



Развитие уверенности спортсмена в себе

Михаил Виноградов Анатольевич

Ведущий специалист ЦСТ Москомспорта

«Необходимо прикладывать все больше усилий для постоянного улучшения результатов российских спортсменов. Ещё одна тема – развитие спортивной науки. В этой сфере у нас решены лишь первоочередные вопросы медико-биологического обеспечения спортсменов. Слава богу, конечно, что и эти шаги сделаны. Но всё-таки ещё здесь многое нужно предпринять для того, чтобы быть на самом высоком, требуемом сегодня уровне... Нужно проанализировать и положение дел в сфере научных исследований. Их результаты напрямую связаны с совершенствованием методики подготовки спортсменов, а также с развитием спортивных технологий, что особенно важно для паралимпийцев. Мы здесь, к сожалению, пока отстаём, в том числе и по причине недостаточного финансирования этих направлений...»

В.В. Путин

выступление на заседании Совета при Президенте
по развитию физической культуры и спорта
6 ноября 2012 года



В данном семинаре вы узнаете о:

1. Взаимосвязь уверенности спортсмена в себе и соревновательных результатов.
2. Подходы к оценке уровня уверенности в себе.
3. Уверенность в себе и тревога.
4. Командная уверенность.
5. Уверенность в себе тренера.
6. Стратегии развития уверенности в себе.
7. Методы поддержания уверенности в себе в соревновательных условиях

Что представляет из себя уверенность в себе?

- Уверенность в себе ≠ вера в непременную победу и шапкозакидательство.
- Уверенность в себе ≠ мечты об олимпийских победах.
- Уверенность в себе ≠ надежды спортсмена о победах над серьезными соперниками.
- Уверенность в себе не есть что-то врожденное и неизменное во времени!



Что представляет из себя уверенность в себе?

- Уверенность в себе: «вера в то, что внутренние ресурсы спортсмена, определенные способности будут достаточны для успеха» (Sport Psychology for Coaches, 2008).
- Настоящая уверенность в себе заключается в реалистичных **убеждениях** или **ожиданиях** относительно достижения успеха (Д. Бёртон, Т.Д. Раедеке, 2008)



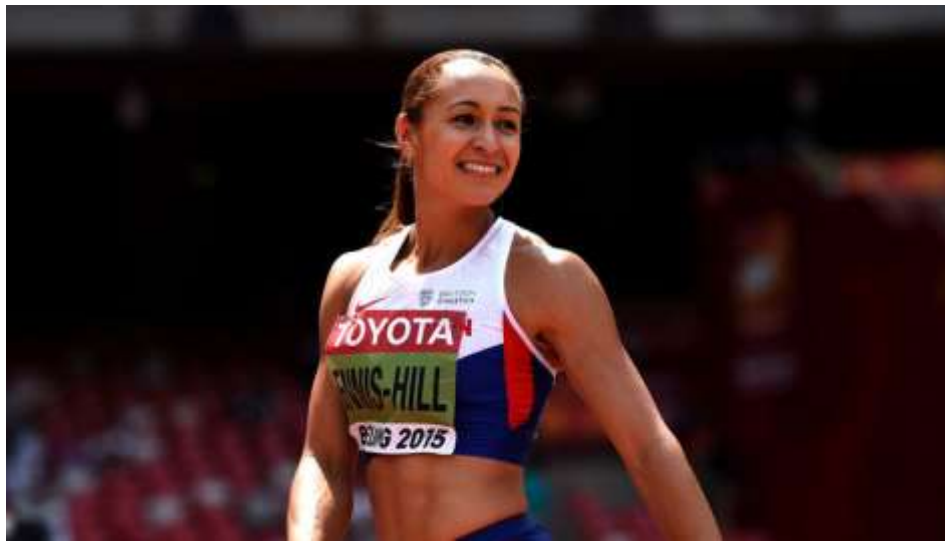
Что представляет из себя уверенность в себе?

- «Откуда берется уверенность в себе? Из того, чтобы было сделано в прошлом. Конечно, вы должны были сделать что-то в первый раз, но после этого, у вас получается модель, к которой вы можете всегда мысленно вернуться. Это даёт вам комфорт выполнять что-либо сделанное ранее» (Майкл Джордан)



Взаимосвязь между уверенностью в себе и соревновательными результатами

- Научные исследования в спорте высших достижений и наблюдения из жизни находят сильную положительную взаимосвязь между высокой реалистичной уверенностью в себе и высоким уровнем реализации технического и двигательного потенциала в соревновательных условиях



Взаимосвязь между уверенностью в себе и соревновательными результатами

- известная пловчиха **Shane Innes** (первой из женщин выиграла три золотые олимпийские медали на одних Олимпийских Играх): «..всегда была уверена в своих возможностях»
- метатель копья **Steve Backley** (трехкратный призер Олимпийских Игр): «если вы немного угнетены и сомневаетесь в себе, то вы проиграли ... вы проиграли сражение с самим собой, сражение, в котором вы пытались достичь высокого уровня»

