

Предстартовый синдром. Психологическая подготовка спортсмена.



Любой спортсмен знает, что соревнование – это не только испытание физических качеств. Уровень психической нагрузки соревновательной деятельности несравненно выше тренировочной, в чем, наверное, и состоит особая притягательность спорта.

Кому из спортсменов не приходилось испытывать перед состязанием странное состояние, когда ощущается дрожь во всем теле, онемение в ногах, беспокойно лезут в голову навязчивые мысли о падениях, вкрадываются сомнения в исходе своего выступления. Это так называемое «предстартовое состояние»...

Влияние предстартового состояния на организм неоднозначно. Оно или значительно возбуждает нервную систему, и под действием его спортсмен теряет самоконтроль, или же, наоборот, происходит сильная заторможенность нервной системы, ведущая к скованности и мешающая свободе действий. Оптимальное состояние находится как раз где-то посередине, когда человек держит под контролем свое психологическое состояние.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию заключительный этап всей психологической подготовки, проводившейся в процессе учебно-тренировочной и воспитательной работы. Важнейшая задача этого этапа - формирование оптимального психического предстартового состояния, при котором спортсмен не только способен проявить свои лучшие спортивные качества, но и превзойти их. Еще задолго до начала игры, схватки у спортсмена рефлексивно возникает напряженность, волнение, повышается частота сердечных сокращений, происходит изменение мышечного тонуса. Результирующее проявление таких ответных реакций психики, физиологических и двигательных функции организма на предстоящую спортивную борьбу называют предстартовым состоянием. При помощи этих реакций идет настройка функций организма на все виды нагрузок приближающихся соревнований. Это дает возможность спортсмену к моменту начала игры мобилизовать все свои качества и возможности. Однако если такие процессы, особенно эмоциональное возбуждение, выходят из оптимальных пределов, то они отрицательно сказываются на действиях детей.

Предстартовая лихорадка

При возбужденной нервной системе спортсмена буквально бьет предстартовая лихорадка (чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения). Это состояние проявляется в сильном волнении, тревоге, повышенной нервозности (раздражительности), неустойчивости настроения (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 (излишней самоуверенности), неспособности полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданной торопливости. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

Стартовая апатия

Прямая противоположность описанному выше состоянию – стартовая апатия (относительно низкий уровень эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения). Ей соответствуют вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, отсутствие интереса к соревнованиям, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность собраться к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

Боевая готовность

Лучшее состояние спортсмена перед стартом называется боевой готовностью и характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Этому состоянию соответствуют выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность в своих силах (реальная оценка своих сил), высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящую деятельность, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам.

Средства регуляции предстартовым состоянием

- Голос тренера;
 - Разминка;
 - Дыхательные упражнения;
 - Массаж;
 - Переключение внимания;
 - Словесное воздействие спортсмена на себя.
-
-

Голос тренера

Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом. Пред соревнованиями тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что спортсмен в состоянии завершить соревнования с положительным результатом. Однако нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Советы тренеру

В любом случае, какую бы методику воздействия на психологическое состояние ни использовал тренер, существует несколько проверенных способов:

1. Обсуждая плохое выступление или ошибки на тренировке, следует говорить о действиях спортсмена, а не о личности. То есть не «ты – безрукий», а «здесь у тебя произошел сбой...», и далее обязательно должна следовать рекомендация правильных действий.

2. Всегда лучше сначала говорить о том, что было сделано хорошо (создается общий положительный фон), пусть даже самое элементарное: «Молодец, что вообще вышел на поле, ринг, лед...»

3. Учитывая психологические особенности спортсмена беседа проводится в команде или один на один.

4. Помните о том, что частица «не» часто пропускается нашим сознанием, когда мы воспринимаем команды. Поэтому фразы «не промахнись», «не бросай» лучше заменять на «давай четкую передачу», «бей точнее» и т.п. Иначе человеку потребуются «переводить» и логически дополнять команды.

