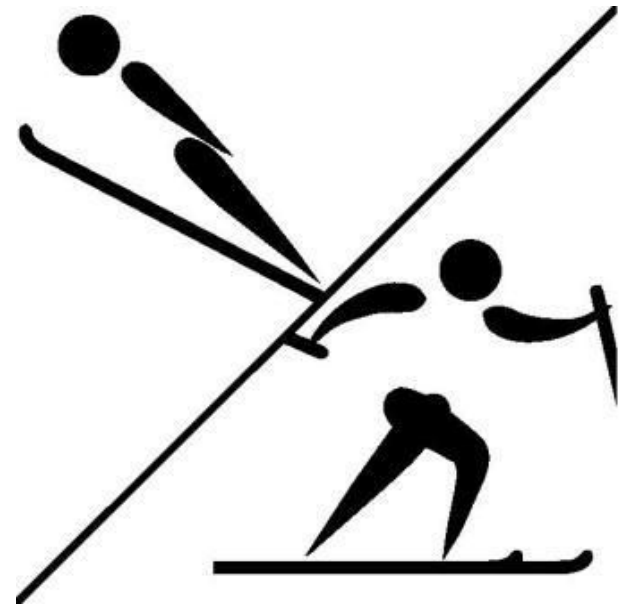




# Психологическое сопровождение в спорте

***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**

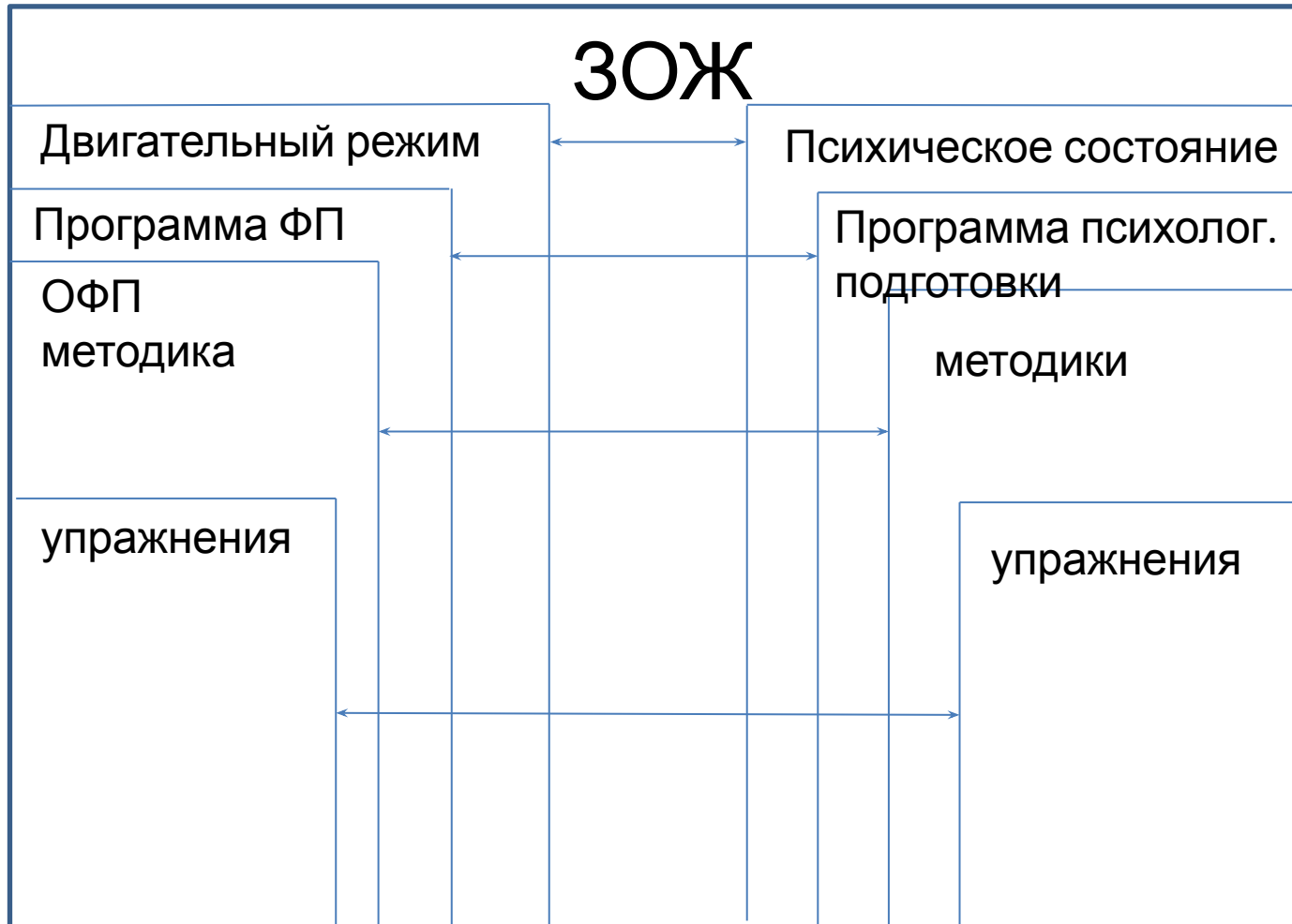
## Схема комплексного психологического контроля в спорте

№	<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

	<b>Основные разделы</b>	<b>Направление раздела</b>	<b>Объекты исследования, воздействия</b>
1	Психодиагностика	- в процессе отбора -в тренировочном процессе -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 - к тренировочному процессу -к соревнованиям вообще или к конкретному соревнованию -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, -общая к соревнованиям, -специальная к конкретному соревнованию - 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 -при выполнении отдельных упр-й в тренировке -в определенном тренировочном периоде -перед соревнованиями -непосредственно перед стартом 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 Низкая мотивация к неудаче Концентрация на гордость вследствие успеха	Низкая мотивация к достижению успеха Высокая мотивация к неудаче Концентрация на позор и переживания в случае неудачи
Атрибуции	Приписывает успех стабильным факторам, а также внутренним, которые контролирует Приписывает неудачу нестабильным факторам или внешним, которые не контролирует	Приписывает успех нестабильным факторам или внешним факторам, которые не контролирует 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

