

Спорт- ЭТО ПСИХОЛОГИЯ

В. Малкин, Л. Рогалева



Людмила Рогалева

Спорт – это психология

«Спорт»

2015

ББК 3.3.1

Рогалева Л. Н.

Спорт – это психология / Л. Н. Рогалева — «Спорт», 2015

ISBN 978-5-9906578-3-0

В книге рассматриваются основные психологические проблемы, с которыми сталкиваются как начинающие юные спортсмены, так и опытные мастера в спорте высших достижений, и предлагаются рекомендации по их преодолению. Книга рассчитана на тренеров, спортсменов и спортивных психологов.

ББК 3.3.1

ISBN 978-5-9906578-3-0

© Рогалева Л. Н., 2015

© Спорт, 2015

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 5 |
| Глава 1. Система психологической подготовки в спорте | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

Валерий Малкин, Людмила Рогалева

Спорт – это психология

Введение

Почему появилась эта книга?

Более чем 40-летний опыт работы в качестве тренера, спортивного психолога и преподавателя вуза показал, что тренеры, хотя и отмечают важную роль психологии в успехах и неудачах спортсменов, команды (прежде всего неудачах), в то же время не очень ясно представляют, что такое психологическая подготовка, как строить психологическую работу со спортсменами и командой, как решать психологические проблемы, возникающие у спортсменов, в команде. Найти ответы на эти вопросы и должна помочь эта книга.

Эта книга написана для тренеров разной квалификации, опыта и возраста. Молодому тренеру она поможет определить стратегию своей психологической работы со спортсменами, опытному – уточнить, а может быть, пересмотреть свои взгляды на психологию, внести коррективы в свою работу, хотя иногда это требует значительных психологических усилий.

Естественно, в рамках одной книги невозможно охватить все психологические проблемы, с которыми сталкивается тренер. Однако знание общих закономерностей психологии спортивной деятельности позволит тренеру не просто брать готовые ответы, а находить «свои решения». И в этом диалектика работы тренера: искать – сомневаться, снова искать – снова сомневаться и т. д. В то же время с каждым таким шагом происходит приближение если не к истине, то к лучшему пониманию способов решения этих проблем.

Спортсмену книга должна помочь самостоятельно решать свои психологические проблемы или хотя бы понимать: куда и как ему двигаться для достижения высоких спортивных результатов.

Молодому спортивному психологу она должна показать, как начинать свою работу в спорте, как учитывать возраст, спортивное мастерство спортсменов, с которыми ему предстоит работать.

Данная книга была подготовлена и принята к печати почти два года назад, но по ряду причин не была напечатана. За это время появился новый материал, новая информация, которая, с одной стороны, подтвердила сделанные нами выводы, с другой, поставила под сомнения некоторые из них, потребовав дополнительных доказательств их правильности.

Мы решили оставить прежний текст без изменения, добавив новую информацию, и еще раз вернуться к обсуждению этих вопросов с учетом новых данных. Нам кажется, что такой подход позволит читателям самим включиться в обсуждение представленных нами положений с учетом и другой точки зрения. Мы, со своей стороны, постараемся им в этом помочь.

Что же такое спортивная психология?

Прежде чем переходить к рекомендациям, как вести психологическую работу, необходимо ответить на этот вопрос.

Каждая наука, особенно прикладная, всегда возникает при наличии какой-либо проблемы, которая не решается старыми методами и средствами. Необходимость в спортивной психологии появилось потому, что результаты спортсменов, спортивных команд нередко не соответствовали их уровню подготовки, их уровню тренированности, уровню их мастерства. Иными словами, спортсмен показывает на соревнованиях результаты хуже, чем на тренировках.

Возник вопрос: в чем причина такого положения?

И тогда выяснилось, что причина кроется в психике спортсмена, в его психическом состоянии перед соревнованием. Выявление этого фактора и явилось основанием для возникновения раздела психологической науки – спортивной психологии, которая должна помочь тренерам, спортсменам справиться с психологическими проблемами, от правильного решения которых во многом зависит результат спортсмена, команды.

Внимание к изучению и использованию психологических методов в подготовке спортсменов значительно возросло в течение последних 30–40 лет.

Об этом свидетельствует проведение через каждые два года европейских и мировых конгрессов по спортивной психологии, где участвуют до 800 специалистов из многих стран мира. Во многие международные конференции по спортивной науке обязательно включаются секции по спортивной психологии. Появилось достаточное количество журналов по спортивной психологии. В сборных командах ведущих спортивных стран появились целые группы спортивных психологов, обеспечивающих психологическую подготовку спортсменов к крупным международным соревнованиям (чемпионатам Европы, мира, Олимпийским играм). И такая тенденция с каждым годом усиливается. К сожалению, к российскому спорту это относится в меньшей степени.

После бурного развития спортивной психологии в 70–80 годы, когда только во Всесоюзных конференциях участвовало до 200 специалистов – практиков в этой области, издавалось немалое количество книг по спортивной психологии, почти в каждой сборной команде страны работали спортивные психологи, начиная с 90-х годов наметился спад, работа в этой области значительно сократилась. И только в последние годы, благодаря усилиям кафедры психологии РГУФК, появилась надежда на восстановление в будущем прежних позиций. Стал издаваться журнал «Спортивный психолог», возобновилась работа ассоциации спортивных психологов России, ежегодно проводится конференция по спортивной психологии «Рудиковские чтения» в РГУФК (г. Москва), спортивные психологи стали более активно участвовать в зарубежных конференциях.

В то же время дальнейшее развитие спортивной психологии будет во многом зависеть от степени ее востребованности со стороны федераций, тренеров, спортсменов. А это возможно только в том случае, если тренеры, спортсмены будут знать и понимать возможности спортивной психологии, способы и методы включения психологических знаний в тренировочный и соревновательный процесс.

Формат данной книги определился после многочисленных попыток ее начать. Нам показалось более правильным построить ее в виде беседы тренера и психолога. Это позволит приблизить ее к тому, кому она предназначена, т. е. к тренерам и спортсменам.

В лице психолога придется выступать нам самим, хотя кое-где мы будем использовать мысли, размышления и труды других психологов, с которыми нам приходилось сотрудничать. Учитывая, что книга написана двумя авторами-психологами, мы пришли к выводу, что вести диалог будет один обобщенный психолог, хотя это мнение обоих авторов. А вот тренер – это обобщенный портрет тренера, каким мы его представляем, тем более что один из авторов сам проработал тренером более двадцати лет.

Почему спортивная психология недостаточно востребована в спорте?

