



MENTÁLNÍ KOUČ

Marcel Fáber, ACC
certifikovaný kouč ICF
(international coaching federation)

22. 5. 2025 od 17⁰⁰ hodin WEBINÁŘ PRO TRENÉRY KICKBOXU A MMA

Posilte mentální odolnost svých svěřenců a získejte praktické nástroje, jak je motivovat a podpořit v nejnáročnějších chvílích! Tento webinář je zaměřen na efektivní mentální přípravu bojovníků před zápasem a práci s bojovníky po prohraném zápase.

- Mentální naladění bojovníka před zápasem – techniky pro zvýšení koncentrace, snížení nervozity a maximalizaci výkonu.
- Práce se svěřencem po prohraném zápase – jak bojovníkovi pomoci zpracovat prohru, posílit jeho odhodlání a připravit ho na další výzvy

Registrace prostřednictvím administrace klubu, účast ZDARMA

HLAVNÍ TÉMATA PŘI KOUČOVÁNÍ SPORTOVců

- uvědomění možností mentální přípravy
- strachy, obavy, pochybnosti
- negativní mysl během výkonu
- neschopnost předvést požadovaný výkon v soutěži
- příprava na vrcholné akce
- srovnání životních hodnot a rovnováha mezi osobním životem a sportem
- vztahy
- použití hypnózy pro odblokování zažitých vzorců chování
- sebevzdělávání
- zvládání stresu
- pozitivní vnímání negativních prožitků
- komunikace k sobě, k okolí

- Psychologické testy a jejich diagnostika (spolupráce s psychologem)
- Testy osobnostní
- Testy výkonové - inteligence a speciální schopnosti
- 360 - zpětná vazba

Oblasti pro testování:

- motivace
- orientace na výsledek
- vytrvalost
- samostatnost
- soutěživost
- preference obtížnosti
- ochota učit se