Суперчемпионы, чемпионы и «любители»: сходства и ключевые отличия

Быть спортсменом – значит уметь преодолевать трудности. В спорте распространена практика намеренного создания трудностей с целью укрепления характера спортсмена, однако далеко не все согласны с тем, что это является эффективным способом развития талантов.

Сотрудники Университета Центрального Ланкашира (Великобритания) Дейв Коллинз, Эйни МакНамара и Нейл МакКарти провели исследование, целью которого было выяснить, какие факторы, связанные с опытом преодоления трудностей (травматическим опытом), отличают спортсменов с высоким, средним и низким уровнем достижений, в статье они названы «супер-чемпионами», «чемпионами» и «любителями».

В ходе исследования были проведены опросы представителей различных видов спорта. Сбор данных проходил в три этапа. На первом этапе была разработана графическая временная линия карьеры каждого спортсмена. На втором – были рассмотрены конкретные проблемы, отмеченные каждым участником в хронологической последовательности. Третий этап представлял собой ретроспективное размышление о «травматических» мотиваторах, поведении тренеров и других значимых людей, психологических проблемах и навыках.

Введение в проблему

Имеются свидетельства тому, что путь становления молодых спортсменов имеет нелинейную динамическую траекторию (Abbott et al., 2005; Ollis et al., 2006; MacNamara et al., 2010a, b; Bridge and Toms, 2012). В противовес представлениям о том, что профессионализм является линейным результатом, успешные спортсмены часто говорят о нелинейном, сложном и индивидуальном пути к наивысшим результатам. Задача спортсмена – уметь адаптироваться к изменяющимся условиям. Поэтому для понимания и поддержки развития молодых спортсменов важно понимать природу и механизмы их становления, а также факторы, которые могут положительно или отрицательно влиять на их развитие.

Общей чертой методов развития талантов является минимизация количества и силы негативного воздействия проблем, влияющих на деятельность спортсмена. Например, финансовое обеспечение, тренерская поддержка, медицинское сопровождение являются характерными чертами программ развития талантов. Такой подход позволяет молодым спортсменам сосредоточиться на своих спортивных обязательствах. Многие методы целенаправленно пытаются сгладить путь к успеху для самых талантливых спортсменов. Проблема появляется тогда, когда, из-за излишней опеки молодые спортсмены не сталкиваются с основными трудностями до конца своей карьеры. Преодоление определенных трудностей на пути становления спортсмена является важнейшим фактором достижения высочайших результатов в своем виде спорта. Таким образом, появился метод создания управляемых трудностей, который рассматривается как часть пути развития таланта спортсмена (Collins and MacNamara, 2012). Растет понимание того,

что высококлассные спортсмены регулярно сталкиваются с трудностями, и их следует признавать, а не избегать. Разумеется, важно учитывать терминологию. В данной статье слово «травма» используется в контексте развития таланта и может включать в себя такие проблемы, как желание понравиться сверстникам, игра не на своей позиции, отбор или не отбор на определенные соревнования или увеличение тренировочной нагрузки (Collins and MacNamara, 2012).

Кроме того, важно учитывать навыки, необходимые для преодоления этого сложного пути. Значительное количество исследований подчеркнули важность психологических характеристик и компетенций в качестве центральных для процесса развития. Например, недавняя работа Коллинза и МакНамара по вопросу развития талантов выявила набор навыков, которые могут облегчить путь и оптимизировать результат спортсменов. Термин «Психологические Характеристики Развития Совершенства» описывает навыки и характеристики, которые позволяют молодым спортсменам справляться с неизбежными «взлетами и падениями» на пути развития, максимизировать возможности роста и извлекать уроки из неудач. Определив эти характеристики, следующим логическим шагом было изучение этих характеристик (Gould et al., 2010). Существуют два важных источника подобных характеристик.

Первый источник – предыдущий жизненный опыт спортсмена (бэкграунд), например, аспекты воспитания, связанные с возможным спортивным успехом (e.g., Van Yperen, 2009). Второй – это опыт, который спортсмен приобретает на пути развития таланта. Основываясь на этих и более ранних данных, Коллинз и МакНамара назвали путь, который проходят спортсмены, «Скалистая дорога к успеху». Ученые подчеркнули, что сложные задачи являются ключевым моментом в автобиографических отчетах спортсменов элитного уровня. Психологические факторы признаются центральными аспектами эффективности (e.g., Duckworth et al., 2007, 2010). Они предположили, что для оптимального развития таланта необходим некоторый уровень сложности решаемых задач. И тренер, и родители должны оптимизировать эту задачу, а не просто беспрерывно поддерживать.

