**ТЕМА 6. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБ В СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

В последние десятилетия значительно повысился уровень подготовленности спортсменов. Очевидным является рост технического и тактического мастерства. Однако возрастающие требования современного спорта предполагают высокий уровень развитости не только технико-тактических действий, общей и специальной физической готовности, но и психической готовности к соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность спортсмена характеризуется высокой степенью непредсказуемости, постоянным действием интенсивных стрессогенных соревновательных факторов, включением резервных возможностей психики. Не вызывает сомнения тот факт, что успешность преодоления экстремальных ситуаций, находится в зависимости от опыта участия спортсмена в соревнованиях. Следует отметить, что большинство спортсменов интуитивно и на протяжении многих лет приходят к выработке механизмов регуляции собственных эмоциональных состояний в экстремальных условиях соревнования. Однако интуитивный длительный поиск механизмов саморегуляции не может удовлетворять современным требованиям подготовки спортсменов. Итак, в связи со сложным спектром задач, решаемых спортсменами в соревновательной деятельности, возникает проблема ее психологического сопровождения.

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. Оно дополняет учебно-тренировочную и соревновательную деятельность и способствует развитию не только мастерства и физических качеств спортсмена, но и формированию деятельностно-обусловленных субъектных свойств личности.

Существующие сегодня в практике виды психологической помощи, психологической поддержки, психологического сопровождения спортсменов чрезвычайно разнообразны. Они различаются специалистами по характеру решаемых задач. Эти различия формируют ту или иную модель психологической помощи. Каждая из таких моделей опирается на собственную теоретическую базу и предопределяет используемые методы работы.

Для конкретизации представления понятий **«психологическая помощь», «психологическая поддержка», «психологическое сопровождение»** необходимо уточнить специфические особенности принятых в современной психологической и педагогической литературе терминов.

И.И.Мамайчук рассматривает **психологическую помощь** двупланово: в широком и узком смысле этого понятия. В **широком смысле** психологическая помощь является системой психологических воздействий, нацеленных на исправление имеющихся у детей недостатков в развитии психических функций и личностных свойств. В **узком смысле** психологическая помощь — это один из способов психологического воздействия, направленный на гармонизацию развития личности ребенка, его социальной активности, адаптации, формирование адекватных межличностных отношений. Сложность и своеобразие психики ребенка с проблемами в развитии требует тщательного методологического подхода к процессу психологической помощи.

Важным звеном психологической помощи спортсменам является **психологическая поддержка.** Теоретические предпосылки для построения модели психологической поддержки были созданы в гуманистической психологии: А. Адлером, Г. Олпортом, Л. Маслоу, К. Роджерсом, Р. Мэй В, Шуте, В. Франклом, Э. Фроммом и др. трактуют человека как активного, творящего, свободного и отвечающего за свои действия субъекта.

По своей сущности **психологическая поддержка** - это процесс межличностного взаимодействия, помогающие и направленные на помощь субъекту в становлении и развитии личности, в ходе которого у него возникает положительно окрашенное чувство уверенности в себе, в своих возможностях. Процесс психологической поддержки результирует себя актами саморазвития (А.Г. Асмолов, С.А. Беличева, Б.С. Братусь, Д.В. Василенко, И.Д. Котова, И.Е. Лилиенталь, И.И. Мамайчук, Н.Н. Мизина, Е.Н. Шиянов и др.).

**Психологическое сопровождение** является более широким понятием, чем психологическая подготовка. Психологическое сопровождение в спорте означает содействие в достижении максимальных для данного спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах спортивной карьеры.

Психологическое сопровождение в спорте - это комплексная деятельность, включающая в себя следующие компоненты: психологическую подготовку, психологическую готовность и подготовленность.

