**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**"ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**П. КАРЫМСКОЕ"**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Психологическая подготовка волейболистов**

Составил тренер-преподаватель: Николай Михайлович Головецкий

Карымское 2015г.

**Введение.**

 Требования, предъявленные тем или иным видам спортивной деятельности к человеку, развивают и разные психические функции, волевые качества. Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Основные виды двигательных актов волейболистов - быстрые: перемещения, прыжки, передачи при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходиться овладевать многими игровыми приемами в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходиться применять в различных сочетаниях и условиях, требующих переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму и характеру. Быстрый темп игры ее напряженность, чередование успехов и не удач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала - все это вызывает сильные и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительные действия, другие - отрицательные. Преобладание отрицательных воздействий помогают самообладанию, выдержке, и все основные требования предъявляются к центральной нервной системе.

 Психологическая подготовка игроков рассматривается как сложный условно - рефлекторный процесс. Его можно разделить на два этапа: 1. Общая психологическая подготовка, 2. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию, матчу.

 Общая психологическая подготовка осуществляется в полном единении с физической, технической и тактической подготовкой. Психологическая подготовка, рассматривается конкретная команда перед соревнованиями или матчем, с ее минусами и плюсами, с ее возможностями и проигрышами с другими командами.

 Волевые качества волейболиста проявляются в его действиях направленных на преодоление трудностей и препятствий. Существуют два вида трудностей: 1. Объективные - обуславливаются особенностями игры. 2. Субъективные - особенностями личности спортсмена.

 Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

 Целеустремленность и настойчивость. Эти качества выражаются в активном и в неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства в трудолюбии. Прежде всего необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры. Заинтересовать этой работой, поставить перед игроками конкретные задачи на определенный срок с тем, что бы непременно решить их. На занятиях следует включать различные упражнения, по сложности и трудности и обязательно контролировать их выполнение.

 Выдержка и самообладание. Эти волевые качества необходимы волейболистам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний: Чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления. Что бы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развивать специальную выносливость, тренироваться и играть в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у игроков чувство дружбы и товарищества, умение подчинить личные интересы - интересам коллектива.

 Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры, смело принимать на себя ответственность, вступать в единоборство. Включение в тренировочный процесс: футбол, баскетбол, акробатические упражнения, выполнение которых связаны с риском и требуют преодоления боязни, колебаний, поможет развить у волейболистов решительность и смелость.

 Инициативность. Инициативный игрок является организатором, ведет за собой команду, который не подается постороннему, нежелательному влиянию.

 Дисциплинированность. Выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Игроки которые демонстрируют высокое мастерство на тренировках, а в игре бывают не узнаваемы. Подобная трансформация может быть вызвана как напряжением, так и наоборот, апатией перед игрой. Эти состояния принято называть предстартовыми. Их можно подразделить на четыре основных вида: 1. Боевая готовность. 2. Лихорадка. 3. Апатия. 4. Самоуспокоенность.

 Самое благоприятным является состояние боевой готовности, оно характеризуется активным стремлением к победе, уверенностью в свои силы, обострением восприятия, внимания, мышления, памяти.

 Состояние предигровой апатии: пониженная возбудимость, сонливость, отсутствие желания участвовать в игре, упадок сил, резкое ослабление восприятия и внимания, скованность движений, состояние угнетенности, необщительностью, бледность, холодный пот, неверие в свои силы.

 Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры.

 Сделаем вывод, что на ряду с физической, технической и тактической подготовками нужно очень много заниматься психологической подготовкой игроков и команды в целом.

 Можно подготовить команду в физическом, техническом отношении, заниматься тактической подготовкой, но если в команде плохо поставлена морально-волевая подготовка, эта команда всегда может проиграть команде намного слабее ее.

 Замечено, что команды юношей которые выигрывают первенство края, могут проиграть команде взрослых мужчин, которых волейболу никто не учил (любители), потому что мужики заводные с характером, здесь свою роль играет психологический фактор, который намного выше в любой игре.

 Для развития бойцовских качеств нужна продуманная система в психологической подготовке. Ее можно разбить примерно так: 1. Различные игровые, соревновательные упражнения по физической, технической, тактической подготовке (особенно где в плане идет интегральная подготовка). 2. Игровая практика двухсторонние игра на тренировках, товарищеские встречи с командами своего возраста, с командами старше на 1-2 года, мужскими командами.

 На данный момент все зависит от финансовых возможностей донного коллектива, да и раньше все дело было в деньгах, но не надо отчаиваться, нужно собрать родителей и убедить их в том что это надо для роста их детей. Придумывать различные турниры, начиная с пляжного волейбола, нужно всегда быть в поиске. Хорошо когда в команду попадают ребята с "характером", тогда в принципе победы уже заранее обеспечены. Трудно когда со слабым характером, вроде бы все при них и рост, координированы будут техника, физические данные не плохие, но нет "спортивной злости", вот тогда все беды для тренера. здесь можно построить такую формулу: состав команды стартовая шестерка, Один холерик - пять сангвиников, Два холерика - четыре сангвиника, Три холерика для команды много, передерутся, много проблем для тренера, пусть лучше один сидит на скамейке запасных и подбадривает ребят. Разводящий лучше сангвиник, потому что хороший разводящий это пол команды или холерик-сангвиник смешанный тип характеров, он к тому же будет "мотором" в команде.

 Начинать выполнять игровые, соревновательные упражнения можно с групп начальной подготовки.

 Каждый тренер должен разработать свои упражнения, которые он может дать своим ученикам, не надо копировать много упражнений у других тренеров, надо посидеть подумать и придумать "свои" упражнения еще раз подчеркиваю именно "свои" упражнения которые принесут большую пользу вашим воспитанникам.

 И в заключении хочется пожелать всем тренерам терпения, побед. А для этого надо с детства учить своих "моторчиков" в команде. У каждого тренера найдутся несколько ребят со спортивной жилкой, которые не любят проигрывать, которые вечно не довольны партнером, спорят с соперниками, ругаются с тренерами. Вот из таких ребят надо готовить "моторов" просто тренеру надо направлять их способности в нужное русло, воспитывать, поддерживать и продолжать терпеливо учить, что в них заложено природой. Если тренер планомерно будет включать соревновательные упражнения, начиная с групп начальной подготовки, затем в тренировочных группах, и игровой практике, то к тому тренеру несомненно придет успех, будут победы у его воспитанников.

**Список использованной литературы.**

1. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений.- М.: Академия, 2006. 2. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для института физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1968. 3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 4. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990. 5. Бриль М.С.и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. 6. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов // Психология и современный спорт, 1982. 7. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт, 1982. 8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1991. 9. Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. 10. Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. - М.: Советский спорт, 2003. 11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1998. 12. Нерсесян Л.С. Особенности стартового состояния волейболистов. - М.: Ассоциация спортивных вузов, 1998. 13. Медведев В.В.Психологическая подготовка волейболистов. - М.: Специальная литература, 1987. 14. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. - М.: Физкультура и спорт, 1984. 15. Фурманов А. Подготовка волейболистов. - М.: АСТ, 2007. 16. Ханин Ю.А. Психология общения в спорте. - М.: Просвещение, 1980. 17. Чехов О.С. Основы волейбола. - М.: Физическая культура и спорт, 1979.