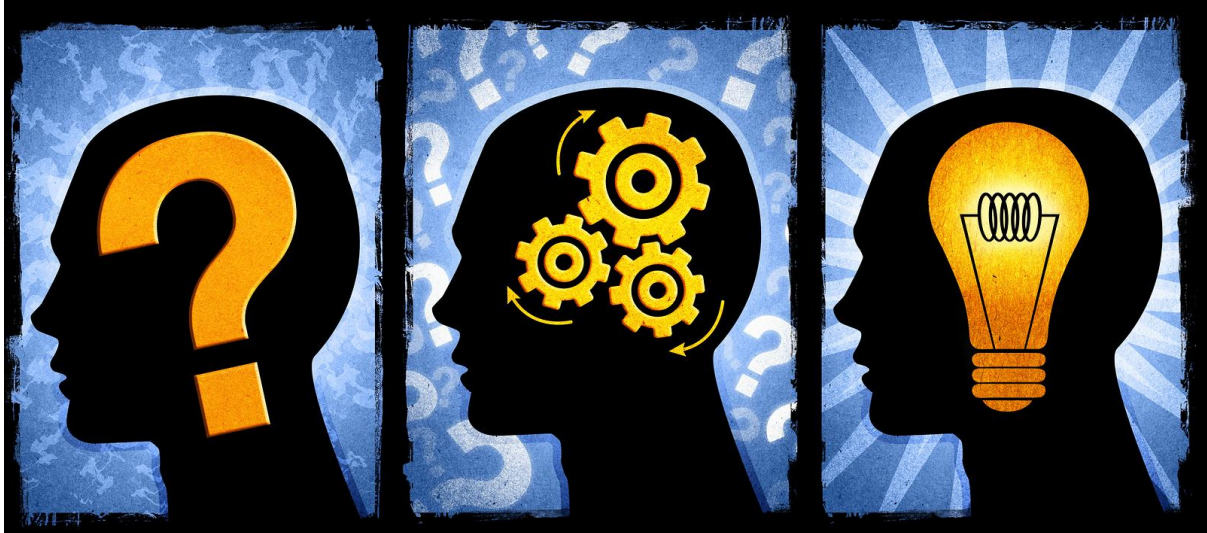


Nejvyšším uměním sportovce je dokonalá harmonie mysli a těla



Co si představit pod pojmem Mentální Trénink (MT)?

MT lze nazvat jako souhrn koncentračních technik, prostřednictvím kterých lze zvýšit svou výkonnost.

Pomocí přesně stanovené techniky si vytváříte stálou představu úspěchu v dané činnosti. Jinými slovy jde tedy o vycvičení mozku, aby pozitivně ovlivnil výkon.

Pokud se naučí MT využívat sportovec, který dokonale ovládá své tělo, zná dokonale techniku daného sportu, může se posouvat vpřed až na vrchol.

Jde tedy o propojení těla a mysli k dosažení maximálního výkonu.

Základem všech technik MT je pozitivní myšlení.

Dlouhodobé a pravidelné používání MT vás dovede do stavu duševní relaxace, neboli do relaxačního stavu, ve kterém je zapamatování si jednotlivých pohybů a pocitů výrazně silnější a samotný výkon sportovce je poté ve skutečnosti dokonalejší a psychika stabilnější.

Přesně stanovenou technikou a cvičením si ukotvíte představu Vašeho výkonu v podvědomí a ta se poté spouští při zápase/turnaji **automaticky**.

- Sportovec si představuje konkrétní pohyb nebo konkrétní situaci.
- V mozku se vytvoří nervová dráha, jejíž účinek je podobný jako kdyby hráč vykonával pohyb nebo zažíval situaci ve skutečnosti
- Nervová soustava si vše automatizuje
- Zvýší se pravděpodobnost, že hráč tento pohyb vykoná nebo tuto situaci vyřeší při zápase/turnaji správně
- Tato technika samozřejmě nenahrazuje samotný trénink, nestačí jen cvičit v mysli, ale kombinací fyzického tréninku a MT je efekt výjimečný

ONE-TO-ONE KOUČINK MENTÁLNÍHO TRÉNINKU

O čem je one-to-one koučování a co Vám přinese?

- Je to cesta osobního růstu, cesta o sebepoznávání
- Umožňuje Vaším schopnostem a nadání se plně projevit
- Pomáhá pracovat na novém způsobu myšlení
- Komplexní psychohygiena
- Umožňuje nastavit sebe-disciplínu a ovládnání emocí.
- Je to proces sebezlepšování, který přináší výsledky a radost ze života

Přednosti one-to-one koučování:

- Váš mentální kouč se individuálně věnuje jenom Vám
- Program koučování je „šitý na míru“ podle Vašich individuálních priorit a potřeb
- Kouč významně posílí Vaši osobní motivaci zvládnout překážky a neustále se rozvíjet
- Váš mentální kouč Vám pomáhá vidět i pozitivní věci v krizi, které sami nevidíte, a podporuje Vás, abyste na své cestě vytrvali

Na čem lze pracovat?

- posilování osobní motivace a spokojenosti
- zvládnání stresových situací
- zvýšení sebedůvěry ve vlastní schopnosti
- odstranění bloků a omezení
- práce s emocemi
- nácvik zvládnání překážek
- dosahování stanoveného cíle