**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА**



Психологическая подготовка играет важную роль в тренировочном процессе.

Психофизический тренинг состоит из активных и пассивных тренировок, оказывающих положительное воздействие на тело и психику.

Под активными подразумеваются такие формы занятий, которые связаны с интенсивными движениями тела (например, бег). Во время пассивных тело находится в покое, расслаблено и является предметом внешнего (массаж, сауна) или внутреннего (психическое расслабление) воздействия.

В процессе психофизического тренинга реализуются пять навыков, частично влияющих друг на друга.

Это создание уверенности в своей игровой эффективности; управление внутренним монологом; регуляция уровня физической и психической активности; концентрация внимания; идеомоторное представление игровых действий.

Предсоревновательная подготовка с использованием психо­физического тренинга состоит из нескольких этапов.

Первый включает в себя бег с применением самоубеждения, направленного на формирование уверенности в собственных возможностях; приемы релаксации после бега; применение внутреннего монолога после игровой тренировки с анализом удачных и неудачных действий.



Второй этап - бег с применением самоустановки на предстоящую игровую тренировку; выработка уверенности в себе с помощью «коронных» игровых упражнений; тренировка на расслабление во время отдыха, в частности перед сном; тренировка внутреннего монолога; программа психической реабилитации в ходе восстановительных мероприятий (сауна, массаж).

Третий этап предусматривает бег с применением идеомоторных игровых упражнений; упражнения на концентрацию; внутренний монолог с анализом взаимодействий с партнерами; упражнения на релаксацию в паузах игровых тренировок.

На четвертом этапе спортсмены используют индивидуально вы­бранные средства психофизического тренинга, а также программу восстановления после больших нагрузок, основанную на психодвигательной технике. Психорегулирующие воздействия прямо связаны с восприятием и формированием образа ситуации (конкретной и воображаемой), соперника, партнеров, наконец, собственного. Поэтому выбор метода психологической подготовки спортсмена определяется условиями его деятельности и индивидуальными особенностями. Рас­смотрим наиболее характерные варианты психотренинга, соот­ветствующие определенным типам людей.

**Реактивный, неуравновешенный тип.**

Самое главное для таких людей - научиться снимать излишнее напряжение, стабилизировать психическое состояние, тормозить ненужные импульсы. Для них больше, пожалуй, чем для других, необходимо управлять своим физическим состоянием. Поэтому особенно полезны упражнения на релаксацию, расслабление. Саморегуляция в данном случае основывается на использова­нии приемов отвлечения, пере­ключения внимания на другие объекты.

Индивидуальный стиль деятельности переделать трудно, но людям реактивного типа надо по возможности стараться выполнять все движения, игровые операции немного медленней, чем хотелось бы. Им нужно контролировать темп речи, мимику. Пожалуй, известный психологический принцип «пусть все произойдет само собой» в этом слу­чае наиболее приемлемое руководство к действию. Еще один хороший прием - использование так называемой «маски спокойствия», которая отрабатывается у зеркала.

Для представителей рассматриваемой группы важно овладеть приемами релаксации, причем применять их совместно с дыхательными упражнениями, успокаивающим самомассажем. Настраивая себя на игру, на проблемы, которые могут возникнуть, следует использовать несложные приемы самовнушения. Скажите себе: «Я к этому готов», «У меня есть все возможности переломить ход игры в нашу пользу», «Я выходил с честью и не из таких передряг». Можно намеренно занизить для себя значимость игры, своих отношений с тем или иным партнером: «Ничего страшного не произойдет, если в этот раз не выиграем», «Сегодня для меня высокая результативность не так важна», «То, что мною недовольны, я смогу исправить, если сделаю то-то».

Внушайте себе уверенность в возможностях «своего» типа: «Я могу жестко побороться под щитом», «Я могу нейтрализовать их снайпера». Необходимо обратить особое внимание на то, чтобы поставленные задачи формулировались точно и обоснованно. Внутренний монолог должен быть коротким, но категоричным.

Для людей неуравновешенного типа очень важно постоянно ра­ботать над концентрацией внимания. Принцип: «Сконцентрируйтесь здесь и сейчас!» должен закрепляться систематически. Даже в ситуациях, когда особой собранности не требуется, представители этой группы должны при каждом удобном случае использовать приемы концентрации.

