

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ

Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта

24
27

СРЕДСТВА ПСИХИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Методическая разработка

Москва – 1997 г.

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ

Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта

СРЕДСТВА ПСИХИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Методическая разработка

Москва — 1997 г.

Методическая разработка составлена заведующим лабораторией спортивной психологии ВНИИФК — доктором педагогических наук, профессором А.В.РОДИОНОВЫМ с использованием материалов лаборатории международного спортивного движения института.

Уважаемые коллеги!

Федерация хоккея России продолжает выпуск методических материалов.

Предлагаем Вам познакомиться с разработкой профессора А. В. Радионова “Средства психической регуляции в системе подготовки хоккеистов”.

Уверен, что работа известного спортивного психолога будет крайне полезна, т. к. при координально изменившихся социальных условиях жизни наиболее актуальными стали понятия “профессионал”, “профессиональное отношение к делу” и т. п.

При этом очевидно, что формирование профессиональных качеств может успешно проходить только при знании основ психологической подготовки.

Обратите особое внимание на исследования канадских психологов из Университета Альберта Ю. Киттинга и Дж. Хогга, обобщивших опыт предыгровой подготовки хоккеистов НХЛ.

Председатель комитета по
научно-методической работе,
главный специалист ФХР

А. Букатин

Понятие психологической подготовки

Известно, что психологическая подготовка спортсмена является составной частью системы подготовки, наряду с физической, технической, тактической. В то же время психологическая подготовка является наименее изученным и слабо внедрённым разделом подготовки, особенно в спортивных играх и тем более в хоккее, где имеются лишь разрозненные работы, выполненные, в основном, североамериканскими специалистами. До настоящего времени четко не определены методы психологической подготовки, которые могут самостоятельно применять спортсмены или тренеры в реальных условиях тренировок и, тем более, соревнований.

Обобщенно психологической подготовкой спортсмена можно называть организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить и о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не просто сумма возможностей игроков, а принципиально новое явление: у каждой команды есть свой характер, темперамент, своё отношение к тому или иному сопернику. Отсюда один из распространённых психических барьеров: “неудобный” соперник. И вроде бы каждый отдельный спортсмен не боится тех игроков соперника, против которых предстоит бороться на площадке, а в целом соперничающая команда всегда заранее вызывает неприятное чувство обреченности.

Мы потому говорим о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, поскольку психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других её форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приёмов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, а её результат будет адекватным возможностям, т. е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Относительно самостоятельным подвидом является психологическая подготовка тренера, играющая особую роль в любых спортивных играх, потому что реально ни в одном другом виде спорта, как в играх, тренер не участвует так активно в постоянном непосредственном управ-

лении соревновательной деятельностью своих подопечных. По содержанию основных средств психической регуляции подготовка тренера и спортсмена во многом совпадают, поэтому тренер может сам настраиваться на игру практически также, как и спортсмен. Что касается его воздействий на спортсмена, то всё, что дальше будет описано, и есть психорегуляция со стороны тренера (так называемая “гетерорегуляция”), потому что мы считаем именно тренера лучшим психологом, особенно непосредственно при подготовке к игре и в ходе самой игры. Остальные средства воздействия, о чем специально говорится, может применять сам спортсмен — в этом случае речь идёт об “ауторегуляции”.

О трёх видах психологической подготовки хоккеиста и пойдёт здесь речь.

Общая психологическая подготовка

С точки зрения психологии хоккей характеризуется следующими основными особенностями:

— деятельность на такой своеобразной поверхности, какой является лёд: генетически человеку заложена программа передвигаться по земле, пребывание на льду — это в любом случае непривычная, требующая существенных психических перестроек жизнедеятельности среда (имеется даже теория, по которой длительное пребывание на льду накладывает определённый отпечаток на характер и темперамент человека);

— меньше выраженная, чем у представителей многих видов спорта, в частности видов спорта “на выносливость”, направленность на переносимость монотонных нагрузок, (хоккеисты менее терпеливы при таких нагрузках, тогда как достаточно легко переносят большие нагрузки скоростно-силового характера);

— выполнение сложных в моторном отношении действий, представляющих собой манипуляции одновременно с двумя объектами — клюшка и шайба (в большинстве других игр спортсмен имеет дело только с мячом);

— восприятие сразу нескольких объектов (шайба, партнёры, соперники), как в центре, так и на периферии поля зрения, при необходимости быстро реагировать на их перемещения;

— принятие тактических решений в условиях лимита времени при жестком противодействии соперника;

— вероятностное прогнозирование (оценка будущих действий партнёров и соперников на основе знаний об их склонности к принятию решений и прогнозе наиболее реальных ходов при данной тактической ситуации);

— рефлексия (рассуждение как бы за других спортсменов, при котором создаётся возможность построить модель поведения другого чело-

века по типу “я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я поступлю так-то”);

- быстрый переход от атакующих действий к защитным и соответственно — быстрая смена тактических решений, плана действий;

- активная деятельность всех игроков, находящихся на площадке (в этом отношении, например, в футболе отдельные игроки могут временно оказываться в состоянии “оперативного покоя” и никак не участвовать в игровом эпизоде; в хоккее такое может себе позволить лишь иногда вратарь);

- переключение на разные по биомеханическим и психологическим характеристикам действия: бег, остановка, блокировка соперника, передача партнёру, бросок, прием шайбы на себя и т. д.);

- постоянная готовность игрока к неожиданностям, как в отношении изменения конкретной оперативной ситуации, так и в отношении хода игры;

- ситуации ожидания возможных физических болевых столкновений с соперником, причем нередко спортсмен находится в состоянии так называемого “активного ожидания”, когда сам ищет повода для таких столкновений (в этом отношении по эмоциональным состояниям хоккей может сравниться только с боксом).

