

«Состояние уверенности в спорте»

Старший тренер-преподаватель Беляков Р.В.

Тамбовское областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 3»

Уверенность — качество, при котором спортсмен убежден в своих способностях и имеет оптимистическое отношение к достижению поставленных целей. Уверенность играет важную роль в спортивной деятельности, поскольку способствует повышению мотивации и улучшению спортивных результатов. Стоит добавить, что развитие уверенности в себе благоприятно сказывается не только на успехе в спорте, но и в жизни в целом.

Структурно-динамическая характеристика состояния уверенности в спорте

1. Структура уверенности:

- Идентификация ключевых компонентов уверенности (когнитивный, эмоциональный, мотивационный, практический).
- Определение взаимосвязей между компонентами уверенности и их значимости для спортсмена.

2. Динамика уверенности:

- Изучение изменений уровня уверенности во времени и в различных ситуациях.
- Анализ влияния тренировок, соревнований, успехов и неудач на уровень и структуру уверенности.

3. Внутренние и внешние факторы:

- Определение влияния личностных черт спортсмена (самоэффективность, оптимизм, упорство) на уровень уверенности.
- Анализ влияния тренера, команды, близких на уверенность спортсмена.

4. Степень регуляции уверенности:

- Оценка способности спортсмена регулировать свою уверенность в зависимости от ситуации.
- Изучение эффективности стратегий (психологических тренировок, медитаций, визуализаций) для поддержания и улучшения уверенности.

5. Влияние уверенности на спортивные результаты:

- Анализ корреляции между уровнем уверенности и спортивными достижениями спортсмена.
- Определение того, как изменение уверенности влияет на мотивацию, сосредоточенность и выносливость спортсмена.

Для работы с негативными переживаниями спортсменов важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена:

1. Идентификация и осознание негативных переживаний: спортсмен должен быть готов к анализу своих эмоций и переживаний, чтобы понять их причины и последствия для своей спортивной деятельности.

2. Построение уверенности и позитивного ментального образа: поддержка спортсмена в формировании психологической уверенности и мотивации через позитивные убеждения и укрепление самооценки.
3. Работа над тренировками ментальных навыков: тренировка концентрации, определение целей, принятие решений и контроль внутреннего диалога помогут спортсмену максимально сконцентрироваться во время соревнований.
4. Создание плана эмоциональной регуляции во время событий: разработка плана действий в случае возникновения негативных эмоций или стресса во время соревнований для быстрой реакции и восстановления.
5. Создание поддерживающей и позитивной командной обстановки: Укрепление связей с тренером, командой, психологом для получения поддержки и понимания.

Существуют три степени уверенности:

1. Моральная уверенность — мотив уверенности базируется на законе привычного человеческого поведения;
2. Физическая уверенность — мотив уверенности базируется на физическом законе;
3. Метафизическая уверенность — мотив уверенности базируется на метафизическом законе.

Несмотря на многообразие подходов к феномену уверенности, выделяют два основных положения в понимании этой конструкции и соответственно два ведущих направления исследований:

1. Уверенность в правильности своих суждений.
2. Уверенность в себе.

Уверенность является психологической характеристикой веры и убеждений. Уверенность может быть, как результатом собственного опыта личности, так и результатом действия снаружи. Например, уверенность может появиться у человека помимо (а иногда и против) его воли и сознания под действием сознательного настраивания. Уверенность личности может вызвать в себе и путём самовнушения (например, аутогенной тренировки). Частым случаем уверенности является уверенность в себе. Отсутствие уверенности в себе (неуверенность) составляет психологическую проблему.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность и придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на соревнованиях.

Результаты проведенных научных исследований убедительно демонстрируют, что наиболее постоянным фактором, различающим успешно и неуспешно выступающих спортсменов, является уверенность в себе. Это означает, что сильнейшие спортсмены независимо от вида спорта постоянно демонстрируют высокую степень уверенности в себе и в своих способностях.

Чувство уверенности является одним из существенных компонентов сложных волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, упорства и др. Без уверенности невозможно довести до конца волевое действие, обычно связанное с преодолением трудностей. Настоящая уверенность основывается на отражении в сознании человека объективных связей и отношений, на знании, оценке и проверке своих сил, оценке ситуации действия, сопоставлении и положительной оценке реальных средств для достижения преследуемых целей.

Таким образом, спортсмен, который уверен в себе, максимально проявляет свои физические качества. Если спортсмен не уверен в своих силах, то у него возникает чрезмерное эмоциональное переживание, которое снижает контроль над точностью действия и его своевременным выполнением.

Психологическая подготовка спортсмена к конкретным соревнованиям не должна начинаться в предсоревновательный период, а должна быть органичной частью всего тренировочного процесса. Важность психологической подготовки сейчас не отрицает никто, но тем не менее очень часто и тренеры, и спортсмены забывают о ней именно в период планового тренировочного процесса.

Как же должен строиться тренировочный процесс, чтобы уверенность в себе у спортсмена находилась на оптимальном уровне к нужному моменту его спортивной жизни?

