



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

ПСИХИЧЕСКАЯ СИЛА У СПОРТСМЕНОВ

Регуляция эмоций
спортивного тренера

Предисловие

Этот модуль посвящен специфично тому, как вляет, положительно или отрицательно, на уровни психической силы спортсмена регуляция эмоций (или нарушение регуляции) спортивного тренера, которая является центральным объектом курса.

Сегодня многие исследования, посвященные лидерству, управлению людьми и способностями, сходятся в одном: уровень влияния лидера никогда не бывает нейтральным. Он никогда не равен нулю. Всегда существует определенное количество воздействия на тех, кого ведут (в данном случае на спортсменов, но мы могли бы распространить эту концепцию на любую человеческую среду, где есть вертикальные связи). Этот уровень влияния открывает две взаимоисключающие возможности: влияние на спортсменов может быть положительным или отрицательным.

Таким образом, мы можем сказать, что спортивный тренер в качестве лидера процесса как обучения и изучения (где спортсмены должны количественно и качественно придерживаться этого этапа процесса как основного психоспортивного указания), так и соревнований (где спортсмены должны использовать инструменты, приобретенные во время тренировки, в качестве основного психоспортивного указания), может, через уровни его регуляции эмоций, вызвать у его спортсменов следующие эффекты:

На уровне тренировки:

- Тренируйте их.
- Не тренируйте их.

На уровне формального соревнования:

- Продвигать желаемое поведение перед соревнованиями.
- Продвигать поведение избегания перед соревнованиями.

Путем синтеза понятие травмы тренера можно определить как неадекватный уровень регуляции эмоций. Точно так же, как спортсмен может повредить мышцу, кость или связку и помешать нормальному развитию своих привычных действий в рамках спортивной дисциплины, тренер также может получить травму: в данном случае его психический аппарат. Эти эмоциональные болезни происходят из

идей, которые им предшествуют, поэтому выделяется особое значение, которое в конструкции думать-чувствовать-действовать имеет когнитивная сфера, корень всего дерева эмоций и последующего поведения.

Примеры травмированных тренеров могут быть (среди многих других):

- Ошеломленный тренер.
- Обвиняемый тренер.
- Напряженный тренер.
- Тревожный тренер.
- Напуганный тренер.
- Наказывающий тренер.

Итак, что вызывает эти травмы тренера? Травмы своих спортсменов. Эмоциональные травмы.

Логично, что из-за авторитетности тренера и идентифицирующего эффекта, который он обычно оказывает на своих спортсменов, если они проводят достаточно времени в течение определенного процесса, спортсмены также могут получить эмоциональные травмы из-за травм своего лидера.

Таким образом, нет ничего необычного в том, чтобы спортсмены были подавлены, обвинены, подвергнуты стрессу, встревожены, напуганы или наказаны. Чрезвычайно мощный коктейль, если мы принимаем во внимание такие переменные, как прекращение занятий спортом или токсичный спортивный опыт, как корреляты этих видов асимметричного влияния во взаимоотношениях тренера и спортсмена.

Подводя итог, можно утверждать, что эмоциональный выход за пределы у спортивного тренера напрямую влияет на уровень психической силы спортсмена.

Спортсмен, независимо от пола, возраста, вида спорта или соревновательного уровня, не должен никогда быть выживающим в процессе тренировок и соревнований на протяжении всего времени.

Он должен быть добровольным приверженцем пути физического, психического и социального роста, где спорт балансирует, как опора, по отношению к которой могут развиваться бесчисленные навыки, настроения и человеческие ценности.



3.1 Регуляция эмоций во ежедневной тренировке

Если мы говорим об регуляции эмоций, как о главном действующем лице этого модуля, кажется разумным определить, что подразумевается под эмоцией.

Эмоция: это результат субъективной мерки (или оценки) возможности или вероятности выживания организма в данной ситуации или перед лицом определенных стимулов. Эмоции информируют организм о благоприятности каждой ситуации Вукмир (1967, цитируется по Гонсалес, Барулл и др., 1998).

Спортивная тренировка включает в себя аспекты, способные привести к эмоциональной устойчивости, результатом которой является усвоение знаний, навыков и развитие физических возможностей; или эмоциональной дестабилизации, которая приводит к обратным результатам (Вальдес Касаль, 1998, стр.132).

Продолжая заголовок, определяющий значение этого модуля, понятие регулирования относится к равновесию и балансу. Эти два слова имеют прямое отношение к одному из руководящих принципов функционирования человеческой психологии: психический гомеостаз как средство поддержания нормального строения ментальной сферы.

Из этих определений мы можем выделить следующие центральные части: во-первых, что эмоция - это состояние и что эта характеристика не второстепенная, поскольку в психическом аппарате человека в личности сосуществуют два взаимоисключающих аспекта: состояние и черты характера.

