

Куриленкова В.В., Светлаков П.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация. Статья посвящена проблеме психологической подготовки юных теннисистов в возрасте 10–12 лет. Представлены ведущие психологические факторы в теннисе, такие как мотивация, эмоциональная устойчивость, концентрация и уверенность в себе. Рассматривается влияние пауз между розыгрышами на психологическое состояние игроков.

Ключевые слова: теннис, психология, психологическая подготовка, мотивация, эмоциональная устойчивость, концентрация.

Введение. Современный теннис достиг уровня, где физическая, техническая и тактическая подготовка ведущих спортсменов часто уравниваются. В таких условиях исход соревнований все чаще определяется психологическими факторами: мотивацией, эмоциональной устойчивостью, концентрацией и уверенностью в себе. Особенно это актуально для юных теннисистов 10–12 лет, чей психологический фундамент только формируется. Данная статья посвящена анализу методов психологической подготовки юных спортсменов и их влияние на успешность в соревновательной деятельности. Аналогичные исследования уже проведены в гимнастике (Красникова А.А., 2019) и футболе (Родионов А.В., 2004). Исследования показывают, что эмоциональная нестабильность у спортсменов 10–12 лет является возрастной нормой; методы визуализации повышают уверенность юных спортсменов на 30–40 %. Важно избегать гиперконтроля. Как отмечает Рафаэль Надаль: «Давление убивает любовь к игре. Теннис должен приносить радость, даже в борьбе» [1].

Исследования показывают, что 70–80 % времени теннисного матча приходится на паузы между розыгрышами, что создает дополнительную психологическую нагрузку. Спортсмены, не способные управлять эмоциями в такие моменты, часто теряют концентрацию, что приводит к ошибкам. Как отмечает С.П. Белиц-Гейман, «психическая неуязвимость – это навык, который формируется через систематическую работу, а не врожденное качество» [2].

Психологическая подготовка в теннисе – это комплекс мер, направленных на формирование у спортсмена состояния психической готовности к соревнованиям. Согласно П.А. Рудику психологическая подготовка включает: развитие психических качеств, необходимых для освоения техники и тактики; стабилизацию личности в условиях стресса; поддержание высокой работоспособности в экстремальных условиях.

Ключевые компоненты психологической подготовки:

1. Мотивация – внутренняя (удовольствие от игры, стремление к самореализации) и внешняя (призы, признание). Исследования А.А. Реана показали, что у 80 % юных теннисистов преобладает мотивация успеха, что связано с поддержкой родителей и тренеров [3].

2. Внимание – способность концентрироваться, переключаться и распределять ресурсы. В теннисе это критически важно, так как игроку необходимо одновременно следить за мячом, позицией соперника и тактикой.

3. Эмоциональный контроль – управление уровнем волнения, преодоление стресса. По данным В.Н. Платонова и С.М. Войцеховского, у 54,5 % юных спортсменов наблюдается сниженный уровень субъективного комфорта из-за гипервозбудимости [4].

4. Уверенность – вера в свои силы, устойчивость к критическим ситуациям. Тестирование по методике С.В. Ковалева выявило, что 41,7 % испытуемых имеют низкую самооценку, что требует коррекции.

Виды психологической подготовки: общая и специальная. Общая психологическая подготовка направлена на развитие базовых психических навыков в ходе длительных тренировок, а также включает: формирование дисциплины и волевых качеств; укрепление мотивации через постановку долгосрочных целей; тренировку внимания с помощью упражнений на концентрацию (например, «слепой» отработки ударов).

Специальная психологическая подготовка подразумевает адаптацию к конкретным соревнованиям. Этапы: ранняя стадия – анализ соперников, моделирование стрессовых ситуаций. Предсоревновательная – методы релаксации (дыхательные техники, визуализация успеха). Соревновательная – управление состоянием во время матча (например, использование «якорных» фраз для концентрации).

Коррекция состояний включает работу с предстартовой лихорадкой или апатией. Методы: самовоздействие – аффирмации («Я спокоен», «Я контролирую игру»); физические техники – прогрессивная мышечная релаксация, массаж; психорегулирующие тренировки – ролевые игры, где спортсмены учатся действовать в условиях неопределенности.

Основная часть. На тренировках юных теннисистов в г. Минске использовали метод «имитации финала». Спортсмены играли матчи с искусственно созданным давлением: зрители, ограничение времени на подачу, громкая музыка. Это помогло 70 % участников снизить уровень тревожности на реальных соревнованиях.

В исследовании приняли участие 12 теннисистов 10–12 лет. Основной метод исследования: тестирование – опросник А.А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи»; шкала состояний А.Б. Леоновой для оценки эмоционального возбуждения; тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева. Результаты проведенного исследования, следующие:

1. Мотивация – 80 % испытуемых ориентированы на успех, что соответствует возрастным особенностям (желание одобрения). 20 % –неопределенный профиль, что требует индивидуальной работы тренера.

2. Эмоции – 9,1 % спортсменов сохраняли высокий уровень комфорта. У 54,5 % наблюдалась повышенная тревожность, связанная с боязнью ошибок.

3. Уверенность – низкая самооценка у 41,7 % испытуемых, что обусловлено страхом критики со стороны родителей и тренеров.

Нами разработаны практические рекомендации для спортсменов, тренеров и родителей.

1. Для тренеров: внедрять ежедневные 10-минутные сессии психорегуляции (медитация, визуализация). Использовать нестандартные задания (например, игра в теннис с закрытыми глазами для улучшения концентрации). Проводить разбор ошибок в формате «позитивной обратной связи» («Ты сделал хорошо Х, а вот Y можно улучшить»).

2. Для родителей: избегать давления на результат. Вместо «Ты должен выиграть» использовать «Главное – твои усилия». Участвовать в совместных релаксационных практиках (йога, дыхательные упражнения).

3. Для спортсменов: вести дневник эмоций, фиксируя реакции на победы и поражения. Освоить технику «5 секундного правила»: перед подачей сделать глубокий вдох и представить успешный удар.

Заключение. Психологическая подготовка – неотъемлемая часть успеха в теннисе. Для юных спортсменов критически важно развивать не только технические навыки, но и умение управлять эмоциями, сохранять концентрацию и уверенность. Результаты исследования подтверждают, что даже при высокой мотивации недостаток психологической устойчивости может стать барьером на пути к победе.

Интеграция методов психической подготовки в тренировки, сотрудничество тренеров и родителей, а также индивидуальный подход к каждому спортсмену – залог формирования чемпионского мышления. Как подчеркивает А.Ц. Пуни: «Психическая готовность – это динамическая система, где каждый компонент взаимосвязан. Работа над ней никогда не заканчивается» [5].

1. Рафа. Моя история: [перевод с английского] / Р. Надаль, Д. Карлин. – Минск : Попурри, 2015. – 270 с.

2. Белиц-Гейман, С. П. Искусство тенниса / С. П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 256 с

3. Психология изучения личности : учеб. пособие / А. А. Реан. – СПб. : Изд-во Михайлова В. А., 1999. – 288 с.

4. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 284 с.

5. Психологические основы волевой подготовки в спорте [Текст] : учеб. пособие / А. Ц. Пуни; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград : [б. и.], 1977. – 48 с