



Автономная некоммерческая организация
«Спортивная школа «Бийская Футбольная Академия»

МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ

Работа с мотивацией и волей к победе
Психологическая поддержка

1. Значение мотивации спортсменов
2. Источники мотивации
3. Практические советы по мотивации спортсменов
4. Как тренеру поддерживать игроков?
5. Советы по повышению мотивации
6. Тренер как источник мотивации спортсменов

1. Значение мотивации спортсменов

Мотивация помогает добиваться высот и постоянно совершенствоваться, с усердием и радостью браться за новые задачи и с самоотдачей их выполнять.

В идеале такое стремление идет изнутри – это *внутренняя мотивация*.

Но *внешняя мотивация* также имеет большое значение. В юном возрасте источником внешней мотивации является тренер – он для команды близкий человек, ради которого игроки отдадут все силы.

Не менее важным источником внешней мотивации выступают и родители юного спортсмена, поощряющие его на развитие и занятия спортом.

Таким образом, тренеры и родители в разной степени могут выступать в формировании мотивации ребенка.



Мотивировать или вдохновлять?



Многолетние исследования показали: успешные тренеры редко произносят мотивационные речи. Часто они спокойны и тверды, стратегически мыслят и вдохновляют игроков просто своим присутствием и индивидуальным подходом.

Когда команда проигрывает, тренеры не винят спортсменов. Они ставят под сомнение свою работу и используют стратегии, которые могут помочь исправить ситуацию.

Успешные тренеры – эксперты в своей области, они немного говорят, но дают конкретные указания.



2. Источники мотивации

Внутренняя мотивация

Из задачи (потока задач)
работа сама по себе доставляет удовольствие

От личности (ценностей и идеалов)
удовлетворение от работы благодаря
достижению своих целей

Внешняя мотивация

От стимула (денежного вознаграждения)
преимущественно материальные выгоды

Из окружения (похвала и признание)
например командные цели

Мотивированные игроки:

- ✓ проявляют силу воли;
- ✓ поддерживают соответствующий спортсмену образ жизни;
- ✓ берут на себя ответственность;
- ✓ всегда тренируются с полной самоотдачей;
- ✓ надежны и трудолюбивы;
- ✓ с охотой берутся за новые задачи;
- ✓ могут справляться с неудачами.

Как повысить мотивированность? Для этого игрокам нужно научиться:

- ставить перед собой маленькие достижимые цели;
- видеть конкретную цель в своей мечте;
- брать на себя ответственность;
- принимать вызовы;
- получать удовольствие от того, что они делают.



3. Практические советы по мотивации спортсменов

Точные инструкции = улучшение результатов на поле

Чем точнее тренеры разбивают тренировку на более мелкие задачи, тем больше это способствует оптимизации процесса. Инструкции должны быть короткими и лаконичными, чтобы игроки могли не только хорошо их усвоить, но и быстро и качественно выполнить.

Например, **задавайте вопросы** в следующей последовательности:

- «Что было сделано?»
- «Что было сделано хорошо?»
- «Где была ошибка?»
- «Как можно исправить ситуацию?»

В футболе лаконичные инструкции могут звучать так:

- «Передача мяча внутренней стороной стопы! Поставь опорную ногу рядом с мячом! Попади прямо в центр мяча!»
- «Бей по мячу носком ноги! Слишком низко и неточно! Попробуй еще раз!»
- «Бей по центру мяча! (укажите пальцем). Свободно протяни ногу!»

Похвала и критика должны быть *адресными и конкретными*. Не говорите так: «Ты сделал это хорошо». Лучше отметьте действие: «Ты сделал очень четкую передачу». То же относится и к критике – давайте короткие и лаконичные советы.



4. Как тренеру поддерживать игроков?

6% похвалы, 6% критики,
остальное - информация

Было проведено исследование, в котором тренер весь сезон записывал свои адресные реплики игрокам. В результате выяснилось, что его инструкции в среднем длились всего 4 секунды. Поэтому помните, что ваша задача не просто поговорить с игроком, а установить с ним связь и максимально точно передать ему полезную информацию.

Короткая и точная информация держит игроков в тонусе, что очень важно для интенсивной тренировки.

Примеры лаконичных мотивационных указаний тренера:

- «Быстрые пасы!»
- «Закрой зону!»
- «Выигрывайте мяч и сразу переходите в атаку!»
- «Обыгрывай 1 в 1! Покажи себя!»



4. Как тренеру поддерживать игроков?

- ✓ Учить их мыслить позитивно даже после поражений и двигаться дальше с радостью и усердием;
- ✓ Задавать футболистам опорные вопросы: «Что хорошего в данном случае?» или «Как думаешь, для чего тебе дана эта возможность?»;
- ✓ Указывать достижимые цели;
- ✓ Передавать позитивное настроение даже в сложных ситуациях;
- ✓ Создавать маленькие и ежедневные ощущения успеха;
- ✓ Думать о процессе, а не о результате;
- ✓ Замечать прогресс и говорить о нем игрокам, даже когда они совершают ошибки;
- ✓ Показывать фильмы и видеоролики, рассказывать истории для вдохновения команды.



