

Ako „naprojektovať“ olympijského víťaza

PaedDr. Juraj S A N I T R A

Tréner biatlonu

eFOCUS

Vít'azstvá a prehry v piatich kruhoch



Ako zostaviť dobrý team, nečakané zmeny, nepredvídané situácie, konflikty.



„Neúspech je len prestávka medzi dvoma úspechmi.“

Existujú tajomstvá a pravidlá, ktoré vedú k víťazstvám ?

- Jasný cieľ
- Flexibilita
- Motivácia
- Objav svoj vlastný potenciál
- Úspech nie je o šťastí, ale o umení vedieť a odvahe
- Nevyhrávajú silný ale rýchli, flexibilní

Neúspech, ako sa s ním vyrovnáť.

Frustrácia

- Vnútorná sila osobnosti - sebavedomie, vnútorná istota,
- Jasný cieľ – motivácia
- Pozitívne prvky neúspechu
- Stop – prehodnotenie, nevzdávať sa, premyslieť si ďalšie postupy

eFOCUS

Dve tváre víťazstva



Bolest' a št'astie



Média, ako faktor vplyvu na výkon

**Kuzminová: Som Slovenka narodená v
Rusku**

Na záver odporúčania, nie pravidlá.

- **Stanovenie konkrétneho cieľa - vyššie ciele vás motivujú k vyšším výkonom.**
- **Team nemusí mať jednotný názor na prostriedky, ktoré vedú k splneniu cieľa. Aj protikladný názor vás posúva ďalej.**
- **Aj z neúspechu treba využiť pozitíva.**
- **Od začiatku sa snažte myslieť pozitívne.**
- **Neriešte nepodstatné problémy alebo problémy, ktoré nemajú víťaza. Oni vyhasnú samé.**
- **Projekt plánujte od vrcholu smerom k základnému táboru.**
- **To čomu verím, na čo myslím a čo očakávam, tak to aj dosiahnem.**