**Краткая инструкция**

**по организации психологического сопровождения спортивного процесса**

**для спортшкол и клубов**

(на примере баскетбола)

**Вступление**

В настоящее время психотехнологии способны получать необходимую информацию из памяти человека и эффективно корректировать мыслительную и двигательную деятельность. Также возможно изменение отдельных физиологических показателей посредством информационной перенастройки мозга в пределах нормы без нарушения функций организма и без применения химических веществ. Условно, можно обозначить эти психофизиологические состояния как «обычное» (повседневное), «спортивное» (тренировки, соревнования), «турбо» (кратковременное превышение «спортивных» показателей, без вреда для здоровья и без применения любых допингов).

Кроме индивидуальных результатов (улучшение обучаемости, двигательный навыков, точности бросков, стрессоустойчивости и т.д.), можно улучшить групповые и командные показатели (групповую сплочённость, умение взять ответственность на себя, взаимопонимание, взаимовыручку, взаимоподдержку, взаимозаменяемость, улучшить психологический климат в коллективе и т.д.) Можно кардинально улучшить взаимодействие с тренерами и обслуживающим персоналом (врач, массажист и т.п.) повышая эффективность их работы и отдачу спортсменов.

Хорошо поддаются минимизации такие факторы как эмоциональная нестабильность (особенно у женщин во время ПМС), анемия (особенно у женщин при нарушениях менструального цикла), уменьшение усвоения кислорода (сатурация О2 меньше 95%), дисинхроноз (снижение психофизической активности после перелётов), вынужденное снижение двигательной активности (травмы, заболевания, ограничения по COVID) и другие.

Психотехнологии успешно используются в медицине и спорте более 30 лет.

**Если Вы хотите улучшить показатели своей спортивной деятельности или деятельности своих организаций и коллективов, пора начать применять современные психотехнологии!**

**С чего начать?**

Начинать надо с головы, в прямом и переносном смысле этого слова.

Руководители организаций и коллективов, тренеры, спонсоры должны получить всю необходимую информацию для принятия взвешенного решения о применении психологического сопровождения в своей деятельности. Эта информация должна включать научный психофизиологический компонент (какие преимущества получаем), организационный (что для этого требуется) и экономический (сколько это стоит).

**Преимущества** описаны выше (смотри Вступление).

**Организационный компонент** будет развёрнут ниже.

А сейчас **о вложениях** на первоначальном этапе: практически любой человек из Вашего штата может пройти интенсивное обучение в Научной группе (2х3=6 часов) и стать сертифицированным «Помощником психолога» с навыками использования готовых к применению психотехнологических программ и поддержкой «Научной группы». Для работы у Вас ему потребуется рабочее место (требования к нему соответствуют минимальному описанию «Кабинета психолога») оснащенное компьютером и выходом в интернет. Вы должны предоставить сотруднику соответствующие полномочия и представить коллективу в новом качестве! Всё остальное по мере развития и по Вашему желанию.

Сами ответьте на вопрос: «сколько это стоит?». Практически ничего, так как это уже и так есть, просто оно будет использоваться гораздо эффективнее!

Основным препятствием к применению психотехнологий является отсутствие желания к развитию, совершенствованию.

Если Вы готовы шагнуть вперёд, начните двигаться.

**Пошаговая инструкция по организации психологического сопровождения**

1. Решите для себя, что это Вам нужно.
2. Убедите тех, от кого будет зависеть реализация в неотложной необходимости и выгодности (спонсоры, заместители, тренеры и т.д.).
3. Найдите подходящего непосредственного исполнителя на роль «Помощника психолога» и обучите его в «Научной группе». Исполнитель должен быть открыт новому, обучаем, хорошо владеть современной техникой, воспринимать происходящее как этап карьерного роста. Лучше, чтобы это был не психолог по образованию (переучивать труднее, чем обучить новому), но увлекающийся психологией. Для женских коллективов предпочтителен мужчина, для мужских может быть и женщина (чтобы использовать на начальном этапе дополнительный стимул в качестве гендерного интереса).
4. Провести письменный опрос всех заинтересованных лиц на предмет нуждаемости в психологическом сопровождении (выяснить объем и структуру необходимых психологических услуг). Бланк опросника (смотри Приложение 1). Отослать обобщённые результаты для анализа в «Научную группу».
5. Принять совместное решение начать работу с командно-группового (А) или индивидуального уровня (Б).
6. (А) Пригласить Научного руководителя группы для проведения занятий с командой (коллективом) по обучению «саморегуляции и самоуправлению» (1 час), информационному привитию нужных навыков или нивелированию вредных (1 час),

С перерывом между занятиями минимум 1 день, и заполнением листков самонаблюдений (смотри Приложение 2) и наблюдений тренерами (руководителями) (смотри Приложение 3).

