Цели деятельности без целей достижения.
- Отсутствие учебных приоритетов.
- Ошибка в оценке имеющегося времени.
- Неудача или неспособность адаптировать рабочую программу

Источник: Собственное создание авторов.

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

- Жесткое планирование.
- Импровизация.

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

Мы находим эту ошибку в ошибках концепции, потому что понимаем, что такая ошибка заключается в непонятном понимании планирования. Это не та задача, которая должна быть выполнена в определенное время сезона и из которой, в конце спортивного сезона, мы можем проверить его последствия; напротив, планирование является непрерывным, постоянным, никогда не переходным инструментом и деятельностью. Те, кто понимает планирование как еще один этап спортивной подготовки, не понимают

концепции и масштабов этой задачи. Планирование и программа работы должны постоянно пересматриваться, оцениваться и корректироваться.

Иногда, в спортивной среде, мы находим тренеров, которые управляют своими командами с планами, которые другие тренеры достигли их в начале сезона, или с планами, которые они сделали до презенса. Таким образом, они по-прежнему осуществляются, как и прежде, после детального планирования, осуществленного несколько месяцев назад. Противоположным концом жесткого планирования, которое также является ошибкой планирования, является импровизация. В этом смысле импровизация здесь понимается не как единовременное действие в рамках комплекса организованных мероприятий, а как отсутствие планирования. Иными словами, речь идет об абсолютном отсутствии ранее запланированных программ работы. Все планы, которые вы решите выполнить, находятся в голове тренера и зависят от вашего потока энергии, времени, предрассудков, вашего эмоционального состояния и т.д.

Планирование проводится, чтобы показать направление команде и спортсменам. Основная идея заключается в том, чтобы весь набор был в курсе оценок достижений, периодов рабочей нагрузки, времени восстановления и времени воздействия. В этом смысле способность рассматривать все эти варианты в рамках программы работы способствует приверженности спортсменов и уменьшает неопределенность этих вариантов.

С другой стороны, импровизация только порождает неопределенность, дезориентацию и беспокойство как у спортсменов, так и у окружающей среды. Те инструкторы, которые выбирают импровизацию, также создают неправильное представление о планировании. Таким образом, они воспринимают это как бесплодную задачу, тяжелую и не оказывающую положительного влияния на результаты работы команды; поэтому они рассматривают планирование как пустую трату времени, в то же время, они приписывают своим умственным способностям некоторую силу, до сих пор не известную наукам о спорте.

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

Одно дело импровизировать деятельность в рамках запланированного планирования, то есть, положить творчества и изобретательности для достижения альтернативной формы развития данного упражнения или практики, и другое дело, чтобы использовать этот метод непрерывно и постоянно, без абсолютно никакого плана или программы работы.

#### **Рисунок 5: Основные ошибки в концепции**





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

#### **Рисунок 6: Дополнительные мероприятия для обучения.**

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

Мы рекомендуем не навязывать каких-либо дополнительных учебных занятий; напротив, мы предлагаем просвещать, убеждать и убеждать в краткосрочных и среднесрочных преимуществах дополнительных учебных мер. Другими очевидными и широко распространенными примерами в спорте являются нарушения питания и употребление вредных веществ в дополнение к необходимости лечения специалистами он также требуется неспециалистам, которые должны научиться обнаруживать признаки этих состояний и направлять спортсменов, страдающих от них, к специалистам, которые могут обеспечить необходимое лечение (Вайнберг и Гулд, 1996, стр. 483-484). Мы повторяем, что навязывание не имеет большого значения; напротив, убеждение стоит само по себе во времени и не сводит на нет лидерство тренера.

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

Первый вопрос касается имеющегося времени, а второй вопрос непосредственно указывает на сцепление. Для того чтобы иметь четкое представление о степени



присоединения группы, важно дифференцировать две важные концепции, а именно помощь в сцеплении. Посещаемость соотносится с количественным показателем и часто путается с соблюдением, что означает количественный плюс качественный. Часто мы находим команды, которые имеют высокий уровень помощи и средний или низкий уровень сцепления. Как спортсмен посещает, не придерживаясь? Спортсмен посещает, не придерживаясь, когда он не мотивирован и не ставит 100% энергии на службу учений, или когда он стремится выполнить их без особых усилий и только разрабатывает действия, которые являются более удобными, с тем чтобы избежать тех, с большим риском или больше усилий.