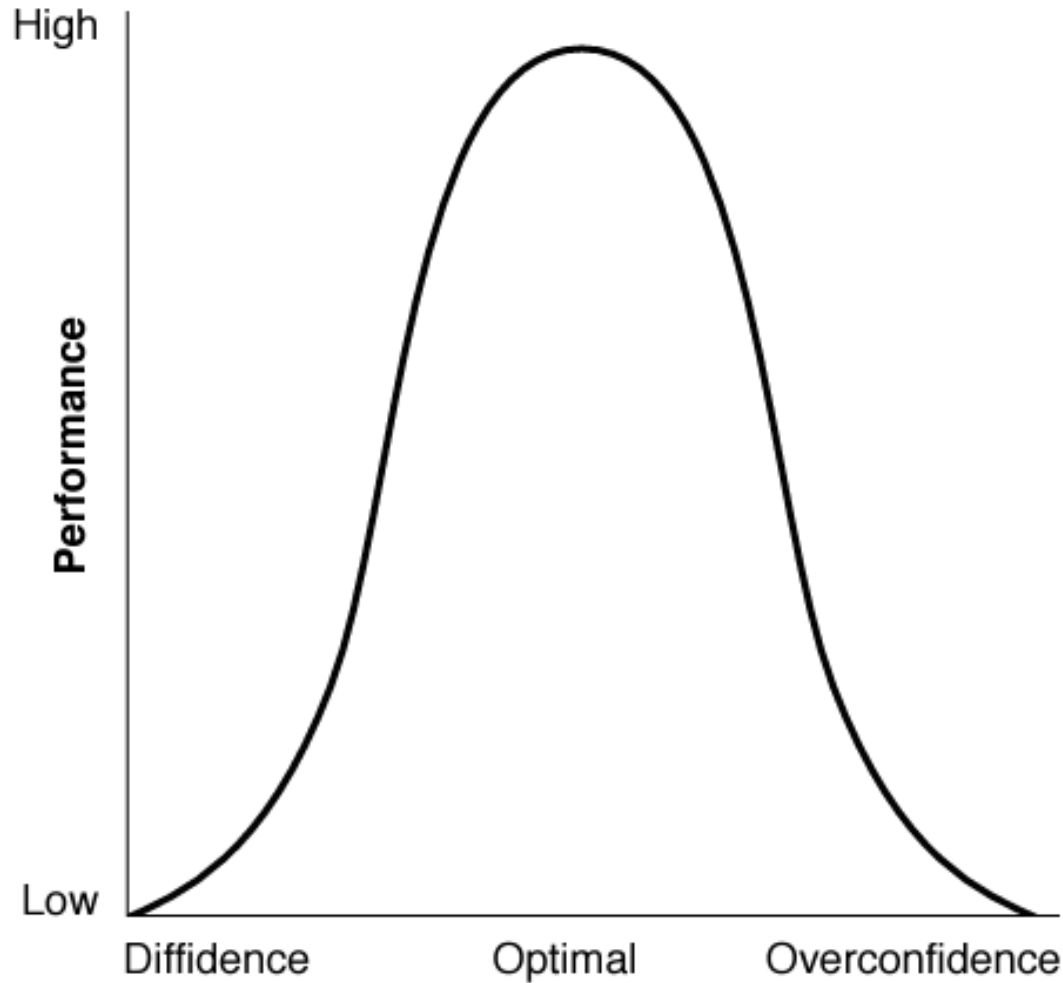


Уверенность в себе и тревога на соревнованиях

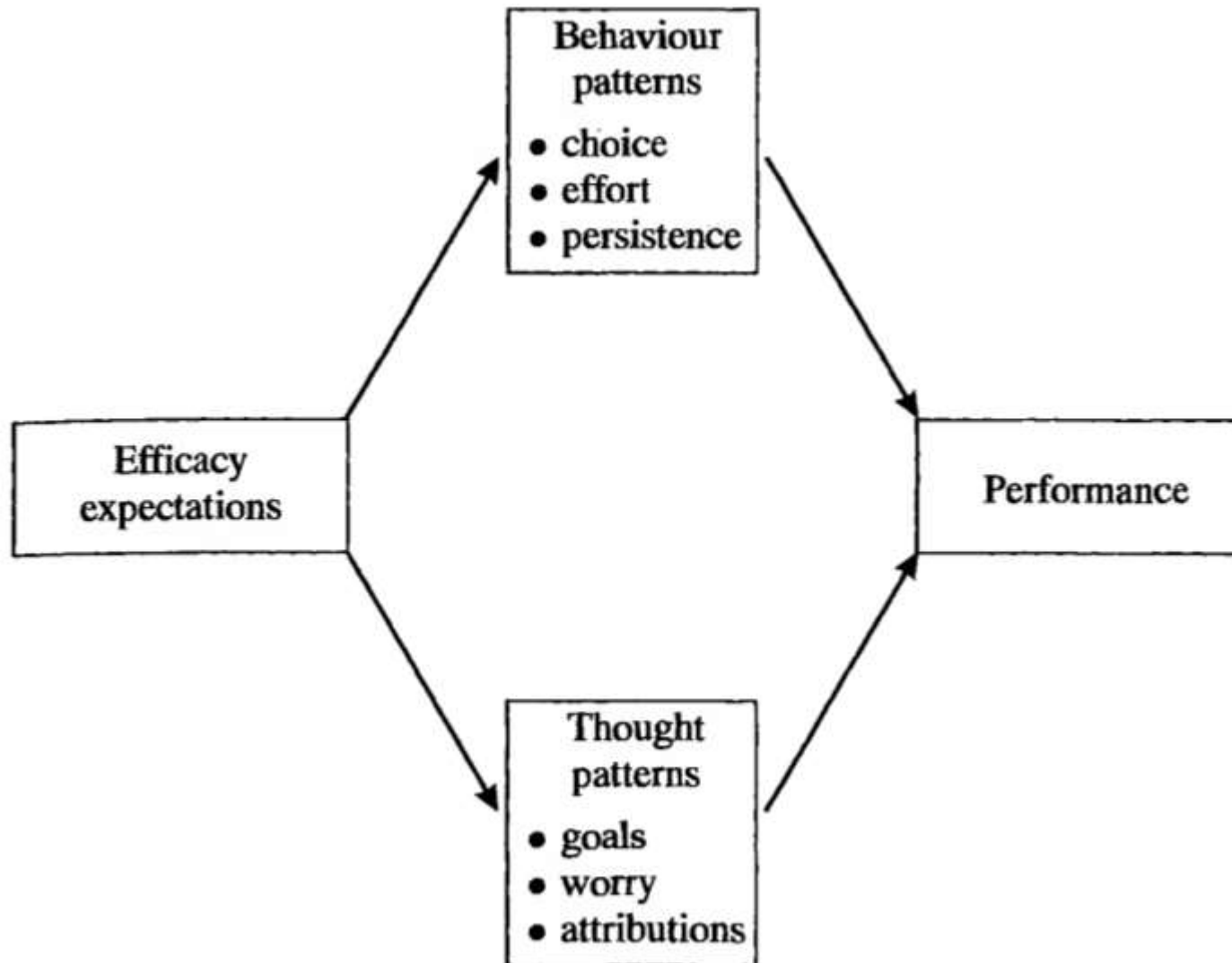
- **Herb Elliott** (победитель Олимпийских Игр 1960 на 1500 м): «Я думаю, что одна из моих сильных сторон заключалась в сомнениях во мне: если вы знаете про свои слабости и вы полны сомнений, то это даёт мотивацию»
- олимпийский чемпион-1980 **Steve Ovett**: «Всегда есть беспокойство, что я не оправдаю ожидания своих друзей»
- Быть уверенным в себе совсем не означает полного отсутствия страхов, сомнений и даже присутствия негативных мыслей.



