

Киреева Н.Ю., Кропотухина О.С.
Российский государственный профессионально
-педагогический университет
Екатеринбург, Россия

СТРЕССЫ У СПОРТИВНЫХ КОМАНД И ИХ ТРЕНЕРОВ: ПРИЧИНЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация. Управление стрессом и контроль эмоций в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности – важный момент в деятельности каждого игрока и тренера. Нужно научиться правильно относиться к стрессу и его контролировать.

Ключевые слова: спортивная тренировка, психология спорта, взаимоотношения игрока и тренера, саморегуляция стрессов.

Для спортсмена самый мощный источник стресса заключен в нем самом. Внутренние факторы - мысли игрока; чувства игрока; слова, которые мысленно повторяет игрок; объяснения и определения, которые дает игрок в той или иной ситуации. Если игрок сам основной источник стресса, значит, стресс зависит от игрока, значит, он многое может сделать сам, чтобы его контролировать. Но нельзя отрицать, что во многих случаях существуют внешние факторы, оказывающие давление на команду или отдельного игрока:

- Тренер, который может давить на команду словами такого рода: «Эта игра для нас очень важна». Эту фразу многие тренеры говорят довольно часто, пытаясь мотивировать команду, однако, к сожалению, часто этим вызывают только ненужный стресс.
- Установка руководства команды - «Вы должны выиграть, иначе будущее команды в опасности...». Еще одна фраза, призванная мотивировать игроков, но также приводящая к стрессу.
- Средства массовой информации и окружающая среда - включая журналистов и спортивных комментаторов, болельщиков, семью и т.д.

Указанные внешние факторы могут увеличивать стресс, но реально к существенному увеличению внутреннего напряжения приводит то, как игроки и тренер сами интерпретируют данную ситуацию. Стрессовую ситуацию создают не те, которые говорят, пишут и т.д., а то, как лично игрок воспринимает слова и действия других людей. Если удастся изменить свои мысли, то удастся изменить значимость ситуации и возникает возможность контролировать стресс.

Тренер оказывает на своих игроков очень большое влияние, в том числе и в психологическом плане. Каждому тренеру важно разъяснить воспитанникам, что они должны работать, чтобы развивать свою силу духа. И в то же время, сам тренер должен развивать свою психологиче-

скую силу. Слишком сильный стресс - враг любого игрока, он не позволяет добиться того, на что он способен. Стресс не исчезает сам по себе, и долг руководителя потребовать от игроков, чтобы они научились контролировать свое напряжение.

Стресс - основной фактор, мешающий игрокам стабильно играть на максимуме своих возможностей. Тренер команды обязан хорошо знать своих игроков. Некоторые из них умеют справляться со стрессовыми ситуациями, другие не очень. Стресс мешает им всем, даже тем, кто производит впечатление хорошо справляющихся с ним. Если игроки не пытаются регулировать стресс, высока вероятность, что они обратятся к обманчиво легким способам решения этой проблемы. Использование сигарет и алкоголя становится все более и более частым явлением.

Игроки команды - всего лишь люди, так же как и тренер. Тренер должен уметь замечать у своих игроков симптомы стресса, как вне игры, так и во время нее. Если от стресса отмахнуться или не распознать его, он от этого не исчезнет. Долг тренера - подвести игроков к игре в их лучшей спортивной форме, как каждого по отдельности, так и команду в целом; а это требует психологических тренировок.

Но не стоит пытаться самим стать психологом своей команды. Это невозможно, так как тренер занимает тренерскую позицию. Рекомендуется работать в тесной связке с психологом, если есть такая возможность. Если ее нет, то игрокам можно предложить заниматься психологической подготовкой, релаксацией и другими техниками самостоятельно.

Также нельзя забывать, что тренер - тоже человек, у которого возникают стрессы. Будучи всего лишь человеком, он испытывает на себе сильное давление со стороны команды. Стресс влияет и на здоровье и на принятие решений.

Например. Фил Джексон (легендарный тренер команды Чикаго Буллз, Лос Анджелес Лейкерс и игрок последней; человек, о котором сложно подумать как о психологически слабом), писал в своей книге, что с самого начала его карьеры тренера он пришел к выводу, что, когда его сердце бьется с частотой 100 ударов в минуту или выше, его эффективность как тренера ухудшается. По этой причине он работал над собой во время матча, понижая уровень стресса и частоты сердечных сокращений.

Чтобы стать еще более хорошим тренером и здоровым человеком, необходимо научиться регулировать свой уровень стресса. Эмоциональный контроль не только нужен для успеха игроков, он определяет и успешность работы тренера. Тренер просто обязан находиться в таком состоянии, в котором чувства не влияют на принимаемые решения, и они определяются только профессиональным анализом ситуации. Тренеру нужно научиться не реагировать, когда он переполнен эмоциями (гнев, радость, досада, или все вместе) - ни на игроков, ни на окружающих.

