

„Já nemůžu hrát a přitom být naštvaný. Vyjdu na hřiště a bavím se. Je to hra, a tak se k ní budu stavět.“

Ken Griffey, Jr., profesionální basebalový hráč

Možná vás učili, že hněv je nejlepší motivací pro elitní sportovce. Pokud ano, tak možná budete muset zhodnotit, jestli je hněv všeobecný pocit, který máte při hře, a jestli jste schopni svůj hněv zvládat v tlaku soutěže.

Hněv je přirozená reakce v situacích, kdy jsme nepochopeni, zažíváme bolest nebo nespravedlnost. Každý by chtěl respekt, ocenění a každý má touhu po férovosti. Když se jich člověku nedostává, může u něho vzniknout tendence chtít někoho potrestat. I když je to normální pocit, vaše reakce je určující pro váš výkon a pro váš osobní i sportovní rozvoj.

Hněv má potenciál nás vést pozitivně nebo negativně. Energie, kterou hněv vytváří při sportu, může být soustředěna na cíl ve hře, nebo se může převrátit do agresivity, násilí či sebeobviňování. Pokud se takový hněv konstruktivně neřeší, může dojít ke zranění hráčů včetně vás. Hněv nikdy nevrátí důstojnost a pověst. Existují lepší způsoby jak zvládat frustrace?

**KLÍČOVÉ
PRINCIPY PRO
SPORTOVCE**

**Zvládání
hněvu**

FAKTORY PŘISPÍVAJÍCÍ K HNĚVU

CHOVÁNÍ	BIOLOGICKÉ	VLIVY OKOLÍ	EMOCIONÁLNÍ
Trenér, rodič, kultura v týmu, nebo sportovec, který tuto kulturu vytváří	Moje tělo a mysl reagují na zranění, léky, nedostatek spánku, nebo výživu	Reaguji na nespravedlnost, tragédii, ztrátu nebo stres z výkonu	Moje nejhlubší potřeby identity, hodnoty, přijetí a vztahů nejsou ve sportu naplněny

TIPY PRO PROCVIČOVÁNÍ, KDYŽ POCITY HNĚVU VYVSTANOU BĚHEM SOUTĚŽE:

- *Upřímně zhodnoťte, jestli to, co způsobuje váš hněv, je opravdu výsledkem nespravedlnosti, nebo je jeho pravým důvodem vaše sobecká či soutěživá stránka povahy.*
- *Soustřeďte svůj hněv na to, co se právě odehrálo, nikoliv na osobu, která akci vykonala. Když zareagujete na osobu, odvede vás to od soustředění se na váš výkon nebo to postihne nějakým jiným způsobem váš tým.*
- *Zvolte si reakci, která bude ctít ducha sportu, a neublíží vám ani vašim spoluhráčům.*

DALŠÍ ZDROJE:

<http://davidwoolfson.co.uk/what-can-you-do/>
<https://www.competitivedge.com/yellinganger-sports>
<http://www.stack.com/2012/03/27/sports-anger-management/>

