

Вибіркова дисципліна «Психологія лідерства, мотивації та емоційної стійкості у спорті»

Розробник: старший викладач Піковець Наталія Леонідівна

Опис навчальної дисципліни

Загальна кількість годин 90

Кількість кредитів ECTS 3

Кількість змістових модулів 2

Лекційні заняття 30 годин

Практичні, семінарські заняття 30 годин



Опис навчальної дисципліни

Вибіркова навчальна дисципліна «Психологія лідерства, мотивації та емоційної стійкості у спорті» спрямована на формування у майбутніх тренерів цілісного розуміння психологічних чинників ефективної спортивної діяльності. У межах курсу розглядаються особливості лідерства в індивідуальному та командному спорті, механізми спортивної мотивації, емоційні стани спортсменів та їх вплив на результативність і психологічне благополуччя.

Особлива увага приділяється проблемам емоційного вигорання, кар'єрних криз і «кар'єрної травми» у спорті, а також ролі тренера у психологічному супроводі спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. Курс передбачає ознайомлення з коучинговим підходом як сучасним інструментом розвитку лідерства, саморегуляції та відповідальності спортсменів.

Дисципліна має практикоорієнтований характер і спрямована на розвиток психологічної компетентності майбутніх тренерів, здатних ефективно мотивувати спортсменів, підтримувати їх емоційну стійкість та створювати здорове психологічне середовище в спортивній команді.

Мета курсу

Метою навчальної дисципліни «Психологія лідерства, мотивації та емоційної стійкості у спорті» є формування у здобувачів освіти системних знань про психологічні механізми лідерства, мотивації та емоційної регуляції у спортивній діяльності, а також розвиток практичних умінь застосовувати психологічні та коучингові інструменти у тренерській роботі з метою підвищення ефективності спортивної підготовки, збереження психічного здоров'я спортсменів і профілактики емоційного вигорання та кар'єрних криз.



Модулі курсу

1. Психологія лідерства, мотивації та емоційної стійкості у спорті.
2. Вигорання, кар'єрні кризи та коучинговий підхід в тренерській діяльності.



Після вивчення курсу зможете:

- Аналізувати **мотиваційні та емоційні стани спортсменів** з урахуванням віку, рівня підготовки та етапу спортивної кар'єри;
- Застосовувати **психологічні та коучингові інструменти для розвитку лідерства**, відповідальності та автономії спортсменів;
- Використовувати **методи підтримки емоційної стійкості спортсменів** у змагальній та тренувальній діяльності;
- Виявляти ознаки **емоційного вигорання та кар'єрної травми** і добирати адекватні стратегії тренерської взаємодії;
- Створювати **психологічно безпечне та підтримувальне середовище** в спортивній команді.
- Будувати **ефективну, етичну та партнерську комунікацію** зі спортсменами;
- Демонструвати **лідерську позицію тренера**, орієнтовану на розвиток особистості спортсмена;
- Усвідомлювати **власну роль і відповідальність тренера** у збереженні психічного здоров'я спортсменів.

Цікаві факти

Тімоті Голві — американський тренер з тенісу, педагог і **засновник коучингового підходу**, який виник саме **в спорті**, а згодом поширився на бізнес, освіту та лідерство.

Працюючи з професійними та аматорськими спортсменами, Голві помітив, що **головні перешкоди до результату часто знаходяться не в тілі, а в свідомості спортсмена** — у страхах, сумнівах, надмірному контролі та внутрішньому діалозі.

Книга **«Внутрішня гра в тенісі»** стала революційною для спортивної психології та тренерської практики.

Ключова ідея: Найважливіша гра спортсмена — це внутрішня гра із самим собою.

