



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

ПСИХИЧЕСКАЯ СИЛА У СПОРТСМЕНОВ

Интегративное чтение

Одно из основных социальных явлений XX века относится к спортивной практике, как к упорядоченному процессу обучения и изучения, который включает тренировочные и соревновательные приемы. Это мировое социальное явление, которое, кажется, не прекращается даже в нынешнем XXI веке.

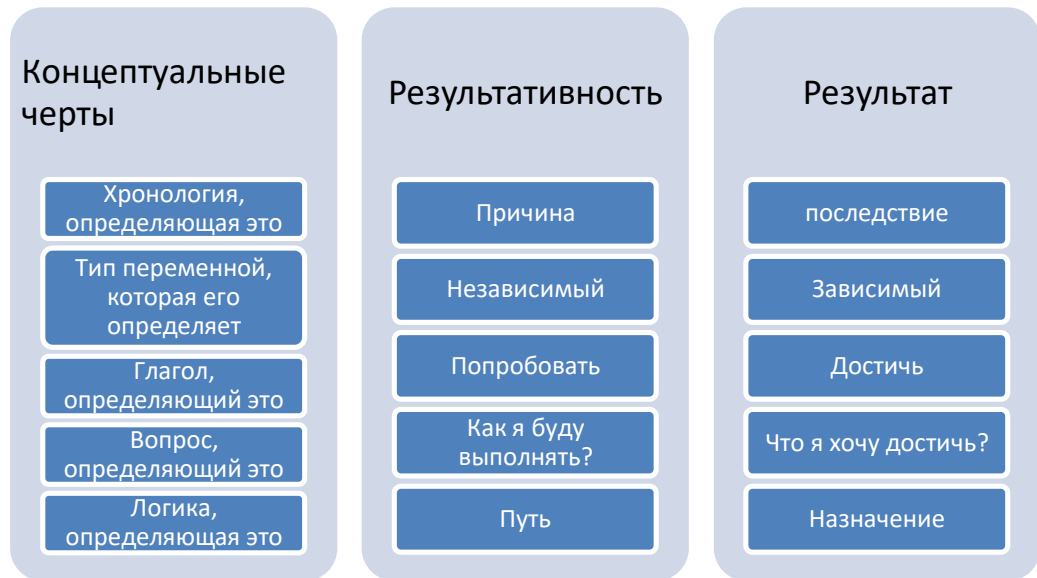
Обычно, когда речь идет об аспектах, которые определяют развитие каждого спортсмена, мы фокусируем внимание на приобретении видимых навыков (физических, технических, тактических, стратегических) спортивной практики, как для человека, который ее выполняет, так и для товарищей по команде, соперников и окружающей среде. Однако есть аспект, который не видно, но который пересекается с видимыми и связан с умственными способностями. В их рамках набор психологических инструментов, которые спортсмен раскрывает до, во время и после занятий спортом или соревнованиями, определяет качество его спортивного опыта как в когнитивном, так и в эмоциональном плане.

Следовательно, психическая сила - это конструкция умственных способностей, которые каждый спортсмен должен развивать на идеальном уровне, чтобы оптимизировать качество своего опыта в спорте.

Следует выделить основную цель психологии спорта и физической активности, которая заключается в оптимизации уровней результативности; Это не означает выигрывать в каждой игре или всегда быть чемпионом, а, напротив, дать каждому человеку возможность испытать то, что он умеет делать на игровом поле, насколько он знает, как это сделать, и получить удовлетворение от каждого из этих поведений.

Поэтому мы считаем необходимым различать понятия результативности и результата не как исключительные, а как дополняющие, но отличающиеся друг от друга, как показано в таблице ниже.

Таблица 1: Результативность и Результат: концептуальные черты



Источник: собственное авторство.

Теперь мы остановимся на одной из основных составляющих психической силы спортсмена: развития настроения. Настрой - это определяющая предрасположенность, которую должен иметь спортсмен, чтобы реагировать на различные спортивные ситуации. Это преходящее состояние ума, а не постоянное. Он представляет характер динамизма и правдоподобия модификаций на своих уровнях.

Следуя той же линии, стоит воспроизвести одну из главных аксиом когнитивно-поведенческой психологии в целом и психологии спорта и физической активности, в частности: думать-чувствовать-действовать. Чтобы быть более конкретным, авторы Де Диего и Сагрето (1992) определяют такую аксиому, как «позитивные мысли порождают позитивные эмоции, и все это ведет к позитивным действиям» (стр. 144).