Психолог:

Как вы, т. е. тренер, считаете: почему спортивная психология практически не задействована в подготовке спортсменов? И это не только мое мнение. Мы с коллегами проводили опрос более чем 100 спортсменов достаточно высокого уровня: от к.м.с. до м.м.к. и заслуженных мастеров, в том числе победителей и призеров чемпионатов России, Европы, мира, и в 90%

случаев получали ответ: психологической работой с нами практически не занимались (никаких специальных методов, психологических упражнений не использовалось).

Этот факт подтверждает исследование, проведенное профессором И. А. Григорьянцем (РГУФК) на чемпионатах, кубках России по гимнастике среди высококвалифицированных спортсменов и тренеров.

Исследования показали, что 58,3% причин неудач гимнастов в соревнованиях имеют психологический характер. В 98% ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, сборных командах не работают и никогда не работали психологи, 72, 5% тренеров не занимаются психологической подготовкой с гимнастами, так как сами не знают структуры и системы психологической подготовки, элементарных методов непосредственной подготовки к выполнению соревновательного действия, диагностики и регуляции психического состояния¹.

В то же время анализ спортивных публикаций свидетельствует, что тренеры понимают важную роль влияния психологии на достижение спортивных результатов.

Вот высказывания тренера о выступлении В. Комовой в финале Олимпийских игр на бревне: «Я же знаю, как может делать бревно Вика Комова – полет, восторг. Сегодня этого не было. Я ее не узнала. **Был страх все испортить и ошибиться, и он Вику совершенно зажал**»².

Еще одно высказывание тренера после неудачного выступления на чемпионате мира.

«– Что все-таки случилось вчера, смазка?

Пихлер (тренер женской сборной по биатлону):

– Смазка, конечно, была не самой лучшей, но все-таки думаю, не она главная.

– А что же?

– Нервы. Когда движения спортсмена становятся заторможенными, это признак того, что он находится в ступоре. Именно это я вчера и увидел»³.

А вот что сказал Марк Ракита, тренер сборной России по фехтованию на Олимпиаде в Пекине: «Репертуар у наших есть, да двигались они нормально. Думаю, причина их поражений лежит в области психологии. И Якименко, и, как это ни покажется странным, Поздняков (многократный чемпион Мира и Олимпийских игр) „перегорели“ еще до выхода на дорожку»⁴.

На важность психологии в успехе спортсмена указывает Ю. Титов (Олимпийский чемпион по гимнастике). Он пишет: «Результат гимнаста зависит от 2-х составляющих: физическое состояние, куда входит наработанная техника, а при выходе на помост и психологическое. Безусловно, тренер должен знать биомеханику, психологию, психическую подготовку спортсмена и многолетние наработки психологии спорта»⁵.

3-кратный чемпион мира по биатлону М. Чудов: «Олимпиаду выиграет тот, кто будет лучше готов психологически»⁶.

По мнению большинства американских тренеров, спорт, по меньшей мере на 50%, психическое явление, а такие виды как гольф, теннис, фигурное катание – на 80–90%⁷.

Председатель федерации волейбола В. Жуков: «Мастерство уже не играет главенствующей роли, на первый план вышла психология».

¹ И. Григорьянц. – «Спортивный психолог». – № 1, 2004.

² И. Рассказова. Вика первая. Виктория впереди. – «Советский спорт». – 30.07.2012.

³ Е. Вайцеховская. Близкие звезды. – «Спорт-экспресс». – 03.03.2012.

⁴ Л. Россошик. Назлымов предлагает подождать до воскресенья. – «Спорт-экспресс». – 13.08.2008.

⁵ И. Григорьянц. Гимнасты и психологи за круглым столом. – «Спортивный психолог». – № 2, 2004.

⁶ М. Чудов. Олимпиаду выиграет тот, кто будет лучше готов психологически. – «Советский спорт». – 26.12.2013.

⁷ Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев, 2001.

Особых комментариев здесь не требуется. Тренеры и специалисты достаточно точно определяют причины неудачного выступления спортсменов в ответственных соревнованиях и роль психики в этих неудачах.

И в то же время тренеры не только сами не занимаются квалифицированно этой работой, но, практически, не приглашают психологов для ее проведения. Когда же поступают предложения от самих психологов оказать такую помощь, то, под благовидным предлогом, чаще всего от такой помощи отказываются, обосновывая свой отказ следующими типичными причинами.

Карпин, тренер «Спартак» по футболу:

«Ни в одной команде, в которой я играл, не было прикрепленного к команде психолога. Это что же получается: сегодня со мной поработал психолог – и я вышел и сыграл, а завтра он заболел – и я играть не могу? По- моему, это надуманная проблема. Психология укрепляется прежде всего с опытом. Психолог нам не нужен»⁸.

А вот тренер сборной Бразилии по футболу на чемпионате мира 2014 года посчитал по- другому, когда, после $1/8$ финала с Чили, вызвал психолога, так как у нескольких игроков был нервный срыв⁹. Кстати, этот психолог и прежде работал в сборной.

Карпин не одинок в своем отношении к присутствию психолога в команде.

В. Алекно (тренер сборной России по волейболу, после неудачного выступления в Кубке чемпионов, 4-е место):

«Вопрос: почему в этой ситуации не привлечь к подготовке профессионального психолога?

Ответ: в коллективном виде спорта лучший психолог – это тренер. Спортивная психология это новое направление, которое будет еще востребовано. Если речь будет идти о больших высотах, то помощь таких специалистов необходима. Это вопрос будущего»¹⁰.

Кстати, через четыре года тренер изменил свое мнение.

Михайлову (члену сборной команды по волейболу) задали вопрос (после проигрыша Сербии в финале чемпионата Европы) в микст-зоне: «Может, в сборную пригласить психолога?» Он согласился.

Этот вопрос я задал В. Алекно.

«– А вы что думаете?

– Отношусь к этой идее положительно, если психолог сразу войдет в штаб команды и будет на стороне игроков. Если такого специалиста приведу я как тренер, спортсмен никогда не откроет душу»¹¹.

А вот еще ряд высказываний спортивных специалистов.

А. Люрашкин (представитель Федерации плавания):

«Мне кажется, что члены нашей сборной как представители сложного технического вида (прыжки в воду) нуждаются в опытном психологе. К такому выводу пришли фигуристы, недавно гимнасты. Видимо, к этому в ближайшее время придем и мы».

В. Пыльховский (тренер сборной по биатлону):

⁸ С. Пряхин. Карпину психолог не нужен. – «Спорт-экспресс». – 17.03.2010.

⁹ С. Ревенко. Сколари вызвал психолога для игроков сборной Бразилии. – «Советский спорт». – 02.07.2014.

¹⁰ Утро. ру. – 02.04.2007.

¹¹ П. Лысенков. Где она, команда? Владимир поставил двойку сборной России за чемпионат Европы. – «Советский спорт». – 20.09.2011.

Вопрос: будет ли в этом году в команде работать психолог и нужен ли он?

Ответ: да, в психологии проблемы есть. Мы это видим на протяжении ряда лет. Ребятам молодежной и особенно юниорской команды необходима помощь психолога. В этом году мы ведем переговоры со специалистами. Думаю, что в ближайшее время привлечем их к работе¹².

Тренер:

Вы задали интересный вопрос. Попробую на него ответить. Я вижу несколько причин, почему тренер редко обращается за помощью к психологу.

Прежде всего, скажите мне: а вы, психологи, объяснили тем 72% тренеров, которые не знают, что такое психологическая подготовка и как ее проводить, что они конкретно должны делать и как решать те психологические проблемы, которые у них возникают?

Я читал книги по спортивной психологии, но, честно могу сказать, не очень понял, как тренеру проводить систематическую психологическую работу со спортсменом, командой. Какие конкретные методики, упражнения, кроме метода психической саморегуляции, в какой последовательности, в каком объеме, сколько раз необходимо использовать для решения психологических проблем, в этих книгах не увидел. Рекомендаций, как формировать мотивацию на тренировочную работу, как создать оптимальное психическое состояние или готовность к соревнованию, кроме общих положений, я тоже не увидел. И поэтому, если бы захотел заняться психологической работой, то не знал бы, с чего начинать и как ее организовать.

Вот если мне необходимо решать какую-нибудь техническую, тактическую задачу или проблему физической, функциональной подготовки, то я беру книгу по данному виду спорта и получаю достаточно конкретные рекомендации. И знаю, какие упражнения, сколько раз и когда надо делать.

А если мне надо психологически подготовить спортсмена к соревнованию, то беру ваши рекомендации: оцениваю соперника, учитываю, где и когда проводятся соревнования, моделирую и программирую выступление и т. д., а результат – фифти-фифти, то успешный, то нет. А вот как создавать психологическую уверенность у спортсмена, как вывести его на пик психической готовности, работая над этим изо дня в день, таких рекомендаций, кроме общих фраз, не нашел.

И вы думаете, что в этом виноват тренер?

Это к вопросу: почему тренер не занимается систематически и конкретно психологической подготовкой, как занимается техникой, тактикой, физической подготовкой.

Я думаю, что в большей степени это вина спортивной психологической науки.

Может быть, прав В. Алекно, когда говорит, что спортивная психология только начинает развиваться и пока не может оказать реальную практическую помощь спортсменам. Так что этот вопрос не только к тренерам, а в большей степени к спортивным психологам.

Второе. Почему тренер не приглашает психолога?

Думается, что тренер опасается появления психолога в его коллективе (команде). Придет чужой человек и чего доброго начнет тянуть «одеяло» на себя. А тренеру это ни к чему.

И еще. Что чаще всего происходит, когда психолог приходит в команду, особенно не на долговременную работу? Проведет психодиагностику и даст какую-то информацию о спортсменах и все. А тренер, который много лет проработал в команде, не хуже психолога знает своих спортсменов. Он многократно видел их на соревнованиях и на тренировках, наблюдал их реакцию в самых стрессовых ситуациях.

Вот что пишет о такой работе бывший тренер сборной по гандболу Е. Трефилов:

¹² Н. Лисовой. Мы выходим на новый уровень. – «Спорт-экспресс». – 22.01.2011.

«Пришел к нам психолог (перед чемпионатом Европы) – 2–3 часа что-то пообследовал и сказал: все хорошо. Шарлатан какой-то. Вот у меня знакомый, когда нанимался в фирму охранником, так его три дня обследовали».

Об этом же говорит бывший тренер сборной по баскетболу С. Еремеев:

«Времени они (психологи) у нас отняли вагон. Но, главное, ничего нового мне о людях не сказали. Все это я знал и без исследований»¹³.

Третье. Если тренер даже пригласил психолога, то что он видит? Психолог приходит на тренировку, соревнование, смотрит, что-то записывает и потом дает «банальные советы»: этот спортсмен недостаточно эмоционально устойчив, этот спортсмен может «сломаться» при сильном стрессе и т. д. Но тренера интересует: что ему конкретно делать с этим спортсменом, чтобы он «не ломался», тем более что нередко его и заменить нельзя, так как он один из ведущих игроков в команде, а в индивидуальных видах он все равно должен будет выступать. Тренеру нужны конкретные рекомендации, а не фиксация недостатков или достоинств спортсменов.

Четвертое. Тренерская работа – это во многом психология. Тренер постоянно контактирует со спортсменом, а не как психолог – несколько раз в неделю, причем в реальной тренировочной и соревновательной обстановке, и, конечно, пытается решать возникающие психологические проблемы, пусть не научно, но на основе своего опыта, часто как бывший спортсмен, а это дорогого стоит.

А тут не очень понятно, что должен делать психолог: заменить тренера, а что тогда должен делать тренер?

Пятое. Можно привести достаточно примеров, когда психолог, который вдруг оказывается в команде, а спорт видел только по телевизору, начинает давать такие рекомендации тренеру или спортсменам, которые вызывают только улыбку, и становится совершенно очевидно, что он вообще не понимает, что такое спорт, и, естественно, вряд ли тренер или спортсмен захотят после этого сотрудничать с таким психологом.

Шестое. А где взять квалифицированного психолога, чтобы быть уверенным, что деньги, которые тот получит, истрачены не зря?

Психолог:

Что можно ответить на вышесказанное? Видимо, с чем-то можно согласиться, с чем-то можно и поспорить.

Начнем со второго вопроса. Да, в определенной степени могу согласиться с этим утверждением. Такие факты иногда имеют место.

Один пример. «Он (Р. Слуднов, чемпион мира 2000, 2001 по плаванию) перед Олимпиадой в Афинах обратился к психологу Р. З. Тот первым делом порекомендовал Роману прекратить какое-либо общение с прессой. Так на зимнем чемпионате страны всюю обсуждалось, что Р. З. не подпускает к подопечному не только прессу, но и его родителей-тренеров...

(Поэтому)... в успех сотрудничества исключительно с психологом, пусть даже взявшим в руки секундомер, плохо верилось. В олимпийскую команду Р. Слуднов попал с трудом». На Олимпийских играх не попал в финал на 100 м¹⁴.

А вот что говорит об этом С. В. Чернов, бывший президент Федерации по баскетболу.

