

Pavel Janeček a Tomáš Neterda

MOTIVACE

Plavání



DESATERO

1. Stanovení cílů
2. Týmové prostředí
3. Vzdělávání
4. Znat cíl tréninku
5. Udělat něco navíc
6. Najít radost
7. Překonávat sám sebe
8. Být na sebe přísný
9. Hledat chybu nejprve u sebe
10. Nejde o život

1. STANOVENÍ CÍLŮ

KRÁTKODOBÉ

- tréninková jednotka/týden

např. zlepšení obrátek, omezení dechu, čas na tréninku...

STŘEDNĚDOBÉ

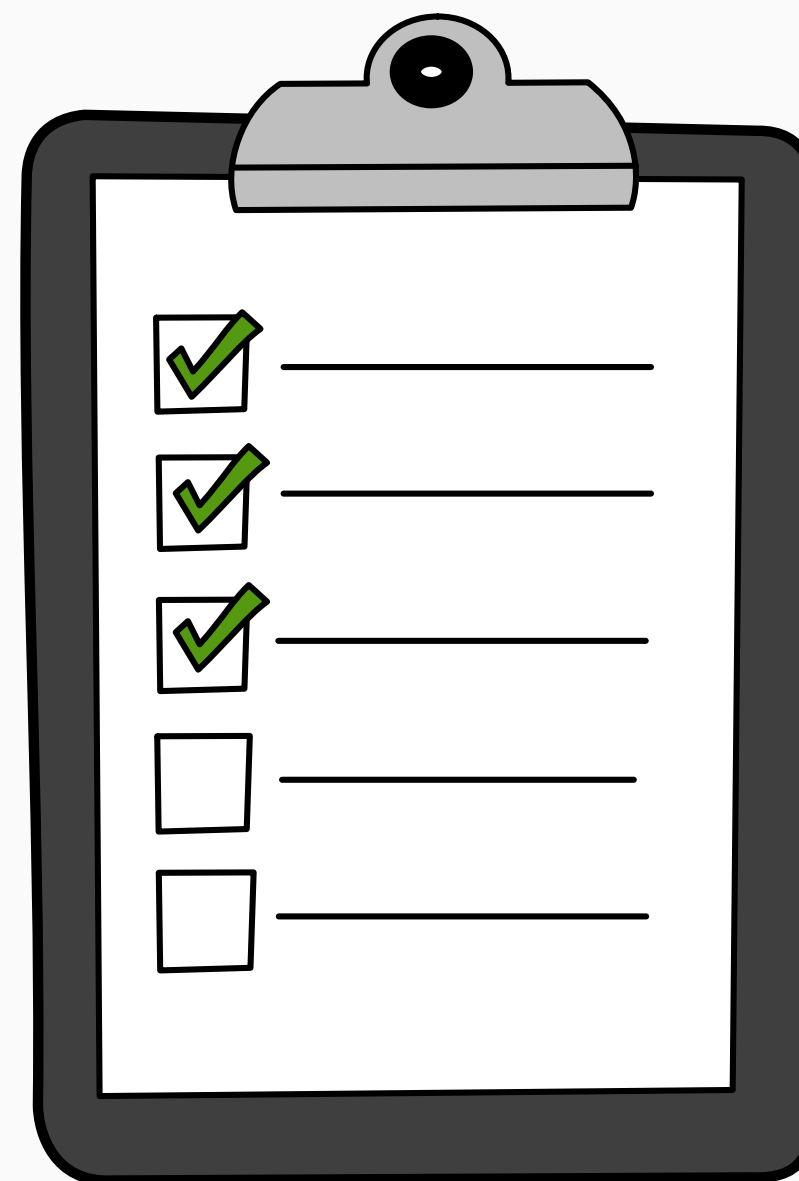
- měsíc

např. zlepšit určitý způsob, techniku, čas na závodech...

DLOUHODOBÉ

- sezóna

kvalifikovat se na mistrovství, medaile, limit...



