

Treści programowe w ramach Studiów Podyplomowych Trening Mentalny w Sporcie

Przedmiot/moduł	Trening Mentalny w Sporcie Studia Podyplomowe
1. Podstawy treningu mentalnego w sporcie	<p>Podstawy psychologii sportu i treningu mentalnego: psychologia sportu, trening mentalny, mentoring, doradztwo. Czym są i czy są w sporcie potrzebne?</p> <p>Od teorii do praktyki. Trener sportowy trenerem mentalnym – rola treningu mentalnego i możliwości wykorzystania go w pracy trenera.</p> <p>Rola wsparcia mentalnego w osiągnięciu sukcesu.</p> <p>Misja, wizja i cele mojej pracy jako trenera.</p> <p>Budowanie relacji jako podstawa osiągnięcia sukcesu.</p> <p>Narzędzia i techniki treningu mentalnego.</p> <p>Praktyczne zastosowanie treningu mentalnego w swojej dyscyplinie sportowej.</p> <p>Strategie skutecznego wyznaczania celów.</p> <p>Psychologia sportu a psycholog w sporcie.</p> <p>Psychologia sportu – trening psychologiczny – trening mentalny – to nie terapia ani rozwiązywanie konfliktów. Dla kogo, po co, kiedy?</p> <p>Teorie, zasady i techniki psychologiczne w sporcie.</p> <p>Umiejętności społeczne trenera.</p> <p>Rola psychiki w sporcie.</p> <p>Różnice indywidualne w sporcie.</p> <p>Zarządzanie indywidualnymi reakcjami zawodnika w odpowiedzi na wymagania otoczenia, innych ludzi oraz na wymagania wobec siebie.</p>
2. Budowanie zespołu sportowego	<p>Sport indywidualny a jednak w zespole. 5 dysfunkcji pracy zespołowej wg P. Lencioni’ego.</p> <p>Grupa a zespół – jak stworzyć zespół , który osiąga cele.</p> <p>Różnica pokoleń a sposoby pracy i motywacji zawodników. Zespół zróżnicowany wiekowo i kulturowo. Pokolenie X,Y,Z.</p> <p>Zarządzanie ryzykiem.</p> <p>Wartości zespołu jako podstawa zbudowania „Team Spirit”.</p> <p>Budowanie spójności zespołu.</p> <p>Komunikacja w zespole.</p> <p>Rozwijanie współpracy w zespole.</p> <p>Budowanie zaufania w zespole.</p>