В ответ на вопрос, нужен ли психолог команде, он ответил: «Обязательно. Но тренер не хочет (видимо, боится), чтобы чужой пришел в команду. Мне доверили, и я сам отвечаю за все»¹⁵.

¹³ С. Еремеев. Управление психологической подготовкой. М.: ФиС, 2008.

¹⁴ Е. Вайцеховская. Вне игры. – «Спорт-экспресс». – 16.08.2004.

¹⁵ Л. Тигай. Надо уметь играть и без Кириленко. – «Спорт-экспресс». – 15.11.2003.

Об этом же пишет в своей книге А. В. Шориков:

«В пресс-центре Уимблдона-96 я имел честь беседовать со знаменитым Роландом Карлштедтом, автором нашедшей в теннисном мире книги „Mentels tennis“. Когда мы коснулись вопроса, почему в командах подавляющего большинства игроков нет личных психологов, Роланд Карлштедт заметил, что причина этого очевидно ненормального положения кроется не в игроках, а в их личных тренерах: „Они... ведут отчаянную борьбу с кем бы то ни было за исключительное влияние на своих подопечных. Личные тренеры утверждают, что ничего не имеют против психологов вообще, а просто-напросто предпочитают ни с кем не делить ответственность за теннисную судьбу игрока“¹⁶».

Но все же думается, что тренеру вряд ли стоит опасаться появления психолога в коллективе (только в том случае, когда психолог окажется более квалифицированным, чем тренер). Я в данном случае говорю о профессиональном психологе. Психолог приходит не демонстрировать свою значимость, а помогать тренеру, спортсменам решать их психологические проблемы. К тому же он понимает, что результат спортсмена, команды – это, прежде всего, результат работы тренера, а задача психолога – лишь оказание помощи, если в ней есть необходимость.

А то, что психолог может стать или становится ближе к спортсменам, чем тренер, то это происходит не потому, что он «подсигивает» тренера, а потому, что тренер не всегда правильно ведет себя со спортсменами.

Я могу привести наш пример, когда руководство одной команды (мини-футбол) пригласило психолога для работы в команде. Вначале тренер под разными предлогами уклонялся от встречи и начала работы. Однако в последующем тренер понял, что психолог не собирается подрывать его авторитет, и по окончании сезона поблагодарил его за работу. И хотя по ходу работы в ряде случаев психологу приходилось говорить тренеру не всегда приятные вещи, они нашли общий язык, а команда выиграла кубок России.

Конечно, если психолог, начинает позиционировать себя против тренера, то работу с ним надо прекращать.

В команде не может быть двух центров притяжения, они должны взаимно дополнять друг друга.

Теперь по поводу непосредственной работы психолога в коллективе (команде). Если эта работа заключается в одно- или двукратных тестированиях, то можно согласиться с тренерами. Дело в том, что психодиагностика полезна в том случае, если после нее начинается конкретная психологическая работа. Разовые же тестирования могут, естественно, дать какую-то новую информацию, но что с ней делать тренеру. А поскольку такие тестирования проводятся обычно перед соревнованием, то времени, чтобы что-то кардинально (да и не только кардинально) изменить, практически нет.

Однако в одном случае такое тестирование может принести пользу – когда оно проводится для уточнения «диагноза», который уже есть у тренера в результате его достаточно продолжительной работы со спортсменом. Оно может помочь тренеру увидеть причины некоторых психологических проблем спортсмена, последствия которых он наблюдает на тренировках и соревнованиях.

В школе Олимпийского резерва мы попросили тренеров оценить своих спортсменов по тем характеристикам, которые исследовались в процессе тестирования. Результаты были следующие. Примерно в 80% случаев оценки тренеров совпали с оценками, полученными в результате тестирования. А вот в 10–20% случаев наши показатели для тренеров оказались несколько

¹⁶ А. В. Шориков. Теннис: психологические этюды. – СПб., 1998.

неожиданными. Но главное заключалось в том, что после обсуждения тренеры согласились, что наши оценки более точны, чем их. Такое обследование имеет смысл проводить, особенно если тренер начинает работать с новыми для него спортсменами, когда надо быстро получить о них информацию. Но при этом необходимо учитывать следующее: ни в коем случае нельзя принимать какие-либо скоропалительные решения на основе полученных данных. Просто надо иметь их в виду. Но если выявленные проблемы начинают постоянно проявляться на практике, только тогда можно что-то предпринимать.

По пункту 4. Тренер должен понимать, что психология – это наука о человеке, его психике, его поведении. И без знания закономерностей работы психики можно допустить ошибку, что нередко мы и наблюдаем. И здесь помощь психолога могла бы быть полезной.

Пятое. Чтобы судить о спортсмене и тем более делать какие-либо выводы, требуется время (для наблюдения, общения в различных ситуациях). А если говорить о спорте, то, прежде всего, на соревнованиях и тренировках. Когда мы приходим в команду, то сразу говорим: примерно месяц мы будем только смотреть тренировки и соревнования. Особенно считаем необходимым как можно скорее побывать на нескольких соревнованиях.

По поводу так называемых общих рекомендаций. Чтобы дать конкретные рекомендации, психолог должен быть уверен, что, во-первых, тренер правильно их поймет, а во-вторых, они действительно принесут пользу или по крайней мере не навредят. А это возможно, если психолог хорошо знаком с командой, спортсменом. И опять же это требует времени. Поэтому, во избежание негативного результата, иногда лучше дать общие рекомендации, чем давать что-нибудь конкретное, не имея на это необходимой информации, возможности все проанализировать, все взвесить.

Вспоминается случай, когда, только начав работать в одной команде, я был вынужден на следующий день выехать на тур, практически еще плохо зная игроков в лицо и по имени. И вот после первой не очень удачной игры тренер, еще не остыв, спрашивает: ну что может ваша психология посоветовать и предложить на следующую игру? Ситуация практически патовая. Сказать, что ничего не могу предложить, значит, вызвать недоверие к себе, тем более что тренер не очень рвался к работе с психологом. Сказать что-то конкретное не позволяло отсутствие необходимой информации. И тогда, действительно перед следующей игрой, исходя из прошлого опыта, пришлось дать несколько общих рекомендаций, которые ни в коей мере не могли повлиять негативно на результат.

Другое дело, если после достаточно длительного времени работы психолог не дает полезную и новую для тренера информацию, то в этом случае стоит задуматься: нужен ли такой психолог.

Я обычно пишу тренеру аналитические записки, где высказываю свое понимание тренировочного процесса или прошедшего соревнования и предлагаю свое решение выявленных проблем, оставляя за тренером право обсудить это со мной или самому принять либо не принять эти рекомендации. Но это тренер решает сам. И, если я вижу, что тренер практически не учитывает их в своей работе, то не вижу смысла продолжать работу.

По поводу места психолога в коллективе. Профессиональный психолог никогда не будет пытаться превратиться во второго тренера и тем более заменять его. Его работа – помогать тренеру, спортсмену своими знаниями. Правда, если психолог пришел в спортивную психологию после тренерской работы, то обсудить некоторые методические вопросы по процессу тренировки он вправе, но только обсудить, решение всегда принимает тренер. Ведь именно тренер несет ответственность за результат.

В случае если психолог начнет тянуть одеяло на себя (а такие случаи имеют место), когда амбиции психолога выходят за разумные пределы, говорить о какой-либо продуктивной работе не приходится. Поэтому тренер, прежде чем приглашать психолога, должен получить инфор-

манию о нем. А если его пригласил спортсмен, то надо определить и разграничить территорию, на которой они будут работать.

Думающий тренер и психолог всегда найдут общий язык, амбициозные – вряд ли. И в этом случае кто-то должен уйти. Кстати, не всегда это психолог.

Шестое. По поводу психологов, которые никогда не занимались спортом. Такое, к сожалению, случается, и довольно часто. Дело в том, что профессиональных спортивных психологов мало, даже очень мало. Поэтому в эту нишу попадают специалисты из смежных наук – психиатры, даже наркологи, медицинские психологи, педагогические психологи, плохо знающие спорт. Это очень серьезная проблема, и решение ее может быть в двух плоскостях.

Во-первых, это лицензирование таких психологов специалистами, уже зарекомендовавшими себя в спортивной психологии (с обязательным прохождением достаточно продолжительных семинаров, которые должны вести опять же профессиональные спортивные психологи).

Во-вторых, серьезное отношение к подбору приглашаемого психолога со стороны тренера. А это требует понимания, что спортивная психология – особый вид деятельности, требующий серьезной и профессиональной подготовки, и не каждый специалист с приставкой «психо» может работать спортивным психологом. Он может быть хорошим специалистом, но только в своей области. Поэтому возникают нередко курьезные ситуации, подобно той, когда один хоккейный тренер рассказывал, как они пригласили на роль психолога нарколога, после «работы» которого слово «психолог» вызывало у спортсменов дружный смех (можно представить, как он проводил с ними психологическую работу).

Или другой случай, когда тренер, видимо, для усиления психологической работы, решил протестировать команду у психиатра. Придя после такой диагностики, спортсмены с радостью сообщили мне, что они все без исключения «психи».

Поэтому, прежде чем приглашать психолога, есть смысл проконсультироваться у специалистов, чтобы потом не веселиться при слове «психолог».

А вот с высказыванием В. Алекно, что спортивная психология еще только в начале пути, согласиться не могу. Тем более что сам Алекно признал, что психолог может быть полезен, правда, после неудачного выступления команды.

Спортивная психология прошла уже достаточно долгий путь, накопила много фактического материала и уже сейчас предлагает достаточно большое количество качественных методов психодиагностики, неплохо разработан метод психической саморегуляции, который при правильном его использовании дает положительные результаты. Появились и технологии формирования психической стабильности, психической надежности, выведения спортсмена на пик психической готовности к ответственным соревнованиям. Все это позволяет не только с оптимизмом смотреть в будущее спортивной психологии, но уже сейчас решать многие психологические проблемы на практике.

Именно поэтому и появилась эта книга. Ее задача, с одной стороны, компенсировать недостаток знаний у тренера для ведения психологической работы, с другой, все же помочь тренеру такую работу организовать.

Этим мы и займемся в первой главе книги. Причем я постараюсь ответить на вопросы, которые, прежде всего, интересуют тренеров. А эти вопросы задает мне, как мы уже договорились, обобщенный тренер.

Глава 1. Система психологической подготовки в спорте

Итак, начнем.

Прежде всего, несколько слов о системе психологической подготовки в спорте. Система представляет собой решение (поэтапное) психологических задач с учетом возрастных этапов становления спортсменов. То есть, от начального этапа, когда ребенок начинает заниматься спортом, до конечного, когда он выходит на уровень высшего мастерства. В эти периоды спортсмен проходит несколько возрастных этапов: младший школьный возраст (9-11 лет), средний (12–15 и 16–18 – два возрастных этапа) и период зрелости (после 19 лет)... Каждый возрастной этап имеет свою психологическую специфику. И поэтому на каждом этапе решаются задачи, которые могут быть решены именно на этом возрастном этапе. Перескакивание или пропуск какого-либо этапа при решении психологических задач несет в себе значительные психологические издержки и проблемы, которые обязательно скажутся на последующих этапах, создавая серьезные психологические трудности.

Поэтому так важно в настоящее время последовательное решение психологических задач от одного возрастного этапа к другому (естественно, при этом нельзя не учитывать спортивное мастерство спортсмена). Это тем более важно, что ранняя спортивная специализация, когда уже в ряде видов спорта спортсмен достигает уровня высшего спортивного мастерства на раннем возрастном этапе (14–17 лет), создает дополнительные психологические трудности для юного спортсмена и тренера, поскольку на еще не сформировавшую психику юного спортсмена накладывается психологический груз проблем, сопровождающих высшее мастерство. Наглядный пример – фигуристка Ю. Липницкая, ставшая олимпийской чемпионкой в 15 лет и попавшая после этого в «психологическую яму». И теперь большой вопрос, сможет ли она из нее выйти.

Что делать в этом случае, как сочетать эти факторы, мы поговорим отдельно в главе, посвященной психологическому обеспечению в детско-юношеском спорте.

Итак, понятно, что психологическая работа должна целенаправленно проводиться на протяжении всей спортивной карьеры спортсмена. К сожалению, такой целостной системы психологического обеспечения спортсменов на данный момент не существует. Это, конечно, создает значительные трудности для тренера, так как те рекомендации, которые предлагаются в книгах по спортивной психологии, действительно носят общий характер и не учитывают ни возраст спортсмена, ни уровень его мастерства. Мы можем пока предложить только приблизительную модель психологического обеспечения спортсменов – с постановкой целей и задач на каждом возрастном этапе и средства и методы их решения.

В данной главе мы поговорим о вопросах, которые важны прежде всего для тренеров, работающих со спортсменами достаточно высокого уровня, начиная с 16–17 лет, т. е. спортсменами, которые уже или профессионально занимаются спортом, или подходят к этому рубежу.

О работе тренера в детско-юношеском спорте мы поговорим в отдельной главе, хотя многие проблемы, которые мы будем здесь обсуждать, будут интересны и полезны детским тренерам.

