

Интегративное чтение

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

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

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



Тренер должен организовать частоту, количество, продолжительность, стресс и интенсивность тренировок таким образом, чтобы он расширял

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

Таблица 1: Основные задачи в области спортивной подготовки

- Планирование профессиональной подготовки
- Присоединение к учебным курсам и другим дополнительным мерам
- Обучение соответствующим навыкам и поведению
- Повторяющееся эссе о соответствующих навыках и поведении
- Демонстрация и испытание условий конкурса
- Специальная подготовка к соревнованиям
- Оценка профессиональной подготовки

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

Спортивная подготовка включает три задачи, которые являются постоянными, и еще четыре задачи, которые являются альтернативными.

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

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

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

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

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

Рисунок 1: Фазы спортивного планирования



Источник: Букета, 1998 год, стр. 59.



Несмотря на эти соображения, мы также обнаруживаем недостатки и ошибки в непрерывном и постоянном осуществлении спортивного планирования на протяжении всего учебного процесса.

Что касается возникающих ошибок, то давайте сначала проведем различие между двумя типами ошибок:

- Планирование ошибок содержимого.
- Ошибки при планировании.

Ошибки в содержании могут заключаться в определении целей, в делимитации содержания самой подготовки, в оценке имеющегося времени и даже в адаптации программы работы.

Рисунок 2: Ошибки содержимого



Источник: Собственное создание авторов.



Эффективное планирование позволяет спортсменам интегрировать или консолидировать необходимые навыки, которые трансформируются в достижение



Эффективное планирование позволяет спортсменам интегрировать или консолидировать необходимые навыки, которые трансформируются в достижение целей для всей спортивной команды.

Очень важно, чтобы тренер мог определить приоритеты развития или консолидации каждого из своих спортсменов. Четко определив этот аспект и разработав соответствующую программу работы, спортсмены, несомненно, сократят разрыв с этой целью. Два предложения: установление приоритетов и адаптация плана.

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

Рисунок 3: Основные ошибки в концепции

Строгое планирование

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

Импровизации

- Отсутствие планирования.
- Полное отсутствие ранее запланированных программ работы.
- Она порождает неопределенность, дезориентацию и беспокойство для спортсменов и окружающей среды.

Источник: Собственное создание авторов.

Последовательно мы ориентируемся на одну из задач спортивной подготовки, столь же важную, как и планирование. Теперь мы будем углубляться в приверженность спортивной подготовки.

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

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

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

Таблица 2: Дополнительные учебные мероприятия

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

Источник: Бучета, 1998, стр. 111.



Совет: Просвещение, убеждение и убеждение в преимуществах комплексных учебных мер в краткосрочной и среднесрочной перспективе: НЕ

Чтобы прояснить уровень сцепления оборудования, следует различать две важные концепции: помощь сцепления. Под помощью понимается количественная помощь, и ее часто путают с соблюдением, которое относится к количественной плюс качество.

В соответствии с вышеизложенным, каким образом спортсмен посещает занятия без соблюдения? Когда вы не чувствуете мотивации и не вкладываете 100% энергии в тренировочные упражнения, или пытаетесь выполнить без слишком много усилий, или только разрабатывать действия, которые более комфортабельны и избегают действий более высокого риска или усилий.

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

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

Важно! на момент начала учебного процесса иметь в качестве тренера необходимое время для работы со всеми членами команды в связи с командной культурой.



При эффективном управлении присоединением спортсменов к тренировкам и дополнительным занятиям важно проводить всеобъемлющее определение конкретного поведения, которое делает и составляет соблюдение; поведения, короче говоря, которое известно и разделяется всеми членами команды, и это может быть сделано обеими сторонами, от тренера до спортсменов. Ниже упоминаются лишь некоторые поведенческие особенности.

Таблица 3: Поведенческое определение соблюдения

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

Источник: Букета, 1998 год, стр. 93

**Конечная предпосылка: Соревнуйтесь, как вы тренируетесь.
Это огромная ноша для тренера.**



Она будет отвечать не только за планирование количества учебных занятий, содержания учебных занятий, периодов отдыха, дополнительных занятий, Но, кроме того, и по сути, это будет абсолютная ответственность за то, чтобы их спортсмены чувствовали себя комфортно в процессе, что они веселятся и что они вовлекают в него 100% своих усилий. Это - ежедневная задача высокоэффективного

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

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



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

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

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



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

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

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

Таблица 4: Аспекты спортивной подготовки, подлежащие оценке

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

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

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



Рисунок 4: Количественная и качественная оценка спортивных результатов

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

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

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

Самооценки проводятся для того, чтобы узнать мнение спортсмена в отношении его усилий, его выступлений, его результатов в тренировках, его выступления в соревнованиях, роли, которую он играет в команде, и т.д.

