

Альтернативные этапы спортивной тренировки

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

- Обучение соответствующим навыкам и поведению.
- Повторное испытание соответствующих навыков и поведения.
- Выставка и репетиция в условиях соревнований.
- Специальная подготовка соревнований.

Ваши отзывы:

Каждая из этих альтернативных стадий несет в себе определенные психологические сигналы, которые спортивный тренер должен распознать и правильно реализовать. Во многих случаях эффективность определяется этими психологическими факторами.

Мы должны разъяснить, что углубленное рассмотрение каждой из этих альтернативных задач потребует конкретной сертификации для каждой из них, учитывая богатство описания каждого из этапов, разнообразие компонентов и возможные ориентации. Точно так же мы привержены освещению основных аспектов поездок в качестве спортивных тренеров на каждом из вышеупомянутых этапов с необходимой четкостью и безопасностью для эффективного выполнения каждой задачи и реагирования на нее.



2.1 Обучение навыкам и повторяющиеся испытания. Психические ключи

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

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

- Поведение, которое должно быть включено.
- Поведение, которое должно быть улучшено.
- поведение, которое должно быть устранено.

Парадоксально, что в некоторых случаях обучение подразумевает отказ от усвоенного поведения, и этот процесс ликвидации ранее приобретенного поведения должен быть тщательно проработан из публичного поведения и из частного поведения, то есть, исходя из мысли и эмоциональных следов, которые это поведение или технический жест уже породил в спортсмене.

Сделать сознательное поведение, когда оно уже работает автоматически, чтобы быть в состоянии усовершенствовать какой-то жест или устранить какую-то часть поведения, требует последствий когнитивных процессов спортсмена, которые должен эффективно решать тренер, чтобы дать ожидаемый результат. Аналогичным образом, иногда комплекс состоит в автоматизации поведения, которое требовало много сознательной работы со стороны спортсмена. Другими словами, для того чтобы тренироваться, спортивный тренер должен эффективно направлять внимание и познавательные процессы спортсмена.

Со своей стороны, повторяющиеся испытания ориентировано на консолидацию полученного поведения. Для прохождения спортсменом этой стадии подготовки необходимо выполнить три условия, а именно:

- 1) Пусть спортсмены овладеют повторяющимися навыками.
- 2) Физически в состоянии приложить требуемые от них усилия.
- 3) Что их психологическое состояние и функционирование являются надлежащими.

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



Повторяющееся тестирование соответствующих навыков и поведения является этапом, который обычно подрывает мотивацию спортсменов, но это, кроме того, значительно снижает приверженность спортсменов на данном этапе тренировочного процесса. Важно, чтобы тренер имел возможность правильно представить спортсмена на этой стадии тренировки, показать, какие условия необходимы для этого и как он должен быть готов к этому. Это этап, который требует больших инвестиций физической и умственной энергии, и обратная связь не является немедленной.

Правильное представление этого этапа, усиление интерференционных ситуаций, которые могут повлиять на нее, демонстрация цели и сопровождение спортсмена в данный момент являются ключевыми действиями, которые тренер спорта должен разработать.

Перед началом этих стадий, будь то этап обучения или этап повторяющихся испытаний, необходимо четко определить, какие навыки спортсмен должен включить, усовершенствовать, устранить или консолидировать. Эти навыки могут быть:

- Технические навыки.
- Тактические навыки и навыки принятия решений.
- Навыки приложения усилий.
- Психологические навыки.



2.1.1 Поведенческое определение навыков, подлежащих включению, уточнению и ликвидации

Поведенческая оценка, о которой мы своевременно упомянули в разделе оценки обучения, предоставляет ключевые данные, чтобы иметь возможность пройти этап обучения наилучшим образом.

Очень важно, чтобы тренер сказал оценку их поведения, а также определение тех, которые должны быть включены, уточнены и устранены. Совместная работа тренера и спортсмена, в этом смысле, позволит определить приоритеты и установить сроки в зависимости от имеющегося времени, важности, придаваемой поведению и условиям соблюдения, как спортсмена, так и тренера.

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

В рамках задач по разработке этапа обучения спортивным тренером необходимо предвидеть, что спортсмен, на начальной стадии процесса включения или поведенческого исключения, обратная связь не всегда позитивна и что иногда она влияет на самоэффективность спортсмена. Когда поведение, которое предстоит изучить, является сложным техническим поведением или сложным тактическим поведением, возможно, в первые моменты спортсмен должен иметь дело с уровнем разочарования, связанного с низким мастерством ловкости.

