

Психологическая помощь в спорте

28 июня - 03 июля 2022 г.

Индивидуальная психологическая работа со спортсменом

Денис Волков

<http://denisvolkov.com>



Ожидания



В программе:

- Трудности индивидуальной работы:
задача, заказчик, результат
продолжительность, регулярность, самостоятельная работа
- Работа по плану и кризисное вмешательство
- Варианты организации мероприятий: обучение, консультирование, терапия
- Программа психологической работы со спортсменом



Ключевые правила

- Безопасность
- Конфиденциальность



Конфликт интересов

Психология и спорт

- Достижение **благополучия** (уровень здоровья, удовлетворенность, баланс в накоплении/трате ресурсов, "место в жизни")
- Максимальный **результат** (тренировочный эффект, пределы адаптивности, дисбаланс развития организма, травмы, фармакология)



Задачи

Психология и спорт

- Достижение благополучия (уровень здоровья, удовлетворенность, баланс в накоплении и трате ресурсов, "место в жизни")
- Максимальный результат (тренировочный эффект, пределы адаптивности, дисбаланс развития организма, травмы, фармакология)
- Спортивный психолог - ???
(пересечение двух сфер с разными задачами)

+ организационная и инженерная психология



Баланс «Цена/Результат»

Вариант исхода	Уровень вложений	Уровень результата
Талант	min-max	max
Гиперкомпенсация	max	средний-max
«Норма»	средний	средний
Провал	неустойчивый	низкий



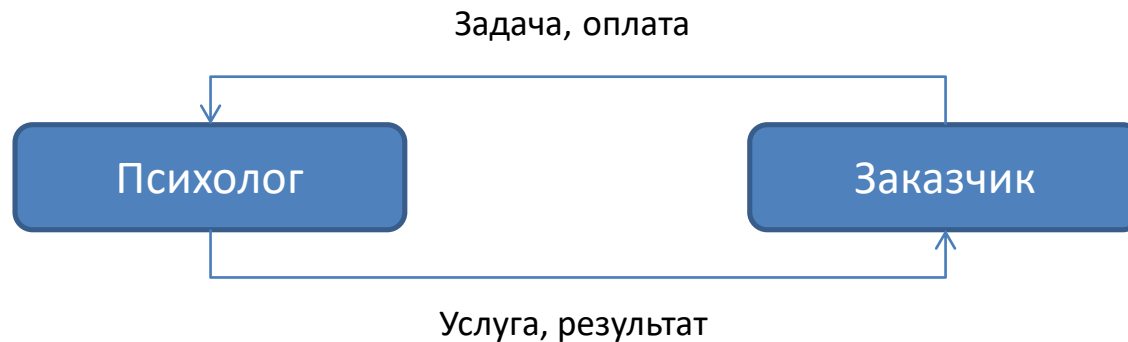
Заказчик

- Спортсмен
- Родитель/Тренер/Менеджер
- Организация



Заказчик

- Спортсмен
- Родитель/Тренер/Менеджер
- Организация





Индивидуальная работа

- Личная консультация (тет-а-тет)
- Заказ от "третьих лиц"
- Оперативная работа
- Коучинг



Индивидуальная работа

- Личная консультация (тет-а-тет) и проблема прояснения запроса
- Заказ от "третьих лиц" и этические проблемы
- Оперативная работа и проблемы ситуационных кризисов
- Коучинг и проблема выполнения программы занятий



Составление контракта (диалог)

- Описание задачи
- Описание предоставляемой услуги
- Формат и объем работы
- Ожидаемый результат и способ его оценки
- Стоимость
- + Отказ от работы



- Часть 1. Обдумать пример инструмента с описанием гипотетических: задачи, заказчика, формы работы и результата
- Часть 2. Работа в парах:
 - Партнер 1: озвучивание примера
 - Партнер 2: уточняющие вопросы и обсуждение преимуществ/недостатков



Продолжительность и регулярность

- Личный график заказчика
- Дефицит ресурсов (время, организация мероприятий)
- Готовность спортсмена/заказчика к работе
- Доступность спортсмена/заказчика



Продолжительность и регулярность

- Традиционные еженедельные сессии (требования адаптации)
- Традиционные удаленные сессии (телефон, мессенджер)
- Непсихологические режимы работы

- Online-кабинеты, профессиональные социальные сети, приложения
- Видеосвязь

- Комплексная работа (online + offline)
- Проблема контроля активности и результата



Самостоятельная работа

- Трудность и объем работы
 - Ментальная игра
 - Собственный труд
 - Дискретные задачи
- ответственность
 - замена суррогатов
 - идентификация
 - опыт достижений



Запланированная работа

- Прояснение запроса
- Высокая эффективность
- Экономия ресурсов
- Минимизация ошибок
- Алгоритмизация и контроль

! вся работа подготавливается !

1 год



Оперативное вмешательство

- Запрос уже известен
- Быстрое воздействие
- Затратно, но цель приоритетна
- Ошибки снижены навыками исполнителя ("кризис-менеджер")
- Простейший алгоритм

! вся работа подготавливается !

1 год



- Часть 1. Актуализировать информацию из задания 1
- Часть 2. Как инструмент гипотетически работает (кому (не)подходит, регулярность применения, трудности в работе, потребление ресурсов)
- Часть 3. Работа в парах:
 - Партнер 1: озвучивание обновленного примера
 - Партнер 2: уточняющие вопросы и обсуждение "цены" использования инструмента



Информирование

- Личные встречи или групповые занятия
- Родители/Тренеры/Менеджеры
- "Как это работает?"