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

Важно отметить, что всегда формируется командная культура, под руководством тренера или нет, поэтому мы рекомендуем делать это в начале учебного процесса и по той же причине стараться не заниматься этими важными вопросами на более продвинутых этапах, где культурные изменения почти всегда влекут за собой значительные издержки как для производительности, так и для климата команды.

### **1.1.3 Поведенческое определение показателей адгезии. Наблюдение и регистрация**

Очень важным вопросом, позволяющим эффективно управлять присоединением спортсменов к тренировкам и дополнительным занятиям, является проведение всеобъемлющего определения конкретного поведения, которое обеспечивает и составляет соблюдение. Необходимо, чтобы такое поведение было известно и раздели все члены команды, которые являются наблюдаемыми и которые могут управлять обеими сторонами, от тренера до спортсменов. Если эти поведения точно не определены и не исполняются должным образом, присоединение освобождается от того, что интерпретировать его каждый член команды. Это субъективное открытие несет в себе большой риск и атакует как производительность, так и климат команды.

Важно иметь такое поведенческое определение, не только для измерения уровня сцепления каждого спортсмена, но и для того, чтобы иметь возможность правильно управлять сцеплением целого.

#### **Рисунок 7: Поведенческое определение сцепления**



1. Помощь во время обучения в срок и по форме.
2. Внимание, уделяемое индикации автобуса.
3. Осуществление навыков в соответствии с указаниями инструктора.
4. Выполнение ловкости без частых перерывов.
5. Выполнение навыков с требуемой интенсивностью и конечной скоростью.
6. Хороший уровень коммуникации.
7. Быстрое и эффективное принятие решений.
8. Использование соответствующей направленности.
9. Достижение цели учебной подготовки.
10. Пройти подготовку.

Источник: собственное производство на основе Buceta, 1998, стр. 93.

В новом изображении только некоторые виды поведения упоминаются - в качестве примера - для определения поведенческого сцепления. Очевидно, что осуществление каждого из этих показателей соблюдения требует всеобъемлющего определения и конкретного определения сферы охвата этого показателя. Это уточнение может оказаться излишним, однако профессиональная практика показывает, что устранение двусмысленностей имеет важное значение для повышения эффективности и достижения больших результатов. Согласование значения, например использования соответствующего фокуса внимания или помощи в обучении во времени и форме имеет центральное значение для такого поведенческого описания, раскрывающего достоверные данные для руководства обучением в правильном смысле. Мы упоминаем это последнее замечание, "ориентировать тренировку в правильном смысле", потому что так же, как регистр соблюдения служит спортсменам, чтобы определить, какие типы поведения доминируют больше и какие меньше, Это также позволяет инструктору определить, соответствует ли предложение о подготовке спортсменов реальным возможностям спортсменов. Например, если тренер обнаруживает, что почти ни один член команды не может выполнять навыки с желаемой скоростью и окончательной интенсивностью, Вам нужно будет адаптировать этот аспект тренировок или адекватно предвидеть его для спортсменов, чтобы тренировка не стала разочаровывающим событием, которое подрывает мотивацию спортсменов.

Реестр сцепления служит для поведенческого определения приверженности и исчерпывающего обмена им со всей командой; Это также полезно для индивидуального и коллективного измерения приверженности, но, по существу, предоставляет данные для тренера управлять.

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

В эти времена, в условиях крайней нищеты, мы часто сталкиваемся с родителями, которые влияют на привязанность детей, заставляя их проводить дополнительные занятия, что единственное, что они в конечном итоге генерируют, это то, что основная



мотивация спортсменов ухудшается и что они в конечном итоге уходят временно или окончательно из спортивной практики. Мы должны быть осторожны с этим все более частым аспектом. Не всегда лучше больше, и если требуется больше подготовки, то всегда именно тренер должен отвечать за ее определение. Спокойствие и уважение к роли и времени зрелости спортсменов

#### **1.1.4 Интеллектуальные ключи для поощрения присоединения к спортивной подготовке**

Одна из важных ошибок заключается в том, чтобы понять, что приверженность с точки зрения долга должна быть, с точки зрения потенциальной концепции, связанной с идеалом "мы должны быть уважительными", "мы должны быть пунктуальными", "мы должны усердно тренироваться". Этот потенциальный идеал иногда соблюдается, но в других он колеблется. Иногда они выполняются, но в других, реагируя на динамичное и меняющееся эмоциональное состояние бытия, они не выполняются.

