

Дистанционная смена. Психология спорта

25 и 26 марта 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по пулевой стрельбе к VII Международным играм «Дети Азии» в г. Владивосток прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 8 спортсменов и 3 тренера: Сотников Александр Егорович – старший тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по пулевой стрельбе, Никифоров Марк Алексеевич – старший тренер по пулевой стрельбе ГБУ РС (Я) «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва в с. Бердигестях» и Жегусова Иванна Андриановна – тренер ГБУ РС (Я) «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва в с. Бердигестях». Программу вел Находкин Василий Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии Педагогического института СВФУ им. М.К. Аммосова, отличник ФКиС РФ, член Ассоциации спортивных психологов (АСП).

Программа состоит из освоения двух взаимосвязанных тем «Целеполагания в спорте» и «Подготовка к преодолению ЭССХ».

Цель Программы – формирование знаний, умений и владений в особенностях психологической готовности к продолжительному тренировочному процессу. Осознания построения многолетней спортивной карьеры и достижения высоких спортивных результатов. Провели дискуссию о том, почему нужно ставить далекие и высокие цели, мотивации и готовности к продолжительному тренировочному и соревновательному процессу. Пути обеспечения и поддержания подготовленности. Самообладание в ЭС, оценке ситуации и принятию рациональных решений. Волевой подготовки спортсмена.

Вы просматриваете экран Василия Находкина

Настройки просмотра

Участники (12)

Найти участника

ГБУ РС (Я) РЦПСР (Я)

Василий Нах... (Организатор)

AS Alexander Sotnikov

IC iPhone (Иванна)

R RedmiСветлана

A Алексеева Катя

Б Баранов никита

Д Душенко Максим

Е Ераскумова вика

К Ковров

Л Люба

М Марк Никифоров

Пригласить Включить свой звук Восстановить статус

Выйти

Включить звук Включить видео Участники 12 Чат Демонстрация экрана Запись Реакции Приложения

19:34 22.03.2022

Любой успех начинается с самодисциплины

ДИСЦИПЛИНА – ЭТО НЕ ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ. ЭТО ОТСЕЧЕНИЕ ВСЕГО ЛИШНЕГО.

Дисциплина – решение делать то, чего не очень хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь.

Вы просматриваете экран Василия Находкина

Настройки просмотра

Участники (11)

Найти участника

ГБУ РС (Я) РЦПСР (Я)

Василий Нах... (Организатор)

IC iPhone (Иванна)

R RedmiСветлана

A Алексеева Катя

Б Баранов никита

Д Душенко Максим

Е Ераскумова вика

К Ковров

Л Люба

М Марк Никифоров

Пригласить Включить свой звук Восстановить статус

Выйти

Включить звук Включить видео Участники 11 Чат Демонстрация экрана Запись Реакции Приложения

19:41 22.03.2022

Что такое спортивная дисциплина? Как она прививается?

Совершенных в мире нет. Существует лишь те, кто продолжает пробовать. Для них любой исход ситуации – это возможность расти и улучшаться. Каждый человек хочет стать чуточку "более":

- счастливее;
- успешнее;
- богаче;
- спортивнее;
- здоровее.

«Каждый раз, когда прыгаете со скалы, отрачивайте крылья по пути вниз», - Рай Брэдбери.

Большие цели требуют больших усилий.

И уже сейчас нужно начинать работать над собой. И уже сегодня относитесь к себе как к успешной личности.