

## Ангажираност L'engagement

Статия в брой 89 от м. март 2014 г на списание L'ENTRAINEUR DE SKI ALPIN От Yannick GUERILLOT



Какво се крие зад тази дума, използвана в жаргона между състезателите и треньорите? Ангажираност, това е да рискуваш, но по принцип за какво? Върху терена? За спортните резултати? За техническата реализация? В сравнение с другите?

По дефиниция, поемане на риск, това е комбинация между вероятността при едно събитие и следствията от него. Опасността е субективно понятие, не за всеки тя ще бъде на едно и също ниво. Рискът обикновено е разглеждан като модел на рационално решение и отговаря на оценка на потенциална опасност, във функция на вероятността това да се случи и на тежестта на малката вероятност.

Възприятието играе централна роля, то е решителната база и началото за изпълнение и на технико-тактически контрол. То апелира към един репертоар, една библиотека на спомените на ефикасни жестове, но също и на физическото състояние, както и кондицията.

Преди всичко скиорът преценява възможностите си във връзка с проявата (състезанието) в зависимост от сумата от параметрите, в които фигурират преценка на способностите, обективният риск, опитът, увереността в себе си и т.н. Решението се взема въз основа на опита, върху предположенията, както и въз основа на наблюденията. Все пак и други параметри се взимат под внимание, като тези, свързани с индивидуалното психологическо състояние, възбудата и импулсивността.

Задачата на треньора на клуба по дефиниция се определя главно, като мотор подобен на психиатър.

Ангажираността, както емпирически се определя винаги в практика при алпийските ски се базира на 3 принципа:

1. Поемането на риск по принцип при потенциална опасност.
2. Като тактически избор
3. Като персонално поведение и психическо състояние.

Първите два принципа се отнасят по-скоро до двигателните способности, при които възприятието е един от най-важните фактори. Третият се крие в индивидуалното психическо състояние на индивида, много често извън влиянието на треньора.

И тъй като скиите преди всичко са спорт на възприятие/действие, където пресмятането оптико-моторно представлява ефективност при активитет, то трябва да си припомним, какво е възприятието. То се състои от три елемента:

- Възприятие на околната среда: вида на релефа, бинокулярно виждане , позволяващо различаване на фон и релеф. Важно е използване на периферното зрение.
- Възприятие на движение: оптико-двигателно пресмятане, представляващо оценка на разстояние и скорост, в динамичен аспект.
- Мускулаторни и осезателни усещания: активиране на кинетичните усещания.

## 1. Приемане на риск, „смелост, дързост”

„Рискът изглежда като препятствие в периода на чиракуването, до тогава докато не бъдат създадени умения, това препятствие да бъде преодоляно”. Теоретически това означава, способност на състезателя във всеки момент да сравнява нивата на рисковете с предпочитаните от него (тези, които той е готов да поеме) и възприетите (действително поетия) – например: с които се стреми да съкращава отклоненията между вратите и поддържа/увеличава скоростта.

В противоречие на това, този който счита че забелязва риск по-незначителен от преференциалния му има тенденция да отиде до крайност при всички ситуации. Такива са случаите с Херман Майер при спускането в Нагано и невероятните траектории на Боден Милър. Това е свързано и с чувството за тактическото усещане за представянето.

През целия период на чиракуване, трябва да се адаптира рискът според нивото на способността на младия скиор. По този начин ще бъде избегнат твърде големият дисонанс между преференциалния и приетия риск, като по този начин се редуцира вероятността за необосновано опасно поведение на трасето.

Репертоарът на способностите за тактико-техническо поведение, както и този на опита, е възможно да не обхваща същите характеристики и поведение. Могат да се правят хипотези, че подобрието на прецизността при оценката на риска минава през конфронтирането на индивидите с действителните рискови ситуации и чрез придобиване на определени компетенции за тяхното измерване/преценка.

Преди определена опасна ситуация, нивото на риска ще бъде по-малко за експерт, тъй като преценката му за успех в действителност е по-точна.

За да завършим, изглежда че обективното поемане на риск зависи от прецизността, с която индивидът е способен да оцени опасността на ситуацията. От тази прецизност в действителност зависи адаптирането между очакваното ниво на риск и на това, което действително е било. Тези флуктоации (колебания) на нивото на риск могат да покажат дали са над или под оценката на всеки един, да посочат трудностите при изпълнението, както и персоналните способности (специфични и тези свързани със сигурността)

## Страхът:

Рискът, който забелязва състезателят, е причина за страх. Така, той има възможност да заостри вниманието, което ще има положително влияние върху асоциацията за използването на познати за него технически умения, при случай когато би се породил страх при необичайни несигурни ситуации, изходът от които е рискован. Да няма страх е опасно! Психическото състояние и увереност в себе си представляват областите за работа, не за да вдъхнат страх, а за да послужат като положителна динамична основа.

