КОГНИТИВНАЯ ТРЕВОГА У СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ: ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ, ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ, СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ

Professionals Self-help

PSYCHOLOGYTOOLS®

Home Download tools Problems Therapies Techniques Mechanisms

Search... Search

Psychology Resources Are Better When They're Shared

Professionals Self-help

CBT?

Learn how to improve your mental health with cognitive behavioral therapy (CBT)

Anxious?

Depressed?

Low self-esteem?

Obsessed?

Panic?

Traumatised?

ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ:

Объект нашего исследования:

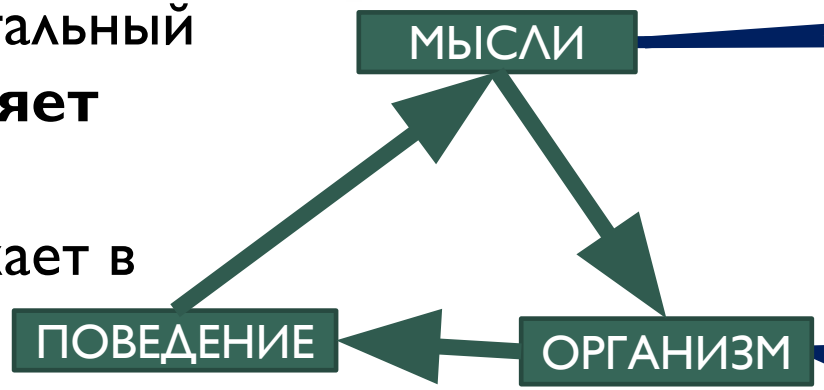
состояние тревоги

Предмет нашего исследования:

когнитивная тревога у спортсменов-стрелков.

Автоматическая реакция «бей или беги»

это не просто ментальный процесс, он **изменяет работу всего организма**: вовлекает в <u>цикл</u> реагирования



ТРЕВОГА

ВЫСОКАЯ ТРЕВОГА РАЗРУШАЕТ НАВЫК СПОРТСМЕНА

качество действия, скорость выполнения значительно падает.

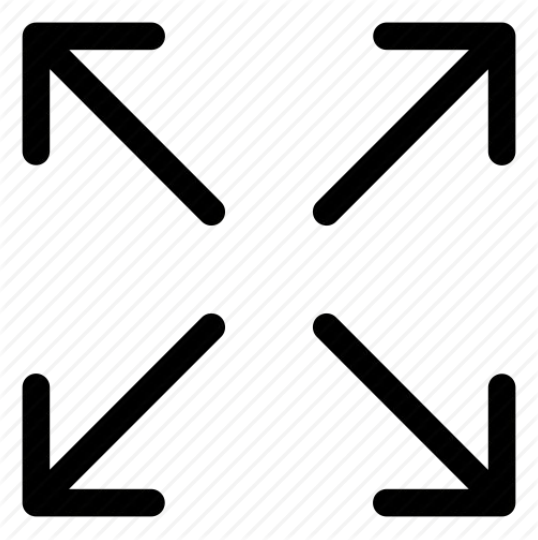
ВРЕДНЫЕ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ, И КАК ИХ МЕНЯТЬ

Основное направление в работе с данным состоянием включает в себя несколько шагов:

1. Изучение неэффективной стратегии, которую обычно привык использовать человек при переживании стресса
2. Формирование альтернативной стратегии
3. Тренировка альтернативы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ.
ЦЕЛЬ.

Расширить знания спортсменов о механизмах тревоги, о её влиянии на эффективность стартовой деятельности, показать значимость негативных прогнозов и самопрограммирования как основы формирования тревожного состояния.

