

Mentální příprava jezdců aneb ovládněte svou psychiku – zlepšete svůj výkon na obdélníku

Máte kvalitního koně a trenéra a přesto se Vám stává, že na závodech nedokážete podat stejný nebo lepší výkon jako doma při tréninku? Pak je tento seminář určen právě Vám.

Drezurní komise ČJF využila kontaktu JUDr. Kateřiny Říhové (členky VV ČJF odpovědné za vzdělávání) a pořádá pro jezdce odborný seminář se zaměřením na zvýšení psychické odolnosti jezdců pro dosažení co nejlepších výkonů při závodech. Seminář je zaměřen na omezování a potlačování psychických jevů (stres, tréma, strach, nižší sebedůvěra) v závodní činnosti. Cílem semináře je připravit jezdce po psychické stránce na předvedení maximálních možných výkonů nejen v tréninku, ale především při vlastních závodech.

Školitel: Bianca Roch – sofrolog, coach a drezurní jezdka

Termín: 1. března 2014 – sobota – junioři a jejich trenéři - SCM

2. března – neděle – senioři

Program: Sobota – 9.00 – 13.00 junioři/mladí jezdci SCM spolu s trenéry - teorie

13.00 – 14.00 oběd

14.00 – 17.30 junioři/mladí jezdci SCM spolu s trenéry - praxe

17.30 – 19.00 pouze trenéři

Neděle: 9.00 – 13.00 senioři - teorie

13.00 – 14.00 oběd

14.00 – 19.00 senioři - praxe

Maximálně vždy 8-12 osob, podmínkou je znalost angličtiny, seminář probíhá bez koní.

Bianca Roch – narozena v Nizozemí, dnes trvale žijící ve Francii. Již 18 let závodí pod francouzskou drezurní federací v drezuře stupně „S – Grand Prix“. Od roku 2001 se věnuje skupinové sofrologii a coachingu. Dále se od roku 2010 věnuje individuální sofrologické a mentální přípravě jezdců všech disciplín a v současnosti dlouhodobě spolupracuje s reprezentačními týmy několika jezdeckých federací.

Sofrologie:

- spolu se sportovním coachingem se jedná o účinné techniky, které se používají již několik desetiletí ve všech druzích sportu, a které Vám umožní najít přístup ke sportovnímu výkonu a závodům s využitím celého Vašeho potenciálu
- umožňuje naučit se relaxační techniky na lepší zvládnutí tlaku
- naučí pracovat s dechem jak pro zklidnění, tak pro dynamizování
- pomáhá rozvíjet paměť, pozornost a koncentraci

PNL (neuro-lingvistické programování)

- připravuje jedince na rozhodný okamžik tak, aby v den závodů dokázal zrealizovat vše, co perfektně ovládá v tréninku a podal nejvyšší možný výkon
- pomáhá odložit obavy a strach, posílit sebedůvěru
- učí analyzovat svůj neúspěch a být schopen vytvořit osobní strategii pro lepší výkon
- učí ovládnutí negativního myšlení a naprogramování úspěchu

Mentální příprava je součástí profesionálního tréninku. V zahraničí je běžnou praktikou, že profesionální sportovci a národní týmy touto přípravou procházejí. Chcete-li tedy zlepšit svůj výkon na obdélníku, neváhejte se přihlásit.

Místo konání: JK RONEX, Podolánka

Cena semináře: 500,- Kč

Přihlášky a informace: Renata Habásková , mail: renata@ronex.cz
Po přihlášení obdržíte podrobnější informace.