

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ

по теме: «Тревожность и выступления спортсменов в соревнованиях»

Изложенный материал содержит несколько важных практических выводов для тренера. Одни рекомендации требуют непосредственного вмешательства самого тренера, тогда как другие предлагают ему пути эффективного контакта с психологом или психиатром.

1. Тренер должен уметь распознавать признаки тревожности у спортсменов своей команды.

2. Если окажется, что один или более спортсменов в команде проявляют чрезмерную тревожность, то тренер должен выявить причины их страхов. Это можно сделать путем личных бесед тренера со спортсменами, анализируя их автобиографические данные, а в случае, если речь идет о совсем юных спортсменах, в беседах с их родителями.

3. Тренер должен готовить всю команду к встрече с ситуативным соревновательным стрессом и тревожностью. Эта подготовка может осуществляться заранее путем ориентации всей группы на предстоящий стресс с постепенным введением тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть непосредственно на соревнованиях.

4. Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе, отметив, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению. Часто именно их отсутствие должно беспокоить спортсменов.

5. Членов команды, у которых имеются постоянные страхи, которые легко падают духом и у кого в более стрессовых ситуациях происходит полная дезорганизация деятельности, следует направить на консультацию к психологу для постановки более точного диагноза и лечения.

6. Спортсмену следует напоминать, что предсоревновательная тревожность уменьшится во время соревнования. Одновременно его надо информировать о том, каким образом в результате предсоревновательной тревожности могут нарушиться одни виды деятельности (т.е. вновь освоенные двигательные навыки или сложные действия, требующие точности), в то время как другие ее компоненты могут существенно улучшиться по той же причине.