

Модуль 1. Психическая сила у индивидуальных спортсменов

Предисловие

Спортивная практика, понимаемая как упорядоченный процесс обучения и изучения в тренировочных или соревновательных структурах, стала одним из основных социальных явлений XX века. В настоящее время, с точки зрения роста мирового уровня, похоже, что эта тенденция не прекращается.

В этом контексте аспекты, определяющие развитие каждого спортсмена, независимо от его возраста, пола и уровня выполнения упражнений или квалификации, на котором он находится, связаны с приобретением:

- Моторных моделей общих и специфических (физические навыки).
- Знаний индивидуальных технических действий спортивной дисциплины (технические навыки).
- Моделей коллективной координации в случае командных спортивных дисциплин, а также способов выполнения технических действий в случае индивидуальных дисциплин (тактические навыки).
- Систем понимания спортивных ситуаций и реакции на различные моменты и среды соревнования или соревновательной ситуации (стратегические навыки).

Упомянутые аспекты до этого момента относятся к видимым аспектам практики как для человека, который ее выполняет, так и для коллег, соперников и окружающей среды в целом.

Однако существует аспект, который не видно, но который пересекается со всеми описанными аспектами и связан с умственными навыками. В их рамках набор психологических инструментов, которые спортсмен раскрывает до, во время и после спортивной тренировки или спортивного соревнования, определяет качество его опыта, как на когнитивном уровне, так и на эмоциональном.

Таким образом, психическая сила – это конструкция умственных навыков, которые каждый спортсмен должен развивать на идеальных уровнях, чтобы оптимизировать качество своего опыта в спорте. Оптимизация уровней результативности (основная цель спортивной психологии и физической деятельности) заключается не в том, чтобы побеждать в каждой игре или всегда быть чемпионом, а в том, чтобы позволить каждому испытать то, что он умеет делать на игровом поле, и получить удовлетворение от каждого из этих видов поведения.

Важно различать понятия результативности и результата, не как исключительные, а как дополняющие друг друга, но различающиеся между собой. В то время как понятие результативности говорит об уровне выполнения спортивной задачи, понятие



результата относится к взаимодействию этого выполнения с окружающей средой и порождает определенное последствие.

Чтобы сделать это важное различие более наглядным, представлена следующая таблица:

Таблица 1: Результативность и результат

| Концептуальные черты | Результативность | Результат |
|--|----------------------------|----------------------|
| Хронология, определяющая это | Причина | Последствие |
| Тип переменной, которая его определяет | Независимая | Зависимая |
| Глагол, определяющий это | Пытаться | Достигать |
| Вопрос, который определяет это | Как я собираюсь выполнить? | Чего я хочу достичь? |
| Логика, которая определяет это | Путь | Назначение |

Источник: собственное авторство.

Если бы нам нужно было перечислить основные составляющие психической силы спортсмена, мы могли бы упомянуть следующее:

- Уверенность в себе.
- Мотивация.
- Внимательность и концентрация.
- Контроль уровней беспокойства.
- Развитие настроения.

Мы начнем именно с последнего, поскольку это один из основных источников энергии, определяющих не только непрерывность или прерывность спортивной практики каждого спортсмена, но и вышеупомянутое и трансцендентное качество спортивного опыта.



1.1 Развитие настроения

Настрой – это определяющее намерение. Это способ, которым человек проявляет себя перед разнообразными ситуациями, которые ему предоставляет окружение. Следуя работам Де Диего и Сагрето (1992), мы можем определить его как «проявление ума, выраженное каким-то образом вовне, является настроением, проявлением аффективности, способом, которым мы отвечаем на все, что влияет на нас, что-то внутреннее» (страница 143).

В этом смысле приобретает чрезвычайную важность одна из основных аксиом когнитивно-поведенческой психологии в целом и психологии спорта и физической деятельности в частности: думать-чувствовать-действовать. «Положительные мысли порождают положительные эмоции, и все это ведет к положительным действиям» (Де Диего и Сагрето, 1992, стр. 144).

Следовательно, вмешательство размышления необходимо, когда речь идет о развитии настроения у спортсмена. Выбор того, о чем думать, избегать загрязняющих идей и отстаивать другие конструктивные идеи - это центральный устой для конструкции еще одной психологической переменной, которая поддерживает развитие настроения: уверенности в себе. Определение уверенности в себе является центральным, если мы говорим о психической силе спортсменов, поскольку это «внутренняя вера в то, что человек способен что-то делать, исходя из соответствия его собственных способностей, чтобы делать это успешно» (Де Диего и Сагрето, 1992, стр. 146).

Взаимосвязь между результативностью и уверенностью в себе во многом зависит от развития настроения спортсмена. По мере роста уровня уверенности в себе растет и спортивная результативность, вплоть до идеальной точки, при которой, если уровни уверенности в себе будут продолжать расти, уровень результативности начнет снижаться. Таким образом, может быть установлена продолжительность уверенности в себе, которая будет переходить от низких уровней к чрезмерным, где обе крайности опосредуются оптимальным уровнем уверенности в себе; другими словами, спортсмен должен быть полностью уверен в своих способностях и выступать на высшем уровне (Досил, 2004, стр. 341).

Продолжая с работами Де Диего и Сагрето (1992, стр. 148-149), некоторые когнитивные и эмоциональные черты спортсмена упоминаются в связи с их уровнями уверенности в себе. Как только эти пункты будут прояснены, будет легче описать конкретные компоненты развития настроения и понять их соответствующие стадии.



Таблица 2: Психологические черты уровней уверенности в себе.

| Недостаточная уверенность в себе | Оптимальная уверенность в себе | Чрезмерная уверенность в себе |
|--|---|---|
| Он так боится неудач, что отказывается участвовать или действовать без убеждения. | Он играет, исходя из своих реальных возможностей, и ставит цели исходя из них. | Уровень уверенности в себе выше того, что действительно гарантируют его возможности. |
| Он считает себя неудачником. | Совместное развитие уровней уверенности в себе и физико-технических навыков. | Эти неуместные убеждения спортсмена могут быть подкреплены сообщениями из его окружения, например родителей, тренеров и т.д. |
| Имеет твердое убеждение, что независимо от того, сколько тренируется, будет продолжать делать это неправильно. | Воспринимает позитивно ошибки и поражения, как часть спорта, как информацию, помогающую улучшениям в будущем. | Это неадекватное внутреннее убеждение также может быть внешним отражением слишком низкого внутреннего доверия. Агрессия и цинизм могут быть ответом на внутреннее управление страхами и сомнениями. |
| Высокие уровни беспокойства и низкие уровни концентрация. | Он не ограничивает себя из-за страха выиграть или проиграть. | Путает то, кем он является сейчас, с тем, кем он хотел бы быть. |
| Высокий риск отказа от спортивной практики. | | Избегает ситуаций, которые могут испортить его имидж фиктивными травмами, спорами со судьями, т. д. |

Источник: Адаптировано из книги Де Диего и Сагредо, 1992.

Эти проявления мышления и чувств спортсмена в силу его уровней уверенности в себе должны быть связаны с определенными способами действий. Именно в этот момент развитие настроения может внести большой вклад.



Настрой создается как ментальное состояние, то есть обладает свойством временности. У человека могут быть оптимальные уровни настроя, чтобы управлять определенной ситуацией в одно время, и очень различные уровни, чтобы столкнуться с той же ситуацией в другое время. Следовательно, настрой должен иметь характеристики динамики и правдоподобия модификаций на его уровнях и этапах, как мы увидим в продолжении.

Чтобы понять способ функционирования психики с точки зрения развития настроя, нужно знать, каковы основные компоненты этого процесса:

- Количество психической энергии: обильное или недостаточное.
- Тип психической энергии: позитивная или негативная.
- Ориентация целей: на результативность (выполнение задачи) или на результат (приобретение достижения).

После описания этих компонентов можно упомянуть четыре стадии, составляющие лестницу развития настроя. В результате их комбинации человек в целом и спортсмен в частности (в определенное и специфическое время) попадает в одну из следующих стадий:

- Стадия задачи.
- Стадия блокировки и взрыва.
- Стадия апатии и избегания.
- Стадия отвержения.



Таблица 3: Стадии развития настроения

| Вызывающий настрой | Блокирующий или взрывной настрой |
|---|--|
| Напряженность эмоциональной энергии: высокая. | Напряженность эмоциональной энергии: высокая. |
| Тип психической энергии: позитивная. | Тип психической энергии: негативная. |
| Преимущественная ориентация целей: на результативность (выполнение задачи). | Преимущественная ориентация целей: на результат (приобретение достижения). |
| Настрой избегания или апатия | Настрой отвержения |
| Напряженность эмоциональной энергии: низкая. | Напряженность эмоциональной энергии: низкая. |
| Тип психической энергии: позитивная. | Тип психической энергии: негативная. |
| Преимущественная ориентация целей: на результат (приобретение достижения). | Преимущественная ориентация целей: без целей. |

Источник: собственное авторство.

Прежде чем развивать каждую из стадию в частности, кратко изложим основные концепции, представленные до этого момента:

- **Думать-чувствовать-действовать:** в зависимости от того, как именно думать, чувствовать и действовать.
- **Результативность** является центром управления спортсмена, то есть его попыток выполнения в соответствии с задачей. Это причина его действий.
- **Результат** является следствием управления спортсменом в связи с его выполнениями и взаимодействиями с внешней спортивной средой. Результат не должен быть в центре внимания управления спортсмена, поскольку есть факторы результата, которые спортсмен сам по себе не может контролировать добровольно.
- **Уверенность в себе** – это внутренняя вера спортсмена в то, что он может что-то сделать успешно, исходя из реальных возможностей.
- **Настрой** – это определяющая характеристика намерения, которое должно быть у спортсмена для ответа различным спортивным ситуациям.
- **Настрой** – это состояние ума, преходящее, а не постоянное. Таким образом, настрой является динамичным и правдоподобным при изменении его уровней. Отсюда важность понимания развития настроения спортсмена.



- Существуют четыре стадии в этом развитии настроения: задача; блокировка и взрыв; избегание и апатия; отвержение.
- Компонентами этих четырех ступеней являются: количество энергии, тип энергии и ориентация целей.

1.1.1 Вызывающий настрой и его когнитивно-эмоциональный компонент

Вызывающий настрой – это идеальная стадия в развитии настроения. Это высшая ступенька лестницы настроения. На этой стадии наблюдается идеальное слияние концепции присутствия (количественное присутствие на тренировках и соревнованиях) с концепцией соблюдения графика (качественное присутствие на тренировках и соревнованиях).

Соответствует высоким уровням позитивной энергии и преобладающим целям результативности.

Характерное мышление спортсмена на этой стадии: хочу попробовать снова и снова, пока не достигну этого.

Это идеальное сочетание между целями, ориентированными на выполнение задачи, и четкими целями достижения.

Уровни уверенности в себе при вызывающем настроении оптимальны (не недостаточные и не чрезмерные, а идеальные).

