

<b>Pea ja keha ühele joonele: Noorsportlase enesekindluse arendamine karates</b>		
Eesmärk	Arendada osalejate oskusi karate noorsportlaste optimaalse psühholoogilise arengu suunamisel ja toetamisel	
Oodatav tulemus	<p>Koolitus annab ülevaate noorsportlase optimaalse psühholoogilise arengu suunamise ja toetamise meetoditest</p> <p><b>Töötoa lõpuks osaleja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mõistab sportliku soorituse sõltuvust motivatsioonist, tähelepanust ja närvisüsteemi erutusest.</li> <li>▪ oskab õpetada pikaajaliste eesmärkide püstitamist</li> <li>▪ oskab õpetada võistluseesmärkide püstitamist</li> <li>▪ on tutvunud sisekõne, kujutluse ja sooritusega seotud rutiinide õpetamise peamiste põhimõtetega</li> <li>▪ mõistab eesmärkide rolli õpimotivatsiooni hoidmisel ja enesejuhtimisel</li> <li>▪ mõistab tõhusa eesmärkide seadmise protsessi tingimusi</li> <li>▪ on kavandanud eesmärkide seadmise põhimõtete rakendamist ainekursuse planeerimisel ja läbiviimisel</li> </ul>	
Koolituse maht	Kaheksa tundi miniloenguid, arutelusid ja praktilisi ülesandeid	
Koolituse toimumise aeg	09.08.2019	
Koolituse toimumise koht		
Koolituse kava	Kellaaeg	Teema
	9:30 – 11:00	<b>Kust tuleb enesekindlus?</b> Eneseusu, enesekindluse ja sportliku soorituse vastasmõjud.
	11:15 – 12:45	<b>Kuidas kujundada karateka pikaagset motivatsiooni ja enesekindlust?</b> Pikaajaliste eesmärkide püstitamise õpetamine; tagasiside andmine õppimise ja arengu kohta.
	13:45 – 15:15	<b>Kuidas saavutada enesekindlus karate võistlusteks?</b> Võistluseesmärkide püstitamise, sisekõne juhtimise, kujutlustreeningu ja rutiinide õpetamine keskendumise ja enesekindluse reguleerimiseks.

	15:30 – 17:00	<b>Kuidas jääda optimistlikuks peale võistlust?</b> Tagasiside andmine võistlussoorituse kohta.
Ettevalmistav kodutöö	Palun mõelge läbi, pange kirja ja saatke 1. augustiks ühe oma kogemusel põhineva juhtumi kirjeldus, mille osas soovite koolituselt uusi oskusi õppida. Täpsemalt, kirjeldage ühte juhtumit, kus teie õpilasel on raskusi kas enesekindluse saavutamise, ärevuse, muretsemise või märkimisväärse tundlikkusega kriitilise tagasiside suhtes. Juhtum peaks olema kirja pandud anonüümsena, nii et ei paljastataks õpilase isikut.	
Koolitaja	Aave Hannus, <i>PhD</i> (psühholoogia)	