



# Psychická a mentální příprava v kontaktních sportech

Dvoudílný sebezkušnostní seminář pro trenéry kontaktních sportů, zaměřený na zvládání svých vlastních emočních stavů a užitečnou podporu závodníků. Oba semináře na sebe navazují, je důležité zúčastnit se obou. Jsou kapacitně omezené pro 10 osob, proto je důležité přihlásit se včas.

**Termíny:** I. seminář 2. října 2016 10:00 – 13:00

II. seminář 6. listopadu 2016 10:00 – 13:00

**Cena :** 700 Kč každý seminář

**Místo:** TJ KOVO Nad Kapličkou 15/3324

**Přihlášky:** písemně na [jiren@seznam.cz](mailto:jiren@seznam.cz) do 20. 9. 2016



## I. – Zvládání stresových situací v roli trenéra

- Jak co nejlépe zvládnout svůj vlastní psychický stav a být tak připraven efektivně podpořit závodníka?
- Naše emoce a myšlenky přenášíme na své okolí, i když o nich nemluvíme a snažíme se je nedávat najevo. Děje se to prostřednictvím neverbálních projevů, ale i díky tónu hlasu apod. Jde o to dokázat si v sobě naladit takový stav, aby váš efekt na okolí byl žádoucí.
- Náplní semináře bude vlastní sebepoznání a práce na svých emočních stavech před a během zápasů.

## II. – Efektivní psychická podpora závodníků

- Jak poznat, co sportovec nejvíce potřebuje v daném okamžiku? Kdy je to klid a samota, kdy slovní podpora a kdy pár facek? A pokud je to slovo, tak jaké?
- Každý závodník je jiný stejně jako každý závod. Zvolit adekvátní způsob podpory závodníka není jednoduché a přitom to může být klíčové pro úspěch.
- Náplní druhého semináře bude naučit se rozpoznat základní vzorce myšlení a umět je adekvátně využít k motivaci.

Na seminářích se budeme opírat o poznatky a techniky neurolingvistického programování (NLP).