

# Magnus Carlsen



# **OSOBNOSŤ HRÁČA :**

**Byť na správnom mieste  
v správnom čase nestačí.**

**Musíte byť aj tá správna  
osobnosť.**

**Podľa Botvinnika musíte  
 mať pevný charakter.**

# **Aby bol šachista úspešný, musí mat'**

**1. Talent**

**2. Pevný charakter**

**3. Špeciálnu prípravu**

**4. Nervovú sústavu schopnú  
znášať dlhodobo vysokú  
zát'až.**

**Talent** : je vrodenný

**Pevný charakter** : schopnosť dodržiavať športový režim – tréning, správna strava, oddych, starostlivosť o zdravie...

**Špeciálna príprava** : šachová príprava – hlavný nástroj analýza. Najdôležitejšie je naučiť sa správne analyzovať.

**Nervová sústava** : schopnosť vydržať naplno hrať celú partiu, celý turnaj

# **M. M. BOTVINNIK**

**Navrhli mi trénovať  
najtalentovanejšie deti.**

**Začal som rozmýšľať :**

**Aká je najlepšia cesta**

**v zdokonaľovaní**

**mladých šachistov?**

**Najdôležitejšia je**

**SAMOSTATNOSŤ.**

# **Neurologické úrovne.**

- 1. Zmysel, vízia, sen**
- 2. Identita, rola**
- 3. Hodnoty, presvedčenia**
- 4. Stratégie, schopnosti, zručnosti**
- 5. Naše konkrétne jednanie**
- 6. Prostredie, ľudia, technológie**

AK

JE

★ SEN ★

DOSTATOČNE

**VEL'KÝ,**

TAK

NA

**FAKTOCH**

*nezáleží.*

# Osobnosti slovenského športu





# Psychická teória relativity

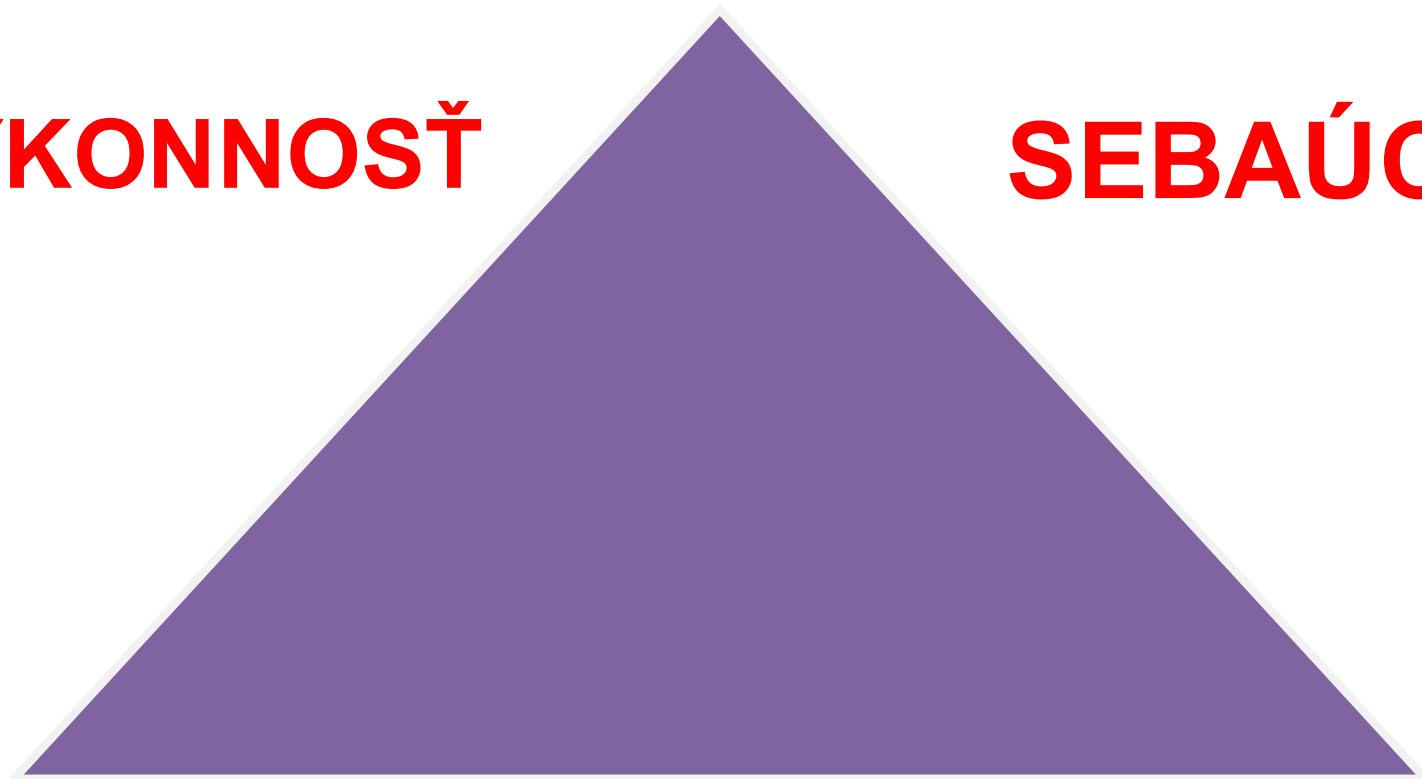
**Naša psychika nereaguje dobrým, alebo zlým stavom mysle na absolútnu kvalitu vonkajších okolností, ale na jej relatívnu kvalitu voči nejakej základne.**

