

**КОНСТРУКТОР
САМОПОМОЩИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ В СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Часть 2. Практика

*Подготовили: Пономарева К.А., студентка группы С 23-4,
Богданова О.А., педагог-психолог*

Любимые тренировки больше не приносят удовольствия?

Поход в спортзал превратился в скучную обязанность?

И даже новые кроссовки не мотивируют пробежаться?



Вероятно, это спортивное выгорание!

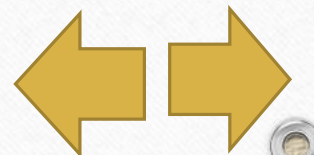
Как спортсмены справляются с многообразием различных неприятностей, стрессом?

Общей инструкции нет.

Это дело личное и каждый должен иметь свои инструменты,

с помощью которых он сможет с ним справиться

**Как оказать помощь себе при развитии спортивного выгорания,
что с ним делать — об этом **Конструктор самопомощи****



В психологической подготовке спортсмена различают четыре ее вида:

- 1) психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу
- 2) общая психологическая подготовка к соревнованиям
- 3) специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию
- 4) коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям

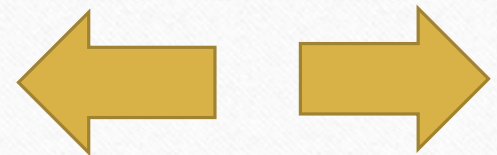


План психологической подготовки

Если у вас больше месяца до каких-то важных соревнований, есть время для познакомиться с любой из форм саморегуляции: дыхательные упражнения, медитацию, мышечную релаксацию, ритуалы, аутогенные тренировки

Если у вас всего несколько недель, то желательно сделать свою жизнь размеренной и лишенной стрессов. Стресса итак будет много, нужно снизить его количество

Когда у вас всего день-два до старта, тренировать психологические навыки поздно. Единственное что вы можете сделать – продумать детальный подробный план, защититься от случайных неприятностей: как спите, питаетесь, с кем общаетесь, когда выключаете телефон, чтобы никто не отвлекал



Саморегуляция

Саморегуляция – это управление психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием

Эффекты саморегуляции

эффект успокоения –
устранение эмоциональной
напряженности

**эффект
восстановления** –
ослабление проявлений
устомления

эффект активизации –
повышение
психофизиологической
реактивности



Техники управления тревогой перед соревнованиями

Тревожные мысли и чувства перед соревнованиями – это обычное явление, особенно перед важными событиями. Неправильное обращение с тревогой может сказаться на выступлении.

Поэтому освоение техник управления тревогой — важный навык для достижения успеха в спорте

Рефрейминг помогает спортсменам изменить негативные мысли и заменить их позитивными убеждениями



Планирование подготовки к соревнованиям, которые помогают снизить тревожность и повысить уверенность в своих способностях



Релаксация и медитация – эффективные методы для снятия физического и психологического напряжения. Применение этих техник перед соревнованиями помогает спортсменам сосредоточиться, успокоиться и повысить свой уровень внутренней гармонии



Глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация, а также техники управления своим вниманием могут быть использованы спортсменами для снятия напряжения перед соревнованиями.

Регулярное использование этих методов позволяет спортсменам быстрее восстанавливаться после стрессовых ситуаций и проявлять свой максимальный потенциал в момент выступления



3. Снятие мышечных зажимов

4. Использование образов

5. Приёмы визуализации

6. Якоря и ритуалы

7. Воздействие слова

2. Управление дыханием



8. Аутогенная тренировка

1. Естественные способы регуляции организма

10. Психологическая помощь после неудачных выступлений

9. Ментальная тренировка



Естественные способы регуляции организма

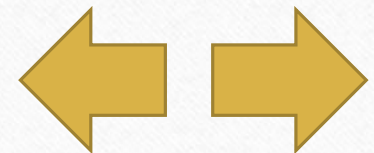
- смех, улыбка, юмор
- размышления о хорошем, приятном
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий
- прогулка на свежем воздухе
- чтение стихов
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо (просто так, без определенной цели)



ПРИЕМЫ ЕЖЕДНЕВНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь
- Обращайте внимание на мельчайшие детали
- Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.»

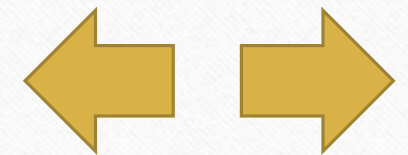


ПРИЕМЫ ЕЖЕДНЕВНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

2. Снижайте значимость событий:

- Истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь
- Используйте принцип позитивности во всем с установками:
 - *«не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе»* и т.д.
 - *«нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»*

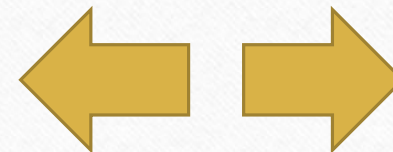
*Кто волнуется раньше, чем положено,
тот волнуется больше, чем положено*



ПРИЕМЫ ЕЖЕДНЕВНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

3. Действуйте:

- Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода
- Стресс является очень сильным источником энергии
- Разрядиться можно самым простым способом:
 - наведите порядок дома или на рабочем месте
 - устройте прогулку или быструю ходьбу
 - пробегитесь
 - побейте мяч или подушку и т. п.



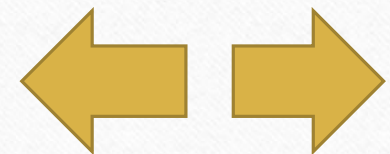
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Управление дыханием - эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т. е. релаксации

Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность

Дыхание играет решающую роль в нашем положительном восприятии жизни



Значение дыхательных упражнений для спортсмена

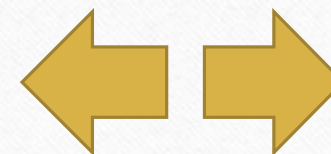
Недавнее исследование показало, что спортсмены, которые включили дыхательные упражнения в свой тренировочный режим, существенно улучшили свои результаты (по некоторым показателям до 12%)

Дыхательные упражнения
- это техника,
используемая для
регуляции дыхания и
снижения стресса и
тревоги

Дыхательные
упражнения
включают в себя
медленный,
глубокий вдох и
медленный выдох

Эта техника используется для
того, чтобы помочь
спортсменам расслабиться и
сосредоточиться во время
тренировок или соревнований

Было доказано, что эта
техника очень
эффективна для снижения
стресса и тревоги и
повышения
работоспособности



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положение тела при дыхательной гимнастике

Методика выполнения дыхательных упражнений

Упражнение «Медленные вдох и выдох»

Упражнение «Дыхание животом»

Упражнение «Вдох и выдох через разные ноздри»

Упражнение «Дыхание в гнев»

Упражнение «Успокаивающее дыхание»



Положение тела при дыхательной гимнастике

Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении

Правильное положение спины

Позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота

Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно

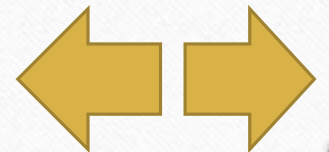
Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив плечи, и вы сами почувствуете разницу

Правильное положение головы

Голова должна сидеть на шее прямо и свободно

Расслабленная, прямо сидящая голова и расслабленная шея в определенной степени вытягивают вверх грудную клетку и другие части тела

Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать естественным



Методика выполнения дыхательных упражнений

1

- Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи

2

- Руки свободно положите на колени и закройте глаза. Сосредоточьтесь только на своем дыхании. Оно должно быть ритмичным

3

- При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты)

4

- В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание: какое оно легкое и свободное; что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый

5

- При вдохе плечи не должны расправляться. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад

6

- Продлите вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки

7

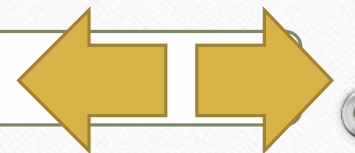
- Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох.
- Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз

8

- Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем сделайте паузу. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты

9

- Далее следует выполнить упражнение на какой-либо из описанных ниже типов дыхания



Упражнение «Медленные вдохи и выдохи»

Через 3–5 мин такого дыхания состояние станет заметно спокойнее и уравновешеннее

Click here to add content, content to match the title

1 Шаг. Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании

2 шаг. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна)

3 шаг. На следующие четыре счета задержите дыхание

4 шаг. Плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6

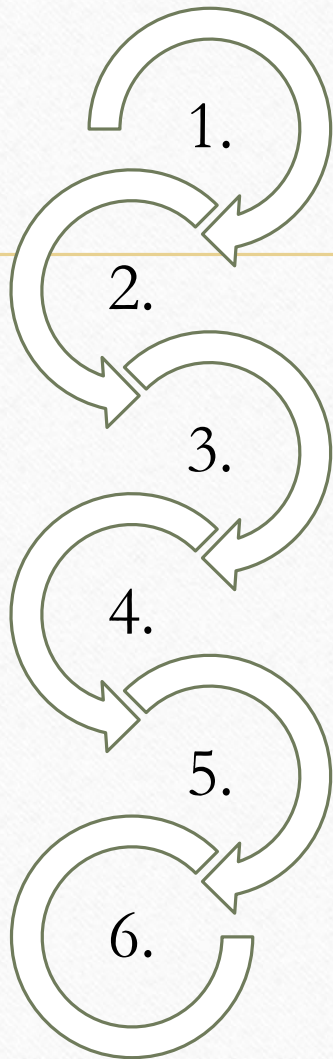
5 шаг. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4

Click here to add content, content to match the title



Упражнение «Дыхание животом»

- 2. Выпрямите спину и приподнимите подбородок чуть вверх
- 4. Ненадолго задержите дыхание
- 6. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже ВДОХ



- 1. Займите удобное положение

- 3. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку

- 5. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот



Упражнение «Вдох и выдох через разные ноздри»

Примите
расслабляющую
для Вас позу и
закройте глаза



Заткните пальцем
руки левую
ноздрю и
сделайте вдох
через правую,
задержите
дыхание и
выдохните через
левую, заткнув
при этом правую
ноздрю



Потом держите
закрытой правую
ноздрю и
сделайте вдох
через левую
ноздрю



Сделав вдох через
левую ноздрю,
выдох сделайте
через правую
ноздрю, закрыв
при этом левую
ноздрю

** Упражнение не рекомендуется делать перед сном*



Упражнение «Дыхание в гневе»

1. Глубоко
выдохните

2.
Задержите
дыхание так
долго, как
сможете

3. Сделайте
несколько
глубоких
вдохов

4. Снова
задержите
дыхание



Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Исходное
положение —
сидя, лежа

- Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха - задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос.
- Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох - длиннее на 1-2 секунды.
- Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха.
- Представляйте себе, что с каждым выдохом Вы избавляетесь от стрессового напряжения

Цифровая
запись
возможного
выполнения
упражнения

- Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй - выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы - задержки дыхания:
- 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2), 4-5 (2).
- Выполнение упражнения регулируется счетом



ОСОЗНАНИЕ, НАХОЖДЕНИЕ И СНЯТИЕ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение

Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы

Физическое напряжение, непроизвольная зажатость мышц парализуют активную деятельность человека, его психическую жизнь, мешают творческому процессу



УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ, НАХОЖДЕНИЕ СНЯТИЕ «МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ»

Упражнение «Осознание мышечных зажимов»

Упражнение «Снятие зажимов»

Упражнение «Напряжение-расслабление»

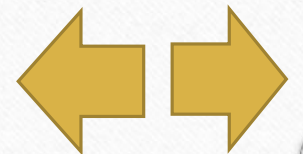
Упражнение «Мышечная энергия»

Упражнение «Гири»

Упражнения «Сосулька», «Лимон», «Воздушный шар»

Упражнения «Растягивание плеч», «Дотянуться до звёзд», «Обхват ног»

Упражнения «Поза ребёнка», «Экспресс-способ», «Отдых»



Упражнение «Осознание «мышечных зажимов»»

В начале необходимо прежде всего ощутить,
что *такое напряжение и освобождение мышц*

Для этого
предлагается:

Напрячь все
мускулы и разделить
число 3450 на 15

Тянуть стул из рук партнера и в то же время
мысленно вспомнить строки знакомых стихов;
вспомнить последовательно все события
сегодняшнего дня

Сесть удобнее и
начать проверки
лишних
напряжений

Обратить внимание на то, что даже в этом спокойном положении можно
наблюдать частичные напряжения в мышцах рук, ног и т. д

Напрячь кисти рук,
плечи, ноги и т. д., а
потом объяснить
разницу в состоянии
и ощущениях

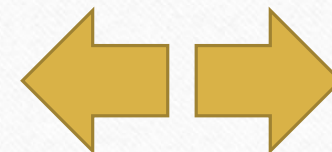
Походить по комнате,
определить излишнее
напряжение и снять
его

Проверить, не перешло
ли напряжение из кисти
руки в локоть или шею,
а из шеи в плечи

Прислониться к
стене и снова
найти лишнее
напряжение

Все эти упражнения
надо варьировать до тех
пор, пока не
почувствуете ощущение
хотя бы частичной
мышечной свободы

Только неоднократными повторами этих упражнений можно добиться умения
наблюдать и контролировать у себя зажим и свободу мышц - развить в себе
«мышечного контролера»