2. TÝMOVÉ PROSTŘEDÍ

Vytváření pozitivního a motivujícího tréninkového prostředí

Fandit si navzájem

Přátelství mezi plavci

Budování vztahů a vzájemná motivace v týmu

Společné cíle

Práce na týmovém úspěchu a závodech

Dávat si cíle mezi sebou



3. VZDĚLÁVÁNÍ

TECHNIKA PLAVÁNÍ

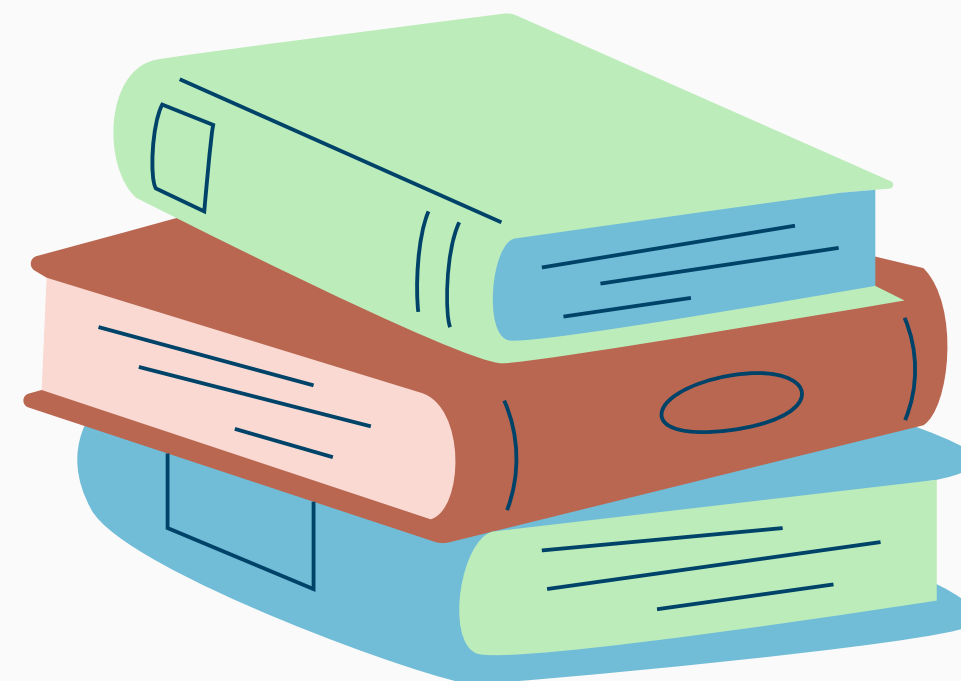
Učení se správné technice pro efektivní pohyb ve vodě

MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA

Rozvoj psychických dovedností pro zvládnání stresu a předzávodního stavu

FYZICKÁ PŘÍPRAVA

Získání znalostí o kondičním tréninku a správné výživě



4. ZNÁT CÍL TRÉNINKU

PŘEHLED O TRÉNINKOVÉM PLÁNU

Jasně definovat, co se má během tréninku dosáhnout. Nelze dělat věci bez cíle!



SLEDOVÁNÍ POKROKU

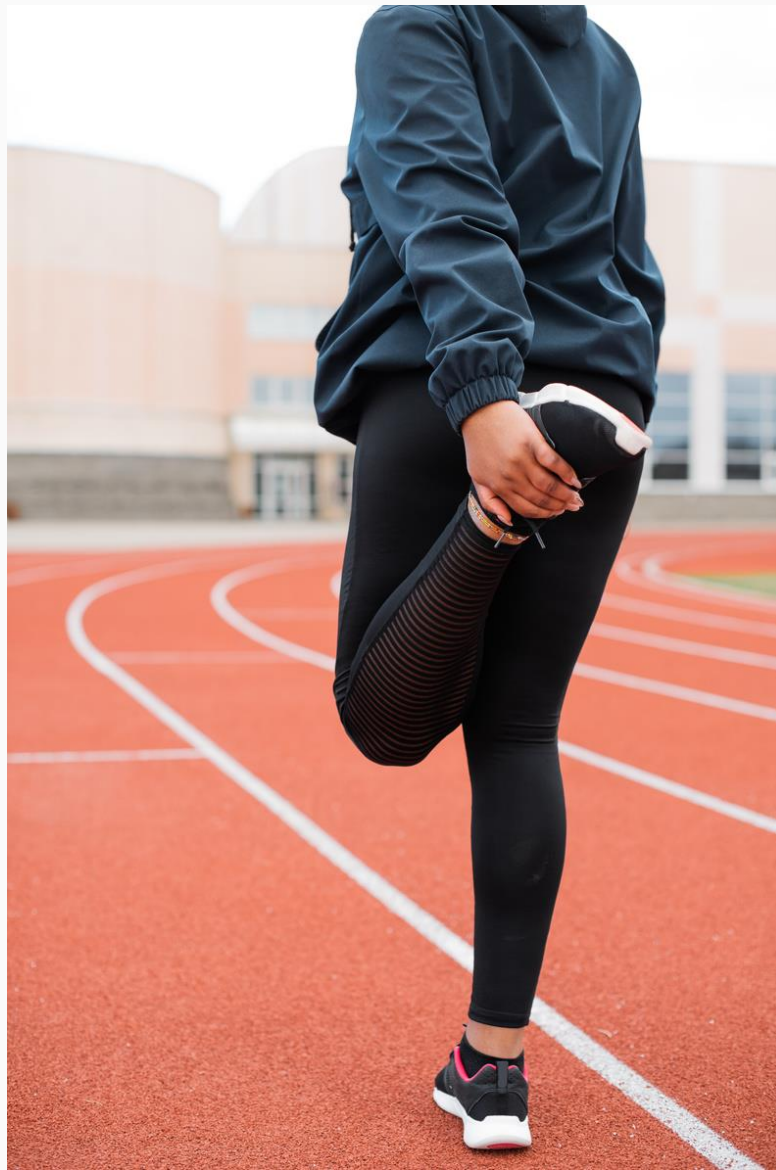
Měřit výsledky a vyhodnocovat, jak se blížíte k cíli

