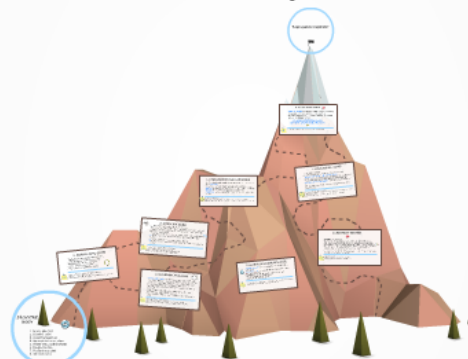


POZITIVNÍ COACHING

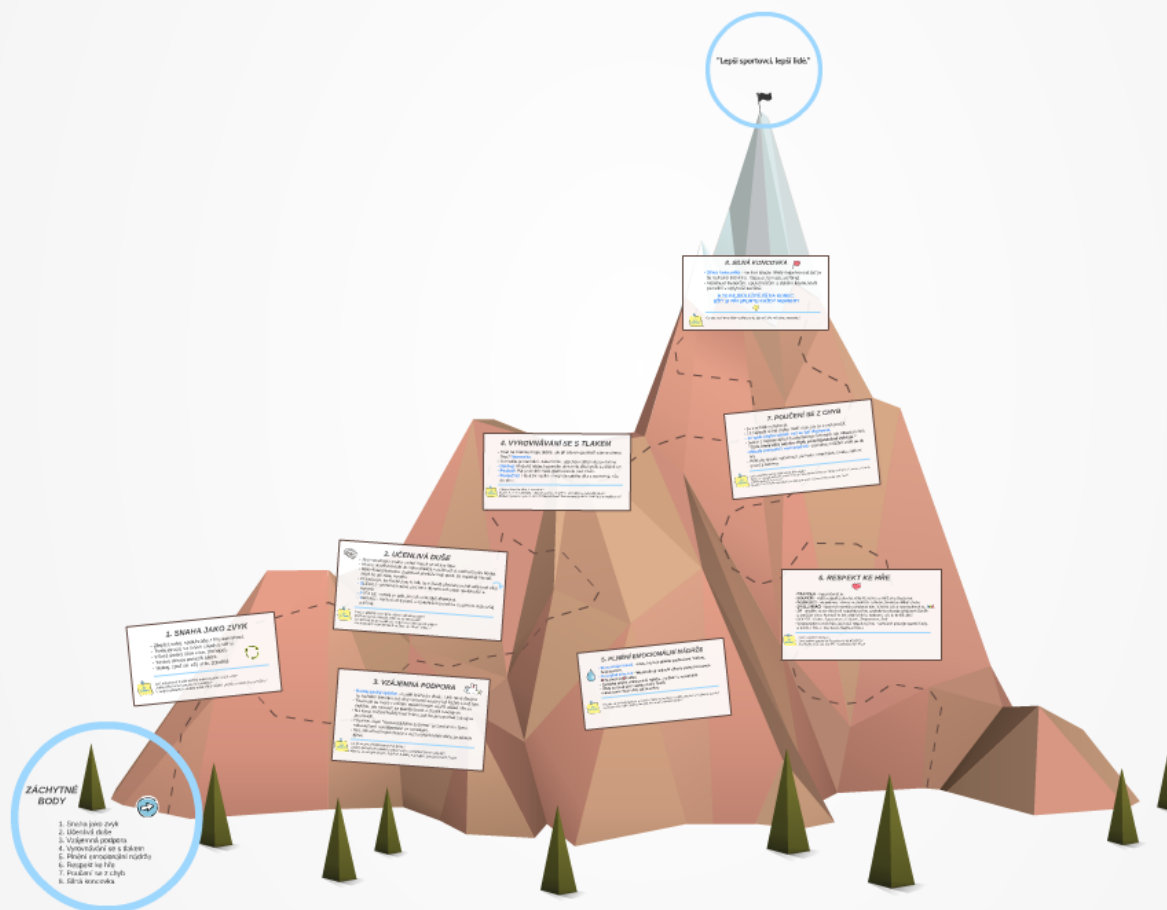
**8 kroků k rozvoji a spokojenosti
vašich lakrosových hráčů**