Упражнение «Снятие зажимов»

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела

- *Сядьте удобно, если есть возможность*
- *Закройте глаза*
- *Дышите глубоко и медленно*
- *Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот)*
- *Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе, прочувствуйте это напряжение*
- *Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе*
- *Сделайте так несколько раз*

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и тяжести

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы удивления, радости)

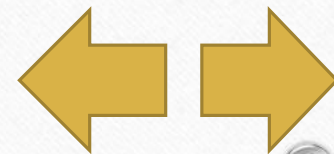


Упражнение «Напряжение-расслабление»

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая правила:

- осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением
- каждое упражнение состоит из 3 фаз: - «напрячь-прочувствовать-расслабить»
- напряжению соответствует вдох, расслаблению - выдох

Можно работать со следующими группами мышц: лица, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног



Упражнение «Мышечная энергия»

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки

- Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы.
- А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею.
- И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение

- Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть.
- Нужно, чтобы рука двигалась свободно, а палец был напряжен, как и прежде!
- Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный - напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу, как если бы Вы вдавливали каблуком гвоздь в пол

- Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле.
- Почему напряглась и правая нога?
- А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь

- Напрягите спину, как если бы Вам положили на спину ящик с большим грузом.
- Проверьте напряжение в теле.



Упражнение «Гири»

Поднимите с пола двумя руками воображаемую гирю весом десять килограммов

Поставьте ее на стол

Одной рукой снимите ее со стола и поставьте на стул

Двумя руками поднимите стул вместе с гирей

Не уроните гирю!

Опустите стул

Возьмите с пола одной рукой воображаемую пятикилограммовую гирю, а другой - воображаемую гирю

весом один килограмм

Поднимайте их одновременно вверх. Вниз!

Не опуская гири на пол, поменяйте их в руках

Поднимите кверху. Наверху - поменяйте гири

Вниз!.. Вверх!..

Протяните вперед ладони

На одну поставьте мысленно пятисотграммовую гирю, на другую - стограммовую

Руки разводите в стороны и вперед, в стороны и вперед

Следите, чтобы руки шли по одному уровню, несмотря на разную нагрузку

Поставьте теперь на ладонь воображаемую гирю

Постараемся разбудить нашего мышечного контролера, пусть он следит, верно ли напряжены мышцы

Не напряжен ли бицепс так, будто на ладони десять килограммов, а не один? А шея почему напряглась?

Наверное, потому, что контролер еще не проснулся, а бесконтрольный наш организм еще не поверил в воображаемую конкретную тяжесть и на всякий случай напрягает все что попало - и шею, и другую руку

Долой все излишнее напряжение!

Поможем проснуться контролеру, будем проверять реальное напряжение, чередуя воображаемые и реальные тяжести

Упражнение «Сосулька»

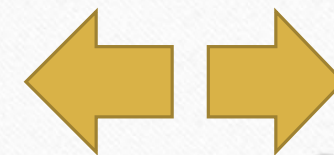
- Встаньте, закройте глаза
- Руки поднимите вверх
- Представьте, что вы - сосулька или мороженое
- Напрягите все мышцы вашего тела
- Запомните эти ощущения
- Замерьте в этой позе на 1-2 минуты
- Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять
- Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы шеи, плеч, корпуса, ног и т.д.
- Запомните ощущения в состоянии расслабления

Упражнение «Лимон»

- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты
- Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон
- Начинайте медленно сжимать его до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок
- Расслабьтесь, запомните свои ощущения
- Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке
- Повторите упражнение
- Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения
- Затем выполните упражнение одновременно двумя руками
- Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя

Упражнение «Воздушный шар»

- Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух
- Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом
- Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая мышцы тела
- Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие
- Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног, и т.д.
- Запомните ощущение в состоянии расслабления
- Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состоя



**Упражнение
«Растягивание
плеч»**

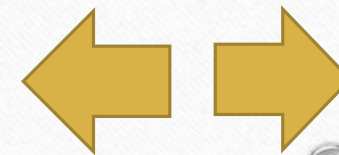
- Встаньте прямо и положите руки на плечи
- В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад
- На выдохе вернитесь в исходное положение
- Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.

**Упражнение
«Дотянуться до
звезд»**

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд.
- На выдохе отпустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

**Упражнение
«Обхват ног»**

- Сядьте прямо на стул без колес
- Прижмите ноги к себе так, чтобы пальцы ног находились на краю стула, а подбородок находился между коленями
- Обхватите руками ноги и очень сильно прижмите к себе. В таком положении нужно пробыть около десяти секунд, а потом резко ослабить хватку.
- Повторите это упражнение 5 раз.



Упражнение «Поза ребенка»

- Сядьте на пятки и чуть-чуть разведите колени в стороны.
- Во время глубокого вдоха поднимите руки вверх и немного потянитесь.
- Далее уже на выдохе положите руки сначала на колени, а потом на пол перед собой как можно дальше и задержитесь в таком положении секунд 30.
- Старайтесь дышать в такой позе глубоко и ровно.
- Вернитесь в исходное положение, повторите это упражнение раз 5.

Упражнение «Экспресс-способ»

- Выпрямите спину, отведите плечи назад и вниз.
- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов животом — важно, чтобы выдох был длиннее вдоха по времени.
- Прислушайтесь к своему телу от макушки до стоп; поймите, где наиболее зажаты мышцы.
- Расслабьте челюсть, брови, уголки рта, помассируйте виски.
- Закройте глаза и погрузитесь в приятное воспоминание: вспомните его детали, запахи, звуки и образы.

Упражнение «Отдых»

- Исходное положение - стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч.
- Сделайте вдох.
- На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу.
- Дышать глубоко, следить за своим дыханием.
- Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.



СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБРАЗОВ

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений

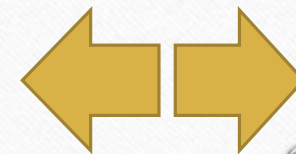
Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить

Словом мы воздействуем в основном на сознание

Образы, воображение открывают нам доступ к резервам психики

Такие упражнения часто выполняют перед соревнованиями, когда спортсменам необходимо прийти в правильное настроение и переключиться на позитивное мышление.

