

# Краткий курс победителя гонки

*Уроки психологической  
подготовки*

Спортивный психолог  
Сошликова Валерия  
valeria-moskva@mail..ru



**Если среди переживаний спортсменов ты нашел что-то похожее на свои мысли, то этот курс для тебя:**

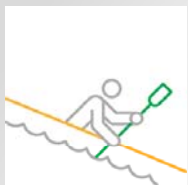
- *Я очень долго переживаю ошибки;*
- *Не могу сконцентрироваться на фоне физической усталости;*
- *Перед ответственной гонкой я не могу заснуть;*
- *Переживания за рейтинг мешают мне правильно настроиться на старт;*



**Беспокойство, сомнение, и волнение - это эмоции, проявляющиеся в соревновании. Способность управлять этими эмоциями крайне важна для каждого спортсмена. Пик спортивной формы на высшем уровне связан с уверенностью спортсмена и может сыграть решающую роль в борьбе между завоеванием и потерей.**



- *Мне не хватает хорошей спортивной уверенности;*
- *Большое количество стартов сильно опустошает;*
- *Не могу снять напряжение после гонки;*
- *Испытываю зажатость в финальных гонках...*

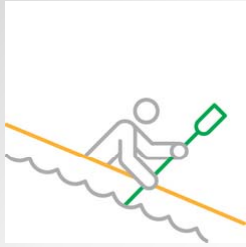


# Культивация саморегуляции



## Из курса Ты узнаешь:

- ✓ Как уменьшить тревогу, страх, раздражительность, конфликтность,
- ✓ Как активизировать ,внимание, память и мышление,
- ✓ Как увеличить эффективность деятельности и повысить работоспособность,
- ✓ Как самостоятельно формировать позитивные психоэмоциональные состояния,
- ✓ Как оптимизировать способы достижения целей, снизить «физиологическую стоимость» затрачиваемых усилий,
- ✓ Как формировать личностные качества: эмоциональную устойчивость, выносливость, целеустремленность,
- ✓ Как укрепить нервную систему, защиту от стрессов и негативных воздействий,
- ✓ Как нормализовать сон



# Шесть приёмов саморегуляции



# Полив, подкормка - технологии

Только упорно работая над собой,  
можно добиться результата -



- Осваивай приемы и техники  
саморегуляции



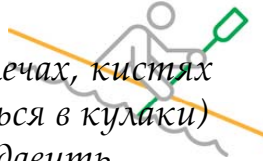
# Как управлять своим состоянием перед гонкой. Зачем ещё нужна разминка, каков её физиологический эффект



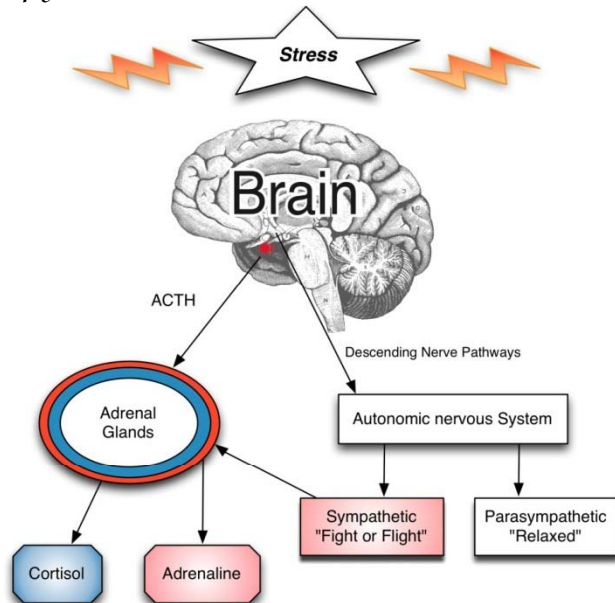
- ❑ Вначале важно правильно оценить свое состояние.
- ❑ И создать во время разминки оптимальное состояние с помощью сочетания физических упражнений. Возбудимость нервной системы влияет на содержание разминки слаломиста.
- ❑ При повышенной возбудимости применяй упражнения умеренной интенсивности, дыхательные упражнения.
- ❑ При угнетенном состоянии в разминке увеличивай интенсивность, количество отрезков, прохождение с ускорением, включай в нее упражнения, повышающие силовую нагрузку для рук, а также упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Почему эволюция снабдила все живые существа, в том числе и человека, такой системой регуляции и саморегуляции

«Сокращаются мышцы  
Приливает кровь к лицу  
Учащается пульс  
Появляется напряженность в шее, плечах, кистях  
рук(они словно бы сами хотят сжаться в кулаки)  
На глаза что-то словно бы начинает давить  
изнутри, как будто им становится тесно  
Влажнеют ладони  
Ощущается напряженность в области живота  
Затрудняется дыхание»...