Это соответствует спортсмену, который с когнитивной точки зрения (с точки зрения мышления) планирует свои выступления исходя из реальных возможностей, ставит сложные, но не утопические цели и управляет своими ошибками с конструктивной точки зрения (он превращает их в настоящие инструменты обучения, а не в инструменты самонаказания). Он понимает потери, как полезную отдачу для следующего соревнования или тренировки и не представляет доказательств того, что он управляет своими мыслями с помощью когнитивных пороков, таких как фильтрованное мышление, чтение мыслей, поляризованное мышление, катастрофизм, эмоциональное рассуждение. Каждый из этих когнитивных пороков будет рассмотрен в следующем разделе.

С эмоциональной точки зрения (или с чувственной) вызывающий настрой настраивает спортсмена на отсутствие страха перед принятием решений или страха неудачи, без драмы вокруг невыполнения установленных требований. Важнее всего то, что на этой стадии человек испытывает высокий уровень удовлетворения от занятий спортом.

Набор этих когнитивно-эмоциональных компонентов максимизирует вероятность положительных действий человека.

Все эти характеристики позволяют сделать вывод, что качество спортивного опыта спортсмена будет оптимальным. В этих условиях увеличиваются шансы на



непрерывность спортивной практики в среднесрочной и долгосрочной перспективе, на устойчивость в процессе усвоения, на ассимиляцию и автоматизацию действий и усвоенных спортивных поведений, а также на достижение максимального использования процесса обучения и изучения. В чисто спортивной сфере он поощряет включение определенных характеристик личности человека, таких как:

- Высокий уровень терпимости к разочарованию.
- Уверенность в попытках.
- Настойчивость в процессах.
- Гибкость в способе понимании ситуаций, которыми нужно управлять.
- Состоятельность в формах поведения, с самим собой и со своим окружением.

1.1.2 Блокирующий и/ или взрывной настрой и его когнитивно-эмоциональный компонент

Блокирующий или взрывной настрой - это стадия, предшествующая в развитии настрой описанной выше максимальной ступени вызывающего настрой. Спортсмен посещает занятия, хочет соблюдать график, но не может найти достаточных способов для этого.

Этому этапу соответствуют высокие уровни негативной энергии и явное преимущество по части цели результата. Характерная мысль спортсмена: хочу, но не знаю как.

Беспокойство о достижении результата не допускает ясности в отношении стратегии их достижения. Уровни уверенности в себе при блокировании и взрыве часто недостаточны, а в других случаях чрезмерны, но никогда не идеальны или оптимальны.

Что отличает спортсмена, который блокируется, от того, кто взрывается, если психологические характеристики этой стадии одинаковые? Ответ заключается в компонентах личности спортсмена, о котором идет речь, и можно заметить, что интровертная личность будет соответствовать низким уровням социального навыка (ориентированы на самоустарение), а экстравертная личность будет соответствовать низким уровням социального навыка (ориентированы на агрессивность). Оптимальный уровень социального навыка соответствует понятию настойчивости. Следует отметить, что наличие настойчивости не является ни необходимым, ни достаточным условием, чтобы человек интроверт или экстраверт имел низкие уровни социального навыка.

Таким образом, спортсмены с интровертной личностью, с большей вероятностью внешне подавляющие то, что с ними происходит внутри, вызывают реакции преимущественно блокирующего типа, в то время как спортсмены с экстравертной личностью с меньшей вероятностью сдерживают (как раз наоборот) то, что выплескивает наружу причины их гнева и разочарования, они вырабатывают реакции преимущественно взрывного типа. Но у обеих личностей есть общий знаменатель – сомнение, который определяет эту стадию.

Сомнение как психологическая переменная обычно возникает, когда спортсмен:

- Думает больше о результате, чем о результативности.
- Думает преимущественно о последствиях своих действий, а не о причинах.



- Не имеет плана, четко описывающего стратегии достижения результатов.
- Представляет возможные ошибки в своих действиях.
- Считает, что главное – это победить.
- Наслаждается только поставленной целью, а не путем её достижения.

Это соответствует спортсмену, который с когнитивной точки зрения (с точки зрения мышления) планирует свои действия, исходя из нереалистичных возможностей (либо по недостатку, либо по чрезмерности), ставит неадекватные цели (только результаты), интерпретирует свои ошибки с точки зрения самонаказания. Он понимает поражения как подтверждение того, что он не может сделать, и представляет доказательства того, что он управляет своими мыслями с помощью когнитивных пороков, таких как фильтрованное мышление, чтение мыслей, поляризованное мышление, катастрофизация, эмоциональное рассуждение.

Таблица 4: Основные когнитивные пороки

| Когнитивный порок | Описание |
|----------------------------------|--|
| Фильтрованное мышление | Поиск доказательств среди всех фактов, что подтверждают изначальное предубеждение спортсмена. |
| Чтение мыслей | Предполагать намерение, эмоции и/или мнения других (Родригес Биглиери и Ветере, 2011, стр. 36). |
| Поляризованное мышления | Абсолютные идеи связаны с «все или ничего» в отношении ситуаций, требующих объективной и детальной оценки. |
| Катастрофизм | Склонность предполагать наихудший результат или возможное последствие какой-то ситуации (Родригес Биглиери и Ветере, 2011, стр. 36). |
| Эмоциональное рассуждение | Полагать, что человек думает об идеях, когда на самом деле он чувствует эмоции. |

Источник: Адаптировано из Вейнберг и Гоулд, 1996.

