



KAKO BITI (još) USPJEŠNIJI TRENER? "BILDAJTE" SVOJE PSIHOLOŠKE VJEŠTINE (radionice za trenere)

Psihološka priprema u sportu između ostalog uključuje i rad na jačanju trenerovih kompetencija u radu sa sportašima. Trener ima značajnu ulogu u životu sportaša. Osim svoje trenerske uloge često ima ulogu modela ponašanja, mentora i učitelja. Podrška je sportašu, važan oslonac u njegovom razvoju i životu. Pred trenera se postavljaju veliki zahtjevi za koje je neophodno uz tehničko - taktička znanja imati i unaprjeđivati znanja iz psihologije sporta, kako bi bio uspješniji u radu sa sportašima.

Radionice su osmišljene kao interaktivni prijenos praktičnih znanja i tehnika koje treneri mogu primijeniti u svom radu sa sportašima.

Ciklus radionica će se odvijati kroz četiri jednodnevne radionice, jednom tjedno u trajanju od četiri sata. Teme radionica su:

1. Koncentracija u sportu: „Lako je reći: Koncentriraj se!“

Što je koncentracija i kako se koncentrirate? Prepoznajete li pad koncentracije svojih sportaša? Zna li kako im pomoći? Što je to distraktibilnost? Koje su tehnike za poboljšanje koncentracije?

2. Kvalitetnom komunikacijom trenera i sportaša do većega uspjeha u sportu

Kako komunicirate sa sportašima, možete li u tome biti bolji? Kako uputiti produktivnu kritiku? Koliko ste uspješni u pokazivanju i prepoznavanju znakova neverbalne komunikacije? Kako održati motivacijski govor? Kako odgovoriti na pogreške sportaša?

3. Mit ili istina: „Samopouzdanje u sportu ili imaš ili nemaš“

Možemo li na samopouzdanje utjecati ili ne? Kako biti kreativan i usješan u podizanju samopouzdanja sportaša? Može li biti previše samopouzdanja? Kako raditi sa sportašima "napuhanog" i "lažnog" samopouzdanja? U kakvom su odnosu samopouzdanje i motivacija? Zna li pravilno postavljati ciljeve?

4. Emocije koje pomažu i one koje odmažu sportsku izvedbu

Kako emocije utječu na sportsku izvedbu? Zna li kontrolirati svoje emocije? Prepoznajte li emocije svojih sportaša? Koje su to emocije koje pomažu vašim sportašima?

Voditeljice radionica su Nataša Stefanovski i Vedrana Radić Brajnov, licencirane sportske psihologinje, stručnjakinje za psihološku pripremu sportaša.

Za dodatne informacije možete nas kontaktirati na: 091/5839662 i 098/1711002 ili na sportska.psihologija@gmail.com. Prijavni list možete pronaći na stranicama Društva psihologa u Splitu, <http://dp-split.hr>



DRUŠTVO PSIHOLOGA U SPLITU

Predavačice/edukatorice:

Nataša Stefanovski i **Vedrana Radić Brajnov** su licencirane sportske psihologinje, stručnjakinje za psihološku pripremu sportaša.

Žive i rade u Splitu. Članice su Stručnog razreda za psihologiju sporta pri Hrvatskoj psihološkoj komori od 2013.g. Predavačice su na Edukaciji za stjecanje posebne dopusnice iz područja psihologije sporta. Sportskom psihologijom se bave od 2004. godine na području Splitsko-dalmatinske županije. Na psihološkoj pripremi sportaša rade sa sportašima različitih sportova: streljaštvo, vaterpolo, nogomet, tenis, judo, taekwondo, jedrenje, ragbi, gimnastika, košarka, boks, mačevanje, karate, kuglanje.... Osim rada sa sportašima provode edukacije i radionice s trenerima. Održavaju javna stručna predavanja za sportaše, trenere i roditelje sportaša. Provode istraživanja i objavljuju stručne radove iz područja psihologije sporta. Putem medija promoviraju psihologiju sporta i važnost psihološke pripreme sportaša. Rad sa sportašima i trenerima predstavlja im zadovoljstvo i osobni užitak.
