

Марина Китаева



КАК 100% ДОСТИГНУТЬ ЦЕЛИ?

Подсказки психолога
спортсмену и тренеру

Марина Китаева

**Как 100% достигнуть
цели? Подсказки психолога
спортсмену и тренеру**

«Издательские решения»

Китаева М.

Как 100% достигнуть цели? Подсказки психолога спортсмену
и тренеру / М. Китаева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-594089-6

Небольшая книжка поможет читателю правильно поставить цель, научит
грамотно относиться к себе и не останавливаться на пути к цели..

ISBN 978-5-00-594089-6

© Китаева М.
© Издательские решения

Содержание

Несколько слов о том, почему родилась эта книжка	6
Зачем спортсмену психолог?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Как 100% достигнуть цели? Подсказки психолога спортсмену и тренеру

Марина Китаева

© Марина Китаева, 2024

ISBN 978-5-0059-4089-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Несколько слов о том, почему родилась эта книжка

Эту книжку я написала исходя из своего личного опыта.

Мой опыт работы по специальности уже более сорока лет и я неоднократно в своей практике встречалась и продолжаю встречаться с одними и теми же запросами от потенциальных клиентов.

А поскольку последние 20 лет я в основном работаю асо спортсменами, то на запрос *«На тренировке я чуть ли не чемпион, а в момент выступления что-то происходит такое, что мешает мне показать все, на что я способен»* есть практически всегда работающий ответ.

И он касается не только отсутствия у большинства спортсменов даже начал психологической компетентности, но и того, что далеко не каждый спортсмен может четко и однозначно сформулировать цель, к которой он идет.

Из книжки вы узнаете в чем различие между целью и мечтой, между целью и хотелкой.

Также узнаете почему цель называется «хорошо сформированный результат», кто и как формирует этот результат.

Узнаете также, в чем разница в сформированном результате и призрачным желанием стать чемпионом.

И еще много е другое – интересное и полезное в плане достижения ваших личных целей не только в спорте, но и в жизни.

Эту книжку я написала используя и свой личный опыт. И именно он окончательно убедил меня в нужности такой книжки для каждого, кто хочет быть хозяином своей судьбы

Зачем спортсмену психолог?

Спортсменов готовят физически, тренируют их выносливость, развивают мастерство...

Но кто обучает спортсменов выдерживать то зашкаливающее напряжение, которое является непременным атрибутом олимпийских игр с давних времен?

Кто учит спортсменов управлять своими состояниями, создавать нужные состояния, поддерживать должный уровень мотивации?

С 2002 года я занимаюсь спортивной психологией и до сих пор так и не увидела серьезного отношения спортивных чиновников, тренеров и спортсменов к этой очень важной для тех, кто стремится к успеху, науке.

Каждый знает, что «все идет от головы», то есть именно голова – тот центральный пункт управления, от качественной работы которого зависят результаты наших усилий. И вместе с тем, никто не задается вопросом как управлять этим центром, как будто знание дается априори – до рождения. Но это далеко не так.

Если для управления автомобилем, необходима учеба, что же говорить об управлении психикой?

Сегодня передо мной сидит группа спортсменов, в данном случае вид спорта не имеет решающего значения для проведения тренинга и получения отличных результатов.

Законы психологии универсальны, ведь их носителем является человек вне зависимости от того, какой профессиональный вид деятельности он выбрал для себя.

Поэтому я и выбрала в качестве примера мой непосредственный опыт работы с конкретной группой спортсменов, чтобы на этом примере показать, как я работаю со спортсменами (неважно в групповом или индивидуальном варианте) и каких результатов можно достигнуть, работая таким образом.

Представляюсь ребятам. Немного рассказываю о себе.

Я профессиональный психолог с большим опытом работы в этой сфере – более 40 лет.

В спортивную психологию пришла в 2002 году.

Имею огромный опыт решения спортивно-психологических задач и отличные результаты этой работы, если она выполняется совместно со спортсменом, то есть спортсмен тоже работает.

Невозможно отдельно от человека «вырастить» руку или ногу – они растут как бы «сами», а на самом деле в организме происходят определенные процессы, которые приводят к увеличению массы и размеров той или иной части тела человека.

Точно так же невозможно создать уверенность или успешность вне самого желающего это приобрести.

Человек обязан запустить определенные процессы внутри себя, которые приведут к увеличению уверенности или к возрастанию успешности.

И сделать может это только сам человек!

Для чего же тогда нужен психолог?

Психолог нужен для того, чтобы, используя свои профессиональные знания и наработанные техники и методики, совместно с клиентом запустить эти процессы и научить клиента ими управлять.

Вы же проходите курсы управления автомобилем прежде, чем сесть за руль авто. Вы понимаете, что если вы не пройдете курсы, то обеспечите себе большие проблемы в совсем недалеком будущем...