Поэтому мы предлагаем модель записи поведения спортсмена, широко используемую в спорте, которая способствует подготовке тренировочных программ для каждого спортсмена и, в свою очередь, позволяет увидеть прогресс процесса тренировок.

Таблица 5: Поведенческая регистрация спортсменов

Поведение, которое должно сохраняться	Поведение, подлежащее консолидации
Поведение для элимита	Поведение, которое будет генерироваться

Источник: Подготовлено Комиссией.

- Поведение, которое спортсмен доминирует в ситуациях стресса, те, которые будут включены в раздел для поддержания.
- Поведение, которое спортсмен доминирует, но периодически, в ситуациях стресса те, которые будут включены в раздел консолидировать.

- Поведение, которое спортсмен еще не выучил, не освоил и которое необходимо для их эффективной работы, будет включено в раздел генерации.
- Дисфункциональное поведение, которое имеет спортсмен и которое ухудшает выполнение его функций, должно быть включено в раздел устранить. Дисфункциональное поведение, которое имеет спортсмен и которое ухудшает выполнение его функций, должно быть включено в раздел устранить.

Рекомендуется сделать эту запись совместно тренером и спортсменом, чтобы избежать ощущения навязчивости, и в основном рекомендуется управлять этой поведенческой записью.

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

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

Уже сосредоточившись на постоянных основных задачах, настало время сосредоточиться на альтернативных этапах подготовки, как это было решено тренером. Основными альтернативными задачами профессиональной подготовки являются:

- Обучение соответствующим навыкам и поведению.
- Повторяющееся эссе о соответствующих навыках и поведении.
- Выставка и репетиция в условиях соревнований.
- Специальная подготовка соревнований.

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

Поведение, которое
следует учитывать

Безупречное поведение

Поведения по
ликвидации

Источник: собственная разработка.

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 тренер должен эффективно рассматривать, чтобы дать ожидаемый результат. Аналогичным образом, иногда комплекс состоит в автоматизации поведения, которое требовало много сознательной работы со стороны спортсмена.

Тем временем, повторяющееся эссе направлено 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.

Повторяющееся тестирование соответствующих навыков и поведения - это этап, который, как правило, подрывает мотивацию спортсменов, а также значительно снижает их приверженность. Это этап, который требует больших инвестиций физической и умственной энергии, и обратная связь не является немедленной.

Основные действия . Спортивный тренер должен правильно представить эту сцену, показать цель, поднять интерференционные ситуации, которые могут повлиять на эту сцену и сопровождать спортсмена в это время.

Необходимо, чтобы тренер сообщил спортсмену оценку своего поведения и определение поведения, которое должно включать, совершенствовать и искоренять.

В рамках задач по разработке фазы обучения спортивным тренером необходимо предвидеть спортсмена, который на начальной стадии процесса включения или поведенческого исключения, обратная связь не всегда позитивна и иногда влияет на себяэффективность спортсмена.



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

Определение навыков, которые должны быть инкорпорированы, уточнены и ликвидированы, имеет основополагающее значение, равно как и надлежащая разработка учебной программы.

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

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



Рисунок 5: Стратегии вмешательства

Стратегии	Контроль за воздействием на окружающую среду.
Вмешательства	Создание целей реализации.
	Моделирования.
	Обратная связь.
	Формование.
	Самобичевание.
	Программы укрепления.
	Наказание.
	Поведенческое эссе в Воображении.

Источник: Собственная разработка на основе Buceta, 1998.

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

Несвязанное поведение может быть в основном двух видов:

- .Стрессовое поведение.
- .Точное поведение.

Эта основная задача подготовки имеет фундаментального врага и является однообразием, связанным с количеством повторений определенного исполнения.

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



Рисунок 6: Стратегии вмешательства



Источник: Собственная разработка на основе Buceta, 1998.

Спортсмены и женщины-инструкторы: Это те, кто отлично тренируется, придерживается тренировочных процессов и инкорпорирует, совершенствует и консолидирует наиболее подходящее поведение, но во время соревнований им трудно распорядиться и передать необходимые ресурсы.

По этой причине мы делаем упор на выставочный и испытательный этап в условиях соревнований как наиболее важный этап для обеспечения того, чтобы спортсмены привыкли к стрессу соревнований и их выступления не пострадали от значительного ухудшения.

Под привыканием понимается достижение психической и эмоциональной адаптации стресса, возникающего в результате спортивных соревнований.

Чтобы достичь этой умственной и эмоциональной адаптации спортсмена к стрессовым условиям соревнования, Первое, что тренер и его команда должны понять и глубоко проанализировать, это причины или условия, которые вызывают эти стрессовые условия у спортсменов и тренера во время соревнований.

