

**В жизни
гораздо больше сдавшихся,
чем проигравших.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ: ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ¹

В.Ф.Сопов, к.пс.н, профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ

Ключевые слова: психологическая подготовка спортсмена, содержание и специфическая направленность, новое мышление, алгоритмы и моделирование, профессиональная подготовленность психолога.

The Keywords: psychological preparing the athlete, contents and specific directivity, new thinking, algorithms and modeling, professional preparedness of the psychologist

***Резюме:** Психологическая подготовка спортсмена к Олимпийским играм процесс более всеобъемлющий, чем принято характеризовать его в последнее время. На реальной практической работе подчеркивается системность, непрерывность, универсальность и интегральность психологической подготовки. Особо подчеркивается функциональная универсальность и профессиональная подготовленность, специальная осведомленность и наличие практического опыта в спортивной деятельности специалиста-психолога.*

***The Summary:** Psychological preparing the athlete to Olympic games process is more comprehensive, than is accepted to characterize him(it) in recently. On real practical work is emphasized systematicity, continuity, versatility and integrality psychological preparation. Is it Specifically emphasized functional versatility and professional preparedness, special privity and presence of the practical experience in atheletic activity of the specialist-psychologist.*

Европейская федерация психологии спорта и двигательной активности (ФЕПСАК) была создана в декабре 1968 года на международной конференции «Психологическая подготовка спортсменов». Именно так длительное время европейское психологическое сообщество называет вид познавательной деятельности, включающий в себя все многообразие методов, методик, подходов и теорий, цель которых управляемое изменение личности спортсмена для достижения максимального спортивного результата в избранном виде спортивной деятельности.

Именно это сочетание понятий личности и деятельности делает теоретически некорректным использование иных терминов и формулировок для обозначения целостного, длительного процесса психологической подготовки. Тем не менее в последние 20-25 лет на страницах научно-методических изданий запестрели альтернативные термины – психологическое обеспечение подготовки спортсменов, психологическое сопровождение спортсмена, психологическая поддержка спортсмена, психологическое настраивание, психофизическая подготовка, психическая подготовка, психо-тактическая подготовка и наконец интегративная психологическая подготовка (как будто ранее она таковой не была!).

Не будем втягиваться в теоретический дискурс, объясняющий их ограниченность по сравнению с понятием психологическая подготовка, т.к. скорее всего появление новых формулировок связано со степенью включенности психолога в учебно-тренировочный и соревновательный процессы, в процесс управления командой.

Полномасштабная психологическая подготовка обязательно включает в себя все стороны и этапы подготовки спортсмена: планирование, отбор кандидатов, психодиагностика личности, формирование долговременной мотивации, постановка долгосрочных и краткосрочных целей, моделирование условий соревнований, коррекция эмоционально-волевой

¹ В.Ф.Сопов. Психологическая подготовка к Олимпийским играм: взгляд изнутри. // Журнал «Спортивный психолог» №2, 2010

сферы, обучение психической саморегуляции и идеомоторной тренировке, актуализация психологической составляющей физической, технической и тактической подготовки, формирование подсознательных установок деятельности, психотерапия инстинктивных страхов и блоков, психогигиена и восстановление, формирование экзистенциального пространства самореализации, психологический контроль состояния на всех этапах подготовки спортсмена, осознание результатов деятельности и ряд других специфических проблемных сторон.

Возможно ли охватить весь этот объем работы психологу? Как и где найти время на эту работу? Как убедить спортсменов и тренеров в необходимости этой работы? Как и каким образом психолог должен стать членом команды, «одним из нас» на всех уровнях спортивной жизни?

В данном психологическом эссе, написанном по горячим следам за один день до окончания Олимпиады, речь пойдет о содержании и условиях психологической подготовки к Олимпийским играм в Ванкувере сборной команды России по фристайлу (акробатика, могул, ски-кросс).

После успешной работы психолога на Олимпиаде в Турине в 2006 году (бронза и 6 место в акробатике), руководство Федерации фристайла (вице-президент Л.Б.Коган) за 2 года до Ванкувера предложило принять участие в подготовке сборной, заключив контракт в котором были определены функции и полномочия психолога (психолог сборной команды, председатель комиссии по психологической подготовке Федерации фристайла), а также вопросы финансирования, экипировки, участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях за рубежом.

