

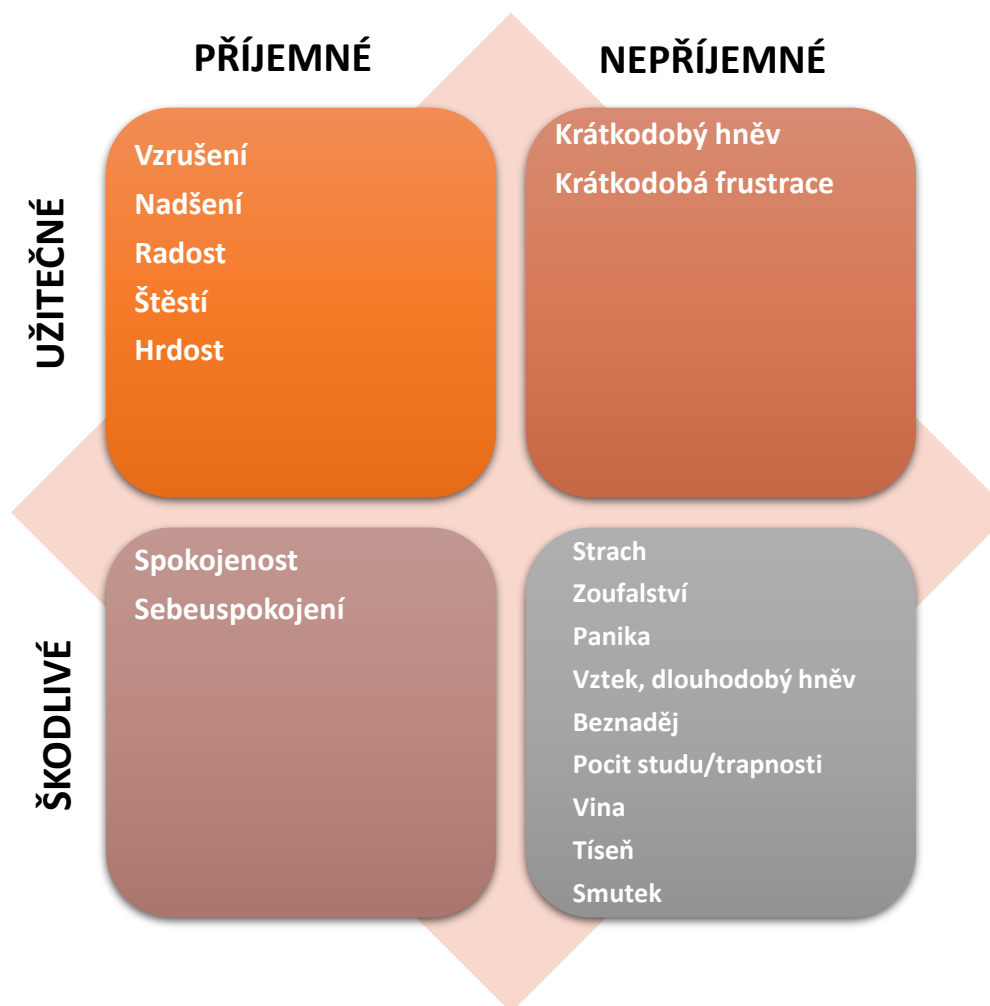
EMOCE

Reakce na výkon.

- Jakmile si člověk s něčím úzce spojí svou totožnost, vyvolá to nějaký druh emoce (pocit). A vzhledem k tomu, že sport je významnou složkou, s níž se ztotožňuje naše společnost, vyvolává silné emoce.
- Pozitivní emoce nevedou vždy k lepšímu výkonu a negativní emoce nejsou vždy výkonu na škodu. Když kouč ví, které emoce výkon podporují a které ho narušují, může je využít jako spojence a pomocníky. Různé emoce tedy můžeme rozdělit na příjemné, nepříjemné, užitečné a/nebo škodlivé. Vznikne nám tak emoční matice.

- **Příjemné a užitečné** emoce vedou k:
 - snaze dosáhnout cíle (motivace)
 - zvýšení sebedůvěry
 - regulované intenzitě
 - přímějšímu soustředění
- Tyto emoce vždy zlepšují postoj a úsilí; **koučové proto potřebují strategie pro jejich posilování.**
- Hlavní emocí v této kategorii je radost.