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



Таблица 6: Стрессовые условия, характерные для

Конкуренции.

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

Источник: Buceta 1998, стр. 336-337.

Послание тренера должно быть контейнерным и способным вызвать желание научиться соревноваться в спортсменах, а не просто желание выиграть"

Что можно сделать в качестве тренера, чтобы облегчить привыкание спортсмена к конкурентному стрессу? Не создавайте жестокие или враждебные тренировочные условия для формирования характера спортсмена.

Спортсмен должен быть аккуратно и постепенно подвержен конкурентным условиям, чтобы создать лучшую и большую адаптацию.

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

Рисунок 7: Эффективные действия воздействия и тестирования в условиях конкуренции



Источник: Адаптировано из Бусеты, 1998 год.

Тренер должен быть обучен, чтобы стать посредником, а не эмоциональным препятствием.

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

Рисунок 8: Предложения - взаимодополняющие способы имитации условий конкуренции



Источник: Vuceta, 1998, стр. 343-344.

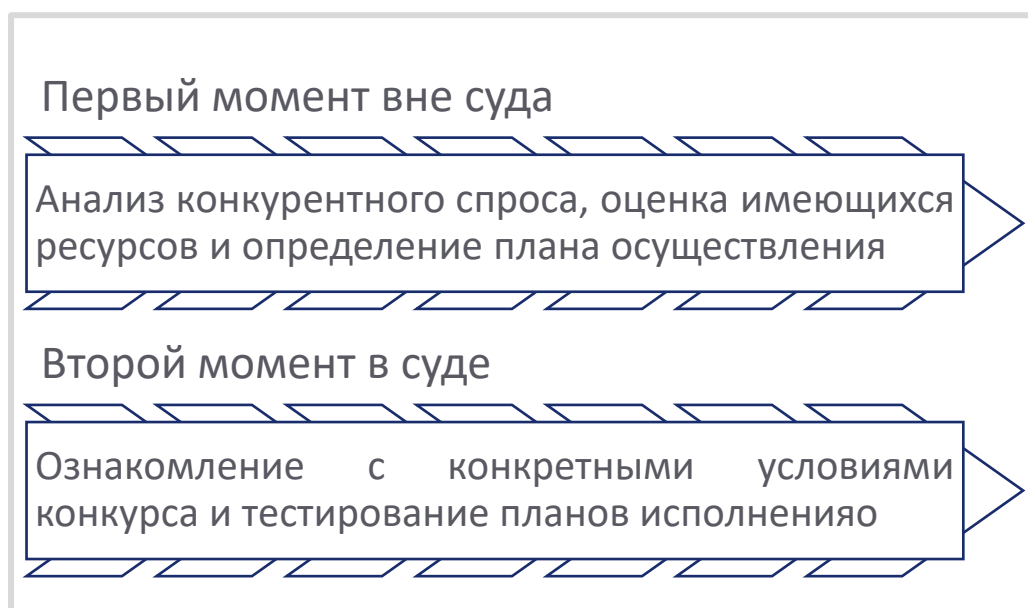
Мы находимся на заключительной стадии тренировочного процесса, который имеет жизненно важное и решающее значение в отношении эффективности спортсмена в соревнованиях: соревнование подготовлено, все детали проанализированы, делаются выводы и принимаются решения, имеющие основополагающее значение для конкуренции; Иными словами, возраст спортсменов, спортивная дисциплина и время сосуществования тренера и спортсменов определяют силу конкретной подготовки соревнования.

В высоких показателях, с участием взрослых спортсменов, конкретная подготовка соревнований с участием в настоящее время стилизована, где тренер определяет, решает и выбирает, но предоставляет участие своим спортсменам и питает свои оценки, данные и старый опыт соревнования.

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



Рисунок 9: Центральные моменты подготовки к соревнованиям: области исполнения



Источник: собственная разработка.

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

Затем, после определения плана выполнения, начинается второй момент конкретной подготовки конкурса, который проводится на местах: выставка конкретных условий конкурса и репетиция плана действий

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

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

Мы рекомендуем всем вагонам учитывать основополагающую предпосылку этого следующего этапа соревнования: снижение подверженности большей близости.

План уменьшает беспокойство и неопределенность, и план должен быть отрепетирован, когда спортсмен не находится в конкурентной зоне стресса. В возможных условиях следует поощрять предвосхищение плана осуществления и управление им, а также проведение конкретных испытаний.

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



Таблица 7: Психологические преимущества подготовки к конкуренции

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

Источник: Собственная разработка на основе Buceta, 1998.

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

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

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

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

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



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

В следующей таблице описаны пять аналитических осей, по которым тренер может быть использован для определения уровня эмоционального регулирования своих спортсменов.

