

Дистанционная смена. Психология спорта (шахматы)

13 и 14 апреля 2023 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по шахматам прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 6 спортсмена и старший тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по шахматам среди юношей и девушек Ганжуров Роман Владимирович. Программу вел Находкин Василий Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии СВФУ им. М.К. Аммосова, психолог-консультант.

Программа состоит из освоения двух взаимосвязанных тем «Подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях» и «Индивидуальный ритуал предсоревновательного поведения, регламент последовательности действий накануне и в начале соревнований».

Цель освоения: формирование знаний, умений и владений в особенностях специальной психологической подготовки в соревнованиях.

The image displays two screenshots from a Zoom meeting. The top screenshot shows a presentation slide with the following text:

Любой успех начинается с самодисциплины

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

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

The bottom screenshot shows a presentation slide with the following text:

Что такое спортивная дисциплина? Как она прививается?

«Вижу цель – не вижу препятствий» - аксиома самодисциплины. Помните, чего вы хотите! Достигая своих целей не идите оправданий своим ошибкам. Трансформируйте свой опыт в этапы достижения успеха.

Вооружитесь поддержкой близких вам людей. Они помогут проконтролировать выполнения вами поставленных задач. А в «длинные» минуты – смониторить. Потому что, когда мушт перестает использоваться – прилик начинает постепенно казаться несладким.

Главное – прийти к самооценности. Используйте время с пользой для себя. Будучи ответственным перед самим собой, мы не подведем и других. В этом таится первый секрет успешного дисциплинированного человека.

Both screenshots show a Zoom interface with a grid of participants on the right side.