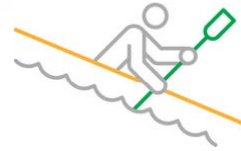
# Биология ЭМОЦИЙ



Эмоции прекрасная сигнальная система. Они идут всегда впереди разума, и во многих ситуациях позволяют сохранить жизнь организма. И самое главное, на основе эмоций строятся все внутривидовые взаимодействия и адаптивные способы поведения



Находясь на стартовой позиции



▶ Выбери какую-то область в большом круге: например, болельщиков на трибунах, постепенно сужай фокус, ▶ со временем сфокусируйся на отдельном конкретном предмете



1. Изменение содержания сознания



▶ «Начинающийся пожар можно залить одним стаканом воды, через пять минут – нужно уже полное ведро, а через час не помогут и три пожарных расчета!»

## Упражнение «Прожектор»

Цель – сбросить лишнее напряжение, направить свое сознание на выполнение конкретных действий





# Репродукция ресурсных состояний или позитивных образов



Заблаговременно сформируй для себя личный «банк положительных эмоций», сюжетные образы ситуаций, соотносимые с яркими эмоциями и переживаниями радости, успеха, счастья и душевного благополучия. Бережно храни свои «сокровища» и почаще проверяй, не потускнели ли они со временем



Банк положительных эмоций

2. Репродукция ресурсных состояний или позитивных образов



Цель - быстро вернуться в оптимальное состояние



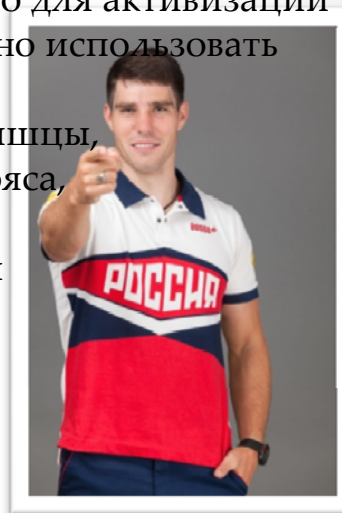
## Цель - управление физическим Я

Ученые утверждают, что в среде, где обитает много птиц, насчитывается большое количество долгожителей. На данный момент в медицине существует специальная методика, называемая орнитотерапией, которая основывается на восприятии человеком птичьего пения.



- ❑ Сделай глубокий вдох, задержи дыхание на 5–6 секунд, напряги мышцы тела, затем медленно выдохни и расслабь все мышцы. Повтори 9-10 раз, стараясь с каждым разом увеличить время задержки дыхания, выдоха и расслабления.

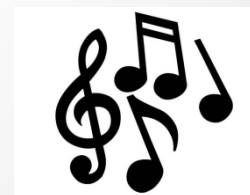
- ❑ Если ты испытываешь вялость, у тебя пониженный мышечный и психический тонус, то для активизации психофизического состояния можно использовать следующий прием:  
на вдохе максимально расслабь все мышцы, в особенности лица, рук, плечевого пояса, далее сделай «форсированный» (короткий, резкий) выдох с сильным и быстрым напряжением мышц тела, после чего расслабься.

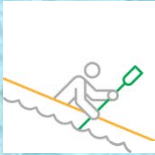


### 3. Управление физическим Я

С помощью музыки можно эффективно регулировать свое эмоциональное состояние перед ответственным стартом и ударной тренировкой: уменьшить чувство тревоги, волнения и неуверенности в себе, понизить дискомфорт, связанный с преодолением высоких нагрузок, уменьшить раздражительность в стрессовом состоянии. Спокойная мелодичная музыка является эффективным средством, позволяющим быстро снять чрезмерное напряжение, расслабиться, успокоиться.

Используй силу музыки!



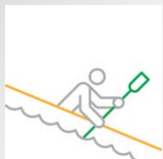


## Коронный рецепт

- Первое, что предлагается человеку, которого выбило из равновесия - это стакан воды
- Выпитая вода запускает механизм самореабилитации организма
- Чаще всего люди испытывают сильный дискомфорт по двум причинам:
  - симпато-адреналовый криз,
  - не замеченное вовремя обезвоживание организма
- Стакан воды, выпитый не спеша во время отдыха, купирует все известные науке приступы



**Попей водички!**



# Отражение своего социального «Я»

**! Научись комфортно чувствовать себя в любых социальных ситуациях**



4. Отражение  
своего  
социального «Я»



**! управляй временем  
3 секунды отвлечения  
повлекут за собой в 2  
раза больше ошибок**

**! умей ставить  
цели**

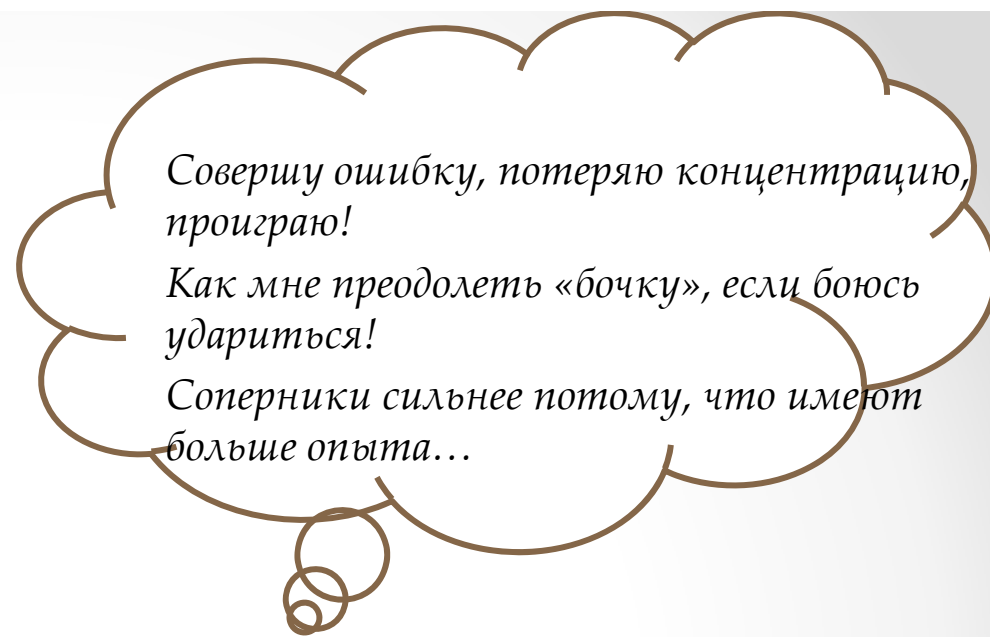


## Немного о сорняках

Если твой фокус заточен на бесконечное пережевывание своих негативных внутренних состояний, это складывается в достаточно давящую диспозицию перед стартом



5. Работа с иррациональными убеждениями



*Совершу ошибку, потеряю концентрацию, проиграю!  
Как мне преодолеть «бочку», если боюсь удариться!  
Соперники сильнее потому, что имеют больше опыта...*

Не  
выращивайте  
сорняки!

Цель – избавиться от «токсических» мыслей



# Во время соревнований live



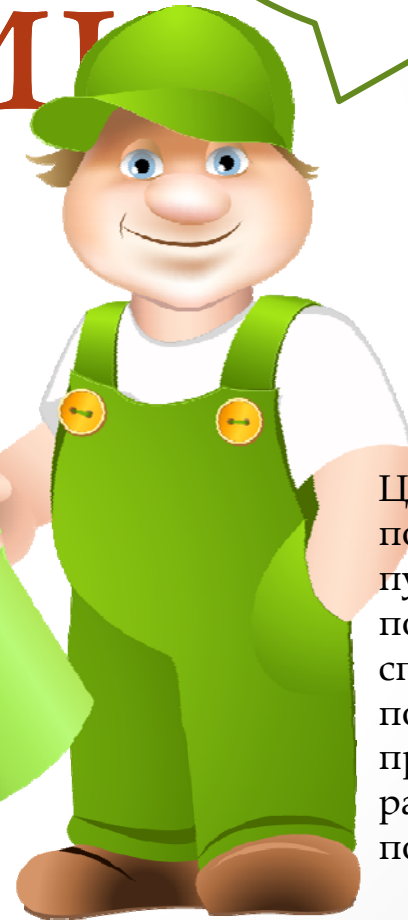
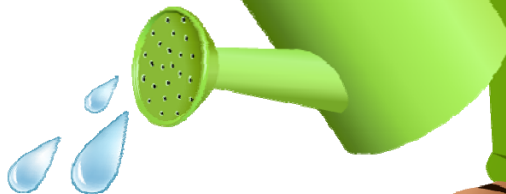
Цель - активизировать внимание, память и мышление, повысить работоспособность

