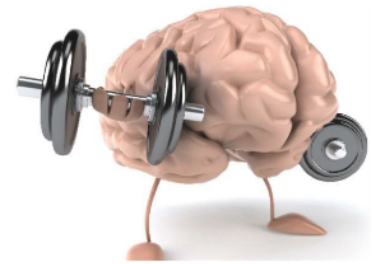




Sporta psiholoģiskā sagatavotība ar Kristapu Zvejnieku



Kāpēc Sporta psiholoģija?:

Sporta psiholoģija ir salīdzinoši jauna zinātne, kas balstās uz pamata jautājumiem:

- kāpēc sportot un kā uztvert sportu?
- ko sportists izjūt nodarbojoties ar sportu?
- kā ar šīm pozitīvajām un negatīvajām emocijām balansēt sportista dzīvi?
- kā domāt un reaģēt uz situācijām sportā, lai tas veidotu sporta pieredzi ar "+" zīmi?

Sports ir patīkams un tas dāvā daudz pozitīvu emociju, bet ceļā uz sasniegumiem, sportisti bieži saskaras ar emocijām un pārdzīvojumiem, kuri ņem virsroku. Balansēt dzīvi sportā un sasniegt vairāk jau sen vairs nav tikai darbs ar kājām un rokām, jo vienlīdzīgos apstākļos vienmēr uzvarēs sportists, kurš tic saviem spēkiem un ir emocionāli gatavs iet cauri grūtībām. Par visu šo un vēl vairāk runā sporta psiholoģija, kas palīdz sportistiem, treneriem un vecākiem ceļā uz panākumiem un veselīgu uztveri pret sportu.

Semināru grafiks un tematika treneriem:

Nr. 1 - Ievads sporta psiholoģijā, pirmsstarta emocionālie stāvokļi

Nr. 2 - Metodes emocionālo stāvokļu optimizēšanai

Nr. 3 - Sportistu psiholoģiskie faktori un ilgtermiņa attīstība

Nr. 4 - Treneru/vecāku/bērnu psiholoģiskais fons

Semināri iekļaus sporta psiholoģijas tēmas sākot no pašiem pamatiem, kas ir sporta psiholoģija un tieši kāpēc emociju kontrolei ir nozīme un saistība ar fizisko ķermeni. Iesim cauri emociju veidiem un pirmsstarta stāvokļiem, kā arī to atpazīšanas veidiem un optimizācijas metodēm. Iepazīsimies ar sportista ilgtermiņa attīstības modeli gan no fiziskās, gan psiholoģiskās

pusēs, ka arī treneru, vecāku un sportistu savstarpējo psiholoģisko attiecību veidiem.


Šīs lekcijas ir balstītas uz manu plašo personisko pieredzi sportā, studijām sporta psiholoģijā, darbu ar jauniem sportistiem un saskarsmes pieredzi ar viņu vecākiem.

Nodarbību mērķis: iepazīstināt trenerus, vecākus un sportistus ar sporta un pozitīvās audzināšanas pamatprincipiem un nodrošināt ar nepieciešamajām zināšanām veselīga jaunā sportista audzināšanā.

Darbojos gan individuāli, gan grupās ar sportistiem. Integrēju sporta psiholoģiju fiziskās sagatavotības treniņu laikā. Kā arī veicu On-line apmācības vecākiem, sportistiem un treneriem.

*Uz tikšanos,
Kristaps Zvejnieks / 3xOlimpietis / Sporta psiholoģiskās sagatavotības
treneris*

SOCIĀLIE MEDIJI

 [kristaps_zvejnieks](https://www.instagram.com/kristaps_zvejnieks)

 [zvejnieks.kristaps](https://www.facebook.com/zvejnieks.kristaps)

KONTAKTI



+371 26456894



kristaps.zvejnieks@gmail.com