

Источники мотивации и построение психологии победителя

По материалам семинара В.А. Визе (Академия Бескова,
Спартак Москва)

Сущность целеполагания в психологии ребенка

- Зона ближайшего развития и мотивации
- Откуда берется мотивация?
- Главный вопрос целеполагания
- Ступени мотивации
- Особенности возрастной мотивации
- Этапы наибольшей внушаемости
- Коллективная и персональная ответственность
- Прямая и косвенная мотивация и направление развития. Что мотивирует детей?
- Работа с лидерами в рамках коллектива
- Виды спортивного восприятия
- Принципы подсказа
- Как бороться с предметным волнением?
- Важность роли в коллективе
- Родители в спорте, их роль?

Зона ближайшего развития и МОТИВАЦИЯ

- Зона ближайшего развития – определяющая деталь в грамотной постановке целей. Объясним на примере: Вася набивает мяч 50 раз. Цель – научиться набивать мяч 1000 раз.
- Если Вася сразу поставит себе цель набить 1000 – то изначально цель покажется ему недостижимой – настолько она далека.
- Если Вася постарается разделить свою цель на несколько мелких последовательных целей – каждый день бить свой рекорд на 10/15/20 раз – тогда цель станет куда более достижимой
- Зона ближайшего развития характеризует части от общей

Зона ближайшего развития и МОТИВАЦИИ

- Пете 6 лет. Он в первый раз пришел на футбол, увидев игру Лионеля Месси по телевизору, но ему кажется нереальным когда-то стать как он
- Тренер отлично понимает, что Петя на первой тренировке не будет обыгрывать как Месси. У тренера есть свой план, согласно которому, если Петя в течение следующих 10 лет будет исправно посещать тренировки и следить за своим здоровьем, то рано или поздно начнет-таки с легкостью обыгрывать соперников
- В план тренера включены технические элементы: ведение мяча, передача, удар. Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости и т.д.
- Тренер ставит перед собой и подопечным несколько небольших целей, с периодичностью в одно занятие, в месяц, в год. Держа в голове возрастные особенности своего подопечного, и предлагая только те задания, которые его подопечный сможет при должном старании выполнить