С эмоциональной точки зрения (с точки зрения ощущений), блокирующий и взрывной настрой настраивает спортсмена на страхи перед принятием решений, страх неудачи и драматизм вокруг недостижения поставленной задачи. На этой стадии человек испытывает низкие уровни удовлетворения от занятий спортом.

Набор этих когнитивно-эмоциональных компонентов угрожает вероятности положительных действий со стороны человека.



Все эти характеристики позволяют нам сделать вывод о том, что низкие уровни толерантности к фрустрации, присущей этой стадии, среди других упомянутых пунктов, делает состояние настроения блокировки и взрыва очень тревожным шагом для спортсменов, тренеров и близкого окружения спортсмена. Свидетельства указывают на то, что это не так, поскольку до вызывающей стадии еще один шаг.

Высокие уровни энергии, который испытывает заблокированный или во взрывном состоянии человек, говорит о его заинтересованности в улучшении своего положения. Ключ к успеху - это применить энергию (негативную в позитивную) и ориентацию целей (от результата к результативности). Есть способ сделать это через когнитивную реструктуризацию - он состоит из активного спора негативных убеждений. Например, этот спор можно вести, задавая вопросы об этих убеждениях, чтобы попытаться увидеть, что они, возможно, не очень адекватны или в какой-то степени ошибочны (Эрнандес Мендо, 2005, стр. 114). Другие основные направления представлены в следующей таблице.

Таблица 5: Основные когнитивные пороки и связанная с ними когнитивная реструктуризация

| Когнитивный порок | Когнитивная реструктуризация |
|-------------------------------------|--|
| Нефильтрованное мышление | Учитывать все манеры поведения по отношению к ситуации. |
| Не чтение мыслей | Перечисление конкретных аргументов, чтобы достоверно знать положение окружающей среды. |
| Неполяризованное мышление | Частичная и объективная оценка в связи с действием, подчеркивающим его нюансы. |
| Не катастрофизм | Реальная оценка (без драматизма) случившегося. |
| Не эмоциональное рассуждение | Развитие идеи, предшествующей чувству. |

Источник: Адаптировано из Вейнберг и Гоулд, 1996.

1.1.3 Настрой избегания или апатии: его когнитивно-эмоциональный компонент

Настрой избегания или апатии – это стадия, которая предшествует в развитии настроения к наименее желаемому и наиболее рискованному шагу - отвержение. Спортсмен по-прежнему посещает занятия (уже не желая стараться), но не находит конкретного конструктивного значения спортивного опыта, которым он живет.



Это соответствует низким уровням все еще позитивной энергии и целям результата (но не конкретным) без конкретных стратегий достижения. Характерная мысль этого этапа со стороны спортсмена: *для чего я буду продолжать пытаться? Мне все равно.*

Беспокойство по поводу достижения результатов превратилось в неверие в возможность достичь цели и развиваться как спортсмен. Уровни уверенности в себе при избегании и апатии недостаточны во всех случаях.

Это соответствует атлету, который с когнитивной точки зрения (с точки зрения мышления) не планирует свои действия проактивно (он просто реагирует недоверчиво на то, что ему говорят, что он должен делать), ставит себе неконкретные и результатные цели и интерпретирует свои ошибки как подтверждение того, что пытаться или нет - все равно. Он понимает поражения как логическое следствие того, что должно произойти, представляет доказательства того, что он управляет своими мыслями от невмешательства в процесс в целом или в спортивную ситуацию в частности, с чрезмерного расстояния.

С эмоциональной точки зрения (с точки зрения ощущений) настрой избегания и апатии настраивает спортсмена на высокий уровень неудовлетворенности, дистанции, одиночества и отсутствия убеждений по отношению к спортивному опыту, которым он живет.

Набор этих когнитивно-эмоциональных компонентов намного более рискован, чем в случае блокировки и взрыва, поскольку фундаментальная переменная, которая изменяется на этой ступени, - это количество энергии, доступное человеку (низкое количество эмоциональной энергии). Это подразумевает состояние духа, противоположное тому, которое требуется для эффективного управления спортивными ситуациями. Психологическая реабилитация спортсмена в состоянии избегания и апатии более сложна, чем реабилитация при блокировке и взрыве, так как уровень психической энергии ниже и спортсмен не верит в возможность роста и улучшения.

Последней характеристикой, которая еще больше затрудняет обнаружение спортсменов в этой стадии, является отсутствие конкретных и видимых примеров их истинного состояния духа: спортсмен больше не злится, не взрывается и не блокируется, а просто посещает занятия без какого-либо интереса.

По этой причине подчеркивается важность активного сотрудничества с реабилитацией спортсменов в состояниях блокировки и взрыва, поскольку количество доступной энергии делает более эффективной эволюцию к максимальной ступени: вызывающему настрою.

1.1.4 Настрой отвержения и его когнитивно-эмоциональный компонент

Настрой отвержения - наименее желаемая стадия. Спортсмен не присутствует и не придерживается. Соответствует низким уровням негативной энергии, без цели.



Характерная мысль этого этапа со стороны спортсмена такова: я больше не хочу ничего, что связано с этим.

Уровни уверенности в себе при отвержении недостаточны.

Это соответствует спортсмену, который с когнитивной точки зрения (с точки зрения мышления) больше не воспринимает спортивную практику как что-то позитивное для своей личности. Он разрабатывает конструкцию идей вокруг своего эмоционального состояния (описанного ниже), в котором продолжать занятие, связанное с его деятельностью, доставляет ему страдание, мучение и дискомфорт. Он все время драматизирует, строго наказывает себя за свои ошибки, он не отделяет свои мысли от своих действий, у него нет стратегий достижения и следовательно, он не использует их при тренировках. Дистанцируется от спортивной практики, как метода преодоления.

