Серия «Образование тренера»

Тематическая папка – 1

«Психодиагностический материал для тренеров-преподавателей»

В тематической папке представлена информация по вопросу формирования у тренеров-преподавателей знаний и практических умений в сфере психологической подготовки спортсменов определённой направленности в условиях тренировочного процесса.

Психодиагностический материал применяется в каждом периоде спортивной подготовки, подобраны методики, соответствующие задачам определённого периода в структуре годичного цикла.

Психодиагностические методики предназначены для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства с целью оптимизации и эффективности спортивной подготовки обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение. стр. 4
2. Содержание и технологии психодиагностических методик

Подготовительный период

2.1.Втягивающий и базовый этапы

- Калинин Е.А «Мотивы спортивной деятельности» стр. 5-9
- Бабушкин Г.Д. «Изучение интереса к спорту» стр. 9-11
- Бабушкин Г.Д. «Изучение мотивации соревновательной деятельности» стр. 11-12

2.2.Базовый этап (специально-подготовительный)

- Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) стр. 12-15
- Методика Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности стр.15-20

2.3.Контрольно-подготовительный этап

- Методика Ю.Я Киселева «Экспресс-оценка состояния спортсменов» стр. 20-21

Соревновательный период

- Диагностика состояния спортсмена методом наблюдения перед стартом стр. 21-22

- Метод незаконченных предложений стр.22-23
- Применение средств психической регуляции в процессе соревнований стр. 23-24

Переходный период

- Бакштанский В.Л. Жданов О.И.
  «Индекс психоэнергетической опустошенности» стр. 25-26
- Методика «Шкала состояний»,
  (русскоязычная адаптация А.Б. Леоновой) стр.26-27

Введение

Тренер много общается со своими воспитанниками на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. Это дает возможность разносторонне узнать своих воспитанников, расширить воспитательное воздействие на них.

В то же время, некоторые психологические и личностные особенности могут быть не замечены, особенности реагирования на стрессовые ситуации неправильно интерпретированы.

Применение психодиагностических методик дает возможность тренеру-преподавателю разглядеть скрытые особенности, возможности, ресурсы спортсмена, определить предстартовое состояние.

Полученные данные психологической диагностики важно использовать при взаимодействии со спортсменами в условиях всего тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Правила проведения тестирования

1. Не проводить тестирование после физической нагрузки.

2. Располагать спортсменов необходимо так, чтобы никто не видел, что пишут другие, следить, чтобы не помогали и не мешали друг другу.

3. Уточняющие вопросы по процедуре тестирования задаются непосредственно тестирующему.

4. Перед тестированием разъяснить порядок выполнения тестовых заданий и поведения во время их выполнения, подчеркнуть необходимость предельной искренности при ответах на вопросы, так как нет правильных или неправильных ответов. Разъяснить, что результаты тестирования будут использованы для повышения уровня спортивного мастерства;

5. Перед началом тестирования сказать, сколько вопросов содержит тест и как располагать ответы;

6. Инструкция должна быть прочитана два раза;

7. Не понятные вопросы не повторяются по ходу тестирования (повторяются в конце);

8. Вопросы должны читаться без эмоций, нейтрально и четко;

9. Полученная информация о результатах тестирования предоставляется каждому спортсмену индивидуально и при необходимости последующих коррекционных действий.

2.Содержание и технологии психодиагностических методик

Подготовительный период

2.1.Втягивающий и базовый этапы

Калинин Е.А «Мотивы спортивной деятельности»

Методика применяется для выявления уровня, структуры и иерархии мотивов спортивной деятельности

Спортсмен отвечает на 50 вопросов (индивидуально или в группе), оценивая каждый ответ (ставит крестик) по одному из четырех вариантов и заносит их в регистрационный бланк:

а - очень часто; б - часто; в - иногда; г - очень редко

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ БЛАНК
Фамилия, имя _____ Дата заполнения _____

	а	**б**	**в**	**г**		**а**	**б**	**в**	**г**		**а**	**б**	**в**	**г**		**а**	**б**	**в**	**г**		**а**	**б**	**в**	**г**
1					**11**					**21**					**31**					**41**				
2					**12**					**22**					**32**					**42**				
3					**13**					**23**					**33**					**43**				

4					**14**					**24**					**34**					**44**				
5					**15**					**25**					**35**					**45**				
6					**16**					**26**					**36**					**46**				
7					**17**					**27**					**37**					**47**				
8					**18**					**28**					**38**					**48**				
9					**19**					**29**					**39**					**49**				
10					**20**					**30**					**40**					**50**				

Д_____ О_____ Мо= (Д+Б+С+О+П)
Б_____ П_____ 5
С_____

Перечень для описания словесных моделей эмоций и чувств, сопровождающих спортивную деятельность

Как часто Вы переживаете (испытываете):

1. Желание достичь поставленной цели
2. Чувство уверенности в достижении цели
3. Спортивную злость
4. Жажду острых ощущений
5. Стремление выработать у себя сильный характер
6. Желание познать сущность процесса своей спортивной подготовки
7. Желание общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик
8. Чувство принадлежности коллективу, команде
9. Приятное удовольствие, когда полученное вознаграждение соответствует личным достижениям или достижениям команды
10. Чувство самоуважения при получении заслуженных наград, поощрений и т.п.
11. Стремление до конца довести начатую работу
12. Приятное удовлетворение, что дело делается, что время не проходит зря
13. Чувство спортивного азарта
14. Чувство сильнейшего эмоционально-волевого напряжения, предельной мобилизации своих физических и душевных сил
15. Стремление понять условия роста своих результатов
16. Желание максимально использовать свои возможности для достижения успеха
17. Желание заслужить уважение близких и уважаемых людей
18. Чувство уважения к кому-либо из команды
19. Стремление коллекционировать свои спортивные трофеи, награды, призы и т.д.
20. Стремление собирать спортивные значки, эмблемы и т.п.
21. Увлеченность, захваченность работой
22. Надежда на достижение успеха
23. Чувство удовлетворения от преодоления трудностей
24. Стремление завоевать славу, почет, признание
25. Стремление преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести их в систему
26. Желание разрешить свои проблемы
27. Чувство беспокойства за судьбу своей команды
28. Забота о ком-либо из команды
29. Приятное чувство при обозрении своих накоплений, коллекций и т.д.
30. Радость по случаю увеличения своих накоплений