	<p>Znajomość mechanizmów powstawania konfliktu oraz możliwości podejmowania działań na wczesnych etapach jego powstawania.</p> <p>Czym są konflikty, koło konfliktu, mediacje jako sposób na rozwiązywanie konfliktów.</p>
3. Psychologiczne kompetencje trenera	<p>Budowanie relacji opartej na zaufaniu – jak komunikować się z zawodnikami, aby budować a nie dzielić.</p> <p>Toksyny komunikacyjne.</p> <p>Feedback – zasady udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej. Model GOLD, model ZORRO, kanapka informacji zwrotnej - inne.</p> <p>Co mówi trener, co myśli zawodnik - przekonania, czarne myśli, samoocena a twoje słowa.</p> <p>Perswazja, manipulacja- czym są , jak je rozróżnić.</p> <p>Czym jest asertywność a czym nie jest.</p> <p>Kształtowanie zachowań asertywnych, dbanie o swoje prawa i o prawa innych ludzi.</p> <p>Kompetencje przywódcze trenera w budowaniu skutecznego i zgranego zespołu oraz budowanie świadomości inspirującego lidera.</p> <p>Mistrzowska współpraca z innymi członkami „teamu” na drodze do wspólnego celu.</p> <p>Motywowanie członków zespołu a osobowość.</p> <p>Potencjał płynący z różnorodności osobowościowej poszczególnych członków zespołu.</p> <p>Inteligencja emocjonalna trenera.</p> <p>Określenie cech nieformalnego lidera.</p> <p>Zarządzanie grupą o różnym potencjale, różnorodnym wiekowo i kulturowo.</p>
4. Narzędzia „coachingowe” w pracy trenera	<p>Poznanie efektywnych narzędzi, sposobów i specyficznych umiejętności, które wydobędą z twojego zawodnika cały jego potencjał.</p> <p>Wykorzystanie modelu GROW w codziennej pracy trenera.</p> <p>Aktywne słuchanie.</p> <p>Umiejętność zadawania pytań otwartych.</p> <p>Metody „coachingowe” w pracy trenera.</p> <p>Metody coachingu grupowego i zespołowego.</p>
5. Radzenie sobie ze stresem, zarządzanie emocjami i odporność psychiczna w sporcie.	<p>Radzenie sobie ze stresem, presją, wyzwaniem trenera i jego zawodników.</p> <p>Fakty i mity na temat stresu – budowanie siły w oparciu o 5 reakcji. stresowych.</p> <p>Umiejętność zarządzania emocjami – kluczowa kompetencja zawodnika, trenera, menadżera.</p> <p>Neuroplastyczność mózgu – model P. Brain.</p> <p>Zarządzanie energią własną trenera.</p> <p>Czym jest odporność psychiczna? Odporność psychiczna zawodnika a efektywność.</p> <p>Odporni vs wysoko wrażliwi - jak z nimi pracować, jak wspierać, jak rozwijać</p> <p>Model odporności psychicznej 4C.</p>

	<p>Odporność psychiczna trenera, zawodnika i zespołu.</p> <p>Strategie i metody budowania odporności psychicznej.</p> <p>Dialog wewnętrzny, autoafirmacje, hasła mocy, autosugestie.</p> <p>Przekonania ograniczające i wspierające, rozum i serce.</p> <p>Elementy RTZ – Racjonalnej Terapii Zachowania.</p> <p>Filary poczucia własnej wartości.</p> <p>Budowanie pewności siebie trenera i zawodnika.</p> <p>Czynniki zewnętrzne a pewność siebie.</p> <p>Pewność siebie zespołu.</p> <p>Metody psychoregulacji w sporcie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening oddechowy, • Treningi relaksacji, • Mindfulness w sporcie, • Biofeedback.
6. Motywacja i automotywacja w sporcie	<p>Skuteczne motywowanie członków zespołu.</p> <p>Zawodnik, trener jako jednostka ale również część zespołu: jakie są jej motywacje? Jak radzi sobie z presją? Jak może dobrze pracować w tym zespole? Samoświadomość trenera: swoich mocnych stron jak i obszarów do wzmocnienia.</p> <p>Motywacja a determinacja – sposoby na pokonywanie własnych barier i trudności.</p> <p>Automotywacja trenera.</p>
7. Trening koncentracji w sporcie	<p>Cele zadaniowe jako element koncentracji.</p> <p>Jak uzyskać i utrzymać koncentrację uwagi.</p>
8. Metody wyobrażeniowe w sporcie	<p>Trening wyobrażeniowy: czym jest a czym nie jest.</p> <p>Różnice pomiędzy wizualizacją a wyobrażeniem.</p> <p>Zastosowanie treningu wyobrażeniowego oraz wizualizacji w sporcie.</p>
9. Kształtowanie aspektów psychologicznych poprzez trening psychomotoryczny	<p>Kształtowanie aspektów psychologicznych poprzez trening psychomotoryczny.</p>
10. Egzamin końcowy	<p>Trenerzy/słuchacze w trakcie studiów przygotowują swój plan rozwoju oparty na zdobywanej wiedzy i umiejętnościach. Wykorzystają „case study” zawodnika/ zespołu.</p> <p>W trakcie egzaminu przedstawią w formie np. prezentacji w/w zadania.</p>
RAZEM: 180h + 4h egzamin	