Приведённая краткая характеристика говорит о том, что хоккей предъявляет жесткие требования к ряду психических качеств: скорости и точности восприятий, к интенсивности и устойчивости внимания, к скорости и точности различных вариантов сенсомоторных реакций, особенно реакций на движущийся объект (антиципирующих), точности и дифференцированности действий на коньках, клюшкой, всем телом. Помимо этого, успех в хоккее невозможен без волевых качеств, управляемой агрессивности, терпеливости к болевым ощущениям, стремления к моральному доминированию над соперником, навязыванию ему своей воли.

Один из главных признаков характера хоккеиста — стойкость. Но эта черта характера обычно проявляется не только на льду. Канадский психолог Б. Огилви, в своё время много работавший с хоккеистами, так определил признаки стойкого характера: “Спортсмен может вынести грубое обращение, способен сильно не расстраиваться в случае проигрыша, плохой игры и резкого с ним обращения, может правильно воспринимать критику и не нуждается в особой поддержке со стороны тренера.”

Суммируя в целом высказывания психологов об общих чертах характера “типичного” хоккеиста, можно назвать такие его наиболее распространенные черты: инициативность, уверенность в своих силах, склонность к риску, эмоциональная реактивность, агрессивность, склонность к реваншу, общительность, критичность по отношению к лицам, занимающим более высокое, чем они, социальное положение. Без многих

таких личностных черт средства психической регуляции могут не дать никакого эффекта.

Общая психологическая подготовка обычно решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приёмам, которые обеспечивают психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях; способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь “предполагает обучение приёмам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей, мысленного воспроизведения различных игровых ситуаций.

Прежде чем говорить об универсальных приёмах, обеспечивающих готовность спортсмена к эффективной соревновательной деятельности, необходимо представить, какое состояние благоприятствует такой деятельности, и какое — мешает. В общих чертах психическим состоянием называют целостную характеристику психической деятельности за определённый период, связанную с определённой динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающую реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды. Примерами могут служить возбуждённое или заторможенное состояние, состояние страха, уверенности в своих возможностях, радости, настороженности, ярости и т. д.

В игровых видах спорта, как и во всех других, в которых большую роль играет тактика, принято различать напряжённое состояние (а в спорте значительное напряжение неизбежно) двух видов: 1) операциональную напряженность, связанную с трудностями решения тактических задач; 2) эмоциональную напряженность, связанную с отношением спортсмена к тем или иным ситуациям. Хотя они и взаимосвязаны, но бывает, что спортсмен начинает игру с чрезмерной эмоциональной напряженностью, но несколько удачных тактических ходов — и напряженность исчезает, а бывает в игре с не очень сложным соперником судейские ошибки, обидные реплики тренера или партнёров “выводят из себя” и портят всю игру.

В принципе психическая напряжённость не только неизбежна, но и необходима: в спокойном состоянии играть эффективно нельзя. Но при длительном или сильном воздействии возбуждающих или затормаживающих воздействий наступает перенапряжение, уже неблагоприятное состояние. В англоязычной литературе состояние напряженности называется стрессом (потом термин стал привычным во всем мире), причем положительное напряжение называется эвстрессом, а отрицательное — дистрессом.

Обычно стрессовая ситуация вызывает повышение уровня активности, мобилизацию сил, однако может вызывать и дезорганизацию поведения и деятельности. Противодействие неблагоприятным стрессогенным факторам осуществляется специальным овладением приёмами регуляции психического состояния.

Прежде всего в систему противодействий влиянию дистресса должно входить управление мотивацией спортсмена. Спортивная мотивация проявляется прежде всего в уверенности в себе. Важно не столько повышение уровня спортивного мастерства, сколько формирование у спортсмена уверенности в том, что его мастерство обеспечит высокий спортивный результат. Дело тренера — налаживать положительные отношения между спортсменами и надёжную связь между ними и собой, стимулировать положительную самооценку спортсменов, сводить к минимуму любые факторы, вызывающие потерю уверенности в своих силах. Давно известно, что успех человек склонен объяснять внутренними причинами (“я сумел”), а неудачу — внешними (“мне помешали”). Как ни странно, в спорте такую особенность просто необходимо использовать при управлении мотивацией. Каждый малейший успех (удачный приём передачи в тренировке) надо использовать для повышения у спортсмена чувства уверенности в своих силах. Иное дело — неудача. Здесь, как считают психологи, должен быть принцип “50 : 50”, т. е. примерно в половине случаев соглашаться со спортсменом, что в неудаче меньше всего виноват он, а в половине — подчеркивать его недостатки, но при этом сразу показывать пути исправления.

Английский психолог Б. Уайт ввёл термин “мотивация эффективности” и показал, что главное в ней — чувство компетентности, т. е. спортсменом движет сознание того, что он именно компетентен в своём виде спорта: владеет всеми нюансами техники и тактики, физически хорошо подготовлен и превосходит в чём-то большинство других. Это довольно узкое чувство вратаря интересует прежде всего, в чем он может превосходить вратарей других команд. Это и должен использовать тренер, выделяя каждый признак мастерства, по которому данный спортсмен отличается от других представителей своего амплуа. Даже материальные блага неосознанно оцениваются спортсменом как оценка собственной компетентности, иными словами, это как бы “гонорар за компетентность”. И в зарубежный клуб можно попасть, будучи именно высоко компетентным в своём деле (или иметь явную перспективу достижения компетентности).

Спортивные психологи иногда говорят, что воспитание спортсмена высокого класса неизбежно должно включать в себя направленное формирование определённых черт эгоизма (даже в спортивных играх). Другое дело, что такие черты формируются сами по себе, но без управ-

ляющих воздействий. Талантливому спортсмену можно не бояться говорить “Ты талант” — если он достаточно умен, этим его не испортишь, а умственно недалёкий человек едва ли добьётся высоких результатов, по крайней мере, в хоккее. Такое постоянное напоминание способствует формированию у спортсмена как бы “психической защиты” против неблагоприятных жизненных ситуаций. К тому же такое внушение, если его конкретизировать, указывает пути формирования специальных способностей: например, отмечая, что у спортсмена отличное катание, тренер одновременно подталкивает спортсмена на дальнейшее совершенствование, так как профессионал даже неосознанно стремится больше работать над своими “сильными сторонами”, даже если и вроде бы старается исправить недостатки.