М.Р. Битянова рассматривает психологическое сопровождение более углубленно в педагогической деятельности и считает, что сопровождение - это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития индивида. Сопровождение рассматривается ею как процесс, как целостная деятельность практического психолога, в рамках которой могут быть выделены три обязательных компонента:

* систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса индивида и динамики его психического развития
* создание социально-психологических условий для развития личности и ее успешного обучения
* создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи индивидам, имеющим проблемы в психологическом развитии и обучении

Итак, можно сказать, что **психологическое сопровождение** - это:

* во-первых, один из видов социально-психологического патронажа как целостной и комплексной системы социальной поддержки и психологической помощи, осуществляемой в рамках деятельности психологических служб;
* во-вторых, интегративная технология, сердцевина которой - создание условий для восстановления потенциала развития и саморазвития личности и в результате - эффективного выполнения отдельным человеком своих основных функций;
* в третьих, процесс особого рода бытийных отношений между сопровождающим и теми, кто нуждается в помощи.

В качестве основных характеристик психологического сопровождения выступают его:

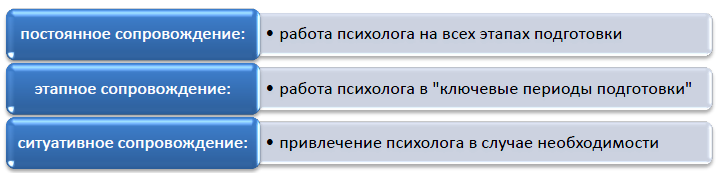
* процессуальность
* пролонгированность
* недирективность
* погруженность в реальную повседневную жизнь человека
* особые отношения между участниками этого процесса, что в психоанализе называется «положительный перенос»

**Цель психологического сопровождения** — полноценная реализация профессионально-психологического потенциала личности и удовлетворение потребностей субъекта деятельности.

**Задачи психологического сопровождения спорта,** которые предъявляет спортивная деятельность, определяются социальной и личностной значимостью для участвующих в данном процессе. Е.Н. Белоус выделяет следующие задачи обеспечения психологического сопровождения спортивной деятельности.

1. Анализ социально-психологических условий спортивной деятельности (проблемы социализации спортсмена и команды, влияние национальных особенностей и традиций на развитие спорта, межличностные отношения и психологический климат спортивных команд, профессионализм в спорте)
2. Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности (изучение механизмов формирования и динамики личности, мотивов, двигательных способностей в спорте)
3. Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств (специализированные восприятия, психологические особенности различных видов спорта и видов тренировки, методы управления психическими состояниями)
4. Обоснование факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности (динамика психических процессов в соревновательной деятельности, психическая устойчивость и надежность, психические состояния, прогнозирование успешности)
5. Определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности (психоспорттраммы и психологические типологии видов спорта, методы управления психическим состояниями в спортивной деятельности, диагностика, консультирование и психокоррекция)

Среди форм организации психологического сопровождения можно выделить три варианта:

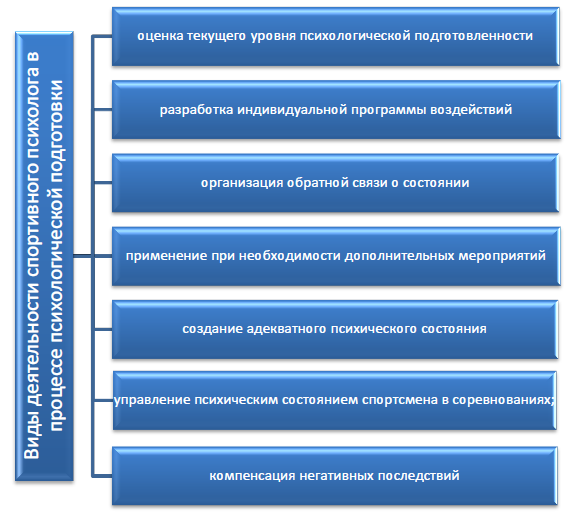


В. Г. Сивицкий также отмечает, что к преимуществам этапной формы психологического сопровождения следует отнести такие возможности:

* привлечение специалистов на местах проживания спортсменов;
* распределение работы среди группы специалистов;
* коллегиальность в решении проблемных ситуаций;
* долгосрочное планирование психологической подготовки и др.

