

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СССР
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2 91-8
1485-8

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЗАРУБЕЖНЫХ ТЕННИСИСТОВ
(по материалам зарубежной литературы)
Обзорная информация

ЦООНТИ-ФИС
Москва 1989

752.2

981
431-11K

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СССР
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАРУБЕЖНЫХ
ТЕННИСИСТОВ (по материалам зарубежной печати)

Обзорная информация

ПОСНТИ-ФиС

Москва 1989

СО Д Е Р Ж А Н И Е

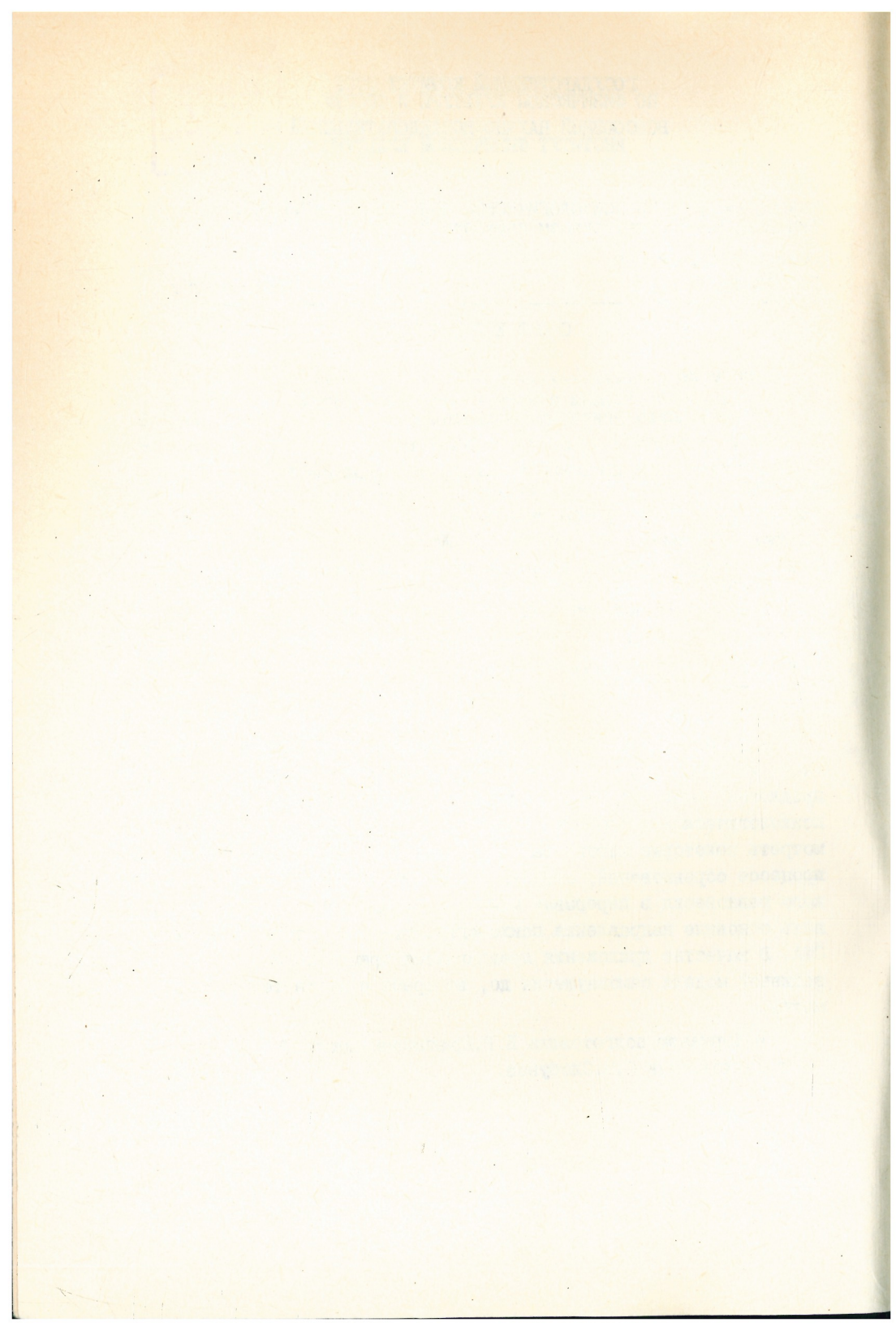
Введение	3
Саморегуляция в большом спорте – один из основных компонентов психологической подготовки	6
Отдельные вопросы психологии теннисиста	9
Психологическая подготовка теннисиста (американская методика)	17
Стресс – активизатор успешной игры	36
Оценка напряженности матча (по Дж. Лоэру)	39
Психофизическая саморегуляция в перерывах между розыгрышем очка	42
Психологические аспекты основных ударов в теннисе	46
Выводы	47
Приложение	49
Литература	53

Аннотация. После краткого анализа основных методов саморегуляции и психологических особенностей характера теннисиста автор предлагает более подробно остановиться на практических аспектах психологической подготовки теннисистов высокой квалификации: рассмотреть некоторые методы самоконтроля психологической нагрузки в процессе соревнований, отдельные аспекты восстановления психического равновесия в перерывах между розыгрышем очка, проанализировать основные направления психологической подготовки теннисистов США. В качестве приложения предлагается пример негативной и позитивной модели самовнушения до, во время и после теннисного матча.

Информацию подготовила Е.Р.Ермишкина, научный консультант
канд. психол. наук С.М.Слобунув.



2019312419



ВВЕДЕНИЕ

Психология спорта за несколько десятков лет своего существования претерпела значительную эволюцию, пройдя тернистый путь от описаний и попыток объяснить отдельные явления, встречающиеся в спортивной практике, к прогнозированию и управлению результатами спортсменов.

Не претендующий на законченность обзор доступной нам отечественной литературы по психологии спорта выявил недостаток публикаций, посвященных тем или иным аспектам деятельности теннисиста. При этом обращает на себя внимание отсутствие аналитических работ, посвященных обобщению передового зарубежного опыта.

Р.С.Абельская рассматривает мышление теннисиста в процессе решения тактических задач (27); П.А.Рудик затрагивает отдельные вопросы психологической подготовки теннисиста (42); динамика эффективности соревновательной деятельности в зависимости от уровня психической напряженности анализируется Т.С.Ивановой (29,30). Актуальными являются работы обобщающего характера, например, затрагивающие вопросы психологической подготовки к соревнованиям: М.И.Дьяченко и др. (28); Е.Г.Козлов, И.А.Григорьянц (34); проблемы психорегуляции: Б.Каражанов (32), Ф.З.Меерсон (35), В.П.Некрасов и др. (39); личностных факторов: Ю.Я.Киселев (33), В.М.Мельников, В.Н.Непопалов, Л.С.Солнцева (36), В.А.Плахтиенко, Ю.М.Блудов (41); психофизической тренировки: Е.П.Ильин (31), В.В.Медведев (37), Ю.А.Мерзляков (38), В.П.Озеров (40) и др.

Используя определение Г.И.Савенкова (43), напомним, что психологическая подготовка "есть система психолого-педагогических воздействий на спортсменов, направленных на развитие психических свойств и качеств личности, необходимых для данного вида спорта, и позволяющих спортсмену стабильно показывать высокие спортивные результаты". В соответствии с этим, в предлагаемом обзоре была предпринята попытка обобщить передовой зарубежный опыт, анализ которого, вероятно, может быть полезным для оптимизации соревновательной деятельности советских теннисистов на международной арене.

Теннис, с точки зрения типологии видов спорта, относится к

эвристическим (творческим), индивидуальным. Можно сказать, что это – совершенная "лаборатория" по созданию сложнейших психологических коллизий, конфликтов, острого соперничества, чему способствует и разнообразие кинематических особенностей деятельности теннисиста, и значительная вариативность игровых ситуаций. Спортсмен-игровик характеризуется, в первую очередь, тактическим мышлением, зависящим от уровня подготовленности и потенциальных возможностей соперника, его намерений, хода борьбы в матче, умения принимать оптимальное решение, выбирая из многих возможных в минимальный промежуток времени. Разумеется, высокие результаты в теннисе требуют гармоничной подготовленности спортсмена – не только психологической, но и технико-тактической, физической. Не на последнем месте оказываются и свойства личности: решительность, инициативность, настойчивость и самообладание, а также кинестатическая чувствительность, чувство времени и движения.

Теннис высших достижений увеличивает требования к психологической подготовленности игроков – в ряду факторов, вызывающих стресс, можно назвать и значительную мотивацию, и снижение возрастных границ, и коммерциализацию, и огромную конкуренцию среди игроков, и обилие соревнований. Содержание психологической подготовки теннисистов высшей квалификации представлено на структурной схеме I (по И.Гёму, (6)).

Схема I.

Содержание психологической подготовки

Формирование личности спортсмена	Психологический аспект отбора талантов	Регуляция психических состояний
идеологическая и морально-волевая подготовка	влияние наследственности	программирование выступления
умение сосредоточиться и быстро переключить внимание	влияние среды	воспитание ответственности
оптимальная мотивация	влияние мотивационных факторов	словесные средства
эмоциональная стабильность	умение находить решение в конфликтных ситуациях	релаксационные техники
желание соревноваться		
самообладание		

В работе над обзорной информацией использовались, главным образом, англоязычные научно-методические источники, хотя и были отмечены отдельные публикации ученых социалистических стран. Довольно подробно освещены методические особенности практической работы известных американских психологов Дж.Лоэра (8-20). Дж.Каппаса (7), С.Вилкинсона (26) с теннисистами мировой элиты.

В начале обзора мы позволим себе кратко остановиться на различных видах саморегуляции с тем, чтобы проиллюстрировать широту спектра вопросов, связанных с этой проблемой, и привлечь внимание теннисистов к разнообразию возможного применения психологических методик, использованию всего комплекса в целом, творческому подходу к особенностям саморегуляции. Затем мы остановимся на анализе отдельных зарубежных публикаций, посвященных психологическим аспектам тенниса. Надеемся, что и методические рекомендации американских ученых-практиков смогут заинтересовать и оказаться полезными в работе наших специалистов по теннису. В приложении использованы материалы из книги "TENNIS A PROFESSIONAL GUIDE" (США, 1984 г.), иллюстрирующие положительную и отрицательную модель самовнушения-настройки теннисиста до матча, в течение него и по окончании, что позволяет на практике скорректировать содержание самоприказов и аутобесед, оптимизирующих спортивный результат. Проанализированный материал позволил представить основные положения обзора в обобщенном виде (см. "Выводы"). Библиография обзора содержит свыше тридцати зарубежных источников.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ В БОЛЬШОМ СПОРТЕ — ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Одна из сложнейших проблем современного большого спорта — поиск возможностей управления эмоциями и поведением спортсмена, что в значительной мере облегчает адаптацию к нагрузкам, ускоряет процессы восстановления, способствует эффективному применению самоконтроля в условиях стресса.

Накопленные знания и опыт указывают на то, что спортсмену необходимо овладеть умением контролировать и управлять своими эмоциями и мыслями (регулировать уровень возбуждения); в этом ему помогают специально разработанные методы саморегуляции и самоконтроля. Представляя проблему в общих чертах, ограничимся кратким описанием нескольких наиболее известных и повсеместно используемых в спорте техник.

К наиболее простым методам предсоревновательной подготовки следует отнести так называемую положительную симуляцию, которая заключается в том, что спортсмен многократно представляет свое выступление в наиболее важных соревнованиях, добиваясь воображаемого успеха.

Близким по значению методом является овладение идеальным для выступления состоянием, которое было присуще спортсмену в момент наибольшего триумфа.

Еще один из методов — систематическая десенсибилизация и отключение. Первый основан на сосредоточении мысли на вызывающих страх обстоятельствах, которые могут сопутствовать приближающимся соревнованиям. Спортсмен мысленно устраняет все препятствия и преодолевает воображаемые трудности, благодаря чему повышается порог психологической устойчивости и приобретается навык преодоления негативных эмоций. Спортсмен, который не раз старался распознать свой страх в безопасных условиях (от наименее до наиболее значимых помех), сможет эффективно противостоять дестабилизирующим факторам на соревнованиях. Второй, достаточно простой способ повышения помехоустойчивости, так называемое отключение, которое предполагает мысленное перенесение в совершенно искусственную ситуацию (например, представление себя в космосе, на морской волне и т.д.).

Среди релаксационно-концентрирующих методов, нацеленных на ускоренное восстановление или мобилизацию, спортсмены чаще всего используют прогрессивную релаксацию, аутогенную тренировку.

Благодаря прогрессивной релаксации (субмаксимальное, переменное напряжение и расслабление отдельных мышечных групп в определенной последовательности в положении лежа или сидя) спортсмен познает и осознает связь между реакциями тела и психики, которые сопутствуют напряжению-расслаблению мышц. Таким образом, происходит обучение тому, как в случае необходимости достигнуть состояния расслабления.

В аутогенной тренировке спортсмен концентрирует мысль на осознание чувства тепла и тяжести в отдельных частях тела, достигая постепенно состояния релаксации или (при соответствующей программе и направленности суггестии) мобилизации всего организма и психики.

