Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования

ЦВР "Юность"

Физкультурно-спортивное направление

секция "Пауэрлифтинг"

методический материал

тема: " Основы психологической подготовки пауэрлифтеров к соревнованиям".

выполнил: педагог дополнительного образования

Яровенко К.Е.

2017

Все удивляются тому, как пауэрлифтеры способны заряжать весь зал своей положительной энергией, которая прямо-таки вырывается из каждого спортсмена во время соревнования.

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

-стабильность выступлений на соревнованиях;

-улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

-более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

-лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

-спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

-уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

-боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическая подготовка пауэрлифтера должна проводиться с самого начала тренировок. Каждый тренер должен уделять огромное внимание правильной психологической подготовке спортсмена. В том случае, если условия не позволяют, то важно настроить атлета к лишениям, к неудобству. И тогда во время выступлений атлет сможет приспособиться ко всему – и к синему фону и к духоте, и к большому количеству камер и тому подобное.

У всех атлетов состояние предстартового стресса выражается по-разному. Одни боятся, становятся замкнутыми и проклинают тот день, когда решили начать заниматься этим видом спорта. Другие же наоборот, уверенны в себе и смотрят на других спортсменов пренебрежительно.

Как правило, на соревнованиях по пауэрлифтингу складывается сложная психологическая обстановка, которая зависит от взаимоотношений между спортсменами и тренерами, спортсменами и судьями, между самими атлетами. На нее также влияет реакция зрителей и ряд других факторов. Однако результат атлета зависит, прежде всего, от самого спортсмена, его физической, тактической и психологической подготовленности, умения тактически грамотно использовать накопленный потенциал.

Основу психологической подготовки атлета составляет вера в свои возможности. Например, не стремиться взять вес, который вам не по силам. Часто, даже очень опытные атлеты ошибаются в оценке своих возможностей на этой стадии.

В соревновательных циклах подготовки атлет и его тренер должны положить в основу психологической подготовки моделирование условий, которые могут сложиться, а ходе соревнований. Полезно, например, поработать с грифом штанги, которая прежде не использовалась в тренировках, можно тренироваться в жиме на скамье, которая прежде казалась неудобной для этого упражнения. То есть создать ряд таких внешних раздражителей, повышающих сопротивляемость атлета этим раздражителям.

В ходе соревнований может возникнуть необходимость в краткосрочной психологической подготовке — анализе удачной или неудачной попытки атлета, объективной оценке уровня подготовленности соперника, в постановке целей занятия призового места или установления рекорда.

Этот вид подготовки тесно связан с необходимостью регулировки пред стартового состояния спортсмена. Подобное психологическое состояние может охватить атлета за несколько дней, но оно большей частью наступает за 2 — 3 часа до начала соревнований. Все начинается с мысленного про­кручивания хода соревнований и прогнозирования. При этом крайне возбуждается нервная система участников соревнований, повышается кровяное давление, а иногда температура. Случаются и диспепсические расстройства (попросту говоря, понос или запор).

В спорте это называют предстартовой лихорадкой. У иных атлетов другая реакция: апатия, безучастность, безразличие к своему выступлению или выступлению команды.

В эти моменты важную роль начинает играть совокупность всех качеств, который были развиты в ходе долговременной психологической подготовки. Это — психологическая устойчивость атлета и его партнеров по команде (особенно при старте с неудачной попытки), уверенность в себе (по формуле я отлично себя чувствую и отлично подготовлен), настроенность на побитие рекорда, расчетливый риск (при стремлении избежать неудачного места в категории - настрой на последнюю попытку). Очень важно иметь в команде атлета, чья психологическая устойчивость оказывает успокаивающее воздействие на остальных членов команды.

Важно также, чтобы поведение тренера и любого члена команды было направлено на создание в команде такой психологической атмосферы, в которой любой атлет способен даже в неблагоприятных условиях показать максимальный результат.

