

СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ“ – СЛИВЕН

УТВЪРЖДАВАМ
ДИРЕКТОР:

Лъчезар Дойчев



КОНСПЕКТ ПО СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ (ИУЧ – СПП)

11 КЛАС

1. Спортната психология като наука
2. Психологическа характеристика на спортната дейност – същност и особености. Психологическа структура на дейността. Възможности за оптимизиране на спортносъстезателната дейност
3. Психологически основи на двигателното обучение. Психологически особености на изграждането на двигателните навици в спорта
4. Личност и реализация в спорта. Особенности на личността на спортиста. Личностна активност. Регулация и саморегулация на поведението и личността.
5. Темперамент и характер. Формиране и развитие на личността
6. Мотивация и спорт. Управление на мотивацията в спорта
7. Спортният отбор като социална група. Структура на отбора .Групови процеси. Ръководство и лидерство в отбора
8. Общуване и междуличностни отношения в спорта. Управление и регулация на взаимоотношенията в отбора. Конфликти. Методи за разрешаване
9. Внимание. Особенности на вниманието в спортната дейност. Специфика на вниманието в различните видове спорт
10. Воля и спорт. Волеви качества на спортиста. Управление на волевата активност по време на тренировка и състезание. Волева подготовка на спортиста
11. Интелект и спорт. Интелектуална активност и развитие на творческите способности в спорта. Тактическо мислене в спорта
12. Психични състояния в спорта. Динамика на психичните състояния на спортиста в учебно-тренировъчния процес
13. Стрес и тревожност в спорта. Предстартови състояния. Регулация и саморегулация на състоянията в спортносъстезателната дейност
14. Психично възстановяване на спортиста. Същност и характеристики. Методи за психично възстановяване
15. Психична устойчивост на спортиста и треньора. Същност и прояви. Фактори на психичната устойчивост по време на тренировка и състезание
16. Психологическо осигуряване на спортната дейност. Място и роля на психологическото осигуряване в системата на спортната подготовка. Нива на психологическо осигуряване. Основни направления
17. Психическа подготовка в спорта. Същност и видове. Цели и задачи. Методи на психическата подготовка
18. Планиране на психическата подготовка