

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ: ПСИХОЛОГИЯ XXI ВЕКА

Бекерев В.Е., Ермошин А.Ф., г. Москва

Аннотация. В статье подробно излагается подход новой нейронауки «Наука об интеллекте победителя» к достижению высших спортивных результатов. На основе работы с биатлонистами, краевых сборных и сборной России, показывается суть новых инструментов и технологий нейрофизиологии и нейробиологии мозга в подготовке спортсменов к победам. *Ключевые слова:* эмоциональная психорегуляция, нейрофизиология победы, эмоциональное мастерство, нейробиологическая реабилитация, управление стрессом, мотивация, интеллектуально-эмоциональные ресурсы.

Проблема. В условиях соревнований российского и международного уровня биатлонисты часто не показывают истинные функциональные возможности для достижения призовых мест вследствие высокого уровня стресса, тревоги, страхов, или синдрома «эмоционального выгорания».

Актуальность. В настоящее время, особенно в условиях интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, остро стоит вопрос о дополнительных способах сохранения не только функциональных параметров спортсмена, но, в первую очередь, способности биатлониста выигрывать за счет умения управлять собой, настраивать себя на максимально возможный результат, справляться с волнением и стрессом.

Цель исследования. Расширить область спортивной психологии в сторону эмоционального коучинга путем создания новой сферы научного знания: нейронауки «Наука об интеллекте победителя».

Задачи исследования. Научить биатлонистов способам управления функциональным мастерством через интеллектуальные, эмоциональные, нейрофизиологические, интуитивные технологии управления собой.

Приоритетные задачи в реализации цели.

1. Управление мышлением, эмоциями, физическими параметрами. Раскрыть и сформировать психологические ресурсы победителей. Сформировать такие конкретные успешные морально-волевые качества как цепкость в достижении профессиональных амплуа, нацеленность на результат и победы, энтузиазм, оптимизм, надежду, смелость.
2. Обучить управлению стрессом: техникам управления страхом, тревогой, паникой, усталостью, противостоянию более сильным соперникам, умению соревноваться под жестким прессингом.

3. Выявить и сформировать лидеров. Подготовить 1-2 командных лидеров, способных взять «чемпионство на себя» и привести команду к победе.
4. Адаптировать кандидатов в сборные команды к соревнованиям на европейских и мировых первенствах. Оказать поддержку кандидатам в сборную, снять с них уровень стресса.

Область специальных спортивных задач.

1. Обучить способам снятия остаточных напряжений и мышечных зажимов для увеличения скорости по дистанции.
2. Развить способы концентрации на рубежах (лежка-стойка) для овладения балансом скорости и точности стрельбы
3. Обучить психофизиологическим техникам переключения от гонки к стрельбе и от стрельбы к гонке для баланса результата.
4. Оказывать специальную поддержку и психологическую реабилитацию после неудачных стартов и спадов спортивной формы.

Содержание и методы подготовки.

Подготовка ведется не в виде лекций, а в форме индивидуальной практики занятий, сессий со спортсменами, такая форма называется коучинг, вне спортивных секторов. Методы основаны на научных достижениях 21 века в областях медицины, психологии, нейрофизиологии, нейробиологии мозга, социологии, коучинга, и соответствуют европейским стандартам в области управления личностью и социального интеллекта, выстроены на основе мировых психотехнологий в авторской переработке для применения к российской ментальности. Коренное отличие коучинга заключается в способах вербально-невербального воздействия на глубокие мотивационные установки и эмоции спортсмена. Внешний формат сессии идентичен беседе, что позволяет сформировать высокий уровень доверия, но содержательная часть направлена на мысли, когнитивные способности, аффекты, желания, побуждения. Интегратором прямой и обратной связи являются эмоции коуча и спортсмена, которые, в конечном счете, и обеспечивают закрепление необходимых навыков и умений спортсмена. К ним относятся эмоциональное мастерство, постановка целей, управление мышечным тонусом и координацией движений, ощущения скорости, силы и выносливости, концентрация на стрельбе. Индивидуальные занятия выстраиваются под план тренировочного процесса, ориентировочно по 20-40 мин.

Оптимальный режим проведения сессий – до или после тренировок, 1 раз в день, 4-5 раз в неделю, 1 неделя в месяц.

Поддерживающие сессии в режиме видео-сессий скайпа, 20-30 мин, 3-5 сессий в месяц дополнительно. В ходе занятий все полученные результаты коучинга будут связываться с типовыми биатлонными практиками для прочной связи с задачами тренера.

Данный вид работы должен проходить в тесном контакте с тренерским штабом для координации и синхронизации тренерских планов. В то же время, необходимо соблюдать морально-этические нормы о неразглашении личной информации со стороны спортсменов, так как работа строится на обсуждении сугубо личных эмоций спортсменов, которые не должны стать предметом огласки.

Организация и структура подготовки

1. Морально-волевые качества. Первая часть. Ментальный тренинг, работа с мышлением и эмоциями. Главная часть, основа для решения остальных задач, блоков. Управление рациональным и эмоциональным интеллектом. Развитие компетенций мышления на основе анализа и синтеза. Упражнения на скоростную работу, анализ и синтез, в условиях неопределенности и масштабности поставленных задач. Развитие навыков осознания, быстрого обдумывания интеллектуальных задач, трудных и неясных ситуаций.

