

Психология спортивного отбора

Цель отбора – выявление таких спортсменов, у которых процесс тренировки дал бы максимальный эффект при минимальной затрате времени.

В систему психологического отбора входит четыре этапа:

1. Формирование целевых признаков
2. Выбор прогностических признаков
3. Построение модели отбора
4. Практика спортивного отбора

Психодиагностика в подготовке спортсмена

Психодиагностика в спорте — это оценка с помощью методов психологии тех психических качеств, свойств отдельных спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех их спортивной деятельности.

Психодиагностика — это распознавание: а) возможностей спортсмена для занятий спортом вообще (проблема отбора); б) возможностей спортсмена выдержать определенный спортивный режим и определенную физическую нагрузку, в) возможностей спортсмена выдержать психические напряжения, возникающие в период соревнования, и успешно продемонстрировать достигнутый уровень подготовленности. Чаще всего тренер изучает спортсмена, опираясь на свой педагогический и жизненный опыт, на свою интуицию, используя в основном психолого-педагогическое наблюдение, данные которого могут быть дополнены специальной инструментальной психодиагностикой

3



Психологическая подготовка к тренировочному процессу и к соревнованиям

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях

Психологическую подготовку принято делить на:

- общую
- специальную

Суть общей психологической подготовка заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной само регуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы

Управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнования

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют секундированием. Обычно этот термин используют в единоборствах. В современной практике метод секундирования спортсмена разрешается использовать в различных видах спорта

Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения.

Процесс секундирования включает в себя несколько этапов:

Первый этап

Решается специальная задача -- снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс релаксации

Второй этап

После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет:

- 1) как можно больше отвлечься от всего окружающего;
- 2) четко воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.;
- 3) воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации

Третий этап

В заключение спортсмену делаются следующие внушения:

он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, полностью реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме;

ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность и т.д.;

ему необходимо поднять боевой дух (он должен неудержимо стремиться к борьбе, к победе, к успеху);

ему следует напомнить о содержании деятельности (это зависит от вида спорта).

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах