

THE CONCEPT OF MENTAL SKILLS OF AN ATHLETE

Akhmedova Mukhabbat Akhmedova

Nukus branch of the Institute of Retraining and Advanced Training of
specialists in Physical Culture and Sports.

Assistant teacher

ABSTRACT

In order to clarify the nuances of psychological training in sports, we propose to analyze in detail one of the first conceptual models created by J. Lesik, President of the International Association of AASP, professor at the Center for Sports Psychology in Ohio (USA). This model is called "Nine mental skills" – Nine mental skills. It is based on the idea of self-control: that people of different personality traits can learn about the same thing. An irascible or phlegmatic athlete, sociable and withdrawn, grasping everything new on the fly and, conversely, slow to learn – all of them can master these skills with the help of a sports psychologist. First, we will reveal their essence, and then we will move on to the possibilities of evaluating them.

1. Первый навык: спортсмен умеет выбирать и поддерживать позитивные установки. Вы знаете, что такое установки, или, если мы говорим о поведенческой установке, аттитюды. Совокупность отношения к деятельности в спорте, как и везде, может быть разной.

В то же время установки могут быть и сугубо негативными – когда в поле внимания спортсмена доминирует прогноз поражения, усталости, неудачи и др.

2. Второй навык: спортсмен умеет поддерживать высокий уровень самомотивации. Р. Валлеранд, как вы помните, локализует мотивы, разделяя их на внутренние (стремление к самосовершенствованию, эмоциональная стимуляция, поиск знаний) и внешние (деятельность со смещенной целью, поиск социального одобрения и др.).

3. Третий навык: спортсмен умеет ставить сложные реалистичные цели. Кто-то мечтает стать чемпионом мира, не зная, что для этого нужно сделать. Это именно мечта, но пока еще не цель

Мы все регулярно работаем с целями. Любой спортсмен, приходящий на консультацию, начинает с того, что реалистично и четко учится формулировать свой запрос и желаемый результат. Для этого можно пользоваться популярными моделями вроде SMART, о которых многие имеют представление. Еще более конструктивным решением станет прохождение карьерной пятишаговой методики Н.Б. Стамбуловой. Простые цели и задачи проясняются еще в процессе клинической беседы, с которой работа начинается.

4. Четвертый навык: спортсмен умеет эффективно взаимодействовать с людьми. Не будем здесь останавливаться на социальных навыках

взаимодействия. В спорте важны навыки кооперации, умение нейтрализовать конфликт, искусство артистизма и определенная демонстративность. На самом деле, спорт даже у «одиночников» – это всегда коммуникация со зрителями, самим собой, тренером, конкурентами, судьями, командой. Один великий спортсмен говорил, что для него на первом месте в общении всегда стояла вежливость, тактичность. Поступая порядочно, как джентльмен, он и стал легендой, а не «просто чемпионом»

5. Пятый навык: спортсмен умеет использовать положительные самоинструкции. Постоянный диалог с собой («self-talk») устроен очень интересно. Например, часто говорят, что по правилам внутренней речи не должно быть отрицательной частицы «не». Нам говорят «не бойся», а мы воспринимаем «бойся» и утрируем это действие... Это не совсем так. Все спортсмены сталкиваются с ментальным вакуумом – когда старт уже виден, осталось совсем немного, и мы ожидаем начала, но еще не настало время – в этот момент нас одолевают токсические мысли и негативные самоинструкции. «Я проиграю, я снова проиграю... Кто погуляет дома с собакой? У меня болит колено, оно меня подведет... Я плохо размялся... Как пасмурно сегодня, что-то хмурится. Может, я поскользнусь... Я медленный, я плохо подготовился, я проиграю...» Вакуум, когда думать уже не о чем, часто заполняется вот таким содержанием. И тут в дело вступают самоинструкции – короткие обращения к себе, на которых можно предельно сфокусировать внимание. На основе анализа выступлений мы вместе выявляем приоритеты, ставим их в сравнительную степень и получаем: «Быстрее, спокойнее, техничнее!» или «Внимание, легкость!». Эти инструкции помогают сосредоточиться на положительном и важном, а часть тревог и мыслей отложить на потом. В идеале спортсмен может сам создать инструкцию и пользоваться ею по мере надобности. Важно помнить, что мобилизующая формула – это не план на упражнение, игру, бой или программу. Это просто способ сосредоточиться на важном и отбросить лишнее. Наиболее подробно описаны и обоснованы самоинструкции, подводящие к оптимальному боевому состоянию. Этот подход создан и представлен прежде всего в работах А.В. Алексеева как часть системы АГИМ (аутогипно- идеомоторики).

