

Профессия «спортивный психолог»¹

А. Н. Веракса



Веракса Александр Николаевич
кандидат психологических наук, доцент
кафедры методологии психологии
факультета психологии
МГУ им. М.В.Ломоносова,
директор по международным
отношениям РПО.

Цель статьи — обобщить основные представления о работе спортивного психолога. Она адресована, в первую очередь, тем, кто начинает свой путь в психологической науке. Психология спорта — молодая, бурно развивающаяся отрасль науки, понимание которой невозможно вне дисциплинарного подхода к изучению человека [1]. Деятельность спортивного психолога весьма многогранна. Можно выделить два основных ее направления:

1. образовательное — связанное с обучением спортсменов и тренеров психологическим методам, методикам, техникам повышения качества выступления спортсменов или с просвещением тренеров в области психологического знания;
2. консультативное — направленное, прежде всего, на оказание помощи спортсменам в решении их личностных проблем.

По данным статистики, например, лишь 10% спортивных психологов Великобритании занимаются вторым направлением деятельности, поскольку для его реализации необходимо иметь специализацию в клинической психологии [2].

Принципы работы спортивного психолога

В реализации направлений своей деятельности спортивный психолог руководствуется принципами, общими для помогающих профессий, такими как: уважение достоинства и прав других людей; компетентность в собственных действиях (уверенность в том, что реализуемые действия не выходят за рамки способностей и знаний); конфиденциальность и др.

Принцип уважения достоинства и интересов спортсмена в некоторых случаях означает, что психолог должен воздержаться от работы с ним. Например, Д. Марчант и П. Гиббс описывают случай консультирования футбольного игрока с пограничным личностным расстройством [6]. Хотя его расстройство было выявлено на ранних этапах работы, постоянное консультирование было невозможно, поскольку требовало финансовых затрат от клуба, который не видел смысла в расходовании средств на игрока среднего уровня. Если спортивный психолог говорит о необходимости срочной работы с игроком, то это может иметь негативные последствия для спортсме-

¹ Работа выполнена при поддержке Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009–2013 годы.

на, так как администрация и партнеры по команде будут рассматривать его как проблемного, ненадежного и т. п., что, скорее всего, приведет к уменьшению его зарплаты и затруднению карьерного роста.

На первом этапе работы с конкретным спортсменом или командой спортивный психолог должен понять, кто является его клиентом. Как правило, ответ на этот вопрос бывает очевидным, но в некоторых ситуациях это приводит к возникновению этических проблем. Так, С. Биддли описывает случай, когда спортивный психолог был приглашен в команду с целью улучшения ее выступлений. После нескольких занятий спортивному психологу было сообщено, что он слишком мягок в общении с игроками — от него ожидали укрепления их психологической устойчивости для того, чтобы игроки могли легче воспринимать критику со стороны администрации. Спортивный психолог пытался объяснить, что критика — не

очень важную информацию. Доверие также заслуживается четкими установками по поводу того, что Вы как консультант можете предложить, а чего предложить не можете... Для начинающих спортивных психологов особенно важно понимать, что, хотя это звучит иронично, доверие может прийти тогда, когда Вы честно говорите, чего Вы не знаете. Разумно напоминать клиентам, что, как и совершенствование физических навыков невозможно без усилий, так и применение психологических знаний нуждается в старании» [13, с. 231–232].

На следующем этапе спортивный психолог приступает к изучению проблем, которые ему предстоит решить. Для этого используются различные методы работы: наблюдение, беседа, опросные методы, методы биологической обратной связи и др. Выделяют два основных типа оценки проблем спортсмена. К первому типу относятся такие субъективные виды оценки как интервью, проводимое с

спортивными достижениями, неприятие спортсменами, а также фрагментарность информации.

После выявления специфики проблемы (например, дефицит мотивации, проблемы концентрации внимания или др.) спортивный психолог разрабатывает программу, направленную на коррекцию соответствующих трудностей. В программе обязательно указываются цели, которые будут достигнуты в результате работы со спортсменом, и показатели, демонстрирующие их достижение. Поэтому, по ходу реализации программы спортивный психолог имеет возможность оценить результат собственной деятельности и внести соответствующие коррективы в ее следующие этапы.

