

20-27 июня 2022 года прошел групповой тренинг и индивидуальные консультации по развитию специальных психологических навыков для спортсменов. Приняли участие спортсмены из регионов России – 94 человека.

Программа: Групповой тренинг и индивидуальные консультации по развитию специальных психологических навыков для спортсменов ГАУ ТО «ОСШОР Л.Н. Носковой» 21-26 июня 2022

Часы	Содержание работы
21 июня	
17: 00 - 17:15	Знакомство с группами.
17:15 - 17:45	Мышление чемпиона, как основа спорта высоких достижений.
17:45 - 18:00	Как настроится на мышление чемпиона. Для чего и как. Самоанализ.
18:00 - 18:15	Цена реального момента времени. Самоанализ своих действий.
18:15 – 18:45	Взаимосвязь физического тела и психоэмоционального состояния. Практикум по восстановлению состояния баланса
18:45 - 19:00	Вопросы/ответы. Задание на дом.
22 июня	
17:00 - 17:20	Разбор домашнего задания.
17:20 - 17:35	Понятие эффективного эмоционального возбуждения атлета.
17:35 - 18:05	Способы достижения эффективного эмоционального возбуждения атлета. Практикум по трансформации деструктивных эмоциональных аспектов.
18:05 - 18:15	Влияние неэффективного мыслительного процесса на ход соревнований (внутренний диалог - В,Д.).
18:15 - 18: 45	Практикум по остановке посторонних мыслей.
18:45 - 19:00	Вопросы/ответы. Задание на дом.
23 июня	
17:00 - 17:20	Разбор домашнего задания.
17:15 - 17:35	Страхи атлетов, их виды и способы трансформации.
17:35 - 17:55	Конфликты в команде и с тренером
17:55 - 18:45	Практикум по трансформации деструктивных эмоций и конфликтных ситуаций.

18:45 - 19:00	Вопросы/ответы. Задание на дом.
24 июня	
17:00 - 19:00	Индивидуальные консультации.
25 июня	
17:00 - 19:00	Индивидуальные консультации.
26 июня	
17:00 - 17:20	Влияние прошлых неудач /проигрышей/ поражений на дальнейшие, предстоящие соревнования. Практикум.
17:20 - 17:40	
17:40 - 18:10	Состояние "свежести" на старте. Практикум.
18:10 - 18:20	Постсезонная апатия. Что делать?
18:20 - 18:35	Циркадные ритмы и питание атлета.
18:35 - 18:55	Кем ты хочешь стать и что ты готов для этого сделать? Способность к самоанализу, самообладанию и самодисциплине.
18:55 - 19:00	Завершение работы. Вопросы/ответы.

Ведущая тренинга: Юрлова Людмила Леонидовна, спортивный психолог, кандидат биологических наук.