31. Надежда на достижение очень высоких спортивных результатов
32. Приятная усталость
33. Чувство уязвленного самолюбия и желания взять реванш
34. Чувство превосходства
35. Радость овладения новыми движениями и приемами
36. Стремление к гармоничности, слаженности движений
37. Чувство признательности, благодарности
38. Чувство симпатии, расположения к кому-либо
39. Стремление сохранить на память свои спортивные фотографии, афиши со своим именем и т.п.
40. Приятные воспоминания о своих спортивных достижениях при просмотре хранящихся газетных и журнальных вырезок (видео)
41. Радость достижения успеха
42. Желание заслужить похвалу
43. Чувство гордости
44. Чувство удовлетворенности тем, что как бы растешь в собственных глазах, повышаешь ценность своей личности
45. Чувство удовлетворения тем, что повышаешь свои физические способности
46. Приятное удовлетворение, что умеешь выдерживать высокие физические нагрузки
47. Сопереживания удачи и радости другого
48. Желание приносить другому радость
49. Приподнятое настроение, когда полученная спортивная экипировка соответствует уровню предстоящих соревнований
50. Повышенный интерес к соревнованиям, на которых разыгрываются ценные призы.

Обработка результатов эксперимента.

Затем подсчитывается сумма баллов для каждой потребности отдельно, исходя из балльной стоимости ответов: а - 4; б - 3; в - 2; г- 1.

Номера ответов входящие в отдельные мотивы:

Потребность в Достижении: 1,2,11,12,21,22,31,32,41,42.
Потребность в Борьбе: 3,4,13,14,23,24,33,34,43,44.
Потребность в Самосовершенствовании: 5,6,15,16,25,26,35,36,45,46.
Потребность в Общении: 7,8,17,18,27,28,37,38,47.48,
Потребность в Поощрении: 9,10,19,20,29,30,39,40,49,50.

Далее строится профиль мотивов спортивной деятельности, что позволяет провести сравнительный анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации, уровня мотивации в целом, с иерархией ценностей, измеренной первой методикой.

Оценочная шкала выраженности отдельных мотивов спортивной деятельности состоит из 4-х уровней:

Завышенная мотивация – 30 – 40 баллов.
Оптимальная мотивация – 28 -33 балла.
Пониженная мотивация - 19 – 27 баллов.
Низкая мотивация – 10 – 18 баллов.

Интерпретация результатов

Интерпретация выраженности отдельных мотивов и средней арифметической общего уровня мотивации в целом ведется в рамках закона Йеркса-Додсона (оптимум мотивации): экспериментально установлено, что существует определенный оптимум (оптимальный уровень) мотивации, при котором деятельность выполняется лучше всего (для данного человека, в конкретной ситуации).

Например: уровень мотивации, который условно можно оценить в семь баллов, будет наиболее благоприятным. Последующее увеличение мотивации (до 10 и более) приведёт не к улучшению, а к ухудшению эффективности деятельности. Таким образом, очень высокий уровень мотивации не всегда является наилучшим.

На мотивацию могут влиять различные факторы, основными являются:

- стремление к стрессу и преодоление его;
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний;
- правильно поставленные цели;
- установка на спортивное достижение;
- благоприятный социально-психологический климат;
- эмоциональность тренировочных занятий;
- особенности личности тренера;
- взаимоотношение тренера и спортсмена;
- развитие традиций в команде;
- совместное принятие решений.
- самоанализ результатов своей деятельности (тренировочной и соревновательной) и др.

Практические рекомендации

– Стремление к стрессу и преодоление его

Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в спортивной деятельности. Многие спортсмены получают большое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, возникающих на их пути.

Тренер, психолог может фокусировать внимание спортсменов, на ощущении радости и гордости за себя при «победе над самим собой», здесь могут быть различные варианты: проплыл, пробежал, выполнил более технично и т.д., по сравнению с самим собой «вырос»; смог справиться с ситуацией – поборол свой страх, сумел снять излишнее волнение и т.п. Мотивация к преодолению препятствия и получаемое от этого удовлетворение являются мощными стимулами для спортсменов.

Оптимальное соотношение поощрений и наказаний

Поощрение и наказание являются наиболее распространенными способами мотивации человека к деятельности, особенно в спорте, нередко требующим проявления максимум возможностей. Для мотивации спортсменов тренеры довольно часто используют материальное поощрение, награды (звездочки, грамоты, грамоты, медали, поездки...), важно при этом акцент делать на приложенных спортсменом усилиях и его достижениях.

Использовать эту систему нужно очень осторожно, чтобы поощрения распределялись справедливо, а награды и призы соответствовали уровню достижений спортсменов.

Важно отслеживать, чтобы не было спортсменов-изгоев, которых и не поощряют и не делают коррекционных замечаний. Это приводит к потере интереса к занятиям и желанию тренироваться.

–Правильно поставленные цели

На каком бы этапе спортивного пути ни находился спортсмен, перед ним всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка.

Далеко отставленная высокая цель прописывается через серию промежуточных. Поэтапное достижение этих целей обусловливает стойкое, спокойное и уверенное состояние спортсмена. Далеко оставленная цель высокого порядка помогает спортсмену понять разницу между ближней и дальней мотивацией, спокойно пренебрегать мелкими радостями ради великого счастья большого спортивного достижения.

Таким образом, с каждым занимающимся следует последовательно отработать постановку разных целей – ближайших и перспективных, все более трудных, но реально достижимых, соответствующим его возможностям.

– Установка на спортивное достижение

Формирование мотивов спортсмена обязательно связано с установкой на спортивное достижение. Факт достижения намеченного результата становится для спортсмена подтверждением реальности поставленной задачи и одновременно источником его ориентации на очередные результаты, определяющим степень субъективного запроса «уровень притязаний». В этом заключается значение достижений как мотивационного фактора спортивной деятельности. Посредством ориентации на конкретные результаты тренер, психолог конкретизирует задачи спортсмена и таким образом направлено влияет на формирование его спортивных мотивов. Наряду с формированием мотивов, непосредственно связанных с реализацией установки на спортивный результат, в подготовке спортсмена не менее важно обеспечить достаточно сильную мотивацию тренировочных занятий, включающих возрастающие по объему и интенсивности нагрузки. Установка на результат, даже при самом высоком «уровне притязаний» спортсмена, не переносятся автоматически на тренировочную работу.

