

# KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

*„Každý konflikt, se kterým se v životě setkáváme, je plný pozitivního a negativního potenciálu. Může být zdrojem inspirace, pochopení, učení, proměny a růstu – nebo také zuřivosti, strachu, ostudy, zablokování a odporu. Volba pak nezáleží na našich soupeřích, ale na nás a na naší ochotě konfliktům čelit a propracovat se jimi.“*

*– Kenneth Cloke a Joan Goldsmith, Poradenství pro řešení konfliktu.*

Konflikt je vsazen do samotné podstaty soutěživého sportu. Trenéři se snaží si udržet svou práci, týmy se snaží udržet své fanoušky a sponzory a sportovci se snaží si udržet svou pozici v týmu. Cokoli, co by blokovalo tento cíl, způsobuje konflikt a to mezilidský nebo organizační.

## REAKCE NA KONFLIKT

### VYHÝBÁNÍ SE /IGNOROVÁNÍ

Držíte se stranou a vyhýbáte se zapojení se do konfliktu.

### SOUTĚŽIVOST/DOMINANCE

Cílem je vyhrát za každou cenu.

### SPOLUPRÁCE/INTEGRACE

Dovedete všechny strany k dohodě.

### KOMPROMIS/SDÍLENÍ

Vyhrájete něco na svou stranu, takže ztráta něčeho dalšího je přijatelnější.

### PŘÍZPŮSOBIVOST/OCHOTA

Udržíte vztahy za každou cenu.

## Řešení konfliktu

Konflikt má často negativní význam. Ale pokud můžete vstoupit do konfliktu s perspektivou příležitosti růstu pochopení, blízkosti či výkonu, vytvoříte si cestu k tomu, jak úspěšně čelit a vyřešit jakýkoliv konflikt. Konflikt je jako provazy, které drží stan: příliš malé napnutí provazu je k ničemu, příliš velké napnutí stan roztrhne, s adekvátním napínáním všech rohů bude stan užitečný a funkční.

### Základní pravidla pro konfliktní rozhovory

1. Ujistěte se, že je všem stranám umožněno nesouhlasit bez pocitu viny.
2. Každé osobě musí být umožněno vyjádření své pozice s plnou energií a upřímností.
3. Žádné ze stran nesmí být ublíženo.
4. Upozorněte všechny strany konfliktu na to, že se dosáhlo pokroku.

### Rady během konfliktu

1. **Vyberte si svoji bitvu.** Je to kriticky důležité? Změní to něco? Tchořem můžeme porazit psa, ale nestojí to za to.
2. **Definujte konflikt.** Je to problém z minulosti? Rozhodnutí pro budoucnost? Zdroj většiny konfliktů se dá shrnout do znalostí, dovedností, přístupů nebo systémů.
3. **Soustředte se na problém.** Nedovolte vašim emocím, aby vás odvedly od pochopení problému a vytvoření kroků k úspěchu.
4. **Identifikujte možnosti řešení.** Uvolněte kreativitu a napětí. Nejlepší řešení nastanou, když se zvažují různé přístupy.
5. **Identifikujte možné důsledky.** Promyslete možné dopady pro každé rozhodnutí. Pomůže tento krok opravdu vyřešit problém tím nejlepším způsobem pro všechny strany?

## OTÁZKY KE ZVÁŽENÍ

1. Bránil vám váš pohled na konflikt přijetí a pochopení podstaty konfliktu?
2. Jak váš současný styl řešení konfliktu přispívá ke spolupráci, která vede k ukončení konfliktu s ostatními (v týmu, v osobním životě)?
3. Umožňuje vám vaše sportovní zkušenost jednodušší nebo složitější řešení konfliktu? Proč?
4. Jak vaše schopnost nebo neschopnost zvládat konflikt ovlivňuje možnost vašeho týmu se zlepšit? Jak to ovlivňuje vaši schopnost spolupráce s trenérem, váš výkon, váš trénink?

DALŠÍ ZDROJE: Webinar: "Why can't we all get along?"

<https://www.youtube.com/watch?v=xKyppaFIAJ8#t=32>

[http://www.huffingtonpost.com/joyce-marter-/conscious-relationships\\_b\\_4504510.html](http://www.huffingtonpost.com/joyce-marter-/conscious-relationships_b_4504510.html)

