

Усовершенствование методов обучения с помощью психологических приемов на примере тренировочных процессов фехтовальщиков.

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №35.

Авторы: Виктория Александровна Завадски

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия

Одна из неуспешных стратегий, мешающая фехтовальщикам достигать положительных результатов в тренировочном и как следствие в соревновательном процессах — это неэффективное поведение. Часто тренеры приходят к мнению, что такое поведение спортсмена есть не что иное, как проявление определенных качеств его характера, и принимают это качество, как неизбежную данность, даже не попытавшись его исправить. К примеру, вспыльчивость, агрессия, неустойчивые реакции, неуверенность, т.е. любое неуспешное поведение, проявляющееся спортсменом в ходе тренировок.

Что же стоит за всем этим? Неэффективное поведение первоначально возникает в реакциях спортсмена, в его состоянии. Эта связь является неразрывной. Нередко неэффективное состояние, возникающее у спортсмена во время тренировок, видно тренеру. Следовательно, это состояние явно влияет на результаты выполняемых спортсменом упражнений, на успешность отрабатываемых им навыков. Это, в свою очередь, влияет на рост спортсмена как профессионала и на его

результаты в соревновательной деятельности. Предлагаемый метод работы с неэффективными состояниями и поведением фехтовальщиков основан на моделях и техниках Нейро-Лингвистического Программирования (НЛП). Каждый тренер и психолог выбирает свою методику в работе со спортсменом. Основная задача, стоящая передо мной как психологом, состоит в том, чтобы предложить доступную и практичную технологию, которой сможет самостоятельно воспользоваться спортсмен или тренер.

Первым исследователем, обратившим внимание на постоянно повторяющееся поведение, как известно, стал И.П. Павлов. На основании описанных им исследований рефлексорной дуги, основатели НЛП стали изучать внешние проявления этого процесса и искать практическое применение подобному явлению. Появился термин «якорение», который представляет собой процесс изучения стимула, влияющего на реакцию (состояние, переживание) человека. Основным элементом прогресса НЛП является желание эффективного изменения негативных якорей, неэффективных состояний, влияющих на поведение.

Для эффективной работы с негативным состоянием необходимо его первоначально выявить. Как это сделать? Для этого необходимо проанализировать достаточно длительный период тренировочной деятельности и диссоциированно, т.е. со стороны, просмотреть ситуации. Состояние и поведение являются звеньями одной неразрывной цепочки «стимул – реакция».

Поэтому, анализируя неэффективное поведение, стоит активно обращать внимание на сопровождающие его состояния. Для работы с негативными якорями фехтовальщика данную методику можно применять в случаях повторяющегося негативного поведения, а также в случаях трудно исправляемых тренировочных ошибок, которые долгое время доставляют неудобство как тренеру, так и спортсмену.

К примеру, фехтовальщик №1 при изменяющихся условиях в проводимом процессе тренировки, соревнований, спаррингах теряла самообладание. При любых вариантах неожиданного внешнего поведения (неудачно сказанные слова в ее адрес, неожиданная смена

партнера в спарринге и пр.) вызывало одну и ту же повторяющуюся реакцию: агрессию, уход от ситуации, обиду.

Другой пример: состояние фехтовальщика №2 вначале совместной работы в спаррингах всегда сопровождалось апатией, пассивностью. Естественно, результаты работы были неудовлетворительными. Спортсмен принял этот момент в своей деятельности как свою особенность и старался приспособиться к состоянию «медленно разогревающейся финской печки». При анализе выяснилось, что в соревнованиях паттерн поведения оставался. Особенностью было то, что в экстремальной ситуации состояние проявлялось как неспособность сконцентрироваться на определенном сопернике. И далее так же, как и на тренировке, уже с увеличением боевых встреч (обычно третий бой) наступало необходимое рабочее состояние и поведение.

Ещё пример: фехтовальщик №3 при нанесении укола в ближнем бою не доводил его до конца и тем самым всегда «отдавал» очки сопернику. Анализ ситуации привел к выявлению подобных ситуаций в других жизненно важных контекстах (семья, учеба, отношения, проекты, рабочие ситуации и пр.). И здесь спортсмен последние шаги перед финишем оставлял незавершенными, переставал контролировать результат или передавал ответственность.

