


Согласовано:

Зам. директора по УСР
МБУ ДО СШ №4


_____ С.Е. Тумко
« ____ » _____ 2026 г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ №4
В.В. Жихарцев
2026 г.



Рекомендации по психологической подготовке к тренировочному процессу, соревнованиям и спортивному режиму

Педагог-психолог
Липович Я.В.

Ростов-на-Дону

2026 г.

Рекомендации по психологической подготовке: к учебно-тренировочному процессу, соревнованиям и спортивному режиму.

Рекомендации к тренировочному процессу

Спортивный успех складывается из каждодневной терпеливой работы, порой тяжелых, но столь необходимых тренировок, умения преодолевать себя. В данном разделе приведены различные психологические техники и упражнения, которые помогают в тренировочном процессе многим профессиональным спортсменам.

Визуализация

Исследования показывают, что спортсмены высокого класса и их тренеры используют специальную технику, которая называется визуализацией, или мысленной тренировкой (иногда ее еще называют ментальной тренировкой, идеомоторной или умственной тренировкой). Спортсмены, которым удалось взять под контроль силу своего воображения, используют его для улучшения своих спортивных результатов.

Мысленно прорабатывая перед важным соревнованием свою программу, они тем самым готовятся к нему. Представляя свои самые лучшие выступления, меньше волнуешься и начинаешь ощущать большую уверенность перед предстоящим соревнованием.

Любой спортсмен может научиться систематически использовать образы и таким образом повысить свои результаты. Конечно, существенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании мысленной и физической тренировки.

Образы движений

Использование образов движений (так называемая идеомоторная тренировка) — это мысленное выполнение конкретных движений для отработки техники их исполнения. Наш мозг устроен так, что, представляя выполнение движения, мы задаем программу работы мышц. «Прокручивая» в уме какой-либо двигательный элемент, спортсмен как бы невольно делает его. Именно поэтому использование образов движений помогает быстрее освоить правильную технику и способствует исправлению ошибок.

Мысленный образ движения должен быть связан с мышечно-суставным чувством: представляя образы движений в уме, нужно стараться, чтобы возникало напряжение в тех мышцах, которые задействованы при реальном их выполнении.

Для того чтобы мысленные образы движения сработали предельно эффективно, необходимо выполнять следующие **правила**:

- Правило № 1. Мысленное представление движения должно быть настолько похожим на реальное движение, насколько это возможно. Спортсмен должен испытывать все те же ощущения, что и при выполнении реального элемента.

При овладении техническим элементом лучше мысленно представлять его в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения элемента.

Если в ходе мысленной тренировки не возникает соответствующих ощущений в мышцах, то лучше всего сочетать образы с имитациями. Имитируя, выполняя как бы в намеке реальное движение или его часть, спортсмен делает образ более эффективным.

Имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Ощущая движение мышц, спортсмен должен представлять, как выполняет элемент. Если заниматься имитацией формально или думать при этом о чем-то другом, имитирующие действия пользы не принесут.

- Правило № 2. Необходимо мысленно представлять успешное выполнение отрабатываемых движений и комбинации, представлять идеальное техническое исполнение элементов.
- Правило № 3. Необходимо стараться не представлять неудачные варианты исполнения движений.
- Правило № 4. При разучивании нового элемента спортивной техники или для анализа появившихся ошибок в его выполнении лучше представлять его в замедленном темпе, точно так же, как при замедленном показе видео.
- Правило № 5. При отработке элементов и комбинаций представлять движение необходимо в том же темпе, в котором оно обычно выполняется в реальности.
- Правило № 6. В каждом конкретном движении нужно выделить «опорные элементы» и подобрать к ним «ключевые слова» (см. следующий раздел).
- Правило № 7. Одна сессия (занятие) идеомоторной тренировки не должна длиться более 20 мин.
- Правило № 8. Идеомоторная тренировка принесет ощутимый эффект, если делать ее не реже 3–4 раз в неделю.
- Правило № 9. Важно различать образные представления по принципу перспективы, с которой они формируются.