Все начинается с воображения сцены, которая заставляет чувствовать себя расслабленно и умиротворенно, важный элемент – ощущение счастья. Это может быть «счастливое место», картина или даже человек



СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБРАЗОВ

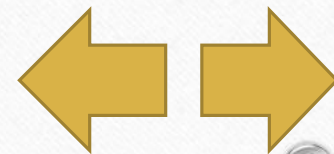
Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку

Для этого запоминайте:

1) Зрительные образы события
(что вы видите, облака, цветы
лес)

2) Слуховые образы (какие звуки
вы слышите: пение птиц,
журчание ручья, шум дождя,
музыка)

3) Ощущения в теле (что вы
чувствуете: тепло солнечных
лучей на своем лице, брызги
воды, вкус клубники)



УПРАЖНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБРАЗОВ

Упражнение при ощущении напряженности, усталости

Упражнение «Зёрнышко»

Упражнение «Зрительные образы»

Упражнение «Парк»

Упражнение «Сирена»

Упражнение «Ковер»



Упражнение при ощущении напряженности, усталости

- сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза

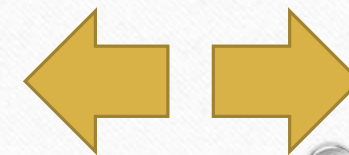
- дышите медленно и глубоко

- вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций

- проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения

- побудьте внутри этой ситуации несколько минут

- откройте глаза и вернитесь к работе



Упражнение «Зёрнышко»

1. Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье

2. До неё нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, её можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью

3. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там, глубоко в вас

4. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами

5. Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете в любой момент научиться припоминать, что эта частица есть внутри

6. А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни.

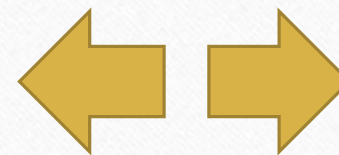
Войдите в неё.

Что вы чувствуете?

7. Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы.

Увеличьте её до размера вашего тела

Что вы теперь чувствуете?



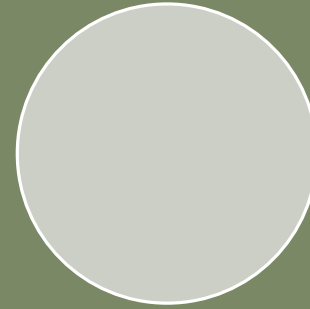
Упражнение «Зрительные образы»



Предлагается выбрать какой-либо предмет, ярко окрашенный определенным цветом, лучше без оттенков.

Цвет выбирается в соответствии с состоянием, которое моделируется:

красный, оранжевый, желтый - цвета активности; голубой, синий, фиолетовый - цвета покоя; зеленый - нейтральный



Необходимо произнести про себя несколько раз название какого-либо цвета.

В воображении возникнут очертания и цвет этого предмета.

Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности



Упражнение «Парк»

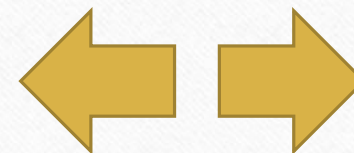
Самоприказ:

«Зеленая-
зеленая
зелень»

«Зеленая-
зеленая
листва»

«Зеленая
листва
шелестит»

Представить себя в парке в теплый и солнечный летний день:
солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы;
телу тепло, но не жарко,
листва свежая, яркая;
просторные поляны и аллеи, уходящие вдаль,
листва шелестит под слабым ветерком,
далекие и смутные голоса людей;
запах свежей листвы
(температурный образ, цветовой,
пространственный, звуковой, осязательный,
обонятельный)



Упражнение «Сирена»



Упражнение «Ковер»

Самоприказ:

- «Пушистый-пушистый пух»
- «Пушистый-пушистый ковер»
- «Пушистый ковер нежит»



Представьте прикосновение босых ног к пушистому ковру, большому и теплomu, в большой уютной комнате



Комната должна быть обязательно большая, не заставленная мебелью (пространственный образ); освещение — в теплых желто-оранжевых тонах (цветовой образ)



СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ

Визуализация - создание в воображении образов желаемой действительности

Эта техника широко используется в спортивных тренировках, чтобы помочь спортсменам представить себя в лучшем виде



Визуализация предполагает создание мысленной картины успешного выступления, включая все детали, такие как окружающая обстановка, движения и эмоции, которые сопровождают успешное выступление



Эта техника доказала свою высокую эффективность в повышении уверенности, снижении тревожности и улучшении результатов



Визуализация в спорте

Конкретные формулы и установки

Мы задаём их с помощью внутренней речи. Например, чтобы боксер после разминки имел руки пластичные, лёгкие, сильные точные. Ноги – лёгкие, быстрые, сильные, резкие, прыгучие. Тело – упругое, лёгкое, послушное. Важно, какие сигналы мозг подаёт организму. Как мы думаем, так оно на самом деле и бывает. Если мы думаем что мы слабые, у нас что что-то болит – начинает болеть ещё сильнее

Ощущения, анкетирование своего тела

Обычная разминка перед тренировкой направлена не только на то, чтобы всё растянуть, разогреться, выполнить определенную профилактику травматизма, подготовить тело к тренировке. Мы никогда не убедим себя, что мы в боевом состоянии, если нам не скажет об этом сам организм – лёгкие, сердце, мышцы и так далее. Поэтому в разминку следует включать анкетирование, диалог со своим телом. «Сердце, всё нормально? Да»

Воображение

«Нужные качества в мышцах появятся лишь при соблюдении одного важного условия – перед началом разминки полагается сформировать предельно точное мысленное представление о каждом из желаемых качеств. Чем точнее будет такая «картинка», тем лучше. Как мы можем почувствовать прыгучесть? Например, представить, что у нас на ногах мощные пружины



СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ

Упражнение «Образы»

Упражнение «Убежище»

Упражнение «Вызов эмоции»

Упражнение «Саморазвивающиеся представления»

Упражнение «Идеомоторная тренировка»



Упражнение «Образы»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании.

Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно.

Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух.

Вы стремитесь представить образы слов



Упражнение «Убежище»

Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете

Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок...

Мысленно опишите это безопасное удобное место

Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом

После того, как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня

Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище



Упражнение «Вызов эмоции»

Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения - восторга, радости, счастья

Представьте себе, что эта ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости

Вообразите себе, какие образы - зрительные, слуховые, кинестетические - сопровождали это состояние

«Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д.

Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д.

Постарайтесь удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию

Очень полезно начинать каждый день так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, близкими



Упражнение «Саморазвивающиеся представления»

Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь

- Делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточимся на своих ощущениях

Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваемся на песке...

- Смотрим в море. Видны головы купающихся...
- Рассмотрим получше линию горизонта. Что там появилось?
- Всматриваемся внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?..

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться...

- Входим в воду... Чувствуем ее прикосновение... Какая она?..

