

Психологические ключи к спортивным соревнованиям

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

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

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

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

Это трансцендентность средств массовой информации, во многих случаях влияет не только на эмоциональный мир спортсмена, но и на его социальные отношения и влияние, которое эти средства массовой информации оказывают на их социальную среду, потому что они формируют новый мир, основанный на результатах и личной и



коллективной отдаче. Таким образом, перед этим сценарием спортивный тренер должен давать четкие указания и быть квалифицированным менеджером по неопределенности спортсмена и команды.

На протяжении всего этого курса мы попытаемся показать, какие повторяющиеся мысли и эмоции возникают в моменты перед соревнованием, а также то, как эти мысли и эмоции влияют на поведение спортсмена и тренера, и мы постараемся дать некоторые интеллектуальные ключи, чтобы лучше противостоять конкурентам. В том же смысле мы попытаемся рассмотреть эмоциональное состояние спортсмена и спортивного тренера в момент после соревнований. Мы объясним различные эмоциональные состояния до и после соревнований и объединим конкретные поведенческие инструменты для достижения эмоционального регулирования как в спортсменах, так и в спортивных тренерах.

3.1 Подготовительные и спортивные соревнования. Психологические ключи

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

Из-за этого тренер не должен создавать ожиданий, что лучшие результаты его спортсменов будут тем ближе к соревнованиям. Меньшее воздействие на более близкую близость - это аксиома, которую необходимо соблюдать. Воздействие будет более психическим, чем физическим. Итак, учитывая эту ситуацию неопределенности, что должен делать тренер, чтобы оказаться на высоте на этапе, предшествующем конкурсу?

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

На протяжении всей нашей профессиональной практики мы встречаемся с тренерами, которые, чтобы скрыть информацию от соперников, в конечном итоге обеспечивают



состав команды в последнюю минуту. Это не рекомендуется; по крайней мере, в отношениях со своими спортсменами, рекомендуется, чтобы очистить сомнения и неопределенности заблаговременно. Если вы хотите играть в медиа-игру перед противником, это будет действие, которое будет решать тренер, но перед своей командой рекомендуется подготовить спортсмена с четкими инструкциями с достаточным предвидением соревнования.

Чем больше близость к соревнованию, тем меньше перцепционное поле и тем сильнее внимание спортсмена. По этой причине не предлагается проводить большие тактические переговоры или открывать магические ключи от игры за несколько минут до соревнования, потому что, вероятно, спортсмен не имеет возможности обрабатывать эту ценную информацию и, Следовательно, результаты их работы не соответствуют ожиданиям.

Чем более конкурентный опыт у спортсмена, тем больше у него возможностей для подготовки к соревнованиям. Однако не рекомендуется злоупотреблять этим потенциалом, так что конкретное предложение о том, чтобы наилучшим образом пройти этот пред-stageCompetitive, заключается в том, чтобы предвидеть план игры и роль, которая будет играть и оказывать поддержку спортсмену, чтобы развеять все сомнения.

В преддверии соревнований часто есть молчаливый враг, который атакует молодых спортсменов, с которыми тренер должен справиться должным образом. Этот молчаливый враг - свободное время. Спортсмен привык все время заниматься тренировками, дополнительными занятиями и другими видами деятельности, связанными с их подготовкой, но когда

Соревнования подходят, эта подготовительная нагрузка уменьшается, и спортсмен начинает находить свободное время. Обычно считается, что имеющееся время необходимо для того, чтобы отдохнуть тело и подготовить разум к хорошей конкуренции.

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

В идеале тренер должен убедиться, что спортсмен не сомневается в своей эффективности и не беспокоится о результатах, но не всегда легко достичь этих ощущений. В связи с этим, особенно в тех случаях, когда спортсмены участвуют в "предвыборных митингах", мы рекомендуем планировать и проводить мероприятия,



которые не связаны со спортом, то есть мероприятия рекреационного или рекреационного характера, которые побуждают спортсменов сосредоточить свое внимание на чем-то ином, помимо соревнований. Таким образом восстанавливается эмоциональная энергия, расслабляется сфера внимания и снижается психологическое напряжение.

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

Аэробные рабочие процедуры иногда рекомендуются, чтобы избежать и предотвратить внезапные избыточные активации в тренерах.

Обеспокоенный тренер беспокоится. Тренер должен отвечать за управление вашими эмоциями, чтобы создать лучший климат в вашей команде. Команда с хорошими выступлениями не должна регулировать эмоции вашего тренера. Она должна устранять сомнения и устранять напряженность, а не порождать ее. Эта задача очень сложна, особенно в таких условиях, как нынешние, когда средства массовой информации постоянно придают огромное значение результату и рассматривают его как единственную замечательную вещь в работе спортивного тренера.

Тренированный спортивный тренер должен знать, какую информацию вы должны потреблять перед соревнованием, какие виды деятельности помогут вам восстановить вашу эмоциональную энергию и как вы избегаете думать все время о плане игры и способностях ваших спортсменов.

Во время конкурса тренер должен иметь в виду, что его действия носят хирургический характер и должны быть решающими. Спортсмен гиперактивирован, его внимательное поле ослаблено, и во многих случаях он находится в состоянии замкнутого продукта неудачных представлений или непредвиденных этого состояния результат соревнования. При таком сценарии тренер должен перенаправить спортсмена с точными указаниями или индикаторами.

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



Конкуренция является очень сложной. Тренер расстраивается, сердится, становится раздражительным существом и, часто из этого эмоционального состояния, пытается дать направление своим спортсменам.

По этой причине мы находим тренеров, которые обеспечивают большое количество показаний невозможно быть обработаны спортсменом, или с тренерами, которые преобразуют, не предлагая, стресс-агентов в результате их несвоевременных движений и внезапных эмоциональных реакций.

Конкуренция требует и требует от тренера много эмоциональной регуляции, а также ясности при отправке послания спортсменам. Этот вызов требует много эмоциональной подготовки тренера, абсолютной ясности роли и сопереживания с потребностью спортсменов.

3.1.1 Предварительное эмоциональное регулирование

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о необходимости ослабления напряженности в периоды, предшествующие началу конкурентной борьбы. Для этого необходимо, чтобы тренер, прежде чем осуществлять какую-либо деятельность, которая склонна эмоционально регулировать своего спортсмена, включил сферы анализа, которые позволяют ему с точностью обнаружить пред-профилировать каждого из своих спортсменов, чтобы определить, какое действие наиболее привлекательно для их эмоционального регулирования.

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

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



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

состояние	Оптимальный боец.	Это довоенная лихорадка.	Безразличие к довоенному времени.
Мотивация	Высокая мотивация. Уверенность в себе. Заинтересованность в конкуренции.	Чрезмерная мотивация. Завышенный уровень устремлений. Завышенная оценка сил.	Низкая мотивация. Отсутствие интереса к конкуренции. Отсутствие безопасности.
Познания	Сосредоточенное внимание. Ориентированное мышление. Заострение восприятий.	Целевое внимание. Нестабильно. Повышенная чувствительность.	Внимание не сконцентрировано. Трудности в памяти.
Поведение	Без изменений в миме. Спокойное лицо. Хороший контроль за передвижениями.	Плотные губы. Моргни. Уменьшенная точность.	Отсутствие улыбки, пассивность поз. Неэнергетические движения. Маленькая инициатива.
Физиологическая реакция	Ускорение сердцебиения. Баланс между процессами ингибирования и возбуждения.	Быстрый импульс. Слабое дыхание. Покраснение кожи.	Снижение пульса. Усталость, слабость.



Взаимосвязь	Регулярные личные отношения со СМИ.	Высокая интенсивность связи. Раздражительность. Каприз.	Резкое сокращение межличностных контактов.
--------------------	-------------------------------------	--	--

Источник: Автор: Гарсия Уча, 1997 год.

Наиболее легко обнаруживаемыми проявлениями в спортсмене являются те, которые имеют отношение к его поведению в обществе: его взаимосвязь с контекстом, его поведение и его физиологическая реакция, в этом порядке. Но, конечно, толчок к этим изменениям лежит в личном поведении спортсмена, то есть как в мотивации, так и в познании. Отсюда и необходимость того, чтобы тренер не только управлял общественным поведением спортсмена, но и имел дело с частным поведением спортсмена.