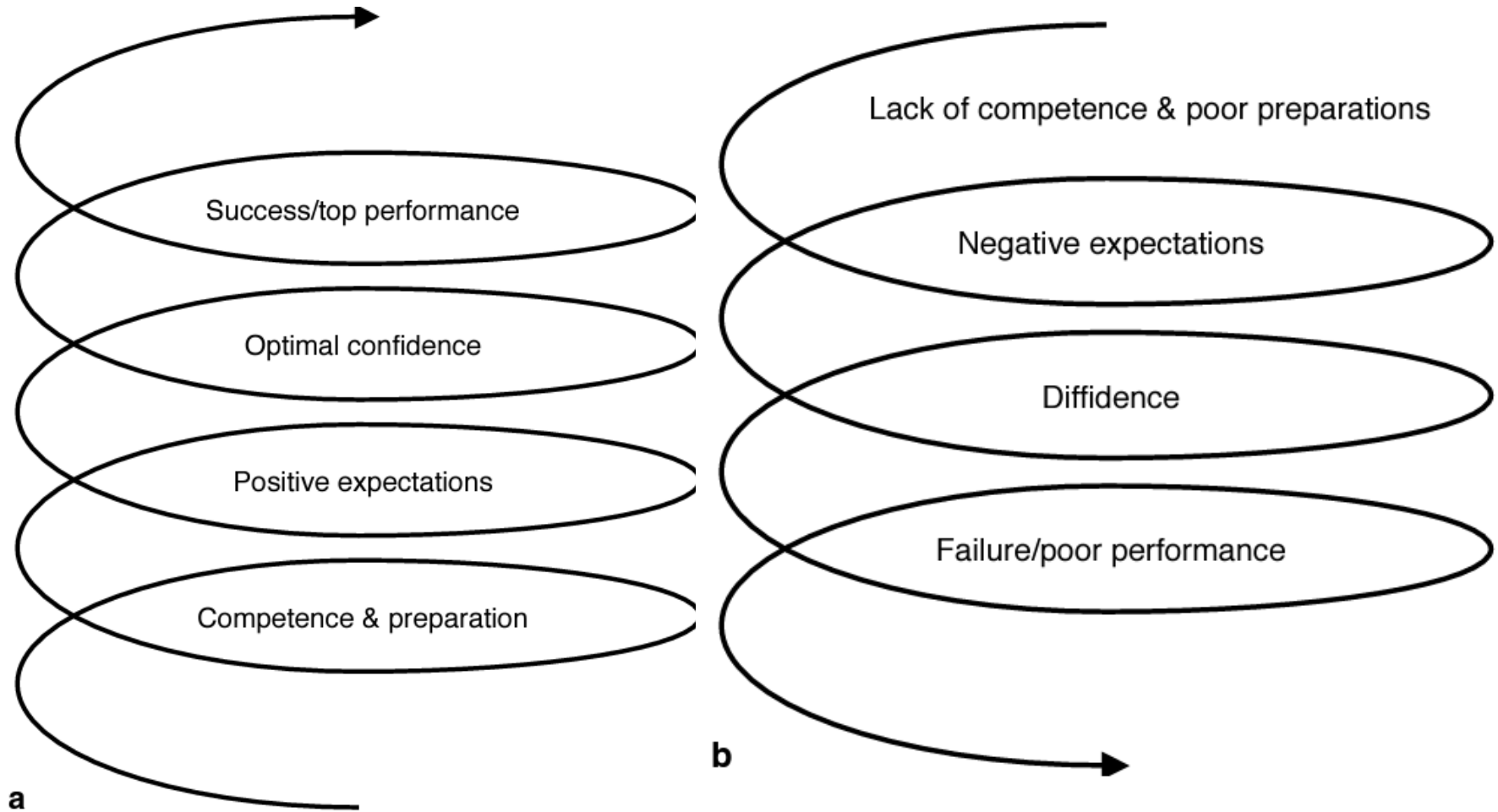
Взаимосвязь между уверенностью в себе и соревновательными результатами



Взаимосвязь между уверенностью в себе и соревновательными результатами



Взаимосвязь между уверенностью в себе и соревновательными результатами



Оценка уверенности в себе: опросники

- Когда я был чересчур уверенным в себе?
- Как я восстанавливался после ошибок?
- Когда у меня были сомнения в себе?
- Была ли моя уверенность в себе устойчивой и постоянной в течение соревнований?
- Был ли я нерешительным в определенных ситуациях?
- Ждал ли я с нетерпением соревнований, настроившись позитивно на тяжелую плотную борьбу с соперниками?
- Как я реагировал на неприятности?

