

**УДК 159.9:796.01**

**Гун Фэнхуа,**

Университет Наньтун, Китай, провинция Цзянсу,

e-mail: gongfenghua1905@163.com

## **ПОМОЩЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА ТРЕНЕРУ В РАБОТЕ С НОВОЙ КОМАНДОЙ**

**Аннотация:** в статье раскрыта необходимость квалифицированной помощи спортивного психолога для быстрой и эффективной адаптации тренера к новой команде игроков. Приведены различные методы измерения психологического климата в коллективе и состояния спортсменов. Приведены примеры эффективных рекомендаций спортивного психолога новому тренеру по работе с командой и взаимодействию с каждым игроком.

**Ключевые слова:** адаптация нового тренера, помощь спортивного психолога, методики оценки функционального состояния спортсменов, изучение личностных особенностей спортсменов, отношения в спортивном коллективе, рекомендации психолога, влияние тренера, методики, тесты.

**Gong Fenghua,**

Nantong university, China, Jiangsu Province,

e-mail: gongfenghua1905@163.com

## **THE HELP OF A SPORTS PSYCHOLOGIST TO A COACH IN THE WORK WITH A NEW TEAM**

**Abstract:** the article reveals the need of skilled care with a sports psychologist for rapid and effective adaptation of trainer to new team players. Different methods of measuring psychological climate in the team and condition of athletes. Examples of effective recommendations, a sports psychologist, a new coach to work with the team and interaction with each player.

**Key word:** adaptation of the new coach, the sports psychologist, methods of assessment of functional condition of athletes, the study of the personality characteristics of athletes, the sports team, the recommendations of the psychologist, the influence of the coach, methods, tests.

Когда тренер приходит в новую для него команду в игровых видах спорта, требуется значительное время для выяснения важных ему вопросов об уровне подготовленности спортсменов, индивидуальных

особенностях их личности, привычках, взаимоотношениях в команде. В этом случае незаменимую помощь тренеру может оказать психолог, нанятый в команду тренером. В задачи, приглашенного в команду квалифицированного спортивного психолога входит:

- выявление сильных и слабых сторон в психомоторике игроков, степень владения техническими умениями и навыками игры, умение управлять движениями в противоборствах в игровой обстановке по параметрам времени, интенсивности, ритму двигательных игровых действий;

- изучение личностных особенностей игроков с целью психологического обоснования индивидуализации делового общения с тренером;

- выяснение межличностных напряжений и конфликтов между игроками в целях оценки психологического климата в команде;

- изучение характера и степени удовлетворенности игроков зарплатой, своими взаимоотношениями и контактом с прежним и новым тренером и его помощниками;

- разработка конкретных рекомендаций, направленных на повышение эффективности спортивно-игровой и предсоревновательной подготовки команды с учетом спортивно-технических, психологических и иных факторов, влияющих на игровое мастерство спортсменов;

- расширение возможностей индивидуальной работы тренера с игроками в целях профилактики конфликтов и отрицательных факторов, мешающих подготовке к ответственным соревнованиям;

- изучение содержания досуга игроков, их личных склонностей и хобби, качества сна накануне соревнований, и др [1].

В работе спортивного психолога в спортивной команде могут быть использованы следующие психологические методики:

1. **Для изучения психомоторики игроков:** реакция на чувство времени: определение 10 сек. без зрительного контроля по секундомеру; динамометрия - максимальная, оптимальная и дозированная (30 кг); теппинг-тест с помощью счетчика ТОХО тип 10. Максимальное, оптимальное и дозированное (в половину от максимального) нажатие кнопки счетчика в течение 5 сек; время простой зрительной реакции; реакция на движущийся объект (РДО) также без дефицита времени; информационный поиск по таблицам Шульцса; тест Бентона (зрительно-моторная память и невербальный интеллект); дифференцированная самооценка функционального состояния САН(самочувствие, активность, настроение) [2].

2. **Для изучения личностных особенностей спортсменов:** мотивация одобрения с помощью шкалы Марлоу-Крауна (1964) в переводе и адаптации Ю. Л. Ханина (1972—1974); предпочитаемый режим средовых и межличностных влияний по 7-балльной шкале (воздействия тренера и партнеров в условиях соревнований и тренировок); уровень самооценки и идеал по семантическому дифференциалу [2].

3. **Для оценки состояния социально-психологической атмосферы в команде:** оценка удовлетворенности отношениями с товарищами по команде (по 10-балльной шкале с указанием возможных путей устранения мешающих факторов); оценка удовлетворенности деловым контактом с тренерами; оценка своей готовности к соревнованию; методика социометрии (по совмещенному критерию авторитетности членов команды) [2].

Полученные материалы после соответствующей обработки и интерпретации следует сгруппировать в два основных раздела.

### **I. Общекомандные показатели:**

1. Выделение игроков с высоким и низким показателями развития спортивно-важных качеств: быстроты, уровня зрительно-временной

координации. Умение управлять своими двигательными действиями по параметрам времени, ритму, интенсивности усилий; определение показателей внимания и зрительно-моторной памяти. Тренеру необходимо обратить внимание на игроков, которым необходима стабилизация психических функций, индивидуализация тренировочных упражнений и заданий.

2. Изучение личностных особенностей игроков позволяет выделить:

- игроков, которым необходим спокойный режим воздействия со стороны тренера;

- игроков, для которых резкие замечания на играх и в перерывах нежелательны, игроков, для которых, напротив, целесообразен стимулирующий режим воздействий;

- игроков, для которых особенно желательна похвала и одобрение партнеров.