Под чертой характера понимается преимущественно постоянное и устойчивое поведенческое проявление, которое определяет некоторые существенные характерные признаки человека. Характерная черта обычно не меняется, она остается в пространстве и времени. Она отличается от природы поведений состояния, которые имеют основные свойства быть преходящими, динамичными и изменяющимися на протяжении пространства и времени. Состояние действительно меняется.

Важное из-того, о чем говорили раньше, это то, что эмоции - это состояния, и как таковые они непостоянны, динамичны и изменчивы. Это очень хорошая новость, если мы возьмем за образец неприятные для человека эмоции, такие как гнев, печаль, страх или отвращение.

Однако, если мы возьмем за параметр радость, наслаждение, гармонию или чувство внутреннего покоя, эта характеристика состояния приведет к выводу, что о психическом аппарате необходимо заботиться, питать его благоприятными эмоциями и защищать от токсичных эмоций. Психика не делает этого сама по себе, она требует воли человека для выбора между различными внешними возможностями.

Для спортсмена одной из ключевых сред или ситуаций для культивирования того или иного типа эмоций является стиль лидерства его тренера и членов тренерского штаба, а также степень их эмоциональной регуляции.

Другая трансцендентная часть определения эмоции связана с «немедленной реакцией организма, которая сообщает ему о степени благоприятности стимула или ситуации» Вукмир (1967, цитируется по Гонсалес, Барулл, др., 1998). И этот момент тесно связан с тем, что было описано о поведении желания или избегания; степень эмоциональной регуляции (или дисрегуляции) у лидеров процесса обучения и изучения спортсменов.

Что означает это последнее? Что душевный аппарат через эмоции, которые проходят через него в определенные моменты или периоды развития спортсмена, может приблизить его к спортивному опыту или может дистанцировать от него, в некоторых случаях навсегда. Центральным сценарием, вызывающим любую из этих двух альтернатив (помните, что невозможность нейтрального влияния со стороны тренера была сделана явной), являются спортивные тренировки. Это устройство представляет собой большую часть качества спортивного опыта спортсмена, независимо от возраста, пола или уровня достигнутых результатов.

В спортивной тренировке изучается (или теряется), обогащается страсть к занятиям соответствующей спортивной дисциплиной (или завязываются зачатки дезертирства), создаются оптимальные горизонтальные и вертикальные связи (или деформируется природа связей, необходимых для создания команды, и так же в дисциплинах индивидуального исполнения), формируется спортсмен (или

препарируется) и, что наиболее важно, отражаются условия, определяющие концепцию результативности: пытаться выдать наилучшее в любой ситуации (или бояться пытаться).

3.1.1 Эмоциональное влияние тренера

Быть спортивным тренером - значит быть лидером. А быть лидером подразумевает влияние на жизнь тех, кем руководят. Таким образом, возникает концепция, которая отделяет спортивных тренеров, которые являются лидерами, от тех, кто действует в качестве лидеров, и тех, кто играют в лидера.

Ниже описаны основные характеристики этих трех стадий лидерских психических состояний, которые имеют прямую связь с эмоциональным влиянием на спортсменов:

Таблица 1: Играть в лидера и эмоциональное влияние

<ul style="list-style-type: none"> ● Наблюдается явное самоуправление идеями и эмоциями.
<ul style="list-style-type: none"> ● Наслаждается позитивными результатами и обвиняет команду в негативных результатах.
<ul style="list-style-type: none"> ● Не управляет эмоциями своей команды.
<ul style="list-style-type: none"> ● Требует от своей команды.
<ul style="list-style-type: none"> ● Принимает, не отвечает и критикует за негативные результаты.
<ul style="list-style-type: none"> ● Не принимает вызовы.

Источник: собственное авторство.

Таблица 2: Действовать как лидер и эмоциональное влияние

<ul style="list-style-type: none"> ● Прерывающееся самоуправление идеями и эмоциями.
<ul style="list-style-type: none"> ● Наслаждается победой. Бойся проиграть.
<ul style="list-style-type: none"> ● Управляет некоторыми эмоциями своей команды.
<ul style="list-style-type: none"> ● Ориентирован больше на результат, чем на результативность.
<ul style="list-style-type: none"> ● Отвечает, требует и критикует достигнутые результаты.

- Принимает вызовы и опыт или передает их в качестве обязательств.

Источник: собственное авторство.

Таблица 3: Быть лидером и эмоциональное влияние

- | |
|--|
| • Постоянно стремится к самоуправлению идеями и эмоциями. |
| • Наслаждается ростом. |
| • Постоянно управляет эмоциями своей команды. |
| • Ориентирован на результативность. |
| • Управляет своими ошибками и ошибками своей команды как инструментами изучения. |
| • Ищет и создает вызовы для себя и своей команды. |

Источник: собственное авторство.