Weinberg, R. S. and D. Gould (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6E, Human Kinetics.

Насколько вы уверены, что сможете успешно набрать очки, выполняя броски с штрафной линии

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
10 out of 100											
20 out of 100											
30 out of 100											
40 out of 100											
50 out of 100											
60 out of 100											
70 out of 100											
80 out of 100											
90 out of 100											
100 out of 100											

Brewer, B. W. (2009). Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology, John Wiley & Sons.

Вопросы оценки: Неуверенность в себе

- Недооценка мастерства и подготовленности
- Страх провала так велик, что легко приводит их в испуганное состояние во время соревновательного поединка (особенно в детско-юношеском спорте против физически более здоровых соперников)

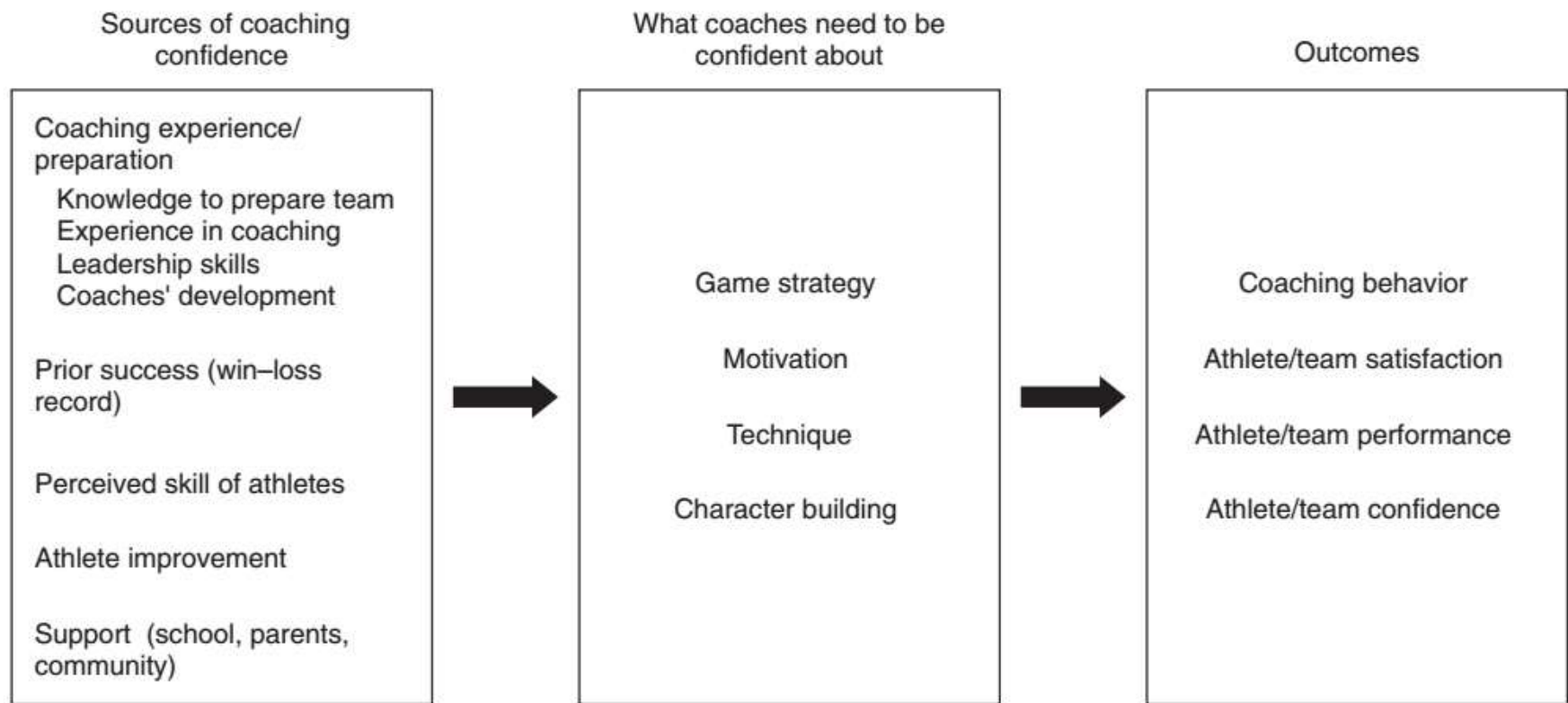
Вопросы оценки: Самоуверенность

- уверенность в себе оказывается выше, чем реальный уровень подготовленности и мастерства у данного спортсмена
- Особенно сложно при раздутой самоуверенности (со стороны родителей, СМИ)
- уверенность в себе начинает рассыпаться при неудачах, провалах, встрече с серьезными трудностями в спорте

Вопросы оценки: Фальшивая уверенность в себе

- Спортсмены, неуверенные в себе, могут действовать так, словно они всё контролируют и, на первый взгляд, уверены в себе на 100% (хотя и чувствуют страх провала или поражения внутри себя).
- Фальшивая уверенность в себе может быть выявлена по браваде, нахальству, некоторой дерзости. Однако эта заносчивость и высокомерие скрывает страхи и сомнения в себе.
- Проблема перфекционизма в спорте

Уверенность тренера в себе



Brewer, B. W. (2009). Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology, John Wiley & Sons.

