



В холодное зимнее утро я просыпаюсь, завтракаю и собираюсь на работу. Подъезжаю на своём «Мерседесе» к офису. Поднимаюсь к себе в кабинет, на табличке Ильина В.А спортивный психолог 1 категории. До 9 утра остаётся всего пару минут, но я успеваю выпить чашечку бодрящего кофе. И вот уже стучится первый клиент.

Заходит парень с проблемой спортивное «перегорание». Перетренированность, переутомление, перегорание, как правило, ассоциируется со снижением спортивных результатов и психологическим перенапряжением. Молодой человек рассказывал, что у него перестали расти результаты, не получается выйти на новый уровень уже какой год, всё стоит на одном месте. Я начинаю разговаривать с ним.

- Нужно определить краткосрочные соревновательные и тренировочные цели. Достижение краткосрочной цели – успех, который повышает степень самовосприятия. К концу сезона очень важно включать цели, доставляющие удовольствие. Например, когда команда хорошо выполнила тренировочный план, тренер может дать задание, которое будет в удовольствие спортсменам. Это позволит снизить монотонность и однообразие тренировочного занятия.
- Общение. Я рекомендую больше общаться, делиться своими мыслями, чувствами, искать социальную поддержку среди тренеров, коллег, спортсменов, судей.
- Брать «тайм-аут». Очень важно брать отдых, чтобы не произошло переутомление.
- Контролировать последовательность эмоций. Необходимо контролировать предсоревновательное чувство тревожности и напряжения.
- Чрезмерное давление на спортсмена и высокие физические нагрузки, однообразие и физическое изнеможение – причины возникновения «выгорания».

Далее заходит девушка после соревновательной травмы. Её мучает страх, что не получится выйти на свои результаты, так же успешно участвовать в соревнованиях. Я успокаиваю, начинаю говорить. Травма – это всегда остановка, это время сомнений, страхов, переоценки реальности. Однако именно в этот период может быть выработана новая стратегия подготовки и поведения

спортсмена на соревнованиях. Вынужденная пауза может как стать толчком к переходу на следующий этап в развитии спортивного мастерства, так и свести на нет усилия и достижения прошлых лет. Как говорится: «То, что не убивает, делает нас сильнее». Травма – это опыт, очень важный опыт преодоления боли, страхов, сомнений. Я советую использовать это время для размышлений о том, что следует изменить в её жизни, что привело к травме и тем самым предохранить себя от подобных неприятностей. Ведь травма не трагедия, а повод подумать!