

Деятельность спортивного психолога является весьма многогранной, однако в целом можно выделить два основных направления в его работе: образовательную (связанную с обучением спортсменов, тренеров психологическим методам, методикам, техникам для повышения качества выступления или с просвещением тренеров в области психологического знания) и консультативную (направленную, прежде всего, на оказание помощи спортсменам в борьбе с личностными проблемами). Так, по данным статистики лишь 10% спортивных психологов Великобритании занимаются вторым направлением деятельности, поскольку для его реализации необходимо иметь специализацию в клинической психологии.

В реализации обоих направлений в своей деятельности спортивный психолог руководствуется принципами, общими для помогающих профессий. Вот некоторые из них: уважение достоинства и прав других людей; компетентность в собственных действиях (то есть уверенность в том, что реализуемые действия не выходят аз рамки способностей и знаний спортивного психолога); конфиденциальность и др.



В самом начале своей деятельности спортивный психолог должен понять, кто является клиентом его работы. Как правило, ответ на этот вопрос бывает очевидным, но в некоторых ситуациях это приводит к появлению этических проблем. Так, С.Биддли описывает случай, когда спортивный психолог был приглашен в команду для улучшения ее выступлений. После нескольких занятий спортивному психологу было сообщено, что он слишком мягок в общении с игроками – от него ожидалось усиление их психологической устойчивости для того, чтобы игроки могли легче принимать критику со стороны администрации. Спортивный психолог пытался объяснить, что критика – не самый лучший метод повышения результатов, но был удален из команды. Подобные случаи нередки в спорте, поэтому с самого начала спортивный психолог должен понять, какова цель его работы.

Определение целей предполагает не только подбор соответствующего материала, содержания для их выполнения, но и этап сближения со спортсменами, командой. Существует устойчивое мнение, что для получения достоверной информации о спортсмене или команде, возможности эффективного внесения изменений в их деятельность спортивный психолог должен быть не кратковременным визитером, а полноценным членом тренерского коллектива. Доверие со стороны спортсменов

заслуживается лишь со временем: «Например, Вы можете показать соблюдение принципа конфиденциальности, если спортсмены будут видеть, что Вы не разглашаете даже не очень важную информацию. Доверие также заслуживается четкими установками по поводу того, что Вы как консультант можете предложить, а чего предложить не можете... Для начинающих спортивных психологов особенно важно понимать, что хотя это звучит иронично, доверие может придти тогда, когда Вы честно говорите, чего Вы не знаете. Разумно напоминать клиентам, что, как и совершенствование физических навыков невозможно без усилий, так и применение психологических знаний нуждается в старании».

На следующем этапе спортивный психолог приступает к изучению проблем, которые он собирается решать. С этой целью он использует различные методы работы: наблюдение, беседу, опросные методы, методы биологической обратной связи и др. Выделяют два основных типа оценки проблем спортсмена. К первому типу относятся такие субъективные виды оценки как интервью, проводимое с самим спортсменом, его тренером или близкими, и наблюдение. Эти методы позволяют увидеть то, как самовосприятие, убеждения спортсмена соотносятся с его поведением в различных ситуациях. Кроме того, с их помощью можно получить уникальные данные, раскрывающие особенности жизненной ситуации спортсмена, истории его развития в спорте и т.д. В то же время эти методы требуют большого количества времени, и они не лишены искажений со стороны экспериментатора. Методы объективного оценивания беспристрастны, непосредственно созданы для диагностики спортивной деятельности, позволяют экономить время и усилия. Однако их ограничением являются неприятие спортсменами, недостаточная валидность и связь результатов по тем или иным тестам, опросникам с реальными спортивными достижениями, а также фрагментарность получаемой информации. Получаемые данные могут помочь не только спортивному психологу понять спортсмена, но и спортсмену понять себя.



После выявления специфики проблемы (например, дефицит мотивации, проблемы концентрации внимания или др.) спортивный психолог разрабатывает программу, направленную на коррекцию соответствующих трудностей. В программе обязательно указываются цели, которые будут достигнуты в результате работы со спортсменом, и

показатели, демонстрирующие их достижение. Поэтому по ходу реализации программы спортивный психолог имеет возможность оценить результат собственной деятельности и внести соответствующие коррективы в следующие ее этапы.

