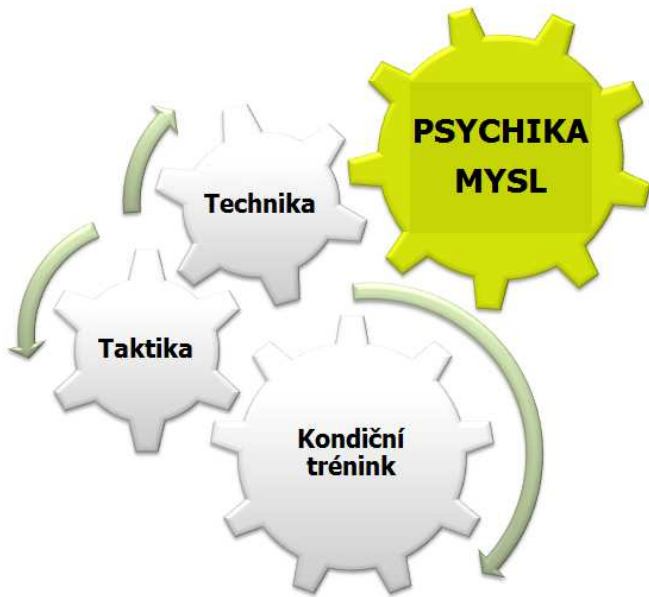


Praktická zkušenost a možnosti využití
Mentální trénink ve sportu
a moderování rozvoje týmů i
jednotlivců



Staré paradigma mentálního tréninku



- Psychická a mentální příprava je jednou ze složek tréninku.
- Je oddělená od ostatních.
- Má smysl, až když jsou všechny ostatní složky 100%
- V kolektivních sportech je drahá, protože se musí pracovat se všemi hráči.



Nové paradigma mentálního tréninku

- Psychická a mentální příprava je „olej“, který promazává stroj komplexní přípravy a podmínek pro rozvoj.
- Psychická a mentální složka je všudypřítomná a je součástí ostatních složek. Řešení je vždy třeba navrhovat v kontextu ostatních složek tréninku.
- V kolektivních sportech lze využít **synergického efektu** a prací s realizačním týmem a/nebo vybranými hráči můžeme pozitivně ovlivnit celý tým

Příklad aplikace v Softballu – ucelený projekt

- Účast Realizačního Týmu (RT) i hráček
- Cíle:
 1. Sjednotit RT, najít společnou, sdílenou vizi a motivaci k ní směřovat.
 2. Oživit vnitřní motivaci a drive hráček
 3. Pomoci hráčkám poradit si s překážkami sebedůvěry a se stavy nervozity a vzdávání se v průběhu turnaje/zápasu.
- Rozsah:
 - Realizační tým: 3 Workshopy à 3 hodiny + 1x individuální sezení s každým
 - Hráčky: 2 Workshopy à 3 hodiny
 - Společný teambuilding: 3 hodiny





