INŠTITÚT VITALMEDICÍNY

Zdravie, harmonizácia a osobnostný rozvoj športovca

„Mens sana in corpore sano“

Iuvenalis

Program:

Výkonnosť a zdravie

Metodika programu:

Program *Výkonnosť a zdravie* je zameraný na zvýšenie fyzickej výkonnosti a podporu zdravia športovcov prostredníctvom holistického princípu, v oblasti rozvoja osobnostného kvocientu jednotlivca. Navrhovaný súhrn pracovných spôsobov, metód, suplementov a techník reflektuje na aktuálnu potrebu zvýšenia výsledkovej kvality, ako aj celkového rastu osobnosti jednotlivca a to pre individuálne, ako aj spoločenské dobro.

1 Charakteristika programu Výkonnosť a zdravie

Základom úspešného naplnenia stanovených športových, či osobných cieľov je nastavenie pravidiel prípravy. Zvýšiť fyzickú výkonnosť a podporovať zdravie jednotlivca je prioritnou úlohou programu *Výkonnosť a zdravie*. Sekundárnym výstupom – nie menej dôležitým – je komplexnosť osobnosti dosahovaná prostredníctvom harmonizácie tela a mysle. Medzi základné pravidlá programu radíme aj edukačné, resp. tréningové zásady.

Hlavné programové zásady:

Profesionalita. Odborné vedomosti a empatický prístup trénerov a terapeutov.

Bezpečnosť. Dbať o fyzické i psychické zdravie trénovaných.

Primeranosť. Pri realizovaní tréningových a prípravných činností je dôležité rešpektovať individuálne dispozície jednotlivcov. Nepreťažovať! Preťažovanie má kontraproduktívny

Ing. Vladimíra Čechová
Mgr. PhDr. Miloš Imriščák

charakter a môže viesť k zdravotnému poškodeniu jednotlivca. V rámci primeranosti je potrebné uviesť aj spôsob komunikácie v zmysle tréner – trénovaný. Táto komunikácia má mať charakter úcty a priateľstva.

Individuálny prístup. Primeraný individuálny prístup ku každému jednotlivcovi je výnimočne dôležitý. Každý jednotlivec je jedinečný a preto je potrebné voliť správny prístup ku každému, podľa jeho potreby. Tréningový proces nie je strojová výroba.

Kooperácia. ŠPORTOVEC + RODIČ + TRÉNER resp. ŠPORTOVEC + TRÉNER (v prípade kategórií dospelých športovcov). Pozitívne pôsobiace interpersonálne vzťahy v prospech stanovených cieľov, ktoré podľa potreby dopĺňa odborný terapeutický personál.

Motivácia. Medzi najefektívnejšie motivačné metódy patria: pochvala, odmena, povzbudenie, navodenie atmosféry radosti, ľahkosti a hravosti. Vytvorením súboru spomínaných prvkov môžeme v jednotlivcovi aktivizovať automotivačné nastavenie, ktoré má mnohokrát silný pozitívny efekt pri dosahovaní výnimočných výkonov.

2 Špecifiká programu

Ústredným špecifikom programu *Výkonnosť a zdravie* je stanovenie východzieho stavu jednotlivca vstupujúceho do procesu programu. V rámci stanovenia východzieho stavu je potrebné vykonať diagnostiku jednotlivca. Prvá fáza diagnostiky prebieha v rovine mapovania celkového stavu organizmu. V druhej fáze kompletizujem aktuálne danosti a schopnosti jednotlivca metódou PQ testu – test osobnostného kvocientu.

Po diagnostikovaní vieme vytvoriť analytický výstup a následne prognózu s odporúčaniami pre komplexné nastavenie jednotlivca, s ohľadom na dosiahnutie požadovaných cieľov.

Pri plnom 100% dodržiavaní našich odporúčaní, vieme garantovať dosiahnutie prognostikovaných výsledkov.

Špecifickou skupinou sú dievčatá a ženy, pri ktorých budeme prihliadať, aby nastavenie programu *Výkonnosť a zdravie* bolo v súlade so zdravým menštruačným cyklom.

3 Obsah programu

Súčinnosť medzi športovcami, rodičmi a trénermi sa javí ako nosný prvok úspešnosti programu zameraného na komplexný progres športovca. Preto sme vytvorili program, ktorý zahŕňa prirodzenú a nenásilnú formu súladu zainteresovaných subjektov.

Kontinuálne vieme športovca nastaviť na vyššiu úroveň výkonnosti a taktiež záujmu o svoje zdravie. Záujem o vlastné zdravie prináša celkový záujem o seba – sebaúctu. Správne nastavený jednotlivec prejaví okrem sebaúcty aj úctu k okoliu a bude profitovať zo svojho nastavenia aj v budúcom živote.