Главная задача спортивного тренера заключается в том, как управлять сцеплением, зная, что в некоторые моменты соревновательного года он падает и что он, как водитель и лидер всей команды, должны упорно трудиться над тем, чтобы генерировать уровни мотивации на службе обучения, чтобы расти для достижения желаемых ценностей.

"Вы соревнуетесь во время тренировок": эта максима, которая охватывает все секторы индивидуального и группового спорта, мужчины и женщины, несет огромное бремя для тренера. Он не только будет отвечать за планирование количества и содержания учебных занятий, периодов отдыха и последующих занятий, но и, что самое главное, будет нести полную ответственность за обеспечение того, чтобы их спортсмены чувствовали себя комфортно в процессе, что они веселятся и вовлекают в это 100% своих усилий. Это - ежедневная задача высокоэффективного руководителя.

Захват - это не статическая фотография; напротив, это динамичный фильм, который снимается ежедневно. Адгезия зависит от многих действий, которые лидер может решить выполнить или не выполнить, но последствия этих решений будут видны на уровне выполнения команды.

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



#### **Развитие базовой мотивации.**

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

#### **Повышение мотивации к повседневной работе**

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

#### **Контроль за стрессовыми тренировочными ситуациями**

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

#### **Укрепление уверенности в себе**

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

#### **Контроль за подходами и рабочими правилами, конкретно касающимися присоединения**

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

#### **Контроль за возможными соответствующими моделями**

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

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

Усиление ежедневной мотивации - это задача, которая требует быстрой и гибкой оценки эмоционального состояния спортсменов, если мы понимаем мотивацию как состояние или внутренний процесс, который активизирует, направляет и поддерживает поведение к цели (Cashmore, 2002, как цитируется в Dosil, 2004, p. 128). Многие обстоятельства влияют на повседневную жизнь спортсменов, и тренер должен обладать качеством для выявления и устранения тех факторов, которые вмешиваются в тренировки, чтобы таким образом создать привлекательный и приятный сценарий.



Монотонность и повторение - это ситуации, которые разрушают повседневную мотивацию. По той же причине инновации и творчество являются необходимыми навыками для того, чтобы тренер мог в полной мере выполнять свою роль.

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

Затем необходимо не только планировать содержание тренировок, но и останавливаться в основном на разработке конкретного представления тренировок, с тем чтобы спортсмены почувствовали желание и желание пройти тренировку, чтобы увидеть, с каким новым вызовом они столкнутся в тот день. Эти мероприятия по разработке учебных программ не должны быть исключительным мероприятием, проводимым инструктором; напротив, они представляют собой повседневные действия, которые они делают для выполнения своих функций.

Контроль за условиями обучения в значительной степени влияет на мотивацию повседневной работы. Если учебная площадка находится в хорошем состоянии, если имеются достаточные элементы подготовки; если учебная одежда чиста и доступна, если перерывы и помехи со стороны агентов за пределами обучения контролируются, соблюдение, очевидно, будет выше, чем когда эти условия отсутствуют. Инструктор будет отвечать за делегирование и направление своим коллегам на подготовку условий обучения. С этим тесно связано отношение тренера к спортсмену по результатам подготовительных соревнований (Valdés Casal, 1998, p. 171).

Еще одним весьма важным аспектом, имеющим важное значение для обеспечения более широкого присоединения к Конвенции, является контроль за стрессом, связанным с обучением. От проектирования упражнений высокой сложности, до наказаний тренера, до длительного повторения упражнений и самой продолжительности тренировки, все несет в себе высокие стрессовые нагрузки и должно быть представлено соответствующим образом. Стресс является одним из компонентов конкурса, и тренер должен создать привыкание к стрессу; поэтому его необходимо показать, но это должно быть сделано с учетом определенных форм.

