

РЕКОМЕНДАЦИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

1. Безразличие, отсутствие интереса, скука - антиподы праздничного настроения, воодушевления, подъема боевого духа перед стартом. Спортсмен с отсутствием соревновательного интереса вредит себе и команде. Надо возбудить этот интерес и позаботиться о коллективном настроении.

2. Классическая триада в последовательности «хочу - могу - должен» - критерий предстартового состояния спортсмена. Он *хочет* соревноваться, рвется в бой, уверен, что *сможет* выполнить поставленные перед ним задачи, и понимает, что *должен* сделать это, чего бы это ему ни стоило, ради себя, ради команды, ради своей страны. На этом строится состояние спокойной боевой уверенности.

3. Волнение перед стартом - необходимый компонент хорошего результата. Это друг спортсмена, который помогает ему перепрыгнуть через стандарты тренировочных результатов, подняться над собой, часто на неожиданную высоту.

4. Если волнение становится чрезмерным, напряжение переходит в напряженность, спортсмену не поздно помочь. Главное - не паниковать, зная, что и в этом состоянии возможен высокий результат. Любыми способами (некоторые из них изложены ниже) не допустить перевозбуждения спортсмена. За ним следует глубокая «яма» апатии, а тут уже не до результата.

5. Если у спортсмена нарушилась техника во время разминки - это, скорее всего, следствие напряженности, которая приводит к дисгармонии функций, нарушает работу мышц-антагонистов и сбалансированную систему их напряжения - расслабления. Корректировать технику в эти моменты - это значит вмешиваться в автоматизм навыка. Стоит ли? Прежде чем это сделать, надо все взвесить. Может быть, лучше заняться психическим состоянием спортсмена.

6. В системе самопознания спортсмена одно из главных мест занимают знания о том, что с ним происходит в период соревнований. Для этого в дневнике спортсмена должна быть графа «Психические состояния». Это поможет оптимизировать ритуал предсоревновательного поведения, от соревнования к соревнованию лучше и лучше помогать себе.

7. Снижение значимости - самый общий принцип воздействия на спортсмена в эмоциогенной ситуации соревнований.

8. Каждый спортсмен отличается высокой чувствительностью ко всему, что, так или иначе, касается его спортивного результата. И в первую очередь к состоянию тренера. Это означает, что тренер ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнения по поводу выступления спортсмена в соревнованиях. Малейшая неуверенность, раздражительность, беспокойный тон, неоправданная суетливость тут же воспринимаются спортсменом и негативно влияют на его состояние. Психическое напряжение в период соревнований ис-

пытывает не только спортсмен, но и тренер (бывает, что тренер даже больше). Но спортсмен ни в коем случае не должен этого заметить.

9. Отношения и манера общения тренера со спортсменом во время соревнований должны быть обычными, либо более мягкими. Содержание и форму своих обращений к спортсмену необходимо контролировать тщательнее обычного. Тренер должен быть настроен оптимистически, уверенно, в общении быть легким, раскованным.

10. То, что было полезно для мотивации тренировочного процесса, может оказаться вредным в соревновательной обстановке. Всякого рода «накачки», заострение значимости выступления должны быть своевременны. Примерно за неделю до соревнований их использование весьма сомнительно. Они допустимы лишь в крайних случаях подавленности спортсмена и то непосредственно перед стартом.

11. Нельзя раздражаться по поводу каких-либо нарушений в технике исполнения упражнений, необычности поведения спортсмена, недостатков в организации соревнований или по какой-то иной причине. Причины эти можно мягко, конструктивно корректировать (если это крайне необходимо) либо не замечать. Раздражительность же вообще деструктивна, а в соревновательной обстановке в особенности.

12. Не следует успокаивать спортсмена фразой: «Не волнуйся!» или требованием «Возьми себя в руки, ты же спортсмен!». Ни в том, ни в другом случае тренер не достигнет желаемого результата, а нередко натолкнется на раздражительный ответ. Целесообразней говорить «Спокойно!».

13. Если есть необходимость дать какие-либо указания в отношении действий или поведения спортсмена, то фразы должны быть краткими и понятными. Неопределенные выражения, указания на поиск вариантов лучше исключить. В некоторые моменты растерянности, неуверенности спортсмена жесткий, авторитарный приказ может оказаться вполне оправданным, особенно если он отдан в манере, не оставляющей никаких сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не каких-либо других действий.

14. Оценивать действия спортсмена необходимо спокойным тоном, лучше, если среди оценок будут преобладать положительные. Спортсмену, закончившему выступления неудачно, нужно уделить особое внимание. Нельзя выражать разочарований по поводу его результата в выступлениях, подчеркивающих бесперспективность спортивного будущего. Заняться анализом ошибок лучше, когда страсти улягутся, через день-два после соревнований.

15. В период соревнований тренер не должен быть озабочен, чрезмерно внимателен или назойлив в своем стремлении помочь спортсмену, особенно перед сном. Ни в коем случае нельзя уговаривать его быстро заснуть. И даже «Пора спать!» лучше заменить на «Пора отдыхать».

16. Спортсмен должен быть уверен, что хорошо подготовлен, но не завышать оптимальный уровень самооценки. Высокая самооценка поднимает цель, а следовательно, значимость. В итоге - высокое эмоциональное возбуждение, нарушение сбалансированного оптимума рабочих систем и недостижение цели. Надежда на «фантастический» результат может хорошо мобилизовать лишь как исключение и, как правило, приводит к глубоким разочарованиям после соревнований.

17. Тренер должен позаботиться о том, чтобы спортсмен в период соревнований не вступал в контакт с людьми, не понимающими его предстартового состояния. Они очень любят задавать вопросы о самочувствии, предполагаемых результатах, о соперниках и пр., что чаще всего вредно для спортсменов. Особенно опасны восторженные «доброжелатели», не осознающие своей бестактности, которые хотят «помочь» спортсмену и всегда уверены, что сегодня будет рекорд, ждут победы и т. д., о чем и спешат сообщить ему. Следует в первую очередь оберегать от них молодых спортсменов, которым еще предстоит завоевать место под солнцем спортивной славы.

18. Одна из задач тренера - профильтровать информацию о противниках и выдать спортсмену только то, что пойдет ему на пользу. Избыток сведений не менее вреден, чем их недостаток. Тем более нецелесообразно чрезмерно раздувать достоинства соперников. Спортсмену лучше думать о том, что, как и когда делать, чем беспочвенно «перемалывать» информацию, без которой вполне можно обойтись. Эту нагрузку тренеру лучше взять на себя, а спортсмену представить только выводы, если в этом будет необходимость.

19. Торжественное открытие, парад, знамена, марши, цветы создают праздничную атмосферу, воодушевляют спортсменов. Но некоторых все же перевозбуждают. Их тренер должен знать. То же касается наблюдений за ходом спортивной борьбы, переживаний за своих товарищей. Что одному на пользу - другому может идти во вред.

20. Спортсмену надо учитывать время на все подготовительные мероприятия в период соревнований.

21. Спортсмен должен знать, что сильнейший враг будущего результата - это мысли о нем. Особенно контрастные («Покажу результат - будет...», «Не покажу - ой, что будет!..»). Для большинства мысли о результате в конкретной и лаконичной форме полезны *только перед самым стартом*. Всякий раз, когда тренеру хочется сказать спортсмену: «Иди, настраивайся на результат», он должен вспомнить, а научил ли он его этой настройке. Но даже если учил, то в такой форме говорить все равно не стоит. Напоминание о результате в эти моменты часто оказываются не только бесполезны, но и вредны.

22. Выступление, мнение, оценка, обещание руководителя являются хорошими мотивами в тренировке и соревнованиях. Но только в том случае, когда они своевременны и дозированы. Так проводить собрание с командой, когда особых причин для этого нет, а только потому, что завтра начало ответственных соревнований, вряд ли целесообразно. За неделю, за

несколько дней до этого – пожалуйста. Для эмоционально возбудимых далеко не всегда полезно чтобы предсоревновательное психическое напряжение суммировалось с эмоциями, вызываемыми выступлением ответственного руководителя.

23. Каждому знакомо, какой силой обладает слово врача, его мнение о нашем здоровье. Известно также, что «слово лечит, слово калечит» особенно если оно исходит из уст медика. С каждым годом врач в команде становится все более авторитетной фигурой. То как он относится к различным недугам спортсменов, как их объясняет, и лечит в период соревнований, во многом определяет их психическое состояние. Врач должен знать спорт его задачи специфику. Даже очень хороший врач, но далекий от спорта может, не желая того, навредить.

24. Родители хороших спортсменов, как правило, прекрасно знают вид спорта, которым занимается их ребенок. Но иногда их грамотность переходит границы допустимого и на основе избыточной информации они начинают допускать и избыточное количество ошибок, особенно в период соревнований. Пусть не страдает родительское самолюбие, если сын (или дочь) просят не приходить на соревнования, значит, их присутствие может нарушить оптимум, спортсмен перестарается в своих помыслах и действиях. Если же он просит вас прийти на соревнования, отложите дела - ваше присутствие будет ему поддержкой.

25. Прежде чем что-то посоветовать спортсмену перед соревнованиями и во время них, высказать свои пожелания, оценки и прогнозы, родители должны тщательно взвесить свои слова. Говоря спортсмену, что мама (папа) ждет сегодня рекорд, она (он) снижает вероятность его установления.