С психологическим состоянием атлета на соревнованиях тесно связана и тактическая подготовка. Недопустимо, чтобы атлет прибывал на соревнования один. Создание команды помощников также способствует удачному выступлению атлета. Это — тренер, массажист и руководитель команды, который ведет аккуратные записи хода данных соревновании, определяющие тактическое поведение тренера и атлета.

Чрезвычайно важен выбор веса для первой попытки атлета в каждом упражнении. Практика показала, что наиболее приемлемые правила таковы:

* первая попытка должна обеспечить безопасную основу, то есть исключение баранки ;
* вторая попытка должна соответствовать личному рекорду атлета минус 5 кг ;
* третья попытка — преодоление личного рекорда.

Конечно, все зависит и от того, сколько попыток дается правилами соревнований или организаторами конкретного состязания. Если попыток всего две, соответственно меняется и тактика, но главное — не потерять ни одной попытки.

Известный всему миру пауэрлифтер и преподаватель, профессор Фред Хэтфилд, высказал однажды полезные мысли относительно того, как атлет должен рассматривать предоставленные ему попытки.

Первая должна быть использована для прочувствования обстановки на помосте — отягощения, судей, реакции публики и просто для того, чтобы избавиться от нервозности. Ни в коем случае атлет не должен начинать с веса, большего, чем 95 % от его максимального результата.

Второй попыткой должен быть вес, в покорении которого атлет абсолютно у верен. Это около 98 % от его максимума.

Третья попытка может быть абсолютным максимумом атлета. Хэтфилд предупреждает, что все эти исчисления следует делать с учетом поправки на то, регулировалли атлет свой вес перед соревнованиями, чтобы в ойти в другую весовую категорию.

Разберем несколько типичных ситуаций, чаще других возникающих на соревнованиях.

Если вы имеете относительно хорошие результаты во всех трех упражнениях, то ваше тактическое поведение может быть весьма простым: оказать в них максимальный результат. При этом необходимо внимательно следить за выступлениями соперников заявлять отдельные попытки так, чтобы обойти или максимально приблизиться к ним.

Вопрос победы в данном случае решается последним упражнением — мертвой тягой. К началу этого движения тактическая, психологическая и непосредственно физическая борьба достигает наивысшего накала, и выигрывает тот, у кого более крепкие мышцы, нервы, а также воля к победе.

Если же вы сильны только в одной дисциплине, то следует придерживаться иной манеры выступления. При хорошем жиме ваш результат угнетает других, но и вы будете подавлены не важным выступлением в приседании. Из тактических соображений лучший результат должен быть показан в становой тяге. Как правило, именно в этом упражнении атлеты почти на 20 кг превышают результаты, показываемые на тренировках.

Поэтому спортсмен с солидными результатами приседании и жиме и с более высокой результативностью в становой тяге имеет все шансы на победу, ели вы хорошо выполняете становую тягу, то в первой попытке необходимо заказывать такой вес, который бы выровнял потери в сумме двух предыдущих упражнений. Вторую попытку лучше использовать после выхода на помост основных соперников, а третью оставить на закрепление победы.

Если вы встретились с равным противником и после двух видов показали одинаковые результаты, то преимущество в этом случае в тяге будет иметь атлет с меньшей массой, возникает психологическая борьба с повышением веса в заявках, которую выиграет тот, кто поднимет больший вес.

При этом важно не травмироваться, чтобы сохранить себя для будущей более качественной подготовки. В любом случае мы надеемся, то ваш собственный опыт психологической борьбы и наши советы помогут вам избрать оптимальную линию поведения и выигрывать состязание у более сильного соперника, повышая прежний результат.

Помните, что главная победа над соперниками складывается из бесчисленного числа маленьких побед над самим собой.

Практически все профессиональные пауэрлифтеры отмечают большую роль в правильном психологическом настрое группы помощников. Тех людей, которые близки со спортсменом и одно присутствие, не говоря о выкриках, значительно помогает.