

Томас Брандауер (Австрия)

УСПЕХ ЗАРОЖДАЕТСЯ В ГОЛОВЕ, ВПРОЧЕМ, НЕУДАЧА - ТАМ ЖЕ!

О работе спортивных психологов с австрийской национальной сборной по спортивному ориентированию.

Когда во время соревнований речь заходит о так называемом «подъеме», решающими являются ментальные аспекты, такие как выработанное умение сконцентрироваться, сила воли, сильная вера в победу или поражение. Тренеры и спортсмены очень хорошо отдают себе отчет в важности данного ментального компонента. В ходе различных опросов психологическая составляющая успеха в спорте оценивалась в диапазоне от 20% до 90%. На практике, во время тренировок и соревнований вопросу спортивной психологии уделяется гораздо меньше внимания. Причины несоответствия оценки важности данного вопроса и времени, посвященном ему во время тренировок и соревнований различны. В 2005 году среди тренеров был проведен опрос, по результатам которого, по мнению тренеров, систематическое внедрение различных ноу-хау из области спортивной психологии в программу тренировок и соревнований, терпит неудачу, прежде всего, из-за нехватки специфической информации по конкретному виду спорта, профессиональных лекторов и соответствующего финансирования. К тому же, стоит заметить, что за последние годы увеличилось количество несерьезных и непрофессиональных предложений от самопровозглашенных гуру от психологии, которые провоцируют недоверие со стороны тренерского состава и спортсменов.

В последнее время, однако, наметилась и позитивная тенденция. В отдельных землях (Тироль, Форарльберг, Зальцбург, Кернтен) были организованы консультационные пункты по спортивной психологии. Спортивных психологов включают в обучающие программы, а также приглашают на большие мероприятия (чемпионат мира, олимпийские игры). Кроме того, в процессе обучения и повышения квалификации тренеров вопросам спортивной психологии уделяется все больше времени и внимания.

Что касается спортивного ориентирования, проекты последних лет с привлечением спортивных психологов к работе с национальными сборными указывают на повышение значения спортивной психологии.

Своеобразие и определенная специфика спортивного ориентирования бросают вызов психологии спортсменов. Регулирование необходимого уровня активности, оптимального для соревнований, умение переключаться от «грубого» к «точному» ориентированию, правильное поведение после совершения ошибок – все это предполагает наличие внутренних ресурсов у самого спортсмена. Различные тренировки из области спортивной психологии (например, тренинг правильного восприятия, тренинг, посвященный умению переключаться, упражнения правильного активирования внутренних ресурсов) предполагают четкое нацеливание на конкретную проблему, с тем, чтобы не только систематически улучшать поведенческие навыки, но и уметь применить их в нужный момент на соревнованиях.



В рамках подготовительного курса австрийской национальной сборной команды по спортивному ориентированию весной 2007 на учебно-тренировочных сборах в Кумберге, впервые было уделено внимание психо - регулирующим тренингам. Кроме того, во время первоначальных тренингов, организованных в тренировочном лагере в, речь шла о значении и отношении к ожиданиям в ходе соревнований.

Исходить нужно из того, что поведение во время соревнований неизменно связано с определенными ожиданиями. Ожидания могут исходить от самих спортсменов либо быть навязаны извне (тренером, родителями, прессой). В зависимости от ситуации и личностных особенностей те или иные ожидания могут как позитивно, так и негативно отразиться на выступлении спортсмена. Конфликт возникнет, скорее всего там, где личные ожидания не совпадают с ожиданиями посторонних. Проблемы могут начаться и когда ожидания не совпадают с реальным потенциалом человека, либо когда ожидания основываются на успехах во время тренировок, что не всегда может быть гарантией успеха на соревнованиях.

В ходе взаимодействия с национальной сборной ориентировщиков-бегунов, внимание уделялось, прежде всего, обращению с собственными ожиданиями. Общими усилиями было установлено, что предпосылкой правильного обращения с собственными ожиданиями является реалистичная самооценка вместе с дифференцированной постановкой целей. Также способность реагировать на ситуацию во время соревнований является в этой связи навыком, который во многом определяет достижение определенного результата. Исходя из этого, далее были разработаны индивидуальные тренинги и формы поведения для конструктивного обращения с ожиданиями. Теперь важно, чтобы спортсмены на постоянной и долговременной основе сумели интегрировать выработанные концепции в ежедневную подготовку, при этом они могут рассчитывать на помощь и поддержку спортивных психологов.

Журнал «Ориентирование на местности. Австрия». 01/07/2008