

Психологическое сопровождение спортсмена



Журавлева Мария Романовна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский,
Туапсинский район, Краснодарский край

Психологическое сопровождение – это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена. Физиологической основой психики является нервная система, которая функционирует подобно другим системам – мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д., но гораздо чувствительнее к различным воздействиям. Именно нервная система и психика управляют всей деятельностью организма, координируя работу всех его систем. Успех в спорте – это всегда удачное сочетание большого количества условий, необходимо учитывать самые разнообразные факторы. Поэтому игнорирование психологической подготовки в спорте высших достижений и особенно в подготовке олимпийского резерва просто недопустимо.

С точки зрения спортивной психологии, в системе психологического сопровождения спортивной деятельности следует выделить две части – организационную и методическую. Организовать работу спортивного психолога – это значит определить его статус и роль в тренировочном процессе, конкретизировать задачи и условия их решения, обеспечить регулярность и единообразие психологического воздействия и т.д. Методическая часть предполагает определение методов и алгоритмов для использования.

Для организации системы психологического сопровождения рекомендуется:

1. Закрепить психологов за каждым видом спорта. Процесс адаптации спортсменов к спортивному психологу и наоборот требует времени, и максимальный эффект можно получить только при систематической и индивидуальной работе, в условиях взаимного доверия и общности целей.

2. Для реализации системы мероприятий следует создать условия для психологической подготовки на протяжении всего соревновательного цикла. Нервная система – самая сложная система организма! Это означает, что психолог должен быть активным участником на всех этапах подготовки – от базового до восстановительного, а не только накануне соревнований, когда уже бывает поздно что-либо менять.

Перед психологом нужно ставить конкретные задачи и добиваться внедрения в тренировочный процесс его предложений, за которые он, естественно, несет ответственность. Спортивный психолог должен быть полноправным членом тренерского штаба. Его задачи — это снижение

уровня тревожности, оценка готовности к соревнованию, развитие конкретных психических качеств - внимания, реакции.

Как реализуется психологическое сопровождение?

1. Оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика). На этом этапе (в начале соревновательного цикла) проводится изучение потенциальных возможностей спортсмена, доминирующих психических состояний и устойчивых предпочтений как в соревновательной деятельности, так и поведении в целом. Оцениваются индивидуальные особенности нервной системы, когнитивных процессов – восприятия, памяти, мышления, внимания, психомоторной сферы, уровень владения средствами психорегуляции, степень развития свойств характера, мотивации. Главная задача этой работы – выявить слабые стороны спортсмена и определить методы их устранения или компенсации.

2. Разработка индивидуальной программы воздействий (программирование подготовки). Спортивный психолог разрабатывает конкретные задания и упражнения для развития нужных психических качеств, например для сплочения команды. Главная задача этой работы – постановка дальних и ближних целей соревновательного цикла и создание с учетом индивидуальных особенностей спортсмена плана психологической подготовки.

3. Организация обратной связи о состоянии (мониторинг и оперативная диагностика). Тренировочный процесс спортсмена высокого класса – это преимущественно однообразная работа с большими физическими нагрузками в течение продолжительного периода времени, поэтому в задачу психолога входит борьба с монотонностью и поддержание оптимальной работоспособности спортсмена. Поэтому психологический мониторинг как отслеживание изменений в состоянии спортсмена, его настроении, отношениях с окружающими и т.д. – одна из главных задач психолога. Главное в этой работе – организовать систематическую диагностику без существенного влияния на тренировочный режим.

4. Создание адекватного психического состояния (настройка). Создание индивидуального ритуала предсоревновательного поведения.

5. Управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях (секундирование). В процессе соревнований и для спортивного психолога, и для тренера доступ к спортсмену часто ограничен. Поэтому важно, чтобы спортсмен мог сам объективно оценивать свое состояние и применять методы психорегуляции,

6. Компенсация негативных последствий (восстановление). На этом этапе происходит освобождение от отрицательной информации и негативных воспоминаний, связанных с неудачной спортивной деятельностью.