Оценка уверенности тренера в себе

«насколько вы уверены, что...»:

- поддерживаете уверенность в себе у своих спортсменов?
- распознаете сильные стороны команды соперников во время состязаний?
- психологически подготавливаете спортсменов для реализации стратегии игры?
- понимаете соревновательные стратегии?
- прививаете правильное отношение ваших спортсменов к нравственным качествам?
- развиваете способность к самооценке у ваших спортсменов?

Оценка уверенности тренера в себе

«насколько вы уверены, что...»:

- демонстрируете мастерство в вашем виде спорта?
- адаптируетесь к различные игровым ситуациям?
- распознаете слабые стороны команды соперников во время состязаний?
- мотивируете своих спортсменов?
- принимаете критические решения во время соревнований?
- вырабатываете командный дух?
- прививаете принципы честной борьбы у ваших спортсменов?

Оценка уверенности тренера в себе

«насколько вы уверены, что...»:

- обучаете технике выполнения упражнений отдельных спортсменов?
- развиваете уверенность в себе у ваших спортсменов?
- развиваете способности спортсменов?
- максимизируете сильные стороны команды во время соревнований?
- распознаете наличие таланта у спортсмена?
- содействуете духу спорта?
- находите ошибки в навыках?

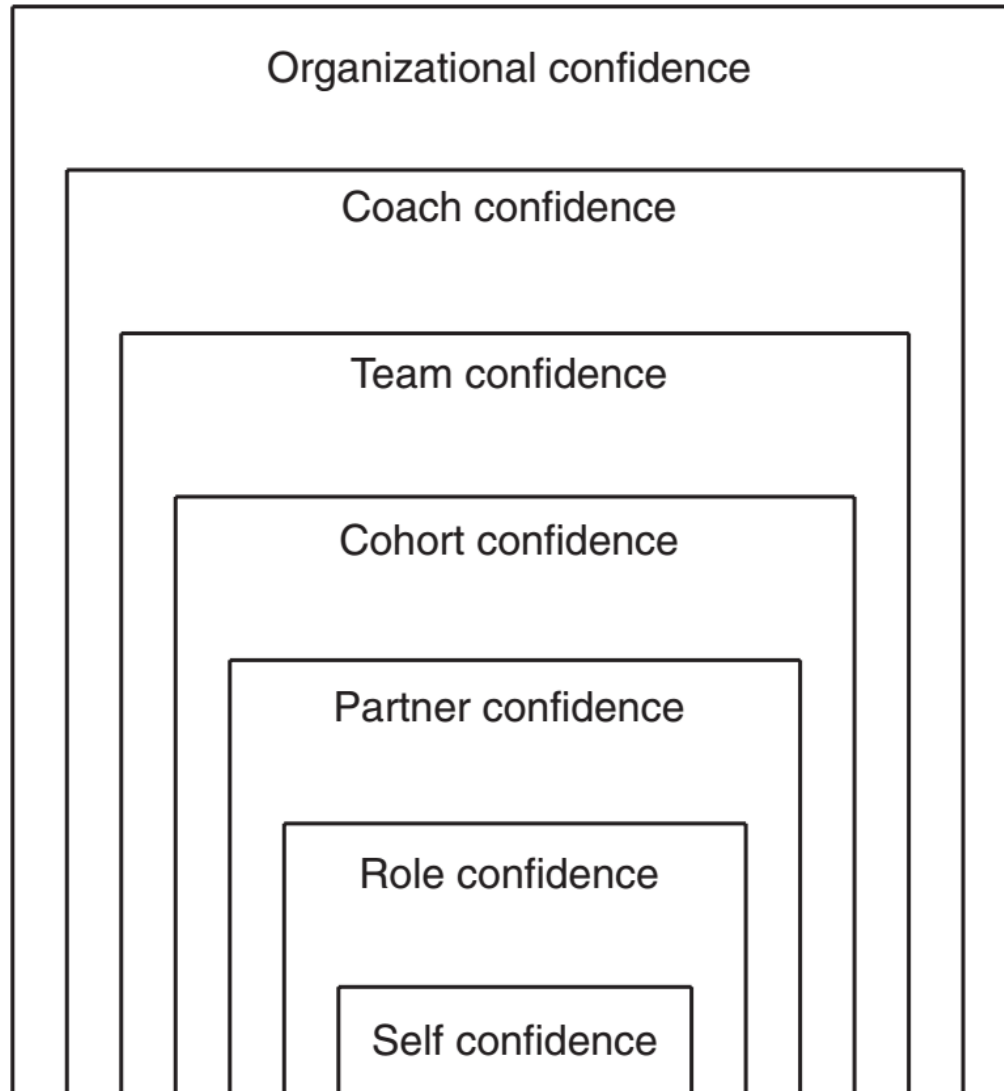
Оценка уверенности тренера в себе

«насколько вы уверены, что...»:

- приспосабливаете стратегию игры для того, чтобы вписать в неё талантов вашей команды?
- обучаете навыкам в вашем виде спорта?
- развиваете командную уверенность?
- прививаете уважительное отношение к другим?



