

Юлия Кузнецова

Дневник тренера

Юлия Кузнецова

Дневник тренера

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69507292

ISBN 9785006035805

Аннотация

Дневник тренера поможет тренеру-преподавателю вести планирование и самонаблюдение в качестве психологической профилактики профессионального выгорания.

Дневник тренера

Юлия Кузнецова

© Юлия Кузнецова, 2023

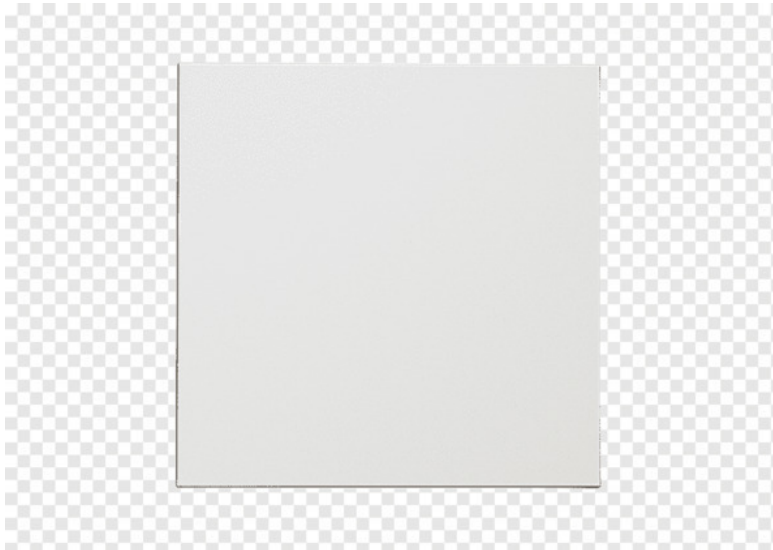
ISBN 978-5-0060-3580-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero





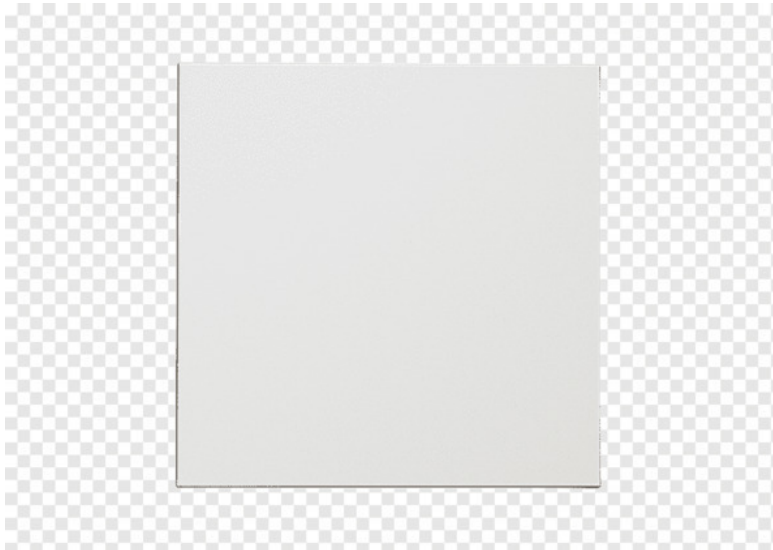




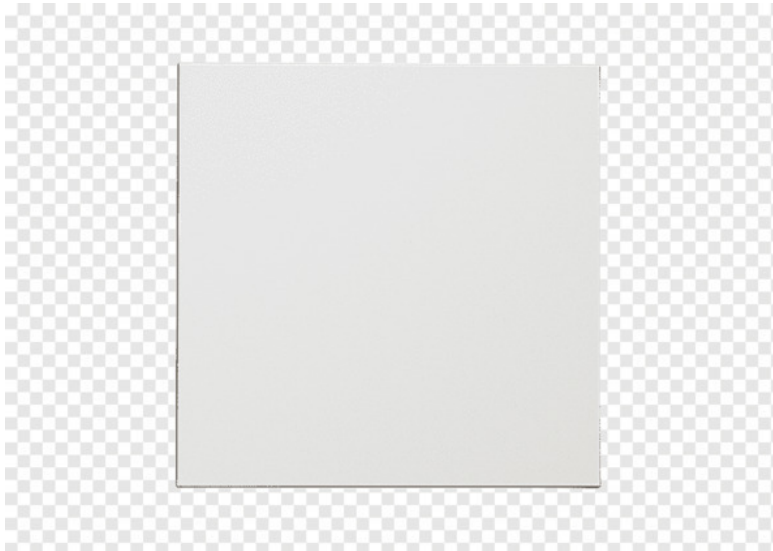
Самочувствие – оцените от 1 до 5

Дневник тренера

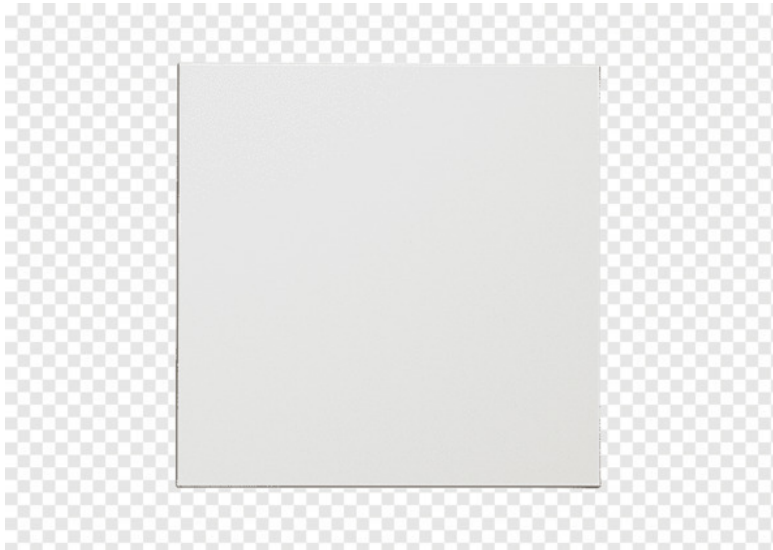
ФИО



