

## Trening umiejętności 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). Ramy treningu mentalnego w sporcie: Zwiększanie umiejętności umysłowych, dobrego samopoczucia i wydajności. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-20.

Taylor J. (red.) (2018). Ocena w stosowanej psychologii sportu. *Human Kinetics*.

### 4. Metody dydaktyczne

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

### 5. Metody oceny

Egzamin składa się z dwóch części: 1) Egzamin pisemny w formie opisu treningu mentalnego przygotowującego do rywalizacji sportowej. 2) Prezentacja ustna i dyskusja z rówieśnikami na temat tego, jak można wdrożyć trening umiejętności mentalnych. Waga każdej części będzie następująca:

70% egzamin pisemny; 30% prezentacja ustna