Изучение состояния дел во фристайле показало, что оно более чем проблемно. На 4 места в акробатике есть только 3 спортсмена имеющих международный рейтинг. В могуле, в связи со сменой тренеров, разброд и шатания и как следствие - отказ от работы с психологом. В ски-кроссе (дисциплине впервые введенной в олимпийскую программу) спортсмены очень молоды и шансы на попадание на Олимпиаду минимальны. Было решено сосредоточить усилия на акробатике и работать в составе сборной по акробатике.

Но с 1 октября 2007 года провели психодиагностическое обследование всех кандидатов в сборную: 10-х акробатов, 4-х ски-кроссменов и 6-х могулистов, составили характеристики и рекомендации по коррекции психики и тренировочного процесса. Прогноз успешности был ниже среднего.

На учебно-тренировочном сборе (УТС) в Чусовом началась целенаправленная работа только с акробатами: курс психической саморегуляции, идеомоторной тренировки и изучение методов работы тренеров, т.к. стало ясно, что одна из глобальных проблем – нехватка снега (в России!) для полноценных тренировок зимой и отсутствие в стране трамплина с бассейном для прыжков летом! Поэтому до 40% тренировок стали проводить идеомоторно(!): а) в тренажерном зале; б) на трамплине без снега. Для спортсменов и тренеров это было более чем ново и необычно. Но стабильное выступление кандидатов на этапах Кубка мира по акробатике всех успокоило и началась полномасштабная работа.

На 4-х УТС подготовительного периода (апрель-май и сентябрь) на базе сборных команд в Новогорске психологическая подготовка охватывала все разделы физической и технической подготовки, курс реабилитации и лечения травм, коррекции мотивации и режима питания и восстановления. Психолог жил на базе с командой, с 9.00 до 16.00 работая в Университете, а с 17.00 до 8.00 утра на базе с акробатами.

С 5 июля по 28 августа психологическая подготовка велась на 3-х УТС по специальной прыжковой подготовке в Олимпийском лыжном центре сборных команд США в Лейк-Плэсиде, где имеется специальный бассейн для прыжков. Команда проживала в арендованном доме, где имелись все условия для отдыха, питания и теоретических занятий.

По мере приближения Олимпиады возрастала роль соревновательной подготовки и работы над техникой сложных прыжков в реальных условиях снежных трамплинов. Эта опасная и травматичная часть тренировок создавала мощный стресс, в том числе посттравматический, т.к. все кандидаты не избежали травм и периодов восстановления.

С 1 декабря работа психолога проходила на соревнованиях этапов Кубка Мира по фристайлу, где основной задачей было с имеющегося у кандидатов рейтинга в 3-м десятке подняться на 15-10 места. Только это давало право участвовать в Олимпийских играх.

Первый этап Кубка в Китае показал, что реально претендовать на участие могут только двое, т.к. лидер команды и кандидат-юниор получили тяжелые травмы на сборе в Канаде, где

проявили небрежность и самоуспокоенность в заключительной тренировке. Сработал феномен «последний сучек на березе», когда кажется, что опасность миновала.

Руководством Федерации была поставлена задача - довести оставшихся двух акробатов до участия в ОИ, для чего психолог включен в состав команды и с 5-го января 2010 года начал работать на этапах Кубка мира в Калгари, Солт Лейк-сити, Лейк Плэсиде по стандартной схеме: 4 дня - подготовка, 3 дня – соревнование – переезд.

Ситуация осложнилась сразу при встрече со всей сборной по фристайлу во время перелета Москва-Франкфурт-Калгари. Тренеры сборной команды и спортсмены обозначили проблему и в могуле – вместо 6-ти шанс попасть на Олимпиаду имеют только 2 спортсменки. В команде конфликт между тренерами и 2 молодыми спортсменками и 2 лидерами-ветеранами. Кроме этого они переживали тяжёлый посттравматический стресс, панический страх перед трассой могула, отягощённый у одной из спортсменок неправильно поставленным «якорем» самодеятельной «НЛП-исткой-психологом», знакомой одного из тренеров.

Сбор информации, рациональную терапию и информационное насыщение пришлось начать в самолёте, продолжать в аэропортах и автобусах вплоть до приезда на место соревнования. Здесь было принято решение работать с 4-я могулистками вместе с командой акробатов. Напряженность добавляли условия отбора на Олимпиаду. Права на ошибку не было - попасть в 15 сильнейших надо было на 1 или втором старте в Солт Лейк-сити. В этой экстремальной ситуации было необходимо за 5-7 дней выполнить программу, которая дала необходимый результат в акробатике за 8 месяцев работы.