При выборе действия для регулирования эмоций спортсменов в предварительном порядке, мы рекомендуем, независимо от выбранного действия, рассматривать его как метод, требующий времени для обучения, чтобы быть включенным, время повторения, которое необходимо закрепить, и разумное время, необходимое для получения желаемых результатов в стрессовых ситуациях. Метод, выбранный для уменьшения напряжения и регулирования эмоций, часто предназначен для обеспечения автоматических, эффективных результатов, и это невозможно. Как правило, из-за того, что эти результаты не появляются сразу, метод отбрасывается. Это дает ясно понять, что ошибка заключается не в самом методе, а в его способе реализации.

Существуют различные методы снижения тревожности, релаксации, от мышц к разуму и от разума к мышцам. Например: цель релаксации - дать спортсмену или тренеру стратегию позволяет контролировать уровень активации или, что то же самое, инструмент, который можно применить в когда ваша тревога возросла или когда вы чувствуете стресс (Dasil, 2004, p. 377).

Ниже мы просто упомянем некоторые общие принципы и позволим читателю своевременно изучить эти методы, с тем чтобы определить тот, который он считает наиболее эффективным и своевременным. Для этого необходимы знания, необходимые для осуществления, и разумное время для ознакомления с условиями



осуществления, краткосрочными последствиями и среднесрочными и долгосрочными результатами.

Основные принципы постепенного ослабления:

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

Процедура контроля за дыханием:

- Вдыхайте глубоко и медленно через нос и обратите внимание, как ваша диафрагма опускается. Дышите своим желудком и диафрагмой комфортно, расслабленно, а затем дайте воздуху заполнить центр и верхнюю часть вашей груди и расширить их.
- Когда вы вдыхаете, полностью выжмите живот. Эта фаза ингаляции должна длиться около пяти секунд.
- Выдохните медленно изо рта. Вы должны почувствовать расслабление мышц в руках и плечах. Когда вы выдыхаете и расслабляетесь, вам нужно начать чувствовать себя сосредоточенным и приклеенным к опорной поверхности. Ноги должны чувствовать себя расслабленными, хотя и твердыми и твердыми. Полная стадия выдоха должна длиться около семи секунд. Важно выдыхать медленно и непрерывно. (Вайнберг и Гулд, 1996, стр. 307).

Этапы аутологичной подготовки (Йоханнес Шульц):

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



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

3.1.2 Обзор конкурентоспособных узлов. Сосредоточение внимания на конкурсном плане

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

Очень часто мы находим спортсменов, у которых нет игрового плана, которые просто сталкиваются с конкуренцией с единственной идеей победы, получить лучший результат. Это, как мы неоднократно отмечали, является следствием эффективного осуществления соответствующего плана действий.

Мы рекомендуем каждому спортивному тренеру при анализе результатов соревнований со своими спортсменами задать три вопроса:

- 1) Был ли план игры?
- 2) Вы смогли выполнить план игры?
- 3) Был ли план игры успешным?

Мы считаем, что в данном случае при решении этих трех вопросов основное внимание уделяется исполнению тренера, что может привести к тому, что спортсмены начнут уделять больше внимания производительности и, следовательно, повышению шансов на достижение результатов. Очевидно, что стресс от соревнований часто затмевает разум, закрывает сферу внимания и приводит спортсмена к тому, что он не находит эффективных идей для управления своим выступлением. В результате ее осуществление значительно ухудшилось.

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



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

Обзор такого плана в преддверии требует сосредоточиться на узлах реализации, а не на всем плане игры. Основные части плана игры составляют узлы и не могут быть многочисленными; напротив, они должны быть только парой, и на них вы должны работать над тактическим сообщением перед соревнованием. План игры составляется, уточняется и тестируется заранее, и проверяется только узлы. Почему только узлы? Потому что поле восприятия перед соревнованием уменьшается, потому что пульсации очень высоки и обработка соответствующей информации минимальна. Вот почему вам не нужно передавать озабоченности или говорить о многих вещах, которые путают приоритеты, так как это заставит спортсмена закончить предсезонный разговор и понять, что в казни десятки узлов.

Следующий вопрос об осуществлении плана игры начинается с оценки уровня трансферта, который спортсмен имеет в условиях конкурентного стресса. Если передача является правильным, то поздравляю; если нет, то она должна вернуться к стадии экспозиции, чтобы достичь большего привыкания. Когда спортсмен знает план и имеет чёткие узлы, но не может его реализовать, обязательно необходимо пересмотреть планирование и дизайн фазы воздействия условий соревнования. Но самое здоровое в том, что мы продолжаем фокусироваться на производительности, чтобы избежать одержимости результатами.

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

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

Высокая производительность должна иметь игровой план, с обзором игровых узлов плана, с предварительной эмоциональной подготовкой к правильной передаче этого плана и с последующим анализом этого и его уровня передачи. Вы должны сосредоточиться на производительности, чтобы повысить вероятность получения лучших результатов; именно в этом вся история соревновательного колодца.



3.1.3 Внимательное отношение во время спортивных соревнований

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

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



Таблица 2: Четыре различных типа прожекторов внимания

Широкая - Внешняя	Широкий - Внутренний
Используется для быстрой оценки ситуации. Например, вид ухода, первоначально требуемый в контракте на хоккей или баскетбол.	Используется для анализа и планирования. Например, тип ухода, используемый для разработки игровой схемы или стратегии.
Сокращенный - внешний	Сокращенный - внутренний
Используется для того, чтобы сфокусироваться на одном или двух внешних сигналах. Например, на шаре.	Используется для умственного и систематического анализа ситуации с приведением в исполнение и для направления и/или контроля физического возбуждения. Например, мысленно оценивать удар, чтобы получить лунку в гольфе или сосредоточиться на вдохновении, чтобы достичь состояния релаксации.

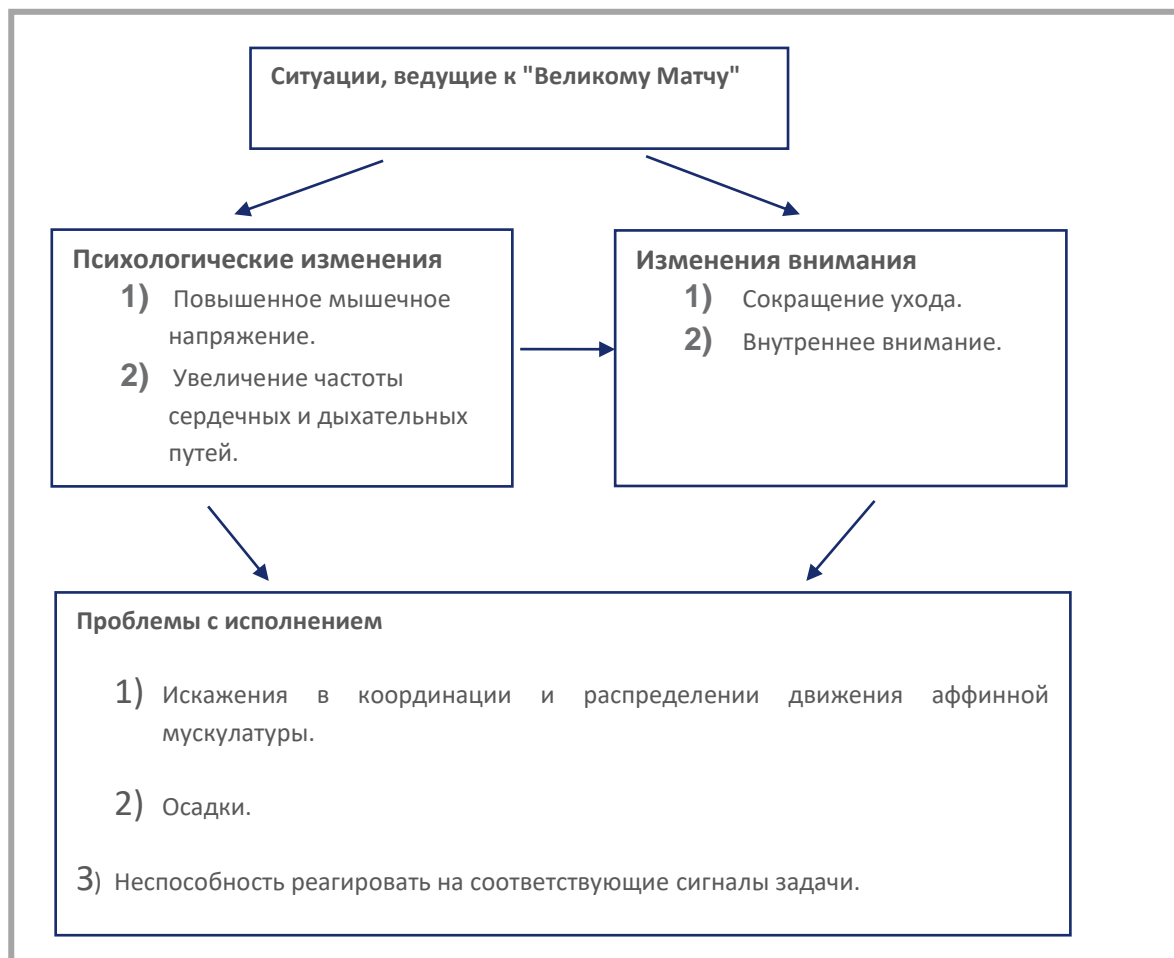
Источник: Собственное создание Уильямса, 1991 год.

