

Психологическая подготовка судей

Комиссия подготовки судейских кадров ВКС ВФВ на основе презентации семинара CEV для молодых и талантливых судей 2018

Психологическая подготовка

- Подготовка к матчу
- Стрессовые факторы
- Ментальные навыки:
 - концентрация, умение сосредоточиться;
 - уверенность в себе и позитивное мышление;
 - визуальное представление;
 - расслабление/дыхание и эмоциональный контроль.

Подготовка к матчу

- хороший сон перед матчем;
- соблюдение режима и правильное питание;
- физическая подготовка (прогулка, фитнес, но в меру);
- знание всех судейских документов;
- иметь информацию об играющих командах;
- определить правильный режим дня;
- **постараться оставить все свои проблемы дома.**

Стрессовые факторы

• Внешние отвлекающие факторы

- недостаток опыта
- давление
- телевидение
- игроки, тренеры
- публика
- использование игрового протокола
- особенности арены
- главный судья/ инспектор (группа по оценке)

Стрессовые факторы

• Внутренние помехи

- уровень возбуждения
- уверенность
- недостаток знаний
- взаимодействие и связь
- «автопилот»
- концентрация
- чрезмерное мышление
- т.н. «язык телодвижений»

Стрессовые факторы

- **Общие признаки и симптомы стресса**
 - поверхностное дыхание
 - мышечное напряжение
 - напряжение/сжатие кистей рук
 - раздражительность/гнев
 - беспокойство/нервозность
 - стремление к принятию быстрых решений

Ментальные навыки

- Уменьшить влияние факторов, влияющих на Вашу работоспособность;
- Работая над собой, улучшайте работу над всеми судейскими навыками;
- Судейство – это и уверенность, и компетентность одновременно;
- Совершенство требует настойчивости, подготовки и постоянной тренировки.

Ментальные навыки

- **Концентрируйтесь на следующих моментах:**
 - сосредоточьтесь на том, что происходит **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**;
 - не позволяйте неуместным вещам отвлекать Вас;
 - не «путешествуйте во времени» (забегая вперед в будущее или возвращаясь в прошлое);
 - в результате всегда увеличивается количество ошибок!

Ментальные навыки

- **Уверенность в себе и позитивное мышление:**
- **доверяй себе, доверяй своим навыкам и своему опыту;**
- **сосредоточьтесь на своих сильных сторонах;**
- **подумайте о своих успехах;**
- **используйте положительный «self-talking».**

Ментальные навыки

- **Визуальное представление:**

- представьте себе, как Вы справляетесь с определенными ситуациями;
- разработка и применение решений;
- определите себе примеры для подражания;
- учитесь на ошибках (лучше чужих)...

Ментальные навыки

- **Расслабление и дыхание**
 - глубокое дыхание
 - сканирование тела
 - декомпрессия
 - занятия йогой
 - музыка
 - массаж, фитнес

Ментальные навыки

- **Эмоциональный контроль**
 - сосредоточьтесь на положительных эмоциях;
 - управляйте своими эмоциями;
 - управляйте своим телом – физически;
 - отделитесь от своей личности;
 - расслабьтесь и успокойтесь.

Ментальные навыки

- **Как узнать, что судья находится в «идеальном ментальном состоянии»?**
 - **Вы чувствуете, что находитесь в нужном месте и в нужное время.**
 - **Вы расслаблены, хотя уровень адреналина в крови ВЫСОК.**
 - **Вы чувствуете небольшую нервозность, но с чувством спокойствия и уверенности.**

Ментальные навыки

- Ваши решения будут приниматься спонтанно без сознательного мыслительного процесса из-за сильной веры в свои способности.
- Вы сохраняете концентрацию и осознаете, что происходит вокруг Вас.
- Вы сохраняете контроль над своими эмоциями и не становитесь напряженным, оставаясь в полном контроле над собой и игрой.

Ментальные навыки

- **Как Вам стать лучше?**
 - практика, практика, практика;
 - определите свои слабые места;
 - разработайте решения, которые работают для Вас;
 - учитесь у лучших судей.

Спасибо за Ваше внимание, удачи и успехов!!!