Практический семинар

«Психолого-педагогическое сопровождение тренировочных занятий»

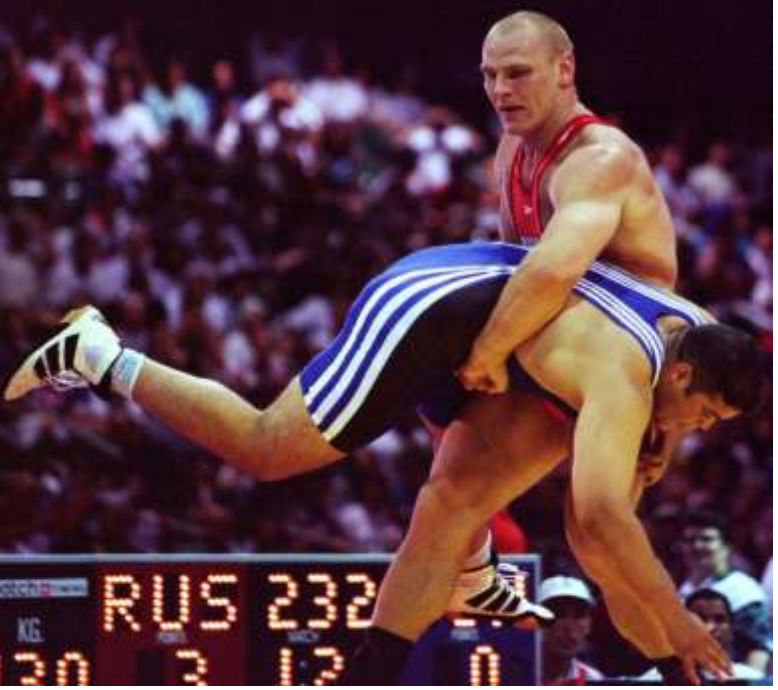
«Кризисы спортивной карьеры»

Докладчик:

Методист МБОУ ДО СШ № 3

Бурындина Ольга Николаевна

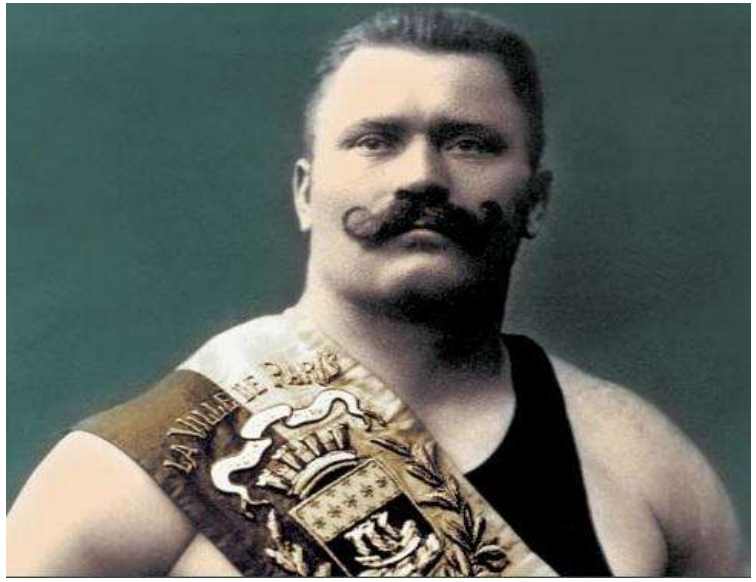
17.04.2019 г. г. Краснодар



Спортивная карьера – это многолетняя спортивная деятельность, нацеленная на достижения высоких спортивных результатов и связанная с постоянным самосовершенствованием человека в одном или нескольких видах спорта.

Особенности спортивной карьеры:

- начинается намного раньше, чем другая профессиональная карьера;
- гендерные различия в сроках кульминации и завершения спортивной карьеры;
- является энергоемким видом деятельности;
- жесткие условия конкуренции;
- не являться профессиональной по отношению к постоянному заработку,
- неясность момента ухода;



Кризисы спортивной карьеры

– это предсказуемые переходные фазы от одного этапа к другому, связанные с возникновением новых противоречий, преодоление которых имеет решающее значение для успешного продолжения спортивной карьеры в целом.

7 кризисов спортивной карьеры:

1 - кризис начала спортивной специализации;

2 - кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта;

3 - кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений;

4 -кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт;

5 - кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт;

6 - кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры;

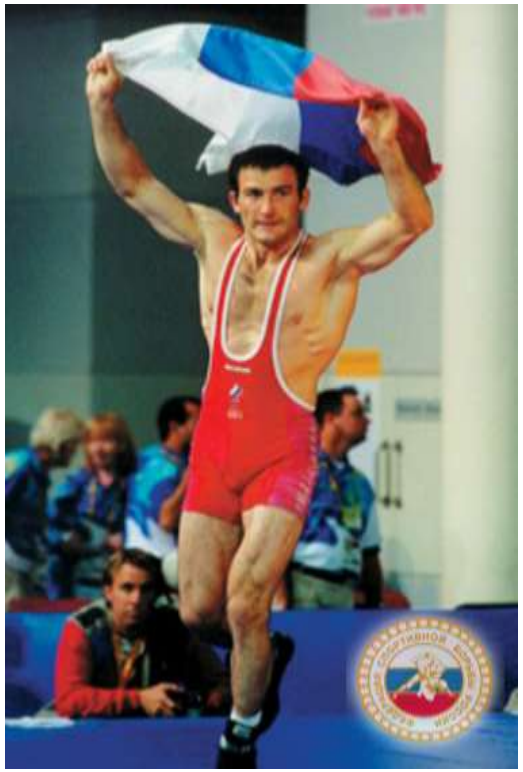
7 - кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере.

Схема разбора кризиса:

- источники кризиса (проблемы, противоречия);
- симптомы (особенности субъективного отражения противоречий, которые проявляются в поведении спортсмена);
- возможные обстоятельства, усугубляющие/облегчающие протекание кризиса;
- влияние кризиса на успешность деятельности спортсмена;
- особенности психологической помощи спортсмену.

Основные виды психологической помощи:

- обучение – помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;
- воспитание – помощь спортсмену в формировании личности;
- психодиагностика – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки;
- психопрофилактика – помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений;
- психокоррекция – помощь в исправлении, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;
- психологическое просвещение – помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями;
- психологическое консультирование – помощь спортсмену в анализе решения;
- психологические тренинги – специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр.



Благодарю за внимание!