

УДК 159.9

Машир В.А.

студ. гр. СН-114м НУ «Запорізька політехніка»

ПРО ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

Багато хто знає, що сучасний спорт сьогодні – це боротьба не тільки високих технологій, медико-біологічних добавок, сучасних методик фізичної підготовки, а й психологічного протистояння. Як правило, спортсмени, які піднімаються на п'єдестал, або виходять у фінал змагань Олімпійського рівня, на Чемпіонатах Світу чи Європи, достатньо підготовлені фізично та технічно. І важливим елементом стає тактична, стратегічна та психологічна підготовка. Навички, якості спортсмена-переможця, великою мірою набуваються через досвід під час змагальної діяльності, але й можуть напрацьовуватись у процесі роботи зі спеціалістом у галузі спортивної психології. Головне, що практично при рівних навантаженнях фізичної підготовки, корінну роль може відіграти саме психологічна підготовка спортсмена, бо у процесі високого

стресового фактору під час змагань високого рівня, здатність психологічної стійкості може зіграти основну роль у досягненні бажаної перемоги.

Основна роль спортивного психолога полягає, по-перше, в здатності зрозуміти суть основної психологічної проблеми, з якою стикається спортсмен; по-друге, знайти з ним контакт, встановити довіру і говорити зрозумілою йому мовою; по-третє, знайти метод підтримки, який буде підходити даному спортсмену, конкретній команді, використовуючи який буде отримано ефективний результат. В роботі зі спортсменами психолог не повинен займати чийсь позицію; його завдання – допомогти у створенні внутрішньої гармонії, позитивної та легкої атмосфери, можливості в розкритті всіх основних спортивних навичок і якостей, допомогти в налагодженні максимально продуктивних взаємовідносин як у команді між спортсменами, якщо йдеться про ігрові види спорту, так і, що не менш важливо, в форматі взаємодії «спортсмен – тренер». Робота спортивного психолога може відбуватися у різних напрямках, як у вигляді індивідуальних зустрічей, так і в роботі з групами (командами).

В індивідуальних зустрічах вирішуються локальні завдання: психологічна робота з особистими проблемами спортсмена, як, наприклад, робота зі станом «передстартової лихоманки», почуттям невпевненості тощо. Головним завданням є усунення негативних станів, які пов'язані з невпевненістю у своїх діях, постійними сумнівами, як вчинити найкраще, різного роду фобіями тощо. Також, під час приватних зустрічей, спортивний психолог допомагає спортсмену налаштовуватись на старт, та сприяти приведенню його у стан «бойової готовності».

У процесі групових занять спортивним психологом вирішуються різні завдання: створення оптимально бойового стану (ОБС) команди, створення єдиного енергетичного поля команди, створення «Духу команди»; робота психолога з окремими членами майбутньої команди для їх підготовки до спільних дій у складі збірної; абстрагування від «чужої гри» (нав'язування іншою командою свого стилю) та збереження свого стилю гри (у разі зустрічі рівноцінних команд); під час гри на чужому полі з командою проводиться внутрішня психологічна та енергетична підготовка, під час якої вдається ігнорувати у свідомості команди стереотипи, що склалися (наприклад, «чуже» і «своє» поле); максимально допомогти психологічній адаптації своїй команді на виїзді, щоб кожний спортсмен і команда в цілому максимально розкрилися під час гри; розвиток особливого виду чутливості у гравців команди (відчуття один одного), де незважаючи на зовнішній тиск (психологічний), який як правило пов'язаний з пропущеним голом або втратою ініціативи (у гравців з'являється песимізм, підвищується метушливість, виникає відчуття втраченості можливості), гравці здатні утримувати свій стиль гри, продовжуючи демонструвати високу техніку; створення позитивного психологі-

чного настрою як у окремих членів команди (особливо у капітана та лідерів), так і у всієї команди в цілому; психологічна підготовка воротаря, де воротар навчається сенситивності (підвищеній чутливості), яка може допомогти в екстремальній ситуації (особливо під час штрафних ударів); психологічна робота з руйнування «зоряної хвороби» або надмірної самовпевненості, яка з'являється в результаті ряду успішних ігор; при цьому команда може мати втрату почуття гри, суперника, поля, що може призвести до поразки в наступних після перемоги змаганнях; навчання здатності утримання свого стилю і збереження свого ритму протягом всієї гри; енергетична підготовка безпосередньо перед грою, з метою виходу на поле у гарному психологічному стані.

Задача, яку вирішує спортивний психолог, це приведення команди в активний, бойовий стан. У разі перевантаженості під час ігор, як фізично, так і морально, пропонуються сеанси відновлювальної релаксаційної терапії, медитативний аутотренінг та інші форми психореабілітації. Результат – усунення напруги і втоми, набуття сильного, оптимального бойового стану. Спортивний психолог допомагає створити психологічний настрій команди на гру. Це важливо, бо від психологічного настрою команди, зазвичай (особливо у разі рівнозначних команд) залежить результат матчу. Проводиться налаштування всіх членів команди, підкріплене «ритуалом», яке може суттєво вплинути на результат гри, особливо під час ігор із сильним суперником. Психологічна підтримка в команді може супроводжуватися певними ритуалами (наприклад, коли перед грою, вся команда стає в одне коло, руки кладуть на плечі один одному, всі разом вимовляють голосно якийсь слоган, б'ють один одного по руках, долоня об долоню та ін.). Такі спільні дії можуть послужити сильним емоційним вибуховим поштовхом. Особливо це поширено в регбі, американському футболі, баскетболі тощо.