В исследовании принимали участие спортсмены из четырех групп спорта. Так ученые смогли изучить широкий спектр опыта. Пятьдесят четыре спортсмена были разделены на следующие группы: 18 человек из командных видов спорта (футбол и регби), 18 участников были представителями гребли и легкой атлетики, 9 человек - керлинга, стрельбы и лыж и 9 человек - боевых видов спорта (каратэ, дзюдо, бокс). В каждой из четырех групп участники были разбиты на тройки (по полу, опыту, национальности, уровню образования) с целью облегчить сравнение.

В результате исследования были выделены критерии, которые отличали «супер-чемпионов», «чемпионов» и «любителей».

Любовь к своему виду спорта

Все «супер-чемпионы» характеризовались интересом и приверженностью своему виду спорта, несмотря на то, что они занимались и другими видами деятельности на протяжении долгих лет.

Например:

«Я полюбил легкую атлетику и действительно получал удовольствие от занятий. В школе на уроках физкультуры я пробовал и другие виды спорта, но не было ничего, что увлекало бы меня больше».

В раннем возрасте профиль чемпионов совпадал. Например, один из игроков описал его так:

«Играть – это все, что я хотел делать с самого раннего детства до настоящего момента. Я всегда был готов пропустить вечеринку в пятницу или субботу вечером, потому что знал, что завтра буду играть. Я был дисциплинированным как солдат».

На контрасте с «супер-чемпионами» и чемпионами любители воспринимали спорт больше как игру, нежели как тренировку. Некоторые описали это так:

«Вероятно, я «двигался по инерции». Поскольку я играл каждую неделю, было само собой разумеющимся находиться в команде, потому что я был ее частью».

Реакция на вызов

«Супер-чемпионы» характеризовались почти фанатичной реакцией на вызовы, действуя как на упреждение, так и в ситуации неудачи (травма, не отбор на соревнования или отчисление). Например, один из «супер-чемпионов» в командном виде спорта написал так:

«Я всегда считал, что никто и никогда не сможет тренироваться больше, чем я. У меня всегда была такая уверенность. Несмотря на то, что я был застенчивым человеком, у меня была уверенность в том, что я должен тренироваться не меньше чем те, кто играет в лучшем клубе».

В аналогичном ключе другой «супер-чемпион» объяснил, как его реакция на вызовы оказала позитивное развивающее воздействие:

«Я думаю, что был очень критичен к себе и чувствовал, что иногда был даже слишком критичен. Но оглядываясь назад, я понимаю, что это помогло мне, потому что я продолжал развиваться».

Эту позитивную реакцию на вызовы можно назвать установкой «всегда не удовлетворён», которую некоторые «супер-чемпионы» описали так:

«Я всегда был недоволен. Я говорил себе: «Это первый шаг моего путешествия. Есть мир, есть Европа и там будет более жесткая конкуренция».

«Моя мама сказала, что я всегда был недоволен. Я всегда хотел сделать что-то еще, всегда планировал».

Фактически, этот внутренний «драйв» присущ «супер-чемпионам» в любом виде спорта с раннего возраста.

Но наиболее важной была реакция «супер-чемпионов» на неудачи. Они говорили о том, что травмы или отчисления из сборной были катализатором их развития, а не препятствием:

Развивающий характер таких трудностей особенно ярко проявляется в этой цитате:

«Я никогда не думал, что хочу бросить. Я думал, что продолжу упорно работать и тренироваться и сделаю все, что нужно. Эта ситуация дала мне новый навык преодоления трудностей. Мне никогда не приходилось сталкиваться с чем-то подобным раньше, поэтому ситуация с травмой определенно изменила меня и помогла добиться того, чего я добился сейчас».

Как оказалось, у чемпионов наблюдалось менее устойчивое побуждение к деятельности. Реакция на конкретные инциденты была также мене позитивной:

«С 10 до 18 лет спортсмен должен ежегодно прогрессировать естественным образом. Поскольку я сломал руку, я остановился в спортивном развитии на 1,5 года. Когда рука восстановилась, я увидел, что все выросли, а я остался на прежнем месте».

Любители относились к соревнованиям и тренировкам весьма легкомысленно. Возникающие трудности оказывались непреодолимыми для них. Некоторые бросали из-за травм и ощущения неполного или недостаточного быстрого восстановления. Как правило, по сравнению с более успешными коллегами, дело было не в столько в самой трудности, сколько в отношении к ней. Спортсмены-любители отмечали потерю энтузиазма и разочарование.

