

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЫСЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ НА ПРИМЕРЕ ПАРУСНОГО СПОРТА

Шебеко Любовь Петровна

спортсмен, тренер, психолог, спортивный психолог, школа виндсерфинга "серфстанция "Ветраморе", РФ, г. Москва

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE USE OF MENTAL TRAINING IN THE PREPARATION OF THE ATHLETES ON THE EXAMPLE OF SAILING

Lyubov Shebeko

Athletes, coach, psychologist, sports psychologist, windsurfing school "Varmramore", Russia, Moscow

Аннотация. В статье приводятся примеры программ мысленных тренировок для спортсменов виндсерферов (для отработки техники поворота фордевинд).

Abstract. The article gives examples of programs mental training for athletes windsurfers (to practice techniques of a gybe).

Ключевые слова: психология; спорт; психология спорта; спортивная психология; мысленная тренировка; парусный спорт; виндсерфинг; фордевинд.

Keyword: psychology; sports; sports psychology; sports psychology; mental training; sailing; windsurfing; gybe.

Цель - разработать программу мысленной тренировки спортсменов виндсерферов (для отработки техники поворота фордевинд).

Психологические аспекты применения мысленной тренировки в спорте.

Результат спортсмена складывается под влиянием многих факторов: физическая форма, состояние его здоровья и самочувствие, психологическая готовность, тренерская поддержка и прочие обстоятельства.

Развитие физических возможностей человека имеет свой предел, а в работе над повышением

психологической устойчивости и подготовленности спортсменов есть еще достаточно простора для творчества спортивных психологов.

При прочих равных условиях, умение управлять своим психологическим состоянием в ходе соревнования, дает спортсмену большое преимущество.

Данные многочисленных исследований по спортивной психологии позволяют утверждать, что целенаправленное и систематическое использование мысленной тренировки является эффективным средством улучшения уровня мастерства спортсменов любого уровня. Известно, что почти все спортсмены высокого класса так или иначе используют мысленную тренировку в ходе своей спортивной деятельности, делая это либо целенаправленно, либо неумышленно, спонтанно [3].

Специфика слаломных парусных гонок (виндсерфинг). Поворот фордевинд.

Специфика парусного спорта состоит в том, что соревнования и тренировки возможны только при наличии ветра определенной силы (не менее 7 м/с для слалома). В отсутствие ветра виндсерферы занимаются общей физической подготовкой в спортивном зале или на улице и дополняют свои занятия мысленными тренировками по отработке отдельных элементов.

Выделим этапы слаломной гонки: старт, прохождение дистанции (гонки), финиш.

Поворот - это ключевой момент для спортсменов в слаломных гонках. Так как, вся борьба спортсменов происходит именно на поворотах. Слаломная гонка содержит только повороты фордевинд (по ветру).

Для выполнения поворота спортсмену необходимо оценить ситуацию на знаке, выбрать оптимальное место для поворота, выполнить поворот, набрать скорость и продолжить движение.

Даже опытные спортсмены, выполняя поворот на соревнованиях, могут допускать ошибки, которые приводят к потере скорости, а, следовательно, и к потере позиций.

Залог хорошего поворота - это правильно выбранная траектория (с учетом ветра, волны, а главное, положения других спортсменов) и способность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию (например, падения соперников), и, конечно же, техника выполнения поворота.

Мысленная тренировка спортсменов виндсерферов

Все образы, которые используются в ходе мысленной тренировки, условно можно разделить на две большие группы: образное представление собственных движений и визуализация ситуации, в которой происходят тренировки и соревнования [3].

В данной статье мы рассмотрим только представление спортсменом виндсерфером собственных движений в процессе выполнения поворота фордевинд.

Ошибки и трудности, возникающие у спортсменов индивидуальны, поэтому мысленная тренировка составляется совместно с тренером и учитывает особенности данного спортсмена (если у данного спортсмена есть трудности с какой-то определенной частью элемента, то, и акцент в мысленной тренировке делается на наиболее проблемной части, она описывается более тщательно и подробно и дополняется позитивными установками: я могу, я молодец и т. п.). Добавляются желаемые качества (например, я быстрый, я резкий, я все делаю четко, я сосредоточен).

Спортсмен А. Выполняет поворот достаточно быстро и четко. Но иногда отвлекается и может упасть в воду без внешних причин, просто потеряв концентрацию.

Спортсмен Б. Выполняет поворот медленно и боязливо. Однажды он получил травму, столкнувшись с другим спортсменом и выполнении поворота. Воспоминания боли и страх

повторной травмы заставляют его проявлять излишнюю осторожность при прохождении поворота. Спортсмен стал выбирать траектории слишком большого радиуса. Ему кажется, что это страхует его от возможных столкновений на поворотах. При этом, другие гонщики выбирают свободную оптимальную траекторию и обходят его.

Для каждого спортсмена команды составляется индивидуальная схема мысленной тренировки, которая учитывает особенности и актуальные задачи данного виндсерфера.

Мысленная тренировка спортсмена А:

Я сосредоточен только на повороте. Никакие посторонние мысли меня не отвлекают. Все мое внимание только на повороте.

Я посмотрел вокруг - убедился, что ни с кем не пересекаюсь траекторией поворота.

Перехватил заднюю руку.

Снялся с трапеции

Вытащил ногу из задней петли поставил ее на другой борт.

Согнул колени.

Спина прямая.

Держу парус закрытым.

Смотрю на выход из поворота.

Переношу мачту с парусом на другой борт.

Меняю ноги. Поворот паруса.

Переношу переднюю руку ближе к мачте.

Перебрасываю парус с перехватом рук на другой стороне гика.

Уваливаюсь.

Толкаю доску.

Набрал скорость.

Поехал.

Я молодец. Отлично выполнил поворот. Держу концентрацию!

Мысленная тренировка спортсмена Б:

Я четко спокойно и быстро пройду поворот.

Я выбрал правильную траекторию.

Я в безопасности, так как убедился, что никого нет на моей траектории.

Перенес заднюю руку дальше по гика (широкий хват).

Снялся с крючка трапеции.

Вытащил ногу из задней петли и поставил ее на подветренный борт.

Согнул ноги.

Позволил парусу утащить меня вперед.

Держу парус закрытым обеими руками (задняя рука - согнута, передняя рука - прямая).

Спина прямая.

Смотрю в центр поворота.

Переношу мачту с парусом на другой борт.

Меняю ноги. Поворот паруса.

Перехватываю переднюю руку ближе к мачте.

Перебрасываю парус. Перехватываю руки на другой стороне гика.

Я четко и быстро выполнил поворот!

Спортсмены выполняют данные мысленные тренировки три раза в день:

1. Первый раз, перед выходом на воду, сидя в спокойной обстановке с закрытыми глазами.
2. Второй раз проговаривают программу, имитируя выполнение поворота на тренажере.
3. Третий раз дома, перед сном.

Проходя реальный поворот на воде, спортсмены также мысленно повторяют свою тренировочную программу.

Заключение

Проведение серии мысленных тренировок по представлению собственных движений в процессе выполнения фордевинда (в течение одного месяца перед соревнованиями) позволило спортсменам показать более качественное и безошибочное выполнение поворотов на соревнованиях.

Таким образом, использование мысленной тренировки в сложно-координационном виде спорта (виндсерфинге) для отработки элемента поворота фордевинд помогло сформировать у спортсменов устойчивый навык безошибочного выполнения данного элемента.

Список литературы:

1. Анохин П.К. Избранные труды. Системные механизмы высшей нервной деятельности. – М., 1979.
2. Билл Гладстоун «Тактика парусных гонок». М. Изд-во Аякс-Пресс 2018. – С. 30-35.
3. Веракса А.Н., Горюева А.Е., Грушко А.И., Леонов С.В. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. М.: Спорт Москва, 2016, ISBN 978-5-9907240-6-8, 208 с.
4. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе регуляции психической деятельности. – М., 1986.
5. Зинченко В.П., Леонтьев А.Н., Панов Ю.Д. Проблемы инженерной психологии // Инженерная психология. – М.: Изд-во МГУ, 1964. – С. 5-23.

6. Интернет-источник: учебник Вадима Комарова (редакция Сергея Вдовенкова)
<http://www.surflife.ru/obuchenie/uchebnik/9776>.
7. Леонтьев А.Н. Психология образа // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. – 1979. – № 2. – С. 3–13.
8. Роберт Дас и Эрик фон Краузе «Маневры под парусами» М.: изд-во Аякс Пресс, 2003. – С. 109-115.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Учпедгиз, 1946.
10. Фаликман М., Спиридонова В. Когнитивная психология: история и современность. – М.: Ломоносовъ, 2011. – 384 с.
11. The 12 Step Jibe by Dasher США <https://aktsport.ru/vindsurfing/fordak-po-dasheru-vindsurfing-uchebnoe-video-chast-1-iz-2.html>.

Приложение 1.

На фото поворот спортсмен виндсерфер (Antoine Albeau 25 x windsurfing world champion, windsurfing) выполняет поворот фордевинд в слаломной гонке