6. Шестой навык: спортсмен умеет использовать положительную имагинацию. Имагинация – это способность к синтезу визуальных образов, своего рода направленное воображение. Многие вещи в работе плохо усваиваются из вербального послания. Нельзя просто сказать «перемещайся быстро» и ждать, что динамика улучшится. В спортивной психологии часто применяют направленную имагинацию, чтобы за счет механизмов подражания наше поведение изменилось. Образы – это не Образы – это не единственный аспект имагинации. Все мастера умеют в голове полностью проходить все выученные ими движения и буквально мысленным взором

отрабатывать программу, пока она не станет выверенной и завершенной. Такая сторона имажинации будет называться идеомоторикой. Третья категория – визуализация – ее чаще всего применяют при расслаблении. Для снижения уровня стресса практически любой спортсмен, замедляя дыхание и расслабляя мышцы, может мысленно перенестись в комфортную стресс-растворяющую среду, например, в любимый парк. В зарубежной психологии спорта все эти умения объединены общим навыком имажинации, «sport imagery», но термин дискуссионный и требует уточнений.

7. Седьмой навык: спортсмен умеет эффективно справляться с тревогой. Тревога как ожидание чего-то страшного в предстартовые моменты есть у всех спортсменов. Некоторые могут использовать ее как ресурс, ведь это не выученная беспомощность, а, наоборот, признак жизни: когда страшно, кровь бежит по сосудам, сердце бьется, дыхание учащается. Но чаще всего предсоревновательная тревога сковывает руки и ноги и мешает собраться. До тех пор, пока спортсмен не научится справляться сам, ему нужно помогать. В зарубежной психологии спорта все эти умения объединены общим навыком имажинации, «sport imagery», но термин дискуссионный и требует уточнений.

8. Восьмой навык: спортсмен умеет эффективно контролировать эмоции. Этот навык – эмоциональный самоконтроль – 128 by Nailya's elibrar®. мы бы не назвали специфичным для спорта. В моделях когнитивно-поведенческого подхода эмоции, возникающие вслед за выученной автоматической мыслью, выступают триггером для реакции, конкретного поведения. Так, кто-то может расплакаться и сойти с дистанции из-за тревоги и неуверенности в своих силах. А кто-то может не справиться с гневом и вступить в конфликт с судьей, что приведет его к дисквалификации. Эмоции в спорте не должны, но часто живут собственной жизнью, будучи неуправляемыми и нежелательными для спортсмена.

9. Девятый навык: спортсмен умеет сохранять концентрацию. Концентрация внимания – важнейшая в спорте вещь. Множество ритуалов, техник призвано вернуть внимание спортсмена в актуальный хронотоп «здесь и сейчас». Ведь внимание хочет ускользнуть из момента «здесь и сейчас» в будущее или прошлое (это прогнозы и воспоминания), «внутри или наружу» (самооценка, рефлексия и отвлекающие мысли). Подчас это жизненно необходимо – удерживать концентрацию внимания. Одновременно с ним и позже концепция ментальных навыков стала доминирующей при описании психологической подготовки в спорте как последовательной и полной нюансов.

Наряду с указанной моделью в качестве альтернативной приобрела популярность модель известного спортивного коуча из Канады Терри Орлика, представленная им в книге «В погоне за совершенством». Его круговая модель ментальных навыков выглядит как колесо, центром

которого выступает навык фокусировки как собирательный для концентрации и в целом волевого управления вниманием в различных обстоятельствах. Окружают его равнозначные навыки:

1) Самоотдача (в оригинале commitment, что объединяет в себе решимость, целеустремленность и в целом приверженность спорту) – навык оценивать свои возможности и полностью «вкладываться» в достижение поставленной спортивной цели.

2) Непрерывное обучение – навык положительной переоценки трудностей, при котором стресс воспринимается как мобилизующий вызов, а поражение или иные трудности как закаляющий спортсмена бесценный опыт.

3) Помехоустойчивость – навык предугадывать возможные трудности-дистракторы и эффективно действовать, не отвлекаясь и не расходуя на них ментальные, эмоциональные, физические ресурсы, не теряя концентрации и не снижая мотивации.

4) Уверенность – в широком смысле доверие себе и своему организму, а также вера в справедливость спорта, талант тренера, поддержку ближайшего окружения, своего рода духовный ресурс спортсмена.

5) Позитивное воображение – совокупность имагинации и идеомоторики, то есть способность осознанно использовать силу воображения, мысленно моделировать ситуации, действия, благоприятный исход выступления и реализацию мечты.

6) Готовность (в оригинале mental readiness) – комплекс умений и навыков в области саморегуляции, то есть осознанное управление своим функциональным состоянием в зависимости от актуальной задачи.

Литературы

1. Психологическая диагностика в спорте : учебное пособие. / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик. – М.: Спорт, 2023. – 232 с.

2. Бочавер К.А., Выходец И.Т., Касаткин В.Н., Квитчастый А.В. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника "Sport motivation scale" // Спортивный психолог. № 1(25). 2012.

W.w.w sportpsych.org