

1. KORAK V PSIHIČNO PRIPRAVO

Pri svojem delu z mladimi in tudi vrhunskimi športniki pogosto opažava, da mnogi od njih še nikoli niso bil seznanjeni s psihično pripravo in jim je to področje popolnoma tuje. Marsikatero težavo bi športniki in straši lahko rešili sami, če bi poznali osnovne psihološke procese v športu. Zato je psihično pripravo smiselno vključevati v kontekst športnikove priprave nekje po 11. letu. Bistvenega pomena je oblikovanje zgodnjih konstruktivnih načinov soočanja z zahtevami tekmovanj in spoznavanje s psihološko pripravo na tekme.

Otrok – športnik bo skozi celodnevno delavnico pridobil osnovna znanja psihične priprave, ki mu bodo pomagala samostojno nadaljevati sistematično delo na tem področju. Starši in trenerji pa bodo našli odgovore na vprašanja kako, ravnati v različnih situacijah, da bi čim uspešneje reševali različne probleme in čim bolje razvili otrokove potenciale.

KJE: Ljubljana, Fakulteta za šport

KDAJ: sobota 8. junij 2013, 9:00 do 16:00

KDO: red. prof. dr. Matej Tušak in
Eva Kovač, univ. dipl. psih.

CENA: 220€

8:45- Registracija

9:00- 10:00- Psihološko testiranje športnikov

10:00- 11:30- Predavanje za starše in športnike: Pot do cilja

11:30- 13:00- Predavanje za starše in športnike: Sproščeno na tekmo

13:00-14.00- Odmor za kosilo

14:00-15:30- Delavnica za športnike: Mentalni trening

15:30-16:30- Pregled rezultatov psihološkega testiranja

Za vse informacije in prijave smo vam na voljo na:

Eva Kovač: eva.kovac@matejtusak.si ali 031/ 853- 093

Matej Tušak: matej.tusak@fsp.uni-lj.si ali 041 676 221

www.matejtusak.si

Psihološko testiranje:

»Kakšen sem, na kaj se lahko zanesem in kaj lahko izboljšam?«

Športniki bodo na podlagi rezultatov psihološkega testiranja dobili izdelan individualen psihološki profil osebnostnih lastnosti, motivacije in predtekmovalnih stanj. Vsak športnik in straši bodo deležni individualnega pregleda rezultatov. Testiranje predstavlja osnovo za pravilno usmeritev športnikov v procesu treniranja in daje odgovore na klasična vprašanja o morebitnih težavah.

Predavanje: »Pot do cilja«

Vsebina predavanj se bo nanašala na pomen motivacije v športu mladih. Preko praktičnih primerov in napotkov bomo staršem in trenerjem ponudili ideje, kako razvijati motivacijo pri športnikih, kako reagirati ob porazu, kako se soočiti s težavami in konflikti. Govorili bomo tudi o vlogi staršev v športu in kaj vse dobrega lahko otrok pridobi z udejstvovanjem v športu.

Predavanje: »Sproščeno na tekmo«

Vsebina predavanj bo vključevala predstavitev najpomembnejših psiholoških fenomenov, ki močno vplivajo na kvaliteto športnikovega nastopa na tekmi. Govorili bomo o vlogi samozavesti in kako jo krepiti, o vlogi koncentracije in kako jo uspešno nadzorovati ter o predtekmovalni anksioznosti, ki je najpogostejši krivec, da športnik na tekmi ni sposoben doseči tako dobrih rezultatov kot na treningu.

Delavnica: »Mentalni trening«

V delavnici bomo športnikom predstavili različne tehnike psihične priprave na tekmo. S športniki bomo izvajali vaje relaksacije od dihalnih vaj do hipnoze in avtogenega treninga. Športniki bodo sami preizkušali tehnike vizualizacije in dobili napotke, kako lahko samostojno izvajajo različne vaje. Delavnice se lahko udeležijo tudi starši. Vsak udeleženec bo prejel tudi avdio CD: »Psihična priprava na tekmo« ter osnoven plan psihične priprave.