Тренер:

Первый вопрос: как формировать мотивацию спортсмена на профессиональное занятие спортом, к преодолению больших нагрузок, к жизнедеятельности с различными ограничениями, с преодолением различных трудностей и неудач на достаточно длительный промежуток времени?

Второй вопрос: как психологически готовить спортсмена к соревнованию? Для начала хватить?

Психолог:

Ну что ж, начнем с мотивации.

Действительно, формирование мотивации на длительную, трудоемкую, качественную работу – это проблема не только спорта, но и других видов деятельности (учебной, трудовой и т. д.).

Прежде всего, несколько слов о том, что понимается под мотивацией. Мотивация – это активная направленность человека на выполнение какой-либо деятельности, на достижение каких-либо целей в процессе этой деятельности. Например, направленность на профессиональное занятие спортом, достижение высоких спортивных результатов. Обычно за мотивацией стоят определенные мотивы, которые энергетически подпитывают и эмоционально стимулируют занятия этим видом деятельности для достижения той или иной цели.

Возвращаемся к спорту. На начальном этапе основным мотивом занятий спортом является интерес к двигательной активности, к общению в данном спортивном коллективе, что в дальнейшем переходит в мотив достижения успеха при выполнении спортивной деятельности.

С каждым возрастным этапом, с изменением уровня мастерства появляются новые мотивы: материальные – получение вознаграждения за успехи в спорте, престижные – получение известности (пресса, награды и т. д.), мотив самореализации, мотив самоутверждения – чаще у бывших «гадких утят»: «докажу, что я что-то могу». Возможны и какие-то специфические мотивы, но перечисленные являются основными. Они могут взаимодействовать или даже противоречить друг другу (самореализация и достижение успеха любой ценой), но именно они являются той движущей силой, которая заставляет человека заниматься той или иной деятельностью.

Поэтому, когда мы говорим о мотивации, то подсудно, в силу ли определенных ситуаций или личностного понимания, опираемся в работе со спортсменом на тот или иной мотив или даже пытаемся формировать их, исходя из своего понимания их роли в формировании спортивной мотивации.

Вы скажете: какая разница, какой мотив является определяющим в формировании мотивации. Главное, чтобы спортсмен был максимально мотивирован, прежде всего, на тяжелую тренировочную работу, которая требует предельного физического и психического напряжения, на готовность, посвятив себя спорту, отказаться от многих соблазнов, которые могут себе позволить его сверстники.

Однако все не так просто. И не всякий мотив может долговременно решать эту задачу. Возьмем материальный мотив, к которому довольно часто апеллируют тренеры для повышения мотивации.

Вот что говорит об этом тренер сборной и олимпийской чемпионки по гимнастике Мустафиной А. Александров: «Я заметил, увы, что большинство наших спортсменов интересует только одна составляющая – финансовая. За границей это не проявляется так сильно. Никто за гимнастику там денег не получает. Разве что после того, как чего-то добился. На спорт смотрят как на занятие, успех в котором позволяет добиться более высокого общественного положения, да и то, если у тебя помимо мышц голова есть. У нас же спорт – это прежде всего средство заработка. Ни о каком патриотизме давно уже не приходится говорить. Соответственно и мотивировать человека, играя только на этой струне, невозможно.

С другой стороны, у той же Мустафиной хватает бытовых проблем. Семья большая, живут вместе в двухкомнатной квартире, а сама Алия в общежитии. Поэтому я открытым текстом ей всегда говорю: надо выигрывать, надо зарабатывать. Иначе остаток жизни так в общежитии и проведешь»¹⁷.

¹⁷ Е. Вайцеховская. А. Александров: Мустафина хотела бросить гимнастику. – «Советский спорт». – 27.10.2010.

Не секрет, что спортсмен понимает, что за свой «тяжелый» труд в случае успеха он может получить то или иное материальное вознаграждение. И, конечно, это не может не мотивировать его.

Но есть еще одно высказывание, уже тренера по футболу: «...Судя по анкетам, „академики“ мечтают стать профессиональными футболистами, чтобы можно было позволить себе взять от жизни все. И не сомневаются, что уж они-то наверняка станут известными игроками и обеспечат себя на всю жизнь.

Для юных российских игроков главный стимул для повышения мастерства – деньги. **Главное, чтобы стимул был. Пусть и такой. Игрок без мотивации не растет. Моя задача – использовать мотивацию игрока для его роста»¹⁸.**

Казалось бы, с этим трудно спорить, но, как свидетельствует практика спорта, вдруг, на каком-то этапе спортивной деятельности, этот мотив перестает быть главным. То есть спортсмен готов получать вознаграждение, но его мотивации хватает только до определенного уровня, после достижения которого он перестает совершенствовать свое мастерство, удовлетворяясь уже полученными спортивными результатами (естественно, тренера это не устраивает, но что-то изменить ему не всегда удается).

Причина такого положения в том, что каждый человек определяет тот уровень материального вознаграждения, который его устраивает. И когда он достигает этого уровня, то дальнейшее его повышение (для чего надо выходить на новый уровень физического и психического напряжения), а в спорте это означает увеличение нагрузок, дальнейшее ограничение своих личных интересов – не является новым стимулом.

Поэтому, сколько спортсмена (или работника производства) после достижения этого уровня ни стимулируй материально, прилагать дополнительных усилий он не будет. Тем более что материальное стимулирование тоже имеет свои пределы и повышать их в разы невозможно.

В этом случае спортсмен будет поддерживать тот уровень мастерства, который позволяет ему получать, как он считает, достаточный для него уровень вознаграждения.

Необходимо отметить еще один фактор. Так как материальное вознаграждение получают нередко достаточно юные спортсмены, то, получив эти деньги, они должны их на что-то потратить, а это значит, что наряду со спортом у них возникают новые интересы и возможности, которые могут начать конкурировать между собой. И в этом случае спортивный мотив не всегда одерживает победу. А значит, рассчитывать на дальнейший рост мастерства спортсменов становится затруднительно.

Масса примеров, особенно в спортивных играх, когда молодые талантливые спортсмены, оставаясь талантливыми, в дальнейшем исчезают из спорта, так и не реализовав свой спортивный потенциал.

На это прямо указывает лучший игрок чемпионата России по футболу 2011 года А. Воронин: «На вопрос, куда пропала талантливая молодежь, взявшая золото чемпионата Европы по футболу, тренер И. Колыванов сказал, что многих развратили московские соблазны.