Важной особенностью деятельности спортивного психолога является то обстоятельство, что каждый вид спорта накладывает свои требования на разрабатываемые спортивным психологом рекомендации. Виды спорта отличаются по тому, связаны ли они с анаэробными или аэробными нагрузками (спринт или марафон); по тому, какой уровень технической точности необходим для успешного освоения спортивной деятельности (стрельба в сравнении с пауэрлифтингом); по продолжительности усилия и времени, которое проходит между моментами затраты энергии (гольф в сравнении с лыжами) и др. Например, если говорить об анаэробных нагрузках, то для таких видов спорта необходимо развитие внутреннего фокуса внимания у спортсмена и умение переживать высокое напряжение; если, наоборот, речь идет об аэробных нагрузках, то здесь напряжение низко, но необходимо умение быстро переключать фокус внимания. Точно также, если спортивная деятельность связана с грубыми моторными навыками, то важна высокая мотивация и умение выдерживать сильное напряжение; если же навыки, необходимые для реализации спортивной деятельности, достигают высокого уровня развития, то необходимо развитие фокуса внимания и уверенности в себе. Так, в лыжных гонках важно выдержать длительное напряжение, достичь адекватного уровня возбуждения (что делается с помощью дыхательной гимнастики, прослушивания соответствующей музыки, внутренней речи и использования образных средств). В этом виде спорта важны первые секунды старта, и здесь можно увидеть два основных подхода к началу гонок: одни лыжники приезжают к старту заранее (за 15-25 минут) и «погружаются» в атмосферу гонки; другие – приходят за несколько минут, чтобы соревнование «просто началось». В теннисе гораздо важнее поддерживать уверенность в себе на протяжении длительного поединка, что достигается контролем спортсменом своей мыслительной деятельности и т.п. Таким образом, в зависимости от вида спорта и выбираемой стратегии решения поставленной перед спортсменом задачи, спортивный психолог способствует развитию тех или иных психических качеств атлета.

Кроме того, не нужно забывать о том, что при обращении спортсмена к спортивному психологу, тот должен учитывать целый ряд факторов, который может объяснять причину возникновения тех или иных проблем, помимо собственно психологических причин. В работе Д.Коллинса и коллег рассказывается опыт консультирования профессионального мотогогонщика. При обращении к спортивному психологу его основной вопрос был связан со слабой концентрацией внимания. Решение подобной задачи безусловно находится в рамках компетенции спортивного психолога, для чего используются различные техники саморегуляции. Однако сначала психолог обратился за советом к диетологу; проведенный совместный анализ тренировочного процесса спортсмена показал, что одной из причин данной проблемы является неправильное

питание спортсмена, которое приводит к сильному истощению организма во время соревнования и, как следствие, к резкому снижению внимания.

Описывая свой опыт работы со сборной США по легкой атлетике, Р.Нидеффер приводит следующий алгоритм решения проблемы спортсмена: «Я прошу у атлета разрешения присутствия тренера. После этого мы втроем должны сделать следующие вещи: а) убедиться в том, что выделенная проблема соответствует представлениям тренера; б) определить время, место и тип техники, которая поможет спортсмену; в) убедиться в том, что с тактической и технической точек зрения психологическая подготовка не будет препятствовать реализации более важных аспектов подготовки...». Эти примеры показывают, что спортивный психолог должен работать в постоянном контакте с тренером, спортивным врачом и другими специалистами, объединение усилий которых может позволить увидеть любую сложность спортсмена максимально объективно.



Хотя, как мы уже указывали, что существуют различные методы и методики, применяемые в психологической работе со спортсменами, многие из них (особенно это относится к бланковым опросникам) вызывают большое недоверие со стороны спортсменов, поскольку занимают много времени и не приносят желаемого результата. Поэтому, в первую очередь, специалисту приходится опираться на собственные коммуникативные навыки активного слушания и построения вопросов. Еще раз оговоримся, что спортивный психолог работает не только над созданием и реализацией достаточно длительных программ – во многом эффективность спортивного психолога определяется непродолжительным взаимодействием со спортсменом. В этой связи приведем следующий пример, описанный спортивным психологом Д.Гилборном, который имеет более чем тридцатилетний опыт работы в футбольных командах: «В раздевалку заходит тренер и зачитывает список игроков, которые выйдут на поле. Сильный игрок не попал в состав – он смотрит в пол, скрестив руки на груди. Тренер выходит из раздевалки, и игроки начинают переодеваться... Кто-то подходит и пытается положить руку ему на плечо; рука скинута. Все спортсмены вышли, кроме этого игрока. Он также выходит и хлопает дверью, бежит к выходу со словами «Я ухожу отсюда». Психолог в гневе кричит: «Не уходи, иначе ты дашь ему еще одну пулю, чтобы выстрелить в тебя». Игрок останавливается... Через час я вижу как спортсмен стоит, улыбаясь около раздевалки и провожает всех на матч, желая игрокам, физиотерапевтам, врачам удачи. Последним выходит тренер. Он указывает пальцем на игрока и говорит: «Ты будешь

сидеть на скамейке рядом со мной». Из этого отрывка видно, как важно было вмешательство спортивного психолога, который практически моментально нашел выход из непростой ситуации. Впоследствии, через несколько месяцев сам игрок признался тренеру в том, что психолог остановил его от ухода в тот день; но на тот момент он уже был постоянным игроком в команде.

**Ольга Сысоева**