

Программа



ПРОГРАММА

- ≡ Цели
- ≡ Профессиональные качества
- ≡ Библиография
- ≡ Критерии участия и одобрения

ПРОГРАММА

- ≡ Модуль 1. Умственная сила у отдельных спортсменов
- ≡ Модуль 2. Умственная сила в спортивных командах
- ≡ Модуль 3. Эмоциональное регулирование спортивного тренера
- ≡ Модуль 4. Интегративное чтение

Цели

Постановка целей позволяет получить полное представление о том, чего вы хотите достичь в конце процесса преподавания и обучения этого курса. Но цель еще более сильна: мы указываем, чего вы должны достичь, чтобы эти знания способствовали целям вашей подготовки.

Для достижения этих целей Вы должны завершить предлагаемый процесс на различных этапах курса, представленного Вам.

Затем, если вы будете работать, как указано, вы сможете достичь следующих целей:

Главная цель

Узнать, как развивается умственная сила у спортсменов, команд и спортивных тренеров.

Конкретные цели

1

Хорошо понимать принципы развития отношений и тренировки концентрации у спортсменов.

2

Изучить ключевые моменты для того, чтобы группа стала сильной спортивной командой, способной противостоять любым внешним или внутренним угрозам.



3

Знать, как спортивный тренер может добиться регулирования своих эмоций как на тренировках, так и на соревнованиях.

ПРОДОЛЖАТЬ

Профессиональные качества

Навыки, которые, как мы надеемся, вы получите в результате прохождения этого курса:

Общие профессиональные качества

- 1** Командная работа и сотрудничество: умение объединяться с коллегами для достижения общих целей и осуществлять объединение усилий группы с высокой эффективностью.
- 2** Способность к анализу/отражению: способность методически исследовать различные аспекты реальности и проводить оценку ситуации по ним.
- 3** Творческие/инновационные решения, основанные на знаниях: способность давать новые альтернативы решениям существующих проблем, основанные на формальных знаниях.

Специфические качества

Владение инструментами управления психоспортивной эффективностью.

ПРОДОЛЖАТЬ

Библиография

De Diego, S., y Sagredo, C. (1992). Играть с преимуществом. Мадрид: Альянс.

Dosil, J., y McGraw, H. (2004). Психология физической активности и спорта. Мадрид: Interamericana de España, S.A.U.

Hernández Mendo, A. (2005). Спортивная психология. Приложения. Севилья: Ваншулен.

Rodriguez Biglieri, R., y Vetere, G. (2011). Руководство по когнитивно-поведенческой терапии тревожных расстройств. Буэнос-Айрес: Полемос.

Schell Schmid, E., y De Andrés Rivero, E. (2008). Basuketoboru. Madrid: ESIC

Valdes Casal, H. (1998). Личность и спорт. Барселона: INDE.

Weinberg, R., y Guold, D. (1996). Основы спортивной психологии и физических упражнений. Барселона: Ариэль.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Критерии участия и одобрения

Критерии участия

Ожидается, что в течение месяца обучения студент:

- Просмотрите мультимедийное содержание каждого из модулей, составляющих курс.
- Решите оценки, назначенные в каждом модуле.
- Выполняйте предложенные мероприятия, будь то групповые или индивидуальные.
- Сдать выпускной экзамен.

Критерии утверждения

Для утверждения курса студент должен выполнить (4) предлагаемые действия в рамках курса и сдать заключительный экзамен. Студент должен получить окончательный балл 70% или больше. Эта оценка будет средней между заданиями и выпускным экзаменом.

ПРОДОЛЖАТЬ

Модуль 1. Умственная сила у отдельных спортсменов

Группа 1.1 Отношение к развитию

1.1.1 Сложное отношение и его когнитивно-эмоциональная составляющая

1.1.2 Блокирующее и/или взрывоопасное отношение и его когнитивно-эмоциональная составляющая

1.1.3 Избегание и апатия и их когнитивно-эмоциональная составляющая

1.1.4 Отношение к отказу и его когнитивно-эмоциональная составляющая

Группа 1.2 Тренировка концентрации

1.2.1 Амплитуда и направление внимания

1.2.2 Фокус внимания и состояния конкуренции

1.2.3 Внутренние и внешние отвлекающие факторы

1.2.4 Тренировка внимания и психологическая стойкость

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Модуль 2. Умственная сила в спортивных командах

Группа 2.1 Эволюционное развитие от группы к команде

2.1.1 Фаза конституции. Характеристики и особенности

2.1.2 Фаза конфликта. Характеристики и особенности

2.1.3 Фаза нормализации. Характеристики и особенности

2.1.4 Фаза выполнения. Характеристики и особенности

Группа 2.2 Угрозы со стороны спортивной команды

2.2.1 Социальное безразличие

2.2.2 Анонимность

2.2.3 Общие принципы вознаграждений

2.2.4 Культура результата

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Модуль 3. Эмоциональное регулирование спортивного тренера

Группа 3.1 Эмоциональное регулирование во время ежедневных тренировок

3.1.1 Эмоциональное влияние тренера

3.1.2 Эмоциональная потребность тренировки

3.1.3 Эмоциональные возможности тренера

3.1.4 Эмоциональная подготовка тренера

Группа 3.2 Регулирование эмоциональных отношений в ходе спортивных соревнований

3.2.1 Эмоциональные потребности участников и команды

3.2.2 Здоровое и нездоровое эмоциональное состояние спортивного тренера

3.2.3 Управление состояниями эйфории и гнева у спортивного тренера

3.2.4 Управление депрессивным состоянием у спортивного тренера

ПРОДОЛЖАТЬ

Модуль 4. Интегративное чтение