Настроение – оцените от 1 до 5

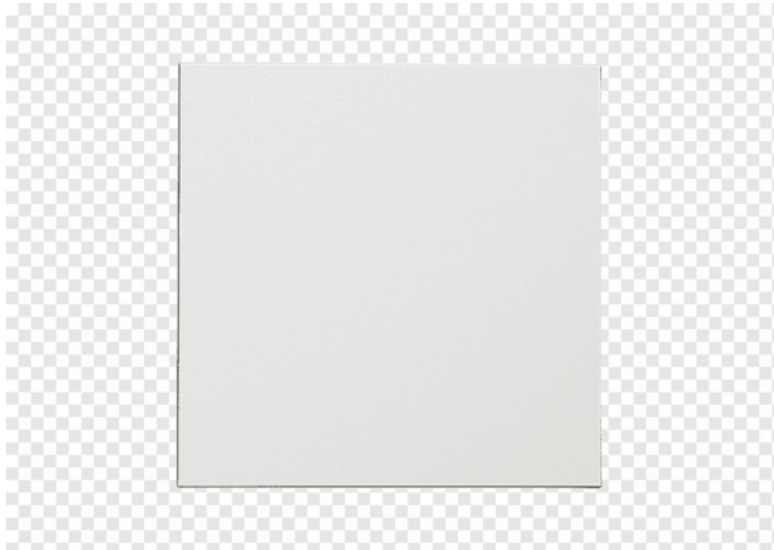


ЧСС – зафиксируйте

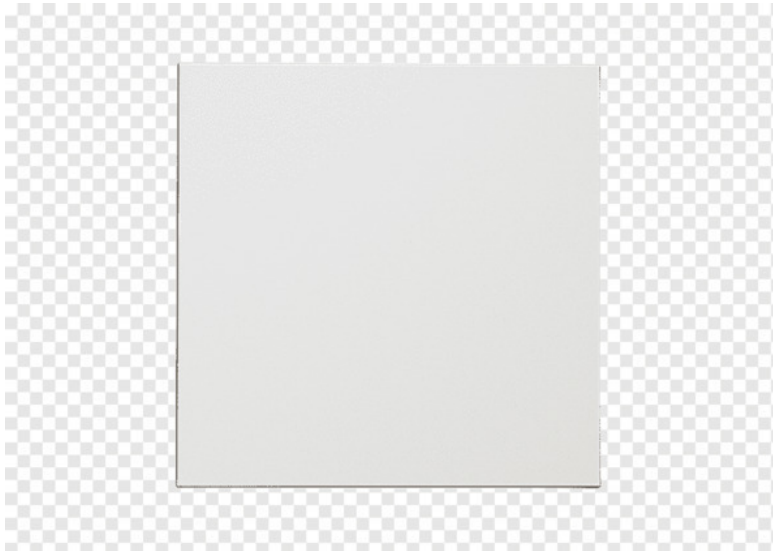


Вдохновение – оцените от 1 до 5

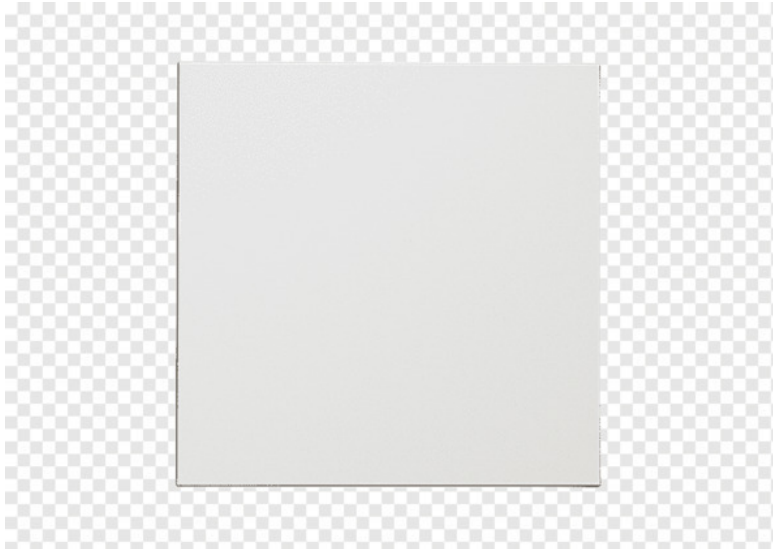