Накрая, треньорът трябва добре да оцени нивото на способност на всеки от състезателите си, за да ги подготви да преминат всеки етап от развитие и преди всичко, да запазят пълната си ефективност, като състезатели, ограничавайки инцидентите и контузиите. „Придобиване на двигателна способност при рисков контекст, изглежда че изисква дидактически подход, особено ако се отнася не до елиминиране на цялата обективна опасност, но за оценка на риска, като възможност, която може да бъде контролирана прогресивно и посредством която е възможно да се развият в скиора специфични знания и умения.” Може да бъде потвърдено, че доброто педагогическо чувство с което се провежда обучението, позволява да бъдат избегнати много инциденти.

## **2. Тактически ограничения, „по отношение на техниката”**

По дефиниция, тактиката е: „Съвкупност от способности, използвани за постигане на желан резултат”. Бих желал да кажа също така, че тактика това е „спекулиране с резултата на решение въз основа на несигурна техническата ефективност, която е новост.” Друга кратка дефиниция, която се казва от дълго време: „Едно тактическо действие е продуктивна мисъл”. Мало предлага 3 фази за анализа на тактическото решение:

- Възприятие и анализ на ситуацията: познание и отново запознаване с промяната на ситуацията.
- Ментални решения на съществуващите/поставени проблеми.
- Двигателни - водещите решения

Отдавна има примери, че скиор, който поема рискове, ангажира се, често води до ограничение на възможностите които има, свързани с ефективността на движението. Грешката от негативната му реакция, е резултат от взето решение за начина на изпълнение. Понятието за опасност, ако бъде определена целта, в действителност е секторът тактика и единствено идеята за загуба на време или неспособността да се премине следващата врата! Счита се, че тактиката кореспондира с разликата между приетите решение по време на преминаване на трасето и предварително определената стратегия. Тактика, това са средствата използвани при боя, докато стратегия, това е плана на битката! Тя е приета, за да се намери моментът на вземане на решение за печелене или в общия случай за даване на всичко от себе си. Това е в някаква степен техническа ангажираност.

По дефиниция, тактическото решение, това е креативното адаптиране на познанията, на възможностите и на това как да се направи. Както вече бе казано, едно тактическо действие е продуктивна мисъл. То разкрива характерът на състезателя, интелекта му, нивото на образование, решителността (мотивацията), както и способността му да обобщава.(третата точка от определението на Мало за тактическото решение).

Когато се взимат решения при спорта, това е същото, както в живота.

Анализът на тактическите решения става, като се определят тези на практикувания спорт. Това е причината при алпийските ски трудно да се изолират ( да се разглеждат

по отделно) техниката и тактиката и за това се говори за технико-тактическо решение (действие, стратегия).

Тактиката трябва да бъде възприятие в началните етапи на чиракуването и развивана през цялата кариера на състезателя. Треньорът трябва да развива в състезателите си компетентности, облягайки се на които да намерят решение на различни проблеми по време на състезание. Процесът на анализ, на оценка на информацията и на приемане на решение, зависи от способността на скиора да се приспособи към затрудненията в даден контекст, за да предложи възможно най-добрия отговор, който изисква ситуацията. Това развитие на тактическия интелект е свързано с използването на информацията. Разбираемо е, че разнообразието и интензитетът на срещаните проблеми ще бъдат двата определящи фактора, които ще позволят да бъдат подплатени с подходящия технико-тактически репертоар, не само децата но и утвърдени състезатели. Успоредно с това, от особена важност е треньорът също да настоява за необходимото тактико-тактическо чиракуване. за тези „тактически неотложности”. (Roche 1969). Според него „Този, който няма на разположение репертоар с адаптирани отговори на емоцията, няма нужните реакции. (Лесно може да се наблюдава, че при определени много трудни условия, или при много деликатна ситуация при определен пасаж, някои скиори нямат никакво решение, което да приложат, докато други го минават виртуозно). Интензивността на практикуването позволява на скиора да бъде креативен при своя избор, независимо дали с грешка или неуспех това е добре! Обективното качеството на тактиката почива върху потенциала за вземане на решението трябва да е това, което се развива, за да се обърне с лице към различни неочаквани ситуации. Тази тактика е средство за изразяване на състезателя, това са ангажиментите да използва своите знания.

И така, вече е изяснено, че при тренировките на алпийски ски главната цел е чиракуването, за овладяване на технико-тактическите способности.

Следователно тренировките по ски трябва да имат цели свързани с техника и тактика. Едното без другото няма никакъв смисъл и тяхното съвместяване ще бъде креативен ангажимент. Педагогическият подход се основава на четири етапа:

1. Планировка за откритие и наблюдение на млад състезател, който може да се отърси от грешки и проблеми
2. Треньорът предлага някаква ситуация „цел”, която изисква релефа, предварително определен технико–тактически план, но която в същото време съдържа елементи за решаване (заедно с другите и държи сметка за нивото на изпълнение)
3. Дидактическият подход, или трансформацията на състезателя довежда до приспособяване на познатите му елементи му за решение.
4. Специфичната работа ще трансформира елементите за решение в правила за действие. Това е трансфера на знание.

Работата за техника, това е потенциалът за избор, а тактиката е типологията на решението, що се отнася за ефективността на изпълнението. Едното моделира другото, те са неразделни. Това моделиране ще бъде единствената връзка на работата на треньора със състезателя, тъй като той трябва напълно да познава истинските характеристики на всеки скиор алпиец. Успешното овладяване от състезателя не ще бъде нищо друго освен потвърждение на дейността на треньора. Младият състезател се оформя при ситуации, при които треньорът не присъства. Той е сам ,за да научи, какви ще бъдат изискванията на скиите в бъдеще и той е този който трябва да открие това!

### **3. Психологическо състояние „вътрешно оживление“**

В литературата, достъпна за тази тема, е определено, че състоянието за приемането на риск превръщат в задоволство предварително задължение от биологична гледна точка. Изражението на това задължение очевидно е широко моделирано от историята на темата, тези условия и начина на живот и от характеристиката на ситуациите, от които то е конфронтирано. Тези определения водят до изработване на предпочитан риск.

Нямайки подготовката на специалист в областта на психологията, бих желал да споделя темата, която поддържам:, а тя е ролята на ЛИЧНОСТТА

ЛИЧНОСТТА играе централна роля за възприемане на избора на индивидуалните лица на риска. Петте големи са: Екстравертност, Невросизъм, Приятното, Съзнателното, Откритостта.на опита.

Много изследвания очевидно определят като негативна връзката между екстравертността и невросизма: тези, които лесно показват негативните емоции, се определят, като по-слабо социални, по-малко склонни за диалог.

Друго възприятие се свързва с биологичната концепция на личността. Тя води до разглеждането на чувствата, изглеждат като първостепенно задължение, свързано с биологичните характеристики. Това кореспондира с чертите на личността, наричани „търсещ чувства – усещания“. Такава личност според Zuckerman ‘sensation seeking’ е индивид, характеризирани с „задължение издигнато в интензивност, формирана да стимулира нови, разнообразни и комплексни преживявания.“ Търсенето на стимулатор, пораждащ поведение, което приема риска. Индивид, притежаващ тези черти на личността, притежава склонност да подценява опасността. Той е готов да приема риска като социално свързан спортист и държи да изпълни цел свързана със своите задължения и чувства. Тези спортисти нямат преференциални и приети рискове като другите, за да приемат адекватно поведение при поемане на риск. Наблюдението на една група скиори лесно показва това и тези, които напълно се раздават по време на състезанието или върху лек пасаж на тренировка, правейки невероятни изпълнения, но в повечето случаи нямат нито задоволителен резултат нито приемливо постижение при спускане и при слалом. Някои автори свързват това с чертите на примитивната личност, която наричат „смелост/дързост“. Това е причината спорт, като фри райд да привлича повече тази част от населението.

Установено е, че поемането на риск е по-често явление при младите отколкото при по-възрастните. То е от по-голямо значение при мъжете отколкото при жените (също така при идентична ситуация). Нещо повече, приемането на предпочитан риск ще се случва по-често при експерти отколкото при по-слабо подготвените..

За да завършим „например едно ментално и невро-физиологическо състояние, постигнато чрез опита е това, което упражнява влияние на динамика върху индивида, подготвяйки го да реагира по определен начин на определен брой предмети и ситуации“.

### **4. Заключение**

«Успехът в едно състезание по ски не принадлежи на този, който не приема никакъв риск, нито на състезатели, които рискуват до крайност, а преди всичко на тези, които рискуват умерено, пресметливо» (Боден Милър).

Трябва да се разгледат 3 условия: Приемане на риск по принцип при опасност е тактика, която позволява ангажиране на определена за случая техника и личността на състезателя. Второто условие изисква централното ядро на тренировките да бъде насочено към ефективното откриване на подхода за преминаване на трудни участъци от страна на младите скиори, за да бъдат успешни състезатели. Третата възможност е извън програмата за тренировки, да бъде използвана възможността всеки

самостоятелно да тренира преминаването на трудни пасажи, винаги с известни резерви, тъй като треньорът на клуба, при все че може да приспособи своя принос към всеки състезател, не е психолог!

Най-важното, което трябва да бъде взето под внимание, както при визиране на „екология”, е че всяко откритие има ясно значение при връзката между младия скиор и състезателя алпиец.

В този дух преминават ситуацияите предложени от треньора, скиорът състезател трябва да се изгради напълно сам със собствените си характеристики.

Що се отнася за треньора, той трябва да оптимизира представянето си и да се формира. „Да се формира, това ще рече да разсъждава за себе си, върху ситуацияите, за работа върху себе си, върху събития, върху идеи” (цитат от Bonniol ,1998)

Превод (с незначителни съкращения): Петко Минковски БФСки