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

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



Рисунок 1: Взаимодействие между психологическими и веными процессами в условиях сильного стресса



Источник: Собственные данные Уильямса, 1991 год

В таких ситуациях жёсткости или блокировки уровень успеваемости спортсмена значительно снижается. В свою очередь, этот, который действительно не может выбросить из головы, совершенно не в состоянии переключить свое внимание. В том случае, если соревнование позволит тренеру получить время для перенаправления спортсмена, мы рекомендуем не тратить все это время, чтобы предоставить новые и обильные тактические и технические индикаторы, продукт неизбежной возможности проиграть соревнование.

Мы рекомендуем, поначалу, привлечь внимание спортсмена, снять его с головы и только там дать один или два указания, максимум. Чтобы восстановить его внимание мы можем использовать, в качестве стратегии, физический контакт на ссылку по каналу, кроме слуховой, так как этот канал абсолютно захвачен его внутреннего дискурса. Следует привлечь внимание, снизить напряженность и дать указание. Это план игры для борьбы с хваткой спортсмена.



3.1.4 Внутриличное и межличностное общение в ходе конкурса

Ясно, что конкуренция порождает ее воздействие, что эмоции дерегулированы и что одна из областей, где она влияет больше всего, это коммуникация. Благодаря этому, во время соревнований мы можем встретить спортсменов, которые выражают свое общение с криками, которые проявляют свой гнев и которые иногда становятся агрессивными со своими сверстниками и конкурентами, судьями и другими людьми в окружающей среде. Мы также можем встретить спортсменов, которые полностью заблокированы соревнованиями и не могут общаться с внешним миром, поэтому общение является исключительно с самими собой. Крайности в общении, подавление и агрессия часто проявляются в различных спортивных соревнованиях.

Не только искажается коммуникативный профиль спортсменов, но и иногда первыми жертвами такого рода общения становятся тренеры, либо перегруженные на краю игрового поля, либо полностью парализованные. Давайте не будем забывать, что мы всегда общаемся, от избытка или от дефицита, и сообщение умножает и воздействует на спортсменов в конкурентной ситуации. Иногда молодые тренеры, которые становятся эмоционально дезорганизованными очень легко во время конкуренции, действуют как стрессовые агенты и придерживаются ситуации

дополнительное бремя эмоционального давления, которое требует от спортсменов больших ресурсов и более эффективных стратегий выживания.

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

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

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

- Кто будет коммуникатором?
- Что вы должны сообщать?
- Как много вы должны общаться?



.Как вы должны общаться?

Общение - это умение, присущее человеку, и мы в основном полагаемся на аксиому #1 теории общения человека Пола Вацлавика (1971), которая ясно выражает невозможность не общаться. Все время существо общается: с жестами, с эмоциями, со словами и с молчанием.

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

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

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

Общение помогает превосходить и направлять спортсменов. Эта функция должна быть разработана тренером вне поля и каким-то спортсменом внутри поля. Коммуникация не должна раздражать тех, кто ошибается, и вознаграждать тех, кто прав в своих казнях, поскольку за это уже есть сторонники. Профессионализация этого навыка является очень сложной задачей, требующей большой подготовки, понимания и ясности роли человека, который ее выполняет.

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



Третий вопрос, который формирует модель коммуникации в условиях конкуренции, связан с объемом коммуникации: сколько нужно передавать? Справедливые и необходимые. Какова справедливая и необходимая сумма? На этот вопрос очень трудно ответить, особенно с учетом того, что все люди одинаковы и в то же время отличаются друг от друга, но, безусловно, их число должно быть низким. Это должно быть по простой причине: спортсмен находится в состоянии гиперактивации и, следовательно, не может обрабатывать слишком много информации. В этом смысле мало информации лучше прояснить, чем много путаницы.

