

Spordilapsevanema meistrikursus		
Eesmärk	Omandada põhiteadmised noorsportlase psühholoogilist arengut mõjutavatest teguritest spordis ning arendada noorsportlase psühholoogilise toetamise oskusi.	
Oodatav tulemus	Koolitus annab ülevaate noorsportlase optimaalsest psühholoogilisest arengust ja selle suunamise ning toetamise meetoditest Töötoa lõpuks osaleja <ul style="list-style-type: none"> ▪ mõistab lapse psühholoogilise arengu seaduspärasusi ▪ mõistab kehalise arengu seaduspärasusi lapseas ▪ oskab kirjeldada motivatsiooni, emotsioonide ja sportliku soorituse vahelisi seoseid ▪ tunneb arengut toetava tagasiside andmise ja eesmärkide püstitamise põhimõtteid ▪ oskab mõtestada lapsevanema rolli noorsportlase harmoonilise arengu toetamisel 	
Koolituse maht	Kaheksa tundi miniloenguid, arutelusid ja praktilisi ülesandeid	
Koolituse toimumise aeg	12.08.2019	
Koolituse toimumise koht	Sisekaitseakadeemia Kase 61, Tallinn	
Koolituse kava	Kellaaeg	Teema
	9:30 – 11:00	Sissejuhatus ja häälestumine. Kuidas kujuneb tulevase tippспортlase ja aktiivse harrastaja psüühika lapseas? Arengupsühholoogia ja areng spordis.
	11:15 – 12:45	Kuidas kujundada noorsportlase pikaajalist motivatsiooni ja enesekindlust? Pikaajaliste eesmärkide püstitamise õpetamine; tagasiside andmine õppimise ja arengu kohta.
	13:45 – 15:15	Kuidas saavutada enesekindlus võistlusteks? Võistluseesmärkide püstitamise, sisekõne juhtimise, kujutlustreeningu ja rutiinide õpetamine keskendumise ja enesekindluse reguleerimiseks.
	15:30 – 17:00	Kuidas jääda optimistlikuks peale võistlust? Tagasiside andmine võistlussoorituse kohta. Kokkuvõte.
Koolitaja	Aave Hannus, <i>PhD</i> (psühholoogia)	