

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА
на тему: «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ»

Выполнила: тренер-преподаватель
по настольному теннису
Пляскевич Г.В.

Тамбов - 2019

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Практически каждый тренер встречался с ситуацией, когда спортсмен отлично проводит игры на счет со своими сверстниками в период тренировочных занятий, обыгрывает всех в своей группе, но как только начинает выступать в соревнованиях различного уровня, его невозможно узнать: он теряется, не попадает по мячу, игра не получается. Игрок психологически не готов к участию в соревновании. Психологическая подготовка, наряду с технико-тактической подготовкой, оказывает большое влияние на эффективность и надежность его соревновательной деятельности. В настольном теннисе, где происходят сложнейшие технические действия в кратчайшие промежутки времени, психологическая уравновешенность спортсмена играет одну из ключевых ролей.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнований, и непосредственную – перед выступлением, в ходе соревнований и перед их окончанием.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: изучение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, об особенностях его личности и психологического состояния на настоящем этапе подготовки, определение целей соревнований, составление программы действий в предстоящих соревнованиях, разработку подробной программы психологической подготовки, поведения спортсмена, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой у спортсменов волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психологической напряженности спортсмена.

Непосредственно на тренировках я стараюсь создавать ситуацию, приближенную к соревнованиям, где спортсмен как бы существует в условиях настоящих соревнований. Например, командные игры на счет, где участники из одной команды активно «болеют» - хлопают против игроков из другой команды. Таким образом, стараюсь приучить спортсменов спокойно реагировать на хлопки, возгласы и не обращать внимание на то, что может мешать игре. В это время игрок должен учиться концентрировать внимание, думать только о матче и своей победе.

Также психологическая подготовка к соревнованию, в ходе его, включает психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением: психологическое воздействие в перерывах между играми и организация условий для нервно-психологического восстановления.

Я, как тренер, стараюсь много проговаривать об умении спортсмена забывать о его поражении на данный момент, что проигрыш, который уже произошел, не мешал дальнейшему настрою на следующие игры.

Психологическая настройка перед каждой игрой должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации игры, волевою настройку, снижение эмоциональной напряженности спортсмена. Тренеру надо уметь найти нужные слова, научить ребенка думать позитивно, выигрывая в своем воображении у своих соперников с помощью своих лучших тактических комбинаций и воспитывать в себе уверенность и твердость, стремление и волю к победе.

Успешность выступления спортсмена в соревновании во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психологическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психологическое состояние спортсмена, возникающее перед соревнованием, обычно подразделяют на четыре основных вида: 1) оптимальное возбуждение – боевая готовность. Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствие,

стремление бороться за достижение высоких результатов; 2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход игры; 3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей; 4) торможение вследствие перевозбуждения – «состояние спортивного выгорания». В этом случае наблюдается физическая и психическая вялость, иногда возникает невротическое состояние.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других – препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями обычно стоят четыре главные задачи: 1) как можно дольше сохранять состояние боевой готовности; 2) уменьшить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии предстартовой лихорадки; 3) увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности – если спортсмен находится в состоянии предстартовой апатии; 4) изменить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии спортивного выгорания.

С этой целью, как я уже говорила, используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального воздействия можно применять следующие приемы: а) словесное воздействие тренера, способствующее успокоению спортсмена, снятию неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их необходимо проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительных результатов, а иногда просто приносят вред; б) самовоздействие спортсмена, самоубеждение, самоуспокоение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа

«успокойся», «все впереди», «молодец», «ты сможешь», «я лучше всех»; физические действия: три глубоких вдоха, три глубоких выдоха; взять полотенце и отойти от стола – успокоиться, сказать «стоп» отойти от стола, сжать кулаки – перенастроиться и тд; в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоции – чтение, просмотр фильмов и тд.; г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений; д) успокаивающая аутогенная тренировка; е) успокаивающий массаж; ж) специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения.

Необходимо помнить, что подбор средств и методов регулирования эмоционального состояния спортсмена должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Поэтому спортсмен должен вести дневник, где он описывает не только свои победы и поражения, но и обязательно свое психоэмоциональное состояние, которое он испытывает в различные промежутки времени. Например, за месяц, за неделю, за день, во время и после соревнований. Поэтому большое значение я уделяю индивидуальным беседам, которые помогают насколько это возможно понять, настроить каждого спортсмена на предстоящие соревнования и на каждую встречу. Ну и, конечно же, один из главных моментов, как я считаю, является твоя команда, командный дух, когда ты чувствуешь поддержку друзей, тренера, родителей. Для детей, тем более раннего возраста, психологическая поддержка близких имеет огромное значение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984 – 330 с.
3. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост.А.М.Ахатов, И.В.Работин.- КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов Спб.: Питер Принт, 2002. – 380 с.
5. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов на Дону. 1999 – 672 с.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.