Внушение типа “Ты талант”, “Ты незаурядный человек” распространяется не только на процесс совершенствования специальных способностей, но и на регуляцию текущих состояний: незаурядной личности нечего бояться давления прессы, замкнутого пространства гостиниц, тренировочных сборов, недружелюбных фанатов, необъективного судейства и т. д.

Конечно, недалёкий человек может слишком буквально воспринять похвалы в свой адрес, но искусство тренера в том и заключается, что он может безболезненно пользоваться таким психологическим приёмом.

Общая психологическая подготовка в качестве основных своих разделов содержит управление психическим состоянием спортсмена, даже безотносительно к специфике спортивной деятельности. Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, постепенно это станет привычным состоянием и перерастет в устойчивую черту личности, которая называется личностной тревожностью. Постоянная неконтролируемая агрессивность становится со временем чертой личности, а с этим трудно справиться.

Существуют приёмы психической регуляции (чаще всего — саморегуляции), которые не зависят от особенностей вида спорта и подходят, например, для снятия перенапряжения в любом случае. Прежде чем приступать к овладению приемами такой саморегуляции, необходимо знать признаки неблагоприятного психического состояния. При всём разнообразии индивидуальных вариантов таких признаков их делят на две основных группы: признаки *соматической* и *когнитивной* тревожности. Наиболее типичные для первой группы:

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;

- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (“хриплый”);
- дрожание мышц, тремор;
- покраснение кожи, особенно лица (“вазомоторика”);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна и часто снимается хорошей разминкой. Больше того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при её появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность — хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело — когнитивная тревожность, т. е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует чувство свежести даже после ночного сна, часто бывают головные боли, сон короткий, причем в сновидениях происходят неприятности с самим спортсменом или его близкими. Ещё один яркий признак такого состояния — капризность. Здесь нужно различать разновидности капризности. В принципе многие спортсмены на пике спортивной формы становятся капризными по мелочам. Когда же капризность переходит в беспричинную раздражительность, со срывами в настроении и поведении, есть основание говорить о том, что нервозность уже перешла в стадию астении. Здесь уже нужны специализированные средства психорегуляции.

Исходным пунктом любой психорегулирующей работы, будь то комплексная программа или регуляция, направленная на физиолого-соматический или поведенческий компонент, необходимо прежде всего, чтобы спортсмен имел четкое представление о себе и своем теле, потому что зная в подробностях своё тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает своё “Я” и лучше управляет своим поведением. Особую роль играют лицо и мимическая мускулатура (здесь мы не будем останавливаться на роли ладоней и подошв, массируя которые можно воздействовать на любой орган и тоже регулировать психическое состояние).

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало, потому что глядя на себя можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т. д.). Одной из первых реко-

мендаций психорегулирующего свойства является следующая: “Хотите успокоиться — проследите, чтобы были расслаблены мышцы лица, особенно лба, щек и глаз”. На начальной стадии такой психорегуляции рекомендуется в сложный момент задавать себе вопросы для самоконтроля: “Как лицо? Не сжаты ли зубы?” “Не играют ли желваки на щеках? Это мне сейчас не нужно”.

На следующем этапе начинается тренировка расслабления как главная часть психомышечной тренировки: “Моё внимание останавливается на моём лице. Моё лицо спокойно. Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы щек расслаблены. Губы и зубы разжаты. Моё лицо как маска”.

После этого переходят на регуляцию тонуса скелетных мышц.

Предварительно напрягаются мышцы рук (например, сжимаются в кулак), затем расслабляются в сопровождении следующих регулирующих формул: “Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены. Мои пальцы и кисти расслаблены. Мои предплечья и плечи расслаблены. Мои руки полностью расслаблены”. И вновь мы обращаемся к своему лицу: “Моё лицо спокойно и неподвижно”.

Затем напрягаются мышцы ног, например, из положения сидя немного привстать с переносом тяжести всего тела на пятки, и проговариваются следующие формулы: “Внимание на ноги! Мои пальцы ног расслаблены. Мои стопы и голени расслаблены. Мои бедра расслаблены. Мои ноги полностью расслаблены. Мои руки и ноги полностью расслаблены. Всё моё тело спокойно и неподвижно”.

Затем напрягаются мышцы шеи, например, максимально отодвинув голову назад, и применяются такие формулы: “Мышцы шеи и затылка расслаблены. Моя спина расслаблена. Грудь и живот расслаблены. Всё моё тело спокойно и неподвижно. Моё лицо и моё тело полностью расслаблены”.

Снижение тонуса скелетных мышц средствами психомышечной тренировки обычно сопровождается появлением состояния покоя, уравновешенности, спокойной уверенности в своих силах. Поэтому она и называется психомышечной тренировкой, поскольку регулирует не только состояние мышц, но и психическое состояние. Это состояние, произвольно формируемое, называется *релаксацией*, то есть снижением психической активности на фоне мышечного расслабления.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойней, размеренней дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль проходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Изменение ритма дыхания способствует и повышению уровня активации человека. На этом построена методика дыхательных упражнений “пранайама” как часть известной индийской системы “хатха-йога”. Специалисты специально изучают технику “полного вдоха” — это максимальное использование лёгких и получение как можно большего количества “праны” (дающего жизнь вещества, извлекаемого из воздуха).

