

Рядинский Вячеслав Геннадиевич

Филиал Нахимовского военно-морского училища

(Севастопольское президентское кадетское училище)

Республика Крым, город Севастополь

СЕКЦИЯ «МИНИ-ФУТБОЛ».
РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ФУТБОЛИСТОВ К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ

Основной задачей специальной психологической подготовки является создание психической готовности футболиста к участию в нем. Состояние психологической готовности к соревнованию представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

Трезвая уверенность в своих силах, основанная на определении соотношения своих возможностей и сил соперников с учетом условий предстоящего соревнования. Если спортсмен не уверен в себе, не уверен в своих силах, то он не может рассчитывать на достижение успеха.

Стремление упорно и до конца бороться за достижения соревновательной цели, выражающееся в целеустремленности спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала до конца соревновательной борьбы (не только с равными, но и с более сильными соперниками) за достижение намеченного или даже лучшего результата.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, соответствующего условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований.

Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением, выступающая как признак состояния психической готовности к соревнованию. При любой вариативности соревновательной обстановки

спортсмен должен уметь предвидеть ход событий, принимать целесообразные решения, регулировать в соответствии с этим свои действия, согласовывать их с действиями партнеров, управлять своими эмоциями, реализовывать свое поведение в соответствии с морально-этическими нормами.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена, в зависимости от предполагаемых условий данного соревнования.

Направленная организация сознания спортсмена заключается в том, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего соревнования, которое вызвало бы положительный боевой настрой к выступлению в нем и представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев:

Сбор информации о предполагаемых условиях будущего соревнования.

Сбор достаточной и достоверной информации, содержание и характер которой определяются спецификой футбола как командной игры и главное внимание уделяется информации о противниках (игровая схема, место, занимаемое в турнирной таблице), а затем об условиях проведения соревнований (искусственное покрытие поля, удаленность стадиона от места проживания).

Правильное определение и формулировка соревновательной цели.

В психологическом смысле цель представляет собой заранее осознанный и планируемый результат деятельности. В цели находят выражение объективно существующие возможности его достижения. Цель выступает всегда и везде как главный регулятор деятельности человека. Особое значение осознание цели имеет в процессе подготовки футболистов к соревнованиям и в моменты мобилизации сил при выполнении спортивного действия.

Непосредственно перед соревнованием очень важно сформировать правильное отношение к цели. Несомненно, спортсмен знает, к какому результату он готовился и готов. Но результат выступления прямо связан со значимостью соревнований для спортсмена, которая больше, чем что-либо

другое, влияет на предстартовое состояние. Именно поэтому с приближением соревнования осознанность цели искусственно маскируется, юный спортсмен как бы забывает о ней. Цель вновь актуализируется лишь за несколько минут до старта матча. Тогда формулировка ее приобретает четкость и категоричность. Своевременность определения и категоричность формулировки соревновательной цели способствует подъему боевого духа, мобилизации сил и резервных возможностей юного футболиста.

Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях.

Мотивами участия в соревнованиях являются побуждения, вытекающие из понимания юным спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, а также, имеющие только личное значение. Лучше всего, если те и другие мотивы совпадают. Цели и мотивы повышают интерес к предстоящему соревнованию, способствуют созданию увлеченности процессом подготовки к нему и самой спортивной борьбой в ходе соревнования, страстному стремлению достигнуть намеченной цели.

Особое значение для формирования и актуализации мотивов приобретают идейно-патриотические мероприятия, проводимые перед соревнованиями (встречи с ведущими игроками и тренерским составом основной команды и дубля, посещение мемориалов, изучение традиций Клуба и города и т.д.). Эффективность этих мероприятий зависит от качества их организации и своевременности проведения, а также от степени сознательной активности юных спортсменов.

Вероятностное программирование соревновательной деятельности.

Программирование деятельности осуществляется в ходе разработки тактического плана действий спортсмена или команды в предстоящих соревнованиях. Оно всегда носит вероятностный характер, поскольку в распоряжении тренера обычно не имеется абсолютно полной и достоверной информации об условиях будущего соревнования. Вероятностное

программирование представляет собой процесс мысленного проигрывания будущей деятельности в предполагаемых условиях.

Саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям юный футболист овладевает способами саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний. От соревнования к соревнованию он учится выбирать из усвоенных способов саморегуляции наиболее эффективные и приемлемые в определенных ситуациях. При подготовке к конкретному соревнованию он использует их, постоянно совершенствует свой ритуал предсоревновательного поведения.

Сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

Это звено системы специальной психологической подготовки теснейшим образом связано с предыдущим. Но в данном случае имеются в виду особенности поведения спортсмена за какое-то время до соревнования. Правильное построение режима дня в период подготовки к соревнованию, умение отвлекаться от мыслей о соревновании, нормированное общение и продуманный выбор его объектов, контроль аффективной среды и т.д. – все это должно быть подчинено накоплению нервно-психического потенциала, лежащего в основе резервных возможностей юного спортсмена, которые необходимо проявить в самый ответственный момент соревнований.

Итак, реализация совокупности звеньев психологической подготовки спортсменов к конкретному соревнованию представляет собой большую по объему и очень нелегкую в организационном отношении работу. И главной задачей тренера является продуманное и целесообразное создание у спортсмена отношения к предстоящему соревнованию как позитивному событию, где он сможет показать свою готовность, силу воли и спортивное мужество.