

Горнолыжный спорт: демистификация психологии горнолыжного спорта.

Статья американского спортивного психолога доктора Джима Тейлора. В прошлом горнолыжник, Джим Тейлор пишет, как он работает со спортсменами-горнолыжниками, и о наиболее распространённых заблуждениях о психологии спорта

Всякий раз, разговаривая со спортсменами и тренерами, я спрашиваю их, какой аспект подготовки, по их мнению, больше других влияет на катание. И почти всегда они отвечают единогласно – психологический настрой. Затем я спрашиваю, сколько времени они уделяют своей психологической подготовке, и почти всегда они отвечают, что нисколько или, в лучшем случае, немного.

Несмотря всю очевидную важность ментальной стороны спорта, ей чаще всего пренебрегают, по крайней мере, до возникновения проблемы. Ошибка спортсменов и тренеров в том, что они не рассматривают психологическую подготовку как неотъемлемую часть, наряду с физической и технической подготовкой. Спортсмены ведь не ждут, пока получат травму, прежде чем начать улучшать физические кондиции. Они не стараются накопить технические ошибки, прежде чем начать работать над техникой. Скорее всего, гонщики совершенствуют физическую и техническую подготовленность, чтобы избежать проблем, которые вызывает недостаток подготовки. Психологическая подготовленность требует такого же отношения.

Кроме того, спортсмены, тренеры и, особенно, родители придерживаются относительно спортивной психологии взглядов, которые, однако, они не распространяют на другие аспекты подготовленности – физические и технические. Это скорость появления результатов. Многие в нашем спорте считают, что спортивная психология может производить чудесные результаты в сжатые сроки. Например, довольно часто родители звонят за две недели до соревнований, и просят меня подготовить их ребёнка к ответственному старту. И, хотя я считаю себя очень успешным в своей работе, я определенно не всемогущ.

Спортсмены не ожидают увеличения силы, несколько раз подняв штангу или существенного скачка в технике, поработав над ней пару часов. Улучшить любую сферу подготовки, будь то физическая форма, техника, или психологические особенности, можно только благодаря настойчивости, трудолюбию и терпению. Но если спортсмены заботятся о своей психологической подготовке наравне с физической и технической, спортивная психология может играть ключевую роль, помогая им в достижении целей.

Итак, чтобы помочь демистифицировать спортивную психологию и то, что она может предложить, было бы полезно описать, что я делаю в моей работе с горнолыжниками. Это будет способствовать тому, чтобы каждый в горнолыжном сообществе мог рассматривать спортивную психологию в надлежащем контексте, и, как результат, мог максимально использовать ее преимущества.

Как я работаю. Позвольте мне начать с того, что есть много консультантов по психологии спорта, и некоторые из них работают со спортсменами-горнолыжниками. Я не знаю, что они делают или как они работают. Все, что я могу рассказать вам, это как я работаю со спортсменами.

Я следую двум направлениям своей работе, когда консультирую гонщиков.

Основой первого направления является развитие определённых психологических областей благодаря обучению программам психической подготовки и использованию, например таких, как постановка целей, использование навыков позитивного мышления, техник контроля напряжённости, уделяя особое внимание техникам визуализации и практике.

Эти важные области - мотивация, уверенность, сохранение оптимального уровня напряжённости (активации), концентрация внимания и использование эмоций.

Эта работа со спортсменами может проходить двумя способами.

В первом случае я рассказываю об этих понятиях на собрании команды, или при встрече в офисе спортсмену, описываю их значение и ценность для успеха в горнолыжном спорте, оцениваю отношение гонщиков к вышеупомянутым составляющим, а также описываю, каким стратегиям лучше следовать для развития этих областей.

