

## РАЗДЕЛ 1.

### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ПО АКТУАЛЬНЫМ ПРОБЛЕМАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

#### *Вопросы тренеров:*

- 1 Чем может помочь спортивный психолог в подготовке спортсменов?*
- 2 Может ли тренер заменить психолога?*
- 3 Почему сотрудничество тренера и психолога бывает неэффективным?*
- 4 Как сформировать психологию победителя?*
- 5 Могут ли слова тренера оказывать негативное воздействие на спортсмена перед стартом?*
- 6 Как помочь спортсменам перебороть боязнь к тренировкам после травм?*
- 7 Какие методы психологического воздействия можно использовать для улучшения соревновательных результатов?*
- 8 Как перенести тренировочное «оптимальное боевое состояние» спортсмена на соревнования?*
- 9 Как научить спортсмена избегать «перегорания» перед стартом?*
- 10 Как помочь спортсмену справиться с предстартовой апатией?*
- 11 Что делать тренеру для снижения психического перенапряжения при подготовке к соревнованиям?*
- 12 Как настроить спортсмена на следующее выступление после поражения?*
- 13 Как психологически подготовить спортсмена к смене часовых поясов?*
- 14 Какие методы можно применять для преодоления заскока?*
- 15 Какие практические приемы можно использовать при наличии у спортсмена страха перед соревнованиями?*

- 16 *Чем отличается страх от тревожности?*
- 17 *Как страх и тревога отражается на успешности спортивной деятельности?*
- 18 *Что нужно делать, чтобы уменьшить предстартовую тревожность спортсмена?*
- 19 *Как заинтересовать родителя, чтобы он привел ребенка в спортивную секцию?*
- 20 *Что делать, если спортсмен стал пропускать тренировки?*
- 21 *Как найти подход к «хулиганам» на тренировке?*
- 22 *Какие методы, способы и приемы можно использовать в работе с детьми (до 12 лет), кроме наказания?*
- 23 *Как мотивировать детей для целенаправленных занятий спортом?*
- 24 *Как сформировать нравственное (этичное) поведение у спортсмена?*
- 25 *Как развить внимание у спортсменов?*
- 26 *Как улучшить результативность деятельности тренеру, работающему с юношеской футбольной командой?*
- 27 *Нужно ли в спортивной команде уделять внимание формированию лидерства?*
- 28 *Как сплотить спортивный коллектив?*
- 29 *Что делать тренеру для профилактики и разрешения конфликтов в спортивной команде?*
- 30 *В чем заключается работа психолога с тренером?*
- 31 *Что делать тренеру для профилактики эмоционального выгорания?*
- 32 *Как при совершенствовании своего профессионального мастерства тренер может учитывать свойства нервной системы?*
- 33 *Что такое секундирование тренера на соревнованиях и в чем его польза?*

## **Вопросы родителей:**

- 1 *Что делает психолог в спорте?*
- 2 *Чем работа спортивного психолога отличается от «школьного психолога», клинического психолога или психиатра?*
- 3 *Насколько важно заниматься психологической подготовкой с детьми-спортсменами?*
- 4 *В каком возрасте спортсмену особенно необходимо взаимодействие с психологом?*
- 5 *Чем могут помочь родители тренеру в подготовке спортсменов?*
- 6 *Помогает ли детям присутствие родителей на тренировке?*
- 7 *Как привить ребенку любовь к спорту и выбрать подходящую секцию для него?*
- 8 *Как определить вид спорта, который, и физически, и психологически подойдет ребенку?*
- 9 *Какие факторы следует учитывать при выборе вида спорта для ребенка?*
- 10 *Какие особенности типа темперамента следует учитывать при выборе вида спорта для ребенка?*
- 11 *Как сформировать интерес к занятиям спортом у детей 8-10 лет?*
- 12 *Какие виды спорта можно выбрать для ребенка дошкольного возраста и в чем их польза и есть ли какие-нибудь ограничения?*
- 13 *Какие существуют преимущества и недостатки таких видов спорта как плавание, бег, велоспорт, занятия боевыми единоборствами и в тренажерном зале?*
- 14 *Что нужно делать, чтобы мой ребенок стал выдающимся спортсменом?*
- 15 *В чем суть «психологии победителя»?*
- 16 *Как совместить учебную деятельность в школе и тренировки, чтобы ребенок преуспел как в учебе, так и в спорте?*

17 Как можно помочь адаптироваться ребенку школьнику к регулярному посещению тренировок?

18 Влияют ли отношения между парнем и девушкой на занятия спортом?

19 Как помочь ребенку пережить поражение в спорте?

20 Как научить ребенка не бояться неудач в спорте?

21 Как часто может меняться настроение ребенка до тренировки, во время и после?

22 Может ли спорт помочь выйти из депрессивного состояния?

23 Как помочь ребенку преодолеть последствия травмы?

24 В чем заключаются особенности проявления страха в спорте?

25 Как помочь ребенку справиться с соревновательной тревожностью?

26 Как помочь ребенку преодолеть свой страх, если он упал с велосипеда и теперь боится на нём кататься или травмировался, катаясь на коньках, в результате больше на лёд даже не ступает?

27 Что делать, если мой ребенок боится тренера?

28 Что делать, если ребенок 11 лет после проигрыша в тайландском боксе может плюнуть в соперника или начать плакать, кричать – если у него что-то не получается?

29 Мой ребенок занимался гимнастикой, но ему пришлось прервать занятий гимнастикой (в связи с лечением сколиоз). После долгого перерыва ребенок отказывается посещать секцию из-за боязни отстать от группы? Как убедить ребенка продолжить спортивные тренировки?

30 Как настроить ребенка на тренировочный процесс и участие в соревнованиях после того, как он не смог поступить в УОР?

31 Как помочь ребенку почувствовать себя более уверенно в новом спортивном коллективе, чтобы он не ощущал себя лишним?

32 Как сформировать у ребенка стойкость как черту характера?

33 Как обеспечить психическое здоровье юных спортсменов?

## **Вопросы спортсменов:**

- 1 *Какие психологические навыки можно приобрести благодаря работе со спортивным психологом?*
- 2 *Какие можно использовать психологические приемы, чтобы настроиться на соревнования и победу в них, так как несмотря на длительный стаж занятий, я продолжаю волноваться?*
- 3 *Как мне справиться со всплесками негативной энергии, в том числе и по отношению к близким людям, которые возникают после соревнований?*
- 4 *Что такое «мандраж», как он проявляется у спортсменов?*
- 5 *Какие существуют способы преодоления «мандража» до и во время соревнований.*
- 6 *Нужна ли психологическая подготовка спортсмену для достижения высших целей?*
- 7 *Почему тренеры говорят о необходимости работы со спортивным психологом, но практически не привлекают их в свои команды?*
- 8 *С какого возраста спортсмену целесообразно начинать работу психологом?*
- 9 *Может ли спорт мне помочь справиться с агрессией?*
- 10 *Что такое имаготренинг и как он может быть полезен для достижения результата?*
- 11 *Как избавиться от навязчивых мыслей, возникающих перед соревнованиями?*
- 12 *Что такое психологический ритуал спортсмена?*
- 13 *Как формировать ритуал соревновательного поведения?*
- 14 *Когда и как следует изменять ритуал спортсмена?*
- 15 *Какие практические приемы можно использовать спортсмену для оптимизации тревожности и преодолению перед соревнованиями?*
- 16 *Как научиться преодолевать свой страх перед соревнованиями?*
- 17 *Переживают ли страхи опытные спортсмены и какие из них наиболее типичны?*

18 *Какие существуют методы самоконтроля за психическим состоянием?*

19 *Нужно ли спортсмену вести дневник самоконтроля за психическим состоянием и какие показатели наиболее важны?*

20 *Возможна ли дружба в спорте?*

21 *Как научиться отстраняться от проблем?*

22 *Как преодолеть нервное напряжение (стресс) перед игрой?*

23 *Как развить лидерские качества?*

24 *Какое поведение в конфликте считается самым целесообразным?*

25 *Какие можно использовать методы и приемы для того, чтобы снять напряжение, возникающее в конфликтной ситуации?*

26 *Мне очень сложно общаться с тренером, из-за его возраста, ему 80 лет.*

27 *Что делать если тренер требует высокого результата, а сам уделяет мне мало внимания, слабо тренирует?*

28 *Я была в сборной СССР, у нас был только массажист и тренер, психологов не было, но это было в 80-ые годы. Востребованы ли спортивные психологи сегодня?*

29 *Как научиться стабильно выступать на соревнованиях, так как я выступаю или очень хорошо, или очень плохо?*

30 *Какие психологические методы можно использовать для улучшения соревновательных результатов?*

31 *Что такое безнравственное (неэтичное) поведение спортсмена?*

32 *Как подготовиться психологически к соревнованию в единоборствах?*

33 *Как подготовиться к бою с сильнейшим соперником?*