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

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

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

Определение навыков, которые должны быть включены, уточнены и устранены имеет важное значение так же, как надлежащее проектирование учебной программы. Вместе с тем крайне важно, чтобы спортсмен и инструктор имели возможность



проводить совместную оценку учебного процесса, с тем чтобы внести необходимые коррективы в учебную программу и иметь возможность поддерживать или устанавливать новые приоритеты учебного процесса. Эти оценочные площадки называются совещаниями по обратной связи, и они должны быть частью учебной культуры и развития новых навыков.

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

2.1.2 Интеллектуальные ключи к обеспечению эффективности процесса обучения

Ниже мы остановимся на некоторых рекомендуемых стратегиях вмешательства, которые способствуют развитию этапа обучения соответствующим навыкам и поведению.

Рисунок 1: Стратегии вмешательства

- Установление целевых показателей деятельности.
- Моделирование.
- Контроль экологических стимулов.
- Укрепление программ.
- Молдинг.
- Цепь.
- Экономия карт.
- Обратная связь.
- Наказание.
- Дифференциальное подкрепление.
- Стоимость ответа.
- Вербальное поведение тренера.
- Вопросы и напоминания об объективном поведении.
- Самостоятельные инструкции.
- Поведенческое эссе о воображении.

Источник: Собственное производство на основе Букеты, 1998 год.

Установление целей достижения результатов имеет решающее значение и придает смысл процессу обучения навыкам. Вайнберг и Гулд (1996) утверждают, что постановка целей является поведенческой техникой, которая работает (Вайнберг и Гулд, 1996, р. 369).



Необходимо, чтобы все спортивные тренеры имели четкое представление о своих действиях. Основное внимание должно уделяться расширению ресурсов спортсменов, и без достижения поставленных целей это невозможно. Иногда мы оказываемся в нашем профессиональном выступлении со спортсменами и тренерами, которые только имеют в виду достижение достижений и целей результата, но которые абсолютно пренебрегают целями исполнения или реализации. Ключом к достижению желаемых результатов является повышение производительности каждого спортсмена с новыми целями достижения.

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

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

Обратная связь может носить описательный и/или оценочный характер. Оценка показывает, как спортсмен исполняет свои навыки, с каким уровнем успеха, в то время как описательная относится к тому, как поведение должно быть исполнено. Это деталь цепных маршрутов. Как правило, на совещаниях по обратной связи оба документа часто используются в сочетании, то есть в сочетании с информацией о том, как это следует делать и как это делается. Эта стратегия должна стать частью коллективной культуры, в рамках которой заседания, посвященные результатам работы и результатам работы, носят постоянный характер и рассматриваются в качестве дополнительных возможностей для обучения и роста.

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



С другой стороны, программы усиления фокусируются на повышении вероятности появления желаемого поведения от применения позитивных стимулов или посредством устранения негативных стимулов. вознаграждать спортсмена в тех случаях, когда усилия являются достаточными, когда важное значение имеют умственные и эмоциональные способности, когда попытки являются адекватными и когда имеются частичные достижения, способствует присоединению спортсмена к учебной программе и увеличивает ресурсы спортсменов. В том же смысле применение наказания путем применения отрицательного стимула или устранения положительного стимула повышает вероятность исчезновения нежелательного поведения.

Тренер должен надлежащим образом отметить и наказать, если это необходимо, отсутствие готовности и неподготовленности спортсмена к этой основной части тренировки. Также важно быть очень внимательным к процессам ликвидации поведения, которые обычно более сложны из-за эмоциональных следов и усвоенных мыслей.

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

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

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

Самообразование заставляет спортсмена сосредоточиться на умении, качестве исполнения и на ощущении того, что от него зависит мастерство и контроль исполнения. Если вы выбираете правильные указания, если вы их слушаете и действуете на них, вероятность эффективного исполнения возрастает.



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

2.1.3 Определение поведенческих навыков, подлежащих консолидации

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

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

- Поведение усилий.
- Точное поведение.