С эмоциональной точки зрения (с точки зрения ощущений) настрой отвержения настраивает спортсмена на высокий уровень страдания и неудовольствия, высокий уровень тревоги и очень низкий уровень толерантности к разочарованию.

Набор этих когнитивно-эмоциональных компонентов самый рискованный из всех. Следует отметить, что стадия отвержения не вступает в силу в тот день, когда спортсмен формирует свой отказ от деятельности. Спортсмен может продолжать посещать занятия, но внутренне он уже когнитивно и эмоционально далек от своей дисциплины.

Доказательства свидетельствуют, что чрезвычайно важно предотвратить достижение этого состояния, поскольку впоследствии обратимость к другим стадиям развития настроения сложна.

Наконец, что касается развития настроения в целом, следует отметить, что эта лестница, как и все лестницы, может использоваться для подъема или спуска. Есть спортсмены, которые с идеальных стадий переходят на другие, более низкие, и наоборот. Характер изменчивости, присущий всем психическим состояниям, дает спортсмену возможность изменять свои уровни и тип энергии так же, как ориентацию своих целей и уровень самооценки, чтобы приблизиться и оставаться в рамках оптимального уровня вызывающего настроения.

Окружающая среда спортсмена с помощью концепций, выраженных в психологии спорта и физической деятельности, может во многом способствовать его развитию.



1.2 Тренировка концентрации

Постмодернистская эпоха имеет много черт, отличающих ее от более ранних веков человечества. Возможно, одна из самых значительных - это гиперстимуляция, которой подвергается нынешнее население. Постоянно человек должен выбирать из огромного множества возможностей, должен решать, на что обращать внимание. Эта черта постмодернизма пронизывает всех, от самых маленьких до самых старых, и спорт не исключение.

В настоящее время спортсмен должен не только знать, на каких стимулах следует сосредоточиться во время практики своей спортивной дисциплины, но и знать, какие сигналы из окружающей среды должны дать актуальность и какую полезную информацию выбрать как на этапах, предшествующих активной практике (будь то тренировка или соревнование), так и на следующих этапах.

Внимательные люди, гипер-сосредоточенные спортсмены, казалось бы, были девизом настоящего времени. Отдельного абзаца заслуживает рассмотрение аспекта, который, казалось бы, идет вразрез с этой тенденцией, но который необходим для тренировки концентрации и внимания спортсмена: научиться выключать голову, отключаться от сети, иметь возможность перевернуть страницу и подготовиться к следующей главе.

В ходе последующих тем мы углубимся в основные элементы, которые позволяют понять основные концепции, связанные с концентрацией и вниманием, их взаимосвязью со спортивной результативностью в целом и психической силой спортсмена в частности, а также некоторые полезные методы их тренировки.

Когда вы начинаете проследить основные идеи, удобно начинать с центральной основы: без способности к вниманию и концентрации опыт человека не имеет смысла. Невозможно придать смысл переживанию, если нет способности сосредоточиться на стимулах окружающей человека среды и воспринимать их соответствующим образом. Кроме того, человек должен иметь возможность переключать внимание с одного стиля на другой в соответствии с требованиями окружающей среды (Вальдес Касаль, 1998, стр. 178).

Таким образом, первое, что необходимо прояснить, - это различие между концепциями внимания и концентрации. Для этого мы сначала определим два основных концепта, которые имеют к ним прямое отношение: стимул и восприятие.

В то время, как первый относится ко всему, что оказывает влияние на человека, описание второго имеет отношение к анализу реальности через ощущения (Де Диего и Сагредо, 1992).

Оба концепта составляют определение внимания. Следуя работам тех же авторов, они определяют внимание как «избирательное и направленное стимулирующее восприятие» (стр. 175).

Таким образом, если внимание - это процесс, при котором несколько стимулов воспринимаются одновременно, то концентрация, в свою очередь, сосредоточена на



одном стимуле определенным образом. Необходимо учитывать три основных свойства внимания:

- Оно избирательное: оно фильтрует соответствующие стимулы от менее трансцендентных по отношению к ситуации.
- Оно ограничено: невозможно эффективно и действенно одновременно решать две задачи, хотя несколько задач могут восприниматься одновременно.
- Оно изменчиво: ваша бдительность не постоянна с точки зрения качества внимания, а преходяща.

Обобщая, можно сказать, что очень важно, чтобы два механизма (внимание и концентрация) работали в спортсмене взаимодополняющие, поскольку во всех спортивных дисциплинах есть одновременные сигналы, и необходимо направить на них наше внимание, а также существуют конкретные ситуации, в которых будет только один специфичный и конкретный стимул.

Способность спортсмена сочетать эффективное использование этих двух психологических переменных во многом будет иметь прямое отношение к реальной возможности оптимизации своей результативности.

1.2.1 Амплитуда и направление внимания

Затем, исходя из определений внимания и концентрации, мы опишем значение, которое они имеют в спортивной результативности.

Два из основных компонента внимания - это амплитуда и направление. То, как действуют оба принципа в тренировке внимания у спортсменов, можно легко понять из работы Нидеффера (1981, цитируется по Де Диего и Сагредо, 1992, стр.177), посвящённой его Теории стилей внимания и межличностного общения, описанной ниже.

Теория стилей внимания и межличностного общения

Чтобы понять процесс внимания в спортивной деятельности, важно учитывать не только способность спортсмена к развитию определенных типов внимания, но и требования к вниманию в каждом виде спорта в частности. Таким образом, оптимальное развитие внимания будет определяться контролем спортсмена над своими способностями к вниманию, чтобы адаптировать их к различным требованиям внимания в спорте, которым он занимается.