И еще один важный прием. Спортсмен должен быть сориентирован на мысленное «проигрывание» движений и действий, несложных по своей структуре, ясных, четких, выполняе­мых с особой тщательностью, размеренно, не торопясь. Подведем итог. Для людей рассмотренного нами типа умственная тренировка должна про­водиться по следующим направлениям.

Основная программа - это формирование мотивации, связанной с осознанием собственных возможностей и их оценки окружающими; совершенствование навыков самоконтроля за психическим состоянием; мысленная «репетиция» успеха в различных игровых ситуациях; освобождение от отрицательной информации и негативных воспоминаний, связанных с предыдущими играми с данным соперником; фиксирование опыта успешных тренировок.

Установочная программа - психологическая изоляция от пред­стоящих соревнований; применение двигательных программ противодействия удобному сопернику; анализ образа «Я». Предсоревновательная программа - осознание уверенности в своих силах и формирование «чувства основательности»; снятие чувства скованности и «запрета на ошибку»; разминка с конкретными психическими и физическими установками. Спокойствие, надежность в любой деятельности, убежденность, размеренность, тщательность, постоянный самоконтроль и самоанализ - главные «кирпичики» в здании психо­физического тренинга, в этом типическом варианте.

**Невротичный, тревожный, эмоционально неустойчивый, мнительный тип**

Главное, что определяет поведение и настроение представителей этой группы, - тревога и беспокойство. Они никогда не бывают спутниками эффективной игры, не позволяют спортсмену проявить себя в полную меру. Источником, который питает беспокойство и тревогу, является неопределенность, неизвестность. Незнание конечно­го результата деятельности и страх перед тем, что он не будет соответствовать ожидаемому, выводит из равновесия. Устранить это негативное влияние можно с помощью комплекса релаксирующих средств. Постарайтесь вытеснить мысли о возможном неблагоприятном исходе игры, заменив их на размышления об эффективном выполнении технико-тактических действий. При неблагоприятном состоянии, возникающем из-за мрачных предчувствий, применяется и так называемый прием «рационализации». Скажите себе: «То, что у меня пло­хие предчувствия - это следствие моего темперамента и ничего больше», «Я волнуюсь, и это хорошо: ведь на фоне волнения можно мобилизоваться и сыграть эффективно», «Бесполезно бороться с волнением - пусть все произойдет само собой, но я сделаю все, что в моих силах». Если же неприятность случилась, произошел нервный срыв, надо постараться выплеснуть эмоции, выговориться. Для начала покритикуйте неудачно сложившуюся тренировочную ситуацию, потом посочувствуйте самому себе. Но закончить желательно самокритикой.

Еще один важный прием - создание искусственного настроения, отражающего хороший тонус, готовность к активной деятельности, способности показать высокий результат (здесь приемы самовнушения хорошо сочетаются с тонизирующими движениями, с вибрирующим самомассажем, локальным воздействием при необходимости, например, холода на те или иные точки тела).

Для рассматриваемого типа людей особенно рекомендуется прием, который называется «Снятие запрета на ошибку». Предположим, можно внушить себе: «Буду бросать чаще, даже если не очень хорошо получится - не страшно, центровые помогут выиграть отскок». Рассуждение, конечно, примитивное, но на его основе каждый может построить реальное рассуждение. Механизм такого самовнушения заключается в том, что состояние тревоги устраняется поощрением реакцией активно-оборонительного типа.

Ну и конечно, не стоит забывать о масках. «Уверенный в себе», «Боевой», «Непреклонный» - почаще примеряйте их на себя. Регулируя физическую и психологическую активность, главное соблюсти правило: они и предъявляемые самому себе требования должны соответствовать друг другу. Однако на тренировках иногда уровень активности следует искусственно завышать.

Чтобы добиться высокого уровня концентрации, представителям второй группы, как никому, необходим постоянный целенаправленный тренинг. Например, внимание можно направлять на любой произвольно выбранный объект. При этом повторяйте себе: «Могу сконцентрироваться здесь и сейчас!». В идеомоторном тренинге значительное место должны занимать ситуации, связанные с мощными активными движениями (например, проход под кольцо). Представляя происходящее, нужно мысленно это проговаривать.

