

Психологическая подготовка спортсменов водно – моторного спорта к сезону 2016

Соревнование - мощный стрессор, сила психофизиологической нагрузки которого не может быть снижена, в чем, наверное, вся притягательная прелесть спорта. Я считаю, что успешное выступление в соревнованиях водно – моторного зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Кому из спортсменов не приходилось испытывать перед стартом странное состояние, когда ощущается дрожь во всем теле, беспокойно лезут в голову навязчивые мысли, вкрадываются сомнения за исход своего выступления. Это так называемое предстартовое состояние. Характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют: волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения (резкий переход от бурного веселья к слезам), беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, понижение гибкости и логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, капризность, переоценка своих сил (излишняя самоуверенность), неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданная торопливость. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

Я считаю, что подготовка самого спортсмена перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе в гонке на воде. Особое внимание тренеру нужно обратить на спортсменов младших спортивных классов водно – моторного спорта, по- моему тренерскому опыту, у малоопытных спортсменов наблюдается чрезвычайное волнение, возбуждение сменяется торможением, спортсмены теряют контроль над собой, их действия носят необдуманый, хаотичный характер, что приводит к снижению результатов соревнований. По- моему мнению, тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования, чтобы у спортсменов был общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей гонке. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов. Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала, к тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена. Я считаю, что организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности) гонки на воде;
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности. в гонке на воде.

Средства и методы психолого – педагогического воздействия на спортсмена водно – моторного спорта, должны быть включены во все периоды и этапы круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Важно отметить, что цели и задачи психологической подготовки должны полностью соответствовать целям и задачам физической, технической и тактической подготовки. Существует множество различных методов психологической подготовки спортсмена, водно – моторного спорта, но результат заключается в том чтобы спортсмен подошел к соревнованиям ответственно в оптимальной физической и психологической готовности. Только при полноценной физической и психологической готовности можно ожидать высокие достижения и результаты на Чемпионатах мира по водно – моторному спорту.

Фото: Чемпионат мира в Италии, по водно – моторному спорту в классе “Формула Будущего”

1 командное место 2015





Фото: Чемпионат Мира в Германии, по водно – моторному спорту в классе “Формула Будугего”

2 командное место