

# ПРО СПОРТ+

Метафорические ассоциативные карты

Левинзон Ю.Н., Максимова В.В.

## Введение

Психология в сфере спорта – это развивающаяся область науки, включающая в себя социальную психологию, возрастную психологию, конфликтологию и другие направления. Она призвана изучать существующие и разрабатываемые диагностические, профилактические, терапевтические и коррекционные методы, а также решать практические задачи в психологии спортивной деятельности, такие как работа с мотивацией, командообразование, поиск оптимального боевого состояния (ОБС), экологичное проживание побед и поражений, профилактика спортивной травмы и восстановление после нее, а также другие индивидуальные (личностные) и командные задачи.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – один из инструментов, широко используемый в различных направлениях практической психологии. Метафорические карты применяются в работе со взрослыми и детьми, в индивидуальной и групповой форме, для диагностики и коррекции.

Цель создания данного набора – расширить возможности использования МАК в сфере спорта.

## Характеристика набора ПРО СПОРТ+

В наборе 95 карт с **изображениями** и 121 вспомогательная карта (5 колод разных цветов), на которых указаны **техники** работы, **высказывания** выдающихся и успешных людей, **направляющие вопросы, незавершённые предложения**, а также **эмоции**,

**чувства и состояния.** Ниже Вам будет представлено описание 95 карт с изображениями. Указанное значение является лишь одним из возможных интерпретаций и дано для удобства при работе с предложенными техниками. Специалист имеет возможность использовать данный набор по своему усмотрению для решения поставленной профессиональной задачи. В зависимости от возраста аудитории (клиента/пациента), специалист может исключать неподходящие для конкретного случая карты.

## **Уникальность колоды**

- **Каждое изображение создано вручную** художниками в возрасте от 10 до 21 года. При выполнении карт художники получали словесное техническое задание, имея возможность наполнить его своим видением.
- **Колода прошла апробацию** со спортсменами от 8 до 21 года, с тренерами разных видов спорта (футбол, тхэквондо, настольный теннис, греко-римская борьба, фехтование, академическая гребля, волейбол, плавание и др.), а также с родителями спортсменов.
- **Самостоятельность.** При работе с данной колодой нет необходимости использовать другие МАК, так как набор включает в себя 5 малых колод.

## **Малая колода «Желаемые эмоции и состояния»**

(карты с номерами 1 - 16 в Звезде)



Часто спортсмен обращается к психологу со следующим запросом: «На тренировке все получается, а на соревнованиях нет». Чтобы привести себя в желаемое состояние, необходимо осознать, из чего оно состоит. Задача спортивного психолога помочь спортсмену достичь такого эмоционального состояния,

при котором он сможет продемонстрировать максимум своих физических, тактических и технических возможностей.

### **Малая колода «Страхи»**

(карты с номерами 17 - 28 в Ромбе)



Карты данной колоды отражают возможные страхи спортсмена, мешающие в достижении поставленной цели. Предложенные карты могут помочь конкретизировать страх, осознать и принять его, способствовать дальнейшей работе для его преодоления.

### **Малая колода «Нежелательные эмоции и состояния»**

(карты с номерами 29 - 66 в Треугольнике)



Далеко не всегда, почувствовав дискомфорт или более сильные эмоции, спортсмен сразу может объяснить причину их возникновения. Карты данной колоды помогут спортсмену под руководством специалиста разобраться в своём нежелательном состоянии, определить его причины для последующей коррекции.

## Малая колода «Ресурсы»

(карты с номерами 67 – 84 в Квадрате)



Карты данной колоды призваны помочь найти спортсмену точки опоры для выхода из сложной ситуации, выбрать ресурсы для достижения поставленной цели. Осознать, какие из имеющихся ресурсов он может использовать, а какие в дефиците.

Возможно, о каких-то ресурсах спортсменов не задумывался и не использовал их, и тогда одна из карт натолкнёт его на мысль о «запасном» ресурсе, к которому он давно не обращался.

## Малая колода - бонус «Ваш выбор»

(Карты с номерами 85 - 95 в Круге)



Карты данной колоды предназначены для вольной интерпретации пользователя (психолог, тренер, родитель, спортсмен) и могут применяться самостоятельно или войти в состав одной из малых колод.

## Заключение

Представленные карты могут использоваться как в групповой, так и в индивидуальной работе. Набор МАК «ПРО СПОРТ+» служит прекрасным диагностическим, психообразовательным, терапевтическим и коррекционным инструментом.

Соответственно, может быть применён на разных этапах психологической подготовки спортсмена.

Вы можете обратиться к авторам с запросом о консультации для углублённой работы с набором МАК «ПРО СПОРТ+». Будем рады вашим отзывам и предложениям, которые вы можете отправить нам на почту: [macprosport@gmail.com](mailto:macprosport@gmail.com)

## О создателях

**Левинзон Юлия Николаевна** – психолог-консультант, член Ассоциации спортивных психологов, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. Психолог ГБПОУ "Казанское училище олимпийского резерва" (2020-2022 гг.), психолог Федерации Тенниса Республики Татарстан "Академия тенниса" г. Казань (с 2020 г.), клинический психолог ГАУЗ "Госпиталь для ветеранов войн" г. Казань (2019-2022 гг.), ГБУ ДО Московская волейбольная академия (с 2023 г.)

**Максимова Вера Владиславовна** – психолог в сфере спорта, клинический психолог, психолог-консультант, член Ассоциации спортивных психологов, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. Психолог Академии Футбольного клуба "Рубин" г. Казань (2013-2023 гг.), ассистент кафедры педагогической психологии ГБОУ ВО Казанский (Приволжский) федеральный университет (2022-2023 гг.), приглашенный спикер Академии РФС (с 2023 г.)

### **Художники:**

- Баталова Ольга Витальевна, 13 лет, МБУДО «Детская художественная школа № 2», г. Казань.
- Ефимова Дарья Денисовна, 14 лет, г. Сочи.
- Ильхамова Аида Иршатовна, 21 год, студия «Мастер-класс маслом», г. Казань.
- Козырева Камилла Юрьевна, 13 лет, студия «Мастер-класс маслом», г. Казань.
- Котенкова Анастасия Витальевна, 14 лет, г. Казань.
- Сагдеева Ясмина Рустемовна, 16 лет, г. Казань, Казанское художественное училище им. Фешина.

**Редактор текстовых карт:** Гринберг Софья Ефимовна

**Верстка и дизайн:** Юскевич Леонид Дмитриевич

\*формат для предварительного ознакомления.