Образы уходят

- Сосредоточили свое внимание на своем теле. Сжали руки. Открыли глаза



Упражнение «Идеомоторная тренировка»

- Это активное представление реально выполняемых двигательных навыков
- Спортсмену важно представлять все свои действия подробно
- Не со стороны, а, словно он это проживает прямо сейчас
- Например, боксер должен почувствовать удар по груше всеми группами мышц
- При этом должно быть задействовано и дыхание
- Такая синхронизация включает активную работу головного мозга
- Научно доказано, техника оказывает такой же эффект, как и обычная тренировка
- В этом и есть главный секрет



ЯКОРИ И РИТУАЛЫ

Якорем называется любой фактор, который устойчиво вызывает у вас то или иное состояние

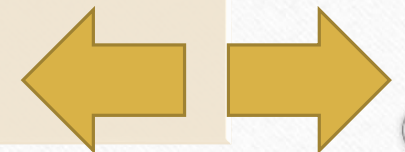
- вспомните запах стоматологического кабинета – что вы чувствуете?
 - Припомните скрип снега под ногами – какой образ, какие ощущения к вам приходят?
 - А шелест морской волны?..
 - А ветер в лицо?..
 - Или бабочка, порхающая над цветком?..
- **Все это примеры «заякоренных» состояний, когда якорь вызывает эмоциональное состояние раньше, чем человек понимает, откуда оно взялось. У каждого человека таких якорей не один десяток**

Якори бывают по типу рефлекса или по типу импринтинга

- Рефлекторный якорь – это якорь, который ставится на повторяющееся действие.
- У собаки Павлова текла слюна при мигании лампочкой.
- А на человека может привычно нападать сонливость, как только он придет на работу, или возникать неприятное чувство при виде соседа, с которым он враждует

Рефлекторные якори бывают визуальными, звуковыми, кинестетическими.

- **Визуальным якорем** может быть: внешний вид, украшения, предметы, мимика, жестикация. В общем, все то, что можно видеть.
- **Аудиальный якорь:** голос, интонации, громкость, паузы, ритм, хлопки и щелчки, песни, музыка, рев машин, рев стадиона и т.д.
- **Кинестетические якори:** прикосновения, тепло, холод, внутренние ощущения (напряжение, расслабление), собственные движения



УСТАНОВКА ЯКОРЯ

Самопроизвольная и случайная установка якоря

- Как-то раз, услышав дыхание соперника за спиной, спортсмен растерялся и проиграл состязание.
- Потом еще раз произошла похожая ситуация.
- И теперь для него якорь – это дыхание соперника за спиной.
- Всякий раз при этом он впадает в панику и всякий раз проигрывает, даже слабым соперникам

Целенаправленная установка якоря

- Для того чтобы поставить якорь, нужно несколько раз сопоставить якорь со стимулом.
- Примерно с 5–6 раза у человека начинает срабатывать
- Можно несколько раз отработать ситуацию с дыханием соперника за спиной в начале тренировки, когда у вас есть еще силы, чтобы вы легко справились с соперником.
- Через некоторое количество повторений для вас дыхание за спиной станет поводом прибавить ходу, а не впасть в панику

Якорь по типу рефлекса обязательно нужно поддерживать.

- Время от времени, а лучше – постоянно - переустанавливать, даже если он уже давно стоит. Иначе рефлекс угасает
- Так, если собаке мигать лампочкой, а еду уже не давать, через некоторое время реакция слюноотделения у нее прекратится



РИТУАЛЫ

Ритуалом называется последовательность действий, приводящая к определенному состоянию

Ритуал – это последовательность якорей, каждый из которых подводит человека к нужному состоянию

Ритуалы с годами вырабатываются у многих спортсменов.

- Иногда они состоят из бессмысленных действий.
- Можно совместить его с разминкой. Если проводить разминку каждый раз одинаково, как на тренировках, так и на соревнованиях, то она будет приводить вас каждый раз к одному и тому же настрою

Если вы обнаружите, что какие-то соревновательные факторы «выбивают» вас из нужного состояния (шум трибун, выкрики зрителей, агрессивные действия соперников и т.п.), такие факторы нужно моделировать в тренировках, включать их в свой ритуал



СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ СЛОВА

- **Аффирмация** - это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой

Позитивное самопроговаривание - это техника, используемая для изменения негативных мыслей и сомнений в себе на позитивные утверждения

Эта техника используется для того, чтобы помочь спортсменам развить позитивное мышление и повысить их уверенность в себе

Позитивное самопроговаривание включает в себя повторение позитивных утверждений:

«Я могу это сделать» или «Я сильный»,

про себя во время тренировок или соревнований.

Эта техника показала свою высокую эффективность в снижении тревожности и улучшении результатов



Правила составления и эффективного использования формул самовнушения

Самовнушения строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы -не»)

Для быстрого пользования формулой желательно иметь короткий текст из коротких фраз

Большое значение имеет начало формулы. Это могут быть следующие слова: «Я могу...», «Я верю в то, что...»

Формулу необходимо повторять несколько раз

Важно твёрдо верить в «магические свойства» произнесенных слов

Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли



СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ СЛОВА

Упражнение «Самоприказ»

Упражнение «Самопрограммирование»

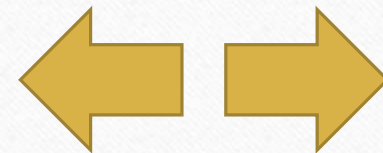
Упражнение «Самоодобрение»

Упражнение «Признание своих достоинств»

Рефрейминг

Рефрейминг «Слова и значение»

Упражнение «Если..., то»



Упражнение «Самоприказ»

- Примените самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением
- Скажите мысленно «Стоп!», «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать?», «Не поддаваться на провокацию»
- это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики
- Мысленно повторите его несколько раз, если это возможно, повторите его вслух



Упражнение «Самопрограммирование»

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад»,
вспомнить о своих успехах в аналогичном положении.

Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях,
о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и
вселяют уверенность в своих силах

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями
- Сформулируйте текст программы
- Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:
 - *«Именно сегодня у меня все получится».*
 - *«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной».*
 - *«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной».*
 - *«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».*
- Мысленно повторите его несколько раз

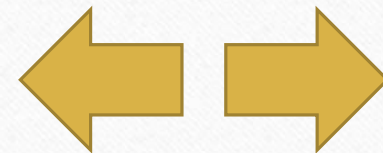


Упражнение «Самоодобрение»

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:
«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз



Упражнение «Признание своих достоинств»

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на учёбу, работу, тренировку уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе.

Скажите не менее трех раз:
«Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош(а)!».

При этом улыбнитесь себе!



