

1. Korak v psihično pripravo



Ljubljana, Fakulteta za šport
sobota 20. junij 2015, 9:00 do 16:00

red. prof. dr. **Matej Tušak**

Pri delu z mladimi športniki opažamo, da mnogi od njih še nikoli niso bil seznanjeni s psihično pripravo in jim je to področje tuje. Marsikatero težavo bi športniki in straši lahko rešili sami, če bi poznali osnovne psihološke procese v športu. Zato je bistvenega pomena oblikovanje zgodnjih konstruktivnih načinov soočanja z zahtevami tekmovanj.



“Športnik bo skozi celodnevno delavnico pridobil osnovna znanja psihične priprave, ki mu bodo pomagala samostojno nadaljevati delo na tem področju. Starši in trenerji pa bodo našli odgovore na vprašanja kako ravnavi v različnih situacijah, da bi čim uspešnejše reševali različne probleme in čim bolje razvili otrokove potenciale.”

8:45 Registracija	Psihološko testiranje: »Kakšen sem, na kaj se lahko zanesem in kaj lahko izboljšam?« Športniki bodo na podlagi rezultatov psihološkega testiranja dobili psihološki profil osebnostnih lastnosti, motivacije in predtekmovalnih stanj. Vsak športnik in straši bodo deležni individualnega pregleda rezultatov.
9.00- 10.00 Psihološko testiranje športnikov	Predavanje: »Pot do cilja« Vsebina predavanj se nanašajo na pomen motivacije v športu mladih. Dotknili se bomo vprašanj kot so, kako razvijati motivacijo pri športnikih, kako reagirati ob porazu, kako se soočati s težavami in govorili o vlogi staršev v športu
10:00- 11:30 Predavanje za starše in športnike: Pot do cilja	Predavanje: »Sproščeno na tekmo« Vsebina predavanj vključuje predstavitev najpomembnejših psiholoških fenomenov, ki vplivajo na kvaliteto športnikovega nastopa na tekmi. Govorili bomo o vlogi samozavesti, koncentracije in predtekmovalne anksioznosti, o strahovih in stresu.
12:00- 14:30 Predavanje za starše in športnike: Sproščeno na tekmo	Delavnica: »Mentalni trening« V delavnici bomo športnikom predstavili različne tehnike psihične priprave na tekmo, ki jih bodo sami lahko vključili v svoj proces treninga in jih kasneje samostojno uporabljali. Vsak športnik bo prejel CD: »Psihična priprava na tekmo« ter osnoven plan psihične priprave.

CENA: 220€

Za vse informacije in prijave smo vam na voljo na:
Patricia Blatnik patricia.blatnik@matejtusak.si ali 031/ 203 965