EDICE PRO MLADÉ SPORTOVCE (12+) // NÁVOD KROK ZA KROKEM

HLAVA.ON: TVŮJ OSOBNÍ TRENÉR HLAVY V KAPSE

Trénuješ tělo, rychlost i techniku – ale v zápase rozhoduje hlavně tvoje hlava. Tenhle průvodce ti úplně jednoduše ukáže, na co v aplikaci kliknout, když máš trému, když se ti nechce na trénink nebo když se ti nepovede zápas.

1. JAK TO FUNGUJE A CO UDĚLAT ÚPLNĚ POPRVÉ?

Nemusíš číst žádné dlouhé poučky. Vždycky jen vybereš situaci, kterou zrovna řešíš, posuneš pár posuvníků a aplikace ti za 2 až 3 minuty přesně ukáže (nebo pustí do sluchátek), co máš udělat. Stejné postupy používají i dospělí mistři světa a olympionici!

4 VĚCI, KTERÉ UDĚLEJ HNED PO PRVNÍM ZAPNUTÍ (ZABERE TO 2 MINUTY):

1. **Napiš své jméno a sport:** Aplikace se tě zeptá na jméno (nebo přezdívku) a jaký sport děláš.
2. **Povol pohyb telefonu:** Když vyskočí okénko s dotazem na pohybové senzory, klikni na *Povolit*. Aplikace tě nesleduje, jen díky tomu hýbe grafikou, když telefon nakláníš.
3. **Ulož si aplikaci na plochu:** V menu prohlížeče klikni na *Přidat na plochu*. Aplikace pak vypadá jako normální ikonka a funguje i bez internetu (třeba v šatně nebo v autobuse cestou na turnaj).
4. **Mrkni na svého Avatara:** Nahoře na hlavní obrazovce klikni na své jméno. Uvidíš tam svůj level, své dovednosti a barvy aplikace, které si postupně odemykáš.

2. RYCHLÝ TAHÁK: KTERÉ TLAČÍTKO MÁŠ KDY ZMÁČKNOUT?

Kdykoliv otevřeš aplikaci a nevíš, kam kliknout, podívej se do téhle tabulky:

TLAČÍTKO V APPCE	KDY NA NĚJ KLIKNOUT?	S ČÍM TI POMŮŽE?	JAK DLOUHO?
GAME.ON	**Před zápasem nebo závodem (klidně v šatně nebo v autě)**	Uklidní trému, srovná myšlenky a pustí ti do sluchátek povzbuzení na míru	3-5 minut
BEAST.ON	**Před tréninkem (cestou nebo v šatně)**	Nakopne tě, i když jsi unavený nebo se ti zrovna moc nechce trénovat	2-3 minuty
MOVE.ON	**Po zápase (ten samý den nebo druhý den ráno)**	Pomůže ti hodit chyby za hlavu, pochválit se za dobré věci a jít dál	3 minuty
MIND.ON	**Večer doma nebo když máš volno**	Mentální trénink, který používají olympionici, postřehová hra a klidné usínání	5-10 minut
LEVEL.ON	**Na začátku týdne a pak každý večer na 1 minutu**	Dá ti krátký týdenní úkol, díky kterému budeš psychicky silnější	1-3 minuty
BASE.ON	**1x nebo 2x za týden doma v klidu**	Píšeš si sem důkazy, proč jsi dobrý, a učíš se nebát věcí, co tě stresují	5 minut
DATA.ON	**Odemkne se za odměnu po 10 trénincích a 10 zápasech**	Ukáže ti tajné grafy: co ti nejvíc pomáhá hrát skvěle a co tě naopak brzdí	3-5 minut

3. TVOJE 2 HLAVNÍ RUTINY: PŘED ZÁPASEM A PŘED TRÉNINKEM

Nemusíš dělat všechno najednou! Úplně stačí, když začneš s těmito dvěma tlačítky:

GAME.ON SITUACE A: ČEKÁ TĚ ZÁPAS NEBO ZÁVOD → OTEVŘI GAME.ON (60 AŽ 5 MINUT PŘED STARTEM)

1. **Krok 1 (Nastav posuvníky):** Prstem posuň 5 posuvníků podle toho, jak se doopravdy cítíš (jestli jsi nervózní, jak moc si věříš a jak se soustředíš). Nelži si – nikdo jiný to neuvidí!
2. **Krok 2 (Přečti si tip):** Klikni na vygenerování strategie a přečti si krátkou radu, na co se dnes v zápase zaměřit.
3. **Krok 3 (Prodýchej trému, pokud je moc velká):** Když ti buší srdce a máš těžké nohy, zapni v modulu rychlé dýchání a uvolnění svalů.
4. **Krok 4 (Nasaď si sluchátka):** Pusť si Audio kouče. Sportovní psycholog Václav Petráš ti během 3 minut řekne přesně to, co potřebuješ slyšet, abys šel na hřiště nebo na start klidný a odhodlaný.

BEAST.ON SITUACE B: JDEŠ NA TRÉNINK → OTEVŘI BEAST.ON (CESTOU NEBO V ŠATNĚ)

1. **Krok 1 (Ohodnoť svou chuť a vůli):** Posuvníky nastav, jak moc se ti dnes chce trénovat a jak moc jsi připravený máknout, i když to bude bolet.
2. **Krok 2 (Mrkni na svůj úkol z minula):** Aplikace ti připomene drobnost, která se ti minule v zápase nepovedla (říkáme jí *Glitch*), abys ji dnes na tréninku vylepšil.
3. **Krok 3 (Po tréninku si dej známku):** Až trénink skončí, otevři BEAST.ON na 10 vteřin znovu a ohodnoť, jak jsi to zvládl.

4. CO UDĚLAT PO ZÁPASE, AŤ SE NETRÁPÍŠ CHYBAMI? OTEVŘI MOVE.ON

Znáš to: zápas skončí a tobě v hlavě pořád dokola běží jedna zkažená přihrávka nebo pokažený závod. Aby sis vyčistil hlavu, otevři nejpozději do 24 hodin po zápase modul **MOVE.ON**:

1. **Krok 1 (Oznámkuj zápas):** Posuvníky ohodnoť, jak jsi zvládl nervozitu, soustředění, sebedůvěru, odolnost a bojovnost.
2. **Krok 2 (Napiš, co tě znervóznilo nebo potěšilo):** Bál ses třeba toho, co řekne trenér? Napiš to tam. Aplikace si to sama uloží do tvé základny (BASE.ON), abyste na tom pak zapracovali.
3. **Krok 3 (Napiš 1 pochvalu a 1 chybu):** Napiš 1–2 věci, které se ti povedly (tomu říkáme *Highlight* = světlý moment), a 1–2 věci, které příště uděláš lépe (tomu říkáme *Glitch* = chybička v systému).
4. **Krok 4 (Vezmi si opravu):** Klikni na analýzu a aplikace ti dá *Patch* (opravný krok na další týden). Tím je zápas uzavřený a hlava má klid!

5. VEČERNÍ POSILOVNA PRO HLAVU ⟶ OTEVŘI MIND.ON

Když máš večer volno nebo ležíš v posteli, můžeš v modulu **MIND.ON** trénovat hlavu stejně jako svaly:

🎲 **Ruleta scénářů (Trénink na nečekané situace):** Aplikace ti vylosuje situaci (třeba že prohráváte nebo prší). Zavřeš oči a představíš si, jak zachováš klid a situaci skvěle zvládneš.

> 🎧 **Super vychytávka:** Nahraj si na mobil 5 minut zvuku ze svého stadionu nebo haly a pusť si to k tomu!

⏪ **Rewrite (Přepsání chyby v hlavě):** Aplikace vezme chybu, kterou jsi zapsal po zápase, a krok za krokem si představíš, jak stejnou situaci příště vyřešíš úplně správně.

🎯 **Ideomotorický trénink (Nácvik pohybu v hlavě):** Zavřeš oči a v duchu si přehráváš jeden konkrétní pohyb (třeba trestný hod, kličku nebo podání). Tvůj mozek tím trénuje svaly, i když ležíš!

⚡ **Neurodrive (Hra na postřeh):** Rychlá klikačka na displeji, která ti vyčistí hlavu a ukáže ti, jak rychle reaguješ.

🌙 **Spánkový protokol:** Nemůžeš před turnajem usnout a honí se ti hlavou myšlenky? Pusť si tenhle průvodce a tělo se krásně uvolní.