Еще одна психологическая переменная, которая поддерживает развитие отношения - это уверенность в себе. Это основное, если мы говорим об психической силе спортсменов, поскольку это «внутренняя вера в то, что человек способен что-то делать, исходя из соответствия его собственных способностей делать это успешно» (Де Диего и Сагрето, 1992, стр. 146), что касается уровней уверенности в себе (низкая-оптимальная-чрезмерная), они связаны с когнитивными и

эмоциональными характеристиками спортсмена, которые определяют конкретные способы действий.

Ниже представлены четыре стадии развития настроения.

Таблица 2: Стадии развития настроения

<p>Настрой отвержения</p> <p>Интенсивность или тип эмоциональной энергии: низкая и негативная.</p> <p>Характерная мысль: <i>я не хочу больше ничего из этого.</i></p> <p>Преобладающая направленность целей: без целей.</p> <p>Уровни уверенности в себе: очень низкие.</p> <p>Коцептуальные черты: спортивная тренировка, связанная со страданием, неудовольствием, тоской и дискомфортом. У вас нет стратегий достижений и вы не тренируетесь для их блага.</p>	<p>Настрой избежания или апатии</p> <p>Интенсивность или тип эмоциональной энергии: низкая и позитивная.</p> <p>Характерная мысль: Для чего я буду продолжать попытки? Мне все равно.</p> <p>Преобладающая направленность целей: Результат (неопределенный)</p> <p>Уровни уверенности в себе: недостаточные.</p> <p>Коцептуальные черты: он не планирует свои выступления. Мы не проявляем активности и не участвуем в спортивном процессе или ситуации (чрезмерная дистанция). Уровни неудовлетворенности, одиночества и неуверенности.</p>	<p>Настрой блокировки и взрыва</p> <p>Интенсивность или тип эмоциональной энергии: высокая и негативная.</p> <p>Характерная мысль: Хочу, но не знаю как.</p> <p>Преобладающая направленность целей: Результат.</p> <p>Уровни уверенности в себе: во многих случаях они редкие, а в других чрезмерны, но никогда не идеальны.</p> <p>Коцептуальные черты: он планирует свои выступления, исходя из нереальных возможностей. Перспектива самонаказания. Беспокойство о достижении успеха мешает ясности в стратегиях. Сомнение - это общий знаменатель в стадии. Управляйте своими мыслями от когнитивных пороков.</p>	<p>Вызывающий настрой</p> <p>Интенсивность или тип эмоциональной энергии: высокая и позитивная.</p> <p>Характерная мысль: Хочу попробовать раз за разом, пока не получится.</p> <p>Преобладающая направленность целей: Результативность.</p> <p>Уровни уверенности в себе: оптимальные.</p> <p>Коцептуальные черты: он планирует свои действия исходя из своих реальных возможностей; управляет своими ошибками с конструктивной точки зрения; воспринимает поражения как полезные отзывы. Без страха принимать решения, боязни неудачи или драмы испытывает высокий уровень удовлетворения. Настойчивость, платежеспособность и гибкость в образе действий.</p>
--	---	---	---

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

Основное для спортсмена это тренировка внимания и концентрации, центральных аспектов, которые определяются одновременным восприятием нескольких стимулов и особым акцентом на одном

стимуле, соответственно. Важно, чтобы оба механизма взаимодополнялись у спортсмена, в зависимости от ситуации. Сочетание эффективного использования этих двух психологических переменных будет иметь прямое отношение к реальной возможности оптимизации его результативности.

Начнем с внимания.



Фигура 1: Внимание: компоненты и стили внимания



Источник: собственное авторство.

Эти фокусы внимания описаны ниже:

- **Оценка:** быстрое чтение среды. Быстрая подготовка спортсмена, много информации и внешних факторов. Вы можете перегружать себя информацией, систематически совершать одни и те же ошибки и анализировать внешнюю ситуацию, прежде чем думать о реакции.
- **Анализ:** планировать схемы или стратегии игры. Умный спортсмен, планировщик, стратег и тактик на ходу предусматривает ответы. Превышение ваших возможностей тестирования может привести к параличу из-за анализа.
- **Подготовка:** проверить сами физиологические переменные. Спортсмен, который диагностирует выполнения, обладает большой способностью к самоанализу и контролю внутренних компонентов. Он имеет тенденцию постоянно блокироваться при критическом анализе самого себя.
- **Действия:** сосредоточиться на спортивном объекте или ситуации. Спортсмен с ясным спортивным выполнением. Но когда среда меняется, он не знает, как принять решение о том, как реагировать на представленные изменения.