Визуализация ситуаций

Если вы, представляя тренировку или соревнование, видите всю ситуацию в целом, значит, вы используете «визуализацию ситуаций». *Визуализация ситуаций помогает регулировать эмоциональное состояние, то есть ведет к снижению тревоги, повышению уверенности и другим важным психологическим изменениям.* Самая эффективная визуализация — это представление и анализ ситуаций, в которых ваше выступление было наиболее удачным. Отметим, что сюда относятся не только выступления на соревнованиях, но и наиболее удачное исполнение элементов в тренировочных условиях.

Например, если нужно повысить уверенность в себе перед предстоящим соревнованием, то сначала следует вспомнить, что именно помогло вам выступить хорошо в какой-то конкретной ситуации, а затем постараться мысленно воспроизвести «ситуацию успеха», возвращая себе пережитые тогда положительные эмоции и ощущения.

Постарайтесь представить как можно более реалистично свое выступление на соревнованиях. Лучше всего представлять ближайшие соревнования, те, на которых вам скоро предстоит выступать. В том числе особенности места соревнований: расположение мест для спортсменов, ожидающих своей попытки, расположение судей, обычное расположение твоего тренера, посторонние шумы и т. д.

Старайтесь представить не только весь элемент целиком, но и все то, что вы делаете на соревнованиях после его выполнения (вплоть до момента подготовки или выполнения следующего элемента).

Ключевые слова

«Слово и образ — две стороны одной медали»

Эффект от использования образов существенно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки, то есть не просто представлять выполнение того или иного движения, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В любых движениях, особенно в сложных двигательных связках, выделяются «опорные элементы», точное выполнение которых имеет принципиальное значение для выполнения всей комбинации. Именно к этим «опорным элементам» нужно подобрать словесное название или «ключевые слова».

Использование «ключевых слов» не только помогает быстро вспомнить правильную технику исполнения движений, но и настраивает, программирует тело для их реального выполнения. Кроме того, словесные формулы помогают сосредоточиться на выполнении движений.

Если прыгуну в воду перед погружением нужно сохранить втянутыми мышцы живота, спортсмен перед прыжком должен представить себя входящим в воду с хорошо втянутым животом и при этом скомандовать себе: «Втянуть живот!» (или «Держать живот!»). Если эти же слова мысленно произнести непосредственно перед входом в воду, они помогут сохранить нужное напряжение мышц, и элемент будет выполнен наиболее точно.

Как подбирать «ключевые слова»?

Правильно подобранные слова, мгновенно промысливаемые в момент выполнения «опорного элемента» (или непосредственно перед ним), помогают исполнить действие предельно точно. При подборе «ключевых слов» надо следовать простым советам:

- Совет № 1. Подбор «ключевых слов» лучше проводить в ходе индивидуальных консультаций с тренером.
- Совет № 2. Подбирая слова, обозначать элементы нужных действий надо привычными и понятными именно вам словами.
- Совет № 3. Ключевые слова должны звучать в положительном, программирующем ключе (неверно говорить: «Не расслаблять живот!»; нужно программировать то, что желаешь выполнить: «Втянуть живот!»).

Совет № 3 особенно важен. При использовании отрицательных формулировок мы заставляем наш мозг совершать лишнюю работу — превращать все «не» в соответствующие «да». Если человеку скажут «не ходи», то что он должен после этого делать? Сесть? Остаться стоять? Лечь? Пойти в другую сторону? Неизвестно. Только после того, как задача будет сформулирована в положительном ключе (например: «Посиди»), человек поймет, что делать дальше.

Вот, например, как записала одна прыгунья в воду «памятки» перед прыжками. Делая первый прыжок, «не упасть плечами, открыться в верхней точке», исполняя второй — «в начале не сесть тазом». Слошные «не»!

С помощью тренера и спортивного психолога ей удалось правильно переписать памятку. Вот как стали звучать формулировки после этого: делая первый прыжок — «держатъ руки немного перед собой». Исполняя второй — «уйти в правильный толчок. Таз быстро дать в руки».

