



Авторы: Ю. Г. Крылатых, С.М. Минаков.

Проблема психологической подготовки является одной из важнейших в тренировочном процессе спортсменов. Трудно с высокой точностью определить вес физических и психических качеств в достижении спортивных результатов, однако совершенно бесспорно – в спортивном соревновании немалая доля принадлежит психическим факторам.

Характер человека – это сложное психическое свойство личности, совокупность основных психических черт, накладывающих отпечаток на поведение и поступки. Формирование характера связано с развитием мировоззрения, взглядов, убеждений. Твердые убеждения – основа твердого характера. Сильный характер, воля могут быть сформированы на базе нервной системы любой силы.

Искусство тренера заключается в том, чтобы в результате многолетнего всестороннего совершенствования психической и физической нагрузки подготовить спортсмена к достижению высоких результатов.

Для успешного выступления в различных гонках спортсмену необходимы не только стимул, но и вера в свои силы. Этому способствует высокий уровень тренированности, степень разносторонней специальной и физической подготовленности, решимость отдать все силы для борьбы, максимально проявить свои возможности. Этим и характеризуется психологическая готовность к соревнованию.

Во время групповых или спринтерских гонок, где велосипедист находится с противником в постоянном непосредственном контакте, необходимы тактическое обманывание, психологическая игра, противоборство психологии отдельных гонщиков или группы. Соревновательная деятельность спринтера характеризуется прежде всего быстрой сменой тактических ситуаций, непрерывным контролем за противником с целью создания выгодной обстановки для себя. От спортсмена требуется быстрота в принятии решения при неожиданной ситуации, подавление внутренних неблагоприятных состояний и регулирование различных эмоциональных проявлений. Это все должно сочетаться с наиболее целесообразными тактическими решениями, действиями и их практическим выполнением.

Венцом всей психологической подготовки следует считать состояние психической готовности, которое проявляется в максимальной мобилизации велосипедиста к достижению наивысших показателей в соревнованиях. Следовательно, психологическая подготовка должна представляться как непрерывный процесс воспитания спортсмена в течение всей его спортивной деятельности, характеризующийся способностью к самоанализу, умению объективно оценивать положительные и отрицательные стороны своих противников, разбираться в тактических ситуациях, способностью преодолевать трудности, проявлять выдержку и самообладание.

Требуется длительное время на изучение психических особенностей спортсмена, наблюдение за его поведением во время тренировок, соревнований, в учебном

заведении или во время работы, в общественной деятельности.

Психологическая подготовка велосипедистов в годичном цикле проходит четыре этапа: перспективно-тренировочный, предстартовый, стартовый, послесоревновательный (межсоревновательный).

Роль тренера на перспективно-тренировочном этапе подготовки особенно велика. Он не только организатор тренировок, но и воспитатель в подлинном смысле этого слова. Тренеру, умеющему завоевать любовь и уважение своих воспитанников, легко добиться от них выполнения его советов и указаний. Вера спортсменов в тренера порой становится одним из важных факторов, способствующих спортивным успехам.

Как показывают наблюдения за нашими ведущими велосипедистами, многие активно выступают в соревнованиях на высоком уровне не более 7 – 8 лет. Ранний уход гонщиков из спорта, падение их результатов прежде всего объясняются психическим истощением и переутомлением центральной нервной системы. Чтобы продлить спортивное долголетие велосипедиста, тренировки должны строиться эмоционально и разнообразно. В каждой тренировке должно появляться новое в освоении технических и тактических элементов. Решение в одной тренировке двух задач: функциональной и технической или функциональной и тактической – отвлекает велосипедиста от монотонной тяжелой и длительной нагрузки.

Значительного эффекта в тренировочном процессе можно добиться только тогда, когда на фоне общего утомления выполняется специфическая трудная работа на скорость или на дистанционную выносливость. По такой работе тренеры нередко делают выводы о возможности участия спортсмена в дальнейших гонках. Поэтому тренеру не следует раскрывать весь план тренировок, зная который спортсмены невольно будут щадить себя в первой половине занятия, стремясь сохранить силы для выполнения наиболее важной завершающей работы.

Чтобы побудить спортсменов к систематическим тренировкам, к новым спортивным достижениям, часто пользуются различными девизами, изречениями, лозунгами. Как психологический метод это, несомненно, оказывает определенное влияние на спортсмена. Опыт показал, что присутствие зрителей на тренировках, их подбадривающие выкрики, скандирование лозунгов положительно сказываются на спортивных достижениях.

Для снижения утомления после тренировок, соревнований и восстановления спортивной работоспособности применяется аутогенная и психорегулирующая тренировка. Кроме того, ее используют при повышенном эмоциональном возбуждении, для мобилизации готовности к максимальным спортивным напряжениям.

Чтобы овладеть этим методом, надо систематически заниматься примерно около 2 – 3 месяцев (2 – 3 раза в день по 10 – 12 мин.). Вначале занятия проводит врач или тренер.

Каждый сезон, а также основные этапы спортивной подготовки следует завершать

посещением врачебно-физкультурного диспансера для комплексного обследования. Это дает возможность вовремя определить отклонения в здоровье и функциональном состоянии и провести соответствующее профилактическое лечение.

На треке в спринтерских гонках велосипедистам приходится в один день принимать по нескольку стартов, несмотря на полученные травмы. Все это требует от спортсмена колоссальных волевых усилий.

Бесстрашие перед падением следует воспитывать с первых же тренировок на велосипеде. Преодолеть этот психологический барьер начинающим гонщикам помогают кроме тренера и врача более опытные гонщики.

Смелость, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и решительность, уверенность, инициативность, самостоятельность, самообладание и выдержка должны воспитываться у спортсменов повседневно, с первого года занятий велоспортом.

Основным методом воспитания моральных и волевых качеств юных велосипедистов выступает метод убеждения. Убедить можно не только словами, но и наглядным примером.

Тренер должен быть одинаково требовательным по отношению ко всем занимающимся, чего бы это ни касалось: опозданий, выполнения правил движения, чистоты одежды, ухода за велосипедом и т. д.

В воспитательной работе можно использовать и метод принуждения (замечания, отстранение от тренировки, соревнования, вывод из секции и т. д.). Но нужно не забывать и о мерах поощрения. Разумное использование любого средства воспитания предполагает хорошее знание тренером своих воспитанников и их возможностей.

В воспитании волевых качеств очень помогают постепенно повышающиеся трудности, которые необходимо преодолевать занимающимся, и не от случая к случаю, а систематически.

А. А. Тер-Ованесян считает, что существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше проявляемая сила, быстрота, выносливость, тем соответственно большим должно быть волевое напряжение. Воля, как и мышца, развивается только в процессе и в результате деятельности, преодоления объективных и субъективных трудностей (необходимость повысить скорость в состоянии усталости, на подъеме, преодолеть монотонную трассу и т. д.).

За 14 – 30 дней до выхода на старт ответственных соревнований наступает предстартовый этап психологической подготовки. Зрительные и мышечно-двигательные ощущения, которые помогли велосипедисту освоить необходимые элементы техники, отходят на второй план и выдвигается новая задача – воспитание чувства скорости и несколько позже – дистанционной скорости.

На предстартовом этапе значительно повышается роль управления эмоциональным состоянием спортсмена. Активные эмоции повышают спортивную работоспособность, а пассивные, наоборот, снижают. Эмоциональное состояние велосипедиста зависит от многих причин (бытовые условия, режим дня, взаимоотношения в семье и коллективе и т. д.). Исключительно важную роль в период непосредственной подготовки к старту играет умение спортсмена самостоятельно регулировать свое нервно-психическое состояние.

Очень важный фактор в велосипедном спорте – психологическое соответствие товарищей по команде (особенно в командных гонках на шоссе и треке, групповых и многодневных шоссейных и др.). Успех команды зависит прежде всего от устойчивых личных контактов и соблюдения высоких моральных принципов всеми ее членами. Сплоченность команды – результат хорошей работы тренера и капитана команды.

Своевременное определение основного состава команды для участия в ответственных гонках – важный этап в работе. Отбор основного состава участников целесообразно завершать за 14 – 21 день до старта.

Если при непосредственной подготовке к ответственным соревнованиям удастся предупредить появление у спортсменов преждевременного эмоционального возбуждения и создать спокойную творческую тренировочную обстановку, то это поможет успешному выступлению в гонках. Психологическая подготовка, действия и методы, применяемые тренером, врачом и велосипедистом, должны быть направлены на подход к участию в гонках предельно собранным, способным концентрировать волевые усилия для достижения запланированных результатов.

Соревновательная обстановка очень влияет на нервно-психическое состояние велосипедиста, ожидающего выхода на старт. Перед ответственными соревнованиями, и особенно в день выступлений, не следует оставлять спортсменов без внимания тренера, товарищей по команде. Ослабление стартовой лихорадки во многом зависит от спокойствия, выдержки и такта руководителя команды, тренера, врача, механика, массажиста.

Спортсмен должен научиться спокойному ожиданию старта. Без специальной подготовки малоопытный спортсмен перегорает, теряет сон, аппетит покой, веру в свои силы. Лучше всего перед стартом заняться работой, не возбуждающей нервную систему, почитать книгу, посмотреть кинофильм и т. п.

Разбор слабых и сильных сторон противника накануне соревнований, определение элементов собственной тактики очень желательны, особенно для ведущих спортсменов, так как разбор – это прежде всего психологическая подготовка вступающих в борьбу. В настроении отдельных спортсменов и всего коллектива перед соревнованиями решающую роль играет уверенность тренера в успехе.

Спортсмен начинает настраиваться на старт уже с момента прибытия на место соревнований, еще до разминки. Многие велосипедисты в разминку включают

различные гимнастические упражнения на дыхание, растягивание и расслабление мышц, а также езду на тренировочном велосипедном станке. Эти легкие упражнения снимают излишнюю нервозность, отвлекают от негативных мыслей. Если гонки проводятся во второй половине дня, то утренняя легкая тренировка не только способствует суперкомпенсации организма гонщика, но в значительной мере снимает психологическую нагрузку перед соревнованием.

Самым напряженным для велосипедиста является первый день соревнований, первый старт. Чтобы в какой-то мере снять напряжение, тренер старается не менять привычного для гонщика режима тренировки.

Стартовое состояние характеризуется учащением пульса и дыхания, несколько повышенным артериальным давлением. Легкое предстартовое волнение помогает спортсмену сконцентрировать внимание на предстоящей борьбе. Однако нередко наблюдается и стартовая лихорадка и стартовая апатия. Тренер должен учить не бояться соперников, не думать о них, в первую очередь полагаться на самого себя, настраиваться на самый высокий свой результат. Не стоит думать о победе заранее, на победу спортсмен должен быть нацелен всегда, в любое время года, в любое время дня. Во имя победы он тренируется, соблюдает строгий режим, придерживается всех требований.

Если предстоит состязаться с сильными гонщиками, то спортсмен может настроиться проверить себя в такой сильной компании (чего достиг, каков уровень его готовности). При таком направлении мыслей возможны тысячи вариантов, среди которых нет места только одному – сковывающему действия спортсмена размышлению о необходимости обязательно, во что бы то ни стало победить, ни в коем случае не проиграть!

Многие тренеры, чтобы избежать отрицательных эмоций, не говорят своему ученику: «Ты готов к рекорду?». Слово «рекорд» способно так закрепить движения молодого спортсмена, что он утратит легкость, собранность, не сможет педалировать технично. Поэтому лучше сказать: «Сегодня ты готов к тому, чтобы вы ступить очень хорошо». Тренеру следует избегать выражения «ты должен», а всегда говорить: «Ты можешь». В тренировке, режиме, подготовке к выступлению, как и в общем процессе воспитания молодого гонщика, нет мелочей – все одинаково важно для достижения успеха. И слова тренера, и его поведение по отношению к ученику. Хорошее настроение – половина успеха. Надо научить молодого гонщика создавать хорошее настроение, развивать качество самообладания, регулировать эмоциональное состояние сложных обстоятельств. Немало трудностей возникает в ходе соревнования. Некоторые спортсмены после победы в промежуточных заездах успокаиваются. Иные находятся в состоянии излишнего эмоционального возбуждения. В ходе соревнований тренер должен делать только необходимые замечания, приучая спортсменов к персональной ответственности.

После соревнований тренер должен настроить коллектив на новые победы, указать на недостатки и ошибки в тактической и психологической подготовке. Будущий успех часто зависит от того, как поведет себя тренер после неудачного выступления своих воспитанников. Поражение для многих спортсменов – это серьезная моральная травма.

Поэтому тренер, понимающий их переживания, должен оказать всестороннюю помощь спортсменам. Именно в этот момент он узнает много полезного и важного о своих воспитанниках, что поможет ему в дальнейшей работе.

Источник: Ю. Г. Крылатых, С.М. Минаков "Подготовка юных велосипедистов";