

*„Nás sportovce často lidé chválí za schopnost soustředit se na cíl a dosáhnout ho. Plně se soustředíme na sport a jsme zvyklí na disciplínu a na to, že se podřizujeme tvrdému programu tréninku. Toto zaměření a oddanost sportu může naneštěstí způsobovat újmu v jiných oblastech našeho života. Abychom byli co nejlepší ve sportu, měli bychom se snažit žít život v rovnováze. Když ale sportu věnujeme tolik času, jak můžeme tuto rovnováhu najít?“
– James Tomkins, australský veslař (světový a olympijský šampion)*

KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

DOKÁŽETE SE ZTOTOŽNIT S NĚKTERÝMI Z NÁSLEDUJÍCÍCH VÝROKŮ?

- *MŮJ TRÉNINKOVÝ PROGRAM, REGENERACE A PROGRAM SOUTĚŽÍ MI ZABÍRAJÍ VĚTŠINU ČASU.*
- *VZTAHY S MOU RODINOU A PŘÁTELI JSOU OVLIVNĚNY TÍM, KOLIK ČASU VĚNUJU SVĚMU SPORTU.*
- *ZDÁ SE, ŽE NIKDY NEMÁM DOST ČASU NA STUDIUM NEBO KONÍČKY.*
- *NEDAŘÍ SE MI NAJÍT DOBRU ROVNOVÁHU V ČASE.*
- *NA MŮJ ČAS JSOU KLADENY POŽADAVKY, KTERÉ NEMÁM POD KONTROLOU.*

Povolání a kariéra: Nakládání s časem

Sportovec se musí soustředit na sport i v otázkách nakládání s časem. Pro mnohé z nich je to „práce“. Všichni sportovci se ale musí naučit, jak svůj čas využívat moudře, protože to, jak a s kým budou trávit čas, bude mít dopad nejen na jejich výkony, ale i na jejich život. Pokud dokážete najít způsob, jak dobře řídit svůj čas jako sportovec nebo trenér, získáte dovednost, která pro vás bude cenným přínosem pro celý zbytek života. Existují jednoduché nástroje, které vám pomohou maximalizovat sportovní trénink i čas strávený s rodinou, kamarády nebo věnovaný studiu a osobnímu rozvoji.

Je naprosto nezbytné najít si systém, který vám bude fungovat

Vezměte si roční plánovací kalendář a udělejte si plán. Zde je příklad plánu pro časový management.

1. Rozdělte si harmonogram na denní, týdenní, měsíční a roční časové osy. Začněte tím, co je zcela nezbytné, a postupně přecházejte k méně nezbytným věcem, abyste měli možnost se rozhodovat.
 - Předsezónní a přípravný trénink
 - Sezóna/soutěže
 - Posezónní a mimosezónní aktivity
 - Regenerace
 - Studium
 - Zkoušky
 - Úkoly
 - Svátky/Období odpočinku
2. Na počátku týdne si vyhradte 15 minut a znovu se podívejte na týdenní a denní plán.
 - Zapište si tyto denní aktivity do každodenního diáře a uveďte přesný čas:
 - Trénink
 - Posilovna
 - Škola
 - Regenerace
 - Čas s rodinou a přáteli
 - Nakupování potravin a vaření
 - Jiné závazky a povinnosti
 - Můžete také každodenní plán doplnit o „seznam úkolů“ na daný týden

OTÁZKY

1. Jak obvykle nakládáte s volným časem nebo časem, kdy nesoutěžíte?
2. Je váš týdenní plán „realistický“? Pomůže vašemu duševnímu, emočnímu a fyzickému zdraví?

3. Dbejte na to, abyste všechny tyto věci měli na jednom místě. Pokud dostanete rozpis tréninků, rozvrh hodin do školy nebo jiný, dejte je do jednoho hlavního dokumentu, abyste věděli, co vás čeká, a nebyli jste zaskočení.

DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ):

www.secure.ausport.gov.au/__data/assets/pdf_file/0004/313951/Whipper.pdf

www.olympic.org/Documents/Elite_Athletes/Athletes%20Kit/acp-kit-en.pdf

www.olympic.org/Documents/Commissions_PDFfiles/Athletes/athletes-kit/Education_D_Print.pdf