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

Таблица 3: Коммуникационная модель в области конкуренции

Кто общается?	Назначенный тренер или спортсмен.
Что за связь?	Тактические или технические характеристики.
Сколько общения?	Немного и ясно.
Как вы общаетесь?	Устное сообщение + невербальное сообщение.

Источник: Собственное создание авторов.



3.2 Спорт после соревнований и его умственные ключи

Конкуренция является дорогостоящей, сложной и очень сложной, и ее "платеж" становится эффективным в конце ее существования. Этот заключительный момент - это, короче говоря, тупиковое время, когда конкурентные казни, проводимые на конкурсной основе, уже не имеют места и когда комментарии и последствия, как собственные, так и другие, берут на себя основную роль. Настало время жить с триумфом или поражением, с успехами и ошибками; настало время для анализа, оценки результатов работы и результатов.

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

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

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

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



закончено, поэтому для того, чтобы восстановление спортсмена было эффективным, оно является ключевым.

Приоритетной задачей является то, чтобы тренер был убежден в этой необходимости и первым принял программу ремонта. Тренеров часто "избивают" на соревнованиях, и им необходимо быстро оправиться от этих эмоциональных травм. В случае, если этого не произойдет, ваше влияние будет вызвано гневом, гневом или разочарованием. Ни одно из этих состояний не рекомендуется оказывать наилучшее влияние на спортсмена.

3.2.1 Управление дисфункциональными эмоциональными состояниями

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

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

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

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

.Эйфория.

.Дисфория.

.Гнев

Эйфория является переходным эмоциональным состоянием, связанным со счастьем спортсмена, с поведенческими проявлениями, характеризующимися постоянным возбуждением, абсолютными мыслями и высоким уровнем активации, которые



сохраняются в течение определенного времени. Конечно, вы можете думать, что это состояние приятное и что ничто не является дисфункциональным. Случается, что, хотя это приятно, высокие уровни активации, поддерживаемые с течением времени, генерируют потребление энергии, которое определяет, что спортсмен не может заснуть соответственно и, следовательно, не может отдыхать.

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

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

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

Противоположностью эйфории является дисфория или депрессия. Это отрицательное эмоциональное состояние обычно возникает в результате негативных результатов в трансцендентальных ситуациях или очень низкой доходности. Это проявляется в поведении с нарушением социального контакта спортсмена с окружающей его средой, который изолирует и выбирает изоляцию как состояние большего комфорта. На когнитивном уровне разрабатываются эллипсы мыслей, в которых предпринимается попытка найти объяснение тому, что произошло. Этот механизм очень навязчивый и вредный, поскольку он принципиально развивает тип мышления катастрофические футуристические эффекты, связанные с отрицательным исходом или низкой производительностью.

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



Таблица 4: Дисфункциональные элементы и уровни эмоциональной энергии

Дисфункциональные эмоции	Уровень эмоциональной энергии
Эйфории	Высокие позитивы
Дисфории	Отрицательные минимумы
Гнев	Высокие негативы

Источник: Собственное создание авторов.

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

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

С точки зрения мировоззрения, спортсмен с гневом находится во взрывном состоянии, с высоким уровнем негативной энергии и чувством несправедливости. Спортсмен сердится на себя не то же самое, что спортсмен, который подавлен своим выступлением. В первом случае, в бронке, уровень негативной энергии повышен, в то время как в дисфории или депрессии отрицательные уровни энергии низкие.

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

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



Таблица 5: Дисфункциональные эмоции и предложения для тренера

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

Источник: Собственное создание авторов.

Тренеру необходимо быть уверенным в том, что он сможет управлять эмоциями после соревнований в спортсменах и в себе. Тренеры страдают от сильных эмоциональных расстройств в соревнованиях, и эмоциональные последствия обычно длятся значительное время; на самом деле, почти всегда, в большей или меньшей степени, они в конечном итоге переходят в команду или к своему спортсмену в ежедневном лечении.

