

PSIHOLOŠKA (MENTALNA) PERIODIZACIJA U SPORTU

3. međunarodna radionica za trenere i sportaše

Organizatori

Zajednica športskih udruga Grada Koprivnice, Streljački savez Koprivničko-križevačke županije
i Streljački športski klub Podravka

u suradnji s

Uredom za programe lokalnog športa Hrvatskog olimpijskog odbora, Hrvatskom olimpijskom akademijom
i Hrvatskom asocijacijom sportskih psihologa

Pokrovitelji

Grad Koprivnica i Koprivničko-križevačka županija

Vrijeme održavanje radionice

28. 9. 2014. (nedjelja)

Mjesto održavanja

Pučko otvoreno učilište Koprivnica – Fakultet, Koprivnica, Trg bana Josipa Jelačića 6

Teme radionice

Psihološka (mentalna) periodizacija u sportu

Program rada

28. 9. 2014. (nedjelja)

09:30 – 10:00	Dolazak i registracija
10:00 – 10:10	Otvaranje radionice
10:10 – 10:55	Predavanje I Organizacija i planiranje u sportu
10:55 – 11:05	Kratka pauza
11:05 – 12:05	Predavanje II Uvodno o psihološkoj periodizaciji
12:05 – 12:35	Pauza
12:35 – 14:05	Radionica I Izrada i provedba psihološke periodizacije
14:05 – 14:15	Kratka pauza
14:15 – 15:45	Radionica II Kako izraditi plan psihološke periodizacije

Tijekom predavanja i radionica predavači i voditelji odgovarat će na pitanja vezana uz konkretne situacije u vašoj praksi. Molimo vas da pripremite praktična pitanja vezana za probleme i nedoumice na koje nailazite u svojem radu.

Predavači i voditelji radionice

prof. dr. sc. Ksenija Bosnar

Boris Balent, mag. psihologije

Eleonora Kovač, prof. kineziologije

Ana Kobilšek, mag. novinarstva i vrhunska sportašica

Hrvoje Šašek, ISSF 'B' trener streljaštva

Kotizacija

100 kn

Uplatu kotizacije možete izvrši unaprijed na žiro-račun Streljačkog saveza Koprivničko-križevačke županije
IBAN: HR302386002 - 1100528168 ili u gotovini neposredno prije početka radionice.

Materijali s radionice

Svi sudionici radionice dobit će pisane materijale u elektronskom obliku.

Potvrda o sudjelovanju

Svi sudionici radionice dobit će potvrde o sudjelovanju.

Kontakt i informacije:

Streljački savez Koprivničko-križevačke županije

HR-48000 Koprivnica , Mihovila Pavleka Miškine 12

tel: +385 48 621234, fax: +385 48 814576

mob: +385 98 729493 (Renato Kovačić)

streljacki.savez.kkz@gmail.com

www.ssk-podravka.com / www.hasp-psihologijasporta.hr



PSIHOLOŠKA (MENTALNA) PERIODIZACIJA U SPORTU

sadržaj radionice za trenere i sportaše

Organizacija i planiranje u sportu

Uvodno o psihološkoj periodizaciji

- Što je to psihološka odnosno mentalna periodizacija u sportu?
- Odnos periodizacije sportskog treninga i psihološke periodizacije

Izrada i provedba psihološke periodizacije

- Pravila izrade i provedba psihološke periodizacije
- Glavni ciljevi mentalne pripreme ovisno o dijelu sezone
- Osnovne psihološke tehnike i intervencije
- Mentalna komponenta umora
- Izgaranje u sportu i kako ga izbjeći
- Poticanje samopouzdanja kod sportaša kroz planiranja periodizacije

Kako izraditi plan psihološke periodizacije

- Konkretno upute i izrada plana uz pomoć predavača

