

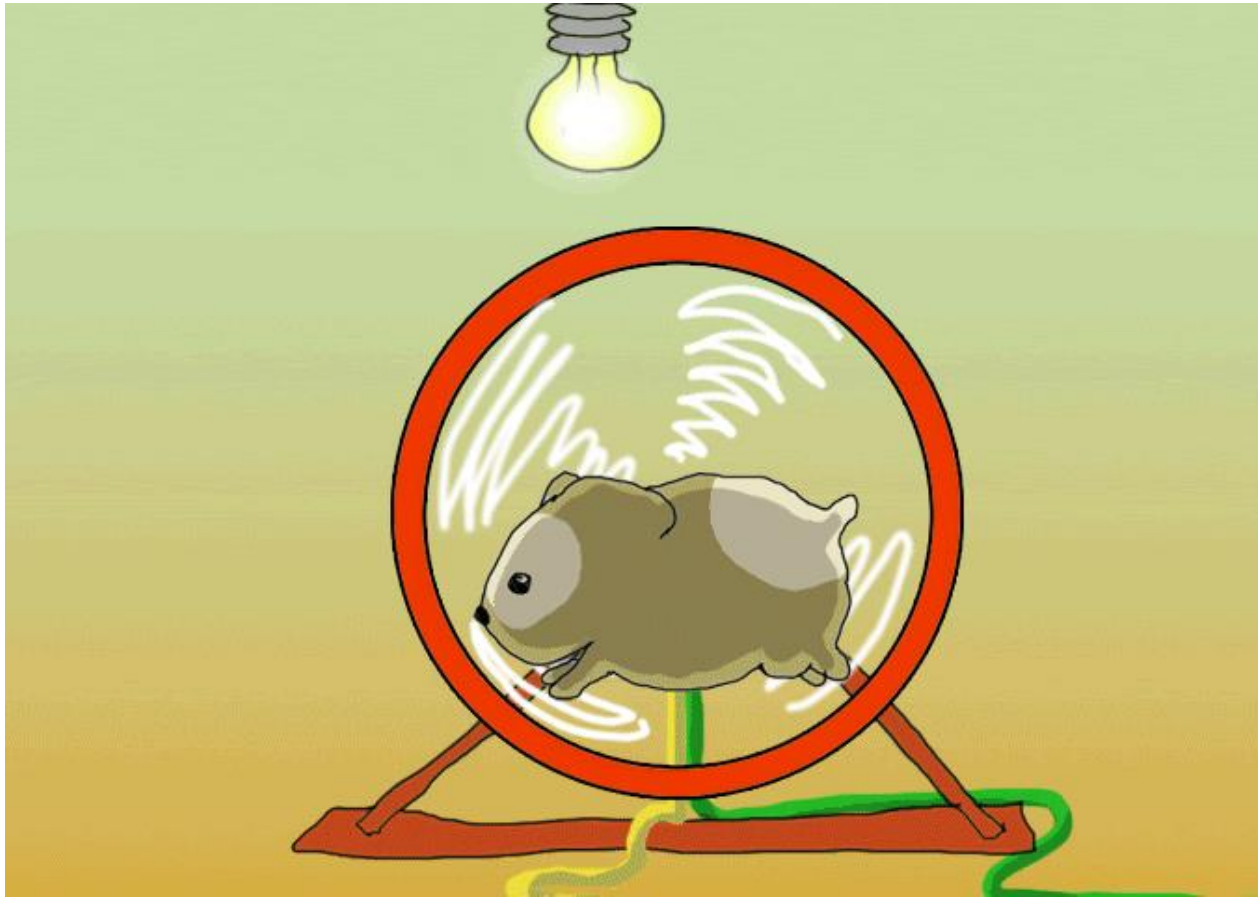


**Jak zlepšit svůj výkon,
když víc trénovat už nelze?**

KDO JSEM?

- Lektorka neurolingvistického programování – 3 roky praxe
- Specialistka na styly lidského myšlení
- Bývalá trenérka týmů v aerobiku (2000 - 2005)
- Bývalá závodnice v aerobiku (1998 – 2004)
- Aktivní horolezkyně a instruktorka lezení ve skalních terénech

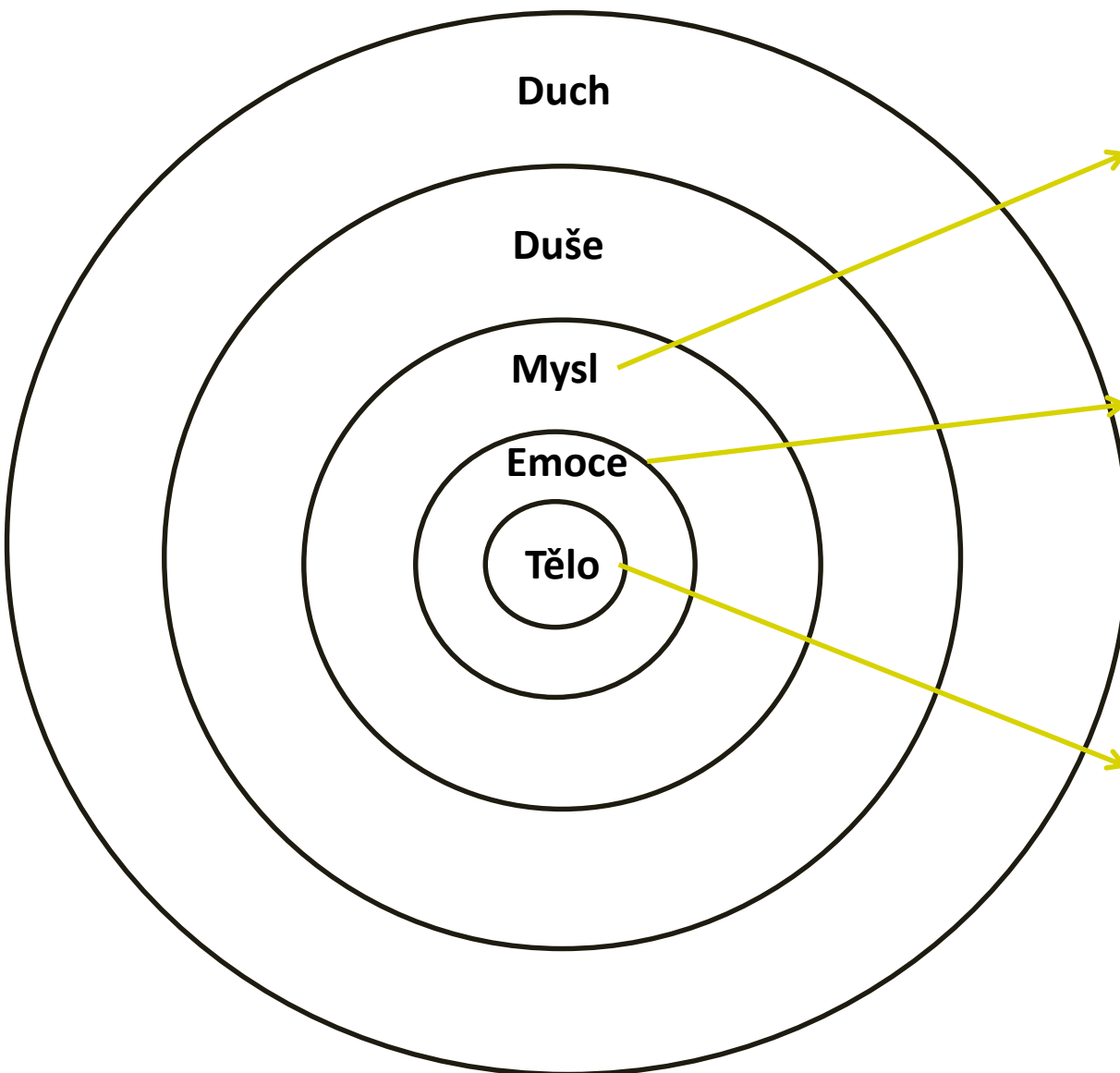
Jak zlepšit svůj výkon, když víc trénovat už nelze?



Jak zlepšit svůj výkon, když víc trénovat už nelze?

**Když tělo už víc nemůže,
musí mu pomoci hlava**

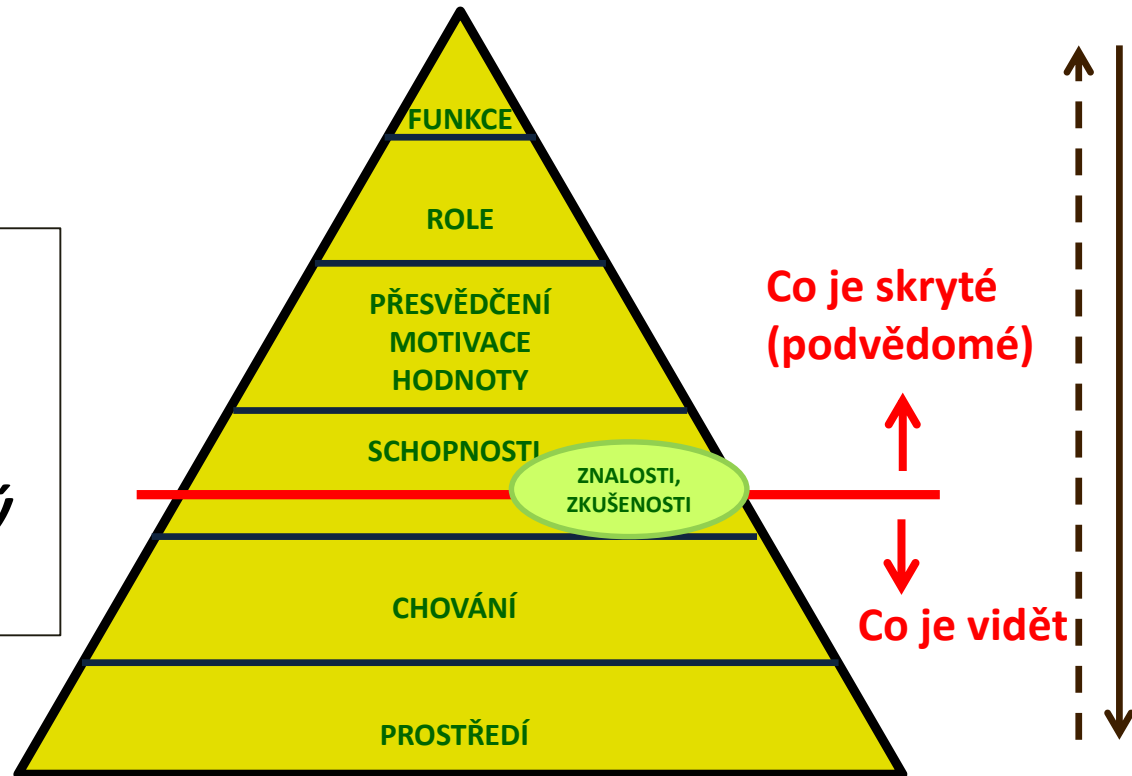
Proč se zabývat psychikou?



- Přesvědčení o sobě/o druhých/o světě
 - Hodnoty
 - Vzorce myšlení, strategie – vědomé i podvědomé
-
- Motivace vs. Demotivace, nechuť
 - Spokojenost vs. Frustrace
 - Nadšení, vášně vs. Lhostejnost
 - Klid vs. nervozita
-
- Fyzický trénink – rychlost, mrštnost, rozsah, vytrvalost, síla, přesnost...
 - Odpočinek, relaxace, regenerace, masáže, sauna
 - Výživa, pitný režim, doplňky stravy...

