

Психологическая подготовка в спорте

Важной составляющей современной системы спортивной подготовки является психологическое сопровождение спортсменов. Это обусловлено тем, что занятия спортом и завоевание спортивных побед требуют от спортсмена наивысшего напряжения физических и психических сил. Кроме того, необходимость психологического сопровождения в спорте связана с тем, что спорт оказывает все большее влияние на нравственное, физическое и психическое здоровье спортсменов. Современный спорт характеризуется резким повышением его социальной роли, выраженной интенсификацией подготовки спортсменов, возрастанием психической напряженности спортивной борьбы, повышением мотивационной силы спортивной победы, усиливающейся профессионализацией всей сферы спорта. Все это предельно повышает требования к спортсмену, его психике.

Психологическая подготовка – это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена, поэтому приглашение психолога в команду накануне соревнований не может решить всех задач психологической подготовки. При отсутствии постоянного психологического сопровождения эффективность использования психологической информации, собранной в виде тестов и анкетирования, будет низкой.

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена, также предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы подготовки юных спортсменов. Значительное преимущество имеют те методы, которые используются в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок. На этапе занятий, групп начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте положительных межличностных отношений (дисциплинированность, трудолюбие в тренировке, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам).