

RASPORED PREDAVANJA TREnersKOG SEMINARA U ZADRU PSIHOLOŠKA DIJAGNOSTIKA I MENTALNA PRIPREMA SPORTAŠA

ZADAR – HOTEL KOLOVARE

Radionica se sastoji od uvodnog teorijskog dijela te praktičnih primjera, vježbi i alata koje treneri mogu primjenjivati u svojoj svakodnevnoj praksi. Treneri će imati mogućnost na osobnim primjerima uvježbati praktične tehnike iz područja psihološke pripreme sportaša.

Sadržaj i raspored

1. dan – 27.6.2019. - 15:00 do 16:30

Psihologija sporta i psihološka dijagnostika

- Razvoj i primjena psihologije sporta
- Psihološka dijagnostika u sportu
- Praktična primjena za trenere
- Iskustva iz prakse

16:00 do 17:00 - pauza

Psihološka priprema I. – postavljanje ciljeva - 17:00 do 19:00

- Važnost ciljeva
 - Pravila postavljanja ciljeva (SMART ciljevi)
 - Praktična vježba za trenere
- Večera i zajedničko druženje*

2. dan – 28.6.2019.

Psihološka priprema II. – pažnja i koncentracija – 8:30 do 10:00

- Tipovi pažnje
- Karakteristike fokusiranog sportaša
- Tehnika "Vraćanje osnovama"
- Praktične vježbe

10:00 do 10:15 - pauza

Psihološka priprema III. – optimizacija razine pobuđenosti – 10:00 do 12:00

- Optimizacija za vrhunsku izvedbu
- Osvještavanje i regulacija razine pobuđenosti
- IZOF model
- Strategije i tehnike optimizacije razine pobuđenosti