

Консультации по спортивной психологии

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, трудности в приобретении и совершенствовании специфических спортивных навыков.

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.

Когнитивно-перцептивная тренировка

Основная цель когнитивно-перцептивной тренировки: развитие когнитивных (память, внимание, мышление, исполнительные функции) и сенсомоторных функций спортсмена.

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.

