



Психические состояния спортсмена - особая категория психологии спорта, объединяющая большую группу жизненных явлений.

Я неоднократно себя убеждал в этом перед соревнованиями и конечно же считаю что психические состояния нельзя полностью сводить к переживаниям, однако они занимают значительное место.

Я считаю ,что эмоциональное состояние спортсмена перед стартом играет важную роль. Сам спортсмен и его тренер обязаны перед стартом собраться и настроиться на победу.

Я на себе лично ощущал и наблюдал за своими ребятами по команде перед игрой волнение, частичную дезорганизацию поведения, беспричинное оживление, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью, ошибками, которое в спорте называется Стартовой лихорадкой.

В команде у нас так же были спортсмены которые были очень спокойны перед соревнованиями, я всегда удивлялся на них. Такое состояние наш тренер называл Стартовая апатия. У них наблюдалась некоторая сонливость, вялость движений, снижалась общая активность и желание соревноваться. Однако у ряда спортсменов через некоторое время (час или два), постепенно, по мере приближения времени соревнований, состояние апатии переходило в оптимальное соревновательное состояние.

Еще наблюдался очень интересный момент, и на него нас конечно настраивал наш тренер это Боевая готовность. Он сосредотачивал наше внимание на предстоящие соревнования, обращал наше внимание на повышенную восприимчивость и способность мыслить, действенность грамотно ,работать командой. Я считаю ,что нам это помогало побеждать Ведь в любом спорте боевая готовность характеризуется особой отчетливостью сознания, рискованностью, раскрепощенностью мышц и движений, безграничной верой в возможность победы.

И вот на этом мне хочется особенно остановиться.

После соревновательные ощущения или "победное состояние".

Я всегда анализировал свое состояние после завершения соревнований. Я прекрасно знал, что Соревнование может закончиться как победой, так и поражением.

Мне хочется выделить эмоции, связанные с победой, и эмоциональные состояния, связанные с поражением в соревнованиях.

Положительные чувства :

- чувства заслуженного превосходства, удовлетворения достигнутым результатом;
- чувство полноты жизни, бодрости, оптимизма, радости;
- чувство уверенности в своих силах, усиливающееся желание продолжать работу и преодолевать трудности, связанные с тренировками и соревнованиями.

Были и отрицательные чувства к победе:

- переоценка своих возможностей, ведущая к снижению качества и количества работы над собой;
- в результате высочайшего напряжения всех сил и порой с трудом добытая победа приводила иногда к отказу от дальнейшей работы и вообще уходу из спорта, нежеланию больше так напрягаться, терпеть и вести соответствующий образ жизни.

Говоря об эмоциях и моим состоянием связанных с поражением, я хочу отметить, что и здесь многое зависит от отношения спортсмена к случившемуся, от того, как он настроен, от образа его мышления и от того, каким трудом дался ему этот результат. Чаще всего наблюдаются следующие группы событий:

- чувство угнетения, упадка сил, потеря уверенности, обида, разочарование, зависть по отношению к выигравшим;
- апатия, безразличие, потеря интереса к занятиям спортом когда спортсмен на время или навсегда бросает спорт;
- активные эмоции, стимулирующие более напряженную подготовку, дисциплину, самоотдачу, стремление повышать результат, перейти в группу победителей.

Указанные эмоциональные состояния могут иметь самую различную интенсивность, длительность. Иногда это кратковременные, но достаточно

насыщенные эмоциональные проявления с соответствующим внешним выражением; иногда это менее выраженные, но длительные состояния, эмоциональный фон. Некоторые отрицательные состояния проходят сами ("время лечит"), в некоторых случаях нужны соответствующие воздействия. Все это составляет содержание и характеристику спортивной деятельности.

Работая над этой темой я конечно же пользовался литературой. Но многое написал из своего спортивного опыта. Играя 15 лет в хоккей я конечно же испытал много эмоциональных стрессов, как в победах так и в поражениях, но не только на соревнованиях но и в спортивной карьере. У меня было много тренеров, и не все видели в нас героев победителей, детей желающих играть и участвовать в соревнованиях.

Я вспоминаю горькие моменты, когда меня не брали на игры, не выпускали на лед. Отлично помню свой первый гол, находясь в защите и забив его от синей линии. Может это и стало тем первым моментом поверить в себя и уверенно добиваться успехов.

Но я шел уверенно к победе, я уверенно добивался своей цели. Не все ребята которые играли со мной и были лучше меня во многом , сейчас остались в спорте.

А мне нравится играть, нравится приезжать в незнакомые места, незнакомые ледовые дворцы, испытывать легкое волнение и тревогу, адаптироваться на новом месте на новом ледовом поле.

Мне нравилось ощущать эмоциональный подъем, и чувство удовлетворения достигнутым результатом!