Содержание программы психологической подготовки «Новое мышление»:

- экспрессдиагностика и осознание проблем;
- постановка целей и формирование установки на сотрудничество, калибровка приобретений и потерь;
- обучение мышечной и психической релаксации;
- обучение идеомоторной тренировке и визуализации;
- формирование образа максимально эффективного действия;
- описание ОБС и тренировка вхождения в него;
- формирование максимально эффективного предстартового состояния и тренировка вхождения в него;
- формирование 10-ти шагового алгоритма ежедневного поведения для достижения успеха;
- моделирование алгоритма соревновательного поведения спортсмена от момента движения на канатной дороге до завершения дистанции, контрольный старт;
- НЛП-процедуры:
 - снятие старого якоря
 - постановка новых якорей на спокойствие и уверенность
 - снятие страхов и неприятного опыта методом «Фотография»
 - формирование актуального качества методом «Круг силы»

Обучение навыкам и тренировка навыков проводились одновременно, непрерывно и в любых условиях: гостиничный номер, холл, раздевалка, автобус, палатка ожидания старта, склон горы, кресло канатной дороги, интернет кафе, прогулка.

Первый старт был не совсем удачным, т.к. перед соревнованием конфликт между спортсменками и тренерами достиг апогея. Спортсменки всё время пытались доказать, что они что-то стоят и ошибались в мелочах. Одной было предложено закончить карьеру, вторая после падения, решила это сделать сама. Кроме того, акробаты начали ревновать «своего» психолога к могулисткам.

Для повышения эффективности психологической подготовки в этой непростой ситуации был применён метод «опытный обучает новичка». Могулисткам свой опыт стали передавать опытные акробаты на ипровизированных дебрифингах у камина. В итоге создалась высокомотивированная группа и второй этап Кубка мира принес долгожданный результат – **все** могулистки и акробаты отобрались на Олимпиаду и были включены в сборную России!

Но как только переехали в Лейк Плэсид на третий этап Кубка Мира, выяснилось, что за 4 дня до старта в команде ски-кросса единственная участница после падения не попадает на Олимпиаду, а участвовать в Кубке не может, т.к. испытывает сильный страх и моральный комплекс в отношении силовой борьбы на дистанции. Пришлось весь цикл психологической подготовки провести ещё раз, но всего за 3 дня! В итоге спортсменка очень удачно прошла

трассу и отобралась на Олимпийские игры. Вся сборная выступила очень удачно и приступила к заключительному этапу подготовки.

В процессе психологической подготовки к Олимпиаде постоянно был полный контакт со спортсменами и тренерами, все проблемные ситуации решались позитивно и быстро – по принципу «здесь и сейчас». Но для этого от психолога требовалось быть «одним из нас». Поэтому, на равных со спортсменами, психолог участвовал в утренней зарядке, в тренировках по ОФП в тренажерном зале, играл в футбол и баскетбол, 4 часа находился на стартовом столе горы на основной тренировке в любую погоду, участвовал в уборке снега и подготовке трамплинов. Участвовал в прогулках по городу и походах в магазин за продуктами, в приготовлении еды на общей кухне, в коллективных сеансах связи с членами семей по Интернету, в просмотрах видеозаписей соревнований и тренировок, как своих, так и сборных команд Канады, США, Белоруссии с которыми вместе тренировались.

Программа психологической подготовки была закончена для могула 21 января, для ски-кросса 25 января, акробаты закончили подготовку 15 февраля, за 8 дней до старта. Далее спортсмены действовали самостоятельно, по программе поведения расписанной на каждый день пребывания в Ванкувере.

Все отобравшиеся (кроме акробата Ю.Шапкина, получившего травму колена) приняли участие в квалификационных соревнованиях, были близки к попаданию в финальную часть Олимпиады, боролись до конца.

Мужество и характер особенно ярко проявила юная Ю.Левинская в ски-кроссе. После падения на первой трети трассы, она, несмотря на травмы (сотрясение мозга, ушиб спины и пяточной кости) продолжила соревнования и обогнала двух соперниц в заезде.

При таком плотном и практически непрерывном психологическом сканировании всего тренировочного и, главное, соревновательного процесса, удалось установить основные причины слабого выступления на Олимпийских играх, показать их системность, отсутствие материальной и методической основы и, самое главное, исключить попытки перекладывать ответственность только на спортсменов, на их психологию.

Они боролись до конца, пренебрегая травмами, рискуя там, где технически не были готовы, объективно оценивая и остро переживая происходящее.

У этих парней и девушек есть будущее. И мы в ответе за него. И имеем эффективную психотехнологию для подготовки к Олимпиаде - 2014.