

Психологическое тестирование – формат проведения психологической диагностики спортсменов для оценки спортивно ориентированных психологических и психофизиологических качеств и характеристик спортсмена.

В процессе психологического тестирования, в зависимости от задачи, могут быть использованы следующие методы:

- Диагностика навыка слежения за несколькими динамическими объектами на приборе «NeuroTracker» в условиях 3D-симуляции;
- Диагностика простой сенсомоторной реакции и реакции выбора (в условиях предъявления двух альтернатив) рук и ног на приборе «Reaction time Suite Thought Technology»;
- Диагностика времени реакции, зрительно-моторной координации и периферического восприятия на приборе «DynaVision D2»;
- Психологическая диагностика личностных и мотивационных особенностей с помощью заполнения опросников на бумажных или компьютерных бланках;
- Исследование основных когнитивных (память, внимание, мышление, исполнительные функции, компоненты «текущего» интеллекта) и сенсомоторных функций на приборе «The Vienna Test System»;
- Исследование нейродинамических характеристик при помощи компьютерного анализа слухо-моторного ритмического праксиса;

Все методики неинвазивны и безопасны, многократно использовались в спортивной практике. Процедура тестирования не требует от спортсмена специальной подготовки.

Среди наблюдаемых неприятных последствий тестирования в небольшом количестве случаев отмечено небольшое головокружение после работы на приборе «NeuroTracker» в очках, обеспечивающих 3D проекцию. Головокружение проходит в течение 5-10 мин. после прекращения процедуры. В случае возникновения неприятных ощущений или головокружения следует сразу сообщить об этом специалисту, проводящему тестирование.

Вышеперечисленные методики противопоказаны слабовидящим и незрячим спортсменам, а также детям моложе 6 лет. Исследование нейродинамических характеристик при помощи компьютерного анализа слухо-моторного ритмического праксиса противопоказано слабослышащим и глухим спортсменам.

Полученные результаты позволяют выявить индивидуальные психологические и психофизиологические особенности спортсменов, на основе которых может быть предложена и/или скорректирована программа психологической подготовки спортсмена.

Тестирование не ставит целью выявления болезненных симптомов и синдромов и не может служить для постановки диагноза заболевания.

Психологические консультации – формат индивидуальной работы со спортсменами (иногда работа в группе), в рамках которой проводятся психологические консультации, занятия по ментальному и когнитивно-перцептивному тренингам, а также тренингу с биологической обратной связью.

Психологическое консультирование.

Психологическое консультирование проводится по вопросам повышения качества тренировочной и соревновательной деятельности, а также ассоциированными с этой деятельностью проблемами. Наиболее частыми для психологической помощи запросами являются: соревновательные и тренировочные страхи и тревога, неуверенность в собственных силах, нарушения отношений с тренером и товарищами по команде, снижение

мотивации к занятиям спортом, проблемы и переживания после травм и поражений, эмоциональное выгорание, нестабильность спортивных результатов.

Консультирование не является психотерапевтическим и не направлено на уменьшение либо купирование симптомов психиатрического заболевания. Психологическое консультирование, проводимое в ЦСТиСК, не решает проблем семейных отношений.

Сеансы психологической помощи, могут проводиться как лично, так и в формате сеансов компьютерной связи. Также формат психологического консультирования может предполагать выполнение спортсменом домашних заданий, самоотчетов, присутствие психолога на тренировках и на соревнованиях. Помимо работы со спортсменом могут быть проведены дополнительные встречи с тренером и/или родителями спортсмена.

В процессе общения с тренером психолог оставляет за собой право на конфиденциальность полученной от спортсмена информации и неразглашение сведений, которые могут принести вред или моральные страдания спортсмену или спортсменке.

Ментальный тренинг.

Основная цель ментального тренинга: повышение практических знаний о формах и способах мышления спортсмена максимально способствующих его успешной соревновательной деятельности. Ментальный тренинг может проводиться как индивидуально по запросу спортсмена или тренера, так и в виде групповых занятий. Группа при этом не должна превышать 15 участников. Ментальная тренировка занимает от пяти до двенадцати занятий по два академических часа каждое.