- Совет № 4. От изначального длинного описания «опорных элементов» нужно постепенно прийти к выражению «ключевых слов» в коротких словесных формулах.

Описанные «ключевые слова» в большей степени направлены на техническую сторону движения. Однако, как было сказано, образное представление ценно тем, что позволяет испытывать нам неподдельные эмоции. Эмоции обладают большой силой и могут не только активизировать или, наоборот, замедлить физическую деятельность, но и наполнить созданный тобой образ уникальным содержанием. Такие образы, в которых совмещается техника и эмоция, называются метафорами.

Известно, что мировой рекордсмен по спортивному плаванию Спитц использовал в своей мысленной тренировке метафору прыгающего со стартовой тумбочки тигра, а другой рекордсмен мира австралиец Холландер отождествлял себя на соревнованиях с образом маленькой рыбки, пугливо убегающей от желающей проглотить ее акулы.

- Совет № 5. Словесные формулировки в сочетании с образами могут использоваться спортсменами специально для управления эмоциональными переживаниями.

На особо трудных тренировках спортсмен может думать: «У меня это точно не получится...» или «Я никогда не смогу это сделать». Подобные фразы оказывают на него такое же сильное влияние, как и правильно выполняемая мысленная тренировка. Только в этом случае они заставляют спортсмена испытывать тревогу, он начинает переживать и в результате не может правильно выполнить движение. Поэтому спортсмены должны научиться переводить возникающие у них негативные мысли в позитивные, и тогда такая «внутренняя речь» будет поддерживать и вести к успеху.

Например, если вы чувствуете, что начинаете испытывать сомнения и все больше думаете о том, что не сможете выполнить что-либо, то можно сказать себе: «Стоп! Я все равно попытаюсь сделать его» или «Я буду стараться изо всех сил...», а затем сделать несколько глубоких вдохов, расслабиться и представить как можно более реалистично, что спокойно и уверенно выполняешь этот элемент.

Помните, вы можете использовать разные виды ключевых слов. Все зависит от той конкретной цели, которой вы хотите достичь в данный момент.

Спортсмены-лыжники олимпийской сборной Канады, начав использовать различные ключевые слова, значительно улучшили свои результаты по сравнению с теми, кто не применял эту технику. Одинаково полезным оказалось применение ключевых слов, связанных с техникой выполнения задания (слова типа «быстрее вверх и крепко схватить», «полный ход»),

слов, направленных на улучшение настроения («давай, давай!», «взрыв, сила, пошел!»), и слов, помогающих повысить уверенность в себе («я — лучший», «чувствую себя отлично»).

Как правильно мечтать. Цели

«Цель без плана — всего лишь мечта»

Мечты — это мысленные образы желаемого, того, чего вы хотите достичь. По-другому мы называем их *целями*. Любой, кто хочет добиться успеха, должен уметь ставить перед собой цели. В спорте это особенно важно. Ведь без целей не будет правильного фокуса и направления внимания. Без целей нет ни желания, ни мотивации. Спортсменам, не понимающим, зачем они выполняют изнуряющие, но необходимые тренировочные упражнения (то есть не знающим, какова их цель), с каждым днем становится все труднее заставлять себя выполнять их.

Мотивация — это еще один «ключ к успеху». Говорят, что у всех выдающихся спортсменов есть только одна общая черта: они ставят перед собой конкретные цели и прилагают все свои усилия для их достижения. Помни, что: «Кто хочет, тот ищет возможности. Кто не хочет, тот ищет оправдания».

Для того чтобы достичь поставленных целей, надо знать, как их правильно поставить. Нельзя просто сказать «Я хочу...» и ждать, пока это сбудется само собой.

Основные правила постановки целей

- **Правило № 1.** Цели должны быть конкретными и содержать в себе определенный результат. Например, лучше поставить себе конкретную цель «повысить свой результат на 3 с», чем цель «быстрее пробежать дистанцию», так как в первом случае мы сможем следить за тем, как продвигаемся к ее достижению.
- **Правило № 2.** Цели должны требовать от нас усилий, но при этом быть реально достижимыми. Так, для того чтобы сдать нормативы по физической подготовке, нужно регулярно тренироваться и добросовестно выполнять все упражнения.
- **Правило № 3.** Поскольку достижение целей — это трудный и постепенный процесс, лучше всего заручиться поддержкой тренера. Вместе с ним нужно разработать и записать конкретный план действий, то есть распланировать все этапы, необходимые для достижения цели. Здесь цель должна быть разбита на подцели с учетом времени, требуемого для их достижения. Это особенно важно в тех случаях, когда перед нами стоит долгосрочная, значительная, требующая больших усилий цель.

- Правило № 4. Цели и план действий для их достижения должны быть обязательно записаны! Сам факт записи делает цель более реальной и осязаемой для нас. Мысленно произнесенные слова влияют на наше тело. Но ведь когда мы пишем слова, мы их произносим про себя, то есть даем установку себе самим на определенную работу. Кроме того, записав конкретную цель, мы уже не можем оправдать себя тем, что забыли про нее.

Записывать цели также надо особым образом.

— *В позитивном ключе и используя будущее время вместо таких слов, как «хотелось бы» или «возможно». Например, поставив перед собой цель научиться делать новый прыжок, прыгун в воду должен был бы записать: «через два месяца буду делать два с половиной авербах стабильно». А не: «хочу прыгать два с половиной авербах».*

— *Лучше всего вести специальный дневник, в котором можно делать заметки, и видеть, что уже достигнуто, а с чем еще нужно поработать.*

— *Помогают так называемые «списки дел», которые каждый день напоминают тебе, что нужно сегодня сделать. Можно записать цели на листочках и приклеить их на видные места: на стенах, на столе, на мониторе компьютера, на зеркале в ванной или на холодильнике.*

- Правило № 5. Представляйте цели: чем реалистичнее мы представляем то, чего хотим добиться, тем легче нам преодолевать трудности, с которыми мы сталкиваемся на пути к достижению своих целей.

Закройте глаза, сделайте несколько медленных глубоких вдохов, постарайтесь расслабиться. Вспомните свой план действий на сегодня, представьте, как вы выполняете все то, что задумали. Что вы будете чувствовать, сделав то, что хотели? Вы знаете, что сделав над собой усилие сейчас, потом будете гордиться собой. Постарайтесь ощутить удовлетворение от проделанной работы. Это как закончить читать хорошую, но длинную книгу. Вы не бросили ее на полпути и теперь рады этому.

Страх

Теперь вы знаете три основные психологические техники — визуализация, ключевые слова и постановка целей. В качестве примера того, как с их помощью можно справиться с трудностями, мы рассмотрим проблему, с которой сталкиваются все без исключения спортсмены: что делать, когда тебя преследует страх?

Важно помнить, что страх — это нормально. Страх сигнализирует о том, что предстоит важная ситуация, подготавливает к сложности, мобилизует, стимулирует напрячься и быть внимательным. Известная горнолыжница Х. Фландерс говорила: «Страх заставляет быть расчетливым». Если об опасности по-настоящему забыть, то это приведет к несобранности, потере бдительности. Забыть страх нужно в том смысле, чтобы он не занимал все твои мысли, иначе ты просто не сможешь действовать в свою полную силу.

Причины появления страха выполнения элементов:

Боязнь получить травму

В этом случае у спортсмена возникает барьер, ступор — негативные мысли просто мешают его телу сделать свою работу. Если спортсмен начинает слишком долго готовиться к определенному элементу, то длительное обдумывание техники выполнения элемента само собой переходит к представлению всех возможных вариантов получения из-за этого травмы.

Боязнь неудачной попытки

Если спортсмен однажды неудачно выполнил элемент, это может привести к боязни повторной неудачи.