Наименее сложными методами релаксации в процессе подготовки к соревнованиям являются, в частности, углубленное дыхание и прослушивание музыки. Глубокий вдох, как правило, ассоциируется с чувством напряжения, тогда как медленный выдох расслабляет тело. Сознательное дифференцирование напряжения и расслабления, которому сопутствует чувство удовольствия, — это одно из упражнений йоги. Контроль дыхания является также специфическим действием, подготавливающим спортсмена, к примеру, к выстрелу из стартового пистолета или подаче в теннисе.

Достаточно легко достигается расслабление при прослушивании спокойной, приятной музыки, тогда как динамическая мелодия активизирует и ускоряет темп деятельности. Отсюда следует, что каждый спортсмен должен располагать знаниями относительно того, какая музыка необходима ему в различных ситуациях.

Более сложной формой саморегуляции, овладение которой требует значительного времени и усилий, является аутогиноз или самовнушение.

Идеальный сон, вызываемый этим методом, связан с чувством уверенности в себе и веры в достижение наилучших результатов при оптимальном уровне возбуждения. (Jamer Mental Training -

внутренняя мысленная тренировка). Управляемое внушением повышение концентрации внимания на решении задачи приводит к тому, что у спортсмена возникает впечатление, как будто все происходит "само собой" так, как было запланировано. Проведение аутогипноза перед стартом, как правило, положительно влияет на результаты.

В настоящее время все чаще в спорте используется метод обратной связи, позволяющий при помощи специальной аппаратуры (фиксирование волн ЭКГ, ЭМГ и т.д.) получать информацию о состоянии организма, зависящем от возбуждения в настоящий момент. После распределения в определенных частях тела поверхностных электродов, подключенных к устройству, спортсмен получает зрительные сигналы, благодаря чему учится распознавать и контролировать различные эмоциональные состояния. После тренировки с использованием обратной связи спортсмен умеет оценить степень возбуждения уже без использования аппаратуры, что в свою очередь обеспечивает ему адекватную ситуации эмоциональную настройку.

В течение последних лет особую популярность среди спортсменов приобрела медитация как метод самосовершенствования. Среди различных ее форм наиболее общеупотребительны системы, пришедшие к нам с Востока: йога, дзен, трансцендентная медитация (ТМ).

Йога чаще всего характеризуется как система, влияющая на физическую, психическую и духовную сферы человека, ставящая своей целью максимальное развитие этих сфер. Используя технику дыхательных упражнений хатха-йоги, спортсмен может достигнуть состояния высочайшей невропсихической интеграции.

Основной постулат в системе дзен таков: в состоянии возбуждения мысли человека рассредоточены и он не может сконцентрироваться соответствующим образом на решении поставленной задачи. Методика дзен способствует развитию благоприятных для спортсмена качеств, например, уверенности в себе, упорства, полной концентрации внимания на предстоящем действии.

ТМ — простой метод ауторелаксации, связанный с традициями Востока. Практикуется дважды в день, в течение 15–20 мин. Медитирующий ходит в сидячем положении, глаза закрыты, мыс-

ленно постоянно повторяя гармонично звучащий звук (mantra). В этом случае используется естественная тенденция организма к приобретению наибольшей стабильности и саморегуляции. В отличие от других форм медитации мантра не требует ни концентрации внимания, ни каких-либо иных физических усилий, что способствует ее популярности. Может практиковаться в любых условиях, даже во время "часа пик" в общественном транспорте. Снижение психической активности ведет за собой уменьшение физической: внезапное состояние покоя бывает даже глубже, чем во время сна. При этом ТМ интегрирует состояние глубокого покоя с состоянием полной готовности и ясного сознания.

Положительное влияние ТМ возрастает с течением времени.

В отечественной литературе последних лет обращает внимание работа В.П.Некрасова с соавт. (39), посвященная психорегуляции в подготовке спортсменов. В частности, отмечаются следующие методы саморегуляции: аутогенная тренировка, регулирующее музыкальное воздействие, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка, "наивная" психорегуляция, а также и некоторые варианты простейших методов (использование приемов логики, самоприказов, образов, целенаправленное представление ситуаций, способы отвлечения, сознательное управление мышечным тонусом, контроль состояния голоса, дыхания и др.).

Конечно, кроме упомянутых, существует огромное количество других методик и их модификаций, которые варьируются, создавая различные комбинации для регуляции эмоционального состояния, углубления и ускорения восстановления, оптимальной настройки на спортивную борьбу и др.

ОТДЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ ТЕННИСИСТА

Психологические особенности теннисиста рассматриваются в книге Р.А.Фиша "Анатомия и психология тенниса"[✕]. Автор утверж-

[✕] R.A.Fish "The Anatomy and Psychology of Tennis". - Mayland PRESS Ltd. - London, 1968.

дает, что среди спортивных игр выделяются такие, которые требуют особых качеств характера: смелости, твердости, концентрации, веры в собственные силы (так называемые четыре "си": courade, caracter, concentration, confidence). По мнению Р.А.Фиша, успех в теннисе требует сообразительности (40 %), рациональной техники (30 %), высокой физической работоспособности (25 %). Он подчеркивает, что все известные теннисисты, в первую очередь, отличаются любовью к избранному виду спорта, способностью противостоять физическому и психическому утомлению, трудолюбием, способностью к высокой концентрации внимания.

П.Метцлер^{*} так же, как и Р.А.Фиш, отмечает необходимость постоянного совершенствования положительных качеств характера и нейтрализации отрицательных. Всех теннисистов автор делит на "твердых бойцов" и "боязливых". К первой категории относятся теннисисты, которые "не подарят" противнику ни мяча, будучи уверенными в эффективности своих действий. Ко второй — те, которые слишком осторожничают, часто ошибаются при выполнении простейших ударов, ищут причины неудач в качествах характера, что вызывает у них негативное отношение к игре, нервозность и в результате, — очередные ошибки и неудачи. Автор анализирует влияние нервозности на игру теннисиста и методы, позволяющие преодолевать это негативное состояние. Рекомендуются максимально концентрироваться на разыгрываемом очке, на конструктивных моментах проходящего матча, т.е. на решении текущих задач игры, а также уметь расслабляться в различные моменты встречи. Кроме того, теннисиста должны отличать скромность, умение управлять своими эмоциями, умение скрывать свое психическое состояние во время матча.

Значение постоянного зрительного контакта с мячом рассматривает И.Дырда^{**}. Анализируя результаты анкетирования известных специалистов по теннису, автор пишет, что 50-80 % всех ошибок происходит из-за того, что спортсмен не смотрит на мяч. Резуль-

* P.Metzler. Advanced Tennis. — Melbourne, 1967.

** J.Dyrda. Patrzenie na pilke. Tenis Polski, 1972, N 3.

тат адекватного зрительного контакта с мячом проявляется в том, что спортсмен прогнозирует место его приземления, занимает соответствующую позицию, готовится к удару. С психологической точки зрения, это имеет также большое значение, так как благодаря интенсивному зрительному контакту с мячом теннисист быстрее достигает необходимой степени концентрации в игре.

Размышления о концентрации мы находим и в статье К.Тарасевича^{*}. Ссылаясь на мнение таких теннисных "звезд" как Л.Хоад, С.Смит, А.Гимено, Я.Кодеш, И.Цириак, автор обращает внимание на то, что все спортсмены считают, что концентрация связана с полной изоляцией от окружающей среды. Время достижения полной концентрации индивидуально: от нескольких дней до нескольких минут.

В книге Дж.Каппаса "Самовнушение — ключ к победам в спорте" рассматривается методика психологической подготовки применительно к теннису. По мнению автора, для теннисиста насущной необходимостью является овладение техникой релаксации, положительным мышлением, визуализацией, умением анализировать и корректировать свое психическое состояние, использовать самогипноз. Однако, как отмечает Каппас, недостаток технико-тактической и физической подготовленности нельзя восполнить психологической.

По мнению Дж.Лоэра, юных теннисистов необходимо учить релаксации и визуализации с детства; необходимое условие таких мероприятий — сохранение спортсменами спокойствия. Задача: научить теннисистов идти от матча к матчу, от турнира к турниру, адекватно расходуя психическую энергию. В тренировке следует делать акцент на нестандартных ситуациях, сложных розыгрышах очка, привлечение различных спарринг-партнеров. Темп таких тренировок должен быть намного выше, чем бывает обычно в соревнованиях, и спортсмены должны быть готовы играть матч на следующий же день после такой интенсивной работы.

Чехословацкие авторы Л.Мерунька и И.Кукал в работе "Подготовка теннисиста высокой квалификации" (22) напоминают, что для достижения вершин в этом виде спорта необходимо обладать психической предрасположенностью, ведь не стоит забывать, что психо-

^{*} К. Tarasewicz. Sekrety koncentracji. Tenis Polski, 1973, N 3.

логический прессинг в индивидуальных видах спорта значительно выше, чем в командных. Приводим психологические критерии перспективного теннисиста, анализируемые чехословацкими специалистами:

морально-волевые качества (воля, способность преодолевать утомление, боевитость, дисциплинированность, склонность к самообразованию);

стабильность нервной системы (способность "собратся", выступить "на максимуме");

способность к длительной концентрации внимания (пятисетовый матч, длящийся свыше четырех часов – хорошая проверка устойчивости внимания);

антиципация;

хорошая реакция (скорость полета мяча в игре свыше 100 км/ч, при подаче – свыше 200 км/ч);

уверенность в своих силах;

агрессивность;

умение рисковать, отвага;

толерантность к фрустрациям;

общий интеллектуальный уровень;

способность к самостоятельному мышлению;

черты личности.

Мыслительные процессы теннисиста исследовались Р.С.Абельской (27). Автор выявила, что тактический план, разрабатываемый перед матчем, как правило, слишком схематичен, а мышление спортсмена во время игры шаблонно, мало пластично, не обнаруживает критического подхода.

Краткая психологическая характеристика тенниса содержится в учебнике П.А.Рудика (42). Автор анализирует двигательные спектры тенниса, интеллектуальные и эмоциональные процессы, присущие представителям этого вида спорта.

К работам в области психологии тенниса можно отнести и статьи Б.Драч.* Обе статьи опираются на данные, полученные в ходе

* В. Dracz. Zmienność motywacji w trakcie uprawiania tenisa ziemnego. – Biuletyn PZT, 1969, N 9.

В. Dracz. Dlaczego tenisisci polscy nie darzą sympatją, gier podwójnych. – Biuletyn PZT, 1969, N 2.

интервьюирования ведущих теннисистов Польши. В первой статье автор рассматривает мотивы, побуждающие к занятиям теннисом. Большое значение в выборе вида спорта имеет семья, друзья, привлекают внешние атрибуты игры. Позднее продолжить занятия теннисом побуждают достигнутые результаты, желание повысить квалификацию, радость, испытываемая при игре в теннис, и другие чувства, привлекающие к теннису спортсмена. Вторая статья посвящена проблемам парной игры в польском теннисе.

Любопытной представляется схема, предложенная польским ученым, иллюстрирующая процесс принятия решения теннисистом (схема 2).

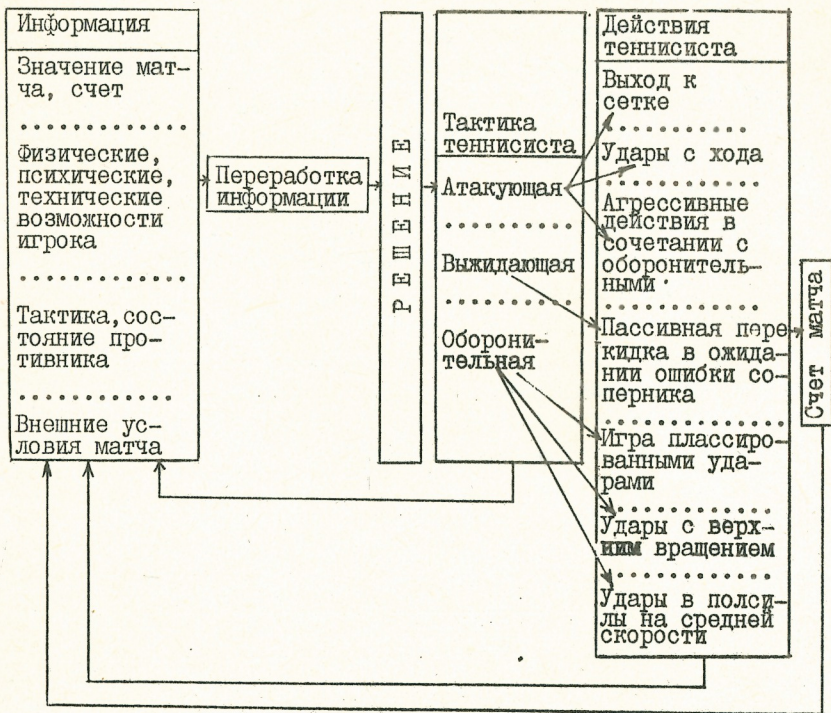


Схема 2. Принятие решения теннисистом
(по Б.Драч, 1978 г.)

