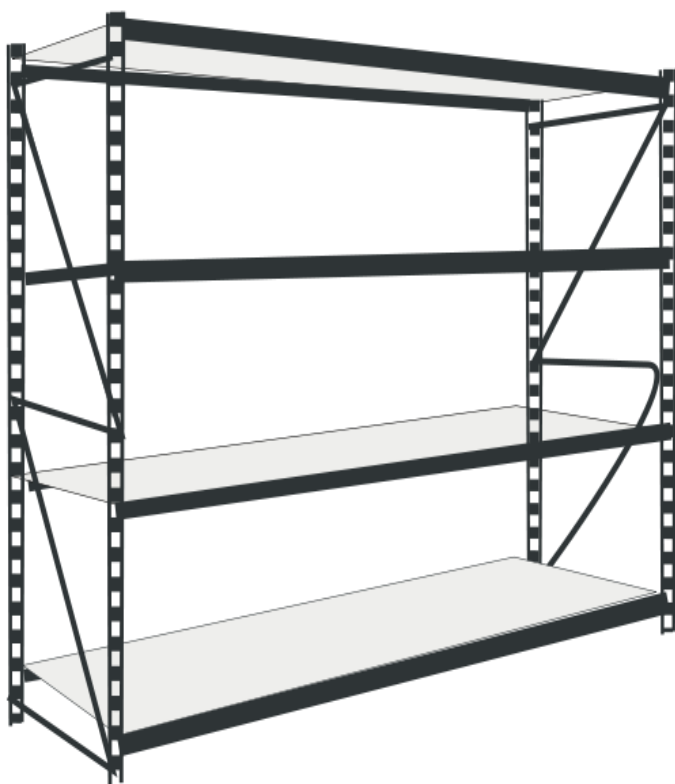


## NOVÝ POHLED NA RÁMEC

V této lekci si začnete vytvářet plán koučování tím, že si zvolíte různé strategie z druhého a třetího rozměru, a to na základě, který jsme si definovali.

### Policový systém

- 3D koučování není výrobek, který prostě leží na polici. Je to samotná police. Je to organizační rámec myšlení, který vám umožňuje naplnit tyto police produkty, zdroji, strategiemi a vším ostatním, co potřebujete k naplnění svého účelu.



#### ZDROJE 3. ROZMĚRU:

- Programy a zdroje pro budování charakteru
- Zdroje pro otázky mužskosti a ženskosti
- Zdroje vycházející z náboženské víry

#### ZDROJE 2. ROZMĚRU:

- Budování sebeúvěry
- Cvičení pro budování týmu
- Motivování sportovců
- Hry po zlepšení kondice
- Cvičení pro stanovení cílů

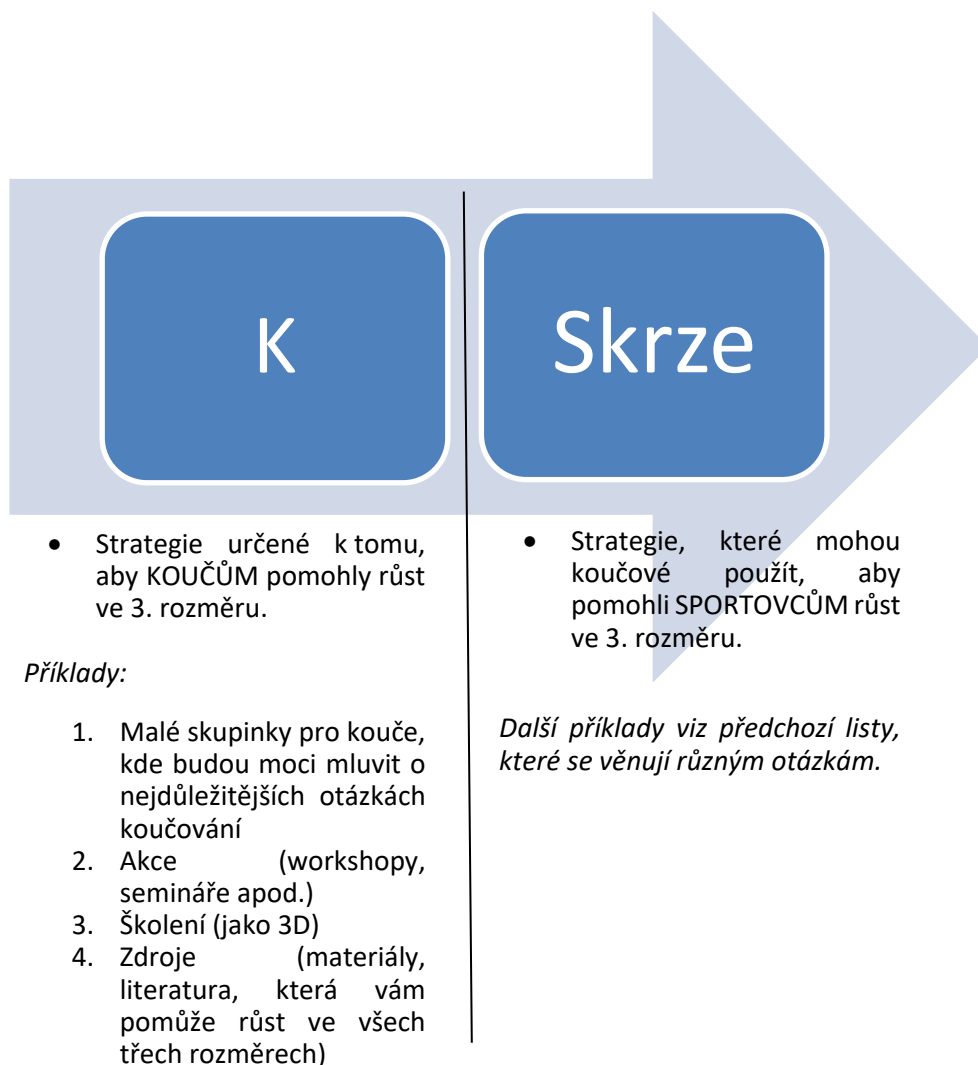
#### ZDROJE 1. ROZMĚRU:

- Rozvoj dovedností
- Síla a kondice
- Zdraví a výživa
- Rychlost a reflexy
- Strategie specifická pro daný sport

## NOVÝ POHLED NA RÁMEC

### „K“ a „skrze“

- 21. století a jeho touha po neustálém pokroku nás rozhodně může vést ke spoustě činností, což často vede k zanedbávání nás samých. Velká část koučování spočívá prostě v tom, že věci děláme a pilujeme, a musíme si uvědomit, že to nás nakonec vyčerpá. Musíme najít rovnováhu. Proměna sportovců se může odehrát jen tehdy, když jí nejprve projdou sami koučové. Potřebujeme nejdříve strategie sami pro sebe, abychom si mohli být jisti, že naše srdce je plné a přetéká z něj to, čím můžeme pomoci naši svěřencům v tom, co potřebují.



**NEMŮŽEME PŘEDÁVAT TO,  
CO SAMI NEMÁME.**

#### Otázky k zamyšlení:

1. Jak seznámení s 3D rámcem ovlivnilo vaše přemýšlení o tom, jak strukturovat váš program?
2. Proč je ve sportu důležité, aby všichni členové týmu „mluvili společným jazykem“? Uveďte příklady.
3. Co se stane s produktivitou a efektivitou, když „mluvíme společným jazykem“?
4. Jaké nejlepší zdroje jste našli, aby vám pomohly koučovat v 1., 2. a 3. rozměru?
5. Jak můžete k péči o své vlastní srdce přistupovat záměrněji?