

SRDCE

- **HOLISTICKÝ PŘÍSTUP:** Srdce jako nejhlubší výkonné centrum naší bytosti a proč je potřeba holistický přístup ke koučování, když chceme pomoci našim svěřencům, aby nejen „znali“ správné věci, ale aby je dokázali realizovat i pod tlakem.



3. ROZMĚR/SRDCE

- **Univerzální** (platí ve sportu i v životě).

2. ROZMĚR/MYSL

- **Generalizuje** (je možné přenést do jiných sportů, s několika drobnými výjimkami. Příklady: sebedůvěra, emoce, týmová soudržnost atd.).

1. ROZMĚR/TĚLO

- **Specifické pro sport** (fotbal a sjezdové lyžování se liší).

- **DRUHÁ PŘIROZENOST:** Stejně jako si sportovec vytváří druhou přirozenost v 1. rozměru pomocí řádného tréninku a rozvoje dovedností, můžete jim jako kouč pomoci získat i druhou přirozenost v oblasti mysli a srdce.
- Děti přicházejí na svět s klávesnicí připojenou k tomu nejúžasnějšímu procesoru ve vesmíru – lidskému mozku. My jako koučové píšeme zprávy o tom, kým jsou. Tyto zprávy jsou formulovány jako pravda. **A postupem času se stáváme tím, o čem jsme ve vztahu k sobě přesvědčeni.** Vaše slova a činy jim mohou pomoci.

Představte si, že jste zpátky ve škole a píšete test z etiky. Je v něm tento scénář: Nabídli vám zakázanou látku, která zlepší vaše výkony, a dostali jste dvě záruky: 1) nepřistihnou vás; 2) vyhraje v každé soutěži, do které v příštích 5 letech nastoupíte. Vezmete si tuto látku?

Nyní si představte, že jste vrcholový sportovec. Jste v šatně a připravujete se na důležité utkání. Přijde k vám nějaký člověk a nabídne vám přesně to samé. Jak odpovíte?

První úroveň (základy) nám nepomůže ve škole ani v šatně. **Druhá úroveň (mysl)** nám může pomoci najít odpověď v testu, ale stejně nás nechá na vážkách ve scénáři v šatně. **Třetí úroveň (srdce):** mysl přijímá informace a pomáhá nám s odpovědí v testu, ale srdce rozhoduje, co uděláme v šatně. Mysl se ptá: „Je to správná odpověď?“ Srdce se ptá: „Budu si té odpovědi vážit?“

SRDCE

- **POROZUMĚNÍ:** Pokud se o něco chceme dobře starat, musíme chápat, jaký to má účel a smysl. Každý kouč by se měl snažit pochopit tři věci, aby se mohl o sportovce dobře starat.

ÚČEL SPORTU

Proč se věnujeme sporu?

Proč člověka tak vtahuje a pohlcuje?

Kde ve sportu hledáme naději?

Co je jeho účelem?

NAŠE ROLE JAKO KOUČE

Kdo a co je kouč?

Co děláte?

TLAKY NA PŘÍZPŮSOBNÍ SE VE SPORTU

Jak ovlivňují hodnotu a totožnost našich sportovců a koučů?

Co nám říká výzkum a co s tím můžeme udělat?

Výzkum ukazuje:

1. Když svou totožnost hledáme ve sportu:

1.1. smysl a význam nalézáme ve "vítězství"

1.2. hodnotu nalézáme ve "výkonu"

1.3. převládajícím motivem je "strach"

1.4. převládající vlastností je "pýcha" a "nejistota"

2. Když má naše totožnost správný zdroj:

2.1. smysl a význam nalézáme ve "službě"

2.2. hodnotu nalézáme v "tom, že jsme"

2.3. převládajícím motivem je "láska"

2.4. převládající vlastností je "pokora" a "vděčnost"

PRINCIP 3D KOUČOVÁNÍ

VELKÁ MOC VYŽADUJE VELKÝ CHARAKTER, ABY MOHLA BÝT POŽEHNÁNÍM, A NE PROKLETÍM.

Moc využívaná k tomu, aby sloužila, pomáhala ostatním koučům ve vašem týmu a sportovcům, aby byli vším, čím mohou být – to je moc, která nám přináší požehnání. Moc používaná jen k plnění úkolů a cílů – taková moc může občas způsobit hluboké rány v srdcích sportovců i jiných lidí.

Otázky k zamyšlení:

1. Stručně vyprávějte o situaci, kdy jste pomáhali sportovci vytvořit si druhou přirozenost ve 2. rozměru – v otázce motivace, sebedůvěry, emocí nebo týmové soudržnosti.
2. Jak byste definovali charakter?
3. Koučové mají skutečnou moc ovlivňovat masy, protože mají moc a vlivné postavení ve sportu. Nemůžeme však dávat, co nemáme. Na tuto cestu se musíme vydat nejdříve. Jaké strategie mohou koučové použít, aby posílili svůj charakter a byli vykazatelní za to, že věci nejdříve budou sami žít, než se je budou snažit učit druhé?

PRINCIP 3D KOUČOVÁNÍ

NEZKOUŠEJTE BÝT TURISTICKÝM PRŮVODCEM V ZEMI, KTEROU JSTE NENAVŠTÍVILI.