

Wyjaśniaj-Wspieraj-Inspiruj

Wykorzystanie umiejętności psychologicznym w rozwoju sportowym zawodników.

Organizator

KJ Partynice

Data i godziny szkolenia

18.11.2023 9:00-17:00

Miejsce

Wrocławski Tor Wyścigów Konnych

Koszt

200PLN

UWAGA

Warunkiem rezerwacji miejsca jest dokonanie opłaty na poniżej podany rachunek bankowy

Dane do przelewu:

Dane do przelewu: Dolnośląska Federacja Sportu, ul. Borowska 1-3 50-529 Wrocław

Numer konta: Bank Millennium S.A. nr: 22 1160 2202 0000 0002 2730 5164

Tytuł wpłaty prosimy zacząć od słowa „Szkolenie A 18.11.2023 + Imię i nazwisko”.

Ponieważ szkolenie będzie miało charakter warsztatowy liczba miejsc jest ograniczona (max.25) i decyduje kolejność zgłoszeń.

Zgłoszenia należy przesyłać na podany adres mailowy:

baskill.academy@gmail.com

Prowadzący

Eliza Skórczyńska

Dla kogo szkolenie

Szkolenie skierowane jest dla instruktorów, trenerów na co dzień pracujących z osobami uprawiającymi jeździectwo na każdym poziomie zaawansowania, niezależnie od uprawianej konkurencji.

Cel szkolenia

Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z wybranymi elementami treningu mentalnego a także wskazanie jego roli i pozytywnego wsparcia w treningu sportowym zawodników na każdym poziomie zaawansowania.

Korzyści

- Możliwość zdobycia nowej wiedzy teoretycznej i nabycie nowych umiejętności praktycznych.
- Wymiana doświadczeń z uczestnikami.
- Otwarcie się na nowy sposób pracy z zawodnikiem.
- Możliwość wprowadzenia nowych elementów do dotychczasowej pracy.

Metody pracy

Szkolenie pomyślane jest jako interaktywne spotkanie, gdzie udział uczestników sięga ponad 80% czasu. Każdy blok tematyczny przebiega według podobnej dynamiki: ćwiczenie otwierające na nowe nawyki (budujące świadomość), mini wykład o technikach (wiedza), ćwiczenie nowych technik (umiejętność).

Tematy szkolenia

Rozwój sportowy to nie tylko sprawność fizyczna, ale i psychiczna. Wprowadzenie w tematykę pracy mentalnej i jej znaczenia w rozwoju sportowym zawodników.

Dyskusja z uczestnikami wokół pytań:

- Jakie czynniki psychologiczne mogą wpłynąć na sukces sportowy zawodnika?
- Jak na co dzień wspieramy mentalnie naszych podopiecznych?
- Co oznacza odporność psychiczną zawodnika?
- Dlaczego jednym zawodnikom udaje się osiągnąć poziom mistrzowski a innym nie?

Rola trenera/instruktora w rozwoju sportowym zawodników.

Wsparcie mentalne zawodników podczas codziennych treningów i pobytów na zawodach.

- Jak można mentalnie wspierać zawodników.

*praca indywidualna i/lub w grupach

Budowanie pewności siebie u zawodników.

- Czym jest pewność siebie.
- Jakie czynniki mają wpływ na budowanie pewności siebie.
- Wsparcie trenera w budowaniu pewności siebie u zawodników.

Model i7W w sporcie jako propozycja wsparcia psychologicznego w rozwoju sportowym zawodników.

- Wprowadzenie
- Cel zastosowania modelu i7W
- Przedstawienie poszczególnych części modelu
- Ćwiczenia w podgrupach/wspólna dyskusja/wnioski

Podsumowanie szkolenie/wnioski końcowe

Eliza Skórczyńska

Absolwentka studiów wyższych na kierunku socjologia i komunikacja społeczna. Jest dyplomowanym trenerem biznesu i certyfikowanym coachem PCC. Ukończyła Psychologię Sportu w Wyższej Szkole Biznesu - National Louis University w Nowym Sączu.

Należy do stowarzyszenia ICF (International Coach Federation) Ukończyła kurs facylitatorów „Train The Trainer” akredytowany przez European Association of Horse Assisted Education.

Organizowała szkolenia i kliniki jeździeckie dla jeźdźców, instruktorów i trenerów zapraszając utytułowanych sędziów 5* (Peter Holler, Annette Fransen Iacobaeus) oraz wykwalifikowanych sędziów/trenerów krajowych. Sama organizowała i prowadziła szkolenia oraz warsztaty coachingowe dla biznesu i osób indywidualnych z zakresu przywództwa, komunikacji czy zarządzania emocjami.

Jest współautorką innowacyjnego projektu finansowanego ze środków europejskich ‘Galopem do Celu. Aktywizacja zawodowa osób niepełnosprawnych metodą Horse Assisted Education.

Od strony jeździeckiej jest instruktorem jazdy konnej z ponad 20-letnim doświadczeniem, pracowała z jeźdźcami na różnym poziomie zaawansowania. Jest także licencjonowanym sędzią jeździeckim z uprawnieniami I klasy w ujeżdżeniu, sędziuje zawody krajowe i te najwyższej rangi (HPP, MP K, MPS). Od wielu lat doskonali umiejętności sędziowsko- trenerskie uczestnicząc w szkoleniach i klinikach jeździeckich. W samym 2022 brała udział w szkoleniu organizowanym przez IDOC (International Dressage Officials Club) oraz FEI dla sędziów międzynarodowych, które odbywało się w Herning podczas Mistrzostw Świata oraz podczas zawodów międzynarodowych we Frankfurcie w dniach 15-18 grudnia.

Na co dzień pomaga sportowcom realizować ich cele i podążać w kierunku rozwoju sportowego, w którym chcą podążać. Poprzez proces coachingowy i trening mentalny wspomaga osoby uprawiające sport, niezależnie od poziomu zaawansowania i dyscypliny w odkrywaniu ich własnych zasobów, doskonaleniu kompetencji i umiejętności - a także w zdobywaniu nowych.