



Спорттық психология-1

IAAF CECS Level II



Ойлау қабілеті

Жоғары жетістік = Жақсы дене дайындығы + жоғары ойлау қабілеті

- Ойлау қабілеті – бұл ойлау мүмкіндігі
- Барлық қабілеттер сияқты, жаттығу үдерісінде де ойлау қабілетін дамытуға болады
- Дене қабілеттілігі сияқты, кейбір адамдар ақыл-ой қабілеттерін басқаларға қарағанда оңай дамыта алады
- Әр адам өздерінің ойлау қабілетін жақсарта алады.

Мотивация

- Кімде-кім бірдеңге жеткісі келеді – оның мақсаты
- Әрбір жеңілатлеттің мақсаты қандай болуы мүмкін?
 - Қызықты және көңілді жаттығу?

Жаңа мүмкіндіктерді дамыту

- Сайысқа түсу және жеңу
- Достарды тарту
- Күшті болу

Қуанышты сезіну-

Спортшылардың өзін-өзі ынталандыруын арттыру - олардың жеке мақсаттарын түсіну - олар өздері қалайтын нәрсе

- Бұл мақсаттарға қол жеткізу арқылы түсіну керек

Алдағы мақсаттар

- «Мен келесі төрт жарысты жеңгім келеді»
- «Мен осы маусымда 100 метрге жүгірудегі жылдамдығы 0,5 секундқа жақсартқым келеді»
- Ашық стадиондағы нәтижемді қыркүйек айының соңында 3 пайызға жақсартқым келеді»
- 800 метрге жүгіруден мектептер арасындағы жарыстың жеңімпазы болғым келеді»
- «Бұл маусымда ұзындыққа секірудегі көрсеткішімді 5 метрден асырғым келеді»
- «Осы жазғы маусымды жарақатсыз аяқтағым келеді»

SMARTER – Алдағы мақсаттар

- Нақты мақсаттар - бұл:
- S Айрықша – нақты анықталған болуы керек
- M Өлшенген - сәйкесінше өлшеу керек
- A Келісілген – спортшының және жаттықтырушының ортақ пікірі болуы керек
- R Шынайы – мұны орындау мүмкін бе? is this possible?
- T Уақытша кезеңдер – қысқа мерзімді, орта мерзімді және ұзақ мерзімді мақсаттар
- E Табысты болу – бұл спортшыларға мотивация беруі тиіс
- R Бекітілген - спортшы мен жаттықтырушы тіркелуі керек



Эмоцияларды бақылау - Көңіл-күйді бақылауды үйрену

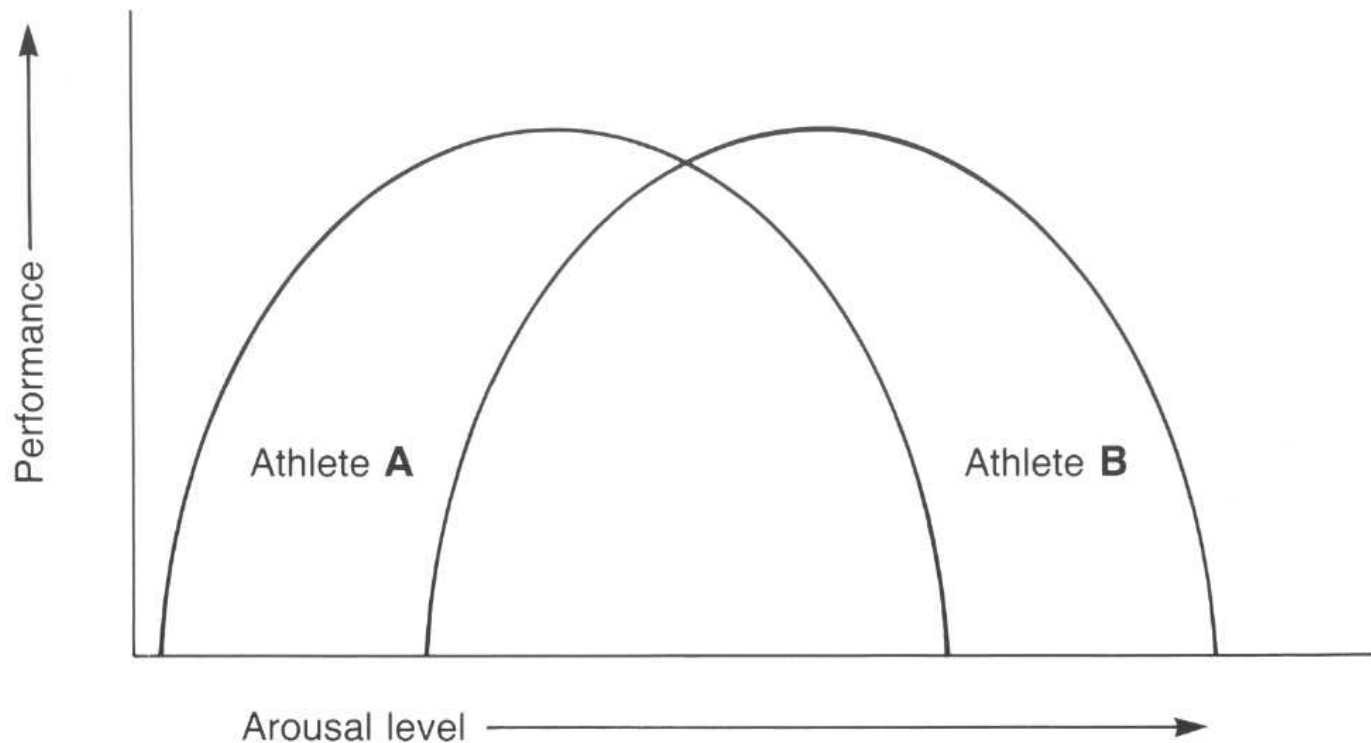
Қозғалыс

Қозғалыс симптомдарының екі түрі:

- Психиялық қозғалыс— алаңдаушылық •
- Физиологиялық қозғалыс.



Қозғалыс және нәтиже



Athlete **A** achieves best performances at a lower arousal level than athlete **B**

Эмоцияларды басқару бойынша жұмыс

- Симптом : алаңдаушылық
- Өзіңе деген сенімділікті арттыру үшін тиімді мақсатты орнатыңыз

- Симптом: физиологиялық қозғалыс
- Релаксация әдістерін қолданыңыз.

Ынтымақтастық және түсіністік үшін алғыс білдіреміз!

