

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СКЕЛЕЛАЗІВ

Досягнення високих результатів багато в чому залежить від психічного стану спортсмена. Є багато прикладів, коли фізично, технічно і тактично сильніша команда програвала команді, яка була менш підготовленою, але показала більше волі до перемоги, стійкості та енергії. При оволодінні технікою, тактикою і розвитку фізичної підготовленості надзвичайно важливе значення мають психічні функції та якості особистості. Для оволодіння всіма аспектами спортивної підготовки необхідні високорозвинені сила волі, мислення, пам'ять, концентрація, спостережливість і рухова чутливість.

Психологічна підготовка скелелазів є важливою складовою спортивної підготовки. Її використовують для формування, розвитку і вдосконалення психологічних характеристик важливих спортсменам і командам для досягнення успіху).

Вона поділяється на загальну психологічну підготовку та психологічну підготовку до змагань. Загальна психічна підготовка спортсменів здійснюється на різних етапах підготовки. Його основними завданнями є:

- виховання моральних якостей і вольових якостей;
- розвиток і вдосконалення професійного сприйняття: уваги, спостережливості, мислення, здібностей до емоційного управління.

Виховання моральних якостей і якісне виховання волі має бути тісно інтегровані. До моральних якостей відносяться: колективізм, патріотизм, дисциплінованість; до сильної волі – чіткість мети, наполегливість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання. Більшість альпіністів погодяться, що скелелазіння робить людей щасливими. Однак відчуття щастя зазвичай виникає лише на другому етапі, після справжнього підйому

Страх присутній завжди, що також важливо при підйомах на велику висоту. «Гарне самопочуття» часто приходиться лише після того, як ви розумієте, що щось подолали і він не є причиною страху скелелазів. Страх – це природна реакція, яка заважає спортсменам йти на непередбачені ризики, часто можна почути в дискусіях про страх, але це лише натяк на реальність. Коли їм хочеться робити те, що вони люблять, боротися із гравітацією на великій висоті, і коли їхній шлунок збивається від страху, що вони нічого не можуть зробити без цього знання, як це допомагає їм протистояти. Певні люди виглядають спокійними та ненастрашеними, тоді як інші можуть час від часу відчувати тривогу або напади паніки. Падіння так само страшно, як страх темряви, як пошук «вимикача».

Висновки. Психологічна підготовка скелелазів, що включає вправи на концентрацію, самонавіювання та подолання страху, стає вашим таємним ключем до успіху у змаганнях з скелелазіння. Вона дає вам стійкість, віру в себе і мотивацію, необхідні для досягнення найвищих результатів. Розвиток стійкості до психологічного тиску та впевненості у власних силах здатен істотно поліпшити результати скелелазів під час змагань. На нашу думку, психічна підготовка скелелазів є невід’ємною частиною успіху в скелелазінні яка допомагає спортсменам краще зосередитися, зберігати спокій під тиском, подолати страх і невпевненість і досягти кращих результатів.

*Науковий керівник: Володимир КОРОТЯ
старший викладач*