

1.) Čo neovplyvniš, to nerieš.

Ak tvoja pozornosť smeruje na okolie (na rodičov, trénerov, súperov, divákov, rozhodcov, na vietor, teplo, zimu, slnko, tmu alebo na kurt, lopty, sieť, výhru, prehru atď.), nemôžeš podávať svoj výkon naplno. Pozornosť treba upriamiť len na jednu činnosť. Kam pozornosť smeruje, tam energia putuje. Prenes svoju pozornosť na seba. Len tak môžeš skutočne rozhodovať o svojom výkone, ktorý ovplyvňuješ len ty sám. Pozornosťou upriamenou na svoj cieľ a cestu k nemu môžeš dosiahnuť najlepší možný výsledok.

Kam pozornosť smeruje, tam energia putuje.



VS.



2.) Čo dokážeš spraviť sám, sprav sám.

Na kurte si sám, so svojimi schopnosťami, zručnosťami, znalosťami, skúsenosťami a myšlienkami. Len ty najlepšie vieš, ako ich kombinovať tak, aby si podal čo najlepší výkon. Každý sme jedinečný a výnimočný, každý to máme vyskladané inak.

Musíme hráčovi poskytnúť čas a priestor na zorientovanie sa v rôznych situáciách. Ak vedieme hráča k samostatnosti v živote (rodičia) aj na tréningu (tréneri), hráč oveľa lepšie zvláda zápasové situácie. Hráč sám vie, čo má v danej chvíli robiť, na čo sa zamerať. Hráč sa rozhoduje v danej situácii sám a nesie zodpovednosť za výsledok. Ak je výsledok pozitívny, daná situácia je našim priateľom. Ak je výsledok negatívny, daná situácia je našim učiteľom (skúsenosť).

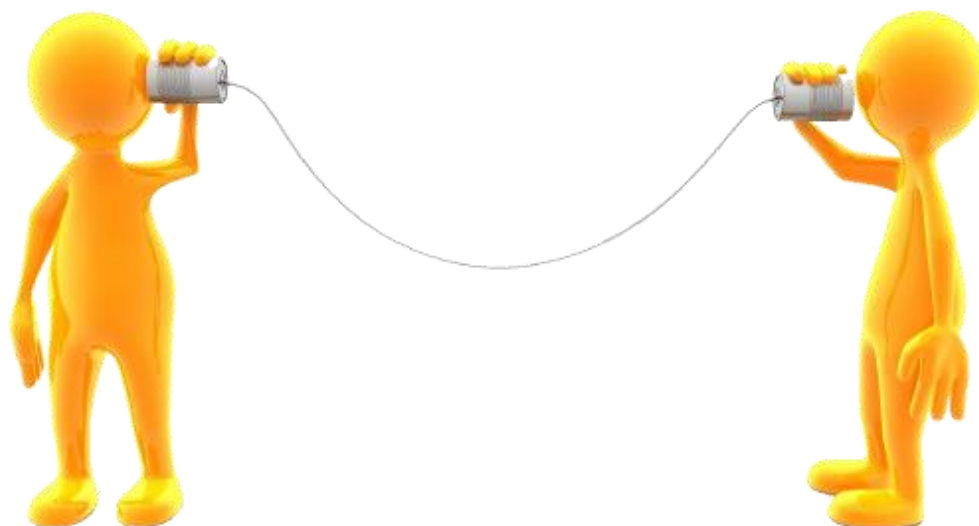
Každý sme nejakým
spôsobom šibnutý a práve
touto šibnutosťou sme
odlišný a výnimočný.



3.) Maj úctu k sebe aj úctu k druhým...

Ak hráč nemá úctu k sebe, nemá potrebný pokoj a klud potrebný k špičkovému výkonu. Úcta k sebe (pozitívne myslenie) je dôležitý prvok vo výkone hráča a na jej dosiahnutie používame nástroj menom KOMUNIKÁCIA (vnútorná – sám so sebou, vonkajšia – s ostatnými, s prírodou). Ak nemáme úctu k sebe, nemôžeme ju očakávať ani od druhých.

Nedá sa nekomunikovať. Kvalita môjho života je kvalitou mojej komunikácie so samým sebou a okolím.



4.) Keď sa ti nedarí, zameraj sa na riešenia, nie na problém.

Väčšina hráčov rieši situáciu hľadáním a popisovaním toho, čo sa stalo. Zaoberá sa problémom. Lenže problém v danej chvíli už neexistuje (to, čo sa stalo, už nikto neovplyvní). Už je tu len situácia a možnosti (riešenia) ako ju zvládnuť. Ako? Je viacero spôsobov ako riešiť situácie, treba si len vybrať ten najvhodnejší (silné stránky hráča, vnútorná komunikácia, vykračovanie zo zóny pohodlia atď.)

Problém neexistuje, je to len situácia,
ktorá má viacero riešení.



5.) Pracuj na sebe, zapájaj sa na 100%.

Prečo by si mal? Jednoducho preto, lebo po rebríku úspechu sa nedá vyjsť s rukami vo vreckách. Na využitie svojho plného potenciálu potrebujeme vnútorný motor, ktorý nás bude poháňať aj vtedy, keď nepôjde všetko podľa našich predstáv. Týmto motorom je naša motivácia. Potrebujeme si uvedomiť, prečo danú činnosť robíme, čo nám to prináša. Na to používame nástroje, akými sú vnútorná komunikácia, vnútorná motivácia, uvedomovanie si silných stránok atď. V konečnom dôsledku bude výsledok našej práce vždy záležať len na našich činoch (akcia), nie na silných rečiach.

Po rebríku úspechu sa nedá vyjsť s rukami vo vreckách.



Arnold – úspešný športovec, herec a politik ...

6.) Venuj dostatok času príprave.

Príprava je totiž jedným z najdôležitejších tajomstiev úspechu. Prvým krokom k dosiahnutiu úspechu je určiť si cieľ: „Čo vlastne chcem?“. Ďalším krokom je uvedomenie si, kde sa v súvislosti so splnením svojho cieľa nachádzaš práve teraz. A keď už presne vieš čo chceš dosiahnuť (cieľ) a dokážeš objektívne zhodnotiť svoj súčasný stav (kde si teraz), ostáva už len naplánovať cestu, ako daný cieľ dosiahnuť = príprava. Príprava teda zahŕňa hľadanie možností a spôsobov, ako sa dopraviť z bodu „kde som“ do bodu „kde chcem byť“. Tréner / kouč používa v príprave hráča rôzne tréningové a koučovacie metódy, ktorými vedie hráča k optimálnej fyzickej a mentálnej pripravenosti na tréning, zápas, turnaj, ale aj bežné situácie v živote.

Príprava je jedným z najdôležitejších tajomstiev úspechu.



+



+



=