1. (Б) Протестировать контингент, отослать результаты в «Научную группу», получить «психологический портрет» на каждого человека с рекомендациями и на их основе начать индивидуальную коррекцию специальными аудиофайлами с параллельным заполнением листков самонаблюдений (смотри Приложение 2) и наблюдений тренерами (руководителями) (смотри Приложение 3). (2 недели) Отправить обобщённые результаты в «Научную группу».
2. Если получен нужный результат, закрепить его (ещё 2 недели) и перейти к следующему уровню от (А) к (Б) или от (Б) к (А).
3. Если результат не устраивает изменить тактику и применяемые методы до достижения нужных показателей (Обычно 85% срабатывает на стандартных процедурах, 15% требует индивидуального подхода).
4. Тонкая индивидуальная коррекция по заказу тренера и игрока (например: повышение точности 3-х очкового броска, улучшение игры двумя руками или под кольцом, профилактика неоправданного риска и травматизма и т.д.).
5. Другие необходимые руководству и главным тренерам виды психологической работы в том числе с обслуживающим персоналом (врачи, массажисты, тренер по физ.подготовке и т.д.).

Это общий план, который уточняется и дополняется в каждом конкретном случае.

Приложение 1.

**Нуждаемость в психологическом сопровождении**.

Руководитель подразделения (тренер) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заполнять в электронном виде и дубль присылать на [psychotherapevt@mail.ru](mailto:psychotherapevt@mail.ru)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности или конкретный заказ | Что требуется от спортивного психолога | Количество спортсменов | Возраст/пол спортсменов |
| Например: |  |  |  |
| Тренировочный процесс | Улучшение восприимчивости указаний | 12 | 15-17 лет М |
| Психологическая устойчивость | Улучшение психологической устойчивости к проигрышам | 9 | 11-12 лет Ж |
| 3-х очковый бросок | Улучшение техники и точности | 2 | 18 -19 лет М |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Необходимые комментарии и пояснения для психолога:

Приложение 2.

**Самооценка изменения важных параметров деятельности**.

Спортсмен команды (клуба) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заполнять в электронном виде и дубль присылать на [psychotherapevt@mail.ru](mailto:psychotherapevt@mail.ru). Самооценка каждого параметра производится самостоятельно 2-3 раза в неделю в баллах от 1 до 5: 1-очень плохо, 2- плохо, 3-удовлетворительно, 4-хорошо, 5-отлично. Лучше проводить через равные промежутки (3 дня), в одно время (утро или вечер).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметр (подбирается с тренером, заполняется самостоятельно) | Исходное  значение | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Результат |
| Например: | 02.10.2020 | 05.10 | 08.10 | 11.10 | 14.10 | 17.10 |  |  |  |  |  |  |
| Работоспособность | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | Улучшение +2 |
| Настроение | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | Без улучшения |
| Точность бросков | 3 (6 из 10) | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | Улучшение +1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Необходимые комментарии и пояснения для психолога:

Приложение 3.

**Оценка тренером (руководителем) изменения важных параметров деятельности спортсмена**.

Тренер (руководитель) команды (клуба) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заполнять в электронном виде и дубль присылать на [psychotherapevt@mail.ru](mailto:psychotherapevt@mail.ru). Оценка каждого параметра производится тренером (руководителем) 2-3 раза в неделю в баллах от 1 до 5: 1-очень плохо, 2- плохо, 3-удовлетворительно, 4-хорошо, 5-отлично. Лучше проводить через равные промежутки (3 дня).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметр (подбирается спортсмену тренером (руководителем)) | Исходное  значение | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Дата | Результат |
| Например: | 02.10.2020 | 05.10 | 08.10 | 11.10 | 14.10 | 17.10 |  |  |  |  |  |  |
| Работоспособность | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | Улучшение +2 |
| Настроение | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | Без улучшения |
| Точность бросков | 3 (6 из 10) | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | Улучшение +1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Необходимые комментарии и пояснения для психолога: