

ORIENTÁK & HLAVA

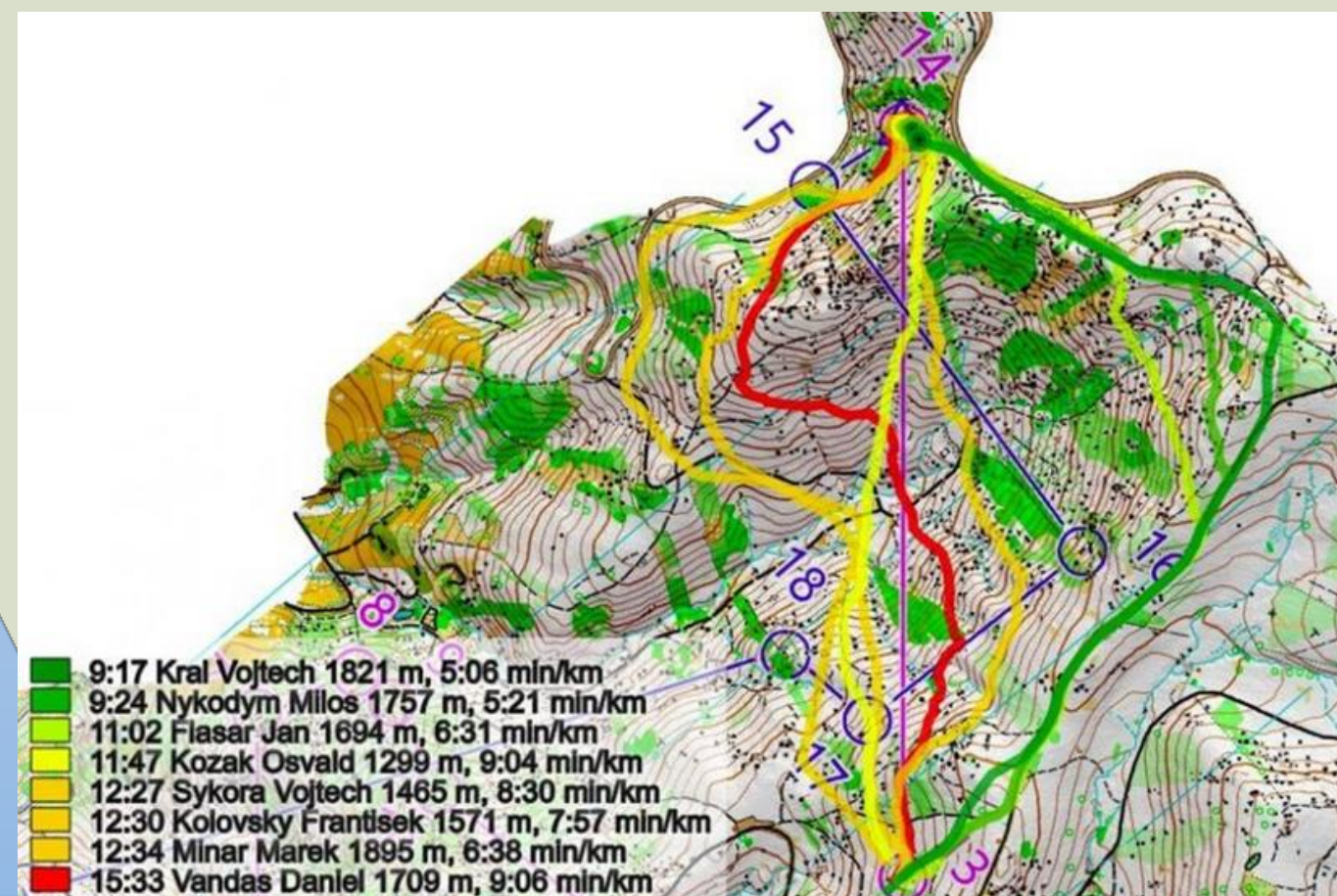
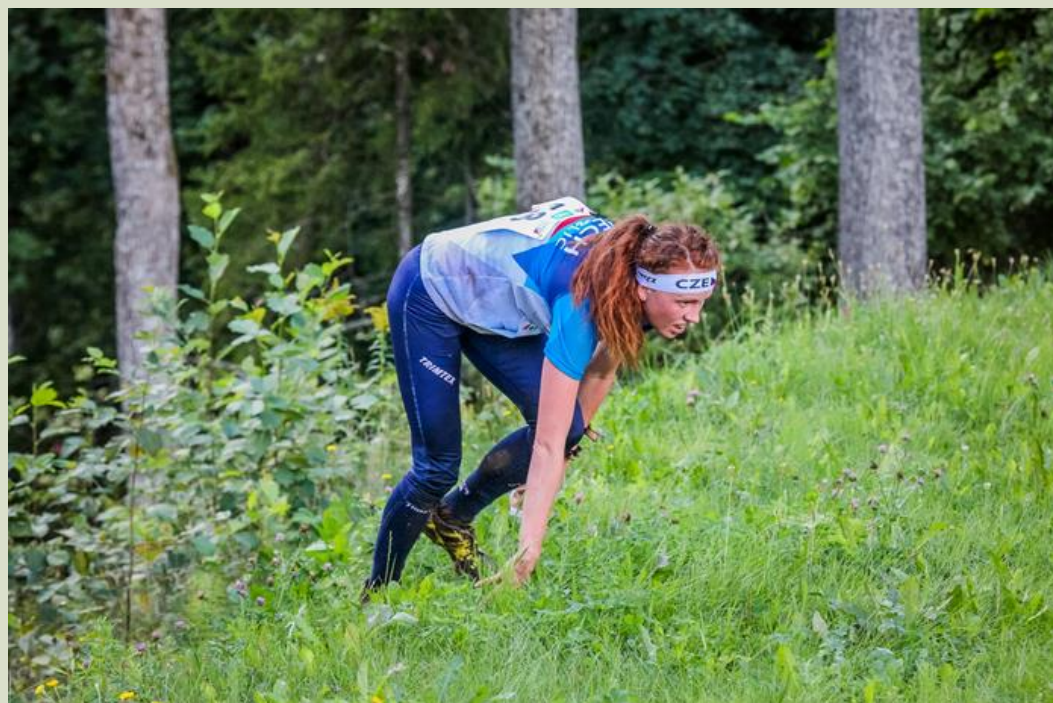
