

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1**

**140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18  
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn\_fsoigrsp@mosreg.ru**

**Методическая разработка**

**«Методика тренировки психологической устойчивости в соревнованиях по настольному теннису»**

Инструктор по спорту  
Голованов Егор Михайлович

Коломна

2023 г.

Тренировать психологическую устойчивость к стрессу, возникающему в условиях соревнований, надо так же тщательно, как и технику. Предлагаем для этой цели простую и быстрореализуемую методику.

Необходимо понять, к какому психологическому состоянию во время матча следует стремиться для достижения позитивной игры. Сформулировать главные аспекты этого состояния в виде простых коротких фраз. Сократить фразы до ключевых слов и запомнить их. Научиться при произнесении ключевого слова мгновенно вызывать у себя соответствующее состояние. Путем многократного применения выработать у себя рефлексивный переход в нужное состояние психики при произнесении (про себя или вслух) ключевого слова.

Итак, последовательно опишем необходимые психологические состояния.

1. Наиболее простым, весьма важным и, вместе с тем, довольно редко выполняемым является первое правило - ни на что не обращай внимания (кроме игры, разумеется). Если ты вышел к столу, чтобы победить, то нельзя тратить энергию на посторонние раздражители. Ни на кого и ни на что не реагируй: ни на чужие мячи, пролетающие рядом, ни на зрителей с их аплодисментами и выкриками, ни даже на блондинку в пятом ряду. Не обращай внимания на «сопли» (край, сетка) - ни на чужие, ни на свои. Отнесись к этому философски, как к неотъемлемой части игры. Все игроки за свою карьеру статистически получают от соперников и «вешают» сами приблизительно одинаковое количество краев и сеток. А вот количество проигранных сетов и встреч из-за расстройства от «несправедливых» чужих «сопель» не поддается исчислению. Надо лишить соперника этого козыря и не расстраиваться после «сопли» ни при каких обстоятельствах.

Не обращай внимания! Ни на что, кроме своей встречи. Назовем это одним словом - концентрация.

В любой момент, кроме розыгрыша: сделать вдох. Задержать дыхание. Произнести мысленно: КОНЦЕНТРАЦИЯ - первый ключ. Все, кроме игры, перестало существовать. Выдох.

2. Правило второе - радуйся успеху и мгновенно забывай неудачу.

К сожалению, человек так устроен, что не только удачные действия он окрашивает эмоционально, но и неудачные. И, как следствие, в «банк движений и поведения» закладываются не только эффективные образцы, но и вредные, ненужные. Как же быть.

Многие игроки осуществляют ритуал успеха. После каждого выигранного очка нужно взять за правило «порадоваться». Необязательно кричать, устраивать пляски или показывать сопернику «фак». Но отметить свое удачное действие необходимо. Таким образом, в подсознании формируется и закрепляется «банк победных действий».

Одновременно добиться подавления эмоций при неудачном действии. Именно эмоций. Трезво проанализировать потом причины неудачного розыгрыша можно и нужно. Эмоционально же необходимо стремиться оставаться беспристрастным - раз. И немедленно забыть, подавить отрицательные эмоции, вызванные неудачным действием - два. Не начинать следующего розыгрыша до тех пор, пока голова полностью не очистится от мыслей о неудачном действии.

Таким образом, мы убиваем сразу двух зайцев. Во-первых, не окрашиваем эмоционально ошибочный технический или тактический прием, и, следовательно, не закрепляем его в «мышечной памяти». Во-вторых, что важнее, не расстраиваемся и не вредим себе тем самым при розыгрыше следующих очков.

Вдох. Задержать дыхание. Произнести мысленно: НЕ БЫЛО - второй ключ. Все, что происходило до этого момента, перестало существовать. Выдохнуть.

3. Наиболее важным, самым главным из всех разыгрываемых очков является то, которое играет сейчас. Правило третье - этот мяч.

Мы уже говорили о вреде мыслей о прошлом. Не менее вредны во время розыгрыша и мысли о будущем!

Игра. Независимо от счета. Независимо от сета. Независимо от уровня соперника. Независимо от важности результата. Должна быть разделена на отдельные отрезки. Каждый отрезок - это розыгрыш одного текущего очка.

Отрезок включает в себя: Подготовку к розыгрышу. Непосредственно розыгрыш. Ритуал после розыгрыша.

При этом игрок должен категорически понимать и верить, что вот это очко единственно важное и значимое. И выиграть надо вот этот конкретный мяч. Ничего не имеет значения, кроме выигрыша вот этого, непосредственно этого, конкретно этого мяча!!!

Перед подачей игрок должен для себя определить желаемую (возможную) тактическую схему розыгрыша. После обдумывания тактической схемы: Выбросить из головы все посторонние мысли. Ощутить важность выигрыша именно этого очка.

Определиться с тактикой. Вдох. Задержать дыхание. Произнести мысленно: ЭТОТ МЯЧ - третий ключ. Все, кроме этого розыгрыша, перестало существовать. Выдохнуть. Подать или принять подачу.

Ни в коем случае не торопиться и не суетиться. Без выполнения этого ритуала в розыгрыш не вступать!

4. Самое трудное правило. Возможно самое важное. Не бойся.

Как не бояться? Ответ все тот же - работать над собой. Сначала убедить себя. Затем сформировать слово-рефлекс, которое работает как спусковой крючок, запуская нужную реакцию. Путем многократных применений в «боевых условиях» натренировать связь: произнесение ключевого слова - нужная реакция. Даже если не будет получаться сразу полностью, все равно будет польза.

Ты сам должен себе внушить - ничего страшного при проигрыше не произойдет! Все это сущие пустяки по сравнению с утратой объективных ценностей. Конечно, проиграть неприятно и это объективно. Но боязнь поражения и приводит к поражению. А значит необходимо искусственно понизить значимость результата!

Стратегия тут такая - победам радуемся, поражения отбрасываем как мусор. Поражения нам безразличны. Случайны они или нет - нам все равно.

«По барабану!» Проиграешь? Плевать! Не страшно!

Вдох. Задержать дыхание. Произнести: ПО ФИГУ! - четвертый ключ. Еще раз ПО ФИГУ! И последний раз - МНЕ ПО ФИГУ!!... Выдохнуть.

Результат. Стал. Безразличен. А умение играть осталось!

(Девочкам и интеллигентам можно применять другое ключевое слово, например, «по барабану», «все равно», «смело» и т. п.).

5. Последнее пятое правило. Настольный теннис - это игра. Не работа! Не повинность! Это то, что приносит удовольствие. Необходимо научиться получать удовольствие от игры.

Не страдать! А наслаждаться, упиваться игрой. Железная воля, концентрация, внимание - вовсе не антонимы Игре. Наоборот - это факторы, усиливающие удовольствие. Вот как я могу! Я сконцентрирован! Но не зажат! Я безразличен к неудаче! Но я получаю колоссальное удовольствие от победы! А моя любимая игра - это средство для достижения победы!

Играй смело, раскованно, получай удовольствие. При любом счете стремись играть не партию, а отдельное очко. За предельной концентрацией не теряй удовольствия.

Теперь остается записать правила в краткой форме.

Выучить наизусть. Выучить не только ключевые слова, но и смысл, стоящий за ними. Смыслом проникнуться и поверить в его силу. И применять.