

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПСИХОЛОГИ?

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена-боксера он является еще и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции селекционера, менеджера, администратора, воспитателя и естественно, психолога. Этому всему тоже обучают в университетах физической культуры, и с многими обычными психологическими задачами выпускник РГУФКа может справиться. Но, как сказал Козьма Прутков, нельзя объять необъятное, и серьезные психологические проблемы должен решать специалист-психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптекой - пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу.

В случае с психологией спорта существуют дополнительные "подводные камни". Это, во-первых, незаметность проблемы для неопытного глаза до возникновения кризиса, когда спортсмен боксер вдруг становится неуправляемым, не слушает никого, замкнувшись на собственных переживаниях. Во-вторых, базовые знания по психологии, которые получены в Университете Физической Культуры и Спорта или из популярной литературы, нередко создают иллюзию у тренера о способности разрешить любую психологическую проблему, а неграмотное применение психотехник может привести к негативным последствиям.

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом и тренером, которые позволят конструктивно воздействовать на психику спортсмена. Психологи хорошо знают, насколько тонкой и уязвимой бывает нить, связывающая с клиентом, как осторожно нужно строить психотерапевтические взаимоотношения, когда нет мелочей, и любой необдуманый жест или слово может разрушить то, что долго и кропотливо создавалось.

Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях обладает повышенной чувствительностью, так как спортсмен практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины, а конкурентность спортивной жизни вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие социально негативные качества. В этой ситуации спортивный психолог является своеобразным буфером, отдушиной, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности. Особенно это важно учесть в детском и юношеском возрасте спортсмена, на этапе формирования личности.

Но, как показывает практика, сегодня нашему тренеру нередко требуется получить много "шишек", при этом порой искалечив психику, здоровье и судьбу своих учеников, чтобы осознать вышесказанное и воспользоваться в своей работе помощью психолога-профессионала.

Почему сотрудничество тренера и психолога бывает неэффективным?

К сожалению, неверие многих тренеров в возможности спортивной психологии вызвано их опытом неудачных попыток взаимодействия с психологами в прошлом.

Действительно, можно перечислить десятки случаев, когда тренер и психолог так и не смогли достичь поставленных целей. Но это же не повод исключать из подготовки такое мощное средство как психология! Умный человек всегда постарается извлечь урок из неудачи, проанализировать причины, чтобы не повторять ошибок вновь. А причин

неэффективности работы связки “тренер-психолог-спортсмен-команда” может быть очень много, причем со стороны любого из участников. Кратко рассмотрим некоторые типичные ситуации.

Нередко психолога приглашают разрешить в сжатые сроки ситуацию, которая "созревала" давно. Но так уж устроена наша психика, что для разрешения большинства проблем требуется регулярное воздействие в течение определенного промежутка времени, порой достаточно продолжительного. Психолог не хирург - невозможно мгновенно удалить страх перед соперником (который в свою очередь закрепощает спортсмена), перед боем (выполнением сложного упражнения, травмой и т.п.) или сформировать уверенность в победе на соревнованиях, это задачи психологической подготовки тренировочного процесса, а не настройки на выступление. И когда психолог начинает это объяснять, то его порой обвиняют в непрофессионализме. Психику спортсмена-боксера необходимо готовить, тренировать также как и сам процесс тренировки.

Зачастую тренер считает себя и психологом, и родителем. Воспринимая психолога ревностно или как конкурента. Это большая ошибка, ведь психолог очень мощный помощник в достижении высоких результатов. Все мы с житейским опытом психологии, но только у профессионального психолога научный подход к работе с психикой человека.

В повседневной жизни, когда человек приходит к психологу, он обычно хочет изменений и старательно выполняет рекомендации специалиста. В спорте ситуация несколько иная - как правило, тренер приглашает психолога, чтобы тот воздействовал на спортсмена, который, возможно, не очень склонен к выполнению дополнительной работы и изменениям. А так как многие психотехники, используемые в спортивной психологии (например, аутотренинг или идеомоторная тренировка, ментальные упражнения, саморегуляция....), основаны на активном участии самих спортсменов, которых при этом невозможно проконтролировать, то может возникнуть ситуация, когда работа психолога формально выполняется, а результата нет. То есть нужна абсолютная мотивация спортсменов.

