

«Победа в спорте» (художественная гимнастика, футбол, фигурное катание).

Метафора спортивных переживаний.

В набор входят:

- 80 карт с изображениями спортсменов детей в трёх видах спорта
- 20 карт – художественная гимнастика
- 20 карт – футбол
- 20 карт – фигурное катание
- 20 карт – про спорт
- 30 карт со словами
- Инструкция

Комплект включает в себя репродукции картин казахстанского художника Егора Безбородова созданными на основе идей спортивного психолога Елены Рузиной и маленькие карточки со словами и словосочетаниями.

В инструкции к этому набору дана краткая информация по работе с данными картами.

Всё это вместе – инструмент работы практического спортивного психолога, называемый метафорическими картами.

Карты могут использоваться в консультировании и психотерапии, в групповой, в парах и индивидуальной работе со спортсменами или спортивными командами (дети или взрослые).

Карты призваны помочь всем психологам, тренерам и спортсменам – проговорить о страхах и переживаниях во время тренировок и соревнований или игр.

Благодаря работе с данными картами спортсмену легче будет раскрыться, а психологу помочь в преодолении страхов и неуверенности, которые сидят в подсознании и являются препятствием в достижении победных результатов.

Во время работы с картами узнаем об истоках происхождения силы и слабости, о страхах и неуверенности, которые мешают раскрытию спортсмена. Это может быть неуверенность спортсмена и непринятие родителей занятием данного вида спорта своего ребёнка, не правильная работа тренера.

Работа с данными картами помогает выяснить причину плохих выступлений или игр, понять, проработать и самореализоваться начинающему и действующему спортсмену.

Я мама спортсменки и понимаю как сложно ребёнку, да и родителю тоже (если он не спортсмен) включиться в спортивную деятельность. Главное и сложное - это режим

тренировок и соревнований. Постоянно приходится подстраиваться под расписание тренировок и конечно в первую очередь родителям приходится дисциплинировать самих себя и с пониманием относиться к спортивному режиму. Когда мы пришли в спорт моей дочери было 4 года на тот момент мы не знали про спорт ничего!

Смотря по телевизору выступление спортсменов не задумываешься через какие трудности и препятствия проходят они. Что или кто их мотивирует, даёт колоссальные знания пропадая по 8 -10 часов в зале, а что или вернее кто даёт ненависть к спорту нанося тем самым большой урон внутреннему миру ребёнка! Все картинки, которые есть в данной колоде были нарисованы из тех спортивных ситуаций, в которые попадали дети спортсмены, с которыми я работала на протяжении 5 лет и работаю до сих пор. Данные карточки помогают быстро понять причины неудач спортсмена и помочь найти тот нужный баланс и гармонию, которая необходима во время серьёзных матчей или соревнований.

На обратную сторону колоды мы вынесли необычно значимую для всех спортсменов – олимпийские кольца. Ведь каждый ребёнок, придя в спорт мечтает поехать на Олимпийские игры, но не всем это удаётся, вернее сказать единицам, которым повезло осуществить свою мечту.

Варианты работы с картами.

При работе с данной колодой можно использовать различные упражнения и техники, которые помогут раскрыться спортсмену и найти тот баланс гармонии. Который приведёт к победе!

Использовать можно как индивидуально, так и в группе если особенно это командный вид спорта.

Карточки каждого вида спорта означают разные эмоции, которые возникают во время тренировок, соревнований или игр.

Если спортсмен не находит в картах то, что нужно именно ему, это уже повод для разговора.

Чего именно не хватает для побед?

Как лучше себя чувствовать, чтобы получать удовольствия от любимого вида спорта?

Какую карточку нарисовал бы спортсмен, что, по его мнению, должно было быть изображено?

Можно дать спортсмену и особое задание – критиковать каждую из выбранных ими карточек. И всякий раз выслушивая критику задавать вопросы.

- А как это происходило с Вами?
- Что бы Вы сюда добавили?
- Что убрали?

По сути в это время Вы уже ведёте со спортсменом разговор о том, что мешает побеждать, какие внутренние проблемы породили страх или неуверенность в выбранном виде спорта.

Данные карточки помогут восстановить тот спортивный дух, который был жестоко нарушен грубым и безграмотным отношением значимых взрослых для ребёнка – тренера и родителей!

Упражнение 1 “Слабые стороны”.

С помощью данного упражнения можно увидеть слабые стороны спортсмена. Помочь справиться с проблемой, о которой порой умалчивают спортсмены думая, что прошло время и зачем вспоминать о ней. Но именно эта проблема наносит колоссальный вред и спортсмен уже не может раскрывать свои способности в полном объёме.

Спортсмен выбирает от 1 до 3-х карточек, которые ему (ей) не понравились и начинает по каждой писать рассказ или сказку. Далее анализируется каждый рассказ или сказка проговаривается то, что мешает двигаться вперёд.

Упражнение 2 “Сильные стороны”.

С помощью данного упражнения можно увидеть сильные стороны спортсмена и закрепить их в подсознании для более успешных тренировок и соревнований или игр.

Спортсмен выбирает от 1 до 3-х карточек, которые ему (ей) нравятся и по каждой начинает писать рассказ. Рассказ получается очень позитивный, так как вспоминаются самые лучшие спортивные моменты в жизни спортсмена. Это то, что является двигателем вперёд в достижении больших результатов.

Упражнение 3 “Выбор”.

Спортсмен рассматривает все карточки деля их на три колоды:

1. Нравятся
2. Не нравятся
3. Безразличен

Третью колоду спортсмен перемешивает и вытягивает в слепую карту. Далее составляется рассказ.

С помощью рассказа начинается раскрываться много вещей скрытых от самого спортсмена.

Упражнение 4 “Рассказ”.

Данное упражнение для групповой работы. Первый спортсмен вытаскивает в слепую карту из общей колоды и начинает рассказ состоящий из 3 предложений, далее по кругу составляет следующий. В итоге получается очень интересная

история. В которой каждый из участников рассказывает о себе. Данная работа не только помогает раскрыть быстро каждого из участников, но и сплотить команду в следующих соревнованиях или игр.

Упражнение “Рассказ и рисунок”.

Данное упражнение можно использовать как индивидуально, так и работая с командой. Первый спортсмен вытаскивает в слепую карту из общей колоды и начинает рассказ состоящий из 3 предложений, далее по кругу составляет следующий. В итоге получается очень интересная история. После того как все участники данного упражнения рассказали рассказ даётся следующее задание нарисовать продолжение рассказа. Это может быть как рассказ, который рассказал спортсмен, так и продолжение его собственного рассказа, но уже в рисунке.

Тем самым получается коллективный рассказ и групповые экспозиции. Данная работа не только помогает раскрыть быстро каждого из участников, но и сплотить команду на следующие соревнования или игры.

Желаем всем спортсменам Побед!