По мнению Б. Драч (3,4), всесторонний анализ соревновательной и тренировочной деятельности теннисиста привлекает внимание к следующим позициям:

- особенностям характера теннисиста;
- структуре деятельности в теннисе;
- задачам, стоящим перед спортсменом;
- факторам, мотивирующим занятия теннисом;
- практической пользе от игры;
- факторам, детерминирующим успешные выступления;
- разнообразию препятствий, стоящих на пути к высокому результату в теннисе;
- процессу подготовки и его результатам;
- социальной структуре отношений в командах и клубах.

Процесс формирования личности теннисиста рассматривает виднейший чехословацкий специалист И. Гем в книге: "Победный теннис" (6). Предполагается, что формирование личности является производной трех групп факторов, которые необходимо анализировать в комплексе:

- врожденные анатомо-физиологические особенности;
- социальная среда до начала занятий спортом, в процессе тренировок и соревнований и вне спортивной деятельности;
- общественная деятельность.

Отбирая детей для занятий теннисом с прицелом на самые высокие результаты, не стоит абсолютизировать врожденные данные — таково мнение И. Гема. В более позднем возрасте на первый план по значимости могут войти свойства личности: способность, талант, темперамент, характер, интересы, мотивы, социальная позиция. Со временем бывает, что и направленность личности приобретает иные очертания.

И. Гем напоминает, что в тренировочном процессе развитие адаптационных способностей (нагрузка-напряжение-утомление-восстановление, эффект суперкомпенсации) тесно связано с типом темперамента спортсмена. Например, холерикам достаточно малая тренировочная нагрузка, напряжение резко возрастает и столь же быстро снижается, после короткой фазы регенерации наступает суперкомпенсация. Поэтому для спортсменов этого типа необходим многофазовый тренировочный процесс с переменной интенсивностью.

Сангвинику показана большая нагрузка, так как только она может вызвать функциональные сдвиги в организме, фаза восстановления бывает короткой и суперкомпенсационный эффект наступает также довольно скоро.

Флегматик, как и сангвинник, требует значительной нагрузки, однако, восстановление и суперкомпенсация более длительны по времени. Меланхолику достаточно малой нагрузки, чтобы наступила фаза регенерации и фаза суперкомпенсации, однако, они достаточно отставлены. В этом случае спортсмену не рекомендуется много тренироваться.

Подход к проблеме регенерации, как и к нагрузке, сугубо индивидуален. Холерику и сангвинику свойственно спонтанное восстановление. Флегматик и меланхолик должны уделять большее внимание регенерационным мероприятиям.

Различия наблюдаются и в проведении разминки. Холерик и меланхолик отдают предпочтение короткой разминке, а сангвинник и флегматик вращаются постепенно, с трудом встают по утрам.

Индивидуальные особенности наблюдаются и при выборе стиля игры. По Х.Габлеру* на формирование техники теннисных ударов могут влиять: конституционные особенности (рост, вес, ширина плеч, сила мышц спины и т.д.), особенности темперамента (тип мышления, внутреннее состояние, возбудимость, смелость или тревожность, активность или пассивность и т.д.); функциональные свойства организма (не только проявления силовых, скоростных качеств, координационных способностей, но и умение сконцентрироваться, интеллигентность, двигательная фантазия и т.д.); мотивация нагрузки, риска, агрессивности и т.д.

Эти теоретические рассуждения имеют тесную связь с практикой. На основании знаний о свойствах личности тренер сможет правильно определить, какая манера игры более свойственна его подопечному. Например, игрока с задней линии характеризуют, прежде всего, самообладание, терпеливость, сдержанность, меньшее внутреннее напряжение.

* Gabler H. *akol. Talentsuche und Talentförderung im Tennis.* - Ahrensburg, Verlag J.Czwalina, 1983.

Теннисисту наступательного стиля свойственны высокая возбужденность, агрессивность, активность, большее внутреннее напряжение, приверженность к рискованным ситуациям и умение их блистательно решать.

Теннисисту высочайшего уровня предъявляются повышенные требования к умению сосредоточиваться и быстро переключать внимание. Было определено, что в трехсетовом матче, в среднем, игроку приходится 180 раз сосредоточиваться на обмене ударами в течение розыгрыша очка, не говоря уже о том, что надо еще проследить приземление мяча, который движется с большой скоростью и разным вращением.

Исследования показывают, что внимание человека постоянно колеблется, через 4-14 с степень сосредоточенности падает. Естественно, что теннисист не должен быть постоянно сосредоточен: восстанавливаться следует не только в перерывах между геймами, но и между розыгрышами очка.

Х.Габлер приводит любопытные данные о концентрации теннисистов в связи с деятельностью мозга. Было выявлено, что во время подготовки к удару активизируется левое полушарие (усиливаются мыслительные процессы, внимание, воображение, обостряется восприятие). Чем ближе момент контакта с мячом, тем более задействуется правая половина, отвечающая за моторную деятельность. Это согласуется с мнением американского психолога Т.Галвея*, который пропагандирует психическое освобождение во время удара.

Какие практические выводы можно сделать из сказанного?

1. Тренировка концентрации внимания должна быть постоянным компонентом всех остальных тренировочных форм.

2. Способность к концентрации неотделима от умения расслабляться.

3. Способность сосредоточиться должна совершенствоваться в условиях десенсибилизирующих воздействий.

4. Моделирование тренировки должно быть направлено на совершенствование игры в стрессовых ситуациях.

* Gallwey T. The Inner Game of Tennis. - New York, Random House, 1974.

5. Способность сосредоточиться в значительной мере зависит от физической формы спортсмена, имеет значение и правильное дыхание.

Опытные теннисисты всегда знают, когда им удавался тот или иной удар, а когда нет, благодаря внутреннему чувству движения. Задача тренера и спортсмена заключается в том, чтобы в процессе тренировки была выработана адекватная внутренняя коррекция движений. Много ошибок возникает в игре вследствие недостаточного самоконтроля, нарушений ритма, неправильных представлений о технике. Задачи психологической подготовки как раз и заключаются в том, чтобы способствовать развитию комплексного предвидения собственного поведения на корте и умению корректировать выполнение технических приемов.

Рассмотрев отдельные аспекты психологии теннисиста, остановимся более подробно на системе психологической подготовки игроков высшей квалификации в США.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА (американская методика)

Многие специалисты склоняются к тому, что теннис — один из тех видов спорта, который предъявляет наиболее высокие требования к психологической подготовке спортсменов, являющейся компонентом других видов подготовки (технико-тактической, физической) и рационально организованного питания. Пренебрежение к какому-либо из названных слагаемых значительно уменьшает эффективность тренировочного процесса. По мнению С. Уилкинсона (26), опытного теннисного тренера с многолетним стажем, психологическая подготовка в тренировочном процессе теннисистов является ведущим звеном.

Основная задача психологической подготовки в теннисе — умение подводить спортсмена к такому психическому состоянию, которое делает успешное выступление максимально вероятным. Высококвалифицированные спортсмены владеют искусством достижения идеального психологического состояния в необходимый момент.

Это состояние характеризуется внутренним спокойствием и равновесием в сочетании с мобилизацией всей энергии организма на достижение поставленной цели. Теннисист концентрируется на настоящем моменте, абстрагируясь от предыдущих ошибок и неудач, не загадывая наперед, сохраняя полный контроль за своими действиями и эмоциями в калейдоскопе различных игровых ситуаций. Игра в теннис доставляет спортсмену удовольствие, противникам отдается должное и возможное поражение не уменьшает игрового энтузиазма.

Дж.Лоэр (9) также неоднократно подчеркивает необходимость овладения идеальным состоянием для выступлений. Теннисисты характеризуют его примерно так: "Несмотря на высочайшую интенсивность игры, я чувствовал себя уверенно", "Внутренне я был спокоен, но переполняющая энергия призывала к борьбе", "Сложность ситуации и значительный прессинг не смогли сломить меня", "Спокойствие и уверенность в себе не покидали".

Высококласного спортсмена отличает умение вводить себя в идеальное состояние. И этому можно научиться. Лоэр называет такое оптимальное состояние входом в зону, зависящим от эмоционального равновесия спортсмена. Установлено, что эмоциональные проявления влияют на биохимические процессы организма, которые в свою очередь формируют определенные психические состояния. Поэтому, если настроение спортсмена меняется в течение матча, то же самое происходит и с состоянием его организма, и наоборот, лишь при оптимальном состоянии метаболизма возможно достижение наивысшего результата.

Лоэр напоминает, что при достижении идеального состояния необходимо учитывать два момента. Во-первых, когда теннисист вводит себя в состояние максимальной готовности, в "зону", это не какой-то особый транс, отключение от действительности и т.д., а наоборот, полная концентрация внимания, обостренное всестороннее восприятие матча. Во-вторых, идеальное состояние контролируемо. Теннисисты, фокусирующие свое внимание только на негативных сторонах выступлений, никогда не достигнут больших успехов. По их мнению, "зонинг" — это нечто, что случается в спортивной карьере лишь изредка. Это в корне неправильное мнение. Умение управлять своим психологическим состоянием

включает, по мнению Дж.Лоэра, прежде всего следующие моменты:

Непрерывное самопознание. Необходимо проанализировать свое психологическое и эмоциональное состояние, которое ассоциируется с наиболее успешным выступлением. Как чувствует себя теннисист, когда игра, как говорится, идет? Какие чувства характерны в момент победы? Если состояние внутреннего равновесия, испытываемого во время успешных выступлений, удастся достигнуть, то можно констатировать, что теннисист овладел умением настраиваться психологически и эмоционально.

Овладение настройкой на положительные эмоции. Выходить на корт с позитивной установкой – наилучший способ настройки на успешную борьбу всех систем организма. Энтузиазм, желание выиграть, побороться, а не страх и боязнь поражения, помогут рационально подготовиться к матчу.

Моделирование своего психологического настройка, характерного для успешных соревнований. Такие теннисные ветераны, как М.Навратилова и Дж.Коннорс, могут служить прекрасным примером высочайшего уровня стабильности. Контроль за своим идеальным состоянием – это процесс непрерывный. Улучшения бывают незначительны, на первый взгляд, мало заметны, теннисист дюйм за дюймом осваивает "зонинг". Никогда не стоит надеяться на мгновенный прогресс; предостерегает Дж.Лоэр. Умение входить в идеальное психическое состояние само по себе, конечно, не гарантирует успехов. Методически грамотный тренировочный процесс, разумный режим, адекватная диета, умение настраиваться на игру, обретать идеальное состояние для борьбы – вот те факторы, комплекс которых позволяет прогнозировать успешные выступления.

Рационально проводимая психологическая подготовка совершенствует предвидение возможных игровых ситуаций, позволяет анализировать и планировать теннисисту свои выступления, противостоять прессингу, контролировать сложные ситуации, развивать тактическое мышление, в конечном итоге, повышает уверенность в себе (3,2, 8–20, 24, 25).

С.Вилкинсон(26) предлагает проводить психологическую подготовку в теннисе по восьми направлениям: повышение уверенности

в себе, работа над психологической устойчивостью в условиях соревнований, ролевое моделирование, овладение методиками концентрации-релаксации, самовнушения, визуализации, умение поставить перед собой адекватные задачи, ежедневная практика психотренинга.

Приведенная программа, естественно, более легко осуществима в повседневной деятельности тренера и спортсмена без первых трех позиций, однако она значительно менее эффективна.

Повышение уверенности в себе. Уверенность в себе базируется на внутреннем сознании своей важности, значительности в глазах тех людей, мнение которых важно для спортсмена. Причем сознание собственной значимости и необходимости должно присутствовать у человека вне зависимости от его достижений. Так, родители любят свое чадо не потому, что связывают с его ростом определенные надежды, а просто из-за того, что это их сын или дочь. То же следует пожелать и тренеру: независимо от успехов или временных неудач его воспитанников отношение должно оставаться ровным, так как необходимо различать свое отношение к человеку вообще и его конкретным поступкам. Некоторым теннисистам важно чувствовать, что они лучшие, находятся на первом плане в команде, другим необходима поддержка прессы, телевидения, болельщиков и т.д., кто-то еще называет в первую очередь желание самоутвердиться в теннисе. Таких спортсменов объединяет то, что они, прежде всего, получают удовольствие от игры, не заботясь о том, как воспринимают их окружающие. Если же теннисист задается вопросом "что обо мне подумают, когда я проиграю?" — это свидетельствует о недостаточной уверенности спортсмена в себе, что необходимо откорректировать. Мастерство тренера будет проявляться, в частности, и в том, что благодаря систематическим тренировкам уверенность теннисиста в себе будет возрастать. Необходимые указания (пояснения, объяснения, замечания и т.д.), сделанные в нужный момент в правильной форме, усилят желаемый эффект. Например: "Я рад видеть тебя в своей команде", "Мне нравится работать с этими ребятами", "Ты действительно использовал все свои возможности, имеющиеся на сегодняшний день", "Твоя подача (удар справа, слева и т.д.) действительно улучшилась", "Твои успехи — хороший пример для команды", "Ты очень

помог мне — я очень тебе благодарен", "С тобой приятно работать" и т.д. Таким или подобным образом, в сочетании с улыбкой, приветливостью, а иногда рукопожатием, в доверительной форме можно значительно повысить уверенность спортсмена в себе. Спортсмены любят, когда тренер называет их по имени, делится своими наблюдениями, мыслями, ценит и укрепляет взаимные контакты, стремится проводить вместе свободное время, при разговоре смотрит в глаза, внимательно слушает и вникает в ответы подопечных. Даже в случае каких-либо неудач отношения не должны меняться. С. Вилкинсон обращает внимание тренеров на то, что в противном случае (при неадекватных контактах тренера и спортсмена) уверенность теннисиста никогда не достигнет оптимального уровня.