Уровни уверенности в спорте



Командная уверенность

- Командная уверенность заключается в вере в то, что команда в состоянии выступить успешно.
- это больше, чем просто сумма уверенностей в себе отдельных членов
- «командная уверенность обладает более высокой прогностической ценностью соревновательного выступления команды по сравнению с агрегированным измерением уверенности в себе всех членов команды» [(2008). Advanced in Sport Psychology, Human Kinetics]



Командная уверенность

- два подхода для оценки командной уверенности:
 - агрегировании уверенности отдельных спортсменов в своих собственных способностях, необходимых для того, чтобы команда в целом успешно выступала («Насколько вы уверены, что вы сможете ... ?»)
 - агрегирование убеждений отдельных игроков относительно того, как вся команда в целом способна справиться с различными соревновательными ситуациями «Насколько вы уверены, что ваша команда способна ...?»

Уверенность в себе: инструменты улучшения

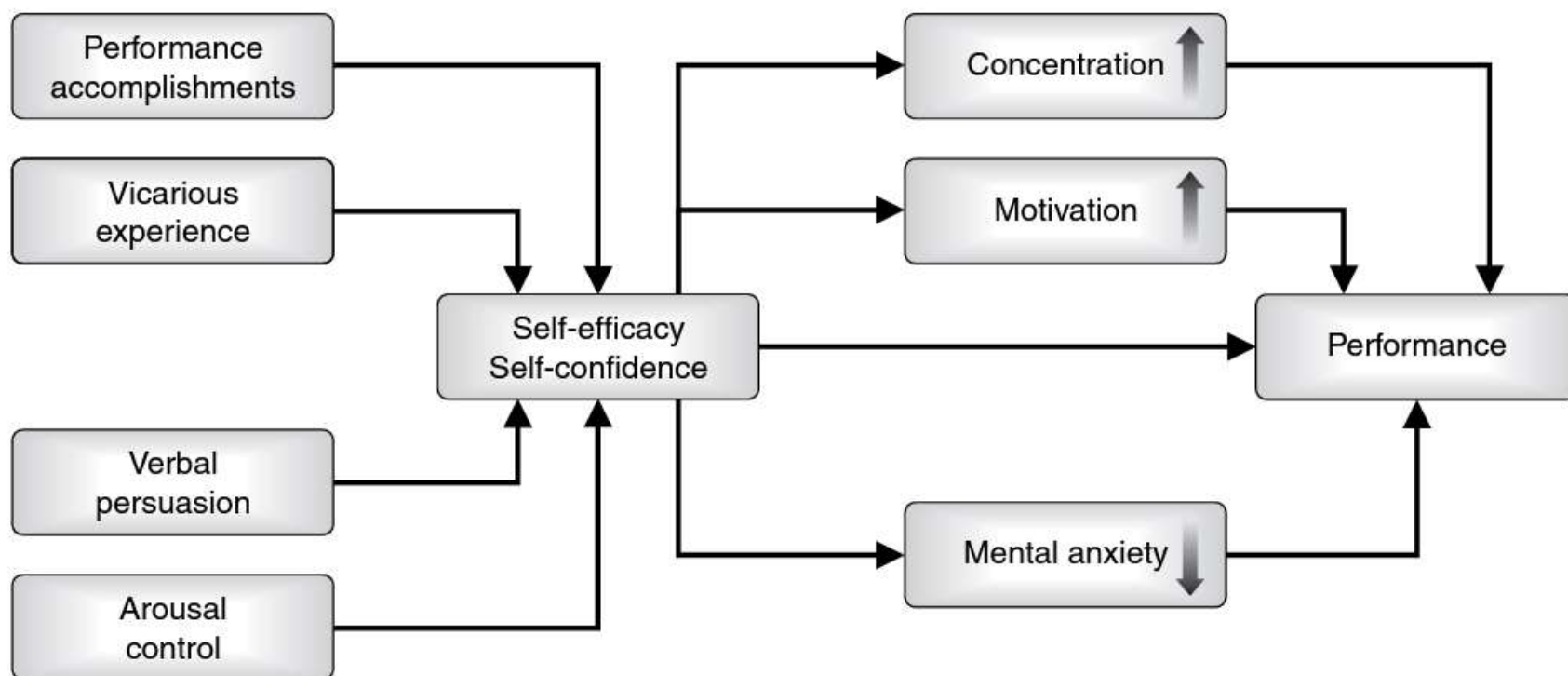
- Адекватная подготовка (физическая, техническая, тактическая, психологическая)



Инструмент: Работа над целями и задачами

- Устанавливайте процессные и performance-цели чаще, чем цели-места/победы
- Устанавливайте специфические измеримые цели, чем общие («старайся как можешь»)
- Устанавливайте трудные, но достижимые цели
- Формулируйте цели позитивно (без НЕ)
- Устанавливайте систему долгосрочных и краткосрочных целей
- Устанавливайте цели для тренировок и соревнований
- Работайте над целями и задачами совместно со спортсменом

Стратегии повышения уверенности в себе



Performance accomplishments – спортивные достижения;

Vicarious experience – симуляции действий спортсмена и/или соревновательных ситуаций;

Verbal persuasion – подкрепление со стороны тренера и общение спортсмена с собой;

Arousal control – управление уровнем возбуждения

Инструмент «Зал славы»

Hall of Fame

Спорт

- 2004: призовое место на взрослом Кубке России, выполнил норматив мастера спорта России.
- 2006: третье место на ЧР. Выехал в составе международной делегации на Кубок Европы.
- 2007: выполнил норматив для участия на чемпионате Европы. Прошел в полуфинал чемпионата Европы.