Второй, и наиболее эффективный способ, это когда я работаю со спортсменами на снегу и показываю им, как использовать ментальные навыки в то время, когда они делают свободные спуски или тренируются на трассе. Я обнаружил, что это действительно ценное время для получения опыта психологической подготовки. Такой

подход позволяет спортсменам задавать вопросы, экспериментировать, получать отзывы от меня. Кроме того, позволяет видеть прямую связь между овладением ментальными навыками и большей психологической готовностью, и, что наиболее важно, лучшим и более быстрым катанием. Если гонщики видят связь между психологической подготовкой и видимым улучшением, я знаю, что моя работа будет востребована. Моей целью является укрепление мотивации, уверенности, навыков саморегуляции, концентрации внимания, умения использовать эмоции. Кроме того, я ставлю своей целью дать спортсменам "инструменты" - психологические навыки, которые они смогут использовать, чтоб получить максимальную пользу от тренировок и максимально хорошо проявить себя на стартах.

Второе направление работа с препятствиями, которые могут не позволить горнолыжникам максимально реализовать свои возможности в катании, например, привычкой негативного отношения, перфекционизмом, боязнью совершить ошибку. Я помогаю спортсменам понять, почему эти препятствия сводят на нет их усилия, как они возникли, и поделиться своими соображениями и инструментами, чтоб устранить препятствия и позволить гонщикам продолжать двигаться к своей цели. Эта работа, происходит, как правило, в офисе, но я также обнаружил, что можно продуктивно решать эти вопросы и во время катания. Например, спортсмены могут быть очень восприимчивы к подобному обучению во время подъёма по канатной дороге или обсуждая проблему в стороне от трассы.

Я считаю, что эта большая открытость возможна потому, что на склоне гонщики находятся в среде, в которой они чувствуют себя комфортно и уверенно, и ощущают меньшее давление.

Я также хочу отметить, что если я понимаю, что препятствия основаны на более серьезных психологических проблемах, возможно, придётся обратиться к другому профессионалу или принять решение о возможности продолжать работу со спортсменом в зависимости того, как эти проблемы влияют на достижение его целей.

Получение результатов

Меня часто спрашивают, насколько быстро можно ожидать улучшения результатов в горнолыжном спорте, используя опыт и знания спортивной психологии.

Ответ такой – время позитивных изменений широко варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и решаемых вопросов.

Например, вопросы, связанные с психологическими навыками, такими, как релаксация или концентрация внимания, могут быть улучшены относительно быстро. Я обнаружил, что можно ожидать улучшений психологических навыков и улучшения катания на лыжах в течение шести-восьми недель.

С другой стороны, разрешение вопросов, связанных с препятствиями, о которых я описал выше, таких, как перфекционизм и страх неудачи, займет больше времени. Положительных изменений этих более глубоких вопросах можно ожидать в течение трех-шести месяцев.

Однако самым сложным шагом в моей работе остаётся самый первый – принятие спортсменом решения улучшить свою психологическую подготовку.

Чтобы помочь определить существенные аспекты, я часто задаю горнолыжникам вопрос: насколько я должен обещать, что их результаты улучшатся, чтобы действительно заинтересовать их психологической подготовкой?

Ничего не подсчитывая, спортсмены захотят скинуть 30 или 10 процентов от времени. Теперь давайте подсчитаем.

Скажем, у вас есть две попытки в гиганте, в сумме на сто секунд. Тридцать процентов от ста секунд – это примерно тридцать секунд, и, очевидно, что настолько улучшить время невозможно. Даже десяти процентное улучшение, десять секунд, слишком велико. Затем я спрашиваю их, начнут ли они заниматься психологической подготовкой, если я буду обещать, что они проедут всего лишь на один процент быстрее. Это число кажется таким маленьким, что спортсмены часто относятся к этому предложению скептически. Но, опять же, если подсчитать, один процент от ста секунд трассы, это одна секунда, что составляет вечность в горных лыжах. Спортсмены, как правило, соглашаются, что подобное вознаграждение стоит затрат времени и сил.

Теперь и вы знаете, что может спортивная психология, и что я делаю в моей работе с горнолыжниками. Надеюсь, эта статья снимает некоторую таинственность со спортивной психологии и помогает читателю лучше понять, чем спортивная психология может помочь, и где она бессильна. И как использование психологических навыков может помочь горнолыжникам, будь то гонщики это J5 или олимпийцы, в достижении их целей.