

7 zásadních ingrediencí pro výjimečný (nejen) sportovní výkon

Performance			
	(+)	(-)	BODY 0-5
7. Killer Instinct umění maximálně se soustředit v rozhodující chvíli, vůle vítězit	Schopnost dostat se v rozhodujícím okamžiku do flow. Maximální soustředění. Drilly vyžadující výkon pod tlakem a ve stresu. Fokus na aktuální činnost, ne na výsledek.	Myšlenky jsou všude možné jen ne u činnosti, kterou právě vykonávám. Neupřímnost sám k sobě, když si říkám, že mi na vítězství nezáleží, že je to jedno, jak to dopadne.	
6. Mindset nadhled, pozitivní nastavení, práce s emocemi a myšlenkami	Širší perspektiva umožňující dívat se na život s nadhledem. Uvědomění si a práce s kontraproduktivními emocemi a myšlenkami. Mindfulness, meditace, vlastní filozofie.	Přílišná identifikace se sportovní činností. Spojení vlastní existence s úspěchem ve sportu. Neschopnost pracovat s neúspěchem a překonávat překážky.	
5. Training Pensum dostatečný počet opakování, 10.000+ hodin	Dostatečný objem. Statistika pokroku. Efektivita tréninku. Zlepšuji se? Pokud ne, musím v tréninku něco změnit. Vizualizace optimálního výkonu. Nastavení rutin.	Trénink je příliš laxní, neměří se pokrok, velká odlišnost tréninkové situace od soutěže.	
4. General Fitness mám ze sebe po fyzické stránce dobrý pocit, strava, mikrobiom, spánek, relaxace	Trénink zaměřený na všestrannost, dostatečný odpočinek, celková životospráva.	Příliš jednostranný trénink zaměřený pouze na krátkodobé cíle. Nedostatek odpočinku. Stres. Strach. Nekvalitní strava.	
3. Purpose vnitřní motivace, vášně, smysl, nadšení	Pokud se něčemu věnujeme dostatečně intenzivně, dostatečně dlouhou dobu v inspirujícím prostředí a vnímáme, jak se zlepšujeme, vznikne automaticky.	Tlak. Strach. Soustředění se pouze na chyby. Absence pozitivna.	
2. Support & Environment rodiče, trenéři, kolegové, partner, organizace	Inspirující prostředí, kde se daří kreativitě, tak aby talenty mohly samostatně růst a vzkvétat. Absence strachu. Důvěra. Dobré osobní vztahy. Zábava.	Přílišný tlak na výkon ze strany rodičů a/nebo trenérů je vždy kontraproduktivní. Tak jako není možné "popotahovat" rostliny aby rostly, není možné silou tlačit hráče k výkonu.	
1. Basic Skills technika, dovednosti + základní pochopení pro činnost, strategie	Kvalitní trénink základních dovedností, začít pomalu a pečlivě, získání kvalitní (moderní) techniky na začátku ušetří v budoucnu spoustu práce. Technické drilly.	Začnu příliš brzy "hrát" a získám tak špatné návyky a chyby v technice. Naučím se neefektivní, v současné době překonanou techniku.	

1. Základní dovednosti

technika, dovednosti, základní pochopení pro činnost, strategie

Prospívá: Kvalitní trénink základních dovedností, začít pomalu a pečlivě, získání kvalitní (moderní) techniky na začátku ušetří v budoucnu spoustu práce. Technické drilly.

Škodí: Začnu příliš brzy “hrát” a získám tak špatné návyky a chyby v technice. Naučím se neefektivní nebo v současné době již překonanou techniku.

Kde jsem:

Kam se chci posunout:

2. Podpora & Okolí

rodiče, trenéři, kolegové, partner, organizace

Prospívá: Inspirující prostředí, kde se daří kreativě, tak aby talenty mohly samostatně růst a vzkvétat. Absence strachu. Důvěra. Dobré osobní vztahy. Zábava.

Škodí: Přílišný tlak na výkon ze strany rodičů a/nebo trenérů je vždy kontraproduktivní. Tak jako není možné “popotahovat” rostliny, aby rostly, není možné silou tlačit hráče k výkonu.

Kde jsem:

Kam se chci posunout:

3. Smysl

vnitřní motivace, vášeň, smysl, nadšení

Prospívá: Pokud se něčemu věnujeme dostatečně intenzivně, dostatečně dlouhou dobu v inspirujícím prostředí a vnímáme, jak se zlepšujeme, vznikne automaticky.

Škodí: Tlak. Strach. Soustředění se pouze na chyby. Absence pozitivna.

Kde jsem:

Kam se chci posunout:

4. Fyzická zdatnost

mám ze sebe po fyzické stránce dobrý pocit, strava, mikrobiom, spánek, relaxace

Prospívá: Trénink zaměřený na všestrannost, dostatečný odpočinek, celková životospráva.

Škodí: Příliš jednostranný trénink zaměřený pouze na krátkodobé cíle. Nedostatek odpočinku. Stres. Strach. Nekvalitní strava.

Kde jsem:

Kam se chci posunout:

5. Tréninkové penzum

dostatečný počet opakování, 10.000+ hodin

Prospívá: Dostatečný objem. Statistika pokroku. Zlepšuji se? Pokud ne, musím v tréninku něco změnit.

Škodí: Trénink je příliš laxní, neměří se pokrok, velká odlišnost tréninkové situace od soutěže.

Kde jsem:

Kam se chci posunout:

6. Růstový mindset

nadhled, pozitivní nastavení, práce s emocemi a myšlenkami

Prospívá: Širší perspektiva umožňující dívat se na život s nadhledem. Uvědomění si a práce s kontraproduktivními emocemi a myšlenkami. Mindfulness, meditace, vlastní filozofie.

Škodí: Přílišná identifikace se sportovní činností. Spojení vlastní existence s úspěchem ve sportu. Neschopnost pracovat s neúspěchem a překonávat překážky.

Kde jsem:

Kam se chci posunout:

7. Instinkt „zabijáka“

umění maximálně se soustředit v rozhodující chvíli, vůle vítězit

Prospívá: Schopnost dostat se v rozhodujícím okamžiku do flow. Maximální soustředění. Drilly vyžadující výkon pod tlakem a ve stresu. Fokus na aktuální činnost, ne na výsledek.

Škodí: Myšlenky jsou všude možně jen ne u činnosti, kterou právě vykonávám. Neupřímnost sám k sobě, když si říkám, že mi na vítězství nezáleží, že je to jedno, jak to dopadne.

Kde jsem:

Kam se chci posunout:

8. Další faktory:.....

Kde jsem:

Kam se chci posunout:
