

24/7

ПСИХОЛОГИЯ

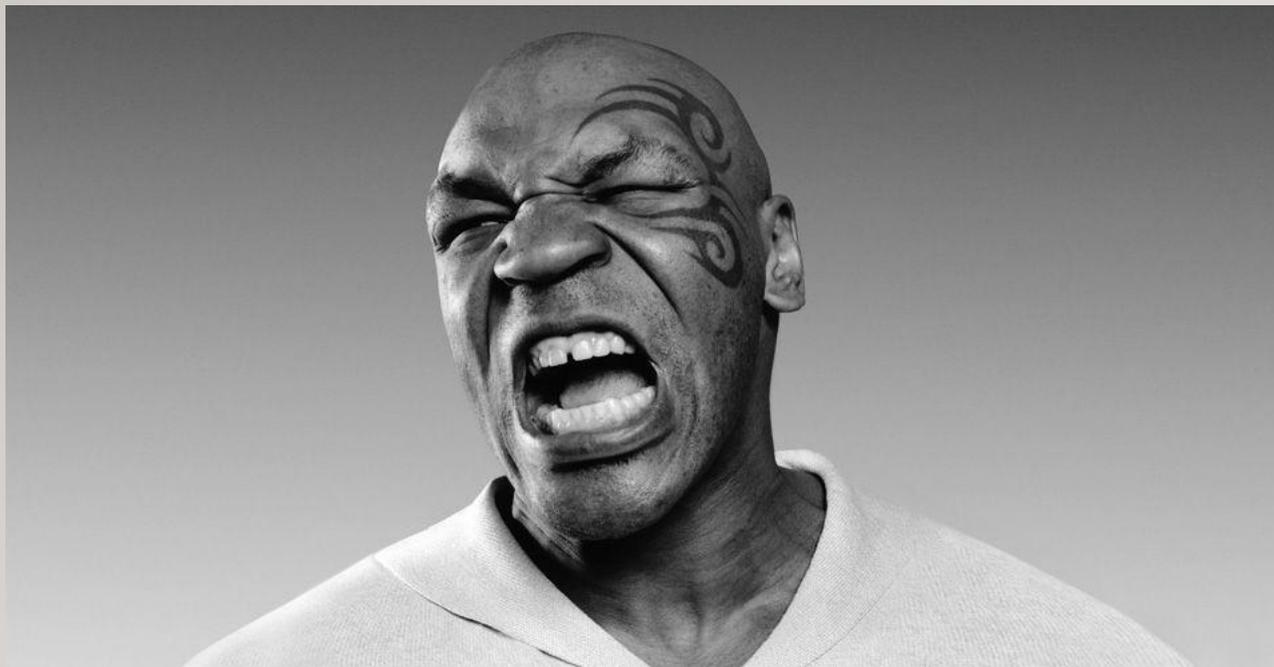


В профессиональной жизни тренера и спортсмена/команды важной частью является ментальная подготовка, формирование у спортсмена боевого духа, проработка морально-психологических состояний, мотивация и эмоциональная поддержка. Комплексный подход к физико-технической и моральной-психологической подготовке способен вести спортсмена к победам, при этом тренер должен не только уметь не только вдохновлять, настраивать и мотивировать на достижение побед, он должен знать индивидуальные особенности спортсмена.



ЕСЛИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ПОЛЕ ТРЕНЕР ПРИНЦИПИАЛЕН И ПОРОЙ ЖЕСТОК В РАЗГОВОРЕ СО СВОИМИ СПОРТСМЕНАМИ И КОМАНДОЙ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАЖНОСТИ МАТЧА И СИЛЫ СОПЕРНИКОВ, ТО В ОКОЛО СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ ТРЕНЕР САМЫЙ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК И ДРУГ, С КОТОРЫМ МОЖНО РАЗГОВАРИВАТЬ НА РАЗНЫЕ ТЕМЫ, ДЕЛИТЬСЯ БОЛЬЮ, СТРАХАМИ И СЕКРЕТАМИ, НА КОТОРЫЕ ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ И НАХОДИТЬ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ.





