

22 января 2019 г. в 18.00 (мск) состоится бесплатный вебинар «Я смогу!» Пошаговый алгоритм психологической подготовки к соревнованиям».



Вы – спортсмен, тренер или родитель юного спортсмена? И у Вас совсем скоро соревнования? Неважно, на первенство спортивной школы, города, области или федерального округа. И Вы так волнуетесь и никак не можете справиться со своими нервами? Так хочется получить прямо сейчас дельный совет спортивного психолога и показать на этих соревнованиях свой самый лучший результат!

Многие спортсмены и тренеры совершают ошибку, отказывая себе в помощи психолога-профессионала. Они думают, что победа в спорте достигается только тренировкой тела, только усилием мышц. На самом деле, все победы и все поражения человека – в его голове. А у многих и самой возможности пообщаться с психологом нет. А без спортивной психологии справиться с собой, своими переживаниями на старте и в ходе соревнований, просто невозможно.

Приглашаю Вас 22 января 2019 г. в 18.00 (мск) на бесплатный вебинар «Я смогу!» Пошаговый алгоритм психологической подготовки к соревнованиям».

Этот вебинар – для всех интересующихся спортом и спортивной психологией, занимающихся любительским и профессиональным спортом, тренеров и родителей юных спортсменов. Для тех, кто хочет сам научиться или научить других управлять психологическим состоянием на старте, знать о причинах возможных неудач, найти тот источник внутри себя, который позволяет преодолеть трудности спорта и смело идти к вершине спортивного успеха.

В программе вебинара:

- 1) Определение понятия психологической подготовки к соревнованиям, ее задач и этапов, а также видов предстартовых состояний.
- 2) Изложение последовательности шагов психологической подготовки к соревнованию
 - Шаг первый – диагностика исходного состояния психологической, функциональной и эмоциональной готовности спортсмена к старту.
 - Шаг второй – инвентаризация необходимых ресурсов, сбор информации о соперниках, времени и месте соревнований.
 - Шаг третий – постановка цели и задач на данное соревнование, формирование целевой установки.
 - Шаг четвертый – обучение элементарным приемам саморегуляции.
 - Шаг пятый – отработка и закрепление навыка вхождения в оптимальное предстартовое состояние. Методы

коррекции предстартового состояния.

- Шаг шестой – идеомоторная тренировка как обязательный компонент подготовки к старту.
- Шаг седьмой – проведение разминки в соответствии с предстартовым состоянием. Предстартовый самоконтроль состояния. Включение «кнопки» оптимального предстартового состояния.

3) Подведение итогов.

4) Презентация основного курса «Я смогу!» Программа психологической подготовки спортсмена»

Итак, если Вы готовы получить эти знания, регистрируйтесь на этот бесплатный вебинар по ссылке: https://vk.com/app5898182_-148907814#u=322653&s=1..

Ведущая – Ирина Левина, доктор медицинских наук, профессор, спортивный психолог, психотерапевт, автор и ведущая курса «Секреты спортивной психологии для тренеров и родителей юных спортсменов», «Лестница спортивного успеха», «Методы психологической саморегуляции» и др.

После регистрации Вы получите доступ к подготовительным видео занятиям.

[Спортивный психолог](#)