

## Психологическая подготовка спортсмена в волейболе

тренер-преподаватель Ташакова М.Х., тренер-преподаватель Ташакова И.В.  
Тамбовское областное государственное автономное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа № 3»

Волейбол — высокоэмоциональный вид спорта, требующий от игроков предельной концентрации и устойчивости к стрессу. Чтобы достичь высоких результатов, недостаточно развивать только физическую форму и технику: критически важна **психологическая подготовка**. Разберёмся, зачем она нужна, какие задачи решает, как организована и какие методы используются.

### Что такое психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов в волейболе — это комплекс мероприятий, направленных на развитие психических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в игре и обеспечения психологического комфорта спортсменов. Она помогает:

- максимально использовать физическую и техническую подготовленность;
- противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением и т. д.);
- сохранять спокойствие и контроль в стрессовых ситуациях;
- поддерживать высокий уровень мотивации и командного духа.

### Основные задачи

Ключевые задачи психологической подготовки волейболистов:

1. **Развитие концентрации внимания** — способность сосредоточиться на игре, игнорируя внешние раздражители и внутренние переживания.
2. **Развитие самообладания** — умение сохранять спокойствие и контролировать эмоции в стрессовых ситуациях (важные матчи, ошибки, давление со стороны тренера или соперников).
3. **Формирование уверенности в себе** — вера в свои силы и способности, позитивное самовосприятие. Формируется через поощрение успехов, анализ сильных сторон, установление реалистичных целей.
4. **Развитие устойчивости к стрессу** — способность адаптироваться к различным стрессовым ситуациям и эффективно справляться с ними. Развивается через тренировки в нестандартных условиях, симуляции соревновательной обстановки.
5. **Поддержка мотивации** — внутренняя потребность в достижении успеха, стремление к самосовершенствованию. Поддерживается через постановку целей, обратную связь от тренера и анализ собственной игры.

6. **Развитие самоконтроля** — умение контролировать свои мысли, эмоции и действия, корректировать поведение в зависимости от ситуации. Тренируется через самоанализ, обратную связь, практику осознанности.
7. **Развитие командного духа** — способность работать в команде, поддерживать партнёров, проявлять взаимопомощь. Развивается через командные игры, групповые тренировки и обсуждения.

### Этапы психологической подготовки

Психологическая подготовка волейбольной команды включает несколько последовательных этапов:

1. **Диагностика.** Психолог проводит тестирование игроков, чтобы оценить их психологическое состояние и выявить индивидуальные особенности.
2. **Целеполагание.** Тренер и психолог совместно определяют цели и задачи, которые должна достичь команда. Это может быть как достижение высоких результатов на турнире, так и развитие отдельных навыков игроков.
3. **Тренировка психологических навыков.** Проводятся индивидуальные и командные психологические тренировки: по контролю эмоций, повышению мотивации, развитию концентрации внимания и других навыков.
4. **Адаптация.** Команда адаптируется к новым условиям соревнований, новой атмосфере и стрессу.
5. **Поддержка и мотивация.** Перед соревнованиями команда получает психологическую поддержку. Психолог может провести тренировки на повышение уверенности в себе, отработку стратегии игры и другие занятия.

### Методы психологической подготовки

Для решения поставленных задач используют разные методы:

- **Автогенная тренировка** — метод саморегуляции, направленный на достижение состояния глубокого расслабления и снятия напряжения.
- **Медитация** — способ сосредоточения внимания и достижения внутреннего спокойствия.
- **Визуализация** — представление успешного выполнения действий, что помогает повысить уверенность и улучшить технику.
- **Ролевые игры** — имитация игровых ситуаций для отработки различных психологических сценариев.
- **Анализ игр** — обсуждение ошибок и успехов, выработка стратегий на будущее.
- **Психологическое консультирование** — индивидуальная работа с психологом для решения психологических проблем и повышения эффективности тренировок.

## **Роль тренера**

Тренер играет ключевую роль в психологической подготовке волейболистов. Он должен:

- создавать позитивную и поддерживающую атмосферу на тренировках и соревнованиях;
- давать объективную оценку игры и подбадривать игроков;
- помогать ставить реалистичные цели и следить за их достижением;
- учить справляться со стрессом и контролировать эмоции;
- оказывать психологическую поддержку в сложных ситуациях.

## **Оценка эффективности**

Эффективность психологической подготовки оценивают с помощью стандартизированных психологических методик. Они позволяют отследить:

- уровень стресса и тревожности;
- признаки эмоционального выгорания;
- самооценку спортивных достижений;
- динамику мотивации и уверенности в себе.

При этом важно учитывать индивидуальные особенности волейболистов — акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей каждого спортсмена.

## **Вывод**

Психологическая подготовка — неотъемлемая часть тренировочного процесса в волейболе. Она помогает игрокам не только лучше выступать на соревнованиях, но и чувствовать себя увереннее, сохранять мотивацию и поддерживать здоровые отношения в команде. Грамотно выстроенная система психологической работы позволяет раскрыть потенциал каждого спортсмена и добиться стабильных высоких результатов.