Уверенность при решении различных игровых задач может строиться только по линии "от успеха к успеху", т.е. тренировочные задачи в этом случае ставятся таким образом, чтобы каждый фрагмент, каждое звено тренировочного процесса обеспечивалось максимально удачным решением. Иными словами, если тренер не доволен результатами теннисиста, это значит, что задачи, перед ним поставленные, были неадекватны. В этом случае требования снижаются, однако это можно сделать различными путями в зависимости от ситуации. Только когда необходимое достигнуто, уровень сложности можно повысить.

Говоря о повышении уверенности спортсмена в себе, можно привести и пример К. Эворт (5), блистательная карьера которой длится уже свыше 15 лет. Отец-тренер с детства учил ее не показывать эмоции, напоминая, что "если сегодня слишком радостно воспринимать победы, то можно забыть, чего ты хотел достичь завтра". Родители отучили теннисистку радоваться успехам, получать удовольствие от игры, настроив на постоянную бескомпромиссную борьбу в каждом гейме: "Я не могла отдать противнику ни одного очка. Была постоянно жесткой и скованной". Но спортсменка сумела преодолеть сковывающие ее рамки, препятствующие дальнейшим успешным выступлениям. В начале 80-х годов Эворт резко изменилась: "Я решила стать самой собой. Не задумываться о том, как меня воспринимают другие". Может быть, в этом секрет

спортивного долголетия и достойной внимания стабильности выступлений Эверт? Став проще, человечнее, избавившись от "звездного" поведения, теннисистка по-новому оценила свои выступления, приобрела еще большие симпатии болельщиков, а главное, не снизила уровень выступлений.

Работа над психологической устойчивостью в условиях соревнований. Что под этим понимает американский автор С. Вилкинсон? Психологическая устойчивость — это умение выступать на индивидуально максимальном уровне в условиях высокой интенсивности и значимости матча при значительном прессинге со стороны соперника. Она проявляется, например, при розыгрыше тай-брека в третьем сете, когда необходимо действовать раскованно и неординарно, не испытывая страха за каждый мяч, но в то же время контролируя ситуацию, получая удовольствие от борьбы. Теннисисту необходима психологическая устойчивость и для преодоления возможных "провалов" и кризисных моментов во время матча, овладения ситуацией, умение сделать правильные выводы и перестроить тактический план игры в зависимости от непредвиденных обстоятельств. Если психологически теннисист готов к неожиданностям, то любые помехи во время матча не будут иметь решающего влияния на результат.

Обобщая, отметим, что основные проблемы психологической устойчивости в условиях соревнований связаны с тем, что теннисисту свойственно желание победить во что бы то ни стало в сочетании с боязнью поражения. Психологический прессинг в современном теннисе требует и высокой помехоустойчивости в течение турнира, матча, розыгрыша очка.

Существует тип теннисистов, страстно желающих победить, которые зачастую допускают обидные ошибки во время ключевых розыгрышей очка, причем "виновником" проигрыша может оказаться что угодно: ошибка судьи на тай-бреке, порыв ветра в решающий момент, выкрик болельщика и т.д. С другой стороны, есть и спортсмены, во всем обвиняющие только себя, неадекватно реагирующие на поражения, концентрирующие свое внимание на отрицательных моментах проигранного матча. Самоанализ из положительного метода психологической подготовки приобретает негативные

черты "самокопания": "Я никогда не смогу играть хорошо, я просто не в состоянии". С Вилкинсон приводит такой пример. Как-то Дж.Макинрой встречался с А.Эшем, причем победитель получал 100 000 дол и наиболее значительный титул в своей карьере. Даже такой признанный мастер, как Макинрой, допустил подряд три двойные ошибки на подаче, что дало возможность его сопернику выиграть сет. Итак, теннисисты, избегающие проигрышей, могут предпочитать участие в таких турнирах, которые им по силам выиграть. Но не встречаясь с более сильными противниками, не преодолев страха перед поражением, которое может быть и очень полезным, подниматься по ступеням спортивного мастерства вверх невозможно. Сильный турнирный боец должен быть готов к различным неожиданностям, причем реакция спортсмена не должна носить негативный характер. Например, если тренер сочтет необходимым для теннисиста сыграть пять одиночных игр в день или решение судьи на линии будет явно необъективным, это не должно повлиять на настроение спортсмена. Установка может быть только одна: сражаться за каждый мяч, стремиться выиграть его во что бы то ни стало. Можно и проиграть, но спортсмену важно сознавать, что он приложил максимум усилий, выложился до конца. Психологическая устойчивость вырабатывается постепенно: от матча к матчу, от турнира к турниру, от сезона к сезону, и не всегда, когда удается хорошо играть, бывает достигнута победа. Критерием успешности выступления должны стать затраченные усилия, достигнутый же успех — лишь производная.

Наиболее важный момент в психологической подготовке теннисиста — это осознание того, что для достижения наивысшего потенциала в игре необходимо уметь контролировать состояние уверенности в себе. Уверенность, по определению Дж.Лоэра, — это ни что иное, как особое мышление. Любое состояние, возникающее во время матча (страх, злость, раздражение) вызывает нежелательные сдвиги обменных процессов организма. Дж.Лоэр (8-20) предлагает теннисистам следующие методические рекомендации для совершенствования психологической устойчивости:

I. Установить, какие моменты в игре были удачными. Чем содержательнее "меню" достигнутых успехов, тем стабильнее уверенность в себе.

2. Определить, что удалось достигнуть (например, победа в турнире, победа в матче, вход в I/4 финала и т.д.). Не следует заострять внимание на негативных моментах спортивной карьеры, более пристального анализа заслуживают удачные розыгрыши очка, умение максимально выложиться в матче, чувство уверенности в победе, грамотное ведение игры в сложных ситуациях, выигрыш укороченного мяча и т.д. — все это примеры текущих положительных моментов в игре, которые корректируются, шлифуются и поэтому привлекают внимание и спортсменов, и тренеров.

3. Не рекомендуется, анализируя свою успешно складывающуюся спортивную карьеру, нацеливаться на непрерывные победы в будущем. Если выигран какой-либо турнир, это еще не значит, что все и в дальнейшем будет также безоблачно.

4. Задачи следует ставить конкретные, например, добиться 70 %-го попадания после первой подачи, оставляя себе между розыгрышами очка I6—I8 с, используя только положительное самовнушение в течение всех тренировок.

5. Ближайшим задачам рекомендуется отдавать предпочтение по сравнению с отставленными. "Небольшие" победы помогут сфокусировать сознание на возможности достижения успехов.

6. Играя неудачно, необходимо научиться находить в поражениях залог успеха, следуя девизу: Победа или поражение — это не так существенно, главное, что сделан важный шаг вперед! Поражения могут принести даже больше пользы, чем победы, если спортсменом и тренером правильно расставлены психологические акценты. В этом случае уверенность теннисиста в себе будет расти независимо от результатов матча.

Ролевое моделирование. Основной задачей игрока, как уже упоминалось, является борьба за каждый мяч. Вроде бы это элементарно, но на практике оказывается не всегда осуществимо. Зачастую спортсмен выходит на матч уже готовым проиграть, не проявляет бойцовских качеств. Все это сразу ощущает соперник, и, действительно, встреча может закончиться очень быстро. Здесь надо подчеркнуть значение информации, получаемой соперником невербальным путем. Любая деталь, любая "мелочь" в поведении может выдать психологическое состояние теннисиста: вялая походка,

недовольное выражение лица, торопливость при подбросе мяча на подаче, болезненное реагирование на реплики зрителей и т.д.

По мнению Дж.Лоэра (19), негативные эмоции, возникающие в процессе игры, препятствуют росту спортивного мастерства теннисиста. Показателен в этом отношении пример молодого американского теннисиста А.Агасси, который в настоящее время вошел в первую "десятку" мировой классификации. В детстве он очень расстраивался из-за каждого проигранного очка, что в результате приводило его к поражению в матче. Юному Агасси нужна была только победа. За последние два года теннисист очень изменился: он научился контролировать свои эмоции, верить в победу, получать удовольствие от игры. "Теперь я играю не для публички, а для себя, и тогда все воспринимается по-другому", — признается Агасси.

Чтобы изменить свои негативные представления требуется время и усилия самого спортсмена. Дж.Лоэр (17) советует внимательно проанализировать все негативные проявления во время игры. Например, теннисист закрывает глаза и опускает голову, когда допускает ошибку. Теперь же, стараясь избежать таких негативных проявлений своего настроения, спортсмен не закрывает глаза и держит голову высоко поднятой. Следует составить список таких проявлений недовольства собой за весь матч и поменять поведение на противоположное. Необходимо следить и за самприказами во время матча. Например, после ошибки не допускать суетливости в движениях, давая команду: "Медленно, спокойно, плавно". Если же теннисист, наоборот, заторможен, то: "Вперед!" и т.д.

Теннисист после каждого матча должен выставлять себе оценку, причем жесткую, без поблажек. Победы придут тогда, когда положительное мышление наложит свой отпечаток на всю деятельность игрока, станет привычкой. "Только в этом случае вы сможете реализовать свой потенциал", — заключает Дж.Лоэр.

Полезно бывает выбрать себе образец среди выдающихся теннисистов и следовать ему во время участия в соревнованиях. Например, в период выступлений знаменитого шведа Б.Борга, многие теннисисты, особенно его соотечественники, усвоили сдержанную, неброскую манеру игры.

Методы концентрации-релаксации. Овладение методикой концентрации-релаксации необходимо теннисисту для контроля за эмоциями. Эффективность методики растёт с увеличением практического ее применения. С. Вилкинсон приводит пять основных приемов, которые могут использоваться в соревновательной практике, напоминая, что необходимо вариативное применение, а длительность каждого приема несколько минут.

1. Глубокое дыхание в перерывах между розыгрышем очка, синхронизация дыхательного и игрового ритма. Дыхание во многом регулирует выход эмоций. Во время розыгрыша мяча оно должно быть синхронизировано с ритмом ударов. Вдох следует делать во время ожидания мяча, а резкий выдох через рот во время контакта мяча со струнной поверхностью ракетки. Выдох должен быть агрессивным, достаточно длинным, например, можно произносить "А-а-а-а-х" вместе с ударом по мячу. Такой выдох дает возможность почувствовать спортсмену, что мяч атакуется. Удлиненный, но резкий выдох помогает расслабиться мышцам, способствует атакующему стилю игры, позволяет сохранять постоянной силу и длину ударов.

Глубокое дыхание (вдох через нос, выдох через рот) может быть полезным и тогда, когда теннисисту необходимо избавиться от излишних отрицательных эмоций после неудачного розыгрыша мяча, активного прессинга соперника, раздражающей спортсмена реакции публики и т.д.

2. Визуализация перед началом розыгрыша очка. Перед началом розыгрыша очка (перед подачей или приемом) необходимо продумать тактику, представить свои действия. Время для этого бывает достаточно во время подброса или ожидания мяча.

"Концентрация - основное слагаемое успеха, когда теннисист выходит на корт", - так считает неуязвимая К. Эверт.

3. Фокусирование внимания на трех ключевых моментах: отскоке мяча от ракетки соперника, отскоке мяча от площадки на стороне играющего, контакте мяча со струнной поверхностью ракетки.

Первый момент позволяет проследить направление полета мяча, второй характеризует отскок мяча и, наконец, третий позволяет контролировать свой собственный удар.

4. Фокусирование внимания на полете мяча в тот момент, когда он, отскочив от ракетки, преодолевает линию сетки.

Многие начинают смотреть на мяч только тогда, когда он уже в нескольких сантиметрах. Это в корне неправильно. Концентрация внимания на полете мяча позволяет заблаговременно прогнозировать действия соперника. Например, после контакта ракетки с мячом теннисист дает себе команду: "Концентрация!".

5. Повторение одних и тех же фраз между розыгрышами очка. Это может быть, к примеру, пожелание: "Смотри на мяч!" или какая-либо другая фраза, которая после многократного повторения приобрела уже характер пароля, побуждающего к боевой готовности.

Как же все-таки сконцентрироваться? Как правило, не стоит заострять внимание на том, каким именно образом выполняется тот или иной удар. Но если какой-то удар несколько раз подряд не получается, необходима корректировка. В процессе розыгрыша очка К.Эворт полагается на интуицию. Размышления о тонкостях техники, по словам известной теннисистки, "могут довести до безумия". Как правило, теннисисты-профессионалы в этом и не нуждаются. В течение многолетних занятий теннисом все технические элементы настолько отшлифованы, что в корректировке не нуждаются.

Начиная матч, К.Эворт концентрируется, в основном, на передвижении по корту. Как правило, начало игры всегда бывает нервным, поэтому надо лучше двигаться, привыкнуть к площадке, осмотреться.

