

# PSYCHOLÓGIA PRE TRÉNEROV

Výcvik určený pre trénerov, ktorí si chcú zvyšovať psychologické kompetencie a zručnosti pri práci so športovcami, tímami, rodičmi či funkcionármi.

„Kto chce hýbať svetom, musí pohnúť najskôr sám sebou.“

Sokrates

Každý tréner pracuje s psychikou športovcov, čo kladie vysoké nároky na jeho sociálne zručnosti. Kým odbornosť je nevyhnutným základom trénerského remesla, psychologické a sociálne zručnosti sú prostriedkom na jeho efektívnu aplikáciu.

**Koncepcia 1. stupňa výcviku** je postavená na troch dvojdných moduloch, ktoré budú prebiehať v uzavretej skupine v počte max. 15 účastníkov. To umožní bezprostrednú diskusiu s dostatkom priestoru pre každého účastníka v jeho športovom odvetví a nácvik potrebných psychologických zručností a mentálnych cvičení vhodných pre trénerskú prax. V čase medzi jednotlivými výcvikovými blokmi počítame s individuálnymi konzultáciami prostredníctvom emailu a skypu.

**Obsah výcviku** tvorí nevyhnutné minimum psychologickej teórie, príklady z praxe, nácvik psychologických zručností v modelových situáciách ako aj psychologická supervízia (t. j. „robím to z psychologického hľadiska správne?“). Obsah je zameraný na rôzne úrovne trénerskej práce, od práce s deťmi a mládežou na výkonnostnej úrovni, až po vrcholovú a profesionálnu úroveň.

**Termíny a základné témy jednotlivých víkendov:**

- 1) 30.-31.3.2019 Motivácia a trénerská filozofia
- 2) 27.-28.4.2019 Vodcovstvo a komunikácia
- 3) 1.-2.6.2019 Vybrané techniky mentálneho tréningu

**Základným zámerom výcviku** je, aby účastníci vedeli:

- a) Udržiavať pozitívny a proaktívny životný štýl.
- b) Vytvárať tréningové prostredie podporujúce motiváciu a rozvoj športovcov.
- c) Pracovať s emóciami v prospech rozvoja výkonnosti a spokojnosti.
- d) Rozvíjať kvalitné vzťahy so športovcami, ich rodičmi ako aj v rámci tímov.
- e) Využívať techniky mentálneho tréningu v trénerskej praxi.

**Výcvik povedú** skúsení športoví psychológovia:

- PhDr. Tomáš Gurský, PhD
- Mgr. Michala Bednáriková, SASP-FEPSAC

**Miesto konania:** Bratislava (miesto bude upresnené)

**Cena:** 450 EUR | Cena zahŕňa 6 výcvikových dní (48 výcvikových hodín), školiace materiály, drobné občerstvenie a kontakt medzi modulmi.

**Prihlasovanie:** [http://bit.ly/Prihlaska\\_PsychologiaPreTrenerov](http://bit.ly/Prihlaska_PsychologiaPreTrenerov)

**Kontakt:**

- ❖ Tomáš Gurský [www.top-fit.sk](http://www.top-fit.sk) | [gursky@top-fit.sk](mailto:gursky@top-fit.sk) | 0903 764 530
- ❖ Michala Bednáriková [michala.bednarikova@psychologiasportu.sk](mailto:michala.bednarikova@psychologiasportu.sk) | 0907 734 436

# PSYCHOLÓGIA PRE TRÉNEROV

## PhDr. Tomáš Gurský, PhD

Tomáš Gurský má tridsaťročnú prax ako športový psychológ. V minulosti bol juniorským a akademickým reprezentantom v zjazdovom lyžovaní a neskôr trénerom zjazdového lyžovania. V rokoch 1984-90 pôsobil ako športový psychológ na Osemročnom športovom gymnáziu v Bratislave, od roku 1990 vedie súkromnú psychologickú prax TOP-FIT. V rokoch 1999-2000 bol koordinátorom psychologického servisu komisie SOV pred LOH 2000 v Sydney. Je spoluzakladateľom a prvým prezidentom Spoločnosti športovej psychológie na Slovensku (predchodcu Slovenskej asociácie športovej psychológie) a členom medzinárodnej skupiny FAST (Forum for Applied Sport Psychology in Top-Sport).



## Mgr. Michala Bednáriková, SASP-FEPSAC

Michala Bednáriková absolvovala psychológiu na FiF UK v Bratislave. V športovej psychológii sa začala profilovať počas štúdia, ktoré ukončila s diplomovou prácou "Hraničné situácie v športe". Odvtedy sa každoročne zúčastňuje zahraničných športovo psychologických konferencií a workshopov. Pracuje so športovcami najmä ale nie len v rámci individuálnych športov, ako aj s ich rodičmi a trénermi. Vedie workshopy a prednášky pre športové organizácie doma aj v zahraničí (CZ, POL, HR, RO). Od roku 2011 je členkou výkonného výboru ENYSSP (Európska sieť mladých špecialistov v športovej psychológii) a od roku 2017 je prezidentkou Slovenskej asociácie športovej psychológie. V roku 2018 jej Európska federácie športovej psychológie (FEPSAC) udelila certifikát špecialistu v aplikovanej športovej psychológii.



Prihlasovanie: [http://bit.ly/Prihlaska\\_PsychologiaPreTrenerov](http://bit.ly/Prihlaska_PsychologiaPreTrenerov)

Kontakt: Tomáš Gurský  
[gursky@top-fit.sk](mailto:gursky@top-fit.sk) | 0903 764 530

Michala Bednáriková  
[michala.bednarikova@psychologiasportu.sk](mailto:michala.bednarikova@psychologiasportu.sk) | 0907 734 436