

Когнитивные ошибки с позиции тренера и спортсмена

Гиринская А.Ю.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

В статье представлены результаты эмпирического исследования появления когнитивных ошибок у спортсменов на учебно-тренировочном этапе спортивной деятельности и на этапе высшего спортивного мастерства. Выявлены типичные ошибки, которые характерны для каждого из этапов. Отмечены способы профилактики и коррекции ошибочной деятельности спортсменов.

Цель – изучение когнитивных ошибок с позиции тренера и спортсмена и особенностей их появления на учебно-тренировочном этапе и этапе высшего спортивного мастерства.

Материал и методы. *Выборку составили спортсмены ($n = 35$) в возрасте от 14 до 18 лет различных видов спорта. Была составлена анкета «Ошибки в спорте» в двух вариантах (для спортсменов и тренеров). В анкету вошли 26 утверждений, отражающих характер различных когнитивных ошибок спортсменов. Также в анкете для респондентов предложены четыре открытых вопроса о способах профилактики ошибочных действий спортсменами и об их обращении к специалистам (тренерам, психологам) за помощью в коррекции ошибок. Количественная обработка данных осуществлялась с помощью математико-статистических методов.*

Результаты и их обсуждение. *Были выделены две тенденции: незначительные отличия в ответах тренеров и спортсменов ($p \geq 0,05$) и значительные отличия ($p \leq 0,01$). Наличие данных тенденций может свидетельствовать о степени осознанности как самим спортсменом собственных ошибок, так и ошибок спортсмена тренером. Проведение данного опроса позволяет лучше осознать в системе «тренер-спортсмен» появление тех или иных ошибок на тренировках и соревнованиях, что дает возможность корректировки типичных ошибок спортсмена и способствует результативности его соревновательной деятельности. Также статистически значимых различий в выделении у себя спортсменами и у спортсменов тренерами типичных КО выявлено не было (t -критерий Стъюдента: $p > 0,05$; $t_{\text{эм}} = -0,24$).*

Заключение. *Тренеры и спортсмены наиболее часто отмечают появление в спортивной деятельности таких видов ошибок, как: повторяющиеся ошибки и неоправданную трату ресурсов на повторение спортсменом своих ошибочных действий. С позиции спортсмена замечены ошибки, связанные с неоправданным риском и ошибки прогнозирования действий соперников и результатов соревнований. В то же время им остаются не замеченными ошибки перехода от тренировочной к соревновательной деятельности и трудности с освоением новой техники движений (позиция тренера). Этапом, наиболее подверженным ошибкам, связанным с вниманием и моторикой, является этап высшего спортивного мастерства.*

Ключевые слова: *когнитивные ошибки, спортсмен, тренер, спортивная деятельность, учебно-тренировочный этап, этап высшего спортивного мастерства.*

Cognitive Errors from the Point of view of the Coach and the Athlete

Girinskaya A.Yu.

Educational Establishment “Vitebsk State P.M. Masherov University”

Findings of an empiric research of cognitive errors of athletes during the training stage of their sports activity and at the stage of high sport achievement are presented in the article. Typical errors, which are characteristic of each of the stage, are singled out. Ways of prevention and correction of error activities of athletes are identified.

The purpose of the article is the study of cognitive errors from the point of view of the coach and the athlete and peculiarities of their emergence at the training stage and at the stage of high sport achievement.

Material and methods. The selection constituted 14 to 18 year old athletes ($n = 35$) representing different sports. A questionnaire "Errors in Sports" in two variants (for athletes and coaches) was made up. 26 statements, which reflect the character of different cognitive errors of athletes, were included into the questionnaire. Four open questions about ways of prevention of mistaken actions by sportsmen and about their addressing specialists (coaches, psychologists) to correct them were also offered in the questionnaire. Quantitative data processing was performed with the help of mathematic statistic methods.

Findings and their discussion. Two tendencies were found out: inconsiderable differences in student and coach answers ($p \geq 0,05$) and considerable differences ($p \leq 0,01$). These tendencies testify to the degree of understanding by both the athlete of his errors and by the coach of the athlete errors. The questionnaire makes it possible to understand better, within the system of coach-athlete, the emergence of errors during training and competitions which allows correcting athlete typical errors and provides good competition results. Statistically significant differences in identifying athlete cognitive errors by athletes themselves and by coaches were not found out (t -criterion by Student: $p > 0,05$; $t_{emp} = -0,24$).

Conclusion. Coaches and athletes most often point out emergence of such errors in spots as: repeated errors and unjustified waste of resources to repeat by athlete his errors. From the point of view of the athlete errors are connected with unjustified risk and forecasting of counterpart action errors as well as of competition results. At the same time they don't notice errors of the transition from training to competition activities as well as hardships with mastering new technique of movement (position of the coach). The high sport achievement stage is the stage of most errors connected with attention and motor.

Key words: cognitive errors, athlete, coach, sport activity, training stage, high sport achievement stage.