



ДОБРЫЙ ЛЁД

**Программа развития детского
хоккея**

**Благотворительного фонда
Елены и Геннадия Тимченко**

**ФОНД
ТИМЧЕНКО**

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНЫ И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

www.dobroled.ru

Психологические подходы в сопровождении детско-юношеского спорта

РОДЫГИНА ЮЛИЯ КИМОВНА
Д.М.Н., ДОЦЕНТ, РУКОВОДИТЕЛЬ
НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ФОНД
ТИМЧЕНКО

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНЫ И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**
www.dobroled.ru

Необходимость сотрудничества с родителями юных спортсменов

- снижение возраста начала занятий - ранняя спортивная специализация в хоккее
- чем младше юные спортсмены, тем большую роль в процессе адаптации к требованиям спортивной деятельности играют их родители
- конкуренция не только между детьми, но и между их родителями, особенно в популярных видах спорта, стремление «остаться любой ценой, на любых условиях» создают все условия для реализации форсированной подготовки, что может стать источником дисгармонии и невротического развития юных спортсменов.

ФОНД
ТИМЧЕНКО

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНЬ И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

www.dobroled.ru

**Что делать с неудачами ребенка в спорте?
или Почему ребенок играет лучше на тренировках?**

ПРИЗНАКИ

- ребенок расстраивается и злится на собственные неудачи
- ребенок лучше играет на тренировках, а на соревнованиях – его словно подменили
- ребенок говорит: «Я больше не могу играть!»,
- ребенок злится, когда родители пытаются что-то сказать и посоветовать

ФОНД
ТИМЧЕНКО

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНА И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

www.dobroled.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ: «Острый недостаток позитивной обратной связи»

ЧТО ДЕЛАТЬ?

включить механизм физиологической «системы вознаграждения»

если этого нет, то:

-не выделяются гормоны подкрепляющие и стимулирующие дальнейшую активность

-отказывается ходить на тренировки под разными предложениями

**ФОНД
ТИМЧЕНКО**

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНА И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО

**тятся гормоны связанные с
ыми эмоциями**



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

www.dobroled.ru

Тренер и Родители

1. ДЕРЖАТЬ БАЛАНС ПОЗИТИВНОЙ И НЕГАТИВНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ:

«правило 2+ 2-» - это сразу прибавляет воодушевление – появляются силы;

2. ИНТЕРИОРИЗИРОВАТЬ, Т.Е. сформировать у ребенка умение ЗАМЕЧАТЬ собственные достижения и просто правильно выполненные действия - тогда в дальнейшем можно ожидать надежности и стабильности в соревнованиях;

3. ПОЗИТИВНАЯ САМООЦЕНКА– это фундамент психических состояний уверенности и боевой готовности юного

ФОНД
ТИМЧЕНКО

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНЫ И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

www.dobroled.ru

Тренировка «Психологических мышц»

Умение фокусировать внимание на том, что сделано верно

Сделано
хорошо

Ошибки

ФОНД
ТИМЧЕНКО

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНЫ И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

www.dobroled.ru

Мотивация

- Что делать если ребенок раньше с радостью ходил на занятия, а сейчас наотрез отказывается?
- Ребенок стал нервным, плохо спит и есть, не хочет тренироваться?



Истоки проблемы и пути решения:

- Нет удовольствия от процесса
- Ориентация на победу любой ценой
- Нет контакта с ребенком

Рекомендации:

- Ставить мини-цели
- Больше поощрения
- Нужно чтобы в команде дружили



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

www.dobroled.ru



Предстартовые состояния

- «боевая готовность»
- «предстартовая лихорадка»
- «предстартовая апатия»

Истоки проблемы и пути решения:

- индивидуально-психологические характеристики
- требуются навыки психорегуляции
- *А Вы волнуетесь?*

ФОНД
ТИМЧЕНКО

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНА И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**
www.dobroled.ru

ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЕТЕЙ С РИСКОМ ПОВЫШЕННОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ТРЕВОГИ

- склонность к повышенной личностной тревожности;
- низкий уровень самооценки;
- низкий уровень ожидания своих результатов относительно ожиданий команды;
- частые переживания по поводу неудачи;
- частые переживания относительно ожидания взрослых и социальной оценки со стороны других;
- более низкий уровень воспринимаемого удовольствия от занятий;
- меньшая степень удовлетворенности собственным выступлением независимо от результата (победа или поражение).



