СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГАЯ!

Дрожь во всем теле, онемевшие ноги, беспокойные мысли о неповиновении лошади, падениях. Знакомо, не правда ли? Любому спортсмену приходилось переживать подобное. По-научному это называется «предстартовым состоянием». Зачастую соревнование для спортсмена становится не только испытанием физических качеств, но и сильнейшей психической нагрузкой. Но если одни спортсмены под влиянием «предстартового состояния» теряют самоконтроль, то у других наступает сильнейшая заторможенность.

Народная мудрость гласит – «врага надо знать в лицо». Поэтому попробуем проанализировать разновидности предстартовых состояний и постараемся научиться справляться со стрессом.

***Различают три предстартовых состояния спортсмена.***

Если перед соревнованием спортсмен находится в состоянии **эмоционального возбуждения**, **что проявляется в сильном волнении, тревоге, повышенной раздражительности, резком переходе от бурного веселья к слезам, беспричинной суетливости, рассеянности, ослаблении памяти, снижении остроты восприятия, повышенной отвлекаемости внимания, понижении гибкости и логичности мышления, неадекватных реакциях на обычные раздражители, капризности, переоценке своих сил, неспособности полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение,** то можно с уверенностью сказать, что это ПРЕДСТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА. Такое состояние снижает работоспособность мышц, притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения. Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

Все это не про Вас? Перед соревнованиями на Вас нападают противоположные напасти – **вялость, сонливость, отсутствие интереса к соревнованиям и желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность «собраться» к моменту старта**? Это СТАРТОВАЯ АПАТИЯ – состояние, характеризующееся относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения. Симптомы у этих двух состояний разные, но последствия одинаковы и неутешительны – стартовая апатия также не позволяет спортсмену мобилизоваться, он не в состоянии «выложиться».

**Золотая середина предстартового состояния** – БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ, характеризующаяся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. И здесь мы видим спортсмена в напряженном ожидании старта, его охватывает возрастающее нетерпение, он уверен в своих силах, способен сознательно управлять своими мыслями, чувствами и поведением. Человеку в таком состоянии присущи достаточно высокая мотивация деятельности, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности. Все это позволяет спортсмену максимально реализовать свои двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

Чтобы избежать отрицательных форм предстартового состояния, подготовка спортсмена должна носить психологический характер. Большая роль в этом процессе отводится тренеру. Хорошо знающий своего подопечного и присущие ему психологические барьеры, тренер должен правильно воздействовать на спортсмена, настраивать его на предстоящие соревнования. Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом. Перед соревнованиями тренер может в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, доказать, что и в борьбе с сильным соперником спортсмен может одержать победу. Однако нельзя ограничиваться только беседой. ***Спортсмен должен научиться самостоятельно преодолевать отрицательные формы предстартового состояния.***

Одним из направлений психологической подготовки спортсмена является изменение мотивов, целей деятельности. Не «хочу получить приз, победить соперника или показать результат», а «хочу преодолеть себя, пережить азарт, вдохновение»!

Другое направление подготовки связано с поисками такой личностной грани спортсмена, которая доведена у него до не доступного другим уровня. За эту грань нужно зацепиться, сделать стержнем, вокруг которого нанизываются уже индивидуальные приемы саморегуляции. *Стратегическим направлением психологической подготовки должно быть развитие активности личности спортсмена, обеспечение ее самоизменения, а не воздействие на нее.* Какое деревце вырастет быстрее – то, которое поливали и подкармливали или то, что тянули вверх за ветки?

Еще одним направлением психологической подготовки спортсмена является использование технологий, «сквозным» предметным действием которых является психический образ. Одна из них – методика идеомоторной и психомышечной тренировок доктора А.В. Алексеева. Другая – нейролингвистическое программирование (НЛП).
Также один из путей саморегуляции психических состояний – использование особенностей внимания. Владение произвольным вниманием является непременным условием управления своими переживаниями и эмоциональными реакциями: чтобы вызвать какой-либо яркий образ, необходимо уметь своевременно и целенаправленно сосредоточится. Вместе с тем, когда человек сосредоточивает свое внимание на одном предмете, старается вызвать нужное представление, он отвлекается от других мыслей или образов. Это умение приобретается упражнением, повторными попытками произвольного переключения и сосредоточивания внимания.

Психологически подготовленный спортсмен, раз за разом преодолевающий себя, отыскивающий золотую середину психологического состояния в стрессовых условиях, получает от соревнований ни с чем не сравнимое удовольствие, которое хочется испытывать еще и еще.