

Спортивная психология Вам поможет, если

- у Вас проблемы с концентрацией внимания во время соревнований
- Вам недостает уверенности как при соревновательной так и при тренировочной деятельности.
- Вы достигаете лучших результатов при тренировке, чем на соревнованиях
- У Вас пропала мотивация и уверенность после полученной травмы
- Вы ищете новые способы улучшения своей спортивной деятельности

Спортивный психолог помогает приобрести следующие качества:

- Управление своим состоянием, стресс-менеджмент

В этот блок входит обучение техникам формирования оптимального функционального состояния для достижения максимальных результатов в спорте. Для этого используются различные дыхательные упражнения, медитация, релаксация, воображение и визуализация, когнитивные техники.

- Внимание и контроль за концентрацией

Важность умения концентрации в нужный момент времени для эффективного достижения цели нельзя преуменьшить. В работе по развитию концентрации используются когнитивные тренинги и компьютеризированные методики

- Коммуникативные умения

Обучение умениям эффективного взаимодействия с коллегами по команде, тренером, родными и близкими.

- Целеполагание

Психолог может помочь спортсмену выстроить систему жизненных ценностей и ориентиров, поддерживать мотивацию к далекой, но заветной цели. Формирования желанных и достоверных целей и промежуточных этапов их достижения.

- Визуализация, Ментальная практика

Техника ментальной тренировки и визуализации заключается в использовании способности сознания формировать и воспроизводить спортивный опыт. Ментальная тренировка способна помочь в контроле за тревожностью, развитию внимания, уверенности, реабилитации после травмы и многих других случаях.

- Формирование команды (Team Building)

Психолог помогает установить оптимальный психологический климат в коллективе и сформировать командный дух

-Эффективная организация времени (Time Management)

Психолог может обучить оптимальным стратегиям управления времени, что позволит избежать состояния цейтнота.