**Психологическая подготовка к соревнованиям**

***1. Предсоревновательная подготовка, которая осуществляется постоянно в процессе годичных тренировок***

Включает в себя все аспекты психологической подготовки, как общей, так и специальной, которые, наряду с технической, тактической, физической и теоретической подготовкой, включаются в единый процесс спортивного воспитания   с момента поступления ребенка в  спортивную школу.

***2. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки в последние недели перед стартом (ЭНПП)***

Возбуждение накануне соревнования необходимо, но оно не должно мешать спортсмену спать.

Чем выше у спортсмена чувство ответственности, тем раньше у него начинается процесс возбуждения. Важно, чтобы возбудимость достигла высокого уровня в день соревнования;

-                     нельзя допускать полного отдыха от спортивной тренировки в течение многих дней перед соревнованиями – это верный способ выйти из строя;

-                     очень важно в последние дни перед стартом ничем не нарушать обычного образа жизни, особенно это относится к  распорядку дня и режиму питания.

-                     задача тренера – подготовить учеников к соревнованиям не только самим процессом тренировки, но и соответствующим напутствием.

-                     еще раз вернитесь к анализу конкурентов, их сильным и слабым сторонам, задуманным вами вместе с тренерами тактическим вариантам.

-                     повторите формулировки, укрепляющие   веру в свои силы, в возможность повышения ранее  достигнутых результатов.

-                     договоритесь с тренером о сигналах, которыми Вы будете обмениваться.

***3. Подготовка в день соревнования***

- в свободные минуты сосредотачивать внимание и мысли на накопление психической энергии: «Все больше уверен в своих силах», «К старту буду в отличном состоянии» и т.д.

- убежденность в своих силах – основание дерзания  на величайшие спортивные результаты;

-  нецелесообразно вести предстартовую тренировку на предельных усилиях, так как это заметно снизит накопленный потенциал нервно-психической    энергии; ошибочные движения, выполняемые на фоне повышенного    предсоревновательного нервного напряжения, очень легко закрепляются.

***4. Подготовка на месте состязания в день старта***

Достижению наивысших спортивных результатов способствует понимание спортсменом того, что его организм обладает чрезвычайно большими потенциальными силами, почти неограниченными возможностями проявлять чудеса силы, быстроты, ловкости, выносливости.

-                     готовясь к старту, спортсмен должен быть готов к любым неожиданностям, ожидать суровой борьбы с максимальным проявлением воли;

-                     спортсмен должен знать, что мысли перед стартом готовят его к старту;

-                     во время разминки и перед участием в соревновании необходимо сосредоточить все внимание и мысли на предстоящем выступлении. Не следует вести спортивные разговоры, ходить к зрителям, вмешиваться в действия других спортсменов.

-                     не нужно надеяться на низкие результаты своих противников: наоборот, задолго до соревнования,  надо быть готовым к тому, что они могут  добиться очень больших успехов.

***5. Участие в соревновании***

Учитесь никогда не выходить на старт и не начинать состязание с чувством собственного превосходства, даже при слабом противнике. И, конечно, не вешать себе медаль на грудь, еще не завоевав ее.

-                     нельзя и переоценивать противника, заранее мирясь с поражением;

-                     не следует проявлять злобу к противнику. Как правило, у проявляющих злобу возникает нарушение в координации движений, отрицательные изменения в психической настроенности и целенаправленности.

-                     не следует спортсмену считать себя достигшим успеха, пока соревнования не окончены. Самоуспокоенность нередко приводит к поражению!