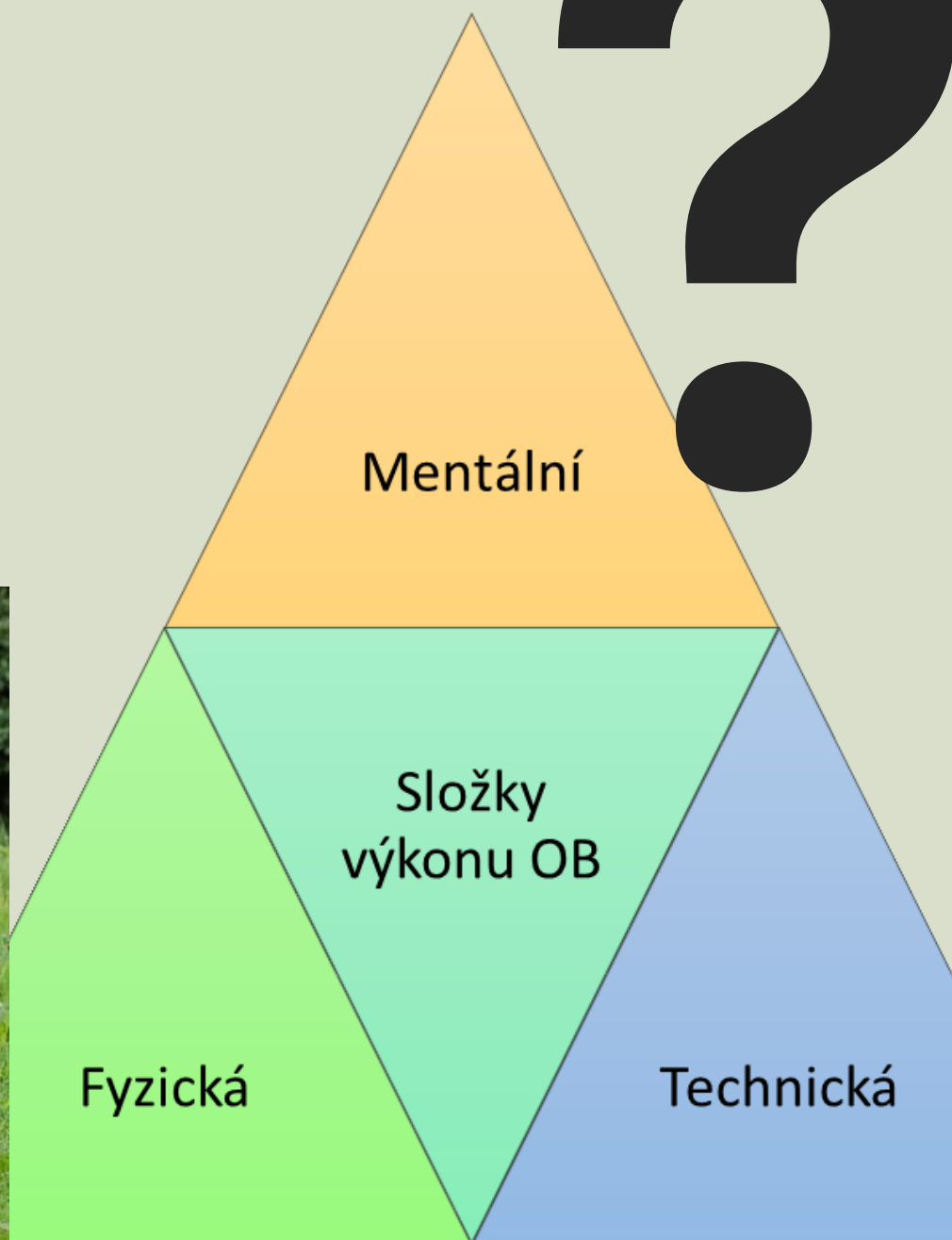
aneb co že jsme to loni dělali?
Krátké shrnutí, co se dělo,
a výhled, co se bude dít dál.



21. 11. 2023

#srovnejhlavu s Vendulou Horčíčkovou

Z ČEHO SE SKLÁDÁ VÝKON V ORIENTĚÁKU



FIXNÍ VS RŮSTOVÉ MYŠLENÍ



Jsem jaká jsem, s tím se nedá nic dělat.
Nesnáším, když udělám chybu, jsem fakt špatná.
Nezkouším nové věci, protože hrozí,
že mi nepůjdou a z toho mám strach.



Mám své silné a slabé stránky, můžu na nich pracovat.
Můžu se v něčem posunout, zlepšit.
Chyby jsou příležitost pro zlepšení, něco se z nich naučím.
Ráda zkouším nové věci, baví mě to.

MISTR SEBEOVLÁDÁNÍ

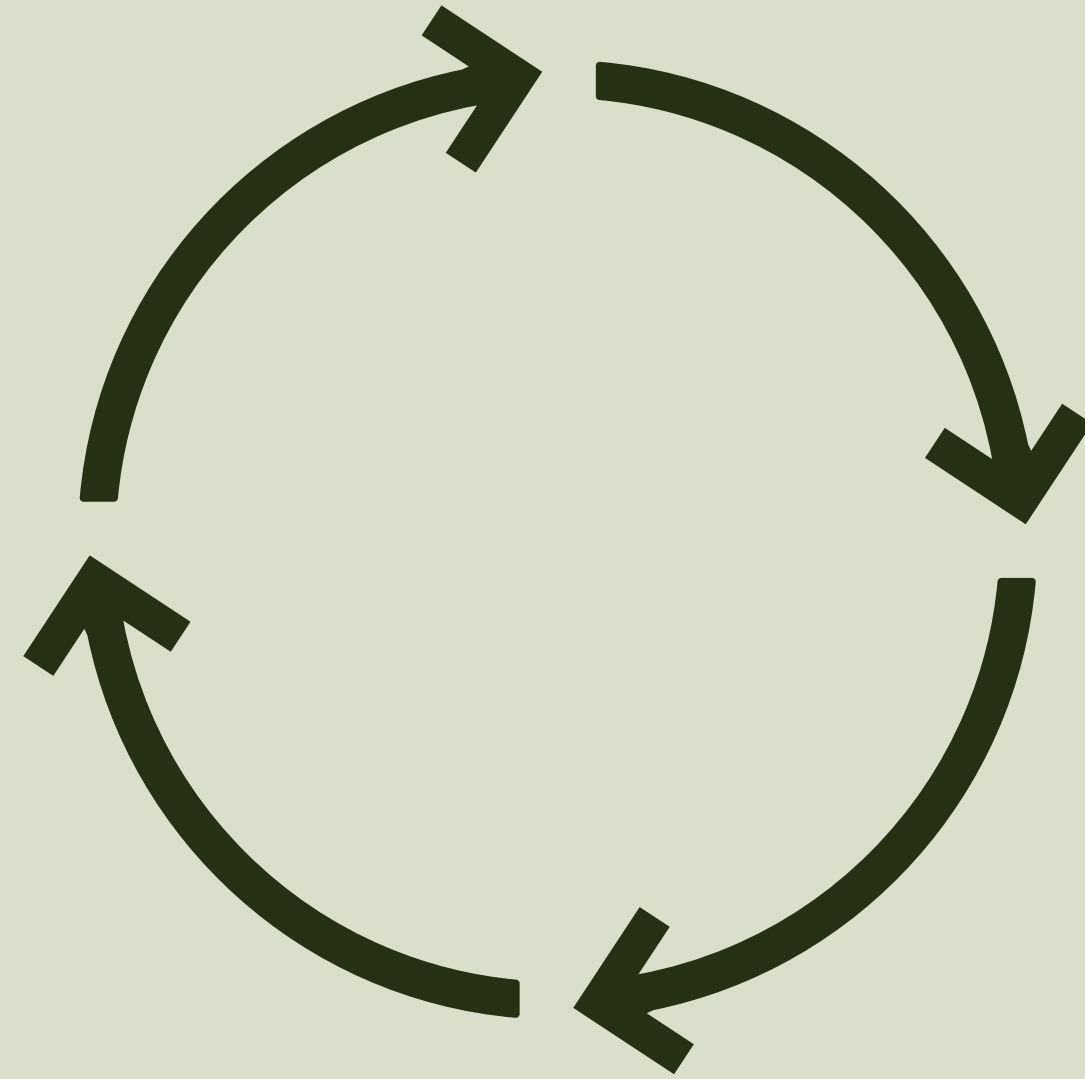
- Dokážu ovládnout sám sebe
- Nadhled nad sebe a nad situaci
= Stop & stare



