

**MENTÁLNÍ
TRÉNINK
VE SPORTU**



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

Česká trenérská akademie
pořádá

DIALOGY

Leaders of tomorrow

Datum:

6. října 14:00 – 18:00

7. října 9:00 – 13:30

Čas a místo:

Aula ČUSu, Zátokova 100/2, Praha

MODUL 1 (6. 10.) – ZÁKLADY MENTÁLNÍ HRY

Téma:

STANOVOVÁNÍ CÍLŮ (MODEL POWER) • ROZVOJOVÁ A MOTIVAČNÍ
ZPĚTNÁ VAZBA • NÁVYKY A RUTINY PRO ÚSPĚCH • MOTIVAČNÍ JAZYK
• POROZUMĚNÍ SPORTOVCI: VZTAH, DŮVĚRA, TÝMOVÁ KULTURA

MODUL 2 (7. 10.) – PŘÍPRAVA NA VÝKON – MENTÁLNÍ TRÉNINK

Téma:

ZMĚNA NASTAVENÍ MYSLI A VÝKON • ŠEST OBLASTÍ MENTÁLNÍHO VÝKONU
• VIZUALIZACE A TVORBA ÚČINNÝCH OBRAZŮ • VNITŘNÍ DIALOG, RELAXACE,
MINDFULNESS, HEARTMATH (BIOFEEDBACK)

Lektoři:

Ken WAY – více než 25 let zkušeností s mentálním tréninkem • spolupracoval s národními a světovými šampiony v mnoha sportech
• psycholog 5 týmů anglické Premier League (mj. Leicester City při zisku titulu v PL) • praxe v kriketu, squashu, plachtění, ragby, bojových uměních a golfu • autor knihy Mentální mistrovství: prověřené postupy pro výjimečný výkon.

Přihlášení a platba pouze přes web ČOV.

Modul 1: Přihlášení ZDE

Modul 2: Přihlášení ZDE

Moduly 1 a 2: Přihlášení ZDE

Cena:

1 modul: 550 Kč • 2 moduly: 800 Kč

Kontakt: Martina Lerchová

lerchova@ceskyflorbal.cz, +420 775 559 711