

**Szkolenie hybrydowe pn. „Psychologia sportu”
dla kadry dydaktycznej Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UŚ**

Informacje ogólne

Celem szkolenia jest zapoznanie kadry z głównymi ideami psychologii sportu. Uczestnicy szkolenia poznają konkretne techniki treningu mentalnego i strategię team buildingu, które będą mogli wykorzystywać, by wzmacniać wśród studentów pozytywne postawy wobec aktywności fizycznej. W trakcie kursu poruszana będzie tematyka związana z praktycznym zastosowaniem psychologii sportu w indywidualnej pracy ze studentem oraz z całą grupą dydaktyczną. W jego trakcie wykorzystane zostaną co najmniej następujące metody dydaktyczne: wykłady aktywizujące wraz z prezentacją multimedialną, warsztaty praktyczne, trening nowych umiejętności w formie udziału w ćwiczeniach praktycznych.

Efekty kształcenia i korzyści dla uczestnika

Efektom szkolenia będzie wzrost umiejętności i kompetencji kadry w zakresie pozytywnej komunikacji i motywacji, a także budowania spójności grupowej w drużynach akademickich. Przełoży się to finalnie na podniesienie atrakcyjności zajęć z wychowania fizycznego oraz wzrost wyników członków kół sportowych w Uczelni.

Forma realizacji

Szkolenie (16h) realizowane w formie hybrydowej, tj. częściowo stacjonarnie (6h), a częściowo z wykorzystaniem zdalnej platformy Zoom. W jego trakcie wykorzystane zostaną co najmniej następujące metody dydaktyczne: wykłady aktywizujące wraz z prezentacją multimedialną, warsztaty praktyczne, trening nowych umiejętności w formie udziału w ćwiczeniach praktycznych.

W trakcie trwania szkolenia uczestnicy dostaną „zadanie domowe” do przeprowadzenia ze swoimi zawodnikami lub do własnej eksploracji, które następnie omówione będzie w trakcie kolejnych spotkań. W ten sposób będą mogli od razu przekształcić nabytą wiedzę w konkretne umiejętności i je przetestować przy wsparciu prowadzących.

Program szkolenia

1. Wprowadzenie do praktycznej psychologii sportu – jaki jest cel pracy mentalnej z zawodnikiem/drużyną?

2. Komunikacja i motywacja w sporcie: trener i zawodnicy – zasady skutecznej komunikacji i motywacji w sportach indywidualnych i drużynowych, wskazówki dla trenera.
3. Co to jest trening mentalny i jak wprowadzać jego elementy w praktykę sportową?
4. Jak i na czym się skupić? Czyli trening koncentracji i kontroli emocji w sporcie.
5. Rutyna przedstartowa jako ważny czynnik wspierający optymalne wykonanie zawodnika/drużyny.
6. Regulacja nadmiernego stresu startowego – warsztat samoregulacji i relaksacji połączony z pracą z ciałem.

Informacje o trenerce realizującej szkolenie

Tamara Pielas – certyfikowany psycholog sportu II klasy Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (nr certyfikatu 17), absolwentka psychologii stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz modułu specjalizacyjnego z psychologii sportu realizowanego we współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego w Krakowie. Obecnie w trakcie 4-letniej szkoły psychoterapii Behawioralnie.pl. Prowadzi indywidualny gabinet psychologiczny w Krakowie. Od 2017 roku psycholog sportu w Akademii Piłkarskiej Wisły Kraków, od 2021 r. psycholog sportu Reprezentacji Polski w blindfootballu.

Harmonogram szkolenia

Kiedy?	Moduł, zagadnienia
czwartek 6 kwietnia (3h) online 8.00 – 10.15 (bez przerwy)	Powitanie i przedstawienie się uczestników Pre-test Wprowadzenie do zagadnień psychologii sportu i treningu mentalnego. Korzyści z jego wykorzystania w pracy trenera. Podstawowe obszary treningu mentalnego. W jaki sposób wplatać jego elementy w cykl treningowy? Ustalanie celów treningu mentalnego i ocena jego skuteczności.
piątek 7 kwietnia (4h) online 8.00 - 11.15 (w tym 15 minut przerwy)	Motywacja jako podstawa działalności sportowej. Rodzaje motywacji i sposoby jej wzmacniania i rozwijania u zawodników. Teoria autodeterminacji Deciego i Ryana jako podstawa budowania motywacji, relacji i przynależności w teamie/zespole sportowym. Najważniejsze zasady skutecznej komunikacji. Style komunikacji trenera i ich wpływ na funkcjonowanie zespołu. Zasady formułowania informacji zwrotnej dla zawodników.

Projekt pt. „**Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany**”

	Praca własna: analiza własnego zachowania oraz sposobu komunikacji pod kątem realizacji celów trenerskich.
wtorek 11 kwietnia (6h) stacjonarnie 9.00 - 14.00 (w tym 30 minut przerwy)	Analiza i dyskusja wniosków z pracy własnej. Wprowadzenie do tematyki koncentracji. Model uwagi Nideffera i jego zastosowanie w różnych dyscyplinach sportowych. Zarządzanie koncentracją i sposoby jej odzyskiwania. Mindfulness jako sposób rozwijania koncentracji. Emocje w sporcie – znaczenie, korzyści i zagrożenia. Techniki zarządzania emocji i wpływ trenera na emocje zawodników.
piątek 14 kwietnia (3h) online 16.00 - 18.15 (bez przerwy)	Sposoby radzenia sobie ze stresem – techniki oddechowe, relaksacyjne. Praca z ciałem obniżająca napięcie. Rutyny w sporcie - jak stworzyć właściwe? Rodzaje rutyn, cele i najważniejsze zadania. Podsumowanie Post-test Ankieta ewaluacyjna szkolenia