Перечисленные возможности еще не полностью реализованы в отечественной системе психологического сопровождения.

Основными видами деятельности спортивного психолога в процессе психологической подготовки являются следующие:



Среди наиболее актуальных для спорта высших достижений **условий организации эффективного психологического сопровождения** можно выделить:

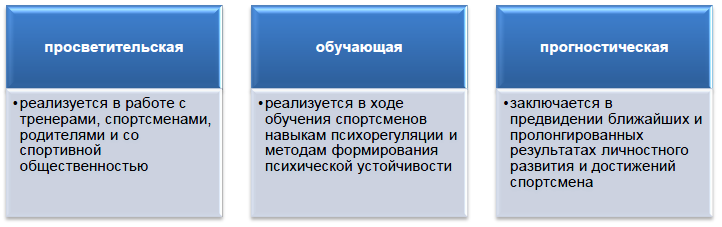
* творческое взаимодействие с тренером и психологами на всех этапах подготовки
* специализация психологов и объединение их в комплексные бригады
* долгосрочное планирование и системность психологической подготовки

Еще одним важным моментом рассмотрения проблемы психологического сопровождения является создание ее модели. Следует отметить, что таких моделей не так много.

Исследователи предлагают следующую структуру психологического сопровождения спортсменов. Опыт работы показывает, что взаимодействие психолога со спортсменами и тренером осуществляется в нескольких **аспектах:**



За профессиональной деятельностью психолога в спорте закреплены следующие **функции:**



Полноценное психологическое сопровождение спортивной деятельности возможно, если работа психолога осуществляется в следующих **направлениях:**

* на этапах многолетней подготовки;
* в течение учебного года (этап многолетней подготовки часто более одного учебного года);
* на учебно-тренировочных сборах;
* в ходе соревнований.

Каждая из описанных функций предполагает выполнение психологом определенных видов работ.

На **этапах многолетней подготовки** основными виды работ психолога являются: диагностика, моделирование психологической подготовки, контрольное тестирование и коррекционные мероприятия.

Диагностика осуществляется психологом при переходе с одного этапа на другой, диагностируется и сравнивается ряд показателей, характеризующих личностный рост и рост мастерства спортсмена. Итоги диагностики, а также цели и задачи, поставленные на следующий этап подготовки, определяют модель психологической подготовки. Формы, методы и средства психологической подготовки определяются спецификой психического и физического развития личности в конкретном возрасте, а также целями и задачами этапа многолетней подготовки. При моделировании и реализации психологической подготовки психологом осуществляются все виды работы психолога: постоянная, этапная, ситуативная (по В.Сивицкому). Осуществление контрольного тестирования позволяет определить эффективность форм, методов и средств, примененных в ходе психологической подготовки на конкретном этапе многолетней подготовки. Коррекционные мероприятия проводятся, если результаты контрольного тестирования, указывают на недостатки работы по психологической подготовке спортсмена.

В **течение учебного года** (этап многолетней подготовки часто более одного учебного года) основными видами работы психолога также являются: диагностика, моделирование психологической подготовки, контрольное тестирование и коррекционные мероприятия. Однако здесь они имеют свою специфику.

Каждый учебный год должен начинаться с диагностики. Результаты диагностики свидетельствуют о неких изменениях, которые характеризуют личностный рост и рост мастерства спортсмена в прошедшем учебном году. Итоги диагностики, а также цели и задачи, поставленные на следующий учебный год, определяют модель психологической подготовки. Моделирование психологической подготовки, ее формы, методы и средства определяются целями и задачами на учебный год. Осуществление контрольного тестирования позволяет определить эффективность форм, методов и средств, примененных в ходе психологической подготовки в течение учебного года. Коррекционные мероприятия проводятся, в случае, если результаты контрольного тестирования, указывают на необходимость повторного проведения развивающей работы со спортсменом.

На **учебно-тренировочных сборах** основными видами работы психолога остаются прежними, конечно же, с поправкой на специфику целей и задач учебно-тренировочных сборов.

В предсоревновательный период также проводится диагностика, но не столь обширная. В основном определяется уровень стрессоустойчивость и психической надежности спортсмена. Результаты диагностики позволяют, определит основные направления работы психолога в условиях учебно-тренировочных сборов. Выбор формы, методы и средства психологической подготовки определяются целями и задачами конкретных соревнований. Основной задачей психолога на данном этапе является создание оптимального состояния, необходимого для успешного выступления на соревнованиях, то, что называется осуществить психологическую настройку спортсмена. Повторная диагностика должна показать уровень психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Присутствие психолога на **соревнованиях** обусловлено его статусом в команде. Если психолог не является штатным и приглашается в команду для решения каких-либо конкретных задач, он может и не выезжать со спортсменами на соревнования. В этой ситуации основная нагрузка по психологическому сопровождению соревнований ложится на тренера или кого-либо из спортсменов. Естественно до начала соревнований психолог обучает тренера или спортсменов навыкам психорегуляции, которые помогут оказать нуждающимся спортсменам экстренную помощь. Если же в команде есть штатный психолог, то всю работу по сопровождению соревнований осуществляет он. Основными видами работ психолога на данном этапе являются регуляция психического состояния спортсмена во время соревнования (секундирование), а также, в случае необходимости, психологическая регуляция негативных последствий соревнований.

Итак, представленная структура психологического сопровождения спортсмена хоть и не является завершенной, тем не менее, осмысление значимости психологического сопровождения спортивной деятельности должно пробудить интерес спортивных специалистов к данной проблеме, что позволит путем обсуждения опыта отдельных специалистов, обобщения его сформулировать основные принципы организации системы психологического сопровождения.

Спорт высших достижений подразумевает высокоорганизованную систему психологического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности, опирающуюся на последние достижения в области мировой психологии. Организация такой системы предполагает четкое определение функциональных обязанностей, налаженную схему взаимодействия всех заинтересованных подразделений и организаций, определение четких научно-обоснованных критериев оценки деятельности психолога в спорте и т. д.

В настоящее время психологическая служба в спорте представляет собой разрозненные структурные подразделения, между которыми отсутствует налаженное взаимодействие, нет четкого определения границ профессиональной компетенции и обоснованности применения методик воздействия. Такая несогласованность взглядов не позволяет выйти на качественно новый уровень психологического обеспечения максимального спортивного результата, поскольку каждый практикующий психолог вынужден основываться на личном представлении об эффективной деятельности.

Ниже хотелось бы обратить внимание на ключевые моменты, с которыми, так или иначе, сталкивается спортивный психолог в своей профессиональной деятельности.

* 1. **Взаимодействие в системе «тренер-спортсмен-психолог»**

Эффективность психологической работы достигается при условии, когда психолог и тренер с одной стороны становятся единомышленниками, а с другой - четко различают свои функции и возможности. Работа психолога направлена на оптимизацию взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».

Работа психолога должна быть направлена на обучение спортсмена самостоятельному регулированию неблагоприятных психических состояний в тренировочной и соревновательной деятельности. Вместе с тем, тренер, и спортсмен не всегда могут объективно оценить предстартовое состояние. Однако, в настоящее время психолог вынужден в своей работе ориентироваться на субъективную оценку тренера и спортсмена, что далеко не всегда приводит к оптимальному результату. В спорте высших достижений психолог должен иметь возможность изучать поведение спортсменов на крупных международных стартах в целях оптимизации и индивидуализации процесса психологического сопровождения. Необходимо отметить в ряде случаев отсутствие у тренеров и спортсменов четкого представления о деятельности психолога, вследствие чего происходит недооценка или переоценка его возможностей.

