

Trening umiejętności psychologicznych (mentalnych)

1. Główny cel jednostki dydaktycznej

Moduł przyczynia się do realizacji celów edukacyjnych projektu Euromental, zapewniając wiedzę i kompetencje w zakresie treningu umiejętności mentalnych w odniesieniu do wydajności. Przedstawione zostaną ramy teoretyczne, a także techniki umiejętności mentalnych. Pod koniec zajęć student będzie musiał wykazać się nabyciem:

- 1) Wiedzy na temat teoretycznych ram treningu umiejętności mentalnych,
- 2) Wiedzy i zrozumienia różnych koncepcji umiejętności mentalnych - teoria i praktyka
- 3) Wiedzy na temat pomiarów umiejętności umysłowych
- 4) Umiejętności krytycznej analizy teorii z zakresu psychologii osiągnięć dotyczących treningu umiejętności mentalnych.

2. Treści

Kurs przedstawia teoretyczne ramy oraz metodologiczne i praktyczne wyzwania związane z treningiem umiejętności umysłowych. Omówione zostaną różne strategie mentalne, takie jak regulacja pobudzenia, koncentracja (uwaga), wyobrażenia, mowa wewnętrzna, pewność siebie. Przedstawione zostaną pomiary i narzędzia do oceny skuteczności programów treningowych ukierunkowanych na umiejętności i strategie psychologiczne w sporcie.

3. Zalecana bibliografia

Vealey, R. S. (2023). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-20.

Taylor J. (Eds.) (2018). *Assessment in applied sport psychology*. Human Kinetics.

Zalecana bibliografia znajduje się na końcu prezentacji dotyczących jednostki dydaktycznej.

4. Metody dydaktyczne

Nauczanie ma formę wykładów, pracy w grupach, seminariów i demonstracji metod treningu mentalnego.

50% zajęć odbywać się będzie w kontakcie i w formie praktycznej, 50% zajęć odbywać się będzie na odległość (80% synchronicznie i 20% asynchronicznie).