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

www.dobroled.ru

Навыки психорегуляции для юного спортсмена

Основной целью психорегуляции является формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию юным спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках.

- *Ментальный тренинг*
- *Деактуализация соперника*
- *Визуализация*
- *Дыхательные техники*
- *Идеомоторная тренировка*



Конфликтные взаимоотношения

- Что происходит, если в команде на тренировках происходят драки?
- Между родителями нашей команды конфликтные взаимоотношения, есть такие которые постоянно раздувают скандалы. Можно ли этого избежать?
- Наш ребенок стремится быть лучшим, при этом в команде есть такие же ребята. Обстановка часто накаляется. Как нам на это реагировать?

Пути решения

Конфликты в жизни человека - неизбежны

- Не стоит сразу вмешиваться – дети должны приобрести опыт
- Детские конфликты легче предупредить чем разрешить
- Дети менее агрессивны у родителей которые оказывают им эмоциональную поддержку и умеют их выслушать
- Поведение родителей – это модель для поведения детей
- Обязательное обсуждение и общение



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

www.dobroled.ru

Три основных типа отношения родителей к занятиям ребенка спортом, которые являются источником **стресса**:

Компенсирующее — недооценка права ребенка приобретать опыт собственных успехов и неудач;

Негативное – для него характерна недооценка роли занятий спортом для общего развития детей;

Безразличное - недооценка роли социальной/эмоциональной поддержки.

ФОНД
ТИМЧЕНКО

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНЫ И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

www.dobroled.ru

Общие рекомендации по психологическому сопровождению в детско-юношеском спорте

1. Главный приоритет - улучшение самочувствия детей
2. Дети в спорте – это дети, а не «мини – взрослые»
3. Главная мотивация в детском спорте – это мотивация повышения мастерства, самосовершенствование.
4. В детском возрасте важно подчеркивать удовольствие от спорта
5. У юного хоккеиста важно развивать как сотрудничество (хоккей – командная игра), так и автономность (свое мнение, необходимость взять ответственность на себя)
6. Родители! Поддерживайте авторитет тренера!

ФОНД
ТИМЧЕНКО

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНЫ И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО



**ДОБРЫЙ
ЛЁД**

www.dobroled.ru

Рекомендации родителям юных спортсменов

- 1) общая установка (позиция) — спортсмен имеет право приобретать собственный опыт успеха и неудач, задача тренера и родителей — **создать условия для реализации возможностей ребенка в спорте;**
- 2) спортсмену важна поддержка независимо от результата его выступления или тренировки;
- 3) общие требования к спортсмену (в одном ключе с тренером);
- 4) налаживание «обратной» связи, диалога (информирование тренера об особенностях спортсмена, его состоянии здоровья; информирование родителей об особенностях вида спорта, успехах спортсмена, его перспективах в данном виде спорта, о задачах на учебный год, требованиях отбора, нагрузке и т.д.);
- 5) недопустимость сравнения результатов ребенка с собственными результатами родителей и др. спортсменов;
- 6) желаемое поведение родителей на соревнованиях (поддержка, невмешательство в действия тренера) и др.

Диагностика предстартового состояния спортсмена

1. Метод наблюдения за внешними проявлениями спортсмена

2. Метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрия)

Этот метод позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Увеличение показателя сравнения с фоновым перед стартом на 2-4 кг от фонового рассматривается как показатель состояния «боевой готовности», снижение на 3-4 кг свидетельствует об апатии.

3. Метод измерения коротких интервалов времени. Испытуемому даётся задание запустить обычный секундомер и, не глядя остановить, после того как, по его мнению, прошло 10 секунд

Укорочение обычной оценки отрезка времени в пределах 0,5-1,5 секунд характеризует оптимальное нервно-психическое напряжение, соответствующее состоянию боевой готовности

Укорочение более 1,5 секунд свидетельствует о предстартовой лихорадке.

Переоценка 10 секундного интервала на 1,5-2 секунды и более свидетельствует об апатии

4. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Необходимо в течение нескольких соревнований выявить Ч.С.С., сравнивая её с результатами выступления участника на соревновании с его внешними проявлениями, с его отчётом о предстартовом состоянии, его ощущениями.

Таким путём определяется зона оптимальной частоты сердечных сокращений, соответствующая состоянию боевой готовности.

