

# Программа: Психическая сила у спортсменов



## ПРОГРАММА

---

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

## ТЕМАУ

---

- ≡ Модуль 1. Умственная сила у отдельных спортсме-нов
- ≡ Модуль 2. Умственная сила в спортивных командах
- ≡ Модуль 3. Эмоциональное регулирование спортив-ного 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

Глубоко знать о развитии отношения и тренировки концентрации в спортсменах.

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.

CONTINUE

# Профессиональные качества

---

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

## Общие профессиональные качества (Competencias generales, no se borra, son las mismas para todos)

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

## Специфические качества (Competencias específicas)

---

Управление инструментами управления психоспортивной эффективностью.

CONTINUE

# Библиография

---

**De Diego, S., y Sagredo, C.** (1992). *Играйте 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). *Basquetoboru*. 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.

CONTINUE

# 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.

**CONTINUE**

# Модуль 1. Умственная сила у отдельных спортсменов

---

## Раздел 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

## Раздел 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

CONTINUE



# Модуль 2. Умственная сила в спортивных командах

---

## Раздел 1: Эволюционное развитие от группы к команде

2.1.1 Фаза подготовки 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

## Раздел 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

CONTINUE



# 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

## Раздел 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

CONTINUE

# Модуль 4. Интегративное чтение

---

## Интегративное чтение

CONTINUE