- Диагностические процедуры + рекомендации



Обучение

- Педагогические способности
- Навыки управления продажами
- Информация из смежных отраслей

SQUARE (Психотехника в целом)

Neurotracker (Нейропсихология и нейробиология)

Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг

Сапольски Р. Психология стресса



Краткосрочное консультирование

- Организаторские способности
- Навыки взаимодействия
- Эмпатия и активное слушание
- "Что делать?"

"Вентиляция эмоций"

Помощь при отсутствии запроса на решение проблемы

Поиск решения без поиска причин проблемы



Терапия (пример)

Работа с эмоциями
+
Профилактика

Осознанный запрос и
преодоление трудности



Эмоции в психологии:

- A strong feeling deriving from one's circumstances, mood, or relationships with others. Emotions are responses to significant internal and external events.

<https://plato.stanford.edu/entries/emotion/>

<https://www.iep.utm.edu/emotion/>

- Components: Cognitive appraisal (evaluation), Bodily symptoms (physiological component), Action tendencies (motivational component for the preparation and direction of motor responses), Expression, Feelings (subjective experience).
- (feeling как описание чувственного опыта прикосновения)
- Эмоция – "ответ (реакция) на нечто важное"



Терапия

- Телесные практики, embodiment (воплощение), техники гештальт-подхода
- Профилактика и предварительное обучение, техники релаксации
- Кризисные (эмоциональные) состояния
- "Что ты чувствуешь?"

...Сделать -> Почувствовать -> Сделать -> Почувствовать...

Тревога, депрессия и справедливость принятия. Страхи. "Цепочка страха", "Маятник волнения"

Тихвинская Е.О. Психология переживания в спорте, 2007

Агрессия, зависимости и конкурентная справедливость. Anger management

<https://www.apa.org/topics/anger/control>



Терапия

- Принципы когнитивной терапии

Восприятие
real -> М + Э

управление М

Поведение
М,Э -> Д

программирование Д

Соответствующие реальности понимание и отношение к ней формируют гармоничные действия в реальности



Терапия

- Самооценка и самооценность
- Реальная ситуация – Неудовлетворенность – Рационализация
- Техника А.Бека по работе с дисфункциональными мыслями
- + Применение метафор для оптимизации работы (визуализация "Убежище")



- Часть 1. Актуализировать информацию из заданий 1 и 2
- Часть 2. Какова гипотетическая работоспособность и эффективность инструмента (методология, эксперименты и сравнения, проверки, устойчивость к ошибкам, требования к исполнителю)
- Часть 3. Работа в парах:
 - Партнер 1: озвучивание обновленного примера
 - Партнер 2: уточняющие вопросы и обсуждение работоспособности



Индивидуальная программа подготовки

- Шаблон/общий план/дорожная карта + заказчик/стоимость (время/проект)

6 шагов составления дорожной карты продукта

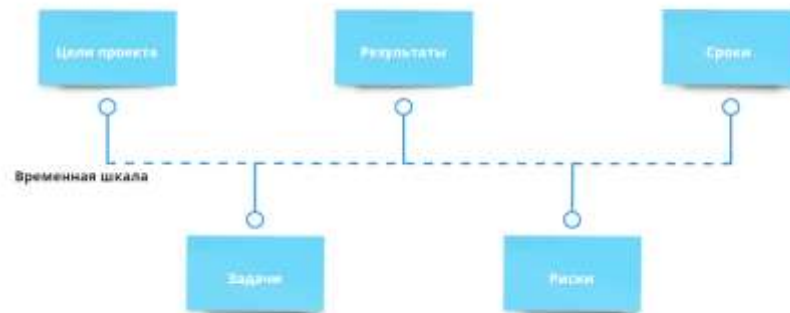
www.dup.com
NN/g





Индивидуальная программа подготовки

- Шаблон/общий план/дорожная карта
- + заказчик/стоимость (время/проект)



Заказчику:

- Запрос (цель, результат)/формат работы/операции/объем/контроль/отчет

Исполнителю:

- Методология/технология/техники/методики/алгоритм



Применение инструмента

- "Коронный прием" (2-3) и методология
- Целевая аудитория/границы применимости
- Результат после применения/последствие
- Стоимость услуги
- Место на рынке и реклама





- Часть 1. Актуализировать информацию из заданий 1, 2 и 3
- Часть 2. Схема продажи применяемого инструмента (рекламный лозунг, проект листовки/буклета, 3-5 "вкусностей")
- Часть 3. Работа в парах:
 - Партнер 1: озвучивание обновленного примера
 - Партнер 2: уточняющие вопросы и обсуждение востребованности



Дополнительные ресурсы:

- Бернс Д.Д. Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений. – М.: Персей, АСТ, Вече, 1995.
- Лебедева Н.М., Иванова Е.А. Путешествие в гештальт. Теория и практика. - М.: Речь, 2004.
- Лоуэн А. Депрессия и тело. – М.: Психотерапия, 2010.
- Решетников М.М. Трудности и типичные ошибки начала терапии. – СПб.: ВЕИП, Скифия, 2009.
- Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2015.
- Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Класс, 1999.

Индивидуальная психологическая работа со спортсменом
Благодарю за внимание!



Неутомимого стремления, терпения и успехов!