Да и потом первое время вы ездите с инструктором, то есть вам, начинающему автолюбителю, еще нужна опора в виде более крутого специалиста для того, чтобы чувствовать себя уверенно за рулем.

А кто проводит курсы управления собственной психикой? Да никто!

Любому человеку нужны эти знания, чтобы, идя по жизни, не свалиться в кювет, а уж спортсмену они просто необходимы!

Как необходимы и тренеру, который все же в первую очередь, как правило, бывший спортсмен, а не педагог и не психолог.

Хотя вид деятельности в момент перехода от спортивной к тренерской карьере меняется кардинально.

Человек становится педагогом в первую голову, а уже потом представителем своего вида спорта, хотя многие тренеры не согласятся со мной, я знаю.

Да сих пор стоит в памяти картина, когда тренер по футболу взрослой футбольной команды, в которую я пришла, чтобы предложить свои услуги БЕСПЛАТНО, – я тогда только начинала заниматься спортивной психологией, мне нужно было просто наработать опыт, – сказал мне свою знаменитую на все времена фразу: «Тренер – лучший психолог!»

Многие тренеры до сих пор думают так, хотя с той поры прошел уже десяток лет.

Впрочем, для тренеров, не желающих изучать психологию на специальных курсах или получать дополнительное педагогическое образование в ВУЗе, я напишу отдельную книгу.

А сейчас вернемся к тем пятнадцати пацанам, которые расселись кружочком в тесной спортивной раздевалке и ждут, кто с нетерпением, кто с недоумением, что же еще придумал их любимый тренер и зачем он выдумал эти тренинги по психологии...

И да! – тренер тоже пришел вместе с ребятами и сидит в одном с ними кружке на позиции ученика.

NB!!! Настоящий победитель никогда не устает учиться, не считает себя всезнайкой и не стесняется признавать, что знает далеко не все и может занимать позицию ученика так же спокойно, как преподавателя и наставника.

И вот они сидят передо мной. Приготовились слушать и... записывать.

Мы учимся... и тезисы и конспекты потребуются нам еще не раз. Да и потом после окончания тренинга в них можно будет заглянуть и восстановить в памяти, как это было.

Итак, знакомство.

Я предлагаю выполнить **первое задание**: пусть каждый из сидящих в кругу называет свое имя, дает себе краткую характеристику, акцентируясь на своих **СИЛЬНЫХ** сторонах, и расскажет, что он ожидает от предстоящего тренинга.

После того, как все успешно назвали себя по имени, слегка затрудняясь, но все же перечислили свои сильные стороны, самое трудное было сформулировать ожидания от тренинга.

Но, тем не менее, это было очень важно сделать в самом начале работы.

Что происходило в процессе выполнения этого задания, кроме того, что я старалась запомнить новые для меня имена ребят и их краткие рассказы о себе?

Главная польза была в том, что выполняя, казалось бы, такое элементарное задание, все включились уже в серьезную психологическую работу – осознание своих сильных качеств, на которые спортсмен может опираться и в процессе тренировочной работы, и в процессе выступления на соревнованиях.

В психологии давно известно: **назвать – значит осознать**.

Но главное здесь было в формулировании конечной цели, к которой будет каждый участник стремиться в процессе прохождения тренинга.

Если цель не осознанна и не поставлена определенным образом, то она практически неисполнима.

Да и как ты поймешь, достиг ты цели или не достиг, если ты ее не оформил словами и не произнес вслух (или записал на бумаге)? Это невозможно.

Второе задание на организацию совместных действий, установление внутренних связей и поддержку друг друга членами одного спортивного коллектива.

Оно такое же простое, как и первое.

Но такое же действенное. Надо просто представить своего соседа справа и сказать о нем несколько хороших слов, называя его главные сильные профессиональные качества.

Тем не менее, в коллективах не всегда бывает принято вслух проговаривать сильные качества друг друга, а ведь эта простая с виду процедура есть сильнейший мотиватор и способ поддержки хорошего внутригруппового психологического климата. А для меня, как для психолога, еще одна возможность побольше узнать о коллективе, в котором мне предстоит работать определенное время.

Прекрасные два упражнения подняли энергетический настрой, подняли настроение, породили интерес к тому, что же будет дальше.

Самое время перейти к теории и пополнить сокровищницу знаний каждого спортсмена новыми знаниями, так необходимыми ему для победы в будущих соревнованиях.

Но для начала я задаю вопрос с целью организовать направленность внимания слушателей в определенном ракурсе, заставить их услышать то, что, может быть, без данного вопроса они не услышали бы, оставили без внимания.

Вопрос звучит так:

В психологии существует термин, понятие «психология победителя». Насколько актуален этот термин для каждого из вас? Какой смысл вы вкладываете в этот термин и как определяете для себя победителя и отличаете его от непобедителя?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.