Специфика задач, решаемых спортивным психологом

Важной особенностью деятельности спортивного психолога является то обстоятельство, что каждый вид спорта выдвигает свои требования к разрабатываемым спортивным психологом рекомендациям.

Виды спорта отличаются по тому, связаны ли они с анаэробными или аэробными нагрузками (спринт или марафон); по тому, какой уровень технической точности необходим для успешного освоения спортивной деятельности (стрельба в сравнении с пауэрлифтингом); по продолжительности усилия и времени, которое проходит между моментами затраты энергии (гольф в сравнении с лыжами) и др. Например, если говорить об анаэробных нагрузках, то для таких видов спорта необходимо развитие у спортсмена внутреннего фокуса внимания и умения переживать высокое напряжение. Если речь идет об аэробных нагрузках, то здесь напряжение низкое, но необходимо умение быстро переключать фокус внимания. Точно также, если спортивная деятельность связана с грубыми моторными навыками, то важна высокая мотивация и умение выдерживать сильное напряжение. Если же навыки, необходимые для реализации спортивной деятельности, достигают высокого уровня развития, то необходимо развитие фокуса внимания и уверенности в себе.

Так, в лыжных гонках важно выдерживать длительное напряжение, достигать адекватного уровня возбуждения. Этому способствует дыхатель-

Существует устойчивое мнение, что для получения достоверной информации о спортсмене или команде и выбора эффективных изменений, вносимых в их деятельность, спортивный психолог должен быть не кратковременным визитером, а полноценным членом тренерского коллектива.

самый лучший метод повышения результатов, но был удален из команды. Подобные случаи нередки в спорте, поэтому с самого начала спортивный психолог должен понять, какова цель его работы.

Определение целей предполагает этап сближения со спортсменами, командой. Существует устойчивое мнение, что для получения достоверной информации о спортсмене или команде и выбора эффективных изменений, вносимых в их деятельность, спортивный психолог должен быть не кратковременным визитером, а полноценным членом тренерского коллектива. Доверие со стороны спортсменов заслуживается лишь со временем. «Например, Вы можете показать соблюдение принципа конфиденциальности, если спортсмены будут видеть, что Вы не разглашаете даже не

самим спортсменом, его тренером или близкими, и наблюдение. Эти методы позволяют увидеть то, как самовосприятие, убеждения спортсмена соотносятся с его поведением в различных ситуациях. Кроме того, с их помощью можно получить уникальные данные, раскрывающие особенности жизненной ситуации спортсмена, его спортивный рост и т. п. В то же время, эти методы требуют большого количества времени, и они не исключают искажений со стороны экспериментатора.

Методы объективного оценивания, созданные для диагностики спортивной деятельности, беспристрастны, они позволяют экономить время и усилия. Однако у них есть и свои ограничения: недостаточная валидность и слабая связь результатов тестов и опросников с реальными

ная гимнастика, прослушивание соответствующей музыки, внутренняя речь и использование образных средств. В этом виде спорта важны первые секунды старта. Здесь можно выделить два основных подхода к началу гонок: одни лыжники приезжают к старту заранее (за 15–25 минут) и «погружаются» в атмосферу гонки, другие – приходят за несколько минут, чтобы соревнование «просто началось». В теннисе очень важно поддерживать уверенность в себе на протяжении всего поединка, что достигается контролем спортсменом своей мыслительной деятельности и т. п. Таким образом, в зависимости от вида спорта и выбираемой стратегии решения поставленной перед спортсменом задачи, спортивный психолог использует способы развития тех или иных психических качеств атлета.

