

Rozvoj mysle

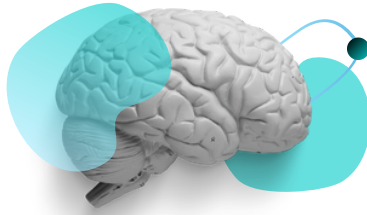
JUNIOROV 11-14

SYSTEM VYTVORENÝ
ADAM TRUHLAR

VYBUDUJ
MENTÁLNY
ZÁKLAD

Program rozvoja mentálnych zručností juniorských
výkonnostných športovcov.

F5 ELITE

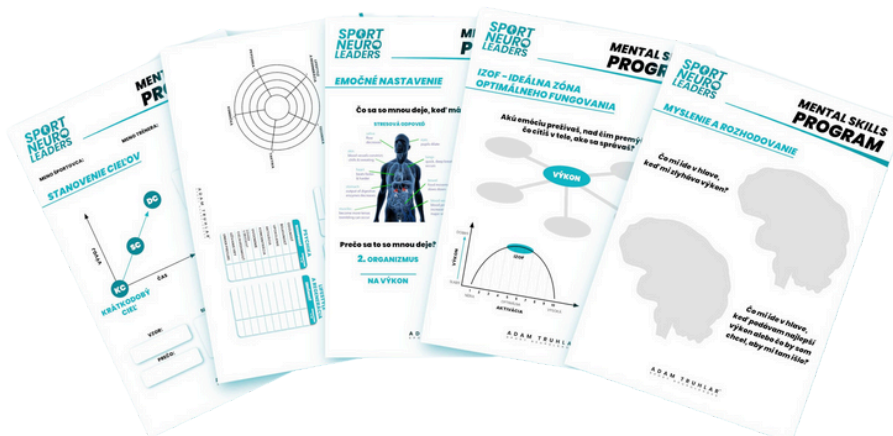


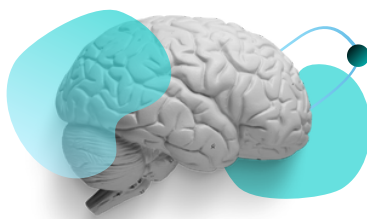
O PROGRAME

Program zameraný na systematickú optimalizáciu psychických schopností hráča. **Cieľom je podporiť celkové sebavedomie hráča, prehíbiť motiváciu a zvyšovať psychickú odolnosť.** Postupne sa u hráča rozvíja emocionálna inteligencia a učí ho pracovať so svojím vnímaním, pozornosťou, myslením. Hráči dostávajú rôzne úlohy na doma, tréningy a zápasy. Program sa skladá z edukačnej fázy, kde hráčom vysvetľujeme ako veci fungujú. Nasledne praktická časť, kedy si hráči skúšajú zručnosti v praxi. Potom nasleduje fáza vyhodnotenia a optimalizácie. Okrem toho náš kouč pro-aktívne monitoruje priebeh zväčša komunikáciou cez whatsapp, pred zápasmi či po zápasoch. Celý program beží cez certifikovaných športových psychológov a je pod supervíziou Adama Truhlára.

OBSAH

1. Analýza aktuálneho stavu hráča / konzultácia rodič, tréner
2. Stanovenie cieľov s hráčom, Uvedomenie si silných a slabších stránok. Zameranie mysle na postupné zlepšovanie nie len na výsledky.
3. Rozvoj myslenia. Ako hráč uvažuje počas výkonu. Eliminácia limitujúcich vzorcov a nastavenie nových.
4. Rozvoj pozornosti. Kedy čomu hráč venuje pozornosť a optimalizácia smerovania a koncentrácie pozornosti.
5. Rozvoj emočnej regulácie. Základné zručnosti ako regulovať stav napätia, strachu obav.
6. Práca s myslou mimo kurtu a príprava na výkon





Technické informácie

Dĺžka trvania: 2,5 mesiaca

Frekvencia stretnutí: 1 x 7-10 dní (60-80min)

Forma: Online

cena: 300/ osoba

vrátane supervízie A. Truhláča

Max veľkosť skupiny: 4

Každému hráčovi prídu pracovné materiály domov a je potrebné, aby tieto materiály mal pri sebe počas stretnutí.

Registrácia



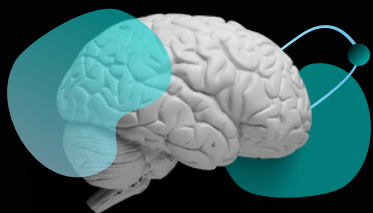
BEZ STRACHU

K programu získava rodič knihu bez strachu zdarma.



Ak chceme dosiahnuť pozitívnu zmenu vo vedomí hráča, musíme spolupracovať všetci: rodič, tréner aj hráč. Preto je dôležité, aby sme boli jednotní. V rámci vplyvu rodiča odporúčame literatúru,

F5 ELITE



Každý hráč zažíva hnev, strach, neistotu a sklamanie, čo je prirodzené. Avšak je dôležité nenechať juniorov len tak plávať v týchto emočných stavoch a veriť, že si sami nejako vybudujú sebadôveru a odolnosť. Je našou zodpovednosťou sprevádzať ich týmto procesom.

**JE JEDNO DO AKO TAŽKEJ
SITUÁCIE SA DOSTANEŠ.
VŽDY MUSÍŠ VERIŤ, ŽE
NÁJDEŠ CESTU VON**

ADAM TRUHLAR

www.adamtruhlar.com
+421 904 106 676