Соревновательная психологическая устойчивость борца.

С. А. Бахтанов, А.И. Шевченко

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №4»

Одно из распространённых мнений относительно того, почему большинство спортсменов не демонстрируют в полном объёме все свои лучшие качества, звучит так: эти люди слишком критично к себе настроены. Они часто сомневаются и не делают всего, что могли бы («а вдруг не получится»). Поэтому, чтобы раскрыть весь потенциал борца, зачастую достаточно просто избавить его от излишней самокритики и тем самым помочь преодолеть неуверенность в своих силах.

Порой гораздо легче исправить любой другой физический и технический недостаток, чем преодолеть трусость и неуверенность в себе. Уверенность в своих силах зачастую появляется только тогда, когда борец значительно превосходит своего соперника в физических данных и общем спортивном мастерстве, либо не раз боролся с ним раньше на тренировках или уже встречался на соревнованиях.

С каким бы сильным противником не предстояла схватка, всегда нужно настраивать себя на благополучное ее завершение. Даже у самого сильного борца есть недостатки, нужно только видеть их и уметь вовремя ими воспользоваться.

Недооценивать противника нельзя, но в то же время убеждать себя в его исключительной силе и неуязвимости тоже неправильно, так как неуверенность в своих силах это залог поражения. Нужно реально оценивать свои возможности. Убеждать себя в успешном исходе поединка, результативности своих атак, контратак и защитных действий, настраиваться на упорную борьбу.

Стоит только перед началом атаки допустить мысль, что она не получиться, и это произойдет в действительности. У борца не будет нужной для победы собранности и целеустремленности в его действиях. Вот почему атаковать всегда нужно только с твердой верой в успех. Очень часто бывает, что борцы, показывающие на тренировках хорошие результаты, в соревновательных схватках выступают не так успешно. Это обычно неуверенные в себе люди, сомневающиеся в своем успехе и с недостаточно сильной волевой подготовкой.

От большого нервного напряжения, страха и неуверенности перед оппонентом, преувеличение его физических и технических возможностей, растерянности перед массой зрителей, появляется скованность в движениях, ухудшаются функциональные способности, нарушается координация,

появляется неуверенность в своих силах и в удачном для него исходе поединка. От всего этого возникает слабость.

Есть борцы, поведение которых в большой степени зависит от результата, достигнутого в начале поединка. Если схватка идет по его сценарию и складывается в его пользу, то он набирает обороты и все увереннее и сильнее атакует (ловит кураж). Но если по началу поединка борец начал проигрывать, то он никак не может собраться и найти в себе силы, для того чтобы отыграть проигранные баллы. Это также является недостатком волевой (психологической) подготовки. Такому борцу нужно настраиваться на решительные действия с самого начала схватки, быть особенно внимательным. В этом и предыдущем случае нужно чаще участвовать в различных соревнованиях, накапливать опыт и борцовскую уверенность.

Обретение психологической устойчивости – это кропотливая и порой скучная работа. Никакие тайны психологии не помогут, пока спортсмен, не возьмётся за отработку нелюбимого броска, связки приемов или комбинации. Не отнесётся с должным вниманием и терпением к силовой подготовке. При этом, нельзя забывать, что научиться действовать под прессингом в условиях соревнований можно лишь в том случае, если и тренировки проходят с достаточной долей напряженности и прессинга. Необходимо создавать для спортсменов определенный ряд трудностей, тренируя в первую очередь психологический настрой спортсмена. Не зависимо от удачности или неудачности возникшей ситуации.

Мало кто из начинающих спортсменов отчётливо представляет, чем себя занять во время остановки схватки или в перерыве между периодами. Жесты, мысли, самооценка в большей степени бессознательны. А ведь то, что спортсмен говорит себе, как он держится - всё это чрезвычайно важно, поскольку приоткрывает завесу ментальных процессов и позволяет осознать истоки переживаемых неудач. Уныние, потеря концентрации, мышечная скованность, безразличие, апатия, вот не полный набор тревожных симптомов. Поэтому же чрезвычайно важно научить борца владеть свободными секундами так, как это необходимо. Находиться в эти свободные секунды именно в том состоянии, которое будет способствовать успешному для него исходу поединка.

Идеальное состояние или, как называют его спортсмены, «кураж» – это особый психологический настрой, при котором всё получается, всё идёт как по маслу. Борец чувствует себя превосходно, когда события развиваются успешно, но и не сникает при осложнении ситуации.

Можно ли управлять идеальным состоянием? Да. Одним из способов достижения успеха в борьбе является его провокация. Так опытным актёрам, например, удаётся вызвать значительные вегетативные сдвиги в организме, путём изменения мимики лица, то есть пустить слезу. Спортсмены, подобно актерам, смогут управлять эмоциями, если научаться контролировать свои

жесты, мимику и всю цепочку поведенческих реакций, сопровождающих то или иное действие.

Стоит внимательнее проанализировать свои выступления на соревнованиях. Соревнования - отличное зеркало, чтобы увидеть все проблемы, как на ладони.

Что же делать, как настроиться на поединок и успешно для себя его завершить? В ходе тренировочного процесса нужно вывести борца из так называемой зоны комфорта. Создать напряженные, приближённые к соревнованиям или даже более сложные и жесткие, чем на соревнованиях условия.

Необходимо намеренно усложнять условия. Например «жесткие» партнёры ставятся против «мягких», борьба с партнёрами более тяжёлой весовой категории, борьба с партнёрами, владеющими пробивными для данного спортсмена приёмами, моделирование наиболее сложных для конкретного борца моментов схватки.

Хорошей закалкой являются «матчевые встречи». Для поднятия напряжённости, желательно командные соревнования (стенка на стенку), со зрителями, причём такими, которые просто на голове стоят, чтобы разозлить спортсменов и выбить их из колеи. Барабаны и дудки в этом случае очень уместны. Несмотря на то, что при таком подходе присутствует элемент игры, борцу приходится трудно. В таких условиях держись, как можешь. И не просто держись, а стой до конца. Но, как правило, борцы радуются подобным испытаниям, понимая, что только после этого и появятся результаты. Как говорил Александр Васильевич Суворов: «Тяжело в учении–легко в бою».

Побеждать – не цель. Главное полюбить борьбу, почувствовать прелесть трудностей и радость от их преодоления и преодоления себя.

Существуют некоторые методы, которые помогают борцу сохранять концентрацию и уверенный настрой на предстоящий поединок. Например: в перерывах и паузах, чтобы не распылять внимание, взгляд слегка опущен. Взгляд, но не голова. Соблюдение определенных ритуалов также поможет сохранить психическое равновесия во время схватки. Необходимо выработать уверенную походку, на которую стоит опираться, особенно после неудачной атаки или эмоционального всплеска. Глубокое размеренное дыхание в паузах - это успокаивает. Во время атаки следует делать резкий выдох, особенно в заключительной части. Это придаст броску хлёсткость, и будет способствовать эмоциональной разрядке. Даже если дела идут не лучшим образом, поведение должно сохранять уверенность. Если моменты схватки требуют предельного напряжения, то в паузах необходимо раскрепоститься, представить себя очень спокойным и расслабленным. И вы будете таким! «Никаких проблем!» - необходимо показать это всем своим видом. Как бы не было сложно и тяжело, противнику нужно давать понять: сражаться ты будешь до конца. Необходимо помнить, что негативные самооценки никогда не используются во время схватки или соревнований, поскольку расслабляют спортсмена. Нужно думать о создавшейся сложной

ситуации только позитивно, необходима позитивная гибкость мышления. Не теряться под прессингом, повторять себе, что жаркая схватка – это как раз то, что тебя привлекает в борьбе. По окончании схватки, нужно сделать несколько энергичных шагов, как бы демонстрируя «Моё настроение приподнятое, со знаком «плюс», я уверен в себе и хорошо себя чувствую».

P.S. Занятия должны быть направлены на устранение первоисточника сложностей, связанных с соревновательным прессингом. Например, если спортсмен испытывает трудности с сохранением постоянной концентрации внимания, отчего время от времени «плывёт» по схватке. Вывод прост – следует собираться в момент начала контакта с противником, мысленно анализируя атаку, поддерживая себя мотивирующими фразами. Даже если допущена ошибка - не стоит на ней заострять внимание. Необходимо поддерживать уверенность в себе и гораздо более продуктивно представлять следующую позитивную атаку.