


ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И
ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА
БОКСЕРОВ ЮНОШЕСКОГО
ВОЗРАСТА



Роль личности психолога в подготовительном процессе боксеров юношеского возраста

Особенностью психологической подготовки в боксе являются:

- ответственность перед коллективом за личные действия;
- большое количество сильных сбивающих факторов во время соревнований;
- сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их взаимодействия для достижения цели (техника, тактика, физическая и психологическая подготовки);
- сложности турниров (перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм, большое количество турниров, контроль над массой тела, профилактика травм и др.).

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком боксере можно сказать что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Психологическая подготовка боксёров к соревнованиям включает в себя:

- раннюю психологическую подготовку, начинающуюся за две-три недели до соревнований;
- непосредственную подготовку к выступлениям (в день соревнований);
- психологическую подготовку в ходе турнира;
- психологическую подготовку между раундами;
- психологическое воздействие после окончания выступлений на ринге.

В основу психологической подготовки положено формирование личности боксёра, способного проявлять бойцовские качества, обладающего значительным психофизическим потенциалом, умеющего творчески и с желанием вести работу для выхода на более высокий уровень мастерства, а в итоге - для достижения намеченной цели.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование целостной готовности боксёра для участия в каждом соревновании.

Её основные задачи:

- совершенствование психических качеств и свойств, необходимых для успешного формирования различных компонентов подготовки боксёра;
- формирование, совершенствование и коррекция индивидуальной манеры боксирования с учётом личностных особенностей конкретных противников, уровня их технической подготовленности.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Психологическая подготовка к соревнованиям имеет четыре этапа:

- 1) ранняя психологическая подготовка (примерно за месяц до соревнований и до жеребьевки);
- 2) психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка);
- 3) психологическое воздействие на боксера и активная саморегуляция его эмоций во время турнира;
- 4) психологическое воздействие после окончания соревнований (в зависимости от результатов выступления боксера).

Психологическая подготовка боксера — длительный и сложный процесс. Черты характера, взгляды, чувства, эмоции, трудоспособность боксера, его спортивное мастерство во многом определяются уровнем психологической подготовки.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведут себя тренер и психолог после неудачного выступления своего боксера или команды в целом. Поражение для многих спортсменов — серьезная моральная травма, большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах, чтобы выиграть бой. Они долго тренировались с полной отдачей сил, были в прекрасной спортивной форме и вдруг случайно совершили техническую или тактическую оплошность, получили сильный удар, после которого не смогли до конца боя оправиться, и потерпели поражение. Психолог должен понимать их моральное состояние, нацелить на будущее выступление и извлечь положительные уроки из поражения. Кроме пользы боксеру этим он повысит свой авторитет в глазах спортсменов, вызовет уважение, доверие и привязанность к себе.