Разминка

Разминка — комплекс физических и интеллектуальных упражнений и приемов, направленных на подготовку физических и психических функций организма к предстоящей напряженной работе на дистанции. И, пожалуй, еще большее значение она имеет как средство, содействующее формированию благоприятного эмоционального предстартового состояния.

В зависимости от формы предстартового состояния спортсмена и его индивидуальных особенностей в разминку нужно включать различные физические упражнения, применяя при этом средства регулирования психических процессов.

При стартовой лихорадке, например, рекомендуется в разминку включать успокаивающие ритмичные однообразные движения с широкой амплитудой. Темп исполнения от медленного до очень медленного.

При наличии у спортсмена признаков стартовой апатии следует подбирать энергичные разогревающие, возбуждающие, ритмичные движения, разнообразные по форме и направлению. Темп выполнения быстрый, неравномерный, включающий рывки.

Дыхательные упражнения

Для снижения излишнего предстартового волнения следует применять глубокий вдох и медленный полный выдох с расслаблением мышц. Для этого подходит формула “4-2-4”. На четыре счета делается глубокий, медленный вдох, на два счета- задержка дыхания, на четыре счета медленный выдох.

При стартовой апатии необходимо употреблять частые глубокие вдохи и резкие напряженные выдохи в ускоренном темпе

Массаж.

Для снятия чрезмерной напряженности перед стартом при наличии симптомов стартовой лихорадки можно проводить успокаивающий массаж. Вывести спортсмена из состояния стартовой апатии помогает возбуждающий массаж, поднимающий общий мышечный тонус и активизирующий психические процессы.

Переключение внимания

Смысл умственных действий заключается в переключении сознания спортсмена от мучительных, тревожных раздумий на деловую сторону. Он должен мысленно представить и «проиграть» возможные ситуации и найти наилучшие варианты своих действий. Такое образное представление можно сопровождать мысленным проговариванием выполнения действий или даже обсуждением их с тренером или товарищем по команде. Исключительно важно при этом не допустить навязчивых мыслей о возможных неудачах или о победе во что бы то ни стало. Главным здесь должно быть стремление достигнуть лучшего результата, выгоднейшей позиции, лучшего выхода из любой обстановки, не исключая победу.

Словесное воздействие спортсмена на себя

Словесное воздействие спортсмена на себя может иметь форму: самоубеждения и самоободрения — путем многократного мысленного повторения фраз: «Все хорошо», «Все в одинаково трудных условиях, не только я», «Хорошо брал старт и в более жестких условиях и на этот раз стартую удачно», «Противники равны мне по силам, а кое в чем могут и проиграть» и т. п.; самоуспокоения — словами: «Я спокоен», «Я готов к старту», «Условия были и хуже, это меня не беспокоит», «Все будет, удачно» и т. д.; самоприказов — повторением слов: «Спокойнее, не суетиться!», «Все внимание старту/бою!», «Точнее движения!» и т. п. Эффективность словесного воздействия на форму и уровень психического состояния зависит от умения спортсмена (и тренера) выделить ключевой критерий и правильно подобрать наиболее действенные слова и фразы внушения для каждого конкретного момента. Наибольший эффект от приемов саморегуляции может быть получен, если ими пользоваться не эпизодически и не только при подготовке к ответственным соревнованиям, а включать их в процесс всей учебно-тренировочной работы. Иными словами, каждый спортсмен и каждый тренер должны овладеть культурой психических функций.

Весь смысл мероприятий психологической подготовки заключается в том, чтобы в процессе тренировок и соревнований спортсмены приобрели способность и умение мобилизовать и концентрировать свои психические и физические возможности для эффективной реализации спортивно-технической подготовки в условиях напряженной и жесткой борьбы.

Самостоятельная работа спортсмена и компетентная, аргументированная, направляющая, с учетом личностных качеств спортсмена, помощь тренера — основные факторы на пути достижения высших результатов в спорте.