Обучение новому

Редко, когда новые элементы получаются сразу и идеально, но, как правило, если вернуться к ним через некоторое время, спортсмен уже сможет начать выполнять их. Страх может появиться в случае, если тренер (а иногда и сам спортсмен) начинают «давить», во что бы то ни стало заставляя сделать этот новый элемент уже сегодня на высоком уровне.

Важно помнить, что подобные психологические барьеры и страхи нельзя откладывать «на потом», необходимо начинать работать с ними сразу после того, как они появились.

Если Вы не можете сделать какой-либо элемент, то попробуйте использовать следующие приемы, которые помогут научиться управлять своим страхом:

1. Прежде всего отойдите в сторону, сделайте несколько глубоких вдохов, затем одновременно с напряжением мышц задержите дыхание и спокойно выдохните. Как будто сбросив тяжелый груз. Это поможет вам унять «нервную дрожь».

2. Спокойно, без раздражения, подумайте о том, что мешает выполнить этот элемент.

Если вы боитесь получить травму, задумайтесь, насколько это нереально — сейчас получить травму. Конечно, травма возможна. Но вы уже делали это десятки, сотни раз и не получали травмы. Итак, вы готовы физически, тренер уверен в вашей способности сделать этот элемент, поэтому травма маловероятна. Мысленно выполните этот элемент идеально. А теперь попытайтесь сделать его снова.

3. Все негативные мысли старайтесь переводить в позитивные (например, вместо «у меня это точно не получится...» скажите себе: «я все равно попытаюсь сделать его»). В случае, если вы не можете сразу убрать их, отложите эту попытку. Дышите глубоко. Регулируйте свое дыхание, немного замедляя и успокаивая его. Постарайтесь ни о чем не думать, представьте, что все ваши мысли, одна за другой, исчезают из головы. А затем вернитесь к выполнению элемента и сразу, не раздумывая, сделайте его «на автомате».

4. Постарайтесь отвлечься. Сосредоточьте все внимание на процессе подготовки к элементу, то есть не на самом элементе, а на тех простых действиях, которые вы каждый раз проделываете до его начала. И только в момент имитации элемента вернитесь к продумыванию его техники.

5. Обратитесь к тренеру, попросите напомнить «ключи» элементов, то, на чем стоит сосредоточить внимание, вместо того, чтобы просто «стоять и бояться» попробовать его сделать.

6. Вернитесь на шаг назад в своих целях и выполните еще раз элемент, подготавливающий к выполнению этого.

7. Посмотрите видеозапись выполнения этого элемента и отметьте, что именно нужно исправить, чтобы суметь сделать его. Если есть возможность, посмотрите записи качественного выполнения данного элемента другими спортсменами (это поможет впоследствии при создании образа его идеального выполнения).

8. Если ни один из этих приемов не помог вам преодолеть барьер, отложите его выполнение на некоторое время (попытайтесь сделать его снова позже на этой тренировке или отложите до следующей).

9. Обратитесь к специалисту (спортивному психологу), он сможет помочь вам понять глубинные причины страха и преодолеть его.

Рекомендации к соревнованиям

Любые соревнования — шанс для спортсмена доказать самому себе, что он действительно достаточно хорошо работал на тренировках. Но, к сожалению, в спорте часто бывают ситуации, когда спортсмен, показывающий отличные результаты на тренировках, не демонстрирует его на соревнованиях. Неприятно звучат в адрес таких спортсменов фразы типа «король разминки» или «зальный спортсмен». Как правило, причина подобных неудач заключается в неправильном настрое (физическом и психологическом), с которым спортсмен вышел на старт. В данном разделе приведены рекомендации, которые помогут научиться настраиваться на победу.

До соревнования

На тренировке за день до соревнования или дома перед сном постарайтесь представить как можно более реалистично свое выступление на соревнованиях (каким бы вы хотели, чтобы оно было).

