МЕСТО И ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ

Повышение уровня психологической готовности спортсмена и его адаптация:

- к действиям в условиях тренировочного процесса;
- к работе в предсоревновательный и соревновательный период;
- к экстремальным физическим и психологическим нагрузкам;
- к повседневной жизни
- реабилитации после травм.

ФОРМЫ психологической подготовки

Общая психологическая подготовка :

применение психофизиологических методов влияния на личность спортсмена с целью формирования индивидуально-психологических черт, необходимых для выполнения определенных действий в условиях тренировочного процесса, соревнований и повседневной жизни.

ФОРМЫ психологической подготовки (продолжение)

Общая психологическая подготовка может проводиться двумя путями.

- На первом из них проходит обучение спортсмена универсальным способам, которые обеспечивают психическую готовность к соответствующей деятельности (саморегуляция психо-эмоциональных состояний, концентрация и распределение внимания, мобилизации на максимальные психофизические усилия).

Общая психологическая подготовка (продолжение)

- Второй путь направляется на обучение приемам и способам моделирования условий спортивной деятельности. Это проводится с использованием или созданием вербально-мысленных моделей;

- наиболее интересными и перспективными на сегодняшнем этапе развития отечественной психологической науки считаются такие специальные системы психического влияния как, ментальные тренировки.

Специальная психологическая подготовка

направлена на формирование качеств спортсмена, необходимых для конкретных видов спортивной деятельности

Непосредственная психологическая подготовка

направлена на формирование психологической готовности спортсменов к конкретному результату или соревнованиям

Экстренная психологическая подготовка или экстренная психорегуляция

- Применяется непосредственно перед или во время выполнения соревнований (выступления) с целью нормализации психофизиологического состояния конкретного спортсмена;
- Данный метод применяется при внезапном возникновении состояний, нарушающих способность к эффективной спортивой деятельности.

Этапы психологической подготовки

ЭТАП, СРАЗУ СЛЕДУЮЩИЙ ЗА СОРЕВНОВАНИЯМИ.

На этом этапе, исходя из победы или поражения, спортсмен принимает ту или иную установку относительно последующей тренировки и предстоящего соревнования.

В случае победы перед спортсменом надо поставить более высокие цели, а в случае поражения надо вызвать стремление к реваншу, и во всех случаях серьезно разобрать технические, тактические и психологические недостатки, вот что важно проделать на этом этапе психологической подготовки к соревнованию.

Этапы психологической подготовки

ЭТАП ТРЕНИРОВКИ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИЙ СОРЕВНОВАНИЮ.

Основная задача: решение вопросов общей психологической подготовки, т.е. изучение особенностей психических качеств спортсмена и их проявление во время соревнований, и выбор мероприятий необходимых для развития этих качеств. Необходимо, чтобы психологическая подготовка была важной составляющей частью всего процесса подготовки спортсмена к предстоящему соревнованию.

Этапы психологической подготовки

ЭТАП НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЮ.

Этот этап определяется такими сдвигами, которые происходят в эмоциональной сфере спортсмена. Сдвиги бывают большей частью настолько значительными, что накладывают определенный отпечаток на настроение спортсмена.

В это время надо рассеять тревожные мысли, устранить беспокойства и постараться создать у спортсмена состояние боевой готовности.

Этапы психологической подготовки

ПРОЦЕСС САМОГО СОРЕВНОВАНИЯ.

В процессе соревнования, особенно когда соревнования продолжаются дни а то и недели, важна психологическая настройка. Психологическая настройка спортсмена к соревнованию очень сложный процесс, который совершается систематически, по заранее разработанному плану и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения успеха в соревнованиях.

Методы ментального психотренинга

- Аутогенная тренировка;
- Идеомоторная тренировка;
- Ментальный имаготренинг;
- Ментальный видеотренинг;
- Другие методы.

Аутогенная тренировка

При применении АТ можно нормализовать сон, нервно-психическое состояние, снизить уровень эмоционального напряжения, тревоги и дискомфорта, повысить как физическую, так и психическую работоспособность организма, осуществлять психокоррекцию.

Аутогенная тренировка (продолжение)

С помощью аутогенной тренировки достигается саморегуляция эмоционально-вегетативных функций, оптимизация состояний покоя и активности, повышение возможностей реализации психофизиологических резервов организма

Аутогенная тренировка (продолжение)

- помогает приучиться быстро и качественно засыпать, легко просыпаться в назначенное время;
- помогает нормализовать сон, даже в ситуациях, связанных не только с психической перегрузкой, а и при нарушениях сна, вызванных психическими травмами, дистресами;
- используется при психокоррекции, необходимости мобилизовать физические и интеллектуальные ресурсы для достижения цели.

