

Психологические особенности в работе спортивного тренера

Подготовка спортсменов в настоящее время представляет собой сложный многолетний и многоэтапный процесс спортивного совершенствования. В этом процессе необходимо учитывать и общие закономерности адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, и частные особенности становления спортивного мастерства в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств, морфофункционального и психологического статуса спортсмена, наличия своеобразного сочетания специальных способностей.

Становится все более ясным, что система подготовки спортсменов к соревнованиям во многом исчерпывает свои возможности, базирующиеся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам. Все более очевидно, что только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое соревнование.

Все больше изучаются не сами по себе характеристики психического состояния спортсмена, действующего в экстремальных условиях, а те механизмы поведения, с помощью которых в реальных условиях конкурентной борьбы реализуется психическая дееспособность спортсмена. В этом отношении спорт специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса, невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и уровень тренированности спортсмена.

Анализ системы контроля и коррекции движений в спорте приводит к проблеме формирования двигательного образа. Двигательный образ, обеспечивающий высшие формы управления движением, тесно связан с двигательным чувством. Продукт этого взаимодействия реализуется в виде обобщенных единиц контроля, которые позволяют спортсмену успешно ассимилировать самые различные множества движений и осуществлять их контроль и коррекцию по ходу выполнения и на высокой скорости. Раскрытие такого контроля ставит вопрос об уровнях осознания и эффективности двигательного контроля, который осуществляется спортсменом.

Формирование установки на определенные действия, опережающая подготовка создают возможности, с одной стороны, предупреждать появление нежелательных ситуаций, а с другой стороны, заблаговре-

менно подготавливать адекватные реакции на возникновение тех или иных обстоятельств, обеспечивающих решение оперативных соревновательных задач.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Она, по существу, представляет собой две довольно самостоятельные формы психических воздействий на спортсмена.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности, путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности.

Таким образом, если спортсмен хочет улучшить свои спортивные достижения и достигнуть поставленной цели, то должен начинать готовиться не только в физическом плане, но и, что особенно важно, в психологическом. Без правильно организованной ментальной подготовки его потенциал как спортсмена никогда не будет полностью раскрыт. Нужно принять во внимание следующие шаги по совершенствованию психологического статуса:

- 1) получать удовольствие от тренировки;
- 2) ставить реальные цели;
- 3) тренироваться в концентрации;
- 4) соревноваться без напряжения;
- 5) выполнять элементы автоматически;
- 6) учиться расслабляться.