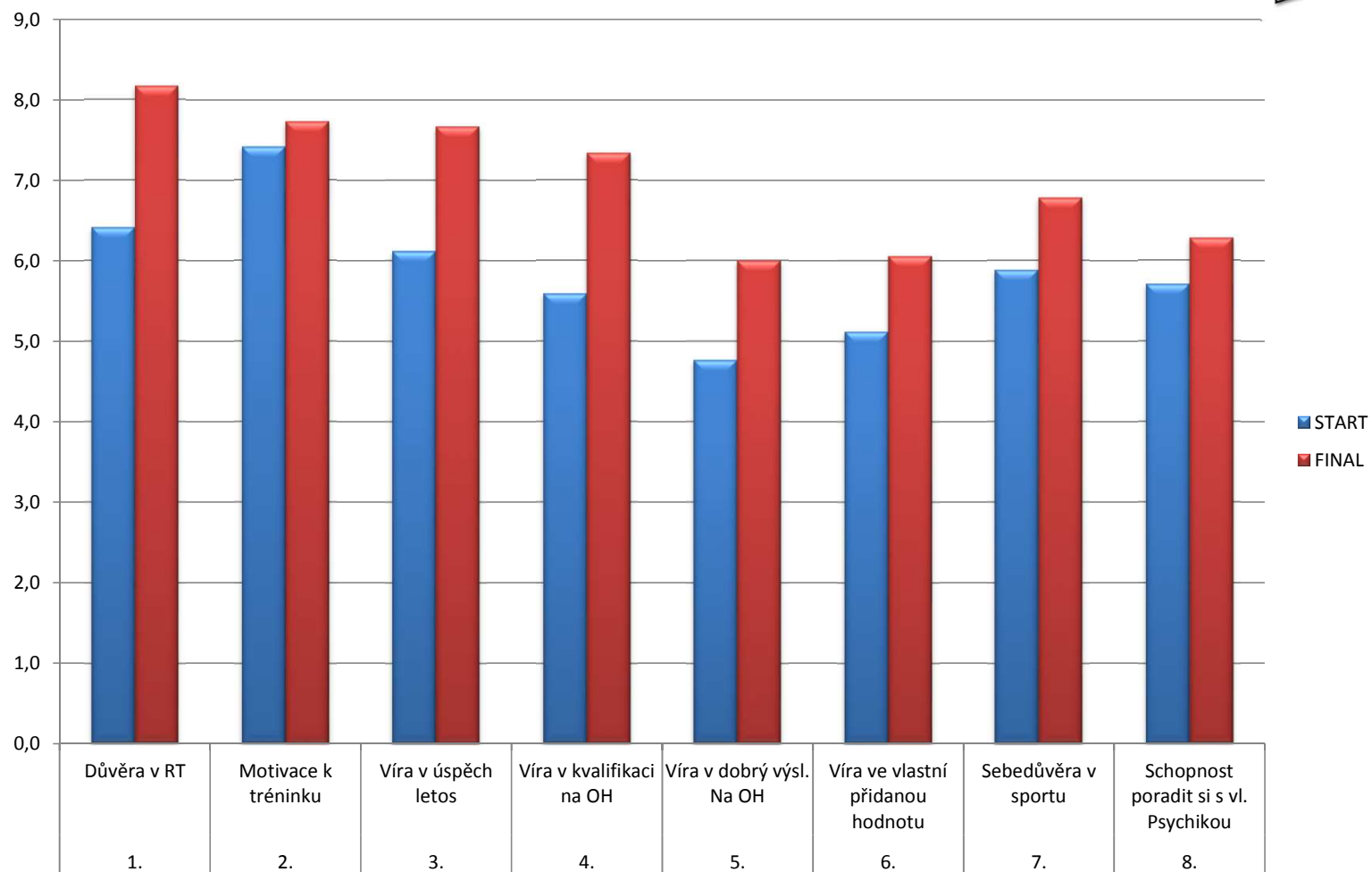
EFEKT PROJEKTU

A large, stylized blue circular graphic element, resembling a thick brushstroke or a torn paper edge, frames the text on the right side of the page.