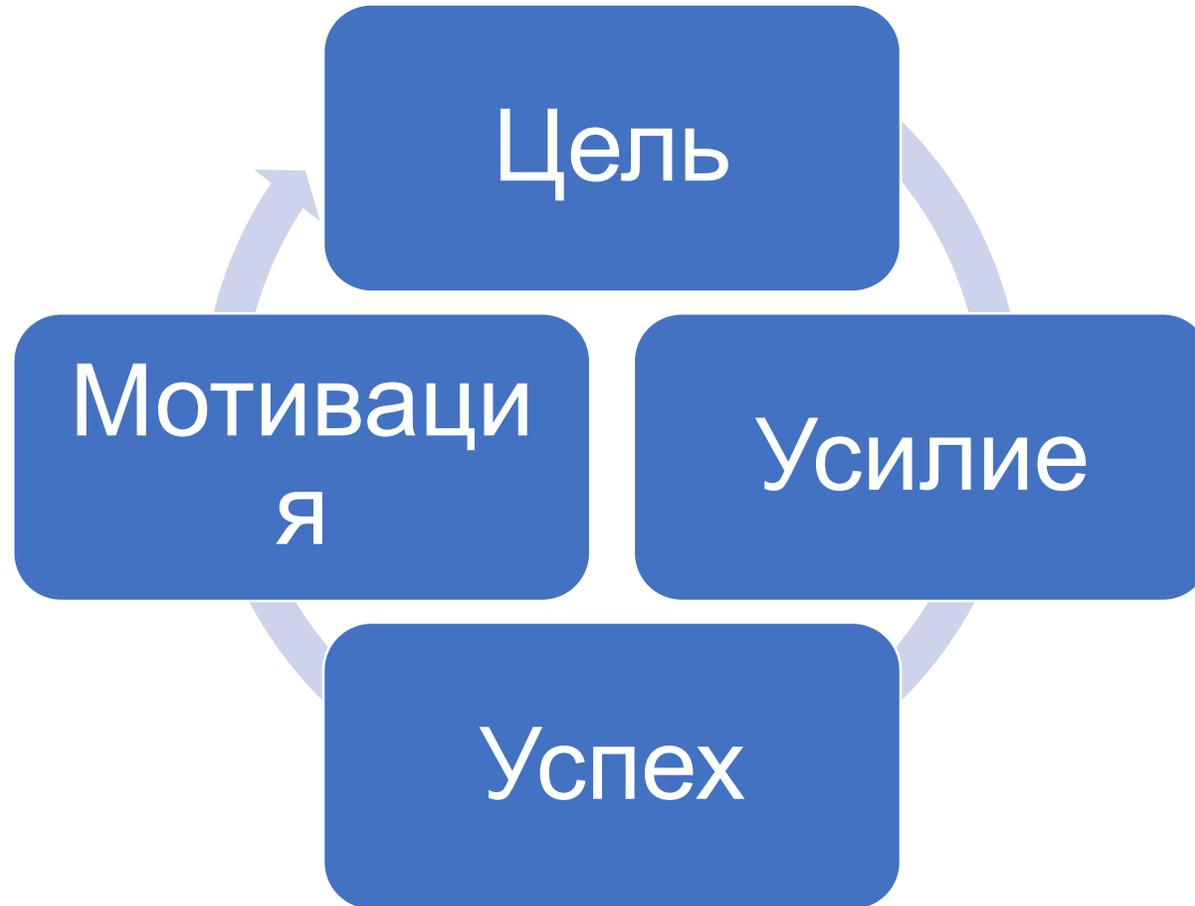
Как реальнее достичь нужного результата?



Главные правила мотивации

- Проявляется циклично. Человек не способен мотивировать себя на действие, которое ожидается не принесет успеха
- Ребенок, в виду своих возрастных особенностей, не способен мотивировать себя на глобальные цели, так как они не приносят результат в кратковременной перспективе
- Цель мотивации – результат, либо процесс для достижения результата
- Итог мотивации – удовлетворение, успех
- УВЕРЕННОСТЬ и МОТИВАЦИЯ – прямо пропорционально связаны
- ДОВЕРИЕ и УВЕРЕННОСТЬ – прямо пропорционально связаны
- Если мои цели выполняются успешно – мне не страшно браться за новые задачи
- Если итог оказался БЕЗРЕЗУЛЬТАТНЫМ, БЕЗУСПЕШНЫМ – мотивация заметно падает, либо пропадает вовсе

Цикличность мотивации



Главный вопрос целеполагания

- Если цель слишком простая – я не получу удовлетворения от процесса достижения результата, так как не приложу достаточно усилий
- Если цель слишком сложная – я не получу удовлетворения от результата, так как моих усилий окажется недостаточно

**ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ
ДОСТИЖИМОЙ!!!**

Ступени мотивации

- Мотивация может иметь внешний и внутренний источник
- Внутренний источник – идет от субъекта цели (Я ХОЧУ СДЕЛАТЬ)
- Внешний источник – идет от окружающих (Я ХОЧУ ЧТОБЫ ТЫ СДЕЛАЛ)
- Внешняя мотивация бывает двух видов: положительной и отрицательной
- Пример внутренней мотивации: «Я хочу забить гол»
- Пример внешней положительной мотивации: «Если ты забьешь гол, то получишь конфету»
- Пример внешней отрицательной мотивации: «Если ты не забьешь гол, то получишь в лоб»

Последовательность ступеней МОТИВАЦИИ

Внутренняя мотивация – самая важная ступень. Она является источником самостоятельного целеполагания, и отвечает желаниям и требованиям ребенка

Внешняя положительная мотивация применяется в случае, если ребенок заинтересован в предмете цели, но желания мотивирующего стоят выше желаний ребенка

Внешняя отрицательная мотивация применяется в случае, если цель не отвечает желаниям и требованиям ребенка.



Особенности возрастной мотивации

- 6-9 лет – Личная мотивация, упор на конкретного ребенка -
Пример: «Ты был лучшим сегодня на поле», «Ты отлично обыгрывал сегодня»
- 10-14 лет – Мотивация в коллективе, упор на мнение окружающих – Пример: «Мы должны поблагодарить вратаря за три очка», «Команда очень ценит твоё старание»
- >15 лет – Индивидуальность в коллективе, на основе индивидуальных бесед – Пример: «Я видел очень мало футболистов, которые так же круто как ты играют в отборе», «Такие качества как у тебя есть далеко не у всех»

Этапы наибольшей внушаемости в спорте

- Мотивация больше всего растет после достижения успеха
- Лучший период для восприятия информации зависит от эмоций
- Существует две основных эмоциональных модели: положительная и отрицательная
- Положительная эмоциональная модель – это состояние после забитого мяча, выигранного финала, похвалы
- Отрицательная эмоциональная модель – это состояние после пропущенного мяча, проигранного матча, резкой критики

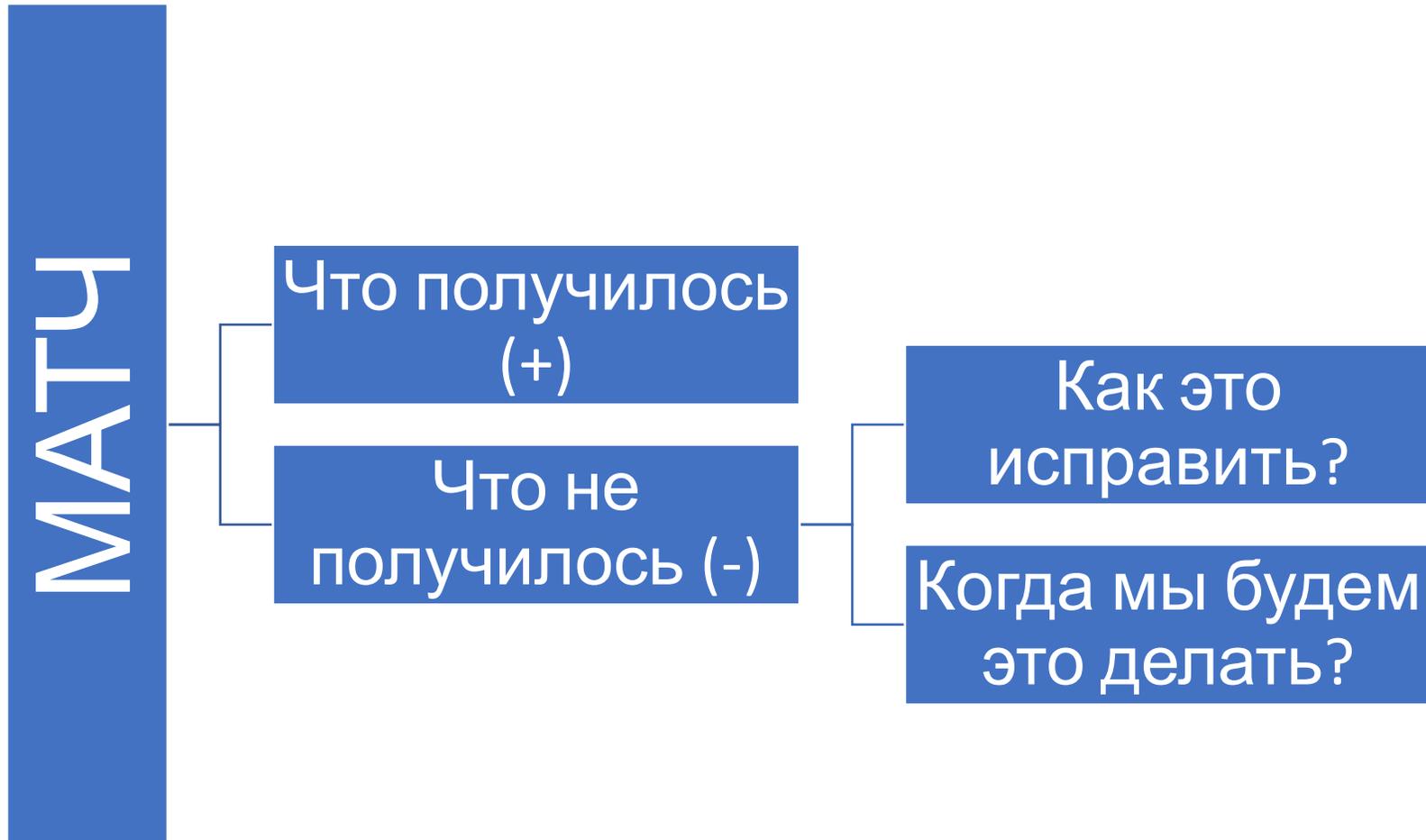
Этапы наибольшей внушаемости в спорте

- В период максимальной концентрации позитивных и отрицательных эмоций происходит эмоциональный пик – этап наибольшей восприимчивости эмоций
- Проиграл матч – чувствуешь за собой вину. Забываются все удачные действия, вспоминаются все ошибки, провалы и т.д.
- Выиграл матч – эйфория. Забываются все неудачные действия, вспоминаются эмоциональные моменты игры
- Эмоции, исходящие от авторитета – связываются с состоянием эмоционального пика. Если максимум эмоций связан с победой – формируется психология победителя. Если максимум эмоций связан с поражением – формируется психология проигравшего

Этапы наибольшей внушаемости в спорте

- Проявляя эмоции после поражения – мы формируем негативное впечатление о деятельности, оставляем отрицательные ассоциации
- Лучший способ проявления эмоций после поражения – это визуализация **СОБСТВЕННЫХ** эмоций перед коллективом. Неправильно: «Вы играли как мешки с тряпьем», правильно: «Я сегодня очень расстроен, потому что я считал, что нам по силам выиграть сегодняшний матч»
