



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ТЕННИСУ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Психологическая подготовка спортсмена

Методическое пособие

Уфа 2019

Психологическая подготовка спортсмена

Аутогенная тренировка.

Беседа: Наш организм устроен таким образом, что всё, что происходит с нами, как с нашим внутренним состоянием, так и с нашими внешними проявлениями, управляется нашей центральной нервной системой. Центральная нервная система состоит из коры головного мозга, подкорковых участков, вегетативной и периферической нервных систем. Кора головного мозга воспринимает всю информацию извне, перерабатывает её и укладывает себе в память. Так в коре головного мозга образуются и существуют различные центры, такие, как — центр зрения, центр слуха, двигательный центр, центр эмоций, мышления и т.д. Когда любая информация неоднократно усваивается нашим сознанием и укладывается в нашей памяти, то она может быть передана подкорковым участкам коры головного мозга. Что это значит? Это значит, что эта информация в виде приобретённых знаний и опыта, признанна нами, и может существовать как бы в автоматическом режиме. И эта наша деятельность, основанная на этой информации, управляется подкорковыми участками коры головного мозга без воздействия извне информационных помех.

Что касается спортивной деятельности теннисиста, то изучение и совершенствование технических приёмов, тактических игровых действий должно сводиться к тому, что бы ударные движения и игровые действия выполнялись на чувственной основе, на основе мышечных, двигательных ощущений.

Возникает вопрос: - а может ли человек настроить, и в дальнейшем управлять своим сознанием, чтобы оно в свою очередь более эффективно осуществляло необходимую конкретную деятельность? Оказывается можно. Резервы человеческого мозга огромны. Такую возможность предоставляет аутогенная тренировка.

Сеанс аутогенной тренировки.

Удобно располагаемся в кресле, руки покоятся на сидении, голова фиксирована на спинке кресла. Делаем глубокий вдох, спокойный продолжительный выдох. Повторяем 2 раза. На выдохе закрываем глаза. Слушаем, вникаем в смысл сказанных слов ведущего сеанс.

Я спокоен, я совершенно спокоен, я полностью занят самим собою. Посторонний шум, звуки доносятся издали, мне не мешают. Дыхание моё спокойное, ровное. Сердце работает ритмично. Все мысли, заботы, переживания ушли на задний план, забылись.

Моё внимание на моём лице - лоб разглажен, брови опущены, мышцы глаз расслабились. Мышцы щёк расслабились, губы, зубы разжаты, нижняя челюсть отвисла. Язык мой толстый и теплый он полностью занимает всю полость рта.

Дыхание моё спокойное, ровное.

Сердце работает ритмично. Моё внимание на моих руках - плечи опущены, руки расслабились. Мои руки от плеч и до кончиков пальцев наполняются теплом и постепенно тяжелеют. Руки мои **теплые и тяжёлые.**

Моё внимание на моих ногах. Мышцы ног расслабились. Ноги мои постепенно тяжелеют и наполняются теплом. Ноги мои теплые и тяжёлые.

Дыхание спокойное, сердце работает ритмично. Я всё более погружаюсь в себя. Моё внимание на моём теле. Мышцы спины расслабились. Я чувствую приятное тепло и тяжесть спины. Мышцы живота расслабились. Я чувствую приятное тепло и тяжесть живота. Тело моё расслабленное, лёгкое и тёплое.

Я полностью расслаблен, раскрепощён. Я отвлечён от внешних воздействий, мои мысли направлены на раскрепощённое состояние тела и души.

Я вижу голубое небо, парящую в небе птицу, я чувствую себя птицей парящей в небе. Мне приятно находиться в таком состоянии.

Пауза 20 секунд.

Дома, в школе, на корте, в любой обстановке я спокоен, уравновешен и уверен в себе. Повторить 2 раза.

Пауза 10 секунд

Я хорошо отдохнул, набрался сил и энергии. В следующий раз состояние покоя и расслабленности наступит ещё быстрее и глубже.

Делаем глубокий вдох, спокойный выдох. Повторить 2-3 раза.

На вдохе открываем глаза.

Беседа:

Восприятие разговорной речи ведущего сеанс аутогенной тренировки.

Когда я даю определённую установку, произношу слова, необходимо не только услышать, но и, поняв сказанное, на чувственной основе ощутить на себе соответствующее состояние:

Дыхание спокойное, ровное - лёгкие наполняются кислородом - глубокий вдох, на выдохе мышцы груди расслабились, получить соответствующие ощущения.

Посторонние шумы как-бы приглушаются.

Внимание на лице, как-бы посмотреть на своё лицо со стороны, как-бы в зеркале.

Лоб разглажен - нет морщин, нет напряжения.

Мышцы глаз расслабились, веки слипаются.

Нижняя челюсть отвисла — выполнить, полный контакт поверхности языка с полостью рта.

Мышцы расслаблены, ощущение тяжести и тепла рук, ног, тела.

Сердце работает ритмично, прислушаться к ритму работы сердца.

Беседа:

Ситуация в матче. Проигранное очко в результате активных и успешных игровых действий соперника. Негативное отношение проигравшего очко к данной ситуации: - негодование, злость на соперника, недовольство решением судьи по поводу места приземления мяча. **Позитивное отношение - смирится с проигрышем очка, успокоится. Ситуация уходит в прошлое. Мысленно похвалить соперника за хороший удар.**

Внушить себе веру, что и ты можешь так же играть хорошо. Оценить игру соперника, свою игру, мобилизовать себя на дальнейшую качественную игру. Игровыми действиями добиваться позитивной установки.