Академическая сфера

- 2003: закончил с серебряной медалью среднюю школу и поступил в вуз.
- 2007: успешно закончил бакалавриат и поступил в магистратуру.

Семья, отношения

- Вырос в полной семье.
- 2003-2005: была девушка.

Другие сферы жизненных достижений

- Никогда не курил и не употреблял наркотики
- Спас собаку из колодца

Инструмент видео-записи

- Тренеру полезно подготовить ряд видеоматериалов для спортсмена, в которых будет подборка великолепных соревновательных действий в исполнении спортсмена (лучшие удары; безукоризненные по исполнению броски; самые удачные игры; победы в тяжелых финишах; безупречные защиты; забитые в ключевые моменты матчей мячи; отыгранные брек-поинты у именитых оппонентов и т.д.).
- Кроме того, если на видеоматериалах будет представлена определенная хронология того, как улучшался тот или иной навык у спортсмена с годами, как накапливались успехи в разных условиях

Уверенность в себе: инструменты улучшения

- Стресс-менеджмент
- Норвежский опыт:
ежедневная
психологическая стресс-
подготовка



Норвежский опыт: стресс-тренировки

- Моделируются возможные (и невозможные!) стрессовые ситуации



Уверенность в себе: моделирование

- «Несколько лет назад я работал с двумя прыгуньями в воду. Джилл была более подготовленной из них, но неохотно пробовала новые прыжки, а работа на трамплине мало помогала развитию её уверенности в себе. Лиза, с другой стороны, всегда с нетерпением ждала новых вызовов при выполнении неизученных прыжков. Используя то, что Джилл знала, что она лучший спортсмен, чем Лизи, я поднял её уверенность в себе, прося наблюдать за исполнением новых прыжков её подружкой по команде. Я говорил, что если Лизи может это сделать, то и ты можешь. В итоге это сподвигло её справиться со страхом новых прыжков» (Спортивный психолог Дэймон Бёртон)

Уверенность в себе: моделирование

- Просмотр видео игр оппонентов как для подготовки тактических схем на предстоящий матч с ними, так и для поднятия командной уверенности
- Непосредственное присутствие на соревнованиях или тренировках других спортсменов, а также просмотр/анализ видео (1) помогает спортсменам в обучении техническим навыкам, (2) помогает в вопросах повышения уверенности в себе



Уверенность в себе: имагинация

- Каждый день, практикуя имагинацию, спортсмены должны представлять с большим количеством деталей и с большой частотой свой успех, соревновательный триумф, примеры отличной подготовки и положительных личных качеств.
- Когда спортсмен работает с видеоматериалами, демонстрирующими предыдущие тренировки/соревнования спортсмена, следует многократно воспроизводить успешные моменты и наиболее удачные эпизоды соревновательных действий, а в от ошибки и недочеты показывать лишь в объеме, нужном для того, чтобы идентифицировать, чтобы было сделано неправильно и что нужно делать для того, чтобы это не повторилось.
- Регулярно использовать имагинацию для представления правильного исполнения сложных тренировок и планов на игру. Нужно, чтобы в процессе имагинации спортсмены видели самих себя, успешно решающих разные проблемные ситуации.



Устные убеждения

- Подкрепления со стороны тренера или других значимых людей
- Для спортсмена важно получать конструктивные положительные оценки того, что он делает от тренера, родителей, товарищей по команде, иногда - СМИ



Общение со спортсменом

- Сообщения должны быть прямыми, адресованными конкретным спортсменам.
- Сообщения должны ассоциироваться с тренером (плохо использовать слово «мы» или «команда» вместо слов «я», «мой»).
- Сообщения спортсменам должны быть полными и специфичными.
- Сообщения должны быть ясными и непротиворечивыми.
- В общении со спортсменом следует четко разделять факты и мнения (оценки).

Общение со спортсменом

- Сообщения спортсмену должны содержать одну вещь в единицу времени. Плохая идея в разговоре скакать с одной темы на другую.
- Информация должна быть доставлена спортсмену немедленно. Если тренер видит что-то неправильное, что нужно исправить, следует оперативно донести это до спортсмена.
- При общении со спортсменом следует стремиться к положительному стилю и избегать насмешек, сарказма, негативных сравнений, угроз.

Общение со спортсменом

- Вербальное сообщение не должно конфликтовать с невербальной информацией. Если тренер говорит спортсмену, что его ошибка не страшна, но при этом мимика и язык тела говорит об обратном, то это собьет с толку спортсмена и может даже со временем подорвать уровень доверия к наставнику.
- В сообщениях, адресованных спортсмену, не должно быть скрытых смыслов и замаскированных намерений, поскольку это не способствует выстраиванию доверительных отношений между спортсменом и тренером.

Общение со спортсменом

- Сообщения должны быть избыточными. Повторяйте важную информацию в разных формах и разными способами.
- В общении со спортсменом нужно учитывать его индивидуальные особенности, в том числе особенности обучения. Скажем, есть спортсмены, которые лучше воспринимают визуальную информацию при обучении, есть такие, которым главным образом нужно услышать и т.п. Кроме того, важно избегать использовать сложных терминов и иной язык, который станет препятствием в адекватном понимании информации от тренера.

Общение со спортсменом

- Сообщение должно привлекать внимание. Используйте имена спортсменов, объясняйте, почему эта информация важна, одним словом, делайте всё, чтобы повысить уровень внимания по отношению к вещам, о которых вы рассказываете.
- Обязательно проверяйте понял ли спортсмена вас и насколько это понимание соответствует тому, что вы хотите добиться.