3. Выявление специфических затруднений и мешающих факторов у игроков, которые следует специально учитывать тренерам.

4. Выявление уровня субъективной оценки игроками своей готовности к соревнованиям, сильных и слабых сторон, установки на сезон, недостатков и резервов в учебно-тренировочной работе.

5. Изучение степени удовлетворенности игроков своими взаимоотношениями друг с другом и с тренером. Анализ полученных материалов позволяет найти резервы улучшения нравственно-психологического климата, (имеется в виду улучшение и активизация учебно-тренировочной работы, организации занятий, свободного времени игроков).

6. Результаты социометрического обследования игроков должны быть использованы при разработке рекомендаций по формированию актива

команды, с помощью которого намечено постепенно вводить нормы и требования, отвечающие профессиональному отношению к делу [4].

## **II. Индивидуальные показатели:**

Составление кратких психологических характеристик, которые отражают: а) уровень психомоторики; б) личностные особенности, учет которых важен для психологического обоснования индивидуального подхода к игроку; в) положение, статус игрока в коллективе.

Отмечают также сильные и слабые стороны в подготовке с точки зрения самого игрока и возможные пути их исправления. Констатирующая часть характеристики завершается конкретными рекомендациями по совершенствованию сильных сторон игрока, развитию слабых, обоснованию воздействий со стороны тренера.

Остановимся несколько подробнее на трактовке некоторых результатов, полученных при снятии фоновых показателей.

Низкие показатели воспроизведения дозированного усилия в ранний период подготовки спортсменов могут свидетельствовать о недостаточном уровне различия тонких мышечных ощущений, что, как правило, приводит к неточным ударам, отсутствию чувства мяча и др. Тренерам следует больше обращать внимание на специальные упражнения с мячом, снизив объем общефизической подготовки.

При нестабильности психических функций особое внимание игроков обращают на стабилизацию их двигательных навыков, качества выполнения технических приемов. Данные, представляемые тренерам по этим показателям, позволяют не форсировать подготовку игроков, а постепенно решать задачи введения их в спортивную форму.

Практически оправданным и прогностическим оказалось использование теста Бентона (зрительно-моторная память и невербальный интеллект), с помощью которого были выделены игроки, требующие подробных

объяснений нового материала, специальной проверки прочности его усвоения при кажущейся легкости и иллюзии понимания.

Психомоторные тесты можно использовать также для выявления особенностей личности спортсмена (реагирование на успехи и неудачные попытки, похвалу, отсутствие поддержки и др.) По отношению к предложенным заданиям оказалось возможным судить об уровне самооценки спортсмена, его мотивации достижения, уровне притязаний.

Результаты изучения субъективного восприятия каждым игроком ситуации в команде и своего положения через измерение уровня удовлетворенности своими взаимоотношениями с тренерами и товарищами по команде, количественные характеристики, полученные с помощью мотивированной оценки этих показателей с указанием возможных с точки зрения игрока путей улучшения или изменения этой ситуации, являются особенно значимыми в определении системы конкретных мероприятий в работе тренера. Опросные методики и данные наблюдения психологом за действиями и общением тренера с членами команды позволяет составить обобщенный портрет тренера и картины взаимоотношений в команде. Три параметра оценки, (отношения с тренером, товарищами по команде и оценка собственной готовности) выявляют наиболее важные факторы на момент обследования команды [5].

В результате первичного углубленного обследования спортсменов можно создать достаточно полное представление о социально-психологической ситуации в команде, о наличии лидеров, аутсайдеров - отвергнутых, изолированных, непопулярных игроков, о степени удовлетворенности или неудовлетворенности игроков своими взаимоотношениями в команде (с партнерами, тренерами), об их субъективной оценке своей готовности к играм предстоящего сезона. Кроме этого, выявляются личностные особенности игроков, их тренировочные и игровые состояния, ритуал подготовки к игре, разминка,

наличие тревоги, страхов, веры в приметы и суеверия, а также выявить уровень развития психомоторных функций и качеств у всех членов команды. На основании такой комплексной характеристики тренеру представляется отчет, в котором обобщенно излагаются результаты проведенного обследования.

**Резюме.** Поставленные задачи могут решаться тренером и спортивным психологом методами наблюдения, беседы, анкетных опросов и тестирований, с помощью аппаратных и бланковых методик. Психологические обследования могут проводиться фронтально с командой. Если спортивный психолог находится вместе с командой на УТС, то полученные им данные затем дополняются наблюдениями за утренними занятиями, тренировками, товарищескими играми и беседами с тренерами.

### Список литературы

1. Люкшинов Н.М. (ред.) Искусство подготовки высококлассных спортсменов. М.: Советский Спорт, 2003. – 416 с.
2. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте. М.: Просвещение. 2005. – 349 с.
3. Найдиффер Р. Мысленная тренировка спортсменов. Психология соревнующегося спортсмена. М.: ФИС, 1979. – с 160-185.
4. Николаев А.Н. Влияние факторов «чужого поля» на выступления Спортсменов // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб.: Питер, 2002. – с.51-55.
5. Ханин Ю.Л. В кн.: Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Ред. Ю.Л.Филатов.- Киев, Изд. «Здоровье», 1982.- с.121-155.

