

Mentálny koučing športovca

*Nová perspektíva pre poznanie športovca a jeho rozvoj.
Odhalenie potenciálu a problémov športovca a tímu.*

Tak ako pripravujeme telo, aby bolo fyzicky zdatné a pripravené podať výkon, je potrebné pripraviť aj myseľ, aby bola v kondícii hrať hru. Mentálny koučing je zameraný na zlepšenie výkonu, tým že zlepšuje mentálne schopnosti športovca.

Venujeme sa tomu, čo je v športe potrebné:

- správne sa rozhodovať v sekundách,
- nenechať sa rozptýliť – plne sa sústrediť,
- vedieť, ako sa motivovať,
- vedieť, ako efektívne fungovať pod tlakom a stresom,
- efektívne plánovať a stanovovať si ciele,
- mať zdravú sebahodnotu, ...

Aby športovci dosiahli vysoký level vo výkone určite potrebujú vysoký level fyzických zručností, ale práve **mentálny aspekt je to, čo robí rozdiel medzi dobrým a výborným športovcom.**

Mentálna príprava pomáha uplatniť celý potenciál športovca pri podaní športového výkonu.

Mentálna príprava je zameraná hlavne na:

- **Regulovanie psychickej záťaže** (stres, koncentrácia, únava, ...)
- **Regulovanie emócií a motivácie** (hnev, nadšenie, cieľ, ...)
- **Sebahodnotenie, sebareflexia** (silné stránky a priestor na zlepšenie)
- **Sebaovládanie** (správanie, podávanie výkonu, ...)

Forma mentálneho koučingu a prípravy

- Dôležitým princípom mentálnej prípravy a celkovej spolupráce je forma **neustáleho zlepšovania, založená na PDCA modely** (Plan – Do – Check – Act).
- Využívame **induktívny spôsob učenia** postavený na Kolbovom cykle: Simulácia => Vyhodnotenie a reflexia => Teória pre zlepšenie => Implementácia.
- V rámci diagnostiky využívame **SportMind HDTs diagnostiku**, formou on-line testovania, ktorá je zameraná na **osobnostné predpoklady a danosti športovca s dôrazom na výkon.**
- Realizujeme pravidelné **individuálne stretnutia** (osobné, alebo v prípade potreby skype/ telefón).
- Trénovanie princípov a postupov zabezpečujeme formou **pracovných listov a cvičení** na doma, počas voľného času, ale aj v rámci tréningov a zápasov.
- **Spolupracujeme s rodičmi** a v prípade záujmu aj s trénermi a ďalším realizačným tímom.

Možnosti spolupráce

1. MINIMIM Individuálna licencia – *Spoznaj sám seba* (úvodná diagnostika)
2. STANDARD Individuálna licencia – *Naštartuj sa k lepšiemu výkonu* (2 mesiace)
3. PREMIUM Individuálna licencia – *Dostaň sa na novú úroveň* (6 mesiacov)

Základné informácie o diagnostike SportMind HDTS

Diagnostika zabezpečuje rýchly a dôveryhodný prehľad a upozornenie na problémy jednotlivca. Výsledky diagnostiky sú vhodné pre mentálneho trénera, realizačný tím, či pre rodiča, z krátkodobého aj dlhodobého – strategického hľadiska.

1. Mentálna analýza športovca

Strategické informácie o športovcovi z dlhodobého hľadiska. Jedná sa o zmapovanie psychického obrazu športovca. Napríklad: Ako nastaviť individuálny tréningový proces? Čo sú silné stránky jedinca. A pomáha uvedomeniu si seba samého, svojho potenciálu a príčin neúspechu.

2. Psychická energia športovca

Takýto test nám zodpovie veľmi rýchlo, či je športovec pripravený na dôležitý výkon, zápas. Aká je jeho aktuálna miera stresu, energie, vyrovnanosť fyzického nabudenia a mysle. Tieto informácie sú premenlivé a závislé od množstva okolitých faktorov, preto toto testovanie pravidelne opakujeme a sledujeme vývoj.

Víťazstvo je v tvojej hlave!

Toto je filozofia a poslanie spoločnosti SportMind HDTS. Firma vznikla pre **zapojenie mentálnej prípravy do celkovej individuálnej prípravy športovca**, kde v spojení s aktivitami **HDTS Group** v rámci **tréningového procesu, regenerácie, stravy**, zabezpečením **meraní špecifických medicínskych hodnôt** športovca vytvára unikátny komplexný systém v jeho rozvoji.

Tešíme sa na spoluprácu s Vami. Naším cieľom je pripraviť program, ktorý Vám pomôže dosiahnuť Vaše ciele.

kolektív SportMind HDTS

V prípade záujmu Vám zasielam niekoľko linkov na blog, kde naši klienti hodnotia spoluprácu v rámci diagnostiky:

[Mentálna príprava, ako súčasť prípravy](#)

[Andrea Lekic, kapitánka, ktorá dostala strach. Jak Sportmind Metoda předpověděla výsledky zápasu srbských házenkářek](#)

[Se SportMind Metodou k první bronzové medaili](#)

[Psychologická příprava byla jedním ze základních stavebních kamenů, MS v hokejbale](#)