

KOMUNITA

- Pocit, že někam patříme, je nezbytná základní potřeba, kterou máme my všichni. Technický pokrok a zaneprázdněnost v životě v 21. století zjevně omezuje naši schopnost navázat kontakt s jinými lidmi na hlubší úrovni. Proto povzbuzujeme kouče, aby si v životě vytvářeli další vrstvu vykazatelnosti tím, že se budou vyhýbat izolaci a záměrně budou vyhledávat živou komunitu, do níž budou moci patřit, pokud budou chtít žít šťastnější a zdravější život.



Co je nezbytné pro rozvoj komunity

- Podle výzkumu "Hardwired to Connect" existují tři základní potřeby každého dítěte, které mu umožňují vyrůst v ve šťastného a zdravého dospělého:
- autoritativní postava, která mu bude věřit
- věroučný systém, který mu dá smysl a účel
- základní komunita, do níž může patřit



Přínos komunity

- Slovo komunita sje odvozeno od latinského slova *communitas*, které doslova znamená "vzájemně se obdarovat".
- Harvardská studie rozvoje dospělých (Harvard Study of Adult Development), která probíhala 75 let, ukázala, že dobré vztahy a pocit, že lidé někam patří, jim pomáhá zůstat šťastnější a fyzicky i duševně zdravější.



Odvrácená strana samoty

- Stejná studie Harvardovy univerzity probíhající 75 let také došla k závěru, že dlouhodobá izolace vede ke zhoršení zdraví a mozkové činnosti v mladším věku, lidé také žili kratší dobu.



Hledejte komunitu

- Přechod od dospívání k dospělosti NEODSTRANÍ naši potřebu patřit k životaschopnému společenství.
- Podstatou není rozsah sítě vztahů, ale HLOUBKA vztahů.
- Dbejte na to, aby sportovní komunita nebyla vaší jedinou. Najděte si místo, kde vás budou znát křestním jménem a které vám pomůže zlepšit jiné aspekty vašeho života. Ukazujte svým svěřencům, že máte život i mimo sportovní oblast, a buďte jim v tom vzorem.