



Спортивная психология-1

IAAF CECS Level II



Умственные способности

Высокие достижения = Хорошие физические способности + хорошие умственные способности

- Умственные способности – это способность думать
- Как все способности, умственные способности можно развивать в процессе тренировки
- Как и физические способности, некоторые люди могут развивать умственные способности легче, чем другие
- Каждый может улучшить свои умственные способности.

Мотивация

- Насколько кто-то хочет добиться чего-то – его цель
- Что может являться целью каждого легкоатлета?
 - интересные и веселые тренировки?
 - Развивать новые способности
 - Соревноваться и выигрывать
 - Приобрести друзей
 - Стать сильным

Испытать возбуждение -

- Повышать самомотивацию ваших спортсменов – за счет понимания -
их индивидуальных целей – чего они хотят достичь
- Понимать, за счет чего достигаются эти цели

Ближайшие цели

- «Я хочу выиграть четыре следующих соревнования»
- «Я хочу улучшить мой результат в беге на 100 м на 0.5 секунды в этом сезоне»
- Я хочу улучшить мой результат на открытом стадионе на 3% к концу сентября»
- Я хочу стать победителем национальных школьных соревнований в беге на 800 м»
- «Я хочу в этом сезоне прыгнуть в длину дальше 5 м»
- « Я хочу закончить этот летний сезон без травм»

SMARTER – Ближайшие цели

- Реальные цели - это:
- S Специфические – должны быть четко обозначены
- M Измеряемые – должны измеряться соответствующим способом
- A Согласованные – должно быть единое мнение спортсмена и тренера
- R Реалистичные – возможно ли выполнить это? is this possible?
- T Временные фазы – краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели
- E Успешность – должна быть мотивация спортсмена
- R Зафиксированная – должна быть записана спортсменом и тренером

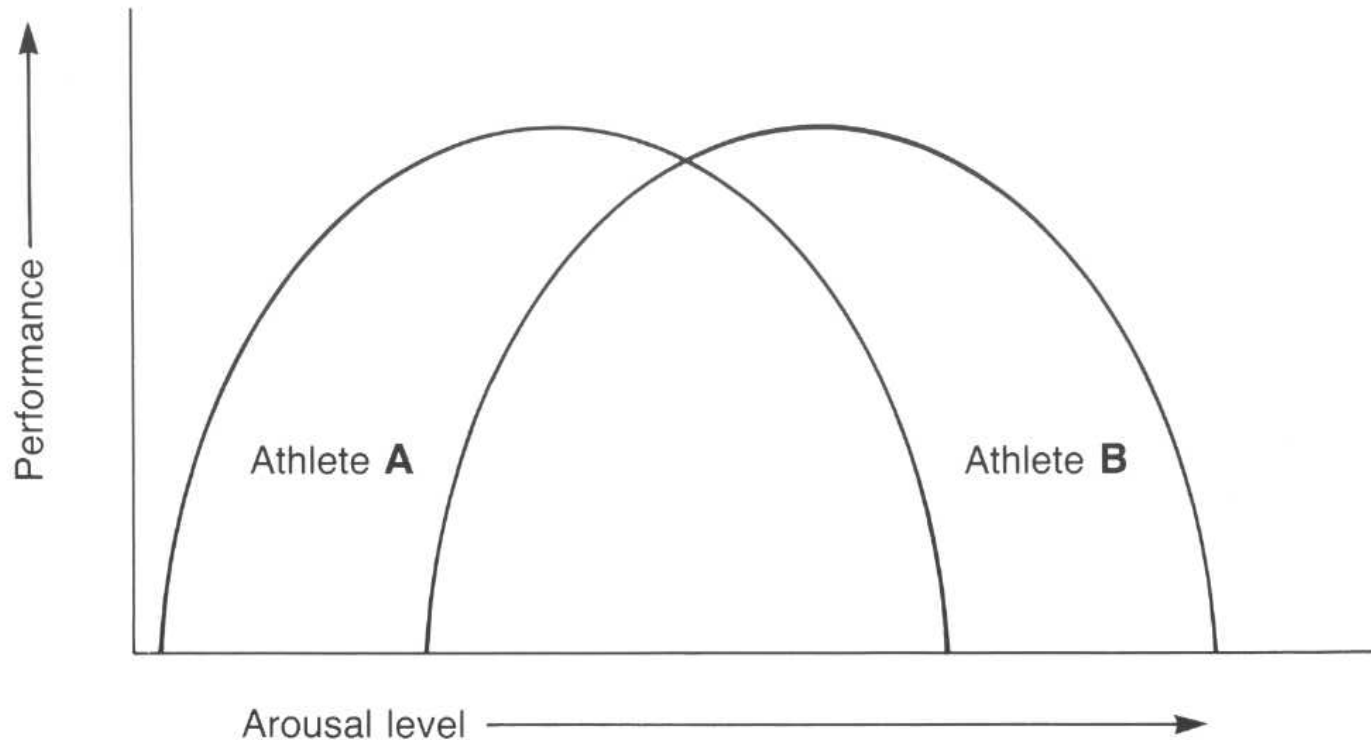
Контроль за эмоциями - научиться контролировать возбуждение

Возбуждение

Два типа симптомов возбуждения:

- Психическое возбуждение – беспокойство
- Физиологическое возбуждение.

Возбуждение и результат



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

Отношение возбуждения к результату.

Работа над контролем за эмоциями

- Симптом : беспокойство
- Используйте эффективную постановку цели, чтобы повысить уверенность в себе

- Симптом: физиологическое возбуждение
- Используйте способы релаксации.

Спасибо за сотрудничество и понимание