ÚPRAVY CÍLŮ

Být flexibilní a upravovat cíle na základě pokroku



5. UDĚLAT NĚCO NAVÍC



EXTRA TRÉNINKY

- 100% docházka je jen základ
- Věnovat se navíc tréninku mimo bazén nebo technickému cvičení

KONDIČNÍ AKTIVITY

- Zařadit do programu jiné sporty pro zlepšení celkové kondice a odbourání stereotypu

STUDIUM VIDEÍ

- Analyzovat vlastní plavání nebo výkony lepších plavců/profesionálů

6. NAJÍT RADOST

DĚLAT TO HLAVNĚ KVŮLI SOBĚ

Rozvoj psychických dovedností pro zvládnání stresu a předzávodnímu stavu



PŘÁTELSKÉ SOUTĚŽE

Udržovat soutěživost v příjemné atmosféře

OSOBNÍ ÚSPĚCHY

Oslavit malé vítězství a pokroky

7. PŘEKONÁVAT SÁM SEBE

OSOBNÍ VÝZVY

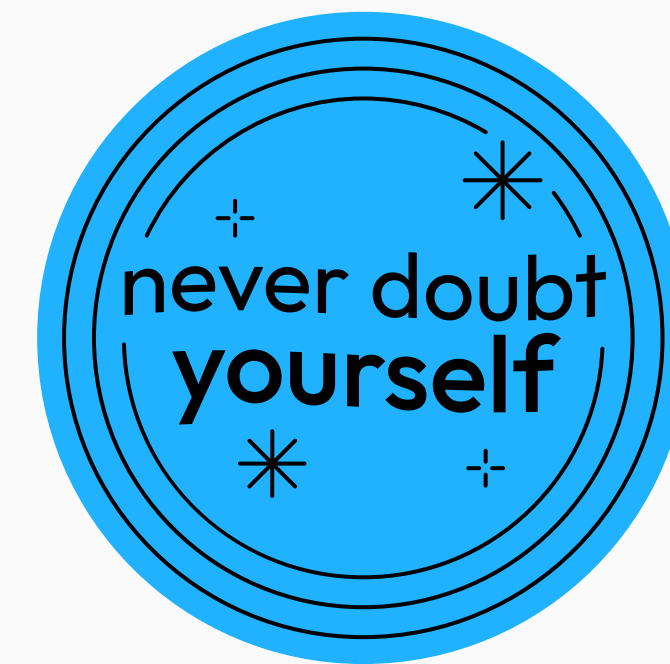
Stanovit si cíle, které vás posunou za vaši komfortní zónu

SOUTĚŽENÍ SÁM SE SEBOU

Pracovat na zlepšení svých vlastních osobních rekordů

SEBEREFLEXE

Po každém závodě nebo tréninku přemýšlet o tom, co se podařilo a co zlepšit



8. BÝT NA SEBE PŘÍSNÝ

DODRŽOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO REŽIMU

- Být disciplinovaný v plnění tréninkového plánu

SEBEHODNOCENÍ

- Pokud se vykašlu na trénink/závody, co mi to dá?
- Jsem se sebou spokojený?

STANOVENÍ STANDARDŮ

- Mít jasná a reálná očekávání od sebe a svých výkonů



9. HLEDAT CHYBU NEJPRVE U SEBE

**NEHÁZET VINU NA
OSTATNÍ**

např. tréninky, bazén, prostředí...

OSOBNÍ ODPOVĚDNOST

Přijmout odpovědnost za svůj výkon a pokrok

**ZAMYSLET SE NAD
SEBOU**

Dělám opravdu všechno správně?

UČENÍ SE Z CHYB

Vidět chyby jako příležitosti k učení a zlepšení

10. NEJDE O ŽIVOT

ZVLÁDÁNÍ TLAKU

- Naučit se uvolnit a užívat si plavání bez zbytečného stresu

VNÍMÁNÍ PLAVÁNÍ JAKO ZÁBAVY

- Udržovat si zdravý odstup od soutěží a výkonů

OSLAVA ZKUŠENOSTÍ

- Vnímat plavání jako cestu, ne jen jako cíl



KONEC

