

INFORMACJE I PROGRAM WARSZTATÓW: „Psycholog Sportowy”

INFORMACJE O SZKOLENIU

- I. Organizatorem warsztatów jest portal internetowy szkoleniasportowe.com
- II. Najbliższe szkolenie odbędzie się na terenie Warszawy, Wiosna 2018r.
- III. Przewidywany czas szkolenia - 8 godzin.
- IV. Regularna cena szkolenia to 799 zł. Od tej kwoty przewidziane są różnego rodzaju rabaty. Rabaty naliczane są od ceny regularnej i nie dotyczą cen promocyjnych.
- V. Partnerem merytorycznym warsztatów „Psycholog Sportowy” jest Bartosz Biernacki – psycholog sportowy w agencji sportowo-menedżerskiej New Sport Star.
- VI. Każdy uczestnik warsztatów po jego ukończeniu otrzyma certyfikat z podpisem osoby prowadzącej.
- VII. Uczestnicy warsztatów otrzymają dostęp do materiałów dydaktycznych.
- VIII. Każdy uczestnik warsztatów otrzyma 20% rabatu na pozostałe szkolenia organizowane przez szkoleniasportowe.com
- IX. Warsztaty zawierają elementy wiedzy teoretycznej, jak i wiele ćwiczeń praktycznych, utrwalających nabywaną wiedzę.
- X. Na warsztatach mogą pojawić się dodatkowi goście: sportowcy, przedstawiciele klubów i związków sportowych, dziennikarze oraz inni specjaliści z zakresu działalności sportowej.

PROGRAM SZKOLENIA

I. Psycholog sportowy - kto, z kim, kiedy, dlaczego?

1. Kim jest psycholog sportu?
 - Wymogi formalne
 - Zakres działania

II. Narzędzia psychologa sportu

1. Techniki
 - Trening wyobraźniowy
 - Trening relaksacyjny
 - Biofeedback
 - Inne
2. Przygotowanie kierunkowe
 - Sporty zespołowe vs sporty indywidualne
 - Cechy wolicjonalne
 - Doświadczenie vs brak doświadczenia w sporcie

III. Etyka pracy psychologa sportu

1. Zasady współpracy
2. Przejrzystość

INFORMACJE I PROGRAM WARSZTATÓW: „Psycholog Sportowy”

3. Odpowiedzialność

IV. Współpraca z psychologiem sportu

1. Zawodnik
 - Kontrakt i zakres współpracy
 - Kierunek rozwoju
2. Środowisko
 - Rodzina i bliscy
 - Trenerzy i sztab
 - Klub
 - Inne(szkola, konkurencyjne sporty)

V. Satelity, czyli tło. Elementy niezbędne.

1. Decyzja – wybór psychologa
2. Czas - czynnik temporalny w sporcie vs powszechne rozumienie
3. Motywacja – optymalna motywacja vs przestery
4. Zaufanie – nieprzewidywalność vs pewność (nieregulowana kontaktem z psychologiem)
5. Tempo
 - Praca ze zróżnicowanym obciążeniem mentalnym
 - Różnice indywidualne
 - Stabilność

VI. Typy sportowców, czyli różnice indywidualne

1. Szef
2. Pracuß
3. Artysta
4. Killer
5. Drugie skrzypce
6. Młotek

VII. Emocje w sporcie równa się „ale o co chodzi”

1. Tło czy figura?
2. Percypowanie emocji w sporcie
 - Doświadczenie vs emocje
 - Wynik vs emocje
 - Środowisko vs emocje

**INFORMACJE I PROGRAM WARSZTATÓW:
„Psycholog Sportowy”**

VIII. Start

1. Przygotowanie do startu
 - Trening
 - a) Jakość(po co tu jestem)
 - b) Krzywa Yerkesa-Dodsona
 - c) Powtarzalność(„Litwo oczyzno moja...”), nawyk, regularność
 - d) Wiara
 - Szatnia
 - a) Gorączka przedstartowa
 - b) „Nie dojechali”
 - c) Optymalna koncentracja
2. Wykonanie
 - Mecz
 - a) Na czym się koncentrować
 - b) Dystraktory a wykonanie
 - c) Wyniki
3. Po gwizdku

IX. Okolice sportu a psycholog sportowy**X. Podsumowanie i zakończenie**