

## **Дистанционная смена. Готовность к продолжительному тренировочному процессу**

С 01 по 30 апреля 2024 года кандидаты в члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по подготовке к VIII МСИ «Дети Азии» прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 192 спортсмена и старшие тренера сборной команды Республики Саха (Якутия) по 11 базовым видам спорта среди юношей и девушек. 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 «Целеполагания в спорте» и «Подготовка к преодолению ЭССХ». Почему нужно ставить далекие и высокие цели? Мотивация и готовность к продолжительному тренировочному и соревновательному процессу. Пути обеспечения и поддержания подготовленности. Самообладание в экстремальных ситуациях. Оценивание ситуации и принимать рациональные решения. Волевая подготовка спортсмена.

Цель освоения: формирование знаний, умений и владений в особенностях психологической готовности к продолжительному тренировочному процессу. Осознания построения многолетней спортивной карьеры и достижения высоких спортивных результатов.