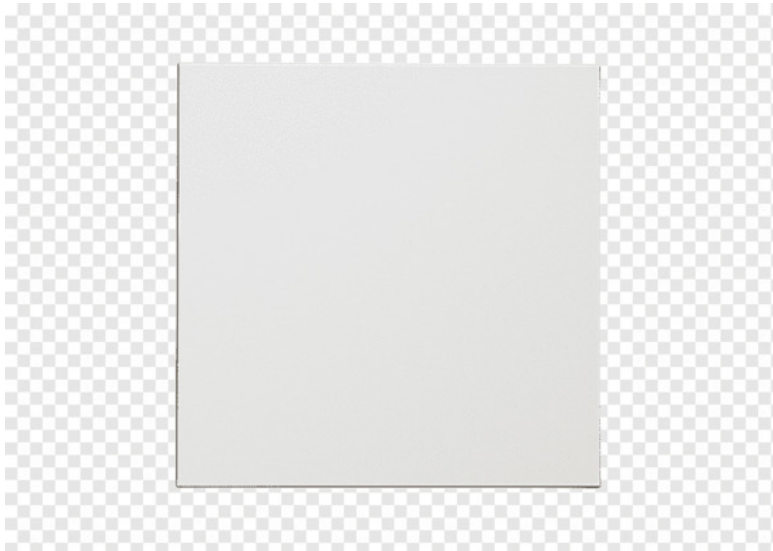
Полезные мысли



Самонаблюдение

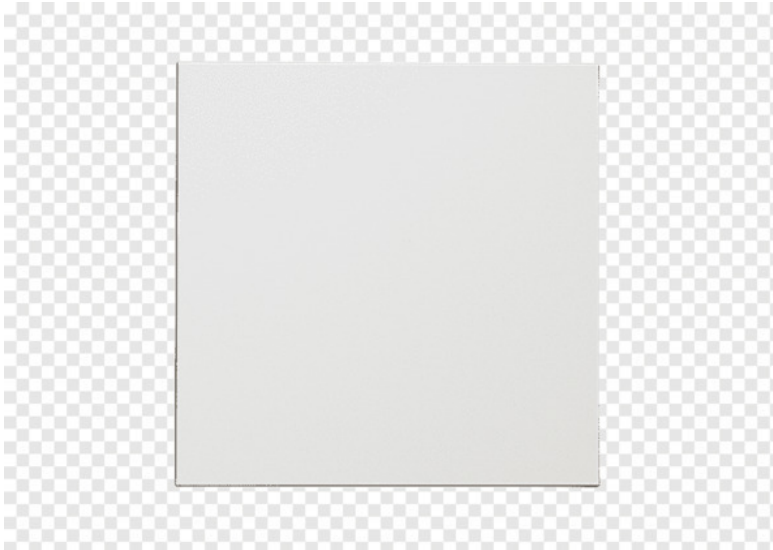


Эмоции после матча и до матча

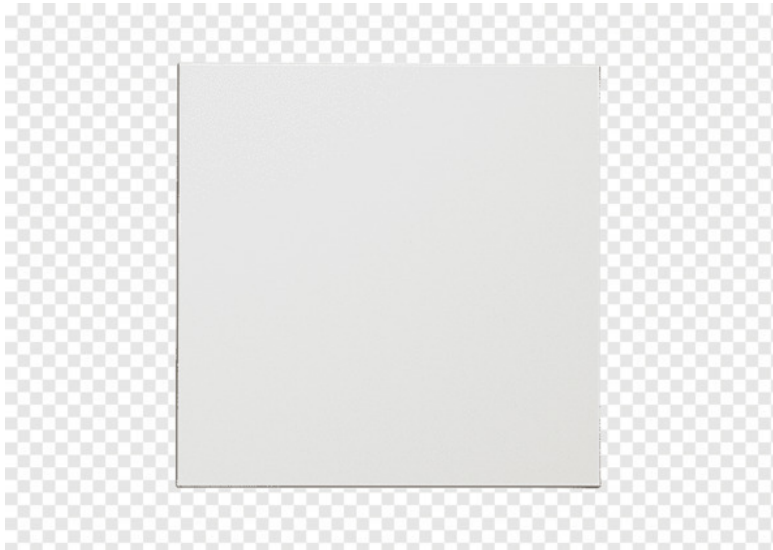