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

Повторение одного и того же не всегда оказывается самой привлекательной вещью. В зависимости от этого уровень мотивации значительно снижается, и спортсмены в конечном итоге имеют низкий уровень соблюдения на этой стадии тренировки. В целом, на данном этапе наблюдается различие между спортсменами, которые уже добились высоких результатов, поскольку они признают преимущества, связанные с повторяющимися испытаниями, поэтому они выполняют их с высочайшим уровнем умственного развития и методологической строгостью.

Во многих случаях поведение, связанное с усилиями, включает в себя воспитание воли, которая очень глубока и требует сопровождения со стороны тренера, не только для того, чтобы представить вызов, но и показать преимущества и сопроводить консолидацию. Интенсивность, с которой выполняются определенные жесты, - это поведение, связанное с усилиями. Именно поэтому сопротивление, упорство, настойчивость и непрерывный поиск являются действиями, которые необходимо укреплять, когда формируется стремление к поведению.

Частые ошибки тренеров - забыть о спортсменах, которые проводят повторяющиеся репетиции. Тренеры делают абсолютную передачу развития деятельности, и это часто



приводит к закреплению нежелательного поведения. Многократное повторение поведения без точности или с недостаточной интенсивностью также генерирует след и в конечном итоге формирует дисфункциональное поведение.

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

Этот альтернативный момент подготовки имеет жизненно важное значение, и при высокой производительности это этап, который осуществляется почти непрерывно, в сопровождении тренера и с помощью психологических стратегий, которые мы позже разработаем.

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

2.1.4 Психологические ключи для эффективного испытания на повторение

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

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



Рисунок 2: Стратегии вмешательства

- Учет непредвиденных обстоятельств.
- Целевые учреждения.
- Использование записей.
- Результаты и комментарии.
- Лучше терпеть усталость и боль.
- Предотвращение повторяющихся судебных разбирательств.
- Предотвращение износа психологических стратегий.

Источник: Собственное производство на основе Букеты, 1998 год.

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

Процент эффективности, как правило, является наиболее важным показателем, на который распространяются непредвиденные обстоятельства. Например: если определенное количество клюшки погружено в гольф, сверху зеленого, повторяющиеся тренировки заканчиваются; если она недостаточно погружена, серия повторяется до достижения желаемого результата. Это объясняется тем, что стресс возникает из-за несбалансированности между тем, что спортсмен воспринимает под вопросом и что он воспринимает как свои способности достичь (де Диего и Сагрето, 1992, р. 211). Эти упражнения значительно бросают вызов спортсмену, приводят его к сосуществованию с конкурентным стрессом и требуют от него максимально использовать свои технические и умственные качества.

Когда программы на случай непредвиденных обстоятельств разработаны вокруг поведения усилия, поддержка усилий и тактическое чтение, как правило, гораздо более вознаграждены, чем техническая точность. Примерами этого могут быть команды, которые выполняют, на разных скоростях, оборонительные и наступательные переходы, или случаи восстановления владения. В отношении стрессового поведения важно уточнить, что вы не всегда работаете или тренируетесь с максимальной интенсивностью; во многих случаях вы работаете с акцентом на регулирование интенсивности. Эта задача очень мысленная, она включает в себя управление тревогами, регулирование эмоций и обладание тактическим интеллектом, чтобы точно знать, в какой момент в игре необходимо сбросить максимальную интенсивность усилий.



Мы уже упоминали о постановке целей, но мы подчеркиваем, что она в основном привлекает внимание спортсмена к качеству исполнения. Это не то же самое, что выполнять определенное количество повторений данного технического жеста, чтобы выполнить такое количество повторений жеста с особым вниманием, например, к весу плеч. Это требует внимания, порождает чувство превосходства и повышает самооценку спортсмена.

Использование регистров имеет основополагающее значение для обеспечения возможности сопоставления данных, представлений и мнений спортсменов и тренеров в целях согласования концепций и выработки общих критериев оценки. В настоящее время существуют различные возможности для записи тренировок спортсменов: например, использование программного обеспечения для конкретных видов спорта, видеокассет, аудио- и аудиоаппаратуры, инструментов биообратной связи и т. д., но в дополнение к использованию всех этих инструментов, которые способствуют, и многое, чтобы иметь точные данные о выполнении спортсменом, использование форм саморегистрации всегда рекомендуется, чтобы спортсмен мог избавиться от своих ощущений, связанных с выступлением, либо в отношении восприятия достижений, с уровнем усталости, с уровнем усталости, с внимательным восстановлением, с отношением, и так далее.

Все журналы учета и самозаписи позволяют тренеру и спортсменам анализировать данные и подробно обсуждать результаты, перенаправлять тренировочный процесс или продолжать в заданном направлении. Данные поддерживают тренера и обеспечивают участие спортсмена. Руководство, осуществляемое на основе предположений, интуиции и догадок, уже не оказывает того воздействия, которое оно имело раньше. Сегодня спортсмены имеют большой и быстрый доступ к информации, они потребляют ее и являются процессорами данных. Игры или тренировки закончены, и статистика - первое, что вы ищете. Необходимо сосредоточиться на этом, с тем чтобы аргументировать и обосновывать решения, принимаемые в ходе подготовки.

Повторяющаяся репетиция заставляет спортсмена начать жить с двумя основными нежелательными физическими и психическими ощущениями. Повторяющееся судебное разбирательство во многих случаях, в силу его загруженности и частоты, связывает спортсмена с усталостью и болью. Тело устает, разум устает усталость и мышцы болят.

Важно и необходимо, чтобы тренер работал очень усердно

по этому аспекту, с тем чтобы он не приводил к ухудшению функционирования, а наоборот, становился признаком эффективного пути. Тренер должен предугадать, что произойдет со спортсменом, который почувствует мышечную нагрузку, умственную усталость и усталость и должен показать, как преодолеть это. Появление этих



ощущений, связанных с выступлением, является признаком того, что спортсмен совершает правильный путь. Высокие показатели без боли и усталости не являются высокими. Рост и развитие предполагают преодоление этих барьеров.

Усталость и боль существенно влияют на внимание спортсмена и приводят к тому, что вместо того, чтобы быть внимательным к признакам казни или к соответствующим тактическим сигналам, быть в курсе его нагруженного двойника или отсутствия кислорода. Тренер должен работать с отвлекающими стратегиями боли и усталости, чтобы сосредоточиться на разработке исполнения.

Наконец, мы остановимся на рискованной ситуации, которая возникает все чаще и чаще, и которая выходит за рамки формальных областей подготовки кадров. Экзитизм и стремление к достижению результатов на более раннем этапе часто приводят к тому, что спортсмены, особенно дети или подростки, используют свободное время для выполнения повторяющихся репетиций. Таким образом, тренировки не используются, а разрабатываются параллельные тренировки с очень негативными последствиями как для тела, так и для ума спортсмена. Важно, чтобы тренер обучал спортсмена в этом отношении и проявлял бдительность к появлению такого типа поведения "ускорителя", которое обычно приводит к получению противоположных результатов.



2.2 Подверженность конкуренции условиям и конкретная подготовка к конкурсу.

Психологические ключи

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

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

Готовы ли тренеры сформировать хороших конкурентов?

Мы могли бы перечислить гораздо больше вопросов в связи с разницей между тренировками и соревнованиями, в отношении спортсменов, которые хорошо тренируются и плохо соревнуются, точно так же, как мы могли бы сделать с тренерами, которые выбирают хороших конкурентов и не знают, как развивать хороших конкурентов. Но вместо того, чтобы сосредоточиться на этом, мы постараемся показать выставку и испытательный этап в условиях соревнований как наиболее важный этап для обеспечения того, чтобы спортсмены привыкли к стрессу соревнования, и чтобы их выступления не пострадали от значительного ухудшения.

На этапе обучения поведение инкорпорируется, совершенствуется и устраняется; в ходе повторяющегося судебного разбирательства соответствующие навыки и поведение консолидируются; и, наконец, на стадии выявления и испытания в конкурентных условиях они привыкают к стрессу конкуренции.

Мы попытаемся вспомнить особенности этого переходного этапа тренировок, имеющих важное значение для спортсмена и тренера. Многие тренировочные



процессы становятся неэффективными из-за неправильного проектирования этой стадии. Мы поставим увеличительное стекло на вашу конкретную разработку.

2.2.1 Поведенческое определение привычных навыков

Под привыканием понимается достижение психической и эмоциональной адаптации стресса, возникающего в результате спортивных соревнований. Спортсмен, привыкший к соревнованиям, может эффективно прививать стресс, что никоим образом не мешает ему иметь свои ресурсы, поведение и навыки, чтобы противостоять соревнованиям.

Чтобы достичь этой умственной и эмоциональной адаптации спортсмена к стрессовым условиям соревнования, Первое, что тренер и его техническая команда должны понять и глубоко проанализировать, это причины или условия, которые вызывают эти стрессовые ситуации в спортсменах и в тренере во время соревнований. Эмоции и тревога также появляются в тренере. Поэтому он должен понимать, что коммуникативный процесс может негативно влиять и стремиться к тому, чтобы его состояние не порождало противоречивых или непоследовательных посланий в своих спортсменах (Valdés Casal, 1998, стр. 171-172).

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



Рисунок 3: Стрессовые условия, характерные для конкуренции

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Но для того, чтобы спортсмен мог испытать и воспользоваться этим опытом, он не должен подвергаться жестокому воздействию ситуаций, чреватых враждебностью и жестоким обращением. Спортсмен ни в коем случае не должен подвергаться тщательной и постепенной адаптации к конкурентным условиям в целях обеспечения лучшей и большей адаптации.

Таким образом, мы покажем некоторые эффективные действия, которые необходимо сдерживать в условиях соревнований.

Рисунок 4: Меры, способствующие контролю над характерными условиями конкурса



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

Источник: Букета, 1998 год, стр. 331.

Первое предложение заключается в том, чтобы разработать и осуществить подготовку, которая содержала бы большое количество стресса, с тем чтобы между конкуренцией и обучением не было столь значительных эмоциональных и психических различий. Адаптация тренировочных моментов, подобных соревновательным ситуациям, помогает спортсмену адаптироваться к ним. Чем дольше ты остаешься со стрессором, тем меньше он будет воздействовать. В следующем разделе мы подробно разработаем стратегии моделирования конкуренции.

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

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

И наконец, третий фактор, который необходимо учитывать для контроля за стрессовыми нагрузками, обусловленными конкуренцией, - это эффективность работы инструктора в ходе конкурса. Тренер должен давать направление с точными указаниями, а не быть эмоционально ослабленным, разочарованным, рассерженным существом, которое постоянно ругает своих спортсменов. Если это происходит таким образом, стресс должен быть связан не только с игровым полем, но и с факторами, которые его превосходят.

Точно так же, как спортсмен должен использовать ресурсы и навыки, чтобы справиться с конкурентным стрессом, тренер должен выполнять эту задачу, чтобы иметь точные инструменты, которые позволяют ему действовать эффективно раньше, во время и



после соревнований в погоне за лучшим и самым высоким уровнем исполнения всех своих спортсменов. Тренер должен быть обучен быть посредником, а не эмоциональным препятствием. Тренер может эффективно перенаправить и направлять эмоции своих спортсменов во время соревнований, или он может полностью заблокировать их. По этой причине всегда следует учитывать, что спортсмены и тренеры находятся в условиях конкуренции.

2.2.2 Интеллектуальные предложения по оптимизации конкурентного воздействия

Рисунок 5: Дополнительные способы моделирования условий конкуренции

- Участие в регулярных соревнованиях.
- Программирование тестовых соревнований (тестовых соревнований).
- Совместная тренировка со спортсменами из другой среды.
- Моделирование соревнований в регулярной тренировке.
- Подход к ситуациям конкуренции через аналогичные ситуации.
- Выставка и репетиция по воображению.

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

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

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

Тестовые соревнования проводятся в тех видах спорта, которые не имеют частых соревнований. Таким образом, они должны генерировать такой тип теста, чтобы спортсмен подвергался стрессовым ситуациям и поддерживал свой конкурентный поведенческий профиль. В тех видах спорта, которые имеют значительную нагрузку в плане компетентности, эти тестовые соревнования часто используются в предсезонных процессах. Следует отметить, что, хотя они являются неофициальными соревнованиями, важно эмоционально организовать спортсмена, чтобы соревноваться наилучшим образом.

Эта дополнительная конкуренция как раз для того, чтобы адаптировать и скорректировать ваш профиль. Тестовые соревнования часто проводятся в национальных командах, которые участвуют в чемпионатах мира, Олимпийских играх или аналогичных соревнованиях.

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

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

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

Наконец, в связи с экспозицией и тестированием в условиях конкуренции воображения, мы только скажем, что необходимым условием для его использования является то, что спортсмены ранее научились и консолидировали способность симуляции посредством предвидения, а также воображение-психологическая способность - испытать мастерство и контроль конкурентного стресса. В случае, если спортсмены не имеют предварительной подготовки в воображении, не рекомендуется проводить сеанс, чтобы адаптироваться к конкурентным условиям. Первоначальные учебные занятия должны уважать и соответствовать определенным характеристикам, которые не имеют ничего общего с условиями соревнований.