– Но в целом с Колывановым я согласен. Молодые игроки должны в первую очередь думать о футболе и будущем. Нужно сначала заработать имя, а потом деньги. А в бывшем Союзе все наоборот. Получив первые гонорары, ребята начинают гулять... и тратить деньги. Через пару лет они остаются без карьеры и без денег. Еще 15 лет назад в России и на Украине талантливые футболисты добивались гораздо большего... Каждый был личностью. А в сегодняшние дни все иначе»¹⁹.

¹⁸ Р. Карманов. Им не нужна сборная. – «Советский спорт». – 18.10.2010.

¹⁹ М. Ляпин. Нападающий «Динамо» Андрей Воронин: Дик, поторопись! А то заиграем Самедова за Украину. – «Советский спорт». – 09.07.2011.

И еще одно высказывание: «Я смотрю на японок, американок и вижу, что они хотят бороться. У нас же многие хотят просто денег. Их в российской борьбе сейчас очень много. **Но деньги не могут быть мотивацией**»²⁰.

Аналогичный случай – когда главным мотивом спортивной деятельности становится мотив престижности. И здесь постепенно происходит девальвация этого мотива. Во-первых, по достижении некоего уровня известности оказывается, что его необходимо постоянно поддерживать и постоянно ему соответствовать. И как только ты где-то выступил не совсем удачно (даже улучшив свои результаты, соперники ведь тоже не стоят на месте, тем более что в спорте практически невозможно все время быть наверху), то ты уже не очень интересен, появляются новые кумиры. И возникает вопрос, надо ли мне «убиваться» на тренировках, если даже при улучшении результатов нет никакой гарантии сохранить свой статус. Причем все, о чем сказано выше, может происходить на самом различном уровне мастерства (областном, районном, российском, международном).

Вот что сказала двукратная олимпийская чемпионка Е. Исинбаева: «Члены сборной России на Олимпийских играх оказываются в ситуации, когда только завоевание медали способно обеспечить им признание и уважение, в противном случае спортсмены становятся буквально никем... Когда у тебя что-то есть, то ты звезда, когда же что-то не получается, то к тебе разворачиваются на 180 градусов, и ты становишься никем»²¹.

Возникает вопрос, что же делать?

И здесь мы должны вернуться еще к одному мотиву, мотиву самосовершенствования и мотиву самореализации. Если мы обратимся к общепринятой в психологии теории мотивации А. Маслоу, мы увидим, что его модель мотивации включает 5 уровней мотивов, которые требуют последовательного удовлетворения, где высшим уровнем выступает мотив самореализации:

1. Физиологические: голод, жажда, половое влечение и т. д.
2. Потребности в безопасности: комфорт, постоянство условий жизни.
3. Социальные: социальные связи, общение, привязанность, забота о другом и внимание к себе, совместная деятельность.
4. Престижные: самоуважение, уважение со стороны других, признание, достижение успеха и высокой оценки, служебный рост.
5. Духовные: познание, самореализация, самовыражение, самоидентификация.

А ведь это тот мотив, который заставляет ученого целыми месяцами не выходить из своей лаборатории, занимаясь каким-то исследованием (не всегда приносящим нужный результат, а тем более материальное вознаграждение), художника, писателя, которые рисуют в чулан или пишут в стол, нередко находясь в не очень хорошем материальном положении, но не бросают свою работу ради денежного заработка.

Что же движет этими людьми? Мотив самореализации оказывается важнее всех материальных благ. Ведь никто не заставляет этих людей заниматься «своим» делом.

Вопрос: а может это быть и в спорте? А почему бы и нет, хотя, возможно, не в такой степени, но примеры, которые подтверждают этот тезис, есть и в спорте: Попов, Сальников – плавание, Яшин, Старостины – футбол, Борзоковский – легкая атлетика и т. д.

А. Попов, 4-кратный Олимпийский чемпион по плаванию: «Знаете, я так давно понял, что медали, даже олимпийские, никогда не должны становиться самоцелью. Они лишь трамплин, помогающий изменить жизнь... выстроить свое будущее так, как ты хочешь»²².

²⁰ Ю. Шахмурадов. Если спортсмен не помышляет о победе, он не одержит ее никогда. – «Советский спорт». – 19.10.2014.

²¹ И. Молоканов. Елена Исинбаева: Российские спортсмены на Олимпиаде как зашоренные лошади. – «Советский спорт». – 07.08.2012.

²² Е. Вайцеховская. Разбитое корыто. – «Спорт-экспресс». – 27.07.2014.

Рассматривая эту проблему, необходимо остановиться еще на одной стороне этого вопроса. Дело в том, что выход на уровень самореализации возможен только в случае перехода человека на субъектный уровень, когда сам человек определяет свой выбор, сам ставит цели, сам отвечает за свой выбор, за достижения своих целей (С. Рубинштейн, Д. Деси, В. Франкл, Э. Фромм и др).

Поэтому, если тренер действительно понимает, что должно лежать в основе максимальной мотивации, то он прежде всего будет заинтересован в субъектном развитии своего ученика, а это значит, что придется отказаться от многих привычных способов создания мотивации (только материальной и престижной), более того, придется измениться и самому – тоже выйти на уровень субъекта.

Это очень важно еще и потому, что «в выигрыше всегда те (спортсмены), на чьем пути встречаются (такие) думающие тренеры. Точнее люди, умеющие вовремя научить своих подопечных самостоятельно думать, о своей жизни в том числе»²³.

Это достаточно сложно – но, видимо, это оптимальный путь решения проблемы формирования максимальной мотивации на спортивную деятельность у своего ученика. «На самом деле менять психологию спортсмена... крайне сложно. Было сложно и с Денисом (Д. Аблязин, чемпион мира по гимнастике)... На каком-то этапе мы с ним не шли вперед, а передвигались отдельными шажочками. Сделав один шаг и увидев, что это меняет результат, Аблязин уже охотнее делал второй. Ну а после нескольких шагов уговаривать его уже не приходилось»²⁴.

А как обстоит дело с другими мотивами, о которых говорилось раньше? Возникновение этих мотивов в той или иной степени совершенно реально и естественно у спортсменов. Однако, если наряду с этими мотивами, последовательно формировать мотив самосовершенствования и самореализации, то можно рассчитывать, что в будущем он может занять ведущее место. Более того, как мы покажем дальше, такой мотив позволяет спортсмену и выступать более успешно.

Этот вывод, как нам кажется, имеет значение для понимания других психологических проблем, о которых мы будем говорить в дальнейшем.

Тренер:

Хорошо, про мотивы мы уже поняли. А что такое часто употребляемая психологами мотивация достижения успеха?

Психолог:

Понятие «мотивация достижения успеха» достаточно активно используется для объяснения поведения, возникновения определенного психического состояния у спортсмена в условиях соревнования.