Кроме того, не нужно забывать о том, что при обращении спортсмена к спортивному психологу, последний должен учитывать целый ряд факторов, объясняющих возникновение у него проблем, помимо собственно психологических. В работе Д. Коллинса и его коллег [3] рассказывается об опыте консультирования профессионального мотогогонщика. К спортивному психологу он обратился с проблемой слабой концентрации внимания. Решение подобной задачи, безусловно, находится в рамках компетенции спортивного психолога, для чего используются различные техники саморегуляции. Однако психолог сначала обратился за советом к диетологу. Проведенный совместный анализ тренировочного процесса спортсмена показал, что одной из причин данной проблемы является неправильное питание спортсмена, которое приводит к сильному истощению организма во время соревнования и, как следствие, к резкому снижению внимания.

Описывая свой опыт работы со сборной США по легкой атлетике, Р. Нидеффер приводит следующий алгоритм решения проблемы спортсмена: «Я прошу у атлета разрешения присутствия тренера. После этого мы вдвоем должны сделать следующие вещи: а) убедиться в том, что выделенная проблема соответствует представлениям тренера; б) определить время, место и тип техники, которая поможет спортсмену; в) убедиться в том, что с тактической и технической точек зрения

психологическая подготовка не будет препятствовать реализации более важных аспектов подготовки...» [9; с. 352].

Эти примеры показывают, что спортивный психолог должен работать в постоянном контакте с тренером, спортивным врачом и другими специалистами, объединение усилий которых позволит рассмотреть любую сложность состояния спортсмена максимально объективно.

Методы решения задач спортивного психолога

Многие из существующих различных методов и методик, применяемых в психологической работе со спортсменами вызывают большое недоверие со стороны спортсменов (особенно это относится к бланковым опросникам), поскольку занимают много времени и не приносят желаемого результата. Поэтому специалисту, в первую очередь, приходится опираться на собственные коммуникативные навыки активного слушания и построения вопросов. Еще раз напомним, что спортивный психолог должен работать не только над созданием и реализацией достаточно длительных программ – во многом эффективность его работы определяется успешностью непродолжительного взаимодействия со спортсменом. В связи с этим приведем следующий пример, описанный спортивным психологом Д. Гилборном, который имеет более чем тридцатилетний опыт работы в футбольных командах: «В раздевалку заходит тренер и зачитывает список игроков, которые выйдут на поле. Сильный игрок не попал в состав – он смотрит в пол, скрестив руки на груди. Тренер выходит из раздевалки, и игроки начинают переодеваться... Кто-то подходит и пытается положить руку ему на плечо; рука скинута. Все спортсмены вышли, кроме этого игрока. Он также выходит, хлопает дверью и бежит к выходу со словами: «Я уйдую отсюда». Психолог в гневе кричит: «Не уходи, иначе ты дашь ему еще одну пулю, чтобы выстрелить в тебя». Игрок останавливается... Через час я вижу, как спортсмен стоит, улыбаясь, около раздевалки и провожает всех на матч, желая игрокам, физиотерапевтам, врачам удачи. Последним выходит тренер. Он указывает пальцем на игрока и говорит: «Ты будешь сидеть на скамейке рядом со мной» [4, с. 331]. Из этого отрывка

видно, как важно было вмешательство спортивного психолога, который практически моментально нашел выход из непростой ситуации. Впоследствии, через несколько месяцев, когда спортсмен уже был постоянным игроком в команде, он сам признался тренеру в том, что психолог остановил его в тот день от ухода.

А вот как описывает свою деятельность Р. Ротелла, имеющий более чем десятилетний опыт работы с гольфистами: «Когда я индивидуально работаю со спортсменом, то сначала он приходит ко мне домой. Эта встреча длится два дня, на протяжении каждого из которых мы беседуем по 7–10 часов. Спортсмен остается у меня дома на ночь, ест с моей семьей. Я стараюсь создать среду для построения отношений. На протяжении этих двух дней атлет делает записи, задает вопросы и в некоторых случаях уходит с написанным резюме. Такое резюме, состоящее из трех–пяти пунктов, на которых субъект должен сосредоточиться, необходимо, как результат работы... Я считаю важным быть в контакте со спортсменами для личных встреч, телефонных разговоров или переписки каждые пять недель... Я разрешаю спортсменам звонить мне в любое время дня и ночи, когда им нужно поговорить. Если меня нет дома, они оставляют сообщение, и я перезваниваю им...» [4, с. 331]. Этот пример показывает, что, хотя в спортивной психологии широко представлены различные психологические теории и по мнению известных спортивных психологов Д. Гулда, Т. Орлика и др. выбрать одну из них непросто, первостепенное значение для успешной работы имеют не столько стратегии воздействия, сколько качество взаимоотношений, установление которых требует значительных усилий и временных затрат.