- Не забудьте вспомнить все особенности места, в котором предстоит выступать: расположение мест для спортсменов, ожидающих своей попытки; расположение судей, обычное расположение вашего тренера, место, где будет висеть очередность, манеру объявления оценок, посторонние шумы и т. д.
- Постарайтесь представлять не только всю свою программу целиком, но и все то, что вы делаете на соревнованиях при подготовке к ее выполнению.
- Помните, что самая эффективная визуализация — это представление ситуаций, в которых выступление было наиболее удачным. Поэтому старайтесь представлять свое «завтрашнее» выступление как можно более удачным.

Важно понимать задачу или цель, которая стоит перед вами именно сейчас, на этих соревнованиях.

Вы должны не только обсудить это с тренером, но и сами для себя правильно сформулировать соревновательную цель. Важно трезво оценивать свои сильные и слабые стороны на данный момент.

Помните о соблюдении режима, особенно о важности сна.

Выспавшись, вы будете в лучшей физической форме, движения будут более четкими, а усталость не будет мешать ясно мыслить. Что делать, если все же не можете заснуть?

Закройте глаза и начните наблюдать за собственным дыханием: сделайте медленный вдох (от 3–4 с) и еще более медленный выдох (от 5–6 с и более). Продолжайте дышать в таком темпе 10–15 мин, наблюдая при этом за амплитудой вашего брюшного дыхания: чем глубже вы дышите, тем лучше. Даже если сон не наступит сразу, во время упражнения организм все равно начинает отдыхать и восстанавливаться. Продолжайте лежать с закрытыми глазами и следить за тем, чтобы ваше дыхание оставалось медленным и глубоким. Постепенно сон придет.

Постарайтесь перестать раз за разом вспоминать все, что сегодня произошло (особенно, если это было что-то не очень приятное).

Если вы не можете заснуть после того, как представили свое будущее выступление, вернитесь к регуляции своего дыхания. Больше представлять выступление не надо. Постарайтесь расслабить мышцы и представить, что все мысли, одна за другой, исчезают из головы, как будто их смывает потоком воды или уносит ветром.

Выполните гимнастику глаз: закройте глаза и медленно рисуйте глазами цифры от 0 до 20. После — продолжайте лежать с закрытыми глазами, представляя, как постепенно расслабляются мышцы вашего лица: лба, век, щек. Продолжайте наблюдать за своим дыханием, вслед за расслаблением наступит сон.

Попробуйте специально перестать сильно «хотеть» заснуть. «Сон как птица — чем быстрее мы за ним гонимся, тем дальше он от нас улетает». Попробуйте почитать «скучную» книгу или послушать спокойную музыку.

Постарайтесь убрать раздражение и злость, если вам все же никак не удастся заснуть. Это только добавляет лишнего напряжения организму. Успокойтесь. Начните вновь следить за своим дыханием и не заметите, как уснете.

Собираясь идти спать нужно начинать в свое обычное время: не раньше и не позже. Иначе это сбивает ваш организм.

В день соревнования

Психологическое состояние спортсмена перед началом соревнований называется *предстартовым*. Оно складывается из тех ощущений, которые он испытывает незадолго до начала соревнований.

То, с каким настроением и в какой физической форме вы начнете выступать, зависит от многих вещей, начиная от того, как прошла последняя тренировка,

о вы «туго соображаете»;

о чувствуете, словно «перегорели раньше времени».

«Апатию», как и «лихорадку», также нужно исправить! Если вы поняли, что у вас «апатия», нужно постараться взбодрить себя. Например, попробуйте сделать следующее:

В первую очередь:

Отойдите в сторону от окружающих так, чтобы вам хватило места для активных разминочных движений.

Сделайте свою разминку как можно более интенсивной и активной: используйте больше резких движений, ускорений, махов, активных скруток, приседаний, прыжковых движений. Основная цель: встряхнуться, активизироваться.

Дыхание также должно помочь вам взбодриться! Представьте, что вам нужно задуть свечу: сделайте полный вдох и задержите дыхание (задержка дыхания должна быть комфортной и приятной). Затем сложите губы «трубочкой» и выдохните весь воздух за три резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу.