Мотивационная речь тренера может иметь магический эффект, если он сможет найти самые «тонкие струны» человеческой души и самые сильные мотиваторы, способные вести к победам. Все это находится в поле профессиональных знаний правил, техник и инструментов спортивной психологии.

«Нерушимое мышление – это результат постоянного выстраивания вашей психологической твердости, стойкости – это достигается тем, когда вы подвергаете себя жестким ситуациям и преодолеваете трудности»

Из книги «Кас Д'Амато – жизненные уроки воли, навыка, дисциплины и психологического подхода к бою наставника Майка Тайсона»

УСТРОЙСТВО»,
ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ СПОРТСМЕНУ ВЕСТИ СЕБЯ К ПОБЕДЕ»
СПОСОБНОСТЬ «СОБРАТЬСЯ» ИЛИ МОБИЛИЗОВАТЬСЯ
ПЕРЕД ЛИЦОМ ГРЯДУЩИХ ВЫЗОВОВ ДОРОГОГО СТОИТ. ВО-
ПЕРВЫХ, ФАКТОР РАБОТЫ МОЗГА И ПАТТЕРНЫ
СПОРТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ НЕ ЗАВИСЯТ ОТ
ВИДОВ СПОРТА И ИХ СПЕЦИФИКИ, ОНИ ФОРМИРУЮТСЯ ИЗ
ТРЕХ, НЕВИДИМЫХ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД КОМПОНЕНТОВ,
КОТОРЫЕ СОПРОВОЖДАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ,
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Во-вторых, в сознании и подсознании спортсмена формируются

модели поведения до и во время соревнований, которые во многом зависят от волевых качеств спортсменов, их предварительной морально-волевой и психологической подготовки к предстоящим соревнованиям. В-третьих, взаимодействие внешнего и внутреннего мира спортсмена происходит через физическое тело и мысли, поскольку, прежде, чем действие совершится в жизни, оно проживает целый сценарий в нашей голове и только потом конечный результат начинает воплощаться в наших действиях.



-
- Эти и ряд других вопросов находятся в зоне компетенций спортивного психолога и в этой связи его ключевая роль заключается в разработке интегрированных программ по спортивной психологии для спортсменов, тренерского состава, группы сопровождения (врач, массажист). Системный подход, начиная с анализа организации спортивного пространства, психологического климата, мониторинга психологической компоненты тренировочной деятельности спортсменов заканчивая комплексной психодиагностикой, тестированием и калибровкой психо-эмоционального состояния спортсмена направлен на комплексную подготовку спортсмена высокого класса.
 - Мозг ничем не отличается от мышц: он должен работать, чтобы жить. Именно мозг, как дирижер, управляет каждым ударом нашего сердца, каждым движением, выработкой гормонов и другими процессами, и действиями. Соответственно, мускулы мозга нужно правильно воспитывать и тренировать



ИССЛЕДУЯ ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА, СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ РАЗРАБАТЫВАЕТ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНОМ, ВКЛЮЧАЯ АУТОГЕННЫЕ И ИДЕОМОТОРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ, РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ. САМЫМ ВАЖНЫМ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА ЯВЛЯЕТСЯ РАБОТА С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ, ГДЕ СТРОГО ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И ТОНКИЙ ПОДБОР ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ НАПРАВЛЕН НА ДИАГНОСТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ НЕСТАБИЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ, ТАКИХ КАК СТРАХИ, ТРЕВОЖНОСТЬ, АПАТИЯ, АГРЕССИЯ И Т.П. ПРИ ЗАПУЩЕННЫХ СОСТОЯНИЯХ СПОРТСМЕНОВ, СВЯЗАННЫХ ВНУТРЕННИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ДАВЛЕНИЕМ, НАБЛЮДАЮТСЯ ФОБИИ, ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ, СОННЫЕ ПАРАЛИЧИ И ДРУГИЕ ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ.





«Все в нашей голове, наши действия следствие работы
нашего
мозга в его сознательной и бессознательной оболочке»