

Специалисты и эксперты НМЦ "Спортивная психология" предлагают ряд методик для практического применения научных исследований в процессе подготовки действующих спортсменов.

Диагностика индивидуальных особенностей спортсмена и его текущего состояния

- комплексное психофизиологическое исследование (с записью ЭЭГ)
- экспресс диагностика (когнитивные тесты, опросники)
- диагностика определенных качеств (внимание, переключаемость, тревожность, мотивация и др)

Диагностика позволяет выявить сильные и слабые стороны спортсмена и разработать индивидуально-ориентированные тренировки. Результаты обследования можно использовать для коррекции плана тренировок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.



Обучающе-просветительская работа

- Семинары-тренинги по спортивной психологии (саморегуляция, ментальная тренировка и др.)

Задачей данных семинаров-тренингов является формирование у спортсменов понимания важности спортивной психологии для достижения высоких результатов. Ознакомления с основными методиками, применяемыми в спортивной психологии (методики саморегуляции, концентрации, ментальной тренировки и др.)

Индивидуальное сопровождение спортсмена

- Индивидуально-подобранный комплекс упражнений на развитие необходимых когнитивных функций (внимание, переключаемость и др.) с обязательным регулярным контролем
- Разработка цикла специализированных «ментальных» упражнений под конкретную задачу (совместно со спортсменом-тренером)
- Индивидуальное сопровождение подготовки к соревнованиям
- Тренинг с применением биологической- обратной связи (БОС) по физиологическим показателям

Конечным результатом индивидуальной психологической работы со спортсменом является создание условий для полной реализации его потенциала на соревнованиях. Возможна работа отдельно над конкретной проблемой.