**Сам себе садовник**



# Внутренний диалог Self-talk

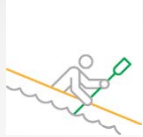
**6. Позитивное  
самовнушение**



*Я уверенно подхожу к гонке!  
Я сделал все, что необходимо,  
качественно выполнил все, что нужно!  
Я знаю, что подготовлен отлично, я  
спокойно жду момента, чтобы  
реализовать эту подготовленность в  
хорошей работе!  
Обо мне можно сказать, что я прошел  
горнило спортивных баталий, у меня  
огромный опыт в ответственных  
стартах, где я прошел курс безошибочно  
и на скорости!*

Цель - сформировать  
позитивные импульсы  
путем постоянного  
повторения  
специально  
подобранных фраз  
превращая их в  
рабочий инструмент  
подсознания,

тогда оно начнет действовать согласно этому  
импульсу мысли, трансформируя его в  
физический эквивалент



# После гонки



## Анализ

## «Разбор полётов»

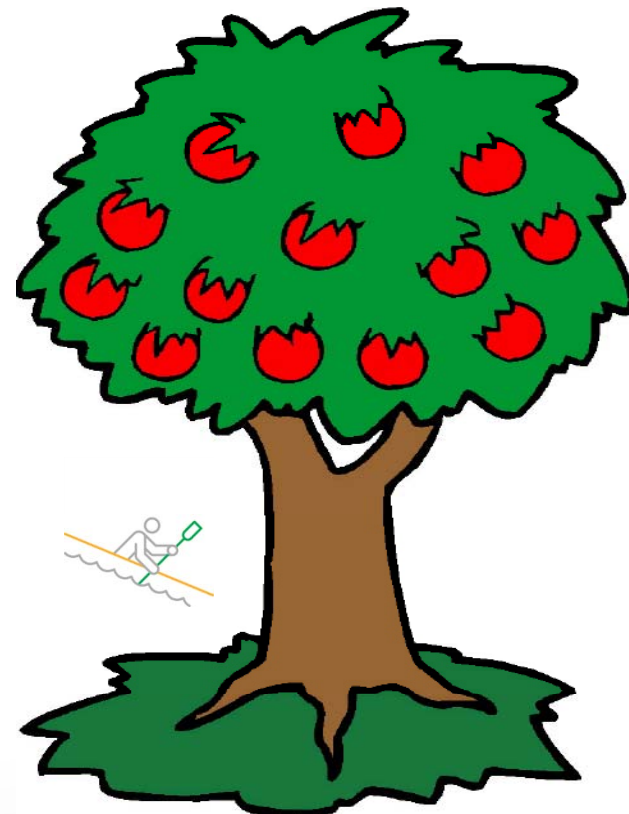
- Анализ причин ошибок в гонке;
- Реализация конкретных мер по повышению качества прохождения курса и профессионального уровня ;
- Обмен опытом, обсуждение примеры из практики, особенно спорных и непонятных моментов