Затем изучается медленное и ритмичное дыхание как средство регуляции. Его общий вид:

- произвести глубокий выдох через нос, втянуть живот;
- медленно вдохнуть, расслабить мышцы живота;
- продолжать вдох, распрямить грудную клетку;
- продолжать вдох, поднять плечи;
- задержать дыхание;
- произвести глубокий выдох, расслабить плечи, втянуть живот.

Между повторениями связки “вдох-выдох” нужно удлинять паузу, постепенно удлиняя её до счета “10”. Для овладения техникой дыхания рекомендуются такие упражнения:

- представьте себе светящийся шарик;
- “поместите” его мысленно в вашем животе;
- постарайтесь “мысленным взором” проконтролировать его перемещение таким образом: при вдохе он опускается вниз, при выдохе поднимается вверх и занимает исходную позицию; чем глубже дыхание, тем больше амплитуда движения “шарика” и наоборот: чем чаще вы дышите, тем быстрее движется шарик и наоборот. Изменяйте глубину и частоту дыхания, не теряя из виду перемещения созданного в образе “светящегося шарика”.

Чередование глубокого вдоха и резкого выдоха, короткого вдоха и медленного, “полного” выдоха (на 2, 4, 8 тактов) способствует повышению уровня активации. После каждой серии дыхательных упражнений производится самоконтроль сердечной деятельности по пульсу. Если мы хотим учащения пульса, то просто контроль за ним, на фоне такого желания, уже даёт нужный эффект.

Одним из средств психической саморегуляции является контроль за своими движениями и тренировка регулирующих движений.

Спортивный психолог Г.Д. Горбунов рекомендует следующие средства для развития умения контролировать темп выполняемых движений:

- 1) тренировать плавность и медлительность движений при различных эмоциональных состояниях; например, плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, плавно и медленно переводить взгляд с одного предмета на другой, по возможности также писать, говорить, ходить;

2) использовать в первой части любой разминки чередование быстрого и медленного, плавного и резкого рисунка выполнения движений. Например, 2-3 минуты делать всё медленно и плавно, затем 1-2 минуты быстро и резко, как бы суетливо и нервно. Далее — опять медленно. Можно не бояться имитации нервозности, которая в данном случае является психологической тренировкой. Кроме того, такие контрасты в тренировке постепенно формируют умение обнаружить нарушения темпа психических процессов в состоянии эмоционального возбуждения и регулировать его. При этом важно помнить о ритме речи. Размеренный и четкий ритм помогает оптимизировать психическое состояние, “рваный” ритм в таких ситуациях вреден;

3) во всех случаях жизни так организовывать свою деятельность, чтобы обстоятельства не вынуждали спешить и нервничать без особой необходимости.

В раздел “Общая психологическая подготовка” должны обязательно входить упражнения на концентрацию, пользоваться которыми можно в любых ситуациях, как спортивных, так и житейских. Вот вариант такого упражнения:

— Сядьте в свободную расслабленную позу.

— Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха (как описано выше). Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Еще глубже...

— По мере расслабления представьте себе ваши руки и проговорите про себя: “Я спокоен, моё тело расслаблено... Мои руки расслабленные и теплые... Тепло разливается от локтя до пальцев... от локтя до плеча... Мои руки теплые и расслабленные...” Продолжая представлять свои руки, эти формулы надо повторять несколько раз.

После окончания такого сеанса откройте глаза. Несколько раз напрягите и расслабьте ваши руки и почувствуйте, руки, а затем шея, грудь, живот наполняются энергией.

Выберите какой-нибудь маленький предмет в поле вашего зрения, сконцентрируйте на нём своё внимание. Просто наблюдайте за ним без всяких умозаключений. Постарайтесь исключить при этом все ваши мысли и телесные ощущения. Отвлекайтесь от всего прочего, всё внимание — на этом предмете. Постепенно восприятие этого предмета полностью заполнит ваше сознание. По окончании процедуры закройте глаза, глубоко вдохните и медленно выдохните. Повторите такое упражнение несколько раз в день. Со временем вы убедитесь в том, как быстро возникает ощущение концентрации после таких сеансов.

К частным задачам общей психологической подготовки обычно относят борьбу с бессонницей, хотя она проявляется чаще всего непосредственно перед ответственными играми. Но бессонница может возник-

нуть и как следствие неблагоприятных реакций на тренировочные нагрузки.

Хотя главным условием хорошего сна считается правило ложиться спать всегда в одно и то же время, это не всегда помогает и не всегда выполнимо. Спортсмену желательно внушать, что бессонница обычно бывает тогда, когда организм не нуждается в сне. И если не спится, лучше чем-нибудь заняться (например, почитать, послушать спокойную музыку с помощью аудиоплеера), чем безуспешно пытаться уснуть. Можно даже заняться идеомоторным тренингом, мысленно воспроизводя привычные технические действия, но без всяких эмоциональных оценок. Представление успешных действий в дремотном состоянии улучшает психическое состояние, воздействуя на альфа-волны коры головного мозга, и закрепляет технико-тактические навыки, поэтому его называют альфа-визуализацией.

Термин “визуализация” не всегда означает, что спортсмен может использовать только зрительные образы. Чаще бывает необходимость при мысленном представлении своих игровых действий задействовать все органы чувств. В таком случае игрок должен в процессе моделирования ситуации мысленно “увидеть” расположение соперников на площадке, “услышать” звук ударов клюшкой по шайбе, скрежет льда, “почувствовать”, как шайба легко управляется клюшкой. Альфа-ритм возникает в коре головного мозга в момент засыпания или сразу после пробуждения. Поэтому такую визуализацию надо проводить в дремотном состоянии, она эффективно помогает создавать психическое состояние, характерное для эффективного игрока.

Визуализация в форме бета-программирования более осознанная, она бывает тогда, когда спортсмен находится в состоянии бодрствования, и помогает ему заранее проигрывать тактические ситуации игры, а не просто ощущения от какого-то действия.