Отвлекающие факторы - это факторы, которые подрывают возможность спортсмена иметь достаточный уровень внимания и концентрации в силу специфических спортивных требований.

Таблица 3: Типы отвлекающих факторов

<p>Отвлекающий внешний фактор</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Скука: спортсмен без мотивации из-за недостаточного уровня стимула. Тренер должен выяснить причину - низкая или слишком высокая цель. • Гнев: спортсмен отключился из-за гнева или разочарования. Тренер должен выяснить, это была невнимательность или отговорка. • Поспешность: беспокойный спортсмен, который нарушает собственный ритм выполнения. Тренер должен выяснить, не от внутренних ли это отвлекающих факторов.
<p>Отвлекающий внутренний фактор</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Диссоциативные мысли: спортсмены, чьи идеи и чувства далеки от занятий спортом. Тренер должен скорректировать соревновательное отношение и мысли. Подкрепление. • Чрезмерно аналитические мысли: спортсмен с параличом из-за анализа. Тренер должен направлять вас к целям, самой практике и результатам. • Слабые мысли: спортсмен с неуверенностью в себе. Тренер должен следить за реакцией

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

Можно назвать и определить третий тип отвлекающего фактора, который объединяет внешние и внутренние аспекты. Речь идет о невозможности изменить способ направление внимания, что обычно приводит к блокировке (Де Диего и Сагредо, 1992). Это спортсмен замкнутый в себе, и в своих физических реакциях. Тренер должен привлекать внимание спортсмена значительными внешними стимулами, чтобы изменить спортивную ситуацию.

Следуя работам Вайнберга и Гоулда (1996), где они отмечают, что «способность удерживать внимание на соответствующих сигналах окружающей среды имеет важное значение для эффективного

исполнения» (стр. 388), мы сосредотачиваемся на следующих предложениях по тренировке внимания, которые необходимо выполнять на игровом поле или тренировать в других моментах и в других ситуациях.

Тренировка внимания на игровом поле:

- Тренировка при наличии отвлекающих факторов: симуляция условий соревнований во время тренировки, добавление внешних составляющих (крики).
- Использование согласованных слов: ключевые слова, которые могут быть учебными или мотивационными, полезными для изменения модели движения или сложного спортивного поведения.
- Использование некритических мыслей: спортсмен склонен придавать позитивное или негативное значение тому, что он делает. Должен научиться оценивать свои действия некритично.
- Установление распорядка дня: они помогают психологической подготовке в будущем выступлениям.
- Тренировка по визуальному контролю: тренировать зрительный фокус на сигналах, относящихся к задаче.
- Концентрация в настоящем (Веинберг и Гоулд, 1996).

Что касается тренировки концентрации, мы выделяем следующие упражнения и способы их применения.

Таблица 4: Тренировка концентрации

Изучение переключения внимания	Изучение сохранения концентрации	Поиск соответствующих сигналы	Репетиция концентрации в игре
<ul style="list-style-type: none"> •Тренируйте произвольные изменения стилей внимания в удобной и расслабленной позиции с закрытыми глазами и при определенных показаниях. 	<ul style="list-style-type: none"> •Умейте оставаться сосредоточенным, несмотря на отвлекающие факторы и перерывы. Например, выполнять определенные действия с объектом, связанным со спортивной практикой, в спокойном месте. 	<ul style="list-style-type: none"> •Научитесь сосредотачивать внимание на поиске соответствующих сигналов (особенно важно в подвижных видах спорта). 	<ul style="list-style-type: none"> •Техника визуализации. Существует множество вариантов обучения этому ресурсу.

Источник: адаптировано из Вейнберг и Гоулд, 1996.

Ранее мы раскрыли конструкцию психической силы в спортсменах. Теперь мы сосредоточимся на той же переменной, но в спортивной команде. Мы определяем его как все психосоциальные умственные переменные, которые на индивидуальном уровне на службе у коллектива вызывают оптимальные уровни результативности по отношению к задачам, которые необходимо выполнить.

Команда не только характеризуется тем, что она является набором людей, но существование группы зависит от характеристик взаимодействия между ее членами. Следующие факторы являются ключевым для развития группы:

- Близость.
- Различия.
- Сходство.
- Групповые цели и вознаграждение.

