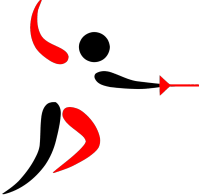


7 zásadních ingrediencí pro výjimečný (nejen) sportovní výkon

			Podporuje (+)	Škodí (-)
7.		7. Flow umění maximálně se soustředit v rozhodující chvíli, vůle vítězit	- Schopnost dostat se v rozhodujícím okamžiku do flow. - Maximální soustředění & tady a teď. - Drily vyžadující výkon pod tlakem a ve stresu. - Fokus na aktuální činnost, ne na výsledek.	- Soustředím se na vítězství a ne činnosti, kterou právě vykonávám. - Ztráta nadhledu: "Musím za každou cenu vyhrát" - Myšlenky typu "Je to jedno, jak to dopadne".
6.		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.		5. Tréninkové penzum dostatečný počet opakování, 10.000+ hodin	- Dostatečný tréninkový objem. - Statistika a měření pokroku & efektivita tréninku. - Zlepšuji se? Pokud ne, musím v tréninku něco změnit. - Vizualizace optimálního výkonu. - Nastavení rutin.	- Trénink je příliš laxní. - Chybí tréninkové cíle. - Neměří se pokrok. - Velká odlišnost tréninkové situace od soutěže. - Přetrénování & nedostatečná regenerace
4.		4. Zdatnost mám ze sebe po fyzické stránce dobrý pocit	- Trénink zaměřený na všestrannost. - Regenerace & odpočinek - Celková životospráva: strava, spánek, hydratace, stress management - Na prvním místě musí být zachování zdraví.	- Příliš jednostranný trénink zaměřený pouze na krátkodobé cíle. - Nedostatek odpočinku a regenerace. - Nekvalitní strava. - Nedostatek spánku.
3.		3. Smysl vnitřní motivace, vášně, smysl, nadšení	- Pokud se něčemu věnujeme dostatečně intenzivně, dostatečně dlouhou dobu v inspirujícím prostředí a vnímáme, jak se zlepšujeme, vznikne automaticky. - Pocit smyslu je vedlejším produktem procesu mistrovství, když vnímáme soulad mezi tím, co děláme, a tím, kým chceme být.	- Nedostatek autonomie. - Nesoulad mezi aktivitou a osobními hodnotami. - Soustředění se na výsledek místo na proces. - Soustředění se pouze na chyby & absence pozitivna. - Absence výsledků & pozitivní zpětné vazby
2.		2. Podpora & okolí rodiče, trenéři, kolegové, partner, organizace	- Sdílený smysl a otevřená komunikace - Daří se kreativitě, tak aby talenty mohly samostatně růst a vzkvétat. - Kultura, která oceňuje úsilí, učení a experimentování víc než dokonalost. - Důvěra & bezpečné prostředí. - Zábava.	- Přílišný tlak na výkon ze strany rodičů a/nebo trenérů. - Tak jako není možné "popotahovat" rostliny aby rostly, není možné silou tlačit hráče k výkonu. - Strach z prohry a z reakcí rodičů/trenéra.
1.		1. Základy technika, dovednosti + základní pochopení pro činnost, strategie	- Kvalitní trénink základních dovedností. - Pochopení, proč daná technika funguje - Kvalita před kvantitou. - Dobrá techniky na začátku, ušetří v budoucnu spoustu práce. - Zábavná cvičení s fokusem na techniku.	- Postupují příliš rychle v získávání dovedností. - Začnu příliš brzy "hrát" a získám tak špatné návyky a chyby v technice. - Chybí zábava a radost - absence dopaminové motivace.

		Kde jsem 0-10	Co bych měl/a zlepšit	Co pro to udělám
		7. Flow umění maximálně se soustředit v rozhodující chvíli, vůle vítězit		
		6. Mindset nadhled, pozitivní nastavení, práce s emocemi a myšlenkami		
		5. Tréninkové penzum dostatečný počet opakování, 10.000+ hodin		
		4. Zdatnost mám ze sebe po fyzické stránce dobrý pocit		
		3. Smysl vnitřní motivace, vášeň, smysl, nadšení		
		2. Podpora & okolí rodiče, trenéři, kolegové, partner, organizace		
		1. Základy technika, dovednosti + základní pochopení pro činnost, strategie		