Вкратце, следующие принципы определяют характеристики внимания в спортивной деятельности:

- а) Существуют разные типы внимания, связанные с результативностью. Они подчиняются пересечению двух аспектов: амплитуды и направления внимания.



- b) Различные спортивные ситуации, требующие от спортсменов разных степеней внимания.
- c) Физиологический и психический «блок», который приводит к прогрессирующему ухудшению результативности, имеет несколько последствий в видах внимательности и сосредоточенности (Нидеффере, 1981, цитируется по Де Диего и Сагрето, 1992, стр. 178).

В частности, аспект направления внимания указывает на место, на которое следует направить фокус внимания, и он может быть:

- **Внешний:** направление внешнего внимания может быть, например, сосредоточение внимания на публике, соперниках, на своей или чужой скамейке запасных или на специфичных ориентирах на игровом поле.
- **Внутренний:** направление внутреннего внимания может быть, например, сосредоточением внимания на собственном дыхании, на записи мышечной активации или на мысленном анализе ключевых показаний.

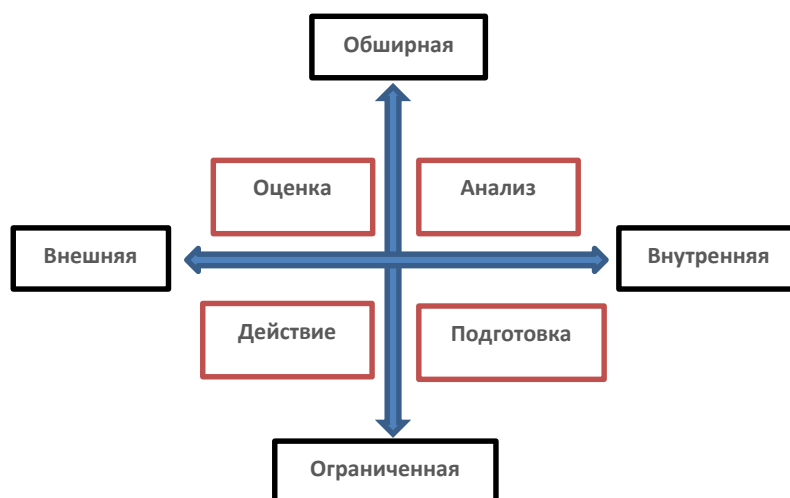
Что касается аспекта амплитуды внимания, то это относится к количеству информации, которую пытаются обработать одновременно (на сколько стимулов нужно обращать внимание одновременно), и он может быть:

- **Ограниченный:** стимулы очень ограничены в количестве, такие как выполнение пенальти в футболе, штрафной бросок в баскетболе или подача в волейболе или теннисе.
- **Обширный:** большое количество информации, на которую нужно обращать внимание одновременно, например, координация атакующей игры в баскетболе или выполнение короткого угла в хоккее, где необходимо смотреть на расстояние, количество игроков, позицию защитников, инструкции судьи и так далее.

И внешнее, и внутреннее направления, а также ограниченные и обширные амплитуды «имеют характер взаимодополняемости, и их различное использование необходимо в зависимости от рассматриваемого спортивного востребования» (Де Диего и Сагрето, 1992, стр. 178).



Схема 1: Квадранты стилей и фокусов внимания.



Источник: адаптировано из Нидеффер (1981, цитируется по Де Диего и Сагредо, стр. 179).

На предыдущей схеме можно идентифицировать фокусы внимания, которые возникают в результате пересечения стилей внимания. Они являются фокусом, с которым каждый спортсмен должен справляться наилучшим образом в конкретных спортивных ситуациях.

1.2.2 Фокусы внимания и соревновательные состояния

Пересечение амплитуды и направления внимания приводит к определенным фокусам внимания. Согласно научным исследованиям Нидеффера (1981, цитируется по: Де Диего и Сагредо, стр. 179), они определяются следующим образом:

- a) Оценка: быстрое чтение среды. Валидация внешней информации для игры.
- b) Анализ: планировать схемы или игровые стратегии. Просмотреть прошлую информацию. Принимать решения о следующем действии.
- c) Подготовка: проверьте сами физиологические параметры. Мысленно просмотрите определенное спортивное движение.
- d) Действие: сосредоточьтесь на спортивном объекте или ситуации, чтобы дать спортивный ответ.



Таблица 6: Преимущества и недостатки каждого фокуса внимания в зависимости от спортивного стиля

| Фокус внимания | Преимущества | Недостатки |
|--|--|--|
| Оценка (обширная- внешняя) | Спортсмены, способные быстро вносить поправки с учетом большого количества информации от внешних факторов. | Спортсмен больше озабочен анализом внешней ситуации, чем размышлениями о реакции. Перегружается информацией. Постоянно делает одни и те же ошибки, так как мысли и поведение контролируются внешней средой больше, чем внутренней. |
| Анализ (обширный- внутренний) | Умные игроки, которые планируют игру, способны на лету вносить стратегические и тактические поправки и очень хорошо анализировать внешние изменения и/или (ненужная формула) движения противников и предвидеть ответы. | Они чрезмерно анализируют свои способности, поэтому они больше занимают свои мысли тем, что произошло или может произойти, чем текущей игрой. Они могут страдать от «паралича из-за анализа» (чрезмерного мышления, которое препятствует переходу к действию). |
| Подготовка (ограниченная- внутренняя) | Очень хороший спортсмен, который диагностирует выполнения или контролирует допущенные ошибки. Отличная способность к самоанализу и контролю над внутренними компонентами, влияющими на спортивное действие. | Он имеет тенденцию постоянно блокироваться, когда критически анализирует себя. Он настолько сосредоточен на своих ощущениях и чувствах, что не может нормально функционировать. |
| Действие (ограниченный- внешний) | Идеально подходит для спортсменов, которые установили очень четкие спортивные выполнения. | Когда среда меняется, он не знает, как принять решение о том, как реагировать на изменения, чтобы действовать удовлетворительно. |



Источник: адаптировано из Нидеффер (1981, цитируется по Де Диего и Сагрето, стр. 180-181).

1.2.3 Внутренние и внешние отвлекающие факторы

Отвлекающие факторы - это все те факторы, которые подрывают возможность спортсмена иметь достаточные уровни внимания и концентрации в силу конкретного спортивного требования.

Разумеется, важны их влияния на спортивную результативность, поскольку низкие уровни внимания и концентрации автоматически приводят к потере уровня исполнения технических действий в частности и спортивного поведения в целом. Кроме того, фокусы внимания, загрязненные этими отвлекающими факторами, снижают вероятность того, что спортсмен достигнет оптимальной стадии настроя, то есть стадии вызова, как описано в предыдущих разделах.

Ниже представлена таблица, в которой конкретно описаны типы отвлекающих факторов внимания, с каким типом спортсменов они связаны и что могут делать тренеры в целом в каждом конкретном случае. Следует отметить, что внешние отвлекающие факторы больше связаны с эмоциями, которые может испытывать спортсмен (скука, гнев, беспокойство), в то время как внутренние отвлекающие факторы тесно связаны с мыслями (диссоциированными, аналитическими, слабыми).

Таблица 7: Отвлекающие факторы внимания, типология спортсменов и правила для тренеров

| Тип отвлекающего фактора | Причина | Правила для тренеров |
|--------------------------|--|--|
| Внешний | Скука: немотивированный спортсмен. Уровень стимулов на тренировках и соревнованиях недостаточен. | Скучающий спортсмен: выяснить, связана ли скука с низкой или слишком высокой целью, которая может вызывать высокие уровни незащищенности. |
| Внешний | Гнев: отключившийся спортсмен из-за гнева или разочарования. | Сердитый спортсмен: выяснить, происходит ли разочарование из-за внутреннего отвлечения внимания или это повод для выражения своего неудовлетворенного желания проявить себя оптимальным образом. |



| | | |
|-------------------|---|--|
| Внешний | Поспешность: встревоженный спортсмен. Он старается сделать все слишком рано, поэтому нарушает собственный ритм спортивных выполнений. | Встревоженный спортсмен: выяснить, является ли это состояние следствием внутренних отвлекающих факторов, как это часто бывает. Отсутствие уверенности в собственных способностях искажает контроль восприятия и внимания таким образом, что вызывает поспешность и ускорение действий. |
| Внутренний | Разрозненные мысли: спортсмен, с идеями и чувствами, которые чрезмерно далеки от текущей спортивной деятельности. | Спортсмен с диссоциированным мышлением: тренер должен скорректировать его соревновательный настрой и его мысли с помощью адекватной политики позитивного или негативного подкрепления в поведении спортсмена. |
| Внутренний | Чрезмерно аналитические мысли: спортсмены с параличом из-за анализа. | Спортсмен с аналитическим мышлением: важно перенаправить спортсмена на его приоритетные цели, саму практику или результаты, больше чем на анализ и чрезмерное улучшение. |
| Внутренний | Слабые мысли: спортсмены с неуверенностью в себе. | Спортсмен со слабым мышлением: удобно сосредоточиться больше, чем на самой мысли, на реакции спортсмена после высказывания его сомнительной позиции относительно своих способностей, чтобы изменить его поведение. |

Источник: адаптировано из книги Де Диего и Сагредо, 1992.

Следует отметить, что можно определить третий тип отвлекающих факторов, типологию, которая объединяет внешние и внутренние аспекты, а именно неспособность изменить способ управления вниманием, что обычно приводит к блокировке (Де Диего и Сагредо, 1992).

Это физическое и умственное наполнение, которое может испытать спортсмен, проявляется в спортсмене, закрытым в своем уме и в его телесных реакциях. Поэтому



рекомендуется привлекать внимание спортсмена с помощью внешних стимулов, достаточно значительных, чтобы отвлечь его ограниченное внутреннее внимание и перенаправить его на внешнюю спортивную ситуацию.

1.2.4 Тренировка внимания и психическая сила

На протяжении этого модуля мы пытались показать прямую связь между психической силой и вниманием со спортивной результативностью. Как и все психологические переменные, составляющие эту конструкцию, их можно тренировать. По этой причине мы перечисляем ниже некоторые способы тренировки внимания в соответствии с работами Вайнберга и Гоулда (1996), которые отмечают, что «быть способным удерживать внимание на соответствующих сигналах окружающей среды имеет важное значение для эффективности выполнения» (стр. 388).

Мы разделим следующую таблицу с предложениями по тренировке внимания следующим образом: сначала графа с действиями, которые можно выполнять на игровом поле, затем графа с упражнениями, которые можно практиковать в других моментах и контекстах.