Суть этого понятия заключается в следующем: у человека априори в той или иной пропорции наблюдаются две тенденции: мотив достижения успеха и мотив избегания неуспеха. В сложной психологической ситуации, в ситуации неопределенности (ответственное соревнование) спортсмен, в зависимости от превалирования того или иного мотива, ведет себя по-разному. Спортсмен, у которого превалирует мотив достижения успеха, будет активно стремиться к успеху, навязывать свою тактику, выступать на «границе риска». Такой спортсмен обычно уверен в своих силах, хотя иногда эта уверенность может перейти в самоуверенность.

Спортсмен с превалированием мотива избегания неудачи свою деятельность, действия и тактику будет строить с установкой прежде всего избежать неудачи, не совершить ошибку. Например, в единоборствах, фехтовании, теннисе и т. д. он будет в большей степени работать

²³ Там же.

²⁴ С. Старкин. Над просьбой Мустафиной думал три дня. – «Спорт-экспресс». – 23.03.2015.

«вторым номером», стараясь, прежде всего, использовать ошибки соперника, в первом же случае спортсмен будет пытаться заставить соперника ошибаться.

И тот и другой способы ведения борьбы имеют свои плюсы и минусы. В первом случае спортсмен «работает» первым номером, стараясь психологически, физически подавить соперника, и нередко у него это получается. Опасность заключается в том, что он может перейти пределы «разумного риска», совершить ошибку, которой воспользуется соперник.

Во втором случае спортсмен ожидает ошибки соперника, и нередко это тоже приносит успех. Но если соперник не совершает грубых ошибок, то выигрыш становится проблематичным.

Более предпочтителен третий вариант, когда мотив достижения успеха несколько превосходит мотив избегания неудачи. Тогда спортсмен, ведя активную борьбу, одновременно не теряет контроль за своими действиями. Если выразить это математически, это будет где-то 2 к 1,5.

Для определения этой (математической) пропорции есть проективные методики. Суть этих методик в том, что испытуемому показывают специально подобранные фотографии (не связанные со спортом) и просят написать рассказ по определенному алгоритму. И потом по специально разработанной программе определяют в баллах (из 10 баллов) мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи. Есть и бланковые тесты, где надо ответить на вопросы, но достоверность этих бланковых тестов невелика, так как вопросы теста слишком явно указывают на то, что исследователь хочет получить.

Тренер:

Возникает вопрос: эти пропорции уже предопределены заранее и навсегда или их можно изменить в оптимальную сторону?

Психолог:

Совершенно очевидно, что формирование этих тенденций происходит на протяжении всей жизни индивида, начиная с детства, и зависит от родителей, педагогов (тренера). Например, когда ребенок (подросток) за каждую ошибку, неудачное действие, деятельность (в учебе, спорте, дома) получает негативную реакцию или более того, то или иное наказание (особенно это относится к авторитарным родителям, педагогам, тренерам), то, естественно, у него будет формироваться установка на избегание неудачи. И там, где он будет не уверен в успешном решении поставленной перед ним задачи, чаще всего изберет тактику: «главное, не совершить ошибку» или даже откажется от попытки решить эту задачу.

Противоположная тенденция возникает, наоборот, когда деятельность, поведение ребенка, подростка не встречают постоянных негативных реакций при совершении им ошибок (за исключением грубого нарушения норм поведения), более того, эти ошибки воспринимаются как нормальные, если ребенок приложил максимум усилий при выполнении задания и получают поддержку. Успех же получает адекватную реакцию в виде поощрения.

Тренер:

А как быть, если эти тенденции уже сформировались?

Психолог:

Во-первых, правильно строить свои отношения со спортсменом, учитывая выявленные тенденции, т. е. давать спортсмену право на совершение ошибок (в спорте без ошибок не бывает), заострять внимание не на ошибочных действиях, а на успешных.

На это указывает А. Фергюсон, выдающийся футбольный тренер, в своей лекции перед студентами школы бизнеса Гарварда, сформулировавший 12 уроков, которые позволяют ему добиваться успеха.

Урок 2: «Во время тренировок нет места критике. Для игрока, как и для любого человека, нет ничего лучше, чем услышать фразу: „Хорошая работа“. Эти два слова – лучшее, что было придумано в спорте. Нельзя кричать. Это не работает»²⁵.

Спортсмен должен чувствовать постоянную поддержку тренера, коллектива. Полезно создавать специальные условия, где спортсмен выглядит наиболее «выигрышно» и т. д. Конечно, субъекту спортивной деятельности значительно легче изменить эти тенденции, чем «исполнителю» при авторитарном стиле руководства. Кстати, это относится ко всем возрастам. Полезно использовать психоформирующую тренировку (про нее – в специальном разделе).

Во-вторых, учитывая эти тенденции, правильно разрабатывать тактику и стратегию выступления в соревновании, не навязывая такую (без предварительной подготовки), которая противоречит установкам спортсмена, и последовательно вести ту работу, о которой говорилось выше. Очень важно при этом знать, что положительные изменения требуют достаточно долгой работы, то, что создавалось годами, нельзя изменить за короткое время.

В рамках вышесказанного хотелось бы затронуть еще одну важную проблему, о которой тренеры или просто не знают, или не учитывают в своей деятельности. Это проблема причинных мотивационных схем.

Поведение, деятельность человека (спортсмена) в большей степени определяются причинными мотивационными схемами. Эти схемы позволяют в определенной степени прогнозировать поведение и деятельность человека на достаточно продолжительном промежутке времени.

Обычно каждый человек определяет свой успех или неуспех в каком-либо виде деятельности, исходя из сформированных у него на протяжении жизни (в том числе и спортивной) причинных мотивационных схем. Таких схем, как показали исследования, четыре.

Первая схема – когда человек считает, что его успех или неуспех в деятельности, жизни в большей степени определяется, прежде всего, везением или невезением. Если взять спорт, то нередко после неудачи (не забили мяч из 100-процентной ситуации, потеряла обруч при выполнении простейшего элемента в художественной гимнастике и т. д.) можно услышать от тренера или спортсмена в оправдание – не повезло. И хотя элемент случайности (но не невезения) действительно присутствует в спорте (мяч срезался и отлетел к сопернику и он забил гол, спортсмен неожиданно поскользнулся и т. д.), но главным все же остается мастерство спортсмена. И за кажущейся случайной ошибкой стоит какая-то недоработка (техническая, физическая, психологическая).

²⁵ П. Банников. Лекция сэра Алекса. Легендарный тренер «МЮ» сформулировал 12 уроков, которые позволяют ему добиться успеха. – «Советский спорт». – 24.12.2012.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.