## Психологическая поддержка спортсменов

Современный спорт высоких достижений требует не только прекрасной физической подготовки, но и колоссальной устойчивости нервной системы, способности длительно выдерживать психоэмоциональные нагрузки. Это касается не только выступления на соревнованиях и напряженной тренировочной работы. Цели профессионального спортсмена: выход на пьедестал, завоевание признания и постоянное улучшение своих результатов, предъявляют повышенные требования к способности человека справляться с перегрузками, сосредоточивать всю свою психическую и физическую энергию на их достижении. С этой важной задачей в первую очередь должен работать спортивный психолог.

Спортивными психологами разработаны программы психологической поддержки спортсменов, результатом которой является выработка навыка справляться с эмоциональными нагрузками, а также психологически настраиваться на желаемый результат.

**БОС-тренинги в спортивной психологии**

БОС — тренинги позволяют в режиме реального времени наблюдать за реакцией своего тела на то или иное эмоциональное состояние. Благодаря этой информации, выводимой на экран монитора в виде рисунков, графиков, анимации, подбирать свой, индивидуальный способ поведения, основанный на проверенных многовековой практикой человечества типах дыхания, расслабления и концентрации, на ощущениях тела (тепла, легкости-тяжести, т.д.).

Аутогенная тренировка, или самовнушение, — еще один метод, который наряду с БОС-тренингами, входит в понятие психической саморегуляции. Человек может сам воздействовать на свое психическое состояние, используя слова и соответствующие им мысленные образы. Наукой подтверждено, что когда мозг находится в дремотном состоянии (пассивное бодрствование), он становится повышенно чувствительным к словесным установкам и связанными с ними мысленными образами. Таким образом, для достижения поставленных перед собой целей: будь то сохранение спокойствия и самообладания, настрой на победу или и то и другое вместе, что так необходимо для достижения хороших результатов, человеку необходимо научиться входить в состояние сниженного уровня бодрствования, оставаясь при этом под контролем собственного сознания и в этом состоянии мысленно проговаривать позитивные, укрепляющие уверенность в себе, настраивающие на достижение желаемого результаты формулы самовнушения: «Я спокоен, уверен в себе, настроен на победу» и т.д.

Вторым шагом является выработка умения сосредотачивать свое внимание на деле, которым занимаешься в данный момент. Достижению высокой сосредоточенности внимания помогают точные словесные формулировки, в которых важны не только смысл подобранных слов, но и их порядок в фразе, а также интонационное ударение.

Известно, что чем больше сосредоточенность внимания, тем выше желаемый результат в любом виде деятельности. Но долго удерживать внимание проще на том, что вызывает интерес.

Поэтому третьим шагом в овладении самовнушением является выработка привычки находить в любом предстоящем занятии что-то интересное и постепенно приучаться создавать для себя положительный настрой. В результате человек приучается позитивно мыслить и направлять свою психическую энергию на развитие и совершенствование себя.

И наконец, важнейшим навыком, которому человек обучается в процессе овладения методом саморегуляции, является умение представлять предельно конкретные мысленные образы, наиболее точно отражающие желаемый результат. Чем больше разноплановых деталей в зависимости от информации, поступающей от различных органов чувств (зрения, слуха, осязания, обоняния) мы представим, чем они точнее, тем богаче мысленный образ, представляемый нами, тем конкретнее мы можем настроиться на желаемое. Если у спортсмена, выходящего на старт, нет предельно конкретных мысленных образов и соответствующих им четких формулировок, направленных на достижение победы, например: «Я уверен в себе. Сохраняю тонус, тело свободное. Спина прямая. Контролирую прицел», а напротив, в голове поток сомнений и хаос мыслей, он распыляет свою психическую энергию и обречен на неудачу.

**Методы саморегуляции**

Людям, занимающимся спортом, не надо объяснять, что достижение хорошего результата и удержание высокой достигнутой позиции возможно лишь при регулярных тренировках. Поэтому овладение методикой саморегуляции, требующее ежедневных занятий, хоть и далеко не таких интенсивных и многочасовых, как спортивные, будет лишь одним из упражнений, включенных в привычную программу подготовки. Эти упражнения не займут много времени, зато результат от их проведения будет полезным и желанным.

Еще одним важным моментом, на который мы обращаем внимание в процессе подготовки спортсменов к достижению высоких результатов, является встроенный в общую программу подготовки индивидуальный коучинг спортсмена.

Коучинг — индивидуальное консультирование для достижения значимых целей, реализации задуманных проектов, повышения эффективности внутреннего планирования, мобилизации внутреннего потенциала. Этот метод психологической поддержки предназначен для расширения возможностей человека, ставящего перед собой задачи профессионального, а как конечный результат, также и личностного роста, поскольку опирается на развитие способностей человека, на раскрытие его скрытых ресурсов.