Используйте «самомассаж» — постарайтесь «разбить» заснувшие мышцы, активно «помять» болевые места. При необходимости одновременно с этим втирайте согревающие или обезболивающие мази.

Затем:

Старайтесь вокруг себя больше смотреть на вещи ярких, насыщенных тонов и обращать внимание на громкие звуки, голоса, смех.

Если есть возможность, включите плеер и послушайте несколько своих любимых быстрых композиций, тех, под которые вам всегда хочется танцевать и становится весело.

Представляйте и говорите себе:

Так же как и при «лихорадке», старайтесь переводить все негативные мысли в позитивные. Если не получается изменить их, лучше постараться на несколько минут вообще «убрать» все мысли из головы. После этого попробуйте еще раз проговорить подбадривающие фразы (например: «Сто раз уже выступал. Все нормально»; «Все будет хорошо»).

Сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь встряхнуть все свое тело; сделайте это буквально, «протряситесь», попрыгайте, активно поприседайте несколько раз. Если есть возможность — умойтесь прохладной водой.

Представьте (как можно более реалистично), что вы спокойно и уверенно выполняете свои действия, одно за другим.

Перед самым началом программы:

Так же как и при «лихорадке», сделайте несколько спокойных и уверенных имитаций. Прочувствуйте, что мышцы в рабочем состоянии.

Мысленно восстановите в памяти «ключевые» слова каждого важного движения, шепотом или про себя коротко проговорите правильную технику их выполнения.

Выходите на старт легким и бодрым.

Боевая готовность

Уже из названия вы догадались, что это самое оптимальное состояние перед стартом. Именно его вам необходимо научиться у себя вызывать. Именно оно помогает спортсмену выигрывать, позволяя ему максимально «выложиться».

У спортсмена это состояние, если физически и психологически он:

- о свеж и бодр;
- о с радостью ждет старта;
- о чувствует легкое и даже значительное волнение;
- о «трезво» смотрит на вещи и уверен в своих силах (реальная оценка своих сил и возможностей противника);
- о готов бороться до самого конца;
- о может сознательно регулировать и управлять своими мыслями и чувствами (например, убирать негативные мысли и страх);
- о экономно расходует силы, «не разбрасывается по мелочам»;

- о четко знает свою задачу в этих соревнованиях;
- о сконцентрирован;
- о все его чувства «обострены» особым образом;
- о «быстро соображает», «голова свежая»;
- о его ничто не может отвлечь от задачи или помешать ее выполнению (ни малознакомые условия соревнований, ни организационные неполадки, ни судейские ошибки, ни неадекватная реакция зрителей, ни критические замечания тренера или товарищей по команде, ни плохие климатические условия и т. п.)

Итак, для того чтобы стабильно показывать хороший результат, вам нужно научиться непосредственно перед началом соревнования вводить себя в это состояние «боевой готовности» и не терять его до конца соревнований. Со временем вы научитесь делать это быстро, за несколько минут.

Для того чтобы понять, какое именно состояние является «боевым» именно для вас, нужно:

- Постараться вспомнить как можно больше ощущений, которые вы переживали на соревнованиях, когда выступали наиболее успешно. Вспомните не только как вы себя чувствовали физически (что видели, что чувствовали мышечно, какие ощущения были в теле), но и свои «психологические ощущения» — что думали, о ком думали, были ли уверены в себе, были ли спокойны или наоборот взбудоражены, что представляли, что говорили себе и т. д.

Поставьте себе задачу запомнить свои ощущения на нескольких соревнованиях. Постарайтесь по окончании соревнования записать все то, что вы переживали, и подумать, что из этого вам помогло выступить, а что помешало.

Другими словами, всевозможные переживания и ощущения, соответствующие удачному выступлению, должны храниться в памяти спортсмена в виде его собственного эталона оптимального состояния.

Дальше при подготовке к каждому старту вы будете сверять свои личные ощущения с этим эталоном, а значит, иметь возможность самостоятельно контролировать свое состояние. Сможете уже на этапе разминки вводить себя в оптимальное состояние, разминаясь не «просто так», а создавая нужные вам ощущения в теле.

