



## Sport jako lifestyle

**Šest témat a sportovec mezi nimi. A někdy taky s pocitem, že ho druzí úplně nechápou.**

**Sobota 25. 4. 2026 | 9:00–15:00 | SŠKC ČASPV, Ohradské náměstí 1628/7, Praha 5 – Stodůlky**

**Lektorka:** Eliška Maixnerová, trenérka, fyzioterapeutka a mentální koučka

Sport není jen výkon. Není to jen trénink, závody a výsledky. Je to způsob života. A ten s sebou přináší otázky, pochybnosti, tlak i hledání sebe sama. **Zveme tě na intenzivní seminář složený ze šesti 45minutových lekcí, které ti pomohou lépe porozumět sobě jako sportovci – i jako člověku.** Protože někdy to není o fyzice. Někdy je to o hlavě.

### Jaká témata otevřeme?

#### 1. Motivace

„Nechce se mi...“

„Proč to vlastně dělám?“

Najdeme tvoje skutečné důvody, nejen ty, které se dobře říkají nahlas.

#### 2. Disciplína

„Vím, že bych měl... ale.“

Jak přestat bojovat sám se sebou a nastavit si systém, který ti pomůže růst.

#### 3. Tlak

Nikdo to možná neřekne přímo. Ale cítíš ho. Od okolí. Od trenéra. Od rodičů. Od sebe.

Naučíš se s tlakem pracovat, ne před ním utíkat.

#### 4. Rozlišování

„On to zvládl. Proč já ne?“

Jak si přestat brát cizí cestu za měřítko své vlastní hodnoty.

#### 5. Priority

„Další trénink už do programu nenacpu.“ A co čas pro tebe?

Naučíš se nastavovat hranice bez pocitu viny.

#### 6. Vnější a vnitřní svět

Pořád slyšíš, že někdo je lepší. Ale co říkáš sám sobě?

Propojíme to, co se děje kolem tebe, s tím, co se děje uvnitř.

### Pro koho je seminář určen?

Pro mladé sportovce a sportovkyně, kteří chtějí růst – nejen výkonnostně, ale i lidsky.

Pro ty, kteří chtějí mít **sport jako radost**, ne jenom povinnost.

### Proč přijít?

Protože být sportovcem dnes znamená zvládat víc než jen trénink. Znamená to hledat rovnováhu.

Znamená to poznat sám sebe. A to je možná ta největší výhra.

Každý účastník získá knihu *Dopisy mladému sportovci od Vítěze* jako dárek.

**Účastnický poplatek:** 1290 Kč člen ČASPV, 1590 Kč veřejnost. Pokyny k platbě obdržíš po potvrzení přihlášky.

**Přihlášení:** do 12. 4. 2026 vyplněním online formuláře zde: <https://forms.gle/tPay1Nb1x6pcqoEW7>

Těšíme se na tebe!