2.2.3 Специальная подготовка к конкурсу

Этот заключительный этап тренировочного процесса имеет жизненно важное значение и решающее значение с точки зрения эффективности спортсмена в



соревнованиях. В настоящее время проводится подготовка конкурса, анализируются все детали, делаются выводы и принимаются решения, имеющие основополагающее значение для конкуренции.

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

Важно проводить различие между подготовкой пробного конкурса и официальным конкурсом. В тестовых соревнованиях цель состоит в том, чтобы спортсмен консолидировал свой соревновательный профиль, в то время как в официальных соревнованиях ожидается, что спортсмен имеет свои лучшие ресурсы.

Два из них являются центральными моментами конкретной подготовки к соревнованиям, а два – области исполнения этих моментов. Первый момент разворачивается вне корта, а второй момент разворачивается внутри суда:

- Во второй половине дня: Анализ конкурентного спроса, оценка имеющихся ресурсов и определение плана осуществления.
- Второй момент в суде: Выставка конкретных условий конкурса и репетиции планов исполнения.

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



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

В свою очередь, эта подготовка плана осуществления не только предусматривает подробный анализ конкурентного спроса, но и требует точной оценки ресурсов, имеющихся для того, чтобы справиться с конкуренцией. Здесь мы остановимся на одной из центральных концепций, а именно на концепции доступности, которая предполагает служение интересам конкуренции. Для того чтобы ресурс был доступен, он должен быть консолидирован и приспособлен или адаптирован к условиям конкуренции.

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

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

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

Та часть, которая должна быть сделана на корте, на игровом поле или в бассейне, должна быть связана с репетицией плана в ситуациях, аналогичных тем, которые существуют на конкурсе. Такое воздействие конкретных условий часто может быть выполнено в прямом эфире, но в других случаях - в результате поездок, нехватки времени или восстановления травм - следует проводить групповые встречи, тренировки тренеров, сеансы визуализации или сеансы воображения. В последнем случае речь идет о том, чтобы "жить" до того, как эта ситуация станет реальностью, и тем самым обеспечить успех исполнения приговора (Досье, 2004 год, стр. 385).

Мы рекомендуем всем тренерам принять во внимание фундаментальную предпосылку этого следующего этапа конкурса: меньше воздействия в большей близости. Основы этой предпосылки просты, ясны и реальны. Чем ближе спортсмен к соревнованию, тем больше у него тревоги; чем больше у него тревоги, тем меньше



координация; поэтому ожидается, что в дни, предшествующие соревнованиям, не будут достигнуты лучшие результаты.

Многие тренеры репетируют таинственные ситуации и раскрывают спортсменам состав в последний момент, или предлагают магические планы на последний день. Ничего из этого не рекомендуется. План уменьшает беспокойство и неопределенность, и план должен быть отрепетирован, когда спортсмен не находится в конкурентной зоне стресса. По этой причине крайне важно предвосхищать и направлять план исполнения и конкретное испытание в возможных условиях.

2.2.4 Психологические преимущества подготовки с учетом специфики конкуренции

Многие из них являются преимуществами правильного выполнения конкретной подготовки к соревнованию, и не только для спортсменов или для тренеров, но и для тренера. Хорошая подготовка в соответствии с детальным и адаптированным планированием, с высоким уровнем приверженности спортсменов, с консолидированным поведением и привычкой к конкурентному стрессу, с заранее определенными и испытанными планами исполнения, должны быть способны предсказывать результаты спортсмена или команды. Тем не менее, не всегда есть возможность предвидеть уровень успеваемости спортсмена. Мы поясняем, что мы не подчеркиваем факт ожидания результатов, поскольку они зависят от многих факторов, которые иногда ускользают от спортсмена, но мы фокусируемся на прогнозировании результатов.

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

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

Рисунок 6: Психологические преимущества подготовки, специфичной для конкуренции



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

Источник: Собственное производство на основе Букеты, 1998 год.

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



Ссылки

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

Лошадь, В. (2010). Руководство по оценке социальных навыков и обучению. Испания: Двадцать один век от Испании.

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.

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

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

