

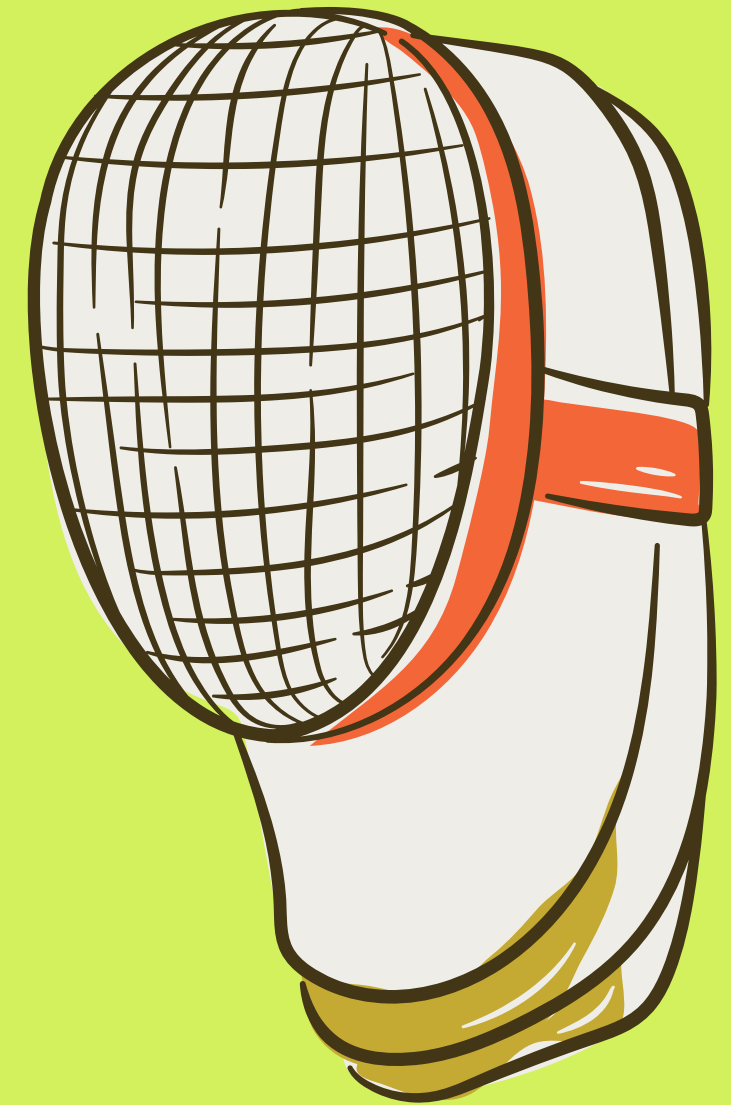
En Garde For All

Inclusive Coaching 2.0

Сензорни и комуникационни различия в
тренировките и състезанията

i СЕСИЯ 2

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Цели на сесията

В тази сесия ще:

- обясним какво представляват различията в сензорната обработка
 - разгледаме как средата във фехтовката влияе върху сензорното натоварване
 - разберем комуникационните различия под стрес
 - обсъдим сексуалната ориентация и половата идентичност като акумулиращи фактори на стрес за спортистите
 - идентифицираме практични начини за намаляване на претоварването в тренировки и състезания
-

Защо тази сесия е важна

Много от предизвикателствата във фехтовката не са свързани с:

- умения
- мотивация
- отношение

А със:

- сензорно претоварване
- сринове в комуникацията
- стрес, който надхвърля капацитета

Разбирането на тези различия помага на треньорите да реагират по-ефективно и справедливо.

Сензорна обработка: ОСНОВИ

Сензорната обработка е начинът, по който
МОЗЪКЪТ:

- получава информация от сетивата
- я интерпретира
- реагира на нея

Хората се различават значително по това колко
сензорна информация могат да понасят или от
какво имат нужда.

Тези различия са неврологични, а не
поведенчески.

Видове сензорни стимули

Сензорните стимули могат да включват:

- звук
- светлина
- допир
- движение
- визуална информация
- пространствена ориентация и близост

Един човек може да е чувствителен в някои области и да търси стимули в други.

Сензорна чувствителност и търсене на стимули

Някои хора:

- възприемат определени стимули като твърде интензивни или болезнени
- се опитват да избягват сензорния вход

Други:

- се нуждаят от по-силен или допълнителен сензорен стимул
- търсят движение, натиск или стимулиране

Тези модели могат да се променят в зависимост от стрес, умора или познатост на средата.

Сензорно натоварване във фехтовалната среда

Фехтовалната среда често включва:

- силни метални звуци
- викове и ехо
- ярко изкуствено осветление
- близък физически контакт
- непредсказуемо движение и темпо

Това, което е поносимо за един спортист, може да бъде претоварващо за друг.

Сензорно претоварване

Сензорно претоварване възниква, когато:

- количеството или интензивността на стимулите надхвърля капацитета на човека да ги обработи

То може да повлияе на:

- концентрацията
- комуникацията
- емоционалната регулация
- физическата координация

Претоварването е неврологична реакция, а не избор.

Реакции при сензорно претоварване

При претоварване спортистите могат да:

- изглеждат силно разстроени
- се отдръпнат или да замълчат
- спрат да реагират
- изглеждат разсеяни или раздразнени

Тези реакции често се тълкуват погрешно като поведенчески проблеми.



Meltdown и shutdown

Meltdown е силна външна реакция на претоварване, като плач, гняв или загуба на контрол.

Shutdown е вътрешна реакция, като отдръпване, мълчание или „замръзване“.

И двете са защитни реакции и не са признак за лош характер или липса на дисциплина.

Чести погрешни интерпретации в спорта

Сензорното претоварване често се обозначава като:

- преувеличаване
- драматизиране
- „не слуша“
- липса на устойчивост

**Наказването на тези реакции обикновено
увеличава стреса и намалява представянето.**

Комунікаційні розличия

Хората се различават и по начина, по който:

- разбират усна реч
- обробуват інструкції
- се изразяват под напреження

Тези розличия не отразяват інтелігентност или ангажираност.

Буквална и имплицитна КОМУНИКАЦИЯ

Някои спортисти:

- обработват езика много буквално
- се затрудняват с неясни или подразбиращи се инструкции

Фрази като:

- „Знаеш какво имам предвид“
- „Направи го както преди“

могат да бъдат объркващи или непродуктивни под стрес.

Време за обработка

Някои хора:

- имат нужда от повече време, за да обработят информация
- не реагират веднага

В бърза среда това може да изглежда като:

- колебание
- липса на ангажираност
- бавни реакции

Това не е неподчинение или незаинтересованост.



Комуникация под стрес

Стресът, умората и сензорното претоварване:

- значително намаляват комуникационния капацитет
- затрудняват вербалната обработка
- увеличават неразбирателствата

Повишаването на тон или бързото повтаряне на инструкции често влошава комуникацията.



Вербално претоварване в треньорството

Вербално претоварване може да възникне, когато:

- се дават твърде много инструкции наведнъж
- инструкциите се променят бързо
- обратната връзка е постоянна и публична

Това може да претовари спортистите и да намали ученето.

Алтернативни комуникационни ПОДХОДИ

По-ясната комуникация може да включва:

- демонстрации вместо дълги обяснения
- визуални сигнали или схеми
- писмени стъпки за упражнения
- индивидуална проверка за разбиране

Тези подходи подпомагат много спортисти, не само невродивергентните.

Маскиране в спорта

Маскирането означава прикриване или потискане на различията, за да се впишеш в очакваните норми.

В спорта спортистите могат да:

- насилват зрителен контакт
- прикриват дистрес
- „издържат“ въпреки претоварването

Маскирането може да изглежда като справяне, но често има висока цена.

Маскиране извън невроразнообразието

Маскирането не е само невродивергентно преживяване.

Спортистите могат да маскират и заради:

- сексуална ориентация
- полова идентичност или изразяване
- страх от разкриване или осъждане

В спортни среди със силни норми:

- спортистите могат да крият дистрес
- да избягват привличане на внимание
- да потискат нужди или идентичност

Това увеличава сензорното и комуникационното натоварване — дори когато спортистите изглеждат „добре“.

Много ЛГБТИ хора избягват участие в спортни клубове поради страх от осъждане или тормоз.

Защо маскирането е важно за треньорите

Дългосрочното маскиране е свързано с:

- изтощение
- тревожност
- прегаряне
- внезапно напускане на спорта

Спортисти, които изглеждат „добре“, може всъщност да се борят сериозно.

Създаване на сензорна и комуникационна безопасност

Подкрепящите среди често включват:

- предвидими рутини
- ясна структура на сесиите
- избор как се дава обратна връзка
- позволение за кратко оттегляне

Тези промени намаляват стреса и подобряват ученето.



Ключово послание на Сесия 2

Сензорните и комуникационните различия:

- са реални и неврологични
- често са невидими
- силно влияят върху представянето и благополучието

Ясната, предвидима и гъвкава комуникация е полезна за всички.

Подготовка за практическото упражнение

В следващото упражнение ще:

- разгледате собствената си тренировъчна среда
- идентифицирате сензорни и комуникационни стресови точки
- обмислите малки, реалистични промени

Фокусът е върху практическа промяна, а не върху съвършенство.

Практическо упражнение: Сензорен и комуникационен одит

Инструкции:

- Помислете за типична тренировка или състезание
- Идентифицирайте:
 - сензорни стресови точки
 - комуникационни предизвикателства
- Обсъдете:
 - какво може да се коригира
 - какво вече работи добре

Фокусирайте се върху промени, които са реалистични и устойчиви.