Таким образом, визуализация может быть двух видов. При внешней спортсмен видит себя как бы со стороны, как на экране телевизора, при второй игрок “помещает” себя в игровую ситуацию и мысленно не только выполняет действия, но и старается “почувствовать” их, как они протекают на самом деле. Исследования показали эффективность того и другого вида визуализации, спортсмен должен сам решить, какой ему больше подходит.

В процессе общей психологической подготовки развиваются необходимые свойства и качества спортсмена, а также создаются условия для полной реализации его возможностей в тренировочном процессе.

Психологи считают, что спортивное совершенствование неотделимо от постоянной работы спортсмена над точностью ощущений при выполнении двигательных действий. Можно сотни раз за тренировку выпол-

нять один и тот же бросок, но без оценки всех своих ощущений после каждой попытки и анализа причин любой, самой незначительной ошибки, прогресса в эффективности такого броска не будет. Важно и запоминать все свои ощущения после особенно удачного броска. Необходимо помнить о том, что существует критическая точка для любых повторений игровых действий, после которой отдача от таких повторений снижается. Опытным путём можно установить для каждого игрока такую критическую точку, чтобы не работать над совершенствованием приёма бесполезно.

В любое тренировочное занятие по возможности надо включать вариант “идеального” выполнения движений (но не тактических действий), которое называется идеомоторным выполнением. Вообще этот приём можно использовать практически в любой обстановке и особенно эффективно — перед сном. Когда мысленно выполняется не технический приём сам по себе, а целая и главное — конкретная игровая ситуация, это уже называется ментальным выполнением действия. Это наиболее сложный вариант визуализации, о котором уже речь шла выше. Ментальные действия несут большой эмоциональный заряд. Можно вспомнить последнюю игру (или любую удачную) и мысленно вновь проиграть какой-то эпизод: для одного это будет представление о том, как он удачно “продрался” вдоль борта и вышел на удачную позицию, для другого — как он обвёл нескольких соперников, включая вратаря, и легко послал шайбу в ворота, для третьего — как он принял на себя нападающего соперника.

Американский спортивный психолог Б. Кретти писал о роли указаний тренера и самоприказов спортсмена при технико-тактической подготовке. После завершения упражнения или игровой комбинации спортсмену необходимо некоторое время для их оценки, то есть он должен прочувствовать само движение и результаты прилагаемых усилий до того, как тренер выскажет своё мнение. А значит, тренер не должен торопиться с оценкой качества упражнения, особенно если это качество оставляет желать лучшего. Чем более совершенен навык, тем меньше формальных инструкций надо давать спортсмену. При большом количестве указаний тренера внимание спортсмена “распыляется” и упускается контроль за главным. Здесь больше нужны самоприказы спортсмена по поводу тех элементов техники, которые в данном упражнении являются главными. Важен личностный смысл таких самоприказов: я знаю, что в такой ситуации могу ошибиться так-то и знаю, как такую ошибку можно избежать.

Для реализации технико-тактических задач необходимо создание соответствующей психологической обстановки, а также условий, в которых проявляются волевые качества игрока. Это достигается введением

тренировок, концовка которых проходит на фоне сильного утомления (“тренировка до отказа”), усложнением условий выполнения игровых действий (например, с отягощением на поясе), широким использованием соревновательных форм тренировочных упражнений (например, с гандикапом, с различными “премиями” и “штрафами” не только за забитую или пропущенную шайбу, но и за определённые неудачные действия), постановкой усложненных тактических задач (игровые упражнения с “запретами” на определённое действие или, наоборот, с бонификацией за определённый приём, упражнения со сменой функций, когда, например, нападающие исполняют роль защитников, и наоборот).

Психологическая подготовленность игроков во многом определяется режимом тренировки в плане рационального соотношения не только работы и отдыха в физическом смысле, но и напряжения и релаксации в психологическом смысле. Напряженные моменты тренировки должны логически увязываться с моментами психологического расслабления, снятия напряжения. Стрессовая тренировка, когда тренеры “подстёгивают” игроков, должна обязательно иметь место, один-два раза в микроцикле, но она должна чередоваться тренировками с лёгким психологическим фоном, когда намеренно создаются условия для того, чтобы у спортсменов “всё получалось”.

Выполнение таких психологических условий способствует, помимо прочего, увеличению сыгранности команды, потому что в трудных тренировках, когда тренеры постоянно “подстёгивают” игроков, последние как бы невольно “объединяются” в эмоциональном плане для своей защиты, а при лёгких, “веселых” тренировках ощущают себя с тренерами как единое целое.

Специальная психологическая подготовка

В том случае, когда психологическая подготовка имеет целью подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственной игре, её направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических “внутренних опор”, преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование “сильных” сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с её планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и “характер” своей ко-

манды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода “разрядку”, после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков, как это делал в своё время А. В. Тарасов.

Заканчивается такой психорегулирующий сеанс формулами, которые укрепляют уверенность и настраивают на эффективную игру. Например, “Пусть он считается одним из лучших вратарей, но я забью ему гол — он плохо защищает правый верхний угол”.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде: хотя это осуществляется в постоянном тренировочном процессе, непосредственно перед игрой приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции “нытиков” и стремится повысить активность “оптимистов”, создаёт в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров и маргиналов, т. е. игроков, занимающих как бы “промежуточное” положение и еще не закрепившихся в основном составе команды. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращается внимание не столько на его сильные, сколько слабые стороны, особенно, если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах, и тех же маргиналов. В этот период тренер использует вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны). Среди них:

1. *Создание внутренних психических опор.* Этот приём применяется в последних тренировочных микроциклах и наиболее эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам. Он основывается на том, что убеждение спортсмена в его высоком потенциале искусственно подкрепляется созданием условий, при которых потенциал должен проявиться. Например, шлифуются игровые комбинации, которые лучше всего удаются данному звену, а главную роль в этой ситуации выполняет игрок, у которого создаются внутренние опоры. Вообще создание условий при выполнении игровых упражнений, при которых “игра идёт”, часто применяется в предыгровой подготовке команд.