Идеомоторная тренировка (мысленная репетиция)

- „представления правят миром".
- „успех приходит лишь к тому, кто его ждет".

Наполеон

Идеомоторная тренировка (продолжение)

- В основе ИТ лежит связь между мысленным взором и движениями.
- Каждое движение, которое человек проводит в мыслях сопровождается соответствующими микродвижениями мышц. Поэтому есть возможность совершенствования движений без их реального выполнения.

Идеомоторная тренировка (продолжение)

- Б. Беккер
- Баскетболисты США
- Лыжники и горнолыжники
- Парашютисты (скайдайверы)
- Дайверы
- Гимнасты
- и др.

Идеомоторная тренировка (продолжение)

Сам процесс ИТ проводится по следующему сценарию:

- Психолог предлагает группе (или одному спортсмену) лечь, или сесть в удобное расслабленное положение;
- Проводится расслабление по методике аутогенной тренировки;
- По команде психолога, предлагается представить себя в конкретной тренировочной или соревновательной ситуации.
- Постепенно, шаг за шагом, на протяжении реального времени в воображении «проигрываются»: «старт», «разгон», «прохождение поворотов», «финиш» и т.д.

Идеомоторная тренировка (продолжение)

- Сначала идеомоторная тренировка проводится медленно, в последующем быстрее в темпе реального времени;
- Если движения сложные, они прорабатываются по частям, постепенно соединяя их в единое целое.

Идеомоторная тренировка (продолжение)

- Накоплен положительный опыт применения ИТ при восстановлении после травм, которые привели к временным ограничениям движений.
- Проводя мысленные движения спортсмен проводит микродвижения, которые усиливают приток крови, а с ней и других необходимых веществ к травмированному органу.
- Такие движения постепенно тренируют мышцы и сухожилия, которые продолжительное время бездействовали.
- Проходит формирование или восстановление и укрепление условно-рефлекторных связей, рефлекторного динамического стереотипа.

Идеомоторная тренировка (продолжение)

известен психофизиологический закон:

- после 5-7 повторений простых движений во время тренировки формируется привычка или динамический стереотип, что позволяет совершать действия без излишнего психического напряжения.
- тренировка физических действий посредством ИТ уменьшает затраты психической энергии во время их реального выполнения.

ментальный видеотренинг

Сущность ментального видеотренинга в использовании и просмотре видеозаписей собственных и „чужих” тренировок, где есть возможность увидеть ошибки в выполнении тех или иных действий.

ментальный видеотренинг (продолжение)

- Необходимо в процесс подготовки включать просмотр и комментарий соревнований, обратить внимание на безошибочные выступления наиболее подготовленных спортсменов, которые практически не допускают ошибок.
- Это связано из тем, что ошибки также запоминаются спортсменами , что может отрицательно сказаться в дальнейшем.

МЕНТАЛЬНЫЙ ИМАГОТРЕНИНГ

основан на функциях продуктивного (творческого) воображения, что дает возможность создавать в сознании нужную картину потенциальных действий, представить себя в определенном желанном образе и вжиться в него

МЕНТАЛЬНЫЙ ИМАГОТРЕНИНГ (продолжение)

- Марк Спитц (плавание) представлял себя тигром, который прыгает со стартовой тумбы.
- Холландер (плавание) воображал себя маленькой рыбкой, за которой гонится акула, желая его проглотить.
- Джесси Оун (спринт), по прозвищу „черная пуля” использовал образ шара, который выстреливается из пистолета, что позволяло растормаживать скрытые функциональные возможности собственного организма.

Учитывать:

ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ:

- Дети до 5-6 лет (для них более подходят методы гетерогенного влияния, поскольку продуктивное представление тех или иных действий для них затруднено)
- 6 – 11 лет можно добавлять элементарные ментальные упражнения и тренировать детей методам саморегуляции.
- 11 лет и старше можно полноценно обучать методам аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки и т.д.

