



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA



Lietuvos plaukimo federacija

SPORTO RĖMIMO FONDAS

PROJEKTAS „PLAUKIMO TRENERIŲ KVALIFIKACIJOS TOBULINIMAS“

I SEMINARAS „(M)ental skills (liet. Psichologiniai įgūdžiai) – koncentracija, susikaupimas, atsipalaidavimas, psichinis atsparumas, pasitikėjimas savimi“

PROGRAMA

2019 m. lapkričio 20 d.

Viešbutis „Best Baltic Kaunas“ A. Mickevičiaus g. 28, Kaunas, Deimanto salė

Lektoriai:

Albertas Skurvydas, habilituotas biologijos mokslų daktaras, Lietuvos sporto universiteto profesorius, knygų: „Judesių mokslas“, „Modernioji neuroreabilitacija“, „Senasis ir naujasis mokslas“, „Apie mokslą, tiesą ir pažangą“ autorius. Lektoriaus socialinių tinklų paskyrą mėgsta daugiau kaip 8000 asmenų.

Egidija Talalienė. Psichologė, psichoterapeutė, mentorystės ekspertė, sertifikuota įsisąmoninimu grįstos psichologijos (*Mindfulness*) bei naudingų įpročių trenerė, VŠĮ Atsakingo verslo ir mentorystės instituto direktorė. Lektorė dalinsis tuo, ką pati praktikoja ir yra pritaikiusi savo gyvenime. Nuolat domisi JAV, Kanados ir Europos universitetuose atliekamais moksliniais tyrimais sveikatos, verslo, švietimo, sporto srityse. Mokymų tikslas - suteikti treneriams mokslo įrodymais grįstų psichologinių žinių ir įgūdžių, rengiant sportininkus. Mokymų metu naudojami įvairūs ugdymo būdai, dėmesingumo ir atidumo (*Mindfulness*) technikos, kurios aktyvina protą ir nukreipia jį tiksliai atlikti būtinus veiksmus, ilgiau išlaikyti dėmesį ir geriau atsiminti. Mokymų dalyviai išmoks pratimų ir technikų, kurie padeda kuomet būtina greitai susikaupti, suvaldyti emocijas, sumažinti įtampą ar nerimą ir išsaugoti pasitikėjimą savimi.

Laikas	Pranešimai	Lektoriai
9:30 – 10:00	Dalyvių registracija	
10:00 – 11:30	Atletų vykdomosios funkcijos treniravimas (2ak.val.)	Prof.habil.dr. Albertas Skurvydas
11:30 – 11:40	Pertrauka	
11:40 – 12:25	Psichologinis sportininko rengimas: kas naujo? Trenerio vaidmenys. (1 ak.val.)	Egidija Talalienė
12:25 – 13:15	Pietų pertrauka	
13:15 – 14:45	Trenerio psichologinės būsenos įtaka treniruotėje ir varžybose. <i>Mindfulness</i> intervencijų, taikymas rengiant sportininkus. Gerosios praktikos pavyzdžiai. Poveikis koncentracijai, dėmesingumui, savireguliacijai, pasitikėjimo savimi stiprinimui, traumų prevencijai. (2 ak.val.)	Egidija Talalienė
14:45 – 15:00	Pertrauka	
15:00 – 15:45	<i>Mindfulness</i> principų taikymas rengiant sportininkus. (1 ak.val.)	Egidija Talalienė
15:45 – 16:00	Diskusija	