

*Tomáš Hořava*

# MENTÁLNÍ MANUÁL

21. STOLETÍ



# OBSAH

---



- 00.** Úvod
- 01.** Opravdový profesionální přístup
- 02.** Týmovost
- 03.** Vítězná mentalita
- 04.** Koncentrace
- 05.** Cílevědomost
  - A.** Nadstavba (dělej víc než musíš)
  - B.** Myšlenky a nastavení mysli
  - C.** Sebevědomí
  - D.** Energie těla
  - E.** Silná vůle a touha

# ÚVOD

Mentální manuál je nástroj, který ti pomůže pochopit a praktikovat mentální přípravu. Mentální příprava a správné vnitřní nastavení jsou rozhodujícími faktory sportovního výkonu. Pokud se tomuto nevěnuješ, přicházíš o velkou možnost se zlepšovat. Pomůže sportovcům, kteří hledají cesty k výraznému zlepšení, mají výkonnostní útlum nebo jsou jejich výkony kolísavé. Ale nejen jim. Díky mentálnímu manuálu se staneš silnějším, připravenějším a sebevědomějším hráčem.

## Je pro každého kdo:



chce být sebevědomějším a odolnějším hráčem



chce častěji vyhrávat



chce se stát vůdcem a osobností



chce mít vítěznou mentalitu



chce dosáhnout výrazného úspěchu



trpí nervozitou a strachem



chce zlepšit a ustálit svoji výkonnost



chce hrát a trénovat s radostí

## Hlavní atributy a schopnosti mentálního manuálu 21. století

1.

Opravdový profesionální přístup

2.

Týmuvost

3.

Vítězná mentalita

4.

Koncentrace

5.

Cílevědomost

Sám, jako bývalý vrcholový sportovec, jsem si v průběhu kariéry uvědomoval, jak je důležité na těchto atributech pracovat. Přesto nás k tomu nikdo nevedl, ani jsem neměl návod jak tyto věci trénovat. **A proto jsem vytvořil Manuál mentálního tréninku 21. století. Pomůže sportovcům posouvat svoji výkonnost a dlouhodobě ji udržet na hranici svého maxima. Ale není jen o sportu a výkonu. Pokud na sobě budeš pracovat i po mentální stránce, upevní se ti i důležité životní hodnoty a staneš se platnějším pro svůj tým, rodinu a společnost.**

Každý atribut máme na určité úrovni. Je ovlivněn dědičností, výchovou a působením společnosti. Dobrá zpráva je, že všechny tyto dovednosti můžeš posunout na vyšší úroveň pomocí mentálního manuálu.

Proto využij této příležitosti a začni pracovat na dovednostech, které z tebe udělají lepšího hráče. Není to nic těžkého, ani složitého. U většiny dovedností jde o to pochopit je a věnovat jim pár minut denně.

**Pokud to uděláš, pozitivní výsledky se brzy dostaví. Proto si vyber jeden nebo více dovedností, na kterých chceš pracovat a kontaktuj mne. Obdržíš manuál, ve kterém je obsažen vliv atributů na výkon a hlavně rady jak je zlepšovat. Popisují v něm také své osobní zkušenosti nebo příklady hráčů, kteří v nich vynikali a dosáhli velkých úspěchů.**

## **Mentální manuál má 3 zásadní funkce**

### **1. Tvoří základ a opěrný bod pro tvůj fyzický a herní výkon.**

Můžeš být na tom skvěle kondičně, herně a technicky, ale pokud nebudeš mít správné vnitřní nastavení, může se stát, že výkony nebudou odpovídat tvým skutečným schopnostem. V tom tkví problém mnoha hráčů. Kondičně a herně jsou na tom velmi dobře, ale dlouhodobě to ukazovat dokáže jen málokdo z nich. Proto je mentální příprava tak důležitá.

## 2. Tvůj výkon i přímo tvoří.

Pokud se z tebe stane například týmový hráč, opravdový profesionál nebo vítězný typ, potom budeš předvádět výkony, které budou obohaceny o energii těchto atributů. Je to silná energie a každý to na tvém výkonu pozná. Tyto věci jdou trénovat, tak to udělej.

## 3. Zmírní a nebo odstraní nervozitu a strach před zápasy (výkony).

U mnoha hráčů nervozita negativně ovlivňuje jejich výkon. Dovednosti, které mentální přípravou zlepšíš, ti pomohou zmírnit nebo odstranit nervozitu a strach.

**Mentální trénink nabízí tedy možnost, jak na sobě komplexně pracovat.**

**Vytvoříš si pevný základ své sportovní kariéry a zároveň i nadstavbu ve svém výkonu.** Mentální manuál je tvořen nejen základními atributy, ale i dalšími, které jsou neméně důležité a pomohou ti tvůj výkon pozvednout.

### Navazující dovednosti:

- a. Nadstavba (dělej víc než musíš)
- b. Myšlenky a nastavení mysli
- c. Sebevědomí
- d. Energie těla
- e. Silná vůle a touha