Методы оценки перед и во время тренировки

Для оценки **осознаваемых** компонентов состояния предлагается (Ю.Я. Киселев) интервальная шкала «градусник»

0 / _____ 10/

Инструкция: «оцени собственное по 10 балльной шкале физическое самочувствие, настроение, желание тренироваться (выполнить упражнение)»

7-балльная шкала оценок успешности спортсмена

7. **Высокие навыки игры. Максимально мобилизуется в критических ситуациях. Один из лучших игроков команды.**
 6. **Хорошие навыки игры. Достаточно хорошо работает в критических ситуациях. Перспективный игрок.**
5. **Хорошие навыки игры. Хорошо выполняет обязанности в обычных условиях. Не всегда мобилизуется в критической и соревновательной деятельности. Средний среди игроков команды.**
4. **Средние навыки игры. В обычных условиях работает хорошо, усложнение обстановки снижает его работоспособность заметнее, чем у других. Средний среди игроков команды.**
3. **Средние навыки игры. Способность работать в критических и соревновательных условиях, дается с трудом. Требуется больше внимания, чем большинству игроков команды.**
2. **Навыки по игре ниже средних. Возможны психологические срывы при работе в критических условиях. Требуется больше внимания, чем большинству игроков команды.**
1. **Плохие навыки игры. Допускает много ошибок при работе в критических и напряженных условиях. Было бы лучше, если бы он (она), избрал другой вид спорта.**

Психодиагностика межличностных отношений

1. Социометрия
2. Изучение социально-психологического климата команды
3. Психодиагностика сплоченности хоккейной команды (методика Сишора)

Социометрия хоккейной команды

Ф.И.О.	С кем бы ты хотел больше всего тренироваться? Деловой лидер	С кем бы ты хотел пойти в кино, погулять? Эмоциональный лидер	Кто по твоему мнению самый лучший игрок Вашей команды? Лидер-эксперт
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7...			

Социально-психологический климат хоккейной команды

1. Дружелюбие	1 2 3 4 5 6 7 8	Враждебность
2. Согласие	1 2 3 4 5 6 7 8	Несогласие
3. Удовлетворенность	1 2 3 4 5 6 7 8	Неудовлетворенность
4. Увлеченность	1 2 3 4 5 6 7 8	Равнодушие
5. Продуктивность	1 2 3 4 5 6 7 8	Непродуктивность
6. Теплота	1 2 3 4 5 6 7 8	Холодность
7. Сотрудничество	1 2 3 4 5 6 7 8	Отсутствие сотрудничества
8. Взаимная поддержка	1 2 3 4 5 6 7 8	Недоброжелательность
9. Занимательность	1 2 3 4 5 6 7 8	Скука
10. Успешность	1 2 3 4 5 6 7 8	Неуспешность

Методы психологического мониторинга юных спортсменов

В учебно-тренировочной деятельности предметом психодиагностики являются:

Свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность;

Психические процессы: ощущения (мышечно-двигательные, вестибулярные, зрительные); память (двигательная, оперативная); реакция (простая, сложная, на движущийся объект, антиципация); свойства внимания (объем, переключение, распределение, концентрация, устойчивость); мышление.

Темперамент, свойства темперамента.

Характер, типы характеров.

Способности: координационные, психомоторные, скоростно-силовые, способность к саморегуляции.

Способности: координационные, психомоторные, скоростно-силовые, способность к саморегуляции.

Психические состояния в тренировочном процессе, перед соревнованием, на соревновании, после соревнования.

Психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности.

Спортивная мотивация.

Спортивная мотивация.

Межличностные взаимоотношения.

В соревновательной деятельности предметом психодиагностики

ШКОЛА СКА-СТРЕЛЬНА



WWW.SKASTRELNA.RU





**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

www.dobroled.ru

Спасибо за внимание

**Благотворительный фонд
Елены и Геннадия Тимченко**

Россия, 125284,
Москва, ул. Беговая, дом 3, стр. 1,
бизнес-центр «Нордстар», 40 этаж

Телефон: +7 (495) 660 56 40

Факс: +7 (495) 660 56 41

Email: ibaradachev@timchenkofoundation.org

**Спортивная некоммерческая ассоциация
«Академия спортивных исследований
по хоккею с шайбой»**

Россия, 198515, Санкт-Петербург,
п. Стрельна, ул. Фронтальная, дом 3, литер АБ

Тел./факс: +7 (812) 329 01 69, доб. 123

Email: elena.khomko@sportiss.ru

**ФОНД
ТИМЧЕНКО**

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНА И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО