

УДК 159.99

Нужен ли психолог спортсмену и тренеру?

Яббарова Динара Радиковна – студент Казанского государственного энергетического университета.

Аннотация: В данной статье автор рассуждает о том, зачем спортсмену и тренеру психолог, чем психология помогает в спорте, почему необходимо изучать психологию спортсмена, о том как спортивный психолог может помочь тренеру и его подопечному добиться успеха.

Ключевые слова: Психология, спортсмен, тренер, человек, соревнование.

Огромное количество спортсменов не придают огромного значения психологии, именно поэтому постараемся разобраться, где наука сможет нам помочь.

Посреди спортсменов ходит мнение, что необходимо лишь физически совершенствоваться, и психология тут ни к чему. В действительности это иллюзия, вследствие чего спортсмены нередко проигрывают по психологическим факторам.

В спорте намного больше психологии, нежели изначально могли бы предположить. Желание победить, страх поражения, переживание неудач, и распознавание соперника, и вовлечение силы – это, безусловно психология. МОЗГ устанавливает, а ТЕЛО выполняет.

«Иногда игроки работают над психологией, преуспевают в этом и успокаиваются. Но это как физическая форма: работать над этим нужно постоянно» - спортивный психолог Альберто Форзони, который работал с Энди Марреем. Энди Маррей – чемпион мира по теннису, единственный в истории дважды олимпийский чемпион в одиночном мужском

разряде и заработок его превышает 100 млн \$. Если даже такой человек обращается к психологу и благодарит его за работу, следовательно, психология сыграла немаловажную роль.

Спортивные темы, в которых присутствует психология: подготовка спортсмена к соревнованию, саморегуляция во время выступления, психологическое восстановление спортсмена, психосоматические болезни, постановка целей, мотивация, спортивный стресс и т.д. Вопрос, умеете ли вы применять правила и технологии психологии или же нет.

Спорт – это интересный вид деятельности. Во первых – это труд, профессиональный спортсмен трудится и зарабатывает деньги, во вторых - это игра, азарт, ставки, выигрыш, проигрыш. Также это учение, когда спортсмен обучается новым техникам и т.д.; это хобби, потому что он наслаждается занятием спортом; в конце концов, это бизнес, потому что это зарабатывание денег, корпорация, трансляция, реклама.

Когда человек на пути к чемпионскому титулу, в начале идут очень нудные обыденные тренировки. Поэтому важно стимулировать себя или если вы тренер, то своего подопечного, чтобы он не сбрасывал темп, и работал на пределе своих возможностей, но при этом не надорвал здоровье и психологически подготовился. От того, как складываются взаимоотношения спортсмена и тренера во многом зависят и результаты спортивной карьеры обоих участников этого тандема. Одни тренеры приводят своих подопечных к чемпионскому титулу, а другие бьются-бьются, но не выходит. Не подобрали они психологический ключ к своему спортсмену. Как учитывать темперамент спортсмена, черты личности – это определенно значащие моменты, потому что к каждому необходим свой подход.

Есть такой феномен «бревна над пропастью», когда английские психологи положили гимнастическое бревно и попросили пройти по нему, прошли почти 100%. Потом они подняли это бревно на высоту 1.5 метра и уже часть людей свалилось. Потом они подняли на высоту три метра и натянули батут, тогда половина людей попадало с этого бревна. Возникает вопрос, почему люди падают с одного и того же бревна? Подвох в том, что мозг, испугавшись высоты, построил программу падения, а потом ее реализовал. Т.е. спортсмен проигрывает часто, потому что его собственный мозг создает программу неудачи, а потом ее реализовывает. Как сделать, чтобы это не происходило? Это отдельные технологии психологии, программа успеха, моделирование успеха. Программирование – этим занимается НЛП (нейролингвистическое программирование).

Если же человек все-таки проиграл, что сделать, чтобы проигрыш не сказался на будущих состязаниях? Как подготовить к хорошей форме спортсмена к соревнованию, чтобы он не «перегорел» заранее или наоборот, вовремя не раскачался, человек только готов, а соревнования уже закончились? Т.е. как подвести человека к пику формы? Существует такая кривая Йеркса-Додсона, разработали американские психологи, для того чтобы найти оптимальный уровень возбуждения, который приведет к победе.

Как подготовится во время соревнований, потому что выигрывает не сильнейший телом, а сильнейший духом? Как завести себя? Как вселить в себя веру в своей победе (боец не думает о поражении, концентрация на процессы предстоящего боя без мыслей о результате, что дает свободу и позволяет вести себя максимально эффективным образом), невозмутимость духа как у самурая (отключение всех нежелательных мыслей, помимо боя)? Как включить собственные нейрогуморальные механизмы (избавление от чувства страха, боли, обострение реакции), собственные эндорфины, и тогда допинг будет не нужен? Существует метод ресурсного якорения, который позволяет войти спортсмену в нужное состояние в нужное время в нужном месте.

Как замотивировать человека на большую цель, чтобы шел, несмотря на боль, страх и усталость? Как распознать противника, если вы занимаетесь единоборствами: каратэ, бокс, борьба? Как прочесть мысли человека по его мимике (тот из спортсменов, кто первым распознает приемы соперника, имеет большие шансы на победу, чем тот, кто только следует за противником)? Обман или спортивная хитрость, уловки и введение в заблуждение, внушение противнику ложных представлений о своих намерениях - это психология? Конечно!

Как взять психологические аспекты из других видов спорта? Например:

- Суй-ши(Пустота и Полнота) - игра с атакой и уступкой, способ получить 1 или 2 очка, вытолкнув соперника за ковер.
- Айкидо - умение использовать силу противника в своих интересах.
- Киме – переход от напряжения к расслаблению и обратно.

Мы можем и должны брать эффективные приемы из других видов единоборств. Так мы будем на голову сильнее нашего противника.

Как прокачать уверенность в себе? Как использовать полную пирамиду Абрахама Маслоу? Как найти тот рычаг у спортсмена, подняв который можно получить сильнейшую мотивацию к победе?

Есть такой синдром боевой готовности, к которому надо подвести вашего спортсмена. Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги.

Как избежать предстартовую лихорадку, которая сжигает адреналин, гликоген и глюкозу до соревнований не позволяя выступить на 100%.

Стартовая апатия, когда человек не готов к соревнованиям, характеризуется низким уровнем возбуждения из-за возникновения охранительного торможения. Как завести человека с помощью дыхательных упражнений, и медитаций - это уже отдельная тема.

Таким образом, надеюсь, что эта статья вас убедила, что психология может помочь достичь цели. Для этого надо найти психолога, который сам занимался спортом или спортсмена, который ушел в психологию. В таком сотрудничестве как Психолог-Спортсмен-Тренер вы можете раскрыть свои резервы и достичь гораздо больше, чем достигаете. Хороший спортивный психолог - друг спортсмена!

Список литературы

1. Психологическая подготовка спортсмена в современном пауэрлифтинге [Электронный ресурс] // МегаЛекции. URL: <https://megalektsii.ru/s67409t1.html>.
2. Как боевые искусства влияют на психику [Электронный ресурс] // Журнал «ПсихоПоиск» — научно-популярные статьи, обзоры на литературу и методики психологии. URL: <https://psychosearch.ru/method/physcult/martial-arts/462-how-martial-arts-affect-the-psyche>.
3. Развитие навыков саморегуляции состояния у спортсменов [Электронный ресурс] // Учебные материалы. URL: <https://works.doklad.ru/view/mk0Wr4y9Fcc.html>.
4. Методы психологической подготовки спортсмена [Электронный ресурс] //

Биолайф. URL: <http://biofile.ru/chel/14719.html>.

5. Предстартовые состояния и способы их регуляции [Электронный ресурс] //

Студенческая библиотека онлайн. URL:

https://studbooks.net/1634203/psihologiya/predstartovye_sostoyaniya_sposoby_regulyatsii.

6. Психолог Маррея: Я готов снова помочь Энди [Электронный ресурс] // Теннис: новости российского и мирового тенниса. URL:

<http://www.gotennis.ru/read/news/40596.html>.

{social}