

Психологическая подготовка спортсменов представляет собой сложный процесс подготовки эмоциональных, волевых и нравственных качеств в рамках спортивной подготовки спортсмена, состоящее из отдельных частей или элементов. Каждый элемент данной системы несет в себе определенную функцию.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Воспитание необходимого отношения к тренировочным занятиям.
2. Осознание необходимости освоения максимальных нагрузок.
3. Воспитание уверенности в собственных силах. Вера в успех является стержнем психологической подготовки.

Структура психологической подготовки в процессе всей спортивной многолетней подготовки:

1. Психологический паспорт избранного вида спорта.
2. Психологическая характеристика спортсмена
3. Общая психологическая подготовка
4. Психологическая подготовка к конкретной тренировке
5. Предсоревновательная психологическая подготовка
6. Предстартовая психологическая подготовка
7. Непосредственно соревновательная психологическая подготовка
8. Постсоревновательная психологическая подготовка

1. Психологический паспорт избранного вида спорта как система требований к психике и личности спортсмена, занимающегося данным видом спорта, обуславливающих достижение высоких спортивных результатов. Этот элемент структуры характеризует те качества личности и психики, к которым надо стремиться в процессе спортивного совершенствования. Психологический паспорт избранного вида спорта выступает в виде модели будущих результатов психологической подготовки.

2. Психологическая характеристика спортсмена как фактор оценки проявляемых спортсменом психических качеств и черт личности. Нельзя проводить

психологическую подготовку без знаний личности спортсмена, без учета того, с какими психологическими качествами (врожденными или приобретенными в процессе жизни) пришел к вам спортсмен.

3. Общая психологическая подготовка спортсмена как основа становления личности в процессе спортивной тренировки. Структуру рассматриваемого вида подготовки составляют: нравственная, волевая, эмоциональная, общегрупповая (коммуникативная) и интеллектуальная подготовки. Каждая из них решает свои специфические задачи.

4. Психологическая подготовка к конкретной тренировке как система психолого-методических мероприятий, связанных: а) с формированием целевой установки на данную тренировку; б) с организацией внимания спортсмена; в) с программой направленности сознания на выполняемые им двигательные действия; г) с психологическим анализом проведенной тренировки.

5. Предсоревновательная психологическая подготовка спортсмена, как система мероприятий, связанных с мобилизацией готовности спортсмена к конкретному соревнованию.

6. Предстартовая психологическая подготовка, включающая организацию жизни и деятельности спортсмена, его внимания в предстартовый период соревновательной деятельности, формирование настроения на выступления в соревнованиях, установку на достижение высокого спортивного результата.

7. Непосредственно соревновательная психологическая подготовка, связанная с развитием способности спортсмена тактически и оперативно мыслить в условиях жесткой соревновательной борьбы, произвольно регулировать свои эмоциональные состояния, реакции, отношения.

8. Постсоревновательная психологическая подготовка, связанная с анализом успешной и неуспешной соревновательной деятельности по отдельным сторонам управления умственными и двигательными действиями, в решении задач и сверхзадач, поставленных перед спортсменом.

Под психологической подготовкой спортсмена следует понимать совокупность приемов, психо-педагогических мероприятий, соответствующих условиям спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование таких психических функций, процессов и качеств, состояний и свойств личности, которые

обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях с целью достижения высокого спортивного результата.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Ее делят на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех качеств и функций, которые необходимы для занятий в избранном виде спорта, для достижения наивысшего спортивного результата. Этот вид подготовки предусматривает обучение различным приемам саморегуляции, формирование эмоциональной устойчивости, способности снимать физическое и психологическое напряжение, произвольно управлять режимом сна и т.д. Она осуществляется совместно с другими видами подготовки, а также вне тренировочной деятельности.

Специальная психологическая подготовка - направлена на формирование у спортсмена готовности к участию в соревнованиях. Готовность - это уверенность в собственных силах, стремление до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая устойчивость к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способность управлять своими действиями и чувствами, своим поведением в условиях спортивной борьбы.

В свою очередь специальную подготовку делят на:

1. 1 этап получения информации об условиях предстоящего соревнования, определение цели выступления в соревнованиях, составление программы действий, определение уровня тренированности спортсмена и его особенностей – психологических, личностных, моделирование спортивной деятельности и т.д.
2. 2 этап - непосредственной подготовки перед самыми соревнованиями или в момент самих соревнований – настройка и управление психическим состоянием, организация мероприятий для снятия психологического напряжения между стартами, психологическое восстановление после всех стартов и после каждого.

