

Проект «В здоровом теле – здоровый дух»

Проект «В здоровом теле – здоровый дух» реализуется АРОО «Кризисный центр «Надежда» при поддержке Министерства здравоохранения Архангельской области и направлен на реализацию мер по организации психологического сопровождения молодых (в том числе несовершеннолетних) спортсменов в Архангельске и Архангельской области, которые испытывают существенный дефицит внимания к своему психологическому здоровью.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ

Архангельская Региональная
Общественная Организация
**Кризисный центр
«Надежда»**

В рамках проекта «В здоровом теле - здоровый дух» (реализуется при финансовой поддержке Министерства здравоохранения Архангельской области) Архангельская Региональная Общественная Организация «Кризисный центр "Надежда"» открывает кабинет психологической помощи для спортсменов и тренеров

Вы можете получить **бесплатную** консультацию психолога по любым вопросам.

МЫ ЗНАЕМ КАК:

- 1 Сформировать правильную мотивацию на занятия спортом. Научиться четкой постановке целей. Повысить эффективность тренировок за счет работы с «головой».
- 2 Психологически подготовиться к соревнованиям (преодолеть предстартовое волнение, научиться концентрации внимания, эффективному взаимодействию с соперниками и т.д.).
- 3 Освоить навыки управления своим психологическим состоянием.
- 4 Улучшить взаимоотношения тренера и спортсмена, а также между членами команды.
- 5 Получить психологическую помощь в кризисных ситуациях (травмы, проигрыши в соревнованиях и т.д.)

Предварительная запись на консультацию по телефону:
8 (8182) 695-000
Будние дни с 10:00 до 18:00

Время работы консультационного кабинета:
**Вторник и четверг
с 14:00 до 18:00**

Приходите, ждем вас!

ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ» НА САЙТЕ WWW.KRISARH.RU

Психологическое сопровождение спортивного резерва является важнейшим фактором, влияющим на здоровье молодого спортсмена, его спортивные результаты, особенно в командных и в особо травмоопасных видах спорта. Несмотря на занятия спортом спортсмены зачастую

не придерживаются в повседневной жизни принципов здорового образа жизни, что порой является критичным фактором, требующим целенаправленных мер.

Существуют также проблемы, связанные с психологической компетентностью тренеров, отсутствием эффективной коммуникации в связке спортсмен-тренер. Проект призван улучшить психологическое состояние спортсменов, повысить их информированность о принципах ЗОЖ, снизить риски употребления ПАВ, алкоголя и допинга, научить участников мероприятий проекта эффективному взаимодействию в команде, а также повысить грамотность в вопросах психологии спорта и снизить эффекты профессионального выгорания у тренерского состава.

В рамках проекта организована работа психологического кабинета для консультаций и диагностики спортсменов, будут проведены семинары «Управление вниманием», «Управление стрессом», «Спорт, хроническая усталость и релаксация», «Мотивация и спорт», «Спорт и допинг» в рамках школы для спортсменов «Спорт – мой выбор!», а также тренинги «Спорт и профессиональное выгорание», «Эффективная коммуникация и конфликты в спорте», «Управление стрессом», «Формирования и коррекции внутрикомандных взаимоотношений» в рамках школы для тренеров (в том числе работающих со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья) и спортивного персонала «Я-наставник».

По результатам мероприятий будут сформулированы рекомендации, а на итоговом круглом столе руководители учреждений-участников проекта смогут оценить эффективность мероприятий и наметить шаги по дальнейшему развитию психологической службы.

Организационными и информационными партнерами проекта являются Агентство по спорту Архангельской области и ГАУ АО «Региональный центр спортивной подготовки «Водник».