Рефрейминг

В случае саморегуляции это замена чего-либо негативной установки на позитивную

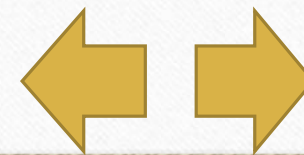
Мы можем изменить смысл фразы, просто поставив один союз **ДАЖЕ ЕСЛИ** в предложении вместо другого

Рефрейминг Контекста

В переформировании контекста вы изменяете значение не напрямую, а ищите ситуацию, где данное поведение будет иметь совершенно другое (положительное) значение

Злость может быть полезна в спорте (спортивная злость), агрессивность – в драке, жадность – в обучении (жадность к знаниям)

Пример рефрейминга: «Я слишком молчалива, **ЗАТО** не скажешь ничего лишнего, молчаливых любит начальство»



Рефрейминг «Слова и значение»

Вы записываете на листок бумаги несколько своих мыслей, которые, как Вам кажется, мешают Вам развиваться. Потом требуется провести следующую работу – заменить одни слова на другие и наблюдать за тем, что изменится. Вот словарик для замены:

- Это проблема – Это возможность
- Я не могу – Мне можно
- Я не хочу – Мне нужно
- Я в этом не виноват – Это моя ответственность
- Я должен – Я могу (я хочу)
- Мне всегда чего-то не хватает – Я хочу учиться и расти
- Жизнь - это борьба – Жизнь - это приключение
- Я надеюсь – Я знаю
- Если вдруг – В следующий раз
- Что мне делать – Я знаю, как с этим справиться
- Это ужасно – Это возможность учиться



Упражнение «Если..., то»

Классическая техника делается с двумя словами **ЕСЛИ, ТО**, чтобы добавить то, что не входит в зону нашего контроля, внешние обстоятельства. Акцентируя внимания на результативной части, мы обретаем уверенность, тренируем навык выхода из сложившихся ситуаций.

Можно заменить "ЕСЛИ" на "КОГДА"

Простые примеры техники "ЕСЛИ, ...ТО":

- *Если у меня не получится с первого раза, то я проанализирую ошибки и начну снова*
- *Если я боюсь потерять работу, буду соглашаться на невыгодные для меня условия, то разочаруюсь в своей профессии и обнищаю*
- *Если я буду на себе экономить, то скоро начну обесценивать себя*
- *Если я буду обесценивать свои мечты, то буду сравнивать себя с другими, что снизит мою самооценку*
- *Если я начну грустить, то уделю себе время для грусти*
- *Если мне будет страшно начать, я распишу достоинства цели и начну с маленьких шагов*
- *Если мне плохо на душе, что-то не получается, то я обращусь за помощью*



АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА. РЕЛАКСАЦИЯ

Данная методика – применение мышечной релаксации, самовнушения и аутодидактики.

Спортсмен программирует тело на установки, которые он себе внушает

Исследования доказывают, что практики по релаксации имеют большое положительное влияние на организм спортсмена, его выносливость и психологическое состояние.

Некоторые из них стали важной частью тренировок спортсменов всех уровней подготовки

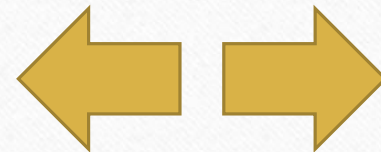
Как это работает?

Но релаксация в спорте отличается от простого «отдыха». Это очень осознанное действие, требующее времени и самоотдачи

Умение расслабляться имеет многочисленные преимущества:

- снижение уровня стресса;
- уменьшение напряжения;
- улучшение функций организма;
- перенаправление энергии в позитивное русло

Техника переключает организм из напряжённого состояния в спокойное



АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА. РЕЛАКСАЦИЯ

Прогрессивная мышечная релаксация

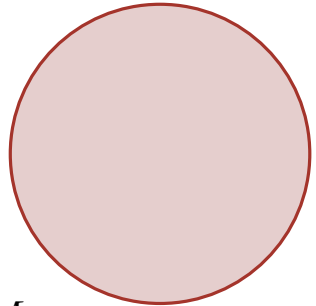
Техника релаксации по Джекобсону

Аутогенная тренировка

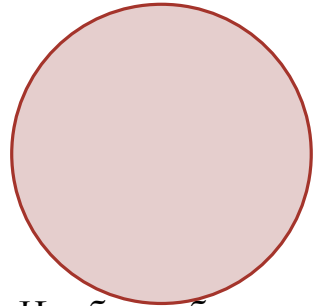
Аудиосервисы по релаксации



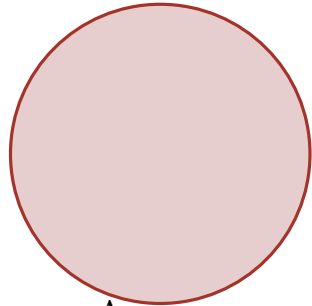
Прогрессивная мышечная релаксация



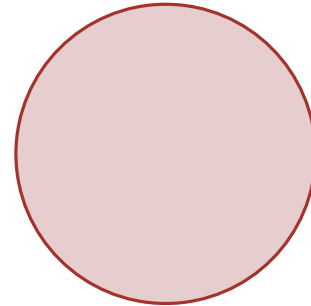
Методика основана на простом физиологическом факте: после периода напряжения любая мышца автоматически расслабляется



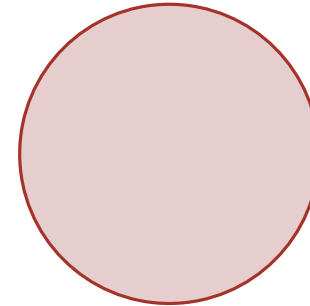
Чтобы добиться глубокой релаксации всех мышц организма, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы



Доктор Джэкобсон, создатель методики, рекомендует сильно напрягать к каждой мышцу в течение 5-10 секунд



Затем в течение 15-20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления



В современной технологии принято упражнять таким образом 16 групп мышц последовательно



Техника релаксации по Джекобсону

Доминантная* кисть и предплечье (максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении)

Доминантное плечо (согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на кровать, подлокотник)

Недоминантная кисть и предплечье

Недоминантное плечо

Мышцы верхней трети лица (поднимите брови как можно выше и широко откройте рот)

Мышцы средней трети лица (сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос)

Мышцы нижней трети лица (сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад, к ушам)

Мышцы шеи (притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди)

Мышцы груди и диафрагмы (сделайте глубокий вдох, сведите локти перед собой и сожмите их)

Мышцы спины и живота (напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину)

Доминантное бедро (напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в полусогнутом положении)

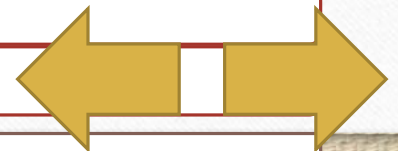
Доминантная голень (максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни)

Доминантная ступня (вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни)

Недоминантное бедро

Недоминантная голень

Недоминантная ступня.



