

# trenérský ODRAZ (Z) KARANTÉNY: návod k použití

**Cílem** je dát trenérům a trenérkám **jednoduchý materiál**, který pomůže jejich sportovcům **přemýšlet o karanténě a dobře a pozitivně ji zpracovat**.

## Očekávané výsledky:

### Sportovec/sportovkyně

- si vzpomene na karanténu a svoje zážitky
- zpracuje to dobré i špatné a poučí se z toho
- zjistí, jak mu sport chyběl a proč
- uvědomí si svoji motivaci ve sportu pokračovat
- stanoví si cíle do budoucna a jak jich dosáhnout
- bude to moci sdílet s ostatními v týmu či trenéry

### Trenér/ka

- podpoří sportovce při přechodu zpět do tréninkového režimu
- dá sportovcům možnost se vyjádřit a sdílet svoje zkušenosti s karanténou
- zjistí motivace a cíle a bude s nimi moci dál pracovat

## Jak můžete Odraz použít:

- sdílet se sportovci/sportovkyněmi online - například poslat na e-mail
- vytisknout a rozdat dětem na domácí práci
- vytisknout a vyčlenit část tréninku/ů na vyplňování a sdílení odpovědí na pro vás nejdůležitější témata
- zařadit do tréninku i některé z dalších aktivit

Pokud budete mít jakékoliv **otázky**, budete chtít **sdílet svoje zkušenosti**, zajímavé **aktivity** nebo budete chtít, abychom připravili **workshop přímo pro vás**, napište nám na [info@zrcadlosportu.cz](mailto:info@zrcadlosportu.cz).

Nezapomeňte nás sledovat na Facebooku, Instagramu, poslouchat náš podcast a připojit se k naší české facebookové komunitě Úspěch ve sportu a ještě dál!

**Úspěšnější a spokojenější. Ve sportu i v životě.**