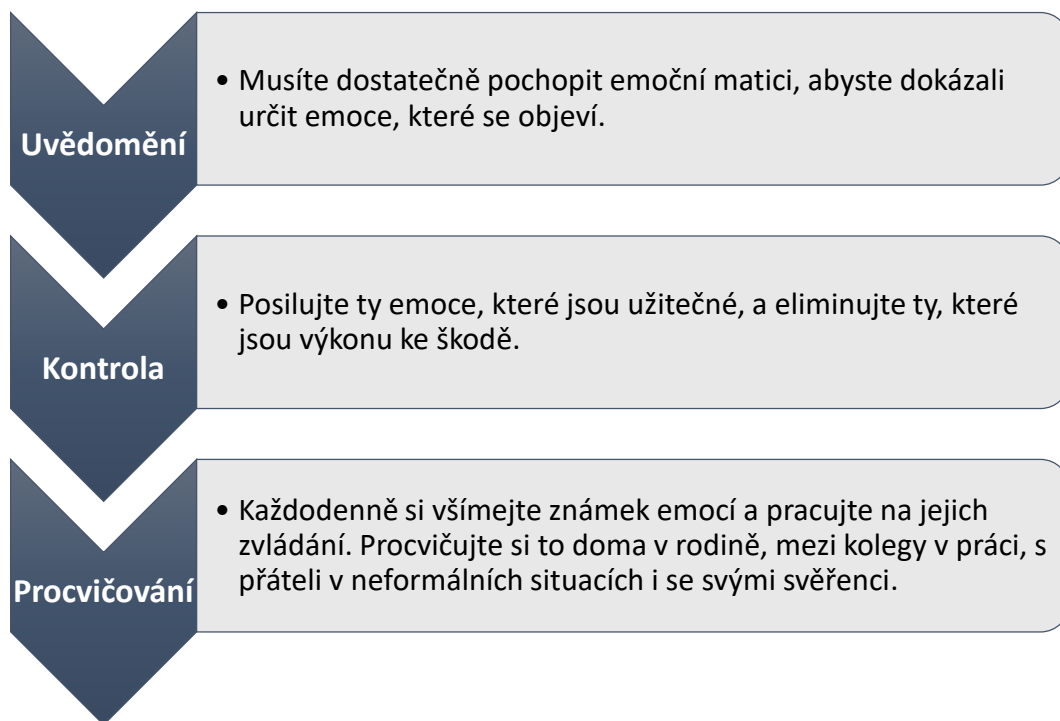
- **Příjemné a škodlivé** emoce:
 - snižují motivaci (pocit, že je všechno „hotovo“)
 - snižují intenzitu pro optimální výkon
 - snižují schopnost soustředit se
- Když si všimnete sebeuspokojení, je nutné ho zarazit a nahradit konkrétními herními aktivitami, které lidem vrátí lásku ke sportu a z ní plynoucí radost (**Naopak**: v týmovém sportu nechte během tréninku hráče, ať si vymění pozice, a odehrajte čtyři dvouminutová cvičná utkání).



- **Nepříjemné a užitečné** emoce:
 - vyvolávají motivaci k překonání překážek
 - zvyšují úsilí o znovuzískání sebedůvěry
 - zvyšují intenzitu (pokud je třeba)
 - odvádějí pozornost od bolesti
- Krátkodobý hněv a frustraci využijte pro posílení touhy soutěžit a vyhrát.
- Krátkodobý hněv je potřeba používat zřídka, v dobře zvolených situacích a pro důraz na sociální nespravedlnost v týmu (rasa, pohlaví, národnost, vzdělání, duševní nebo fyzické schopnosti atd.).
- **Nepříjemné a škodlivé** emoce:
 - příliš zvyšují intenzitu (brání správné realizaci)
 - mohou způsobit fyzické a psychologické bloky.
- Tyto emoce vždy zhoršují výkon.
- Nesnižujte, neurážejte ani neztrapňujte jiné. Vytváří to mentalitu „oni proti nám“, která učí, že dlouhodobý hněv je dobrá vlastnost. Obvykle vede k tísnivým pocitům, strachu nebo smutku.

EMOCE

- Sport je plný emocí, protože je s ním často spjata naše totožnost. Naučte se používat emoce ke zvýšení efektivity tréninku i utkání (výkonu). Když se naučíte emoce správně využívat, místo abyste se jimi nechali ovládat, přinese to sportu hodně dobrého a sportovci získají strategie, které jim pomohou zvládat život a uspět v něm.
- Cílem kouče by mělo být získat vládu nad emocemi týmu, pomocí:



Otázky k zamyšlení:

- *Jaká emoce se ve vašem týmu projevuje nejvýrazněji? Je váš program plný radosti? Nebo jste se natolik zaměřili na to, abyste „vynikli“, že se v týmu vytratila základní radost ze samotné cesty?*
- *Baví vaše svěřence chodit na trénink, tráví spolu rádi čas a podávají pravidelně maximální výkon?*
- *Co můžete udělat, abyste vytvořili prostředí, které bude co nejvíce omezovat „příjemné a škodlivé“ emoce?*
- *Dokážete rozpoznat určité „spouštěče“, které u vás jako kouče způsobují frustraci nebo hněv?*
- *Máte plán, jak zajistit, aby tyto „spouštěče“ vyvolaly jen krátkodobou frustraci a hněv?*
- *Pokud si všimnete, že se ve vašem týmu objevují nepříjemné a škodlivé emoce, jak je můžete přeměňovat tak, aby nepoškodily jednotlivce nebo tým?*