

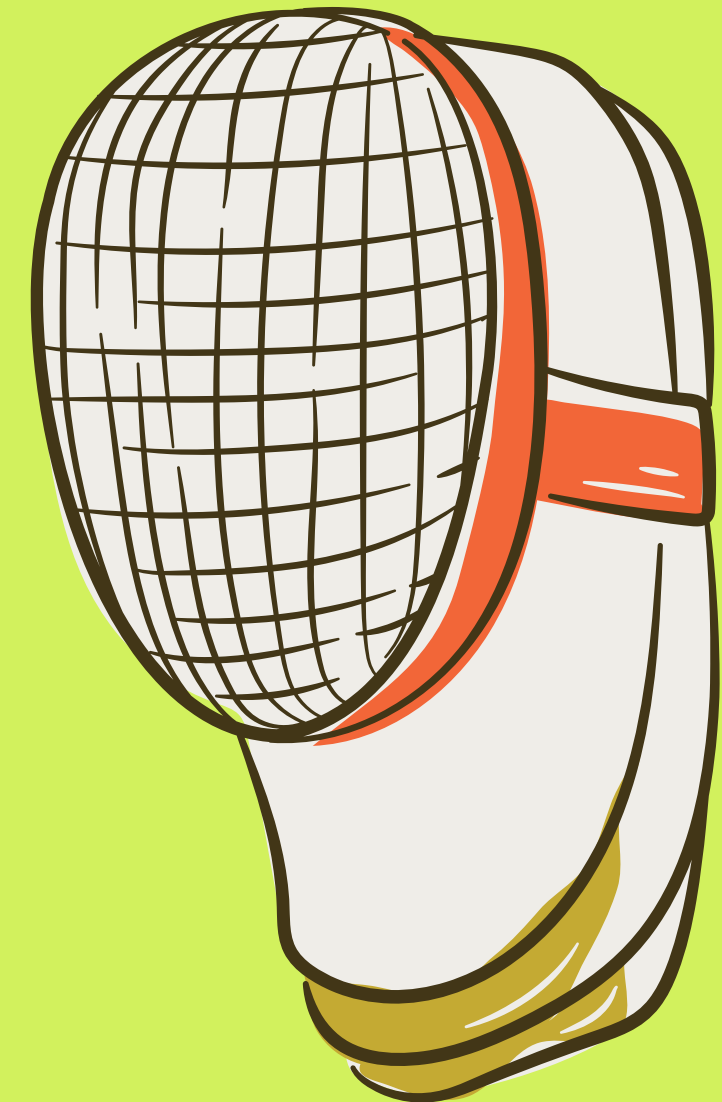
En Garde For All

Inclusive Coaching 2.0

Емоционална регулация и умения за
организация и самоконтрол във фехтовката

i СЕСИЯ 3

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 емоционалната регулация и дисрегулацията
- разгледаме как стресът влияе върху спортистите във фехтовката
- въведем уменията за организация и самоконтрол и свързаните с тях затруднения
- преосмислим „дисциплина“, „мотивация“ и „отношение“ през призмата на невроразнообразието
- разгледаме стреса, свързан с идентичността в спорта, и начините за неговото преодоляване

Защо тази сесия е важна

Много поведения, които тревожат треньорите, не са причинени от:

- липса на мотивация
- лошо отношение
- нежелание за учене

Те често са резултат от:

- емоционално претоварване
- стрес, надхвърлящ капацитета
- затруднения с уменията за организация и самоконтрол

Разбирането на това помага на треньорите да реагират по-ефективно и подкрепящо.

Какво е емоционална регулация

Емоционалната регулация е способността да:

- управляваме емоциите си
- поддържаме поносимо ниво на възбуда
- реагираме осъзнато, вместо импулсивно

Тя позволява на спортистите да се фокусират, да комуникират, да вземат решения и да учат от обратна връзка.

Регулацията не е постоянна

Емоционалната регулация се влияе от:

- стрес
- умора
- сензорно натоварване
- предишни преживявания

Капацитетът за регулация може да се променя:

- от ден на ден
 - в рамките на една сесия
 - между тренировка и състезание
-

Какво е емоционална дисрегулация?

Емоционалната дисрегулация възниква, когато:

- изискванията надхвърлят текущия капацитет на спортиста
- нервната система премине в режим на претоварване

Това е временно състояние, а не черта на личността.

Дисрегулацията не е умишлена и не може да бъде контролирана в момента.

Стрес и нервната система

Стресът активира защитните реакции на нервната система:

- борба
- бягство
- замръзване

Във фехтовката стресът може да произтича от:

- състезателен натиск
- публична оценка
- властови отношения

Стресът се натрупва

Спортистите не започват тренировката „на нула“.

Стресът може да се натрупва от:

- училище или работа
- пътуване
- сензорно претоварване
- социален натиск

Тренировката добавя към вече наличния стрес, а не към неутрална база.

Стрес, свързан с идентичността

Някои спортисти изпитват постоянен стрес, свързан с:

- усещане за небезопасна или неприемлива среда
- натиск да прикриват идентичността си
- страх от осъждане или изключване

Този стрес:

- изчерпва емоционалния капацитет
- понижава праговете на регулация
- увеличава реактивността под напрежение

Той е невидим, но реален от неврологична гледна точка.



Понятието „Капацитет“

Капацитетът е количеството емоционална, ментална и сензорна енергия, налична в даден момент.

Когато капацитетът бъде надхвърлен:

- представянето спада
 - регулацията става по-трудна
 - ученето намалява
-

Полово разнообразие и емоционална регулация

Спортистите с различна полова идентичност могат да имат допълнително регулаторно натоварване поради:

- ригидни полови норми в спорта
- бинарни състезателни структури
- социално наблюдение или коментари
- несигурност относно приемането

Това не означава по-ниска устойчивост, а че претоварването може да настъпи по-бързо в неприобщаваща среда.

Емоционални реакции във фехтовката

Чести реакции при претоварване включват:

- силни емоции след загуба
- внезапно отдръпване или мълчание
- „замръзване“ по време на двубой
- затруднения при приемане на обратна връзка

Това често са защитни реакции, а не умишлено поведение.

Емоционален срив и наказание

Емоционалният срив представлява:

- загуба на емоционална регулация вследствие на претоварване
- не е съзнателен избор
- не е манипулативно поведение

Наказването на емоционален срив:

- увеличава стреса
- удължава възстановяването
- подкопава доверието

Подкрепата, разбирането и предоставянето на пространство подпомагат по-бързото възстановяване на регулацията.

Какво помага при дисрегулация

В моменти на дисрегулация или емоционален срив са полезни:

- намаляване на изискванията
- ограничаване на вербалната информация
- осигуряване на физическо пространство
- отлагане на обратната връзка за по-късен момент

Разсъждения, поучения или морализиране рядко са ефективни в този момент.



Какво са уменията за организация и самоконтрол

Това са умения, които ни помагат да:

- планираме и организираме
- започваме задачи
- управляваме времето
- превключваме вниманието
- контролираме импулсите

Те са ключови за ученето и представянето в спорта.



Затруднения с организацията и самоконтрола

Тези затруднения:

- не са свързани с интелигентност
- не са въпрос на усилие

Спортистът може да има желание да се представи добре, но да изпитва трудности с организацията, започването или довършването на действия.

Изисквания към организацията и самоконтрола във фехтовката

Фехтовката поставя високи изисквания, като:

- запомняне на тактики и последователности
- смяна на партньори и упражнения
- управление на екипировката
- следване на инструкции с много стъпки

Тези изисквания се увеличават под стрес.

Трудности при започване и преходи

Някои спортисти се затрудняват да:

- започнат упражнения
- преминат между дейности
- се включат отново след пауза

Това често се тълкува погрешно като мързел или съпротива.

Времева „слепота“

Времевата слепота се отнася до трудности с:

- усещането за протичането на времето
- преценката колко време отнемат задачите

Това може да повлияе на точността, темпото и готовността за двубои.

Не е признак на неуважение.

Хиперфокус

Хиперфокусът представлява:

- интензивна концентрация върху конкретна задача

Той може да бъде сила, но да затрудни:

- преходите
 - прекъсването на дейност
-

Чести погрешни интерпретации

Затрудненията с организацията и самоконтрола често се тълкуват като:

- лоша дисциплина
- липса на ангажираност
- нежелание за следване на инструкции

Това увеличава натиска и намалява представянето.



Преосмисляне на треньорската перспектива

Вместо да питаме:

- „Защо не го правят?“

Можем да попитаме:

- „Какво го прави трудно в момента?“
 - „Каква подкрепа би намалила натоварването?“
-

Подкрепящи стратегии

Полезни стратегии включват:

- предвидима структура на сесиите
- ясни преходи между дейности
- визуални или писмени инструкции
- предварително известяване за промени
- реалистично темпо

Тези подходи подпомагат всички спортисти.

Дългосрочна подкрепа

С течение на времето трениорите могат да подкрепят регулацията чрез:

- изграждане на доверие
- психологическа безопасност
- време за възстановяване
- ранно разпознаване на претоварване

Това намалява прегарянето и отпадането от спорта.

Ключово послание на Сесия 3

Представянето е тясно свързано с:

- емоционалната регулация
- наличния капацитет
- уменията за организация и самоконтрол

Трудностите в тези области не са черти на характера.

Подготовка за практическото упражнение

В следващото упражнение ще:

- разсъждавате върху реални тренинговски ситуации
- идентифицирате моменти на претоварване
- практикувате преосмисляне на реакции

Фокусът е върху учене, а не върху осъждане.

Практическо упражнение

Инструкции:

- Помислете за предизвикателна тренировърска ситуация
- Идентифицирайте:
 - признаци на претоварване или затруднения с организацията и самоконтрола
 - изисквания, надхвърлили капацитета
- Обсъдете алтернативни реакции, които могат да намалят стреса и да подкрепят регулацията