**Základňou je často náš predchádzajúci stav.**

**Ustálený priemer našich vonkajších okolností. Priemerná kvalita vonkajších okolností druhých ľudí okolo nás. So základňou sa dá dosť pohybovať. Môžeme ju meniť. Nie stav hýbe našou psychikou, ale zmena stavu.**

**VÝKONNOSTĚ**

**SEBAÚCTA**



**KONTROLA UDALOSTÍ**

**Центр образовательных**  
**технологий Advance**  
**НИКОЛАЙ ЯГОДКИН**

**Intenzita**

**Izolácia**

**Spätná väzba**

# KONCENTRÁCIA

$$K = (N+V) * (E)$$

**K KONCENTRÁCIA**

**N NÁVYK**

**V VÔĽA**

**E EMÓCIE**

# Čo je koncentrácia?

**Je to schopnosť 100% nasledovať  
kľúčové body,  
ktoré umožňujú dosiahnuť daný  
výsledok.**

**Je to taktiež schopnosť nebyť  
rozptýlený a  
nekoncentrovať sa na veci,  
ktoré nie sú podstatné v danom  
výkone.**

## **5 klúčových prvkov koncentrácie :**

- 1. Schopnosť zistiť klúčové body, ktoré majú vplyv na môj výkon (myšlienky, pocity)**
- 2. Schopnosť sústrediť sa na tieto klúčové body**
- 3. Schopnosť rozpoznať rozptýlenie (myšlienky, pocity)**
- 4. Schopnosť znovu sa koncentrovať na klúčové body v momente rozptýlenia**
- 5. Schopnosť zostať koncentrovaný behom dlhšej doby**

# **CYKLUS UČENIA :**

**Nevedomá nevedomost'**

**Vedomá nevedomost'**

**Vedomá vedomost'**

**Nevedomá vedomost'**

# AKO DOSIAHNUŤ VÝSLEDOK ?

**Z → M → P → Č = V**

**Zažité programy vedú  
k myšlienkam,  
myšlienky vedú k pocitom,  
pocity vedú k činom a  
činy prinášajú výsledky.**



**Ak chceme zmeniť výsledky,  
ktoré v živote dosahujeme,  
musíme zmeniť prvý člen  
tejto rovnice,  
teda staré zažité programy.**

**To, čo si myslíme,  
predstavujeme a v čo  
veríme,  
vytvára to, čo sme.**

# **ČO OVPLYVNĽUJE OSOBNOSŤ ČLOVEKA?**

- 1. Verbálne programovanie –  
čo počúvame**
- 2. Modelové správanie – čo  
vidíme, ako sa správajú  
ostatní**
- 3. Určujúce zážitky – naše  
vlastné skúsenosti**

# Protichodné štýly mysle

## *Tréningová myseľ*

**Aktívna myseľ**

**Hodnotenie**

**Kritický**

**Netrpezlivý**

**Trénujem techniku**

**Dosahujem očakávania**

**Sústredím sa na zlepšenie**

## *Hráčska myseľ*

**Automatické myslenie**

**Bez hodnotenia**

**Pozitívna myseľ**

**Trpezlivosť**

**Prímam všetko ako  
príde**

**Nechám všetko bežať**

**Pozitívna myseľ**

**Súčasnosť**

**Vychádzam z inštinktu**

**Obečným cieľom je  
mať rovnováhu  
medzi týmito dvoma  
protichodnými štýlmi  
mysle  
tréningovú myseľ mať  
v dobe tréningu a  
hráčsku v dobe turnajov.**

## Športovec so strachom

### *Myšlienka*

**Nie je možné, aby som prehral s týmto slabým súperom. To bude hrozné, keď s ním prehrám**

**Nesmiem teraz pokaziť svoju partiu, pretože sa zosmiešnim pred všetkými, ktorí sa prišli na mňa pozrieť**

## Športovec zameraný na úspech

### *Myšlienka*

**Ja viem, že keď pôjdem podľa plánu a budem sa koncentrovať na herné prvky, výsledky prídu samé**

**Potrebujem sa koncentrovať. Známi prišli preto, aby ma podporili. Uznávajú ma bez ohľadu na to, ako skončí táto partia.**

# ZDROJE

Peter Sasín [www.nlp-akademia.sk/](http://www.nlp-akademia.sk/)

Radek Šefčík [www.mentalcoach.sk](http://www.mentalcoach.sk)

David Gruber <http://www.gruber.cz/>

Nikolaj Jagodkin <http://advance-club.ru/> [Центр образовательных технологий Advance](#)