Таким образом, существует острая необходимость в организации планомерной работы по психологическому просвещению, направленной на достижение оптимального взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-психолог».

* 1. **Оценка эффективности деятельности психолога в спорте**

На данный момент отсутствуют объективные научно-обоснованные критерии оценки деятельности спортивного психолога. Часто психолог привлекается для работы с командами, где нет высоких спортивных результатов, что может быть обусловлено и недостатками в других видах подготовки. Степень эффективности работы психолога оценивается тренером, который не имеет достаточной квалификации в области психологии. Здесь хотелось бы привести аналогию с работой тренера: из 10 спортсменов, с которыми он работает только один становиться олимпийским чемпионом, но это не является критерием неэффективной подготовки остальных, а свидетельствует об индивидуальных возможностях каждого спортсмена. Однако к психологу предъявляются требования, чтобы спортсмены в одинаковой степени овладели навыками саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний, иначе подготовка оценивается как неэффективная.

Таким образом, разработка научно-обоснованных критериев оценки деятельности психолога в спорте позволит значительно повысить качество психологического сопровождения.

* 1. **Организация работы спортивного психолога**

Существующий опыт закрепления психолога за командами может иметь место в организации психологического сопровождения, но на наш взгляд, не всегда оправдан, так как спортсмен теряет возможность выбора специалиста, что значительно снижает мотивацию к работе, а низкая мотивация к работе с психологом исключает эффективное психологическое сопровождение. Необходимо учитывать, что работа с психологом - это индивидуальный процесс. Зачастую спортсмен не хочет афишировать свое обращение к специалисту, а это, как правило, наиболее нуждающиеся в психологической помощи спортсмены.

Поэтому считаем целесообразным, пересмотреть форму работы психолога в спорте с учетом предоставления выбора спортсменам и тренерам специалиста, наиболее подходящего в каждой конкретной ситуации.

* 1. **Необходимость психологической подготовки спортивного резерва**

В настоящее время, в существующей системе мало уделяется внимания психологической подготовке резерва. По мнению специалистов, необходимо с детства учить спортсменов основным приемам формирования психической готовности к эффективной соревновательной деятельности. Основы навыков саморегуляции должны закладываться на ранних этапах соревновательного опыта. Отсутствие научно обоснованной системы психологической подготовки приводит к тому, что начинающие спортсмены закрепляют негативный опыт регуляции неблагоприятных предстартовых состояний, который в значительной мере замедляет рост спортивного мастерства. Попадая в национальную команду, психологу приходится переучивать многих спортсменов, что не всегда оправдано и возможно.

Таким образом, необходимо особое внимание уделить психологической подготовке спортивного резерва. И включить этот раздел в систему психологического сопровождения в спорте.

* 1. **Статус психолога в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов**

Одним из важных моментов в системе психологической подготовки является определение статуса психолога. В мировой практике деятельность психолога подразумевает самостоятельность в принятии решений при оказании психологической помощи, что невозможно при данной системе организации работы, т. к. психолог, в настоящий момент, зависит от понимания тренером психологической подготовки спортсмена. В спорте тренер несет ответственность за все виды подготовки, поэтому ему кроме прямых профессиональных обязанностей часто приходиться выполнять множество других функций, в том числе и обязанности психолога. С простыми психологическими задачами тренер легко справляется самостоятельно, но в спорте высших достижений, с его уникальными и нестандартными ситуациями, психологические проблемы должен решать специалист-психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптекой - пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу.

Исходя из вышесказанного, необходимо придать независимый статус психологам в спорте, что позволит повысить качество психологической подготовки, опираясь на достижения мировой науки. Также хотелось бы отметить, что сдерживающим фактором повышения качества работы психолога является низкая заработная плата и отсутствие перспектив ее повышения.

