PSYCHOLOGIE VÝKONU AKADEMIE

Pracovní listy

Zóna kontroly

Komentář k pracovnímu listu

Proč je to pro mládež důležité:

Mladí sportovci se velmi často nechají rozhodit věcmi, které vůbec nemohou změnit – špatným výrokem rozhodčího, chováním soupeře, nebo i reakcemi rodičů na tribuně. Zóna kontroly je učí zaměřit omezenou mentální kapacitu tam, kde to má smysl.

Jak s listem pracovat v praxi:

Nakreslete velký kruh na taktickou tabuli v šatně. Zeptejte se týmu: "Co všechno dnes může ovlivnit výsledek zápasu?" Nechte je házet nápady (rozhodčí, povrch, počasí, náš výkon, štěstí…).

Následně jim rozdejte pracovní listy a požádejte je, ať do kruhu zapíšou pouze to, co mohou oni sami na 100 % ovládat (jejich nasazení, soustředění, komunikace, návrat do obrany). Vše ostatní ať napíšou mimo kruh.

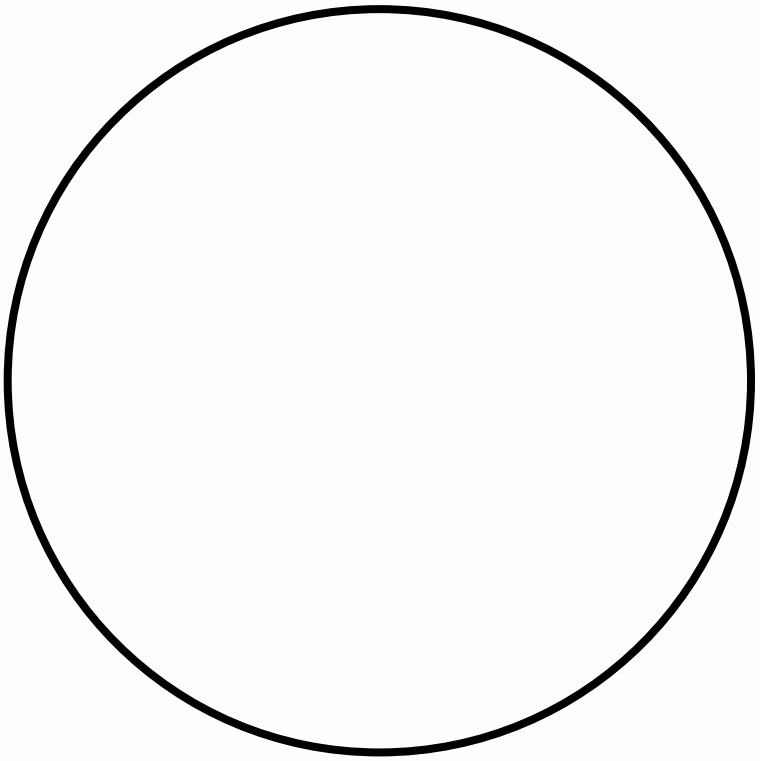
Když pak v zápase vidíte, že se svěřenec vzteká na rozhodčího, máte k dispozici rychlou zkratku: "Vrať se do svého kruhu! Rozhodčího tam nemáš."

Mgr. Václav Petráš
PsychologieVykonu.cz

PSYCHOLOGIE VÝKONU AKADEMIE

Pracovní listy

Zóna kontroly



Mgr. Václav Petráš
PsychologieVykonu.cz

PSYCHOLOGIE VÝKONU AKADEMIE

Pracovní listy

Získejte celou sadu

8 cvičení s návodem na praktické využití

jako bonus ke kurzu

Pro trenéry mládeže.

Mgr. Václav Petráš

Mgr. Václav Petráš
PsychologieVykonu.cz
petras@psychologievykonu.cz