- В работе с детьми лучше не говорить ультимативно «Сегодня у нас не вышло то и то». Лучше оставлять подопечным место для отступления «Я считаю, что сегодня мы могли бы быть лучше в том и том»
- После игры должна быть **КРИТИКА**, но не **КРИТИКАНСТВО!**

Этапы наибольшей внушаемости в спорте



Этапы наибольшей внушаемости в спорте

- Пик положительных эмоций – самое благоприятное время для формирования в голове положительного ассоциативного ряда и построения психологии победителя
- Тренер должен давать ребенку радоваться после забитого гола
- Тренер должен давать ребенку возможность чувствовать игру эмоционально
- Ошибка: при счете 0:10 команда семилетних детей наконец-то забивает гол. Игрок радуется, но тренер кричит со скамейки: «Что ты радуешься, сначала забей еще 10, а потом радуйся»
- Ошибка: при счете 0:2 тренер кричит «Что вы встали, вы играете как тряпки, совсем ни на что сегодня не способны» вместо того, чтобы мотивировать на старание и помочь получать удовольствие от игры и не принижать свои способности в любой ситуации

Этапы наибольшей внушаемости в спорте. Критиканство в ЭНВ

- Нужно всегда оставлять место для радости. Даже если ты разгромно проигрываешь. Радоваться хорошей передаче, грамотному открыванию, классному сейву. Как только футбол (а не результат) перестает быть твоей страстью – настало время заняться чем-то другим
- Страсть к футболу – как свидание с девушкой. Пойдешь ли ты на свидание с девушкой во второй раз, если после первого раза – она начнет отправлять тебе сообщения по типу: «Ты сегодня неправильно взял мое пальто», «Ты держал вилку с ножом, как деревенщина», «У тебя на пиджаке пятно», «А как ты ходишь вообще, ты умеешь прямо ходить и держать спину ровно?» «Всему тебя учить придется»
- Рано или поздно негатив, нежелание принимать отрицательные эмоции переселят внутреннюю мотивацию к положительным эмоциям, и мы потеряем очередного футболиста

