

Trening mentalny

09.02.2006.

Zmieniony 02.01.2016.

Trening mentalny - milowe kroki na drodze Mistrzostwa

Jak rozwin±æ

umys³ zwyciêzcy i kroczyæ drog± mistrzostwa w tenisie sto³owym

Uczestnicy. Trening

jest odpowiedni zarówno dla trenerów jak i zawodników uczestnicz±cych w programie FUNdamenty. Od marzenia do Mistrzostwa

; Wskazane jest, aby

grupa by³a jednorodna wiekowo np. dzieci poni¿ej 12 lat, dzieci w wieku gimnazjalnym, m³odzie¿ w wieku licealnym lub studenckim, osoby doros³e itp.; Wskazany jest osobny trening dla zawodników i osobny dla sztabu szkoleniowego, trenerów, mened¿erów, rodziców.

Cel. Na

treningu mentalnym rozwiniesz umiejêtno¶ci zwi±zane ze wzbudzaniem i utrzymywaniem w sobie stanu optymalnej gotowo¶ci podczas gry na treningach oraz na zawodach (motywacjê, radzenie sobie z emocjami, optymistyczny sposób my¶lenia, koncentracjê uwagi, pewno¶æ siebie itp.).

Program. W

programie treningu znajdziesz æwiczenia doskonal±ce umiejêtno¶ci zwi±zane z

-
Rozwojem odporno¶ci psychicznej w tenisie sto³owym:

o
Jak rozbudzaæ i podtrzymywaæ motywacjê;

o
Jak radziæ sobie z trudnymi emocjami;

o
Jak rozwijaæ inteligencjê emocjonaln± w tenisie sto³owym;

o

Jak kształtować pozytywną
(optymistyczną) postawę;

o
Jak nauczyć się myślenia obrazami
(wizualizacji);

o
Jak wzbudzać pozytywne emocje;

o
Jak wzbudzać wyższe stany
psychiczne na treningu i zawodach;

o
Jak rozwijać umiejętność
koncentracji uwagi podczas gry;

o
Jak kształtować pewność siebie;

o
Rozwojem umiejętności związanych z
udziałem w zawodach:

o
Jak przygotować się do zawodów;

o
Jak postępować podczas zawodów;

o
Co robić po zawodach, aby Ci dały
największe korzyści;

o
Jak przygotować się do każdego
wyzwania w swoim życiu.

System treningu mentalnego
Jerzego Grycana.

Prezentowany tu system oparty jest
na:

Ponad 30-letnich poszukiwaniach
jak szkolić się mistrzowie świata w tenisie stołowym .
Wieloletnich studiach
najlepszych praktyk w sporcie, edukacji, psychologii, psychoterapii,

duchowości, organizacji i zarządzaniu, biznesie itp..
 Wykorzystaniu wiedzy na temat
 najlepszych strategii szkoleniowych w czołowych krajach w tenisie stołowym
 i w sporcie (modelowaniu mistrzostwa).
 Integracji różnych metod
 treningu umysłu terapii Gestalt, NLP, metody Silvy, Holosinc Solution, zen
 itp..
 Ponad 30 letniej pracy
 szkoleniowej, która przyniosła setki medali na zawodach krajowych i
 międzynarodowych.
 Ponad 20 letnich
 doświadczeniach pracy z Kadrami Narodowymi Polski i Australii w tenisie
 stołowym.
 Wieloletnich badaniach procesu
 szkolenia z wykorzystaniem precyzyjnych metod monitorowania treningu,
 zawodów w tenisie stosowym umożliwiających określanie co działa a co
 nie działa .

Formy treningu.

Najbardziej polecany pełny 40-godzinny trening może przybrać różnorodne
 formy:

Trening grupowy: (1) 5-dniowe
 zgrupowanie, (2) 5 całodziennych (8-godzinnych) spotkań, (3)
 cykl 4-godzinnych spotkań lub (4) cykl cotygodniowych 1,5
 godzinnych spotkań; Zajęcia mogą odbywać się u Ciebie w klubie lub okręgu.
 Trening indywidualny
 w formie coachingu indywidualnego; np. (1) cykl 3 godzinnych
 spotkań co 2 tygodnie, (2) cykl 6-godzinnych spotkań raz w miesiącu
 lub (3) 1,5-godzinnych cotygodniowych spotkań. Indywidualne zajęcia
 mogą odbywać się (całkowicie lub częściowo) w formie telekonferencji -
 skype lub msn;

Referencje.

Poczytaj sobie o jednym z takich
 treningów:

W Gdańsku

W Międzyzdrojach

Co
 powiedzieli o tym treningu mentalnym inni?

Tomasz Krzeszewski (5-8 w Atenach
 2004, 2-krotny olimpijczyk, wielokrotny medalista Mistrzostw Europy i Polski): Dzięki pracy z trenerem Jerzym Grycanem
 Zrozumiałem,
 że należy pracować w równym stopniu nad sferą fizyczną jak i psychiczną. W tym
 okresie nauczyłem się być uważnym i skoncentrowanym podczas każdego treningu i

zawodów. Nauczyłem się kontrolować własne emocje i przez to lepiej radziłem sobie ze stresem podczas każdego meczu. Stan psychiczny który przywoływałem przed każdą z gier pozwolił mi na osiągnięcie sukcesów w sporcie .

Anna Bednarska-Wnęk
(trener): Kilka lat temu miałam okazję uczestniczyć w kursie prowadzonym przez Jurka, a dotyczącym treningu mentalnego. Była to dla mnie najwartościowsza lekcja związana z szeroko pojętą psychologią sportu. To w czasie kursu nauczyłam się, jak kontrolować emocje, jak wchodzić w stan optymalnej gotowości do gry, na czym się koncentrować. Potem tą wiedzę skutecznie wykorzystywałam jako zawodniczka i trenerka (podopieczna zdobyła mistrzostwo Polski junierek)...

Dyrektor Szkolenia w TTA (po 5-dniowym treningu mentalnym): Najbardziej znacząco wydarzenie w australijskim tenisie stosowanym od 20 lat .

Russell Lavale (3-krotny olimpijczyk, wielokrotny Mistrz Oceanii i Australii, menadżer): Jurek Grycan nauczył mnie wiary w siebie i gry bez lęku podczas rywalizacji na arenie międzynarodowej .

Trevor Brown (olimpijczyk, Mistrz Oceanii, psycholog): "Jeden specjalny moment, który pozostanie ze mną na zawsze. Uczestniczyłem w turnieju z narodowym zespołem w Wietnamie. (W turnieju brały udział reprezentacje ponad 8 krajów Azji południowo-wschodniej, między innymi drużyna prowincjonalna reprezentująca Chiny). Jurek był trenerem i zagrałem decydujący mecz finałowy dla Australii przeciw reprezentacji Wietnamu. Było około 40 ° C, nie było żadnej klimatyzacji, około 5000 szalejących widzów kibicujących swojemu zespołowi. Przy stanie 2:2 w meczu, 1-1 w setach i 20-20, zagrałem dwie najlepsze piłki i wygrałem decydujący mecz. Koledzy z zespołu i Jurek, wszyscy byli w uniesieniu. To był sukces, który został osiągnięty po latach poświęcenia, treningu i wiary w siebie, którą Jurek wpoił w nas. Pracowałem mocno przez kolejne 15 lat, aby móc przeżyć coś takiego jeszcze ponownie .

Marta Pińska (dwukrotna Mistrzyni Polski w deblu, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski, magister pedagogiki, instruktor tenisa stołowego) do Dziennika Polskiego po zdobyciu srebrnego medalu w deblu i swojego pierwszego brązowego medalu w singlu IMP2006 (1.IV.2006, Wiara i chęci dają medale): Teraz podchodzi do swej gry bardziej świadomie. Wiele pomógł mi w tym trener Jerzy Grycan. To bardzo inteligentny człowiek, wyjątkowy szkoleniowiec, takiego dotąd nie miałam. On każdego zawodnika traktuje tak, jakby był dla niego wyjątkowo ważny. Dzięki niemu zaczęłyśmy pracować nad psychiką, za pomocą treningu mentalnego, medytacji, wizualizacji. Kiedy nie doceniałam tego, wydawało mi się, że taka praca nic nie da. Teraz wiem, jak jest ważna. Wydorobiłam jako zawodniczka i jako człowiek też się zmieniłam .

Lucjan Błaszczyk (5-8 w Atenach 2004, 3-krotny olimpijczyk, wielokrotny medalista Mistrzostw Europy i Polski): "Trener zawsze potrafił wydobyć z nas wojownika".

Natalia Bąk (wielokrotna medalistka mistrzostw świata i Europy w konkurencjach mieszanych, studentka dziennikarstwa): "W minionym sezonie miałam okazję współpracować z doskonale znanym w środowisku tenisa stołowego- panem Jurkiem Grycanem. Dla mnie spotkania z nim były czymś wyjątkowym, czymś co nie było możliwe nigdy wcześniej. Sposób, w jaki rozmawiali ze sobą zgromadzeni tam

m³odzi ludzie i w jaki traktowali siê podczas tych kilku wspólnych godzin by³ niesamowity. Wtedy te¿ u¶wiadomi³am sobie jak wa¿na jest atmosfera miêdzy zawodnikami, trenerami i wszystkimi dzia³aczami tenisa sto³owego".

Cena. Do negocjacji&

Oferta specjalna.

Zaproponuj trening mentalny u siebie w klubie lub okrêgu. Zorganizuj grupê 6-20

osobow±; Przygotuj salê

seminaryjn± dla grupy;

Zadzwoñ +48 696

557 718 lub napisz maila jgrycan@hotmail.com .

Zaproponuj termin, miejsce i wynegocjujmy cenê.

Zg³oszenie.

Rozpocznij trening w formie coachingu

indywidualnego (KLIKNIJ)

Zg³aszam swój indywidualny udział w

najbli¿szym treningu, gdy zbierze siê dowolna grupa

Zg³aszam swój udział w treningu

mentalnym on-line (KLIKNIJ)

E-mailem: jgrycan@hotmail.com

Telefonicznie: +48 696 557 718

Jerzy Grycan

P.s. Trening mentalny na zawsze

zmieni Ciebie i Twoich zawodników. Umiejêtno¶ci zwi±zane z

odporno¶ci± psychiczn± s± uniwersalne i przydaj± siê nie tylko w zawodach

tenisa stosowego, ale te¿ w innych dziedzinach ¿ycia, w szkole, w pracy, w domu

itp..

Send SMS

Call from mobile

Add to Skype

You'll need Skype CreditFree via Skype