

Психологическая подготовка спортсмена к соревновательной деятельности

Система психологической подготовки спортсмена заключается в том, что с учетом психологических особенностей избранного вида спорта и психологических особенностей личности спортсмена необходимо так воздействовать на атлета, чтобы психологические факторы послужили достижению успеха, наряду с другими видами подготовки в спорте.

Следует учитывать, что в системе спортивной тренировки особое внимание уделяется индивидуальному подходу. Это обязательно относится и к психологической подготовке. И даже в командных видах спорта эффективность психологического воздействия связана с сугубо индивидуальными особенностями спортсмена и его направленностью на достижение результата, чертами характера, темпераментом, способностью и интеллектом.

Анализ системы контроля и коррекции движений в спорте приводит к проблеме формирования двигательного образа. Двигательный образ тесно связан с двигательным чувством и управлением движениями. Повышение роли интеллектуальных механизмов спортивной деятельности требует дальнейшего изучения психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Раскрытие природы такого контроля ставит вопрос об уровнях осознания и эффективности двигательного контроля, который осуществляется спортсменом.

Психологическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям есть определенная система осознанных педагогических и психологических воздействий, направленных на создание наиболее благоприятных психически-эмоциональных состояний спортсмена в предсоревновательные и соревновательные дни спортивной деятельности.

Физической и психологической подготовкой можно назвать организованный, управляемый процесс реализации спортсменом его потенциальных психических и физических возможностей в объективных результатах. Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка начинается с момента, когда спортсмен приступил к занятиям избранным видом спорта. Выполняя в тренировке определенные виды двигательной активности, спортсмен начинает испытывать влияние занятий спортом на его психику и формирование личностных качеств.

Наличие психологической характеристики конкретного вида спорта и психологической характеристики спортсмена, занимающегося данным видом спорта, позволяет тренеру целенаправленно воздействовать на спортсмена с учетом как особенностей спортивной деятельности, так и особенностей самого спортсмена. Это воздействие охватывает все стороны личности спортсмена, включая функции психологической подготовки.

Одним из важнейших видов спортивной деятельности являются спортивные соревнования. Психологически любая соревновательная деятельность всегда связана с мобилизацией готовности спортсмена на каждое конкретное состязание. Поэтому в системе психологической подготовки очень важно знать особенности формирования (мобилизации) готовности спортсмена в каждом отдельном случае.

Таким образом, показатели интенсивности и устойчивости психологической подготовки можно использовать как индикатор правильности проведения психологической настройки спортсменов на предстоящую соревновательную деятельность.