

Анализ проведенных исследований позволяет говорить о важности изучения личностных ресурсов спортсменов баскетболистов и разработке новых методов и тренингов для повышения таких качеств как устойчивость и креативность.

Библиографический список

1. Engler A-C. Origins of self-control failure in athletes: a pilot study/ Ann-Christin Engler, Fabian Hofmann, Justin Klandermann, Yannik Klein, Sven Krüger, Martin Leo Reinhard, Sylvain Laborde//Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 60.
2. Yang HanSeung. The Effects of Personality on the Creativity of Middle School Basketball Players / HanSeung Yang, Jin Hwang//Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 151.
3. Kegelaers J. Exploring coaches' use of planned disruptions in talent development and elite sports / Jolan Kegelaers, Paul Wylleman, Raoul Oudejans//Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 187.

Вичужанин Р.А.

Уральский федеральный университет имени
первого Президента России Б. Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье проведен анализ зарубежных исследований в области психологической подготовки спортсменов. Выявления лидеров в команде, роль тренера и как эмоции могут влиять на результат.

Ключевые слова: лидерство, эмоции, тренер, баскетбол, спортсмены.

Целью нашей работы является рассмотреть современные зарубежные исследования, связанные с психологической подготовкой баскетболистов.

В исследовании Лиат Куффлер-Бакало с соавторами «Речь тренера в большом перерыве и его влияние на результативность игроков» главный акцент делается на важности данного аспекта психологического воздействия тренера на игроков [1].

Исследование проводилось по смешанной методике. Участниками были 9 баскетболистов из высшей мужской элитной лиги в Израиле, тренер команды и два помощника тренера.

Результаты продемонстрировали особые модели разговоров тренеров, которые в основном были связаны с разницей счета в игре,

достигнутым командой до перерыва. Результаты показали, когда команда ушла на перерыв проигрывая, то большое количество отрицательных высказываний в разговоре тренера с игроками повысило вероятность проигрыша в игре.

Таким образом, авторы исследования делают заключение о том, что речь тренера в условиях проигрыша, если она имеет негативные оценки игроков не обеспечивает повышение результатов, а скорее наоборот снижает эффективность игры.

В следующем исследовании Хуэйли Ли, Личжун Чи из Пекинского спортивного университета, Китайская Народная Республика изучали «Поляризационный эффект нехватки времени: влияние эмоций на результативность принятия решений в баскетболе» [2].

Цель данного исследования - проверить влияние эмоций, особенно нейтральных, на принятие решений в спортивной обстановке и влияние эмоций в условиях нехватки времени.

Первый тест изучал эффективность принятия решений и динамическую несогласованность принятия решений баскетболистами-непрофессионалами в разных эмоциональных состояниях. Результаты показали, что исходное качество участников и среднее качество вариантов нейтральных эмоций значительно лучше, чем у отрицательных и положительных эмоций. Во втором исследовании сократили интервал времени и время принятия решений, чтобы повысить экологическую обоснованность, и попытались изучить влияние эмоций на принятие решений в баскетболе. Результаты показали, что влияние эмоций на принятие решений профессиональными спортсменами аналогично влиянию у непрофессиональных баскетболистов, также было обнаружено, что нехватка времени поляризует эмоции в процессе принятия решений.

Таким образом, можно заключить, что в условиях дефицита времени наилучшее решение будут принимать те спортсмены, которые умеют управлять своими эмоциями.

Еще одно исследование Нильс Мертенс, Филипп Боэн и Катриен Франсен из университета KU Левен, Бельгия, Алекс Хаслам, Никлас К. Штеффенс из университета Квинсленда, Австралия, Стюарт Коттерилл из университета Винчестера, Англия «Вместе идти к более сильному «МЫ»: экспериментальная проверка программы совместного лидерства 5RS в баскетбольных командах» [3].

Цель этого исследования было создать структуру совместного лидерства, который помогает получить конкурентное преимущество. Хотя преимущества совместного лидерства хорошо задокументированы, фактических данных о том, как реализовать такую структуру совместного лидерства, немного. В спортивных командах это ставит тренеров перед тремя ключевыми задачами:

- 1) определение «правильных» членов команды;
- 2) определение ролей, которые должны выполнять эти лидеры;
- 3) как развивать лидерские навыки.

Программа совместного лидерства 5RS решает эти проблемы путем определения лучших лидеров в команде по задачам, мотивационному, социальному и внешнему лидерству (посредством анализа социальных сетей).

Затем выбранные лидеры укрепляют навыки лидерства в течение пяти этапов (подготовка, отражение, представление, реализация и отчетность).

Чтобы проверить эффективность этой программы, авторы набрали восемь бельгийских баскетбольных команд на национальном уровне (N = 96). Приняли экспериментальный план, в котором команды были равномерно распределены по двум условиям (то есть по вмешательству и контрольному условию), каждое из которых измерялось в два момента времени (до и после теста). Результаты повторных измерений показывают, что по программе 5RS удалось создать эффективную структуру совместного руководства и укрепление способности воспринимаемых лидеров создавать общее чувство «МЫ» в своей команде. Кроме того, программа укрепила идентификацию команды, мотивацию, приверженность целям команды и ее благополучие по сравнению с контрольной группой. Совместное лидерство является лучшим фактором эффективности команды, чем вертикальное лидерство.

Представленные выше результаты исследований доказывают с одной стороны роль тренера и его речи на эффективность и успешность команды, значимость формирования совместного лидерства в команде баскетболистов и необходимости как тренерам, так и игрокам в условиях неопределенности управлять собственными эмоциями.

Библиографический список

1. Kuffler-Bakalo L. Coach halftime speech and its influence on players performance /Liat Kuffler-Bakalo, Sima Zach // Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 171.
2. Huili Li. Effect of time pressure: the effect of emotion on decision-making performance in basketball /Huili Li, Lizhong Chi //Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 296.
3. Mertens T. Leading together towards a stronger ‘Us’: an experimental test of the 5RS shared leadership program in basketball teams //Niels Mertens¹, Filip Boen¹, Alex Haslam², Niklas K. Steffens², Stewart Cotterill³, Katrien Fransen¹//Abstract book, 15th European Congress of Sport & Exercise Psychology 15-20 July 2019, FEPSAC, Munster, Germany. – P. 91.