



Методичка для тренеров и родителей «Психологическая поддержка юных спортсменов при сдаче допинг-пробы»

Методичку можно использовать:

- Для тренеров, как пособие для поддержки спортсменов.
- Для родителей, чтобы быть готовыми помочь своим детям справиться с тревогой.

1. Введение

Юные спортсмены часто сталкиваются с тревогой и стрессом при сдаче допинг-пробы. Задача родителей и тренеров — обеспечить эмоциональную поддержку, снизить уровень тревожности и создать атмосферу доверия. Важно, чтобы спортсмен чувствовал себя уверенно и знал, что он не один в этой ситуации.

2. Роль тренеров и родителей в поддержке

- **Тренеры:** Вы — первые помощники спортсмена в стрессовых ситуациях. Ваша задача — создать атмосферу спокойствия и уверенности.
- **Родители:** Ваше спокойствие и уверенность имеют огромное значение. Не нужно усиливать тревогу ребенка, важно поддерживать и объяснять процесс.

3. Основные моменты для подготовки к сдаче допинг-пробы

- **Объяснение процесса**
 - Спокойно и детально объясните ребенку, что такое допинг-контроль, что он не является чем-то необычным.
 - Рассказать, что допинг-проба — это стандартная процедура для всех спортсменов.
 - Убедитесь, что ребенок знает свои права и что с ним будет кто-то, кто поддержит.
- **Ожидания и эмоции**
 - Помните, что тревога — нормальная реакция на неопределенность.
 - Помогите ребенку понять, что волнения — это нормально, но важно, как с ними справляться.
- **Прогнозирование ситуации**
 - Перед процедурой предложите ребенку представлять, что он будет чувствовать, что будет происходить, какие действия он предпримет.
 - Это поможет снизить неопределенность и подготовить психику к процессу.

4. Техники для снятия тревожности

- **Дыхательная техника «4×4»**

Цель: Снижение физиологической напряженности и стабилизация дыхания.

- Сделать вдох на 4 счета.
- Сделать выдох на 4 счета.
- Повторить цикл 4–6 раз.

Рекомендации: Используйте эту технику до и во время сдачи допинг-пробы, чтобы успокоиться и вернуть контроль.



- **Техника «Карта контроля»**

Цель: Помощь спортсмену в осознании того, что он может контролировать.

Контролирую	Не контролирую
Своё дыхание	Процесс допинг-контроля
Свои мысли	Время прохождения теста
Своё поведение	Решения других людей

Рекомендации: Напомните ребенку, что важно сконцентрироваться на том, что в его силах — дыхание, осознание своих эмоций, выбор того, как реагировать.

- **Сенсорная техника «5-4-3-2-1»**

Цель: Снижение тревожности через концентрацию на ощущениях.

- Назовите 5 предметов вокруг вас.
- Определите 4 звука.
- Почувствуйте 3 телесных ощущения.
- Определите 2 запаха или вкуса.
- Сделайте 1 глубокий вдох.

Рекомендации: Это помогает вернуть внимание в настоящий момент и снизить уровень тревоги.

- **Поддерживающие фразы**

Цель: Обеспечение эмоциональной поддержки и уверенности.

- «Ты справишься с этим, я верю в тебя.»
- «Это нормальная процедура, все через это проходят.»
- «Если что-то будет непонятно или тебе нужно будет помочь, я рядом.»
- «Ты контролируешь своё дыхание и своё поведение — это уже много!»

Рекомендации: Такие фразы должны быть поддерживающими и спокойными, не акцентируя внимание на страхах или возможных негативных переживаниях.

- **Техника из EMDR терапии: «Сканирование тела с движением глаз»**

Цель: Снижение тревожности и напряжения в теле, переработка негативных эмоций.

- **Подготовка:** Попросите спортсмена расслабиться и сосредоточиться на дыхании.
- **Сканирование тела:** Попросите спортсмена обратить внимание на места напряжения в теле.
- **Движение глаз:** Попросите его следить за пальцем или объектом, который двигается перед глазами влево и вправо.
- **Фокусировка на ощущениях:** Пускай он сосредоточится на ощущениях, происходящих в теле во время движения глаз.
- **Заключение:** После 2–3 минут движения глаз предложите расслабиться и снова сосредоточиться на дыхании.

- **Техника из EMDR терапии: «Ресурсное воспоминание»**

Цель: Создание положительных эмоций для снижения тревоги.

- **Выбор воспоминания:** Попросите ребенка вспомнить момент, когда он чувствовал себя уверенно и радостно.
- **Визуализация:** Пусть он сосредоточится на этом воспоминании, переживая те позитивные эмоции.
- **Фокус на теле:** Попросите его почувствовать положительные эмоции в теле.
- **Связывание с текущей ситуацией:** Напомните ребенку, что эти положительные эмоции можно «перенести» в текущую ситуацию.

- **Быстрая бабочка из Wingwave коучинга**

Цель: Снижение тревожности и напряжения в теле через движение и фокусировку.

- **Исходное положение:** Попросите спортсмена расслабиться и сосредоточиться на дыхании.



- **Положение рук:** Пусть он скрести руки на груди и положит одну ладонь на левое плечо вторую на правое
- **Движение рук:** Поочередно быстро меняя руки постукиваем, как крылья бабочки 30 сек. Затем вдох-выдох и повторять до снижения волнения
- **Дыхание:** Дыхание ровное спокойное
- **Фокусировка:** Пусть спортсмен сосредоточится на своих ощущениях во время выполнения этой техники.

5. Роль тренера и родителей в поддержке спортсмена

- **Роль тренера**
 - Тренер должен быть спокойным и уверенным, подавая пример поведения.
 - Тренер может использовать те же техники дыхания и заземления вместе с детьми, чтобы снизить уровень тревожности.
 - Важно, чтобы тренер создавал поддерживающую атмосферу, где ребенок чувствует, что ему можно доверять.
- **Роль родителей**
 - Родители должны быть спокойными и уверенными в своем поведении. Ваши эмоции передаются ребенку.
 - Рекомендуется избегать паники, показывая ребенку, что все под контролем.
 - Родители могут заранее познакомиться с процедурой допинг-контроля и объяснить ребенку, что не нужно бояться, все проходит по стандартной процедуре.

6. Рекомендации для тренеров и родителей

- **Прежде чем начинать процесс:** Объясните ребенку, что будет происходить, чтобы уменьшить его тревогу и подготовить к ситуации.
- **Во время процедуры:** Используйте дыхательные техники и говорите поддерживающие фразы.
- **После процедуры:** Дайте ребенку время на восстановление, обсудите его переживания, но без давления.

Правильная подготовка и поддержка юных спортсменов в процессе сдачи допинг-пробы имеют огромное значение для их психологического состояния и будущих успехов в спорте. Использование техник снятия тревожности и работа с эмоциями спортсмена помогут ему легче справиться с ситуацией и сохранять контроль над собой.