Сны и сновидения



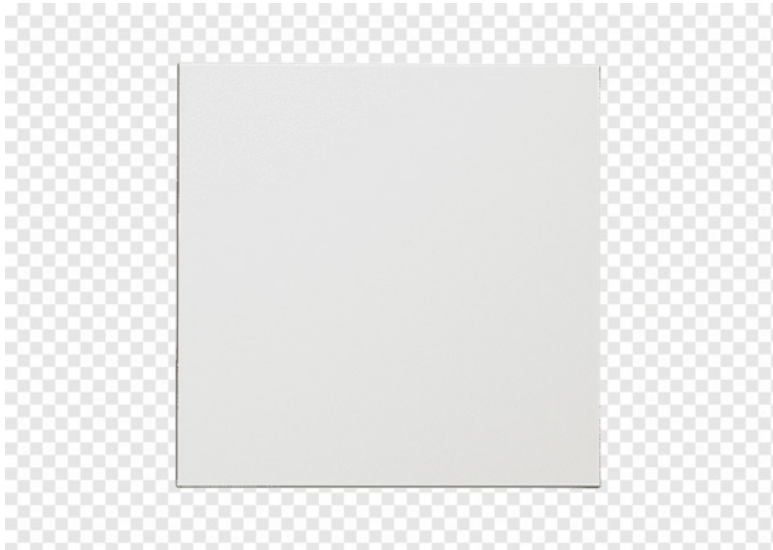


Индивидуальный стиль работы тренера



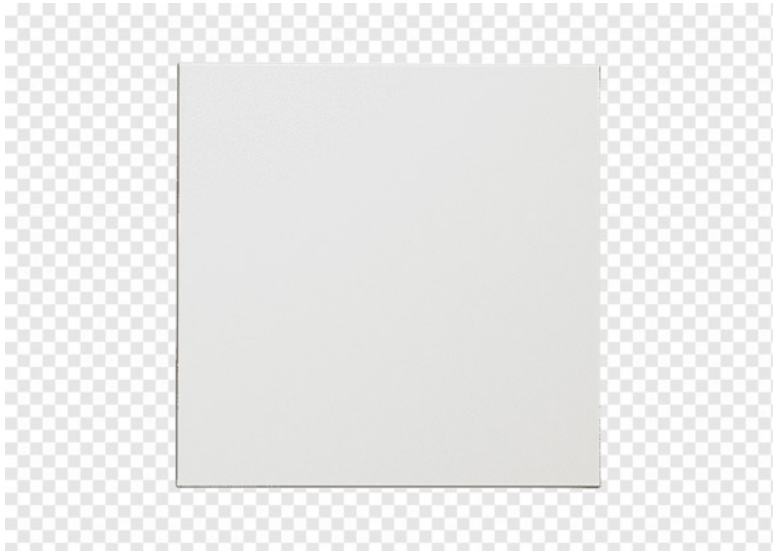
План работы на учебно-тренировочный процесс

План работы на матч

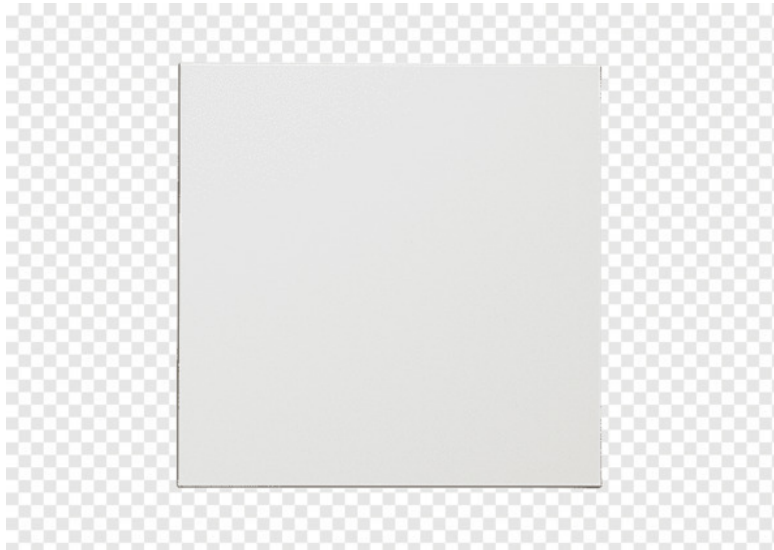


Общение и обмен работы с коллегами-тренерами-преподавателями

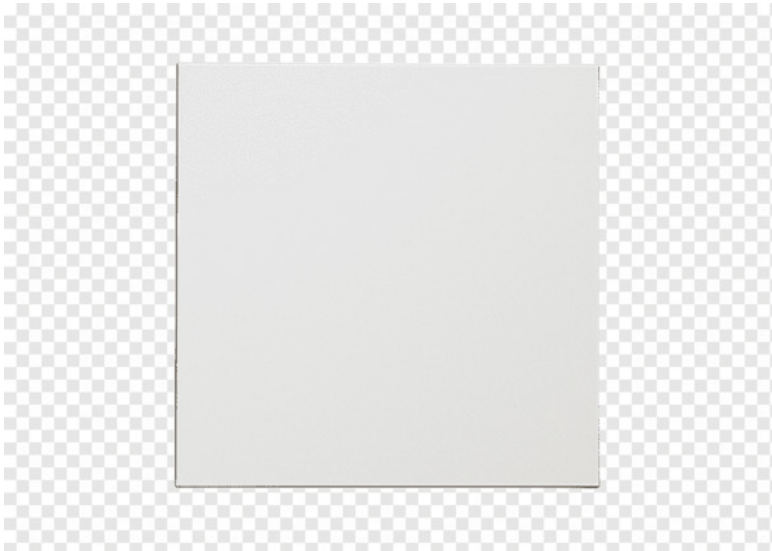
Полезные мысли



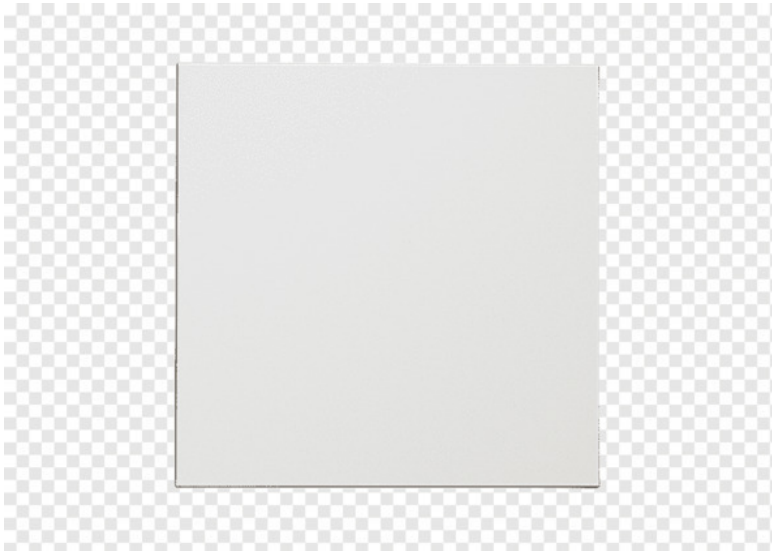
Обмен опытом с коллегами тренерами- преподавателями
Совместная работа со спортивным психологом



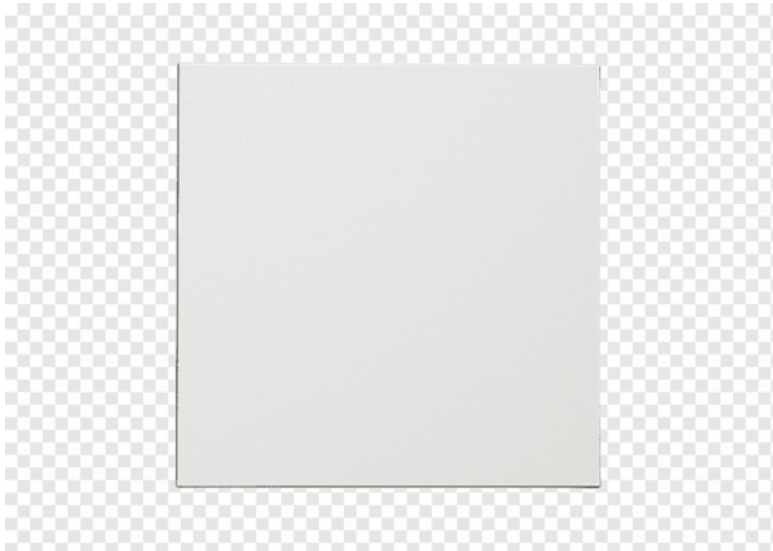
Полезные мысли



Профилактика профессионального выгорания, эмоциональный интеллект.



Совместная работа с психологом по профилактике психосоматических заболеваний.



Совместная работа со спортивным психологом по каждому воспитаннику.

Восстановление после матчей.

Работа с мандалой.





Настроение в отпуске, восстановление в отпуске, вдохновение и мысли в отпуске, музыкальное сопровождение с помощью специальной восстановительной музыки.....

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.