* 1. **Обучение и повышение квалификации специалистов психологов в спорте**

Обеспечить рекордные результаты невозможно без прогрессивных и современных научных разработок и технологий. Мировая психологическая наука постоянно развивается и совершенствуется, однако существующая система психологической службы не предусматривает обучение и повышение квалификации психологов, что значительно тормозит профессиональный рост специалистов.

С целью совершенствования психологической подготовки и создания надлежащих условий для оказания психологической помощи в спорте, необходима принципиально новая эффективная психологическая служба, созданием которой и занимаются сегодня спортивные психологи.

Наука побеждать в спорте, это прежде всего наука о спортивной подготовке и управлении ею. Многообразная и сложная система спортивной подготовки реализуется по своим законам, которые нуждаются в управлении, соответствующим индивидуальным особенностям спортсмена. Подготовка спортсменов и повышение их мастерства определяется многими факторами и условиями. Со спортсменами работают большое количество специалистов: тренера, врачи, массажисты. Относительно недавно одним из специалистов, работающих со спортсменами, стал психолог. К числу важнейших психологических аспектов следует отнести три группы проблем, решаемых психологами:

- проблема психодиагностических приемов отбора лиц для определения видов спорта;

- проблема методов эффективной специальной психологической подготовки спортсменов в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- проблема методов психологического обеспечения деятельности спортсмена на различных этапах соревнования.

- проблема разработки психологических основ спортивного мастерства как в целом, так и применительно к отдельным видам спорта.

Исходя из собственной практической деятельности отметим, что решение вышеперечисленных проблем сильно затрудняется из-за неготовности тренеров работать в команде с психологом, а также в негативном отношении тренеров к психологии в целом. Зачастую в спортивных школах (ДЮСШ) нет ставок психологов, что также препятствует внедрению и развитию психологии в спорте в целом.

В большинстве случаев отбор в секции происходит без учета морфологических, физиологических и психологических характеристик ребенка. Очень редко акцент делается на типологические, врожденные особенности конкретного человека.

Чаще всего к психологу спортсмены обращаются самостоятельно, а в случаи со спортсменами-подростками запрос идет от родителей.

Прежде чем перейти к описанию конкретной работы по сопровождению подростков занимающихся спортом, считаю нужным рассмотреть несколько теоретических аспектов: черты личности спортсменов; личные изменения, связанные с занятием спортом; основные проблемы, с которыми обращаются спортсмены к психологу.

В целом можно выделить некоторые черты, наиболее выраженные у спортсменов. К ним относятся:

- **агрессивность:** в видах спорта, где требуется физический контакт, контролируемая физическая агрессивность необходимое качество для победы. В литературе тема агрессивности спортсменов освещена не так хорошо. Исследования свидетельствуют о том, что спортсмены не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции, чем люди, не занимающиеся спортом.

**-тревожность:** как чрезмерный уровень тревожности, так и полное ее отсутствие мешают спортсмену показывать высокие спортивные результаты. Бут (1958) установил, что у спортсменов–школьников уровень тревоги ниже, чем у не спортсменов.

**-авторитарность:** люди с высокой потребностью подчинять себе окружающих часто стремятся к авторитарному контролю над собой. Поэтому спортсмен с авторитарными тенденциями довольно легко принимает все ограничения и указания своего тренера, касающиеся тренировок и его поведения. Будет настойчив в своих притязаниях, хвастлив, агрессивен. Спортсмен с низким авторитарными потребностями менее охотно принимает притязания от других, в том числе тренера. Покладист, иногда неуверен в себе, скромен, склонен к самообвинениям.

**-стремление к достижению:** у спортсменов разный уровень потребностей в достижении. С помощью существующих методик трудно определить степень выраженности этой черты у различных групп спортсменов. Стремление к достижению лучше выявлять при помощи беседы и наблюдением за спортсменом.

**-эмоциональная устойчивость и самоконтроль**: спортсмен сможет добиться успеха в стрессовой ситуации при правильном управлении своим эмоциональным состоянием. У спортсменов более благоприятная личностная адаптация (Сперлинг, 1942).