Спортсмены стремятся сделать свое поведение в соревнованиях рациональным, т.е. целенаправленным, осмысленным, последовательным и расчетливым. Необходимо, чтобы спортсмен мог управлять своим поведением. Это можно заранее подготовить в

нескольких вариантах, в зависимости от данных условий и выбрать из них наилучший, т.е. тактику – поведение спортсмена в конкретном соревновании.

Чрезвычайно важным фактором, непосредственно влияющим на успешную соревновательную деятельность, является личностный (человеческий фактор). От суммы качеств, которыми обладают и спортсмен, и его наставник, во многом зависит достижение цели, победа в соревнованиях. Каждый из нас имеет свою точку зрения на профессию тренера. И даже, если спросить об этом тренеров, то они будут отвечать по-разному, но в одном их ответы будут соприкасаться: они выбрали эту профессию, чтобы помочь добиться своим ученикам определенного профессионального уровня и помочь им в достижении главных жизненных целей.

Одно из важнейших качеств тренера - это способность руководить. Ведь тренер - в первую очередь руководитель, организующий подготовку коллектива спортсменов. На него возложены функции управления коллективом и организации его деятельности. Одним из самых сложных моментов в этом является умение создать команду единомышленников для достижения единой цели. Тренер - руководитель должен обладать такими стилями деятельности как авторитарная и демократическая. К важнейшим качествам тренера относятся и педагогические способности. Они сложны и многогранны. Это - острая специфическая наблюдательность, понимание психологического и физического состояния другого человека, сопереживание его трудностям, педагогическая изобретательность, сила воздействия, умение убеждать и внушать, большое терпение и внутренняя культура. Но есть и специфические качества, которые нельзя сбрасывать со счетов: обаяние, дух сотрудничества, наблюдательность, твердость и умение отстаивать свои идеи, надежность, оптимизм, предвидение, самообладание, самопожертвование, чувство юмора, простота, умение прислушиваться к мнению других.

Существует несколько правил (по Д.Карнеги), которые помогут избежать бестактности в общении со спортсменами и коллегами:

1. Всегда давайте понять и почувствовать каждому, что он является равноправным участником успеха.
2. Проявляйте искреннее внимание к человеку, с которым работаете, узнайте его интересы и потребности.
3. Прежде чем говорить об ошибках - возьмите часть вины на себя и излагайте все в тактичной форме.

4. Не подчеркивайте демонстративно ошибки других и не приводите их в пример.

Побуждение к серьезным тренировкам необходимо через личный энтузиазм, искренний интерес и внимание к спортсменам. Каждое занятие должно проходить лучше весело и непринужденно, чем тихо и спокойно.

В работе со спортсменами использую следующие методы подготовки:

1. Метод убеждения;
2. Метод принуждения;
3. Метод поощрения;
4. Метод постепенного повышения трудностей;
5. Метод соревновательный;
6. Метод повторных воздействий;
7. Методы психорегуляции.

Одним из основных методов является метод убеждения. Его цель в том, чтобы привести спортсмена к пониманию того, что доказывается. Для того чтобы убеждение как метод воздействия стало максимально действенным, оно должно удовлетворять следующим требованиям:

1. При убеждении необходимо быть объективным;
2. Необходимо раскрыть суть вопроса, рассмотреть его аспекты и тем самым устранить возможные возражения и сомнения;
3. Содержание и форма убеждения должны отвечать уровню развития личности, т.е. должны быть доступны для понимания;
4. Убеждение должно строиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
5. Убеждение должно быть последовательным, логичным, максимально доказательным;
6. Убеждение должно содержать кроме обобщенных положений (принципов и правил) и конкретные факты и примеры;
7. При убеждении надо быть готовым к анализу фактов уже известных спортсменам;
8. Убеждающее воздействие должно быть эмоциональным.

ЗАДАЧИ психологической подготовки в годичном плане:

1. Обеспечение на оптимальном уровне мотивации и высоких морально-волевых качеств.
2. Четкое осознание цели и стремление к борьбе.
3. Способность саморегулирования психического состояния:
- достижение эмоционального равновесия

- овладение техникой аутогенной тренировки
- сохранение ясности восприятия мышления в критических и неожиданных ситуациях
- вырабатывание способности к адаптации
- умение сохранять соответствующий уровень двигательной активности при возникновении усталости или в случае неудачи
- развивать способность к большим волевым усилиям, преодолевая объективные и субъективные осложнения
- умение сохранять и стимулировать веру в свои силы
- умение сохранять физический и психический тонус, сокращая расходование психической энергии перед стартами, применяя правильную методику восстановления
- развивать психическую выносливость и иммунитет к трудностям и стрессовым ситуациям.