Во всех случаях, когда спортсмены подвергаются сильному стрессу либо из-за своей сложности, либо из-за своего бремени, тренер должен позаботиться о том, чтобы предвидеть и предоставить необходимые ресурсы, чтобы быть в состоянии справиться со стрессовой ситуацией. В предыдущие десятилетия многие тренеры считали, что этот этап обучения проводился за счет увеличения нагрузки и сложности и понимания того, кто адаптируется благоприятным образом, без предоставления ресурсов или, тем более, без предвосхищения. Те, кто пережил стрессовые тренировки, были настоящими успешными спортсменами. Но это не так. Было продемонстрировано и доказано, что



преднамеренное воздействие стрессовых состояний не только подрывает мотивацию всех спортсменов, но и не повышает их ценность и не дает новых ресурсов.

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

Подразумевает ли это, что тренер не должен отмечать ошибки и не должен наказывать дисфункциональное поведение? Конечно, нет. Тренер должен отметить ошибки и исправить дисфункциональные действия, но это должно быть сделано правильно, чтобы переориентировать и восстановить своих спортсменов. Эмоции тренера должны быть на службе у его спортсменов; поэтому она не должна делать катарсис и что именно его спортсмены находятся в их власти.

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

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

Наконец, мы рекомендуем поощрять тех, кто проявляет высокую степень приверженности к обучению, и управлять теми, кто проявляет колебания. Награждение включает в себя признание вашего вклада и постоянных усилий для личного и командного развития; Управление, со своей стороны, включает в себя работу со спортсменом, чтобы выяснить, какие факторы вмешиваются в их эмоциональное состояние и лишают их дать 100% своих усилий в каждой тренировке.

Таким образом, мы пришли к выводу, что соблюдение имеет жизненно важное значение в процессе формирования индивидуального и коллективного поведения, так что тренер должен иметь достаточные ресурсы для постоянного повышения уровня



приверженности своих спортсменов. Адгезии — это фильм, который имеет ежедневные съемки и где режиссер должен разработать лучший сценарий и сделать лучшие образы.



## 1.2 Спортивная оценка

### Характеристики и особенности.

Мы вступаем в третью основную постоянную задачу спортивной подготовки, которая должна осуществляться на постоянной основе и иметь непосредственное отношение к этому. Мы занимаемся оценкой такой спортивной подготовки.

измерение спортивных возможностей, оценка эффективности системы подготовки и конкретная оценка передачи навыков, приобретенных в условиях конкуренции, Это, вероятно, некоторые из мероприятий, связанных со спортивной подготовкой, которые были наиболее продвинутыми и адаптированными к спортивной сфере за последние десятилетия.

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

Рисунок 9: Google Glass



Источник: Дог-рыба, 13 апреля 2014 года. Извлечено из <http://goo.gl/R80Zmb>

Но мы зарезервируем для следующих предметов этой сертификации, чтобы проникнуть в глубины новых технологий, новых поколений и спортивной практики. Теперь мы

попытаемся концептуализировать, очертить и определить основные компоненты оценки спортивной подготовки.

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

К счастью, новые поколения были разработаны и на ежедневной основе связаны с оценками и поэтому позиционируют себя в качестве активных агентов по оценке. Они тренировались с Like или мне это не нравится.

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

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

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

#### **Рисунок 10: Аспекты, которые будут оценены в спортивной подготовке**

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

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

### 1.2.1 Количественная и качественная оценка спортивных результатов

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

#### Рисунок 11: Количественные методы в спортивной подготовке

- Количество учебных занятий.
- Учебный том.
- Эффективность обучения.
- Потребление тренировок.
- усталость от тренировок.
- Перевод в конкуренцию.
- Достижение целевых показателей.

Источник: собственная проработка.

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

Если среднее реальное время игры в соревнованиях, таких как футбол, составляет 55 минут, а среднее реальное время тренировок - 30 минут, то, несомненно, будет разрыв в производительности, обусловленный разницей в минутах, которая отдаляет тренировку от соревнования. В настоящее время количественные методы позволяют получать все более ценные данные, такие, как выполнение в режиме реального времени без перерывов, что позволяет более точно планировать и организовывать учебные занятия, в большей степени адаптированные к реальному спросу, связанному с конкуренцией.