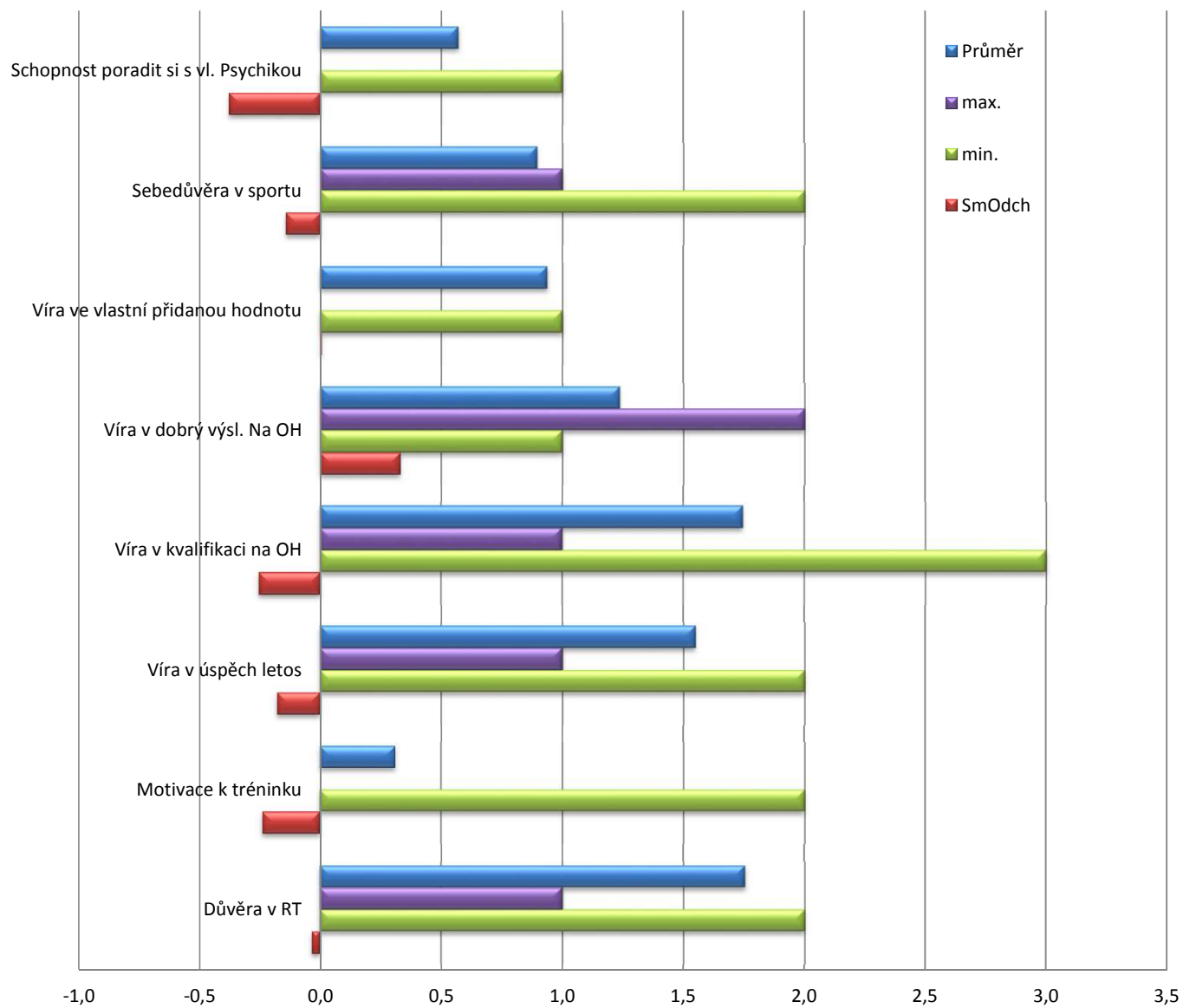
CZECH
SOFTBALL

Vývoj v týmu hráček

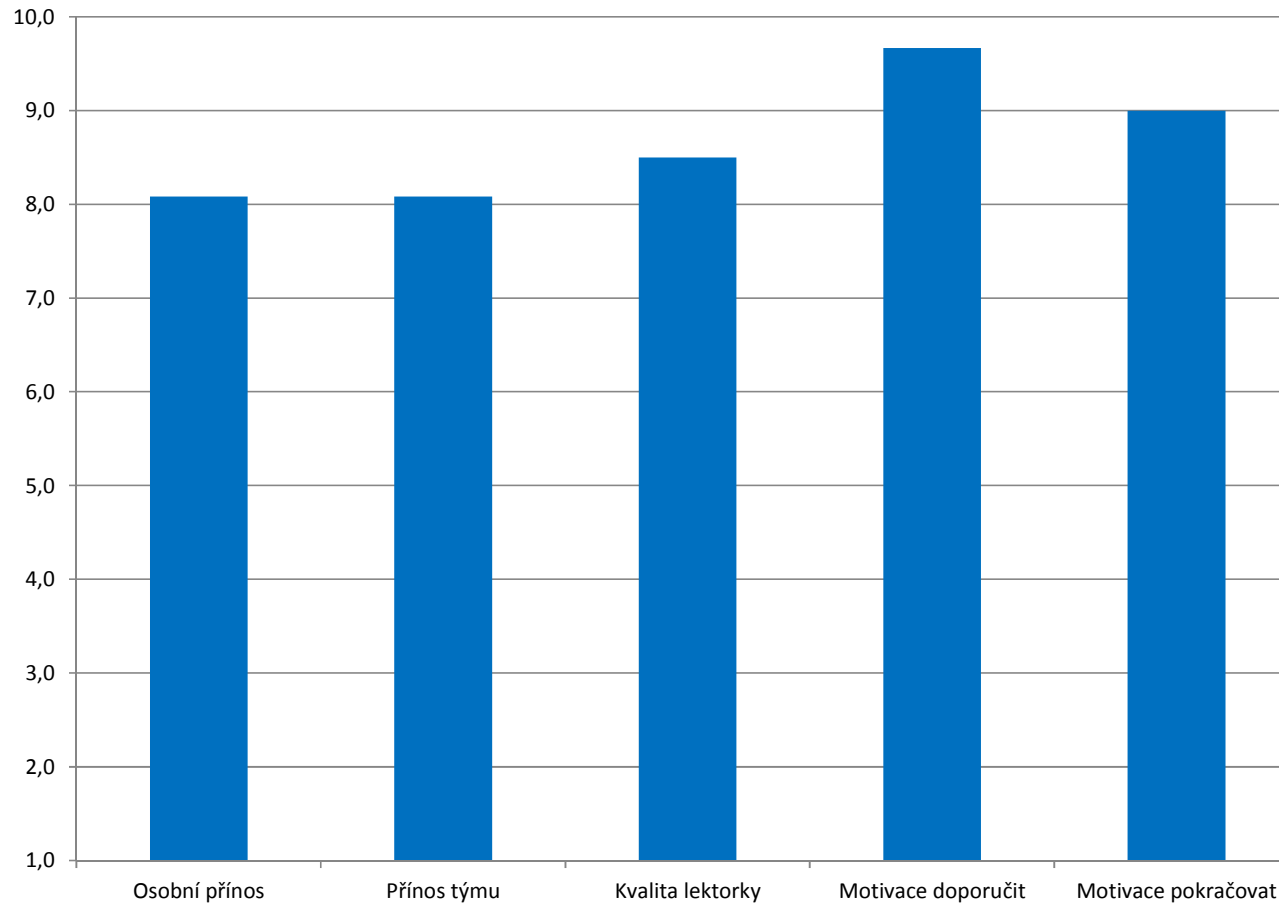
PRŮMĚRNÉ HODNOTY



Rozdíl mezi stavem na začátku a na konci projektu MT



Hodnocení projektu realizačním týmem



Finanční stránka a efektivita

- Projekt trval cca 4 měsíce
- Cena za 1 osobu v projektu byla necelé 3000 Kč



Jak se tvoří projekt MT

Analýza potřeb a nastavení cílů projektu

- Analýza současné situace a požadovaného stavu (odkud kam se chcete dostat) + rozpočtové možnosti

Návrh optimalizovaného mixu nástrojů mentálního tréninku


- Výběr adekvátních složek MT a jejich provázání
- Vzhledem k potřebám a cílům, k budgetu a k časovým možnostem

Dlouhodobý dopad a praktické využití

- Předání relevantní části know-how
- Vedení k samostatnosti účastníků procesu tak, aby se naučili maximálně sami používat nástroje MT

Vyhodnocení dosažených výsledků

- „Co jsme se naučili? A jak nám to pomáhá dostat se k cíli?“
- Upřesnění a uvědomění dopadů, zpětná vazba



Mnoho nástrojů,
velká flexibilita

Individuální konzultace a koučky

Trénink s mentálním koučem

Měření stylů myšlení

Skupinové semináře a workshopy

Teamwork & mental teambuilding

Formy spolupráce



Jak začít?

- Nezávazně se sejít a prodiskutovat vaši aktuální situaci a potřeby

info@radkaevjakova.cz

602 437 041

www.radkaevjakova.cz



Nebo
vyzkoušejte
ukázkový
WORKSHOP

25. listopadu –
Aplikovaný MT

10. prosince –
Trenérský leadership

Únor 2018 – **Mentální
trénink v trenérské
praxi – VOŠ ČUS**

