

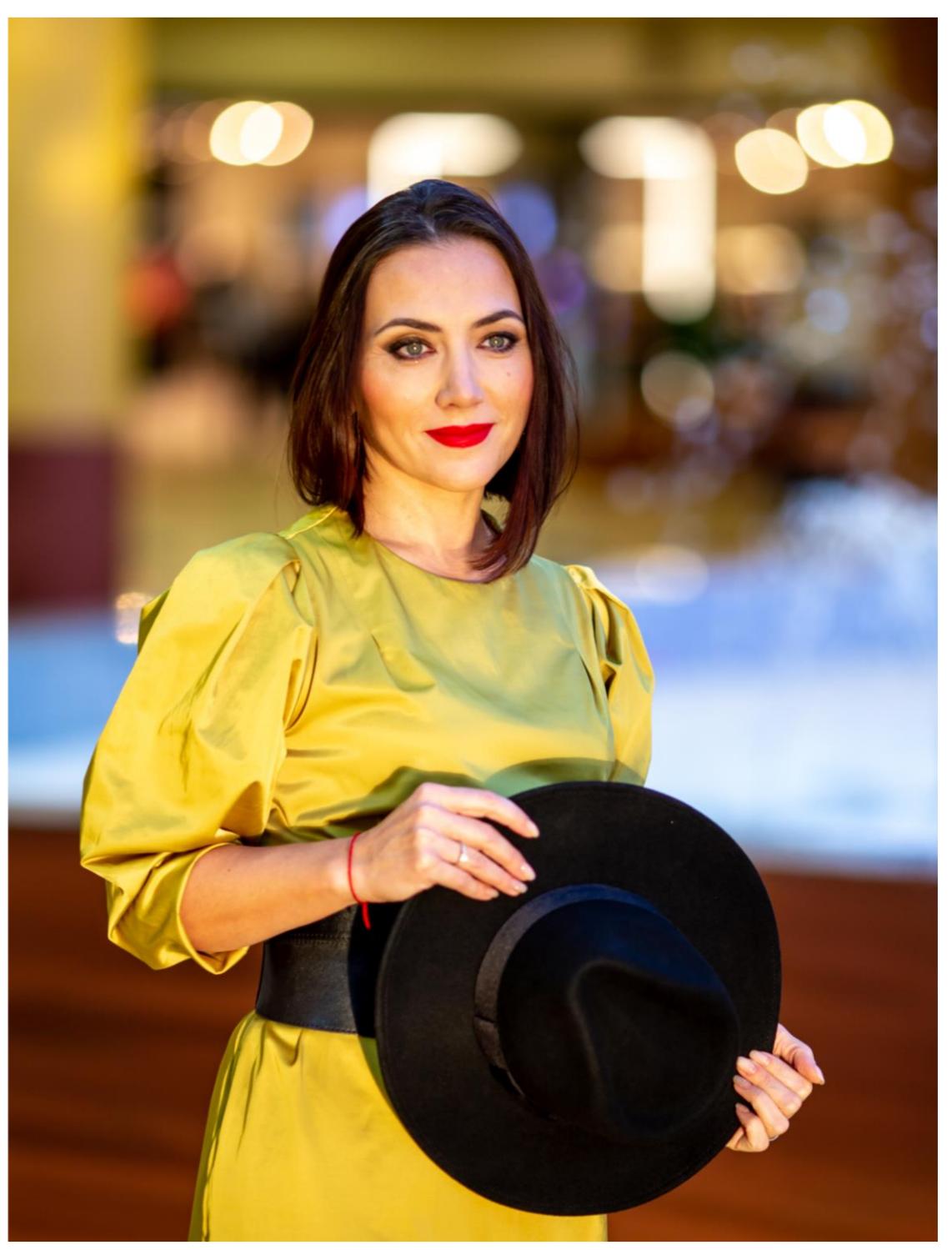
Горлова Людмила Александровна

*Клинический психолог
Спортивный психолог
Бизнес-психолог*

- автор методики по снижению невротизации спортсменов
- автор статей по спортивной психологии и кризисной психотерапии
- участник научных конференций и фестивалей по спортивной психологии



#психолог_Горлова#89822032546



Психологическая подготовка к соревнованиям

Что это такое?

Зачем это нужно?

Как это делается?



Психологическая подготовка к соревнованиям

*Этапы психологической
подготовки*



Психологическая подготовка к соревнованиям

*Этапы психологической
подготовки*

предсоревн
овательный



Психологическая подготовка к соревнованиям

*Этапы психологической
подготовки*

предсоревн
овательный

соревновате
льный



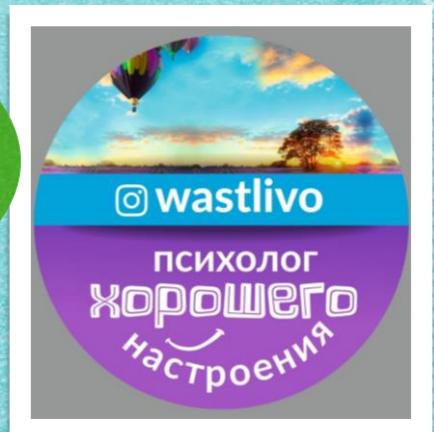
Психологическая подготовка к соревнованиям

*Этапы психологической
подготовки*

предсоревн
овательный

соревновате
льный

постсоревно
вательный



Психологическая подготовка к соревнованиям

Методы, используемые при подготовке

- психологическое консультирование
- арттерапия
- телесно-ориентированная терапия
- другие по необходимости

Формы работы

- индивидуальная работа
- групповая работа

Темы для работы

- неврозы
- психосоматика
- кризисы



Психологическая игра для взрослых

Ресурсы спортсмена



#психолог_Горлова