** Под словом «доминантная» имеется в виду правая рука или нога и т.д. для правой и левая для левой*

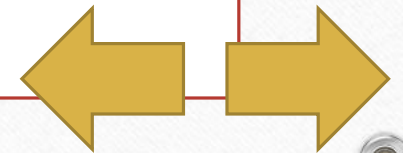
Аутогенная тренировка

Вводная часть:

1. Я успокаиваюсь.
2. Круг моего внимания сужается до границ моего тела.
3. Я чувствую и контролирую только самого себя.
4. Я чувствую и мысленно вижу свое лицо.
5. Мое лицо спокойное, расслабленное и неподвижное.
6. Я чувствую и мысленно вижу свое тело.
7. Мое тело спокойное, расслабленное и неподвижное.
8. Я успокоился, мой организм отдыхает.
9. Я спокойно и приятно отдыхаю *(эту фразу необходимо повторить 2-3 раза)*

Первая часть формул, направленная на расслабление мышц рук

1. Мое внимание направлено на мои руки.
2. Я чувствую и мысленно вижу свои руки.
3. Мышцы моих рук еще больше расслабляются.
4. Еще больше расслабляются мышцы моих плеч, предплечий, кистей, пальцев.
5. Все мышцы моих рук полностью расслаблены.
6. Я чувствую, как расслабленные, мягкие, мышцы моих рук начинают наполняться кровью и теплотой.
7. Теплеют мышцы пальцев, кистей, предплечий, плеч.
8. Все мышцы моих рук полностью расслаблены и теплы.
9. Все мышцы моих рук отдыхают.
10. Я спокойно и приятно отдыхаю *(эту фразу необходимо повторить 2-3 раза)*



Аутогенная тренировка

Вторая часть формул, направленная на расслабление мышц живота, шеи, спины и груди

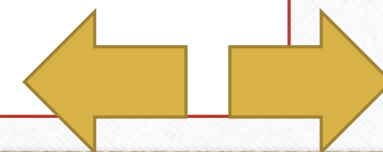
1. Мое внимание направлено на мышцы моего туловища.
2. Я чувствую и мысленно вижу мышцы моего туловища.
3. Мышцы моего туловища еще больше расслабляются.
4. Еще больше расслабляются мышцы шеи, спины, груди и живота.
5. Все мышцы моего туловища полностью расслаблены.
6. Я чувствую, как расслабленные, мягкие, мышцы моего туловища начинают наполняться кровью и теплотью.
7. Теплеют мышцы шеи, спины, груди и живота.
8. Все мышцы моего туловища полностью расслаблены и теплы.
9. Все мои мышцы отдыхают.
10. Я спокойно и приятно отдыхаю *(эту фразу необходимо повторить 2-3 раза)*.

Третья часть формул, направленная на контроль дыхания и сердца

1. Мое внимание направлено на грудную клетку.
2. Я чувствую и контролирую свое дыхание.
3. Мое дыхание спокойное, легкое и свободное.
4. Я чувствую и мысленно вижу, как работает мое сердце.
5. Сердце сокращается спокойно и уверенно.
6. Я чувствую и контролирую вниманием свой живот.
7. Мой живот мягкий и теплый.
8. Все в моем организме отдыхает.
9. Я спокойно и приятно отдыхаю *(эту фразу необходимо повторить 2-3 раза)*.

После того, как достигнуто мышечное расслабление приступайте **к ментальной тренировке**

На ментальную тренировку отводите 15-20 минут



Аудиосервисы по релаксации

Существует множество подкастов и аудиоресурсов, которые помогут в достижении состояния расслабления. Попробуйте использовать их, если вам нужна помощь в концентрации

[Аудиосеанс 1](#)

[Аутотренинг для релаксации](#)

[Релаксация «Вода»](#)

[Аудиосеанс 2](#)

[Аудиотренинг. Релаксация](#)

[Релаксация «Море»](#)

[Аудиосеанс 3](#)

[Исцеляющая аудиотерапия](#)

[Релаксация «Лес»](#)

[Аудиосеанс 4](#)

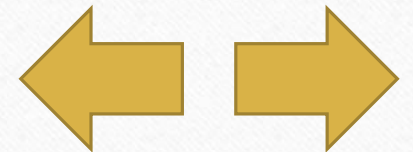
[Онлайн-медиации](#)

[Релаксация «Дельфины»](#)

[Аудиосеанс 5](#)

[Relax FM](#)

[Аудиосеанс 6](#)



Ментальная тренировка

Ментальная тренировка должна начинаться с формирования в уме спортсмена тех образов и двигательных действий, которые составляют основу техники избранного вида спорта

Такая тренировка совершенствует психомоторное мышление и двигательную память спортсмена, развивает способность быстро входить в состояние готовности к соревнованиям и удерживать свое состояние на протяжении всего соревнования

Наибольший эффект от ментальной тренировки зафиксирован после аутогенной тренировки, направленной на мышечное расслабление

Мысленно проговаривая определенный набор фраз, нужно научиться одновременно мысленно «видеть» и чувствовать все, о чем говорится в этих фразах

Начинается тренировка с первой группы формул создающих условие для следующего занятия (ментальной тренировки). Не произносите их безучастно

Для того, чтобы тренировка была более успешной постарайтесь не отвлекаться на шум, если нет возможности уединиться в тихое место. Проводите тренировку лежа на мате или другой ровной поверхности

Методы ментальной тренировки помогают спортсменам не только улучшить свои физические способности, но и умственные и эмоциональные возможности, развивают спортивное мастерство и достижение успеха в спорте



Ментальная тренировка

Упражнение «Ментальная тренировка»

Упражнение «Активизация и выход из тренировки»

Упражнение «Постановка целей»

Упражнение «Обращение к самому себе»

Упражнение «Оценка личного плана работы по предупреждению профессионального выгорания»

Упражнение «Разговор на бумаге»

Упражнения для работы с негативными мыслями

Закон Йеркса — Додсона



Упражнение «Ментальная тренировка»

Мыслите рационально и сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать

- Любые переживания о том, что находится вне нашего контроля только сбывают вашу концентрацию. Живите настоящим! Хорошее было прошлое или плохое – его не вернуть. Его не изменить.
- Если прошлое было хорошим, порадитесь этому и идите вперед. Если оно было плохим, запомните этот опыт и идите вперед.
- Будущее – это то, что вы создаете. Каждый миг будущего - миг настоящего.
- Наслаждайтесь и используйте текущий момент с максимальной для себя выгодой, и успешное будущее придет само собой

Мысленно представьте себе в деталях, как вы совершаете свое самое успешное действие, на которое вы только способны

- Насладитесь этим движением и повторите его несколько раз (в зависимости от вида спорта можно сказать техническое действие или физическое действие)

