

Психология в спорте

План:

- Что такое спортивная психология?
- Цели психологии в спорте.
- Задачи психолога в спорте.
- В чем заключается работа психолога в спорте?

Что такое психология в спорте?

Спортивная психология — это прежде всего отрасль психологической науки, изучающая особенности личности, действующие в специфических условиях спортивной деятельности;

Это наука об уже существующих и разрабатывающихся новых диагностических, терапевтических и профилактических методах работы со спортсменами, как профессиональными, так и начинающими.

Упоминание о ней впервые появилось в статьях основателя Олимпийских игр Пьера де Кубертена в самом начале XX столетия.

По настоящему активно психология спорта, как отдельное направления психологии, стало развиваться с начала 1960-х годов XX века.

Изучались возможности и способности спортсмена действовать в условиях стресса и способы увеличения эффективности тренировок. Стали разрабатываться программы, с учетом специфики не только индивидуальных способностей спортсменов, но и конкретного вида спорта. При этом использовались достижения общей, педагогической, социальной и возрастной психологии.

Цели психологии в спорте

Основная цель психологии спорта – изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях.

Достижение этих целей допускает решение следующих конкретных задач:

Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

- а) психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);
- б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- в) определение требований, которые предъявляются соревнованиями к психике спортсмена;
- г) определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;
- д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.

Задачи психолога в спорте:

- Изучение методов воздействия на психику.
- Создание атмосферы, которая повысит общую эффективность команды.
- Анализ и оценка поведения каждого игрока поможет выбрать лучшую позицию для него, вовремя увидеть и проработать слабые моменты, а также стратегии, которые могут привести к поражению.
- Разработка профилактических мероприятий. Они нужны для того, чтобы снизить уровень травматизма, предотвратить сильное переутомление и предупредить профессиональную деформацию личности.
- Выявление и последующее разрешение конфликтных ситуаций.

Для развития командного духа понадобится:

- Правильное воздействие на волевою направленность коллектива.
- Создание внутри команды здоровой атмосферы.
- Поэтапная подготовка спортсменов к соревнованиям.

В чем заключается работа психолога в спорте?

К спортивному психологу предъявляются высокие профессиональные требования в области практической психологии. Его работа заключается в психологическом обеспечении подготовки спортсмена и спортивной деятельности.

Эта работа включает:

- Психодиагностику;
- Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации;
- Психологическую подготовку;
- Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.