В перерывах между розыгрышем очка концентрация внимания зависит от счета матча. Если спортсмен выигрывает, то, естественно, все усилия направлены на сохранение этого уровня внимания. Если же проигрывает, то К.Эворт (5) советует задать себе вопрос: "Мой противник великолепно играет в теннис, или я играю очень плохо?".

Если матч проходит успешно, теннисист не хочет уходить с корта, а вот в противном случае ищутся всяческие поводы оправдать поражение. Тогда следует в перерывах между геймами полностью отключиться на 30 с, сделать короткое самовнушение. Например, К.Эворт говорит себе: "Я вхожу в зону наивысшего уровня

концентрации, это поможет мне действительно заиграть наилучшим образом, показать великолепный теннис”.

Многие теряются, когда проигрывают. Это понятно, но надо стараться изменить ситуацию. Как правило, игру может расстроить взрыв эмоций. Это не значит, что игрок должен полностью избавиться от них, но контроль должен быть постоянный. Если соперник хорошо играет, советует К.Эверт (5), не обращайтесь на это внимания, если же вы сами играете плохо, срочно необходима корректировка.

Как разыгрывать ключевые очки матча? Лучше, конечно, не допускать таких моментов, когда на карту поставлено все. Многие теннисистам это нравится, но далеко не все настолько психически устойчивы, чтобы в момент такого розыгрыша не проиграть. К.Эверт в такой ситуации действует всегда исключительно внимательно, стараясь как можно дольше удерживать мяч в игре, исходя из того, что противник тоже очень волнуется и неминуемо ошибается, потому следует играть расчетливо, осторожно, не рисковать.

Когда матч подходит к концу, нервная нагрузка возрастает. У К.Эверта это выражается в том, что она теряет естественность движений, ухудшается техника передвижений, появляется скованность. “Нельзя бесконтрольно поддаваться такому состоянию, советует Эверт. Сделайте несколько глубоких вдохов и... играйте в свою игру”.

Есть ли секреты концентрации? Очень важна мотивация спортсмена, его желание победить. Иногда, если трудно сосредоточиться на игре, следует сфокусировать свое внимание на полете мяча, думать только о нем, готовиться к каждому мячу, встречать его.

И последнее, что отметила К.Эверт. Если теннисист может сконцентрироваться, собраться и провести с полной отдачей на корте 60-90 мин, то это умение сосредоточиться очень пригодится ему в повседневной жизни, ибо полное внимание — залог успеха.

А вот совет М.Навратиловой (23) на случай нежелательного поворота событий в розыгрыше матча: “Заставьте соперника изменить стиль игры. Не бойтесь удивить его чем-то неожиданным”.

Самовнушение. Как правило, теннисисты используют самонастройку перед, во время и после матча. Такая самоустановка помогает спортсмену не растеряться, встретившись с прессингом противника. Систематическая психологическая подготовка способствует выработке такого типа самонастройки, который максимально увеличивает уверенность спортсмена в себе.

Самонастройка в процессе розыгрыша очка может быть и отрицательной. Например: "Никто не смог бы парировать этот мяч" (признание собственной беспомощности), "Победа у меня в кармане" (признание гарантированности успеха) или "Почему в первом сете я не играл более агрессивно?" (возвращение к прошлым ошибкам и загадывание на будущее одинаково неправильно). Когда негативные эмоции захватывают теннисиста полностью, необходимо уметь произнести: "Стоп" и начать положительное самовнушение. Уверенная осанка и улыбка на лице помогут преодолеть отрицательные эмоции.

С. Вилкинсон (26) приводит примеры положительной и отрицательной самонастройки до, во время и после матча, которые могут помочь теннисисту выработать свое индивидуальное содержание самообращений (Приложение).

Визуализация. Визуализация – это не мечта о том, как бы спортсмен хотел выступать в идеальном для себя состоянии и условиях. Визуализация может помочь теннисисту достигнуть оптимума в игре, соответствующего его актуальному уровню подготовки. Не стоит мечтать о неотразимых ударах, если в настоящее время они еще не освоены в достаточной степени. Практикуя визуализацию, необходимо быть прагматичным реалистом, воображая те способы ведения борьбы, которые уже использовались в соревнованиях, а не то, чем бы хотелось владеть.

Мысленное представление своих действий повторяется многократно, пока не будет достигнута слитность "кадров", причем, рекомендуется использовать все органы чувств. Теннисист должен "увидеть" своего противника, "услышать" звук мяча, отскакивающего от ракетки, "почувствовать" тяжесть ракетки в руке, "запах" растущих рядом с кортом деревьев и "привкус" соли на губах после долгого розыгрыша очка.

Визуализация функционирует на подсознательном и сознатель-

ном уровнях, которые одинаково важны в процессе психологической подготовки. Подсознательный уровень характеризуется альфа-волнами (7-14 циклов в секунду) мозга. В этом состоянии наблюдается наибольшая внушаемость. На уровне сознания (14-21 цикл в секунду) мозгом производятся бета-волны. Внушенные образы исчезают так скоро, как только мысли переводятся на другую тему в отличие от внушений на уровне подсознания.

Альфа-программа обычно требует спокойной, расслабляющей обстановки. Лучше всего для этого использовать изолированные полутемные помещения. Альфа-ритм возникает в коре головного мозга в момент засыпания либо сразу же после пробуждения. Именно в это время стоит повторить программу визуализации будущего матча. Наиболее важно при достижении этого состояния сконцентрировать внимание на дыхании: окинуть мысленным взором живот, подумать о выдохе, затем быстро перевести внимание на вдох. Через несколько минут использования глубокого дыхания альфа-ритм будет достигнут.

Альфа-программирование ведется в групповых предметных занятиях специалистом, который помогает спортсменам быстрее достигнуть дремотного состояния с помощью особых словесных формул. Когда же желаемое достигнуто, каждый теннисист занимается индивидуальной визуализацией.

В течение предметной медитации можно визуализировать отдельные удары, тактику, технику передвижений, психическое состояние, необходимое для победы в этот день. Визуализация на уровне альфа-ритма помогает впоследствии так вести борьбу в матче, как это наиболее выгодно спортсмену.

В равной степени важно и бета-программирование, которое может применяться практически в любой ситуации: автомобиле или поезде, слушая указания тренера или готовясь к розыгрышу следующего очка. Если постараться представить эффективное решение игровой задачи в уме, то и на практике будет гораздо легче его осуществить. Бета-программирование в течение матча включает три основных момента. Во-первых, до начала игры, во время разминки теннисисту рекомендуется прочувствовать, что он контролирует текущую ситуацию и свои эмоции, а не занимается разглядыва-

ванием окружающей обстановки. Во-вторых, между розыгрышами очка необходимо глубоко дышать и представить, каким образом разыграть следующий мяч. В-третьих, во время обмена ударами полезной бывает визуализация наиболее благоприятного для попадания места, которая проводится до контакта мяча с ракеткой. В отличие от зрительного контакта с мячом, визуализация позволяет мгновенно сконцентрироваться и настроить нервно-мышечный аппарат на выполнение именно этого, а не иного движения. Визуализация значительно совершенствует биомеханику ударного действия, повышает точность и эффективность попадания.

Как уже упоминалось, визуализация в альфа- и бета-ритме способствует росту мастерства спортсмена. Влияние этой техники усиливается в сочетании с самовнушением, использованием концентрации и релаксации и других средств психологической подготовки.

О большой практической значимости визуализации свидетельствует и факт, приведенный в работе Дж. Майкса (21) "Основы баскетбола и комплексная психологическая подготовка". Автор рассказывает об эксперименте, проведенном с тремя группами студентов, в которых ни один человек до этого не умел играть в баскетбол. Перед началом обучения всех протестировали на выполнение штрафных бросков. Затем, в течение 20 дней I группа тренировалась этот бросок по 20 мин в день, II - контрольная, не занималась вообще, а III - в течение 20 мин ежедневно проводила визуализацию предлагаемого технического элемента. Результаты эксперимента удивили всех: контрольная группа (II) не изменила результаты, I - улучшила свои показатели на 24 %, а III - на 23 %.

Ежедневный психотренинг. Отдельные элементы ежедневной психологической подготовки теннисиста приводятся ниже в форме вопросника, заполнение которого дает информацию для определения ближайших, отставленных и этапных задач. Поставленные задачи решаются практическим путем: ежедневные занятия отнимают всего 14 мин, предметная подготовка длится около 10 мин.

Заполнение вопросника предваряет все дальнейшие шаги по совершенствованию психологической подготовки теннисиста.

Примерный план психологической подготовки (вопросник)

I

1. Что вам нравится больше всего в себе? 2. В своей игре? 3. В своем тренере? 4. В методах его работы? 5. В ваших товарищах по команде как людях? 6. В их игре? ... Очень важно отвечать на эти вопросы ежедневно и доводить до сведения тех, кого может заинтересовать эта информация (тренера, товарищей по команде).

II

1. Насколько положительно ваше самовнушение? Ответ ранжировать по 10-балльной шкале, анализируя свое состояние до матча, во время и после. 2. Какие негативные позиции повторяются вами наиболее часто? 3. Что положительное удается противопоставить этим отрицательным утверждениям? 4. Какие позитивные установки используются вами наиболее часто? 5. Что еще может помочь вам? Ежедневно необходимо проводить положительную самонастройку по индивидуально подобранным формулам.

III

1. Кого вы больше всего уважаете? Почему? 2. Кого из теннисной элиты вы более всего уважаете? Почему? 3. Какие черты характера имеют наибольшее значение для вас? Совершенствуйте их каждый день.

IV

1. Совершенствование отдельных видов удара — достаточно медленный процесс. Что, по вашему мнению, неправильно в вашей технике? Дайте полный анализ каждого удара. 2. Сконцентрировавшись, проводите визуализацию. Представьте полностью свои действия, начиная от момента отскока мяча от ракетки соперника, когда мяч перелетает через сетку и оказывается на вашей стороне. Определите перед мысленным взором место, в которое лучше всего пробить. Что помогает лучше сконцентрировать внимание?

С чем наибольшие сложности? Что способствует более частой концентрации? 3. Представьте, что вы играете наилучший матч за свою карьеру. Когда и где это происходило? С кем вы играли? Опишите вашего противника. Кем были зрители? Каков был ранг матча? Как вы себя чувствовали? Имели ли место какие-либо события, которые помогли вам сыграть успешно? В момент матча чувствовали ли вы, что какие-либо розыгрыши очка были ключевыми, наиболее важными? Как вы себя чувствовали, когда их играли? Что вы себе говорили? Помните ли вы, в чем вы были одеты и какой играли ракеткой? Как вы чувствовали себя по окончании матча? Что вы сказали противнику? Что говорили вам окружающие?

У

1. Проведите визуализацию наиболее нервного, неудачного матча, используя для этого вопросы из раздела IV. 2. Представьте матч, в котором вам удалось преодолеть нервное состояние и добиться успеха, при помощи вопросов раздела IV. 3. Визуализируйте матч, в котором вы были слишком агрессивны и играли плохо (см. IV-3). Сделайте вывод о том, что заставляет впасть вас в "бешенство". Может быть, это внеигровые причины или действия соперника. (4) Представьте ту свою игру, в которой вам удалось преодолеть чрезмерную злость и успешно закончить матч. (см. IV-3). Представьте матч, во время которого вы были слишком индифферентны, что в конечном итоге и привело к поражению (см. IV-3). Определите обстоятельства или стиль игры, который заставляет почувствовать во время матча скуку. (6) Визуализируйте матч, в котором вам удалось преодолеть чувство скуки и победить (см. IV-3). Что же является ключом к вашим успехам?

VI

1. Кто среди зрителей наиболее важен для вас? 2. Почему? 3. Кроме семьи, что наиболее важно для вас в жизни? 4. Как это соотносится с теннисом? 5. Каковы ваши цели в теннисе? (не менее, чем на 2-3 года вперед). Будьте, по возможности, реалистичны. 6. Каковы ваши отставленные задачи (на сезон или год)

в теннисе? Эти задачи достижимы? Каковы критерии прогресса? Как эти задачи соотносятся с перспективными? 7. Что является текущей задачей? Лидирует ли она по сравнению с отставленными?

После заполнения вопросника следует подготовить две карточки, на которых записать ближайшие и отставленные задачи. Данные по решению текущих задач заполняются ежедневно, по решению отставленных — через каждые пять занятий. Ранжировать решение каждой задачи по десятибалльной системе, затем через определенные промежутки времени вычертить кривую реализации поставленных задач. Задачи исключаются или вводятся по мере их реализации.

После подготовки карточек можно ввести в ежедневные тренировочные занятия 14 мин психологической подготовки. По совету американских психологов, теннисисту следует выбрать тихое уединенное место, в котором можно расслабиться в позиции лежа на спине и сконцентрировать внимание на спокойном ровном дыхании. Первые 5–6 мин спортсмен предаётся релаксации и вводит свой мозг в состояние альфа-ритма. Затем следует потянуться, ощутив это всеми мышцами (0,5 мин). После полной релаксации положить руки на животе, представив, что ваш живот — это воздушный шар. Во время выдоха следует вообразить, что на счет "4" руки выдавливают весь запас воздуха из живота. Вдох делается на счет "4" после паузы ("2"). Дышать следует медленно и глубоко (1,5 мин).