Таблица 8: Тренировка внимания на игровом поле

| № | Обозначение | Способ применения |
|---|--|---|
| 1 | Тренировка при наличии отвлекающих факторов. | <p>Смоделируйте условия соревнований во время тренировок и добавьте внешние ингредиенты, которые могут ухудшить внимание спортсмена. Например: крики людей, окружающий шум, отвлекающие изображения, температура окружающей среды во время соревнований и т. д.</p> |
| 2 | Использование ключевых слов. | <p>Ключевые слова особенно полезны, когда мы пытаемся изменить или поменять сложное спортивное поведение или модель движений, например, замах в гольфе или движение подачи в теннисе. Эти слова могут быть поучительными (продолжай, плечи, оглянись, потянись и т. д.), или они могут быть мотивационными или эмоциональными (сильнее, двигаться, расслабляться, удерживать, сопротивляться). Главное - продолжать вводить простые слова, которые автоматически вызывают желаемый ответ.</p> |
| 3 | Использование некртических мыслей. | <p>Одно из самых больших препятствий, которые спортсмены должны преодолеть, чтобы сохранить концентрацию, - это склонность оценивать выполнение и классифицировать его как хорошее или плохое. Они придают позитивное или негативное значение тому, что они делают. И, как правило, поскольку в эти рассуждения это уже вовлечено, данные мысли подрывают возможность удовлетворительной работы. Спортсмен должен научиться оценивать свои действия некртично. Опишите действия и дайте указания по улучшению «как», вместо того, чтобы чрезмерно сосредоточиваться на «что».</p> |



| | | |
|---|----------------------------------|---|
| 4 | Установление распорядка дня. | <p>Распорядок дня или ритуалы помогают психологически подготовиться к будущим выступлениям. Спортсмен имеет тенденцию болтать во время тренировок или соревнований, и эти схематические конструкции слов или действий способствуют соответствующему фокусированию внимания в соответствии с конкретными спортивными запросами.</p> |
| 5 | Тренировка визуального контроля. | <p>Глаза обычно блуждают и сосредотачиваются на таких отвлекающих факторах (не относящихся к задаче), как движения зрителей, указания судьи, выходы соперника и т.д. Ключ, очевидно, состоит в том, чтобы тренировать визуальный фокус на соответствующих сигналах, относящихся к задаче. Вы можете тренироваться, глядя на землю в течение определенного времени, глядя в определенную точку игрового поля, на мяч и т. д.</p> |
| 6 | Концентрация на настоящем. | <p>Мысли, ориентированные на прошлое или будущее, создают проблемы с вниманием. Сохранение концентрации на стимулах, составляющих настоящую ситуацию, является ключом к оптимизации спортивной результативности.</p> |

Источник: адаптировано из Вейнберг и Гоулд, 1996.



Таблица 9: Тренировка концентрации

| № | Упражнения | Способ применения |
|---|-----------------------------------|--|
| 1 | Обучение переключению внимания. | <p>Смена фокуса на внутреннем-внешнем и обширным-ограниченным аспектах тренирует произвольную модификацию стилей внимания. Вы можете тренироваться в удобной и расслабленной позиции с закрытыми глазами следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- обратите внимание на звуки окружающей среды; 2- затем на телесные ощущения; 3- позже на собственные мысли и эмоции; 4- наконец, откройте глаза и сосредоточьтесь на объекте в комнате перед вами. |
| 2 | Обучение сохранению концентрации. | <p>Если спортсмен умеет сохранять концентрацию, несмотря на отвлекающие факторы и перерывы, спортивная результативность улучшается.</p> <p>Для этого вы можете тренироваться в спокойном месте, где вас никто не отвлекает. Выберите предмет, связанный со спортом (мяч, ракетка и т. д.). Возьмите предмет в руки и почувствуйте ощущения, которые он производит, например, его текстуру, размер и т. д. Затем опустите объект и сосредоточьтесь на этом восприятии. Если мысли начинают блуждать, повторите последовательность. Запишите, как долго получается удерживать внимание на объекте или цели, и прогрессы по мере повторения упражнения.</p> |



| | | |
|---|---------------------------------|--|
| 3 | Поиск соответствующих сигналов. | <p>Научиться сосредотачиваться на поиске соответствующих сигналов особенно важно в динамичных видах спорта. Для них это может быть выполнено с помощью сетки, где числа от 0 до 99 написаны беспорядочно. Нужно попросить спортсмена выполнить поиск последовательно и отметить числа в течение двух минут, затем полутора минут, затем за минуту и так далее.</p> |
| 4 | Тренировка концентрации в игре. | <p>Техника визуализации: среди множества вариантов тренировки этого ресурса данный основной принцип может быть принят для тренировки концентрации следующим образом. В тихом месте без отвлекающих факторов перед тренировкой или соревнованием представьте с закрытыми глазами совершенное выполнение технического действия или сложного спортивного поведения. Воспринимайте детали выступления на разных скоростях и под разными углами. Повторяйте эту процедуру от трех до пяти раз за сеанс.</p> |

Источник: адаптировано из Вейнберг и Гоулд, 1996.



Ссылки

Де Диего, С., и Сагрето, К. (1992). *Играть с преимуществом*. Мадрид: Alianza.

Досил, Дж., и Макграу, Х. (2004). *Психология физической деятельности и спорта*. Мадрид: Interamericana de España, S.A.U.

Эрнандес Мендо, А. (2005). *Спортивная психология. Применения*. Севилья: Wanceulen.

Родригес Бильери, Р., и Ветере, Г. (2011). *Руководство по когнитивно-поведенческой терапии беспокоящих расстройств*. Буэнос-Айрес: Polemos.

Вальдес Касаль, Х. (1998). *Личность и спорт*. Барселона: INDE.

Вейнберг, Р., и Гоулд, Д. (1996). *Основы спортивной психологии и физических упражнений*. Барселона: Ariel.