Тренер совместно со спортсменом должен проанализировать его состояние и выбрать цель, к которой надо стремиться. Цель должна быть реальной и достижимой в течение не очень продолжительного времени. Например, участие в соревновании с целью войти в 10 лучших. Далее строится план тренировочных мероприятий. На этапе тренировки от тренера требуется умение разбираться не только в методах физической подготовки, но и в психологии спортсмена. Тренер, определяя «слабые места» своего ученика, должен не только помочь ему преодолеть их в процессе физической подготовки, но и заставить ученика поверить в то, что он сможет это сделать. В качестве одного из методов подготовки спортсмена можно рекомендовать применение виртуальных тренировок. Виртуальная тренировка — это визуальное воображение конкретных действий в различных ситуациях. Визуальное воображение — это способность представить ситуацию в целом и вычленив из нее нужные моменты. Методика виртуальных тренировок позволяет запомнить базовые и важные движения и действия и не тратить время на обдумывание их уже в условиях соревнований или реальных тренировок. Сначала происходит обдумывание, а далее спортсмен уже

автоматически воспроизводит действие, совершенствуя свою технику и анализ понимания ситуации.

В процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самих соревнований возникает множество «сбивающих факторов», которые можно разделить на внутренние и внешние.

К **внешним** можно отнести объективные факторы (непогода, непривычный климат и т.п.) и субъективные (неадекватная реакция спортсмена на внешние раздражители, например, на перерывы в соревнованиях, на зрителей и т.п.).

К **внутренним** относятся переживания самого спортсмена. Например, посмотрев выступления соперников, спортсмен решает, что он не сможет с ними конкурировать. Спортсмен должен быть психологически подготовлен и к таким сбивающим факторам.

Для диагностики состояния спортсмена можно применять методику самооценки эмоциональных состояний. Для коррекции своего эмоционального состояния и повышения уверенности в себе уже в предсоревновательный период можно использовать методики аутотренинга, медитации.

В процессе тренировок спортсмен должен собирать сведения о своих предполагаемых противниках, знать их слабые и сильные стороны. Это помогает не только лучше подготовиться физически к встрече с ними на состязаниях, но и выработать тактику борьбы, а также повысить уверенность в собственной победе.

Спорт может способствовать как снижению, так и повышению уверенности в себе у человека. Это чувство непостоянно, степень его колеблется в разное время карьеры спортсмена и зависит от успешности выступлений, от того, насколько соотносятся цели, поставленные перед собой спортсменом, и частота, и степень их достижения. Тем не менее спортсмены и их тренеры должны уметь управлять этим чувством не только в тренировочном периоде, но и перед соревнованиями, и во время выступлений.

Технология формирования уверенности

Технология формирования уверенности включает следующие моменты:

1. Определение ситуаций, сложных для эффективного выполнения деятельности в экстремальных условиях, и ранжирование их по принципу трудности регуляции: мысль о неудаче, опасение сделать ошибку, дрожание рук, трудно сосредоточиться и т. д.
2. Мысленное представление положительного решения данных ситуаций.

Реализация:

- 1) Глубокая релаксация 2-3 мин: - перенесение себя в конкретную негативную ситуацию (психологически трудная ситуация ответственного матча, необходимость выполнить удар - пас, перехват - в последние секунды матча); - создание состояния спокойствия 20-40 с: «Я спокоен, чувствую спокойную уверенность. Тревога ушла, максимальная концентрация.»

2) Представить свои успешные действия в данной ситуации: В любой ситуации, в любых условиях уверен в себе; - «ключ» - собранность, спокойствие, полная готовность и т. д.

Повторить 3-4 раза, 3-6 занятий по каждой ситуации.

В процессе формирования мотивационных установок необходимо еще раз остановиться на формировании чувства уверенности:

- в любой ситуации, в любых условиях уверен в себе;
- уверенность обеспечивает эффективность деятельности в самых сложных экстремальных условиях;
- неуверенность, наоборот, вызывает отрицательные эмоции, тревогу, ухудшение деятельности и, как следствие, формирование негативного эмоционального опыта. В свою очередь, негативный опыт создает неуверенность, получается замкнутый круг.

Эффективность формирования уверенности в себе у юных спортсменов обеспечивается следующими педагогическими условиями:

- проведением комплексной медико-психолого-педагогической диагностики индивидуальных особенностей юных спортсменов;
- сочетанием развивающей работы по индивидуальным и групповым программам с активизацией взаимодействия юных спортсменов не только в процессе спортивной деятельности, но и досуговой деятельности;
- психолого-педагогической подготовкой тренеров и родителей к созданию ситуаций успеха в деятельности ребенка;
- к средствам формирования уверенности в себе можно отнести индивидуальные беседы, упражнения на отработку коммуникативных навыков и умений, проигрывание ролевых ситуаций, групповые обсуждения, которые могут быть включены в программу социально-психологического тренинга со спортсменами.