

Разбери момичетата за да ги тренираш. Comprendre les filles pour les entraîner

Par Raphaele BLUM – Psychologue du travail et du sport
L'ENTRAINEUR DE SKI QLPIN – 84 Décembre 2012

След като днес равенството в обществото между мъжете и жените е на лице, средата при ските за високо спортно майсторство все още е моделирана за мъжете. Ръководителите, отговорните лица и треньорите на жените са мъже и използвания от тях речников състав в много случаи е директен и груб.

Човек трябва да се запита, как се възприемат от жените изискванията за спортен успех при представянето им, свързан с изисванията при мъжете, например мощ и сила?

КАКВА Е РАЗЛИКАТА МЕЖДУ МОМЧЕТАТА И МОМИЧЕТАТА

Психологическа разлика

Сексуалните хормони (прогестерон, естроген и тестостерон) имат определено положително влияние върху функциите на метаболизма, сърдечно съдовата, дихателната и термо-регулаторната система.

VO₂МАХ по-малък: Сърцето на жената има малък сърдечен дебит, вследствие на което артериалното налягане и максималната пулсова честота са по-ниски от тези на мъжете. Нещо повече, менструационният процес провокира по-ниска концентрация на хемоглобин и по-малки резерви на желязо: от тук затруднен транспорт на кислород в кръвта. Това се дължи основно на разликата между масата на мъжа и жената (пропорционално по голяма при мъжете).

По-малка сила: благодарение на влиянието на тестостерона, мъжът има по-голяма мускулна маса от жената. Притежавайки повече влакна на бързина (fibre rapides-type II), мъжът развива по-големи максимална и динамична сила. От друга страна, определени мускулни групи (vaste latéral например) ограничават при жената по-голямата пропорционалност на бавните мускулните влакна (lentes Type I), при което по-силният кислороден потенциал им позволява да се уморяват по-бавно.

По-малка мощ: Резултантната Сила/Бързина при жените е по-малка от тази при мъжете и това може да обясни тяхното не толкова добро представяне. Те консумират повече гликоген отколкото мазнини и техните резерви се изчерпват по-бързо. Колкото по-голямо е разстоянието, толкова повече жените могат да се доближат до мъжете, тъй като те имат повече бавни мускулни влакна от тях и те вдишват два пъти повече lipide отколкото мъжете. Това е което им позволява да запазят техния мускулен гликоген.

Разлика в възпитанието, пренесено от обществото

Възпитанието ни се базира от една страна на мъжа: „мъжко” боец или ловец и от друга страна на жената „женско” грижовност и защита.

От друга страна, въпреки развитието на образованието, жените по-често са насочвани към хуманитарни и социални дейности (в смисъл да слушат, грижа за сервиза...), а момчетата към постове при които има „съперничество” или научни изследвания.

Ние можем да цитираме Пиер де Кубертен „една Олимпиада за жени ще бъде непрактична, безинтересна, неестетична и безсмислена”.

Именно някои поддържани митове за неравенство напоследък пораждаат съмнение, че спортът при високото ниво може да провокира трудности при зачеването, поврежда репродуктивните органи и гърдите на жените, води до не ритмичен менструационен цикъл...и още нещо, че жените имат по-крехка костна система от тази на мъжете, което увеличава риска от нараняване...

Разлики в речта

Лявата част на мозъка е посветена повече на речта и на чувствата, докато дясната е специализирана за приемане и използване на зрителна – spatiales информация. Според изследванията, жената използва повече лявата страна, а мъжете дясната. От тук жената е насочена върху комуникацията и словесната информация, докато мъжът е насочен върху действието и съперничеството.

В резултат на различията при възприемане на информацията от мъжете и жените: един разговор между длъжностни лица мъже определя, че жената не може да се чувства уважавана (почитана, да внушава респект). От тук мъжът трябва да се стреми към повелителен маниер „иерархичен” и „директен” и това е причината държанието му да бъде възприето, като агресия от страна на жените (според Дорин Кимура – Канада). В противовест на това, жените имат по-скоро стремеж да се изразят по индиректен начин, използвайки 5 пъти повече условности от мъжете. Мъжът може да схване този разговор като нерешителност (Едит Стембек – Швейцария).

И ТАКА, ИЗХОЖЗАЙКИ ОТ ТЕЗИ РАЗЛИЧИЯ, КАК ДА ТРЕНИРАТ МОМИЧЕТАТА, КАТО БЪДАТ ДОВЕДЕНИ ДО ВИСОКОТО СПОРТНО МАЙСТОРСТВО?

Преди да потърси начина, по който трябва да бъдат тренирани „момичетата”, постъпката на треньорът трябва да се базира върху същността на връзката, върху качеството на отношенията, които е установил със спортистките.

Треньорът трябва да вземе под внимание разликата мъж/жена, подминавайки разликата в половете. Трябва да установи връзка с особеността на спортиста, без да се остави да бъде разсеян от интерпретациите, като преди всичко се свърже със същността на телата. По този начин, той приспособява тренировките във функция от спесификата (състояние на телата и биологическата и физическата разлика) на всеки спортист.

Индивидуализирането на тренировките, а от там на връзката треньор/състезател, се разясняват на кратко, приемат се по-добре уважавайки различията, отколкото търсенето на подобия с тези на мъжете.

