



Психология спорта



Психология спорта



Изначально изучались различия спортсменов по индивидуальным характеристикам (дифференциальная психология), также изучались возможности и способности спортсмена действовать в условиях стресса и способы увеличения эффективности тренировок.

- Психология спорта — область психологической науки, которая изучает закономерности формирования и проявления различных психологических механизмов в спортивной деятельности

Относительно молодая отрасль психологии (первые упоминания начало XX века)

Год рождения отрасли-1913

(тогда по инициативе международного олимпийского комитета был созван конгресс по вопросам психологии спорта.)

В 1965 психология спорта получила международное признание, как отдельное направление психологии.



Довольно детально исследовались способы и пути формирования узкоспециализированных восприятий спортсменов — чувства дистанции, чувства времени и так далее.

Далее стали изучаться уже вопросы касательно отдельных видов спорта. Основной целью спортивной психологии стала разработка программа тренировок спортсмена в психологическом и физическом плане. Особенно было уделено внимание вопросам мотивации спортсмена на постоянной основе (и во время соревнований и во время тренировки).



Сейчас основными задачами психологии спорта являются:

1. Повышение общей эффективности тренировочного процесса
(за счет выработки нужного уровня мотивации и четкой ориентации на конкретную цель.)
2. Создание необходимых психологических условий
(для достижения лучшей психологической выносливости, высоких показателей силы, ловкости, а также для развития специализированных видов восприятия.)
3. Улучшение коммуникаций спортсмена.
4. Повышение силы воли
(Этими задачами занимается спортивный психолог)



Прежде всего, деятельность спортивного психолога заключается в грамотном психологическом сопровождении всей спортивной жизни спортсмена и включает в себя следующие основные направления:

1. Психодиагностика (отрасль психологии, разрабатывающая теорию, принципы и инструменты оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей личности)
2. Индивидуальная психологическая подготовка спортсмена
3. Психологические тренинги — индивидуальные и коллективные
4. Ситуативное управление поведением и состояний спортсмена
5. Гендерная психология в спорте



Спортивная психология помогает человеку, как легко вступить в профессиональный спорт, так и грамотно из него уйти и начать жизнь после спортивной карьеры.

Роль спортивной психологии в современном спорте повышается с каждым годом. Без спортивного психолога трудно представить себе работу того или иного спортивного клуба, не говоря уже о национальной сборной.

