

CHARAKTER

Když chceme jako 3D koučové odhalit skryté poklady dobra a velikosti a umožnit jim vést ke kráse ve sportu, musíme se v našich programech naučit využívat moc lásky. **Nic nedokáže motivovat k usilování o cíle a vytrvalosti při jejich dosahování s maximem úsilí a dobrým postojem tak jako láska.** Především však musíme pochopit jasnou definici lásky a toho, jakou roli hraje v pomoci sportovcům zvládat obtíže a zkoušky.

NOVÁ DEFINICE LÁSKY

Láska = obětavé dávání ve prospěch ostatních. (Na rozdíl od pouhého pocitu nebo něčeho, co dává potěšení mně.)

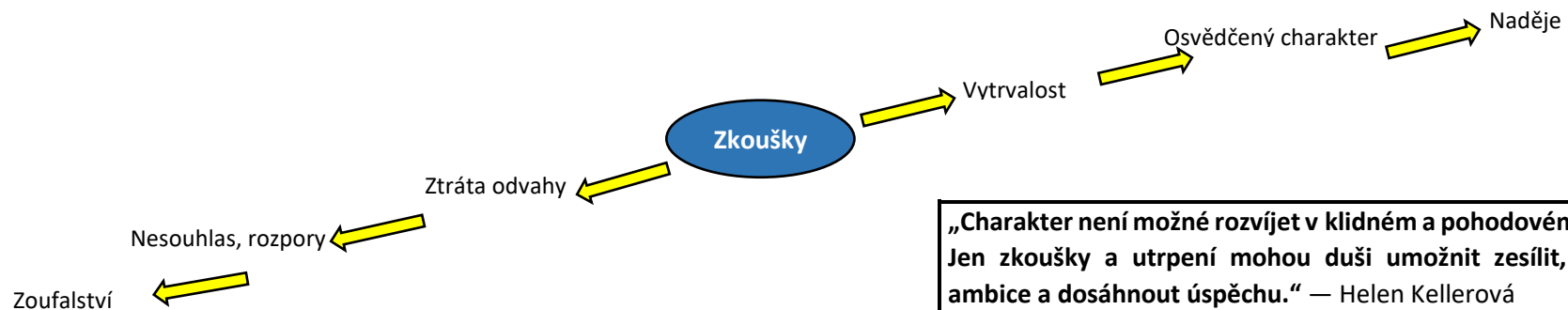
Jak se tato definice lásky vztahuje k motivaci a vytrvalosti? Proč?

Jak můžete svým svěřencům pomoci začít chápat lásku podle této definice?

Když se naučíte milovat své sportovce a budete je učit milovat se navzájem, každá zkouška se změní v „laboratoř“, která bude vytvářet vytrvalost, osvědčený charakter a naději v budoucnosti.

VYTRVALOST

Ve sportu i v životě nás určitě potkají zkoušky. Součástí práce kouče je vystavovat sportovce náročným situacím v rámci tréninku (přítomnost), aby byli na tyto situace připraveni, až přijdou během zápasu či soutěže (budoucnost). **Naděje na úspěch v budoucnosti jim dává sílu vytrvat v současnosti.** Když není naděje do budoucnosti, zkoušky mohou snadno vést ke ztrátě odvahy, znechucení, rozporům a zoufalství. Kouč, který záměrně vytváří prostředí lásky a povzbuzení, může sportovcům pomoci dosáhnout naděje pro budoucnost, která jim dá sílu v současnosti.



„Charakter není možné rozvíjet v klidném a pohodovém prostředí. Jen zkoušky a utrpení mohou duši umožnit zesílit, inspirovat ambice a dosáhnout úspěchu.“ — Helen Kellerová

CHARAKTER

VELKÁ OČEKÁVÁNÍ

Pokud chceme být 3D kouči, musíme být schopni mít transcendentní pohled na zkoušky a negativní okolnosti, jimž čelíme. Bez vědomého úsilí o udržení většího obrazu v mysli se každá zkouška během sezóny může jevit jako situace života a smrti, protože společnost tlačí na vítězství za každou cenu.

Abychom jako koučové sportovcům pomáhali rozvíjet charakter v těžkých situacích, měli bychom se soustředit na tyto dvě věci:

"Dejte jim naději"

Pomozte jim vidět naději v budoucnosti, která sahá za hranice současné reality.

"Dodejte odvahu"

Povzbuzujte slovy a uče ostatní, aby to dělali také.

Vzhledem k tomu, že to, co mladí lidé zažijí v oblasti sportu, bude zřejmě mít dlouhodobý vliv na rozvoj jejich charakteru, musí koučové jednat záměrně. Nabízíme několik jednoduchých strategií, které vašim svěřencům pomohou rozvíjet vytrvalost, osvědčený charakter a naději:

- **Musíte rozpoznávat dobrotu** (maličkosti) a **vyjadřovat ji slovy** (pozitivní zpětná vazba v praxi).
- **Povzbuzení pro jednotlivce** (zavolejte někoho dopředu, všichni ostatní o něm řeknou něco dobrého – ale nesouvisejícího s výkonem).
- **Témata týdne** (vezměte jednu z vlastností, definujte ji, ukažte ji a pochvalte ji, kdykoli ji uvidíte).
- **Deníky** (vytvořte kroniku, která vyjádří něco, čeho si ceníte – příběhy, příklady atd.). Mladí lidé do deníku píšou upřímněji. Hodně se tak o nich dozvíte.
- **Školení vůdčích osobností a kapitánů.**
- **Věnujte se otázkám mužskosti a ženskosti** (všímejte si vtipů v šatně a zarazte nevhodné; uvádějte lži na pravou míru).
- **Uče je, jak společně sloužit** (spojuje to tým).

Otázky k zamyšlení:

1. *Dodáváte svým svěřencům odvahu (povzbuzujete), nebo jim ji berete? Vytváříte prostředí, které „buduje“, nebo začnete na své svěřence „štěkat“, jakmile přijdou těžkosti?*
2. *Povzbuzujete své svěřence, aby svým spoluhráčům také říkali povzbudivá slova?*
3. *Jakým způsobem můžete slovy dát naději sportovcům ve vašem týmu, kteří se třeba nikdy nedostanou do zápasu? Proč by měli zůstat v týmu?*
4. *Co můžete udělat v případě sportovců, kteří se hodně zapojují do hry, aby jejich naděje v budoucnosti sahala dál než jen k době, kdy se budou moci věnovat sportu?*