Основное отличие осуществления лидерства от любого из этих трех психических состояний связано с концепцией философии. В одном из значений, предложенных Королевской испанской академией, он определяется как «образ мышления или видения вещей» (Королевская испанская академия, 2014). Именно выбор придерживаться определенной философии определяет образ жизни и действия лидера.

Ниже, описываются пять ключевых аспектов связаны с философией эмоционально регулируемого тренера.

Схема 1: Философия эмоционально регулируемого тренера



Источник: собственное авторство.

Все ранее описанное имеет особую важность, когда каждый из пунктов связан с развитием настроения, которое спортивный тренер может вызвать у своих спортсменов.

Спортивные тренировки - это как раз идеальный сценарий, чтобы лидер мог стать генератором позитивной или негативной энергии, способным создавать блокировки или проблемы и понижать высокий уровень энергии до низкого и наоборот. Природа его функции, как руководителя делает невозможным то, что любая из этих возможностей не повлияла на уровни психической силы подопечных спортсменов.

Наконец, было бы неразумно игнорировать чрезвычайно важный факт в эмоциональном воздействии, которое тренер может вызвать у своих спортсменов: гордость или стыд. Тренировка эмоциональной регуляции руководителя расширяет возможности развития первой из описанных эмоций в ущерб второй.

Это именно путь гордости, который позволяет прогнозировать высококачественные спортивные опыты, устойчивый во времени и формирующий конструктивные ценности на поле и за его пределами.

3.1.2 Эмоциональная потребность тренировки

Высокорезультативная тренировка подразумевает высокий уровень энергии на службе процесса обучения и изучения; в противном случае спортсмены не достигают адекватного уровня приверженности.

Уровень внимания, уровень активации и количество энергии на службе у тренировок требуют больших усилий. Тренер должен знать каждый из этих пунктов, чтобы регулировать требования, которые он предъявляет к своим подчиненными, и соответствующие нагрузки на основе эмоциональных резервов команды и близости к соревнованиям, среди других ситуационных сценариев.

Пожалуй, главный источник эмоциональной востребованности тренера - это управление собственными идеями и эмоциями.

Правильное сочетание мыслей и эмоций это важно для достижения эффективной результативности, а также для укрепления уверенности спортсмена в своих силах (Де Диего и Сагрето, 1992, стр. 144).

Как описано в курсе «Лидерство в высокорезультативном спорте, тренер должен влиять как на общественное, так и на личное поведение своих спортсменов. Он должен сделать то же самое с собой. Общественное поведение определяется как «все, что человек делает или говорит», в то время как личное поведение относится к сферам мышления и чувств человека (Мартин, 2008, стр.5).

Таким образом, понимая, что высокая результативность подразумевает большое количество энергии, которую тренер вкладывает в свою команду, и наоборот, необходимо подчеркнуть тот факт, что определенные идеи и эмоции лидера могут усиливать или тормозить развитие навыков и уровень выполнения его спортсменами. Такие возможности в том или ином смысле изменяют уровень спортивных результатов, но никогда не имеют нейтрального эффекта.

Гибкость внимания тренера, чтобы не закрываться в себе все время (в основном в ситуациях соревновательного стресса или отрицательных результатов), имеет основное значение с точки зрения возможности для него самого и тех, кто находится под его руководством оставаться на высокой результативности. Драматизировать, результат катастрофизма, интерпретируемый плохими результатами, или чрезмерный анализ всего и каждого поведения спортсменов в

большинстве случаев не приводит к развитию оптимального уровня эмоциональной регуляции, что отрицательно влияет на психическую силу спортсменов.

С другой стороны, не менее важно уделять внимание степени активации, которую должен иметь каждый лидер, как в тренировочных, так и в соревновательных ситуациях. Ни эйфория из-за положительных достижений, ни дисфория из-за плохих результатов не являются рекомендованными эмоциональными состояниями. Надлежащим показателем сбалансированных уровней эмоциональной активации является компас и очки, которые позволяют предвидеть и видеть каждому лидеру, когда добровольно повысить уровень своей энергии (или уровень его команды), а когда замедлить свою собственную и чужую энергию. Характеристики высокорезультативного спорта постоянно ставят как и спортсменов, так и тренеров и тренерский состав в ситуации, способствующие эмоциональным крайностям.

3.1.3 Эмоциональные ресурсы тренера

В этом разделе будут описаны наиболее важные психологические переменные, которые составляют эмоциональные ресурсы тренера, чтобы оптимизировать уровни психической силы у их спортсменов, а также перечислены поведенческие индикаторы, которые можно наблюдать у подготовленного лидера с эмоциональной точки зрения.