Obsah krok po kroku

1. Diagnostika.

2. Detenzionalizácia a detoxikácia.

3. Psycho-somatická stimulácia.

4. Odporúčanie pre nastavenie tréningového procesu.

5. Feedback – športovec, rodič, tréner.

6. Rediagnostika.

4 Postup a metódy

1. krok – *Informácie o programe* – poskytnutie informácií o programe *Výkonnosť a zdravie* - leták + web. stránka.

2. krok - *Analýza aktuálneho stavu* - oboznámenie sa so športovcom, rodičmi, trénermi – rozhovor, dotazník, vytvorenie vstupnej anamnézy.

3. krok – *Diagnostika* športovcov, ktorí vyjadrili záujem o program resp. ich zákonní zástupcovia vyjadrili záujem o program.

a) *somatická diagnostika* - prístrojová

b) *PQ diagnostika – testová* - PQ = IQ + EQ + BQ +VQ+ FQ

IQ – Intelligence Quotient – Logic + Mathematics + Knowledge + Creativity

Inteligenčný kvocient test – logika + matematické schopnosti + znalosti + tvorivosť

EQ – Emotional Quotient – Emotional Inteligence

Emočný kvocient – emočná inteligencia – test na reakcie pri citových situáciách

BQ – Behavioral Quotient – reality of life acts

Správanie – skutočnosť životných konaní – test namodelovaním rôznych situácií

VQ – Visual Quotient – image & sex appeal

Vizuálny kvocient – viditeľný prejav - vzhľad a príťažlivosť, autoreflexia

FQ – Physical Quotient – strength, perseverance, dexterity, resistence

Fyzický kvocient - sila, vytrvalosť, akcelerácia, rezerva - test

4. krok – *Analýza, prognóza a návrh riešenia*

- definovanie plusov a mínusov – kvalít a nedostatkov,
- definovanie možností dosiahnutia požadovaných cieľov,
- čo všetko je potrebné vykonať a zabezpečiť pre dosiahnutie požadovaných cieľov,
- návrh riešenia – vypracováva sa so športovcom, rodičmi, aj s trénerom – jednotlivo s každým zvlášť !!!
- princíp hierarchie športovec – rodič – tréner

5. krok - *Detenzionalizácia a detoxikácia* – dôležité pre nastúpenie do požadovanej úrovne nastavenia jednotlivca – zanesený jednotlivec sa nedokáže otvoriť vlastnej energii a nedokáže podať optimálny výkon, pretože je energeticky i fyzicky indisponovaný

Detenzionalizácia - uvoľnenie napätia, stresov, fóbií - empatickým prístupom, laudáciou, motivačným rozhovorom, meditáciou, pohybovými cvičeniami – Loona Dance, SM-systém, strečing, jóga, turistika, ako aj somatickými uvoľňovacími technikami – napr. Ayashtattva,

- navodenie atmosféry radosti – sugesciou a autosugesciou

Detoxikácia – suplementárna a terapeutická,

- suplementárna – správny výber výživových doplnkov na základe diagnostiky, správne nastavenie denného stravovania,
- terapeutická – fínska sauna, masáže, zábaly

6. krok - *Psycho-somatická stimulácia* – pravidelná excercitácia a exemplifikácia elementov, v ktorých jednotlivec vyniká + kontinuálne pridávanie záťažovejších elementov. Laudácia a premiácia.

7. krok - *Odporúčanie pre nastavenie tréningového procesu* – návrh na modifikáciu tréningu, prekonzultovanie s trénerom a rodičmi a nastavenie najlepšieho modelu.

8. krok - *Feedback – športovec, rodič, tréner* – overenie správnosti nastavenia – vyjadrenia potrebné získať od všetkých zainteresovaných – športovec, rodič, tréner.

9. krok - *Rediagnostika* – zistenie fyzického a osobnostného stavu športovca v priebehu novonastavených tréningových a denných aktivít

5 Ambícia programu

V horizonte nasledujúcich štyroch rokov prispieť k vytvoreniu silnej reprezentačnej skupiny športovcov, ktorí budú schopní dosahovať výkony svetovej špičky a budú schopní získavať medailové umiestnenia na významných medzinárodných súťažiach, akými sú Majstrovstvá Európy, Majstrovstvá sveta a Olympijské hry.

Taktiež dôležitou skutočnosťou je nastavenie športovcov v rámci zdravého životného štýlu, ako aj vysokého osobnostného kvocientu.