Общение с собой

- Самоприказы
- Написание сценария



Сценарий поддержания уверенности в себе

- *Я никому не подражаю, а просто хочу быть насколько хорош, насколько могу!*
- **Мои сильные стороны и мои активы**
- - Я талантливый человек с навыками и способностями, которые дают мне достаточно для того, чтобы быть успешным в жизни.
- - Мои способности помогают мне быть отличным спортсменом и помогать команде различными способами.
- - В любой день, благодаря своим способностям, я могу играть с кем-угодно; это вопрос моей приверженности делу успеха.
- **Заключительная мысль: Я хорош!**

Сценарий поддержания уверенности в себе

- Цели и как я достигну их
- - Моя цель быть лучшим, достичь всего, на что я способен в спорте.
- - Мечты воплощаются в жизнь через тяжелую работу и жертвы.
- - Отдай игре все лучшее, на что ты способен, и лучшее вернется к тебе обратно.
- Заключительная мысль: Сохраняй концентрацию и оставайся в текущем моменте.

Сценарий поддержания уверенности в себе

- **Мои прошлые выступления и уроки из них**
- - Я преодолевал похожие препятствия в прошлом и смогу это сделать снова.
- - Неудачи помогают мне стать лучше, увидеть области, где я могу улучшить своё мастерство.
- - Я знаю, что значение имеет только время, период, после которого тяжелая работа окупиться.
- - Помню все свои успехи в прошлом и становлюсь тем игроком, которым я способен стать.
- **Заключительная мысль: Использую все хорошее и все плохое для того, чтобы стать лучше.**

Сценарий поддержания уверенности в себе

- **Количество и качество моей подготовки**
- - Я буду работать так жестко, как и все остальные; когда придет время, все эти усилия сложатся, и я буду стоять высоко.
- - Я горжусь своей работой и тренировками; это даст мне уверенность в преодолении невзгод.
- - Я хорошо подготовился для того, чтобы максимизировать свои сильные стороны и минимизировать слабости.
- **Заключительная мысль: я подготовлен и готов**

Сценарий поддержания уверенности в себе

- **Ситуации – это вызовы, а не угрозы**
- - Каждый сталкивается с неудачей и невзгодами; чемпионы поднимаются выше невзгод и видят проблемы как возможности для совершенства.
- - Я подхожу к каждой проблеме как к вызову - возможность стать лучше, как человеку и как спортсмену.
- - Ошибки произойдут, и когда это случиться, я сделаю все возможное для того, чтобы выучиться на них.
- **Заключительная мысль: вызовы отличают чемпионов от тех, кто только «хочет быть»**

Сценарий поддержания уверенности в себе

- **Никаких негативных мыслей, только позитивные**
- - Labeling is disabling (Навешивание ярлыков отключаю) - никогда не навешиваю ярлыки на себя или других;
- - Я не могу контролировать своих соперников и другие переменные; всё, что я контролирую, это мои усилия.
- - Не жалею себя. Жизнь может быть хуже. У меня нет никаких претензий! Заключительная мысль: устойчивость – это мое второе имя

Сценарий поддержания уверенности в себе

- **Успех приходит через тяжелую работу**
- - Я знаю, как работать жестко, и последовательные тренировки окупились, и позволили мне добиться успеха.
- - Я не позволю неудаче победить меня, я ее преодолею.
- - Чемпионы создаются, а не рождаются!
- **Заключительная мысль: я стремлюсь к личному совершенству.**
- *То, что делает меня игроком, - это моя любовь к игре.*

Инструменты: контроль над уровнем возбуждения

- В условиях соревновательного стресса спортсмены принимают неадекватные соревновательной ситуации решения.
- Преобладание негативных эмоций, утрата вера в себя способствует ухудшению результатов.
- Смещенное поведение: «Уход» от стрессовой ситуации (травмы, необъяснимые болезни, сход с трассы)



Управление возбуждением: Оценка состояния

- Объективные и субъективные методы оценки Физиологические реакции (ЧСС, потоотделение, учащение дыхания, дискомфорт в груди, тошнота, позывы в туалет, расстройства сна, чувство, что быстро утомляешься, бросает то в холод, то в жар, рост мышечного напряжения, дрожь и т.д.)



Субъективные шкалы



Инструменты: контроль над уровнем возбуждения

- При избыточном возбуждении: техники релаксации (мышечное расслабление, психорегулирующая тренировка – например, аутотренинг), имагинации (успокаивающие образы и представления) и контроля за дыханием (короткий вдох и удлиненный выход)
- При недостаточном возбуждении: контроль за дыханием (а) энергичных удлиненные вдохи и короткий спокойный выдох, (б) неглубокое дыхание с частыми вдохами и выдохами), имагинацию (спортсмен представляет себя быстрым, резким, мощным или же представляет какую-то ситуацию, которая заставит произойти выброс адреналина в кровь); физические упражнения



- Самостоятельное применение данных рекомендаций может нанести вред вашему здоровью.
- Для грамотного применения данных рекомендаций обращайтесь к специалистам ***Центра спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд***

Резюме

- Уверенность в себе представляет ключевое психологическое качество спортсмена
- Уверенность в себе помогает лучше реализовывать потенциал спортсмена на соревнованиях
- Уверенность в себе тренируема и в распоряжении тренера и спортсмена имеется набор апробированных стратегий её повышения

Михаил Виноградов



- vinogradov.coach@gmail.com
- Instagram: [@vinogradovcoach](https://www.instagram.com/vinogradovcoach)



Контакты для записи на
тренировки и
тестирования:

+7 (495) 788 11 11

infocst@mossport.ru

Предыдущие семинары
(видео и презентации):

https://vk.com/cstsk_mcs

