

Sportovcům přednášel kouč Marian Jelínek

1.11.2022 - | Krajský úřad Plzeňského kraje

Další z cyklu jedinečných přednášek připravila Akademie Individuálních Sportů Plzeňského kraje. Tentokrát veřejnost mohla vyslechnout mentálního kouče a odborníka na sportovní psychologii Mariana Jelínka.

Hokejový trenér, pedagog, manažer, spisovatel a spolupracovník vrcholových sportovců plzeňským sportovcům, trenérům i rodičům vyprávěl o práci s nechtěnými myšlenkami, o strachu a emocích. Ve společenském sále SOU elektrotechnické si při semináři s největším českým odborníkem „na hlavy“ sportovců hosté vyslechli souvislosti mezi úspěchem a neúspěchem. Marian Jelínek předal své zkušenosti o síle emoční vazby k procesu, o psychické odolnosti, správných návycích i selfkoučinku. Připomněl i svou rovnici, kdy výkon je potenciál minus brzdící bariéra a neopomněl ani na dráždivá témata, kdy samotný rodič, trenér či učitel je ten, kdo u dětí pomáhá vytvářet subjektivní vnímání. „*Má učitelka memorovat nebo vytvořit u dětí lásku k předmětu?*“ vyslal řečnickou otázku do pléna Jelínek.

Během pondělního večera (31. října) upozornil na zásady práce s mentálním nastavením sportovců a podceňování této složky v přípravě, která je v mnoha případech rozhodujícím faktorem. „*Nechtěnou myšlenku neovlivním, ale mohu ovlivnit, jak dlouho ve mně zůstane,*“ poznamenal Jelínek.

Cyklus přednášek od Akademie Individuálních Sportů Plzeňského kraje bude pokračovat. „*Na začátku prosince bychom ještě jeden seminář v podobném stylu chtěli připravit. Aktuálně jednáme s dalším zajímavým hostem, takže se milovníci sportovního prostředí mají na co těšit,*“ sdělil mluvčí AIS Jakub Holý.

<https://www.plzensky-kraj.cz/sportovcum-prednasel-kouc-marian-jelinek>