Коллективная и персональная ответственность

- Каждый пропущенный мяч получается в результате цепочки ошибочных взаимодействий, прямо или косвенно оказывающих влияние на итоговый результат
- В пропущенном мяче (как и в забитом) принимают участие все игроки, находящиеся на поле, даже те, которые не выполняли движение и не касались мяча.
- Любое действие, даже совершенное пять минут назад, игроком, сидящим в момент гола на скамейке, повлияло на итоговый результат.
- Находить виновника поражений (как часто любят делать на трибунах или сидя в машине после матчей) – реализовывать собственные амбиции и защищать своего ребенка, кумира и т.д., но не видеть реальной картины происходящего
- Поражение должно вызывать неудовлетворение. Перекалывание ответственности, нахождение «козла отпущения» портит отношения в коллективе, приучает «сбрасывать» ответственность с себя на других, делает менее старательным, заставляет искать поощрения собственных действий в глазах других людей, ставя внешнюю мотивацию выше внутренней.
- Перекалывать ответственность на одного человека – это будто перекалывать камень, который несут 10 человек, на плечи одного. Никто не вправе так поступать.

Прямая и косвенная мотивация

- Мотивация очень редко срабатывает по прямой. Детская психология построена либо на согласии, либо на сопротивлении. Если тренер просит от трусливого ребенка быть смелым, внутренняя мотивация ребенка начинает сопротивляться. Если тренер просит от уже испугавшегося мальчика – не бояться, тот не перестанет бояться, так как внутренняя мотивация против этого
- Можно использовать отличное свойство мотивации – работать по касательной, но для этого – нужно ответить на простой вопрос – а зачем дети играют в футбол?

Зачем дети играют в футбол?

Основные мотивы:

- Нравится бить по мячу
- Папа хвалит меня после того как я сходил на тренировку
- Мне обещали купить машинку, если я буду тренироваться месяц
- Люблю забивать голы и радоваться
- В секции у меня друзья
- На тренировках весело
- Мне нравится тренер

Зачем дети играют в футбол?

- Мотивация ребенка практически никогда не совпадает с мотивацией взрослого. Ребенок приходит в спорт ради эмоций, ради энергии. Спорт высоких достижений – это в первую очередь цель родителей, способ самореализации через ребенка.
- Мотивация тренера, мотивация ребенка, мотивация родителя – в 100% случаев различается. Все видят будущее по-разному
- Новорожденный ребенок не способен самостоятельно реагировать эмоционально. Его эмоции – это результат влияния социума на него
- Футболист, забивший гол при счете 0:10, обрадовавшийся голу, удостоившийся похвалы от тренера и партнеров, аплодисментов родителей, прежде всего радуется своему успеху, и едет домой с игры радостным от того, что забил хороший мяч. Для него футбол – это в первую очередь развлечение, игрушка, в которой у него что-то получается. Он раскован, и в следующий раз при счете 0:10 он не остановится и продолжит стараться, чтобы забить гол
- Футболист, забивший 9 голов при счете 0:10, но так и не сумевший забить десятый, подгоняемый окриком тренера – «Давай бери мяч, хватит радоваться» – едет домой расстроенный, возможно злой, но не обрадованный своему успеху. Он так и не смог добиться ожидаемого результата, и в следующий раз, наученный горьким опытом и вспомнив свои эмоции (если такое будет повторяться часто), опустит руки

Зачем дети играют в футбол?

Косвенная мотивация

- Дети играют в футбол ради эмоций и энергии

Как показать эмоции?