Поэтому, функциональные обязанности спортивного психолога гораздо шире, чем только проведение психологических консультаций. В исследовании, проведенном Дж. Партингтоном и Т. Орликом [10], участвовали 19 спортивных психологов, принимавших непосредственное участие в подготовке Олимпийской сборной Канады к Олимпийским играм 1988 года. В качестве основных задач спортивного психолога участники отметили следующее: 1. оценка целей, стоящих перед спортсменом; его планов на соревнова-

- ние, изменения этих планов; мониторинг его успехов; обучение навыкам саморегуляции и оптимизация отношений «тренер — спортсмен»;
- индивидуальные консультации, помогающие выяснить сильные и слабые стороны спортсмена; групповые занятия с целью сплочения команды, освоения копинг-стратегий борьбы со стрессом и тревогой;
 - освоение конкретных техник саморегуляции: релаксации, концентрации, повторения, улучшения коммуникативных навыков, использования образа и речи про себя;
 - регулярный мониторинг состояния спортсмена перед и после соревнования, оценка состояния спортсмена и дебрифинг с ним, преодоление последствий травмы.
- мы можем обучить Вас некоторым стратегиям, которые помогут быстрее приспособиться к смене часового пояса;
 - мы поможем Вам с любыми проблемами общения, которые могут возникать в результате сильного давления или как следствие соревновательной обстановки...» [9, с. 353–354].

Сходные возможности были указаны спортивными психологами, ответственными за подготовку сборной США по горным лыжам: «Помощь в восстановлении после неудачи; консультирование; активный отдых; управление агрессией; техники адаптации к смене часовых поясов; контроль тревоги; управление возбуждением; ... управление концентрацией; контроль

но, чтобы время для занятий обсуждалось с командой спортсменов, если речь идет о групповых занятиях и с конкретными спортсменами, если речь идет о занятиях индивидуальных;

2. спортивный психолог должен тщательно подходить к подбору методик и методических приемов. Так, батареи личностных опросников, как правило, воспринимаются спортсменами негативно, потому что занимают много времени и не имеют отношения к конкретным трудностям спортсмена. Их применение оправданно не в начале работы с командой, а после того, как психологу удалось лично побеседовать со спортсменом и, возможно, выявить его эмоциональные проблемы;

3. спортсмены высокого уровня отличаются не только высокой работоспособностью, но и приверженностью команде, поэтому спортивный психолог должен демонстрировать эти качества. В противном случае, спортсмены будут считать психолога наименее продуктивным членом команды, и он лишится доверия;

4. спортсмену важно быстро получать обратную связь, как после проведенных методик или занятий по овладению какими-либо техниками, так и после индивидуальных консультаций. Это позволяет ему увидеть результат работы и обрести уверенность в психологе и в себе.

Фактически любая обратная связь со стороны психолога должна удовлетворять следующим трем критериям: она должна быть понятна субъекту, которому адресована; субъект должен ее принять; она должна содержать в себе способ действия. Нарушение любого из этих пунктов резко снижает продуктивность взаимодействия психолога со спортсменом. Например, психолог может ограничиваться лишь общими словами и не приводить примеров из поведения спортсмена. В этом случае спортсмен будет считать общение неинформативным. Наоборот, если психолог будет говорить слишком много, то он перегрузит информацией спортсмена, который перестанет с ним взаимодействовать, чтобы оградить себя от непонимания. Что касается формы обратной связи, то психолог должен использовать оценочную форму, а не описательную. Например, не говорить: «ты болтун», а сказать: «прошлым вечером ты говорил больше, чем каждый член коман-

Методы объективного оценивания, созданные для диагностики спортивной деятельности, беспристрастны, они позволяют экономить время и усилия. Однако у них есть и свои ограничения: недостаточная валидность и слабая связь результатов тестов и опросников с реальными спортивными достижениями, неприятие спортсменами, а также фрагментарность информации.

