



Публичные лекции Развитие современной психологии

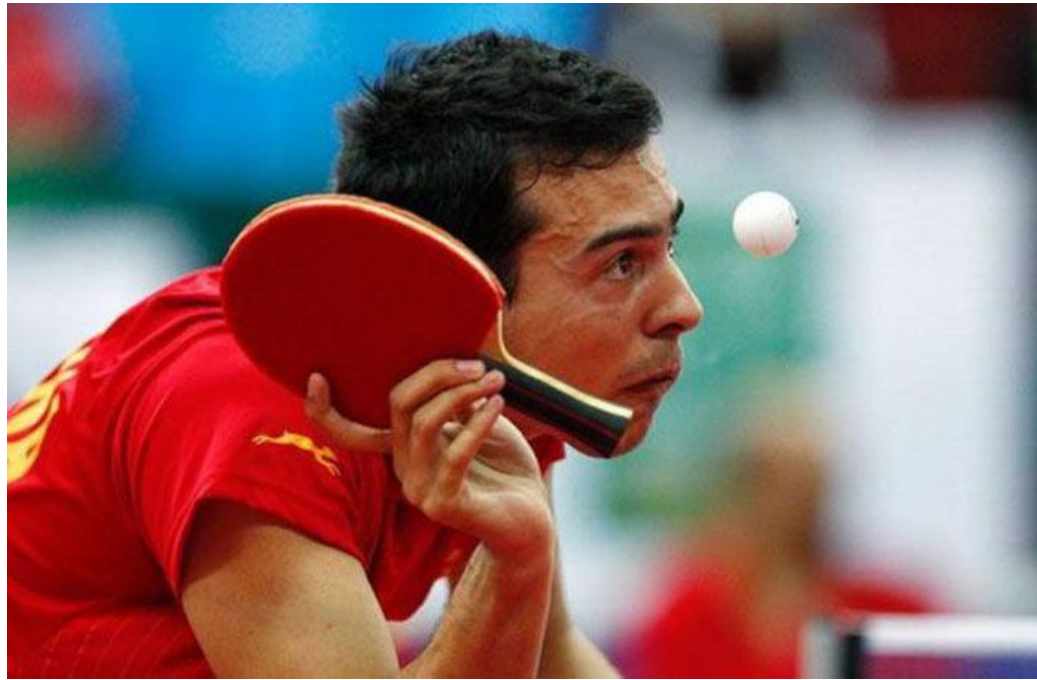
03
ноября
2010

Психология спорта

Лектор: Касаткин Владимир Николаевич,
доктор медицинских наук, профессор, зав. лабораторией
«Психология здоровья» Управления координации, планирования
НИР и подготовки научных кадров МГППУ



Организатор: Московский городской психолого-педагогический университет
www.mgppu.ru/lektoriy/



Психология спорта

Проф. Касаткин В.Н.

3 ноября 2010г.

МГППУ



32 сотые секунды разделяли всех финалистов на 100 м. дистанции на Олимпиаде в Атланте

1. Donovan Bailey CAN9.84
2. Frankie Fredericks NAM9.89
3. Ato Boldon TRI9.90
4. Dennis Mitchell USA9.99
5. Mike Marsh USA10.00
6. Davidson Ezinwa NGR10.14
7. Michael Green WR JAM10.16
- *Linford Christie GBR DSQ



Международные ассоциации гольфа
вводят ограничения на экипировку
спортсменов. Как вы думаете, кто
выиграет на соревнованиях при
«прочих равных»?



Психологические статус олимпийских чемпионов перед и в течении соревнований (Jackson and Csikszentmihalyi, 2000)

- Тотальная и полная концентрация на актуальных задачах
- Полный контроль, чувство ненапряженности, отсутствие чувства страха и провала
- Высокое чувство доверия к себе и мало сомнений
- Ненапряженная концентрация



Неуспешные атлеты на олимпиадах (Gould, Eklund and Jackson, 1994, 1996)

- Имели недостаточное или избыточное возбуждение
- Недостаток концентрации
- Нереальные или негативные мысли
- Негативное физическое самочувствие (усталость, недостаточно разогрелись)



Проблемы, с которыми работает спортивный психолог

- Ментальная прочность
- Концентрация и фокус
- Доверие
- Тревога и контроль возбуждения
- Постановка целей
- Командообразование
- Когнитивное реструктурирование
- Подготовка к соревнованиям
- Консультирование
- Мотивация



Проблемы, с которыми сталкивается спортивный психолог

- Недоверие тренеров («К нам уже приходил один, так и ушел»);
- Ожидание от психолога немедленного результата или чуда;
- Отсутствие технологичных решений для различных видов спорта;
- Недостаток нормативного и технического обеспечения



Цели должны быть

**Специфические
Измеряемые
Утвердительные
Реалистичные
Измеряемые во времени
Оцениваемые
Записываемые**



Модулируемые функции спортсмена

Stewart Cotterill 2003

Психомоторные	Психологические
<ul style="list-style-type: none">- Комплексные моторные навыки- Проприоцептивные визуальные и аудиальные аспекты движения- Подготовка к двигательному акту- Прогресс в обучении и его компонентах- Успешность БОС- Уровни свободы движения- Стабильность двигательного паттерна	<ul style="list-style-type: none">- Релаксация и восстановление- Мотивация и постановка целей- Имажинация- Самоуверенность и самоэффективность (Самоинструкции)- Стресс и тревога (Эмоциональная саморегуляция)- Активация- Совладание с травмами и болью- Повышение концентрации- Контроль рассеянности



Какие существуют психологические формы вмешательства, помогающие спортсмену?



