

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Запорізька державна інженерна академія, кафедра ФВіС

Одним із вирішальних факторів успіху при відносно однакових рівнях фізичної і техніко-тактичної підготовленості гравців у настільний теніс є психологічна готовність тенісиста до змагань. Психологічна підготовка допомагає створювати такий психологічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і техніко-тактичної підготовленості, а з другого – дозволяє протистояти змагальним факторам і тим, які цьому перешкоджають (невпевненість у своїх силах, страх до поразки, скованість, перезбудження і т. д.).

Спортивне досягнення є результатом взаємодії зовнішніх (фінансових, матеріальних) і внутрішніх (ставлення до тренувань, наявність генетичних передумов) факторів, які можуть бути взаємозумовлюючими. При цьому зовнішні детермінанти тільки опосередковано впливають на успіх, викликаючи у спортсмена суб'єктивні стани, які визначають його поведінку. Ряд учених вважає, що кожна подія відбувається на тлі певного психологічного стану, що зумовлює її перебіг, а внаслідок цього – її зміну.

Можна стверджувати, що цього можна досягти лише завдяки відповідній психологічній підготовці, яка включає формування у спортсменів такого психічного стану, при якому вони можуть:

- а) повною мірою використовувати свою загальну і спеціальну підготовленість для досягнення максимально можливого результату;
- б) протистояти негативним передзмагальним і змагальним факторам, що викликають неузгодженість нейродинамічних функцій.

Спортсмен усе своє спортивне життя бере активну участь у змаганнях. При цьому його психічний стан у період тренувальних занять буде суттєво відрізнятися від передстартового і стартового. У передстартовому і стартовому періодах практично реалізується вся попередня психологічна підготовка. Відомі такі етапи психологічної підготовки: початковий, навчально-тренувальний, передзмагальний, змагальний, реабілітаційний.

Для навчально-тренувального етапу характерна спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретного змагання. Основним завданням підготовки до конкретного змагання є створення такого стану психологічної готовності спортсмена, який забезпечить його успішний результат.

При цьому, стан психологічної готовності являє собою динамічну систему, що охоплює такі елементи: 1) впевненість у власних силах; 2) прагнення завзято і до кінця боротися задля досягнення змагальної мети; 3) оптимальний рівень емоційного збудження; 4) високу стійкість до несприятливого впливу зовнішніх і внутрішніх факторів; 5) здатність довільно керувати своїми почуттями, діями і поведінкою загалом. Формування такого стану передбачає спрямовану організацію дій спортсмена з урахуванням умов проведення змагання.

Цілеспрямована підготовка полягає в тому, щоб ідеомоторно створити систему техніко-тактичних елементів, позитивного ставлення до змагань. Процес спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання охоплює такі взаємозалежні ланки: 1) збір інформації про умови змагання; 2) правильне визначення мети; 3) формування й актуалізація мотивів участі в змаганнях; 4) програмування техніко-тактичної, фізичної діяльності; 5) саморегуляція несприятливих внутрішніх станів; 6) збереження і відновлення нервово-психічної стійкості.