Таблица 8: Пять направлений анализа: определение уровня эмоционального регулирования спортсменов

Состояние	Оптимальный боевой	Предзагрузочная лихорадка	Предзагрузочная апатия
Мотивации	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	Нет никаких изменений в мимике. Тихое лицо. Хороший контроль движения.	Плотные губы. Моргание. Снижение точности.	Отсутствие улыбки, пассивность поз. Неэнергетические движения. Маленькая инициатива.
Физиологическая реакция	Ускорение частоты сердечных сокращений. Баланс между процессами ингибирования и возбуждения.	Пульс ускорился. Поверхностное дыхание. Покраснение кожи.	Снижение частоты сердечных сокращений. Усталость, слабость.
Взаимосвязи	Обычные личные отношения со средой.	Высокая интенсивность общения. Раздражительность. Каприз.	Резкое снижение межличностных контактов.



Источник: Собственная разработка на основе Гарсиа Уча, 1997.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Частые невнимательные проблемы возникают, когда спортсмен вследствие неудачной казни или неожиданной казни его противника, или решения судьи, застрял во внутреннем центре внимания и продолжает конкурировать, не обращая внимания на соответствующие сигналы, или даже не говоря уже о вашем плане игры.

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



Сначала вы должны привлечь внимание спортсмена, вытащить его из головы и только там дать один или два указания, в лучшем случае, захватить внимание, уменьшить напряжение и указание.

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

На этапе воздействия условий конкуренции необходимо интенсивно работать над коммуникативной моделью в условиях конкуренции.

Таблица 9: Коммуникационная модель в области конкуренции

Кто общается?	Назначенный тренер или спортсмен
Что за связь?	Тактические или технические характеристики, а не эмоциональные оценки
Сколько общения ?	Маленький и ясный
Как вы общаетесь?	Вербальное сообщение - невербальное сообщение

Источник: Собственная разработка

Послеспортивный конкурс: Последний момент, Мёртвое время, где соревнования не имеют места и где комментарии и последствия, как собственные, так и другие, берут на себя основную роль.

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



Когда результаты являются положительными, оздоровление спортсмена и тренера облегчается, но когда результаты и/или выступления являются неблагоприятными, проезд через пост-конкурс обычно не очень дружелюбный.

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

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

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

- Эйфория.
- Дисфория.
- Бронка.

**Таблица 10: Дисфункциональные элементы и уровни
Эмоциональная энергия: Предложения тренеру**

Дисфункциональные эмоции	Уровни эмоциональной энергии	Предложения тренеру
Эйфории	Высокие позитивы	Краткое сообщение. четкое сообщение
Дисфории	Отрицательные минимумы	Эмоциональное направление
Гнев	Высокие негативы	Краткосрочные цели уважение к стандартам

Источник: собственная разработка.

Когда появляются дисфункциональные эмоции, внимательное направление спортсмена также страдает изменениями и иногда чувствительная гибкость теряется. Необходимо, чтобы тренер мог немедленно принять меры для восстановления внимательности, необходимой в будущих спортивных ситуациях.



Таблица 11: Дисфункциональные эмоции и преобладающее направление внимания

Дисфункциональные эмоции	Преобладающее направление внимания
Эйфории	Внешних
Дисфории	Внутренние
Гнев	Внутренние

Источник: собственная разработка.

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

- Больше внимания уделяется производительности, чем результату.
- Наслаждайтесь ежедневно.
- Развитие сострадания.

Производительность и уровень исполнения - это вещи, которые полностью зависят от спортсмена, поэтому этот фокус, который спортсмен думает и сосредотачивает на своей катании, своих способностях и своем плане игры. Сосредоточение внимания на результатах работы,

Спортсмен повышает свою эффективность и уровень удовольствия.

Второе предложение вписывается в аксиому обучения наслаждаться ежедневно; если это будет сделано, спортсмен будет иметь больше эмоциональной энергии и больше сил, чтобы справиться с конкурентным стрессом.

Наконец, мы рекомендуем подружиться с самим собой: необходимо развивать внутренний разговор, способный принять ошибки на пути роста и попытки; поэтому научимся дедраматизировать неблагоприятные или сложные ситуации с помощью сострадания. Она состоит из трех этапов:

Принятие

Понимание

Извините

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



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

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



Рост и развитие человека (ТТР) способствует развитию и росту спортсменов (ТТЛ)

Важно, чтобы тренер не только придерживался этой идеи ТТР, но и мог стимулировать каждого из своих спортсменов к развитию деятельности, не имеющей ничего общего со спортом; короче говоря, чтобы они росли и знали другие области, другие навыки и другие виды деятельности, которые делают их человеческими.



Ссылки

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

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