–Честолюбие в его положительном значении

Иногда спортсмен, достигнув определенного (чаще всего высокого уровня) спортивных достижений, сохраняя внешне активность и добросовестность в тренировках, начинает думать о достаточности этих результатов. Такие мысли могут вести к формированию мотива избегания неудачи. Как только у спортсмена зарождается этот мотив, рост результатов становится маловероятным, так как исчезают установки на улучшение результатов. Формирование и поддержание мотива достижения успеха осуществляется с опорой на определенные свойства личности, и в первую очередь, на честолюбие в его положительном значении. Спортивное честолюбие и опора на него укрепляют мотивационную структуру тренировочного процесса. Развитию положительных сторон честолюбия способствует афиширование успехов спортсмена: стенды с его фотографией, таблицы рекордов, статьи в газетах, журналах, передачи по радио, телевидению и т.д.

– Благоприятный социально-психологический климат

К ним относятся в первую очередь наличие сплоченного спортивного коллектива, взаимоотношения в нем, общий психологический климат, окружающий спортсмена (климат в семье, дружеской компании...). Деловые, дружеские, благоприятные взаимоотношения между спортсменами, тренером и спортсменом – важнейшее психологическое условие продуктивности тренировочного процесса.

– **Эмоциональность тренировочных занятий**

Монотония, скука — извечные враги работоспособности. Однообразные повторения, одинаковые задания притупляют самоконтроль, собранность, у спортсменов возникает раздражение, апатия, усталость, все это ведет к отказам от тренировки. Любыми способами

необходимо вызывать интерес к заданию, разнообразить его даже без особой методической цели, только ради борьбы с монотонней. Большое значение для подъёма эмоциональности тренировочных занятий имеет музыкальное сопровождение.

– Особенности личности тренера

Несомненно, сильным мотивом активности и добросовестности в тренировочном процессе, поддержания длительного интереса к занятиям спортом выступает личность тренера. Наиболее важны следующие ее особенности:

- оптимизм во всех случаях, в любых тренировочных и соревновательных ситуация. Раздражительный, вечно всем недовольный тренер не может мотивировать к большой длительной работе;
- любовь к своему делу – всегда считывается, спортсменами, на сколько тренер «горит» своей деятельностью, этот настрой передается и им;
- умение быть гибким и многоплановым в общении со спортсменами – быть наставником, старшим товарищем, мягким и требовательным (соответственно ситуации);
- искренняя и глубокая вера в ученика, в его способность к длительной и упорной работе, в его возможности достичь большого успеха в спорте;
- требовательное и уважительное отношение ко всем ученикам в равной мере, умение скрывать свои симпатии (или антипатии) к кому-либо из учеников.

– **Взаимоотношение тренера и спортсмена**

Одним из факторов формирования у спортсмена мотивации достижения успеха является взаимоотношение тренера и спортсмена. Чем доверительнее отношения между ними, чем больше они уважают друг друга, понимают, тем эффективнее будет их совместная деятельность. Для спорта характерен максимализм, а он рано или поздно приводит к пресыщению деятельностью. Процесс занятий спортом постепенно перестаёт давать радость, и если у тренера и спортсмена хорошие взаимоотношения, то тренер может уловить этот момент и повлиять скорректировать этот процесс.

– Развитие традиций в команде

Развитие традиций команды, организация спортивных праздников, посвященных историческим датам, успехам команды, поиск интересных ритуалов и многое другое – все это хорошие мотивы для сохранения стремления оставаться в спорте и прогрессировать как можно дольше.

–Совместное принятие решений

Участие спортсмена в обсуждении вопросов предстоящих тренировок, отдыха, восстановительных и других мероприятий повышает активность спортсмена, его ответственность, сознательность, углубляет понимание им проблемы спортивной тренировки. Данное взаимодействие особенно важно на стадии специализации, это дает возможность реализоваться мотиву, характерному для данного периода – самоутверждению. В тренировочных группах так же необходимо вносить элементы совместного обсуждения, именно в данном возрасте зарождается потребность быть взрослым, самостоятельным.

Бабушкин Г.Д. «Изучение интереса к спорту»

Данная методика применяется для выявления устойчивости интереса спортсмена к занятию спортом

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. В бланке напротив номера вопроса поставьте букву выбранного варианта.

1. Нравится ли вам ваш вид спорта?

а) очень нравится; б) скорее всего, нравится; в) не могу сказать

2. Если бы вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид?

а) да; б) не знаю; в) нет, наверное

3. Возникало ли у вас чувство разочарования в занятиях спортом?

а) нет; б) редко и не надолго; в) часто и подолгу

4. Что в большей мере повлияло на вас при выборе этого вида спорта?

а) интерес к этому виду спорта; б) подражание другим людям, спортсменам, хотел стать таким же;

в) совет друзей, учителей, родителей.

5. Что в большей мере нравится вам в вашем виде спорта?

а) выступать на соревнованиях и побеждать противников; б) тренироваться и овладевать новыми приемами и тактикой; в) занимаюсь спортом для себя (самозащиты, развития физических качеств).

6. Что является для вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?

а) любовь к этому спорта и желание достичь высоких результатов; б) самолюбие, энтузиазм ребят по группе; в) желание научиться чему-то новому, чтобы быть сильным и ловким.

7. От чего зависит достижение высоких результатов в вашем виде спорта?

а) от соответствия способностей этому виду спорта; б) от работы над собой, способности можно развить в) от хорошей физической подготовки и от тренера.

8. Может ли каждый, выбравший ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?

а) нет; б) не знаю; в) может

9. Интересуетесь ли вы литературой по вашему виду спорта?

а) да; б) иногда; в) нет

10. В какой степени вы проявляете волевую активность в тренировках?

а) возникшие трудности преодолеваю; б) не всегда так; в) редко

11. Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?

а) всегда; б) иногда; в) редко

12. Как вы относитесь к посещению тренировок?

а) посещаю всегда; б) иногда пропускаю; в) пропускаю часто

Фамилия, имя _____Дата заполнения _____

1)	2)	3)	4)	5)	6)
7)	8)	9)	10)	11)	12)

Ключ к анкете

Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ (а) - 3 балла, второй ответ (б) - 2 балла, третий ответ (в) - 1балл.

Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям по шкале:

- устойчивый интерес 31-36 баллов;
- средний уровень устойчивости 27-30 баллов;
- неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

При выявлении неустойчивого интереса или среднего уровня устойчивости, тренеру важно понять причины данного результата, дополнительно понаблюдать за спортсменом, пообщаться с ним вне тренировочной деятельности.

Причины могут быть как в самом спортсмене, например, выбор спорта был ситуативным – увидел яркие выступления по телевидению и решил попробовать себя в этом виде, пришел за компанию, либо в его внутренних факторах – не соответствие требований спорта и типологических особенностей – не успешен в этом виде спорта. Так же причинами данного результата могут быть психологически не комфортные условия, не складываются отношения в команде, с тренером и др.

Бабушкин Г.Д. «Изучение мотивации соревновательной деятельности»

Цель данной методики - выявление характера соревновательной мотивации спортсмена. Выделяются два вида мотивации: «мотивация на достижение успеха» и «мотивация на избежание неудачи»

Опросник соревновательной мотивации

Инструкция: Вам предлагается опросник, отражающий содержание мотивации соревновательной деятельности. Ответьте на каждое утверждение ответом «да» или «нет» в зависимости от степени соответствия утверждения действительности. Ответ ставьте на опросном листе напротив номера утверждения.

1. В научно-популярных изданиях меня больше всего интересуют статьи о великих спортсменах, известных людях, новых открытиях.
2. Можно сказать, что я живу по пословице «семь раз отмерь, один раз отрежь».
3. Стремление к достижению целей у меня выражено достаточно сильно.
4. Вступая в игру (шахматы, теннис, бадминтон, футбол и т.п.) с сильным соперником, я заранее предвижу свое поражение.
5. Неудачное начало в соревнованиях мобилизует меня на дальнейшие действия.
6. При подготовке к соревнованию у меня возникают сомнения в достижении поставленной цели.
7. Вступая в различные спортивные игры, я ориентируюсь на выигрыш независимо от соперника.
8. Я часто читаю медицинскую литературу, где сказано, как уберечься от различных заболеваний.
9. Я охотно пойду на лекцию о современных достижениях в спорте, науке и т.п.
10. Неудачное начало на соревнованиях сковывает мои действия, снижает активность.
11. Выполняя действие (например, подачу в волейболе), я почти всегда уверен в точности его выполнения.
12. На результаты моих выступлений больше всего влияет боязнь поражения, проигрыша, опасение подвести команду, тренера.
13. Спорт, он тем и хорош, что дает возможность стать известным, знаменитым.

14. При выступлении в соревнованиях неудачные действия сохраняются надолго в моей памяти.
15. Во время ходьбы по улице, в помещениях я смотрю вперед, и бывает из-за этого, часто спотыкаюсь.
16. Перед выполнением спортивных действий иногда появляется сомнение в правильном их исполнении.
17. На результаты моих выступлений больше всего влияет нацеленность на успех.
18. В случаях плохого настроения на соревнованиях я не уверен в успешном выступлении.
19. Занятия спортом дают человеку возможность ощущать свой авторитет, признание, уважение окружающих.
20. В случаях неудачного выступления на соревновании, я сильно расстраиваюсь, и это влияет на мои дальнейшие выступления.

Фамилия, имя _____ Дата заполнения _____

1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)
11)	12)	13)	14)	15)	16)	17)	18)	19)	20)

Ключ к опроснику

Подсчитайте количество ответов «да» в нечетных и четных утверждениях в отдельности.

Нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации «на достижение успеха», четные - «на избегание неудачи».

Если у спортсмена мотивация направлена на избегание неудачи

Спортсмены с чувствительной, слабой, нервной системой чаще попадают в категорию тех, у кого основная мотивация – избегание неудач. Они очень чутко, трепетно, тревожно относятся к проигрышам, начинают обвинять во всем себя, думают, будто у них недостаточно способностей, что они бесперспективны. Но это не означает, что такие спортсмены не смогут достичь в спорте результатов. У них формируется своя стратегия, они приспосабливаются к особенностям своей нервной системы, благодаря чему мотивация избегания неудач часто становится настолько мощной, что ведет к победам. Другой вопрос, что таким людям чемпионские титулы даются намного большими психологическими затратами, чем тем, у кого менее чувствительная нервная система, у кого доминирует мотивация достижения успеха

Такому спортсмену нужно своевременное положительное подкрепление, как на тренировочном, так и на соревновательном этапе.

В процессе соревнований (между выступлениями) при неудаче тренеру важно сместить акценты в «безопасную» сторону - учить спортсменов снижать эмоциональное восприятие через переключение негативных мыслей на логический анализ своих действий, моделирование дальнейшего соревновательного действия.

В пост-соревновательный период важно научить спортсмена анализировать и рационализировать проигрыши.

Воспитывать в спортсмене психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибка и ее осознание необходимы для развития. Допустил ошибки- не значит, не способен, ошибаются все, это ничего не говорит о личности и способностях в целом. Признание своих

ошибок не должно стать чем-то стыдным для спортсмена, это повод поработать. Вот если ошибок нет – это грозит остановкой роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу.

Необходимо дать возможность поразмышлять над не удачными действиями своих противников, для понимания, что ошибаться может каждый, даже победитель (при отрицательном результате).

Обязательно дать возможность спортсмену (самому!) определить, что в данном выступлении было выполнено хорошо (даже если итоговый результат был отрицательным). Если самостоятельно у спортсмена не получается, то тренер может использовать видео, с помощью которого при совместном просмотре указать на эти сильные моменты.

Поиск удачных, положительных моментов в любом плохом выступлении дает источник мотивации и силы для преодоления. Повышение самооценки с помощью выделения удачных моментов должно быть конкретно, опираться на реальные действия и факты.

Создание условий для самоанализа спортсменом своих способностей и возможностей и соотнесением им с планируемым результатом, формируют у спортсмена уверенность в достижении поставленной соревновательной цели.

2.2.Базовый этап (специально-подготовительный)

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).

Опросник САН направлен на исследование особенностей психоэмоционального состояния в настоящий момент времени

Суть состоит в том, что внутреннее состояние всегда сформировано из нескольких характеристик. Опросник САН выявляет такие особенности:

1. Самочувствие, состоящее из силы, утомляемости и здоровья.
2. Активность – из подвижности, скорости протекания функций.
3. Настроение, составляемое характеристиками эмоционального состояния.