- Видеоподборки с празднованиями голов
- Во время просмотра футбольных матчей обращать внимание на проявление позитивных эмоций (объятия между игроками, построение в круг перед стартовым свистком, празднование побед)
- ВАЖНО: Не говори прямо: «Я показал тебе как радуются эти люди, чтобы ты радовался так же». Говори: «Смотри, как он радуется». Оставляй мысль незаконченной, не подводи итог

Зачем дети играют в футбол?

Косвенная мотивация

- Сделать эмоции целью процесса
- Получение положительных эмоций = успех

Дать команде уверенность перед финальным матчем?

- Показать, как радовалась сборная Италии или Германии, одержав победу в Чемпионате Мира.

Дать вратарю уверенность перед серией пенальти?

- Показать, как команда, победившая в серии, подбрасывает вратаря в воздух.

Есть случаи, когда процесс уже известен. Но можно усилить восприятие цели... И помните, заряжая эмоциями – не подводите итоги!

Перерыв футбольного матча

- Возьмем обычную ситуацию: в перерыве тренер ругает игрока, который совершил ошибку. Игрок теряет уверенность, концентрируется не на собственном развитии, а на недопущении ошибки. Ограничивается в решениях, сковывается. Стоит ожидать, что второй тайм игрок проведет полезнее первого? Вряд ли
- Важная деталь перерыва футбольного матча – план на вторую половину. Это то, на что должен быть сделан упор в установке
- Нет смысла разбирать прошедшие моменты в ОБЩЕМ, когда впереди еще один тайм. Можно напомнить про игровые принципы, которые мы будем использовать в дальнейшем, но не на примере первого тайма, а в формулировке будущего времени.

Перерыв футбольного матча

- В каждой команде есть 3-4 лидера. Это люди, не боящиеся неудач, активно идущие в каждый момент, старающиеся до последнего момента и мотивирующие команду на старание. Лидер способен в одиночку перевернуть игру и взять на себя ответственность за результат.
- Лидеры диктуют рисунок игры команды
- Лидеры бывают «белые» и «серые». Это зависит от темперамента. Выявить лидера можно по задействованности футболиста в игровых эпизодах, но не по эмоциям на футбольном поле. Часто – тот кто говорит, мало делает.