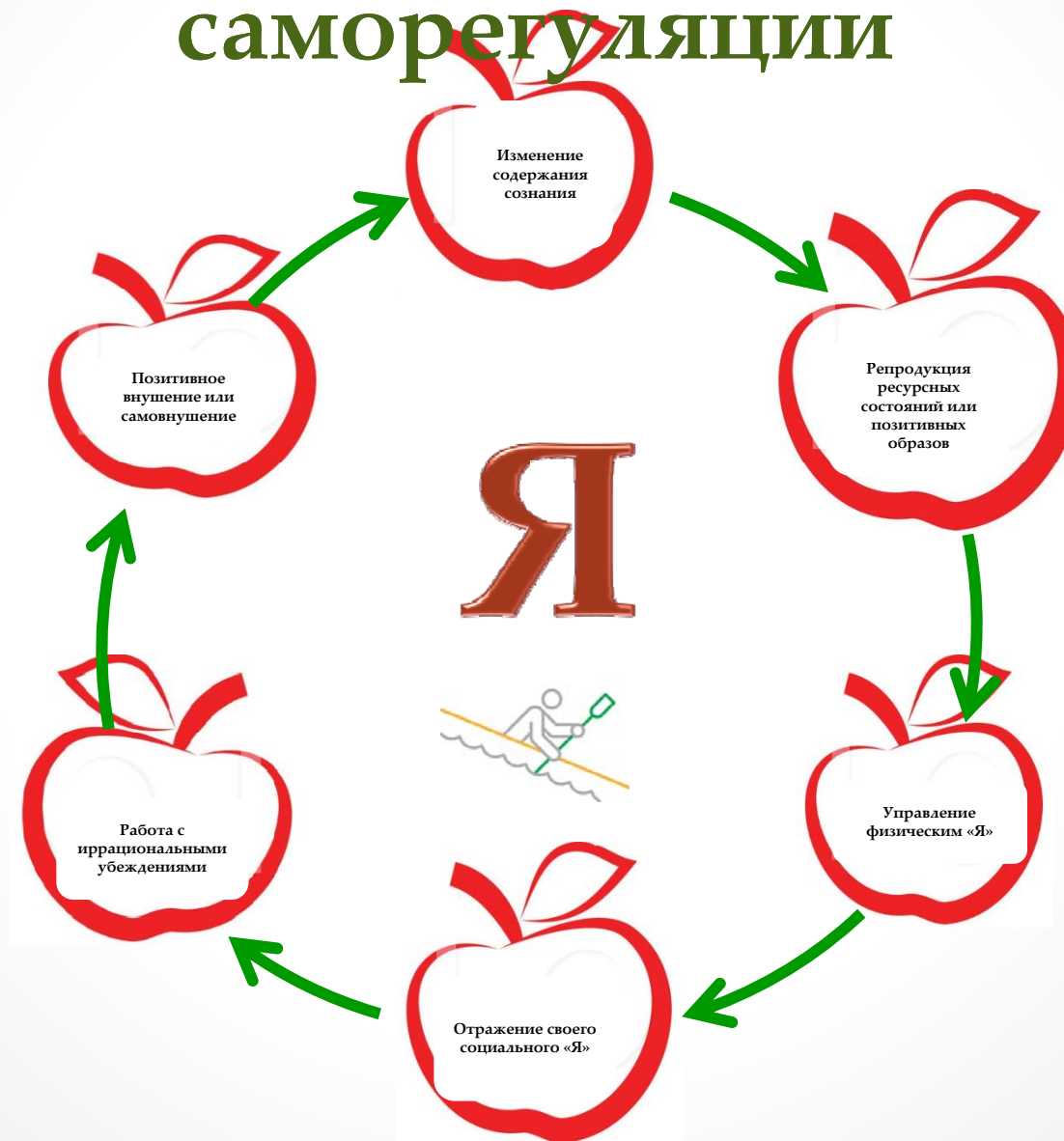


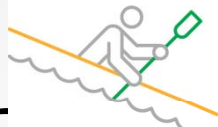
# Что вырастет

- Навыки эффективной саморегуляции;
- Умение контролировать себя и управлять состоянием во время гонок;
- Увеличится эффективность деятельности и повысится работоспособность;
- Понизится «физиологическая стоимость» затрачиваемых усилий;
- Усилится эмоциональная устойчивость, выносливость, целеустремленность....



# Система накопления знаний, что я узнал о технологиях саморегуляции

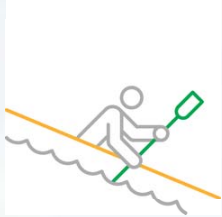




# Ответь на вопросы:

- **Что у меня получается хорошо, в чем моя сильная сторона?**  
.....  
.....
- **Какие приёмы и техники я смогу применить в качестве настройки на этапе подготовки к гонке?**  
.....  
.....
- **Какой из методов поможет мне сохранить концентрацию и сформировать нужное психоэмоциональное состояние во время соревнований?**  
.....  
.....
- **Что было бы неплохо потренировать, улучшить?**  
.....  
.....
- **Какие методики дадут мне возможность понизить физиологическую стоимость затрачиваемых усилий?**  
.....  
.....
- **Что из прочитанного я смогу применить в острой соревновательной ситуации?**  
.....  
.....

**Верьте в себя!**



**Спортивный психолог  
Сохликова Валерия  
[Valeria-moskva@mail.ru](mailto:Valeria-moskva@mail.ru)**

**Будь  
успешным!**