

Общие рекомендации по оптимизации тревожности спортсмена и преодолению страха

Особого внимания со стороны тренера и психолога требуют спортсмены, с очень высокой тревожностью. Этот уровень тревожности может порождаться либо реальным неблагополучием спортсмена в наиболее значимых ситуациях тренировки и соревнования, либо являться следствием нарушений в развитии самооценки, возникновении внутриличностных конфликтов. Эти случаи являются существенными, однако они нередко проходят мимо внимания тренеров. Такой высокий уровень тревожности часто испытывают спортсмены, которые ответственно относятся к делу и выступают успешно. Однако для достижения такого результата они затрачивают невероятно много усилий, чревато возникновением нервных срывов, особенно при усилении требований к спортсмену и усложнении условий деятельности. У таких спортсменов часто наблюдаются выраженные вегетативные реакции и возможны психосоматические нарушения.

Тревожность спортсмена часто обусловлена наличием противоречия между высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе, конфликтностью самооценки. Это заставляет спортсменов, с одной стороны, постоянно добиваться успеха, а с другой, порождает чувство неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности и мешает им правильно оценить свое состояние. Как следствие происходит гипертрофия потребности в достижении и она приобретает не насыщаемый характер. В итоге возникает перегрузка, перенапряжение, снижается работоспособность, повышается утомляемость.

Тренер и спортсмены должны распознавать признаки тревожности:

Признаки соматической тревожности: ощущение сухости во рту, сердцебиения, утомления уже в начале разминки; покраснение кожи; частая зевота; позывы к мочеиспусканию; неприятные ощущения в желудке; влажные ладони и ступни; изменение голоса; тремор конечностей, дрожание

мышц. Соматическая тревожность часто снижается хорошей разминкой и не так страшна для спортсмена. Надо сформировать настрой на победу.

Признаки когнитивной тревожности: головная боль; раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до соревнований; нарушение сна, бессонница, сновидения с переживанием невыполненного дела; ощущение неполного отдыха после сна; повышенная раздражительность в общении; выраженная смена молчаливости с болтливостью; отсутствие реакции на любимую музыку; невнимательность к объяснениям тренера и др.

Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов рекомендуется:

- развивать волевые качества (решительность, уверенность, самообладание);
- обеспечивать спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формировать адекватную самооценку;
- развивать у спортсменов эмоциональную устойчивость;
- сбалансировать уровень притязаний с возможностями спортсмена;
- обеспечивать страховку при выполнении упражнений и эмоциональную поддержку перед стартом.

Из методических рекомендаций «Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика)»