6. STAVBA TVÉHO SEBEVĚDOMÍ ⟶ LEVEL.ON A BASE.ON

LEVEL.ON TVOJE TÝDENNÍ MISE

LEVEL.ON (Tvoje týdenní mise): V pondělí si vybereš jednu vlastnost (třeba Odolnost). Aplikace ti dá lehký úkol na každý den. Večer jen klikneš na *Dnes splněno* a sbíráš body! Plán si můžeš uložit i jako tapetu na mobil.

BASE.ON TREZOR TVÉHO SEBEVĚDOMÍ

BASE.ON (Trezor tvého sebevědomí): Tady máš 3 super věci: **1. Beast identitu** (napíšeš si, jak se chováš, když jsi v nejlepším módu, a jak když zmatkuješ), **2. Archiv sebevědomí** (každý den odpovíš na 1 lehkou otázku a stavíš si trezor důkazů, proč jsi dobrý hráč) a **3. Detekci stresorů** (seznam věcí, kterých se bojíš, a plán, jak je přemoci).

7. TAJNÁ ODMĚNA ZA POCTIVOST: MODUL DATA.ON

`10× BEAST.ON` `10× GAME.ON` `10× MOVE.ON`

Když poctivě vyplníš 10 tréninků v **BEAST.ON**, 10 příprav v **GAME.ON** a 10 hodnocení v **MOVE.ON**, odemkne se ti uzamčený modul **DATA.ON**. Funguje jako detektiv tvé formy: v 8 přehledných kartách ti ukáže tvůj *X-Factor* (díky čemu hraješ své nejlepší zápasy), kdy ti hlava v šatně lže nebo jaká míra nabuzení ti nejvíc sedí. U každé karty si navíc můžeš pustit hlasový rozbor od Václava Petráše a vygenerovat si pěknou kartičku do Stories!

8. ČERVENÉ ZÁCHRANNÉ TLAČÍTKO, XP BODY A RANNÍ PŘÍBĚHY

🚨 **Červené tlačítko PANIC BUTTON:** Když na tebe těsně před zápasem padne obrovský strach (10 z 10), zmáčkni na hlavní obrazovce červený *Panic Button*. Dá ti rychlé úkoly, které tvůj mozek ihned přepnou z paniky do klidu.

🎧 **Audio protokoly (Rychlá pomoc do sluchátek):** Naštval tě rozhodčí? Nedaří se ti? Otevři *Audio protokoly* a pusť si 2minutovou nahrávku přesně na tvůj problém.

⚡ **XP body, Levely a Daily Intel:** Za každou aktivitu v aplikaci dostáváš XP body, kterými vylepšuješ svého Avatara a odemykáš nové barvy aplikace. Každé ráno si navíc na hlavní obrazovce můžeš přečíst 30vteřinový příběh slavného sportovce (*Daily Intel*) a o víkendu vyřešit detektivní sportovní případ (*Case Files*).

👫 SPOLEČNÝ TIP PRO TEBE A TVÉ RODIČE

Pokud je ti méně než 13 let, ukaž tohohle průvodce i rodičům. Můžete si z aplikace udělat bezvadný společný rituál – třeba si večer po tréninku společně sednout na 2 minuty a zapsat jednu pochvalu do Archivu sebevědomí v modulu **BASE.ON**!

9. TVOJE PRVNÍ 3 ÚKOLY NA DNEŠEK (ODŠKRTNI SI JE TUŽKOU!)

- [ ] **Úkol 1:** Ulož si aplikaci HLAVA.ON na plochu telefonu a vyplň své jméno a svůj sport.
- [ ] **Úkol 2:** Před nejbližším tréninkem zapni **BEAST.ON** a před víkendovým zápasem nebo závodem **GAME.ON**.
- [ ] **Úkol 3:** Dnes večer otevři **BASE.ON**, odpověz na první otázku v Archivu sebevědomí a vyzvedni si své první XP body!

Pamatuj si: Ani ti nejlepší sportovci na světě nejsou roboti bez chyb. Vítězí proto, že vědí, co udělat, když věci nejdou podle plánu. A přesně tenhle plán máš teď v kapse i ty! Krátká videa ke všem tlačítkům najdeš na **hlavaon.cz/videotutorials.html**.