Схема 2: Психические переменные: поддержка эмоциональной регуляции тренера

<p>Внутренняя мотивация</p>	<p>Импульсные факторы и присущее человеку признание. Ядро удовлетворения от развернутой деятельности.</p> <p>Ориентирован преимущественно на выступления спортсменов, а не на достигнутые результаты.</p>
<p>Вызывающий настрой</p>	<p>Высокий уровень положительной энергии направлен на развитие навыков спортсменов и их рост.</p> <p>Ориентирован преимущественно на выступления спортсменов, а не на достигнутые результаты.</p>
<p>Эмоциональная регенерация</p>	<p>Из внутреннего признания эмоциональной потребности, которую подразумевает спортивная подготовка спортсменов, установить занятия, связанные с личным удовлетворением, которые способствуют отключению головы и восстанавливают энергию, вложенную в задачу управления.</p>

Источник: собственное авторство.

Принимая во внимание эти психологические концепции, мы можем теперь перейти к описанию сферы конкретного поведения по отношению к эмоционально регулируемому спортивному тренеру.

Если вы поразмыслите над описанными переменными и показателями, которые представлены ниже, вы, несомненно, сможете прийти к следующему выводу: в своем когнитивном и поведенческом наборе эмоциональная регуляция тренера связана с осуществлением его руководящей роли, по сути, в связи с истинными потребностями спортсменов, а не с их собственными.

Фактически, интегрированная подготовка спортсменов связана с присутствием руководителей, которые сосредотачивают свои усилия обучения на выявлении и управлении потребностями спортсмена в соответствии с процессом их спортивного роста.

Ниже, перечисляются некоторые из основных поведенческих указателей, которые было бы разумно наблюдать у каждого регулируемого тренера с точки зрения эмоций, с конкретными ссылками на внешнее поведение лидера, его публичное и наблюдаемое поведение.

Схема 3: Поведенческие указатели эмоционально регулируемого тренера

Имеет результативные цели перед собой.
Измеряет свою результативность.
Не боится учиться.
Просит помощи.
Активно прислушивается к замечаниям.
Желает соревноваться.

Источник: собственное авторство.

Возвращаясь к концепции философии, принятие этих устоев в качестве индикаторов, которые должны выполняться постоянно, составляет гарантию постоянной тренировки лидера самому себе.

3.1.4 Эмоциональная подготовка тренера

Высокорезультативный спорт имеет некоторые отличительные особенности по сравнению с другими профессиями или специальностями в силу самой природы того, что он подразумевает. Некоторые из них можно было бы процитировать, но с целью обобщения будет упомянуто следующее:

- Имеет высокий эффект аудитории.
- Имеет немедленный ответ от аудитории.
- Имеет постоянную внешнюю систему оценки: результат.

Эти атрибуты напрямую влияют на способы, которыми психика лидера может управлять своим набором идей и эмоций.

Именно этот трезубец создает (или разрушает) трансцендентальную психологическую переменную высокорезультативного спорта: терпимость к разочарованию. Многочисленные исследования авторов из разных школ и стран сходятся воедино, чтобы гарантировать, что высокий уровень толерантности к разочарованию является ключевым в обучении высокорезультативных спортсменов и в профилях, необходимых их тренерам (и, очевидно, профессиональным тренерам). Как и все ментальные переменные, это не исключение в том смысле, что вы можете и должны тренироваться.

Исторические и современные данные свидетельствуют о том, что не существует ни одного вида спорта, где тренерский штаб и команда спортсменов всегда достигают ожидаемых результатов, выдающихся результатов, отсутствия конфликтов и внешних факторов, угрожающих совершенству исполнения. Мораль такова: в спорте все, абсолютно все никогда не идет так, как вы хотите. Из этой идеи возникает концепция, которой можно управлять с нулевого момента, когда руководитель берет на себя ответственность за команду, отдельного спортсмена, принимает собственное решение стать спортивным тренером или работать в другой роли в спортивном сообществе. Эта концепция ошибочна.

Управление ошибкой - одна из важных основ, которую необходимо понимать в здоровой перспективе, нацеленной на высокорезультативной спорт. Это центральная опора, позволяющая искренне способствовать развитию и росту как лидера, так и тех, кем он руководит. Это то, что позволяет не ограничивать срок действия активных тренировок спортсменов, независимо от их уровня, возраста, пола и выбранного вида спорта, а также эффекта выгорания, через который проходят многие тренеры, которые даже отказываются от выполнения их профессии.

Тренировка толерантности к разочарованию заключается в понимании двух взаимоисключающих интерпретаций спортивной ошибки:

- Ошибка как средство обучения.
- Ошибка как средство наказания и/или самонаказания.

Ясно, что первая концепция служит цели роста за счет ошибки, понимания того, что ошибка логична и нормальна и что она случается со всеми без исключения. Принятие этой позиции подразумевает

увеличение шансов иметь высокий уровень терпимости к разочарованию.

Второе значение ошибки служит только для развития высокого уровня беспокойства, стресса, напряжения, снижения выполнения, поведения избегания по отношению к спортивной ситуации и увеличения показателя преждевременного прекращения.

С другой стороны, необходимо знать, что в спорте обязательно есть неприятные моменты, которые не поддаются контролю даже тренеров и спортсменов: случайная спортивная травма является примером этого.

В высокорезультативном спорте не все так безоблачно: это неизбежно подразумевает заставить человека, лидера или ведомого, на пределе своих возможностей реагировать на сложные среды или ситуации с эмоциональной точки зрения. А это совсем непросто.

Другой раздел, связанный с эмоциональной подготовкой тренера - это произвольный контроль уровней их когнитивной активации. Мы будем только рекомендовать на этом этапе перечитать то, что описано в предыдущих разделах этого курса, чтобы не возвращаться к этому. Ни в неактивном, ни в гиперактивном режиме: активируется в зависимости от ситуации, потребностей спортсменов, а не в соответствии с личными предпочтениями лидера.

Наконец, необходимый атрибут каждого лидера, который гордится тем, что он может быть умерен в своих эмоциях: сострадание, как к своим спортсменам, так и к самому себе. Развивать способности прощать других и прощать себя за свои ошибки, чтобы не драматизировать свои действия и действия других, а также не предсказывать катастрофы, связанные с последствиями результата или соревновательного случая, является центральным в систематической тренировке эмоциональной регуляции тренера. Развитие сострадания - это не конформизм, это залог долгосрочных процессов роста вместе со своими спортсменами.

Ниже, в соответствии с тем, что было описано, перечислены следующие пункты, которыми должен управлять спортивный тренер, начиная с принятия реальности в отношении с:

- Что у него нет ответов на все вопросы.
- Что он может ошибаться.
- Что его команда или спортсмен могут плохо выступить.
- Что он может быть хорошим тренером, даже если его команда проиграла.
- Что ни один спортсмен не старается плохо выступить.
- Что нужно время, чтобы вырасти, повзрослеть и добиться больших результатов.
- Что удовлетворение рядом.



3.2 Эмоциональная регуляция во время спортивных соревнований

Спортивные соревнования ставят лидера в уникальное положение на основе представленных биологических и психологических показателей. Следует уточнить, что это изменение обычного состояния бодрствования в других ситуациях покоя испытывают не только те, у кого есть шанс возглавить элитные команды, но и все тренеры, перед которыми стоит соперник, желающий доминировать над ними, и команда, которой нужно управлять в течение этого соревнования.

Повышенная частота сердечных сокращений, повышенное кровяное давление и повышенное мышечное напряжение, и это лишь некоторые биологические признаки, не являются исключительной собственностью спортсменов, но также могут наблюдаться и у членов тренерского штаба, что явно показано на фигуре тренера.

И если у соревнования есть возможность изменить органическую структуру лидера, то же самое происходит и с психической структурой: уже отмечалось, что самоуправление собственными идеями и эмоциями тренера - самая сложная проблема, с которой сталкиваются те, кто руководит спортсменами в соревновательных формальных ситуациях.

Важность, которую спорт 21-го века придает измерению результата (в четком согласии с той важностью, которую общество в целом придает ему), добавленная к человеческой природе соревнований как таковой, делает из этого сценария конструктор поведения, который следует проанализировать, чтобы оптимизировать уровень психической силы спортсменов, основываясь на идеальной регуляции тренера.

3.2.1 Эмоциональные потребности соревнования и команды

Соревнование меняется. Это необычное состояние. Поэтому важно, чтобы тренер помнил, что его команде, от первого до последнего игрока, необходимо в моменты перед соревнованиями, в момент соревнований и после соревнований с психологической точки зрения для оптимизации своего уровня психической силы:

- Высокие уровни энергии.
- Быстрое регулирование энергии.
- Высокие уровни терпимости к разочарованию.
- Регулирование когнитивной активации.

У каждой из этих характеристик есть общий знаменатель: развития настроения. Эта переменная является источником желаемого поведения или уклонения спортсмена, ответственного за сохранение у спортсмена физической активности в целом и за высокие показатели в частности или за окончательное отстранение.

Хотя обработка этой переменной описывалась в соответствующем разделе предыдущих модулей, можно будет попробовать на основе следующей таблицы собственной разработки (результат работы, выполненной авторами этого теоретического содержания со спортсменами различных дисциплин, возрастов, полов и достигнутых уровней результатов), оценить конкретности спортивного соревнования.

Схема 5: Развитие настроения в спортивном соревновании

Настрой	Уровень энергии	Типичное мышление	Цель
ВЫЗЫВАЮЩИЙ	Высокий позитивный	Хочу	Результативность
БЛОКИРУЮЩИЙ	Высокий негативный	Хочу но не знаю как	Результат
ВЗРЫВНОЙ	Высокий негативный	Почему со мной	Результат

ИЗБЕЖАНИЕ	Низкий позитивный	Для чего	Результат
ОТВЕРЖЕНИЕ	Низкий негативный	Не хочу	Без целей

Источник: собственное авторство.

Теперь возникает вопрос: какие идеи делают возможным появление каждого из предшествующих состояний настроения, особенно на нерекондуемых стадиях (сомнение / избегание / апатия / отвержение)? Так называемые иррациональные мысли (Вейнберг и Гоулд, 1996).

Схема 6: Иррациональные мысли

Преувеличенное обязательство	Я должен его победить. Я не могу проиграть эту игру.
Преувеличение последствий	Если я ошибусь, это будет ужасно. Я буду неудачником, если проиграю.
Жизнь или смерть	Мне обязательно нужно выиграть кубок. Я не переживу, если этого не достигну.
Абсолютисты	У меня все пошло не так. Он всегда меня побеждает.

Источник: адаптировано из Вейнберг и Гоулд, 1996.

3.2.2 Здоровые и нездоровые эмоциональные состояния для спортивного тренера

Поскольку спортивные соревнования предъявляют столь высокие требования к когнитивным и эмоциональным ресурсам со стороны тренера, в этом разделе мы перейдем к описанию конкретных сильных сторон регулируемого тренера с эмоциональной точки зрения с целью связать концептуальные сильные стороны со здоровым и нездоровым состояниями управления эмоциями лидера.

Сильные стороны эмоционально регулируемого спортивного тренера

- 1) Оперативное дистанционное управления:** относится к стилю взаимоотношений тренера со своими спортсменами. Есть три оперативных возможности. Первая из этих возможностей - это эмпатия, которое относится к тому, чтобы поставить себя на место другого и оттуда понять потребности игрока, но затем необходимо вернуться на позицию тренера, чтобы иметь возможность принимать решения и руководить тренировкой. Эмпатия - это самая оперативная дистанция, это настоящая сила лидерства. Со своей стороны, другие возможности - симпатия и антипатия, и обе они являются признаками слабости и уязвимости. В первом случае решения исходят исключительно от спортсмена, игнорируя тренера и ситуативные потребности, а антипатия напрямую не учитывает спортсмена при выборе режима воздействия. Мы выделяем это следующим образом:

Схема 7: Управление рабочим расстоянием: три возможности



Источник: собственное авторство.

Эмпатия позволяет понять мышление, чувства и действия спортсмена, но ни в коем случае не уступает место руководству тренера. Это объективная позиция или насколько возможно объективная, характеризующаяся в основном уважением и плавностью коммуникации.

Симпатия, со своей стороны, означает потерю субъективности в стремлении быть любимым, быть принятым; связь становится парной, и отсюда четкая оценка затруднена. Напротив, антипатия основана на гневе и непереносимости поведенческих различий между спортсменом и тренером.

- 2) **Уровень действия:** есть два способа действия, которые могут стать слабостью тренера, и они являются параличом из-за анализа и принуждением к действию. В параличе тренер - еще один наблюдатель тренировочного процесса, который принимает и решает жалобы, но не успевает внести изменения. При принуждении к действию, страх перед решением и закреплением, настолько велик, что нет времени на ассимиляцию, у спортсмена нет времени на закрепление концепций, и по этой причине часто понимается, что концепции ошибочные.

Уровень действия тренера трансформируется в силу, когда он может предвидеть и направлять тренировку, работая с конкретными действиями и предоставляя спортсмену время для активного участия в тренировке. Предвидение важно, потому что оно снижает тревогу и неуверенность и способствует развитию навыков и практике новых или более сложных навыков.

- 3) **Ориентация ожиданий:** когда ожидания тренера ориентированы на результативность, они являются реальной силой, потому что индивидуальные различия принимаются во внимание и уважаются, и избегаются предубеждения в отношении спортсмена. С другой стороны, упреждающие убеждения тренера превращаются в слабости, когда они сосредоточены только на результатах, а тренировка основана на субъективных показателях и показателях симпатии.
- 4) **Принятие решений:** важно различать стиль фундамента в этом отношении; стиль - это то, как тренер обычно реагирует на определенные ситуации, а логическое обоснование относится к обоснованию самого решения. Когда тренер отдает предпочтение рациональному мышлению, а не стилю, его решение становится его сильной стороной, поскольку оно демонстрирует высшую степень объективности с его стороны. Когда он подчеркивает только стиль, проявляется статичность роли тренера, совершенно далекая от ситуационной. Это не исключает, что в какой-то момент основа и стиль совпадают.

- 5) **Стиль атрибуции:** когда тренер считает, что успех или неудача его спортсменов произошли благодаря ему или спортсменам, это настоящая слабость. Это происходит потому, что тренировочный процесс представляет собой динамические отношения, предполагающие активное участие обеих сторон. Внутреннее приписывание успехов спортсменам означает верить в то, что все находится под нашим контролем, и это абсолютное заблуждение, точно так же, как верить в то, что неудача происходит из-за плохого исполнения спортсмена, означает понимать, что никто не имеет никакого влияния, и это противоречит роли тренера.

Атрибуции должны быть общими, с преобладанием одного или другого из участников отношений, но всегда с учетом обоих, как в успехах, так и в неудачах. Если целью является подготовка независимых спортсменов, необходимо, чтобы они зафиксировали степень ответственности и участия в отношении полученных результатов. Возлагать ответственность это не возлагать вину. Это показать, чтобы облегчить ассоциации между усилием и результативностью.

- 6) **Состояние контроля:** когда тренер перед соревнованием упорно стремится контролировать все поведение спортсмена, он вторгается в его пространство эмоциональной регуляции. Это слабость - хотеть делать все упражнения в последнюю минуту или повторять все упражнения для достижения душевного спокойствия. Именно в этот момент тренер должен сосредоточиться на достижении эмоционального самоконтроля, поиске спокойствия и доступности, не вторгаясь в пространство спортсмена. В этом должна быть сила в момент перед соревнованием.
- 7) **Социальное признание:** тренера можно считать подходящим для работы с элитными спортсменами, когда он достигает независимости от общественного признания, когда взгляд родителей, болельщиков, лидеров, прессы не мешает его действиям, его взгляду и прежде всего его самооценке и удовлетворению от деятельности. Всем нам нужно одобрение других, чтобы укрепить нашу самооценку, но когда это одобрение абсолютно зависимо и когда взгляд других является самым важным, это в конечном итоге искажает ориентацию работы тренера. Тренер должен работать для спортсмена и для себя, он не должен быть тренером для прессы, родителей или болельщиков.

8) **Объем общения:** относится к количеству слов, которые тренер способен произнести за определенный период времени. Этот объем - настоящая сила, когда он ситуативен, когда тренер умеет читать, уважать время и потребности спортсмена и, исходя из этого, действовать более разговорчиво и экономно. Когда объем определяется личными условиями тренера, это слабость. Если тренер - один из тех, кто всегда много говорит, или тех, кто никогда не говорит, он обращается к статичной концепции тренировки, ориентированной главным образом на тренера.

3.2.3 Управление состояниями эйфории и гнева у спортивного тренера

Чрезмерная культура результата, понимаемая как аспект, в котором практически единственным достоверным показателем для классификации руководства лидера является то, выиграл он или проиграл, способствует появлению двух нездоровых эмоциональных состояний, в том, кто должен передавать меры и баланс в управлении энергией спортсмена до, во время и после соревнований.

В предыдущих разделах упоминалось о том, что состояние эйфории не рекомендуется, и о его характеристиках. Здесь мы добавляем, что; в отношении спортивных соревнований эйфория как эмоциональный дисбаланс, вызванный появлением внезапного или неожиданного успеха, единственное, что она вызывает у спортсменов, это:

- Неспособность увидеть стоящие впереди задачи.
- Соответствующие стратегии достижения, чтобы попытаться их преодолеть.
- Индивидуальные роли, назначенные для реализации этих сценариев.

Использование соревнований как обучающего средства. Тренер, находящийся в эйфории, не видит того, что он должен видеть в своей роли: стратегического взгляда, который нельзя делегировать другому человеку из-за характера его роли.

Гнев как нездоровое эмоциональное состояние - это обратная сторона медали с точки зрения управления, основанного исключительно на результатах. Если окончательный результат или таблица позиций является единственным достоверным показателем лидерского

управления и исполнения команды, то логически, когда результаты не соответствуют внутренним и внешним ожиданиям, гнев у лидера проявится как автоматическая реакция, и токсичные чувства передадутся и остальным спортсменам.

Следует отметить, что пролог конфликта - гнев, а эпилог - депрессия.

Ни один из этих трезубцев не способствует высокой результативности или достижению оптимального уровня психической силы у спортсменов. Гнев, вероятно, является одним из ментальных механизмов, которые потребляют и забирают больше всего энергии из психики, а депрессия является логическим следствием чрезмерной критики прошлого. Как упоминалось выше, конкретный график, которым должен управлять лидер, - это настоящее, здесь и сейчас.

Однако тренеру трудно управлять этими эмоциональными состояниями из-за изменений, вызванных характером соревнований. По этой причине можно рекомендовать множество инструментов, способствующих эмоциональной регуляции лидера в случае эйфории и / или гнева, а именно:

- Техники дыхания, которые могут быть от мышц в разуму, и от разума к мышцам.
- Управление до соревнований, во время соревнований и после соревнований, основанное на объективных данных, а не на мнениях, окрашенных эмоциональным состоянием в данный момент.
- Постоянное внимание к соревновательному процессу, не только в последнем соревновании, как к поддержке необходимой меры для видения всего соревновательного пути, а не просто его части.

Наконец, приведена схема, в которой появляются определенные разделы для приобретения самооценки, уверенности в себе и позитивного настроения у спортсменов во время соревновательного процесса. Актуальность этих элементов соответствует потребности тренера в создании стратегий эмоциональной саморегуляции и укрепления умственных способностей его подопечных в условиях соревнования.

Схема 8: Ключи к повышению самооценки, уверенности в себе и позитивного отношения к спортивным соревнованиям



Источник: адаптировано из Досил, 2004.

3.2.4 Управление депрессивным состоянием у спортивного тренера

В качестве кульминации этого модуля депрессивное состояние называется нездоровым состоянием, в первую очередь, для тренера, который страдает от него внутренне, а не для его подопечных, которые воспринимают душевный дефицит лидера и переносят его на свою собственную спортивную результативность.

О депрессии можно сказать, что это избыток прошлого в сознании человека, точно так же, как мы могли бы сказать о беспокойстве, что это избыток будущего (Серра, 2014). И в одном неврозе, и в другом есть дефицит настоящего.

Тренер, столкнувшись с повторяющимся присутствием гнева, последовательными конфликтами, драмами и катастрофами из-за ошибочного исполнения и постоянного анализа прошлых действий, с дисбалансом между приверженностью критике и приверженностью предложению по улучшению, вероятно, будет страдать от депрессивных состояний. Как и любое состояние, оно преходяще. А

для того, чтобы это было так, чрезвычайно важно этим управлять. С философской точки зрения, для этого тренер должен усвоить идею сострадания к себе и своим клиентам. Сострадание в познавательном смысле смысла, то есть как способность понимать, принимать и прощать.

Следующим шагом является принятие деталей следующих схем с упором на настоящее и позитивное когнитивное программирование, подкрепленное объективными данными.

Схема 9А: Тренировка когнитивного аппарата: как думать



Источник: собственное авторство.

Схема 9В: Тренировка когнитивного аппарата: как думать



Источник: собственное авторство.

Чтобы завершить этот модуль, в частности, и этот курс в целом, с точки зрения производства контента, коммуникация трансцендентно выделяется как главный навык каждого лидера и его подготовки, как средство для достижения оптимального уровня эмоциональной регуляции.

По этой причине в следующей таблице можно прояснить различные способы и уровни общения в спортивном сообществе, где есть лидер и ведомый. Возможно, идеальное совпадение для каждого квадранта связано с конкретным ситуационным сценарием. Но стоит уточнить, что ничего хорошего не произойдет, если в команде объем общения всегда низкий, модальность всегда неформальная, чисто социальное содержание, ограниченная продолжительность, эмиттер только лидер, время всегда прошлое или будущее, ориентация на претензии и качество основаны на слухах.

Таблица 4: Коммуникативный анализ обучаемого

ОБЪЕМ	Высокий	Средний	Низкий
МОДАЛЬНОСТЬ	Формальная	Средняя	Неформальная
СОДЕРЖАНИЕ	Задача	Задача/Социальное	Социальное
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	Ограниченная	Средняя	Неограниченная
ЭМИТТЕР	Лидер	Лидер/Команда	Команда
ВРЕМЯ	Прошлое	Настоящее	Будущее
ОРИЕНТАЦИЯ	Претензия	Ответ	Предложения
КАЧЕСТВО	Данные	Данные/Слухи	Слухи

Источник: собственное авторство.



Ссылки

Де Диего, С., и Сагредо, 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.

Гонсалес, М.П., Баррулл, Э., Понс, К. и Маретелес, П. (1998). Что такое эмоция? Получено с http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion.htm

Мартин, Г. (2008). *Спортивная психология. Практическое руководство по поведенческому анализу*. Мадрид: Pearson Educación S. A.

Королевская испанская академия. (2014). Философия. В словаре испанского языка. Получено с <http://dle.rae.es/?id=Hw9B3HA>

Серра, Л. (2014). *Знаете ли вы опасность, что представляет излишек будущего и прошлого?* Получено с <http://luiserram.com/exceso-de-futuro/>

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

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