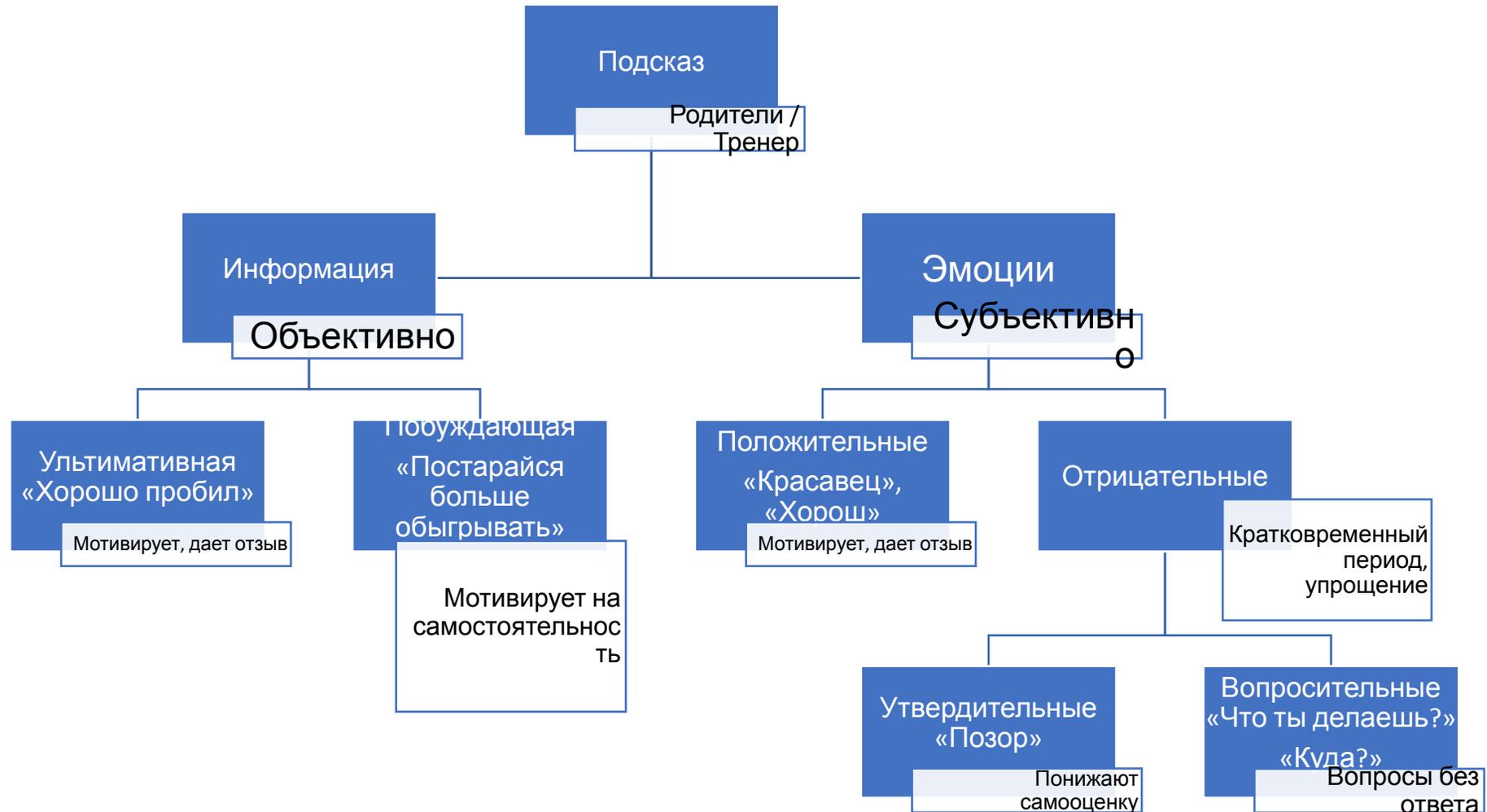
Перерыв футбольного матча

- Объясняя план на вторую половину матча, стоит обращаться в первую очередь к лидерам. Дебютанты, игроки ротации – не способны зачастую проявить себя на 100% из-за отсутствия уверенности, нечастой практики, отсутствия «командной химии» в отношениях с костяком. Их основная задача на поле – не испортить (во всяком случае, они ее так воспринимают в большинстве случаев)

Виды футбольного восприятия

1. Эмоциональный – реагирует на эмоции, похлопывания, подталкивания, потрепывания по голове и т.д. Чаще всего – игрок атакующего плана
2. Рациональный – ждет плана действий. Не воспринимает эмоции, стесняется их. Чаще всего – игрок оборонительного плана
3. Вратарь. Их не понять, поэтому лучше просто не трогать и доверять им. Потому что если не он, то кто...

Принципы подсказа на футбольном поле



Предматчевый мандраж

- Предматчевое волнение может возникать из-за отсутствия понимания своей роли на футбольном поле
- Может возникать в случае эмоционального перегорания (Родители «перекачивают» важностью матча, тренер настраивает команду с помощью методов внешней отрицательной мотивации)
- Может возникать как защитный механизм для конкретизации действий, используемых во время игры

Предматчевый мандраж

- Проявляется во время предматчевой разминки в самостоятельном понимании собственной беспомощности в совершении простых действий (вратарь не может поймать мяч, защитник не может отдать передачу на два метра)
- Проявляется во время матча – как упрощение действий. Отсутствие креативности, простые решения (игрок, который на тренировках обыгрывает – играет в 1-2 касания, не смотрит в сторону ворот соперника и старается расстаться с мячом)

Предматчевый мандраж

- Действия зависят от уровня стресса. Если уровень стресса конкретного игрока высокий (человека трясет, начинает дрожать) – успокоить темп разминки, начать работать в легком темпе, уменьшить интенсивность и увеличить время восстановления, а затем – как начнут получаться простые действия – постепенно поднимать интенсивность
- Если уровень стресса низкий (предстартовая апатия) – ускорить темп разминки, добавить двигательной активности

Предматчевый мандраж

- Если «все валится из рук» – нужно упрощать, обращать внимание на мелочи, составляющие одно целое.
- Если игрок раз за разом не может отдать простой пас – обращаем внимание только на положение опорной ноги или на направление стопы после передачи
- Если вратарь не может поймать мяч – обращаем внимание на положение локтей, направление взгляда и т.д.

