

Способы регуляции предстартовых состояний у спортсменов.

Каждые соревнования- большой стресс для спортсмена, поэтому очень важно при подготовке совершенствовать не только физические качества или технику выполнения, но и большое внимание уделять психологическому настрою. Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Настрой перед стартом зависит от многих факторов. Ведущими можно назвать: значимость соревнований; наличие сильных конкурентов; условия, в которых проводятся соревнования; индивидуальные психологические особенности; психологический климат соревнований и др.

Переход от тренировочной деятельности к соревновательной обычно сопровождается психической напряженностью, которая может возникнуть еще задолго до старта. Чтобы её уменьшить, необходимо включать в тренировки соревновательные моменты или же проводить занятия в соревновательном режиме.

Существует немало способов регуляции предстартовых состояний. Одним из них является психическая саморегуляция, т.е. использование самовнушения, самоубеждения, самоодобрения («я лучший(ая)»), самоприказа («не обращай ни на кого внимания!»), самопрограммирования («именно сегодня я выступлю достойно!») и тд..

Также возможно использование дыхательных упражнений. Существуют разные техники их выполнения, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. В большинстве случаев чередуется глубокий вдох и задержка дыхания.

Позитивные ассоциации наиболее полезны для спортсменов, сомневающихся в себе. Воспоминания о событиях, которые позволяли гордиться собой, помогают справиться с тревожностью и добавляют уверенности.

Еще одним, часто использующимся способом, является переключение внимания. Делайте то, что нравится и приносит удовольствие. Данный

способ поможет снизить нервозность и абстрагироваться от предстоящего соревновательного процесса.

Визуализация также является хорошим помощником в борьбе с предстартовыми состояниями. Представьте себя победителем и прокрутите этот момент в своих мыслях. Помните, что мысли материальны.

Еще одним действенным средством регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом. Напоминание о деталях тактического плана выступления, доказательства возможности достойного выступления – важная составляющая при подготовке к стартам.

Конечно же нельзя не сказать и о личности тренера и его значении. Ведь у каждого есть такие люди, глядя на которых усиливается стремление к победам и желание стать лучшим. Для спортсменов, в большинстве таких случаев, этим человеком является тренер, поэтому его присутствие перед стартом и нахождение рядом со спортсменом, играют огромную роль для соревнующегося.

В заключении хочется сказать, что нельзя забывать о том, что каждое соревнование - выход из зоны комфорта, но именно это и помогает в достижении успеха, в самосовершенствовании, в приобретении необходимого опыта.

Список использованных источников:

1. Ильин Е. П. И46 Психология спорта. СПб. Питер, 2012.
2. <http://www.goldmustang.ru/magazine/sport/266.html> - © 2014
goldmustang.ru
3. <https://www.znanium.com/catalog/document?id=374983>