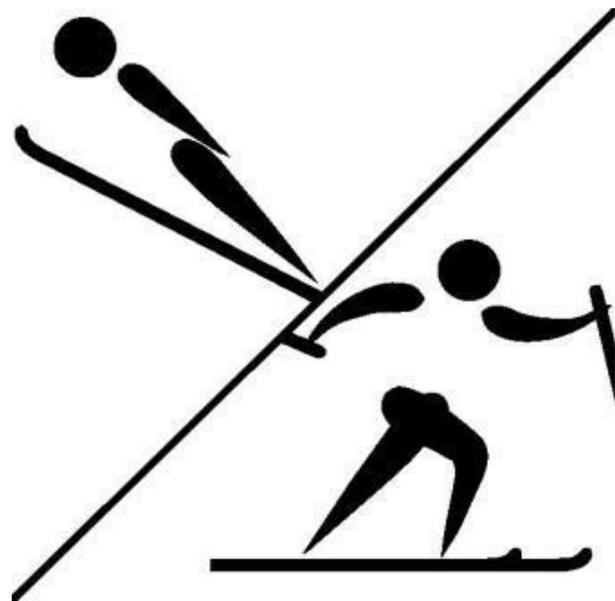




# Психологическое сопровождение в спорте

***Психологическое сопровождение*** – это система общих и частных технологий психологической помощи спортсмену, а также особенности их применения на каждом этапе спортивной деятельности.





**руководитель**

**тренер**

**команда**

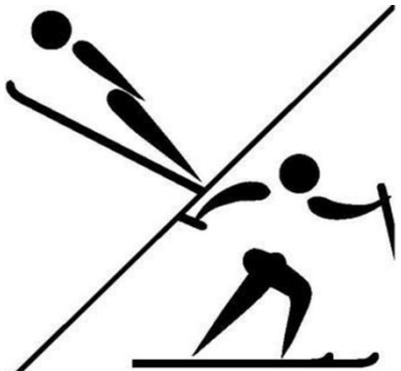
**спортсмен**

**Ψ здоровья**

**СД (менеджмент, карьера, маркетинг,  
реклама)**

# Этапы спортивной подготовки

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.



### Цели:

- Помощь в самореализации
- Преодоление кризисов
- Взаимосвязь спорта и других сфер жизни

**Основные направления** (в тренировке, на соревнованиях, в решении проблем СД, в решении жизненных проблем)

### Средства

#### Способы:

обучение, воспитание, психодиагностика, психопрофилактика, психокоррекция, консультирование, тренинги, психологическая подготовка др.

#### Условия:

учет вида спорта, учет особенностей спорт. гр., учет пола, возраста, ИПО, учет этапа СД

Спец. технологии

#### Эффекты:

- на уровне динамики спортивных результатов;
- на уровне общего развития спортсмена;