Рефлексия и вознаграждение

Разница между разными категориями проявлялась в том, как участники думали о своем спорте, как воспринимали прогресс, а также поощряли себя.

«Супер-чемпионы»:

- анализировали как удачные, так и неудачные выступления после соревнований;
- прокручивали в голове перед сном игровые эпизоды и мечтали о победе;
- придавали ключевое значение деталям.

Чемпионы также занимались разбором и осмыслением, но их фокус был больше направлен на внешние факторы. Восприятие результатов их выступления зависело от внешней оценки:

- сравнение с ближайшим соперником. Фокус на то, чтобы быть сильнее конкретного соперника или соперников. Цель достигнута, если они «побиты»;
- место в рейтинге (турнирной таблице). Если кто-то опережал их в рейтинге, они расстраивались.

Любители также фокусировались на внешних факторах, ориентированных на результат:

- желание быть лучше, чем партнеры по команде;
- оценка тренера, агента, родителей;
- поддержка тренера;

Последствия такого отношения были очевидны в моменты конкурентной борьбы.

Роль тренера и других значимых людей

«Супер-чемпионы» обычно отмечали, что значительное влияние на них оказали братья и сестры. Иногда старшие братья и сестры были профессиональными спортсменами и помогали войти в мир профессионального спорта, иногда конкуренция с сиблингами подталкивала их к действию.

Родители в воспитании «супер-чемпионов», как правило, отходили на второй план. Они были заинтересованы, но не были слишком настойчивыми. Они поддерживали и мягко поощряли. Такое поведение родителей показывало, что спортсмен может сам добиться того, чего хочет.

Тренер также играл важную, но не ключевую роль. «Он поддерживал, помогал мыслить реалистично, подняться после поражения, привлекал внимание к слабым сторонам после большой победы. Всегда говорил открыто, но оставался при этом дружелюбным».

Для чемпионов родители имели большее значение. Это проявлялось в совместных тренировках, беседах после соревнований. Несколько чемпионов подчеркнули, что новые отношения (появление супруга/супруги) принесли позитивные перемены (переоценка ценностей и роли спорта в жизни).

В отношениях с тренером чемпионы часто испытывали трудности: были не согласны с методами работы или отношением тренера к себе, чаще меняли тренеров.

Для любителей значимые близкие часто играли слишком большую роль. «Мои родители, особенно отец, всегда ходили на игры... выкрикивали указания с боковой линии, заставляли меня дополнительно тренироваться дома. На самом деле, я просто хотел быть со своими товарищами. У меня осталось ощущение, что спорт украл мое детство».

Любители описывали участие своих родителей словом «вездесущее» и хотели избавиться от него. Тренеры принимали также большее участие в жизни спортсменов данной категории.

Далее спортсмены-любители отмечали, что такой метод воспитания делал их менее самостоятельным, и в более взрослом возрасте при потере жесткой опеки вместе с ощущением свободы, они чувствовали смятение из-за отсутствия четких инструкций и потерю интереса.

Выводы

«Супер-чемпионов» от менее успешных коллег отличает целый ряд факторов. При более глубоком рассмотрении возникает несколько важных отличительных признаков. Например, «супер-чемпионы» при анализе своего предыдущего опыта использовали проактивный подход, т.е. задавали себе вопросы, подталкивающие к действию. В это же время любители действовали реактивно (искали причины произошедших событий и жаловались на жизнь). Люди с высоким уровнем достижений придерживаются позитивного активного подхода преодоления трудностей. Они способны учиться на своих ошибках. Ученые отмечают, что возраст около 13 лет является важным этапом в развитии этого навыка.

Менее успешные спортсмены искали внешние причины неудачи, которая, как правило, являлась для них неожиданностью.

Эти данные свидетельствуют о том, что различия между уровнями результатов спортсменов больше связаны с тем, как они воспринимают трудность, а не тем, что это за трудность. Авторы приходят к выводу, что регулярная постановка задач, связанных с развитием конкретных навыков, ведет к высшему уровню спортивного мастерства.

Оригинальная статья: Dave Collins, Áine MacNamara and Neil McCarthy, - Super Champions, Champions, and Almosts: Important Differences and Commonalities on the Rocky Road. Frontiers in Psychology, January, 2016

Перевод: Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: проактивный подход, спорт, спортивная психология, психология спорта

Источник фото: unsplash.com