Обобщим вышеизложенное. Специфика тренировки спортсменов эмоционально неустойчивого типа заключается в следующем. Основная программа должна сочетать мысленную репетицию с упражнениями впол­силы и с последующим применением так называемых коронных приемов; необходимы совершенствование навыков самоконтроля, особенно за физическим состоянием, а также наблюдение за своими слабыми сторонами в технике и тактике. Установочная программа имеет направленность на торможение негативных факторов, связанных с оценкой вероятности успеха или неуспеха в соревновании; выработку психологического противодействия «неудобному» сопернику; анализ образа «Я» с выделением своей соревновательной устремленности. Особенности предсоревновательной программы таковы: интенсивная, аритмичная разминка в сочетании с паузами расслабления; идеомоторное выполнение «коронных» приемов с замедленной скоростью. Крайне важно создание бодрого, оптимистического собственного образа и реализация его в повседневной жизни, формирование уверенности в своих силах, владение телом и настроением.

**Эмоционально устойчивый и инертный тип**

Наиболее характерные особенности этой группы людей - медленное включение в работу, несвоевременное переключение при быстрой смене обстановки, стабильность и устойчивость. Это заставляет их формировать индивидуальный стиль деятельности. В частности, вы­рабатывать тактику упреждающих действий в ответ на смену обстановки, начинать «включаться» в игру задолго до ее начала, приучать себя находить малейшие признаки изменяющейся ситуации.

Спортсменам устойчивого типа следует тщательно изучать си­туации, в которых замедленная реакция не позволяет играть эффективно. Постоянно моделируя их, ищите варианты эффективных действий.

Особую роль для представителей рассматриваемой группы играет регуляция уровня физической и психологической активности. Ее можно повысить с помощью двигательной нагрузки или внутреннего монолога. Двигательная нагрузка должна быть в данном случае максимально разнообразна, особенно при индивидуальных тренировках. Во внутренний монолог следует включить воодушевления: «Вперед, вперед!», «Теперь я сделаю все, как надо!», «Сегодня мой день!». Желательно иметь свое собственное слово-ключ, которое будет привычным пусковым к началу игры - «Подъем!», «Пошел!». Концентрация у эмоционально устойчивых игроков формируется относительно легко. Надо только помнить, что важно не вообще уметь концентрироваться «здесь» и «сейчас», а применительно к конкретным игровым действиям.

В идеомоторную тренировку следует включать упражнения, разнообразные не только по двигательной структуре, но и по силе, быстроте выполнения.

Для спортсменов эмоционально устойчивого и инертного типа следует учитывать следующие особенности в подготовительном процессе.

Основная программа должна включать соревновательную ус­тановку по отношению к тренировкам; реализовывать различные двигательные программы (например, бросок с различной траекторией полета мяча), формировать образ соперника, отстающего при быстром прорыве; вырабатывать навык самоконтроля за психическим и фи­зическим состоянием. Установочная программа подразумевает мысленную «репетицию» соревнований с выделением факторов успеха и неуспеха; формирование образа борющегося «Я»; наблюдение за своими слабыми сторонами в тактике; оценку вероятности исхода игры; анализ образа «Я» с выделением психического компонента. Предсоревновательная программа - убеждение себя в своем агрессивном «Я»; мысленная «репетиция» противоборства с использованием неожиданных, оригинальных решений; формирование образа партнеров, действующих с высокой скоростью; торможение «расхолаживающих» факторов; чередование перед стартом глубокой релаксации и разнообразных двигательных упражнений разминки (в различных сочетаниях по времени). Описанные варианты психофизического тренинга -это типовые варианты. Естественно, что их можно разнообразить бесконечно. Больше того, спортсмен, относящийся к первому типу людей, может найти больше подходящих психорегулирующих приемов среди тех, например, которые были рекомендованы для второго типа.

Главное - суметь создать для себя наиболее комфортные в пси­хологическом аспекте условия для тренировок и игр.