Florida Arts Endowment
www.floridarts.org
 800-368-7262

POZITIVNÍ COACHING

8 kroků k rozvoji a spokojenosti vašich lakrosových hráčů



Z materiálů Positive Coaching Alliance
<http://www.positivecoach.org/>

Připravila Anna Dočkalová
lacrossecoachanna.com
www.facebook.com/lacrossecoachAnna
andula@lacrosse.cz

ZÁCHYTNÉ BODY

1. Snaha jako zvyk
2. Učenlivá duše
3. Vzájemná podpora
4. Vyrovnávání se s tlakem
5. Plnění emocionální nádrže
6. Respekt ke hře
7. Poučení se z chyb
8. Silná koncovka

1. SNAHA JAKO ZVYK

- Zlepšuj sebe, spoluhráče, i hru samotnou.
- Tvrdě pracuj na svých cílech a věř si.
- Přímá úměra (čím více, tím lépe).
- Tvrdou dřinou porazíš talent.
- Makej, zpot' se, užij si to, zopakuj.



Seš připravený každý trénink makat naplno a užít si to?

Jakou díky tomu budeme mít sezonu?

V jakých oblastech se díky tvrdé dřině můžeš zlepšit a v čem ti to pomůže?



2. UČENLIVÁ DUŠE

- Je neutuchající snaha a chuť naučit se více a lépe.
- Hráč s učenlivou duší do sebe dokáže nasáknout dovednosti jako houba.
- Někteří se přestanou zlepšovat, protože mají pocit, že vypadají hloupě, když se učí něco nového.
- Pravdou je, že hloupí jsou ti, kdo se v životě přestanou chtít učit nové věci.
- **SLEDUJ** - pozorně koukej a uč se z dovedností svých spoluhráčů a trenérů.
- **PTEJ SE** - neboj se ptát, jen tak se budeš zlepšovat.
- **TRÉNUJ** - nech si od trenérů a spoluhráčů poradit a vzápětí to vyzkoušej a trénuj.



Proč je důležité mít v týmu členy s učenlivou duší?

Cítíš se trapně a hloupě, když se na něco ptáš?

Jsi ochotný se ptát a učit se, i když se u toho necítíš dobře?

Jak ti pomůže učenlivý duch ve škole a v životě vůbec?

3. VZÁJEMNÁ PODPORA



- **Kamarádský systém** - rozděl hráče do dvojic. Urči nové dvojice na každém tréninku, tak aby na konci sezóny byl každý s každým.
- Tito hráči se musí v určitém cvičení nejen snažit udělat vše co nejlépe, ale zároveň se povzbuzovat a chválit navzájem.
- Na konci cvičení každý hráč řekne, jak ho jeho parták z dvojice povzbudil.
- Hlavním cílem "Kamarádského systému" je zvedat si v týmu sebevědomí a podporovat se navzájem.
- Ten, kdo chválí spoluhráče a váží si jejich tvrdé dřiny, je tahoun týmu.



Co to znamená být tahounem týmu?

Jakým způsobem můžeš pomoci svým spoluhráčům se zlepšit?

Myslíš, že se tým zlepší, když se budete navzájem povzbuzovat? Proč?

4. VYROVNÁVÁNÍ SE S TLAKEM

- Hráč na tréninku hraje dobře, ale při zápase panikaří a je ve stresu. Proč? **Nervozita.**
- Nervozita je normální. Záleží nám, abychom dělali věci pořádně.
- **Dýchej!** Hluboký nádech pomůže dostat do těla kyslík a zklidnit se.
- **Poskoč!** Pár poskoků získá zpět kontrolu nad tělem.
- **Rozjed' to!** Tleskání vysílá energii do celého těla a nastartuje nás do akce.



V jaké situaci na hřišti jsi nervózní?

Myslíš si, že ti 3 pomůcky - dýchej, poskoč, rozjed' to - pomůžou se nervozity zbavit?

Budeš v pohodě s používáním těchto pomůcek? Seš schopný je dělat, i když je ti to nepříjemné?

5. PLNĚNÍ EMOCIONÁLNÍ NÁDRŽE



- **Emocionální nádrž** - místo, které je plněno pochvalami, kritikou, hodnocením.
 - **Kouzelná míra 5:1** - lidé podávají nejlepší výkony, pokud dostanou 5 pochval na 1 kritiku.
 - Způsoby plnění emocionální nádrže - verbální a neverbální.
 - Vždy se snaž plnit nádrže všech hráčů.
 - Hodnocení musí vždy být pravdivé.
-



*Na jaké věci/aktivity bychom se mohli u hráčů na tréninku zaměřit, abychom je následně ocenily?
Jaké jsou neverbální projevy, kterými plníme emocionální nádrže?*

6. RESPEKT KE HŘE



- **PRAVIDLA** - neporušovat je.
- **SOUPEŘI** - vidět soupeře jako dar, díky kterému se můžeme zlepšovat.
- **ROZHODČÍ** - respektovat výroky rozhodčích i přesto, že občas dělají chyby.
- **SPOLUHRÁČI** - bez nich nemůže existovat tým. Vážít si jich a neztrapňovat je. 
- **JÁ** - snažím se ze všech sil respektovat hru, protože to ukazuje jaký jsem člověk a součást týmu. Nemusí to být vždy lehké a radostné, ale je to důležité!
- **ROOTS** - *Rules, Opponents, Officials, Teammates, Self*
- Vyzkoušejte na tréninku, jak hráči respektují hru - schválně pískejte špatně fauly, a uvidíte, kdo si zachová chladnou hlavu.



Proč je důležité ctít hru?

Jaké položky spadají do Respektu ke hře (ROOTS)?

Souhlasíte s tím, aby náš tým Respektoval hru? Proč?

7. POUČENÍ SE Z CHYB

- Je v pořádku chybovat.
- I ti nejlepší dělají chyby. Vědí však, jak se z nich poučit.
- **Je lepší chybu udělat, než se bát chybovat.**
- Jeden z nejslavnějších basketbalových trenérů Joh Woodem řekl: **"Tým, který dělá nejvíce chyb, pravděpodobně vyhraje."**
- **Rituály (verbální i nonverbální)** - pomohou hráčům vrátit se do hry.
- Příklady rituálů: spláchnutí záchodu, otření potu z čela, setření smetí z ramene.



Co je špatného na tom, když někdo dělá chyby?

Myslíš, že by bylo zábavné používat rituály "splachování" přímo při zápase? Zkusíš to i přesto, že ti to ze začátku připadá k smíchu?

Myslíš si, že ti rituály k poučení se z chyb pomohou vrátit se do hry v plné síle? Proč?

8. SILNÁ KONCOVKA



- **Silná koncovka** - ve své snaze nikdy nepolevovat (ať je to na konci tréninku, zápasu, turnaje, sezóny).
- Vděčnost trenérům, spoluhráčům a dalším lidem, kteří pomohli v uplynulé sezóně.

**A TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ NA KONEC:
UŽÍT SI PŘI SPORTU KAŽDÝ MOMENT!**



Co bys mohl tento týden udělat pro to, aby tvůj tým měl silnou koncovku?

"Lepší sportovci, lepší lidé."