В дальнейшей работе с негативными якорями необходимо найти триггер, т.е. спусковой внешний стимул, запускающий определенное состояние или поведение фехтовальщика. В работе со спортсменом №1 это было внешнее изменение ситуации, непросчитанная неожиданность, которая вызывала ощущение дискомфорта, отсутствие контроля и в дальнейшем влияла на яркое проявление агрессии. У спортсмена №2 был найден положительный триггер, запускающий рабочее состояние в третьем бою и отрицательный триггер состояния неготовности к схватке в первых встречах. У спортсмена №3 триггером являлось появление ощущения приближающегося финиша, завершения дела. Даже при внутренней установке («Еще чуть-чуть», «Давай, работай!») у спортсмена появлялись ошибки.

Далее в работе с фехтовальщиками находили варианты, которые хотелось бы «заякорить». Спортсменам предлагалось найти те состояния и поведения, которые они хотели бы проявлять в аналогичных ситуациях. Вариантов могло быть один или несколько. Запоминание новых якорей происходило с помощью техник НЛП («Коллапс якорей», «Шкалирование», «Круг совершенства» и др.).

После консультационной сессии, когда были установлены новые якоря, фехтовальщикам давалось задание: они должны были наблюдать за собственными изменениями и подкреплять их осознанным вниманием к происходящим ситуациям. В случае неокончательных изменений в работе с негативными состояниями консультационная сессия со спортсменом продолжалась по аналогичной схеме.

При самостоятельной работе спортсмена с неэффективным состоянием или в работе тренера со спортсменом, не знакомого с подобными методиками, можно пошагово предложить следующую процедуру работы.

Аналитическая работа:

Шаг 1. Рассмотрите пример, где проявляется негативная ситуация. Опишите ее ассоциировано (погрузившись в ситуацию, как будто вы в ней находитесь).

Шаг 2. Ассоциировавшись с негативным состоянием, найдите аналогичные ситуации. В каких ситуациях у Вас проявляется подобное поведение или состояние?

Шаг 3. Диссоциированно, смотря на себя со стороны (как будто вы смотрите кино), опишите ситуацию. Таким же образом опишите все подобные ситуации.

Шаг 4. Найдите запускающие триггеры. . .

Шаг 6. Найдите во всех триггерах повторяющийся паттерн, аналогичное поведение. Что в них похожего?

Шаг 7. На листе бумаге напишите варианты нового поведения и состояния, которое вам необходимо.

Практическая работа:

Шаг 8. В тренировочном процессе первоначально только отслеживайте появляющийся триггер и следующее за ним состояние и поведение. Здесь важно начать отслеживать его. Если не получилось отследить в момент появления, то первоначально вспоминайте то, каким образом он появился у вас, и какое поведение и состояние оно за собой повлекло. И далее с помощью тренировок доведите это до осознания данного триггера в момент его появления.

Шаг 9. Найдите у себя в арсенале опыта необходимые вам позитивные состояния и поведения, которые вы хотите испытывать. Представляйте себе картинку, где после триггера появляется необходимое вам состояние, и старайтесь его испытывать в момент перепроживания ситуации.

Шаг 10. Осознанно начните применять выбранное вами поведение. В момент появления триггера, беря секундную паузу, вспоминайте необходимое поведение и отслеживайте появляющееся при этом состояние. Делайте до тех пор, пока у вас это станет получаться автоматически.

Примеров неэффективных состояний в практике любого спортсмена и тренера достаточно. Вся спортивная деятельность построена по схеме «стимул – реакция» и включает в себя автоматическое поведение, не всегда помогающее спортсмену в достижении поставленных перед ним задач.

Спортсмены, которым очень легко удается изменять негативные ситуации, самообучились подобному навыку. К сожалению, этот навык присущ не всем спортсменам, поэтому важно на него обращать внимание и внедрять в систему самостоятельной работы спортсмена над своим профессионализмом.

Возможно, предложенный вариант самостоятельной работы не такой быстрый, как работа фехтовальщика с негативными якорями в консультационной сессии. Естественно, есть ситуации, в которых подобной работы будет недостаточно, чтобы окончательно изменить поведение и состояние спортсмена. Это может быть связано с импринтным поведением, интенсивностью переживаний, длительностью ситуации.

Однако как работа с психологом, так и самостоятельная работа может помочь фехтовальщику качественно отточить аналитические способности, улучшить навык обратного перепросмотра ошибок, научить выявлять малоэффективное поведение и работать с ним. Важной составляющей подобной работы является увеличение веры спортсмена в свои силы и понимание того, что многое зависит от личного желания и целеустремленности.