Именно эти характеристики показывают, как чувствует себя спортсмен в данный момент времени, становится ясным его общее состояние, степень подвижности, а так же эмоциональный фон.

Описание методики: опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень актуализации той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный

5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Бланк

Фамилия, имя _____ Дата заполнения _____
Ранг соревнований _____

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое

2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать (выступать)
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Обработка данных:

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Например:

7 6 5 4 3 2 1 Чувствую себя сильным
3 2 1 0 1 2 3 Чувствую себя слабым
1 2 3 4 5 6 7 Пассивный
3 2 1 0 1 2 3 Активный

Производится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17. 18, 23. 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.
Средний балл шкалы равен 4.
Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов, данный уровень свидетельствует, что спортсмен находится в оптимальном состоянии и готов продуктивно тренироваться.

Если полученные значения ниже 4 (по показателям самочувствие, активность), то в таком случае тренеру необходимо пересмотреть структуру тренировочного занятия, возможно, снизить нагрузку, объем и т.д.
Снижение по характеристике – настроение.

В предсоревновательный период, чаще всего причиной отрицательного эмоционального фона являются негативные мысли спортсмена о предстоящем выступлении («вдруг я проиграю», «выход на сильного соперника», «субъективное ощущение не готовности» и т.п.).

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. В норме оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Методика Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности

Методика диагностики самооценки Спилберга - Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека)

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Реактивная (ситуативная) тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Возникает только в ситуации стресса, опасности.

Тревожность влияет на успешность деятельности спортсменов. Как установлено, тревожность способствует деятельности в достаточно простых для индивида ситуациях и мешает - в сложных, при этом существенное значение имеет исходный уровень тревожности человека.

Тест-опросник содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы соответствуют четырем альтернативам («Нет, это не так»; «Пожалуй, так»; «Верно»; «Совершенно верно»). Для второй

шкалы ответы также соответствуют четырем альтернативам («Никогда»; «Почти никогда»; «Часто»; «Почти всегда»).
На бланках для спортсменов шкалы обозначаются СТ и ЛТ.

Шкала ситуационной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений, которые характеризуют состояние вашего самочувствия в данный момент, и выберите наиболее подходящий вариант ответа (зачеркните соответствующее число):

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4	Я внутренне спокоен	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Никогда	Почти	Часто	Почти всегда

			никогда		
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности к себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уверенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Оценка результатов тестирования

Для того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных за ответы на суждения по шкалам ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности.

Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений в ключе соответствует определенное количество баллов.

Например, для первого суждения первой альтернативе («Нет, это не так») присвоено 4 балла, второй альтернативе («Пожалуй, так») - 3, третьей альтернативе - 2, четвертой альтернативе - 1 балл, и так далее.

Ключ к методике определения ситуационной и личностной тревожности

Номер суждения	Ситуационная тревожность (ответ)			
	I	II	III	IV
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
Номер суждения	Личностная тревожность (ответ)			
	I	II	III	IV
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4

38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая;
- 31 — 44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Спортсменам с высокой оценкой тревожности следует-

Снижать чувство ответственности за выступления в соревнованиях путем установки не на достижение высокого результата, а на технику, чистоту исполнения и т.д.;

Вселять уверенность в своих силах, повышать уровень притязаний, завышая оценку положительных качеств спортсмена.

Трезво оценивать силы и возможности свои и противника.

Ставить на тренировках и на соревнованиях трудные, но выполнимые цели и задачи.

Акцентировать внимание на малейшем успехе, не заострять внимание на возможных ошибках и неудачах.

Вежливо, внимательно, тактично относиться к спортсмену (особенно перед стартом).

Чаще моделировать соревновательную обстановку в условиях тренировки.

Для низко тревожных спортсменов требуется-

Пробуждение активности, возбуждение заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Вызывать активность мотивации и интерес к тренировочному занятию, к данному соревнованию.

Повышать чувство личной ответственности за каждое выступление в соревнованиях.

Предупреждать излишнюю самоуверенность путем снижения завышенного уровня притязаний до адекватного уровня, так же использовать метод проблемных ситуаций.

Избегать частой положительной оценки при удачном исполнении упражнения.

Замечать малейшую ошибку и акцентировать на ней внимание (дозировать похвалу и порицание)

Постоянно требовать подробного анализа качества выполнения упражнения в тренировке и в соревнованиях.

Ставить конкретные задачи на тренировке и соревнованиях, требовать их выполнения.

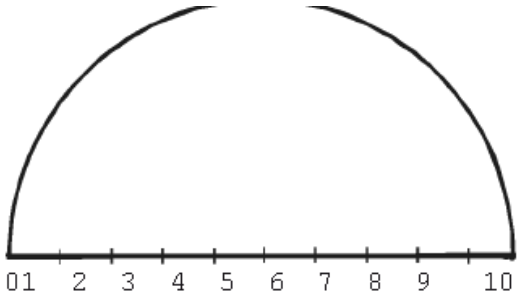
2.3.Контрольно-подготовительный этап

Методика Ю.Я Киселева «Экспресс-оценка состояния спортсменов»

Данная методика предусматривает выявление следующих показателей: самочувствия, настроения, желания тренироваться, желания соревноваться, удовлетворенность тренировочным процессом, удовлетворенность соревновательным процессом, отношения с товарищами, отношения с тренером, готовность к соревнованию.

Оценка проводится до тренировки и после. Тем самым становится ясным влияние тренировочного занятия на эмоциональное состояние спортсмена, что позволяет вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Результаты оценки эмоционального состояния каждого спортсмена сравниваются с установленными ранее критериями.

Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена определяется с помощью «градусника» состояний, предложенного Ю.Я. Киселевым. «Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 10 делений или из 100 делений (в этом случае можно сразу выявить процентное соотношение).



Бланк для методики «градусник» Ю.Я. Киселева с десятью делениями

Спортсмену предъявляется данная шкала, на которой он должен сделать отметку уровня состояния, которое он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели:

1) самочувствие;
2) настроение;
3) желание тренироваться;
4) удовлетворенность тренировочным процессом;
5) отношения с друзьями;
6) отношение с тренером;
7) спортивные перспективы (на данное соревнование);
8) готовность к соревнованиям;

Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой момент, а также любые компоненты предстартового, соревновательного и постсоревновательного состояния.

При выявлении существенных отклонений в эмоциональном состоянии спортсмена проводится следующая работа

Выявляются причины ухудшения эмоционального состояния спортсмена, и на этой основе строится соответствующая работа с ним.

При снижении самочувствия и настроения:

Помочь спортсмену осознать причину снижения данных проявлений, на настроение могут влиять многие факторы: сомнение в собственных силах, возможности добиться результата, ухудшение во взаимоотношениях с родными, товарищами по команде, тренером и т.п.

Снижение самочувствия - пересматривается характер тренировочной нагрузки, ее объем, интенсивность; проводится медицинское обследование; восстановительные мероприятия (массаж, сауна, плавание в бассейне и др.).

При снижении желания тренироваться и соревноваться: пересмотр содержания тренировочных занятий; совместно со спортсменом проводится пересмотр соревновательных целей и сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена; анализ подготовленности будущих соперников; актуализация соревновательной мотивации.

При снижении удовлетворенности тренировочным процессом: анализ выполнения заданий и подготовленности (технической, физической, тактической, психологической) достигнутой в процессе тренировок.

При ухудшении отношений с тренером и товарищами по команде: анализ характера своего отношения к спортсмену; удовлетворение эмоциональных контактов со спортсменом; акцентированное внимание к спортсмену; беседы с другими спортсменами по налаживанию благоприятных отношений к спортсмену.\

При высоком уровне волнения, не способности контролировать свои мысли (негативные, имеющие «сбивающий» характер) – мысль первична, поэтому важно смещать акценты внимания спортсмена с негативных мыслей, таких как – о возможном проигрыше, сильном сопернике, собственной неготовности и т.п. на те моменты, которые помогут спортсмену снизить волнение до необходимого уровня («рабочего волнения»), так же использование дыхательных техник, погружение в «ресурсное состояние» и т.д.

Соревновательный период

Диагностика состояния спортсмена методом наблюдения перед стартом

Каждая форма предстартового состояния спортсмена своеобразно проявляется внешне. В силу этого по особенностям поведения спортсмена перед стартом, по внешним проявлениям его психического состояния можно судить о том, каков уровень его нервно-психического напряжения, т. е. каково его предстартовое состояние.

К числу внешних проявлений психического состояния спортсмена перед стартом относятся следующие: изменение мимики, осанки, жестов, поз, общей двигательной активности, деятельности некоторых желез наружной секреции (выделение слюны, пота, слез), изменения в особенностях отдельных движений (их быстроты, силы, направления, координации), а также изменения интонационных характеристик речи.

Приведенная таблица включает наиболее характерные признаки каждой формы предстартового состояния.

Особенности внешнего	**Формы предстартового состояния**

проявления (признаки) состояния	Предстартовая (стартовая) лихорадка	Стартовая апатия	Боевая готовность
Мимика и пантомимика	Губы сильно сжаты, челюстные мышцы напряжены, частое моргание, озабоченное выражение лица, заметный тремор рук, движения хаотичные, не целесообразные, частая смена поз	Страдальческое выражение лица, отсутствие улыбки, пассивность позы и ее длительное сохранение. Движения вялые, не энергичные	Заметных изменений в мимике нет, небольшие движения губами. Более строгое выражение лица
Общая двигательная активность	Повышенная двигательная активность, доходящая до суетливости. Торопливость	Малая двигательная активность. Пассивность	Двигательная активность чуть выше обычной. Хороший контроль за своими действиями
Физиологические реакции	Ярко выраженные: учащенный пульс, учащенное и поверхностное дыхание, повышенная потливость. Значительное покраснение или побледнение кожи лица, сухость во рту, «гусиная кожа» на плечах, спине, бедрах	Заметное покраснение лица и появление белых пятен. Урежение дыхания и пульса. Повышение температуры	Легкое покраснение кожи, небольшое учащение дыхания, пульса
Речь, голос	Более громкая и быстрая, чем обычно, речь. Усиление высоких тонов. Перестройка синтаксического порядка предложений: запинки, сложность в формулировании.	Более медленная и тихая, чем обычно речь. Растягивание слов, переход на шепот. Не выразительная речь.	Несколько более громкая и быстрая речь, чем обычно
Особенности поведения	Появление капризности, суетливости, резкая смена настроения от бурного веселья до слез. Нетерпение. Поведение плохо контролируется.	Депрессия, апатия, сонливость. Безразличие к окружающему. Не желание участвовать в соревнованиях. Плохое настроение. Неспособность собраться, мобилизоваться.	Поведение почти не изменяется от обычного. Бодрое, активное, спокойное, хорошо контролируемое сознанием поведение.
Взаимоотношения с окружающими	Повышенная общительность и болтливость или наоборот, угрюмость. Проявление раздражительности, грубости, срывов общения с товарищами по команде, тренером.	Резкое снижение контактов с окружающими, стремление уединиться, малая интенсивность общения	Обычное взаимоотношение с окружающими, несколько пониженное количество контактов с окружающими, общение на расстоянии (кивком головы, поднята для приветствия рука и т.п.)

Метод незаконченных предложений

Цель – определить психическое состояние спортсмена перед стартом.

Этот метод использован на том, что навязчивые мысли, доминирующая мотивация и отношение человека непроизвольно проявляются в его речевой деятельности. Этот метод можно использовать по дороге на соревнование, вечером в гостинице, непосредственно в месте выступления. Спортсмену озвучивается начало предложения, а его задача закончить это предложение так, как он посчитают нужным, например:

- соревнование для меня _____
- сейчас я чувствую _____
- сейчас я бы хотел (а) _____
- когда я жду своего выхода на старт _____
- перед стартом меня раздражает _____
- я волнуюсь перед стартом, когда _____
- чтобы снять волнение, напряжение мне нужно _____

И так далее, тренер может самостоятельно добавить вопросы, которые он считает важными и специфичными для его вида спорта.

Анализ, полученный через завершение предложенных предложений, позволяет судить об основном содержании мыслей спортсмена перед стартом, его психическом состоянии, особенностях мотивации, настроении.

Применение средств психической регуляции в процессе соревнований

1.Создание внутренних психических опор

Этот прием основывается на убеждении спортсмена в его высоком потенциале, которое искусственно подкрепляется созданием условий, для его проявления.

2.Рационализация

Заключается объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации. Это может делать и сам спортсмен в форме самовнушения. Например, при появлении беспричинного раздражения: «Я знаю, что раздражительность - один из признаков вхождения в спортивную форму; раз я стал раздражительным, значит я близок к пику тренированности». Или: «У меня появляются признаки предстартового волнения - это волнение можно использовать и настроить себя на активные действия в спарринге».

3.Сублимация

Заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых, например, в спарринге задач. Чаще всего сублимация заключается в «переводе» суждений спортсмена из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода спарринга в сферу технико-тактического его содержания.

4. «Репродукция положительных эмоций» (ресурсные состояния).

Данную технику тренер может использовать для коррекции эмоционального состояния, настроя спортсмена: в беседе с подопечным напомнить ему соревнования, где он был в состоянии боевой готовности, где чувствовал себя уверенно, мышцы находились в нужном тонусе и т.п. Главное, чтобы спортсмен не только как картинку увидел свое выступление, а «погрузился» эмоционально, подчерпнул из этого нужный настрой.

Этот прием помогает обратиться к своим внутренним психоэнергетическим ресурсам для восстановления психологической «свежести», создания нужного настроя на выступление.

5. «Снятие запрета на ошибку»

Особенно данный прием необходим спортсменам со слабой нервной системой. У них на старте обычно уровень мотивации завышен, что приводит к психическому напряжению и как следствие снижению концентрации внимания, повышенному мышечном тонусу, снижению точности движений и т.п. Поэтому, тренеру необходимо «расслабить» спортсмена установкой «отработай, как ты можешь – спокойно, уверенно, даже если ошибешься, ничего страшного….»

6. Переключение внимания на объекты, не связанные с ожидаемым стартом

Опытные тренеры, хорошо знают индивидуальные особенности и склонности своих подопечных, если тренер обнаруживает у спортсмена прогрессирующие признаки стартовой лихорадки, то для ее преодоления он может: не давать смотреть выступления других, занять организацией более младших товарищей, если в тренировочный период используются дыхательные упражнения или другие техники на саморегуляцию состояния, дать указания на выполнение данных техник, пообщаться с ним на отвлеченные темы и т.п.

При обнаружении признаков стартовой апатии у спортсмена тренеру следует: обеспечить обязательный просмотр очередных стартов и наблюдение за ходом выступления с непрерывным их анализом; использование разминки.

По мере приближения момента старта такое переключение становится все более трудным: спортсмен уже не может думать о чем-то другом, не имеющем отношения к соревнованию. В этом случае он должен знать, что не всякие и не все мысли о соревновании являются причиной возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний.

Если спортсмен переключит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных технических и тактических средств решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мысли о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т.е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение.

7. Использование разминки как способа саморегуляции

Использование специальной разминки не только для подготовки организма и опорно-двигательного аппарата к соревновательной деятельности, но и для регуляции эмоционального состояния.

При чрезмерном эмоциональном возбуждении в разминку нужно включать упражнения для расслабления мышц, на гибкость, упражнения, выполняющиеся плавно, медленно, с большой амплитудой движения, параллельно используя установки «спокоен, уверен, все получается».

При недостаточном возбуждении или подавленности в разминку следует включать упражнения, выполняющиеся быстро, требующие сложной координации движений (в частности, имитационные упражнения, ускорения, рывки и т.п.). Так же сопровождая установками «быстр, активен, все могу, все получается».

8. Моделирование соревновательной ситуации и эмоционально-поведенческой сферы

Моделирование деятельности — это процесс мысленного созидания («проигрывания») будущей деятельности в предполагаемых условиях. «Проигрывание» — это род эксперимента, который осуществляется в целой цепи умственных действий. Важно, что мысленное выполнение действий — это всегда идеомоторная тренировка. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет себе необходимые движения. Как известно, двигательные представления основываются на воспроизведении в коре головного мозга многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответственно тем из них, которые возникают при практическом выполнении воображаемых

действий. Для эмоционально возбудимых, тревожно-мнительных спортсменов полезной является специальная адаптация к конкретным условиям предстоящих соревнований, однако в такой дозировке, чтобы сняв избыток, не уменьшить стимулирующей остроты переживания ситуации соревнований. По мимо идеомоторной тренировки, важна и эмоциональная составляющая – моделируется и эмоциональный фон, настрой на предстоящее выступление.

Спортсмену предлагается представлять свои действия и эмоциональное состояние соревновательный период. Важно, чтобы это была не просто картинка, а полное погружение в нужное состояние и выполнение правильных действий в процессе соревнований.

Представления могут и должны включать как можно больше ощущений. Даже если их рассматривают как «визуализацию», кинестетические, слуховые, тактильные и обонятельные ощущения имеют большое значение.

10. Преодоление негативных эмоций

Привычка мгновенно преодолевать любые отрицательные эмоции должна воспитываться у спортсменов с самых первых шагов их тренировочной и соревновательной деятельности.

После любой неудачи, даже допустив грубую ошибку при выполнении какого-либо движения, необходимо сразу же сказать самому себе: «Ничего страшного! Все равно преодолею! Все равно сделаю правильно!». Только такая уверенность в своих силах, мгновенно противопоставленная неожиданно возникшему чувству страха, позволит затушить его.

Иными словами, каждый спортсмен и каждый тренер должны овладеть психологической регуляцией. По мнению многих спортсменов, отвлечься от навязчивых, угнетающих мыслей и улучшить психическое состояние не так трудно, если в этом помогает тренер.

Переходный период

Состояние эмоционального возбуждения и нервного напряжения характерно для спортсменов не только в тот промежуток времени, когда они готовятся к соревнованиям, но и, зачастую, это состояние не покидает их после окончания соревнований (независимо от результата выступлений) и длится на протяжении более или менее продолжительного промежутка времени, важно своевременно диагностировать возможность не довосстановления

Использование психологических средств восстановления приводит к более быстрому снижению нервно-психической напряженности, восстановлению затраченной нервной энергии.

С помощью психических воздействий удаётся быстро снизить нервно-психическую напряжённость, состояние психической угнетённости, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать чёткую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

«Индекс психоэнергетической опустошенности», Бакштанский В.Л. Жданов О.И.

Данная методика предназначена для своевременного выявления усталости, опустошенности, на состояние «выработанности»

Инструкция: Прочитайте вопросы и в нужной графе ответов поставьте нужную букву в каждой позиции.

Редко - а

Иногда - б

Всегда - в

1 На тренировке (учебе) и в семье я испытываю враждебность и гнев.

2 Я считаю, что постоянно должен(а) преуспевать.

3 Я отдаляюсь от одноклассников, приятелей.

4 Мне кажется, что меня заставляют делать только штрафную работу.

5 Я замечаю, что становлюсь все более черствым(ой) и равнодушным(ой) к одноклассникам, родным и приятелям.

6 Учеба, как и сама жизнь, стала утомительной, скучной и монотонной.

7 Я чувствую, что не расту профессионально (в спорте, в учебе).

8 Я замечаю, что испытываю к жизни негативные чувства и зацикливаюсь на ее плохих сторонах.

9 Я замечаю, что делаю меньше, чем когда бы то ни было.

10 Мне трудно организовать свое время, отдых, учебу, спорт.

11 Я стал(а) более несдержанным(ой).

12 Я чувствую бессилие и неспособность изменить свою жизнь.

13 Я замечаю, что выплескиваю свою неудовлетворенность жизнью на домашних.

14 Я сознательно избегаю личных контактов чаще, чем раньше.

15 Я постоянно спрашиваю себя, верно ли выбрал(а) вид спорта.

16 Меня не покидают тяжелые мысли о своих делах (чтобы все успеть).

17 Каждое утро я просыпаюсь с чувством: «Не знаю, смогу ли выдержать еще один день».

18 По-моему, в школе и на тренировке никого не интересует, как у меня дела.

19 Я замечаю, что меньше занимаюсь физическим трудом (по дому, в школе), в основном стараюсь уклониться от нее.

20 Я устаю от своих обязанностей, даже если хорошо выспался (ась).

Каждый ответ соотносится с баллом:

Обведите нужную цифру в каждой позиции и суммируйте итог.

1. Редко (а) - 1
2. Иногда (б) - 2
3. Всегда (в) - 3

Результат:

20—34 - усталость отсутствует;

35—49 - умеренное опустошение (ранние предупреждающие сигналы);

50—60 - полное опустошение (требуется срочная помощь).

Фамилия, имя _____ **Дата заполнения** _____

1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)
11)	12)	13)	14)	15)	16)	17)	18)	19)	20)

Методика «Шкала состояний»

(русскоязычная адаптация А.Б. Леоновой)

Направлена на оценку степени субъективной комфортности переживаемого человеком в данный момент времени

Методика состоит из 10 биполярных шкал, полюса которых обозначены противоположными по своему значению прилагательными, описывающими характерные признаки «хорошего» и «плохого» субъективного состояния (например, «сильный — слабый», «спокойный — взволнованный», «скучный — заинтересованный»).

Для оценки степени выраженности переживаний по каждой паре признаков используется традиционная 7-балльная шкала с фиксированной нейтральной оценкой «0» и тремя градациями в сторону каждого из полярных переживаний (1 — слабая выраженность, 2 — умеренная выраженность, 3 — сильная выраженность). На бланке методики оценочная шкала представлена в симметричной цифровой форме «3 2 1 0 1 2 3». При подсчете результатов тестирования она трансформируется в последовательность от 7 до 1 баллов, причем оценочный балл 7 присваивается максимально позитивной оценке признака, а балл 1 — максимально негативной. Оценка 4 балла соответствует нейтральному пункту «0».

Следует отметить, что в состав методики входят как прямые (п. 1, 2, 4, 5, 7, 9), так и обратные шкалы (п. 3, 6, 8, 10). В случае прямых шкал оценка в 7 баллов находится на левом полюсе шкалы (оценочная шкала выглядит как последовательность «по убывающей»: 7 6 5 4 3 2 1). В случае обратных шкал оценка в 7 баллов перемещается на правый полюс шкалы — оценочная шкала как бы «переворачивается» и имеет вид последовательности «по возрастающей» (1 2 3 4 5 6 7).

Основным показателем данной методики является так называемый индекс субъективного комфорта (ИСК), который рассчитывается как общая сумма баллов, набранная испытуемым по всем 10 шкалам. Оценки испытуемых могут варьировать в диапазоне от 10 до 701 баллов. Чем выше значение ИСК, тем благополучнее общее субъективное состояние испытуемого.

Интерпретация результатов строится с учетом следующих градаций ИСК

СК$\geq$ 54 баллам	Высокий уровень субъективного комфорта, хорошее самочувствие
48 $\leq$ ИСК < 54 баллов	Приемлемый уровень субъективного комфорта, нормальное самочувствие
41 $\leq$ ИСК < 48 баллов	Сниженный уровень субъективного комфорта, пониженное самочувствие
ИСК< 41 балла	Низкий уровень субъективного комфорта, плохое самочувствие

Бланк Шкала состояний

Ф.И.О. _____

Дата_____Время заполнения_____

Инструкция. Прочтите каждую из представленных ниже пар полярных утверждений и на оценочной шкале отметьте, в какой степени ваши ощущения в данный момент времени ближе к тому или иному полюсу шкалы.

Отсутствию сколь-нибудь выраженного сдвига в сторону того или иного переживания по данной шкале соответствует оценка «0».

Не задумывайтесь, пожалуйста, долго над выбором ответа — обычно первое ощущение, которое приходит вам в голову, оказывается наиболее точным.

1	Сильный	3 2 1 0 1 2 3	Слабый
2	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
3	Сонный	3 2 1 0 1 2 3	Бодрый
4	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
5	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
6	Ленивый	3 2 1 0 1 2 3	Энергичный
7	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
8	Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Собранный
9	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Истощенный
10	Скучный	3 2 1 0 1 2 3	Заинтересованный

Индекс субъективного комфорта _____

Для психического восстановления спортсмена после стресса, вызванного условиями соревнований, рекомендуется использовать психорегулирующую тренировку - ПРТ (А.В. Алексеев), психофизиологическую тренировку – ПФТ (М.Р. Могендович, В. Мешка и др.).

Элементы данных направлений можно использовать как в тренировочном процессе, так и специально отведенное время для групповой работы со спортсменами по овладению навыками саморегуяции - проведение игровых тренировок, использование нестандартных заданий, упражнений.