

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ

по теме: «Зрители и болельщики»

1. Неопытных спортсменов следует специально приучать к воздействию зрителей, заставляя их выступать в присутствии всевозрастающих по размеру групп наблюдателей начиная с первых недель и месяцев их тренировок.

2. Высокотренированным спортсменам необходимо оказывать специальную помощь с учетом стрессоров, которые на них будут влиять при выступлении в присутствии зрителей.

3. Следует обращать особое внимание на прочность освоения спортсменами двигательных навыков, чтобы присутствие зрителей не влияло на последующее выполнение упражнения.

4. Спортсмены должны ясно представлять себе характер тех изменений, которые с ними произойдут при выступлении в присутствии зрителей. Например, спортсмен должен знать, что навыки и действия, требующие главным образом проявления силы или выносливости, будут протекать активнее, хотя при этом возможно нарушение времени приложения усилий либо чувства ритма и темпа движений, особенно в видах, требующих выносливости.

5. Тренер должен быть готов к совместному воздействию различных факторов, повышающих тревожность и агрессивность, и к другим подобным состояниям у зрителей, у себя самого и у спортсменов. Внимание к подобным реакциям должно стать обязательной частью его забот еще в начале сезона.

6. Тренер должен научить спортсменов понимать ситуации, в которых возможны враждебные реакции со стороны зрителей. Спортсменам следует заранее сообщать о таких зрителях и болельщиках с тем, чтобы предупредить чрезмерную тревожность или агрессивность.

7. Тренер не должен удивляться, если спортсмены будут проявлять явные или косвенные признаки враждебности по отношению к своим болельщикам. Не во всех случаях призыв игроков выиграть ради их болельщиков будет лучшим для них мотивом. Скорее наоборот, тренер должен помочь спортсменам понять мотивы поведения болельщиков и зрителей, получающих удовольствие от соревнований.

8. В ряде случаев спортсменов следует на тренировках специально готовить к чрезмерному шуму толпы или применять специальные противошумные затычки для ушей. Для адаптации спортсменов к возможным выкрикам и критическим замечаниям можно использовать неожиданное посещение тренировок посетителями, которые по просьбе тренера будут делать неблагоприятные замечания.

9. Спортсменам следует объяснить, что тревожность и признаки активации (возбуждения), которые у них могут появиться в присутствии большого числа зрителей, являются нормальными и могут помочь выступлению, если заранее к этому подготовиться.

10. При освоении спортсменами сложных движений их следует оградить от чувствительных зрителей. Первые соревнования сезона следует планировать с учетом этого фактора. Однако по мере освоения движений и навыков влияние зрителей можно использовать для повышения уровня деятельности.