

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Запорожская государственная инженерная академия, кафедра ФВиС

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Психологическая подготовка к соревнованию должна начинаться с того момента, когда спортсмен узнает о возможности или необходимости своего участия в этом соревновании, а кончается последним выступлением в нем – финалом.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Главной задачей тренера во время соревнований и тренировок вселить уверенность в спортсмена, так как без уверенности невозможно достичь 100% результата.

Тренировочные занятия и, тем более, соревнования спортсменов высокого класса характеризуются такими физическими и психическими нагрузками, которые доводят напряжение до пределов индивидуальных возможностей.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Предварительный сбор информации о сопернике одна из важных частей психологической подготовки спортсмена, неважно какого вида спорта.

Современная спортивная деятельность требует участия профессиональных психологов в решении многих проблем.

Слишком большое количество тренировок или нагрузки может привести не только к физическому перенапряжению, но и психическому.

Самая главная суть психологической тренировки в том, чтобы спортсмен осознал свои слабые и сильные стороны, а также стараться бороться со своими недостатками.

Психолог воспитывает значимые для спорта свойства личности, создает нужные психические состояния, снимает последствия монотонии; проводит сеансы гипноза, внушенного отдыха, гетеротренинга, группового психотренинга.

Психологическая подготовка, это неотъемлемая часть тренировочного процесса. В современном спорте каждый спортсмен или команда спортсменов нуждается в психологе который сможет помочь в улучшении психологической устойчивости к стрессам. По мимо психолога у спортсмена должен быть тренер, который не только обучает спортсмена и тренирует, но мотивирует и вселяет уверенность в самого себя. Также изучение психологии противников очень сильно помогает улучшить уверенность спортсмена в предстоящей встрече, соответственно это влечет за собой улучшение его психологического состояния.