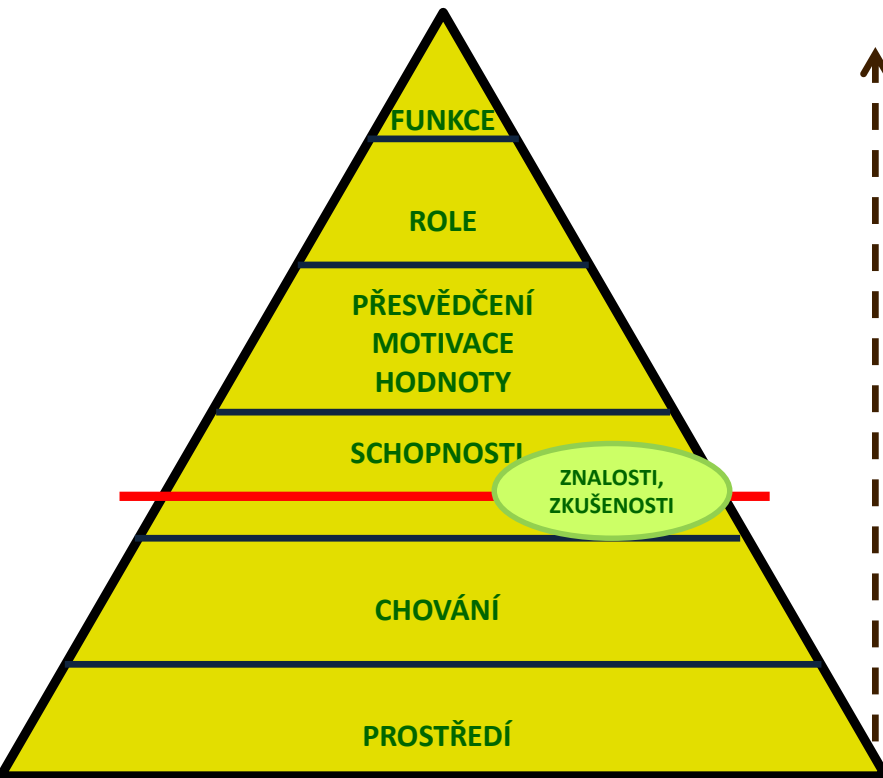
Jak se zabývat psychikou?

*Mít schopnosti
vs.
Umět využít své
schopnosti ve správný
čas*



Čí psychikou se zabývat?

SPORTOVEC/TÝM



TRENÉR

- *Významnou součástí sportovcova prostředí je trenér → Jak trenér působí na každého ze svých svěřenců – vědomě i podvědomě tím, čemu sám věří?*
- *Jak modelovat nejlepší trenéry a zvýšit tak počet špičkových trenérů?*

Co nabízím?

- Úvodní konzultace s trenéry/vedoucími oddílů (zdarma a nezávazně)
- Diagnostika, analýza potřeb (oddílu/týmu/jednotlivce), nastavení cílů a očekávání
- Měření stylů myšlení a následná cílená terapie – individuální a/nebo týmová
- Týmové semináře (cíl dle diagnostiky)
- Vzdělávání trenérů vč. modelování nejlepších trenérů

Radka.evjakova@nlp-centrum.cz

602 437 041

Case study 1: Lyžař

- **Problém:**
 - přílišná nervozita v závodě, ježdění „na jistotu“, pomalé časy oproti tréninku
- **Intervence:**
 - Měření stylů myšlení při závodě s následnou osobní interpretací výsledků
 - Nalezení zdroje problému – vztah s otcem
 - 1x koučink (časová osa)
- **Výsledek:**
 - Zlepšení subjektivního pocitu ze závodu, zvýšení spokojenosti po závodě
 - Zrychlení v 1. závodě po intervenci



Děkuji za pozornost

Radka.evjakova@nlp-centrum.cz

602 437 041