В качестве примера описания возможностей психолога приведем письмо, которое распространялось психологической службой среди спортсменов сборной США на Олимпиаде: «Никто не знает Ваших потребностей лучше Вас! Поэтому мы не собираемся говорить Вам о том, что делать или давить на Вас... Тем не менее, мы хотим, чтобы Вы знали, как мы можем Вам помочь на протяжении игр:

- мы можем помочь вам развить или усилить техники, которые помогут «завести» или успокоить себя;
- мы можем помочь вам уменьшить негативные мысли и количество раздражителей, которые мешают тренироваться и концентрироваться;
- мы можем помочь снизить недовольство и давление, которое возникает в результате путешествия, беспокойство по поводу безопасности; проблем питания и др.;

депрессии; снятие эффектов чрезмерной тренировки; решение проблем в семейных отношениях; уменьшение страха; развитие навыков постановки целей и самодисциплины, навыков запоминания; тренировка мысленного повторения; развитие различных интересов и понимания возможностей; психология родительского вмешательства; тренировка релаксации, группового взаимодействия; усиление уверенности в себе; контроль сна; тренировка визуализации...» [8, с. 323].

В то же время были отмечены и действия спортивного психолога, которые могут привести к потере доверия со стороны тренера и спортсмена:

1. спорт высоких достижений связан с постоянной работой, у спортсменов остается немного времени для сна и отдыха, поэтому спортивный психолог должен четко планировать ход занятия, не делать его длительным. Важ-

ды, и я попросту не успел высказать, что хотел». Поскольку обратная связь направлена на изменение поведения субъекта, то в соответствии с принципом условного рефлекса, она должна следовать как можно быстрее за поведением. Очевидно также, что выражения типа «ты слишком высокий» или «ты такой нервный» не могут быть использованы в отношении спортсмена при работе, направленной на устранение указанных проблем. Вместо этого консультант должен вступать в диалог со спортсменом, чтобы вместе составить спектр возможных способов решения вопросов.

Важным моментом в ходе индивидуального консультирования спортсменов является сосредоточенность психолога на клиенте. Рассмотрим следующий пример диалога:

«Клиент: Я волнуюсь по поводу подготовки к событию. Я так нервничаю, что не могу собраться. Это особенно заметно, если соревнование проходит в конце дня.

Консультант: Я понимаю Вас, у меня тоже были трудности с концентрацией, когда я соревновался, и состязания во второй половине дня были самым сложным испытанием.

Клиент: Правда? И что же Вы делали?

Консультант: Я старался не думать о событии и за час до него использовал техники саморегуляции.

Клиент: Как это работало?

Консультант: В большинстве случаев все проходило успешно, но иногда я был слишком напряжен...» [11].

Этот пример показывает, что хотя консультант соблюдает в данной беседе правило открытости и принятия клиента, он делает это, исходя из собственных интересов, и фактически не предлагает спортсмену продуктивного способа решения проблемы, наоборот, он ставит его в тупик. Особенность работы спортивного психолога состоит в том, что он, прежде всего, должен находиться на стороне спортсмена и потому отодвигать на второй план собственные желания (как, например, желание поделиться опытом, переживаниями и пр.).

Традиционно выделяются следующие четыре фактора, которые влияют на результаты спортсменов, и с которыми работают спортивные психологи: мотивация (способность продолжать деятельность, несмотря на скуку,

усталость, боль или желание заняться чем-либо другим); уверенность (сила убеждения спортсмена в своей способности обучаться навыкам и выполнять их на определенном уровне в условиях соревнования); напряжение (степень физиологического возбуждения спортсмена, которую он испытывает непосредственно до или во время соревнования, и его оценка как отрицательного или положительного); концентрация (способность фокусирования на важных для выполнения действия аспектах ситуации).