Учитывать:

КВАЛИФИКАКЦИЮ СПОРТСМЕНОВ:

- Чем выше квалификация спортсмена, тем больше у него навыков по самовнушению, закрепленных в выступлениях на соревнованиях, и тем лучше он может реализовать их.
- нельзя «переучивать» спортсмена высокой квалификации, заставляя его отказаться от выработанных им способов «самоубеждения», и начинать обучать новой для него методике. Опытных спортсменов следует учить самовнушению, основываясь на имеющихся у них навыках, перестраивая и дополняя их в нужном направлении.

Экстренная психорегуляция

У 76,8% спортсменов перед выступлением наблюдается оптимальное психологическое состояние, 6,8% ощущают предстартовую лихорадку, 8,2% - предстартовую апатию, а в 8,2% наблюдаются проявления предстартовых навязчивых состояний.

Экстренная психорегуляция (продолжение)

экстренная психорегуляция это:

быстрая регуляция психического состояния спортсмена с помощью психофизиологических методов при неожиданно возникающих состояниях, которые снижают способность к эффективной деятельности и вызваны влиянием стресфакторов соревновательной ситуации.

Предстартовая апатия характеризуется

тем что спортсмены находящиеся в этом состоянии не уверенны в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о ходе предстоящих соревнований, терзают сомнения по поводу своей готовности и успеха в выступлениях.

К «психологическим барьерам» относят :

- страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценке плохого выступления близкими людьми или тренером);
- страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией об его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей;

К «психологическим барьерам» относят :

- боязнь проиграть ввиду явного преимущества противника;
- боязнь не выдержать высокого темпа соревнований;
- боязнь получить новую или повторную травму;
- боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения;
- всевозможные глупые суеверия до сих пор еще распространены среди спортсменов.

Установлено, что к отрицательным показателям стартовой лихорадки и стартовой апатии относится:

частота пульса и дыхания, высота артериального давления, которые в течении 5-ти минутного отдыха после разминки падают до уровня данных и лишь в отдельных случаях повышаются.

Экстренная психорегуляция (продолжение)

- Дыхательные упражнения;
- Самомассаж;
- Определенные двигательные упражнения;
- Голосовые упражнения;
- Техника движения глаз;
- Контроль и регуляция темпа движений и речи.
- и т.д.

СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

- ***На первой стадии*** *(ориентировочно первый год жизни)* **у ребенка *формируется базовое доверие или недоверие к миру***.
- ***Вторая стадия*** *(приблизительно 1,5–4 года)* **характеризуется прогрессирующей автономностью ребенка.**

СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

- ***Третья стадия*** *(ориентировочно 4–6 лет)* связанная с расширением пространства жизнедеятельности ребенка. Он начинает придумывать занятие, фантазировать, обнаруживать изобретательность. Это возраст игры, восприятия и апробации разнообразных ролей, овладение реальностью, экспериментирование.
- Вследствие этих изменений ***решается альтернатива между инициативность (предприимчивостью) и чувством вины***.

СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

- ***Четвертая стадия*** *(приблизительно 6–11 лет)* связанная с овладением ребенком всякими привычками, в частности умением учиться, усваивать знание.
- У ребенка пробуждается интерес к трудовым навыкам. Он стремится все делать хорошо, проникается духом соревнования, «развивается добросовестность, трудолюбие. Он способен стать очень старательным. Довести работу до завершения - вот цель, которая постепенно вытесняет прихоти и желание игры. Приучается получать удовлетворение от завершенной работы благодаря стойкому вниманию и упорной добросовестности».

СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

Альтернатива, которая решается на этой стадии, состоит ***в формировании чувства мастерства, компетентности*** или, наоборот, ***чувства неполноценности***.

СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

Пятая стадия *(11–20 лет)* есть ключевой для ***приобретения ощущения идентичности***. Отрицательная альтернатива состоит ***в смешении (путанице) ролей, (попутанной идентичности)***.

СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ ИДЕНТИЧНОСТИ

- Эта стадия охватывает также период так называемого *психического моратория*. Личность переживает сложный процесс нахождения взрослой идентичности и нового отношения к миру. Психический мораторий может иметь затяжной характер и длиться годами, которые особенно характерно для очень одаренных людей. Непреодоленный кризис приводит к залогу *диффузии идентичности*.
- Люди, которые владеют идентичностью, стабильны профессионально и организационно. Обычно они имеют четкие жизненные приоритеты и цели, поэтому высоко мотивированные к деятельности.
- И наоборот, недостаток идентичности лишают человека перспективы жизни, подталкивают к постоянному поиску, к изменению мест работы.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