

Víra jednotlivce, že má nezbytné **dovednosti**, aby dosáhl žádoucího výsledku.

SEBEDŮVĚRA

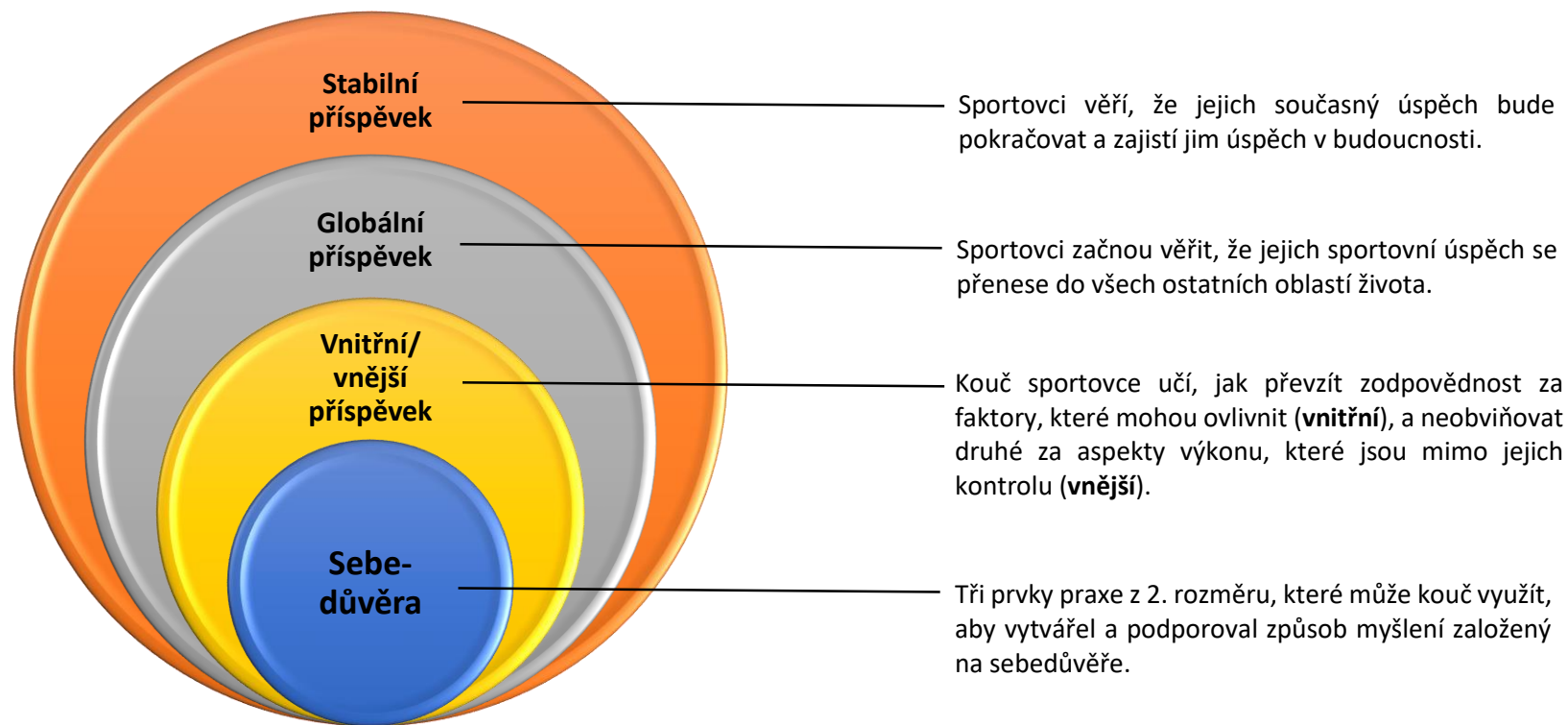
- Pokud má sportovec nějakou fyzickou schopnost, aby realizoval určitou dovednost, ale nyní má problém s tím, aby ji prováděl dobře, zřejmě se jedná o problém se sebedůvěrou.
- Když sportovec ztratí sebedůvěru, musí dál pracovat na základních dovednostech fyzického výkonu. Problémy víry však není možné vyřešit jen v 1. rozměru. Buďte připraveni vstoupit do jejich srdcí a pomoci jim znovu najít radost, kterou ztratili.
- Zde jsou 3 praktické věci, které může kouč využít v rámci 2. rozměru, aby pomohl sportovci, kterému chybí sebedůvěra, aby ji získal nebo znovu našel:

Výkon (úspěchy z minulosti)	Zástupná zkušenost (sledování, jak se vede druhým)	Slovní přesvědčení (povzbuzení od druhých)
<ul style="list-style-type: none"> • Kouč by měl sportovci připomínat dobu v minulosti, kdy se mu v dané dovednosti dařilo. • <i>Existují nějaké kreativní způsoby, jak pomoci sportovci vzpomenout si na úspěchy z minulosti?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kouč by měl vytvářet příležitosti, aby sportovec mohl sledovat, jak se daří uspět kolegům, kteří mají danou dovednost na potřebné úrovni. • <i>Jakým způsobem můžete využít technologie, abyste pro své svěřence vytvořili tento typ zkušenosti?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kouč by měl vytvářet týmové prostředí, kde nebude tolerován negativní přístup a odrazování. • Důležitost poskytování konkrétní zpětné vazby sportovcům, a zároveň poskytování slovního povzbuzení. • <i>Jak podle vás zaměření se dnešní společnosti na chyby a selhání ovlivňuje psychiku vašich sportovců na stadionu nebo hřišti?</i>

- Otázky k zamyšlení:
 1. *Jak byste definovali pojem víra?*
 2. *Pomocí jakých strategií můžete ve vašem týmu vytvářet atmosféru zaměřenou na povzbuzení?*

SEBEDŮVĚRA

- Krása rozvíjení sebedůvěry v 2. rozměru spočívá v dlouhodobé povaze daných principů. Když pomůžeme sportovcům znovu najít sebedůvěru, nezlepší se tím jen jejich výkonnost, ale získají i vzor pro to, jak sebedůvěru znovu získat i v budoucnosti. Můžeme jim také dát model, jak mohou sebedůvěru budovat u druhých, až později v životě sami převezmou vůdčí roli.



- Otázky k zamyšlení:

1. *Když zavzpomínáte na svou vlastní sportovní kariéru, měli jste kouče, kteří ve vás dokázali budovat sebedůvěru? Jaký vliv to na vás mělo profesionálně a osobně? Pomohla vám vaše sportovní zkušenost v oblasti sebedůvěry později, když jste se věnovali jiným věcem, nebo byla na překážku?*
2. *Jakou strategii použijte pro jednání se sportovci, kteří rychle obviňují druhé, když se během zápasu či jiného výkonu něco nedaří? Jaké společenské faktory přispívají k „mentalitě obětí“ u dnešních sportovců a motivují je k tomu, aby vinu svalovali na druhé? Vidí vaši svěřenci „mentalitu obětí“ v tom, jak reagujete na okolnosti, které jsou mimo vaši kontrolu?*