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

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

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

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

Рисунок 12: Квалификационные методы в спортивной подготовке.

- Приверженность к обучению.
- Восприятие мастерства.
- Восприятие усталости и истощения.
- Уровень самодостаточности.
- Уровень пользования.
- Тренировка по стресс-нагрузкам.
- Постконкурентная стрессовая нагрузка.
- Уровень сплоченности команды.

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

### **1.2.2 Самооценка и внешняя оценка. Установление контрольных показателей**

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

Спортсмен исторически имел пассивный уровень перед обратной связью или пространством для возврата своих спортивных оценок. У меня был номер, номер и больше ничего. В настоящее время спортсмен также имеет свои собственные данные, он также собирает количественную и качественную информацию о своей деятельности и деятельности команды. Спортсмен играет гораздо более активную роль, проявляя большую приверженность оценке, что обогащает как профессиональную подготовку, так и индивидуальные и коллективные соревнования.

Самооценки разрабатываются не для того, чтобы избежать внешней оценки спортсмена; напротив, они проводятся для того, чтобы узнать мнение спортсмена в отношении его усилий, с его казнями, с его успеваемостью в тренировках, с его конкурентоспособными результатами; с той ролью, которую она играет в команде, и так далее.

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

Чрезвычайно важное значение имеют пространство и момент обмена информацией в отношении выступления спортсмена, и тренер должен воспользоваться этим моментом в первую очередь для того, чтобы:

- Определить, если спортсмен переоценивает свое выступление.
- Определите, недооценивает ли спортсмен свою производительность.
- Определить, если спортсмен переоценивает свой вклад в команду.
- Определить, недооценивает ли спортсмен свой вклад в команду.
- Выравнивание взглядов и оценок между спортсменом и тренером.
- Совместно определять приоритеты.
- Создать новую программу работы для этого спортсмена.

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

### **1.2.3 Оценка поведения спортсменов**

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



**Таблица 1: Регистрация поведения спортсменов**

Поведение, которое должно сохраняться	Поведение, подлежащее консолидации
Поведение, которое следует исключить	Поведение, которое должно быть установлено

Источник: собственная разработка.

Для того, чтобы управлять этим поведенческим рекордом совместно между тренером и спортсменом, тренер должен был заранее назначить роль, которую будет развивать спортсмен. Отсюда становится необходимым определять поведенческие приоритеты для спортсменов.

Что мы делаем с поведением, которое спортсмен доминирует в стрессовых ситуациях? Эти виды поведения будут включены в раздел поддерживать. Это полностью консолидированное поведение, которое не зависит от стресса соревнования и которое возвращает и спортсмена, и команду.

Что мы делаем с поведением, которое доминирует спортсмен, хотя и с перерывами в стрессовых ситуациях? Такое поведение должно быть консолидировано. Спортсмен научился такому поведению, но их абсолютный контроль в стрессовых ситуациях все еще варьируется.

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

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

Как мы упоминали ранее, это лишь краткое введение к оценке и поведенческой регистрации спортсменов. Этот реестр используется также на командном уровне, и его результаты являются весьма позитивными, поскольку он позволяет выявить общие цели реализации, обеспечивает приверженность спортсменов и способствует обмену данными всестороннее качество между тренером и командой.

Рекомендуется сделать этот рекорд совместно тренером и спортсменом, чтобы избежать чувства навязчивости, но в основном рекомендуется управлять этим поведенческим рекордом. Нет никакого смысла в том, чтобы на одном заседании оценивать и определять приоритеты, если не разработана программа работы спортсмена и последующая повестка дня в ходе собеседований или обратной связи



между обеими сторонами для оценки прогресса и определения или поддержания приоритетов.

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

#### **1.2.4 Периодичность проведения спортивных оценок**

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

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

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



## Ссылки

**Бучета, J. M.** (1998). Психология спортивной подготовки. Мадрид: Дикинсон.

**Казон, .** (13 апреля 2014 г.). Google стекла «Видео Скриншот». В Эйс-Футбол. Восстановлено из [http://futbol.as.com/futbol/2014/04/13/primera/1397409854\\_496947.html](http://futbol.as.com/futbol/2014/04/13/primera/1397409854_496947.html)

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

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