ZÁKLAD



1. Vnímám, co se děje.
2. Dokážu popsat, co se děje.
3. Hledám možná řešení.
4. Vyberu řešení, které chci zkusit.
5. Zkousím vybrané řešení.
6. Analyzuji, jak mi to funguje.



ANALÝZA



Jak chci analyzovat?

Kdy mi dává smysl analyzovat?

Jak poznám, že je analýza funkční?

Co je výstupem?

Jaké způsoby mi jsou blízké?

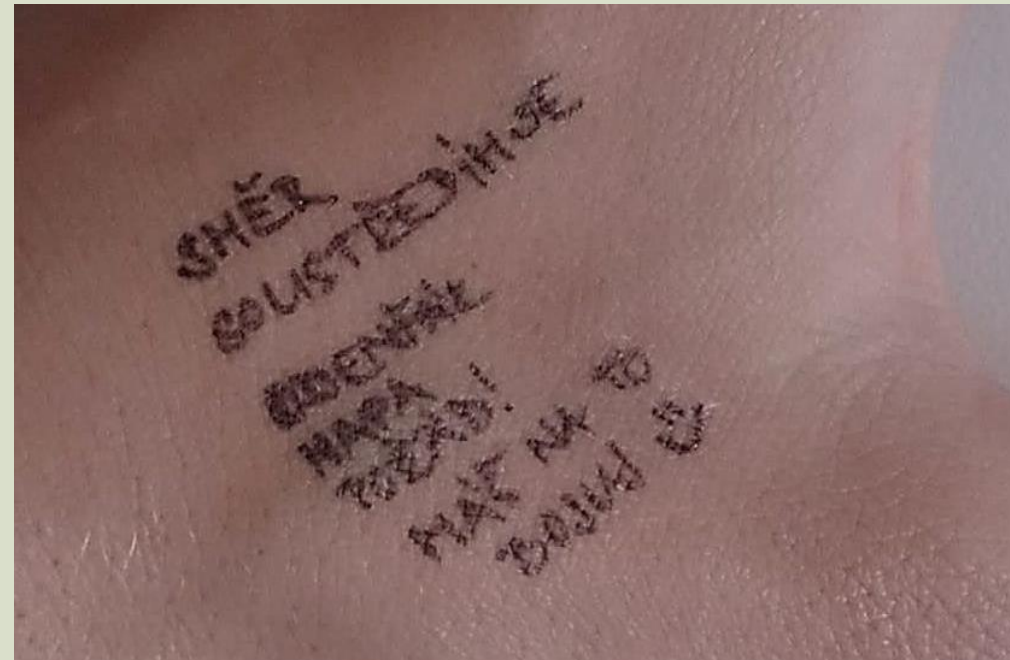
Jak to budu komunikovat s trenérem?



MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA

- TECHNIKY

- Self-talk (promlouvání k sobě) celé věty
-> hesla
- Práce s chybou:
Chyba -> příležitost
Semafor – rozpoznávám oranžovou zónu



Zase chyba.
No nic, jedu dál,
to nemá cenu
řešit.

Chyba, z toho bych
se mohl/a poučit a
příště to udělat
jinak (chyba =
příležitost).

Už chápu, proč tady
tu chybu dělám.
Rozumím podstatě,
zobecňuji.

Rozpoznám v
závodě, že se chyba
blíží a eliminuji
ji/její dopady.



KDE VŠUDE HRAJE ROLI HLAVA



DÍKY ZA POZORNOST



21. 11. 2023

#srovnejhlavu s Vendulou Horčíčkovou