Следующий этап релаксации начинается с перевода внимания на большие пальцы ног. Их следует напрячь на 10 с. Затем снова обратить внимание на дыхание, расслабиться. По истечении 30 с повторить то же самое для ног, живота, рук, грудной клетки и плеч, рта и челюстей, глаз, головы (4 мин). Закончить глубоким ровным дыханием (0,5 мин).

После того, как релаксация проведена полностью, можно перейти к визуализации и представить ситуацию, которая заставила вас понервничать (рассердиться, впасть в "бешенство" или ввести в состояние торможения). Восстановить все детали, описанные в части У-1. Инцидент вновь "прокрутить" в сознании (2 мин). Вновь обратить внимание на дыхание (0,5 мин). Далее визуализи-

ровать условия, описанные в части У-2. Представить, что существует право выбора – можно сохранить спокойствие и вернуться к исходной ситуации (2 мин). Восстановление глубокого, ровного дыхания (0,5 мин). Визуализация наилучшего выступления, не забывая о наблюдениях, зафиксированных в части У-3 (2 мин). Закончить занятие глубоким дыханием (0,5 мин).

Кроме ежедневных 14-минутных занятий необходимо перед началом матча применять 10-минутную настройку. Начать с потягивания (0,5 мин), затем глубокое дыхание (1 мин), прогрессирующая релаксация (3 мин) и вновь глубокое дыхание (0,5 мин).

Умение преодолевать нервозность, страх, злость и др. негативные эмоции приходит с тренировкой, но в предматчевую подготовку следует включать только положительные формулы самонастройки!

Неудачный розыгрыш мяча, выкрик невоспитанного болельщика, ошибка судьи – все это может "сбить" игрока, нарушить внутренний психологический климат. Чтобы не дать завладеть отрицательным эмоциям, теннисисту следует себе скомандовать: "Стоп". Восстановить глубокое спокойное дыхание, произнести несколько положительных формул, вернуться к игре, представив дальнейший розыгрыш очка, и не забывать, что, прежде чем ударить по мячу, следует подумать.

Постановка задач. Эффективная психологическая программа базируется на адекватных уровню спортсмена задачах, которые фиксируются для того, чтобы регулярно сверять с выполнением. Записанные требования являются для спортсмена руководством к действию. Основные компоненты психологической подготовки должны быть отражены в этой целевой установке.

Задачи психологической подготовки делятся на текущие, отставленные и этапные. Текущие задачи определяют содержание тренировочного процесса. После каждого занятия спортсмену рекомендуется выставлять себе оценки по 10-балльной системе. Получение оценки "10" означает, что теннисист полностью справился с поставленной задачей, которую можно теперь заменить более актуальной. Правда, иногда возникает своеобразный барьер, что-то не ладится, бывает, что теннисист и сам до конца не понимает причину своих неудач в той или иной ситуации, при выполнении тех-

нического приема и т.д. Тогда нерешенная задача откладывается на некоторое время, пока не станет адекватной уровню спортсмена.

Отставленные задачи помогают планировать выступления в течение сезона или целого года. Этапные задачи характеризуют нацеленность теннисиста на высокий результат в пределах значительного промежутка времени, например, олимпийского цикла.

Постоянно участвуя в многочисленных турнирах, теннисисты подвергаются значительным стрессам. Правда, далеко не всегда воздействие стресса негативно сказывается на спортсмене, зачастую, он бывает весьма полезным активизатором выступлений теннисиста. Как поставить стресс на службу спортсмену? Представим подходы чехословацких специалистов к этой проблеме.

СТРЕСС – АКТИВИЗАТОР УСПЕШНОЙ ИГРЫ

В течение матча в деятельности теннисиста наблюдается постоянная смена фаз напряжения и расслабления. Однако ряд причин может поколебать этот баланс. Напомним, что психическое равновесие человека нарушается тогда, когда внешние стрессогенные факторы превышают толерантность к стрессу настолько, что первые две фазы стресс-реакции оказываются пройденными (мобилизация и резистентность), начинается третья – истощение защитных механизмов. Г.Селье, описавший физиологический механизм и протекание стрессовых реакций организма, рекомендовал овладеть контролем за "министрессом", т.е. на тренировках моделировать стрессовые ситуации и разрабатывать способы их преодоления.

Успешное выступление теннисиста зависит не только от его спортивной формы, уровня игры соперника и условий встречи, но и от психических состояний игрока, возникающих в процессе игры.

Умение играть "под прессингом" сочетает в себе целый комплекс физических и психических качеств в совокупности с приобретенным опытом. В соответствии с этим ведущих игроков мира можно подразделить на три категории в зависимости от их реакции на прессинг во время матча:

стойки (например, А.Эш, Б.Борг, К.Эверт);

эмоциональные спортсмены (И.Настасе, Дж.Коннорс, Дж.Макинрой);

представители смешанного типа (Дж.Ньюкомб, И.Лендл, П.Шрайвер).

Игровые ситуации, как и поведение теннисиста, отличаются также большим разнообразием, однако всегда тесно связаны с ходом встречи и ключевыми моментами игры (сетбол, матчбол и т.д.). Подразделяются на ожидаемые и неожиданные, экстремальные и текущие, зависящие от различных факторов, влияющих на готовность игрока, и не обусловленные ими.

Приведем некоторые примеры возникающих в течение матча затруднений, связанных с теми или иными сторонами в подготовленности теннисиста (6):

Затруднения в сфере технико-тактической подготовленности:

- нестабильность какого-либо удара;
- срыв либо снижение эффективности "коронного" приема (например, подачи у Я.Ноа или удара справа у И.Лендла);
- появление сложностей при выработке контратаки в связи с атакующей игрой или каким-либо особым видом удара противника;
- недостаточность предварительной информации о сопернике;
- излишняя суетливость в действиях на площадке, слабое предугадывание действий соперника;

Затруднения в сфере физической подготовленности:

- недостаточный уровень общей или специальной физической подготовленности;
- отрицательное влияние внешних условий.

Затруднения в сфере психической подготовленности:

- снижение мотивации и аспирации;
- снижение активности, настойчивости;
- снижение соревновательной ориентации;
- снижение или отсутствие концентрации;
- агрессивность соперника;
- неопытность в решении конфликтных ситуаций;
- негативное отношение зрителей;
- личные отношения (с тренером, партнером и т.д.);

- боязнь не выполнить установку тренера;
- неадекватное решение судьи;
- стереотипизация игровых решений.

Проанализировав затруднения, возникающие в ходе соревнований, спортсмен и тренер должны выработать меры по преодолению конфликтных ситуаций и сложностей технико-тактического и физического плана. Основное направление этой работы - приближение условий тренировочного процесса к экстремальным условиям соревнований, а также индивидуальный подбор средств. Вот как предлагает моделировать тренировочный процесс чехословацкий специалист И.Гем.

Технико-тактическая подготовка направлена на:

- моделирование необходимых игровых ситуаций при сохранении высокого темпа, большого объема и разнообразия "домашних заготовок", с акцентом на активность и стабильность в условиях значительного психического прессинга;
- игру с гандикапом;
- совершенствование розыгрыша тай-брека;
- совершенствование игры в "процентный теннис" (т.е. при минимуме собственных ошибок максимализировать количество активно выигранных очков);
- совершенствование парной игры ввиду ее повышенных требований к скорости реакции и т.д.

Физическая подготовка включает:

- методы силовой подготовки, тренировки на выносливость и т.д.;
- тренировка и соревнования в жару;
- спортивные игры.

Психологическая подготовка предусматривает:

- реализацию тренировочного процесса под девизом "дать спортсмену проявить себя", а не "сделай это так-то и так-то";
- мотивацию высокого результата;
- повышение уверенности в своих силах;
- снижение тревожности;
- визуализацию возможных игровых ситуаций;
- совершенствование вербальных самоприказов;
- коррекцию антиципации;

- сокращение латентного времени реакции;
- использование стресса как активизатора игры;
- активизацию контролируемой агрессивности;
- постоянную тренировку волевых качеств.

Некоторые вспомогательные релаксационные техники включают:

- регуляцию дыхания;
- аутогенную тренировку;
- релаксацию, массаж, специально организуемую разминку.

Подводя итог, отметим, что было бы желательным, чтобы оценка выступлений теннисиста проводилась и с нетрадиционных позиций, с использованием психодиагностических методов и статистических выкладок, иллюстрирующих деятельность спортсмена в игровых ситуациях.

Направленность тренировочного процесса на совершенствование умения играть под прессингом способствует формированию позитивного мышления и умения использовать конфликтные ситуации себе во благо, руководствуясь девизом: "Стресс - мой союзник!" Таково мнение И.Гема (6).

Постоянный контроль стресс-реакций организма, прогнозирование напряженности матча, а затем тщательный анализ прошедшей игры - необходимое условие эффективной психологической подготовки теннисиста - вот мнение американских спортивных психологов. Один из них, Дж.Лоэр, предлагает следующую форму оценки напряженности матча.

ОЦЕНКА НАПРЯЖЕННОСТИ МАТЧА (по Дж.Лоэру)

Данная оценка проводится путем сопоставления прогноза выступления, сделанного самим теннисистом, и послематчевого анализа встречи. До игры теннисисту предлагается ответить на вопрос:

Насколько стрессующим будет предстоящий матч?

а) по уровню мотивации (1 балл - низкий; 2,3,4,5 - высоко-

кий) – чем выше мотивация, тем значительнее стресс;

б) по степени уверенности в своих силах (I – высокая; 2,3,4,5 – низкая) – чем меньше уверенность, тем больше стресс;

в) по степени важности (I – незначительная; 2,3,4,5 – большая) – чем значимее результат, тем больше волнение;

г) по степени огорчения в случае проигрыша (I – малая; 2,3,4,5 – большая) – чем больше переживается проигрыш, тем значительнее стресс;

д) по оценке своего психического состояния во время соревнований (I – ровное настроение; 2,3,4,5 – высокая раздражительность, злость, агрессивность). Чем больше теннисист дает себе баллов, тем выше риск нервного срыва на турнире.

После ответов на первый вопрос набранные баллы суммируются. Если спортсмен набирает больше 18 очков, это означает, что предматчевая психологическая подготовка требует особого внимания.

После выступления теннисисту предлагается проанализировать свою игру и попытаться разобраться:

Каким был сыгранный матч?

а) по уровню нервозности во время матча (I – низкая; 2,3,4,5 – высокая);

б) по степени негативных эмоций в течение игры (I – низкая; 2,3,4,5 – высокая);

в) по степени сложности (I – низкая; 2,3,4,5 – высокая);

г) по уровню нервозности перед матчем (I – низкая; 2,3,4,5 – высокая);

д) по послематчевому настроению (I – депрессия; 2,3,4,5 – подъем, желание тренироваться);

е) по уровню положительных эмоций, испытанных во время игры теннисистом (I – высокий; 2,3,4,5 – низкий). Чем больше удовольствия, радости от игры испытывал спортсмен, тем меньше он был подвержен стрессу.

После ответа на второй вопрос, набранные баллы суммируются. Если сумма превышает или равна 24 – матч вызвал значительную стресс-реакцию, что требует особого внимания со стороны тренеров и спортсменов.

Американский психолог Дж.Лоэр (II, I2, I3, I7, I9) советует постоянно вести подобные контролирующие записи стрессовых состояний, чтобы эта процедура вошла в привычку теннисиста.

Во время подготовки к матчу рекомендуется:

просмотреть записи за последние шесть месяцев;

провести анализ стрессирующих факторов (см. первый вопрос);

наметить линию поведения во время матча (с точки зрения эмоциональных проявлений);

смоделировать действия на корте в случае неблагоприятного стечения обстоятельств.

После матча теннисист должен оценить стресс-влияние матча (см. второй вопрос) и определить свое эмоциональное состояние, памятуя, что стресс проявляется в потере концентрации внимания, ухудшении настроения, снижении энергичности, энтузиазма, радости от борьбы, удовольствия от игры, появлении тормозных процессов, потере интереса к теннису, депрессии и др.

Дж.Лоэр (I3) не советует пытаться прерывать серию неудачных выступлений путем увеличения тренировочной нагрузки. К спортивному психологу часто обращаются теннисисты за советом, как поступать в подобной ситуации. Увеличить объем тренировок — значит еще более усугубить эмоциональный и физический стресс, поэтому выходом в такой ситуации могут стать релаксационные и реабилитационные мероприятия. Обобщение накопленного опыта позволяет Дж.Лоэру (8-20) предложить некоторые рекомендации теннисистам:

следить за тем, чтобы не перетренироваться ни перед, ни во время турнира;

в случае констатации усиления стресса на турнире срочно переключать ч на отвлекающие от тенниса вопросы;

иметь четкое представление, как выглядят индивидуальные стресс-сигналы;

менять мотивацию перед наиболее ответственным матчем (например: "Я играю потому, что мне интересно");

так планировать свой турнирный распорядок, чтобы все доставляло удовольствие, не откладывать до достижения высочайших результатов приобретение во время игры положительных эмоций;



оценивать индивидуальную стресс-реакцию по десятибалльной шкале (8, 9, 10 баллов требуют продуманных восстановительных мероприятий);

уметь вводить себя в состояние оптимальной готовности к борьбе.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ РОЗЫГРЫШЕМ ОЧКА

Как использовать перерывы между розыгрышем очка в теннисе? Из многолетних наблюдений Дж.Лоэра (14, 17) следует, что теннисисты высокой квалификации ведут себя в этих условиях различным образом; это позволило спортивному психологу выявить четыре варианта поведения, позволяющих понять взаимосвязь между психической и физической сторонами мастерства спортсменов.