5. Советы по повышению мотивации

Мотивация имеет важнейшее значение в любом виде спорта. Что делать, когда поражения идут один за другим? Когда пропадает уверенность в себе?

Помните, что такое происходит во всех командах. Давайте рассмотрим советы по повышению мотивации, как справляться с неудачами и возвращаются на путь успеха.

1. Легкие упражнения повышают мотивацию

Вы должны напоминать игроку о его сильных сторонах. На тренировке можно легко создать ощущение радости от достижения, например, за счет снижения требований или проведения простых упражнений. Помните, что игрок должен ставить перед собой достижимые цели.

А еще всегда отделять результат от процесса работы.

2. Небольшие еженедельные цели – стимул мотивации

Ставьте перед собой новые маленькие цели каждую неделю. Они должны быть конкретными, измеримыми, реалистичными и достижимыми за короткий промежуток времени.

3. На мотивацию влияет язык тела

Общение имеет чрезвычайно важную роль – причем как вербальное, так и невербальное, потому что язык тела часто говорит гораздо больше слов. Немалое значение это имеет для тренера. Первый взгляд нападающего после удара всегда обращен на него. Если тренер бьет руками по голове каждый раз, когда игрок упускает шанс, то это негативно скажется на мотивации футболиста. Нужно не забывать положительно реагировать на моменты, чтобы игрок концентрировался на своих задачах. У всех есть взлеты и падения. Очень важно научить игроков быстро переживать неудачи.



5. Советы по повышению мотивации

4. Никогда не говорите о низком уровне игрока

Если спортсмен не может забить гол, не говорите, что у него низкий уровень. Это может привести к неуверенности и другим психологическим проблемам, к негативному отношению к спорту.

Важно напоминать ему об успехах и о его сильных сторонах. Все остальное можно натренировать.

5. Самое главное – доверие

Спортсмен успешен, когда уверен в своих действиях.

Поэтому очень важно доверие. Если у вас есть страх ошибок, то когда вы их совершите, это негативно повлияет на мотивацию.

Напоминайте игрокам, что любую ошибку можно проработать и исправить.

Тренер может помочь спортсмену восстановить уверенность в себе: например, поставить его в стартовый состав, назначить капитаном.

6. Долгие переживания снижают шанс на успех

Единого решения, которое поможет замотивировать всех спортсменов, нет. Поэтому к любой проблеме нужно относиться с профессиональной точки зрения. Возьмем нападающего, который не попадает по воротам и долго переживает из-за неудач. Тренер должен объяснить игроку, что он ничего не может сделать с ударом мимо ворот и важно сосредоточиться на следующих эпизодах. Но это лишь один пример, к каждому спортсмену нужно искать индивидуальный подход.



6. Тренер как источник мотивации спортсменов

Тренер должен обращать внимание на индивидуальные особенности развития каждого игрока, а не предлагать одно решение для всех. Вам важно найти баланс между лидерством и свободой команды, справедливостью и добротой, контролем и доверием.

Результат долгосрочной работы – вера игрока в себя и свои таланты. При этом нужно донести до спортсменов, что талант сам по себе не приводит к успеху.

Важно прикладывать усилия, быть дисциплинированными и настойчивыми.



6. Тренер как источник мотивации спортсменов

Тренер также должен придерживаться этих правил! Только так можно завоевать доверие команды. Поэтому соблюдайте рекомендации:

- ✓ Узнавайте как можно больше о детской психологии;
- ✓ Признавайте личность ребенка и развивайте ее;
- ✓ Рассказывайте детям о правилах поведения;
- ✓ Обращайте внимание на идеи, пожелания и предложения игроков;
- ✓ Придерживайтесь правила: «Все помогают друг другу»;
- ✓ Будьте открытыми, слушайте детей и давайте им советы;
- ✓ Выделяйте достижения (даже при поражении);
- ✓ Хвалите и способствуйте развитию уверенности в себе;
- ✓ Предоставляйте свободу;
- ✓ Будьте образцом для подражания.



Мотивация – главная движущая сила успеха

Не оставляйте футболистов 1 на 1 со своими проблемами

Если игроки доверяют своему тренеру, то они могут обращаться к нему с любыми вопросами. В том числе по части мотивации. В такой ситуации спортсмены чувствуют, что тренер может им что-то посоветовать. Вы должны внимательно слушать и помогать им по мере своих возможностей – иногда словом, а в некоторых ситуациях и делом. Но не забывайте: прежде всего, вы тренер.

Ищите индивидуальный подход к каждому спортсмену

Тренеру важно найти правильный подход к игрокам. Это касается и выбора слов, проявления эмоций. Если вы хотите повлиять на мысли спортсмена и его мотивацию, начните с его сердца! Дети хотят чувствовать комфорт, опору и поддержку в лице тренера.

Узнайте, что движет вашими игроками, что их мотивирует, от чего они «загораются». Обсудите с ними кумиров в футболе, узнайте, кто еще их вдохновляет. Общайтесь с командой эмоционально, реагируйте на их проявления чувств. Все это может стать ключом к каждому игроку.