2. *Рационализация.* Это универсальное средство годится для любых спортсменов, но особенно подходит для игроков с признаками психического пресыщения. Заключается в рациональном объяснении тре-

нером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активации. Это может делать и сам спортсмен в форме самовнушения. Например, при появлении беспричинного раздражения: “Я знаю, что раздражительность — один из признаков нахождения на пике тренированности; раз я стал раздражительным, значит я в хорошем состоянии и готов сыграть хорошо”. Или: “У меня появляются признаки предстартового волнения (такие-то) — это волнение можно использовать и настроить себя на активную игру.

3. Сублимация. Приём заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач. Здесь существует принцип “Белой обезьяны” (Ходжа Насреддин обещал толпе чудо при условии, что в это время никто не будет думать о белой обезьяне, чудо не состоялось, но люди признались, что невольно думали о запретном). Так и в спорте: если стараться не думать об исходе предстоящей игры, то невольно только об этом и будешь думать. Чаще всего сублимация заключается в “перевод” суждений спортсмена из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода игры в сферу технико-тактического её содержания (“Главное — не оставлять без внимания зону у наших ворот” или “Следить за тем, чтобы всё время искать партнера для первого паса” и т.д.). Особенно нуждаются в сублимации спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности вследствие спортивных или житейских неудач и травм.

4. Десенсибилизация. Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за один-два дня до ответственной игры). После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего, с тем соперником, с которым предстоит играть. Негативные эмоции, которые при этом возникают, играют роль “очищения” (катарсиса). Такое средство, правда, противопоказано особо мнительным спортсменам. А после таких неприятных воздействий вспоминается, наоборот, успешная игра с внушением, что теперь всегда будет только так.

5. Деактуализация. Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре. Различаются прямая деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена или всей команды, которым сопернику нечего противопоставить. Для применения такого вербального воздействия нужен тонкий психологический подход и педагогический такт тренера, иначе слишком прямолинейным убеждением можно добиться отрицательного эффекта.

Большинство средств психорегуляции на этапе специальной психологической подготовки объединяются в форме так называемой ментальной (умственной) тренировки.

По определению шведского психолога Л.-Э. Унестоя, ментальный тренинг представляет собой комплекс средств, включающих:

- умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию;
- умение точно контролировать собственные психофизиологические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку;
- специальные приёмы внушения и самовнушения.

Эти приемы основаны на словесных воздействиях, описанных выше, и *образах*, которые формируются у спортсмена, когда он представляет (визуализирует) различные игровые ситуации и свои действия в них. Визуализировать можно себя, собственный образ (использование видеозаписей позволяет теперь спортсменам хорошо видеть себя со стороны), причем не только зрительный, но и мышечно-двигательный, тактильный, а также соперников, партнёров.

Имеются программы ментального тренинга, направленные на освобождение спортсмена от отрицательной информации (неприятных воспоминаний), изоляцию от обстановки предстоящих соревнований, формирование двигательных программ эффективных действий, образа своего “Я”, успешно действующего в трудной ситуации, концентрации на предстоящей игре, когда вся установка направлена на создание готовности успешно сыграть “здесь и сейчас”.

Как и большинство других средств ауторегуляции, ментальная тренировка включает в себя как приёмы визуализации, так и самовнушения. Вот пример одного из таких вариантов.

1. Выберите место, где бы вас никто не потревожил 10-15 минут. Займите удобную позу. Закройте глаза, дышите спокойно и глубоко. Расслабляйтесь в течение 2-3 минут.

2. Представьте перед собой белый экран. Сосредоточьте на нём внимание.

3. Вообразите круг, который заполняет экран и медленно раскрасьте его голубой краской.

4. Сделайте цвет круга как можно более глубоким и сочным, затем медленно измените цвет. При возможности повторите процедуру, сменив несколько цветов.

5. Теперь пусть круг исчезнет. Расслабьтесь и проследите за спонтанными образами, которые могут возникнуть.

6. Вообразите на белом экране чашку, рассмотрите её со всех сторон, наполните её цветной жидкостью (сок, фруктовая вода).

7. Теперь пусть этот образ исчезнет, а появится другой — шайба. Рассмотрите его внимательно.

8. Расслабьтесь и следите за спонтанными образами, которые будут возникать в сознании. Если это игровые эпизоды, пусть они будут незначимыми (например, играют какие-то команды и шайба легко скользит по льду от одного игрока к другому).

9. Выберите несколько эпизодов вашей игры, когда вы сыграли особенно удачно. Полюбуйтесь на свою игру.

10. Игра продолжается. Расслабьтесь и наблюдайте за ней.

11. Представьте себе лица своих родных, друзей, партнёров и самого себя.

12. Закончите сеанс тремя циклами полного дыхания.

С. Макфедден, который работал с молодёжной сборной командой Канады, рекомендовал игрокам курс специальной психологической подготовки перед игрой, основанный на “мысленной репетиции”. Она включала представление основных движений хоккеиста (идеомоторный тренинг) и представление определённых игровых моментов (ментальный тренинг). Макфедден считает, что если мысленно прорепетировать выполнение силового приёма или броска по частям и в замедленном темпе, то во время игры это получится также, как было “отработано” в уме. В пользу этого он приводит и такой довод. Многие тренеры нередко выражают недовольство по поводу хоккеистов, которые во время игры в той или иной ситуации “слишком долго думают”. Мысленная репетиция как раз позволяет всё продумать до начала матча, а это почти гарантирует, что игрок на льду уже будет знать, что делать в данной ситуации, а не думать, как лучше сыграть.

Мысленную репетицию лучше выполнять не только непосредственно перед игрой, но и за день-два до особенно ответственной игры.

Предлагается такая схема мысленной репетиции.