**Модель системы психологического сопровождения**

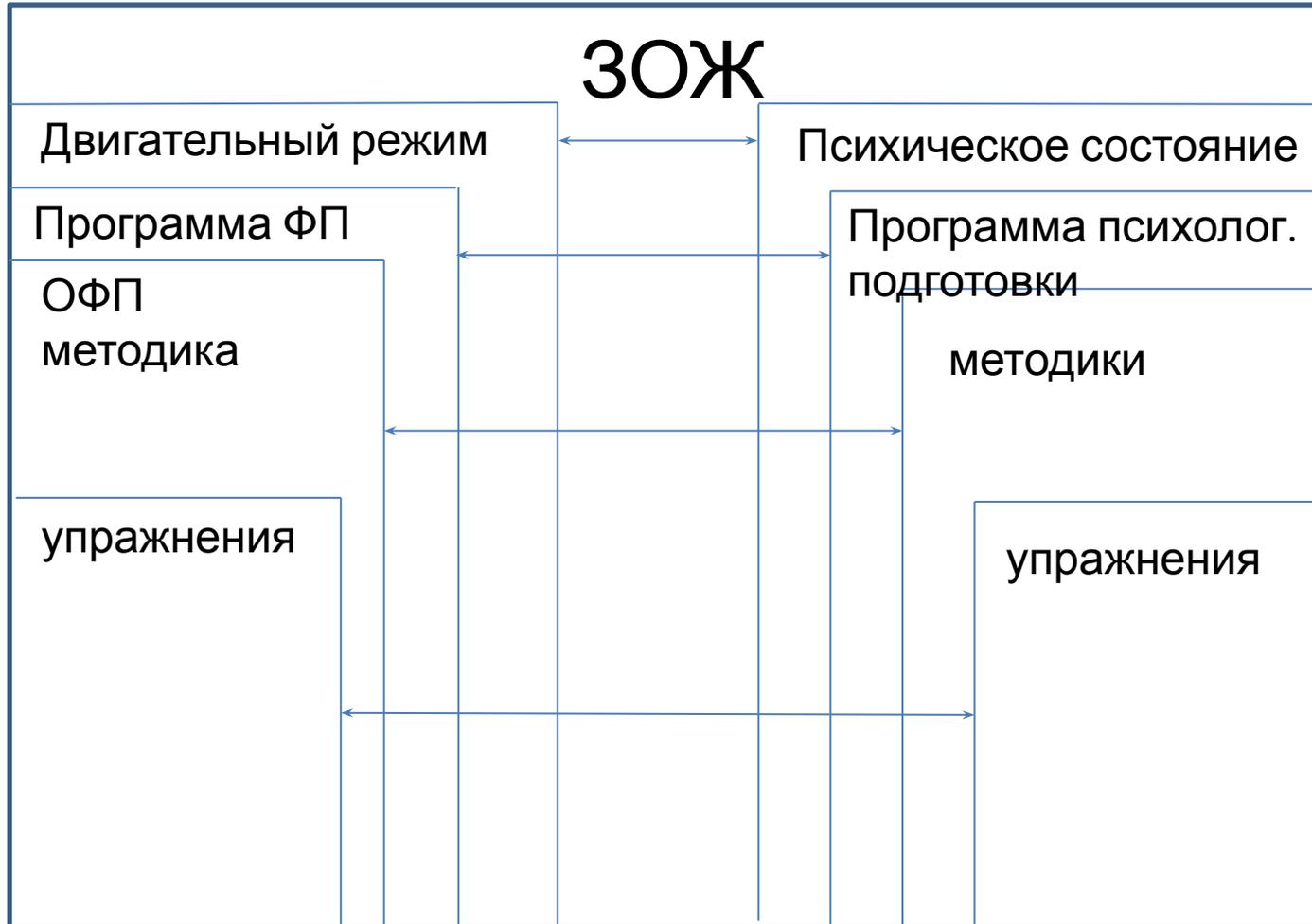
## Схема комплексного психологического контроля в спорте

| № | <b>Формы контроля</b>          | <b>Психологические особенности</b>   | <b>Область применения</b>  |
|---|--------------------------------|--|--|
| 1 | Углубленный специализированный | <ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-психологический статус в команде;</li> <li>- направленность личности, мотивация;</li> <li>- свойства н.с., темперамент</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивная ориентация, отбор в команду;</li> <li>- индивидуализация многолетнего и годовичного планирования;</li> <li>- формирование ИССД;</li> <li>- выбор индивидуально-оптимальной стратегии подготовки</li> </ul>   |
| 2 | Этапный                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- относительно постоянные конфликты и состояния;</li> <li>- психические процессы и регуляторные функции;</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение индивидуальной, оптимальной тактики педагогических воздействий;</li> <li>- разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;</li> <li>- выявление лиц нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции.</li> </ul> |
| 3 | Текущий                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- активность;</li> <li>- актуальные эмоциональные состояния;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление индивидуально адекватных средств психологической подготовки;</li> <li>- экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену.</li> </ul>  |
| 4 | Оперативный                    | - состояния непосредственной психической готовности к действию   | - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности.   |

# Схема психологического обеспечения спортивной деятельности

|   | <i>Основные разделы</i>                                    | <i>Направление раздела</i>   | <i>Объекты исследования, воздействия</i>   |
|---|--|--|--|
| 1 | Психодиагностика   | - в процессе отбора<br>-в тренировочном процессе<br>-в соревнованиях   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> <li>• Спортивные команды</li> </ul>   |
| 2 | Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации | -к занятиям определенным видам спорта<br>- к тренировочному процессу<br>-к соревнованиям вообще или к конкретному соревнованию<br>-к спортивному режиму, к спортивной жизни  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> <li>• Тренеры</li> <li>• Руководители</li> <li>• Массажист</li> <li>• Врач</li> <li>• Родители</li> <li>• Партнеры</li> </ul> |
| 3 | Психологическая подготовка                                 | - к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу,<br>-общая к соревнованиям,<br>-специальная к конкретному соревнованию<br>- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> <li>• Тренеры</li> </ul>  |
| 4 | Ситуативное управление состоянием и поведением             | - перед или между тренировочными занятиями<br>-при выполнении отдельных упр-й в тренировке<br>-в определенном тренировочном периоде<br>-перед соревнованиями<br>-непосредственно перед стартом<br>во время и после соревнований        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> </ul>   |

# СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



# Сравнительная характеристика базовых моделей психологической помощи спортсмену

| Параметры сравнения                                   | Модель 1 «Замещение»  | Модель 2 «Мобилизация»  |
|---|---|---|
| Отношения тренер-спортсмен                            | «Субъект-объектные»   | «Субъект-субъектные»  |
| Психологическая установка тренера                     | Психология воздействия на спортсмена.   | Психология взаимодействия со спортсменом.   |
| Распределение функций                                 | Спортсмен активен физически, но пассивен психически. Психологическая подготовка нацелена на «выключение его психики». Тренер заменяет спортсмена и берет на себя всю ответственность. | Спортсмен активен и физически и психически. Подготовка направлена на «включение психики». Тренер помогает в мобилизации и развитии его потенциала. Ответственность в равной степени между тренером и спортсменом. |
| Понимание сути развития спортсмена и принятие решений | Понимание развития спортсмена как реализации методики подготовки. Принятие решений по принципу «потому, что» Исходный пункт помощи: конкретные трудности и недостатки спортсмена      | Понимание развития как поиска спортсменом индивидуального пути в спорте принятие решения по принципу «для того, чтобы». Исходный пункт помощи опора на сильные стороны личности спортсмена.                       |
| Психологические эффекты помощи                        | Установка спортсмена на репродукцию (реализация решений тренера). Зависимость от тренера.   | Установка спортсмена на творческий поиск, самосовершенствование. Автономность, способность самостоятельно принимать решения.  |

## Некоторые типичные ошибки в общении со спортсменом

| Часто используют  | Желательно использовать  |
|---|--|
| Опять у тебя не получается  | Давай подумаем почему у тебя не получается   |
| Снова ты это делаешь\бездельничаешь\плачешь и т.д.                    | Скажи\объясни пожалуйста зачем\почему ты сейчас это делаешь\не делаешь и т.д.                                      |
| Это же элементарно, ты уже сто раз это делал почему сейчас не можешь? | Сегодня что-то изменилось в обстановке\настроении? Как ты думаешь, почему сегодня не получается? Что может помочь? |
| Соберись\сосредоточься\успокойся это очень важно сейчас               | Вспомни удачные соревнования, помнишь каким ты был уверенным\спокойным, давай попробуем войти в такое же состояние |
| Ты должен победить, я верю в тебя                                     | Самое важное показать результаты наших тренировок, делай то чему мы учились, ты всё умеешь.                        |

## Некоторые признаки успешного и неуспешного спортсмена

|                          | Успешный  | Неуспешный  |
|--------------------------|---|---|
| Мотивационная ориентация | Высокая мотивация к достижению успеха<br>Низкая мотивация к неудаче<br>Концентрация на гордость вследствие успеха   | Низкая мотивация к достижению успеха<br>Высокая мотивация к неудаче<br>Концентрация на позор и переживания в случае неудачи   |
| Атрибуции                | Приписывает успех стабильным факторам, а также внутренним, которые контролирует<br>Приписывает неудачу нестабильным факторам или внешним, которые не контролирует | Приписывает успех нестабильным факторам или внешним факторам, которые не контролирует<br>Приписывает неудачу стабильным факторам или внутренним, которые контролирует |

|                         |  |  |
|-------------------------|--|--|
| Избранные цели          | Как правило цели на задание  | Как правило цели на результат  |
| Выбор задания           | Поиск соревновательных ситуаций и достаточно сильных соперников, трудных заданий | Избегает соревновательные ситуации, ищет очень трудные или очень легкие задания/соперников |
| Выступление (результат) | Хорошо выступает в оцениваемых ситуациях   | Плохо выступает в оцениваемых ситуациях  |