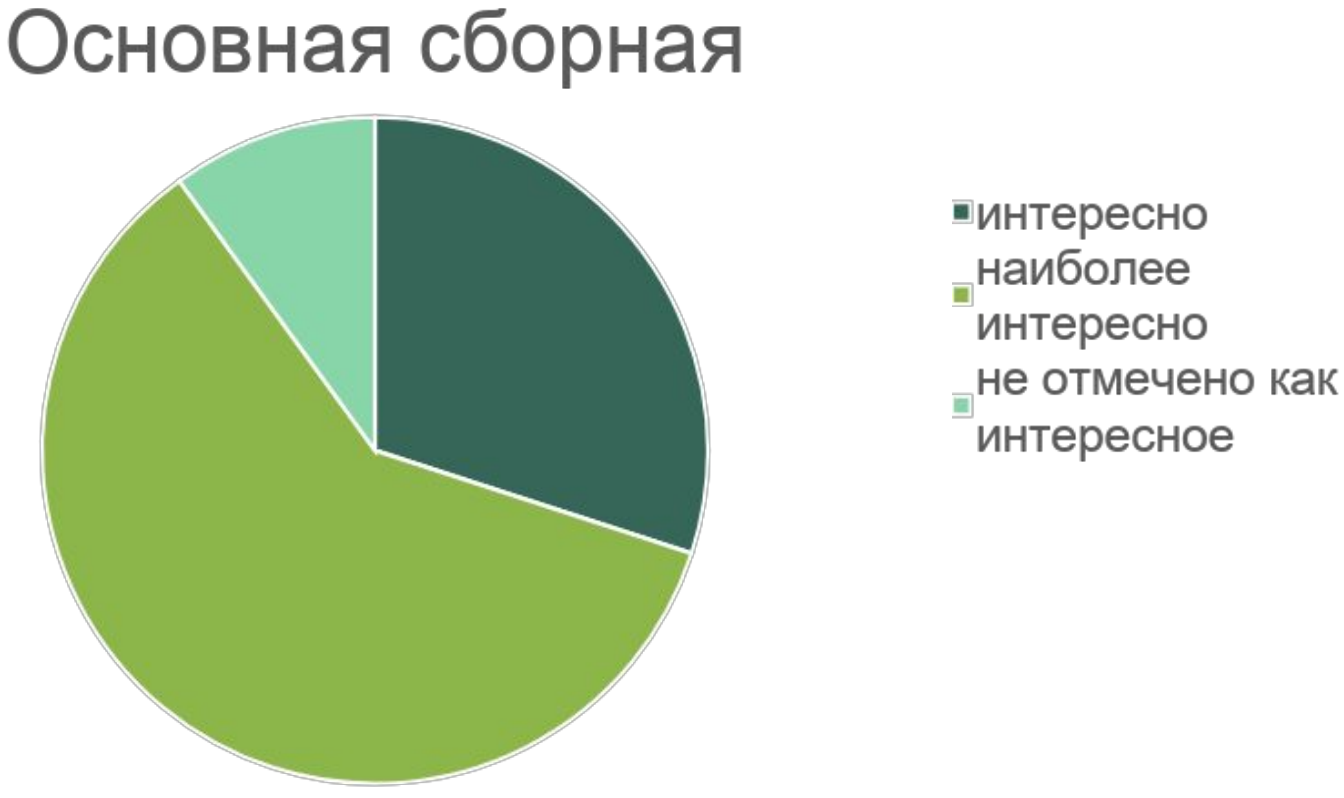


ЗАДАЧИ

- 1. изучить актуальность темы тревожного состояния для спортсменов различного возраста, разряда.
- 2. разработать презентацию, раздаточные материалы для спортсменов о механизмах тревоги, провести её, оценить доступность и практическую применимость.

В нашем исследовании приняли участие 40 спортсменов основной и юниорской сборной России по Стендовой стрельбе: из них КМС – 5 человек, МС- 15 человек, МСМК – 19 человек, ЗМС – 1 человек.
Средний возраст юниорской сборной – 18 лет, средний возраст основной сборной- 30 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

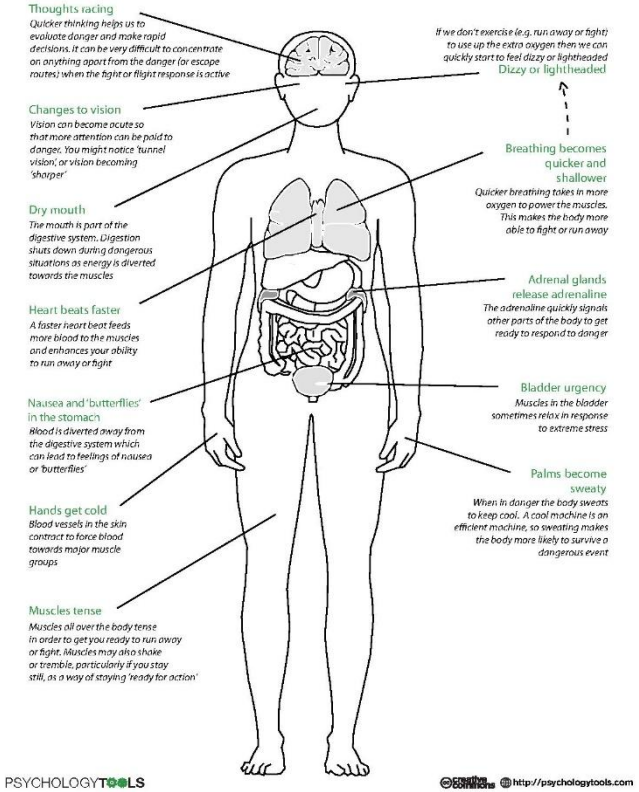


РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

Юниоры

Fight Or Flight Response

When faced with a life-threatening danger it often makes sense to run away or, if that is not possible, to fight. The *fight or flight response* is an *automatic* survival mechanism which prepares the body to take these actions. All of the body sensations produced are happening for good reasons – to prepare your body to run away or fight – but may be experienced as uncomfortable when you do not know why they are happening.



creative commons http://psychologytools.com

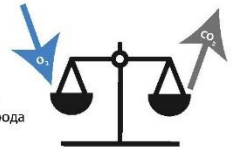
Как дыхание влияет на самочувствие

То, как мы дышим, тесно связано с тем, как мы себя чувствуем. Когда мы расслаблены, мы дышим медленно, а когда мы встревожены, мы дышим быстрее.

Обычное дыхание

Когда мы дышим, мы вбираем в себя кислород, который используется нашим телом. В результате образуется углекислый газ (CO_2), побочный продукт, который мы выдыхаем. Когда мы дышим расслабленно, соотношение кислорода и углекислого газа сбалансировано – благодаря этому наше тело работает эффективно.

Дыхание во время нагрузок



Когда мы делаем физические упражнения, наше тело использует больше кислорода для питания мышц и производит больше углекислого газа. Чем чаще дыхание во время упражнений, тем больше кислорода мы вдыхаем и больше углекислого газа выдыхаем. Таким образом, поддерживается баланс в соотношении кислорода и углекислого газа.

Тревожное дыхание

Когда мы беспокоимся, наше дыхание учащается: мы вдыхаем больше кислорода и выдыхаем больше углекислого газа, чем обычно. Поскольку в этот момент мы не делаем физических упражнений, и наше тело не использует дополнительный кислород, дополнительный углекислый газ не образуется. Из-за того, что углекислый газ выделяется из организма быстрее, чем он успевает образоваться, уровень его содержания в крови снижается (что приводит к временному изменению уровня pH в крови, это называется респираторный алкалоз). В результате мы ощущаем неприятное лёгкое головокружение, покалывание в пальцах рук и ног, потливость.

Когда наше дыхание нормализуется, уровень углекислого газа в крови восстанавливается, симптомы исчезают. Вы можете сознательно нормализовать дыхание, чтобы почувствовать себя лучше.

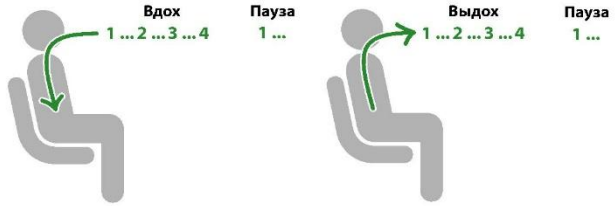
Как нормализовать дыхание

1) Сядьте или лягте, как Вам удобно. Если хотите – закройте глаза.
2) Медленно и непрерывно вдыхайте воздух, считая про себя от 1 до 4
3) Задержите дыхание на две секунды
4) Медленно и непрерывно выдыхайте воздух, считая про себя от 1 до 4
5) Повторите в течение нескольких минут

creative commons http://psychology.tools

Расслабляющее дыхание

Когда мы встревожены или испуганы, наше дыхание ускоряется для того, чтобы подготовить наше тело к реакции на опасность. Расслабляющее дыхание (также называемое абдоминальным или диафрагмальным) дает сигнал телу, что можно безопасно расслабиться. Расслабляющее дыхание *медленнее* и *глубже* обычного дыхания, оно осуществляется нижней частью дела (больше животом, чем грудью).



Как дышать расслабленно

- Для того, чтобы начать, примите удобную позу сидя или лежа
- Если возможно, закройте глаза
- Старайтесь дышать не носом, а ртом
- Постепенно замедлите своё дыхание. Вдыхайте на 4 счёта, задержите дыхание и медленно выдыхайте также на 4 счёта
- Следите, чтобы дыхание было *ровным*, *спокойным* и *монотонным* – не отрывистым
- Обратите внимание на свой выдох – удостоверьтесь, что он ровный и спокойный

Правильно ли я делаю? На что обратить внимание?

- Расслабляющее дыхание идет через низ живота, а не через грудь. Можно это проверить, положив одну руку на живот, а другую на грудь. Старайтесь, чтобы верхняя рука оставалась неподвижной, за счёт дыхания двигалась только нижняя рука.
- Сфокусируйте внимание на дыхании – здесь может быть полезно вначале считать про себя (**«вдох … два … три … четыре … пауза … выдох … два … три … четыре … пауза …»**)

Как долго и как часто?

- Старайтесь дышать расслабляющим способом в течение хотя бы нескольких минут – эффект может быть заметен не сразу. Если возможно, старайтесь дышать таким образом 5-10 минут.
- Старайтесь практиковаться регулярно – например, трижды в день.

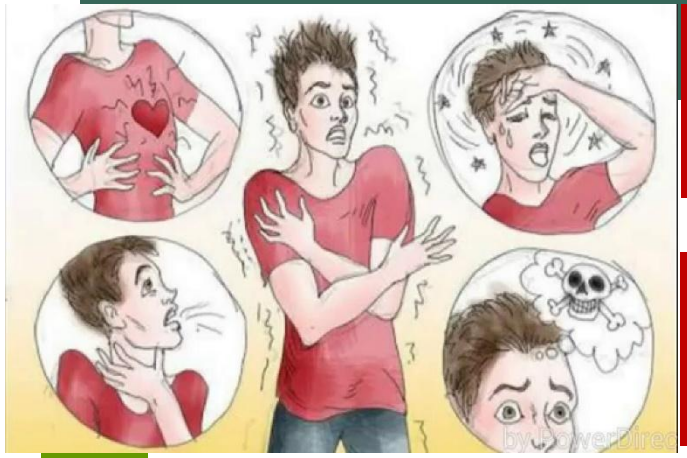
Возможные варианты и затруднения

- Найдите тот ритм медленного дыхания, который Вам комфортен. Необязательно считать именно до 4, попробуйте дышать на 3 счёта или на 5. Самое главное, чтобы дыхание было медленным и спокойным.
- Для некоторых людей ощущение расслабления может быть необычным или неприятным, но со временем этом проходит. Продолжайте практиковаться.

creative commons http://psychology.tools

СПОРТСМЕН НАЧИНАЕТ ВОСПРИНИМАТЬ СВОИ МЫСЛИ И ОЩУЩЕНИЯ КАК ОПАСНЫЕ

1



Когнитивная тревога: я думаю о сопернике, сейчас не смогу отработать, это не мой день

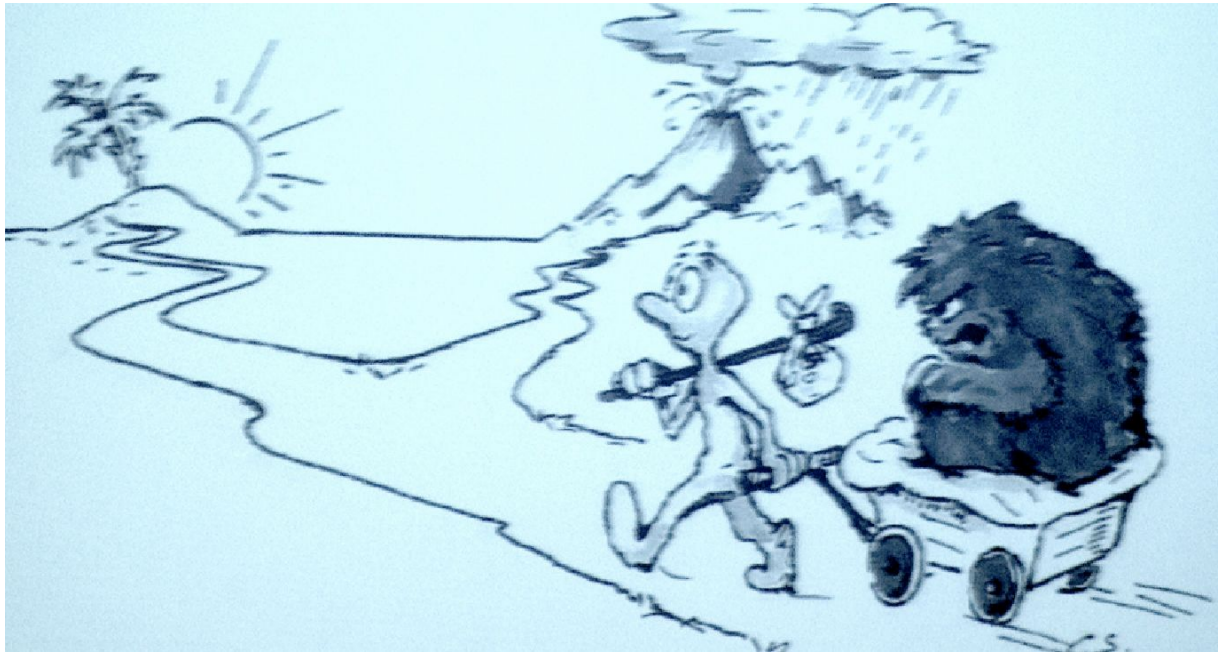
Соматическая тревога: Чувствую усталость, боль, мышцы деревянные, опять тошнит,

2

Представляет «Кошмарики»:

3

<u>Контроль</u>: дополнительный мышечный контроль навыка, сомнения, перепроверки изготовки, длительное зрительное сосредоточение («лучше видеть»)



Система трёх шагов

Mind Full, or Mindful?

ВЫВОДЫ:

разработка доступных практических материалов для спортсменов и тренеров, учитывающих особенности разных видов спорта, по работе с тревогой является актуальной.