Важность роли в коллективе. О прозвищах

- Пример из жизни
- Филиал крупной российской академии, команда выходит на разминку. Пока основная группа работает с мячами, тренер обращается к третьему вратарю, у которого есть с десятков лишних килограммов: «Эй, Пельмень, иди пробегись пару кругов, лишним не будет».
- Ожидать то что из Пельменя вырастет Нойер или Де Хеа – бессмысленно. Прозвищем – тренер на 99% определил футбольное будущее
- Если дать прозвище кому-то толстому, лишенному техники, координации – то пусть это будет «Месси», «Зидан», «Неймар», но никак не Пельмень...
- Мало кому удастся прыгнуть выше той роли, которую он играет, или которую ему дали сыграть

Родители в футболе

- До принятия программы «Respect» в Англии около 300 судей заканчивали карьеру уже на первом этапе, не выдержав критику со стороны родителей и детей
- До принятия программы «Respect» в Англии было на 27% больше травм, полученных в результате игровой деятельности, чем после принятия программы
- До принятия программы «Respect» в Англии в возрасте 15-17 лет завершалось на 40% больше футбольных карьер, чем после принятия программы

Родители в футболе. Типы родителей

- Высказывают свое мнение о футбольном матче, часто не совпадающее с реальностью, основанное на эмоциях и личных предпочтениях
- Навязывают детям собственное мнение, критикуя тренеров, арбитров, соперников
- Предлагают детям готовые решения с трибун, лишая возможности действовать самостоятельно, и заставляя отвечать за несоответствие предложенным решениям (Я же тебе говорю – убегай, зачем ты начал обыгрывать)
- Придают внимание результату на табло, а не результату обучающей и воспитательной деятельности тренера (При победе с плохой игрой – хвалят, при поражении с хорошей игрой – ругают)
- Оказывают давление на арбитров по ходу футбольного матча. Используют нецензурные выражения, угрожают физической расправой, выражаются в неприемлемой форме, формируя отношение детей к арбитру

Родители в футболе. Типы родителей

- Радуются индивидуальным достижениям своих детей
- Служат источником внешней положительной мотивации
- Выслушивают переживания и эмоции детей после матчей
- Мотивируют ребенка задавать вопросы
- Заинтересовывают ребенка, помогают выбрать кумира для подражания
- Поощряют успехи, поддерживают в неудачах
- Оплачивают поездки и тренировки, жертвуя своими желаниями
- Тратят свое время, отвозя ребенка на тренировки и игры
- Обсуждают ОЩУЩЕНИЯ, ВПЕЧАТЛЕНИЯ, а не ошибки на поле
- Сотрудничают с тренером

Родители в футболе. Типы родителей

Для развития всесторонне развитой личности, родитель, тренер, коллектив и окружающее общество в целом должны работать вместе, быть посвящены одной глобальной цели и дополнять друг друга.

Согласование процесса воспитания, а именно методов и способов воспитания в разных группах – естественный процесс.

Слова тренера могут и должны отличаться от того, что говорят мама с папой, но основной посыл должен быть общим.

Ошибка: тренер во время футбольного матча просит уделять внимание обыгрышу. После игры отец ругает ребенка в машине за то, что тот отдавал мало передач, не будучи в курсе установки на игру. Другие родители с трибун критикуют ребенка за частые потери мяча после обыгрыша, препятствуя таким образом его развитию как индивидуальности



- Спасибо за внимание!