

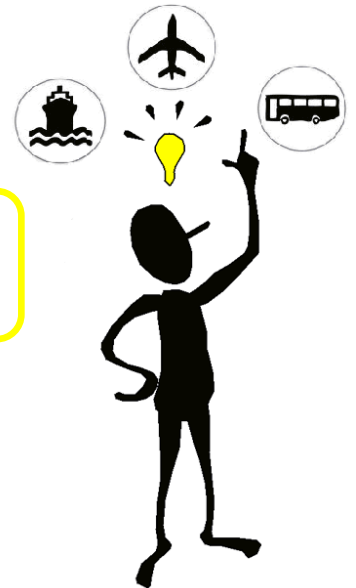
# CESTA ZA VÍŤAZSTVOM

## 4 KROKY K VÝSLEDKU

1. Uvedomenie si, kde sa nachádzam! (Kde som?)



2. Vedieť, kam chcem ísť, mať svoj cieľ! (Čo chcem?)



3. Nájsť vhodné riešenia a byť pripravený prispôbovať aktuálny stav daným situáciám (Ako?)



4. Akcia, robiť to!



1 + 2 + 3 + 4 = VÝSLEDOK

# 1. KROK

**Uvedomenie si, kde sa nachádzam!**

**(Kde som?)**



## HODNOTENIE SVOJHO AKTUÁLNEHO STAVU

**Pracovné listy:**

- VÍŤAZ alebo LOOSER? KTO SI?
- MOJE SCHOPNOSTI, MOJE VÍŤAZSTVÁ, MOJE CIELE
- PRAVIDLÁ TRÉNINGU

## PRAVIDLÁ TRÉNINGU

1. Čo nemôžeš neovplyvniť, to nerieš.
2. Čo dokážeš spraviť sám, sprav sám. Buď samostatný a zodpovedný.
3. Maj úctu k sebe a úctu k druhým. Komunikuj so sebou aj s okolím.
4. V situáciách sa zameriavaj na riešenia. Pamätaj, že problém neexistuje, je to len situácia.
5. Pracuj a zapájaj sa do tréningového procesu na 100 %. Pestuj si vnútornú motiváciu.
6. Venuj dostatok času príprave (tréningový proces = cesta).  
Len tak môžeš neskôr očakávať výsledky.

## 2. KROK

# Vedieť, kam chcem ísť, mať svoj cieľ! (Čo chcem?)



### ÚLOHY a CIELE HRÁČA :

1. Zabávať sa, mať radosť a nadšenie z hry.
2. Objavovať svoj potenciál.
3. Veriť si, byť sebavedomý.
4. Dostať zo seba všetko.
5. Ukázať svoj schopnosti a zručnosti (hrať fantasticky) = VÝSLEDOK.
6. Mať reálne a jasne stanovené ciele.

### ÚLOHY a CIELE RODIČA :

1. Byť rodičom (podľa vlastných predstáv).
2. Podporovať svoje dieťa (najmä v nepriaznivých situáciách).  
Ako podporovať? Byť rodičom, zaujímať sa o dieťa, nie o športovca.
3. Byť súčasťou procesu. Komunikovať s dieťaťom a trénermi.
4. Byť príkladom ☺. Praktizovať 6 pravidiel tréningu.
5. Ciele: uvedomiť si, čo od dieťaťa a trénera očakávate. Výsledky? Spokojnosť s hrou dieťaťa? Radosť z radosti a nadšenia dieťaťa z pohybu? Nezabudnite svoje očakávania prediskutovať s trénerom a svojím dieťaťom.

### STANOVENIE CIEĽOV

#### Pracovné listy:

- MOJE VÍŤAZSTVO
- MOJE SCHOPNOSTI, MOJE VÍŤAZSTVÁ, MOJE CIELE
- TABUĽKA CIEĽOV

### ÚLOHY a CIELE TRÉNERA:

1. Zaujať hráča hrou (zábava).
2. Všímať si potreby hráča a zapracovať ich do tréningového procesu.
3. Pomáhať hráčovi objavovať jeho potenciál (rôzne metódy a prístupy).
4. Veriť hráčovi (dôvera = činy hráča).
5. Komunikovať s hráčom a rodičmi. Budovať zdravé vzťahy.
6. Dostať z hráča všetko, pomôcť mu dosiahnuť svoj potenciál.
7. Byť príkladom v 6 pravidlách ☺, urýchľuje to tréningový proces.
8. Cieľ = Výsledky? Predvedená hra? Radosť dieťaťa z hry?

## 3. KROK

**Nájsť vhodné riešenia  
a byť pripravený prispôbovať  
aktuálny stav daným situáciám. (Ako?)**



**Zdroje** nám slúžia ako stavebný materiál, a preto treba presne vedieť, čo všetko potrebujeme k stavbe (k dosiahnutiu) nášho cieľa. Používame svoje vnútorné zdroje spolu s vonkajšími zdrojmi. Spolu musia tvoriť súrad.

### **Vnútorné zdroje:**

#### Môj mentálny základ

motivácia, koncentrácia,  
myšlienky, emócie, postoje,  
viery, nálady, presvedčenia,  
... ( naši pomocníci 😊 )

#### Schopnosti hráča

znalosti, skúsenosti a zručnosti.

### **Vonkajšie zdroje :**

#### Môj fyzický základ

naša telesná schránka  
(strava, pitný režim, fyzická kondícia,  
regenerácia, otužovanie, dýchanie)

#### Naše okolie

vonkajšie prostredie  
informácie

## CESTA

**Vytvoriť si plán, a to nasledujúcim spôsobom:**

1. Stanoviť si menšie ciele (hrať fantasticky) – ČO CHCEM? KAM SA CHCEM DOSTAŤ?
2. Kde sa nachádzam v súvislosti z mojimi cieľmi? – KDE SOM?
3. Čo robím, akú činnosť vykonávam? – KTO SOM ?
4. Prečo to robím, čo ma na tom baví? – ČO MI TO PRINESIE ? (to je môj motor, moja motivácia)
5. Vypracovať si možnosti pre dosiahnutie cieľov a použiť zdroje – AKO TO SPRÁVIM?

# 4. KROK

## Akcia

AKO? Zameraním pozornosti na:

1. Prítomnosť ( TU a TERAZ )
2. Seba ( ČÍM? )
  - a. Silné stránky (schopnosti)
  - b. Vnútorňou komunikáciou
  - c. Motiváciou (motor)
  - d. Vychádzaním zo zóny pohodlia (komfortná zóna)
  - e. Pomocou svojich myšlienok, postojov, emócií, viery, presvedčení, ...
3. Cieľ (čo chcem?)
4. Cestu - hru (Ako to spravím? Používam možnosti.)
5. Akciu (robiť to) a reakciu (byť prispôsobivý, reagovať, meniť tréningový plán podľa potreby)
6. Kontrolu cieľov. Pracovný list „Tabuľka cieľov“

**VÝSLEDOK:**

**USPOKOJIVÝ / NEUSPOKOJIVÝ**



**1. KROK**

**VÍŤAZ alebo LOOSER? KTO SI ?**