

"Jak vychovat závodníka: Mentální příprava" (5 hodin)

Tento workshop by měl trenérům poskytnout strukturovaný návod na mentální přípravu závodníků, s důrazem na praktické techniky a postupné kroky vedoucí k dosažení vítězného mindsetu.

1. Úvod do mentální přípravy ve sportu a role trenéra (30 minut)

- **Úvodní seznámení s účastníky:** Interaktivní aktivita pro představení a sdílení očekávání.
- **Cesta k vítěznému mindsetu :** Základní principy
- **Role trenéra jako kouče v mentální přípravě sportovce:** Poskytování zpětné vazby, aktivní naslouchání, pozitivní posilování, konstruktivní kritika.

2. Stanovení základů: Růstový mindset a motivace (60 minut)

- **Růstový vs. fixní mindset:** Pojmy a jejich význam pro sportovce.
- **Motivace sportovce:** Vnitřní a vnější motivace, udržení dlouhodobé motivace.
- **Techniky pro posílení růstového mindsetu a motivace:** Praktické tipy a cvičení.
- **Praktické cvičení:** Identifikace osobních a sportovních cílů, diskuse ve dvojicích.

3. Sebedůvěra a zvládání neúspěchu (60 minut)

- **Budování sebedůvěry:** Klíčové techniky pro podporu sebevědomí u sportovců.
- **Zvládání neúspěchu a stresu:** Jak pomoci sportovcům zvládat tlak a stres.
- **Techniky pro zvyšování sebedůvěry a zvládání neúspěchu:** Self-talk, vizualizace, deník úspěchů.
- **Praktické cvičení:** Simulace stresových situací a nácvik self-talku.

4. Koncentrace a dosažení stavu flow (60 minut)

- **Význam koncentrace a mentální odolnosti:** Jak udržet pozornost a klid v průběhu výkonu.
- **Stav flow:** Co je to flow a jak ho dosáhnout.
- **Techniky pro zlepšení koncentrace a dosažení flow:** Mindfulness, mentální hry, dechová cvičení.
- **Praktické cvičení:** Cvičení na zlepšení koncentrace a dosažení flow.

6. Vizualizace a mentální příprava na soutěž (60 minut)

- **Vizualizace úspěchu:** Jak mentální obrazy ovlivňují výkon.
- **Předzávodní rutiny:** Vytvoření efektivní mentální přípravy před soutěží.
- **Post-závodní reflexe:** Analyzování výkonu a učení se z chyb.
- **Praktické cvičení:** Vedená vizualizace a tvorba předzávodní rutiny.

7. Závěr a shrnutí (30 minut)

- **Shrnutí klíčových bodů workshopu:** Klíčové techniky a postupy.
- **Diskuse a dotazy účastníků:** Sdílení poznatků z workshopu ,zkušeností a dotazů.
- **Plán dalšího rozvoje:** Doporučení pro pokračování v mentálním tréninku, literatura a zdroje.

Materiály a pomůcky:

- **Prezentace (PowerPoint)**
- **Psací potřeby a pracovní sešit pro účastníky**
- **Audiovizuální zařízení:** projektor, reproduktory