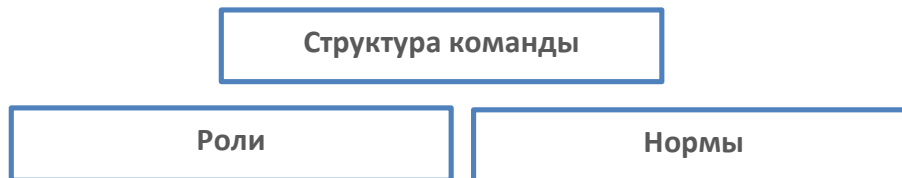
Итак, «группа спортсменов не обязательно образует спортивную команду. Формирование команды - это действительно эволюционный процесс. Группы проходят четырехэтапную последовательность развития, которая идет от группировки людей к самой команде» Тукман (1965, цитируется по Вейнберг и Гоулд, 1996, стр. 188).

Прежде чем перейти к краткому объяснению каждого из этапов (создание, конфликт, нормализация, выполнение), ниже представлены

два аспекта и их соответствующие концепции, которые составляют диахронический и синхронный аспекты команды.



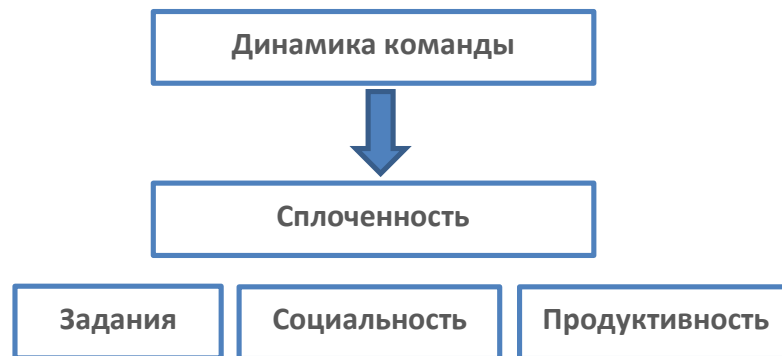
Схема 2: Структура команды



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



Схема 3: Динамика команды

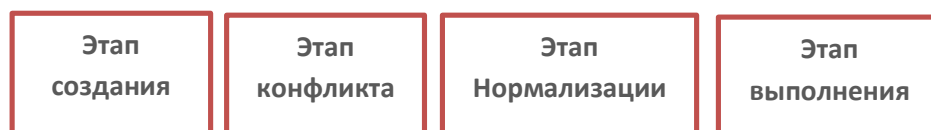


Источник: адаптировано из книги Де Диего и Сагредо, 1992.

Затем визуализируются четыре этапа с их отличительными характеристиками, которые неизменно являются частью эволюционного процесса, которые должны пройти все группы спортсменов, чтобы стать по-настоящему высокорезультативными командами.



Схема 4: Этапы:



Источник: адаптировано из Гарсиа Хименес (б. д.).

Этот эволюционный процесс динамичен и двунаправлен.

Угрозы и враги идеальной команды – это эгоизм и индивидуализм, которые препятствуют развитию процессов обучения и изучения истинных командных игроков. С другой стороны, необходимо, чтобы спортсмены по-настоящему осознали ценность приверженности и поставили коллектив выше индивидуальности.

Чтобы развить профиль командных игроков, мы должны иметь следующие модели поведения:

- 1) Постоянно преследовать цель команды.
- 2) Формировать навыки для сотрудничества с командой.
- 3) Оценить вклад каждого члена команды.
- 4) Научиться слушать.
- 5) Повышать внутреннюю конкурентоспособность.
- 6) Бороться с эйфорией результата.
- 7) Играть за результат и за славу.



Схема 5: Угрозы спортивной команде



Источник: адаптировано из Вейнберг и Гоулд, 1996.

Вмешаться в поведение спортсмена с целью увеличения вероятности, чтобы появилось желаемое поведение (или исчезло нежелаемое) - это механизм, с помощью которого в спортивных командах разрабатывается политика подкрепления.

Преимущества, связанные с их применением:

Удалить социальное равнодушие и анонимность, стереть эгоизм и индивидуализм, содействовать развитию командных игроков, приверженных коллективному делу, закреплять соблюдение правил внутреннего сосуществования, повышать уровни социальной сплоченности и задания, а также мотивировать немотивированных спортсменов.



