Настройка спортсмена перед стартом с использованием нейролингвистического программирования

Чекмарев А.П.,
педагог дополнительного образования по самбо и дзюдо
клуба по месту жительства «Вымпел»
МБУ ДО «ЦДТ «Металлург» г. о. Самара

Психологическая настройка спортсмена является важной составляющей его предстартовой подготовки. Общий эмоциональный настрой, уровень концентрации внимания, а также характер мотивации играют важную роль в способности спортсмена мобилизовать имеющиеся у него общефизические и специальные ресурсы для достижения победы. Отсутствие качественной психологической настройки зачастую приводит к тому, что даже хорошо подготовленный спортсмен показывает на соревнованиях более низкие результаты, чем те, которые достигаются им на тренировках.

Предстартовая психологическая настройка имеет свою специфику, отличающую ее от плановой подготовки спортсменов в период тренировок и подготовки к соревнованиям. Прежде всего, речь идет о том, что предстартовая настройка проводится непосредственно перед стартом, в процессе соревнований, то есть в условиях повышенного эмоционального напряжения, высокого давления ситуации и, самое главное, дефицита времени.

Методология плановой психологической подготовки спортсменов достаточно хорошо разработана. Достаточно вспомнить ставшую классикой спортивной психологии работу Н.В.Цзена и Ю.В.Пахомова (Цзен, Пахомов, 1985). Что касается методологии психологической настройки спортсмена непосредственно перед стартом, то эта актуальная проблема остается еще недостаточно разработанной.

Соотнося задачи психологической предстартовой настройки спортсмена с особенностями соревновательной ситуации, мы пришли к выводу о том, что и задачам настройки, и особенностям ситуации в полной мере соответствует методология нейролингвистического программирования (НЛП) (Бендлер, Гриндер, 2007). Совокупность методов нейролингвистического программирования (далее НЛП) в настоящее время широко используется в психотерапии и психологическом консультировании, а также в тех областях практики, где существует насущная необходимость изменения субъективного опыта, например, в спорте.

Использование НЛП в спорте обосновывается и тем, что техники НЛП позволяют

- корректировать неосознаваемые стратегии поведения спортсменов;
- повышать когнитивные способности спортсмена (концентрация внимания, память);
- снимать психологические барьеры (ориентация на достижения в противовес избеганию неудачи);
- снижать интенсивность тревоги и страхов;
- формировать оптимальное психоэмоциональное состояние;
- развивать самоконтроль.

Разрабатываемая нами программа психологической настройки спортсмена перед стартом включает в себя несколько этапов.

1. Подготовительный этап (в период плановой подготовки). На этом этапе используются рекурсивные техники психологической коррекции (Березин, Евченко, 2012; Березин, Лисецкий, Евченко, 2012), с помощью которых у спортсмена формируется образ-воспоминание о наиболее ресурсных состояниях и техники якорения (Бендлер, Гриндер, 2007), позволяющие сформировать и «запрограммировать» требуемые психические состояния. На этом этапе также используется техника «подстройка к будущему» для программирования поведения и психоэмоционального состояния, необходимых в конкретные моменты.

2. Рабочий этап – предстартовая настройка. (в период соревнований). На этом этапе используются приемы НЛП, позволяющие непосредственно перед стартом актуализировать ресурсные психо-эмоциональные состояния, образы которых сформированы и закреплены на предыдущем этапе.

Очевидно, однако, что, в зависимости от вида спорта, оптимальные психоэмоциональные предстартовые состояния могут иметь некоторые различия. В связи с этим, и арсенал используемых техник НЛП будет другим.

Технологии НЛП активируют глубинные психофизиологические ресурсы бессознательной сферы, что создает необходимые предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Литература:

1. Березин С.В., Лисецкий К.С., Евченко Н.А. Роль внутреннего диалога «Я – другое Я» в развитии личности /Психология. Журнал Высшей школы экономики. Т.9, №1, 2012, с. 76-83.
2. Березин С.В., Евченко Н.А. Исследование процесса отражения субъекта в системе «Я – Другой Я» /Вестник Самарского государственного университета. 20012, №3/2, с.93-98.
3. Бендленр Р., Гриндер Дж., Структура магии. Т.1, Т.2. – Изд-во Прайм – Еврознак, 2007.
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – Психотренинг. Игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1985.