Представьте себе то, что должно произойти

- Представьте себе короткое видео вашего лучшего действия и проигрывайте его снова и снова.
- Мысленно проигрывайте ситуацию вашей сегодняшней тренировки с момента выхода на ринг, стадион, поле и т.д.
- Представьте и прочувствуйте то, что вы должны испытывать в вашем теле: на уровне моторно-мышечной координации; на уровне вашей устойчивости; на уровне ощущений в теле, в ногах, руках, спине

Мысленно снова и снова проигрывайте и представляйте себе все то, что вы собираетесь воспроизвести сегодня на тренировке:

- над чем вы собираетесь работать; на каких аспектах, элементах вам необходимо дополнительно сосредоточиться.
- Выберите какой-то один аспект и контролируйте его (например – техника бега, дыхание и т.п.)
- Контролировать все сразу невозможно и это только сбивает вас

Повторяйте это движение снова и снова

- Проигрывайте вашу работу во время исполнения качественного действия
- Работу, которая выполняется вами хорошо.
- Работу, которая приносит вам удовлетворение



Упражнение «Активизация и выход из тренировки»

После ментальной тренировки произносится группа фраз,
направленных на активацию и выход из тренировки:

- 1. Мой организм набрался сил
- 2. Уходит чувство тепла и расслабленности из всех моих мышц
- 3. Все мое внимание на моем лице
- 4. Мышцы моего лица подвижны
- 5. Сонливость рассеялась
- 6. Я чувствую себя все бодрее и бодрее
- 7. Все мои мышцы легки и упруги
- 8. Я дышу глубоко
- 9. Моя голова отдохнувшая и ясная
- 10. Мое самочувствие хорошее и бодрое
- 11. Я полон энергии
- 12. Я готов действовать

На все этапы тренировки необходимо отводить около 40-50 минут

Такую тренировку лучше проводить три раза в неделю, в первой половине дня



Упражнение «Постановка целей»

Постановка целей - это техника, используемая для постановки конкретных, измеримых, достижимых, актуальных и ограниченных по времени целей

Эта техника используется для того, чтобы помочь спортсменам оставаться сосредоточенными и мотивированными

Цели могут быть краткосрочными или долгосрочными, они могут быть связаны с результатами или личным развитием. Постановка целей - это мощная техника, которая может помочь спортсменам улучшить свои показатели и достичь желаемых результатов



Упражнение «Обращение к самому себе»

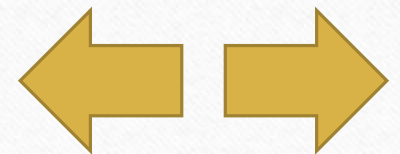
Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей: личной, профессиональной, организационной

Пометьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца

В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

Пример:
личная сфера - встретиться с близкой подругой;
профессиональная сфера - договориться о встрече, брать перерыв после работы, прогуливаться в конце рабочего дня

Пример:
организационная сфера – провести дискуссию с коллегами по теме выгорания, устроить вечеринку сотрудников, собраться для обсуждения интересной проблемы



Упражнение «Оценка личного плана работы по предупреждению профессионального выгорания»

Просмотрите лист из предыдущего упражнения («Обещание самому себе») и ответьте на вопросы:

- *Эта деятельность помогает мне уйти от мыслей о работе?*
- *Могу ли я придать этой деятельности новый смысл?*
- *Может ли эта деятельность дать мне ощущение связи с чем-то большим, чем «я», или осознание новых аспектов жизни?*
- *Что будет, если я попробую осуществлять эту деятельность, максимально полно осознавая свои мысли, чувства, телесные ощущения?*



Упражнение «Разговор на бумаге»

При возникновении страхов или опасений напишите на листе бумаги:



- Почему меня это так пугает?



- Если то, что меня пугает, случится, какие риски это создает?



- Что я могу сделать, чтобы свести риски к минимуму?



- Какие изменения произошли со мной за год, за два, за три и т. д.?



- Почему я изменился, как изменилась моя ответственность, выросла ли она?



- Почему у меня получилось преодолеть прошлые страхи и сомнения?



- Что мне еще сделать, что я по-настоящему хочу?



Упражнения для работы с негативными мыслями

Техника 1. «Отрезать, отбросить»

Техника пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет..», «все это без толку»)

Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места

Техника 2. «Лейбл, или ярлык»

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой.

Представьте, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской (ядовито-зеленая) и уже теперь наблюдаете со стороны

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!»

Техника 3. «Признание своих достоинств»

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз:

«Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош(а)!»



Закон Йеркса — Додсона

Два американских психолога Роберт Йеркс и Джон Додсон вывели важное правило.

Они выяснили, что наилучшие результаты достигаются
при **средней интенсивности мотивации**



Что это значит?

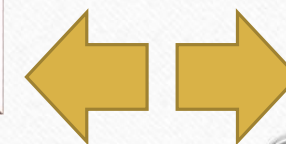
Сильное желание
увеличивает
напряжение.
Как итог —
проигрыш

Если спортсмен
слишком сильно
сконцентрирован
на победе, то для
него важно вовремя
снизить планку,
перестать придавать
цели настолько
большое значение

Понять, что
поражение — это
не конец света.
Ещё будут шансы

Важно убрать
установки вроде:
«Я не готов»,
«Кто-то лучше»,
«У меня
неидеальная
форма»

Важно ставить
адекватные цели.
Например,
планировать не
полную победу, а
(пока) попадание
в пятёрку лучших



Психологическая помощь спортсменам после неудачных выступлений

Неудачи и неудачные выступления являются частью спортивной карьеры. Как правило, спортсмены сталкиваются с разными эмоциональными реакциями после неудач: разочарованием, гневом, страхом или сомнениями в своих способностях.

В этот момент психологическая поддержка становится особенно важной.

- После неудачного соревнования спортсмену необходимо обратиться к специалисту, например, спортивному психологу
- Спортивный психолог помогает спортсмену осознать и принять свои эмоции после неудачи, обсудить их и найти способы справиться с разочарованием. Он также помогает перенести фокус с прошлых неудач на уроки, которые можно извлечь из опыта, чтобы расти и продолжать развитие спортивной карьеры



Заключение

Современный спорт требует не только физической подготовки.

- Роль спортивного психолога в достижении высоких спортивных результатов несомненно велика
- Работа с таким специалистом позволяет спортсменам раскрыть свой потенциал, улучшить результаты и преодолеть все преграды на пути к успеху
- Спортивная психологическая подготовка — это непрерывный процесс. Она требует постоянного развития. Регулярные тренировки психологических навыков и работа с квалифицированным спортивным психологом помогут спортсменам оставаться на вершине своих возможностей и достигать новых высот в своей карьере

