

**1. Инструменты и методы работы:**

1. когнитивно-поведенческая терапия;
2. групповые тренинги;
3. индивидуальная консультативная помощь;
4. укрепление навыков межличностного общения спортсменов;
5. развитие психической устойчивости спортсменов;
6. повышение уровня эмоциональной саморегуляции;
7. освоения стратегий борьбы со стрессом и тревогой;
8. оптимизация отношений «тренер — спортсмен»;
9. мониторинг состояния спортсменов с помощью наблюдения, анкетирования и личного общения, а также отслеживание поведения на тренировках;
10. психологическая поддержка во время соревнований;
11. работа с травмами и восстановление после травм и неудач;
12. командный коучинг;
13. индивидуальный коучинг;

Спортивный директор  
молодежного проекта



Чернявский Е.А.