Схема 6: Культура результата: характеристики



Источник: собственное авторство.

Уровень влияния лидера никогда не бывает нейтральным. Всегда есть какое-то влияние на ведомых; есть две взаимоисключающие возможности: либо влияние на спортсменов позитивное, либо негативное.

Неадекватный уровень эмоциональной регуляции называется травмой тренера. Спортсмены также могут получить эмоциональные травмы из-за травм своего лидера.

Вкратце: эмоциональное переполнение спортивного тренера напрямую влияет на уровень психической силы спортсмена.



Для спортсмена ключевым является стиль лидерства его тренера и членов тренерского штаба, а также степень их эмоциональной регуляции.

Теперь остановимся на спортивной тренировке. Это действие в значительной степени соответствует спортивному опыту спортсмена, независимо от возраста, пола или уровня выполнения.

Далее представлены три стадии умственных состояний лидерства, которые имеет прямую взаимосвязь с эмоциональным влиянием у спортсменов.



Схема 7: Умственные состояния лидерства

Играть в лидера

Действовать как
лидер

Быть лидером

Источник: собственное авторство.

Уровень внимания, уровень активации и количество энергии на службе тренировок востребованы, поэтому признание эмоциональной потребности высокой результативности для тренера, развитие в качестве тренера, генерировать позитивную энергию, ориентированную на внутреннюю мотивацию, включать большое количества ресурсов и не быть так зависимым от результатов являются ключевыми факторами в тренировке не только для лидера, но и для каждого из спортсменов.

Эмоциональная подготовка тренера

- Тренировка толерантности к разочарованию.
- Освоение уровней когнитивной активации.
- Развитие сострадания к спортсменам и ваше собственное действие в качестве тренера.

Ниже, поведенческие указатели для наблюдения за эмоционально регулируемым тренером:

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

Кроме того, тренер должен принять некоторые пункты: что у него нет ответов на все вопросы, что он может ошибаться, что его команда

может плохо выступать, что необходимо время, чтобы расти, повзрослеть и что удовлетворение находится в его власти.

Во время спортивного соревнования эмоциональные потребности команды включают высокий уровень энергии, быстрое регулирование энергии, терпимость к фрустрации и регулирование когнитивной активации.

В следующей таблице представлены здоровые и нездоровые эмоциональные состояния спортивного тренера.

Таблица 5: Здоровые и нездоровые эмоциональные состояния для спортивного тренера

Переменная	Сила	Слабость
Управления дистанционной работой	Эмпатии.	Симпатия и антипатия.
Уровень выполнения	Предвидеть и настроить тренировку.	Паралич от наблюдения и принуждения к действию.
Ориентация на ожидания	Ориентированы на результативность. Уважение к индивидуальным различиям.	Ориентированы только на результат, показывая субъективные и зависящие от симпатии.
Принятие решения	Ставит основу над стилем.	Ставит только на стиль. Статический аспект.
Стиль атрибуции	Общие атрибуции, активное участие обеих сторон.	Успех или провал его спортсменов связаны с ним или с ними.
Состояние контроля	Эмоциональный самоконтроль и спокойствие. Предрасположенность к спортсмену, не вторгаясь в его пространство.	Навязчивый контроль над поведением спортсмена. Вторгается в его пространство. Нет эмоциональной регуляции.
Общественное признание	Тренировать для спортсмена и для самого себя.	Одобрение абсолютно зависимое. Взгляд других – это самое главное.
Коммуникативный объем	Ситуационный. Уважайте время и потребности спортсмена и принимайте меры.	Определяется личными условиями тренера.

Источник: собственное авторство.

И последнее, но не менее важное: управление состояниями эйфории и гнева у спортивного тренера может быть компенсировано с помощью методов релаксации (отношения мускул-разум), управления, подкрепленного данными (а не предрассудками), знанием пути высокой результативности и выбора меры, как здорового эмоционального состояния. Это должно сопровождаться развитием сострадания (понимания, принятия и прощения) и мышления, сосредоточенного на мышлении в настоящем, без возврата в прошлое и без предвидения будущего. Токсичные мысли - это поток негативных мыслей, сосредоточенных на последствиях самоисполняющегося пророчества, в то время как развитие эффективных мыслей вызывает поток позитивных мыслей с подсказками о том, как попытаться выполнить, выражением поддержки и предыдущим успешным опытом.



Ссылки

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

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