

KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

„Člověk přijímá střídání hráčů v utkání, ale když sedíte na lavičce jeden týden za druhým, je to najednou těžké, když máte pocit, že můžete hodně nabídnout.“

– fotbalista Darren Fletcher, po přechodu z Manchester United do West Bromwich Albion

Jste sportovec tělem i duší. Do každodenního tréninku jste vložil všechno, co máte. Pak se ocitnete v týmu snů, ale do hry se dostáváte jen nakrátko. Rozhodnete se řešit situaci s důstojností a ve sportovním duchu, kterým týmu pomůžete, NEBO si budete pořád stěžovat, budete naštvaní a nepřímo budete svou nespokojenost šířit všude kolem sebe? Jak můžete využít čas na lavičce jako zdroj motivace ke zlepšení se? Opravdu VELKÍ sportovci jsou ti, díky kterým se všem kolem daří líp. Co můžete udělat na lavičce, abyste spoluhráčům pomohli hrát lépe a mít ze sebe lepší pocit?

Role. Neopěvovaní hrdinové. Skuteční bojovníci.

Sportovec svou identitu do značné míry nalézá ve sportu, takže když o tuto možnost přijde, protože se na hřišti neobjevuje příliš často, může to být citelná rána. Aby mohl být tým co nejlepší, je potřeba každého člověka. Náhradníci jsou nezbytní pro úspěch každého týmu. Spoluhráči, kteří hrají na hřišti, jsou asi lidé, kterých si vážíte. Proto vám nepomůže, když jim budete přát, aby se jim nedařilo, a vy jste se tak dostali do hry. Snaha udržet si pozitivní postoj zaměřený na vítězství může být frustrující, když nedostáváte šanci předvést, co ve vás je.

**Obtíže
a přechody:
omezení doby
na hřišti Emo-**

8 PRODUKTIVNÍCH STRATEGIÍ PRO DOBU, KDY NEHRAJETE

ZEPTEJTE SE TRENÉRA	Nestěžujte si, nekladte si požadavky. Místo toho se trenéra zeptejte, co můžete udělat, abyste zvýšili své šance na delší čas na hřišti.
POCTIVĚ TRÉNUJTE	Když se nedostanete do hry, cítíte frustraci, takže dát tomu všechno je někdy hodně těžké.
BUĎTE PŘIPRAVENI	Udržujte si mentalitu „začátku“. Udržujte naživu naději a denně se připravujte, jako kdybyste měli odehrát celý zápas. Může se to stát.
DRŽTE JAZYK NA UZDĚ	Kromě rozhovoru s trenérem (viz bod 1 výše) je nejlepší nemluvit o vaší frustraci s nikým jiným. Ventilování pocitů může vaše šance jen snížit.
BUĎTE VÝBORNÝM SPOLUHRÁČEM	Být oporou spoluhráčům, kteří se do zápasu dostanou na delší dobu – na dobu, kterou byste chtěli využít vy – může být těžké. Když dokážete zvládnout navzájem soupeřící emoce, stanete se lepším hráčem i lepším člověkem.
UDRŽTE SI NADŠENÍ	Udržujte si svou lásku ke sportu. Budte i nadále fanouškem. Sledujte i jiné týmy a radujte se z dobrých výkonů.
NESOBECKY SLUŽTE	Pomáhejte hráči, se kterým soupeříte o místo v týmu. Až nastoupíte na hřiště, můžete použít své postřehy.
NESOUSTŘEĎTE SE JEN NA SEBE	Mějte na mysli širší perspektivu, jako je úspěch celého týmu, těžké chvíle jiných hráčů i stres, kterému může být vystaven trenér.

Čas ve hře může být hodně sobecká záležitost. Být skutečným týmem znamená, že hráči žijí s mentalitou MY. Kolik z vlastního JÁ jste ochotni obětovat pro týmové MY?

- Jaké strategie pro zlepšení situace byste mohli začít okamžitě používat?
- Jaké strategie jsou podle vás nejtěžší? Naplánujte si, že podniknete kroky pro zlepšení této strategie už DNES.

DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ):

Výhoda v soutěži: www.competitivedge.com/starting-bench-warmer

Role: www.coachesclipboard.net/RolePlayer.html

www.layups.com/8-ways-to-encourage-a-bench-player