-**волевые качества личности:** под волевой деятельностью понимается сознательная, целеустремленная деятельность человека, связанная с преодолением препятствий и трудностей на пути на пути к цели. В волевой деятельности, важной для спортивной подготовки важны: сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, решительность, смелость, мужество/ дисциплинированность, самостоятельность.

В работе следует учитывать вид спорта, так как личностные особенности у спортсменов в индивидуальных и командных видах будут отличаться. Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта более самостоятельны, менее тревожны и обладают качествами, позволяющими успешно действовать независимо от влияния окружающей среды.

Кроме этого выделяют игровые, циклические и боевые виды спорта, что также следует принимать во внимание, так как это будет влиять на личностные особенности спортсмена.

В процессе профессионального развития в спорте происходят личностные изменения у человека. Под влиянием напряженных и интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузках, личностные особенности в возрасте 12-14 лет (при занятии спортом не менее 5 лет) практически не отличаются от показателей личностных особенностей в 19 лет. Но по мере взросления у подростков отмечается улучшение самоконтроля, повышение уровня личностной тревожности, настойчивыми, эгоцентричными.

Профессор Икэгами (1968) в своем исследовании показал, что с увеличением спортивного стажа от года до 10 лет спортсмены становились активнее, агрессивнее, беззаботнее, реже испытывали чувство собственной неполноценности. Кислер (1957) и Ричардсон (1962), исследуя ценностные ориентации студентов университета установили, что у спортсменов отношение к таким понятиям, как спортивная честь и благородство, было менее благоприятным, чем у не спортсменов.

Также под влиянием профессиональной деятельности у спортсменов наблюдаются: всестороннее физическое развитие, достигнутое на базе со­вершенствования в процессе спортивной деятельности жизненно важных физиологических функций организма; высокая степень общей работоспособности организма; выдающаяся (по сравнению с обычным средним уровнем) способность владения собственным телом, выражающаяся в совершенстве двигательных навыков, умений и сопутствующих им способностей силы, выносливости, быстроты и координированности движений; высоко развитые процесс ощущений, особенно мышечно-двигательных и зрительных, а также процессы восприятия; повышенная способность подмечать и выделять существенные для выполняемой деятельности моменты в окружающей среде и в собственных движениях и действиях; способность выполнять требуемые движения по представлению с соблюдением необходимой их точности и эффективности; разностороннее развитие процессов внимания - его объема, сосредоточения, распределения, устойчивости и длительности, и в связи с этим высокая степень наблюдательности и ориентировки в окружающей среде; наглядно действенное и оперативное [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/), непосредственно проявляющееся в выполняемой деятельности и являющееся важным фактором ее результативности; хорошо развитая зрительная и мышечно-двигательная память; разностороннее развитие эмоциональных сторон личности; положительные волевые стороны личности, способность к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели; умение быстро ориентироваться и принимать правильные решения в ситуациях, требующих немедленных активных действий;

Уровень развития указанных особенностей у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, различен. Это объясняется неодинаковостью психологической структуры разных видов спортивной деятельности.

Основные проблемы, с которыми обращаются спортсмены к психологу это:

- переживание победы в спорте (ощущение потери того процесса, который завершился, качественное изменение следующего этапа не признается, спортсмен оказывается неготовым к дальнейшему развитию);

- чрезмерное волнение в спорте (наиболее частая причина обращения. Причина, как правило, слабость навыков саморегуляции , за которой могут стоять страхи, неудовлетворение собой, негативными переживаниями);

- переживание страха в спорте (опасение случайной ошибки, страх падения, страх не выполнить упражнения, страх «не использовать момент»);

-слабое состояние готовности к соревнованию (данное состояние позволяет максимально реализовать в заданный момент времени все имеющиеся у него возможности);

- психологическая работа с расстройствами настроения (раздражение и лень);

- переживание поражения в спорте.