

OSNOVNI TEČAJ PSIHOLOŠKE PRIPRAVE ZA ŠPORTNIKE

Večina tekmovalcev in trenerjev ve, da se je na tekmo potrebno pripraviti telesno, tehnično in taktično. Poznajo mnoge metode treninga, kako to doseči. Kaj pa psihološka priprava?

Vse, ki si želite spoznati strokovno psihološko pripravo, vabimo na **Osnovni tečaj psihološke priprave**, kjer se boste seznanili z nekaterimi uporabnimi tehnikami psihološke priprave. Naučili se boste, kako jih uporabiti na tekmah in treningih, naučili se boste natančno prepoznavati nekatera psihološka stanja in jih še bolje obvladovati.

VSEBINA:

- Uvod v psihološko pripravo
- Aktivacija in tehnike sproščanja
- Pozornost in predstavljanje
- Samozavest in samogovor
- Psihološka priprava na tekmo

Vse vsebine bodo predstavljene s praktičnimi primeri in z vajami, dobili pa boste tudi uporabna gradiva.

ŠTEVILO UDELEŽENCEV: 8 - 15 športnikov

URA: 9.00 - 13.00, **KRAJ:** Fakulteta za šport, Gortanova 22, Ljubljana, tečaj traja 4 ure (z vmesnim odmorom).

Tečaje so pripravili in jih bodo vodili psihologi, vključeni v **Sekcijo za psihologijo športa Društva psihologov Slovenije**, mag. Katarina Barborič, dr. Saša Cecić-Erpič, mag. Katja Čavničar, Tina Jeromen, dr. Tanja Kajtna, Matej Lunežnik, Maja Smrdu, mag. Aleš Vičič.

TERMIN: 14.4. 2012

PRIJAVA: na e-naslov sportna.psihologija@gmail.com

Ob prijavi navedite ime, priimek, starost, šport, leta ukvarjanja s športom in podatke o plačniku.

V primeru, da bi želeli tečaj za vaše športno društvo (klub, zvezo...), lahko organiziramo Osnovni tečaj psihološke priprave **posebej prilagojen za vaš šport v terminu po vaši izbiri** (npr. na pripravah ...). V e-pošti omenite, če se želite dogovoriti za to možnost.

CENA: kotizacija za tečaj je 50 EUR (DDV vključen), študenti in dijaki imajo 20% popusta.

Več o naših nadaljevalnih tečajih, individualnem svetovanju za športnike, tečajih za trenerje, meritvah in diagnostiki v športu, predavanjih ter ostalih aktivnostih si lahko preberete na spletni strani www.sportna-psihologija.si