Но, конечно, чаще всего причина неэффективной работы психолога со спортсменом или тренером заключается в личности самого психолога. И дело здесь совсем не в отсутствии или наличии профессионализма и опыта, хотя это тоже важный фактор успеха. Мы почему-то не удивляемся, что врач-акушер не может поставить пломбу в зуб, но совершенно искренне требуем универсальности от спортивного психолога. А ведь бокс это очень специфический особый вид спорта. Эта специфика проявляется уже на уровне даже младшего возраста спортсменов в боксе – это логическое реактивное принятие решения, агрессия, развитое периферическое зрение, целеустремленность, и т.д.

Среди прочих возможных причин неэффективности работы психолога со спортсменами можно назвать неадаптированность методик к конкретному контингенту спортсменов, непонимание психологом внутренней сущности конкретного вида спорта – бокса.

Эффективность подготовки боксера определяется выступлением на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивные состязания по боксу всегда интересными как зрелище, поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки и неудачи - это удел всех участников тренировочного процесса, в том числе и спортивного психолога.

Мотивация в спорте

Хотелось поговорить о спортивной мотивации. Очень часто слышим у спортсмена, спортсменки нет мотивации, не хватает мотивации....

Что же такое мотивация вообще и в частности мотивация в боксе?

Мотив (от латинского слова *moveo* — двигаю) — это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Для осознания мотива требуется внутренняя работа.

Мотивацию спортсмена, спортсменки можно определить как направление и интенсивность усилия достижения к цели. А направление усилия означает, что спортсмен ищет определенные ситуации деятельности или стремиться к ним, или то, что определенные ситуации привлекают его.

Интенсивность усилия – характеризует степень усилий приложенных спортсменом в определенной ситуации деятельности (тренировочной или соревновательной).

Мотив саморазвития - стремление к саморазвитию спортсмена, самоусовершенствованию. Это важный мотив боксера, который побуждает спортсмена много работать и развиваться.

По мнению Абрахама Маслоу, это стремление к полной реализации своих способностей и желание ощущать свою компетентность. Как правило, для движения вперед всегда необходима определенная смелость, риск. Человек часто держится за прошлое, за свои достижения, покой и стабильность. Страх риска и угроза потерять все сдерживают его на пути саморазвития. Таким образом, человек часто как будто «разрывается между стремлением к движению вперед и стремлением к самосохранению и безопасности». С одной стороны, он стремится к чему-то новому, а с другой — страх перед опасностью и чем-то неизвестным, желание избежать риска сдерживают его движение вперед. Маслоу утверждал, что развитие происходит тогда, когда следующий шаг вперед объективно приносит больше радостей, больше внутреннего удовлетворения, чем предыдущие приобретения и победы, которые стали чем-то обычным и даже надоели. Саморазвитие, движение вперед часто сопровождаются внутриличностным конфликтом, но не являются насилием над собой. Движение вперед — это ожидание, предвидение новых приятных ощущений и впечатлений. Когда удается актуализировать у спортсмена, спортсменки мотив саморазвития, увеличивается сила его мотивации к деятельности, к спорту. Талантливые тренеры, учителя, психологи умеют задействовать мотив саморазвития, указывая своим ученикам - спортсменам, на возможность развиваться и совершенствоваться.

Какие встречаются проблемы?

- недостаточно четкое определение и формирование мотивации внутри себя
- нечеткое определение понятия мотивации
- психолог или тренер не всегда знают, как взаимодействуют спортсмены, из-за этого между ними нет взаимопонимания.

Существуют разные виды мотивации: внутренняя и внешняя, а также мотивация достижения в форме соревновательного процесса.

- мотивы самоопределения и самоусовершенствования;
- стремление получить одобрение друзей, подруг и других людей;
- стремление получить высокий социальный статус

Ориентация на мотивацию, основанная на характерных особенностях:

- мотивация основывается на личностных особенностях, то есть мотивация определяется главным образом самой личностью спортсмена, ее особенностями,
- ориентации на мотивацию обусловленная ситуацией в целом,
- комбинированная мотивация.

Сущность мотивации можно понять только на основе взаимодействия всех факторов.

И особенно мотивации достижения и особенности личности.

Очень важна **мотивация самоутверждения** — стремление утвердить себя в социуме; связана с чувством собственного достоинства, честолюбием, самолюбием. Спортсмен пытается доказать окружающим, что он чего-то стоит, стремится получить определенный статус в обществе, хочет, чтобы его уважали и ценили. Иногда стремление к самоутверждению относят к мотивации престижа (стремление получить или поддержать высокий социальный статус). Таким образом, стремление к самоутверждению, к повышению своего формального и неформального статуса, к позитивной оценке своей личности — существенный мотивационный фактор, который побуждает спортсмена интенсивно работать и развиваться.

Рекомендации по созданию мотивации:

Мотивация происходит как за счет ситуационных факторов, так и за счет характерных особенностей личности спортсмена.

Следует учитывать существующие множество мотивов:

- повышение мастерства в боксе,
- достижение соревновательного успеха, успеха признания,
- ощущение возбуждения,
- достижения цели.

Следует изменить окружающие условия, чтобы повысить мотивацию.

Влияние тренера и психолога на мотивацию.

Изменение и устранение у спортсмена нежелательных мотивов так называемой негативной мотивации.

Мотив достижения цели — стремление достичь высоких результатов и мастерства в боксе; оно проявляется в выборе сложных заданий и стремлении их выполнить. Успехи в боксе зависят не только от способностей, навыков, знаний, но и от мотивации достижения. Спортсмен с высоким уровнем мотивации достижения, стремясь получить весомые результаты, настойчиво работает, тренируется ради достижения поставленных целей. Мотивация достижения и поведение, которое направлено на высокие результаты даже у одного и того же спортсмена не всегда одинакова и зависит от ситуации.

Что же определяет уровень мотивации?

Выделяются следующие факторы:

- значимость достижения успеха;
- надежда на успех;
- субъективно оцениваемая вероятность достижения успеха;
- субъективные эталоны достижения цели.

Ориентация спортсмена на стремление к успешному выполнению задачи, настойчивость перед лицом неудач и испытание чувства гордости при выполнении задач, цели.

В спортивном мире мотивацию достижения называют соревновательностью.

Соревновательность представляет собой удовольствие от соревнования, достижения успеха в соревновательных ситуациях. Соперничество представляет собой процесс, охватывающий ряд явлений и этапов.

Ориентация на победу представляет собой межличностное сравнение и стремление к победе в соревновании.

Цель – превзойти соперников.

Если спортсмен принимает решение участвовать в соревновании, то на него влияет ряд факторов:

- внешний фактор (погода, время, способности противника, различная информация, болельщики...)
- внутренний фактор - мотивация (уверенность в себе, уровень своей способности, психологическое состояние, настроение...).

Обратная связь, подкрепление, внутренняя мотивация.

Обратная связь необходима для того, чтобы спортсмен мог знать уровень своих достижений. Подкрепление необходимо настолько хорошо он, (она) выполняет действия.

Принципы подкрепления:

- если выполнение чего-либо приводит к хорошим последствиям, люди стараются повторить данное поведение для получения положительного результата.

- если выполнение чего-либо приводит к неприятным последствиям, люди стараются не повторять данное поведение, чтобы избежать более отрицательных последствий. Все очень просто)).

Недостатки наказания:

Необходим индивидуальный подход к каждому из спортсменов.

У спортсмена, спортсменки может закрепиться отрицательное поведение стереотипность.

Отметим виды подкреплений:

- социальные (отношения окружения, друзей, подруг, родителей)

-материальные, наградные.

Можно вместо тренировки организовать соревновательную игру или отдых, совместный поход в кинотеатр, приглашение знаменитого спортсмена-боксера ...

На начальных этапах тренировок лучше подкреплять спортсмена чаще.

Выбор поведения для поощрения:

Поощрение правильного выполнения задания, упражнения (не только результата).

Поощрение усилий, стараний.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – ЭТО МЕТОДИЧНЫЙ СТРУКТУРИРОВАННЫЙ ПРОЦЕСС

Психологическая подготовка является ключевым элементом в повышении вашей работы в боксе. Если вы хотите преуспеть в боксе вы должны развивать свои умственные способности. Существует поговорка: «в боксе на 90% психических нагрузок и 10% физических».

Ваш мозг самая сильная «мышца» в теле. Она контролирует все, что вы делаете. Она определяет, как вы чувствуете, когда вы просыпаетесь утром и она контролирует свою базу знаний и остальные части тела. Без хорошей психической подготовки вы не сможете достичь максимальной производительности в боксе.

Хотите, чтобы мозг помог вам во время боя?

Тогда...

- сбалансировано питайтесь,
- тренируйте внимание, концентрацию,
- ментально представляйте себя во время боя, визуализируйте,
- и конечно, правильно отдыхайте, расслабляйтесь.

Кстати, какой орган в человеческом организме потребляет максимальное количество кислорода? Правильно, это мозг)).

Волевая подготовка

Важным фактором для победы является воля, под которой подразумевают способность управлять собой — своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями — для достижения сознательно поставленных целей.

Спортсмен властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но власть его распространяется на мысли и желания. В самом общем виде понятие воли может быть определено как сознательное регулирование, контролирование спортсменом своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.

Боксеру приходится все время преодолевать всевозможные трудности, в частности огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносить болевые ощущения, в трудных условиях мгновенно обдумывать обстановку и принимать решения. Его деятельность имеет сугубо волевою направленность, поэтому воспитание воли у боксера — одна из центральных проблем тренировки и психологической подготовки. Для этого надо знать и учитывать побудительные силы или мотивы, помогающие боксеру преодолевать трудности на пути к достижению цели.

Приемы самовоспитания воли могут быть весьма разнообразными, но все они включают соблюдение следующих условий:

1. Начинать воспитание воли следует с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности. Систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а со временем и значительные, спортсмен тренирует и закаляет свою волю. Спортсмены, обладающие несгибаемой волей, постоянно приучали себя совершать волевые поступки в повседневной жизни и поэтому оказались в состоянии совершить исключительные победы в спорте.
2. Преодоление трудностей и препятствий совершается для достижения определенных целей. Чем значительнее цель, чем выше уровень волевых мотивов, тем большие трудности способен преодолеть спортсмен. Важно, чтобы он среди повседневных дел никогда не утрачивал дальней перспективы, не терял из виду конечных своих целей.
3. Принятое решение должно быть исполнено. Всякий раз, когда решение принимается, но исполнение снова и снова откладывается, воля спортсмена дезорганизуется. Систематическое невыполнение принятых решений размагничивает человеческую волю. Но, принимая решение, необходимо учитывать как его целесообразность, так и выполнимость. Всякое решение, таким образом, надо всесторонне обдумать, но, решив, выполнять.
4. В том случае, если спортсмен поставил дальнюю цель, имеет далекую перспективу, весьма важно видеть этапы достижения этой цели, намечать ближайшие перспективы, разрешать частные задачи, в итоге которых будут созданы условия для достижения конечной цели, результата.

К числу важнейших условий формирования воли спортсмена относится строгое соблюдение режима дня, правильного распорядка всей жизни спортсмена. Волевой спортсмен - хозяин своего времени. Разумно организуя свою деятельность, он не торопясь выполняет намеченное, поведение его характеризуется собранностью и целеустремленностью.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Результаты психологической подготовки особенно сказываются во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для боксера и команды, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

Выступления в соревнованиях способствуют развитию волевых качеств, боевого мышления лишь при условии, что боксер участвует в них вполне подготовленным, количество соревнований соответствует уровню спортивной подготовки, индивидуальным физическим и психическим возможностям спортсменов, трудность соревнований возрастает постепенно. В задачу психологической подготовки к соревнованиям входит создание у боксера и команды готовности к выступлению, которая должна сохраняться во время боя.

Готовность к соревнованиям — это психологическое состояние спортсмена и команды, которое характеризуется уверенностью, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения победы.

Одним из существенных условий закалки воли спортсмена, являются систематические занятия боксом и физической культурой. Преодоление трудностей при занятиях боксом и физической культурой является подлинной тренировкой не только мышц, но и воли.

Психологическая подготовка спортсмена-боксера — важный и существенный процесс.

Материал подготовили:

Балькин Александр

Касаткин Павел,

Балькина-Милушкина Тамара Викторовна.

Академия Развития Способностей «Гармония»

Контакты: +7 (495) 998-19-46 или +7 (916) 801-17-32

e-mail: b2000s@yandex.ru www.osoznanie.biz