За 10-15 минут до того, как команда начнёт переодеваться (перед тренировкой или игрой — перед “раскаткой” такое упражнение делать не стоит), найдите тихое место, чтобы избежать внешних раздражителей. Закройте глаза и “прокрутите” в уме один из последних матчей, в котором вы выступили наиболее успешно. Затем мысленно вообразите, что вы успешно выполняете движения или игровые комбинации, с которыми вам предстоит столкнуться в игре, причем “нарисованная” вами картина должна быть максимально приближена к реальной игровой ситуации. Поначалу такие мысленные упражнения могут показаться немного неестественными, но со временем неловкость проходит. Мысленно репетируемые движения и комбинации необходимо “выполнять” успешно, не задумываясь о своих слабых сторонах — это позволит сохранить уверенность в своих силах и избежать лишнего психического напряжения.

Психологическая защита в ходе игры

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий — создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия в основном перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т. е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе.

Лучше всего начинать такую работу сразу после пробуждения, еще лежа в постели. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения:

1. Я полностью контролирую своё поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции — я этому научился.
4. Последнее время я с каждым днем чувствовал себя всё лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Моё сильное тело и мозг — едины.
8. Моя команда — едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.

10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной. Вся психологическая подготовка в день игры направлена на достижение наилучшего состояния, при котором спортсмен может реализовать все свои физические и психические возможности. Такое состояние в англоязычной литературе обозначается как IPS — “идеальное психическое состояние”. Оно формируется за несколько часов до начала игры (у молодых спортсменов — раньше, у ветеранов — позже, у возбудимых — раньше, у более уравновешенных и спокойных — позже). Наиболее распространённый и желательный вариант — во время прибытия команды в ледовую арену.

В этот период все средства психической регуляции направлены на то, чтобы: а) сосредоточить внимание; б) задействовать внутренние и внешние стимулы; в) изолировать настраивающегося спортсмена от остальных; г) сплотить команду.

Канадские специалисты Ю. Киттинг и Дж. Хогг рассматривают пять специфических фаз физической и психологической подготовки профессиональных хоккеистов непосредственно перед игрой:

- 1) прибытие на ледовую арену;
- 2) переодевание;

- 3) разминка на льду;
- 4) настрой на игру за пределами катка;
- 5) командный ритуал.

Для каждой из этих фаз имеются специфические проявления трёх компонентов подготовки: достижение готовности тела (физиологическая готовность), достижение готовности чувств (психофизиологическая готовность), достижение готовности психики (психическая готовность). У нас используются несколько другие термины, например, чувства относятся к психике и их нельзя отделять от других её компонентов, но в целом методический подход канадских психологов представляет интерес.

Деятельность хоккеистов в предыгровой период должна обязательно включать: разминку, контроль эмоций, сосредоточение мыслей на факторах, связанных с решением поставленных задач. И в той или иной мере такая деятельность включается в каждую из названных выше фаз.

1. Прибытие на ледовую арену

Имеются некоторые отличия во времени прибытия команды на ледовую арену: некоторые тренеры предпочитают привозить команду при игре на выезде раньше, чем при домашних матчах, некоторые, таких большинство, - позже. Как правило такая фаза составляет около двух часов.

В течение этой фазы игроки готовят клюшки, долечивают травмы, беседуют с представителями средств массовой информации, шутят друг с другом, выполняют упражнения на релаксацию и стретчинг.

Особую роль в этой фазе играет достижение "готовности тела", учитывая травмоопасный характер деятельности хоккеиста. Большинство хоккеистов в это время прикладывают лёд к болезненным местам, проходят процедуры УВЧ. Затем начинается разминка, стретчинг. Как правило, стретчинг выполняется группами по 3-4 игрока, при этом они обмениваются короткими репликами. Неважно, если реплики будут совсем нейтральными; сплочение команды (звена, группы игроков) уже началось с совместного стретчинга. Объём стретчинга зависит от физических кондиций игрока (мощные хоккеисты выполняют его дольше), игровых позиций (особенно долго должны выполнять стретчинг вратари), свойств нервной системы (инертные хоккеисты делают такие упражнения дольше).

Есть группа действий игроков в этой фазе, которые являются как бы сопряженными, то есть с элементами и физических и психофизиологичес-

ких воздействий. Сюда относится проверка защитной экипировки, обмотка клюшек. Такие действия являются по-своему ритуальными и помогают спортсмену сосредоточиться, настроиться на игру. Забота о клюшке в напряженные моменты ожидания как бы “оживляет” её. Многие игроки говорят, что иногда чувствуют её как живое существо. Некоторые даже мысленно говорят ей: “Попади туда!”

Большинство хоккеистов в этой фазе настраивают себя на игру всеми сопутствующими методами. Подрезая клюшку, обматывая рукоятку и крюк, хоккеисты выполняют стандартные, строго однотипные и привычные действия, что помогает снизить воздействие дистресса. Как правило, у каждого свой способ обмотки рукоятки и крюка. Например, всегда обматывают только черной лентой, всегда делают шестнадцать витков и т. д. Такие ритуальные действия усиливаются, когда игроки после процедур подготовки клюшки проверяют её в руке, проверяют ощущение того, как удобно держится она в руках, обмениваясь одновременно репликами с партнёрами. Состояние готовности к игре уже формируется — важно направить его в нужное русло.

Игроки должны уметь устанавливать контроль за своими эмоциями и вниманием. Приёмы такого контроля описывались выше. Главным приёмом является визуализация. В этой фазе мысленно просматривается игра сегодняшнего соперника, желательно неблагоприятные для него ситуации, в частности, хорошо запомнившиеся пропущенные им голы. После этого игрок представляет себя, сознательно вызывая и направляя мысли, в которых он продвигается к позитивной цели (это совсем не обязательно забитая шайба — представить можно и какое-то действие, которое было выполнено эффективно и теперь рассматривается как бы в замедленном повторе).

