

# Coaching indywidualny

Autor: Jerzy Grycan  
10.08.2009.  
Zmieniony 02.01.2016.

## Coaching indywidualny

przyspieszona podróż na drodze Mistrzostwa

Dla  
kogo?

.  
dla osób dążących do Mistrzostwa w tenisie stołowym;

.  
dla najbardziej ambitnych zawodników lub trenerów;

.  
dla osób, które wolą osobiste indywidualne spotkania od spotkań zespołowych;

.  
dla osób którzy chcą uzupełnić udział w szkoleniu zespołowym (FUNdamenty , trening mentalny , kurs instruktorski lub trenerski itp.) indywidualnymi spotkaniami;

Co uzyskasz  
jako zawodnik w procesie rocznego coachingu?

opanujesz kluczowe umiejętności (meta-umiejętności)  
konieczne do profesjonalnego uprawiania sportu;  
rozwiniesz swoją odporność psychiczną w tenisie stołowym;

przyjrzyj się sobie, swoim motywacjom i swoim zasobom;  
 określisz swoje silne i słabe strony;  
 dotrzesz do swoich marzeń sportowych i życiowych;  
 postawisz sobie 'prawidłowo sformułowane cele';  
 zbudujesz dla siebie swoją koncepcję gry;  
 stworzysz plan dochodzenia do swoich celów (indywidualny plan rocznego szkolenia);  
 przygotujesz dla siebie plan udziału w zawodach;  
 opanujesz różne sposoby radzenia sobie z emocjami podczas treningów i zawodów tenisa stołowego;  
 przygotujesz dla siebie rytuały umacniające najwyżej jako Twoich treningów, zawodów i odnowy itd.;  
 uzyskasz stałe wsparcie w realizacji swoich planów i rozwiązywaniu bieżących problemów szkoleniowych;

Co uzyskasz jako trener w procesie rocznego coachingu?

nauczysz się strategii pracy z zawodnikami, które zapewnią najwyżej jako treningu, zawodów i odnowy;  
 opanujesz kluczowe umiejętności (meta-umiejętności) konieczne do profesjonalnego szkolenia;  
 nauczysz się jak pracować nad odpornością swoich zawodników;  
 przyjrzyj się sobie, swoim motywacjom i swoim zasobom;  
 określisz swoje silne i słabe strony;  
 dotrzesz do swoich marzeń sportowych i życiowych;  
 postawisz sobie 'prawidłowo sformułowane cele';  
 nauczysz się jak rozwijać koncepcję gry swoich zawodników;  
 stworzysz plan dochodzenia do swoich celów, plan rocznego treningu;  
 nauczysz się przygotowywać indywidualne roczne plany szkolenia dla swoich zawodników;  
 nauczysz się przygotowywać dla swoich zawodników indywidualne plany udziału w zawodach;  
 opanujesz różne sposoby radzenia sobie z emocjami podczas treningów i zawodów tenisa stołowego;  
 nauczysz się różnych sposobów pracy z emocjami swoich zawodników na treningach i zawodach i w procesie odnowy;  
 przygotujesz dla siebie rytuały umacniające najwyżej jako Twoich treningów, zawodu i odnowy itd.;  
 uzyskasz stałe wsparcie w realizacji swoich planów i rozwiązywaniu bieżących problemów szkoleniowych;  
 zbudujesz swoją koncepcję szkolenia;  
 zbudujesz swój zespół marzeń;  
 rozpoczniesz budowanie swojego systemu szkolenia;

Kiedy i w jakiej formie?

cykliczne osobiste spotkania - np. raz na tydzień, raz na dwa tygodnie, raz na miesiąc;

terminy i godziny do ustalenia;

Gdzie  
spotkania?

do ustalenia indywidualnie;  
w przypadku zorganizowania coachingu  
indywidualnego dla kilku osób, możliwe jest mój dojazd do dowolnego  
miejsca w kraju;  
jest możliwe, aby część spotkań odbywała się w  
formie telekonferencji;

Referencje

Wszyscy, którzy uczestniczyli lub uczestniczyli w  
całorocznym szkoleniu potwierdzają zdecydowany postęp w swoim rozwoju  
osobistym;  
Większość zawodników uczestniczących w rocznym  
cyklu coachingu indywidualnego uzyskuje istotny awans w swoich rankingach  
(światowych i krajowych);  
Poczytaj co powiedzieli inni;

Jakie  
koszty?

do negocjacji;

Jesteś  
zainteresowany?

Zgłoś się on-line ;  
Zadzwoń +48 696 557 718+48 696 557 718;  
Napisz maila: jgrycan@hotmail.com

Jerzy Grycan

P.s. Roczny coaching indywidualny  
może Ci przenieść nie tylko sposób uprawiania tenisa stołowego, ale całe Twoje  
życie na wyższy poziom

Call

Send SMS

Call from mobile

Add to Skype

You'll need Skype CreditFree via Skype