

## ÚVOD



Rámec pro 3D koučování vytvořil dr. Jeff Duke, E.D.d.

### VÝSLEDKY 3D KOUČOVÁNÍ:

- SPORTOVCI SE UČÍ DOVEDNOSTEM RYCHLEJI (více pozornosti, soustředění)
- VYŠŠÍ MÍRA FYZICKÉ KONDICE (trénují tvrději)
- KRATŠÍ DOBA REHABILITACE (hojení zranění a návrat)
- LÉPE SE PŘIZPŮSOBUJÍ NOVÝM PODMÍNKÁM
- SVOBODA KE KREATIVITĚ (hrají na vyšší úrovni)
- HLUBŠÍ VZTAHY (životní ponaučení skrze sport)

### 3. ROZMĚR/SRDCE

- Základní podstata, která spojuje všechny ostatní rozměry.
- **Totožnost, charakter, sebeobraz, hodnoty, význam a účel či smysl života.**
- Klíčem ke skvělému vedení je schopnost získat lidské srdce. Když získáte srdce, získáte celého člověka.
- 5 – 10 % koučů má jasně definovanou strategii pro 3. rozměr.

### 2. ROZMĚR/MYSL

- **Motivace, sebedůvěra, emoce, týmová soudržnost a stanovení cílů.**
- 15 – 20 % koučů má jasně definovanou strategii pro 2. rozměr.
- Koučové často prožívají značnou frustraci, protože řada problémů, s nimiž se potýkají, je zakořeněna v problémech 2. rozměru, ale oni nabízejí jen řešení spadající do 1. rozměru.

### 1. ROZMĚR/TĚLO

- Zabývá se základy nebo fyzickou stránkou sportu.
- **Síla, energie, kardiovaskulární výkon, rychlost, reakce, technika, opakování a taktika.**
- 75 – 85 % koučů se věnuje výhradně 1. rozměru.
- Koučové musí usilovat o vynikající výsledky v tomto rozměru, pokud chtějí být skvělými kouči.

**„Sportovní kouč bude mít vliv na více mladých lidí za rok než průměrný člověk za celý život.“**  
**Billy Graham**

**SRDCE**

**TĚLO/MYSL/DUCH 3.**

**Holismus**

**PSYCHOLOGIE**

**TĚLO/MYSL 2.**

**Dualismus**

**ZÁKLADY**

**TĚLO 1.**

**Fyzické tělo**