2. Переодевание

Переодевание перед игрой существенно отличается от переодевания перед тренировкой. Различие касается количества времени, затрачиваемого на экипировку, а также педантичности этих действий.

В процессе переодевания важны размеренность, даже некоторая медлительность каждого действия, паузы после каждой операции с проверкой, хорошо ли всё подогнано.

Именно в этой фазе выполняются некоторые релаксационные, успокаивающие (а потом и мобилизующие) средства ауторегуляции, о которых мы уже говорили.

В фазе переодевания часто включают музыку. Желательно, чтобы музыкальные произведения были по душе большинству и, во всяком случае, лидерам команды. На определённый период времени прекраща-

ются все шутки, чтобы каждый игрок мог своими способами сконцентрировать внимание. Ветераны совместно с капитаном команды обсуждают последние детали плана игры. Важно, чтобы в этот период эмоции игроков открыто не проявлялись, что только мешает сосредоточению. Тот, кто заранее осваивал упражнения на концентрацию, даёт себе команду: “Концентрация!” По опыту прежних упражнений такая команда уже вызывает необходимые психические процессы. В такой сосредоточенной обстановке даётся команда выходить на лёд.

3. Разминка на льду

В этой фазе игроки опробывают лёд, “втягиваются” в ритм игровых действий, стремятся к тому, чтобы выполнить главные операции (ведение, передача, бросок). Проверяется снаряжение. Игрок контролирует себя, ощущает повысившуюся частоту сердечных сокращений, и такой самоконтроль способствует приведению психики в необходимое состояние игрового возбуждения.

Капитан и его помощники в это время руководят разминкой игроков, в частности, порядком выполнения заранее выбранных технико-тактических приёмов. Своими действиями, репликами капитан и помощники создают атмосферу боевой готовности.

4. Настрой на игру в раздевалке

В течение последних 20 минут до начала игры хоккеисты производят необходимые изменения в своём снаряжении, готовясь вернуться на лёд. Здесь игрокам представляется последняя возможность привести себя в необходимые физические и психические кондиции. Этому способствуют деловой тон последних наставлений тренера, обмен также деловыми репликами с партнёрами, дружеские (а иногда и достаточно жесткие) замечания капитана и лидеров команды.

5. Командный ритуал

Хотя структура командных ритуалов различна, в основном он заключается в выполнении определённых действий (обязательно всей командой) около своих ворот, чаще всего, ритуальные действия непосредственно направлены на вратаря.

Игроки и команды используют и другие ритуалы перед выходом на лёд, причем тренер должен незаметно поддерживать это, уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал “не срабо-

тал” и команда впоследствии проиграла. Исследования показали, что помогают и индивидуальные, интимные ритуалы. Командные ритуалы эффективны в основном тогда, когда стали устойчивой традицией и связаны с большими спортивными победами.

Учитывая психическую “уязвимость” спортсменов, необходимо, чтобы ритуал выполнялся последовательно и твёрдо, а сам тренер, если он участвует в какой-то части ритуала, не должен относиться к нему небрежно. С другой стороны, необходимо следить, чтобы кто-нибудь из игроков не стал маниакально-одержимым ритуалом, особенно своим, что бывает довольно часто. В этом случае он становится слишком зависимым от характера игры в начале, от того, соответствует ли течение игры тому, на которое игрок рассчитывал.

Игроки используют мысленно произносимое слово, которое является как бы “ключом” к началу успешных действий. Например, перед первым вбрасыванием: “Пошли!”, “Началось!”, “Вперёд!” и другие такого рода слова. Полезно добавлять про себя на первых минутах игры: “Я контролирую ситуацию”. Последняя формула помогает формировать чувство уверенности в своих силах и способствует психическому самоконтролю. Ключевое слово может постоянно использоваться и в ходе игры. Особенно эффективно слово “Концентрация!”.

После каждого ошибочного действия, в первой же паузе, рекомендуют применять средства психической защиты. Например, в эту смену сыграно плохо. Можно сделать несколько вдохов-выдохов, шагов и сказать про себя ключевое слово. При этом голова слегка наклонена вниз, взгляд устремлен вперед-вниз. Главное, чтобы взгляд не был виноватым или, наоборот, вызывающим. Спокойная уверенность в своих силах, подкрепленная ключевыми словами, специально подобранными на случай неудачи (“Не всё потеряно!”, “Всё ещё только началось!”, “Теперь всё пойдёт иначе!” — вариантов много).

В паузах игры в качестве средства переключения используются такие приёмы, как спокойный анализ своих технических ошибок (желательно незначительных), а также так называемых “Меню”, когда спортсмен быстро перебирает в памяти эпизоды игры и кратко останавливается на наиболее удачных, расставляя их как бы по рангам: “Вот здесь я сыграл хорошо, а здесь — ещё лучше”.

Нежелательно любое переключение внимания в ходе игры. Нельзя рассматривать зрительные ряды в поиске друзей. Следить за игрой надо постоянно, иначе при каждом выходе на лёд потребуется какое-то время и нервные усилия тратить на процесс “вработываемости”.

Регулирующий эффект имеют и замечания тренера по ходу игры. Известный бельгийский специалист А.Лефевр писал, что замечания тре-

нера, которые направлены лучшим игрокам команды, должны отличаться по содержанию и тону от замечаний, которые деляются другим игрокам. Как правило, замечания лидерам более сдержанны, в них должна звучать надежда, что они не подведут. Нельзя делать резких замечаний маргиналам, иначе они потеряют веру в свои возможности. Болезненно реагируют на резкие замечания игроки мнительные, неуравновешенные, психически быстро утомляемые.

Все эти методические замечания являются лишь канвой, на которой строит свою психологическую работу тренер. От его психологических знаний и интуиции, в основном, и зависит эффективность психологической подготовки хоккейной команды.