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

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

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

3.2.2 Время реабилитации внимания

Когда соревнования заканчиваются, спортсмен, как правило, оказывается не в состоянии поддерживать на протяжении продолжительного времени уровень



внимания из-за усталости, вызванной соревнованием. Когда появляются дисфункциональные эмоции, направление внимания спортсмена тоже претерпевает изменения. Таким образом, в некоторых случаях теряется гибкость в плане внимания, и необходимо, чтобы тренер мог немедленно принять меры для восстановления этой чувствительной гибкости, требуемой в будущих спортивных ситуациях.

Таблица 6: Дисфункциональные эмоции и преобладающее внимание

Дисфункциональные эмоции	Преобладающее внимание
Эйфории	Внешний
Дисфории	Внутренние
Гнев	Внутренние

Источник: Собственное создание авторов.

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

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

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

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



3.2.3 Процедура эмоционального восстановления

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

- Больше внимания уделяется производительности, чем результату
- Наслаждайтесь ежедневно.
- Развивать сострадание.

Важно, чтобы спортсмен понимал, что есть много вещей, которые зависят от него и многое другое, которое не зависит от него. Производительность и уровень производительности - это вещи, которые полностью зависят от спортсмена, и в этом важно сосредоточиться. Кроме того, вы должны знать, что чем больше ваше выступление развивается, тем больше вероятность того, что вы получите лучшие результаты. Спортсмен должен думать и сосредоточиться на своем исполнении, на своих способностях и на своем плане игры. Таким образом, он является значительно уменьшает неопределенность в отношении результата и беспокойство по поводу самого исполнения. Сосредоточившись на производительности, спортсмен повышает свою эффективность и повышает уровень удовольствия.

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

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

Наконец, мы рекомендуем вам завести друзей. Необходимо развивать внутренний диалог, в ходе которого можно принимать ошибки на пути роста и попытки и, следовательно, не подвергаться эмоциональным пыткам, когда казни или результаты являются неблагоприятными. Высокопроизводительный спортсмен учится с состраданием отвергать неблагоприятные или сложные ситуации.

Она состоит из трех этапов:

- Принятие.
- Понимание.
- Прощение.



Это очень полезно для спортсмена понять, что он должен научиться жить с ошибкой и что в этой игре в сосуществование первая мера, которую он должен принять, это то, что он совершит ошибку. Вы должны понимать, что ошибка является частью пути, и поэтому вы будете усердно работать над уменьшением погрешности или количества частых ошибок. С принятием ошибки мы вовсе не поднимаем преднамеренного поиска ошибки; напротив, мы предлагаем принять, что спортсмен собирается сделать ошибку, что все спортсмены совершают ошибки и секрет высоких показателей в том, чтобы научиться не плохо обращаться с собой.

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

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

Наконец, самое сложное действие связано с признанием того, что спортсмен ошибается, пытаюсь сделать как можно лучше, и, таким образом, из этого принятия и понимания, ведущего к прощению. Прощение высвобождает негативные эмоции и предлагает вам разработать новые техники или навыки.

3.2.4 Величина баланса личного рабочего времени

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

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

Если только спортсмен или тренер думает, говорит, потребляет и видит спорт и единственное важное - результат спорта, образуется порочный круг, который в краткосрочной или среднесрочной перспективе не только ухудшает уровень исполнения, но также устраняет наслаждение и приближает его к эмоциональному истощению. Спортсмен и тренер должны жить вне спорта. Высокая производительность означает обучение другим знаниям, обмен с другими людьми из



другой среды, знание других реалий и другие планы в дополнение к спортивному плану.

Кастиньера Фернандес и Лосано (2012) группируют эти предложения вместе. Они называются ТТР (личное рабочее время) и отличаются от ТТР (рабочее время). Когда этот дисбаланс между ТТП и ТТЛ очень заметен, эмоции спортсменов начинают испытывать выраженные колебания, начинают терять последовательность и проявляются постоянные изменения настроения.

Важно, чтобы тренер не только придерживался этой идеи ТТП, но и мог стимулировать каждого из своих спортсменов к развитию видов деятельности, которые не имеют ничего общего со спортом, которые растут и знают другие области, другие навыки и другие виды деятельности, которые делают ваш рост гуманным. Рост и развитие личности (ТТП) способствует развитию и росту спортсмена (ТТЛ).

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



Ссылки

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

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

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

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

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

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

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

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