Z materiálů Positive Coaching Alliance
<http://www.positivecoach.org/>

Připravila Anna Dočkalová
lacrossecoachanna.com

www



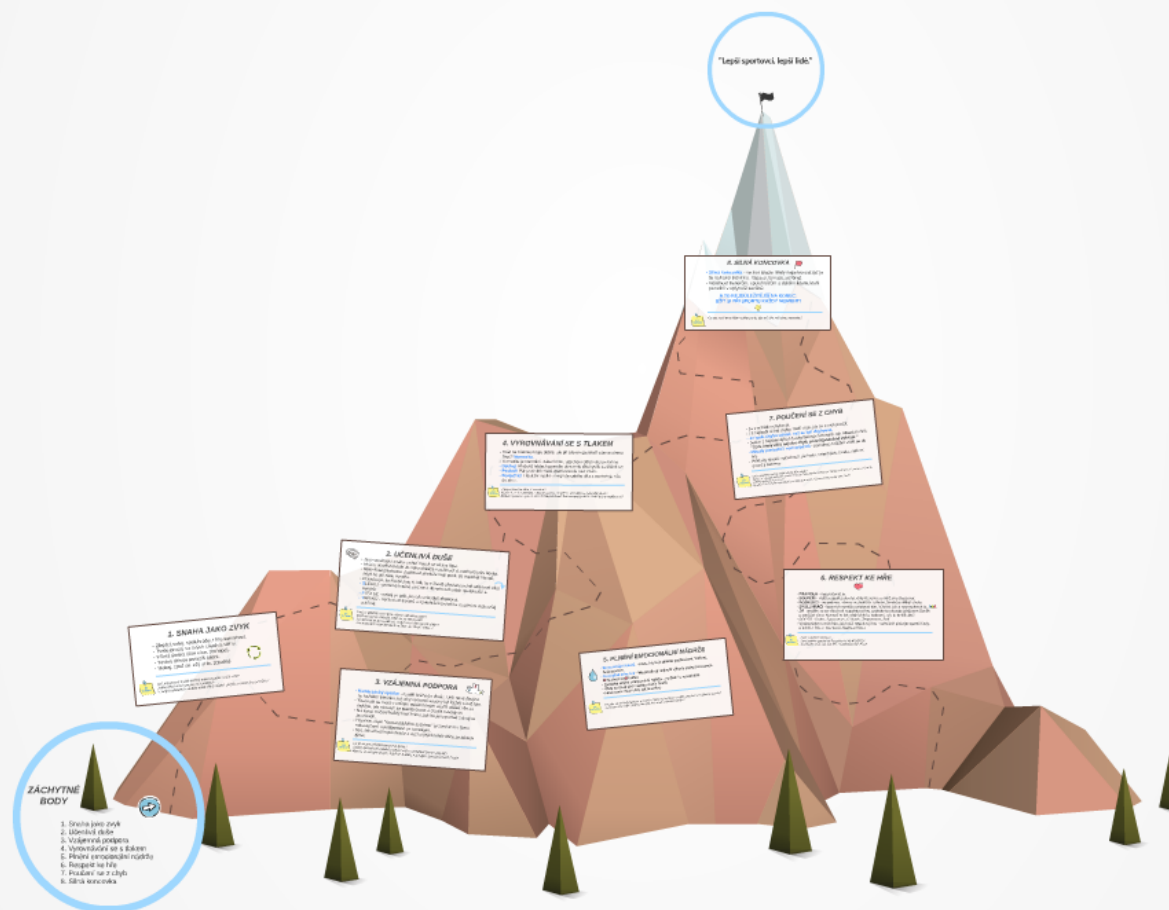
www.facebook.com/lacrossecoachAnna



andula@lacrosse.cz

POZITIVNÍ COACHING

8 kroků k rozvoji a spokojenosti vašich lakrosových hráčů



Z materiálů Positive Coaching Alliance
<http://www.positivecoach.org/>

Připravila Anna Dočkalová
lacrossecoachanna.com
www.facebook.com/lacrossecoachAnna
andula@lacrosse.cz