2. Эмоциональная психорегуляция. Способность распознавать и понимать свои настроения, эмоции и побуждения, а также их влияние на соперников и на достижение результата. Управление эмоциями. Способность контролировать или устранять негативные импульсы и настроения ..

Развитие цепкости победителя - склонности с упорством и энергией идти к целям. Распознавание эмоций. Умение обращаться с людьми в соответствии с их эмоциональными реакциями. Управление отношениями. Коммуникабельность, социальные навыки, мастерство отражать эмоции, синхронизировать их, вовлекать в эмоции, захватывать чувства, влиять на эмоции, умение навязывать борьбу соперникам и обыгрывать их.

Ожидаемым результатом будет синхронизация рационального и эмоционального интеллекта, что позволит быстро анализировать ситуацию и включать правильные эмоции для выполнения задач на пути к победам и медалям. Самое важное - это генерировать и поддерживать позитивные эмоции, гарантирующие успешность в результатах и наращивание спортивной формы.

3. Обучить навыкам управления стрессом.

Работа с техниками выявления и управления страхом, тревогой, отчаянием, депрессией. Специальная подготовка и настройка на конкуренцию с более сильным соперником. Упражнения, ролевые игры на способы профилактики развития негативных эмоций. Способы управления внутренними конфликтами. Обучение техникам визуализации для управления эмоциями, стрессом, игрой в условиях агрессии соперника. Проводить релаксацию после стартов, научить способам снятия напряжения и физической усталости, способствовать быстрому психофизическому восстановлению.

Ожидаемый результат-развитие хладнокровия, контроля и управления импульсивности и стресса для сложных ситуаций и подготовки к соревнованиям.

4.Формировать лидеров команды.

Работа по выявлению потенциальных лидеров. Раскрытие формальных и неформальных лидеров. Обучение лидерским стилям. Психогимнастические упражнения и ролевые игры на проявление лидеров и их действий.. Создание собственных лидерских стилей. Ожидаемый результат-создание 1-2 лидеров команды, признание их командой, развитие ответственности лидеров в достижении результата команды.

5. Адаптировать новобранцев сборной к соревнованиям на российских, европейских и мировых первенствах.

Помочь кандидатам в сборные разных уровней быстро войти в режим высоких соревновательных нагрузок и закрепиться в сборной. Раскрепостить их таланты для высокой функциональной готовности.

Область специальных спортивных задач.

В разделе специальных задач будут применяться нейрофизиологические подходы и способы тренировки нейронов мозга, ответственных за выполнение спортивных целей, поставленных тренерами. Фокусом этой работы станет интеллектуальная тренировка в управлении мышечного тонуса и мышечных напряжений, развитие концентрации на стрельбе и техник управления собой при развитии скорости, переключения с бега на стрельбу, и со стрельбы к бегу, а также правильному планированию в распределении сил на дистанции .

Как особое место займет закладывание и достижение целей спортсменов совместно с тренерским штабом, и использование интеллектуально-эмоциональных ресурсов спортсмена для усиления функциональной формы. Эта часть работы предполагается в исключительной кооперации с тренерским штабом для суммации усилий на пути к победам.

Результаты

Очевидные результаты появляются после 10-12 занятий (например, спортсмены выходят с повышенной мотивацией, не « проваливаются» после неудачных стартов или попыток, выдерживают давление соперника и достоверно выигрывают единоборства, управляют эмоциями, справляются со стрессом); после 20-30 тренингов (6-12 мес.) появляются четкие результаты психологического и нейрофизиологического мастерства: психология победителей, эмоциональная выносливость.

В 2010-2011 гг., была проведена работа с футболистами клубов «Химки», 1 лига, Россия; ФК «Севастополь», высшая Лига, Украина ; ХК «Енисей», высшая Лига России; спортсменками СДЮШОР г. Красноярска по легкой атлетике. У спортсменов достоверно повышалась мотивация на результат, появлялось самообладание, росла функциональная активность. Достоверно улучшались спортивные результаты. 2 хоккеиста клуба «Енисей» использовали полученные навыки эмоциональной регуляции и завоевали в сезоне 2011 г. золотые и серебряные медали чемпионатов мира.

Отзывы на работу есть. Также есть положительное мнение главных тренеров команд, руководства клубов, самих спортсменов. В августе 2011г. проводилась работа с биатлонисткой сборной одного из регионов, где были достигнуты определенные позитивные результаты. В сезоне 2011-2012 гг. проводилось сопровождение биатлониста первой сборной под контролем и согласованию с тренерским штабом, что позволяло адаптироваться спортсмену к вхождению в сборную, стабильно закрепиться в ней, и принесло ясно измеримые положительные результаты в управлении эмоциями, мышечным тонусом, и концентрацией, и помогло регулярно попадать в Топ-10 мирового биатлона.

Выводы.

Технологии работы с нейронами человека через особые вербально-невербальные техники, позволяют:

1. Обрести предельно высокую осознанность действий, мыслей и эмоций; менять врожденные и приобретенные малоэффективные установки и убеждения на лидерские и позитивные;
 2. Развивать функциональную адаптацию к стрессовым воздействиям внешней среды или предельным физическим или психо-эмоциональным нагрузкам;
 3. Создавать продуктивную мотивацию на высшие достижения, на выигрыш и победу; генерировать ценности победителя- высокие цели, цепкость в достижении, масштабность деятельности, умения выигрывать и побеждать
- Главным результатом будет усиление функциональных возможностей биатлонистов и повышение вероятности завоевания призовых мест.