Вариант I. Позитивное реагирование

Задача. Прийти в себя после неудачно разыгранного очка, подавить гнев, злость, раздражение и другие негативные эмоции, которые могут стать препятствием при розыгрыше следующего мяча (это состояние длится 3-5 с). Как следует себя вести? Сделать несколько энергичных шагов сразу же по окончании розыгрыша очка. Если очко выиграно, можно сжать руки в кулаки, произвести несколько энергичных движения плечами. Если соперник блеснул великолепным ударом, можно поаплодировать ему (рукой по поверхности струн). При проигрыше важного очка не стоит останавливаться, а сделать несколько резких шагов, отойти в сторону от места ошибки и успокоить себя: ничего, никаких проблем. Немедленно переложить ракетку в другую руку, чтобы облегчить кровообращение и дать отдых рабочей руке. Держать ракетку следует за шейку, никогда не стоит ходить с опущенной головкой ракетки. Плечи расслаблены, голова слегка наклонена вниз, взгляд устремлен вперед или вниз. Такое поведение позволит приобрести хоро-

ший соревновательный имидж. Ничего себе говорить не надо. Если теннисист допускает ошибку, можно про себя отметить: "Это пройдет!" Если соперник сыграл великолепно, можно прокомментировать: "Хороший удар". Это снимет напряжение. Если же розыгрыш очка прошел успешно, то неплохо поощрить свои действия словами: "Да, это вышло недурно, вперед!"

Вариант 2. Релаксирующее реагирование

Задача. Расслабление, подготовка к следующему розыгрышу очка, восстановление после физического и эмоционального стресса, обретение оптимального состояния. Релаксирующее реагирование начинается через 3-5 с после окончания розыгрыша очка и длится 6-15 с.

Пружинистым, энергичным шагом дойти до главной линии, пройти вдоль нее туда и обратно. Можно при этом подбрасывать мяч на ракетке, поправлять струны, отбивать мяч о корт. Дыхание при этом глубокое и в медленном темпе (как только возможно). Взгляд направлен на струны ракетки или обращен вниз. Наиболее важный момент - не прекращать движения, не останавливаться в ожидании следующего розыгрыша мяча, так как это может затруднить кровообращение в нижних конечностях. Двигаться поперек главной линии. Чем важнее будет розыгрыш следующего очка, тем длительнее следует пребывать в таком состоянии. Мысли приятные, направлены на расслабление, самовнушение типа: "Все в порядке, все хорошо", или: "Я отдыхаю, полная релаксация".

Вариант 3. Подготовительное реагирование

Задача. Создать максимально удобные условия для размышлений о дальнейших тактических действиях на корте. Состояние подготовительного реагирования начинается тогда, когда теннисист готовится к подаче или приему подачи, подходя к середине главной линии. Длится 3-5 с. После релаксирующего реагирования (вариант 2) теннисист занимает соответствующую позицию на кор-

те (как для подачи или приема). Если игрок подает, то надо остановиться где-то за 10 см от главной линии и выдержать паузу. Осознать счет матча, посмотреть в направлении соперника. Спроецировать свое представление о грозном и сильном сопернике на себя. Формулой может быть: "Мой имидж агрессивен и внушительен". Перед подачей ракетка все еще находится в нерабочей руке, головка направлена вверх и слегка покачивается между большим и указательным пальцами. После такой несколькосекундной подготовки можно приступить к выполнению подачи. Аналогично поведение теннисиста и при подготовке к приему подачи. Принимающему также необходимо заботиться о своем имидже, поза теннисиста должна отражать внутреннюю силу личности, твердый характер. Взгляд в направлении подающего должен означать: "Я уверен, что выиграю это очко".

В критических ситуациях особенно важно прогнозировать розыгрыш очка, в некотором смысле теннисист играет, как запрограммированный компьютер. Сообразно счету и ситуации спортсмен задается вопросом: "Что я должен сделать? Остаться сзади, выйти в сетку после подачи, атаковать после второй подачи, втянуть соперника в длительный розыгрыш мяча, сыграть навывлет, ответить кроссом?" Сумма возможных решений сводится к одному, теннисист дает себе короткую команду (например: "Иди к сетке") или представляет будущие действия путем визуализации.

Вариант 4. Реагирование - ритуал перед выполнением подачи или приемом подачи

Задача. Достигнуть высочайшего уровня психической и физической готовности перед вводом мяча в игру.

Как правило, этот вид реагирования состоит из некоторого набора движений, ставших ритуальными, предваряющих подброс мяча, которые помогают теннисисту собраться, сосредоточить внимание.

Состояние наступает тогда, когда спортсмен подходит к середине главной линии, длится 5-8 с.

Для подающего важно как бы прицелиться, потом 2-3 раза ударить мячом о площадку. Между последним ударом мяча о корт и подбросом обязательно должна быть пауза, которая помогает теннисисту сбросить тяжесть ответственности перед выполнением удара, расслабиться. При приеме подачи ритуалом является подпрыгивание на месте, перенос веса тела с ноги на ногу и т.д. Некоторые теннисисты успевают имитировать удар, которым собираются принять мяч и т.д. Но взгляд игрока должен быть постоянно сфокусирован на мяче, находящемся на противоположной стороне площадки. Прием подачи заканчивается прыжком-разножкой одновременно с контактом мяча с ракеткой.

Все мысли должны быть сконцентрированы на подаче (приеме). В этот момент нельзя думать о технике, хватке, тактике. В момент выполнения движения подачи не рекомендуется давать себе никаких приказов.

Важно помнить, что при неудачной первой подаче аналогичный ритуал должен сопутствовать второй. Как правило, интервал между первой и второй подачей равен 5-7 с. Перед выполнением I-й подачи стоит выделить себе 16-18 с, чтобы как следует подготовиться.

Методические указания Дж.Лозера теннисистам, осваивающим четыре варианта реагирования в перерывах между розыгрышем очка, достаточно легко реализуются: поначалу выделенные четыре варианта кажутся искусственными и неудобными, чем-то вроде новой хватки; когда же теннисист начинает их осваивать в процессе тренировки, все становится на свои места. Прекрасный метод совершенствования поведения на корте - практика без партнера.

Просмотр видеопленок с записью игры ведущих теннисистов мира при сопоставлении с собственной игрой позволит выявить все четыре варианта у мастеров ракетки и побудит к освоению этой методики. В процессе освоения следует обращать большее внимание на поведение между розыгрышами очка, чем на сам розыгрыш.

По мнению психолога из США, для теннисистов-профессионалов, участвующих, к примеру, в открытом чемпионате США, контроль за поведением между розыгрышами очка - это ключ к успеху во всем матче.

Помимо технической, тактической и физической основы ударов в теннисе существует еще и психологическая. Общие психологические особенности касаются хода игры, общей атмосферы, значимости встречи и т.д. Однако, существуют еще и специфические, связанные в значительной степени с характеристикой основных ударов.

Подача. В связи с тем, что этот технический прием проводится в статическом положении, для многих теннисистов это является дополнительной психологической нагрузкой. Источник уверенности теннисиста в себе — это эффективная и стабильная вторая подача. Как уже упоминалось, с выполнением удара связан целый ритуал необходимых для настройки движений, от которого важно никогда не отступать и ни в коем случае не спешить.

Прием подачи. Принимающий подачу игрок находится в достаточно сложной ситуации: мяч летит со скоростью свыше 200 км/ч, на прием отведено всего 0,45 с. Отнимем еще латентное время реакции (0,25 с) и получится, что за 0,20 с теннисист должен эффективно ответить. Принимающий не знает, куда будет направлена подача и какая комбинация за ней последует. Психологическая нагрузка при приеме подачи больше, чем при выполнении остальных ударов, но меньше, чем при подаче. На быстром покрытии игроки часто рискуют, принимая мяч, и бывает, что это приносит успех.

В истории тенниса известен ряд игроков, которые побеждали в основном с помощью приема, чем подачи. Это были К.Розуэл, М.Сантана, И.Настасе, Я.Кодеш. Сейчас в пример можно привести Дж.Коннорса, К.Эверт и других, которые блестяще овладели технической, тактической и психологической сторонами приема подачи.

Удар с лета. Необыкновенно важен в игре с психологической точки зрения, так как позволяет обострить ситуацию и оказать давление на соперника. Требуется уверенности в себе, умения предвидеть действия противника, агрессивности. Более эффективен на

быстром покрытии. Психологически полезны удары с лета в сочетании со свечой.

Свеча. Использование свечи в игре многими игроками недооценивается, хотя этот технический прием нарушает игру соперника, не позволяет выйти к сетке. Эффективность свечи, конечно, зависит от умения соперника выполнять смеш, но при умелом использовании может заставить врасплох. И. Лендл придает большое психологическое значение крученой свече, когда мяч летит чуть выше досягаемости противника и так быстро отскакивает, что становится "неберущимся". Более, чем другие удары, этот технический прием помогает поверить теннисисту в свои силы и деморализовать противника.

Смеш. Требуется от выполняющего решительности и уверенности.

Укороченный удар. Его эффективность зависит от поверхности площадки и манеры игры соперника. Хорошая комбинация (например, "укороченный - свеча") всегда психологически неблагоприятна для соперника.

ВЫВОДЫ

Анализ научно-методических источников по проблеме психологической подготовки зарубежных теннисистов выявил ряд актуальных особенностей, присущих современному теннису высших достижений, которые мы приводим ниже:

1. При огромном разнообразии техник саморегуляции нет и не может быть единой, универсальной модели, применимой к различным спортсменам и в разнообразных условиях. Для эффективного использования саморегуляции необходим индивидуальный подход.

2. Умение теннисиста вводить себя в идеальное для выступления состояние есть залог побед над спортсменами мировой элиты.

3. Психологическая подготовка в теннисе, по мнению американских специалистов, есть сумма основных восьми компонентов, совершенствование каждого из которых гарантирует высокую эффективность всего комплекса в целом. Это следующие слагаемые:

повышение уверенности в себе, совершенствование психологической устойчивости в условиях соревнований, ролевое моделирование, овладение техникой концентрации-релаксации, самовнушение, визуализация, умение поставить перед собой адекватные задачи, ежедневный психотренинг.

4. Теннисистам высокого класса рекомендуется регулярно вести записи, контролирующие психологическую напряженность соревновательных встреч, сопоставляя свою оценку перед матчем с результатом игры и ее характеристикой.

5. Поведение теннисиста в перерывах между розыгрышем очка, а также и содержание аутобесед, может в значительной степени корректироваться, заметно влияя на результат матча.

6. Нет и не может быть единой, универсальной системы психологической подготовки в теннисе, так как методы, эффективно воздействующие на отдельных спортсменов, не всегда будут успешны в применении к другим. Кроме того, разнообразие возникающих ситуаций диктует творческий подход к выбору моделей поведения.

ПРИМЕРЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ МОДЕЛИ
САМОВНУШЕНИЯ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ МАТЧА
(по С. Вилкинсону)

Самовнушение перед матчем

Отрицательное самовнушение

Я проиграл Джо три раза.
У меня нет шансов.

Я не готов к игре. Всю неделю не получался удар справа. Это, конечно, не даст мне играть в полную силу.

Вряд ли я пройду в следующий круг, ведь в прошлый раз моя игра была очень "бледной".

В прошлом круге мы играли очень слабо. Мы ничего не сможем противопоставить своим противникам, если будем играть в прежней манере.

Я всегда волнуюсь, когда играю перед большим количеством зрителей, надеюсь, что их не будет слишком много на предстоящем матче.

Положительное самовнушение

Мне нравится играть с теми, кто у меня выигрывал. Все может измениться.

Я с нетерпением жду встречи. Если что-то в моей игре небезупречно, то это может компенсироваться другими сильными сторонами.

Я готов играть сильно и выиграть этот матч, к которому готовился целый год.

У каждого бывают плохие и хорошие матчи. На прошлой неделе мы много тренировались, поэтому не смогли собраться по-настоящему к прошлому матчу, но это наверняка нам удастся сделать на сей раз.

Мне совершенно безразлично, соберется ли много зрителей или нет. Я выступал одинаково хорошо в любых условиях. Я так концентрируюсь на предстоящем матче, что ничего вокруг не существует.

Мы должны выиграть этот матч. Успех всего сезона зависит от этой победы.

Я бы очень хотел хорошо играть в этом матче, тем более, что придут мои родители (друзья, тренер, ответственный функционер и т.д.). Если их не будет, у меня ничего не получится.

Конечно, приятно было бы победить, но мы ничего не должны. Мы бы хотели показать все, на что способны.

Меня не волнует, какое я произвожу впечатление на окружающих. Я должен играть таким образом, чтобы самому быть довольным, приложить максимум усилий. Вы можете быть уверены, я выложусь полностью.

Самовнушение во время матча

Отрицательное самовнушение

Какой ужасный удар! Надо быть просто идиотом, чтобы так сыграть в этой ситуации.

Трудно поверить, чтобы в такой элементарной ситуации можно было промахнуться.

Я слишком задержался на задней линии, что толку было выходить к сетке?

Счет 3:3. Божь, что проиграю решающий гейм в сете.

Я выгляжу как дурак!

Положительное самовнушение

Я выбрал не тот удар. Ну что же, в следующий раз я сыграю по линии.

Небольшая потеря — следующий удар будет выполнен удачно.

Ничего страшного, в следующий раз буду предусмотрительнее.

Счет 3:3 ничего еще не решает. Я и дальше буду с такой же концентрацией сражаться за каждый мяч. Собрись! Дыши глубоко. Во время следующего удара сделай резкий выдох.

Зрители в первом ряду действуют мне на нервы.

Мне кажется, что мяч был верным, неужели судья думает, что я обманщик?

У меня сегодня ужасная подача! Игра никак не складывается, когда подача "не работает".

Он (она) меня обманывает! Невозможно поверить, что он (она) на такое способен (способна). Я так готовился к этому матчу и теперь все может пойти насмарку.

Самое время проверить свою помехоустойчивость. Сила концентрации внимания работает на меня!

Я признаю за судьей право на ошибку.

Моя сегодняшняя подача не настолько хороша, как я надеялся, но это еще не причина капитулировать. Мне надо только чуть-чуть подправить вращение на первой подаче, сделать упор на игру с лета. Я всесторонний игрок, мне по плечу и другие тактические варианты.

Он (она) сделала ошибку. Все бывает, ведь каждый человек ошибается. Я полностью выложился, поэтому результат не так уж и важен. Плохое судейство не мешает мне хорошо играть.

Самовнушение после матча

Отрицательное самовнушение

Почему в решающем розыгрыше мяча после подачи я остался на задней линии? Я всегда веду себя неудачно в критических ситуациях.

Положительное самовнушение

Я сделал ошибку, когда я остался на задней линии. В следующий раз я буду более агрессивен.

Из-за меня проиграла команда. Мне так плохо! Все так старалась, а я всех подвел.

Как я мог так ужасно играть? Я так смущен этим проигрышем.

Какой же я неудачник! Каждый раз, когда приближаюсь к победе в матче, что-то мне мешает выиграть.

Я никогда не смогу играть лучше.

Я ненавижу работу через "не могу".

Я никогда не научусь сражаться.

Ненавижу соревнования! На тренировках я играю гораздо лучше.

Хотя я и проиграл, я сделал все, что мог. Я горд тем, что играл за команду. Это намного важнее проигрывать или выигрывать.

Ничего стыдного в проигрыше нет. Это случается даже с наилучшими игроками. Я могу проиграть, но это не расстраивает меня.

Я потерял хорошую возможность выиграть важный матч, но я не собираюсь предаваться унынию. Победа придет в следующий раз.

Сегодня я продолжал работать над своими слабыми сторонами. Практика помогает совершенствоваться.

Умение играть в сложнейших условиях — признак высокого мастерства.

Проигравшие ждут поражения. Победители готовят победу, усиленно занимаясь практикой. Я — победитель.

Я люблю соревнования. Они мне очень полезны.

Литература

- I. CZAJKOWSKI Z.: TAKTYKA I PSYCHOLOGIA W SZERMIRCE, KATOWICE, 1984, AWP.
2. CZAJKOWSKI Z. PSYCHOLOGIA SPORTU W STANACH ZJEDNOCZONYCH SPORT WYCZYNOWY, 1988, N 2-3, P. 75-87.
3. DRACZ B. PSYCHOSPOLECANE UWARUNKOWANIE TENISA. PRACA DOKTORSKA. KRAKÓW, 1978.
4. DRACZ B. RADY I PRZYKAZANIA. TENIS, 1988, N 2, p. 35.
5. EVERT CH. CONCENTRATED EFFORT. WORLD TENNIS, 1988, August, P. 28-30.
6. HOHM J. VÍTEŽNY TENIS. OLYMPIA. PRAHA, 1987, P. II5-130.
7. KAPPAS J. SELF-HYPNOSIS THE KEY TO ATHLETIC SUCCESS, PREVENTICE-HALL, INC., ENGLEWOOD CLIFFS, NEW JERSEY 07632, 1984, P. 51-67.
8. LOEHR J. WHEN FATE SERVES THAT GRUELL AGE. WORLD TENNIS, 1986, November, P. 8-9.
9. LOEHR J. HOW TO ENTER THE ZONE. WORLD TENNIS 1984, July, p. 56.
10. LOEHR J. PUT OOMPH INTO YOUR SHOTS. WORLD TENNIS 1985, June, p. 70.
11. LOEHR J. WHEN THE BALLS COMETUMBLING DOWN. WORLD TENNIS 1987, September, P. 14-15.
12. LOEHR J. THE MENTAL GAME - EASY DOES IT. WORLD TENNIS 1988, April, P. 29-30.
13. LOEHR J. DON'T LET GO OF YOUR RACKET. WORLD TENNIS 1987.
14. LOEHR J. EXORCISING NEGATIVE FEEDBACK. WORLD TENNIS 1988, August, P. 18-19.
15. LOEHR J. SEASONING YOUR GAME. WORLD TENNIS 1988, May, P. 14-16.
16. LOEHR J. ACASSI'S MENTAL TURNAROUND. WORLD TENNIS 1988, June, p. 40.
17. LOEHR J. STABILIZING SELF-CONFIDENCE. WORLD TENNIS 1988, June, P. 22-23.
18. LOEHR J. THE I6 SECOND CURE. WORLD TENNIS 1988, September, P. 80-84.

19. LOEHR J. KEED COOL ON HOT CAUS. WORLD TENNIS 1988, October, P. 18-19.
20. LOEHR J., DARDIK J. CARDIOCYBERNETICS FOR TENNIS. TENNIS USA, October, 1987, p. 4.
21. MIKES J. BASKETBALL FUNDAMENTALS A COMPLETE MENTAL TRAINING GUIDE. CHAMPAIGN 1987. HUMAN KINETICS PUBLISHERS.
22. MERUŇKA L., KUKAL J. ŠKOLA VRCHOLOVÉHO TENISU. ŠPORT SLOVENSKE TĚLOVÝCHOVNÉ VYDAVATELSTVO, BRATISLAVA, 1983, p. 18.
23. NAVRATILLOVA M. COME FROM BEHIND. WORLD TENNIS 1988, June, p. 29.
24. SYER J., CONNOLLY CH. SPORTING BODY. SPORTING MIND. CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS 1984.
25. STITES P. THE SKY'S THE LIMIT. WORLD TENNIS 1988, September, P. 14-15.
26. WILKINSON S. MENTAL TRAINING FOR TENNIS IN THE BOOK TENNIS A PROFESSIONAL GUIDE, NEW YORK. COPYRIGHT IN JAPAN, 1984, by HATTORI SEIKO Co., Ltd. , P. 162-179.
27. Абельская Р.С. Мышление теннисиста в процессе решения тактических задач. Вопросы психологии спорта.-М.: ФИС, 1955.
28. Дзяченко М.И. и др. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект.- Минск; 1985.
29. Иванова Т.С. Динамика эффективности соревновательной деятельности в зависимости от уровня ее психической напряженности//Теннис.-М:ФИС, 1984.
30. Иванова Т.С., Корнеева Т., Рожкова Н. Соревновательная деятельности в условиях повышенной психической напряженности//Теннис.-М:ФИС, 1982.
31. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания/ Учеб.пособие для студ.пед.ин-тов.-М.:Просвещение, 1983.
32. Каражанов Б. Психическое напряжение в спорте.Алма-Ата, 1978.
33. Киселев Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности.- М.:Знание, 1981.

34. Козлов Е.Г., Григорьянц И.А. Проблема готовности спортсменов к соревнованию как педагогическая проблема.—Малаховка, 1980.
35. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика.—М.: Наука, 1981.
36. Мельников В.М., Непопалов В.Н., Солнцева Л.С. Психология личности, детерминанты ее формирования и развития/Учебное пособие для студ.—М., 1982.
37. Медведев В.В. Психологические основы физической подготовки спортсмена/Лекция.—М., 1983.
38. Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья. Методы лечебного и профилактического и психофизического самовоздействия.—Минск:Полымя, 1983.
39. Некрасов В.П., Худатов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов.—М: ФИС, 1985.
40. Озеров В.П., Психомоторное развитие спортсменов.—Киев: Штиинца, 1983.
41. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте.—М.: ФИС, 1983.
-
42. Рудик П.А. Психология.—М.: ФИС, 1958.
43. Савенков Г.И. Психологическая подготовка легкоатлета.—М., 1981.

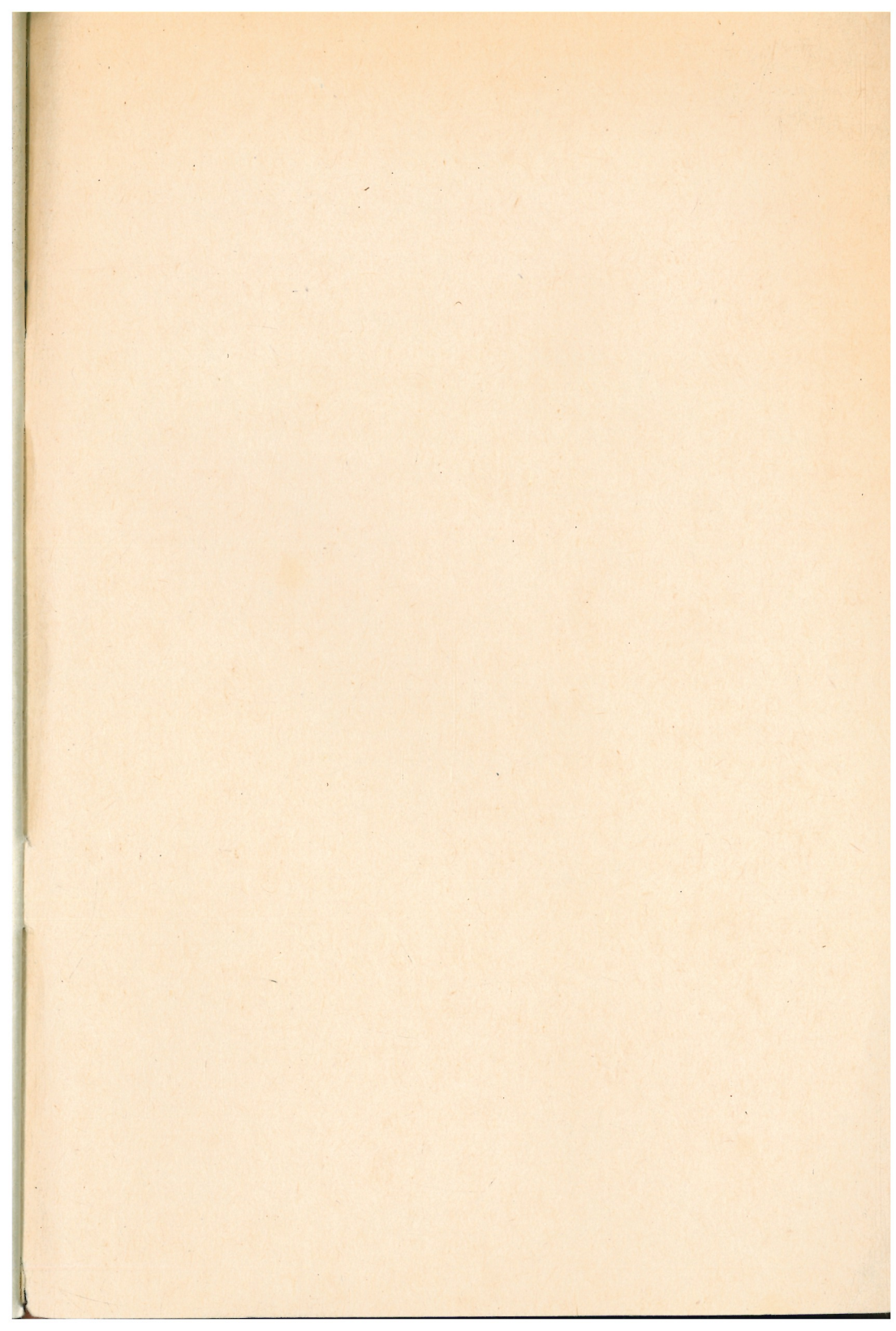
✓ Некоторые аспекты психологической подготовки зарубежных теннисистов (по материалам зарубежной литературы)
Обзорная информация

Редактор А.М.Сучилина
Техред М.В.Станковская
Корректор Л.М.Пучкова

Сдано в печать 23.04.90. Подписано в печать 17.04.90.
Формат бумаги 60x90 1/16. Печать офсетная. П.л. 3,5.
Уч.-изд.л. 3,25. Тираж 150 экз. Заказ #43 Цена 65 коп.

Отдел исследований организационно-методических проблем
НИИ ВНИИФК
103064, Москва, ул. Казакова, д. 18. Тел. 265-32-54

Типография Минстанкоприбор. 142002, Щербинка, Типографская, 10



8617



2019312419