Наиболее распространенные формы вмешательства

- Когнитивно-поведенческая терапия
- Самоинструкции
- Когнитивное реструктурирование
- Изменение иррационального мышления
- Остановка мыслей



Еще вмешательства

- Имажинация и визуализация
- Медитации и ментальная практика
- Тренинг контроля внимания
- Биофитбек (1-го и 2-го порядка)
- Постановка целей
- Тайм-менеджмент



Пример четырехлетней программы подготовки к Олимпийским играм

(B.Blumenstein, R.Lidor Online J. Sport Psychology December, 2007 Volume 9, Issue 4)

- Виды спорта – дзюдо, спортивная гимнастика
- Пол Мужчины и женщины
- Страна – Израиль
- Результат: дзюдо – 1 олимпийская медаль и несколько медалей на чемпионатах мира; гимнастика – финалисты чемпионата Европы



Организационные predispositions

- Psychologist should be in the staff of specialists, accompanying the team and working with it on a regular basis;
- Psychologist should have the opportunity to discuss and coordinate with coaches their plans and achievement of success;
- Psychological help is realized on three levels: in the laboratory, in practice (in authentic conditions), at home;
- Psychologist is ready to discuss any team or individual problems that coaches face.



Пример четырехлетней программы подготовки к Олимпийским играм

(B.Blumenstein, R.Lidor Online J. Sport Psychology December, 2007 Volume 9, Issue 4)

Техники

- Пятишаговый подход ((5-SA; Blumenstein & Bar-Eli, 2005);
- Специфическая психологическая тренинговая программа
- Программа тренировки ответа



Пятишаговый подход ((5-SA; Blumenstein & Bar-Eli, 2005);

1. Введение – обучение техникам саморегуляции (имажинация, фокусирование внимания, самоинструкция);
2. Идентификация – уточнение и усиление наиболее эффективных направлений в биологической обратной связи (БОС);
3. Симуляция (Тренинг БОС с симулированием соревновательного стресса);
4. Трансформация (Перенос навыка из лаборатории на площадку)
5. Реализация (Достижение оптимальной регуляции в соревновании)



Специфическая психологическая тренинговая программа

- Обучение релаксации, самоинструкциям, имагинации;
- Перенос умений на специфические спортивные ситуации;
- Моделирование поведения в условиях близких к соревнованиям;
- Саморегуляция во время соревнований



Программа тренировки ответа

- Тренировка времени реакции
- Тренировка времени реакции с интерферирующими факторами (шум соревнования, видеозапись соревнования)



Принципы психологической подготовки к Олимпийским играм (Wang 2010)

- Виды спорта: фристайл, женский футбол
- Страна – Китай
- Пол – мужчины и женщины
- Результат – золотые и серебрянные олимпийские медали



Олимпийские психологические стратегии (Wang 2010)

Манипулирование со внутренними стимулами (самоинструкции, правильный фокус внимания)

Реструктурирование процесса мышления и внешних стимулов

Ментальные представления

Положительные подкрепления тренера

Работа с видеоклипами (сравнения)

Работа с неблагоприятными ситуациями



Тренинги во время подготовки к Олимпиаде

- Тренинг внимания
- Тренировка самоинструкций
- Специальные самоинструкции для уменьшения негативных мыслей
- Ментальный тренинг
- Работа в неблагоприятных ситуациях (плохая погода, поражение)



Инструкции во время Олимпиады

- Способность конвертировать негативные стимулы в позитивные мысли
- Фокус внимания на стратегиях, которые приготовлены заранее
- Имажинация своих лучших навыков
- Ментальное сравнение своих лучших качеств со слабостями противника
- Сосредоточение на позитивных рекомендациях тренера



Рекомендации тренеру перед соревнованиями

- Не подчеркивать важность соревнований
- Не демонстрировать нервного поведения
- Не кричать на атлетов до и в течение соревнований



Рекомендации тренеру перед соревнованиями

- Не устраивать длительных встреч перед соревнованиями, не «давить» на спортсменов
- Использовать позитивную, а не негативную поддержку
- Говорить, что должны делать атлеты, а не то, чего они делать не должны
- Инструкции должны быть короткими, четкими и целевыми



kasatkinv@bk.ru

СПАСИБО! ВОПРОСЫ?