Итак, функции спортивного психолога отличаются от тех, которые выполняет психотерапевт или психиатр, но не все спортсмены принимают это обстоятельство. Например, в исследовании, проведенном в конце 1980-х годов, было показано, что спортсмены, обращающиеся к спортивному психологу, оцениваются сверстниками как менее успешные по сравнению со спортсменами, которые обращаются к тренеру [5]. Это во многом связано с тем, что спортивный психолог воспринимается обществом как психотерапевт, помогающий спортсменам справиться с их личностными проблемами. В настоящее время это мнение не совпадает с реальной ситуацией.

Подобное отношение может также объясняться и спецификой спортивной деятельности. Известно, что спортсмены-мужчины более скептически в отношении спортивных психологов, чем спортсмены-женщины. Исследования процесса социализации в спорте показывают, что совмещение роли мужчины и спортсмена означает принятие боли, которая должна переживаться в одиночестве. Наоборот, для женщин принятие боли, риска травмы является частью спортивной карьеры, но не частью образа женщины. Поэтому мужчины, обращающиеся к спортивному психологу, либо боятся признать свои слабости, либо не видят пользы в том, чтобы делиться своими эмоциями с консультантом (поскольку подобное действие «не вписывается» в традиционный образ спортсмена). В работе С. Мартина и его коллег [7] был проведен опрос 111 спортсменов. Он показал, что, если девушки более склонны воспринимать спортивного психолога как вызывающего доверие человека, оказывающего реальную помощь, то юноши считают его критичным и директивным.

Заключение

Работа спортивного психолога носит разносторонний характер: простые и однозначные вопросы повышения результатов, эффективности спортивной деятельности рожают ответы, уходящие корнями за пределы спорта и соревнований. Перед спортивным психологом стоит задача понимания и оценки собственных действий и их последствий, возможных способов кооперации с другими специалистами и достижения продуктивных отношений с клиентом. Все это, на наш взгляд, делает профессию спортивного психолога уникальной и открывает широкие перспективы для профессионального становления психолога.

Список литературы:

1. Веракса А.Н., Зинченко Ю.П., Исайчев С.А., Леонов С.В. и др. Психология спорта: Монография. — М.: МГУ, 2011.
2. Biddie S., Bull S., Seheult C. Ethical and professional issues in contemporary British sport psychology // *The Sport Psychologist*. — 1992. — №6.
3. Collins D., Doherty M., Talbot S. Performance enhancement in motocross: a case study of the sport science team in action // *The Sport Psychologist*. — 1993. — №7.
4. Gilbourne D., Richardson D. Tales from the field: personal reflections in the provision of psychological support in professional soccer // *Psychology of Sport and Exercise*. — 2006. — №7.
5. Linder D.E., Pillow D.R., Reno R.R. Shrinking jocks: derogation of athletes who consult a sport psychologist // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. — 1989. — №11.
6. Marchant D., Gibbs P. Ethical considerations in treating borderline personality in sport: a case example // *The Sport Psychologist*. — 2004. — №18.
7. Martin S., Akers A., Jackson A., Wisberg C., Nelson L., Leslie P., Leidig L. Male and female athletes' and nonathletes' expectations about sport psychology consulting // *Journal of Applied Sport Psychology*. — 2001. — №13.
8. May J., Brown L. Delivery of psychological services to the U.S. Alpine Ski Team Prior to and during the Olympics ni Calgary // *The Sport Psychologist*. — 1989. — №3.
9. Nideffer R. Psychological services for the U.S. Track and field team // *The Sport Psychologist*. — 1989. — №3.
10. Partington J., Orlick T. An analysis of olympic sport psychology consultants' best-ever consulting experiences // *The Sport Psychologist*. — 1991. — №5.
11. Petipas A., Giges B., Danish S. The sport psychologist-athlete relationship" implications for training // *The Sport Psychologist*. — 1999. — №13.
12. Rotella R. Providing sport psychology consulting services to professional athletes // *The Sport Psychologist*. — 1990. — №4.
13. Shaw D., Gorely T., Corban R. Instant notes in spot and exercise psychology. — 2005.