Поставяне на място специфичната информация

Правейки равностойка на разликите в използвания език от треньорите по фехтовка, баскетбол и алпийски ски, заедно с компетентността им да провеждат тренировки на момичета и момчета, се установява, че наистина има особеност при начина на обръщение към момичетата. Размерът на емоцията е ефективен и много по-важен, когато той се отнася за спортистки; преди всичко трябва да се започне с; дали това, което е чуто е разбрано, дали всичко е обяснено, изяснен ли е смисълът на обясненото. Трябва да има установен план, да съществува възможност за промяна - втори план „Б”, както и начин за приложение. С момчетата отношението е по-непосредствено, по-директно, по-противодействащо.

Спортистките потвърждават тези предложения, напомняйки че те не приемат достатъчно добре указанията за агресия от своя треньор. Те призовават чувствителността си. Реагират силно на

указанията на треньора, отбелязвайки че имат нужда от повече позитивна стимулация отколкото мъжете.

Привилигирайте понятието за майсторството

За мъжете, противопоставянето и съперничеството са фундаментални. Те искат да се съсредоточат основно върху резултата. За едно момиче, в най-общи линии победата сама за себе си не е главната, основната мотивация. Маниерът, начинът, по който е постигната, е важен, майсторството, показано при старанието тя да бъде постигната, е от значение, тъй като тя иска да бъде „оценена“.

Треньорите по шпага и алпийски ски споделят мнението, че момичетата трудно приемат съперничеството и че те търсят преди всичко да постигнат (да притежават) възможно най-доброто майсторство. Разговорите на спортистките протичат в този смисъл и според тях, мъжете са по-чувствителни към социалното сравнение и повече ориентирани към победа, докато жените са по-склонни към по добро лично представяне.

Нещо повече, някои треньори припомнят разликата в информацията, която те дават след тренировка и състезание. При момчетата винаги присъства „технико-тактическия“ анализ и те се забавляват от тази „мотивационна“ обратна връзка (допускаща вълнения при разбора), докато момичетата са склонни на анализ на „маниера“, по който се провежда, държанието на треньора с цел увеличаване доверието между тях.

Утвърждаване на дисциплината и на безпристрастието

В общи линии момичетата търсят в дисциплината тренировки с определен интерес, като често не взимат инициативата, както това правят мъжете.

Те оценяват главно тяхната истинска реалистична стойност, приемайки предимството на някоя друга. От друга страна те са много чувствителни за мястото си в групата, както и да бъдат убедени в това, което трябва да правят. Ето защо треньорът трябва да бъде много бдителен, относно динамиката на групата и на справедливостта, безпристрастието. В противовест на момчетата, които са много по-малко ефективни за групата, момичетата търсят по някъкъв начин да споделят емоциите. Треньорът трябва да внимава с отношението му към състезателките, по времето прекарано с тях, като през цялото време контролира напрежението.

Оптимизиране на доверието

При жените, нивото на безпокойство и възбуда, често е по-високо от това на мъжете. Те се нуждаят от това да бъдат сигурни не само в собствения си потенциал, но преди всичко от доверието, което им засвидетелства треньора. Нуждата от оценка и вярата в себе си са истинските фактори за представянето на момичетата.

Бдителност относно директните конфронтации

По начало, жените не обичат „директната“ конфронтация, освен ако трябва да покажат агресия от друг характер, за да спечелят. Те използват необходимостта да запазят основното доверие, старайки се да избягнат такива ситуации.

Работата е, която поражда чувство за агресивност, позволявайки им да изразят по-голямо желание да спечелят. Ето защо, треньорът трябва да бъде бдителен по време на тренировките „с тестовите, с хронометъра“, позволявайки да бъде установено нивото на момичетата преди селекцията, за определен срок...предназначен да създаде физическа и психологично-стресираща ситуация с приближаване на самото състезание. При този тест състезателките ще бъдат „под тормоз“. Този вид

тренировка рядко се използва при момичетата, тъй като при тях съществува рискът да излязат с породени трайни съмнения, относно представянето си в предстоящите състезания.

Интерес за поставяне на място съвместни тренировки

Съвместите тренировки могат да бъдат предпочитани с успех за всеки състезател, тъй като момичетата ще потърсят доверие от страна на момчетата, които от своя страна ще се постараят повече, за да се докажат по време на тренировката. Все пак задачата трябва да бъде различна, но пригодена, ако треньорът я насочи повече към състезателите или състезателките, тъй като съществува рискът състезателите да не се заинтересуват от тренировката и групата да се раздели. В много индивидуални спортове ръководството смесва двата пола, без да влияе отрицателно върху представянето.

Главно работата е насочена върху техника, физика и психика...по-скоро разделяне по организационни причини. Не трябва ли съвместните тренировки да бъдат повече?

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разбираемо е, че да бъдеш треньор на момичета и момчета е една и съща професия: планиране, организиране и провеждане на тренировката, за да бъде доведен състезателят на върха на възможностите си, в момента на състезанието.

Но комуникацията трябва да бъде различна, специфична. Треньорът трябва да определи и обясни своят избор и модифицира своето слово. С момичетата той трябва да покаже търпение и определена способност да изслушва...центрирайки предложенията върху доверието към тях, показвайки държание вдъхновяващо спокойствие и яснота.

Превод: Петко Минковски БФСки