

Рекомендации для повышения успешности тренировочного процесса и подготовке к соревнованиям

1. Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

а) тренер проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т. д. Одновременно с этим тренер может спросить его об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах;

б) чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды;

в) для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные объективные и проективные тесты;

г) перед началом сезона тренер может предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт и как складывалась их спортивная карьера.

2. Тренер, как лидер команды с очевидными признаками власти, и лидер-спортсмен должны суметь сформировать у себя правильное отношение к умеренной внутригрупповой напряженности и конфликтам, возникающим между членами команды. Наличие умеренных межличностных конфликтов, по-видимому, свидетельствует о том, что большинство членов команды ориентированы больше на задачу, чем на межличностные отношения, что обычно характерно для групп, выступающих более успешно.

3. Тренер, ставящий перед собой задачу добиться успеха, должен быть в состоянии выдержать тяготы временной непопулярности во время напряженных тренировок и отказаться от шуток и дурачества ради серьезных и длительных успехов в предстоящих соревнованиях. Если окажется, что тренер, стремящийся к достижению успеха, работает с командой, члены которой ориентированы главным образом на установление хороших дружеских отношений, ему следует быть готовым к возможным огорчениям и необходимости замены ряда спортсменов с выраженной межличностной ориентацией на игроков, чьи установки более соответствуют его собственным. Если же у игроков большая потребность в достижении успеха, а тренер ориентирован на межличностные отношения, то ему придется быть готовым к появлению некоторой враждебности и критики со стороны спортсменов.

4. В индивидуальных видах спорта спортсмену может потребоваться большая эмоциональная поддержка со стороны тренера-лидера, в отличие от командных видов спорта, где помощь, поддержка и даже технические указания спортсмен может получить у своих партнеров. Результаты исследования, проведенного в Канаде, позволяют предположить, что спортсмены в индивидуальных видах спорта более критично относятся к своим тренерам, чем спортсмены в командных видах.

5. Тренер должен готовить всю команду к встрече с ситуативным соревновательным стрессом и тревожностью. Психологическая подготовка спортсменов может осуществляться заранее путем ориентации всей группы на предстоящий стресс с постепенным введением тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть непосредственно на соревнованиях.

6. Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе спортсменов, отметив, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению. Часто их отсутствие должно беспокоить спортсменов.

7. Спортсмену следует напомнить, что предсоревновательная тревожность может уменьшиться во время соревнования. Одновременно спортсмена необходимо информировать о том, каким образом в результате предсоревновательной тревожности могут нарушиться вновь освоенные двигательные навыки или сложные действия, требующие точности, в то время как другие ее компоненты могут существенно улучшиться по той же причине.

8. Неопытных спортсменов следует специально приучать к воздействию зрителей, заставляя их выступать в присутствии всевозрастающих по размеру групп наблюдателей, начиная с первых недель и месяцев их тренировок.

9. В ряде случаев спортсменов следует на тренировках специально психологически готовить к чрезмерному шуму толпы или применять специальные противозумные затычки для ушей. Для адаптации спортсменов к возможным выкрикам и критическим замечаниям можно использовать неожиданное посещение тренировок посетителями, которые по просьбе тренера будут делать неблагоприятные замечания.

10. Спортсмены должны ясно представлять себе характер тех изменений, которые с ними произойдут при выступлении в присутствии зрителей. Например, спортсмен должен знать, что навыки и действия, требующие главным образом проявления силы или выносливости, будут протекать активнее, хотя при этом возможно нарушение времени приложения усилий либо чувства ритма и темпа движений, особенно в видах, требующих выносливости.

11. Спортсменам следует объяснить, что тревожность и признаки активации (возбуждения), которые у них могут появиться в присутствии большого числа зрителей, являются нормальными и часто могут помочь выступлению, если заранее к этому подготовиться.

12. Некоторая степень психического перенапряжения в пик тренировочной нагрузки — естественное следствие правильно построенного тренировочного процесса. Полное отсутствие признаков психического перенапряжения означает, что спортсмен мог бы выдержать большую физическую нагрузку и более жесткий спортивный режим.

13. Если при привычной тренировочной нагрузке, далекой от максимума объема и интенсивности, у спортсмена наблюдаются явные признаки первой стадии психического перенапряжения, значит, причины его надо искать в дополнительных факторах:

а) в неблагоприятном психологическом климате для спортсмена в команде (например, конфликт с кем-нибудь из членов коллектива либо длительное пребывание на сборах в отрыве от дома и семьи);

б) в снижении мотивации (например, отмена поездки на соревнования, в которых спортсмен очень хотел принять участие);

в) в появлении конфликтной ситуации в личной жизни спортсмена (например, необходимость делить время между тренировками и подготовкой к экзаменам в школе);

г) в проявлении в системе ценностей спортсмена новой ценности, более значимой, чем спорт, или снижение ценности спорта в конкретной ситуации.

14. Тренер должен помнить, что при появлении признаков первой стадии психического перенапряжения требуют коррекции в основном отношения и поведение спортсмена, возможно даже его режим, но не тренировочная нагрузка. Спортсмен должен знать о необходимости пережить эти состояния и быть уверенным, что быстро восстановится в период снижения нагрузки.

15. При появлении признаков второй стадии психического перенапряжения спортсмена тренеру необходимо пересмотреть запланированную тренировочную нагрузку и систему восстановления спортсмена.

16. Если обнаруживаются признаки третьей стадии психического перенапряжения спортсмена, это означает, что тренер допустил грубые ошибки в подготовке (т. е. в методике, организации, условиях жизни, питании, общении, отдыхе и т. д.).

17. Когда в наиболее нагрузочный период спортсмен категорически настаивает на том, чтобы пропустить тренировку, нельзя столь же категорично отвергать его желание. Конечно, разъяснением, убеждением, властью, силой, угрозой и другими средствами можно заставить спортсмена тренироваться, но прежде надо решить, есть ли в этом необходимость. Возможно, это слабость, преодолеть которую нужно помочь спортсмену, вселив в него свою волю. А если этот отказ обусловлен пределом той переносимости, за которым период нервно-психического восстановления значительно возрастет, и из-за одной тренировки спортсмен не успеет подойти к старту свежим и отдохнувшим? Спортсмена, зарекомендовавшего себя «лодырем», к тому же с выраженной силой нервной системы, можно и

заставить, а добросовестному труженику лучше предоставить возможность решать этот вопрос самому.

18. Чем старше и опытней спортсмен, тем большей самостоятельности он требует. Но далеко не каждый взрослый заслуживает доверия. Это создает конфликтную почву, на которой в период высоких нагрузок могут возникнуть эксцессы по любому поводу. С одной стороны, их надо предвидеть и по возможности предупреждать, с другой — уж, коль конфликты возникают, позаботиться о том, чтобы они не служили плохим примером молодым спортсменам.