

The background features a warm yellow-to-orange gradient with horizontal stripes. Silhouettes of various athletes are scattered across the scene: a person in a wheelchair on the left, a skateboarder in mid-air on the right, and other figures in dynamic poses. A horizontal bar with three yellow segments is positioned above the subtitle box.

Mysl vítězů

Role rodičů a trenérů ve sportu

Nemysli na fialového slona



Co je a není mentální koučink?



Jaký software nahráváte do mysli dětí?



Odpovězte si ?

**Jaký chci být
rodič/trenér?**



Jak funguje mozek mladého sportovce?

- **Amygdala** – centrum strachu a emocí
- **Prefrontální kortex** – centrum rozhodování a sebekontroly
- **Hormonální systém** – regulace stresu a energie



Je nutné to dělat jinak? **NENÍ, ALE.....**

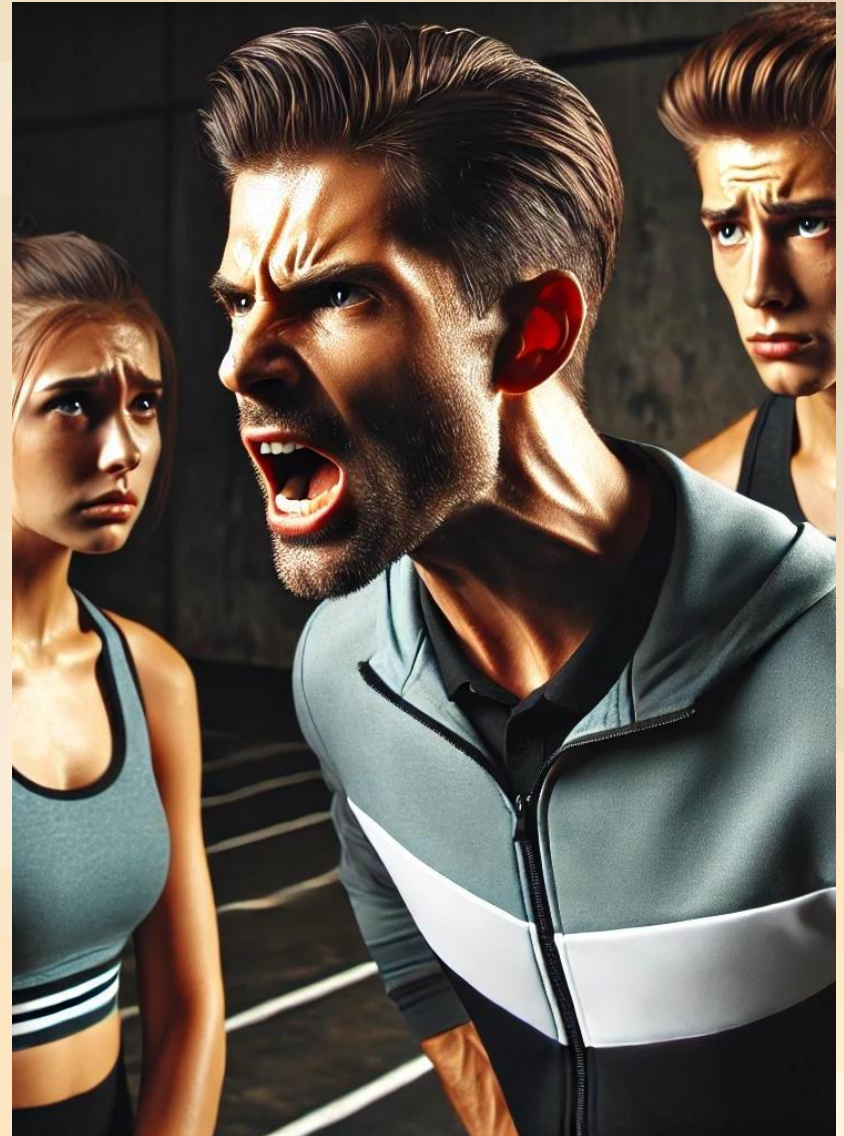
1. Vývoj sportu a nové poznatky
2. Prevence vyhoření a dlouhodobý rozvoj
3. Podpora sebevědomí a samostatnosti sportovců
4. Individuální přístup místo univerzálních metod
5. Moderní přístup – konkurenční výhoda



PŘÍSTUP Z MINULÉHO STOLETÍ

CUKR A BIČ

- vnější motivace
- makám kvůli odměně
- abych nebyl potrestán



Úspěšní sportovci

- **Simone Biles**



- **Novak Djoković**



Podíl mentální stránky na výkonu a úspěchu

- Technicky náročné sporty: gymnastika, plavání, tenis, krasobruslení, skoky do vody, freestyle lyžování.....
50 – 70% výkonu, 70-90% úspěchu
- Vytrvalostní sporty: maraton, cyklistika, triatlon, ultramaraton, běžky dlouhé tratě, chůze dlouhé tratě
50-60% výkonu, 80% úspěchu
- Kolektivní sporty : fotbal, hokej, basketbal, házená, baseball, ragby, volejbal
50 – 60% výkonu, 60-80% na úspěch
- Individuální sporty s vysokým tlakem: golf, **ŠACHY**, šerm, střelba, skoky na lyžích, jezdectví
50-70% výkonu, 70 – 90% úspěchu

Mysl vítěze ve sportu

Je životní postoj, mentální nastavení



Mentální stránka sportovce

- Sebedůvěra
- Soustředění
- Odolnost
- Motivace/ disciplína
- Sebekontrola a zvládání emocí
- Taktické myšlení
- Zvládání chyb
- Vytrvalost trpělivost
- Komunikační dovednosti – týmové sporty
- Psychická regenerace
- Schopnost udržet pozitivní myšlení



Jak tedy na to ?



PRAKTICKÉ TIPY

- **Růstové myšlení x fixní myšlení**
(porovnávání, nálepkování, zaměření na výsledek)
- **Přerámování- negativní myšlenky na efektivní**
(bílý a černý vlk)
- **Zpětná vazba – 3P**
- **Afirmace**
- **Vizualizace**
- **Tady a teď**
- **Silné stránky**
- **Očekávat neočekávané**
- **Dechová cvičení – různé druhy**
- **Meditace**
- **NE...smím, neztracuj koncentraci..., „Fialový slon“**

CO JE KLÍČOVÉ PRO ÚSPĚCH?

**Když láska ke sportu převáží
nad honbou za úspěchy**



Mgr. Ivana Vacková, ACC (ICF)

- **Mentální kouč sportovců**
- **Mentální kouč osobního rozvoje**
- **Lektor**
- **Mentor**
- **Pedagog**
- **Projektová managerka**
- **Podnikatelka**



**„ Síla nepochází z toho, co dokážete.
Pochází z překonání věcí,
o kterých jste si kdysi mysleli, že je nedokážete.“**



ZDROJE

- Neuroleadership s.r.o.
- Odhaněte lidi v každé situaci: David J.Liebermann
 - Pozitivní leader: Jan Mühlfeit
 - Odolnost: kolektiv autorů
- Budování úspěšných týmů: Jan Mühlfeit
 - Vnitřní svět vítězů: Marian Jelínek
 - Chat GPT

Děkuji za vaši pozornost