После соревнований

Независимо от того, как вы выступили на соревнованиях, вечером того же дня нужно найти время и подумать над тем, как и почему сегодня у вас сложилось такое выступление.

Если вы выступили хорошо, постарайтесь вспомнить все детали этого дня, начиная с момента пробуждения. Вспомните, что чувствовали, о чем думали, как разминались, как вели себя во время выступления. Ведь как вы уже знаете, переживания и ощущения, соответствующие удачному выступлению, должны храниться у вас в памяти в виде собственного эталона оптимального предстартового состояния.

В случае, если получилось так, что вы выступили не очень хорошо или же, независимо от занятого места, вы (или ваш тренер) считаете свое выступление неудачным, помните, что *неудача — это не повод для расстройства, а стимул к более упорной работе в дальнейшем.*

Прежде всего вам нужно разобраться, почему сегодня вы показали такой результат. Для этого вам так же, как и в случае удачного выступления, необходимо восстановить в памяти свой день и свои переживания, но уже с тем, чтобы попытаться найти «слабое место», тот момент, когда нужно было что-то сделать по-другому.

Проговорите для себя, как именно вам стоило изменить свое поведение в тот момент. Например, чувствуя вялость, сделали ли вы свою разминку более активной, поддерживали ли себя в тонусе в промежутках между попытками? Помнили ли вы, какой бы хорошей или плохой не была предыдущая попытка, в любом случае на соревнованиях нужно сохранять концентрацию и уверенность? Сделали ли вы нужные поправки и переключились ли на подготовку к другому действию или же допустили негативные, разрушительные мысли в свою голову?

Все, что вам сейчас нужно — это «выучить этот урок» и продолжить работать.

Рекомендации к спортивному режиму

В спорте не бывает мелочей — путь к победе прокладывается не только через тренировки и выступления на соревнованиях, но и подчинение своим целям жизни за пределами спортивных занятий.

Хотя всем известно, что невозможно продуктивно тренироваться, если ты простужен и у тебя болит голова (потому что, например, ходил без шапки, или не спал всю ночь, гуляя с друзьями); что тяжело сконцентрироваться на утренней тренировке, если перед этим ты полночи не спал. К сожалению, не все спортсмены помнят о том, что серьезные физические нагрузки способен переносить только здоровый организм. Даже самые талантливые спортсмены, забывающие о своем здоровье и режиме, дорого расплачиваются за свою недалекость неудачными выступлениями, травмами, хроническими заболеваниями. Спортсмены — особые люди, поэтому у них должны быть и особенные требования к себе.

Безусловно, физические нагрузки полезны и способствуют укреплению организма, но нельзя забывать и о том, что здоровье черпается не только из самого спорта, но и из каждодневного поведения: соблюдения режима сна и отдыха, правильного питания (предполагающего его умеренность и своевременность), отсутствия вредных привычек (курения, употребления алкогольных напитков, запрещенных препаратов) и др.

Спортсмен должен понимать, какое поведение именно для него недопустимо ни при каких обстоятельствах. Другими словами, необходимо выработать собственный кодекс поведения.

Помните, что спортсмен должен уметь не только правильно напрягаться и работать, но и правильно расслабляться и отдыхать. Речь идет не только о режиме сна, соблюдение которого необходимо для восстановления сил, но и, наоборот, об умении отвлечься от спортивных занятий.

Другими словами, у спортсмена должен быть высокий уровень контроля за собственным поведением в повседневной жизни. Он достигается в том случае, если есть план действий на целый день и имеется отчетливое представление, что нужно сделать в соответствии с этим планом. Постарайтесь анализировать ситуации, в которых вы находитесь не только во время тренировок или соревнований, ведь любая ситуация может так или иначе приблизить или удалить вас от намеченного результата. Поэтому за пределами спортивного зала старайтесь анализировать, в какой ситуации вы находитесь и что собираетесь делать, а главное — как это повлияет на ваши занятия спортом.