


Pedagogu profesionālās kvalifikācijas pilnveides programmas kursi

**SPORTA PSIHOLOGIJAS ASPEKTI
BĒRNU UN JAUNIEŠU SPORTĀ** (12 stundas)
Programmas 25.09.2019. RIIMC-19-197
2021. gada 5., 12. un 19.maijā no plkst.10.00-13.00

	<p>Lektore Jurita Smiltiņa- <i>Mg.Psych., doktora grāda pretendente. Izglītība psihodinamiskajā psihoterapijā un smilšu spēles terapijā. Kopš 2000.g. praktizējošs psihologs; LSPA vieslektore; lektore sporta treneru C kategorijas tālākizglītībasursos. Privātpraksē strādā ar bērniem un pieaugušajiem, sportistiem. Konsultē trenerus, sporta komandas.</i></p>
Mērķauditorija:	Rīgas interesešu izglītības sporta pedagogi
Kursu apjoms:	12 stundas
Kursu apraksts- anotācija:	<i>Sporta/fizisko aktivitāšu nozīme bērna /jaunieša personības attīstībā. Motivācijas psihofizioloģiskie aspekti un stiprināšanas iespējas pandēmijas apstākļos. Palīdzības iespējas bērniem/jauniešiem motivācijas paaugstināšanā. Emociju loma sportā, pirmsstarta/sacensību trauksme. Trauksmes un stresa mazināšanas iespējas, domāšanas kļūdu atpazīšana, elpošanas tehniku pielietošana. Pedagoģa loma un funkcijas stresa situācijās. Zaudējuma un traumas psiholoģiskie aspekti</i>
Plānotais dalībnieku skaits:	80

Trešdiena, 5.maijs

10.00-10.10	Kursu atklāšana
10.10-11.30	<i>Diskusija – Sporta/fizisko aktivitāšu nozīme bērnu/jauniešu psihoemocionālās un fiziskās veselības uzturēšanā pandēmijas laikā. Lekcija- Sporta/fizisko aktivitāšu nozīme bērna /jaunieša personības attīstībā.</i>
11.30-11.40	Pārtraukums
11.40-13.00	<i>Lekcija- Motivācijas psihofizioloģiskie aspekti un stiprināšanas iespējas pandēmijas apstākļos. Palīdzības iespējas bērniem/jauniešiem motivācijas paaugstināšanā.</i>

Trešdiena, 12.maijs

10.00-11.30	Lekcija- Emociju loma sportā.
-------------	--------------------------------------

Diskusija – vai sportistam jātiek galā ar bailēm?

11.30-11.40 **Pārtraukums**

11.40-13.00 Lekcija- ***Pirmsstarta/sacensību trauksme.***
Diskusija – sportiskās identitātes nozīme emocionālo reakciju intensitātē.
Bio -feedback video analīze.

Trešdiena, 19.maijs

10.00-11.30 Lekcija- ***Trauksmes un stresa mazināšanas iespējas, domāšanas kļūdu atpazīšana, elpošanas tehniku pielietošana. Pedagoģa loma un funkcijas stresa situācijās.***
Diskusija – progresīvās muskuļu relaksācijas tehnikas efektivitāte emocionālā stāvokļa stabilizēšanā.

11.30-11.40 **Pārtraukums**

11.40-13.00 ***Zaudējuma un traumas psiholoģiskie aspekti.***
Atgriezeniskā saite.

Pieteikšanās saite – <https://forms.gle/NKxPkMoP8acjfQ31A>