Тренер не сможет потребовать контроля эмоций от игроков, если не будет подавать им хороший пример.

Вообще, тренировка - очень подходящее место для выработки эмоционального контроля и регуляции. Долг тренера - говорить об этом игрокам и требовать от них работы над своими эмоциями. Этого можно достигнуть, тренируя специальные игровые ситуации, вызывающие сильные эмоции, которые нужно контролировать, или они нарушат концентрацию. Например, упущенный игровой момент, неспортивное поведение по отношению к другому игроку, серьезная травма друга, и прочее.

Вот несколько упражнений, которые могут помочь в уменьшении стрессовых ситуаций:

1) «Стрессометр». Сконцентрироваться на признаках стресса, которые отмечаются в данный момент, и дать оценку от 1 до 10. Закрывать глаза и вспомнить последнюю игру. Мысленно вернуться в раздевалку до игры и дать оценку уровня стресса, испытываемого до игры. Снова закрыть глаза и вспомнить свою лучшую игру, дать оценку своего состояния до этой игры. Полученные три оценки показывают уровень стресса, испытываемый в настоящий момент, уровень стресса, который игрок испытал перед прошлой игрой, и уровень стресса, необходимый, чтобы игрок был в своей полной форме. Нужно приучить себя в самых разных ситуациях обращаться к своему «стрессометру». Установить для себя величину стресса, которая описывает тот уровень стресса, который игрок испытывает ночью и утром перед игрой, за пару часов до выхода на площадку, в раздевалке, во время разминки, в тот момент, когда раздается свисток судьи и в других ситуациях, возникающих в ходе игры. В свободное время попытаться потренироваться и определить уровень стресса, необходимый игроку для максимальной реализации его способностей. Попытаться припомнить самые лучшие игры и вспомнить уровень стресса, который у игрока был перед самой игрой, пока не получится правильная оценка уровня стресса, позволяющего раскрыть максимальный потенциал.

2) Расслабление с помощью глубокого дыхания. Цель - максимально увеличить поступление кислорода в мозг и в мышцы. В результате возникает приятное ощущение и наступает физическое расслабление. Упражнение можно делать сидя, лежа или стоя - в любой ситуации. Расположиться удобно и начать медленно дышать через нос. Продолжать дышать, не напрягаясь, чтобы тело было расслаблено. Затем вдохнуть на полную емкость своих легких, задержать дыхание на пару секунд и выдыхать воздух медленно и равномерно через рот, пока он весь не выйдет. Нужно добиться того, чтобы время, затрачиваемое на выдох, стало в два раза больше времени, которое занимает вдох.

3) Расслабление за счет глубокого дыхания. Упражнение для тех,

кому удобно глубоко дышать и кто не испытывает головокружения. Вместо обычного дыхания с подсчетом дыхательных циклов, выполнять и подсчитывать циклы (цикл = вдох + выдох) глубокого дыхания. При глубоком дыхании получается 3-4 дыхания в минуту, за полное 10-минутное упражнение игрок успеет выполнить 30-40 дыханий (точнее, циклов дыхания). Надо помнить, этот метод подходит только людям, у которых нет проблем с дыхательной системой.

4) Релаксация: сокращение и расслабление разных участков тела. Цель - достичь очищения ума от мыслей и расслабления тела. Лечь или сесть в удобное положение, закрыть глаза, сконцентрироваться на дыхании. Сделать пять глубоких дыхательных циклов. После этого вернуться к нормальному ритму дыхания. Затем сжать оба кулака, на пару секунд сконцентрироваться на ощущении неприятного напряжения. Затем немного расслабьте кулаки, и сосредоточиться на разнице в ощущениях. Полностью разжать кулаки и почувствовать, как напряжение и неприятное ощущение сменяются чувством комфорта и расслабления. Снова тщательно отследить разницу в ощущении напряжения и ощущении расслабления, сконцентрироваться на ней. То же самое упражнение применить к рукам (вытянуть их вниз, в стороны, вверх); ногам (вытянуть на расстоянии); стопам; рукам и ногам одновременно; животу (напрячь); грудной клетке; плечам и шее; зубам (сжать челюсть); глазам (закрыть). Чем больше игрок будет тренироваться, тем скорее его тело само определит необходимое для расслабления время. После того, как спортсмен пару раз сделает эти упражнения, нужно постараться ему приспособить их к своим личным потребностям. Он может концентрироваться на напряжении и на расслаблении всех мышц тела, или части их, в зависимости от индивидуального уровня стресса и, учитывая время, которым игрок располагает.

Нельзя ставить задачу - научиться избавляться от стресса. Это невозможно. Важно научиться правильно относиться к стрессу и его контролировать, научиться реализовывать свой потенциал в стрессовых ситуациях.

Библиографический список:

1. Журавлёв Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Д. В. Журавлёв. М. - 2009. 120 с.
2. Сингина Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе. Методическое руководство / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. М. - 2013. 18 с.