Во время ментального тренинга в обязательном порядке проводятся занятия по следующим темам:

- постановка ближайших и долгосрочных спортивных целей,
- психологические аспекты планирования спортивной деятельности,
- формирование и удержание оптимального фокуса внимания,
- создание правильных самоинструкций,
- медитация и достижение потоковых состояний в спорте,
- совладание с неприятными мыслями и ощущениями на соревнованиях,
- повышение мотивации и жизнестойкости.

Ограничение ментального тренинга по возрасту: дети восьми лет и моложе.

Когнитивно-перцептивный тренинг.

Основная цель когнитивно-перцептивного тренинга: развитие когнитивных (память, внимание, мышление, исполнительные функции) и сенсомоторных функций спортсмена. В процессе когнитивно-перцептивного тренинга могут быть использованы нижеследующие приборы и инструменты:

- Тренировка навыка слежения за несколькими динамическими объектами на приборе «NeuroTracker»;
- Тренировка простой сенсомоторной реакции и реакции выбора (в условиях предъявления 2 альтернатив) рук и ног на приборе «Reaction time Suite Thought Technology»;
- Тренировка времени реакции, зрительно-моторной координации, периферического восприятия, исполнительных функций (ингибирование, переключаемость, апдейтинг, рабочая память) на приборе «DynaVision D2»;
- Тренировка когнитивных и сенсомоторных функций на приборе «The Vienna Test System» (реакция выбора, исполнительные функции, функции программирования и контроля, тайминг, тренировка способов быстрой и точной топологической метрической и координационной оценки пространства, слухо- и зрительно-моторная координация);

- Компьютерная тренировка слухо-моторного ритмического праксиса;
- Тренировка праксиса позы и зрительном-моторной координации при помощи стабилόμεтрического устройства.

Все вышеперечисленные методики неинвазивны и безопасны, они многократно использовались в спортивной практике. Процедура тестирования не требует специальной подготовки. Минимальное количество занятий для получения значимого результата для большинства приборов составляет от шести до двенадцати.

Вышеперечисленные методики противопоказаны слабовидящим и незрячим спортсменам, а также детям моложе 6 лет. Тренировка навыка слежения за несколькими динамическими объектами на приборе «NeuroTracker» малоэффективна для детей моложе 8 лет. Компьютерная тренировка слухо-моторного ритмического праксиса противопоказана слабослышащим и глухим спортсменам.

Ожидаемая практическая значимость результатов тренинга – полученные результаты позволят улучшить те аспекты спортивной деятельности, которые требуют высокой скорости реакции, быстрого ориентировочного мышления, хороших исполнительных функций, двигательной точности, управления вниманием.

Среди наблюдаемых неприятных последствий тестирования в небольшом количестве случаев отмечено небольшое головокружение после работы на приборе «NeuroTracker» в очках, обеспечивающих 3D проекцию. Головокружение проходит в течении 5-10 мин. после прекращения процедуры. В случае возникновения неприятных ощущений или головокружения следует сразу сообщить об этом специалисту, проводящему тренировку.

Тренинг с биологической обратной связью.

Проводится с целью обучения осознанному модифицированию таких психовегетативных состояний как состояние возбуждения, релаксации, достижения максимального фокуса внимания, оптимальной деятельности в условиях монотонии, повышение толерантности к стрессовым и неприятным факторам с последующим переносом этих состояний в ассоциированные со спортивной деятельностью ситуации.

Тренинг проводится с помощью прибора биологической обратной связи «Thought Technology». В комплекте прибора существуют датчики для определения следующих физиологических параметров:

- фотоплетизмограмма,
- периферическая температура,
- кожная проводимость,
- абдоминальное и грудное дыхание,
- ЭЭГ,
- миограмма.

Прибор «Thought Technology» обеспечен более 40 стандартными программами с биологической обратной связью. Процедура проведения БОС-тренинга неинвазивна, безболезненна, в процессе работы проводится от 5 до 15 сеансов.

БОС-тренинг противопоказан слабовидящим и незрячим спортсменам, а также малоэффективен для детей моложе 12 лет.

В процессе проведения БОС тренинга, связанного с дыхательными упражнениями, может возникнуть головокружение, которое исчезает в течении пяти минут после прекращения процедуры. В случае возникновения неприятных ощущений или головокружения следует сразу сообщить об этом специалисту, проводящему тренировку.